

教室・講座

1004457 食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座

▼日時 9月3・10・17・25日、12月8日。午前10時～午後4時。全5回。

▼会場 保健所（竹林町）。

▼対象 お住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人。

▼定員 先着16人。

▼費用 食材費（実費）。

▼申込開始 8月3日。

▼申込方法 直接または電話で、健康増進課（保健所内） ☎(626) 1126へ。

▼その他 本講座の他、お住まいの地域で健康づくり活動の体験があります。詳しくは、講座でお知らせします。

1024909 楽しみながら学びませんか 傾聴ボランティア養成講座

傾聴とは、相手の話を受容し、共感しながら否定せずに聞くことです。

▼日時 9月1・8・15・29日、10月6日。午前10時～正午。全5回。

▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼内容 聴き上手になるための基本的な技法を楽しみながら学ぶ。

▼対象 市内在住か通勤通学する18歳以上の人。

▼定員 先着20人。最少催行人数10人。

▼申込開始 8月11日。

▼申込方法 電話で、市社協ボランティアセンター ☎(636) 1285へ。

1003862 1人で悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室

1 国本 ☒（宝木本町）会場

▼日時 8月21日（金）午後1時30分～3時30分。

▼内容 新しい生活様式に合わせたりハビリの考え方と介護技術。

2 御幸地域コミュニティセンター（御幸本町）会場

▼日時 8月27日（木）午後1時30分～3時30分。

▼内容 高齢者の栄養と食事の工夫。

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼定員 各先着20人。

▼申込期限 開催の前日まで。

▼申込方法 直接または電話で、

健康づくりや社会参加を応援します

高齢者等地域活動支援ポイント事業

1004343

市社協ボランティアセンターに活動を登録した団体・グループが取り組む、次の活動に参加すると、実績に応じてポイントがもらえます。

1 健康づくり活動 市が実施する介護予防事業や市の事業から発展した介護予防の自主グループ活動など。

2 地域貢献活動 介護保険施設などでの支援活動や、清掃・美化活動など。

▼対象 市内在住で 1 65歳以上 2 60歳以上の人。

▼ポイントの取得

▼1回1時間以上の活動で1ポイント（100円相当）。

▼1日の上限は2ポイント（2つの活動）、年間の上限は50ポイント（5,000円相当）。

▼ポイントの交換 貯めたポイントは、翌年度に市の施設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料の納付に充てられます。

▼その他 ポイント事業への活動登録方法など、詳しくは、市社協ボランティアセンター ☎(614) 8011へ。

1 くにもと地域包括支援センター（宝木本町） ☎(666) 22112 鬼怒地域包括支援センター（御幸町） ☎(683) 2230へ。

1004480 こころの健康づくり講座 知っておきたいうつ病の話

▼日時 9月15日（火）午後2時～4時。

▼会場 保健所。

▼内容 中村研之さん（精神科医）による講話。

▼定員 先着50人程度。

▼申込開始 8月3日。

▼申込方法 電話で、介護予防課

☎(626) 1114へ。

1004338 シニア世代のための各種講座

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

▼期日 8月12日（水）。

2 シニア世代のコミュニケーション

▼期日 8月22日（土）。

▼時間 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 市内在住か通勤するお

市保健センターで健康講座

☎ 1004463

1 「しっかり貯筋教室」 1カ月間集中プログラム

▼日時 9月4・11・18・25日、10月2日。午前10時～正午。全5回。

▼内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など。

▼対象 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。なお、要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可。

▼定員 先着10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。

2 エクササイズデビュー教室

▼日時 9月8・15・29日、午前10時～正午。全3回。

▼内容 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、腹囲・体組成測定など。

▼対象 市内在住の運動制限のない30～64歳までの人。運動習慣のない人、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10人。

■申込開始 8月3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。

むね50歳以上の人。

■定員 各先着10人。

■申込開始 8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.to.chigi.jpへ。

9月は健康増進普及月間 健康づくりの秘訣を学ぼう

1 生活習慣病予防講座「あなたの血管大丈夫? 血管の老化が招く全

身の病気のリスク」

▼日時 9月12日(土)午前10時30分～正午。

▼内容 渡辺茂男さん(宇都宮医師会医師)による講話。

▼定員 先着40人。

2 健康づくり講座「コロナに負けない 体調管理の常識を教えます」

▼日時 9月13日(日)午前10時30分～午後0時30分。

▼内容 大谷義夫さん(池袋大谷クリニック院長)による講話。

▼定員 先着40人。

3 歯・お口・ブラッシングの相談

会

▼日時 9月12日(土)・13日(日)、午後2時～4時。

▼内容 歯科医師、歯科衛生士による個別相談会。

▼定員 各先着6人。

4 健康に関する体験コーナー

▼日時 ①9月12日(土)②9月13日(日)、午後2時～4時。

▼内容 ①血流測定などの健康チェック②骨密度測定などの健康チェック。

▼定員 各先着50人。

■会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

■対象 市内在住者。

■申込開始 12月8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。

お知らせ

要介護者が利用する
紙おむつを
自宅に配達します

市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつを配達します。

利用者は商品の受け取り時に、介護保険負担割合証に基づき、購

入額の1～3割を負担します。ただし、1カ月当たりの購入額が5500円を超えた分は、全額自己負担となります。

▼対象 在宅で、要介護1～5の認定を受けている人。介護保険施設(ショートステイ含む)や病院に入所・入院中は対象外。

▼申込方法 紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、高齢福祉課(市役所2階)に置いてある申請書(商品カタログ・申請書は、市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。カタログの郵送を希望する人は、電話で、高齢福祉課☎(632)2905へ。

▼その他 償還払い(店舗で紙おむつを購入し、領収書を添付して市に申請後、市が指定口座に振り込む方法)も選択できます。対象者、自己負担額は紙おむつ宅配と同じです。高齢福祉課、各☎・☎に置いてある申請書(市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、領収書(本人の氏名とただし書きに「大人用紙おむつ」と明記)を添えて、直接または送付で、高齢福祉課☎(632)2905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。☎=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、☎=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。

☎ 1000000 各番号を市☎のトップページで入力すると関連ページが見られます

お知らせ

ID 1004752
健康で豊かな
人間性を育もう
食育情報コーナー

8月は「あぶらは質と量を考えて」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布などを行っています。ぜひお立ち寄りください。

▼日時 休館日（水曜日・祝休日・年末年始）を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

問 市保健センター ☎(27) 6666

ID 1004486
宇都宮精神保健福祉会
やしお会

1 個別相談会

▼日時 8月6・20日、9月3日。午前10時～正午。

2 茶話会

▼日時 8月6日（木）、9月3日（木）。午前10時～正午。

▼内容 会員同士の交流。

3 定例会

▼日時 9月2日（水）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）。

■ 申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114 へ。

**毎月10日はフリーダイヤル
自殺予防いのちの電話**

▼日時 8月10日（月・祝）午前8時～11日（火）午前8時（24時間）。

▼内容 死にたい・死のうと思っ
ている人などの自殺予防相談。

▼フリーダイヤル ☎0120(783) 556。

問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

自死遺族支援

わかちあいの会こもれび

▼日時 8月29日（土）午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）。

▼対象 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）。

問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者

ID 1003766

▼対象 受診時に40～74歳で、国民健康保険税や他の市税に滞納がない人。

▼補助額 人間ドック・脳ドックのみ受診＝1万円、特定健診との同時受診＝1万6,457円。

▼申込方法 受診前に電話で、「市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、右の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者

ID 1003775

▼対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▼補助額 1万円。

▼申込方法 受診前に電話で、保険年金課 ☎(632) 2307 へ。

▼その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要です。なお、人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診できません。

■ その他

▼受診後の申し込み不可。

▼右の表にない健診機関で受診する場合には補助対象外。

▼年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回を補助。

▼費用額や検査内容などは、直接、各健診機関へお問い合わせください。

問 保険年金課 1 ☎(632) 2316 2 ☎(632) 2307

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団（竹林町）	☎(625) 2213
済生会宇都宮病院（竹林町）	☎(643) 4441
宇都宮記念病院（大通り1丁目）	☎(625) 7831
うつのみや病院（南高砂町）	☎(688) 5522
鷲谷病院（下荒針町）	☎(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	☎(657) 7302
宇都宮東病院（平出町）	☎(683) 5771
ミヤ健康クリニック（ゆいの杜3丁目）	☎(667) 8181
県保健衛生事業団（駒生町）	☎(623) 8282
富塚メディカルクリニック（徳次郎町）	☎(666) 2555
関湊記念会クリニック（本町）	☎(643) 0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷲谷病院（下荒針町）	☎(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	☎(657) 7302
佐々木記念クリニック（屋板町）	☎(656) 7117
藤井脳神経外科病院（中岡本町）	☎(673) 6211
星脳神経外科（竹林町）	☎(600) 4410
宇都宮東病院（平出町）	☎(683) 5771
宇都宮記念病院（大通り1丁目）	☎(625) 7831
富塚メディカルクリニック（徳次郎町）	☎(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター（一番町）	☎(633) 0201
済生会宇都宮病院（竹林町）	☎(643) 4441
岩曽内科脳神経外科医院（岩曽町）	☎(612) 1221

盲ろう者向け 通訳・介助員養成講座

ID 1015945

- ▼日時 9月5日～10月11日の土曜日または日曜日。午前9時30分～午後4時30分。全7回。
- ▼会場 とちぎ男女共同参画センター「パルティ」（野沢町）。
- ▼内容 盲ろう者（視覚と聴覚に重複した障がいがある人）の自立と社会参加を支援するボランティア（盲ろう者向け通訳・介助員）を養成する講座。
- ▼対象 全日程受講でき、修了後に県の「盲ろう者向け通訳・介助員」として登録・活動が可能な人。
- ▼費用 2,000円（テキスト代・研修費など）。
- ▼定員 抽選20人。
- ▼申込期限 8月21日（必着）。
- ▼申込方法 障がい福祉課（市役所2階）に置いてある申込用紙（市HPからも取り出し可）に必要な事項を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8508若草1丁目10-6、栃木盲ろう者友の会「ひばり」事務局（とちぎ福祉プラザ内）FAX(621)0860、✉hibari.web@gmail.comへ。
- ☎栃木盲ろう者友の会「ひばり」事務局 ☎080(5459)5896、障がい福祉課 ☎(632)2353

健康診査（11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

11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）

▼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)・8日(日)・9日(月)・12日(木)・14日(土)・15日(日)・16日(月)・17日(火)・21日(土)・27日(金)・28日(土)・29日(日)・30日(月)、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所)	5日(木)・19日(木)・30日(月)、午前8時30分～と9時30分～ 7日(土) 午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
平石区	12日(木) 午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	4日(水) 午前9時～と9時45分～
富屋区	26日(木) 午前9時～
豊郷区	10日(火)・16日(月)・27日(金)、午前9時～と9時45分～
篠井区	25日(水) 午前9時～ ※総合健診 ※託児付き検診
姿川区	11日(水)・14日(土)・20日(金)・28日(土)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	9日(月)・17日(火)・24日(火)、午前9時～と9時45分～
河内区	17日(火) 午前9時～と10時～
御幸ヶ原町公民館	13日(金) 午前9時～と9時45分～
上河内区	12日(木) 午前9時～ 24日(火) 午前9時～ ※総合健診

※市保健センターでは、骨粗しょう症検診（満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ）を実施しています。
※総合健診は、特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

11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	17日(火) 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)	19日(木)・30日(月)、午後2時～と3時～
平石区	12日(木) 午後2時～
瑞穂野区	4日(水) 午後2時～
豊郷区	10日(火)・16日(月)・27日(金)、午後2時～と3時～
姿川区	11日(水)・14日(土)・20日(金)・28日(土)、午後2時～ 16日(月) 午前9時～ ※託児付き検診
雀宮区	9日(月)・17日(火)・24日(火)、午後2時～
河内区	2日(月) 午後2時～
東市民活動センター	9日(月) 午前9時～ ※託児付き検診

11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	1日(日)・2日(月)・8日(日)・9日(月)・14日(土)・15日(日)・16日(月)・21日(土)・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)	13日(金) 午後2時～と3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。8～10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