



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

茂原健康交流センターで各種催し

1 春の大感謝祭
 ▽日時 4月22日(土)午前10時〜午後9時。
 ▽内容 抽選会など各種イベント。

2 フラダンス教室

▽日時 4月4・11・18日、午後2時〜3時。
 ▽内容 手足の基本動作などの基礎編。

▽定員 各先着20人。

3 認知機能向上体操教室

▽日時 4月5・12・19日、午後1時〜2時。
 ▽内容 介護予防の新しいエクササイズ。

▽定員 各先着20人。

4 エアロビクス教室

▽日時 4月7・14・21日、午前10時30分〜11時30分。

市保健センターで健康教室

1 痩せやすいヘルシーなからだを目指そう 働く女性の美ボディ教室

▽日時 5〜7月の土曜日、午前10時〜正午。全6回。
 ▽対象 市内在住の30〜59歳の働いている女性で、20歳頃と比べて体重が増加している人。
 ▽定員 先着15人。

2 あ那时的体に戻れるチャンスがやってきた 働き盛り男性の肥満リセット教室

▽日時 5〜7月の日曜日、午後2時〜4時。全6回。
 ▽対象 市内在住の30〜59歳の働いている男性で、20歳頃と比べて体重が増加している人。
 ▽定員 先着10人

3 3カ月間集中プログラム たるたるおなかをひきしめる エクササイズレビュー教室

▽日時 5〜7月の金曜日、午前10時〜正午。全6回。
 ▽対象 市内在住の運動制限のない30〜64歳で、運動習慣がなく、腹囲や体重の増加が気になる人。
 ▽定員 先着30人。

4 1カ月間集中プログラム しっかり貯筋教室 65〜69歳コース

▽日時 ①月曜コース=4月24日、5月1・8・15日
 ②火曜コース=4月25日、5月2・9・16日。午前10時〜正午。各全4回。

▽対象 市内在住の運動習慣のない65〜69歳で、下肢筋力の衰えを感じている人。要介護認定を受けている、体に痛みがある、運動制限のある人は不可。
 ▽定員 各先着15人。

5 1カ月間集中プログラム しっかり貯筋教室 70歳以上コース

▽日時 ①木曜コース=4月27日、5月11・18・25日
 ②金曜コース=4月28日、5月12・19・26日。午後2時〜4時。各全4回。

▽対象 市内在住の運動習慣のない70歳以上で、下肢筋力の衰えを感じている人。要介護認定を受けている、体に痛みがある、運動制限のある人は不可。
 ▽定員 各先着15人。

会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

内容 ①〜③基礎代謝量アップのための強度の高い運動、栄養士講話、目標設定、痩せやすさの測定など
 ④⑤ロコモティブシンドロームや認知症予防のための運動、栄養士講話、脳トレ、筋力の測定など。

申込 ①〜③ 4月6〜30日 ④⑤ 4月6〜14日の午前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 各教室とも市保健センター運動教室に参加したことがある人は参加できません。④⑤は「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。

▽定員 各先着15人。

5 笑いヨガ教室

▽日時 4月7・21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 各先着35人。

6 手芸教室

▽日時 4月7・14・21日、午後1時15分〜2時15分。

▽内容 編みぐるみなどの製作。

▽定員 各先着10人。

7 アクアビクス教室

▽日時 4月13・20・27日、午後1時〜1時50分。
 ▽内容 水の特性(水圧・浮力・抵抗)を生かした運動でダイエット効果。

▽定員 各先着15人。

8 ワンポイントアドバイス水泳教室

▽日時 4月7・14・21日、午後7時〜8時。

▽内容 4泳法の技法、ポイント

9 水中運動教室

▽日時 5月26日、6月2・9・16・23・30日、7月7・14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。

10 健康づくりのための体操教室

▽日時 5月31日、6月7・14・21・28日、7月5・12・19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・スモールボール運動など。

▽定員 抽選25人。

会場 茂原健康交流センター。

対象 ⑧高校生以上、⑨原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の市内在住で、60歳以上の人。

費用 施設利用料(実費)。

申込 ⑨⑩ 4月28日(必着)午後8時までに、直接またはがきフックス(郵便番号・住所・氏名・電話

番号)で、みやシニア活動センター☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

◎シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座 ▽日時 4月8日(土)・28日(金)、午前10時〜11時▽会場 市総合福祉センター(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10人▽申込 4月3日から、直接または電話・フックス(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。

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となる。費用は無料。申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPはホームページ、☑はメールアドレス、☒は出張所、☓は生涯学習センター、☒は地域コミュニティセンター、☒は市民活動センター

番号・性別・年齢・希望する教室名を1つ明記)で、〒321-0126 茂原町777-17、茂原健康交流センター ☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

糖尿病を改善したい人 糖尿病予備群の人へ 毎日の食生活を見直そう

▽日時 5月11・30日、6月22日、10月17日。午後1時～4時。6月22日は午前10時～午後3時。全4回。
▽会場 保健所(竹林町)。
▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話と、グループワーク、調理実習など。

▽定員 先着20人。
▽費用 500円程度(食材費)。
▽申込 4月5日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

お知らせ

後期高齢者医療保険制度の 保険料見直し

所得の低い人や被用者保

険の被扶養者だった人は、特例措置として保険料の軽減措置がありますが、平成29年度より見直されます。

■所得の低い人の軽減措置
所得割額を負担する人のうち、総所得金額などから基礎控除額(33万円)を差し引いた額が58万円以下の方は、所得割額が5割軽減から2割軽減となります。

■被用者保険の被扶養者だった人への軽減措置
被用者保険の被扶養者だった人の均等割額は、9割軽減から7割軽減となります。なお、所得が低く均等割額9割、8.5割軽減に該当する場合は、そちらが優先されます。

■軽減判定所得基準の引き上げ
均等割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得基準が引き上げられ、均等割額5割軽減については、被保険者数に乗ずる金額が26.5万円から27万円に、2割軽減については、被保険者数に乗ずる金額が48万円から49万円に変わります。

■県後期高齢者医療広域連合 ☎(627)6805、保険年金課 ☎(632)2307

手話奉仕員養成講座

■内容 聴覚障がい者の生活や福祉制度などの理解と認識を深め、手話で日常会話を行うために必要な手話語彙と手話表現技術を習得する講座。

■対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座修了後、手話通訳者を目指しており、過去に同様の手話講座受講経験がない人。他の手話講座と並行しての受講不可。

1 毎週火曜日午前中コース

▽日時 5月9日～平成30年3月13日、午前10時～正午。全40回▽会場 市総合福祉センター▽定員 先着20人▽費用 3,500円(テキスト・参考資料代)▽申込 4月5日午前9時から、直接または電話で、市障害者福祉会連合会(市総合福祉センター内) ☎(636)1219へ。

2 毎週水曜日午後コース

▽日時 5月10日～平成30年3月14日、午後1時30分～3時30分。5月10日は午前10時～午後3時。全40回▽会場 市総合福祉センター▽定員 先着20人▽費用 3,500円(テキスト・資料印刷代)▽申込 4月3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。

3 毎週木曜日夜コース

▽日時 5月11日～平成30年3月15日、午後7時～9時。全40回▽会場 サン・アビリティーズ(屋板町)▽定員 先着30人▽費用 3,240円(テキスト代)▽申込 4月4日午前9時から、直接または電話・ファクス(氏名・電話番号・講座名を明記)でサン・アビリティ

ズ ☎・FAX(656)1458へ。

音訳奉仕員養成講座

▽日時 5月17日～平成30年3月7日の水曜日、午前10時～正午。5月17日は午前9時～午後0時30分。全35回▽会場 市総合福祉センター▽内容 視覚障がい者の福祉向上・支援を目的に、本などの印刷物の情報を音声に訳し、テープ・デージーなどに記録する音訳奉仕員を養成する講座▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、修了後に、音訳奉仕員として登録・活動でき、過去に同様の音訳講座受講経験のない人。他の音訳講座と並行しての受講不可▽定員 先着20人▽費用 1,200円(テキスト・資料印刷代)▽申込 4月3日から、直接または電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。

点訳奉仕員養成講座

▽日時 5月9日～平成30年3月13日の火曜日、午前10時～正午。5月9日は午前10時～午後3時30分。全40回▽会場 市総合福祉センター▽内容 視覚障がい者の支援を目的に、本などの印刷物を点字に訳する点訳奉仕員を養成する講座▽対象 市内に在住か通勤・通学している18歳以上で、講座修了後、点訳奉仕員として登録・活動でき、同様の点訳講座受講経験のない人。他の点訳講座と並行しての受講不可▽費用 3,500円(テキスト・点字器材代など)▽定員 先着20人▽申込 4月3日から、直接または電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。

◎骨髄移植ドナーへの助成を開始
本市では、ドナーが安心して骨髄を提供できる環境を整備するため、4月1日からドナーへの助成を開始します。▽対象 市内在住のドナーおよびドナーが勤務する事業所▽金額 ドナー=1日当たり2万円(7日上限)、事業所=1日当たり1万円(7日上限)▽その他 手続き方法など、詳しくは、保健予防課 ☎(626)1114へお問い合わせください。

お知らせ

協会けんぽの保険料率が変更になります

中小企業などで働く人やその家族が加入している健康保険「協会けんぽ栃木支部」の健康保険料率は据え置き、介護保険料率は1.65パーセントへ引き上げとなります。変更時期は4月納付分からです。詳しくは、HP <http://www.kyokukaiken.go.jp/> をご覧ください。

☎協働けんぽ栃木支部 ☎(016)1691、保険年金課

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

☎(632)2320

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、

▽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。

▽左の表にない機関で受診

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。

▽左の表にない機関で受診

介護保険施設などを訪問 介護相談員 ボランティア募集

▽内容 利用者の疑問・不満・不安を解消するため、特別養護老人ホームや老人保健施設などを月2回訪問する。

▽対象 次の全てに該当する人。①市内在住の40〜70歳(平成29年4月1日現在)

②指定の研修などに参加できる③介護相談員活動に理解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる④介護サービス事業所に所属していない⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。

▽定員 若干名。

▽選考 面接。

▽申込 高齢福祉課(市役

所2階)、各區、區に置いてある応募用紙に必要事項を書き、履歴書(顔写真貼付)を添えて、4月3〜13日(必着)に、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632)2977へ。

高齢者等地域活動支援ポイント事業 ポイント交換申請の受け付け開始

▽申請期間 9月30日(消印有効)まで。
▽対象 平成28年度活動分と、平成27年度活動分で交換未申請のポイント。
▽申込 ボランティアセンター(市総合福祉センター内)に置いてある交換申請書(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、直接または送付で、〒320-0806中央1丁目1-15、ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の方が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を必ず交換申請書に記入してください。

☎ボランティアセンター ☎(614)8011、高齢福祉課 ☎(632)2332

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
富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
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
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612)1221

国民年金保険料が 変更になります

4月分から月額1万6490円に変更になります。

なお、口座振替や前納による割引制度など、便利で有利な納付方法もありますのでご相談ください。例えば、1年前納を現金納付の場合、保険料が19万4370円で年間3510円の割引となり、また、平成29年度から現金納付での2年前納（2年間で1万4400円の割引）ができるようになります。希望するようになり、希望する

場合は、年金事務所へ申し込み手続きが必要です。
 宇都宮西年金事務所 ☎(622) 4281、保険年金課 ☎(632) 2327

国民年金の 学生納付特例制度

学生は、国民年金保険料を後から納めることができます。制度があります。届け出ると、年金を受けるための資格期間に算入され、後から納めれば受け取る年金額に反映されます。なお、後から納められる期間は10年以内です。

▽期間 4月分〜平成30年3月分。
 △対象 大学（大学院）・短大・専門学校・各種学校などに在学する20歳以上で、本人の前年所得が18万円以下の人。

▽申込 年金手帳（交付されている人）、学生証（写し可）または在学証明書、印鑑（ゴム印不可）、代理人による申請は代理人の運転免許証など本人確認できるもの（別世帯の代理人による申請は委任状も必要）をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A17番

窓口）または各区・団へ。なお、平成29年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を記入し送付してください（窓口での申請不要）。

▽その他 過年度分の申請の場合は、申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。
 国民健康保険 口座振替キャンペーン
 △期間 10月31日まで。
 △内容 期間内に国民健康保険の口座振替を新規に申し込んだ人の中から、抽選

で市の特産品などを進呈。
 △対象 期間中に国民健康保険税の口座振替を新規に申し込みした人。国民健康保険税に未納がある場合は対象外。

▽申込 通帳・銀行届出印・保険証または納税通知書をお持ちの上、市内に本店のある金融機関または保険年金課（市役所1階A15番窓口）へ。なお、保険年金課では、一部金融機関を除き、キャッシュカードだけで簡単に申し込みができます。
 保険年金課 ☎(632) 2324

AED（自動体外式除細動器） 設置市有施設

AEDは、突然心臓が停止してしまった人を救うため、その場に居合わせた一般の人でも、速やかに電氣的刺激（除細動）を施すことができる医療機器です。市では、万が一の事態に備え、下の表の施設にAEDを設置しています。なお、各消防署が毎月実施する応急手当講習会（26ページ参照）への積極的な参加もお願いします。

また、市内の各集客施設の管理者の皆さんも、早期の救命活動の重要性をご理解いただき、AED設置に向けたご検討をお願いします。

保健所総務課 ☎(626) 1102

AED設置市有施設一覧（4月1日現在）

本庁舎・支所	市役所、各区・団、岡本・田原事務所、市民プラザ、雀宮南館
福祉	市総合福祉センター、子ども発達センター、河内総合福祉センター、ことぶき会館、すこやか荘、ふれあい荘、やすらぎ荘、上河内老人福祉センター、シルバー人材センター北部事業所、茂原健康交流センター、泉が丘ふれあいプラザ、サン・アビリティーズ
保健	保健所、市保健センター、上河内健康館（旧上河内保健センター）、夜間休日救急診療所
環境	悠久の丘、北山霊園・聖山公園・東の杜公園管理事務所、環境学習センター
コミュニティ施設	各区・団、総合コミュニティセンター、まちびあ
文化・教育	市立小・中学校、まちかどの学校、宇都宮美術館、市教育センター、中央・南・上河内・河内図書館、市文化会館、青少年活動センター、旧篠原家住宅、とびやま歴史体験館、田原西小・上河内西小子どもの家
スポーツ	ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）、明保野・雀宮・清原体育館、駅東公園・陽南プール、ドリームプールかわち、サイクリングターミナル、栃木SC宇都宮フィールド（市サッカー場）、市スケートセンター、冒険活動センター、姿川付附属体育館、駒生・宮原運動公園、下田原運動場、石井・柳田緑地管理事務所
保育園	市立保育園
その他	オリオンスクエア、ろまんちっく村、梵天の湯、宇都宮競輪場、河内農業構造改善センター、みずほの自然の森公園、宇都宮城址公園、八幡山公園、中央・西・東・南消防署、中央卸売市場、上下水道局、松田新田・今市浄水場、川田水再生センター

フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 4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(783) 556。 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

お知らせ

精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの人に 交通費を助成

▽助成内容 精神障がい者保健福祉手帳1級所持者Ⅱタクシー券、2・3級所持者Ⅱ共通バスカードなど。

▽対象 在宅で精神障がい者保健福祉手帳所持者（療育手帳・身体障がい者手帳所持者を除く）。

▽申込 4月7日から、精神障がい者保健福祉手帳と印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、午前8時30分～午後7時に、直接、障がい福祉課（市役所1階）へ。河内・平石・富屋・姿川区では、申請のみを受け付けし、後日送付。

●障がい福祉課 ☎(632) 2361

ねんりんピックとちぎ 2017 参加者募集

▽期間 5月7日～。

▽対象 県内在住の60歳以上でアマチュアの人。

▽申込 高齢福祉課（市役所2階）、各区・団に置いて

本文中に記載がないものは、原則として、対象Ⅱどなたでも、費用Ⅱ無料、申込Ⅱ不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HPⅡホームページ、☑Ⅱメールアドレス、
区Ⅱ地区市民センター、☑Ⅱ出張所、☑Ⅱ生涯学習センター、☑Ⅱつづのみや表参道スクエア、☑Ⅱ地域コミュニティセンター、☑Ⅱ市民活動センター

ある参加申込書に必要事項を記入し、種目ごとの申し込み期限までに各種目事務局へ。

▽その他 申し込み方法・期限など、詳しくは、とちぎ健康福祉協会 ☎(650) 3366、高齢福祉課 ☎(632) 2360へ。

1年に1回健康診査を受診しましょう

市では生活習慣病などの早期発見・早期治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。受診方法は市保健センターや区などで受診する「集団健診」と市内の医療機関で受診する「個別健診」があります。どちらも事前に予約が必要となります。

●対象 市内在住の40歳以上の人。女性は20歳から子宮がん、30歳から乳がん検診対象。なお、年齢・性別などによって受診できる項目があります。また、特定健康診査を希望する人は、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。受診券は

対象の人に4月末に発送します。

●集団健診の申し込み開始日 受診したい月の日程が掲載された広報紙が発行された日から。5～7月は15ページの表の通り。

●申し込み方法 電話Ⅱ土・日曜日、祝休日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分に、市集団健診予約センター ☎(611) 1311へ。インターネットⅡ集団健診予約システム <https://ehroughpass.eagulloffice.com/utsuno-miya-kenkou>へ。24時間受け付け。土・日曜日、祝休日、年末年始も可能。

●申し込み時の注意 健診日の14日前が予約の締切日となります。なお、受診券が到着した直後は、健診の混雑が予想されます。

●受診上の注意 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。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、市民税非課税世帯に属する人は無料です。

●健康増進課 ☎(626) 1129

平成29年度の 定期予防接種対象者の皆さんへ 高齢者の肺炎球菌予防接種

▽期間 3月31日まで。

▽会場 市団に掲載している県内指定医療機関。

▽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27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ）・70歳（昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ）・75歳（昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ）・80歳（昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ）・85歳（昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ）・90歳（昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ）・95歳（大正11年4月2日～大正12

年4月1日生まれ）・100歳（大正6年4月2日～大正7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。

▽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。

●免除制度（事前申請必要） 市民税非課税世帯・生活保護被保護者・中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になります。該当する人は、健康保険証などの身分証明書と印鑑（ゴム印不可）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）、各区・団で申請してください。

●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 4月1・15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

インターネットは4月1日、電話は4月3日から予約できる集団健診日程・会場・受付開始時間

■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）

会場	5月	6月	7月
市保健センター <small>※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。</small>	1日(月)・2日(火)・7日(日)・8日(月)・13日(土)～15日(月)・19日(金)～22日(月)・27日(土)～30日(火)、午前9時～	2日(金)・5日(月)・9日(金)～12日(月)・15日(木)・17日(土)・19日(月)・20日(火)・24日(土)～26日(月)・29日(木)、午前9時～	1日(土)～4日(火)・6日(木)・10日(月)・13日(木)・15日(土)・21日(金)～25日(火)・27日(木)・29日(土)～31日(月)、午前9時～
市医療保健事業団 健診センター(竹林町)	11日(木)・16日(火)・25日(木)、午前9時～	1日(木)・27日(火)、午前9時～	7日(金)・14日(金)・18日(火)、午前9時～21日(金)午前7時～
平石区	24日(水) 午前9時～	—	28日(金) 午前9時～
清原区	—	—	31日(月) 午前9時～
横川区	9日(火)・26日(金)、午前9時～	10日(土)・20日(火)、午前9時～	11日(火) 午前9時～
瑞穂野区	—	15日(木) 午前9時～	10日(月) 午前9時～
城山区	—	—	30日(日) 午前9時～
富屋区	—	—	5日(水) 午前9時～
豊郷区	31日(水) 午前9時～	22日(木) 午前9時～	6日(木)・22日(土)、午前9時～
篠井区	9日(火) 午前9時～	—	—
姿川区	10日(水)・12日(金)・29日(月)、午前9時～	16日(金)・21日(水)・30日(金)、午前9時～	3日(月)・30日(日)、午前9時～
雀宮区	8日(月)・15日(月)・18日(木)、午前9時～	2日(金)・19日(月)・23日(金)、午前9時～	5日(水)・19日(水)・25日(火)、午前9時～
東活	22日(月) 午前9時～	12日(月) 午前9時～	24日(月) 午前9時～
南活	—	26日(月) 午前9時～	27日(木) 午前9時～
上河内区	20日(土) 午前9時～	—	19日(水) 午前9時～
河内区	—	19日(月) 午前9時～	21日(金)・28日(金)・31日(月)、午前9時～
田原区	1日(月)・31日(水)、午前9時～	—	—

■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歳以上の人が対象です。

会場	5月	6月	7月
市保健センター	19日(金) 午後0時30分～	9日(金) 午後0時30分～	13日(木) 午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	11日(木)・16日(火)・25日(木)、午後2時～と午後3時～	1日(木)・27日(火)、午後2時～と午後3時～	7日(金)・14日(金)・18日(火)、午後2時～と午後3時～
平石区	24日(水) 午後2時～	12日(月) 午前9時～ ※託児付き検診	28日(金) 午後2時～
清原区	—	—	31日(月) 午後2時～
横川区	9日(火)・26日(金)、午後2時～	10日(土)・20日(火)、午後2時～	7日(金) 午前9時～ ※託児付き検診 11日(火) 午後2時～
瑞穂野区	—	15日(木) 午後2時～	10日(月) 午後2時～
篠井区	9日(火) 午前2時～ ※託児付き検診	—	—
国本区	—	—	25日(火) 午後2時～
豊郷区	31日(水) 午後2時～と午後3時～	6日(火) 午前9時～ ※託児付き検診 22日(木) 午後2時～と午後3時～	6日(木)・22日(土) 午後2時～と午後3時～
姿川区	10日(水)・12日(金)・29日(月)、午後2時～	16日(金)・21日(水)・30日(金)、午後2時～	3日(月)・30日(日)、午後2時～
雀宮区	8日(月)・15日(月)・18日(木)、午後2時～	2日(金)・19日(月)・23日(金)、午後2時～	5日(水)・19日(水)・25日(火)、午後2時～
東活	22日(月) 午後2時～	12日(月) 午後2時～	24日(月) 午後2時～
南活	—	26日(月) 午後2時～	27日(木) 午後2時～
上河内区	20日(土) 午前9時～	—	14日(金) 午後2時～
河内区	—	9日(金) 午後2時～、17日(土) 午前9時～	29日(土) 午前9時～

■乳がん検診（マンモグラフィ検査のみ） ※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。

会場	5月	6月	7月
市保健センター	1日(月)・8日(月)・13日(土)・15日(月)・20日(土)・22日(月)・27日(土)・29日(月)・30日(火)、午後1時～と2時～	2日(金)・5日(月)・11日(日)・15日(木)・17日(土)・19日(月)・20日(火)・24日(土)・29日(木)、午後1時～と2時～	2日(日)・4日(火)・6日(木)・10日(月)・15日(土)・21日(金)・22日(土)・27日(木)・29日(土)・31日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	23日(火) 午後1時30分～と2時30分～	21日(水) 午後1時30分～と2時30分～	19日(水) 午後1時30分～と2時30分～

◎宇都宮精神保健福祉会（やしお会） ■相談会 ▽日時 4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。 ■茶話会 ▽日時 4月6日(木) 午前10時～正午▽内容 会員同士で交流する。 ■総会・定例会 ▽日時 4月20日(木) 午後1時～4時▽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。 ■申込 電話で、保健予防課☎(626) 1114へ。

お知らせ

B型肝炎予防接種の接種期間延長

B型肝炎は、ウイルスによつて起こる肝臓の病気で、感染経路は、血液感染、母子感染、性行為感染などがあります。感染が続くと肝硬変や肝がんなど命に関する病気を引き起こすことがあるため、ワクチン接種で

予防することが重要です。B型肝炎は、ウイルスによつて起こる肝臓の病気で、感染経路は、血液感染、母子感染、性行為感染などがあります。感染が続くと肝硬変や肝がんなど命に関する病気を引き起こすことがあるため、ワクチン接種で

感染を予防することが重要です。

平成28年10月からB型肝炎は法律に基づく定期予防接種（全額公費負担）となりました。

▽対象 平成28年4月1日以降に生まれた生後1歳未満の人。

▽市独自の措置 平成28年4～9月の間に生まれた人については、公費負担で接種できる期間が通常よりも

短いことから、公費負担による接種期間を平成29年9月30日まで延長します。

▽保健予防課 ☎(626) 1111

全国障害者スポーツ大会（愛顔つなぐえひめ大会）派遣選手募集

▽期間 10月26～31日。

▽会場 愛媛県。陸上競技、水泳、フライングディスク、アー

▽期間 10月26～31日。▽会場 愛媛県。陸上競技、水泳、フライングディスク、アー

チェリー（身体障がい者のみ）、卓球（サウンドテニスを含む）、ボウリング（知的障がい者のみ）。▽対象 次の全てに該当する人。①市内在住で、平成29年4月1日現在、13歳以上の身体障がい者または知的障がい者②原則、第12回県障害者スポーツ大会に出場した③強化練習会などの行事（5回）に全て参加できる。

▽申込 学校・施設などに所属する人は、直接、学校・施設などへ。在宅の方は、4月18日～5月12日の午前8時30分～午後5時15分に、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。

▽県障害者スポーツ協会 ☎(624) 2761

いきいき70 高齢者専用バス乗車券

▽内容 4月～翌年3月に1度、5,000円相当のバス乗車券（下の表①～⑯の中から1つ選択）を1,000円（④は2,000円）の負担で交付。なお、⑤～⑯は地域内交通の利用登録が必要。

▽対象 市内に住民登録がある、平成30年3月31日までに70歳以上の人。

▽申込 健康保険証など申請者本人を確認できるものと負担金をお持ちの上、直接、下の表の受付窓口へ。郵送での申し込みや、②～⑯を受付窓口の区以外で申し込みをした場合は、助成券を自宅に郵送。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2360

バス乗車券の種類		受付窓口
①	関東自動車・東野交通・JRバス関東の3社共通高齢者専用バスカード（5,000円）	高齢福祉課（市役所2階）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・区
②	上河内地域路線バス回数乗車券（100円券50枚）	上河内区
③	地域内交通「回数乗車券（150円券34枚）」	清原区
④	地域内交通「定期乗車券（3か月）」	
⑤	地域内交通「板戸のぞみ号」回数乗車券（300円券17枚）	城山区
⑥	地域内交通「古賀志孝子号」回数乗車券（300円券17枚）	
⑦	地域内交通「みずほの愛のり号」回数乗車券（300円券17枚）	瑞穂野区
⑧	地域内交通「くにもとふれあい号」回数乗車券（300円券17枚）	国本区
⑨	地域内交通「篠井はるな号」回数乗車券（300円券17枚）	篠井区
⑩	地域内交通「わくわくとみや号」回数乗車券（300円券17枚）	富屋区
⑪	地域内交通「よこかわいきいき号」回数乗車券（300円券17枚）	横川区
⑫	地域内交通「おでかけちゅんちゅん号」回数乗車券（100円50枚）	雀宮区
⑬	地域内交通「かみかわち愛のりユッピー号」回数乗車券（300円券17枚）	上河内区
⑭	地域内交通「さぎそう河内号」回数乗車券（300円券17枚）	河内区
⑮	地域内交通「ひらり号」回数乗車券（150円34枚）	平石区
⑯	地域内交通「とよさとまほろば号」回数乗車券（150円34枚）	豊郷区

◎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 「お花見のための体に優しい食事」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。問 市保健センター ☎(627) 6666

「ネットワーク型コンパクトシティ」の

実現に向けた計画づくり



市では、人口減少や少子・超高齢社会を見据えた「ネットワーク型コンパクトシティ(以下、NCC)」を実現するため、市街化区域と市街化調整区域の計画づくりを一体的に進めています。そのよ
うな中、主に市街化区域を対象とした「立地適正化計画」を3月に
策定しました。
計画についてよく分からないミヤリーは、友達のハッピーに聞いて
みました。

「立地適正化計画」って難しい名前だけど、どんな計画なの？

NCC実現のため、中心部や駅周辺などの拠点に、居住や医療・福祉、子育て、商業など生活に必要な施設を誘導・充実する区域や立地を促進する方策などを定める計画だよ。鉄道やLRT、バスなど公共交通と拠点づくりの取り組みを一緒に進めることで、車が運転できなくても公共交通で結ばれた拠点到身近な施設が充実した、便利で暮らしやすいまちを目指しているよ。

公共交通に頼らなくてもマイカーでどこでも行けちゃうから、今のまま

でもいいと思うけど、どうしてこの計画を作ったの？

今までの宇都宮は人口の増加に合わせて市街地が外へ外へと広がってき
たんだ。今後、人口が減少する社会では、生活に必要な施設が身近な場所からな

このまま人口減少や少子超高齢化が進んだ場合のまちの姿
▽身近な所からスーパーや病院がなくなったり、電車やバスの本数が減ったりして、不便になるのでは。



将来のまちをこう変えたい

NCCの実現により目指すまちの姿
▽公共交通が便利な中心部や、地域の拠点に生活に必要な施設が充実した暮らしやすいまち。



なったり、超高齢社会になると車が運転できない人も増えたりするから、今までの生活を続けることが難しくなるかもしれないんだ。
なんだか、不便で、魅力や元気のないまちになっちゃうぞ。

そんなまちにならないために、長期的な考えでまちづくりを進めていくため「立地適正化計画」を作ったんだよ。

どうやってそういうまちにしていくの？

計画の中で、スーパー・病院・子育て・介護など、生活に必要な施設を誘導する区域を決めて、その中にそれらの施設を民間事業者が支援制度(※1)を活用して立地してもらうんだ。もちろん区域の外にも施設を建てられるけど、その場合は、立地の動向などを把握するために、市に届け出をもらうことになるんだよ。

ところで生活に必要な施設を誘導する区域ってどんなところなの？

中心部や駅周辺など10カ所(※2)だよ。
それなら郊外部はどうなるの？

郊外部では今年度、「市街化調整区域の整備及び保全の方針」を作った。地区市民センターの周辺などを中心とした地域の拠点に、生活に必要な施設を充実していくよ。

将来をしっかりと考えて市全体の長期的なまちづくりを進めているんだね。
問 市街地整備課 ☎(632) 2588

今後の取り組み

平成28年度に引き続き、市民説明会などを通じ皆さんのご意見を伺いながら、段階的に計画づくりを行い、まちづくりを進めていきます。

- 平成29年3月
▽「立地適正化計画」策定(都市機能誘導区域を設定)。
- 平成29年度
▽「市街化調整区域の整備及び保全の方針」を策定。
- 平成30年度
▽市街化区域において「立地適正化計画」の居住を誘導する区域(駅周辺を含めた公共交通が便利な場所など)を設定。

※1支援制度 都市機能誘導区域内に生活に必要な施設を整備する民間事業者は、国の支援制度や本市独自の補助制度が活用できます。補助の要件など、詳しくは、市街地整備課へお問い合わせください。
※2生活に必要な施設を誘導する区域(都市機能誘導区域)の場所 ①都市拠点(中心部) ②東武南宇都宮駅周辺③LRT停留場周辺(バルモール前)④JR岡本駅周辺⑤東武江曾島駅周辺⑥東武西川田駅周辺⑦JR雀宮駅周辺⑧テクノポリスセンター⑨瑞穂野団地周辺⑩上河内地区市民センター周辺。