



広報

もりや

2009

2

25

おしらせ版

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

Public Information MORIYA

総務省茨城県テレビ受信者支援センター(デジサポ茨城)の業務開始 ー地上デジタル放送の受信相談体制を整備ー

2011年7月の地上デジタルテレビジョン放送への完全移行に向けて、テレビ受信者の皆さんのデジタル化対応に関する相談や支援等を行うための拠点「総務省茨城県テレビ受信者支援センター」が、2月2日に設置され業務を開始しました。

テレビ受信者支援センターでは、テレビ受信者の皆さんが円滑に地上デジタル放送に移行していただけるよう、デジタル化対応に関する相談対応や支援、調査等、地域に密着した受信者支援を行います。

1 受信相談への対応

- デジタル化対応にあたっての個別・専門的な相談への対応
- 受信方法の助言
- 混信等、原因の特定が困難な相談への対応（訪問含む）

2 周知広報、説明会の開催

- 地域の広報紙等を利用した周知広報
- 地域での集会やイベントの場を利用した説明会の開催

3 共聴施設のデジタル化対応の働きかけ

- 共聴施設の管理者や管理会社等へのデジタル化改修の働きかけ
- 共聴施設利用者への説明

4 受信状況の調査

- 混信や難視等の受信状況の調査
- 調査結果をもとに、放送事業者等関係機関への対策検討の要請及び受信相談対応への反映

5 その他

- 総務省の総合通信局等、放送事業者、地方公共団体、その他関係機関・団体等と連携・協力のもと、地上デジタル放送の普及推進

デジタル放送に関する問合せ先

- ・総務省地デジコールセンター（問い合わせは一括で受け付けます）

電話 0570-07-0101（ナビダイヤル）

IP電話など、ナビダイヤルがつかない場合 03-4334-1111

平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～18:00

※地デジコールセンターとテレビ受信者支援センターは、相互に連携・協力のもと、地上デジタル放送の普及推進を図ります

○テレビについての大切なお知らせです

2011年（平成23年）7月24日までに今までのテレビ放送（地上アナログ放送）は終了します。それ以降、アナログテレビをお使いの方は、そのままではテレビ放送（デジタル放送）を見ることができません。

地上デジタル放送を視聴するには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える②地上デジタルチューナーを買い足す③地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する、など各方法があります。①、②については、UHFアンテナが必要です。



2011年7月24日までに
アナログ放送は終了します。
それ以降、
アナログテレビについては、
地上デジタルチューナーなどを
取り付けなければ
視聴できなくなります。



情報ひろば

開催

「ふれあいコンサート」 in 守谷

守谷で身近にクラシック音楽を楽しみませんか？市内在住の演奏家を中心としたコンサートです。今回はピアノトリオです。

▼日時 3月14日(土)開演午後6時※開場午後5時30分

▼会場 中央公民館ホール

▼入場料 1000円(小学生以下500円)※当日会場で徴収▼演奏 増田みのり(ピアノ)、山田圭子(ヴァイオリン)、古谷真末(チェロ)▼曲目 ベートーベン ピアノトリオ「街の歌」／メンデルスゾーン

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

※市内公共施設の電話番号は最終頁参照

ピアノトリオ第1番／アンダーソン シンコペイティッド・クロック／ブラームス ハンガリー舞曲／マスカーニ オペラ「カヴァレリア・ルステイカーナ」より間奏曲ほか(約1時間30分)

▼後援 守谷市教育委員会、守谷ライオンズクラブ、北海道ロータリークラブ、日本クラシック音楽協会

▼主催・問合せ 室内楽を楽しむ会 山田090-8454-4813 古谷090-8685-5221 増田090-1768-4400

誰でもOKコンサート

障害がある人もない人もみんなが音楽を通して楽しく過ごせるコンサートです。

当日はコブクロやゆずの曲からゴスペルまで！入場無料。誰でもOKですので、体で音楽を感じてみませんか？お待ちしております。

▼日時 3月22日(日)午後2時(受付は午後1時30分)

▼場所 市民交流プラザ市民ギャラリー▼定員 先着120名▼演奏者 廣澤和代、中山美穂子、瀧本幸村、川崎高弘、ホーリープラネッツ▼申込方法 事前申込は不要※車イス等で参加予定の方は、事前に社会福祉協議会までご連絡ください

▼申込・問合せ 社会福祉協議会 ☎45-10088

認知症サポーター養成講座

▼日時 3月25日(水)午後1時30分～3時30分▼会場 中央図書館視聴覚室▼定員 先着30名▼内容 認知症と認知症の症状について／認知症介護のポイント／地域(あなた)の力について／サポーターの役割※修了証を交付▼申込方法 電話で申し込む

▼申込・問合せ 地域包括支援センター 内線171・

174・175 ニート・フリーター 親セミナー

▼日時 3月14日(土)午後1時～3時30分▼会場 柏商工会議所4F(千葉県柏市東上町7-18)▼定員 先着80名▼対象 ニート・引きこもりに関心のある方、またはその親▼内容 講演「ニート・引きこもり脱出作戦最前線」治療現場からのアドバイス／斉藤環氏(医学博士)※希望者にはカウンセラーによる相談会あり(予約制)▼参加費 1000円▼申込方法 住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき・FAXまたはホームページから申し込む

▼申込・問合せ NPOキヤリアデザイン研究所「ニート・フリーター親セミナー」係 〒277-0000 5千葉県柏市柏3-1-9 丹羽ビル305 ☎04-7162-7772 ☎04-7162-7771 HP http://www.npo-cdi.com/

▼日時 3月28日(土)午後1時

募集

予備自衛官補(一般・技能)

▼受験資格 一般 18歳以上34歳未満の方／技能 18歳以上で保有する技能に就いて53歳未満の方(平成21年7月1日現在)▼試験日 4月18日(土)～20日(月)の指定する1日▼受付 4月13日(月)まで

▼問合せ 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 ☎0297-64-3351 HP http://www.mod.go.jp/pco/haraki/

MIFA英会話グループ会員

MIFA英会話グループは、平成17年10月に英会話初級講座としてスタートし、週一回のペースでレッスンを楽しんでいます。今回4～5名の増員募集を行います。皆さん、一緒に英語を学びませんか？

▼内容 中級程度を目指す英会話レッスン▼日時 毎週月曜日 午前10時30分～正午※祝日及び学童の春・夏・冬休み等の期間は休み▼場所 国際交流研修センター▼費用 1回当たり1000～1500円▼対象 市内在住・在勤の方▼講師 フィリップ・ジョンソン氏

▼申込・問合せ MIFA 中沢 ☎45-3176

3ON3 2009 IN キ・ターレ

▼日時 3月28日(土)午前11時～※雨天時4月4日(土)▼会場 市民交流プラザ屋外広場▼出場資格 中学生以上(1チーム3～5名)▼内容 バスケ3ON3の大会(男子部門と女子部

門／1試合6分間で予選リーグと決勝トーナメントを行う)※中学生はハンデール▼後援 市教育委員会

▼参加費 一人50円※傷害保険料▼申込方法 3月21日(土)までに、市民交流プラザ窓口で申し込む

▼申込・問合せ 市民交流プラザ ☎45-2278

「高齢者はつらつ百人委員会」委員

地域の高齢者の健康づくり、生きがいづくりに関する事業を高齢者自らが企画し実施する委員会です。ぜひご応募ください。

▼応募資格 県内在住のおおむね60歳以上で委員会活動に出席できる方※地方公共団体の長・議員は除く▼任期 4月から平成23年3月末日※報酬・交通費なし

▼応募方法 はがきに住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号と「応募の動機、活動の抱負、社会活動歴など(200字程度)」を明記し、3月13日(金)までに申し込む※当日消印有効

▼応募・問合せ 県社会福祉協議会 茨城わくわくセ

ンター 〒310-8586 水戸市千波町19-18 ☎029-243-8989 ☎029-244-4652

「長寿社会・私の主張等」コンクール応募作品

▼応募資格 昭和25年4月1日以前に生まれた方※小学生による作文や絵のコンクールも同時募集。詳細は問合せでご確認ください▼応募作品の内容 高齢者の生活を豊かにできいきとするものに関して、家庭・職場・地域社会での具体的な経験を通じて考えたこと(表題は自由)▼応募作品の規格 縦書きA4サイズで400字詰原稿用紙(ワープ口原稿は20字×20行)5枚以内▼応募方法 必要事項を記入した応募用紙(ホームページからダウンロードするか問合先から取り寄せる)に作品をクリップで添付し、4月30日(木)までに応募する※当日消印有効

▼応募・問合せ (財)長寿社会開発センター「長寿社会・私の主張」等コンクール事務局 ☎03-5470-6

申告はお済みですか？

確定申告・住民税申告は3月16日(月)まで！

●問合せ 市役所税務課 市民税G 内線205～207

◎住民税(市・県民税)申告はお済みですか？

住民税を申告しないと、保険や手当の各種手続きができないことがあります。また、延滞・加算税がかかってしまうこともありますので、忘れずに申告しましょう。

◎所得税で住宅ローン控除が引ききれなかった方へ

平成11～18年に入居された方で、税法改正により住宅ローン控除額が所得税から引ききれなかった分を、平成21年度の住民税で減額するためには、申告が必要です。詳細は、「確定申告・住民税申告スケジュール」(12月25日戸別配布)、広報もりや1月10日号、市ホームページをご覧ください。

753 〒105-8446 東京都港区虎ノ門3-8 21虎ノ門33森ビル8階 HP http://www.nenin.or.jp/

総務省電気通信サービスモニター

▼活動内容 アンケート調査への回答(年2回・全員)、会議への出席(年1回・別途)※謝礼有▼委嘱期間 6月1日～平成22年3月31日▼応募資格 電話、インターネット等の電気通信サービスに関心のある満20歳以上▼募集人数 150名※採用者には5月末までに

委嘱状を送付▼応募方法 ①郵便番号②住所③電話番号④氏名⑤フリガナ⑥性別⑦年齢⑧職業⑨応募の動機⑩電子メールアドレス(任意)を記入して、はがき・封書・FAX・電子メールで応募する▼応募期間 3月2日(月)～4月3日(金)※当日消印(送信)有効

▼応募・問合せ 関東総合通信局 電気通信事業課 ☎03-6238-1676 ☎03-6238-1698 ☎03-6238-1698 千代田区九段南1-2-1

【3つの習慣】
 ①絶対に寝たばこをしない
 ②ストーブは、燃えやすい物から離して使用する

住宅防火いのちを守る7つのポイント
 ●初期消火が困難になった場合は、直ちに避難！（命を最優先にする）
 ●消防車到着までは、消火器や水バケツによる初期消火をできる範囲で行う
 ●初期消火が困難になった場合は、直ちに避難！（命を最優先にする）
 ●消防車到着までは、消火器や水バケツによる初期消火をできる範囲で行う

【4つの対策】
 ①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する
 ②寝具・衣類・カーテンからの火災を防ぐため、防災製品を使用する
 ③火災を小さいうちに消すため、住宅用火災警報器等を設置する
 ④お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所との協力体制をつくる

住宅用火災警報器の設置はお済みですか？
 消防法や市町村条例により、全ての住宅に火災警報器の設置が義務付けられました。新築住宅は平成18年6月1日から既に義務付けられ、既存住宅は平成21年5月31日までに設置しなければなりません。

◎主な設置場所(天井・壁面)
 ①就寝に使用する部屋
 ②就寝に使用する部屋がある階の階段の踊り場

資源ごみ集団回収報奨金制度を利用しましょう

市では、資源物を回収した団体（子ども会、自治会、PTA、その他各種団体）に対し、回収重量1キログラムにつき5円の報奨金を交付しています。

資源物をリサイクルすることによりごみの減量につながります。

また、回収する団体には報奨金が交付されますので、団体活動の資金にもなります。回収団体の登録をしてみませんか？

◆対象 子ども会、自治会、PTA、その他各種団体

◆回収品目 新聞、雑誌、雑紙、ダンボール、牛乳パック、空き缶・ビン、古布類

◆実施回数 年度内3回以上
※日程は団体で決める

◆報奨金額 回収重量1kg×5円
※10円未満の端数は切り捨て

◆報奨金交付 年1回（口座振込または窓口現金払い）

◆申請時期 団体届出書は毎年4月に提出
※申請書類は生活環境課窓口にて用意

◆申請・問合せ先 市役所生活環境課 生活環境G 内線144

守谷市身体障害者用ファクシミリ利用料助成事業制度をご利用ください

市では、身体障害者手帳を交付されている聴覚または音声・言語機能障害の3級以上の方がいる世帯に対し、ファクシミリの基本料金を助成しています。

▶対象基準

市内に住所を有し、自宅にファクシミリを設置しており、在宅で15歳以上の身体障害者手帳を交付されている聴覚または音声・言語機能障害3級以上の方のいる世帯

▶給付額 電話通信事業者が設定する住宅用の基本料金（月額1,600円を限度）

▶申請方法

身体障害者手帳・電話通信事業者と契約している方の預金通帳・ファクシミリの機種が確認できるもの・印鑑を持参し、窓口で申請する

▶申請・問合せ先 市役所社会福祉課 障害福祉G 内線163・164

春季全国火災予防運動 火のしまつ 君がしなくて 誰がする

3月1日(日)～7日(土)に春の全国火災予防運動を実施します。火災に対する警戒心を高め、火災発生を未然に防ぎ、死傷事故や財産の損失を防ぐことが目的です。市内では、平成20年に12件の火災が発生しました。火災は不注意から起こることが多く、未然に防げるケースがほとんどです。皆さんの家庭でも火の取り扱いには十分注意し、万一火災が発生した場合、次の行動をしてください。

③上記以外の階のうち、7㎡以上の居室が5室以上ある階の廊下等

◎設置上の注意

①天井の場合、壁面や梁などから60cm以上離す

②壁面の場合、天井から下方15cm以上50cm以内の位置

③エアコンなどの吹き出し口から1.5m以上離す

※悪質な訪問販売には、ご注意ください

▼問合せ先 常総広域消防本部 23-0119 / 守谷消防署 46-0119 / 南守谷出張所 20-0119

お知らせ

太陽光発電のモニター 商法にご注意ください

最近、消費生活センターには、太陽光発電に関する苦情相談が寄せられています。相談の中には、業者から「モニター料を支払う」と持ちかけられて、太陽光発電システムとオール電化の機器代金を支払ったが、設置されず、モニター料も支払われないという事例がありました。

住宅用の太陽光発電システムについては、地球温暖化防止対策の一環として、1月から補助制度が開始されました。今後、事例のような悪質事業者による同様の消費者被害の発生が懸念されています。

勧誘された際には、業者の話をうのみにせず、冷静になつてもう一度契約の内容を確認することが大切です。また、不明な点があれば、ご相談ください。

▼問合せ先 市消費生活センター 45-2327

総務省統計局からお願い 労働力調査にご協力を！

「労働力調査」は、法律で定められた統計調査で、わが国の就業状況調査です。就業者数、完全失業者数、完全失業者率などの動向が明らかにされ、経済対策や雇用失業対策に役立てられます。

この度、御所ヶ丘地区内において「労働力調査」が実施されます。知事から委嘱された調査員が、調査対象地区内の各世帯に名簿づくりのために伺います。この名簿をもとに、調査世帯を選ばせていただきます。

労働力調査の内容を他に漏らすことや、目的外に使用することは固く禁じられています。そのため、調査にご協力いただいた世帯に迷惑がかかることはありませんので、ご協力をお願いします。

▼問合せ先 県統計課人口労働担当 029-3012649

1・2級建設機械 施工技術検定試験

▼対象 建設機械操作施工

県フラワーパーク ベゴニア・ダリアまつり

ベゴニア800鉢と巨大ダリア200鉢が展示され、温室を豪華に彩ります。

▼開園期間 1月～4月19日(日)午前9時～午後4時

(3月から11月は午前9時～午後5時) ▼休園日 月曜日(祝日の場合翌日) ▼入園料 大人370円(4月～11月は740円)、小人190円(4月～11月は370円) ※小学生未満入園無料

▼問合せ先 県フラワーパーク 石岡市下青柳200 0299-421111

に就事している方 ▼学科試験 6月21日(日) ※学科試験合格者のみ後日実地試験あり ▼受験手数料 1種目につき10100円 ※実地試験手数料は別途 ▼申込方法 詳細を問合先で確認した後、3月16日(月)～4月10日(金)に申し込む ▼申込・問合先 (社)日本建設機械化協会 03-3433-1575 8 http://www.jcnator.jp/shiken/index.html

暮らしのコーナー

携帯電話での架空請求が急増

「サイト利用料の未納料金がある」と書かれたメールが携帯電話に届いたが、どうすればいいか? という架空請求の相談が急増しています。

携帯電話による架空請求には、絶対に返信してはいけません。無視しましょう。

・メールアドレスや携帯電話番号から個人情報が特定されることはありません。連絡すると個人情報を開き出され、繰り返し請求されることもあります。氏名、住所などの個人情報を絶対に言わないようにしましょう。

・各携帯電話会社は迷惑メール対策をしています。不審なメールは、電話会社に相談しましょう。電話会社では集まった情報を元に、約款に従い、迷惑メールを送信した相手に対し利用停止や契約解除などの措置を実行します。

【相談先】市消費生活センター 45-2327 月～金 9:00～12:00・13:00～16:00

◆◆ 保健福祉審議会 会議公開 ◆◆

▷日時 3月24日(火) 13:30～15:30

▷会場 市役所 議会棟2階 全員協議会室

▷内容

1. 諮問事項

①守谷市障害者福祉総合計画(案)について

2. 報告事項

①平成21年度保育所入所状況について

※会議は原則公開。ただし、次に該当する事項は非公開になることがあります

・個人に関する情報

・法人などに関する情報

・個人の生命などの保護に関する情報

▷傍聴定員

10名(超過の場合抽選)

▷傍聴受付

当日会場前で、13:00～13:20に受け付ける

▷問合先

市役所社会福祉課 障害福祉G 内線162

地域で安全・安心なまちづくりを目指して

●問合先 市役所くらしの支援課 交通・防犯G 内線 134・135



緊急時 あなたを守る110番

110番
通報する際の
注意点

皆さんからの110番通報は、茨城県内からかけた場合、水戸市にある茨城県警察本部の通信司令課につながります。110番通報を受理すると同時に、発生場所を管轄する警察署に指令するとともに、最も近いパトカー、交番等の警察官にいち早く現場急行を指令し、事件・事故の早期解決に努めています。もし、県境等からの通報で他県の警察につながっても直ちに茨城県警に接続されます。

【携帯電話から110番するとき】

携帯電話から110番通報するときは、慌てず落ち着いて、現場そばの安全な場所から「現場の住所」や「目標物」を伝えてください。住所がわからず近くに目標物もないときは、付近の「東京電力の電柱番号」や「自動販売機の住所表示ステッカーの住所」を伝えてください。

また、通報内容などの確認のため警察官が通報者に電話をかけ直すことがありますので、通報後も電源を入れたままにしておいてください。

【位置情報通知システムについて】

茨城県内で第3世代携帯電話^{*1}やIP電話^{*2}から110番通報したときに音声と同時に位置情報が茨城県警察本部へ通知されます（電波の状態によっては、位置情報が確認できない場合があります）。

※1 NTTDoCoMoのFOMA以降、auの全機種、ソフトバンクの3Gなど高速データ通信対応の携帯電話です。詳しくは各携帯電話事業者、販売店等にお問い合わせください

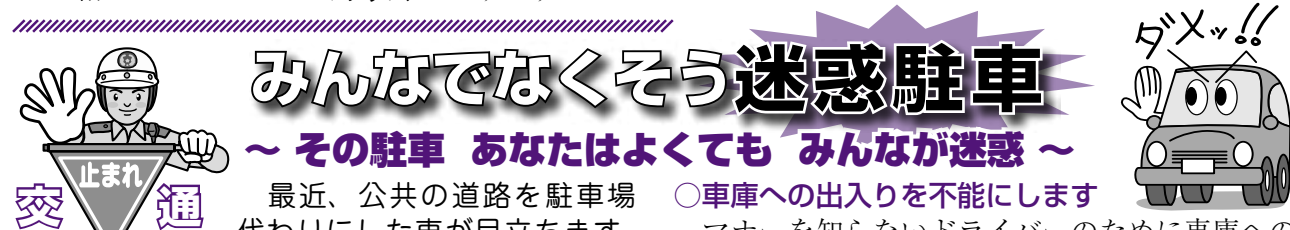
※2 「050」番号で始まるものは、緊急通報機能が備わっていないので対象外となります

110番通報の6つのポイント

1. 事故ですか、事件ですか？
交通事故、ひったくりなど事件名
2. それはいつですか？
〇〇分前、たった今など発生時間
3. 場所はどこですか？
市町村名番地などできるだけ正確に
4. 犯人を見ましたか？車のナンバーは？
逃げ方や特徴等手がかり
5. 状況はどうなっていますか？
けが人がいるなど今の状況
6. あなたのお名前を教えてください
被害者・目撃者の別、名前など

※110番通報は、警察へ緊急通報するための専用電話です。緊急ではない犯罪の未然防止や安全に関する相談・照会などは警察総合相談センターをご利用ください。

【警察総合相談センター】029-301-9119
または#9110（プッシュホン短縮ダイヤル）



みんなでなくそう迷惑駐車

～その駐車 あなたはよくても みんなが迷惑～

最近、公共の道路を駐車場代わりにした車が目立ちます。「ちょっとだけなら」、「交通量が少ないから」とか「家の前だから」という軽い気持ちで、地域の皆さんに多くの迷惑を及ぼしています。

○道路を狭くして交通事故を誘発します

駐車車両が歩行者や自転車の通行を妨げ、やむを得ずよけて通行しなければなりません。また、駐車車両はその先の視界をさえぎるため、幼児や児童の姿が見えず、飛び出しなどによる交通事故の原因になります。

○緊急自動車の活動を妨げます

1分1秒を争う消防車や救急車などが通行不能になり、人命救助に重大な影響を与えます。また、消火栓付近の駐車も活動を妨げます。

○車庫への出入りを不能にします

マナーを知らないドライバーのために車庫への出入りができません。ご近所の方も迷惑であっても、苦情を言えずに困っています。

○まちの美観を損ね、犯罪を招きます

多くの人々が生活する美しい街並みを車の列が汚しています。また、車上狙いなど様々な犯罪を招く可能性があります。

一人ひとりの迷惑駐車をなくそうとする思いと心掛けが大切です。みんなで迷惑駐車を追放し安全で住みよい環境をつくりましょう。

●青空駐車は重い処罰を受けます！

『車庫法^{*}』により道路を自動車の保管場所として使用することは禁止されています。駐車禁止となっていない道路でも、同一の場所に引き続き12時間以上（夜間は8時間以上）駐車すると車庫法違反となります。（罰則：20万円以下の罰金）
※自動車の保管場所の確保等に関する法律

守谷市の交通事故発生状況（1月） 件数 20件 死者数 0人 負傷者数 22人

県の出先機関が 変わります

県では、社会の変化に対応するため、4月1日から出先機関の再編等を実施します。守谷市を所轄する出先機関は次のとおりです。

用 務	県の出先機関※4月1日以降
県民相談、建築確認、生活保護、母子寡婦自立支援など	県南県民センター
農林業の振興、農地転用許可など	県南農林事務所
営農相談など	つくば地域農業改良普及センター
県税の収納、納税証明など	土浦県税事務所稲敷支所
工事の入札・執行、占用許可など	竜ヶ崎工事事務所

※各出先機関の所在地や連絡先、担当業務などの詳細は、3月ごろに県の広報紙等でお知らせします
▼問合先 茨城県総務部人事課 行政管理グループ
029-301-2267

平成20年度 茨城県統計功労者表彰

1月15日に県庁で開催された表彰式において、各種統計調査にご尽力いただいた次の方々が表彰されました。おめでとうございます。

茨城県知事表彰
○榎本尚子さん（薬師台）



○平澤琴路さん（ひがし野）
茨城県統計協会総裁表彰
○三上紀子さん（松前台）



経済産業省経済産業政策局
調査統計部長感謝状
○伯耆田光代さん（大柏）

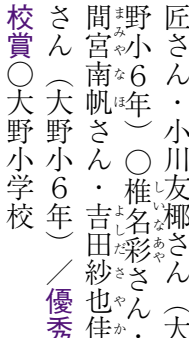
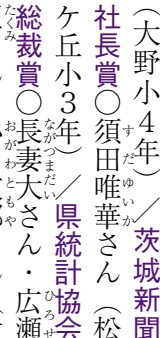
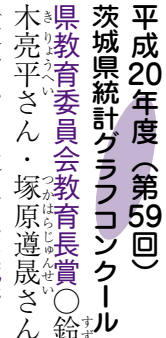


○海老原知子さん（立沢）



平成20年度（第56回） 統計グラフ全国コンクール

全国から2万点以上もの応募があったコンクールで、市内の小学生が見事な成績を納めました。おめでとうございます。



取手医師会健康教室

動悸（どうき）について

動悸という言葉は、とてもよく使われ、外来にも“動悸”で受診される方が少なくありません。では、動悸ってどんな状態でしょう？

私は、動悸で来訪された方には「どんな感じかご自分の感じたままをおっしゃってください」と何うようにしています。それでも、「何となくおかしいんです」とか「動悸は動悸です」とおっしゃる方が少なくありません。その場合は、「心臓が強く打つ感じですか？」それとも「脈が乱れる感じ、抜ける感じですか？」や「早く打つ感じですか？」などと言い直してみます。「ドカドカした感じですか？」と何うこともあります。皆さんの症状は、いかがですか？

実はどの症状も“動悸”なのです。医学的に動悸の意味を申しますと“通常は自分の心臓の拍動を自覚しないのに、これを自覚する状態を動悸といい、心悸亢進とも呼ばれる”ということになります。健康者でも不安や興奮、運動時に感じるがありますが、一般には心拍動を自覚するのは問題です。ただ、訴えの“軽い”や“重い”はそれぞれの方の感

受性によって大きく異なりますし、自覚症状の強さと生命に関わる重症度は必ずしも一致しません。

原因には、精神的要素やお酒やコーヒーなどの過量摂取、睡眠不足などの一般的なことも多いのですが、貧血などや心臓、ホルモン異常、血圧上昇などの症状のこともあります。血液検査や通常の心電図やレントゲン検査に加えて、心臓超音波断層法検査、運動しながらの心電図検査が有効です。また、小さな機器に1日の心電図（1日約10万回も心臓は動きます！）を記録するホルター心電図検査は、非常に有効です。当院で最近導入した機種は、1日の血圧を同時に記録したり、完全防水で入浴中の観察が可能なタイプです。

動悸は、不安なものですから、お一人で悩まずに医療機関で相談されることをお勧めします。その際、先に書いたことを参考にして“ご自分の言葉”で症状をおっしゃってください。動悸がしたときに何をしていたか？ どのくらい続いたか？ も重要です。メモしておくのと良いですね。さらに、動悸も含め何ごとにも相談できる“かかりつけの先生”がおられると一層良いですね。

3月 MARCH

1 日	利根川左岸河川敷クリーン作戦 (9:00 ~) 第 24 回守谷市美術作家展 (~ 8 日 中央公民館) 市民バスケットボール大会 (・8 日 常総運動公園)
2 月	粗大ごみ戸別収集申込期間 (~ 6 日) 図書館休館日 固定資産税・都市計画税 4 期、国民健康保険税 9 期、介護保険料 6 期、後期高齢者医療保険料 8 期納期限
3 火	
4 水	粗大ごみ戸別収集日
5 木	紙・布類収集日
6 金	
7 土	郷州公民館子どもふれあいまつり
8 日	消防団春季火災予防パレード (9:20 ~ 市内)
9 月	図書館休館日
10 火	市内中学校卒業式 こころのリハビリ (・22 日 9:30 ~ 保健センター)
11 水	水中ウォーキング教室 (~ 13 日 常総運動公園)
12 木	空き缶・ビン収集日
13 金	ちいさなおともだちのおはなし会 (・18 日 11:00 ~ 中央図書館)
14 土	おはなし会 (・28 日 11:00 ~ 中央図書館) 守谷親子読書の日
15 日	
16 月	粗大ごみ戸別収集申込期間 (~ 19 日) 各公民館・図書館休館日
17 火	
18 水	粗大ごみ戸別収集日
19 木	市内小学校卒業式 紙・布類収集日
20 金	※春分の日 キ・ターレミュージックフェスタ (12:30 ~ 市民交流プラザ)
21 土	市民活動いきいきフェア (10:00 ~ 市民交流プラザ)
22 日	
23 月	図書館休館日
24 火	
25 水	
26 木	空き缶・ビン収集日
27 金	おひぎでだっこおはなし会 (11:00 ~ 中央図書館)
28 土	3ON3 2009 IN キ・ターレ (11:00 ~ 市民交流プラザ)
29 日	
30 月	図書館休館日
31 火	図書館休館日

※毎週日曜日は総合窓口課の窓口が開庁(8:30 ~ 12:15・13:00 ~ 17:15)しています
※中央図書館の木曜日の開館時間は 13:00 ~ 18:00 です

3月の各種相談

※法律相談は、同一事案の相談は受け付けていません

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 (ラホールルーム)	日・月・水・金曜日 9:00 ~ 16:30		☎ 0120-783018
家庭教育相談	火曜日 8:30 ~ 17:15		☎ 45-1111 内線 289
若者就労支援相談	12 日(第 2 木曜日) 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 (はばたき)	火~金曜日 8:30 ~ 17:15	学びの里内	☎ 45-2655
こころの健康相談	19 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)	要予約 (電話相談時) ☎ 48-5555
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	火・金曜日 10:00 ~ 17:00	市役所介護福祉課	要予約 ☎ 45-1111 内線 172 ~ 176

機 関 名	電話番号	FAX 番号
市役所 (代表)	45-1111	—
秘書課	45-2240	45-6529
企画課	45-2309	
総務課	45-1883	45-2590
財政課	45-1795	
税務課	45-1564	
収納推進課	—	
総合窓口課	—	45-6525
国保年金課	—	
くらしの支援課	—	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	—	45-5703
学校教育課	45-2195	
生涯学習課	45-2174	
指導室	45-2184	
社会福祉課	45-1691	45-6527
介護福祉課	45-1744	
地域包括支援センター	—	
児童福祉課	45-1679	
生活環境課	45-5339	45-2804
都市計画課	45-1963	
建設課	45-2094	45-6528
議会事務局	—	
上下水道事務所	48-1842	48-6087
守谷駅周辺区画整理事務所	20-0255	48-6680
保健センター	48-6000	48-6319
諸証明発行	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	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
北守谷児童センター	45-2278	45-4062
南守谷児童センター	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	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	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	48-8965
(社)シルバー人材センター	48-8591	
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