



催し

これなら続く
毎日の生活に健康づくりを
出張・健康づくり体験

健康・福祉・国保・年金

▽日時 ①2月11日(火)・
祝②2月15日(土)、午前
10時～午後4時。
▽会場 ①ベルモール(陽
東6丁目)②ララスクエア
宇都宮1階。
▽内容 体組成測定(先着
50人。はだしでの測定)、血
圧測定、健康運動指導士に
よる家庭で簡単にできる運
動やストレッチの紹介など。
問健康増進課 ☎(626) 1126

交流しよう
サンアビ感謝祭

▽日時 2月23日(日)午前
10時～午後3時。
▽会場 サン・アビリテー
ズ(屋根板町)。

▽内容 食品・小物などの
模擬店、障がい者スポー
ツ体験コーナーなど。
問サン・アビリテーズ ☎
(656) 1458

教室・講座

理想の自分に近づくために
今日から始めるスタイル
アップエクササイズ

▽日時 2月28日(金)午前
10時～正午。
▽会場 南園(江曾島2丁
目)。
▽内容 運動指導員による
講話・実技、家庭で実践で
きるコアコンディショニン
グの秘訣を学ぶ。

▽対象 市内在住の64歳以
下の人。
▽定員 先着30人。
▽申込 直接または電話で、
姿川 ☎(西川田町) ☎(645)
4535へ。

ちよつとお得な運動講座
運動を始めたあなたへ

▽日時 3月11日(火)午後
1時30分～3時30分。
▽会場 姿川 ☎。
▽内容 運動指導員による
運動を始める秘訣、すぐに

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用は無料、申込不要。
HP ホームページ、☑ Eメールアドレス、
☎ 地域コミュニティセンター、☎ 市民活動センター

福祉サービスなどの苦情解決システム

市では、福祉サービスや福祉事業全般に対する苦情や相談に応じ、解決するためのシステムを設けています。このシステムは、福祉に関する各窓口で苦情解決の担当者を置き、皆さんの立場に立って適切な対応を図るためのものです。

▽受付方法 直接または電話・ファクス・送付などで、下の表の各施設へ。

▽申出人 本人、その家族、状況を具体的かつ的確に把握している代理人など。

▽その他 秘密は厳守します。また、匿名の相談も受け付けます。苦情受付担当者やファクス番号など、詳しくは、各施設へお問い合わせください。

市の各施設による受け付け

施設名	電話番号
子ども発達センター(鶴田町)	(647)4720
大谷保育園(駒生町)	(652)0148
泉が丘保育園(泉が丘6丁目)	(661)2717
石井保育園(石井町)	(661)5003
上横田保育園(上横田町)	(658)4099
竹林保育園(竹林町)	(621)0057
今泉第二保育園(東今泉2丁目)	(661)2320
松原保育園(松原3丁目)	(621)8600
西が岡保育園(宝木町2丁目)	(621)0033

施設名	電話番号
北雀宮保育園(若松原2丁目)	(653)5185
東浦保育園(東浦町)	(658)6907
ゆずのこ保育園(松田新田町)	(674)2020
なかよし保育園(白沢町)	(671)1811
西部保育園(鶴田町)	(647)4730

福祉サービスの提供・事業を実施する担当課による受け付け

対象	担当課	電話番号
生活に困っている人	生活福祉第1課	(632)2105・2068
	生活福祉第2課	(632)2468・2891
高齢者	高齢福祉課	(632)2356・2359
障がい者	障がい福祉課	(632)2366・2361
幼児や児童など子ども	子ども家庭課	(632)2789
	保育課	(632)2391

第三者委員による受け付け 市では中立的な立場で苦情解決を図るため、次の通り4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け付けています。連絡先については、保健福祉総務課 ☎(632)2919へ。
▽河合恒明▽影山房與▽檜山和子▽山口建一(敬称略)。

◎ありがとうございました(敬称略) ■市民活動助成基金へ ▽宇都宮中央ライオンズクラブ▽宇都宮市まちづくりセンター▽宇都宮農業協同組合。問みんなでまちづくり課 ☎(632)2886

2月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先など 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
13日(木)午後2時～4時	姿川区	介護技術福祉用具	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
14日(金)午後1時30分～3時30分	国本区(宝木本町)	介護技術福祉用具	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211
17日(月)午後1時30分～3時30分	錦区(今泉町)	在宅マッサージ	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616)1780

☎高齡福祉課 ☎(632)2357

今年こそ脱メタボ健康教室

▽日時 2月25日(火)、3

▽対象 40歳以上の人。
▽定員 先着20人。
▽申込 直接または電話で、

始められる運動についての講話・実技、栄養士による自分に必要な食事量の講話。
▽対象 市内在住の人。
▽定員 先着30人。
▽申込 直接または電話で、
姿川区 ☎(645)4535へ。

月18日(火)。午前10時～正午。全2回。
▽会場 上河内保健センター(上田町)。
▽内容 保健師による講話、運動指導員による運動指導、栄養士による講話、体組成計による体内データ測定。

アンチエイジング講座 からだの中から 若返る生活術

▽日時 2月18・25日、3月6日。午後1時～3時。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。

上河内保健センター ☎(674)8787へ。

市総合福祉センターで 高齢者の健康講座

■期間 4月～平成27年3月。
■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
▽日時 毎月第2金曜日、午後1時30分～3時。全12回。
▽日時 毎月第2月曜日、午前10時～11時30分。全12回。
▽対象 市内在住の平成26

年4月1日現在60歳以上で初心者。
■定員 各抽選20人(最少催行人数10人)。
■申込 市総合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・性別・生年月日・電話番号・講座名を書き、2月28日(消印有効)までに、直接または郵送で、〒320-0806中央1丁目1-15、市総合福祉センター ☎(634)2941へ。

カラダげんき運動教室 ウォーキング編

▽日時 2月28日(金)午前10時～11時30分。
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。
▽内容 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話と実技。
▽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。

シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

▽日時 2月8・22日(土)、

午前10時～11時。
▽会場 市総合福祉センター。
▽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 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。

自分でできる介護予防 いきいきとカラダを 動かしていますか

▽日時 2月22日(土)午後1時30分～3時30分。
▽会場 市役所14階大会議室。
▽内容 「カラダと心」をテーマにした、武井正子さん(順天堂大学名誉教授)による講演会。
▽対象 市内在住の65歳以上の人またはその支援に関わる人。
▽定員 先着150人。
▽申込 電話で、高齡福祉課 ☎(632)2357へ。

◎健康で心豊かに過ごすため食について考えませんか ■会場 市保健センター。1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▽内容 「中食・栄養表示」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。2食育に役立つ相談会
▽日時 2月18日(火)午後2時～▽申込 電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

教室・講座

おもてなし和食料理教室
旬の野菜を
おいしく食べよう

▽日時 2月19日(水)午前10時～午後1時。
▽会場 河内保健センター(白沢町)。

▽内容 栄養士による健康と食事の講話と旬の野菜を使った簡単調理実習、保健師による口腔ケアの講話。
▽対象 おおむね65歳以上の人。

▽定員 先着20人。
▽費用 500円程度(材料費)。
▽申込 電話で、河内保健センター☎(673)6337へ。

専門医がお伝えします
糖尿病合併症とその予防

1 糖尿病合併症予防講習会
▽日時 2月23日(日)午後1時～2時30分。午後0時30分開場。

▽内容 「糖尿病合併症と血糖値・HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)」と題した長坂昌一郎さん(自治医科大学附属病院医師)による講話と、「糖尿

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)

3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(日)・3日(月)・6日(木)・9日(日)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・24日(月)・27日(木)・29日(土)・31日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	10日(月)・26日(水)、午前9時～
③横川区	25日(火)午前9時～
④豊郷区	11日(火)午前9時～
⑤姿川区	7日(金)午前9時～
⑥雀宮区南館	5日(水)・14日(金)、午前9時～

3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。託児付き検診は、託児の必要な子どもがいる人が優先。
▽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	27日(木)午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	10日(月)・26日(水)、午後1時～と2時～
③豊郷区	11日(火)午後2時～
④姿川区	7日(金)・24日(月)、午後2時～
⑤雀宮区南館	5日(水)・14日(金)、午後2時～
⑥東区	17日(月)午前9時～※託児付き検診

■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。
▽高齢受給者、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

病薬の種類と特徴 あなたがの薬教えます」と題した笠井貴久男さん(石橋総合病院医師)による講話。
▽定員 先着200人。

糖尿病食療法の
ための調理実習

2 無料糖尿病医療相談会
▽日時 2月23日(日)午後2時40分～4時30分。
▽内容 内科医・眼科医による糖尿病について相談。

▽定員 先着20人。
▽会場 東区(中今泉3丁目)。
▽申込 1 電話またはファクス・Eメール(氏名・住所・電話番号・年齢を明記) 2 電話で、健康増進課☎(626)

1126、FAX(627)9244、
☎u19070500@city.utsumo
miya.tochigi.jp。

腎臓病予防講座
知って得するCKD予防
のための運動と食事

▽日時 2月28日(金)午前10時～午後1時。
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。
▽内容 管理栄養士による講話、糖尿病食の献立の立て方(1600キロカロリー)、調理実習。

▽対象 糖尿病で治療中の人またはその家族。
▽日時 3月15日(土)午後1時30分～4時。
▽会場 保健所(竹林町)。
▽内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気」と題した安藤康宏さん(自治医科大学附属病

院教授)による講話と、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。
▽定員 先着100人。
▽申込 電話またはファクス・Eメール(氏名・年齢・住所・電話番号を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、☎u19070500@city.utsumo
miya.tochigi.jp。

男女共同参画
市民協働型啓発講座
在宅医療を考える

▽日時 2月19日(水)午後

◎こころの健康を考える会 ▽日時 2月28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。

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、費用は無料、申込は不要。
☎ 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、☎ 地域コミュニティセンター、☎ 地域自治センター、☎ 市民活動センター

老人福祉センター講座一覧

ことぶき会館 ☎(656)8792、〒321-0112 屋板町558

講座名	定員	開講日	時間
水墨画	10人	第1・3火曜日	午前10時~正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	
フラダンス	20人	第4水曜日	午後1時30分~3時30分
絵手紙	20人	第1・3木曜日	午前10時~正午
書道	20人	第2・4木曜日	
生け花(草月流)	10人	第2・4金曜日	午前10時~午後2時
太極拳	20人		午前10時~11時30分
日光彫	10人	第2・4金曜日	午前10時~午後2時
ヨーガ・リズム体操	20人		午前10時~11時30分

ふれあい荘 ☎(663)3156、〒321-0904 陽東2丁目3-1

講座名	定員	開講日	時間
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分~正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	午後1時~3時
水墨画	10人	第2・4火曜日	午前10時~正午
剣詩舞	10人	第1・3水曜日	午後1時~3時
書道	10人		午前10時~正午
茶道(裏千家)	10人	第2・4水曜日	午前10時30分~正午
やさしい健康体操	20人		午前10時30分~正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時~正午
日光彫	10人	第2・4木曜日	
民謡	10人	第2・4金曜日	午後1時~3時
手芸	10人		午前10時~正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第2・4金曜日	午後1時~3時

やすらぎ荘 ☎(665)5284、〒320-0075 宝木本町1991-1

講座名	定員	開講日	時間
民謡	12人	第1・3月曜日	午前10時~正午
水墨画	12人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	12人	第1・3火曜日	
押し花	12人	第2・4火曜日	
ペン字	16人	第1・3木曜日	
絵手紙	20人	第2・4木曜日	
陶芸	12人		
囲碁	12人	第1・3金曜日	
川柳	12人	第2・4金曜日	
太極拳	25人		
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3土曜日	午後1時~2時30分

すこやか荘 ☎(648)7750、〒320-0852 下砥上町1259-3

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	20人	第1・3月曜日	午前10時30分~正午
踊り(若柳流)	10人	第1・3水曜日	
民謡	20人	第1・3木曜日	午前10時~正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
寄せ植え	15人	原則第4木曜日	午前10時30分~正午
はじめての筋力アップ体操(木)	20人	第1・3木曜日	
はじめての筋力アップ体操(金)	20人	第2・4金曜日	午前10時~正午
書道	20人		午前10時~午後2時
編物	20人	第2・4金曜日	午前10時~午後2時

上河内老人福祉センター ☎(674)4003、〒321-0407 松田新田町116-1

講座名	定員	開講日	時間
太極拳	20人	第2・4木曜日	午前10時~正午
書道	10人	第1・3木曜日	
パソコン	10人	第2・4木曜日	午後1時30分~3時30分
絵手紙	10人	第2・4金曜日	午前9時30分~11時30分
コンテナガーデン(園芸入門)	10人	第3金曜日	午前10時~正午
デジタルカメラ	15人	5月12日・19日・26日、6月2・9日	

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ☎日時 2月10日(月)午前8時~11日(火)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。①栃木のいのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

1時30分~3時30分。
▽会場 男女共同参画推進センター(明保野町)。
▽内容 「在宅医療を考える自分らしい最後を迎える方法」と題した、高橋昭彦さん(ひばりクリニック院長)による講話。
▽対象 市内に在住か通勤通学している人。
▽定員 先着40人。
▽申込 電話またはファクス・Eメール(氏名・ふりがな・電話番号・年齢を明

すぐに役立つ うつ病教室

▽日時 2月23日(日)午後1時~4時。
▽会場 保健所。
▽内容 「うつ病の基礎知識」と題した精神科医師による講話、「家族の接し方」

生きがいづくりを応援 老人福祉センターで 教養講座

「体験者からのメッセージ」の講話、ワークショップ。
▽対象 うつ病に悩んでいる人またはその家族。
▽定員 先着30人。
▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

は5~9月。
▽会場・講座名・開講日時など 左の表の通り。定員は抽選。最少催行人数は定員の半数。
▽対象 市内在住の60歳以上(平成26年4月1日現在)で初心者。
修了した講座の再受講不可。
▽費用 教材費など(実費)。
▽申込 各施設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・

性別(社交ダンス講座希望の人のみ)・生年月日・電話番号・希望の講座(第2希望まで)を記入し、2月28日(消印有効)までに、直接または郵送で、各施設へ。受講は各施設1人1講座。
▽その他 上河内老人福祉センターを除く各施設から、無料送迎バスが出ています。詳しくは、各施設へ。

②高年齢福祉課 ☎(632)236

お知らせ

介護保険 地域密着型サービス

高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、身近な生活圏ごとにサービスの拠点を作り支援します。

■小規模多機能型居宅介護
施設への日中の通いを中心に、利用者の状態や希望に応じ、自宅訪問や施設宿泊を組み合わせ、在宅生活を継続するための支援を受ける。

▽対象 要支援1から要介護5の認定を受けている人。
■認知症対応型通所介護
施設に通って入浴・食事の介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。

▽対象 要支援1から要介護5の認定を受けている、認知症の人。
■認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
少人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。

▽対象 要支援2から要介護5の認定を受けている、

ご存じですかあなたのまちの民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、「民生委員法」「児童福祉法」により設置された地域のボランティアで、社会奉仕の精神を持って幅広く活動しており、低所得者の援護、高齢者・母子・障がい者・妊産婦・児童などについて、地域住民の相談に応じ、助言を行なっています。また、個人の人格を尊重し、秘密を守り、いかなる差別も優先的な取り扱いもしません。

なお、民生委員・児童委員は「市担当民生委員・児童委員証」を携帯しています。訪問を受けた際には、ご確認ください。

■市内39地区区長(敬称略)

地区	氏名	電話番号	地区	氏名	電話番号
中央	影山房與	(634)6905	緑が丘	渡邊建太郎	(658)0151
東	高橋治	(622)1577	陽光	竹原祥子	(645)0766
錦	小寺威夫	(622)0619	陽南	河合恒明	(658)1763
西	福田泰子	(622)3208	平石	吉田治	(661)0506
西原	檜山和子	(633)8498	石井	山崎一二	(661)4841
桜	黒田暎一	(633)2881	陽東	笹沼武美	(662)0202
富士見	會田弘子	(637)1931	清原	斎藤要士	(667)0418
明保	小室征一郎	(648)5840	横川	山市隆	(656)2282
宮の原	林タケ	(635)3932	瑞穂野	大塚孝子	(656)6012
築瀬	山口建一	(639)6353	豊郷	大島幸久	(643)8086
城東	古谷孝二	(634)7318	城山	長岡伸	(652)2853
戸祭	鈴木邦彦	(625)5140	国本	佐藤寛	(666)1168
細谷	野中信夫	(624)6205	富屋	亀山栄子	(665)5230
宝木	田村保之	(624)1188	篠井	阿部芳枝	(669)2809
今泉	柿本忠彦	(633)8673	姿川	杉山茂之	(648)2871
峰	野澤俊彦	(660)0826	雀宮	山田耕生	(653)6212
泉が丘	秋元稔子	(661)8181	若松原	石川悦男	(653)7733
御幸	釧持幸子	(663)0863	上河内	武田次男	(674)4291
御幸が原	上澤光雄	(662)4492	河内	清水曉子	(672)2081
昭和	釜島和夫	(622)7953			

■その他 詳しくは、生活福祉第1課☎(632)2373、または各地区区長へ。

1人での日常生活が困難な認知症の人。
■介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模(定員29人以下)の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の介護や機能訓練などを受ける。
▽対象 要介護1から要介護5の認定を受けている、常時介護が必要だが自宅で介護を受けることが困難な人。

■障がい福祉サービス・障がい児通所支援利用者へ計画の作成が必要です
障害者自立支援法・児童福祉法の一部改正により、障がい福祉サービスや障がい児通所支援を利用している人に「サービス等利用計画」「障がい児支援利用計

画」を作成することになりました。今後、新規にサービスを利用する人は、この計画の作成が必要になります。
また、現在サービスを利用している人も、平成27年3月31日までに計画の作成を段階的にお願いしていきます。
なお、作成に掛かる費用の自己負担はありません。

66、子ども発達センター(647)4721
国民年金保険料は口座振替がお得
口座振替の早割(通常翌月末引き落としを当月末引き落とし)は毎月50円割引です。希望する人は、基礎年金番号が分かるもの、預金通帳、届出印をお持ちの上、預金口座がある金融機関や郵便局、または年金事務所

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。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、☒=地域活動センター、☒=市民活動センター、☒=市民センター、☒=地域コミュニティセンター、☒=生活学習センター、☒=出張所、☒=地区市民センター

高額医療・高額介護合算療養費を支給します

▽対象 平成25年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、平成24年8月1日～平成25年7月31日に支払った医療費と介護保険の介護サービス費の合計額が基準額(下の表)を超えた世帯。ただし、医療費では食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費では食費・滞在費・日常生活費などは対象外。

▽申込 2月中旬頃、支給対象世帯に送付する支給申請書に必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。

▽その他 健康保険組合などに加入している場合は、「介護保険の自己負担額証明書」を添付して申請する必要があります。自己負担額証明書について、詳しくは、高齢福祉課☎(632)2906へ。

☎国民健康保険=保険年金課☎(632)2317、後期高齢者医療制度=保険年金課☎(632)2307

区分	国民健康保険+介護保険		後期高齢者医療制度+介護保険
	70歳未満の人	70~74歳の人	
上位所得者※1	126万円	—	—
現役並み所得者※2	—	67万円	67万円
一般	67万円	56万円	56万円
低所得者	Ⅱ※3	34万円	31万円
	Ⅰ※4		19万円

※1世帯全員の合計所得が600万円以上の人。※2一部負担割合が3割の人。※3市県民税非課税世帯の人。※4市県民税非課税世帯で、世帯全員の各所得が必要経費を差し引いたときに0円の人。

でお申し込みください。なお、さらに割引になる2年前納・1年前納・半年前納を希望する場合は、2月28日までに手続きをしてください。

■4月から2年前納が始まります。2年度分の保険料を口座振替でまとめて納める「2年前納」。毎月納付する場合に比べ、2年間で1万4000円程度割引になります(平成25年度保険料による推計)。

宇都宮西年金事務所 ☎

年金加入記録はインターネットで確認することができますが、インターネットの利用が難しいなどの場合は、市役所でも年金加入記録を確認することができます。

▽申込 本人確認書類(運転免許証など)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)をお持ちの上、直

(622)4281、保険年金課☎(632)2327

市役所で年金加入記録の確認ができます

年金加入記録はインターネットで確認することができますが、インターネットの利用が難しいなどの場合は、市役所でも年金加入記録を確認することができます。

接、保険年金課(市役所1階)☎(632)2327へ。

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、法律で定めた資格が必要です。

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

☎保健所総務課☎(626)1103



介護保険料は社会保険料控除の対象

平成25年中(1~12月)に納めた介護保険料は、社会保険料として控除できます。確定申告の際は、領収証書や1月31日までに年金支払者から送付される公的年金などの源泉徴収票、12月中旬に高齢福祉課から送付した口座振替済通知書などをご用意ください。

また、介護保険料納付済確認書(平成25年中の介護保険料の納付額)が必要な場合は、高齢福祉課(市役所2階)、各☎・☎・☎で交付しています。申請の際は、印鑑・身分証明書をお持ちください。

なお、所得税法などの規定により、年金から差し引きされた保険料(特別徴収分)は、本人以外の社会保険料控除

とすることはできません。

☎高齢福祉課☎(632)2908

全身性エリテマトーデスに関する講演会と個別相談

▽日時 3月7日(金)午後1時30分~4時

▽会場 保健所(竹林町)。

▽対象 全身性エリテマトーデス患者とその家族。

▽定員 先着30人。

▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

3月は自殺対策強化月間 自殺対策講演会

3月は自殺対策強化月間 自殺対策講演会

▽日時 2月23日(日)午後1時30分~3時30分

▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 「若者の自殺を考える 若者たちの抱える心の傷」と題した、内田千代子さん(福島大学人間発達文化学類教授)による講演。

▽定員 先着350人。

▽申込 電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・参加人数・駐車場利用台数を明記)で、県精神保健福祉センター☎(673)8785、

FAX☎(673)6530へ。

☎保健予防課☎(626)1114

◎宇都宮精神保健福祉会 やしお会 ①相談会 ▽日時 2月6・20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 2月20日(木)午後1時30分~3時30分▽内容 みんなで話し合ながら、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。