



健康・福祉・国保・年金

講座・教室

すこやか荘で
高齢者向けマシントレーニング

▽日時 平成20年1月11日、3月28日の毎週金曜日（3月21日を除く全11回）午後1時～2時30分。
▽会場 すこやか荘（下砥上町）。
▽内容 健康運動指導士を講師に、運動器具などを利用して、筋力向上トレーニングと講話。
▽対象 市内に在住の60歳以上の人。ただし、昨年受講した人を除く。
▽定員 12人（定員を超えた場合は抽選）。
▽費用 800円（保険料）。
▽申込 すこやか荘に置いてある申込用紙に、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を書き、12

1 市保健センター各種教室

教室名	日時	内容	定員など
ウォーキング教室 基本編	12月11日(火)午前10時～正午(受付＝午前9時30分～9時45分)	安全で快適なウォーキングを行うための講話と実技(歩いている姿をビデオ撮影して学ぶ。運動のできる服装、運動靴を持参)	25人 無料
栄養教室 バランス編	平成20年1月22日(火)午前10時～11時30分、1月29日(火)午前10時～午後1時(全2回、受付＝午前9時45分～10時)	持ち帰り弁当や総菜など、そのまま食べられる状態に調理されたものを利用した場合の、一日のバランスの良い献立の立て方についての講話と演習	30人 1月29日は 食材費600円程度

2 家族介護教室

日時	会場	問い合わせ先
12月6日(木) 午後2時～4時	北生涯学習センター (若草3丁目)	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
12月7日(金) 午前10時～正午	総合福祉センター (中央1丁目)	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777

月11日までですこやか荘へ。結果は後日ながきで通知。
▽その他 運動に適した服装、水分、タオルを持参。無料送迎バス（大谷方面）あり。
④すこやか荘 ☎(648)7750

市保健センターで各種教室
▽日時・内容・定員など 左表1の通り。
▽会場 市保健センター（ラスタクエア宇都宮9階）。無料駐車場はありません。

家族介護教室 参加者募集
▽日時・会場など 左表2の通り。
▽内容 上手な介護の仕方やサービスの利用方法など。
⑤各地域包括支援センターまたは高齢福祉課 ☎(632)2357

▽申込 直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。定員になり次第締め切り。

精神保健を学ぼう

～アルコールについて～

■アルコールは薬物の一種

私たちはアルコールを「お酒」というかたちで口に使っています。お酒の中に含まれているアルコールは、エチルアルコールという薬物なのです。晩酌の習慣のある人は、毎日アルコールという薬物を服用し続けているのと変わらないことになります。当然、副作用が心配になります。アルコールのことをよく知って、健康被害を未然に防いでほしいと思います。

■依存と耐性も

アルコールは麻酔薬の一種で、「酔い」とは脳がアルコールによって麻酔された状態をいいます。飲めない体質の人が無理に一気に飲みをさせられれば、呼吸中枢に麻酔が及んで死に至ります。また、不安感や心理的抑制を麻痺させる働きもあり、精神的依存を引き起こします。耐性という身体組織の慣れを生じやすく、十分な酩酊感を得ようとすると酒量が増えていってしまうという性質もあります。

■日本人はアルコールを分解する酵素が弱い

アルコールはほとんどが肝臓で、アルコール→アセトアルデヒド→酢酸→水と炭酸ガスという順序で分解されます。アセトアルデヒドとは、二日酔いのときの不快感の原因となる毒性の強い物質です。お酒に強い弱いは、このアセトアルデヒドを分解する酵素の能力によります。日本人の半分はこの酵素の働きの弱い人たちです。お酒を無理強いするのはやめたいものです。また、アルコールの分解には長い時間がかかり、一晩で分解できる量は日本酒にして2～3合です。

■飲み過ぎて健康被害に

大量の飲酒を繰り返していると、長時間身体はアルコールとアセトアルデヒドにさらされることになり、肝臓だけでなく、つま先から脳まであらゆる臓器に障害をもたらします。さらに、アルコール依存症という深刻な健康被害を引き起こします。

アルコールにもいくつか健康に良い面もあるのですが、その危険性もよく知った上で上手に付き合ってもらいたいと思います。

(県立岡本台病院 黒田仁一)

⑥保健予防課 ☎(626)1114

◎みんなで語り合おう ころろの健康を考える会 ▽日時 12月21日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所(竹林町)▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い。事前に保健師が面接します▽対象 市内在住の人▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

自分に合った健康づくりを生活習慣病予防セミナー

1 平石地区市民センター

▽日時 12月20日(木)、平成20年1月17日(木)、2月13日(水)、全3回。午後1時～3時45分。

▽会場 平石地区市民センター(下平出町)。

▽定員 先着30人。

2 宝木出張所

▽日時 平成20年1月23日(水)、2月13日(水)、3月5日(水)・12日(水)、全4回。午後1時15分～4時。

▽会場 宝木出張所(若草3丁目)。

▽定員 先着40人。

▽内容 ①②とも、生活習慣病予防のための効果的なウォーキングの方法、食事に関する演習、医師の講話など。

▽対象 健診の結果で、血圧・総コレステロール・中性脂肪・血糖の値のいずれかが高かった人。

▽申込 ①直接または電話で平石地区市民センター ☎(661)2369へ。②電話で、

保健福祉総務課 ☎(632)2941へ。

募集

高齢者よい歯の表彰式参加者募集

▽応募資格 市内在住で、申し込み当日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人。

▽申込 平成20年3月15日までに、市歯科医師会会員の歯科医院へ申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。

▽表彰 平成20年6月の「歯の衛生週間イベント」会場で表彰します。

健康増進課 ☎(626)1127

ふれあい荘 囲碁・将棋大会

▽日時 平成20年1月30日(水)午前10時～午後2時。

▽会場 ふれあい荘(陽東2丁目)。

▽対象 市内在住の60歳以上の人。ただし、プロと前回・前々回の優勝者は除く。

▽定員 囲碁・将棋とも先着16人。

▽申込 12月1日午前9時30分から、直接または電話で、ふれあい荘 ☎(663)3156へ。

本文中に費用などの記載がないものは、原則として無料。
HP ホームページ ☑ Eメールアドレス

平成20年4月から 高齢者の新しい医療制度が始まります 後期高齢者医療制度

現在、75歳(一定の障がいがある人は65歳)以上の人は、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険に加入し、その保険料を負担しながら、「老人保健制度」で医療を受けています。しかし、平成20年4月からは、これまで加入していた医療保険を離れ、高齢者の独立した医療制度である「後期高齢者医療制度」に加入し、その保険料を負担しながら、医療などを受けることとなります。

■対象

75歳(一定の障がいがある人は65歳)以上の人は、すべて後期高齢者医療制度の被保険者となります。これまで、国民健康保険の被保険者だった人はもちろん、健康保険組合などの被扶養者であった人も被保険者となります。

■保険制度の運営

被保険者の認定や保険料の決定、医療の給付決定など、制度運営の全般については、「栃木県後期高齢者医療広域連合」が行います。市は、保険料の徴収、各種申請や届け出の受け付け、保険証の引き渡しなどを行います。

■医療などを受けるとき

これまで、健康保険証と医療受給者証の2枚を提示していましたが、新しい制度では、被保険者一人ひとりに後期高齢者医療制度の保険証が交付され

ますので、その保険証1枚を提示すれば良いこととなります。

また、病院などの窓口での自己負担割合は、これまでと同じく1割または3割で、受けられる医療などの給付も変わりありません。

■保険料

保険料は、被保険者一人当たりいくらと決められた「均等割額」と、被保険者の所得に応じて決められる「所得割額」を合計して個人ごとに計算され、被保険者全員が納めることとなります。詳しくは、平成20年1月ごろに、お知らせする予定です。

■保険料の納め方

年額18万円以上の年金を受け取っている場合は、年金からの天引きとなります。それ以外は、口座振替や納付書によって市に納めます。ただし、介護保険料と合わせた保険料額が年金額の2分の1を超える場合は、年金からの天引きの対象外となります。

■保険料の軽減措置

所得の低い人は、世帯の所得水準に応じて、保険料の均等割額が7割、5割、2割のいずれかの割合で軽減されます。健康保険組合などの被扶養者で、これまで自分で保険料を払っていなかった人は、被保険者の資格を得た月から2年間、保険料の均等割額が5割軽減されます。

■今後の手続き

対象者には、平成20年3月ごろ、「栃木県後期高齢者医療広域連合」または市から案内を差し上げます。

高齡福祉課 ☎(632)2307

◎生活習慣病予防講座 ▽日時 12月9日(日)午前10時～午後0時30分▽会場 豊郷地区市民センター(岩曾町)▽内容 生活習慣病予防に関する、医師と栄養士による講話▽定員 先着100人▽申込 電話または、ファクス(講座名・氏名・年齢・住所を明記)で、健康増進課 ☎(626)1128、☎(627)9244へ。

お知らせ

人間ドックまたは脳ドックの受診費用を補助

▽対象 人間ドックⅡ35〜69歳の人。脳ドックⅡ35歳以上の人。いずれも、宇都宮市（旧上河内町・旧河内町を含む）の国民健康保険に継続して1年以上加入しており、国民健康保険税を含む市税に滞納がない人。なお、受診日までに国民健康保険の資格を失った人は補助の対象外です。

▽補助金額 2万4000円。

1 人間ドック検診機関

No.	検診機関名	電話番号
1	宇都宮市医療保健事業団（竹林町）	(625)2213
2	済生会宇都宮病院（竹林町）	(626)5565
3	宇都宮健診クリニック（大通り4丁目）	(625)7831
4	宇都宮社会保険病院（南高砂町）	(653)1001
5	鷲谷病院（下荒針町）	(648)0484
6	宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	(657)7302
7	宇都宮東病院（平出町）	(683)5771
8	ミヤ健康クリニック（刈沼町）	(667)8181
9	県保健衛生事業団（駒生町）	(623)8282

2 脳ドック検診機関

No.	検診機関名	電話番号
1	鷲谷病院（下荒針町）	(648)0484
2	宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	(657)7302
3	大曾内科脳神経外科医院（大曾2丁目）	(625)5005
4	佐々木記念クリニック（屋板町）	(656)7117
5	藤井脳神経外科病院（中岡本町）	(673)6211
6	星脳神経外科（竹林町）	(600)4410

※費用額や検査内容など、詳しくは直接、各検診機関へお問い合わせください。

▽申込 電話で、左表12の検診機関に直接、「宇都宮市国民健康保険に加入」と言ってお申し込みください。

▽その他 年度内に1回、人間ドックまたは脳ドックのどちらか一つを選んで受診してください。

●国保年金課 ☎(632)2315



ご存じですか
信頼のSマーク

厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した、理容店・美容店・ク

リーニング店・めん類飲食店・一般飲食店は、店頭にSマークを掲げています。

Sマーク登録店は、「事故が発生した場合の賠償の実施」「施設の内容」「仕事やサービスの内容」について信頼できるお店です。

●県生活衛生営業指導センター ☎(625)2660、市生活衛生課 ☎(626)1108

災害時要援護者の登録を開始

■災害時要援護者登録制度 風水害や地震などの自然災

害が発生、または発生が予想される場合に、自力での避難が困難な人が、自分の情報を避難支援者、消防署、警察署などに開示し、支援をお願いするため事前に登録する制度です。

登録すると、地域の人（地区支援班）が、避難支援者の選任のため自宅にお伺いします。登録した情報は、市と地域が共有し、避難支援や安否確認に活用します。地域とは、登録情報の使用制限について、あらかじめ個人情報保護のための協定を締結します。

●申込 登録の必要が高いと思われる人には、11月下旬に「お知らせ」を送付しました。登録を希望する人は、同封の申込書に本人または代理人が必要事項を記入、押印の上、市へ返送してください。

●高齢福祉課 ☎(632)2357、障がい福祉課 ☎(632)2362

安心してご相談を 地域包括支援センター

基本健康診査とあわせて行う「生活機能評価」を受診した65歳以上の人のうち、介護予防サービスの必要性が高い人に、地域包括支援センターの係員が訪問し、介護予防の相談を行っています。係員が自宅に訪問した際は、安心してご相談ください。

●高齢福祉課 ☎(632)2357、各地域包括支援センター

地域包括支援センター一覧

センター名	電話番号	担当地区（自治会連合会名）
御本丸	(651)4777	中央、築瀬、城東
ようなん	(658)2125	陽南、宮の原、西原
きよすみ	(622)2243	昭和、戸祭
東宿郷	(614)8252	今泉、錦、東
さくら西	(610)7370	西、桜
鬼怒	(683)2230	御幸、御幸ヶ原、平石
清原	(667)8222	清原
瑞穂野	(656)9677	瑞穂野
峰・泉が丘	(613)5500	峰、泉が丘
石井・陽東	(660)1414	石井、陽東
よこかわ	(657)7234	横川
雀宮	(655)7080	雀宮（東部）
雀宮・五代若松原	(688)3371	雀宮（西部）、五代若松原
緑が丘・陽光	(684)3328	緑が丘、陽光
砥上	(647)3294	姿川（北部）、富士見、明保
姿川南部	(654)2281	姿川（南部）
くにもと	(666)2211	国本
細谷・宝木	(902)4170	細谷、宝木
富屋・篠井	(665)7772	富屋、篠井
城山	(652)8124	城山
豊郷	(616)1237	豊郷
上河内	(674)7222	上河内地区全域
かわち	(673)8941	古里中学校区
田原	(672)4811	田原中学校区
奈坪	(671)2202	河内中学校区

●宮っこ食育応援団を募集中 市では、食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性をはぐくみ、人間力の向上を図ることを基本理念とした食育推進計画を策定しています。「食育」を一層推進するために「宮っこ食育応援団」として、ご協力いただける団体の参加を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。▽対象 外食産業、食品販売業者、ボランティア団体、一般企業、食品製造・生産団体、学校など▽申込 健康増進課 ☎(626)1128、☎(627)9244へ。

お知らせ

ポリオ追加予防接種を実施します

ポリオ追加予防接種
受付時間:午後1時30分～3時

期 日	会 場
1月11日(金)	市保健センター
1月18日(金)	夜間休日救急診療所
2月14日(木)	夜間休日救急診療所
2月22日(金)	市保健センター
3月4日(火)	夜間休日救急診療所
3月7日(金)	市保健センター

※市保健センターには無料駐車場がありません。

▽日時・会場 左表の通り。
▽対象 乳幼児期にポリオの予防接種を受けたにもかかわらず、ポリオ抗体保有率が全国的に低いことが分かっている。昭和50年1月1日～昭和52年12月31日生まれの市内に住民登録のある人で、次のいずれかに該当する人。
①ポリオ常在国(アフリカ・東地中海・ヨーロッパ・東南アジア・西太平洋地域)に渡航する予定がある②お子さんがポリオ定期予防接種を受けるときに当たる③そのほか、①②以外で希望する人。
▽定員 各会場15人(予約の)

ない人は接種できません)。
▽費用 400円。
▽持ち物 母子健康手帳。
▽申込 電話で、保健予防課(626)1114へ。
■ノロウイルス
冬も食中毒にご注意を
ノロウイルス食中毒とは
ノロウイルスは人の小腸で増殖し、急性胃腸炎を起します。原因食品の代表的なものカキなどの二枚貝です。
▽性質 熱に弱く、低温に強い。
▽症状 一般的に潜伏期間は24～48時間。症状は、おう吐下痢、発熱など。発症後2～3日で回復し、予後は良好です。
▽注意 下痢などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときは1カ月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。症状が改善した後も注意が必要です。

■主な感染経路
▽食品↓人 汚染されていた貝類などを、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた。
▽人↓食品↓人 ウイルスが感染した食品取扱者を介して、汚染された食品を食べた。

▽注意 下痢などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときは1カ月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。症状が改善した後も注意が必要です。
■予防方法
▽こまめな手洗い 調理前、調理中(二枚貝などの生の食材を扱うたびに)、食事前。特に、おう吐物・便・おむつ交換など、汚物処理後には十分な手の洗浄と消毒を。
▽食品の十分な加熱 食品中心部の温度85度で1分以上の加熱により、感染性はなくなるとされています。

教えて食肉衛生検査所 肉の安全と安心 Q&A

動物は一見健康そうに見えていても、病気がかかっているものが多いです。病気の家畜は食用に適さないため、排除して健康な部分だけを食肉とします。

肉はなぜ検査するの？
生きて家畜を食肉にするための処理を行う場所を「と畜場」といいます。そこに食肉衛生検査所の獣医師が出向き、一頭ごとの検査を行います。また、「と畜場」で検体を採取し、食肉衛生検査所内の試験室で、さらに詳しい検査をすることもあります。

どこで検査されているの？
検査は病気の排除だけではなく、衛生的な処理が行われたかどうかをチェックするため、肉の表面を拭き取り、生菌数などの検査を行います。この結果を基に、衛生的な施設管理や処理方法について関係者に指導しています。

検査は病気だけなの？
日本では、次のような対策をとっていますので、安心して牛肉を食べてください。
1 消費者の健康を守るため、BSE発生国からの生体牛・食肉・内臓などの輸入禁止、危険部位の全頭除去、BSE検査などを実施
2 BSEを根絶するため、肉骨粉の生産管理・輸入禁止、牛用飼料への反すう獣由来肉骨粉の使用禁止、トレーサビリティ(個体識別)制度の導入を実施
3 BSE発生状況調査のため、死亡牛や疑似患者の検査を実施

日本のBSE(牛海綿状脳症)対策は大丈夫？
20カ月齢以下の牛は、検査をしてもしなくても安全性に変化はありませんので、法で定められている検査月齢は21カ月齢以上です。しかし現在、市では20カ月齢以下の牛の自主検査を含めて、全頭検査を行っています。

BSE検査の月齢が話題になっているみたいだけど？
筋肉痛など全身の症状が現れるのが特徴で、ほかに普通の風邪と同様に鼻水やのどの痛みなども見られます。また、場合によっては重症化や合併症を引き起こす恐れがあり、特に高齢者や赤ちゃん、抵抗力の弱くなっている人は、注意が必要です。例年11月～4月に流行するので、次のことに注意して感染の予防に心がけましょう。

■予防のためのアドバイス

▽殺菌 使用したまな板、包丁、食器、ふきん、スポンジなどは洗剤でよく洗い、熱湯または水で薄めた漂白剤などで殺菌しましょう。
▽生活衛生課 ☎(626)1110

◆インフルエンザに注意しましょう
インフルエンザは、普通の風邪と混同されがちですが、ウイルスの種類が異なり、38度以上の高熱や頭痛、関節痛、

◆食肉衛生検査所 ☎(656)5981

本文中に費用などの記載がないものは、原則として無料。
HP || ホームページ || Eメールアドレス

◎いい歯でスマイルフォトコンテスト ▽応募規定 「いい歯でスマイル」をテーマにした、笑顔で元氣な家族・友人の写真。未発表の四つ切り(ワイド・デジタル可) ▽応募方法 保健所、各地区市民センター・出張所、市歯科医師会会員の診療所などに置いてある応募用紙に必要事項を書き、作品の裏面に張って、市歯科医師会または「カメラのニシネ」各店へ▽賞 大賞1点(賞状、金券3万円相当)ほか。入賞の版權は市歯科医師会に帰属。◆市歯科医師会 ☎(625)6060、健康増進課 ☎(626)1127

健康診査

平成19年度の共通受診券（個別・集団健診兼用）は、次の通り6回に分けて発送しました（上河内・河内地区の人には4月に一斉に発送済）。

▽誕生月・発送月 4・10月生まれ=4月、5・11月生まれ=5月、6・12月生まれ=6月、7・1月生まれ=7月、8・2月生まれ=8月、9・3月生まれ=9月。

※共通受診券は平成20年3月31日まで有効です。紛失した人は、健康増進課へご連絡ください。

■平成20年1月集団健診

健診内容	料金(円)	対象者
基本健康診査	1,260	40歳以上
肺がん	400	
胃がん	940	
大腸がん	520	
注 前立腺がん	1,680	50歳以上の男性
注 肝炎ウイルス	1,760	40～75歳で、過去に一度も受診したことがない人
骨粗しょう症	730	40・45・50・55・60・65・70歳の女性

会場	期日
市保健センター (無料駐車場はありません)	6(日)・7(月)・12(土)・20(日)・21(月)・26(土)・28(月)
	申込先 健康増進課 ☎(626) 1128

※日程中、下線付きの日は「骨粗しょう症検診」を実施。

■節目健診

40・45・50・55・60・65歳の対象者には、誕生日前に案内はがきを郵送します。はがきが届いたら電話で健康増進課 ☎(626) 1128へお申し込みください。基本健康診査・各種がん検診・肝炎・骨粗・歯科健診が同日にまとめて受診できます。ぜひ、お申し込みください。

■個別健診 受診の際は、各医療機関にお問い合わせください。

健診内容	料金(円)	対象者
基本健康診査	2,300	40歳以上
肺がん	1,100	
大腸がん	1,250	
注 前立腺がん	2,800	50歳以上の男性
注 肝炎ウイルス	3,100	40～75歳で、過去に一度も受診したことがない人
子宮がん	1,700	20歳以上の女性
乳がん	視触診 700	30歳以上の女性
	マンモグラフィ 1,700	40歳以上の女性

注 前立腺がんと肝炎ウイルス検診は基本健康診査を受診する場合のみ受診できます。ただし、肝炎ウイルス検診はその他要件を満たす場合は受診可能になります。なお、前立腺がんと肝炎ウイルスの料金は、基本健康診査を含む額です。

その他、詳細については、健康づくりのしおりをご覧ください。

各健診とも、宇都宮市に住民登録のある人が対象。高齢受給者・老人医療受給者・生活保護・市民税非課税世帯の人は無料。また、宇都宮市国民健康保険加入者は助成がありますので、保険証をお持ちください。

☎健康増進課 ☎(626) 1128

①こまめにうがいと手洗いを
する②栄養と休養を十分取る
③人込みに出かけるのを控える
④部屋の換気を十分に
加湿器を利用するなど、適度な湿度と温度を保つ⑤予防接種を受ける。

分し、流水と石けんでよく手を洗う。
■高齢者のインフルエンザ予防接種
▽対象 市内に住民登録があり、次のいずれかに当てはまる人。①65歳以上②60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に障がいのある人（身体障がい者1級程度）。
▽接種場所 「健康づくり」のしおりに掲載されている委

託医療機関（事前に接種日時などを確認してください）。
▽接種回数 接種時期に1回（12月上旬までを推奨します。2回目を希望する人は全額自己負担）。
▽費用 1000円（接種時に医療機関へ直接支払い）。
▽その他 市民税非課税世帯、生活保護被保護者の人は料金が免除となります。接種前に上河内・河内地域自治センター（旧町役場）、各地区市民

センター・出張所などへ印鑑を持参して申請してください。詳しくはお問い合わせを。
☎保健予防課 ☎(626) 1114
■早期発見が大切
子宮がん検診
▽日時・会場 平成20年1月20日(日) Ⅱ富屋地区市民センター、1月27日(日) Ⅱ清原地区市民センター、2月3日(日) Ⅱ瑞穂野地区市民センター、2月17日(日) Ⅱ城山地区

市民センター、2月24日(日) Ⅱ本地区市民センター。
▽受付時間 午前9時～11時。
▽対象 20歳以上の女性。
▽費用 800円。ただし、高齢受給者、老人医療受給者、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料。また、宇都宮市の国民健康保険加入者は助成がありますので保険証をお持ちください。
▽申込 電話で、健康増進課 ☎(626) 1128へ。

◎対面朗読のご利用 新聞・チラシ・書籍など、ご希望の印刷物を対面にて朗読するサービスを行っています。▽日時 12月8・22日(土)午前10時～正午、12月12・26日(水)午後1時～3時▽会場 市総合福祉センター3階（中央1丁目）▽申込 原則として不要ですが、予約も受け付けます。☎ボランティアセンター ☎(636) 1285