



教室・講座

地域で健康づくり活動を実践  
健康づくり推進員・  
食生活改善推進員養成講座

いきいきと健康に暮らすために必要な「食事・運動・休養」などの基礎知識と技術を学び、地域で健康づくり活動を実践するボランティアの養成講座を開催します。  
日時 6月3・10・17・24日、7月1日の水曜日。午前10時〜午後4時。全5回。  
会場 青少年活動センター（今泉町・トライ東）  
内容 生活習慣病予防に関する講話や調理実習、運動実技など。  
対象 次の①〜③すべてに当てはまる人。①健康づくりに関心がある②全日程の5分の4以上出席できる③講座終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 食材料費。  
申込 直接または電話で、健康増進課☎(626)1126へ。  
予防しよう・改善しよう  
糖尿病食療法教室

糖尿病は自覚症状が表れにくい病気のため、放置されやすく、血管や神経に障害を及ぼし、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の怖さは、この合併症にあります。糖尿病の治療や予防の鍵は食事にあります。この機会に食生活の改善を始めましょう。  
1 総合コミュニケーションセンター会場（金曜日コース）  
期日 5月15・22・29日、6月12日、7月31日。  
2 城山地区市民センター会場（日曜日コース）  
期日 6月7・14・21日、7月5日、8月23日。  
3 南生涯学習センター会場（月曜日コース）  
期日 7月6・13・27日、8月10日、9月14日。  
4 横川地区市民センター会場（水曜日コース）  
期日 8月26日、9月2・9・30日、11月11日。

5 東コミュニケーションセンター会場（木曜日コース）  
期日 9月3・10・17日、10月8日、11月19日。  
6 上河内保健センター会場（火曜日コース）  
期日 10月6・13・20日、11月10日、12月22日。  
時間 午後1時30分〜4時  
内容 栄養士による糖尿病食についての講話や演習。受講者には、教室期間中に個別相談も行います。  
対象 市内に居住し、糖尿病で治療中または予防に関心があり、原則として全日程（全5回）参加できる人。  
定員 各コース先着15人。  
費用 945円（テキスト代）。  
申込 電話で、健康増進課☎(626)1126へ。

市保健センターで  
栄養教室  
1 食育編①  
日時 5月22日（金）午前10時〜午後1時。  
内容 旬の食材を使った調理実習。食材の選び方・調理方法など。  
2 食育編②  
日時 6月16日（火）午前10時〜午後1時。  
内容 バランスのよい弁当づくり。詰め方の工夫や調理の注意点など。  
3 生活習慣病予防編  
日時 6月5日（金）午前10時〜午後1時。  
内容 高血圧予防の食生活に関する講話と調理実習。  
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。  
定員 各先着30人。  
費用 600円程度。  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、タオル。  
申込 電話またはファクスで、市保健センター☎(627)6666、FAX(643)1679へ（食育編は①か②のいずれかを選んで申し込むこと）。

健康交流センターで  
健康づくり教室  
1 健康づくりのための体操教室  
日時 5月27日、6月3・10・17・24日、7月1・8・15日の毎週水曜日、午後1時30分〜3時。全8回。  
内容 ストレッチ体操・リズム運動、ボール運動など。  
定員 20人。定員を超えた場合は抽選。  
2 水中運動教室  
日時 5月29日、6月5・12・19・26日、7月3・10・17日の毎週金曜日、午前10時〜11時30分。全8回。  
内容 水中ウォーキングなど。  
定員 30人。定員を超えた場合は抽選。  
対象 原則、市内在住で60歳以上の、全日程に参加できる初心者。なお、受講時の最高血圧が160mm/hg以上の方は、ご遠慮いただく事もあります。  
申込 5月1日午前10時から5月15日午後8時までに、直接または、はがき・ファクス（氏名・年齢・住所・電話番号・希望する教室名1つを明記）で、〒321-0126 茂原町777-7、茂原健康交流センター☎(654)2815、FAX(654)2830へ（電話申込不可）。

外出支援ボランティア  
養成講座  
日時 6月10日（水）、13日（土）、17日（水）、20日（土）、24日（水）。午後1時〜4時。全5回。  
会場 市総合福祉センター

楽しいウォーキング教室2009 日時 5月28日、6月10・17日、7月2・16日、午前9時30分〜午後3時30分。全5回（4回以上修了証） 会場 中央生涯学習センター 内容 実践に必要な知識・技能を学び、実際にコースを歩く 定員 先着50人 費用 2,500円（初日納入） 申込 はがきかファクス（住所・氏名・電話番号を明記）で「W教室の参加申込」と書き、5月15日までに、〒321-0933 築瀬町1773-1、市ウォーキング会・青木、☎・FAX(634)3703へ。健康増進課☎(626)1126

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

## 楽しく元気に生活するための介護予防教室

回数 12回(月1回) 会場・申込先 下表の通り 対象 65歳以上で介護保険非該当者 定員 各会場20人程度 費用 創作活動などの材料費実費負担の場合あり その他 日程など詳しくは、各地域包括支援センターか高齢福祉課☎(632)2357へ。

会場	申込先	
	地域包括支援センター名称	電話番号
総合福祉センター・築瀬・城東地域コミュニティセンター	御本丸	(651)4777
総合・陽南地域コミュニティセンター	ようなん	(658)2125
戸祭・昭和地域コミュニティセンター	きよすみ	(622)2243
宇都宮中央病院、錦・東地域コミュニティセンター	東宿郷	(616)1780
西地域コミュニティセンター、桜小学校多目的室	さくら西	(610)7370
御幸が原公民館、平石地区市民センター、御幸地域コミュニティセンター	鬼怒	(683)2230
鎌山町公民館、ハート飛山絆館	清原	(667)8222
瑞穂野地区市民センター、瑞穂野市営住宅集会所、堀ノ内公民館	瑞穂野	(656)9677
泉が丘・峰地域コミュニティセンター	峰・泉が丘	(613)5500
陽東・石井地域コミュニティセンター	石井・陽東	(660)1414
横田新町・東横田・平松本町公民館	よこかわ	(657)7234
御田長島自治会・雀宮下町・高砂北自治会集会所	雀宮	(655)7080
宮の内コミュニティセンター、みどり野自治会集会所、針ヶ谷公民館	雀宮・五代若松原	(688)3371
南生涯学習センター、陽光地域コミュニティセンター	緑が丘・陽光	(684)3328
富士見地域コミュニティセンター、すこやか荘、上欠団地集会所	砥上	(647)3294
元気の里、下原公民館、姿川地区市民センター	姿川南部	(654)2281
白楽園、国本地区市民センター	くにもと	(666)2211
北生涯学習センター、六軒公民館、宝木市営住宅集会所	細谷・宝木	(902)4170
富屋・篠井地区市民センター	富屋・篠井	(665)7772
城山地区市民センター、長坂自治会館、古賀志・田野公民館	城山	(652)8124
豊郷地区市民センター	豊郷	(616)1237
河内生涯学習センター	かわち	(673)8941
河内生涯学習センター・田原館	田原	(672)4811
岡本コミュニティプラザ	奈坪	(671)2202
上河内老人福祉センター	上河内	(674)7222

(中央1丁目)ほか。  
内容 障がい者や高齢者のお出掛けをサポートする上で、実技中心の講座。  
対象 市内在住で、全日程参加できる人。講座修了後、外出支援ボランティアとして登録・活動できる人。  
定員 先着10人。  
費用 1,000円(保険料・資料代など)。  
申込 5月7日から、直接

または電話・ファクスで、市社会福祉協議会ボランティアセンター☎(636)1285、FAX(634)2870へ。  
みやシニア活動センターでセカンドライフ支援講座  
日時 5月9日(土)、23日(土)、午前10時30分～11時30分。  
会場 市総合福祉センター。  
内容 シニア世代を豊か

に過すために「ライフデザイン設計の重要性」。  
対象 シニア世代。  
定員 各先着20人。  
申込 直接または電話で、みやシニア活動センター☎(639)8585へ。  
シニア世代の地域デビュー講座  
1 地域デビューとは  
日時 5月15日(金)午前10

時～正午。  
2 清原地区のまちづくり  
日時 5月22日(金)午前10時～正午。  
3 まちなかボランティア活動  
日時 5月29日(金)午前10時～正午。  
4 福祉ボランティア活動  
日時 6月5日(金)午前10時～正午。  
5 さあ、地域デビューを楽しもう  
日時 6月12日(金)午前10時～正午。  
会場 市総合福祉センター、中央生涯学習センター。  
対象 シニア世代。  
定員 各先着30人。  
申込 直接または電話で、みやシニア活動センター☎(639)8585へ。

職を目指しているか、就職してパソコンのスキルアップを目指している人。  
定員 先着10人。  
申込 5月15日までに、障がい者生活支援センター(市社会福祉協議会内)☎(636)1536、FAX(636)1537へ。  
お知らせ  
6月4～9日は歯の衛生週間  
市保健センターでイベント  
日時 6月4～9日、午前9時～午後4時30分(9日は正午まで)。  
会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。  
内容 ①歯の健康相談 ②6日午後1時～4時と、7日午前10時～午後4時。②よい歯でフンパクコンテスト(健康な歯とフンパク度を競うコンテスト。対象は3歳以上の就学前の幼児) ③7日午後1時～1時30分に受け付け、表彰式は午後3時ごろ。④歯の衛生週間ポスター・標語・作文の入賞作品の展示。虫歯予防に関するパネル展示やビデオの上映など。  
⑤市保健センター☎(627)666

家族を介護している皆さんへ在宅介護者のつどい 日時・集合場所 6月4日(木)、市総合福祉センター＝午前9時30分集合(午後4時解散) 河内総合福祉センター＝午前9時集合(午後4時30分解散) 内容 貸し切りバスで、ひたち海浜公園(茨城県)の見学ほか。日ごろの悩みや体験などを話し合い、ゆっくりリフレッシュ 対象 現在、在宅で介護をしている人、また介護の経験のある人 定員 先着30人 申込 電話で市社会福祉協議会☎(636)1215へ。

# お知らせ

## 給食施設関係者の皆さんへ 届出制度をご存じですか

市では、給食施設の設置者に対し、適切な栄養管理を実施してもらうため、健康増進法などに基づき、各種届を求めています。

給食施設（継続的に1回50食以上または1日100食以上の食事を供給する施設）の設置者は、次の①～③のときに届出が必要ですので、未提出の設置者は提出してください。

- ① 給食施設を開始または再開した
- ② 給食施設の届出内容に変更が生じた
- ③ 給食を廃止または休止した。

なお、届出用紙は、健康増進課（竹林町）に置いてあるほか、市ホームページからも取り出せます。

健康増進課 ☎(626)1126

## 食育推進会議の 委員募集

市では、食育の推進に関する重要事項を審議する「食育推進会議」を設置しています。このたび、市民の皆さんから幅広い意見をいただくため、

委員を募集します。

応募資格 次の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つていない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 食育に強い関心があり、意見を述べる事ができる。

任期 2年間  
募集人数 2人

申込 健康増進課、各地区市民センター・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、5月29日までに、直接または送付で、〒321-0974 竹林町972、保健所健康増進課へ。応募用紙は市のホームページからも取り出せます。

健康増進課 ☎(626)1126

## ご協力ください 国民生活基礎調査

厚生労働行政の基礎資料とするため、世帯の構成や健康医療、所得の状況など、生活に関わる基礎的な事項について調査します。

調査の時期 右下表の通り  
対象地区 平成17年国勢調査区から層化無作為抽出し

区内3地区  
その他

調査員など不審な点がある場合には、調査員証の提示を求めてください。

国民生活基礎調査（世帯票）については、保健所総務課 ☎(626)1102、国民生活基礎調査（所得票）については生活福祉課 ☎(632)2373

調査名	協力依頼の訪問	調査
国民生活基礎調査	世帯票	4月中旬
	所得票	6月下旬
		5月下旬～6月下旬 (調査票の配布・回収)
		7月16日頃 (聞き取り調査)

## やさしさをはぐくむ 福祉のまちづくり表彰

市では、福祉のまちづくりの模範となる優れた活動やバリアフリー（障壁の除去）に優れた施設を表彰しています。表彰にふさわしい活動や施設などを推薦してください。

対象 福祉のまちづくりの推進に貢献する次の①～⑤のような活動を5年以上継続して行っている個人や団体。①高齢者や障がい者の自立と社

## 6月1～7日はHIV検査普及週間

～ HIV検査。大切な人と受けてみませんか～

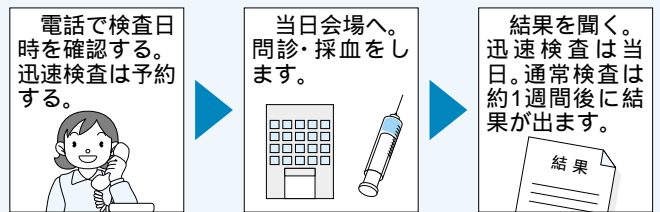
エイズとはHIVウイルスに感染することによって、体を病気から守っている機能（免疫）が破壊される病気です。健康なときには問題のない弱い病原菌に対しても抵抗力がなくなり、さまざまな感染症やある種の悪性腫瘍にかかりやすくなります。通常はHIVに感染してから10年前後でエイズを発病します。

現時点でエイズを完全に治す薬はありませんが、さまざまな薬が開発されています。それらの薬をきちんと服用することでエイズの発症を予防することが可能になっています。エイズは早期発見と早期治療が大切です。

多くの先進国でHIV感染者、エイズ患者報告数が減少していますが、日本では年々増加しています。栃木県も例外ではありません。HIVに感染していても自覚症状がほとんどないので、早期発見のためには血液検査を受ける必要があります。検査は全国の保健所で匿名・無料で受けられます。少しでも不安があるときは、独りでも悩まずにご相談ください。

保健予防課 ☎(626)1114

## HIV検査の流れ



検査・相談案内  
(迅速検査結果は当日、通常検査結果は約1週間後になります。)

施設名・所在地・連絡先	実施日		
	夜間検査(即日)	迅速(即日)検査	通常検査
保健所 竹林町972 (626)1114	6月2日(火) (予約制15人) 17:30～19:00	毎週水曜日 (予約制) 9:00～10:00	毎週水曜日 9:00～10:00
市保健センター (ララスクエア宇都宮9階) 駅前通り1丁目4-6 お問い合わせは上記保健所へ			毎月 第4日曜日 13:00～16:00

検査は、感染したと思われる日から3カ月以上経ってから受けてください。

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

県シルバー大学校第31期生学校説明会 日時・会場 ①中央校(駒生町) = 5月25日(月)、6月15日(月)。  
②南校(栃木市) = 5月13日(水)、6月17日(水)。③北校(矢板市) = 5月15日(金)、6月18日(木)。時間はいずれも午前10時から その他 入学 = 10月、卒業 = 平成23年9月。☎県高齢対策課 ☎(623)3049、とちぎ健康福祉協会 ☎(650)3366、市高齢福祉課 ☎(632)2359

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	冨塚メディカルクリニック（徳次郎町）	(666)2555

2 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	藤井脳神経外科病院（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	冨塚メディカルクリニック（徳次郎町）	(666)2555

会参加を支援するための活動  
 ②福祉の心をはぐくむための活動  
 ③高齢者や障がい者などの生きがいづくり活動  
 ④健康づくり活動  
 ⑤児童の健全育成活動  
 施設部門  
 対象 やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例の整備基準に適合している施設で、高齢者や障がい者などが利用しやすいようなバリアフリーの整備やサービスに努めている施設。

応募方法  
 保健福祉総務課（市役所2階）、障がい福祉課（市役所1階）、建築指導課（市役所11階）、各地域自治センター・地区市民センター・出張所などに置いてある応募用紙に必要事項を書き、6月25日（必着）までに、直接または送付・Eメールで、〒320-8540 市役所保健福祉総務課、〒1901-city.utsunomiya@city.utsunomiya Tochigi.jpへ。応募用紙は、市ホームページから取り出せ

ます。なお、活動部門は他薦のみ、施設部門は自薦他薦を問いません。  
 表彰  
 審査の結果、優れているものは市長表彰を行います。  
 ⑥保健福祉総務課 ☎(632)2919  
 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歳未満、国民健康保険税を含む市税に滞納がない人。受診時までに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、上表の①②の各検診機関に「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。表にない検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。費用額や検査内容など、詳しくは直接、各検診機関へ。  
 ⑦保険年金課 ☎(632)2316

皆さんの安全な食生活を確保するために

～宇都宮市食品安全推進計画を策定～

市では、食品の安全性を確保するために、生産から消費までの幅広い視点に立った施策・事業を推進していく「宇都宮市食品安全推進計画」を策定しました。

計画では、生産から消費までの段階ごとに、5つの基本目標を定め、市民の皆さんにとって安全で安心できる食環境を実現するため、64事業（うち重点19事業）を掲げています。また、このうち、食品安全条例に規定する、事業者の自主回収の届出、安全性調査の実施などの先進的な新規事業を取り入れています。

食の安全確保のための取り組み（は新規事業）  
 基本目標1 安全な食品を安定生産・供給できる食環境づくり  
 農業の適正使用の推進、GAPの導入促進、環境と調和の取れた農業の普及、農薬および動物用医薬品などの検査の充実。  
 基本目標2 安全な食品を製造、加工、販売できる食環境づくり  
 計画的で効果的な監視指導の充実、食品の安全

性調査の実施、高度で多様化する検査への対応の充実、自主衛生管理認証施設の普及、食品事業者による適切な自主回収の促進。

基本目標3 市民が安心信頼できる食環境づくり  
 食品安全情報の提供、食品安全ウォッチャーの育成および活用、食品危害情報申出への対応の充実。

基本目標4 市民・事業者・行政が相互に理解し連携して取り組む食環境づくり  
 食品危害情報などの提供、意見交換会などによる相互理解の推進。

基本目標5 食品の安全と安心の確保のための体制づくり  
 関係機関との情報の交換と連携の推進、食品安全懇話会・食品安全専門委員会の開催、食品安全ウォッチャーの活用、健康被害未然防止対策の推進。

今後は、この計画に基づき、市民の皆さん・事業者・市が、それぞれの取り組みを相互に理解し、これまで以上に連携・協力して、各種施策事業に取り組んでいきましょう。

⑧生活衛生課 ☎(626)1110

ねんきん定期便が届いていますか 社会保険庁から、毎年、誕生月に、国民年金と厚生年金の被保険者に「ねんきん定期便」が送付されています。保険料納付実績や年金額の見込みなどが記載されていますので、内容をご確認ください。☎ねんきん定期便専用ダイヤル ☎0570(058)555、宇都宮西社会保険事務所 ☎(622)4222、保険年金課 ☎(632)2327

# 健康診査

年度に1回健康診査を受診しましょう

生活習慣病の予防、早期発見・早期治療のためのがん検診、各種健康診査を実施しています。特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

集団健診は実施月の前月から受け付け。

## 6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(月)・6日(土)・8日(月)・13日(土)・14日(日)・15日(月)・19日(金)・20日(土)・21日(日)・22日(月)・25日(木)・27日(土)・28日(日)・29日(月)
平石地区市民センター	8日(月)
横川地区市民センター	12日(金)・25日(木)
豊郷地区市民センター	2日(火)・5日(金)・10日(水)・15日(月)・21日(日)・30日(火)
雀宮地区市民センター	6日(土)・18日(木)
河内保健センター	14日(日)
田原コミュニティプラザ	20日(土)

申込 ①～⑤＝電話で健康増進課☎(626)1129、⑥・⑦＝電話で河内保健センター☎(673)6337へ。日程中、下線付きの日は節目年齢の女性を対象に、「骨粗しょう症検診」を実施。

## 個別健診

申込 事前に医療機関へ。

6月乳がん（視触診検査・マンモグラフィ検査）・子宮がん検診

健診会場	日程・受付時間
①上河内保健センター	10日(水)午後2時～。21日(日)午前9時～。
②河内保健センター	29日(月)午後2時～。
③岡本コミュニティプラザ	19日(金)午後2時～。

申込 ①＝電話で上河内保健センター☎(674)8787、②・③河内保健センター☎(673)6337へ。

## 6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(月)・8日(月)・15日(月)・21日(日)・25日(木)・29日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 検診センター(竹林町)	10日(水)・17日(水)・24日(水)、午後1時～と2時～

検査後、医療機関で視触診の受診を。

申込 電話で健康増進課へ。

節目健診（各種の検診が1日でまとめて受診できます）

対象 平成21年度中に、満40・45・50・55・60・65歳になる人。対象者には、誕生月前に案内がきを郵送します。申込 電話で健康増進課へ。詳しい日程などについては、お問い合わせください。

## 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。お持ちでないとう受診できません。
- ・健診受診券は、誕生月により4～8月に分けて発送します。受診券が届く前に受診を希望する場合は、健康増進課へご連絡ください。
- ・同一年度内（平成21年5月～平成22年3月末日）に、同じ検診を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。
- ・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

## みんなで語り合おう こころの健康を考える会

日時 5月22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。

## 県障害者スポーツ大会 参加者募集

期日 9月27日(日)。小雨  
決行、荒天の場合は中止。  
会場 県総合運動公園、県体育館プールほか。

競技種目 陸上競技(50・100m走、4×100mリレー、立幅跳、ビンバグ、ソフトボール投など)、卓球、アーチェリー(身体のみ)、フライングディスク、水泳、サウンドテーブルテニス、グラウンドソフトボール、ソフトボール(知的のみ)、車椅子バスケットボール。

参加資格 4月1日現在で12歳以上の身体障がい者または知的障がい者。  
申込 障がい福祉課(市役所1階)に置いてある応募用紙に必要事項を書き、5月15日～6月5日に、直接または送付・ファクスで、〒320-8540 市役所障がい福祉課☎(632)2362、FAX(636)0398へ。

全国障害者スポーツ大会  
出場選手を募集

10月10日(土)・12日(月)・祝に新潟県で開催される第9回全国障害者スポーツ大会に出場する選手を募集します。

競技種目(主な種目) 陸上競技、水泳、フライングディスク、アーチェリー(身体のみ)、卓球、ボウリング(知的のみ)。

派遣選手資格 4月1日現在で13歳以上の身体障がい者または知的障がい者。ただし、原則として、第4回栃木県障害者スポーツ大会(昨年9月実施)にエントリーした人。  
申込 5月8日までに、直接または電話で、障がい福祉課(市役所1階)へ。県内から28人を選考し、強化練習を行います。

障がい福祉課☎(632)236

2、FAX(636)0398

## 介護保険の 地域密着型サービス事業

夜間対応型訪問介護

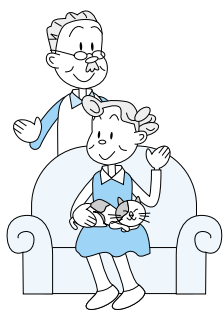
平成20年7月からサービスを開始した夜間対応型訪問介護サービスは、夜間・深夜・早朝の定期的な巡回訪問や、通報を受けて排せつの介護などを行うサービスです。利用者が不安なときや助けがほしいときに、ご自宅に備えたケアコール端末機(無料)でオペレーター(通報受信者)と相談し、必要な介護サービス(訪問など)を受けることができます。

ができません。

対象 要介護1以上の認定を受けている人。

小規模多機能型居宅介護 地域(日常生活圏域)にある小規模な施設への日中の「通い」を中心に、利用者の状態や希望に応じて「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを行い、在宅生活の継続を支援します。  
対象 原則、地域にお住まいの人。周辺地域の人も可。  
相談・問い合わせ先 担当ケアマネジャー(介護支援専門員)または高齢福祉課☎(632)2906

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



## ご利用ください 高齢者サービス

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、下表の「高齢者サービス」を提供していますので、ご利用ください。

☎高齡福祉課☎(632)2358(①～③)・☎(632)2360(④～⑬)、各地域包括支援センター



サービス名	対象者	内容
①高齢者短期宿泊事業	おおむね65歳以上の介護保険の認定を受けていない人	一時的な宿泊により生活習慣などの指導を行い、体調の調整を図る(日数制限あり)
②食の自立支援事業	おおむね65歳以上の独り暮らし世帯や高齢者のみの世帯で、食事を作ることが難しく、栄養改善が必要な人	食関連サービスの利用調整を行ったうえで、昼食または夕食を、週に最大5食まで宅配する(1食につき450円の自己負担あり)
③地域包括支援センター	高齢者およびその家族など	介護サービスをはじめ、保健・福祉・権利擁護など、総合的な相談に応じる
④バス乗車券購入費助成	年度内(平成22年3月31日まで)において70歳以上の人	1年度に1回、5,000円相当分乗車できるバス乗車券の購入を助成(本人負担額1,000円)
⑤保険適用外はり、きゅう、マッサージ施術料の助成	70歳以上の人、身体障がい者手帳1・2級の人、65歳以上の寝たきりの人	年間最高18枚の助成券を交付(施術1回につき1枚1,000円を助成)
⑥生きがい対応型デイサービス	おおむね65歳以上の介護保険の認定を受けていない人で、家に閉じこもりがちな独り暮らしの人など	週1回4～6時間程度、日常動作訓練や趣味活動などを行う
⑦緊急通報システム事業	おおむね65歳以上の独り暮らしなどの虚弱な人	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、救急車で医療機関に輸送(所得により自己負担あり)
⑧高齢者住宅の改修補助	65歳以上の要支援以上の人がいる世帯で、生計中心者の前年所得税額が非課税または世帯の前年所得税額合計が16,200円以下の世帯	高齢者の日常生活を容易にするために住宅を改修する場合、経費の一部を補助(経費の4分の3の額で90万円を限度、事前申請が必要)
⑨ホームサポート事業	65歳以上の要介護者・要支援者、障がい者などで構成され、在宅で軽度な生活の援助を必要とする低所得(所得税非課税)世帯	大物洗濯・日干し、家周りの手入れ、屋内の整理・整頓など(週2時間以内、本人負担1割)
⑩高齢者無料入浴券	70歳以上で自宅に風呂がない人	公衆浴場の無料入浴券を交付(月5枚で年間最高60枚)
⑪福祉入浴援助事業	おおむね65歳以上の虚弱な人と身体障がい者	公衆浴場「平和湯」「宝湯」において月2回、浴場を無料で開放
⑫日常生活用品の給付など	おおむね65歳以上の独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のある人	火災警報器、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(所得制限あり)
⑬老人福祉補聴器の給付	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)	高度難聴用補聴器を給付(所得により自己負担あり) 詳しくはお問い合わせください。
⑭はいかい高齢者などの探索サービス利用を助成	認知症などで、はいかいする恐れのある65歳以上の人や知的障がい者を介護している人	はいかい行動のある人の、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(それぞれ2分の1)を助成
⑮在宅高齢者家族介護慰労金	65歳以上で、要介護4・5の認定を受けている在宅の高齢者を、1年のうち6カ月以上継続して介護サービスを利用せずに、介護している人	慰労金を支給(年額12万円)
⑯敬老祝金の支給	市内に3カ月以上在住の80歳、90歳、100歳の人	敬老祝金を贈呈(80歳が1万円、90歳が3万円、100歳が10万円)、対象者には誕生日に通知

「宇都宮プライド創造ボランティア」募集 100年先も誇れるまちをつくるため、宇都宮ならではの価値をみんなで再発見し、共有し、創造する「宇都宮プライド」の活動に参加していただける人を募集します。募集期間 5月30日まで 定員 先着100人 その他 活動内容や応募方法などについて詳しくは、都市ブランド戦略室☎(632)2129へ。