

障がいのある人の趣味と仲間づくりに

1 長期講座(1年間)

▽日時 4月～平成27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①～③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。①～③から1講座ずつ選択可。初めて受講する人を優先。

▽対象 市内在住で障がい者手帳を持っている人。フォークダンス講座は視覚障がい者のみ。

▽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 抽選10人 |
| | レクリエーション教室①②③ | 第1・2・3金曜日の各月1回 各抽選10人 |

※申込人数により、グループ分けし、1グループ月1回の講座になります。

2 短期講座パンフラワー

▽日時 2月5日(水)午前10時～正午。

▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)。

▽内容 軽量粘土を使って季節の飾り物を作る。

▽定員 先着15人。

▽費用 500円(材料費)。

■対象 市内在住で障がい者手帳を持っている人。ただし、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。

■申込 1月31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。

▽日時 1月19日(日)午前10時～正午。

▽会場 宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)。

▽内容 ストレッチ運動後にブルックスの選手とのバスケットボール体験。

▽対象 65歳以上で運動に支障のない人。

▽定員 先着30人。

▽申込 1月9日から、電話で、リンク栃木ブルックス ☎(637)8132へ。

問 高齢福祉課 ☎(632)2358

元気なうちから介護予防いきいき健康バスケットボール教室

■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。

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび

▽日時 1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。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

▽内容 「野菜を知っておいしく食べよう」と題した、白居芳美さん(料理研究家)による、地場野菜や旬の野菜を食べることの良さ、野菜のおいしい調理法など、野菜の魅力について学ぶための講話。

▽対象 市内に在住か通勤している、日常的に食育指導に携わっている人。

▽定員 先着352人。

▽申込 1月31日までに、電

話またはファクス・Eメール(住所・氏名・職種・勤務先・電話番号を明記)で、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627)6244、☎190705000@city.utsunomiya.tochigi.jp。

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11・25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 1月17・24・31日、2月7日。午前10時～正午。全4回。

▽内容 ①「見つけよう地域で やりがい・生きがい・

暮らしがい」と題した橋立達夫さん(作新学院大学経営学部教授)による講座②「人と人の支えあい いつでも、どこでも、楽しくボランティア」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③「いつまでも 楽しくいきいき」と題した高山恵靖子さん(県武術太極拳連盟指導委員会委員長)による講座④「地域とつながる

教室・講座

福祉教育（共育） サポーター養成講座

- ▽日時 2月6・13・20・27日、午後1時～4時。20日は午前10時～。全4回。
- ▽会場 宇都宮大学（峰町）、市総合福祉センター（中央1丁目）ほか。
- ▽内容 障がいのある人が講師として学校や地域に向き福祉の体験を中心とした出前福祉講座の開催を支援するボランティア（サポーター）を、講義・福祉体験・フィールドワークを通じて養成する講座。
- ▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座終了後、ボランティアセンターの出前福祉講座アシスタントとして登録・活動できる人。
- ▽定員 先着20人（最少催行人数10人）。
- ▽費用 500円（資料代など）。公共交通機関の運賃、昼食代（実費）。
- ▽申込 1月6日から、直接または電話で、ボランティアセンター（市総合福祉センター内）☎（636）1285へ。

お知らせ

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21日（金）午前9時30分～11時受け付け。
- ▽会場 南図書館（雀宮町）。
- ▽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

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。
 ① 地区市民センター、② 出張所、③ 生涯学習センター、④ ⑤⑥⑦⑧⑨のみやま参道ウエブ、⑩ 地域コミュニティセンター、⑪ 地域自治センター、⑫ 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・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）

平成26年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。 | 3日（月）・4日（火）・13日（木）・15日（土）・17日（月）・18日（火）・21日（金）・23日（日）・24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（木）・14日（金）、午前9時～ |
| ③清原区 | 12・26日（水）、午前9時～ |
| ④豊郷区 | 20日（木）午前9時～ |
| ⑤姿川区 | 24日（月）・28日（金）、午前9時～ |
| ⑥雀宮区南館 | 10日（月）・19日（水）、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。

▽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 | 18日（火）午後0時30分～ |
| ②市医療保健事業団健診センター | 14日（金）午後1時～と2時～ |
| ③清原区 | 12・26日（水）、午後2時～ |
| ④横川区 | 7日（金）・27日（木）、午前9時～ |
| ⑤城山区 | 3日（月）午前9時～ |
| ⑥国本区 | 4日（火）午後2時～ |
| ⑦豊郷区 | 20日（木）午後2時～ |
| ⑧姿川区 | 24日（月）・28日（金）、午後2時～ |
| ⑨雀宮区南館 | 10日（月）・19日（水）、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 |
|-----------------|---|
| ①市保健センター | 3日（月）・4日（火）・13日（木）・15日（土）・17日（月）・21日（金）、午後1時～と2時～ |
| ②市医療保健事業団健診センター | 6日（木）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。

▽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方は無料です。

▽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

◎**こころの健康を考える会** ▽日時 1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。

人間ドック健診機関

| 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 |
| 宇都宮社会保険病院(南高砂町) | (653)1001 |
| 鷺谷病院(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 |

脳ドック健診機関

| 健診機関名 | 電話番号 |
|--------------------|-----------|
| 鷺谷病院 | (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 | (643)4441 |

知が届いた人は、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4-22 MSC第2ビル協会けんぽ栃木支部 ☎(616)1695へ。

9 健康増進課 ☎(626)11207

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 後期高齢者医療保険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)2301万円。

2 市国民健康保険加入者
▽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・人間ドック同時受診Ⅱ1万586円、人間ドックのみ受診Ⅱ1万円。

3 国民健康保険加入者
▽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・人間ドック同時受診Ⅱ1万586円、人間ドックのみ受診Ⅱ1万円。

6 保険年金課 ☎(632)2310

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

国民健康保険税の納付済額通知書を送付

平成25年中に国民健康保険税を納付した世帯主宛てに、1月下旬に納付済額通知書を送付します。

この通知書は、確定申告などで領収証書と同様に社会保険料控除の資料として使用できる他、納付済額の確認などに使用できます。

0 保険年金課 ☎(632)2320

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 社会福祉法人などが行う介護保険サービスを利用した場合の自己負担額などを減額します。

▽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額 介護保険サービス利用者負担額などの2分の1以上を減額します。

▽対象 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り、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した人。

■その他 詳しくは、担当ケアマネジャー(介護支援専門員)または、高齢福祉課 ☎(632)2906へ。

お知らせ

1・2月はわたしの献血 キャンペーン期間



献血キャラクター「けんけつちゃん」

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

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を

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40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

メタボが気になり始めた人の健康・栄養相談会

▽日時 1月28日(火)午前9時30分～午後4時。

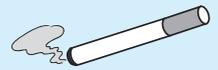
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

▽内容 保健師、管理栄養士による個別相談(1人30分)。

▽対象 メタボリックシンドロームを予防・改善した

考えよう受動喫煙防止 子どもや煙を吸いたくない人に配慮しましょう

受動喫煙とは、自らの意思と関係なく、たばこの煙を吸うことです。健康増進法に「受動喫煙の防止」が明記されてから10年が経ちました。改めて、自分と周囲の人の健康を守るために、受動喫煙防止について考えてみませんか。



■受動喫煙と健康影響 受動喫煙が原因で発症する肺がんや心筋梗塞で、年間約6,800人が死亡しているといわれています(厚生労働省研究班調べ)。また、低出生体重児、小児の中耳炎やぜんそくなどのリスクも高くなります。胎児や乳幼児は、自分で受動喫煙を避けることができません。周囲の大人が守ってあげることが大切です。

■こんなところにも気をつけましょう 換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合は、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、自宅だけでなく、近隣の人などへの配慮も大切です。

●健康増進課 ☎(626) 1126

い人、またはその家族。

▽定員 先着10人。

▽申込 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

は午後4時30分まで。

▽内容 「外食・夜遅い食事」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 1月17日(金)午後2時～。

▽申込 電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

■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

●シルバー人材センター入会説明会(毎月1回開催) ▽期日・会場 1月15日、2月19日＝市総合福祉センター(中央1丁目)。1月16日、2月20日＝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。●高齢福祉課 ☎(632) 2360