

お知らせ

1004288
60歳からのセカンドライフ
少し働いて
生活にメリハリを



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
チャレンジをしたい人は、入会説
明会へご参加ください。

入会説明会

- ▼日時 ①5月10・24日、6月14・28日、7月12・26日、8月9・23日、9月13・27日。午前9時〜②5月18日、6月15日、7月20日、8月17日、9月21日。午前10時〜。
- ▼会場 ①市総合福祉センター(中央1丁目)②河内作業所(白沢町)。
- ▼対象 市内在住の60歳以上の人。
- ▼申込期限 各開催日の2日前。
- ▼申込方法 直接、シルバー人材センター(中央1丁目) ☎(633) 5300へ。
- 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・網戸の貼り替え、植木剪定、大工仕事、清掃など。
- 問 高齢福祉課 ☎(632) 2368

1013823
高齢者向けの計画づくりに参加しませんか
審議会委員を募集

- ▼任期 7月から計画策定まで(任期中に4回程度の会議を開催)。
- ▼内容 「にっこり安心プラン(高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画)」策定のための市社会福祉審議会高齢者福祉専門分科会の委員として会議に出席。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼募集人数 2人程度。
- ▼選考方法 書類審査と面接。
- ▼応募締切 5月19日(必着)。
- ▼応募方法 高齢福祉課(市役所2階)、各☎・☎に置いてある応募用紙(市☎からも取り出し可)または便箋などに、☎・年齢・職業・応募動機を書き、「本市のこれからの高齢者保健福祉について」をテーマとした論文(800字程度)を添えて、直接または郵送で、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎(632) 2332へ。

1000543

5月12日は「民生委員・児童委員の日」
ご相談ください 民生委員・児童委員

問 保健福祉総務課 ☎(632) 2919

「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受け、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域福祉の増進に取り組んでいます。また、「児童委員」も兼ねており、妊産婦・児童に関わる問題についても相談に応じ、支援しています。

なお、民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。また、「市担当民生委員・児童委員証」を携帯しています。

■こんなことで悩んでいませんか

- ▼高齢者に関すること ひとり暮らしで不安なこと、介護。
- ▼子どもに関すること 妊娠、子育て、いじめ、虐待。
- ▼障がい児・者に関すること 外出時の支援、障がい者手帳の交付。
- ▼その他福祉に関すること 健康、医療、福祉サービス、生活保護。

■担当の民生委員・児童委員

本市では、39地区の連合自治会ごとに、民生委員・児童委員がいます。お住まいの地域の民生委員・児童委員について、詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632) 2919へお問い合わせください。

1007009

ファミリーケアサービス
協力会員を募集

ファミリーケアサービスとは、家事援助などのサービスを受ける「利用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成される、会員制の有償のホームヘルプサービスです。

- ▼内容 日常生活を営む上で支障がある高齢者・障がい者・妊産婦世帯などの自宅に訪問し、買い物

代行、掃除、洗濯、食事の準備などの家事支援を行う。

- ▼対象 市内在住で、おおむね65歳以下の人。資格は不問。
- ▼申込方法 電話で、市社会福祉協議会 ☎(636) 1215へ。
- ▼その他 入会(登録)前に、市社会福祉協議会で行われる研修会を受講していただきます。入会(登録)後、活動時間に応じて、活動費・交通費が支払われます。
- 問 保健福祉総務課 ☎(632) 2919

ご利用ください 高齢者サービス

本市では、介護保険の認定を受けていない人や、介護保険のメニューにないサービスを受けたい人に、さまざまなサービスを提供しています。ぜひご利用ください。

☎ 高齢福祉課 ①～⑩=☎(632)2367、⑪～⑬=☎(632)2357

サービス名	内 容	対 象
① 高齢者外出支援事業 ☎ 1004277	1年度に1回、バスの乗車に使える1万円分の福祉ポイントを交通系ICカード「totra」に付与、または、1万円分相当の地域内交通などの回数乗車券を交付	令和6年3月31日までに満70歳以上になる人
② 保険適用外はり、きゅう、マッサージ施術料の助成 ☎ 1004279	1年度最高18枚の助成券を交付（施術1回につき1枚1,000円を助成）	申請時に満70歳以上の人、身体障がい者手帳1・2級の人など
③ 緊急通報システム事業 ☎ 1004275	急病などの緊急の際に、緊急通報装置を押すことで受信センターに通報され、状況により、救急車で医療機関に搬送（所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上の要支援・要介護者で、ひとり暮らしをしている虚弱な人
④ ホームサポート事業 ☎ 1004271	寝具などの洗濯・日干し、家周りの手入れ、自宅の整理・整頓など（利用は週2時間以内、本人負担1割）	65歳以上の要支援者・要介護者、障がい者などで構成され、在宅で軽度な生活の援助が必要な所得税非課税世帯
⑤ 高齢者無料入浴券 ☎ 1004269	公衆浴場「宝湯（若草1丁目）」の無料入浴券を交付（月5枚で年間最大60枚）	70歳以上で自宅に入浴設備がない人（民生委員の証明が必要）
⑥ 福祉入浴援助事業	公衆浴場「宝湯」で月2回、浴場を無料で開放	おおむね65歳以上の虚弱な人と身体障がい者とその介助者
⑦ 日常生活用品の給付など ☎ 1004274	火災警報機、自動消火器、電磁調理器、シルバーカーを給付、老人用電話（電話回線）を貸与（所得制限・所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上のひとり暮らしの人や高齢者のみの世帯で、日常生活で安全や健康に不安がある人
⑧ 老人福祉補聴器の給付 ☎ 1004276	本市が指定する高度難聴用補聴器片耳分を給付（所得により自己負担あり）	おおむね65歳以上で、医師から補聴器の利用が必要と認められた人（聴力レベルの要件あり）
⑨ はいかい高齢者などの探索サービス利用を助成 ☎ 1004273	歩き回り、道が分からなくなる人の探索サービスを、市と協定を結んだ事業者と契約して利用する場合に、登録料と利用料の一部を助成	認知症などで、行方不明になる恐れのある65歳以上の人（初老期認知症の人を含む）や知的障がい者を介護している人
⑩ 在宅高齢者家族介護慰労金 ☎ 1004272	慰労金を支給（年額12万円）	65歳以上で、要介護4・5の認定を受けた高齢者を、申請月の前月からさかのぼり、1年間に10日間を超えて介護サービスを受けることなく、在宅で日常的に、介護している家族
⑪ 高齢者短期宿泊事業 ☎ 1004270	一時的な宿泊により生活習慣などの指導、体調の調整を図る（日数制限あり）	おおむね65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない人
⑫ 食の自立支援事業（配食サービス） ☎ 1004321	本人の状態に応じてサービスなどの利用調整を行った上で、昼食または夕食を、週に最大5食まで宅配（自己負担あり）	おおむね65歳以上のひとり暮らしの人・高齢者のみの世帯で、疾病などにより食事を作ることが難しい人・栄養改善が必要な人（事業対象者、要支援・要介護認定のある人）
⑬ 地域包括支援センター ☎ 1004293	介護サービス、保健・福祉・権利擁護など、総合的な相談	高齢者とその家族など

▼地域包括支援センター（担当地区） 御本丸（中央、築瀬、城東）☎(651)4777、ようなん（陽南、宮の原、西原）☎(658)2125、きよすみ（昭和、戸祭）☎(622)2243、今泉・陽北（今泉、錦、東）☎(616)1780、さくら西（西、桜）☎(610)7370、鬼怒（御幸、御幸ヶ原、平石）☎(683)2230、清原（清原）☎(667)8222、瑞穂野（瑞穂野）☎(656)9677、峰・泉が丘（峰、泉が丘）☎(613)5500、石井・陽東（石井、陽東）☎(660)1414、よこかわ（横川）☎(657)7234、雀宮（雀宮東部）☎(655)7080、雀宮・五代若松原（雀宮西部、五代若松原）☎(688)3371、緑が丘・陽光（緑が丘、陽光）☎(684)3328、砥上（姿川北部、富士見、明保）☎(647)3294、姿川南部（姿川南部）☎(654)2281、くにもと（国本）☎(666)2211、細谷・宝木（細谷・上戸祭、宝木）☎(902)4170、富屋・篠井（富屋、篠井）☎(665)7772、城山（城山）☎(652)8124、豊郷（豊郷）☎(616)1237、かわち（古里中学校区）☎(673)8941、田原（田原中学校区）☎(672)4811、奈坪（河内中学校区）☎(671)2202、上河内（上河内）☎(674)7222

お知らせ

① 1004481
**自死遺族支援
 わかちあいの会
 「いもねび」**

▼日時 5月6・20日、6月3日。
 午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）。

▼内容 身近な人を自死により亡くされた人の思いを分かち合う。

▼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（参加費）。

▼問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 114

**成人の健診・
 がん検診などの
 受診券を発送しました**

成人の健診・がん検診などの受診券を4月20日に発送しました。受診の際に必要となりますので、大切に保管してください。

がんや生活習慣病などは早期発見・早期治療が大切です。あなたと大切な人のためにも、1年に1回健診・がん検診を受診し、健康チェックをしましょう。

① 健康増進課 ☎(626) 1129
**生きがいづくりを応援
 県シルバー大学校
 学校説明会**

▼期日・会場校 5月15日、6月2日

2日 中央校（駒生町） ☎(643) 3900

5月16日、6月7日 南校（栃木市） ☎0282(22)5325

5月18日、6月9日 北校（矢板市） ☎0287(43)9010

▼時間 午前10時～正午。

▼その他 10月入学、令和7年9月卒業。詳しくは、各校にお問い合わせください。

▼問 高齢福祉課 ☎(632) 2360

① 1003823
**ご利用ください
 介護保険の
 地域密着型サービス**

認知症の人や高齢者が、介護が必要な状態となっても、住み慣れた地域で安心して生活が継続できるように、次の介護サービスを受けられます。

▼(看護) 小規模多機能型居宅介護 日中の施設への通いを中心に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせた、在宅での生活支援など。

▼認知症対応型通所介護 認知症

5月31日～6月6日は禁煙週間 /
**あなた自身と家族、同僚を守るために
 たばこについて考えてみませんか**

① 1004469

① 健康増進課 ☎(626) 1126

たばこの煙には、人体に有害な物質が約250種類、発がん物質が約40種類含まれています。喫煙や受動喫煙により、有害物質を吸い込むことで、本人や周囲の人の健康にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。

また、加熱式たばこの煙は、ニコチン以外の有害物質の量が少ないという分析結果もありますが、長期使用による健康への影響はまだ明らかになっていません。

あなたの大切な人を守るために、たばこについて考えてみませんか。

1 禁煙を希望する人を応援します たばこに含まれるニコチンは依存性が高く「自分の力で頑張ろう」と考えても、1人で禁煙することは難しいこともあります。

まずは1人で悩まず、次のようなサポートをご利用ください。

▼医療機関での禁煙治療 医療機関での禁煙治療・禁煙外来は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。

▼薬局での禁煙相談・禁煙指導 市薬剤師会が認定する、うつのみや禁煙応援薬局で、無料の禁煙相談や禁煙指導が受けられます。

2 世界禁煙デー・禁煙週間パネル展

▼期日 5月29日～6月2日。

▼会場 市役所1階市民ホール。

▼その他 詳しくは、市☎をご覧ください。健康増進課 ☎(626) 1126へお問い合わせください。

の状態にある人が施設に通って、入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエーションによる交流、機能訓練など。

▼認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 少人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護。なお、要支援1の認定を受けている人は利用不可。

▼定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的な居宅の訪問による、入浴・排せつ・食事などの介

護の他、随時、日常生活上の緊急時の対応など。なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。

▼介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模（定員29人以下）の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練など。なお、原則、要介護3以上の認定を受けている人のみ利用可。

▼その他 詳しくは、事業所、担当ケアマネジャー（介護支援専門員）へご相談ください。
 ① 高齢福祉課 ☎(632) 2906



▲DAME, ZETTAI.くん

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

1004633

保健所総務課 ☎ (626) 1104

麻薬や覚醒剤などの薬物の乱用は、使用者の精神や体をむしばむだけでなく、幻覚、妄想などにより、殺人などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。

私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。

▼薬物乱用とは 医薬品を医療目的以外で使用、また医療目的に使われない薬物を不正に使用することです。一度使っただけでも「乱用」です。使用すると自分自身ではやめられない依存状態になり、使用量も増え、さらには脳が破壊され幻覚や妄想から自分

や他人を傷つけることにもなりかねません。

▼5月1日～7月31日は不正大麻・けし撲滅月間 大麻や植えてはいけないケシを栽培してはいけません。中には、知らずに観賞用として栽培している人もいます。

▼若者に増加する大麻の乱用 大麻は、やる気の低下、記憶への影響、幻覚作用などをもち、依存性がある違法薬物です。薬物事犯の約40%を占め、特に未成年から20歳代の検挙が増加しています。未成年の薬物乱用は、心身の発達に大きな影響を与えます。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。

8月の健診予約ができます

1004402

健康増進課 ☎ (626) 1129

申込方法

■ 集団健診（市保健センター他）

- ▼ 電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。
- ▼ インターネット パソコン・スマートフォンから、集団

健診予約システム [HP URL1](#) へ。

集団健診予約システム [HP](#)



■ 個別健診（市内指定医療機関）

受診する前に医療機関へ直接お問い合わせください。

特定健康診査（健康診査）・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

▼ 対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。

フィ検査を受診していない人。子宮がん検診は20歳以上の人。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ。

会場	期日・受付時間
市保健センター (トナリエ宇都宮9階) ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	1日(火)・5日(土)・7日(月)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・26日(土)・27日(日)・28日(月)、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所)	5日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 9日(水)・31日(木)、午前7時～と8時～ ※早朝健診
清原区	18日(金)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	4日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区	8日(火)・21日(月)、午前9時～と9時45分～
姿川区	1日(火)・22日(火)・28日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	17日(木)・29日(火)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	24日(木)午前9時～と9時45分～
河内区	18日(金)午前9時～と10時～
上河内区	8日(火)午前9時～
とちぎ健康の森	21日(月)午後2時～と3時～ ※総合健診(女性の日・胃がん検診なし)

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん・子宮がん検診のみ	1日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	9日(水)・31日(木)、午後2時～と3時～
清原区	18日(金)午後2時～
瑞穂野区	4日(金)午後2時～
豊郷区	8日(火)・21日(月)、午後2時～と3時～
姿川区	1日(火)・22日(火)・28日(月)、午後2時～
雀宮区	17日(木)・29日(火)、午後2時～
南市民活動センター	24日(木)午後2時～

※市保健センターでは、骨粗しょう症検診(満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ)を実施しています。

※総合健診は、半日で特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼ 対象 乳がん検診は40歳以上で、令和4年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)

▼ 対象 40歳以上で、令和4年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	5日(土)・21日(月)・25日(金)・26日(土)・28日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	30日(水)午後2時～と3時～

■ 申込時・受診時の注意

▼ 受診希望日の14日前までに予約してください。健診は5月から受診できます。上記以外の日程など、詳しくは市HPや「健康づくりのしおり」などをご覧ください。

▼ 満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。該当する方は、健診日当日に受付へお申し出ください。

▼ 受診の際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。