8月の無料相談

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
市民相談	月～金曜日	8:30～17:15		要望、苦情、意見など(担当職員)
司法書士相談	7日(水)	13:00～15:00		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題 (司法書士)※予約制
総合労働相談	9日(金)	13:00～16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士)※予約優先(☎029-226-3296)
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)	13:30～15:30	新治総合福祉センター(☎内線2376)	国や法人・県に関する苦情、意見、要望(行政相談委員)
税務相談	12日(月)・27日(火)	13:00～15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00～14:00)
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
教育電話相談	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)
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	13日(火)	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。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談	16日(金)	14:00～16:00		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。日時が変更になる場合があります。
	27日(火)	10:00～12:00		
女性のための フェミニスト相談	毎週水曜日	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(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	10日(土)	10:00～15:00		
法律相談	8日・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
一般相談(外国人相談を含む)	9日・23日(金)	13:00～16:00		仕事、夫婦、家族など、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、女性のさまざまな悩みごと

投資詐欺にだまされないで！ ～現金を渡す前に相談を！～

消費生活センターから
問 ☎823-3928

◆事例

高齢者を狙い、ニュースなどで取り上げられた新事業などを悪用し、まるで真実であるかのように、巧みに儲け話を持ちかける、投資詐欺被害が多発しています。一旦お金を渡してしまうと取り戻すことは困難です。その手口を知り対策をとることで被害を未然に防ぎましょう。

★その手口とは

1 封書(新エネルギー事業や環境保護事業などのパンフレット)が届く
2 「届いたあなたしか買えない」、「名義を貸してほしい」、「代わりに申し込んでくれればお金はこちらで振り込む」、「謝礼をする」などとしつこく申し込みを勧める。
3 申し込んでしまうと、「申し込んだ人に責任がある」、「キャンセル料を払え」、「裁判になる」、「名義貸しは違法行為だ、逮捕される」などと脅し、現金を宅配便などで送るよう指示する。

アドバイス！

★電話で**儲け話**をもちかけられたら、**詐欺**のおそれがあります。
★「興味ありません」、「お断りします」といって早めに電話をきりましょう。
★勧誘は電話から始まります。固定電話を留守番電話に設定する、番号登録してある人以外の電話に出ない、なども有効な方法のひとつです。
★申し込んだ後でも、現金を送らない！渡さない！すぐに消費生活センターや警察に相談しましょう。

8月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター　☎826-3471)

腹部超音波・大腸がん検診のお知らせ

対象者／
◉**腹部超音波検診**…市内に居住する40歳以上の方
◉**大腸がん検診**…市内に居住する20歳以上の方
申込方法／専用の「申込はがき」(切手不要)に必要事項を記入し、郵送または市ホームページで
※「申込はがき」は、8月1日(木)から土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。
申込期間／8月1日(木)～22日(木)(当日消印有効)
その他／
◉働く世代の大腸がん検診無料クーポン券(対象の方には5月中旬に発送しています)がご利用できます。
◉本年度総合検診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。
◉詳しい日程、検診項目、検診料などは「みんなの健康づくり便利帳(平成25年度)」の6ページをご覧ください。

献血のお知らせ

献血は気軽にできるボランティアです。皆さんのご協力をお願いします。献血にかかる時間は、受付から採血後の休憩まで約40分。そのわずかな時間で助かる命があります。
と　き／8月16日(金)　午前10時～11時45分
午後1時～4時
ところ／カワチ薬品　真鍋店

麻しん風しん予防接種について

麻しん・風しんは春先から初夏にかけて最も流行します。定期接種の対象となった方は早めに接種を受けることをお勧めします。
対象者／
◉第1期…1歳児
◉第2期…小学校就学前の1年間(平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの方)
接種回数／各期で1回ずつ
接種期間／第1期対象の方は、2歳の誕生日の前日まで、第2期対象者は、平成26年3月31日まで
接種方法／協力医療機関で個別接種
費　用／無料
※期間が過ぎたときは、公費での接種ができなくなります。
用意するもの／母子健康手帳、予診票
※土浦市に転入された方、紛失などで予診票がお手元にない方は、母子健康手帳を持参のうえ、土浦市保健センターで手続きしてください。

健康教室　CKD(慢性腎臓病)

土浦市医師会
宮﨑三弘(宮﨑クリニック)

腎臓は血液をろ過し、尿を作る臓器です。そのため血管が豊富でたくさんの血液が流れており、全身の血管病変を反映すると考えられます。また、血圧調節に関係する重要な臓器として注目されています。腎臓の働きが悪いほど心筋梗塞、心不全や脳梗塞などの発症や死亡率か高くなることが解り、CKD(慢性腎臓病)という病態が提唱されています。CKDとは、腎臓の障害(尿検査、超音波検査など)もしくは腎機能の低下(正常の60%未満)が慢性に経過する病態で、日本の成人の約13%(1330万人)が該当すると推定され、まさに新たな国民病と言われています。そのため診断の標準化、末期腎不全(透析)への進展阻止や心血管病の予防などの対策が取られています。CKDの原因となる疾患は糖尿病、高血圧、慢性腎炎、膠原病(こうげんびょう)、動脈硬化性疾患などがあります。CKDの重症度は原因疾患、タンパク尿の程度と腎機能で評価します。糖尿病に合併するCKDは重症化することが多く、末期腎不全の最大の原因疾患になっています。また、加齢とともに腎機能は低下します。重症度に合わせ、かかりつけ医と腎臓専門医が連携して治療・管理することが勧められています。治療の基本は生活習慣の改善(禁煙、減塩、肥満の改善など)であり、原疾患の治療(血圧や血糖のコントロールなど)とともに腎臓を保護するような薬物を使用します。

腎機能の評価は年齢、性別と血清クレアチニン値(血液検査)より推算します。土浦市の特定健診やさわやか健診では、尿検査に加え市独自の事業として血清クレアチニン検査が追加されおり、CKDを評価することができます。現在、生活習慣病などで治療を受けていない方は健診(車の車検に相当)を受けることをお勧めします。また、高齢の男性は前立腺癌(ぜんりつせんがん)(PSA)の健診も合わせて受けると良いでしょう。自分の腎機能を知り、CKDの早期発見・進展予防につなげましょう。