



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

統合失調症
家族教室

▽日時 8月17日午前10時
午後3時。9月6・14日、
午後1時30分～3時30分。
全3回。

▽会場 保健所(竹林町)。
▽内容 精神科医師による
病気を正しく理解するため
の講話、精神障がい者を持
つ家族の話など。

▽対象 市内に在住の統合
失調症患者の家族。
▽定員 先着20人。
▽申込 電話で、保健予防
課☎(626)1114へ。

茂原健康交流センターで
各種講座

1 陳式太極拳教室
▽日時 7月6・13・20日、
午後1時30分～2時30分。

国民健康保険税納税通知書を発送します

納税通知書が届いたら内容をご確認ください。第1期と全期前納の納期限は7月31日です。

■税率と課税限度額(年額) 下の表の通り。なお平成29年度から課税限度額を変更しました。
■国民健康保険税の税率と課税限度額(年額)

対象	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
	75歳未満までの全員		
	40歳以上 65歳未満		
①所得割額	基準所得金額 (※)×6.36%	基準所得金額 (※)×2.55%	基準所得金額 (※)×2.07%
②均等割額 (被保険者1人に付き)	2万5,900円	9,800円	1万500円
③平等割額 (1世帯に付き)	1万9,000円	7,200円	6,400円
課税限度額 (①②③の合計)	54万円	19万円	16万円

※各被保険者の平成28年中の総所得金額等から基礎控除額33万円を引いた額

■納付方法
▽納付書 納付期限内に、市内に本店・支店のある金融機関、各(区)・(田)、コンビニエンスストアへ。ただし、バーコードがないなどの納付書は、コンビニエンスストアでの取り扱いはできません▽口座振替 口座振替の申し込みは、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・支店のある金融機関または保険年金課(市役所1階A15窓口)へ。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申し込み可▽ペイジー納付 金融機関のATMとインターネットバンキングで納付できます。詳しくは市(田)をご覧ください。

■国民健康保険税の軽減 世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します(下の表)。なお、平成29年度から、5割・2割軽減の基準が変わりました。また、軽減を受けるためには世帯全員の所得の申告が必要です(申請は不要)。
■国民健康保険税の軽減の判定基準

軽減割合	平成28年中の世帯の所得の合計額
7割軽減	33万円以下
5割軽減	33万円+(27万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+(49万円×被保険者数)以下

■倒産・解雇・雇止めなどによる離職者のための軽減制度
▽期間 離職の翌日から翌年度末まで▽対象 平成22年3月31日以降に離職した64歳以下(離職時)で、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者として失業給付を受ける人▽軽減額 前年の給与所得を100分の30として所得割額を算定▽その他 途中で就職しても引き続き国民健康保険に加入している間は軽減しますが、脱退すると終了します。なお、軽減を受けるためには申請が必要です。

■国民健康保険税の減免制度 災害、会社の倒産や病気などのため、大幅な収入の減少により国民健康保険税の納税が困難になったときは、申請により保険税が減免になる場合があります。ただし、納期限を過ぎた期別の税額は減免の対象になりませんので、お早めにご相談ください。

■国民健康保険の脱退手続き 社会保険など他の保険に加入した人は、新しい保険証をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A14窓口)、各(区)・(田)へ。
☎保険年金課☎(632)2320

▽内容 内けいのつくりを
発動させ気功を用いて発け
いを促す。
▽定員 各先着男女15人。

2 笑いヨガ教室
▽日時 7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25人。
3 認知機能向上体操教室
▽日時 7月14・28日(金)、

午後1時30分～2時30分。
▽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 7月7・14・21・
28日、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 各先着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

1 シニア世代を豊かにする
元気にいきいきと過ごす
ためのヒントを探そう

かに過ごすためのライフ
ランの重要性」と題した講
座。
▽定員 各先着10人。

2 シニア講演会
▽日時 7月21日(金)午後
2時～4時。

▽内容 「笑い不足はボケ
のもと 笑ってワクワク健
康長寿大作戦」と題した、
藤原秋子さん(笑いの花咲
か講師)による講演。

▽日時 7月8・22日(土)、
午前10時～11時。
▽内容 「シニア世代を豊

か講師)による講演。
▽定員 先着100人。

■断酒例会に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 7月21日(金)午後1時～3時(毎月1回) ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。2 例会 ▽曜日・会場 毎週火曜日=平石(区)(下平出町)。毎週水曜日=西(運)(西一の沢町)。毎週木曜日=中央(運)(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

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、Eメールはアドレス、☎は電話、☎はファクス、(区)は地区市民センター、(田)は出張所、(運)は生涯学習センター、(参)は三つのみや表参道スクエア、(区)は地域コミュニティセンター、(活)は市民活動センター

■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 7月3日から、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、みやシニア活動センター☎(639)85855、FAX(639)85755へ。

お知らせ

介護保険の施設サービスなどを利用する際の利用者負担を軽減

世帯全員と配偶者が住民税非課税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下の人は、「負担限度額認定」により食費・居住費の負担軽減対象となります。現在、利用者負担段階(軽減の程度)は本人の課税年金収入と非課税年金(遺族年金・障害年金など)収入などに基づき判定します。8月以降の更新の申請については、7月3日から受け付けを開始します。

■介護保険負担割合を送付 要支援、要介護認定を受けている人、介護予防・

生活支援サービス事業の対象者全員に、8月からの介護サービスなどの利用者負担割合(1割または2割)を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に郵送します。適用期間は8月1日〜翌年7月31日となります。8月以降、新たに要介護・要支援認定または基本チェックリストを受ける人には、順次発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ずこの証を事業者に提示してください。

5 問 高齢福祉課☎(632)290

難病の医療費助成制度の更新手続き

国が指定する330疾患の難病などで、現在、特定医療費受給者証をお持ちの人は、9月30日または12月31日の有効期限が切れる前に更新手続きが必要です。該当する人には、6月下旬に個別に通知してまいりますので、7・8月中に更新の手続きを忘れずに行ってください。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。

70歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

高額療養費制度とは、同一月の医療費の自己負担額が一定の額を超えて高額になったとき、超えた分が保険から払い戻されるものです。8月以降に医療機関を受診した場合、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が下の表の通り変更になります。なお、住民税課税所得(※1)が145万円以上の人の世帯限度額と住民税非課税世帯の人の自己負担限度額に変更はありません。

▽住民税課税所得(※1)が145万円以上の場合の変更の内容

	7月以前 →	8月以降
外来	4万4,400円 →	5万7,600円

▽住民税課税所得(※1)が145万円未満の場合の変更の内容

	7月以前 →	8月以降
外来	1万2,000円 →	1万4,000円、年間上限は14万4,000円
世帯限度額	4万4,400円 →	5万7,600円、多数回該当(※2)の場合は4万4,400円

※1 総所得金額から住民税の各種控除額を差し引いた額。

※2 過去12カ月以内に、同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合。

問 国民健康保険加入者＝保険年金課☎(632)2316、後期高齢者医療保険加入者＝栃木県後期高齢者医療広域連合☎(627)6805または保険年金課☎(632)2307

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

■被保険者証が更新されます 現在お使いの被保険者証の有効期限は、7月31日です。新しい被保険者証を7月下旬に送付しますので、8月31日以降は新しい被保険者証を使用してください。有効期限の切れた被保険者証は、保険年金課(市役所1階A16窓口)、各☎・☒へお返しください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証 診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができ、入院時の食事代も減額になります。

▽対象 世帯全員が住民税非課税の人。
 ▽申込 被保険者証と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保険年金課、各☎・☒へ。
 ▽その他 次の全てに該当する人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請の手続きは不要です。①過去に認定証の交付を受けたことがある②平成29年度の負担区分が低所得区分に該当する。

■平成29年度の保険料額決定通知書を送付します

▽保険料を納付書や口座振替で納める人 7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書(納付書)」を送付します。保険料を納付書で納める人は、納付書裏面に記載してある金融機関や各☎・☒などで納めてください。

▽保険料を年金からの差し引きで納める人 7月下旬に「保険料額決定通知書」と「保険料特別徴収開始通知書」を送付し、10・12月・平成30年2月に年金から差し引きする保険料額をお知らせします。

■人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

▽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。

▽その他 詳しくは、保険年金課☎(632)2307へ。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 1相談会 ▽日時 7月6・20日、8月3日。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。2茶話会 ▽日時 7月6日(木)、8月3日(木)。午前10時～正午▽内容 会員同士で交流する。3定例会 ▽日時 7月20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。

お知らせ

自死遺族支援 わかちあいの会 「つもれび」

▽日時 7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(実費)。
▽栃木のちの電話事務局
☎(622)7970、保健予防
課 ☎(626)1114

国民健康保険・協会 けんぽ加入者のための ティアップ健診

▽日時 8月29日(火)午前
9時～10時30分受け付け。
▽会場 市医療保健事業団
健診センター(竹林町)。
▽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
よう症検診。

7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
4日(火) 午前10時～正午	雀宮区(新富町)	介護しやすい部屋の環境づくり	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371
6日(木) 午前10時～正午	緑が丘区(緑3丁目)	介護体験談を交えての交流会	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
6日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	認知症	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
14日(金) 午後2時～4時	城山区(大谷町)	熱中症予防(高齢者と脱水)	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
18日(火) 午後1時30分～3時30分	篠井区(下小池町)	認知症になって寄り添う地域	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772
19日(水) 午後1時～3時	岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	認知症	地域包括支援センター奈坪 ☎(671)2202
20日(木) 午前10時～正午	陽光区(緑5丁目)	介護体験談を交えての交流会	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
21日(金) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	介護者のためのリフレッシュ体操	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
22日(土) 午前9時30分～11時30分	田原コミュニティプラザ(上田原町)	高齢者の権利と家族の心構え	田原地域包括支援センター ☎(672)4811
28日(金) 午後1時30分～3時30分	富屋区(徳次郎町)	認知症になって寄り添う地域	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772

▽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歳以上の者。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上女性、乳がん検診Ⅱ30歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満40・45・50・55・60・65・70歳女性。
▽定員 先着20人。
▽申込 電話で、市集団健診予約センター ☎(611)1311へ。
なお、協会けんぽから案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、送付で、〒320-8514 泉町6-20 宇都宮DIビル7階協会けんぽ栃木支部 ☎(616)1695へ。
▽その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。
9 ☎健康増進課 ☎(626)1129

限度額適用認定証などの更新をお忘れなく

国民健康保険に加入して、限度額適用認定証などの交付を受けている人は、有効期限が7月31日までとなります。引き続き利用を希望する人は、8月中旬に手続きが必要です。
▽申込 国民健康保険被保険者証、世帯主の印鑑(ゴム印不可)、個人番号の分かるもの(個人番号カード)や個人番号通知カード、限度額適用認定証、領収書、通帳などの納付確認ができるものをお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A13窓口)、各区・圏へ。
▽その他 8月初めは窓口が大変混雑します。更新手

7月は愛の血液助け合い 運動月間 献血にご協力を

■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。
■400ミリリットル献血

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。申込は不要(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、区は地区市民センター、出は出張所、運は生涯学習センター、参はうつのみや表参道スクエア、コは地域コミュニティセンター、通は市民活動センター

◎放送大学第2学期10月生募集 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。全国に学習センターが設置され、サークル活動などの学生の交流も行われています。▽出願期間 第1回=8月31日、第2回=9月20日▽その他 申し込みに関する資料を差し上げています。詳しくは、放送大学栃木学習センター ☎(632)0572へ。

1 介護保険料 (65 歳以上)

区分	対 象	年額保険料
第 1 段階	生活保護を受けている人。世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金を受給している人、または本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が 80 万円以下の人	2 万 4,400 円
第 2 段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が 80 万円を超え 120 万円以下の人	3 万 3,600 円
第 3 段階	世帯全員が住民税非課税で、第 1 段階・第 2 段階以外の人 (上記以外の人)	4 万 700 円
第 4 段階	世帯に住民税課税者がいて、本人が住民税非課税で前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が 80 万円以下の人	4 万 8,800 円
第 5 段階	世帯に住民税課税者がいて、本人が住民税非課税の人 (上記以外の人)	5 万 4,300 円 (月 4,531 円)
第 6 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 120 万円未満の人	6 万 5,100 円
第 7 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 120 万円以上 190 万円未満の人	7 万 500 円
第 8 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 190 万円以上 290 万円未満の人	8 万 1,400 円
第 9 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 290 万円以上 500 万円未満の人	9 万 2,300 円
第 10 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 500 万円以上 1,000 万円未満の人	9 万 7,700 円
第 11 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 1,000 万円以上の人	10 万 3,100 円

▽5 月以降に資格取得や喪失があった場合の保険料は、上の表の年額を月割で計算した額。

▽住民税非課税は、保険料を算定した期日が属する年度に住民税が課税されていないこと。

▽合計所得金額は、保険料を算定した期日の前年中の所得の合計。繰越損失がある場合は繰越損失前の金額、土地建物などの譲渡所得がある場合は特別控除前の金額で計算。

2 介護保険料の納付方法

対 象	納付方法	納付月
原則として老齢 (退職)・遺族・障害年金の受給額が年額 18 万円以上の人	特別徴収 (公的年金からの差し引きによる納付)	年金支給月 (偶数月・年 6 回)
原則として公的年金受給額が年額 18 万円未満の人 平成 29 年 4 月以降に 65 歳になった、または本市に転入した人	普通徴収 (納付書または口座振替による納付)	7 月～翌年 2 月の毎月 (年 8 回)

▽年金を年額 18 万円以上受給していて、平成 29 年度中に 65 歳になった、または転入してきた人は、年金からの差し引きによる納付に切り替わるまで、納付書か口座振替で納付してください。

▽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。
■その他 65 歳以上の献血は、60 ～ 64 歳に献血の経験がある人に限ります。詳しくは、県赤十字血液センター <http://www.jrcbc.jp/>

へ。
●保健所総務課 ☎ (626) 1104
65 歳以上の介護保険料納入通知書を 7 月 3 日に発送
納入通知書が届いたら内容をご確認ください。
第 1 期の納期限は 7 月 31 日です。
■介護保険料 (65 歳以上) 左の表 1 の通り。
■納付方法 左の表 2 の通り。納付書に記載のある全

国のコンビニエンスストアで納付ができます。
便利な口座振替もご利用ください。
■介護保険料の徴収猶予・減免
▽対象 次のいずれかにより保険料の納付が困難と認められる場合。①第 1 号被保険者またはその世帯の生計中心者が、災害で住宅や家財などの財産に著しい被害を受けた②世帯の生計中心者の収入が、死亡や長期入院・事業の休廃止や本人

の意思によらない失職・農作物の不作などにより著しく減少した③その他特別な事情がある。
▽申込 直接、高齢福祉課 (市役所 2 階) へ。
7 ●高齢福祉課 ☎ (632) 2900
骨髄移植ドナーへの助成

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し、骨髄バンク事業に対するより一層の理解促進を図るため、骨髄移植に要する日数に対し、7 日を上限に助成を行っています。
▽対象 市内在住のドナーおよびドナーが勤務する市内事業所。
▽金額 ドナー 11 日当たり 2 万円、事業所 11 日当たり 1 万円。
▽その他 骨髄移植に要する日数条件や手続方法など、詳しくは、市 ☎ をご覧になるか、保健予防課 ☎ (626) 1114 へお問い合わせください。

●毎月 1 日は「もったいないの日」日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、人やものを大切にする「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返り、今月の行動・実践につなげましょう。●環境政策課 ☎ (632) 2409



お知らせ

福祉のまちづくり活動 バリアフリーに優れた施設 を教えてください

いる②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努めている。ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

1 福祉のまちづくり活動表 彰(他薦のみ)

▽対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続して行っている個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他福祉のまちづくりの推進に寄与。

ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

2 福祉のまちづくり施設表 彰(自薦可)

▽対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、次のすべてに該当する施設の所有者または管理者。①高齢者・障がい者などすべての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れて

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、EメールはEメール、☎は電話、☎はFAX、☎は出張所、☎は生涯学習センター、☎はつづのみや表参道スクエア、☎は地域コミュニティセンター、☎は市民活動センター、☎はホームページ、☎はEメールアドレス

市保健センターで各種催し

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
1 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 8月21・28日、9月4・11日。午前10時~正午。全4回。
2 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 8月24・31日、9月7・14日。午前10時~正午。全4回。
 ■内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話や脳トレ、下肢筋力測定、歩行速度測定、握力測定など。
 ■対象 市内在住で運動習慣がなく、下肢筋力を強化したい**1 65~69歳の人****2 70歳以上の人**。なお、市保健センター運動教室に参加している、要支援・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。
 ■申込 7月3日午前9時30分~31日に、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
 ■その他 「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。

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。
 ▽内容 「夏休みの食事とおやつ」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

■申込 保健福祉総務課(市役所2階)・各☎・☎に置いてある応募用紙(市☎からも取り出し可)に必要な事項を書き、7月31日(必着)までに、直接または送付で、〒320-8540 市役所保健福祉総務課☎(632)2919へ。
 ■その他 書類選考の上、11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。

フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話

▽日時 7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人などの自殺予防相談。

▽フリーダイヤル☎0120(783)5566。

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

平成29年度国民年金 保険料免除・納付猶予申請

1 保険料免除制度 保険料を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けることができます。

▽対象 前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

2 納付猶予制度

▽対象 50歳未満で本人と配偶者の前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

■期間 7月~平成30年6月。

■申込 年金手帳、印鑑(ゴム印不可)、平成29年1月以降の失業を理由とする場合は離職を証明する書類などをもちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17窓口)・各☎・☎へ。

■その他
 ▽申請は毎年度必要。
 ▽平成29年6月まで全額免除または納付猶予を受けていて、継続申請した人は申請手続き省略可。

▽申請時点の2年1カ月前までさかのぼって免除申請可。
 ▽承認されると年金を受け

ぼらんていあ Saturday 視覚・聴覚障がいを学ぼう

▽日時 ①7月22日(土)②7月29日(土)、午前10時~正午。

▽会場 市総合福祉センター1(中央1丁目)。
 ▽内容 視覚障がい、聴覚障がいのある皆さんと同じ

◎毎月10日は「もったいない残しま10(てん)の日」 家庭の冷蔵庫などの食品在庫を確認し、賞味期限や消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に使用して、料理の食べ切りや食材の使い切りなどを実践することにより、まだ食べられるのに廃棄される食品を減らしていきましょう。☎環境政策課☎(632)2409



健康診査(10月分)

■定期的に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、特定健康診査やがん検診を実施しています。

■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。

10月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がんなど)

▽対象 市内在住で40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。



▲スマートフォンのQRコード

会場	期日・受付時間
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(日)・2日(月)・5日(木)・7日(土)・8日(日)・10日(火)・14日(土)～16日(月)・20日(金)～24日(火)・26日(木)～30日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター	12日(木)・20日(金)・30日(月)、午前9時～
清原区	3日(火)・7日(土)・19日(木)、午前9時～
横川区	13日(金) 午前9時～
瑞穂野区	10日(火) 午前9時～
国本区	6日(金)・18日(水)、午前9時～
豊郷区	29日(日) 午前9時～
姿川区	2日(月)・15日(日)・23日(月)、午前9時～
雀宮区	17日(火)・24日(火)、午前9時～
河内区	4日(水)・22日(日)・26日(木)、午前9時～
上河内区	16日(月) 午前9時～
東(函)	16日(月) 午前9時～
岡本コミュニティプラザ	2日(月) 午前9時～

10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、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は視触診のみ受診可。子宮がん検診は20歳以上の人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	5日(木) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	12日(木)・20日(金)・30日(月)、午後2時～と3時～
清原区	3日(火)・7日(土)・19日(木)、午後2時～
横川区	13日(金) 午後2時～
瑞穂野区	10日(火) 午後2時～
豊郷区	29日(日) 午後2時～と3時～
姿川区	2日(月)・15日(日)・23日(月)、午後2時～
雀宮区	17日(火)・24日(火)、午後2時～
雀宮区南館	4日(水) 午前9時～※託児付き検診
東(函)	16日(月) 午後2時～
岡本コミュニティプラザ	2日(月) 午後2時～

10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。ただし、検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(日)・2日(月)・7日(土)・10日(火)・14日(土)・16日(月)・20日(金)・22日(日)・24日(火)・27日(金)・30日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	6日(金)・18日(水)、午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。7～10月分の予約状況は、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、健康づくりのしおりをご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

時間を共有し、ボランティア活動について考える。①視覚障がいや学お他②聴覚障がいを学ぶ他。
▽対象 市内に在住か通勤通学している人。親子での参加も可。
▽定員 各先着20人。
▽申込 7月3日から、直接または電話・フアックス(住所・氏名・電話番号を明記)で、ボランティアセンター(636)1285、FAX(634)2

障がいのある人の芸術作品を募集

870へ。

19月9日(土)東園(中今泉3丁目)開催「うつのみやふれあい文化祭」作品募集内容 絵画・書・工芸・文芸・写真。1人1部門に付き1点。
2「わく・わくアートコンクール2017」作品募集内容 自作・未発表

のもの。造形表現のジャンルは問いません。1人1点。▽規格 平面の作品は12号(60センチメートル×60センチメートル)以内(額装を含む)。アクリルなどで作品の表面を覆った額装(ガラス不可)を施して壁などに展示可能な状態のもの。立体の作品は幅60センチメートル×奥行60センチメートル×高さ45センチメートル以内、重量20キログラ

ム以内で現地組み立てを要する作品は不可。床面に展示可能な状態のもの。▽その他 入賞者には賞状と記念品を贈呈。なお、応募作品は、うつのみやふれあい文化祭に展示、入賞作品は市内の大型商業施設などを巡回展示します。
■対象 市内に在住か通勤通学している障がい者(児)。
■申込 障がい福祉課(市役所1階)に置いてある応募

募用紙(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、8月21日までに、直接またはフアックスで、障がい福祉課☎(632)2229、FAX(636)0398へ。
特別支援学校や障がい者支援施設などに所属する人は、それぞれの所属へ。
■その他 作品搬入などについて、詳しくは、障がい福祉課へお問い合わせ下さい。

◎中心市街地で一日巡回指導

▽日時 7月8日(土)午後1時30分～4時▽内容 中心市街地で青少年巡回指導を模擬体験▽対象 市内在住の小・中学生、高校生の保護者▽定員 先着10人▽申込 7月6日までに、直接または電話で、青少年自立支援センター「ふらっぷ」(中央1丁目・中央区内)☎(635)5834へ。