

教室

健康づくり基礎教室

よりよい生活習慣へ一歩踏み出してみませんか？

今なら栄養バランス抜群のおかずをお持ち帰りできます。

■日時 11月1日(火)

午前9時15分～午後0時30分
(受付は午前9時～)

※今年度最後の開催となります。

■場所 市役所 303会議室

■対象者 健康診断を受けた20歳以上の市内在住の方

■内容

- ・健診結果の見方
- ・コグニサイズ(脳トレ)
- ・家でできる運動の実践
- ・バランスの良い食事のポイント

■定員 20名(先着順)

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動できる服装・靴、飲み物(水かお茶)、マスク

■申込期限 10月28日(金)

■申込方法

電話または二次元コードから申し込み



相談

栃木いのちの電話

栃木いのちの電話では、毎日電話相談を受け付けています。こころの悩みや、コロナ禍での生活に苦しんでいる方のための電話です。

ひとりで悩まず、あなたの気持ちをお聞かせください。

・お名前を告げる必要はありません。

- ・相談内容はすべて秘密です。
- ・研修を受けて認定された電話相談員が相談をお受けします。
- ・相談は無料です。

■電話相談(365日24時間)

☎028(643)7830

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士・保育士などがお受けします。

■日時 10月24日(月)

午前9時～11時

■場所

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

■相談員

公認心理師・看護師・保育士
※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。

育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 11月14日(月)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限

11月10日(木)



旧優生保護法による優生手術などを受けた方へ

平成31年に成立した「旧優生保護法一時金支給法」に基づき、優生手術などを受けた方に一時金を支給します。

■対象者 次の①または②に該当する方

①昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた方(母体保護のみを理由として手術を受けた方は除きます)

② ①のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた方(母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものでないことが明らかなる場合を除きます)

※対象とならない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

■支給金額 320万円(一律)

■請求期限

平成31年4月24日(法律の施行日)から5年

■請求方法

提出先窓口に必要な書類を郵送または直接提出
※請求書や添付書類(診断書・領収書)の様式は、厚生労働省のホームページに掲載しているほか、県のホームページや窓口で入手できます。

■提出・問い合わせ先

県旧優生保護法関係相談窓口(県子ども政策課)

☎028(623)3064

(平日の午前9時～午後5時)

宇都宮市埴田1-1-20 県庁本庁舎5階

しもつけワイズ

問3

ドイツで一番古いりんごの木は樹齢何年か？

①150年

②300年

③450年