

もりや 9

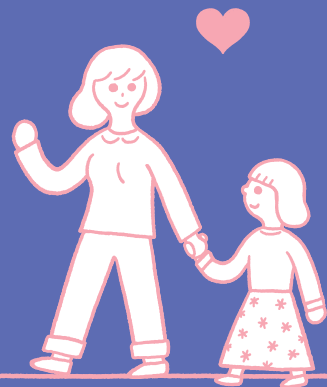
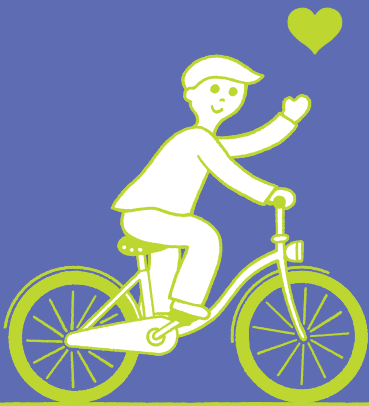
広報

2021 No.687



特集

コロナ禍とこころのケア



※本紙に掲載している内容は、9月1日現在の情報を基に作成しています。今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、変更となる場合もありますので、最新の情報は各問合先にご確認ください。



長期間にわたり続いているコロナ禍での生活が私たちにもたらすストレス。人と人とのつながりが薄れてしまうことにより、心身に不調をきたしている方も少なくないのではないだろうか。今回の特集は、新型コロナウイルス感染症への不安や恐れからくる「こころ」の健康を保つためには、どのように行動すれば良いか、周囲の人の「こころ」のためにどうすれば良いかを考えます。

Check

こころの疲れサインが出ているか… チェックしてみよう！

新型コロナウイルス感染症について、連日、メディアからたくさんの情報が流れています。自粛生活や学校の休業などが続く中で、感染の不安、将来への不安など、さまざまな不安な気持ちを抱えてしまうのはごく自然なことです。コロナ禍で引き起こされる不安からくる変調は、「コロナうつ」とも呼ばれています。まずは、こころの疲れからくるサインが出ていないか、セルフチェックしてみましょう。

心理面の不調

- ・気分が落ち込む
- ・イライラする
- ・すぐに腹が立つ
- ・何をしてもおもしろくない
- ・無気力
- ・感情がなくなった気がする
- ・よく眠れない

など

体調面の不調

- ・集中できない
- ・判断できない
- ・食欲が減る、増える
- ・眠れない
- ・頭痛
- ・胃の不調
- ・アルコール摂取量が増える

など

Protect

不安感にふりまわされないために… 予防しよう！

- ・自分自身をいろいろな角度から観察してみる
- ・新型コロナウイルスに関する情報から距離を置く時間を作る
- ・いつもの生活習慣を保つ
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる



不確かな情報や
大げさな表現のうわさ話を
うのみにしないで、
立ち止まって考えよう。

Care

こころの疲れに気づいたら… セルフケアしよう！

- ・無理せず休養をとる
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・親しい人と電話して笑い合うなど、交流の時間を持つ
- ・散歩や適度な運動を意識して行う
- ・アルコールは控えめにする
- ・自分がリラックスできることをする（読書・ゲーム・映画鑑賞など）



Help

周りの人ができること… 寄り添う！

- ・いつもと違う様子に気づく
- ・話を否定せず耳を傾ける
- ・「原因探し」ではなく「今できること」を考える
- ・「励まし」ではなく「理解」が必要
- ・大きな決断は先延ばしにさせる
- ・受診する際は付き添いをする



こころのリラックス法

マインドフルネス瞑想

マインドフルネスとは、頭の中で過去や未来のことばかりに思考を向けてしまわず、今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に意識を向けることです。

「ありのまま」を受け入れることでこころの状態を健全に保ちます。

瞑想の仕方

- ①座った状態で目を閉じ、肩の力を抜いてリラックスし、呼吸に意識を集中します
- ②途中で何か考えが浮かんでしまったら、また呼吸に意識を戻します。
- ③これを最初は5分から、慣れれば25分程度毎日繰り返します

参考：川崎市健康福祉局精神保健福祉センター





For children

子どもの心を守るために



総合守谷第一病院
小児科 科長
にしむら はじめ
西村 一氏

コロナ禍が始まって1年半が経過しました。小児科にも、心が原因と思われる体調不良や不登校の相談が後を絶ちません。

子どもの心に何が起こっているのでしょうか？ 考えるヒントに「(心の)安全基地」という概念があります。

子どもにとって安全基地は、家庭、特にお母さんであることが多いです。

社会は闘いの場です。楽しく過ごせていても、気を遣うことも多いはず。そこで人は「安全基地」で英気を養います。十分休息を取ったら、また闘いに出ていきます。

傷ついて帰ってきて癒されることがなかったら、癒されないかもしれないと思ったら、人は外で闘うことができなくなります。

コロナ禍ではみんなが疲れています。大人も同じです。親も余裕がないこともあるでしょう。子どもにとっては、社会でのストレ

スは大きくなって、安全基地機能は低下しているのかもしれない。

こう捉えると、今できることが見えてきます。社会的ストレスを減らすか、安全基地機能を高めるかです。

社会的ストレスを減らすといっても、学校や子どもたちの中での問題をコントロールすることは困難ですが、その他の活動はある程度保護者の裁量内にあると思います。ストレスをかけないことが目的ではありません。

「今の本人に耐えられるか」というのを考えることが大事です。耐えられる負荷は糧になり、耐えられない負荷は傷になります。

安全基地機能を高めるにはどうしたら良いでしょうか。

一つは保護者の気分を改善することです。程度の問題はありますが、自分のための時間を持ちましょう。ちょっと後ろめたくても「私の健康が子どものため」と思うようにし

ます。気分が改善したら、後ろめたさの分を含めて子どもに返してあげましょう。

もう一つは、話を聞いてあげることです。その際に大事なのは、興味を示す、さえずらない、否定しないです。アドバイスもほとんどの場合は必要ないです。

子ども自身が、愛されている、尊重されていると思えることが重要であり、これこそが安全基地の中核的役割です。思春期になると、親に何かを話すということはなくなるかもしれません。それでも考え方は同じです。本人のことを「無条件に」受け入れられる存在としてあり続けてあげましょう。

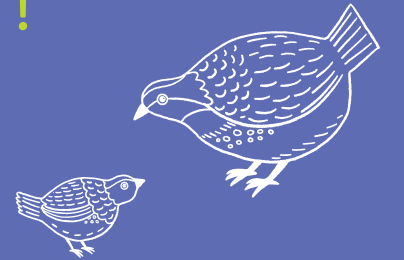
コロナ禍の出口はまだ見えませんが、永遠に続くものではないはずです。

心を良くすることは、あまり必要ありません。できるだけ悪くないように、そう努力し続けられれば、きつとこの状況を乗り切ることができるはずです。



Contact

こころに疲れを感じたときは…相談しよう！



新型コロナウイルスが感染拡大する状況では、不安や恐怖を感じることは普通の反応と考えられます。こころやかだのサインを感じて、自分なりの対処法を試してみても変化がないときは、無理せず休むことが大切です。

一人で抱えこまずに早めに相談してください。

ちょっとした行動の変化で ストレスコーピング

ストレスの原因にうまく対処しようとするのを、ストレスコーピングといいます。過剰なストレスが慢性的にかかる心身へのさまざまな悪影響が考えられるため、健康を維持するにはうまくストレスコーピングすることが必要になります。

ストレスを感じたときは、これまでの自分の対処法(コーピング)で、うまくいったことを試してみましょう。また、日常の何気ない行動も、意識してちょっとした変化を加えることで、コーピングに発展することがあります。例えば、いつもと違う入浴剤を使ってみたり、毎日使っているグラスを変えてみたりすることも良いかもしれません。

日頃からストレスが発散できるよう、趣味や生きがいとなるものを持つことも必要です。そして、問題解決のために協力してもらえ人間関係を築くことも大切です。

「在宅ワークや外出自粛で、孤立した生活が続いている。気分が落ち込んで、仕事に手につかない…」、「新型コロナウイルス感染症がいつ収束するのか分からないので不安を感じる。眠れなくてつらい…」など、自分で対応しきれない問題を抱えた場合は、信頼できる人に相談するか、市役所の各種相談をご利用ください。

守谷市保健センターでは、精神保健福祉士が「こころの健康相談」をお受けしています。どこに相談して良いか分からないときは「こころの健康相談」をご利用ください。相談内容の秘密は厳守いたしますので、ご安心ください。

守谷市保健センター
精神保健福祉士
いしふくあさか
石福麻夏



- 保健センター ☎48-6000 8:30～17:15 (平日) ※ご希望の方は電話で予約してください。
- 茨城県精神保健福祉センター ☎029-243-2870 8:30～17:15 (平日)
- いばらきこころのホットライン ☎029-244-0556 (平日) ☎0120-236-556 (土・日曜日) 9:00～12:00、13:00～16:00

引用・参考:「メンタルヘルスとCOVID-19」(WHO)、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」(日本赤十字社)、「"コロナうつ"かも?と思ったら」(Smat119)



新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

令和3年9月1日現在の情報です

！ 守谷市の新型コロナワクチンの接種状況 (9月1日現在)

1回目接種済の方 34,400人 55%

2回目接種済の方 25,100人 40%

※接種率は12歳以上の接種対象者、61,500人を全体として算出しています。

※接種者数は、国のワクチン接種記録システム(VRS)の集計結果に基づく速報値です。



妊娠中の方へ 優先接種が受けられます

妊娠中の方と、その同居の家族への優先接種を実施します。

優先接種の対象となる方で、接種を希望される方はお申し込みください。

※実施日時については、市ホームページをご確認ください。



▶対象者

① 守谷市に住民票がある妊娠中の方で、検診先の医師に接種して良いと言われている方

※接種後の体調不良に備え、できるだけご家族などの同伴をお願いします。

② ①の妊娠中の方と同居の家族

③ 守谷市に里帰り出産されている方(守谷市に住民票がない方)

▶場所 保健センター

▶予約方法 ワクチン接種予約サイトまたはコールセンターに申し込む

☎050-3612-4581 9:00～17:00

※守谷市に里帰り出産されている方(守谷市に住民票がない方)は、電話予約のみとなります。



▶ワクチン接種キャンセル待ちへ登録した妊娠中の方への優先案内

市ワクチン対策室では、予約のキャンセルが出た際に、急遽連絡しても当日接種を受けられる方を募集しています。キャンセルが発生した際は、妊娠中の方を優先して連絡しています。詳細は市ホームページをご参照ください。



妊娠中の方が接種を受けることについて (参照元: 日本産婦人科「新型コロナウイルス(メッセンジャー RNA)ワクチンについて(第2報)」)

○アメリカ疾病対策センター(CDC)は妊娠中の方へのワクチン接種を強く推奨する声明を出しています。わが国においても、妊娠中の方は時期を問わずワクチンを接種することをお勧めします。

○妊娠中の方が感染する場合の約8割は、夫やパートナーからの感染です。妊婦の夫またはパートナーの方は、ワクチンを接種することをお願いします。

○妊娠中、特に妊娠後期に新型コロナウイルスに感染すると、重症化しやすいとされています。

○副反応の有無にかかわらず、妊娠の異常(流産、早産、その他)の頻度はワクチンを打たなかった妊婦と同じであると報告されています。

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



令和4年度

保育所等の入所申込受付



令和4年度認可保育所、認定こども園（保育所枠）、地域型保育事業の入所申込受付を行います。

- ▶ **申込対象者** 保護者に次のいずれかの事情があり、お子さんを保育できない方
 - 就労 • 妊娠、出産（予定） • 親族の介護、看護
 - 保護者の疾病、障がい • 災害復旧 • 就学
 - 求職活動 • 虐待やDVのおそれがあること など
- ▶ **申込期間** 10月25日(月)～11月5日(金) 8:30～17:00
※土・日曜日、祝日を除く。ただし、10月31日(日)8:30～12:00は受付します。
- ▶ **申込方法** 9月24日(金)から市役所すくすく保育課で配布する申込書(市ホームページからも取得可)に必要な事項を記入し、必要書類を添付の上、窓口で申し込む
※郵送での申込を希望する場合は、ご相談ください。
- ▶ **申込後の流れ** 利用調整基準に基づき利用調整（入所選考）を行います。選考結果は、令和4年2月上旬に郵送でお知らせします。入所不承諾となる場合もありますので、ご了承ください。
- ▶ **施設見学**
令和4年度入所希望者向けに各施設で施設見学を行います。各施設の見学日程については、9月10日(金)から市ホームページおよび市役所すくすく保育課窓口で公表します。
予約が必要な施設は、9月24日(金)から受付を開始します。その他の日程で見学を希望する場合や詳細を知りたい場合は、直接施設にお問い合わせください。なお、受入予定がない年齢については、受付を行わないことがありますので、ご了承ください。保育所の一覧については、市ホームページをご確認ください。
- ▶ **申込・問合せ** 市役所すくすく保育課 保育G 内線156、159

シルバーリハビリ体操

指導士3級養成講習会 受講者募集

シルバーリハビリ体操とは、大田仁史先生（県立健康プラザ管理者）が考案した、いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。今回は、この体操の普及に協力していただくボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講習会を開催します。講習会を修了した方には、県知事から認定証が交付されます。

シルバー リハビリ体操

関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とした体操です。立つ・座る・歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルス体操（※1）」「いきいきヘルスいっぱい体操（※2）」「その他の体操」で構成されています。現在守谷市では、62教室で指導士が体操の普及活動を行っています。

※1 いきいきヘルス体操…生活動作を楽しむ体操

※2 いきいきヘルスいっぱい体操…筋力をつける体操・からだの柔軟性を高める体操

対象者（全てに該当する方）

- 60歳以上（令和3年4月1日現在）であり、常勤の職に就いていない市内在住の方
※50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。
- 認定後に守谷市シルバーリハビリ体操指導士会員として地域で体操指導ができること
- 講習会の全日程に参加できること
※欠席した日程は、茨城県立健康プラザで補講を受講（送迎なし）。

- ▶ **募集人員** 16人 ※超過の場合抽選
- ▶ **日時** 10月25日(月)、11月4日(木)・11日(木)・16日(火)・22日(月)（全5日間） 9:30～15:45
- ▶ **場所** 市役所大会議室
- ▶ **内容** [講義] 介護予防とリハビリテーションの推進、解剖運動学など
[実技] シルバーリハビリ体操
- ▶ **受講料** 無料（交通費、昼食代は各自負担）
- ▶ **申込方法** 10月1日(金)までに電話または窓口で申し込む
※土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15
- ▶ **申込・問合せ**
市役所健康長寿課 地域ケア推進G 内線174

令和3年度から助成スタート！



不育症検査や治療に要した費用を助成します

妊娠しても流産または死産を繰り返す「不育症」に悩むご夫婦の経済的負担軽減を図るため、医療保険が適用されない不育症検査や、治療費の一部を助成する事業を開始します。令和3年4月1日以後に実施した検査・治療が対象です。詳しくは市ホームページまたは電話でお問い合わせください。

助成内容

▶**金額** 上限5万円(年度内に1回)

▶**対象者**

- 次の全てを満たす夫婦
(事実上婚姻関係と同様の事情にある方を含む)
- ・流産または死産の既往が合わせて2回以上あり、不育症検査または治療を受けた方
 - ・検査や治療などを終了した日の1年前から申請日まで、夫婦のいずれかが守谷市の住民基本台帳に引き続き登録されていること

- ・医療保険各法に規定する被保険者、組合員もしくは加入者またはその被扶養者であること
- ・市税の滞納がないこと
- ・他の市区町村で類似の助成を受けていないこと
- ・茨城県が実施する不育症検査費助成事業の対象となる検査を受けた場合は、県助成事業の交付決定を受けていること

▶**問合先** 保健センター 母子・予防G ☎48-6000

年金を受給している方へ

年金生活者支援給付金の請求手続きはお早めに

年金生活者支援給付金は、所得が低い年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される給付金です。
※受取には請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

▶**対象** 以下それぞれの要件を満たしていること

老齢基礎年金を受給している方

- ・65歳以上
- ・世帯全員の市民税が非課税
- ・年金収入額と他所得額の合計が約**88万円**以下

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ・前年の所得額が約**472万円**以下

▶**請求手続き**

①年金受給中で新たに年金生活者支援給付金を請求する場合

支給対象となる方には、**日本年金機構から8月末以降順次、「請求可能な旨のお知らせ」が送付されます。**同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に、必要事項を記入して投函してください。日本年金機構で令和3年12月までに手続きが完了・認定されると、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②これから年金受給が始まる場合

年金の請求手続きと併せて、年金事務所で年金生活者支援給付金の請求手続きをしてください。
※市役所国保年金課で請求できるのは、全期間が国民年金(第1号被保険者)の方に限ります。
給付金は請求した月の翌月分からの支給となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。



▶**申込・問合先** 日本年金機構 「ねんきんダイヤル」 ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)
土浦年金事務所 ☎029-825-1170

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

令和4年度小学校入学のお子さん **就学时健康診断を実施します**

来年少生になるお子さんを対象に健康診断を実施します。

該当するお子さんには、9月上旬に通知書を発送していますので、必要事項を記入の上、健康診断当日にお持ちください。また、受付時間は各学校で異なるため、通知書や市ホームページで確認してください。

▶**内容** 内科・歯科検診、聴力・視力検査、知能検査

▶**注意事項**

- ・都合により指定校で受診できない場合、または通知書が届いていない場合には、必ず市役所学校教育課まで連絡してください。
- ・健康診断終了予定は午後4時以降となりますので、ご家庭の予定を調整して参加してください。
- ・駐車場には限りがあるため、車での来校はご遠慮ください。

▶**問合先** 市役所学校教育課 教育総務G 内線283、284

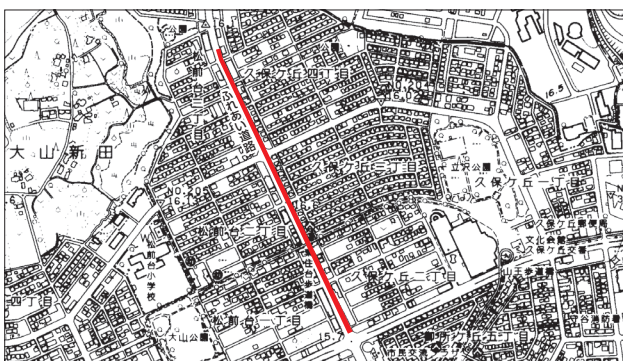


工事のお知らせ

交通規制など、ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

▶**問合先** 市役所建設課 道路建設G 内線255～257

舗装修繕工事



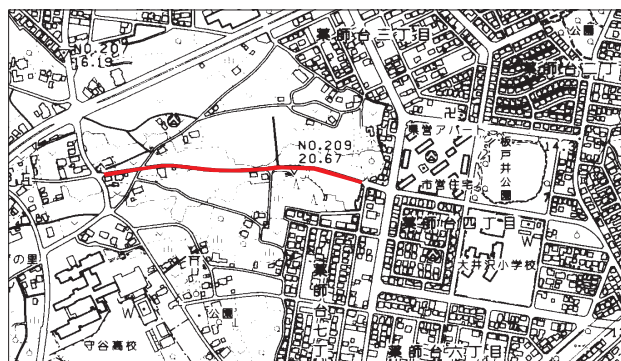
▶**工事名** 令和3年度舗装修繕第3号工事

▶**場所** 久保ヶ丘地内

▶**時間** 午後9時～午前5時(夜間)

▶**工期** 令和4年1月21日(金)まで

▶**業者** 有限会社須賀緑化土木



▶**工事名** 令和3年度舗装修繕第7号工事

▶**場所** 板戸井地内

▶**時間** 午前9時～午後5時

▶**工期** 12月24日(金)まで

▶**業者** 常陸建設工業株式会社

道路改良工事



▶**工事名** 令和3年度道路改良第3号工事

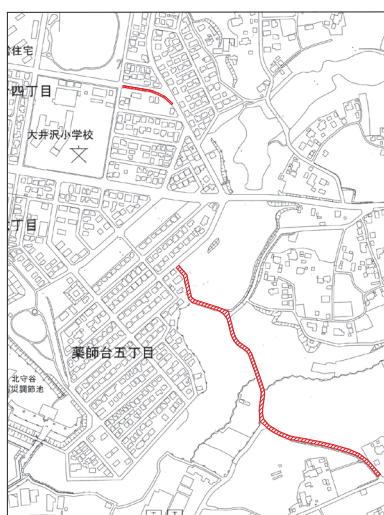
▶**場所** 本町地内

▶**時間** 午前9時～午後5時

▶**工期** 12月24日(金)まで

▶**業者** 酒石建設工業株式会社

道路工事(カラー舗装)



▶**工事名**
令和3年度
国補舗装修繕
第2号工事

▶**場所**
薬師台地内外

▶**時間**
午前9時～午後5時

▶**工期**
12月24日(金)まで

▶**業者**
有限会社
オオヤマ建設工業

小児の方へ

▶予診票兼助成券

下表の医療機関、保健センター、市役所（子育て世代包括支援センター）、中央図書館、公民館（中央、郷州、高野、北守谷）、キ・ターレ、エ・ガーオで配布しています。

▶市内協力医療機関以外で接種を希望する方

医療機関窓口での助成は受けられませんが、接種後、市に請求することで助成を受けることができます。請求方法は、市ホームページまたは予診票兼助成券と一緒に配布する説明文を確認してください。



市内協力医療機関一覧

※接種予約は市内協力医療機関へ直接お申し込みください。

医療機関(50音順)		小児	高齢者
いとう眼科	☎ 20-0101	×	○
海野メディカルクリニック	☎ 20-0605	○ ※小学生以上	○
えのもと小児科	☎ 45-2121	○	○
貝塚みずき野クリニック	☎ 21-1221	○ ※小学生以上	○
かねこ整形外科クリニック	☎ 34-0115	×	○
カリオクリニック	☎ 48-8448	○	○
川島クリニック	☎ 46-3273	○ ※小学生以上	○
草間クリニック	☎ 45-3800	○	○
けやき台整形外科クリニック	☎ 45-8777	×	○
小林医院	☎ 48-0076	○ ※小学生以上	○
さとう内科・脳神経外科クリニック	☎ 21-1710	○	○
しばたキッズクリニック	☎ 21-0811	○	×
下村医院	☎ 48-0078	○	○
新守谷皮膚科クリニック	☎ 20-0024	○ ※13歳以上	○
総合守谷第一病院	☎ 45-5111	○	○
立沢クリニック	☎ 45-7798	○ ※13歳以上	○

医療機関(50音順)		小児	高齢者
寺本こども赤ちゃんクリニック	☎ 44-5563	○	○
永瀬内科	☎ 48-2000	○ ※小学生以上	○
はら内科クリニック	☎ 21-5111	○ ※中学生以上	○
ひがしクリニック慶友	☎ 48-6001	○ ※13歳以上	○
南守谷クリニック	☎ 48-0111	○ ※小学生以上	○
もりい内科クリニック	☎ 44-5267	○ ※13歳以上	○
もりもとクリニック	☎ 45-3500	○ ※5歳以上	○
守谷駅前クリニック	☎ 47-0003	×	○
守谷慶友病院	☎ 45-3311	○ ※13歳以上	○
守谷こどものこころとからだのクリニック	☎ 45-4192	○	○
守谷メディカルクリニック	☎ 47-0213	○	○
ゆりがおかクリニック	☎ 47-1144	○	○
よしだ胃腸内科クリニック	☎ 48-0007	○ ※13歳以上	○
よしみ内科胃腸科医院	☎ 48-4891	○	○

▶問合先 保健センター ☎48-6000

有料広告スペース
(WEB版では広告を掲載しておりません)

10月1日金から助成開始

インフルエンザ予防接種

10月1日(金)から令和4年1月31日(月)までにインフルエンザの予防接種をする方は、市内協力医療機関において、予防接種費用の助成を受けることができます。インフルエンザの感染拡大防止に努めましょう。

▶助成対象・接種回数・助成額

助成対象		接種(助成)回数	助成額 (差額は自己負担)
小児	生後6カ月～15歳の方（平成18年4月2日以降に生まれた方） ※保護者の同意が必要です。	生後6カ月～12歳：2回	1回目：2,000円 2回目：1,500円
		13～15歳：1回	
高齢者	満65歳以上の方	1回	2,000円
	満60～64歳で慢性・高度の心臓・じん臓・呼吸器機能不全の方、免疫機能に身体障害者手帳1級の障がいがある方		

- ※小児・高齢者ともに接種日現在、守谷市に住民登録がある方
- ▶接種方法 市内協力医療機関へ事前に予約の上、接種してください。
- ▶費用 市内協力医療機関で接種する場合は、助成額を差し引いた額を医療機関窓口でお支払いください。
- ▶持参品 ・健康保険証 ・予診票兼助成券
・接種の記録が分かるもの(小児：母子健康手帳、高齢者：予防接種記録カード、お薬手帳)

高齢者の方へ

▶予診票兼助成券

満65歳以上の方に郵送します（11月以降に65歳になる方へは、誕生日の前月中旬頃）。接種時は必ず医療機関へ持参してください。紛失した場合は再発行の手続きが必要です。
※満60～64歳で慢性・高度の心臓・じん臓・呼吸器機能不全などの方は、保健センターへ電話または電子申請により連絡してください。

▶市内協力医療機関以外で接種を希望する方

[茨城県内の医療機関]
窓口で助成を受けられる医療機関があります。事前に希望する医療機関に確認してください。
[茨城県外の医療機関]
医療機関窓口での助成は受けられませんが、接種後、市に請求することで助成を受けることができます。予防接種前に必ず「予防接種実施依頼書」の発行申請をし、医療機関に持参してください。発行申請は電子申請または窓口(申請書は保健センター窓口で配布)にて受け付けます。予防接種実施依頼書がない場合は、助成額をお支払いできませんので、ご注意ください。



有料広告スペース
(WEB版では広告を掲載しておりません)

参加者募集

変化の時代を生き抜く！ 女性のキャリアの描き方 女性のための復職準備オンラインセミナー

仕事を始めたい、自分らしく働きたい方のためのオンラインセミナーを開催します。

女性のライフステージはめまぐるしく変化し、さらに昨今は当たり前だと思っていたことが大きく変わる時代になっています。このセミナーでは、偶然の出来事を生かしたキャリアの見つけ方、将来を豊かにするために身に付けておきたい3つのキーワードを、キャリアコンサルタントがお伝えします。

▶日時 10月22日(金) 10:00～11:00

▶場所 オンライン

※WEB会議システム「Zoom」を使用
(ご自身の端末による視聴)

▶対象 子育て中で、仕事との両立を考えている、または職場を離れて再就職を目指している市内在住の方

▶定員 先着25人 ▶料金 無料

▶講師 須賀由美子氏
(トパーズキャリアコンサルタント)

▶申込方法

9月17日(金)～10月13日(水)に氏名、住所、電話番号、年齢を記入し、市役所経済課にメールで申し込む

▶注意事項

- ・スマートフォンから参加する場合は、「Zoom」を事前にダウンロードする必要があります(パソコンからはブラウザでも視聴可)。
- ・開催前日までに視聴用URL、IDおよびパスワードをメールでお知らせします。
- ・参加される方の通信などの不具合による対応はできません。あらかじめご了承ください。
- ・その他注意事項は、市ホームページまたは申込完了後に送付されるメールを確認してください。

▶申込・問合せ先

市役所経済課 商工・観光G

内線268、269

✉keizai@city.moriya.ibaraki.jp



もりやグリーンインフラプロジェクト 推進サポーター募集！

グリーンインフラの推進に協賛してくれる市民(個人)の方、団体、企業を募集します。

▶協賛金 [団体・企業様] 一口3万円 [個人] 一口5千円

▶用途 グリーンカーテン栽培のための費用など、市内のグリーンインフラの取組を推進するための資金に活用します。

▶協賛の特典

守谷市ホームページに企業・団体・個人名を掲載

グリーンインフラの個別ページに掲載します(希望する場合のみ)。

企業・団体・個人の

グリーンインフラに関する取組を紹介

企業などのホームページをリンク、PR動画などを掲載します(希望する場合のみ)。

協賛の継続年に応じた「もりやグリーンインフラプロジェクト推進サポーター」ステッカーの提供

店舗先などに掲示し、協賛企業・団体であることを示すことができます。 ※ステッカーの大きさは直径20cmです。

サポーターロゴの使用権の付与

協賛企業・団体であることのPRを目的にホームページなどで自由に使用することができます。



▶申込方法 「もりやグリーンインフラ推進に関する協賛申込書」(市ホームページから取得)に必要な事項を記入の上、郵送またはメール、ファクスで提出する

▶申込・問合せ先

・【もりや版グリーンインフラ協議会事務局】

株式会社福山コンサルタント東京支社内 〒101-0033 東京都千代田区神田岩本町414 神田平成ビル5階

☎03-5296-9405 ☎03-5296-9408 ✉mgi@fukuyamaconsul.co.jp

・市役所企画課 企画・統計G 内線333

〒302-0198 守谷市大柏950-1 ✉kikaku@city.moriya.ibaraki.jp



第45回芸術祭

美術展出品作品募集

- ▶ **応募資格** 市内在住・在勤の方
- ▶ **募集作品数** 1人1点 ※俳句・短歌のみ1人2点まで
- ▶ **募集作品**
 - [手芸] 編み物、パッチワーク、ちぎり絵など
 - [工芸] サイズは自由(会場の都合により規制する場合あり)
 - [絵画] サイズは6号～10号 ※額装
 - [俳句・短歌] 短冊または色紙
 - [写真] サイズは4つ切～全紙 ※額装またはパネル張り
 - [書道] サイズは半切以下※条幅で仮表装を施す(仮巻可)

▶ 注意事項

- ・作品搬入・搬出では、各自展示のほか、展示用のパネルやテーブルなどの設置・片付け作業もお願いしています。また、展示期間中に会場当番を分担して行います。
- ・必ず点数やサイズを守ってください。

▶ 申込方法

各公民館または市役所生涯学習課にある申込用紙に必要事項を記入の上、生涯学習課窓口またはファクスで申し込む
※ファクスの場合、送信後に電話でご連絡ください。

第45回芸術祭

▶ **日程** 10月24日(日)～11月23日(火)

- ①美術展 10月24日(日)～31日(日)
会場：市民交流プラザ市民ギャラリー
- ②第21回若い芽のコンサート 11月14日(日)
※当日はオーディションのみ行い、後日YouTubeにて公開
- ③華道部展 11月21日(日)～23日(火)
会場：中央公民館
- ④第44回芸能祭 11月23日(火)
会場：中央公民館

▶ **申込期限** 10月1日(金)

▶ **作品搬入日** 10月22日(金)

▶ **作品搬出日** 10月31日(日)

▶ **出品者(代表)会議**

10月12日(火) 9:30～(詳細は後日通知)

▶ **申込・問合先**

市役所生涯学習課 生涯学習G

内線276 ☎45-5703





あそびに
おいでよ

子育て応援施設

北守谷児童センター (キ・ターレ)

御所ヶ丘5-25-1 ☎45-2278










0歳から18歳の児童と保護者、子育てに関わる全ての方が利用できる児童センターです。妊婦さんも含め、切れ目のない子育て支援を目指し、たくさんの講座やイベントを開催しています。中でも未就学児向けの「トットこくらぶ」の講座は大人気です。身体を動かしたり、身近な物をリサイクルした工作を行ったりしています。講座終了後は新しいお友達もでき、みんなニコニコ笑顔でいっぱいになります。

未就園児専用の乳児室は、新たにキャスル型の滑り台を設置し、連日楽しそうな声で溢れています。貸出おもちゃも種類豊富に取り揃え、1日楽しく遊ぶことができます。また、「春祭り」「夏祭り」「クリスマス」の3大イベントやハロウィンも開催しています。ぜひ遊びに来てください！

もりもり守谷!!
みんなでキ・ターレ! てください!



守谷市の 子育て応援施設

夢っ子ひろば
(地域子育て支援センター)
☎45-2462



ねっこ守谷
(まつやま保育園子育て支援センター)
☎45-8828



ミ・ナーデ
(南守谷児童センター)
☎21-1224



キ・ターレ
(北守谷児童センター)
☎45-2278



エ・ガーオ
(守谷駅前親子ふれあいルーム)
☎21-4545



soramai KIDS
(そらまい守谷保育園子育て支援センター)
☎45-7255



ちきんえっぐ
(どろんこ守谷保育園子育て支援センター)
☎44-9028



市民活動サロン



▶ 問合せ 守谷市民活動支援センター
<http://www.moriya-cac.org/>
 守谷市御所ヶ丘5-25-1 (市民交流プラザ2F)
 ☎46-3370 FAX 46-3320 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)



市民活動の幅を広げる 初めてのインスタ講座

市民活動を発信するツールとして「インスタグラム」を始めてみませんか?

大学生が教える「初めてのインスタグラム講座」です。



- ▶ 日時 9月23日(木・祝日)
 [午前の部] 10:30 ~ 12:00
 [午後の部] 13:30 ~ 15:00
- ▶ 会場 市民活動支援センター 会議室
- ▶ 定員 各回12人
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 持ち物 スマートフォン、筆記用具
- ▶ 申込方法 9月17日(金)から電話で申し込む
- ▶ 申込・問合せ 市民活動支援センター

健康体操で体を動かそう!

コロナ禍で運動不足になっていませんか。ばたか体操で軽く汗をかいて運動不足を解消しましょう。ご参加をお待ちしています。

- ▶ 日時 10月21日(木) 10:30 ~ 12:00
- ▶ 会場 市民活動支援センター 会議室
- ▶ 定員 先着10人
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 主催 女性セミナーミレニアム
- ▶ 申込方法 9月20日(月)~10月13日(水)に電話で申し込む(ショートメールも可)
- ▶ 申込・問合せ 菅谷 ☎080-1014-6565

講演会

誰もが遊べるインクルーシブ公園

インクルーシブ公園とは、障がいのある子もいない子もみんな一緒に遊べる公園です。日本で初めて、インクルーシブ公園実現に導いた龍円愛梨さんによる講演会を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。



- ▶ 日時・定員 10月10日(日)
 [第1部] 講演会 13:00 ~ 14:30 (12:30開場)
 会場定員先着40人 オンライン定員先着30人
 [第2部] ワークショップ 14:40 ~ 15:30
 会場定員先着20人
 ※感染状況によっては、第1部はオンラインのみ、第2部は中止となる可能性があります。
- ▶ 会場 市民交流プラザ ギャラリー
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 講師 龍円愛梨氏(東京都議会議員)
- ▶ 申込方法 9月17日(金)から市民活動支援センターホームページまたは電話で申し込む
- ▶ 協力 守谷にじいろ会
- ▶ 主催・申込・問合せ 市民活動支援センター・守谷市



こども新聞展示会

毎年恒例の小学4~6年生が夏休みに作成した新聞を展示します。子どもたちの心豊かな成長が現れた力作の数々をご覧ください。



- ▶ 日時・会場 [イオンタウン守谷] 9月13日(月)~26日(日)
 [市民活動支援センター フリースペース]
 9月28日(火)~10月10日(日)
- ▶ 問合せ 市民活動支援センター

有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載しておりません)

開設
しました

くらしとしごとの相談センター

なかなか仕事が見つからない、家賃が払えず家を追い出されそう、収入が減って家計が苦しい、公共料金が支払えないなどの悩みを抱える方に対して、「くらしとしごとの相談センター」（生活困窮者自立支援制度相談窓口）を開設しました。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

- ▶料金 無料
▶問合先 市役所社会福祉課
保護G 内線168

くらしとしごとの相談センター

委託先：一般社団法人アイネット

☎0297-44-7161

つくばみらい市小絹171-1 ☉kurashi-to-sigoto@iaa.itkeeper.ne.jp

生活困窮者自立相談支援事業

生活に困りごとや不安を抱えている方が自立した生活を送れるよう、支援員がプランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

就労準備支援事業

生活リズムが崩れている、社会との関わりに不安を抱えている、就労意欲が低下しているなどの理由で就労に向けた準備が必要な方に対して、基礎能力の形成からの支援を、就労支援プログラムに基づいて実施します。

今年、アーカスプロジェクトが始まって以来初めて、応募に際して申請料を課しました。そのため、例年に比べて応募者は減少しましたが、一方で、応募者の活動内容や滞

り、今年、世界52カ国・地域から233件の応募がありました。審査会では、水戸芸術館や東京オペラシティアートギャラリーから2人の審査員を迎え、アーカスプロジェクトのディレクターとともに3時間、白熱した議論を繰り広げました。

2021年度 アーティスト・イン・レジデンス(AIR)公募選考会を行いました

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！

本来であれば9月からアーティストを迎えるのですが、新型コロナウイルス感染症の広がりを踏まえながら、最終的なプランを詰めているところです。次の広報もりやでは

滞在制作プランの中には、植物や湖を巡って考察されるエコロジーのあり方をはじめ、デジタルテクノロジーの進化の陰で捨て去られる電子廃棄物、軍事基地と市民の闘争、コンクリートという物質とその消費という観点からの都市の読み解き、芸術を手段とする地域社会のヒーリング（癒し）など、行き過ぎた発展を目指した近代社会へ関わりを持つとすると、議論の末、数ある候補の中から、多視点の他者と協働しながら、人間と自然の関係を結び直すアーティストを選出しました。

滞在制作プランの中には、植物や湖を巡って考察されるエコロジーのあり方をはじめ、デジタルテクノロジーの進化の陰で捨て去られる電子廃棄物、軍事基地と市民の闘争、コンクリートという物質とその消費という観点からの都市の読み解き、芸術を手段とする地域社会のヒーリング（癒し）など、行き過ぎた発展を目指した近代社会へ関わりを持つとすると、議論の末、数ある候補の中から、多視点の他者と協働しながら、人間と自然の関係を結び直すアーティストを選出しました。



在制作のプランにおいては、質的な向上が見られ、審査の内容は濃い充実したもの

選出されたアーティストについて詳しく紹介します！
アーティストが滞在する部屋を貸してください
2022年度に始まる予定の新たなプロジェクトにおいて、国内外のアーティストが滞在する部屋や離れをお貸しいただける守谷市民の方々を探しています。家主の方とアーティストとの関係が密なホームステイという形ではなく、アーティストが比較的自由に立脚した部屋で思索や作品の構想に集中できるような環境を求めています。部屋の広さは6畳くらいあれば十分で、風呂とキッチンが家の方とシェアで構いません。板戸井にあるアーカススタジオへ自転車で通える範囲の場所を希望しています。国際的な文化交流に関心があったり、お子さんが独立して部屋が空いていた、貸したい部屋をお持ちだったりする方は、ぜひアーカススタジオまでメールか電話でご連絡ください。いろいろと相談しながら、新しいプロジェクトに取り組んでいく。コロナに負けずに、変わるアーカスプロジェクトにご期待ください！

選出されたアーティストについて詳しく紹介します！
アーティストが滞在する部屋を貸してください
2022年度に始まる予定の新たなプロジェクトにおいて、国内外のアーティストが滞在する部屋や離れをお貸しいただける守谷市民の方々を探しています。家主の方とアーティストとの関係が密なホームステイという形ではなく、アーティストが比較的自由に立脚した部屋で思索や作品の構想に集中できるような環境を求めています。部屋の広さは6畳くらいあれば十分で、風呂とキッチンが家の方とシェアで構いません。板戸井にあるアーカススタジオへ自転車で通える範囲の場所を希望しています。国際的な文化交流に関心があったり、お子さんが独立して部屋が空いていた、貸したい部屋をお持ちだったりする方は、ぜひアーカススタジオまでメールか電話でご連絡ください。いろいろと相談しながら、新しいプロジェクトに取り組んでいく。コロナに負けずに、変わるアーカスプロジェクトにご期待ください！



情報ひろば

イベント



守谷市ソフトテニス大会

日時 10月24日(日) 午前8時30分集合
 ※雨天中止 **場所** 常総運動公園 テニスコート **内容** 予選リーグの勝者による決勝トーナメント(日本ソフトテニス連盟のハンドブックに準ずる)
種目 ①一般男子(ミックス可) ②一般女子 ※参加人数により種目変更の場合あり **対象** 市内在住の方、市スポーツ協会ソフトテニス部または取手市、つくばみらい市、常総市、坂東市にお住まいの方で構成されたペア(小学生以上) **料金**【市民】一般／一人1000円、中学生以下／無料【隣接市町村】一般／一人1500円、中学生以下／一人500円 ※当日集合 **申込** 10月1日(金)までに電話またはメールで申し込む **主催** 市教育委員会・(一社)市スポーツ協会ソフトテニス部
申問 市役所生涯学習課
 スポーツ推進室 内線275
 ✉sports@city.maibara.lg.jp
 moriya.ibarakijp



ボランティア日本語講師スキルアップ研修会

守谷市国際交流協会(MIFA)日本語講座委員会では、市内と近隣市に生活している外国人の方が日本語を学ぶ場を設けています。

今回は、そこで活動するボランティア日本語講師のスキルアップ講習会をオンラインで実施します。

初めての方を含め、関心のある方はどなたでも参加できます。

日時 10月3日・10日・17日・24日(全7日曜日、全4回)午後1時～3時30分 **場所** オンライン(Noon) **定員** 30人 **講師** 飯野令子氏(常磐大学準教授) **申込** 9月25日(土)までに氏名・住所・電話番号を記載の上「MIFA日本語講座委員会」宛にメールで申し込む **共催** 茨城県国際交流協会(MIFA)

主催 関合守谷市国際交流協会(MIFA)日本語講座委員会
 ✉mifa@freai.or.jp



野鳥観察会

日時 9月26日(日)午前9時～正午※小雨決行 **場所** 小さな鳥の資料館前 **内容** サシバの渡り観察 **講師** 池田昇

氏(小さな鳥の資料館館長) **定員** 先着10人程度 **料金** 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** 9月20日(月・祝)～24日(金)に電話で申し込む

申問 池田 090・1465・8177
 作部屋 090・8170・1898

公民館



■共通申込・問合先

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

守谷のふるさとかるた講座

名所、旧跡などが盛り込まれたかるたとおして守谷を知りましょう。

日時 10月26日(火)午前10時～正午 **場所** 中央公民館 **対象** 成人 **定員** 50人 ※超過の場合抽選 **料金** 800円(守谷のふるさとかるたをお持ちの方は300円) **講師** 高橋正子氏(守谷のかるたを作る会) **持物** 守谷のふるさとかるた(お持ちの方)

申込 10月6日(水)必着で往復はがきに講座名、氏名、住所、電話番号、守谷のふるさとかるたの有無を記入し、郵送またはがきを持参して中央公民館で申し込む

筋トレ&ストレッチ

場所・日時・定員

各会場とも当日受付。定員になり次第開始します(45分間)。

高野公民館 9月27日(月)午後1時～1時30分受付／先着15人

北守谷公民館 10月6日(水)午前10時～10時30分受付／先着15人

中央公民館 10月11日(月)午後1時～1時30分受付／先着14人

料金 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

申問 中央公民館 ☎48・6731

シニアのスマホ体験講座

らくらくホンでスマホを体験しませんか?

日時 10月26日(火)午前10時～正午 **場所** 高野公民館 **対象** スマホをお持ちでないシニアの方 **定員** 10人 ※超過の場合抽選 **料金** 無料 **持物** 筆記用具 **講師** (株)ニチコム職員(携帯ショップスタッフ) **申込** 10月6日(水)必着で往復はがきに講座名、氏名、住所、電話番号を記入し、郵送またはがきを持参して中央公民館で申し込む





理学療法士から学ぶ姿勢講座 「あなたの姿勢は、良い？悪い？」

姿勢不良により起こり得る症状を学び、その対策と運動を行います。

日時 10月28日(休)午前10時～正午

場所 中央公民館 **対象** 成人 **定員** 20人

※超過の場合抽選 **料金** 500円

持物 タオル・飲み物 **講師** 小室悠作氏(けやき台整形外科クリニック理学療法士)

申込 10月6日(休)必着で往復はがきに講座名、氏名、住所、電話番号、年齢(年代)を記入し、郵送またははがきを持参して中央公民館で申し込む

親子工作講座
竹とんぼとペットボトル空気砲を作って遊ぶ。

日時 11月3日(水・祝)午前10時～正午
場所 北守谷公民館 **対象** 小学生と保護者 **定員** 10組

※超過の場合抽選 **料金** 100円 **講師** 直井淳氏(北守谷公民館館長)

持物 室内用シューズ・マジック(ペットボトルに色を塗るもの)・飲み物

申込 10月18日(月)必着で往復はがきに講座名、親子氏名、住所、電話番号、子の学年を記入し、郵送またははがきを持参して中央公民館で申し込む

秋の星空観察会

秋の星空と惑星を望遠鏡や双眼鏡を使って探してみよう。

日時 10月30日(土)午後4時～8時/午後3時30分受付

場所 郷州公民館(館内外)

※天候不良の場合は室内で映像を見ます

対象 小学生と保護者 **定員** 10組

※超過の場合抽選 **料金** 無料

講師 中山雅喜氏(元公立中学校教員・宇宙少年団松戸SV分団リーダー)

申込 10月15日(金)必着で往復はがきに講座名、親子氏名、住所、電話番号、子の学年を記入し、郵送またははがきを持参して中央公民館で申し込む

守谷おもちゃ病院
子どものおもちゃを修理します。



日時 10月6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

料金 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

申込 中央公民館 **電話** 48・6731

その他



家計についてお悩みの方へ 家計改善支援事業

収入、支出など家計の状況を適切に把握することが難しい、債務・負債などにより家計のやりくりがつかないなどの課題で悩んでいる方は、一度ご相談ください。

場所 守谷市社会福祉協議会(守谷市大柏954-13)

電話 245・0088 **料金** 無料

問合せ 市役所社会福祉課 保護G内線168

多重債務者のための無料法律相談会

借金の返済でお困りの方を対象に、無料法律相談会を開催します。相談は無料ですので、是非ご相談ください。弁護士、消費生活相談員が相談に応じます(秘密厳守)。

日時 10月26日(火)午後4時～7時30分

場所 県南生涯学習センター(土浦市大和町9番1号 ウララビル5階)

対象 多重債務者など **定員** 先着5人

※事前予約制 **料金** 無料 **申込** 10月1日(金)～18日(土・日・祝日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)に茨城県生活文化課へ電話で申し込む

問合せ 茨城県生活文化課

電話 029・301・2829

問合せ 保健センター **電話** 48・6000

「法の日」司法書士法律相談会

日時 10月2日(土)午前10時～午後4時

電話 0120・187・643/0120・187・745

内容 借金などのトラブル、土地・建物、相続、成年後見、財産管理、裁判、会社などに関するご相談およびこれに関連する登記相談

料金 無料 **申込** 電話相談の場合事前予約不要。Nook相談希望の場合、QRより事前申し込む

問合せ 茨城司法書士会 **電話** 029・225・0111

9月10日(金)～16日(木) 自殺予防週間

自殺は、さまざまな悩みが原因で心理的に追い込まれ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうことによる「追い込まれた末の死」であることが少なくありません。自殺を予防するために、周囲が「変化に気づく」、「傾聴する」、「支援先につなげる」などの取り組みが大切です。

各種相談窓口は、市ホームページでご覧いただけます。また、保健センターではこころの健康相談(予約制)をお受けしています。

問合せ 保健センター **電話** 48・6000



図書館へ行こう

図書館
ホームページ



おはなし会
スケジュール



休館日

中央図書館 10月4日(月)～8日(金)
各公民館図書室 10月4日(月)～8日(金)、13日(水)

▶問合先 守谷中央図書館 ☎ 45-1000 FAX 45-7500 ⑨ <https://www.city.moriya.ibaraki.jp/tanoshimu/library/>

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、開館時間や休館日が変更になることがあります。
最新の情報は、ホームページでご確認ください。

ぬいぐるみのおとまり会

あなたのおうちのぬいぐるみを、図書館に「おとまり」させてみませんか？
ぬいぐるみたちは、夜の図書館を冒険したり、図書館のお仕事を体験したりして一晩を過ごします。おとまりの様子はアルバムにしてプレゼントします。
※ぬいぐるみのおとまり会は、ぬいぐるみをとおしてお子さんに本と図書館に親しんでもらうことを目的としたアメリカ発祥のイベントです。

▶日時 [お預かり] 10月23日(土) 14:00～
[お迎え] 10月24日(日) 15:00～

▶場所 中央図書館 3階 視聴覚室

▶定員 7人 ※超過の場合抽選

▶対象 幼児～小学校低学年の児童とその保護者 ※2日とも参加できる方

▶持ち物 ひとりでおとまりができるぬいぐるみ1つ、図書館利用カード(保護者のものでも可)

▶申込方法

9月18日(土)～10月3日(日)に、いばらき電子申請システムで申し込む ※当選者には招待状を郵送します。



読みたいと思った本に投票してください！ 本の帯コンテスト

市内中学生を対象に、「みんなに薦めたい一冊の本」をテーマに本の帯を作ってもらいました。個性豊かで、カラフルな本の帯を展示しています。あなたが読みたいと思った本の帯に投票してください。

▶投票期間 10月11日(月)～31日(日)

▶場所 中央図書館 2階 展示スペース

▶投票方法 一日一人一枚、投票用紙に記入し、投票箱に入れる

外国語新聞・小学生新聞を差し上げます

図書館では、平成31年4月～令和2年3月に発行された外国語新聞と小学生新聞を廃棄する予定です。これらの新聞を再利用してくれる方を募集します。

申込方法

9月23日(土)までに、いばらき電子申請システムまたは電話、窓口で申し込む

※応募者多数の場合抽選

▶対象 市内在住・在学・在勤の方

外国語
新聞▶



小学生
新聞▶



配布新聞・配布単位

新聞名	配布する単位
① The Japan Times(英語・日刊)	1カ月分
② International New York Times(英語・日刊)	1カ月分
③ The Japan News(英語・日刊)	1カ月分
④ Asahi Weekly(英語・週刊)	2カ月分
⑤ The Japan Times On Sunday(英語・週刊)	2カ月分
⑥ 中文導報(中国語・週刊)	2カ月分
⑦ 朝日小学生新聞(日本語/児童・日刊)	1カ月分
⑧ 毎日小学生新聞(日本語/児童・日刊)	1カ月分

蔵書点検のお知らせ

10月4日(月)～8日(金)の5日間は蔵書点検のため、中央図書館・各公民館図書室ともに休館します。

もりや 未来 アスリート

スポーツ少年団に
潜入取材！

大井沢バドミントン

Badminton

活動日時 月・火・水曜日17:00～19:30
土曜日8:30～14:00
日曜日13:00～16:00

活動場所 大井沢小学校体育館 他

対象 小学生

HP <http://oisawa-badminton.jimdofree.com/>



大井沢バドミントンは、小学1年生から6年生、約25人の子どもたちで活動している、20年以上の歴史のあるチームです。世界で活躍するバドミントン選手が増えてきたことから、バドミントンの人気が高まり、団員も増えてきているそうです。取材に伺うと、体育館にはシューズが小刻みに擦れる音が響き、素早い動きで、何度もシャトルを打って練習に励む子どもたちの姿がありました。

指導者の田中さんは、「大会の実績だけでなく、日常生活において人に信頼される子になって欲しい」との思いで指導をしているとのこと。返事や挨拶、集団行動での協調性についても指導し、感謝の気持ちを忘れないことも日々伝えているそうです。練習は基礎体力向上から技術面まで幅広く、「基礎体力が向上すること、持久走大会の順位が上がったり、リレーの選手に選ばれたり、普段の学校生活で成長を実感できることも、子どもたちは嬉しいようです」と話してくれました。

昨年入団した5年生のバークヘーゼンさんは、「足も速くなり、体力もついてきたのでやっていて良かったです！」と笑顔で話してくれました。体力をつけて自分の夢をかなえたいとの思いから、練習に励んでいるそうです。同級生の高橋くんからは、「前は関東大会の1回戦で負けたけど、今度は勝たいたい」としっかりとした目標を聞くことができました。得意なプレーを聞くと、「相手の体勢を崩します！」「ネット際を攻めます！」と生き生きと話してくれた2人。「成長が目に見えて分かるから、練習が大変でも頑張れます」と、その後もハードな練習に一生懸命取り組んでいます。

生懸命取り組んでいます。



指導者
田中聖二さん

ハードなスポーツですが、基礎体力の向上にもなります！興味のある方、足を運んでみて下さい。

やってみたら絶対楽しいよ！ 体力もつくし、足も速くなると思います！



高橋和希さん



バークヘーゼン
恵りなさん



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、ご本人やその家族を地域で温かく見守る応援者(サポーター)のことです。市では認知症になっても安心して暮らせる地域がつかれるように、サポーターの養成に取り組んでいます。

講座は1回60～90分、5人以上のグループから個別に実施できます。市役所健幸長寿課でお申し込みください。

徘徊高齢者等 SOSネットワーク事業

徘徊するおそれのある認知症高齢者などの方に、見守りシールを配布します。靴や衣類に貼り付けておけば、行方不明になった場合に市や警察署、消防署での迅速な身元判明につながります。少しでも心配な方は、市役所健幸長寿課で登録してください。

見守りシール 原寸大

Moriya City
000

見守り
シールを
配布します！



9月は茨城県認知症を知る月間

「認知症」だと 気づくことが大切です

認知症 とは？

認知症は、何らかの原因で脳に障害が起き、脳の機能が低下することで「もの忘れ」や「判断能力の低下」など、日常生活でできていたことがうまく行えなくなる「脳の病気」です。

認知症は誰もがなり得る可能性があります。高齢になる程、発症率が高くなると言われています。

認知症が疑われる症状が現れても「年齢のせいだから仕方ない」「もともとの性格だから…」と症状を見過ごしてしまい、治療のタイミングが遅れてしまう方が少なくありません。

認知症は、早期発見・早期治療によりその後の生活が大きく変わる病気です。まずは、ご自身あるいは周囲の人が気づくことが大切です。

守谷市認知症を知る月間

9月21日(火)～30日(木)まで、市役所庁舎1階ホールに、「認知症を知る月間コーナー」を展示します。お立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

メールもりや

メールもりやでは、徘徊した方の早期発見のため、行方不明になった方の特徴などの情報を配信しています。捜査協力のため、登録をお願いします。



知っておきたい 健幸知恵袋 Good Wellness!!

手軽にできる脳の活性化 ～いつもの生活をちょっとアレンジ～

脳の機能は加齢とともに低下していきますが、毎日積極的に脳を使う習慣をつけることで、その低下を防ぐことができます。今回は、手軽にできる脳の活性化のヒントをご紹介します！ 認知症予防にもつながるので、ぜひ日常に取り入れてみてください！

ヒント1 いつもの散歩にひと工夫

いつもの散歩にテーマを持たせ、知的にもわくわくするような体験に変えてみましょう。身体を動かすことと頭で考えることを同時にすることで、脳の頭頂葉(手足の運動・感覚)や前頭葉(自発性・言語を話す)などが活性化されます。

※暑さの残る時期なので熱中症には十分注意してください。

- 例 ・ 建物の数を数える。
- ・ 道端の植物や野鳥の写真を撮り、自宅に帰ってから図鑑で調べる。
- ・ しりとりをしながら歩く。



ヒント2 たまには手紙でごあいさつ

誰もが携帯電話を持つ時代、手紙によるコミュニケーションの機会が減っていると思います。久しぶりに手紙を書いてみませんか？ 相手を想い浮かべることで想像力が刺激されます。思い出しにくくなった漢字や季節の表現なども、改めて調べて書くことで、脳の側頭葉(言語の理解)や海馬(記憶)などが活性化されます。

- ポイント ・ 手書きが特にお勧め！
- ・ 季節に合わせたハガキや便箋を選び、手紙を書く準備を楽しむ。
- ・ 事典や辞書を活用する。



喜ん
で
し
ら
る
か
？

家族の気づきが大切です！

認知症早期発見チェック

該当する項目が複数あるときは、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

☑ ← 当てはまる□にチェック！

- | | |
|--|--|
| ☐ 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる | ☐ 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった |
| ☐ 同じことを何度も言う・問う・する | ☐ 自分の失敗を人のせいにする |
| ☐ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている | ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった | ☐ 1人になると、怖がったり寂しがったりする |
| ☐ 新しいことが覚えられない | ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる |
| ☐ 話のつじつまが合わない | ☐ 「頭が変になった」と本人が訴えてくる |
| ☐ テレビの番組や内容が理解できなくなった | ☐ 下着を替えないなど、身だしなみを構わなくなった |
| ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった | ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |
| ☐ 慣れた道でも迷うことがある | ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる |
| ☐ ささいなことで怒りっぽくなった | |

参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会「認知症」早期発見のめやす

北部地域包括支援センター

守谷市大山新田149-1 ☎21-2824 (直通)
(特別養護老人ホームやまゆりの郷内)
【担当地区】
北守谷地区、大井沢地区、大野地区

認知症
相談窓口

南部地域包括支援センター

守谷市松並1630-1 ☎38-4345 (直通)
(ひがしクリニック慶友内)
【担当地区】
守谷地区、高野地区、みずき野地区

▶ 申込・問合せ先 市役所健幸長寿課 地域ケア推進G 173、174

MORIYA 滞在記

市民の交流の場としての国際交流

守谷市に来てから2年が経ちました。これまで、国際交流員派遣事業や市が開催するドイツ語講座、料理教室や親子工作の際に、たくさんの市民との素敵な出会いがありました。これからもしっかりと感染対策を取りながら、状況が許す限りたくさんのイベントを企画したいと思っています。

受講者の皆さんのおかげで、最近のドイツ語講座は、遠い国の外国語の授業というよりも、明るくて穏やかな友人同士の集まりのような雰囲気になっています。こんな雰囲気になっているからこそ、授業中に積極的に質問をしたり、自ら文章を作ってみたりする方が増えている気がして、先生の立場から見ると大変ありがたいことです。ドイツ語の「名詞の三つの性」や「動詞の変化」のようなドライな文法の説明が長かった授業の後、「今日は難しかったな～」と言い合っていて楽しそうに雑談しながら教室を後にする受講者を見ると、心が温かくなって「今日も授業を行ってよかった！」と思います。

「外国語の勉強に興味がないけど、この雰囲気を一度体験してみたいな～」と思っている人には、ぜひ料理教室をおすすめしたいです。「ソーセージとビール」以外のドイツの食文化の新しい発見がたくさん待つ

ていて、調理しながらさまざまな会話が生まれます。家族や友達との参加や子ども同伴、一人での参加也大歓迎で、話しやすい雰囲気になるように心掛けています。

実は、コロナ禍が始まって以来、前任の国際交流員たちの滞在の様子を振り返ることが、辛く感じられるときもあります。日本国内外を自由に旅したり、気軽にドイツに一時帰国したりすることは当たり前でしたし、イベントの定員数が今より多く、突然のイベント中止や飲食禁止、マスク着用の義務もありませんでした。それらを羨ましく思う気持ちはこれからも残るかもしれませんが、この状況下でも今できることに注目して前へ進みたいと思います。

守谷市でドイツ語や外国の文化に興味を持つ人が増えることはもちろん素晴らしいですが、市民にとってドイツ語講座や国際交流イベントが交流の場の一つになっていることは正直に一番の喜びです。



ある日の守谷の空

国際交流員シュテファニーさんのイベント



▶申込・問合せ先

市役所市民協働推進課 協働推進G 内線133

ドイツ料理教室

ドイツ西南部の郷土料理であるレンズ豆の煮込み料理と簡単なアップルパイを作る予定です。

※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 ①10月8日(金) 10:00～12:00

②10月16日(土) 10:00～12:00

※各回とも同じ内容です。

▶会場 中央公民館 調理室

▶対象 市内在住・在学・在勤の方

▶定員 各回10人

※超過の場合、初めての方を優先の上抽選

▶料金 600円

▶持ち物

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(タッパーや小さい鍋など)

▶申込方法 9月27日(月)までに電話または窓口で申し込む

ハロウィン親子工作

最近、ハロウィンはドイツの子どもにも大人気です。親子で国際交流員と一緒にハロウィン工作してみませんか？

皆さんのご参加をお待ちしています。

▶日時 10月23日(土) 10:00～11:00

▶会場 もりや学びの里 和室③

▶対象 市内在住の4歳～12歳のお子さんとその保護者

▶定員 10組

※超過の場合、初めての方を優先の上抽選

▶料金 無料

▶持ち物 はさみ、のり、色鉛筆

▶申込方法

9月27日(月)までに電話または窓口で申し込む

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。



洋菓子店

お菓子の店 メープル

守谷で30年、お店と一緒に育ちました

今回は、新守谷大通り沿いにある、緑の看板が目印の洋菓子店「お菓子の店メープル」。店内にはフルーツを使ったケーキやバースデーケーキが並び、1番人気という大きなリーフパイやクッキーなど、焼菓子もたくさんあります。今年で30年目を迎える同店代表の大山純さんは、現在30歳。「お店で母におんぶされながら、ずーっとお店と一緒に、守谷と一緒に育ちました(笑)」と話します。1歳の頃に両親がオープンした店を父から継いで代表になり5年。父の代から大事にしている店のモットーは、「食べやすく、またもう一個食べたい」と思ってもらえるよう

なケーキを作ることだそうです。

取材中、特に目を引いたのは、ケーキに細かなイラストを描く姿です。似顔絵など、チョコレートやゼリーを使って、次々とカラフルに描いていきます。「ケーキを渡したときに、わーすごい！」と喜んでもらえたり、美味しかったからまた来ました！と言ってもらえると、本当に嬉しいですね」と照れくさそうな笑顔で話してくれます。

「地元守谷が好き」という大山さん。シーズンには、守谷産のイチゴやブルーベリー、ハチミツも使っているそうです。「父の代からのお客さん、そのお子さん、そして新しく守谷に住んでくれた方が、気を張らずにどんどん使ってくれる店にしていきたいです」と、意気込みを話してくれました。

SHOP INFO



お菓子の店メープル

住所 守谷市松前台1-16-4

営業時間 水曜定休(毎月1回木曜日休み)
9:00 ~ 18:00

電話 0297-45-8793

HP <http://www.moriya-maple.com/>



メープルの味をぜひ1度味わってみてください！

動画も公開中！



店主の大山純さん



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

2021年8月25日現在

		前月比
世帯	29,074 戸	(+59戸)
人口	69,877 人	(+107人)
男	35,065 人	(+54人)
女	34,812 人	(+53人)
前年同月人口	69,193 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：日・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 こちらから

守谷市公式
サイト



守谷市公式
アプリ
Morinfo



Facebook
守谷市公式
アカウント



Instagram
守谷市公式
アカウント



Twitter
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



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。

マイナンバーカード 出張申請サポート実施



市内在住の方を対象に、イオンタウン守谷にて、マイナンバーカード申請を、写真撮影からお手伝いします。密を避け、予約制で実施します。

ぜひ、この機会にマイナンバーカードを作成してみませんか。

▶日時 10月17日(日) 10:00 ~ 17:00

▶場所 イオンタウン守谷 スポーツデポ前

▶対象 ・守谷市に住民登録のある方
・申請者本人(15歳未満および成年被後見人の方は法定代理人と同行)
・マイナンバーカードの交付申請をしたことがない方

▶定員 先着50人(予約制)

▶料金 無料

▶申込方法 9月28日(火)9:00 ~ 10月5日(火)までに市役所総合窓口課に電話で申し込む ※定員になり次第終了

▶持ち物 本人確認書類

1点で良いもの
(顔写真付き)

運転免許証、パスポート(所持者の住所が記載されているもの)、障がい者手帳(顔写真有りで容貌変化なし)、運転経歴証明書など

2点必要なもの

健康保険証、医療受給者証、年金手帳、氏名および生年月日の記載された診察券など

▶受取方法

交付通知書(はがき)が自宅に届いた後、受取日時をインターネットまたは電話で予約し、本人が市役所総合窓口課で受け取る

▶申込・問合先 市役所総合窓口課 市民登録G 内線112、114

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。

※プレゼントの発送はできません。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。

お菓子の店 メープル 焼菓子5点セット

▶応募方法

必要事項を記入し、Morinfoまたは郵送で応募する
郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号、
メールアドレス、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.現在、広報もりやは月2回発行していますが、月何回の発行が良いと思いますか?
Q3.広報誌に掲載してほしい内容、ご意見、ご感想など

▶応募期限

9月24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
[9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!



※品物は変更する場合があります。

アンケート紹介 ご回答ありがとうございます!

8月10日号

- ・防災のページが良かったです。防災リュックの中身を確認したら、非常食や飲み物は賞味期限切れで、マスクやアルコールも入っておらず、良いきっかけになりました。(30代男性)
- ・情報ひろばの講座やドイツ料理教室が良かったです。今年守谷に来て初めての広報だったので、趣味の集まり募集はワクワクしました。守谷に馴染めるよう気軽に参加できる集まりがあるというのが嬉しかったです。(40代女性)
- ・MORIYA滞在記、素晴らしい日本語の文章に感心しています。地図でドイツを再確認しながら拝読しました。ビールではなくて紅茶! ドイツのイメージが覆りました。(10代女性)