

教室・講座

1022343
プロスポーツ選手と一緒に
元気なうちから介護予防

1 いきいき健康自転車教室

▼日時 11月1日(火)午前10時
～正午。

▼会場 ろまんちっく村(新里町
丙)。

▼内容 宇都宮ブリッツェンの選
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。

▼定員 先着30人。

▼申込期間 10月3～26日。

▼申込方法 電話または、高齢福
祉課(市役所2階)、各區・地域包
括支援センターに置いてある申込
用紙(市圃からも取り出し可)に
必要事項を書き、ファクスで、サ
イクルススポーツマネージメント ☎
(611)3993、FAX(611)3996へ。
2 いきいき健康バスケットボール
教室

▼日時 11月9日(水)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。

▼定員 抽選30人。
▼申込期間 10月12～14日。

▼申込方法 電話または、高齢福
祉課(市役所2階)、各區・地域
包括支援センターに置いてある申
込用紙(市圃からも取り出し可)
に必要事項を書き、ファクスで、
栃木ブレックス ☎(611)1512、
FAX(612)6736へ。

▼対象 市内在住の65歳以上で、
運動に支障のない人。

▼その他 「宇都宮市高齢者等地域
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

1004480
発達障がいのある基本的な
理解と対応を学ぶ
「はろの健康づくり講座」



▼日時 10月14日
(金)午後2時～4
時。

▼会場 市総合コ
ミュニティセンター(明保野町)。

▼内容 鈴木敦子さん(県発達障
害者支援センターふおーゆう職員)
による講話。

▼定員 先着50人。

▼申込開始 10月3日。

▼申込方法 電話で、保健予防課
☎(626)1114へ。

ひとりでも悩まず一緒に学ぼう

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
病院との上手な付き合い方	10月13日(木) 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 15人	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616)1780
住宅改修のポイントと福祉 用具の活用	10月13日(木) 午後1時30分～3時30分	桜地域コミュニティセンター (桜3丁目)	先着 10人	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
薬局薬剤師って何をしてく れるの	10月14日(金) 午後1時30分～3時30分	城山區 (大谷町)	先着 15人	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
さまざまな「お看取り」の かたち	10月18日(火) 午前10時～11時30分	陽光地域コミュニティセンター (緑5丁目)	先着 15人	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
転ばない生活を送ろう 転倒の原因と予防策	10月20日(木) 午前10時～正午	とちぎ健康の森 (駒生町)	先着 20人	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
認知症の介護体験談と介護 者の心のケア	10月20日(木) 午後1時30分～3時30分	平石區 (下平出町)	先着 20人	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
これからのシニアライフ もしもに備える	10月20日(木) 午後1時30分～3時30分	瑞穂野區 (下桑島町)	先着 15人	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677
便秘に効く運動	10月21日(金) 午前10時～正午	築瀬地域コミュニティセンター (南大通り2丁目)	先着 15人	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
高齢者が住みやすい空間づ くり 快適、ラクラク生活 をはじめてみませんか	10月21日(金) 午前10時～正午	五代若松原地域コミュニテ ィセンター (若松原3丁目)	先着 20人	地域包括支援センター雀宮・五代 若松原 ☎(688)3371
災害時の高齢者生活支援	10月21日(金) 午後1時30分～3時30分	清原區 (清原工業団地)	先着 20人	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
病院との上手な付き合い方	10月25日(火) 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 15人	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616)1780
もしものときのために 始めてみませんか人生会議	10月27日(木) 午前10時～正午	陽東地域コミュニティセンター (陽東2丁目)	先着 15人	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414

10月は骨髄バンク推進月間

ID 1004504

▼あなたの登録が大きな希望に 白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要とする患者は、毎年少なくとも2,000人程度います。

骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要がありますが、一致するのは非常に低い確率です。

そのため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」です。

問 保健予防課 ☎ (626) 1114、県業務課 ☎ (623) 3119
骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

- ▼ドナー登録できる人 次のすべてに該当する人。
①健康な18～54歳②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。
- ▼市内でドナー登録ができる場所 県赤十字血液センター（今宮4丁目）☎ (659) 0111、うつのみや大通り献血ルーム（大通り2丁目）☎ (632) 1131。

流行前の11～12月上旬の接種が効果的！ インフルエンザの予防接種費用の補助

ID 1012487

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

1 高齢者のインフルエンザ予防接種 ID 1012488

期間	接種場所	対象	自己負担額	回数	持ち物
▼市内で接種する場合 10月1日～令和5年3月31日 ▼県内（市外）で接種する場合 10月1日～令和5年2月28日	「健康づくりのしおり」または市に掲載している市内指定医療機関。県内（市外）の指定医療機関については、市に掲載。予約の有無は、各医療機関に事前に確認してください	本市に住民登録がある次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度	1,500円	期間内に1回。2回目以降は、全額自己負担	②に該当する人は、身体障がい者手帳の写し

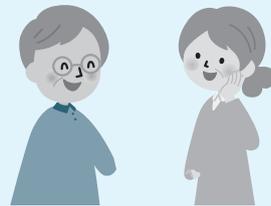
■接種費用免除（事前申請必要）

- ▼対象 1の対象者のうち、市民税非課税世帯または生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人。
- ▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書。1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課（竹

林町・保健所内）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・区へ。

■指定医療機関以外での接種（事前申請必要）

- ▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書をお持ちの上、直接、保健予防課へ。



2 乳幼児のインフルエンザ予防接種 ID 1025326

接種場所	対象	補助額	補助回数
市に掲載している市内協力医療機関	接種時に、本市に住民登録があり生後6カ月～令和4年度に5歳となる乳幼児	3,500円	1人2回まで

- ▼市外医療機関での接種 一度、全額自己負担していただいた後、申請により償還払いとして口座へ振り込みます。

予診票、領収書（原本）、預金通帳の写しを持参の上、直接、保健予防課に申請してください。



教室・講座

ID 1025225

認知症パートナー養成講座



▼日時 ①講義 11月11日(金)午後1時30分～4時30分 ②実習 11月16日(水)または28日(月)の午後1時30分～4時30分。全2回。

▼会場 ①市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)。

▼内容 認知症の人を身近でサポートできるよう、寄り添い方のアドバイスや、地域の通いの場などで傾聴やレクリエーションを行うときに役立つ実践演習。

▼対象 認知症サロンなどで支援活動をしたい認知症サポーター。

▼定員 先着20人。

▼申込期限 10月21日(必着)。

▼申込方法 電話または、高齢福祉課(市役所2階)、各區・地・地域コミュニティセンターなどに置いてある申込用紙(市印)から取り出し可)に必要事項を書き、直接または送付・ファクス・Eメール(印を明記)で、〒320-8540市役所

催し

ID 1003862
家族介護教室
介護者交流会



▼日時 10月27日(木)午後1時30分～3時30分。

▼会場 石井地域コミュニティセンター(石井町)。

▼内容 「介護が必要になった時にあなたはどうしますか」と題した介護体験者による講話、参加者同士の話し合い、DVDの視聴、介護のための情報提供、相談など。

▼対象 高齢者を介護している家族や介護に関心のある人。

▼定員 先着30人。

▼申込期限 10月26日。

▼申込方法 電話で、宇都宮介護者の会「ゆりかご会」☎(652)3525へ。

問 高齢福祉課 ☎(632)2358

高齢福祉課 ☎(632)2332、FAX(632)3040、✉u1903@city.utsunomiya.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。

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)で健康講座

問 市保健センター ☎(627)6666

1 65歳からはじめる「しっかり貯筋教室」

ID 1026715

▼日時 10月25日、11月1・8・15・22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、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。要支援・要介護認定を受けていない人で運動制限のない人。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15人。

▼申込開始 10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。

▼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。

2 カラダよろこぶおうちごはん

ID 1020988

▼日時 10月28日(金)午前10時～午後1時。

▼内容 管理栄養士による講話と調理実習。

▼対象 市内在住の30～74歳の人。

▼定員 先着12人。

▼費用 500円程度(食材費)。

▼申込開始 10月7日。

▼申込方法 市印の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ。

3 働く世代の男性のシェイプアップ教室 ID 1004463

▼日時 10月30日、11月13・27日、12月11日、令和5年1月15・29日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 体重を上手にコントロールするための筋力運動と有酸素運動の実技、食生活改善のための講話。腹囲・体組成測定など。

▼対象 市内在住の30～59歳の男性で、20歳の頃と比べて体重が増加している人。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 10月3日。

▼申込方法 市印の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ。



▲2申し込みフォーム



▲3申し込みフォーム

がん検診の早期受診をしましょう

ID 1004410

早期のがんは自覚症状のないことがほとんどで、気が付いたらすでに進行しているケースもあります。

この先も健やかで心豊かに生活できるように、がん検診を定期的に受診し、検査の結果が「要精密検査」となった場合は、早めに精密検査を受けましょう。

また、自覚症状がある場合は、検診を待たずに早めに医療機関を受診しましょう。

詳しくは、市HPまたは「健康づくりのしおり」をご覧ください。

健康増進課 ☎ (626) 1129

市HP「成人の健康診査」



安心して受診できます

新型コロナウイルス感染症などの感染予防対策を実施中

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、がん検診の受診者が減っている傾向にあります。がん検診や健康診査の会場では、換気や消毒を行うなど、感染予防に努めています。さらに、市の集団健診では、次の対応も行っています。

- ▼ 密集・密接を避けるために、受付時間を分割してご案内。
- ▼ 健診スタッフの体温や体調のチェック。

令和5年1月の健診予約ができます

ID 1004400

申込方法

■ 集団健診（市保健センター他）

▼ 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HP URL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。指定医療機関については、市HPや「健康づくりのしおり」をご覧ください

特定健康診査（健康診査）・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

▼ 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。	6日(金)・8日(日)・12日(木)・14日(土)・15日(日)・16日(月)・20日(金)・23日(月)・24日(火)・27日(金)・28日(土)・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)・12日(木)・20日(金)・23日(月)・30日(月)・31日(火)、午前8時30分～と9時30分～ 7日(土)・21日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 13日(金)午後1時～と2時～ ※総合健診 ※胃がん検診なし
平石区	16日(月)午前9時～と9時45分～
清原区	19日(木)午前9時～と9時45分～
横川区	17日(火)午前9時～と9時45分～
豊郷区	10日(火)・24日(火)、午前9時～と9時45分～
姿川区	15日(日)・25日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	6日(金)・11日(水)・26日(木)、午前9時～と9時45分～
河内区	19日(木)午前9時～と10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、半日で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。

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、令和3年度マンモグラフィ検査を受診していない女性。子宮がん検診は20歳以上

上の女性。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん・子宮がん検診のみ	12日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	5日(木)・12日(木)・20日(金)・23日(月)・30日(月)・31日(火)、午後2時～と3時～
平石区	16日(月)午後2時～
清原区	12日(木)午前9時～ ※託児付き健診 19日(木)午後2時～
横川区	17日(火)午後2時～
豊郷区	10日(火)・24日(火)、午後2時～と3時～
姿川区	15日(日)・25日(水)、午後2時～
雀宮区	6日(金)・11日(水)・26日(木)、午後2時～

乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）

▼ 対象 40歳以上で、令和3年度マンモグラフィ検査を受診していない女性。

会場	期日・受付時間
市保健センター	6日(金)・8日(日)・14日(土)・20日(金)・23日(月)・28日(土)・30日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	18日(水)午後2時～と3時～

■ 申し込み時・受診時の注意

▼ 11・12月分の予約もできます。受診希望日の14日前までに予約してください。上記以外の日程など、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。

▼ 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。

健康増進課 ☎ (626) 1129