

2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		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	12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	14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	19日(水)	13:30~15:30	ふれあいセンターながみね(☎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	4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	25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	21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	8日(土)			10:00~15:00
	一般相談(外国人相談を含む)	27日(木)			13:30~15:30
	DVヘルプライン(電話相談)	14日・28日(金)			13:00~16:00
		20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	

アプリをインストールする時は注意を！
個人情報の漏えいや遠隔操作も・・・

消費生活センターから
☎823-3928

《事例》

スマートフォンでインターネット検索中にアダルト動画の無料アプリを見つけ、興味本位でインストールし動画を見た。すぐアンインストールしたが、「アプリをインストールしただろう。10万円支払え」とスマートフォンに電話がかかってきた。「無料だったのでインストールした」と言ったが「支払わないと裁判所に訴える」と言われ不安だ。なぜ電話番号を知られたのだろう。



《アドバイス》

請求に根拠がなく納得できなければ支払わず、業者からの電話には出ないで様子を見るよう助言しました。文書などで請求があった場合は再度相談するよう伝えました。

《なぜ電話番号を知られたのか》

アプリをインストールする前には「アプリに許可する権限」いわゆるアクセス許可が求められます。事例の無料アプリのアクセス許可には「携帯ステータスの読み取り」が含まれていたため電話番号が読み取られたと考えられます。



《アクセス許可を必ず確認しましょう》

アプリによっては、「詳細な位置情報」「連絡先読み取り」「電話番号発信」などの許可を求めるものもあり、インストールしたことで携帯電話の個人情報の開示や遠隔操作の許可をしたこととなります。

この様に、アプリを利用するために必要のない権限まで許可を求められたら要注意です。スマートフォンは、安全対策をして、上手に使いましょう。

2月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

検診を受けていない方へ

協力医療機関で健康診査や各種がん検診を受けることができる受診券を発行しています。発行は平成25年4月1日から平成26年3月31日までに1回です。

申込方法／

- ①窓口(土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所)…健康保険証を持参の上、その場で受診券を発行
②電話、インターネット…後日受診券を郵送

申込期限／3月31日(月)

有効期限／発効日から4週間以内

対象者・検診料／

検 診	対象者	検診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
肺がん・結核検診	20歳以上	600円
胃がん検診	20歳以上	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	//	1300円～2900円

◎検診料は、医療機関に直接お支払いください。市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

※乳がん検診の検診項目が変更になりました。詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳」または市ホームページをご覧ください。

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けている方に治療費の一部助成を行っています。平成25年度から「年度内の助成回数制限(初年度3回、2年度目以降は2回まで)」と「通算年限(5年まで)」がなくなりました。

対象者／法律上の婚姻をしているご夫婦で、夫または妻のいずれか一方が土浦市内に住所を有している方(所得制限あり)

対象となる治療／県が指定する病院で受けた不妊治療で次に該当するもの

◎県特定不妊治療費助成を受けた治療で、県の助成額を超える治療費があるもの

◎県特定不妊治療費助成を受けなかったもの

※治療内容は、茨城県特定不妊治療費助成事業に準じます。

対象となる治療期間／治療終了日が平成24年4月1日以降のもの(治療終了日が平成25年3月31日までのものは平成25年度中に申請してください)

助成額／1回の治療につき5万円まで

助成回数／10回まで(過去2年間に受けた回数を含む)

献血のお知らせ

と き／2月21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(上高津)



健康教室

老化を遅らせる食事について

土浦市医師会

松下和子(日立製作所土浦診療健診センタ)

鉄でできている機械はいつかは錆びますが手入れをすれば錆びるスピードは遅いでしょう。人間の体も年を経るにつれ錆びていきますがこの体が錆びていくのを酸化といいます。この酸化が老化です。でも手入れをしていれば酸化のスピードは格段と遅くなります。そして酸化すなわち老化を抑えるのに大切なのが日々の正しい生活習慣と正しい食事です。

今日はその老化を遅らせる食事についてお話ししましょう。

早く老化する原因のひとつとして、AGE(糖化物質)があります。AGEとは、糖分とタンパク質がベタベタとくっつき絡み付いてでき、「酸化の引き金」を引くことで老化が早まります。

AGEは料理の仕方によってもできる量が違います。高い温度で炒めたり煮込み過ぎたり、「二度揚げ」したりするとたくさんできます。そういう食事が多い人は老化が速くなります。タンパク質の調理(煮る・蒸す・茹でる)は100℃以下が安全です。果糖は糖化速度が速いのでAGEがたくさん出来てしまいます。果糖入りジュースをよく飲むことは老化を非常に早めるということになります。AGEは糖尿病の合併症の原因のひとつとしてもよく知られています。

古い油もからだを酸化させる原因となりますので危険です。さらに、マーガリンやショートニングに入っているトランス脂肪酸はアトピー性皮膚炎や炎症の悪化、老化、発がん性などを高めると言われています。多くの国で規制されているこれらですが、日本ではパンや菓子にふつうに使われています。食べ過ぎないようにしましょう。イタリアのようにパンにはオリーブオイルなどが安全です。

また別な意味で危険だと言われているのは、石油から作られている合成着色料や合成保存料などの合成化合物と残留農薬や残留放射性物質などです。合成化合物などは種類が増えてきていますが過去にはなかったことですのでこの結果がどうなるのかはまだわかりません。食品を買うときには、これらが少ないものを選びましょう。

「孫は優しい」という言葉をご存じでしょうか。「マ」は豆、「ゴ」はごま、「ワ」はわかめなどの海藻、「ヤ」は野菜、「サ」は魚、「シ」はシイタケなどのキノコ、「イ」はイモ類です。色の濃い野菜などに含まれるファイトケミカルは抗酸化作用が強力ですがこれらとともに、抗酸化の代表としてたいへん大切なこれらをバランスよく食べるようにしましょう。