



不安なことがあったら相談を

健康増進課（保健福祉センター内） ☎0297・25・2100

一人で悩まずに相談を

外出自粛や先の見えない不安など、ストレスを抱えやすい状況が続いています。一人で抱え込まず、まずは誰かに相談してみませんか。

■このころの健康相談（予約制）

市では、専門医による「このころの健康相談」を実施しています。気分落ち込みや不安、不眠など、このころの不調や悩みに関する相談を行います。

▼日時 3月19日（金） 午後2時～午後3時30分

▼場所 保健福祉センター（古川1015・1）

▼申し込み先 健康増進課

▼申し込み期限 3月18日（木）

※そのほか、専門スタッフによる相談も受け付けています。

■いばらきこのころのホットライン

（平日） ☎029・244・0556

（土日） ☎0120・236・556

▼相談時間 午前9時～正午／午後1時～4時（祝日および

12月29日～1月3日を除く）

■茨城のちの電話（つくば）

☎029・855・1000

▼相談時間 24時間対応（毎月29日から末日までと、不定期に月に数日は、午後10時～翌日午前8時まで休止）

悩んでいる人がいたら

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」について学ぶ研修会を実施します。研修会では、自殺とも関連が深いという「うつ」への理解や対応方法を学びます。身近な家族や大切な人を支える一助になればと思いますので、ぜひ、ご参加ください。

■ゲートキーパー研修会

▼日時 3月14日（日） 午前9時30分～正午

▼場所 保健福祉センター（古川1015・1）

▼講師 研究学園ななほしくりニック 院長 小野真吾医師

▼定員 10人（要予約）

▼申し込み先 健康増進課

▼申し込み期限 3月12日（金）

※今後の感染状況や対策などにより、開催を中止する場合があります。

市では、令和3年3月に「健康つくばみらい21プラン」を策定し、メンタルヘルスの普及啓発や、相談できる体制づくりに力を入れていきます。



申請・手続き

水道管を撤去する際は申請を

問 谷和原庁舎上下水道課（内線5308）

建物などの解体に伴い水道管を撤去する場合には、市水道事業給水条例に基づき、市指定の給水装置工事業者から水道管

の撤去の申請を事前に提出していただく必要があります。詳しくは上下水道課までお問い合わせください。



イベント

菜の花新芽摘み体験会

問 谷和原庁舎産業経済課（内線3103）

つくばみらい市菜の花米研究会

では、菜の花を田んぼにすきこみ、有機肥料として活用することで通常の栽培方法より化学肥料や農薬の量を低減した、人にも環境にも優しいこだわりの特別栽培米『菜ちゃん』を作っています。

▼参加料 無料

▼お申し込みいただいた方には改めて詳細をご案内します。

「菜ちゃん」を身近に感じてもらうため、実際の圃場で菜の花の新芽摘み体験会を開催します。お気軽にご参加ください。

※天候、菜の花の生育状況、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合があります。

▼開催日時 3月20日（土） 午前10時～11時（予定）

不妊治療の助成申請期限にご注意ください

申請期限は3月31日（水）です

不妊治療の助成申請期限は、特定不妊治療（体外受精・顕微授精）が終了した日の属する年度内となっています。令和2年度の場合は、令和3年3月31日（水）です。

何らかの理由で、申請期限を過ぎての申請を希望する方は、健康増進課まで必ずご連絡ください。

※対象者など助成内容については、市ホームページをご参照ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内）

☎0297 - 25 - 2100