



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

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14・28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13・20・27日、
2月3日。午前10時～正午。
全4回。

▽内容 「学部門には福来たるであい・ふれあい・まなびあい」と題した、佐々木英和さん(宇都宮大学准教授)による講座、「人と人の支えあい」いつでも、

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30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。
▽費用 材料費(実費)。
▽その他 都合により講座開催日に変更になる場合があります。

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

2 短期講座 パンフラワー

▽日時 2月1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 抽選15人。
▽費用 600円(材料費)。
▽対象 市内在住で障がい者手帳を持っている人。初めて受講する人を優先。ただし、1のフォークダンス講座は視覚障がい者のみ、2は市障がい者福祉センターで同講座を受講中の人を除く。
▽申込 1月31日まで 2月1月27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。

市保健センターで健康教室

1 知って得する ラジオ体操教室

▽日時 1月21日(土)午前10時30分～正午。

▽内容 正しいラジオ体操の実施に関する講話と実技。
▽定員 先着25人。

2 市オリジナル運動メニュー
Yay運動体験会

▽会場 市保健センター
〒116-1101、上河内老人福祉センター☎(674)4003へ。

どこでも、楽しくボランティア「シア」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、「マジックを楽しもう お孫さんと遊べる簡単マジック」と題した、松島栄次さん(日本アマチュアマジック協会会員)による講座、「シニアも共助の担い手 助け合いのまち 宇都宮を目指して」と題した、安藤正知さん(まちづくりセンター長)による講座。
▽定員 先着15人。

上河内老人福祉センターでスポーツ吹き矢講座

▽日時 2月8・15・22日、
午前10時～正午。全3回。

▽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。
▽会場 上河内老人福祉センター(松田新田町)。
▽内容 スポーツ吹き矢の基本動作とゲーム方法など。
▽対象 市内在住で60歳以上の初心者。
▽定員 抽選30人。
▽費用 200円程度(教材費)。
▽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・電話番号・生年月日を書き、1月20日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0407松田新田

◎茂原健康交流センターで幼児水泳教室
▽日時 2月14・21・28日、3月7・14・28日。午後3時30分～4時15分。全6回
▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)▽内容 幼児のための水泳教室
▽対象 年中・年長の子ども▽定員 先着15人▽費用 施設利用料(実費)▽申込 1月7日午前9時から、直接、茂原健康交流センター☎(654)2815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。
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

1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。
 ☎高齢福祉課☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
25日(水) 午後1時30分～3時30分	陽南回(大和1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
27日(金) 午前10時～正午	今泉回(元今泉1丁目)	終活について学ぶ	地域包括支援センター今泉・陽北☎(616)1780
31日(火) 午前10時～正午	東回(東埴田1丁目)		

▽日時 ①1月26日(木)午後2時～3時30分②2月9日(木)午前10時30分～正午。
 ▽内容 市オリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiyaya運動」の体験と講話。
 ▽定員 各先着20人。
3健康づくり栄養教室 カルシウムたっぷりメニューで骨粗しょう症予防
 ▽日時 1月31日(火)午前10時～午後1時。
 ▽内容 骨粗しょう症予防のための講話とカルシウム

摂取のこつを学ぶための調理実習。
 ▽定員 先着25人。
 ▽費用 500円程度(食材費)。
■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
■対象 市内在住で、**1**運動制限のない64歳以下の人
2運動制限のない人**3**初めて参加する人優先。
 なお、**1****2**は、市保健センターの運動教室に参加している、または参加したことがある人は不可。
■申込 1月6日午前9時

30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
食育の知識を深めよう 食育講演会
 ▽日時 1月20日(金)午前10時30分～正午。
 ▽会場 東回(中今泉3丁目)。
 ▽内容 「食育をめぐる国の動向と重点課題について 家庭、学校、地域、給食施設等が連携した取組みの必要性」と題した、武見ゆかりさん(女子栄養大学教授)による講話。
 ▽対象 市内に在住か通勤して、日常的に食育指導に携わっている人。
 ▽定員 先着300人。
 ▽申込 1月4～17日に、電話またはファクス・メール(住所・氏名・電話番号・勤務先・職種を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)6244、☒u19070500@city.utsumomiya.tochigiji.jp。

高齢者の肺炎球菌予防接種 平成28年度対象者は 3月31日までに接種してください

1平成28年度の定期予防接種対象者の皆さんへ
 ▽期間 3月31日まで。
 ▽会場 「健康づくりのしおり」または市☎に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は市☎に掲載。
 ▽回数 生涯1回。
 ▽対象 市内在住で、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。①65歳(昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ)・70歳(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)・75歳(昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ)・80歳(昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ)・85歳(昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ)・90歳(大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ)・95歳(大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ)・100歳(大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ)②満60～64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級程度の人。
 ▽費用 2,500円。
 ▽持ち物 健康保険証など、生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
2接種費用免除(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中国残留邦人の認定を受けている。
 ▽申込 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外が申請する場合は申し込み窓口においてある委任状(市☎からも取り出し可)、**1**の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課(竹林町・保健所内)、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 印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、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。
 ☎保健予防課☎(626)1114

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 1月27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。

教室・講座

働き盛り世代に お勧めの野菜料理 野菜をもっと食卓に

- ▽日時 2月15日(水)午前10時～午後1時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 管理栄養士による野菜についての講話と野菜を使った調理実習。
- ▽対象 市内在住で18～64歳の人。
- ▽定員 先着20人。
- ▽費用 500円程度(食材費)。
- ▽申込 1月13日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

やすらぎ荘で シニアエアロビクス講座

- ▽日時 1月27日、2月7日・14日・21日・28日。午前10時～11時30分。1月27日は、午後1時30分～3時。全5回。
- ▽会場 やすらぎ荘。
- ▽内容 健康増進を目的としたシニアエアロビクス体操。
- ▽対象 市内在住で60歳以上の人。

- 上の人。
- ▽定員 抽選20人。最少催行人数10人。
- ▽申込 やすらぎ荘に置いてある申込用紙またははがきに、希望講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢を書き、1月16日(必着)までに、直接または送付で、〒320-0075 宝木本町199-1-1、やすらぎ荘 ☎(665)5284へ。

茂原健康交流センターで 各種催し

- 1 ワンポイントアドバイス
水泳教室
▽日時 1月13・20日(金)。
小・中学生 11月午後6時～7時、成人 11月午後7時～8時。
▽内容 4泳法の技法。ポイントアドバイス。
- ▽定員 各先着20人。
- 2 エアロビクス教室
▽日時 1月13日(金)午前10時30分～11時30分。
▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。
- ▽定員 先着20人。
- 会場 茂原健康交流センター(茂原町)。

家族介護教室 介護者交流会

- 費用 施設利用料(実費)。
- 問 茂原健康交流センター ☎(654)2815
- ▽日時 1月19日(木)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)。
- ▽内容 介護体験者による講話、介護のための情報提供、参加者同士の情報交換、相談など。
- ▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- ▽定員 先着20人。
- ▽申込 電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・年齢・性別を明記)で、宇都宮介護者の会 ☎(652)3525、FAX(652)3529へ。
- 問 高齢福祉課 ☎(632)2357

会社の元気は 従業員の健康から 働く人の健康づくり講演会

- ▽日時 2月8日(水)午後1時30分～4時。
- ▽会場 東園(中今泉3丁目)。
- ▽内容 「明日からできる健

知っていますか 統合失調症 病気の理解と治療の話

統合失調症は、1899年にドイツの医師エミールクレペリンが「早発性痴呆」と記載した新しい病気といえます。

治療法が見つからなかった当時は、「予後不良である」「人格が荒廃する」などと言われてきましたが、現在では、さまざまな治療により、70パーセント程度の人々が回復、あるいは軽い障がいでも済むと言われていています。代表的な症状は幻覚や妄想ですが、思考や感情のまとまりの悪さから来る、さまざまな生活の障がい大きな問題となります。

時間をかけて本人に病気であることを理解させ、病気の対処法を学び、病気を抱えながら生活する訓練をすることによって、進んで病気からの回復に取り組めるようになります。

さらに、障がいの部分に対する周囲からのサポートによって、また、本人の長所や得意な能

力を伸ばすことによって、社会生活を楽しみ、維持する力が増す可能性が出てきます。

障がいを持ちながらも、サポートや工夫によって、地域社会の中で「普通の人」として生活していけるようになることが、私たちの目指すあり方ということができるでしょう。

講座では、病気のメカニズムや治療の話、回復のヒントなどについてお話しします。皆さん、ぜひお越しください。

(精神科医 原 隆)

■こころの健康づくり講座

- ▽日時 2月2日(木)午後2時30分～4時30分。
- ▽会場 保健所。
- ▽内容 「治療に役立つ統合失調症の話 病気の理解と治療の話」と題した、原隆さん(精神科医)による講話。
- ▽定員 先着50人。
- ▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

◎フリーダイヤル自殺予防のちの電話 ▽日時 1月10日(火)午前8時～11日(水)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(783)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 うつのみやま表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター、地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター

健康診査の追加健診

▽日時・会場・内容・定員 下の表の通り。

日時	会場	内容	定員
①1月28日(土) 午前9時～11時	JA うつのみや南 部支所(砂田町)	特定健康診査、健康診査、各種がん 検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん など)	先着 150人
②2月9日(木) 午前9時～11時	上河内保健セン ター(上田町)		先着 100人
③3月6日(日) 午前9時30分 ～11時30分	とちぎ健康の森 (駒生町)		先着 150人

▽対象 ①市国民健康保険加入のJA組合員およびその家族②③市内に住民登録のある40歳以上の人。ただし、特定健康診査=40歳以上の人(②③は市国民健康保険加入者)、子宮がん検診=20歳以上女性、乳がん検診=30歳以上女性、前立腺がん検診=50歳以上男性、骨粗しょう症検診=満40・45・50・55・60・65・70歳女性。

▽申込 電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。

▽その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

康経営 中小企業の実例から学ぶ」と題した佐々木真佑さん(日本政策金融公庫総合研究所)による基調講演と、市内事業所における従業員健康づくりについての事例報告。

▽対象 市内事業所の事業主や健康管理担当者。

▽定員 先着100人。

▽申込 1月5日から、電話またはファクス・メール(住所・氏名・電話番号・年齢・勤務先を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、Eメールu19070500@city-utsumiyama.tochiigi.jpへ。

健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、Eメールu19070500@city-utsumiyama.tochiigi.jpへ。

▽期間 4月～平成31年3月。

▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。

▽内容 電話相談に必要な基礎知識を理解するための講義や実習など。

栃木ののちの電話
電話相談員養成講座

▽定員 抽選30人。

▽費用 7万5000円(教材費など)。

▽選考 書類審査と面接。

▽申込 1月5日～2月15日(必着)に、送付で、〒320-8508若草1丁目10-6、栃木ののちの電話事務局へ。

▽その他 受験資格や申込書類などについて、詳しくは、お問い合わせください。

☎栃木ののちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

お知らせ

1・2月は「私たちの献血キャンペーン」期間

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を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、二十歳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。

▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。

以上・女性40キログラム以上。

■その他 65歳以上は、64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

断酒例会に参加しませんか

■断酒例会(酒害相談)

▽日時 1月20日(金)午後1時～3時(毎月1回)。

▽会場 市保健センター。

■例会

▽曜日・会場 毎週火曜日11平石区(下平出町)。毎週水曜日11西園(西一の沢町)。毎週木曜日11中央区(中央1丁目)。毎週土曜日11雀宮区(新富町)。

▽時間 午後7時～9時。

■内容 お酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことで問題を解決する。

■対象 酒の飲み方がおかしい、アルコール依存症の疑いがあるなど、お酒で悩んでいる人またはその家族。

☎保健予防課☎(626)1114

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」▽日時 1月7・21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。☎栃木ののちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

お知らせ

介護サービス利用に 関する自己負担額の軽減

1 介護保険負担限度額認定
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などの介護保険施設や短期入所生活介護（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世帯全員と配

偶者が市民税非課税で、預貯金などが一定額（単身で1000万円、夫婦で2000万円）以下②生活保護を受給している65歳以上。
▽その他 課税を理由に減額対象外であり、次の全てに該当する人は、特例減額措置の対象となります。①介護保険施設に入所する時点で、世帯（別世帯の配偶者を含む）が2人以上②世帯の年間収入から、施設の年間利用者負担見込み額を除いた額が80万円以下③世

帯の預貯金などの額が45万円以下④居住財産を除き世帯全員が活用できる財産を所有していない⑤介護保険料を世帯全員が滞納していない。

2 社会福祉法人利用者負担減額認定 社会福祉法人が提供する介護サービス利用者負担額を減額します。
▽対象 生活保護受給者または次の全てに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身世帯で150万円（1人増えるご

とに50万円加算）以下③世帯の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④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⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない。
▽その他 ①に該当しない場合は、介護老人福祉施設（地域密着型を含む）と短期入所生活介護の食費・居住費の減額は対象外です。

3 特別な事情による利用者負担額減免 次のような理由により、介護サービス利用に関する費用を負担することが困難な人は、介護サービス利用者負担額の2分の1以上を減免します。①主に世帯の生計を支えている人の収入が、死亡・長期入院、失業などにより著しく減少した②本人または主に世帯の生計を支えている人が自然災害や火災などにより住宅や家財などに著しい損害を受けた。

特定健診・がん検診は受けましたか

■個別健診（市内指定医療機関）
▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。
■集団健診（地区健診）
▽電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。
▽インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou> へアクセス。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

種類	対象	
特定健康診査	40～74歳の市国民健康保険加入者	
健康診査	後期高齢者医療制度加入者 40歳以上で医療保険に加入していない生活保護受給者	
心電図検査	40歳以上の人	
貧血検査		
眼底検査		
胃がん検診		X線撮影 内視鏡
肺がん検診	X線撮影 X線撮影と喀痰 <small>かたん</small>	要件を満たす人
大腸がん検診		40歳以上の人
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性(2年に1度)
	視触診	30歳代の女性
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性
	頸部と体部細胞診	要件を満たす人
前立腺がん検診		50歳以上の男性
骨粗しょう症検診		満40・45・50・55・60・65・70歳の女性

▽その他 肝炎ウイルス検診と歯科健診あり。
■申込時の注意
▽3月分までの予約を受け付けています。予約状況は、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。
▽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、市HPや健康づくりのしおりをご覧ください。
☎健康増進課☎(626)1129

健康で豊かな人間性を育む ために 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（ララスクエア宇都宮9階）
▽内容 「目指せナイスボデイ」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

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、☒生涯学習センター、☒地域コミュニティセンター、☒市民活動センター

◎宇都宮精神保健福祉会（やしお会） ■相談会 ▽日時 1月5・19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。 ■定例会 ▽日時 1月19日（木）午後1時30分～3時30分▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。 ■会場 保健所（竹林町）。 ■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

お住まいの地域の地域包括支援センター

▽開設日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分。

名称	電話番号	担当する地区
御本丸	(651)4777	中央・築瀬・城東
ようなん	(658)2125	陽南・宮の原・西原
きよすみ	(622)2243	昭和・戸祭
今泉・陽北	(616)1780	今泉・錦・東
さくら西	(610)7370	西・桜
鬼怒	(683)2230	御幸・御幸ヶ原・平石
清原	(667)8222	清原
瑞穂野	(656)9677	瑞穂野
峰・泉が丘	(613)5500	峰・泉が丘
石井・陽東	(660)1414	石井・陽東
よこかわ	(657)7234	横川
雀宮	(655)7080	雀宮(東部)
雀宮・五代若松原	(688)3371	雀宮(西部)・五代若松原
緑が丘・陽光	(684)3328	緑が丘・陽光
砥上	(647)3294	姿川(北部)・富士見・明保
姿川南部	(654)2281	姿川(南部)
くにもと	(666)2211	国本
細谷・宝木	(902)4170	細谷・宝木
富屋・篠井	(665)7772	富屋・篠井
城山	(652)8124	城山
豊郷	(616)1237	豊郷
かわち	(673)8941	古里中学校区
田原	(672)4811	田原中学校区
奈坪	(671)2202	河内中学校区
上河内	(674)7222	上河内

住み慣れた地域で安心して暮らしていくためのお手伝い 地域包括支援センター

高齢者の皆さんの身近な場所で、皆さんに寄り添って介護や福祉の相談を受けている地域包括支援センターについてご紹介します。

地域包括支援センターは、市内に25カ所あり、介護・福祉の総合窓口として、高齢者の皆さんやその家族などのさまざまな相談に応じています。

相談は、電話やセンターの窓口の他、自宅でも応じます。費用は掛かりませんので、お気軽にご相談ください。

専門職が連携して 助言や支援を行います

■いつまでも自分らしく健康に生きる 介護予防のためのケアプラン作成や、サービスの利用調整など、要

介護状態にならないための予防策を一緒に考えます。

■困りごと相談 どこに相談したら良いか分からないときは、まずお近くの地域包括支援センターへ。適切なサービスにつながります。

■権利を守る 高齢者虐待や消費者被害の防止、成年後見制度(※)の活用など、専門家や関係機関と連携して皆さんの権利を守ります。

■地域と連携して暮らしやすい街に 心身の状態に合わせたサービスが提供できるように、ケアマネジャーへの支援や地域の関係機関との連携・調整を行います。

地域包括支援センター豊郷の職員に話を聞きました

高齢者の皆さん、 お気軽に 相談してください



地域包括支援センターでは、主に高齢者の皆さんやそのご家族からの相談支援業務を行っています。

介護サービスに関することをはじめ、認知症のご家族に対する不安や特殊詐欺被害に関する事など、内容はさまざまです。窓口だけでなく、電話や、ご自宅・病院に伺うこともできます。

また、この地域に住む人たちがいつまでも安心して住み続けるため、地域に寄り添った支援ができるよう、民生委員や地域のまちづくり団体の集まりなどにも参加し、情報共有を心掛けています。

こんなこと相談したら悪いかな、と思わず、困ったことがあれば何でも相談してください。皆さんが安心して話しやすい雰囲気づくりをして、お待ちしております。

健康相談から生きがい相談に

利用者 安永力さん・淑子さん

利用のきっかけは、腰を悪くして相談にのってもらい、福祉用具のレンタルをしたことです。体が弱っていたときは、支援してほしい、どんな支援をしてもらえるだろうという相談が中心でしたが、生きがいや地域貢献の話などもするようになり、今では、地域の寺子屋で、小中学生などへの学習支援を行っています。



地域包括支援センター豊郷

社会福祉士 堀川里恵さん

体調などを伺い、お元気な様子をうれしく思います。地域で生き生きと活動しているお話を聞くことができ、元気をもらっています。

※認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、判断能力が不十分な人について、本人の権利を守る援助者(成年後見人など)を選ぶことで、法律的に支援する制度です。詳しくは、認知症の高齢者＝高齢福祉課☎(632)2357、知的障がい者＝障がい福祉課☎(632)2366、精神障がい者＝保健予防課☎(626)1114へお問い合わせください。

◎この特集についての問い合わせは、高齢福祉課☎(632)2357へ。