

もっとよく知ろう 糖尿病
 ジャパンカップサイクルロードレースの
 ステージで普及啓発を行います

▽日時 10月16日(金)午後6時15分～6時30分。
 ▽会場 オリオンスクエア。
 ▽内容 糖尿病の正しい理解のための普及啓発ステージ。
 問健康増進課 ☎(626)1126

あなたの登録が
 大きな希望に
 10月は骨髄バンク推進月間

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要



お知らせ

健康・福祉・国保・年金

とする患者は毎年少なくとも2000人程度います。骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人(ドナー)の白血球の型が一致する必要があります。一致する確率は、兄弟姉妹で4人に1人、非血縁者では数百人から数万人に1人と非常に低くなります。

このため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」です。骨髄バンクへの登録は、約2ミリリットルの採血です。

■骨髄バンク登録会
 ▽日時 10月10日(土)午前9時30分～午後4時。
 ▽会場 衛生福祉大学校(陽南4丁目)。

■ドナー登録できる人の全てに該当する人。①健康な18～54歳②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。

■市内でドナー登録ができる場所 県骨髄データセンター(今宮4丁目) ☎(659)0111、うつのみや

10月17～23日は
 薬と健康の週間

大通り献血ルーム(大通り2丁目) ☎(632)1131
 問保健予防課 ☎(626)1111
 4、県業務課 ☎(623)3111
 9

▽日時 10月17日(土)・18日(日)、午前11時～午後4時。
 ▽会場 ベルモール(陽東6丁目)。

▽内容 薬に関する相談コーナー、ジェネリック医薬品Q&A(質問と答え)、ちびっ子調剤体験コーナー、上手に使う「かかりつけ薬局・薬剤師」「お薬手帳」、危険ドラッグ啓発など。

問保健所総務課 ☎(626)1104

国民健康保険・協会けんぽ
 加入者のための
 特定健診・がん検診

▽日時 11月7日(土)。午前9時～10時30分受け付け。
 ▽会場 カワチ薬品三の沢店(鶴田町)。
 ▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・

流行前の11～12月上旬の接種が効果的
 高齢者のインフルエンザ予防接種

1 県内指定医療機関での接種

▽期間 市内で接種する場合は、平成28年3月31日まで。県内(市外)で接種する場合は、平成28年2月28日まで。

▽会場 「健康づくりのしおり」または市HPに掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は、市HPに掲載。予約の有無などを事前に確認してください。

▽回数 期間内に1回。2回目以降は全額自己負担。

▽対象 本市に住居登録のある次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度。

▽費用 1,500円。

▽持ち物 ②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

2 接種費用免除(事前申請必要)

▽対象 1の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。

▽申込 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑(ゴム印不可)、本人または同世帯の親族以外が申請する場合は申し込み窓口においてある委任状(市HPからも取り出し可)、1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課(竹林町・保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各(区)・(区)・(出)へ。

▽その他 予防接種後に免除申請した場合は費用をお返しできません。また、施設などでまとめて申請する場合は、保健予防課へお問い合わせください。

3 指定医療機関以外での接種(事前申請必要)

▽申込 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保健予防課へ。
 ▽その他 費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。

問保健予防課 ☎(626)1114

◎シルバー人材センター入会説明会 ▽期日・会場 10月21日、11月18日、12月16日=市総合福祉センター(中央1丁目)。10月22日、11月19日、12月17日=シルバー人材センター北部事業所(白沢町) ▽時間 午前9時～ ▽申込期限 開催日の1週間前まで ▽その他 詳しくは、シルバー人材センター宇都宮事務局 ☎(633)5300、北部事業所 ☎(673)8020 へ。問高齢福祉課 ☎(632)2360

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、(活) 市民活動センター、(域) 地域自治センター

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・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)

11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、①～⑩健康増進課☎(626)1129 ⑪河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①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>	1日(日)・2日(月)・7日(土)～9日(月) 12日(木)・14日(土)～16日(月)・20日(金)～22日(日)・26日(木)・28日(土)～30日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	16日(月)・20日(金)・30日(月)、午前9時～
③清原区	4日(水)・19日(木)、午前9時～
④城山区	6日(金) 午前9時～
⑤国本区	27日(金) 午前9時～
⑥富屋区	13日(金) 午前9時～
⑦姿川区	11日(水)・18日(水)・27日(金)、午前9時～
⑧雀宮区	10日(火)・24日(火)、午前9時～
⑨雀宮区南館	6日(金) 午前9時～
⑩御幸が原町公民館	17日(火) 午前9時～
⑪河内保健センター	5・26日(木)、午前9時～

11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歳代の人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。託児付き検診は、託児の必要な子どもがいる人が優先。
▽申込 電話で、①～⑧健康増進課☎(626)1129 ⑨河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	26日(木) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	16・30日(月)、午後1時30分～と2時30分～
③平石区	25日(水) 午前9時～
④清原区	4日(水)・19日(木)、午後2時～
⑤姿川区	11日(水)・18日(水)・27日(金)、午後2時～
⑥雀宮区	10日(火)・24日(火)、午後2時～
⑦雀宮区南館	6日(金) 午後2時～
⑧東(酒)	9日(月) 午前9時～ ※託児付き検診
⑨河内保健センター	6日(金) 午後2時～ ※託児付き検診

11月乳がん検診 (マンモグラフィ検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。
▽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	2日(月)・7日(土)・8日(日)・12日(木)・15日(日)・16日(月)・20日(金)～22日(日)・28日(土)・30日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	25日(水) 午後1時30分～と2時30分～

■ 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

大腸・前立腺・子宮・乳、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。
▽対象 国民健康保険または協会けんぽに加入し、市内に住居登録のある40歳以上の。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上女性、乳がん検診Ⅱ30歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満70歳女性。

▽定員 先着20人。
▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。なお、10月上旬に協会けんぽから健診案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要な事項を書き、送付で、〒8514大通り1丁目4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。
本市では介護サービス施設

利用者や施設の橋渡し役 介護相談員がいる安心

設などに介護相談員を派遣し、利用者の不満や不安などの声を聞き、施設に届けられる橋渡しなどを行うとともに、施設の介護サービスの質の向上を図っています。10月から、派遣施設を一部変更し、合計13人の相談員が、2・3人1組で各施設に訪問し、利用者や家族の相談に当たります。
▽派遣施設(10月現在) ファミール滝の原(鶴田町)、高砂荘新館(平出町)、

はりがや実梨の丘(針ヶ谷町)、みどりの樹(緑5丁目)、元氣の家(幕田町)、宮の里ふじおか(宝木本町)。
☎市介護相談員連絡会(高齢福祉課内)☎(632)2977

教室・講座

糖尿病を改善したい・血糖値が高めな人へ 毎日の食生活を見直そう

▽日時 11月13・20・27日、午後1時30分～4時。27日は午前10時～午後3時。全3回。
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
▽内容 管理栄養士による糖尿病の改善や食事についての講話とグループワーク、調理実習。
▽定員 先着20人。
▽費用 500円程度(食材費)。
▽申込 直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内)☎(626)1126へ。

◎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▽内容 「ハロウィーンを野菜料理でお祝いしよう」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

教室・講座

**背中美人エクササイズ
食欲の秋 きれいに
着こなせる体を目指そう**

▽日時 10月19日(月)、11月16日(月)。午後1時30分～4時。全2回。
▽会場 姿川区(西川田町)。
▽内容 美しい姿勢を手に入れいつまでも若々しく過ごすための運動指導員による講話・実技と、栄養士による講話。
▽対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。
▽定員 先着30人。
▽申込 直接または電話で、姿川区☎(645)4535へ。

**働き盛り世代に
お勧めの野菜料理
野菜をもっと食卓に**

▽日時 10月27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 10月5日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

**市保健センターで
健康教室**

1健康づくり栄養教室「塩エゴで目指せ健康」
▽日時 11月6日(金)午前10時～午後1時。
▽内容 高血圧予防のための講話と減塩のこつを学ぶための調理実習。
▽定員 先着25人。
▽費用 500円程度(食材費)。
2健口講座「歯つらつアップ講座」
▽日時 11月17日(火)午前10時～正午。
▽内容 歯科医師による、歯周病と全身疾患・お口のトラブルについての対処法に関する講話、歯科衛生士による歯周病予防のための歯みがき術・歯周病検査、希望者への相談会。
▽定員 先着50人。
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
▽対象 市内在住の人。
▽申込 10月5日午前9時30分から、直接または電話

**元気なうちから
介護予防**

1いきいき健康自転車教室
▽日時 10月20日(火)午前10時～正午。
▽会場 ろまんちゅく村(新里町)。
▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。
2いきいき健康サッカー教室
▽日時 11月6日(金)午後2時30分～4時30分。
▽会場 宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)。
▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチやサッカーボールを使った運動。
▽対象 市内在住で、運動に支障のない65歳以上の人。
▽定員 各先着30人。
▽申込 電話で、1宇都宮ブリッツェン☎(643)6626、2栃木サッカークラブ☎(600)5555へ。
▽問合せ 高齢福祉課☎(632)2358

で、市保健センター☎(627)6666へ。

10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
8日(木) 午前10時～正午	とちぎ健康の森(駒生町)	介護施設を知る	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
16日(金) 午後1時30分～3時30分	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	住宅改修・福祉用具を知る	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
17日(土) 午後2時～4時	泉が丘回(泉が丘7丁目)	認知症について語り合う	地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613)5500
19日(月) 午後1時30分～3時30分	昭和回(戸祭町)	腰痛の予防	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243

▽問合せ 高齢福祉課☎(632)2357

**茂原健康交流センター
で健康づくり**

1やさしいヨガ教室

▽日時 10月1・8・15・22・29日、午前10時30分～正午。10月8・22日、午後7時～8時30分(ナイトヨガ)。
▽内容 ヨガの基礎。
▽定員 各先着25人。

2笑いヨガ教室

▽日時 10月2・16日(金)、午前10時30分～11時30分。
▽内容 笑いの体操とヨガ

3健康づくりのための体操教室

▽日時 11月4・11・18・25日、12月2・9・16・23日。午後1時30分～午後3時。全8回。
▽内容 ストレッチ体操・リズム運動・オーバーボール運動など。

4水中運動教室

▽日時 11月6・13・20・

の呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。
▽定員 各先着35人。

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。
☎ホームページ、☑Eメールアドレス、☒地域自治センター
☒地区市民センター、☒出張所、☒生涯学習センター、☒うつのみや表参道スクエア、☒地域コミュニケーションセンター、☒市民活動センター

◎市民公開講座「薬が誕生するまでを知りたくありませんか」▽日時 10月31日(土)午後2時～4時30分▽会場 県総合文化センター(本町) ☎自治医科大学附属病院☎0285(58)7195、保健所総務課☎(626)1102

◎法務局休日相談▽日時 10月4日(日)午前10時～午後3時▽会場 宇都宮地方法務局(小幡2丁目)▽内容 登記・人権などの相談、遺言に関する講演会▽申込 電話で、宇都宮地方法務局☎(623)6333へ。

老人福祉センターで各種教室・講座

1 すこやか荘「絵手紙講座」

▽日時 11月23日、12月7・14・21・28日。
午前10時～正午。全5回。
▽内容 絵手紙で年賀状やポチ袋などを作成。
▽対象 市内在住の60歳以上で、初めて受講する人。
▽定員 抽選16人。最少催行人数8人。
▽費用 教材費(実費)。
▽申込期限 10月31日(必着)。

2 すこやか荘「マシン体操講座」

▽日時 12月2・9・16・23日、平成28年1月6・13・20・27日。午後1時15分～2時45分。全8回。
▽内容 運動器具の正しい使い方と筋力向上トレーニングを学ぶ。
▽対象 市内在住の60歳以上で、初めて受講する人。
▽定員 抽選10人。最少催行人数5人。
▽費用 60～64歳は1,850円、65歳以上は1,000円(スポーツ安全保険料)。
▽申込期限 10月31日(必着)。

3 やすらぎ荘「シニアエアロビクス」

▽日時 11月2・8・22・29日、12月6日。午前10時～11時30分。全5回。
▽内容 健康増進のための体操。
▽対象 市内在住の60歳以上の人。
▽定員 抽選20人。最少催行人数10人。
▽申込期限 10月17日(必着)。

4 上河内老人福祉センター「デジタルカメラ講座」

▽日時 10月26日、11月2・9・16・30日。午前10時～正午。全5回。
▽内容 デジタルカメラの写真技術の基礎を習得。
▽対象 市内在住の60歳以上で、デジタルカメラ(メーカー不問)を持参できる初心者。
▽定員 抽選15人。最少催行人数5人。
▽費用 教材費(実費)。
▽申込期限 10月16日(消印有効)。

5 上河内老人福祉センター「パソコン講座」

▽日時 11月～平成28年3月の第2・4木曜日、午後1時30分～3時30分。全10回。
▽内容 パソコン操作の基本知識を学び、Wordによる文書作成などを習得。
▽対象 市内在住の60歳以上で、ノートパソコン(Word2007以上、Windows Vista以降)を持参できる初心者。
▽定員 抽選10人。
▽費用 教材費(実費)。
▽申込期限 10月16日(消印有効)。

■申込 各施設に置いてある申込用紙またははがきに、希望講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号を書き、申込期限までに、直接または郵送で、12 〒320-0852 下砥上町1259-3、すこやか荘 ☎(648)7750、3 〒320-0075 宝木本町1991-1、やすらぎ荘 ☎(665)5284、45 〒321-0407 松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003へ。
■その他 すこやか荘・やすらぎ荘は送迎バスがあります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

27日、12月4・11・18・25日。午前10時～11時30分。全8回。
▽内容 水中ウォーキングなど。
▽定員 抽選20人。
▽会場 茂原健康交流センター。

シニア世代のための各種講座

1 シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座
▽日時 10月10・24日(土)、午前10時～11時。
▽会場 市総合福祉センター

はがき・ファクス(氏名・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号・希望する教室名1つを明記)で、〒321-0126 茂原町777-7、茂原健康交流センター ☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

1 (中央1丁目)。
▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」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。

2 シニア世代の地域デビュー講座
▽日時 10月16・23・30日、11月6日。午前10時～正午。全4回。
▽内容 「であい・ふれあい・まなびあい コミュニ

ケーションを愉しむ技術」と題した佐々木英和さん(宇都宮大学地域連携教育研究センター准教授)による講座、「わたしの魅力、あなたの元気 みつけてみかいて、かがやかす」と題した小針協子さん(とちぎボランティアNPOセンター主任研究員)による講座、「笑いヨガ 笑って元気、免疫力をアップしよう」と題した福田越子さん(健康生きがいづくりアドバイザー)による講座、「心く

ばりで楽しいコミュニケーション」と題した黒崎早苗さん(東武宇都宮百貨店顧客サービス部長)による講座。
▽定員 先着15人。
▽会場 市総合福祉センター

1
■対象 おおむね50歳以上の人。
■申込 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 ☎(639)5855、FAX(639)8575へ。

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび
▽日時 10月3・17日(土)、午後2時～4時
▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目) 1
▽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。☎栃木のこの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

教室・講座

健康づくり講演会と健康診査

■期日 11月22日(日)。

■会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

1健康づくり講演会

▽時間 午後1時20分～3時45分。午後0時30分開場。

▽内容 「ロコモってご存じですか」と題した星野雄一さん(とちぎりハビリテーションセンター所長)による講演会と、「走って、食べて、ヘルシーライフ」と題した谷川真理さん(マラソンランナー)による講演会。

▽対象 ①市国民健康保険加入者とその家族②協会けんぽ加入者とその家族。

▽定員 先着400人。

▽申込 ①はがきに、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・被保険者証の記号番号(8桁)を書き、10月30日(消印有効)までに、〒320-8540 保険年金課へ②直接、勤務先へ。

■保険年金課 ☎(632) 231

6、協会けんぽ栃木支部 ☎(616) 1692

2健康診査

▽時間 午前9時30分～正午。

▽内容 特定健康診査、がん検診(肺・大腸・前立腺・乳・子宮)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診。

▽対象 市国民健康保険または協会けんぽに加入し、市内に住居登録のある40歳以上の人。ただし、乳がん検診は30歳以上女性、子宮がん検診は20歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性。

▽定員 先着100人。

▽その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、健康増進課 ☎(626) 1129へ。

■協会けんぽ栃木支部 ☎(616) 1692

今日から実践ロコモ予防 いつまでも自分の足 で歩くために

▽日時 11月4・11・18日、午前10時～11時45分。18日は午後1時まで。全3回。

▽会場 河内保健センター

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。
HP 市ホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター
☎ 地域市民センター、出張所、生涯学習センター、参事部のみやま表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター

臨時福祉給付金の申請はお早めに

受け付けは平成28年2月1日までです

臨時福祉給付金の申請受け付けが始まっています。

支給の対象となる可能性のある人には申請書を郵送しました。申請書に必要な事項を書き、必要書類を添えて、同封の返信用封筒で郵送してください(窓口申請も可)。対象と思われるのに申請書が届いていない人や、届いた申請書を紛失してしまっただけは、臨時福祉給付金実施本部へ。

▽受付期間 平成28年2月1日まで。

▽対象 基準日(平成27年1月1日)現在、宇都宮市に住民票があり、平成27年度分の市民税(均等割)が課税されていない人。ただし、平成27年度分の市民税が課税されている人の扶養となつている人や生活保護受給者などを除く。

▽支給額 対象者1人当たり6000円(1回限り)。

■申請する前にもう一度ご確認ください。申請書への必要事項の記入漏れや、必要書類に漏れがないかをよく確認してください。詳しくは、臨時福祉給付金実施本部へ。

■支給決定通知書 審査の結果、支給の対象となつた人には順次「支給決定通知書兼支払通知書」を送付しています。通知書が届いたら、支給金額や振り込み予定日など、内容をご確認ください。

■不支給決定通知書 支給の対象にならない人には、「不支給決定通知書」を送付します。通知書が届いたら内容をよくご確認ください。

■振り込め詐欺や個人情報詐取にご注意を 国・県・市職員などが、ATM(現金自動支払機)の操作や、手数料などの振り込みをお願いすることは絶対にありません。もし、自宅や職場などに不審な電話がかかってきたら、市消費生活センター(馬場通り4丁目・5階) ☎(616) 1547や最寄りの警察署へご連絡ください。

子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか

子育て世帯臨時特例給付金の申請書を、児童手当・特例給付現況届の提出に併せて郵送しました。申請がないと子育て世帯臨時特例給付金は受け取れません。11月30日までに忘れずに提出してください。



■子育て世帯臨時特例給付金実施本部 ☎(632) 5173

■支給決定通知書兼支払通知書

■申請する前にもう一度ご確認ください。申請書への必要事項の記入漏れや、必要書類に漏れがないかをよく確認してください。詳しくは、臨時福祉給付金実施本部へ。

■振り込め詐欺や個人情報詐取にご注意を 国・県・市職員などが、ATM(現金自動支払機)の操作や、手数料などの振り込みをお願いすることは絶対にありません。もし、自宅や職場などに不審な電話がかかってきたら、市消費生活センター(馬場通り4丁目・5階) ☎(616) 1547や最寄りの警察署へご連絡ください。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 10月23日(金)午後2時30分～4時 ▽会場 保健所(竹林町) ▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い ▽対象 市内在住の人 ▽その他 事前に保健師が面接 ▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

(白沢町)。

▽内容 保健師による講話、運動指導員による実技、栄養士による講話と調理実習。
▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の者。

▽定員 先着20人。

▽費用 食材費(実費)。

▽申込 10月5日から、電話で、河内保健センター ☎(673) 6337へ。

介護者の交流会で リフレッシュしませんか

▽期日 10月30日(金)。

▽集合時間・場所 午前8時30分 河内総合福祉センター(白沢町)、午前9時

市総合福祉センター(中央1丁目)。午後4時30分解散。

▽会場 佐野市社会福祉協議会(佐野市総合福祉センター内)。

▽内容 佐野市在宅介護家族の人たちと交流の機会を持ち、情報交換や日頃の思いを話し合う。おいしい昼食や美術鑑賞で、心を軽くリフレッシュ。

▽費用 1200円程度(昼食代・保険代)。

▽申込 10月15日までに、

電話またはファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、

宇都宮介護者の会 ☎(652) 3525、FAX(652) 3529へ。

④ 高齢福祉課 ☎(632) 2903

無理のない優しい介護の コツを知る

▽日時 11月5日(木) 午後1時30分～3時30分。

▽会場 河内図書館(中岡本町)。

▽内容 健康生活支援講習指導員による在宅介護時の注意点や心得、車いすなどを利用した実技講習。

▽定員 先着20人。

▽申込 10月16日午前9時30分から、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、河内図書館 ☎(673) 6782、FAX(673) 6783へ。

ぜんそく教室2015 北関東喘息友の会 記念講演会

▽日時 10月17日(土) 午後1時30分～4時30分。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 「喘息の治療 最

新の話題」と題した足立満さん(国際医療福祉大学教授)による講演会と、専門

医・臨床検査技師による気管支チェック(呼気中一酸化窒素濃度測定)。

▽定員 先着50人程度。

④ 北関東喘息友の会事務局(西方病院内) ☎0282(92) 2323、市保健センター ☎(627) 6666

障がい者手帳をお持ちの 人 パンフレット短期講座

▽日時 11月11日(水) 午前10時～正午。

▽会場 河内総合福祉センター。

▽内容 軽量粘土で季節の飾り物を作る。

▽対象 市内在住で、障がい者手帳をお持ちの人。ただし、障がい者福祉センターで同講座を受講中の人は不可。

▽定員 抽選15人。初めて受講する人を優先。

▽費用 600円(材料費)。

▽申込 10月30日までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、障がい者福祉センター(中央1丁目) ☎(639) 1050、FAX(639) 1052へ。

目指そう健康長寿 サルコペニア予防教室

▽日時 10月29日(木) 午前9時～正午。

▽会場 雀宮区(新富町)。

▽内容 サルコペニア(筋肉が衰える現象)予防のための、運動指導員による講話・実技と、栄養士による食事の講話。

▽対象 市内在住の65歳以上の者。

▽定員 先着30人。

▽申込 直接または電話で、姿川区(西川田町) ☎(645) 4535へ。

情報化社会に対応できる 技術を習得 視覚障がい者IT講習会

① ブレイルメモスマートの使い方
▽期日 11月5日(木)。

▽内容 ブレイルメモスマートを 사용하여、文書作成と管理を覚える。

▽対象 市内在住か通勤して、点字の読み書きが可能な身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者。

▽定員 先着6人。

② プレクストークの使い方
▽期日 11月26日(木)。

▽内容 デイジー文書CDの再生・録音・バックアップを覚え、デイジー文書を作成する。

▽対象 市内在住か通勤して、身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者。

▽定員 先着10人。
③ アイフォンの使い方
▽期日 12月3日(木)。

▽内容 アプリやボイスオーバーの使い方を体験する。

▽対象 市内に在住か通勤して、身体障がい者手帳を持つ、18歳以上の視覚障がい者。

▽定員 先着8人。
■ 時間 午前10時～午後3時。

■ 会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■ 申込 10月5～16日の午前9時～午後5時に、電話で、市障害者福祉会連合会 ☎(637) 7771へ。1人1コースまで。

④ 障がい福祉課 ☎(632) 2353

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 10月10日(土) 午前8時～11日(日) 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。④ 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114