



健康・福祉・国保・年金

## お知らせ

### 高齢者等地域活動支援ポイントでお得に介護予防

ページ番号  
1004343

本市や市社協ボランティアセンターに活動を登録した団体・グループが取り組む「健康づくり活動(介護予防活動)」や「地域貢献活動」に参加すると、実績に応じてポイントがもらえます。

**1健康づくり活動** 市が実施する介護予防事業や、市の事業から発展した介護予防の自主グループ活動など。

**2地域貢献活動** 介護保険施設などでの支援活動や、清掃・美化活動など。

**対象** 市内在住の人で65歳以上20歳以上。

**ポイントの取得**

▽1回1時間以上の活動で

1ポイント(100円相当)。

▽1日の上限は2ポイント(2つの活動)まで、年間の上限は50ポイント(5000円相当)まで。

**ポイントの交換** 貯めたポイントは、翌年度に市の施設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料の納付に当てられます。

**その他** 申し込み方法やポイント対象活動など、市社協ボランティアセンター☎(614)8011へ。

### 特定疾患患者福祉手当(経過措置)支給額の変更

ページ番号  
1004205

特定疾患患者福祉手当は、平成28年9月30日の制度終了後、平成28年10月から月額支給額5000円が段階的に変更となる経過措置に移行しており、平成30年10月分から支給額を変更します。

▽支給額(月額) 9月30日まで4000円。10月1日～2019年9月30日(経過措置終了)まで3000円。

▽その他 変更後の支給額が反映されるのは平成30年12月の支払い分からです。なお、県発行の特定医療費(指定難病)受給者証または一般特定疾患医療受給者証をお持ちの人は、難病患者福祉手当(月額5000円)への切り替えができません。

問障がい福祉課☎(632)2361

### ノーマライゼーションフェスティバル

ページ番号  
1016503

▽日時 8月4日(土)午前10時～午後3時。

▽会場 横川区(屋根町)。

▽内容 午前10時30分～「私の歩いた道」そして明日へ」と題した、高松義伸さん(車椅子バスケットボール栃木レイカーズ)、吉沢琴音さん(県立盲学校生)、金井光一さん(チャレンジ・コミュニティ理事長)によるリレートーク。

午後1時30分～吉沢琴音さんのピアノ演奏とアプフェルクライス合奏団の弦楽4重奏。

障がい者施設などの製品の販売、盲導犬体験やパネ

## 介護保険による利用者負担の軽減と紙おむつ配達

### 施設サービスなどの負担軽減

ページ番号  
1003847

世帯全員と配偶者が住民税非課税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下の人は、「負担限度額認定」により食費・居住費の負担軽減対象となります。利用者負担段階(軽減の程度)は本人の課税年金収入と非課税年金(遺族年金・障害年金など)収入などに基づき判定します。認定の有効期間は、毎年7月31日までです。引き続き認定が必要な人は、8月31日までに、市役所または各区☎で更新の申請を行ってください。

### 要介護者が利用する紙おむつを自宅に配達

ページ番号  
1003842

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。利用者は、商品の受取時に、介護保険負担割合証に基づき購入金額の1割～3割を負担します。ただし、1カ月あたりの上限額5,500円を

超えた分は、全額自己負担となります。

▽対象 在宅で要介護1～5の認定を受けている人。ただし、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。

▽申込 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、高齢福祉課に置いてある申請書に必要事項を記入し、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課(市役所2階)へ。商品カタログ・申請書は、市☎からも取り出せます。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 償還払い(店舗で紙おむつを購入し、領収書を添付して市に申請後、市が指定口座に振り込む方法)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。

問高齢福祉課☎(632)2906

◎栃木いのちの電話「チャリティーコンサート」▽日時 8月19日(日)午後1時30分～午後1時開場  
▽内容 ジャズの演奏会。全席自由▽会場 南図書館(雀宮町)▽費用 大人1,000円。小中高生500円。  
未就学児無料▽定員 先着300人▽申込 8月3日から電話で、栃木いのちの電話事務局☎(622)7970へ。  
問保健予防課☎(626)1114

## 健康診査 (11月分)

ページ番号  
1004402

■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直接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://ethrough.pass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へ。

### 11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 ※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。	2日(金)・4日(日)・5日(月)・8日(木)・10日(土)・11日(日)・12日(月)・16日(金)・17日(土)・18日(日)・19日(月)・20日(火)・24日(土)・25日(日)・26日(月)、午前9時~
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	15日(木)・26日(月)、午前9時~
平石区	16日(金)午前9時~
清原区	8日(木)・20日(火)、午前9時~
瑞穂野区	13日(火)午前9時~
豊郷区	5日(月)・19日(月)・30日(金)、午前9時~
姿川区	7日(水)・12日(月)・28日(水)、午前9時~
雀宮区	1日(木)・9日(金)・27日(火)、午前9時~
御幸ヶ原町公民館	14日(水)午前9時~
河内区	2日(金)・14日(水)・21日(水)、午前9時~

### 11月乳がん検診(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歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。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	20日(火)午後0時30分~
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	15日(木)・26日(月)、午後2時~と3時~
平石区	16日(金)午後2時~
清原区	8日(木)・20日(火)、午後2時~
瑞穂野区	13日(火)午後2時~
城山区	6日(火)午後2時~ ※託児付き検診
豊郷区	5日(月)・19日(月)・30日(金)、午後2時~と3時~
姿川区	7日(水)・12日(月)・28日(水)、午後2時~ 19日(月)午前9時~ ※託児付き検診
雀宮区	1日(木)・9日(金)・27日(火)、午後2時~
河内区	10日(土)午前9時~
東区	12日(月)午前9時~ ※託児付き検診

### 11月乳がん検診(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、視触診検査となります。

会場	期 日 ・ 受付時間
市保健センター	2日(金)・4日(日)・8日(木)・11日(日)・12日(月)・16日(金)・17日(土)・18日(日)・19日(月)・24日(土)・26日(月)、午後1時~と2時~
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	21日(水)午後1時30分~と2時30分~

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。9~11月分の予約状況については、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方は無料です▽詳しくは、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。

☎健康増進課☎(626)1129



▲予約受付

「施術所」で「確認ください」シール

ページ番号  
1016480

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、法律で定められた資格が必要です。無資格者(日本の資格を持たない者)によるあん摩などの施術は違

ル展示など。  
☎市障害者福祉会連合会  
(637) 7771



法行為であり、健康に影響を及ぼすおそれがあります。市では、法律に基づいて開設届け出を行っている施設に、シール(左の図)を

## ファミリーケアサービス 協力会員を募集

ファミリーケアサービスとは、家事援助などのサービスを受けようとする「利

配付しています。あん摩などの施術を受ける際は、有資格者であることをシールでご確認ください。  
☎保健所総務課☎(626) 1103

用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成する会員制の有償のホームヘルプサービスです。  
▽内容 日常生活を営む上で支障のある高齢者・障がい者・妊産婦世帯などの自宅に訪問し、買い物代行・掃除・洗濯・食事の準備などの家事支援を実施。  
▽対象 市内に在住で、おおむね65歳以下の人。ホー

ムヘルパーなどの資格は不要。  
▽定員 先着30人。  
▽その他 入会(登録)前に、社会福祉協議会で実施する研修会を受講。  
入会(登録)後、活動時間に応じて、活動費・交通費を支給。  
▽申込 8月6日から、電話で、市社会福祉協議会☎(636) 1215へ。

## ◎毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

▽日時 8月10日(金)午前8時~11日(土・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



## お知らせ

### 限度額適用認定証などの更新をお忘れなく

ページ番号  
1003760

国民健康保険に加入している人で、「限度額適用認定証」などの交付を受けている人は、有効期限が7月31日で終了となります。引き続き利用を希望する人は、8月中旬に更新の手続きをお願いします。

▽持ち物 国民健康保険被保険者証、世帯主の印鑑（ゴム印不可）、個人番号カードや個人番号通知カード、限度額適用認定証（更新の人のみ）、平成30年の国民健康保険税第1期分の納入をしたことがわかるもの。

▽手続きができる窓口 保険年金課（市役所1階A13窓口）、各区分。パンパでは、平日午前10時～午後5時15分まで受け付け。

▽その他 8月初めは、窓口が大変混雑します。更新の手続きは8月31日まで受け付けが可能ですので、混雑時を避けて、お越しください。  
⑩保険年金課 ☎(632) 2318

## もしあなたの周囲に いつもと違って元気のない人を見かけたら ぜひ声をかけてあげてください

ページ番号  
1004480

■うつ病の現状 うつ病は、ここ10数年で著しく増加しています。平成8年に43.3万人だったうつ病などの気分障がいの総患者数は、平成20年には104.1万人と12年間で2.4倍に増加しました。うつ病の増加の原因については諸説ありますが、社会の変化が大きく影響していることは否定できません。近年、職場関連のストレスや過労によるうつ病の発症とそれに伴う長期休職の問題が指摘され、また過重労働による自殺がマスコミにより報道されています。

これまでうつ病というと、中高年者の病気と思われがちでしたが、最近では若者のうつ病も注目されています。20・30代の死因の1位は自殺です。自殺の原因・動機を調べると、分かっているだけでもその約半数が健康問題で、内訳としてうつ病が約4割を占めていました。こうした命にも関わる精神疾病の急増に対して、国はこれまで地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた4大疾病（がん、脳卒中、心臓病、糖尿病）に、精神疾患を加えて5大疾病とし、重点的な対策が必要であるとの判断を示しました。

■うつ病の治療 うつ病は他の病気同様、早期発見早期治療が大切です。放置することにより回復を遅らせるだけでなく、場合によっては最悪の事態へと至る可能性もあるので注意が必要です。また、治療していったん良くなったうつ病が、勝手に服薬を中断したために再発することは絶対に避けなければなりません。自分の判断で薬の飲み方は調節しないで、必ず医師にご相談ください。

### ■こころの健康づくり講座

▽日時 9月18日(火)午後2時～4時。

▽会場 東区(中今泉3丁目)。

▽内容 「知っておきたいうつ病の話 病気の理解と治療について」と題した、中村研之さん(精神科医)による講話。

▽定員 先着50人。

▽申込 8月3日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。



## 教室・講座

### 市保健センターで 健康教室

ページ番号  
1004463

■会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

1 踊って歩いて歩数をゲット「運動チャレンジデー」

▽日時 8月4・25日、午後1時30分～4時。8月7・17日、午前9時30分～正午。参加時間は自由。

▽内容 エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供、体幹トレーニングマシンなどの体験。

2 1カ月間集中プログラム

しつかり貯筋教室  
▽日時 8月21・28日、9月4・11・18日。午前10時～正午。全5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 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

なお、要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可。

▽定員 先着20人。

▽申込 8月3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。

▽その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

3 下半期Miyaya運動チャレンジタイム

▽期日 10月～平成31年3月の第2・4日曜日。次の3つから希望のコースを1つ選ぶ。

▽時間 ①14時コース②15時コース③どちらでも可。  
▽内容 「気軽にエンジョイMiyaya運動」を活用し

ページ番号  
1004481

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」  
▽日時 8月4日・18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された人々の思いを分かち合う▽対象 ご家族や身近な方を自死によって亡くされた人▽費用 1回200円(当日受付)。  
⑩栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

た40分程度の運動。  
 ▽対象 市内在住の人。  
 ▽定員 各抽選50人。  
 ▽申込 往復はがきの往信に右記の凡例にある④・希望のコースを、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、8月31日(消印有効)までに〒321-0944 駅前通り1丁目4-6、市保健センター ☎(627) 6666へ。

## 9月は健康増進月間 関連イベントを開催

■会場 市保健センター。  
 1 すつきり学ぶバイバイ頭痛講座 専門医に聞いた正しい頭痛の対処法  
 ▽日時 9月15日(土)午前10時～正午。  
 ▽内容 坂井文彦さん(埼玉精神神経センター医師)による、正しい頭痛の対処法や頭痛と健康寿命の関連についての講話。  
 2 「知っておきたい循環器病あれこれ 今日からできる血管セルフケア」  
 ▽日時 9月16日(日)午前10時～11時30分。  
 ▽内容 益田俊英さん(市医師会医師)による、循環器病の予防改善や血管をセ

ルフケアするための生活習慣についての講話。

■対象 市内在住の人。  
 ■定員 各先着80人。  
 ■申込 8月7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。

## 市保健センターで 骨と関節の日 記念行事

■日時 9月9日(日)午後1時～3時30分。  
 ■会場 市保健センター。  
 1 骨量測定  
 ▽対象 市内在住の30歳以上の人。  
 ▽定員 先着200人。  
 2 健康相談  
 ▽内容 測定結果の説明とその対応、整形外科医による整形外科一般の相談。  
 3 健康講座  
 ▽内容 星野雄一さん(とちぎリハビリテーションセンター所長)による、「足のおとろえを防ぐために」と題した講座。  
 ④ 県整形外科医会事務局(倉持整形外科宝積寺内) ☎(675) 0033、市保健センター ☎(627) 6666へ。

## 難病患者のための各種制度

ページ番号 1004495

難病とは、発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病で、長期にわたり療養を必要とする病気です。その内、客観的な診断基準が確立していて、患者数が人口の0.1%に達しない病気が「指定難病」として、医療費助成の対象となります。

■難病の医療費助成制度 指定難病に関する治療について、医療費の一部を助成しています。助成対象になると、自己負担割合が2割になり、月額自己負担上限額までの負担となります。

▽対象 指定難病(331疾患)に罹患している、次の条件を満たす人①診断基準を満たしている②重症度分類の基準を満たしているまたは当該疾病にかかった医療費総額(10割)で3万3,330円を超える月が年3回以上あること。申請する際は、まず主治医とよくご相談ください。

▽その他 疾病について、詳しくは、市HPなどでご確認ください。

■各種サービス 日常生活に不自由を感じたら、障がい福祉サービスや介護保険サービスを利用できます。支援区分や介護度が認定されると、家事援助や通院介助などのサービスを利用することができます。

■就労の相談 ハローワーク宇都宮(明保野町)に難病患者就職サポーターが配置され、治療と両立できる仕事の検討や企業への説明などの相談に応じています。

■とちぎ難病相談支援センター とちぎ健康の森内(駒生町)にて、平日10時～午後4時に、保健師やピアサポーターが電話や面接で相談に応じています。また、医療相談(個別相談)も行っています(38ページ参照)。

■その他 医療費助成制度は年に1回更新が必要です。現在の受給者証は12月末まで有効期限が終了しますので、8月末までに更新申請をお願いします。

④保健予防課 ☎(626)1114

## 難病に関する相談会

ページ番号 1004499

### 1 難病医療生活相談会(神経・筋疾患)

▽日時 9月13日(木)午後1時30分～4時30分。  
 ▽内容 「筋萎縮性側索硬化症の理解と療養生活での注意点」と題した、医師による講演と個別相談・交流会。

▽対象 講演会=筋萎縮性側索硬化症で治療中の人とその家族など、交流会=神経・筋疾患で治療中の人とその家族など。

▽定員 講演会・交流会=各先着20人程度。

### 2 難病医療生活相談会(免疫・皮膚系疾患)

▽日時 9月19日(水)午後1時30分～4時30分。  
 ▽内容 「皮膚筋炎・多発性筋炎の理解と療養生活での注意点」と題した、医師による講演と個別相談・交流会。

▽対象 講演会=皮膚筋炎・多発性筋炎で治療中の人とその家族など、交流会=免疫・皮膚系疾患で治療中の人とその家族など。

▽定員 講演会・交流会=各先着20人程度。

■会場 市保健所(竹林町)。

■申込 1 8月21日から 2 8月28日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

## 難病に関するイベント

### ■なんびょうサポートとちぎのつどい

▽日時 9月8日(土)午前9時30分～午後3時30分。

▽会場 とちぎ健康の森。

▽内容 相談(要予約)、患者・家族交流会、各種団体PRコーナー、講演会。

▽対象 県内在住の難病患者および家族、難病やボランティア活動に関心のある人。

▽申込 8月3日午前9時30分から、直接または電話で、とちぎ難病相談支援センター(駒生町) ☎(623)6113へ。

④宇都宮精神保健福祉会「やしお会」 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相談員として相談を受ける。1 相談会 ▽日時 8月23日(木)午前10時～正午 ▽内容 個別の相談を受ける。2 定例会 ▽日時 8月23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)。

ページ番号 1004486



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、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、参りつつのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、市民活動センター、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

### シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

ページ番号  
1004338

▽日時 8月8・22日(水)  
午前10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▽内容 キャリアコンサルタントによる、「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」と題した講座と個別相談。

▽対象 市内に在住か通勤しているおおよそ50歳以上の。

▽定員 各先着10人。

▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(右記の凡例にある)・年齢を明記)で、みや

シニア活動センター(高齢福祉課内) ☎(632)2368、

FAX(639)8575、✉miya

senior@city.utsumomiya.tochigi.jp。

### 上河内老人福祉センターで フラダンス講座

ページ番号  
1004290

▽日時 9月6・13・27日

ページ番号  
1004457

### 地域での健康づくり ボランティア養成講座

▽内容・期日・時間 下の表の通り。全5回。  
▽会場 市総合コミュニティセンター(明保野町)他。第5回は保健所(竹林町)。  
▽対象 講座終了後にお住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 8月6～16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。  
▽その他 本講座の他に、お住まいの地域での健康づくり活動の体験があります。詳しくは、講座でお知らせします。

内容	期日	時間
1健康づくり活動とは	9月6日(木)	午前10時 ～午後4時
2栄養について	9月13日(木)	
3運動について	9月20日(木)	
4地域での活動について	9月27日(木)	
5歯科口腔保健などについて	12月13日(木)	

午後1時30分～3時。全3回。

▽会場 上河内老人福祉センター。

▽内容 フラダンスの楽しさを学ぶ。

▽対象 市内在住の60歳以上の。

▽定員 抽選10人。

▽申込 8月22日(必着)までに、直接またはファクス・送付(右記の凡例にある)・生年月日を明記)で、

〒321-0407松田新田町11-1、

上河内老人福祉センター

☎(674)4003、FAX(674)4258へ。

### はじめてみませんか 傾聴ボランティア 養成講座

傾聴とは、相手の話を受け止め、共感しながら否定せずに聞くことです。

聴き上手になるための基本的な技法が学べる講座です。

▽日時 9月4・11・18日、

午前10時～午後3時。9月

25日午前10時～午後3時30

分。全4回。  
▽会場 市総合福祉センター。  
▽内容 傾聴ボランティア

### 家族介護教室参加者募集

ページ番号  
1003862

▽内容・日時・会場など 下の表の通り。  
▽内容 要介護高齢者の状態の維持・改善を図るための、適切な介護知識・技術の習得や介護者同士の話し合いなど。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
▽申込 8月2日から、直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

内容	日時	会場	問い合わせ先
認知症について 男性介護者 による体験談	8月24日(金) 午後1時30分～3時30分	国本区 (宝木本町)	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211
認知症の介護	9月6日(木) 午後1時30分～3時30分	戸祭区 (戸祭1丁目)	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243

についての講義と演習など、楽しみながら学ぶ。

▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上の

人。

▽定員 先着20人。最少催行人数10人。

▽費用 500円(資料代)。

▽申込 8月6日から、電話で、市社協ボランティア

センター ☎(636)1285

へ。

ぼらんていあSaturday  
発達障がい学ぼう  
ボランティア活動に触れる人が、気軽に参加できる

ようなきっかけづくりで開催します。

▽日時 9月1日(土)午前

10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター。

▽内容 発達障がいについて体験を交えながら、知識

や接し方について一緒に考え、学び、理解を深め、私

たちにできるボランティア活動について考える講座。

▽対象 市内に在住か通勤通学している人。親子での

参加も可。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 8月3日から、直

◎「断酒例会」に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 8月17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=平石区(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=雀宮区(新富町) ▽時間 午後7時～9時。 ▽内容 お酒に悩む人の話し合い。 ▽対象 お酒で悩んでいる人や家族。 ◎保

接または電話・ファクス・Eメール(右記の凡例にある☎を明記)で、市社協ボランティアセンター☎(636)1285、FAX(634)2870、[miya-vc@ap.wakwak.com](mailto:miya-vc@ap.wakwak.com)。

### フレイルって何健康寿命を延ばすための運動と食事のポイント

▽日時 9月14日(金)午前9時30分～正午。

▽会場 姿川区(西川田町)。

▽内容 フレイル(虚弱状態)を予防するための運動指導員による運動の講話と

実技、栄養士による講話。

▽対象 市内在住の65歳以上の。

▽定員 先着30人。

▽申込 8月6日から、直接または電話で、姿川区☎(645)4535へ。

### 少しの工夫が質を高める WLBセミナー

ページ番号 1016523

▽日時 9月1・15・29日、10月6日。午後1時30分～3時。全4回。

▽会場 男女共同参画推進

センター「アコール」(明保野町)。

▽内容 仕事と生活の両立、仕事と介護の両立、社会人のための健康づくりについて学ぶ。

▽対象 市内に在住か通勤通学している人。

▽定員 先着20人。1歳未満就学児までの託児あり。

ページ番号 1004676

### 茂原健康交流センターで各種催し

▽催し名・日時・対象など 下の表の通り。

▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。

▽対象 7 高校生以上 9・10 は市内に在住または通勤通学している、60歳以上で、原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。

▽費用 施設利用料(実費)。

▽申込 1～8 は直接、茂原健康交流センターへ。9・10 は、8月14日午後8時までに直接または、はがき・ファクス(右記の凡例にある☎・性別・年齢を明記)で、〒321-0126 茂原町777-7、茂原健康交流センター☎(654)2815へ。

催し名・内容	日時	定員
1 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現	8月1・8・22・29日、午後0時30分～1時30分	各先着25人
2 陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す	8月2・9・16・23日、午後1時30分～2時30分	各先着15人
3 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	8月3・10・17・24・31日、午前10時30分～11時30分	各先着30人
4 笑いヨガ教室 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	8月3・17日、午後1時30分～2時30分	各先着25人
5 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	8月7・14・21日、午後2時～3時	各先着30人
6 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	8月10・24日、午後1時30分～午後2時30分	各先着20人
7 夏の大感謝祭 抽選会・歌謡ショー・屋台販売・各種イベント	8月18・19日、午前10時～午後4時	—
8 ワンポイントアドバイス水泳教室 4泳法技法のポイントアドバイス	8月31日(金)午後7時～8時	先着20人
9 水中運動教室 水中ウォーキングなど	8月31日、9月7・14・21・28日、10月5・12・19日、午前10時～11時30分。全8回	抽選20人
10 健康づくりのための体操教室 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など	9月5・12・19・26日、10月3・10・17・24日、午後1時45分～3時15分。全8回	抽選25人

▽申込 8月3日から、電話またはファクス・Eメール(右記の凡例にある☎、託児希望の場合は、子どもの氏名・年齢を明記)で、託児希望者は各講座開催日の一週間前までに、男女共同参画推進センター「アコール」☎(636)4075、FAX(636)4079、[j18100201@city.utsumomiya.tochigi.jp](mailto:j18100201@city.utsumomiya.tochigi.jp)。

### 知っておきたい薬の知識講座

ページ番号 1016483

▽日時 8月25日(土)午前10時～11時。

▽会場 南図書館(雀宮町)。

品の正しい使い方などの基礎知識や生活習慣病(高血圧薬、高脂血症薬、糖尿病薬など)についての説明。

▽対象 市内に在住か通勤通学している人。

▽定員 先着30人。

▽申込 8月8日午前9時30分から、電話で、南図書館☎(653)7609へ。

◎食育情報コーナー ▽日時 休館日(水曜日・祝休日・年末年始)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▽内容を考えて」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。☎市保健センター☎(627)6666

ページ番号 1004752