

7月の納期

- ・固定資産税・都市計画税…2期
- ・国民健康保険税 ……1期
- ・後期高齢者医療保険料…1期
- ・上下水道使用料…5・6月分

粗大ごみ収集日

申込日	収集日
7/7~7/11	7/21
7/22~7/25	8/4
8/4~8/8	8/18

携帯版「守谷クリーンカレンダー」
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

8月のし尿収集日

日	区 分
1 4 5	大井沢地区
7 8 11	大野地区
18 19 20	高野、乙子、南守谷地区
21 22 -	原、原本町、北園
25 26 -	小山、奥山新田、奥山本田、辰新田、同地、赤法花
28 29 -	

休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院(小児科除く)
 ☎0297-78-6111
 JAとりで総合医療センター(小児科:水曜日除く)
 ☎0297-74-5551
 総合守谷第一病院(小児科:水曜日)
 ☎45-5111

人口と世帯数

平成26年6月25日現在

	前月比
世帯	24,808戸 (+40戸)
人口	64,599人 (+60人)
男	32,562人 (+21人)
女	32,037人 (+39人)
昨年同月人口	64,178人

メールもりやに登録を!

市の情報をメールで配信
<https://service.sugumail.com/mail-moriya/member/>

◆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



ヘルシー保健師だより

「いばらき元気ウオークの日」を知っていますか?

○問合せ 保健センター ☎48-6000

県は、ウォーキングによる県民の運動習慣づくりを推奨するため、毎月第1日曜日を「いばらき元気ウオークの日」に制定しています。運動不足で何かやりたいと思っている方に、気軽にいつでもできるウォーキングは最適です。

まずは、自分の体力・筋力の確認のために、自宅周辺の遊歩道等を歩いてみてはいかがでしょうか。

歩くスピードと距離の目安

ウォーキング目安	距離・スピード
通常の歩き	約4km(1km15分)
呼吸は少し大きくなるが会話ができる程度の歩き	約6km(1km10分)
はあはあと息が聞こえる程度の歩き	7km~(1km8分前後)

定期的に歩いていると、体力がつき、自然に距離や時間を延ばしたくなります。また、いつもと違う場所に行くと、新しい発見もあり、歩くことがどんどん楽しくなります。

県では、子どもからお年寄りまで、また障がいのある人も安全に歩ける県にしようという計画のもと、「いばらきヘルスロード」を整備し、ウォーキングを推進しています。

コースの詳細は、県健康プラザ、県保健予防課のホームページでご覧になれます(いばらきヘルスロードで検索してください)。

ホームページをご覧になれない方は、市保健センターまでお問い合わせください。

守谷市コース

- ・幸福の路コース(けやき台、松ヶ丘) 4.9km
 - ・北守谷遊歩道コース(御所ヶ丘、久保ヶ丘、松前ヶ丘、薬師台) 2.5km
- ☆歩く時には、必ず水分の補給をして、熱中症に十分注意しましょう!

「Jアラート導入しました!」
 平成26年4月1日から「Jアラート(全国瞬時警報システム)」の運用を開始しました。
 Jアラートとは、国民保護に関する重要な情報(テロ等)や自然災害に関する緊急情報を瞬時にお知らせするシステムで、総務省消防庁が平成19年から運用しています。市では、Jアラートで受信した自然災害に関する緊急情報を、携帯電話による「エリアメール」を利用してお知らせします。なお、国民保護に関する重要な情報については、国から直接配信することとなったため、市からの配信は行わないことになりました。

守谷市役所

〒302-0198 守谷市大柏950-1
 ☎0297-45-1111(代表)
<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>
 発行者 守谷市長 会田真一
 編集 守谷市役所総務部秘書課