



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

家族で楽しく
ラジオ体操を学ぼう

- ▽日時 7月16日(土)午前10時～11時30分。
- ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▽内容 正しいラジオ体操の講話と実技。
- ▽対象 3歳～小学生の子どもとその家族。
- ▽定員 先着20組。
- ▽申込 6月6日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座

- ▽日時 6月11・25日(土)、午前10時～11時。
- ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。

▽対象 おおむね50歳以上の人。

▽定員 各先着15人。

▽申込 直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

糖尿病を改善したい人
糖尿病予備群の人へ
毎日の食生活を見直そう

▽日時 6月29日、7月20日、8月10日、12月16日。午後1時～4時。8月10日は午前10時～午後3時。全4回。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話とグループワーク、調理実習など。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 6月3日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内)☎(626)

6月の家族
介護教室

1126へ。

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。

▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

⑦ 高齢福祉課☎(632)235

茂原健康交流センター
各種講座

1 社交ダンス教室(初級)

▽日時 6月1・8・15日、午前10時～正午。

▽内容 初心者を対象とした社交ダンスの基礎。

▽定員 各先着30人。

2 笑いヨガ教室

▽日時 6月3・17日(金)、午前10時30分～11時30分。

▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。

▽定員 各先着25人。

3 エアロビクス教室

▽日時 6月10・24日(金)、午前10時30分～11時30分。

▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。

▽定員 各先着15人。

6月の家族介護教室

日時	会場	内容	問い合わせ先
18日(土)午後1時30分～3時30分	横川区(屋板町)	介護技術	よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234
22日(水)午後2時～4時	上河内老人福祉センター(松田新田町)	認知症	上河内地域包括支援センター☎(674)7222
23日(木)午前10時～正午	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	お薬との上手な付き合い方	地域包括支援センター細谷・宝木☎(902)4170
24日(金)午前10時～正午	中央☐(中央本町)	聞いてよかった認知症の話	地域包括支援センター御本丸☎(651)4777
24日(金)午前10時～正午	石井☐(石井町)	高齢者の栄養	地域包括支援センター石井・陽東☎(660)1414

血管年齢を知って
若々しさを保つ
健康教室

⑧ 茂原健康交流センター☎(654)2815

▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。

▽費用 施設利用料(実費)。

▽内容 血管年齢測定、保健師・栄養士・運動指導員による講話や実技、調理実習など。

▽対象 市内在住でおおむね40歳以上65歳未満の人。

▽定員 先着20人。

▽費用 食材費(実費)。

▽申込 6月3日から、電話で、河内保健センター☎(673)6337へ。

健康づくり栄養教室
脂質代謝異常症
予防の食事

▽日時 7月8・15日、8月26日、9月30日。午前10時～11時45分。8月26日は、午前10時～午後1時。全4回。

▽会場 河内保健センター(白沢町)。

▽日時 7月1日(金)午前

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、申込不要。
 ④ 地区市民センター、⑤ 出張所、⑥ 生涯学習センター、⑦ うつのみや表参道スクエア、⑧ 地域コミュニケーションセンター、⑨ 市民活動センター
 ⑩ ホームページ、⑪ Eメールアドレス、⑫ 地域自治センター、⑬ 地域コミュニケーションセンター、⑭ 市民活動センター

6月は歯と口の健康週間 2～7日は関連イベント

- 会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- 1歯の健康相談、口腔内検査(むし歯菌の検査・歯周病検査)、口臭測定、ブラッシング指導
▽日時 6月4日(土)午後1時～3時30分、6月5日(日)午前10時～午後3時30分。
- 2よい歯ではっぴいチャレンジ
▽日時 6月5日(日)午後1時～2時30分受け付け。
▽内容 ①歯科健診②知って得するはっぴい講話③親子ではっぴいダンス。
▽対象 ①3歳以上の就学前の幼児②③3歳以上の就学前の幼児とその保護者。
- 3ポスター・標語・作文の展示など
▽日時 6月2～7日、午前9時～午後4時30分。7日は正午まで。
▽内容 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入選作品の展示。むし歯予防などに関するパネル展示やリーフレット配布など。
- ☎市保健センター ☎(627) 6666

- 10時～午後1時。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 管理栄養士による脂質代謝異常症予防のための講話と調理実習、保健師によるワンポイントアドバイス。
- ▽対象 市内在住の人。初めて参加する人優先。
- ▽定員 先着25人。
- ▽費用 500円程度(食材費)。
- ▽申込 6月6日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

スポーツを楽しみながら 元気なうちから介護予防

- 1いきいき健康サッカー教室
▽日時 6月16日(木)午後2時30分～4時30分。
- ▽会場 市スケートセンター1(城南3丁目)。
- ▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッツとボールを使った運動。
- 2いきいき健康自転車教室
▽日時 6月28日(火)午前10時～正午。

- ▽会場 ろまんちつく村(新里町)。
- ▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。
- 対象 65歳以上で運動に支障のない人。
- 定員 各先着30人。
- 申込 6月3日から、電話で、1栃木SC ☎(600) 5555 2宇都宮ブリッツェン ☎(643) 6626へ。
- 8 ☎高齢福祉課 ☎(632) 235

きれいやせ講座 きれいに 着こなせる体を目指そう

- ▽日時 6月30日(木)、7月15日(金)。午前9時30分～正午。全2回。
- ▽会場 姿川区(西川田町)。
- ▽内容 美しい姿勢を手に入れいつまでも若々しく過ごすための運動指導員による骨盤シェイプの講話・実技と、栄養士による講話。
- ▽対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 6月3日から、直接または電話で、姿川区 ☎(645) 4535へ。

お知らせ

障がい者などの駐車スペースの適正利用にご協力を

市では、障がい者などの駐車スペースを適正に利用していただくために、市の公共施設にある、障がい者などの駐車スペースに左の案内表示をしています。また、車いすのマークが表示された障がい者用駐車スペースがある民間施設もあります。

この駐車スペースに、対象者以外の方が駐車することのないよう、適正な利用にご協力ください。

■利用できる人 障がい者、高齢者、妊産婦、けが人など移動に配慮が必要な人や、県の「おもいやり駐



車スペース利用証」をお持ちの人。
☎保健福祉総務課 ☎(632) 919

県障害者スポーツ 大会参加選手の 募集

▽期日 9月25日(日)午前8時30分。

▽会場 県総合運動公園(西川田町)他。

▽募集競技 陸上競技、卓球、アーチェリー、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、車椅子バスケットボール。

▽対象 市内在住で、4月1日現在、満12歳以上の身体障がい者・知的障がい者。
▽申込 学校・施設などに所属する人は、学校・施設などへ。在宅の人は、6月7日までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、障がい福祉課(市役所1階) ☎(632) 2228、FAX(636) 0398へ。
☎県障害者スポーツ協会 ☎(624) 2761

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび
福祉プラザ(若草1丁目) 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
▽日時 6月4・18日(土)、午後2時～4時
▽会場 とちぎ
▽内容 家族や身近な人を自死で亡くした人
▽費用 200円。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

▽日時 6月4・18日(土)、午後2時～4時
▽会場 とちぎ
▽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 家族や身近な人を自死で亡くした人
▽費用 200円。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

お知らせ

ご利用ください 訪問歯科診療

- ▽内容 痛みの処置や入れ歯の調整など。
- ▽対象 病気などの理由で、歯科医院への通院が困難な人。
- ▽費用 保険診療の自己負担額。
- ▽申込 直接または電話で、各歯科医院へ。
- ▽その他 訪問歯科診療を行う歯科医院について、詳しくは、市歯科医師会 ☎(625) 6060 または健康増進課 ☎(626) 1129 へお問い合わせください。

薬物乱用は ダメ。ゼツタイ。

危険ドラッグをはじめ覚せい剤や大麻などの薬物の乱用が社会問題となつていきます。6月26日は、平成31年までに薬物乱用の根絶を目指す「6・26国際麻薬乱用撲滅デー」(国際連合)です。

日本でも6月20日〜7月19日の間に各地で「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が行われます。

「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が行われます。

相手が誰であっても、薬物の使用の誘いには、勇気を持って断りましょう。

6・26 ヤング街頭キャンペーン

- ▽日時 6月25日(土)午後2時〜4時。
- ▽会場 JR宇都宮駅、オリオン通りなど。
- ▽内容 リーフレットの配布や国連支援金、薬物乱用防止の呼び掛け。
- ☎保健所総務課 ☎(626) 1104

6月22日は らい予防法による被害者の 名誉回復および追悼の日

ハンセン病は、遺伝する病気ではありません。感染力の極めて弱い細菌による病気です。日常生活で感染することはほとんどなく、早期発見と適切な治療により完治する病気です。

しかし、遺伝する病気である、不治の病であるといった誤解や偏見が今なお残り、医学的には十分治癒し、社会復帰できる状態なのに社会復帰できない人たちが

検査を受けていないあなたへ HIV感染者・エイズ発症者は増えています

■自分には関係ないと断言できますか HIVの感染経路の約8割は性行為によるものです。性行為の経験がある全ての人に関係のある病気です。昔付き合っていた人、その元彼・彼女など、関わる全ての人が感染していないとは断言できません。

■No Sex or コンドーム HIVの感染予防のためには、性行為をしない(No Sex)か、安全な性行為(Safer Sex)をすることです。コンドームを正しく使用することで感染をほぼ100パーセント予防できます。

■病気をコントロールできる時代 現在の治療では、HIVを完全に除去する方法はありませんが、エイズ発症前から適切な治療をすることで症状の進行を抑えることができます。

■まずは検査を受けてみよう ①電話=検査日時の確認。迅速検査は要予約②問診・採血=検査日に直接、会場へ③結果=迅速検査は当日、通常検査は約1週間後。

6月1〜7日はHIV検査普及週間 休日・即日検査

- ▽日時 6月5日(日)午前9時30分〜11時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 HIV抗体・梅毒検査。
- ▽定員 先着30人。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

たくさんいます。皆さん一人ひとりのハンセン病に対する正しい知識と理解が、社会の差別や偏見をなくする第一歩です。

- ☎保健予防課 ☎(626) 1114
- ▽対象 原則60歳以上の人。
- ▽定員 ①中央校(駒生町) 水・木曜日各160人②南校(栃木市) 金曜日120人③北校(矢板市) 火曜日120人。
- ▽費用 年額2万550円と材料費(実費)。
- ▽学校説明会 ①6月6日②6月7日③6月9日、午前10時。
- ▽申込 6月30日(消印有効)までに、願書・印鑑。

県シルバーク大学校 第38期生募集

- ▽期間 10月〜平成30年9月の2年間。週1回。午前10時〜午後3時。
- ▽内容 地域での社会活動

居宅の介護環境を 整えるための 介護保険サービス

- ☎(650) 3366、高齢福祉課 ☎(632) 2360
- ☎(650) 3366、高齢福祉課 ☎(632) 2360
- ▽内容 心身の状況などが

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ☎(626) 1114 へ。 ▽日時 6月2・23日(木)、午前10時〜正午 ▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。 ■定例会 ▽日時 6月23日(木)午後1時30分〜3時30分 ▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。 ■会場 保健所(竹林町)。 ■申込 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114 へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。 ☎ホームページ、☑Eメールアドレス、☒地域自治センター
☒地区市民センター、☒出張所、☒生涯学習センター、☒うつのみや表参道スクエア、☒地域コミュニケーションセンター、☒市民活動センター

健康診査

■1年に1回健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています。

■個別健診（市内指定医療機関）

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

■集団健診（地区健診）

▽電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。

▽インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム

HP <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセス。

9月特定健康診査・健康診査・各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がんなど）

▽対象 市内在住で40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

会場	期日・受付時間
市保健センター ※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。	2日(金)・3日(土)・5日(月)・6日(火)・10日(土)・11日(日)・15日(木)・17日(土)・18日(日)・20日(火)・23日(金)～25日(日)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター(竹林町)	6日(火)午前7時～、27日(火)午前9時～
平石区	2日(金)午前9時～
清原区	1日(木)・20日(火)、午前9時～
横川区	13日(火)午前9時～
瑞穂野区	8日(木)午前9時～
城山区	16日(金)午前9時～
国本区	29日(木)午前9時～
豊郷区	9日(金)・23日(金)、午前9時～
篠井区	20日(火)午前9時～
姿川区	5日(月)・12日(月)・14日(水)・26日(月)、午前9時～
雀宮区	30日(金)午前9時～
南诹	28日(水)午前9時～
河内保健センター	9日(金)・12日(月)・17日(土)、午前9時～

9月乳がん検診（マンモグラフィ検査・視触診）・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は視触診のみ受診可。子宮がん検診は20歳以上の人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	26日(月)午前9時～ ※託児付き検診
市医療保健事業団健診センター	27日(火)午後2時～と3時～
平石区	2日(金)午後2時～
清原区	1日(木)・20日(火)、午後2時～
横川区	13日(火)午後2時～
瑞穂野区	6日(火)午前9時～、8日(木)午後2時～ ※6日は託児付き検診
豊郷区	9日(金)・23日(金) 午後2時～と3時～
姿川区	5日(月)・12日(月)・14日(水)・26日(月)、午後2時～
雀宮区	30日(金)午後2時～
南诹	28日(水)午後2時～
河内保健センター	6日(火)午後2時～ ※託児付き検診

9月乳がん検診（マンモグラフィ検査）

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

会場	期日・受付時間
市保健センター	2日(金)・3日(土)・5日(月)・6日(火)・10日(土)・11日(日)・15日(木)・17日(土)・20日(火)・23日(金)・24日(土)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	7日(水)午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。7・8月分の予約状況は、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。

▽満70歳以上の人、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

ら判断し、ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具を購入する場合、1年間（4月～翌年3月）で10万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき、購入費の9割または8割を支給。

▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する人は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。

2 介護保険の住宅改修
▽内容 住居の段差を解消したり、廊下や階段へ手すりを取り付けたりするなどの改修を行う必要がある場合、原則一生涯に20万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき、改修費の9割または8割を支給。

3 健康で豊かな人間性を育むために
食育情報コーナー
▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。

6 6 6 市保健センター☎(627)6666
入館は午後4時30分まで。
▽会場 市保健センター（ラスクエア宇都宮9階）
▽内容 「噛むことの大切さ」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。

◎みんなで語り合おうころの健康を考える会

▽日時 6月24日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所▽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

▽対象 市内在住の人▽その他 事前に保健師が面接▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。