

お知らせ

高年齢者よい歯の表彰式
参加者を募集します



▼対象 市内在住で、自分の歯が20本以上ある80歳以上の人。
▼申込期限 令和7年1月31日。

▼申込方法 直接、市歯科医師会会員の歯科医院（市歯科医師会HP参照）に申し込み。

▼その他 令和7年6月開催の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

問 健康増進課 ☎ (626) 1126

ID 1004277
福祉ポイントを使って
お出掛けしませんか

本市では、年度末に満70歳以上の人を対象に、交通系ICカードtoicaに福祉ポイントを付与する高齢者外出支援事業を行っています。

福祉ポイントを活用し、公共交通に乗って、秋を見つけにお出掛けしませんか。

手続きなど、詳しくは、市HPをご覧ください。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2367

ID 1025064
もの忘れ相談会を
開催します

▼日時 11月28日（木）午前10時～正午（最終受け付け午前11時30分）。

▼会場 東図書館（中今泉3丁目）。

▼対象 最近、認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。

▼その他 来場者には服薬管理に役立つ「おくすりケース」をプレゼント。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2332

シルバー人材センターの
女性会員とお話
「ちよこちゃんカフェ」



▼日時 12月12日（木）午前10時～11時30分。

▼会場 河内総合福祉センター（白沢町）。

▼内容 女性会員による会員になったメリットや魅力についての話や質疑応答など。

▼対象 市内在住のおおむね60歳以上の女性。

▼申込期限 11月29日。

▼申込方法 電話で、市シルバ

要介護高齢者を介護する家族など対象

ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室

ID 1003862

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2356

内 容	日時・会場	定 員	申し込み
おなかの健康と 乳酸菌の講話 腸トレ体操	▼①11月12日（火）②13日（水）③27日（水）、午前10時～正午 ▼①西原地域コミュニティセンター（西原2丁目）②陽南地域コミュニティセンター（大和1丁目）③宮の原地域コミュニティセンター（宮原4丁目）	▼各先着 ①②15人 ③10人	▼電話で、地域包括支援センターようなん ☎ (658) 2125へ
高齢者の栄養と 食事について	▼11月13日（水）午後1時30分～3時30分 ▼雀宮区（新富町）	▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター雀宮 ☎ (655) 7080へ
認知症について	▼①11月15日（金）②22日（金）、午前10時～正午 ▼①陽東地域コミュニティセンター（陽東2丁目）②石井地域コミュニティセンター（石井町）	▼各先着15人	▼電話で、地域包括支援センター石井・陽東 ☎ (660) 1414へ
みんなで考えよう 家族介護について（介護者交流会）	▼11月21日（木）午後1時30分～3時30分 ▼河内総合福祉センター	▼先着20人	▼電話で、宇都宮介護者の会 ☎ 090(2151) 0013へ

人材センター ☎ (633) 5300
へ。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2359

住宅環境を整える

介護保険対象の

住宅改修費を支給します

ID 1003840

▼内容 日常生活に必要な、手すりの取り付けや段差の解消、床の滑り防止、洋式便器への変更などの住宅改修を行う場合に支給。

▼支給額 生涯に原則20万円を限度として、介護保険負担割合証に応じてその9割、8割、または7割を支給。

▼対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護保険施設や病院に入所・入院している②事前申請をせずに着工した改修③新築や増築、老朽化に伴う改修④住民票に記載されていない住所の住宅改修。

▼その他 改修前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは、高齢福祉課 ☎ (632) 2905へご相談ください。申請方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。高齢福祉課へ。

シニア対象の教室・講座・催し／

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員	申し込み
①老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用②エンディングノートの活用法・元気なうちから介護予防 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼①11月9日(土) ②11月27日(水)、 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター (中央1丁目)	▼市内在住か 通勤するお おむね50歳 以上の人 ▼各先着10人	▼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 ☎ (632) 2368、FAX (639) 8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865 宇都宮ブレックスの選手たちと一緒に、簡単な運動などを行う	▼11月20日(水) 午後 2時～4時 ▼ブレックスアリーナ 宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼市内在住65 歳以上で、 運動に支障 のない人 ▼先着30人	▼11月5日午前10時～7日午後4時まで、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HPからも取り出し可)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 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2358
肩こり・腰痛体操講座 ID 1004290 椅子に座って行う、肩こり・腰痛体操	▼11月28日、12月26日、令和7年1月23日、2月27日、3月27日。午前10時～11時。全5回 ▼老人福祉センターことぶき会館	▼市内在住の 60歳以上の 人 ▼抽選24人	▼11月15日(必着)までに、各老人福祉センターに置いてある申込用紙または、はがきに☎を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0112屋板町558、老人福祉センターことぶき会館 ☎ FAX (656) 8792へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2367
いきいき健康自転車教室 ID 1003866 宇都宮ブリッツェンの選手たちと一緒に、簡単な運動などを行う	▼11月29日(金) 午前 10時～正午 ▼河内体育館(中岡本町)	▼市内在住65 歳以上で、 運動に支障 のない人 ▼先着25人	▼11月15日までに、高齢福祉課、各區・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン ☎ (611) 3993、FAX (611) 3996へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2358