

お知らせ

ID 1003867

利用者との施設の橋渡し役
「介護相談員」がいる安心



本市では、介護サービス施設などに「介護相談員」を派遣し、利用者の不満や不安などの声を聞き、施設の介護サービスの質の向上を図っています。

10月から派遣施設を一部変更し、合計12人の相談員が2人1組で各施設に訪問し、利用者や家族の相談をお受けします。

■派遣施設（10月現在）

▼特別養護老人ホーム宮の里（田野町）。

▼特別養護老人ホーム瑞寿苑（上桑島町）。

▼特別養護老人ホームびーね（東築瀬1丁目）。

▼特別養護老人ホーム敬祥苑（宝木本町）。

▼ふれんどショートステイ富士見が丘（富士見が丘1丁目）。

▼地域密着型特別養護老人ホームなつば（中岡本町）。

市介護相談員連絡会（高齢福祉課内） ☎（632）2977

ID 1003862

ひとりで悩まず一緒に学ぼう
家族介護教室参加者募集

- ▼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
低栄養について 美味しく食べて 元気に暮らそう	10月10日(木) 午後1時30分～ 3時30分	桜地域コミュニティセンター (桜3丁目) 先着20人	地域包括支援 センターさくら西 ☎(610)7370
家で介護をする こととは？ 備えて安心訪問 看護	10月11日(金) 午前10時～正午	築瀬地域コミュニティ センター (南大通り2丁目) 先着20人	地域包括支援 センター御本丸 ☎(651)4777
知っておきたい！ お耳の恋人補聴 器とは	10月16日(水) 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
もの忘れ、気に なりだしたらご 用心！	10月24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
うつ病を持つ方 の介護・関わり方	10月24日(木) 午後1時30分～ 3時30分	清原区(清原工業団地) 先着15人	地域包括支援 センター清原 ☎(667)8222
介護食について	10月25日(金) 午前10時～正午	城山区（大谷町） 先着40人	城山地域包括 支援センター ☎(652)8124
ボディメカニクス パート2	10月30日(水) 午後1時30分～ 3時30分	とちぎ福祉プラザ (若草1丁目) 先着20人	地域包括支援 センター細谷・ 宝木 ☎(902)4170
聴いて・話して 「介護」の話	10月30日(水) 午前10時～正午	陽光地域コミュニティ センター（緑5丁目） 先着20人	緑が丘・陽光 地域包括支援 センター ☎(684)3328
お薬について	10月30日(水) 午後1時30分～ 3時30分	河内総合福祉センター (白沢町) 先着20人	地域包括支援 センターかわち ☎(673)8941
私のエンディン グ 今から始め る心豊かな老後 のために	10月31日(木) 午前10時～正午	石井地域コミュニティ センター（石井町） 先着15人	地域包括支援 センター石井・ 陽東 ☎(660)1414

ID 1004502

あなたの登録が
大きな希望に
10月は骨髄バンク推進月間

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要とする患者は、毎年少なくとも2000人程度います。

骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する

人（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要がありますが、一致するのは非常に低い確率です。

そのため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」です。骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

■骨髄バンク登録会

▼日時 10月12日（土）午前10時30分～午後3時30分。

▼会場 衛生福祉大学校（陽南4丁目）。

■ドナー登録できる人 次の全てに該当する人。①健康な18～54歳 ②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。

■市内でドナー登録ができる場所 県赤十字血液センター（今宮4丁目） ☎（659）0111、うつのみや大通り献血ルーム（大通り2

茂原健康交流センター(茂原町)で各種催し

- ▼内容・日時・定員 下の表の通り。
- ▼対象 715市内在住の、60歳以上で、原則、受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。
- ▼申込期限 71510月11日午後8時。
- ▼申込方法 715直接またははがき・ファクス(願書・性別・年齢を明記)で、茂原健康交流センター☎(654)2815、FAX(654)2830へ。定員を超えた場合は抽選となります。



▲茂原健康交流センターHP URL

プール教室

内容	日時	定員
1 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ・バタフライ)	10月1・8・29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	10月1・8・29日 午後1時10分～2時	各先着25人
3 成人水泳教室 (初心者クロール編)	10月3・10・17・24・31日 午前11時50分～午後1時	各先着30人
4 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	10月3・10・17・24・31日 午後1時～1時50分	各先着15人
5 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングで心肺機能強化や筋力強化	10月3・10・17・24・31日 午後2時～2時50分	各先着25人
6 ワンポイントアドバイス水泳教室 (高校生以上)	10月4・11・18・25日 午後7時～8時	各先着20人
7 水中運動教室 水中ウオーキングの基本から応用さらに、クロール泳法の基礎など	11月1・8・15・22・29日、 12月6・13・20日 午前10時～11時30分 全8回	定員20人

カルチャー教室

内容	日時	定員
8 フラダンス教室 (基礎編)	10月1・8・29日 午後2時～3時	各先着30人
9 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	10月2・9・16・23日 午後0時30分～1時30分	各先着25人
10 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	10月3・10・17・24日 午後1時30分～2時30分	各先着25人
11 エアロビクス教室	10月4・11・18・25日 午前10時30分～11時30分	各先着30人
12 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	10月4・11・18・25日 午後1時15分～2時15分	各先着20人
13 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	10月4・18日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着50人
14 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	10月11・25日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着30人
15 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	10月30日、11月6・13・20・ 27日、12月4・11・18日 午後1時45分～3時15分 全8回	定員25人

- ▼日時 10月29日(火)午後1時30分～3時30分。
- ▼会場 姿川区(西川田町)。
- ▼内容 介護体験者による講話、参加者同士の情報交換、介護のための情報提供や相談など。
- ▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- ▼申込方法 電話またはファクス(願書・年齢・性別を明記)で、宇都宮介護者の会(ゆりかご会)☎(652)3525、FAX(652)3529へ。
- ▼高年齢福祉課☎(632)2358

笑顔で介護ができるよう
参加してみませんか
介護者交流会

丁目 ☎(632)1131。
保健予防課 ☎(626)1114、
県薬務課 ☎(623)3119

催し

▼日時 11月10日(日)①午後1時～2時②午後2時10分～3時30分。

▼会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▼内容 ①「ニキビの治し方」がイドラインに基づくぎさそうの標準

11月10日に「いい皮膚の日」記念イベント

▼日時 11月10日(日)①午後1時～2時②午後2時10分～3時30分。

▼会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▼内容 ①「ニキビの治し方」がイドラインに基づくぎさそうの標準

老人福祉センター文化祭へ遊びに来ませんか

各老人福祉センターでは、日頃の勉強の成果発表と、地域との触れ合いを目的に文化祭を開催します。

▼ことぶき会館(屋板町) 会場 ☎(656)8792 10月12日(土)・13日(日)、午前10時～午後3時。

▼ふれあい荘(陽東2丁目) 会場 ☎(663)3156 10月17日(木)・18日(金)、午前10時～午後3時。

▼上河内老人福祉センター(松田新田町) 会場 ☎(674)4003 10月26日(土)午前10時～午後2時。

▼やすらぎ荘(宝木本町) 会場 ☎(665)5284 10月27日(日)・28日(月)、午前10時～午後3時。

▼すこやか荘(下砥上町) 会場 ☎(648)7750 11月8日(金)・9日(土)、午前10時～午後3時。

催し

分かち合いませんか
難病医療
生活相談会

1 神経・筋疾患（摂食嘔下^{えんげ}編）講演会

▼日時 10月9日（水）午後1時30分～2時30分。

▼内容 「飲み込みづらさへの対処」と題した、認定看護師による講演。

2 神経・筋疾患（摂食嘔下^{えんげ}編）交流会

▼日時 10月9日（水）午後2時40分～3時30分。

3 神経・筋疾患 講演会

▼日時 10月30日（水）午後1時30分～3時。

▼内容 「多系統萎縮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。

4 神経・筋疾患 交流会

▼日時 10月30日（水）午後3時～4時30分。

■会場 保健所（竹林町）。

■対象 1 2 神経・筋疾患で治療中の人とその家族他 3 4 多系統萎縮症で治療中の人とその家族他。

■定員 各20人程度。

流行前の11～12月上旬の接種が効果的
高齢者のインフルエンザ予防接種

1012488



1 県内指定医療機関での接種

▼期間 市内で接種する場合は、10月1日～令和2年3月31日。県内（市外）で接種する場合は、10月1日～令和2年2月29日。

▼接種場所 「健康づくりのしおり」または市に掲載している市内指定医療機関。県内（市外）の指定医療機関については、市に掲載。予約の有無は、各医療機関に事前に確認してください。

▼回数 期間内に1回。2回目以降は、全額自己負担。

▼対象 本市に住民登録のある次のいずれかに該当する人。
①65歳以上。
②60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度。

▼費用 1,500円。

▼持ち物 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（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人。

▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）、本人または同世帯の親族以外の方が申請する場合は、申し込み窓口においてある委任状（市からも取り出し可）、1の②に該当する人は身体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）、各にへ。

▼その他 予防接種後に免除申請した場合は、費用をお返しできません。また、施設などで申請をまとめて行う場合は、保健予防課へお問い合わせください。

3 指定医療機関以外での接種（事前申請必要）

▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保健予防課へ。

問 保健予防課 ☎（626）1114

教室・講座

1004463
運動の秋
市保健センターで
各種講座

■会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

1 「女性のための美ボディ教室」食事と運動で美しく痩せよう 日曜日コース

▼日時 11月17日、12月1・15日、

問 保健予防課 ☎（626）1114

令和2年1月12・26日、2月9日、午前10時～正午。全6回。

▼内容 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ョップ、痩せやすさの測定など。

▼対象 市内在住の運動制限がなく、運動習慣のない30～59歳までの女性。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。

▼申込開始 10月4日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎（627）6666へ。

2 「運動チャレンジタイム」健康ポイントを貯めよう

▼日時 10月3・7・25・31日、午前9時30分～11時30分。10月6・21・24・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 市内在住で、運動制限のない人。

10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります

1021444

年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570 (05) 4092、保険年金課 ☎ (632) 2327

年金生活者支援給付金とは、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

■対象 受給している年金ごとに、次の全ての要件に当てはまる人。

▼老齢基礎年金

- ①65歳以上。
- ②世帯全員の市町村民税が非課税。
- ③年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下。

▼障害基礎年金・遺族基礎年金

前年の所得額が約462万円以下。

■請求手続き

▼平成31年4月1日以前から年金を受給している人
対象となる人には、請求手続きの案内を9月上旬から順次送付しています。案内が届いている人は、同封のはがきに記入の上、早めに提出してください。

▼平成31年4月2日以降に年金を受給している人
10月以降に、審査結果の通知が届きます。

▼これから年金の裁定請求手続きをする人
年金の裁定請求手続きと併せて、手続きを年金事務所または保険年金課（市役所1階A17番窓口）、各(区)・(田)で行ってください。

健康診査（令和2年1月分）

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(田)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) URL1へ。

1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。

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	16日(木) 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）	7日(火)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・28日(火)、午後2時～と午後3時～
平石区	22日(水) 午後2時～
清原区	10日(金) 午前9時～※託児付き検診 21日(火) 午後2時～
横川区	30日(木) 午後2時～
豊郷区	14日(火)・31日(金)、午後2時～と午後3時～
篠井区	22日(水) 午後2時～※託児付き検診
姿川区	8日(水)・19日(日)・24日(金)・27日(月)、午後2時～
雀宮区	10日(金)・15日(水)、午後2時～
南市民活動センター	29日(水) 午後2時～

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。	10日(金)・11日(土)・12日(日)・16日(木)・18日(土)・19日(日)・20日(月)・27日(月)・28日(火)・31日(金)、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）	7日(火)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・28日(火)、午前9時～
平石区	22日(水) 午前9時～
清原区	21日(火) 午前9時～
横川区	30日(木) 午前9時～
豊郷区	14日(火)・31日(金)、午前9時～
姿川区	8日(水)・19日(日)・24日(金)・27日(月)、午前9時～
雀宮区	10日(金)・15日(水)、午前9時～
南市民活動センター	29日(水) 午前9時～

1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

1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。

会場	期日・受付時間
市保健センター	10日(金)・12日(日)・18日(土)・20日(月)・27日(月)、午後1時～と午後2時～

■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。

10月～12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)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(田)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

すこやか荘 (下砥上町) で
絵手紙講座

- ▼日時 11月11・18日、12月2・9・16日、午前10時～正午。全5回。
- ▼内容 絵手紙で年賀状やポチ袋などを作成。
- ▼対象 市内在住で、同講座を初めて受講する60歳以上の人。
- ▼定員 抽選16人。最少催行人数8人。
- ▼費用 実費(教材費)。
- ▼申込期限 10月31日(必着)。
- ▼申込方法 はがきまたはすこやか荘に置いてある申込用紙に、☎・生年月日・年齢を書き、直接またはファクス・送付で、〒320-0852 下砥上町1259-3、すこやか荘 ☎・FAX(648)7750へ。
- ▼その他 送迎バスについては、直接、お問い合わせください。

上河内老人福祉センターで
パソコン講座

- ▼日時 11月14・28日、12月12・26日、令和2年1月9・23日、2月13・27日、3月12・26日。午後1時30分～3時30分。全10回。
- ▼内容 パソコン操作の基本知識

シニア世代のための各種講座

ID 1004338

- 1 ライフプラン支援講座「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」
 - ▼日時 10月12日(土) 午前10時～正午。
 - ▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。
 - ▼定員 先着15人。
- 2 ライフプラン支援講座「シニア世代のコミュニケーション」
 - ▼日時 10月23日(水) 午前10時～正午。
 - ▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。
 - ▼定員 先着15人。
- 3 地域デビュー講座
「もっと人や地域とつながりたい」などの、変化や刺激を求めているシニア世代の「はじめの一歩」をお手伝いするための講座です。
 - ▼期日・内容 下の表の通り。
 - ▼時間 午前10時～正午。全4回。
 - ▼定員 先着25人。

回数	期日	内容
第1回	11月1日(金)	肥後高伸さん(県ニューススポーツインストラクター)による「アイスブレイク&ニューススポーツ」
第2回	11月5日(火)	古池弘隆さん(宇都宮共和国特任教授)による「地域で活動したくなるこれからの交通まちづくり クルマ依存社会から人が中心となる社会へ」
第3回	11月8日(金)	佐久間辰雄さん(県健康管理士会会長)による「ひげおやじのピンコロ人生 健康寿命を約束する生き方」、シルバード大学OBアフリカダンスクラブによる「心身のリラックス アフリカダンス」
第4回	11月15日(金)	生垣正歳さん(県シニアサポーター)による「明日を楽しく生きる目標設定 親しい仲間との地域活動の勧め」

- 会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
- 対象 市内在住か通勤する、おおむね50歳以上の人。
- 申込開始 10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、✉miya_senior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

を学び、Wordによる文書作成などを学ぶ。

- ▼対象 市内在住の60歳以上で、ノートパソコン(Word 2007以上、Windows XP以降)を持参できる初心者。
- ▼定員 抽選12人。
- ▼費用 教材費(実費)。
- ▼申込期限 10月17日(必着)。
- ▼申込方法 市内の各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日を書き、直接またはファクス・送付

で、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003、FAX(674)4258へ。

ID 1003863
プロスポーツ選手と一緒に
元気なうちから介護予防
いきいき健康サッカー教室

- ▼日時 10月31日(木) 午後2時30分～4時30分。午後2時受け付け開始。
- ▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。
- ▼内容 栃木SCの選手・スタッフと一緒に、ストレッチやボールを

使った運動。

- ▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 10月3日。
- ▼申込方法 電話または申込用紙(市☎から取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、栃木サッカークラブ ☎(600)5555、FAX(600)5559へ。
- ▼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。

問 高齢福祉課 ☎(632)2358

薬と健康について考えてみませんか

■かかりつけ薬剤師をお持ちですか

かかりつけ薬剤師は豊富な知識と経験があり、薬による治療や健康面の悩みなどに関して、患者一人ひとりの服薬状況に応じた支援ができる薬剤師です。



薬局で、かかりつけ薬剤師の同意手続きをすると、処方されたお薬や市販薬すべてについて、同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかなどをチェックし、適正に服薬管理ができるようアドバイスします。また、開局時間外の問い合わせや在宅療養にも対応します。

ぜひ、皆さんの健康管理のパートナーとしてご活用ください。

■薬の副作用を救済する制度「健康被害救済制度」

薬は正しく使っていても、副作用の起きる可能性があります。健康被害救済制度は、医薬品の副作用などにより入院が必要な程度の疾病や障がいなどの健康被害を受けた人の救済を図るため、医療費・医療手当・障害年金などの給付を行うものです。

給付には、さまざまな条件や必要書類がありますので、医薬品医療機器総合機構の相談窓口☎0120(149)931(フリーダイヤル)へお問い合わせください。

関連イベントもチェック

■お薬相談・展示会

▼日時 10月19日(土)・20日(日)、午前11時～午後4時。

▼会場 ベルモール(陽東6丁目)。

▼内容 薬剤師による薬・健康サポートに関する相談、上手に使おう「かかりつけ薬局・薬剤師」「お薬手帳」、ちびっ子調剤体験、ジェネリック医薬品Q & A(質問と答え)、覚せい剤・危険ドラッグなどの違法薬物模型の展示・解説など。

☎保健所総務課☎(626)1104

ID 1019095

総合事業訪問型サービスA 従事者養成研修



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の事業に従事できます。
1 老人福祉センターすこやか荘
会場

▼期日 11月13～15・19・21日。
全5回。

▼申込期限 10月29日(必着)。

2 横川区(屋根町) 会場

▼期日 令和2年1月7～10・14日。全5回。

▼申込期限 12月23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☎・☒、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☎からも取り出し可)に必要事項を書き、はがきに☎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)3004、☒uryo-nyou@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

栃木のちの電話公開講座 「ふれあいで いのちをつなぐ」



▲諸富祥彦さん

▼日時 10月20日(日)午後1時30分～3時。午後1時開場。

▼会場 県青年会館コンセール(駒生1丁目)。

▼内容 諸富祥彦さん(明治大学教授)による自殺予防に関する講座。

▼定員 先着150人。

▼申込方法 直接またははがき・ファクス・Eメール(☎・講座を知った方法を明記)で、〒320-8508若草1丁目10-6、栃木のちの電話事務局☎(622)7970、☎(902)1030、☒tid1999@maple.ocn.ne.jpへ。

☎保健予防課☎(626)1114