

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、申込は不要（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Eメールアドレス、☒は地区市民センター、☒は出張所、☒は生涯学習センター、☒は地域のコミュニティセンター、☒は市民活動センター、☒は申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。



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

ページ番号 1004676

- 1 春の大感謝祭**
▽日時 4月21日(土)午前10時～午後4時。
▽内容 抽選会や演歌歌謡ショーなど各種イベント。
- 2 笑いヨガ教室**
▽日時 4月6・20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 エアロビクス教室**
▽日時 4月6・13・20・27日、午前10時30分～11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 各先着30人。

- 4 ワンポイントアドバイス 水泳教室**
▽日時 4月6・13・20・27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。
- 5 認知機能向上体操教室**
▽日時 4月13・27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。
- 6 水中運動教室**
▽日時 5月25日、6月1・8・15・22・29日、7月6・13日。午前10時～11時30分。全8回。
▽内容 水中ウォーキングなど。
▽対象 原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の市内在住で60歳以上の人。
▽定員 抽選20人。

- 7 健康づくりのための体操教室**
▽日時 5月30日、6月6・13・20・27日、7月4・11・18日。午後1時45分～3時15分。全8回。
▽内容 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など。
▽対象 原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の市内在住で60歳以上の人。
▽定員 抽選20人。
▽費用 60歳以上11850円、65歳以上12000円。

ふれあい荘で筋力アップ体操講座

平成30年度の定期予防接種対象者の皆さんへ 高齢者の肺炎球菌予防接種

ページ番号 1004431

▽期間 4月1日～平成31年3月31日。
▽会場 市☒に掲載している県内指定医療機関。
▽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・70・75・80・85・90・95・100歳(右の表参照)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いがあり、身体障がい者手帳1級程度。
▽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。
■免除制度(事前申請必要) 市民税非課税世帯・生活保護世帯・中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になります。該当する人は、健康保険証などの身分証明書と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保健予防課(竹

年齢早見表

65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれ

林町・保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各☒・☒へ。
☒保健予防課☎(626)1114

◎宇都宮ブランド推進協議会委員募集 企業や経済・まちづくり団体などからなる「宇都宮ブランド推進協議会」は、市民の皆さんが誇りを持ち、市外の人や企業から選ばれる都市となるため、各種事業に取り組んでいます。このたび、協議会に参加できる市民委員を募集します。▽任期 5月～2020年3月▽内容 年2回程度開催する会議に出席▽対象 市内に引き続き1年以上住んでいる20歳以上の人▽定員 2人▽その他 申込期限は4月20日。申し込み方法など、詳しくは、広報広聴課☎(632)2129へ。

AED (自動体外式除細動器) 設置市有施設

ページ番号
1004606

AEDは、突然心臓が停止してしまった人を救うため、その場に居合わせた一般の人でも、速やかに電氣的刺激(除細動)を施すことができる医療機器です。本市では、万が一の事態に備え、下の表の施設にAEDを設置しています。なお、各消防署が毎月実施する応急手当講習会(11ページ参照)へも積極的にご参加ください。

また、市内の各集客施設の管理者の皆さんも、早期の救命活動の重要性をご理解いただき、AED設置に向けてご検討ください。

保健所総務課 ☎(626)1102

AED 設置市有施設一覧 (4月1日現在)

本庁舎・支所	市役所、各区・田、岡本・田原事務所、市民プラザ、雀宮南館
福祉	市総合福祉センター、子ども発達センター、河内総合福祉センター、ことぶき会館、すこやか荘、ふれあい荘、やすらぎ荘、上河内老人福祉センター、シルバー人材センター北部事業所、茂原健康交流センター、泉が丘ふれあいプラザ、サン・アビリティーズ、雀の宮作業所、若草作業所
保健	保健所、市保健センター、上河内健康館、夜間休日救急診療所
環境	悠久の丘、北山霊園・聖山公園・東の杜公園管理事務所、環境学習センター
生涯学習	上河内・河内
コミュニティ施設	各区・田、総合コミュニティセンター、まちびあ
文化・教育	市立小・中学校、まちかどの学校、宇都宮美術館、市教育センター、中央・南・上河内・河内図書館、市文化会館、青少年活動センター、旧篠原家住宅、とびやま歴史体験館、田原西小・上河内西小子どもの家
スポーツ	ブラックスアリーナ宇都宮(市体育館)、明保野・雀宮・清原体育館、駅東公園・陽南プール、ドリームプールかわち、サイクリングターミナル、栃木SC宇都宮フィールド(市サッカー場)、市スケートセンター、冒険活動センター、姿川附属体育館、駒生・宮原運動公園、下田原運動場、石井・柳田緑地管理事務所、上河内体育館、河内体育館
保育園	市立保育園
その他	オリオンスクエア、ろまんちっく村、梵天の湯、宇都宮競輪場、河内農業構造改善センター、みずほの自然の森公園、宇都宮城址公園、八幡山公園、中央・西・東・南消防署、中央卸売市場、上下水道局、松田新田・今市浄水場、川田水再生センター

円(保険料)。
▽申込 ふれあい荘または各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがき(右記の凡例にある年齢・生年月日を明記)で、4月20日(消印有効)までに、直接または送付・ファクスで、〒321-0904陽東2丁目3-1、ふれあい荘(663)3156へ。市内5つの老人福祉センターで申し込み可。
▽その他 送迎バスなど詳しくは、ふれあい荘 ☎(663)3156へ。

市保健センターで各種講座

ページ番号
1004672

しくは、ふれあい荘 ☎(663)3156へ。

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

1 女性のための美ボディ教室

▽日時 5月12・26日、6月16・30日、7月14・28日。
午後2時〜4時。全6回。
▽内容 痩せやすいヘルシくな体づくりのための、や

2 下半身痩せダイエットエクササイズデビュー教室

▽日時 5月18日、6月1・15・22日、7月13・27日。
午前10時〜正午。全6回。
▽内容 腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動の実技や、食生活

3 あつという間にできるかんたん野菜料理アレンジ教室

▽日時 5月15日(火)午前10時〜午後0時30分。
▽内容 管理栄養士によるスパイスやハーブをはじめとする減塩テクニクや時

短調理の講話と実践。お弁当や忙しい朝にも使える野菜料理数品の試作と試食。

▽対象 市内在住のおおむね74歳以下の女性。
▽定員 先着15人。
▽費用 500円程度(食材費)。
▽申込 4月3日〜5月7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 市保健センターの1 2 運動教室 3 栄養教室に初めて参加する人優先。

◎シルバー人材センター入会説明会 ▽期日・会場 4月11・25日(水) = 市総合福祉センター(中央1丁目)。4月19日(木) = シルバー人材センター北部事業所(白沢町) ▽時間 午前9時〜 ▽申込 各開催日の2日前までに、直接、シルバー人材センター宇都宮事務局(中央1丁目) ☎(633)5300、北部事業所 ☎(673)8020へ。◎高齢福祉課 ☎(632)2904へ。

教室・講座

サン・アビリティーズで各種教室

1 太極拳教室

▽日時 5月11日～7月27日の毎週金曜日、午後1時30分～3時。全12回。

▽定員 先着20人。

2 ラージボール卓球教室

▽日時 5月16・30日、6月6・20日、7月4・18日。午後1時30分～3時30分。全6回。

▽内容 ボールが大きく、初心者でも楽しめる卓球。

▽定員 先着25人。

3 カラオケ教室

▽日時 5月19日～11月3日の第1・3土曜日。午後1時～3時。全12回。

▽定員 先着30人。

■会場 サン・アビリティーズ(屋根町)。

■対象 障がいのある人を優先。

■申込 4月3日午前9時から、直接または電話・ファクス(右記の凡例にある〓を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX (656) 1458へ。

お知らせ

ねんりんピックとちぎ2018 参加者募集

▽期間 5月6日～。

▽対象 県内在住の60歳以上でアマチュアの人。

▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各〓〓に置いてある参加申込書に必要事項を書き、種目ごとの申し込み期限までに各種目事務局へ。

▽その他 申し込み方法・期限など、詳しくは、とちぎ健康福祉協会 ☎(650) 3366、高齢福祉課 ☎(632) 2360へ。

▽介護保険施設などを訪問介護相談員ボランティア募集

▽内容 利用者の疑問・不満・不安を解消するため、特別養護老人ホームや老人保健施設などを月2回訪問する。

▽対象 次の全てに該当する人。①市内在住の40～70歳(平成30年4月1日現在)②指定の研修などに参加できる③介護相談員活動に理

解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる④介護サービス事業所に所属していない⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。

解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる④介護サービス事業所に所属していない⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。

▽定員 若干名。

▽選考 面接。

▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各〓〓に置いてある応募用紙に必要事項を書き、履歴書(顔写真貼付)を添えて、4月2～13日(必着)に、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632) 2977へ。

後期高齢者医療保険制度の保険料見直し

所得の低い人や被用者保険の被扶養者だった人は、特例措置として保険料の軽減措置がありますが、平成30年度から見直されます。

■保険料賦課限度額の引き上げ 賦課される保険料の上限額が57万円から62万円となります。

4月からみやシニア活動センターが市役所内に移転します

シニア世代のみなさんが第2の人生を健康でいきいきと暮らすことができるよう、各種相談や講座、交流会などを実施している、みやシニア活動センターは、4月以降、市総合福祉センターから高齢福祉課内に移転します。なお、移転に伴い、みやシニア活動センターの電話番号、開設日時が変更になります。

■変更後
▽開設日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。
▽開設場所 高齢福祉課(市役所2階)D8窓口。
▽電話番号 (632) 2368(直通)
▽ファクス (639) 8575(変更なし)
☎みやシニア活動センター ☎(632) 2368

お、所得が低く均等割額9割、8.5割軽減に該当する場合、そちらが優先されます。

■所得の低い人の軽減措置

均等割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得基準が引き上げられ、均等割額5割軽減については、被保険者数に乘ずる金額が27万円から27.5万円に、2割軽減については、被保険者数に乘ずる金額が49万円から50万円に変わります。

所得割額を負担する人のうち、総所得金額などから基礎控除額(33万円)を差し引いた額が58万円以下の人の所得割額の特例措置は

廃止となります。

☎県後期高齢者医療広域連合 ☎(627) 6805、保険年金課 ☎(632) 2307

協会けんぽの保険料率が変わります

中小企業などで働く人やその家族が加入している健康保険「協会けんぽ 栃木支部」の健康保険料率は、9.2パーセントへ引き下げ、介護保険料率は1.57パーセントへ引き下げとなります。変更時期は4月納付分からです。詳しくは、協会けんぽ <http://www.kyokaikenpo.or.jp/> をご覧ください。

高齢者が住み慣れた地域で 安心して暮らせるように にっこり安心プランを策定しました

ページ番号
1015786

健康で生きがいをもち、安心して自立した生活を送ることができる、笑顔あふれる長寿社会を実現するため、高齢者の社会参加や健康づくり・生きがいづくり、認知症の本人や家族への支援、介護保険サービスや地域包括ケアシステムの将来像などを盛り込んだ「にっこり安心プラン」第8次高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画（地域包括ケア計画）を策定しました。計画期間は2018～2020年度です。

計画の内容は市HPをご覧ください。直接、高齢福祉課、行政情報センター（市役所1階）、各区・圏へ。

■**介護保険料が変わります** 65歳以上の人（第1号被保険者）の介護保険料は、介護サービス費に基づいて、3年に一度見直します。このたび、2018～2020年度の介護保険料が下の表の通り決定しました。

■**介護保険料の口座振替の手続きが郵送でも** 7月発送の納付書から、従来の金融機関の窓口に加え、市への郵送でも受け付けます。2018年度介護保険料納入通知書に同封の新しい口座振替依頼書と市への返信用封筒でお申し込みください。

問 にっこり安心プラン＝高齢福祉課 ☎ (632) 2903、介護保険料＝高齢福祉課 ☎ (632) 2907

段階	対象	保険料(年額)
第1	▽生活保護を受けている人▽世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金を受給している人▽世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額および前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	28,500円
第2	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の人	39,200円
第3	世帯全員が市民税非課税で、第1・2段階以外の人	47,400円
第4	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で、前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	56,900円
第5	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税の第4段階以外の人	63,300円
第6	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	75,900円
第7	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	82,200円
第8	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	94,900円
第9	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上500万円未満の人	107,600円
第10	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人	113,900円
第11	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	120,200円

◎**自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」** ▽日時 4月7・21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

問 協会けんぽ栃木支部 ☎ (616) 1691、保険年金課 ☎ (632) 2320

国民年金の 学生納付特例制度

学生は、国民年金保険料を後から納めることができ、制度があります。届け出をする、年金を受けるための資格期間に算入され、後から納めれば受け取る年金額に反映されます。なお、

後から納められる期間は10年以内です。
▽期間 4月分～平成31年3月分。
▽対象 大学(大学院)・短大・専門学校・各種学校などに在学する20歳以上で、本人の前年所得が18万円以下の人。
▽申込 年金手帳(交付されている人)、学生証(写し可)または在学証明書、印鑑(ゴム印不可)、代理

人による申請は代理人の運転免許証など本人確認できるもの(別世帯の代理人による申請は委任状も必要)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17番窓口)または各区・圏へ。なお、平成30年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を記入し送付してください(窓口での申請不要)。
▽その他 過年度分の申請の場合は、申請時点の2年

1カ月前までさかのぼって申請できます。
問 保険年金課 ☎ (632) 2322

国民年金保険料が 変更になります

4月分から月額1万6340円に変更になります。なお、口座振替や前納による割引制度など、便利で有利な納付方法もありますのでご相談ください。例えば、
問 宇都宮西年金事務所 ☎ (622) 4281、保険年金課 ☎ (632) 2327

お知らせ

精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの人に交通費を助成

▽助成内容 精神障がい者保健福祉手帳1級所持者、2・3級所持者、共通バスカードなど。
▽対象 在宅で精神障がい者保健福祉手帳所持者（療育手帳・身体障がい者手帳所持者で知的障がい者等交通費助成・障がい者タクシー料金助成を受けている人を除く）。

▽申込 4月10日から、精神障がい者保健福祉手帳と印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、午前8時30分～午後7時に、直接、障がい福祉課（市役所1階）へ。平石・富屋・姿川・河内区では、申請のみを受け付けし、後日送付。
▽障がい福祉課 ☎(632) 2361

高齢者等地域活動支援ポイント事業 ポイント交換申請の受け付け開始

ページ番号 1004343

▽申請期間 4月1日～9

月30日（消印有効）。

▽対象 平成29年度活動分と、平成28年度活動分で交換未申請のポイント。

▽申込 ボランティアセンター（市総合福祉センター内）に置いてある交換申請書（市からも取り出し可）に必要な事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、直接または送付で、〒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

全国障害者スポーツ大会（福井しあわせ元気大会）派遣選手募集

▽期間 10月11～16日。

▽会場 福井県。

▽競技 陸上競技、水泳、フライングディスク、アーチェリー（身体障がい者のみ）、卓球（サウンドテニスを含む）、ボウリング（知的障がい者のみ）。

ズ ☎・FAX (656) 1458 へ。

音訳奉仕員養成講座

▽日時 5月16日～平成31年3月6日の水曜日、午前10時～正午。5月16日は午前9時30分～午後0時30分。全35回
▽会場 市総合福祉センター
▽内容 視覚障がい者の福祉向上・支援を目的に本などの印刷物の情報を音声に訳し、テープ・デジタイズなどに記録する音訳奉仕員を養成する講座
▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、修了後に音訳奉仕員として登録・活動でき、過去に同様の音訳講座受講経験のない人。他の音訳講座と並行しての受講不可
▽定員 先着20人
▽費用 1,200円（テキスト・資料印刷代）
▽申込 4月3日午前9時から、直接または電話で、ボランティアセンター ☎(636) 1285 へ。

点訳奉仕員養成講座

▽日時 5月8日～平成31年3月12日の火曜日、午前10時～正午。5月8日は午前10時～午後3時30分。全40回
▽会場 市総合福祉センター
▽内容 視覚障がい者の支援を目的に、本などの印刷物を点字に訳する点訳奉仕員を養成する講座
▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座修了後、点訳奉仕員として登録・活動でき、同様の点訳講座受講経験のない人。他の点訳講座と並行しての受講不可
▽定員 先着20人
▽費用 3,500円（テキスト・点字器材代など）
▽申込 4月3日午前9時から、直接または電話で、ボランティアセンター ☎(636) 1285 へ。

手話奉仕員養成講座

■内容 聴覚障がい者の生活や福祉制度などの理解と認識を深め、手話で日常会話を行うために必要な手話語彙と手話表現技術を習得する講座。

■対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座修了後、手話通訳者を目指しており、過去に同様の手話講座受講経験がない人。他の手話講座と並行しての受講不可。

1 毎週火曜日午前中コース

▽日時 5月8日～平成31年3月19日、午前10時～正午。全40回
▽会場 市総合福祉センター
▽定員 先着20人
▽費用 3,240円（テキスト代）
▽申込 4月3日午前9時から、直接または電話で、市障害者福祉会連合会（市総合福祉センター内） ☎(636) 1219 へ。

2 毎週水曜日午後コース

▽日時 5月9日～平成31年3月13日、午後1時30分～3時30分。全40回
▽会場 市総合福祉センター
▽定員 先着20人
▽費用 3,500円（テキスト・資料印刷代）
▽申込 4月3日午前9時から、直接または電話で、ボランティアセンター（市総合福祉センター内） ☎(636) 1285 へ。

3 毎週木曜日夜コース

▽日時 5月10日～平成31年3月14日、午後7時～9時。全40回
▽会場 サン・アビリティーズ（屋板町）
▽定員 先着30人
▽費用 3,240円（テキスト代）
▽申込 4月3日午前9時から、直接または電話・ファクス（氏名・電話番号・講座名を明記）でサン・アビリティ

◎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 「食事のリズムを整えよう」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。☎市保健センター ☎(627) 6666

ページ番号 1004752

いきいき 70 高齢者専用バス乗車券

ページ番号
1004277

▽内容 4月～翌年3月に1度、5,000円相当のバス乗車券(下の表①～⑰の中から1つ選択)を1,000円(④は2,000円)の負担で交付。なお、⑤～⑰は地域内交通の利用登録が必要。

▽対象 市内に住民登録がある、平成31年3月31日までに70歳以上の人。

▽申込 健康保険証など申請者本人を確認できるものと負担金をお持ちの上、直接、下の表の受付窓口へ。郵送での申し込みや、②～⑰を受付窓口の☒以外で申し込みをした場合は、助成券を自宅に郵送。

☎高齢福祉課 ☎(632) 2360

バス乗車券の種類		受付窓口
①	関東自動車・東野交通・JRバス関東の3社共通高齢者専用バスカード(5,000円)	高齢福祉課(市役所2階)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各☒・☒
②	上河内地域路線バス回数乗車券(100円券50枚)	上河内☒
③	地域内交通「清原さきがけ号」回数乗車券(150円券34枚)	清原☒
④	定期乗車券(3ヵ月)	
⑤	地域内交通「板戸のぞみ号」回数乗車券(300円券17枚)	城山☒
⑥	地域内交通「城山孝子号」回数乗車券(150円券34枚)	
⑦	地域内交通「みずほの愛のり号」回数乗車券(300円券17枚)	瑞穂野☒
⑧	地域内交通「くにもとふれあい号」回数乗車券(300円券17枚)	国本☒
⑨	地域内交通「篠井はるな号」回数乗車券(300円券17枚)	篠井☒
⑩	地域内交通「わくわくとみや号」回数乗車券(300円券17枚)	富屋☒
⑪	地域内交通「よこかわいきいき号」回数乗車券(300円券17枚)	横川☒
⑫	地域内交通「おでかけちゅんちゅん号」回数乗車券(100円50枚)	雀宮☒
⑬	地域内交通「かみかわち愛のりユッピー号」回数乗車券(300円券17枚)	上河内☒
⑭	地域内交通「さぎそう河内号」回数乗車券(300円券17枚)	河内☒
⑮	地域内交通「ひらり号」回数乗車券(150円券34枚)	平石☒
⑯	地域内交通「とよさとまほろば号」回数乗車券(150円券34枚)	豊郷☒
⑰	地域内交通「清南スマイル号」回数乗車券(150円券34枚)	清原☒

▽対象 次の全てに該当する人。①市内在住で、平成30年4月1日現在13歳以上の身体障がい者または知的障がい者②原則、第13回県障害者スポーツ大会に出場した③強化練習会などの行事(5回)に全て参加できる。

▽申込 学校・施設などに所属する人は、直接、学校・施設などへ。それ以外の方は、4月17日～5月11日の午前8時30分～午後5時15分に、直接または電話・フ

1年に1回健康診査を受診しましょう

本市では生活習慣病などの早期発見・早期治療のために、健康診査やがん検診

を実施しています。健康診査の受診方法は、市保健センターなどの会場であらかじめ決められた日に受診する「集団健診」と、市内の指定医療機関で受診する「個別健診」があります(どちらも要事前予約)。

■内容 健康診査・各種がん検診など。性別・年齢・加入保険などにより受診できる項目が異なります。

■対象 市内在住の40歳以上の人。女性は20歳から子宮がん、30歳から乳がん検診対象。受診券は4月末に郵送します。

■個別健診の申し込み

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

▽電話申込 土・日曜日、祝休日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分に、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(18ページ欄外)から、集団健診予約システムへ。 ☎健康増進課 ☎(626) 112

を実施しています。健康診査の受診方法は、市保健センターなどの会場であらかじめ決められた日に受診する「集団健診」と、市内の指定医療機関で受診する「個別健診」があります(どちらも要事前予約)。

■内容 健康診査・各種がん検診など。性別・年齢・加入保険などにより受診できる項目が異なります。

■対象 市内在住の40歳以上の人。女性は20歳から子宮がん、30歳から乳がん検診対象。受診券は4月末に郵送します。

■個別健診の申し込み

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

▽電話申込 土・日曜日、祝休日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分に、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(18ページ欄外)から、集団健診予約システムへ。 ☎健康増進課 ☎(626) 112

を実施しています。健康診査の受診方法は、市保健センターなどの会場であらかじめ決められた日に受診する「集団健診」と、市内の指定医療機関で受診する「個別健診」があります(どちらも要事前予約)。

■内容 健康診査・各種がん検診など。性別・年齢・加入保険などにより受診できる項目が異なります。

■対象 市内在住の40歳以上の人。女性は20歳から子宮がん、30歳から乳がん検診対象。受診券は4月末に郵送します。

■個別健診の申し込み

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

▽電話申込 土・日曜日、祝休日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分に、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(18ページ欄外)から、集団健診予約システムへ。 ☎健康増進課 ☎(626) 112

を実施しています。健康診査の受診方法は、市保健センターなどの会場であらかじめ決められた日に受診する「集団健診」と、市内の指定医療機関で受診する「個別健診」があります(どちらも要事前予約)。

■内容 健康診査・各種がん検診など。性別・年齢・加入保険などにより受診できる項目が異なります。

■対象 市内在住の40歳以上の人。女性は20歳から子宮がん、30歳から乳がん検診対象。受診券は4月末に郵送します。

■個別健診の申し込み

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

▽電話申込 土・日曜日、祝休日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分に、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(18ページ欄外)から、集団健診予約システムへ。 ☎健康増進課 ☎(626) 112

◎断酒例会に参加しませんか ■昼例会(酒害相談) ▽日時 4月20日(金)午後1時～3時(毎月1回) ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。■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。☎保健予防課 ☎(626) 1114

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用は無料、申込は不要（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、☑はメールアドレス、☒は地区市民センター、☒は出張所、☒は生涯学習センター、☒は地域のコミュニティセンター、☒は市民活動センター、☒は申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

インターネットは4月1日、電話は4月2日から予約できる集団健診日程・会場・受付開始時間

■特定健康診査・健康診査・各種がん検診（乳がん・子宮がんは除く）

会場	5月	6月	7月
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>	1日(火)・6日(日)・7日(月)・ 12日(土)～14日(月)・18日(金) ～21日(月)・26日(土)～29日 (火)、午前9時～	1日(金)～4日(月)・8日(金)・ 9日(土)・11日(月)・14日(木)・ 16日(土)・18日(月)・19日(火)・ 23日(土)～25日(月)・28日(木)・ 30日(土)、午前9時～	1日(日)～3日(火)・5日(木)・ 9日(月)・12日(木)・14日(土)・ 20日(金)～24日(火)・26日(木)・ 28日(土)～30日(月)、午前9時 ～
市医療保健事業団 健診センター(竹林町)	2日(水)・10日(木)・15日(火)・ 31日(木)、午前9時～	26日(火)午前9時～	6日(金)・13日(金)・19日(木)、 午前9時～ 20日(金)午前7時～
平石区	23日(水)午前9時～	—	27日(金)午前9時～
清原区	—	—	31日(火)午前9時～
横川区	8日(火)・25日(金)、午前9時～	9日(土)・19日(火)、午前9時～	10日(火)午前9時～
瑞穂野区	—	15日(金)午前9時～	9日(月)午前9時～
城山区	—	—	30日(月)午前9時～
富屋区	29日(火)午前9時～	—	—
豊郷区	30日(水)午前9時～	21日(木)午前9時～	3日(火)・21日(土)、午前9時～
篠井区	—	—	20日(金)午前9時～
姿川区	9日(水)・17日(木)、午前9時～	20日(水)・29日(金)、午前9時～	11日(水)・29日(日)、午前9時～
雀宮区	7日(月)・14日(月)・24日(木)、 午前9時～	1日(金)・8日(金)・18日(月)、 午前9時～	2日(月)・17日(火)・23日(月)、 午前9時～
東(活)	28日(月)午前9時～	11日(月)午前9時～	30日(月)午前9時～
南(活)	—	22日(金)午前9時～	26日(木)午前9時～
上河内区	—	—	13日(金)午後2時～ ※総合健診 (女性の日・胃がんなし) ※託児付き健診 18日(水)午前9時～
河内区	9日(水)午前9時～、20日(日) 午前9時～ ※総合健診	3日(日)午前9時～	—
田原(コ)	2日(水)・23日(水)、午前9時～	—	—
とちぎ健康の森(駒 生町)	—	—	28日(土)午前9時30分～ ※総 合健診

■乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）・子宮がん検診

▽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、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診となります。子宮がん検診は20歳以上の人が対象です。

会場	5月	6月	7月
市保健センター	18日(金)午後0時30分～	14日(木)午後0時30分～	12日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	2日(水)・10日(木)・15日(火)・ 31日(木)、午後2時～と午後3時～	26日(火)午後2時～と午後3時～	6日(金)・13日(金)・19日(木)、 午後2時～と午後3時～
平石区	23日(水)午後2時～	11日(月)午前9時～ ※託児付き 検診	27日(金)午後2時～
清原区	—	—	31日(火)午後2時～
横川区	8日(火)・25日(金)、午後2時～	9日(土)・19日(火)、午後2時～	6日(金)午前9時～ ※託児付き検診 10日(火)午後2時～
瑞穂野区	—	15日(金)午後2時～	9日(月)午後2時～
篠井区	—	8日(金)午後2時～ ※託児付き 検診	—
国本区	—	—	24日(火)午後2時～ ※託児付き 検診
豊郷区	30日(水)午後2時～と午後3時～	5日(火)午前9時～ ※託児付き 検診 21日(木)午後2時～と午後3時～	3日(火)・21日(土)、午後2時～ と午後3時～
姿川区	9日(水)・17日(木)、午後2時～	20日(水)・29日(金)、午後2時～	11日(水)・29日(日)、午後2時～
雀宮区	7日(月)・14日(月)・24日(木)、 午後2時～	1日(金)・8日(金)・18日(月)、 午後2時～	2日(月)・17日(火)・23日(月)、 午後2時～
東(活)	28日(月)午後2時～	11日(月)午後2時～	30日(月)午後2時～
南(活)	—	22日(金)午後2時～	26日(木)午後2時～
河内区	8日(火)午後2時～	16日(土)午前9時～	29日(日)午前9時～

■乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）

▽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、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診となります。

会場	5月	6月	7月
市保健センター	7日(月)・12日(土)・14日(月)・ 19日(土)・21日(月)・26日(土)・ 28日(月)・29日(火)、午後1時 ～と午後2時～	1日(金)～4日(月)・16日(土)・ 18日(月)・19日(火)・23日(土)・ 25日(月)・28日(木)、午後1時 ～と午後2時～	1日(日)・3日(火)・5日(木)・9日(月)・ 14日(土)・20日(金)・21日(土)・ 26日(木)・28日(土)・30日(月)、 午後1時～と午後2時～
市医療保健事業団 健診センター	22日(火)午後1時30分～と午後 2時30分～	20日(水)午後1時30分～と午後 2時30分～	18日(水)午後1時30分～と午後 2時30分～

■受診上の注意 受診する際には必ず受診券と被保険者証をお持ちください。健診項目により、費用が異なります。ただし、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、市民税非課税世帯に属する人は無料です。詳しくは健康づくりのしおり、市HPでご確認ください。☎健康増進課☎(626)1129

■健診の申し込み 17ページや右のQRコードをご覧ください。

