

教室・講座

上河内老人福祉センター
(松田新田町) で
絵手紙講座

▼日時 1月29日(金)午前9時
30分～11時30分。

▼内容 好みの花や果物をモチーフに、素敵な絵手紙を描く講座。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

▼定員 抽選10人。

▼費用 100円(参加費)。

▼申込期限 1月15日(必着)。

▼申込方法 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④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。

シニア世代のための
各種講座

1 老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用

▼日時 1月13日(水)午前10時～正午。

▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

2 エンディングノートの活用法と相談窓口・元気なうちから介護予防

▼日時 1月30日(土)午前10時～正午。

▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

3 地域デビュー講座

▼日時 1月22・29日、2月5日。

12日。午前10時～正午。全4回。

▼内容 「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きたい」などの、変化や刺激を求めているシニア世代の「はじめの一步」をお手伝いするための講座。

▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▼対象 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

▼定員 12各先着10人 3先着20人。

▼申込開始 1月5日。

▼申込方法 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(市役所2階・高齢福祉課内) ☎(632) 2368、FAX (639) 8575、☒ miyasenior@city.utsunomiya.

tochigi.jpへ。

ひとりでも悩まず
一緒に学ぼう家族介護教室

▼期日・会場 ①1月19日(火) ②今泉地域コミュニティセンター(元今泉1丁目) ③2月3日(水) ④東地域コミュニティセンター(東埜田1丁目)。

▼時間 午後1時30分～3時30分。

▼内容 いろいろな処方箋、アンダーマネジメントを学ぶ。

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼定員 各先着15人。

▼申込方法 直接または電話で、地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616) 1780へ。

▼高年齢福祉課 ☎(632) 2358

自宅で市の情報を見たい人におすすめ



テレビ

から市の情報を手に入れよう

▼データ放送 とちぎテレビにチャンネルを合わせ、リモコンの「d」ボタンを押し、操作してください。市からのお知らせやイベント情報を、いつでも文字で見ることができます。



▲データ放送画面

▼市政広報番組 宇都宮の「イトコ」や「農産物」を紹介しています。詳しくは、53ページをご覧ください。過去の番組放送分は宮愉快動画館から視聴できます。



▲宮愉快動画館

ID 1000010

問 広報広聴課 ☎(632) 2028

災害情報などを
受け取りたい人におすすめ



メール配信

をご利用ください

ID 1009650

防災情報・消防出動情報などをメール配信しています。一度登録すれば、情報が自動的にメールで届く便利なシステムです。

災害発生時には、気象情報の他、避難情報など、あなたの身を守るために重要な情報を配信します。

この機会に登録をお願いします。

問 広報広聴課 ☎(632) 2028

登録は
こちらから



教室・講座

ID 1004463
しっかり貯筋教室
1カ月間集中プログラム

▼日時 1月28日、2月4・18・25日、3月4日。午前10時～正午。全5回。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

▼内容 ロコモティブシンドローム予防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。

▼対象 市内在住の65歳以上の。要支援・要介護認定を受けている人や、運動制限のある人は対象外。

▼定員 先着15人。

▼申込開始 1月7日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

▼その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

お知らせ

ID 1021691
「断酒例会」に
参加しませんか

昼例会（酒害相談）

▼日時 1月15日（金）午後1時～3時。

▼会場 市保健センター。

▼その他 毎週、断酒例会を行っています。詳しくは、市☎をご覧になるか、保健予防課☎(626)114へ。

毎月10日は
フリーダイヤル
自殺予防いのちの電話

▼日時 1月10日（日）午前8時～11日（月・祝）午前8時（24時間）。

▼内容 死にたい・死のうと思っ
ている人などの自殺予防相談。

▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。

☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)114

ID 1004481
自死遺族支援
わかちあいの会
こもれび

▼日時 1月9・16日（土）、午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）。

▼対象 家族や身近な人を自死によって亡くされた人。

▼費用 1回200円（当日受付）。

市民公開講座

最期まで自分らしく生きるために

▼日時 2月13日（土）午後2時～4時。午後1時30分開場。

▼会場 東市民活動センター（中今泉3丁目）。

▼内容 「痛みを使うクスリのはなし」と題した、^{あいざわ}藍澤貴幸さん（薬剤師）による講話と、「痛みを和らげて、最期まで自分らしく生きる」と題した、^{きたな}眞田香帆里さん（緩和ケア認定薬剤師）による講話。

▼対象 市内在住か通勤通学者。

▼定員 先着80人。

▼申込開始 1月12日。

▼申込方法 市薬剤師会☎URL1の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市薬剤師会☎(600)1750へ。

☎保健所総務課☎(626)1104



▲市薬剤師会☎HP

ID 1004486
宇都宮精神保健福祉会
やしお会

1 相談会

▼日時 1月7・21日、2月4日。午前10時～正午。

▼内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が相談員として相談を受ける。

☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)114

2 茶話会

▼日時 1月7日（木）・2月4日（木）。午前10時～正午。

▼内容 会員同士で交流する。

3 定例会

▼日時 1月21日（木）午後1時30分～3時30分。

▼内容 話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。

▼会場 保健所（竹林町）。

▼申込方法 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

介護サービス利用に関する自己負担額を軽減します

☎ 1003847

📍 高齢福祉課 ☎ (632) 2905

1 介護保険負担限度額認定

介護老人福祉施設（地域密着型を含む）・介護老人保健施設・介護療養型医療施設などの介護保険施設や短期入所生活介護（療養介護）を利用する際の居住費と食費を減額します。

▼対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員（別世帯の配偶者を含む）が市民税非課税で、預貯金などが一定額以下（単身＝1,000万円、夫婦＝2,000万円）②生活保護を受給している65歳以上。

▼その他 特例減額措置として、市民税課税世帯でも、次の全てに該当する人は申請により、介護保険施設の居住費か食費、または両方を減額します。①介護保険施設に入所する時点で世帯（別世帯の配偶者を含む）が2人以上②世帯の年間収入から、施設の年間利用者負担見込み額を除いた額が80万円以下③世帯の預貯金などの額

が450万円以下④居住財産を除き世帯全員が活用できる財産を所有していない⑤介護保険料を世帯全員が滞納していない。

2 社会福祉法人利用者負担減額認定

社会福祉法人が提供する事業所などでの介護サービスの利用者負担額を減額します。

▼対象 生活保護受給者または次の全てに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身世帯で150万円以下（1人増えるごとに50万円加算）③世帯の預貯金額が単身世帯で350万円以下（1人増えるごとに100万円加算）④居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない。

▼その他 1に該当しない場合は、介護老人福祉施設（地域密着型を含む）と短期入所生活介護の食費・居住費は減額の対象外。

＼ 働く人の健康が会社のプラスになる ＼

今こそ始める職場の健康づくり

📍 健康増進課 ☎ (626) 1128

本市では働く人や職場の健康づくりを推進するさまざまな事業を実施しています。

■ 職場における健康づくり応援サイト ☎ 1018704

健康づくりに役立つ情報を「簡単に得られる」、健康づくりに取り組む「意欲が高まる」、健康づくりの「実践につながる」応援サイトを開設しています。従業員の健康づくりの進め方や事業所で取り組める健康づくりなどを掲載しています。

■ 健康づくり事業者表彰の受賞事業者が決定

☎ 1025642

▼健康づくり事業者表彰とは 従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰する制度です。令和2年度は29社が受賞しました（右上の受賞事業者参照）。

▼対象 市内に事業所を有し、次の全てに取り組む事業者。①特定健康診査・がん検診の受診勧奨②たばこ対策③心の健康づくり④運動、食生活の改善、その他の健康づくり。

▼その他 受賞事業者は、市☎などで取り組みが公表される他、入札制度の優遇などを受けられます。なお、今年度の募集は終了しました。

健康づくり事業者表彰の受賞事業者（敬称略）

アガ設計工業、アクティチャレンジ、池澤設計、入江組、宇都宮ヤクルト販売、宇都宮ライトレール、オオガキ、岡田開発工業、菊池建材工業、鬼怒川空調、協和ビルテクノス、興建、光陽エンジニアリング、酒井建築設計事務所、大産企業、中央電機通信、東栄設備工業、東洋測量設計、都市環境建築設計所、とちぎエレクトクス、日昌測量設計、八興、福宮建設、増淵組、横山工業、米弥工業、ライデック、ララ、和田工業。

健康づくり事業者表彰式と

☎ 1025531

働く人の健康づくり講演会

▼日時 1月28日（木）午後1時30分～3時30分。

▼会場 東市民活動センター（中今泉3丁目）。

▼内容 「ウィズコロナ、人生100年時代における働く人の健康づくり」と題した、高橋競さん（獨協医科大学医学部助教）による講話、従業員の健康づくりについての事例発表。

▼対象 事業所の事業主や健康管理担当者など。

▼定員 抽選40人。

▼申込期限 1月15日。

▼申込方法 市☎の申し込みフォーム

URLに必要事項を入力。



▲ 申し込みフォーム

お知らせ

中央図書館(明保野町)で
もの忘れ相談会
ID 1025064



▼日時 1月13日(水)・2月10日(水)。午前10時～正午。

▼対象 認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。
▼申込方法 当日、直接、会場へ。
▼その他 来場者には、服薬管理に役立つ「おくすりケース」をプレゼントします。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2904

ID 1007009
ファミリーケアサービス
協力会員を募集

ファミリーケアサービスとは、家事援助などのサービスを受けようとする「利用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成する会員制の有償のホームヘルプサービスです。

▼内容 日常生活を営む上で支障のある高齢者・障がい者・妊産婦世帯などの自宅に訪問し、買い物代行・掃除・洗濯・食事の準備などの家事支援を実施。

▼対象 市内在住で、おおむね65

歳以下の人。ホームヘルパーなどの資格は不問。

▼申込開始 1月6日。
▼申込方法 電話で、市社会福祉協議会 ☎(636) 1215へ。

▼その他 入会(登録)前に、社会福祉協議会で実施する研修会を受講。入会(登録)後、活動時間に応じて、活動費・交通費を支給。1週間に1回でも可。

ID 1025427
国民健康保険加入の人に「医療費のお知らせ」を発送します



国民健康保険加入の皆さんが、掛かった医療費を把握し健康に

対する意識を向上してもらうことを目的として、医療費の額などを世帯主にお知らせするものです。原本の再発行はできませんので、大切に保管してください。

▼対象者 国民健康保険加入者。

▼発送内容 令和2年1～10月診療分Ⅱ 1月末発送、令和2年11・12月診療分Ⅱ 3月末発送。

▼その他 確定申告における医療費の明細として活用できます。このお知らせに反映できない診療月分の医療費については、ご自身の

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間 ID 1004571

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す人が多いことや、学校や企業などの協力が得られにくいことから、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。

また、少子高齢化により、健康で若い皆さんの献血への協力が求められています。

新成人の皆さん、はたちの記念に献血に行きませんか。献血会場など、詳しくは、56ページをご覧ください。



献血の種類と主な採血基準

	成分献血		全血献血
	血しょう	血小板	400mL
年齢	18～69歳(*)	男性 18～69歳(*)	男性 17～69歳(*)
		女性 18～54歳	女性 18～69歳(*)
体重	男性	45kg以上	
	女性	40kg以上	

*65歳以上は、60～64歳に献血経験がある人に限られます。

領収書に基づいて明細書を作成する必要がありますので、申告方法などは管轄の税務署にご確認ください。

問 保険年金課 ☎(632) 2318

ID 1004752
健康で豊かな
人間性を育もう
食育情報コーナー

1月は「生活習慣病を防ぐには」をテーマに、食習慣のヒント、食

に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布などを行っています。ぜひお立ち寄りください。

▼日時 休館日(水曜日・祝休日・年末年始)を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

問 市保健センター ☎(627) 6666

高齢者肺炎球菌の予防接種

令和2年度対象者は3月31日までに接種してください



1004431

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

1 定期予防接種

- ▼ 期間 3月31日まで。
- ▼ 接種場所 「健康づくりのしおり」または市(区)に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は市(区)に掲載。
- ▼ 回数 生涯1回。

年齢	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日

- ▼ 対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次のいずれかに該当する人。

- ①65・70・75・80・85・90・95・100歳(左下の表参照)。
- ②満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度の人。

- ▼ 費用 2,500円。

- ▼ 持ち物 健康保険証などの生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

- 2 接種費用免除制度(事前申請必要) 1の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。

- ▼ 申込方法 各申込窓口に置いてある「申請書」と本人または同世帯の親族以外の方が申請する場合は「委任状」(それぞれ市(区)からも取り出し可)に必要な事項を書き、健康保険証などの身分証明書、1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、保健予防課(竹林町・保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各(区)・(区)へ。

特定健診・がん検診は受けましたか

1004400

問 健康増進課 ☎ (626) 1129

■ 個別健診(市内指定医療機関)

- ▼ 申込方法 受診する前に、医療機関へ直接お問い合わせください。健診が受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市(区)や健康づくりのしおりなどをご覧ください。

種類	対象
特定健康診査	40～74歳の宇都宮市国民健康保険加入者
健康診査	後期高齢者医療制度加入者または40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者
心電図検査	40歳以上
貧血検査	
眼底検査	
前立腺がん検診	50歳以上の男性
骨粗しょう症検診	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性

- ▼ その他 肝炎ウイルス検診や歯科健診があります。

女性限定の総合健診(※)の日程を追加しました。ぜひ、ご予約ください。／

会場	期日	受付時間
市事業団(胃がん検診なし)	2月24日(水)、3月18日(木)	午後1時～と2時～
河内(区)(中岡本町)	2月16日(火)・24日(水)	午前9時～と10時～
上河内(区)(中里町)	2月18日(木)	午前9時～

※総合健診は、特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

■ 申込時の注意

- ▼ 予約は3月分まで可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。集団健診の予約状況は、集団健診予約システム(HP)で確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。

■ 集団健診(地区健診)

- ▼ 電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。
- ▼ インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム(HP)URLへ。



▲ 予約受付

種類	対象
胃がん検診	40歳以上
X線検査	
内視鏡検査	50歳以上の要件を満たす人
X線検査と喀痰検査	
肺がん検診	40歳以上の女性(2年に1度)
X線検査	
大腸がん検診	30歳代の女性
併用マンモグラフィ検査	
乳房超音波検査	20歳以上の女性
視触診	
子宮がん検診	20歳以上の要件を満たす女性
頸部細胞診	
頸部と体部細胞診	