

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」 ⑩1003862

☎高齢福祉課 ☎(632) 2357

タイトル	日時・会場	定員	申込など
認知症予防のために今日からできる事 ⑩1003862	▼10月9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15人	10月3日から電話で、地域包括支援センターさくら西☎(610) 7370へ
知っておきたい相続の課題 ⑩1003862	▼10月11日(土)午後1時30分～3時30分 ▼豊郷区(岩曾町)	▼先着30人	10月3日から電話で、地域包括支援センター豊郷☎(616) 1237へ
高齢者の運転免許返納交通事故から身を守ろう ⑩1003862	▼10月16日(木)午前10時～11時30分 ▼緑が丘地域コミュニティセンター(緑3丁目)	▼先着15人	10月3日から電話で、緑が丘・陽光地域包括支援センター☎(684) 3328へ
介護者が健康であるために ⑩1003862 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	▼10月16日(木)午後1時30分～3時30分 ▼城山区(大谷町)	▼先着15人	10月3日から電話で、城山地域包括支援センター☎(652) 8124へ
介護に必要な筋力を鍛えよう ⑩1003862	▼10月17日(金)午前10時～正午 ▼福祉コミュニティ美渉 ^{びしょう} (砥上町)	▼先着30人	10月3日から電話で、地域包括支援センター砥上☎(647) 3294へ
良質な睡眠と健康 ⑩1003862	▼10月18日(土)午後1時30分～3時30分 ▼横川区(屋板町)	▼先着20人	10月3日から電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657) 7234へ
認知症予防と高齢者住宅の種類 ⑩1003862	▼10月22日(水)午後2時～4時 ▼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	10月3日から電話で、地域包括支援センター御本丸☎(651) 4777へ
家族を介護するときに知っておきたい介護技術 ⑩1003862 日常的なケアの方法を学ぶ	▼10月23日(木)午後1時30分～3時30分 ▼御幸地域コミュニティセンター(御幸本町)	▼先着20人	10月3日から電話で、鬼怒地域包括支援センター☎(683) 2230へ
聞こえと補聴器の勉強会 ⑩1003862 聞こえる生活を考える	▼10月23日(木)午後2時～4時 ▼とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	▼先着15人	10月3日から電話で、地域包括支援センター細谷・宝木☎(902) 4170へ
認知症を患った方への介護について ⑩1003862	▼11月1日(土)午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター(白沢町)	▼先着20人	10月3日から電話で、地域包括支援センターかわち☎(673) 8941へ

お知らせ

要介護者が利用する
紙おむつ費用を
支給します



1カ月当たりの購入費5500円を限度として、介護保険負担割合証に基づき、購入費の7割を支給します。

▼内容 ①受領委任払い市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつを配達します②償還払い店舗で紙おむつ購入後に、領収書を添付し、市に支給申請します。

▼対象 在宅で、要介護1～5の認定を受けている人。介護保険施設（ショートステイ含む）や病院に入所・入院中は対象外。

▼申請方法 ①紙おむつ宅配商品カタログ（市から閲覧可）から、事業者と商品・数量などを選択し、高齢福祉課（市役所2階）に置いてある申請書（市）から取り出し可）に必要事項を記入し、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。

②高齢福祉課、各區・区に置いてある申請書（市）から取り

出し可）に必要な事項を書き、店舗で紙おむつを購入した領収書（利用者の氏名と販売店名、ただし書きに「大人用紙おむつ」を明記）を添付し、直接、高齢福祉課、各區・区、または送付で、高齢福祉課へ。

▼その他 受領委任払い・償還払いの併用も可能です。また、紙おむつ宅配商品カタログの送付も受け付けています。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2906

ID 1004288
シルバー人材センター
技能講習



▼日時 10月29日(水)午前9時45分～午後4時、30日(木)午前9時45分～正午。全2回。

▼会場 河内農業構造改善センター（上田原町）。

▼内容 「刈払機安全取扱」について学ぶ講習会。

▼対象 県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターで就業を希望する人。

▼定員 15人。

▼申込期限 10月14日。

▼その他 申込方法など、詳しくは、県シルバー人材センター連合会 ☎ をご覧に



▲県シルバー人材センター連合会 ☎

老人福祉センターで「作品展示会」「舞台発表会」を開催

ID 1004290

問 高齢福祉課 ☎(632) 2368
老人福祉センター主催の講座の、講座生による展示会や発表会を開催します。詳しくは、市 ☎ をご覧になるか、電話で各会場にお問い合わせください。

▼時間 ①午前9時～午後4時②～⑨午前9時30分～午後4時。

▼作品展示会

期間	会場・問い合わせ
①12月9日まで	上河内老人福祉センター（松田新田町） ☎(674) 4003
②10月2日～11月20日	老人福祉センターやすらぎ荘（宝木本町） ☎(665) 5284
③10月2日～12月23日	老人福祉センターことぶき会館（屋板町） ☎(656) 8792
④10月9日～12月13日	老人福祉センターふれあい荘（陽東2丁目） ☎(663) 3156
⑤11月7～14日	老人福祉センターすこやか荘（下砥上町） ☎(648) 7750

▼舞台発表会

期間	会場・問い合わせ
⑥10月15日～11月28日	老人福祉センターことぶき会館 ☎(656) 8792
⑦10月17日～11月1日	老人福祉センターふれあい荘 ☎(663) 3156
⑧10月27日～11月21日	老人福祉センターやすらぎ荘 ☎(665) 5284
⑨10月27日～11月27日	老人福祉センターすこやか荘 ☎(648) 7750

なるか、県シルバー人材センター連合会 ☎(627) 1179へ。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2368

ID 1004288
シルバー人材センターで
一緒に働く仲間を
募集



健康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 シルバー人材センター ☎ の申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接、シルバー人材センター事務局（市総合福祉センター内） ☎(633) 5300へ。

▼その他 仕事の依頼（除草・草刈り、植木剪定、襖・障子の張り替えなど）も受け付けています。家庭の困りごとなど、気軽に お問い合わせください。

▼日時 ①10月8・22日、11月12・26日、12月10・24日。午前9時～②10月16日、11月20日、12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、

問 高齢福祉課 ☎(632) 2368



▲市シルバー人材センター ☎

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
ライフプラン支援講座 ID 1004928 ①自分らしい生き方とコミュニケーション ②老後資金と年金情報、介護知識	▼①10月8日(水)②10月25日(土)、午前10時～正午 ▼老人福祉センターふれあい荘	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼各先着10人	Eメール(☎・年齢を明記)で、高齢福祉課☎(632)2368、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
いきいき健康サッカー教室 ID 1003863	▼10月16日(木)午後4時～6時 ▼清原体育館(清原工業団地)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	10月10日までに、高齢福祉課、各☎・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市☎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、栃木サッカークラブ☎(666)0615、FAX(666)0613へ ☎高齢福祉課(632)2358
シルバー人材センターセミナー「健康ウォーキング」 ID 1004288	▼10月24日(金)午後1時30分～3時30分 ▼とちぎ健康の森(駒生町)	▼県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの入会説明会に参加できる人 ▼定員15人	10月9日までに、県シルバー人材センター連合会☎(627)1179へ ☎高齢福祉課☎(632)2368
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や認知症予防のための運動など	▼11月4・11・18・25日、12月2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おらず、運動制限がない人。市保健センター運動教室に初めて参加する人を優先 ▼先着20人	10月3日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
スマートフォン初心者講座 ID 1004290 スマートフォンの使い方や操作方法など、基本が学べる講座	▼11・12月の毎週木曜日①午後1時30分～3時30分②午前10時～正午。全8回 ▼①老人福祉センターやすらぎ荘②老人福祉センターすこやか荘	▼市内在住の60歳以上の人 ▼各抽選10人	10月18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☎・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで①〒320-0075宝木本町1991-1、老人福祉センターやすらぎ荘☎・FAX(665)5284②〒320-0852下砥上町1259-3、老人福祉センターすこやか荘☎・FAX(648)7750へ ☎高齢福祉課☎(632)2368
「デコパージュ」講座 ID 1004290 デザインペーパーを使用し、オリジナルのクリスマスグッズを作る ¥1,500	▼11月12日(水)午前10時～正午 ▼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	10月14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☎・生年月日を書き、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 ☎高齢福祉課☎(632)2368
介護予防講演会 加齢による難聴とその対策 ID 1041621	▼11月14日(金)午後2時～4時 ▼東市民活動センター(中今泉3丁目)	▼市内在住でおおむね65歳以上の人。または、介護予防に関心のある人 ▼先着150人	10月31日(必着)までに市☎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、ファクスで、高齢福祉課☎(632)2357・FAX(632)3040へ