３ 生きがい･社会参画

(1)　高齢者外出支援事業

問 高齢福祉課
福祉サービスグループ
TEL　632-2367

７０歳以上の方にＩＣカード「totra」への福祉ポイントの付与又は地域内交通等の乗車券の交付を行います。

＜ 対象者 ＞
市内に住所があり，年度末において７０歳以上の高齢者

＜ 助成内容 ＞
１年度につき１回，次の①～③のうち，いずれかひとつを交付します。
※　③は本人負担額１，０００円が必要です。

関東自動車，ＪＲバス関東，地域内交通，宇都宮ライトレール	①　ＩＣカード「totra」への福祉ポイントの付与（１０，０００円相当分）
上河内地域路線バス	②　回数乗車券（１００円券５０枚）×２組
きよはら地域内公共交通「清原さきがけ号」	③　定期乗車券（６カ月）

＜ 申請受付開始時期 ＞
４月１５日から
※　令和７年度より，申請開始時期が変更となりました。
※　福祉ポイントの有効期限は，付与した翌年度の４月１４日です。

＜ 手続き ＞
マイナンバーカード等の身分を証明するものを持参して，高齢福祉課（市役所２階Ｄ８番窓口），保健福祉総務課（市役所１階Ａ１８番窓口），又は各地区市民センター・各出張所で申請してください。交通系ＩＣカード「totra」への福祉ポイントの付与を希望される方は，記名式のＩＣカード「totra」を必ずご持参ください。
なお，記名式の「totra」をお持ちでない場合は下記の窓口でお求めください。

＜ totra 取扱窓口一覧 ＞

関東自動車 問 路線バス部 TEL：0570-031811	・築瀬営業所 築瀬 4-25-1 ・駒生営業所 宝木町 2-820-1 ・宇都宮営業所 砥上町 977 ・東野平出営業所 平出工業団地 19-8	・宇都宮駅前定期券センター 駅前通り 3-5-6 ・池上定期券センター 池上町 4-9 ・石橋車庫 下野市文教 1-1-34

ジェイアールバス関東 問宇都宮支店 TEL：687-0671	・宇都宮支店 芳賀町芳賀台 110-6
宇都宮ライトレール 問車両基地 TEL：666-6074	・車両基地（平石停留所下車） 下平出町 3110 ・宇都宮駅東口停留場 宮みらい 1

(2)　老人福祉センター

高齢者の健康づくりや生きがいづくりを支援するため，体操教室や趣味の講座，看護師等による健康相談などを行っています。

問各施設に直接

＜ 老人福祉センター一覧 ＞

施設名	所在地	休　館　日	開館時間	電話番号
ことぶき会館	屋板町 558	月曜日・国民の祝日（国民の祝日が月曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始	午前９時３０分 ～午後４時	656-8792
ふれあい荘	陽東２丁目 3-1	日曜日・国民の祝日の翌日（国民の祝日の翌日が日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始		663-3156
やすらぎ荘	宝木本町 1991	水曜日・国民の祝日（国民の祝日が水曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始		665-5284
すこやか荘	下砥上町 1259-3	日曜日・国民の祝日の翌日（国民の祝日の翌日が日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始		648-7750
上河内老人福祉センター	松田新田町 116-1	土・日曜日・国民の祝日・年末年始	午前９時 ～午後４時	674-4003

＜ 個人利用料金（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘）＞

区　分	６０歳以上	大　人	中学生以下
市民・県央都市圏(※１)内の住民	無料	３９０円	２００円
そ　の　他	７８０円	７８０円	４００円

※１　県央都市圏　…鹿沼市・日光市・真岡市・さくら市・下野市・上三川町・芳賀町・壬生町・高根沢町
※　　上河内老人福祉センターについては，個人利用の設定はありません。

＜ 個人利用方法（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘）＞

- 初めて利用される６０歳以上の市民の方（県央都市圏内の住民を含む）は，「マイナンバーカード」「免許証」などの身分を証明するものをお持ちになり，各施設の窓口で『利用証』（各施設共通）の交付を受けてください。
- 利用にあたっては，窓口に『利用証』を提示してから入館してください。

- ６０歳未満の市民の方及び市民以外の方は，窓口で利用料金を支払った後，入館してください。

＜ 循環バスの運行 ＞

ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘では，無料の送迎バスを運行しています。

詳しくは，各老人福祉センターにお問い合わせください。

(3)　茂原健康交流センター

問 茂原健康交流センター
TEL　654-2815

市民の健康づくり・交流や高齢者の生きがいづくりを目的とした，大浴場や温水プールなどを備えた施設です。

体操教室やプール教室などのさまざまな教室を開催しています。教室の詳細は，茂原健康交流センターのホームページでお知らせします。

＜ 所在地 ＞

宇都宮市茂原町７７７番地７

＜ 休館日 ＞

月曜日（祝日の場合はその翌日），年末年始，保守点検日

＜ 開館時間 ＞

午前１０時～午後９時・プールは午後８時４５分まで

※　入館は午後８時まで

＜ 料　金 ＞

	一　般	65 歳以上	中学生以下
風呂	410 円	200 円	200 円
プール	510 円	250 円	250 円
風呂とプール	620 円	300 円	300 円

※　３歳未満は無料です。

※　土曜日は中学生以下無料です。

＜ 回数券（６回券）の料金 ＞

	一　般	65 歳以上	中学生以下
風呂	2,050 円	1,000 円	1,000 円
プール	2,550 円	1,250 円	1,250 円
風呂とプール	3,100 円	1,500 円	1,500 円

＜循環バスの運行＞

ＪＲ雀宮駅と茂原健康交流センター間を国道４号線経由・上三川街道経由で結ぶ循環バスを運行しておりますのでご利用ください。

詳しくは，茂原健康交流センターにお問い合わせください。

(4) 老人クラブ

老人クラブは，地域を基盤とする高齢者の自主的な活動組織であり，スポーツや文化活動だけでなく，子どもの見守りなど，幅広い活動を行っています。

詳しくは，おおいちょう宇都宮（宇都宮市老人クラブ連合会）にお問い合わせください。

問 おおいちょう宇都宮
宇都宮市老人クラブ連合会
TEL　634-4950

＜ 窓　口 ＞

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前８時３０分～午後５時１５分

(5) シルバー大学校

栃木県シルバー大学校は，高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し，活力ある地域社会を築くため，積極的に地域活動を実践する高齢者を養成しています。

問 とちぎ健康福祉協会
TEL　650-3366

問 栃木県高齢対策課 生きがいづくり担当
TEL　623-3048

＜ 学習会場・校舎 ＞

中央校　駒生町 3337-1（とちぎ健康の森２階）

南校　　栃木市神田町 9-40

北校　　矢板市矢板 54

＜ 学習内容 ＞

- １年次　　地域活動に必要な基礎的学習
- ２年次　　福祉や社会参加活動に必要な専門的学習
- 学習年限　…　２年間
- 学習時間　…　１日４時間，おおむね週１回

(6) シルバー人材センター

おおむね６０歳以上の健康で働く意欲のある高年齢者を会員として登録し，就業の紹介をしています。

問 宇都宮市シルバー人材センター事務局
TEL　633-5300

＜ 費　用 ＞

年会費　２，０００円

（登録時に納付。年度途中の新規入会者については入会時期により，５００～２，０００円。継続者は毎年５月頃納付）

＜ 手続き ＞

宇都宮市シルバー人材センター事務局に直接お問い合わせください。

＜ 窓　口 ＞
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前８時３０分～午後５時１５分

(7) みやシニア活動センター

問みやシニア
活動センター
（高齢福祉課内）
TEL　632-2368

みやシニア活動センターでは，シニア世代の持つ豊かな知識や経験を生かすことで，第２の人生を健康でいきいきと暮らすことができるよう支援します。

各種相談や講座にかかる費用は無料です。お気軽にお問い合わせください。

（講座内容によっては，原材料費等の実費負担がある場合があります。）

＜ 主な事業内容 ＞
- 総合相談（専門的な相談は関係機関を紹介）
- 出張相談（月１回）
- 企画事業（各種講座・講演会等）の実施
- 各種情報提供やセンター情報誌「みやシニア活動センター通信」の発行

＜ 講座案内 ＞
- 定期講座「ライフプラン支援講座」
- シニア世代の「地域デビュー講座」
- シニア講演会

※　各講座等の詳しい開催情報は，広報うつのみや等でお知らせします。

＜ 開設日時 ＞
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前８時３０分～午後５時１５分

＜ 設置場所 ＞
宇都宮市役所２階　高齢福祉課　Ｄ８窓口