

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28日～6月26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）。日時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 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13日（必着）。

▼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 (88) 87333、hibari.web@

gmail.com。

問 栃木盲ろう者友の会「ひばり」事務局 ☎(621)0860・☎080(5459)5896、障がい福祉課 ☎(632)2673

ID 1004338  
**シニアライフを豊かに  
 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9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27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 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

▼対象 市内在住か通勤するおおよそ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、✉miyasenior@city.tsunomiyato.chigi.jp。

視覚・聴覚障がい者を支援する 奉仕員養成講座

ID 1023277

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と手話表現技術を習得する	毎週火曜日午前コース 5月10日～令和5年3月14日 午前10時～正午。全40回 市総合福祉センター	手話通訳者を目指して、過去に同様の手話講座受講経験がない人。 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。 定員を超えた場合は新規受講者を優先	各先着20人 各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11日～令和5年3月22日 午後1時30分～3時30分。全40回 市総合福祉センター			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12日～令和5年3月23日 午後7時～9時。全40回 サン・アビリティーズ（屋板町）			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18日～令和5年3月1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がない人	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10日～令和5年3月14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 2,150円 (テキスト代など)	

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正に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。
- ▼ 医療との突き合わせ。
- ▼ 介護給付費の通知。
- ▼ 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実績を市HPに掲載。  
■ 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。市職員が訪問した時は、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 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2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3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HP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、市社協ボランティアセンター「ポイント事業受付窓口」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。
- 問 市社協ボランティアセンター ☎(614) 8011、高齢福祉課 ☎(632) 2367

ID 1004333  
市内4番目の  
認知症サロンがオープン

オレンジサロン(認知症サロン)では、認知症に関する相談への対応や活動場所の提供を行っています。

4月に開設した「さくらカフェ」では、カフェの運営を通して、地域の仲間づくりを応援します。

1 オレンジサロン「石蔵」(道場宿町) ☎(667) 0365

▼ 開設日時 毎週土曜日・毎月第

AED (自動体外式除細動器) を設置している市有施設 (4月1日現在)

ID 1004605

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

AEDは、突然心臓が停止してしまった人を救うため、その場に居合わせた人の手でも、速やかに電気的刺激(除細動)を施すことができる医療機器です。医師などの医療従事者だけではなく、一般の人でも使用できます。

本市では、万一の事態に備え、下の表の市有施設にAEDを設置しています。市内の各集客施設の管理者の皆さんも、早期の救命活動の重要性をご理解いただき、AED設置に向けたご検討をお願いします。

分類	施設名
本庁舎・支所	市役所、各(区)・(団)、岡本・田原事務所、宇都宮市民プラザ(うつのみや表参道スクエア内)、雀宮(区)南館、国体推進課(二荒会館内)
福祉	市総合福祉センター、河内総合福祉センター、上河内健康館、ことぶき会館、すこやか荘、ふれあい荘、やすらぎ荘、上河内老人福祉センター、シルバー人材センター北部事業所、茂原健康交流センター、子ども発達センター、泉が丘ふれあいプラザ、サン・アビリティーズ、雀の宮・若草作業所
保健	保健所、市保健センター、市夜間休日救急診療所
環境	悠久の丘、北山霊園・聖山公園・東の杜公園管理事務所、環境学習センター
コミュニティ施設	各地域コミュニティセンター・市民活動センター、市総合コミュニティセンター、まちづくりセンター「まちぴあ」
文化・教育	市立小・中学校、市教育センター、まちかどの学校、市文化会館、宇都宮美術館、中央・南・上河内・河内図書館、旧篠原家住宅、とびやま歴史体験館、青少年活動センター「トライ東」、田原西小子ども家、上河内西小子ども家
スポーツ	ブラックスアリーナ宇都宮(市体育館)、明保野体育館、雀宮体育館、清原体育館、河内体育館、上河内体育館、姿川(運)附属体育館、駅東公園プール、市サイクリングターミナル、栃木SC宇都宮フィールド(市サッカー場)、市スケートセンター、冒険活動センター、駒生・宮原運動公園、河内総合運動公園、下田原運動場、石井・柳田緑地管理事務所
保育園	市立保育園
その他	オリオンスクエア、ろまんちっく村、梵天の湯、宇都宮競輪場、河内農業構造改善センター、みずほの自然の森公園、宇都宮城址公園、八幡山公園、中央・西・東・南消防署、中央卸売市場、上下水道局、松田新田浄水場、今市浄水場、川田水再生センター



お知らせ

**ID 1003752**  
**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・90%へ引き上げ、介護保険料率は1・64%へ引き下げとなります。詳しくは、協会けんぽ栃木支部 [URL](#) をご覧ください。



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

問 協会けんぽ栃木支部 ☎(616) 1692、保険年金課 ☎(632) 2320

**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4年度11月額1万6590円、令和5年度11月額1万6520円。

▼前納による割引額 6カ月前納11810円、1年前納113530円、2年前納11万4540円。

▼その他 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。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 1003795**  
**国民年金の  
 学生納付特例制度**

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。届け出をすると、年金を受けられ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5年3月分。

▼申込方法 年金手帳など基礎年金番号が分かるもの(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)または各區・區へ。

なお、令和4年度用の申請はが

高額介護合算療養費を支給します

問 保険年金課 ☎(632) 2307

- ▼支給対象 令和3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2年8月1日～令和3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限度額を超えた世帯(下の表参照)。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	限度額
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。給与所得のある人は、所得税法により算出した給与所得の金額から10万円を控除した額)	19万円

催し

県シニアサポーターによる「ふれあい村」

日時 4月12・20・28日、午前

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。  
 問 保険年金課 ☎(632) 2327



10時～正午。  
 ▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)他。  
 ▼内容 コロナ禍でたまったストレスを、おしゃべり・ゲーム・脳トレ・情報交換などで解消。

▼対象 市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人。

問 県シニアサポーター ☎090(1551)4195、高齢福祉課 ☎(632)2368

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で健康講座 ☎市保健センター☎(627) 6666

1 働く世代男性のシェイプアップ教室

ID 1004463

- ▼日時 4月23日、5月7・21日、6月11・25日、7月9日。午後2時～4時。全6回。
- ▼内容 おなかの引き締めや基礎代謝量アップのための強度の高い筋力運動と有酸素運動の実技、食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歳の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。



▲市HP

2 カラダよろこぶおうちごはん

ID 1020988

- ▼日時 4月26日(火)午前10時～午後1時。
- ▼内容 管理栄養士による講話と調理実習。
- ▼対象 市内在住の30～74歳の人。
- ▼定員 先着12人。
- ▼費用 500円程度(食材費)。



▲市HP

3 運動が苦手な人も「エクササイズデビュー教室」はじめよう運動習慣

ID 1004463

- ▼日時 5月17・24・31日、6月7・14・21日。午前10時～正午。全6回。
- ▼内容 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など。
- ▼対象 市内在住の運動制限のない30～64歳までの人。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。



▲市HP

4 65歳から始める「しっかり貯筋教室」

ID 1026715

- ▼日時 5月19・26日、6月9・16・23日。午前10時～正午。全5回。
- ▼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、栄養に関する講話、脳トレ、握力測定など。
- ▼対象 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。要支援・要介護認定を受けていない人で運動制限のない人。
- ▼定員 先着15人。
- ▼その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」対象事業です。

■申込開始 1 2 4月4日 3 4月7日 4 4月8日午前9時30分。

■申込方法 1～3 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 4 直接または電話で、市保健センターへ。

食育情報コーナー

ID 1004752

- ▼日時 休館日(水曜日・国民の祝日・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。
- ▼内容 4月は「早寝、早起き、朝ごはん」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。

＼ 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

☎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、心理的な傷付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、一つ一つ意味があります。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

世界自閉症啓発デーに関するパネル展

- ▼期間 ①4月8日まで②4月4～8日。
- ▼会場 ①子ども発達センター②市民ホール(市役所1階)。
- ▼内容 自閉症のシンボルカラーである「ブルー」を基調とした、発達障がいに関するパネル展示。