



特集

# 国際姉妹都市から 世界とつながる

*With the world*



# もりや

広報

# 11

2022 No.701

# 受入れの流れ

## 応募

家族構成や応募動機などを記入して申し込みます。



空き部屋が用意できなくても、語学力に自信がなくても大丈夫！

## 受入決定

家族構成や趣味、一緒にやってみたいことなどの内容をもとにマッチングを行い、受入家庭を決定します。

## 受入家庭事前説明会

ホームステイの心得などの説明や、マッチング結果を発表します。プロフィールや連絡先を配布し、ここから訪問団員との交流がスタートします！

## ホームステイ受入れ

対面後は、それぞれの家庭で思い思いの時間を過ごします。



## 見送り

最後の思い出作り！ 帰国後も連絡を取り合おうと約束し、訪問団員を見送ります。



# Mainburg STADT MAINBURG マインブルク市

ドイツ連邦共和国バイエルン州  
[人口]15,165人 [面積]61.7km<sup>2</sup>

マインブルク市が位置するハラタウ地方は、世界でも有数のホップの産地です。マインブルク市の魅力のひとつは、古い市街地が持つ独特の雰囲気。装飾の美しい建物や歴史ある教会が建ち並び、居心地の良い空間を作り出しています。



### 交流のきっかけ

1988年4月、当時の町長・町議会議員が、アサヒビールの仲立ちでマインブルク市を訪問したことをきっかけに交流が始まりました。1990年11月3日、友好と親善の絆を深めることを念願し、姉妹都市を宣言(調印)。



市内には守谷市までの距離標や、守谷市のシンボルマークがデザインされた時計台が設置されています。

# 姉妹都市ってどんなところ？ international Sister Cities

# Greeley City of Greeley グリーリー市

アメリカ合衆国コロラド州  
[人口]108,795人 [面積]73.2km<sup>2</sup>

広い道路が基盤の目のように走る美しい街並みや多数の公園、ほのぼのとしたライフスタイルがイメージの街。ノーザンコロラド大学をはじめ、複数の大学などがキャンパスを置いていることや、全人口の約35%に及ぶラテン系の住民も市の多様な文化に貢献しています。



2005年、つくばエクスプレス開業式にも両市から出席してくれました。

### 交流のきっかけ

国際交流促進のため、当時の守谷町国際交流協会の協力のもと、マインブルク市に次ぐ第2の姉妹都市を検討開始。その結果、1990年に開始した青少年海外派遣事業でお世話になっていた縁で、グリーリー市に姉妹都市の締結を要請することになりました。1993年8月3日、姉妹都市を宣言(調印)。

特集

# 国際姉妹都市から 世界とつながる With the world

新型コロナウイルス感染症の影響により、2020年から途絶えていた守谷市と国際姉妹都市との学生派遣事業。9月20日、3年ぶりにドイツ、マインブルク市から訪問団がやってきました。引率者も含め、10人が来市し、10家庭がホストファミリーとして3日間を一緒に過ごしました。スマートフォンなどで簡単に世界とつながることができる今だからこそ、直接顔を合わせて同じ時間を過ごすことが、参加した皆さんの大きな経験になったようです。国際姉妹都市との交流から、世界とつながること、考えてみませんか。



受入最終日、別れを惜しむ派遣学生とホストファミリーの様子



守谷の国際姉妹都市  
文化交流や親善を目的として、海を越えて結びつく国際姉妹都市。2022年10月現在、全国では849の市町村が1576都市と国際姉妹都市の関係を築いており、その数は年々増加しています。守谷市では、1990年にマインブルク市(ドイツ)、1993年にグリーリー市(アメリカ)と姉妹都市提携を締結し、主に相互の学生派遣事業を通して交流が続いています。

【参考】一般社団法人 自治体国際化協会

知ってる？

ドイツはカナダと同じ22人で11位でした！

守谷 市民、行ったことがある国ランキング! 9月10日号読者アンケート回答結果(201人中)より

- 1 アメリカ合衆国...114人
- 2 フランス...49人
- 3 中国...47人
- 4 韓国...46人
- 5 イタリア...42人
- 6 台湾...31人
- 7 タイ...30人
- 8 イギリス...29人
- 9 シンガポール...28人
- 10 オーストラリア...27人

「マルタ」、「リヒテンシュタイン」など珍しい答えも!

Christina

### 日本の印象は？

日本は文化が豊かで、人々のおもてなしが印象的な国だと感じました。また、守谷市もとても美しい街で、親切な人が多いと感じました。

### 川本ファミリーとの思い出は？

一緒にたくさん場所に出掛けましたが、全部楽しかったです。それぞれの観光名所を親切に説明してくれました。言語が全く違うのに、こんなに楽しくおしゃべりしたり笑ったりすることができると思ってもみませんでした。毎日おいしい料理もたくさん用意してくれました！

### これからも交流は続く？

連絡を取り合うことができるように、メールのほかにも住所と電話番号を教えてくださいました。ホストファミリーと一緒にかけがえのない時間を過ごしたので、これからも交流していきたいです。



クリスティーナ(Christina)さん  
12歳・中学生

日本のカルチャー、特に伝統文化に興味があります。守谷はコジケイのイラストが素敵ですね。ホストファミリーから、どこへ行きたい、何をしたいなど聞いてくれ、とても親切に感じていて、楽しみです。

ワタシ



## クリスティーナ×川本ファミリー



川本ファミリー

父、母、娘(10歳)、息子(8歳)、娘(4歳)

数回メールのやりとりをして、準備できました！

2回目の受入れ！

### クリスティーナさんとの思い出は？

毎日が思い出でしたが、牛久大仏へ行き、お猿のショーをととても楽しそうに見ていて、楽しいことは共通なのだと感じました。言葉が伝わらず困ったときは、ドイツ語に変換する翻訳アプリも役立ちました。

### 受入れをして良かった？

子どもたちがなじめるのか少し心配でしたが、すぐに距離は縮まり、4歳の娘もクリスティーナにすっかりなっていました。あっという間に時間は過ぎ、最終日は、「もっと一緒に過ごしたかった〜」と子どもたち全員が物足りない様子でした。家族全員、受入れをやって良かった〜と思いました。

Kawamoto family

## 2023年度は派遣・受入れ両方を予定!!

令和5年度国際交流推進事業として、6月頃にグリーン市からの学生訪問受入事業、7月末にマインブルク市への青少年海外派遣事業を実施する予定です。詳細は決定次第、広報もりや・市ホームページでお知らせします。

▶問合先 市役所市民協働推進課 内線133



市民協働推進課 担当 松丸

国際交流員 シュテファニー

国際交流に興味がある方ぜひ応募ください！

Florian

### 守谷はどうだった？

駅やレストランなど、清潔感があり美しい街だと感動しました。

### 徳田家との思い出は？

みんなで一緒にカードゲームをした夜や、東京を観光したときなど、素敵な思い出がたくさんあります！

### 交流はこれからも続く？

もちろん！ホストブラザーとは、隔週日曜日にテレビ電話で話すことを互いに約束しました。僕は彼にドイツ語を教え、彼は僕に日本語を教えてくださいました。

### マインブルクへも来てほしい？

マインブルクの人々は来客を温かく迎えるし、美しい風景の地域です。守谷の皆さんをいつでも歓迎します。きっと素晴らしい滞在になると思います。



### フロリアンさんとの思い出は？

フロリアンと家族みんなでトランプをやったこと、通訳として活躍してくれた長男の英語力の高さ(笑)が分かったのも思い出です。一緒に過ごす朝昼夕の食事ひとつひとつがとても新鮮でした。

### 受入れをして良かった？

少しずつ家族が別々の行動をするようになり(高校・大学への進学、仕事などで家族時間のズレなどから)、少し寂しさを感じていた中で今回の機会をいただき、改めて家族の絆を深めることができ感謝しています。

Tokuda family

# 交流への挑戦!

9月23日~26日まで、市内でホームステイを経験した派遣学生の皆さん。その中から、2人の学生と2つのホストファミリーを紹介します。

international exchange

フロリアン(Florian)さん  
16歳・専門学生(家具大工)

日本の伝統的なものづくりと建築に興味を持っています。ホストファミリーの名前と家族構成は聞いていますが、顔や年齢はまだ知らないですね。もちろん楽しみですが、とても緊張しています。

ドイツ



## フロリアン×徳田ファミリー



徳田ファミリー

父、母、娘(18歳)、息子(15歳)

初めての受入れ!

事前説明会をはじめ、受入資料や案内が分かりやすく、不安なく受入当日を迎えました!

国際交流員シュテファニーさんの

## MORIYA 滞在記

マインブルク学生訪問団の来市の思い出



大洗町の海岸で撮影

姉妹都市マインブルクの学生訪問団の来市からもうすぐ2カ月が経ちます。滞在期間はずか一週間でしたが、とても濃い時間でした。マインブルク市副市長のハネローレ・ラングヴァーザー氏を除いて、全員にとって初めての日本滞在でした。事前に日本について調べてきた団員が多かったのですが、実際に守谷に来てみると新しい発見や予想外のことがたくさんあって、感動の連鎖でした。全員が日本の文化に興味を持ってきて、観光プログラムで大洗町の大洗磯前神社と浅草の浅草寺を案内したとき、みんなから寺社の境内の構造や建物の役割についてたくさん質問をもらいました。日本の伝統的な建造物の建物と全く違う斬新なデザインのスカイツリーも好評で、展望デッキから限りなく広がる東京を見たとき、みんな唖然として立ちすくみました。ドイツにはこんな大規模な都市がないので、初めて見ると圧巻ですよ!マインブルクは、海から遠く離れているドイツ南部に位置するので、大洗町と海と水族館は団員に大人気で、ドイツに一切ない田んぼをバスや電車の車窓から見たときに、関心を示す団員が多かったことも印象的でした。ちなみに、私が訪問団の対応中、最も感動したのは、滞在4日目に団員が初めてホストファミリーに会ったときです。事前に「緊張している!」と言っていた団員が何人もいて、同じく受入家庭から「受入れが初めてで、英語が心配などの相談も寄せられていました。両方の緊張する気持ちはよく理解できたので、私も少し心配していません。しかし、対面式で団員とホストファミリーの顔合わせが終わった直後、全組がすぐに仲良さそうに話し始め、肩の荷が下りたようにホッとしました。言葉が話せなくても、すぐにドイツの団員と手を繋いだ小さな子もいて、沈黙が流れるグループは1組もいませんでした。個人的に、滞在中のプログラムの中で団員にとって最も貴重な経験は、守谷でのホームステイだと思います。地域について事前に調べて計画を立てれば、守谷との繋がりがなくても、観光名所や絶景スポットには行けませんが、異国の一般家庭でホームステイを経験する機会はないかなかったので、姉妹都市との絆はやはり両市にとって大切な財産です。帰国後、団員から早速「来年の夏、守谷の学生がマインブルクに来ることを楽しみにしています!」という連絡がありました。守谷の中学生の皆さん、ぜひ来年の海外派遣に応募してみてください!全力で応援します。



運用開始!

# 守谷市デジタル地域通貨

守谷市プレミアム付デジタル商品券・守谷市子育て王国わくわくポイント

## ポイント取得の手順

コールセンター ☎0120-203-005 平日9:00～17:00 (令和5年2月15日(水)まで)

サポート窓口 ▶ 市役所1階市民ホール 特設ブース 平日9:00～17:00 (12月27日(火)まで)

まずはスマートフォンなどを準備!

### Morinfoのアカウント登録

スマートフォンなどに市公式アプリMorinfoをダウンロードし、ポイントを申請する対象者のアカウントを登録します。



Morinfo  
ダウンロード

### マイナンバーカードによる本人認証申請

→15歳以上の方(マイナンバーカードに署名用電子証明書が搭載されている方)  
Morinfoの画面の指示に従い、アプリ「xID(クロスアイディー)」をダウンロードして、本人認証を行ってください。  
※マイナンバーカードを読み取る機能(NFC)対応スマートフォンが必要となります。



NFC対応機種



本人認証申請

→15歳未満の方(マイナンバーカードに署名用電子証明書が搭載されていない方)  
Morinfoの画面の指示に従い、マイナンバーカード表面(写真がある方)の写真を撮影し、Morinfoから送信してください。



### わくわくポイント受取完了

本人認証され次第、Morinfoに10,000ポイント付与

### デジタル商品券(ポイント)購入

本人認証後、販売期間(12月1日以降)にMorinfoからクレジットカードまたはPayPayで、デジタル商品券(ポイント)を3,000円で購入

### ポイントを利用

市内取扱店舗で、ポイントを利用できます。ご利用の際、Morinfoを起動して店舗に設置しているQRコードを読み取り、ポイントで支払います。



取扱店舗一覧

### デジタル商品券(ポイント)受取完了

Morinfoに10,000ポイント付与

※地域通貨を利用できる取扱店舗は、全戸配布されるチラシまたは市ホームページをご覧ください。

市公式アプリMorinfoを活用し、市内の取扱店舗で利用できるデジタル地域通貨として、1ポイント=1円で利用できるポイントの運用を開始します。

今回、このポイントを使って「守谷市プレミアム付デジタル商品券」の販売と「子育て王国わくわくポイント」の付与を実施します。

※地域通貨の名称は、公募の結果を広報もりや11月25日号でお知らせします。  
※地域通貨を利用できる取扱店舗は、全戸配布されるチラシまたは市ホームページをご覧ください。



12月27日(火)まで  
市役所1階に  
サポート窓口を  
設置しています!

3,000円で10,000円分!

## 守谷市プレミアム付デジタル商品券を販売

物価高騰の影響を受けている市民への生活支援とともに、地域経済の活性化と市のデジタル化を推進するため、市公式アプリMorinfoを活用した「プレミアム付デジタル商品券」をポイントとして販売します。

なお、デジタル商品券の購入にはマイナンバーカードによる本人認証が必要です。11月1日から令和5年1月20日(金)までに本人認証申請してください。

▶対象 以下の全てに該当する方

- ・守谷市に住民登録がある方
- ・マイナンバーカードを所有している方

※マイナンバーカード記載の住所が現住所と異なる場合は、総合窓口課で住所変更の手続きをしてください。

▶販売内容 1セット10,000円分のデジタル商品券(ポイント)を3,000円で販売(1人1セットまで)

▶販売期間 12月1日(木)～令和5年1月31日(火)

▶ポイント使用期間 12月1日(木)～令和5年2月15日(水)

▶商品券(ポイント)購入方法

市公式アプリMorinfoでマイナンバーカードを使って本人認証後、商品券(ポイント)を購入します。詳細は、市ホームページをご確認ください。

※スマートフォンなどをお持ちでない方は、ご家族のスマートフォンなどからMorinfoのアカウントを作って購入できます。

▶問合せ先 市役所経済課 商工観光G 内線268、269

プレミアム付  
デジタル商品券  
詳しくはこちら



0～18歳に10,000円分!

## 守谷市子育て王国わくわくポイントを付与

子育て世帯への生活支援とともに、地域経済の活性化と市のデジタル化を推進するため、市公式アプリMorinfoを活用して、18歳以下を対象に「子育て王国わくわくポイント」を付与します。

なお、ポイントの付与にはマイナンバーカードによる本人認証が必要です。11月1日から令和5年1月20日(金)までに本人認証申請してください。

▶対象 以下の全てに該当する方

- ・18歳以下で守谷市に住民登録がある方(平成16年4月2日以降に生まれた方)
- ・マイナンバーカードを所有している方

※マイナンバーカード記載の住所が現住所と異なる場合は、総合窓口課で住所変更の手続きをしてください。

▶付与内容 10,000円分のポイントを付与

▶ポイント使用期間 12月1日(木)～令和5年2月15日(水)

▶ポイント受取方法

市公式アプリMorinfoでマイナンバーカードを使って本人認証すると、ポイントが付与されます。詳細は市ホームページをご確認ください。

※ご家族のスマートフォンなどでお子さんの分のMorinfoのアカウントを作ってご利用ください。

▶問合せ先 市役所のびのび子育て課 内線561・562

子育て王国  
わくわくポイント  
詳しくはこちら



### 本人確認書類になる！

- ・行政手続き、イベント会場の入場、携帯電話の契約、会員登録などに使える！
- ・旧姓(旧氏)の併記ができる！

### 健康保険証としても使える！

- ・対応する医療機関・薬局は拡大中！
- ・本人同意のもと、医師・薬剤師と特定健診薬剤情報などが共有でき、より良い医療が可能に！
- ・手続きをしなくても、限度額を超える自己負担の支払いが不要に！

## マイナンバーカードは メリットいっぱい！

マイナポイントももらえるよ！



どんなメリットがあるの？

### 証明書のコンビニ交付ができる！

全国のマルチコピー機設置のコンビニ、市内のカスミなどで、住民票や印鑑証明書などの各種証明書を発行することができます！  
※マイナンバー入りの住民票は、市役所窓口でのみ発行できます。



## 今なら、 マイナポイントが もらえる!!

マイナポイントの申請は、スマホなどでできますが、市内郵便局や一部コンビニATMなどでも可能です。

守谷市内のマイナポイント  
手続きスポットはこちら



**第1弾** マイナンバーカードの取得後に  
チャージやお買い物をする

最大 **5,000** 円分のポイント

※ポイントをもらうには、12月末までにマイナンバーカードを申し込み、令和5年2月末までにポイントの申し込みをする必要があります。  
※キャッシュレス決済に付与されるポイントです。



**第2弾**

①健康保険証としての  
利用申し込み

**7,500** 円分のポイント

②公金受取口座の登録

**7,500** 円分のポイント

特集



もう、持っている？



# マイナンバーカード

守谷市内マイナンバーカード取得率

交付済  
**51.7%**

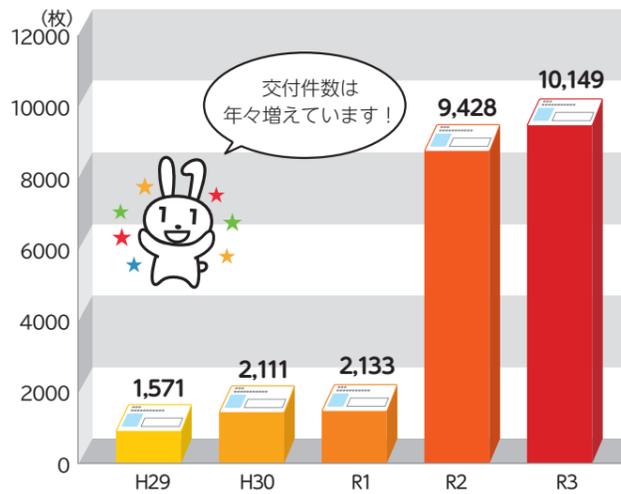
10月16日現在、守谷市でマイナンバーカードを取得している人は全体の51.7%。また、交付件数も毎年増加傾向にあります。「申請手続きが面倒くさそう…」、「安全性は大丈夫…?」、「メリットがない」と、まだ申請していない皆さん、ぜひ、今回の特集を参考に申請を考えてみませんか。

市内ではおよそ  
2人に1人が  
カードを作っています！



※2022年10月16日現在  
交付件数36,156件

守谷市のマイナンバーカード年間交付件数



交付件数は  
年々増えています！

もちろん。申請は  
みんなが思っているより  
すく簡単で、  
スマホからも  
できるんだよ！

難しくって何となく  
申請してなかったんだ。  
いろいろ教えてくれる？



マイナちゃん

コジケイくん(仮)



**暗証番号を忘れてしまったら？**

番号を忘れてしまったり、入力ミスによりロックされてしまった場合は、市役所総合窓口課で再設定できます。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



**カードを失くしてしまったら？**

専用ダイヤル(0120・95・0178)で、24時間いつでも一時利用停止を受付しています。



おもて

**なりすましはできません**  
顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

- ・オンラインでの利用には電子証明書を使い、**直接マイナンバーは使いません**
- ・ICチップに**プライバシー性の高い情報は入っていません**  
ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記載されません。健康保険証として利用する場合でも、特定健診情報や薬剤情報などがICチップに入ることはありません。

マイナンバーを見られても  
個人情報盗まれません

マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認が必要のため、悪用は困難です。



うら



**安全性は大丈夫？**

他人が悪用  
できないように  
なっているんだね。



不正に情報を読み出そうとすると、  
**ICチップが壊れる仕組み**

万全の  
セキュリティ  
対策



**マイナンバーカードに搭載される「電子証明書」って？**

電子証明書とは、利用者本人であることを電子的に証明するもので、書面取引における印鑑証明書に代わるものといえます。マイナンバーカードには、左記2種類の電子証明書があります。

#### 署名用電子証明書

WEBで電子文書を作成・送信する際、利用者本人によるものであることを証明できます。6〜16桁のパスワードが必要です。  
※15歳未満は搭載できません。(例)Payの電子申請

#### 利用者証明用電子証明書

ウェブサイトなどにログインする際に利用します。ログインした人が、利用者本人であることを証明できます。4桁のパスワードが必要です。  
(例)マイナポータルへのログイン、住民票のコンビニ交付



**取得したカードの有効期限は？**

18歳以上…カード発行から10回目の誕生日まで  
18歳未満…カード発行から5回目の誕生日日まで  
期限が近づくと「有効期限通知書」が届きますので、新しい写真で改めて申請してください。



**マイナンバーカードは誰が持てるの？**

日本に住民票のある人全員が対象です(外国人の方も含む)。海外に転出すると一旦失効しますが、帰国し住民登録すると再び同じ番号を使います。



**マイナンバーって何？**

マイナンバーは、日本に住民票がある人全員に振られている12桁の番号のことです。生涯同じ番号を使います。

マイナンバーカードの「コ」

おしえて  
**マイナちゃん!**





もう、持っている？

特集 マイナンバーカード

手続き方法はいろいろ

# マイナンバーカード 申請から受取までの流れ

## ① 申請

スマートフォン、パソコン、郵便、  
証明用写真機などで交付申請を行う。

※申請方法について詳しくは送付された「交付申請書」  
または申請用WEBサイトをご覧ください。

申請用WEBサイト



1～1カ月半

## ② 市役所から**交付通知はがき**が到着

## ③ カードの**受取日時**を予約

交付通知はがきに従って、電話またはインターネットで、  
受取日時を予約します。

市役所での  
受取予約枠を

**拡大!**

「マイナポイント第2弾」の影響で  
申請が集中しているため、11月  
から一時的に土・日曜日、平日夜  
の受取予約枠を拡大  
します。



## ④ 市役所でカードを**受取**

予約した日時に、「交付通知はがき」、「本人確認書類」などを持参し、市役所総合窓口課で受け取ります。  
受け取りの際に、暗証番号を設定します。

### 市役所や携帯ショップで 申請をお手伝いしています!

「自分で申請するのは難しそう」という方には、市役所や市内4つの携帯電話ショップでも、  
写真撮影など申請のサポートをしています。



市役所での  
申請サポート



携帯電話  
ショップでの  
申請サポート

	住所	電話	営業時間	定休日
守谷市役所 総合窓口課	守谷市大柏950-1	☎0297-45-1111	9:15～12:00 13:00～16:45	土・日曜日、祝日
ドコモショップ守谷店	守谷市本町288-1	☎0120-510-360	10:00～19:00	第2水曜日
auショップ守谷	守谷市けやき台5-9-6	☎0800-700-1251	10:00～19:00	第3木曜日
ソフトバンク守谷	守谷市松ヶ丘1-4-2 松ヶ丘ビル1階	☎0120-124-770	10:00～19:00	第3水曜日
UQスポット イオンタウン守谷	守谷市百合ヶ丘3-249-1	☎0297-47-0078	10:00～21:00	年中無休



問合せ先

[マイナンバーカード・マイナポイントについて]

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

9:30～20:00(土・日曜日、祝日は17:30まで)

24時間オンライン でできるようになります！

12月から  
スタート！

# 守谷市公共施設予約システム

12月1日から、もりや学びの里などの文化施設や、テニスコートなどのスポーツ施設の予約申込システムが新しくなります。予約できる施設も順次追加予定ですので、ぜひご利用ください。



Point  
1

## いつでも空き状況の確認・予約OK

電話や窓口で問い合わせることなく、パソコンやスマホで施設の空き状況を確認し、WEB予約ができます。

Point  
2

## 許可書ダウンロードOK

施設使用時に必要な使用許可書を、ダウンロードできます。

Point  
3

## キャッシュレス決済・コンビニ払いOK

使用料の支払いのため、窓口へ行く必要がなくなります。

### 支払方法

- ・クレジットカード決済
- ・PayPay
- ・Pay-easy (手数料あり)
- ・コンビニ払い (手数料あり)
- ・窓口(現金払いのみ)

## ID登録方法

(18歳以上対象)

- ・オンラインで登録…市ホームページから予約システムで仮登録後、窓口で本人確認して登録完了。
- ・窓口で登録…窓口で申請書を提出後、本人確認して登録完了。  
※職員が情報を入力するため、お時間をいただきます。

## Q&A

### Q システムは誰でも利用できますか？

A 各施設の空き状況は、どなたでも確認することができます。ただし、WEB予約、キャッシュレス決済、許可書のダウンロード機能を利用するには、別途ID登録が必要です。

※複数施設の使用を希望する場合、同じIDを使用できますが、それぞれの担当窓口で本人確認が必要となります。

### Q 旧システムのIDを持っています。新たにID登録は必要ですか？

A 旧システムと同じIDで利用できますが、予約システム上でパスワード再設定手続きが必要です。再設定手続きを行った際に通知メールが届かない方や、メールアドレスを登録していない方は、電話または窓口で再設定手続きを行ってください。

### Q パソコンやスマホがありません。施設の予約はどうすればいいですか？

A 各施設の空き状況の確認や予約申込は、これまでどおり電話や窓口でも受け付けます。各施設の担当窓口までご連絡ください。

## 対象施設と担当窓口

	対象施設	担当窓口
文化施設	もりや学びの里、東板戸井集会所、国際交流研修センター(ログハウス)、市民交流館(モリヤガール)	市民協働推進課 ☎45-0271
	もりや学びの里、東板戸井集会所(定期利用)	生涯学習課 ☎45-2174
	文化会館 <b>今年度追加予定</b>	人権推進課 ☎48-7911
	公民館 <b>令和5年度追加予定</b>	・中央公民館 ☎48-6731 ・高野公民館 ☎45-5411 ・郷州公民館 ☎48-6711 ・北守谷公民館 ☎47-0111
スポーツ施設	テニスコート(松ヶ丘、立沢)、野球場(板戸井、北守谷、南守谷、みずき野、大利根運動公園A・B)、大利根運動公園芝生広場(自由の広場)	市民協働推進課 ☎45-0271
	小中学校体育施設 <b>令和5年度追加予定</b>	生涯学習課 スポーツ推進室 ☎21-2686

### 【WEB予約の停止期間】

11月28日(月)8:00頃～11月30日(水)までリニューアルに伴うメンテナンス作業を行うため、WEB予約を停止します。 ※12月1日(休)以降は旧「いばらき公共施設予約システム」からの予約はできませんのでご注意ください。

▶問合先 市役所市民協働推進課 協働推進G 内線133

12月11日(日)投票日

あなたの大切な1票、ぜひ投票しましょう!!

# 茨城県議会議員一般選挙

▶問合先 市選挙管理委員会(市役所総務課内) 内線226、227 ※投票所では感染症対策を実施します。ご協力をお願いします。

- ▶告示日 12月2日(金)
- ▶選挙期日(投票日)・投票時間 12月11日(日) 7:00~20:00
- ▶投票場所 投票所入場券記載の投票所
- ▶開票日時・場所 12月11日(日) 21:00~ 市役所大会議室



## 投票できる方

満18歳以上の日本国民で、守谷市の選挙人名簿に登録されている方。なお、投票日当日まで有効に守谷市の選挙人名簿に登録されていることが必要です。最近引っ越しをした方・予定している方は、守谷市で投票できない可能性があります。詳しくは、市ホームページで確認するかお問い合わせください。



## 投票所入場券は世帯主宛てに郵送

投票するときは、各世帯主宛てに届いた投票所入場券の中から、自分の券を切り取って、記載されている投票所へ持参してください。

入場券が手元がないときは、免許証や保険証、マイナンバーカードで本人確認ができます。投票所の受付に声を掛けてください!

## 候補者情報

県ホームページと選挙公報で候補者の情報を公開予定です。選挙公報は、選挙期日の2日前までに新聞折込で各世帯に配布します。また、市内各公共施設にも用意します。

## 期日前投票

仕事や外出、感染症の懸念などの理由で、投票日当日に投票が難しい方は、期日前投票をご利用ください。

▶期日前投票期間・投票時間 12月3日(土)~10日(土) 8:30~20:00

▶期日前投票所 市役所1階中会議室

▶持参品 投票所入場券

※入場券が届いていない場合は、本人であることを確認できる証(運転免許証など)を持参してください。

事前に、入場券裏面の「宣誓書」を記入するとスムーズに受付ができます。

## 投票場所にご注意ください

学校設備工事のため、投票場所がいつもと異なる投票区があります。投票日当日は、お間違いのないようお越しください。

▶今回の投票場所 第12投票区 守谷中学校体育館  
第15投票区 御所ヶ丘小学校体育館

他の投票所でも、学校設備の工事の関係で入口などが変わることがあります。ご迷惑をお掛けします。

## 入院中や他の市区町村に滞在している方、重度障がいの方は…

指定病院等に入院中の方は、入院先の病院や施設などで、また、単身赴任や就学で他の市区町村に滞在中の方は、滞在先の市区町村で投票できる「不在者投票制度」があります。

この他にも重度障がい(要介護5など)のある方や、新型コロナウイルスに感染し隔離期間中の方は、法律の条件を満たしている場合に限り郵便を利用した投票ができます。

各種手続きに日数がかかりますので、入院中の方は病院長や施設長へ、その他の方は市選挙管理委員会へお早めにお問い合わせください。

## 自分で投票用紙に記載することが難しい方は…

障がいやけがなどで、自分で投票用紙に候補者名を書くことが難しいときは、投票所の係員が本人の代わりに投票用紙に記載する代理投票ができます。希望する方は、投票所の係員に申し出てください。

付き添いの方が代筆することはできません。投票所の外でお待ちください。

住民税非課税世帯・家計急変世帯の方へ

# 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

価格高騰による負担増を踏まえ、「①令和4年度住民税非課税世帯」および「②令和4年1月以降の家計急変世帯」へ給付金を支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。



## ①令和4年度住民税非課税世帯

- ▶対象世帯  
令和4年9月30日において、同一世帯に属する者全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯
- ▶申請方法  
令和4年11月中旬に、市から対象世帯あてに書類を送付しますので、必要事項を記入し、窓口または郵送で提出してください。
- ▶留意事項  
令和4年度の住民税申告をしていない方は、事前に申告してください。また、世帯に令和4年1月2日以降に転入した方がいる場合は、ご相談ください。
- ▶申請期限 令和5年1月31日(火)必着
- ▶支給時期  
提出書類の内容を審査後、12月以降に、指定の銀行口座に振り込みます。

## ②令和4年1月以降の家計急変世帯

- ▶対象世帯  
令和4年1月～12月の家計が予期せず急変し、①の世帯と同様の事情があると認められる世帯。ただし、事業活動に季節性があるケースや、繁忙期以外による収入の減少などについては、支給対象外となります。
- ▶申請方法  
申請書および収入(所得)見込額の申立書(窓口または市ホームページから取得)を記入し、添付書類\*とともに窓口または郵送で提出してください。  
\*収入(所得)を確認できる書類の写し、振込先の口座情報の分かる書類の写し、本人確認書類の写し。
- ▶申請期間 12月1日(木)～令和5年1月31日(火)必着
- ▶支給時期  
提出書類の内容を審査後、令和5年1月以降に、指定の銀行口座に振り込みます。

▶支給額 1世帯当たり5万円(1世帯1回)

▶申請・問合せ 市役所価格高騰緊急支援給付金担当(市役所1階会議室2)  
☎0297-38-5626 平日9:00～17:00

※①、②を重複しての支給はできません。いずれも住民税が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯は支給対象外となります。

# 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

令和4年10月29日現在の情報です



## 5回目接種が始まりました

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種が完了し、3カ月以上が経過した方を対象に、接種が早い順に5回目の接種券を送付しています。接種をご希望の方は、接種券が届きましたら予約してください。

※現在、オミクロン株対応ワクチンの接種は1人1回までとされています。4回目接種でオミクロン株対応ワクチンを接種した方は、5回目接種はできません。

### ▶予約方法

#### ①インターネット予約

新型コロナウイルスワクチン  
接種予約サイト

HP <https://vaccines.sciseed.jp/moriya-city-vaccine/login>



### ▶5回目接種券到着予定日

4回目接種日が7月31日までの方…11月16日(木)までに到着  
4回目接種日が8月の方…11月17日(木)～25日(金)に順次到着

### ▶接種間隔 4回目接種から、3カ月以降

※10月21日から接種間隔が短縮になりました。

### ▶使用するワクチン

- ・ファイザー社(オミクロン株BA.4/5対応)
- ・モデルナ社(オミクロン株BA.1対応)

※今後変更になる可能性があります。

#### ②電話予約 守谷市コロナワクチン予約・相談センター

☎050-3612-4581

午前9時～午後5時  
(土・日曜日、祝日も実施)

保健センターに予約会場は設けません。インターネットまたは電話での予約をお願いします。9:00～10:00、16:00～17:00は電話が特に混雑し、つながりにくくなる可能性があります。

▶問合せ 守谷市保健センター(新型コロナウイルスワクチン接種担当) ☎45-6546  
〒302-0109 守谷市本町631番地の1 ✉vaccine@city.moriya.ibaraki.jp

## 利用者募集! 守谷市民設民営児童クラブ



花きりんJuniorは、守谷市民設民営児童クラブ補助対象事業者として、保護者の就労環境のサポートや、多種多様なニーズへの対応を目指し、付加価値型サービスを付した民間学童クラブです。興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

**POINT** 子どもたちが「遊び」も「勉強」も本気で取り組める環境を整備することで、密度の濃い充実した放課後環境を提供します。

- ・土曜日に加え、祝日、GW、お盆休みも開所
- ・放課後は学校からクラブまで専用車両で送迎
- ・クラブの開所時間は全利用日で19時30分まで
- ・豊富な季節イベントで子どもたちにさまざまな文化体験を提供
- ・高齢者、障がい者とのふれあいを積極的に促し、福祉の心を育成
- ・土曜日、祝日、長期休業中はお昼のお弁当注文も可
- ・PC環境を整備し、タッチタイピング練習を積極的に実施
- ・希望者向けに専門講師付きの学習サービスを提供



- ▶ **場所** 花きりんJunior (守谷市立沢1001-1)
- ▶ **対象** 市内在住の小学生
- ▶ **定員** 36人
- ▶ **費用**
  - ・クラブ利用料  
月額9,000円  
(保育料6,000円+おやつ代3,000円)
  - ・付加価値型学習サービス  
ホームページ参照

- ▶ **申込方法**
  - ・月～土曜日10:30～19:30に電話で申し込む
  - ・ホームページの申込フォームから申し込む  
HP <https://sites.google.com/wellbee.biz/hanakirin-junior/home>

- ▶ **申込・問合せ先**  
花きりんJunior ☎090-1603-9565  
※詳細は施設のホームページをご確認ください。



## 国際交流員シュテファニーさんのイベント



- ▶ **対象** 市内在住・在勤・在学の方
- ▶ **申込・問合せ先** 市役所市民協働推進課 協働推進G 内線133

## クリスマスクッキー作り教室

ドイツの伝統的なクリスマスクッキーと一緒に作ってみませんか？

日本とドイツのクリスマスの過ごし方の違いについて、おしゃべりもしましょう♪

※作った料理は持ち帰り、ぜひご自宅でお召し上がりください。

- ▶ **日時** 12月17日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 ※各回とも同じ内容
- ▶ **会場** 中央公民館 調理室
- ▶ **定員** 各回10人程度 ※超過の場合、初めての方を優先の上、抽選
- ▶ **参加費** 600円
- ▶ **持物** エプロン、ふきん、三角巾(髪を覆える大きめのバンダナなど)、持ち帰り用の容器(タッパーや大きめのカップなど)
- ▶ **申込方法** 11月28日(月)までに電話、窓口または電子申請で申し込む



電子申請  
Sign up here!

## オンライン英会話ミートアップ

さまざまな国のクリスマスの過ごし方についておしゃべりしましょう！ 英語でたくさん話せないけど、聞き取り練習のために参加したい、ちょっとだけ見学したいという方も大歓迎です。楽しく交流しましょう！

※英語のレベルは問いません。お気軽にご参加ください。

- ▶ **日時** 12月6日(火) 10:00～11:30
- ▶ **会場** Zoom (自宅からオンラインで参加)  
※パソコンまたはタブレット推奨
- ▶ **定員** 15～20人程度 ※超過の場合抽選
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込方法** 11月28日(月)までに電子申請で申し込む



電子申請  
Sign up here!



# もりや公益活動助成金 募集開始!

もりや公益活動促進協会は、市内で公益活動\*を行う団体の皆さんの活動が、継続・発展するよう助成金により支援します。申請方法は、市民活動支援センター窓口またはホームページに掲載の募集要項を確認してください。

## \*公益活動とは

市民や市民活動団体の自発的な参加によって行われる公益性のある活動です。具体的には、①地域課題の解決や価値創造に結びつく、②担い手に多くの市民参加が見込める、③市民や社会の利益増進につながる活動です。

## もりや公益活動 促進協会

### ▶協会の登録会員

団体84会員・個人1会員 計85会員

※新規会員の登録は、市民活動支援センターにて受け付けます。

※会員登録により助成が確定するものではありません。

### ▶活動内容

- ・市内において公益活動を行う団体の設立および運営のサポート
- ・団体同士の情報交換の場を設定
- ・活動の活性化を目的とした研修などの企画・実施

### ▶応募資格 以下の応募資格を全て満たしている団体

- ・市内で公益活動を行っている、もしくは行おうとしている会員5人以上の団体
- ・活動が団体構成員のみを対象としたものではない団体
- ・市およびまちづくり協議会から補助金などを受けていない団体
- ・本協会に会員登録している、もしくは会員登録する予定であり、本協会の活動に積極的に参画いただける団体

### ▶助成金のコース ※ホームページから令和4年度の審査結果を確認できます。

- |                      |              |             |
|----------------------|--------------|-------------|
| (1)公益活動継続応援助成        | (難易度★☆☆) 上限額 | 20,000円/団体  |
| (2)新規チャレンジ・ステップアップ助成 | (難易度★★☆) 上限額 | 150,000円/団体 |
| (3)協働推進助成            | (難易度★★★) 上限額 | 300,000円/団体 |

### ▶事前相談会 ※詳細は募集要項を確認

- [日時] 第1回 12月18日(日) 13:00～17:00  
 第2回 令和5年1月21日(土) 10:30～16:00  
 [会場] 市民活動支援センター

### ▶申請方法 市民活動支援センター窓口またはホームページの募集要項を確認して申し込む

### ▶申請期間 12月15日(木)～令和5年1月31日(火)

### ▶申請・問合せ先

もりや公益活動促進協会(事務局:守谷市民活動支援センター)  
 〒302-0119 守谷市御所ヶ丘5-25-1  
 守谷市市民交流プラザ2階 ☎46-3370 FAX46-3320  
 ✉koekisokushin@moriya-cac.org  
 [開館時間] 10:00～18:00  
 [休館日] 月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)



事前相談会▶



▲公益活動例  
(絵本の読み聞かせ:おはなしどんどこどん)

◀公益活動例  
(子ども食堂:もりんくる)

## 受講者募集

# 認知症サポーターとしてステップアップ!

認知症の方や介護する家族を地域で温かく見守るサポーターとしての知識をさらに深め、一緒にステップアップしませんか?

### ▶日時・内容

[1回目]12月1日(木) 14:00～15:30 「認知症の今を知ろう」

講師:江湖山さおり氏

(筑波大学附属病院 茨城県基幹型認知症疾患医療センター 精神保健福祉士)

[2回目]12月8日(木) 14:00～15:30

「地域で支える認知症～守谷市での取組～」, 「自分にできることって何だろう」

### ▶場所 中央図書館 視聴覚室

### ▶対象 次のすべてに該当する方

- ・18歳以上で市内在住・在勤の方
- ・認知症サポーター養成講座を受講したことがある方  
(オレンジリングまたはオレンジカードをもらったことがある方、何年前でも可)
- ・2回とも受講できる方

### ▶定員 30人 ※超過の場合抽選 ▶費用 無料

### ▶申込方法 11月25日(金)までに窓口、電話またはメール(①住所、②氏名、③連絡先を記入)で申し込む

### ▶申込・問合せ 市役所健康長寿課 地域ケア推進G 内線174、175 ☒ kenkou@city.moriya.ibaraki.jp



▲オレンジリング



▲オレンジカード

## 知っていますか?

# 障害年金を受け取るための3つの要件

病気やけがで障がいが残った場合、国民年金の方は「障害基礎年金」、厚生年金の方は「障害厚生年金」が支給されます。

### 初診日が被保険者期間等にあること

障がいの原因となった病気やけがの初診日が、次のいずれかの期間にあること

- ①国民年金または厚生年金に加入している期間(被保険者期間)
- ②20歳前または60歳以上65歳未満で国内に居住している期間

### 保険料の納付要件を満たしていること

次の①または②を満たしていること

- ①初診日の前日において、前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上あること
  - ②初診日において65歳未満であり、前々月までの直近の1年間に保険料の未納期間がないこと
- ※20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件は不要です。

### 一定の障がいの状態にあること

- ①障がい認定日<sup>\*</sup>に、障がいの状態が法令で定める障がいの程度(障害基礎年金は1級・2級、障害厚生年金は1級～3級)に該当すること
- ②障がい認定日後に、障がいの程度が増進し、65歳になるまでに障がいの状態が法令で定められた状態に該当すること

※初診日から1年6カ月を過ぎた日、または1年6カ月以内にその病気やけがが治った場合はその日

### ▶問合せ

【初診日において厚生年金保険加入者または第3号被保険者の方】土浦年金事務所 ☎029-825-1170

【初診日において共済年金組合の組合員の方】所属の共済組合

【上記以外で65歳到達前に初診日がある方】市役所国保年金課 国保・年金G 内線105



**受診者募集!**

# 女性のためのがん検診

年に1度は検診を受けて、自分の健康状態を知る機会にしませんか。乳がん検診・子宮頸がん検診を受けたい方は、申込期間内にお申し込みください。

▶**検診内容** 下記(1)~(3)のいずれかを選んでお申し込みください。

- (1) セット検診[乳がん検診(マンモグラフィまたは超音波検査)と子宮頸がん検診]
- (2) 乳がん検診のみ(マンモグラフィまたは超音波検査)
- (3) 子宮頸がん検診のみ

▶**対象年齢・料金**

検診内容		対象年齢(令和5年3月31日現在)	料金
乳がん検診	超音波検査	30~40・42・44・46・48・50・52・54・56歳の女性	820円
	マンモグラフィ検査(2方向)	41・43・45・47・49歳の女性	1,330円
	マンモグラフィ検査(1方向)	51歳以上の奇数年齢の女性	820円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	820円

※料金は検診日に持参してください。75歳以上の方は無料です。

▶**検診日時**

日程	検診内容	受付時間	
令和5年1月5日(木)・6日(金)・10日(火)・12日(木)~15日(日)	セット検診	超音波検査+子宮頸がん検診	13:00~、13:30~
		マンモグラフィ検査(1方向)+子宮頸がん検診	13:00~
		マンモグラフィ検査(2方向)+子宮頸がん検診	13:30~
	子宮頸がん検診のみ	14:00~	
令和5年1月16日(月)・17日(火)	乳がん検診のみ	超音波検査	13:00~、13:30~
		マンモグラフィ検査(1方向)	9:30~、13:00~
		マンモグラフィ検査(2方向)	10:30~、13:30~

▶**場所** 中央公民館

▶**申込期間** 12月1日(木)~7日(水)

▶**申込方法**

電話予約

**☎0120-489-398** (フリーダイヤル、平日9:00~16:00)

インターネット予約

予約には初回のみアカウント作成が必要となりますので、事前の作成をお勧めします。その際、メールアドレスが必要となります。

スマートフォン

市公式アプリMorinfoから

「予約・申請」▶「もりや健康ナビ」



パソコン

市ホームページから

Morinfo Web版へアクセス

HP <https://city-moriya-i.secure.force.com/>

※電話とインターネットの予約枠はそれぞれ別に設けています。一方の予約が埋まっている場合は、もう一方の申込方法で予約状況をご確認ください。

インターネット申込は  
**24時間受付**  
申込初日の9:00~  
最終日の23:59

▶**対象にならない方**

- ・妊娠中または妊娠している可能性がある方
- ・乳房や子宮の疾患で現在治療中または経過観察中の方
- ・乳房や子宮に症状のある方(検診ではなく医療機関を受診してください)
- ・今年度、すでに乳がん検診や子宮頸がん検診を受けた方(医療機関検診で受ける予定の方含む)

※性経験のない方は、子宮頸がんの発生はほとんどないと考えられています。

※乳がん検診は、ペースメーカー使用の方、豊胸手術後の方、授乳中・卒乳直後の方は原則受診できません。詳しくは保健センターにご相談ください。

**子宮頸がん医療機関検診を受診できる医療機関が追加されました。**

<追加医療機関> 寺田医院(常総市菅生町1717) ☎0297-27-2662

寺田医院での検診を希望する場合は、受診券の交付が必要ですので、保健センターにお問い合わせください。

▶**問合先** 保健センター ☎48-6000

## 正しい知識で糖尿病予防

生活習慣や社会環境の変化に伴い、世界的に糖尿病の患者数が増加しています。守谷市では、令和3年度に特定健康診査を受診した方の2人に1人が、糖尿病予備軍または糖尿病域でした。

## 糖尿病とは？

血糖をコントロールするインスリンの分泌量や働きが何らかの原因で低下し、血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くことで、血管が傷つき、動脈硬化が進みます。

糖尿病には、肥満・過食・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与する「2型糖尿病」と、生活習慣によらない「1型糖尿病」があります。

## 自分のHbA1cの値を知っている？

糖尿病の指標として、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）※という血液検査の値があります。HbA1cは、過去1～2カ月前の血糖値を反映します。

**5.5%以下** … 正常域(体温で例えると平熱:36.5度)

**5.6～6.4%** 糖尿病予備軍(体温で例えると微熱くらい:37.0～37.4度)

**6.5%以上** … 糖尿病域(体温で例えると発熱状態:37.5度以上!!)

## 予防のポイント

自分の血糖がどれくらいの値なのかを知ることが大切です。健康診査を活用することで、自分の血糖を把握しましょう！ また、糖尿病かな？ と思ったら、医療機関を受診し、医師の指導の下、血糖値をコントロールすることが大切です。

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）…糖化ヘモグロビン（血液中のブドウ糖がヘモグロビンと結合したもの）がどのくらいの割合で、血液中に存在しているのかをパーセントで表したものの。

▶問合先 市役所国保年金課 国保・年金G 内線102

忘れずにご利用ください！

## 高齢者対象の歯科健康診査

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などを予防するため、無料の歯科健康診査を実施しています。対象の方でまだ受診されていない方は、ぜひご利用ください。対象となる方には、案内と受診券を8月に郵送しています（施設などの入所者を除く）。再発行を希望する場合は、問合先までご連絡ください。

▶期間 12月31日(土)まで ※歯科医院の休診日は除く

## ▶対象

茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、前年度に以下の年齢になった方

[75歳] 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの方

[80歳] 昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生まれの方

[85歳] 昭和11年4月1日～昭和12年3月31日生まれの方

## ▶健診内容

問診、歯の状態、<sup>こうごう</sup>咬合状態、<sup>こうくう</sup>口腔衛生状態、口腔乾燥の状態、歯周組織・粘膜の状況、<sup>えんげ</sup>口腔機能評価、呼吸の異常、指輪っかテスト、反復唾液嚥下テスト、セルフケアの歯ブラシ指導など

▶費用 無料

## ▶受診方法

郵送された医療機関一覧から希望する医院に、「後期高齢者医療歯科健康診査事業」で受診する旨を伝えて予約し、同封の受診票を記入の上、受診する

▶持参品 被保険者証、受診券、受診票、歯ブラシ

## ▶問合先

茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課  
保健資格班 ☎029-309-1212

有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載しておりません)

# 情報ひろば

## イベント



### 障がい者団体等による展示

12月3日(土)～9日(金)は障がい者週間

「障がい者週間」は、障がい者の福祉について関心と理解を深めるのと同じ時に、障がい者が今まで以上に社会、経済、文化、その他のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために定められました。障がい者週間に合わせて、障がい者団体等による展示を行います。自由に見学できますので、ぜひ足を運んでみてください。

**日程** 12月2日(金)～11日(日) **場所** イオンタウン守谷1階 スポーツデポ前  
**問合せ** 市役所社会福祉課  
障がい福祉G 内線163～165

### まつやまルシェin百合ヶ丘

地域の方が集まるコミュニティの場を作り、大人も子どもも楽しめるマルシェを開催します！ ハンドメイド・飲食・ワークショップなど、さまざまなお店が出店します。ぜひ、ご来場ください。

**日時** 11月20日(日)午前10時～午後3時  
**費用** 無料 **主催** 子育て支援センター「ねっこ守谷」

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。SNSに様子がアップされますので、ご了承ください。

**場所** 関合まつやま百合ヶ丘保育園  
☎ 5433

### キ・ターレクリスマス2022

高校生ブース、工作、ゲームパーク、お楽しみ抽選会があります。

**日時** 12月17日(土)・18日(日)【午前の部】午前10時～11時30分 【午後の部】午後1時30分～3時 **対象** 3歳～小学6年生(未就学児1人に保護者同伴1人まで) **定員** 各部70人 ※要予約  
**費用** 無料 **持物** エコバック ※マスク着用 **申込** 11月25日(金)午前9時～12月11日(日)に電話で申し込む  
**場所** 北守谷児童センター(キ・ターレ)  
☎ 45・2278

### 冬休み特別企画 キ・ターレ将棋教室

守谷将棋クラブの先生やお友達と将棋を楽しく遊ぼう！ 分からないことは先生が教えてくれるので、初心者でも安心です。

**日時** 12月25日(日)～27日(火)午後2時～4時(全3日間) ※全て参加できなくても可 **対象** 小学生～18歳

**定員** 先着20人 ※要予約 **費用** 無料  
**申込** 11月29日(火)午前9時～12月12日(月)に電話で申し込む

**場所** 北守谷児童センター(キ・ターレ)  
☎ 45・2278

### 野鳥観察会

**日時** 11月26日(土)午前9時～正午 ※小雨決行 小さな鳥の資料館前  
**内容** 冬鳥を探そう **講師** 池田昇氏(小さな鳥の資料館館長) **定員** 先着10人程度 **費用** 無料 **主催** 市観光協会、守谷野鳥のみち自然園 **持物** 双眼鏡、運動靴など ※マスク着用  
**申込** 11月21日(月)～25日(金)に電話で申し込む  
**申込** 池田 090・1465・8177  
**池田** 090・8170・1898  
**作部屋**

### ウィンドアンサンブル守谷冬の音楽会

守谷にて4年ぶりにコンサートを開催します。ゲスト演奏として「大井沢金管クラブ」が出演します。子どもも大人も楽しめる吹奏楽で、午後のひとときをお過ごしください。

**日時** 12月4日(日)午後1時30分開場/午後2時30分開演 **場所** 中央公民館ホール **定員** 先着320人 **費用** 無料 **曲目** 美女と野獣、ジャパニーズグラフィティIX、いい日旅立ち、Xmas Swingin'、レクシオン、フラ

イデー・ナイト・ファンタジー、マツケンサンバII ほか **指揮** 中野和彦氏 **後援** 市教育委員会 **申込** 当日午後1時30分から、先着で入場整理券を1人1枚配布

**問合せ** ウィンドアンサンブル守谷 横瀬  
☎ 090・4751・4641

641



### 守谷市表装拓本同好会35周年記念展

昭和61年(1986年)に拓本講座が始まり、その翌年に当同好会が発足。その年の第1回守谷ふれあい美術展では、陶芸、書道、絵画などととも、拓本も展示しました。35周年記念展には旧会員の作品も展示します。ぜひ会員のアイデアと技術の詰まった作品をご高覧ください。

**日時** 11月24日(休)～28日(月)午前10時～午後5時(初日は午後1時～/最終日は午後1時まで) **場所** 市民交流プラザ

**問合せ** 守谷市文化協会 美術部会 表装拓本同好会 市川  
☎ 48・7700



## 公民館



### ■ 共通申込・問合せ先

中央公民館 ☎48・6731  
〒302-0110  
守谷市百合ヶ丘2-2540-1  
■ 休館日 第2水曜日

### 絵手紙体験講座

年賀状を絵手紙で書いてみませんか。

**日時** 12月6日(火)午後1時30分～3時30分  
**場所** 高野公民館 **対象** 18歳以上  
**定員** 先着10人 **費用** 1100円  
(道具レンタル代ほか) **講師** 吉川みか氏(日本絵手紙協会公認講師)  
**申込** 11月20日(日)午前9時30分～中央公民館窓口または電話で申し込む

### 人生100年ワクワク生きるためのワークショップ

お気に入りの写真を1枚のクリアージュ台紙に貼り、毎日を幸せに生きる自分をイメージしましょう。

**日時** 令和5年1月13日(金)午後2時～3時30分  
**場所** 高野公民館 **対象** 18歳以上 **定員** 16人 ※超過の場合抽選 **費用** 600円 **講師** 大友以久子氏(産業カウンセラー) **持物** お気に入りの写真や雑誌などの切抜き(コピーした物可)・のり・はさみ・カラーペンや色鉛筆(ある方)  
**申込** 12月19日(月)必着で、往復はがき

に講座名・氏名・住所・電話番号を記入し、郵送またははがきを持参して中央公民館窓口で申し込む

### 守谷おもちゃ病院

子どものおもちゃを修理します。

**日時** 12月7日(水)午前10時～正午  
**場所** 中央公民館 ※事前または当日に直したいおもちゃを持参 **対象** 市内在住家庭の子ども用おもちゃ  
**費用** 無料(購入部品は実費負担)  
**備考** [取り扱えないもの] 一般家電・エアガン・ゲーム機器・パソコン関係・その他直接100V電源につながるもの

### ひょうたんでランタン作り

親子でひょうたんランタン作りにチャレンジ!

**日時** 12月4日(日)午後0時30分～5時  
**場所** 中央公民館 **対象** 小・中学生と保護者 **定員** 先着10組 **費用** 3000円(ひょうたん2個)  
**講師** 清水忠晃氏(元守谷ひょうたんクラブ会長) **持物** 彫刻刀・砂消しゴム・定規・HBかHの鉛筆 **申込** 11月20日(日)午前9時30分～中央公民館窓口または電話で申し込む

### 筋トレ&ストレッチ

**場所**・**日時** 各会場とも当日受付。定員になり次第開始(45分間)。

**北守谷公民館** 11月22日(火)午後1時～1時30分・12月20日(火)午前10時～10時30分受付/各日先着15人

**高野公民館** 11月28日(月)午後1時～1時30分受付/先着15人

**中央公民館** 12月2日(金)午後1時～1時30分受付/先着14人

**郷州公民館** 12月8日(木)午前11時～11時15分受付/先着15人

**費用** 無料 **持物** 飲み物、タオル、ストレッチマット(ある方のみ) **服装** 運動のできる服装

### 消しゴムハンコでクリスマスカード作り

消しゴムを削ってハンコを作り、クリスマスカードを作ってみませんか? 初心者向けです。

**日時** 12月13日(火)午後1時30分～3時30分  
**場所** 北守谷公民館 **対象** 18歳以上 **定員** 先着15人 **費用** 900円  
**講師** 吉川みか氏 **持物** 拡大鏡または老眼鏡(細かいものを見るため)  
**申込** 11月20日(日)午前9時30分～中央公民館窓口または電話で申し込む

## その他

### 障がい者相談員制度

障がい者相談員制度とは、障がいがある方や、その家族が抱えるさまざまな悩みを解決するため、市が委嘱した身体障がい者および知的障がい者相談員が相談に応じる制度です。相談員の連絡先については、市役所社会福祉課へお問い合わせください。



今年度のテーマは「性暴力を、なくそう」。

望まない性的な行為は性暴力であり、性別や年齢、間柄にかかわらず起こり得ます。性暴力被害に悩んでいる方は、一人で悩まず相談してください。また、悩んでいる方を見かけたら、相談先を教えてください。よろしくお願いいたします。

### 11月12日(土)～25日(金) 女性に対する暴力をなくす運動

今年度のテーマは「性暴力を、なくそう」。

望まない性的な行為は性暴力であり、性別や年齢、間柄にかかわらず起こり得ます。性暴力被害に悩んでいる方は、一人で悩まず相談してください。また、悩んでいる方を見かけたら、相談先を教えてください。よろしくお願いいたします。

**費用** 無料  
**相談** 【性暴力被害者サポートネットワーク茨城】

☎029・350・2001または#8891(全国共通短縮番号)

平日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く) ※女性相談員が対応します。



【内閣府 性暴力に関するSNS相談】  
HP <https://curetime.jp/>

12月4日(日)は「環境美化の日」

地域の皆さんで、道路や公園などのごみ収集を行います。雨天の場合は原則中止(最終決定は各地区・町内会で判断)ですが、回収は行います。

**収集** 可燃ごみ、不燃ごみ、資源物の指定袋に入れて収集  
※拾ったビン・缶などは不燃ごみ

**問合せ** 市役所生活環境課  
環境・廃棄物G  
内線144



10月1日(土)～11月30日(水)は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」実施期間

麻薬・覚醒剤・大麻・シンナーなどの薬物乱用は、乱用者の健康上の問題にとどまらず、さまざまな犯罪の誘因などの危害をもたらします。薬物の恐ろしさを正しく認識し、薬物乱用を根絶しましょう。

**問合せ** 竜ヶ崎保健所 衛生課  
☎0297・62・2163

土地や家屋の利用変更

次のようなときには、翌年度からの固定資産税の評価額および税額が変更となる場合がありますので、ご連絡ください。

・「畑から駐車場」など、土地の利用状況を変更した

・隣地を購入し、自宅等の敷地として使用している

・「店舗から住宅」など、家屋の利用状況を変更した

・家屋の取り壊し、または増改築により床面積を変更した

**問合せ** 市役所税務課 資産税G  
内線203、204

インボイス制度と補助金の説明会

**日時** 11月21日(月)～25日(金)午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 ※午前と午後は同内容 **定員** 各回20人  
※要事前予約・公共交通機関をご利用ください。

**場所**・申問 竜ヶ崎税務署 個人課税部門(龍ヶ崎市川原代町118215)  
☎0297・60・2029

秋季全国火災予防運動

**お出かけは マスク戸締り 火の用心**  
火災は、気をつけていれば未然に防げたという場合がほとんどです。火の取扱いには十分注意し、万一火災が発生した場合は、次のことに注意して行動してください。

- ・火災を発見したら、直ちに119番へ通報する!
- ・消防車が到着するまで、出来る範囲で消火器や水バケツなどを使用し、初期消火を行う!
- ・初期消火が困難になった場合は直ちに避難する!

**問合せ** 守谷消防署 ☎46・0119

# 市民活動サロン

**問合せ先** 守谷市民活動支援センター  
HP <https://www.moriya-cac.org/>  
守谷市御所ヶ丘5-25-1 (市民交流プラザ2F)  
☎46-3370 FAX46-3320 10:00～18:00開館  
休館日:月曜日、年末年始(左記以外の祝日は開館)



## ボランティア募集 もりやクリスマスファンタジー2022

守谷駅西口広場を飾り付け、ライトアップするもりやクリスマスファンタジー。1年を締めくくる冬のイベントに参加しませんか。家族連れ大歓迎です!

- ▶日時 [飾り付け]11月23日(水・祝) 13:00～ ※雨天時11月24日(休)  
[片付け]12月26日(月) 10:00～ ※雨天時12月27日(火)
- ▶場所 守谷駅西口広場 ▶申込方法 電話またはメールで申し込む
- ▶申込・問合せ 市民活動支援センター ✉moriyaborantia1@themis.ocn.ne.jp

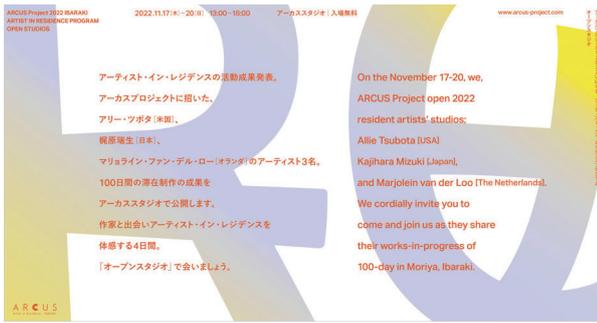


## 守谷駅前クリーンズ～ひろえば街が好きになる運動～

ボランティア団体を立ち上げて17年になります。駅前広場のゴミ拾い、草刈り、落ち葉拾いなどの誰でもできる作業です。学生さんも大歓迎!

- ▶日時 10月～令和5年4月 第3日曜日  
9:00集合 ※雨天中止
- ▶場所 守谷駅西口階段下集合
- ▶主催 守谷駅前クリーンズ
- ▶問合せ 会田 あいだ ☎090-3335-7227





チラシイメージ

# ARCUS

Artist In Residence - IBARAKI

現在のアート・芸術文化を守谷から。

●問合先 アーカススタジオ (もりや学びの里内)  
日・月曜日休館 ☎ 46-2600 (10:00 ~ 18:00)  
✉ arcus@arcus-project.com  
◎詳細な情報はアーカスプロジェクトで検索!

3年ぶりにレジデンスプログラムオープンスタジオを開催します! 招へいアーティスト3人が滞在制作の成果を発表します。アーカススタジオで芸術の秋を感じてみませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

▼日時 11月17日(土)~20日(日)  
午後1時~6時

▼費用 無料

▼アリー・ツボタ(アメリカ)

戦前から戦後にかけて活動した小説家、詩人の原民喜について調査し、東京や広島を訪れ、原にまつわる場所や、遺品などの資料を撮影しました。オープンスタジオではこれらの写真に加え、原との擬似的な往復書簡を発表します。故人や過去と現在を生きる私たちが、時空を超えてどのように親密な関係を築くことができるかに向き合います。

梶原瑞生(日本)

茨城県大洗町が発祥と言われる民謡「磯節」を出発点とし、大洗や北茨城、日立、守谷などで歌い継がれてきた民謡と、それらを取り巻く環境の変化について調査しました。オープンスタジオでは、調べたことや梶原が現地で遭遇し

## オープンスタジオ開催

た出来事などをもとに、現代的な視点から民謡を捉え直し、そのさまざまな可能性を視覚化し、発表する予定です。マリョライン・ファン・デル・ロー(オランダ)

桂の木とそれらにまつわる伝説「桂男」を生動的、歴史的、経験的に調査し、高度に産業化・機械化する社会における自然と人間の関わりについて考えました。オープンスタジオでは、守谷や、調査で訪れた東京、長野、京都、岐阜などでの経験を、旅人としての視点を織り交ぜ想像力豊かな文章で発表します。

## 期間中のプログラム



守谷市長によるスタジオ訪問

▼日程 11月19日(出)

▼場所 アーカススタジオ「ディレクターツアール」

アーカスプロジェクト小澤慶介によるスタジオ鑑賞ツアー。

※予約不要(通訳あり)

- ▼時間 午後1時30分~2時30分
- ▼「キッズツアー」小学生対象のスタジオ鑑賞ツアー。
- ▼時間 午前11時~午後0時15分
- ▼定員 先着15人 ※要予約
- ▼予約締切 11月15日(火)
- ▼申込方法
- アーカスプロジェクトのホームページで申し込む
- ▼「トーク」海の向こうの記憶をたずねて
- 国際展に足を運ぶと、町から町、国から国へと移動して創作活動を行う芸術家の表現が、ますます注目を集めていることに気付きます。慣れた考え方を疑い、他の言語や文化、さらにはそれらがぐりぐり抜けてきた過去にも目を向け、自らと遠く隔たったものとの関係そのものを表現すること。それは、まるで記憶を巡る旅のようです。町や国といった限られた枠組みを越えたところにある「何か」に導かれるように、新たな土地や人に出会ってゆく芸術家とその表現について考えます。
- ▼スピーカー 山本浩貴(文化研究者、アーティスト、金沢美術工芸大学講師)、小澤慶介
- ▼時間 午後3時30分~4時30分 ※予約不要

まちのみんなが「まち」をつくる! **まちづくり協議会** ひがし野まちづくりの会(守谷D地区)

## ひがし野まちづくりの会(守谷D地区)が設立されました!

10月1日に、ひがし野まちづくりの会(守谷D地区)の設立総会が開催されました。今後、ひがし野地区内の自治会・町内会や市民団体などと協力しながら、住みよいまちづくりのための活動を行う予定です。また、総会当日は、松丸市長を交えて、意見交換も行われました。

問合先 市役所市民協働推進課 協働推進G 内線132



## 12月のピックアップ講座 ★は要予約



**エ・ガーオ** (守谷駅前親子ふれあいルーム)

☎21-4545



**講座名** サンタさんがやってくる!★

サンタさんがプレゼントを持ってやってくる!  
一緒に写真を撮って思い出を作りませんか?



**講座名** お正月撮影会★

お正月の背景で、可愛く寝相アート  
が撮れます。年賀状にもどうぞ!

**講座名** 年齢別講座★

楽しい工作やパネルシアターなどを行います。  
親子で遊ぼう。



**夢っ子ひろば**

(地域子育て支援センター)

☎45-2462

- 講座名**
- ・姿勢改善ヨガ★
  - ・ようこそ夢っ子へ★



**キ・ターレ**

(北守谷児童センター)

☎45-2278

- 講座名**
- ・キ・ターレクリスマス2022★
  - ・ママのための骨盤エクササイズ★



**ねっこ守谷**

(まつやま保育園子育て支援センター)

☎45-8828

- 講座名**
- ・クリスマスパーティー(まつやま保育園)★
  - ・離乳食クッキング(まつやま百合ヶ丘保育園)★



**ちきんえっぐ**

(守谷どろんこ保育園子育て支援センター)

☎44-9028

- 講座名**
- ・自然食堂 クリスマスクッキング★
  - ・クリスマスコンサート



**ミ・ナーデ**

(南守谷児童センター)

☎21-1224

- 講座名**
- ・幼児クリスマス会★
  - ・しめ縄飾り教室★



**soramai KIDS**

(そらまい守谷保育園子育て支援センター)

☎45-7255

- 講座名**
- ・親子ヨガ★
  - ・リトミック★

## 子育てコラム

### 出勤!ちびっこ探検隊~秋の宝物を深そう~

秋、紅葉シーズンですね。色づいた木の葉は、私たちの心を和ませてくれます。お子さんと一緒に散歩に出掛けてみませんか。子どもたちは木の実・落ち葉拾いなど自然に触れることで、好奇心を育み、創造力や発想力を身に付けていきます。また、太陽の光を浴びることや思い切り動き回ることが、強い体を作ります。

散歩は、初めての自然遊びとしておすすめです。何気ない小石や道端の草も、子どもにとっては「たからもの」。ぜひ、たからもの探しの散歩に出掛けてみてください。自分で歩くことができない赤ちゃんも、時々芝生などの安全な場所に降ろして、自然とふれ合う時間を作ってあげてもいいですね。

#### ママ知識

##### どんぐり

虫が湧く前に、水に入れてから3~4分煮沸するか、冷凍庫に入れて1週間後にしっかり乾かしましょう。紙コップに入れてマラカスにするととってもいい楽器になりますよ!

##### 松ぼっくり

1時間程お湯に浸け、天日干しにしましょう。水にカップ1杯のお酢を混ぜたものに浸けても消毒ができます。クリスマスリースの飾りにしたり、松ぼっくりを飾り付けてツリーにしたりすると、可愛いクリスマスグッズのできあがり!



新型コロナウイルス感染症の状況により、休館または活動を制限している施設があります。最新の状況は各施設にご確認ください。



▶**問合せ先**  
 守谷中央図書館 ☎ 45-1000 FAX 45-7500  
 ① https://www.city.moriya.ibaraki.jp/tanoshimu/library/

休館日	中央図書館	12月5日(月)、12月28日(水)～ 2023年1月4日(水)
	各公民館 図書室	12月5日(月)、14日(水)、 12月28日(水)～2023年1月4日(水)

使ってみませんか？

## 電子図書館 Q&A



お手持ちのスマートフォンやパソコンで読書が楽しめる守谷市の電子図書館をご存じですか？  
 今回は、皆さんからいただいた電子図書館利用状況アンケートからの質問を紹介します。

### Q. 電子図書館にはどのくらい蔵書があるの？

**A.** 図書館ホームページから、「電子図書館」を開くと、約7,214タイトルの電子書籍を読むことができます。  
 今年6月から、電子雑誌も読むことができるようになりました。

### Q. 電子書籍なのに、なぜ予約待ちの仕組みがあるの？

**A.** 図書館では、その電子書籍を利用するライセンス(権利)を購入しています。  
 1冊につき3ライセンス持っている場合、同時に3人までは読むことができますが、4人目からは予約になります。ライセンスには貸出回数に限度がついているものや、利用できる期間が決まっているものもあります。また、テキストデータのコピーや写真のダウンロードはできません。

### Q. あるはずの図書を検索しても出てこないことがあるのはなぜ？

**A.** 図書館ホームページ直下の検索画面 (WEB-OPAC) と電子図書館の検索画面では、検索システムが違います。電子図書を検索する場合は、電子図書館のページから行ってください。



## 株式会社ヨークベニマルと協定を締結

10月4日、株式会社ヨークベニマルと「災害時における生活物資の供給協力に関する協定」を締結しました。この協定により、株式会社ヨークベニマルに対し、日用品などの生活必需品の供給を要請できるようになりました。今回の協定締結をきっかけに、平時から緊密な連携を図り、協力体制を構築していきます。

▶**問合せ先** 市役所交通防災課 交通・防災G 内線138



(左から)市長、(株)ヨークベニマル執行役員矢吹裕氏

## 第8回 常総環境センターふれあいデー

自分のごみがどのように処理されているかを学んで楽しめるイベント「常総環境センターふれあいデー」を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。

- ▶**日時** 11月26日(土) 10:00～14:30 ※小雨決行(荒天中止)
- ▶**会場** 常総運動公園陸上競技場、常総環境センター
- ▶**内容** 常総環境センター見学、物品販売、フラダンスショー 他
- ▶**問合せ先** 常総環境センターふれあいデー実行委員会事務局 ☎48-2314

## 📖 審査員募集「MORIYA 中学生ビブリオバトル! 2022」

市内の中学生が、ビブリオバトルを行います。ビブリオバトルとは、本を紹介するコミュニケーションゲームで、紹介された本の中から、「どの本が一番読みたくなったか」を競います。

ビブリオバトルの審査員をしてみませんか？

- ▶日時 12月10日(土) 9:30～
- ▶場所 北守谷公民館 多目的ホール
- ▶対象 高校生以上(親、教員などの関係者以外)
- ▶定員 先着10人
- ▶申込方法

11月17日(木)12:30～30日(木)に図書館ホームページから申し込む

今回の  
ビブリオ  
バトル

市内中学校から選出された中学生8人が、本の紹介を1人5分ずつ行います。本のテーマは自由です。優勝者には、表彰状と図書カードが贈られます。

## 📖 手話サークルふれあい「やさしい手話講座」

手話を体験してみたい方、手話サークルに興味のある方の参加をお待ちしています。

- ▶日時 12月2日(金) 10:00～11:30
- ▶場所 中央図書館 3階 視聴覚室
- ▶講師 手話サークルふれあい
- ▶対象 市内在住・在勤・在学の方
- ▶定員 先着25人
- ▶申込方法 11月24日(木)11:00～図書館ホームページまたは電話で申し込む

## 📖 守谷中央図書館 大規模改修に伴うアンケート

中央図書館では、令和7年度から施設の大規模改修を予定しています。

改修工事にあたり、利用者の皆様のご意見を伺うため、アンケートを実施します。ご協力をお願いします。

▶受付締切 11月27日(日)

▶回答方法

- ①いばらき電子申請システム
- ②中央図書館設置のアンケート用紙



## 📖 児童書を寄贈していただきました

十和運送株式会社様から「子どもたちの読書推進と社会貢献のために使ってほしい」と寄贈の申し出があり、「ふしぎ駄菓子屋銭天堂シリーズ」、「ほねほねザウルスシリーズ」、「ノントンシリーズ」など、計49冊をいただきました。ぜひ読んでみてください。



市制施行20周年記念

11月21日(月)  
販売開始!!

MORIYA  
GREEN BEER

守谷市誕生20周年を記念して、新しい「MORIYA GREEN BEER」を市民による開発サポーターと協働で企画しました。キャッチコピー「緑の風、泡の波」とラベルデザインは、公募で集まったアイデアの中から選出されたものです。

原料のホップは、市内の小・中学校・ボランティア・企業などと協力して栽培したものを使用しています。テイストは、コクのある本格派エールビールに大幅リニューアル。ぜひ、ご賞味ください。



販売店名(順不同)	所在地
栗原酒店	守谷市本町3241-4
酒のふるや	守谷市野木崎385
地引酒店	守谷市けやき台1-24-2
玉兼酒店	守谷市本町351-15
松丸酒店	守谷市御所ヶ丘3-14-3

販売店名(順不同)	所在地
カスミフードスクエア イオンタウン守谷店	守谷市百合ヶ丘3-249-1
カスミフードスクエア 守谷テラス店	守谷市久保ヶ丘2-1-1
カスミ松ヶ丘店	守谷市松ヶ丘6-6-1
FOOD OFF ストッカー守谷店	守谷市本町631

▶問合せ もりやグリーンインフラ推進協議会事務局

(株)福山コンサルタント 交通・環境マネジメント事業部 ☎03-5296-9405



今日からはじめる! 大切なあ・し・た!

# マスクの下でも微笑みを 口周りを鍛えてたるみ解消!

▶問合先 市役所健幸長寿課 地域ケア推進G 内線174、175

最近、鏡を見ると顔がたるんでいるように感じませんか? 長引くマスク生活により、表情を出さずに会話をしたり、歯を見せて笑うことが減ったため、口周りの筋力が低下しているのかもしれません。

口周りの筋力低下は、顔のたるみだけでなく、口への影響が生じるため注意が必要です。

**どのような症状が出るの?** 口周りの筋力が低下すると、下記のような症状が発生しやすくなります。

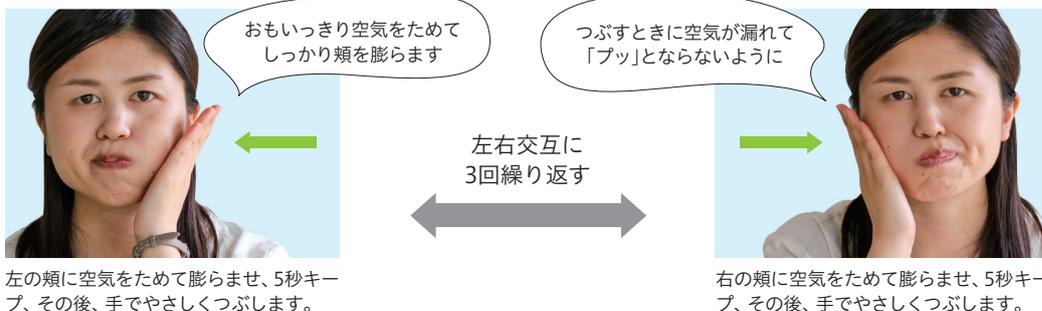
- ・滑舌が悪くなる
- ・口が乾きやすくなる
- ・口角が下がる(への字口になる)
- ・口臭が強くなる
- ・虫歯や歯周病が進行しやすくなる
- ・二重あごになる

**顔のたるみを防ぐには?** 顔のたるみを予防するには、日頃から顔や口周りの筋肉を良く動かすことが大切です。マスクの下でも、常に微笑むように口元を上げることを意識してください。

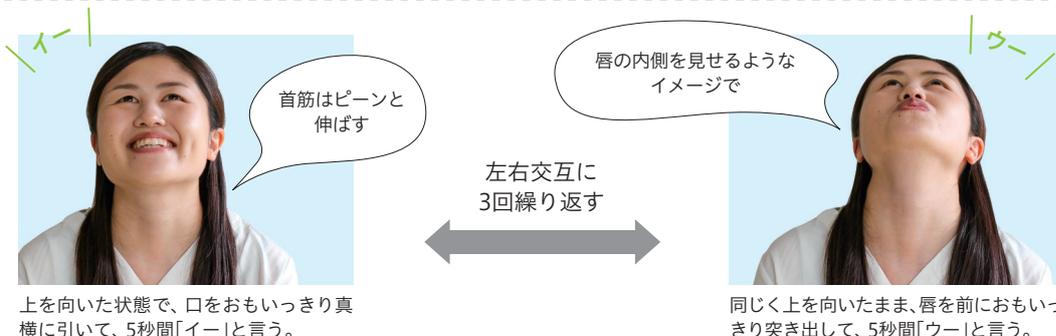
## スッキリ! たるみ解消体操

口周りの筋肉を鍛え、顔のたるみを解消する体操です。マスクをしながらでもできますので、ぜひお試しください。

### 風船つぶし体操



### にこにこイーウー体操



有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載していません)

守谷の魅力を紹介!

# もりやいただきます——す

このコーナーでは、守谷の地産地消を進めるため「守谷生まれの食品」登録事業者を紹介していきます。



守谷市アンテナショップ

## もりやコレクション

皆さんと生産者さんをつなぐ

守谷駅西口にある「もりやコレクション」。守谷産の野菜、ヨーグルト、常陸牛、そのほかにも地域の生産者・飲食店などの商品を販売しているお店です。

取材に伺ったお昼頃は、ちょうどお弁当を買い求めに来るお客さんで店内が賑わっていました。お店のこだわりは、徹底的に守谷に関連したものを扱っていること。例えば、お弁当であれば、食材として守谷のものを必ず使っているそうです。すぐに食べられる肉まんやソフトクリームにも、守谷産の常陸牛やヨーグルトを使用しているなど、「守谷」へのこだわりが詰まったものばかりです。「市民の皆さんと生産者さんを

つなぐため、(一社)もりや循環型農食健協議会のメンバーで協力して、こちらのお店を作りました。

「もりやコレクション」という店名のとおり、ここに来れば守谷の美味しいものが集まっていると、そんなことを考えて作ったお店です」と話す代表の伊東明彦さん。取材中にも、農家の方が、収穫したばかりの野菜やピーマンの品出しに来店されていました。

今後の展望を伺うと、「まだまだ守谷にはおいしいものがあると思っています。僕自身も守谷のおいしいものを探求しながら、新しい商品を皆さんにご提供していきたいと思えます。守谷産の食品を通して、もっと守谷を好きになってもらえたら嬉しいですね」と笑顔で語ってくれました。

### SHOP INFO



もりやコレクション

住所 守谷市中央4-9 TX守谷駅1階

営業時間 10:00~20:00 (年末年始等休日あり)

電話 0297-34-1221

HP <http://moricolle.info/>



守谷の美味しいものをそろえていますのでぜひお越しください

動画も公開中!



スタッフの皆さん



守谷生まれの食品登録事業者とは...

「守谷市いただきます条例」により、守谷市内で生産または加工された食品を取り扱う事業者です。市役所経済課では、現在登録事業者を募集中です!



人口と世帯数

2022年10月25日現在

	前月比
世帯	29,676 戸 (+40戸)
人口	70,325 人 (+24人)
男	35,206 人 (+9人)
女	35,119 人 (+15人)
前年同月人口	69,912 人

休日・夜間 緊急診療所

おとな	取手北相馬保健医療センター 医師会病院 (小児科除く) ☎ 0297-78-6111
こども	JA とりで総合医療センター (小児科：水曜日除く) ☎ 0297-74-5551 総合守谷第一病院 (小児科：日・水曜日) ☎ 45-5111



各種情報はここから

守谷市公式 サイト 

守谷市公式 アプリ Morinfo 

Twitter 守谷市公式 アカウント 

Facebook 守谷市公式 アカウント 

Instagram 守谷市公式 アカウント 

YouTube 守谷市公式 アカウント 

メールもりや 

守谷 クリーン カレンダー 

※問合先のGはグループの略表記

守谷 街のきおく

20th anniversary  
Moriya City

vol.10

変わらない自然の美しさ

市内小中学生約6,000人を対象に「守谷の魅力」を質問したアンケート\*で、ダントツで多かった回答は、「自然豊か」。

今回は、20年以上前から守ってきた、そして20年以上先の未来へ守っていきたく守谷の保存緑地をご紹介します。

守谷城址周辺



市役所駐車場周辺

すべて守谷駅から2km圏内に位置しています!!



土塔森林公園

市では、緑豊かな自然環境を維持していくため、「守谷市緑の保全と緑化に関する条例」を制定し、保存緑地を指定しています。



守谷野鳥のみち周辺

\*守谷イメージ画制作のため、令和元年7月に実施したアンケートより

読者アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でプレゼント引換券を差し上げます。当選された方は、引換券を指定の場所に持参し、プレゼントと交換してください。

※当選者の発表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます。



※写真はイメージです。

もりやコレクション お買物券 1,000円分

抽選で5名様はプレゼント!!

- ▶応募方法 必要事項を記入し、Morinfoまたは郵送で応募する
- ▶記入事項 郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号、アンケートの回答
- ▶アンケート内容  
 Q1.今月号で良かった内容は?  
 Q2.守谷市出身・在住の著名人を教えてください。  
 Q3.広報紙に特集してほしい内容、ご意見、ご感想など
- ▶応募期限 11月25日(金) 当日消印有効
- ▶応募先 【郵送】〒302-0198 守谷市大柏950-1  
 守谷市役所秘書課「11月10日号アンケート係」



【Morinfo】  
こちらから簡単に  
応募できます!

アンケート紹介 回答ありがとうございます!

10月10日号

- ・広報もりやの歴史が面白かったです。過去に掲載された方のインタビューは、子どもたちの成長が目に見えて微笑ましかったです。(30代女性)
- ・保育士の特集の、保育士の方のインタビューで、「子どもの成長を目の当たりにしたときの嬉しさ」が伝わってきて、読んでいてほっこりしました。(30代女性)
- ・保育士の特集が良かったです。娘が保育士を目指しているので、現場のリアルな声や働き方改革の記事は、とても参考になりました。(50代女性)
- ・ご高齢の方に、昔の守谷についてインタビューをして欲しいです。なくなりつつある茨城弁についても記事にして欲しい。(60代女性)
- ・お散歩特集してほしいです。(80代女性)



環境にやさしい植物油インキを使用しています。  
再生紙を使用しています。



見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。