



いつまでも元気に活躍するシニアを応援！
健康寿命を考えよう！

2月1日は「フレイルの日」。いつまでも、元気であるための秘訣を考えてみませんか。「フレイル」とは、身体機能や認知機能の低下による虚弱の状態をいいます。食事はもちろん大切ですが、身体を動かすことや社会参加も大切です。

▶社会とのつながりが大切

社会参加とは、自分以外の人や集団と関わりを持つことで、就業やボランティア、趣味・生涯学習などです。そのような社会とのつながりが豊かな方が、長く健康で過ごされ、認知症にもなりにくいことが知られています。

また、他世代とのつながりもフレイル予防には効果的です。

まず、できそうなことからやってみませんか。とりで生涯現役ネットはそんな皆さんを応援しています。



とりで生涯現役ネット (取手駅西口前 リボンとりで5階)
総合相談窓口 ☎ 86-7088 月～木曜日 10:00～15:00



市民農園 4月からの利用者募集

☎ 農政課 ☎ 内線 2112

☑ 市内に居住する農業者以外の方

※農業ふれあい公園内農園は、守谷市・つくばみらい市在住の方も利用可。

☑ 電話が直接農政課(藤代庁舎)へ(平日8:30～17:15)

☑ 2月15日(火) ※多数は抽選。結果は3月上旬に郵送

※ふれあい農園は、貸出期間終了後、1回に限り継続可(最長6年利用可)。農業ふれあい公園内農園は、毎年継続可。

農園名	区画数	1区画面積	年間使用料	貸出期間	
ふれあい農園	野々井1	2	30㎡	3,600円	3年間(4月～令和7年3月)
	野々井2	4	30㎡	3,600円	
	野々井3	8	30㎡	3,600円	
	野々井4	1	30㎡	2,400円	
		1	60㎡	4,800円	
	いな稻	9	30㎡	2,400円	
	おもんま小文間	5	30㎡	2,400円	
	桑原	4	30㎡	2,400円	
	宮和田	19	15㎡	3,000円	
	下高井	4	30㎡	3,600円	
3		50㎡	6,000円		
農業ふれあい公園内農園(市之代)	11	20㎡	7,200円	1年間(4月～令和5年3月)	

急病のときは・医療情報案内

救急電話相談(大人・子ども) ※年中無休・24時間受付

☎03-6667-3377 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：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) ※事前にご確認ください。

☎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：12:30～23:00

日曜：18:00～23:00 / 祝日：8:00～23:00

☎0297-45-5111 総合守谷第一病院(守谷市松前台1-17)

水曜：18:00～翌8:00 ※祝日の場合8:00～翌8:00 / 日曜：8:00～18:00

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。☑が無いものは無料、☑が無いものは直接会場・集合場所へ

※今後の感染拡大の状況によっては、掲載を休止する場合があります。紙面上に掲載した行事の実施の可否は各団体にお問い合わせください。

がんサロンとりで

がんになった方、家族の方や遺族の方、心を寄せたい方でお話をしてみませんか ◆サロン 時 2月10日、3月10日の各木曜日 ◆サロンを支えるための勉強会 時 2月24日、3月24日の各木曜日 ■共通事項 時 13:00～16:00 所 市民活動支援センター(藤代庁舎内) ☑ がんサロンとりで 田中☎78-2538

バレンタインデーのプレゼント作り

時 2月13日(日)10:00～11:30 所 福祉会館(市民会館隣) ☑ アイシングクッキー作りとラッピング ☑ 小学生の女子 ※親子での参加 定 先着10人 費 100円(材料費) 持 エプロン、飲み物 ☑ 電話 時 2月10日(木) ☑ ガールスカウト茨城県第19団 問宮☎73-1832

親子で星を観る会

時 2月11日(金・祝)16:00 所 みどりが丘幼稚園集合 ※20:30帰着 ☑ さしま少年自然の家(境町)で天体望遠鏡を覗いて宇宙の神秘に触れよう 講 飯村稔氏(さしま少年自然の家天体観測等指導講師) ☑ 4歳～小学生 ※親子での参加(親は1人まで) 定 先着20人 費 1,500円(教材費・交通費など) ☑ 参加者名・学年・学校名(未就学児は年齢)・保護者連絡先を入力しメール(npojisedai@gmail.com)またはファクス72-7720 時 2月10日(木) ☑ NPO法人次世代教育センター 渡邊☎090-3137-5511

大人の遠足ウォーク

◆利根町布川ウォーク 時 2月23日(水・祝)8:30集合 ☑ 柳田国男記念館と街中散策 ◆真壁のおひなさまウォーク 時 2月27日(日)8:30集合 ☑ 真壁市内 ■共通事項 所 取手駅西口改札前集合 ※15時ごろ現地解散 ☑ 約4km 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 ☑ 健康のつどい 佐藤☎74-1458

アートと社会を考えるオンライン講座

時 2月13日(日)13:00～14:30 所 たいけん美じゅつ場VIVA(アトレ取手4階)かオンライン ☑ 「アートを通じた社会包摂の可能性について」 講 長津結一郎氏(九州大学大学院助教) 定 20人(現地参加) ☑ 現地参加は電話、オンライン参加はウェブサイトから(https://www.viva-toride.com) ☑ たいけん美じゅつ場VIVA ☎85-5558(10:00～19:00、木曜日定休)

仲間募集「藤代ターゲットバードゴルフ」

時 毎週火曜日13:00～15:00、毎週金曜日9:00～11:00 所 藤代スポーツセンター 費 3,000円(年会費) ☑ 藤代ターゲットバードゴルフ 阿部☎090-2487-7986

結婚相談会

時 2月20日(日)10:00～15:00 所 福祉交流センター(市役所敷地内) ☑ 結婚を考えている方・その家族 持 身上書・写真(L判) ☑ 茨城マリッジサポーター 阿部☎78-1405

女声合唱公開練習

コロナ禍ですが久しぶりに歌いませんか 時 2月9日・3月9日の各水曜日10:30～12:00 所 福祉会館(市民会館隣) ☑ 合唱曲(幸せなら手をたたこう、手のひらを太陽にほか) 講 鬼澤良子氏(生涯学習音楽指導員) ☑ 女性 定 先着15人 持 飲み物 ☑ のぼらコーラス 関口☎080-6595-2292

相続登記相談会

時 2月の1カ月間(土・日・祝を除く) 所 県内の司法書士事務所 ☑ 相続登記に関する相談 ☑ 電話で各司法書士事務所へ ☑ 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

ライン 取手市公式 LINE 友だち募集中! ☑ 魅力とりで発信課 ☎ 内線1191



いずれかの方法で登録! ・左のコードを読み込む ・@toridecityでID検索