

お知らせ

ID 1039843
帯状疱疹の定期予防接種を実施しています



対象

過去に帯状疱疹予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人。
① 今年度65歳になる②接種時において、60歳～64歳で「HIVによる免疫機能」に障がいがある（身体障がい者手帳1級程度）③ 今年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる④ 今年度に101歳以上となる。

接種期間

3月31日まで。不活化ワクチンでの接種を希望する場合は、2カ月の間隔で2回接種となるため、1月末までに接種開始が必要。

ID 1025064
その他
を開催
もの忘れ相談会



(水) 午前10時～正午
30分。
付けは午前11時

会場 東図書

館（中今泉3丁目）。

▼接種場所 市内および県内の指定医療機関。

■自己負担免除制度

内容 接種対象者のうち、次
のいずれかに該当する人の接種

費用を全額免除。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。

▼申請窓口 保健と福祉のまるごと相談窓口（市役所1階）、各団・団、保健予防課（竹林町・保健所内）。

対象

過去に帯状疱疹予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人。
① 今年度65歳になる②接種時において、60歳～64歳で「HIVによる免疫機能」に障がいがある（身体障がい者手帳1級程度）③ 今年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる④ 今年度に101歳以上となる。

接種期間

3月31日まで。不活化ワクチンでの接種を希望する場合は、2カ月の間隔で2回接種となるため、1月末までに接種開始が必要。

ID 1025064
その他
を開催
もの忘れ相談会



（水）午前10時～正午
30分。
付けは午前11時

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 認知症予防に役立つ本を展示します。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 23332

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 1004338 ①エンディングノートと健康な体づくり ②シニア世代のスマートフォン活用法 | ▼①1月14日(水) ②1月21日(水)、午前10時～正午 ▼①②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 | 1月5日から、Eメール（題名・年齢を明記）で、高齢福祉課☎ (632) 2368、✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |
| いきいき健康自転車教室 ID 1003866 | ▼1月29日(木) 午前10時～正午 ▼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25人 | 1月5日から、電話または高齢福祉課・各団・各地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市HPから取り出し可）に必要事項を書き、ファックスで、Astemo宇都宮ブリッツェン☎ (611) 3993、FAX (611) 3996へ 高齢福祉課☎ (632) 2358 |
| ひとりで悩まず一緒に学ぼう家族介護教室 ID 1003862 正しいおむつのあて方・選び方 | ▼1月30日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼雀宮団（新富町） | ▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人 | 1月5日から、電話で、地域包括支援センター雀宮☎ (655) 7080へ 高齢福祉課☎ (632) 2357 |
| PPバンド講座 ID 1004290 ¥3,000 梶包時に使うポリプロピレンバンドで小物入れやバッグを作る | ▼2月3・17日、3月3日。午後1時30分～3時30分。全3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 | 1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に、題名・生年月日を書き、直接または送付・ファックスで、〒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) 2332 |
| 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や脳トレなど | ▼2月5・19・26日、3月5・12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 | 1月5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 |