

老人福祉センター講座一覧

ことぶき会館 〒321-0112 屋板町 558、☎・FAX (656) 8792

講座名	定員	開講日	時間
水墨画	10人	第1・3火曜日	午前10時～正午
寄せ植え	20人	第4火曜日	午後1時～3時
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	20人	第2・4水曜日	午前10時～正午
絵手紙	20人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	20人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	午前10時～正午
日光彫	10人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時
ヨガ・リズム体操	20人	第2・4金曜日	午前10時～11時30分

ふれあい荘 〒321-0904 陽東2丁目3-1、☎・FAX (663) 3156

講座名	定員	開講日	時間
ヨガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	午前10時30分～正午
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	午後1時～3時
水墨画	10人	第2・4火曜日	午前10時～正午
剣詩舞	10人	第2・4火曜日	午後1時～3時
書道	15人	第1・3水曜日	午前10時～正午
茶道(裏千家)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
やさしい健康体操	20人	第2・4水曜日	午前10時30分～正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
編み物	10人	第2・4金曜日	午前10時～正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時

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

講座名	定員	開講日	時間
民謡	12人	第1・3月曜日	午前10時～正午
水墨画	10人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	10人	第1・3火曜日	
押し花	10人	第2・4火曜日	
ペン字	16人	第2・4金曜日	
絵手紙	20人	第2・4木曜日	
陶芸	12人	第2・4木曜日	
囲碁	10人	第1・3金曜日	
川柳	12人	第1・3金曜日	
太極拳	25人	第2・4金曜日	
ヨガ・リズム体操	20人	第1・3土曜日	午後1時～2時30分

すこやか荘 〒320-0852 下砥上町 1259-3、☎・FAX (648) 7750

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	14人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
民謡	15人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
寄せ植え	15人	原則第4木曜日	午前10時30分～正午
はじめての筋力アップ体操(木)	20人	第1・3木曜日	
はじめての筋力アップ体操(金)	20人	第2・4金曜日	午前10時～正午
書道	15人	第2・4金曜日	
編み物	20人	第2・4金曜日	

上河内老人福祉センター 〒321-0407 松田新田町 116-1、☎ (674) 4003、FAX (674) 4258

講座名	定員	開講日	時間
書道	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
パソコン	10人	第2・4木曜日	午後1時30分～3時30分
絵手紙	10人	第2・4金曜日	午前9時30分～11時30分
太極拳	20人	第2・4金曜日	午前10時～正午
コンテナガーデン(園芸入門)	10人	第3金曜日	
デジタルカメラ	15人	4月9・16・23日、5月7・14日	

▽申込 2月5日から、電話で、高齢福祉課☎(632) 358へ。
CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気
腎臓病予防講座
 3月10日(土)午後1時30分～4時。
 会場 市役所14階大会議室。
 内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってど

んな病気 CKD予防のためポイント」と題した、安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院教授)による講話と、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。
 定員 先着150人。
 申込 2月5日から、電話またはファクス・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、☎19070500 @city.utsunomiya.tochigi.jp。
生きがいづくりを応援 老人福祉センターで 教養講座
 期間 4月～平成31年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は5～9月。デジタルカメラ講座は4・5月。
 会場・講座名・開講日時

など 左の表の通り。定員を超えた場合は抽選。最少催行人数は定員の半数。
 対象 市内在住の60歳以上(平成30年4月1日現在)で初心者。
 費用 教材費など(実費)。
 申込 各施設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・性別(社交ダンス講座希望の人のみ)・生年月日・希望の講座(第2希望まで)を記入し、2月28日(消印有効)までに、直接または郵送・ファクスで、各施設へ。
 受講は各施設1人1講座。修了した講座の再受講不可。
 その他 上河内老人福祉センターを除く、各施設から無料送迎バスが出ています。詳しくは、各施設へ。
 高齢福祉課☎(632) 236

◎断酒例会に参加しませんか ■昼例会(酒害相談) ▽日時 2月16日(金)午後1時～3時(毎月1回)
 ▽会場 市保健センター。■例会 ▽曜日・会場 毎週火曜日=平石区(下平出町)。毎週水曜日=西園(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、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

教室・講座

中央図書館で
医療健康情報講座

- ▽日時 2月25日(日)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 中央図書館(明保野町)。
- ▽内容 「免疫と長生き 不良長寿のすすめ」と題した、奥村康さん(順天堂大学アトピー疾患研究センター長)による講演会。
- ▽定員 先着80人。
- ▽申込 2月8日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ。

認知症キャラバン・メイト
養成研修

- ▽日時 2月24日(土)午前9時30分～午後4時30分。
- ▽会場 市役所14階大会議室。
- ▽内容 認知症サポーター養成講座の講師役である「認知症キャラバン・メイト」の養成。
- ▽対象 次のいずれかに該当し、年間10回程度を目安に「認知症サポーター養成

高額医療・高額介護合算
療養費を支給します

▽対象 平成29年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、平成28年8月1日～平成29年7月31日に支払った医療費と介護保険の介護サービス費などの合計額が基準額(下の表)を超えた世帯。ただし、医療費では食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費では食費・滞在費・日常生活費などは対象外。

▽申込 2月中旬頃、支給対象世帯に送付する支給申請書に必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。

▽その他 74歳以下で、国民健康保険以外の健康保険を利用している人は、各健康保険組合などに「介護保険の自己負担額証明書」を添付して申請する必要があります。自己負担額証明書について、詳しくは、高齢福祉課☎(632)2906へ。

区分	国民健康保険 +介護保険		後期高齢者 医療制度+ 介護保険
	70歳未満 の人	70～74 歳の人	
上位 所得者	旧ただし書所得※1 901万円超	212万円	-
	旧ただし書所得 600万円超 901万円以下	141万円	-
現役並み所得者※2		-	67万円
一般	旧ただし書所得 210万円超 600万円以下	67万円	56万円
	旧ただし書所得 210万円以下	60万円	56万円
低所得者	Ⅱ※3	34万円	31万円
	Ⅰ※4	34万円	19万円

※1 総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額。 ※2 一部負担割合が3割の人。 ※3 市県民税非課税世帯の人。 ※4 市県民税非課税世帯で、世帯全員の各所得が必要経費(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円の人。

☎国民健康保険=保険年金課☎(632)2316、後期高齢者医療制度=保険年金課☎(632)2307

講座」を原則無償で行える人。①認知症介護指導者養成研修修了者②認知症介護実践リーダー研修(認知症介護実務者研修専門課程)修了者③介護相談員④認知症の人と家族の会会員⑤その他認知症に関する基本的な知識や介護経験などがあり、キャラバン・メイトの業務を適切に実施できる介護従事者や医療従事者、民生委員、児童委員。

▽定員 先着200人。

▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各区・圏に置いてある申込用紙(市圏からも取り出し可)に必要事項を書き、2月16日(必着)までに、直接または送付。ファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所高齢福祉課☎(632)3040、✉uryou@city.utsunomiya.toc.higi.jpへ。

▽その他 受講後は、全国キャラバン・メイト連絡協議会に登録。

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 2月15・22日(木)、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 2月16日(金)午後
- 3 ワンポイントアドバイス
▽日時 2月16・23日(金)、午後7時～8時。
- ▽内容 4泳法技法のポイントアドバイス。
- ▽対象 高校生以上。
- ▽定員 各先着20人。
- 4 ベリーダンス教室

難病医療生活相談会(消化器系疾患)

▽日時 2月21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「潰瘍性大腸炎の病気の理解と療養上の注意点」と題した、医師による講演②個別医療相談(希望者のみ)と交流会
▽対象 ①潰瘍性大腸炎で治療中の方とその家族など②消化器系疾患で治療中の方とその家族など
▽定員 ①先着20人程度②各先着4組
▽申込 2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メールはメールアドレス、☎は電話、☎は地域コミュニティセンター、☎は市民活動センター、☎は市民活動センター

3月1～8日は女性の健康週間です 市保健センター健康週間イベント

1女性の健康力アップ講演会 いつまでも元気アツク&キレイに「わかる、カラダ、かわる」セルフケア継続のコツ

▽日時 3月3日(土)午後2時～4時。
▽内容 前田あきこさん(女性総合診療科ダイエット&アンチエイジングカウンセラー)による、女性のからだの特性とアンチエイジングに関する講話。市保健センターオリジナル美容スイーツの試食あり。
▽対象 市内在住の人。
▽定員 先着100人。

2冷え性改善・温活 ヨガ教室

▽日時 3月3日(土)午前10時30分～正午。
▽内容 運動指導員による冷え性改善のためのヨガの実技とミニ講話。
▽対象 市内在住でおおむね64歳以下の運動制限のない女性。
▽定員 先着25人。

3ちょこっと漏れ予防・改善 骨盤底筋トレーニング教室

▽日時 3月4日(日)午前10時30分～正午。
▽内容 運動指導員による尿漏れ予防改善のための骨盤底筋のトレーニングとミニ講話。
▽対象 市内在住で運動制限のないおおむね65歳以上の女性。
▽定員 先着25人。

4専門店提供による健康茶の試飲会

▽日時 3月3日(土)午前10時～正午と午後2時～4時の2回。
▽対象 市内在住の人。

5市保健センターオリジナル美容スイーツの試食

▽日時 3月3日(土)午前10時30分～。なくなり次第終了。
▽対象 市内在住の人。

6歯・お口・ブラッシングの相談会

▽日時 3月3日(土)・4日(日)午後2時～4時。
▽内容 歯科医師による歯やお口に関する個別相談、歯科衛生士による口腔ケアに関する個別相談。
▽対象 市内在住の人。

7女性アドバイザーによる骨盤ゆがみチェック

▽日時 3月3日(土)午前10時～正午と午後2時～4時の2回。
▽対象 市内在住の人。

8スポーツインストラクターによる痩せやすさ測定

▽日時 3月3日(土)・4日(日)午後2時～4時。
▽対象 市内在住の人。

9シューズのプロによる足型測定

▽日時 3月3日(土)・4日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時の2回。
▽対象 市内在住の人。

10まちの保健室

▽日時 3月3日(土)午前10時～正午。
▽内容 看護職による握力測定や健康相談、乳がんの自己触診アドバイスなど。

11気楽ゼーション

▽日時 3月4日(日)午前10時～正午。
▽内容 県鍼灸師会によるはりきゅうの疑似体験と解説。
▽対象 市内在住の人。

12女性の健康に関するパネル展示とリーフレットの配布

▽日時 3月1～6日、午前9時～午後4時30分。
■会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。
■申込 1～3 2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。6～11 終了時間30分前までに、直接、会場へ。

▽日時 2月21・28日(水)、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 2月23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。

お知らせ

■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

戦没者などの遺族へ
第10回特別弔慰金の
請求期間が迫っています
請求がお済みでない人は、

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しますので、ご注意ください。
▽受付期間 4月2日まで。
▽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 請求者の状況によつ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。

ねんきんネット 年金加入記録を 確認

年金加入記録はインターネットで確認することができ
きませんが、インターネットの利用が難しいなどの場合は、市役所の窓口でもねんきんネットにより年金加入記録を確認することができます。
▽申込 本人確認書類(運転免許証など)、基礎年金番号の分かるもの(年金手帳など)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階)☎(632)2327へ。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 2月10日(土)午前8時～11日(日・祝)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)556。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

お知らせ

要介護者が利用する紙おむつを自宅に配達

▽内容 市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつ・尿取りパッドを配達します。

▽対象 在宅で、要介護1～5の認定を受けている人。介護保険施設（ショートステイ含む）や病院に入所・入院中は対象外。

▽自己負担額 購入額の1割または2割（介護保険負担割合証に基づく）です。ただし、1カ月当たりの購入額が5500円を超えた分は、全額自己負担です。

自己負担額は、商品受取時に事業者を支払ってください。

▽申込 高齢福祉課（市役所2階）に置いてある紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、申請書（市庁からも取り出し可）に必要事項を記入し、

直接または郵送で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。商

品カタログは市庁からも閲覧可。カタログの郵送を希望する人は、電話で高齢福祉課へ。

▽その他 任意の店舗で紙おむつを購入後、高齢福祉課、各区・団に置いてある申請書（市庁からも取り出し可）に必要事項を記入し、領収書（本人の氏名とただし書きに「大人用紙おむつ」と明記）を添えて申請する方法（償還払い）も選択できます。対象者、自己負担額は紙おむつ宅配と同じです。

7 ●高齢福祉課 ☎(632) 297

がん検診の受診はお済みですか

がんは、喫煙、食生活、運動などの生活習慣が原因である人が多く、これらに気を付けて発がんリスクを下げる必要がありますが、リスクをゼロにすることはできません。そこで重要となるのが、がん検診です。がんは、早期発見・早期治療することで治る可能性は高まります。医学の進歩などにより、がんは、現在

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、☒は地域市民センター、☒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

2月の家族介護教室参加者募集

▽日時・会場・問い合わせ先など 下記の表の通り。
▽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) 2358

日時	会場	内容	問い合わせ先
16日(金)午後1時30分～3時30分	国本区(宝木本町)	介護技術	くにもと地域包括支援センター ☎(666) 2211
16日(金)午後1時30分～3時30分	錦区(今泉町)	認知症	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616) 1780
22日(木)午後1時30分～3時30分	東区(東堀田1丁目)	認知症	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616) 1780
23日(金)午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	訪問看護	地域包括支援センター雀宮 ☎(655) 7080
24日(土)午前10時～正午	横川区(屋板町)	介護者のストレス軽減	よこかわ地域包括支援センター ☎(657) 7234
27日(火)午後1時30分～3時30分	今泉区(元今泉1丁目)	認知症	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616) 1780

60パーセントの人が治るようになりまし。定期的にがん検診を受診することが大切です。

本市では、市民の皆さんの健康を守るために、がん検診を実施しています。今年度の検診日程も残りわずかとなつていきますので、早めにお申し込みください。また、平成29年7月に対象者に送付した「平成29年度子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券」の有効期限は平成30年3月31日です。

個別健診(市内指定医療機関)

▽申込 受診する前に各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、市庁や健康づくりのしおりなどをご覧ください。

●集団健診(市保健センターなどの健診)
▽電話申込 市集団健診予約センター ☎(611) 1311

▽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://ehroughpass.sea.guloffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセス。

●申込時の注意
▽予約は、今年度分まで可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。集団健診の予約状況は、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歳以上の高齢者、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、市庁や健康づくりのしおりをご覧ください。

●宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ●相談会 日時 2月15日(木)、3月1日(木)。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。●茶話会 日時 3月1日(木)午前10時～正午▽内容 会員同士で交流する。●定例会 日時 2月15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。

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団(竹林町)	(625)2213
済生会宇都宮病院(竹林町)	(643)4441
宇都宮記念病院(大通り1丁目)	(625)7831
うつのみや病院(南高砂町)	(688)5522
鷺谷病院(下荒針町)	(648)0484
宇都宮セントラルクリニック(屋板町)	(657)7302
宇都宮東病院(平出町)	(683)5771
ミヤ健康クリニック(ゆいの杜3丁目)	(667)8181
県保健衛生事業団(駒生町)	(623)8282
冨塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666)2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643)0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷺谷病院	(648)0484
宇都宮セントラルクリニック	(657)7302
佐々木記念クリニック(屋板町)	(656)7117
藤井脳神経外科病院(中岡本町)	(673)6211
星脳神経外科(竹林町)	(600)4410
宇都宮東病院	(683)5771
宇都宮記念病院	(625)7831
冨塚メディカルクリニック	(666)2555
宇都宮脳脊髄センター(一番町)	(633)0201
済生会宇都宮病院	(643)4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612)1221

9 健康増進課 ☎(626) 1112

人間ドック・脳ドックの
受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者
▽対象 受診時に40〜74歳
で、国民健康保険税や市税
に滞納がない人。
▽補助額 特定健診と人間
ドックまたは脳ドックとの
同時受診に1万6339円、
人間ドックのみ・脳ドック
のみ受診に1万円。
▽申込 受診前に電話で、

「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、左の表の健診機関へ。
2 後期高齢者医療被保険者
▽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。
▽申込 受診前に、電話で、
保険年金課 ☎(632) 2307

「受診後の申し込み不可。左の表にない機関で受診する場合には補助対象外。年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。」
1 保険年金課 ☎(632) 2307
2 保険年金課 ☎(632) 2307

知っていますか 統合失調症
病気の理解と治療の話

■統合失調症とは

統合失調症は思春期から青年期に発症し、幻覚・妄想・自我障害といった陽性症状と、感情鈍麻・無為・自閉といった陰性症状の特徴がある疾患です。

■早期発見・早期介入が治療の鍵に

経過はさまざまですが、急性の精神病性エピソードを繰り返しながら慢性に経過することが多いとされてきました。しかし近年、多くのデータから精神病発症から治療開始までの期間(未治療期間)が治療反応性に大きく影響していることが分かりました。

発症から5年とされる治療臨界期までに適切な治療をすることで、進行性の脳の構造変化や認知機能低下を予防し、長期の社会機能が改善できると期待されています。

■統合失調症は十分回復できる疾患です

また、症状の軽症化もしばしば指摘されており、専門病院での長期入院から地域ケアによる外来治療が中心となってきました。つまり、統合失調症の治療観はかつての「もう治らない進行性で悲観的な疾患」から「早期発見・早期介入により十分回復可能な疾患」へと変わってきたのです。

講演会では、病気のメカニズムや治療の話、回復のヒントなどについてお話をします。
(市医師会 原 隆)

■こころの健康づくり講座

▽日時 3月8日(木) 午後2時~4時。
▽会場 中央図書館(明保野町)。
▽内容 「統合失調症の理解と治療のお話」と題した、原隆さん(精神科医)による講話。
▽定員 先着50人。
▽申込 2月5日から電話で、保健予防課 ☎(626) 1114 へ。

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 2月3・17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。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114