



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

働き盛り世代に  
おすすめの野菜料理  
野菜をもっと食卓に

▽日時 3月8日(火)午前  
10時～午後1時30分。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 管理栄養士による  
季節の野菜や食材を使って  
簡単にできる料理の実習。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 2月3日から直  
接または電話で、健康増進  
課(保健所内) ☎(626) 11  
26へ。

専門医がお伝えします  
糖尿病合併症とその予防

▽会場 東園(中今泉3丁  
目)。

1 糖尿病合併症予防講習会

健康診査

■1年に1回健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期  
発見・早期治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。  
特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険  
者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

■個別健診

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

■集団健診(地区健診)

3月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がん  
は除く)

▽申込 電話で、健康増進課 ☎(626) 1129 へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター <small>※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋 内駐輪場をご利用ください。</small>	3日(木)・6日(日)・7日(月)・11日(金) ・14日(月)・24日(木)・26日(土)・28日(月)・ 29日(火)・31日(木)、午前9時～
市医療保健事業団健 診センター(竹林町)	7日(月)・23日(水)、午前9時～
豊郷区	8日(火) 午前9時～
姿川区	9日(水)・28日(月)、午前9時～
雀宮区	2日(水)・11日(金)、午前9時～

3月乳がん検診(マンモグラフィ検査・視触診)・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。  
ただし、30歳代の方は視触診のみ受診することができます。子宮  
がん検診は20歳以上の人。

▽申込 電話で、健康増進課 ☎(626) 1129 へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター	31日(木) 午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	7日(月)・23日(水)、午後1時30分～と 2時30分～
豊郷区	8日(火) 午後2時～と午後3時～
姿川区	9日(水)・28日(月)、午後2時～
雀宮区	2日(水)・11日(金)、午後2時～
東園	14日(月)・22日(火)、午前9時～ ※14日は託児付き検診

■健診受診時の注意

▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。  
お持ちでないとう受診できません。

▽満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給  
者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▽詳しくは、健康づくりのしおりをご覧ください。

☎健康増進課 ☎(626) 1129

▽日時 2月14日(日)午後  
1時～2時30分。午後0時  
30分開場。

▽内容 「糖尿病と認知症」  
と題した吉岡成人さん(N  
TT東日本札幌病院副院  
長)による講話と、「糖尿  
病性腎症と人工透析」と題  
した村山直樹さん(村山医  
院院長)による講話。

▽定員 先着200人。

▽申込 電話またはファ  
クス・Eメール(氏名・

住所・電話番号・年齢を  
明記)で、健康増進課  
☎(626) 1126、FAX(627)  
9244、✉u19070500@  
city.utsunomiya.tochigi.  
jp。

2 無料糖尿病医療相談会

▽日時 2月14日(日)午後  
2時40分～4時30分。

▽内容 糖尿病について内  
科医、眼科医による相談。

▽定員 先着20人。

▽申込 電話で、健康増進

課 ☎(626) 1126 へ。

市保健センターで  
栄養を学ぼう

1 野菜で作ろうカラフル料  
理

▽日時 3月11日(金)午前  
10時～正午。

▽内容 管理栄養士による  
野菜を中心とした栄養講話  
と、春野菜を使った料理。

▽費用 300円程度(食材費)。

▽対象 市内在住で20～59

歳の人。

2 健康づくり栄養教室骨粗  
しょう症編

▽日時 3月1日(火)午前  
10時～午後1時。

▽内容 骨粗しょう症予防  
のための講話と、カルシウ  
ム摂取のこつを学ぶための  
調理実習。

▽対象 市内在住の人。初  
めて参加する人を優先。

▽定員 先着25人。

◎健康で豊かな人間性を育むため食について考えませんか 食育情報コーナー ▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)  
▽内容 「パレンティンと栄養成分表示」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。☎市保健センター ☎(627)6666

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、域 地域自治センター、活 市民活動センター

# 各老人福祉センターの講座一覧

ことぶき会館 ☎(656)8792、〒321-0112 屋板町 558

講座名	定員	開講日	時間
水墨画	10人	第1・3火曜日	午前10時～正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	
ペン字	20人	第2・4水曜日	午後1時30分～3時30分
絵手紙	20人	第4水曜日	
書道	20人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
日光彫	10人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時
ヨガ・リズム体操	20人		午前10時～11時30分

ふれあい荘 ☎(663)3156、〒321-0904 陽東2丁目3-1

講座名	定員	開講日	時間
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	午後1時～3時
水墨画	10人	第2・4火曜日	
剣詩舞	10人	第1・3水曜日	午後1時～3時
書道	15人		午前10時～正午
茶道(裏千家)	10人	第2・4水曜日	午前10時30分～正午
やさしい健康体操	20人		午前10時～正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
日光彫	10人	第2・4木曜日	
民謡	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時
編み物	10人		午前10時～正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時

やすらぎ荘 ☎(665)5284、〒320-0075 宝木本町 1991-1

講座名	定員	開講日	時間
民謡	12人	第1・3月曜日	午前10時～正午
水墨画	12人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	12人	第1・3火曜日	
押し花	12人	第2・4火曜日	
ペン字	16人	第1・3木曜日	
絵手紙	20人	第2・4木曜日	
陶芸	12人		
囲碁	12人	第1・3金曜日	
川柳	12人	第2・4金曜日	
太極拳	25人		
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3土曜日	午後1時～2時30分

すこやか荘 ☎(648)7750、〒320-0852 下砥上町 1259-3

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	16人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
民謡	15人	第1・3木曜日	
太極拳	20人	第2・4木曜日	午前10時～正午
寄せ植え	15人	原則第4木曜日	
はじめての筋力アップ体操(木)	20人	第1・3木曜日	午前10時30分～正午
はじめての筋力アップ体操(金)	20人		午前10時～正午
書道	15人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時
編み物	20人		午前10時～午後2時

上河内老人福祉センター ☎(674)4003、〒321-0407 松田新田町 116-1

講座名	定員	開講日	時間
書道	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
パソコン	10人	第2・4木曜日	
太極拳	20人	第2・4金曜日	午前10時～正午
絵手紙	10人		午前9時30分～11時30分
コンテナガーデン(園芸入門)	10人	第3金曜日	午前10時～正午
デジタルカメラ	15人	4月4・11・18・25日、5月2日	

▽費用 500円程度(食材費)。  
 ■会場 市保健センター。  
 ■申込 2月4日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

**生きがいづくりを応援  
 老人福祉センターで  
 教養講座**

▽期間 4月～平成29年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座

は5～9月。デジタルカメラ講座は4・5月。  
 ▽会場・講座名・開講日時など 左の表の通り。定員を超えた場合は抽選。最少催行人数は定員の半数。  
 ▽対象 市内在住の60歳以上(平成28年4月1日現在)で初心者。  
 ▽費用 教材費など(実費)。  
 ▽申込 各施設に置いてある申込用紙またははがき

性別(社交ダンス講座希望の人のみ)・生年月日・電話番号・希望の講座(第2希望まで)を記入し、2月29日(消印有効)までに、直接または郵送で、各施設へ。受講は各施設1人1講座。修了した講座の再受講不可。  
 ▽その他 上河内老人福祉センターを除く、各施設から無料送迎バスが出ています。

詳しくは、各施設へ。  
 ⑧ 高齢福祉課 ☎(632)2360  
**上河内老人福祉センター  
 布ぞうり講座**

▽日時 3月11日(金)午前9時30分～正午と午後1時30分～4時の2回。  
 ▽会場 上河内老人福祉センター。  
 ▽内容 布ぞうり作り。  
 ▽対象 市内在住の60歳以上

上で初心者の人。  
 ▽定員 各抽選20人。  
 ▽費用 200円程度(教材費)。  
 ▽申込 上河内老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・希望の日程を書き、2月19日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター☎(674)4003へ。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 2月4・18日(木)、午前10時～正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。■定例会 ▽日時 2月18日(木)午後1時30分～3時30分▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

## 教室・講座

### 3月1～8日は 女性の健康週間です 女性の健康週間イベント

**1**女性の健康力アップ講演会「他人事ではない 乳がんの話 今の私にできること」と

▽日時 3月5日(土)午前10時～11時30分。

▽内容 「女性医師から見た乳がんの治療」と題した、原尾美智子さん(県立がんセンター医師)による乳がんについての講話と、乳がん患者による乳がん体験談。

▽対象 市内在住の女性。

▽定員 先着100人。

**2**おなか、おしり、ふともも、引き締めミニボールエクササイズ

▽日時 3月5日(土)午後2時～3時。

▽内容 痩せやすさチェックとミニボールを使用した引き締めエクササイズ。

▽対象 市内在住の運動制限のない女性。

▽定員 先着20人。

**3**きれいなバストは健康から 美乳教室

▽日時 3月6日(日)午前10時～11時30分。

▽内容 助産師による健康と乳房についての講話と実技。

▽対象 65歳未満で市内在住の女性。

▽定員 先着40人。

**4**元気な一日は朝食から 時短 簡単 朝食教室

▽日時 3月6日(日)午前10時～午後0時30分。

▽内容 朝食と健康についての講話と調理実習。

▽対象 市内に通学する中学・高校生の保護者。

▽定員 先着25人。

**5**自分の体を知ろう 痩せやすさチェック

▽日時 3月1～8日、午前9時～午後4時。

▽内容 体組成計測定による痩せやすさチェックと保健師・管理栄養士・健康運動指導士によるワンポイントアドバイス。

**6**女性の健康に関するパネル展示、リーフレットの配布

▽日時 3月1～8日、午前9時～午後4時。

会場 市保健センター

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 [区] 地区市民センター、[出] 出張所、[涯] 生涯学習センター、[参] うつのみや表参道スクエア、[HP] ホームページ、[E] メールアドレス、[域] 地域自治センター、[活] 市民活動センター

## 福祉サービスなどの苦情解決システム

市では、福祉サービスや福祉事業全般に対する苦情や相談に応じ、解決するためのシステムを設けています。このシステムは、福祉に関する各窓口で苦情解決の担当者を置き、皆さんの立場に立って適切な対応を図るためのものです。



▽受付方法 直接または電話・ファクス・書面などで、下の表の各施設へ。

▽申出人 本人、その家族、状況を具体的かつ的確に把握している代理人など。

▽その他 秘密は厳守します。また、匿名の相談も受け付けます。苦情受付担当者やファクス番号など詳しくは、各施設へお問い合わせください。

### 福祉サービスの提供・事業を実施する担当課による受け付け

対象	担当課	電話番号
生活に困っている人	生活福祉第1課	(632)2105・2068
	生活福祉第2課	(632)2465・2876・2891
高齢者	高齢福祉課	(632)2356・2359

対象	担当課	電話番号
障がい者	障がい福祉課	(632)2366・2361
子どもや子育て世帯	子ども家庭課	(632)2789
	保育課	(632)2391

### 各施設のサービスに対する受け付け

施設名	電話番号
子ども発達センター(鶴田町)	(647)4720
大谷保育園(駒生町)	(652)0148
泉が丘保育園(泉が丘6丁目)	(661)2717
石井保育園(石井町)	(661)5003
竹林保育園(竹林町)	(621)0057
松原保育園(松原3丁目)	(621)8600
北雀宮保育園(若松原2丁目)	(653)5185
東浦保育園(東浦町)	(658)6907
ゆずのご保育園(松田新田町)	(674)2020
なかよし保育園(白沢町)	(671)1811
西部保育園(鶴田町)	(647)4730

**第三者委員による受け付け** 市では中立的な立場で苦情解決を図るため、次の通り4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け付けています。連絡先については、保健福祉総務課☎(632)2930へ。

▽野中信夫▽影山房與▽檜山和子▽渡邊建太郎(敬称略)。

◎フリーダイヤル自殺予防のちの電話 ▽日時 2月10日(水)午前8時～11日(木・祝)午前8時(24時間)▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(738)556。☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

## 2月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

日時	会場	内容	問い合わせ先
4日(木)午後2時～4時	姿川区(西川田町)	薬の上手な飲ませ方	地域包括支援センター(654)2281
8日(月)午後1時～3時	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	「終活」ご存じですか(家族のため・自分のため)	地域包括支援センター谷・宝木(902)4170
17日(水)午前10時～正午	横川区(屋根板町)	自分らしい人生の過ごし方	地域包括支援センター(657)7234
19日(金)午後1時30分～3時30分	国本区(宝木本町)	認知症	地域包括支援センター(666)2211
24日(水)午前10時～正午	宮の原区(宮の原4丁目)	賢く活用介護用品(福祉用具の体験)	地域包括支援センター(658)2125
25日(木)午後1時30分～3時30分	東区(東塙田1丁目)	高齢者の口腔ケア	地域包括支援センター泉・陽北(616)1780

問 高齢福祉課 ☎(632)2357

(ララスクエア宇都宮9階)。  
■申込 1～4月2月8日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

### 市保健センターで運動教室

1家で続けられる運動体験教室

▽日時 2月23日(火)午前10時～11時45分。  
▽内容 健康づくりに必要な、有酸素・筋力・ストレッチなどの運動実技。市オリジナルの運動メニュー。

2見た目年齢をアップしようカラダ元気運動教室ウオーキング編

▽日時 3月15日(火)午前10時～11時45分。  
▽内容 若々しい姿勢・足の運び方などの正しい歩き方、健康維持、体力増進に有効なウオーキングの実施・講話。

▽対象 運動制限のない市内在住の人。市保健センター運動教室に参加している人は不可。  
▽定員 先着15人。

3会場で市保健センター。2月4日午前9時30分から、直接または電話

▽日時 2月18日(木)午前10時～正午。  
▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。  
▽内容 ブレックスの選手やチャリダーと一緒にストレッチ運動やバスケットボールを使った運動。

### 元気なうちから介護予防いきいき健康バスケットボール教室

▽日時 2月18日(木)午前10時～正午。  
▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。  
▽内容 ブレックスの選手やチャリダーと一緒にストレッチ運動やバスケットボールを使った運動。

で、市保健センター☎(627)6666へ。

### 茂原健康交流センターで健康づくり

#### 1筋力向上体操教室

▽日時 2月23日(火)午前10時30分～11時30分。  
▽内容 基礎体力向上のための簡単なエクササイズ。  
▽定員 先着20人。

#### 2エアロビクス教室

▽日時 2月26日(金)午前10時30分～11時30分。  
▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。

#### 3シニア世代を豊かにするライブプラン支援講座

▽日時 2月12日(金)・27日(土)、午前10時～11時。  
▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライブプランの重要性」と題した講座。  
▽対象 おおむね50歳以上の人。  
▽定員 各先着15人。  
▽申込 2月3日から、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター(市総合福祉センター内)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

#### 4シニア世代を豊かにするライブプラン支援講座

▽日時 2月12日(金)・27日(土)、午前10時～11時。  
▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライブプランの重要性」と題した講座。  
▽対象 おおむね50歳以上の人。  
▽定員 各先着15人。  
▽申込 2月3日から、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター(市総合福祉センター内)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

### ◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび

▽日時 2月6・20日(土)、午後2時～4時  
▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う▽対象 家族や身近な人を自死で亡くした人▽費用 200円。問 栃木のいのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

▽日時 2月26日(金)午前10時30分～11時30分。  
▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。  
▽定員 先着20人。  
■会場 茂原健康交流センター(茂原町)。  
■費用 施設利用料(実費)。  
問 茂原健康交流センター ☎(654)2815

## 教室・講座

### 健康な心と 体の人生を

▽日時 2月18日(木)午後1時30分～3時。

▽会場 男女共同参画推進センター(明保野町)。

▽内容 廣木智代さん(フアイナンシャルプランナー)による、これまでの人生を振り返りながら、今後健やかに過ごしていくための講座。

▽対象 市内に在住か通勤通学している人。

▽定員 先着30人。

▽申込 電話またはファクス・Eメール(氏名・ふりがな・年齢・電話番号)で、男女共同参画推進センター ☎(636)4075、FAX(636)4079、✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp。

### CKD(慢性腎臓病)って どんな病気 腎臓病予防講座

▽日時 3月19日(土)午後1時30分～4時。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気 腎臓病なんて他人事(ひとごと)だと思っ

ていませんか」と題した安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院教授)による講話と、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。

▽定員 先着100人。

▽申込 2月3日から、電話またはファクス・Eメール(氏名・年齢・住所・電話番号を明記)で、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp。

▽日時 2月18日(木)午前10時30分～11時30分。

▽会場 中央図書館(明保野町)。

### ロコモティブ シンドロームってなに シニアの健康づくり

▽日時 2月18日(木)午前10時30分～11時30分。

▽会場 中央図書館(明保野町)。

▽内容 筋力の衰えや足腰の弱さが気になりだした人へ筋力アップの方法を紹介。▽対象 おおむね60歳以上の人。

▽定員 先着40人。

▽申込 2月4日午前9時

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 [区] 地区市民センター、[出] 出張所、[進] 生涯学習センター、[参] うつのみや表参道スクエア、[HP] ホームページ、[E] Eメールアドレス、[域] 地域自治センター、[活] 市民活動センター、[コ] 地域コミュニケーションセンター

### 人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団(竹林町)	(625) 2213
済生会宇都宮病院(竹林町)	(643) 4441
宇都宮記念病院(大通り1丁目)	(625) 7831
うつのみや病院(南高砂町)	(653) 1001
鷺谷病院(下荒針町)	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック(屋板町)	(657) 7302
宇都宮東病院(平出町)	(683) 5771
ミヤ健康クリニック(ゆいの杜3丁目)	(667) 8181
県保健衛生事業団(駒生町)	(623) 8282
冨塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666) 2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643) 0990

### 脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷺谷病院	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック	(657) 7302
佐々木記念クリニック(屋板町)	(656) 7117
藤井脳神経外科病院(中岡本町)	(673) 6211
星脳神経外科(竹林町)	(600) 4410
宇都宮東病院	(683) 5771
宇都宮記念病院	(625) 7831
冨塚メディカルクリニック	(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター(一番町)	(633) 0201
済生会宇都宮病院	(643) 4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612) 1221

30分から、直接または電話で、中央図書館 ☎(636)0231へ。

## お知らせ

### 人間ドック・脳ドックの 受診費用の一部を補助

#### 1 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40～74歳で、国民健康保険税や市税に滞納がない人。

▽補助額 特定健診と人間ドックまたは脳ドックとの同時受診11万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診11万円。

▽申込 受診前に電話で、

「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、右の表の健診機関へ。

#### 2 後期高齢者医療被保険者

▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▽補助金額 1万円。

▽申込 受診前に、電話で、保険年金課 ☎(632)2307へ。

▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要。

なお、人間ドックの補助を受けた人は健康診査の受診不可。

#### ■その他

### 住み慣れた地域での 生活を支援 介護保険の 地域密着型サービス

■小規模多機能型居宅介護施設への日中の通いを中心

◎県医師会在宅療養支援診療所・病院連絡会特別講演会 ▽日時 3月6日(日)午後2時～4時50分  
 ▽会場 ホテル東日本宇都宮(上大曾町) ▽内容 内藤いづみさん(ふじ内科クリニック院長)による在宅ホスピスについての講演とシンポジウム。◎県医師会 ☎(622)2655、保健所総務課 ☎(626)1103

## 高額医療・高額介護合算療養費を支給します

▽対象 平成27年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、平成26年8月1日～平成27年7月31日に支払った医療費と介護保険の介護サービス費の合計額が基準額（下の表）を超えた世帯。ただし、医療費では食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費では食費・滞在費・日常生活費などは対象外。

▽申込 2月中旬頃、支給対象世帯に送付する支給申請書に必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。▽その他 健康保険組合などに加入している場合は、「介護保険の自己負担額証明書」を添付して申請する必要があります。自己負担額証明書について、詳しくは、高齢福祉課☎(632)2906へ。

㊦国民健康保険＝保険年金課☎(632)2316、後期高齢者医療制度＝保険年金課☎(632)2307、自己負担額証明書＝高齢福祉課☎(632)2906

区分		国民健康保険+介護保険		後期高齢者医療+保険
		70歳未満の人	70～74歳の人	
上位所得者	旧ただし書所得※1 901万円超	176万円	-	-
	旧ただし書所得 600万円超 901万円以下	135万円	-	-
現役並み所得者※2		-	67万円	67万円
一般	旧ただし書所得 210万円超 600万円以下	67万円	56万円	56万円
	旧ただし書所得 210万円以下	63万円		
低所得者	Ⅱ※3	34万円	31万円	31万円
	Ⅰ※4		19万円	19万円

※1 総所得金額等から基礎控除額（33万円）を差し引いた額。※2 一部負担金割合が3割の人。※3 市県民税非課税世帯の人。※4 市県民税非課税世帯で、世帯全員の各所得が必要経費（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円の人。

に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせ、在宅での生活支援などを受ける。  
**■認知症対応型通所介護**  
 施設に通って入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。  
**■認知症対応型共同生活介護（グループホーム）** 少数人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。なお、要支援1の認定を受けている人は

利用不可。  
**■定期巡回・随時対応型訪問介護看護** 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的に居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護を受けるとともに、随時、通報を受け、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。  
**■介護老人福祉施設入所者生活介護** 小規模（定員29人以下）の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上

の世話や機能訓練などを受ける。なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。  
**■事業所、担当ケアマネジャー（介護支援専門員）、高齢福祉課☎(632)2906**  
**このスキルアップ**  
**うつつ・自殺予防講演会**  
 3月4日（金）午後1時30分～4時。  
 会場 南図書館（雀宮町）。  
 内容 「うつつに効くころのスキルアップトレーニング」と題した、大野裕さ

ん（精神科医）による講演。  
 △対象 市内在住の人。  
 △定員 先着300人。  
 △申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。  
**お気付きですか**  
**このシール**  
 あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、国が法律で定めた資格が必要です。市では、開設の届け出を行っている施設に、シール（右の図）を配布しています。施術を



受ける際には、ご確認ください。  
**■保健所総務課☎(626)1103**  
**介護予防講演会**  
**いつまでも元気に**  
**気軽にできる介護予防**

▽日時 2月20日（土）午後1時30分～3時30分。  
 △会場 市役所14階大会議室。  
 △内容 「100歳まで元気な体づくり 今日から役立つ、気軽にできる介護予防」と題した、東山一恵さん（エクスサイズプロデューサー）による講演会。  
 △対象 市内在住の65歳以上の人やまたは支援に関わる人。  
 △定員 先着150人。  
 △申込 2月3日から、電話で、高齢福祉課☎(632)358へ。

◎がん患者集會とちぎ ▽日時 2月21日（日）午後1時～4時。午後0時30分開場▽会場 済生会宇都宮病院（竹林町）▽内容 「一緒に、二人で力をあわせて 夫・山本孝史の生き方に支えられて」と題した、山本ゆきさん（わたしがnet代表）による講演と、「家族ががんになった時」と題したシンポジウム▽定員 先着200人▽費用 500円（参加費）。㊦がん患者集會とちぎ実行委員会☎(612)2837、健康増進課☎(626)1126