

お知らせ

ID 1004288

シルバー人材センターで
刃物研ぎを受け付け

▼日時 4月3・17日、5月1・15日、6月5・19日、7月3・17日、8月7・21日、9月4・18日。午前9時30分～午後2時30分（受け付けは午前11時30分まで）。

▼会場 河内作業所（白沢町）。

▼費用 600円（営業用刃物の取り扱いはありません）。

▼その他 受け付ける刃物の種類など、詳しくは、シルバー人材センター事務局（総合福祉センター内）☎（633）5300へ。
☎ 高齢福祉課 ☎（632）2368ID 1003844
後期高齢者医療
高額介護合算療養費を
支給します

▼対象 令和7年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入する、令和6年8月1日～令和7年7月31日に支払った医療費と、介護保険の介護サービス費などの合計額が限度額を超えた世帯。

▼申請方法 4月中旬ごろ、対象者に送付する支給申請書に必要事項を書き、同封の返信用封筒で保険年金課へ返送。

▼その他 医療費では、食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費では、食費・滞在費・日常生活費などは対象外です。また、所得要件や限度額などの要件があります。

☎ 保険年金課 ☎（632）2307

ID 1004277
4月15日から
高齢者外出支援事業申請
受け付け開始「福祉ポイント」の受け付け開始は、すべての窓口で4月15日からです。
▼申請窓口 高齢福祉課（市役所2階）、

各區・區。

▼持ち物 交通系ICカード「Totra」、マイナンバーカードなど、申請者本人を確認できるもの。

▼その他 市窓口で「Totra」の新規発行は行っていません。購入窓口など、詳しくは、市☎をご覧ください。

☎ 高齢福祉課 ☎（632）2367

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	申し込みなど
春の健康教室 図書館HP ラダーを使ったトレーニングと簡単ストレッチ	▼4月17日（金）午前10時30分～11時30分 ▼河内図書館（中岡本町）	▼おおむね50歳以上の人 ▼先着10人	4月3日午前9時30分から、直接または電話で、河内図書館☎（673）6782へ
肩こり・腰痛体操講座 ID 1004290 椅子に座って行う体操	▼4月23日、5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日。午前10時～11時。全6回 ▼老人福祉センターことぶき会館（屋板町）	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選24人	4月10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、〒321-0112屋板町558、老人福祉センターことぶき会館☎・FAX（656）8792へ
ライフプラン支援講座 ID 1004338 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③エンディングノートと健康な体づくり④シニア世代のスマートフォン活用法	▼①5月7日②5月13日③5月20日④5月27日、午前10時～正午 ▼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	4月3日から、Eメール（☎・年齢を明記）で、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎ 高齢福祉課 ☎（632）2368
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	▼5月21・28日、6月11・18・25日。午前10時～正午。全5回 ▼市保健センター（トナリ工宇都宮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24人	4月7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