

お知らせ

ID 1036778
障がい者の採用・就労を支援する企業を募集



1 障がい者就職ガイダンス

日時 令和8年1月20日(火) 午前10時～午後3時45分

内容 就職を希望する障がい者と企業が一堂に会するガイダンスで、自社の業務内容や待遇などについての説明ブースを出展します。

会場 ライトキューブ宇都宮(宮みらい)。

対象 障がい者の採用を予定する企業。

申込期限 10月31日(必着)。

ID 1017966



▲市HP

2 就労体験会

日時 企業と相談の上、決定します。

内容 障がい者の企業での業務体験への協力。

対象 障がい者への理解を深めた

ID 1041322



▲市HP

い、また、採用を検討する企業。

3 障がい者サポート企業制度

内容 障がい者の就労支援に協力的な企業などを市

ID 1036771



▲市HP

が認定します。

対象 市内に事業所・営業所・工場などがある企業または団体。

申込方法

市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力。

障がい福祉課 ☎(632) 2229

ID 1039399
糖尿病予防講座をオンデマンド配信



内容 齋藤新介さん(宇都宮東病院医師)、郷間美香さん(宇都宮東病院管理栄養士)による糖尿病予防に関する講話。

配信期間 10月14日～11月14日。

視聴方法 健康増進課公式YouTube「健康つつみやきちゃんねる」にアクセス。



▲「健康つつみやきちゃんねる」

問 市保健センター ☎(627) 6666

ID 1003746
10月17～23日は薬と健康の週間です



薬は、用法・用量を守って正しく使うことが重要です。

▼かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましよう 薬の情報の一元的な管理により、複数の医療機関を受診している場合でも、薬の飲み合わせや作用の似た薬の重複を確認できます。

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄バンクにご登録ください

ID 1004504

問 保健予防課 ☎(626) 1114

■あなたの登録が大きな希望に

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に、骨髄移植・末梢血管細胞移植があります。国内には、移植を必要とする患者が、毎年少なくとも2,000人程度います。

骨髄移植・末梢血管細胞移植を行うには、患者と提供する人(ドナー)の白血球の型(HLA型)が一致する必要があります。一致する確率は、非血縁者では数百人から数万人に1人と非常に低いため、広くドナーを募るシステムが必要であり、それが「骨髄バンク」です。骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

▼骨髄移植 病気により骨髄で血液を作り出す働きが損なわれた患者に、ドナーから採取した骨髄液を移植する治療法です。

▼末梢血幹細胞移植 ドナーに白血球を増やす薬を注射し、末梢血(全身を流れる血液)中に流れ出て増えた造血細胞(血液の元になる細胞)を採取し、患者に移植する治療法です。

■ドナー登録できる人

次のすべてに該当する人。①年齢が18～54歳で、健康状態が良好②骨髄・末梢血管細胞

の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。

■市内でドナー登録ができるところ

▼県赤十字血液センター(今宮4丁目) ☎(659) 0111。

▼うつのみや大通り献血ルーム(大通り2丁目) ☎(632) 1131。

■骨髄移植ドナー等助成金

ID 1014262

▼助成対象者 骨髄などを提供した、市内に住民登録があるドナーまたは、ドナーが勤務する市内事業所など。ただし、ドナー休暇制度のある事業所などは除く。

▼助成金額 ドナー本人＝通院など1日に付き2万円(上限7日)、事業所など＝通院など1日に付き1万円(上限7日)。

▼申請方法 保健予防課(保健所内)に置いてある申請書・請求書(市HPからも取り出し可)、日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証明する書類、預金通帳の写し、ドナーとの雇用関係が確認できる書類(事業所などの場合のみ)を添えて、直接または送付で、〒321-0974竹林町972、保健予防課へ。

また、飲み忘れや飲み残しなど薬の困り事について助言を得ることができ、他、営業時間外でも電話などで薬の相談に応じてもらうこともできます。健康管理のパートナーとして活用ください。

詳しくは、最寄りの薬局にご相談ください。

問 保健所総務課 ☎ (626) 1104

10月
臓器移植普及
推進月間です

臓器移植とは 重い病気や事故によって臓器が機能しなくなった人に、他者の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。

臓器移植の意思表示 あらかじめ臓器提供の意思表示をしておくことで、脳死または心停止後に移植が可能となります。

臓器提供の意思表示は、臓器提供意思表示カードやマイナンバーカードなどの意思表示欄に記入する他、インターネットで登録することもできます。

最終的に家族の同意が必要になるため、家族と話し合い、意思を示しておくことが大切です。

詳しくは、市HPをご覧ください。保健予防課 ☎ (626) 1114 へ。

令和8年1月の健診予約ができます

1004400

健康増進課 ☎ (626) 1129

申込方法

■ 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。



▲ 集団健診予約システムHP

※ 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。

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。	8日(木)・10日(土)・16日(金)・18日(日)・19日(月)・23日(金)・24日(土)・26日(月)・29日(木)・31日(土)、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団 健診センター (夜間休日救急診療所)	16日(金)・19日(月)・26日(月)、午前8時30分～と9時30分～ 10日(土)・31日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 27日(火)、午後1時～と午後2時～ ※ 総合健診(胃がん検診なし)
平石区	23日(金)午前9時～と9時45分～
清原区	15日(木)午前9時～と9時45分～
横川区	13日(火)・24日(土)、午前9時～と9時45分～
豊郷区	20日(火)・28日(水)、午前9時～と9時45分～
姿川区	21日(水)・29日(木)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	7日(水)・11日(日)・30日(金)、午前9時～と9時45分～
城山区	7日(水)午前9時～と10時～
国本区	31日(土)午前9時～
河内区	15日(木)午前9時～と10時～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 22日(木)午前9時～と10時～
上河内区	10日(土)午前9時～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)・託児付き

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	8日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	16日(金)・19日(月)、午後2時～と3時～
平石区	23日(金)午後2時～
清原区	9日(金)午前9時～ ※ 託児付き健診 15日(木)午後2時～
横川区	13日(火)・24日(土)、午後2時～
豊郷区	20日(火)・28日(水)、午後2時～と3時～
姿川区	21日(水)・29日(木)、午後2時～
雀宮区	7日(水)・11日(日)・30日(金)、午後2時～
城山区	7日(水)午後2時～
東市民活動センター	26日(月)午前9時～ ※ 託児付き健診

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	10日(土)・16日(金)・18日(日)・19日(月)・23日(金)・24日(土)・26日(月)・29日(木)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	14日(水)・26日(月)、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。上記以外の日程等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。該当する方は、健診日当日に受付へお申し出ください。

▼ 受診の際には、必ず受診券とマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。

お知らせ

バイタリティー
「Vitality」宇都宮ウォーク
参加者を募集



▶期間 10月13日～11月9日。

▶内容 本市と連携協定を結ぶ住友生命保険相互会社の「Vitalityアプリ」と「うつのみや健康アプリ」のコラボレーション事業です。ウォーキングなどの週間目標を達成すると、特典を獲得できます。「Vitalityアプリ」は最大4週間無料で体験することができます。

▶対象 うつのみや健康ポイントアプリに参加している、またはこれから参加予定の人。

▶定員 先着500人。

▶申込期間 10月6～12日。

▶健康増進課 ☎(632) 1128

障がい者の「親なき後」に関する
弁護士個別相談会



障がい者の「親なき後」に向けて、財産管理などに関する無料の相談会を実施します。

▶日時 11月27日(木)午後1時30分～4時30分。

▶会場 清原区(清原工業団地)。

▶対象 市内在住の障がいのある

人の家族。

▶申込期限 11月20日(必着)。

▶申込方法 障がい福祉課に置いてある申込書(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 市役所障がい福祉課 ☎(632) 2364、FAX(636) 0368、✉u1904@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

サン・アビリティーズ
(屋板町)で各種教室



1 パラ卓球教室

▶日時 11月9日(日)午前10時～正午。

2 卓球バレー教室

▶日時 11月16日(日)午前10時～正午。

3 卓球バレー大会

▶日時 11月16日(日)午後1時～3時。

4 トールペイント教室

▶日時 11月21日(金)午後1時～3時。

▶対象 障がいのある人を優先。

▶定員 先着 1 20人 2 30人 3 410人。

▶費用 4 2300円(材料費)。

▶申込開始 10月3日午前9時。

▶申込方法 直接または電話、ファクス(☎を明記)で、サン・ア

ふれあいスポーツ大会 参加者募集

ID 1041431

▶障がい福祉課 ☎(632) 2229

▶日時 10月18日(土)午前10時～午後0時20分。

▶会場 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館・元今泉5丁目)、駅東公園駐車場(元今泉5丁目)。

▶対象 市内在住の障がい者とその支援者など。ただし、学校・施設などに所属しておらず、個人で参加する場合は、支援者の付き添いが必要。

▶申込期限 10月8日。

▶申込方法 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、申込書(市HPから取り出し可)に必要事項を書き、Eメールで、障がい福祉課 ✉u1904@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

ビリティーズ ☎・FAX(656) 1458へ。
▶障がい福祉課 ☎(632) 2229

ID 1016500
県障害者文化祭
カルフルとちぎ2025
こころのつどい



▶日時 11月1日(土)午前10時～午後3時。

▶会場 とちぎ福祉プラザ、わか

くさアリーナ(若草1丁目)。

▶内容 障がいのある人の作品展、製作品販売、模擬店など。

▶県障害福祉課 ☎(623) 3623、障がい福祉課 ☎(632) 2229

ID 1041442
日常生活用具の
電子申請手続きを開始



令和7年度後期「継続分」から、ストマ装具・紙おむつの申請に電子申請が利用できます。

▶期間 10月分～令和8年3月分。
▶対象 現在、市からストマ装具・紙おむつの給付を受けていて、継続で申請を希望する人。

▶障がい福祉課 ☎(632) 2363

ID 1023354
重度障がい者向け
グループホーム
整備促進補助金



▶対象 市内で重度障がい者を受け入れている、または受け入れを予定しているグループホーム設置事業者。

▶補助対象 ①介護備品購入費②バリアフリー改修費。

▶補助額 補助対象経費の4分の3(最大①75万円②22万5千円)。

▶その他 申請方法など詳しくは、市HPをご覧になるか、障がい福祉課 ☎(632) 2228へ。

新型コロナ・インフルエンザ予防接種に関する情報

ID 1034051

ID 1004430

感染時の重症化予防を目的として、10月1日から新型コロナ・インフルエンザの定期予防接種を実施します。

接種を希望する方は、自己負担額や予約方法などをご確認の上、接種を受けてください。

保健予防課 ☎ (626) 1114



新型コロナ・インフルエンザの定期予防接種の受け方

- ▼接種対象者 本市に住民登録のある①65歳以上の人②60～64歳で「心臓・じん臓・呼吸器の機能」または「HIVによる免疫機能」に障がいがある人（身体障がい者手帳1級程度。接種の際は、手帳の写しを医療機関に持参してください）。
- ▼自己負担額 新型コロナ＝4,500円、インフルエンザ＝1,500円。受診時に医療機関へ直接支払い。
- ※ 新型コロナの自己負担額（接種費用の3割）については、国の助成終了に伴い今年度から見直しとなりました。
- ▼接種場所 市内および県内指定医療機関。詳しくは、市☎をご確認ください。
- ▼接種回数 実施期間内に1人1回（2回目の接種を希望する人は全額自己負担）。
- ▼予約方法 直接、指定医療機関へ。
- ▼実施期間 令和8年3月31日まで。

自己負担免除制度

接種対象者のうち、次のいずれかに該当する人は、自己負担額が全額免除（無料）になります。
①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。ただし、必ず接種を受ける前に以下の窓口へ「自己負担免除申請書」を提出し、発行された「無料券（自己負担免除証明書）」を医療機関に持参する必要があります。接種後に申請をしても、接種費用を返金できませんのでご注意ください。

▼申請窓口 保健と福祉のまると相談（市役所1階）、各☎・☎、保健予防課（竹林町・保健所内）。

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、差別的な扱いをすることのないようお願いします。



新型コロナ・インフルエンザに関するQ&A

Q. 市から定期予防接種の対象者へ個別通知は送られますか。

A. 新型コロナ・インフルエンザの定期予防接種の対象者に対する個別通知は実施していません。

Q. 新型コロナとインフルエンザの同時接種はできますか。

A. 同時接種は可能です。接種を希望する医療機関へご相談ください。

Q. 定期予防接種の対象外の人（64歳以下の健康者）は、接種できないのですか。

A. 接種できますが、全額自己負担となります。接種費用は医療機関によって異なりますので、直接、医療機関にお問い合わせください。

Q. 副反応により通院が必要となるなど、健康被害が発生した場合はどうすればいいですか。

A. 予防接種法に基づく救済制度があります。厚生労働省に対して申請を行い、予防接種と健康被害の因果関係が否定できないと認定された場合は、医療費などの給付を受けることができます。申請手続きについて、詳しくは、保健予防課 ☎ (626) 1134へご相談ください。

乳幼児のインフルエンザ予防接種費用の一部補助

ID 1004393

▼補助対象者 市内に住民登録のある1歳児（接種時に1歳の子ども）。

▼補助額 1回につき1,000円（1人2回まで）。

▼接種費用 医療機関が定めた接種費用から、補助額を差し引いた金額。

▼接種場所 市内協力医療機関。事前予約が必要な場合があります。

▼実施期間 令和8年3月31日まで。

▼市外の医療機関での接種 一度自己負担していただいた後、申請により償還払いとして口座へ振り込みます。予診票（市提出用）、領収書（原本）、預金通帳の写しを持参し、保健予防課へ申請してください。