

お知らせ

⑩1004343  
**高齢者等地域活動  
 支援ポインタ事業  
 交換申請の受け付け開始**

▼対象 ①平成29年度に活動をした人のうち、申請が済んでいない人②平成30年度に活動をした人。

▼申込期限 9月30日(消印有効)。

▼申込方法 ボランティアセンター(市総合福祉センター内)に置いてある交換申請書(市印)からも取り出し可)に必要事項を書き、該当する年度のポインタ台帳を添えて、直接または送付で、〒320-0806中央1丁目1-15、ボランティアセンターへ。

▼なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

問 ボランティアセンター ☎(614)8011、高齢福祉課 ☎(632)2360

⑩1003867  
**活動してみませんか  
 介護相談員  
 ボランティア募集**

▼内容 利用者の疑問・不満・不安を解消するため、特別養護老人

ホームや老人保健施設などを月2回訪問する。

▼対象 次の全てに該当する人。

①市内在住の40〜70歳(平成31年4月1日現在) ②指定の研修などに参加できる③介護相談員活動に理解と熱意があり、相談員として活動ができる④介護サービス事業所に所属していない⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。

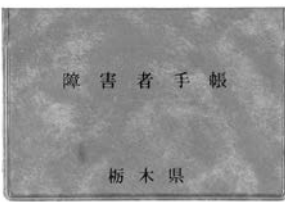
▼定員 若干名。

▼選考 面接。

▼申込期限 4月19日(必着)。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区・団に置いてある応募用紙に必要事項を書き、顔写真付き履歴書を添えて、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632)2977へ。

**精神障がい者  
 保健福祉手帳を  
 お持ちの人に交通費を助成**



▼助成内容 在宅の障がい者が通院・通所する際の交通費。精神障がい者保健福祉手帳1級IIタクシー券、2・3級II共通バス

3級II共通バス

高額介護合算療養費を支給

高額介護合算療養費は、一年間の医療費と介護保険の介護サービス費などに支払った自己負担額の合計額が基準額を超えた世帯に、一定額を払い戻す制度です。

▼支給対象 平成30年7月31日現在で、1国民健康保険または2後期高齢者医療制度に加入する世帯。

▼対象期間 平成29年8月1日〜平成30年7月31日に支払った医療費および介護サービス費。

ただし、医療費は食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費は食費・滞在費・日常生活費などは対象外。

▼申請方法 支給対象世帯に支給申請書(4月中旬に発送予定)を送付しますので、必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。

▼その他 74歳以下で、国民健康保険以外の健康保険を利用している人は、各健康保険組合などに「介護保険の自己負担額証明書」を添えて申請してください。自己負担額証明書について、詳しくは、高齢福祉課 ☎(632)2906へ。

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

高額介護合算療養費の自己負担額

所得区分		基準となる自己負担額		
		1 国民健康保険+介護保険 70歳未満	70〜74歳	2 後期高齢者医療 制度+介護保険
上位所得者	旧ただし書所得※1 901万円超	212万円	—	—
	旧ただし書所得 600万円超901万円以下	141万円	—	—
現役並み所得者※2		—	67万円	67万円
一般	旧ただし書所得 210万円超600万円以下	67万円	56万円	56万円
	旧ただし書所得 210万円以下	60万円	—	—
低所得者	II ※3	34万円	31万円	31万円
	I ※4		19万円	19万円

※1 「旧ただし書所得」=総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額。

※2 一部負担割合が3割の人。

※3 市県民税非課税世帯の人。

※4 市県民税非課税世帯で、必要経費を差し引いた所得が0円となる人(年金の所得は控除額を80万円として計算)。

カードなど。

▼対象 精神障がい者保健福祉手帳所持者。ただし、療育手帳・身体障がい者手帳所持者で知的障がい者等交通費助成・障がい者タクシー料金助成を受けている人を除く。

▼申請開始 4月9日。

▼申請方法 精神障がい者保健福祉手帳と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、障がい福祉課(市役所1階)へ。平石・富屋・姿川・河内区では、申請のみを受け付けし、後日送付。

問障がい福祉課 ☎(632)2361

### 全国障害者スポーツ大会 (いきいき茨城ゆめ大会) 派遣選手募集



▶県マスコット  
ナイテュウ

▼期間 10月11～15日。  
▼会場 茨城県内。

▼競技 陸上

フライニングディスク、アーチェリー(身体障がい者のみ)、卓球(サウンドテーブルテニスを含む)、ボウリング(知的障がい者のみ)。

▼対象 次の全てに該当する人。  
①市内在住で、平成31年4月1日

現在13歳以上の身体障がい者または知的障がい者②原則、第14回県障害者スポーツ大会に申し込みした(卓球、ボウリング申し込み予定者を除く)③強化練習会などの行事(5回)に全て参加できる。

▼申込期間 4月16日～5月10日。

▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎・年齢を明記)で、障がい福祉課(市役所1階) ☎(632)2228、FAX(636)0398へ。学校・施設などに所属する人は、直接、学校・施設などへ。

問県障害者スポーツ協会 ☎(624)2761、障がい福祉課 ☎(632)228

### 協会けんぽの 保険料率が 一部変更になります

中小企業などで働く人や、その家族が加入している健康保険「協会けんぽ栃木支部」の健康保険料率は9.92%で据え置き、介護保険料率は1.57%から1.73%へ引き上げとなります。

変更時期は4月納付分からです。詳しくは協会けんぽHP URLをご覧ください。

問協会けんぽ栃木支部 ☎(616)1692、保険年金課 ☎(632)2320

## 平成31年度定期予防接種対象高齢者の肺炎球菌予防接種 ID 1004431

問保健予防課 ☎(626)1114

### 1 定期予防接種

▼期間 4月1日～2020年3月31日まで。

▼会場 市HP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HPに掲載。

▼回数 生涯1回。

▼対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次の①②のいずれかに該当する人。

①65・70・75・80・85・90・95・100歳以上。なお、5歳刻みの人が対象となる経過措置が延長されました。

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳以上	～大正 9年4月1日

②満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度。

▼費用 2,500円。

▼持ち物 健康保険証など生年月日が分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

### 2 接種費用免除制度(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。

▼申請 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外の方が申請する場合は、各申し込み窓口においてある委任状(市HPから取り出し可)、1の②に該当する人は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)、保健と福祉の相談窓口(市役所1階)、各区・田へ。

お知らせ

国民年金保険料が  
変更になります

4月分から月額1万6410円に変更になります。なお、口座振替や前納による割引制度など、便利で有利な納付方法もありますのでご相談ください。

例えば、現金納付で1年前納の場合、保険料が19万3420円で年間3500円の割り引きとなり、2年前納の場合は保険料が38万880円で2年間で1万4520円の割り引きとなります。2年前納を希望する場合は、年金事務所に申し込み手続きが必要です。

問 宇都宮西年金事務所 ☎(622)4281、保険年金課 ☎(632)2327

国民年金の  
学生納付特例制度

学生は、国民年金保険料を後から納付できる制度があります。申請をすると、年金を受けるための資格期間に算入され、後から納付すれば受け取る年金額に反映されます。なお、後から納付できる期間は10年以内です。

▼対象 大学(大学院)・短大・専

門学校・各種学校などに在学する20歳以上で、本人の前年所得が118万円以下の人。

▼対象期間 4月分～2020年3月分。

▼申込方法 年金手帳(交付されている人)、学生証両面の写しまたは在学証明書、印鑑(ゴム印不可)、代理人による申請は代理人の運転免許証など本人確認できる書類や身分証明書(別世帯の代理人による申請は委任状も必要)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17番窓口)または各區・区へ。なお、平成31年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を記入し送付してください(窓口での申請不要)。

▼その他 過年度分の申請の場合は、申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

問 保険年金課 ☎(632)2327

健康ポイント事業  
交換申請の受け付け開始  
(アプリ参加者)

▼対象 平成30年度の活動で貯めたポイント(5000ポイント上限)。

▼申込期限 9月30日。

▼申込方法 自分のスマートフォン

はつらつ教室 (介護予防教室)

各地域包括支援センターでは、介護予防に関する簡単な運動や認知症予防、栄養、口腔などについて学ぶ介護予防教室を開催しています。

▼対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人。

▼その他 日時・会場はお住まいの地域によって異なりますので、教室の内容など、詳しくは、各地域包括支援センターへお問い合わせください。なお、この教室は高齢者等地域活動支援ポイント事業の対象です。

地域包括支援センター

地域包括支援センター御本丸	☎(651)4777	緑が丘・陽光地域包括支援センター	☎(684)3328
地域包括支援センターようなん	☎(658)2125	地域包括支援センター砥上	☎(647)3294
地域包括支援センターきよすみ	☎(622)2243	姿川南部地域包括支援センター	☎(654)2281
地域包括支援センター今泉・陽北	☎(616)1780	くにもと地域包括支援センター	☎(666)2211
地域包括支援センターさくら西	☎(610)7370	地域包括支援センター細谷・宝木	☎(902)4170
鬼怒地域包括支援センター	☎(683)2230	富屋・篠井地域包括支援センター	☎(665)7772
地域包括支援センター清原	☎(667)8222	城山地域包括支援センター	☎(652)8124
地域包括支援センター瑞穂野	☎(656)9677	地域包括支援センター豊郷	☎(616)1237
地域包括支援センター峰・泉が丘	☎(613)5500	地域包括支援センターかわち	☎(673)8941
地域包括支援センター石井・陽東	☎(660)1414	田原地域包括支援センター	☎(672)4811
よこかわ地域包括支援センター	☎(657)7234	地域包括支援センター奈坪	☎(671)2202
地域包括支援センター雀宮	☎(655)7080	上河内地域包括支援センター	☎(674)7222
地域包括支援センター雀宮・五代若松原	☎(688)3371		

問 高齢福祉課 ☎(632)2358

## 茂原健康交流センターで各種催し ID 1004676

- ▼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。
- ▼費用 施設利用料(実費)。
- ▼期限 13・14は、4月26日午後8時まで。
- ▼申込方法 1～11は直接、13・14は直接またははがき・ファクス(〒年・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、FAX(654)2830へ。
- ▼その他 13・14は市内在住、60歳以上で全日程参加できる人で、原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。

教室名・内容	日時	定員
<b>1</b> 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力が体への負担を軽減し腰の筋肉や筋をのばす運動で腰痛を予防	4月2・9・16・23日 午後1時10分～2時	各先着 25人
<b>2</b> フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	4月2・9・16日 午後2時～3時	各先着 30人
<b>3</b> 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	4月3・10・17・24日 午後0時30分～1時30分	各先着 25人
<b>4</b> 成人水泳教室(初心者クロール編)	4月4・11・18・25日 午前11時50分～午後1時	各先着 20人
<b>5</b> 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	4月4・11・18・25日 午後1時～1時50分	各先着 15人
<b>6</b> 陳式太極拳教室 内けいのつくりを發動させ気功を用いて発けいを促す	4月4・11・18・25日 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
<b>7</b> 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	4月4・11・18・25日 午後2時～2時50分	各先着 25人
<b>8</b> エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	4月5・12・19・26日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
<b>9</b> 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	4月5・19日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着 50人
<b>10</b> ワンポイントアドバイス水泳教室(高校生以上) 4泳法技法のポイントアドバイス	4月5・12・19・26日 午後7時～8時	各先着 20人
<b>11</b> 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	4月12・26日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着 30人
<b>12</b> 春の大感謝祭 抽選会・演歌歌謡ショー・屋台販売・抽選会の各種イベント	4月21日(日) 午前10時～午後4時	—
<b>13</b> 水中運動教室 4泳法技法のポイントアドバイス	5月24・31日、6月7・14・21・28日、7月5・12日 午前10時～11時30分	抽選 20人
<b>14</b> 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	5月29日、6月5・12・19・26日、7月3・10・17日 午後1時45分～3時15分	抽選 25人

ンにインストールしている「うつのみや健康ポイントアプリ」から直接。  
▼その他 平成30年度中に、300ポイント以上貯めた人は、アプリから、協賛企業提供物品がもらえる抽選へも参加できます。また、飲食店などで使える割引券は、6月1日にアプリ上に表示します。なお、活動記録票で参加して

### ID 1018800 39～56歳男性へ 風しん抗体検査と 定期予防接種

風しんの抗体保有率が低いとき  
問 健康ポイント交換申請は、6月1日から開始します。  
健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960、健康増進課 ☎(626)1128

る世代の男性に対して、風しん抗体検査と、検査の結果、十分な量の抗体がない人を対象とした定期予防接種を無料で実施します。  
感染を予防し、ウイルスのまん延を防ぐために、この機会に抗体検査を受診しましょう。  
▼期間 4月1日～2022年3月31日。  
▼対象 昭和37年4月2日～昭和

54年4月1日に生まれた男性。対象者には、市から個別に通知。  
▼費用 抗体検査・予防接種とも無料。  
▼その他 妊娠を希望している人や、その同居の家族を対象とした風しん抗体検査は、市内の協力医療機関で実施しています。詳しくは、市☎をご覧ください。  
問 保健予防課 ☎(626)1114

教室・講座

1004338

シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座

日時 ①4月13日(土)②4月24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 ①「ライフプランの必要性、豊かなシニアライフを送るために」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。②「シニア世代のコミュニケーション」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。

対象 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

定員 各先着10人。

申込開始 4月4日。

申込方法 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(市役所2階・高齢福祉課内) ☎(632)2368、FAX(639)8575、☑miyasenior@city.utsumomiya.tochigi.jp。

1人で悩まず一緒に学ぼう  
家族介護教室参加者募集

日時 4月23日(火)午前10時〜



正午。  
会場 総合コミュニケーションセンター(明保野町)。  
内容 認知症やうつ病の人との自宅での接し方について学ぶ。

対象 要介護高齢者を介護している家族など。

定員 先着20人。

申込期限 4月22日。

申込方法 直接または電話で、地域包括支援センター砥上(砥上町) ☎(647)3294へ。

春から始めよう  
市保健センターで  
健康教室・講座

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「運動チャレンジタイム」

日時 4月9・12・15・28日、午前9時30分〜11時30分。14・20・23・27日、午後2時〜4時。

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。

対象 運動制限のない人。

その他 参加時間は自由。

2 献立マンネリ化のお悩みを解決

「リク楽ワンプレートごはん」

日時 5月14日(火)午前10時〜午後1時。

内容 管理栄養士による講話、ワンプレートレシピの調理と試食。お弁当や作り置きにも使える減塩レシピで忙しい朝や1人ランチもバランスアップ。

対象 市内在住のおおむね74歳以下の人。

定員 先着25人。

費用 500円程度(食材費)。

3 体質改善でリバウンドしない体へ「エクササイズデビュー教室」

日時 4月26日、5月10・24日、6月7・21日、7月5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ップ、腹囲・痩せやすさの測定など。

対象 市内在住の運動制限のない30〜64歳までの人で、市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

定員 先着30人。

4 食事と運動で美しく痩せよう「女性のための美ボディ教室」

日時 5月11・25日、6月15・29日、7月13・27日。午前10時〜

正午。全6回。

内容 痩せやすいヘルシーな体づくりのための、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ップ、腹囲・痩せやすさの測定など。

対象 市内在住の運動制限のない30〜59歳の女性で、市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

定員 先着15人。

5 体組成を測ろう 体組成測定

日時 毎日(休館日を除く)、午前9時〜正午と午後1時〜4時。

内容 体重や体脂肪率の他、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定ができます。

その他 ペースメーカーを使用している人の測定はできません。

6 塩分を測ろう みそ汁の塩分測定

日時 毎日(休館日を除く)、午前9時〜正午と午後1時〜4時。

内容 自宅で作ったみそ汁を持参すると、塩分測定が出来ます。

申込期間 2月4月8日午前9時30分〜4月25日3月4月4日午前9時30分。

申込方法 2〜4直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

## 市の窓口で受け取れます いきいき 70 高齢者専用バス乗車券 ID 1004277

▼内容 4月～2020年3月に1度、下の表①～⑧の中から1つ、約5,000円分のバス乗車券を1,000円(④は2,000円)の負担で交付。なお、⑤～⑧は地域内交通の利用登録が必要です。

▼対象 市内に住民登録があり、2020年3月31日までに70歳以上の人。

### ■バスカード

バス乗車券の種類	受付窓口
①関東自動車・JRバス関東の2社共通高齢者専用バスカード(5,000円)	高齢福祉課(市役所2階)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各区・団

### ■地域内交通

地域内交通(②を除く)	回数乗車券(④を除く)	受付窓口	地域内交通	回数乗車券	受付窓口
②上河内地域路線バス	100円券×50枚	上河内区	⑪よこかわいきいき号	300円券×17枚	横川区
③④清原さきがけ号 (④のみ2,000円)	③150円券×34枚 ④定期乗車券(3カ月)	清原区	⑫おでかけ ちゅんちゅん号	100円券×50枚	雀宮区
⑤板戸のぞみ号	300円券×17枚		⑬かみかわち 愛のりユッピー号	300円券×17枚	上河内区
⑥城山孝子号	150円券×34枚	城山区	⑭さぎそう河内号	300円券×17枚	河内区
⑦みずほの愛のり号	300円券×17枚	瑞穂野区	⑮ひらり号	150円券×34枚	平石区
⑧くにもとふれあい号	300円券×17枚	国本区	⑯とよさとまほろば号	150円券×34枚	豊郷区
⑨篠井はるな号	300円券×17枚	篠井区	⑰清南スマイル号	150円券×34枚	清原区
⑩わくわくとみや号	300円券×17枚	富屋区	⑱すがたがわにこにこ号	150円券×34枚	姿川区

▼申込 健康保険証など申請者本人を確認できるものと、負担金1,000円(④は2,000円)をお持ちの上、直接、下の表の受付窓口へ。

なお、郵送での申し込みや、②～⑧を各受付窓口の区以外で申し込みをした場合、後日助成券を自宅に郵送。

問 高齢福祉課 ☎(632)2360

## 視覚・聴覚障がい者を支援する 奉仕員養成講座

▼講座名・日時など 下の表の通り。

▼対象 市内に在住か通勤通学する18歳以上の人。

▼申込開始 4月3日午前9時。

▼その他 他の団体が主催する同じ内容の講座と並行しての受講不可。

問 障がい福祉課 ☎(632)2353

講座名・内容	日時・会場	対象	定員・費用	申込
手話奉仕員養成講座 手話で日常会話を行うために必要な手話語彙と手話表現技術を習得する	毎週火曜日午前中コース 5月7日～2020年3月10日、午前10時～正午。全40回。 市総合福祉センター	手話通訳者を目指して、過去に同様の手話講座受講経験がない人	先着20人 3,240円	直接または電話で、市障害者福祉会連合会 ☎(636)1219へ
	毎週水曜日午後コース 5月8日～2020年3月18日、午後1時30分～3時30分。全40回。 市総合福祉センター		先着20人 3,240円	直接または電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(636)1285へ
	毎週木曜日夜コース 5月9日～2020年3月12日、午後7時～9時。全40回。 サン・アビリティーズ(屋板町)		先着30人 3,240円	直接または電話・ファクス(☎を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656)1458へ
音訳奉仕員養成講座 本などの印刷物の情報を音訳し、テープ・デジタイズなどに記録する音訳奉仕員を養成する	5月15日～2020年3月18日の水曜日、午前10時～正午。全35回。 市総合福祉センター	修了後に奉仕員として登録し活動でき、過去に同様の講座受講経験のない人	先着20人 750円	直接または電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(636)1285へ
点訳奉仕員養成講座 本などの印刷物を点字に訳する点訳奉仕員を養成する	5月14日～2020年3月24日の火曜日、午前10時～正午。全40回。 市総合福祉センター		先着20人 2,460円	