

お知らせ

緊急時相談支援事業の
利用希望を受け付け中

地域で生活する障がい者およびその家族などが安心して地域生活を送ることができるよう、障がい福祉サービスを利用していない人などを対象に、障がい者生活支援センターによる緊急時の電話相談の受け付けや定期的な見守り支援などを行っています。

対象や申込方法など、詳しくは、市庁をご覧になるか、障がい福祉課 ☎(632) 2366 または、各障がい者生活支援センター（45ページ参照）へ。

社会福祉法人が提供する
介護サービスなどの
利用者負担額を減額

▼内容 社会福祉法人の事業所などを利用した際の、利用者負担額（「サービスに掛かった費用の10%」「食費・居住費（滞在費）および宿泊費の25%」が軽減されます。ただし、介護保険負担限度額認定が非該当の人は、施設サービス利用時の食費・居住費（滞在費）は対象外。

▼対象 生活保護受給者または次のすべてに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身で150万円以下（世帯員が1人増えるごとに50万円加算）③世帯の預貯金額が単身で350万円以下（世帯員が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。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2906

健康で豊かな人間性を育む
食育情報コーナー

▼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）。

▼内容 2月は「食事で免疫力アップ」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。

問 市保健センター ☎(627) 6666

毎月10日は
フリーダイヤル
自殺予防いのちの電話

▼日時 2月10日（金）午前8時

福祉サービスなどの苦情解決システム

問 1004788

問 保健福祉総務課 ☎(632) 2919

本市では、市が提供する福祉サービスや福祉事業全般に対する苦情や相談に応じ、解決するためのシステムを設けています。このシステムは、福祉に関する各窓口で苦情解決の担当者を置き、皆さんの立場に寄り添って適切な対応を図るためのものです。

▼受け付け 直接または電話・ファクス・送付など

で、下の表の各担当課・施設へ。

- ▼申出人 本人、その家族、状況を具体的かつ的確に把握している代理人など。匿名も可。
- ▼その他 秘密は厳守します。苦情受付担当者やファクス番号など、詳しくは、各担当課・施設へお問い合わせください。

各施設のサービスに対する受け付け

福祉サービスの提供・事業を実施する
担当課による受け付け

施設名	電話番号
子ども発達センター（鶴田町）	☎(647) 4721
大谷保育園（駒生町）	☎(652) 0148
泉が丘保育園（泉が丘6丁目）	☎(661) 2717
石井保育園（石井町）	☎(661) 5003
竹林保育園（竹林町）	☎(621) 0057
松原保育園（松原3丁目）	☎(621) 8600
北雀宮保育園（若松原2丁目）	☎(653) 5185
東浦保育園（東浦町）	☎(658) 6907
ゆずのこ保育園（松田新田町）	☎(674) 2020
なかよし保育園（白沢町）	☎(671) 1811
西部保育園（鶴田町）	☎(647) 4730
岡本児童館（下岡本町）	☎(673) 2006
白沢児童館（白沢町）	☎(671) 0404
田原児童館（上田原町）	☎(672) 4001
児童遊園「あそぼの家」(今泉町)	☎(663) 3245

対象	担当課	電話番号
生活に困っている人	生活福祉第1課	☎(632) 2105・2068
	生活福祉第2課	☎(632) 2465・2876・2891
高齢者	高齢福祉課	☎(632) 2356・2359
障がい者	障がい福祉課	☎(632) 2366・2361
子どもや子育て世帯	子ども未来課	☎(632) 2944
	子ども家庭課	☎(632) 2789
	保育課	☎(632) 2384・2393

第三者委員による受け付け

本市では中立的な立場で苦情解決を図るため、4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け付けています。連絡先については、保健福祉総務課 ☎(632) 2919へ。

氏名（敬称略）							
けんもち 鋭持	ゆきこ 幸子	よしだ 吉田	おさむ 治	たしろ 田代	じゅんこ 純子	いししま 石嶋	けいぞう 啓造

無料クーポン券を使いましたか

子宮頸がん・乳がん検診を忘れずに

1004423

無料クーポン券対象者は、本市が実施している検診で子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けることができます。無料クーポン券を利用できるのは、3月31日までです。忘れないように受診してください。

令和4年度無料クーポン券

▼子宮頸がん検診対象者 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人。

▼乳がん検診対象者 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの人。

▼その他 無料クーポン券対象者で検診の自己負担額を支払って受診した場合は、自己負担額をお支払いするための申請書を送付しますので、健康増進課☎(626)1129へお問い合わせください。申請期限は4月28日(必着)です。

■集団健診受診予約 受診希望日の14日前まで。

■その他 令和5年度の健診は、5月からの実施を予定しています。健診日程など、詳しくは、令和5年度の「健康づくりのしおり」などをご確認ください。なお、受診の際に必要な受診券は、4月末に発送を予定しています。

口座振替の早割(通常翌月末引)

1003793

国民年金保険料は 口座振替がお得

問 栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。

▼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。

き落としを当月末引き落とし)は
毎月50円割り引きとなります。

▼申込窓口 金融機関、郵便局、
年金事務所。

▼持ち物 基礎年金番号が分かる
もの、通帳、届出印。

▼その他 2年前納・1年前納・
半年前納はさらに割り引きとなり
ます。希望する人は、2月28日ま
でに手続きをしてください。

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

催し

1022492

お口と歯の ブラッシング相談会

▼日時 3月5日(日)午後2時
～4時。

▼会場 市保健センター。

▼内容 ①歯科医師による歯やお
口に関する個別相談②歯科衛生士
による口腔ケアに関する個別相談。

▼対象 市内在住者。

▼定員 先着6人。

▼申込開始 2月4日午前9時30分。

▼その他 申込方法など、詳しく
は、市☎をご覧ください。

問 市保健センター☎(627)6666

1004486 宇都宮精神保健福祉会 「やしお会」

▼日時 2月2・16日、3月2日。
午前10時～正午。

▼内容 精神疾患を抱える人の家
族の相談。

▼日時 2月2日(木)、3月2日
(木)。午前10時～正午。

▼内容 会員同士の交流。

▼日時 2月16日(木)午後1時

1023297

「断酒例会」 参加しませんか

▼日時 2月17日(金)午後2時
～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草
1丁目)。

▼対象 お酒で悩んでいる人やそ
の家族。

▼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)1114へ。

問 1004481

自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」

▼日時 2月18日、3月4日。午
後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ。

▼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)。

問 栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、
保健予防課☎(626)1114

催し

シニア世代のための
懇談・相談・交流の場
「ふれあい村」

- ▼日時 2月15日(水)・23日(木)・
祝、午前10時～正午。
- ▼会場 中央区(中央1丁目)。
- ▼内容 コロナ禍で溜まったストレスを、参加者同士のおしゃべり、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よそ50歳以上の人。
- ▼問合せ アサポーター ☎090(900)2456、高齢福祉課 ☎(632)2368

ID 1030360
働く人の
健康づくり講演会

- ▼内容 「とちぎで働くみんなの健康づくり ポストコロナ時代に改めて意識すべきこと」と題した、小橋元さん(獨協医科大学医学部教授)による講演。
- ▼対象 事業主や健康管理担当者など。
- 1会場受講
- ▼日時 2月20日(月)午後1時30分～2時45分。

- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込期限 2月16日。
- ▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力。
- 2オンライン受講
- ▼期間 2月28日～3月28日。
- ▼受講方法 市HPと健康増進課公式YouTubeチャンネルで動画を配信。
- ▼その他 通信料は自己負担となります。
- ▼問合せ 地域・職域連携推進協議会事務局(健康増進課内) ☎(626)1126



教室・講座

ID 1004480
こころの健康づくり講座
知っていますか
統合失調症

- ▼日時 3月16日(木)午後2時～4時。
- ▼会場 市総合コミュニティセンター(明保野町)。
- ▼内容 「知っていますか 統合失調症 病気の理解と対応について考えよう」と題した、原隆さん(精神科医)による講話。

家族介護教室 参加者募集 ID 1003862

- ▼内容・日時・会場など 下の表の通り。
- ▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- ▼定員 各先着20人。
- ▼申込方法 電話で、各地域包括支援センターへ。

内容	日時	会場	問い合わせ先
介護食 体調の変化に合わせた 食事の工夫	2月10日(金) 午後1時30分～3時30分	清原区 (清原工業団地)	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
転ばぬ先の 住環境整備	2月13日(月) 午後2時～4時	姿川区 (西川田町)	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
防災について学ぼう	2月15日(水) 午前10時～正午	細谷・上戸祭地域コミュニティセンター(細谷1丁目)	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
高齢者施設	2月24日(金) 午後1時30分～3時30分	国本区 (宝木本町)	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211

ID 1004338
シニアライフを豊かに
ライフプラン支援講座

- ▼定員 先着50人。
- ▼申込開始 2月6日。
- ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。
- 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 2月8日(水)午前10時～正午。
- 2 シニア世代のコミュニケーション
- ▼日時 2月25日(土)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 2月3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。

いきいき健康サッカー教室

ID 1003863

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2357

- ▼日時 3月13日(月)午後1時45分～3時45分。
- ▼会場 日環アリーナ栃木(西川田4丁目・県総合運動公園内)。
- ▼内容 栃木SCの選手・スタッフと一緒に、ストレッチやボールを使った運動。
- ▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。
- ▼定員 先着30人。

- ▼申込開始 2月6日午前10時。
- ▼申込方法 電話または、高齢福祉課(市役所2階)、各區・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市田からも取り出し可)に必要な事項を書き、栃木サッカークラブ☎(666)0615、FAX(666)0613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。



老人福祉センターで教養講座

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2903

- ▼期間 4月～令和6年3月。
- ▼会場・講座名・定員など 下の表の通り。定員を超えた場合は抽選。最少催行人数は定員の半数。
- ▼対象 市内在住の60歳以上(令和5年4月1日現在)で初心者。
- ▼費用 教材費など(実費)。
- ▼申込期限 2月28日(消印有効)。
- ▼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、☎・生年月日・希望の講座(第2希望まで)、すこやか荘のダンス・マナーは性別を書き、直接または郵送・ファクスで、各施設へ。受講は各施設1人1講座。修了した講座の再受講不可。
- ▼その他 上河内老人福祉センターを除く、各施設から無料送迎バスが出ています。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

ことぶき会館

☎・FAX(656)8792、〒321-0112屋板町558

講座名	定員	開講日	時間
吟詠 (神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	午前10時～正午
ペン字	15人	第2・4水曜日	
絵手紙	12人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	15人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	15人	第2・4木曜日	
日光彫	12人	第2・4金曜日	
ヨーガ・リズム体操	17人		午前10時～11時30分

やすらぎ荘

☎・FAX(665)5284、〒320-0075宝木本町1991

講座名	募集人数	開講日	時間	
民謡	12人	第1・3月曜日	午前10時～正午	
フラワーアレンジメント	10人	第1・3火曜日		
押し花	10人	第2・4火曜日		
陶芸	12人	第2・4木曜日		
絵手紙	12人			
ゼロからはじめる囲碁	8人	第1・3金曜日		
ペン字	12人	第2・4金曜日		
太極拳	18人			
ヨーガ・リズム体操	18人	第1・3土曜日		午後1時～2時30分

すこやか荘

☎・FAX(648)7750、〒320-0852下砥上町1259-3

講座名	募集人数	開講日	時間
ダンス・マナー	12人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
民謡	12人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	18人	第2・4木曜日	
はじめての筋力アップ体操(木)	18人	第1・3木曜日	午前10時30分～正午
はじめての筋力アップ体操(金)	18人	第2・4金曜日	
書道	15人		第2・4金曜日
編み物	10人		

上河内老人福祉センター

☎(674)4003、FAX(674)4258、〒321-0407松田新田町116-1

講座名	募集人数	開講日	時間
太極拳	10人	第2・4金曜日	午前10時～正午
書道	8人	第1・3木曜日	
パソコン	8人	第2・4木曜日	午後1時30分～3時30分
クラフトバンド	8人	第4月曜日	午前10時～正午

※「パソコン講座」は、4～9月。全10回。

ふれあい荘

☎・FAX(663)3156、〒321-0904陽東2丁目3-1

講座名	募集人数	開講日	時間
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	午後1時～2時30分
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	
墨絵	10人	第2・4火曜日	午前10時～正午
書道	15人	第1・3水曜日	
茶道(裏千家)	5人		
やさしい健康体操	20人	第1・3木曜日	午前10時～正午
陶芸	10人		
編み物	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時
吟詠 (神刀無念凱山流)	10人		

教室・講座

⑩ 1004461
血糖値を下げる
コツを教えます
糖尿病予防教室

- ▼日時 2月18日(土)午前10時～正午。
- ▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。
- ▼内容 保健師・管理栄養士による生活習慣改善に関する講話と、運動指導員によるエクササイズ。
- ▼対象 年齢が64歳以下で、血糖値が高めの人。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込期限 2月10日。
- ▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力するか、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。



▲市HP

歩くのが遅くなったと
感じたら
フレイル予防健康教室

- ▼日時 2月27日(月)午前10時～11時30分。
- ▼会場 市保健センター。
- ▼内容 フレイル予防のための講話と、座ってできる運動。

- ▼対象 市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人。市保健センター運動事業に初めて参加する人優先。
- ▼定員 先着18人。
- ▼申込開始 2月3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。

⑩ 1002839
新たな国民病CKD
予防のためのポイント
腎臓病予防講座

- ▼内容 「慢性腎臓病 古くて新しい腎臓の病気」と題した、頼建光さん(医師)による講話と、「腎臓にやさしい食事」と題した、大石比奈子さん(管理栄養士)による講話。
- ①会場受講
- ▼日時 3月5日(日)午後1時30分～4時。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 2月3日。
- ▼申込方法 電話で、健康増進課 ☎(626) 1126へ。

②オンライン受講

- ▼期間 3月13日～4月28日。
- ▼受講方法 市HPと健



▲市HP

3月1～8日は「女性の健康週間」/
女性の健康力アップ講演会

⑩ 1015615



▲善方裕美さん

- ▼日時 3月5日(日)午前10時～正午。
- ▼内容 「プレ更年期 閉経後を元気に美しく過ごすコツ」と題した、善方裕美さん(よしかた産婦人科院長)によるオンライン講話。
- ①会場受講
- ▼会場 市保健センター。
- ②オンライン受講
- ▼受講方法 Zoomで動画配信。
- ▼その他 通信料は自己負担となります。

- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼定員 各先着50人。
- ▼申込開始 2月6日。
- ▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力するか、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。



▲市HP

女性の健康に関するパネル展示、
リーフレットの配布など

- ▼期間 3月2～7日。
- ▼会場 市保健センター。

⑩ 1020988
カラダよろこぶ
おうちごはん

- ▼日時 2月28日(火)午前10時～午後1時。
- ▼会場 市保健センター。
- ▼内容 管理栄養士による講話と調理実習。
- ▼申込開始 2月3日。
- ▼その他 申込方法など、詳しくは、市HPを



▲市HP

人生100歳時代を元気に
フレイル対策講座

- ▼日時 2月12日(日)午後2時～3時30分。
- ▼会場 東図書館(中今泉3丁目)。
- ▼内容 神谷哲朗さん(東京大学高齢社会総合研究機構)による、フレイルチェックを用いた心身の健康づくりに関する講話。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 2月4日午後2時。
- ▼申込方法 電話で、東図書館 ☎(638) 5614へ。