

### 3月のけんこう

#### お子さんの麻しん・風しん 混合予防接種を忘れずに！

麻しんは感染力が大変強く、一度発生するとまん延防止が困難な感染症で、唯一の対策は予防接種とされています。

まだ接種を受けていない対象になるお子さんは、ぜひ予防接種を受けてください。

対象者／第1期…1歳児

第2期…小学校就学前の1年間  
(平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方)

第3期…中学校1年生に相当する年齢  
(平成10年4月2日～11年4月1日生まれの方)  
※市立中学生は平成23年5～7月に集団接種済み

第4期…高校3年生に相当する年齢  
(平成5年4月2日～6年4月1日生まれの方)

接種場所／市内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

期限／3月31日(土)(第1期の対象者を除く)

※期限を過ぎた方は、公費での接種ができなくなります。

費用／無料

※予診票をお持ちでない対象者は、土浦保健センターで申請をしてください。  
(母子健康手帳を持参)



#### 「女性特有のがん検診」無料クーポン券の有効期限を延長します

平成23年6月にお送りした子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限は2月29日でしたが、より多くの方が受診できるように3月31日(土)まで延長します。まだ受診していない方は、早めの受診をお勧めします。

対象者／

##### □子宮頸がん検診

- ・昭和45年4月2日～46年4月1日生まれの方
- ・昭和50年4月2日～51年4月1日生まれの方
- ・昭和55年4月2日～56年4月1日生まれの方
- ・昭和60年4月2日～61年4月1日生まれの方
- ・平成2年4月2日～3年4月1日生まれの方

##### □乳がん検診(マンモグラフィ)

- ・昭和25年4月2日～26年4月1日生まれの方
- ・昭和30年4月2日～31年4月1日生まれの方
- ・昭和35年4月2日～36年4月1日生まれの方
- ・昭和40年4月2日～41年4月1日生まれの方
- ・昭和45年4月2日～46年4月1日生まれの方

受診場所／協力医療機関(要予約)

#### 献血のお知らせ

とき／3月16日(金)  
午前10時～正午、午後1時～4時  
ところ／JR神立駅前



健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

## 健康教室

### 補聴器の最近の話題について

土浦市医師会  
伊東善哉(伊東クリニック)

10年前はほとんどアナログ補聴器でしたが、今は市販されている補聴器のほとんどがデジタルです。

デジタル補聴器のメリットは、うるさが軽減され聞き取りやすくなったことです。その基本となるのはノンリニア増幅と言って、小さな音はしっかり大きくし大きな音はあまり大きくしないという機能で、音の大きさの範囲を難聴耳のダイナミックレンジに合わせることで聞き取りやすくなります。また、聴力を悪化させる危険な強大音を出さないための最大出力制限機能も、音の歪みが起こりにくい方法が今は主流です。

生活環境内の雑音が、補聴器による言葉の聞き取りを妨げることがしばしばあります。道路を走る車や食器のぶつかる音など雑音の種類に応じた抑制機能があります。大勢の人の中で会話を聞き分ける場合、雑音と聞きたい言葉の周波数特性が同じであるため雑音抑制が難しいのですが、方向指向性のある補聴器を使うことで、ある程度対応できます。また、ハウリング抑制機能が進歩したおかげで、耳を塞がない装用法が出

てきました。

補聴器の形は大きくポケット型、耳かけ型、耳あな型の3つに分けられます。最近では、耳かけ型でも耳あな型に匹敵するほどコンパクトなタイプも出ています。小さくて目立たない補聴器は出力が制限されるので、難聴が重くない方が対象になります。

確かに補聴器は進歩しましたが、音が耳に伝わる過程での増幅であるという点で変わりはありません。老年性難聴に代表される感音難聴では、脳の言語情報処理機能低下がかかっていることが多く、補聴器で最適に増幅した音を入れても言葉の理解に限界が生じます。また、健常耳で聞くような自然な響きというわけにもいきません。補聴器も松葉杖など他の補装具と同様、まず慣れること、そしてある程度の努力と工夫が必要なのです。

難聴の病態と言葉を聞きわけの能力を医学的にきちんと確認した上で補聴器をつくられることをお勧めします。



### 3月の無料相談

※祝日は除きます

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00～16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
税務相談	6日(火)	13:00～16:00 (予約時間10:00～14:00)	真鍋事務庁舎 (☎824-5055)	相続税・贈与税などの税について(税理士) ※予約制
市民相談	月～金曜日	8:30～17:15	広報広聴課 (☎内線2376)	要望、苦情、意見など(担当職員)
心配ごと相談	水・金曜日	13:00～16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)
行政相談	21日(水)	13:00～16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	国・県に対する苦情、意見、要望(行政相談委員)
消費生活相談	月～金曜日	9:30～16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)
家庭児童相談	月～金曜日	8:30～17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どものすべてについて(家庭児童相談員)
育児相談	月～金曜日	9:00～17:00	地域子育て支援センター「さくらんぼ」(☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)
早期療育相談	月～金曜日	9:30～16:30	療育支援センターほか(☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員)
青少年相談	火～日曜日	10:30～17:00	青少年センター(ウララ2 8階 ☎823-7838)	青少年についての困りごと(専任相談員) ※電話相談可
教育相談	月～金曜日	9:00～16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員) ※予約制
交通事故相談	月～金曜日 (水曜日は弁護士相談)	9:00～16:45 (13:00～16:00)	土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所(☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月～金曜日	8:30～16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)
生活相談	毎週水曜日	13:00～16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)
ひきこもり専門相談	12日(月)	10:00～12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制
精神クリニック	16日(金)	14:00～16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで
	26日(月)	10:00～12:00		

#### ◎女性のための各種相談

フェミニスト相談	7・14・21・28日(水)	11:00～15:40	男女共同参画センター(ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門カウンセラー) ※予約制
	10日(土)	10:00～15:00		
法律相談	22日(木)	13:30～15:30		法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
法律関連一般相談	9日(金)・23日(金)	13:00～15:40		法的な手続きについてなど(専門相談員) ※予約制
一般相談(外国人相談を含む)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00	仕事や家族関係、生き方など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制	
DVヘルプライン(電話相談)	15日(木)	13:00～16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力などの悩みに関すること

## 協働のコーナー

### みんなで協働のまちづくり シンポジウムを開催しました

1月21日に土浦市民会館を会場に開催。東日本大震災を経験して、さらに今後も大きな地震の発生が予想される中、市民の防災意識の高揚と、市民、地域、市との協働による減災をテーマにしました。



#### ●基調講演

日本NPOセンター事務局長の田尻佳史さんが、「地域の助けあいによる“減”災～震災被害を抑える協働の力～」を演題に講演しました。

市民活動課協働推進室  
☎826-1111 内線2234

被害をできるだけ小さくするために、公助(行政の取り組み)、共助(民間の取り組み)、自助(個人の取り組み)、それぞれが必要で、「共助」を進めるためには、協働が欠かせないこと、災害ボランティアセンターの役割、地域としての取り組みの大切さなどが示されました。

#### ●事例発表

スライドによる東日本大震災直後の市内被害状況などの紹介の後、中村南四丁目町会小林敏夫さんが震災に備えた「防災マップ」、六好会の今高博子さんが避難所運営、真鍋四丁目町内会の有澤正人さんが地域における要援護者への対応などを中心に、それぞれの団体の取り組みを発表しました。

#### ●ポスターセッション

□ビーでは、市民活動団体が地域でのさまざまな活動や協働の取り組みを紹介しました。