

広報とりで

# TORIDE

5 . 1  
2020(令和2年)  
NO.1292



## 体を動かして気分をリフレッシュ！

4月16日、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた「緊急事態宣言」による対象地域が全国に拡大され、5月6日までの終日不要不急の外出自粛が求められています。

家の中にずっといると、気分転換がしにくくなり、気持ちが沈みがちになってしまいます。今号では、リフレッシュできる運動について取り上げます。楽しみながら体を動かしましょう！

## CONTENTS — 今号の主な内容 —

特集 今だから取り組もう！健康づくり	…… 2・3
新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ	…… 4
市からのお知らせ TORIDE CITY NEWS	…… 5・6
タウン ほか	…… 7
連載 発掘！ほどよく絶妙とりで ほか	…… 8

# 今だから取り組もう！ 健康づくり

☎健康づくり推進課 ☎内線 1221

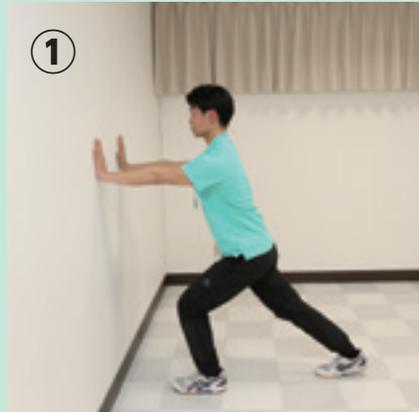
家の中で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減ってきています。特に高齢者の方はフレイル（要介護状態の一步手前）に陥りやすくなります。

今号では、家の中でも楽しくできる体操や、フレイル予防のために気をつけることなどを紹介します。体操は、子どもから大人まで楽しめる内容です。

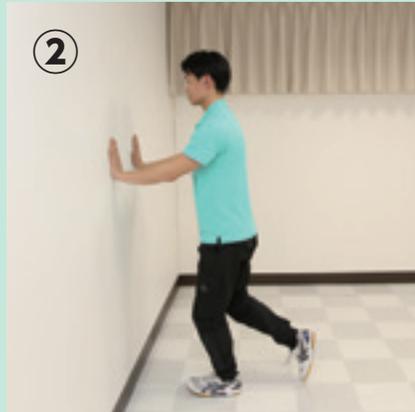
基本動作を確認したら、動画（3ページ左下参照）を見ながらいろいろな運動に挑戦してみましょう！

## 子どもも大人もチャレンジ！運動能力がUPする体操

### 1. ももあげ体操 脚の屈伸を利用して歩きのリズムを整える体操です。（目安回数：10回×左右2セット）



- ① 肘をしっかり伸ばし壁に手を着く。
- ・腰を落とす。ふくらはぎが張る程度まで後ろに脚を引く。



- ② 肘が曲がらないように注意する。
- ・引いた脚を前に上げる。



- ③ 太ももをしっかり上げる。
- ・軸脚の膝を伸ばし切る。
- ▶①に戻る



NG 肘は最後まで伸ばす！

### 2. バランストレーニング 股関節の可動域を広げ、バランス感覚を鍛えます。（目安回数：3回×左右2セット）



- ① 手を腰に当て、膝をへその高さまで上げる。
- ※転倒しやすいので注意しましょう。



- ② おじぎをするように体を曲げ、脚を後ろに伸ばしていく。まずはこのくらいできればOK！
- ▶①に戻る

＼物足りないときは…／



- ・できる人だけやりましょう。
- ・膝を真っすぐ伸ばす。「T」の文字になっていれば完璧です！



NG 体はねじらない！

### 3. インラインランジ 2が難しい方にもお勧め。1本の線上に立ち、バランス感覚を鍛えます。（目安回数：10回×左右2セット）



- ① 左右の足を1本の線上に合わせて立つ（床や畳の線に合わせて、確認しやすいです）。後ろ足をちゃんと確認するのがポイント！



- ② 前に置いた足に重心を移し、後ろ脚をしっかり伸ばす。
- ▶①に戻る

＼物足りないときは…／



- ・基本ができるようになったら、頭に手を当てて、同じ動作を目を閉じながらやってみましょう。



NG 左右の足が線の上からはみ出ないように！

## 体を動かして気分転換をしましょう！

さくら整形外科クリニックは、桜が丘地区にある医療機関です。令和元年度に、官民連携して近隣地域との健康づくり事業に取り組みました。トレーナーの江口俊さんと、理学療法士の平田大悟さんに体操のポイントをお聞きしました。



江口俊さん

クリニック内にあるさくらフィットネスクラブSalus<sup>サルス</sup>トレーナー。理学療法士の資格も持ち、多角的にトレーニングをサポートしている。

### ー「ながら」体操で大丈夫

不要不急の外出自粛が求められている中で、自宅待機にストレスを感じている方も多いと思います。そんなときは、まず体を動かしてみてください。好きな音楽を聞いている間だけやるなど、なにかの「ついで」や「やりながら」で構いません。

### ーまずは体を動かして！

思考が滞ったら、楽しく体操をして気分転換をしましょう！

### ーストレスを和らげましょう

私は普段リハビリを専門に仕事をしています。今回紹介した体操は、少しでもストレスを和らげるための一環として捉えてほしいと思います。

### ー無理をせず、痛みのない範囲で

膝の痛い方は、決して無理をせず痛みのない範囲で行いましょう。猫背・反り腰にならないように注意し、呼吸は止めずに行いましょう。



平田大悟さん

さくら整形外科クリニック理学療法士。患者さんと接する中で、自宅でできる体操を考案している。

## 高齢者の方に伝えたい「フレイル予防」の話

外出を自粛し家で過ごす日々が続くと、体や頭の働きが低下し、高齢者の方はフレイル（要介護状態の一手前）に陥りやすくなります。さくら整形外科クリニック院長の植谷宏平医師にフレイル予防のポイントを解説してもらいました。



植谷宏平医師

さくら整形外科クリニック院長。

### ー「フレイル」とは

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。加齢に伴う運動機能低下などの「身体的問題」、認知機能障害やうつなどの「精神・心理的問題」、独居や経済的困窮などの「社会的問題」が含まれる多面的な概念です。私たちがアプローチするのは、「身体的問題」になります。

### ー運動機能を高めましょう

フレイルを予防するには、普段の生活で心掛けるポイントがあります。運動機能を高めるためにできるだけ毎日運動をしましょう。今回紹介している体操や、人と接しないように注意しながらの散歩やウォーキングなど、適度な運動を続けましょう。

### ーバランスの良い食事を

低栄養は、フレイルを起こす大きな要因の一つです。運動機能を維持するためにも、体をつくる栄養素（たんぱく質やカルシウムなど）が必要です。たんぱく質（肉、魚、大豆など）、カルシウム（牛乳・乳製品、小魚など）を含む食品をバランスよく取り、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

### ー大切なのは前向きな気持ち

若さを保つためには、物事をプラスに考えることが大切です。適度な運動、バランスの良い食事、そして前向きな気持ちを持ち続けることでフレイルを予防しましょう。

## 動画を見ながら楽しく運動しましょう！

### ■ 1人でも楽しく体を動かすことができます

2ページで紹介した三つの体操のほか、小学生から取り組める内容や、20分程度の体操など、自宅でできる運動の動画を市ホームページで紹介しています。

### ■ シルバーリハビリ体操や取手市民のうたも公開中！

▶シルバーリハビリ体操：「いつでも、どこでも、ひとりでも」を合言葉に、取手市シルバーリハビリ体操指導士の会のボランティアの皆さんが普及啓発を行っています。自分の体調に合わせて、楽しく運動をしましょう！

▶取手市民のうた～新しい明日～：振付動画も公開中。お子さんも楽しめるキャッチーな踊りです。練習用の動画もあるので、ぜひ踊ってみましょう！

＼一緒に踊ろう！／



市ホームページは  
コチラから！



市健康づくりキャラクター「とりかめくん」

## 取手市歩こう会会長・日野勝博さんにインタビュー！

### Q1. ウォーキングを続けるコツは？

まずは1日1,000歩から始めましょう。「花を見に行く」など、自分の中でテーマを決めて歩くと良いと思います。

### Q2. 市民の皆さんへメッセージを！

何よりも「楽しく」続けることが大切です。自分のペースで楽しく健康づくりをしましょう！



### 取手市歩こう会

市内のウォーキング団体。平成10年に設立し、「とりで市民ウォーク」を主催。イベントなどを通じてウォーキングの効用と楽しさを伝えている。令和元年度の県民健康づくり表彰において、健康づくり推進事業功労者表彰の知事賞を受賞。今回、会長の日野勝博さんに表紙を飾ってもらいました。



※人同士の接触機会を減らすため、ウォーキングは少人数で行い、公園は空いた時間・場所を選ぶようにしましょう。外出するときはマスクを着けましょう。

## Pick up お知らせピックアップ

新型コロナウイルス感染症の感染リスクと隣り合わせで働いている医療従事者の方に心からの敬意と感謝を表しましょう。偏見や差別はやめましょう。

### 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

※4月27日時点の情報です。状況により変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「緊急事態宣言」の対象地域が全国に拡大されました。そのうえで、茨城県を含む13の都道府県は「特定警戒都道府県」に指定されました。大型連休中も不要不急の外出や3つの密が重なる状況避けましょう。



取手市



茨城県



厚生労働省



総務省

### 特別定額給付金(仮称)一律10万円給付

☎ 定額給付金対策室(産業振興課内) ☎ 内線1940

緊急経済対策の一つとして、特別定額給付金(仮称)事業が実施されます。市では、この業務を実施するため、定額給付金対策室を設置しました。詳細が決まり次第、広報紙やホームページでお知らせします。

▶市では専用ダイヤルを開通します。5月11日(月)以降は専用ダイヤルへお問い合わせください… ☎ 73-3000

### 事業者の方へ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、中小企業を対象とした金融支援、雇用調整助成金などの支援制度があります。

▶セーフティネット保証制度第4・5号認定 ▶危機関連保証制度  
売り上げなどが減少した事業者に向けた融資の保証制度です。

☎ 産業振興課 ☎ 内線 1442

▶パワーアップ融資※上記のいずれかの認定が必要です。

県内に事業所を有し、経営の安定に支障が生じている事業者に向け融資を行います。

☎ 県産業政策課 ☎ 029-301-3530

▶雇用調整助成金

事業主が従業員を休ませた場合に、支払った休業手当の一部を助成します。

☎ ハローワーク龍ヶ崎 ☎ 60-2727

▶休業要請への協力金

休業要請にご協力いただいた事業者には協力金が支給されます。

☎ 県専用相談窓口 ☎ 029-301-5375

### 市税などの納付が困難な方は

新型コロナウイルス感染症の影響で、市税などを納期限までに納付することが困難な場合には、申請することで減免または猶予される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

対象税目	問い合わせ先
市・県民税(普通徴収・特別徴収)、 軽自動車税(種別割)、固定資産税・ 都市計画税、法人市民税、国民健康 保険税 ※これらは猶予のみです。	☎ 納税課 ☎ 内線1263
国民健康保険税(減免)、後期高齢者 医療保険料	☎ 国民健康保険税 ☎ 内線1363 後期高齢者医療保険料 ☎ 内線1368
介護保険料	☎ 高齢福祉課 ☎ 内線1324
保育料	☎ 子育て支援課 ☎ 内線1344

### 新型コロナウイルス感染症一般相談窓口

▶竜ヶ崎保健所 ☎ 62-2161 (平日 9:00 ~ 17:00)

▶茨城県庁内 ☎ 029-301-3200 (無休、24時間受付)、FAX029-301-6341

▶厚生労働省 ☎ 0120-565653 (無休、9:00 ~ 21:00)

◎聴覚に障害のある方や、電話での相談が難しい方は

▶ファクス (FAX03-3595-2756)

▶(一財)全日本ろうあ連盟ホームページ(右コードから)



### 来庁しなくてもできる主な手続き

市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、勤務体制を変更し、出勤する職員を減らしているため、窓口での対応に時間がかかる場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。下記の手続きは来庁せずに、郵送で申請することができます。詳しくは各手続きのお問い合わせ先にご確認いただくか、市ホームページをご覧ください。

▶転出届 ▶住民票・戸籍謄本などの各種証明書発行

☎ 市民課 ☎ 内線1161

▶納税証明書発行

☎ 納税課 ☎ 内線1271

▶市・県民税証明書発行(課税証明、非課税証明など) ▶軽自動車税廃車  
手続き

☎ 課税課 ☎ 内線1241

▶固定資産税証明書発行(評価証明、公課証明など)

☎ 課税課 ☎ 内線1253

▶国民健康保険(高額療養費支給申請など)

☎ 国保年金課 ☎ 内線1363

▶後期高齢者医療保険(高額療養費支給申請など)

☎ 国保年金課 ☎ 内線 1368

### 休館中の施設・停止中の業務

以下の施設は一部を除き5月31日(日)まで休館します。6月以降も状況により延長となる場合があります。※の施設は当面の間使用中止。再開時期は未定です。

#### ■図書館

▶取手図書館 ▶ふじしろ図書館 ▶<sup>とがしら</sup>戸頭公民館図書室

#### ■学校

▶市立全小・中学校 ▶学校体育施設開放

#### ■福祉施設

▶あけぼの\*、さくら荘\*、かたらいの郷\* ▶げんきサロン(4カ所) ▶お  
休み処(2カ所) ▶地域子育て支援センター(4カ所)

#### ■スポーツ施設・公園施設

▶勤労青少年体育センター ▶取手グリーンスポーツセンター ▶藤代ス  
ポーツセンター ▶藤代武道場 ▶高須体育館(グラウンド含む) ▶各公園  
有料スポーツ施設\* ▶バーベキュー場(4カ所)\*

#### ■市民施設など

▶取手ウェルネスプラザ ▶全公民館 ▶ゆうあいプラザ ▶市民会館 ▶福祉  
会館(市民会館隣) ▶福祉交流センター(市役所敷地内) ▶とりでア  
ートギャラリー(アトレ取手4階) ▶<sup>おほり</sup>小堀の渡し ▶レンタサイクル ▶旧取  
手宿本陣一般公開 ▶埋蔵文化財センター展示室

### マスクの寄付を受け付けています

☎ (社福)市社会福祉協議会 ☎ 72-0603、同藤代支所 ☎ 83-7341

市社会福祉協議会では、未使用マスクの寄付を受け付けています。市社会福祉協議会(〒302-0021 寺田5144-3)・同藤代支所(〒300-1512 藤代700)窓口か、郵送などで受け付けています。

市からのおしらせ  
**TORIDE  
CITY NEWS**

**5月ごみ収集**

4日(月・祝):可燃ごみ  
5日(火・祝):ビン/缶・ペットボトル  
6日(水・振休):プラ容器  
◎第2・4水曜日:古紙・古着  
☎環境対策課☎内線1417

▶ごみカレンダーはホームページでも確認できます



**5月の納税**

納付は口座振替が便利です

▶軽自動車税(全期)  
☎納税課☎内線1271

**介護保険の更新を**

☎認定の有効期間が6月30日で切れる方  
☎高齢福祉課☎内線1326

**マイナンバーカード  
交付専用窓口**

☎5月10日・24日の各日曜日  
8:30 ~ 12:00  
☎市民課、藤代総合窓口課  
※交付通知書に記載の交付場所を確認し、必ずご本人がお越しください。交付申請は受け付けていません。  
☎市民課☎内線1164

**防災情報の確認**

▶防災無線の放送内容  
☎0120-860-004  
▶緊急災害情報  
市内の緊急災害情報を確認できます。事前にブックマーク登録することをおすすめします。  
http://www.city.toride.ibaraki.jp.cache.yimg.jp/kinkyu/



**新型コロナウイルス感染症 中止になった事業**

以下の事業は感染拡大防止のため中止します。

**狂犬病予防集注射**

狂犬病予防注射は、かかりつけの動物病院で接種してください。  
☎全日程  
☎かかりつけの動物病院にお問い合わせください。  
☎環境対策課☎内線1416

**危険物取扱者試験準備講習会**

☎前期全日程  
☎消防本部予防課☎74-1429

**取手ジャズフェスティバル2020**

☎5月9日(土)・10日(日)  
☎(公財)市文化事業団☎73-3251

**夏日程 特定健診など**

☎7月1日(水) ~ 22日(水)  
◆特定健診・健康診査  
☎加入保険によって異なります。  
☎国保:国保年金課☎内線1379  
☎後期:国保年金課☎内線1369  
◆ヘルスアップ健診・肺がん検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診  
☎保健センター☎85-6900

**回想法スクール**

福祉交流センター(市役所敷地内)開催分(6月~)を中止します。  
☎健康づくり推進課☎内線1221

**TORIDE CITY NEWS 内の記事について**

4月27日10時時点の情報です。新型コロナウイルス感染症感染拡大の状況によって、中止・延期になる場合があります。実施の判断についてはホームページでご覧になるか、お問い合わせください。



☎取手市  
中止イベント

**募集**

**令和2年度市奨学生**

市では、経済的な理由により修学が困難な方を対象に奨学生を募集します。奨学生は出願者の中から審査会(6月開催予定)で決定します。  
☎貸付金額(月額)  
▶国公立大学(短期大学含む):3万円  
▶私立大学(短期大学含む):4万円  
☎大学・短期大学に在学中の方  
※詳細は募集要項を確認の上、ご不明な点はお問い合わせください。  
☎定員5人程度  
☎締切5月15日(金)  
※期限内の提出が難しい方はご相談ください。  
☎申請教育総務課(藤代庁舎)、市民課、取手駅前窓口、取手支所で配布の願書に必要事項を記入の上、〒300-1592 藤代700教育総務課まで郵送か持参  
☎教育総務課☎内線2012



☎取手市 奨学生

**相談**

**こころの健康相談**

精神科医師が相談に応じます。  
☎5月27日(水)13:30~15:30(1人30分)  
☎保健センター  
☎眠れない、気分が落ち込む、引きこもっているなど、心の病気の症状ではないかと心配な方(家族や身近な方からの相談も受け付けます)  
☎定員4人  
☎費用無料  
☎申請電話  
☎5月26日(火)12:00  
☎保健センター☎85-6900

**健康相談(尿検査)**

☎5月11日(月)10:00~11:00  
☎保健センター  
☎尿中塩分濃度測定、血圧測定(希望者のみ)  
☎費用無料  
☎申請不要  
☎保健センター☎85-6900

**講座・講習**

**とりで生涯現役セミナー**

元気なおとなの『健康セミナー』  
人生100年時代、健康に生活するためには適度な運動が欠かせません。簡単な体操を通じて、話すこと、笑うことの大切さを学びましょう。  
☎5月15日(金)~29日(金)  
※30分程度専用ウェブページで視聴します。  
☎講師 京 泉 裕子氏(取手笑いヨガクラブ主宰)、穂積千夏氏(認知症予防アドバイザー)  
☎対象 55歳以上の方  
☎申請 ホームページの申し込みフォームから  
※受付後、参加者に視聴専用URLを通知します。  
☎とりで生涯現役ネット☎86-7088



☎とりで生涯現役ネット



**外国人の皆さんへ  
新型コロナウイルスの情報**

新型コロナウイルスの病気について「日本語以外の言葉」と「やさしいにほんご」の情報です。病気にならないために気をつけることやいろいろな言葉で相談ができる場所を市のホームページで見ることができます。

※新型コロナウイルス感染症の情報や相談窓口について、困っている外国出身者が身近にいましたら、以下のページをお伝えください。

☎秘書課☎内線1111



とりでし しんがた  
コロナウイルスの  
じょうほう、そうだん  
(やさしいにほんご)

## お知らせ

### 市議会だより「ひびき」 概要版を発行しました

市議会だより「ひびき」は5月1日発行の第233号から、ウェブ版に移行しました。紙面による概要版(A4の4ページ)は以下の場所に配置しています。

**所** 市内各公共施設、鉄道駅、郵便局、一部スーパー(ヤオコー取手<sup>あおやなぎ</sup>青柳店・藤代店・取手<sup>とがしら</sup>戸頭店、カスミ取手店・藤代店・取手ゆめみ野店、マスタ取手店・戸頭店、TAIRAYA新取手店、タイヨー藤代店)など

**問** 議会事務局 ☎内線1801



取手市議会報「ひびき」ウェブ

### 空家などの利活用 媒介制度スタート

市は空家などの所有者から利活用の希望を受け、協定を結んでいる茨城県宅地建物取引業協会の媒介により、空家などの流通促進を図る制度を4月1日(水)から始めました。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**対** 市内に空家などをお持ちで、賃貸や売却を希望する方

**内** 空家などの所有者が市に物件を登録することで、宅建業者が物件の調査を行い、賃借や買い取りを希望する方との交渉・契約の媒介を行います。

**費** 市への物件登録料:無料

**申** 都市計画課で直接

**問** 都市計画課 ☎内線3113



3月30日、茨城県宅地建物取引業協会と協定を締結しました



取手市 空家活用

### 埋蔵文化財センター展示室休館

外壁などの改修工事のため展示室を休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**時** 5月15日(金)～9月30日(水)

**内** 展示室の休館

※埋蔵文化財の所在の確認や諸手続きは通常どおり受け付けます。

**問** 埋蔵文化財センター ☎73-2010

### 合理的配慮の提供支援に係る 費用を助成

障害のある方に必要な、合理的配慮を提供するための費用を一部助成します。

◎合理的配慮とは…障害のある方から配慮を求める意思表示があった場合に、負担になりすぎない範囲で、日常生活や社会生活を送るうえでの障壁を取り除くために行う必要な配慮。

**内** 筆談ボードの購入、点字メニューの作成、スロープの設置 など

**対** 以下のいずれかに該当する団体

- ①市内に事務所または事業所を有する事業者など民間の事業者
- ②自治会などの地域の団体
- ③市内で活動するボランティアグループなどの市民活動団体

**費** 助成額には限度があります

▶コミュニケーションツールの作成費:1万円

▶物品購入費:5万円

▶工事施工費:10万円

**申** 申請書(市ホームページからも取得可)に必要事項を記入し、障害福祉課に提出



桑原南町内会では、集会所入口に手すりを設置しました

◎令和元年度 その他の取り組み

▶桜が丘自治会…自治会館に車いすを配置、入口に手すりを設置

▶ことばの相談室 糸…コミュニケーションツールの作成

**問** 障害福祉課 ☎内線1333



取手市 合理的配慮

### 市民ギャラリー申し込み

取手駅市民ギャラリー(JR取手駅東西連絡地下道内)と藤代駅市民ギャラリー(JR藤代駅橋上連絡道内)の申し込みを受け付けます。

**内** 10月から令和3年3月のうち1週間分の利用申請

**対** 個人または団体(営利、宣伝目的のもの、活動報告などは不可)

**費** 金額は市内在住・在勤・在学の方の場合です。それ以外は2倍の金額になります。

▶取手駅市民ギャラリー

東:1,500円、西:1,050円、両方:2,550円

▶藤代駅市民ギャラリー

南:600円、北:600円、両方:1,200円

**申** 電話(5月20日(水)から受け付け順・平日8:30～17:00)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、電話でのみ受け付けます。

**問** 文化芸術課 ☎内線1292

### 胃がん検診受け付け開始

**時** 6月8日(月)～19日(金)の平日・26日(金)・30日(火)、7月1日(水)～16日(木)の平日(全て7:00～10:00) ※会場は日程ごとに異なります。詳しくは保健センター年間計画表をご覧ください。

**内** 検診車でのバリウム造影

**対** 40歳以上の方(令和3年3月31日現在)

**定** 各日先着56人

**費** 1,300円(当日徴収)

※市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は500円。生活保護受給者の方は「生活保護受給証明書」の提示で無料になります。

**申** 電話(平日8:30～17:15)

**締** 5月8日(金)～希望日の2週間前

◎現在妊娠中の方、過去に胃や腸の手術を受けた方などは、かかりつけ医での検査をお勧めします。

**問** 保健センター ☎85-6900



取手市 胃がん検診

### 大腸がん検診受け付け開始

申し込み後、問診表と検体容器をお渡し(郵送)します。検査後、検体を提出してください。

**内** 2日分の便の潜血反応検査 検体の提出先

▶胃がん検診会場(7:00～10:00)

▶保健センター(6月8日(月)～7月28日(火)の平日8:30～16:00)

※特定健診・健康診査は中止します。上記のどちらかに提出してください。

**対** 40歳以上の方(令和3年3月31日現在)

**費** 500円(当日徴収)

※生活保護受給者の方は「生活保護受給証明書」の提示で無料になります。

◎大腸がん検診無料クーポン券の対象(令和3年3月31日現在で41歳)の方は、検体提出時にクーポン券をお持ちください。

**申** 以下のいずれかの方法で

▶電話(平日8:30～17:15)

▶市ホームページ

**締** 5月8日(金)～7月8日(水)

◎詳しくは保健センター年間計画表をご覧ください。

**問** 保健センター ☎85-6900



取手市 大腸がん検診

保健センター年間計画表は市ホームページからも取得できます。



取手市 保健センター計画表

### Jアラート 全国一斉情報伝達試験

全国瞬時警報システム(Jアラート)の放送が市民の皆さんに聞こえるか、市内142カ所の防災行政無線で緊急情報の伝達試験を行います。

試験放送は約1分間です。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。◎自宅などに設置した防災ラジオからも同じ放送が流れます。貸与については安全安心対策課へお問い合わせください。

**時** 5月20日(水)11:00ごろ  
※今後は10月7日(水)、令和3年2月17日(水)に実施予定です。

**内** 以下の内容が流れます。

上りチャイム

「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)

「こちらは防災とりでです」

下りチャイム

※放送の内容は下記でも確認できます。

▶フリーダイヤル ☎0120-860-004

▶市メールマガジン(緊急防災防犯情報)

▶市ホームページ

**問** 安全安心対策課 ☎内線1181



取手市 防災無線放送内容



取手市メールマガジン 登録

### 軽自動車税(種別割)納税通知書 発送

**時** 5月8日(金)発送(予定)

**対** 4月1日時点で原動機付自転車・小型特殊自動車・軽自動車・二輪の小型自動車を所有している方、またはその使用者

**締** 納期限:6月1日(月)

※身体障害者などに対する減免の手続きも納期限までです。

**問** 課税課 ☎内線1241



取手市 軽自動車税(種別割)

### 光化学スモッグに注意

光化学スモッグは、5～9月の暑い時期に発生しやすくなります。発生したときは、外出は極力避けてください。また、目・のどに刺激を感じた方は洗眼・うがいなどを行ってください。

◎県は光化学スモッグやPM2.5の情報をメールで配信しています。登録方法は、県環境対策課のホームページでご確認ください。

**問** 市環境対策課 ☎内線1413



茨城県 メール光化学スモッグ



## 「いつまでも元気に活躍」を応援！ 一歩先行くシニア増加中！

“人生100年時代”、いつまでも元気に活躍される皆さんを応援する『生涯現役セミナー』を昨年度は26回開催しました。約800人の皆さんに参加していただき、満足度は平均約80%と、高く評価していただきました。この中で、特に好評のあったセミナー参加者のご意見の一部をご紹介します。

### ◆セミナー受講者の声 [情報収集力を高めるセミナー (5回開催)]

 スマホで市内の情報がえられるアプリ『マチイロ』は便利。フェイスブックの投稿は公開範囲の設定ができると知って、活用できそう。(70代女性 Kさん)

 仕事探しにもスマホが使えると知りました。自宅で求人検索を試みようと思います。スマホには便利な使い方がありますね。(60代男性 Oさん)

### ■シニアのための総合相談窓口

就労・起業・ボランティア・求人の相談などを受け付けています。

**時** 平日 10:00～17:00 **所** 取手駅西口前 リボンとりで5階  
**問** とりで生涯現役ネット ☎ 86-7088



## 食中毒を予防しましょう

**問** 保健センター ☎ 85-6900

食中毒は家庭から発生することもあります。次の点に注意しましょう。

### 〈予防の3原則〉

「細菌を付けない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」

### 〈予防のポイント〉

#### 1. 食品の購入

▶ 肉汁や魚などの水分が漏れないよう、ビニール袋に分けて持ち帰りましょう

#### 2. 保存

▶ 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下で保存しましょう

#### 3. 下準備

▶ ラップしてある野菜やカット野菜も洗いましょ

▶ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中か電子レンジで行いましょう

#### 4. 調理

▶ 加熱は十分にしましょう。中心部の温度が75度以上で1分以上が目安です

#### 5. 食事

▶ せっけんて手を洗い、清潔な器具で清潔な食器に盛り付けましょう

#### 6. 残った食品

▶ 残った食品は清潔な器具・皿を使い保存しましょう

▶ 時間が経ちすぎた食品は捨てましょう



調理や配膳、食事の前にはよく手を洗いましょ

## 急病のときは・医療情報案内

### 救急電話相談(おとな・子ども) ※年中無休・24時間受付

☎ 03-6667-3377 医師や看護師が電話で相談に応じます。  
プッシュ回線固定電話・携帯電話は、おとな：#7119 / 子ども：#8000

### 大人の救急(休日夜間緊急診療所)

☎ 78-6111 (野々井1926・取手医師会病院内)  
土曜日：17:00～翌9:00 / 休日：9:00～翌9:00 (日曜日・祝日・年末年始)

### 子どもの救急(重症患者に対する救急)

☎ 74-5551 JAとりで総合医療センター (本郷2-1-1)

平日：18:00～23:00 ※水曜日除く / 土曜日：12:30～23:00

日曜日・祝日：8:00～23:00

※状況により対応できない可能性がありますので、事前に必ず電話で確認をお願いします。

☎ 0297-45-5111 総合守谷第一病院 (守谷市松前台1-17)

水曜日：17:00～翌9:00

## タウン

市や官公庁関係機関外で市民活動中心の情報です。 **費** が無いものは無料、 **申** が無いものは直接会場・集合場所へ



### 広報とりで「タウン」の記事を募集中！

**問** 広報広聴課 ☎ 内線 1141

「タウン」のコーナーは、市民の皆さんの活動を支援することで、市民同士の交流につながることを目的としています。掲載は無料です。

#### ▶掲載の要件

- 1) 市内に活動拠点を置く市民団体・個人であること
  - 2) 市民の皆さんが参加できるもの
  - 3) 開催日や募集の締切日が、掲載希望号から7日以上開いていること
- 例：広報1日号…8日以降の開催日、広報15日号…22日以降の開催日  
※多くの方に利用していただくため、同じ団体・個人などが号を連続して掲載することはできません。同一号で異なる内容の掲載は2件までとなりますが、掲載依頼が多数の場合は、1件のみの掲載となります。

#### ▶掲載できないもの

政治活動や宗教活動に関するもの(勧誘や布教を目的とするもの)、営利を目的とするもの、公序良俗に反するもの、個人宣伝および意見広告を目的としたもの など

#### ▶直近の締切日・掲載依頼方法

本ページ下段でご案内しています。締切日までに掲載依頼書を提出してください。メールの場合は、件名を「広報とりで○月○日号タウン原稿依頼」としてください。

#### ▶掲載依頼書のダウンロード

市ホームページ「広報とりで『タウン』への掲載申し込み」のページから、掲載基準や掲載依頼書をダウンロードできます。



### ご注意ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載イベントが中止や延期になる場合があります。事前に各団体までお問い合わせください。

### 相馬霊場巡り取手の里山 おもんま 小文間を遍路

**時** 6月28日(日) ※弱雨決行。ホームページ(<http://88souma.com/>)に開催の有無を掲載予定。延期の場合は7月26日(日)を予定 **所** 取手駅東口改札前に8:15集合 **内** 取手松陽高校前～東谷寺～明星院～平石バス停(12:30ごろ解散予定・約10km) **費** 500円(保険、資料代など) ※交通費各自 **持** マスク、持薬、雨具 ※昼食不要 **問** 新四国相馬霊場八十八ヶ所を巡る会 熊倉 ☎ 73-3906

### 新型コロナウイルス問題電話相談

「業績悪化を理由に解雇を言い渡された」「収入が半減し生活ができない」「医療費が払えなくなって病院に行けなくなった」「デイサービスやショートステイを利用できなくなった」など。一人で悩まずにご相談ください。◆雇用・収入に関する相談 ☎ 029-292-6695 (働く者の相談センター) ◆医療・介護に関する相談 ☎ 029-228-0600 (茨城民医連) **時** 平日10:00～16:00 ※5月4～6日は9:30～12:00 **問** 茨城県民主医療機関連合会 ☎ 029-228-0600

### 大人の遠足ウォーク

◆横須賀・船で港めぐりウォーク **時** 5月15日(金) ◆与野公園バラ園・玉蔵園ウォーク **時** 5月22日(金) **共通事項** **所** 取手駅西口改札前に8:30集合(15:00ごろ現地解散) **費** 500円(通信費など) ※交通費、保険など各自 **持** 飲み物、保険証、雨具 **問** 健康のつどい 佐藤 ☎ 74-1458

### ジョギング、ウォーキング体験

**時** 5月17日・24日の各日曜日8:20集合 ※雨天中止。10:00ごろ解散 **所** 取手緑地運動公園テニスコート脇駐車場(利根川河川敷) **内** 約5km～10km(当日、種目・距離の希望を取りグループ分け) **対** 18歳以上 **問** 取手市体育協会ジョギング部 白倉 ☎ 090-4521-9256

### 歯科医による歯のなんでも電話相談

歯の健康相談、治療内容などについて茨城県保険医協会歯科医師が答えます。お気軽にご相談ください。 **時** 6月14日(日)13:00～16:00 受付電話番号 ☎ 029-823-7930 **問** (一社) 茨城県保険医協会 ☎ 029-823-7930

# 発掘！ ほどよく 絶妙 とりで

vol.34

こんなに変わった！  
取手市役所



☎ 魅力とりで発信課 ☎ 内線1191

令和2年10月1日、取手市は市制施行50周年を迎えます。この半世紀、市の発展とともに、取手の風景は目まぐるしい変遷を遂げてきました。

### ▼取手町役場

現在の「取手市」がまだ「取手町」だった頃、「取手町役場」は、現在の取手市商工会館の場所（取手2丁目）にあったことをご存知でしょうか？①の写真をよく見ると、「取手町役場」の看板が掲げられており、右側には「関東銀行」（現筑波銀行）の看板も見えます。この写真を見て「懐かしい！」と思われる方も多いかもしれませんね。

### ▼「取手市」誕生！市役所移転

昭和45年、市制施行された年に、市役所は寺田に移転しました。移転当初の市役所は、まだ2階建てでした（写真②）。

### ▼「市役所」増築

その後、昭和49年に、市役所庁舎が増築されて4階建てになりました（写真③）。

### ▼新庁舎の完成

平成6年、現在の新庁舎が庁舎横（写真④右側）に完成しました（写真④）。さらに平成15年には、市役所庁舎前に福祉交流センターができて、現在の配置にかなり近くなりました。

市政の発展とともに絶妙に変化してきた市役所。過去からの写真を一気に見比べると、変貌ぶりがはっきりと分かります。

今年度の「発掘！ほどよく絶妙とりで」では、取手の懐かしい風景や出来事などを紹介していく予定です。

今とは違う風景の数々や出来事をぜひ、お楽しみください。

写真① 取手町役場



写真② 庁舎移転（昭和45年）



写真③ 庁舎増築（昭和49年）



写真④ 新庁舎完成（平成6年）



## 各種無料相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面は面談での定期無料相談を休止していますので、電話での相談先をお知らせします。

	日時	相談先
法律相談	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	法テラス・サポートダイヤル ☎ 0570-078374
司法書士相談	毎火曜 16:00～18:00 (5/5は休み)	茨城司法書士会 ☎ 029-212-4500 ☎ 029-212-4515 ☎ 029-306-6004
人権相談	平日 8:30～17:15	水戸地方法律局龍ヶ崎支局 ☎ 64-2607
行政相談	平日 8:30～17:00	総務省茨城行政監視行政相談センター ☎ 0570-090110
社会保険労務士相談	平日 11:00～14:00	全国社会保険労務士会連合会 ☎ 0570-07-4864
行政書士相談	毎木曜 13:30～16:30	茨城県行政書士会（市民相談センター） ☎ 029-305-3731
消費生活相談	平日 9:00～16:00	消費生活センター ☎ 72-5022
家庭児童相談	平日 9:00～16:00	子育て支援課 ☎ 内線 1347

	日時	相談先
ドメスティック・バイオレンス（DV）相談	平日 9:00～16:00	子育て支援課 ☎ 内線 1347
社会福祉協議会 心配ごと相談	毎水曜 13:00～16:00 (5/6は休み)	☎ 74-6644
警察の相談ダイヤル	☎ 03-3501-0110 / #9110（プッシュ回線固定電話・携帯電話）	

## 休校中でも、不安や悩み事はいつでも相談してください

▶ こどもの電話相談（青少年センター、西 2-35-3）※保護者も可  
☎ **72-8080** 平日 9:00～16:30 ファクス：**73-6868**  
メール：seishounensoudan@city.toride.ibaraki.jp

▶ 子育て相談・いじめ相談（教育総合支援センター、<sup>とがしら</sup>戸頭 8-10-1）  
※小中学生や保護者

☎ **63-4755** 平日 9:00～16:30  
◎電話相談のみ月・水・金曜日は 19:30、火・木曜日は 9:00～16:30 まで受け付け  
メール：sogoshien@city.toride.ed.jp  
※学校も休校が続いていますが、お子さんの悩み事、相談事など、お気軽にご相談ください。

## 広報とりで

発行/取手市 編集/広報広聴課 〒302-8585茨城県取手市寺田5139  
TEL 0297-74-2141 内線1141 FAX 0297-73-5995

ホームページ：<https://www.city.toride.ibaraki.jp/>  
e-mail：info@city.toride.ibaraki.jp



広報とりでは、見やすく読み間違いにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。