



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

今日から実践
ロコモ予防

- ▽日時 2月27日(金)午前10時～11時45分。
- ▽会場 河内保健センター(白沢町)。
- ▽内容 「高齢期における運動の必要性・効果」「運動する際の注意点」と題した運動指導員による講話、「忍び寄る足腰の衰えにご用心」「ロコチェックをしよう」と題した保健師による講話、「ロコモーショントレーニング」と題した運動指導員による実技。
- ▽対象 おおむね65歳以上の。
- ▽定員 先着20人。
- ▽申込 2月2日から、電話で、河内保健センター ☎(673) 6337へ。

市保健センターで
女性のための健康週間イベントを開催

- 1 女性のための健康力アップ講演会**
▽日時 3月7日(土) 午前10時～11時30分。
▽内容 「輝け私 食事で美しく健康になる秘訣」と題した瀧本靖子さん(管理栄養士)による講演会。
- 2 女性のご褒美エクササイズ教室**
▽日時 3月8日(日) 午前10時30分～11時10分、午前11時30分～午後0時10分。
▽内容 並木裕子さん(ピラティスインストラクター)によるヨガ・ピラティスなどリラックスできる運動の実施。
- 3 女性力アップ運動教室**
▽日時 3月7日(土) 午後2時～3時。
▽内容 女性の健康を保つ運動についての講話とミニボールを用いた実技。
- 4 女子のための野菜スイーツワークショップ**
▽日時 3月8日(日) 午前10時30分～。なくなり次第終了。
▽内容 野菜を使ったおやつ・朝食メニューのワークショップ。
- 5 餃子風あんかけ試食会**
▽日時 3月7日(土) 午前10時30分～。なくなり次第終了。
- 6 健康相談会**
▽日時 3月2～8日、午前9時～午後4時。
▽内容 保健師・管理栄養士・健康運動指導士による女性の健康に関する不安や悩みについての個別相談。
- 7 その他女性の健康週間関連イベント**
▽日時 3月2～8日、午前9時～午後4時。
▽内容 女性の健康に関するパネル展示・リーフレットの配布。
- 会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- 対象 **1**市内在住の人 **23**市内在住の女性で運動制限のない人 **4**女子中学・高校生やその保護者。
- 定員 **1**先着100人 **2**各先着30人 **3**先着20人。
- 申込 **1236**2月2日から、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

働く世代におすすめ
野菜料理に挑戦



- ▽日時 3月5日(木) 午前10時～午後1時30分。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 管理栄養士による季節の野菜や食材を使って簡単にできる料理の実習。
- ▽対象 市内在住の人。
- ▽定員 先着20人。
- ▽費用 500円程度(食材費)。

糖尿病について
シエフとドクター
から学ぼう

- ▽日時 2月22日(日)。
- 期日 2月22日(日)。
- 1 糖尿病合併症予防講習会**
▽時間 午後1時～2時30分。午後0時30分開場。
▽内容 「カロリーと塩分を控えても美味しい料理法」と題した相澤敬一さん(ホテル東日本宇都宮総括総料理長)による講話、「もう一度基礎から学ぶ糖尿病講座」と題した藤田延也さん(済生会宇都宮病院糖尿病・内分泌内科診療科長)による講話。
- 2 糖尿病医療相談会**
▽時間 午後2時40分～4時30分。
▽内容 内科医・外科医・眼科医による糖尿病についての相談。
- 会場 東国(中今泉3丁目)。

食品の安全を
事業者と学ぼう
消費者教室

- ▽日時 2月20日(金) 午後1時30分～3時。
- 定員 **1**先着200人 **2**先着20人。
- 申込 **1**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) **2**電話で、健康増進課 ☎(626) 1126、FAX(627) 9244、
☒ u19070500@city.utsu.nomiya.tochigi.jp。

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
☑ Eメールアドレス、地域自治センター
☒ 市民活動センター
☑ 地域コミュニケーションセンター
☑ 地域コミュニケーションセンター
☑ 市民活動センター

◎県ではとちぎ生涯現役シニア応援センター愛称「ぷらっと」を開設しました ▽日時 祝休日・年末年始を除く、月～金曜日、午前10時～午後6時、土曜日午前10時～午後5時▽場所 KDX 宇都宮ビル(駅前通り1丁目)▽内容 シニア世代の人たちの社会貢献から就労まで多岐にわたる社会参加活動についての相談。☎とちぎ生涯現役シニア応援センター ☎(622)3018

各老人福祉センターの講座一覧

ことぶき会館 ☎(656)8792、〒321-0112 屋板町 558

講座名	定員	開講日	時間
水墨画	10人	第1・3火曜日	午前10時～正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	
フラダンス	20人	第1・3水曜日	
絵手紙	20人	第4水曜日	午後1時30分～3時30分
書道	20人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
日光彫	10人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時
ヨガ・リズム体操	20人		午前10時～11時30分

ふれあい荘 ☎(663)3156、〒321-0904 陽東2丁目3-1

講座名	定員	開講日	時間
ヨガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	午後1時～3時
水墨画	10人	第2・4火曜日	午前10時～正午
剣詩舞	10人	第1・3水曜日	午後1時～3時
書道	15人		午前10時～正午
茶道(裏千家)	10人		午前10時～正午
やさしい健康体操	20人	第2・4水曜日	午前10時30分～正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
日光彫	10人	第2・4木曜日	
民謡	10人	第2・4金曜日	午後1時～3時
手芸	10人		午前10時～正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人		午後1時～3時

やすらぎ荘 ☎(665)5284、〒320-0075 宝木本町 1991-1

講座名	定員	開講日	時間
民謡	12人	第1・3月曜日	午前10時～正午
水墨画	12人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	12人	第1・3火曜日	
押し花	12人	第2・4火曜日	
ペン字	16人	第1・3木曜日	
絵手紙	20人	第2・4木曜日	
陶芸	12人		
囲碁	12人	第1・3金曜日	
川柳	12人	第2・4金曜日	
太極拳	25人		
ヨガ・リズム体操	20人	第1・3土曜日	午後1時～2時30分

すこやか荘 ☎(648)7750、〒320-0852 下砥上町 1259-3

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	20人	第1・3月曜日	午前10時30分～正午
民謡	20人	第1・3木曜日	午前10時～正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
寄せ植え	15人	原則第4木曜日	午前10時30分～正午
はじめての筋力アップ体操(木)	20人	第1・3木曜日	
はじめての筋力アップ体操(金)	20人	第2・4金曜日	
書道	20人		午前10時～正午
編物	20人	第2・4金曜日	午前10時～午後2時

上河内老人福祉センター ☎(674)4003、〒321-0407 松田新田町 116-1

講座名	定員	開講日	時間
書道	10人	第1・3木曜日	午前10時～正午
パソコン	10人	第2・4木曜日	午後1時30分～3時30分
太極拳	20人	第2・4金曜日	午前10時～正午
絵手紙	10人		午前9時30分～11時30分
コンテナガーデン(園芸入門)	10人	第3金曜日	午前10時～正午
デジタルカメラ	15人	4月6・7・13・20・27日、5月11・12日	

▽会場 保健所。
▽内容 食品事業者が取り組む衛生管理やクイズを通して、食品の表示や正しい手洗いなどを学ぶ。
▽定員 先着30人。
▽申込 2月3～19日に、直接または電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・職業・質問があれば質問の内容を明記)で、生活衛生課☎(626)1110、FAX(627)9244、☎19070200

@city.utsumomiya.tochig.jp。
シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座

▽日時 2月13・27日(金)、午前10時～11時。
▽会場 市総合福祉センター1(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

の人の。
▽定員 各先着15人。
▽申込 2月2日から、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1(中央1丁目)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。
▽期間 4月～平成28年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は5～9月。
▽会場・講座名・開講日時など 左の表の通り。定員を超えた場合は抽選。最少催行人数は定員の半数。
▽対象 市内在住の60歳以上(平成27年4月1日現在)で初心者。修了した講座の再受講不可。
▽費用 教材費など(実費)。
▽申込 各施設に置いてある申込用紙またははがきにて、住所・氏名・ふりがな。

性別(社交ダンス講座希望の人のみ)・生年月日・電話番号・希望の講座(第2希望まで)を記入し、2月28日(消印有効)までに、直接または郵送で、各施設へ。受講は各施設1人1講座。
▽その他 上河内老人福祉センターを除く各施設から無料送迎バスが出ています。詳しくは、各施設へ。

問 高齢福祉課☎(632)2360

◎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▽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。

教室・講座

介護予防講演会 続けよう毎日の介護予防

▽日時 2月21日(土)午後1時30分～3時30分
▽会場 市役所14階大会議室。

▽内容 「元気が何よりこころイキイキからだワクワク」と題した山崎律子さん(余暇問題研究所代表)による講演会。

▽対象 市内在住の65歳以上の人、または介護予防支援に関わる人。

▽定員 先着150人。

▽申込 2月2日から、電話で、高齢福祉課 ☎(632) 2357へ。

医療健康情報講座 ストレスとメンタルヘルス

▽日時 3月5日(木)午後2時～3時。

▽会場 東図書館(中今泉3丁目)。

▽内容 保健予防課職員によるストレス解消法と心の病についての講話。

▽定員 先着40人。

▽申込 2月5日から、直

接または電話で、東図書館 ☎(638) 5614へ。

元気なうちから介護予防 いきいき健康 バスケット教室



▽日時 2月26日(木)午前10時～正午。

▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▽内容 ブレックスの選手やチャリダーとストリート運動やバスケットボール体操。

▽対象 65歳以上で運動に支障のない人。

▽定員 先着30人。

▽申込 2月3日から、電話で、リンク栃木ブレックス ☎(637) 8132へ。

▽申込 高齢福祉課 ☎(632) 2357へ。

落語で学ぼう 成年後見制度

▽期日 2月20日(金)。

▽時間・内容 ①午後1時～3時 ②成年後見落語、座談会 ③午後3時～4時30分

④専門職員による個別相談会。

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、活 市民活動センター

福祉サービスなどの苦情解決システム

市では、福祉サービスや福祉事業全般に対する苦情や相談に応じ、解決するためのシステムを設けています。このシステムは、福祉に関する各窓口で苦情解決の担当者を置き、皆さんの立場に立って適切な対応を図るためのものです。

▽受付方法 直接または電話・ファクス・書面などで、下の表の各施設へ。

▽申出人 本人、その家族、状況を具体的かつ的確に把握している代理人など。

▽その他 秘密は厳守します。また、匿名の相談も受け付けます。苦情受付担当者やファクス番号など詳しくは、各施設へお問い合わせください。

市の各施設による受け付け

施設名	電話番号
子ども発達センター(鶴田町)	(647)4720
大谷保育園(駒生町)	(652)0148
泉が丘保育園(泉が丘6丁目)	(661)2717
石井保育園(石井町)	(661)5003
竹林保育園(竹林町)	(621)0057
今泉第二保育園(東今泉2丁目)	(661)2320
松原保育園(松原3丁目)	(621)8600
西が岡保育園(宝木町2丁目)	(621)0033
北雀宮保育園(若松原2丁目)	(653)5185

施設名	電話番号
東浦保育園(東浦町)	(658)6907
ゆずのご保育園(松田新田町)	(674)2020
なかよし保育園(白沢町)	(671)1811
西部保育園(鶴田町)	(647)4730

福祉サービスの提供・事業を実施する担当課による受け付け

対象	担当課	電話番号
生活に困っている人	生活福祉第1課	(632)2105・2068
	生活福祉第2課	(632)2465・2891
高齢者	高齢福祉課	(632)2356・2359
障がい者	障がい福祉課	(632)2366・2361
子どもや子育て世帯	子ども家庭課	(632)2789
	保育課	(632)2391

■第三者委員による受け付け 市では中立的な立場で苦情解決を図るため、次の通り4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け付けています。連絡先については、保健福祉総務課 ☎(632)2919へ。

▽河合恒明▽影山房與▽檜山和子▽山口健一(敬称略)。

◎フリーダイヤル自殺予防のちの電話 ▽日時 2月10日(火)午前8時～11日(水・祝)午前8時(24時間) ▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(738)556。☎栃木のちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

高額医療・高額介護合算療養費を支給します

▽対象 平成26年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、平成25年8月1日～平成26年7月31日に支払った医療費と介護保険の介護サービス費の合計額が基準額（下の表）を超えた世帯。ただし、医療費では食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費では食費・滞在費・日常生活費などは対象外。

▽申込 2月中旬頃、支給対象世帯に送付する支給申請書に必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。

▽その他 健康保険組合などに加入している場合は、「介護保険の自己負担額証明書」を添付して申請する必要があります。自己負担額証明書について詳しくは、高齢福祉課 ☎ (632)2906 へ。

国民健康保険＝保険年金課 ☎ (632)2317、後期高齢者医療制度＝保険年金課 ☎ (632)2307

区分	国民健康保険+介護保険		後期高齢者医療制度+介護保険
	70歳未満の人	70～74歳の人	
上位所得者※1	126万円	—	—
現役並み所得者※2	—	67万円	67万円
一般	67万円	56万円	56万円
低所得者	34万円	II※3	31万円
		I※4	19万円

- ※1 世帯全員の合計所得が600万円以上の人。
- ※2 一部負担割合が3割の人。
- ※3 市県民税非課税世帯の人。
- ※4 市県民税非課税世帯で、世帯全員の各所得が必要経費を差し引いたときに0円の人。

▽日時 2月26日(木)午前

4カラダげんき運動教室
理実習。

▽日時 2月27日(金)午前

2塩エゴでめざせ健康
調理実習。

▽日時 2月27日(金)午前

10時～午後1時。

▽日時 2月27日(金)午前

10時～午後1時。

▽日時 2月27日(金)午前

10時～午後1時。

▽日時 2月27日(金)午前

10時～午後1時。

▽日時 2月27日(金)午前

10時～午後1時。

▽日時 2月27日(金)午前

10時～午後1時。

▽日時 2月26日(木)午前

6費用 1600円程度(食料費)
23費用 500円程度(食料費)
300円程度(食料費)。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

23各先着25人 45各先着15人。

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 2月7・14日(土)、午後2時～4時▽会場 とちぎ福祉プラザ▽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。☎ 栃木いのちの電話事務局 ☎ (622)7970、保健予防課 ☎ (626)1114

うつ時代をイキイキと生きるための講演会

▽日時 2月28日(土)午後1時～2時30分。
▽会場 県総合教育センター

▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。
▽定員 ①先着220人②先着20人。
▽申込 2月2日から、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、市社会福祉協議会 ☎ (636)1215、FAX(637)2020へ。

4 保健予防課 ☎ (626)1111

1(瓦谷町)。
▽内容 「うつ時代をイキイキと生きる どくとるマンボウ家のテンヤワンヤ」と題した斎藤由香さん(エッセイスト)による講演。
▽対象 市内在住の人。
▽定員 先着350人。
▽申込 電話またはファクス(氏名・電話番号・人数を明記)で、県精神保健福祉センター ☎ (673)8785、FAX(673)6530へ。

腎臓病予防講座 国民の2人に1人は 一生のうちにかかると推定

▽日時 3月14日(土)午後1時30分～4時。
▽会場 保健所(竹林町)。
▽内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)に要注意」と題した安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院教授)による講話、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。
▽定員 先着100人。

市保健センターで 各種講座

▽申込 2月2日から、直接またはファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、健康増進課 ☎ (626)1126、FAX(627)9244、E-mail:90705000@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

10時～11時30分。
▽内容 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話と実技。
5運動体験が少ない人のために運動体験教室
▽日時 2月24日(火)午後2時～3時30分。
▽内容 市保健センターで実施する運動体験コースの体験と教室案内。
6野菜で作ろうカラフル料理
▽日時 3月6日(金)午前10時～正午。
▽内容 管理栄養士による野菜を中心とした栄養講話と、野菜を使った料理。

教室・講座

自殺予防
ゲートキーパー研修会

- ▽日時 2月10日(火)午後1時30分～4時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 「ここからのサインに気づいたら」と題した赤平美津子さん(岩手医科大学特命助教授)による講話。
- ▽対象 市内在住の人。
- ▽定員 先着60人。
- ▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

茂原健康交流センターで各種催し



- 期日 2月22日(日)。
- 1 アクアエクスサイズ教室
- ▽時間 午前11時～正午。
- ▽内容 全身シェイプアップ水中体操。
- ▽定員 先着25人。
- 2 カラオケの集い
- ▽時間 午前11時～午後3時。
- ▽内容 カラオケの集い。
- ▽定員 先着40人。
- 会場 茂原健康交流セン

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・早期治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。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。

- 個別健診
▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。
- 集団健診(地区健診)

3月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がんは除く)

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
①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>	2日(月)・5日(木)・8日(日)・9日(月)・13日(金)・16日(月)・23日(月)・26日(木)・28日(土)・30日(月)・31日(火)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	9日(月)・25日(水)、午前9時～
③豊郷区	10日(火)午前9時～
④姿川区	6日(金)・11日(水)、午前9時～
⑤雀宮区	4日(水)・13日(金)、午前9時～

3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、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の人は視触診のみ受診することができます。子宮がん検診は20歳以上の人が対象です。
▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	31日(火)午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	9日(月)・25日(水)、午後1時～と2時～
③豊郷区	10日(火)午後2時～
④姿川区	6日(金)・11日(水)、午後2時～
⑤雀宮区	4日(水)・13日(金)、午後2時～
⑥東(活)	23日(月)午前9時～※託児付き検診

■健診受診時の注意
▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。お持ちでないと受診できません。
▽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

お知らせ

- 費用 施設利用料(実費)。
- 申込 2月17日から、直接、茂原健康交流センター☎(654)2815へ。

介護保険料は
社会保険料控除の対象

平成26年中(1～12月)に納めた介護保険料は、社会保険料として控除できます。確定申告の際は、領収証書や1月末までに年金支払者から送付される公的年

金などの源泉徴収票、12月中旬に高齢福祉課から送付した口座振替済通知書などをご用意ください。

宇都宮精神保健福祉会
やしお会

- 会場 保健所。
- 相談会
- ▽日時 2月5・19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。
- 2 定例会

介護保険
地域密着型サービス

高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、身近な生活圏ごとにサービスの拠点を作り支援します。
■小規模多機能型居宅介護 施設への日中の通いを中

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。
☎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
HPホームページ、Eメールアドレス、☎地域自治センター、☎地域コミュニケーションセンター、☎市民活動センター

◎働く人のメンタルヘルス相談 ▽日時 2月13日(金)午後1時30分～4時30分▽会場 宇都宮労政事務所(竹林町)▽内容 産業カウンセラーによる職場におけるストレスやメンタルヘルス相談▽対象 職場におけるストレスやメンタルヘルスの不調を抱える人など▽定員 先着3人▽申込 2月9日までに、電話で、県労政事務所☎(626)3053へ。

2月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先 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。

日時	会場	内容	問い合わせ先
12日(木)午後2時~4時	姿川区(西川田町)	認知症の理解とその対応	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
13日(金)午前10時~正午	横川区(屋板町)	薬の上手な飲み方・飲ませ方	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
14日(土)午前10時~正午	平石区(下平出町)	認知症の理解とその対応	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
23日(月)午前10時~正午	東区(東埜田1丁目)	高齢期の栄養と介護食の上手な使い方	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616)1780
27日(金)午後1時30分~3時30分	国本区(宝木本町)	介護技術と福祉用具の活用法	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211

☎高齡福祉課 ☎(632)2357

心に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせ、在宅での生活支援などを受ける。
■認知症対応型通所介護 施設に通って入浴・食事の介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。
■認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介

護を受ける。なお、要支援1の認定を受けた人は利用できません。
■介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模(定員29人以下)の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、要支援の認定を受けた人は利用できません。
☎事業所、担当ケアマネジャー(介護支援専門員)、

高齡福祉課 ☎(632)2906

ねんきんネットを使って市役所でも年金加入記録の確認ができます

年金加入記録はインターネットで確認することができますが、インターネットの利用が難しいなどの場合は、市役所でも年金加入記録を確認することができます。

▽申込 本人確認書面(運転免許証など)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階) ☎(632)2327へ。

あん摩マッサージ指圧はり・きゅうシールをご確認ください

あん摩マッサージ指圧はり・きゅうを職業として行うには、法律で定められた資格が必要です。市では、開設の届け出を



健診受診者への特典サービスの提供を開始しました

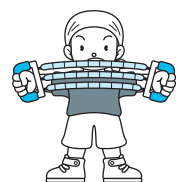
市では、市民の皆さんの健康診査受診を促進するため、特典サービスの提供を開始しました。

▽期間 平成28年3月31日まで。

▽内容 市が実施する健康診査(12ページ参照)・がん検診などを受診後、受診済みの受診券と受診時に配布される特典サービスクーポン券を、あらかじめ登録してある飲食店やスポーツクラブなどに持参すると、その店独自の特典サービスを利用できる。

▽対象 市の健康診査(特定健康診査・がん検診など)を受診した人。

▽その他 特典サービスを利用できる店や内容について、詳しくは市☎をご覧いただくか、健康増進課 ☎(626)1129へ。



国民年金保険料は口座振替がお得

口座振替の早割(通常翌月末引き落としを当月末引落し)は毎月50円引きです。希望する人は、基礎年金番号が分かるもの、預・貯

行っている施設に、シール(左上の☒)を配付していただきます。施術を受ける際には、ご確認ください。

金通帳、届出印をお持ちの上、預・貯金口座がある金融機関や郵便局、または年金事務所でお申し込みください。なお、さらに割引になる2年前納(毎月納付する場合に比べて2年間で1万4000円程度引き)・1年前納・半年前納を希望する場合は、2月27日までに手続きをしてください。

☎宇都宮西年金事務所 ☎(632)6224
☎281、保険年金課 ☎(632)2327

◎巡回住宅相談会 ▽日時 2月28日(土)午後1時~4時▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 一級建築士、司法書士による新築・リフォーム、登記手続きなどの住宅相談▽定員 先着10人程度▽申込 2月27日までに、電話で、県建築士会 ☎(639)3150へ。

◎ありがとうございました(敬称略) ■ぎんなん基金へ ▽宇都宮共和大学子育て支援研究センター Tiny(タイニー) ▽料理部エプロン。☎市社会福祉協議会 ☎(636)1215