

ありがとうの気持ちを。



特集

子育て → 悩む → 抱える？
→ 相談？

2月25日に行われた、大野小学校6年生による卒業制作の様子。
詳しくは23ページでご紹介します。

市から郵送されるもの

・接種券(1枚)

2回分の「接種券」と「予防接種済証」が1枚となっています。
ご自身で切り離さず、そのまま接種場所にお持ちください。



・予診票(2枚)

ワクチン接種のために、医療機関などで問診を行う際に必要な用紙です。
予診票は接種2回分(2枚)を送ります。
事前に予診票の太枠欄をご記入の上、接種場所へ1枚お持ちください。

・厚生労働省からの説明書

ファイザー社製ワクチンの効果や接種方法、接種の際の注意点が記載されています。
事前に必ずお読みください。

・市からのお知らせ

接種場所一覧や予約方法、「守谷市コロナワクチン予約・相談センター」の電話番号などが記載されています。

・タクシー助成券 ※守谷市に住民票がある65歳以上の方のみ同封

接種場所への往復に使用できる400円分×4枚(2往復分)のタクシー助成券を同封します。
ワクチン接種目的以外での使用はできません。

接種当日に持参するもの

- ・接種券
- ・予診票(太枠内記入済みのもの) 1枚
- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

!! 接種にあたって注意が必要な方

接種を受けることができない方

- ・明らかに発熱している方、重い急性疾患にかかっている方
- ・ワクチン成分に対し、アナフィラキシーなど既往歴のある方
- ・上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

注意が必要な方

- ・過去に免疫不全の診断を受けた方、近親者に先天性免疫疾患の方がいる方
- ・心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある方
- ・ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある方

妊婦

妊娠中、授乳中の方も、新型コロナウイルスワクチンを受けることができます。
接種のメリットとデメリットをよく検討して接種をご判断ください。
接種を受けるかお悩みの方は、主治医とご相談ください。

子ども

16歳に満たない方は、ワクチン接種の対象にはなりません。

ワクチン接種は強制ではありません。接種を受ける方の同意に基づき実施します。

新型コロナウイルス
ワクチンについて

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-76-1770 (フリーダイヤル) 受付時間: 午前9時～午後9時(土・日曜日・祝日も実施)

HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html

※厚生労働省の電話相談窓口です。ワクチン接種の予約はできませんので、ご注意ください。



守谷市コロナワクチン予約・相談センター

4月中旬から開設予定

電話番号は接種券に同封する「市からのお知らせ」、市ホームページなどでお知らせします。

受付時間: 午前9時～午後5時(土・日曜日・祝日も実施予定)

HP <https://www.city.moriya.ibaraki.jp/kurashi/sonota/COVID-19/vaccine/index.html>



▶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

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

令和3年3月1日現在の情報です



接種を受けるまでの流れ (予定)

接種券が
郵送で届く

65歳以上の方(令和3年度中に65歳に達する方)は**4月中旬以降に**、
16歳～64歳の方は**5月以降に**市から郵送される予定です。

予約する

「守谷市コロナワクチン予約・相談センター」に電話、
またはWEB予約サイトにて接種日と接種場所を予約します。
詳細は接種券に同封する「市からのお知らせ」をご覧ください。

接種を受ける

市内の医療機関や特設会場で接種します。
詳細は接種券に同封する「市からのお知らせ」をご覧ください。



市の実施スケジュール (予定)

全体スケジュール	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
65歳以上の方							
16歳～64歳の方							

国からワクチン供給が当初の予定よりも遅れるとの通知があり、広報もりや2月25日号でお知らせした、市の実施スケジュールにも影響が生じています。接種開始時期など、決定次第お知らせいたします。

ワクチン接種を装った電話や
不審なメールに注意!

ワクチン接種は無料で受けることができます。金銭や個人情報を市が電話・メールで求めることはありません!
不審な電話やメールがあった場合には、消費者ホットライン188にご相談ください。

特集
子育て
↓悩む
↓抱える
相談
Yes! No.



家庭児童相談室では、0歳～18歳までのお子さんとお子さんにかかわる大人の方の相談に応じています。

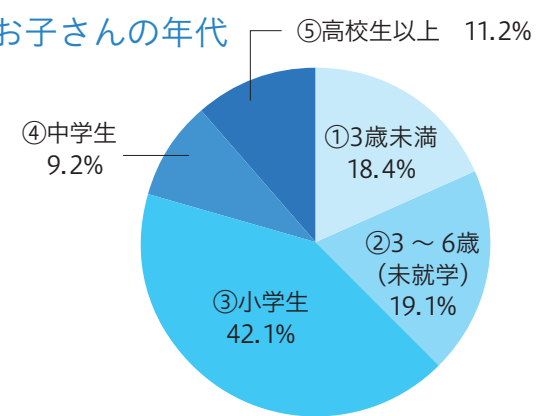
「近頃友達とうまく遊べていないようで心配」「朝グズグズしているの、つい怒ってしまふ」「他の親たちが上手に子育てしているように見えて、落ち込んでしまふ」そんなお父さん、お母さんの悩みを話してみませんか。子育てについて一緒に考えながら、お子さんの健やかな成長を見守っていきましょう。

ご相談は専門の相談員が対応し、カウンセリングやプレイセラピー、またケースによっては発達検査を行ったり、専門機関とも連携して相談を進めていきます。相談室はキ・タールに併設されています。プライバシーは厳守しますので、安心してお気軽にご相談ください。

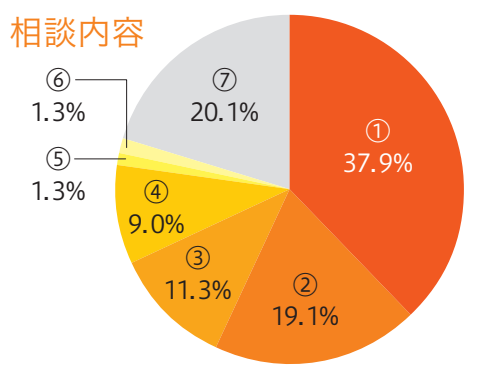
家庭児童相談室はどんなところ？

家庭児童相談室にはどんな相談がくるの？

お子さんの年代

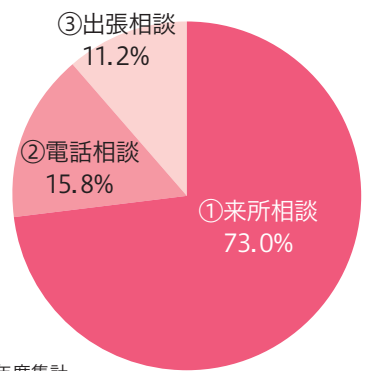


相談内容



- ①性格行動相談(反抗、落ち着きのなさなど)
- ②育児・しつけ相談(食事、睡眠、イヤイヤ期など)
- ③発達障がいなどの障がい相談(言葉の発達が遅い、かんしゃくなど)
- ④不登校相談
- ⑤非行に関する相談
- ⑥適正相談(進学・就職など)
- ⑦その他(育児疲れで気分が落ち込む、イライラするなど)

相談形態



※すべて令和元年度集計

相談内容は性格行動相談、育児・しつけ相談が多い傾向です。発達障がいや不登校相談などでは、ケースによっては発達検査を実施したり、学校などの教育機関や医療機関と連携をとりながら対応しています。また、ゲームやスマートフォンの普及により、買い物やゲームなどの依存症に関する相談が、年齢の高いお子さんの相談で増加しています。お子さんの年代別で見ると、就学前が約4割、小学生が約4割、中学生以上が約2割という状況です。就学前のお子さんでは育児・しつけ相談、小学生では性格行動相談や不登校相談、また中学生以上になると進路相談、引きこもりや非行などより複雑化した相談が多い傾向が見られます。

「人に話をきいてもらう」ことの効果

「コロナ禍が始まって1年。大切な人とのつながりが制限され、多くの方が漠然とした不安を押し殺して毎日を送っていると思います。大人では鬱、子どもでは不登校の増加が報告されています。不登校や、心因と思われる身体不調の相談が3～4倍に増えています。

自分だけでも精一杯なのに子どものことまで重なって「もうどうしたらいいのかわからない」という気分の方も多いと思います。そうしたときにも単純で、そして何よりも効果的な方法が「人に話を聞いてもらう」ことです。話しても何も解決しない、と思う方もいるでしょう。そのとおりです、何も解決しません。しかし状況が変わらなくても「気分が変わる」とことはあります。何度も人に話せば、「なぜこんなことで悩んでいたのだろう」と気分が軽くなるかもしれません。身近に話せる人がいるのであればそれに越したことはありませんが、同じ話を何度も聞いてくれる人は、なかなかいないものです。

何度も思いを吐き出したら少し気分が楽になるかもしれない、そうすれば「もうどうしようもない」と思っていたことに、少し前向きになれるかもしれない、その時一緒に考えてくれる人がいたら状況も変わるかもしれない…。

かもしれないばかりですが、気楽に話を聞いてくれる、一緒に悩んでくれる、そんな人がいると、きつとあなたの日常は大きく変わりますよ。



総合守谷第一病院小児科 科長
にしむら はじめ
西村一氏



特集

子育て

↓悩む

↓抱える

↓相談

Yes!

No.

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活様式は大きく変わりました。「いつまた学校に行けなくなるか不安」「遊びに行けなくてつまらない」「子どもに対してイライラすることが増えてしまった」など、先の見えない自粛生活が、子どもにも親にもストレスを与えています。昨年の4月から今年2月までの期間、守谷市の家庭児童相談室でも、コロナ禍による影響と考えられる相談が多く寄せられました。

自分のことですら余裕を持つのが難しい中で、子どもたちの気持ちを受け止めながら安心して生活するのはとても大変なことですが、でも、一人で悩まないでください。

今、少し行き詰まったように感じることがあれば、まずは信頼できる身近な人や、相談を受け付けている専門機関、そして私たち家庭児童相談室にご相談ください。



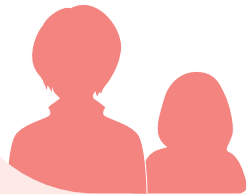
どならない子育て練習法

みもざ

家庭児童相談室では、子どもへの対応についてのグループプログラム「ペアレントトレーニング」を年に2クール実施しています。アメリカ発祥のプログラムによる「どならない子育て練習法」の技術を皆さんと学び、子どもへの伝わりやすい言い方・ほめ方・注意の仕方をグループで練習していきます。対象は第1クールが3歳から6歳(就学前)までのお子さん、第2クールが小学1年生から3年生までのお子さんを持つ保護者の方です。参加費用は無料です。小さなお子さんのいる保護者の方も参加しやすいように託児もあります。

この講座の狙いは、子育ての「イライラ、自己嫌悪、悩み」を減らすこと。子育てが少しでも楽に、楽しいものになるように、これまでたくさんの保護者の方が受講されました。

参加者からの声



- ・子どもに対してイライラばかりだったのが、学んだことを試してみるとすぐに効果が現れ、以前より怒ることが減ったように思います。
- ・講座で出された宿題をこなしていくうちに、子どもが言わなくてもおもちゃを自分から片付けたり、声掛けをすると素直にお手伝いしてくれるようになりました。
- ・感情的に怒鳴ってしまうことが少なくなりました。子どもの気持ちを理解することが大切だと分かり、子どもの話をよく聞けるようになりました。

3歳～6歳向け

第1クール 参加者募集！

回	実施日	内 容
第1回	5月14日(金)	わかりやすいコミュニケーション
第2回	5月21日(金)	良い結果・悪い結果
第3回	6月4日(金)	効果的なほめ方
第4回	6月18日(金)	予防的教育法
第5回	7月2日(金)	問題行動を正す教育法
第6回	7月16日(金)	自分自身をコントロールする教育法

※各回のテーマは連続したプログラムになりますので、1回のみや途中の回からの参加はできません。

- ▶時間 10:00～12:00
- ▶場所 南守谷児童センター(ミ・ナーデ) 視聴覚室
- ▶対象 3歳から6歳(就学前)のお子さんを持つ保護者で、6回全てに参加できる方
- ▶定員 8人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 3月31日(水)までに電話で申し込む
※託児あり(生後6カ月以上。希望の場合は申込時に申し出てください)
- ▶申込・問合先 守谷市家庭児童相談室 ☎45-2314

小学1～3年生の保護者を対象とした第2クールも9月下旬から実施する予定です。詳細が決まり次第、広報もりやとホームページでお知らせします。

特集
子育て
↓悩む
↓相談
Yes! No!



箱庭療法
箱庭療法は、木箱に入れた砂とミニチュア玩具を使って、砂箱の中に作品を自由に作りながら行うカウンセリングです。言葉で気持ちを表現したり、伝えることが難しい場合でも、箱庭によって自分の思いを表現することで、楽しみながらカウンセリングを受けることができます。

家庭児童相談室ではこんなサポートをしています。

プレイセラピー

プレイセラピーは、遊びを媒体にして行われるカウンセリングです。まだ言葉で気持ちを表現することが難しい小さなお子さんのケースで主に取り入れられています。遊びを通して自分の気持ちを表現したり、遊びそのものの治癒力を生かしてお子さんの抱えている課題の解決や気持ちの安定を目指していきます。また、遊びによってお子さんの発達を促したり、問題の改善を図るための働きかけを行っています。



子育ては一人で頑張るのではなく、いろいろな人の力を借りて進めていくのがうまくいくコツです。お子さんのことで少し行き詰まったように感じたときには「こんなことくらいで…」と思わずに、気軽に相談に来てください。お父さん、お母さんが笑顔を取り戻すことができるとお子さんたちの幸せにつながります。

気軽に相談に
来てくださいね

お子さんの対応について悩まれて来所されたお母さんとお話していると泣き崩れてしまう…そんな場面に直面することがよくあります。子育ては楽しみや喜びもたくさんありますが、心配ごとや悩みは尽きないものです。まずは、誰かに相談してみませんか。



守谷市家庭児童相談室

御所ケ丘5-25-1
(守谷市市民交流プラザ内) ☎45-2314
▶相談日時
月曜日～金曜日(祝日は除く)
8:30～17:15

山下相談員



柴田相談員

出張相談も
やってます

南守谷児童センター(ミ・ナーデ)
毎週金曜日
10:00～12:00
☎21-1224
守谷駅前親子ふれあいルーム(エ・ガーオ)
毎月第2水曜日
10:00～12:00
☎21-4545
※電話予約が必要です。

スタートします！

GIGAスクール・スマートもりや

GIGA School of MORIYA City "smartmoriya.com"

▶問合先 市役所教育委員会 指導室 内線287

国のGIGAスクール構想に基づき、「GIGAスクール・スマートもりや」が4月から始まります。1人1台のタブレット端末 (iPad) を導入し、プログラミング教育やWeb会議システムの活用を推進します。また、オンラインで保護者と情報を共有できる環境をつくります。

プログラミング教育を推進します

楽しむ

小学校1・2年生

プログラミングを楽しむ体験活動をととして、順序よく考える力を身に付けます。

気づく

小学校3・4年生

身近な問題の解決に対して、プログラミングの便利さに気付く力を身に付けます。

つくる

小学校5・6年生

身近な問題に対して、自らの力で解決するプログラムを作る力を身に付けます。



1人1台のマイ・タブレットを貸与します

1人1台のタブレットを貸与

自宅でのオンライン学習を実現します。

守谷型eラーニングの実施

一人一人の学びに応じたオンラインデジタル教材を活用します。

オンデマンド授業による学習支援

いばらきオンライン・スタディ※などを活用したオンデマンド授業による学習支援を行います。

※茨城県が配信している、臨時休業などに対応するための授業動画



Web会議システムを積極的に活用します

同じ場所に集まらなくても実施できるイベントや学習支援を提供します。

- ・中学校区オンラインきらめきフォーラム
- ・中学校区オンライン・イングリッシュデー
- ・夏季休業期間中におけるオンライン登校日
- ・オンラインを活用した休校期間中や療養中の学習支援 など



オンラインで保護者と情報を共有します

インターネット上にクラスを作り、課題や宿題、各種文書を保護者と共有することで、ペーパーレス化を図ります。

- ・連絡帳、各種文書のデジタル化
- ・オンラインでのアンケート実施
- ・緊急時の情報配信
- ・臨時休校などにおける課題の提示

サンプル欠席連絡報告シート

にからは、学校への欠席を連絡するシートです。記入にあたっては必ず保護者の方で行ってください。なお緊急休校の場合は、出席停止の対象となりますので電話連絡をお願いします。休校の8時まで、ご連絡いただきますようお願いいたします。また確認等の電話連絡を要し上げる場合もございます。どうぞよろしくお願いいたします。

*必須

1. 欠席する日をお答えください。

日付

年/月/日

サンプル：学校教育相談シート

学校生活で困っていることや悩みごとはありませんか。こちらは、学校生活で困っていることを相談し、解決するためのシートです。保護者の皆さんだけでなく、児童生徒の皆さんにも相談してもらえます。こちらのシートで相談されたことは外部の方が見ることはできません。また相談されたことは必ず守らせていただきます。相談内容によっては相談時の連絡先を差し上げる場合があります。どうぞよろしくお願いいたします。

*必須

メールアドレス*

メールアドレス

国民健康保険に加入している40歳以上の方・後期高齢者医療に加入している方へ

令和3年度 人間ドック・脳ドック検診費用の助成

▶申込・問合先 市役所国保年金課 国保・年金G 内線102～104、106
後期・医療福祉G 内線107、108

市では、国民健康保険または後期高齢者医療に加入している方に対して、疾病の早期発見・早期治療、健康の維持と増進を図るため、人間ドック・脳ドック検診費用の一部を助成しています。

- ▶対象 保険税(料)の未納がない、または完納見込みで、次のいずれかに該当する方
・国民健康保険に加入している満40歳以上の方(令和3年4月1日現在)
・後期高齢者医療に加入している方
※脳ドックについては、過去3年度の間に脳ドック検診の助成を受けた方は、対象外です。
※社会保険などへの加入や転出などのため、検診当日に市の保険証の資格を喪失している場合は、助成金受給者証が交付されていても助成を受けられません。
- ▶助成額 〈人間ドック〉1万5,800円 〈脳ドック〉2万6,300円
- ▶受診期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
- ▶申込期間 3月23日(火)～令和4年3月31日(木) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く
- ▶申込方法 指定医療機関に予約後、検診前に国民健康保険または後期高齢者医療の保険証を持参し、市役所国保年金課窓口で申し込む
- ▶注意事項 ・結果データは、保健指導などに活用します。
・同一年度内に受けられる健康診断は、人間ドック・脳ドック、特定健診^{*1}、後期高齢者医療健康診査^{*2}のうちの1つのみです。

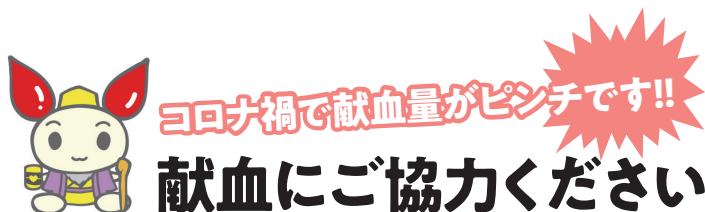
*1 集団健診・医療機関健診・ミニドック・JA組合員健診・かかりつけ医からの診療情報等提供事業

*2 集団健診・医療機関健診・JA組合員健診

所在地	指定医療機関	電話番号
守谷市	守谷慶友病院	☎ 0297-46-0877
	総合守谷第一病院	☎ 0297-45-9912
龍ヶ崎市	龍ヶ崎済生会総合健診センター	☎ 0297-63-7178
常総市	きぬ医師会病院※1	☎ 0297-22-8634
取手市	取手北相馬保健医療センター 医師会病院	☎ 0297-71-9500
	JAとりで総合医療センター	☎ 0297-74-5551
	丸野医院※2	☎ 0297-74-4199
	東取手病院※3	☎ 0297-84-1321

所在地	指定医療機関	電話番号
阿見町	霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター	☎ 029-887-4563
牛久市	牛久愛和総合病院	☎ 029-873-4334
つくば市	筑波大学附属病院	☎ 029-853-4205
	筑波メディカルセンター	☎ 029-856-3500
	筑波学園病院	☎ 029-836-1983
柏市	名戸ヶ谷病院	☎ 04-7166-6122
我孫子市	名戸ヶ谷あびこ病院	☎ 04-7157-2233

※1・2は脳ドックのみ、※3は人間ドックのみ
詳しい検査項目・本人負担額などは、各医療機関にご確認ください。



新型コロナウイルス感染症の影響で献血者数が減っています。献血へのご協力は、不要不急の外出には当たりません。病気やけがなどで、輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶日時 3月24日(水) 9:45～16:00 ※献血手帳・カードがある方は持参してください。
- ▶場所 市役所大会議室
- ▶対象 男性17歳～69歳、女性18歳～69歳の健康な方
詳細な情報につきましては、日本赤十字ホームページの献血基準を参照ください。
- ▶主催 守谷ライオンズクラブ、(一社)竜ヶ崎法人会守谷地区会、(一社)竜ヶ崎法人会、守谷市
- ▶問合先 保健センター 保健・管理G ☎48-6000



【お詫びと訂正】2月25日号の記事の一部に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正いたします。
(8ページ「各種相談」)
職業相談について、3月17日9時30分からと記載したのは誤りで、3月は実施しません。

無料で受けられるのは
あと約1年！

風しん抗体検査を受けましょう

市では、風しん抗体検査を無料で受けることができるクーポン券を、対象の方に送付しています。

妊娠中の女性が風しんに感染すると、生まれてくる子どもに目や耳などの障がいを含む先天性風しん症候群が生じることがあります。また、大人が感染すると、まれに重篤な合併症を併発することがあります。この機会に、ぜひ抗体検査を受け、感染を拡大させないようにしましょう。なお、抗体検査の結果、陰性だった方は、予防接種も無料で受けることができます。この機会に予防接種を受けましょう！



▶対象

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※すでにクーポン券を使用して抗体検査を受けた方を除く

▶受診方法

4月上旬に市から送付されるクーポン券を市内協力医療機関などに持参してください。

▶注意点

- ①令和元年と令和2年に送付したクーポン券は、有効期限を過ぎると使用できません。令和3年4月以降に受ける方は、新たに届くクーポン券を使用してください。
- ②すでにクーポン券を使用した方にも行き違いで届いてしまうことがありますが、**1回しか使用できませんので**ご注意ください。

▶問合先 保健センター 母子・予防G
☎48-6000



◀この封筒で届きます。

日本脳炎定期予防接種

ワクチンの供給が減少しています

日本脳炎ワクチンについて製造上の問題が生じたため、製造会社が製造を一時停止しました。このため、ワクチンの供給量が減少し、出荷量の調整が行われています。

現在、製造は再開されていますが、供給が安定するまでの間、接種に当たっては、1期の初回（1回目および2回目）の接種者が優先されます。

特に令和3年度前半は、医療機関での予約が取りにくくなることが予想されます。予約方法や接種状況については、各医療機関にお問い合わせください。

日本脳炎予防接種スケジュール

	対象年齢	回数・間隔		通知の時期
1期	生後6カ月から生後90カ月に至るまでの間 (標準的には1期初回は3歳から4歳に至るまでの間)	初回	6日以上あけて2回 ※優先して受けられます	3歳になる月に郵送 ※3歳になる月にすでに1期初回の接種が完了した方へは通知しません。
		追加	1期初回終了後 6カ月以上あけて1回	
2期	9歳から13歳未満	1回		令和3年度中は通知しません。 令和4年度に通知します。

1期初回（1回目と2回目）の接種は優先して接種を受けられます。それ以外の方は供給が安定してからの接種についてご検討ください。ただし、定期接種として受けられる年齢の上限が近づいている場合には、令和3年度中に接種を受けてください。



▶問合先 保健センター 母子・予防G ☎48-6000

利用登録が必要です

令和3年度分の病児・病後児保育事業

令和3年度に病児・病後児保育事業を利用される予定の方は、事前に利用登録が必要です。

利用登録は年度ごとのため、令和2年度中に登録している場合でも、令和3年度分の登録が必要となります。

▶申込方法

利用に関する書類をすこやかルーム、市役所児童福祉課、保健センター、各保育所または市ホームページから取得し、市役所児童福祉課で申し込む

▶申込・問合せ先 市役所児童福祉課 保育G 内線155



あなたの財産や暮らしを守ります

成年後見制度を知っていますか？

日頃、私たちは自分のお金や身の回りのことを、自分で管理し生活していますが、「(認知症などで)自分で判断できなくなったらどうなるのだろう」と、ふと思ったことはありませんか。

そんなとき、頼りになるのが「成年後見制度」です。認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方(本人)の権利を守るため、「後見人※」と呼ばれる援助者が、預貯金や年金、不動産などの財産管理と、介護サービスや施設入所の申請・契約などの手続きを支援します。

市では、「守谷市成年後見制度利用促進基本計画」(令和3年3月策定)に基づき、身近な場で気軽に相談できる体制を整え、成年後見制度の利用が広まるように取り組んでいます。

次のようなことで困ったときは、気軽にご相談ください。

例

お金の管理が難しくなり、
訪問販売などの
消費者被害に遭っている。



例

自分の亡き後に備え、
知的障がいのある
子どもの世話を今から
取り決め、託しておきたい。



例

身寄りがいない
認知症の高齢者が
介護サービスを利用したいが、
契約手続きができない。



※後見人…本人の考えや思いを尊重し、本人を生涯にわたり支え続ける、いわば人生のサポーター、伴走者です。親族がなる場合と、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門職がなる場合があります(本人の判断能力の程度によって、他に保佐人が補助人がつきます)。

▶相談先

市役所健康長寿課 長寿支援G 内線174
市役所社会福祉課 障がい福祉G 内線164、165
守谷市北部地域包括支援センター ☎21-2824
守谷市南部地域包括支援センター ☎38-4345
守谷市社会福祉協議会 ☎45-0088

▶問合せ先

市役所健康長寿課 長寿支援G 内線174

毎月2日・20日は

市政施行20周年記念 モコバス無料デー



守谷市は、令和4年2月2日に市制施行20周年を迎えます。その記念事業の1つとして、毎月2日と20日にモコバス無料デーを実施します。通常200円の運賃が無料となりますので、ぜひご利用ください。

▶実施期間

令和3年4月～令和4年3月の毎月2日と20日

▶実施路線

全てのルート(市役所・板戸井ルート、みずき野・松並青葉ルート)

▶問合先

市役所都市計画課 交通政策・景観G 内線244、247

申請のお知らせを送付します

高額医療・高額介護合算療養費制度

▶問合先 市役所国保年金課 国保・年金G 内線102～104
後期・医療福祉G 内線107、108
市役所介護福祉課 介護保険G 内線184

1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)に支払った医療費と介護サービス費の自己負担額の合計が限度額を超えた際に、その超えた額を支給する制度です。

計算方法

自己負担額は、同じ世帯に属する全員が支払った額を合算して計算します。

ただし、同じ世帯内でも対象年度の末日(7月31日)に異なる医療保険(後期高齢者医療、国民健康保険、社会保険など)に加入していた方がいる場合は、それぞれの医療保険ごとに合算して計算します。

世帯の負担額を合算した額から、自己負担限度額(右表)を差し引いた額が500円を超える場合に、支給されます。

申請を忘れずに

対象となる方には、3月中旬に支給申請のお知らせを送付します。

計算期間中(毎年8月1日～翌年7月31日)に加入している医療保険、介護保険の種類が変わった方や、資格を喪失された方および転入された方は、支給申請のお知らせが届いていなくても、支給対象になる場合がありますので、お問い合わせください。

自己負担限度額(令和元年8月分～令和2年7月分)

保険者等区分		所得区分	限度額
後期高齢者医療 + 介護保険		住民税課税所得が690万円以上の世帯	212万円
		住民税課税所得が380万円以上の世帯	141万円
		住民税課税所得が145万円以上の世帯	67万円
		一般所得者	56万円
		低所得者Ⅱ	31万円
		低所得者Ⅰ	19万円
国民健康保険、または 社会保険など+介護保険	70歳～74歳	住民税課税所得が690万円以上の世帯	212万円
		住民税課税所得が380万円以上の世帯	141万円
		住民税課税所得が145万円以上の世帯	67万円
		一般所得者	56万円
		低所得者Ⅱ	31万円
		低所得者Ⅰ	19万円
	70歳未満	所得が901万円を超える世帯	212万円
		所得が600万円を超え901万円以下の世帯	141万円
		所得が210万円を超え600万円以下の世帯	67万円
		所得が210万円以下の世帯 (住民税非課税世帯を除く)	60万円
		住民税非課税世帯	34万円

※詳しくは加入している保険者へお問い合わせください。

3月は自殺対策強化月間です

自殺は、さまざまな悩みや社会的要因によって心理的に追いつめられ、身体の不調を訴え、長い間迷った末になされる、いわば「追い込まれた末の死」であることが少なくありません。

新型コロナウイルス感染症の影響から、失職や休職、倒産による経済的困窮、医療現場などでの過労、外出自粛によるストレス、在宅勤務などからくる社会的孤立により追い詰められてしまう人が増えています。

毎年3月1日からの1カ月間が自殺対策強化月間と設定されています。

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーは決して専門家だけになるものではありません。

皆さんが普段行っている「気遣い」に加えて、ちょっとしたコツを知ること、誰もがその役割を担い、悩んでいる人を効果的に支えることができます。

周囲の人ができること

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

正しい対応を知る 専門の知識を持った人に確認する

相談窓口をご利用ください

悩みは一人で抱え込まず、まずは、自分が相談できる人に相談してください。保健センターでは、ストレスによる悩みや不安などについての「こころの健康相談」を随時行っています。

まずは、お電話でお申し込みください(平日8:30～17:15)。

▶相談先

【保健センター】 ☎48-6000

【茨城いのちの電話】

つくば ☎029-855-1000

【新型コロナウイルスに感染症に関するこころのケア】



◀こころの耳

(働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)

▶問合先 保健センター 保健・管理G ☎48-6000

令和3年度の国民年金保険料額が決定

月額**1万6,610円** (年間納付額**19万9,320円**)

国民年金保険料を現金で納付される方へ

国民年金保険料は、申出により2年分の前納が可能です。2年前納にすると**14,590円**の割引になります。

▶問合先

土浦年金事務所 ☎029-825-1170

日本年金機構ホームページ

HP <https://www.nenkin.go.jp/>



	6カ月前納 (4月～9月分)		1年前納 (4月～翌年3月分)		2年前納 (4月～翌々年3月分)	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
令和3年度	98,850円	810円	195,780円	3,540円	383,810円	14,590円

▶前納用納付書について

6カ月前納および1年前納の納付書は、4月発送分の納付書に同封されます。なお、2年前納を希望する場合は、**土浦年金事務所に事前申請が必要**です。また、年度途中からでも可能ですが、専用の納付書が必要となります。

詳しくは土浦年金事務所へお問い合わせください。



情報ひろば

イベント



守谷子どもミュージカル 第14回公演「ピエロ人形の詩」

ひとりぼっちの少女ナナとピエロ人形の不思議な体験。思いやりと優しさが詰まった、感動のミュージカルです。

日時 3月28日(日)【昼の部】午後1時開演【夜の部】午後5時開演 開場は開演の30分前 **場所** 取手市民会館(取手市東1-1-5) **料金** 前売り指定席2000円/自由席前方1800円・後方1500円(当日)2000円 インターネット配信2000円 **後援** 守谷市・守谷市教育委員会 **問合せ** 守谷子どもミュージカル ☎070・5585・0406

✉moriya.km.2006@gmail.com



野鳥観察会

日時 3月28日(日)午前9時〜正午※小雨決行 **場所** 小さな鳥の資料館 **内容** コジウケイの観察と猛禽のフライト **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** 3月22日(月)〜26日(金)に電話で申し込む **申問** 池田 ☎090・1465・8177 **作部屋** ☎090・8170・1898

募集



公園等里親事業 参加団体募集



市が管理する公園や道路の植樹などの里親として、環境美化・緑化推進活動にご協力いただく事業です。身近な場所に花を植えて、美しい街並みを作ってみませんか。

対象 5人以上の方で構成された団体(代表者は20歳以上に限る) **内容** 花苗植え、除草、ごみ拾い、清掃など ※花苗・用具などは市で提供します。詳しくはお問い合わせください。 **申込** 申込書に必要事項を記入の上、

窓口で申し込む(申込書は窓口で配布または市ホームページから取得) **申問** 市役所建設課 管理 G 内線252

自衛官募集

自衛官の幹部候補生(一般及び医科・薬剤科)、一般曹候補生、自衛官候補生を募集しています。応募資格、受付期間、試験期日など詳細はお問い合わせください。

問合せ 自衛隊茨城地方協力本部龍ヶ崎地域事務所 ☎0297・64・3351

✉hq1-ibarak@pco.mod.go.jp



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

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)。

郷州公民館

3月18日(木)・4月15日(木)午前11時〜11時15分受付/各日先着15人

高野公民館

3月22日(月)午後1時〜1時30分受付/先着15人

北守谷公民館

3月23日(火)午後1時〜1時30分受付・4月6日(火)午前10時〜10時30分受付/各日先着15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

バランスコンディショニング

日程 4月16日(金)・23日(金)・30日(金)(全3回) **講師** 堀祐子氏(BCバランスコンディショニング認定インストラクター) **服装** 運動のできる服装 **申込** 3月31日(水)必着で、往復はがきに講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を記入して郵送する。または返信用のがきを持参して窓口で申し込む。

〈チェア〉

イスに座って、ストレッチ、筋トレ、リズム体操をしましょう。

時間 午前10時〜11時 **場所** 郷州公民館 **定員** 15人 ※超過の場合抽選

料金 900円(3回分) **持物** タオル、飲み物、室内用シューズ

〈ピラティス〉

正しい姿勢を保ちながら行います。初心者の方もどうぞ。

時間 午後1時30分〜2時30分 **場所** 中央公民館 **定員** 12人 ※超過の場合抽選

料金 1200円(3回分)

持物 タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット

守谷おもちゃ病院

子どものおもちゃを修理します。

日時 4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 **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・エアコン・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

その他



区長業務説明会の中止

4月上旬に開催を予定していた、令和3年度の区長業務説明会は、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえて、中止とします。

令和3年度区長の皆様には、4月上旬に区長業務に必要な資料一式を送付しますので、資料が届きましたらご確認ください。

問合せ 市民協働推進課 協働推進G
内線135

守谷市長の資産等報告書等を公表します

「守谷市長等の政治倫理に関する条例」の規定により作成された資産等報告書、経歴等報告書、兼業等報告書および辞退届について、その要旨を公表します。また、報告書は市役所総務課で閲覧できます。

【資産等報告書】

土地、建物、預貯金に関して提出あり。
【経歴等報告書】

千葉県立東葛飾高等学校卒、同志社大学経済学部卒、会社役員などを歴任後、市議会議員を経て守谷市長に就任する。

【兼業等報告書・辞退届】

本人、親族から提出あり。

問合せ 市役所総務課 総務G
内線225・226

民生委員・児童委員の一部に変更がありました

民生委員・児童委員は地域と福祉サービスをつなぐパイプ役です。欠員となっていた若松町・県営アパートについて、3月1日付で次の方が厚生労働大臣から委嘱されました。

氏名 吉岡直美氏 **TEL** 48・6185

任期 令和4年11月30日まで

問合せ 市役所社会福祉課 社会福祉G
内線162

公務員の児童手当

児童手当は、15歳になった最初の3月31日まで、児童を養育する生計中心者(父母のどちらか)に市が支給します。公務員(独立行政法人、公益法人、国立・県立大学法人は除く)の方が生計中心者の場合は、勤務先から支給されます。

※市と勤務先の両方から受給することはありません。

【公務員に採用・復職となった人】市からの支給を止める手続きが必要

要です。辞令などの写しを添付し、消滅届を提出してください。

【公務員を退職した人】

市からの支給を開始する手続きが必要で、勤務先に提出した消滅届などの写しを添付し、認定請求書を提出してください。

※提出が遅れると、二重支給や未支給となる場合がありますのでご注意ください(二重支給となった場合は返還が発生する場合があります)。

問合せ 市役所児童福祉課

子育て応援・相談G 内線156

住宅用火災警報器の設置・維持を

総務省消防庁の調査では、火災による死者数の7割は住宅火災によるものです。大切な家族を火災から守るため、住宅用火災警報器の設置をお願いします。

住宅用火災警報器は、火災を感知するために常に作動しており、その電池寿命の目安は約10年とされています。「いざ」というときのため、定期的に動作確認を行いましょう。

問合せ 守谷消防署 **TEL** 46・0119
守谷消防署南守谷出張所

TEL 20・0119



有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載していません)



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



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

休館日

中央図書館
4月5日(月)

各公民館図書室
4月5日(月)・14日(水)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館時間や利用できるサービスを一部制限している場合があります。

「守谷市電子図書館」を使って いつでもどこでも読書が楽しめます



守谷市に在住・在勤・在学中で、図書館利用カードをお持ちの方は、スマートフォンやタブレットで電子書籍を読むことができる「守谷市電子図書館」を利用できます。詳しい利用方法は図書館ホームページをご覧ください。

▶貸出点数 3点まで ▶貸出期間 15日間

※「Mry」で始まるIDとパスワードは、2021年3月31日をもって利用できなくなります。今後は、図書館利用カードの番号と、WEB-OPACで使うパスワードを、電子図書館のIDとパスワードとしてお使いください。

平和パネル展 絵で見る東京大空襲

守谷平和の会では毎年平和を考える展示会などを開催しています。今回は、狩野光男氏が描く東京大空襲を展示します。パネル展を通じて平和の尊さ、ありがたさを考えてみませんか。

▶日時 3月25日(木)～4月2日(金)

▶場所 中央図書館 2階 展示スペース

▶主催 守谷平和の会

▶後援 守谷市

シェアハウス学生企画

守谷シェアハウス事業

市が借り上げた空き家を市外の若者(主に学生)のシェアハウスとし、居住する若者に地域活動などに参加してもらうことで地域の活性化を図る事業です。

1 ビブリオバトル参加者募集

ビブリオバトルとは？

誰でも参加できる、本を紹介するコミュニケーションゲームです。紹介した本の中から、「どの本が一番読みたくなったか」を競います。

【ルール】 ①本の魅力を一人ずつスピーチ(5分)
②質疑応答(3分) ③投票(観戦者も全員参加)
④結果発表。多数決でチャンプ本決定

▶日時 4月4日(日) 14:00～15:30(開場13:45)

▶場所 中央図書館 3階 視聴覚室

▶募集人数 先着6人(中高生大歓迎)

▶参加費 無料

▶持ち物 紹介する本(図書館の所蔵の有無は問いません。漫画は除く)

▶申込方法

3月28日(日)までに、いばらき電子申請システムまたは窓口で申し込む(発表者名、発表する本、連絡先などをお伺いします)

いばらき電子申請システム➡

※観戦は申込不要です(当日先着20人)。



2 おはなし会開催 元気な学生によるおはなし会です。一緒に楽しみましょう！

▶日時 3月27日(土) 11:00～

▶場所 中央図書館 1階 おはなしのへや

▶定員 先着5組10人

有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載しておりません)



パソコン講習会受講者募集

- ▶期間 4月～令和4年3月(毎月2回開催)
- ▶受講料 1,000円/月
- ▶会場 市民活動支援センター会議室
- ▶申込方法 3月24日(水)までに、市民活動支援センター窓口で申し込む(電話申込不可)
- ▶持ち物 ノートパソコン(貸出可)
詳細は下記の団体にお問い合わせください。

パソボラ・守谷

▶問合先 大川 ☎ 48-7175

- 【初級】▶日時 日曜日 13:00 ~ 15:00
▶定員 15人
▶内容 パソコン基本操作、Word・Excel入門、インターネット、デジカメなど
※テキスト代(3冊) 3,300円
- 【中級】▶日時 日曜日 15:15 ~ 17:15
▶定員 15人
▶内容 初級を修了した程度の方が対象で、Word・Excelの基礎から実践まで
※テキスト代(2冊) 1,980円

IT サポート守谷

▶問合先 市村 ☎ 45-3877

- 【入門】▶日時 水曜日 15:45 ~ 17:45
▶内容 パソコン基本操作、Word・Excel入門
- 【初級】▶日時 日曜日 10:20 ~ 12:20
水曜日 13:30 ~ 15:30
- 【中級】▶日時 水曜日 10:20 ~ 12:20

楽しく簡単オンライン講座

Zoomを使った初心者向けの講座です。

オンラインを利用した活動をしたいけど、「やり方が分からない」「難しそう」と思っている方、私たちがサポートします。

- ▶日時 ①4月10日(土)、17日(土) 10:30 ~ 12:00
②5月15日(土)、29日(土) 10:30 ~ 12:00
①②とも同じ内容で、全2回コースです。
どちらかのコースを選んでください。
- ▶内容 Zoom会議に参加する方法と主催する方法を学びます
- ▶会場 市民活動支援センター会議室
- ▶定員 各コース先着12人
- ▶持ち物 ノートパソコン(貸出可)、イヤホン
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 3月17日(水)以降に電話で申し込む
- ▶主催・申込・問合先
市民活動支援センター ☎ 46-3370

会員募集

パソボラ・守谷

パソコンが苦手な方や高齢者・障がい者の方を共に支援してくださる方を募集しています。



- ▶参加条件 パソコンに興味のある方
- ▶会費 年会費1,000円
- ▶活動内容
 - ・パソコン講習会の実施(月に5回開催)
 - ・デイサービスにて個人レッスン(施設2カ所)
 - ・パソコントラブルなど相談対応
 - ・パソコンなどに関する会員相互の情報交換(フォーラムなど開催)
- ▶問合先 大川 ☎ 48-7175

有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載していません)

2021年
4月

子育てカレンダー

施設開放時間・イベントのお知らせ

※新型コロナウイルス感染症対策のため、予約制および人数制限を実施しています。また、予定は変更になる場合があります。ご利用前に、ホームページまたは電話で各施設の情報を確認してください。



記号の見方

- ……変更時間(通常開放時間と異なる場合)
★……要予約(予約方法などは、各施設にお問い合わせください)

※カレンダーの空欄も通常開放を行っています。

対象年齢	0歳児	1歳児	2歳児
	①……0歳児 ③……3歳児	①……1歳児 ④……4歳児	②……2歳児 ▲……対象年齢以上

通常開放時間 ※時間が変更となる場合のみカレンダーに記載

夢っ子ひろば (地域子育て支援センター) ☎ 45-2462 (12:00～13:00休館)

- ・のぎさき 9:30～15:30(園庭は16:00まで)
- ・ほくえん 9:30～15:00
- ・おおがしわ(大柏生活改善センター) 10:00～12:00
- ・守中(守谷中学校) 10:00～14:00
- ・出前広場北守谷(北守谷公民館) 10:00～14:00
- ・出前広場保健センター、出前広場中央公民館 10:00～12:00
- ・出前広場おひさまパーク 10:00～11:30

ねっこ守谷(まつやま保育園)

- ☎ 45-8828 <本町> 園庭のみ開放 9:00～13:00、15:00～16:00
- ☎ 45-5433 <百合ヶ丘> 9:00～13:00、15:00～16:00

ミ・ナーデ ☎ 21-1224 10:00～19:30

キ・ターレ ☎ 45-2278 10:00～20:00

エ・ガーオ ☎ 21-4545 10:00～18:00(予約は17:00まで)

施設名	夢っ子ひろば(守谷市地域子育て支援センター)			ねっこ守谷	ミ・ナーデ	キ・ターレ	エ・ガーオ ※当面完全予約制
	のぎさき	ほくえん	その他				
1 木	園庭開放のみ 9:30～16:00	通常開放なし				リズムの時間 15:30～16:00	
2 金		★①0歳のひろば 9:30～12:00 ①0歳のひろば 13:00～15:00	(出前パーク)けやき台公園		★子育て相談室 10:00～12:00		
3 土	休館日						
4 日						レクタイム 15:00～16:00	
5 月	★子育て相談 13:30～		通常開放なし		★ドレミ ①10:30～ ②▲11:15～	たのスポきっず 15:00～15:30	
6 火	のぎさき散歩 10:00受付			★[百]レスト・らん 11:30～13:00			
7 水	絵の具で遊ぼう 10:30～		(出前パーク)土塔森林公園		休館日		
8 木			守中		★わくわくランド 10:00～	おはなし会 10:30～11:00 ★②▲トットコレク 11:00～11:45	
9 金	★①0歳のひろば 9:30～ 絵の具で遊ぼう 10:30～ ▲13:00～15:30		(出前パーク)立沢公園	★[百]レスト・らん 11:30～13:00	★子育て相談室 10:00～12:00	★①トットコレク 11:00～11:45	
10 土	休館日						
11 日					★何でも測定会 15:00～15:30	チャレラン 15:00～15:30	★ふあみりーくらぶ ①10:00～②11:00～
12 月	★子育て相談 13:30～		通常開放なし	★[本]レスト・らん 11:30～13:00		★ベビーマッサージ 11:00～11:45	
13 火	のぎさき散歩 10:00受付		守中 出前中央公民館	★[百]レスト・らん 11:30～13:00	★①らっこ 10:30～11:00 ★②▲プチクラフト 15:00～15:30	★キッズゲーでん 11:00～11:45	★①いちごくらぶ ①10:15～②11:15～
14 水	絵の具で遊ぼう 10:30～		おおがしわ(プレサークル) (出前パーク)松ヶ丘公園	★[本]レスト・らん 11:30～13:00		★①トットこ 11:00～11:45	★出張子育て相談室
15 木		★①1歳のひろば 9:30～12:00 ▲13:00～15:00	守中	★[本]レスト・らん 11:30～13:00		★②▲トットこ 11:00～11:45	★①いちごくらぶ ①10:15～②11:15～
16 金	★①えいごであそぼう 10:30～	★①0歳のひろば 9:30～12:00 ①0歳のひろば 13:00～15:00	(出前パーク)そよかぜ公園	★[百]レスト・らん 11:30～13:00	★子育て相談室 10:00～12:00	★①トットこ 11:00～11:45	
17 土	★赤ちゃんとの スキンシップ講座 10:30～11:30	休館日				★家族 11:00～11:45 レクタイム 15:00～16:00 ★ママフィット 11:00～12:00	
18 日	休館日						
19 月	★子育て相談 13:30～		出前広場北守谷	★[本]レスト・らん 11:30～13:00		たのスポきっず 15:00～15:30	
20 火	のぎさき散歩 10:00受付		通常開放なし	★[百]リズムあそび ★[百]レスト・らん	★①いるか 10:30～11:00 ★②▲プチクラフト 15:00～15:30	シアター 11:00～11:45	
21 水	★①1歳のひろば 9:30～ 絵の具で遊ぼう 10:30～ ▲13:00～15:30		おおがしわ(プレサークル) (出前パーク)さくらの杜公園	★[本]レスト・らん 11:30～13:00	★成長記録会 10:00～ おはなし会 11:00～	★パースデー 11:00～11:45	
22 木			守中	★[本]レスト・らん 11:30～13:00			
23 金	▲9:30～15:30 ★ようこそ夢っ子へ 10:00～11:00		(出前パーク)北園森林公園	★[百]レスト・らん 11:30～13:00	★子育て相談室 10:00～12:00		
24 土	★赤ちゃんとの スキンシップ講座 10:30～11:30	休館日				★春祭り 2021 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	
25 日	休館日					★春祭り 2021 ③10:00～11:30	
26 月	★子育て相談 13:30～		通常開放なし	★[本]レスト・らん 11:30～13:00	★①ひよこのおへや 10:30～	★リトミック 11:00～11:45 ワクワク工作 15:30～16:30	
27 火			守中 (出前パーク)栄町公園	★[百]マタニティヨガ& レスト・らん 9:45～11:15	★②くら 10:30～11:00 ★③▲プチクラフト 15:00～15:30		★①みかんくらぶ ①10:15～②11:15～
28 水	★②▲2歳以上のひろば 9:30～ 絵の具で遊ぼう 10:30～ のぎさき散歩 10:00受付	▲9:30～12:00	おおがしわ(プレサークル)	★[本]レスト・らん 11:30～13:00	★ママカフェ 10:30～		
29 木	昭和の日						★②▲りんごくらぶ 10:15～
30 金	★②▲えいごであそぼう 10:30～		(出前パーク)乙子公園		★子育て相談室 10:00～12:00		

正しいお手入れで健康に

お口の清掃は、ウイルス感染や肺炎、免疫力低下予防に効果があるといわれています。お口をきれいに保つため、入れ歯の清掃方法やデンタルフロスなどの使い方を紹介します。日頃のお手入れの参考にしてください。

入れ歯のお手入れ

入れ歯の汚れやすい場所

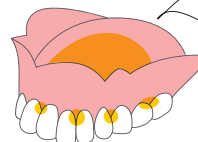
部分入れ歯、総入れ歯ともに、歯と歯の間や奥歯の表面も歯垢が残りやすい場所です。

部分入れ歯



歯を支える金具

総入れ歯



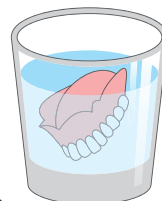
内側のへこんだ部分

清掃方法

① 入れ歯を落として割らないよう、水をはった洗面器の上で、入れ歯専用ブラシを使い、流水で磨きます。



② 入れ歯の保管容器に水と入れ歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸します。
※1日1回は、保管容器の水を取り替えましょう。



入れ歯をお口の中に戻すときは、しっかりと入れ歯洗浄剤を洗い流しましょう。

傷や変形を防ぐために

入れ歯のお手入れの注意点

- ・普通の歯ブラシや、歯磨き粉を使って磨かない。
- ・お湯や漂白剤を使って洗わない。
- ・洗った後に乾燥させない。

感染予防のため、入れ歯を出し入れする前は、必ず手を洗いましょう。

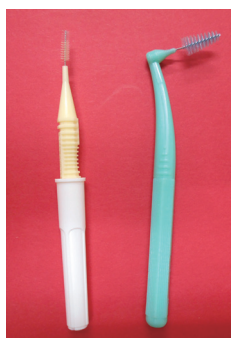


入れ歯のメンテナンスもしっかりと

お口の状態は、常に少しずつ変化しています。入れ歯もそれに合わせて調整しないと、しっかりかむことができず、顎などに支障をきたし、肩こりや胃腸障害などを招きやすくなります。痛みがなくても定期的にかかりつけ歯科医に診てもらいましょう。

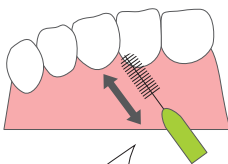
歯間ブラシ・デンタルフロス（糸ようじ）の使い方

歯ブラシや電動歯ブラシのみでは60%しか取り除くことができない歯と歯の間の汚れも、歯間ブラシやデンタルフロスを上手に使用することで80%近くまで取り除くことができます。



歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広く開いている部分の清掃に適しています。

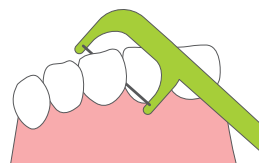


歯と歯のすき間にブラシを差し込んで前後にやさしく動かします。



デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭く、歯間ブラシが入らない部分の清掃に適しています。



歯と歯の間に前後に動かしながらゆっくり糸の部分を入れて、歯面に沿って引き上げます。

新型コロナウイルス感染症が世界的に広がって、人の移動が難しくなった今年度は、今まで当たり前に行ってきたさまざまなプログラムの方法を、根底から考え直さなければいけない一年となりました。

アーティスト・イン・レジデンスプログラムは、初めてオンラインで行いました。例年であれば、アーティストたちは夏の終わりに守谷に到着し、それぞれ調査や制作を経て、秋に滞在成果の発表を行います。今年度は、その代わりに、私たちはアーティスト

アーカスプロジェクトの一年

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！

新型コロナウイルス感染症が世界的に広がって、人の移動が難しくなった今年度は、今まで当たり前に行ってきたさまざまなプログラムの方法を、根底から考え直さなければいけない一年となりました。

アーティスト・イン・レジデンスプログラムは、初めてオンラインで行いました。例年であれば、アーティストたちは夏の終わりに守谷に到着し、それぞれ調査や制作を経て、秋に滞在成果の発表を行います。今年度は、その代わりに、私たちはアーティスト

ちと話し合いを重ね、作品づくりに関する文献を読んだり、研究者に話を聞いたたりして、実際の制作に入る手前の、思考のプロセスを深めていきました。残念ながら、3組のアーティストたちが同じ土地で同じ時間を過ごしながら切磋琢磨することは叶わなかったのですが、作品を作る意欲は時とともに大きく膨らんでいきました。

一方で、幸運なことに、秋には志村信裕氏や日比野克彦氏によるワークショップを開催することができました。いつもより参加人数を制限したり、密にならないよう外を歩くプログラムにしたりするなど、いろいろな工夫をして、人々が共に過ごす場と時間を実現しました。



野外で距離をとって行った
日比野克彦氏によるワークショップ

れ、そのような思いを抱きました。

さて、次の一年はどうなるのでしょうか。情報だけではなく直感にも頼りながら、日々変わる風向きを読み、進む方向を見定めていかなければならないことは確かでしょう。新型コロナウイルスという嵐が完全に過ぎ去るのは、まだ先のこともかもしれません。4月から始まる新年度に多くの人々が期待と不安を感じていることでしょう。私たちは、またアーティストや皆さんとお会いできるときを待ちながら、いつでも新しいアーカスプロジェクトを始められるように準備をしています。

守谷のアスリート大活躍!!

全国大会出場者紹介



あいざわ なつき
相澤菜月さん(大阪体育大学 4年)
第72回日本ハンドボール選手権大会
[女子の部]
(令和2年12月23日 ~ 27日) **準優勝**



きのした ゆうき
木下優希さん(けやき台中学校 3年)
鹿島アントラーズつくばジュニアユース
高円宮杯JFA
第32回全日本U-15サッカー選手権大会
(令和2年12月12日 ~ 28日) **準優勝**



(左から)
やまもと
山本あいさん(水海道二高1年)
かざ
風見はるさん(水海道二高2年)
ぬの たさ
布田咲さん(水海道二高3年)
かとう めい
加藤芽依さん(水海道二高3年)

第72回日本ハンドボール選手権大会
[女子の部]
(令和2年12月23日 ~ 27日)



さとう りょう
佐藤芳隆さん
第21回全日本
パラ・パワーリフティング
選手権大会
(1月30日 ~ 31日)
第2位 男子97kg級

MORIYA 滞在記

女子力

ずっと違和感を覚えている日本語の表現の一つは「女子力」です。非ネイティブとしてこの単語をぱっと見ると、女性の強さを称えるエールのように感じて、無限の可能性が潜んでいるような響きすらあります。

しかし、実際に日本のメディアでこの表現が登場するのは「すっぴんで出かけるのは女子力が足りない」や「料理が上手なので、女子力が高い」のようなコメントですね。「女子力」がこうした意味しかないなら、正直もったいないと思います。

どう考えても人の潜在力は、決して容姿に関する他人の意見によって決められるものではありません。学校では外見に関する校則が一切ないドイツで育った私には、日本の学校でメイクが厳しく禁止されていることに対して、大人の女性が化粧するのはまるで義務になっていることが矛盾しているように感じます。

ドイツにも家でごはんを作るのは女性の役割だという考え方を持つ人は相変わらずいますが、星付きレストランの一流シェフのほとんどが男性だということも事実ですね。客観的に見れば、料理ができることは性別に関係なく、人生を生きていく上で非常に役に立つスキルです。言うまでもなく、ドイツ料理教室ではもちろん男性の方も大歓迎です！

3月8日の「国際女性デー」は、2019年以降ドイツのベルリン州で祝日になりました。男と女という性別二元性自体が問われている現代では、女性の権利を訴えると同時に、他の差別のカテゴリーにも目を向けることは欠かせません。人種、宗教、性的少数者であること、外見の特徴、あらゆる障がい、社会階層などを理由として不公平な扱いを受ける人がいる中で、当然のことながら複数のカテゴリーが交差すれば、より深刻な複合差別につながるおそれがあります。

自分が当事者でなくても、大切な家族や友人がいつか当事者になる可能性は十分あります。そう考えると、「国際女性デー」は決して女性が自画自賛する日ではなく、誰もが幅広い意味で平等な社会について考えるための良いきっかけになる日ではないでしょうか？

国際交流員シュテファニーさんのイベント



料理教室

ドイツの水餃子&南ドイツ風のポテトサラダ

ドイツ西南部の伝統的な郷土料理「マウルタシェン」は、大きさや味付けが日本でお馴染みの水餃子とは全く違います。また、同じ地方で人気がある、マヨネーズを使わないポテトサラダも一緒に作りましょう！

※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。

- ▶日程 ①4月6日(火) ②4月17日(土) ※各回とも同じ内容
- ▶時間 10:00 ~ 12:00 ▶会場 もりや学びの里 調理室
- ▶対象 市内在住・在勤の方
- ▶定員 10人 ※超過の場合、初めての方を優先の上抽選
- ▶料金 500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)



ドイツの水餃子「マウルタシェン」

ドイツ語講座(初級・中級)

一緒にドイツ語を勉強しませんか？ 初心者向けの初級講座と、語彙力・読解力を向上させたい方向けの中級講座を開催します。

- ▶日時 [初級]4月8日~5月27日(毎週木曜日・計7回) 10:15 ~ 11:45 ※4月29日(木)は祝日のため休講
[中級]4月7日~5月26日(毎週水曜日・計7回) 10:15 ~ 11:45 ※5月5日(水)は祝日のため休講
- ▶会場 国際交流研修センター (ログハウス)
- ▶対象 市内在住・在勤の方
- ▶定員 各講座10人 ※超過の場合、初めての方を優先の上抽選
- ▶料金 無料

宝くじの社会貢献広報事業による助成金で 防災資機材を整備しました

久保ヶ丘一丁目地区の自主防災組織では、一般財団法人自治総合センターが募集した「コミュニティ助成事業」による宝くじ助成金を受けて、防災資機材を整備しました。

各防災組織では、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識のもと、防災活動に積極的に取り組んでおり、安心して暮らせる地域づくりを推進しています。



テント、発電機、貯水タンク、流し場、防災倉庫、車椅子、簡易トイレ、ラジオなど

▶問合先 交通防災課 交通・防災G 内線137



ご支援を 頂きました

2月19日、新型コロナウイルス感染症の対策に役立ててほしいと、明治安田生命保険相互会社様から、寄付金20万円をいただきました。

いただいた寄付金は、守谷市新型コロナウイルス感染症緊急対策基金に積み立て、有効に活用いたします。



(右から)同社常総守谷営業所の金子所長と松丸市長

moriya photo news



地

方自治の振興発展に尽力

県市長会自治功労者表彰伝達式(2月24日)



市内在住の仁田栄さんが、県市長会による自治功労者表彰を受章されました。仁田さんは、スポーツ推進委員として、市民の皆さんの健康増進・スポーツ推進に尽力されました。また、社会教育委員の会議議長などを歴任し、社会教育・生涯学習の推進にも大きく貢献してこられました。

長年にわたる献身的なご尽力が評価されての受章です。おめでとうございます。

届

けたい。感謝と尊敬、応援の声

メッセージ入りマスク寄贈(2月15日)



左から慶友病院今村院長、1年生の代表として秋葉俊希さん、石鍋芽依さん

守谷中学校区(守谷中、大野小、黒内小)では、大切な人に、温かいメッセージを添えたマスクをプレゼントしようという取組を行っています。守谷中学校では、医療従事者にこのマスクを贈りたいと考え、守谷慶友病院の職員の皆さんにメッセージ入りマスク約100枚を寄贈しました。

「素直に心からうれしいです」と涙したり、「こういう応援の言葉に、とても勇気付けられます。」と笑顔を見せる職員の方々に、中学生も胸を打たれていました。医療従事者の皆さんに感謝の思いを伝えることができた中学生。コロナ禍だからこそ、心温まる交流が生まれました。



あ

りがとうの気持ちを込めて

大井沢・大野小学校の卒業奉仕作業（2月24日・25日）



この春卒業を迎える小学6年生たちが、お世話になった学校に感謝の気持ちを込めて、校舎内外の壁面などの塗り替え作業を行いました。大井沢小学校の卒業生でもある地元塗装業者さんから「地域に貢献したい」と実施された今回の卒業奉仕作業。塗料の用意から技術指導まで、この業者さんにご協力いただきました。児童たちは職人さんに教わりながら、養生シートを張る作業から、刷毛やローラーを使ってペンキを塗る作業までを行いました。塗り終わってピリピリになった校舎や校門は、学校への素敵な恩返しとなりました。

今年で9回目の6年生による塗装作業。あいにくの強風でしたが、風にあおられながらも、校舎外側や校門、校庭の遊具などを一生懸命に塗り進める児童たち。予定にはなかった駐輪場のマークは、児童の発案により急ぎ描いたそうです。

24日

大井沢小学校



25日

大野小学校

1階廊下の壁面を塗りました。地味で大変な養生作業にもしっかりと取り組み、お待ちかねの塗装作業に入ると、楽しそうにペンキを塗っていきます。6年間の感謝の気持ちを込めながら、丁寧に塗り終わりました。



人口と世帯数

2021年2月25日現在

	前月比
世帯	28,735 戸 (+72戸)
人口	69,505 人 (+111人)
男	34,862 人 (+61人)
女	34,643 人 (+50人)
前年同月人口	68,597 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

※新型コロナウイルス感染症の影響で、
変更が生じる場合があります。 受診
の前に必ず電話で確認してください。

守谷市公式サイト
(スマートフォン)



守谷市公式アプリ
もりんぷお
Morinfo



メールもりやに登録!

市の情報をメールで配信

https://service.sugumail.com/
mail-moriya/

主な配信内容

- イベント情報
- 防犯・防災情報
- 火災発生情報
- 選挙情報



粗大ごみ収集日

申込日	収集日
3/15 ~ 3/19	4/5
4/5 ~ 4/9	4/19

☎0297-45-5339

〈携帯版〉
守谷クリーン
カレンダー



電話番号のお掛け間違いにご注意ください

※問合先のGはグループの略表記

審査結果



広報紙部門

準特選

広報もりや
2020年
8月10日号



講評

茨城新聞社編集局長
しばたあし

柴田敦氏

「広報もりや」8月10日号は、「新しい防災」をテーマに災害時に役立つ情報を整理して掲載しています。新型コロナウイルスの感染拡大も考慮した避難方法や在宅被害の際の備蓄について、写真や一覧表を効果的に用いています。防災の知識を〇×のクイズ形式で問うページを設けるなど、市民の防災意識を高めようという企画の意図が具現化された紙面となりました。

ウェブ部門

守谷市
ホームページ

入選



映像部門

入選

「子どものこころのケア」シリーズ



講評

東海大学文学部広報メディア
学科 教授 河井孝仁氏

「子どものこころのケア」シリーズは、一見したところ地味な映像であるが、不安を持つ子どもと親を対象に、信頼および共感を形成できる的確な内容だった。白衣と聴診器を医師が身に着けることによる信頼感、丁寧でゆっくりとした医師の言葉遣いなど、不安を軽減させる要素が十分に提供されていた。さらに字幕の活用も、理解を高めるための方法としてよく考えられていて秀逸である。

取材や写真撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。
これからも伝わりやすい情報発信を目指していきますので、
ご協力をよろしくお願いいたします!!

▶問合先 市役所秘書課 秘書・広報G 内線323

茨城県広報コンクールで 守谷市が入選しました!

茨城県広報研究会(事務局/茨城県営業企画課)では、茨城県内の自治体の広報媒体の中から、特に優れた作品を表彰する「茨城県広報コンクール」を実施しています。令和2年の同コンクールにおいて、守谷市は「広報紙」、「ウェブサイト」、「動画」の3部門で入選しました。

