

教室・講座

ID 1015945
**盲ろう者向け
 通訳・介助員養成講座**

▼日時 5月29日～6月27日の土曜日または日曜日。午前9時30分～午後4時30分。全7回。

▼会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）またはとちぎ男女共同参画センター「パルティ」（野沢町）。期日によって会場が異なります。

▼内容 盲ろう者（視覚と聴覚に重複した障がいがある人）の自立と社会参加を支援するボランティア（盲ろう者向け通訳・介助員）を養成する講座。

▼対象 全日程受講でき、修了後に県の「盲ろう者向け通訳・介助員」として登録・活動が可能な人。

▼定員 抽選20人。

▼費用 2000円（テキスト代・研修費など）。

▼申込期限 5月14日。

▼申込方法 申込用紙（市庁から取り出し可）に必要事項を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8508若草1丁目10-6、栃木盲ろう者友の会「ひばり」事務局（とちぎ福祉プラザ内）☎・FAX (621) 08600、hibari.web@gmail.comへ。

gmail.comへ。
 問 栃木盲ろう者友の会「ひばり」事務局 ☎ (621) 0860、障がい福祉課 ☎ (632) 2353

ID 1004338
**シニアライフを豊かに送るための
 ライフプラン支援講座**

1 ライフプランの必要性、豊かなシニアライフを送るために

▼日時 4月10日（土）午前10時～正午。

2 シニア世代のコミュニケーション

▼日時 4月21日（水）午前10時～正午。

▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼内容 キャリアコンサルティングによる講座と個別相談。

▼対象 市内在住か通勤するおおよね50歳以上の人。

▼定員 各先着10人。

▼申込開始 4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、mailto:yasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように

にっこり安心プランを策定しました

ID 1015786

☎にっこり安心プラン＝高齢福祉課 ☎ (632) 2904、介護保険料＝高齢福祉課 ☎ (632) 2907

本市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、健康で生きがいを持ち、安心して自立した生活を送ることができるよう、健康づくりや介護予防の推進、地域での支え合い体制づくり、介護サービスの基盤整備などに関する各種施策・事業などを盛り込んだ「にっこり安心プラン（第9次宇都宮市高齢者保健福祉計画・第8期宇都宮市介護保険事業計画、地域包括ケア計画）」を策定しました。計画期間は令和3～5年度です。

計画の内容について、詳しくは、市庁をご覧ください。直接、高齢福祉課（市役所2階）、行政情報センター（市役所1階）、各☎・☒へ。

▼介護保険料が変わります

65歳以上の人（第1号被保険者）の介護保険料は、にっこり安心プランの策定に併せ、3年おきに見直します。令和3～5年度の介護保険料は、下の表の通り決定しました。

段階	対象	介護保険料（年額）
第1	▼生活保護を受けている人 ▼世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受給している人 ▼世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額および前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	2万200円
第2	▼世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額および前年の合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の人	3万3,800円
第3	▼世帯全員が市民税非課税で、第1・2段階以外の人	4万7,300円
第4	▼世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税者で、前年中の公的年金等収入額および前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	6万800円

段階	対象	介護保険料（年額）
第5	▼世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税の人（第4段階以外の人）	6万7,600円
第6	▼本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	8万1,100円
第7	▼本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	8万7,800円
第8	▼本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	10万1,400円
第9	▼本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上500万円未満の人	11万4,900円
第10	▼本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人	12万1,600円
第11	▼本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	12万8,400円

ID 1004463

働く世代男性の シェイプアップ教室

▼日時 4月24日、5月8・22日、
6月12・26日、7月10日。午後2
時～4時。全6回。

▼会場 市保健センター（トナリ
エ宇都宮9階）。

▼内容 体重を上手にコントロ
ールするための筋力運動と有酸素運
動の実技、生活改善のための講
話。腹囲・体組成測定など。

▼対象 市内在住の30～59歳の男
性で、20歳頃と比べて体重が増加
している人。市保健センター運動
教室に初めて参加する人優先。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 4月4日。

▼申込方法 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、市保健センター ☎
(627) 6666へ。



▲申し込み
フォーム

ID 1020988

カラダよろこぶ おうちごはん

▼日時 5月21日（金）午前10時～
午後1時。

▼会場 市保健センター。

▼内容 簡単にできる減塩レシ
ピの調理実習、試食。管理栄養士に

よる講話。

▼対象 市内在住のおおむね30
～74歳以下の人。

▼定員 先着12人。

▼費用 500円程度（食材費）

▼申込期間 4月6日午前9時30
分～5月13日。

▼申込方法 直接または電話で、
市保健センター ☎(627) 6666へ。

お知らせ

ID 1003752

郵送でも 国民健康保険の 脱退手続きができます

職場の健康保険加入に伴う国民
健康保険の脱退手続きが、郵送で
もできます。詳しくは、市HPをご
覧ください。

問 保険年金課 ☎(632) 2320

協会けんぽの保険料率が 変更になります

4月納付分から、協会けんぽ栃
木支部の健康保険料率は9・87%
へ引き下げ、介護保険料率は1・
80%へ引き上げとなります。

詳しくは、協会けんぽ栃木支部
へお問い合わせください。

問 協会けんぽ栃木支部 ☎(616) 16
92、保険年金課 ☎(632) 2320

＼4月2日は世界自閉症啓発デー／

みんな違ってみんないい 発達障がい を正しく理解しましょう

ID 1004240

問 子ども発達センター ☎(647) 4720、障がい福祉課 ☎(632) 2353

■発達障がいって何だろう

発達障がいは、生まれながらの脳機能の障がいと考
えられ、親の育て方や本人の努力不足が原因ではあり
ません。生涯付き合っていくもので、成長とともにそ
の現れ方も変化します。

■防ぎたい 発達障がいの「二次障がい」

発達障がいがある人は、コミュニケーションや対人
関係をつくるのが苦手で、行動や態度が「自分勝手」
「変わった人」と誤解されることがあります。また、
誤解や偏見を受け続けることで、心理的な傷つきや精
神的な不調など「二次障がい」を発症してしまうこと
もあります。周囲の皆さんが、発達障がいについて正
しく理解し、適切に対応することが大切です。

■社会全体で応援しましょう

発達障がいの人の中には、興味のある分野を追求す
ることが得意な人や、アイデアが豊富で行動力のある
人など、社会で活躍している人たちがたくさんいます。
発達障がいの人たちの行動には、1つ1つ意味があり
ます。行動の意味を考え、その人に合った支援をする
ことで、できることはたくさんあります。お互いに認

め合い、支え合うことで、誰もが自分らしく輝ける社
会を目指しましょう。

■発達障がい理解啓発紙「発達障がいを正しく理解し よう！」

ID 1004265

「乳幼児期」「学齢期」「思春期・青年期」の各成長
段階に応じた冊子を配布しています。

▼配布場所 子ども発達センター（鶴田町）、教育セ
ンター（天神1丁目）、障がい福祉課（市役所1階）、
保健所（竹林町）。市HPからも閲覧できます。

4月2～8日は発達障がい啓発週間です

■期間 4月2～8日。

1 発達障がいパネル展

▼会場 市役所1階市民ホール。

▼内容 発達障がいの理解を深めるためのパネル
展示。

2 若葉園の子どもたちの作品展

▼会場 子ども発達センター。

▼内容 癒やしや希望を表すブルーを基調とした
作品を展示。

お知らせ

ID 1003871

介護保険の給付適正化に
取り組んでいます



本市では、事業者が介護サービスを提供し、介護を必要とする高齢者が適切な介護サービスを受けられるよう、次のことに取り組んでいます。

■主な取り組み

- ▼ケアプランの点検。
- ▼住宅改修、福祉用具購入・貸与の実態調査。
- ▼介護給付費通知。
- ▼医療との突き合わせ。
- ▼介護サービス事業者への指導など。

■福祉用具貸与の費用額の公表

介護保険の認定を受けた人が利用している福祉用具貸与の費用額の実績を、市に掲載しています。
不審者にご注意を 自宅に調査に伺う場合は、事前に電話で連絡します。

なお、市職員が訪問したときは、必ず市職員証と介護保険検査証の提示を求めてください。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2905

ID 1003793

国民年金保険料は
前納すると
割り引きになります



▼国民年金保険料 令和3年度 月額1万6000円、令和4年度 月額1万6590円。

▼前納による割引額

6カ月前納 810円、1年前納 3540円、2年前納 1万4590円。

2年前納を希望する場合は、年金事務所に申し込み手続きが必要です。

▼その他 納付方法など、詳しくは、お問い合わせください。

問 宇都宮西年金事務所 ☎(622) 4281、保険年金課 ☎(632) 2327

ID 1004343

高齢者等地域活動
支援ポイント事業
交換申請の受け付け開始



▼対象 ①令和元年度に活動をした人のうち、申請が済んでいない人 ②令和2年度に活動をした人。

▼申請期限 9月30日(消印有効)。

▼申請方法 市社協ボランティアセンター(市総合福祉センター内)に置いてある交換申請書(市社協

視覚・聴覚障がい者を支援する 奉仕員養成講座

ID 1023277

問 障がい福祉課 ☎(632) 2353

- ▼対象 市内在住か通勤通学する18歳以上の人。
- ▼申込期間 4月6日午前9時～4月30日。

▼その他 他の団体が主催する同じ内容の講座と並行しての受講不可。

講座名・内容	日時・会場	対象	定員・費用	申込方法	
手話奉仕員養成講座 手話で日常会話を行うために必要な手話語彙と手話表現技術を習得する	毎週火曜日午前コース 5月11日～令和4年3月22日 午前10時～正午。全40回 市総合福祉センター(中央1丁目)	手話通訳者を目指して、過去に同様の手話講座の受講経験がない人 ただし、定員に満たない場合は、過去に手話講座の受講・修了経験がある人も申し込み可(原則として1回に限る)。定員を超えた場合は新規受講者を優先	先着20人 3,300円 (テキスト代など)	直接または電話で、市障害者福祉会連合会(中央1丁目) ☎(636) 1219へ	
	毎週水曜日午後コース 5月12日～令和4年3月23日 午後1時30分～3時30分 全40回 市総合福祉センター			先着20人 3,300円 (テキスト代など)	直接または電話で、市社協ボランティアセンター(中央1丁目) ☎(636) 1285へ
	毎週木曜日夜コース 5月13日～令和4年3月10日 午後7時～9時。全40回 サン・アビリティーズ(屋板町)			先着30人程度 3,300円 (テキスト代など)	直接または電話・ファクス(☎を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656) 1458へ
音訳奉仕員養成講座 本などの情報を音訳し、テープ・デイジーなどに記録する音訳奉仕員を養成する	5月19日～令和4年3月16日の水曜日。午前10時～正午 全35回 市総合福祉センター	修了後に奉仕員として登録し活動でき、過去に同様の講座受講経験のない人	先着20人 750円 (テキスト代など)	直接または電話で、市社協ボランティアセンター ☎(636) 1285へ	
点訳奉仕員養成講座 本などの印刷物を点字に訳する点訳奉仕員を養成する	5月11日～令和4年3月22日の火曜日。午前10時～正午 全40回 市総合福祉センター				先着20人 3,690円 (テキスト代など)

高額介護合算療養費を支給します

☎保険年金課 ☎ (632) 2307

- ▼支給対象 令和2年7月31日現在で、後期高齢者医療制度に加入している世帯。
- ▼対象期間 令和元年8月1日～令和2年7月31日に支払った医療費と介護保険の介護サービス費などの合計額が基準額（下の表参照）を超えた世帯。ただし、医療費では食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費では食費・滞在費・日常生活費などは対象外。
- ▼申請方法 支給申請書（4月中旬に発送予定）を送付しますので、必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。

区分	所得要件	基準額
現役並み所得者	課税所得690万円以上	212万円
	課税所得380万円以上690万円未満	141万円
	課税所得145万円以上380万円未満	67万円
一般	「現役並み所得者」および「低所得者」以外	56万円
低所得者	世帯全員が住民税非課税（※以外）	31万円
	※世帯全員が住民税非課税で、必要経費・控除を差し引いた所得0円（年金の所得は控除額を80万円として計算）	19万円

ボランティアセンター（☎URL）からも取り出し可）に必要事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、直接または郵送で、〒320-0806 中央1丁目1-15、ポイント事業受付窓口（市社協ボランティアセンター内）へ。

なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず書いてください。

（14）8011、高齢福祉課 ☎（632）2367

国民年金の学生納付特例制度

1003795

学生には、国民年金保険料を後から納めることができる制度があります。届け出をすることで、年金を受け取るための資格期間に算入され、後から納めれば受け取る年金額に反映されます。

なお、後から納められる期間は

後期高齢者医療保険制度の保険料見直し

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

- 所得の低い人に対する保険料の軽減特例措置が、令和3年度より見直されます。
- ▼令和2年度に世帯の合計所得が33万円を超えない世帯の人の軽減措置 均等割の軽減率が7.75割から7割に変わります。
 - ▼所得の低い人の軽減措置 保険料の均等割軽減の基準額が変わります。

軽減割合	世帯の合計所得 (世帯主と被保険者により判定)	
	令和2年度	令和3年度
7割軽減	33万円を超えない世帯	43万円+10万円×(給与所得者等の数※)-1を超えない世帯
5割軽減	33万円+28.5万円×被保険者数を超えない世帯	43万円+10万円×(給与所得者等の数※)-1+(28.5万円×被保険者数)を超えない世帯
2割軽減	33万円+52万円×被保険者数を超えない世帯	43万円+10万円×(給与所得者等の数※)-1+(52万円×被保険者数)を超えない世帯

※給与などの収入が55万円を超える人と、公的年金などの支給を受ける人（65歳未満=60万円超、65歳以上=125万円超）の合計数。該当者がいない場合は1とします。

10年以内です。

- ▼対象 大学（大学院）・短期大学・専門学校・各種学校などに在学する20歳以上の学生で、本人の前年所得が128万円以下の人。
- ▼対象期間 4月分～令和4年3月分。
- ▼申込方法 年金手帳（交付されている人）、学生証両面の写しまたは在学証明書、代理人による申請は代理人のマイナンバーカードや運転免許証など本人確認できる

書類（別世帯の代理人による申請は委任状も必要）をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A17番窓口）または各☎・☒へ。

なお、令和3年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を書き、送付してください。窓口での申請は不要です。

▼その他 過年度分の申請は、申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

☎保険年金課 ☎（632）2327

お知らせ

人生100年時代
生涯現役という
生き方をしませんか

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、新たな職種にチャレンジしたい、クラブ活動なども楽しみたいという人は、まずは、入会説明会へご参加ください。

■入会説明会

▼日時 ①4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日、8月11・25日、9月8・22日。申し込み時に個別の時間を指定します。②4月15日、5月13日、6月17日、7月15日、8月19日、9月16日。午前9時～。

▼会場 ①市総合福祉センター(中央1丁目) ②シルバー人材センター(北部事業所(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、①シルバー人材センター(宇都宮事務局(中央1丁目)) ☎(633)5300 ②北部事

務所 ☎(673)8020へ。



令和3年度定期予防接種対象
高齢者の肺炎球菌予防接種

ID 1004431

問 保健予防課 ☎(626)1114

- ▼期間 4月1日～令和4年3月31日。
- ▼会場 市(市)に掲載している県内指定医療機関。県内指定医療機関以外で接種する場合は、接種前に保健予防課(竹林町)へ「予防接種依頼書交付申請書」を提出する必要があります。また、接種費用は全額自己負担した後、償還払いとなります。
- ▼回数 生涯1回。
- ▼対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがない、次のいずれかに該当する人。
①65・70・75・80・85・90・95・100歳。

年齢	生 年 月 日
65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日

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。

- ▼費用 2,500円。
- ▼持ち物 健康保険証など生年月日が分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
- ▼その他 市民税非課税世帯、生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になる無料券が発行されます。該当者は、予防接種を受ける前に、身分証明書、印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、保健予防課、保健と福祉の相談(市役所1階)、各(区)で申請してください。

▼仕事の依頼もお待ちしています
シルバー人材センターでは、さまざまな経験や技能を持った高齢者が登録し、活躍しています。家庭の困り事など、お気軽にご相談ください。

▼業務内容の例 除草・草刈り、襖・障子・網戸の張り替え、庭木せん定、大工仕事、家事援助サービス、宛名書き、清掃など。

▼利用者の声
作業が丁寧で助かっています。
高齢者一人暮らしで、除草など

自分ではできないので、感謝しています。

問 高齢福祉課 ☎(632)2360

ID 1015169
健康ポイント事業
交換申請の受け付け開始
(アプリ参加者)

▼対象 令和2年度の活動で貯めたポイント(5000ポイント上限)。

▼申請期限 9月30日。

▼申請方法 自分のスマートフォンにインストールしている「うつのみや健康ポイントアプリ」に必

要事項を入力。

▼その他 令和2年度中に、300ポイント以上貯めた人は、アプリから、協賛企業提供物品がもらえる抽選への参加もできます。また、飲食店などで使える割引券は、6月1日にアプリ上に表示します。

なお、活動記録票で参加している人のポイント交換申請は、6月1日から開始します。

問 健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960、健康増進課 ☎(626)1128

問 健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960、健康増進課 ☎(626)1128