

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、まやま表参道スクエア、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター



健康・福祉・国保・年金

催し

わく・わくショップ
5周年記念特別販売会

▽日時 5月23日(金)午前10時～午後3時。無くなり次第終了。

▽会場 市役所1階市民ホール。

▽内容 弁当、パンなど、障がい者支援施設が作った製品の販売。

問わく・わくショップ ☎(632) 7397、障がい福祉課 ☎(632) 2229

教室・講座

5月は高血圧対策強化月間
塩分量を見直しませんか

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

1健康づくり栄養教室 はじめよう減塩対策

▽日時 5月27日(火)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。

▽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 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

2血圧計貸し出し

▽期間 2週間。

▽内容 血圧の自己管理を自宅で行うための貸し出し。

▽申込 電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

3みそ汁塩分測定

▽内容 自宅のみそ汁の塩分濃度を測定。

▽申込 みそ汁を密閉容器やペットボトルに入れてお持ちの上、直接、市保健センターへ。

4その他 随時、血圧についての健康相談・栄養相談を行っています。

問市保健センター ☎(627) 6666

歯つらつ笑顔で
健康ライフ

▽日時 6月5日(木)午前

10時～正午。

▽会場 市保健センター。

▽内容 歯科医師による歯周病と全身疾患に関する講話や、歯科衛生士による歯周病予防のためのブラッシング指導、唾液で分かる歯周病チェック。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着50人。

▽申込 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

健康交流センターで
健康づくり教室

1健康づくりのための体操教室

▽日時 5月28日、6月4日・11日・18日、7月2・9日・16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。

▽定員 抽選25人。

2水中運動教室

▽日時 5月30日、6月6日・13日・20日、7月4日・11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歳以上で初心者。原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。

■費用 施設利用料(実費)。

■申込 5月15日(必着)までに、直接またははがき・ファクス(氏名・性別・年齢・住所・電話番号・教室名を明記)で、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センター ☎(654) 2815、FAX(654) 2830へ。

みやシニア活動センター
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 5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シニア世代の地域デビュー講座

▽日時 5月16・23・30日、6月6日。午前10時～正午。全4回。

▽内容 ①「地域の魅力を

再発見」と題した中村祐司さん(宇都宮大学国際学部教授)による講座②「ボランティア活動を楽しまう 風船でお孫さんのヒーロー体験」と題した小倉克洋さん(こくら工房代表)による講座③「宇都宮のたのしい歴史千年前から現代まで」と題した大貫裕さん(うつのみやシティガイド協会顧問)による講座④「地域デビューのポイント 相手とつながるコミュニケーション」と題した谷津嘉子さん(とちぎ家族研究所)による講座。

▽定員 先着15人。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■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) 8585、FAX(639) 8575へ。

運動経験が
少ない人のために
運動体験教室

▽日時 5月26日(月)午前10時～11時30分。

▽会場 市保健センター。

◎チャリティー映画会 ▽日時 5月31日(土)午前10時30分～と午後2時～の2回▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 映画「100歳の少年と12通の手紙」の上映▽定員 先着300人▽費用 1,000円(入場料)なお、この映画会の収益金は栃木いのちの電話の活動運営資金に充てられます▽申込電話で、栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970へ。●保健予防課 ☎(626) 1114

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)

6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、①~⑧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 ※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(日)~3日(火)・9日(月)・13日(金)・15日(日)・16日(月)・19日(木)・21日(土)・23日(月)・24日(火)・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)	6日(金) 午前9時~
③横川区	14日(土)・24日(火)、午前9時~
④豊郷区	4日(水)・26日(木)、午前9時~
⑤姿川区	18日(水) 午前9時~
⑥雀宮区	2日(月) 午前9時~
⑦東(括)	9日(月) 午前9時~
⑧南(括)	30日(月) 午前9時~
⑨河内保健センター	23日(月) 午前9時~
⑩田原コミュニティプラザ	4日(水) 午前9時~

6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。

▽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 ⑪⑫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	19日(木) 午後0時30分~
②市医療保健事業団健診センター	6日(金) 午後1時~と2時~
③平石区	16日(月) 午前9時~※託児付き検診
④横川区	14日(土)・24日(火)、午後2時~
⑤豊郷区	4日(水)・26日(木)、午後2時~ 10日(火) 午前9時~※10日は託児付き検診
⑥姿川区	18日(水) 午後2時~
⑦雀宮区	2日(月) 午後2時~
⑧東(括)	9日(月) 午後2時~
⑨南(括)	30日(月) 午後2時~
⑩上河内保健センター	3日(火) 午後2時~
⑪河内保健センター	10日(火) 午後2時~
⑫田原コミュニティプラザ	21日(土) 午前9時~

6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(日)~3日(火)・9日(月)・13日(金)・15日(日)・16日(月)・21日(土)・23日(月)・24日(火)・28日(土)、午後1時~と2時~
②市医療保健事業団健診センター	4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。お持ちでないとお診できません。

▽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

▽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 直接または電話で市保健センター☎(627)666へ。

5月の家族介護教室

1石井(石井町)会場
▽期日 5月30日(金)。
▽内容 住宅改修。

7 ⑩高齢福祉課☎(632)235
■時間 午前10時~正午。
■対象 要介護高齢者を介護している家族など。
▽申込 電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234へ。
2横川(屋板町)会場
▽期日 6月7日(土)。
▽内容 介護技術。
▽申込 電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234へ。

サン・アビリティーズでスポーツ・文化教室

1絵手紙教室
▽日時 6月10日、7月8日、8月5日、9月9日、10月21日。午後1時30分~3時30分。全5回。
▽費用 500円(材料費)。
2陶芸教室
▽日時 6月4日、7月2日、8月6日、9月3日、10月1日、11月5日。午後1時30分~3時30分。全6回。

3カラオケ教室
▽日時 6月7・21日、7月5・19日、8月2日、9月6・20日、10月4・18日、11月1・15日。午後1時~3時。全11回。
4なるほど納得パソコンスキルアップセミナー
▽日時 6月3・10・17・24日、7月1・8・15・29日。午前10時~正午。全8回。
▽費用 1500円(テキスト代)。

■会場 サン・アビリティーズ(屋板町)。
■対象 16歳以上の人(障がいのある人優先)。なお、4はパソコンを持参できる人。
■定員 1~3先着15人 4先着10人。
■申込 直接または電話・ファックス(氏名・電話番号・講座名を明記)で、サン・アビリティーズ☎(656)1458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 「減塩対策」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

災害福祉救援
ボランティア
養成講座

- ▽日時 6月7・14・21・28日、7月5日、午前9時30分～午後0時30分。7月5日は午後1時まで。全5回。
- ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
- ▽内容 アイマスク・車いす体験などを通して災害時要援護者への理解や、応急手当の方法、災害ボランティアセンター設置運営訓練など。
- ▽対象 災害ボランティア活動に興味関心があり、市内に通勤通学する高校生以上の人。
- ▽定員 先着30人。最小催行人数10人。
- ▽費用 500円(保険代・資料代など)。
- ▽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、ボランティアセンター(市総合福祉センター内) ☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

平成 26 年度から国民健康保険税率と後期高齢者医療保険の保険料率が変わります

医療費の増大などに伴い、国民健康保険税率と後期高齢者医療保険の保険料率を下の表1・2の通り改定します。平成26年度の保険税(料)額は、7月に発送する納税通知書(保険料額決定通知書)でお知らせします。

■国民健康保険

▽税率の改定内容(表1)

①医療保険分

所得割	6.00%	➔ 6.36%
均等割	2万3,300円	➔ 2万5,900円
平等割	2万円	➔ 1万9,000円
課税限度額	51万円	➔ 変更なし

②後期高齢者支援金分

所得割	2.35%	➔ 2.55%
均等割	8,200円	➔ 9,800円
平等割	7,000円	➔ 7,200円
課税限度額	14万円	➔ 変更なし

③介護保険分(40歳～64歳)

所得割	2.05%	➔ 2.07%
均等割	8,200円	➔ 1万500円
平等割	6,900円	➔ 6,400円
課税限度額	12万円	➔ 変更なし

▽軽減措置 平成25年中の世帯の合計所得金額が一定額以下の場合、均等割額と平等割額が軽減となります。軽減の判定基準が右上の表の通り改定され、対象者が拡大されました。軽減を受けるためには、世帯全員の所得の申告が必要です(軽減の申請は不要)。

軽減割合	平成25年中の合計所得金額
7割軽減	33万円以下
5割軽減	33万円+(24.5万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+(45万円×被保険者数)以下

■後期高齢者医療保険

▽保険料率の改定内容(表2)

所得割	8.54%	➔ 変更なし
均等割	4万2,000円	➔ 4万3,200円
賦課限度額	55万円	➔ 57万円

▽軽減措置 所得の低い人に対する均等割額・所得割額の軽減は継続します。なお、均等割額の5割・2割の軽減については、該当となる基準が広がりました。

■協会けんぽの保険料率が変わりました 中小企業などで働く人やその家族が加入する健康保険「協会けんぽ栃木支部」の保険料率が、4月納付分から変わりました。

健康保険料率	9.95%	➔ 変更なし
介護保険料率	1.55%	➔ 1.72%

▽その他 詳しくは、全国健康保険協会 ☎ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/> をご覧ください。

☎ 国民健康保険税=保険年金課 ☎ (632)2320、後期高齢者医療保険料=栃木県後期高齢者医療広域連合 ☎ (627)6805・保険年金課 ☎ (632)2307、協会けんぽ=全国健康保険協会栃木支部 ☎ (616)1691

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 5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。☎ 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。☎ 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、☑ 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、☑ 生涯学習センター、☑ 生涯学習センター、☑ 生涯学習センター

お知らせ

県シルバー大学校 第36期生学校説明会

1 中央校(駒生町)

▽期日 5月12日(月)、6月9日(月)。

2 南校(栃木市)

▽期日 5月13日(火)、6月11日(水)。

3 北校(矢板市)

▽期日 5月16日(金)、6月13日(金)。

■時間 午前10時～正午。

■その他 入学は10月、卒業は平成27年9月。

健康づくりのしおりを 発行しました

健康診査や予防接種などの情報を掲載しています。

■医療機関の追加 次の医療機関でも健康診査や予防接種を受診できます。

▽でいりウマチ科・内科クリニック(下栗町)。

▽やまだ胃腸内科小児科クリニック(鶴田町)。

▽いちほらファミリークリニック(中里町)。

■その他 詳しくは、市HP

0 高齢福祉課 ☎(632)236

介護保険の給付適正化に 取り組んでいます

主な取り組み

▽ケアプランの点検。

▽住宅改修・福祉用具購入・貸与の給付内容が、利用者の状況などに適しているかを確認するための現地調査。

▽介護給付費の通知。

▽医療情報との突き合わせ。

▽介護サービス事業者への指導など。

■不審者にご注意を 自宅

9 健康増進課 ☎(626)112

介護保険の給付適正化に 取り組んでいます

調査に伺う場合は、事前に電話で連絡します。

また、市職員が訪問した際は、必ず市職員証と介護保険検査証の提示を求めています。

■高年齢者スポーツ大会
参加選手募集

▽期日 10月12日(日) 午前8時30分。

▽会場 県総合運動公園(西川田町)など。

▽募集競技 陸上競技、卓球、アーチェリー、フライングディスク、水泳、サウンドテーブルテニス、グラウンドソフトボール、ソフトボール、車いすバスケットボール。

▽対象 県内在住で、平成26年4月1日現在満12歳以上の身体障がい者または知的障がい者。

▽申込 学校・施設などに所属する人は、直接、学校・施設などへ。在宅の人は5月14～30日に、直接または電話・ファクス(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)で、障がい福祉課(市役所

1階) ☎(632)2228、

FAX(636)0398へ。
問 県障害者スポーツ協会 ☎(624)2761

障がい者などの駐車スペース の適正利用にご協力を

本市では、障がい者・高齢者・妊産婦・け



が人など、移動に配慮が必要な人のため、市の公共施設にある障がい者などの駐車スペースに表示(右の写真)をしています。

また、車いすのマークが表示された障がい者用駐車スペースがある民間施設もあります。

ゴールデンウィーク中は車で外出する機会も増えてますが、この駐車スペースを本当に必要としている人がいますので、たとえ短い時間でも駐車しないようにしましょう。

なお、この駐車スペースは、「おもいやり駐車スペース利用証」をお持ちの人も利用できます。

問 保健福祉総務課 ☎(632)2919

5～7月は不正大麻・ケシ撲滅運動期間

大麻や麻薬の原料となるケシは、大麻取締法やあへん法で、特別に厚生労働大臣などの許可を受けなければ、持つことも栽培することも禁止されています。しかし、自生していたり、違反と知らずに観賞用として栽培されていたりすることがあります。

毎年、ケシの開花時期に合わせて5～7月を不正大麻・ケシ撲滅運動期間としています。不正栽培または自生している大麻・ケシを発見した場合は、電話で、保健所総務課 ☎(626)1104、県薬務課 ☎(623)3119 へ。

▽大麻の特徴 茎=四角形、緑色で浅い縦溝が



通っている。葉=3～9枚ほどの小葉が集まって掌状になっている。のこぎりの歯のように切り込んでいて、先端がとがっている。

▽植えてはいけないケシの特徴 茎=無毛に近く、すべすべしている。葉=のこぎりの歯のような凸凹があり、先端はとがっている。葉の付け根は茎を包み込むように生える。



問 保健所総務課 ☎(626)1104

◎高齢者のための計画づくりに参加しませんか 「第7次高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」策定のための策定委員を公募します。▽任期 7月から平成27年3月▽内容 任期中5回程度開催する会議に参加▽応募資格 申込時に20歳以上で市内に引き続き1年以上住んでいる人。ただし、市の他の審議会などの委員や公務員を除く▽募集人数 2人▽選考方法 応募書類による審査と面接▽申込 5月23日(消印有効)までに、応募書類を提出。詳しくは、高齢福祉課 ☎(632)2903 へ。