

6月の納期

- ・市・県民税……………1期
- ・介護保険料……………2期

粗大ごみ収集日

申込日	収集日
6/11～6/15	6/27
6/25～6/29	7/11
7/9～7/13	7/25

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

7月のし尿収集日

日	区	分
2 3 4	大井沢地区	
9 10 11	大野地区	
17 18 19	高野、乙子、南守谷地区	
23 24	原、原本町、北園	
26 27	小山、奥山新田、奥山本田、	
30 31	辰新田、同地、赤法花	

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24年5月25日現在

	前月比
世帯	23,722戸（+52戸）
人口	62,937人（+46人）
男	31,861人（+18人）
女	31,076人（+28人）
昨年同月人口	62,741人

モバイル！もりや

携帯電話から市の情報入手できます
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/>

◆主な内容◆

- ・もりやクリーンカレンダー
- ・子育てカレンダー
- ・図書館蔵書検索
- ・バスおよび鉄道時刻表
- ・スポーツ施設予約
- ・緊急診療案内



自分流スマートライフを考えましょう

「スマート」という言葉を皆さんは、「スタイルがいい」というように体の形を表現するために使うことが多いのではないのでしょうか。実は「スマート」には、「スタイル＝形がいい」のほかに、「賢い」という意味もあります。

誰もが人生の最後まで、元気で健康で楽しく毎日を送りたいと願っています。さて、その目標に向かって日々皆さんは何をしていますか？ 仕事や趣味、スポーツ、食事…その中に「健診」は入っていますか？

普段の生活では気付かない体の変化をいち早く教えてくれるのが、健診です。健診は、体のメンテナンスをする絶好の機会です。あなたは昨年までの健診結果を覚えていますか？ 気になった箇所はありましたか？ 大事なことは、その後の行動です。「ちょっとぐらいなら大丈夫」「毎年高い（低い）数値だから仕方ない」など、自分に言い聞かせていませんか？

変わるのも変えるのも今です。今、実施しているスマートな生き方に、もうひと工夫を加えてみましょう。

◎食生活落とし穴チェック ～思い違いをしていませんか？～

- 摂取カロリーを増やしたくないので、ごはんよりもパン類を食べている。 →菓子パンは、300～400Kcalと意外に高い。（おにぎりは、160～200Kcal）
- 水の代わりに、スポーツドリンクや果汁100%ジュース、缶コーヒー（加糖）をよく飲んでいる。 →スティックシュガー（3g）に置き換えると、スポーツドリンク500mlには10本分、果汁100%ジュース200mlには7本分の糖質が含まれている。
- 野菜の代わりに、野菜ジュースを飲んでいる。 →ジュースでビタミン類はとれても、食物繊維がとれない。食物繊維には、コレステロールや血糖値の上昇を緩やかにする効果がある。
- 果物は体に良いので、好きなだけ食べている。 →果物も糖質が多いので、取り過ぎれば太る原因になる。中性脂肪も上がりやすい。

◎日常の中で歩数を増加！

「時間がないから運動ができない」と思っていないですか？ 日常生活の中で歩数を増やすことだけでも十分な活動になります。まず、今より1000歩増やしましょう!! ※10分歩行＝約1000歩

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