

お知らせ

ID 1004288

経験を生かそう
シルバー人材センター

入会説明会

シルバー人材センターでは、働きたいと希望する高齢者の入会登録を行っています。

今までの経験を生かしたい、新たな職種に挑戦したい人は、入会説明会に、ぜひご参加ください。

日時 ① 5月14・28日、6月11・25日、7月9・23日、8月20・27日、9月10・24日。午前9時～② 5月15日、6月19日、7月17日、8月21日、9月18日。午前10時～。

会場 ①市総合福祉センター（中央1丁目）②河内作業所（白沢町）。

対象 市内在住の60歳以上で、働く意欲のある人。

申込期限 各開催日の2日前。

申込方法 直接、シルバー人材センター事務局（中央1丁目）へ。

仕事の依頼

さまざまな経験や技能を持った高齢者が登録しています。

家庭の困りごとなどをご相談ください。

業務内容の例 除草・草刈り、植木剪定、襖・障子の貼り替え、清掃、駐車場・駐輪場管理、一般事務、受付事務、賞状・宛名書きなど。

問 シルバー人材センター事務局 ☎(633) 5300、高齢福祉課 ☎(632) 2368

ID 1004289
生きがいつくりを応援
県シルバー大学校
第46期生学校説明会



期日

南校（栃木市） 5月14日（水）、6月10日（火）。

北校（矢板市） 5月15日（木）、6月7日（土）。

中央校（駒生町） 5月28日（水）、6月9日（月）。

時間 午前10時～正午。

その他 10月入学、令和9年9月卒業。

学習時間、応募資格、応募手続きなど、詳しくは、各校にお問い合わせてください。

問 南校 ☎0282(22)532

5、北校 ☎0287(43)9

010、中央校 ☎(643)339

0、高齢福祉課 ☎(632)2368

住み慣れた地域で暮らし続けるお手伝いをします

地域包括支援センター

ID 1004293

問 高齢福祉課 ☎(632) 2356

■地域包括支援センター

介護サービス、保健・福祉・権利擁護など、総合的な相談を受け付けています。各地域包括支援センターにご相談ください。

▼対象 高齢者とその家族など。

▼開設日時 月～金曜日（祝休日を除く）、午前8時30分～午後5時15分。

地域包括支援センター一覧

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

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

ご利用ください 高齢者サービス

本市では、介護保険の認定を受けていない人や、介護保険のメニューにないサービスを受けたい人に、さまざまなサービスを提供しています。ぜひご利用ください。

①～⑧＝☎(632) 2367、⑨・⑩＝☎(632) 2357

サービス名	内 容	対 象
①高齢者外出支援事業 ☎ 1004277	1年度に1回、バスやライトラインなどの乗車に使える1万円分の福祉ポイントを交通系ICカード「totra」に付与、または、1万円分相当の地域内交通などの乗車券を交付	令和8年3月31日までに満70歳以上になる人
②保険適用外はり、きゅう、マッサージ施術料の助成 ☎ 1004279	1年度に付き最高18枚の助成券を交付（施術1回に付き1枚1,000円を助成）	申請時に満70歳以上の人、身体障がい者手帳1・2級の人など
③緊急通報システム事業 ☎ 1004275	急病などの緊急の際に、緊急通報装置を押すことで受信センターに通報され、状況により救急車で医療機関に搬送（所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上の高齢者で、独り暮らしをしている虚弱な人
④ホームサポート事業 ☎ 1004271	寝具などの洗濯・日干し、家周りの手入れ、自宅の整理・整頓など（利用は週2時間以内、本人負担1割）	65歳以上の要支援者・要介護者、障がい者などで構成され、在宅で軽度な生活の援助が必要な所得税非課税世帯
⑤日常生活用品の給付 ☎ 1004274	火災警報機、自動消火器、電磁調理器、シルバーカーを給付（所得制限あり・所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上の独り暮らしの人や高齢者のみの世帯で、日常生活で安全や健康に不安がある人
⑥高齢者福祉補聴器の給付 ☎ 1004276	本市が指定する高度難聴用補聴器片耳分を給付（所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上で、身体障がい者の聴覚障がいに該当せず、医師から補聴器の利用が必要と認められた人（聴力レベルの要件あり）
⑦はいかい高齢者などの探索サービス利用を助成 ☎ 1004273	歩き回り、道が分からなくなる人の探索サービスを、市と協定を結んだ事業者と契約して利用する場合に、登録料と利用料の一部を助成	認知症などで、行方不明になる恐れのある65歳以上の人（初老期認知症の人を含む）や知的障がい者を介護している人
⑧在宅高齢者家族介護慰労金 ☎ 1004272	慰労金を支給（年額12万円）	65歳以上で、要介護4・5の認定を受けた高齢者を、申請月の前月からさかのぼり、1年間に10日間を超えて介護サービスを受けることなく、在宅で日常的に、介護している家族
⑨高齢者短期宿泊事業 ☎ 1004270	一時的な宿泊により生活習慣などの指導、体調の調整を図る（日数制限あり）	おおむね65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない人
⑩食の自立支援事業（配食サービス） ☎ 1004321	本人の状態に応じてサービスなどの利用調整を行った上で、昼食または夕食を、週に最大5食まで宅配（自己負担あり）	おおむね65歳以上の独り暮らしの人や高齢者のみの世帯で、疾病などにより食事を作ることが難しい人、栄養改善が必要な人

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	申込など
いきいき健康自転車教室 ID 1003866	▼5月15日(木) 午前10時～正午 ▼ろまんちっく村(新里町)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着25人	▼5月12日(必着)までに、電話または高齢福祉課・各區・各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、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) 2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 認知症の人への理解を深めよう	▼5月21日(水) 午前10時～正午 ▼泉が丘地域コミュニティセンター(泉が丘7丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター峰・泉が丘☎(613) 5500へ 問 高齢福祉課☎(632) 2357
第1回音読教室 図書館HP 図書館の本を使い、昔話や詩などを全員で音読して楽しむ	▼5月27日(火)・28日(水) 午前10時30分～11時30分 ▼中央図書館(明保野町)	▼60歳以上の人 ▼各先着10人	▼5月7日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 老後の施設選びのポイント	▼5月29日(木) 午後1時～3時30分 ▼豊郷区(岩曽町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着30人	▼電話で、地域包括支援センター豊郷☎(616) 1237 問 高齢福祉課☎(632) 2357
オンライン介護予防教室 ID 1022345 自宅で気軽にできる体操、口の健康、栄養、認知症予防のための講話など	▼6月2日～10月20日のうち10回。午前10時～。1・10回目は午前9時30分～ ▼1・10回目は豊郷区。その他はオンライン	▼市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、自宅でインターネットを利用できる人 ▼先着20人	▼5月21日(必着)までに、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話またはEメール(問・年齢を明記)で、高齢福祉課☎(632) 2357、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼すでに介護予防教室(はつらつ教室)に参加している人は参加不可
ペン字講座 ID 1004290 気軽に参加できるボールペン字の短期講座	▼6月3日～9月2日の第1・3火曜日、午前10時～正午。全7回 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	▼5月16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(問・生年月日を明記)を直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター☎(674) 4003、FAX(674) 4258へ
しのめ 東雲塾 ID 1016062 ①フィットネス②防災トイレ③絵手紙④きのこ⑤ゴスペルコンサート⑥朗読の世界へ	▼6月6日、7月4日、9月5日、10月31日、12月12日、令和8年1月23日。午前10時～正午。全6回 ▼東運	▼市内在住か通勤する65歳以上の人 ▼抽選40人	▼5月16日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(問・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東運☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
シニアセミナー 南悠塾 ID 1016465 ①在宅医療介護②歌と語りのコンサート③失敗しない終活講座④シニアエクササイズ⑤元教師の挑戦⑥津軽三味線生演奏	▼6月6日、8月1日、9月5日、10月3日、11月7日、12月5日。午前10時～正午。全6回 ▼南運	▼市内在住か通勤する60歳以上の人 ▼抽選50人	▼5月13日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(問・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南運☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ほくしゅう 北洲塾 ID 1035774 ①音楽で仲間づくり②休養とこころの話③きのこの深い話④指書道⑤大人の街探検⑥ハーモニカの魅力	▼6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、11月19日、12月10日。午後1時30分～3時30分。全6回 ▼北運、宇都宮城址公園	▼市内在住か通勤する65歳以上の人 ▼抽選35人	▼5月21日(必着)までに市HPの申込フォームに必要事項を入力するか、直接または電話、Eメール(問・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北運☎(621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
65歳から始めるしっかり 貯筋教室 ID 1026715 ロコモティブシンドローム予防と認知症予防のための運動や栄養に関する講話など	▼6月16・23・30日、7月7・14日。午前10時～正午。全5回 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、運動制限がない人 ▼先着20人	▼5月8日午前9時30分から、直接または電話で、保健センター☎(627) 6666へ ▼市保健センター運動教室に初めて参加する人優先
シニア快活 元気講座 ID 1006460 ①楽しく体を動かそう②夏の養生のお話③こころの栄養教室④豊かな老後のためのお金の話⑤布リース作り⑥歌って笑って年忘れ	▼6月24日、7月8日、9月16日、10月21日、11月25日、12月16日。午前10時～正午。全6回 ▼西運	▼市内在住か通勤通学する60歳以上の人 ▼抽選30人	▼5月7～23日(消印有効)に、直接または市HPの申込フォームに必要事項を入力するか、はがき(問・年齢を明記)で、〒320-0046西一の沢町17-32、西運☎(648) 7480へ