

教室・講座

市保健センター
(トナリエ宇都宮9階)で
フレイル健康教室

- ▼日時 3月6日(土)午前10時～11時30分。
- ▼内容 フレイル予防のための講話と運動実技。
- ▼対象 市内在住のおおむね65歳以上の女性。
- ▼定員 先着15人。
- ▼申込開始 2月8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。
- ▼その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」対象事業です。

1004338
シニアライフを豊かに送るための
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
- ▼日時 2月10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27日(土)午前10時

3月1～8日は女性の健康週間

女性の
元気&キレイを
応援します

1015615

- 会場 市保健センター。
- 1 女性の健康力アップ講演会
 - ▼日時 3月6日(土)午後1時30分～3時30分。
 - ▼内容 「若さと健康を保つための5つの秘訣」と題した、加倉井さおりさん(ウェルネスライフサポート研究所代表)による講話。
 - ▼対象 市内在住者。
 - ▼受講方法 ①会場で参加②自宅などで、Zoomを使用し、参加。
 - ▼定員 各先着40人。
 - ▼申込期間 2月6～28日。
 - ▼その他 通信料は自己負担となります。
- 2 カラダチェック
 - ▼日時 3月7日(日)午後2時～4時。
 - ▼内容 体組成測定と握力測定、運動指導員によるワンポイントアドバイス。
 - ▼対象 市内在住の20～60歳の人。
 - ▼定員 先着20人。
 - ▼申込開始 2月7日午前9時30分。
- 3 女性の健康に関するパネル展示、リーフレットの配布など
 - ▼期間 3月1～8日。
 - ▼申込方法 1 ①市☎の申し込みフォームURL2に必要事項を入力するか、電話で、市保健センター☎(627)6666へ②市☎の申し込みフォームURL2に必要事項を入力 2 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ③当日、直接、会場へ。



▲申し込みフォーム

～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、おおむね50歳以上の人。
- 定員 各先着10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、✉mi.yasenior@city.utsunomiya.

tochigi.jp。tochigi.jp。

1002839
オンライン講座
CKDって何
腎臓病予防のポイント



- 1 Zoomによるオンライン講座
- ▼日時 3月13日(土)①午後1時30分～2時②午後2時15分～2時45分。
- ▼内容 ①「動脈硬化予防とCKD」と題した、齋藤修さん(自治医科大学附属病院教授)による講話②「腎臓にやさしい食事」と題した、長嶺智重子さん(自治医科

大学附属病院管理栄養士)による講話。

- 2 動画配信
 - ▼期間 3月22日～4月30日。
 - ▼内容 1の講座内容を限定公開で配信。
 - 申込期間 2月5～26日。
 - 申込方法 市☎の申し込みフォームURL1
 - 必要事項を入力。
 - その他 通信料は自己負担となります。インターネット環境がない人は、先着30人で、保健所(竹林町)での聴講もできます。詳しくは、健康増進課☎(626)1126へ。



▲申し込みフォーム

ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室参加者募集

ID 1003862

- ▼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。

講座名	日時・会場	定員	問い合わせ・申込先
単なるもの忘れと認知症の違いを知ろう	2月15日(月) 午前10時～正午 篠井区(篠井町)	先着 15人	富屋・篠井地域包括支援センター (徳次郎町) ☎(665) 7772
イライラの処方箋 アンダーマネジメントってなあに?	2月15日(月) 午後1時30分～3時30分 錦地域コミュニティセンター(今泉町)	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
単なるもの忘れと認知症の違いを知ろう	2月17日(水) 午前10時～正午 富屋区(徳次郎町)	先着 15人	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665) 7772
腸内環境を整えて健康な身体をつくらう	2月18日(木) 午後1時30分～3時30分 横川区(屋板町)	先着 15人	よこかわ地域包括支援センター (屋板町) ☎(657) 7234
在宅療養と訪問看護について いつまでも自分らしく生きるために	2月19日(金) 午後1時30分～3時30分 とちぎ男女共同参画センター「パルティ」(野沢町)	先着 15人	くにもと地域包括支援センター (宝木本町) ☎(666) 2211
住宅改修工事のポイントについて	2月19日(金) 午後2時～4時 姿川区(西川田町)	先着 20人	姿川南部地域包括支援センター (幕田町) ☎(654) 2281
人生会議について	2月26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



生きがいづくりを応援 老人福祉センターで教養講座

☎高齢福祉課 ☎(632) 2903



- ▼期間 4月～令和4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・募集人数など 下の表の通り。募集人数を超えた場合は抽選。最少催行人数は募集人数の半数。
- ▼対象 市内在住の60歳以上(令和3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)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。

各老人福祉センターの講座一覧

ことぶき会館 ☎・FAX(656) 8792、〒321-0112屋板町558

講座名	募集人数	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	12人	第4火曜日	午後1時～3時
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	15人	第2・4水曜日	午前10時～正午
絵手紙	12人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	15人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	15人	第2・4木曜日	午前10時～正午
日光彫	12人	第2・4金曜日	午前10時～正午
ヨガ・リズム体操	10人	第2・4金曜日	午前10時～11時30分

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

講座名	募集人数	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		
川柳	10人			
絵手紙	12人	第2・4木曜日		
陶芸	12人			
ゼロからはじめる囲碁	8人	第1・3金曜日		
ペン字	12人	第2・4金曜日		
太極拳	18人			
ヨガ・リズム体操	18人	第1・3土曜日		午後1時～2時30分

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

講座名	募集人数	開講日	時間
ふれあい元気体操	5人	第2・4月曜日	午前10時30分～正午
着物リフォーム	7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	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
茶道(裏千家)	3人		
やさしい健康体操	10人	第1・3水曜日	午後1時～2時30分
陶芸	5人	第1・3木曜日	午前10時～正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時

※ふれあい荘は、館内工事のため3月下旬(予定)まで休館。

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

講座名	募集人数	開講日	時間
民謡	12人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	18人	第2・4木曜日	
寄せ植え	11人	原則第4木曜日	
はじめての筋力アップ体操(木)	18人	第1・3木曜日	
はじめての筋力アップ体操(金)	18人		
書道	15人	第2・4金曜日	午前10時～正午
編み物	10人		

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	募集人数	開講日	時間
太極拳	10人	第2・4金曜日	午前10時～正午
書道	8人	第1・3木曜日	
パソコン	8人	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)	8人	第3金曜日	午前10時～正午

教室・講座

スマートフォン入門

短期講座

▼期日 ①3月8・9日②3月10・11日。各全2回。

▼時間 午後1時～3時。

▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼内容 スマートフォン操作の基礎知識を学ぶ。

▼対象 スマートフォンを持参できる市内在住の障がい者手帳を持っている人。

▼定員 各先着8人。

▼申込期限 2月26日。

▼申込方法 市障がい者福祉センター（市総合福祉センター内）に置いてある申込書に必要事項を書き、直接、市障がい者福祉センター☎(639) 10500へ。

気軽に楽しく
免疫力アップ講座

▼日時 3月8日（月）午前10時～11時30分。

▼会場 姿川区（西川田町）。

▼内容 運動指導員による講話と運動の体験、栄養士による体が喜ぶバランス食に関する講話。

▼対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。

▼定員 先着15人。

▼申込開始 2月5日。

▼申込方法 直接または電話・Eメール（☎を明記）で、姿川区☎(64) 45555☒u2224@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

1129の
健康づくり講座

1004480

▼日時 3月4日（木）午後2時～3時30分。

▼会場 保健所（竹林町）。

▼内容 「知っていますか 統合失調症 病気の理解と治療の話」と題した、原隆さん（精神科医）による講話。

▼対象 市内在住者。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 2月4日。

▼申込方法 電話で、保健予防課☎(626) 1114へ。

1025225
認知症サポーター向け
ステップアップ講座

▼日時 ①講義 3月3日②実習 3月18日または23日の午後1時30分～4時30分。全2回。

▼会場 ①総合コミュニティセンター（明保野町）②オレンジサロ

ン石蔵（道場宿町）。

子宮頸がん・乳がん検診の受診はお済みですか 1004400

健康増進課☎(626) 1129

令和2年度の検診は、3月31日で終了となりますので、個別健診、または集団健診にて早めに受診してください。また、「令和2年度子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券」（対象者は下の囲み参照）の利用は、3月31日までとなりますので、忘れないよう受診してください。

無料クーポン券対象者

- ▼子宮頸がん検診 20歳＝平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人。
- ▼乳がん検診 40歳＝昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの人。

■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☎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 集団健診の日程の案内・予約は、市集団健診予約センター☎(611) 1311へ。



▲予約受付

▼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☎URL1へ。

種類	対象者	検診の内容	料金	
			集団健診	個別健診
乳がん検診	40歳以上の女性（2年に1回受診）	マンモグラフィ検査 乳房超音波検査併用	1,360円	
	30歳代の女性	視触診		670円
子宮がん検診 （妊婦の人は妊婦健診が優先となります）	20歳以上の女性	頸部細胞診	760円	1,400円
	20歳以上の女性で、要件を満たす人	頸部・体部細胞診		2,710円

■申込時の注意

- ▼予約は3月分まで可能。集団健診は受診希望日の14日前までに予約。
- ▼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。

■受診券や無料クーポン券の再発行 電話で、健康増進課☎(626) 1129へ。

▼申込期限 2月19日（必着）。

▼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）に必要事項を書くか、はがきに☎を書き、直接または送付・電話・ファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所高齢福祉課☎(632) 2904、FAX

(632) 30400 ☒ u1903@city.utsu
nomiya.tochigi.jp

▼その他 講座修了者には、認知症パートナーの証としてピンバッジを贈呈します。

歯・お口・ブラッシングの個別相談会

▼日時 3月7日(日)午後2時～4時

▼内容 ①歯科医師による歯やお口に関する相談会②歯科衛生士による口腔ケアに関する相談会。

▼対象 市内在住者。

福祉サービスなどの苦情解決システム

ID 1004788

市では、福祉サービスや福祉事業全般に対する苦情や相談に応じ、解決するためのシステムを設けています。このシステムは、福祉に関する各窓口で苦情解決の担当者を置き、皆さんの立場に立って適切な対応を図るためのものです。

- ▼受け付け 直接または電話・ファクス・送付で、下の表の各施設・担当課へ。
- ▼申出人 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、各施設・担当課へお問い合わせください。

各施設のサービスに対する受け付け

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
岡本児童館(下岡本町)	☎(673)2006
白沢児童館(白沢町)	☎(671)0404
田原児童館(上田原町)	☎(672)4001
児童遊園「あそぼの家」(今泉町)	☎(663)3245

福祉サービスの提供・事業を実施する担当課による受け付け

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	子ども未来課	☎(632)2944
	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、次の通り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。

氏名(敬称略)			
ひやま 檀山 和子	ふさよ 影山 房與	けんもち 野中 信夫	けんもち 釵持 幸子

▼定員 各先着6人。

▼申込開始 2月7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

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

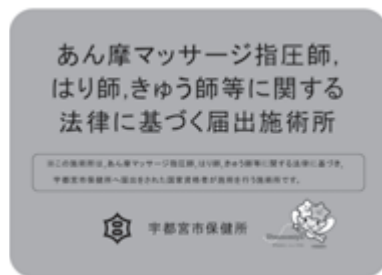
るもの、通帳、届け出印をお持ちの上、金融機関や郵便局、または年金事務所でお申し込みください。さらに割り引きになる2年前納・1年前納・半年前納を希望する場合は、2月26日までに手続きをしてください。

宇都宮西年金事務所☎(622)4281、保険年金課☎(632)2327

ID 1016480 施術所でご確認ください

施術所届出済証ステッカー

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、法



律で定められた資格が必要です。

市では、法律に基づいて開設の届け出を行っているに、ステ

ッカー(右の表示参照)を配布しています。あん摩などの施術を受ける際には、有資格者であることをご確認ください。

問 保健所総務課☎(626)1103