

お知らせ

ID 1041448

独り暮らし高齢者
訪問調査を実施

地域で見守りが必要な高齢者を把握するため、自宅に民生委員などが訪問し調査を行います。

▼調査対象者 市内在住で、令和7年4月2日～令和8年4月1日の間に、次のいずれかに当てはまる人。①市外から転入・市内で転居した70歳以上の単身世帯の人②新たに単身となった70歳以上の人。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357

ID 1022069
市公式LINE
「教えてミヤリ」

防犯・防災などの最新情報を受け取れる他、24時間365日、問い合わせができます。

登録方法（友だち登録）

▼ <https://lin.ee/jkPbYJA> から登録。

▼ 下のQRコードを読み込んで追加。

▼ LINEの「友だち追加」の「検索」から「ID」で「@Utsumomiyacity」を検索して追加。

問 広報広聴課 ☎ (632) 2028

要介護高齢者を介護する家族などを対象

「ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室」

ID 1003862

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357

タイトル	日時・会場	定 員	申し込みなど
在宅介護の介護技術、退院後に必要な福祉用具の活用について	▼9月17日(木) 午前10時～正午 ▼御幸が原地域コミュニティセンター（御幸ヶ原町）	▼先着20人	▼9月3日から、電話で、鬼怒地域包括支援センター ☎ (683) 2230へ
介護者交流会	▼9月18日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼戸祭地域コミュニティセンター（戸祭1丁目）	▼先着20人	▼9月3日から、電話で、宇都宮介護者の会 ☎ (652) 3525、☎090 (2151) 0013へ
免許返納後のこれからを考える	▼9月30日(水) 午前9時30分～11時30分 ▼岡本コミュニティプラザ（下岡本町）	▼先着20人	▼9月3日から、電話で、地域包括支援センター奈坪 ☎ (671) 2202へ
福祉用具の選び方や使い方を学ぼう	▼9月30日(水) 午後2時～4時 ▼総合コミュニティセンター（明保野町）	▼先着30人	▼9月3日から、電話で、地域包括支援センター砥上 ☎ (647) 3294へ
この家どうする あなたの住まいの今と未来	▼10月1日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼豊郷区（岩曽町）	▼先着30人	▼9月3日から、電話で、地域包括支援センター豊郷 ☎ (616) 1237へ
安心して暮らすための防災教室	▼10月8日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼桜地域コミュニティセンター（桜3丁目）	▼先着15人	▼9月3日から、電話で、地域包括支援センターさくら西 ☎ (610) 7370へ
免許返納後の移動手段	▼10月10日(土) 午後1時30分～3時30分 ▼豊郷区	▼先着30人	▼9月3日から、電話で、地域包括支援センター豊郷 ☎ (616) 1237へ
本人の状況に合った施設探しをするには	▼10月14日(水) 午後1時30分～3時30分 ▼泉が丘地域コミュニティセンター（泉が丘7丁目）	▼先着15人	▼9月3日から、電話で、地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎ (613) 5500へ
相続について知っておきたいこと	▼10月17日(土) 午後1時30分～3時30分 ▼横川区（屋板町）	▼先着20人	▼9月3日から、電話で、よこかわ地域包括支援センター ☎ (657) 7234へ

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
いきいき健康自転車教室 ID 1003866	▼9月16日(水)午前10時～正午 ▼清原マルハアリーナ(清原体育館・清原工業団地)	▼65歳以上で、運動に支障がない人 ▼先着25人	9月4～14日に、高齢福祉課、各区・地域包括支援センターに置いてある申込用紙に☑を書き、電話またはファクスで、Astemo宇都宮ブリッツェン☎(611) 3993、FAX(611) 3996へ 問 高齢福祉課☎(632) 2357
第2回音読教室 ID 図書館HP 昔話や詩などを全員で音読して楽しむ	▼9月29日(火)午前10時30分～11時30分、午後2時～3時。9月30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	▼9月8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  ▲図書館HP
オンライン介護予防教室 ID 1022345 自宅で気軽にできる体操、口の健康、栄養、認知症予防のための講話	▼①10月2日、令和9年1月29日。午後1時30分～②10月16・30日、11月6・20日、12月4・18・25日、令和9年1月15日。午後2時～。全10回 ▼①豊郷区②オンライン	▼市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人で、今年度の同教室に参加していない人 ▼先着15人	▼9月3～18日に、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、高齢福祉課☎(632) 2357へ
デコパージュ講座 ID 1004290 ¥1,800 デザインペーパーを使用した、オリジナルの作品作り	▼10月6日(火)午前10時～正午 ▼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	▼9月11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) 2368
シルバー人材センター 幸せライフセミナー「プロが教える季節の寄せ植え教室」 ID 1004288	▼10月7日(水)午後1時30分～3時30分 ▼とちぎ園芸(鶴田町)	▼県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターに興味のある人 ▼先着15人	▼9月3～18日に、県シルバー人材センター連合会HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、県シルバー人材センター連合会☎(627) 1179へ  ▲県シルバー人材センター連合会HP 問 高齢福祉課☎(632) 2368
パソコン入門講座(後期) ID 1004290 パソコン操作の基本知識を学び、Word・Excelによる文書・表グラフ作成などを習得	▼10月8日～令和9年3月11日の第2・4木曜日。午後1時30分～3時30分。全10回 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上で、Word2019以降、Windows10以降のパソコンを持参できる初心者。過去に同講座を受講していない人 ▼抽選8人	▼9月11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) 2368
陶芸講座(後期) ID 1004290 ¥1,000(作品一点に付き) 初心者でも学べる講座	▼10月9・23日、11月13日。午前10時～正午。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	
スマートフォン初心者講座 ID 1004290 スマートフォンの使い方や操作方法など、基本が学べる講座	▼①10月27日、11月10日、12月8・22日、令和9年1月26日、2月9日、3月9・23日。午前10時～正午②10・11月の毎週木曜日。午後1時30分～3時30分③10・11月の毎週金曜日。午後1時30分～3時30分。各全8回 ▼①老人福祉センターことばき会館②老人福祉センターすこやか荘③上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼各抽選10人	▼9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、☑・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、①〒321-0112屋板町558、老人福祉センターことばき会館☎・FAX(656) 8792②〒320-0852下砥上町1259-3老人福祉センターすこやか荘☎・FAX(648) 7750③〒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) 2368