



広報

もりや

おしらせ版

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

Public Information MORIYA

2016

9/25



パパもママも子どももみ～んな集まれ!!!
ハロウィンだよ! 仮装して全員集合!

TRICK
OR
TREAT!

●問合先 市役所企画課 企画・統計G 内線 333

「ママが活躍する“まち”」プロジェクトでは、ハロウィンイベントを実施します。

プロジェクトに参加する市内のママと、手仕事得意なママ集団「party ぴーぽー」が、ファミリーで楽しめるハロウィンイベントを企画。ぜひ、仮装してご来場ください!

●日時 10月22日(土) 10:00～13:00 ●会場 市役所中庭(小雨決行)

●内容 ・巨大な妖怪オブジェが現れる(協力:妖怪研究所)

・スーパーくらげ登場!(協力:みずき野町内有志)

・スタンプを集めてお菓子をゲット! 世界の妖怪・おばけスタンプラリー(協力:party ぴーぽー)

・仮装した子どもたち(& パパママ)による仮装パレード& 集合写真!

・歌って踊ろう! 【まーずプラスかぶり隊】による生演奏♪

●同時開催 「笑顔の写真展 smile sharing ～ダウン症の子供とその家族が描く夢～」

●出店予定 コーヒーやピザ、ポップコーンなどのお店も出店予定



写真は昨年開催の様子です!

「ママが活躍する“まち”」プロジェクト(ママプロ)とは?

才能豊かなママたちの活躍の場を創出し、まちづくりに参画する市民を増やすことを目的としたプロジェクト。ママたちが中心となり、市と連携して、情報誌発行、動画制作・配信、イベント開催、市オリジナルグッズの製作などの活動を通じて、市の魅力発信を行います。

将来的にはママたちの才能を生かし、それぞれのワーク・ライフ・バランスを実現した創業につなげることも視野に入れた事業です。



現在、ママたちは、活動拠点「FAMO」(松前台1-3-2)で活動中! 活動の様子など、詳しくは、ママプロホームページやママプロフェイスブックをご覧ください。



▲ホームページ



▲フェイスブック

ランナーの皆さん
お待たせしました！

第33回 守谷ハーフマラソン

市民優先募集が始まります

●主催 市体育協会、茨城陸上競技協会

●申込・問合せ先 市役所生涯学習課内「守谷ハーフマラソン事務局」内線 277

来年2月5日(日)に開催する守谷ハーフマラソンは、はじめに市民の皆さんを受付し、その後市外からの参加者を募集します。希望する方は、この機会に忘れずにお申し込みください。

市内優先募集

●対象者

市内在住・在勤・在学の方

●申込期間

10月9日(日)～15日(土)

9:00～17:00

※土・日曜、祝日も受付

※定員になり次第締め切り

●申込方法

市役所窓口で参加費を添えて
申し込む

●申込用紙設置場所

市役所生涯学習課、中央・郷
州・高野・北守谷の各公民館、
保健センター、文化会館

●参加費

一般・高校生 4,000円

小・中学生 2,000円

※申込後の参加費の返金は、
一切行いません

●大会開催日

平成29年2月5日(日)

開会式 8:30～

●参加資格

小学生以上の男女

※ハーフマラソンは高校生以
上、また各種目とも下記の制
限タイム以内で走れる方

●ハーフマラソン 2時間15分

●5km 38分

●3km 22分

●2km 16分

●定員

●ハーフマラソン 3,800人

●5km 1,000人

●3km 500人

●2km 700人

●参加賞

オリジナルTシャツ

●表彰

・全部門

1～3位 賞状・記念品

4～6位 賞状

※「陸連登録者の部」にエント
リーされた方は、年齢別での
表彰対象にはなりません

●種目

ハーフマラソンの部	1部	男子陸連登録者の部
	2部	女子陸連登録者の部
	3部	男子39歳以下
	4部	男子40歳～49歳
	5部	男子50歳～59歳
	6部	男子60歳～69歳
	7部	男子70歳以上
	8部	女子39歳以下
	9部	女子40歳～49歳
	10部	女子50歳以上
5kmの部	11部	男子39歳以下
	12部	男子40歳以上
	13部	女子39歳以下
	14部	女子40歳以上
	15部	中学生男子
	16部	中学生女子
3kmの部	17部	男子
	18部	女子
	19部	小学5・6年生男子
	20部	小学5・6年生女子
2kmの部	21部	小学3・4年生男子
	22部	小学3・4年生女子
	23部	小学1・2年生男子
	24部	小学1・2年生女子

今回は、ナンバーカード、記録計測用チップなどを事前に送付する
ため、大会当日の受付は行いません。

目指せ！沖縄



上位入賞者をNAHAマラソンに招待します

ハーフマラソンの部において、①総合最上位者男女各1人、②市
内在住総合最上位者男女各1人、③市内在住50歳以上最上位者1人
を、平成29年12月のNAHAマラソンへ招待します。

ただし、②③のうち、過去の派遣累積回数が3回以上、または2
大会連続出場に該当する方は、派遣の対象外です。



ハーフマラソンコース概略図



守谷市職員を追加募集します (平成 29 年度採用・土木施工管理技士)

- 申込・問合先 市役所総務課 職員 G 内線 355、356
- 採用職種 土木施工管理技士 ●採用予定人数 1 人
- 受験資格
 - ・昭和 51 年 4 月 2 日以降に生まれた方 (40 歳まで)
 - ・一級土木施工管理技士の資格を有する、または平成 29 年 3 月 31 日までに実施される国家試験で資格を取得する見込みの方
- 試験日・会場
 - ◎専門・作文試験 10 月 30 日(日)・守谷市役所
 - ◎面接試験 11 月下旬・守谷市役所
- 申込期間 10 月 14 日(金)まで
- *申込方法・勤務条件・欠格事項などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

全国消防救助技術大会で 常総広域消防本部が入賞！



8 月 24 日に愛媛県松山市松山中央公園で開催された「第 45 回全国消防救助技術大会」の引揚救助の部で、常総広域消防本部が入賞しました。

この大会は、全国から選抜された救助隊員約 1,000 人が集まり、日頃から鍛えた救助技術を披露する大会で、消防救助技術の最高峰といわれています。おめでとうございます。

地域で安全・安心なまちづくりを目指して

●問合せ先 市役所交通防災課 交通・防災G 内線 137、138

交通安全キャラバン隊がやってきた！

8月24日、茨城県交通安全キャラバン隊が守谷市役所を訪れ、警察や交通安全母の会、交通指導隊などが参加して、交通事故防止の啓発を行いました。当日は、守谷ひばり幼稚園の年長組がピアノ演奏を行い、キャラバン隊を激励しました。



▲当日の様子

市では、これからも交通事故防止活動を推進していきます。皆さんも交通事故には十分気をつけましょう。

～知って安心！交通まめ知識～

早く日が暮れるこれからの時期は、薄暮時の交通事故が増加します。最近5年間の県内のデータでは、9～12月の交通事故死者は5～8月の約2倍となっており、特に午後5時～7時の事故が増えています。夕方から夜間は、危険な時間帯。次のことに注意して、安全を確保しましょう！

- ・ライトは早めに点灯し、ハイビーム（遠目）の使用を心掛けましょう。
- ・横断歩道では、歩行者優先です。車は一時停止して道を譲りましょう。
- ・歩行者は白い服の方が目立って安全です。反射材の使用も効果的です。

●市内の犯罪発生状況（平成28年1～7月）

発生地域	刑法犯総数	街頭犯罪	住宅侵入犯罪	万引き	強盗	ニセ電話詐欺
①	204(Δ5)	83(+11)	14(+5)	37(Δ4)	0(Δ1)	1(Δ3)
②	74(Δ32)	20(Δ18)	11(+6)	3(Δ10)	0(Δ1)	0(Δ2)
③	67(Δ6)	34(Δ3)	7(Δ2)	3(+2)	0(0)	2(+1)
合計	345(Δ43)	137(Δ10)	32(+9)	43(Δ12)	0(Δ2)	3(Δ4)

街頭犯罪内訳

発生地域	乗り物盗			ひったくり	車上狙い
	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗		
①	13(+1)	4(+1)	53(+10)	0(0)	13(0)
②	5(Δ3)	1(Δ1)	6(Δ8)	0(0)	8(Δ5)
③	7(+4)	4(+3)	17(Δ3)	0(0)	6(Δ7)
合計	25(+2)	9(+3)	76(Δ1)	0(0)	27(Δ12)

※()内の数字は、前年1～7月との比較

▶発生地域区分

- ①本町、松並、ひがし野、赤法花、同地、百合ヶ丘、中央、松ヶ丘、大柏、野木崎
- ②久保ヶ丘、御所ヶ丘、立沢、松前台、薬師台、緑、板戸井、大木、大山新田
- ③みずき野、小山、乙子、けやき台、高野、鈴塚、美園

市内の人身事故発生状況（8月） 件数 14件（うち死者数0人 負傷者17人）

10月22日(土)

松並地区の一部の町名が「松並青葉」に変わります

守谷市松並土地区画整理事業の換地処分により、10月22日(土)から、住所および郵便番号が変わります。

変更後の町名 松並青葉一丁目、二丁目、三丁目、四丁目

変更後の郵便番号 302-0132

変更に伴う証明書の発行について（無料）

①個人の住所変更証明書・本籍変更証明書

市役所では10月23日(日)から、保健センターおよび文化会館では10月24日(月)から発行します。

②法人の住所表示変更証明書

市役所で10月24日(月)から発行します。

※①のみ市役所の日曜開庁時にも発行します

●問合せ先

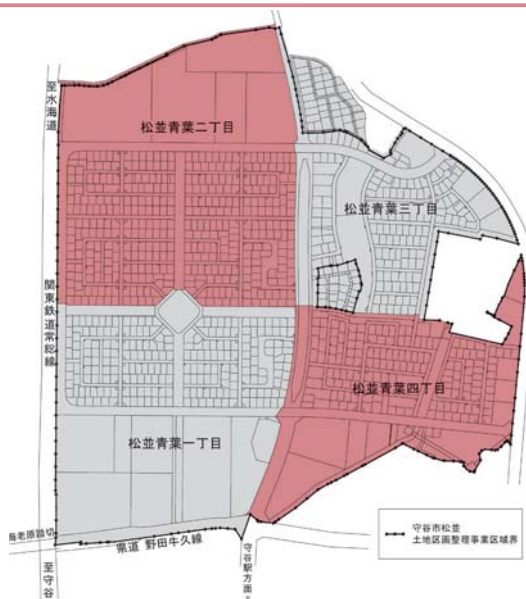
- ・個人の住所変更証明書・本籍変更証明書に関すること

市役所総合窓口課 市民登録G 内線 112

- ・法人の住所表示変更証明書に関すること

市役所税務課 市民税G 内線 205

- ・土地区画整理に関すること 市役所都市計画課 まちづくりG 内線 243





情報ひろば

第2回シニアファッションショーを開催します



▲前回の様子

今年も「もりコレ！」

「高齢者なんて呼ばせない！ おしゃれをして、元気に街に繰り出そう！」をテーマに、シニアファッションショーを開催します。

運営もモデルもシニア世代。「来て(着て)」「見て」楽しんでみませんか。ご家族やお友達と一緒にぜひお越しください。

▼日時 11月6日(日)午後1時～3時 ▼会場 特別養護老人ホーム峰林荘 ▼定員 先着120人 ▼参加費 無料

●モデルさん募集！
今回は、見る側ではなく、

モデルとしてファッションセンスを披露したいあなた、思い思いの衣装に身を包み、音楽に合わせて真つ赤なランウェイを歩いてみませんか？

▼募集人数 先着30人

▼申込・問合先 シニアファッションショー実行委員会 中島 ☎48・0581

平成28年度シルバーハビリ体操普及講習会を開催



▲大田仁史氏

高齢者の介護予防に効果的な「シルバーハビリ体操」を普及するための講習会を開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。駐車場に限りがありますので、乗り合わせや公共交通機関をご利用ください。

▼日時 10月5日(水)午後1時30分～3時30分(午後1

時)受付) ▼会場 中央公民館ホール ▼対象 60歳以上の市民 ▼内容 講義・体操の実践 ▼講師 大田仁史氏(茨城県立健康プラザ管理者) ▼主催 茨城県(公財)茨城県老人クラブ連合会

▼問合先 茨城県老人クラブ連合会 ☎029・243・0081 / 守谷市シニアクラブ連合会(市役所介護福祉課内) 内線179、180



▲体操の様子

シルバーハビリ体操指導士3級養成講習会

参加者募集

高齢者の介護予防を推進するため、シルバーハビリ体操指導士の養成講習会を開催します。

受講後、認定の基準を満たした方には茨城県知事の認定証が交付されます。

▼日時 11月1日(火)・7日

(月)・10日(木)・14日(月)・17日(木)・25日(金) 午前10時～午後3時45分 ※日によって、多少変動あり ▼会場 市国際交流研修センター ※11月1日のみ茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2) ▼申込資格 次の全ての要件を満たす方

①守谷市に住民登録がある

②平成28年4月1日現在で満60歳以上

③常勤の職についていない

④認定後に地域でのボランティア活動ができる

⑤講習会の全日程に参加できる

▼募集人員 20人 ▼受講料 無料 ※交通費、昼食代は自己負担 ▼申込方法 9月26日(月)～10月7日(金)に窓口で申し込む ※土・日曜日を除く

▼申込・問合先 市役所介護福祉課 高齢福祉G 内線180

10月の家庭教育講座
郷土史を楽しく学ぼう

守谷の歴史を学び、子どもに話をする事で、郷土を愛する心を育てませんか。本講座は守谷城、小林一茶、鬼怒川開削について楽しく

学ぶ郷土史の講座です。

▼日時 10月22日(土)午前10時～11時45分(午前9時45分)受付) ▼会場 中央公民館2階講座室 ▼講師 渡邊雄一氏(元取手松陽高等学校校長) ▼申込方法 10月11日(火)までに電話で申し込む

▼申込・問合先 市役所生涯学習課 生涯学習G 内線273

毒キノコによる食中毒にご注意ください！

野生キノコの本格的な発生時期を迎えました。食用キノコと毒キノコの判別は難しく、専門家以外の判断はとても危険です。

知らないキノコは採らない、絶対に食べたりしないよう注意してください。

▼相談先 竜ヶ崎保健所衛生課 ☎0297・62・2163





黒内小学校の児童クラブ 建設工事を行います

交通規制などでご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。



▼場所 百合ヶ丘地内▼時間 午前8時30分〜午後5時▼工期 平成29年2月末日までを予定

▼問合先 市役所生涯学習課 生涯学習G 内線274



道路工事

交通規制などでご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

土地取引の後には届出を！

一定規模(市街化区域・2000㎡/市街化調整区域・5000㎡)以上の土地取引を行った権利取得者(譲受人)は、国土利用計画法に基づき、契約締結日を含めて2週間以内に市に届出を行う必要がありますのでご注意ください。

▼問合先 市役所 企画課 企画・統計G 内線332



秋の行政相談週間

10月17日(月)〜23日(日)は、行政相談週間です。毎日の暮らしの中で、例えば「分かりづらい道路案内標識を改善してほしい」など、困っていること、望んでいることはありますか？ そんなときは、行政相談委員にご相談ください。皆さんの声を行政にお届けします。

市では、下村敬典さんと高橋由紀子さんが行政相談

委員として活動し、行政相談所を開設しています。相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時 10月17日(月)午後1時〜4時▼会場 市役所1階相談室

▼問合先 市役所市民協働推進課 人権推進室 内線136

行政相談委員および行政相談に関する問合先

●総務省茨城行政評価事務局 行政相談課 ☎029・221・3347

●行政苦情110番(相談専用電話) ☎0570・090・110



事業承継・創業のための無料のセミナーを開催します！

●事業承継セミナー

(全5回コース)

後継者へ事業を円滑に引き継ぐためのノウハウを学んでみませんか？ 専門家を招いて講義を行います。

▼日時 10月15日(土)・22日(土)・29日(土)、11月5日(土)・12日(土)各午後1時30分〜7時30分▼募集人数 先着20人

●創業セミナー

(全4回コース)

独立を考えているまたは会社を設立したばかりで経営のことがよく分からない方に向けて、経営の基本を学ぶセミナーです。

▼日時 10月22日(土)・29日(土)、11月5日(土)・12日(土)各午後1時30分〜7時30分▼募集人数 先着20人

▼会場、申込・問合先

市商工会(本町19) ☎48・0339

出会いパーティー

▼日時 10月15日(土)午後1時30分〜4時30分(午後1時〜受付)▼会場 市民交流プラザ▼対象 39歳までの方▼定員 男女各15人▼参加費 男性3000円、女性1000円※当日徴収

▼後援 いばらき出会いサポートセンター

▼申込・問合先 NPO法人ベル・サポート ☎0280・87・7085



ドイツ語翻訳講座(上級者向け)参加者募集中!

ドイツでヒットしたノンフィクション「Das große Los」。ドイツの人気クイズ番組で5000万円を獲得した後、一年間世界一周旅行をしたジャーナリストの実話です。初の日本語訳に、挑戦してみませんか?

▼日時 11月8日〜12月20日(全5回/火曜日) 各午前10時15分〜11時45分※11月29日・12月6日は休講▼会場 市国際交流センター(ログハウス)▼対象 市内在住・在勤の方12人※超過の場合抽選▼参加費 無料▼申込方法 10月24日(月)までに窓口または電話で申し込む

▼申込・問合先 市民協働推進課 協働推進G 内線133



おはなし会で楽しもう!
(子どもゆめ基金助成活動)

ゲストに柴谷不二子さん

(とりで)子どもの本の会メンバー)をお迎えして、秋のおはなしや手あそびなどを行います。みんなで楽しいおはなしの時間を過ごしましょう。

▼日時・会場 ①10月13日(休)午前10時30分〜11時キ・ターレ②10月19日(水)午前11時〜11時30分 ミ・ナーデ※申込不要

▼主催・問合先 お話まっぼつくり 成島 ☎090・5769・3040



昔遊びを体験しよう

けん玉・ヨーヨー・ベリゴマなど昔懐かしい遊びを体験しよう。予約不要・どなたでも参加できます。手ぶらで気軽に遊びに来てくださいね!

▼日時 10月16日(日)午後1時30分〜3時▼対象 中学生以下(未就学児は保護者同伴)▼参加費 無料

▼会場、申込・問合先 北守谷児童センター ☎45・2278



ウィンドアンサンブル守谷秋の音楽会 入場無料

大人も子どもも楽しめる曲をご用意した吹奏楽コンサートです。

▼日時 10月9日(日)午後2時〜開演▼会場 中央公民館ホール▼後援 市教育委員会

▼問合先 門池 ☎45・0217



生活習慣病予防 市民公開講座 参加者募集

▼日時 10月22日(土)午後2時30分〜4時30分(午後2

ねっこ勉強会「アングラーマネジメントを学ぶ」

最近イライラすることはありますか? 怒ることは人間としてごく当たり前のこと。

「怒りに振り回されて失敗しないようにコントロールする」という考え方を学びませんか?

▼日時 10月14日(金)午前10時〜11時(午前9時45分受付)▼会場 まつやま保育園2階▼講師 松山美法氏(山ゆり会統括園長)▼費用 無料▼募集人数 先着30人※お子さんと一緒に参加も可能ですが、当日の託児はありません▼持参品 靴袋・筆記用具・お子さんが静かに遊べるおもちゃなど▼申込方法 10月13日(木)までに電話で申し込む

▼申込・問合先 地域子育て支援センター・ねっこ ☎45・8828(月〜金曜日・午前10時〜午後4時)

行政書士制度の普及・浸透を図るため、相続・遺言・各種許認可などの手続きに関する相談にお答えします(事前予約不要)。

▼日時 10月8日(土)午前10時〜午後4時▼会場 中央公民館団体活動室▼内容 会社設立・建設業許可・農地転用許可・遺言・相続・契約書作成など

▼問合先 茨城県行政書士会 県南支部 竹内 ☎029・843・4885



ペットボトルのキャップ回収へのご協力ありがとうございました！

●問合先 市役所生活環境課
内線142

皆様のご協力により、今回は約1.5トン(1,505.1kg)のキャップが回収されました(下表)。

今後も引き続きご協力をお願いします。



キャップ回収協力団体など(3月～7月)	
名称	回収量(kg)
松前台小学校	64.2
黒内小学校	68.6
松ヶ丘小学校	58.0
大井沢小学校	99.4
大野小学校	8.5
郷州小学校	25.0
御所ヶ丘小学校	107.9
守谷小学校	207.6
高野小学校	95.1
土塔中央保育所	30.4
まつやま保育園	73.7
もりや幼保園	35.6
わかばのもり保育園	34.1
わかば幼稚園	56.2
新守谷やくし台自治会	15.5
守谷エコキャップクラブ	5.3
原ピンポン愛好会	13.5
やまゆりの郷	51.3
ジョイフルアスレティッククラブ守谷	42.4
イトマンスイミングスクール守谷校	35.9
ファミリーマート守谷みずき野店	9.2
八潮化学株式会社	21.8
MMCリョウテック(株)	14.4
(株)シイナクリーン	41.2
損保ジャパン日本興亜守谷研修センター	27.8
読売センター守谷	18.1
読売センター南守谷	21.2
ミウラダンスアカデミー	5.1
新大利根産業	6.3
会田記念リハビリテーション病院	41.3
城南コベッツ守谷駅前教室	2.4
エコクリーン常総	2.4
飯島 範子さん	4.5
中山 葉奈さん	90.8
林 富宏さん	14.0
渡辺 孝二さん	3.5
木下 博史さん	4.1
尾形 誠仁さん	6.0
飯田 桃花さん・梨花さん	6.6
守谷市役所	36.2
合計	1,505.1

ご存じでしたか あんなこと こんなこと？

布類、油、ゴミを 下水道に流さないで！

●問合先

上下水道事務所 事業G ☎ 48-1842

最近、下水道に流された布などがポンプに絡まり、機械の故障が頻繁に起きています。

このようなことが続くと、家庭の台所、風呂、トイレなどから出る汚水を浄化センターまで流すことができなくなり、多くの家庭に迷惑を掛けることになります。

どんなことに気を付けたらいいのでしょうか？

- ・水洗トイレにトイレットペーパー以外流さない
- ・マンホールや桧にゴミや土砂を捨てない
- ・排水設備に野菜くずや油などを流さない

布類、食用油、揮発油、ゴミなどは、下水道管を詰まらせ、処理施設を故障させる原因となりますので、下水道に流さないでください。



①油で汚れたマンホールポンプ場内部



②布などの絡まったポンプ



③タオルの絡まったポンプ

知っていますか？ 建設業退職金共済制度

建設現場で働く人たちのために、中小企業退職金共済法という法律に基づき創設されました。

労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

●加入できる事業主 建設業を営む方

●対象 建設業の現場で働く方

●掛け金 310円/日

●問合先 建退共茨城県支部(茨城県建設センター内) ☎ 029-225-0095



子宮頸がん・乳がん検診が一度に受けられます！

レディース検診 受診者募集！

●会場、申込・問合先 保健センター
☎ 48-6000

●検診日 11月7日(月)～11日(金)、13日(日)、14日(月)

●対象者 (年齢は平成29年3月31日現在)

子宮頸がん検診・超音波検診

●料金 1,640円

●対象年齢 30～40・42・44・46・48・50・52・54・56歳

子宮頸がん検診・マンモグラフィ(2方向)検診

●料金 2,150円

●対象年齢 41・43・45・47・49歳

子宮頸がん検診・マンモグラフィ(1方向)検診

●料金 1,640円

●対象年齢 51歳以上の奇数年齢

子宮頸がん検診

●料金 820円 ●対象年齢 20歳以上

※申込状況によって受付時間を指定します

※料金は当日徴収(75歳以上の方は無料)

※定員あり。超過の場合抽選。抽選の結果は10月21日(金)全員に発送

●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
- ・現在、乳房・子宮疾患で治療中または経過観察中の方(症状のある方は早めに医療機関を受診してください)
- ・今年度、既に集団検診で子宮頸がん・乳がん検診を受診した方
- ・今年度、医療機関検診を利用予定の方

※豊胸手術後、ペースメーカー使用、授乳中・卒乳直後の方は原則受診不可(詳細は要相談)

※性経験のない方は子宮頸がんの発生はほとんどないため、受診希望者は要相談

●申込期間 10月3日(月)～7日(金) 8:30～17:15

●申込方法 電子申請、電子メール、電話、窓口のいずれかで氏名・生年月日・住所・検診名・受診可能日全てを伝え、申し込む

●電子申請QRコード

スマートフォン 携帯電話



電子申請は、インターネットを利用して、申請や届出を行えるシステムです。

予防接種に関する法律などが改正されました

10月1日(土)からB型肝炎が 定期予防接種になります

●問合先 保健センター ☎48-6000

市では現在、法定外予防接種としてB型肝炎予防接種費用助成を行っています。10月1日(土)以降は、予防接種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。

●対象者 平成28年4月1日以後に生まれた方で、1歳の誕生日を迎える前の方

*平成28年3月31日以前に生まれた方は、1歳の誕生日を迎える前まで、引き続き任意予防接種として接種できます。



●接種回数 3回

●接種間隔 第1回目の接種から27日以上の間隔において第2回目を、第1回目の接種から139日以上の間隔において第3回目を接種する

●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)

●接種方法 医療機関に予約の上、「予診票」「母子健康手帳」「健康保険証」を持参して接種する(予診票は市内協力医療機関にもあります)

●市内協力医療機関 市ホームページまたは「平成28年度保健センター予定表」をご覧ください

～ストレスとの上手なつきあい方～

ストレスをためて、不調を感じることはないですか？ ころと体の健康について考え、できることから実践してみましょう。

- ①ストレスの正しい知識を得る
- ②睡眠、運動、食習慣で心身の健康を維持する
- ③自分自身のストレスの状態を正確に理解する
- ④リラックスできるようになる
- ⑤ものごとを現実的で柔軟にとらえる
- ⑥自分の感情や考えを上手に表現する
- ⑦時間を有効に使ってゆとりを持つ
- ⑧趣味や旅行などの気分転換をはかる

解決できないときは1人で悩まず、家族や専門機関へ相談してください。

○厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

○悩みの相談窓口

各種相談窓口を設けています。
右のQRコードでご確認ください。



○こころの健康相談(要予約)

保健センター ☎ 48-6000

10月 OCTOBER

1 土	守谷をきれいにしよう会 (9:00 市役所正面駐車場集合) 市立保育所運動会 (北園・土塔中央保育所)	
2 日	ふるさ都市もりや朝市 (10:00 ~ 守谷駅西口駅前広場) 文化会館まつり・クラブ発表会 (9:30 ~ 13:30 文化会館)	
3 月	おはなし会 (15:00 ~ 保健センター)	図書館休館
4 火		
5 水	おはなし会 (8・14・18・19・27日 11:00 ~ 中央図書館)	
6 木		
7 金		
8 土		
9 日		
10 月	体育の日	
11 火		
12 水		公民館休館
13 木		
14 金		
15 土		
16 日	市民ソフトボール大会 (8:30 ~ 大利根運動公園グラウンド) おはなし会 (14:00 ~ 中央図書館)	
17 月		
18 火		
19 水	職業相談 (9:30 ~ 11:30 文化会館) 認知症の方の家族のつどい (14:00 ~ 15:30 市役所)	
20 木	文化会館まつり・クラブ展示会 (~ 23日 9:00 ~ 17:00 文化会館)	
21 金	おひぎでだっこおはなし会 (11:00 ~ 中央図書館)	
22 土	ママプロ ハロウィンイベント (10:00 ~ 13:00 市役所)	
23 日	スポーツフェスティバル (9:30 ~ 常総運動公園) 市民ソフトテニス大会 (9:00 ~ 常総運動公園テニスコート)	
24 月	人権相談 (13:00 ~ 市役所)	
25 火		
26 水		
27 木		
28 金		
29 土		
30 日		
31 月	納期限：市民税・県民税 (3期)、国民健康保険税 (4期)、後期高齢者医療保険料 (4期)、介護保険料 (4期)	

※毎週日曜日は総合窓口課の窓口が開庁 (8:30 ~ 12:00・13:00 ~ 17:15) しています

10月の各種相談	法律相談	20日 13:00 ~ 16:00	市役所	13日 9:00 から要予約 ☎ 45-1249 ※同一事案の相談は不可
	行政相談	17日 13:00 ~ 16:00		内線 136
	税務相談	12日 13:00 ~ 16:00	中央公民館	7 ~ 12日 要予約 ※先着 6人 内線 205 ~ 207
	若者就労支援相談	22日 (第4土曜日) 13:00 ~ 16:00		いばらき県南若者サポステ ☎ 029-893-3380 要予約
	教育相談 不登校相談	月～金曜 9:00 ~ 16:30		☎ 46-2341
	こころの健康相談	6日 13:30 ~ 15:30		1週間前までに要予約 ☎ 48-6000
	家庭児童相談	月～金曜日 8:30 ~ 17:00	家庭児童相談室 (市民交流プラザ内)	☎ 45-2314
	心配ごと相談	14:00 ~ 16:00 ・ふくし 3日 ・年金・労務 17日	いきいきプラザ・ げんき館 (社会福祉協議会)	相談日前週までに要予約 ☎ 45-0088
	電話相談	金曜日 10:00 ~ 15:00		☎ 48-5555
	生活機能相談	月曜日 9:00 ~ 17:00 木曜日 9:00 ~ 16:00	市役所介護福祉課	要予約 内線 177

暮らしのコーナー

高齢者の方へ 被害防止の キャンペーンを実施しています

高齢者の消費者被害は年々増加しています。今月は高齢者向け被害防止キャンペーン月間です。高齢者の方から届いた相談事例を紹介します。

事例 公的機関を思わせるところから、あなたの個人情報が出てくる。削除の費用を振り込んでという電話がきた。(80代男性)

事例 不用品を買い取るという電話があり、来訪を承諾した。来訪時、着物や宝石はないかと聞かれた。(70代女性)

事例 突然来訪した業者に、屋根瓦がずれているので修理すると言われ契約したが、解約したい。(70代女性)

ひとことアドバイス

○悪質業者は、言葉巧みに勧誘してきます。すぐに契約せず周りの人に相談したり、必要なければきっぱり断ることが大切です。

○だまされた事に気付かず、さらに被害が拡大してしまう場合もあり、周囲の人の声掛けや見守りが被害防止の手助けになります。

○不安に感じたら、市消費生活センターにご相談ください。



トラブルにあったら…

・市消費生活センター ☎ 45-2327
(市役所 2 階経済課内) 月～金曜日
9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

※土・日曜日、祝日、年末年始は除く

・消費者ホットライン

☎ 188 (全国共通)

※土・日曜日、祝日の 10:00 ~ 16:00
は国民生活センターにご案内します
(年末年始を除く)