



一緒に活動しませんか 健康づくりボランティア 食生活改善推進員・健康づくり推進員

ID 1004454

問 健康増進課
☎(626)1126

▼食生活改善推進員とは 「食改さん」と呼ばれ、食生活改善のために地域に根付いた活動を行うボランティアです。男性のための料理教室や親子料理教室などの開催や、イベントでのヘルシーメニューの試食提供など、食生活の改善やバランスの良い食事について、啓発活動をしています。



▲料理教室

▼健康づくり推進員とは 運動・栄養・休養のバランスの取れた生活習慣を自ら実践し、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行う、市独自のボランティアです。健康ウォーキングや体操教室など、各地域で、気軽に楽しく、健康づくりの輪を広げる活動をしています。



▲体操教室

▼推進員になるには 本市が開催する「健康づくりボランティア養成講座」（右の記事参照）を受講し、全課程を修了した人が推進員として活動しています。5日間の講座と地域での健康づくり活動を1コースとして、年間4回（6～9月）実施しています。ぜひ、推進員になって一緒に活動しましょう。

▼活動に参加するには お住まいの地域の健康づくり活動に参加することができます。詳しくは、健康増進課（竹林町・保健所内）、市保健センター（トナリエ宇都宮9階）、各区・団・地域コミュニティセンターなどに置いてある健康づくり活動一覧（市団からも閲覧可）をご覧ください。

健康づくりボランティア養成講座

ID 1004457

- ▼日時 6月1・7・16・23日、11月1日。午前10時～午後4時。
- ▼会場 清原区（清原工業団地）。
- ▼内容 食生活改善推進員・健康づくり推進員の活動紹介、生活習慣病や食事バランスについての講話や調理実習、健康ウォーキングなどの実践活動体験、衛生管理講習など。
- ▼対象 在住する地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員として活動ができる人。
- ▼定員 先着15人。
- ▼費用 実費（食材費など）。
- ▼申込期限 5月20日。
- ▼申込方法 市団の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、健康増進課☎(626)1126へ。



▲市団



5月は消費者月間 18歳から大人に 大人になるとできること、気を付けること

ID 1004872

問 消費生活センター
☎(616)1561

4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられました。消費者トラブルに巻き込まれないよう、契約は慎重に行い、「だまされない消費者」になることが重要です。また、自分の消費が、社会や世界とつながっていることを知り、「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」という消費行動から、人や社会、地域などにも配慮した「自分で考える消費者」になることが必要です。

5月は消費者月間です。この機会に、より良い消費行動について考えてみませんか。

- 消費者トラブル事例などを紹介 消費生活パネル展
- ▼期間・会場 4月29日～5月13日＝うつのみや表参道スクエア（馬場通り4丁目）、5月23～27日＝市役所1階市民ホール。
- 知識を深めよう 消費生活出前講座
- ▼内容 消費生活相談員が地域のコミュニティセンターや公民館、学校などに出向き、消費者トラブルの事例や対処法などについての講話。
- ▼その他 申込方法など、詳しくは、消費生活センター（うつのみや表参道スクエア5階）へ。
- 不安に感じたら消費生活センターに相談を 悪質商法・契約トラブル、不当表示、製品事故、多

重債務などの消費生活に関する相談を受け付けています。トラブルに遭った場合は、すぐに消費生活センター☎(616)1547へご相談ください。

「迷惑電話が減った」などの声もあります

特殊詐欺撃退機器などの購入費を補助

ID 1018845

- ▼対象 市内在住の65歳以上で、次のいずれかに当てはまる世帯。①65歳以上の人のみ②家族と同居しているが、65歳以上の人のみとなる時間帯がある。
- ▼対象機器 特殊詐欺撃退機能のある電話機または電話機に外部接続可能な機器。
- ▼補助金額 機器の購入費用（取り付け費用を含む）の4分の3（最大1万円）。
- ▼申込方法 消費生活センターに置いてある申込書（市団からも取り出し可）に必要事項を書き、直接または郵送で、〒320-0026馬場通り4丁目1-1、消費生活センター☎(616)1561へ。



令和5年二十歳を祝う成人のつどいは 令和5年1月8日(日)に開催します

ID 1006529

問 生涯学習課
☎(632)2677

- 期日 令和5年1月8日(日)。
- 時間
- ▼午前開催 受け付け=午前9時30分~10時。式典など=午前10時~。
- ▼午後開催 受け付け=午後1時30分~2時。式典など=午後2時~。

- 会場 下の表の通り。
- 対象 平成14年4月2日~平成15年4月1日に生まれた人。
- その他 対象者には、11月中旬に案内を送付します。なお、式典の開催方法や内容などは、変更となる場合があります。詳しくは、市☎をご覧ください。

会場	中学校区	
	午前開催	午後開催
護国会館(陽西町)	旭中学校区	一条中学校区
宇都宮東武ホテルグランデ(本町)	鬼怒中学校区	清原中学校区 海星女子学院中学校
ホテルニューイタヤ(大通り2丁目)	晃陽中学校区 富屋特別支援中等部 雀宮中学校区	横川中学校区
ライトキューブ宇都宮(宮みらい・駅東口交流拠点施設)	宮の原中学校区 陽東中学校区 宇東高附属中学校	陽西中学校区 作新学院中等部 宇短大附属中学校 文星芸大附属中学校 県立盲学校中等部 県立聾学校中等部 宇大附属特別支援中等部 泉が丘中学校区

会場	中学校区	
	午前開催	午後開催
ホテル東日本宇都宮(上大曾町)	豊郷中学校区 古里中学校区 河内中学校区 岡本特別支援中等部	陽北中学校区 のざわ特別支援中等部 わかさ特別支援中等部 国本中学校区 田原中学校区
コンセール(駒生1丁目)	—	城山中学校区
ホテルマイステイズ宇都宮(東宿郷2丁目)	上河内中学校区	—
Cotoneau(インターパーク4丁目)	瑞穂野中学校区	—
ベルヴィ宇都宮(宿郷5丁目)	星が丘中学校区	宝木中学校区 宇大附属中学校
市文化会館(明保野町)	陽南中学校区 姿川中学校区	若松原中学校区

特集



マイナンバーカードを使った コンビニ交付サービスをご利用ください

ID 1012038

問 市民課☎(632)2265
税制課☎(632)2187

■コンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で、住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。



- ▼対象 利用者証明用電子証明書(数字4桁)が記録されているマイナンバーカードを持っている人。
- ▼証明書交付時間 午前6時30分~午後11時。ただし、システムメンテナンスなどにより、休止となる場合があります。
- ▼取得できる証明書

証明書の名称	手数料	
	コンビニ	窓 口
住民票の写し 印鑑登録証明書 戸籍の附票 所得証明書(市県民税) 課税証明書(市県民税)	200円	300円
戸籍謄抄本	350円	450円

- 本庁舎に行政キオスク端末を設置します
コンビニ交付サービスと同様に、行政キオスク端末

では、住民票などの各種証明書を取得することができます。

操作方法が分からない場合は、市民課ロビーアシスタントにお声掛けください。

- ▼利用開始 5月2日(月)。
- ▼対象 住民登録地が宇都宮市で、利用者証明用電子証明書(数字4桁)が記録されているマイナンバーカードを持っている人。ただし、戸籍謄抄本・戸籍の附票は、本籍地も宇都宮市の人は取得可。
- ▼証明書交付時間 月~金曜日=午前8時30分~午後7時(祝休日を除く)。
- ▼設置場所 市役所1階南玄関。

■ミヤリーがキオスク端末の操作を紹介

キオスク端末の操作方法を、ミヤリーと友達のハッピーが分かりやすく紹介する動画を作成しました。下のQRコードからぜひご覧ください。

ミヤリー コンビニ交付 🔍

▲コンビニで
住民票がとれる!?▲コンビニで
住民票をとってみた!