

催し

①1004234
サン・アビリティーズ
(屋板町)で
各種教室・催し



1 パラ卓球教室

▼日時 9月7日(日) 午前10時～正午。

2 トールペイント教室

▼日時 9月19日(金) 午後1時～3時。

3 サンアビススポーツレクリエーション

▼日時 9月21日(日) 午前10時～正午。

▼日時 9月21日(日) 午前10時～正午。

4 硬式卓球教室

▼日時 9月11月の第1・3水曜日。午後1時30分～3時30分。

5 ラージ卓球教室

▼日時 9月11月の第2・4水曜日。午後1時30分～3時30分。

6 健康体操教室

▼日時 9月～令和8年1月の第3金曜日。午前10時～正午。

7 絵手紙教室

▼日時 9月11月の第2火曜日。午後1時30分～3時30分。

▼対象 障がいのある人を優先。

▼定員 先着13～20人 2610

人712人。

■費用 2300円7100円(材料費)。

■申込開始 8月3日。

■申込方法 直接または電話、ファクス(☎を明記)で、サン・アビリティーズ☎・FAX(656)1458へ。

■問 障がい福祉課☎(632)2229

①1041345
障がいの「親なき後」
について学ぶ講演会



▼日時 8月31日(日) 午後1時30分～4時30分。

▼会場 ライトキューブ宇都宮(宮みらい)。

▼内容 渡部伸さん(親なきあと相談室主宰)による、障がいのある子どもがいる親が抱える不安を整理し、「親なき後」の子どもの将来のために今親が準備できることを学ぶ講演会。

▼対象 市内在住の障がいのある子どもがいる保護者。

▼定員 先着150人。

▼申込期限 8月26日。

▼申込方法 直接または送付・ファクス・Eメール(☎を明記)で、

〒320-8540 市役所障がい福祉課☎(632)2353、FAX(636)0398、☎0904@city.utsunomiya.tochigi.jp。

2353、FAX(636)0398、☎0904@city.utsunomiya.tochigi.jp。

904@city.utsunomiya.tochigi.jp。

8月は食品衛生月間です

①1005514

正しい知識を身につけ、食中毒を予防しましょう

☎生活衛生課☎(626)1110

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生しています。普段から、食中毒の予防を心掛けることが大切です。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。この3原則をもとにした食中毒予防の「6つのポイント」を適切に行い、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

- ▼期限を確認し、生鮮食品は新鮮なものを購入する。
- ▼肉や魚は他の食品と分けてビニール袋に入れる。

2 家庭での保存

- ▼冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。食品を詰めすぎず、庫内温度が上がらないようにする。
- ▼肉や魚などの汁が他の食品に付かないよう保管する。

3 下準備

- ▼調理前や生肉などを扱った後などは、せっけんで丁寧に手を洗う。
- ▼生ものに使用する包丁やまな板は、使用前によく洗う。特に肉や魚で使った後は注意する。
- ▼食品の解凍は、自然解凍を避ける。
- ▼使用した包丁などの器具・布巾は、洗って漂白剤や熱湯で消毒する。

4 調理

- ▼中心部を75℃で1分間以上加熱すると食中毒菌は死滅するため、肉や魚は十分に加熱する。

5 食事

- ▼手指の食中毒菌を洗い落とすため、食べる前に石けんで手を洗う。
- ▼温かく食べる料理は温かく(65℃以上)、冷やして食べる料理は冷たく(10℃以下)して、室温で長く放置しない。

6 残った食品

- ▼冷蔵庫などに小分けで保存し、時間がたち過ぎたら捨てる。
- ▼保存した食品を食べる前に十分に加熱する。
- 肉を安全に食べるためのポイント
- ▼新鮮な肉でも、生や加熱不足で食べると食中毒のリスクが高まるため、特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、症状が重症化しやすいので注意する。
- ▼肉や内臓(レバーなど)は、生や加熱不十分な状態では絶対に食べない。
- ▼肉は中心部まで十分に加熱する。
- ▼肉を焼く箸(トングなど)と食べる箸を使い分ける。
- 飲食店から残った料理を持ち帰る時のポイント
- ▼飲食店では、食べ切れる量を注文し、それでも食べ残した場合は、食中毒のリスクを十分に理解した上で、自己責任で持ち帰る。
- ▼十分に加熱された料理を持ち帰る。
- ▼飲食店が用意した清潔な容器と箸を使って詰める。
- ▼温度管理に注意し、帰宅まで時間がかかる場合には持ち帰るのをやめる。
- ▼持ち帰り後すぐに食べる。
- ▼すぐに食べられない場合は冷蔵庫で保管する。
- ▼見た目やにおいが怪しいと思ったら食べない。

お知らせ

子宮頸がん・
乳がん検診の
無料クーポン券を送付



対象者は、市が実施している子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けることができます。

対象

▼子宮頸がん検診 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性。

▼乳がん検診 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの女性。

予約方法

▼集団健診 受診希望日の21日前までに予約。

個別健診

直接、指定医療機関へ。詳しくは、市HPをご覧ください。

その他

無料クーポン券が届く前に受診した人は、自己負担額を還付するための申請書をお送りします。健康増進課☎(626)1129へお問い合わせください。

総合事業訪問型
サービスA
従事者養成研修



1 平石区 (下平出町) 会場

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

☎保険年金課1☎(632)2316 2☎(632)2307

1 市国民健康保険加入者

☎1003766

▼対象 受診時に40～74歳で、国民健康保険税や他の市税に滞納がない人。

▼補助額 人間ドック・脳ドックのみ受診＝1万円、特定健診との同時受診＝1万6,787円。

▼申込方法 電話で、下の表の健診機関へ。申し込み時に、「市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と伝えてください。

2 後期高齢者医療被保険者

☎1003775

▼対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▼補助額 1万円。

▼申込方法 電話で、保険年金課☎(632)2307へ。

■その他

▼受診後の申し込みは不可。

▼下の表にない機関で受診する場合は補助対象外。

▼人間ドックまたは脳ドックの補助には「健康診査受診券」が必要です。なお、人間ドックまたは脳ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診できません。

▼年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回を補助。

▼費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
宇都宮市医療保健事業団 (竹林町)	☎(625)2213
済生会宇都宮病院 (竹林町)	☎(643)4441
宇都宮記念病院 (大通り1丁目)	☎0570(077)831
うつのみや病院 (南高砂町)	☎(688)5522
宇都宮東病院 (平出町)	☎(683)5771
ミヤ健康クリニック (ゆいの杜3丁目)	☎(667)8181
栃木県保健衛生事業団 (駒生町)	☎(623)8282
富塚メディカルクリニック (徳次郎町)	☎(666)2555
関湊記念会クリニック (本町)	☎(643)0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
よこかわ脳神経外科内科 (屋板町)	☎(656)7117
藤井脳神経外科病院 (中岡本町)	☎(673)6211
星脳神経外科 (竹林町)	☎(600)4410
宇都宮東病院	☎(683)5771
宇都宮記念病院	☎0570(077)831
富塚メディカルクリニック	☎(666)2555
宇都宮脳脊髄センター (一番町)	☎(633)0201
済生会宇都宮病院	☎(643)4441
宇都宮脳脊髄センター・シンフォニー病院 (宮みらい)	☎(680)5111

▼期日 10月2・9・16・23日。
全4回。

2 総合コミュニティセンター (明保野町) 会場
▼期日 10月4・11・18・25日。
全4回。

3 河内区 (中岡本町) 会場
▼期日 11月4・11・18・25日。
全4回。

4 城山区 (大谷町) 会場
▼期日 11月7・14・21・28日。
全4回。

■内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習(20時間程度)。

■対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了者などの介護関係資格のない人。

その他、介護保険制度のサービスBや高齢者を対象とした生活支援ボランティアへの従事を予定している人。

■定員 各先着20人。

■申込期限 12月9日(必着)。
3月10日17日(必着)。

■申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区・区、コミュニティセンター、老人福祉センターなどにおいてある申込用紙(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所高齢福祉課、☎(632)2906、FAX(632)3040、✉ui903@city.utsunomiya.tochigi.jp。

11月の健診予約ができます

ID 1004400

健康増進課 ☎ (626) 1129

申込方法



▲集団健診予約システム(HP)

■集団健診（市保健センター他）

▼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)へ。

▼電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。

■個別健診（市内指定医療機関）

受診する前に指定医療機関へ直接、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 (トナリエ宇都宮9階) ※ 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。	1日(土)・6日(木)・8日(土)・9日(日)・ 10日(月)・11日(火)・15日(土)・20 日(木)・22日(土)・25日(火)・29日 (土)・30日(日)、午前9時～と9時 45分～
市医療保健事業団 健診センター (竹林町・夜間休日 救急診療所)	20日(木)・27日(木)、午前8時30分 ～と9時30分～ 8日(土) 午前8時30分～と9時 30分～ ※ 総合健診（胃がん検診あり）
平石区(下平出町)	28日(金)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区(下桑島町)	29日(土)午前9時～と9時45分～
豊郷区(岩曽町)	18日(火)・22日(土)、午前9時～と 9時45分～
姿川区(西川田町)	4日(火)・10日(月)・15日(土)・25日 (火)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター (江曾島2丁目)	13日(木)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティ センター(明保野町)	11日(火)・26日(水)、午前9時～と 9時45分～
御幸ヶ原町公民館	19日(水)午前9時～と9時45分～
河内区(中岡本町)	6日(木)・19日(水)、午前9時～と 10時～ 11日(火) 午前9時～と10時～ ※ 総合健診（胃がん検診あり） 11日(火) 午後2時～ ※ 総合健診（胃がん検診なし、女 性限定）

※ 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6年度マンモグラフィ検査を受診していない人。子宮がん検診は20歳以上の人。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	11日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	20日(木)・27日(木)、午後2時～と 3時～
平石区	28日(金)午後2時～
瑞穂野区	29日(土)午後2時～
豊郷区	18日(火)・22日(土)、午後2時～と 3時～
姿川区	4日(火)・10日(月)・15日(土)・25日 (火)、午後2時～ 20日(木) 午前9時～ ※ 託児付き健診
雀宮区(新富町)	4日(火)午前9時～ ※ 託児付き健診
南市民活動センター	13日(木)午後2時～
総合コミュニティ センター	11日(火)・26日(水)、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6年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

会 場	期 日 ・ 受付時間
市保健センター	1日(土)・6日(木)・9日(日)・10日 (月)・15日(土)・20日(木)・22日 (土)・25日(火)・29日(土)、午後1 時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	19日(水)午後2時～と3時～

■申込時・受診時の注意

▼受診希望日の21日前までに予約してください。上記以外の日程や指定医療機関など、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。該当者は、健診日当日に受け付けへ申し出ください。

▼受診の際には、必ず受診券とマイナ保険証または有効期限内の健康保険証をお持ちください。