



4月1日は「市民の日」 家族・友人とお得に出掛けよう

市民憲章推進協議会事務局
(みんなでまちづくり課内)
☎(632)2886

■「市民の日」記念のつどい
▽日時 4月1日(月) 午前11時45分～午後1時。
▽会場 オリオンスクエア。
▽内容 宇都宮市民憲章表彰や市政功労賞など、市に貢献のあった人の表彰贈呈式、記念コンサート。



協賛事業

▽期日 4月1日(月)。
▽会場・内容など 右の表の通り。施設によって、免許証など身分が分かるものの掲示を求める場合があります。

施設名	サービスなど	問い合わせ
市営駐輪場 (JR宇都宮西口歩道上は除く)	無料開放、普通レンタサイクル無料貸出 (電動アシスト自転車は100円引き)	道路保全課 ☎(632)2513
宇都宮タワー (埴田5丁目・八幡山公園内)	入場無料	八幡山公園 ☎(624)0642
八幡山公園アドベンチャーU	ゴーカート1人5周まで無料 (年齢・身長による制限あり)	
市スケートセンター(城南3丁目)	滑走料無料(貸し靴は有料)	市スケートセンター ☎(655)6817
市サイクリングターミナル(福岡町)	貸し出し自転車無料 (一般車2時間、特殊車は1時間まで)	市サイクリングターミナル ☎(652)4497
ドリームプールかわち(白沢町)	遊泳料2時間無料(市民のみ対象)	ドリームプールかわち ☎(673)0212
宇都宮美術館(長岡町)	観覧料無料(市民のみ対象)	宇都宮美術館 ☎(643)0100
旧篠原家住宅(今泉1丁目)	入館料無料(市民のみ対象) (4月1日は休館日のため、4月2日に実施)	旧篠原家住宅 ☎(624)2200
ろまんちっく村「湯処あぐり」 「アグリSPA」(新里町)	次回使用できる入浴料割引券(2割引)の配布 (湯処あぐり、アグリSPAご利用の先着100人)	ろまんちっく村 ☎(665)8800
梵天の湯(今里町)	梵天カードプラス1ポイント (有料入浴者対象)	梵天の湯 ☎(674)8963



3月1～7日は春の全国火災予防運動 火災から大切な生命・身体・財産を守りましょう

消防局予防課
☎(625)5505

■過去最少の火災件数を更新しました 本市で平成30年中に発生した火災件数は109件。これは、昭和30年の町村合併後、最も少ない件数でした。皆さんの防火への意識の高まりや、消防団、婦人防火クラブなどの火災予防啓発活動の賜物です。

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。

火災からいのちを守る7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対しない。
- ストープは、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

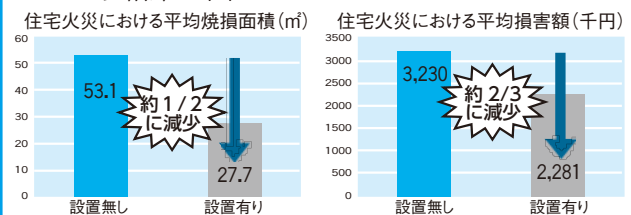
- 住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- 住宅用消火器を設置する。
- 隣近所の協力体制をつくる。



こんなにすごいぞ

住宅用火災警報器

平成21～30年の10年間に市内で発生した住宅火災501件について、住宅用火災警報器の設置有りと設置無しを比較したところ、被害を軽減できたという結果が出ました。



■ご自宅の住宅用火災警報器を点検していますか 火災を感知できるよう、定期的な作動点検や電池交換をし、また汚れやほこりを取りましょう。設置から10年を目安に交換しましょう。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 1相談会 ▽日時 3月7・28日、4月4日。午前10時～正午▽内容 個別相談。2茶話会 ▽日時 3月7日、4月4日(木)午前10時～正午▽内容 会員同士の交流。3定例会 ▽日時 3月28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)。■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、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。

共働き子育てしやすい街ランキング2018 全国1位 不妊治療費助成制度

不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図るために、不妊治療費の一部を助成しています。

次の1と2で申込期限が異なりますので、ご注意ください。

- 1 特定不妊治療（体外受精・顕微授精）
▽助成回数・助成額など 右の表の通り。
▽申込期限 3月29日。

ただし、平成31年2月1日～3月31日に終了した治療に限り、5月31日まで申し込み可能。

- 2 人工授精治療
▽助成期間・回数 通算2年間、年度内1回まで。
▽助成額 1年度に要した治療費(合計額)の2分の1(上限3万2,000円)。
▽申込期限 4月1日。

■対象者 市内に住所を有する戸籍上の夫婦で、夫婦合算の所得が730万円未満の1指定医療機関で受診した人2市税の滞納がない人。

■対象条件 今年度は、平成30年4月1日～平成31年3月31日に終了した治療。

■申込 各申込期限までに、必要書類をお持ちの上、直接、子ども家庭課(市役所2階)、保健と福祉の相談(市役所1階)、平石・富屋・姿川・河内区へ。

■その他 必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

特定不妊治療助成回数

初めて助成を受ける(受けた)際の治療開始時の妻の年齢	回数
39歳以下	通算6回(43歳に達するまで)
40～42歳	通算3回(43歳に達するまで)
43歳以上	助成対象外

特定不妊治療助成額一覧

治療内容	初回		2回目以降	
	治療金額	助成額	治療金額	助成額
新鮮胚移植など	45万円以上	45万円	45万円以上	30万円
	45万円未満	全額	15万円を超え45万円未満	15万円を超えた額の2分の1+15万円
			15万円以下	全額
以前凍結した胚を移植するなど	27万5,000円以上	17万5,000円	27万5,000円以上	17万5,000円
	7万5,000円を超え27万5,000円未満	7万5,000円を超えた額の2分の1+7万5,000円	7万5,000円を超え27万5,000円未満	7万5,000円を超えた額の2分の1+7万5,000円
			7万5,000円以下	全額
	7万5,000円以下	全額	7万5,000円以下	全額

※特定不妊治療の過程の一環として、上記に加えて男性が精子を精巣または精巣上体から採取するための手術を行った場合、15万円まで加算(一部の治療を除く)。なお、市税に滞納がある場合は助成額が変わることがあります。

人もペットも愉快なまちへ 犬の譲渡会・正しい飼い方教室



本市で殺処分された犬猫は、2009年度に667匹いましたが、2016年度142匹、さらに2017年度には69匹となり前年から半減するなど、減少が続いています。



さらに殺処分が減らせるよう、譲渡会などさまざまな催しを行っています。

市ホームページもチェック!

市HPで、保健所から譲渡する犬猫の情報を随時紹介しています。ぜひご覧ください。

譲渡動物情報をメールで配信するサービスも行っています。



▲メール配信サービス

イベント情報

新しい飼い主になりませんか 犬の譲渡会

- ▽日時 3月23日(土) 午前10時～午後2時。
- ▽会場 八幡山公園(埴田5丁目)。
- ▽内容 屋外テントブースで、譲渡対象犬の展示や、犬猫の正しい飼い方などの普及啓発活動。

なお、譲渡を受ける際には、条件があります。

詳しくは、市HPをご覧ください。
生活衛生課☎(626)1108へ問い合わせください。

▽その他 中止の場合は八幡山公園HPでお知らせします。



▲八幡山公園HP

中村卓二さん(愛玩動物飼養管理士)による犬の正しい飼い方教室

- ▽期日 3月9日(土)。
- ▽時間 ①パピークラス=午前10時～11時②成犬クラス=午前11時15分～午後0時15分。
- ▽会場 保健所西側駐車場(竹林町)。
- ▽対象 市内在住の、犬の飼い主と飼養犬。これから飼う予定の人や飼い主のみの見学も可。
- ▽定員 各先着10組。
- ▽申込 3月8日までに、電話またはEメールで、生活衛生課☎(626)1108、✉u19070200@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」▽日時 3月16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 ご家族や身近な人を自死によって亡くされた人▽費用 1回200円(当日受付)。

結核

3月24日は世界結核デー 結核は現代の病気です

結核は、現在でも世界の総人口の4分の1が感染しています。日本でも、1日に50人の新しい患者が発生し、そのうち、5人が命を落としている重大な感染症です。

■結核は人から人にうつります 結核は、結核患者がせきなどをした時に飛び散る「結核菌」を吸い込むことで感染し、主に肺に炎症を起こす病気です。感染後、発病するのは10人に1人程度ですが、1・2年で発病する場合や、何年か経過して体が弱ったときに眠っていた結核菌が発病する場合があります。下のイラスト1のような症状が現れたら、早めに医療機関を受診しましょう。



■若い人も要注意 高齢者は若い頃に感染し、体力・抵抗力が低下した時に発病することがあります。20～40歳代でも、受診・診断の遅れから重症



▲結核予防キャラクター「シールぼうや」

ページ番号
1004514

保健予防課
☎(626)1114

化することがあります。また、最近では20歳代の新登録患者のうち、6割を外国出生者が占めるなど、結核の多い地域からの入国者の発病も増加しています。

■結核と診断されたら 結核は、6～9カ月間毎日薬を飲めば治る病気です。医師の指示を守り、治療が終了するまで、薬を飲み続けることが最も重要です。医師の指示通りに薬を飲まないで、結核菌が薬に対して抵抗力(耐性)を持ってしまい、薬の効かない結核菌(耐性菌)になってしまう可能性があります。

■予防のポイント 普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です(下のイラスト2)。



CKD

成人の8人に1人が罹る 新たな国民病 CKD(慢性腎臓病)に要注意!

CKD(慢性腎臓病)は、生活習慣病との関わりが深く、慢性的に尿たんぱくがあり、腎臓の働きが低下している状態を指し、誰もが罹る可能性があります。日本の患者数は約1,330万人、成人の約8人に1人が罹っていると推計され、特に高齢者の割合が高いといわれています。

■腎臓の働き 腎臓は「肝腎要」の言葉の通り、身体を正常な状態に保つための重要な臓器で、老廃物や過剰な水分の除去、電解質の調整、血圧の調節、赤血球を作るホルモンを出す、健康な骨を維持するなどの働きをしています。

■CKDの原因は 糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが発症に関与することが明らかになっています。また初期の自覚症状がほとんどなく、症状が出るころには病気が進行し、放置しておくとう腎不全になり、透析療法や腎移植が必要となります。

■早期発見のポイント 早期発見には血液中のクレアチニン値を調べる血液検査と尿中のたんぱく質の量を調べる尿検査が役立ちますので、定期的

に健康診査を受け、予防と早期発見に努めることが大切です。

■CKDを予防するには ①栄養バランスの良い食生活②適度な運動・適切な体重管理③禁煙④毎年、健康診査を受けるなど、生活習慣の改善が大切です。

本市では、CKD予防に役立つ情報や事業を紹介していますので、ぜひご利用ください(下記参照)。

CKD予防に役立つ3つのツール

- 1 クックパッド 栄養バランスの良いレシピを料理レシピ検索・投稿サイト「クックパッド」に掲載しています。
- 2 健康ポイント事業 健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントでサービスや特典が受けられます。
- 3 市愉快動画館 「気軽にエンジョイMiya運動」「CKDをやっつけよう」などを動画で紹介しています。



▲クックパッド



▲健康ポイント事業



▲愉快動画館



ページ番号
1004472

健康増進課
☎(626)1126

◎3月14日は世界腎臓デー 1 腎臓病予防講座 ▽日時 3月16日(土)午後1時30分～4時▽会場 東(区)中今泉3丁目▽内容 石光俊彦さん(獨協医科大学教授)・須藤美沙紀さん(獨協医科大学病院管理栄養士)による、生活習慣や食生活改善に関する講話▽定員 先着200人▽申込 電話またはファクス・Eメール(☎を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。2 CKDパネル展 詳しくは、43ページをご覧ください。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、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 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 二つのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、活 市民活動センター、活 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。

3月は自殺対策強化月間 大切な人のこころのSOSに気づいたら 勇気を出して声掛けを

■5日に1人が自ら命を絶っています 本市の自殺者数は減少の傾向はみられますが、平成28年には年間73人と、5日に1人が自ら命を絶っている状況です。

■自殺に至る背景 自殺は「追い込まれた末の死」であり、自殺行動に至った人は、こころの病気など精神保健上の問題だけでなく、その他の健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題などが複雑に関係し、「生きることの阻害要因」が増えています。

自殺を防ぎ、生きることを支えるためには、専門機関での支援とともに、家族や友人、職場、地域社会での信頼できる人間関係などの「生きることの促進要因」が増えることが必要です。

■自殺に追い込まれようとしている人を支える「ゲートキーパー（門番）」 自分の周りにいる悩みを抱えている人に気づき、声を掛け、話を聴き、思いに寄り添い、必要に応じて相談先につなぎ、見守っていく人をゲートキーパーといいます。

専門家だけでなく、地域で生活するわたしたち一人ひとりが、ゲートキーパーの意識を持つことは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に近づける大切な取り組みの一つです。

「フズフ」

気づいてほしい 「こころのSOSのサイン」

気になるときは相談を

- | | |
|--|---|
| <p>■自分で気づく変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 気分が沈む、憂うつ。 <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい。 <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない。 <input type="checkbox"/> 胸がどきどきする、息苦しい。 <input type="checkbox"/> 食欲がない。 <input type="checkbox"/> なかなか寝付けない、熟睡できない。 | <p>■周囲の人が気づきやすい変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 感情の変化が激しくなった。 <input type="checkbox"/> 表情が暗くなった。 <input type="checkbox"/> 一人になりたがる。 <input type="checkbox"/> 不満、トラブルが増えた。 <input type="checkbox"/> 遅刻や休みが増えた。 <input type="checkbox"/> ミスや忘れ物が多い。 |
|--|---|

独りで悩まず

まずは相談してください

- 保健予防課（竹林町）
☎(626)1114 ▽日時
月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。
- 栃木のいのちの電話☎
(643)7830 ▽日時
毎日24時間。

大切な命を守る 自殺対策強化月間 パネル展示

- ▽期間 3月18日(月)まで。
- ▽会場 中央図書館(明保野町)。

独りじゃない 悩みを抱え込まず 「ふらっぷ」に相談してみませんか

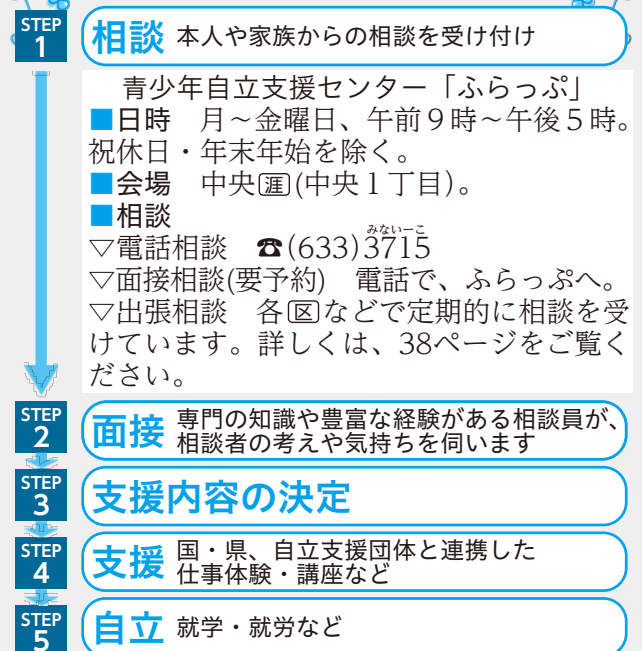
3月は、新しい生活への不安など、悩みを抱えやすい時期です。「ふらっぷ」では、市内に在住または通勤通学しているおむね15～39歳までの青少年を対象にさまざまな相談を受けています。

■専門知識や経験がある相談員が計画的に支援 「ふらっぷ」では、専門の知識や豊富な経験がある相談員が、相談者の抱える問題を一緒に考え、解決に向けていきます。

■ご家族からの相談 ご家族だけでは問題を解決するのは難しい場合があると思います。悩みを抱える子どもへの接し方なども、一緒に考えていきます。

■独りで悩まず 地域や専門家と協力し解決していきましょう 社会生活を送る中で、困難を抱える子どもや若者が増えています。本市では、「教育」「矯正・更生保護」「雇用」などの関係機関団体で構成する「市子ども・若者支援地域協議会」を設置しています。受けた相談に応じて、協議会の構成員などの専門的な意見や協力を求めながら、一人ひとりの状況に応じた支援を「ふらっぷ」で行っています。お気軽にご相談ください。

相談の流れ



●毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」 ▽日時 3月10日(日)午前8時～11日(月)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。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健所保健予防課 ☎(626)1114