





## 「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、友達だけに写真などを見せるのにも活用できそう。(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。自宅で求人検索をしてみようと思います。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う
  - ▶ 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
  - ▶ せっけんで手を洗い、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う

## 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 (茨城県民医連) **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