



教室・講座

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 1月9・23日(土)・午前10時30分～11時30分
会場 市総合福祉センター(中央一丁目)。

内容 「シニア世代を豊かに過ごすために 第2の人生設計の重要性」と題した講座

対象 シニア世代。
定員 各回先着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。

すこやか荘で体を動かしましょう(高齢者向け)

1 マシン体操

日時 2月2・9・16・23日、3月2・9日(火)、午後1時30分～3時。全6回。



内容 健康運動指導士を講師に、運動器具などを利用した筋力向上トレーニングや講話。

2 運動講座

日時 2月6・13・20・27日(土) 午前10時～11時30分 全4回。

内容 健康運動指導士などを講師に、体験や講話。体験は、6日「筋力アップ体操」、13日「ヨーガリズム体操」、20日「太極拳」、27日「らくらく体操」。

会場 老人福祉センターすこやか荘。

対象 市内在住の60歳以上の人。1は以前に受講したことのある人を除く。

費用 1 60～64歳 1600円、65歳以上 800円(保険料)。
3 無料。

定員 各10人。定員を超えた場合は抽選。
持ち物 運動に適した服装

飲み物・タオル。

申込 直接またははがき(郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・希望講座名を明記)で、1月20日(消印有効)までに、〒320-0852下砥上町1259 3、すこやか荘 ☎(648)7750へ。結果は、後日ながきで通知します。

傾聴ボランティア養成講座

日程 2月2・9・16・23日、3月2日(火)、午前10時～午後3時(2月23日は実技のため半日)。全5回。

会場 市総合福祉センター。

内容 傾聴ボランティアについての講義や演習、実際に活動している人の体験談など、楽しみながら学ぶ。

対象 市内に在住かつ通勤通学していて、傾聴ボランティアに関心があり、全日程参加できる18歳以上の人。

定員 先着20人(初めての人の優先)。
費用 1人500円(保険料、資料代など)。

申込 1月5日から、直接または電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎

シニア世代の地域デビュー講座

期日・内容 下の表の通り。全5回。
時間 午前10時～正午。
会場 市総合福祉センター。
対象 シニア世代。
定員 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。

| 期日 | テーマ | 講師 |
|----------|-----------------------|-------------------------------|
| 1月15日(金) | まちづくりの作法と楽しみ方 | 陣内雄次さん(宇都宮大学教育学部教授) |
| 1月22日(金) | 大学での学びなおしから食育を通じた会社設立 | 大塚美恵子さん(とちぎ地域カブランド研究所代表) |
| 1月29日(金) | 生き生き輝いて過ごすために | 伊藤康子さん(栃木県健康生きがいづくり協議会アドバイザー) |
| 2月5日(金) | 西地区のまちづくりから学ぼう | 津川辰雄さん(西地区自治会連合会会長) |
| 2月12日(金) | ボランティア活動を楽しもう | 市民活動サポートセンタースタッフ |

第2回パンフレターの短期講座

日時 2月12日(金)午前10時～正午。
会場 河内総合福祉センター(白沢町)。

内容 軽量粘土を使ったおひな様作り。
対象 市内に在住かつ在宅で、障がい者手帳をお持ちの人。ただし、市障がい者福祉

センターで、同講座を受講中または受講した人は、お申し込みできません。
定員 15人。定員を超えた場合は抽選。
費用 500円(材料費)。

申込 1月29日までに、直接または電話・ファクスで、市障がい者福祉センター ☎(639)1050、FAX(639)1052へ。抽選は、2月1日正午に、市障がい者福祉センターで行います。

自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 日時 1月8日(金)・9日(土)、午後2時～4時 会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目) 内容 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う 対象 ご家族や身近な人を自死によって亡くした人 費用 1回200円(当日受け付け) ☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

教室・講座

趣味と仲間づくりに
市障がい者福祉センターで
各種講座



期間 4月～
平成23年3月
(1年間)

会場 市障がい者福祉センター
(中央1丁目・市総合福祉センター内)

募集講座・定員 下の表の通り。

対象 市内在住で、障がい者手帳を持っている人(フオークダンス講座は、視覚障がい者の人)。

費用 材料費(実費)。

申込 2月5日までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・生年月日・電話番号・希望講座名を明記)で、市障がい者福祉センターへ。
創作的活動から1人1講座、社会適応訓練から1人1講座を希望できます。レクリエーション教室・健康体操教室はどちらも受講できます。
定員を超えた場合は、新規申し込みの人を優先し、2月12日正午に市障がい者福祉セ

市障がい者福祉センター各種講座

| | 講座名 | 開催曜日 | 定員 | 受講時間 |
|---------------|---------------|---------|-----|----------|
| 創作的活動 | パンフラワー講座 | 第1・3月曜日 | 10人 | 午前10時～正午 |
| | 絵手紙講座 | 第2・4月曜日 | 10人 | |
| | 組紐講座① | 第1・3火曜日 | 10人 | |
| | 組紐講座② | 第2・4火曜日 | 10人 | |
| | 水墨画講座 | 第2・4水曜日 | 10人 | |
| | 書道講座 | 毎週木曜日 | 10人 | |
| | 絵画講座 | 毎週金曜日 | 10人 | |
| 社会適応訓練 | 料理講座 | 第3月曜日 | 20人 | 午後1時～3時 |
| | パソコン初級 | 毎週火曜日 | 10人 | |
| | パソコン中級 | 毎週水曜日 | 10人 | |
| フオークダンス講座 | 第1・3水曜日 | 15人 | | |
| レクリエーション教室①②③ | 第1・2・3金曜日の月1回 | 各10人 | | |
| 健康体操教室 | 第2・4木曜日の月2回 | 10人 | | |

都合により開催日を変更する場合があります。

栄養教室 食育編

1 旬の食材を生かした食事づくり

日時 1月19日(火)午前10時～午後1時

内容 旬の野菜たっぷりの水餃子や簡単な煮物の調理実習。

2 ①市障がい者福祉センター ☎(639)1050、FAX(639)1055
②センターで抽選

2 カロリー控えめお菓子づくり
バリケンマシンは手作りでき

日時 2月5日(金)午前10時～正午

内容 おからを使った簡単ケーキとヘルシートリュフ。
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。
対象 市内に在住か通勤している人。

定員 各先着30人。
費用 600円程度(食材費)。

精神保健を学ぼう

統合失調症

「統合失調症」という呼称は、2002年に日本精神神経学会がそれまで使われてきた「精神分裂病」という呼称を改めた病名です。以前の病名はマイナスのイメージが強かったために現在の呼称に変更されました。

統合失調症は、決してまれな病気ではありません。有病率は人口の約1%ですから、およそ100人に1人の割合で発症していることとなります。男女ともほぼ同じ割合で発症し、発症が多い年齢は20歳前後です。従来に比べて、症状が軽微化してきたと言われ、また治療法の発展により病気の予後も良くなりました。

統合失調症は大きく3つの病型に分けられます。

- ①破瓜型：若年発症で慢性経過をとりやすい型です。感情変化が著明で、自宅に閉居、孤立しがちで、衝動行為などがみられます。幻覚や妄想は浮動的に出没します。
- ②緊張型：急性発症で回復は良好ですが、しばしば再発する傾向があります。興奮あるいは混迷などの精神

運動障がいがある型です。

③妄想型：壮年期発症(20歳代後半以降)で慢性経過をとりますが、人格の崩れが目立ちません。幻覚、妄想を主な症状とする型です。

治療法には、薬物療法、精神療法、リハビリテーションなどがあります。通常、いくつかの治療法を組み合わせながら行います。最近登場した新規抗精神病薬(非定型抗精神病薬)の導入により、これまで問題となっていた副作用が軽減され、患者さんのQOL(Quality of Life = 生活の質)のより一層の向上が期待されています。

(宇都宮市医師会 中村 研之)

こころの健康づくり講座

日時 1月28日(木)午後2時～4時。
会場 保健所(竹林町)。
内容 「統合失調症について」と題した、中村研之さん(精神科医師)による講話。
対象 市内在住の人。
定員 先着50人。
申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

栃木県最低賃金が改正 栃木県最低賃金が10月1日に改正されました。時間額は685円です。この最低賃金は、県内の事業場で働くすべての労働者と使用者に、雇用形態や仕事の内容、労働時間の長短に関係なく適用されます。☎栃木労働局 ☎(634)9109

運動に関する教室

教室名・日時・内容など 下の表の通り。

会場 市保健センター。

持ち物 運動のできる服装と運動靴。

申込 電話で、市保健センター☎(627)6666へ。③は申し込み不要。

| 教室名 | 日 時 | 内 容 | 定員など |
|-------------|--|--|-----------------|
| ①健康度アップ運動教室 | 1月16・23日(土)、午前10時～正午(受け付けは午前9時30分～9時45分)、全2回 | 体力測定、体組成測定、健康づくりや生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防に関する講話や運動の実技 | 先着25人 |
| ②ストレッチ体操入門編 | 1月25日(月)午前11時～正午 | 体力を維持・増進する運動の実技、これから運動を始めたい人向けの体験コース | 先着25人 |
| ③脱メタボ体操 | 毎週日曜日、午前11時～正午 | メタボリックシンドロームを予防・改善する運動の実技 | おむね60歳未満の人先着40人 |

持ち物 エプロン、三角きん、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。
日時 2月8日(月)・15日(月)・26日(金)、午前10時～正午。全3回。

自力整体体験などで体の本音を知って若さをアップ

会場 平石地区市民センター(下平出町)。
内容 自力整体体験 自力整体指導員を講師に、実際に体験しながら自分の体の状態を探り、自らメンテナンスできるように学ぶ。
ミニ講話 8日「物忘れ?それとも...!」、15日「一生、成長ホルモンとお友だち」、26日「あなたへの健康」

健康福祉
国保年金

2 ④ 対象は、認定基準に該当する肝臓機能障がいのある人、肝臓移植を受け抗免疫療法を実施している人です。詳しくは、指定を受けている医師にお尋ねください。なお、医師のいる医療機関については、障がい福祉課へお問い合わせください。
また、肝臓移植および移植後の抗免疫療法は、平成22年4月から「自立支援医療(更生医療・育成医療)」の対象になります。
障がい福祉課☎(632)230

平成22年4月から肝臓機能障がいによる身体障がい者手帳を交付

お知らせ

康目標!!」と題したミニ講話で、心の健康アップを図り、今後の自分自身の健康設計を考える。
対象 原則3日間とも参加できる人。
定員 先着20人。
持ち物 運動ができる服装・タオル。
申込 電話で、平石地区市民センター☎(661)2369へ。

献血にご協力を

1月1日～2月28日は「はたちの献血」キャンペーン

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、すべ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」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



献血キャラクター「けんけつちゃん」

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

65歳以上の献血は、60～64歳に献血経験がある人に限ります。

改正労働基準法説明会 日時 1月27日(水)午後1時30分～ 会場 市文化会館(明保野町) 申込 電話で、宇都宮労働基準監督署☎(633)4251へ。

お知らせ

介護保険の福祉用具購入 ・住宅改修の給付

介護保険の福祉用具購入
介護保険の要支援・要介護の認定を受けた人で、心身の状況などから判断し、福祉用具（ポータブルトイレや入浴用いすなど）を購入する場合、1年間（4月～翌年3月）に10万円を限度として、その9割を給付（1割負担）します。
なお、介護保険施設や病院に入所・入院している人や、指定を受けた事業者以外で購入した場合は、保険給付の対象になりません。指定事業者については、高齢福祉課にお問い合わせください。

介護保険の住宅改修
介護保険の要支援・要介護の認定を受けた人で、心身の状況などから判断し、住居の段差解消や、廊下・階段への手すりの取り付けなどの改修を行う場合、一生涯に原則20万円を限度として、その9割を給付（1割負担）します。
改修を行う際には、必ず事前に市に確認する事前申請が必要です。事前申請を行わず

に改修を行った場合は、保険給付の対象になりません。まず、改修を行う前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは高齢福祉課へご相談ください。

なお、介護保険施設や病院に入所・入院している人、新築や増築、老朽化に伴う改修は、保険給付の対象になりません。

④ 高齢福祉課 ☎(632)2906

みんなで語り合おう こころの健康を考える会

日時 1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 ☎(26)1114へ。

糖尿病の合併症と
予防について学ぼう

糖尿病の合併症と 予防について学ぼう

糖尿病の疑いがある人は、厚生労働省の調査によると、全国で推定2210万人、成人の約5人に1人に上ります。

糖尿病は全身の動脈硬化を進めることが分かっています。また、自覚症状が現れにくいため放置されやすく、さまざまな合併症を引き起こします。このさまざまな合併症や、その予防と生活の注意について、専門医と専門看護師から学びましょう。

糖尿病合併症予防講習会
日時 2月21日(日)午後1時～2時30分(開場は午後0時30分)。

内容 「動脈硬化、頭から足まで」と題した、藤田延也さん(済生会宇都宮病院医師)による講話と、「あなたの足を守ります」と題した、菊地祐子さん(済生会宇都宮病院糖尿病看護認定看護師)による講話。

定員 先着350人。

申込 電話またはファクス・Eメール(氏名・住所・電話番号・年齢を明記)で、健康増進課へ。

糖尿病医療相談会
日時 2月21日(日)午後2時40分～4時30分。

内容 糖尿病について内科医、眼科医による相談。

定員 先着20人。

申込 電話で、健康増進課

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 | 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 | 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 |

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 | 大曽内科脳神経外科医院(大曽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 |

へ。

会場 東コミュニケーションセンター(中今泉3丁目)。

④ 健康増進課 ☎(626)1126、
FAX(627)9244、☒U19070

500@city.utsunomiya.tochi.gijp

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 宇都宮市国民健康保険に加入している、40～74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、右の表1、2の各健診機関に「宇都宮市国民健康保険に加入」と伝え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。費用額や検診内容など、詳しくは

健康診査

1年に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ます。

個別健診

申込 事前に医療機関へ。

2月地区健診(集団)

| 会場 | 期 日 |
|--|--|
| 市保健センター <small>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。</small> | 1日(月)・4日(木)・7日(日)・8日(月)・ 13日(土)・15日(月)・20日(土)・21日(日)・ 22日(月)・27日(土)・28日(日) |
| 保健所 | 5日(金)・16日(火) |

申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

期日中、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。

2月の乳がん検診(マンモグラフィ検査)・子宮がん検診(追加分)

| 会場 | 日程・受付時間 |
|-------------|-------------|
| 瑞穂野地区市民センター | 8日(月)午後2時～ |
| 国本地区市民センター | 9日(火)午後2時～ |
| 雀宮地区市民センター | 17日(水)午前9時～ |

申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

2月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

| 会場 | 日程・受付時間 |
|-------------------------|--|
| 市保健センター | 4日(木)・7日(日)・13日(土)・15日(月)・ 21日(日)・22日(月)・27日(土) 午後1時～と2時～ |
| 市医療保健事業団 検診センター(竹林町) | 3日(水)・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検査を受けてください。

申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

女性特有のがん検診

無料クーポン券をご利用ください。クーポン券は、9月上旬に、対象者あてにお送りしています。対象者は、平成21年4月1日現在、乳がん検診は、40・45・50・55・60歳の人、子宮頸がん検診は、20・25・30・35・40歳の人です。クーポン券は、有効期限内にご利用ください。

検診を受診するときには、①無料クーポン券・②健診受診券・③保険証を忘れずにお持ちください。すでに、受診された人には検診料金(自己負担分)をお支払いします。

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 満40・45・50・55・60・65歳になる人。対象者には、誕生月前に案内はがきを送付します。

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。お持ちでないとう受診できません。
- ・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回受けることはできません。
- ・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

各検診機関へ。

☎保険年金課☎(632)2316

国保加入者の皆さんは特定健康診査の受診を

国民健康保険に加入して、特定健康診査の受診券をお持ちの人は、早めの受診をお願いします。

受診方法 ①個別健診②集団健診。

健診項目 身体計測、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(GO

T、GPT値など)。

持ち物 市から送付した受診券、健康保険証。

申込 ①個別健診「健康づくりのしおり」掲載の医療機関へ。②集団健診「左表などで日程・会場を確認し、電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

ご参加ください 難病医療生活相談会

①医師の講演会・個別相談
日時 1月22日(金)午後1時30分～4時

内容 「潰瘍性大腸炎・クローン病の病気の理解について」と題した、田原利行さん(済生会宇都宮病院医師)による講演会など。

②栄養士の講演会・個別相談
日時 2月10日(水)午後1時30分～4時

内容 「潰瘍性大腸炎・クローン病の食事の工夫・栄養管理について」と題した、阿久津貴子さん(済生会宇都宮病院栄養士)による講演会など。

対象 在宅療養中の潰瘍性大腸炎・クローン病の患者およびその家族。
定員 各先着50人程度。
申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

ピアグループ「フリーサイズ」新年交流会

ピアグループとは、障がいのある人が、いろいろな思いを実現させるためのグループです。障がいのない人でも参加できます。

日時 1月10日(日)午前10時30分。

会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

内容 福祉に対する意見交換、情報交換、食事も、新年バーも募集します。
対象 障がいのある人、障がいのある人と交流を持ちたい人。

申込 1月7日までに、電話またはファクスで、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。