

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、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。



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

もし自分や自分の家族・友人が犯罪や交通事故の被害に遭ったら

ページ番号 1003478

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。犯罪や交通事故の被害者やその遺族は、心や身体に深い傷を負い、長くその後遺症に苦しむことがあります。傷付いた人たちの心の痛みについて考えてみましょう。

▽被害者支援センターとちぎ 犯罪被害者やその遺族に対して、電話相談や、法廷・病院への付き添い、自助グループの支援などを行っています。詳しくは、被害者支援センターとちぎ ☎(623) 66000へ。

7 関生活安心課 ☎(632) 2113

女性の権利ホットライン強化週間

11月12～18日は全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間です。女性に対する暴力や職場などにおけるセクシュアル・ハラスメントなどのさまざまな相談について、時間を延長して電話で応じます。

▽時間 午前8時30分～午後7時。土・日曜日は午前10時～午後5時。

▽実施機関 宇都宮地方法務局・栃木県人権擁護委員連合会 ☎0570(070)810

8 男女共同参画課 ☎(632) 2346

参加してみませんか 介護者交流会

ページ番号 1003862

▽日時 12月5日(水)午後1時30分～3時30分。

▽会場 上河内地域交流館(上田町)。

▽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。

高齢者よい歯の表彰式 参加者募集

2019年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

▽対象 市内に在住している、申し込み当日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人。

▽申込 2019年4月1日までに、市歯科医師会会員の歯科医院に申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。

6 健康増進課 ☎(626) 112

難病医療生活相談会(視覚系疾患)

ページ番号 1004499

▽日時 12月10日(月)午後1時30分～4時30分。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 ①医師による視覚系疾患に関する講演 ②交流会。

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40～74歳で、市税に滞納がない人。

▽補助額 特定健診と人間ドックあるいは脳ドックの同時受診=1万6,339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診=1万円。

▽申込 受診前に電話で、「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、右の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者

▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▽補助額 1万円。

▽申込 受診前に電話で保険年金課へ。

▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要です。なお人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診することはできません。

■その他

▽受診後の申し込み不可。

▽右の表にない機関で受診する場合には補助対象外。

▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回を補助。

▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。

問 1 保険年金課 ☎(632) 2316 2 保険年金課 ☎(632) 2307

ページ番号 1003766

ページ番号 1003775

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団(竹林町)	(625) 2213
済生会宇都宮病院(竹林町)	(643) 4441
宇都宮記念病院(大通り1丁目)	(625) 7831
つつのみや病院(南高砂町)	(688) 5522
鷲谷病院(下荒針町)	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック(屋板町)	(657) 7302
宇都宮東病院(平出町)	(683) 5771
ミヤ健康クリニック(ゆいの杜3丁目)	(667) 8181
県保健衛生事業団(駒生町)	(623) 8282
富塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666) 2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643) 0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷲谷病院	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック	(657) 7302
佐々木記念クリニック(屋板町)	(656) 7117
藤井脳神経外科病院(中岡本町)	(673) 6211
星脳神経外科(竹林町)	(600) 4410
宇都宮東病院	(683) 5771
宇都宮記念病院	(625) 7831
富塚メディカルクリニック	(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター(一番町)	(633) 0201
済生会宇都宮病院	(643) 4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612) 1221

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 1 相談会 ▽日時 11月15日(木)午前10時～正午 ▽内容 個別相談。 2 定例会 ▽日時 11月15日(木)午後1時30分～3時30分 ▽内容 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。

ページ番号 1004486

健康診査(平成31年2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。

2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(土)・4日(月)・5日(火)・9日(土)・12日(火)・15日(金)・17日(日)・18日(月)・25日(月)・28日(木)、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)	5日(火)・7日(木)・21日(木)・25日(月)・27日(水)、午前9時~
清原区	6日(水)午前9時~
豊郷区	1日(金)午前9時~
姿川区	4日(月)・14日(木)・22日(金)、午前9時~
雀宮区	8日(金)・19日(火)、午前9時~
とちぎ健康の森	23日(土)午前9時30分~ ※総合健診

2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	12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)	5日(火)・7日(木)・21日(木)・25日(月)・27日(水)、午後2時~と3時~
清原区	6日(水)午後2時~
横川区	19日(火)午前9時~ ※託児付き検診
豊郷区	1日(金)午後2時~と3時~
姿川区	4日(月)・14日(木)・22日(金)、午後2時~
雀宮区	8日(金)・19日(火)、午後2時~

2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(土)・4日(月)・5日(火)・9日(土)・15日(金)、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。12月~平成31年2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

毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防」の電話

▽日時 11月10日(土)午前8時~11日(日)午前8時(24時間)。
▽内容 死にたい・死のう

▽対象 ①網膜色素変性症で治療中の人と家族ほか②視覚系疾患で治療中の人と家族ほか。
▽定員 先着20人程度。
▽保健予防課☎(626)1114

教室・講座

1 情報化社会に対応 視覚障がい者IT講習会

ページ番号
1017136

1 アイフォーンの使い方

▽日時 11月15日(木)午前10時30分~午後4時30分。
▽内容 アイフォーンの便利機能を学ぶ。
▽定員 先着10人。
2 視覚障がい者用ポータブルレコーダー・プレクストークPTR3の使い方
▽日時 11月29日(木)午前10時~正午と午後1時~3時の2回。
▽内容 デイジー文書の再生・録音・バックアップなどを学ぶ。

▽定員 各先着8人。
3 点字ディスプレイ・ブレイルメモスマートの使い方
▽期日 12月7日(金)。
▽時間・内容 午前の部 午前10時~正午、ブレイルメモスマートの基本的な使い方。
午後の部 午後1時~3時、ブレイルメモスマートの機能の有効活用。
▽定員 各先着6人。

4 対象 市内に在住か通勤通学していて、身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者。ただし、3は点字の読み書きができる人。
■申込 11月5日午前9時から、電話で、市障害者福祉会連合会☎(637)7771へ。
■その他 受講は1人1講習まで。
5 3 問障がい福祉課☎(632)23

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」

▽日時 11月17・24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の思いを分かち合う▽対象 ご家族や身近な人を自死によって亡くされた人▽費用 1回200円(当日受付)。

ページ番号
1004481

☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

教室・講座

市民企画講座

男女ともに輝こう
健康に生きるとは

ページ番号
1017107

▽日時 11月29日(木)午後2時～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 千種雄一さん(獨協医科大学医学部主任教授)による、男女がともに助け合い、健康な生活を送るための知識を学ぶ講話。

▽対象 市内に在住か通勤している人。

▽定員 先着40人。

▽申込 電話またはファクス・Eメール(圖を明記)で、男女共同参画推進センター「アコール」(636)4075、FAX(636)4079、ui18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp。

市民公開講座

ページ番号
1014622

健康寿命を延ばし、自立した生活を営むためには、認知症を早期発見し、予防することが大切です。

▽日時 12月1日(土)午後2時～4時。午後1時30分開場。

▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 「認知症患者さんとの関わり方 薬剤師さんとの連携」と題した、長尾月夫さん(豊郷台クリニック院長)による講演会と市職員による認知症についてとジェネリック医薬品普及促進の取り組みについての解説。

▽対象 市内に在住か通勤している人。

▽定員 先着300人。

市薬剤師会 ☎(600)1750、保健所総務課 ☎(626)1104

中央図書館で 医療健康情報講座

ページ番号
1017133

▽日時 12月9日(日)午後1時30分～3時30分。

▽会場 中央図書館(明保野町)。

▽内容 「専門医に聞く腰痛の意外な原因とセルフケア」と題した、紺野慎一さん(福島県立医科大学教授)による講演。

▽対象 市内在住の人。

アルコール関連の問題について知っていますか

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間

多量飲酒などの不適切な飲酒は、急性アルコール中毒や、がんをはじめとする生活習慣病、睡眠障害、うつなどの精神障害を引き起こします。特に未成年者や妊婦の飲酒は心身に障害を及ぼすことがあります。

最近では飲酒の強要などのアルコールハラスメントも社会問題として深刻化しています。身近にあるお酒を楽しむためにも、不適切な飲酒やそれがもたらす健康への影響などについて理解を正しく深め、アルコール関連問題を予防していきましょう。

コラム 睡眠とアルコールの変な関係

皆さんは睡眠とお酒いわゆるアルコールとの関わりは、どのくらいご存じでしょうか。

歌の世界では、お酒を飲んだら眠れるというような歌詞が多かったりします。よく聞く「寝酒」。欧米では「ナイトキャップ」とも言われますが、お酒の力を借りて眠る人もいらっしゃるようです。いかがですか。

かく言う私は一滴も飲めませんので運転手になる事もしばしばです。よく聞く「寝酒」、これは少量ですと効果があると言われていたのですが、実は人間の体は耐性(慣れ)が出てきてしまい、だんだんと量を増やさないと同じ効果が得られなくなってきます。アルコールの効果で眠れるのではなく、リラックス効果で眠りに入りやすくなるというのが本当のところ、アルコールは睡眠



「断酒例会」に参加しませんか

1 昼例会(酒害相談)

▽日時 11月16日・12月21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=西園(西一の沢町)。毎週木曜日=中央園(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。

☎保健予防課 ☎(626)1114

薬とは違います。先ほどの話の「慣れ」からお酒の量が増えてくると睡眠に入る効果より、その後の悪い効果や、胃腸や肝臓、一番大切な脳などの体への負担が大きくなり、さらに習慣性が出てくると、体がアルコールを欲しがり、アルコールが無いとられない体になってしまうなどの悪い影響も出てきます。

脳や体の健康のために必要な、質の良い眠りに入る「入眠方法」や、こころと体の「リラックス方法」について、一緒に楽しく学びませんか。

(日本精神科看護協会 鈴木 太)

もっと詳しく知りたい人は

こころの健康づくり講座

▽日時 12月6日(木)午後2時～4時▽会場 市保健所(竹林町)▽定員 先着50人程度▽申込 11月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

◎市医師会市民フォーラム「前立腺がん・乳がん」▽日時 12月8日(土)午後2時～3時35分。午後1時30分開場▽会場 済生会宇都宮病院(竹林町)▽内容 戸邊豊総さん(済生会宇都宮病院医師)・安藤二郎さん(栃木県立がんセンター医師)による講演会▽定員 先着300人▽申込 電話で、市医師会 ☎(622)5255へ。

茂原健康交流センターで各種催し

- ▽教室名・日時など 下の表の通り。
- ▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
- ▽対象 **6**は高校生以上。
- ▽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。

ページ番号
1004676

催し名・内容	日時	定員
1 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	11月1・8・15・22・29日、午後1時~1時50分	各先着15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	11月1・8・15・22日、午後1時30分~2時30分	各先着15人
3 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	11月1・8・15・22・29日、午後2時~2時50分	各先着25人
4 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	11月2・9・16・30日、午前10時30分~11時30分	各先着30人
5 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	11月2・9・16・30日、午後7時~8時	各先着20人
6 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	11月2・16日、午後1時30分~2時30分	各先着25人
7 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	11月6・13・20日、午後2時~3時	各先着30人
8 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	11月7・14・21・28日、午後0時30分~1時30分	各先着25人
9 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	11月9・30日、午後1時30分~2時30分	各先着20人

認知症キャラバン・メイト養成研修

ページ番号
1013300

▽定員 先着80人。
▽申込 11月7日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ。

認知症サポーター養成講座の講師役である認知症キャラバン・メイトを養成します。

▽日時 11月17日(土)午前9時30分~午後4時30分。
▽会場 市役所14階大会議室。
▽内容 認知症の症状や患者と接するときの心構え、講座の運営方法などについての講話とグループワーク。
▽対象 次のいずれかに該当し、認知症サポーター養成講座を無償で行うことができる人。①認知症介護指導者養成研修修了者②認知症介護実践リーダー研修(認知症介護実務者研修専門課程)修了者③介護相談員④認知症家族の会の会員⑤その他認知症に関する基本的な知識や介護経験などがあり、キャラバン・メイトの業務を適切に実施できる人(介護・医療従事者、民生委員・児童委員など)。

▽定員 先着200人。

▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各区分に置いてある申込用紙(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、11月12日(必着)までに、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所高齢福祉課、☎(632)3040、☒u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
4 問 高齢福祉課☎(632)290

元気なうちから介護予防いきいき健康教室

ページ番号
1012000

1 自転車教室
▽日時 11月27日(火)午前10時~正午。
▽会場 ろまんちつく村(新里町)。

▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。
▽申込 11月5日から、電話で、宇都宮ブリッツェン☎(611)3993へ。

2 バスケットボール教室

▽日時 11月28日(水)午前10時~正午。
▽会場 わかくさアリーナ(若草1丁目)。

▽内容 栃木ブレックスの選手・チアリーダーと一緒に、ストレッチ運動やバスケットボールを使った運動。

▽申込 11月16日午前10時から、電話で、栃木ブレックス☎(637)8132へ。
▽対象 65歳以上の高齢者で運動に支障のない人。
▽定員 各先着30人。

7 問 高齢福祉課☎(632)235

◎高齢者・障がい者のための成年後見相談会
▽日時 11月17日(土)午前10時~午後3時
▽会場 県司法書士会館(幸町)
▽内容 成年後見に関する相談
▽申込 電話で、リーガルサポートとちぎ支部☎(632)9420へ
▽その他 当日は電話での相談も受け付けます。

教室・講座

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 11月14・28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、
キャリアコンサルタントに
よる講座と個別相談。

▽定員 各先着10人。

2 シニア講演会

▽日時 11月19日(月)午後
1時30分～3時30分。

▽内容 「全うしませんか、
コロピン人生 フレイルから
健康な身体へ」と題した、
金岡健二さん(シニア大薬
講師)による講演。

▽定員 先着100人。

▽会場 市総合福祉セン
ター(中央1丁目)。

▽対象 市内に在住か通勤
しているおおよそ50歳以上
の人。

▽申込 11月5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(高齢福祉課内)
☎(632)2368、FAX(639)
8575、✉miyasenior@
city.tsunomiyachig.
jp。

市保健センターで健康教室・講座

ページ番号
1004463

1 踊って歩いて歩数をゲッ
ト「運動チャレンジデー」

▽日時 11月29日午前9時
30分～正午。11月4・17・
30日、午後1時30分～4時。
全4回。参加時間は自由。

▽内容 エクササイズDV
D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 シニア世代のための歯み
がき講座

▽日時 11月22日(木)午前
10時～正午。

▽内容 歯科医師による、
シニア世代の歯と歯肉の
変化に関する講話、歯科衛生
士による、歯垢染出と磨き
残しチェック、上手にみが
ける歯みがき体験など。な
お、総義歯の人は染出はで
きません。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着30人。

3 ぽっこりお腹を引き締め
よう働く世代男性のシェイ
プアップ教室

▽日時 11月24日、12月8・
22日、平成31年1月5・19
日、2月2日。午後2時～
4時。全6回。

▽内容 ボディシェイプの
ための運動や、身体活動量
計を用いた生活改善のアド
バイス、痩せやすさ測定な
ど。

▽対象 市内在住の30～59
歳の働いている男性で、20
歳頃と比べて体重が増加し
ている人。なお、特定保健
指導対象の人、治療中の人、
体重100kgを超える人は要相
談。運動制限のある人は不
可。

▽定員 先着10人。

4 健康ボディを手に入れよ
う 下腹・お尻・太もも
下半身痩せダイエットエク

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 下記の表の通り。
▽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。

内容	日時	会場	申込
手軽にできるむくみ解消法	11月13日(火) 午後1時30分～3時30分	西☐(西1丁目)	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
大人用紙オムツの選び方・あて方	11月14日(水) 午後1時30分～3時30分	清原☐(清原工業団地)	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
認知症の介護	11月19日(月) 午後1時30分～3時30分	昭和☐(戸祭町)	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
私のエンディング 今から始める心豊かな老後のために	11月26日(月) 午前10時～正午	御幸ヶ原町公民館(御幸ヶ原町)	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
介護者のための筋力アップ運動	12月5日(水) 午前10時～正午	明保☐(鶴田町)	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294

ササイズデビュウ教室

▽日時 12月7・21日、平
成31年1月11・25日、2月
8・22日。午前10時～正午。
全6回。

▽内容 腹囲や体重を減ら
すための、筋力運動や有酸
素運動の実技、食生活に関
する講話やワークシヨツ

▽対象 市内在住の運動制
限のない30～64歳までの人
で、運動習慣のない人。
▽定員 先着30人。

▽申込 11月4日
11月6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)666
6へ。

◎市保健センター食育情報コーナー

▽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 11月は「糖尿病
予防は食生活から」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