

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、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。



お知らせ

家族みんなで学ぼう  
糖尿病予防啓発イベント

ページ番号 1017025

▽日時 11月4日(日)午前10時～午後4時。  
▽会場 ベルモール(陽東6丁目)。

▽内容 家族で楽しめる糖尿病の予防に関する簡単なクイズや看護師による無料の簡易血糖検査・血圧測定、理学療法士による運動の実演、医師や栄養士などによる相談会など。

▽健康増進課 ☎(626) 1126

あなたの登録が  
大きな希望に  
10月は骨髄バンク推進月間

ページ番号 1004502

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要と

ページ番号 1003862

家族介護教室参加者募集

▽内容・日時・会場など 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。  
▽申込 直接または電話で、各地域包括支援センターへ。  
▽高齢福祉課 ☎(632) 2358

内容	日時	会場	問い合わせ先
安全な入浴介助の方法	10月10日(水)午後1時30分～3時30分	清原区(清原工業団地)	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
食事と口腔ケア	10月10日(水)午後1時30分～3時30分	横川区(屋根町)	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
腸をキレイにして健康を手に入れよう 健康で長生きするために	10月11日(木)午前10時～正午	富士見区(鶴田町)	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
手軽にできるむくみ解消法	10月11日(木)午後1時30分～3時30分	桜区(桜3丁目)	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
在宅看護	10月11日(木)午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
高齢者と低栄養	10月11日(木)午後1時～3時	岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	地域包括支援センター奈坪 ☎(671)2202
認知症の人との接し方・対応	10月17日(水)午前10時～正午	築瀬区(南大通り2丁目)	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
介護・看取りの体験談を交えての交流会	10月18日(木)午前10時～正午	緑が丘区(緑3丁目)	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
もの忘れ・認知症相談医 オレンジドクター	10月19日(金)午後2時～4時	城山区(大谷町)	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
薬剤師による薬の話	10月23日(火)午後1時30分～3時30分	とちぎ健康の森(駒生町)	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
私のエンディング 今から始める心豊かな老後のために	10月25日(木)午前10時～正午	平石区(下平出町)	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
認知症 対応事例と家族の思い	10月26日(金)午前10時～正午	陽東区(陽東2丁目)	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414

する患者は毎年少なくとも2000人程度います。骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人(ドナー)の白血球の型が一致する必要があります。一致する確率は、兄弟姉妹で4人に1人、非血縁者では数百人から数万人に1人と、非常に低くなります。このため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」で

す。骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。市内でドナー登録ができる場所 県赤十字血液センター(今宮4丁目) ☎(659)0111、うつのみや大通り献血ルーム(大通り2丁目) ☎(632)1131。

▽日時 10月6日(土)午前10時30分～午後3時30分。  
▽会場 衛生福祉大学校(陽南4丁目)。

▽日時 11月11日(日)①午前11時～12時②午後2時～3時30分。  
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

■骨髄バンク登録会  
「ドナー登録できる人」の全てに該当する人。①健康な18～54歳②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上・女性40kg以

▽日時 11月11日(日)①午前11時～12時②午後2時～3時30分。  
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

11月11日にいい皮膚の日  
記念イベントを開催

▽日時 11月11日(日)①午前11時～12時②午後2時～3時30分。  
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

▽内容 ①「膠原病の皮膚病変」と題した、濱崎洋一郎さん(獨協医科大学皮膚科准教授)による講演②県内の皮膚科専門医による、皮膚の健康についての無料相談会。  
▽日本臨床皮膚科医会栃木県支部(久保川皮膚科医院

◎市保健衛生審議会の委員を募集 健康づくりの推進や生活衛生の向上に関する事項を審議する市保健衛生審議会で、市民の皆さんから幅広い意見をいただくため、委員を募集します。▽任期 12月16日～2020年12月15日(2年間)▽応募資格 次の要件を全て満たす人。①市内に引き続き1年以上在住②申し込み時の年齢が20歳以上▽募集人数 2人▽申込期限 10月31日(必着)▽その他 応募資格や申し込み方法など、詳しくは、保健所総務課(竹林町) ☎(626)1131へ。

内) ☎(627) 0505、市保  
健センター ☎(627) 6666

### 教室・講座

#### 老人福祉センターで 各種教室・講座

ページ番号  
1004290

- 1 上河内老人福祉センター「デジタルカメラ講座」  
▽日時 11月5・12・19・26日、12月3日。午前10時～正午。全5回。  
▽内容 デジタルカメラの写真技術の基礎を学ぶ。  
▽対象 市内在住の60歳以上の人。  
▽定員 抽選15人。

#### 利用者と施設の橋渡し役 介護相談員がいる安心

ページ番号  
1003867

本市では、介護サービス施設などに「介護相談員」を派遣し、利用者の不満や不安などの声を聞き、施設に届ける橋渡しなどを行うとともに、施設の介護サービスの質の向上を図っています。

10月から、派遣施設を一部変更し、合計12人の相談員が、2人1組で各施設に訪問し、利用者や家族の相談に当たります。

▽派遣施設(10月現在) 特別養護老人ホームはりがや花の風(針ヶ谷町)、グループホームカトレア、小規模多機能型居宅介護よしのいえ(星が丘1丁目)、地域密着型小規模特別養護老人ホームなつぼ(中岡本町)、特別養護老人ホームケアプラザ而今、美渉(砥上町)、グループホームホームタウン上河内、小規模多機能ホームタウン上河内(下小倉町)など。

☎市介護相談員連絡会(高齢福祉課内) ☎(632) 2977

持参できる初心者。  
▽費用 教材費(実費)。  
▽申込期限 10月15日(必着)。  
2 上河内老人福祉センター「パソコン講座」  
▽日時 11月8・22日、12月13・27日、平成31年1月10・24日、2月14・28日、3月14・28日。午後1時30分～3時30分。全10回。  
▽内容 パソコン操作の基本知識を学び、Wordによる文書作成などを習得。  
▽対象 市内在住の60歳以上で、ノートパソコン上で、Word2007以上、WindowsXP以降)を  
3 すこやか荘「絵手紙講座」  
▽日時 11月12・19・26日、12月3・10日。午前10時～正午。全5回。  
▽内容 絵手紙で年賀状やポチ袋などを作成。  
▽対象 市内在住の60歳以上で、同講座を初めて受講する人。  
▽定員 抽選16人。  
▽費用 教材費など(実費)。  
▽申込期限 10月31日(必着)。  
4 申込 各施設に置いてある申し込み紙またははがきに、☎・生年月日・年齢を書き、申込期限までに、直接または郵送・ファクスで、1 2 〒321-0407 松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674) 4003、FAX ☎(674) 4258、3 〒320-0852 下砥上町1-259-3、すこやか荘 ☎(648) 7750へ。  
5 その他 送迎バスについては、各施設にお問い合わせください。

#### 流行前の11～12月上旬の接種が効果的 高齢者のインフルエンザ予防接種

##### 1 県内指定医療機関での接種

ページ番号  
1012488

▽期間 市内で接種する場合は、10月1日～平成31年3月31日。県内(市外)で接種する場合は、10月1日～平成31年2月28日。

▽接種場所 「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。予約の有無などを事前に各医療機関へ確認してください。

▽回数 期間内に1回。2回目以降は全額自己負担。

▽対象 本市に住居登録のある次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度。

▽費用 1,500円。

▽持ち物 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・免許証などの身分証明書、印鑑(ゴム印不可)、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。

▽その他 予防接種後に免除申請した場合は費用をお返しできません。また、施設などでまとめて申請する場合は、保健予防課へお問い合わせください。

##### 3 指定医療機関以外での接種(事前申請必要)

▽申込 健康保険証・免許証などの身分証明書、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、申請により口座へ振り込みます。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

☎神経・筋疾患のためのリハビリテーション個別相談 ▽日時 11月15日(木)午後1時30分～4時30分  
▽会場 保健所(竹林町) ▽内容 生活の中でのリハビリテーションについての個別相談 ▽対象 神経・筋疾患の患者とその家族。現在、病院や施設、訪問などでリハビリテーションの指導を受けていない人。  
17 初めて参加する人を優先 ▽定員 先着5組 ▽申込 10月23日から、電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。



## 教室・講座

### 元気なうちから介護予防いきいき健康サッカー教室

ページ番号 1003863

▽日時 10月25日(木)午後2時30分～4時30分。  
▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチとボールを使った運動。

▽対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。  
▽定員 先着30人。

▽申込 10月3日から、電話で、栃木SC ☎(600)5555へ。  
問 高齢福祉課 ☎(632)2357

### 市保健センターで健康講座・教室

ページ番号 1004463

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮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 10月4・20・29日、午前9時30分～正午。10月15日午後1時30分～4時。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

### 茂原健康交流センターで各種催し

ページ番号 1004676

▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。  
▽費用 施設利用料(実費)。  
▽申込 直接、茂原健康交流センター ☎(654)2815へ。

催し名・内容	日時	対象・定員
フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	10月2・16・23日、午後2時～3時	各先着30人
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	10月3・10・17・24日、午後0時30分～1時30分	各先着25人
アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニングでダイエット効果	10月4・11・18・25日、午後1時～1時50分	各先着15人
フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	10月4・11・18・25日、午前2時～2時50分	各先着25人
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	10月4・11・18・25日、午後1時30分～2時30分	各先着15人
エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	10月5・12・19・26日、午前10時30分～11時30分	各先着30人
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	10月5・19日(金)、午後1時30分～2時30分	各先着25人
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	10月5・12・19・26日、午後7時～8時	高校生以上 各先着20人
認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	10月12・26日(金)、午後1時30分～2時30分	各先着20人

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 10月23・30日、11月6・13・20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・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。

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

▽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。

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。

▽対象 市内在住のおおむね74歳以下の人。市保健セ

▽日時 11月9日(金)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、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。

参加する人優先。

センターの栄養教室に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 2 10月4日午前9時30分から 3 10月9日10月26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 2は「宇都宮市

◎障がい者手帳をお持ちの人 パンプラワー短期講座 ▽日時 11月8日(火)午前10時～正午▽会場 上河内老人福祉センター(松田新田町)▽内容 軽量粘土で季節の飾り物を作る▽対象 市内在住で、障がい者手帳をお持ちの人。ただし、障がい者福祉センターで同講座を受講中の人は不可▽定員 抽選15人。初めて受講する人優先▽費用 600円(材料費)▽申込 10月26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、障がい者福祉センター(中央1丁目) ☎(639)1050、FAX(639)1052へ。

## 健康診査 (平成31年1月分)

ページ番号  
1004402



▲予約受付

■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://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へ。

### 1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。	7日(月)・11日(金)・12日(土)・13日(日)・17日(木)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・28日(月)・29日(火)、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)	8日(火)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・29日(火)、午前9時～
清原区	23日(水)午前9時～
横川区	31日(木)午前9時～
豊郷区	18日(金)午前9時～
姿川区	9日(水)・16日(水)・21日(月)・28日(月)、午前9時～
雀宮区	15日(火)・30日(水)、午前9時～
東区	22日(火)午前9時～

### 1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	17日(木)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)	8日(火)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・29日(火)、午後2時～と3時～
清原区	11日(金)午前9時～ ※託児付き検診 23日(水)午後2時～
横川区	31日(木)午後2時～
豊郷区	18日(金)午後2時～と3時～
姿川区	9日(水)・16日(水)・21日(月)・28日(月)、午後2時～
雀宮区	15日(火)・30日(水)、午後2時～
河内区	23日(水)午前9時～
東区	8日(火)午前9時～ 22日(火)午後2時～

### 1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	11日(金)・12日(土)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・28日(月)・29日(火)、午後1時～と2時～

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。11月～平成31年1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

## 糖尿病予備群の人必見 糖尿病予防講座

ページ番号  
1004460

高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

▽日時 11月18日(日)午後1時30分～4時。午後1時開場。

▽会場 東区(中今泉3丁目)。

▽内容 「糖尿病が気になるあなたへ 知って防ごう糖尿病」と題した、齋藤

公司さん(市医師会医師)による講話と、「糖尿病予防は食事から」と題した、三上安子さん(宇都宮記念病院管理栄養士)による講話。

▽定員 先着200人。

▽申込 10月3日から、電話またはファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、健康増進課☎(626)1129、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp。

## シニア世代のための 各種講座

ページ番号  
1004338

1 シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座

▽日時 10月10・24日(水)、午前10時～正午。

▽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」と題した講座と個別相談。

2 50歳からの地域デビュー

▽定員 各先着10人。

講座

▽日時 10月16・23・30日、11月6日。午前10時～正午。全4回。

▽内容 「定年後、地域で何かをしてみたい」「子育てがひと段落したのでボランティア活動をしてみたい」などの、地域に関わるさまざまな活動を考えている人の始めの一手をお手伝いする講座。

▽定員 先着25人。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■対象 市内に在住かつ通勤しているおおむね50歳以上の人。

■申込 10月4日から、直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyase.nior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

●断酒例会に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 10月19日(金)午後1時～3時▽会場 市保健センター。2 例会 ▽曜日・会場 毎週火曜日=平石区(下平出町)。毎週水曜日=西區(西一の沢町)。毎週木曜日=中央區(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合い、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