



4月1日は「市民の日」 家族・友人とお得に出掛けよう

ID 1007495

問 市民憲章推進協議会事務局
(みんなまちづくり課内) ☎(632)2288

■「市民の日」記念のつどい

ID 1007496

- ▼日時 4月1日(木)午前11時45分～午後1時。
- ▼会場 オリオンスクエア。
- ▼内容 宇都宮市民憲章表彰や市政功労賞など、本市に貢献のあった人の表彰贈呈式など。

■協賛事業

ID 1007497

- ▼期日 4月1日(木)。
- ▼施設・内容 下の表の通り。
施設によって、免許証など身分が分かるものの掲示を求める場合があります。

「市民の日」協賛事業一覧

施設	内容	問い合わせ
市営駐輪場(JR宇都宮西口歩道上は除く)	無料開放、レンタサイクル無料貸し出し	道路保全課 ☎(632)2513
宇都宮タワー(塙田5丁目・八幡山公園内)	入場料無料	八幡山公園管理事務所 ☎(624)0642
八幡山公園アドベンチャーU	ゴーカート1人5周まで無料(年齢・身長による制限あり)	
市スケートセンター(城南3丁目)	入場料無料(貸し靴は有料)	市スケートセンター ☎(655)6817
市サイクリングターミナル(福岡町)	自転車無料貸し出し(一般車2時間、特殊車およびe-bikeは1時間まで)	市サイクリングターミナル ☎(652)4497
ドリームプールかわち(白沢町)	遊泳料2時間無料(市民のみ対象・午後1時～5時まで)	ドリームプールかわち ☎(673)0212
宇都宮美術館(長岡町)	観覧料無料(市民のみ対象)	宇都宮美術館 ☎(643)0100
旧篠原家住宅(今泉1丁目)	入館料無料(市民のみ対象)	旧篠原家住宅 ☎(624)2200
ろまんちっく村(新里町) ▼湯処あぐり ▼アグリスパ	次回使用できる入浴料割引券(1割引き)の配布(湯処あぐり、アグリスパをご利用の先着100人)	ろまんちっく村 ☎(665)8800
茂原健康交流センター(茂原町)	入館者の午前・午後各先着100人にアメニティグッズを無料配布	茂原健康交流センター ☎(654)2815



3・4月は窓口が混み合います 市役所1階に臨時窓口を開設します

ID 1022244

問 市民課 ☎(632)2271

3・4月は転勤や入学などで住所を移す人が多く、市民課(市役所1階)、各団・団の窓口が非常に混み合います。

特に、月・金曜日、祝休日の翌日、3月下旬～4月上旬の午前11時～午後4時は待ち時間が長くなることが予想されますので、ご理解ご協力をお願いします。なお、平日の手続きが困難な人のため、臨時窓口を開設します。

▼開設日時 3月27日(土)、4月4日(日)。午前8時30分～午後5時15分。

▼取り扱い業務など 下の表の通り。

▼その他 届出などに必要な書類や取り扱い業務について、詳しくは、市☎をご覧になるか、各担当課へお問い合わせください。

担当課	取り扱い業務	問い合わせ先	窓口番号・当日の問い合わせ先
市民課	住民異動届、印鑑登録、特別永住者の届出(*1)	☎(632)2271	A1～12
	戸籍の届出(*2)	☎(632)2270	
	諸証明書交付、電子証明書の更新	☎(632)2265	
	転入、転居、世帯の変更に伴う国民健康保険加入、被保険者証の交付、児童手当の申請、妊産婦・子ども医療費助成の申請	☎(632)2496	
	マイナンバーカードの申請・交付	☎(632)5266	
経営管理課	マイナンバーカードのID(マイキーID)の設定	☎(632)2039	市民ホール ☎080(9575)5504
学校管理課	転入学の手続き、入学通知書の発行	☎(632)2724	A2 ☎(632)2496
保険年金課	国民健康保険加入・脱退	☎(632)2320	A14
	国民健康保険税の納税相談・収納	☎(632)2325	A15
	後期高齢者医療の届出の受付	☎(632)2307	A16
	国民年金加入・喪失	☎(632)2327	A17
税制課	所得証明書・納税証明書などの交付(固定資産税に関する証明を除く)	☎(632)2187	A15 ☎(632)2325
子ども家庭課	児童手当、妊産婦・子ども医療費助成、小児慢性特定疾病・養育・自立支援(育成)医療、不妊治療費助成の申請	☎(632)2296	A18 ☎(632)2941
	ひとり親家庭医療費助成申請書の受付	☎(632)2386	
	妊娠届出書(母子健康手帳交付)、妊産婦健康診査費・新生児聴覚検査費助成申請書の受付	☎(632)2388	

*1 海外からの転入、マイナンバーカードや住民基本台帳カードを利用した転入、カードの住所変更などの手続きは行えません。

*2 当日はお預かりのみとなり、翌開庁日に届出内容を審査の上で受理決定となるため、届出の際に証明書の交付などはできません。



3月1～7日は春の**全国火災予防運動** 火災から大切な**生命・身体・財産**を守ろう

ID 1015701

消防局予防課
☎(625)5505

本市では、令和2年中に112件の火災が発生しました。そのうち、38件が3～5月の春季に発生しています。

火災が発生しやすい時期を迎えるに当たって、火災予防のポイントを確認して、火の取り扱いに十分注意をしましょう。

必ず確認

火災からいのちを守る7つのポイント

3つの習慣

- ▼寝たばこは、絶対にしない。
- ▼ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ▼ガスこんろなどを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ▼住宅用火災警報器を設置する。
- ▼寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ▼住宅用消火器などを設置する。
- ▼隣近所の協力体制をつくる。

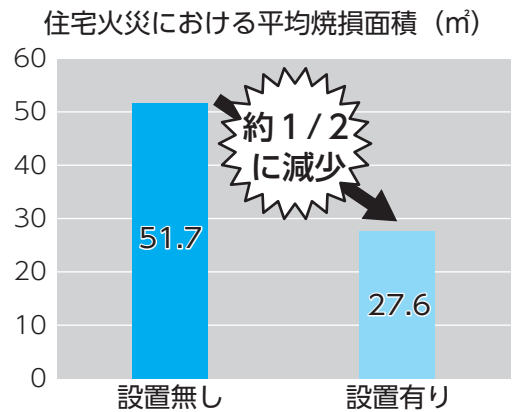
春の全国火災予防運動の主な取り組み

- ▼火災予防査察 消防団員による一般家庭の防火診断。
- ▼防火広報 消防職・団員による消防車での防火広報。

火災の被害が軽減

住宅用火災警報器

過去12年間、市内で発生した住宅火災559件について、住宅用火災警報器の設置有りと設置無しを比較したところ、住宅用火災警報器を設置すると火災被害が軽減することが分かりました。



- ▼点検しましょう 自宅の住宅用火災警報器
火災を感知できるよう、定期的な作動点検や電池交換をし、汚れやほこりを取り、動作確認をしましょう。また、設置から10年を目安に交換しましょう。

特集



成人の8人に1人がかかっている 新たな国民病**CKD(慢性腎臓病)**ってどんな病気?

ID 1004472

健康増進課
☎(626)1126

CKD(慢性腎臓病)とは、Chronic Kidney Diseaseの略で、慢性的に尿たんぱくがある、つまり腎臓の働きが低下している状態をいいます。CKDは生活習慣病との関わりが深く、誰もがかかる可能性があります。

腎臓は体を正常に保つ重要な臓器

- ▼老廃物や過剰な水分の除去。
- ▼血圧や赤血球を作るホルモンの調節など。

CKDの原因や症状

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙・ストレスなど悪い生活習慣がCKDを引き起こします。

初期にはほとんど自覚症状がなく、身体のだるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出るころには、病気が進行しています。

早期発見

早期発見には、「血液検査」と「尿検査」が役立ちます。腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくい臓器のため、定期的に健康診査を受けて、早期発見に努めましょう。また、日ごろからCKDの予防にも取り組みましょう。

予防のポイント

- ▼栄養バランスのよい食生活を心掛ける。
- ▼ウォーキングなど、適度な運動を定期的に行う。
- ▼禁煙する。

CKDを予防しよう 市ホームページで動画を公開中

市HPでは、「気軽にエンジョイMiya運動」やウォーキングマップなど、健康をサポートする動画を公開しています。皆さんもチャレンジしてみてください。



▲市HP

3月11日は世界腎臓デー

CKDの早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日で、世界各地でCKD啓発のためのイベントが行われます。この機会にCKDについて学んでみませんか。

CKD予防に関するパネル展

- ▼期間 3月5日まで。
- ▼会場 市役所1階市民ホール。
- ▼内容 CKD予防に関するパネル展示やリーフレットの配布。



オンライン腎臓病予防講座

- ▼日時 3月13日(土)午後1時30分～2時45分。
- ▼内容 「新たな国民病 CKDってどんな病気?CKD予防のためのポイント」と題した、齋藤修さん(自治医科大学付属病院教授)と長嶺智重子さん(自治医科大学付属病院管理栄養士)による講話。



▲市HP

- ▼その他 申込方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。