お知らせ

介護保険料口座振替済通知書を廃止します

ID 1048898

▼内容　介護保険料を口座振替で納付している人に送っていた、口座振替となった保険料額をお知らせする口座振替済通知書は、令和8年度より廃止します。

　年間に納付した保険料額を確認したい場合は、納付済確認書を発行できます。直接、高齢福祉課（市役所2階）、各区・出へ。

問高齢福祉課☎(632)2907

高齢者よい歯の表彰式参加者を募集

ID 1025353

▼対象　市内在住で、自分の歯が20本以上ある80歳以上の人。

▼申込期限　令和9年1月30日。

▼申込方法　直接、市歯科医師会会員の歯科医院（市歯科医師会HP参照）へ。

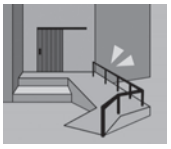
▼その他　令和9年6月開催予定の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

▲市歯科医師会HP

問健康増進課☎(626)1126

住宅環境を整える介護保険対象の住宅改修費を支給

ID 1003840



▼内容　日常生活で必要な、手すりの取り付けや段差の解消、床の滑り防止、洋式便座への変更などの住宅改修を行う場合に、改修費の一部を支給します。

▼対象　要支援・要介護認定を受けている人。ただし、次のいずれかに当てはまる場合は対象外。①介護保険施設や病院に入所・入院している②事前申請をせずに着工した改修③新築や増築、老朽化に伴う改修④住民票に記載されていない住所の住宅改修。

▼支給額　一生涯に原則20万円を限度として、介護保険負担割合証に応じて、その9割、8割、または7割を支給。

▼その他　改修前に、居宅介護支援事業者、地域包括支援センターまたは高齢福祉課☎(632)2905へご相談ください。申請方法など、詳しくは、市HPをご覧になるか、高齢福祉課へ。

＼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
いきいきスポーツ倶楽部 ID 1006584 ¥各500 ウオーキング運動やストレッチなど初心者が参加しやすいレッスン	▼11月17・24日（火）、午後1時30分～3時 ▼とちぎん・ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼おおむね50歳以上の人 ▼各先着80人	問市スポーツ振興財団☎(663)1611、スポーツ都市推進課☎(632)2738
いきいき健康自転車教室 ID 1003866 Astemo（アステモ）宇都宮ブリッツェンの選手と一緒に介護予防に取り組む講座	▼11月18日（水）午前10時～正午 ▼上河内体育館（中里町）	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人 ▼先着25人	▼11月4～14日に、電話または高齢福祉課、各区・地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市HPからも取り出し可）に頭を書き、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
シルバー人材センター幸せライフセミナー「はじめよう快眠のための生活習慣」 ID 1004288	▼11月25日（水）午後1時30分～3時30分 ▼とちぎ健康の森（駒生町）	▼県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターに興味がある人 ▼先着15人	▼11月4～10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
もの忘れ相談会 ID 1025064 来場者には「おくすりケース」をプレゼント	▼11月26日（木）午前10時～正午。最終受け付け午前11時30分 ▼東図書館（中今泉3丁目）	▼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	問高齢福祉課☎(632)2332
クリアキャンドル講座 ID 1004290 ¥1,800 ジェルワックスにドライフラワーなどを入れて、キャンドル作りを学ぶ	▼12月1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	▼11月13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、頭・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)2359

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要。区＝地区市民センター、出＝出張所、遅＝生涯学習センター、頭＝申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員	申し込みなど
スマートフォン初心者講座 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 ID 1004290 ※スマートフォンを持参してください	▼12月3・10・17・24日。令和9年1月7・14・21・28日、毎週木曜日。午後1時30分～3時30分。 ▼老人福祉センターやすらぎ荘	▼市内在住の60歳以上の人 ▼各抽選10人	▼11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、〒321-0112屋板町558、ことぶき会館☎・FAX(656)8792、〒321-0904陽東2−3−1、ふれあい荘☎・FAX(663)3156、〒320-0075宝木本町1991−1、やすらぎ荘☎・FAX(665)5284、〒320-0852下砥上町1259−3、すこやか荘☎・FAX(648)7750へ 問高齢福祉課☎(632)2359
シニア世代応援講座「言語聴覚士と楽しく学ぶ飲み込むチカラの整え方」 ID 図書館HP	▼12月10日(木)午前10時30分～正午 ▼中央図書館（明保野町）	▼市内在住の60歳以上の人 ▼先着30人	▼11月19日午前9時30分から、図書館HPで 問中央図書館☎(636)0231 ▲図書館HP
いきいき健康サッカー教室 ID 1003863 栃木SCの選手と一緒に介護予防に取り組む講座	▼12月10日（木）午後3時～5時 ▼日環アリーナ栃木(西川田4丁目)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人 ▼先着30人	▼11月20日午前10時～12月3日正午に、専用申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、栃木サッカークラブ☎(666)0615へ 問高齢福祉課☎(632)2357 ▲専用申し込みフォーム
介護予防講演会「人生に笑いと生きがいを。たくさん笑って健康に」 ID 1041621	▼12月16日(水)午後2時～3時30分 ▼南図書館(雀宮町)	▼市内在住のおおむね65歳以上の人、または介護予防に関心のある人 ▼先着150人	▼11月4日～30日に、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接または電話、ファクスで、高齢福祉課☎(632)2358、FAX(632)3040へ

要介護高齢者を介護する家族などを対象

ID 1003862

「ひとりで悩まず一緒に学ぼう家族介護教室」

問高齢福祉課☎(632)2357

タイトル・内容	日時・会場	定　員	申し込みなど
認知症予防のポイントとコグニサイズ ※コグニサイズ＝認知症予防のための運動と認知課題を同時に行う取り組み	▼①11月11日②11月17日③11月26日、午前10時～正午 ▼①宮の原地域コミュニティセンター（宮原4丁目）②西原地域コミュニティセンター（西原2丁目）③陽南地域コミュニティセンター(大和1丁目)	▼各先着15人	▼11月4日から、電話で、地域包括支援センターようなん☎(658)2125へ
薬局との上手なつき合い方「薬の管理、訪問薬局とは」	▼11月16日(月)午前10時～正午 ▼県教育会館（駒生1丁目）	▼先着15人	▼11月4日から、電話で、地域包括支援センター細谷・宝木☎(902)4170へ
話して聴いて、私の介護	▼11月18日(水)午前10時～11時30分 ▼緑が丘地域コミュニティセンター(緑3丁目)	▼先着15人	▼11月4日から、電話で、緑が丘・陽光地域包括支援センター☎(684)3328へ
終活支援専門行政書士による就活支援教室	▼11月18日(水)午後1時30分～3時30分 ▼雀宮区（新富町）	▼先着15人	▼11月4日から、電話で、地域包括支援センター雀宮☎(655)7080へ
持っている力を引き出す介護　寄り添う介助方法	▼11月18日(水)午後2時～4時 ▼福祉コミュニティ美渉（砥上町）	▼先着30人	▼11月4日から、電話で、地域包括支援センター砥上☎(647)3294へ
自然災害と避難方法を知ろう	▼11月26日（木）午後1時30分～3時30分 ▼清原区（清原工業団地）	▼先着20人	▼11月4日から、電話で、地域包括支援センター清原☎(667)8222へ
目からうろこ　食事介助を楽しく学ぶ	▼11月27日(金)午前10時～正午 ▼トゥルーケアGHハイブリッジ(若松原1丁目)	▼先着10人	▼11月4日から、電話で、地域包括支援センター雀宮・五代若松原☎(688)3371へ
おうちでできる毎日の健康チェック「家族だから気付ける小さな変化」	▼12月3日(木)午後2時～3時30分 ▼富屋区（徳次郎町）	▼先着30人	▼11月4日から、電話で、富屋・篠井地域包括支援センター☎(665)7772へ