



教室・講座

栄養士による講話と相談 糖尿病食療法教室

1 日曜日コース

日時 11月16日・30日、12月14日、平成21年2月15日、全4回。午後1時30分～4時

会場 姿川地区市民センター
(西川田町)。

2 火曜日コース

日時 11月18日、12月9日、平成21年1月13日、2月24日。全4回。午後1時30分～4時



健康福祉国保年金

会場 河内保健センター
(白沢町・左上地図)。

内容 栄養士による、糖尿病食についての講話や演習、個別相談。

対象 市内在住で、糖尿病治療中または予防に関心があり、全日程参加できる人。

定員 先着15人。

費用 945円(テキスト代)。

申込 電話で、健康増進課

☎(626)1126へ。

障がい者福祉センターで 短期講座

1 パンフラワー体験講座

日時 11月5日(水)午前10時～正午。

会場 河内総合福祉センター
(白沢町・左上地図)。

内容 プラスチック粘土を使ったクリスマス用の飾り作り。

対象 市内在住で、障がい者手帳をお持ちの人。同講座を以前に受講した人は不可。

費用 500円(材料費)。

2 パソコン短期講座

日時 11月17日、12月1日・8日・15日。全4回。午前10時～正午。

会場 市障がい者福祉センター(中央1丁目)。

精神保健を学ぼう

～ストレスとの付き合い方～

ストレスという言葉も一般的になりましたが、もともとは物理学の用語で「物体に圧力を掛けたときに起こるゆがみ」を指していました。私たちの心身も、いろいろな刺激が加えられると、処理できない悩み・緊張・疲労が心の中にたまって、ゆがみや変調を来すため、これをストレスと呼ぶようになりました。騒音などの物理的な刺激、酒やタバコなどの化学的な刺激、感染症やアレルギーなどの刺激、心理的苦痛や大切な人との離別などの精神的な刺激、など、さまざまなストレス源があり、避けては通れません。

現在では「心に与える悪い影響」という意味でよく使われますが、すべてのストレスが悪いわけではありません。私たちには適度な刺激が必要なように、ストレスによる緊張も活発に活動するためにはある程度必要です。しかし、良いストレスでもそれが長く続いたり強すぎたりすると悪いストレスに変化してしまいます。

ストレスにはいくつかのタイプがあり、その表れ方には個人差もありますから、自分の傾向を知り、うまく付き合いながら発散していくことが求められます。頑張り過ぎずに、きちんと休養をとり、緊張を緩め生活のリズムを整えることが大変重要です。ストレスを解消しようとして、無茶なお酒の飲み方をしたり、ギャンブルや衝動買いに大金を使ったりするなどのやり方は、一時的にはスッキリするかもしれませんが、その後でかえってストレスがたまってしまうこともありますから気を付けましょう。

(臨床心理士 小野崎文雄)

☎保健予防課☎(626)1114

内容 パソコンを使ったボ

2へ。

ストカード作り。

臨床心理士による
こころの健康づくり講座

対象 市内在住で、障がい者手帳をお持ちの、文字入力

日時 10月23日(木)午後1時30分～3時30分

が出来る人。今年度のパソコン講座(初級・中級)を受講

会場 保健所(竹林町)。

中の人は不可。

内容 「ストレスとの付き合い方」と題した、小野崎文雄さん(臨床心理士)による、

費用 500円程度(材料費)。

定員 15人、20人。

いずれも定員を超えた場合は

抽選。

申込

対象 市内在住の人。

10月2～22日に、

定員 先着50人。

直接または電話・ファクスで、

申込 電話で、保健予防課

市障がい者福祉センター☎(639)1050、FAX(639)105

☎(626)1114へ。

地域で健康づくり活動をする 健康づくり推進員・ 食生活改善推進員養成講座

日時 11月13日・20日、12月2日・8日。全5回。午前10時～午後4時。

会場 富屋地区市民センター
(徳次郎町)。

内容 健康づくりを広めるボランティアとして活動するために必要な、知識や技術を身に付ける講座。生活習慣病予防の講話や調理実習、運動実技など。

ぜんそく教室2008 日時 10月18日(土)午後1時～4時 会場 市保健センター 内容 第1部＝「小児喘息」をテーマとしたパネルディスカッション。コーディネーター：野田雅行さん(西方病院院長) パネラー：菅野訓子さん(西方病院小児科医師)・小児喘息患者の保護者。第2部＝「たかが咳されど咳」と題した、坂東政司さん(自治医科大学准教授)による講演 申込 不要。☎北関東喘息友の会事務局(西方病院内)☎0282(92)2323、市保健センター☎(627)6666

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

市保健センター各種教室

日時・内容・定員など 下表の通り。

会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

無料駐車場はありません。

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

事業名	日時	内容	定員・費用
ウォーキング教室 基本編	10月21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(運動のできる服装、運動靴を持参)	25人 無料
栄養教室 基本編 ～貧血を 防いでつ ら生活～	10月24日(金) 午前10時～午後1時(受付:午前9時40分～10時)	貧血を予防のための栄養の講話と調理実習	30人 食材費 600円程度
栄養教室 メタボ対 策編 ～高血 圧予 防～ (全3回)	11月4・11・18日、午前10時～正午(11日は午後1時まで)	高血圧を予防し、健康的な生活を送るための講話や調理実習、運動の実技	30人 11月11日は食材費 600円程度
ヘルシー スリム教 室 (全8回)	10月31日、11月7・14・21日、12月5・19日、平成21年1月16日、2月13日。午前10時～正午(11月14日は午後1時まで)	肥満を予防するための生活習慣改善、栄養・運動・休養・歯の健康などの講話と実技	30人 11月14日は食材費 600円程度

家族介護教室

日時・会場 下表の通り。

内容 要介護高齢者の状態の維持・改善するための、介護方法・介護サービスの上手な利用方法や介護者同士の話し合いなど。

対象 要介護者を介護している家族など。

☎各地域包括支援センター、高齢福祉課☎(632)2357

日時	会場	問い合わせ先
10月13日(月・祝) 午前10時～正午	平石地区市民センター	地域包括支援センター石井・陽東☎(660)1414
10月15日(水) 午後2時～3時30分	田原館	田原地域包括支援センター☎(672)4811
10月18日(土) 午前10時～正午	御幸地域コミュニティセンター	鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230
10月18日(土) 午後1時30分～3時30分	御幸が原公民館	鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230
10月25日(土) 午前10時～正午	峰コミュニティセンター	地域包括支援センター峰・泉が丘☎(613)5500
10月29日(水) 午前11時～午後1時	宮原地区コミュニティセンター	地域包括支援センターようなん☎(658)2125
11月8日(土) 午後2時～4時	篠井地区市民センター	富屋・篠井地域包括支援センター☎(665)7772

ありがとうございました(敬称略)

善意銀行へ 有賀喜猛(下栗町) 谷田部優貴(陽南4丁目) 萩原和広(長岡町) 館野智子(江野町) 波木淳一(鶴田町) 吉崎幸枝(江曾島町) 植竹貞充(西一の沢町) 林康子(千葉県) 下栗4丁目自治会 宝木2-2自治会 宇都宮高校社会福祉部 鹿沼高校ボランティア部 栗野高校 ボランティアサポートセンター 宇都宮市民活動サポートセンター V.Gすずめ。☎市社会福祉協議会☎(636)1215

対象 次の①～③のすべてに当てはまる人。①健康づくりに関心がある人。②4回以上出席できる③講座修了後に実際にボランティアとして活動できる。

定員 先着40人。

費用 調理実習の材料費。

申込 直接または電話で、健康増進課☎(626)1126へ。

日時 11月9日(日)午前10時～11時30分。

糖尿病専門医による講話
糖尿病予防と
メタボリックシンドローム

会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

定員 先着100人。

申込 電話で、健康増進課☎(626)1126へ。

日時 11月10・25日、12月15日。全3回。午前10時～正午(15日は午後1時まで)。

会場 篠井地区市民センター(下小池町)。

内容 メタボチェックや内臓脂肪を効果的に燃焼させるための運動、食生活について

ぼっこりおなか
すっきり教室

の講話、調理実習など。

対象 メタボ予防に関心のある人。

定員 先着30人。

費用 調理実習の材料費。

申込 11月5日までに、電話で、富屋地区市民センター☎(665)3698へ。

健康交流センターで
健康づくり教室

1 体操教室

日時 11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日(水)。全8回。午後1時30分～3時。

内容 ストレッチ体操、エアロビクス、バランスボールなど。

定員 20人。定員を超えた場合は抽選。

2 水中ウォーキング教室

日時 11月7・14・21日、12月5・12・19日。全8回。午前10時～11時30分。

内容 ウォーキング、アクアビクス、クロールの練習。

定員 30人。定員を超えた場合は抽選。

対象 市内在住の60歳以上で、全日程に参加できる人。受講時の最高血圧が160mm/hg以上の人、ご遠慮いただく事もあります。2は、水面に顔をつけることができ、浮くことができる人。

申込 10月1～15日の午前10時～午後8時に、直接来館または、はがき・ファクス(氏名・年齢・住所・電話番号・希望する教室名を記入)で、〒321-0126 茂原町777 茂原健康交流センター☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

教室・講座

市民公開講座

健康は歯周病の予防から

日時 11月1日(土)午後1時30分～3時30分(1時間開場)

会場 とちぎ健康の森(駒生町)

内容 宇都宮市歯科医師会60周年を記念して開催される山田さん(東京歯科大学教授)による、歯周病と糖尿病や心筋梗塞などの全身疾患とのかわりについての講演会。定員 先着460人。申込 不要。

健康増進課 ☎(626)1127、宇都宮市歯科医師会 ☎(625)6060

お知らせ

乳がん検診の早期受診を

10月はピンクリボン月間

ピンクリボンは、乳がん撲滅や検診の早期受診を推進するシンボルマークです。

日本人女性の20人に1人は「乳がん」になると言われています。平成19年度の宇都宮市の乳がん検診受診率は12.4%

にとどまり、乳がんの発見者数は33人です。健診を受診していない約11万人の女性が検診を受診した場合、約230人の乳がんを早期発見することが出来るかもしれません。

乳がんの早期発見・早期治療には、定期的な検診と自己触診が大切です。自分自身からだをケアすることは、あなたを取り巻くすべての人の幸せを守ることです。乳がんは決して女性だけの問題ではありません。いつまでも健康でイキイキと暮らしていくために、乳がん検診を受けましょう。

健康増進課 ☎(626)1126

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄バンクに登録を

骨髄バンク登録会

骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。ドナーを待つ患者にとっては、皆さんの登録が大きな希望になります。

日時 10月11日(土)午前9時～午後3時

会場 衛生福祉大学(陽南4丁目)

保健予防課 ☎(626)1114、県業務課 ☎(623)3119

ドナー登録ができる人

次のすべてに該当する人。18～54歳の健康な人

骨髄提供の内容を十分に理解している人。体重が男性45kg・女性40kg以上の人。

ドナー登録についての問い合わせ・資料請求先 骨髄移植推進財団 ☎0120(445)4454

高齢者の

インフルエンザ予防接種

対象 市内在住の65歳以上か、60～64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がある人(身体障がい者1級程度)。

接種会場 「健康づくりのしおり」掲載の委託医療機関(事前に接種日時などを確認してください)。健康づくりのしおりは、保健所、保健と福祉の総合相談(市役所1階)、市保健センター、各地域自治センター・地区市民センター・出張所に置いてあります。

接種時期 平成21年3月31日まで。流行前の11～12月上旬の接種をお勧めします。

接種回数 接種時期に1回(2回目を希望する人は、全額自己負担)。

費用 1000円(受診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、接種料金が免除となります。接種前に、保健予防課、保健と福祉の総合相談(市役所1階)、各地域自治センター・地区市民センター・出張所に印鑑をお持ちの上、無料券の申請を

してください。施設などで申請をまとめて行う場合は、保健予防課へお越しくください。

保健予防課 ☎(626)1114

みんなで語り合おう

こころの健康を考える会

日時 10月24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。

紙おむつの購入費を

9割補助します

補助対象 在宅での介護に

必要となる紙おむつ(尿取りパットを含む)の購入費。

補助金額 1カ月当たり5000円を限度としたうちの9割。

その他 介護保険施設や病院に入院・入院中の期間や、要支援の認定を受けた期間の購入費は申請できません。

高年齢福祉課 ☎(632)2906

保健衛生審議会の

委員募集

市では、健康づくりの推進や生活衛生の向上について審議する「保健衛生審議会」を設置しています。委員の任期満了に伴い、市民の皆さんからの幅広い意見をいただくため、委員を募集します。

応募資格 ①・②の要件を満たす人。ただし、市のほかの付属機関などの委員になっている人や公務員は除きます。

①市内に引き続き1年以上住んでいて、申込時の年齢が20歳以上②健康づくりや生活衛生などに強い関心があり、意見を述べる事ができる。

任期 12月16日～平成22年12月15日。

募集人数 2人。

申込 保健所総務課・各地

健康診査

4月から健診が一部変わりました

「特定健康診査」は、各医療保険者が実施しています。健診の受け方や申し込み方法などは、各医療保険者からの通知・お知らせなどを注意してご覧ください。なお、各種がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・歯科健診などは、従来通り健康増進課が実施します。

11月地区健診（集団）

健診会場	期 日
①市保健センター 無料駐車場はありません。	1(土)・2(日)・6(木)・10(月)・14(金)・15(土)・18(火)・22(土)・27(木)・30(日)
②国本地区市民センター	4(火)・22(土)・27(木)
③県体育館	5(水)・14(金)・20(木)
④御幸が原自治公民館	6(木)・25(火)
⑤河内保健センター	1(土)・9(日)・28(金)・30(日)

申込 電話で、①～④ = 健康増進課 ☎(626)1129、⑤ = 河内保健センター ☎(673)6337へ。

日程中、下線付きの日は「骨粗しょう症検診」を実施しています。なお、対象は節目年齢の人です。

個別健診

- 胃がん検診が始まりました。X線が内視鏡の選択制です。
- 詳しくは、「健康づくりのしおり」をご覧ください。

11月子宮がん・乳がん併用検診

健診会場	日 時
①国本地区市民センター	30(日)午前9時～
②河内保健センター	7(金)・12(水)、午後2時～

申込 電話で、① = 健康増進課 ☎(626)1129、② = 河内保健センター ☎(673)6337へ。

11月乳がん検診（マンモグラフィ検査）

健診会場	期 日
市保健センター	10(月)・14(金)・18(火)・22(土)・27(木)
市医療保健事業団 検診センター（竹林町）	12(水)・19(水)・26(水)

申込 電話で、健康増進課 ☎(626)1129へ。
受付時間は、午後1時からと午後2時からになります。

節目健診

- 対象者には、誕生日前に案内はがきを郵送します。
- 健診受診時の注意
- 受診する際には、必ず健診受診券と保険証をお持ちください。受診券がないと受診できません。
- 1年度に同じ健診を2度受けることはできません。
- 各検診とも、市内に住民票のある人が対象です。
- 国民健康保険加入者は、平成19年度まで国保からの助成により健診料金の半額で受診できましたが、平成20年4月から、医療制度改革により助成制度は廃止となりました。
- 高齢受給者、長寿医療制度（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。
- 詳しくは、「健康づくりのしおり」をご覧ください。

☎健康増進課 ☎(626)1129

区市民センター・出張所・生涯学習センターなどに置いてある応募用紙に必要事項を書き、10月31日までに、直接または送付で、〒321-0974 竹林町972、保健所総務課へ。応募用紙は市のホームページからも取り出せます。

1 国民健康保険課 ☎(626)113

老人福祉センターやすらぎ荘 やすらぎ祭開催

日時 10月26・27日午前10時～午後3時（27日は午後2時まで）

会場 やすらぎ荘（宝木本町）。無料送迎バスあり。

内容 演芸などの発表会やお茶会、模擬店など。

その他 内容や無料送迎バスなどについて詳しくは、やすらぎ荘 ☎(665)5284 へお問い合わせください。

国保に加入している皆さんへ
特定健康診査の受診はお早めに

受診方法 ①個別健診または集団健診。
健診項目 身体計測（腹囲など）、血圧測定、空腹時血

糖、血中脂質（中性脂肪、コレステロール値など）、肝機能検査（GOT、GPT値など）。

持ち物 市から送付した受診券と健康保険証。

申込 ①個別健診〃かかりつけ（健康づくりのしおりに掲載された）の医療機関へ。
②集団健診〃左上表などで日程・会場を確認し、電話で健康増進課 ☎(626)1129 へ。

国民健康保険税
年金差し引きから口座振替に
対象 国民健康保険税につ

茨城県で一泊二日
在宅介護者のついで
集合場所など 市総合福祉センター〃10月21日午前10時～

費用 1万3000円（泊・昼食代）。

申込 電話で、市社会福祉協議会 ☎(636)1215 へ。

定員 先着30人。

対象 現在、在宅で介護を経験のある人。

詳細は後日参加者に連絡

1階 ☎(632)2320 へ。

申込 保険年金課（市役所

いて、年金から差し引かれる予定となっている人のうち、①と②の要件を満たす人。①これまで保険税を滞納することなく納めている②これからの保険税を口座振替で納める。なお、年金からの差し引き中止は、申請時期により異なります。

申込 電話で、健康増進課 ☎(626)1129 へ。

時出発、10月22日午後4時30分到着。河内総合福祉センター〃21日午前10時30分出発、22日午後4時到着。

コース 牛久大仏、茨城県フラワーパークなど。国民宿舎・水郷（土浦市）に宿泊。

ありがとうございます（敬称略） ぎんなん基金へ 築島時三郎（氷室町） 植松君子（宮の内4丁目） JAM北関東栃木県連絡会 川田市民ホール 宇都宮市太極拳協会 松本和将さんを応援する会 てつか理容店 ふれあいカラオケ舞踊ショー 白沢カラオケの集い 台岡本三区老人クラブ睦会 茂原健康交流センターお客様一同 子ども発達センター。☎市社会福祉協議会 ☎(636)1215 都市緑化基金へ 小林弘（今泉1丁目） みどり野育成会 ダイニチフーズ八洋宇都宮営業所。☎公園緑地課 ☎(632)2597