



特集

知っていますか？  
認知症のこと

もりや  
広報

9

2020 No.675



市役所健康長寿課  
介護支援専門員(ケアマネジャー)  
千葉盛也

「認知症かもしれない」と最初に気が付くのは、普段の生活状況を見ている家族です。「今までと違う」と感じたら、本人の様子をよく観察してください。ただし、家族が「今日は何年何月何日?」「7+5はいくつ?」など認知機能を確認しようとする、本人はばかにされたと感じる可能性があるので、注意が必要です。また、認知症が疑われる症状が現れても、「年のせいだから仕方ない」「もともと性格だから」と見過ごしてしまうこともあります。しかし、他の病気と同様に、認知症も早期発見・早期受診が非常に重要です。「もしか

「年のせい」にしないで

しろ、認知症の方やご家族の方と対応する市役所健康長寿課の千葉ケアマネジャーに早期発見・受診・治療の大切さを聞きました。

# 早期発見・受診・治療が大切

「認知症?」と思うことがあったら、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

まずかかりつけ医に相談を

認知症の早期発見と受診・治療は、その後の生活を大きく左右します。「認知症はどうせ治らないから医者にかかっても無駄」という誤った考え方は改めてください。認知症の診断は初期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器による検査が必要となり、専門の医療機関での受診が不可欠です。もし、いきなり専門医を受診するのは気が引けるといった方は、まずかかりつけ医に相談してみてください。受診の際は、正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付き添いましょう。

早期に相談するメリット

症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりする



## 認知症初期集中支援チーム

市では健康長寿課と保健センターの専門職で構成される「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。このチームでは社会福祉士や保健師などが、認知症の方や、認知症の疑いがある方のご家族を訪問し、ご本人やご家族の状況に合わせた対応と一緒に考えていきます。症状に応じて認知症専門医の協力を得ながら、早期受診と適切なサービスに向けた支援を行います。

こともできます。早期発見と早期治療は、高い治療効果が期待できます。認知症のような症状を示す他の病気(正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常など)も、早期発見・治療により重篤化を防ぎ、認知機能を改善できる可能性もあります。また、日常生活に支障を来すほどではないため認知症とは診断されませんが、記憶障害と軽度の認知障害

が認められる「正常とも言い切れない中間的な段階」をMCI(軽度認知障害)と呼びます。MCIと診断された人の半数以上は、その後アルツハイマー病などへの進行がみられるとのデータがあります。一方、この状態に長期間とどまる人や、正常に戻る人もいることから、MCIの段階で脳の活性化を図ったり、運動を習慣的に行うことは認知症の予防に効果的と言えます。



特集

知っていますか？

# 認知症のこと

9月は「茨城県認知症を知る月間」です。認知症は誰でもかかる可能性がある病気です。自分になったとき、家族がなったとき、認知症と向き合い共存していけるように、認知症のことを少し考えてみませんか。

### 認知症は脳の病気

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。そして認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んだりして、この司令塔がうまく働かなくなるためにさまざまな障害が発生して、およそ6カ月以上持続する状態を指します。

### 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

認知症は誰もがなりうる可能性のある病気ですが、高齢になるほど発症率が高くなるといわれています。年齢を重ねるにつれて多くの人が「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などといったもの忘れを経験するものです。「昨日の昼食の

メニューを思い出せない」のはもの忘れですが、認知症になると昼食を食べたこと自体を忘れ、「(実際は食べたのに)昼食を食べたことになりません。

**加齢によるもの忘れ**  
・経験したことが部分的に思い出せない  
・目の前の人の名前が思い出せない  
・物の置き場所を思い出せないことがある  
・何を食べたのか思い出せない  
・約束をうっかり忘れてしまった  
・物覚えが悪くなったように感じる

**認知症によるもの忘れ**  
・経験したこと自体を忘れている  
・目の前の人が誰なのか分からない  
・置き忘れ・紛失が頻繁になる  
・食べたこと自体を忘れている  
・約束したこと自体を忘れている  
・数分前の記憶が残らない

### 自分でできる

## 認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」と気になり始めたら、自分でチェックしてみましょう。

- 全くない・問題なくできる ..... 1点
- ときどきある・大体できる ..... 2点
- ひんぱんにある・あまりできない ..... 3点
- いつもそうだ・できない ..... 4点

- 1. 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか？
- 2. 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか？
- 3. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などと言われることがありますか？
- 4. 今日が何月何日か分からないときがありますか？
- 5. 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか？
- 6. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできますか？
- 7. 一人で買い物に行けますか？
- 8. バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか？
- 9. 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか？
- 10. 電話番号を調べて、電話をかけることができますか？

合計20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医または地域包括支援センターに相談してみましょう。

※このチェックリストの結果は、あくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

「認知症かな…」と思ったらまず相談！

### 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

相談してくれる人が緊張しないように心がけています。また、その人の相談内容に合った担当が対応します。

### 南部地域包括支援センター

守谷市松並1630-1 ☎38-4345 (直通)  
(ひがしくリニック慶友内)  
担当地区:守谷地区、高野地区、みずぎ野地区

声をかけやすく、明るい雰囲気でお待ちしています。電話もやさしく丁寧に対応しますので、気軽にご相談ください！

## 徘徊高齢者等SOSネットワーク事業

市役所健康長寿課から配布する「守谷市みまもりシール」を服や靴などに貼ることで、行方不明になった場合でも市や警察署、消防署が連携し、早期対応が可能となります。少しでも心配な方は登録をお勧めします。

▶登録先 市役所健康長寿課 長寿支援G 内線174

## 守谷市認知症を知る月間 in 中央図書館

病気のことや認知症本人の著書など、認知症に関する書籍を集めた認知症を知る月間コーナーを設置します。ご自身の認知症を心配されている方も、認知症の方を介護されているご家族も、これまで認知症に関心がなかった方も、ぜひご覧ください。

▶期間 9月15日(火)～10月2日(金) ▶場所 中央図書館 2階展示スペース

## 認知症サポーター養成講座

守谷市には、4,846人(令和2年3月末現在)の認知症サポーターがいます。認知症サポーターとは、養成講座を受講して、認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族に対して適切な接し方ができる人です。市では認知症と前向きに共存する地域となるよう、サポーター養成に取り組んでいます。60分～90分の講座で、認知症の方との接し方や正しい知識を身に付けませんか。講座のご依頼は市役所健康長寿課へお問い合わせください。

講座修了後に配布されるオレンジリングは、認知症サポーターの目印です。



▶問合せ  
(記事に関すること)市役所秘書課 秘書・広報G 内線323  
(認知症に関すること)市役所健康長寿課 地域ケア推進G 内線172



# 一人で悩まないで

心の中で抱えている同じ思い

最初に「あれ？おかしいな」と感じたのは7年ほど前、夫が62歳の頃。車を運転しているとき、信号が青なのに止まってしまったりしていたんです。医療機関を受診したのは、それからしばらく経ってからでした。認知症と診断されたときにはショックでしたが、大きな事故になる前であつたとも思います。それからは、体は元気なので、本人は病院に行くのを嫌がったり、夜も徘徊したりということが続きました。

一人で悩み疲弊していく中で、思い切って「家族のつどい」に参加してみました。初めて参加したときには、感情が溢れて泣いてしまいました。今では月に一度の楽しみとなつていきます。つどいでは素直に介護の大変さを話し合えるので、ほかの参加者さんと、心の中で抱えている同じ思いを共有できてすっきりします。

一人で悩んでいる人は、ぜひ気軽に参加してほしいと思います。私のよう



認知症の夫(68歳)を介護するMさん

に、最初の門をたたく少しの勇気を出してみてください。

何でも話せるのかな

4年ぐらいい前に母が認知症と診断されました。最初は、はさみの位置が分からなくなったり、冷蔵庫と冷凍庫の区別がなくなったりという症状がありました。その頃は「年だから」程度に考えていました。その後、テレビで認知症の番組を見て「検査に行こう」と母に促しましたが、「頭がおかしうかなんか行かないから行きたくない」と拒否されてしまいました。

認知症になつても感情はしっかり残っているの、ばかにされていると感じると機嫌が悪くなるんです。「健康診断をしに行こう」と言つて連れて行き、認知症と診断されました。自分の家族が認知症であることは、なかなか人には言いづらいことあると思います。私も良くないと思いつつ、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。

そのような思いの中で参加してみた「家族のつどい」。最初に、「ここでの話はどこにも漏らさない、言いたくないことは言わなくていい」と言つても「え、「何でも話せるのかな」と、恥ずかしがらずに打ち明けられることができ、

認知症の方を介護する家族同士がお互いの悩みや介護方法について自由に話し合う「認知症の方の家族のつどい」。つどいに参加している、認知症の夫を介護するMさんと、母を介護するRさんにお話を伺いました。

どこかほっとしました。「私の介護は皆さんの介護に比べたら小さかったな」と思えたのも印象的です。これから先に向けて心構えができるということ、家族のつどいの良いところだと思います。



認知症の母(88歳)を介護するRさん

### 認知症の方の家族のつどい

- ▶日時 毎月開催 ※要事前申込  
次回は9月16日(水)  
14:00～15:30
- ▶場所 市役所・図書館会議室など
- ▶対象 市内在住の認知症の方の家族、介護者、介護の悩みを抱えている方
- ▶申込・問合せ  
市役所健康長寿課 長寿支援G 内線174

あなたの思いを話したり、ほかの方の経験を聞いてみたいりませんか？

「認知症は誰でもかかる可能性があるある病気なので、周りが理解することはとても大切」と話すのは、市役所健康長寿課職員として「家族のつどい」を支える安藤社会福祉士。「介護の辛さは親族でも分かってくれない」という現実もある中、ここに来ると皆が分かってくれて救われると、参加者から感想をもらいます。つどいでは、「こういう方法があるよ」とお互いに情報交換ができ、参加された方自身が主役になって話をしています。また、隔月で臨床心理士にも参加してもらい、本人や家族の気持ちの変化、心理状況の説明、薬の効果などをアドバイスしてもらっています。

辛いときだけでもいいので、ぜひ「家族のつどい」に参加してみてください。



市役所健康長寿課 社会福祉士 安藤陽祐

# 守谷市長選挙

告示 11月1日(日)

投票 11月8日(日)

▶ 申込・問合せ 〒302-0198 守谷市大柏950-1 市役所総務課内「市選挙管理委員会」  
内線225、226 ☒senkyo@city.moriya.ibaraki.jp

## 立候補予定者の説明会

立候補予定者を対象とした説明会を、次のとおり開催します。立候補を予定されている方、またはその代理人の方は必ず説明会に出席してください。

▶ 日時 9月25日(金) 14:00～16:00

▶ 場所 市役所1階 大会議室

▶ 供託 立候補に当たっては、100万円の供託が必要です。なお、得票数が有効投票総数の10分の1に達しない場合は、供託物は没収となります。

### ▶ 選挙公営

選挙公営として、次のものが公費で負担されます。限度額や手続きなどの詳細については、立候補予定者説明会で説明します。

- ・ 選挙運動用通常はがき
- ・ 選挙運動用自動車の使用
- ・ 公営施設使用の個人演説会
- ・ 選挙運動用ビラの作成
- ・ 選挙運動用ポスターの作成

## 期日前投票立会人募集

投票立会人とは、投票所において、投票事務が公正かつ適正に行われるよう立ち会う人です。今回募集する投票立会人は、下記の期間に行われる「期日前投票」の立会人です。若い年代の方に選挙に興味を持っていたくため、18歳以上29歳以下の方を対象に募集します。

投票がどのように行われているのか、自分の目で確かめてみませんか。

▶ 期間 11月2日(月)～7日(土)

▶ 時間 8:30～20:00

▶ 場所 市役所期日前投票所

▶ 応募資格 選挙権を有する18歳以上29歳以下の方 ※申込多数の場合は調整の上、決定

▶ 報酬 1日10,500円

▶ 申込方法 所定の申込用紙(窓口で配布または市ホームページから取得可)に記入の上、窓口へ持参または郵送・ファクス・電子メール(申込用紙を添付)で申し込む

▶ 申込期限 10月2日(金) ※郵送の場合は必着



## 新型コロナウイルス感染症への対応

期日前および当日の投票所では、感染症拡大防止のため、投票事務従事者はマスクを着用し、アルコール消毒液やパーテーションなどを設置します。

投票所にお越しの際は、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。

プレミアム商品券を発行します！

# モリヤガーレ商品券 いきいきシニア王国商品券

▶問合先 市役所経済課 商工・観光G 内線269

## 販売 モリヤガーレ商品券

- ▶対象者 令和2年8月1日現在、守谷市の住民基本台帳に登録されている世帯主
- ▶内容
  - ・1冊10,000円分を5,000円で販売(1世帯1冊まで)
  - ・9月下旬以降、購入引換券を普通郵便で発送します。
  - ・販売場所、商品券使用可能店舗などの詳細通知は引換券に同封
- ▶販売期間 10月中(約1カ月間)



※画像はイメージです

## 支給 いきいきシニア王国商品券

- ▶対象者 令和2年8月1日現在、守谷市の住民基本台帳に登録されていて、昭和21年4月1日以前に生まれた方
- ▶内容
  - ・1人1冊10,000円分支給
  - ・9月下旬以降、商品券を簡易書留で発送します。
  - ・商品券使用可能店舗などの詳細通知は商品券に同封



※画像はイメージです

共通事項	▶使用可能期間	10月～12月(予定)
	▶使用可能店舗	市内取扱店舗(「いばらきアマビエちゃん」※に登録している店舗)

※いばらきアマビエちゃんとは、ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業者を応援するとともに、感染者が発生した場合に接触した可能性がある方に対する注意喚起の連絡をする茨城県のシステムです。

## 新しい生活様式 with コロナ

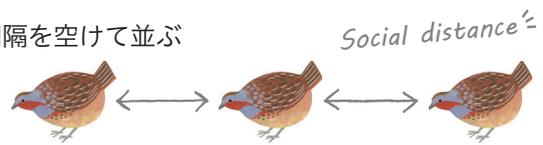
参考:消費者庁ホームページ



# お買い物エチケットにご協力を！

スーパーなどの店舗では、従業員と消費者が互いに協力し合って、安全で安心な買物の場を作り上げていくという意識が大切です。皆さんのご協力をお願いします。

- お店に出かけるときには**
  - ・マスクを着用し咳エチケットを徹底する
  - ・買物メモなどで事前に購入計画を立てて、滞在時間を短く、来店回数も減らす
  - ・1人または少人数ですいている時間に行く
- 店内で買い物中は**
  - ・備え付けの消毒液があれば手指の消毒をする
  - ・人と人との間隔を保つ
  - ・購入しない商品はできるだけ触らない
- 会計のときには**
  - ・レジ待ちの列はできるだけ1人で、間隔を空けて並ぶ
  - ・電子決済や自動精算機も活用する
  - ・現金を数える際は指をなめるなどの行為はしない
  - ・会計後の袋詰めは混雑を避け、速やかに行う
  - ・マイバックへの袋詰めは自分で行う



# 令和3年度 保育所(園)などの 入所申込受付

保育所(園)、認定こども園(保育所枠)、地域型保育事業の  
令和3年度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(出産予定の方を含む)  
○就労 ○妊娠、出産 ○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** 11月4日(水)～16日(月) 8:30～17:00  
※土・日曜日を除く。ただし、11月15日(日)は8:30～12:00のみ受付  
※申込期間中は窓口が混雑するため、受付に時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。
- ▶ **申込方法** 10月1日(木)から市役所児童福祉課で配布する申込書(市ホームページからも取得可)に必要事項  
を記入し、必要書類を添付の上、市役所児童福祉課窓口で申し込む。書類に不備がある場合は、  
受付できません。  
※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** ○申込後、保育の必要性があると認められた方については、支給認定証を交付します。  
○入所については、利用調整基準に基づき利用調整(入所選考)を行います。入所不承諾となる  
場合もありますので、ご了承ください。  
○利用調整結果については、令和3年2月上旬に郵送でお知らせします。
- ▶ **保育料** ○保育料については、お子さんが入所(園)した際のクラス年齢区分と、保護者の所得に応じて  
決定されます。  
○月額保育料は、公立・私立とも同額です。  
○延長保育料や教材費などは各所(園)で異なるため、詳細は各所(園)にご確認ください。
- ▶ **申込・問合せ先** 市役所児童福祉課 保育G 内線152、153

## 保育所(園)の内容・見学会日程

次のページの日程で見学会や施設見学を行います。予約が必要な保育所(園)は、9月24日(木)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、直接保育所(園)にお問い合わせください。また、各施設とも駐車場に限りがあるため、車での来所(園)はできる限りお控えください。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、見学会の実施を見合わせている保育所(園)があります。また、実施する保育所(園)においても人数を制限するなど、保育所(園)の都合により対応できないことがありますので、あらかじめご了承ください。なお、今後の情勢によっては、急きょ対応を変更することがありますので、ご承知おきください。  
※各保育所(園)の新規受け入れ児童数については、9月24日(木)に市ホームページと児童福祉課窓口にて公表予定です。  
※受け入れの状況によっては、見学会の受付をしていない年齢がある場合があります。  
※令和3年度新規開園予定園および守谷わかば幼稚園の0歳児から2歳児については、施設整備状況などにより、入所申込時期を延期する場合があります。

区分	公私	保育所(園)名	電話番号	入所年齢	保育時間※1		見学会日時	予約の有無	
					平日	土曜日			
認可保育所	公立	土塔中央保育所	☎48-1876	生後6カ月～	7:00～19:00	7:00～18:00	パンフレット配布のみ 10月12日(月)～30日(金) ※日曜日は除く 【配布方法】園までお越しください。 ※市ホームページで保育所の様子を掲載予定	---	
		北園保育所	☎48-4897						
	私立	認可	まつやま保育園	☎48-7843	生後40日～	7:00～19:30	7:00～18:30	施設見学のみ 10月11日(日) 9:00～14:30	要(インターネット) 
			わかばのもり保育園	☎48-1735	生後6カ月～	7:00～19:00	7:00～18:00	施設見学、資料配布のみ可(要連絡) 10月12日(月)～23日(金) ※土日を除く	要(電話) ※先着順
			つくば国際百合ヶ丘保育園	☎21-5355	施設見学、資料配布のみ可 10月1日(休)～30日(金) 随時			要(電話)	
			つくば国際松並保育園	☎44-5022				施設見学、資料配布のみ可 10月1日(休)～30日(金) 随時	要(電話)
			もりり保育園	☎48-0631	生後43日～	7:00～19:00	施設見学のみ 10月19日(月)～30日(金) ※22日(休)・24日(土)・25日(日)・28日(休)を除く	要(電話)	
			あい保育園百合ヶ丘	☎44-8324	生後6カ月～	7:00～20:00	施設見学のみ 10月10日(土) 10:00～11:00/9:45～受付	要(メール) ※先着順 ✉ai-yurigaoka@aigran.co.jp	
			あい保育園守谷駅前	☎44-7083			施設見学のみ 10月1日(休)～30日(金) 随時	要(電話)	
			わかばのもりキラリ保育園	☎48-1736	生後57日～	7:00～19:00	7:00～18:00	施設見学、資料配布のみ可(要連絡) 10月12日(月)～23日(金) ※土日を除く	要(電話) ※先着順
			もりや白帆保育園	☎21-5521	生後3カ月～	7:00～20:00		施設見学のみ 10月31日(土) 10:00～11:00/9:30～受付	要(電話)
			まつやま百合ヶ丘保育園	☎45-5433	生後40日～	7:00～19:30	7:00～18:30	施設見学のみ 10月11日(日) 9:00～14:30	要(インターネット) 
			東進ワールドキッズ守谷	☎38-5225	生後57日～	7:00～19:00	7:00～18:00	施設見学のみ 10月1日(休)～30日(金) 随時	要(電話)
			momなないろ	☎21-7314	生後6カ月～	7:00～19:00	7:00～18:00	説明会のみ 10月24日(土) 10:00～11:30/9:45～受付 【場所】大柏生活改善センター ※ご希望の方は説明会後に園舎の見学を予定	要(メール) ✉info@nanaironursery.com
			(仮称)ふれあいしおどめ保育園 (令和2年10月開園予定)	☎45-2111		7:00～19:00	7:30～18:30	施設見学のみ 10月1日(休)～30日(金) 随時	要(電話)
			(仮称)守谷どろんこ保育園 (令和3年4月開園予定)	開園準備室 ☎03-5766-8072	生後57日～	7:00～20:00		WEB説明会 10月16日(金) 1回目14:00～15:00 2回目18:00～19:00	要(インターネット) 
	(仮称)守谷きらっと保育園 (令和3年4月開園予定)	社会福祉法人つつみ会 ☎029-297-7080	令和3年4月開園予定	決定次第、市ホームページでお知らせします。					
	(仮称)守谷しおどめ保育園 (令和3年4月開園予定)	八潮しおどめ保育園 ☎048-997-7788							
	(仮称)そらまい守谷保育園 (令和3年4月開園予定)	開園準備室 ☎0297-42-8878							
	こども園	認定	守谷わかば幼稚園	☎48-3122	令和3年4月から0歳児～2歳児の受入開始予定	7:00～19:00	7:00～18:00	10月28日(休) 10:40～11:30/10:30～受付	要(電話)
もりや幼稚園			☎45-3915	生後43日～	10月22日(休) 10:00～11:00/9:45～受付			要(電話)	
地域型保育事業※2	認可	新守谷はるかぜ保育園	☎44-5382	生後6カ月～			10月18日(日) 10:00～11:00/9:45～受付	不要	
		まつやま松並保育園	☎21-2229	生後40日～	7:00～19:30	7:00～18:30	施設見学のみ 10月11日(日) 9:00～14:30	要(インターネット) 	
		ひとみ保育園	☎45-7177	生後6カ月～	7:00～19:00	7:00～18:00	10月14日(休) 1回目9:50～10:20/9:45～受付 2回目10:30～11:00/10:25～受付	要(電話)	
		山ユリの丘小規模保育園	☎44-5155 ☎090-4004-9599				10月17日(土) 10:00～11:00/受付9:45～	要(電話)	
		松島保育ルーム・くろーばー	☎090-8442-2073	1～2歳児	8:30～17:30			10月3日(土)～10日(土) 平日9:30～10:30 土曜10:00～11:00	要(電話)

※1 保育時間は時間外保育を含む保育時間です(保育短時間認定の方については、原則、利用開始時間から8時間までの利用)。  
 ※2 地域型保育事業は、0歳児～2歳児までの保育施設です。3歳児以降の連携施設は市ホームページをご確認ください。

10月1日☺から  
公費助成が始まります

# インフルエンザ予防接種

10月1日(木)から令和3年1月31日(日)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、公費助成を受けることができます。秋から冬にかけて、インフルエンザの流行が予想されます。家庭や地域などで感染拡大予防に努めましょう。

▶**助成対象** 接種日現在、守谷市に住民登録がある方で、下表のいずれかに該当する方

助成対象		接種(助成)回数	公費助成額(差額は自己負担)
小児	1～15歳の方(平成17年4月2日以降に生まれた方) ※保護者の同意が必要です。	1～12歳：2回	1回目：2,000円 2回目：1,500円
		13歳以上：1回	
高齢者	満65歳以上の方 ※ご自宅に届いた助成券をご利用ください。	1回	2,000円
	満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある方		

▶**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。

▶**注意点** 満65歳以上の方には助成券兼予診票を郵送します。接種時は必ず医療機関へ持参してください。紛失時は再発行手続きが必要ですのでご注意ください。

▶**持参品** ・健康保険証 ・予診票  
・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)

▶**予診票配布場所(小児のみ)**

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、ミ・ナーデ、エ・ガーオ、夢っ子ひろば(のぎさき、ほくえん)

▶**問合先** 保健センター ☎48-6000

次に該当する方は  
保健センターへ事前に  
ご相談ください

- ・満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある方
- ・市外の医療機関で接種を希望する小児
- ・県外の医療機関で接種を希望する高齢者

市内協力医療機関(50音順)	小児	高齢者	
いとう眼科	☎20-0101	○※13歳以上	○
茨城リハビリテーション病院	☎48-6111	○※13歳以上	○
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	○	○
貝塚みずぎ野クリニック	☎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	○	○

市内協力医療機関(50音順)	小児	高齢者	
立沢クリニック	☎45-7798	○※13歳以上	○
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	○※13歳以上	○
ひがしクリニック慶友	☎48-6001	○※13歳以上	○
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	○	○
もりや小児科医院	☎20-6737	○	×
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	○	○

受診者募集

# 女性のためのがん検診

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、適宜、換気や消毒を行いながら検診を行います。なお、感染の状況により、変更や中止になる場合があります。



▶**検診内容** 下記(1)～(3)のいずれかを選んで受診してください。

- (1)レディース検診(乳がん検診と子宮頸がん検診のセット検診)
- (2)乳がん検診(マンモグラフィ)のみ
- (3)子宮頸がん検診のみ

▶**申込期間** 9月28日(月)～10月2日(金)

▶**申込方法** 電子申請、電子メール、電話(8:30～17:15)のいずれかで、①氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤検診名 ⑥受診可能日 全てを伝えて申し込む

▶**会場** 保健センター

▶**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、子宮の疾患で現在治療中または経過観察中の方
- ・今年度、乳がんや子宮頸がんの医療機関検診を利用した方、または利用予定の方

※症状のある方は検診の対象ではありません。早めに医療機関を受診してください。

※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。

※性経験のない方は、子宮頸がんの発生がほとんどないと考えられています。検診を希望される方はご相談ください。

▶**対象年齢・定員・料金**

検診内容	対象年齢 (R3.3.31 現在)	定員 <sup>※1</sup>	料金 <sup>※2</sup>
乳がん検診	超音波検査	30～40・42・44・46・48・50・52・54・56歳の女性	25人/日
	マンモグラフィ検査(2方向)	41・43・45・47・49歳の女性	[午前](12・13日のみ) 19人 [午後] 19人
	マンモグラフィ検査(1方向)	51歳以上の奇数年齢の女性	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	60人/日	820円

※1 定員超過の場合は抽選。

※2 乳がん検診と子宮頸がん検診の両方を受診する場合は、それぞれを合計した料金となります。料金は検診日に集金します(75歳以上の方は無料)。

▶**検診日程**

日程	時間	検診内容
11月2日(月)・4日(水)・5日(木)・6日(金)・8日(日)・9日(月)・10日(火)・11日(水)	午後	レディース検診または子宮頸がん検診のみ
11月12日(木)・13日(金)	午前	乳がん検診(マンモグラフィ)のみ
	午後	レディース検診または子宮頸がん検診のみ

※レディース検診は、2時間～2時間30分ほどかかります。

※受付時間(午前9:30～10:30、午後13:00～14:10)は検診内容により受診決定後に郵送で通知します。

※乳がん検診(超音波)のみご希望の方は、医療機関検診をご利用ください。

乳がん検診の医療機関受診をご希望の方は、受診券を郵送しますので、事前に保健センターまでお問い合わせください。子宮頸がん検診の医療機関受診をご希望の方は、直接指定医療機関にお問い合わせください。

▶**申込・問合せ** 保健センター ☎48-6000 ✉hoken@city.moriya.ibaraki.jp

10月1日(木)から  
変更になります

# ロタウイルスワクチンが 定期予防接種になります

現在は任意予防接種であるロタウイルスワクチンが、予防接種法などの改正により、令和2年10月1日(木)から、同法に定められた年齢・間隔で行う定期予防接種になります。



▶接種対象者 以下の全てを満たす方

- ①令和2年8月1日以降に生まれた方
- ②生後6週から生後32週0日までの間の方

※上記を満たす方でも9月30日以前に接種をした場合は、任意予防接種となり、費用も全額自己負担となるためご注意ください。

▶対象ワクチン

ワクチン名	ロタリックス (1価)	ロタテック (5価)
接種時期	生後6週から24週0日	生後6週から32週0日
	※どちらのワクチンも、初回接種は生後14週6日までにします	
接種回数	2回	3回
接種間隔	前回接種から27日以上の間隔をあける	
予防効果	どちらのワクチンも有効性は同等と考えられています。ロタウイルス胃腸炎の発症そのものを7～8割減らし、入院するような重症化のほとんどを予防できます。	

▶費用 市内協力医療機関で接種した場合は無料  
(市外でも接種可能な医療機関があります。詳しくは保健センターにお問い合わせください。)

▶接種方法 医療機関に予約の上、「予診票」「母子健康手帳」「保険証」を持参して接種

対象となる令和2年8～9月出生の方へは、9月中旬以降に通知します。令和2年10月以降に出生された方へは、出生届出の際に市役所子育て世代包括支援センター窓口で予診票と案内文を配布します。市内協力医療機関については通知をご参照ください。

▶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いません)

10月1日(木)から  
変更になります

# 異なるワクチン間の 接種間隔が 一部変更されます

異なるワクチンを接種する場合、接種してから次のワクチンを接種するまでに、現在は生ワクチンなら27日以上、不活化ワクチンなら6日以上の間隔を空ける必要があります。

定期接種実施要領の改正に伴い、10月1日から、その制限が一部変更されることとなりました。今後は注射の生ワクチン間のみ27日以上の間隔を空けることとなり、その他のワクチンは制限がなくなります。

ただし、あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてのため、**同一ワクチンを接種する際の接種間隔(ワクチンにより異なります)**については従来どおりとなりますのでご注意ください。



- 生ワクチン**
- ・BCG ・麻しん
  - ・風しん ・水痘
  - ・麻しん風しん混合(MR)
  - ・おたふくかぜ
  - ・ロタウイルス など

- 不活化ワクチン**
- ・ヒブ ・肺炎球菌 ・B型肝炎
  - ・四種混合 ・日本脳炎
  - ・二種混合 ・不活化ポリオ
  - ・季節性インフルエンザ
  - ・ヒトパピローマウイルスなど

有料広告スペース  
(WEB版では広告を掲載していません)

# スポーツ月間!!



市では日時や場所を分散してスポーツに親しむ「スポーツ月間」を実施します！  
10月の1カ月間、土・日曜日を中心に、withコロナとして、3密を避けた形で「する、観る、支える」さまざまなスポーツの親しみ方をご用意します。

1日(土)～31日(日)

全国の市町村対抗

## オクトーバー・ラン&ウォーク2020

守谷市では、全国の市町村と10月の1カ月間でランニングとウォーキング各種目の平均距離を競い合うイベントに参加します。  
ランニングかウォーキングをする際は右記の指定アプリをインストールして参加しましょう！

- ▶日程 10月1日(木)～31日(日) ▶参加費 無料
- ▶参加方法 指定アプリをインストールして、ランニングかウォーキング時に起動する(GPS計測機能によって、走った距離・歩いた距離が蓄積されます) ※市役所への申込などは不要です。
- ▶指定アプリ
  - ・ランニング…「TATTA」
  - ・ウォーキング…「スポーツタウン」

総距離で最も走った市民、総距離で最も歩いた市民の方に、市からオリジナルグッズをプレゼントします！

11日(日)

親子でヨガ体験!

## おかあさんorおとうさんといっしょ♪

子育て中に自分のことを諦めてしまいがちなママ・パパの皆さん。もっとお子さんとふれあいたい皆さん。子どもと一緒に公園の芝の上で、青空ヨガをしませんか。

- ▶日時 10月11日(日)
  - ①13:00～/②14:30～(各回50分程度) ※雨天中止
- ▶会場 立沢公園 ▶内容 親子ヨガ ▶参加費 無料
- ▶対象 3歳以上の子1人と親1人のペア(各回先着20組) ※要事前申込
- ▶持ち物 飲み物、運動できる服装、2人用のレジャーシート ※ヨガマット(150cm×50cm程度)は用意しています

ヨガのポーズには、動物や乗り物などの名前がついています。想像力をはたらかせ、親子で楽しんでください。

11日(日) ミニSL乗車会

今年もやります「ミニSL乗車会」！電車好きのお子さんにはぜひ乗りこぎてください。

- ▶日時 10月11日(日) 11:00～15:00
- ▶会場 立沢公園 広場 ※雨天中止
- ▶料金 1回100円



25日(日) 宇佐美式健康ウォーキング教室

健康のために運動をしたいけれど、忙しくて時間がない！そんな方は元マラソンオリンピック選手が教える「ウォーキングから始める健康づくり」を、ぜひ体験してください。

- ▶日時 10月25日(日) 10:00～12:30 ※雨天中止
- ▶集合場所 市役所正面玄関集合 ▶対象 先着100人 ※要事前申込
- ▶参加費 無料 ▶内容 ウォーキングから始める健康づくり
- ▶講師 宇佐美彰朗氏(元マラソンオリンピック選手)



イベントに参加する方は、マスク着用(運動時は除く)と自宅での検温を行い、発熱や風邪の症状のある方はお控えください。  
なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更することがありますので、問合せ先にご確認ください。

1日(土)～31日(日)

あなたの衣類が世界を救う

## スポーツ衣類回収プロジェクト

ご自宅に不要になったTシャツやジャージなどのスポーツ衣類はありませんか？ 市体育協会では、スポーツで使用した衣類を海外へ輸出して再利用・再資源化する事業を行っています。

- 皆さんの不要な衣類を大募集します。
- ▶回収期間 10月1日(木)～31日(日) 各施設の開庁時間内

- ▶回収場所 守谷市役所、保健センター、文化会館、公民館(中央・郷州・高野・北守谷)、常総運動公園総合体育館

- ▶回収物 Tシャツ、ジャージ、タオル、帽子など、スポーツ関係の衣類



スポーツ衣類回収ボックスへ入れてください

25日(日)

## グラウンドゴルフ交流会

- 初心者でも気軽に、楽しくプレイできます！
- ▶日時 10月25日(日) 10:00～
- ▶会場 常総運動公園 陸上競技場 ※雨天中止
- ▶対象 市内在住の方100人 ※要事前申込、組み合わせは当日発表
- ▶参加費 無料
- ▶競技方法 32ホールストロークプレイ ※道具がない方は、申込時にお知らせください。

2日(金)

オンライン講習会

## 子どもの食育とスポーツ栄養学

- スポーツには、支える側の知識も大切！ スポーツと食育・栄養の関係性について、栄養士がお話します。
- ▶日時 10月2日(金) 19:00～20:00 ▶方法 WEB会議アプリ「Zoom」を利用
- ▶対象 市内在住者(スポーツをする子どもの保護者にオススメです)
- ▶講師 大塚製薬(株) 管理栄養士 ▶参加費 無料
- ▶申込方法 9月30日(水)までに市役所生涯学習課にメールで①氏名②住所③連絡先④メールアドレスを記入して申し込む
- ▶内容 食事や栄養が、子どものスポーツやカラダづくりにどう影響するのか？ 支える側である親に必要な知識を学びます。

24日(土) 守谷市テニス大会

- ▶日時 10月24日(土) 9:00試合開始 ※雨天中止
- ▶会場 常総運動公園 テニスコート
- ▶種目 男女別ダブルス
- ▶対象 市内在住・在学の方もしくは県内の近隣市にお住まいの方で構成されたペア(小学生の部・中学生の部は4組以上集まれば開催) ※要事前申込
- ▶競技方法 6ゲームマッチ(7ポイントタイブレーク)
- ▶参加費 1ペア2,000円、ペアのいずれかが中学生以下の場合は1,000円、2人とも中学生以下の場合は無料 ※当日集金
- ▶主催 市教育委員会・市体育協会テニス部

25日(日) 守谷市ソフトテニス大会

- ▶日時 10月25日(日) 8:30集合 ※雨天中止
- ▶会場 常総運動公園 テニスコート
- ▶種目 ①男女別ダブルス(ミックスも可) ②一般女子 ※参加人数により種目を変更する場合あり
- ▶対象 市内在住・在学の方もしくは県内の近隣市にお住まいの方で構成されたペア(小学生以上) ※要事前申込
- ▶試合方式・ルール 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。
- ▶参加費 1ペア2,000円、ペアのいずれかが中学生以下の場合は1,000円、2人とも中学生以下の場合は無料 ※当日集金
- ▶主催 市教育委員会・市体育協会ソフトテニス部

▶申込・問合せ 市役所生涯学習課 スポーツ推進室 内線275、276

✉shougai@city.moriya.ibaraki.jp

※「宇佐美式健康ウォーキング」のみ保健センター ☎48-6000

# あなたの受診は適正ですか？

医療費は年々増加傾向にあり、ひいては皆さんの保険料(料)の増額につながります。医療機関などへの適正な受診によって、医療費の増加を抑えることができます。一人一人が適正な受診をしましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

日頃の皆さんの健康状態を知っていて、気軽に何でも相談ができる、身近なかかりつけ医がいると安心です。必要なときには、専門家を的確に紹介してもらえます。



## 重複受診・頻回受診を控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」や、同じ医療機関を過度に受診する「頻回受診」は医療費増加の原因の一つです。治療に不安があるときは、医療機関を変える前にかかりつけ医に相談し、医師の指示に従った適正な受診をしましょう。



## お薬手帳を活用しましょう

薬には適切な量や飲み方があります。誤った使用は、必要以上に薬の効果が強くなったり、副作用の危険が高まります。飲み合わせの悪い薬もあり、命の危険につながります。薬局で薬を処方してもらう際に「お薬手帳」を提示して適切な処方してもらいましょう。「お薬手帳」を提示すれば、一定条件のもと薬代が安くなる場合があります。



## 時間外受診は割増料金がかかります

緊急を要するほどの症状でないのに、忙しいからと夜間・休日に医療機関を受診したり、保険薬局で薬をもらったりしていませんか？ あなたが支払う医療費が割増しになるだけでなく、救急患者の治療に支障を来すおそれがあります。



割増料金がかかる診療時間外の時間帯(目安)

	医療機関	保険薬局
平日	午前8時前 午後6時以降	午前8時前 午後7時以降
土曜日	午前8時前 正午以降	午前8時前 午後1時以降
日曜・祝日 年末年始	全日	全日

## ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を同量含んでおり、同等の効き目があると認められた薬です。開発費が抑えられるために、価格は新薬の3〜5割程度安くなっています。



ジェネリック医薬品に替えた場合の薬代を計算してみましょう



## 医療費のお知らせ

医療費は、国が定めた診療報酬という基準に基づいて決まります。ご自身の治療などにかかった医療費について確認いただき、健康管理と医療に対する理解を深めてもらうため、守谷市国民健康保険被保険者の方には、市から「医療費のお知らせ」を送付しています。

### 送付スケジュール

令和2年 1・2月診療分	令和2年 7月末	済
3・4月診療分	9月末	
5・6月診療分	11月末	
7・8月診療分	令和3年 1月末	
9・10月診療分	3月末	
11・12月診療分	5月末	

※医療機関が正しく請求しているかを審査するのに期間を要するため、確定申告の時期までに、令和2年中の全ての医療費についてお知らせすることができません。

### 問合せ先

市役所国保年金課 国保・年金G  
内線1025104



体操ボランティア  
してみませんか？

## 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

県と市では、高齢者の介護予防を推進するため、予防活動の一つとして「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。そこで、ボランティアとして体操の普及に協力していただく「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。

▶**募集人員** 12人 ※超過の場合抽選

▶**講習会日程および会場**

	開催日	時間	会場
1日目	10月22日(木)	9:30～15:45 (バス送迎有/市役所7:45発)	茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)
2日目	10月30日(金)	9:45～15:45	市役所 大会議室
3日目	11月9日(月)	10:00～15:45	
4日目	11月13日(金)		
5日目	11月19日(木)	10:00～16:15	

▶**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2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・問合せ先**

市役所健幸長寿課 地域ケア推進G 内線173

高齢基礎年金(65歳以上)、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給中または受給予定の方へ

## 年金生活者支援給付金の請求手続きをお忘れなく！

昨年10月から、「年金生活者支援給付金制度」が始まりました。

この給付金は、所得が低い方の生活支援のため、年金に上乗せして支給されるものです。受給には請求手続きが必要です(支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要)。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。

▶**対象** 以下の要件を全て満たしていること

**高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
- ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が879,900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「4,621,000円 + 扶養親族の数 × 38万円※」以下

※同一生計配偶者のうち70歳以上の方または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円。

▶**請求手続き** 請求書に必要事項を記入して土浦年金事務所に提出してください。これから基礎年金を請求する方は、基礎年金の請求書と一緒に提出してください。市役所国保年金課で請求できるのは国民年金加入期間(20～60歳)の全期間が第1号被保険者の方に限ります。

▶**申込・問合せ先** 日本年金機構 「ねんきんダイヤル」☎0570-05-1165(ナビダイヤル)  
土浦年金事務所 ☎029-825-1170(ナビダイヤル)

日本年金機構  
ホームページ



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。



# 情報ひろば

## 公民館



■共通問合せ  
中央公民館 ☎48・6731

### 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

### 健康！ 元気！ はつらつウォークin守谷

専用ポールを使ったノルディックウォーキングを体験してみませんか。  
**日時** 10月18日(日)午前9時30分～正午 / 午前9時受付 ※雨天中止 **場所** 中央公民館 **距離** 約3・5キロメートル **対象** 市内在住18歳以上の方20人 ※超過の場合抽選 **料金** 1000円(ポールをお持ちの方は500円) ※当日集金 **講師** 川崎泰彦氏(日本ノルディックウォーキング協会プレミアム上級インストラクター・もりや生き生きライフリーダーなど) **持物** 飲み物、タオル **服装** 歩きやすい

い服装、シューズ **申込** 10月5日(月)必着で往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ポールの有無を記入し、郵送またははがきを持参して申し込む

### 段飾りのひな人形を譲ってくださいませんか？

中央公民館の季節イベントで、来年3月にひな祭りを予定しています。5段～7段飾りのひな人形をお持ちの方で、ご使用にならないものがありましたら、譲ってください。譲ってくださいの方、ご連絡ください。  
**申期** 9月24日(水)～11月6日(金)

### 筋トレ&ストレッチ

**場所・日時・定員**  
郷州公民館 9月24日(水)・10月6日(火)・16日(金)午前11時～11時15分受付 先着15人  
高野公民館 9月28日(月)午後1時～1時30分受付 先着15人  
北守谷公民館 10月1日(木)午後1時～1時30分受付 先着15人  
※各会場とも当日受付/定員になり次第開始(45分間)  
**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

## イベント



### デッサン教室開催

鉛筆でデッサンします。初心者の方歓迎です。

**日時** 10月2日、11月6日、12月4日、令和3年1月8日、2月5日、3月5日(全6回/全て金曜日)午前9時30分～11時30分 **場所** 中央公民館 美術工芸室 **講師** 塩田真知子氏 **定員** 先着10人 **料金** 無料 **持物** 使用する用具、用紙 **申込** 電話またはファクスで申し込む **主催** 市文化協会美術部会  
**申問** 高見沢 ☎090・5563・2531  
**FAX** 45・5241  
✉takamizawa@homeemail.ne.jp



### 守谷市家庭教育講座 (もりや学びリレーション)

「愉快なペーパークラフト入門教室」  
手先を使って親子でつくって、手作り教室です。講師は、小学校長を務め、児童心理にとっても造詣が

深い方です。一人一人の作品づくりを通して、ひとときの愉快的時間を共有しましょう。

**日時** 10月15日(木)午前10時～11時30分 / 9時30分受付 **場所** 中央公民館 講座室 **講師** 廣瀬一峰氏(人形劇団たんでめ主宰) **料金** 無料 **持物** はさみ、エプロン ※工作用紙・のりなどは主催者が用意します。 **主催** 市教育委員会 **申込** 9月30日(水)までに電話で申し込む  
**申問** 市役所生涯学習課 生涯学習G 内線272

### キ・タール「ママ・リフレッシュフィットネス講座」再開

子育てに追われるママさんを応援します。疲れた身体をフィットネスでリフレッシュしませんか。  
**日時** 10月31日(土)、11月21日(土)、12月5日(土)午前11時～正午 **場所** 北守谷児童センター(キ・タール) **対象** 子育て中のお母さん **定員** 10人 ※託児なし・子ども同伴可 **料金** 無料 **講師** 屋嘉部めぐみ氏(健康運動指導士) **持物** タオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装 **申込** 毎月1日午前10時から電話にて先着順で受付(1日が第1水曜日の場合は休館日のため翌日)  
**申問** 北守谷児童センター ☎45・2278



感染症対策のため、講座やイベントへの参加はマスクなどを着用して参加をお願いします。体調不良の方は参加をご遠慮ください。なお、行事などが中止となる場合もありますので、事前にご確認ください。

野鳥観察会



**日時** 9月27日(日)  
午前9時～正午  
※小雨決行

**場所** 「野鳥のみち」駐車場  
**内容** タカの渡り観察 **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、小さな鳥の資料館、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21日(月)～25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



会計年度任用職員募集

税務課 一般事務補助

**定員** 7人 **場所** 市役所 税務課  
**給与** 時給990円(別途交通費支給)  
**期間** 令和3年1月1日～3月31日  
(勤務実績により、令和3年6月末まで延長の可能性あり) **日時** 月～金曜日 午前9時～午後5時(休憩1時間) **内容** 市民税課税事務補助

**資格** パソコン操作(ワード、エクセル)、税務事務補助の経験のある方  
歓迎、電話応対・接客が可能な方  
**保険** 雇用保険・社会保険加入 **申込** 10月12日(月)までに守谷市会計年度任用職員申込書兼履歴書(窓口または

市ホームページから取得)を窓口へ提出 **選考** 書類審査または面接により選考し、11月末までに選考結果を通知

**申問** 市役所税務課 市民税G  
内線205

その他

令和2年度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。弁護士、司法書士、消費生活相談員が相談に応じます(秘密厳守)。

**日時** 場所 10月26日(月)取手市役所議会議棟(取手市寺田5139)、10月28日(水)つくば市豊里交流センター(つくば市高野1197-20) 両日とも午後1時～4時30分 **対象** 多重債務者(借金の返済にお困りの方) **定員** 各会場10人 **※事前予約制、定員になり次第締切** **料金** 無料 **申込** 9月28日(月)～10月19日(月)に電話で申し込む  
**申問** 茨城県生活文化課  
☎029・301・2829  
FAX 029・301・2848



子育て応援講座「アンガーマネジメントで毎日を笑顔に」

自分の怒りの感情と上手に付き合うための、やさしい心理トレーニング

グです。穏やかな気持ちで子育てをしませんか?

**日時** 10月14日(水)午前10時～11時/午前9時45分～受付 **場所** まつやま保育園 **対象** 子育てに関わっている方  
※お子さんを連れてこられる方は、託児(1人500円)をご利用ください。

**定員** 10人 **料金** 200円(テキスト代) **講師** 松山美法氏(日本アンガーマネジメントファシリテーターなど) **持物** 靴袋、筆記用具(赤と黒のペン) **備考** SNSに様子がアップされますのでご了承ください。 **申込** 9月25日(金)午前9時以降に「ねっこ守谷」ホームページから申し込む

**申問** まつやま保育園  
子育て支援センター  
「ねっこ守谷」  
☎45・8828



外国人のための電話・ビデオ通話による休日無料弁護士相談

**日時** 10月4日(日)、11日(日)午前10時～午後3時/午後2時30分までに受付  
**内容** 電話またはビデオ通話(LINE・Skype・Messenger)の、ビザ、仕事、結婚、税金、保険、生活全般の相談を受け付けます(秘密厳守)。  
※弁護士と通訳つきで話せます(日本語、英語、中国語、タイ語、韓国語、スペイン語など)。

**料金** 無料 **申込** ビデオ通話相談の方は、事前に名前、言語、使用する通話ツールをメールで連絡する **主催**

(公財)茨城県国際交流協会、茨城県弁護士会、関東弁護士会連合会  
**申問** (公財)茨城県国際交流協会  
外国人相談センター  
☎029・244・3811  
✉ia\_consul@aribarak.or.jp  
※市ホームページに前述の対応言語での案内を掲載しています。

民生委員・児童委員の変更

海老原町・旭町・黒内・中央一丁目・レクセルプラザ守谷地区で民生委員・児童委員の変更があり、9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** 鈴木亮子氏 **電話** ☎46・326  
**任期** 令和4年11月30日まで

9月10日(木)～16日(水)自殺予防週間

自殺は、さまざまな悩みや社会的要因による「追い込まれた末の死」であることが少なくありません。

自殺を防ぐため、「つなぎ」、「見守り」、「傾聴」、「正しい対応知識を知る」などの取組を周囲の人と一緒に進めていきたいと思います。

※各種相談窓口一覧・県内の精神科病院一覧は、市ホームページまたは保健センターにお問い合わせください。

**問合せ** 保健センター ☎48・6000



令和元年度に守谷市へ転入した皆さんへ

# ようこそ守谷へ2020

## ライブTV開催

あなたの守谷ライフを  
盛り上げる情報を  
生放送でお届けします!

ボランティアメンバーによる「ようこそ守谷へ実行委員会」は、毎年、その前年度に守谷市へ転入した方をご招待する参加型のイベント「ようこそ守谷へ」を開催しています。今年度は、新型コロナウイルスの影響で従来の形式での開催が困難なため、SNSを活用して実施します。

### 番組内容

※変更する場合があります。

- ・気象予報士が守谷の天気をズバッと予想。今年の冬は暖冬?
  - ・ビジネスが加速する「守谷弁」ピンポイントレッスン
  - ・守谷在住の男女大学生がロマンチックライフ～守谷から通った高校生活
  - ・親子で昆虫探しと工場見学。来年のカブトムシキングは君だ!
- その他、レアでグルメなお買い物スポットを紹介。豪華プレゼントあり!

- ▶ **ライブ配信の視聴対象者** 平成31年4月1日～令和2年3月31日に守谷市へ転入した方
- ▶ **開催日時** 10月3日(土) 13:00～15:30
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **視聴方法** パソコンやスマートフォンでご覧いただけます。  
詳しくは、9月15日(火)発送予定の案内状をご確認ください。
- ▶ **主催** ようこそ守谷へ2020実行委員会(インスタグラム配信中!)
- ▶ **問合せ先** 市役所市民協働推進課 人権推進室 ☎45-1249 (直通)

## 美術展出品作品募集



- ▶ **日程** 10月25日(日)～11月1日(日)
- ▶ **会場** 市民交流プラザ 市民ギャラリー
- ▶ **応募資格** 市内在住・在勤の方
- ▶ **募集作品**
  - ・手芸 [点数] 1点  
[内容] 編み物、パッチワーク、ちぎり絵など
  - ・工芸 [点数] 1点  
[サイズ] 自由(会場の都合により規制する場合があります)
  - ・絵画 [点数] 1点  
[サイズ] 6号～10号 ※額装
  - ・俳句、短歌 [点数] 2点以内  
[様式] 短冊または色紙
  - ・写真 [点数] 1点  
[サイズ] 4つ切～全紙  
※額装またはパネル張り
  - ・書道 [点数] 1点  
[サイズ] 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、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。

### ▶ 申込期限 10月1日(木)

### ▶ 作品搬入予定 10月24日(土)

### ▶ 作品搬出予定 11月1日(日)

### ▶ 出品者(代表)会議予定

10月9日(金) 10:00～(詳細は後日通知)

### ▶ 申込・問合せ先

市役所生涯学習課 生涯学習G  
内線276 FAX 45-5703

市役所がイメージ画でいっぱい!

# 守谷イメージ画 ポスタージャック

残念ながら短くなった今年の夏休み、子どもたちに少しでも明るい気分になってもらおうと、市役所と中央図書館で守谷イメージ画クイズ&守谷イメージ画ポスタージャックが開催されました。

期間中、作者であるイヌイマサノリさんの突然の市役所訪問、という嬉しいハプニングも! また、「使用済みポスターが欲しい!」というご意見もいただきましたので、ご連絡いただければポスターリユースとしてプレゼントします。枚数限定ですので、ご希望の方はぜひご連絡ください。



▶問合先 市役所秘書課  
シティプロモーション推進室 内線322 ~ 324



## 守谷市シティプロモーション 協力事業者募集中



ポスタージャックでも使用した「シティプロモーション用ポスター」を店内に掲示してくださる事業者を募集しています。子どもたちの考える「守谷の魅力」がいっぱいに詰まった、明るいポスターを店内に掲示して、市の魅力発信に一役買っていただけませんか? オールMORIYAで、守谷を発信していきましょう!!

◀掲示ポスター 2種類・B2サイズ(縦728mm×横515mm)

## もりや子食堂とは?

ボランティアグループ「ほっとカモン」を中心にしたメンバーによる、子どもたちが安心して集い、ご飯を食べることができる「子どもの居場所づくり」を目的としたボランティア活動です。昨年の広報もりや12月10日号で特集を掲載しており、守谷市市民公益活動助成金交付事業の一つです。

“地域の子どもの成長を見守り支えること”に関心のある方、ぜひボランティアへの参加をお待ちしています。

▶問合先 ほっとカモン 大塚  
☎45-6938



※マスクを着用し、体調が悪いときはお控えください。

次回の無料応援パックは、9月26日(土)午前9時15分から同じく文化会館で配布します(先着80人)。

谷高校の生徒やスタッフの手書きのメッセージ付きというのも嬉しいですね。



ほっとカモン  
もりや子食堂  
無料応援パックを  
配布しています

2020年  
10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** 家…変更時間(通常開放時間と異なる場合)  
星…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…0歳児 1…1歳児 2…2歳児  
3…3歳児 4…4歳児 ▲…対象年齢以上

**通常開放時間** ※時間に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) 10:00~15:00
- ・守中(守谷中学校) 10:00~14:00
- ・出前広場保健センター 10:00~12:00
- ・出前広場北守谷(北守谷公民館)、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

ミ・ナーデ ☎21-1224 10:00~19:30

キ・ターレ ☎45-2278 10:00~17:00

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

施設名 日	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 ※当面完全予約制	キ・ターレ ※当面完全予約制	エ・ガーオ ※当面完全予約制
	のぎさき	ほくえん	その他				
1 木			守中		わくわく 10:00~		エ・ガーオ5周年記念イベント 10月4日まで
2 金	★①1歳のひろば 9:30~12:00 ▲13:00~15:30	★②0歳のひろば 9:30~12:00 ②0歳のひろば 13:00~15:00	出前パーク(けやき台公園)	★[本]レスト・らん 11:30~13:00	★子育て相談室 10:00~12:00		
3 土	休館日						
4 日	休館日						
5 月	★子育て相談 13:30~		通常開放なし	★[本]レスト・らん 11:30~13:00			たのスポさっず 15:00~15:30
6 火	のぎさき散歩 10:00受付		守中		①らっこ 10:30~		
7 水			おおがしわ 出前パーク(立沢公園)	★[百]英語であそぼう [百]レスト・らん	休館日		
8 木			★守中10:00~12:00 ★パネルシアター 11:30~(守中) ▲守中13:00~14:00	★[本]レスト・らん 11:30~13:00		★①トットコレク 11:00~11:45	
9 金	★②0歳のひろば 9:30~12:00 ▲13:00~15:30		出前パーク(松ヶ丘公園)	★[百]レスト・らん 11:30~13:00		★②▲トットコレク 11:00~11:45	
10 土	休館日						
11 日	休館日						
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			
13 火	★リトミック 10:00~ ▲13:00~15:30		守中 出前パーク(さくらの杜公園)	★[百]レスト・らん 11:30~13:00	★③▲プチクラ 15:45~	キッズがーでん 11:00~11:45	★④いちごくらぶ 10:30~11:00
14 水			おおがしわ 出前保健センター	★[本]アンガーマネジメント 10:00~11:00		おもちゃ病院 10:00~11:30 ★母乳育児相談会 10:30~12:00	★出張子育て相談室 10:00~12:00
15 木			守中	★[本]レスト・らん 11:30~13:00		★①トットこ 11:00~11:45	★④いちごくらぶ 10:30~11:00
16 金		★②0歳のひろば 9:30~12:00 ★食育講座 11:00~ ②0歳のひろば 13:00~15:00	出前パーク(乙子公園)	★[百]レスト・らん 11:30~13:00	★子育て相談室 10:00~12:00	★②▲トットこ 11:00~11:45	
17 土	休館日						
18 日	休館日						
19 月	▲13:00~15:30 ★子育て相談 13:30~		出前北守谷	★[本]レスト・らん 11:30~13:00		★ベビーマッサージ 11:00~11:45 たのスポさっず 15:00~15:30	
20 火	のぎさき散歩 10:00受付	★①1歳のひろば 9:30~12:00 ▲13:00~15:00	守中	★[百]レスト・らん 11:30~13:00	①いるか 10:30~		
21 水			おおがしわ 出前パーク(市役所展望台)	★[本]ハーバリウム 10:00~11:00		★①トットこ 11:00~11:45	
22 木			守中	★[本]レスト・らん 11:30~13:00		★①トットこ 11:00~11:45	
23 金	★②▲2歳以上のひろば 9:30~12:00 ▲13:00~15:30		出前パーク(星の広場)	★[百]ミニ運動会 [百]レスト・らん	★子育て相談室 10:00~12:00	★②▲トットこ 11:00~11:45	
24 土	休館日						
25 日	休館日						
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		★リトミック 11:00~11:45 ワクワク工作 15:30~16:30	
27 火	のぎさき散歩 10:00受付	★ウェーブストレッチ 10:30~ ▲13:00~15:00	守中	★[百]レスト・らん 11:30~13:00	②くじら 10:30~		
28 水	▲9:30~12:00	▲9:30~12:00	▲おおがしわ 10:00~12:00 出前パーク(板戸井公園)			★パースデー 11:00~11:45	
29 木			守中				
30 金	★ようこそ夢っ子へ 10:00~11:00		★①初めましてようこそ夢っ子へ 10:00~12:00(柴町公民館) 出前パーク(柴町公園)	★[百]レスト・らん 11:30~13:00	ドレミ ①10:30~/②11:15~		
31 土	休館日						



# 図書館へ行こう

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



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。

スマートフォン、  
携帯電話から  
蔵書検索ができます



スマートフォン



携帯電話

## 休館日

中央図書館 10月5日(月)～9日(金)  
各公民館図書室 10月5日(月)～9日(金)・14日(水)

## 〈蔵書点検のお知らせ〉

10月5日(月)～9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。ご理解とご協力をお願いします。

## 中央公民館でおはなし会が始まります

リニューアルオープン後の中央公民館図書室で、初めてのおはなし会を開催します。これからは継続して、おはなし会を月に1回程度開催する予定ですので、ぜひお越しください。

### 「トウトウトゥ」のおはなし会

- 日時** 10月4日(日) 11:00～
- 場所** 中央公民館図書室隣のキッズスペース
- 定員** 先着5組

※「トウトウトゥ」は、中央公民館でおはなし会を開催するために誕生した新しいおはなし会のボランティア団体です。

### 〈おはなし会の4つのルール〉

- ①決められた場所に座って参加
- ②保護者の方のマスクの着用
- ③「来場者チェックシート」の提出(1組につき1枚)
- ④開始30分前より早く並ばない

おはなし会に参加する方は、「おはなし会の4つのルール」を守ってご参加ください。

## 外国語の新聞・小学生新聞を差し上げます

図書館では、平成30年4月～平成31年3月に発行された外国語の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ださる方を募集します。

- 申込方法** 9月23日(水)までに、直接または電話で中央図書館へ申し込む  
※応募者多数の場合抽選
- 対象** 市内在住・在学・在勤者

### ●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

# 国勢調査2020へのご協力をお願いします

- ▶**問合せ** 国勢調査コールセンター ☎0570-07-2020 (8:00～21:00)  
国勢調査2020総合サイト 🌐 <https://www.kokusei2020.go.jp/>  
市役所国勢調査守谷市実施本部 内線503、504



国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいる全ての人を対象とする5年に1度の最も重要な統計調査です。調査により法定人口や就業状況を把握します。今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染防止のため、調査員は調査票の配布を非接触(インターフォン越しで説明)で行います。調査書類がポストなどに配られたら、インターネットまたは郵送での回答をお願いします。

※国勢調査を装った偽の調査にご注意ください。調査員は必ず「調査員証」と「腕章」を携帯しています。

## 回答はインターネットで

新型コロナウイルス感染防止のため、できる限りインターネットでの回答をお願いします。なお、市役所内にインターネット回答ブースを設置します。パソコン・スマートフォン・タブレットなどによるインターネット環境がない方でインターネット回答をご希望の方は、配布された調査書類を持って、市役所中会議室までお越しください。

- ▶**インターネット回答ブース設置期間** 9月14日(月)～10月7日(水) 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く)



# 守谷市民活動支援センター 市民活動 サロン

●問合せ

守谷市民活動支援センター

HP <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 ㊚ 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)



## 歴史講座 利根川べりの正月行事 (オビシャ)

オビシャとは、五穀豊穡や無病息災を願い、神社当番を引き継ぐ儀礼です。

- ▶日時 9月26日(土) 13:30～15:30
- ▶会場 市民活動支援センター会議室
- ▶講師 近江礼子氏(茨城民俗学会理事、「江戸時代の下総国相馬郡守谷町」著者)
- ▶定員 先着15人
- ▶受講料 無料
- ▶主催 もりやの歴史を学ぶ会
- ▶後援 市教育委員会
- ▶申込方法 9月25日(金)までに電話で申し込む
- ▶申込先 市民活動支援センター
- ▶問合せ 渡邊 ☎090-8749-9138

## 花を取り入れたナチュラルライフ

生活の中に花を取り入れて、疲れた心を元気にしましょう。花に触れたり、作品を作ったりすることで、心豊かな生活が送れるよう提案します。

- ▶日時 毎月第3水曜日 13:30～
- 【初回】10月21日(プリザーブドフラワーアレンジメント)
- ▶講師 カラーフラワーデザイン 志小田、岡部
- ▶会場 市民活動支援センター 会議室
- ▶参加費 1回2,000円程度(材料費込み)
- ▶定員 先着各12人
- ▶申込方法 初回は10月6日(火)までに電話で申し込む(毎回要申込)
- ▶申込・問合せ 岡部 ☎090-6139-6224



## 小学生傑作集

### 「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。



- ▶期間 9月14日(月)～24日(木)
- ▶会場 イオンタウン守谷1階 スポーツデポ前
- ▶期間 9月29日(火)～10月18日(日)
- ▶会場 市民活動支援センター フリースペース
- ▶問合せ 市民活動支援センター

## 楽しく簡単オンライン講座

初心者向けのZoomの使い方講座です。  
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 10月10日、11月7日、12月19日 (全て土曜日)  
10:00～11:30 Zoomに参加しよう  
11:30～12:30 Zoomを主催しよう  
※日にちを選んでください
- ▶会場 市民活動支援センター会議室
- ▶定員 先着各12人(団体での申し込みも可)
- ▶持ち物 スマートフォンまたはパソコン(貸出可)、イヤホン
- ▶参加費 無料
- ▶主催・申込・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いません)

## 日々の外出をもっと快適に… 転ばぬ先の歩行補助具

歩行補助具は単に歩行をサポートするだけではなく、行動範囲を広げます。また、自立した生活につながり、寝たきりになるリスクを減らします。しかし、選び方や使い方を間違えると転倒の危険や膝・腰への負担が大きくなるおそれがあるため、本人だけでなく、介護者や家族も正しい選び方と使い方を覚えておきましょう！



歩くときに、何か支えがほしいな…



少し歩くと疲れちゃって、座って休みたいな…

### T字杖

#### 〈長さの目安〉

身長 ÷ 2 + 2 ~ 3cm

例 身長 146cmの方  
 $146 \div 2 + 2 \sim 3\text{cm}$   
 = 75 ~ 76cm

#### 〈使い方〉

つま先から  
 20cm先に杖を  
 ついた際に肘が30°  
 曲がる



#### 〈杖の種類〉

- A 長さが調整できる杖
- B 一本杖

持ち運びに便利な折りたたみ式もあります。おしゃれでデザイン豊富！

### シルバーカー

#### 〈高さの目安〉

身長 ÷ 2 + 5 ~ 10cm

例 身長 146cmの方  
 $146 \div 2 + 5 \sim 10\text{cm}$   
 = 78 ~ 83cm

地面から  
 持ち手までの  
 高さ



いろいろなタイプがあります。持ち運び、収納、安定性、どれを重視するかが製品選びのポイントです！

- ・バランスを補い、安定して歩行ができる
- ・膝や股関節への負担を減らす

#### 特徴

- ・収納ボックスのふたが椅子となり、座って休憩ができる
- ・収納量が多く、買い物にも使える

- ・杖に体重をかけすぎると、体が傾き、転ぶ可能性がある

#### 注意点

- ・ブレーキをかけずに座ると転ぶ可能性が高い
- ・小回りがききにくい

安全に安心して自分らしい生活を送れるよう、歩行補助具の選び方を含め、自宅生活に不安がある方は市の作業療法士にご相談ください。

▶ 問合先 市役所健幸長寿課 地域ケア推進G 内線173

# MORIYA 滞在記

## 小さなお庭の話

守谷に来てからあっという間に一年が経ち、コロナ禍の中、市内で何か新しいことをやってみたくてふと思った結果、市民農園で野菜畑を始めました。長引く梅雨や、容赦なく生えてくる雑草に悩まされましたが、晴れた日の仕事帰りに自分の「お庭」に寄り道するのは幸福そのものです。

私は都会育ちですが、小さい頃はほぼ毎週末ベルリンの郊外にある祖父母の家に遊びに行きました。家の前には花畑と芝生、広い裏庭には菜園と果樹があって、ドイツの多くの一軒家の庭はこんな構図になっています。言うまでもなく土づくりや種まき、草取りや収穫はかなり手間がかかり、春から秋にかけて家族全員で常に庭の手入れに取り組みました。そういう思い出があるので、私にとって庭仕事はどこか懐かしくて身近に感じます。

ドイツのほとんどの都市には貸借の庭や農園があり、その通称はKleingarten (小さな庭)です。垣根に囲まれている小屋付きの区域がずらりと並び、公園とは雰囲気全く違う緑地です。個性が溢れる庭をちらっと見ながら区域の間の小路地を縫うように通り抜けて散歩すると、とても面白いです。

産業革命後、都市化が進行していた中、都会に住みながらガーデニングや野菜栽培ができるようにこの貸借制度は始まりました。つまり、人々が自然と



瓜代農園

触れる機会を与えることによって都市での生活の質を高めることは、当時の大きな目標でした。

現在も人気は絶えず、今年ドイツ全国でクラインガルテンの順番待ちの応募者数は例年より遥かに増加したそうです。コロナウイルスへの不安で遠足や旅行を控える一方、やはり人々は自分の家以外の「居場所」が欲しくなるのでしょう。

長年の利用者はこのクラインガルテンの魅力について話すとき、野菜の収穫よりも、利用者同士のコミュニティ感と庭仕事の癒し効果を挙げます。確かに、庭の手入れをしている間は日々の悩みを忘れられ、ストレス軽減につながるという気がします。

皆さんもぜひ一緒に守谷市の市民農園で菜園にチャレンジしてみませんか？ 高野の「瓜代農園」には、まだ空きの区域があるそうです！

詳しくは、市役所経済課の農業振興グループ(内線262、263)にお問い合わせください。



## 国際交流員シュテファニーさんのイベント

### ドイツ語講座(初級)

自己紹介や家族について話すこと、レストランやホテルで役に立つ表現や日常会話を一緒に学ぶ予定です。前回(7-8月開催)の初級講座の続編になりますが、初めての方も大歓迎です！

- ▶ **日程** 10月1日～11月19日(毎週木曜日)全8回
- ▶ **時間** 10:15～11:45
- ▶ **会場** 国際交流研修センター(ログハウス)
- ▶ **対象** 市内在住または在勤の方
- ▶ **定員** 10人  
※応募者多数の場合は、初めて受講する方を優先の上、抽選で決定
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込方法**  
9月24日(木)までに窓口または電話で申し込む



▶ **申込・問合せ** 市役所市民協働推進課  
協働推進G 内線133

### ドイツ語で フリートーク

食べ物のこと、音楽や映画のことなど自由にドイツ語で話してみましよう！簡単なドイツ語会話ができる方向け(中級程度)のイベントです。ご参加をお待ちしております。

- ▶ **日程** 10月5日(月) ▶ **時間** 18:30～19:30
- ▶ **会場** 国際交流研修センター(ログハウス)
- ▶ **対象** 市内在住または在勤の方
- ▶ **定員** 先着10人(9月14日(月)申込開始)  
※定員に達した場合は、キャンセル待ち
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込方法**  
9月25日(金)までに窓口または電話で申し込む



## 夏 休み中もオンラインでつながる

オンライン登校（8月4日・7日）

新型コロナウイルスによる再度の休校や臨時学級閉鎖に備え、Web会議システムを使って、学校にいる教員と自宅にいる児童がオンラインでつながりました。自由参加で行われましたが、小中学校共に約7割の児童が参加できたようです。市内の小中学校でも、再度の休校などに備えて、着々と対策が進んでいます。



8月4日に守谷中学校で行われたオンライン登校では、生徒が笑顔で担任の先生と挨拶を交わしていました。「事前アンケートで多くの生徒がオンライン登校できると把握していたが、実際に参加してくるかどうか心配だった。今後はオンラインで保護者とのコミュニケーション、授業をできるようにしていきたい」と同校の小池校長は話してくれました。



8月7日、守谷小学校の、全学年全学級でオンライン・ホームルームが行われました。参加した児童は、担任の先生とオンラインでのクイズや英会話の復習などを行い、楽しくつながることができました。またこの日は、教職員に向けて、オンラインでの学習や課題配布ができるようになるシステムの研修会も開催されました。

## ドローンで労働力不足解消を

先進的国産ドローンの活用による複合型畑作生産システムの労働力不足解消の実証（8月27日）

野木崎地区の田んぼで、茨城大学や守谷市、もりあぐ、(一社)日本ドローンコンソーシアムなど6者が共同で取り組むスマート農業実証実験が行われました。この取り組みは、先進的国産ドローンを活用して労働力不足の解消を目指すもので、当日は、2台のドローンが飛行し、カメムシ防除の農薬散布や稲の育成状態をチェックしました。



田んぼを所有する市内の稲作農家で、自らドローンも操縦している大徳芳憲さんは、「これまで1日がかかりだった作業が1時間でできるようになった」と、ドローンの効果を話していました。

この先進的な取り組みが、守谷から全国へ広がってほしいですね。



## 守 谷高校から南極へ!

南極せんせい写真展（8月8日～18日）



昨年11月から今年3月にかけて、守谷高校の北澤佑子教諭が第61次南極地域観測隊の同行者として南極へ行かれました。市では、その活躍を称え、中央公民館で写真展を開催しました。

初日と最終日には、北澤教諭本人が会場を訪れ「冰山に遭遇したときには、島かと思うくらいに巨大なものでした」など、実際に南極を訪れた方ならではの話を聞かせてくれました。



## 人口と世帯数

2020年8月25日現在

	前月比
世帯	28,496 戸 (+63戸)
人口	69,193 人 (+102人)
男	34,707 人 (+50人)
女	34,486 人 (+52人)
前年同月人口	68,122 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
9/23 ~ 9/25	10/5
10/5 ~ 10/9	10/19

☎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



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。

守谷の自然の魅力を一步踏み込んでリサーチします!

## もりや みどり 探検隊

守谷産ホップが  
実りました!



5月に市役所など市内7カ所で植えたホップが成長し、ついに収穫の時期を迎えました。

ホップは上方向に強く成長する植物で、地上から5~10メートルまで伸びていきます。その特性を生かし、夏場の厳しい直射日光を遮ってくれるグリーンカーテンとしても活躍してくれていました。

8月27日、市役所では、お日さまの光をたっぷり浴びて、たくさんの実をつけたホップの収穫作業を行いました。学生シェアハウス事業の大学生なども参加し、約20人での作業となりました。今回は一つ一つの実が大きく育ち、昨年の2倍の収穫量となったそうです。

守谷産ホップから造られた「MORIYA GREEN BEER」は現在、市内酒店で販売中です。販売店など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



## MORIYA GREEN BEERとは?



守谷市内で育てたホップを使ったオリジナルビールで、苦みを抑えたフルーティーな味わいが特徴です。

グリーンカーテンとしてホップを育て、収穫したホップで造ったビールの売上の一部を翌年度の緑化推進に使います。飲めば飲むほど守谷が美しい街になるビールです!



30cm程度の苗が、3カ月で10m以上にまで成長しました。



ホップの萼をロープから外し、余分なところカットします。



大きく育ったホップの実。ビールになるのが楽しみです。

▶問合先 市役所企画課 企画・統計G 内線332