



**教室・講座**

健康・福祉・国保・年金

**家庭生活支援講座  
脳の病気とは  
気をつけたい生活習慣**

▽日時 9月30日(土)午後2時～3時30分。  
▽会場 南図書館(雀宮町)。  
▽内容 鈴木博子さん(藤井脳神経外科病院脳神経外科医師)による、脳の病気と生活習慣病との関わりについての講演会。  
▽定員 先着80人。  
▽申込 9月7日午前9時30分から、直接または電話で、南図書館☎(653)7609へ。

**シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座**

▽日時 9月9・30日(土)、午前10時～11時。  
▽会場 市総合福祉センタ

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、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、みやま表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター

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10人。  
▽申込 9月4日から、直接または電話フアクセス(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)で、みやまシア活動センター☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

**歯の健康講座  
老化と病気は  
噛むトレで防ぐ**

▽日時 9月21日(木)午前10時～正午。  
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。  
▽内容 歯科医師による咀嚼の効用および全身疾患との関係や歯科治療などに関する講話、歯科衛生士による噛む力を高める口の体操、歯ブラシの使い方や入れ歯のケアに関するミニ講話、歯周病検査、歯科医師・歯科衛生士による相談会。  
▽対象 市内在住の人。初めて参加する人優先。

▽定員 先着30人。  
▽申込 9月5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。  
**骨盤がゆがむ理由を理解し運動で改善しよう**  
▽日時 10月18日(水)午前10時～正午。  
▽会場 清原区(清原工業団地)。  
▽内容 カイロプラクターによる骨盤がゆがむ理由の講話と、ゆがみを改善するために日常生活の中で実施可能な運動の実技。  
▽対象 市内在住でおおむね40歳以上の人。  
▽定員 先着25人。  
▽申込 9月5日から、電話で、清原区☎(667)5696へ。

▽対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。  
▽定員 先着30人。  
▽申込 9月4日から、電話で、栃木SC☎(600)5555へ。  
7 **高齢福祉課☎(632)235**

**青春プレイバック講座  
あのころの体を取り戻そう**

▽日時 9月27日、10月5・12・31日。午後1時30分～4時。10月31日は午後1時～4時。全4回。  
▽会場 国本区(宝木本町)。  
9月27日は富屋区(徳次郎町)。  
▽内容 いつまでも若々しく過ごすために、生活習慣病の正しい知識を身に付け、楽しく運動や食事について学ぶ。  
▽定員 先着25人。  
▽申込 9月4日から、直接または電話で、富屋区☎(665)3698へ。

**茂原健康交流センターで  
各種講座**

▽定員 先着25人。  
▽費用 食材費(実費)。  
▽申込 9月5～25日に、直接または電話で、健康増進課(保健所内・竹林町)☎(626)1126へ。

**1 陳式太極拳教室**

▽日時 9月7・14・21日、午後1時30分～2時30分。  
▽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 男女各先着15人。

**2 笑いヨガ教室**

▽日時 9月15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25人。

**3 認知機能向上体操教室**

▽日時 9月8・22日(金)、

**元気なうちから介護予防  
いきいき健康サッカー教室**

▽日時 9月28日(木)午後2時30分～4時30分。  
▽会場 清原体育館(清原工業団地)。  
▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチとボールを使った運動。

**地域での  
健康づくり  
ボランティア養成講座**

▽日時 10月5・12・16・23日、午前10時～午後4時。

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 ワンポイントアドバイス  
水泳教室

▽日時 9月8・22・29日、午後7時～8時。

▽内容 4泳法の技法。ポイントアドバイス。

▽対象 高校生以上。

▽定員 各先着20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)。

問 茂原健康交流センター ☎(654)2815

### 料理のレパートリーを増やそう 旬の食材アレンジ教室

▽日時 10月13日(金)午前10時～午後0時30分。

▽会場 市保健センター。

▽内容 管理栄養士による減塩や時短調理テクニックの講話とスパイスやハーブを使った旬の食材の調理方法の実践。保健師によるワンポイントアドバイス。

▽対象 市内在住のおおむね74歳以下の人。初めて参加する人優先。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 9月5日午前9時30分～30日に、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

(627)6666へ。



### 上河内老人福祉センター クラフトバンド講座

▽日時 10月2・16日、11月6日。午前9時30分～11時30分。全3回。

▽会場 上河内老人福祉センター。

▽内容 クラフトバンド(再生紙でできている紙ひも)で普段使いのカゴを作る。

▽対象 市内在住の60歳以上で、クラフトバンド手芸初心者の人。

▽定員 抽選10人。

▽費用 1500円(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・

▽会場 上河内老人福祉センター。

▽内容 クラフトバンド(再生紙でできている紙ひも)で普段使いのカゴを作る。

▽対象 市内在住の60歳以上で、クラフトバンド手芸初心者の人。

▽定員 抽選10人。

▽費用 1500円(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、9月15日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003へ。

地域のつながりが命を守る」と題した、清水康之さん(ライフリンク代表)による講話。

▽定員 先着150人。

▽申込 電話またははがき・ファクス・Eメール(参加人数・氏名・電話番号を明記)で、〒320-8508若草1丁目10-6、栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、FAX(902)1030、E:td1999@maple.ocn.ne.jp。

問 保健予防課 ☎(626)1114

▽日時 10月22日(日)午前10時～11時30分。午前9時30分開場。

▽会場 県青年会館コンセーレ(駒生1丁目)。

▽内容 「誰も自殺に追い込まれることのない世界へ

### あなたのこころ 元気ですか 気づき つながる うつのみや 9月10～16日は自殺予防週間

本市の自殺者数は、平成10年以降100人前後で推移していて、その数は交通事故死亡者数の6倍以上と、深刻な社会問題となっています。心の疲れは、本人には自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ねてしまう傾向があります。「なんとなくだるい」「なんか疲れる」「やる気がでない」などの状態が続く場合、ストレスが影響していることがあります。

そのストレスに早めに気づき、対処していくことが大切です。

■ストレスは心が感じるプレッシャー 例えば、緊張したときに心臓がドキドキしたり、汗をかいたりするのは、ストレスに対抗するために体が頑張っているからです。強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、心と体は疲れてしまい、「もう頑張れない」状態になってしまいます。

#### ■自分に合ったストレス解消法を見付ける

▽とにかく好きなこと、楽しいことをする。  
▽入浴、ストレッチ、気の合う人との時間を持つなど、リラックス法を見付ける。  
▽散歩や運動で気分転換を図る。  
▽快適な睡眠を取るよう心掛ける。

■つらい時の飲酒は危険 ストレスを解消するためのお酒、眠れないからと飲むお酒は、うつ状態と睡眠障がい悪化させるだけでなく、衝動や感情を抑えることができなくなり、死に対する恐怖感を弱らせ、唯一の解決策が自殺だと思ってしまう心理状態に陥ってしまいます。次のポイントに注意しましょう。

▽「追いつめられた」ときに飲みながら考えない。  
▽眠れないときは、専門医に相談する。  
▽お酒は2合までにする。

#### ■パネル展

▽日時 9月9～18日、午前9時30分～午後7時。  
▽会場 中央図書館(明保野町)。

問 保健予防課 ☎(626)1114

◎断酒例会に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 9月15日(金)午後1時～3時 ▽会場 市保健センター。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(区)(西一の沢町)。毎週木曜日=中央(区)(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。問 保健予防課 ☎(626)1114

## お知らせ

### お済みですか 高齢者等 地域活動支援ポイント 事業のポイント交換

平成27年4月～平成29年3月に高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加し取得したポイントは、市の施設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料への納付に充てるなどの交換申請をすることができ、ポイント交換申請の受付期限が迫っていますので、交換が済んでいない人は早めに申請してください。

▽対象 ①平成27年度に活動をした人のうち、申請が済んでいない人②平成28年度に活動をした人。

▽受付期限 9月30日。ただし、②は平成30年4～9月にも再度申請を受け付けます。

▽申込 ボランティアセンター（市総合福祉センター内）に置いてある申請書（市印）から取り出し可）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、

9月30日（消印有効）までに、直接（午後5時まで）または郵送で、〒320-0806中央1丁目1-15、ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

☎ボランティアセンター ☎(614)8011、高齢福祉課 ☎(632)2360

### 介護予防・生活支援 サービス提供者 養成研修

▽日時 10月コースⅡ 10月16日、11月コースⅡ 11月13日、1月コースⅡ 平成30年1月22～26日。午前9時30分～午後4時。各全5回。

▽会場 ITTO個別指導学院宇都宮江曾島校（双葉1丁目）。

▽内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習。

▽対象 市で訪問型サービスA（基準緩和型）の指定を受けた事業所で働く意思のある人など。

▽定員 各先着40人。

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用無料。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：ホームページ、Eメール：アドレス、☎：632-5328またはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ。

☎(632)5328またはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ。

## 9月は「市みんなで考える 認知症月間」

市では、認知症の人やその家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、さまざまな事業に取り組んでいます。

### 認知症 見守りグッズの配布



認知症などにより徘徊の恐れのある高齢者の、外出時の身元確認

認知症な徘徊の恐れのある高齢者の、外出時の身元確認

認知症の人やその家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、さまざまな事業に取り組んでいます。

つながるアイロンプリントシールと反射ステッカー（上の写真）を無料で配布しています。

▽対象 市の介護保険被保険者で、認知症などにより徘徊の恐れのある高齢者。

▽その他 申し込み方法など、詳しくは、高齢福祉課

### 認知症月間の催し

■世界アルツハイマーデー記念講演会  
▽日時 9月16日（土）午後1時30分～3時30分。  
▽会場 とちぎ健康の森（駒生町）。  
▽その他 申し込み方法など、詳しくは、高齢福祉課 ☎(632)5328へお問い合わせ下さい。

■パネル展・相談会  
▽期日・会場 9月12・13日＝ベルモール（陽東6丁目）、9月20・21日＝FKD宇都宮（今泉町）、9月24日＝宇都宮城址公園。  
▽時間 パネル展＝午前10時～午後4時。9月24日は午前10時～午後3時。相談会＝午前11時～午後3時。  
▽その他 9月24日は、もったいないフェア会場で開催します。

■宇都宮タワーライトアップ  
▽日時 9月17～23日、午後6時～9時。  
▽会場 八幡山公園（埜田5丁目）。  
▽内容 宇都宮タワーを認知的オレンジカラーでライトアップ。



### 集い・憩い・ 交流の場 認知症サロン

認知症の人やその家族を中心に誰もが参加できます。認知症に関するさまざまな相談に応じています。

1 オレンジサロン石蔵（道場宿町） ☎(667)0365

▽日時 年末年始を除く木・土曜日午前11時～午後3時、毎月第3日曜日午後1時～4時。毎月第2土曜日午後4時～8時は男性介護者のサロン「止まり木」を実施。

2 オレンジサロンあん（田下町） ☎(652)3525

▽日時 祝休日と年末年始を除く毎月第1・3・4金曜日午前10時～午後2時。

3 オレンジサロンえん（宝木町1丁目） ☎(625)566

▽日時 祝休日と年末年始を除く月々金曜日午前10時～正午。

8 高齢福祉課 ☎(632)532

◎難病医療生活相談会（神経・筋疾患1） ▽日時 10月5日（木）①午後1時30分～3時②午後3時～4時30分 ▽会場 保健所（竹林町） ▽内容 ①「脊髄小脳変性症の病気の理解と療養生活での注意点」と題した、医師による講演②交流会 ▽対象 ①脊髄小脳変性症で治療中の人とその家族など②神経・筋疾患で治療中の人とその家族など ▽定員 各先着20人程度 ▽申込 9月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

## 9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
5日(火)午後 1時30分～3 時30分	瑞穂野区 (下桑島町)	ストレスを ためない介 護	地域包括支援 センター瑞穂 野 ☎(656)96 77
7日(木)午後 1時30分～3 時30分	戸祭区 (戸祭1丁目)	高齢者の入 所施設	地域包括支援 センターきよ すみ ☎(622)2 243
12日(火)午 前10時～正 午	富士見区 (鶴田町)	口腔ケア	地域包括支援 センター砥上 ☎(647)329 4
15日(金)午 前10時～正 午	城東区 (城東2丁目)	住み慣れた 家で福祉用 具を上手に 使う	地域包括支援 センター御本 丸 ☎(651)47 77
30日(土)午 後1時30分 ～3時30分	泉が丘区 (泉が丘7丁 目)	生きる、心 豊かな老後 のために	地域包括支援 センター峰・ 泉が丘 ☎(61 3)5500

▽その他 申し込み方法な  
ど、詳しくは、高齢福祉課  
☎(632)5327へお問い合  
わせください。

### 戦没者などの遺族へ 第10回特別弔慰金の 請求はお済みですか

第10回特別弔慰金の請求  
がまだお済みでない人は、  
早めに請求手続きを行って  
ください。期間を過ぎると  
受給する権利がなくなりま  
すのでご注意ください。  
▽受付期間 平成30年4月  
2日まで。

▽支給内容 額面25万円、  
5年償還の記名国債。

▽対象 平成27年4月1日  
現在、「恩給法による公務  
扶助料」などの年金給付を  
受ける人がいない場合で、  
先順位の遺族1人。

▽申込 生活福祉第1課(市  
役所1階B3番窓口)に置  
いてある請求書に必要事項  
を書き、必要書類をお持ち  
の上、直接、生活福祉第1  
課へ。

▽その他 請求者の状況に  
よって必要書類が異なりま  
す。詳しくは、直接または

電話で、生活福祉第1課 ☎  
(632)2373へ。

### 11月8日はいい歯の日 いい歯でスマイルフット コンテスト作品募集

▽内容 「いい歯でスマイ  
ル」をテーマに、笑顔で元  
気な家族・友人などを撮影  
した未発表の写真。4つ切  
りまたは4つ切りワイド。  
カメラの種類不問。加工不  
可。  
▽対象 市内在住か在勤の  
人。  
▽申込 子ども家庭課(市

役所2階)、各區(区)保健所、  
市保健センター(ララスク  
エア宇都宮9階)、市歯科  
医師会会員診療所に置いて  
ある応募用紙に必要事項を  
記入し、作品の裏面に貼り  
付け、平成30年1月31日(消  
印有効)までに、直接また  
は郵送で、〒321-0974竹林町  
968、市歯科医師会(市夜間  
休日救急診療所4階)へ。  
▽賞 大賞は、賞状と金券  
3万円相当。  
▽その他 入賞作品の版權  
は市歯科医師会に帰属しま  
す。

平成30年6月の「歯と口  
の健康週間イベント」で表  
彰式と作品展示を予定して  
います。詳しくは市歯科医  
師会 ☎(625)6060へお問  
い合わせ下さい。  
6 健康増進課 ☎(626)112

### 居宅の介護環境を 整えるための 介護保険サービス

1 介護保険の福祉用具購入  
▽内容 心身の状況などが  
から判断し、ポータブルトイレ  
や入浴用いすなどの福祉  
用具を購入する場合、1年

間(4月～翌年3月)で10  
万円を限度に、介護保険利  
用者負担割合に基づき購入  
費の9割または8割を支給  
▽対象 要支援・要介護の  
認定を受けている人。ただ  
し、次のいずれかに該当す  
る場合は対象外。①介護施  
設や病院に入所・入院して  
いる②指定を受けた事業者  
以外で購入した。

### 2 介護保険の住宅改修

▽内容 住居の段差解消、  
廊下や階段へ手すりの取り  
付けなどの改修を行う必要  
がある場合、原則、一生涯  
に20万円を限度に、介護保  
険利用者負担割合に基づき  
改修費の9割または8割を  
支給。

▽対象 要支援・要介護の  
認定を受けている人。ただ  
し、次のいずれかに該当す  
る場合は対象外。①介護施  
設や病院に入所・入院して  
いる②事前申請を行わずに  
改修を行った③新築や増築、  
老朽化に伴う改修。

▽その他 1 購入前 2 改修  
前に、居宅介護支援事業者  
・地域包括支援センターま  
たは高齢福祉課 ☎(632)29  
06へご相談下さい。

◎難病医療生活相談会(神経・筋疾患2) ▽日時 10月11日(水)①午後1時30分～3時②午後3時  
～4時30分▽会場 保健所▽内容 ①「進行性核上性麻痺の病気の理解と療養生活での注意点」と題し  
た、医師による講演②交流会▽対象 ①進行性核上性麻痺で治療中の人とその家族など②神経・筋疾患で  
治療中の人とその家族など▽定員 各先着20人程度▽申込 9月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626)  
1114へ。

## お知らせ

### あなたが勧める 健康づくり体験談募集

#### ■募集テーマ

▽運動に関する健康法とその効果。  
▽暮らし（食事・生活習慣など）に関する健康法とその効果。

▽生きがい（社会活動など）に関する健康法とその効果。

■対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者。

■申込 任意の用紙に、健康づくり体験談（タイトルを入れて、原稿用紙2・3枚程度）と必要事項（募集テーマ・郵便番号・住所・氏名・電話番号・生年月日）を書き、9月29日（必着）までに、送付またはEメールで、〒320-0033本町3-1-9 栃木県本町合同ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎(627)6805、✉soumu@koukirengo-tochigi.jp へ公表します。

■賞 最優秀作品1点（旅行券3万円分）、優秀作品3点（商品券1万円分）。また、受賞作品は県後期高齢者医療広域連合 ☎http://www.koukirengo-tochigi.jp/ で公表します。

た、受賞作品は県後期高齢者医療広域連合 ☎http://www.koukirengo-tochigi.jp/ で公表します。

■その他 応募者全員にQ<sup>+</sup>UOカード（500円分）をプレゼント。

■保険年金課 ☎(632)2307

### 国民健康保険被保険者証を 9月15日に発送します

平成30年8月から、国民健康保険被保険者証と高齢受給者証が一体化されます。このため、10月1日から使用する被保険者証の有効期限が平成30年7月末までとなります。10月1日からの被保険者証は9月15日に発送しますので、月末までに被保険者証が届かない場合はお早めにお問い合わせください。また、10月1日以降、保険医療機関などで診察を受けるときは、新しい保険証を医療機関に提出してください。

なお、社会保険など他の保険に加入している人で国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要です。

## そのせき、結核ではありませんか

### 9月24～30日は結核予防週間

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきやたんなどの風邪症状が現れないこともあります。

■結核はとうやうやって感染するのではありませんか 結核は「結核菌」を吸い込むことで主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染します。

イラスト1のような症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

### イラスト1 こんな症状ありませんか



■結核は現代の病気です 医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今でも1日約60人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としており、日本最大の感染症といわれています。本市でも、毎年約50人が新たに結核と診断されています。

■高齢者は要注意 高齢者は若い頃に結核の流行を経験している人が多く、眠っていた結核菌が目覚まし発病するケースが増えています。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占めています。体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

### イラスト2 予防のポイント



◎難病医療生活相談会（骨・関節疾患） ▽日時 9月27日(水)①午後1時30分～3時②午後3時～4時30分▽会場 保健所（竹林町）▽内容 ①「靭帯骨化症の理解と療養生活での注意点」と題した、医師による講演②交流会▽対象 ①靭帯骨化症で治療中の人とその家族など②骨・関節疾患で治療中の人とその家族など▽定員 各先着20人程度▽申込 9月5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、対象外となります。費用は無料。申込不要（定員の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HP ホームページ、Eメールアドレス、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

# 健康診査(12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。



▲スマートフォン用QRコード

## 12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。

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>	2日(土)・3日(日)・4日(月)・5日(火)・9日(土)・10日(日)・11日(月)・14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・25日(月)、午前9時~
市医療保健事業団健診センター	7日(木)・11日(月)・18日(月)、午前9時~
清原区	6日(水)・20日(水)、午前9時~
横川区	12日(火) 午前9時~
豊郷区	5日(火)・15日(金)・19日(火)、午前9時~
姿川区	8日(金)・16日(土)、午前9時~
雀宮区	13日(水)・21日(木)、午前9時~
河内区	6日(水)・20日(水)、午前9時~
岡本コ	18日(月) 午前9時~

## 12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	19日(火) 午後0時30分~
市医療保健事業団健診センター	7日(木)・11日(月)・18日(月)、午後2時~と3時~
清原区	6日(水)・20日(水)、午後2時~
横川区	12日(火) 午後2時~
豊郷区	5日(火)・15日(金)・19日(火)、午後2時~と3時~
姿川区	1日(金) 午前9時~ ※託児付き検診 8日(金)・16日(土)、午後2時~
雀宮区	13日(水)・21日(木)、午後2時~
河内区	4日(月)・15日(金)、午後2時~
東区	11日(月) 午前9時~ ※託児付き検診
とちぎ健康の森	11日(月) 午後2時~

## 12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、指定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	2日(土)・3日(日)・4日(月)・5日(火)・11日(月)、午後1時~と2時~
市医療保健事業団健診センター	4日(月) 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。9~12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

## 1 骨量測定

■期日 10月15日(日)。  
■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

## 骨と関節の日 記念行事

0 社会保険などの被保険者証をお持ちの上、保険年金課(市役所1階A14窓口)、各区分へ。  
問 保険年金課☎(632)232

▽時間 午後1時~3時30分。  
▽対象 市内在住の30歳以上の者。  
▽定員 先着200人。  
▽申込 往復はがきの往信に、住所・氏名・電話番号・年齢を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、9月5日~10月4日(必着)に、〒329-1233高根沢町宝積寺2384-37、県整形外科科医会事務局(倉持整形外科)

科宝積寺内)へ。  
2 健康相談  
▽時間 午後1時~3時30分。  
▽内容 当日の検査結果とその対応、整形外科医による整形外科一般の相談。  
3 健康講座  
▽時間 午後1時30分~2時30分。  
▽内容 「ロコモについて」と題した、星野雄一さん(とちぎハビリティーションセ

ンター所長)による講座。倉持整形外科宝積寺☎(675)0033、市保健センター☎(627)6666  
ノーマライゼーション フェスティバル  
▽期日 9月30日(土)。  
▽会場 河内区(中岡本町)。  
▽時間・内容 午前10時~開会。午前10時30分~正午  
II 「誰もが移動しやすいまちづくりをめざして」と題

した、大森宣曉さん(宇都宮大学地域デザイン科学部社会基盤デザイン学科教授)による講演会。午後1時30分~3時11ゆりかご保育園園児による和太鼓演奏と聴覚や視覚に障がいのある皆さんによる合唱。  
▽その他 障がい者施設などの製品の販売、盲導犬体験やパネル展示など。  
問 市障害者福祉会連合会☎(637)7771

## ◎難病医療生活相談会(血液系疾患)

▽日時 10月16日(月)①午後1時30分~3時②午後3時~4時30分  
▽会場 保健所  
▽内容 ①「再生不良性貧血の病気の理解と療養生活での注意点」と題した、医師による講演②交流会  
▽対象 ①再生不良性貧血で治療中の人とその家族など②血液系疾患で治療中の人とその家族など  
▽定員 各先着20人程度  
▽申込 9月5日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。