

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。

■平成27年度の受診券は4月末に一斉発送します 受診券が到着した直後は、健診の混雑が予想されますので、昨年の受診月や誕生日などを目安に受診してください。

■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)

5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、①～⑦健康増進課☎(626)1129 ⑧⑨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 ※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。	2日(土)・8日(金)～12日(火)・16日(土)～18日(月)・22日(金)～25日(月)・30日(土)・31日(日)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	28日(木) 午前9時～
③平石区	29日(金) 午前9時～
④横川区	13日(水)・19日(火)、午前9時～
⑤姿川区	17日(日)・21日(木)、午前9時～
⑥雀宮区	1日(金)・11日(月)・26日(火)、午前9時～
⑦東(酒)	25日(月) 午前9時～
⑧河内保健センター	7日(木)・23日(土)、午前9時～
⑨田原コミュニティプラザ	1日(金)・10日(日)、午前9時～

5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歳以上の人が対象です。

▽申込 電話で、①～⑧健康増進課☎(626)1129 ⑨⑩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	22日(金) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	28日(木) 午後1時30分～と午後2時30分～
③平石区	29日(金) 午後2時～
④横川区	13日(水)・19日(火)、午後2時～
⑤城山区	18日(月) 午後2時～※託児付き検診
⑥姿川区	17日(日)・21日(木)、午後2時～
⑦雀宮区	14日(木) 午前9時～。1日(金)・11日(月)・26日(火)、午後2時～
⑧東(酒)	25日(月) 午後2時～
⑨河内保健センター	9日(土) 午前9時～、19日(火) 午後2時～
⑩田原コミュニティプラザ	26日(火) 午後2時～

5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	11日(月)・12日(火)・16日(土)・18日(月)・23日(土)・25日(月)・30日(土)、午後1時～と午後2時～
市医療保健事業団健診センター	26日(火) 午後1時30分～と午後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

年以内です。
▽期間 4月分～平成28年3月分。
▽対象 大学(大学院)・短大・専門学校・各種学校などに在学する20歳以上で、本人の前年所得が18万円以下の人。
▽申込 年金手帳(交付されている人)、学生証または在学証明書(写し可)、印鑑(ゴム印不可)、代理

人による申請は代理人の運転免許証など本人確認できるもの(別世帯の代理人による申請は委任状も必要)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17番窓口)または各區・区へ。なお、平成27年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を記入し、送付してください(窓口での申請不要)。
▽その他 申請時点の2年

1カ月前までさかのぼって申請できます。詳しくは、保険年金課☎(632)2327へ。
全国障害者スポーツ大会派遣選手を募集
▽期間 10月22～27日。
▽会場 和歌山県。陸上競技、水泳、フライングディスク、

卓球。身体障がい者のみアーチェリー。知的障がい者のみリボウリング。
▽対象 次のすべての条件を満たす人。①県内に在住する平成27年4月1日時点で13歳以上の身体障がい者・知的障がい者②第10回栃木県障害者スポーツ大会に出場した③強化練習会などの行事に全日程参加できる。

▽申込 4月21日～5月20日に、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、障がい福祉課☎(632)2229、FAX(636)0398へ。学校・施設に所属する人は、所属先を通して申し込んでください。
☎県障がい者スポーツ協会☎(624)2761、障がい福祉課☎(632)2229

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」

▽日時 4月4・18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。☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

お知らせ

災害時要援護者支援制度を見直しました

市では、集中豪雨や地震などの災害時に自力避難が困難な災害時要援護者について、誰が支援し、どこに避難させるかなど、あらかじめ地域住民同士で決めておく地域ぐるみの助け合いの制度として、災害時要援護者支援制度を推進しています。今回、災害対策基本法の改正により、災害時要援護者支援制度を一部見直しました。

■**避難行動要支援者名簿を作成** 災害時の避難支援を希望するなど、本人からの申し出によりすでに作成している「災害時要援護者名簿」に加え、市で把握している情報を集約して、新たに「避難行動要支援者名簿」を作成しました。この名簿の情報は、災害時に限り本人の同意の有無に関わらず避難支援等関係者に提供し、名簿情報を活用して、安否確認や避難誘導を行います。

避難行動要支援者とは

市内在住で次のいずれかに該当する人。①要介護3以上の在宅生活高齢者②ひとり暮らし高齢者等安心ネットワーク事業の見守り対象者③身体障がい者手帳1・2級を所持④療育手帳A・A1・A2を所持⑤精神障がい保健福祉手帳1級を所持⑥障がい者福祉サービスを受けている難病患者⑦その他災害時の支援が必要と市が認める人。ただし、④⑤⑥のうち施設入所支援または療養介護の受給者は除く。なお、避難行動要支援者に該当する人で、平常時から該当する人で、平常時から個人情報提供に同意し、災害時の避難支援を希望する人は、災害時要援護者支援制度に登録してください。制度の内容については、詳しくは、保健福祉総務課(632)2919へ。

■**地域の皆さんへ** これまでも地区支援班の設置や災害時要援護者名簿の管理などにご協力いただいていたが、引き続き、地域ぐるみでの助け合いにご協力ください。

問 保健福祉総務課 ☎(632)2919

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
 ☎ 生活福祉第2課 ☎(632)2876

生活困窮者自立支援制度をご存じですか

▽時間 午前8時30分～午後5時15分。
 ▽場所・問い合わせ先 下の表の通り。
 ▽内容 生活に困窮している人が、困窮状態から早期に脱却し、自立した生活を送れるよう、生活相談を通して抱えている問題を整理し、一人ひとりの状況に応じた支援を行う。
 ▽対象 生活に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなる恐れのある人。

場所・問い合わせ先	開催日
市総合福祉センター5階(中央1丁目) ☎市社会福祉協議会 ☎(636)1215	月～金曜日

▽その他 下記施設でも初期相談を受け付けています。

場所・問い合わせ先	開催日
河内総合福祉センター(白沢町) ☎(673)8453	火～日曜日
ことぶき会館(屋板町) ☎(656)8792	火～日曜日
ふれあい荘(陽東2丁目) ☎(663)3156	月～土曜日
やすらぎ荘(宝木本町) ☎(665)5284	木～火曜日
すこやか荘(下砥上町) ☎(648)7750	月～土曜日
上河内老人福祉センター(松田新田町) ☎(674)4003	月～金曜日

問 生活福祉第2課 ☎(632)2876

介護相談員 ボランティア募集

919、高齢福祉課 ☎(632)2358、障がい福祉課 ☎(632)2673

▽内容 利用者の疑問・不満・不安を解消するため、特別養護老人ホームや老人保健施設などを月2回訪問する。

▽対象 市内在住の平成27年4月1日現在40～70歳で、次の全てに当てはまる人。①指定の研修などに参加できる②介護相談員活動

に理解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる③介護サービス事業所に所属していない④自家用車などで施設などへの訪問ができる。

▽定員 若干名。
 ▽選考 面接。
 ▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各(区・団)に置いてある応募用紙に必要事項を書き、履歴書(顔写真貼付)を添えて、4月21日(必着)に、直接または送付で、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎(632)28540 市役所

精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの人に 交通費を助成

▽内容 精神障がい者保健福祉手帳1級所持者Ⅱタクシール券、2・3級所持者Ⅱ共通バスカード。
 ▽対象 精神障がい者保健福祉手帳所持者(療育手帳・身体障がい者手帳所持者を除く)。

▽申込 4月10日から、精神障がい者保健福祉手帳・印鑑(ゴム印不可)をお持ち

◎**みんなで語り合おうこころの健康を考える会** ▽日時 4月24日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所▽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。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように にっこり安心プランを策定しました

健康で生きがいを持ち、安心して自立した生活を送ることができる、笑顔あふれる長寿社会を実現するため、高齢者の社会参加や健康づくり・生きがいづくり、認知症の本人や家族への支援、介護保険サービスや地域包括ケアシステムの実現に向けた取り組みなどを盛り込んだ「にっこり安心プラン」(第7次高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画)を策定しました。計画期間は平成27～29年度です。

この計画の内容をご覧になりたい場合は、直接、高齢福祉課、行政情報センター(市役所1階)、各(区)・(区)・(区)へ。

■**介護保険料が変わります** 65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料は、介護サービス費に基づいて、3年に一度見直します。このたび、平成27～29年度の介護保険料が下の表の通り決定しました。

■**コンビニエンスストアでも介護保険料が納付できるようになります** 7月発行の納付書から、従来の金融機関に加え、納付書に記載のある全国のコンビニエンスストアで、曜日や時間を気にせず介護保険料を納付することができるようになります。

☎にっこり安心プラン＝高齢福祉課(632)2903、介護保険料＝高齢福祉課(632)2907

段階	対象	保険料(年額)
第1	▽生活保護を受けている人▽世帯全員が市民税非課税で、次のいずれかに該当する人。①老齢福祉年金を受給している②本人の前年中の公的年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下	2万4,400円
第2	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の人	3万3,600円
第3	世帯全員が市民税非課税で、第1・2段階以外の人	4万700円
第4	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で、前年中の公的年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の人	4万8,800円
第5	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税の第4段階以外の人	5万4,300円
第6	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	6万5,100円
第7	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の人	7万500円
第8	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の人	8万1,400円
第9	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上500万円未満の人	9万2,300円
第10	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人	9万7,700円
第11	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	10万3,100円

4月1日から、聴覚障がい
の身体障がい者手帳をお
持ちでない人に、2級(両

身体障がい者手帳の 認定基準が変わります

61
障がい福祉課(632)23

ちの上、午前8時30分～午
後5時15分に、直接、障が
い福祉課(市役所1階)へ。
各(区)、平石・富屋・姿川(区
では申請のみを受け付け、
後日送付。

9割を支給。
▽対象 要介護1～5の認
定を受けている人。ただし、

▽内容 在宅の要介護者が
使用する紙おむつ・尿取り
パッドの購入費(1カ月当
たり5,500円を限度)の

在宅介護を支援します 紙おむつの購入費の支給

耳全ろう)と判断する場合
の認定基準を変更しました。
詳しくは、障がい福祉課
☎(632)2362へ。

6、各(区)・(区)・(区)へ。なお、

▽申込 高齢福祉課、各(区)・
(区)・(区)に置いてある申請書
に必要事項を書き、本人の
氏名・ただし書きに「大人
用紙おむつ」と書いてある
領収書を添えて、直接また
は送付で、〒320-8540市役所
高齢福祉課(632)2907

次のいずれかの期間に購入
したものは対象外。①介護
保険施設や病院に入所・入
院している②要支援1・2
の認定を受けている。

送付での受け付けは高齢福
祉課のみ。

☎高齢福祉課(632)2360

1ジをご覧ください。
内容など、詳しくは、43ペ
ージをご覧ください。

いきいき70 高齢者専用バス乗車券

高齢者の皆さんの、外出
のきっかけづくりとして、
高齢者専用バス乗車券を交
付しています。市内在住で、
平成28年3月31日までに満
70歳以上の人が対象です。
内容など、詳しくは、43ペ
ージをご覧ください。

☎(622)4281、保険年金課
(632)2313

☎宇都宮西年金事務所

3月分まで月額1万52
50円だった国民年金保険
料が、4月分から1万55
90円に変更になりました。
なお、1年前納する人の保
険料は18万3760円で、
年間3320円の割り引き
となります。

国民年金保険料が 変更になりました

◎宇都宮精神保健福祉会やしお会 ■相談会 ▽日時 4月2・16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。■総会・定例会 ▽日時 4
月16日(木)午後1時～4時▽内容 総会と同じ悩みを持つ家族の語り合い。■会場 保健所。■申込
電話で、保健予防課(626)1114へ。

教室・講座

音訳・点訳奉仕員 養成講座 受講者募集

1 音訳奉仕員養成講座

▽日時 5月20日～平成28年3月2日の水曜日、午前10時～正午。ただし、5月20日は午前9時30分～午後0時30分。全35回。

▽内容 視覚障がい者の福祉向上・支援を目的に、本などの印刷物の情報を音声に訳し、テープ・デジリなど記録する奉仕員を養成する講座。

▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座終了後、音訳奉仕員として登録・活動でき、過去に同様の講座を受講したことがない人。

2 点訳奉仕員養成講座

▽日時 5月12日～平成28年3月22日の火曜日、午前10時～正午。ただし、5月12日は午前10時～午後3時30分。全40回。

▽内容 視覚障がい者の支援を目的に、本などの印刷物を点字に訳する奉仕員を

養成する講座。

▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座終了後、点訳奉仕員として登録・活動でき、過去に同様の講座を受講したことがない人。

■会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

■定員 各先着20人。

■費用 11000円（テキスト代・資料印刷代）

■申込 4月3日から、直接または電話で、ボランティアセンター（市総合福祉センター内）☎（636）1285へ。

手話奉仕員 養成講座 受講者募集

■内容 聴覚障がい者の生活や福祉制度などの理解と認識を深め、手話での日常生活に必要な手話表現技術を習得する。

■対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座終了後手話通訳者を目指し、過去に同様の手話講座受講経験のない人。他の

手話講座と並行しての受講不可。

高齢者の肺炎球菌予防接種

平成26年10月より、高齢者の肺炎球菌予防接種が定期接種となりました。平成27年度は次の通りです。

▽接種期間 平成28年3月31日まで（生涯1回）。
▽接種場所 県内指定医療機関（市☒を参照するか保健予防課へ）。県内指定医療機関以外で接種する場合は、接種前に保健予防課（竹林町・保健所内）へ予防接種依頼書交付申請書を提出する必要があります。また、接種費用は全額自己負担していただいた後、償還払いとなります。

▽対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがない次のいずれかに該当する人。①下の表の生年月日②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、H1Vによる免疫機能に障がいがある（身体障がい者手帳1級程度）。

年齢	生年月日
65	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100	大正4年4月2日～大正5年4月1日

▽費用 2,500円。
▽持ち物 健康保険証など生年月日が分かるもの。②は身体障がい者手帳の写し。

▽接種費用の免除制度 市民税非課税世帯、生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になります。予防接種を受ける前に、保健予防課、保健と福祉の相談（市役所1階）、各☒・☒に申請書を提出してください。詳しくは、保健予防課☎（626）1114へお問い合わせください。

1 市総合福祉センター会場

▽日時 ①5月12日～平成28年3月22日の火曜日、午前10時～正午。全40回②5月13日～平成28年3月16日の水曜日、午後1時30分～3時30分。5月13日は午前10時～午後3時。全40回。

▽定員 各先着20人。

▽費用 ①3240円②3500円（テキスト代など）。

▽申込 ①4月6日午前9

2 サン・アビリティーズ（屋板町）会場

▽日時 5月14日～平成28年3月17日の木曜日、午後7時～9時。全40回。

▽定員 先着30人。

▽費用 3000円（テキ

市障害者福祉会連合会（中央1丁目・市総合福祉センター内）☎（636）1219へ

市保健センターで 各種講座

1 エクササイズデビュー教室

▽日時 5～9月の金曜日、午前10時～10時40分。全15

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。
☒ 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

◎働く人のメンタルヘルス相談 ▽日時 ①4月10日（金）②5月8日（金）、午後1時30分～4時30分▽会場 宇都宮労政事務所（竹林町）▽内容 産業カウンセラーによる職場におけるストレスやメンタルヘルス相談▽対象 職場におけるストレスやメンタルヘルスの不調を抱える人など▽定員 各先着3人▽申込 ①4月7日まで②4月30日までに、電話で、県労政事務所☎（626）3053へ。

AED（自動体外式除細動器）の設置施設

AEDは、突然心臓が停止してしまった人を救うため、その場に居合わせた一般の人でも、速やかに電氣的刺激（除細動）を施すことができる医療機器です。

市では、万一の事態に備え、下の表の施設にAEDを設置しています。なお、各消防署が毎月実施する応急手当講習会（24ページ参照）への積極的な参加もお願いします。

また、市内の各集客施設の管理者の皆さんも、早期の救命活動の重要性をご理解いただき、AED設置に向けた検討をお願いします。

☎保健所総務課 ☎(626)1102

AED 設置施設一覧（4月1日現在）

分類	施設名
本庁舎・支所	市役所、各(区)・(区)・(区)、岡本・田原事務所、市民プラザ、雀宮(区)南館
福祉	市総合福祉センター、子ども発達センター、河内総合福祉センター、ことぶき会館、すこやか荘、ふれあい荘、やすらぎ荘、上河内老人福祉センター、シルバー人材センター北部事業所、茂原健康交流センター、泉が丘ふれあいプラザ、サン・アビリティーズ
保健	保健所、市・上河内・河内保健センター、夜間休日救急診療所
環境	悠久の丘、北山霊園・聖山公園・東の杜公園管理事務所、市緑の相談所、環境学習センター
生涯学習	上河内(区)、河内(区)
コミュニティ施設	各(区)・(区)、市総合コミュニティセンター、まちびあ
文化・教育	市立小・中学校、まちかどの学校姿川教室、宇都宮美術館、市教育センター、中央・南・上河内・河内図書館、市文化会館、青少年活動センター、旧篠原家住宅、とびやま歴史体験館、田原西小・上河内西小子どもの家、つげの木教室
スポーツ	ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）、明保野体育館、雀宮体育館、清原体育館、駅東公園プール、陽南プール、ドリームプールかわち、サイクリングターミナル、栃木SC宇都宮フィールド（市サッカー場）、市スケートセンター、冒険活動センター、姿川(区)附属体育館、駒生・宮原運動公園、下田原運動場、石井・柳田緑地管理事務所
保育園	市立保育園
その他	オリオンスクエア、ろまんちっく村、梵天の湯、宇都宮競輪場、河内農業構造改善センター、みずほの自然の森公園、宇都宮城址公園、八幡山公園、中央・西・東・南消防署、上下水道局、中央卸売市場

◎障がい者基幹相談支援センターを開設しました ▽日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 ▽場所 障がい福祉課（市役所1階） ▽内容 相談支援事業者などへの支援・指導と、障がい者やその家族などからの総合相談・専門相談。☎障がい福祉課 ☎(632)2366

回。
▽内容 運動習慣のない人でも安心して参加できる、健康づくりに役立つ有酸素運動・筋力トレーニングなどの実施。
▽対象 市内在住の運動習慣のない20～50歳の人。
▽定員 先着35人。
2 しっかり貯筋運動教室上
半期受講生募集
▽日時 5～9月の①火曜 日午前10時～10時40分②木曜 日午前10時～10時40分。
▽対象 市内在住の人。

各全15回。
▽内容 筋力をアップさせる運動の実施。
▽対象 市内在住の65歳以上のの人。
▽定員 各先着35人。
3 運動経験が少ない人のために運動体験教室
▽日時 4月28日（火）午前10時～11時30分。
▽内容 有酸素・筋力・ストレッチなどの運動の体験と教室案内。
▽対象 市内在住の人。

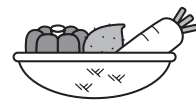
▽定員 先着15人。
■会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。
■申込 4月3日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。
1 春の感謝祭（落語）
▽日時 4月25日（土）午前11時～午後2時頃の2回。
2 新春大カラオケの集い
▽日時 4月26日（日）午前

前11時～午後4時30分。
▽定員 先着60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）。
■申込 2 4月3日から、直接、茂原健康交流センター ☎(654)2815へ。
元気づちから
介護予防
いきいき健康自転車教室
▽日時 4月14日（火）午前10時～正午。

▽会場 河内総合福祉センター（白沢町）。
▽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。
▽対象 65歳以上で運動に支障のない人。
▽定員 先着30人。
▽申込 4月3日から、電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643)6626へ。
7 高齢福祉課 ☎(632)235

教室・講座

地域での健康づくり ボランティア 養成講座



▽日時 5月26日、6月5・10・22日。午前10時～午後4時。全4回。
▽会場 河内(圃)

(中岡本町)。
▽内容 健康づくりに関する講話や調理実習、運動の実践など。
▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後に健康づくり推進員・食生活改善推進員としてお住まいの地域でボランティア活動ができる人。

▽定員 先着30人。
▽費用 食材費(実費)。
▽申込 4月3日から、直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内) ☎(626)1126へ。

シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

▽日時 4月11・18日(土)、午前10時～11時。
▽会場 市総合福祉センタ

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。
▽申込 4月3日から、直接または電話フアクセス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター1(中央1丁目) ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

元気なうちから 始めよう はつらつ教室



▽内容 いつまでも元気で過ごせるように、体操やレクリエーションを行う。全12回。

▽会場・申込 下の表の通り。
▽対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人。
▽定員 各先着20人程度。
▽費用 材料費(実費)。
▽その他 詳しくは、各申込先または高齢福祉課 ☎(632)2357へ。

はつらつ教室会場一覧

実施会場	申し込み先 (地域包括支援センター)	岡公民館	石井・陽東 ☎(660)1414	ろまんちっく村	くにもと ☎(666)2211
総合福祉センター	御本丸 ☎(651)4777	陽東 ☐	よこかわ ☎(657)7234	藤本公民館	細谷・宝木 ☎(902)4170
宿2集会場		横田新町公民館		とちぎ福祉プラザ	
城東 ☐		横川 ☒		細谷 ☐	
陽南 ☐	ようなん ☎(658)2125	下栗1丁目公民館	雀宮 ☎(655)7080	富屋 ☒	富屋・篠井 ☎(665)7772
西原 ☐		末広1丁目公民館		篠井 ☒	
宮の原 ☐		茂原団地公民館		羽下公民館	
戸祭 ☐	きよすみ ☎(622)2243	茂原西自治会館	雀宮・五代若松原 ☎(688)3371	天王原公民館	城山 ☎(652)8124
昭和 ☐		五代若松原 ☐		城山 ☒	
東 ☐		栃の葉自治会公民館		瓦作公民館	
錦 ☐	今泉・陽北 ☎(616)1780	緑が丘 ☐	緑が丘・陽光 ☎(684)3328	豊郷 ☒	豊郷 ☎(616)1237
今泉 ☐		南 運		岩本町公民館	
桜 ☐		陽光 ☐		ゆたか団地集会所	
西 ☐	さくら西 ☎(610)7370	富士見 ☐	砥上 ☎(647)3294	白沢南公民館	かわち ☎(673)8941
御幸 ☐		鶴の宮自治会館		東岡本自治公民館	
御幸ヶ原町公民館		明保 ☐		河内農業構造改善センター	
瑞穂野 ☒	瑞穂野 ☎(656)9677	西川田東武団地中央公民館	姿川南部 ☎(654)2281	叶谷公民館	田原 ☎(672)4811
瑞穂野団地集会所		まちかどの学校 姿川教室		岡本コミュニティープラザ	
泉が丘 ☐		西川田自治公民館		東芦沼ふれあい館	
峰 ☐	峰・泉が丘 ☎(613)5500			上田公民館	奈坪 ☎(671)2202
峰1公民館				山田公民館	

◎ねんりんピックとちぎ 2015 参加者募集 ▽期間 5月16日(土)～▽会場 屋板運動場(屋板町)他
▽対象 県内在住で60歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)のアマチュアの人▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各(☒)・(☒)・(☒)に置いてある申込書に必要事項を書き、直接、各種目事務局へ。種目により申込期限が異なります▽その他 種目など、詳しくは、とちぎ健康福祉協会 ☎(650)3366へ。⑤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。
 出 出張所、運 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、☒ 地域自治センター
 区 地区市民センター、☒ 地域コミュニケーションセンター、☒ 市民活動センター