

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
シルバー人材センターの女性会員募集企画「ちょこちゃんカフェ」 ID 1004288 「オーラルケアと腸活」と題したヤクルトスタッフによる講演、女性会員の仕事を説明	▼5月22日(金)午前10時～11時50分 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住のおおむね60歳以上の女性	5月19日までに、電話またはEメールで、シルバー人材センター☎(633) 5300、✉utsunomiya@sjc.ne.jpへ ☎高齢福祉課☎(632) 2368
第1回音読教室 図書館HP 昔話や詩などを音読して楽しむ	▼5月26日(火)午前10時30分～11時30分、午後2時～3時。5月27日(水)午前10時30分～11時30分 ▼中央図書館(明保野町)	▼60歳以上の人 ▼各先着10人	5月12日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館☎(636) 0231へ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう家族介護教室「腸内環境を整える お腹の中から元気アップ」 ID 1003862	▼①5月26日(火)午前10時～正午②5月28日(木)午前10時～正午 ▼①石井地域コミュニティセンター(石井町)②陽東地域コミュニティセンター(陽東2丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼各先着15人	5月7日から、電話で、地域包括支援センター石井・陽東☎(660) 1414へ ☎高齢福祉課☎(632) 2357
東雲塾 ID 1016062 ①フィットネス②江戸時代の宇都宮の大例祭③宇都宮の餃子のおみそ話④おみその話⑤影絵の世界⑥ディンプルアート	▼①6月5日②7月3日③9月4日④11月6日⑤12月4日⑥令和9年1月22日。午前10時～正午。全6回 ▼東運	▼市内在住か通勤する65歳以上の人 ▼抽選40人	5月15日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東運☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
シニアセミナー南悠塾 ID 1016465 ①元気に動ける体づくりのこつ②笑いヨガ③包括支援センター活用講座④シニアのエクササイズ⑤クリスマスコンサート	▼①6月5日②7月10日③9月11日④11月6日⑤12月11日。午前10時～正午。全5回 ▼南運	▼市内在住か通勤する60歳以上の人で、おおむね3回以上参加できる人 ▼抽選55人	5月13日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・年齢・性別を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南運☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
北洲塾 ID 1035774 ¥4110 ①笑いヨガ②腸に超いい話③能を学ぶ④新聞ちぎり絵⑤中世の下野⑥津軽三味線とアコースティックギターの演奏	▼①6月10日②7月8日③9月9日④10月14日⑤11月11日⑥12月9日。午後1時30分～3時30分。全6回 ▼北運	▼市内在住か通勤する65歳以上の人 ▼抽選35人	5月20日までに、直接または電話、市HP、Eメール(願・年齢・性別を明記)で、北運☎(621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
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	▼6月12・19・26日、7月3・10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	5月11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
上河内老人福祉センターで陶芸講座(前期) ID 1004290 ¥1,000～ 初心者でも気軽に、お皿や湯飲みなどの製作を通して陶芸を学ぶ講座	▼6月12・26日、7月10日。午前10時～正午。全3回 ▼上河内老人福祉センター(松田新田町)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	5月15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、願を明記し、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
シニア快活! 元気講座 ID 1006460 ¥300	▼6月23日、7月14日、8月25日、9月15日、10月20日、12月1日。午前10時～正午。全6回 ▼西運	▼市内在住か通勤する60歳以上の人 ▼抽選30人	5月7～22日に、直接または市HPで、西運☎(648) 7480へ

お知らせ

1004288
シルバー人材センターで
新規会員を募集



1 入会説明会

日時 ①5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、8月5・26日、9月9・24日。午前9時～②5月21日、6月18日、7月16日、8月20日、9月17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、今までの経験を生かしたい、新たな就業で地域社会に貢献したい人。

申込期限 各開催日の2日前。

2 仕事の依頼

さまざまな経験や技能や持った高齢者が登録しています。家庭の困りごとなど、気軽にお問い合わせください。

業務内容の例 除草、草刈り、植木剪定、襖・障子の張り替え、清掃、空き家管理(室内清掃、通水、通風他)、お墓清掃(墓石の水掃き、除草他)など。

申込方法 シルバー人材センターに必要事項を入力するか、直接、シルバー人材センター宇都宮事務局(総合福祉センター)へ。



高年齢福祉課 ☎(632) 2368

1004289
生きがいづくりを応援
県シルバー大学校
第47期生学校説明会



入学希望者に、学校の目的、授業内容、学生自治会活動などを詳しく説明します。

期日

北校(矢板市) 5月11日(月)、6月11日(木)。

南校(栃木市) 5月13日(水)、6月9日(火)。

中央校(駒生町) 5月25日(月)、6月4日(木)。

時間 午前10時～正午。

その他 入学は10月、卒業は令和10年9月。

学習時間、応募資格、応募手続きなど、詳しくは、北校 ☎0287(43)9010、南校 ☎02882(22)5325、中央校 ☎(643)3390へお問い合わせください。

高年齢福祉課 ☎(632) 2368

1000692

後期高齢者医療制度の
保険料と軽減措置

県後期高齢者医療広域連合 ☎(627) 6805
保険年金課 ☎(632) 2307

保険料率は、被保険者数および医療費の増加などに対応するため、2年に一度見直されます。また、令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が開始され、医療分と合わせて子ども・子育て支援金分を保険料として徴収します。

▼保険料

	令和6・7年度 保険料	令和8・9年度保険料および 令和8年度子ども分保険料	
	保険料率	医療分 保険料率	子ども分 保険料率
均等割額	4万5,600円	4万9,100円	1,300円
所得割額	8.84%	9.00%	0.25%
腑課減度額	80万円	85万円	2万1,000円

軽減措置 世帯の所得金額の合計に応じて、7割・5割・2割の軽減措置があります。また、令和8・9年度で7割軽減に該当する人は、医療分の均等割額をさらに0.2割上乘せした7.2割軽減します。軽減措置など、詳しくは、県後期高齢者医療広域連合 ☎(627) 6805 をご覧ください。



1025064

もの忘れ相談会を
開催します



日時 5月27日(水) 正午～午後2時。(午後1時30分最終受け付け)。

会場 中央図書館(明保野町)。

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 来場者には服薬管理

に役立つ「おくすりケース」をプレゼント。
高年齢福祉課 ☎(632) 2332

1027758
電子書籍やアプリで
広報つつのみやが
読めます



広報つつのみやは、市庁から電子書籍版を読むことができる他、無料アプリ「マチイロ」で、スマートフォンなどから読むことができます。

広報広聴課 ☎(632) 2028