

お知らせ

⑩1003752 郵送でも
国民健康保険の
脱退手続きができます



職場の健康保険
加入に伴う国民健
康保険の脱退手続
きが、郵送でもで
きるようになります。詳しくは、
市Ⓔをご覧ください。

⑩1003791 国民年金保険料が
変更になります

4月分から、国民年金保険料が
月額1万6540円に変更になり
ます。なお、口座振替や前納によ
る割引制度など、便利でお得な納
付方法もありますので、ご相談く
ださい。

例えば、現金納付で1年前納
をする場合は、保険料が19万49
60円で、3520円の割り引き、
2年前納の場合は保険料が38万
3210円で、1万4590円の
割り引きとなります。なお、2年
前納を希望する場合は、年金事務
所に申し込み手続きが必要です。
⑩宇都宮西年金事務所 ☎(622) 42



令和2年度定期予防接種対象
高齢者の肺炎球菌予防接種

⑩1004431

⑩保健予防課 ☎(626) 1114

- ▼期間 4月1日～令和3年3月31日。
- ▼会場 市Ⓔに掲載している県内指定医療機関。県内指定医療機関以外で接種する場合は、接種前に保健予防課（竹林町）へ「予防接種依頼書交付申請書」を提出する必要があります。また、接種費用は全額自己負担した後、償還払いとなります。
- ▼回数 生涯1回。
- ▼対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがない、次のいずれかに該当する人。
①65・70・75・80・85・90・95・100歳。

年齢	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日

- 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が分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
- ▼その他 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る無料券が発行されます。該当者は、予防接種を受ける前に、身分証明書、印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、保健予防課、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・Ⓔで申請してください。

⑩1003795 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。

81、保険年金課 ☎(632) 2327

81、保険年金課 ☎(632) 2327

は10年以内です。

▼対象 大学（大学院）・短期大学・専門学校・各種学校などに在学する20歳以上の学生で、本人の前年所得が118万円以下の人。

▼対象期間 4月分～令和3年3月分。

▼申込方法 年金手帳（交付されている人）、学生証両面の写しまたは在学証明書、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

書類（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・Ⓔへ。

なお、令和2年度用の申請はがきが届いた人は、必要事項を書き、送付してください。窓口での申請は不要です。

▼その他 過年度分の申請は、申請時点の2年1ヵ月前までさかのぼって申請できます。

⑩保険年金課 ☎(632) 2327

**健康ポイント事業
交換申請の受け付け開始
(アプリ参加者)**

▼対象 令和元年度の活動で貯めたポイント(5000ポイント上限)。

▼申請期限 9月30日。

▼申請方法 自分のスマートフォンにインストールしている「うつ

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します

- ▼助成内容 在宅の障がい者が公共交通機関を利用する際の交通費。精神障がい者保健福祉手帳1級=タクシー券、2・3級=共通バスカードなど。
 - ▼対象 精神障がい者保健福祉手帳所持者。ただし、療育手帳・身体障がい者手帳所持者で知的障がい者等交通費助成・障がい者タクシー料金助成を受けている人を除く。
 - ▼申請開始 4月7日。
 - ▼申請方法 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、直接、障がい福祉課(市役所1階)へ。平石・富屋・姿川・河内区では、申請のみを受け付けし、後日送付します。
- ☎障がい福祉課 ☎(632) 2361

のみや健康ポイントアプリ」に、直接、必要事項を入力。

▼その他 令和元年度中に、3000ポイント以上貯めた人は、アプリから、協賛企業提供物品がもらえる抽選への参加もできます。また、飲食店などで使える割引券は、6月1日にアプリ上に表示します。

なお、活動記録票で参加している人のポイント交換申請は、6月1日から開始します。

☎健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960、健康増進課 ☎(626)1128

**1004343
高齢者等地域活動
支援ポイント事業
交換申請の受け付け開始**

▼対象 ①平成30年度に活動をした人のうち、申請が済んでいない人②令和元年度に活動をした人。

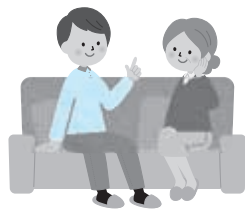
▼申請期限 9月30日(消印有効)。

▼申請方法 市社協ボランティアセンター(市総合福祉センター内)に置いてある交換申請書(市社協ボランティアセンターHP URLから取り出し可)に必要事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、直接または郵送で、〒320-0806 中央1丁目1-15、市社協ボラン

ティアセンター内ポイント事業受付窓口へ。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申請書に必ず書いてください。

☎市社協ボランティアセンター ☎(614)8011、高齢福祉課 ☎(632)2360

**1003867
介護相談員ボランティアを
募集します**



▼内容 利用者の疑問・不満・不安を解消するため、介護施設を月2回訪問して、利用者とともにコミュニケーションをとる。

▼対象 次の全てに該当する人。

- ①市内在住の40〜70歳(令和2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。

▼申込期限 4月15日(必着)。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所

2階)、各図・☒に置いてある応募用紙(市☒からも取り出し可)に必要事項を書き、顔写真付き履歴書を添えて、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632)2977へ。

**後期高齢者医療保険制度の
保険料見直し**

所得の低い人や被用者保険の被扶養者であった人の保険料の軽減措置が、令和2年度より見直されます。

▼所得の低い人 均等割額5割軽減Ⅱ被保険者数に乗ずる金額が28万円から28.5万円に、2割軽減Ⅱ被保険者数に乗ずる金額が51万円から52万円に変わります。

▼世帯の合計所得が33万円を超えない世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の人・その他の所得がない人 均等割の軽減率が8割から7割に変わります。

▼世帯の合計所得が33万円を超えない世帯の人 均等割の軽減率が8.5割から7.75割に変わります。

▼その他 保険料賦課限度額を62万円から64万円に引き上げます。

☎県後期高齢者医療広域連合 ☎(627)6805、保険年金課 ☎(632)2307

お知らせ

協会けんぽの保険料率が
変更になります

4月納付分から、協会けんぽ栃木支部の健康保険料率は98%で据え置き、介護保険料率は1.79%へ引き上げとなります。詳しくは、協会けんぽ栃木支部 [URL](#) をご覧ください。

催し

問 協会けんぽ栃木支部 ☎(616) 1692、保険年金課 ☎(632) 2320

ID 1004752
健康で
豊かな人間性を育もう
食育情報コーナー

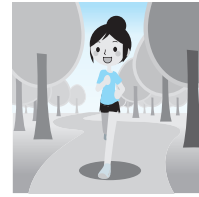
4月は「食事のリズムを整えよう」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布などを行っています。ぜひお立ち寄りください。

▼日時 休館日（水曜日・祝休日・年末年始）を除く毎日、午前9時から午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

教室・講座

問 市保健センター ☎(627) 6666
市保健センターで
健康講座



1 「女性のための美ボディ教室」 日曜日コース
▼日時 4月26日、5月10・24日、6月14・28日、7月12日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 理想の体型をキープするための筋力運動や有酸素運動の実技、女性の健康や食生活に関する豆知識、痩せやすさの測定など。

▼対象 市内在住の30～59歳の女性。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

▼定員 先着15人。

▼申込開始 4月4日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

2 「エクササイズデビュー教室」 金曜日コース

▼日時 5月15・22日、6月5・19日、7月3・17日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 自宅で手軽にできる筋力

視覚・聴覚障がい者を支援する 奉仕員養成講座

- ▼講座名・内容・日時など 下の表の通り。
- ▼対象 市内在住かつ通勤通学する18歳以上の人。
- ▼申込期間 4月7日午前9時～4月30日。

- ▼その他 他の団体が主催する同じ内容の講座と並行しての受講不可。
- 問 障がい福祉課 ☎(632) 2353

講座名・内容	日時・会場	対象	定員・費用	申込方法
手話奉仕員養成講座 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	毎週火曜日午前コース 5月12日～令和3年3月16日、午前10時～正午。全40回 市総合福祉センター(中央1丁目)	手話通訳者を目指して、過去に同様の手話講座受講経験がない人。 ただし、定員に満たない場合は、過去に手話講座の受講・修了経験がある人も申し込み可。定員を超えた場合は新規受講者を優先	先着20人 3,300円 (テキスト代など)	直接または電話で、市障害者福祉会連合会(中央1丁目) ☎(636) 1219へ
	毎週水曜日午後コース 5月13日～令和3年3月24日、午後1時30分～3時30分。全40回 市総合福祉センター			直接または電話で、市社協ボランティアセンター(中央1丁目) ☎(636) 1285へ
	毎週木曜日夜コース 5月14日～令和3年3月18日、午後7時～9時。全40回 サン・アビリティーズ(屋板町)			直接または電話・ファクス(願を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656) 1458へ
音訳奉仕員養成講座 本などの情報を音訳し、テープ・デジターなどに記録する音訳奉仕員を養成する	5月20日～令和3年3月3日の水曜日。午前10時～正午。全35回 市総合福祉センター	修了後に奉仕員として登録し活動でき、過去に同様の講座受講経験のない人	先着20人 750円 (テキスト代など)	直接または電話で、市社協ボランティアセンター ☎(636) 1285へ
点訳奉仕員養成講座 本などの印刷物を点字に訳する点訳奉仕員を養成する	5月12日～令和3年3月23日の火曜日。午前10時～正午。全40回 市総合福祉センター			

運動と有酸素運動の実技、健康に関する豆知識、痩せやすさの測定など。

▼対象 市内在住の30～64歳の
人。市保健センター運動教室に初
めて参加する人優先。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 4月3日午前9時30
分。

▼申込方法 直接または電話で、
市保健センター☎(627)6666へ。

3 運動チャレンジタイム

▼日時 4月9・12・15・28日、
午前9時30分～10時30分と午前10
時30分～11時30分。4月14・20・
23・27日、午後1時30分～2時30
分と午後2時30分～3時30分。

▼内容 エクササイズDVDの放
映とウォーキングスペースの提供。

▼対象 市内在住の運動制限のな
い人。

▼その他 同日の続けての受講は
不可。

高額介護合算療養費を支給します

▼支給対象 令和元年7月31日現在で、1国民健康保険または2後期高齢者医療制度に加入する世帯。

▼対象期間 平成30年8月1日～令和元年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。ただし、医療費は食費・差額ベッド代・保険適用外の経費、介護サービス費は食費・滞在費・日常生活費などは対象外。

▼申請方法 後期高齢者医療制度加入の支給対象世帯には支給申請書（4月中旬に発送予定）を送付しますので、必要事項を書き、同封の返信用封筒で返送してください。

なお、国民健康保険加入の支給対象世帯には支給申請書を3月上旬に送付しています。申請していない人は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 74歳以下で、国民健康保険以外の健康保険を利用している人は、各健康保険組合などに「介護保険の自己負担額証明書」を添付して申請してください。自己負担額証明書について、詳しくは、高齢福祉課☎(632)2906へ。

問 保険年金課 1☎(632)2316 2☎(632)2307

できません。

問 市保健センター☎(627)6666

盲ろう者向け

1015945 通訳・介助員養成講座

▼日時 5月30日～6月28日の土
曜日または日曜日。午前9時30分
～午後4時30分。全7回。

▼会場 とちぎ福祉プラザ（若草
1丁目）またはとちぎ男女共同参
画センター「パルティ」（野沢町）。

▼内容 盲ろう者（視覚と聴覚に
重複した障がいがある人）の自立
と社会参加を支援するボランティア
（盲ろう者向け通訳・介助員）
を養成する講座。

▼対象 全日程受講でき、修了後
に県の「盲ろう者向け通訳・介助
員」として登録・活動が可能な人。

▼費用 2000円（テキスト代
・研修費など）。

▼定員 抽選20人。

▼申込期限 5月15日。

▼申込方法 申込用紙（市☒から
取り出し可）に必要事項を書き、
直接または送付・Eメール・ファ
クスで、〒320-8508若草1丁目10-
6、栃木盲ろう者友の会「ひばり」
事務局（とちぎ福祉プラザ内）☎・
FAX(621)0860☒hibari.web@ni

ty.comへ。

問 栃木盲ろう者友の会「ひばり」
事務局☎(621)0860、障がい
福祉課☎(632)2353

シニア世代のための
ライフプラン支援講座

1004338

1 ライフプラン
の必要性、豊か
なシニアライフ
を送るために

▼日時 4月11
日（土）午前10
時～正午。

▼日時 4月22日（水）午前10時
～正午。

▼会場 市総合福祉センター。

▼内容 キャリアコンサルタント
による講座と個別相談。

▼対象 市内在住か通勤する、お
おむね50歳以上の人。

▼定員 各先着15人。

▼申込方法 直接または電話・ファ
クス・Eメール（☒・年齢を明記）
で、みやシニア活動センター（市
役所2階・高齢福祉課内）☎(632)
2368、FAX(639)8575、☒mi
yasenior@city.utsunomiya.
tochigi.jpへ。