

子どものことでお悩みの方へ 守谷市総合教育支援センターが スタートしました

●問合先 市役所指導室 内線 287、289

「守谷市総合教育支援センター」が、もりや学びの里に開所しました。これまでの教育相談体制を一層充実させ、個々のニーズに応じた「総合的な教育支援」を目指します。

当センターは、子どもたちの健やかな成長をサポートするための「相談窓口」です。さらに、適応指導教室「はばたき」も併設しています。

こんなことでお悩みのときに、ご相談ください

- ・不登校やいじめに関すること
- ・学業についての心配事ごと
- ・言葉や発達の遅れ
- ・子どもへの関わり方 など

●相談先

守谷総合教育支援センター・
適応指導教室「はばたき」

☎ 46-2341（直通）

（月～金曜日 9：00～16：30）



専門性のある相談員が、相談に応じます。また、内容に応じて、関係機関（学校・市役所・児童相談所・保健センターなど）が連携して対応します。

相談内容についての秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

調査へのご協力ありがとうございました 守谷市が総務大臣表彰を受賞！

平成 27 年国勢調査オンライン調査



守谷市のオンライン回答率は
54.1%で県内 1 位でした

●問合先 市役所企画課
企画・統計 G 内線 332

昨年 10 月実施の「平成 27 年国勢調査」において、世帯がインターネットで回答できるオンライン調査が、全世帯対象の調査では初めて導入されました。

守谷市では、全国 1 位を目標に取り組んだ結果、「オンライン回答率 54.1%」と半数以上の方にインターネット回答をしていただき、県内 1 位にランクインしました。

今回の調査では、市区町村の世帯数差や住環境により、一概に比較できないことから全国順位は公表されていませんが、高い回答率を得た市区町村が表彰され、守谷市は総務大臣表彰を受賞しました（全国で 5 県 20 市区 21 町村の全 46 団体が受賞）。

【県内順位】

- 1 位 守谷市 54.1%
- 2 位 東海村 49.5%
- 3 位 牛久市 47.1%

【オンライン回答率】

- 全国回答率 36.9%
- 茨城県回答率 36.7%

閲覧した機関の名称	請求事由の概要	閲覧年月日	閲覧範囲
(一財) ゆうちょ財団 (株)日本リサーチセンター	第 2 回家計と貯蓄に関する調査	H27.10.27	本町
(株)野村総合研究所 (一社) 中央調査社	テレビ視聴に関する調査	H27.12.1	みずき野一丁目
日本たばこ産業(株) (株)ビデオリサーチ	全国たばこ喫煙者率調査	H28.1.21	立沢
(一財) 日本宝くじ協会 (一社) 中央調査社	宝くじに関する世論調査	H28.3.3	みずき野五丁目

課
内線 112
▼問合先 市役所総合窓口

い場合に限定されています

住民基本台帳閲覧状況
（平成 27 年 10 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日）を公表します。
＊閲覧が認められているのは、国・地方公共団体、また、世論調査・統計調査・学術研究など公共性・公益性の高い場合に限定されています

住民基本台帳閲覧状況



情報ひろば

給水管布設替え工事のための現地調査を行います

調査は、給水管の管種やメーターボックスの位置を確認するもので、皆さんの敷地内に立ち入らせていただくことがあります。

今回の調査において調査費用を請求したり、水道管などの修理を勧めたり、工事を請け負うことはありません。調査員は、市が発行する身分証明書を携帯しています。確認の必要な方は、身分証明書の提示を求めています。

▼業務名 H28給水管布設替設計第1号業務▼期間

10月31日(月)まで▼対象地区 本町、同地、赤法花、立沢、大山新田、大木の各一部地域(詳しくは回覧でお知らせします)▼調査業者 常陸測工株式会社

▼問合せ 上下水道事務所 事業G ☎48・1842

認知症の方の家族のつらい

認知症の方の行動に戸

惑ったり、対応の仕方に悩んだりしていませんか？

ひとりで抱え込まずに、「つらい」であなたの思いを話してみませんか。

▼日時 5月18日(水)午後2時～3時30分▼会場 市役所1階和室▼対象 市内在住で、介護の悩みを抱えている方

※申込不要。当日直接会場までお越しください

▼問合せ 地域包括支援センター(市役所介護福祉課) ☎45・1744(直通)



MI F A日本文化体験講座

MI F A(守谷市国際交流協会)では、外国人の方を対象にいろいろな日本文化を体験する無料講座を開講します。

▼日時 5月23日～平成29

年2月27日の第4月曜日

(全9回)午後6時30分～8時▼会場 国際交流研修センター(ログハウス)▼

内容 ゆかた・きものの着装・投扇興・礼法・立ち居振る舞いなど▼定員 10人

(日本人の方は外国人の方と一緒にご参加ください)

▼講師(公社) 全日本きものコンサルタント協会

員▼申込方法 5月10日(火)までにFAXまたは電話で申し込む

▼申込・問合せ 山之内 ☎FAX 45・2692



第55回英語でおしゃべり

英語だけでおしゃべりやゲームをしてみませんか。軽食もありますので、気軽に楽しく交流しましょう！

毎月第1土曜日(1・8月休会)開催しています。元ALIT(外国語指導助手)・アメリカ在住のエミ

リー・ニューマンさんが、

最近のアメリカについて話します。各テーブルには

コーディネーターが付きま

すので、初参加の方でも気軽に話せます(ビギナーズ・テーブルあり)。

▼日時 5月7日(土)①英語でおしゃべり 午前10時～

正午②ランチ・セッション 正午～午後2時(マイカッ

プ持参)※午前9時45分受付①のみ参加も可▼会場

国際交流研修センター(ログハウス)▼参加費 ①無

料②300円▼申込方法 電話または電子メールで申し込む

▼申込・問合せ 市国際交流協会語学研修委員会

鈴木 ☎090・4666・4593/鷺野谷 ☎08

0・5033・1264 ☒ mi.fachatsalon@live.jp

HP <http://mi.fachatsalon.blogspot.jp/>

知っていますか？ 睡眠時無呼吸症候群

県保険医協会では、睡眠時無呼吸症候群に関する無料講演会を開催します。

▼日時 5月22日(日)午後2

時15分～4時30分▼会場

つくばサイエンスインフォメーションセンター(つく

ば市吾妻1-10-1)▼講師 松尾朗氏(東京医科大学茨城医療センター)

▼問合せ (一社)茨城県保険医協会 ☎029・8237930



第8回守谷インドア紙飛行機フェスティバル

▼日時 5月15日(日)午後1時30分～5時▼会場 常総運動公園総合体育館▼内容

紙飛行機作成、滞空時間記録会▼参加費 100円※入賞・参加賞あり▼後援

市教育委員会

▼問合せ 折り紙飛行機51

くさぎ ☒ j.m@k8.dion.ne.jp

HP <http://www.h6.dion.ne.jp/~origami/>



事業計画変更に係る案の縦覧について

松並土地地区画整理事業の事業計画変更に係る案の縦覧を行います。

この変更内容について意見のある利害関係者は、県知事に意見書を提出することができます。

▼縦覧期間 5月6日(金)～19日(木) 午前8時30分～午後5時15分 ▼縦覧場所 市役所都市計画課 ▼提出期間 5月6日(金)～6月2日(木) 郵送可(当日消印有効)

▼提出先 〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県知事橋本昌あて(都市整備課扱い)

▼問合せ 県庁都市整備課 ☎029-301-4622(直通) 市役所都市計画課 ☎45-1963(直通)

**子宮頸がん・乳がん検診が一度に受けられます！
レディース検診を受けてみませんか？**

●会場、申込・問合せ先 保健センター ☎48-6000

●検診日 6月6日(月)～10日(金) 13:00～

●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

※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)

●対象にならない方

- ・妊娠中または可能性がある方
- ・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)

- ・今年度、子宮頸がん・乳がん医療機関検診、ミニドック健診で子宮頸がん検診を受診予定の方
- ※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)

●定員 超音波検診1日30人
マンモグラフィ1日25人

※超過の場合抽選。結果は5月25日(水)全員に通知

●申込期間 5月9日(月)～13日(金) 8:30～17:15(土・日曜日を除く)

●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



広報もりや掲載広告募集

▼対象 市内に住所または事業所などを有する方 ▼掲載号 8月10日発行号 ▼募集数 半枠2枠(半枠2枠で全枠とすることも可) ※超過の場合抽選 ▼広告料 半枠(45×85mm) 1万5千円 / 全枠(45×175mm) 3万円 ▼広告の内容 市広告掲載要綱・基準、広報もりやや広告掲載取扱要綱で規定(法令に違反するおそれがある広告は掲載不可) ▼

提出書類

①申込書(秘書課または市ホームページから取得) ②広告データ(CDまたは電子メール※USBメモリなどでの提出は不可) ③広告データを紙に打ち出したもの ▼申込方法 5月20日(金)必着で提出書類などを電子メール、郵送、または窓口へ提出 ※電子メールで提出の場合は、送付後電話でご連絡ください

▼申込・問合せ先 市役所秘書課 内線323 ☒hisho@city.moriya.ibaraki.jp

茨城県行政書士会 県南支部 無料相談会

お気軽にご相談ください。

▼日時 5月14日(土)午後1時30分～4時 ※この相談会は毎月実施 / 予約不要 ▼会場 中央公民館団体活動室 ▼内容 相続・遺言・会社設立・許可申請・農地転用・ビザ・公正証書・後見・離婚協議等の契約書など

▼問合せ先 茨城県行政書士会 県南支部 ☎0297-57-0076



鈴木幸恵さん(愛宕中3)

第16回全日本中学生バドミントン選手権大会



私たちのまちをきれいに!

守谷市ポイ捨て等防止に関する条例 PRイベントを実施します

「MOCO フェスタ 2016」2 日目に、守谷駅前をきれいにするためのイベントを行います。ご参加いただける方は、当日集合場所へ直接お集まりください（公共交通機関をご利用ください）。

●日時 5 月 15 日(日) 8:00 ～ 9:00 ※雨天決行

●集合場所 守谷駅西口駅前広場

●内容 ゴミ拾い、ポイ捨て、路上喫煙、飼い犬などのふん放置禁止への協力呼びかけ

●服装 清掃のできる服装で参加ください(軍手・ゴミ袋等清掃道具は主催者が用意します)

●主催 守谷駅前クリーンズ

●共催 もりやをきれいにしよう会、守谷市

●問合せ先 守谷駅前クリーンズ 会田 ☎ 48-3051
市役所生活環境課 内線 142

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!

●問合せ先 市役所生活環境課 内線 142

皆様のご協力により、今回は 1,592.2kg 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(平成 27 年 10 月～平成 28 年 2 月)			
名称	回収量(kg)	名称	回収量(kg)
松前台小学校	89.1	麗都守谷店	256.1
守谷小学校 PTA	170.0	ジョイフルアスレティッククラブ守谷	32.5
松ヶ丘小学校	38.2	守谷千歳商会センター	3.5
大井沢小学校	72.0	ファミリーマート守谷みずき野店	10.6
黒内小学校	91.2	MMC リョウテック(株)	14.7
郷州小学校	50.8	守谷タクシー(有)	18.7
御所ヶ丘小学校	104.6	八潮化学(株)	16.5
守谷中学校	48.9	会田記念リハビリテーション病院	49.1
けやき台中学校	23.9	㈱シイナクリーン	26.0
土塔中央保育所	9.0	東部ガス(株)	11.0
まつやま保育園	63.8	読売センター守谷	28.7
もりや保育園	53.3	読売センター南守谷	21.8
わかば幼稚園	30.4	ミウラダンスアカデミー	7.1
ガールスカウト茨城第 39 団	4.7	㈱宏機製作所	8.1
新守谷やくし台自治会	10.5	クーロンスもりや	16.5
守谷エコキャップクラブ	30.3	よしだ胃腸内科クリニック	3.7
楊名時太極拳	7.7	植野さん	6.0
原ピンポン愛好会	13.7	夏井薫さん	1.8
やまゆりの郷	55.8	林嵩宏さん	7.6
太鼓クラブ鼓遊	0.7	守谷市役所(回収ボックス)	74.8
守谷慶友病院	8.8		

MOCOフェスタ2016

市内中学校吹奏楽、かっぱれ踊りの披露のほか、ミニ S L やヨーヨー釣り、守谷産の手打ちそば販売など、楽しい催しをたくさん用意しています。



皆様のご来場をお待ちしています。

●日時 5 月 14 日(土)・15 日(日) 9:30 ～ 18:00

●会場 守谷駅西口駅前広場および土塔口

●内容

○ステージ

・14 日(土) 市内中学校吹奏楽演奏、和太鼓、バンド演奏、日本舞踊、盆踊り、ねばねば音頭など

・15 日(日) 市内中学校吹奏楽演奏、ヒップホップ、かっぱれ踊り、和太鼓、日本舞踊、ものまね・お笑いショー、総踊りなど

○催し物 ミニ S L、ヨーヨー釣り、物販・PR・復興支援ブース、守谷将門がぶりメンチ(15 日(日)のみ) など

※内容は変更する場合があります



●問合せ先 MOCO フェスタ実行委員会 事務局
経済課 商工・観光 G 内線 269

一緒に祭りを盛り上げましょう♪ MOCOフェスタ2016 ボランティア募集!!

MOCO フェスタと一緒に盛り上げてくれるボランティアを広く募集しています。

●日時

5 月 14 日(土)・15 日(日) 9:30 ～ 18:00

●集合場所

会場内ボランティアブース

●内容

①清掃・会場整理

②催事補助(ヨーヨー釣り)

③ボランティアブース補助 など

※詳しくはお問い合わせください

●申込期限 5 月 13 日(金) 17:00 まで

●申込・問合せ先 市民活動支援センター

☎ 46-3370



鬼怒川緊急対策プロジェクトが始まります

平成27年関東・東北豪雨を踏まえ、国、茨城県、常総市など鬼怒川沿いの7市町が主体となり、ハード・ソフトが一体となった緊急的な治水対策を実施します。これらにより、再度災害防止を図るとともに「水災害意識社会」の再構築を目指します。

- ハード対策（主な事業）
 - ・堤防整備、河道掘削など
- ソフト対策（主な事業）
 - ・危険区域の住民への周知

とそれに基づく訓練など鬼怒川の堤防などの整備については、平成32年度の完成を目指します。詳しくは、下館河川事務所のホームページをご覧ください。



▲QRコードを読み取り、ご覧ください！

▼問合先 国土交通省関東地方整備局下館河川事務所
激甚災害対策特別緊急事業推進室 ☎ 0296・25・2173 <http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/>

新しい

「農業委員」「農地利用最適化推進委員」

を紹介します

●問合先 市役所経済課 内線 263

任期 平成28年4月1日～平成31年3月31日

●農業委員

農業に関する相談を受けたり、農地の権利移動や転用などについて審議します。

氏名	住所
あさかわとしお 浅川利夫	野木崎 1121-2
えびはらくに お 海老原邦夫	立沢 634
おかだていじ 岡田定二	みずき野 3-4-5
おかだこういち 岡田晃一	野木崎 1802
くぼみやしげひさ 久保宮重久	高野 1682
さかとみえ 坂富恵	板戸井 1505
しいなあきら 椎名章	野木崎 323
しいな 椎名ます子	野木崎 1604
だいとくよし のり 大徳芳憲	鈴塚 190
たかはしじんいちろう 高橋甚一郎	野木崎 1838

●農地利用最適化推進委員

担当区域において、担い手への農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消などの地域における現場活動を行います。

氏名	住所	担当区域
いいじましのぶ 飯島重信	同地 204	守谷地区
なかむらたのお 中村忠男	同地 182	
あい たみつ お 會田光男	高野 345	高野地区
いわた ひさお 岩田久夫	高野 370	
かいつかかつ み 貝塚勝美	野木崎 1318	大野地区
そめ やまさとし 染谷正俊	野木崎 1790	
かわかみしちろう 川上七郎	板戸井 2398	大井沢地区
さかいきむ 坂 勇	板戸井 1548-2	
ゆう きしゅういち 結城昇一	大木 1291	

年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）のお知らせ



「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない高齢者の方を支援し、また、個人消費により、今年前半の景気水準が下がらないようにするため、給付金を支給します。

○支給対象者 平成27年度臨時福祉給付金支給対象者(*)のうち、平成28年度中に65歳以上となる方

*平成27年1月1日時点で守谷市に住民票があり、平成27年度分の市民税・県民税が非課税の方（課税者の扶養となっている場合や生活保護を受けている場合は除く）

○支給額 1人につき3万円

○申請方法 申請書（5月10日(火)に支給対象者と思われる方に発送予定）に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送または専用窓口で申請する

※窓口での申請は、混雑が予想されますのでご了承ください

○申請日時

5月11日(水)～8月10日(水)
9:00～17:00

※土・日曜日、祝日は除く

○申請会場 市役所1階 会議室2

○問合先 市役所社会福祉課 社会福祉G
内線 162 ☎ 46-9805（直通）

※直通電話は申請期間中のみ



◆詐欺にご注意ください！◆

市の給付金担当や厚生労働省などをかたった振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。不審な電話や郵便があった場合は、市や警察署、警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。



～みんなのやさしさを大きな力へ～

赤十字への活動資金のご協力をお願いします

●問合先 市役所社会福祉課
社会福祉G 内線162

5月は赤十字運動月間です。期間中は、町内会・自治会を通して活動資金の協力をお願いしています（町内会・自治会未加入の方は社会福祉課窓口で申し受けます）。

日本赤十字社の目的や事業を理解し、500円以上の社資（会費）を納めていただく「社員」へのご加入依頼のほか、500円未満をご協力いただく場合は「寄付金」として申し受けます。

東日本大震災や平成27年9月の関東・東北豪雨災害においても、日本赤十字社では医療救護や救援物資配布などの活動を行いました。このような活動を継続して行うため、ご協力をお願いします。

平成27年度の社資募集報告は、次のとおりです。日本赤十字社茨城県支部へ全額送納しました。

皆さまからの温かい協力、ありがとうございました。

○一般社資・寄付金

4,660,295円

○法人社資

515,000円



第24回

もりやアヤメ祭り

毎年市内外からたくさんの方にご来場いただいているもりやアヤメ祭り。静かな環境でゆっくりとアヤメを観賞できます。

●期間 6月1日(水)～15日(水)

●会場 四季の里公園



期間中、6月4日(土)は守谷将門がぶりメンチなどの販売、6月5日(日)は市民の皆さんによるフリーマーケットが行われます。

皆さんのご来場をお待ちしています。

フリーマーケット出店者を募集しています

●実施日 6月5日(日) 10:00～15:00

●内容 フリーマーケットなど

※場所・時間などの調整あり

●募集区画 先着9区画(応募がない場合は中止)

●参加資格 テントの設置を行わないため、自己責任において参加ができる方※市内在住の方優先

●募集期間

5月6日(金)～18日(水)

●申込方法

電話または窓口で申し込む

●申込・問合先

市役所経済課 商工・観光G 内線269

暮らしのコーナー メールするだけでお金がもらえる!? 副業サイトを装う悪質サイト!

メールのやり取りをするだけで報酬を払うと言い、その後出会い系サイトに誘導する副業サイトのトラブルが、若者から多く相談が寄せられています。誘導された出会い系サイトで相手と連絡先を交換するため必要と言われ、ポイント代などの金銭を請求されますが、連絡先の交換はできず気づいたら何十万円も支払っていたという例もあります。

事例 ネットで「高収入男性の悩みをメールで聞いただけで報酬がもらえる」という副業サイトに登録し、月に50万円支払うという人とメールした。報酬を支払うにはアドレス交換が必要だが、そのためにはサイトにポイント代を支払うよう言われた。言われるまま次々と支払ったがアドレス交換はできず、男性とも連絡が取れなくなった。(20歳 女性)

ひとことアドバイス

- 「簡単に稼げる」など、うまい話には気を付けましょう。
- 払ってしまったポイント代などのお金を取り戻すことは困難です。
- 困ったら市消費生活センターに相談してください。



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、
国民生活センターで相談できます
(年末年始を除く)

地域で安全・安心なまちづくりを目指して

●問合先 市役所交通防災課 交通・防災 G 内線 138

自転車利用のマナーを守りましょう！

近年、自転車の交通事故が増加しています。便利な自転車ですが、誤った使い方をすると、ときに重大な事故を引き起こします。最近、スマートフォンなどの普及により、これらが原因となる交通事故が増加傾向にあります。

自転車に乗りながら携帯電話や音楽機器を使用することは禁止されています（罰則規定あり）

- ・携帯電話を手に持ち通話や操作をしながら自転車を運転する
- ・機器の画面を見ながら自転車を運転する
- ・イヤホンなどを使用して音楽を聴くなど、安全な運転に必要な音または声が聞こえないような状態で自転車を運転する

これらの違反には、5万円以下の罰金が科せられます（補聴器の使用や公共目的の指令受信など例外もあり）。

携帯電話や音楽プレーヤーは便利な物ですが、安全確認や一瞬の判断を鈍らせる物でもあります。自転車を利用する際は、絶対に使用しないように一人一人が心がけましょう！



●市内の犯罪発生状況（平成28年2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	二セ電話詐欺
①	51(+6)	26(+10)	3(0)	5(Δ2)	0(0)	0(0)
②	19(Δ8)	8(Δ5)	4(+3)	1(Δ1)	0(Δ1)	0(Δ1)
③	16(Δ3)	8(Δ2)	2(+1)	1(+1)	0(0)	1(+1)
合計	86(Δ5)	42(+3)	9(+4)	7(Δ2)	0(Δ1)	1(0)

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	4(0)	2(0)	16(+7)	0(0)	4(+3)
②	1(Δ2)	0(0)	1(Δ1)	0(0)	6(Δ2)
③	3(+2)	1(+1)	2(Δ3)	0(0)	2(Δ2)
合計	8(0)	3(+1)	19(+3)	0(0)	12(Δ1)

※()内の数字は、前年2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

市内の交通事故発生状況（3月） 件数 14 件 死者数 0 人 負傷者 15 人

取手市医師会健康教室

女性の健康と寿命

女性は平均的に50歳代で閉経を迎えます。

閉経後は女性ホルモンで守られていた状態がなくなりますので、それまで男性より少なかった高血圧、高脂血症、高血糖等の代謝性疾患が急速に増えてきます。これらは動脈硬化を招き、脳卒中の原因となります。この異常は、血圧の測定や血液検査、超音波検査で正確に把握できるため、疾患の疑いのある方は、早めに検査を受けましょう。

動脈硬化がある場合、早期に内科的治療を始めることにより、悪化を予防できま

すし、動脈硬化自体が改善していくこともあります。また、急激に増えるのが

骨粗しょう症です。特に50kg以下の体重の軽い人、1

日ビールにして3本以上飲酒をする人、たばこを飲む人、骨折の家族歴のある人

は骨粗しょう症のリスクが高いため、50歳代で骨量の測定をお勧めします。骨粗

しょう症と診断された場合、薬による治療や運動療

法が有効です。薬は年齢や重症度により使用する薬も

使い分けなければなりませんので、専門医とよく相談の上使用する

ことが大切です。運動療法では、60歳以降の方は上半身よりも下半

身、特に太ももの筋肉の衰えが体の衰えの原因となります。これを防ぐためには

散歩ではなく、散歩と同じ速さでいいので軽く走ること（スロージョギング）が

大切です。あまり早く走ると心臓に負担がかかるため、心拍数が1分間に

130回以上にならないことを心がけ、週3回程度行うと効果的です。これは転倒予防や高血圧、高血糖の予防にも有効で、健康寿命の延長にさまざまな部分で役立ちます。

医療の進歩により、昔は加齢で片付けられていた疾患も予防、改善が可能になってきました。健康で生きていくためにも、自らの健康維持に対して、積極的に取り組む姿勢が何よりも大切です。

5月 MAY	
1 日	北守谷遊歩道どこでも茶屋ぶらぶら亭（8・15・22・29日 10:00～16:00 大山公園） ふるさ都市もりや朝市（10:00～ 守谷駅西口駅前広場）
2 月	
3 火	憲法記念日
4 水	みどりの日
5 木	こどもの日
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	赤十字運動月間街頭イベント（7:30～8:30 守谷駅自由通路） おはなし会（15:00～ 保健センター） 中央図書館休館
10 火	
11 水	おはなし会（13・14・18・24・26日 11:00～ 中央図書館） 公民館休館
12 木	人権相談（13:00～ 市役所）
13 金	
14 土	MOCO フェスタ 2016（～15日 9:30～ 守谷駅西口駅前広場・土塔口）
15 日	守谷市ボイ捨て等防止 PR イベント（8:00～ 守谷駅西口駅前広場） おはなし会（14:00～ 中央図書館）
16 月	
17 火	
18 水	認知症の方の家族のつどい（14:00～15:30 市役所）
19 木	
20 金	おひぎでだっこおはなし会（11:00～ 中央図書館）
21 土	
22 日	第7回市民提案型協働事業発表会（13:30～15:30 市民交流プラザ）
23 月	
24 火	
25 水	
26 木	
27 金	
28 土	
29 日	
30 月	
31 火	
※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	

5月の各種相談	法律相談	19日 13:00～16:00	市役所	12日9:00から要予約 ☎45-1249 ※同一事案の相談は不可
	行政相談	9日 13:00～16:00		内線136
	税務相談	11日 13:00～16:00		6～10日要予約 ※先着6人 内線205～207
	若者就労支援相談	28日（第4土曜日） 13:00～16:00	中央公民館	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 （総合教育支援センター）	月～金曜 9:00～16:30	もりや学びの里	☎46-2341
	こころの健康相談	12日 13:30～15:30	保健センター	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 2日 ・年金・労務 16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	火曜日 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

機関名	電話番号	FAX番号
市役所（代表）	45-1111	
秘書課	45-2240	
企画課	45-2309	45-6529
総務課	45-1883	
財政課	45-1795	
税務課	45-1564	45-2590
納税課		
総合窓口課		
国保年金課		45-6525
市民協働推進課		
交通防災課	45-2389	45-6526
会計課		45-1113
経済課	45-2096	45-5703
消費生活センター	45-2327	45-1286
学校教育課	45-2195	
生涯学習課	45-2174	45-5703
指導室	45-2184	
社会福祉課	45-1691	
介護福祉課		
地域包括支援センター	45-1744	45-6527
児童福祉課	45-1679	
生活環境課	45-5339	
都市計画課	45-1963	
建設課	45-2094	45-2804
議会事務局		45-6528
上下水道事務所	48-1842	48-6087
保健センター	48-6000	48-6319
保健センター（諸証明収納担当）	48-1133	20-6201
中央図書館	45-1000	45-7500
中央公民館（仮予約☎48-6732）	48-6731	45-8003
郷州公民館（仮予約☎48-6724）	48-6711	46-0310
高野公民館（仮予約☎45-5419）	45-5411	20-6311
北守谷公民館（仮予約☎48-2606）	47-0111	47-0112
文化会館	48-7911	20-6017
もりや学びの里	48-0525	45-0625
国際交流研修センター（ログハウス）	48-2255	48-2255
市民活動支援センター	46-3370	46-3320
テニスコート受付	45-0271	
学校給食センター	48-0253	48-5388
市民交流プラザ（キ・ターレ）	45-2278	45-4062
南守谷児童センター（ミ・ナーデ）	21-1224	21-1277
守谷駅前親子ルーム	21-4545	21-4541
家庭児童相談室	45-2314	45-2920
地域子育て支援センター（夢っ子）	45-2462	48-8804
土塔中央保育所	48-1876	48-8799
北園保育所	48-4897	48-8794
もりやファミリーサポートセンター	45-2432	45-2705
障がい者福祉センターひこうせん	45-9801	45-9802
こども療育教室	47-0220	47-0221
いきいきプラザ・げんき館	45-2940	48-5554
社会福祉協議会	45-0088	
（公社）シルバー人材センター	48-8591	48-8965
守谷地区交番	46-0110	
久保ヶ丘交番	48-0110	
南守谷交番	45-0110	
守谷消防署	46-0119	48-1981
守谷消防署南守谷出張所	20-0119	
常総運動公園	48-5675	45-7365
いこいの郷常総	48-3217	48-2503