

広報とりで  
TORIDE

12.1  
2022 (令和4年)  
NO.1354



## この冬を元気に乗り切ろう！

気温と湿度が低い冬は、感染症が流行しやすくなります。その理由の一つは、人の体温が下がり、病原体（ウイルスや細菌など）への抵抗力が下がるためです。

寒い冬を元気に乗り切るには、感染症予防が重要です。コロナ禍<sup>か</sup>だからこそ、手洗いなどの基本的な感染症対策と併せて、体温を上げる運動をするなど、日常生活の中でできる感染症予防をしましょう。

## － 今号の主な内容 －

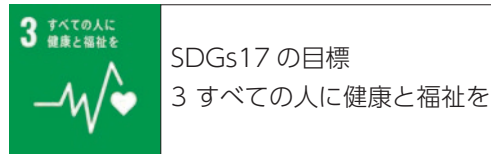
- 特集 感染症に負けない体をつくる ……2・3
- 新型コロナワクチン接種 関連情報 ……4
- 市からのお知らせ TORIDE CITY NEWS ……5・6
- 知ろう とりでのSDGs<sup>エスディー・ジーズ</sup> 第4回 ……7
- 生活応援商品券を配布します ……8

# 感染症に負けない体をつくる

感染症は、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入することで起こります。特にこの冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に注意が必要です。

生活習慣が乱れると、免疫機能が正常に働かなくなるため、感染症にかかりやすくなります。食事・運動・睡眠などの生活習慣を見直し、感染症に負けない体をつくりましょう。

☎ 保健センター ☎ 85-6900



取手市は <sup>エスディーズ</sup>SDGs の取り組みを推進しています。特集記事に関連するアイコンを掲載します。

## 免疫の仕組み

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの病原体から体を守る働きのことです。白血球の中には、生まれつき体に備わっている「自然免疫」と、過去の感染の経験などで得た「獲得免疫」などの免疫細胞が含まれていて、異物を発見すると直ちに攻撃を始めます。

	自然免疫	獲得免疫
働き	異物を見つけると、真っ先に攻撃する。情報を獲得免疫へ伝える	自然免疫から送られた情報とともに、異物に応じた攻撃をする
安定性	ストレスなどの影響を受けやすい	病気や精神状態に左右されない

予防接種は獲得免疫の機能を利用して行われています

### ▶ 異物から体を守る

私たちの体には、免疫の働きをする組織や器官・物質がたくさんあります。免疫機能が正常に働くと、ウイルスや細菌などの病原体（異物）から体を守る能力が向上します。

## 冬の感染症に注意！

### 空気の乾燥でウイルスが浮遊しやすくなる

- 湿度が高いと、ウイルスは水分によって重みが増すために地面に落下しやすく、空気中を漂う時間が短くなります。一方、空気が乾燥していると、ウイルスが空中を漂う時間は長くなります。
- 空気が乾燥する冬は、くしゃみなどで生じる飛沫が、長い時間空中を漂います。呼吸などを通じて、鼻や口の粘膜からウイルスが侵入しやすい状態です。



- こまめな手洗いは感染症予防の基本です。手指についたウイルスを取り除くために、帰宅後や調理の前後、食事の前などこまめに流水・石けんで手洗いをしましょう。

## 食事×運動×睡眠 生活習慣を改善して感染症から体を守る

栄養バランスの悪い食事や運動不足・運動過多、睡眠不足などの生活習慣は、免疫機能の働きを低下させてしまう要因になります。食事・運動・睡眠を意識して改善し、感染症から体を守りましょう。

### ① 食事

1番の基本は、「1日3食『主食』・『主菜』・『副菜』がそろった食事」です。栄養に偏りがあると免疫機能の働きは低下してしまいます。

#### ▶ 腸によい食品を取り入れる

免疫細胞の約7割が腸内にあります。腸内環境を整えるのに効果がある発酵食品や食物繊維を食事に取り入れましょう。

腸によい食品…ヨーグルト、きのこ類、納豆、海藻、ゴボウなど

#### ▶ よくかんで食べる

唾液には免疫物質が含まれるため、ウイルスが口から侵入するのを防ぎます。唾液の分泌をよくするために、食事のときはよくかみましょう。

免疫細胞になる肉・魚・卵・大豆食品などのタンパク質を、毎食取りましょう！



取手市食生活改善推進協議会（ヘルスマイト）会長 西君枝さん



#### ▶ 特集を動画で公開

ヘルスマイトが考案した「サケのきのこヨーグルトかけ」(右)のレシピを動画でまとめました。



### サケのきのこヨーグルトかけ



#### ■ 材料・2人分

- サケ…2切れ、酒…大さじ1
- シメジ・マイタケ・エノキダケ…各30g
- オリーブオイル…大さじ0.5、ニンニク…1片
- ヨーグルト…50g、マヨネーズ…小さじ1.5、みそ…小さじ2
- 小松菜…100g

#### ■ 作り方

- ①シメジとマイタケは、石づきを取り小分けにほぐす。エノキダケは、石づきを取り、半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける。みじん切りにしたニンニクを入れて、①を炒めて冷ましておく。
- ③あらかじめ水切り（10分間）をしておいたヨーグルトと、マヨネーズ・みそを合わせ、②と合わせる。
- ④小松菜はゆでて、3cmの長さに切る。
- ⑤耐熱皿にサケをのせて酒をかける。600Wのレンジで1分30秒・裏返して1分加熱する。※火が通っていない場合は、追加で加熱する。
- ⑥器にゆでた小松菜を盛り付け、サケをのせて、その上に③をかける。

サケの代わりに白身魚や鶏のむね肉で作ってもおいしいですよ！



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん

## ②運動

ウォーキングや筋力トレーニングなど、体温を上げる運動を行えば、免疫機能の働きが向上します。外出ができないときは、屋内運動を取り入れるなど、毎日の生活の中でこまめに体を動かす意識を持ちましょう。



筋肉量が減ると、体温や基礎代謝が下がります。継続できる運動で筋肉量を維持しましょう。

### 運動で体温を上げる！

☎ 健康づくり推進課 ☎ 内線1222

#### ウォーキングを始めよう

市は、子どもから高齢者までが健康で幸せに暮らせる「スマートウェルネスとりで」の実現を目指して、「歩く」ことを健康づくりの核としたまちづくりを進めています。

##### ▶ヘルスロードを歩いてみませんか

ヘルスロードは、地域の魅力発見や健康増進を目的として県が指定した道です。市内には18コースあります。自然環境や地域の特色を感じられる、ヘルスロードを歩いてみませんか。



全18コースを紹介



##### ▶ヘルスロードマップを配布しています

配布場所 健康づくり推進課、取手ウェルネスプラザ、JA茨城みなみ農産物直売場「夢とりで」

#### 自宅でできる筋トレ

体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉を付けると体温の上昇につながります。自宅で気軽にできる、体温を上げる筋トレを紹介します。痛みがあるときは無理をせず、できる範囲で行いましょう。10回で1セット、週に3回以上が目標です。

##### ▶スクワットで下半身の筋肉をバランスよく鍛える



- 股関節を意識をかけながら、4秒間かけて腰を落とす（最大90度まで）
- 4秒間かけて元に戻る

##### 【注意事項】

- 腰を落とす角度は最大90度を目指す
- 腰を落としたときに、膝の位置がつま先よりも前に出ないようにする

スクワット以外のメニューも紹介



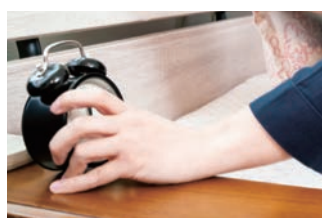
## ③睡眠

睡眠には、体や脳を休ませて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中に分泌される成長ホルモンは、傷ついた細胞を修復します。1日を通して、睡眠の質を改善するための習慣を身に付けましょう。



質のよい睡眠を十分にとるほか、適度にリラックスして自律神経を整えることも大切です。

朝



##### ▶毎日の起床時間をそろえる

体内時計が整い、自律神経の乱れを防ぐことができます。休日の寝坊は2時間以内に抑えましょう。



##### ▶起きたら朝日を浴びる

朝日を浴びると、自然な入眠を促す物質が分泌され、夜になると自然な眠気が訪れるようになります。

昼



##### ▶日中は活動的に過ごす

日中に体を動かす・趣味を楽しむ・何かに没頭するなど、イキイキと過ごすことで、夜の睡眠に良い影響を与えます。



##### ▶適度に昼寝を取り入れる

睡眠不足解消には、15分程度の昼寝が効果的です。ただし、長時間や夕方以降の昼寝は夜の睡眠を妨げてしまうので注意しましょう。

夜



##### ▶ブルーライトを浴びない

寝る2時間前にはスマホの画面を閉じましょう。体が昼間だと錯覚し、睡眠の質が低下します。



##### ▶寝る前に体を温める

軽いストレッチや、ノンカフェインの温かい飲み物を飲むなど、寝る前に体を温めると、眠りにつきやすくなります。

# 新型コロナワクチン接種 関連情報

☎保健センター（新型コロナウイルスワクチン接種推進室）☎85-6900

## ■【12歳以上】1・2回目 年内に接種完了の検討を

新型コロナワクチンの接種期間は令和5年3月31日までです。オミクロン株対応2価ワクチンは初回（1・2回目）接種完了から3カ月以上経過後に接種できます。3月末までにオミクロン株対応2価ワクチンを接種するためには、年内に初回接種を完了する必要があります。初回接種が完了していない方で、オミクロン株対応2価ワクチンの接種を希望する方は、年内の初回接種完了をご検討ください。

## ■【6カ月～4歳】1回目接種は5年1月13日（金）までに

接種期間内に初回接種（1～3回目）を完了するためには、5年1月13日（金）までに1回目を接種する必要があります。接種を希望する方は、できる限り年内に1回目の接種を受けてください。

## ■【12月】県の大規模接種

ファイザー社製オミクロン株対応2価ワクチンBA.4/5を使用する予定です。

日程 12月1日（木）～25日（日）

会場 産業技術総合研究所（つくば市東1-1-1）

対象 前回接種（2～4回目）完了から3カ月以上経過した方

## ■年末年始の感染拡大に備えましょう

新型コロナウイルス感染症は、過去2年いづれも年末年始に拡大しています。手洗い・手指の消毒・咳エチケットなど基本的な感染症対策の徹底をお願いします。また拡大に備えて、高齢者など重症化リスクが高いだけでなく、若い方もオミクロン株対応2価ワクチンの接種をご検討ください。

【予約方法】※市内接種会場・県の大規模接種会場共通

▶インターネット：<https://yoyaku.ibakei.ne.jp/KNQS5Q/>  
（同居でない方も代理予約できます）



▶電話：取手市新型コロナワクチン接種予約・相談センター

☎0570-020-252（平日8:30～17:15 通話料金がかかります）

◎海外で新型コロナワクチンを接種した方で、追加接種を希望する方は保健センターで接種券の交付申請が必要です（申請の際は接種記録が分かるもの（接種証明書など）と本人確認書類を持参）。詳細はお問い合わせください。

## お知らせ *Pick up* ピックアップ

### 緑のカーテンコンテスト結果発表！

☎環境対策課環境政策室☎内線1412

手軽に取り組める地球温暖化対策として注目されている緑のカーテン。今年度の緑のカーテンコンテストには個人・団体合わせて14点の応募があり、投票の結果入賞作品6点が選ばれました。両部門の大賞作品・受賞者のコメントを紹介します。

#### 【個人の部・大賞】

受賞者 上野祐美子さん

#### ▶コメント

西日を守るためのゴーヤーでしたが、実も50個程収穫でき、このたびは「大賞」という実も頂けるとのこと、うれしく思います。



#### 【団体の部・大賞】

受賞団体 障害者福祉センター つつじ園

#### ▶コメント

みんなで力を合わせて大きな緑のカーテンになりました。花や実のなる植物を植え、涼しく過ごし、目で楽しむことができました。



### 令和5年4月採用 市職員募集（第2回）

☎人事課☎内線1132

#### ■募集概要

職種	採用予定数	受験資格（年齢）
行政職（事務職）	5人程度	平成4年4月2日以降に生まれた方

#### ■試験概要

▶第一次試験…エントリーシート審査（申込時に提出）

▶第二次試験…筆記試験

実施日 令和5年1月8日（日）9:00～（受付8:00～8:30）

会場 取手庁舎・福祉交流センター（市役所敷地内）

科目 基礎能力検査（教養試験）・事務能力診断検査・作文試験

※特別な公務員試験対策が不要な試験です。一定の資格を保有している方には加点があります（IT系・福祉系・技師・管理栄養士・学芸員・保健師・司書など）

▶第三次試験…個人面接・集団面接

#### ■申込・締切

申込 ▶直接：人事課

▶郵送：〒302-8585寺田5139人事課宛て

◎申込書は人事課、藤代総合窓口課、市ホームページで入手可

締切 12月19日（月）※必着

◎学歴要件などの詳細や最新の情報は、市ホームページを必ずご覧ください。



### 市民意見公募（パブリックコメント）結果

新しい条例を制定するため、市民の皆さんから意見を募集しました。結果をお知らせします。

#### ◆「取手市個人情報の保護に関する法律施行条例（案）」

個人情報の保護に関する法律の施行に必要な事項を定めた条例です。

▶寄せられた意見はありませんでした。

☎情報管理課☎内線1151

#### ◆「取手市中小企業・小規模企業振興基本条例（案）」

中小企業・小規模企業の振興に関する基本理念を定めた条例です。

▶1人から1件の意見を頂きました。

公表場所 産業振興課、藤代総合窓口課、取手支所、取手駅前窓口、取手図書館、ふじしろ図書館、各公民館、市ホームページ

公表期間 12月28日（水）まで

☎産業振興課☎内線1448



市からのお知らせ  
**TORIDE  
 CITY NEWS**

**はがき・ファクスなどの記入例**

申し込みが郵送・ファクス・メールの場合は、右の①～③を全て記入してください。その他必要事項は記事ごとに異なりますので、漏れがないようにしてください。往復はがきでの応募の際は、返信用の住所・氏名も記入してください。

- ▶宛先 **取手** (取手庁舎) … 〒302-8585 寺田5139
- 藤代** (藤代庁舎) … 〒300-1592 藤代700
- 分庁** (分庁舎) … 〒302-0025 西2-35-3

- ①郵便番号・住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③電話番号
- その他

**12月ごみ収集**

30日・31日はお休みです。

**問** 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



**12月の納税**

納付は口座振替が便利です

- ▶固定資産税(3期)
- ▶国民健康保険税(6期)
- 問** 納税課 ☎内線1271

▶介護保険料(6期)  
**問** 高齢福祉課 ☎内線1324

▶後期高齢者医療保険料(6期)  
**問** 国保年金課 ☎内線1368

**マイナンバーカード  
 休日交付専用窓口**

**時** 12月11日・25日の各日曜日  
 8:30～15:00

**所** 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、必ず本人がお越しください。交付申請は受け付けていません。

**問** 市民課 ☎内線1163

**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。事前に下記アドレスをブックマーク登録することをおすすめします。

https://www.city-toride-ibaraki.jp.cache.yimg.jp/kinkyu/



**おわびと訂正**

11月15日号5ページの内容に誤りがありました。おわびして、次のとおり訂正します。

■12月の施設休館日 取手駅前窓口(リボンとりで3階)  
 (正)21・29～31日

**相談**

**税理士による 税務相談**

関東信越税理士会竜ヶ崎支部会員による無料税務相談です。

**時** 12月13日(火)10:00～12:00、13:00～15:00

**所** 福祉交流センター(市役所敷地内)

**定** 先着6人(1人40分)

**申** 電話:12月6日(火)9:00～

**問** 課税課 ☎内線1241

**精神科医による こころの健康相談**

**時** 12月16日(金)13:30～15:30

**所** 保健センター

**対** 気分が落ち込むなど、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** 先着4人(1人30分)

**費** 無料

**申** 電話

**締** 12月15日(木)12:00

**問** 保健センター ☎85-6900

**健康相談**

骨健康度測定器を使用して、骨の健康度を測ります。希望者には血圧測定も行います。

※10月の健康相談に参加していない方優先

**時** 12月22日(木) ①9:50～10:00 ②10:20～10:30

**所** 保健センター

**定** 各回先着9人

**費** 無料

**申** 電話

**問** 保健センター ☎85-6900

**お知らせ**

**犯罪被害に遭ったら相談窓口へ**

被害に遭ったら、取手警察署や相談窓口にご相談ください。被害に遭われた方やその家族が回復するためには、周囲の方のご理解と支援が必要です。ご協力をお願いします。

**問** 取手警察署 ☎77-0110、茨城県警察性犯罪被害相談「勇気の電話」 ☎#8103または ☎0120-21-8103

**生活のしづらさなどに関する調査の実施**

厚生労働省は、障害者施策の推進・改善のために障害児(者)などを対象に生活実態とニーズを把握する調査を実施します。

**時** 12月22日(木)まで

**対** 無作為に抽出した世帯  
 ※調査員が訪問します。

**問** 障害福祉課 ☎内線1331

**お互いの人権を尊重しましょう**

12月10日は世界人権デーです。日本では12月4日から10日までの1週間を人権週間と定め、さまざまな啓発活動を行っています。人権は全ての人に同じようにあることを理解し、お互いの立場を尊重しましょう。

**問** 市民協働課 ☎内線1145



**取手市 人権週間**

**教育委員会定例会**

**時** 12月20日(火)9:30～

**所** 藤代庁舎3階

**問** 教育総務課 ☎内線2011

**適正な課税のために 土地・建物の変更は届け出を**

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地や建物の所有者に課税します。適正な課税のために、所有する土地・建物に変更があった場合は、課税課まで届け出てください。

**◆市に届け出が必要な場合**

以下のような変更を行った場合は、届け出てください。

- ▶売買や相続で未登記家屋の所有者が変わった
  - ▶家屋を取り壊した
  - ▶建築確認手続きが不要な増改築で、建物の用途・面積が変わった
  - ▶宅地を駐車場にした
  - ▶畑を宅地にしたなど
- ※法務局への滅失・所有権移転・表示変更などの登記を完了したときは、届け出は不要です。

**問** 課税課 建物の変更… ☎内線1250、土地利用状況の変更… ☎内線1253

**献血**

**時** 12月26日(月)9:45～11:45、13:00～13:30

**所** 藤代庁舎

**問** 保健センター ☎85-6900

**第三者行為で保険証を使ったら届け出を**

第三者(自分以外)から受けた傷病で、国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者証を使用して治療を受ける場合、国保年金課へ「第三者行為による被害届」の提出が必要です。

**◆第三者行為とは**

相手がいる交通事故、傷害事件に巻き込まれた、他人の犬にかまれたなど

**対** 国民健康保険被保険者・後期高齢者医療保険被保険者

**問** 国保年金課 国民健康保険… ☎内線1363、後期高齢者医療保険… ☎内線1370

**浄化槽は適切に管理しましょう**

浄化槽を使用するには定期的な法定検査と維持管理(保守点検・清掃)が必要です。

※各申込方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

**◆保守点検**…浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検

**時** 3～4カ月に1回(10人槽以下の家庭用の場合)

**申** 県に登録している保守点検業者

**◆清掃**…浄化槽内に溜まった汚泥などの抜き取り

**時** 1年に1回以上(全ばっ気方式は6カ月に1回以上)

**申** 市の許可を受けた清掃業者

**◆法定検査**…保守点検・清掃が行われ、浄化槽からきれいな水が放流されているかの検査

**時** 1年に1回(浄化槽設置直後は3～8カ月の間に1回)

**申** 電話:県指定検査機関の茨城県水質保全協会(☎029-291-4000)

**問** 県環境対策課 ☎029-301-2966



**取手市 浄化槽管理**

## お知らせ

## 障害基礎年金制度

障害基礎年金は公的年金の一つです。病気やけがなどで一定の障害状態になった方は、障害基礎年金を受給できる場合があります。

**対** 以下のいずれの条件も満たす方  
▶障害の原因となった病気・けがについて、初めて医師などの診察を受けた日が次の①か②に該当する

①国民年金加入中

②20歳未満か、国内在住の60歳以上65歳未満で年金制度に加入していない期間

▶障害の状態が、障害年金制度の障害等級1級か2級に該当する(障害者手帳などの等級とは異なります)  
※保険料の納付状況で請求できない場合があります。

**申** 直接：土浦年金事務所、市国保年金課

※市国保年金課での請求・相談は事前予約制です。前日までに電話が窓口で予約してください。

**問** 土浦年金事務所 ☎029-825-1170、市国保年金課 ☎内線1371



日本年金機構 障害年金

## 生産販売農家 緊急補助金

市では、原油・物価高騰の影響を受ける生産販売農家に補助金を交付しています。申請がまだの方は早めに申請してください。

**対** 生産販売農家

**持** 令和3年分の農業所得用収支内訳書の写し、通帳の写し(申請者名義・口座番号が分かるもの)、本人確認書類(運転免許証など)

**申** 直接：農政課

※対象や提出書類など詳細は、ホームページをご覧ください。

**締** 12月20日(火) 16:00

**問** 農政課 ☎内線2111



取手市 生産販売農家 緊急補助金

## 県の最低賃金を改定

県の最低賃金は、時間額911円に改定されました(32円引き上げ)。雇用形態にかかわらず、県内で働く全ての労働者に適用されます。詳細はホームページをご覧ください。

**問** 茨城労働局賃金室 ☎029-224-6216



茨城県の最低賃金

## 食中毒などに注意しましょう

①ノロウイルス

予防の基本は手洗いです。調理器具などの消毒には塩素系漂白剤が有効です。便や嘔吐物の処理には、マスクと手袋を着用しましょう。

②カンピロバクターによる食中毒

肉の生食・加熱不足などが主な原因となる食中毒です。必ず中心部まで加熱してから食べましょう。

③アニサキスの幼虫による食中毒

魚介類に寄生する、アニサキスという2～3cmの白色の糸のような寄生虫が原因となる食中毒です。加熱、冷凍、除去のいずれかで予防できます。

**問** 竜ヶ崎保健所 ☎62-2163

## 冬季の省エネ・節電にご協力を

冬季の電力需給状況が厳しい見通しのため、国では節電要請を行っています。日常生活に支障のない範囲での節電にご協力をお願いします。

◎節電は地球温暖化対策にもつながります。

**時** 要請期間：12月1日～令和5年3月31日

**問** 環境対策課環境政策室 ☎内線1411

## 令和5・6年度 競争入札参加申請新規受付

令和5・6年度の競争入札に参加を希望する方の新規申請を受け付けます。

**申** 郵送：取手 管財課契約係宛て

**締** 市外業者：5年1月10日(火)～20日(金) ※消印有効

市内業者：5年1月19日(木)～27日(金) ※消印有効

◎申請書類など詳細は、ホームページをご覧ください。

**問** 管財課 ☎内線1611



取手市 競争入札参加申請

## 講座・講習

## 親子凧作り教室

令和5年1月14日(土)の「とりで利根川たこあげ大会」に参加しませんか。材料と工具は用意します。

**時** 12月18日(日) 9:00～11:30

**所** 取手勤労青少年体育センター(市役所裏体育館)

**講** 下総凧の会の皆さん

**定** 先着20組

**費** 無料

**申** 電話：12月5日(月)～

**締** 12月16日(金)

**問** 市観光協会(産業振興課内) ☎74-0217

## 催し

## 劇団どんぐり Xmas 公演 '22

**時** 12月24日(土) 14:00～15:00

**所** 寺原公民館

**内** 人形劇「かみなりっ子雷太の大冒険」、ペープサート(紙人形劇)「どんぐりテーマ曲」「はらぺこあおむし」「絵の具と絵かきのおじさん」

**費** 無料

**問** 寺原公民館 ☎73-1851

## いこいの場 映画会

◆開催日時・場所

▶12月24日(土)

13:30～ 取手ウェルネスプラザ

▶12月25日(日)

13:30～ 戸頭公民館

▶12月26日(月)

9:30～ 寺原公民館

14:00～ 久賀公民館

▶12月27日(火)

9:30～ 井野公民館

14:00～ 藤代公民館

■共通事項

**内** 映画「ベトナムの風に吹かれて」

**定** 各会場先着100人

※久賀公民館のみ先着40人

**問** (社福)市社会福祉協議会 ☎74-9110



## 音楽家支援 「アフタヌーンコンサート」 vol.8

コロナ禍で活動機会が減った音楽家を支援するロビーコンサートです。

**時** 12月25日(日) 13:30～14:30 (開場13:00)

**所** 市民会館

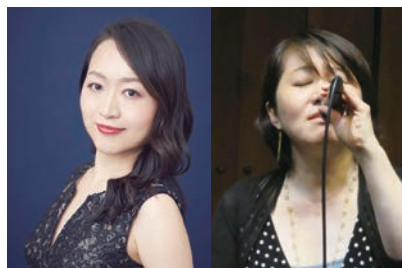
**内** 出演：若井有里亜(声楽、写真左)、えびはらなおみ(ボーカル)

**定** 先着80人(申込優先)

**費** 無料

**申** 電話かホームページから：12月3日(土) 8:30～

**問** (公財)市文化事業団 ☎73-3251



取手市民会館

## 募集

## 取手グリーンスポーツセンター 定期教室

**時** 令和5年1月～3月

**内** ヨガ、キックボクシング、水泳など(各全10回程度)

※教室の内容など詳細は、ホームページをご覧ください。

**申** 郵送か取手グリーンスポーツセンターホームページ(電話不可)

郵送(往復はがき)：〒302-0032 野々井1299取手グリーンスポーツセンター宛て

**締** 12月16日(金) 必着

※結果は12月19日(月)以降に返信はがきか、メールで通知します。

**問** 取手グリーンスポーツセンター ☎78-9090



取手グリーンスポーツセンター

## 茨城県南水道企業団職員

**時** 令和5年1月22日(日)

**内** 職種：土木技師、一般職員

採用人数：2人

採用予定日：5年4月1日(土)

**申** 郵送のみ：12月15日(木)～ ※受験資格などの詳細は、ホームページをご覧ください。

**締** 5年1月10日(火) 必着

**問** 茨城県南水道企業団 ☎66-5131



茨城県南水道企業団

## 消防設備士試験

**時** 令和5年2月18日(土)

**所** 水戸啓明高等学校(水戸市)

**対** 甲種：一定の受験資格が必要

乙種：受験資格不要

**費** 甲種：5,700円、乙種：3,800円

**申** ホームページから電子申請か、(一財)消防試験研究センターへ申請書を郵送か持参

※申請書は消防本部予防課・各消防署で入手可。詳細は(一財)消防試験研究センターのホームページをご覧ください。

**締** 電子申請：12月5日(月)～16日(金)  
書面申請：12月8日(木)～19日(月)

**問** (一財)消防試験研究センター ☎029-301-1150、市消防本部予防課 ☎74-1429



消防試験研究センター



# とりでのSDGs

政策推進課 ☎内線1211

## 第4回 すべての人に健康と福祉を

SDGsでは、達成すべき具体的な目標として、17のゴールと169のターゲットを設定し、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。この連載では、17のゴールがどのようなものなのか、紹介していきます。

### 3. すべての人に健康と福祉を

世界では、医療環境などが整っていないことによる健康障害が問題になっています。世界の人口の約半数が、健康診断や予防接種、病気やけがの治療などの基礎的な医療保険サービスを受けられない状態だといわれています。日本では、誰しものが継続して適切な医療保険サービスを受けられますが、これらは国民皆保険制度をはじめ、医療・福祉に携わる多くの人の懸命な努力の上に成り立っています。



SDGsとは

## 取手市での取り組み

### ●がん検診・特定健診がワンコインで受けられます

国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方は、市が実施する各種がん検診をワンコイン（500円）で受診することができます。また、市が行っている集団健診や、個別に受診する特定健診・健康診査（人間ドックを除く）も、ワンコインで受診できます。

### ●「ママのからだところのケア教室」を開催

妊娠中や乳幼児がいる女性を対象に、オンラインと対面で運動・相談一体型の健康教室を開催しています。心身のリラックス・リラクゼーションを目的としたストレッチなどの運動、専門職の相談やミニ講座、参加者同士の交流の時間も設けています。参加者からは、「(オンラインは)自宅で育児をしながら参加できてよかった」「(対面教室では)同じような悩みをもつお母さんと相談・共有ができてよかった」といった声が寄せられています。



産前産後は体調の変化が起こりやすくなるため、家族や周囲の方のサポートが必要不可欠です。

## 医療情報案内

急病のときは

### ■救急電話相談(大人・子ども) ※年中無休・24時間受付

☎050-5445-2856 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**

### ■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)

☎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。費が無いものは無料、甲が無いものは直接会場・集合場所へ。  
※今後の感染状況により、中止や変更になる場合があります。詳細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、遺族の方、心を寄せたい方でお話をしませんか ◆がんサロンとりで 時 12月8日、令和5年1月12日各木曜日 ◆サロンを支えるための勉強会 時 12月22日、5年1月26日各木曜日 ■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) 問 がんサロンとりで 田中☎080-7727-8170

### 大人の遠足ウォーク

◆成田航空科学博物館ウォーク 時 12月9日(金)8:30集合 内 成田航空科学博物館周辺を散策(約4km) ◆泉岳寺・築地・月島ウォーク 時 12月16日(金)8:30集合 内 高輪ゲートウェイ駅と泉岳寺、築地や月島周辺を散策(約4km) ■共通事項 所 取手駅西口改札前(15時ごろ現地解散) 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

### 歌声広場

ハーモニカ伴奏に合わせてみんなで歌いましょう(座席の間隔を開けて歌います) 時 12月9日(金)10:00～11:30 所 藤代公民館 持 飲み物 問 16 創年の会 阪井☎83-5403

### アートで社会を考えるオンライン講座

時 12月10日(土)14:00～15:30 所 ①たいけん美じゅつ場VIVA (アトレ取手4階)か②オンライン 内 人と人をつなぐ、居場所になる美術館について 講 大政愛氏 定 ①は20人 申 ①電話、②ウェブサイトから (https://www.viva-toride.com) 問 たいけん美じゅつ場VIVA☎85-5558 (10:00～19:00、木曜日定休)

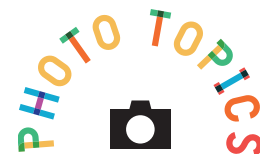
### 結婚相談会

時 12月18日(日)10:00～15:00 所 福祉交流センター (市役所敷地内) 対 結婚を考えている方・その家族 持 身上書・写真(L判) 問 茨城県マリッジサポーター 阿部☎78-1405

### ■広報とりでは電子書籍やアプリで配信中!

問 魅力とりで発信課☎内線1193

### ●行政情報アプリ「マチイロ」



ふおとび

## エスディージーズ SDGsを考える給食で、食品ロスへの理解を深める



10月12日、永山小学校では食品ロスを減らす意識を持ってもらうため、SDGsをテーマにした学校給食の提供と、関連する授業を行いました。この日の献立は、揚げパン(主食)や茎まで使うブロッコリー(副菜)が中心。5年生の長塚大稀さんは「野菜が苦手が残ってしまうこともありましたが、これからは一口でも多く食べます」と給食を完食し笑顔を見せました。

## 取手市出身パラリンピアン 福祉まつりで講演



10月22日、福祉交流センター(市役所敷地内)などで福祉まつりを開催しました。特別講演を行ったのは、ゴールボールで東京2020パラリンピックに出場した山口凌河選手。視力を失い一時ふさぎ込んだものの、家族や友人の支えで前向きになれたと話しました。参加者の一人は「目標に向かって挑戦し続ける姿を、子どもたちにも伝えたいです」と感動した様子でした。

市独自

# 生活応援商品券を配布します!

問 産業振興課

生活応援商品券専用ダイヤル ☎ 73-3156 (平日 8:30 ~ 17:15)

市では、食料品価格などの物価高騰の影響を受けている市民の家庭生活や事業者の支援をするため、5千円分の生活応援商品券を各世帯へ順次郵送します。市内のスーパーや飲食店などの加盟店舗(約460店)で使用できます。



- 内容**
- ・1世帯1冊5千円(500円券×10枚)
  - ・全店共通(ピンク色)
  - ※「加盟店舗一覧」は、生活応援商品券に同封します。



- 対象**
- ▶生活応援商品券が郵送で届く方
  - 基準日(令和4年10月1日)時点で取手市住民基本台帳に記録されている世帯の世帯主
  - ▶市窓口で手続きが必要な方
  - 配偶者・親族からの暴力などを理由に避難している方
  - ※詳細はお問い合わせください。

**使用可能期間** 12月1日(木)~令和5年2月28日(火)

**郵送期間** 11月下旬から12月下旬を予定  
※本人確認が必要な「ゆうパック」で郵送するため、各世帯への配達には約1カ月かかります。

**■注意事項**  
生活応援商品券は、換金性の高いもの(切手・印紙・ギフト券など)や税・公共料金(電気・ガス・水道料金など)には利用できません。  
※本券はお釣りが出ません。

詳細は市ホームページで  
ご確認ください▶



## 市オリジナル命名書をプレゼント!

問 市民課 ☎ 内線1161

出生届を出した方に、市オリジナルの命名書を無料で1枚お渡しします。デザインは市の木、市の花をモチーフにした4種類があり、赤ちゃんの名前、生年月日、出生時の身長・体重を印字します。家族の思い出を形に残しませんか。



- 配布窓口** 市民課、藤代総合窓口課、取手支所  
**対象** 取手市に出生届を出した方が、取手市に住んでいる赤ちゃんの保護者  
**持ち物** 出生届か母子健康手帳  
**申込方法** 配布窓口で直接  
**申込期間** 赤ちゃんの1歳の誕生日まで



以下のデザイン、サイズ、文字の方向が選べます。

- デザイン……モクセイ、ゲッケイジュ、ツツジ、フジ
- サイズ……A4サイズか、はがきサイズ
- ※はがきサイズは母子健康手帳と一緒に持ち歩ける大きさ
- 文字の方向…縦書きか、横書き

ホームページは  
こちらから▶



オリジナル命名書(テンプレート)は市のホームページでも取得できます!

## 芸術が生まれる取手、 生み出す芸術家

第9回

問 文化芸術課 ☎ 内線1292

芸術を身近に感じられるまちづくりを進めている取手市。多岐にわたるジャンルで多くの芸術家が市内で活躍し、「アートのみち取手」を盛り上げています。この連載では、作品制作の背景や活動の原点など、インタビューを通して芸術家の人物像に触れていきます。

■柴田克哉さん(工芸)

工芸作家として都内を中心に個展を開き、取手松陽高校で講師も勤めています。また、取手美術作家展の代表やとりでスクール・アートフェスティバルの創設に携わるなど、市内各所で活躍しています。



▶とりでスクール・アートフェスティバル

「とりでスクール・アートフェスティバル」は毎年1月に、市内の私立・公立の高校7校が集まって開催される高校生による芸術の祭典です。このような取り組みは「アートのまち」取手ならではの活動だと思います。生徒たちは、審査されることなく、自由楽しく発表することができ、市民の方にとっても高校生の魅力的な表現を鑑賞できる良い機会だと思います。

▶工芸作品を使って楽しく心豊かに

工芸と聞くと格式が高いと思われがちですが、実はおわんやお箸などの身近な物も工芸です。普段から手にする物なので、楽しみながら使ってもらい、心豊かになって欲しいと願いを込めて作品を制作しています。そのため、作者の私自身も楽しみながら制作活動を続けていきたいと考えています。



二段重

とりで  
スクール・アート  
フェスティバル

