


### 3 生きがい・社会参画

#### (1) 高齢者外出支援事業

 高齢福祉課  
 福祉サービスグループ  
 TEL 632-2359  
 2360  
 2367

70歳以上の方に本人負担なしでICカード「totra」への福祉ポイントの付与又は地域内交通等の回数乗車券の交付を行います。

令和4年度中に、地域内交通にも「totra」が導入され、福祉ポイントが使えるようになる予定です。下表の③、⑤～⑱は、導入時をもって新規交付を中止し、福祉ポイントの付与に変更となります。

※福祉ポイントの有効期限は、付与年度末（3月末）です。

#### < 対象者 >

市内に住所があり、年度末において70歳以上の高齢者

#### < 助成内容 >

1年度につき1回、次の①～⑱のうち、いずれかひとつを交付します。

※④は本人負担額1,000円が必要です。

関東自動車、JRバス関東	① ICカード「totra」への福祉ポイントの付与（10,000円分）
上河内地域路線バス	②回数乗車券（100円券50枚）×2組
きよはら地域内公共交通 「清原さきがけ号」	③回数乗車券（150円券34枚）×2組 ④定期乗車券（6カ月）
地域内交通「板戸のぞみ号」	⑤回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「城山孝子号」	⑥回数乗車券（150円券34枚）×2組
地域内交通「みずほの愛のり号」	⑦回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「くにもとふれあい号」	⑧回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「篠井はるな号」	⑨回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「わくわくとみや号」	⑩回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「よこかわいきいき号」	⑪回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「おでかけちゅんちゅん号」	⑫回数乗車券（100円券100枚）
地域内交通「かみかわち愛のりユッピー号」	⑬回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「さぎそう河内号」	⑭回数乗車券（300円券17枚）×2組
地域内交通「ひらり号」	⑮回数乗車券（150円券34枚）×2組
地域内交通「とよさとまほろば号」	⑯回数乗車券（150円券34枚）×2組
地域内交通「清南スマイル号」	⑰回数乗車券（150円券34枚）×2組
地域内交通「すがたがわにこにこ号」	⑱回数乗車券（150円券34枚）×2組
地域内交通 「ぐるっと石井号・スマイル石井号」	⑲回数乗車券（150円券34枚）×2組

< 手 続 き >

「健康保険証」等の年齢を確認できるものを持参して、高齢福祉課 福祉サービスグループ、市役所1階 保健福祉相談担当、又は各地区市民センター・各出張所で申請してください。ICカード「totra」への福祉ポイントの付与を希望される方は、ICカード「totra」も併せてご持参ください。

なお、ICカード「totra」をお持ちでない場合は、後日、代金引換郵便による発送となります。

(2) 老人福祉センター

高齢者の健康づくりや生きがいづくりを支援するため、体操教室や趣味の講座、看護師等による健康相談などを行っています。

☎各施設に直接

< 老人福祉センター一覧 >

施設名	所在地	休 館 日	開館時間	電話番号
ことぶき会館	屋板町 558	月曜日・国民の祝日（国民の祝日が月曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始	午前9時30分 ～午後4時	656 -8792
ふれあい荘	陽東2丁目 3-1	日曜日・国民の祝日の翌日（国民の祝日の翌日が日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始		663 -3156
やすらぎ荘	宝木本町 1991-1	水曜日・国民の祝日（国民の祝日が水曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始		665 -5284
すこやか荘	下砥上町 1259-3	日曜日・国民の祝日の翌日（国民の祝日の翌日が日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始		648 -7750
上河内老人福祉センター	松田新田町 116-1	土・日曜日・国民の祝日・年末年始	午前9時 ～午後4時	674 -4003

< 個人利用料金（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘） >

区 分	60歳以上	大 人	中学生以下
市民・県央都市圏(※1)内の住民	無料	390円	200円
そ の 他	780円	780円	400円

※1 県央都市圏 …鹿沼市・日光市・真岡市・さくら市・下野市・上三川町・芳賀町・壬生町・高根沢町

※ 上河内老人福祉センターについては、個人利用の設定はありません。

< 個人利用方法（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘） >

- ・ 初めて利用される60歳以上の市民の方（県央都市圏内の住民を含む）は、「免許証」「保険証」などの身分を証明するものをお持ちになり、各施設の窓口で『利用証』（各施設共通）の交付を受けてください。
- ・ 利用にあたっては、窓口で『利用証』を提示してから入館してください。
- ・ 60歳未満の市民の方及び市民以外の方は、窓口で利用料金を支払った後、入館してください。

< 循環バスの運行 >

老人福祉センター（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘）では、無料で送迎バスの運行を行っています。

詳しくは、各老人福祉センターにお問い合わせください。

(3) 茂原健康交流センター

市民の健康づくり・交流や高齢者の生きがいづくりを目的とした、大浴場や温水プールなどを備えた施設です。

体操教室やプール教室などのさまざまな教室を開催しています。教室の詳細は、広報うつのみや等でお知らせします。



< 所在地 >

宇都宮市茂原町 777 番地 7

< 休館日 >

月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始、保守点検日

< 開館時間 >

午前 10 時～午後 9 時

< 料 金 >

	一 般	65 歳以上	中学生以下
風 呂	410 円	200 円	200 円
プ ー ル	510 円	250 円	250 円
風呂とプール	620 円	300 円	300 円

※ 3歳未満は無料です。

※ 土曜日は中学生以下無料です。

< 回数券の料金 >

	一 般	65 歳以上	中学生以下
風 呂	2,050 円	1,000 円	1,000 円
プ ー ル	2,550 円	1,250 円	1,250 円
風呂とプール	3,100 円	1,500 円	1,500 円

< 循環バスの運行 >

JR 雀宮駅と茂原健康交流センター間を国道 4 号線経由・上三川街道経由で結ぶ循環バスを運行しておりますのでご利用ください。

詳しくは、茂原健康交流センターにお問い合わせください。

#### (4) 老人クラブ（おおいちょう宇都宮）

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。会員は、生きがいと健康づくり、友愛活動などを通じて、高齢者の介護予防や地域支援に取り組んでいます。

クラブへの入会は、随時受け付けています。

詳しくは、宇都宮市老人クラブ連合会にお問い合わせください。

☎宇都宮市  
老人クラブ連合会  
TEL 634-4950

##### < 窓 口 >

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

#### (5) シルバー大大学校

栃木県シルバー大大学校は、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、積極的に地域活動を実践する高齢者を養成しています。

##### < 学習会場・校舎 >

中央校 駒生町 3337-1（とちぎ健康の森2階）

南校 栃木市神田町 9-40

北校 矢板市矢板 54

☎とちぎ  
健康福祉協会  
TEL 650-3366

☎栃木県高齢対策課  
生きがいづくり担当  
TEL 623-3048

##### < 学習内容 >

- ・ 1年次 地域活動に必要な基礎的学習
- ・ 2年次 福祉や社会参加活動に必要な専門的学習
- ・ 学習年限 … 2年間
- ・ 学習時間 … 1日4時間、おおむね週1回

#### (6) シルバー人材センター

おおむね 60 歳以上の健康で働く意欲のある高年齢者を会員として登録し、就業の紹介をしています。

##### < 費 用 >

年会費 2,000 円

（登録時に納付。年度途中の新規入会者については入会時期により、500～2,000 円。継続者は毎年5月頃納付）

##### < 手続き >

宇都宮市シルバー人材センター事務局に直接お問い合わせください。

##### < 窓 口 >

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

☎宇都宮市シルバー  
人材センター  
事務局  
TEL 633-5300

## (7) みやシニア活動センター

みやシニア活動センターでは、シニア世代の持つ豊かな知識や経験を生かすことで、第2の人生を健康でいきいきと暮らすことができるよう支援します。

☎みやシニア  
活動センター  
TEL 632-2368

各種相談や講座にかかる費用は無料です。お気軽にお問い合わせください。  
(講座内容によっては、原材料費等の実費負担がある場合があります。)

### < 主な事業内容 >

- ・ 総合相談（専門的な相談は関係機関を紹介）
- ・ 出張相談（月1回）
- ・ 企画事業（各種講座・交流会等）の実施
- ・ 各種情報提供やセンター情報誌「みやシニア活動センター通信」の発行

### < 講座案内 >

- ・ 定期講座「ライフプラン支援講座」… 月2回開催
- ・ シニア世代の「地域デビュー講座」… 年3回開催
- ・ シニア講演会 … 年2回開催

※ 各講座等の詳しい開催情報は、広報うつのみや等でお知らせします。

### < 開設日時 >

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前8時30分～午後5時15分

### < 設置場所 >

宇都宮市役所2階 高齢福祉課 D8窓口