

1月の無料相談

※年始、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		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	広報広聴課 (☎内線2376)	要望、苦情、意見など(担当職員)	
司法書士相談	8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	10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	15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	15日(水)	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	14日(火)	10:00~12:00		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	17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。日時が変更になる場合があります。	
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日	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	
	法律相談	11日(土)			10:00~15:00
	一般相談(外国人相談を含む)	23日(木)			13:30~15:30
	DVヘルプライン(電話相談)	10日・24日(金)			13:00~16:00
		16日(木)	☎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	

協働のコーナー

☎ 市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」を開催します

◆テーマ 「地域が育む子どもたち」

～子どもたちの明るい未来のために～

少子化が進み、育児不安や孤立した子育てが問題となる中、地域全体で子供たちを育むことが今後ますます重要となってきます。次代を担う子供たちが健やかに育つ環境をつくるため、地域と行政がどのように子育てに関わることができるのか、協働の視点から考えます。関心のある方は、どなたでも参加できます。

とき / 1月25日(土) 午後1時30分～4時
(ポスターセッションは午後1時から)

ところ / 市民会館大ホール、ロビー

内容 /

●基調講演「地域の関わりで子どもの自主性を育む」

講師 / 木下 勇さん

(子ども安全まちづくりパートナーズ理事、千葉大学大学院教授)

●パネルトーク

町内会、ボランティア、NPO法人などの市民活動団体や、社会福祉協議会が取り組んでいる子育て活動の状況や課題などについて、事例紹介とパネルトークを行います。

●ポスターセッション

市民活動団体(地区市民委員会・町内会・ボランティア団体・NPO法人など)の皆さんが、地域での活動の様子や協働の取り組みをポスターサイズにまとめて紹介します。



1月のけんこう

甲冑 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

誕生日検診と肝炎ウイルス検診

4月上旬に送付した受診票の有効期限が近づいていますので、早めに受診してください。受診票を紛失したときは、再発行しますので健康増進課にご連絡ください。なお、土浦市内に転入した方で対象年齢の方もご連絡ください。

検診	対象者	検診内容
40歳歯科 誕生日健診	昭和48年4月1日から 49年3月31日生まれの方	虫歯・歯周病 などの検査
50歳胃がん 誕生日検診	昭和38年4月1日から 39年3月31日生まれの方	バリウムによる レントゲン 撮影
60歳胸部(肺 がん・結核) 誕生日検診	昭和28年4月1日から 29年3月31日生まれの方	胸部レントゲ ン撮影
肝炎ウイルス 検診	平成26年3月31日までに 40歳・45歳・50歳・55歳・ 60歳・65歳・70歳を迎える 市民でこれまでに肝炎 ウイルス検査を受けたこ とがない方	血液検査(B 型およびC型 肝炎ウイルス 検査)

有効期限 / 3月31日(月)

献血のお知らせ

と き / 1月17日(金) 午前10時~11時45分
午後1時~4時
ところ / イオンモール土浦(専門店北口)

麻しん風しん予防接種

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種対象者でまだ接種を受けていない方は、体調管理を十分行い、主治医と相談のうえ忘れずに接種を受けましょう。

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~20年4月1日生まれの方)

接種方法 / 協力医療機関にて個別接種

※事前に医療機関にお問い合わせください

接種期間 /

第1期対象者…1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで

第2期対象者…平成26年3月31日(月)まで

※期間を過ぎると公費では接種ができなくなります。

費用 / 無料

※転入や紛失などで「予診票」がない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課で交付手続きをしてください。



フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ・靴の選び方などを実施します。

対象者 / 市内に居住している65歳以上の方

と き / 1月18日(土) 午前9時30分~11時30分

ところ / 土浦市保健センター

講師 / 内田みさ子さん(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)ほか

定員 / 30人(先着順)

申込方法 / 電話で

健康教室

歯周病と喫煙(タバコ)の関係

土浦市歯科医師会

奥井 毅(さくら歯科クリニック)

歯周病は、歯垢(プラーク)が原因で発症し悪化していきますが、歯垢だけでなく喫煙が原因で歯周病が悪化し、歯周病治療を行っても治りにくいと言われていきます。なぜ喫煙が歯周病の症状を悪化させ、治りづらくしてしまうのでしょうか？

人間の身体には、病気や怪我をしても自然治癒力があるため、ある程度の怪我や病気は勝手に治っていきませんが、タバコに含まれるニコチンは、血液の流れを悪くし、身体の抵抗力を下げると言われているので、
◎病気がかかりやすい=歯周病になりやすい
となり、さらに病気(歯周病)になっているにもかかわらずタバコを吸い続けていると、
◎病気が治りにくい=歯周病も治りにくい
となってしまいます。

また、タバコはニコチン以外にも多くの有害物質が含まれており、唾液の分泌量を減少させたり歯垢を付着させやすくしますので、タバコを吸う人は歯周病に

なりやすく治りづらく、たとえ完治しても再発しやすいのです。

タバコをやめない限り歯周病は治らない！とさえ言われていますので、歯周病を完治させ、再発を防ぎたい場合、タバコをやめるのが近道になることは間違いありません。

あるデータによると、『喫煙者は非喫煙者に比べて2から6倍歯周病になりやすい』(喫煙歴が長く1日の本数が多ければ多いほど倍率は高くなります)とされています。たとえ現在歯周病になっていなくても、タバコを吸っていると歯周病へのリスクが高くなり、逆に禁煙すると歯周病へのリスクが下がりますので、歯周病を予防するためにも禁煙をすることをおすすめします。

