

お知らせ

1004289
生きがいづくりを応援
県シルバー大学校
第45期生学校説明会

会場・期日

▼南校（栃木市） 5月15日
（水）、6月11日（火）。

▼北校（矢板市） 5月16日
（木）、6月12日（水）。

▼中央校（駒生町） 5月29日
（水）、6月10日（月）。

▼時間 午前10時～正午。

▼その他 10月入学、令和8年
9月卒業。学習時間、応募資格、
応募手続きなど、詳しくは、
各校にお問い合わせください。

▼南校 ☎ 0282(22)532
5、北校 ☎ 0287(43)90

10、中央校 ☎ (643)339

0、高齢福祉課 ☎ (632)2360

シルバー人材センター 入会説明会

入会説明会

シルバー人材センターでは、
働きたいと希望する高齢者の
入会登録を行っています。

今までの経験を生かしたい、
新たな職種に挑戦したい人は、

入会説明会にご参加ください。

▼日時 ①5月8・22日、6月

12・26日、7月10・24日、8月

14・28日、9月11・25日。午前

9時～②5月16日、6月20日、

7月18日、8月15日、9月19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、
働く意欲のある人。

▼申込期限 各開催日の2日前。

▼申込方法 直接、シルバー人

材センター事務局（市総合福

祉センター内）へ。

仕事の依頼

シルバー人材センターでは、
さまざまな経験や技能を持つ
た高齢者が登録し、活躍して
います。家庭の困りごとなど
をご相談ください。

▼業務内容の例 除草・草刈、
襖・障子の張り替え、植木剪定、
清掃など。

▼その他 詳しくは、シルバー
人材センター [HP URL](https://www.silber.jp) をご覧ください

い。

問 シルバー人材センター事務

局 ☎ (633)5300、高齢福祉

課 ☎ (632)2368

ご利用ください 高齢者サービス

本市では、介護保険の認定を受けていない
人や、介護保険のメニューにないサービスを
受けたい人に、さまざまなサービスを提供し

ています。ぜひご利用ください。

問 高齢福祉課 ①～⑩ = ☎ (632) 2367、⑪・
⑫ = ☎ (632) 2357

サービス名	内 容	対 象
①高齢者外出支援事業 1004277	1年度に1回、バスやライトライン などの乗車に使える1万円分の福祉 ポイントを交通系ICカード [totra] に付与、または、1万円分相当の地 域内交通などの乗車券を交付	令和7年3月31日までに満70歳以 上になる人
②保険適用外はり、きゅう、 マッサージ施術料の助成 1004279	1年度最高18枚の助成券を交付 (施術1回につき1枚1,000円を助成)	申請時に満70歳以上の人、身体 障がい者手帳1・2級の人など
③緊急通報システム事業 1004275	急病などの緊急の際に、緊急通報 装置を押すことで受信センターに 通報され、状況により救急車で医 療機関に搬送（所得により自己負 担あり）	おおむね65歳以上の高齢者で、 独り暮らしをしている虚弱な人
④ホームサポート事業 1004271	寝具などの洗濯・日干し、家周り の手入れ、自宅の整理・整頓など (利用は週2時間以内、本人負担1割)	65歳以上の要支援者・要介護者、 障がい者などで構成され、在宅で 軽度な生活の援助が必要な所得税 非課税世帯

サービス名	内 容	対 象
⑤ 高齢者無料入浴券 ㊦ 1004269	公衆浴場「宝湯（若草1丁目）」の無料入浴券を交付（月5枚で年間最大60枚）	70歳以上で自宅に入浴設備がない人（民生委員の証明が必要）
⑥ 福祉入浴援助事業	公衆浴場「宝湯」で月2回、浴場を無料で開放	おおむね65歳以上の虚弱な人と身体障がい者とその介助者
⑦ 日常生活用品の給付 ㊦ 1004274	火災警報機、自動消火器、電磁調理器、シルバーカーを給付（所得制限あり・所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上の独り暮らしの人や高齢者のみの世帯で、日常生活で安全や健康に不安がある人
⑧ 老人福祉補聴器の給付 ㊦ 1004276	本市が指定する高度難聴用補聴器片耳分を給付（所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上で、医師から補聴器の利用が必要と認められた人（聴力レベルの要件あり）
⑨ はいかい高齢者などの探索サービス利用を助成 ㊦ 1004273	歩き回り、道が分からなくなる人の探索サービスを、市と協定を結んだ事業者と契約して利用する場合に、登録料と利用料の一部を助成	認知症などで、行方不明になる恐れのある65歳以上の人（初老期認知症の人を含む）や知的障がい者を介護している人
⑩ 在宅高齢者家族介護慰労金 ㊦ 1004272	慰労金を支給（年額12万円）	65歳以上で、要介護4・5の認定を受けた高齢者を、申請月の前月からさかのぼり、1年間に10日間を超えて介護サービスを受けることなく、在宅で日常的に、介護している家族
⑪ 高齢者短期宿泊事業 ㊦ 1004270	一時的な宿泊により生活習慣などの指導、体調の調整を図る（日数制限あり）	おおむね65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない人
⑫ 食の自立支援事業（配食サービス） ㊦ 1004321	本人の状態に応じてサービスなどの利用調整を行った上で、昼食または夕食を、週に最大5食まで宅配（自己負担あり）	おおむね65歳以上の一人暮らしの人・高齢者のみの世帯で、疾病などにより食事を作ることが難しい人・栄養改善が必要な人（要支援・要介護認定のある人など）

■ 地域包括支援センター

㊦ 1004293

介護サービス、保健・福祉・権利擁護など、総合的な相談を受け付けています。各地域包括支援センターにご相談ください。

▼対象 高齢者とその家族など。

▼開設日時 月～金曜日(祝休日を除く)、午前8時30分～午後5時15分。

地域包括支援センター一覧

地域包括支援センター	担当地区	電話番号	地域包括支援センター	担当地区	電話番号
御本丸	中央、築瀬、城東	☎(651)4777	緑が丘・陽光	緑が丘、陽光	☎(684)3328
ようなん	陽南、宮の原、西原	☎(658)2125	砥上	姿川北部、富士見、明保	☎(647)3294
きよすみ	昭和、戸祭	☎(622)2243	姿川南部	姿川南部	☎(654)2281
今泉・陽北	今泉、錦、東	☎(616)1780	くにもと	国本	☎(666)2211
さくら西	西、桜	☎(610)7370	細谷・宝木	細谷・上戸祭、宝木	☎(902)4170
鬼怒	御幸、御幸ヶ原、平石	☎(683)2230	富屋・篠井	富屋、篠井	☎(665)7772
清原	清原	☎(667)8222	城山	城山	☎(652)8124
瑞穂野	瑞穂野	☎(656)9677	豊郷	豊郷	☎(616)1237
峰・泉が丘	峰、泉が丘	☎(613)5500	かわち	古里中学校区	☎(673)8941
石井・陽東	石井、陽東	☎(660)1414	田原	田原中学校区	☎(672)4811
よこかわ	横川	☎(657)7234	奈坪	河内中学校区	☎(671)2202
雀宮	雀宮東部	☎(655)7080	上河内	上河内	☎(674)7222
雀宮・五代若松原	雀宮西部、五代若松原	☎(688)3371			

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
ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼5月11日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)他	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	▼5月7日から、直接または電話、ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ライフプラン支援講座「エンディングノートの活用法・元気なうちから介護予防」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼5月22日(水) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター他	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	
第1回音読教室 図書館(HP) URL1 音読の技術にこだわらず、図書館の本を使い昔話や詩など、全員で声に出して読むことを楽しむ	▼5月28日(火)・29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	▼申し込みはいずれか1回のみ可 ▼5月7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
いきいき健康自転車教室 ID 1003866	▼5月30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30人	▼5月15日(必着)までに、高齢福祉課、各☎・地区地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン☎(611)3993、FAX(611)3996へ ☎高齢福祉課☎(632)2358
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栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など	▼5月31日、6月7・14・21・28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。要支援・要介護認定を受けていない、運動制限がない人 ▼先着20人	▼5月9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 ▼市保健センター運動教室に初めて参加する人優先
地域デビュー講座「もっと人や地域とつながりたい、自宅以外の居場所を見つけたい」など ID 1004338 変化や刺激を求めているシニア世代の「はじめの一歩」を応援する講座	▼5月31日、6月7・14・21日。午前10時～正午。全4回 ▼市総合福祉センター他	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼抽選30人	▼5月7日から、直接または電話、ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
シニアセミナー南悠塾 ID 1016465 防災備蓄や健康に関することなど暮らしに役立つ情報や、eスポーツ体験、2回のコンサートなど心を豊かにする講座	▼6月7日、7月12日、9月13日、10月11日、11月1日、12月6日。午前10時～正午。全6回 ▼南☎	▼市内在住か通勤する60歳以上の人 ▼抽選50人	▼5月13日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(☎・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南☎✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎南☎(645)0006
東雲塾 ID 1016062 高齢者の生きがいづくりや交流。①演芸を楽しむ②元気に歩ける身体づくり③在宅医療を知る④LRTに乗ろう⑤ジャズコンサート⑥近世下野国の水運	▼6月7日、7月19日、9月6日、11月1日、12月6日、令和7年1月24日。午前10時～正午。全6回 ▼東☎	▼市内在住か通勤する65歳以上の人 ▼抽選40人	▼5月20日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(☎・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東☎✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎東☎(638)5782
北洲塾 ID 1035774 地域社会への参加の輪を広め、健康で豊かな人生を送るための講座 ①まずは楽しく、レクリエーション ②食と健康 フレイル予防③松尾芭蕉と奥の細道④災害への備えを考える⑤県立美術館ギャラリートーク⑥「第九」を楽しむ	▼6月12日、7月10日、9月11日、10月9日、11月20日、12月11日。午後1時30分～3時30分。全6回 ▼①②③④⑥北☎(若草3丁目) ⑤県立美術館(桜4丁目)	▼市内在住か通勤する65歳以上の人 ▼抽選35人	▼5月22日(必着)までに、市☎の申込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・Eメール(☎・年齢を明記)で、北☎☎(621)7745、FAX(622)7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
筋力アップ体操講座 ID 1004290 ボールやセラバンドを用いた貯筋体操で、高齢者や体力のない運動初心者の人でも気楽にできる体操講座	▼6月19日(水) 午前10時～11時15分 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選12人	▼5月17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