



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

食の安全について学ぼう  
食品安全講演会

- ▽日時 2月3日(火)午後1時30分～4時30分。午後1時開場。
- ▽会場 ホテルニューイタヤ(大通り2丁目)。
- ▽内容 「食品流通におけるノロウイルス食中毒対策」と題した安達智久さん(イオンリテールお客さまサービス部次長)による講演、「フードデیفENSE(食品防御)とは」と題した太田憲治さん(生活協同組合連合会コープネット事業連合金元品質保証本部長)による講演。
- ▽対象 市内在住の人または食品関係事業者など。
- ▽定員 先着200人。
- ▽申込 1月30日(必着)

100人に1人がかかる  
実は身近な統合失調症の話

日本では国民の0.9～1パーセントがかかる病気です。好発年齢は10歳代の思春期から40歳代の壮年期です。

代表的な症状は、いわゆる誤った確信といわれる妄想であり、なかなか否定できるものではありません。これを思考内容の障がいといいます。もう一つは人間の5感覚に関する幻覚があります。つまり視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚です。それらは幻聴・幻視・幻味・幻嗅・幻触となります。それぞれに患者さんにとっては意味のある症状です。病型は妄想を中心としたもの、緊張や興奮を中心としたもの、人格が崩れて行くものなどに分類されます。原因はまだよく分っていません。

治療は薬物療法が主体になります。最近は副作用の少ない薬が開発され、昔のように副作用に苦しむことは少なくなってきました。薬も以前のようなタイプのものから第2世代といわれるもの(リスペリドン、クエチアピン、ペロスピロン、オランザピン、ブロナンセリン)が中心になってきており、多剤併用から単剤投与へと変わりつつあります。また、持効性注射薬も新しいものが開発されており、患者さんにとっても服薬の煩わしさからも解放されるようになってきました。この病気は患者さん本人があまり病気だと思わないことも珍しくありません。ご家族の人がもしこの病気に気が付いたら、できるだけ早く専門家に診てもらうよう勧めることが肝要です。(精神科医 手塚 隆夫)

■こころの健康づくり講座

- ▽日時 1月22日(木)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 保健所。
- ▽内容 「100人に1人がかかる 実は身近な統合失調症の話」と題した手塚隆夫さん(精神科医)による講話。
- ▽定員 先着50人。
- ▽申込 1月5日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

までに、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(参加者全員の住所・氏名・電話番号・職業を明記)で、〒321-0974 竹林町972、生活衛生課☎(626)1110、FAX(627)9244、☒j19070200@city.utsumomiya.tochigi.jpへ。

ノーマライゼーション  
フェスティバル

- ▽日時 1月24日(土)午前10時～午後3時30分。

- ▽会場 姿川区(西川田町)。
- ▽内容 午前10時40分～11時「障がいとともに生きる」と題した大塚訓平さん(アクトセシブル・ラボ代表理事)による講演会。午後1時～11時「明日をつかむ音楽会」と題したえりのあさん(とちぎ未来大使)と高野翼さん(県立盲学校高等部学生)による音楽会。障がい者施設などの製品の販売、盲導犬体験や福祉機器などの展示。とちまるくんも来場。

アンチエイジング講座  
からだの中から  
若返るための生活術

- ▽日時 2月10・17・24日、午後1時30分～3時30分。全3回。
- ▽会場 富屋区(徳次郎町)。
- ▽内容 若さを保つための運動や食事などの生活術を学ぶ。
- ▽定員 先着25人。

食育指導者研修会  
参加者募集

- ▽日時 2月16日(月)午後1時30分～4時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 「日本型食生活のすすめ」と題した大森玲子さん(宇都宮大学准教授)に



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、☒ 地域自治センター  
 地域コミュニケーションセンター、☒ 地域コミュニケーションセンター、☒ 市民活動センター

◎宇都宮精神保健福祉会やしお会 1相談会 ▽日時 1月8・22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。 2定例会 ▽日時 1月22日(木)午前10時30分～正午 ▽内容 同じ悩みを持つ家族の語り合い。 ■会場 保健所。 ■申込 1月5日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

## 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)

2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
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(月)・3日(火)・10日(火)・14日(土)・16日(月)・17日(火)・20日(金)・22日(日)・23日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	3日(火)・12日(木)、午前9時～
③清原区	11日(水・祝) 午前9時～
④豊郷区	19日(木) 午前9時～
⑤姿川区	23日(月)・27日(金)、午前9時～
⑥雀宮区	9日(月) 午前9時～

### 2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、健康増進課☎(626)1129へ

会場	期日・受付時間
①市保健センター	17日(火) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	3日(火)・12日(木)、午後1時～と2時～
③清原区	11日(水・祝) 午後2時～
④横川区	6日(金)・26日(木)、午前9時～※26日のみ託児付き検診
⑤城山区	6日(金) 午前9時～
⑥国本区	2日(月) 午前9時～※託児付き検診
⑦豊郷区	19日(木) 午後2時～
⑧姿川区	23日(月)・27日(金)、午後2時～
⑨雀宮区	9日(月) 午後2時～

### 2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)・3日(火)・10日(火)・14(土)・16日(月)20日(金)、午後1時～と2時～

### ■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。

※定員を超えた場合は、希望日以外の日程や会場をご案内することがあります。

☎健康増進課☎(626)1129

よる講話、しもつかれ風炊き込み飯の試食とレシピの提供。

▽対象 市内に在住か通勤し、日常的に食育指導に関わっている人。

▽定員 先着80人。

▽申込 1月5～30日に、電話またはファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・職種・勤務先を明記)で、健康増進課☎(626)1126、

FA(627)6244、☎U1907  
0500@city.utsunomiya.  
tochigi.jp。<

**スポーツ吹き矢講座  
受講生募集**

▽日時 2月12・19・26日、午後1時30分～3時30分。  
19日は午前10時～正午。全3回。

▽会場 上河内老人福祉センター。

▽内容 スポーツ吹き矢の基本動作、ゲームの方法など。

▽対象 市内在住の60歳以上で初心者の人。

▽定員 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・電話番号・生年月日を書き、1月27日

(必着)までに、直接または送付で、〒321-0407松田新田町11-1、上河内老人福祉センター☎(674)4003へ。

**目指そう ウエスト  
マイナス5センチ  
正月太り解消エクササイズ**

▽日時 1月26日(月)、2月23日(月)、2月26日(月)、2月29日(月)、3月5日(日)、3月12日(日)、3月19日(日)、3月26日(日)、4月2日(日)、4月9日(日)、4月16日(日)、4月23日(日)、4月30日(日)、5月7日(日)、5月14日(日)、5月21日(日)、5月28日(日)、6月4日(日)、6月11日(日)、6月18日(日)、6月25日(日)、7月2日(日)、7月9日(日)、7月16日(日)、7月23日(日)、7月30日(日)、8月6日(日)、8月13日(日)、8月20日(日)、8月27日(日)、9月3日(日)、9月10日(日)、9月17日(日)、9月24日(日)、10月1日(日)、10月8日(日)、10月15日(日)、10月22日(日)、10月29日(日)、11月5日(日)、11月12日(日)、11月19日(日)、11月26日(日)、12月3日(日)、12月10日(日)、12月17日(日)、12月24日(日)、12月31日(日)。

▽会場 横川区(屋板町)。

▽内容 生活習慣の改善と正しいエクササイズ実践のための運動指導員による講話と実技、栄養士による食生活についての講話。

▽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。

◎働く人のメンタルヘルス相談 ▽日時 1月9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 先着3人▽申込 1月5・6日に、電話で、県労政事務所☎(626)3053へ。

# 教室・講座

## 茂原健康交流センターで各種催し



**1**新年祝 餅つき大会  
▽日時 1月4日(日) 午前10時

午後1時

▽内容 餅つき大会、つきたて餅や豚汁の試食、お年玉プレゼント。  
▽定員 お年玉プレゼントは先着100人。

### 2

**2**新年 歌い始め  
▽日時 1月11日(日) 午前11時～午後3時。  
▽内容 カラオケの集い。  
▽定員 先着40人。

**3**会場 茂原健康交流センター(茂原町)。  
**4**費用 施設利用料(実費)。

茂原健康交流センター ☎(654)2815

## 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 1月10・24日(土)、午前10時～11時。

▽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。  
▽定員 各先着15人。

### 2

**2**シニア世代の地域デビュー講座  
▽日時 1月16・23・30、2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」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、「人と人の支えあい」と題した市社会福祉協議会ボランティアセンター職員による講座、「聴く力を育もう」と題した佐々木恭子さん(傾聴ボランティア)による講座、「シニアが支える地域力」と題した安藤正知さん(宇都宮まちづくり市民工房理事)による講座。  
▽定員 先着15人。

**3**会場 市総合福祉センター

▽日時 2月7・14・21日、

## 目指せ 脱メタボ ボディシェイプ教室

▽日時 2月7・14・21日、

▽定員 先着30人。  
▽申込 1月5日から、直接または電話で、市保健セ

## 障がいのある人の趣味と仲間づくりに

### 1

**1**長期講座  
▽日時 4月～平成28年3月、午前10時～正午。パンフラワー講座とレクリエーション教室①②③は午後1時～3時。  
▽会場 市障がい者福祉センター(中央1丁目・市総合福祉センター内)。  
▽講座名・定員など 下の表の通り。  
▽費用 材料費(実費)。  
▽その他 都合により講座開催日が変更になる場合あり。

### 市障がい者福祉センター長期講座(1年間)

講座名	開催曜日	定員
①創作的活動	パンフラワー講座	第1・3月曜日 抽選10人
	絵手紙講座	第2・4月曜日 抽選10人
	組紐講座①	第1・3火曜日 抽選10人
	組紐講座②	第2・4火曜日 抽選10人
	水墨画講座	第2・4水曜日 抽選10人
	書道講座	毎週木曜日 抽選10人
	絵画講座	毎週金曜日 抽選10人
②社会適応訓練	料理講座	第4金曜日 抽選20人
	パソコン初級	毎週火曜日 抽選10人
	パソコン中級	毎週木曜日 抽選10人
③運動教室	フォークダンス講座(※)	第1・3水曜日 抽選15人
	健康体操教室	第1・3月曜日の月2回 抽選10人
	レクリエーション教室①②③	第1・2・3金曜日の月1回 抽選各10人

※申込人数でグループ分けし、1グループ月1回の講座。

### 2

**2**パンフラワー短期講座  
▽日時 2月4日(水) 午前10時～正午。  
▽会場 上河内老人福祉センター(松田新田町)。  
▽内容 軽量粘土を使って季節の飾り物を作る。  
▽定員 抽選15人。  
▽費用 600円(材料費)。  
**3**対象 市内在住で障がい者手帳を持っている人。**1**③フォークダンス講座は視覚障がい者のみ。**2**は市障がい者福祉センターで同講座を受講中または受講済みの人を除く。  
**4**申込 1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、市障がい者福祉センター ☎(639)1050、FAX(639)1052へ。

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」  
▽日時 1月10・17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

▽日時 1月10・17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

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、[選] 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] 地域コミュニティセンター



センター ☎(627) 6666へ。

### 簡単ヘルシー 餃子めしを作ろう

▽日時 1月20日(火)午前10時～午後1時。

▽会場 河内(中岡本町)。

▽内容 餃子めしや宮つこ餃子ラビオリ風など、野菜を使った塩分控えめメニューの調理実習。

▽対象 成人女性。

▽定員 先着30人。

▽費用 500円程度(材料費)。

▽申込 1月5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。

### 運動経験が少ない人のために 運動体験教室

▽日時 1月30日(金)午前10時～11時30分。

▽会場 市保健センター。

▽内容 有酸素・筋力・ストレッチなどの運動体験と

教室案内。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

▽申込 1月5日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

### 高血圧予防のための 運動・生活術

▽日時 2月5・19日(木)午前10時～正午。全2回。

▽会場 国本(宝木本町)。

▽内容 高血圧予防のため、

有酸素運動を実践しながら生活術を楽しく学ぶ。

▽対象 おおむね65歳以上の

人。

▽定員 先着25人。

▽申込 1月5日から、直接または電話で、富屋(徳次郎町) ☎(665) 3698へ。

### すぐに役立つ うつ病教室

▽日時 1月29日(木)、2月3日(火)、午後1時～3

時。全2回。

▽会場 保健所。

▽内容 「うつ病の基礎知識」と題した朝信泰昌さん(精神科医師)による講話、家族の接し方についての講話、体験者からのメッセージ、グループワークなど。

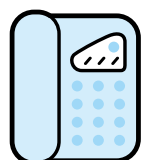
▽対象 うつ病の治療を受けている人やその家族。

▽定員 先着30人。

▽申込 1月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

### お知らせ

### フリーダイヤル自殺予防 いのちの電話



▽日時 1月10日(土)午前8時～11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。

▽☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

## 高齢者の肺炎球菌予防接種はお済みですか

### ■平成26年度定期予防接種対象の人

▽接種期間 平成27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、HIV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24年4月2日～昭和25年4月1日
70	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101以上	大正3年4月1日以前

▽費用 2,500円。  
▽持ち物 健康保険証など生年月日分かるもの②身体障がい者手帳の写し。なお、10月に市から送付したはがきは持参しなくても接種可能です。  
▽その他 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。接種前に、保健予防課、保健と福祉の相談(市役所1階)、各☎・☎・☎に免除申請書を提出する必要があります。

### ■定期予防接種対象外の人にも助成します

▽内容 平成27年3月31日までに受けた接種費用を一部助成。  
▽対象 次のいずれかに該当する人。①満70歳以上②65～69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIV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)。  
▽費用 医療機関の設定している料金から3,500円を差し引いた額。  
▽持ち物 印鑑(ゴム印不可)。  
☎保健予防課 ☎(626)1114

### ◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会

▽日時 1月23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 1月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626) 1114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 後期高齢者医療被保険者

▽対象 後期高齢者医療被保険者  
 除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。  
**2 市国民健康保険加入者**

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
鷲谷病院 (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
富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

健診機関名	電話番号
鷲谷病院	(648)0484
宇都宮セントラルクリニック	(657)7302
大曾内科脳神経外科医院(大曾2丁目)	(625)5005
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
富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 (※特定健診との同時受診不可)	(643)4441

▽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。

▽補助金額 特定健診と人間ドックあるいは脳ドックとの同時受診 1万5745円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診 1万円。

▽申込 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を希望」と一言添えて、左の表の健診機関へ。

▽その他 受診時までに資格喪失した場合は補助対象外。

■その他  
 ▽受診後の申し込み不可。

▽左の表にない機関で受診する場合には補助対象外。

▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。

▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。

6 ⑥ 保険年金課 ☎(632) 231

### 介護サービス利用者の負担を軽減します

#### 介護保険負担限度額認定申請

介護保険負担限度額認定申請 介護老人福祉施設(地域密着型を含む)・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・短期入所生活介護(療

▽左の表にない機関で受診する場合には補助対象外。

▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。

▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。

6 ⑥ 保険年金課 ☎(632) 231

### 介護サービス利用者の負担を軽減します

#### 介護保険負担限度額認定申請

介護保険負担限度額認定申請 介護老人福祉施設(地域密着型を含む)・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・短期入所生活介護(療

養介護)を利用する際の居住費と食費を減額します。

▽対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員が市

民税非課税②生活保護を受給している65歳以上。

#### 社会福祉法人利用者負担減額認定申請

社会福祉法人利用者負担減額認定申請 社会福祉法人が提供する介護保険サービスを利用した場合の利用者負担額を減額します。

▽対象 所得が低く生計が困難な、次の全てに該当する人。①要支援1から要介

護5の認定を受けている②世帯全員が市民税非課税③年間収入が単身世帯で150万円(1人増えるごとに50万円を加算)以下④預貯金額が単身世帯で350万円(1人増えるごとに100万円を加算)

以下⑤居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑥負担能力のある親族に扶養されていない⑦介護保険料を滞納していない。

#### 特別な事情による利用者負担額減免

介護保険サービス利用者負担額の2分の1以上を減免します。

▽対象 主に世帯の生計を支えている人の収入が、長

期入院などで著しく減少したり、本人または主に世帯の生計を支えている人が、自然災害や火災などにより住宅や家財・その他の財産に著しい損害を受けたたりした人。

#### 障がい福祉サービス・障がい児通所支援利用者計画の策定が必要

障害者自立支援法(現障害者総合支援法)・児童福祉法の一部改正により、サービス等利用計画・障がい児支援利用計画の作成が必須となりました。

▽対象 障がい福祉サービスや障がい児通所支援を①現在利用している4月以降も利用予定の人②新規に利用予定の人。

▽提出時期 ①利用の更新などを行うとき②新規に利用申請するとき。

▽その他 作成に掛かる費用の自己負担はありません。⑥ 障がい福祉課 ☎(632) 2366、子ども発達センター

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、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、☑生涯学習センター、☑うつのみや表参道スクエア、☑地域コミュニティセンター、☑市民活動センター

◎ 15 ページ欄外の映写機マークのあるロゴマークに、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、AR (拡張現実) で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市 ☎ をご覧ください。



☎(647) 4721

### 1・2月は「はたちの献血」キャンペーン期間

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す人が多いことや、学校や企業などの協力が得られにくいことから、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。また、少子高齢化により、健康で若い皆さんの献血への協力が求められています。新成人の皆さん、はたちの

記念に献血に行きませんか。特に400ミリリットル献血へのご協力をお願いします。

■400ミリリットル献血  
▽年齢 男性17〜69歳・女性18〜69歳。

▽体重 50キログラム以上

■成分献血  
▽年齢 血しょう18〜69歳、血小板11男性18〜69歳・女性18〜54歳。

▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。

200ミリリットル献血  
▽年齢 16〜69歳。  
▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。

■その他 65歳以上は、60〜64歳に献血の経験がある人に限ります。会場など詳しくは、48ページをご覧ください。

■保健所総務課 ☎(626) 1104

### だまされしないで危険ドラッグに注意

危険ドラッグへの興味や好奇心から、安易に使用したことによる交通事故や救急搬送される事例が相次いでいます。大変危険ですので、絶対に使用しないでください。

また、お香、ハーブ、アロマなどとさまざまな用途を装って販売されていますので、注意が必要です。

■危険ドラッグとは 合法などと称し、多幸感や快感を高めたり、幻覚作用などを持つものとして販売されている製品のことです。これまで、脱法ドラッグや合法ドラッグと呼ばれていま

したが、国民により危険性を理解してもらうため新名称を募集し、平成26年7月22日に、危険ドラッグと決定しました。

■危険ドラッグの危険性  
覚せい剤や大麻などの規制薬物と似た作用を持つ化学物質が含まれ、また規制薬物より強い成分が含まれていることも考えられます。

たとえ1回の使用でも意識障がい・錯乱・幻覚などを起こし、最悪の場合、死亡に至る非常に危険性が高い薬物です。

■罰則 平成26年4月1日から、指定薬物の製造や販売だけでなく、所持や使用、購入、譲り受けなども禁止になりました。違反した場合は罰則が科されます。

■保健所総務課 ☎(626) 1104

### 健康で心豊かに過ごすため食について考えませんか 食育情報コーナー

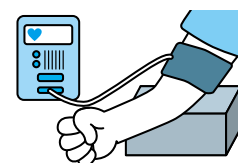
▽日時 休館日を除く毎日、午前9時〜午後5時。入館は午後4時30分まで。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 「外食・夜遅い食事」をテーマに、食生活の習慣のヒント・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

### 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 2月25日(水) 午前9時〜10時30分受け付け。  
▽会場 雀宮区(新富町)。

▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診、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歳以上の人。検査内容により対象年齢が異なります。

▽定員 先着20人。

▽その他 申し込みなど、詳しくは、健康増進課 ☎(626) 1129へ。

### 家族介護教室参加者募集

▽日時・会場・問い合わせ先 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
1月14日(水) 午後1時30分〜3時30分	御幸が原☐(御幸ヶ原町)	認知症の理解とその対応	鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230
1月26日(月) 午前10時〜正午	錦☐(今泉町)	正しい栄養の取り方・介護食の上手な使い方	地域包括支援センター今泉・陽北☎(616)1780
1月27日(火) 午後1時30分〜3時30分	宝木☒(若草3丁目)	アロママッサージ	地域包括支援センター細谷・宝木☎(902)4170
2月9日(月) 午前10時〜正午	御幸☐(御幸本町)	認知症の理解とその対応	鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230

☎高齢福祉課 ☎(632)2357



◎毎月1日はもったいないの日 日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、ひとやものを大切に「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返りましょう。☎環境政策課 ☎(632)2409