



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

上河内老人福祉センター
デジタルカメラ講座



▽日時 9月3日・10月1日、午前10時～正午。全5回。
▽会場 上河内老人福祉センター。

▽内容 デジタルカメラの基本的操作を学び、写真技術の基礎を習得する。
▽対象 市内在住の60歳以上(平成26年4月1日現在)でデジタルカメラ(メーカー不問)を持参できる初心者の人。

▽定員 抽選15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・生年月

9月6・7日に市保健センターで健康増進普及月間イベントを開催

1 生活習慣病予防講座

▽日時 9月6日(土)午後1時30分～3時30分。
▽内容 佐々木龍さん(市医師会医師)による循環器疾患と健康についての講話。

2 健康づくり講座

▽日時 9月7日(日)午前10時～正午。
▽内容 澤登和夫さん(睡眠健康指導士)による睡眠と健康についての講話。

3 運動体験

▽期日・内容 ①9月6日(土)＝エアロビクス②9月7日(日)＝バレトン。
▽時間 ①午前10時20分～11時、午前11時20分～正午②午後1時30分～2時10分、午後2時30分～3時10分。

4 気軽に運動チャレンジ体験

▽日時 9月6日(土)午後2時～4時。

5 女性のためのハンドマッサージ体験

▽日時 9月6日(土)午前9時30分～午後0時30分。

6 青竹踏み・ミニボール体験

▽日時 9月7日(日)午前10時～11時30分。

7 餃子あんかけの試食

▽日時 9月6日(土)午前10時30分～なくなり次第終了。

8 その他健康増進普及月間関連イベント

▽日時 9月6日(土)・7日(日)、午前9時～正午、午後1時～4時。
▽内容 健康クイズラリー、親子でチャレンジ栄養クイズ、健康情報パネル展示やリーフレットの配布、乳がん自己触診法の体験、体組成測定、塩分・糖度測定。
▽持ち物 塩分・糖度測定は調べたい飲み物や味噌汁10cc程度。

■対象 3 4 6 市内在住で運動制限のない人 5 市内在住の女性。

■定員 1 2 各先着100人 3 各先着30人 6 先着30人。

■申込 1 2 3 6 8月4日から、直接または電話で、市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) ☎(627)6666 へ。

介護職員初任者研修課程
受講者募集

日・電話番号を書き、8月18日(消印有効)までに、直接または郵送で、〒321-0407松田新田町11-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003 へ。

▽会場 キャリアアップ応援スクール(双葉1丁目)。
▽対象 市内に在住か通勤通学し、介護員として福祉施設などに勤務している人(採用見込みを含む)、または高齢者介護などのボランティア活動をしている人。
▽定員 各抽選20人。
▽費用 1万5000円程度(テキスト代など)、健康診断料など(実費)。

がな・生年月日・電話番号・希望の曜日・勤務先(採用見込み先)かボランティア団体や活動先・志望動機を書き、82円切手を貼った返信用封筒をお持ちの上、8月15日までに、直接、高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)2904 へ。

傾聴ボランティア
養成講座

▽日時 9月2・9・16・30日、午前10時～午後3時。

9月16日は半日、9月30日は午後3時30分まで。
▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
▽内容 聴き上手になるための講義と演習など。
▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上の人。
▽定員 先着20人(最小催行人数10人)。
▽費用 500円(資料代)。
▽申込 8月4日から、電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285 へ。

◎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▽内容 「カルシウムをとろう」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

運動や食事を工夫して 血管年齢を若返らせよう

▽日時 9月10・17・24日、
午前10時～11時45分。24日
は午後1時まで。全3回。
▽会場 河内保健センター
（白沢町）。

▽内容 運動指導員・栄養
士・保健師による血管年齢
測定や、血管年齢を若返ら
せるための運動・食事の工
夫・調理実習。

▽対象 市内在住のおおむ
ね40歳以上の人。

▽定員 先着20人。

▽費用 食材費（実費）。

▽申込 8月4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 8月16・30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 8月4日から、直
接または電話フアックス（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）8
585、FAX（639）8575へ。

8月の家族介護教室 参加者募集

▽日時 ①8月21日（木）
午後2時～4時 ②8月22日
（金）午後1時30分～3時30
分。

▽会場 ①城山区（大谷町）

②国本区（宝木本町）。

▽内容 ①薬を知る ②認知
症体験談。

▽対象 要介護高齢者を介
護している家族など。

▽申込 電話で、①城山地
域包括支援センター ☎（652）
8124 ②くにもと地域包
括支援センター ☎（666）22
11へ。

▽高齡福祉課 ☎（632）2357

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

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、活 地域自治センター
 域 地域自治センター

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金申請はお早めに

支給の対象となる可能性のある人に申請書を郵送しました。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人は、臨時福祉給付金及び子育て世帯臨時特例給付金実施本部までお問い合わせください。

支給の対象となるか確認する場合には、右下の図をご覧ください。

▽受付期間 平成27年1月5日まで。

■支給決定通知書兼支払通知書 支給の審査が終了した人から順に「支給決定通知書兼支払通知書」を発送します。通知書が届いたら内容をご確認ください。

▽口座振込の場合 決定額・振り込みを指定した口座・振り込み予定日など。

▽現金支給の場合 決定額・支給日・支給場所など。

■不支給決定通知書 支給の審査をした結果、支給の対象とならない人に「不支給決定通知書」を発送します。通知書が届いたら、内容をご確認ください。

■振り込み詐欺や個人情報の詐欺にご注意を
▽国・県・市職員などが、銀行やコンビニエンスストアなどの現金自動支払機（ATM）の操作をお願いすることはありません。

▽ATMを自分で操作して、他人からお金をもらうことは絶対にありません。

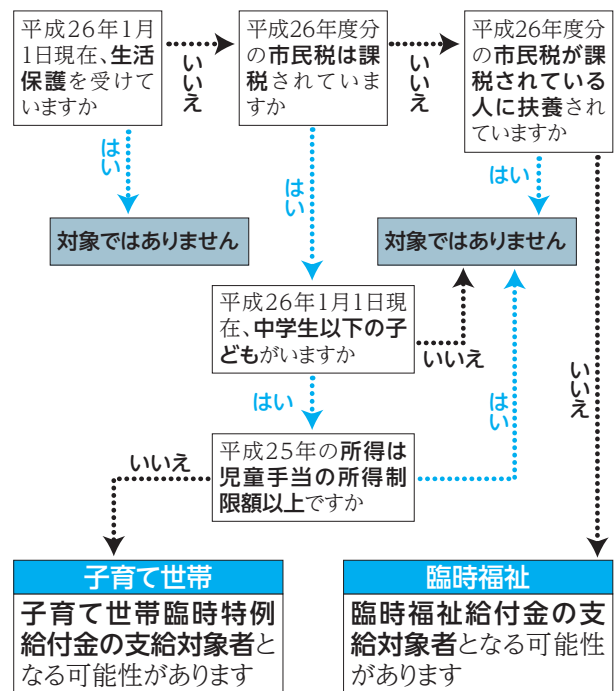
▽国・県・市職員などが、「臨時福祉給付金」や「子

育て世帯臨時特例給付金」を支給するために、手数料の振り込みを求めることなどは絶対にありません。

▽自宅や職場などに、不審な電話がかかってきた場合は、最寄りの警察署へご連絡ください。

☎臨時福祉給付金及び子育て世帯臨時特例給付金実施本部 ☎（632）5172

対象者診断チャート



◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 8月2・23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

夏は血液が不足します 献血にご協力ください

■チャレンジ400ミリリットル献血 & 成分献血キャンペーン
夏は毎年血液が不足しがちです。患者に優しい400ミリリットル献血、献血者に優しい成分献血へのご協力をお願いします。

▽期間 8月31日まで。
▽その他 期間中、初めて400ミリリットル献血・成分献血した人へオリジナルグッズをプレゼントします。

■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。

■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。

■成分献血

▽年齢 血しょう=18~69歳、血小板=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。

■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。なお、受け付けにプライバシー保護などを目的に、生体認証など新しいシステムを導入しました。詳しくは、県赤十字献血センター <http://www.jrcbc.jp/> をご覧ください。

☎保健所総務課 (626)1104

▽日時 9月3・10・17・24日、10月1・8・15・22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・オーバーボール運動など。
■水中運動教室
▽日時 9月5・12・19・26日、10月3・10・17・24日、午前10時~11時30分。全8回。
▽内容 水中ウォーキング

など。
■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。
■定員 抽選125人220人。
■費用 施設利用料(実費)。
■申込 8月15日までに、直接またははがき・ファクス(講座名・住所・氏名・

年齢・性別・電話番号を明記)で、〒321-0126茂原町777-17、茂原健康交流センター ☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

体を動かして 元気なうちから介護予防

1 いきいき健康バスケットボール教室
▽日時 8月17日(日)午前10時~正午。
▽会場 清原体育館(清原工業団地)。

▽内容 ブレックスの選手やチャリダーとストリート運動やバスケットボール体験。
2 いきいき健康サッカー教室
▽日時 9月4日(木)午後2時30分~4時30分。
▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 栃木SCの選手と一緒にストレッチとボールを使った運動。
■対象 市内在住の65歳以上で運動に支障のない人。
■定員 各先着30人。
■申込 電話で、1リンク栃木プレックス ☎(637)8132
2 栃木SC ☎(600)555

糖尿病を予防したい あなたへ 毎日の生活を 見直しましょう

▽日時 ①8月28日、9月4・11日、午後1時30分~4時。9月11日は午前10時~午後3時②9月12・19・26日、午後1時30分~4時。9月26日は午前10時~午後3時。各全3回。
▽会場 ①平石区(下平出町)②姿川区(西川田町)。
▽内容 管理栄養士による糖尿病の予防や改善についての講話とグループワーク、調理実習。

▽対象 市内在住の人。
▽定員 各先着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。

地域での健康づくり ボランティア養成講座

▽日時 9月10・17・24日、10月1日、午前10時~午後4時。全4回。
▽会場 南園(江曾島2丁)

目)。
▽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 8月4日から、直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

骨粗鬆症予防の食事 健康づくり栄養教室

▽日時 8月26日(火)午前10時~午後1時。
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
▽内容 骨粗鬆症予防のための講話、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。
▽定員 先着25人。
▽費用 500円程度(食材費)。
▽申込 8月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話
▽日時 8月10日(日)午前8時~11日(月)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

教室・講座

運動経験が少ない人のために運動体験教室

- ▽日時 8月26日(火)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 8月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

野菜をもっと食卓に 野菜料理に挑戦

- ▽日時 9月19日(金)午前10時～午後1時30分。
- ▽会場 保健所。
- ▽内容 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 8月4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。

催し

茂原健康交流センター 創立記念 夏の大感謝祭

- ▽日時 8月9日(土)・10日(日)、午前10時～午後9時。
- ▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
- ▽内容 抽選会、のど自慢大会などのイベント。
- ▽費用 施設使用料(実費)。
- ▽問 茂原健康交流センター ☎(654)2815

お知らせ

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうシールをご確認ください

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、法律で定められた資格が必要です。



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] 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

生活に困っている人へ 相談窓口を開設しました

- ▽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 相談支援員が個別の相談内容に応じ自立に向けた支援プランを作成し、生活困窮状態からの早期脱却に向け、継続的に支援。
- ▽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。

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

☎生活福祉第2課 ☎(632)2876

▽その他 下記福祉施設でも初期相談を受け付けています。

市では、開設の届け出を行っている施設に、シール(左上の図)を配付しています。施術を受ける際には、ご確認ください。

☎保健所総務課 ☎(626)1103

居宅の介護環境を整えるための 介護保険サービス

- 1 介護保険の福祉用具購入
▽内容 心身の状況などから判断し、福祉用具(ポータブルトイレや入浴用いすなど)を購入する場合、4

月々翌年3月の1年間、10万円の購入費を限度に、その9割を支給。
 ▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する人は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。

2 介護保険の住宅改修

▽内容 住居の段差を解消したり、廊下や階段へ手すりを取り付けたりするなど、改修を行う必要がある場合、一生涯に原則20万円

の改修費を限度に、その9割を支給。
 ▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②事前申請を行わずに改修を行った③新築や増築、老朽化に伴う改修。

▽その他 1は購入前 2は改修前に、居宅介護支援事業者、地域包括支援センター、または高齢福祉課 ☎(632)2906へご相談ください。

◎宇都宮精神保健福祉会 やしお会 1 相談会 ▽日時 8月7・21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 8月21日(木)午後1時30分～3時30分 ▽内容 みんなで話し合い、精神障がいについて学ぶ。 ■会場 保健所。 ■申込 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)

9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 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 <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(月)・5日(金)～9日(火)・13日(土)・14日(日)・18日(木)・20日(土)・21日(日)・26日(金)～29日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	2日(火)・22日(月)、午前9時～ 9日(火)午前7時～※早朝健診
③清原区	8日(月)・18日(木)、午前9時～
④篠井区	18日(木)午前9時～
⑤姿川区	1日(月)・5日(金)・29日(月)、午前9時～
⑥雀宮区	19日(金)・25日(木)、午前9時～
⑦南(酒)	26日(金)午前9時～
⑧河内保健センター	12日(金)・20日(土)・22日(月)、午前9時～

9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歳代の人に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、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	22日(月)午前9時～※託児付き検診
②市医療保健事業団健診センター	2日(火)午後1時～と2時～
③清原区	8日(月)・18日(木)、午後2時～
④瑞穂野区	12日(金)午前9時～※託児付き検診
⑤城山区	3日(水)午後2時～
⑥姿川区	1日(月)・5日(金)・29日(月)、午後2時～
⑦雀宮区	19日(金)・25日(木)、午後2時～
⑧南(酒)	26日(金)午後2時～
⑨河内保健センター	6日(土)午前9時～

9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(月)・5日(金)・7日(日)～9日(火)・13日(土)・18日(木)・21日(日)・26日(金)・27日(土)・29日(月)、午後1時～と2時～
②市医療保健事業団健診センター	22日(月)・24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

限度額適用認定書などの更新をお忘れなく

国民健康保険に加入している人で限度額適用認定証などの交付を受けている人は、有効期限が7月31日で満了となりました。引き続き利用を希望する人は、8月中に更新手続きが必要となります。

▽申込 市国民健康保険証、世帯主の印鑑(ゴム印不可)、限度額適用認定証など、国民健康保険税の領収書・通帳など納期内納付を確認できるものをお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A13番窓口)、各(区)・(町)へ。

▽その他 8月初旬は窓口が混み合い、待ち時間が長くなるのが予想されます。更新手続きは8月末まで受け付けますので、ご理解とご協力をお願いします。

減塩に取り組もう 標語を募集

▽内容 健康で元氣な毎日を過ごすために、減塩の大切さが伝わり、気軽に減塩に取り組んでみようと思えるような、親しみやすい標語(字数不問)。

▽対象 市内に在住か通勤通学している人。

▽条件 自作・未発表のもので1人1作品。

▽賞 入選作品(著作権は市に帰属)は11月9日(日)開催の「第9回うつのみや食育フェア」で表彰し、賞状と副賞を贈呈します。

▽申込 任意の用紙に、標語作品・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号・市外に住んでいる人は通勤通学先の名称と所在地を書き、8月31日(消印有効)までに、直接または郵送・ファクス・Eメールで、〒321-0974 竹林町972、保健所健康増進課 ☎ (627) 9244、☎ 19070500@city.jtsunomi

▽その他 審査結果は市HPで公表し、啓発資料として活用します(氏名・年齢も公表)。なお、応募作品の返却は不可。

0974 竹林町972、保健所健康増進課 ☎ (627) 9244、☎ 19070500@city.jtsunomi

6 ☎健康増進課 ☎ (626) 1112

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会

▽日時 8月22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。