

5月の納期

- ・上下水道使用料……3・4月分
- ・軽自動車税……………全期

粗大ごみ収集日

申込日	収集日
5/7～5/9	5/19
5/19～5/23	6/2
6/2～6/6	6/16

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

6月のし尿収集日

日	区 分
2 3 4	大井沢地区
6 9 10	大野地区
12 13 16	高野、乙子、南守谷地区
18 19 -	原、原本町、北園
23 24 -	小山、奥山新田、奥山本田、辰新田、同地、赤法花
26 27 -	

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4月25日現在

	前月比
世帯	24,767戸(+151戸)
人口	64,560人(+137人)
男	32,552人(+72人)
女	32,008人(+65人)
昨年同月人口	64,075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



「第二次健康もりや21計画」完成!

○問合せ 保健センター ☎48-6000

第二次健康もりや21計画の目指す姿は、全ての市民が共に支え合い、健康で幸せ(健幸)に暮らせる社会です。

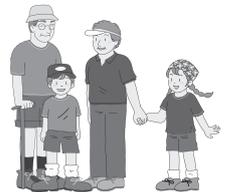
- ・**栄養・食生活** 麺類の汁を半分残して減塩をしよう
 - ・**身体活動・運動** 自分に合った運動でいい汗をかこう
 - ・**休養・こころの健康** 自分に合ったストレス発散を見つけよう
 - ・**喫煙・慢性閉塞性肺疾患** たばこの害を知り禁煙にチャレンジ
 - ・**飲酒** 休肝日をもうけよう
 - ・**歯・口腔の健康**
めざせ8020(80歳で20本歯を保つ)・6424(64歳で24本歯を保つ)
 - ・**次世代の健康** 親子で生活習慣を見直そう
 - ・**生活習慣病予防(糖尿病・循環器疾患・がん)**
年1回健(検)診を受けて、自分の健康をチェックしよう
- ※詳細は市ホームページをご覧ください

健康づくりのために参加してみませんか!

ミニ歩く会

歩くことを通じて、健康づくりと仲間づくりを実践しています。班活動により運営しており、定例会(第2月曜)では、市内6kmを約1時間30分程度で歩いています。健康のためには、楽しく継続することが大切です。気軽に参加してみませんか?

- ▶**班編成** ①守谷地区②北守谷地区③郷州地区
- ▶**問合せ** ミニ歩く会代表 矢嶋 ☎48-4687



レッツ・スポーツ・しゃべり場

健康で自立した生活を送るために、年齢や障がいのあるなしにかかわらず身近なところで、集い・出会いを楽しむ場所を目的に、第一次健康もりや21計画策定市民ワーキングメンバーで、平成17年に「レッツ・スポーツ・しゃべり場」を立ち上げ、継続活動しています。

一緒に楽しくおしゃべりしながら体を動かしてみませんか?

- ▶**会場** 保健センター
- ▶**開催** 月2回
- ▶**問合せ** 保健センター ☎48-6000



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