

## お知らせ

**ID 1039843**  
**带状疱疹の  
定期予防接種を  
実施しています**


▼対象 過去に带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、60～64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。

▼接種回数・自己負担額 生ワクチンⅡ1回・1回当たり2500円、不活化ワクチンⅡ2回（2カ月間隔）・1回当たり6500円。

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

▼その他 必ず接種を受ける前に、申請窓口にて「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）」を医療機関に提出する必要があります。接種後に申請をしても、接種費用は返金できません。

**ID 1025064**  
**もの忘れ相談会  
を開催**


▼日時 1月28日  
（水）午前10時～  
正午（最終受け  
付けは午前11時  
30分）。

▼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）2332

## 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
<b>ライフプラン支援講座</b> <b>ID 1004338</b> 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（☎・年齢を明 記）で、高齢福祉課 ☎（632）2368、 ☎u1903@city.utsunomiya.tochigi. jpへ
<b>いきいき健康自転車教室</b> <b>ID 1003866</b>	▼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・ 各區・各地域包括支援センターに置 いてある申込用紙（市画から取り出 し可）に必要事項を書き、ファクス で、Astemo宇都宮ブリッツェン ☎（6 11）3993、FAX（611）3996へ 問 高齢福祉課 ☎（632）2358
<b>ひとりで悩まず一緒に            学ぼう家族介護教室</b> <b>ID 1003862</b> 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 ▼雀宮画（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 問 高齢福祉課 ☎（632）2357
<b>PPPバンド講座</b> <b>ID 1004290</b> <b>¥3,000</b> 梱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、☎・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 問 高齢福祉課 ☎（632）2332
<b>65歳から始めるしっか            り貯筋教室 ID 1026715</b> 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）66 66へ