



健康福祉国保年金

催し

サン・アビリティーズで
サン・アビ感謝祭

日時 2月15日(日)午前10時～午後3時
会場 サン・アビリティーズ(屋板町)

内容 1年間の感謝を込めて、障がい者スポーツ、手話、点字体験など、多くのイベントを開催。
野菜朝市など、多数出店あり。

申込 不要。
サン・アビリティーズ ☎(656)1458

教室・講座

ボランティアの理解を深める
ボランティア入門講座

日時 3月2・4日、午前10時30分～午後2時30分

平成21年度老人福祉センター各種講座

会場	講座	開講日	時間	定員
ことぶき会館	絵踊り	第1・3火	10:00～12:00	15人
	吟詠	第1・3火	10:00～12:00	20人
	俳句	第1・3水	10:00～12:00	20人
	花巻	第2・4水	10:00～14:00	20人
	生け花	第2・4木	10:00～12:00	20人
	太極拳	第2・4木	10:00～12:00	30人
	書道	第1・3木	10:00～12:00	30人
	日光彫	第2・4金	10:00～14:00	15人
	フラダンス	第1・3水	10:00～12:00	20人
	ふれあい荘	囲碁	第1・3月	10:00～12:00
茶道		第1・3月	10:00～14:00	10人
大正琴		第1・3火	10:00～12:00	10人
墨絵		第2・4火	10:00～12:00	20人
書道		第1・3水	10:00～12:00	20人
いきいき百歳体操		第2・4水	10:00～12:00	30人
陶芸		第1・3木	10:00～14:00	10人
日光彫		第2・4木	10:00～14:00	15人
手芸		第2・4金	10:00～12:00	10人
民謡吟詠		第2・4木	13:00～15:00	20人
やすらぎ荘	民謡	第1・3月	10:00～12:00	20人
	茶道	第1・3月	10:00～14:00	10人
	日本画	第2・4月	10:00～12:00	20人
	水墨画	第2・4月	10:00～12:00	20人
	書道	第1・3火	10:00～12:00	20人
	山野草	第1・3木	10:00～12:00	20人
	華道	第1・3木	10:00～12:00	20人
	油絵	第2・4木	10:00～14:00	20人
	絵手紙	第2・4木	10:00～12:00	20人
	囲碁	第1・3金	10:00～12:00	20人
すこやか荘	社交ダンス	第2・4金	10:00～12:00	20人
	書道	第1・3月	10:30～14:30	20人
	編物	第1・3火	10:00～14:00	15人
	日光彫	第1・3火	10:00～14:00	20人
	日本画	第1・3水	10:30～12:30	10人
	踊り	第1・3水	10:00～12:00	20人
	水墨画	第2・4水	10:00～12:00	20人
	短歌	第2・4水	10:00～12:00	20人
	太極拳	第2・4木	10:00～12:00	25人
	民謡	第1・3木	10:00～12:00	20人
はじめての筋力アップ体操(木)	第1・3木	10:30～12:00	20人	
はじめての筋力アップ体操(金)	第2・4金	10:30～12:00	20人	

会場 上河内保健センター(上田町)、上河内老人福祉センター(松田新田町)。
内容 ボランティアに関する講話、アイマスク体験、車椅子体験、ボランティア体験の談話など。
対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上の人。
定員 先着20人。
費用 500円(保険料など)。
申込 2月2日から、電話で、市社会福祉協議会上河内支所 ☎(674)4003へ。
会場 上河内保健センター(上田町)、上河内老人福祉センター(松田新田町)。
内容 生きがい作りを応援平成21年度老人福祉センター各種教養講座募集
会場・講座名・開講日・定員 左表の通り。
期間 4月から1年間。
対象 市内在住の60歳以上(平成21年4月1日現在)の初心者対象。
費用 教材費。
申込 受講希望者は、住所・氏名(ふりがな)・性別(ダンス講座のみ)・生年月日・電話番号・希望講座(第2希望まで)を書き、3月13日(当日消印有効)までに、直接または郵送(すこやか荘・はじめての筋力アップ体操は除く)で各施設へ。定員を超えた場合は抽選。
受講は各センター1人に付き1講座まで。なお、各施設より無料送迎バスが出ていますので、ご利用ください。
その他 定員がおおむね半数に満たない講座は休講となります。一度修了された講座については、原則として再度受講はできませんのでご了承ください。
問い合わせ・申込先
ことぶき会館 ☎321-0112 屋板町558 ☎(656)8792。
ふれあい荘 ☎321-0904 陽東2丁目3 ☎(663)3156。
やすらぎ荘 ☎320-0075 宝木本町1991 ☎(665)5284。
すこやか荘 ☎320-0856 下砥上町12593 ☎(648)7750。

教室・講座

介護予防講演会

「役立つ！身につく！」

「役立つ！身につく！」
今日から出来る認知症予防」

日時 2月27日(金)午後1時30分～3時30分

会場 東コミュニティセンター(中今泉3丁目)。

内容 「役立つ！身につく！今日から出来る認知症予防」をテーマとした、宇良千秋さん(東京都老人総合研究所認知症予防対策室)による講演会。

対象 市内在住の高齢者や介護支援者など。

定員 先着350人。

申込 電話で、高齢福祉課 ☎(632)2358へ。

認知症キヤラバンメイト養成研修

日時 2月28日(土)午前9時30分～午後4時30分

会場 市役所14階大会議室。

内容 「認知症になっても、安心して暮らせる町づくり」をテーマに、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成する

るための講師役である「認知症キヤラバンメイト」の養成研修。

対象 市内に在住か通勤通学しており、年間3回程度市民を対象とした「認知症サポーター養成講座」を行え、①④のいずれかに該当する人

①認知症介護指導者養成研修了者②認知症介護実践リーダー研修(実務者研修専門課程)修了者③介護相談員④認知症に関する基本的な知識や介護経験などがある。

定員 50人。定員を超えた場合は抽選。

申込 高齢福祉課(市役所2階)などに置いてある申込書に必要事項を書き、2月13日までに、直接またはファクスで、高齢福祉課 ☎(632)2904、FAX(632)3040へ。

子どもの夢サポーター

おもちゃドクター養成講座

日時 2月21日(土)午後1時～4時、22日(日)午前10時～午後4時

会場 ゆうあいひろば(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア6階)。

内容 おもちゃの故障診断や加工技術などの講義と実習

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(ララスクエア宇都宮9階)。
無料駐車場はありません。
持ち物 ①・②は運動のできる服装、運動靴。
申込 2月1日から、電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。定員になり次第締め切り。

教室名	日時	内容	定員など
① ウォーキング基本編 キ室	2月9日、3月13日。午前10時～正午(受付:午前9時30分～9時45分)。いずれか1日。	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)。	各25人 無料
② ウォーキングエクスサイズ キ室	2月24日。午前10時～正午(受付:午前9時30分～9時45分)	健康づくりに必要な運動量の講話と、筋力を付ける歩き方の実技	25人 無料
③ 教編で野菜を育てる 栄基知すの～ 室～得菜方	2月17日。午後10時～午後11時(受付:午前9時40分～10時)	野菜の働きや上手な食べ方についての講話と調理実習	30人 食材費 600円程度
④ 教編で野菜を育てる 栄基知すの～ 室対糖防	2月20・27日、3月6日。午前10時～正午(2月27日は午後1時まで)全3回。	糖尿病を予防し、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 2月27日は 食材費 600円程度

対象 市内在住で、おもちゃ修理のボランティアに関心があり、両日参加できる人。

定員 先着30人。
費用 1700円(テキスト代)。

持ち物 工具類。

申込 2月12日までに、電話で、ゆうあいひろば ☎(616)1570か、社会福祉協議会 ☎(634)2941へ。

自力整体でますます健康に 高齢者のための健康講座

日時 3月6・13・16日、午前10時～正午。全3回。

会場 平石地区市民センター(下平出町)。

内容 整体指導員・保健師・保育士を講師にした講座

6日「自力整体体験・介護予防講話」。高齢期の心と体について学び、自力整体で実際に自分の体のケアをする。13日「自力整体体験・世代間交流」。現在の子育て情報を得ながら、自宅や地域で活躍する方法の一つを見つける。16日「赤ちゃんと実際に触れ合い、若返る。」

対象 市内在住か通勤している50歳以上で、全3回参加

みんなで語り合おう こころの健康を考える会

日時 2月27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

麻しん風しん混合予防接種の対象者が追加 市内に住民登録のある、中学1年生に相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)の人および、高校3年生に相当(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ)の人が追加されました。既に、乳幼児期に麻しん風しん単独の予防接種を受けた人も、追加で2回目を受けることとなります。☎保健予防課 ☎(626)1114

シニア世代の「地域デビュー講座」

時間：午前10時30分～正午

回	日時	テーマ	講師
1	2月13日(金)	まちづくり活動とは？	安藤正知さん(市民活動サポートセンター)
2	2月27日(金)	地元のまちづくり活動に 団魂パワーを(現地実習)	内田コウさん(今泉地区コミュニティ協議会)ほか
3	3月13日(金)	生涯学習ボランティア活動	薄井克子さん(市民大学運営ボランティア)
4	3月27日(金)	福祉ボランティア入門	社会福祉協議会ボランティアセンター職員ほか

家族介護教室

日時・会場・問い合わせ先 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。

④各地域包括支援センターまたは高齢福祉課☎(632)2357

日時	会場	問い合わせ先
2月18日(水)午後1時30分～3時30分	清原地区市民センター	地域包括支援センター清原☎(667)8222
2月28日(土)午後2時～4時	富屋地区市民センター	富屋・篠井地域包括支援センター☎(665)7772
3月4日(水)午後1時30分～3時30分	明保地域コミュニティセンター	地域包括支援センター砥上☎(647)3294
3月5日(木)午前10時～正午	城東地域コミュニティセンター	地域包括支援センター御本丸☎(651)4777
3月5日(木)午前10時～正午	西生涯学習センター	地域包括支援センターさくら西☎(610)7370
3月6日(金)午後1時30分～3時30分	富士見地域コミュニティセンター	地域包括支援センター砥上☎(647)3294
3月9日(月)午後1時30分～3時30分	すこやか荘	地域包括支援センター砥上☎(647)3294

認知症サポーター養成講座

日時・会場・定員・問い合わせ先 下表の通り。

内容 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者となるための講座。受講後に認知症の人を支援する目印として、オレンジリングを配布します。

対象 市内に在住か通勤通学している人。

申込 電話で、各問い合わせ先へ。

④高齢福祉課☎(632)2904

日時	会場	定員	問い合わせ先
2月7日(土)午前10時～正午	横川地区市民センター	先着100人	よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234
2月26日(木)午後1時30分～3時30分	西生涯学習センター	先着50人	地域包括支援センターさくら西☎(610)7370

石綿による健康被害の救済に関する法律が一部改正
月27日まで延長 特別遺族給付金の支給対象の拡大
へと拡大。④栃木労働局☎(634)9118

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。

みやシニア活動センターで
地域デビュー講座

日時・内容 左表の通り。
全4回。

会場 市総合福祉センター
(中央1丁目)ほか。

対象 シニア世代。

申込 直接または電話で、
みやシニア活動センター☎

(639)8585へ。

医師による市民公開講座
漢方で元気

日時 2月15日(日)午後1
時30分～3時30分

会場 県総合文化センター
(本町)。

内容 第一部①「漢方、
知ってますか」と題した八代
忍さん(大田原赤十字病院東
洋医学科)の講演。コメンテ
ーター・毛塚重行さん(さく
ら堂漢方薬局管理栄養士)。
②「うつ病、認知症と漢方」

と題した手塚隆夫さん(一番
町クリニック院長)の講演。

③「メタボリックシンドローム
と漢方」と題した日置智津
子さん(東海大学医学部東洋
医学講座)の講演。第二部

漢方相談。
定員 先着40人。

申込 はがきまたはフアク
ス(住所・氏名・年齢を明記)
で、「漢方で元気」聴講希望
と書き、〒320-0834陽南4丁目
9-13、県立がんセンター医
局☎(658)5151、FAX(658)5
488へ。

お知らせ

健康増進課☎(626)1126

B型・C型ウイルス性肝炎
インターフェロン治療の
医療費を助成

助成対象 市内に住居登録
のある医療保険各法の加入者
か、長寿医療制度対象者で、
B型またはC型ウイルス性肝
炎のインターフェロン製剤に
よる治療を受ける患者。
助成対象となる医療(治療
行為) B型またはC型肝炎

ウイルスの除去を目的として
行う、保険適用となっている
インターフェロン製剤を用い
た治療行為。

助成額・期間 毎月、医療
保険各法の患者負担額のうち、
世帯の市民税(所得割)課税
年額に応じた自己負担限度額
(5万・3万・1万円)を除
いた額。原則として、同一患
者について1カ年を限度。
助成方法 対象者には、受
給者証を交付します。
申込 電話で保健予防課☎
(626)1114へ。

特別遺族給付金の請求期限の延長 平成24年3
平成18年3月26日までに亡くなった労働者の遺族

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	宇都宮記念病院（大通り1丁目）	☎(625)7831
4	宇都宮社会保険病院（南高砂町）	☎(653)1001
5	鷺谷病院（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	栃木県保健衛生事業団（駒生町）	☎(623)8282
10	比企病院（一番町）	☎(651)3280
11	富塚メディカルクリニック（徳次郎町）	☎(666)2555

脳ドック検診機関

NO	検診機関名	電話番号
1	鷺谷病院（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	藤井脳神経外科医院（中岡本町）	☎(673)6211
6	星脳神経外科（竹林町）	☎(600)4410
7	宇都宮東病院（平出町）	☎(683)5771
8	比企病院（一番町）	☎(651)3280
9	宇都宮記念病院（大通り1丁目）	☎(625)7831
10	富塚メディカルクリニック（徳次郎町）	☎(666)2555

お知らせ

国民健康保険税・
長寿医療（後期高齢者医療）
保険料の納付方法

「年金からの差し引き」から「口座振替での納付」への変更を受けています。現在、保険税（料）を年金からの差し引きで納めている人、または今後差し引きされる予定の人は、申請により、口座振替で納めることができます。

ます。手続きや条件など詳しくは、保険年金課にお問い合わせください。国民健康保険については☎(632)2320、後期高齢者医療保険料については☎(632)2307へ。

国民健康保険加入者に
人間ドックまたは脳ドック
受診費用の一部を補助

対象者 宇都宮市国民健康保険に加入している、40歳以上74歳で、国民健康保険税を含む市税に滞納がない人。受診

時まで国民健康保険の資格を失った人は対象外です。補助金額 1万円。受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申し込みは不可。申込 電話で、左上表の各健診機関に「宇都宮市国民健康保険に加入」と言って申し込んでください。表にない健診機関で受診する場合は、補助できません。

その他 年度内に人間ドックまたは脳ドックのどちらか1回の補助となります。費用や検査内容など詳しくは、直接、各検査機関へ。
☎保険年金課☎(632)2316

介護給付適正化に
取り組んでいます

介護保険制度を適正に運営していくため、介護サービスの提供状況や現地確認など、介護保険の給付適正化に取り組んでいます。
主な取り組み
ケアプランの点検。
住宅改修、福祉用具購入・貸与についての現地調査。
介護給付費通知。
介護サービス事業者への指導の実施などに取り組んでいます。皆さんのご理解とご協

献血にご協力を 「はたちの献血」キャンペーンは、2月28日まで

新成人として社会への第一歩を踏み出そうとしている若い皆さん、「はたちの献血」にチャレンジしてみませんか。

若い世代の協力が必要です

医療機関では毎日たくさんの輸血用血液を必要としていますが、少子高齢化などの影響で、献血できる人口は年々少なくなっています。

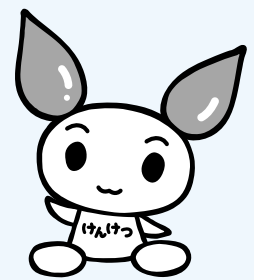
冬は献血者が減少します

献血者数は季節や天候による変動が大きく、特に冬場は、風邪などで体調を崩す人や薬を服用している人が多くなるので、輸血用血液が大変不足します。献血者の減少は、長期保存のできない輸血用血液の

不足につながってしまいます。

重要な「成分献血」と「400ml献血」

血液製剤の一部は海外からの輸入に頼っていますが、国では、全ての血液製剤を国民の献血により確保する体制を目指しています。このため、献血の中でも特に重要とされる「成分献血」（血しょうや血小板など特定の成分だけを献血する方法）と「400ml献血」



献血キャラクター「けんけつちゃん」

への皆さんのご協力が必要です。

献血は身近にできるボランティア。安全な血液製剤を安定的に確保するため、新成人以外の皆さんも、ぜひご協力をお願いします。

保健所総務課 (626)1102

主な採血基準		400ml献血	成分献血		200ml献血
年 齢	男 女	18～69歳	血しょう	血小板	16～69歳
			18～69歳	18～54歳	
体 重	男 女	50kg以上	45kg以上		
			40kg以上		

65歳以上の献血には、60～64歳に献血の経験がある人に限ります。

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

動物との触れ合い方を学ぼう ペットの飼い方教室～毎月20日はアニマルの日～ 日時 2月20日(金)午前11時～正午、午後2時～3時 内容 ペットの飼い方など(イヌ・ネコ中心)、子ども向け体験教室。ウサギガイド 日時 毎週土・日曜日、祝休日の午後1時30分～2時 内容 ウサギの抱っこの仕方 会場 八幡山公園動物舎 申込 不要。公園緑地課 (632)2529、宇都宮動物園 (665)4255

健康診査

健康診査・がん検診の受診はお早めに
健康診査・がん検診はお済みですか。
健診受診券の有効期限は3月末です。まだ受診し
ていない人は、早めに受診しましょう。

3月地区健診（集団）

健診会場	期 日
市保健センター 無料駐車場はありません。	1(日)・6(金)・8(日)・9(月)・ 12(木)・15(日)・21(土)・ 23(月)・28(土)・31(火)。

申込 電話で、健康増進課へ。
節目年齢（40・45・50・55・60・65・70歳）の
女性を対象に、全日程で「骨粗しょう症検診」を
実施しています。

個別健診

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

3月乳がん検診（マンモグラフィ検査）

健診会場	日 時
市保健センター	1(日)・6(金)、午後1時～と2時～。
市医療保健事業団 検診センター（竹林町）	4(水)、午後1時～と2時～。

申込 電話で、健康増進課へ。
節目健診

健診受診時の注意

- 対象者には、誕生月前に案内はがきを郵送します。
- 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。紛失し
たときは、受診券を再発行しますので、健康増進課
へご連絡ください。
- 同一年度に同じ健診を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。
- 各医療保険者が実施する「特定健康診査」の受診を
希望する人は、健診の受け方や申し込み方法など、
各医療保険者からの通知やお知らせを確認してくだ
さい。
- 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

すこやか親子講座

日時 第1回=2月18日(水)、第2回=2月27日(金)、午前10時～正午。全2回 会
場 富屋地区市民センター（徳次郎町） 内容 第1回=保育士による親子ふれあい遊び、保健師による
生活リズムの講話。第2回=栄養士による離乳食の進め方の講話と試食、保育士による親子ふれあい遊び、
保健師による事故防止の講話 対象 市内在住の、おおむね3～6カ月の乳児とその親で、2回とも参加で
きる人 定員 先着20組 申込 直接または電話で、富屋地区市民センター（665）3698へ。

力をお願いします。

2月2日に介護給付費通知
を発送

自分の使った介護サービス
内容について確認いただくた
め、介護給付費通知を約20
00人に発送します。

なお、介護給付費通知は、
新たな負担を求める請求書で
はありません。

☎高齢福祉課 ☎(632)2905

お済みですか胃がん検診 個別健診でも受診できます

胃がん検診は、集団健診の
ほかに、医療機関での個別健

診でも受診できます。

個別健診では、X線撮影検
査または内視鏡検査での受診
が可能です。受診できる医療
機関は、「健康づくりのしお
り」や市ホームページでご確
認ください。検診を受けるに
は事前予約が必要です。

検診は集団、個別のいずれ
かで年度内に1回の受診とな
ります。

対象 市内在住で、40歳以
上の人。

申込 個別健診は市発行の
「健康づくりのしおり」や市
ホームページに掲載された医

療機関へ。集団健診は左表で
日程・会場を確認し、電話で
健康増進課 ☎(626)1129へ。
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

国民健康保険に加入してい
る人で、特定健康診査の受診
券を持っている人は、お早め
に近くの医療機関などで受診
してください。

国民健康保険に加入してい 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②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個別健診は「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集団健診は左表などで日
程・会場を確認し、電話で健
康増進課 ☎(626)1128へ。

介護保険料は
社会保険料控除の対象に
平成20年中（1～12月）に

介護保険料は 社会保険料控除の対象に

納めた保険料は、社会保険料
として控除することができます。

申告をするときには、領収
書や、公的年金などの源泉徴
収票（1月末までに年金支払
者から送付）、口座振替済通
知書（12月中旬に高齢福祉課
から送付済）などをお持ちく
ださい。

なお、所得税法などの規定
により、年金から天引きされ
た保険料（特別徴収分）は、
本人以外の社会保険料控除と
することはできません。

☎高齢福祉課 ☎(632)2908