資格取得を目指して

介護事務講習会

介護事務管理士に必要な知識を学び、資格の取得を目指します。パソコン初心者の人でも安心して学べますので参加してみませんか。

期日＝1月7日㈭～3月18日㈭のうち11日間（日曜日、祝日を除く）

会場＝勤労会館（不動ケ岡）

対象＝市内在住の人

定員＝20人（先着順）

受講料＝9,240円（教材費。検定料5,500円は別途）

申込方法＝12月18日㈮までに専用フォームから申し込む

専用フォーム

※くわしくは、ほっとスペース稲毛ペコリーノ（☎043-306-8520）へ。

余っている食品などを活用

なりたフードバンク活動

成田市社会福祉協議会では、家庭や企業で余っている食品などの寄付を受け付けています。

受付日時＝①②③④平日の午前9時～午後5時⑤午前9時～午後9時（休館日を除く）⑥11月25日㈫～12月25日㈫（11月24日㈪を除く）午前9時～午後9時⑦12月19日㈯・20日㈰ 午前10時～午後3時

受付場所＝①成田市社会福祉協議会（保健福祉館内）②暮らしサポート成田（商工会館1階）③久住・下総地域包括支援センター④大栄地域包括支援センター支所⑤重兵衛スポーツフィールド中台体育館⑥もりんぴあこうづ⑦JR成田駅

募集内容

食品

乾麺、缶詰、レトルト食品などで次の全てに当てはまる物

○未開封である

○賞味期限まで1カ月以上ある

○常温で保存できる

日用品

未使用の洗剤・紙おむつ・タオル・文具など

※くわしくは成田市社会福祉協議会（☎27-7755）へ。

一緒に活動しませんか

若がえり隊

軽度の障がいのある人が、仲間づくりと社会参加を目的に活動しています。

ボランティア活動を通して交流しませんか。

日時＝毎週火曜日 午前10時～午後3時（祝日を除く）

会場＝保健福祉館、市内施設など

内容＝リハビリ体操や口の体操、歌やハンドベル演奏などの社会奉仕活動

対象＝市内在住で軽度の障がいのある69歳以下の人

※申し込みは健康増進課（☎27-1111）へ。

全身運動で脳の活性化

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、足腰への負担が少ない全身の運動で、脳の活性化にも効果的です。

初めての人や軽い認知症の人でも気軽に始められるので参加してみませんか。

参加者をサポートするボランティアも募集しています。

日時＝第2水曜日・第4木曜日 午後1時30分～3時（初めて参加する人は午後1時15分集合。ボランティアは午後1時～3時30分。雨天中止）

会場＝保健福祉館

対象＝市内在住の人

参加費＝無料

持ち物＝動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物、ポール（貸し出しあり）

※2月25日㈭は体力測定会を行います。参加を希望する人は当日直接会場へ。軽い認知症の人は初回のみ事前に健康増進課（☎27-1111）へ連絡してください。くわしくは同課へ。



献血にご協力ください

【イオンモール成田】

11月15日㈰ 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

※受け付けは400ミリリットル献血のみです。日程は変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所事業課（☎043-241-8332）へ。

一般健康相談

【こころの健康相談（予約制）】

11月18日㈫ 午後1時30分～3時

【歯の健康相談】

12月2日㈫ 午後1時30分～2時30分

※会場は保健福祉館です。予約・詳細は健康増進課（☎27-1111）へ。

成田市医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。

☎0120-24-1130

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

成田病院（午前中・押畑・☎22-1500）

藤倉クリニック（第2・4日曜日の午前中・幸町・☎22-1158）

ひらの内科（日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070）

なりた内科・脳神経内科（日曜日の午前中・ウイング土屋・☎33-7342）

なのはなクリニック（日曜日と祝日の午前中・吉岡・☎49-0533）

成田国際空港クリニック（空港内・☎050-3196-5701）

成田国際空港第2クリニック（日曜日・空港内・☎070-3349-8080）

急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1（保健福祉館敷地内）

受付日時	診療科目
毎日（休診日なし） 午後7時～10時45分	内　科 小児科
日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	内　科 小児科 外　科
祝日（日曜日を除く）、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	歯　科

※症状や年齢によって対応が難しい場合があります。電話は受付時間の15分前から受け付けていますので、事前に連絡してください。

福祉と健康
Health and Welfare

年中無休で応じます
医療相談ほっとライン

医療相談ほっとライン(☎0120-24-1130)は、市民が利用できる無料の電話相談サービスです。

看護師などの医療スタッフが、24時間年中無休で医療・介護・育児の悩みなどの相談に応じます。なお、診断や治療は行いません。

※くわしくは地域医療政策課(☎27-1119)へ。

気軽に参加してみませんか
大人お散歩倶楽部

地域の人たちと交流しながら、軽い体操やミニコンサートなどを楽しめます。

日時＝第4金曜日 午前10時～11時20分
会場＝もりんぴあこうづ
対象＝18歳以上の人
参加費(1回当たり)＝200円(飲み物代)
※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは、もりんぴあこうづ(☎27-5252、第4月曜日は休館日)へ。

忘れずに受診しましょう
成人歯科検診

歯の健康のために、定期的に歯科検診を受けましょう。なお、検診当日に治療や処置は行いません。

必要な治療や処置が生じた場合は、別途料金がかかる場合があります。

実施期間＝1月31日㈯まで
実施場所＝市内成人歯科検診実施歯科医療機関(広報なりた5月1日号、わが家の健康づくりカレンダー、市ホームページで確認してください)

市ホームページ

内容＝問診、口腔(こうくう)内診査、保健指導
対象＝市に住民記録があり、令和9年3月31日時点で19歳以上の人
自己負担＝500円(70歳以上の人と生活保護受給者は無料)
持ち物＝成人健(検)診受診券、マイナ保険証または資格確認書などの本人確認ができる物
受診方法＝希望する歯科医療機関に直接予約する
※生活保護受給者は事前に健康増進課(☎27-1111)へ連絡してください。くわしくは同課へ。

体を動かしてリフレッシュ
スポーツ施設のイベント

ヨガやピラティスなど、初めての人でも安心して参加できる教室です。

12月は骨盤体操や整えヨガなども行います。

対象＝16歳以上の人
参加費(1回当たり)＝市内在住・在勤・在学の人500円、そのほかの人600円(保険料など)
申込方法＝市スポーツ・みどり振興財団ホームページで開催日時・会場を確認し、同ホームページにあるオンライン予約システムから申し込む

市スポーツ・みどり振興財団ホームページ

申込開始日＝12月7日㈰
※くわしくは重兵衛スポーツフィールド中台体育館(☎26-7251)へ。



国民年金の保険料控除証明書

年末調整や確定申告で必要です

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、1年間に納付した国民年金保険料を証明する書類を添付または提示することが義務付けられています。

生命保険会社などから送付される控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書(はがき)が、日本年金機構から送付されました。

年末調整や確定申告の手続きでは、この証明書または領収証書が必ず必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

日本年金機構では、控除証明書に関する問合せ先として「ねんきん加入者ダイヤル」を開設しています。

期間＝月～金曜日、第2土曜日(祝日、年末年始を除く)
時間＝午前8時30分～午後7時(第2土曜日は午前9時30分～午後4時)
電話番号＝0570-003-004(IP電話などは03-6630-2525)



※くわしくは、ねんきん加入者ダイヤルへ。