



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

茂原健康交流センターで  
各種講座

1 陳式太極拳教室

▽日時 1月4・11・18・25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 1月5・19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 ワンポイントアドバイス  
水泳教室

▽日時 1月5・12・19日、午後7時～8時。  
▽内容 4泳法技法のポイ

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、公民館のみや表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター

ントアドバイス。  
▽対象 高校生以上。  
▽定員 各先着20人。

4 ベリーダンス教室

▽日時 1月10・17・24日、午後0時30分～1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 男女各先着25人。

5 認知機能向上体操教室

▽日時 1月12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 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

家族介護教室  
介護者交流会

▽日時 1月25日(木)午後1時30分～3時30分。  
▽会場 城山園(大谷町)。

▽内容 介護体験者による講話、介護のための情報提供、参加者同士の情報交換、相談など。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▽定員 先着30人。

▽申込 電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・年齢・性別を明記)で、宇都宮介護者の会 ☎(652)3525、FAX(652)3529へ。  
問 高齢福祉課 ☎(632)2358

やすらぎ荘で  
シニアエアロビクス講座

▽日時 1月28日、2月4・18・25日、3月4日。午前10時～11時30分。2月4日は午後1時30分～3時。全5回。  
▽会場 やすらぎ荘。  
▽内容 健康増進を目的としたシニアエアロビクス体操。

▽対象 市内在住で60歳以上の。

▽定員 抽選20人。最少催行人数10人。

▽申込 やすらぎ荘に置いてある申込用紙またははがきに、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、1月15日(必着)までに、直接または送付で、

〒320-0075 宝木本町1991-1、やすらぎ荘 ☎(665)5284へ。

高齢者の肺炎球菌予防接種  
平成29年度対象者は  
3月31日までに接種してください

1 平成29年度の定期予防接種対象者の皆さんへ  
▽期間 3月31日まで。  
▽会場 「健康づくりのしおり」または市に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は市に掲載。  
▽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

があり、身体障がい者手帳1級程度の人。  
▽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。  
2 接種費用免除(事前申請必要)  
▽対象 1の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。  
▽申込 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外が申請する場合は申し込み窓口においてある委任状(市からも取り出し可)、1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、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)、各に。③県内指定医療機関以外での接種を希望する場合(事前申請必要)  
▽申込 印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保健予防課へ。  
▽その他 費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。  
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) 1月19日(金)午後1時～3時 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(下平出町)。毎週水曜日=西(西一の沢町)。毎週木曜日=中央(中央1丁目)。毎週土曜日=雀宮(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、支え合うことで問題を解決する 対象 お酒で悩んでいる人またはその家族。問 保健予防課 ☎(626)1114

**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 2月2・9・16・23日、午後2〜4時。全4回。
- 70歳以上コース  
▽日時 2月5・19・26日、3月5日。午前10時〜正午。全4回。

■ 会場 市保健センター。  
■ 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70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 1月5〜23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 「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

■ 歯とお口の健康講座  
▽日時 1月25日(木)午前10時〜正午。

▽会場 市保健センター。  
▽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 1月6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。

**市民企画講座  
介護と仕事を両立するための介護を知る**

▽日時 1月27日(土)午後1時30分〜3時。  
▽会場 男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)。

▽内容 添田和彦さん(訪問看護ステーションえすぽ代表)による、いつ直面するか分からない介護について、直面した時にも慌てず明るく前向きに捉えられるよう介護についての基礎を知る講座。

▽対象 市内在住か通勤している人。  
▽定員 先着30人。  
▽申込 1月5〜26日に、電話またはファクス・Eメール(氏名・ふりがな・電話番号・年齢)を書き、男女共同参画推進センター「アコール」(636)4075、(FAX)4079、(E)u18100201@city.utsumomiya.to.chigi.jpへ。

**障がいのある人の趣味と仲間づくりに**

**1 長期講座 (1年間)**

▽日時 4月〜平成31年3月、午前10時〜正午。パンフラワー講座とレクリエーション教室①〜③は午後1時〜3時。  
▽会場 市障がい者福祉センター(中央1丁目・市総合福祉センター内)。  
▽講座名・定員など 下の表の通り。①〜③から1講座ずつ選択可。  
▽費用 材料費(実費)。  
▽その他 都合により講座開催日が変わる場合があります。

**市障がい者福祉センター長期講座(1年間)**

	講座名	開催曜日	定員
① 創作的活動	パンフラワー講座	第1・3月曜日	抽選10人
	絵手紙講座	第2・4月曜日	抽選10人
	組紐講座①	第1・3火曜日	抽選10人
	組紐講座②	第2・4火曜日	抽選10人
	水墨画講座	第2・4水曜日	抽選10人
	書道講座	毎週木曜日	抽選10人
	絵画講座	毎週金曜日	抽選10人
② 社会適応訓練	料理講座	第4金曜日	抽選20人
	パソコン初級	毎週火曜日	抽選10人
	パソコン中級	毎週木曜日	抽選10人
③ 運動教室	フォークダンス講座	第1・3水曜日	抽選15人
	健康体操教室	第1・3月曜日	抽選10人
	レクリエーション教室①〜③	第1・2・3金曜日の各月1回	各抽選10人

**2 短期講座パンフラワー**

▽日時 2月6日(火)午前10時〜正午。  
▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)。  
▽内容 軽量粘土を使って季節の飾り物を作る。  
▽定員 抽選15人。  
▽費用 600円(材料費)。  
■ 対象 市内在住で障がい者手帳を持っている人。初めて受講する人を優先。ただし、1のフォークダンス講座は視覚障がい者のみ、2は市障がい者福祉センターで同講座を受講中の人を除く。  
■ 申込 1月31日までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、市障がい者福祉センター(639)1050、(FAX)639)1052へ。

**◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話**

▽日時 1月10日(水)午前8時〜11日(木)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

## 教室・講座

### 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 1月30日(火)午前10時～午後0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 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 1月6日～20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。

### きれいやせ講座 きれいに着こなせる 体を目指そう

▽日時 2月1・22日(木)、午前9時30分～正午。全2回。

▽会場 姿川(西川田町)。

本文中に記載がないものは、原則として、対象となるまでも、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

▽内容 美しい姿勢を手に入れて、いつまでも若々しく過ごしていくために必要な手法を学ぶ。運動指導員による骨盤シェイプの講話。実技と、栄養士による講話。

### シニア世代のための 各種講座

1 シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座

▽日時 1月13・27日(土)、午前10時～11時。

▽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。

▽定員 各先着10人。

2 シニア世代の地域デビュー講座

▽日時 1月19・26日、2月2・9日。午前10時～正午。全4回。

▽内容 「学ぶ門には福来たるであい・ふれあい・まなびあい」と題した、佐々木英和さん(宇都宮大学教

授)による講座、「世代を越えたまちづくり 共助の輪を広げるために」と題した、安藤正知さん(宇都宮まちづくり市民工務理事)による講座、「自然を豊かに 心を豊かに」と題した、関谷忠一さん(とちぎ自然塾長)による講座、「マジックを楽しもう 地域の笑顔が広がる簡単マジック」と題した、松島栄次さん(日本アマチュアマジック協会会員)による講座。

▽定員 先着25人。

▽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 1月5日から、直接または電話・アクセス(講座名・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 ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

むせやすい人・  
飲み込みにくい人必見  
摂食嚥下障害を知ろう

▽日時 2月12日(月・休)午後2時～4時。

▽会場 東園(中今泉3丁

目)。

▽内容 摂食嚥下障害の仕組みや家庭でできる予防法を学ぶ。

▽定員 先着300人。

▽申込 直接または電話・アクセス(講座名・代表者氏名・参加人数・電話番号を明記)で、高齢福祉課 ☎(632)5328、FAX(632)3040へ。

▽会場 東園(中今泉3丁目)。

1 糖尿病合併症予防講習会

▽日時 2月18日(日)午後1時～2時30分。午後0時30分開場。

▽内容 「いつでも大切な体重管理」と題した、齋藤公司さん(宇都宮医師会医師)による講話と、「知っておきたい糖尿病合併症」と題した、海老原健さん(自治医科大学内分泌代謝科准教授)による講話。

▽定員 先着200人。

▽申込 1月5日から、電話またはアクセス・Eメール(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、健康

増進課 ☎(626)1126、FAX(627)9244、Eメール utsumi.ya.00@city.utsumi.ny.n.g.jp。

2 無料糖尿病医療相談会

▽日時 2月18日(日)午後2時40分～4時30分。

▽内容 糖尿病について内科医、眼科医による相談。

▽定員 先着20人。

▽申込 1月5日から、電話で、健康増進課 ☎(626)126へ。

### お知らせ 1・2月は「はたちの献血」 キャンペーン期間

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す人が多いことや、学校や企業などの協力が得られにくいことから、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。また、少子高齢化により、健康で若い皆さんの献血への協力が求められています。新成人の皆さん、二十歳の記念に献血に行きませんか。特に40ミリリットル献血へのご協力をお願いします。

■400ミリリットル献血

▽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Ⅱ18〜69歳、血小板Ⅱ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歳以上は、60〜64歳に献血の経験がある人に限ります。会場など詳しくは、48ページをご覧ください。

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

介護サービス利用に関する自己負担額の軽減

■1 介護保険負担限度額認定

介護老人福祉施設（地域密着型を含む）・介護老人保健施設・介護療養型医療施設などの介護保険施設や短期入所生活介護（療養介護）を利用する際の居住費と食費を減額します。

▽対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員と配偶者が市民税非課税で、預貯金などが一定額（単身で

1000万円、夫婦で2000万円）以下②生活保護を受給している65歳以上。

▽その他 課税を理由に減額対象外であり、次の全てに該当する人は、特例減額措置の対象となります。①介護保険施設に入所する時点で、世帯（別世帯の配偶者を含む）が2人以上②世帯の年間収入から、施設の年間利用者負担見込み額を除いた額が80万円以下③世帯の預貯金などの額が45万円以下④居住財産を除き世帯

帯全員が活用できる財産を所有していない⑤介護保険料を世帯全員が滞納していない。

■2 社会福祉法人利用者負担減額認定

社会福祉法人が提供する介護サービス利用者負担額を減額します。

▽対象 生活保護受給者または次の全てに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身世帯で150万円（1人増えるごとに50万円加算）以下③世帯の預貯金額が単身世帯で

350万円（1人増えるごとに100万円を加算）以下④居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない。

▽その他 ①に該当しない場合は、介護老人福祉施設（地域密着型を含む）と短期入所生活介護の食費・居住費は減額の対象外です。

■3 特別な事情による利用者負担額減免 次のような理由により、介護サービス利

用に関する費用を負担することが困難な人は、介護サービス利用者負担額の2分の1以上を減免します。①主に世帯の生計を支えている人の収入が、死亡・長期入院、失業などにより著しく減少した②本人または主に世帯の生計を支えている人が自然災害や火災などにより住宅や家財などに著しい損害を受けた。

問 担当ケアマネジャー（介護支援専門員）、高齢福祉課 ☎(632) 2905

問 担当ケアマネジャー（介護支援専門員）、高齢福祉課 ☎(632) 2905

特定健診・がん検診は受けましたか

■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 ☎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 ☎ 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

種 類	対 象	
特定健康診査	40～74歳の市国民健康保険加入者	
健康診査	後期高齢者医療制度加入者 40歳以上で医療保険に加入していない生活保護受給者	
心電図検査	40歳以上の人	
貧血検査		
眼底検査		
胃がん検診		X線撮影 内視鏡
肺がん検診	X線撮影 X線撮影と喀痰 <small>かくたん</small>	要件を満たす人
大腸がん検診	40歳以上の人	
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性(2年に1度)
	視触診	30歳代の女性
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性
	頸部と体部細胞診	要件を満たす人
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
骨粗しょう症検診	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性	

▽その他 肝炎ウイルス検診と歯科健診あり。

■申込時の注意

▽3月分までの予約を受け付けています。予約状況は、集団健診予約システム ☎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、市 ☎や健康づくりのしおりをご覧ください。

問 健康増進課 ☎(626) 1129

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」

▽日時 1月6・20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(参加費)。問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

# お知らせ

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 「目指せナイスポディ」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、

# 小児・未成年者がインフルエンザに感染した場合の異常行動にご注意ください

インフルエンザに感染した際は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無に関わらず、急に走り出す、部屋から飛び出すなどの異常行動が報告されていますので、次のことに注意してください。  
▽小児・未成年者が感染した場合は、診断後、少なくとも2日は1人にしないようにする。  
▽小児・未成年者が住居外に飛び出さないための対策を行う。  
☎保健予防課☎(626)1114

## 特定健康診査の追加健診

▽日時・会場・内容・定員 下の表の通り。

日時	会場	内容	定員
1月21日(日) 午前9時～10時30分	JAうつのみや南部支所(砂田町)	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・乳がん・子宮がんなど)	先着50人
1月27日(土) 午前9時30分～11時30分	とちぎ健康の森(駒生町)		先着150人
1月29日(月) 午前9時～10時30分。乳がん・子宮がん検診は午後2時～	市医療保健事業団健診センター(竹林町)		先着50人
2月13日(火) 午前9時～10時30分。乳がん・子宮がん検診は午後2時～			
2月14日(水) 午前9時～10時30分	雀宮☒(新富町)		
2月17日(土) 午前9時～10時30分	JAうつのみや南部支所		

▽対象 市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歳以上の人。ただし、子宮がん検診＝20歳以上女性、乳がん検診＝30歳以上女性、前立腺がん検診＝50歳以上男性、骨粗しょう症検診＝満40・45・50・55・60・65・70歳女性。  
▽申込 電話で、市集団健診予約センター☎(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

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メールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、うつのみや表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター

パンフレット・レシピの配布など。  
市保健センター☎(627)6666

波大学大学院教授)による基調講演と、市内事業所における従業員の健康づくりについての事例報告。

## 会社の元気は従業員の健康から働く人の健康づくり講演会

▽日時 2月1日(木)午後1時30分～4時。  
▽会場 東園(中今泉3丁目)。  
▽内容 「エビデンスに基づく健康づくりの最前線」と題した、久野譜也さん(筑

## 食育の知識を深めよう 食育講演会



波大学大学院教授)による基調講演と、市内事業所における従業員の健康づくりについての事例報告。  
▽対象 市内事業所の事業主や健康管理担当者。  
▽定員 先着100人。  
▽申込 1月5日から、電話またはファクス・Eメール(参加者氏名、勤務先・所在地・電話番号を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、Eメールmiya.tochigi.jpへ。

▽日時 1月19日(金)午前9時30分～正午。  
▽会場 東園。  
▽内容 「多様な食生活に合わせて行う減塩の工夫」と題した、駒場千佳子さん(女子栄養大学栄養学部専任講師)による講話など。  
▽対象 市内に在住か通勤

して、日常的に食育指導に携わっている人。  
▽定員 先着300人。  
▽申込 1月5～17日に、電話またはファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・勤務先・職種を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、Eメール9070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。  
▽その他 駐車場に限りがあるため、相乗りや公共交通機関などの利用にご協力ください。