



教室・講座

茂原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25日、6月1日・15日・22日・29日、7月6日・13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・スモールボール運動など。

▽定員 抽選25人。

2 水中運動教室

▽日時 5月27日、6月3日・10日・17日、7月1・8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 抽選20人。

3 筋力向上体操教室

▽日時 4月5日・12日・19日。

26日、午前10時30分～11時30分。

▽内容 基礎体力向上のための簡単なエクササイズ。

▽定員 各先着30人。

4 笑いヨガ教室

▽日時 4月1・15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35人。

5 エアロビクス教室

▽日時 4月8・22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。

会場 茂原健康交流センター。

▽対象 1 市内在住の60歳以上で、原則、受講時の最高血圧が160ミリメートルエイチジー以下の人。

■費用 施設利用料(実費)。

■申込 1 4月29日(必着) 午後8時までに、直接またははがき・ファクス(氏名・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号・希望する教室名を1つ明記)で、〒321-0126 茂原町777-7、茂原

元気なうちから始めよう  
はつらつ教室

▽会場・申込先 下の表の通り。各全12回。  
▽内容 いつまでも元気で過ごせるよう、体操やレクリエーションを行う。  
▽対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人。  
▽定員 各先着20人程度。  
▽費用 材料費(実費)。  
▽その他 詳しくは、各申込先または高齢福祉課☎(632)2357へ。はつらつ教室は、「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

実施会場	申込先 (地域包括支援センター)
市総合福祉センター	御本丸 ☎(651)4777
築瀬☐	
宇都宮大学敷地内	
陽南☐	ようなん ☎(658)2125
西原☐	
宮の原☐	
戸祭☐	きよすみ ☎(622)2243
昭和☐	
東☐	今泉・陽北 ☎(616)1780
錦☐	
今泉☐	
桜☐	さくら西 ☎(610)7370
西☐	

平石区	
御幸☐	鬼怒 ☎(683)2230
御幸ヶ原公民館	
北原小原公民館	
マイホームきよはら 地域交流スペース	清原 ☎(667)8222
瑞穂野区	瑞穂野
瑞穂野台集会所	☎(656)9677
泉が丘☐	峰・泉が丘 ☎(613)5500
峰☐	
石井☐	石井・陽東 ☎(660)1414
アオーラ而今地 地域交流棟	
台新田集会所	
横川区	よこかわ ☎(657)7234
下栗市営住宅集 会所	
関原市営住宅集 会所	
東谷町公民館	雀宮 ☎(655)7080
富士見市営住宅 集会所	
生協団地集会所	雀宮・五代若 松原 ☎(688)3371
針ヶ谷中公民館	
さつき自治会館	
緑ヶ丘☐	緑が丘・陽光 ☎(684)3328
南☐	
陽光☐	
富士見☐	
上欠団地集会所	砥上 ☎(647)3294
明保☐	

姿川区	
みやのもり公民館	姿川南部 ☎(654)2281
特別養護老人ホーム 元気の家地域交流 スペース	
国本区	くにもと ☎(666)2211
藤岡公民館	
とちぎ福祉プラザ	細谷・宝木 ☎(902)4170
西中丸公民館	
富屋区	富屋・篠井 ☎(665)7772
篠井区	
大谷公民館	
城山区	城山 ☎(652)8124
下飯田公民館	
西駒生公民館	
豊郷区	豊郷 ☎(616)1237
横山下公民館	
海道町公民館	
河内総合福祉セ ンター	かわち ☎(673)8941
奈坪ニュータウ ン集会所	
田原コミュニ ティプラザ	田原 ☎(672)4811
グリーンタウン 公民館	
岡本コミュニ ティプラザ	奈坪 ☎(671)2202
奈坪3区公民館	
滝ノ原公民館	
金田多目的集會 施設	上河内 ☎(674)7222
冬至下公民館	

◎シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座 ▽日時 4月9・16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。

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。  
 区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、域 地域自治センター

## 手話奉仕員養成講座

■内容 聴覚障がい者の生活や福祉制度などの理解と認識を深め、手話で日常会話を行うために必要な手話語彙と手話表現技術を習得する講座。

■対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座修了後、手話通訳者を目指しており、過去に同様の手話講座受講経験がない人。他の手話講座と並行しての受講不可。

### 1 毎週火曜日午前コース

▽日時 5月10日～平成29年3月21日、午前10時～正午。全40回。

▽会場 市総合福祉センター。

▽定員 先着20人。

▽費用 3,240円(テキスト代)。

▽申込 4月4日午前9時から、直接または電話で、市障害者福祉会連合会(市総合福祉センター内) ☎(636)1219へ。

### 2 毎週水曜日午後コース

▽日時 5月11日～平成29年3月8日、午後1時30分～3時30分。5月11日は午前10時～午後3時。全40回。

▽会場 市総合福祉センター。

▽定員 先着20人。

▽費用 3,500円(テキスト・資料印刷代)。

▽申込 4月4日から、直接または電話で、ボランティアセンター(市総合福祉センター内) ☎(636)1285へ。

### 3 毎週木曜日夜コース

▽日時 5月12日～平成29年3月16日、午後7時～9時。全40回。

▽会場 サン・アビリティーズ(屋板町)。

▽定員 先着30人。

▽費用 3,240円(テキスト代)。

▽申込 4月3日午前9時から、直接または電話・ファクス(氏名・電話番号・講座名を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656)1458へ。

## 音訳奉仕員養成講座

▽日時 5月18日～平成29年3月1日の水曜日、午前10時～正午。5月18日は午前9時30分～午後0時30分。全35回。

▽会場 市総合福祉センター。

▽内容 視覚障がい者の福祉向上・支援を目的に、本などの印刷物の情報を音声に訳し、テープ・デジターなどに記録する音訳奉仕員を養成する講座。

▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、修了後に、音訳奉仕員として登録・活動でき、過去に同様の音訳講座受講経験のない人。他の音訳講座と並行しての受講不可。

▽定員 先着20人。

▽費用 1,000円(テキスト・資料印刷代)。

▽申込 4月4日から、直接または電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。

## 点訳奉仕員養成講座

▽日時 5月10日～平成29年3月14日の火曜日、午前10時～正午。5月10日は午後3時30分まで。全40回。

▽会場 市総合福祉センター。

▽内容 視覚障がい者の支援を目的に、本などの印刷物を点字に訳する点訳奉仕員を養成する講座。

▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上で、講座修了後、点訳奉仕員として登録・活動でき、過去に同様の点訳講座受講経験のない人。他の点訳講座と並行しての受講不可。

▽費用 3,500円(テキスト・点字器材代など)。

▽定員 先着20人。

▽申込 4月4日から、直接または電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。

▽日時 5～9月の金曜日

## 市保健センターで 運動教室 5カ月間集中プログラム

健康交流センター ☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

1 たるたるお腹をひっこめろ エフササイズデビュー  
▽日時 5～9月の金曜日、午前10時30分～11時30分。全15回程度。  
▽内容 腹囲や体重を減らすためのやや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関するミニ講話、定期的な腹囲と体重のチェックなど。  
▽対象 腹囲や体重の増加が気になる・メタボリックシンドロームを改善した

2 ロコモにさようなら しっかり貯筋運動教室  
▽日時 5～9月の火曜日 5月11日午前10時30分～11時30分、木曜コース 5月12日午後2時～3時。各全15回程度。  
▽内容 ロコモティブシンドローム予防のための下肢

筋力の運動、介護予防に関するミニ講話や脳トレ、定期的な下肢筋力のチェックなど。  
▽対象 下肢筋力の衰えを感じている、市内在住で、運動習慣がない65歳以上の

3 その他 市保健センターの他の運動教室に参加している人や同教室に参加したことのある人は対象外。  
2 市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

◎健康で豊かな人間性を育むため食について考えませんか 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。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター▽内容 「お花見のための身体に優しい食事」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。☎市保健センター ☎(627)6666



## お知らせ

### 国民年金保険料が変更になりました

4月分から、国民年金保険料が月額1万6260円に変更になりました。

なお、口座振替や前納による割引制度など、便利で有利な納付方法もありますのでご相談ください。例えば、1年前納を現金納付の場合、保険料が19万166

0円で年間3460円の割引となります。

宇都宮西年金事務所 ☎(622)4281、保険年金課 ☎(632)2327

### 協会けんぽの保険料率が変更になります

中小企業などで働く人やその家族が加入している健康保険「協会けんぽ栃木支部」の健康保険料率を9.94パーセントへ引き下げ、介護保険料は据え置きに

ります。変更時期は4月納付分からです。詳しくは、協会けんぽ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/> をご覧ください。

協会けんぽ栃木支部 ☎(616)1691、保険年金課 ☎(632)2320

### 国民健康保険口座振替キャンペーンを実施

9月30日までに国民健康保険の口座振替を新規申し

込みした人の中から、抽選で市の特産品などを進呈します。

この機会に「簡単・便利」な口座振替をお申し込みください。

▽対象 期間中に国民健康保険税の口座振替を新規申し込みした人。国民健康保険税に未納がある場合は対象外。

▽申込 通帳・銀行届け出印・保険証または納税通知書をお持ちの上、直接、市内に本支店のある金融機関または保険年金課(市役所1階A15番窓口)へ。なお、保険年金課では、一部金融機関を除き、キャッシュカードだけで簡単に申し込みができます。

3 問 保険年金課 ☎(632)231

### 国民年金の学生納付特例制度

学生は、国民年金保険料を後から納めることができます。届ける制度があります。届け出をする、年金を受けるための資格期間に算入され、後から納めれば受け取る年金額に反映されます。なお、

### 利用びやく 広報525N0

■新聞を取っていない世帯に広報紙を送付します。広報紙は毎月1日(土日曜日)の場合は直前の平日、1月号は1月3日)に新聞折り込みで各家庭にお届けして

いますが、新聞を取っていない世帯には無料で送付していません。申し込みは、電話で、広報広聴課へ。なお、広報紙は市の主な施設に置いてある他、市庁でも見られます。電子書籍版は、スマートフォンやタブレット端末にも対応しています。

■目の不自由な人に、音声版・点字版を作成。広報紙をカセットテープ(抜粋)やダイジ編集のCD(全訳)に吹き込んだ音声版、点字(抜粋)で記載した点字版を作成してあります。希望者は、電話で、広報広聴課へ。

■複数届いていませんか。2つの新聞販売店から新聞を取っている場合、広報紙と広告類が2部ずつ届きます。その際は、広報紙が必要ない旨を、いずれかの新聞店に連絡してください。

問 広報広聴課 ☎(632)2028

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。HP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、生涯学習センター、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター

## 平成28年度の定期予防接種対象の皆さんへ 高齢者肺炎球菌予防接種

▽期間 平成29年3月31日まで。  
▽会場 「健康づくりのしおり」または市庁に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は市庁に掲載。  
▽回数 生涯1回。  
▽対象 市内在住で、肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①65歳(昭和26年4月2日~昭和27年4月1日生まれ)、70歳(昭和21年4月2日~昭和22年4月1日生まれ)、75歳(昭和16年4月2日~昭和17年4月1日生まれ)、80歳(昭和11年4月2日~昭和12年4月1日生まれ)、85歳(昭和6年4月2日~昭和7年4月1日生まれ)、90歳(大正15年4月2日~昭和2年4月1日生まれ)、95歳(大正10年4月2日~大正11年4月1日生まれ)、100歳(大正5年4月2日~大正6年4月1日生まれ)②満60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度。  
▽費用 2,500円。  
▽持ち物 健康保険証など、生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。  
▽その他 県内指定医療機関以外で接種する場合は、事前申請が必要です。また、費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。なお、市民税非課税世帯・生活保護被保護者・中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になります。詳しくは、市庁または健康づくりのしおりをご覧ください。☎(626)1114へお問い合わせください。

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび ▽日時 4月2・16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 家族や身近な人を自死で亡くした人▽費用 200円。問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

## いきいき70 高齢者専用バス乗車券

▽内容 4月～翌年3月に1度、5,000円相当のバス乗車券(下の表①～⑭の中から1つ選択)を1,000円(④は2,000円)の負担で交付。なお⑤～⑭は地域内交通の利用登録が必要。

▽対象 市内に住民登録がある、平成29年3月31日までに70歳以上の人。

▽申込 健康保険証など申込者本人を確認できるものと負担金をお持ちの上、直接、下の表の窓口へ。郵送での申し込みや、②～⑭を受け付け窓口の(区)・(区)以外で申し込みをした場合は、助成券を自宅に郵送。

問 高齢福祉課 ☎ (632)2360

バス乗車券の種類		受付窓口
①	関東自動車・東野交通・JRバス関東の3社共通高齢者専用バスカード(5,000円)	高齢福祉課、保健と福祉の相談(市役所1階)、各(区)・(区)・(区)
②	上河内地域路線バス回数乗車券(100円券50枚)	上河内(区)
③	地域内交通「清原さきがけ号」 回数乗車券(150円券34枚) 定期乗車券(3カ月)	清原(区)
④		
⑤	地域内交通「板戸のぞみ号」回数乗車券(300円券17枚)	城山(区)
⑥	地域内交通「古賀志孝子号」回数乗車券(300円券17枚)	
⑦	地域内交通「みずほの愛のり号」回数乗車券(300円券17枚)	瑞穂野(区)
⑧	地域内交通「くにもとふれあい号」回数乗車券(300円券17枚)	国本(区)
⑨	地域内交通「篠井はるな号」回数乗車券(300円券17枚)	篠井(区)
⑩	地域内交通「わくわくとみや号」回数乗車券(300円券17枚)	富屋(区)
⑪	地域内交通「よこかわいきいき号」回数乗車券(300円券17枚)	横川(区)
⑫	地域内交通「おでかけちゅんちゅん号」回数乗車券(100円券51枚)	雀宮(区)
⑬	地域内交通「かみかわち愛のりユッピー号」回数乗車券(300円券17枚)	上河内(区)
⑭	地域内交通「さぎそう河内号」回数乗車券(300円券17枚)	河内(区)

後から納められる期間は10年以内です。  
▽期間 4月分～平成29年3月分。  
▽対象 大学(大学院)・短大・専門学校・各種学校などに在学する20歳以上で、本人の前年所得が18万円以下の人。  
▽申込 年金手帳(交付されている人)、学生証(写し可)または在学証明書、印鑑(ゴム印不可)、代理人による申請は代理人の運

転免許証など本人確認できるもの(別世帯の代理人による申請は委任状も必要)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17番窓口)または各(区)・(区)へ。なお、平成28年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を記入し送付してください(窓口での申請不要)。  
▽その他 申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。  
問 保険年金課 ☎ (632)2322

7  
介護保険施設などを訪問  
介護相談員ボランティア  
募集  
▽内容 利用者の疑問・不満・不安を解消するため、特別養護老人ホームや老人保健施設などを月2回訪問する。  
▽対象 次の全てに該当する人。①市内在住の40～70歳(平成28年4月1日現在) ②指定の研修などに参加で

きる③介護相談員活動に理解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる④介護サービス事業所に所属していない⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。  
▽定員 若干名。  
▽選考 面接。  
▽申込 高齢福祉課(市役所2階)、各(区)・(区)に置いてある応募用紙に必要事項を書き、履歴書(顔写真貼付)を添えて、4月4日

13日(必着)に、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎ (632)2977へ。  
身体障がい者手帳の  
認定基準が変わります  
呼吸器機能障がい、免疫機能障がい、肝臓機能障がいの身体障がい認定に関する基準などが一部改正されます。  
詳しくは、障がい福祉課 ☎ (632)2361へ。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 4月7・21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 4月21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。



# お知らせ

**全国障害者スポーツ大会  
(希望郷いわて大会)  
派遣選手募集**

▽期間 10月21～25日。  
▽会場 岩手県。  
▽競技 陸上競技、水泳、フライングディスク、アーチェリー(身体障がい者のみ)、卓球(サウンドテールリング(知的障がい者のみ))  
▽対象 次の全てに該当する人。①市内在住で、4月1日現在13歳以上の身体障

がいが者または知的障がい者  
②原則、第11回県障害者スポーツ大会に出場した③強化練習会などの行事(5回)に全て参加できる。

▽申込 学校・施設などに所属する人は、直接、学校・施設などへ。在宅の人は、4月19日～5月13日の午前8時30分～午後5時15分に、直接または電話・ファクス(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)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  
**精神障がい者保健福祉  
手帳をお持ちの人に  
交通費を助成**

▽助成内容 精神障がい者保健福祉手帳1級所持者Ⅱタクシー券、2・3級所持者Ⅱ共通バスカード。  
▽対象 在宅で精神障がい者保健福祉手帳所持者(療育手帳・身体障がい者手帳所持者を除く)。  
▽申込 4月8日から、精神障がい者保健福祉手帳と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、午前8時30分～午

後5時15分に、直接、障がい福祉課へ。  
各區、平石・富屋・姿川區では、申請のみを受け付けし、後日送付。  
▽障がい福祉課 ☎(632)2361

▽対象 平成27年度活動分と、平成26年度活動分まで。  
▽申請期間 9月30日(消印有効)  
**高齢者等地域活動支援ポイント事業 ポイント交換申請の受け付け開始**  
▽申請期間 9月30日(消印有効)  
なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を必ず記入してください。

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、☒生涯学習センター、☒地域コミュニティセンター、☒市民活動センター

## AED (自動体外式除細動器) 設置市有施設

AEDは、突然心臓が停止してしまった人を救うため、その場に居合わせた一般の人でも、速やかに電氣的刺激(除細動)を施すことができる医療機器です。市では、万が一の事態に備え、下の表の施設にAEDを設置しています。なお、各消防署が毎月実施する応急手当講習会(40ページ参照)への積極的な参加もお願いします。

また、市内の各集客施設の管理者の皆さんも、早期の救命活動の重要性をご理解いただき、AED設置に向けたご検討をお願いします(29ページ参照)。

問保健所総務課 ☎(626)1102

### AED 設置市有施設一覧 (4月1日現在)

本庁舎・支所	市役所、各區・區・區、岡本・田原事務所、市民プラザ、雀宮區南館
福祉	市総合福祉センター、子ども発達センター、河内総合福祉センター、ことぶき会館、すこやか荘、ふれあい荘、やすらぎ荘、上河内老人福祉センター、シルバー人材センター北部事業所、茂原健康交流センター、泉が丘ふれあいプラザ、サン・アビリティーズ
保健	保健所、市・上河内・河内保健センター、夜間休日救急診療所
環境	悠久の丘、北山霊園・聖山公園・東の杜公園管理事務所、市緑の相談所、環境学習センター
生涯学習	上河内區
コミュニティ施設	各區・區、総合コミュニティセンター、まちぴあ
文化・教育	市立小・中学校、まちかどの学校、宇都宮美術館、市教育センター、中央・南・上河内・河内図書館、市文化会館、青少年活動センター、旧篠原家住宅、とびやま歴史体験館、田原西小・上河内西小子どもの家
スポーツ	ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)、明保野・雀宮・清原体育館、駅東公園・陽南プール、ドリームプールかわち、サイクリングターミナル、栃木SC宇都宮フィールド(市サッカー場)、市スケートセンター、冒険活動センター、姿川區付属体育館、駒生・宮原運動公園、下田原運動場、石井・柳田緑地管理事務所
保育園	市立保育園
その他	オリオンスクエア、ろまんちっく村、梵天の湯、宇都宮競輪場、河内農業構造改善センター、みずほの自然の森公園、宇都宮城址公園、八幡山公園、中央・西・東・南消防署、中央卸売市場、上下水道局、松田新田・今市浄水場

◎胃胸部X線デジタル検診車を整備しました 市医療保健事業団では、JKAの平成27年度競輪公益資金による補助を受け、2月に、新たに胃胸部併用X線デジタル検診車を整備しました。今後、健診事業を通じて、地域の皆さんの健康保持、病気の早期発見に活用していきますので、事業団の健診をご利用ください。▽車両総額 約6,692万円▽補助金額 2,205万円。問市医療保健事業団 ☎(625)2213