

スマートライフ教室

●会場・申込・問合せ先
保健センター ☎ 48-6000

スマートには、「ほっそりとした体つき」といった意味のほかに、「賢い」「気の利いた」などの意味もあります。健やかな生活を送るために、健康は大切な要素です。自分にあった食事や運動を賢く取り入れる方法を学びませんか？※参加費無料

▶開催日程（全6回）

※時間は 10:00 ～ 12:00

期 日	内 容
5/27 (金)	採血検査、身体計測、 血圧測定など
6/3 (金)	自分の体を知ろう 「血液データをどう見るか」 賢くおいしく食事を取ろう ①「自分の必要カロリーとは？」
6/10 (金)	賢くおいしく食事を取ろう ②「主食・主菜・副菜って？」
6/22 (水)	楽しく長続きする運動を 学ぼう①「自分の体に合っ た運動を知ろう」
6/29 (水)	楽しく長続きする運動を 学ぼう②「膝腰を痛めな いウォーキングとは？」
7/8 (金)	賢くおいしく食事を取ろう ③「夏野菜を使ったカロリー ダウンメニュー」調理実習 継続できる目標を立てま しょう

▶対象 市内在住の 40 ～ 70 歳の方

▶定員 先着 30 人

▶申込方法

5 月 25 日(水)までに保健センター
へ直接または電話で申し込む
※土・日曜日、祝日を除く

家庭教育講演会「夢に向かって」

●申込・問合せ先 市役所生涯学習課
生涯学習 G 内線 277

核家族化が進み、地域で子どもを育てることへの関わりが希薄になっている中、子育てに関する不安や悩みを抱いたとき、どうしていますか？ 市では、子育てを支援するために講演会を開催します。※参加費無料

▶開催日 6 月 11 日(土) ▶時 間 10:00 ～ 11:30

▶会 場 中央公民館 ▶主 催 市教育委員会

▶講 師 セレス小林氏(元 WBA 世界スーパーフライ級王者)

▶申込方法 5 月 12 日(木)までに生涯学習課へ電話で申し込む

※保育室の用意あり(託児希望の場合は、申込時に申し出る)

ミニドック健康診査受診者募集

●会場・申込・問合せ先 保健センター ☎ 48-6000

ミニドック健康診査は、特定健康診査に各がん検診を含めて全て受診することが基本となります。※予約制

▶対象年齢 40 ～ 74 歳(平成 24 年 3 月 31 日現在)

▶対象者 市の国民健康保険加入者／特定健康診査の契約をしている、国民健康保険以外の健康保険加入者(「特定健康診査受診券」が必要ですので、個人負担金額とあわせて自分が加入している健康保険組合にご確認ください)

▶日程

6 月 26 日(日)～
28 日(火)

▶受付時間

- ① 7:00 ～ 7:30
- ② 7:30 ～ 8:00
- ③ 8:00 ～ 8:30
- ④ 8:30 ～ 9:00

▶申込期間

5 月 16 日(月)～ 6 月
3 日(金) 8:30 ～ 17:15
※土・日曜日を除く

▶申込方法 保健センター窓口へ直接または電話で「保険の種類・希望日時・氏名・生年月日」を伝え、申し込む

料金表

内 容	個人負担金 ※検診日徴収
特定健康診査 (市の国保加入者)	無料
肺がん検診 (胸部レントゲン)	無料
胃がん検診	1,100 円
大腸がん検診	400 円
子宮がん検診	800 円
B・C型肝炎検査 ※過去に受診していない方	800 円

情報ひろば

🏠 暮らし・環境・交通

📄 届出・証明・税・年金

👤 子ども

👴 高齢者

🏫 教室・講座・イベント

📝 情報・参加・交流

💻 仕事

お知らせ

狂犬病の集合予防注射

生後91日以上の犬を飼っている方は、狂犬病予防法に基づき、その犬に生涯1回の「登録」と、毎年1回の「狂犬病予防注射」を受けさせる必要があります。市では、左表の日程で集合予防注射を実施しますの

日程表

5月10日(火)	9:00～9:20 大木農村集落センター
	9:40～10:10 西板戸井田園都市センター
	10:30～11:20 農協ガス事業所
	13:00～15:00 文化会館正面入口前
5月11日(水)	9:00～9:40 坂町公民館
	10:00～10:30 同地公民館
	10:50～11:20 愛宕公民館
	13:00～15:00 郷州公民館脇公園駐車場
5月12日(木)	9:00～9:30 乙子農村集落センター
	9:50～10:30 元農協高野支所
	10:50～11:20 向崎農村集落センター
	13:00～15:00 市役所車庫前
5月15日(日)	9:00～10:00 中央公民館
	10:30～11:20 北守谷公民館
	13:00～15:00 市役所車庫前

みんなのやさしさを大きな力へ

●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・自治会の方が、活動資金に対する協力をお願いや社員への加入依頼のため、皆さんの家庭を訪問しますので、ご協力をお願いします（未加入の方は社会福祉課窓口でお受けします）。

社員とは、赤十字社の目的や事業を理解し、毎年500円以上の社資（会費）を納めてくださる方のことをいいます。各世帯の皆さんにご協力をお願いしますが、強制ではありません。社員に加入せずに500円未満をご協力いただく場合は、「寄付金」としてお受けします。社資や寄付金は、国内外を問わず「人道」を基本理念として、さまざまな活動の展開を図る活動基盤の資源となります。

平成22年度社資募集報告は、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。ご協力ありがとうございました。

平成22年度社資募集報告

●一般社資・寄付金 5,009,900円
●特別社資（*） 718,000円
合計 5,727,900円

*特別社資とは、おおむね1万円以上の大口拠出に協力した個人や法人の皆さんからの資金です。

で、狂犬病の発生や流行を予防するため、必ず注射を受けさせてください。
※動物病院では随時実施
▼登録・注射料金
・平成7年4月1日以降に登録した犬 3300円
・まだ登録をしていない犬（新規登録） 5300円
▼持参品 登録・注射料金、市役所から郵送されたはがき（平成7年度以降登録した方のみ）

※動物病院で受けた方は、獣医師が発行する証明書を生生活環境課へ持参し、手続きする
▼問合先 市役所生活環境課 生活環境G 内線143・147

女性特有のがん検診 無料クーポン配布継続

●問合先 保健センター ☎48-6000

日本のがん検診受診率50%を目標に、平成21年度から特定の年齢対象者に「子宮がん及び乳がん検診無料クーポン」が配布されています。

この事業を平成23年度も引き続き行うことになりました。対象の方には、5月中旬に「検診手帳」と「無料クーポン」を送付（検診医療機関一覧を同封）しますので、ご利用ください。

対象者 (右の生年月日に該当する女性)	子宮頸がん検診	乳がん検診
	平成2年4月2日～平成3年4月1日 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

発電設備点検に伴う水道水圧力の一時低下

守谷浄水場では、災害時等の停電に備え非常用発電設備を設置しています。

点検時の電源切替に要する数秒間、水道水の圧力が一時的に低下し、蛇口から水道水の出が悪くなる場合がありますが、故障によるものではありません。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

▼点検日時 5月13日(金) 午前9時～正午

▼問合先 上下水道事務所 事業G ☎48-11842

高野こいのぼりまつりイベントを中止

広報もりや4月10日号でお知らせした高野こいのぼりまつりのイベントは中止となりました。※高野まちづくりの会による被災者応援こいのぼりを掲揚中

認知症の方の家族の集い

認知症介護の悩みを介護者同士がお互いに話し合い、耳を傾ける場です。

▼日時 5月11日(水)午後1時30分～3時▼会場 市役所和室▼対象 市内在住の方
▼問合先 地域包括支援センター 内線177 ☎45-1744（直通）

募集

民間福祉活動費助成

市では、地域福祉基金を活用し、民間団体が行う福祉活動に対して助成をしています。

▼対象団体 市内に活動拠点をもち、福祉活動を行う民間の社会福祉団体※営利および政治・宗教を目的とする団体は除く
▼対象事業
・在宅福祉の普及や向上を目的とする事業
・健康生きがいづくりの推進を目的とする事業
・ボランティア活動の活性化を目的とする事業

▼助成金 1団体に年間上限5万円（3年間を限度）※内容を審査し、事業に必要な経費の全部または一部を交付▼申込方法 申請書（社会福祉課に用意）に必要事項を記入し、6月30日（休）までに窓口で申し込む

▼申込・問合先 市役所社会福祉課 社会福祉G 内線161

第3回守谷インドア紙飛行機フェスティバル

スポーツとして注目されている紙飛行機競技を世界ランキング上位の達人や名人と一緒に体験してみませんか。

▼日時 5月8日(日) 午後1時30分～5時※会場の復旧状況で中止の場合あり

▼会場 常総運動公園総合体育館▼内容 折り紙飛行機教室（製作）／滞空時間記録会※賞品を5人に進呈
▼参加費 100円※当日徴収（見学無料）▼持参品 上履き▼主催 折り紙飛行機51くらぶ▼後援 市教育委員会

▼問合先 松本 ☎45-1053

住宅手当緊急特別措置事業

●問合先 市役所社会福祉課 内線161

離職者で就労能力および就労意欲のある方のうち、住宅を喪失している（喪失する恐れのある）方を対象に、賃貸住宅等の家賃として住宅手当を支給します。

▼対象者 申請時に次の①～⑦の全てに該当する方
①平成19年10月1日以降に離職した方

②離職前に主たる生計維持者であった方（離職前は主たる生計維持者ではなかったが、離婚等で申請時に主たる生計維持者となつていない方を含む）
③就労能力および常用就職の意欲があり、公共職業安定所へ求職申込を行う方または行っている方

④住宅を喪失している方または賃貸住宅に居住し住宅を喪失する恐れのある方
⑤申請者および申請者と生計を一とする同居親族の収入の合計額（月額）が次の条件を満たしている方

単身世帯 8万4000円＋家賃額（上限3万円）

5400円）未満／2人世帯 17万2000円以内／3人以上世帯 17万2000円＋家賃額（上限4万6000円）未満
⑥申請者および申請者と生計を一とする同居親族の預貯金合計が次の金額以下
単身世帯 50万円／複身世帯 100万円

⑦貸付や給付（※）を申請者および申請者と生計を一とする同居親族が受けていない方
※国の住宅等困窮離職者等に対する雇用施策による貸付や給付、自治体の実施する類似の貸付や給付

▼支給額（1か月当たり） 次の金額を上限として、収入に応じて調整された額
・単身世帯 3万5400円
・複身世帯 4万6000円

▼支給期間 6か月間
※条件により3か月の延長可
▼支給方法 市から住宅の貸主（貸主から委託を受けた事業者）の口座へ振り込む

地域で安全・安心なまちづくりを目指して

●問合先 市役所市民協働推進課 安全・安心対策室 内線 135



目立つ自転車利用者の「交通ルール無視」「マナーの悪さ」

私たちにとって、自転車は非常に便利な乗り物です。しかし、どんなに便利な乗り物であっても、それを上手に正しく使わなければ、かえって不便であったり、危険であったり、時には大変な事故を起こす原因になります。私たちが、自転車に楽しく乗り、また自転車を生活の中に取り入れていくためには、自転車を正しく運転する必要があります。

●自転車利用者の交通違反と罰則

酒酔い運転 (5年以下の懲役または100万円以下の罰金)	☆酒を飲んで自転車を運転してはいけません！
日没後の無灯火 (5万円以下の罰金)	☆ライトをつければ、相手からも自分の自転車がよく見えるようになります。反射材も効果的！
一時不停止 (3月以下の懲役または5万円以下の罰金)	☆慣れた道でも「車が来るかもしれない」と考えながら運転しましょう！
信号無視 (3月以下の懲役または5万円以下の罰金)	☆“信号ムシ”あなたの心にいませんか？
二人乗り (5万円以下の罰金または科料)	☆ふらついて自転車のバランスがとれなくなります！
歩行者妨害 (2万円以下の罰金または科料)	☆歩行者が優先です。安全な速度で運転しましょう！
傘さし片手運転 (5万円以下の罰金)	☆前方不注意になるので危険です！ ☆携帯電話の使用もやめましょう。

●自転車利用者はマナーをアップしよう！

☆視覚障害者誘導用（点字）ブロック上の駐輪は、目の不自由な方にとって、大変危険です！絶対にやめましょう！

☆迷惑駐輪・放置は、特に高齢者や子どもの通行の妨げになります。

災害時には、避難や緊急車両の活動の妨げにもなるので迷惑駐輪・放置はやめましょう！



災害に乗じた犯罪に注意しましょう



災害のための寄付を名目にした詐欺行為、振り込め詐欺等の発生が全国的に懸念されています。身元の分からない訪問者には安易に応対することなく、不審と感じたらすぐに警察へ連絡してください。災害地への

寄付は、市役所・公民館等でも行うことができます。皆さんの善意が犯罪に利用されないようにご注意ください。

【取手警察署からのお知らせ】

今回の震災後、取手警察署管内でも自転車販売台数が大幅に伸びました。そこで、懸念されるのは自転車盗の増加です。自転車は、「歩くのが面倒だから」といった気軽な気持ちで盗まれます。自転車盗の被害に遭わないために、カギは2個付ける、防犯登録をするなどの対策をしましょう。

【詐欺商法の一例】

- ・「放射能の検査をしている。換気扇にフィルターをつけないと放射能が入ってくる。」という内容で個人宅に訪問者があった。不審に思い、市役所に確認すると言ったら、訪問者はそのまま帰った。
- ・ペットボトルのふたが欲しいという口実で個人宅を訪れ、「貴金属を見せて」という要求をされた。貴金属を実際の価値よりも安く買い取る「押し買い」未遂事案があった。

トラブルにあったら、相談窓口へ！

- ・市消費生活センター ☎ 45-2327 (直通)
〔市役所2階経済課内〕
月～金曜日
9:00～12:00・13:00～16:00
※祝日、年末年始は除く
- ・消費者ホットライン ☎ 0570-064-370
※土・日曜日、祝日の10:00～16:00は国民生活センターをご案内します

守谷市の交通事故発生状況 (3月) 件数 21 件 死者数 0 人 負傷者数 27 人

第49回外国人のための ボランティア日本語講座

日本の生活に早く慣れたい、日本語を学びたい外国人の方のための講座です。

▽開催日 5月22日～7月31日の毎週日曜日(全10回)

午前10時30分～正午※7月10日は休講▽対象 市内在住・在勤(または市国際交流協会会員)の外国人の方

▽内容 お茶の時間を交えながら楽しく学ぶ／授業は講師が1～2人の受講生を担当▽受講料 1000円

※市国際交流協会会員は無料

◎ボランティア講師募集!! 外国人に日本語を教えてくださいませんか(資格不要)。

ご協力をお願いします。

▽日時 5月7・28日(出)、6月4日(出)午後1時30分～4時30分(全3回)※無料

▽会場 国際交流研修センター(ログハウス) ▼申込方法 事前に電話または窓口で申し込む

▼申込・問合先 市役所市民協働推進課 協働推進室 内線 132

乳がん検診受診者

▼検診日 6月6日(月)～10日(金) ▼料金・対象年齢・受付時間 左表参照※次の方は対象外 勤務先で検診を受ける方／妊娠中または可能性がある方／現在乳房疾患で治療中または経過観察中の方／豊胸手術後の方／ペースメーカー使用の方(現在、授乳中・卒乳直後の方は保健センターにご相談ください) ▼定員 各検診とも1日当たり30人※超過の場合抽選 ▼申込方法 ①氏名②年齢③検診名④検診希望日」を電話または窓口で伝え、申し込む ▼申込期間 5月9日(月)～13日(金)

救急科・救命救急…という皆さんは、何を思い浮かべるでしょう？ 多くのドラマや映画で見られるように、イケメンのドクターが神業的な診療技術で瀕死の患者を助けるシーンとあったところでしょうか？ 心肺停止やショック状態など、ひとたび、緊急だ!!と判断すれば、一瞬の判断が命取りとなる、緊迫した、

取手市医師会健康教室

救急科・救命救急

それこそまさにドラマの世界での救急医療を行っています。しかし、現実の救急医はそんなにカッコイイものではありません。ドクターの顔はともかく、救急車や自力で来院される複数の患者に対応し、「トリアージ(ふりわけ)」という手法で緊急性の有無を判断し、確定診断したり、不安定な状況であれば安定化を図るという初期診療を行い、専門科医師との連携を図ったりしますが、緊急性がないと判断すれば、患者を帰宅させることも多いのです。

「緊急度」と「重症度」という概念があります。救急車の適正利用について叫ばれるようになって久しいのですが、救急外来を受診する患者さん全てが、緊急であるということはないのです。

例えば、ガン患者は重症度は高いのですが、突然発症するものではないですから、緊急度は低く、翌日の外来受診を勧めることにな

ります。一方「包丁で指を切った! 血が止まらない」というのは、緊急で縫合などをすべきですが、重症ではありません。

さらに言えば、ある症状が1週間前からあつて変化がないというのであれば、1日待って翌日の専門外来でも問題ないことが多いです。救急外来は専門外来ではありません。緊急度が低ければ、翌日の専門外来を受診していただいたほうが、よほど有益と思われれます。

どんな症状が緊急度が高いといえるかについては、一概には難しいのですが、突然の発症、外傷直後、意識障害、呼吸困難、胸痛、背部痛、激しい頭痛、おなか全体が固くなった腹痛などでしょうか。

緊急度の低い患者への対応に時間を割かれて、緊急度の高い患者を見逃さないよう、必要な患者に的確な判断と迅速な処置の行える救急医を目指して、私たちは日々精進しています。

5月 MAY

1 日	
2 月	固定資産税・都市計画税1期、介護保険料1期納期限
3 火	憲法記念日
4 水	みどりの日
5 木	こどもの日
6 金	人権相談所（10：00～15：00 市役所）
7 土	
8 日	
9 月	粗大ごみ戸別収集申込期間（～13日）
10 火	
11 水	認知症の方の家族の集い（13：30～15：00 市役所） 粗大ごみ戸別収集日
12 木	紙・布類収集日
13 金	こころのリハビリ（9：30～11：30 保健センター） 家庭児童相談室出張相談（10：00～11：30 南守谷児童センター）
14 土	
15 日	
16 月	各公民館休館日
17 火	
18 水	
19 木	空き缶・ビン収集日
20 金	
21 土	
22 日	
23 月	粗大ごみ戸別収集申込期間（～27日）
24 火	
25 水	粗大ごみ戸別収集日
26 木	家庭児童相談室出張相談（10：00～11：30 南守谷児童センター） 元気わくわくスポーツ大会（9：30～15：00 常総運動公園） 紙・布類収集日
27 金	こころのリハビリ（9：30～11：30 保健センター）
28 土	守谷駅周辺ボイ捨て等防止キャンペーン（9：00～守谷駅周辺）
29 日	市民バドミントン大会（9：00～常総運動公園）
30 月	
31 火	軽自動車税、上下水道使用料3・4月分納期限

※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 ※法律相談は、同一事案の相談は受け付けません。	法律相談	17日 9：00～12：00	市役所	10日9：00から要予約 ☎45-1249
	行政相談	9日 13：00～16：00		—
	教育相談 （ラポールルーム）	日～金曜日 9：00～16：30		☎0120-783018
	若者就労支援相談	28日（第4土曜日） 13：00～17：00	中央公民館	要予約 いばらき若者サポステ ☎029-259-6860
	不登校相談 （はばたぎ）	火～金曜日 8：30～17：15	もりや学びの里内	☎45-2655
	こころの健康相談	26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 9日	いきいきプラザ・げんき館 （社会福祉協議会）	☎45-0088
	電話相談	金曜日 10：00～15：00		☎48-5555
	消費生活相談	月～金曜日 9：00～16：00	消費生活センター （市役所内）	☎45-2327 12：00～13：00は除く
	生活機能相談	月・火・木曜日 10：00～17：00	市役所介護福祉課	要予約 ☎45-1111 内線174・175

※直通電話がない課は市役所（代表）番号におかけください

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
収納推進課		
総合窓口課		
国保年金課		45-6525
市民協働推進課	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
農業委員会		
学校教育課	45-2195	45-5703
生涯学習課	45-2174	
指導室	45-2184	
社会福祉課	45-1691	
介護福祉課	45-1744	45-6527
地域包括支援センター		
児童福祉課	45-1679	
生活環境課	45-5339	
都市計画課	45-1963	45-2804
建設課	45-2094	
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
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
障害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	
いきいきプラザ・げんき館	45-2940	48-5554
社会福祉協議会	45-0088	
（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
白寿荘	48-3217	48-2503