

お知らせ

ID 1005506

学ぼう 食の安全
食品安全講演会

▼日時 2月22日(木)午後1時30分～4時30分。午後1時開場。

▼会場 ホテルニューイタヤ(大通り2丁目)。

▼内容 早川克己さん(はなまる事業推進本部マネージャー)と桑原和人さん(吉野家ホールディングスグループ品質保証室課長)による「讃岐うどんはなまるにおける衛生管理への取り組み」と題した講演と、香西みどりさん(内閣府食品安全委員会委員)による「低温調理と食中毒予防対策について」と題した講演。

▼対象 市内在住者、市内の食品関係事業者。

▼定員 先着150人。

▼申込方法 直接または電話、はがき・ファクス・Eメール(参加者全員の圃・職業を明記)で、〒321-0974 竹林町972、保健所生活衛生課 ☎(626) 11110、FAX(627) 9244、✉ul9070200@city.utsunomiya.tochigi.jp。

▼その他 詳しくは、市圃をご覧ください。

糖尿病合併症
予防講習会を
動画で配信します

▼配信期間 2月14日～3月22日。

▼内容 飯嶋寿江さん(獨協医科大学病院内分泌代謝内科医師)による「糖尿病合併症を予防するために」と題した講話と、大石比奈子さん(獨協医科大学病院管理栄養士)による「合併症をおこさないための食事について」と題した講話。

▼視聴方法 健康増進課公式YouTubeチャンネルにアクセス。

▼その他 通信料は自己負担。

問 健康増進課 ☎(626) 1126



▲健康増進課公式YouTubeチャンネル

ID 1015615
女性の健康週間
イベントを
開催します

■期日 3月2日(土)。

■会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

内容

▼痩せやすさ測定。
▼美容機器展示・体験。



福祉サービスなどの苦情解決システム

ID 1004788

問 保健福祉総務課 ☎(632) 2919

本市では、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。

▼受付方法 直接または電話、ファクス・送付など

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。
- ▼その他 秘密は厳守します。また、匿名の相談も受け付けます。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。

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
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	子ども政策課	☎(632) 2944
	子ども支援課	☎(632) 2296
	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)			
けんもちゆきこ 剣持幸子	よしだ おさむ 吉田 治	たしろじゆんこ 田代純子	いししまけいぞう 石嶋啓造



難病の人やその家族を
社会みんなで支えていくために
これだけは知ってほしい！難病

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。難病の人が長期にわたる療養を送りながらも社会参加が可能で、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に、社会みんなの心遣いが求められます。

■難病とは

希少で発病の原因が明らかでなく、治療方法が確立していない、長期の療養を必要とする病気のことです。そのうち医療費助成の対象となる指定難病は、338疾病です。本市では4,193人（令和5年3月末現在）が認定を受けています。

▼代表的な疾病 潰瘍性大腸炎693人、パーキンソン病497人、全身性エリテマトーデス249人。

今回、患者さんから皆さんに知ってほしいことを伺ったので、紹介します。

■こんなことで困っています

▼シェーグレン症候群（※1）患者さんの声 関節痛もあり、ペットボトルのふたを開けることが難しいです。握手をする時は手の関節が痛いので、優しく握ってください。

▼網膜色素変性症（※2）患者さんの声 視野が狭くなる症状があるので、周囲が見えにくいです。声を掛ける時には、正面からだと分かりやすいです。

■分かってもらえないのが辛い

多くの難病の人は、外見上は何の障がいもないように見えますが、病気を抱えながらいろいろな悩みや不安と共に生活しています。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、手助けしましょう。

■2月29日はRare Disease Day（世界希少・難治性疾患の日、以下RDD）

RDDは、より良い診断や治療による希少・難治性疾患の患者さんの生活の質（QOL・※3）の向上を目指して、スウェーデンで2008年から始まった活動です。RDD Japan 2024のテーマは、「めぶく、であい。たっぷり、いっしょに。」です。

RDDを機に、難病や希少・難治性疾患について、理解を深めてみませんか。

一人でも悩まずご利用ください！

■難病に関する相談

保健所（竹林町）では、保健師が面接や電話、訪問などで、療養上の相談に応じています。難病の人もご家族も、一人で悩まずご相談ください。

■難病患者のためのサービスガイド ID 1022198

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、市庁をご覧ください。

■とちぎ難病相談支援センター

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を行っています。また、就労相談や難病関連図書の設定、福祉機器の展示なども行っています。

▼住所 駒生町3337-1、とちぎ健康の森1階。

▼電話 ☎ (623) 6113。



▲県庁「とちぎ難病相談支援センター」URL

※1 涙腺、唾液腺をはじめとする全身の外分泌腺に慢性的に炎症が起り、外分泌腺が破壊されて、主に、ドライアイやドライマウスなどの乾燥症状が出現する病気。

※2 眼の中で光を感じる組織である網膜に異常がみられる遺伝性の病気。

※3 Quality of Lifeの頭文字。

- ▼足形測定。
- ▼オリジナルアイシングクッキー作り。
- ▼減塩みそ汁の試飲。
- ▼まちの保健室。
- ▼つなサポ相談室（生理用品の配布など）。
- ▼乳がんモデル触診体験。
- ▼ライトライン関連ブース。
- ▼女性の健康に関するミニ講話。
- ▼女性の健康に関するパネル展・パンフレットの配布。
- ▼対象 市内在住者。



▼日時 ① 講義 2月16日（金）
② 実習 2月19日
日または26日
（月）。午後1時30分

ID 1025225
認知症の人に対する
対応力向上を図る
認知症パートナー養成講座

■その他 講座・ブースによって実施時間が異なります。詳しくは、市庁をご覧ください。
市保健センター ☎ (627) 6666

- ▼会場 ① 市役所14階D会議室 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介護保険施設などでレクリエーションを行うときに役立つ実践演習。
- ▼対象 介護保険施設などで支援活動を希望する認知症サポーター。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込期限 2月7日（必着）。
- ▼申込方法 高齢福祉課（市役所

分り4時30分。
2階）、各図・田・コミュニティセンターなどに置いてある申込用紙（市庁からも取り出し可）に必要事項を書くか、はがきに田と参加希望実習日を書き、直接または電話、送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎ (632) 2332、FAX (632) 3040、Eメール 1903@city-utsunomiya.tochigi.jpへ。
▼その他 講座修了者には認知症パートナーの証として認定のピンバッジをお渡しします。

お知らせ

ID 1003793

国民年金保険料は
口座振替がお得です

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。

▼申込窓口 金融機関や郵便局、年金事務所。

▼持ち物 基礎年金番号が分かるもの、通帳、届出印。

▼その他 2年前納・1年前納・半年前納はさらに割り引きとなります。希望する人は、2月29日までに手続きをしてください。

問 宇都宮西年金事務所 ☎(622) 4281、保険年金課 ☎(632) 2327

国民健康保険高額療養費の
簡素化(自動振込)を
4月から開始します

現在、国民健康保険の高額療養費に該当となった被保険者の皆さんには、毎回申請書を提出していただいておりますが、4月1日以降に、「支給申請手続きの簡素化に係る申出書」を提出していただいた被保険者の皆さんには、高額

療養費が該当となった場合に、以降の高額療養費が自動的に指定された口座に振り込まれます。

問 保険年金課 ☎(632) 2316

ID 1003867
介護サービス相談員
ボランティアを募集します

▼内容 介護施設などに月2回訪問し、利用者の声を聴き、その声を施設などへ伝えることで、利用者の疑問や不満・不安の解消を図るための活動。

▼対象 次のすべてに該当する人。
①市内在住の40〜70歳(令和6年4月1日現在) ②指定の研修などに参加できる
③介護サービス相談員活動に理解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる
④介護サービス事業所に所属していない
⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。

▼定員 若干名。

▼選考 面接。

▼申込期限 2月29日(必着)。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各區・区に置いてある応募用紙(市街からも取り出し可)に必要事項を書き、履歴書(顔写真貼付)を添えて、直接または送付で、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎(632) 2905へ。

新型コロナウイルスに関する情報

(1月18日現在)

「令和5年秋開始接種」を実施しています

ID 1032816

新型コロナウイルスを無料で接種できる期間は、**3月31日まで**となります。ワクチンの効果と副反応についてよくご理解いただいた上で接種をご検討ください。

- ▼実施期間 令和6年3月31日まで。
- ▼接種対象者 初回接種を完了しているすべての人。
- ▼費用 無料(公費負担)。
- ▼使用するワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン。
- ▼その他 追加接種は実施期間に1人1回。なお、初回接種の人についても、**3月31日まで**接種が可能です。

ワクチン接種の予約は
予約WEBサイト URL1 から予約WEB
サイト

電話での予約やお問い合わせはこちらへ

宇都宮市新型コロナウイルス接種コールセンター
☎0120(611)287(通話料無料)▼対応時間 午前8時30分〜午後5時15分
(土・日曜日、祝休日を含む毎日)。

※転入者や、「接種券」を紛失した人の発行申請も受け付けています。

県の新型コロナ総合相談コールセンター

ID 1032051

新型コロナウイルス感染時の症状やワクチン接種後の副反応についての専門的な相談を受け付けています。
☎0570(550)096(24時間ナビダイヤル)



※発信地や使用回線に応じた料金が発生します。

予防接種健康被害救済制度について

予防接種を受けると、極めてまれであるものの、健康被害(病気になったり障がいが残ったりすること)が発生する場合があります。法律に基づく救済制度が設けられています。予防接種と健康被害の因果関係が認定されると、医療費や障がい年金などの給付を受けることができます。

ID 1032434

詳しくは、コロナワクチン対策室 ☎(626) 1134へご相談ください。



ワクチンに関して、守ってほしい大切なこと

接種を受けることは任意であり、強制ではありません。

職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に、差別的な扱いをしたりすることのないようお願いします。



無料クーポン券は使いましたか

子宮頸がん・乳がん検診の受診を忘れずに

1032689

健康増進課 ☎ (626) 1129

無料クーポン券対象者は、本市が実施している検診で子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けることができます。無料クーポン券を利用できるのは、3月31日までです。まだ受診していない人は忘れないように受診してください。

令和5年度無料クーポン券

▼子宮頸がん検診対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの女性。

▼乳がん検診対象者 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの女性。

▼その他 無料クーポン券対象者でこれらの検診の自己負担額を支払って受診した場合は、自己負担額をお支払いするための申請書を送付しますので、健康増進課へお問い合わせください。申請書の提出期限は4月30日(必着)です。

■集団健診の受診予約 受診希望日の14日前まで。

■その他 令和6年度の健診は、5月から実施を予定しています。健診日程など、詳しくは、「健康づくりのしおり」などをご確認ください。なお、受診の際に必要な受診券は、4月末に発送を予定しています。

生きがいをづくりを応援!

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7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6年4月1日現在)で初心者の人。

▼費用 教材費など(実費)。

▼申込期限 2月29日(消印有効)。

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
吟詠 (神刀無念凱山流)	12人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	15人	第2・4水曜日	
絵手紙	12人	第4火曜日	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	
日光彫	12人		
ヨーガ・リズム体操	17人	第2・4金曜日	午前10時～11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
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	午前10時～正午
書道	15人		
茶道(裏千家)	10人	第1・3水曜日	
やさしい健康体操	20人		午後1時～2時30分
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
編み物	10人		
吟詠 (神刀無念凱山流)	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時

▼申込方法 各施設に置いてある申込用紙またははがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・性別(すこやか荘・社交ダンス講座のみ)・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、各施設へお問い合わせください。

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	10人	第1・3月曜日	午前10時～正午
フラワーアレンジメント	12人	第1・3火曜日	
押し花	10人	第2・4火曜日	
川柳	8人		
陶芸	12人	第2・4木曜日	
絵手紙	12人		
ゼロからはじめる囲碁	8人	第1・3金曜日	
ペン字	20人	第2・4金曜日	
太極拳	20人		
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3土曜日	

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
社交ダンス	10人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
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	
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
クラフトバンド	8人	第1・3火曜日	

※「パソコン講座」は、4～9月。全10回。