



教室・講座

シニアエクササイズ教室
心も体も若々しく保つために

▽日時 11月14・21日、
月5日、午前10時～11時45分。全3回。

▽会場 河内保健センター（白沢町）。

▽内容 体力測定、自宅でできるエクササイズ、心と体を若々しく保つためのポイント。

▽対象 おおむね65歳以上の人。

▽定員 先着25人。

▽申込 10月3日から、電話で、河内保健センター ☎(673)6337へ。

**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11・25日(土)、

健康 福祉 国保 年金

10月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先 下記の表の通り。
▽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
17日(金) 午後1時30分～3時30分	岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	リハビリと介護	地域包括支援センター奈坪 ☎(671)2202
18日(土) 午後2時～4時	泉が丘 ☐(今泉町)	薬	地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613)5500
20日(月) 午後1時30分～3時30分	昭和 ☐(戸祭町)	認知症	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
21日(火) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	高齢者の皮膚トラブル	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
23日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷 ☒(岩曾町)	認知症	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
28日(火) 午後1時～3時	すこやか荘(下砥上町)	認知症介護と介護者の心のケア	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
28日(火) 午前10時30分～午後0時30分	とちぎ健康の森(駒生町)	アロマでリフレッシュ	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
30日(木) 午前10時～正午	西原 ☐(西原2丁目)	ちょっと得する薬の話	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125

☎高齡福祉課 ☎(632)2357

午前10時～11時。
▽会場 市総合福祉センター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 10月2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(中央1丁目) ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

**生活支援講座
発達障がい者の就労支援**

▽日時 11月9日(日)午前10時～正午。
▽会場 東図書館(中今泉3丁目)。

▽内容 金井光一さん(チャレンジドコミュニティ理事長)による支援団体や相談窓口の紹介、児童期から考える将来の就労、いきいきと働いている人の共通点などについての講話。

▽定員 先着50人。
▽申込 10月8日午前9時

30分から、直接または電話で、東図書館 ☎(638)5614へ。

目指そうウエストマイナス5センチ 今すぐできる簡単エクササイズ

▽日時 10月20日(月)、11月17日(月)、午後1時～3時30分。全2回。

▽会場 姿川 ☒(西川田町)。

▽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

▽日時 10月27日(月)午後1時30分～3時30分。
▽会場 横川 ☒(屋板町)。

▽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

▽日時 10月27日(月)午後1時30分～3時30分。
▽会場 横川 ☒(屋板町)。

◎10月17～23日は「薬と健康の週間」関連イベント
▽日時 10月25日(土)・26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、ちびっこ調剤体験など。☎保健所総務課 ☎(626)1104

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、☑ 地域コミュニティセンター、☒ 地域自治センター

精神障がい正しい理解と対応

21世紀になり、ますます複雑な社会の中で、現代人はさまざまなストレスや問題を抱えています。メンタルヘルス（心の健康）という言葉もよく耳にします。年々精神科病院や心療内科への受診者が増加しているのは、心の健康に対する関心の高まりや受診に対する抵抗感の減少が背景にあります。心の健康に関する理解や正しい認識を持ってもらうための活動を続けてきたことが、少しずつ成果を上げているのだと思います。

精神保健福祉法第3条では、「国民は、精神的健康の保持及び増進に努めるとともに、精神障害者に対する理解を深め、及び精神障害者とその障害を克服して社会復帰をし、自立と社会経済活動への参加をしようとする努力に対し、協力するように努めなければならない」と定めています。昔から精神障がいは「怖い」「何を考えているのかわからない」などのイメージをもたれ、多くの強い差別や偏見を受けてきた歴史があります。国際連合は、1981年の国際障害者年に、「ある社会からその構成員のいくらかの人々を締め出す場合、それは弱くてもろい社会である」と表明しました。日本も関連の法律が改正され、他の障がいと同等のサービスを受けられるようになってきましたが、まだまだ十分ではありません。

「精神障がい」は誰でもなる可能性があります。私たち一人ひとりが自分自身のこととして問題意識を持ち、正しく理解し差別や偏見をなくし適切に行動できるようになることが大切だと思います。

(精神保健福祉士 小野崎文雄)

こころの健康づくり講座

- ▽日時 10月23日(木) 午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 「身近な人がこころの病にかかったら 精神疾患の正しい理解と対応」と題した小野崎文雄さん(精神保健福祉士)による講話。
- ▽定員 先着50人。
- ▽申込 10月3日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

壮年期男性のための健康料理塾

- ▽日時 11月11日(火) 午前10時～午後1時。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 管理栄養士による食の健康管理に関する講話および調理実習。
- ▽対象 市内在住のおおむね40歳以上の男性。
- ▽定員 先着20人。
- ▽費用 500円程度(食材費)。
- ▽申込 10月3日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

目指せ脱メタボ ボディシェイプ教室

- ▽日時 11月8・15・22日、午前10時～10時50分。全3回。8日は11時30分まで。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 メタボリックシンドロームに関する講話や有酸素運動などの実技。
- ▽対象 64歳以下の人でメタボリックシンドロームを改善したい人。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 10月3日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

と実技、栄養士による食生活の講話。

▽対象 市内在住の65歳以上の人。

▽定員 先着30人。

▽申込 直接または電話で、姿川☎(645)4535へ。

運動経験が少ない人のために 運動体験教室

▽日時 10月31日(金) 午後2時～3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 市保健センターで実施する運動教室の体験と教室案内。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

▽申込 10月3日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

シニア世代の地域デビュー講座

▽日時 10月17・24・31日、11月7日、午前10時～正午。

全4回。

▽会場 市総合福祉センタ

1。

▽内容 「ボランティア元気」と題した石河不砂さん(とちぎおもちゃ図書館理事長)による講座、「わたしの魅力を輝かせる」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」と題した

早川久子さん(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。

▽対象 おおむね50歳以上の人。

▽定員 先着15人。

▽申込 10月2日から、直接または電話(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☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

教室・講座

健康づくり講演会を 開催

▽日時 11月15日(土)午後
1時30分～3時45分。午後
0時30分開場。
▽会場 市文化会館(明保
野町)。
▽内容 「タニタ式・生活
習慣病のチェック&ケア」
と題した池田義雄さん(タ
ニタ体重科学研究所所長)
による講演会と、「健康で
笑顔ある毎日」は、食生活か

茂原健康交流センターで健康講座

1健康づくりのための体操教室

▽日時 11月5・12・19・26日、12月3・10・
17・24日、午後1時30分～3時。全8回。
▽内容 ストレッチ体操・リズム運動・オーバーポー
ル運動など。
▽定員 抽選25人。

2水中運動教室

▽日時 10月31日、11月7・14・
21・28日、12月5・12・19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。

▽対象 市内在住の60歳以上の初心者で、原則、
受講時の最高血圧が160ミリメートルエイチジー以
下の人。

▽費用 施設利用料(実費)。

▽申込 10月13日までに、直接またははがき・ファ
クス(講座名・住所・氏名・性別・電話番号を明記)
で、〒321-0126 茂原町777-7、茂原健康交流セ
ンター ☎(654)2815、FAX(654)2830 へ。

ら」と題した浜内千波さん
(料理研究家)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500人。

▽申込 ①はがきに、来場
者全員の郵便番号・住所・
氏名・ふりがな・電話番号・
保険証の記号番号(8桁)
を書き、10月31日(消印有
効)までに、〒320-8540 市役
所保険年金課へ②直接、勤
務先へ。

▽その他 できるだけ公共
交通機関をご利用ください。

▽日時 11月5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 軽量粘土で季節の
飾り物を作る。
▽対象 市内在住の障がい
者手帳を持っている人。な
お、すでに受講中または修
了した人は受講不可。

パンフレター 短期講座

▽定員 抽選15人。
▽費用 600円(材料費)。
▽申込 10月24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 ☎(639)1050、FAX
(639)1052 へ。

参加しよう パソコン講座

▽日時 11月～平成27年3
月の第2・4木曜日、午後
1時30分～3時30分。全10
回。
▽会場 上河内老人福祉セ
ンター。

便利な国民健康保険税の 口座振替申し込みを出張受け付け

▽期日・会場 10月22日(水)＝清原区、10月
23日(木)＝平石区、10月24日(金)＝駅東区、10
月27日(月)＝瑞穂野区、10月28日(火)＝横川区、
10月29日(水)＝雀宮区、10月30日(木)＝陽南
区、10月31日(金)＝姿川区、11月25日(火)＝
上河内区、11月26日(水)＝河内区、11月27日(木)
＝篠井区、11月28日(金)＝城山区、11月29日(土)
＝パンバ区、12月1日(月)＝宝木区、12月22日(月)
＝国本区、12月24日(水)＝富屋区、12月25日(木)
＝豊郷区。
▽時間 午前9時～午後4時。11月29日は午前10
時～午後5時。
▽持ち物 足利銀行・栃木銀行・栃木信用金庫・鹿
沼相互信用金庫・烏山信用金庫・中央労働金庫・ゆ
うちよ銀行のキャッシュカードと国民健康保険証。
▽その他 保険年金課(市役所1階A15番窓口)で
は随時受け付けています。各金融機関や、期日以外
に各區・区・区で申し込み場合は、通帳・通帳届出印・
国民健康保険証をお持ちください。
☎保険年金課 ☎(632)2309

▽内容 パソコン操作の基
本の学習、ワードによる文
書作成など。
▽対象 市内在住60歳以上
(平成26年4月1日現在)
でノートパソコン(Win
dowsXP以降のもの)を持
てる初心者の方。
▽定員 抽選10人。
▽費用 教材費(実費)。
▽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

視覚障がい者 IT講習会

▽日時 ①11月6日(木)
午前10時～午後4時、11月
7日(金)午前10時～正午。
全2回②11月20日(木)午前
10時～午後4時③11月27日
(木)午後1時～4時。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 10月10日(金)午前8時～11日(土)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、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
 活 市民活動センター

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・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)

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、①～⑨健康増進課 ☎(626)1129 ⑩上河内保健センター ☎(674)8787 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 ※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。	1日(土)・2日(日)・4日(火)・8日(土)～10日(月)・13日(木)・15日(土)～17日(月)・21日(金)～23日(日)・27日(木)・29日(土)・30日(日)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	14日(金)・17日(月)・27日(木)、午前9時～
③清原区	5日(水)・13日(木)、午前9時～
④城山区	7日(金) 午前9時～
⑤国本区	28日(金) 午前9時～
⑥富屋区	14日(金) 午前9時～
⑦姿川区	12日(水)・19日(水)・28日(金)、午前9時～
⑧雀宮区	11日(火)・25日(火)、午前9時～
⑨御幸ヶ原町公民館	18日(火) 午前9時～
⑩上河内保健センター	6日(木) 午前9時～
⑪河内保健センター	25日(火) 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、①～⑦健康増進課 ☎(626)1129 ⑧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	27日(木) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	17日(月) 午後1時～と2時～
③平石区	26日(水) 午前9時～
④清原区	5日(水)・13日(木)、午後2時～
⑤姿川区	12日(水)・19日(水)・28日(金)、午後2時～
⑥雀宮区	11日(火)・25日(火)、午後2時～
⑦東区	10日(月) 午前9時～※託児付き検診
⑧河内保健センター	25日(火) 午後2時～

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
①市保健センター	1日(土)・4日(火)・8日(土)・9日(日)・13日(木)・16日(日)・17日(月)・21日(金)～23日(日)・29日(土)、午後1時～と2時～
②市医療保健事業団健診センター	14日(金)・26日(水)、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。

☎健康増進課 ☎(626)1129

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
▽内容 ①プレクストークの使い方②ブレイルメモの使い方③携帯電話の使い方。
▽対象 身体障がい者手帳を有する18歳以上で、市内に在住か通勤している視覚障がい者の人。1人1コース。
▽定員 ①③先着各10人②先着6人。

▽申込 10月6～17日に、電話で、市障害者福祉会連合会 ☎(637)7771 へ。
☎障がい福祉課 ☎(632)2673
ぜんそく教室2014
北関東喘息友の会
交流会
▽日時 10月18日(土)午後1時30分～4時。
▽会場 市保健センター(ラ

ラスクエア宇都宮9階)。
▽内容 「気管支喘息と耳鼻科疾患」と題した今野涉さん(独協医科大学耳鼻科医師)による講演と、「吸入療法と吸入指導」と題した交流会。
▽定員 先着50人程度。
☎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

やすらぎ荘で健康講座
シニアエアロビクス
▽日時 11月2・9・16・30日、12月7日、午前10時～11時30分。全5回。
▽会場 やすらぎ荘。
▽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(最小催

行人数10人)。
▽申込 10月2日から、やすらぎ荘に置いてある申込用紙またははがきに、講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号を書き、10月18日(必着)までに、直接または送付で、〒320-0075 宝木本町1991-1、やすらぎ荘 ☎(665)5284 へ。送迎バスについてはお問い合わせください。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 10月24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。

催し

検査と健康展 を開催

▽日時 11月2日(日)午前10時～正午。

▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

▽内容 ①体脂肪測定②肺年齢測定③骨年齢測定④頸動脈エコー検査による動脈硬化判定⑤医師による健康相談。

▽対象 35歳以上の人。

▽定員 ①②③先着各50人

④先着25人⑤先着20人。

問 県臨床検査技師会事務所

☎(622)3991、市保健セ

ンター ☎(627)6666

10月19日 市保健センターで 骨と関節の日記念行事

1 骨量測定

▽時間 午後1時～4時。

▽対象 市内在住の30歳以

上の人。

▽定員 先着150人。

▽申込 往復はがきの往信

に、住所・氏名・年齢・電

話番号を、返信に、郵便番

号・住所・氏名を書き、10

高齢者の肺炎球菌が定期予防接種に

10月1日から、高齢者の肺炎球菌が定期接種となり、接種の対象者と費用が変更になりました。

定期予防接種対象の人

▽接種期間 平成27年3月31日まで。

▽接種場所 県内指定医療機関(詳しくは、市☎を閲覧になるか保健予防課へ)。

▽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下の表の生年月日の人(市からはがきを送付)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 ①の人は市から送付するはがき②の人は身体障がい者手帳の写し。

▽その他 肺炎球菌予防接種を受けたことがなく①に該当するが、はがきが届かない人は、保健予防課へお問い合わせください。

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。①70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)。

問 保健予防課 ☎(626)1114

月15日(消印有効)までに、〒321-0166今宮3丁目1-6、県整形外科医会事務局 ☎(658)8778へ。

問 県整形外科医会事務局 ☎(658)8778、市保健センター ☎(627)6666

お知らせ

シルバー人材センター 入会説明会

▽期日・会場 10月15日、11月19日、12月17日 市総合福祉センター(中央1丁目)。

10月16日、11月20日、12月18日 市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 開催日の1週間前までに、電話で、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。

▽その他 詳しくはお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎(632)2360

市保健衛生審議会の 委員を募集

健康づくりの推進や生活衛生の向上に関する事項を審議する市保健衛生審議会

において、市民の皆さんから幅広いご意見をいただくため、委員を募集します。▽任期 12月16日～平成28年12月15日(2年間)。

▽応募資格 次の要件を全て満たす人。①市内に引き続き1年以上在住②申し込み時の年齢が20歳以上③健康づくりや生活衛生などに関心があり、意見を述べることができる。

ただし、市他の付属機関などの委員や公務員を除く。

◎働く人のメンタルヘルス相談 ▽日時 10月10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およびメンタルヘルスの不調の相談▽申込 10月7日までの午前8時30分～午後5時15分に、電話で、県宇都宮労政事務所 ☎(626)3053へ。

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。
☎ 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
☒ 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

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8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・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歳以上の人。ただし、子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は30歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう症検診は満40・45・50・55・60・65・70歳女性。
- ▽定員 先着20人。
- ▽費用 がん検診のみ受診料が掛かります。詳しくは、受診券をご覧ください。
- ▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。なお、協会けんぽから健診案内通知書が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、郵送で、〒320-8514大通り1丁目4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。
- ☎健康増進課☎(626)1129

- ▽募集人数 2人。
- ▽選考方法 応募書類による審査と面接。
- ▽申込 10月31日(必着)。
- ▽その他 応募方法など、詳しくは、保健所総務課(竹林町)☎(626)1102へ。

利用者との施設の 橋渡し役 介護相談員

- 市では、介護サービス施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月から次の施設に、1施設2人、合計10人の相談員を派遣し、相談員が利用者や家族の相談に当たります。
- ▽派遣施設 高砂荘新館(平出町)、はりがや実梨の丘(針ヶ谷町)、ファミリー滝野(原(鶴田町)、野沢の里(野

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27年3月31日まで。市外(県内)で接種する場合は、平成27年2月28日まで。
- ▽会場 「健康づくりのしおり」や市☎に掲載している市内指定医療機関。市外(県内)の指定医療機関は、市☎に掲載。
- ▽回数 期間内に1回(2回目以降の接種は全額実費)。
- ▽対象 次のいずれかに該当する人。①65歳以上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り、身体障がい者手帳1級程度。
- ▽費用 1,000円。
- ▽持ち物 ②に該当する人は、身体障がい者手帳の写し。

2 接種費用の免除制度(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中国残留邦人認定を受けている。
- ▽持ち物 健康保険証などの身分証明書・印鑑(ゴム印不可)・身体障がい者手帳の写し(60～64歳で1の②に該当する人)、別世帯の代理人が申請する場合は、この他に代理人の健康保険証などの身分証明書・委任状(市☎からも取り出し可)。
- ▽申込 直接、保健予防課(竹林町)・保健と福祉の相談(市役所1階)・各☎・☒・☎へ。

3 県内指定医療機関以外での接種(事前申請必要)

- ▽申込 申請書(市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、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。
- その他 施設などでまとめて申請する場合は、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

- 沢町)、みどりの樹(緑5丁目)。
- ☎介護相談員連絡会(高齢福祉課内)☎(632)2977

自死遺族支援 わかちあいの会ともれび

- ▽日時 10月11・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(参加費)。
- ☎栃木市のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

宇都宮精神保健福祉会 やしお会

- ☎相談会 10月2・23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 10月23日(木) 午前10時30分～正午。
- ▽日時 10月23日(木) 午前10時30分～正午。
- ▽内容 みんなで話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。
- 申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

☎県労働委員会労働相談会 ▽日時 10月16～18日、午後1時～7時。18日は午前11時～午後5時▽会場 F K D宇都宮店(今泉町) ▽内容 県労働委員会委員による労使関係のトラブルについての相談▽その他 予約優先。相談時間は1時間以内。☎県労働委員会事務局☎(623)3337