

利用者と施設の橋渡し役 介護相談員がいる安心

本市では、介護サービス施設などに介護相談員を派遣し、利用者の不満や不安などの声を聞き、施設に届ける橋渡しなどを行うとともに、施設の介護サービスの質の向上を図っています。10月からは、次の施設に、合計12人の相談員が2人1組で訪問し、利用者や家族の相談に当たります。

▽派遣施設 特別養護老人ホーム はりがや花の風（針ヶ谷町）、地域密着型特別養護老人ホーム 科の木（岩曽町）、地域密着型小規模特別養護老人ホーム マイホームきよはら（錨山町）、特別養護老人ホーム ふくろうの杜（逆面町）、特別養護老人ホーム 美渉（砥上町）、グループホーム ホームタウン上河内・小規模多機能ホームタウン上河内（下小倉町）。
 〓市介護相談員連絡会（高齢福祉課内） ☎(632) 2977

10月17～23日は 薬と健康の週間

▽日時 10月21日（土）・22日（日）、午前11時～午後4時。

▽会場 ベルモール（陽東6丁目）。

ファミリーケアサービス 協力会員を募集

▽対象 ご遺族の他、どなたでも参加できます。
 △その他 北山霊園の慰霊塔には、日清戦争から第二次世界大戦の戦没者で亡くなった本市出身の戦没者などの名前が記載された霊簿を保存しています。
 〓生活福祉第1課 ☎(632) 2070

▽内容 薬剤師による薬・健康サポートに関する相談、上手に使う「かかりつけ薬局・薬剤師」「お薬手帳」、ちびっ子調剤体験、ジェネリック医薬品Q&A（質問と答え）など。
 〓保健所総務課 ☎(626) 1104

とちぎ健康の森で 健康診査

▽日時 11月25日（土）午前9時30分～正午受け付け。
 △会場 とちぎ健康の森（駒生町）。

▽内容 特定健康診査、がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。

11月12日に いい皮膚の日 記念イベントを開催

▽日時 11月12日（日）①午後1時～2時②午後2時10分～3時30分。
 △会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

▽内容 ①「アトピー性皮膚炎について」と題した、

▽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、乳がん検診は30歳以上女性、子宮がん検診は20歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう症検診は満40歳・45・50・55・60・65・70歳女性。
 △定員 先着150人。
 △申込 電話で、市集団健康予約センター ☎(611) 1311へ。
 △その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。
 〓健康増進課 ☎(626) 1129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 10月30日、11月21日、12月11日、平成30年2月15日。午後1時～4時。
 12月11日は午前10時～午後3時。全4回。

教室・講座

▽会場 市保健センター。
 2月15日は保健所竹林町。
 △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25人。
 △費用 500円程度（食材費）。
 △申込 10月3日から、直接または電話で、健康増進課（保健所内） ☎(626) 1126へ。

井川健さん（獨協医科大学皮膚科教授）による講演会
 ②県内の皮膚科専門医による皮膚の健康についての無料相談会。
 〓久保川皮膚科医院 ☎(627) 0505、市保健センター ☎(627) 6666

〓難病医療生活相談会（免疫系疾患） ▽日時 11月8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「全身性エリテマトーデ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）・交流会▽対象 ①全身性エリテマトーデスで治療中の人とその家族など②免疫系疾患で治療中の人とその家族など▽定員 ①先着20人程度②先着4組▽申込 10月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

教室・講座

シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

▽日時 10月14日(土)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 先着10人。

▽申込 10月3日から、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、みやシニア活動センター(市総合福祉センター内) ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

地域での健康づくり ボランティア養成講座

▽日時 11月7・14・21・28日、午前10時～午後4時。全4回。

▽会場 青少年活動センター(今泉町)。

▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後にお住

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、☎は地区市民センター、☎は出張所、☎は生涯学習センター、☎はつこ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

まいの地域で健康づくり推進員・食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人
▽定員 先着30人。
▽費用 食材費(実費)。
▽申込 10月6～24日に、直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内) ☎(626)1126へ。

市保健センターで 健康教室

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

■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 10月26日、11月2・9・16日。午前10時～正午。全4回。

■2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 11月7・14・21・28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、脳トレ、筋力測定など。

■対象 市内在住で運動習慣がなく、下肢筋力を強化したい165～69歳270歳以上の人。なお、市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。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 10月2日午前9時30分～17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。

老人福祉センターで 各種教室・講座

■1ことぶき会館「肩こり・腰痛体操教室」
▽日時 10月26日、11月30日、12月28日、平成30年1月25日、2月22日、3月22日

■2上河内老人福祉センター「パソコン講座」
▽日時 11月9・16日、12月14・21日、平成30年1月11・25日、2月8・22日、3月8・22日。午後1時30分～3時30分。全10回。

日。午前10時30分～正午。全6回。
▽内容 肩こり・腰痛のストレッチ。
▽対象 市内在住の60歳以上の人。
▽定員 抽選15人。
▽費用 教材費など(実費)。
▽申込期限 10月11日(必着)。

■3すこやか荘「絵手紙講座」
▽日時 11月20・27日、12月4・11・18日。午前10時～正午。全5回。

▽内容 絵手紙で年賀状やポチ袋などを作成。
▽対象 市内在住の60歳以上で、初めて受講する人。
▽定員 抽選16人。最少催行人数8人。
▽費用 教材費など(実費)。
▽申込期限 10月31日(必着)。
■申込 各施設に置いてある申し込み紙またははがきに、希望講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢を書き、申込期限までに、直接または郵送で、〒321-0112 屋敷町558、ことぶき会館 ☎(656)8792、〒321-0407 松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003、〒320-0852 下砥上町1259-13、すこやか荘 ☎(648)7750へ。
■その他 送迎バスについては、各施設にお問い合わせください。

スポーツを楽しみながら 元気なうちから 介護予防

■1いきいき健康サッカー教室

◎多発性硬化症患者・家族交流会 ▽日時 10月26日(木)午後2時～3時30分 ▽会場 保健所 ▽対象 多発性硬化症患者とその家族 ▽内容 交流会など ▽定員 先着30人程度 ▽申込 10月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

▽日時 10月11日(水)午後2時30分～4時30分。
 ▽会場 宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)。
 ▽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。

2いきいき健康自転車教室
 ▽日時 10月31日(火)午前10時～正午。
 ▽会場 ろまんちっく村(新里町)。
 ▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。
定員 各先着30人。
申込 10月3日から、電話で、**1**栃木SC(600)5555、**2**宇都宮ブリッツェン(611)3993へ。

7 高齢福祉課(632)2355
情報化社会に対応できる技術を習得 視覚障がい者IT講習会

1プレクストークの使い方
 ▽日時 11月9日(木)午前10時～正午と午後1時～

3時の2回。
 ▽内容 新しくなったプレクストークの使い方を覚える。
定員 各先着10人。

2ブレイルメモスマートの使い方
 ▽日時 11月16日(木)①午前10時～正午②午後1時～3時。
 ▽内容 ①ブレイルメモスマートの基本的な使い方②ブレイルメモスマートの機能の有効活用。
定員 各先着6人。

3スマートフォン
 ▽日時 11月30日(木)①午前10時30分～午後1時②午後1時30分～4時。
 ▽内容 ①らくらくスマートフォン
 ②アイフォーンの基本的な使い方。
定員 各先着10人。

認知症について学ぼう
市民公開講座
 ▽日時 10月7日(土)午後2時30分～5時。
 ▽会場 東園(中今泉3丁目)。
対象 市内に在住か通勤して、身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者。
2は点字の読み書き

きがでる人。
申込 10月2～13日の午前9時～午後5時に、電話で、市障害者福祉会連合会(637)7771へ。1人1コースまで。
問障がい福祉課(632)2353

目。
 ▽内容 砂川由美子さん(認知症の人と家族の会栃木県支部世話人)、朝田隆さん(東京医科歯科大学特任教授)による、認知症の症状や治療法・接し方など、誰もが地域で安心して暮らせる社会を目指し、認知症への理解を深めるための講座。
定員 先着150人。
問皆藤病院認知症疾患医療センター(689)5088、高齢福祉課(632)5328

10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。

問高齢福祉課(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
12日(木) 午前10時～正午	横川区(屋板町)	認知症	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
12日(木) 午後1時30分～3時30分	桜区(桜3丁目)	認知症	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
14日(土) 午後1時30分～3時30分	峰区(峰3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 ☎(613)5500
18日(水) 午後1時30分～3時30分	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	介護者交流会	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
20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)	栄養と食事介助	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
20日(金) 午後2時～4時	城山区(大谷町)	介護食	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
24日(火) 午前10時～正午	すこやか荘(下砥上町)	転倒予防	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
27日(金) 午前10時～正午	陽東区(石井町)	認知症の人との関わり方	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414
27日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	高齢者と低栄養	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

◎市保健センター食育情報コーナー ▽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 「ハロウィンを野菜料理でお祝いしよう」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

教室・講座

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 10月5・12・19・26日、午後1時30分～2時30分。
▽定員 男女各先着15人。

2 笑いヨガ教室

▽日時 10月6・20日(金)、午後1時30分～2時30分。

3 認知機能向上体操教室

▽日時 10月13・27日(金)、午後1時30分～2時30分。
▽定員 各先着20人。

4 健康づくりのための体操

▽日時 11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日。午後1時30分～3時。全8回。
▽定員 抽選25人。

5 水中運動教室

▽日時 10月27日、11月10日、11月17日、12月1・8・15・22日。午前10時～11時30分。全8回。
▽定員 抽選20人。

知っていますか 在宅医療・介護 市民公開講座

▽日時 10月14日(土) 午後2時～4時。
▽会場 南図書館(雀宮町)。
▽内容 「人生の最終段階に寄り添って」と題した、高橋昭彦さん(ひばりクリニック院長)による講演と、訪問看護師やケアマネジャー、自宅で看取りを行った家族による実体験を通した座談会。
▽定員 先着40人。
▽申込 直接または電話・ファクス(講座名・代表者氏名・参加者人数・電話番号を明記)で、高齢福祉課(328・328、FAX(328)3040)へ。

費用 施設利用料(実費)。
申込 4月10日13日午後8時までに、直接またははがき・ファクス(教室名・対象 4市内在住で60歳以上の最高血圧が160mm/hg以下の人(受講時)。
費用 施設利用料(実費)。
申込 4月10日13日午後8時までに、直接またははがき・ファクス(教室名・

健康診査(平成30年1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・タブレット用QRコード

平成30年1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>	6日(土)・12日(金)・14日(日)・15日(月)・16日(火)・18日(木)・20日(土)・22日(月)・26日(金)・29日(月)・30日(火)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター	5日(金)・9日(火)・11日(木)・25日(木)・30日(火)、午前9時～
清原区	23日(火) 午前9時～
豊郷区	19日(金) 午前9時～
姿川区	17日(水)・22日(月)・31日(水)、午前9時～
雀宮区	16日(火)・26日(金)、午前9時～
河内区	18日(木) 午前9時～
上河内区	29日(月) 午前9時～ ※総合健診

平成30年1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	18日(木) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	5日(金)・9日(火)・11日(木)・25日(木)・30日(火)、午後2時～と3時～
清原区	12日(金) 午前9時～ ※託児付き検診 23日(火) 午後2時～
豊郷区	19日(金) 午後2時～と3時～
姿川区	17日(水)・22日(月)・31日(水)、午後2時～
雀宮区	16日(火)・26日(金)、午後2時～
河内区	24日(水) 午前9時～

平成30年1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	12日(金)・15日(月)・16日(火)・20日(土)・22日(月)・26日(金)・29日(月)・30日(火)、午後1時～と2時～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月前まで可能です。10月～平成30年1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

◎治験についての市民公開講座 ▽日時 10月28日(土) 午後2時～午後4時30分▽会場 県総合文化センター(本町)▽内容 「リウマチ診断と治療の最前線」と題した講演。☎自治医科大学附属病院☎0285(58)7195、保健所総務課☎(626)1131

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、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