



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

市保健センターで健康教室

1 足腰若々しく ラジオ体操教室

▽日時 2月20日(月)午前10時30分～正午。

▽内容 正しいラジオ体操第一の講話と実技。

▽定員 先着25人。

2 市オリジナル運動メニュー 気軽にエンジョイMiya運動体験会

▽日時 2月28日(火)午後2時～3時30分。

▽内容 市オリジナル運動メニュー気軽にエンジョイMiya運動の体験と実技の解説、ミニ講話。

▽定員 先着20人。

3 健康づくり栄養教室 塩エコメニューで高血圧予防

▽日時 3月14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。

▽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**足腰を鍛えたい65歳以上の人**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 2月3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。

■その他 **1**は「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

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

▽日時 3月8日(水)午前10時～正午。

▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▽内容 ストレッチ運動後

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。

☎高齢福祉課☎(632)2357

▽内容 「多様化する糖尿病治療薬の最前線 あなたに合うお薬を知りましょう」と題した、柳一徳さん(獨協医科大学内分分泌代謝内科学内助教)による講話と、「知っておきたい糖尿病眼合併症」と題した、鈴木重成さん(獨協医科大学眼科学教室講師)による講話。

▽定員 先着200人。

▽日時 2月19日(日)午後1時～2時30分。午後0時30分開場。

▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽日時 2月19日(日)午後1時～2時30分。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽日時 3月18日(土)午後1時30分～4時。

▽内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気 腎臓病予防講座

日時	会場	内容	問い合わせ先
7日(火)午後1時30分～3時30分	清原区(清原工業団地)	終活	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
15日(水)午前10時～正午	横川区(屋敷町)	低栄養を防ぐための食事	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
16日(木)午後2時～4時	姿川区(西川田町)	認知症	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
17日(金)午後1時30分～3時30分	国本区(宝木本町)	自宅でできるリハビリ	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211
20日(月)午前10時～正午	錦区(今泉町)	終活	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616)1780

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、域 地域自治センター、活 市民活動センター

◎断酒例会に参加しませんか ■屋例会(酒害相談) ▽日時 2月17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=平石区(下平出町)。毎週水曜日=西(西一の沢町)。毎週木曜日=中央(中央1丁目)。毎週土曜日=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

老人福祉センター講座一覧

ことぶき会館 〒321-0112 屋板町 558、☎(656) 8792

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
寄せ植え	20人	第4火曜日	午後1時～3時
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	20人	第2・4水曜日	午前10時～正午
絵手紙	20人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	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	午前10時～正午
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	第2・4金曜日	午前10時～11時30分

ふれあい荘 〒321-0904 陽東2丁目3-1、☎(663) 3156

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	午前10時30分～正午
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2・4火曜日	午後1時～3時
書道	15人	第1・3水曜日	午前10時～正午
茶道(裏千家)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
やさしい健康体操	20人	第2・4水曜日	午前10時30分～正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
民謡	10人	第2・4木曜日	午後1時～3時
編み物	10人	第2・4金曜日	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 〒320-0075 宝木本町1991-1、☎(665) 5284

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	10人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	10人	第1・3火曜日	
押し花	10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	第2・4木曜日	
囲碁	10人	第1・3金曜日	
川柳	12人	第1・3金曜日	
太極拳	25人	第2・4金曜日	
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 〒320-0852 下砥上町1259-3、☎(648) 7750

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	14人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
民謡	15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水曜日	
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30分～正午
書道	15人	第2・4金曜日	午前10時～正午
編み物	20人		午前10時～午後2時

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

講座名	定員	開講日	時間
書道	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
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
太極拳	20人		午前10時～正午
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	4月3・10・17・24日、5月1日	

めの運動・食事のポイント」と題した、安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院)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 2月3日から、電話またはファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、☎19070500@city.tsumomiya.toc

higi.jpへ。

生きがいづくりを応援 老人福祉センターで 教養講座

▽期間 4月～平成30年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は5～9月。デジタルカメラ講座は4・5月。
 △会場・講座名・開講日時など 左の表の通り。定員を超えた場合は抽選。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29年4月1日現在)で初心者。
 △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・電話番号・性別(社交ダンス講座希望の人のみ)・生年月日・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。修了した講座の再受講不可。
 △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。
 ④ 高齢福祉課☎(632)2360

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10・24日(金)、午前10時～11時。
 △会場 市総合福祉センター

1(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 2月3日から、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。

◎障がい福祉の計画づくりに関する委員募集 障害者基本法に基づく障がい者計画、障害者総合支援法に基づく障がい福祉計画策定のため、委員を公募します。▽任期 4月～計画策定▽内容 任期中3回程度開催する市社会福祉審議会障がい者福祉専門分科会に出席▽対象 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▽募集人数 2人程度▽選考 書類審査など▽その他 申込期限は2月24日(必着)まで。申し込み方法など、詳しくは、障がい福祉課☎(632)2673へ。

教室・講座

いつまでも若々しく 脳活 いきいき教室

- ▽日時 3月10日(金)午前9時～正午。
- ▽会場 姿川区(西川田町)。
- ▽内容 運動指導員とレクリエーション指導員による脳を活性化する生活術についての講話と実技。
- ▽対象 市内在住の65歳以上の
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 2月3日から、直接または電話で、姿川区☎(645)4535へ。

中央図書館で 医療健康情報講座

- ▽日時 2月26日(日)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 中央図書館(明保野町)。
- ▽内容 「長寿菌が健康寿命を決める 大切な腸内環境コントロール」と題した、辨野義己さん(国立研究開発法人理化学研究所)による腸内環境と健康についての講演。

- ▽定員 先着80人。
- ▽申込 2月7日から、直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ。

認知症キャラバン・ メイト養成研修

- ▽日時 2月19日(日)午前9時30分～午後4時40分。
- ▽会場 市役所14階D会議室。
- ▽内容 認知症サポーター養成講座の講師役である「認知症キャラバン・メイト」の養成。
- ▽対象 次のいずれかに該当し、年間10回程度を目安に「認知症サポーター養成講座」を原則無償で行える人。

- ①認知症介護指導者養成研修修了者
- ②認知症介護実践リーダー研修(認知症介護実務者研修専門課程)修了者
- ③介護相談員
- ④認知症の人を対象とする家族の会
- ⑤その他認知症に関する基本的な知識や介護経験などがあり、キャラバン・メイトの業務を適切に実施できると認められる人(地域包括支援センター職員、介護従事者、医療従事者など)。
- ▽定員 先着50人。

- ▽申込 総合案内(市役所1階)、高齢福祉課(市役所2階)、各區・区・団に置いてある申込用紙(市団からも取り出し可)に必要事項を書き、2月10日(必着)までに、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課、FAX(632)3040、☎01903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

- ▽その他 受講後は、全国キャラバン・メイト連絡協議会に登録。
- 高齢福祉課☎(632)2332

お知らせ

市AED貸出制度を ご活用ください

- 市中では、多くの市民が参加するイベントにおいて、参加者の安全を確保し、迅速に救命処置ができる環境を整えるため、無料でAEDの貸し出しを行っています。
- ▽対象 次の全ての要件を満たす行事。①市内で開催され、行政機関または団体が主催し、市民が参加する体育行事、祭典、式典、講習会、その他の各種イベント

知っていますか うつ病 最近のうつ病の動向

うつ病は、ここ10数年間で著しく増加しています。平成8年には43.3万人だったうつ病などの気分障害の総患者数は、平成20年には104.1万人と12年間で2.4倍に増加しました。また、その増加と平行するように、自殺者数も平成10年以降14年間連続で、年間3万人を超過し、大きな社会問題となりました(ここ4年間はやや減少傾向)。

これまでうつ病というと、中高年者の病気と思われがちでしたが、最近では若者のうつ病も注目されています。20・30代の死因の1位は自殺です。自殺の原因・動機を調べると、分かっているだけでもその約半数が健康問題で、内訳としてうつ病が約4割を占めていました。

こうした命にも関わる精神疾病の急増に対して、国はこれまで地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた4大疾病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病)に、精神疾患を加えて5大疾病とし、重点的な対策が必要であるとの判断を示しました。

うつ病の増加の原因については諸説ありますが、社

会の変化が大きく影響していることは否定できません。最近、「新型うつ病」という言葉がよくマスコミで報じられています。「新型うつ病」は、従来から言われているうつ病とは症状や治療においてかなり異なります。しかし放置すればこれまでのうつ病同様、社会に適応できなくなり、場合によっては最悪の事態へと至る可能性もあるので注意が必要です。

また、治療して一旦良くなったうつ病が、勝手に服薬を中断したために再発することは絶対に避けなければなりません。自分の判断で薬の飲み方は調節しないで、必ず医師にご相談ください。

講演会では、うつ病の症状や治療について詳しく説明しますので、ぜひお越しくください。

(市医師会 中村 研之)

■こころの健康づくり講座

- ▽日時 3月7日(火)午後2時～4時。
- ▽会場 中央図書館(明保野町)。
- ▽内容 「知っておきたいうつ病の話 病気の理解と治療の話」と題した、中村研之さん(精神科医)による講話。
- ▽定員 先着50人。
- ▽申込 2月3日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

◎難病医療生活相談会(呼吸器系疾患) ▽日時 3月1日(水)①午後2時～3時15分②午後3時15分～4時30分▽会場 保健所(竹林町)▽内容 ①「サルコイドーシスの基礎知識と療養生活での注意点」と題した、医師による講演②個別相談(希望者のみ)と交流会▽対象 ①サルコイドーシスで治療中の人とその家族など②呼吸器系疾患で治療中の人とその家族など▽定員 ①先着30人程度②先着4組▽申込 2月3日から、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 うつ病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 市民活動センター

ト②営利を目的としない③政治的・宗教的目的を有しない④暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団その他集团的にまたは常習的に暴力的不法行為を行うおそれがある組織の利益になると認められる行事でない。

▽要件 主催者などは、対象イベントの開催期間中、次のいずれかの人を当該イベントに配置していること。①医師、看護師、保健師②消防組第9条に規定する消防本部その他の機関が実施するAEDを使用した救命講習を修了している人③その他市長が認める人。

▽期間 対象イベントの開催期間とその前後2日間。
▽その他 申し込み方法など、詳しくは、市庁を閲覧になるか、保健所総務課(626)1102へ。

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円割引きです。希望する人は、

基礎年金番号が分かるもの、預・貯金通帳、届出印をお持ちの上、預・貯金口座がある金融機関や郵便局、または年金事務所でお申し込みください。なお、さらに割引になる2年前納(毎月納付する場合に比べて1万5000円程度割引き)・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。

宇都宮西年金事務所(622)4281、保険年金課(632)2327

ねんきんネットで年金加入記録を確認

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、市役所の窓口でもねんきんネットにより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)、基礎年金番号の分かるもの(年金手帳など)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階)☎(632)2327へ。

臨時福祉給付金(経済対策分)

支給の対象となる可能性がある人へ2月末から書類を郵送します。

消費税率引上げの影響を踏まえ、所得の低い人の負担を緩和するため、臨時福祉給付金を支給します。支給方法は原則、口座振り込みです。

▽対象 基準日(平成28年1月1日)現在、市の住民基本台帳に登録があり、平成28年度分の市民税(均等割)が課税されていない人。ただし、平成28年度分の市民税が課税されている人に扶養されている人や、生活保護制度の被保護者などを除く。

▽支給額 対象者1人当たり1万5000円(1回限り)。
▽受付期間 3月1日～7月31日(消印有効)。

▽申込 申請書に必要事項を書き、必要書類を添付して、郵送または直接申請窓口へ。
▽その他 申請窓口などに

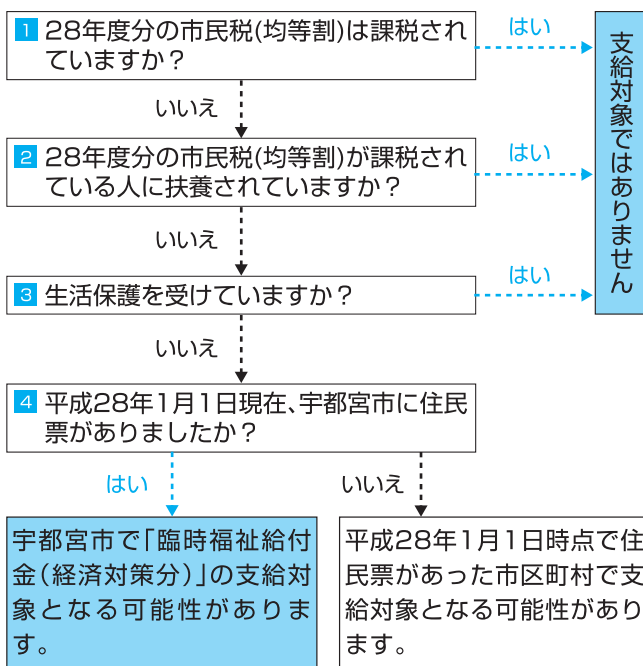
よくある質問と答え

■平成28年度臨時福祉給付金を申請していれば自動的に給付されますか。
答 支給の対象となる場合、平成28年度臨時福祉給付金を申請した人も改めて申請する必要はありません。

■基準日(平成28年1月1日)より後に宇都宮市に引っ越してきましたが、宇都宮市で支給されますか。
答 基準日に住民票があった市区町村で支給されます。臨時福祉給付金実施本部☎(632)5172

■DV被害を受けている人へ状況により、臨時福祉給付金の対象となる可能性があります。詳しくは、臨時福祉給付金実施本部へお問い合わせください。

対象者診断チャート



お知らせ

要介護者が利用する紙おむつを自宅に配達

▽内容 市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつ・尿取りパッドを配達します。

▽対象者 在宅で、要介護1～5の認定を受けている人。介護保険施設（ショートステイ含む）や病院に入所・入院中は対象外。

▽自己負担額 購入額の1割または2割（介護保険負担割合証に基づく）です。

ただし、1カ月当たりの購入額が5500円を超えた分は、全額自己負担です。自己負担額は、商品受取時に事業者を支払ってください。

▽申込 高齢福祉課（市役所2階）に置いてある紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、申請書（市印からも取り出し可）に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。商品カ

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、今年、民生委員制度創設100周年を迎えます。民生委員・児童委員は、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い、個人の人格を尊重し、秘密を守ります。

平成28年12月1日に民生委員・児童委員一斉改選を実施し、本市では約800人が厚生労働大臣より委嘱を受けました。なお、民生委員・児童委員は「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際にはご確認ください。

■市内39地区会長（敬称略）

地区名	氏名	電話番号	昭和	釜島和夫	(622)7953
中央	影山房興	(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	根岸尚士	(659)3125
西	福田泰子	(622)3208	平石	吉田治	(661)0506
西原	檜山和子	(633)8498	石井	佐藤哲夫	(667)4687
桜	金井勝一	(638)2253	陽東	笹沼武美	(662)0202
富士見	芥川博子	(635)2336	清原	斎藤要士	(667)0418
明保	近藤英子	(648)2835	横川	山市隆	(656)2282
宮の原	秋場正義	(633)0962	瑞穂野	黒須賢	(656)0693
築瀬	海老原志郎	(633)4839	豊郷	仁平幸子	(621)8749
城東	島崎由美子	(636)1151	城山	長岡伸	(652)2853
戸祭	菱沼敏子	(625)5387	国本	水野昭典	(665)4145
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	岩渕容子	(633)8936	姿川	杉山茂之	(648)2871
峰	金枝右子	(636)6262	雀宮	増淵隆一	(654)0312
泉が丘	秋元稔子	(661)8181	若松原	中島均	(653)8010
御幸	釵持幸子	(663)0863	上河内	石川修	(674)3349
御幸が原	川久保雅明	(662)2690	河内	清水暁子	(672)2081

■その他 詳しくは、生活福祉第1課 ☎(632)2373、または各地区会長へお問い合わせください。

タログは市印からも取り出すことができます。カタログの郵送を希望する人は、電話で高齢福祉課へ。
▽その他 任意の店舗で紙おむつを購入後、高齢福祉課、各區・区・団に置いてある申請書に必要事項を記入し、領収書（本人の氏名とただし書きに「大人用紙おむつ」と明記）を添えて申請する方法（償還払い）も選択できます。対象者、自己負担額は紙おむつ宅配と同じです。

7 高齢福祉課 ☎(632)297

住み慣れた地域での生活を支援 介護保険の地域密着型サービス

■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て自宅訪問や施設宿泊を組み合わせ、在宅での生活支援などを受ける。

■認知症対応型通所介護施設に通って入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエ

ーションによる交流、機能訓練などを受ける。

■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。なお、要支援1の認定を受けている人は利用不可。

■定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的に居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護を受けるとともに、随時、通

報を受け、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。

■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、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、原則、要介護3～5の認定を受けている人のみ利用可。

■地域密着型通所介護 小規模（定員18人以下）な通所介護施設で、食事・入浴

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、域 地域自治センター、活 市民活動センター

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
うつのみや病院(南高砂町)	(688) 5522
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
冨塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666) 2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643) 0990

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
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
冨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
岩曽内科脳神経外科医院(岩曽町)	(612) 1221

などの支援を日帰りで受け
る。
●事業所、担当ケアマネジ
ヤー(介護支援専門員)、
高齢福祉課 ☎(632) 2906

人間ドック・脳ドックの
受診費用の一部を補助

1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。

▽補助額 特定健診と人間
ドックまたは脳ドックとの
同時受診⇨1万6339
円、人間ドックのみ・脳ド
ックのみ受診⇨1万円。

▽申込 受診前に電話で、
「宇都宮市国民健康保険で
人間ドックまたは脳ドック
の補助希望」と一言添えて、
左の表の健診機関へ。

2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) 2307へ。

▽その他 人間ドックの補
助には「健康診査受診券」
が必要です。人間ドックの
補助を受けた人は「健康診
査」を受診することはでき
ません。

■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
問い合わせください。

1 6 2 保険年金課 ☎(632) 23
307

子宮頸がん・乳がん検診の
受診はお済みですか

子宮頸がんは、30〜40歳

代に多いがんです。ヒトパ
ピローマウイルス(HPV)
が原因で発症します。増殖
のスピードが非常に遅く、
早期発見しやすく治療しや
すいがんです。

乳がんは日本人女性の11
人に1人がかかるがんで
す。30歳代から増えはじめ、
50歳前後の発見が最も多
いです。治りやすいがんの
一つですが、転移しやすいが
んです。

市では、これらのがんの
早期発見・早期治療を目的
とした検診を実施していま
す。今年度の検診日程が残
りわずかとなっております
ので、早めに受診してくだ
さい。また、平成28年7月
に送付した「平成28年度子
宮頸がん・乳がん検診無料
クーポン券」の有効期限は
平成29年3月31日です。

個別健診(市内指定医療
機関)

▽申込 受診する前に各医
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 ☎や健康づくりの
しおりなどをご覧ください。

■集団健診(市保健センタ

1 などの健診)

▽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

☎ <https://ethroughpass.segulloffice.com/utsuno-miya-kenkou>へアクセス。

■申込時の注意

▽予約は、今年度分まで可
能です。集団健診は受診希
望日の14日前までに予約し
てください。集団健診の予
約状況は、集団健診予約シ
ステム ☎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 ☎や健康づく
りのしおりをご覧ください。

9 健康増進課 ☎(626) 112



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 2月4・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。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予
防課 ☎(626) 1114

お知らせ

申請はお済みですか
いきいき70
高齢者専用バス乗車券



▽内容 年度内(4月～翌年3月)に1回、5000円相当のバス乗車券を10000円(一部20000円)の負担で交付。一部、地域内交通の利用登録が必要。

▽対象 市内に住所がある、3月31日までに70歳以上の人。

▽申請・交付窓口 高齢福祉課(市役所2階)、保健福祉相談担当(市役所1階)、各福祉センター。なお、平成28年度分の申請は3月末まで、平成29年度分の申請は4月1日以降。
▽持ち物 申請者本人を認めることができるもの(健康保険証など)と負担金。
▽その他 乗車券の種類や受け取り方法など、詳しくは、高齢福祉課☎(632)2360へ。

高額医療・高額介護合算療養費を支給します

▽対象 平成28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27年8月1日～平成28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 74歳以下で、国民健康保険以外の健康保険を利用している人は、各健康保険組合などに「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)2316、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	旧ただし書所得※1 901万円超	212万円	-
	旧ただし書所得 600万円超 901万円以下	141万円	-
現役並み所得者※2	-	67万円	67万円
一般	旧ただし書所得 210万円超 600万円以下	67万円	56万円
	旧ただし書所得 210万円以下	60万円	56万円
低所得者	II※3	34万円	31万円
	I※4	34万円	19万円

※1 総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額。※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(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円の人。

催し

3月1～8日は女性の健康週間です
健康週間イベント

1 たるたるパンパン太もも撃退 美脚運動教室
▽日時 3月4日(土)午前10時30分～正午
▽内容 運動指導員による、下肢筋力を引き締めるための運動とミニ講話。

2 女性の健康力アップ講演会
きれいな腸のための腸内フローラの整え方

▽対象 市内在住の30～64歳で、運動制限のない人。
▽定員 先着20人。
▽日時 3月4日(土)午後2時～4時
▽内容 瓜田純久さん(東邦大学)による、女性の健康と腸内フローラについての講話。

3 定型測定

▽定員 先着100人。
▽日時 3月4日(土)・5日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時の2回。
▽内容 ゼビオスポーツエクスプレスタッフによる、足裏の形の測定とワンポイントアドバイス。

4 骨盤ゆがみチェック

▽対象 市内在住の人。
▽日時 3月4日(土)・5日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時の2回。
▽内容 下肢筋力、将来の要介護リスクなどのチェックとワンポイントアドバイス。

5 サルコペニアチェック

▽対象 市内在住の人。
▽日時 3月4日(土)・5日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時の2回。
▽内容 下肢筋力、将来の要介護リスクなどのチェックとワンポイントアドバイス。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、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、地域自治センター、活 市民活動センター

ス。

▽対象 市内在住の人。

6 痩せやすさ測定

▽日時 3月4日(土)・5日(日)、午後2時～4時。

▽内容 セントラルフィット トネスクラブスタッフによる、筋肉量・脂肪量・基礎代謝量の測定とワンポイントアドバイス。

▽対象 市内在住の人。

7 ミニ講話 知っておきたい女性ホルモンとからだの話

▽日時 3月5日(日)午前10時30分～11時。

▽内容 小田内勇さん(大塚製薬NC事業部)による、女性の健康に関する講話。

▽対象 市内在住の人。

8 歯・お口・ブラッシングの相談会

▽日時 3月5日(日)午後1時30分～3時30分。

▽内容 歯科医師による歯やお口に関する個別相談、歯科衛生士による口腔ケアに関する個別相談。

▽対象 市内在住の人。

9 今日からできるお腹すっきりヨガ教室

▽日時 3月5日(日)午後2時～3時。

▽内容 運動指導員によるヨガの実技とミニ講話。

▽対象 市内在住の運動制限のない人。

▽定員 先着20人。

10 展示コーナー

▽日時 3月2～7日、午前9時～午後4時30分。

▽内容 女性の健康に関するパネルとハーブやスパイスの展示、リーフレットの配布。

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

■申込 **1**2**9** 2月3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**3**～**8****10** 終了時間30分前までに、直接、会場へ。

茂原健康交流センターで各種催し

1 筋力向上体操教室

▽日時 2月14・21・28日、午前10時30分～11時30分。

▽内容 基礎体力向上のための簡単なエクササイズ。

▽定員 各先着20人。

2 エアロビクス教室

▽日時 2月17・24日(金)、午前10時30分～11時30分。

▽内容 ストレス解消・健

康維持・体力増加の二石三鳥。

▽定員 各先着20人。

3 笑いヨガ教室

▽日時 2月17日(金)午後1時30分～2時30分。

▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。

▽定員 先着30人。

■会場 茂原健康交流センター(茂原町)。

■費用 施設利用料(実費)。

☎茂原健康交流センター☎(654)2815

介護予防講演会

いつまでも元気に始めましょう介護予防

▽日時 2月14日(火)午後2時～4時。

▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 「介護状態にならないために、まずは、ここから」と題した、小久保晴代さん(フリーアナウンサー)による講演会。

▽対象 市内在住の65歳以上の人または支援に関わる人。

▽定員 先着150人。

▽申込 2月3日から、電話で、高齢福祉課☎(632)2357へ。

■各施設のサービスに対する受け付け

施設名	電話番号
子ども発達センター(鶴田町)	(647)4721
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
竹林保育園(竹林町)	(621)0057
松原保育園(松原3丁目)	(621)8600
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

■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)2930へ。▽野中信夫▽影山房與▽檜山和子▽渡邊建太郎(敬称略)。

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・書面などで、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、各担当課・施設へお問い合わせください。

■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)2465・2876・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
子どもや子育て世帯	子ども家庭課	(632)2789
	保育課	(632)2391

◎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▽内容 「バレンタインのカロリーオフレシピ」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