

お知らせ

ID 1004427
**歯科医師が自宅などで治療
 訪問歯科診療を
 ご利用ください**

- ▼内容 歯の痛みの処置、むし歯の治療、入れ歯の調整など。
- ▼対象 病気などの理由により、歯科医院への通院が困難な人。
- ▼費用 保険診療の自己負担額。
- ▼申込方法 電話で、各歯科医院へ。
- ▼その他 訪問歯科診療ができる歯科医院について、詳しくは、市庁をご覧になるか、市歯科医師会 ☎(625) 6060、健康増進課 ☎(626) 1126へお問い合わせください。

ID 1003823
**介護保険の
 地域密着型サービス**

認知症の人や高齢者が介護の必要な状態となっても、安心して生活が継続できるように、住み慣れた地域で、次の介護サービスを受けられます。

■小規模多機能型居宅介護 施設への日中の通いを中心に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせた、在宅で

の生活支援などを受ける。

■認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 少人数で共同生活をを行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。なお、要支援1の認定を受けている人は利用不可。

■定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的に居宅の訪問による、入浴・排せつ・食事などの介護の他、随時、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。

■介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模（定員29人以下）の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、原則、要介護3～5の認定を受けている人のみ利用可。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2906

**難病医療生活相談会
 (骨・関節疾患)**

1 講演会

▼日時 6月19日(水) 午後1時30分～3時。

▼内容 「後縦靭帯骨化症・黄色靭帯骨化症の理解と療養生活での注意点」と題した、医師による講演。

薬物乱用は ダメ。ゼツタイ。

▼ダメ。ゼツタイ。くん

ID 1004633



大麻・覚せい剤・危険ドラッグなどの薬物の乱用が社会問題となっています。

令和元年までに薬物乱用の根絶を目指す「6.26国際麻薬乱用撲滅デー」（国際連合）のため、日本でも6月20日～7月19日までの間、全国的に「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が行われます。

青少年への啓発と国内外での薬物乱用防止活動の促進を目的に、薬物乱用防止指導員やヤングボランティアなどと協力して、街頭キャンペーンを行います。

■6.26ヤング街頭キャンペーン

- ▼日時 6月22日(土)午後2時～4時。
- ▼会場 中心市街地（オリオン通りなど）。
- ▼内容 リーフレットの配布や国連支援金の募金、薬物乱用防止の呼び掛け。

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

▼対象 後縦靭帯骨化症・黄色靭帯骨化症で治療中の人とその家族他。

2 交流会

▼日時 6月19日(水) 午後3時～4時30分。

▼対象 骨・関節疾患で治療中の人とその家族他。

■会場 保健所（竹林町）。

■定員 各20人程度。

問 保健予防課 ☎(626) 1114

**B型肝炎訴訟で
 給付金が支給されます**

ID 1016217

昭和60年代初頭まで集団予防接種で行われていた注射器の連続使用が原因で、B型肝炎に感染した人は、国から給付金が支給されま

す。

▼対象 次の条件を全て満たす人。

- ① B型肝炎に持続感染している② 満7歳になるまでに集団予防接種を受けた③ 昭和23年7月1日～昭和63年1月27日の間に、集団予防接種を受けた④ 集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血など）がない。なお、給付金対象者から母子感染している人や、相続人も給付対象となります。

▼その他 給付金を受けるためには、救済条件があり、国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの手続きが必要になります。

問 厚生労働省電話相談窓口 ☎(3595) 2252、保健予防課 ☎(626) 1114

県シルバー大学校 第41期生募集

▼期間 10月～令和3年9月の2年間。おおむね週1回。午前10時～午後3時。

▼内容 地域での社会活動やボランティア活動の担い手の養成。

▼対象 原則60歳以上の人。

▼定員 ①中央校(駒生町)火・金曜日 各160人 ②南校(栃木市)木曜日 120人 ③北校(矢板市)水

曜日 120人。

▼費用 年額2万1100円(予定)と材料費など(実費)。なお、年額は10月消費税込定に併せ改定予定。

▼学校説明会 ①6月5日 ②6月4日 ③6月6日、午前10時～正午。

▼申込期限 6月30日(消印有効)。

▼申込方法 願書に押印の上、82円切手を貼った長形3号封筒を添えて、直接または郵送で、〒320-8540 市役所高齢福祉課(市役所2階

D8番窓口)へ。

問とちぎ健康福祉協会 ☎(650)3366、高齢福祉課 ☎(632)2360

教室・講座

忙しくてもできる
すき間時間で楽しく
生活改善しませんか

▼日時 7月10日(水)午前9時30分～11時30分。

▼会場 姿川 ☎(西川田町)。

▼内容 運動指導員による講話とソフトエアロビクス・ソフトヨガなどの体験、栄養士による体が喜ぶバランス食や食後の高血糖についての講話、保健師によるワンポイントアドバイス。

▼対象 市内在住で、おおむね64歳以下の人。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 6月5日。

▼申込方法 直接または電話で、姿川 ☎(645)4535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)。
- ▼費用 施設利用料(実費)。
- 問 茂原健康交流センター ☎(654)2815



▲茂原健康交流センター(HP) URL1

内 容	日 時	定 員
1 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ・バタフライ)	6月4・11・18・25日 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
2 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋をのばす	6月4・11・18・25日 午後1時10分～2時	各先着 25人
3 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	6月4・11・18日 午後2時～3時	各先着 30人
4 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	6月5・12・19・26日 午後0時30分～1時30分	各先着 25人
5 成人水泳教室 (初心者クロール編)	6月6・13・20・27日 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
6 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	6月6・13・20日 午後1時～1時50分	各先着 15人
7 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	6月6・13・20・27日 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
8 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	6月6・13・20日 午後2時～2時50分	各先着 25人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	6月7・14・21・28日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
10 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	6月7・21日 午後1時30分～2時30分	各先着 50人
11 手芸教室 見本品にならない楽しく編みぐるみを作成	6月7・14・21・28日 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
12 ワンポイントアドバイス水泳教室 (高校生以上)	6月7・14・21・28日 午後7時～8時	各先着 20人
13 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	6月14・28日 午後1時30分～2時30分	各先着 30人

教室・講座

市保健センターで
健康教室

■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 6月11・13・14・20・28日、午前9時30分～11時30分。6月25・27・30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 市内在住で、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「フク楽ワンプレートごはん」

▼日時 7月12日（金）午前10時～午後1時。

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

▼対象 市内在住で、おおむね74歳以下の人。

▼定員 先着25人。

▼費用 500円程度（食料費）。

▼申込期間 6月4日午前9時30分～7月4日。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

プロスポーツ選手と一緒に
元気なうちから
介護予防

1 いきいき健康サッカー教室

▼日時 6月26日（水）午後2時30分～4時30分。

▼会場 清原体育館（清原工業団地）。

▼内容 栃木SCの選手と一緒にストレッチやサッカーボールを使った運動。

▼申込開始 6月4日。

2 いきいき健康自転車教室

▼日時 7月2日（火）午前10時～正午。

▼会場 ろまんちつく村（新里町）。

▼内容 宇都宮ブリツェンの選手と一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。

▼申込開始 6月3日。

▼対象者 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼定員 各先着30人。

▼申込方法 電話で、午前9時～午後6時に、1 栃木サッカークラブ ☎(600)5555 2 宇都宮ブリツェン ☎(611)3993へ。

ハンセン病を正しく理解しよう

ID 1004537

ハンセン病は、遺伝する病気ではありません。感染力の極めて弱い病原菌による病気です。日常生活で感染することは極めて少なく、医学の発達により他の感染症と同様に完治する病気です。しかし、「遺伝する病気である」「不治の病である」といった誤解や偏見が今なお残り、医学的には十分治癒し、社会復帰できる状態にあるにもかかわらず社会復帰できない人がたくさんいます。

市民の皆さん一人ひとりが、ハンセン病に対する正しい知識と理解を持つことが社会の差別や偏見をなくす第一歩です。

6月22日は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。この日をきっかけに、ハンセン病を正しく理解し、患者や回復者の暮らしやすい社会づくりにご協力ください。

☎保健予防課 ☎(626)1114

ID 1019095

総合事業訪問型サービスA
従事者養成研修

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

☎高齢福祉課 ☎(632)2358

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、身体介護を除く掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。本研修の修了者は、介護関係の資格がなくても訪問型サービスAの事業に従事できるようになります。

1 市総合コミュニティセンター（明保野町）会場

▼期日 7月9～11・18・19日。全5回。

▼申込期限 6月24日（必着）。

2 瑞穂野区（下桑島町）会場

▼期日 9月2～6日。全5回。

☎u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jp

▼申込期限 8月16日（必着）。

▼時間 午前9時30分～午後4時。

▼内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習（20時間程度）。

▼対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了者などの介護関係資格のない人。

▼定員 各先着20人。

▼申込方法 高齢福祉課（市役所2階）、各区・画、地域コミュニティセンター、各老人福祉センターなどに置いてある申込用紙（市画）から取り出し可）に必要な事項を書くか、はがきに画を書き、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)5328、☎(632)3040、☎u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。



HIV検査を受けていないあなたへ みんなの行動で未来が変わる

ID 1004522

■自分には関係ないと断言できますか HIVの感染経路は、約8割が性行為によるものです。性行為の経験がある全ての人に関係のある病気です。昔付き合った人、その元彼・元彼女、さらにその元彼・元彼女、関わる全ての人が感染していないとは断言できません。

■No Sex or コンドーム HIVの感染予防のためには、性行為をしない (No Sex) か、安全性行為 (SaferSex) をすることです。コンドームを正しく使用することでHIVの感染をほぼ100%予防できます。

■病気をコントロールできる時代 現在の治療では、HIVを完全に除去する方法はありませんが、エイズ発症前から適切な治療をすることで症状の進行を抑えることができます。

■まずは検査を受けてみよう ①電話=検査日時の確認。即日検査は要予約②問診・採血=検査日に直接、会場へ③結果=即日検査は当日、通常検査は約1週間後。詳しくは、39ページをご覧ください。

■6月1～7日はHIV検査普及週間 休日・即日検査 ID 1004527

- ▼日時 6月2日(日)午前9時30分～11時。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼内容 HIV・梅毒抗体検査。保健師による問診と採血。当日、保健師による面接にて結果をお知らせ。
- ▼定員 先着30人。

☎保健予防課☎(626)1114

健康診査 (9月分)

ID 1004402

■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)

▼申込方法 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などをご覧ください。

■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 URL1へ。



▲予約受付
9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)

※市保健センターと上河内区での総合健診のみ、骨粗しょう症検診 (満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ)を実施します。

▼対象 市内に住民登録のある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。	1日(日)・2日(月)・3日(火)・7日(土)・8日(日)・10日(火)・12日(木)・14日(土)・15日(日)・20日(金)・21日(土)・22日(日)・26日(木)・28日(土)・29日(日)・30日(月)、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)	3日(火)・19日(木)・24日(火)、午前7時～ ※早朝健診
清原区	17日(火) 午前9時～
横川区	10日(火) 午前9時～
瑞穂野区	5日(木) 午前9時～
国本区	18日(水) 午前9時～
豊郷区	6日(金)・20日(金)、午前9時～
姿川区	2日(月)・8日(日)・15日(日)・30日(月)、午前9時～
雀宮区	13日(金)・21日(土)・27日(金)、午前9時～
河内区	17日(火)・22日(日)・30日(月)、午前9時～と10時～
上河内区	6日(金) 午前9時～ ※総合健診

9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・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼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。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみとなります。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ	9日(月) 午前9時～ ※託児付き検診
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	3日(火)・19日(木)・24日(火)、午後2時～と3時～
清原区	17日(火) 午後2時～
横川区	10日(火) 午後2時～
瑞穂野区	5日(木) 午後2時～ 18日(水) 午前9時～ ※託児付き検診
城山区	26日(木) 午後2時～ ※託児付き検診
豊郷区	6日(金)・20日(金)、午後2時～と3時～
姿川区	2日(月)・8日(日)・15日(日)・30日(月)、午後2時～
雀宮区	13日(金)・21日(土)・27日(金)、午後2時～

9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	1日(日)・2日(月)・3日(火)・7日(土)・10日(火)・12日(木)・14日(土)・15日(日)・20日(金)・22日(日)・28日(土)・29日(日)・30日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	4日(水) 午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▼予約は3カ月先まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。6月～8月分までの予約状況については、集団健診予約システムHP URL1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人は無料です。

▼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

教室・講座

⑩ 1004338
シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座



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
▼日時 6月8日(土) 午前10時～正午。

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
▼日時 6月26日(水) 午前10時～正午。
■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■対象 おおむね50歳以上の人。
■定員 各先着10人。
■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.utsunomiya.tochigi.jp。

⑩ 1002827
健康づくりは歯と口から
6月は歯と口の健康週間
健康週間イベント



■会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。
1 お口と歯の健康相談、口腔内検査、口臭測定、ブラッシング指導
▼日時 6月8日(土)午後1時～3時30分、9日(日)午前10時～午後3時30分。

2 よい歯ではっぴいチャレンジ
▼日時 6月9日(日) 午後1時～2時30分。
▼内容 お口のチェック、知って得するはっぴい講話、親子ではっぴいダンス。

▼対象 3歳以上の未就学児。
3 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入選作品の展示
▼日時 6月6～11日、午前9時～午後4時30分。11日は正午まで。
▼内容 むし歯予防などに関するパネル展示やリーフレット配布など。
問 市保健センター ☎(627) 6666

ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室参加者募集

⑩ 1003862

- ▼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。
- ▼申込方法 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	定員	問い合わせ先
薬について 認知症の人の服薬管理・訪問薬剤師の役割	6月10日(月) 午後1時30分～3時 特別養護老人ホームはりがや夢希の杜(針ヶ谷町)	先着15人	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371
家で介護をすることは?	6月13日(木) 午前10時～正午 市総合福祉センター(中央1丁目)	先着20人	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
もの忘れ・認知症相談医による認知症の理解	6月13日(木) 午後1時30分～3時30分 横川区(屋板町)	先着20人	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
おなかの中の健康と乳酸菌	6月14日(金) 午後1時～3時 とちぎ健康の森(駒生町)	先着20人	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170

内容	日時・会場	定員	問い合わせ先
覚えておきたい! 失禁予防の知識と排泄ケアのポイント	6月20日(木) = 御幸ヶ原町公民館(御幸ヶ原町) 6月24日(月) = 平石区(下平出町) 6月27日(木) = 御幸地域コミュニティセンター(御幸本町) 午後1時30分～3時30分	各先着15人	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
元気に介護をするためのからだづくり	6月21日(金) 午前10時～正午 中篠井公民館(篠井町)	先着15人	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772
もの忘れ、気になりだしたらご用心	6月27日(木) 午後1時30分～3時30分 沼尾病院(星が丘1丁目)	先着20人	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
高齢者の食事について	6月28日(金) 午後1時30分～3時30分 雀宮区(新富町)	先着15人	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080