

## 北宇都宮駐屯地(上横田町)ヘリコプター夜間飛行訓練

▼期日 4月3～6・10～13・17～20・24～27日。時刻は日没から午後9時頃までを予定。天候などにより実施日・時刻の変更あり▼その他 北宇都宮駐屯地(飛行場)周辺でのドローン、ラジコン飛行機などの飛行は、航空法により禁止されています。☎陸上自衛隊北宇都宮駐屯地☎(658)2151

## 市歯科医師会 無料職業紹介所で歯科医院を紹介

歯科衛生士、歯科助手、医療事務員など、歯科医院で働きたい人に、市歯科医師会会員の歯科医院を紹介します。詳しくは、市歯科医師会HP URL1 をご覧ください。☎市歯科医師会☎(625)6060へ。▲市歯科医師会HP



## 国民年金保険料は前納すると割引になります ⑩ 1003793

▼保険料額 令和5年度=月額1万6,520円、令和6年度=月額1万6,980円▼前納による割引額 6カ月前納=810円、1年前納=3,520円、2年前納=1万4,830円▼その他 納付方法など、詳しくは、宇都宮西年金事務所☎(622)4281、保険年金課☎(632)2327へ。

## 国民年金の学生納付特例制度をご活用ください

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。▼期間 4月分～令和6年3月分▼対象 大学(大学院)・短大・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▼その他 申込方法など、詳しくは、保険年金課☎(632)2327へ。なお、過年度分は、2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

## 協会けんぽの保険料率に変更になります ⑩ 1003752

4月納付分から、協会けんぽ栃木支部の健康保険料率は9.96%へ引き上げ、介護保険料率は1.82%へ引き上げとなります。詳しくは、協会けんぽ栃木支部HP URL2 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。☎協会けんぽ栃木支部☎(616)1692、保険年金課☎(632)2320



▲協会けんぽ 栃木支部HP

## 4月16日(第3日曜日)は家庭の日 ⑩ 1004153

本市では、家庭における親と子の触れ合いや絆づくりを推進するため、「ふれあいのある家庭づくり事業」に取り組んでいます。4月は入学や進級の月です。家族で新しい生活や友達について語り合ってみませんか。☎子ども政策課☎(632)2944

## 全国障害者スポーツ大会派遣選手募集

▼派遣期間 10月26～31日▼会場 鹿児島県▼申込期間 4月18日～5月15日▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎・年齢を明記)で、障がい福祉課(市役所1階)☎(632)2229、FAX(636)0398へ。学校・施設などに所属する人は、直接、学校・施設などへ▼その他 競技や対象など、詳しくは、県障害者スポーツ協会☎・FAX(624)2761へ。

## 図書館の郵送貸出(送料無料)のご利用を

▼対象 市内在住の視覚障がい・肢体不自由(1～6級)、要支援・要介護認定の人▼申込方法 直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ▼その他 障がい者手帳番号などの登録が必要です。

## 天文台で春の星座、プレセペ星団などを観察しよう

▼日時 5月6・27日(土)、午後7時～8時30分▼会場 田原中学校(下田原町)▼その他 申込方法など、詳しくは、星の子会HP URL3 をご覧ください。Eメールで、星の子会☐hoshinokokai@gmail.comへ。☎田原中学校☎(672)0008 ▲河内星の子会HP



▲河内星の子会HP

## ねりんピックとちぎ2023シルバー作品展など参加者募集

▼期間 5月31日～6月4日=シルバー作品展(日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真)、6月3・4日=文化交流大会(かるた・囲碁・将棋)▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)▼対象 県内在住で60歳以上の人▼申込方法 申込用紙(とちぎ健康福祉協会HP URL4 から取り出し可)に、必要事項を記入し、とちぎ健康福祉協会または各競技団体へ▼その他 費用・申込期間など、詳しくは、とちぎ健康福祉協会HP をご覧ください。とちぎ健康福祉協会☎(650)3366へ。



▲とちぎ健康福祉協会HP

## 粗大ごみを修理した自転車や家具の再生品を提供(有料)

▼日時 4月1～14日、午前9時～午後5時。公開抽選日は4月15日(土)午前10時～▼会場 環境学習センター(茂原町)▼対象 宇都宮市・上三川町・下野市石橋地区在住の18歳以上の人▼申込方法 本人が、直接、受け付けへ。または、環境学習センターHP URL5 から展示品を確認し、申し込みフォームに必要事項を入力。1人2点まで。☎環境学習センター☎(655)6030



▲環境学習センターHP

## 音訳ボランティアによる対面朗読サービス

▼日時 日曜日と4月14・15・22・29日を除く毎日、午前9時～午後4時▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)▼対象 視覚に障がいのある人など▼申込期限 朗読希望日の10日前▼申込方法 電話で、市社協ボランティアセンター☎(636)1285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 4月10日(月)午前8時～11日(火)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。☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

## 自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ⑩ 1004481

▼日時 4月15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)。☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

## 宇都宮精神保健福祉会「やしお会」 ⑩ 1004486

1茶話会 ▼日時 4月6日(木)午前10時～正午▼内容 会員同士の交流。2個別相談会 ▼日時 4月6・20日(木)、午前10時～正午。3定例会 ▼日時 4月20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。

## 「断酒屋例会(酒害相談)」に参加しませんか ⑩ 1023297

▼日時 4月21日(金)午後2時～4時▼会場 とちぎ福祉プラザ▼対象 お酒で悩んでいる人や家族▼その他 毎週、各区で断酒屋例会を行っています。会場など、詳しくは、市HP をご覧ください。保健予防課☎(626)1114へ。