

ID 1004480

統合失調症を知っていますか

統合失調症は、およそ100人に1人弱がかかる病気です。思春期から40歳くらいに発症しやすく、幻覚・妄想などの陽性症状と、感情表現が乏しくなる・人との関わりを避けて引きこもるなどの陰性症状により特徴付けられます。

近年、発症から治療を始めるまでの期間が治療の効果に大きく影響することが分かりました。早期に適切な治療を受けることで、進行性の脳の構造変化や認知機能低下を予防し、長期の社会機能の改善ができると期待されています。

こころの健康づくり講座

日時 3月12日(木)午後2時～4時

会場 総合コミュニティセンター(明保野町)。

内容 原隆さん(市医師会精神科医会所属医師)による、統合失調症の理解と治療の講話。

定員 先着50人。

申込開始 2月4日。

申込方法 電話で、保健予防課(62)1114へ。

生きがいづくりを応援 老人福祉センターで教養講座

- ▼期間 4月～令和3年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は4～9月。
- ▼会場・講座名・定員など 下の表の通り。定員を超えた場合は抽選。最少催行人数は定員の半数。
- ▼対象 市内在住の60歳以上(令和2年4月1日現在)で初心者。
- ▼費用 教材費など(実費)。
- ▼申込期限 2月28日(消印有効)。
- ▼申込方法 各施設に置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日・希望の講座(第2希望まで)、すこやか荘の社交ダンスは性別を書き、直接または郵送・ファクスで、各施設へ。受講は各施設1人1講座。修了した講座の再受講不可。
- ▼その他 上河内老人福祉センターを除く、各施設から無料送迎バスが出ています。詳しくは、各施設へ。

☎高齢福祉課(632)2903

各老人福祉センターの講座一覧

ことぎき会館 ☎・FAX(656)8792、〒321-0112屋板町558

講座名	定員	開講日	時間
墨絵	10人	第1・3火曜日	午前10時～正午
寄せ植え	20人	第4火曜日	午後1時～3時
吟詠 (神刀無念凱山流)	15人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	20人	第2・4水曜日	午前10時～正午
絵手紙	20人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	20人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	午前10時～正午
日光彫	10人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時
ヨーガ・リズム体操	25人	第2・4金曜日	午前10時～11時30分

ふれあい荘 ☎・FAX(663)3156、〒321-0904陽東2丁目3-1

講座名	定員	開講日	時間
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	午前10時30分～正午
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	午後1時～3時
墨絵	10人	第2・4火曜日	午前10時～正午
書道	15人	第1・3水曜日	午前10時～正午
茶道(裏千家)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午

やさしい健康体操	20人	第2・4水曜日	午前10時30分～正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
編み物	10人	第2・4金曜日	午前10時～正午
吟詠 (神刀無念凱山流)	10人		午後1時～3時

やすらぎ荘 ☎・FAX(665)5284、〒320-0075宝木本町1991-1

講座名	定員	開講日	時間
民謡	12人	第1・3月曜日	午前10時～正午
水墨画	10人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	10人	第1・3火曜日	
押し花	10人	第2・4火曜日	
ペン字	16人	第1・3木曜日	
絵手紙	15人	第2・4木曜日	
陶芸	12人		
太極拳	25人	第1・3金曜日	
川柳	12人		
囲碁	10人		
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3土曜日	午後1時～2時30分

すこやか荘 ☎・FAX(648)7750、〒320-0852下砥上町1259-3

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	14人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
民謡	12人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
寄せ植え	15人	原則第4木曜日	午前10時30分～正午
はじめての筋力アップ体操(木曜日)	25人	第1・3木曜日	
はじめての筋力アップ体操(金曜日)	25人	第2・4金曜日	午前10時～正午
書道	15人		午前10時～正午
編物	18人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時

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

講座名	定員	開講日	時間
太極拳	20人	第2・4金曜日	午前10時～正午
書道	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
パソコン	10人	4～9月 第2・4木曜日	午後1時30分～3時30分
コンテナガーデン (園芸入門)	10人	第3金曜日	午前10時～正午

教室・講座

CKDって何
腎臓病予防講座で学ぼう

1002839

- ▼日時 3月14日(土)午後1時30分～4時。午後1時開場。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気 CKD予防のためのポイント」と題した、安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院教授)による講話と、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。
- ▼定員 先着100人。
- ▼申込開始 2月3日。
- ▼申込方法 電話またはファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、✉j19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp<。

運動チャレンジタイム
健康ポイントを貯めよう

1004463

- ▼日時 2月10・17・28日、午前9時30分～11時30分。2月2・3・14・22・25日、午後2時～4時。
- ▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。
- ▼内容 エクササイズDVDの放

あなたのまちの
民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域福祉をサポートするボランティアです。高齢者や障がいのある人の安否確認や見守り、子どもたちへの声掛け、援助を必要とする人への相談や助言などを行います。なお、秘密は厳守します。

お住まいの地域の民生委員・児童委員について、詳しくは、保健福祉総務課☎(632)2930、または各地区会長へ。

市内39地区会長(敬称略)

地区	氏名	電話番号	地区	氏名	電話番号
中央	影山房與 <small>ふさよ</small>	☎(634)6905	緑が丘	吉田昭彦	☎(645)5528
東	高橋 治	☎(622)1577	陽光	竹原祥子 <small>さきこ</small>	☎(645)0766
錦	山谷美枝子	☎(621)7858	陽南	杉山敦子	☎(645)5865
西	福田泰子 <small>たいこ</small>	☎(622)3208	平石	吉田 治	☎(661)0506
西原	檜山和子 <small>ひやま</small>	☎(633)8498	石井	井澤宏元 <small>ひろもと</small>	☎(656)1056
桜	羽石賢二	☎(634)9625	陽東	坂寄不二子	☎(663)1863
富士	芥川博子 <small>あくとかわ</small>	☎(635)2336	清原	津久井美知子	☎(667)3050
明保	近藤英子	☎(648)2835	横川	山市 隆 <small>やまいち</small>	☎(656)2282
宮の原	吉成和子	☎(635)9502	瑞穂野	黒須 賢 <small>たかお</small>	☎(656)0693
築瀬	宮崎和雄	☎(637)3530	豊郷	石嶋啓造	☎(625)5789
城東	吉田京子	☎(635)5674	城山	長岡 伸	☎(652)2853
戸祭	田代純子	☎(625)5088	国本	吉澤千恵子	☎(652)1693
細谷・上戸祭	野中信夫	☎(624)6205	富屋	大野光雄	☎(665)1833
宝木	渡邊憲郎 <small>のりお</small>	☎(622)0515	篠井	村田理枝	☎(669)2257
今泉	岩渕容子	☎(633)8936	姿川	福田敏子	☎(648)9746
峰	伴 崇夫	☎(635)5675	雀宮	高杉幸明 <small>ゆきあき</small>	☎(653)1996
泉が丘	熊倉シゲ子	☎(664)0357	若松原	中島 均	☎(653)8010
御幸	鉤持幸子 <small>けんもち</small>	☎(663)0863	上河内	川津昭夫 <small>かわづ</small>	☎(674)4306
御幸が原	川久保雅明	☎(662)2690	河内	清水暁子 <small>あきこ</small>	☎(672)2081
昭和	釜島和夫 <small>かましま</small>	☎(622)7953			

※「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際にはご確認ください。

- ▼対象 市内在住の運動制限のない人。
- ▼その他 参加時間は自由。

上河内老人福祉センターで
陶芸講座

- ▼日時 2月26日(水)午前10時～正午。
- ▼会場 上河内老人福祉センター。
- ▼内容 初心者でも気軽に陶芸を体験。湯飲みなどの製作を学ぶ。
- ▼対象 市内在住の60歳以上の人。
- ▼定員 抽選10人。
- ▼費用 1000円程度(材料費・焼き代)。

- ▼申込期限 2月12日(必着)。
- ▼申込方法 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11-1、上河内老人福祉センター☎(674)4003、FAX(674)4258へ。

シニア世代を
豊かにする
ライフプラン支援講座

1004338

- 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
- ▼日時 2月12日(水)午前10時～正午。
- 2 シニア世代のコミュニケーション

- ▼日時 2月22日(土)午前10時～正午。
- ▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
- ▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。
- ▼対象 市内在住か通勤のおおむね50歳以上の人。
- ▼定員 各先着15人。
- ▼申込開始 2月3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.utsunomiya.tochigi.jp<。

ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室

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
在宅医療つてなに在宅医療を知ろう	2月4日(火) 午後1時30分～3時30分	今泉地域コミュニティセンター (元今泉1丁目)	先着 20人	地域包括支援センター今泉・陽北(今泉3丁目) ☎(616)1780
	2月25日(火) 午後1時30分～3時30分	東地域コミュニティセンター (東堀田1丁目)		
いきいき終活講座 心豊かな老後のために	2月15日(土) 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(屋板町) ☎(657)7234
ボディメカニクスを活用した介護技術	2月20日(木) 午後2時～4時	姿川区 (西川田町)	先着 30人	姿川南部地域包括支援センター(幕田町) ☎(654)2281

内容	日時	会場	定員	問い合わせ先
誤嚥について 口腔体操と飲み込みやすい食事	2月21日(金) 午後1時30分～3時30分	国本区 (宝木本町)	先着 20人	くにもと地域包括支援センター(宝木本町) ☎(666)2211
認知症予防体操 コグニサイズを学ぼう	2月26日(水) 午前10時～正午	西原地域コミュニティセンター (西原2丁目)	先着 30人	地域包括支援センターようなん(陽南4丁目) ☎(658)2125
認知症について考える	2月26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(細谷町) ☎(902)4170
認知症高齢者の関わり方について 基本編	2月27日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷区 (岩曾町)	先着 20人	地域包括支援センター豊郷(川俣町) ☎(616)1237
地域で認知症の人を支えよう	2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(南高砂町) ☎(655)7080

健康福祉
国保・年金

茂原健康交流センター(茂原町)で各種催し

1004676

- ▼内容・日時・定員 下の表の通り。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。
- ☎茂原健康交流センター☎(654)2815



▲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・バタフライ編)	2月18日(火) 午前11時50分～午後1時	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	2月18日(火) 午後1時10分～2時	先着 25人
3 成人水泳教室(初心者クロール編)	2月20・27日(木) 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	2月20・27日(木) 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	2月20・27日(木) 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)	2月21・28日(金) 午後7時～8時	各先着 20人

カルチャー教室

内容	日時	定員
7 竹はり画教室 竹の本来持っている自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品を作る	2月18日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 30人
8 フラダンス教室	2月18日(火) 午後2時～3時	先着 30人
9 ベリーダンス教室	2月19・26日(水) 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	2月20・27日(木) 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
11 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	2月21日(金) 午後1時30分～2時30分	先着 50人
12 エアロビクス教室	2月21・28日(金) 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
13 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	2月21・28日(金) 午後1時15分～2時15分	各先着 20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新しいエクササイズ	2月28日(金) 午後1時30分～2時30分	先着 30人

催し

よるとしよ
サイエンスらいおんカフェ
夜の図書館でサイエンス

日時 2月27日(木)午後7時～8時30分。

会場 東図書館(中今泉3丁目)。

内容 古賀仁一郎さん(帝京大学教授)による、高力カオチヨコレート撰取がもたらす便通改善など健康効果についてのお話。

対象 市内在住か通勤通学する20～40代の人。

定員 先着20人。

申込開始 2月6日午前9時30分。

申込方法 図書館(HP URL1)

の申込フォームに必要事項を入力。

東図書館 ☎(638)5614



▲図書館(HP)

分かち合いませんか
難病医療生活相談会
(循環器系)

期日 3月4日(水)。

会場 保健所(竹林町)。

定員 各先着20人程度。

講演会

時間 午後1時30分～3時。

内容 「拡張型心筋症の理解と

特定健診・がん検診は受けましたか

ID 1004400

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。健診が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 (市保健センター・各区など)

▼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 URL2)へ。



▲予約受付

種類	対象
特定健康診査	40～74歳の宇都宮市国民健康保険加入者
健康診査	後期高齢者医療制度加入者または40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者
心電図検査	40歳以上
貧血検査	
眼底検査	
胃がん検診	X線検査 内視鏡検査
肺がん検診	X線検査 X線検査と喀痰検査 <small>かくたん</small>
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診	併用 マンモグラフィ検査 乳房超音波検査
	視触診
子宮がん検診	頸部細胞診
	頸部と体部細胞診
前立腺がん検診	50歳以上の男性
骨粗しょう症検診	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※その他、肝炎ウイルス検診や歯科健診があります。

申込時の注意

▼予約は令和2年3月分まで可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。集団健診の予約状況は、集団健診予約システム(HP URL2)で確認するか、市集団健診予約センター ☎(611)1311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

療養生活での「注意点」と題した医師による講演。

▼対象 拡張型心筋症で治療中の人とその家族など。

交流会

時間 午後3時～4時30分。

▼対象 循環器系疾患で治療中の人とその家族など。

問 保健予防課 ☎(626)1114

お知らせ

ID 1003793
国民年金保険料は
口座振替がお得

口座振替の早割(通常翌月末引き落としを当月末引き落とし)は毎月50円割り引きとなります。希望する人は、基礎年金番号が分か

るもの、通帳、届け出印をお持ちの上、金融機関や郵便局、または年金事務所でお申し込みください。さらに割り引きになる2年前納・1年前納・半年前納を希望する場合は、2月28日までに手続きをしてください。

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

各種福祉サービスなどの苦情や相談に応じます

☎ 1004788

- 受付 直接または電話・ファクス・送付などで、下の表の各施設へ。
- 申出 本人、その家族、状況を具体的かつ的確に把握している代理人など。匿名も可。
- その他 秘密は厳守します。苦情受付担当者やファクス番号など、詳しくは、各担当課・施設へ。

各施設のサービス

施設名	電話番号
子ども発達センター（鶴田町）	☎(647)4721
大谷保育園（駒生町）	☎(652)0148
泉が丘保育園（泉が丘6丁目）	☎(661)2717
石井保育園（石井町）	☎(661)5003
竹林保育園（竹林町）	☎(621)0057
松原保育園（松原3丁目）	☎(621)8600
北雀宮保育園（若松原2丁目）	☎(653)5185
東浦保育園（東浦町）	☎(658)6907
ゆずのこ保育園（松田新田町）	☎(674)2020
なかよし保育園（白沢町）	☎(671)1811
西部保育園（鶴田町）	☎(647)4730

福祉サービスの提供・事業を実施する担当課

対象	担当課	電話番号
生活に困っている人	生活福祉第1課	☎(632)2105・2068
	生活福祉第2課	☎(632)2465・2876・2891
高齢者	高齢福祉課	☎(632)2356・2359
障がい者	障がい福祉課	☎(632)2366・2361
子どもや子育て世帯	子ども家庭課	☎(632)2789
	保育課	☎(632)2392

■第三者委員による受け付け 市では中立的な立場で苦情解決を図るため、次の4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け付けています。連絡先については、保健福祉総務課☎(632)2919へ。

▼ひやま檜山和子▼ふさよ影山房與▼けんもち野中信夫▼けんもち釘持幸子（敬称略）。

3月1～8日は
女性の健康週間

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で 女性の元気アンドキレイ応援イベント

☎ 1015615

市保健センター☎(627)6666

■対象 1|3|5|7～13市内在住者 2市内在住の女性 4市内在住のおおむね65歳以上の女性 6市内在住の20～59歳の女性。

■申込開始 1|2月3日午前9時30分 4|2月6日午前9時30分。

■申込方法 1|4直接または電話で市保健センター☎(627)6666。2|3|5～13終了時間30分前までに、直接、会場へ。

■その他 混雑状況に応じて、実施時間が変更になる場合があります。

講演会

1女性の健康力アップ講演会「もっと笑顔に元気に幸せになれる 女性特有の不調のケア方法」

▼日時 3月8日(日)午前10時～正午。

▼内容 加倉井さおりさん（ウエルネスライフサポート研究所代表取締役）による、女性ホルモンを整えるためのセルフケアについての講話。

▼定員 先着80人。

教室・講座

2カラダ年齢チェック教室

▼日時 3月7日(土)午前9時30分～10時。

▼内容 運動指導員による柔軟性や運動機能のチェックと簡単エクササイズ。

▼定員 先着30人。

3知っておきたい女性ホルモンとからだの話

▼日時 3月7日(土)午前11時～11時30分と午後2時30分～3時。

▼内容 女性ホルモンに関するミニ講話や、女性ホルモンと関係の深い大豆製品・女性の健康に関するリーフレットやサンプルの展示など。

4骨げんき体操教室

▼日時 3月8日(日)午後1時30分～2時30分。

▼内容 運動指導員による骨粗しょう症予防のための体操とミニ講話。

▼定員 先着25人。

▼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。

測定・体験・相談

5癒しのネイルカラー体験

▼日時 3月7日(土)午前10時～正午。

▼内容 ネイルスクール生によるネイルカラーなど。

▼定員 先着30人。

6頸動脈エコー検査

▼日時 3月7日(土)午前10時～午後1時。

▼内容 医師による頸動脈のエコー検査とワンポイントアドバイス。

▼定員 先着100人。

▼その他 対象外の人は、当日の定員に空きがある場合、館内放送で案内します。

7骨盤ゆがみチェック

▼日時 3月7日(土)・8日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時。

▼内容 女性インストラクターによる、骨盤ゆがみの測定とワンポイントアドバイス。

8血管年齢測定

▼日時 3月7日(土)午前10時～正午と午後2時～4時、8日(日)午前10時～正午。

▼内容 指先の血流測定とワンポイントアドバイス。

9痩せやすさ測定

▼日時 3月7日(土)・8日(日)、午後2時～4時。

▼内容 スポーツインストラクターによる、筋肉量・脂肪量・基礎代謝量の測定とワンポイントアドバイス。

10オリジナルアイシングクッキーを作ろう

▼日時 3月7日(土)・8日(日)、午後2時～4時。

▼内容 クッキングスタジオの講師による、クッキーのアイシング体験。

11歯・お口・ブラッシングの相談会

▼日時 3月8日(日)午後2時～4時。

▼内容 歯科医師による歯やお口に関する個別相談、歯科衛生士による口腔ケアに関する個別相談会。

12まちの保健室

▼日時 3月8日(日)午後2時～4時。

▼内容 看護職による健康相談、握力測定、血圧測定など。

13女性の健康に関するパネル展・乳がんモデルの触診など

▼日時 パネル展示＝3月1～8日、午前9時30分～午後4時30分。乳がんモデルの触診など＝3月7日(土)・8日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時。