

きっと、もっと守谷が好きになる

広
報

MORIYA

11

広報 もりや
2023 No.713





今月の表紙

秋といえばお芋掘り！自分で掘った大好きなさつまいもを手に、笑顔が輝く一枚。土と戯れる様子がとっても楽しそうでした。そのほかの様子は33ページでご紹介します。

各種情報はここから

守谷市公式
サイト



守谷市公式
アプリ
Morinfo



X(旧Twitter)
守谷市公式
アカウント



Facebook
守谷市公式
アカウント



Instagram
守谷市公式
アカウント



YouTube
守谷市公式
アカウント



メールもりや



クックパッド
守谷市公式
キッチン



※問合先のGはグループの略表記

C O N T E N T S

- 3 守谷市イメージキャラクター
4つの名前から投票で決定します!!
- 4 **【特集】あそびの森もりっ子**
- 6 守谷市デジタル地域通貨 Morin
- 8 守谷市議会議員一般選挙
(仮称)守谷 SA スマートインターチェンジ
準備段階調査の着手箇所に決定
- 9 令和6年度前期 学校体育施設の定期使用／花きりんJunior
- 10 女性のためのがん検診
- 11 胃がん・大腸がん検診／女性のための骨粗しょう症検診
- 12 特定不妊治療費用を助成
「医療費のお知らせ(1～10月分)」は令和6年2月上旬に発送します
- 13 高齢者対象の歯科健康診査
受け取る年金を増やしませんか？
- 14 審議会・協議会の委員を募集します
元気なあ・し・たをつくるシニア運動教室
- 15 子どもを虐待から救えるのは…
- 16 **【特集】あなたの飲酒は大丈夫？**
- 18 情報ひろば
- 22 クリスマスコンサート
- 23 中央公民館まつり
- 24 子育てだより
- 25 図書館へ行こう
- 26 ARCUS
- 27 市民活動サロン
- 28 守谷高校生がインターハイで大活躍!!
- 29 姿勢を美しく整える簡単ストレッチ
- 30 ころを癒やすチェロの名曲コンサート
12月3日～9日は障害者週間です／暮らしのコーナー
- 31 もりやのLUNCH TIME／みんなキラリと
- 32 もりやフォトニュース
- 33 ご支援をいただきました
- 34 Moriya's diary!／シルビアさんのイベント
- 35 もりんフォト／読者アンケート
- 36 もりやの技

休日・夜間 緊急診療所

お
と
な

取手北相馬保健医療センター
医師会病院(小児科除く)
☎0297-78-6111

こ
い
な

・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:日・水曜日のみ)
☎45-5111

人口と世帯数

(2023年10月25日現在)

		前月比
世帯	30,121戸	(+51戸)
人口	70,602人	(+55人)
男	35,352人	(+31人)
女	35,250人	(+24人)
前年同月人口	70,325人	

守谷市イメージキャラクター

4つの名前から 投票で決定します!!

応募総数2,842点から、厳正な審査により4点の優秀作品が決定しました。キャラクターの名前になる最優秀作品を、皆さんの投票により決定します。

ぜひ、守谷市のキャラクターにふさわしいと思う名前に一票をお願いします!

優秀作品

①コジュコジュ

②こじゃまる

③コジュモ

④こじゃろー

この中から
1つを
選んでね!

投票は
こちら!



- ▶投票期間 11月20日(月)まで
- ▶投票方法 市ホームページまたは左上QRコード、中央図書館の投票箱で投票する
- ▶注意事項 投票は一人一回でお願いします。
- ▶問合先 市役所秘書課 シティプロモーションG 内線323

どの名前になるのかな~?
投票してね!



特集 12月2日(土)オープン!

あそびの森 もりっ子

- 対象年齢 就学前のお子さん(保護者の付き添いが必要)
- 定員 親子合わせて各回15組(事前予約制)
- 利用時間 10:00~16:45(1時間毎の入替制)
①10:00~ ②11:15~ ③13:15~ ④14:30~ ⑤15:45~
- 休館日 毎週金曜日、年末年始
- 料金 お子さん1人につき、市内在住の方は100円、市外在住の方は200円
- 予約方法 市ホームページ、または下記QRコードで予約する ※当面の間、完全予約制。
- 予約開始日 11月20日(月) 10:00~ ※12月16日(土)以降の予約は12月1日(金)予約開始

あそびの森 もりっ子

あそびにきてね!

リニューアルした守谷市保健センター2階に、「未就学児が遊びをとおして自ら育つ」をテーマにした遊育施設「あそびの森もりっ子」がオープンします。跳ぶ・走る・回る・積むなど、さまざまな体の動きを体験できる施設。ダイナミックに体を動かしたり、新たな遊びにチャレンジしたり、スタッフが親子で楽しめる遊び方を紹介します。守谷市の新たな子育て支援拠点として親子で楽しめるひろばです。ぜひご利用ください!

プレイハウス

2階建ての赤いうち。野菜が並んだマーケットや、室内のミニキッチンでおまごと遊びが楽しめます。階段を上った2階には…何があるかな?



乳幼児エリアは区切られているので、小さなお子さんでも安心!

乳幼児エリア

赤ちゃんが喜ぶ仕掛けがいっぱい! 床がやわらかいので、全身を使ってハイハイや立っち、あんよができ、思いのままに遊べる空間です。ママ・パパは赤ちゃんの新たな成長を発見できるかも!?

ソフトブロック

子どもの体ほどの大きなブロック。力を合わせて積んで並べて動かして。自分のイメージをダイナミックに作り出すことができます。



サイクロン

ぐるんと360°回転します。鈴の音とカラフルなボールがバランスをサポート。全身のバランス感や筋力が養われます。



トランポリン

やわらかくパウンドし、沈みすぎないので、小さなお子さまでも楽しく遊べます。大型のトランポリンは親子で思い切りジャンプが楽しめます。



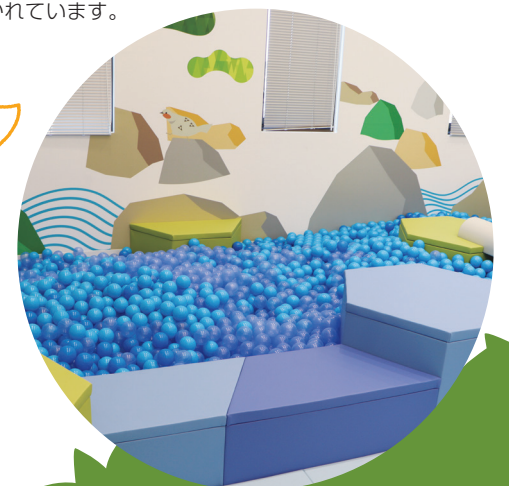
ボールダリッジ

ゴールまで登りきるには、自分の手足を交互に動かしながら、手順を考えて体を動かす力が必要です。頭と体を駆使し、自分の力で目標がクリアできたら、次の目標は何か?



ボールプール

投げたり、泳いだり、潜ったり、たくさんの体験ができる、子どもたちの人気エリア。背景には守谷を象徴する「コジウケイ」や「松」が大きく描かれています。



雨の日でも笑顔で思いっきり遊べる施設です!



地域子育て支援センター 笠見所長

あそびの森もりっ子をご紹介します。ぜひ、予約して遊びに来てくださいね!



守谷市プレミアム付デジタル商品券・守谷市子育て王国わくわくポイント

マイナンバーカードとスマートフォンが必要です

モリンの申請から利用までの流れ

STEP 1 事前申請 11月15日(水)～12月15日(金)

この期間中に、市ホームページから事前申請し、モリンを利用するスマートフォンのメールアドレスや電話番号、マイナンバーカードの画像などを登録します。詳しい登録方法は市ホームページをご覧ください。

※申請期間経過後の申し込みはできませんのでご注意ください。

申請は
こちらから！



デジタル商品券



子育てポイント

STEP 2 アプリダウンロード 12月22日(金)～令和6年1月31日(水)

12月22日(金)に、事前申請時に登録したメールアドレスに審査結果が届きます。AppStoreまたはGooglePlayで専用アプリ「Morin」をダウンロードし、事前申請時に登録した電話番号でSMS認証を実施します。

※事前申請と異なる電話番号でアプリを登録するとMorin(ポイント)が購入できません。

今回のモリンは、
前回使用した「Morinfo」ではなく
専用アプリ「Morin」を
使用します

STEP 3 購入・付与 12月22日(金)～令和6年1月31日(水)

12月22日(金)に、事前申請時に登録したメールアドレスに商品券購入のURLが届きます。画面の指示に従って、商品券を購入してください。専用アプリ「Morin」にポイントが付与されます。わくわくポイントは12月22日(金)以降、順次付与されます。

モリン付与完了！

ポイント使用期間 12月22日(金)～令和6年2月29日(木)

取扱店舗で専用アプリ「Morin」を起動し、QRコード決済によりポイントでお支払いできます。

前回手続きが間に合わなかった方対象

守谷市デジタル地域通貨

モリン
Morin

昨年度に実施した守谷市デジタル地域通貨Morin(プレミアム付デジタル商品券事業・子育て王国わくわくポイント事業)の際に、マイナンバーカードの交付が間に合わないなどの理由でMorinを購入または付与されなかった方を対象に実施します。Morinを利用できる取扱店舗は、全戸配布されるチラシまたは市ホームページをご覧ください。

前回手続きが間に合わずMorin(ポイント)の購入または付与がされていない方

1セット10,000円分を3,000円で販売(1人1セットまで)

守谷市プレミアム付デジタル商品券

令和5年11月15日から令和5年12月15日において、守谷市の住民基本台帳に登録されており、かつマイナンバーカードを令和5年12月15日までに取得した方



子育て世帯へ10,000円分のポイントを付与

守谷市子育て王国わくわくポイント

・令和5年11月15日から令和5年12月15日において、守谷市の住民基本台帳に登録されており、かつマイナンバーカードを令和5年12月15日までに取得した方

・平成16年4月2日以降に生まれた方

※子育て王国わくわくポイントが付与された方でもプレミアム付デジタル商品券の購入ができます。



問合先

モリンの申請から利用について

コールセンター ☎0120-112-868

平日、第2・4日曜日の9:00～17:00(12月29日(金)～令和6年1月3日(木)を除く)
令和6年3月15日(金)まで

サポート窓口 市役所1階 申請サポート窓口

平日、第2・4日曜日の9:00～17:00(12月29日(金)～令和6年1月3日(木)を除く)
11月15日(水)～令和6年1月31日(水)

[用意するもの]スマートフォン、マイナンバーカード、メールアドレス

事業内容について

[プレミアム付デジタル商品券]経済課 商工観光G 内線268、269
[子育て王国わくわくポイント]のびのび子育て課 内線561、562

注意

マイナンバーカード記載の住所が現住所と異なる場合は、令和5年12月15日(金)までに総合窓口課で住所変更の手続きをしてください。

守谷市議会議員一般選挙

▶ 申込・問合せ 〒302-0198 守谷市大柏950-1 市選挙管理委員会（市役所総務課内）
内線226、227 FAX 45-2590 ✉ senkyo@city.moriya.ibaraki.jp



- ▶ 告示日 令和6年1月28日(日)
- ▶ 選挙期日(投票日) 令和6年2月4日(日)
- ▶ 選挙すべき人員 20人

立候補を予定している方へ

【説明会】

選挙に立候補を予定している方（またはその代理人の方）は、必ず出席してください。

▶ 日時 12月19日(火) 14:00～16:00(予定)

▶ 場所 市役所1階 大会議室

※会場の都合により、出席人数は、立候補予定者1人につき、2人以内でお願いします。

【立候補届出】

▶ 日時 令和6年1月28日(日) 8:30～17:00

▶ 場所 市役所1階 大会議室

期日前投票立会人の募集

期日前投票における投票立会人を募集します。投票立会人とは、投票所において、投票事務が公正かつ適正に行われるよう立ち会う人です。今回募集する投票立会人は、投票日当日ではなく、選挙期日の告示日の翌日から選挙期日の前日までに行われる「期日前投票」の立会人です。

▶ 立会日 令和6年1月29日(月)～2月3日(土)

▶ 立会時間 8:30～20:00

▶ 立会場所 市役所期日前投票所

▶ 募集人数 12人 ※申込多数の場合は調整させていただきます。

▶ 応募資格 選挙権を有する18歳以上の方

▶ 報酬 10,500円/1日

▶ 申込方法 申込用紙(窓口で配布または市ホームページから取得)に記入の上、窓口へ持参または郵送・ファクス・メール(申込用紙を添付)で申し込む。

▶ 申込期限 11月30日(木) ※郵送の場合は必着



(仮称)守谷SAスマートインターチェンジ

準備段階調査の着手箇所に決定

9月8日、国土交通省・NEXCO東日本、茨城県、守谷市などの関係機関において検討を進めてきた「(仮称)守谷SAスマートインターチェンジ」が、国の準備段階調査の着手箇所に決定されました。

(仮称)守谷SAスマートインターチェンジは、常磐自動車道の柏～谷和原間のほぼ中間に位置し、新たな企業誘致による地域経済の活性化や物流の効率化、医療、防災面でアクセス向上によるさまざまな整備効果が期待されます。

また、県南・県西との交通ネットワークの向上など、本市のさらなる発展に向けて、早期事業化を目指します。

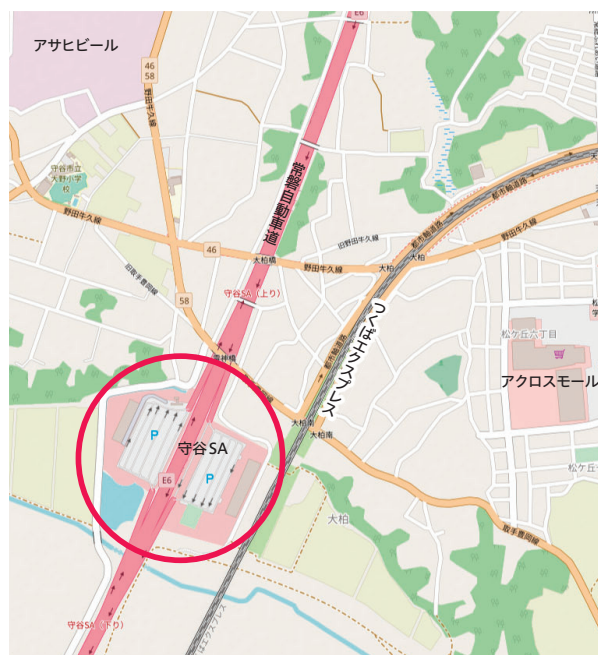
【国土交通省記者発表】

スマートインターチェンジなどの高速道路会社への事業許可および準備段階調査着手について



【準備段階調査とは】

スマートインターチェンジの検討・整備について
※リンク内の「会社」は「NEXCO東日本」、「機構」は「独立行政法人日本高速道路保有・債務返済機構」



©OpenStreetMap contributors

▶ 問合せ 市役所建設課 道路建設G 内線252

申請受付中！

令和6年度前期 学校体育施設の定期使用



- ▶対象期間 令和6年4月1日(月)～9月30日(月)使用分
- ▶対象 以下の全てに該当する団体
 - ・市内在住、在勤、在学の方10人以上
 - ・当該団体の監督者として成人が含まれる
- ▶申込期限 12月8日(金)(必着)
- ▶使用団体代表者会議

令和6年1月18日(木) 19:00～(40分程度)

もりりん中央 ホール ※代表者は必ず出席してください。
- ▶注意事項 施設を破損した場合、団体の責任で原状回復すること
(スポーツ安全保険などに加入していることが望ましい)

- ▶申込方法

学校体育施設定期使用申込書、学校体育施設使用団体登録申請書(窓口または市ホームページから取得)を記入し、メール、郵送または窓口で申し込む

※中学生以下が主体として活動している団体で、使用料免除を希望される場合は、学校体育施設使用料免除申請書(生涯学習課窓口または市ホームページから取得)を提出してください。

▶主な開放施設・時間

施設	グラウンド	体育館		卓球場	格技場
区分	小学校	小学校	中学校	中学校	中学校
開放時間	月～金曜日		17:00～22:00		
	土・日曜日、祝日	9:00～17:00	9:00～22:00	18:00～22:00	18:00～22:00
使用料(1時間当たり)		無料	150円	150円	50円

※同時に複数の施設を使用することはできません。

※使用希望日が重複した場合は、抽選になることがあります。

※体育館の平日17:00～19:00は、子どもの活動が主となる団体のみ使用可。

※郷州小学校の開放時間は21:00まで。

- ▶申込・問合せ先 市役所生涯学習課 スポーツ推進室 内線275
〒302-0198 守谷市大柏950-1 ☒ sports@city.moriya.ibaraki.jp

令和6年度利用者募集！ 守谷市民設民営児童クラブ



花きりんJuniorは、保護者の就労環境のサポートだけでなく、付加価値型サービスを提供する民間学童クラブです。興味のある方は、お問い合わせください。

POINT 子どもたちが「遊び」も「勉強」も本気で取り組める環境を整備し、充実した放課後環境を提供します。

- ・土曜日、祝日、GW、お盆休みも開所
- ・放課後は学校からクラブまで専用車両で送迎
- ・開所時間は20:00まで
- ・豊富な季節イベントで子どもたちにさまざまな文化体験を提供
- ・高齢者、障がい者とのふれあいを積極的に促し、福祉の心を育成
- ・土曜日、祝日、長期休業中はお昼の弁当注文も可
- ・PC環境を整備し、タッチタイピング練習を積極的に実施
- ・希望者向けに専門講師付きの学習サービスを提供



- ▶場所 花きりんJunior(守谷市立沢1001-1)
- ▶対象 保護者の就労などにより、昼間留守家庭になる市内在住または市立小学校在学の小学生
- ▶定員 36人
- ▶費用
 - ・クラブ利用料 月額7,500円
 - (保育料5,000円+おやつ代2,500円 ※イベント教材費含む)
 - ・付加価値型学習サービス ※ホームページ参照

- ▶申込方法
 - ・月～土曜日10:30～19:30に電話で申し込む
 - ・ホームページの申込フォームから申し込む

HP <https://sites.google.com/wellbee.biz/hanakirin-junior/home>

- ▶申込・問合せ先 花きりんJunior ☎090-1603-9565
※詳細は施設のホームページをご確認ください。



受診者募集！

女性のためのがん検診

年に1度は検診を受けて、自分の健康状態を知る機会にしませんか。乳がん検診・子宮頸がん検診を受けたい方は、申込期間内にお申し込みください。

▶検診内容 下記(1)～(3)のいずれかを選んでお申し込みください。

- (1) セット検診〔乳がん検診（マンモグラフィまたは超音波検査）と子宮頸がん検診〕
- (2) 乳がん検診のみ（マンモグラフィまたは超音波検査）
- (3) 子宮頸がん検診のみ

▶対象年齢・料金

検診内容		対象年齢（令和6年3月31日現在）	料 金
乳がん検診	超音波検査	30～40・42・44・46・48・50・52・54・56歳の女性	820円
	マンモグラフィ検査（2方向）	41・43・45・47・49歳の女性	1,330円
	マンモグラフィ検査（1方向）	51歳以上の奇数年齢の女性	820円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	820円

※料金は検診日に持参してください。75歳以上の方は無料です。

▶検診日時

日 程	検診内容		受付時間
令和6年1月9日(火)～16日(火)	セット検診	超音波検査＋子宮頸がん検診	13:00～、13:30～
		マンモグラフィ検査（1方向）＋子宮頸がん検診	13:00～
		マンモグラフィ検査（2方向）＋子宮頸がん検診	13:30～
	子宮頸がん検診のみ		14:00～
令和6年1月17日(水)・18日(木)	乳がん検診のみ	超音波検査	13:00～、13:30～
		マンモグラフィ検査（1方向）	9:30～、13:00～
		マンモグラフィ検査（2方向）	10:30～、13:30～

▶場所 保健センター

▶申込期間 12月1日(金)～7日(木)

▶申込方法

インターネット予約

予約には初回のみアカウント作成が必要です。事前の作成をお勧めします。その際、メールアドレスが必要です。

スマートフォン

市公式アプリMorinfoから
「予約・申請」→「もりや健康ナビ」



パソコン

市ホームページから
Morinfo Web版へアクセス
HP <https://city-moriya-i.secure.force.com/>

※電話とインターネットの予約枠はそれぞれ別に設けています。一方の予約が埋まっている場合は、もう一方の申込方法で予約状況をご確認ください。

電話予約

☎0120-084-489（フリーダイヤル、平日9:00～16:00）

▶対象にならない方

- ・妊娠中または妊娠している可能性がある方
- ・乳房や子宮の疾患で現在治療中または経過観察中の方
- ・乳房や子宮に症状のある方（検診ではなく医療機関を受診してください）
- ・今年度、すでに乳がん検診や子宮頸がん検診を受けた方（医療機関検診で受ける予定の方含む）

※性経験のない方は、子宮頸がんの発生はほとんどないと考えられています。

※乳がん検診は、ペースメーカー使用の方、豊胸手術後の方、授乳中・卒乳直後の方は原則受診できません。詳しくは保健センターにご相談ください。

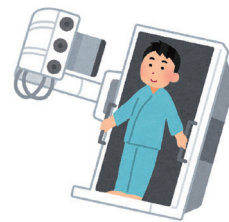
▶問合先 保健センター ☎48-6000（音声ガイダンス1）

インターネット申込は
24時間受付
申込初日の9:00～
最終日の23:59

40歳以上の方対象

胃がん・大腸がん検診

年に1度は検診を!



胃がん・大腸がんは、40代後半から増加し始めます。早い段階では、ほとんど自覚症状がないため、検診を受け、がんを早期発見して治療することが大切です。

▶対象 守谷市に住民登録のある40歳以上の方
(年齢は令和6年3月31日時点)

〈次の方は対象外〉

- ・過去にバリウム検査で体調不良になった方
- ・胃腸疾患で治療中の方
- ・普段の生活で体位変換・保持や自分の力で立てることが困難な方

※胃がん検診は、撮影台が動きます。撮影台から転落の恐れがある方はお控えください。

- ・心臓病や腎臓病などで水分摂取に制限のある方
- ・飲み込みが難しい(嚥下障がいのある)方
- ・妊娠中またはその可能性がある方
- ・今年度中に人間ドックなどで胃がん・大腸がん検診を受診済または受診予定の方
- ・体重が130kg以上の方(撮影機器の体重制限により安全が保障されないため)
- ・検診当日の収縮期血圧が160mm Hg以上または拡張期血圧が100mm Hg以上の方

▶申込方法 12月11日(月)～17日(日)に電話またはMorinfoで申し込む

※聴覚障がいのある方は、保健センター窓口でお申し込みください。

※電話とMorinfoの予約枠は別のため、一方の予約枠が埋まっても、もう一方の予約枠は空いている場合があります。

▶申込先 〈フリーダイヤル〉 ☎0120-084-489(9:00～16:00)/土・日曜除く

▶問合先 保健センター ☎48-6000(音声ガイダンス1)

▶費用(自己負担額)※75歳以上の方、生活保護受給者は無料
・胃がん検診 1,130円 ・大腸がん検診 410円

▶内容 胃がん・大腸がん検診を同時に受けられます(単独でも可)。

〈胃がん検診〉

バリウムによるX線検査

〈大腸がん検診〉

便潜血検査(申込後に郵送される検体容器に便を採り提出してください)

▶定員 胃がん検診 各日42人 ※大腸がん検診は上限なし

▶検診日 令和6年1月20日(土)～26日(金)

▶会場 保健センター

▶検診当日の受付時間

- ①7:00～ ②7:30～ ③8:00～ ④8:30～
- ⑤9:00～ ⑥9:30～ ⑦10:00～



◀ Morinfo
(もりや健康ナビ)

あなたの骨は大丈夫?

女性のための骨粗しょう症検診

骨量は、体の成長が終わる20歳頃まで増加し続け、40歳を過ぎると減少していきます。女性はもともと男性より骨量が低く若いうちから骨量を保つ生活習慣を身につけておくことが大切です。

いつまでも健康であり続けるために、この検診をきっかけに骨粗しょう症予防を始めませんか。

▶日時 令和6年1月30日(火)または31日(水) 8:45～受付/9:00～12:00講話・検診

▶場所 もりりん中央 ホール

▶対象者 市内在住の40～70歳の女性(令和6年3月31日時点)

※今年8月の同検診を受けた方、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は除く。

▶内容 (1)骨粗しょう症について(講師:総合守谷第一病院整形外科医師)

(2)栄養士による講話 (3)骨粗しょう症検診(足のかかとの超音波検査)

▶定員 100人 ※超過の場合抽選

▶料金 500円(40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料) ※令和6年3月31日時点

▶申込期間 12月18日(月)～22日(金)

▶申込方法 QRコードまたは電話、窓口で申し込む

▶申込・問合先 保健センター ☎48-6000(音声ガイダンス1)

電子申請▶



1回の治療期間につき5万円まで助成します

特定不妊治療費用を助成



市では、特定不妊治療（体外受精または顕微授精等）に要した費用の一部を助成しています。申請方法や、対象となる1回の治療期間についての考え方など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

▶対象となる治療

体外受精または顕微授精（これらの治療の過程で行う男性不妊治療も含む）に要した費用 ※保険診療・自由診療は問いません。

▶対象者 次の要件を全て満たす夫婦 ※年齢制限はありません。

- ①体外受精または顕微授精以外の治療法によっては妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に診断され、治療を受けた夫婦
- ②申請日時点で、夫婦のいずれかが守谷市の住民基本台帳に登録されている
- ③市税の滞納がない

▶助成額

1回の治療期間につき上限5万円

- ・回数制限はありません。
- ・男性不妊治療は、上記に加え、5万円を限度に助成します。
- ・医療機関で支払った額が5万円に満たない場合は、当該支払った額となります。

▶申請期限

原則、治療期間の年度中

▶注意

茨城県不妊治療費助成事業の対象だった方（県は6月30日をもって申請受付を終了）に対しては、県の補助金に上乗せして助成しています。県より交付決定通知が届いた方は、保健センターに申請してください。なお、上乗せ助成に関する市の申請期限は、令和6年3月29日（金）です。

▶問合先

保健センター 母子・予防 G ☎48-6000（音声ガイダンス3）

国民健康保険に加入されている方へ

「医療費のお知らせ（1～10月分）」は 令和6年2月上旬に発送します

「医療費のお知らせ」とは、医療費の自己負担額や診療年月、受診した医療機関などが記載されたもので、国民健康保険の加入者に送付しています。

また、確定申告の際、医療費控除の手続きに利用できます。

▶令和5年診療分 送付スケジュール

※令和5年診療分からの「医療費のお知らせ」は、下表のとおり年2回の送付となり、A4様式に変わります。

1～10月診療分	令和6年2月上旬
11・12月診療分	令和6年3月中旬



▶注意

令和5年11・12月分の医療費は、確定申告の期限までに送付できません。また、審査に期間を要するため、受診の履歴が「医療費のお知らせ」に記載されていないことがあります。

※医療費控除の申告の際、「医療費のお知らせ」がない診療分は、領収書に基づいてご自身で作成した医療費控除の明細書の添付が必要です。

▶問合先

市役所国保年金課 国保・年金 G 内線102～104

忘れずにご利用ください！

高齢者対象の歯科健康診査

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などを予防するため、無料の歯科健康診査を実施しています。対象の方でまだ受診されていない方は、ぜひご利用ください。対象となる方には、受診券を8月に郵送しています（施設などの入所者を除く）。再発行を希望する場合は、問合先までご連絡ください。

▶**期間** 12月31日(日)まで ※歯科医院の休診日は除く

▶**対象**

茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、前年度に以下の年齢になった方

[75歳] 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの方

[80歳] 昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの方

[85歳] 昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれの方

▶**健診内容**

問診、歯の状態、咬合状態、口腔衛生状態、口腔乾燥の状態、歯周組織・粘膜の状況、口腔機能評価、呼吸の異常、指輪っかテスト、反復唾液嚥下テスト、セルフケアの歯ブラシ指導など

▶**費用** 無料

▶**受診方法**

郵送された医療機関一覧から希望する医院に、「後期高齢者医療歯科健康診査事業」で受診する旨を伝えて予約し、同封の受診票を記入の上、受診する

▶**持参品** 被保険者証、受診券、受診票、歯ブラシ

▶**問合先** 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班 ☎029-309-1212

受け取る年金を増やしませんか？



日本年金機構

20～60歳までの40年間保険料を納めた人が、65歳から受給する老齢基礎年金は、今年度795,000円です。老齢基礎年金に上乗せして年金額を充実させるには「任意加入」や「付加年金」、「国民年金基金」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納めた保険料や掛け金は全額社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の負担が軽減されるメリットもあります。

▶**任意加入**

国民年金の加入は60歳までですが、60歳までに受給資格期間（10年）を満たしていない方や、満額受給要件（40年）に満たない方など、受給額の増額を希望する場合は、「60歳以上65歳未満」でも国民年金保険料を納めることができます。

任意加入のメリット

- ・納付月数が多くなるほど65歳からの年金も多く受け取れます。
- ・一定の要件を満たせば、万が一の際に障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れます。

▶**付加年金**（ちょっと増やしたい方）

国民年金基金に未加入で、免除等を受けていない自営業者などの第1号被保険者の方は、保険料を納付する際に月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金受給時に200円×付加保険料納付月数で算出した額が加算されます。65歳から国民年金をもらいはじめて、2年で元が取れます。

▶**手続に必要な持ち物**

- ・本人を確認できる書類（免許証、マイナンバーカードなど）
 - ・基礎年金番号通知書または年金手帳などの基礎年金番号を明らかにできる書類
 - ・預貯金通帳および金融機関への届出印（任意加入のみ）
- ※「任意加入」「付加年金」は、国保年金課窓口または、近くの年金事務所で手続きできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



▶**国民年金基金**（選んで増やしたい方）

自営業者など第1号被保険者の方は、厚生年金と比べると、老後に受けられる年金額に大きな差が生じます。この差を解消するために、第1号被保険者の方が国民年金に上乗せできる公的な年金が「国民年金基金」です。日本国内に居住している20歳以上60歳未満の自営業者とその家族、自由業、学生などの国民年金第1号被保険者および日本国内に居住している60歳以上65歳未満の人で国民年金任意加入被保険者の方が加入できます。

※お申込みは全国国民年金基金 茨城支部です。詳しくは全国国民年金基金ホームページをご覧ください。



▶**申込・問合先**

- ・土浦年金事務所 ☎029-825-1170
- ・全国国民年金基金 茨城支部 ☎0120-65-4192
- ・市役所国保年金課 国保・年金G 内線105

審議会・協議会の委員を募集します



市では、市民参加による協働のまちづくりを推進するため、審議会などの委員を公募しています。特に若い年代の方や女性の方、これまで委員経験のない方、ぜひご応募ください。 ※リモートでの参加も可。

名称	募集人数	任期	応募資格	担当課
人権施策推進協議会	2人	令和6年4月1日～令和9年3月31日 (3年間)	市内在住の18歳以上の方	人権推進課
都市計画審議会	2人			都市計画課
保健福祉審議会	3人			社会福祉課
地域包括支援センター 運営協議会	2人		市内在住の 介護保険第1号または 第2号被保険者	健幸長寿課

▶ **申込方法** 12月11日(月)までに、申込書(市役所総務課または市ホームページで取得)に必要な事項を記入の上、メールまたは窓口、郵送で総務課に申し込む

▶ **問合せ先** 市役所総務課 総務G 内線221 ☒ soumu@city.moriya.ibaraki.jp

測って比べて確かめて!

第2部

元気なあ・し・たをつくるシニア運動教室

大好評のシニア運動教室の第2部を開催します!

「筋力の低下が心配…」、「運動をしたいけど、何から始めたらいいだろう…」とお悩みの方はいませんか? 体力に自信がない方大歓迎! 今のあなたの筋力・体力を知るチャンスです!

健康運動指導士が体力測定を行い、測定結果をもとに、あなたに必要な自宅のできる運動を紹介します。参加の際は、動きやすい服装でお越しください。

1月にも同等の内容を開催予定です。日程は広報もりやでお知らせします。

▶ **日時・場所** ①12月6日(水) 10:00～12:00 もりりん高野

②12月20日(水) 10:00～12:00 モリヤガーレ

▶ **対象**

- ・市内在住で65～79歳の方
- ・持病やケガなどによる運動制限がない方

▶ **定員**

各回先着15人

▶ **参加費**

無料

▶ **持ち物**

筆記用具、飲み物、室内運動靴、タオル

▶ **申込方法**

①11月29日(水)まで、②12月13日(水)までに健幸長寿課窓口、電話またはメール(氏名・生年月日・住所・連絡先を記入)で申し込む

▶ **申込・問合せ先**

市役所健幸長寿課 地域ケア推進G 内線174、175 ☒ kenkou@city.moriya.ibaraki.jp



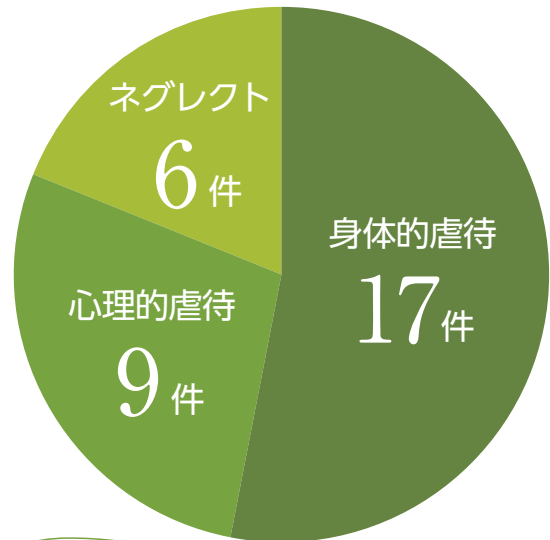
子どもを虐待から救えるのは…

守谷市における前年度の虐待対応件数は32件。虐待の中でも、子どもへの暴力による「身体的虐待」が17件と最も多くなっています。

虐待は子どもの心身の発達や人格形成に重大な影響を与え、時には生命を奪うという悲しい事件につながります。決して特別な家庭の問題ではありません。家族が1人で抱え込まず相談しやすい環境を作ることが大切です。

市内児童虐待発生件数(令和4年度)

※市役所受理分のみ



令和2年度は51件
令和3年度は30件
でした。

合計 **32件**

虐待 に該当するケース

身体的虐待

- ・殴る、蹴る、首を絞めるなどの暴力
- ・戸外に閉め出す など

心理的虐待

- ・大声や言葉による脅かし、脅迫
- ・無視したり、拒否したりする
- ・他のきょうだいと差別的な扱いをする
- ・子どもの前で配偶者などにDVをする など

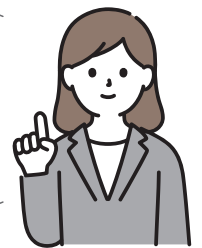
ネグレクト

- ・適切な食事を与えない
- ・身体などをひどく不潔なままにする
- ・病気になっても病院に連れていかない
- ・家や車中に長時間放置する など

性的虐待

- ・ポルノの被写体にする
- ・性的ないたづらを強要する など

保護者自身も疲弊し余裕を持ってないことがあります。子どもへの向き合い方に悩んでいるときなど、誰かとつながることで乗り越えられるかもしれません。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。



「虐待かな?」と思ったら、保護者の方も地域の方も、ご相談ください!

▶子どもを守るための相談窓口(虐待に関する相談・連絡先)

- ・いばらき虐待ホットライン(24時間受付)
☎ 0293-22-0293
- ・取手警察署 ☎ 0297-77-0110
- ・児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)
- ・市役所のびのび子育て課 内線154、157

▶保護者を守る電話相談窓口(自分を大切に作る相談)

- ・市役所のびのび子育て課 内線154、157

▶妊娠や子育てに関する相談先

- ・保健センター ☎ 48-6000
- ・いばらき妊娠・子育てほっとライン
☎ 029-301-1124

▶教育に関する相談先

- ・守谷市総合教育支援センター ☎45-2655

▶子育てや子どもに関する相談先

- ・家庭児童相談室 ☎ 45-2314

	0点	1点	2点	3点	4点
アルコール含有飲料を飲む頻度は？	飲まない	1カ月に1度以下	1カ月に2～4度	1週に2～3度	1週に4度以上
通常の飲酒量は？ ※日本酒1合=2ドリンク ビール大瓶1本=2.5ドリンク ウィスキー水割りダブル1杯=2ドリンク 焼酎お湯割り1杯=1ドリンク ワイングラス1杯=1.5ドリンク	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
1度に6ドリンク以上飲酒する頻度は？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがあった？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことがあった？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、あった？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことはあった？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことはあった？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことはない？	ない	—	あるが、過去1年にはなし	—	過去1年間にあり
肉親や親戚・友人・医師などが、あなたの飲酒を心配したり、飲酒量を減らすように勧めたことは？	ない	—	あるが、過去1年にはなし	—	過去1年間にあり

判定結果

- 0～7点** ……今のままお酒と上手に付き合っていきましょう
- 8～14点** ……飲酒問題が将来的に起きたり、あるいは既に生じている可能性があります。お酒の量を減らしていきましょう。
- 15点以上** ……アルコール依存症の疑いがあります。自分の飲み方について精神保健福祉センターや依存症専門医療機関に相談してみましょう。

合計 点

AA茨城 women's

女性限定

もし一人で悩んでいたら、ぜひ会場に足をお運びください。私たちと一緒に飲酒をやめていきましょう。

▼活動日時

毎月第2土曜日

午後2時～3時30分

▼会場 水戸福祉ボランティア会館（赤塚ミオス）

▼対象 アルコールに問題のある女性の方本人

▼問合せ先

AA関東甲信越

セントラルオフィス

☎03・5957・3506

AA守谷グループ

飲酒に関する体験を語り合い、お互いを助け合うことで、お酒の新しい生活を続けていきます。

▼活動日時

毎週火曜日

午後7時～8時30分

▼会場 もりりん中央

▼対象 酒の飲み方に問題を感じている方、ご家族・周囲の方など

▼問合せ先

AA関東甲信越

セントラルオフィス

☎03・5957・3506

特集

「酒は百薬の長」というけれど

あなたの飲酒は大丈夫？



アルコール健康障害対策基本法では、毎年11月10日～16日をアルコール関連問題啓発週間と定めています。皆さんは飲酒、正しい量で、健康的に楽しめていますか？

まずは知ろう！ 適性飲酒量

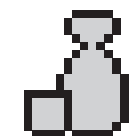
厚生労働省は、節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度と定義しています。一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量を飲酒しても女性は健康に害を及ぼしやすいため、女性は男性の1/2～2/3程度、また65歳以上の高齢者は、より少量の飲酒が適当と考えられています。

純アルコール摂取量が、男性で40g以上、女性で20g以上は「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とされています。アルコール依存症をきたすことも…。

純アルコール
20gに相当する
酒量の目安



ビール（5%）
ロング缶1本500ml



日本酒（15%）
1合180ml



ウイスキー（40%）
ダブル1杯60ml



ワイン（12%）
グラス2杯弱200ml



チューハイ（7%）
缶1本350ml

お酒にまつわる

ウソ？ ホント？



1 お酒ががんの原因になるって、ホント？

WHOは、飲酒は口腔・咽頭・喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、女性の乳がんの原因となると認定しています。さらに喫煙が重なると、よりがんになりやすいと言われており、節酒と禁煙ががん予防に有効です。

2 お酒を飲むとよく眠れる？

寝付きは良くなると感じますが、夜中に何度も目が覚めてしまい、結果的に睡眠不足や睡眠の質が落ちることになります。

3 休肝日、週1日で大丈夫？

できれば週2日の休肝日が理想。更には週5日続けて飲んで2日休むよりは、2～3日飲んで1日休む習慣がおすすめ。まずは休肝日をとることが大切です。

過度なお酒をやめたいときは…

アルコール依存症からの回復には、同じ病気を抱えた方同士の集まりである自助グループへの参加が必要と言われています。アルコールをやめている方の話から、回復に必要なヒントが見つかるかもしれません。

守谷断酒会

「お酒がやめられない・やめてもらいたい」など同じ悩みを抱えた仲間と、回復を目的としたミーティングを行っています。一人で悩まず仲間と「1日断酒」でお酒のない喜びを分かち合いたしましょう。

▼活動日時

第1・3日曜日 午前10時～正午

▼会場 保健センター

▼問合せ先 守谷断酒会 鈴木

☎090・8687・4807

お酒の悩みで困ったときの相談先

保健センター

「こころの健康相談」（要予約）

☎48・6000

茨城県精神保健福祉センター

「アルコール相談」

「アルコール家族教室」

（要予約・オンライン相談あり）

☎029・243・2870

情報 ひろば

INFORMATION

なつかしの音楽の時間

フォークソングで元気もりりん！

日 12月20日(水)

9:30開場／10:00～12:00

場 もりりん中央

対 18歳以上

定 250人(当日受付)

問 もりりん中央 ☎48-6731

子どもサイエンス倶楽部 ー砂糖の抽出実験ー

てん菜(ビート)から砂糖を取り出す実験活動を行い、身近に使われている砂糖はどのようにして作られるのかを学びます。最後に「綿あめ」や「カルメ焼き」を作って試食しながら、理解を図っていきます。

日 11月19日(日)

10:00～約2時間程度

場 取手市「みどりが丘幼稚園」ホール
(取手市本郷4-10-7)

料 1,000円(親は無料)

対 4歳～小学生のお子さんとその保護者

定 親子15組

(ただし保護者は1人のみ)

※超過の場合抽選

講 加地浩成氏(筑波エキスポセンター「科学インストラクター」)

申 11月17日(金)までに「サイエンス倶楽部への参加申込み」のタイトルで、参加者氏名、学校名、学年、保護者の連絡先を記入し、メールまたはファクスで申し込む

問 NPO法人次世代教育センター
渡邊会次(事務局)

☎090-3137-5511

✉npojisedai@gmail.com

FAX 0297-72-7720

冬休み特別企画 キ・ターレ将棋教室

守谷将棋クラブの先生やお友達と将棋で楽しく遊ぼう！ わからない事は先生が教えてくれるので初心者でも安心！

日 12月25日(月)～27日(水)

14:00～16:00

※全日程参加できなくても可

対 小学生以上

定 予約制先着20人

申 11月24日(金)9:00～12月12日(火)に
電話で申し込む

場・問 北守谷児童センター

(キ・ターレ) ☎45-2278

「おはなしクラブわらべ」 inキ・ターレ

4年ぶりのキ・ターレ公演になります。ワクワクドキドキみんなで楽しみましょう！

日 12月21日(木) 11:00～11:45

内 不思議な絵本、歌遊びなど

対 未就学児親子

定 予約制先着60組

申 11月24日(金)9:00～12月14日(木)
17:00にQRコードから申し込む

場・問 北守谷児童センター

(キ・ターレ)

☎45-2278



イベント

第9回 常総環境センターふれあいデー

自分のごみがどのように処理されているかを学んで楽しめるイベントを開催します。

日 11月25日(土) 10:00～14:30

※小雨決行(荒天中止)

場 常総運動公園、常総環境センター

問 常総環境センターふれあいデー実行委員会事務局

☎48-2314



ふるさ都市もりや朝市

12月はクリスマスイベントを開催します！ 飲食店をはじめ、個性豊かなハンドメイド商品に子どもが喜ぶワークショップや縁日、体と心が整う健康・美容系に新鮮野菜など、全てがクリスマス一色になる朝市をお楽しみください。

日 12月3日(日) 10:00～14:00

場 守谷駅西口駅前広場

問 (一社)もりや循環型

農食健協議会

代表 伊東明彦

☎090-2650-8671



@MORIYA.ASAICHI

有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載しておりません)



講座・講演会

竹細工工房

一輪挿し、箸、湯呑。世界で一つだけのオリジナル作品を作ります。

日 12月10日(日) 10:30~12:00

場 もりりん北守谷 講 横島昌道氏

対 小学生以上のお子さんとその保護者

定 10組(20人) ※超過の場合抽選

持 タオル、鉛筆、定規

申 11月30日(木)17:00までにQRコードまたはもりりん中央窓口(官製はがき持参)で申し込む

問 もりりん中央

☎48-6731



高齢者向けスマホ教室

日 12月11日(月)または20日(火)

【午前の部】10:00~12:40

【午後の部】13:30~15:40

※いずれかの部でも可

※昼食は各自で用意

場 もりりん中央 集会室1・2

内 【午前の部】電源の入れ方、ボタン操作の仕方、電話のかけ方、カメラの使い方、インターネット・地図アプリの利用方法

【午後の部】アプリのインストール方法、SNSの使い方

対 60歳以上の方 定 各日先着12人

講 株式会社ニチコム職員

申 11月17日(金)~30日(木)(土・日曜、祝日除く)に電話で申し込む

備 スマートフォンの貸出あり

主 株式会社ニチコム

問 市役所健康長寿課 長寿支援G
内線172

野鳥観察会

日 11月25日(土) 9:00~12:00

※小雨決行

場 小さな鳥の資料館前

内 冬鳥のツグミやカシラダカを探そう

講 池田昇氏(小さな鳥の資料館館長)

定 先着10人程度

主 市観光協会、守谷野鳥のみち自然園

持 双眼鏡、運動靴など

申 11月20日(月)~24日(金)(祝日を除く)に電話で申し込む

問 池田 ☎090-1465-8177

筋トレ&ストレッチ

もりりん高野 11月27日(月)

13:00~13:30受付/先着20人

もりりん中央 12月15日(金)

13:00~13:30受付/先着16人

持 飲み物、タオル、ストレッチマット(ある方)

服 運動のできる服装

申 各会場とも当日受付

定員になり次第開始(45分間)

問 もりりん中央 ☎48-6731

第10回家族で楽しむ邦楽演奏会

これから国際人として活躍していく子どもたちと市民の皆さまへ邦楽に親しみを感じていただく機会として開催します。

日 12月10日(日)

13:00開場/13:30~15:30

場 もりりん中央 ホール

料 一般3,000円、高校生以下1,000円

問 家族で楽しむ邦楽演奏会

実行委員会 樋口

☎090-5755-4033



冬もぽかぽか！ 子ども集まれ！ パラスポーツ体験・交流会

誰もが楽しめるパラスポーツ体験・交流会を開催します。

日 12月17日(日) 10:00~12:00

場 もりや学びの里 体育館

内 トランポリン、ボッチャ、スマイル体操、お絵描きコーナー

対 市内在住・在学の18歳以下の方とその家族

※見守りが必要な方は家族同伴での参加をお願いします。

持 上履き、靴下、飲み物

申 12月4日(月)までに電話で申し込む

※当日現地での受付も可

問 市社会福祉協議会 ☎45-0088

キ・ターレクリスマス2023

今年もキ・ターレクリスマスがやってきます。

日 12月16日(土)・17日(日)

【午前の部】10:00~11:30

【午後の部】13:30~15:00

※入場時検温

場 北守谷児童センター

市民ギャラリー

内 工作、ゲームパーク、お楽しみ抽選会、守谷高校JRC部ブース

対 3歳以上(未就学児は保護者同伴)

定 予約制各部先着140人

申 11月26日(日)9:00~12月9日(土)17:00にQRコードから申し込む

持 エコバッグ、靴袋持参

場・問 北守谷児童センター

(キ・ターレ)

☎45-2278



有料広告スペース

(WEB版では広告を掲載しておりません)

12月3日(日)は「環境美化の日」

地域の皆さんで、道路や公園などのごみ収集を行います。雨天の場合は原則中止(各自治会・町内会の判断)ですが、ごみの回収は行います。

内 可燃、不燃、資源ごみ

※拾ったビン・缶・プラスチック容器などは汚れているため、不燃ごみとなります。

問 市役所生活環境課 環境・廃棄物G
内線144



11月9日(木)～15日(水) 秋季全国火災予防運動

〈2023年度全国統一防火標語〉
火を消して 不安を消して つなぐ未来
【4つの習慣】

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグを抜く。

【6つの対策】

- 1 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

問 守谷消防署 ☎46-0119
守谷消防署南守谷出張所
☎20-0119

土地や家屋の利用変更

次のようなときには、翌年度からの固定資産税の評価額と税額が変更になる場合がありますので、ご連絡ください。

- ・「畑から駐車場」など、土地の利用状況を変更した
- ・隣地を購入し、自宅等の敷地として使用している
- ・「店舗から住宅」など、家屋の利用状況を変更した
- ・家屋の取り壊し、または増改築により床面積を変更した

問 市役所税務課 資産税G
内線203、204

大切な人を亡くした方の集い (グリーフケア)

大切な家族を亡くした方が、心の痛みや悲しみを分かち合う集いです。

日 11月28日(火) 13:30～15:30
場 もりりん中央 **定** 20人程度
対 市内在住の方
問 NPO法人とうかつ生と死を考える会
世話人 星野幸子
☎0120-910-171
✉shoshino1963@gmail.com

都市計画に関する案の縦覧

(仮称)守谷市総合公園について、都市計画法第17条に基づく案の縦覧を行います。なお、市内在住または土地所有者などの利害関係者は意見書を提出できます。希望する方は、縦覧期間中(必着)に意見書(窓口またはホームページから取得)を窓口または郵送で提出してください。

内 公園・下水道の変更

【土地の区域】

守谷市野木崎字中道上、字中道上堤内、字中道下、字中道上沖の各一部

【縦覧期間】

11月13日(月)～27日(月)8:30～17:15
(土、日曜日、祝日を除く)

【縦覧場所】市役所都市計画課

【意見書提出先】

〒302-0198

守谷市大柏950番地の1

守谷市長 松丸修久

(守谷市都市計画課扱い)

問 市役所都市計画課 市街地計画G
内線243

茶道一日体験教室

一年の締めくくりにいかがですか。忙しいときではありますが、おいしいお菓子とお抹茶でお待ちしております。

日 12月2日(土) 10:00～12:00

場 もりりん中央 2階 和室

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着15人 **料** 500円(お菓子代他)

申 11月25日(土)までに電話で申し込む

問 文化協会 茶道部会 おかじま 岡島

☎45-1143

水引と筆文字体験講座

ポチ袋を手作りしてみませんか。

日 12月5日(火) 10:00～12:00

場 もりりん高野

対 18歳以上

定 10人 ※超過の場合抽選

料 1,600円

講 高橋芽育美氏(結っこり屋 悠蔵〜ゆくら〜)

持 はさみ・目打ち(ある方)

申 11月20日(月)12:00までにQRコードまたはもりりん中央窓口(官製はがき持参)で申し込む

問 もりりん中央

☎48-6731



和太鼓体験教室

和太鼓を体験してみませんか? 当日は動きやすい服装でお越しください。

日 12月3日(日) 12:30～15:30

場 もりりん北守谷 多目的ホール

問 和太鼓 友 加藤秀男

☎090-7171-1274

その他

もりやをきれいにしよう会

毎月1回、市内の清掃活動を行っています。皆さんの参加をお待ちしています。

日 12月9日(土) 9:00～

場 守谷沼周辺

(守谷城址公園北側駐車場集合)

問 市役所生活環境課 環境・廃棄物G
内線142



12月4日(月)~10日(日) 人権週間

「誰か」のこと じゃない

1948年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日が「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。市役所や文化会館では、人権週間に合わせて、市内小・中学生の人権に関するメッセージ・書道作品を展示します。

日・場

〈市役所ロビー〉

12月1日(金)12:00~12月7日(木)

※12月2日(土)を除く

〈文化会館〉

12月8日(金)12:00~12月15日(金)15:00

問 市役所人権推進課 人権推進G

☎48-7911

第21回認知症フォーラム in いばらき

日 12月17日(日) 13:00~15:30

場 大昭ホール龍ヶ崎

(龍ヶ崎市馴馬町2612)

定 先着800人

講 松本一生氏(松本診療所(ものわすれクリニック)院長)

・朝田隆氏

(メモリークリニックとりで理事長)

・山中しのぶ氏

(若年性認知症当事者) 他

申 QRコード(図<https://forms.gle/vi7hzAhdXYNQyEs68>)から申し込む

問 公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部

☎029-828-8089

(平日13:00~16:00)



11月25日(土)~12月1日(金) 犯罪被害者週間

誰もが突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあわれた際は、相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。また、回復するためには、周囲の方のご理解とあたたかな支援が必要です。皆様のご協力をお願いします。

問 取手警察署 ☎0297-77-0110

・茨城県警察 性犯罪被害者相談

「勇気の電話」#8103

または☎0120-21-8103

守谷おもちゃ病院

子どものおもちゃを修理します。

日 12月6日(水) 10:00~12:00

※事前または当日に直したいおもちゃを持参

対 市内在住家庭の子ども用おもちゃ

備 【取り扱えないもの】一般家電・エアガン・ゲーム機器・パソコン関係・その他直接100V電源につながるもの

場・問 もりりん中央 ☎48-6731

11月12日(日)~25日(土) 女性に対する暴力をなくす運動

心を傷つけることも暴力です。年齢や性別を問わず、DVや性暴力被害で悩んでいる方は、一人で悩まず相談してください。また、悩んでいる方を見かけたら相談先を教えてください。

問 〈性暴力被害者サポートネットワーク茨城〉 ※女性相談員が対応
・☎029-350-2001(# 8891)

平日9:00~17:00

(祝日・年末年始を除く)

〈内閣府 性暴力に関するSNS相談「Cure time」〉

・チャット相談…17:00~21:00

・メール相談…24時間365日



見えない方・見えにくい方のための福祉機器展

茨城県視覚障害者協会では、見て、触れて、体験できる展示会を開催します。最新テクノロジーにより進化した福祉機器などを知る、絶好の機会です。視覚障がい者向けの最新機器や、日常生活に便利な器具を展示し、各メーカー・販売店の担当者が使い方などを説明します。多数のご来場をお待ちしています。

日 12月3日(日) 10:00~15:00

場 水戸駅ビル・エクセル本館6階エクセルホール(水戸市宮町1-1-1)

内 〈出展品(予定)〉安全つえ(白杖)、遮光眼鏡・ルーペ、読書器(メガネ装着型、音声読み上げ)など

問 茨城県視覚障害者協会

☎029-221-0098

伊奈特別支援学校「学校公開」

地域住民や関係機関の皆さんに、本校教育活動への理解を深めていただくため、学校公開を実施します。学びやキャリアにつながるヒントがいっぱいです。詳細はホームページをご覧ください。

日 11月29日(水)

定 講演会は先着50人

内 授業公開、教材教具の展示会、障がい者雇用に関する進路講演会

場・問 伊奈特別支援学校

(つくばみらい市青

古新田300)

☎0297-58-8727



認知症の方の家族のつどい

認知症の方の家族だからこその悩みや不安を一人で抱え込まず、話してみませんか。

日 12月19日(火) 14:00~15:30

場 市役所 小会議室1

対 市内在住の認知症の方の家族

定 10人程度

申 12月15日(金)までに、電話またはメール(住所・氏名・連絡先を記入)で申し込む

問 市役所健幸長寿課

地域ケア推進G 内線174、175

図 kenkou@city.moriya.ibara.ki.jp

700MHz帯の電波を利用する 基地局の開局に伴う 試験電波発射

市内に「700MHz帯」の電波を利用する基地局が開局されます。基地局の開局に向けて、下記日程で試験電波が発射される予定です。これに伴い、テレビの映像が乱れたり、映らないなどの影響が出る恐れがあります。

影響が出た場合は「一般社団法人700MHz利用推進協会」が対策作業を無料で実施します。影響が出る可能性のある地域にお住まいのご家庭には、チラシが配布されます。

日 11月16日(木)以降、12月14日(木)以降

問 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター

・☎0120-700-012

・☎050-3786-0700

(有料)



12月 各種相談

法律相談

日 毎月第1・3木曜日 13:00~16:00
場 文化会館 ※要予約(平日のみ)
問 人権推進課 ☎48-7911
予約状況は市ホームページ
でご確認ください。

行政相談

日 11日(月)13:00~15:00 場 文化会館
問 人権推進課 ☎48-7911

人権相談

日 8日(金)13:00~15:00 場 文化会館
問 人権推進課 ☎48-7911

職業相談

日 20日(水)9:30~11:30 場 文化会館
問 人権推進課 ☎48-7911

税務相談

日 13日(水) 13:00~16:00
場 市役所
問 12月4日(月)~7日(木)に要予約
税務課 内線205~207 ※先着6人

若者就労支援相談

日 23日(土) 13:00~17:00
場 もりりん中央
問 3日前までに要予約
いばらき県南若者サポステ
☎029-893-3380
✉info@saposute-tsukuba.jp

こころの健康相談

日 14日(木) 13:30~15:30
場 保健センター
問 1週間前までに要予約 ☎48-6000

教育相談・不登校相談

日 月~金曜日 9:00~16:30
※祝日・年末年始除く
場 総合教育支援センター
(もりや学びの里内)
問 ☎0120-78-3018
※固定電話のみ通話可 ☎46-2341

家庭児童相談

日 月~金曜日 8:30~17:15
※祝日・年末年始除く
場 家庭児童相談室(市民交流プラザ内)
問 ☎45-2314

年金・労務相談

日 11日(月) 14:00~16:00
場 いきいきプラザ・げんき館
(社会福祉協議会)
問 相談日前週の金曜日までに要予約
☎45-0088

電話相談

日 金曜日 10:00~15:00
場 いきいきプラザ・げんき館
(社会福祉協議会)
問 ☎48-5555

JICA海外協力隊募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、開発途上国で現地の人々と同じ生活をしながら、共に働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。
対 20~69歳で日本国籍を持つ方
料 JICA規定に基づき、往復旅費、現地生活費、国内手当などを支給
申 12月11日(月)までに、下記ホームページで申し込む

問

- ・ JICA 筑波ホームページ
☎ <https://www.jica.go.jp/domestic/tsukuba/index.html>
- ・ JICA 筑波 連携推進課
ボランティア担当 荒井(つくば市)
☎029-838-1117
✉Arai.Hanae@jica.go.jp



茨城県行政書士会 無料相談会

日 12月9日(土) 13:00~16:00
場 もりりん中央
内 相続・遺言・会社設立・許可申請・農地転用・ビザ・公正証書・後見・離婚協議など ※予約不要
問 茨城県行政書士会 県南支部
☎48-5349



守谷市文化協会音楽部会
コンサートシリーズ vol. 5

クリスマス コンサート



歌とバイオリンとピアノでつなぐ音のかけはし

ポンテムジカが贈る0歳から大人まで楽しめるコンサートです♪
私たちと一緒に音を楽しみませんか? 会場でお待ちしています★

親子で楽しむコンサート

- ▶日時 12月2日(土) 14:30開場/15:00開演
- ▶場所 もりりん中央 ホール

大人に贈るコンサート

- ▶日時 12月17日(日) 14:40開場/15:00開演
- ▶場所 国際交流センター(ログハウス)

入場料など、詳しくはホームページをご覧ください

- ▶後援 守谷市、守谷市教育委員会
- ▶問合先 文化協会音楽部会 佐々木友紀子
☎090-9378-8729



令和6年 1/13(土) 10:00～16:00

第6回

中央公民館まつり

▶問合先 もりりん中央 ☎48-6731



ホールイベント

もりりんフォークコンサート

公民館主催の「なつかしの音楽の時間」では、フォークソングを中心に皆さんと“歌声”を行っています。公民館まつりでは、コンサートの前半で、市民の皆さんよりフォークソングを歌いたい方を募集します。後半はフォークソングバンドが出演します。

[出演者募集要項]

▶内容 約10分以内、1人で歌う
マイク2本貸し出し(歌用・楽器用)

▶定員 10人 ※超過の場合抽選

▶申込方法

12月14日(休)17:00までにもりりん中央窓口で申し込む

※観覧自由・入場無料・全席自由

もりや陶器市

市内で活動中の陶芸団体による陶器市！ お気に入りの見つければ購入もできます。

▶時間 10:00～16:00 ▶場所 2階資料コーナー

サークル展示会

▶日時 令和6年1月6日(土)～30日(火)
9:00～17:00(30日(火)は16:00まで)

▶場所 ホワイエ・ギャラリー

▶内容 写真・俳画・中国古典

館内スタンプラリー

館内に隠されたスタンプを探そう！ 全部見つければ商品ゲット！
受付で用紙をもらってね。

▶時間 10:00～16:00 ※景品がなくなり次第終了

体験教室・ワークショップ

▶申込方法 11月27日(月)9:30～参加希望の団体名と氏名・住所・電話番号を電話で申し込む

▶申込・問合先 もりりん中央 ☎48-6731

ビーアップ・yoga守谷

ビーアップ(ピラティス) ※女性限定

▶時間 10:00～11:00

yoga守谷(ヨガ・ピラティス紹介)

▶時間 13:00～14:00

▶場所 1階 大広間 ▶定員 各10人

▶持ち物 5本指靴下・飲み物・タオル・ストレッチマット(ある方)・マスク着用

守谷少年少女合唱団

合唱を体験してみませんか。

▶時間 10:00～11:30 ▶場所 2階 視聴覚室

▶対象 小学生 ▶定員 20人

出張キ・ターレ

未就学児と小学生を対象にゲームパークを開催。 ※予約不要

▶時間 14:00～15:00 ▶場所 2階 視聴覚室

▶対象 未就学児～小学生 ▶定員 30人ほど

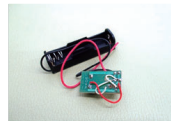
こども工作体験

もりやおもちゃ Dr.とおもちゃを作ろう！

▶作品 ①置き時計
②貯金箱
③プロペラおもちゃ
④ICオルゴール
(半田ごてを使います)

▶時間 ①10:00～11:00
②11:00～12:00
③・④13:30～15:30

▶場所 2階 集会室
▶定員 各回10人
▶対象 年長～小学生とその保護者
▶料金 ①②④各300円 ③500円





12月のピックアップ講座 ★は要予約



ちきんえっぐ (守谷どろんこ保育園子育て支援センター)

☎44-9028



講座名 出前保育

毎月中央図書館と市内の公園で開催しています。エプロンシアターやペープサート、子育て相談などを行っています。



講座名 自然食堂★(有料)

子どもと一緒にできるクッキングを月に2回程度開催しています。冬は園庭で焚き火をしながら焼き芋なども行っています。



講座名 自然学校

どろんこ遊びや落ち葉プールなど、季節や自然を感じられるイベントを行っています。



ミ・ナーデ

(南守谷児童センター)

☎21-1224

- 講座名
- ・幼児クリスマス会★
 - ・しめ縄飾り教室★



ねっこ守谷

(まつやま保育園子育て支援センター)

☎45-8828

- 講座名
- ・ベビーヨガ(百合ヶ丘保育園)★
 - ・クリスマスコンサート(百合ヶ丘保育園)★



エ・ガオ

(守谷駅前親子ふれあいルーム)

☎21-4545

- 講座名
- ・サンタさんがやってくる！&クリスマス演奏会★
 - ・年齢別講座★



soramai KIDS

(そらまい守谷保育園子育て支援センター)

☎45-7255

- 講座名
- ・ヨガ教室★
 - ・英会話★



キ・ターレ

(北守谷児童センター)

☎45-2278

- 講座名
- ・「おはなしクラブわらべ」inキ・ターレ★
 - ・キ・ターレクリスマス2023★



夢っ子ひろば

(地域子育て支援センター)

☎45-2462

- 講座名
- ・パパとお子さんの親子クッキング★
 - ・姿勢改善ヨガ★

子育て コラム

夢っ子ひろばで人気の手遊びをご紹介します！ ～手遊びのメリット～

- ①大好きなママ・パパと目を合わせて一緒に手や体を動かし遊ぶことで、充実感や満足感を得られる
- ②左右の手をバランス良く動かすことで脳の発達を促す
- ③繰り返し行うことでリズム感を養う

動画は
こちら！



乳児さんも楽しめてオススメ♪

ばくばくさん

ひとり座りをする前の赤ちゃんでも、親子でふれあいながら楽しめる手遊びです。最後の「ばくばくばくばく」のところで、お子さんのお顔や体を食べるように触ってあげる手遊びです。



親子で体を動かして楽しめる！

とっこさんぽ

赤ちゃんのうちはママ・パパのお膝の上で脇を支えてあげながら小さくジャンプ、歩けるようになったら一緒にその場で足踏みしながら遊べます♪



ママ・パパの膝の上で
動きを楽しむ！

バスにのって

バスの運転手になりきって左右に大きく曲がったり、デコボコ道で上下にガタガタ揺れたり色々な動きが楽しい手遊びです。



お家や車の中、おやつの前に一曲、おすすめです！ ここで紹介しきれなかったおすすめの手遊びがまだまだたくさんあるので、ぜひ夢っ子ひろばに遊びに来てください！ スタッフ一同、楽しみにお待ちしております。



図書館へ行こう

図書館
ホームページ



おはなし会
スケジュール



▶申込・問合せ

守谷中央図書館 ☎ 45-1000 FAX 45-7500

HP <https://www.city.moriya.ibaraki.jp/tanoshimu/library/>

休館日

中央図書館

12月4日(月)、28日(木)～31日(日)

各公民館図書室

12月4日(月)、13日(水)、28日(木)～31日(日)

図書館を知る講座

①図書館通になろう

図書館のさまざまな取組やサービスについて説明の後、図書館バックヤードなどの見学を実施します。希望者には、電子図書館のご案内も行います。

▶日時 12月2日(土) 10:00～11:30

▶場所 中央図書館 3階 視聴覚室

▶対象 大人

▶定員 20人 ※超過の場合抽選

②3つの数字の秘密

子ども向けの図書館見学会です。見学のほか、分類の説明、クイズ、ブッカーかけなども行います。

▶日時 12月2日(土) 14:00～15:30

▶場所 中央図書館 3階 視聴覚室

▶対象 小学生

▶定員 10人 ※超過の場合抽選

▶持ち物 図書館利用カード、はさみ、カッター、カバーをかけた本

▶申込方法 11月11日(土)～26日(日)に図書館ホームページまたは電話で申し込む

▶結果 11月29日(水)にメールでお知らせ ※電話で申し込んだ方は図書館へお問い合わせください。



MORIYA 中学生 ビブリオバトル！2023 一般審査員募集



ビブリオバトルとは、本を紹介するコミュニケーションゲームで、紹介された本の中から、「どの本が一番読みたくなったか」を競います。

今回のビブリオバトルは、1人5分ずつ紹介します。本のテーマは自由です。審査員になって中学生の勇姿を見届けてみませんか？

観覧のみを希望する方は、当日直接会場へお越しください(申込不要)。

▶日時 12月9日(土) 13:30～

▶場所 もりりん北守谷 多目的ホール

▶募集人数 先着10人

▶申込方法 11月17日(金)11:00～30日(木)に図書館ホームページで申し込む

児童書を 寄贈していただきました

十和運送株式会社様から「子どもたちの読書推進と社会貢献のために使ってほしい」と寄贈の申出があり、「わかったさん・こまったさんシリーズ」、「グレッグのダメ日記シリーズ」など、計50冊をいただきました。

昨年いただいた「ふしぎ駄菓子屋銭天堂シリーズ」、「ほねほねザウルスシリーズ」、「ノントンシリーズ」同様、人気のあるシリーズです。

ぜひ読んでみてください。



会計年度任用職員募集

- ▶職種 事務職(図書館奉仕員)
- ▶任期 12月1日～令和6年3月31日
- ▶勤務時間週 5日勤務
8:30～16:30、9:00～17:00、11:15～19:15
- ▶勤務曜日 シフト制(土・日曜、祝日含む)

▶申込方法

11月24日(金)までに守谷市会計年度任用職員申込書兼経歴書(図書館ホームページから取得)を窓口または郵送で提出



現在のアート・芸術文化を守谷から。



●問合先 アーカススタジオ (もりや学びの里内)

☎46-2600 (10:00~18:00)

✉arcus@arcus-project.com

詳細はこちらから➡



アーカスプロジェクト、オープンスタジオ開催！

オープンスタジオとは、アーティストの制作場所であるスタジオを公開し、滞在制作の成果を発表する場です。アーカスでは4日間にわたり、今年度守谷市に迎え入れたローラ・クーパー(英国)と進藤冬華(日本)の2人のアーティストの活動とそれによって生まれた表現を市民の皆さんにご紹介します。

オープンスタジオの醍醐味は、作品を鑑賞するだけでなく、アーティストに会って作品が作られる過程を直接聞いたり、素材や表現について質問したりすることができること。アーティストも市民の皆さんの考えや感想を聞いて、作品をもっとブラッシュアップしたいと思っています。オープンスタジオの期間には、キッズツアーや関連トーク、エクスチェンジ・レジデンシープログラム報告会などのイベントも開催します。アーカススタジオで芸術が生まれる瞬間に立ち会ってみませんか？ 皆さんのご来場をお待ちしております。

▶日時 11月23日(木・祝)~26日(日) 13:00~18:00

▶料金 入場無料 ※予約が必要なプログラムもあります。

〈キッズツアー〉

小学生対象のスタジオ鑑賞ツアー。※要予約

▶日時 11月25日(土) 11:00~12:15

▶定員 15人 ※要予約

▶申込締切 11月22日(水)

〈ディレクターツアー〉

アーカスプロジェクトディレクター小澤慶介によるスタジオ鑑賞ツアー。※予約通訳あり

▶日時 11月25日(土) 13:30~14:30



イベントの詳細・予約方法はここから➡



〈トーク〉

宇宙のレンズで、わたしたちのアートを考えるとき

地球温暖化や戦争、疫病、自然災害などさまざまな危機に見舞われているいま、なぜアートなのか。この混沌する世界にアートはどう関わりを持つことができるのかを考えます。 ※予約不要

▶日時 11月25日(土) 15:30~17:00

▶スピーカー

芹沢高志 (P3 art and environment 統合ディレクター)

小澤慶介 (アーカスプロジェクト ディレクター)

〈エクスチェンジ・レジデンシー・プログラム2023活動報告会〉

韓国／日本滞在報告：融解する主体、発酵する社会

▶日時 11月26日(日) 14:00~16:00

オンライン配信あり ※要予約(11月24日(金)まで)

アーカスが韓国に派遣した永田康祐と、韓国から招聘したアーティストグループ、Rice Brewing Sisters Clubのソン・ヘミンとリュ・ソユンがそれぞれの滞在制作について、食文化やエコロジーなどをキーワードに話します。

ローラ・クーパー (英国)

アーティストで映像作家であるクーパーは、英国と日本における人間とイノシシの対照的な関係に着目し制作しました。茨城県内で野生のイノシシの狩猟と解体の現場に立会い、収めた映像は、両国のイノシシをめぐる文化の差異をどう照らし出すのか楽しみです。

進藤冬華 (日本)

北海道で開拓民の家に生まれ育った自らの背景と日本の国づくりを重ね合わせ、国の近代化を私的な視点で解き明かす進藤。守谷では、市内外に住む人々と、生まれ育った「背景を交換する」対話を行いました。この地に移り住んだきっかけや理由は、どんなものだったのでしょうか。そしてそれらは、この社会の何を語るのでしょうか。

市民活動サロン

▶問合先 守谷市民活動支援センター
HP <https://www.moriya-cac.org/>
✉ moriyaborantia1@themis.ocn.ne.jp

守谷市御所ヶ丘5-25-1 (市民交流プラザ2F)
☎46-3370 FAX46-3320 10:00~18:00開館
休館日：月曜日、年末年始 (左記以外の祝日は開館)



新団体紹介 スマートライフ倶楽部SLC

私たちは、デジタル化に取り残されないよう、スマホを生活の一部に取り込むことを目的とします。今さら聞けないことなど、何でも気軽にご相談してください。

▶日時 12月13日(水) 16:00~17:00
▶場所 市民活動支援センター 会議室
▶問合先 <https://sites.google.com/view/slc-moriya/>



ホームページ



傾聴ボランティア 楽ハートからあなたへ

傾聴に触れてみませんか？ ゆっくりあなたのペースで、大切な気持ちを言葉にしてみてください。こころの変化は、あなたご自身が持っていた力によるものです。安心安全で静かな環境を用意してお待ちしております。

▶日時・場所
〈喜楽荘 (守谷市薬師台5-20-6)〉
毎月月曜日 13:00~15:00 (祝日休)
※曜日が変更になりました (第1週以外の月曜日)。
※シニアの居場所喜楽荘は今まで通り毎週水曜日オープン

〈文化会館〉毎月第1月曜日 13:00~15:00
▶1対1傾聴 メールまたは電話で予約する
※傾聴場所・日時は、上記以外でもご相談させていただきます。オンライン傾聴も可能です (ZOOM / GoogleMeet)。

▶問合先
傾聴ボランティア楽ハート 事務局
河合富美 ✉ rakuheartmry@gmail.com ☎48-3785



予約メール

ウィンドアンサンブル守谷 創立25周年記念演奏会

「守谷とともに25年、そして未来へ！」をテーマに、皆様楽しんでいただけるプログラムです。心豊かな時間をお過ごしください。

▶日時 12月17日(日)
13:30開場 / 14:00開演
▶会場 もりりん中央 ホール
▶定員 先着320人
(当日入場整理券配布)
▶料金 無料・全席自由
▶指揮 中野和彦
▶曲目 祝典序曲、キャンディード序曲、アフリカ
ンシンフォニー、宝島 ほか

▶主催・問合先
ウィンドアンサンブル守谷
横瀬 ☎090-4751-4641



ホームページ

もりやクリスマスファンタジー2023 ボランティア募集

守谷駅西口駅前広場を飾り付け、ライトアップするもりやクリスマスファンタジー。1年を締めくくる冬のイベントに参加しませんか。家族連れ大歓迎です！

▶日時 [飾り付け] 12月2日(土) 13:00~ ※雨天時 12月3日(日)
[片付け] 12月26日(火) 10:00~ ※雨天時 12月27日(水)
▶場所 守谷駅西口駅前広場
▶申込方法 電話またはメールで申し込む
▶申込・問合先 市民活動支援センター



守谷高校生がインターハイで大活躍!!



令和5年度
全国高等学校総合体育大会
陸上競技大会
(8月2日～8月6日)

男子ハンマー投

(左から)

あさり まうな
浅利磨海さん(3年)

さ の まさとし
佐野雅敏さん(監督)

浅利さん

とても緊張しましたが、決勝では大会新記録の66.74mを投げることができ、優勝できました。家族や先生、チームメイトの支えがあったからこそ優勝できました。



撮影は9月27日でしたが、浅利さんは10月16日に鹿児島県で行われた国体でも優勝しました。おめでとうございます！



令和5年度
全国高等学校総合体育大会
剣道大会
(8月3日～8月6日)

女子団体

(左上から)

なかむらさくら こ
中村桜子(3年)

たかはし
高橋ひかり(3年)

むらた ゆい
村田結依(3年)

くまき ゆうか
熊木優香(1年)

やすだ たくろう
安田拓朗(団体監督)

つかもと こういち
塚本浩一(個人監督) ※当日欠席

(左下から)

いがらし わかな
五十嵐和奏(3年)

いし まつり
石井茉俐(2年)

いまむら まほ
今村真穂(3年)

五十嵐さん

明るくチームワークのよいメンバーで、優勝を目指して練習してきました。みんなで目標に向かって取り組んできた時間は宝物です。



今日からはじめる! 大切なあ・し・た!

猫背にサヨナラ!

姿勢を美しく整える簡単ストレッチ

▶問合先 市役所健幸長寿課 地域ケア推進G 内線174、175



身体トラブルの元凶は
猫背にある!?

猫背は姿勢が悪く見えるだけでなく、放置したまましていると、筋肉や関節の痛みやしびれ、筋力低下を招き、姿勢の崩れにつながる場合があります。気づいた今日から猫背の予防、改善を始めることが大切です!

頭痛

腰痛

膝痛

肩こり

冷え

血行不良

眼精疲労

太りやすい



まずは自分の姿勢を
チェック

①壁を背にして、身体の力を抜いて自然な状態で壁の前に立ちます。

②頭、背中、お尻、かかとの4点を壁にくっつけます。

この姿勢をとった時に、以下の3点をチェック

- ☐ 壁に頭がつかない ☐ 壁にお尻がつかない ☐ 頭やお尻は壁についたが、どちらかが離れていたほうが楽に立てる
- どちらかに ☒ 猫背の可能性大
- 猫背予備群

自宅でできる!
猫背予防・改善ストレッチ

猫背予防・改善のためには、ストレッチで肩甲骨周り、大胸筋をほぐすことが効果的です! ※肩に痛みのある方は実施しないでください。

POINT すべて肩甲骨を引き寄せるイメージでやること

肩甲骨周りのストレッチ①

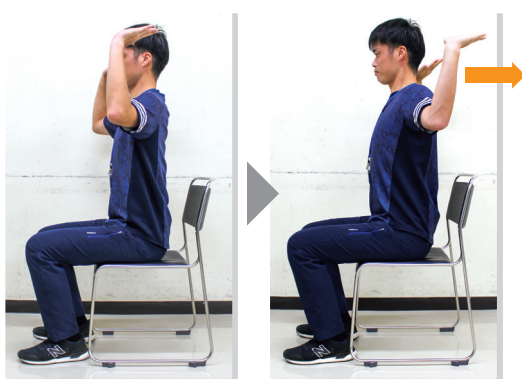
5セット



- ①お尻の後ろで手のひらを上向きに組みます。
②頭を後ろに倒し、腕を後ろに伸ばしながら5秒間キープします。

肩甲骨周りのストレッチ②

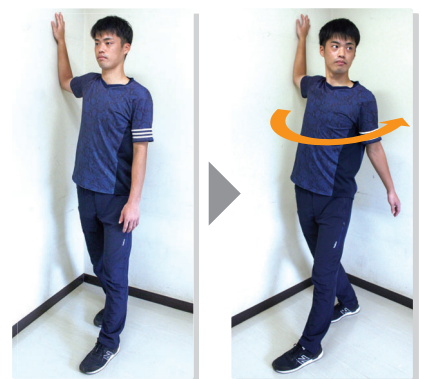
3セット



- ①肩より少し下の位置で、両肘を90°に曲げます。
②手のひらを天井と水平に保ちながら、胸を張るように後ろ側に押し出して20秒間キープします。

大胸筋のストレッチ

左右各3セット



- ①壁の前に立ち、肩の高さで肘先~手のひらをつけます。両脚は軽く前後に開きます。
②手の位置はそのまま上半身を外側に軽く開き、胸の前を開いて30秒間キープします。



第21回 MIFAコンサート

こころ癒やすチェロの名曲コンサート

ウクライナから避難してきた若手チェロ演奏家が心を込めてお届けするクラシック・ポップスやクリスマスソングなどで年末のひと時をお楽しみください。

- ▶日時 12月23日(土) 13:30受付/14:00~15:30 [交流会]16:00~17:00
- ▶場所 国際交流研修センター(ログハウス)
- ▶定員 先着80人
- ▶入場料 一般1,000円(会員800円)、学生500円(小学生以下無料)
[交流会]参加費500円
- ▶申込方法 12月16日(土)までに件名・交流会の参加有無・氏名・電話番号を記入し、ファクスまたはメールで申し込む
- ▶問合せ 守谷市国際交流協会(MIFA) ☎47-0188 ✉sekai@mifa.info

※車でお越しの際は、可能な限り乗り合わせてお越し下さい。



グリエブ・トルマチョヴ
(ウクライナ・ハルキウ出身)

展示イベントを
開催します！

12月3日~9日は 障害者週間です

障害者週間は、障がい者の福祉についての関心と理解を深めると同時に、障がい者が今まで以上に社会、経済、文化、その他のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として定められました。

障害者週間に合わせて障がい者団体などの展示を行います。どなたでも自由に見学できますので、ぜひ足を運んでみてください。

- ▶日時 12月2日(土)~10日(日)
- ▶場所 イオンタウン守谷 1階 スポーツデポ前
- ▶問合せ 社会福祉課 障がい福祉G 内線164、165



▲昨年の展示の様子

暮らしのコーナー

事例

スマートフォンに非通知で大手通信業者を名乗る電話があり、「携帯電話料金が未納です。今から法的手段をとります」と自動音声流れた。未納はないはずだが、ガイダンスにしたがって番号ボタンを押したところオペレーターにつながり、生年月日と名前を聞かれ、答えたら電話が切れた。

アドバイス

- 電話で身に覚えのない未納料金を請求されても絶対に相手にせず無視しましょう。
- 非通知や知らない番号からの電話には出ない、かけ直さないことがトラブル防止に効果的です。
- 電話に出てしまっても個人情報や伝えたりせず、すぐに電話を切りましょう。
- 不明な点がある場合は、事業者の連絡先を自分で調べて問い合わせましょう。
- 不安を感じたらすぐに消費生活センターにご相談ください。

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、年末年始を除く)

消費者ホットライン ☎188 (全国共通)

9:00~17:00 (年末年始を除く)
土曜・祝日は国民生活センター、
日曜日は茨城県消費生活センターにご案内します。



もりの LUNCH TIME

給食センターのメニューから、
オススメのレシピを紹介！

ヘルシーメニュー
コンクール
受賞メニュー

鮭と根菜の粕汁

野菜がたくさんとれる、秋の食材を味わうことができるメニューです！ 酒粕には血圧の上昇を抑える働きがあり、肌をきれいにするビタミンB群、便秘解消に役立つ食物繊維が含まれています。

材料
(4人分)

だいこん	125g	白みそ	50g
にんじん	50g	おろししょうが	
長ねぎ	50g	小さじ½	
ごぼう	30g	酒粕	50g
油揚げ	30g		
鮭	95g		
干し椎茸	5g		
だし昆布	5g		



作り方

- ①鍋に水を張り、干し椎茸、だし昆布を入れ、1時間おく。
- ②大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがぎ、長ねぎの白い部分は斜め切り、葉の部分は小口切りにする。
- ③鮭は2cm角切りにし、目立つ骨を取り除く。
- ④油揚げは短冊切りにする。
- ⑤①に大根・にんじん・ごぼうを入れ、火にかける。沸騰したら、だし昆布とあくを取り除く。
- ⑥①酒粕をボウルに入れ、鍋からだし汁を取り、酒粕を溶く。
- ⑦⑤に火が通ったら、長ねぎの白い部分と③・④、おろししょうがを入れ、鮭の色が変わったら白みそと⑥を入れる。
- ⑧最後に長ねぎの葉の部分を入れ、火を止める。器に盛って出来上がり。



▶問合先 学校給食センター ☎48-0253

ダイバーシティもりやへ

みんなキラリと

vol.8 マイクロアグレッション

マイクロアグレッションって？

■マイクロアグレッション (Microaggression) とは、「小さな・些細な」を意味する「マイクロ」と「攻撃(性)」を意味する「アグレッション」からなる言葉です。そのまま「小さな攻撃」と訳されることが多い言葉で、あからさまな表現ではなくとも、他者を傷つけてしまったり不快な思いをさせてしまったりするような、無自覚で行われる言動のことを指します。

相手を傷つけようとする意図がないばかりか、褒めようとする言動にもあらわれやすく、受け手側も「この言動には悪意がない」と分かっているからこそ声をあげづらく、ゆえに言動を行った側も相手が傷ついていることに気付きにくいという特徴があります。この特徴からマイクロアグレッションは「自覚なき差別」とも言われます。そのひとつひとつは我慢や無視ができたとしても、受け手側にはダメージが積み重なっていて、大きな負担を強いてしまうため注意が必要です。

マイクロアグレッションは誰もがダメージを与える側にも受ける側にもなりえます。また、他者とのやりとりを通じてやっと気付くことができる部分もあります。属性にとらわれずその人自身を見ようとする、気になる言動があったらその場で指摘するなど、コミュニケーションに臆病になりすぎずに、日々「気付こう」と意識することが大切です。

【マイクロアグレッションの例】

- ・日本語を流暢に話せる外国の方に対して「日本語上手ですね」と言う
→見た目を理由に、この方は日本語が話せないに違いないという思い込み (この方が生まれも育ちも日本であるという可能性に気付いていない)
- ・家事や育児を行う男性に対して「男なのに偉いなあ」と言う
→家事や育児は女性が行うべきものであるという思い込み (その男性が家事や育児を好きである・得意であるという可能性に気付いていない)



▶問合先 市役所人権推進課(文化会館) 人権推進G ☎48-7911

NEXT

vol.9 レインボーフラッグ



緑いっぱいの公園でくつろぐ

ぶらぶら亭 (10月12日)

春と秋に大山公園で開催されている憩いのカフェ、その名も「ぶらぶら亭」。
地域の皆さんによる手作りのカフェで、公園を訪れた人や散歩中の人の、ちょっとした楽しみになっています。

「コーヒーを楽しみながら、地域の交流を気軽にできる場をつくりたい」と始められたこの活動。緑美しい公園で、お子さん連れからペットと散歩している方まで、それぞれ談笑したり、くつろいだりを楽しんでいました。くわがた公園では、「くわがた亭」もやっているそうです。



想いをタスキに！

MORIYA リレーマラソン (10月21日)

(一社) 守谷市スポーツ協会設立記念により、3年前に開催が始まった「MORIYA リレーマラソン」。今年は家族や会社の仲間、スポーツクラブなど43チームが出場しました。ルールは、常総運動公園に作られた一周2kmのコースを走り、制限時間3時間のチームでの周回数を競います。

一般の部での優勝チームは常総広域消防本部の皆さん「常総FDジュニア」で26周。スポーツ少年団の部は、前川製作所を活動拠点としている「南茨城ラグビースクールAチーム」の22周とのこと。ハロウィンのように仮装して走っているチームもあり、笑顔でタスキをつないでいました。



夜明け前のレンコン掘り

レンコン収穫作業 (10月17日)

守谷沼近くのレンコン畑では、収穫のシーズンを迎えています。
泥の中に腰まで入って、次々とレンコンを掘り出す農家の中村さんは、なんと午前3時から作業をしているそう。守谷産のレンコンを使ったサラダは、小中学校の給食でも人気のメニューなんだとか。夜明け前から収穫した新鮮なレンコンは、真っ白に輝いていました。



4年ぶりの盛大な秋のお祭り

第37回守谷市商まつり (9月30日・10月1日)

守谷駅西口駅前広場に作られたステージを中心に、コロナ禍を経て4年ぶりに開催された商まつり。たくさんのグルメや遊びのブースなどが出店し、61,214人もの来場があったそうです。

ステージでの市内中学校の吹奏楽部の演奏やよさこいソーラン踊りなど、子どもから大人まで、みんなが楽しめる2日間となりました。



守谷の自然と一緒に守る

守谷野鳥のみち (10月12日)

全長4キロメートルの自然散策路、「守谷野鳥のみち」をご存知ですか？ 守谷市観光協会と守谷野鳥のみち自然園が主体となり、ボランティア、市内中学生、企業などの協力で整備されました。

この日は、コロナ禍でしばらく活動できていなかった愛宕中学校の皆さんが、木材の防腐剤塗布作業に参加。「野鳥のみちは何度も散歩に行ったことがあります！」と、中学生の皆さんの日常にも守谷の風景として溶け込んでいるようです。



初めてのおいも掘り

地域子育て支援センター さつまいも掘り (10月24日)

日差しが眩しいほどの秋晴れに恵まれたこの日、野木崎にある地域子育て支援センター「夢っ子ひろば」では、さつまいも掘りイベントが開催されました。

参加したのは3歳までの子どもたちと保護者の皆さん。ひろばで歌を交えて楽しく遊んだあとは、農家さんの畑に移動して、いよいよ初めての収穫作業です。

「大きいの採れたよ!」、「おいも大好き!」とはしゃぐ子どもたち。

裸足で土の感触を楽しむ子どももいて、お母さんたちにとっては子どもたちの笑顔が一番の収穫だったようです。



ご支援をいただきました

有限会社藤井商店様から市へ、「子供たちに地元のおいしい食材を知ってほしい」と50万円の寄付をいただきました。

学校給食センターでは、地産地消を進めるため、茨城県、守谷市生まれの新鮮な食材を優先的に学校給食で提供していきます。ありがとうございました。



国際交流員シルビアさんの

Moriya's diary!

お祭りの時期

前回は、日本の夏について、気づいたことを書きましたが、まだ話していないこともあります。それはお祭りです！

日本の夏は、週末にいろいろなお祭りが行われています。日本に来てから2カ月が経って、いくつかのお祭りに行きました。7月の八坂神社祭りは、行けなくて残念でしたが(来年、ぜひ行きます！)、近隣のお祭りに行くことができました。茨城県は初めてなので、どのお祭りも新鮮でした。

9月中旬には、3日間にわたって開催されている石岡市の常陸國總社宮例大祭^{ひたちくのくにそうしやぐう}に行ってきました。かき氷を食べながら、立派な山車や幌獅子舞を眺めていると、ドイツのお祭りを思い出しました。



常陸國總社宮例大祭



守谷市商工まつり

ドイツにもさまざまなお祭りがあります。出身地であるデュッセルドルフには、「カーニバル」というお祭りがあり、一番人気があると思います。

ドイツで、11月は「カーニバル」の月とされています。毎年11月11日11時11分に、デュッセルドルフの市役所の前で、宮廷道化師である「ホッペディッツ」が目覚まし、カーニバルが始まります。2月には皆派手な仮装をして、立派な山車が出るメインイベントもあります。

「カーニバル」はラテン語のcarnevaleが由来で、直訳すると「肉との別れ」という意味です。昔は、カーニバルの後でイースターの前の断食期間が始まりました。

コロナの影響で、ドイツでも、この3年間のお祭りはすべて中止されていました。今年は、日本でいろいろなお祭りに行けて嬉しいです。

9月30日と10月1日に守谷市商工祭りにも行きました。踊りも音楽も楽しんで、美味しい食べ物も食べました。

日本のお祭りはいつも楽しめます。冬になる前に、できる限り、日本のお祭りについてもっと知りたいと思います。

国際交流員シルビアさんのイベント



- ▶対象 市内在住・在勤・在学の方(未就学児は親同伴)
- ▶申込方法 11月27日(月)までに電話または電子申請で申し込む
- ▶申込・問合先 市役所市民協働推進課 協働推進G 内線133



知っていますか? 「聖ニコラウス」 ~お話&工作~

サンタクロースのモデルと言われている「聖ニコラウス」は、ドイツでは非常に親しまれている存在です。シルビアさんによる「ニコラウスの日」にまつわるお話の後は、物語の中に登場する、「あるもの」を紙工作します。最後には、その中におかしを入れるお楽しみ付き。

- ▶日時 12月10日(日) 14:00~15:30
- ▶会場 もりりん中央 視聴覚室
- ▶参加費 300円
- ▶定員 20人 ※超過の場合抽選



電子申請

Sign up here!



クリスマスクッキー作り教室

ドイツの伝統的なクリスマスクッキーと一緒に作ってませんか?

日本とドイツのクリスマスの過ごし方の違いについて、おしゃべりしましょう♪

※作った料理は持ち帰り、ぜひご自宅でお召し上がりください。

- ▶日時 12月16日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00
- ▶会場 もりりん中央 調理室
- ▶定員 各回12人 ※超過の場合抽選
- ▶参加費 700円

▶持ち物

エプロン、マスク、ふきん、三角巾(髪を覆える大きめのバングナなど)、持ち帰り用の容器(タッパーなど)



電子申請

Sign up here!

掲載写真募集中！



あなたが見つけた
とっておきの守谷の写真を、
スマートフォンなどを使って
投稿してください。

次回は12月号に掲載！

詳しくは
こちら



問合せ

市役所秘書課
シティプロモーションG 内線323

- 1 紫雲
[場所]松並青葉
[名前]こうたぼう
- 2 あんよができるようになって
初めての秋！ 大収穫！
[場所]松並青葉
[名前]ゆーちゃんママ
- 3 青空 お囃子 MIFAフェスタ
[場所]ランチ守谷
[名前]シーナパパ
- 4 落ち葉の絨毯
[場所]みずき野
[名前]のん
- 5 秋みつけ！
[場所]松ヶ丘公園
[名前]こなつ

今回から
掲載された方には、
もりんフォト限定
オリジナル記念バッジを
プレゼントします!!



読者アンケート

アンケートに答えてくれた方の中から、抽選で守谷市オリジナルグッズをプレゼントします。
※当選者の発表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます。当選された方は、引換券を市役所秘書課
に持参し、プレゼントと交換してください。

今月のプレゼント 守谷市オリジナルメモ帳&カトラリーセット

- ▶応募方法 必要事項を記入し、Morinfoまたは郵送で応募する
- ▶記入事項 郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号、アンケートの回答
- ▶アンケート内容

- Q1.今月号で良かった内容は？
- Q2.選挙で、若い方の投票率が低いのはなぜだと思いますか？
- Q3.広報紙に特集してほしい内容、ご意見、ご感想など

- ▶応募期限 11月24日(金) 当日消印有効
- ▶応募先 【郵送】〒302-0198 守谷市大柏950-1 守谷市役所秘書課「11月号アンケート係」

抽選で5名様に
プレゼント!!

【Morinfo】
こちらから簡単に
応募できます！



アンケート紹介

回答ありがとうございます！

10月号

- ・最終ページの技です。谷村里佳さん、素晴らしい。今後の活躍を期待しています。(80代女性)
- ・100歳を訪ねて。元気なお年寄りを見ると楽しくなります。素敵な笑顔ですね。(60代女性)
- ・市内の活動として、一時預かり・里親サポーター募集や保護犬猫譲渡会をされていることを知り、機会があったら出向いてみたいと感じました。(20代男性)
- ・プラスチック製容器のリサイクル。カラーで分かり易いゴミ出しの解説が良かったです。今後のリサイクルへの心構えが出来た、有意義な記事でした。(70代男性)

市内 オススメ 紅葉スポット

- 1位 幸福の路
- 2位 立沢公園
- 3位 大山公園
四季の里公園
- 5位 守谷城址公園
常総運動公園





首都圏新都市鉄道株式会社
つくばエクスプレス総合基地

佐藤 秀孝 さん

市内に住んでいる方なら一度は利用したであろうつくばエクスプレス(以下TX)。秋葉原駅まで最短32分で到着でき、通勤・通学などにはなくてはならない存在として大活躍しています。そんなTXの車両基地が守谷市とつくばみらい市の境にあるのをご存知ですか？ 今回は、車両基地で働く、市内在住の佐藤秀孝さんをご紹介します。

佐藤さんのお仕事は、TXが安全にお客さんを輸送し続けられるように保つこと。TXの車両は全部で40編成以上。その全てが問題なく走行できるよう、10日を超えない期間ごとの「列車検査」、3カ月を超えない期間ごとの「月検査」、4年または走行距離60万kmを超えない期間ごとに行う「重要部検査」など、さまざまな点検と整備を行っています。

もともと福島県の鉄道会社で働いていた佐藤さんは、「最新の鉄道技術に携わってみたい」という思いをきっかけに平成20年に入社。「摩耗した部品など、故障する前に交換して問題が起らないようにするのが私たちの仕事です」と、日々検査と整備に取り組んでいます。休日、何事もなく

ふれあい道路から高架を走るTXを見た時に、やりがいを感じるんだとか。

苦労したエピソードを聞くと、「電車の技術がどんどん進化していくので、常に勉強するのが大変です」と苦笑いで答えてくれました。検査の機械化が進んでも最後は必ず人の目で見て判断することを大切にしているそうです。

現在は検査の監督者として、検査に関する業務全般を管理し、部下の育成に取り組む佐藤さん。「今日大丈夫だったから明日も大丈夫」ということはない。どこで何があるかわからないからしっかりと確認しよう」と指導しているそうです。

最後に守谷のことを訪ねると、「守谷は都会過ぎず、田舎過ぎない、ちょうどいいところが住みやすいですね。あとは、都内にすぐ出れるところがいいですね(笑)」と控えめにTXをPRしてくれました。



▲車両管理担当の皆さんが、一丸となって点検に取り組んでいます。

皆さんの身近で「技」を持っている
守谷市民・出身の方がいらっしゃいましたら、
ご紹介ください。

