



健康・福祉・国保・年金

### 教室・講座

#### 市保健センターで健康教室

**1 足腰若々しく ラジオ体操教室**  
▽日時 10月20日(木) 午後2時～3時30分

▽内容 ラジオ体操を効果的に行いたい人へ、正しいラジオ体操第一の講話と実技。

▽定員 先着25人。

**2 カルシウムたっぷりメニューで骨粗しょう症予防**

▽日時 10月21日(金) 午前10時～午後1時

▽内容 骨粗しょう症予防のための講話、カルシウム摂取のこつを学ぶための調理実習。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。

**3 働き盛り男性の肥満リセ**

#### ツト教室

▽日時 11月～平成29年3月の日曜日。午後2時から3時。全9回程度。

▽内容 筋肉量・基礎代謝量・体重・腹囲の測定と目標設定。筋力アップ、基礎代謝量アップ、ボディシェイプのための強度の高い運動。身体活動量計を用いた生活改善のアドバイスと講話。

▽定員 先着20人。

**4 我が家の幸せクッキング新婚教室**

▽日時 11月5日(土) 午前10時～午後1時

▽内容 管理栄養士による夫婦で考える健康についての講話と、だしを使ったバランスの取れた調理実習。

▽定員 先着15組。

▽費用 500円程度(食材費)。

**5 忙しいあなたのための中食・外食の食べ方講座**

▽日時 11月12日(土) 午前10時～正午

▽内容 管理栄養士による働き盛り世代のための健康についての講話と、中食・外食の取り方についてのワンポイントアドバイス。

▽定員 先着25人。

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

■対象 市内在住で**1**65歳以上の足腰を鍛えたい人で初めて参加する人優先**2**初めて参加する人優先**3**30～59歳の働いている男性で、20歳頃と比べて体重が増加している人**4**入籍予定のカップルもしくは、おおむね結婚1～2年の夫婦**5**40～64歳の人で初めて参加する人優先。

■申込 10月4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。

■その他 **1**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。

#### 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 11月4・11・18日、平成29年3月10日。午後1時～4時。11月18日は午前10時～午後3時。全4回。

▽会場 市保健センター。

▽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 10月5日から、直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内) ☎(626) 1126へ。

#### 今日から出来る 糖尿病予防のための生活改善

▽日時 11月13日(日) 午後1時～3時30分。

▽会場 市保健センター。

▽内容 「もしかして私も糖尿病 健診データの読み方」と題した、齋藤公司さん(市医師会)による講演や、運動指導員による講話と実技。

▽対象 糖尿病境界域または糖尿病予防に関心のある人。

▽定員 先着100人。

▽申込 10月4日から、電話で、健康増進課 ☎(626) 1126へ。

#### 元気なうちから介護予防 いきいき健康 サッカー教室

▽日時 10月27日(木) 午後2時30分～4時30分。

▽会場 清原体育館(清原工業団地)。

▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチとボールを使った運動。

▽対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▽定員 先着30人。

▽申込 10月4日から、電話で、栃木SC ☎(600) 5555へ。

⑧ 高齢福祉課 ☎(632) 2358

#### 知っていますか 在宅医療・介護 市民公開講座

▽日時 10月16日(日) 午後2時～4時。

▽会場 県青年会館コンセ

▽内容 「最期まで自分らしく生きるために」をテーマに、在宅看取りの心構えなどに関する講演と、医師やケアマネジャーなどの専門職による在宅医療・介護の始め方やサービスについての講話。

▽定員 先着20人。

▽申込 直接または電話・

◎断酒例会に参加しませんか ■日中例会 ▽日時 10月21日(金) 午後1時～3時(毎月1回) ▽会場 市保健センター。■夜間例会 ▽曜日・会場 毎週火曜日=平石(区)(下平出町)。毎週水曜日=西(運)(西一の沢町)。毎週木曜日=中央(運)(中央1丁目)。毎週土曜日=雀宮(区)(新富町) ▽時間 午後7時～9時。■内容 お酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことで問題を解決する。■対象 酒の飲み方がおかしい、アルコール依存症の疑いがあるなど、お酒で悩んでいる人またはその家族。⑩保健予防課 ☎(626) 1114

ファクス（イベント名・代表者氏名・参加者人数・電話番号を明記）で、保健所総務課（竹林町・保健所内）  
 ☎（626）1103、FAX（627）9244へ。

### 参加しよう 老人福祉センターで 各種教室・講座

#### 1 ことぶき会館「健康経絡つぼ教室」

▽日時 10月27日、11月24日、12月22日、平成29年1月26日、2月23日、3月23日。午前10時30分～正午。全6回。

▽内容 肩こり・腰痛・膝痛のストレッチ。

▽対象 市内在住の60歳以上の者。

▽定員 抽選15人。

▽費用 教材費など（実費）。

▽申込期限 10月9日（必着）。

#### 2 上河内老人福祉センター「パソコン講座」

▽日時 11月～平成29年3月の第2・4木曜日、午後1時30分～3時30分。全10回。

▽内容 パソコン操作の基本知識を学び、Wordに

よる文書作成などを習得。  
 △対象 市内在住の60歳以上で、ノートパソコン（Word2007以上、WindowsXP以降）を持参できる初心者。  
 △定員 抽選10人。  
 △費用 教材費（実費）。  
 △申込期限 10月14日（消印有効）。

#### 3 すこやか荘「絵手紙講座」

▽日時 11月21・28日、12月5・12・19日。午前10時～正午。全5回。

▽内容 絵手紙で年賀状やポチ袋などを作成。

▽対象 市内在住の60歳以上で、初めて受講する人。

▽定員 抽選16人。最少催行人数8人。

▽費用 教材費など（実費）。

▽申込期限 10月31日（必着）。

#### ■ 申込 各施設に置いてある申し込み用紙またははがきに、希望講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢を書き、申込期限までに、直接または郵送で、1 〒321-0112 屋敷町558、ことぶき会館 ☎（656）8792、2 〒321-0407 松田新田町116

1、上河内老人福祉センター ☎（674）4003、3 〒320-0852 下砥上町1259-13、すこやか荘 ☎（648）7750へ。

■ その他 送迎バスについては、各施設にお問い合わせください。

#### 障がい者手帳をお持ちの パンフラー 短期講座

▽日時 11月9日（水）午前10時～正午。

▽会場 上河内老人福祉センター（松田新田町）。

▽内容 軽量粘土で季節の飾り物を作る。

▽対象 市内在住で、障がい者手帳をお持ちの人。ただし、障がい者福祉センターで同講座を受講中の人は不可。

▽定員 抽選15人。初めて受講する人優先。

▽費用 600円（材料費）。

▽申込 10月28日までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・電話番号を明記）で、障がい者福祉センター（中央1丁目） ☎（639）1050、FAX（639）1052へ。

## 流行前の11～12月上旬の接種が効果的 高齢者のインフルエンザ予防接種

**1 県内指定医療機関での接種**  
 △期間 市内で接種する場合は、10月1日～平成29年3月31日。県内（市外）で接種する場合は、10月1日～平成29年2月28日。  
 △会場 「健康づくりのしおり」または市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、市に掲載。予約の有無などを事前に確認してください。  
 △回数 期間内に1回。2回目以降は全額自己負担。  
 △対象 本市に住居登録のある次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度。  
 △費用 1,500円。  
 △持ち物 ②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

**2 接種費用免除（事前申請必要）**  
 △対象 ①の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。  
 △申込 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）、本人または同世帯の親族以外が申請する場合は申し込み窓口においてある委任状（市からも取り出し可）、①の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課（竹林町・保健所内）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・区・区へ。  
 △その他 予防接種後に免除申請した場合は費用をお返しできません。また、施設などでまとめて申請する場合は、保健予防課へお問い合わせください。  
**3 指定医療機関以外での接種（事前申請必要）**  
 △申込 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保健予防課へ。△その他 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。  
 ☎保健予防課 ☎（626）1114

◎**県民健康・栄養調査にご協力を** 県では、県民の食生活や身体状況、生活習慣などの実態を把握し、今後の健康づくり施策に役立てるため、県民健康・栄養調査を実施します。▽実施期間 10～11月▽調査方法 ①郵送によるアンケート調査②調査員の訪問による調査▽対象 ①県内在住で無作為に抽出した20歳以上の人②県内から無作為に抽出した地域に在住の人。◎県健康増進課 ☎（623）3094

教室・講座

シニア世代のための各種講座

1 シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座

▽日時 10月8・22日(土)、  
午前10時～11時。

▽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。

▽定員 各先着15人。

2 シニア世代の地域デビュー講座

▽日時 10月14・28日、11月4・11日。午前10時～正午。10月14日は午前9時30分～11時30分。全4回。

▽内容 ①「地域デビューのすすめ 成熟社会における地域との関わり方から」と題した、大石剛史さん(国際医療福祉大学准教授)による講座②「わたしの魅力、あなたの元気 みつけてみがい」かがやかす」と題した小針協子さん(とちぎボランティアNPOセンター主任研究員)による講座③「心くばりで楽しいコミュニケーション」と題し

10月の家族介護教室

▽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。

☎高齡福祉課 ☎(632) 2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
14日(金) 午前10時～正午	ふれあい荘(陽東2丁目)	薬との上手な付き合い方	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414
15日(土) 午前10時～正午	横川区(屋板町)	介護者の心と体のケア	地域包括支援センターよこかわ ☎(657)7234
17日(月) 午後1時～3時	とちぎ健康の森(駒生町)	分かりやすい相続講座	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
17日(月) 午後1時30分～3時30分	昭和区(戸祭町)	低栄養の予防	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
19日(水) 午後1時30分～3時30分	西区(西1丁目)	介護の体験を通して学ぶ	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
20日(木) 午前10時～正午	陽光区(緑5丁目)	介護技術(移動・移乗の介助)	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
22日(土) 午後2時～4時	泉が丘区(泉が丘7丁目)	リラックスできるマッサージの方法	地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613)5500
25日(火) 午前10時～正午	平石区(下平出町)	すぐに役立つ認知症介護	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
31日(月) 午前10時～正午	御幸区(御幸本町)	膝痛・腰痛の予防と介護のこつ	
11月2日(水) 午前9時30分～11時30分	御幸ヶ原公民館(御幸ヶ原町)	お口の健康・口腔ケア	

働き盛り世代にお勧めの野菜料理 野菜をもっと食卓に

栃木ののちの電話 公開講座

た黒崎早苗さん(東武宇都宮百貨店人事部主幹)による講座④「生きがい やりがいは自分の手で あなたの可能性は無限大 高齢者福祉の現場から」と題した青田賢之さん(真言宗智山派観音寺住職)による講座。  
▽定員 先着15人。  
▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
▽対象 おおむね50歳以上の。  
■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。  
課(保健所内) ☎(626) 1126へ。  
▽日時 11月15日(火)午前10時～午後1時30分。  
▽会場 保健所(竹林町)。  
▽内容 管理栄養士による野菜についての講話と野菜を使った調理実習。  
▽対象 市内在住で18～64歳の。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 500円程度(食材費)。  
▽申込 10月14日から、直接または電話で、健康増進

情報化社会に対応できる技術を習得 視覚障がい者IT講習会  
1 プレクストークの使い方  
▽期日 11月17日(木)。  
▽内容 デイジー文書CDの再生・録音・バックアップを覚える。  
▽対象 市内に在住か通勤して、身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障

◎健康長寿を目指そう サルコペニア予防教室  
▽日時 11月11日(金)午前9時～正午  
▽会場 姿川(西川田町)  
▽内容 サルコペニア(筋肉が衰える現象)予防のための、運動指導員による講話・実技と、栄養士による食事の講話  
▽対象 市内在住の65歳以上の人  
▽定員 先着30人  
▽申込 10月3日から、直接または電話で、姿川 ☎(645) 4535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。  
☎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

## 利用者との施設の橋渡し役 介護相談員がいる安心

市では、介護サービス施設などに介護相談員を派遣し、利用者の不満や不安などの声を聞き、施設に届ける橋渡しなどを行うとともに、施設の介護サービスの質の向上を図っています。10月から次の施設に、合計12人の相談員が、2人1組で訪問し、利用者や家族の相談に当たります。

▽派遣施設 元氣の家(幕田町)、宮の里ふじおか(宝木本町)、科の木(岩曾町)、地域密着型マイホームきよはら(鑑山町)、ふくろうの杜(逆面町) いこいの郷(岩曾町)。

☎市介護相談員連絡会(高齢福祉課内)  
☎(632) 2977

がいます。

▽定員 先着10人。

2 **ブレイルメモスマートの使い方**

▽期日 11月24日(木)。

▽内容 ブレイルメモスマートの機能を有効活用する操作を覚える。

▽対象 市内に在住か通勤していて、点字の読み書きが可能な身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者。

▽定員 先着6人。

3 **アイフォーンの使い方**

▽期日 12月8日(木)。

▽内容 アプリやボイスオーバーの使い方を体験する。

▽対象 市内に在住か通勤

していて、身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者。

▽定員 先着8人。

■時間 午前10時〜午後3時。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■申込 10月5〜16日の午前9時〜午後5時に、電話で、市障害者福祉会連合会☎(637) 7771へ。1人1コースまで。

■障がい福祉課☎(632) 2353

## うつのみや ふれあいスポーツ大会

▽日時 10月29日(土)午前

9時30分〜午後3時30分。

▽会場 清原体育館、清原(清原工業団地)。

▽内容 障がい者を中心としたスポーツ大会と、選手と一緒にスポーツを楽しむ体験コーナー。

■障がい福祉課☎(632) 2288

## お知らせ

あなたの登録が  
大きな希望に  
10月は骨髄バンク推進月間

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要とする患者は毎年少なくとも2000人程度います。

骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人(ドナー)の白血球の型が一致する必要があります。一致する確率は、兄弟姉妹で4人に1人、非血縁者では数百人から数万人に1人と非常に低くなります。

このため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」です。骨

髄バンクへの登録は、約2ミリリットルの採血です。

■骨髄バンク登録会

▽日時 10月8日(土)午前9時30分〜午後4時。

▽会場 衛生福祉大学校陽南4丁目)。

■ドナー登録できる人 次の全てに該当する人。①健康な18〜54歳②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。

■市内でドナー登録ができる場所 県骨髄データセンター(今宮4丁目)☎(659) 0111、うつのみや大通り献血ルーム(大通り2丁目)☎(632) 1131

■保健予防課☎(626) 1111  
4、県業務課☎(623) 3111  
9

## 国民健康保険・協会けんぽ被扶養者のための タイプアップ健診

▽日時 12月1日(木)午前9時〜10時30分受け付け。

▽会場 とちぎ産業交流センター(ゆいの杜1丁目・とちぎ産業構造プラザ内)。

▽内容 特定健康診査(健

康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。

▽対象 国民健康保険加入者と協会けんぽ栃木支部加入者で、市内に住み登録のある40歳以上の人。

ただし、子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は30歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう症検診は満40・45・50・55・60・65・70歳女性。

▽定員 先着20人。  
▽申込 電話で、市集団健診予約センター☎(611) 1311へ。

なお、協会けんぽから案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、送付で、〒320-8514大通り1丁目4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616) 1695へ。

▽その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。

9 ■健康増進課☎(626) 112

◎10月17〜23日は薬と健康の週間 ▽日時 10月22日(土)・23日(日)、午前11時〜午後4時  
▽会場 バルモール(陽東6丁目)▽内容 薬に関する相談コーナー、ジェネリック医薬品Q&A(アンド)A(質問と答え)、ちびっ子調剤体験コーナー、上手に使う「かかりつけ薬局・薬剤師」「お薬手帳」、危険ドラッグ啓発など。■保健所総務課☎(626) 1104

## お知らせ

なんびょうサポート  
とちぎのびょうこ

■期日 10月22日(土)。

■会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

■1 医療相談(内分泌系疾患、免疫系疾患)、生活福祉相談、就労相談

▽時間 午前9時30分～正午。

▽申込 電話で、とちぎ

難病相談支援センター ☎(623) 6113 へ。

■2 患者・家族交流会

▽時間 午前10時～11時30分。

■3 「誰もが配慮しあえる共生社会とちぎの実現に向けて」と題した講演会

▽時間 午後1時15分～2時15分。

■4 「一言・愛とユーモア おかしくて なつかしくて なみだがでる」と題した、嶋均三さん(とちぎ未来大

使)によるトークショー

▽時間 午後2時30分～3時30分。

■4 保健予防課 ☎(626) 1111

## 人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

■1 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40～74歳で、国民健康保険税や市税に滞納がない人。

▽補助額 特定健診と人間

ドックまたは脳ドックとの同時受診は1万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診は1万円。

▽申込 受診前に電話で、「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、左上の表の健診機関へ。

■2 後期高齢者医療被保険者

▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▽補助金額 1万円。

▽申込 受診前に、電話で、保険年金課 ☎(632) 2307 へ。

▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要。人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診することはできません。

■その他

▽受診後の申し込み不可。  
▽上の表にない機関で受診する場合には補助対象外。  
▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。

▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。

■1 保険年金課 ☎(632) 23

## 催し

### 茂原健康交流センターで各種催し

■1 社交ダンス教室(初級)

▽日時 10月5・12・19日、午前10時～正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽定員 各先着30人。

■2 笑いヨガ教室

▽日時 10月7・21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 10月14・28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。

■4 健康づくりのための体操教室

▽日時 11月2・9・16・23・30日、12月7・14・21日。午後1時30分～3時。全8回。

▽内容 ストレッチ体操・

## 人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団(竹林町)	(625) 2213
済生会宇都宮病院(竹林町)	(643) 4441
宇都宮記念病院(大通り1丁目)	(625) 7831
うつのみや病院(南高砂町)	(688) 5522
鷺谷病院(下荒針町)	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック(屋板町)	(657) 7302
宇都宮東病院(平出町)	(683) 5771
ミヤ健康クリニック(ゆいの杜3丁目)	(667) 8181
県保健衛生事業団(駒生町)	(623) 8282
冨塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666) 2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643) 0990

## 脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷺谷病院	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック	(657) 7302
佐々木記念クリニック(屋板町)	(656) 7117
藤井脳神経外科病院(中岡本町)	(673) 6211
星脳神経外科(竹林町)	(600) 4410
宇都宮東病院	(683) 5771
宇都宮記念病院	(625) 7831
冨塚メディカルクリニック	(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター(一番町)	(633) 0201
済生会宇都宮病院	(643) 4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612) 1221

◎市保健衛生審議会委員募集 ▽任期 12月16日～平成30年12月15日 ▽内容 健康づくりの推進や生活衛生の向上について、意見を述べる ▽対象 次の全てに該当する人。①市内に引き続き1年以上在住②申込時の年齢が20歳以上③健康づくりや生活衛生などに関心があり、意見を述べることができる。ただし、市の他の付属機関などの委員や公務員を除く ▽募集人数 2人 ▽選考 書類審査と面接 ▽その他 申込期限は10月31日(必着)。申し込み方法など、詳しくは、保健所総務課 ☎(626) 1102 へ。

## 健康診査 (平成 29 年 1 月分)

■定期的に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。

### 平成 29 年 1 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

- ▽定員 抽選 20 人。
- ▽会場 茂原健康交流センター
- ▽内容 水中ウォーキングなど。
- ▽日時 10月28日、11月4日・18日、12月2・9・16日。午前10時～11時30分。全8回。
- 5 水中運動教室
- ▽定員 抽選 25 人。
- ▽日時 10月28日、11月4日・18日、12月2・9・16日。午前10時～11時30分。全8回。

ター (茂原町)。

- 対象 4 市内在住の 60 歳以上で、原則受講時の最高血圧が 160 mm/hg 以下の人。
- 費用 施設利用料 (実費)。
- 申込 4 5 10月14日午後 8 時まで、直接またははがき・ファクス (郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・希望する教室名を明記) で、〒321-0126 茂原町 777-1-7、茂原健康交流

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。	5日(木)・7日(土)・13日(金)・15日(日)・16日(月)・17日(火)・19日(木)・21日(土)・23日(月)・27日(金)・30日(月)・31日(火)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所)	6日(金)・10日(火)・12日(木)・26日(木)・31日(火)、午前9時～
清原区	24日(火)午前9時～
豊郷区	17日(火)・20日(金)、午前9時～
姿川区	18日(水)・23日(月)、午前9時～
雀宮区	5日(木)・27日(金)、午前9時～
河内域	19日(木)午前9時～

### 平成 29 年 1 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	19日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	6日(金)・10日(火)・12日(木)・26日(木)・31日(火)、午後2時～と3時～
清原区	13日(金)午前9時～、24日(火)午後2時～ ※13日は託児付き検診
国本区	16日(月)午前9時～ ※託児付き検診
富屋区	23日(月)午前9時～ ※託児付き検診
豊郷区	17日(火)・20日(金)、午後2時～と3時～
姿川区	18日(水)・23日(月)、午後2時～
雀宮区	5日(木)・27日(金)、午後2時～
上河内域	30日(月)午前9時～ ※託児付検診
河内域	10日(火)午前9時～

### 平成 29 年 1 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	5日(木)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・21日(土)・23日(月)・27日(金)・30日(月)・31日(火)、午後1時～と2時～

### ■申込時の注意

▽予約は、3 カ月先まで可能です。11・12 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

センター☎(654)2830へ。

ノーマライゼーションフェスティバル

▽期日 10月8日(土)。

▽会場 とちぎ福祉プラザ・わかきアリーナ (若草1丁目)。

▽時間・内容 午前10時～開会。午前10時30分～正午

Ⅱ「障がい者スポーツの魅力

力」と題した、増渕倫巳さん (ロンドンパラリンピック車椅子バスケット日本代表)、駒崎茂さん (リオパラリンピックボート競技日本代表)、加藤範義さん (全国障害者スポーツ大会グラインドソフトボール出場)、喜井寛さん (ジャパンパラ競技大会クロスカントリースキー出場)、小金沢茂さん (県障害者スポーツ協会)

によるパネルディスカッション。午後1時30分～3時

Ⅱ「挑戦 障がい者スポーツ」と題した、車椅子バスケットボールのデモンストラーションと障がい者スポーツの体験。

▽その他 障がい者施設などの製品販売、盲導犬パネ

展示なども開催します。

☎市障害者福祉会連合会☎(637)7771

◎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。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター (ララスクエア宇都宮9階) ▽内容 「ハロウィーンを野菜料理でお祝いしよう」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