



お知らせ

健康・福祉・国保・年金

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、廊下や階段の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) 2906へご相談ください。**

家族介護教室  
介護者交流会

▽日時 3月8日(木)午後1時30分～3時30分。  
 ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
 ▽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 3月5日から、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。  
**8 高齢福祉課 ☎(632) 235**

国民健康保険の加入と脱退

国民健康保険は、他の健康保険に加入したり、生活保護を受けたりしている人を除き、法律ですべての人が加入することを義務付けています。次のいずれかに該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

▽加入が必要な人 他市町村から転入した・勤務先の健康保険を辞めた・生活保護を受けなくなった・子どもが生まれたなど。  
 ▽脱退が必要な人 他市町村へ転出した・勤務先の健康保険に加入した・生活保護を受けるようになったなど。  
 ▽その他 手続きにはマイナンバー(個人番号)と本人確認が必要です。詳しくは、保険年金課 ☎(632) 23

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☒・☒へ。  
**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。  
**☎保健予防課 ☎(626) 1114**

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 3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(参加費)。☎栃木のちの電話事務局 ☎(622) 7970、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Eメール、☒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、☒はEメールアドレス。

20へ。

### シニア世代に役立つ 情報発信 シニア特派員 ボランティア募集

▽期間 原則4月からの1年間。

▽内容 シニア向け情報紙「みやシニア活動センター通信」の取材や記事作成など。

▽対象 市内在住の50歳以上で、文書作成などパソコンの基本操作ができる人。▽募集人数 2人。

### 3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
14日(水)午後2時～4時	城山区(大谷町)	介護に必要な筋力づくり	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
15日(木)午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	終活	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
20日(火)午後1時30分～3時30分	清原区(清原工業団地)	これからの福祉施設選び	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
29日(木)午後1時30分～3時30分	姿川区(西川田町)	介護	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281

### 茂原健康交流センターで 各種講座

▽申込 3月10日までに、電話またはファクス(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 ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

▽その他 3月中にオリエンテーションを行います。

▽日時 3月1・8・15・22日、午後1時30分～2時30分。

#### 1 陳式太極拳教室

▽日時 3月1・8・15・22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。

▽日時 3月2・9・16・23・30日、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。

▽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。

▽日時 3月7・14・28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。

▽日時 3月9・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 各先着20人。

▽対象 市内在住の60歳以上の人。

▽費用 施設利用料(実費)。

▽日時 3月10・24日(土)、午前10時～11時。

▽会場 市総合福祉センター。

▽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 3月5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 ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

▽日時 4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、8月23日、9月27日。午前10時30分～正午。全6回。

▽会場 ことぶき会館。

▽対象 市内在住の60歳以上の人。

▽費用 教材費など(実費)。

▽日時 3月10・24日(土)、午前10時～11時。

▽会場 市総合福祉センター。

▽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 3月5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 ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

▽日時 4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、8月23日、9月27日。午前10時30分～正午。全6回。

▽会場 ことぶき会館。

▽内容 「賢く食べて健康長寿(腎臓病をはじめとする生活習慣病予防)」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・レシピーの配布など。

▽日時 3月15日(木)午前10時～正午

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 3月15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。■定例会 ▽日時 3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。■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。