

## 身近に潜む、冬の危険な「製品事故」

☎ 消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119

冬は、電気やガス、石油などを使った暖房器具の使用頻度が増える時期です。身近な製品の中には、使用方法を誤ると思われぬ「製品事故」につながる場合があります。今回は、家庭で発生する「身近な事故」を紹介します。

### ガス・石油暖房器具でこんな事故が！

換気せずに長時間使用し、不完全燃焼による一酸化炭素中毒事故が発生した。



#### ◆ 事故防止の心掛け ◆

◎ 燃焼排ガスを屋内に排出するガス・石油暖房器具を使用する際は、1時間に1、2回の換気を行う。

#### 【知っ得】💡 ガスを使うときは換気が重要！

ガスが燃えるには新鮮な空気が必要です。換気が不十分だと不完全燃焼が起こり、室内にいる人が一酸化炭素中毒になるおそれがあります。一酸化炭素は無色・無臭・無刺激の気体で、室内の濃度が高くなっても気づきにくく、死に至ることもあります。一酸化炭素中毒を防ぐため、こまめに換気を行うようにしましょう。

### 電気ストーブでこんな事故が！

寝具や近くに干していた洗濯物が電気ストーブに接触し、火災が発生した。



#### ◆ 事故防止の心掛け ◆

◎ 就寝時や外出時は電源を切り、プラグを抜く。  
◎ 周辺に洗濯物などの燃えやすいものを置かない。

#### 【知っ得】💡 こんな時は使用を中止！

◎ 電源コードの取り付け部やコード・プラグに傷やふくれがある ◎ 焦げ臭いにおいがする ◎ 電源コードに触れたり折り曲げると、電源が入ったり切れたりする ◎ 電源コードの一部や電源プラグ、スイッチなどが熱い

### 電源プラグ・テーブルタップでこんな事故が！

電源プラグやテーブルタップに付着したほこりに湿気が加わり、トラッキング現象により出火した。

#### ◆ 事故防止の心掛け ◆

◎ コンセントやプラグ、テーブルタップにちりやほこりがたまらないよう、こまめに掃除をする。

#### 【知っ得】💡 トラッキング現象！

テーブルタップやコンセントに電源プラグを長時間差し込んだままにしていると、プラグとコンセントの周辺にほこりがたまりやすくなります。そこに水滴や湿気が加わると、プラグの刃と刃の間に電流が流れて発火する現象です。

### 電気あんかでこんな事故が！

足下に置いて眠ったため、就寝中に長時間接触し、低温やけどを負った。



#### ◆ 事故防止の心掛け ◆

◎ 長時間同じ場所を温めない（低温やけどの防止）。  
就寝時は必ず布団から取り出し、必ず電源を切る。

#### 【知っ得】💡 低温やけど！

44～50度程度の比較的低い温度でも、長い時間、皮膚の同じところに触れていると、「低温やけど」になる場合があります。電気あんかや使い捨てカイロ、こたつ、電気カーペット、スマートフォン、パソコンでも発生。44度では3～4時間以上、46度では30分～1時間、50度では2～3分で低温やけどになる場合があります。

キッチンやリビング、お風呂、トイレ、寝室など、家庭内のさまざまなところに「製品事故」の危険が潜んでいます。その他の製品事故や防止方法などの詳細は、政府広報オンラインをご覧ください。



## 11月9日から15日は秋季全国火災予防運動です

☎ 消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119

空気が乾燥し風が強くなり、火災が発生しやすい時期です。火災による死傷事故を防ぎ、財産を守るために火の取り扱いには注意しましょう。



### 【令和3年度全国統一防火標語】おうち時間 家族で点検 火の始末

#### ▶ 家庭でできる火災予防

日頃から火災を予防するために、家庭内でいざというときに備えて確認をしておきましょう。

◎ 家の中を点検し、コンロや電源プラグの付近などを定期的に掃除する ◎ 消火器を設置し、家族で使い方を確認する ◎ 避難経路を確認する

#### ▶ 住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器は火災予防条例で設置が義務付けられています。家族の大切な命を守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

また、古くなると火災を感知しなくなることがあります。10年を目安に交換をお勧めします。

くらしのお知らせ

11 月は児童虐待防止推進月間  
～オレンジリボンキャンペーン～

厚生労働省では、児童虐待防止法が施行された 11 月を、「児童虐待防止推進月間」と位置付け、児童虐待防止に関する問題に関心を持ってもらうよう、全国で啓発活動を行っています。  
【オレンジリボンをご存じですか？】  
オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。



一人でも多くの方に児童虐待防止への関心を持ってもらい、子どもたちの笑顔を守るために一人一人に何ができるのかを呼びかけていく活動が「オレンジリボンキャンペーン」です。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

【令和 3 年度「児童虐待防止推進月間」の標語】  
189 いちはやく「だれか」じゃなくて「あなた」から  
【児童相談所全国共通ダイヤル】

☎ 189(いちはやく) 24 時間対応／フリーダイヤル「児童虐待かも」と思ったら、すぐにお電話ください。あなたの 1 本の電話で救われる子どもがいます。  
◎お住まいの地域の児童相談所につながります。  
◎通告・相談は匿名で行うことも可能です。  
◎通告・相談者や内容に関する秘密は守られます。  
📍 子ども家庭課子ども未来室（千代田庁舎）

犯罪被害に遭われた方やその家族を支援  
犯罪被害者週間(11 月 25 日～12 月 1 日)

犯罪被害はいつ、どこで、誰に起こるか分かりません。被害に遭われた際は、警察署や相談窓口にご相談ください。

【警察で受けられる支援の内容】

- 被害者への情報提供 ●相談やカウンセリング
- 捜査時における被害者の負担軽減 ●被害者の安全確保 ●犯罪被害者給付制度 ●国外犯罪被害者慰金等支給制度

【警察相談窓口】  
土浦警察署：029-821-0110  
性犯罪被害相談電話：#8103 / 0120-21-8103  
専用電話：#9110 / 029-301-9110

【関係機関相談窓口】  
茨城県・犯罪被害者相談窓口：029-301-7830  
いばらき被害者支援センター：029-232-2736  
性暴力被害者サポートネットワーク茨城：  
#8891 / 029-350-2001  
法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル：  
0570-07-9714

📍 土浦警察署警務課 ☎ 029-821-0110

市交流センターの愛称が決定

愛称の募集を行い、次のとおり決定しました。  
愛 称：**畔の駅 コハン**  
応募者：島田 祐子さん（市内在住）  
由 来：霞ヶ浦の畔にたたずむ観光拠点なので、湖畔とおいしいごはんにかけて「コハン」です。親しみを持ってもらえるようにカタカナ 3 文字で覚えやすさを意識しました。

※詳細は、ホームページをご覧ください。  
📍 観光課（霞ヶ浦庁舎）

マイナンバーカード申請のお手伝い

職員がタブレット端末を利用し、写真撮影およびオンライン申請をお手伝いします。  
場 所：市民課窓口（千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所）  
時 間：平日 9 時～17 時 午前 8 時半～午後 5 時  
持ち物：本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）  
※申請から出来上がるまでに約 1 カ月かかります。出来上がり次第、案内通知を送付します。  
📍 市民課（千代田庁舎）

乗合タクシー回数券をリニューアル

1 枚 300 円の回数乗車券の販売を開始しました。従来の回数乗車券（1 枚 100 円）は、令和 4 年 10 月 1 日から使用できなくなります。  
販売窓口：乗合タクシー車内、市地域公共交通会議事務局（政策経営課内）

販売価格：3,000 円（300 円× 10 枚つづり）  
※ 1 枚単位でも購入できます。  
📍 政策経営課（千代田庁舎）

寝具の洗濯サービスを行います

高齢者や寝たきりの方が清潔で快適な生活が送れるよう、掛け布団や敷き布団、毛布一式の洗濯や乾燥、消毒にかかる費用が自己負担 1 割で利用できるよう支援します。

日程：12 月 2 日 困  
対象：①寝具の衛生管理が困難な 70 歳以上の 1 人暮らしまたは高齢者世帯の方  
②老衰、疾病などの理由により寝たきり状態の 65 歳以上の方  
③寝たきり状態の身体障がい者  
申請：千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所にある申請書に必要事項を記入・押印し、提出。  
📍 介護長寿課（千代田庁舎）

11 月は労働保険未手続事業一掃強化期間

労働者（アルバイトを含む）を 1 人でも雇っている事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入する義務があります。保険制度や加入手続きの詳細は、お問い合わせください。  
📍 茨城労働局労働保険徴収室 ☎ 029-224-6213

はかりの定期検査のお知らせ

取引または証明に使用するはかりの定期検査を、次のとおり実施します。

- ▶千代田地区  
日時：12 月 6 日 困、7 日 困  
午前 10 時半～正午・午後 1 時～3 時  
場所：千代田講堂（上佐谷 991-5）
- ▶霞ヶ浦地区  
日時：12 月 8 日 困  
午前 10 時半～正午・午後 1 時～3 時  
場所：体育センター（深谷 3682-1）
- ▶持ち物  
①手数料（1 台あたり 520 円から 3,000 円程度）  
②受検通知はがき  
③はかり（分銅・おもりも必ず持参）
- 両地区とも前回までの検査場所と異なります。  
📍 茨城県計量協会 ☎ 029-225-7973

企画展のお知らせ

指定文化財の展示公開

指定文化財の展示公開をします。普段なかなか目にすることができない貴重な歴史遺産を、間近で見学できる絶好の機会です。また、新選組を扱った映画「燃えよ剣」「CHAIN」の公開を記念して、ミニ企画展「伊東甲子太郎展」も同時開催します。  
期 間：11 月 30 日 困まで  
入館料：一般 220 円、小中学生 110 円  
※ 11 月 13 日 困は、茨城県民の日のため入館無料。  
📍 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

募集のお知らせ

霞ヶ浦駐屯地モニター募集

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地の諸行事に参加し、ご意見をいただける方を 2 人募集しています。  
応募期限：令和 4 年 1 月 10 日 困  
※詳細は、ホームページをご覧ください。  
📍 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地 ☎ 029-842-1211

自衛官などの募集

防衛省では、次の採用種目を募集しています。  
▶陸上自衛隊高等工科学校生徒  
申込期限：令和 4 年 1 月 14 日 困必着  
試験期日：令和 4 年 1 月 22 日 困または 1 月 23 日 困のいずれか指定された日  
▶自衛官候補生  
年間を通して募集  
※応募資格など詳細は、お問い合わせください。  
📍 自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所  
☎ 029-821-6986

消防設備士受検準備講習受講生募集

消防設備士になる試験を受けるための準備講習会を開催します。準備を進めている方は期間内にお申し込みください。

| 講習区分   | 実施日                  | 定員   | 会場                                 |
|--------|----------------------|------|------------------------------------|
| 法令（共通） | 1月24日 <span>㊞</span> | 100人 | 建設技術<br>研修センター<br>（水戸市青柳<br>町4193） |
| 甲乙種第1類 | 2月1日 <span>㊞</span>  | 30人  |                                    |
| 甲乙種第4類 | 1月31日 <span>㊞</span> |      |                                    |
| 乙種第6類  | 1月25日 <span>㊞</span> |      |                                    |

申込期間：11 月 22 日 困～12 月 3 日 困  
※申込方法など詳細は、ホームページをご覧ください。  
📍 茨城県消防設備協会 ☎ 029-226-9611

相談のお知らせ

民事・家事の無料調停相談会

土地建物や交通事故などの金銭問題（民事）や、夫婦や親子、相続などの家庭問題（家事）でお悩みの方を対象に調停委員が相談をお受けします。  
日時：12 月 4 日 困／午前 10 時～午後 3 時  
場所：土浦市亀城プラザ（土浦市中央 2-16-4）  
※相談は先着順、予約不要。  
📍 土浦調停協会（水戸地方・家庭裁判所土浦支部内）  
☎ 029-821-4347

有料広告欄

～眠りの3原則で良質な睡眠を～

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい時期になりました。体調を整えるためには、良質な睡眠を取ることが重要です。睡眠は、体を休めると同時に脳を休める役割もあります。質の良い睡眠で心身の健康を保ちましょう。

◆質の良い睡眠のコツとは◆

睡眠の前に副交感神経を優位にさせることが、質の良い睡眠のコツです。

◆副交感神経を優位に◆

副交感神経は、体の活動性を下げ、次の活動に備えて回復、修復させるために働きます。

①「眠気」とうまく付き合う

●30分以内の昼寝で作業効率アップ

午後1時から3時までは眠気を強く感じる時間帯です。眠気を感じた時は、カフェインを含むコーヒーやお茶を飲み、30分以内の昼寝をしましょう。30分程で覚醒作用が出るため、快適に目覚めることができます。

●夕方以降の仮眠はやめましょう

夕方以降の仮眠は、夜の睡眠に影響します。

●スムーズな入眠や目覚め

夜寝る前に布団の上でストレッチを行うことで、リラックス効果が得られ有効です。

②「光」を上手に利用する

●日の光は体内時計をリセットします

生体リズムを整える効果がありますので、朝はカーテンを開けて日の光を浴びましょう。

●ブルーライトは入眠の妨げになります

夜寝る前に携帯やパソコンのブルーライトを浴びると、睡眠ホルモン(メラトニン)が抑制され、眠りにくくなります。就寝の1時間前には携帯やパソコンを手放し、眠る準備をしましょう。

③「体温」をコントロールする

●朝食は積極的に取りましょう

胃や腸の働きが活発になり、眠っている間に低下した体温が上昇し、体が活動態勢に入ります。

●お風呂にゆっくり浸かりましょう

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスすると心身の緊張がほぐれます。半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

新型コロナウイルス感染症情報



【新型コロナウイルスワクチン情報】

▶ コロナワクチンの予約：電話または WEB

▶ 電話予約（コールセンター）

029-853-0771 平日午前9時～午後5時

▶ WEB 予約（パソコン・スマートフォン）

<https://jump.mrso.jp/082309/>

24 時間受付

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



【生活困窮世帯を支援】

▶ 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

対象：社会福祉協議会が実施する生活福祉資金の特例貸付における「総合支援資金の再貸付」を利用できなくなった世帯など

金額：単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円

※最長3カ月、1カ月ごとに支給

申請：社会福祉課窓口へ提出または郵送

※窓口提出は、平日午前8時半～午後5時15分

※申請書は、ホームページからダウンロードできます。

希望者には郵送しますので、ご連絡ください。

期限：11月30日☎

※詳細は、お問い合わせいただくか、

ホームページをご覧ください。

☎ 社会福祉課（千代田庁舎）



【高齢者などを支援】

▶ PCR 検査費用の一部助成（電話予約必須）

重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方が検査を希望する場合、費用の一部を助成します。

対象：本市に住民登録があり、いずれかに該当する方（発熱症状のある方などは除きます）

◎検査日時時点で65歳以上の方

◎基礎疾患（慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患など）のある65歳未満の方

◎肥満（BMI30以上）の65歳未満の方

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

電話予約：午前9時～午後5時（土日祝除く）

| 検査日     | 予約受付期間       |
|---------|--------------|
| 11月8日☎  | 11月1日☎～5日☎   |
| 11月15日☎ | 11月8日☎～12日☎  |
| 11月29日☎ | 11月15日☎～26日☎ |

検査方法：唾液を採取（費用3,000円）

※検査時間は電話の際に決定します。

☎ 介護長寿課（千代田庁舎）

