



平成31年1月4日から住民票の写しなどの証明書の様式が変わります

ページ番号
1017117

☎市民課 (632) 2265

住民票が変わります

新 様式A
(通常の場合)

A4 縦

point!

1枚につき最大4人(外国人を含む場合は3人)まで記載。最新情報と一つ前の住所が表示されます。

【現在の住民票】

A4 横

新 様式B
(変更履歴が必要な場合)

A4 縦

point!

備考欄に12月29日以降の住所、氏名、本籍、筆頭者などの変更履歴が表示されます。
※12月28日以前の変更履歴が必要な場合は、現在の様式(A4横型)で交付します。

【新しい住民票】

- ※自動交付機とコンビニ交付サービスで交付する住民票の写しは、様式Aのみの取り扱いとなります。
- ※コンビニ交付サービスで交付する住民票の写しは、窓口で交付する様式と異なりますが、利用には問題ありません。
- ※変更履歴が必要な場合は、ご相談ください。

その他のニュース

■印鑑登録証明書の性別の記載がなくなります
性別にとらわれない社会の実現に向けた取り組みの一環として、性同一性障害などの性的マイノリティに配慮するため、性別の記載がなくなります。12

月28日までは、窓口に関り希望者に性別記載の無い証明書を交付しますので、ご相談ください。

■システム改修のためコンビニ交付サービスを停止します

▽期間 12月29日～平成31年1月11日。



「ネットワーク型コンパクトシティ」のまちづくりに関する地区別説明会 (11月開催分)

ページ番号
1016499

☎市街地整備課 (632) 2588
☎都市計画課 (632) 2642

ページ番号
1007653



本市では、人口減少や超高齢社会を迎える中にもあっても持続的に発展できるまちを実現するため、「拠点形成」および各拠点間を結ぶ「公共交通ネットワークの充実」による「ネットワーク型コンパクトシティ」の都市づくりに取り組むとともに、こうした取り組みと一体的に「地域包括ケアシステムの構築」を進めています。

お住まいの地域で説明会を開催しますので、ご参加ください。

- ▽日時・会場 右の表の通り。
- ▽対象 主に開催地区内に在住の人など。
- ▽その他 詳しくは、市☎をご覧ください。

地区	日時	会場
石井	11月 4日(日)午前10時～	石井☐
陽南	11月 5日(月)午後7時～	陽南☐
明保	11月 6日(火)午前10時30分～	明保☐
城東	11月 7日(水)午後6時～	城東☐
城山	11月12日(月)午後6時30分～	城山☐
泉が丘	11月15日(木)午前10時～	泉が丘☐
姿川	11月15日(木)午後6時30分～	姿川☐
戸祭	11月17日(土)午前11時～	戸祭☐
横川	11月19日(月)午後6時30分～	横川☐
西原	11月24日(土)午後2時～	西原☐
錦	11月27日(火)午後6時30分～	錦☐
篠井	11月28日(水)午後6時30分～	篠井☐
細谷・上戸祭	11月29日(木)午後6時～	細谷・上戸祭☐

◎中心市街地で一日巡回指導 ▽日時 12月1日(土)午後1時30分～4時▽内容 中心市街地で青少年巡回指導を模擬体験▽対象 市内在住の小・中学生、高校生の保護者▽定員 抽選10人▽申込 11月22日までに、直接または電話で、青少年自立支援センター「ふらっぷ」(中央1丁目・中央☎内) ☎ 12(635)5834へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象いなくても、費用い無料、申込い不要(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いホームページ、☑いEメールアドレス、☐い地区市民センター、出い出張所、☎い生涯学習センター、参いつつのみや表参道スウェーア、☐い地域コミュニティセンター、活い市民活動センター、☎い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。

11月14日は世界糖尿病デー 恐ろしい三大合併症(しめじ)を防ごう

ページ番号
1017129

健康増進課 ☎(626)1126

平成28年国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民の約8人に1人が糖尿病を強く疑われ、糖尿病と診断されても治療を受けない人が23.4%もいるという結果が発表され、本市でも同様に増加しています。

糖尿病は、体内のインスリンの不足や働きの低下などにより、血糖値が慢性的に高くなった状態が続く病気で、初期ではほぼ自覚症状が見られませんが、進行するとさまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。まずは、糖尿病を正しく知り、発症や重症化を防ぎましょう。

■糖尿病の恐ろしい三大合併症(しめじ)

合併症	主な症状
① 神経障害	手足のしびれや痛み、感覚マヒ、末梢神経障害、自律神経障害
② 網膜症(眼)	視力低下、白内障など、眼の異常、失明
③ 腎症	体中の老廃物をろ過する機能が低下、尿が作れない。人工透析が必要な場合もある。

■予防のポイント 適正体重を維持し、バランスの取れた食生活や運動習慣の定着、禁煙などが大切です。また、定期的に健康診査を受診し、血糖値などの値を定期的に確認し、早期発見・早期受診に努めましょう。

■糖尿病と診断されたら 食事や運動、薬を上手に使うなど、きちんと治療を行えば、血糖値をコントロ

ールでき、合併症を抑えることができます。かかりつけ医と相談して、きちんと治療を受けましょう。

■関連イベントもチェック

■糖尿病予防啓発イベント

▽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 無料簡易血糖検査・血圧測定、運動の実演、無料相談会、クイズなど。

■宇都宮タワーライトアップ

▽日時 11月7～14日、午後5時～9時▽会場 八幡山公園(埴田5丁目)▽内容 世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップ。

■世界糖尿病デーパネル展

▽期間 11月12～16日▽会場 市役所1階市民ホール▽内容 パネル展示・リーフレット配布など。

■糖尿病予防講座

▽日時 11月18日(日)午後1時30分～4時。午後1時開場▽会場 東(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 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)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

健康づくり事業者表彰の受賞者が 決定しました

ページ番号
1013563

健康増進課 ☎(626)1128

本市では、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰する市健康づくり事業者表彰を8月に創設しました。

受賞した事業者の主な取り組みなどを参考に、従業員の健康づくりについて考えてみませんか。

■職場での健康づくり

生活習慣病を予防するためには、個人で行う運動などの生活改善に加え、1日の多くを過ごす職場での健康づくりも重要です。

■健康づくり事業者表彰制度の概要

従業員の健康づくりを積極的に取り組む事業者を表彰する制度で、平成30年度は31社(※)が受賞しました。

▽内容 次の全ての従業員の健康づくりに取り組む事業者を表彰。①特定健康診査・がん検診の受診勧奨②たばこ対策③心の健康づくり④運動、食生活の改善、その他の健康づくり。

▽対象 市内に事業所を有する事業者。

▽その他 受賞事業者は市(☎)などで取り組みが公表されるほか、入札制度の優遇などを受けられず(今年度の募集は終了しました)。

■平成30年度受賞事業者の主な取り組み

▽健診の受診勧奨 長期出張先での健康診断受診体制の整備など。

▽たばこ対策 建物内禁煙と禁煙外来費用補助など。▽心の健康づくり 社員投票による社員同士が褒め合う環境づくり。

▽その他 昼食時の減塩・低カロリー野菜中心の健康弁当の費用を一部負担。

従業員健康づくりに取り組むと 事業者にはこんなメリットが

■能力を最大限発揮 従業員の健康が増進されることはもちろんですが、休職や離職の防止につながり、本来の従業員の能力が最大限に発揮され、作業効率や生産性も向上します。

■事業所の持続的な発展 事業所のイメージが向上し、新たな人材確保も期待できます。

■健康づくりに取り組みたい事業者必見 専門家を無料で派遣し、従業員向けの運動や栄養などに関する健康講座なども実施しています。詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。

※平成30年度健康づくり事業者表彰受賞者(敬称略) 暁工務店、安藤設計、岩村建設、宇都宮土建工業、宇都宮ヤマイチ、AIG損害保険宇都宮営業支店、永神工業、エム・プロダクト、片島建設工業、協和測量設計、小平興業、小花塗装、シーデーピージャパン、CDPフロンティア、上陽工業、スキット、TKC、テクノ産業、県土地改良事業団体連合会、県保健衛生事業団、中村土建、日神工業、野澤實業、ビッグ・ビー、藤井産業、元重建設、陽正交運、療食サービス、ローラン、渡辺建設、ワタナベプレス。

本文中に記載がないものは、原則として、対象外でも、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メールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、三つのみや表参道スクエア、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。

ページ番号
1003301
ページ番号
1003306

火災予防

11月9～15日は秋の全国火災予防運動

消防局予防課
☎(625)5505

忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認 (平成30年度全国統一防火標語)

火災の発生防止に努め、火災から大切な生命・身体・財産を守りましょう。

運動期間中の主な行事

▽火災予防査察 消防団員による一般家庭の防火診断
▽防火広報 宇都宮婦人防火クラブ連合会による広報車での防火広報

住宅防火 いのちを守る7つのポイント

■ 3つの習慣

▽寝たばこは、絶対にしない▽ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する▽ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

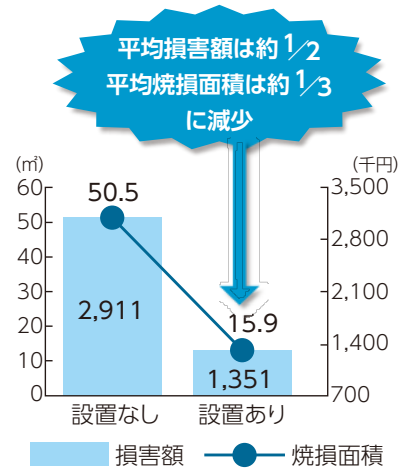
■ 4つの対策

▽逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する▽火災の拡大を防ぐため、寝具およびカーテンなどは防災品を使用する▽火災を小さくうちに消すため、住宅用消火器などを設置する▽高齢者や身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制を作る。

住宅用火災警報器の効果は絶大

平成21～29年の9年間に市内で発生した住宅火災461件について、住宅用火災警報器設置の有無を比較したところ、右のグラフの通り、被害を軽減できました。火災の発生を早期発見し被害を軽減するため、未設置の場合は、速やかに設置してください。

住宅用火災警報器の設置効果



自宅の住宅用火災警報器を点検しましょう

住宅用火災警報器は、電子部品の寿命や電池切れにより、火災を感知しないことがあります。定期的に作動点検し、設置から10年を目安に交換しましょう。また、設置時期を本体などに記入しましょう。

119番の日

正しい119番を 11月9日は119番の日



ページ番号
1003315
消防局通信指令課
☎(625)5599

正しい119番通報が迅速・確実な消防活動につながります。いざという時に備えて、電話機の近くに自宅の場所の説明や電話番号などの必要事項を書いたメモを貼るなど、落ち着いて正確な通報ができるよう心掛けてください。

119番Q & A (質問と答え)

- 質問** 電話を早く切らないと到着が遅れるの。
- 答え** 通報の受け付けをしながら出動しているので、到着が遅れることはありません。職員の質問に落ち着いて答えてください。
- 質問** 間違えて119番にかけてしまった。
- 答え** 間違いであることを必ず伝えてください。無言で電話を切ってしまうと、あなたの安否が確認できるまで関係機関と連携し、発信者の特定などを行います。
- 質問** 救急医療機関は救急車で行かないと診察してくれないの。
- 答え** 自分で行くことも可能です。受診前に病院に電話して診察可能か確認してください。
- 質問** サイレンを鳴らさないで来てほしい。
- 答え** 救急車や消防車はサイレンを鳴らすことが

- 法律で定められていますので、ご理解ください。
- 質問** 救急車を呼んだのにどうして消防車が来るの。
- 答え** 次のような場合は、救急車と消防車が出動することがあります。
▽心肺停止が疑われ救急車より消防車が早く到着できる。
▽階段や通路が狭く搬送が困難。
▽高速道路など救急活動の支援が必要。
- 質問** 救急車が来るまでにしておくことは。
- 答え** 意識・呼吸の確認、胸骨圧迫（心臓マッサージ）、AEDの使用など。可能であれば保険証、お薬手帳、服用している薬、診察券などを用意してください。
- 質問** 夜間や休日に受診できる医療機関は。
- 答え** 夜間休日救急診療所で応急的な診療を行っています。詳しくは48ページへ。
- 質問** どこで火事があったのかを知りたい。
- 答え** 市携帯サイト☎をご覧になるか、電話で、災害情報テレホンサービス(自動音声)☎(624)2441へ。



▲消防出動情報

独りで悩まないで 11月は「うつのみやDV根絶強化月間」

ページ番号
1009473

男女共同参画推進センター「アコール」
☎(636)4075

本市では、「女性に対する暴力撤廃国際日（11月25日）」と、国における「女性に対する暴力をなくす運動（11月12～25日）」が実施される11月を「うつのみやDV根絶強化月間」と定め、DV防止や女性の人権の尊重を啓発するための取り組みを行います。

■DVに関する相談窓口 独りで悩まず、下記の相談窓口にご相談ください。

相談窓口	相談日時
市配偶者暴力相談支援センター ☎(635)7751	■電話・面接（要予約） ▽火～土、午前9時～午後5時 第4土曜日は正午まで
とちぎ男女共同参画センター 相談ルーム（配偶者暴力相談支援センター） ☎(665)8720	■電話 ▽月～金、午前9時～午後8時 ▽土・日、午前9時～午後4時 ■面接（要予約） ▽火～日、午前9時～午後4時

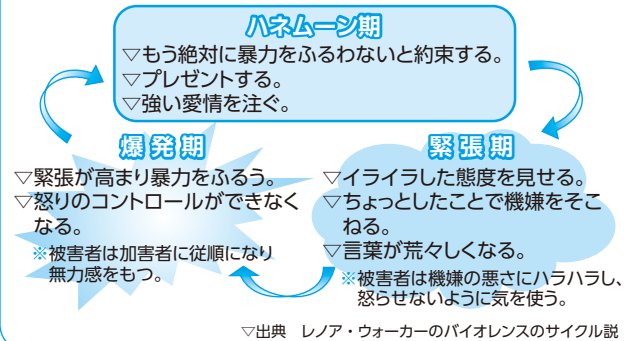
■DV根絶に向けた啓発パネル展

▽期間 11月5～9日▽会場 市役所1階市民ホール▽内容 DV防止の啓発やDV被害者を支援する民間団体の活動紹介など。

■市民企画講座 女のしゃべり場「これってDV？それってDV！夫婦関係から、気になる子どもの男女交際まで」参加者募集

▽日時 12月8日(土)午後1時30分～3時30分▽会場 男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)▽内容 夫婦関係から気になる子どもの男女交際まで、それぞれに起こりうる身近な問題について座談会形式で学ぶ▽対象 市内在住の女性▽定員 先着50人。1歳～未就学児までの託児あり▽申込 電話またはファクス・Eメール(☎)・託児希望ありの場合は、住所・子どもの氏名・年齢を明記)で、託児希望者は11月30日までに、男女共同参画推進センター「アコール」☎(636)4075、FAX(636)4079、✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

暴力は繰り返されていませんか



知っていますか 生物多様性

ページ番号
1005387

環境保全課☎(632)2405

今、日本には、30万種を超える生き物がいるとされています。

これらの生き物たちは、森や山、川、湿地、草地などさまざまな場所で、お互いにバランスを保って生きています。



このように、いろいろな個性をもった生き物が生息・生育する自然環境があり、これらの生き物と自然が豊かにつながりあっていることを「生物多様性」といいます。



私たちの暮らしを支えている「生物多様性」について、正しく理解し、取り組みの第一歩を始めてみませんか。



マナーを守って自然観察を楽しもう

野生動物は生きていくために、外部からの刺激にとっても敏感です。特に、繁殖時期は最も敏感になります。自然観察をする時は生き物を思いやり、マナーを守って楽しく自然を学びましょう。

自然観察の際のあなたの行動チェック

- 生き物を追い回さないようにする。
- 人間の接近による繁殖放棄を防止するため、生き物の巣やすみかに近づき過ぎないようにする。
- 生き物が誤って食べてしまわないよう、ごみは持ち帰る。
- 盗掘や乱獲、生息・生育地のかく乱を防止するため、珍しい生き物の情報は公開しないようにする。



■出前講座申込受付中 生物多様性について詳しく知りたい人へ出前講座をご用意していますので、ぜひご利用ください。詳しくは、環境保全課へお問い合わせください。

◎野鳥観察会「街の中の鳥たち」▽日時 12月8日(土)午前9時～11時。雨天中止▽集合場所 県中央公園(睦町)▽内容 カワセミ、カルガモなど水辺の鳥の他、ショウビタキ、カラ類、ツグミなどの野鳥を望遠鏡で観察▽定員 先着10人、小学生以下は保護者同伴▽費用 200円(傷害保険代)。環境行動フォーラム会員は無料▽申込 11月6日から、電話で、うつのみや環境行動フォーラム事務局(環境学習センター内)☎(655)6030へ。