

催し

交流しよう
県シニアサポーターによる
「ふれあい村」



▼日時 2月8日
(火)・24日(木)、午
前10時～正午。
▼会場 市総合福
祉センター(中央1丁目)他。

▼内容 コロナ禍で溜まったスト
レスをゲーム・脳トレなどで解消。
▼対象 市内在住か通勤するおお
むね50歳以上の人。

問県シニアサポーター ☎090(15
51)4195、高齢福祉課 ☎(632
2368

①002821
歯・お口・ブラッシングの
相談会



▼日時 3月5日
(土)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 ①歯科医師による歯やお
口の個別相談②歯科衛生士による
口腔ケアに関する個別相談。

▼対象 市内在住者。
▼定員 先着6人。

▼申込開始 2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。

①1015615
3月1～8日は
「女性の健康週間」
講演会とパネル展



▼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5日(土)
午前10時～正午。

▼内容 「知っておきたい 女性
のからだのホント」と題した、高
尾美穂さん(医師)による講話。
ただし、オンライン配信のため、
会場に講師は来場しません。
▼対象 市内在住か通勤通学者。
▼定員 会場・オンライン各先
着50人。

▼申込開始 2月6日。

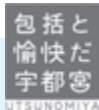
▼申込方法 市HPの
申し込みフォームに
必要事項を入力する
か、電話で、市保健センター ☎
(627)6666へ。



2女性の健康に関するパネル展
示・リーフレットの配布

▼期間 3月7日まで。

高齢者を支える地域の相談窓口



地域包括支援センターをご利用ください

問高齢福祉課 ☎(632)2357

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住
み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう支援
するところです。

市内には、現在25カ所の地域包括支援センター
があり、保健師・看護師・社会福祉士・主任介護
支援専門員(ケアマネジャー)などの専門職が連

携しながら、介護・福祉の総合相談窓口として、
さまざまな相談に応じています。

詳しくは、お住まいの地区を担当する地域包括
支援センターにご相談ください(下の表参照)。

▼開設日時 月～金曜日(祝休日除く)、午前8時
30分～午後5時15分。

センター名	電話番号	担当地区
御本丸	☎(651)4777	中央、築瀬、城東
ようなん	☎(658)2125	陽南、宮の原、西原
きよすみ	☎(622)2243	昭和、戸祭
今泉・陽北	☎(616)1780	今泉、錦、東
さくら西	☎(610)7370	西、桜
鬼怒	☎(683)2230	御幸、御幸ケ原、平石
清原	☎(667)8222	清原
瑞穂野	☎(656)9677	瑞穂野
峰・泉が丘	☎(613)5500	峰、泉が丘
石井・陽東	☎(660)1414	石井、陽東
よこかわ	☎(657)7234	横川
雀宮	☎(655)7080	雀宮(東部)
雀宮・五代若松原	☎(688)3371	雀宮(西部)、五代若松原

センター名	電話番号	担当地区
緑が丘・陽光	☎(684)3328	緑が丘、陽光
砥上	☎(647)3294	姿川(北部)、富士見、明保
姿川南部	☎(654)2281	姿川(南部)
くにもと	☎(666)2211	国本
細谷・宝木	☎(902)4170	細谷・上戸祭、宝木
富屋・篠井	☎(665)7772	富屋、篠井
城山	☎(652)8124	城山
豊郷	☎(616)1237	豊郷
かわち	☎(673)8941	古里中学校区
田原	☎(672)4811	田原中学校区
奈坪	☎(671)2202	河内中学校区
上河内	☎(674)7222	上河内

家族介護教室 参加者募集

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 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
薬と上手に付き合うコツ	2月10日(木) 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
イライラの処方箋 アンガーマネジメント	2月15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)	先着 15人	地域包括支援センター今泉・ 陽北 ☎ (616) 1780
転ばぬ先の住環境整備	2月16日(水) 午後2時～ 4時	姿川区 (西川田町)	先着 15人	姿川南部地域包括支援セン ター ☎ (654) 2281
介護のイライラ この気持ち どうしたら よい	2月18日(金) 午前10時～正午	とちぎ福祉プラザ (若草1丁目)	先着 15人	地域包括支援センター細谷・ 宝木 ☎ (902) 4170
認知症介護と介護者の 心のケア	2月25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 ☎ (666) 2211
施設ってどんな所があ るの	2月28日(月) 午後1時30分～ 3時30分	清原区 (清原工業団地)	先着 20人	地域包括支援センター清原 ☎ (667) 8222
イライラの処方箋 アンガーマネジメント	3月2日(水) 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 ☎ (616) 1780

福祉サービスなどの苦情解決システム

保健福祉総務課 ☎ (632) 2919

本市では、市が提供する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・送付な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

どで、下の表の各担当課・施設へ。

- ▼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・施設へお問い合わせください。

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

本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 檜山 和子	ふさよ 影山 房與	野中 信夫	けんもち 釘持 幸子

教室・講座

① 1012000
**プロスポーツ選手と一緒に
 元気なうちから
 介護予防**

1 いきいき健康バスケットボール
 教室

▼日時 ① 2月18日(金) 午前10時～正午 ② 2月25日(金) 午前10時～正午。

▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▼内容 宇都宮ブレックスの選手やチャリリーダーと一緒に、ストレッチやボールを使った運動。

▼申込期間 2月4～8日。

▼申込方法 申込用紙(市☒)から取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、栃木ブレックス☎(611)1512、FAX(612)6736へ。

2 いきいき健康サッカー教室

▼日時 3月24日(木) 午後2時30分～4時30分。

▼会場 清原体育館(清原工業団地)。

▼内容 栃木SCの選手やスタッフと一緒に、ストレッチやサッカーボールを使った運動。

▼申込開始 2月8日午前10時。

▼申込方法 申込用紙(市☒)から取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、栃木SC☎(666)0615、FAX(666)0613へ。

3 いきいき健康自転車教室

▼日時 3月8日(火) 午前10時～正午。

▼会場 清原体育館(清原工業団地)。

▼内容 宇都宮ブリツェンの選手やスタッフと一緒に、ストレッチや自転車を使った運動。

▼申込期間 2月7～25日。

▼申込方法 申込用紙(市☒)から取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリツェン☎(611)3993、FAX(611)3996へ。

▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼定員 1 各抽選30人 2 3 各先着30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。
 問 高齢福祉課☎(632)2357

① 1004338
**シニアライフを豊かに
 シニア世代のための
 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

2月28日は世界希少・難治性疾患の日

これだけは知って欲しい 難病

① 1004495

問 保健予防課☎(626)1114

難病は一定の割合で発症し、その確率は低いものの、国民の誰もがかかる可能性がある病気です。難病の人やその家族を社会みんなで支えていくことがとても大切です。難病の人でも社会参加ができ、地域社会において尊厳を持って生きることができるよう、難病について理解を深めましょう。

■難病とは

難病とは、発病の原因が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病で、長期にわたり療養を必要とする病気です。また、医療費助成の対象となる指定難病は、338疾病で市内では4,135人(令和3年3月末現在)の人が認定を受けています。

代表的な疾病としては、潰瘍性大腸炎やパーキンソン病、全身性エリテマトーデスが挙げられます。

■こんなことで困っています

▼外見からは病気だと分からないので、優先席を譲ってもらえないことがある。ヘルプマークに気付いて欲しい。

▼働きやすい環境になるよう、職場の人にも病気について理解してもらいたい。

▼視野が狭くなる症状があり、周囲が見えにくい。声を掛けてもらう時には、背後からではなく、正面からだとなりやすい。

■分かってもらえないのが辛い

多くの難病の人は、外見上は何の障害もないよう

に見えますが、病気を抱えながら悩みや不安を抱えて生活しています。常に特別な配慮が必要な訳ではありませんが、勇気を出して話したのに分かってもらえないことが一番辛いと感じています。目の前に困っている人がいたら、手を貸してくれる人が増えると助かります。

■ヘルプカード・ヘルプマーク

いざというときに、手助けしてもらいたいことや自分の情報を周りの人に伝えるためのカードです。ヘルプカードやヘルプマークを持って困っている人がいたら、ぜひ「何かお困りですか」と声掛けをお願いします。

■難病患者のためのサービスガイド

① 1022197

市難病対策地域協議会では、利用できるサービスについて広く周知するため、サービスガイドを作成しています。詳しくは、市☒をご覧ください。

■難病に関する相談

① 1004498

▼保健師による相談(市保健所)☎(626)1114
 療養上の相談やご家族からの相談も受け付けています。

▼とちぎ難病相談支援センター☎(623)6113

日常生活上の悩みや不安などの相談を受け、安定した療養の支援、就労相談や難病関連図書の設定、福祉機器の展示などを行っています。また、とちぎ難病ピア・サポーターが疾患別交流会や患者・家族サロンの他、個別の相談も行っています。

特定健診・がん検診は受けましたか ID 1004400
健康増進課 ☎ (626) 1129

申込方法

- **集団健診（地区健診）**
- ▼ 電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311 へ。
- ▼ インターネット 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。
- **個別健診（市内指定医療機関）**
- 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。



▲ 集団健診予約システム [HP](#)

申込時・受診時の注意

- ▼ 予約は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。詳しくは、市 [HP](#) や健康づくりのしおりでご確認ください。
- ▼ 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。
- ▼ 受診の際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。

種類	対象	
特定健康診査	40～74歳の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 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
大腸がん検診	50歳以上の要件を満たす人	
肺がん検診		X線検査 X線検査と喀痰検査 <small>かくたん</small>
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	30歳代の女性
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性
前立腺がん検診	頸部と体部細胞診	20歳以上の女性で、要件を満たす人
		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。

- ▼ 日時 2月16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26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 市内在住か通勤するおおむね50歳以上のの人。
- 定員 各先着10人。

- 申込開始 2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、miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。
- 日時 3月6日（日）午後1時30分～3時。
- ID 1002839
- 新たな国民病CKD 腎臓病予防講座

- 会場 市保健所（竹林町）。
- 内容 「慢性腎臓病ってなんだ現場最前線にいる医師がご説明します」と題した、中野信行さん（医師）と杉浦亜希子さん（管理栄養士）による講話。
- 定員 先着30人。
- 申込開始 2月4日。
- 申込方法 電話で、健康増進課 ☎ (626) 1126 へ。
- その他 3月14日～4月28日に、講演会の内容を市 [HP](#) で動



▲ 市 [HP](#)

ID 1004480
知っていますか 統合失調症
こころの健康づくり講座

- ▼ 日時 3月17日（木）午後2時～3時30分。
- 会場 市保健所（竹林町）。
- 内容 「統合失調症の正しい理解と対応について」と題した、原隆さん（精神科医）による講話。
- 定員 先着50人。
- 申込開始 2月7日。
- 申込方法 電話で、保健予防課 ☎ (626) 1114 へ。

中央図書館（明保野町）で 医療健康情報講座

- ▼ 日時 2月17日（木）午後2時～3時30分。
- 内容 「安心して認知症になれる身近な地域社会をつくる」と題した、宮脇文恵さん（宇都宮短期大学人間福祉学科教授）による講話。
- 定員 先着25人。
- 申込開始 2月3日午前9時30分。
- 申込方法 直接または電話で、中央図書館 ☎ (636) 0231 へ。

オンライン健康講座

健康増進課 ☎ (626) 1126

- 1 働く人の健康づくり講演会 ID 1025531
 - ▼期間 2月10日～3月10日。
 - ▼内容 「コロナ禍における働く人の生活習慣病予防」と題した、藤沼澄夫さん（医師）による講演。
- 2 食育に関する研修会 ID 1017512
 - ▼期間 2月25日まで。
 - ▼内容 「歯と口の健康を通じた食育の推進」と題した、五十嵐三彦さん（歯科医師）による講話。
- 3 糖尿病合併症予防講習会 ID 1004462

- ▼期間 2月14日～3月31日。
- ▼内容 「糖尿病合併症についての話」と題した、加瀬正人さん（医師）による講話と、「糖尿病眼合併症 糖尿病網膜症は失明することのある病気です」と題した、伊藤栄さん（医師）による講話。
- 配信方法 市公式YouTubeチャンネルによる動画配信。
- その他 通信料は自己負担となります。



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5年3月。ただし、ことぶき会館は5月～。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4年4月1日現在）の初心者。
- ▼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。ことぶき会館は、工事による休館のため、はがき・ファクスのみの受け付け。
- ▼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屋敷町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	9人	第4火曜日	午後1時～3時
吟詠（神刀無念観山流）	9人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	13人	第2・4水曜日	
絵手紙	4人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	7人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	4人	第2・4木曜日	
日光彫	10人	第2・4金曜日	
ヨーガ・リズム体操	4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
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	7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	7人	第1・3金曜日	
ペン字	12人	第2・4金曜日	
太極拳	18人		
ヨーガ・リズム体操	18人	第1・3土曜日	

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
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	
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	
書道	15人	第1・3水曜日	午前10時～正午
茶道（裏千家）	5人		
やさしい健康体操	20人	第1・3水曜日	午後1時～2時30分
陶芸	10人	第1・3木曜日	
編み物	10人	第2・4金曜日	午前10時～正午
吟詠（神刀無念観山流）	10人		

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
ダンス・マナー	12人	第1・3月曜日	午前10時～正午
民謡	12人	第1・3木曜日	
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	午前10時30分～正午
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

