

INFORMATION

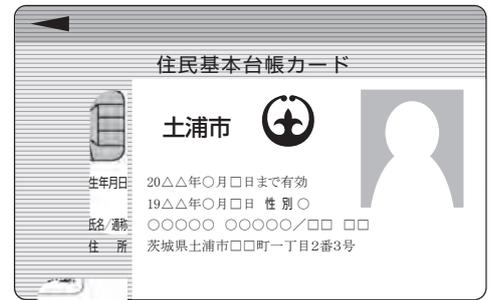
7月8日より、外国人住民の方についても「住基ネット」、「住基カード」の運用が始まります

From July 8, for foreign residents, the “Basic Resident Registration Network System” and the “Basic Resident Registration Card” will commence operation.

☎ 市民課(☎826-1111 内線2286)

「住基ネット」の運用が開始されると、次のようなことができるようになります。
When that system commences operation, it will be able, such as the following.

- お住まいの市区町村以外でも住民票の写しの交付を受けられます。(「住基カード」または在留カードなどの提示が必要)
 - It will be possible for copies of the Resident Record* to be issued at municipalities other than your municipality of residence.
* Presentation of the “Basic Resident Registration Card” or residence card, etc. will be required.
 - 「住基カード」に電子証明書を格納することで、電子証明書による本人確認が必要な行政手続きのインターネット申請ができます。
 - Online administrative procedure applications that require an electronic certificate for verification of identification will be possible by storing an electronic certificate on the “Basic Resident Registration Card” .
- ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
*Such as how to apply, for further information, please inquire at Tsuchiura City Hall.



写真付き住基基本台帳カード(イメージ)
Basic Resident Registration Card With Photo (Sample)

川口水神宮みこし7月21日(日)

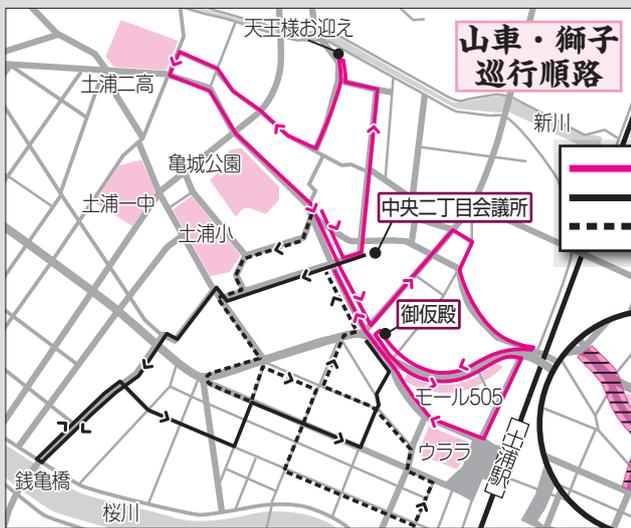
水運業、漁業者の守り神を祭った水神宮の祭り。

◆巡行コース／川口三社前(9:00出発)→川口公民館前(11:05)→中央二丁目公民館前(13:15)→中央一

丁目公民館前(13:55)→大和町公民館前(14:50)→旧丸井前→川口三社前(16:10ごろ到着予定)
※担ぎ手を募集します。午前8時30分に川口三社前に集合してください。

八坂神社祇園祭 7月26~28日

☎ 八坂神社祇園祭連絡協議会(☎821-0896 鈴木)
礎會事務局長(☎090-5194-3584 石川)



歩行者天国

27日(土)17:00~21:30 土浦駅前~御仮殿(滝の前)
●そのほか巡行コースの交通規制などにご協力ください。

7月27日(土)午後7時40分から御仮殿で本祇園の共演が行われます。

風しん予防接種の費用を助成します

流行が続いている風しん。妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが目、耳、心臓などに影響のある「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

市では妊婦の感染を予防するため、風しんの予防接種費用の一部を助成します。

対象者／接種日に土浦市に住民登録がある19歳～49歳の方で、次のいずれかに該当する方

- 妊娠を予定、希望している女性
- 妊娠している女性の夫

※これまでに風しんにかかったことのある方、および風しんの予防接種を2回受けた方は除く。

助成額(上限)／麻しん風しん混合ワクチン…5000円
風しんワクチン…3000円

助成回数／1回

助成対象接種期間／平成25年4月1日から26年3月31日まで

申請受付期間／平成26年3月31日まで

※妊娠している方は接種できません。女性の方は接種後2か月間は避妊が必要です。

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

申請方法

医療機関で予防接種を受け、接種費用をお支払い後、次の書類を土浦市保健センターへ郵送、または窓口へ提出してください。助成金は指定の口座へ振り込みます。

- ①土浦市風しん予防接種費用助成金交付申請書兼請求書(市ホームページからダウンロードまたは窓口で入手できます)
 - ②予防接種に要した費用の領収書(接種を受けた方の氏名、接種日、接種したワクチン名、接種料金、接種医療機関がわかるもの。原本を提出していただきますので、必要な方は写しを控えておいてください)
 - ③妊娠している女性の夫の場合は、母子健康手帳表紙と1ページ目の写し(子の保護者欄に記載がされていること)
 - ④はんこ
 - ⑤振込先口座を確認できるもの
- } 直接窓口で手続きをする場合は持参



食生活改善推進員の健康料理

No.98 サワーライス

暑さが本格化してくるこの時期。今回ご紹介するのは、夏の暑さもスカッとすっきり「サワーライス」です。

「暑くて食欲がないから…」などと食事を抜いたりしていませんか？そんな時こそ、暑さに負けないように1日3食しっかり食べましょう。おいしさは、口の中だけで感じるのではなく、目や鼻などからも感じとっています。食欲も、空腹感からくる食欲と、視覚、味覚、臭覚など感覚器からの刺激によって起こる食欲があります。食事の彩りや香りも食欲に関係しているのです。

卵や夏野菜の彩りと酢飯のすっきりとした香りで、食欲を増進させましょう。お好みに合わせてのせる具を変化させるのも楽しいですね。是非お試しください。

材料・分量(6人分)

米	3カップ	卵	2個
水	3カップ	砂糖	大さじ1
合わせ酢	大さじ4	塩	少々
砂糖	大さじ2	キュウリ	1本
塩	小さじ1	ゴーヤ	1/2本
ツナ缶	小1個	レタス	2枚
カニかまぼこ	6本	ミニトマト	6個

作り方

- ①ご飯を炊いて合わせ酢を混ぜ、寿司飯を作る。
- ②ツナ缶は汁を切り、粗くほぐし、カニかまぼこは小さく裂いておく。
- ③卵に砂糖、塩を入れ炒り卵を作る。
- ④ゴーヤは半分に切って種を取り薄切りに、キュウリは輪切りにし、塩もみして水気を切っておく。
- ⑤①～④を混ぜ、レタスを敷いた器に盛り、半分に切ったミニトマトで飾り付ける。

1人分の栄養素

エネルギー	379kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	5.5g
カルシウム	46mg
食物繊維	1.2g
塩分	1.6g



食生活改善推進員

坂本弘子さん 山下美代子さん