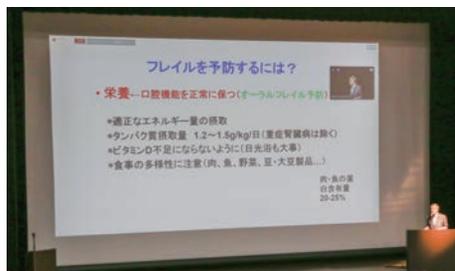




よとび

フレイル予防で健康長寿へ 専門家による講演会



フレイル…加齢によって身体や脳の働きが衰えた状態。対策することで健康的な状態に戻る可能性があります

2月1日は「フレイルの日」。この日にちなんで、取手ウェルネスプラザでフレイルの予防をテーマに、専門家による講演会を開催しました。スマートウェルネスコミュニティ協議会理事長である大内^{やすよし}尉義氏は「フレイル予防には栄養、運動、社会参加が重要」と解説。参加者は「社会参加がフレイル予防になることに驚いた。参加できなかった友人にも教えたい」と話しました。

貴重な文化財を守るため 旧取手宿本陣で防火訓練



2月3日、旧取手宿本陣^{そめの}染野家住宅で防火訓練を実施しました。文化財防火デーに伴うもので、実際の火災を想定しています。見学者も避難訓練や消火器を用いた初期消火訓練に参加。最後には市消防と消防団による放水も行われました。初期消火訓練の参加者は「いざという時は、分かっているけど動けないと思うので、実際にできてよかった」と振り返りました。

家族一緒に「ゆるスポーツ」 心も体も温かく



2月12日、誰もが楽しめるスポーツイベント「ゆるスポーツ体験会」を開催しました。開始直後から人気を集めたのは、パーツを重ねてうんち型の帽子を作り、崩れないようにバランスを取ってゴールに運ぶ「うんちスポーツ」。わが子を優しく手助けするパパやママの姿が多くありました。参加者は「幼い子どもと一緒に楽しめています」と、家族で休日を満喫している様子でした。

若宮正子氏 「人はいくつになっても成長できる」



2月14日、とりで生涯現役ネットによる、生涯現役社会の実現に向けたシンポジウムが開催されました。若宮正子氏(世界最高齢のアプリ開発者)の基調講演と、市内で活躍するシニア世代の皆さんを交えたパネルディスカッションを実施。ライブ配信の視聴者を含め、約250人が耳を傾けました。若宮氏は「一生、学習を続け、創造的に生きましょよう」と呼びかけました。

4月の各種無料相談

※会場の議会棟と福祉交流センターは市役所敷地内、福祉会館は市民会館隣です。



	日時	会場	問い合わせ先
法律相談 ※予約制	7日(金)9:00～11:00 予約:3月29日(水)9:00～	藤代庁舎3階	市民協働課 ☎内線1146 ※法律相談・司法書士相談・行政相談は事前予約が必要です。
	12日(水)9:00～11:00 予約:4月3日(月)9:00～	福祉交流センター	
	19日(水)9:00～11:00 予約:4月10日(月)9:00～	藤代庁舎3階	
	19日(水)13:00～15:00 予約:4月10日(月)9:00～	福祉交流センター	
司法書士相談 ※予約制	5日(水)9:00～11:00 予約:3月27日(月)9:00～	福祉交流センター	
人権相談	7日(金)9:00～11:00	藤代庁舎3階	◎人権相談は電話相談も事前予約制で行っています。
	11日(火)9:00～11:00	福祉交流センター	
行政相談 ※予約制	13日(木)9:00～11:00 予約:3月20日(月)～4月11日(火)	福祉交流センター	
社会保険労務士相談	8日(土)9:30～11:30	議会棟	
行政書士相談	23日(日)13:30～15:30	議会棟	
消費生活相談	平日9:00～16:00 ※12:00～13:00除く	取手庁舎4階	消費生活センター ☎72-5022
家庭児童相談	平日9:00～16:00	取手庁舎3階	子育て支援課 ☎内線1351
ドメスティック・バイオレンス(DV)相談	平日9:00～16:00	取手庁舎3階	子育て支援課 ☎内線1351

	日時	会場	問い合わせ先
社会福祉協議会 心配ごと相談	毎水曜 13:00～16:00	福祉会館	社会福祉協議会 藤代支所 ☎83-7341
	第1・3木曜 13:00～16:00	藤代庁舎3階	電話相談専用 ※水曜のみ ☎74-6644
警察の相談ダイヤル	☎029-301-9110 / #9110 (プッシュ回線固定電話・携帯電話)		

学校生活などで不安になったら相談しよう

▶ 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、戸頭 8-10-1)

※小・中学生や保護者対象。電話・メール相談、来所 (事前予約制)

☎63-4755

◎月・水・金曜日は9:00～19:30、火・木曜日は9:00～16:30 (祝日除く)

メール: sogoshien@city.toride.ed.jp

広報とりで

発行/取手市 編集/魅力とりで発信課 〒302-8585取手市寺田5139
TEL 0297-74-2141 内線1193 FAX 0297-73-5995
ホームページ: <https://www.city.toride.ibaraki.jp/>
e-mail: miryoku@city.toride.ibaraki.jp



ほどよく絶妙とりで

魅力ある市の施策や投稿情報などを紹介するシティプロモーションサイトです。皆さんからの投稿募集中!
<https://zetsumyo.city.toride.ibaraki.jp/>



取手市の人口・世帯

人口 105,916人 (- 34) ※数字は3月
男性 52,244人 (- 28) 1日現在のもの
女性 53,672人 (- 6) です(カッコ
世帯 50,536世帯(+ 46) 内は前月比)

広報とりででは以下の媒体でも配信しています



市メールマガジン

広報とりでのほか、緊急・防災防犯情報、議会情報、市政情報やイベントなどを配信しています。登録・利用料は無料です。



市公式LINE

ID: @toridecity か右コードから友だち登録できます。



UD FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。