

広報とりで TORIDE

10.1
2024 (令和6年)
NO.1398

全て観覧・参加無料
秋のイベントを
楽しもう!

とりでの秋 イベント 特集

取手市スポーツ協会 スポーツフェスティバル

問 スポーツ振興課(藤代スポーツセンター内) ☎82-7200

体力測定やスポーツ体験、豚汁・焼きそばなどの販売があります。ポイントカードを受け取って体験すると、景品を獲得できます。

日時 10月14日(月・祝) 10:00～14:00 (開会式9:30)
※雨天中止。態度決定は当日6時。

会場 取手緑地運動公園園路広場(利根川河川敷)

●演武・演技…柔道・合気道・空手・少林寺拳法・弓道・剣道・太極拳やエアロビックの、演武・演技を鑑賞できます。

●体力測定…上体起こし・反復横跳びなど7種目が申込不要で参加できます。

●スポーツ体験…ボウリング・サッカーなど9種目が申込不要で体験できます。

●小学生ドッジボール大会(事前申込制)…市内の小学校在学の、4～6年生が対象です。

※当日参加可能な種目や、ドッジボール大会の申込方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。

市ホームページ



取手市PR大使
さくらまやさんも
開会式に
参加します!

スポーツの秋

取手市民ペタンク大会

問 スポーツ振興課(藤代スポーツセンター内) ☎82-7200

ペタンクは、目標球に鉄の球を近づけるように投げる競技で、どなたでも楽しめます。ニュースポーツ(種目は未定)体験会も実施予定です。

日時 10月27日(日) 受付開始8:30～※雨天中止。態度決定は当日7時。

会場 藤代スポーツセンター クレー広場

対象 市内在住・在勤・在学で、小学4年生以上

※18歳以上の方を含む3人で1チーム

定員 40チーム※多数は抽選

申込 スポーツ振興課へ出場者名簿を提出

締切 10月19日(土)

申込の詳細は市ホームページをご確認ください



スポーツの秋

取手市民グラウンドゴルフ大会

問 スポーツ振興課(藤代スポーツセンター内) ☎82-7200

初心者歓迎! 道具の貸し出しもあります。

日時 11月9日(土) 受付開始8:30～※雨天中止。態度決定は当日7時。

会場 北浦川緑地人工芝サッカー場

対象 市内在住・在勤・在学で、小学4年生以上

定員 150人※多数は抽選

申込 個人…スポーツ振興課へ電話(☎82-7200)か直接

団体…スポーツ振興課へ出場者名簿を提出

締切 10月18日(金)

申込の詳細は市ホームページをご確認ください



芸術の秋

取手市民美術展(市展)

問 文化芸術課 ☎内線1292

日本画や書など7部門の一般公募美術展です。第1・2部では、市民から公募した力作や、市内外で活躍する郷土作家の招待作品を展示します。第3部では、市立小・中学校から選出された児童・生徒の絵画や書写作品などを展示します。

展示期間 第1部(日本画、洋画、彫刻・その他立体): 10月18日(金)～27日(日)
第2部(書、写真、工芸、デザイン): 11月1日(金)～10日(日)
第3部(小・中学校の部): 11月29日(金)～12月8日(日)

時間 各10:00～19:00※期間中は無休

会場 とりでアートギャラリー(アトレ取手4階)

表彰式・合評会

合評会では、審査員が入選した作品の講評をします。受賞者・出品者だけでなく、どなたでも講評を聞くことができます。

日時 第1部: 10月26日(土) 11:00～
第2部: 11月9日(土) 11:00～

出展作品を募集します

今年度の要項で出品方法や作品規格の詳細を必ず確認の上、以下の日時に出品してください。

日時 第1部: 10月10日(木)・12日(土) 各11:00～14:00
第2部: 10月24日(木)・26日(土) 各11:00～14:00

要項など
詳細はこちら



取手市長賞 昨年度受賞作品

※印刷や撮影環境などの関係で実際の色と異なる場合があります。



写真
みずこうよう げんそう
[水紅葉の幻想]
こまつとしゆき
小松敏之さん

工芸
かいてん
「回転」
おばなゆきお
尾花幸雄さん



食欲の秋 芸術の秋

マルシェ marché TORIDE

問 取手ウェルネスプラザ ☎71-2122

飲食、菓子、植物、ファッション、雑貨、アート、ワークショップ、キッチンカーなどさまざまなジャンルの個性あふれるお店が出店します。

日時 10月19日(土) 10:00～15:00※小雨決行
会場 取手ウェルネスプラザ、取手ウェルネスパーク





保育の補助をしている太田さん

培った経験と知識を生かしてみませんか シルバー人材センター 会員募集中!!

問 (公社)市シルバー人材センター ☎72-9288

◆会員さんに仕事のやりがいを聞きました!

井野なないろ保育所・保育補助 太田幸代さん

自分のライフスタイルに合った仕事を探して、この仕事を選び、11年間活動しています。現在は週3日働いていますが、さまざまな働き方などができることがこの仕事の魅力です。自分の能力や好みに合った仕事ができ、皆さんに喜んでもらえることで喜びを感じています。適材適所で働けるため、楽しく、生きがいにもなっています。

シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを見つけ、地域社会の活性化に貢献するための組織です。60歳以上の方が会員に登録でき、現在は約500人の会員がライフスタイルに合わせて仕事に励んでいます。また、生きがいづくりの講座や、就業時の知識・技能習得を目指す各種講習会を開催しています。

皆さんも会員登録して一緒に働き、仲間と共に地域社会で生き生きと活躍しませんか。

シルバー人材センターで紹介できる仕事

シルバー人材センターでは、次の仕事を紹介することができます。お気軽にお問い合わせください。

職種	仕事内容
技能	植木手入れ、草刈り、ふすま・障子・網戸張り替えなど
一般作業	屋内外清掃、催し物の準備・片付けなど
事務	一般、受け付け、宛て名書きなど
管理	自転車駐車場の管理、施設管理など
サービス	清掃などの家事援助、保育補助など

◎請負のほか、派遣や職業紹介、就業形態別の働き方を紹介しています。報酬金額は業務内容によって異なります。

入会説明会を開催(事前予約制)

働く意欲のある方は、まず入会説明会にご参加ください。会員登録には年会費2,000円が必要です。

※10月以降に入会される場合は、初年度のみ年会費は1,000円です。

実施日	時間	定員	会場
10月10日(木)	14:00 ~ 15:00	先着12人	シルバー人材センター(市役所敷地内)
10月15日(火)	14:00 ~ 15:00	先着20人	藤代公民館
10月23日(水)	14:00 ~ 15:00	先着20人	とがしほ公民館
10月30日(水)	10:00 ~ 11:00	先着20人	取手ウェルネスプラザ

対象 市内在住で60歳以上の方

申込 電話

◆11月以降の説明会・講習会

11月以降の説明会は、毎月第2木曜日(14:00 ~ 15:00)にシルバー人材センター(市役所敷地内)で実施します。

また、会員向けに業務の知識・技能向上のため、講習会などを開催しています。入会や講習会の申し込みなどの詳細は、シルバー人材センターへお問い合わせください。

第30回全国消防操法大会に 第26分団が初出場します

問 消防本部総務課 ☎74-1479

開催日 10月12日(土)

市ホームページ



会場

宮城県総合運動公園グランディ・21
(宮城県宮城郡利府町菅谷字館 40-1)

昨年行われた茨城県消防ポンプ操法競技大会中央大会で優勝した第26分団が、宮城県で開催される全国大会に出場します。

仕事を終えた夜間や休日に消火活動の基礎となるポンプ操法訓練に励み、茨城県を代表して、取手市として初出場します。



ポンプ車の部で優勝した第26分団

💡 消防団とは

市町村の消防機関です。その構成員である消防団員は、他に本業を持ちながらも、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員として、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づき、消防防災活動を行っています。

令和6年4月1日時点で、全国の消防団数は2,174団、消防団員数は74万6,681人。消防団は全ての市町村に設置されていて、取手市は1本部34個分団、471人で構成されています。

「社会を明るくする運動」取手地区大会

☎ 社会福祉課 ☎ 内線1317

参加費無料
申込不要

今年で74回目を迎える法務省主催「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

取手地区(取手市・守谷市・利根町)保護司会と更生保護女性会が中心となり、この運動を推進しています。毎年7月は強調月間として、取手駅頭キャンペーンや市内中学校訪問など啓発活動を行っています。

その運動の一環として、「社会を明るくする運動」取手地区大会を開催します。



▶(左から)更生ペンギンのサラちゃん、更生ペンギンのホゴちゃん



法務省 社会を明るくする運動



法務省 ホゴちゃんとサラちゃんの部屋

日時 10月16日(水) 12:50～16:00 (開場12:30)

会場 取手市民会館大ホール

内容 1: オープニング 永山中学校吹奏楽部演奏

2: 開会式

3: 小・中学生作文表彰、最優秀作品発表

4: 講演 演題 「SOSサインに気づける社会へ」

講師 本澤直子氏(茨城県警察本部人身安全少年課少年サポートセンター課長補佐)

5: 短編映画「フクロウ人形の秘密」上映

全国小・中学生作文コンテストの中で法務大臣賞を受賞した作文を脚色した作品

主催 第74回「社会を明るくする運動」取手地区推進委員会

災害に便乗した悪質商法に注意!

☎ 市消費生活センター (産業振興課内) ☎ 内線1447

地震や大雨などの自然災害が発生した際に、それに便乗した悪質業者が、災害を口実に勧誘してきます。悪質商法の事例を知り、トラブルに遭わないよう注意しましょう。少しでもおかしいと感じたら、家族や信頼できる人、相談機関に相談しましょう。

困ったときは、迷わず相談を

- 消費者ホットライン ☎ 188 (局番なし)
※最寄りの消費生活センターを案内
- 市消費生活センター専用電話 ☎ 72-5022
(平日9:00～12:00、13:00～16:00)
- 警察相談ダイヤル ☎ #9110 (24時間受付)

トラブル事例の紹介

よくあるケースや、トラブルに遭わないための対策などを紹介します。



自宅に訪問してきた業者に「屋根が壊れている。このままでは危ない、すぐに修理が必要」と不安をあおられ、契約してしまった。

対策 勧誘されてもその場で契約せず、複数の業者から見積りをとったり、家族や周囲の方に相談しましょう。



業者から「火災保険の保険金で家の修理ができる」と言われ、保険申請の代行と修理を依頼。その後、保険会社から「保険金全額は出ない」と言われたため高額な代金を払わなければならなくなった。

対策 保険金の請求は加入者自身で行うことができます。修理の契約を行う前に自分が加入している保険契約の内容を確認し、保険会社に直接相談しましょう。また、経年劣化による損傷を自然災害による損傷と偽って保険金を申請するのは絶対にやめましょう。



市役所職員をかたり、被災地への義援金を集めていると電話・訪問があった。

対策 公的機関が、電話や訪問で義援金を求めることはありません。不審な電話には応じず、家族や周囲の方に相談しましょう。

情報公開・個人情報保護制度の令和5年度実施状況を公表します

☎ 情報管理課 ☎ 内線1151

令和5年度実施状況の概要です。情報開示請求の内容など、詳細は各公共施設や市ホームページからご覧になれます。

令和5年度 請求決定状況(単位:件)

情報公開条例		個人情報の保護に関する法律	
請求	44 ※	請求	28 ※
決定	50	決定	28

※取り下げの1件を除く

※取り下げの1件を除く

▶情報公開制度とは

情報公開条例に基づき、市が保有する情報の公開を求めることができる制度です。情報開示請求のあった情報は公開することが原則ですが、個人情報や法令などの定めによって開示できないものもあります。

▶個人情報保護制度とは

個人情報の保護に関する法律に基づき、市が保有する個人情報の保護に関し基本的事項を定め、適正な管理執行を図る制度です。自己に関する情報の開示や訂正、利用停止を請求することができますが、開示ができないものもあります。

■開示請求の処理状況(単位:件)

①情報公開条例、②個人情報の保護に関する法律

実施機関	決定の件数		決定の内訳					
			全部開示		部分開示		不開示	
	①	②	①	②	①	②	①	②
市長	31	23	7	18	21	5	3	-
教育委員会	15	4	9	-	6	3	-	1
選挙管理委員会	1	-	-	-	1	-	-	-
監査委員	-	-	-	-	-	-	-	-
農業委員会	-	-	-	-	-	-	-	-
固定資産評価審査委員会	-	-	-	-	-	-	-	-
消防長	3	1	2	-	1	1	-	-
議会	-	-	-	-	-	-	-	-
合計	50	28	18	18	29	9	3	1

※1件の開示請求に対して実施機関が複数となるものがあるため、請求件数と決定件数が一致しない場合があります。

■審査請求の状況

開示請求者は行政不服審査法に基づき、審査請求書の提出により審査請求をすることができます。情報公開条例・個人情報の保護に関する法律の規定に基づく決定(処分)に関して、令和5年度中の審査請求はありませんでした。

市ホームページ



市からのお知らせ

TORIDE
CITY
NEWS

10月ごみ収集

14日(月・祝):可燃

☎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

10月の納税

納付は口座振替が便利です

▶市・県民税・森林環境税
(3期)

▶国民健康保険税(4期)

☎納税課☎内線1271

▶介護保険料(4期)

☎高齢福祉課☎内線1324

▶後期高齢者医療保険料(4期)

☎国保年金課☎内線1368

マイナンバーカード
休日交付窓口☎10月13日・27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、必ず本人がお越
しください。交付申請は受け
付けていません。◎電子証明書の更新と暗証番
号の再設定も受け付けます。

☎市民課☎内線1156

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/

相談

健康相談 体操の日

☎10月23日(水)

受付時間…9:50～10:00

☎保健センター

☎健康運動指導士と一緒にフレ
イル予防の体操をします。希望者には
尿検査・血圧測定も行います。

☎定 先着15人

☎持 タオル、飲み物、室内用運動靴
※運動のできる着用

☎申 電話

☎保健センター☎85-6900

特設行政相談所を開設します

市は、行政相談月間(9月1日～10月
31日)にちなんで、特設行政相談所
を開設します。「相談先が分からない」
「行政窓口には直接言にくい」など
の困りごとはありませんか。総務省
から委嘱された行政相談委員が相談
に応じます。

※秘密は厳守します。

☎10月26日(土)10:00～11:00

☎場 議会棟1階

☎申 電話

※事前予約制。当日受け付け可
(10:30まで)

☎10月24日(木)

☎市民協働課☎内線1145

労働相談会

労働関係のトラブルに関して、県労
働委員会委員が相談に応じます。

※秘密は厳守します。

☎10月9日(水)14:00～17:00

☎20月17日(木)17:00～19:00

☎30月25日(金)14:00～17:00

☎場 県庁舎23階県労働委員会事務局

☎申 電話

☎各回前日

☎茨城県労働委員会事務局☎029-
301-5563

講座・講習・教室

一日点字体験講座

☎11月2日(土)10:00～12:00

☎場 かつらひの郷

☎講 点字サークル：点字「取手星の会」

☎対 市内在住・在勤の方

☎定 10人※多数は抽選

☎申 講座名、住所・氏名(ふりがな)・
年齢、電話番号、志望動機を明記し、
以下のいずれかの方法で▶郵送：〒302-0021寺田5144-3市
総合ボランティア支援センター宛て

▶ファクス：73-7179

☎10月18日(金)必着

☎市総合ボランティア支援センター
☎74-9110

傾聴ボランティア養成講座

話を聴いてほしい方の自宅に訪問
し、「傾聴」という手法で話を聴くボ
ランティアの養成講座です。☎11月11日・18日・25日各月曜
日の9:30～12:00(全3回)

☎場 福祉交流センター(市役所敷地内)

☎講 岸裏典子氏(傾聴ボランティア
「みみともの会」)

☎対 以下の全てに該当する方

・市内在住・在勤

・全3回参加できる

・受講後、ボランティア活動を目指す

☎定 10人※多数の場合は面談で決定

☎申 講座名、住所・氏名(ふりがな)・
年齢、電話番号、志望動機を明記し、
以下のいずれかの方法で▶郵送：〒302-0021寺田5144-3市
総合ボランティア支援センター宛て

▶ファクス：73-7179

☎10月23日(水)必着

☎市総合ボランティア支援センター
☎74-9110日本語ボランティア初級
養成講座☎10月26日、11月9日・16日・
30日、12月7日・14日・21日、令
和7年1月11日各土曜日の13:30～
15:45(全8回)

☎場 福祉会館(市民会館隣)

☎内 外国人の日本語学習を支援する
日本語ボランティアの初級養成講座☎講 川辺千恵子氏(茨城県日本語教育
アドバイザー)☎対 講座終了後、取手市国際交流協会
日本語教室で日本語ボランティアと
して活動したい方

☎定 先着15人

☎費 取手市国際交流協会未加入の方は
加入が必要(年会費2,000円)☎持 筆記用具、教材「みんなの日本語
初級I第2版本冊」(スリーエーネッ
トワーク)を購入し持参☎申 事前に以下の日程で日本語教室
を見学後、各教室で直接。

▶戸頭教室(戸頭公民館)

毎週日曜日10:30～12:00

▶中央教室(福祉会館(市民会館隣))

毎週金曜日10:00～11:30、18:00
～19:30

☎10月20日(日)

☎取手市国際交流協会 福元

☎090-9961-3070

緑寿荘 健康セミナー(全3回)

認知症や介護に興味のある方、一緒
に学びませんか。☎10月29日、12月3日、令和7年2
月18日各火曜日の13:30～14:45

☎場 福祉交流センター(市役所敷地内)

☎対 市内在住の方

☎定 先着40人

☎申 電話

☎問 緑寿荘☎78-9100

市民環境講座

◆「世界規模で起きている災害級の
気候変動～地球温暖化このままで
いいの?～」環境問題への理解を深めることを目
的に、市民環境講座を開催します。
前半は地球温暖化とその影響による
気候変動を学び、後半は廃ガラスで
サンドアート工作を行います。

☎10月21日(月)9:30～11:30

☎場 福祉会館(市民会館隣)

☎講 NPO法人エコレン

☎対 市内在住・在学・在勤の方

☎定 先着20人

☎申 以下のいずれかの方法で
電話かメール(kankyo@city.toride.
ibaraki.jp)※①氏名(ふりがな)②住所③電話番
号④参加人数を報告。一度に複数人
の申し込み可能(複数人での申し込
みは代表者が参加者の①～③を報
告)☎環境対策課環境政策室☎内線
1412

取手市 市民環境講座

移送サービス運転認定講習会

高齢者や障害者の外出時の移動を支
援する、福祉有償運転ボランティア
として活動するために必要な講習会
です。福祉有償運送団体では、運転
ボランティアを随時募集しています。☎11月16日(土)・17日(日)各9:30
～16:00(全2回)

☎場 福祉交流センター(市役所敷地内)

☎内 講義、車両の乗降時の介助・車い
すの取り扱い方法などの実習

☎対 以下の全てに該当する方

▶普通自動車第一種運転免許以上を
所持している▶67歳以下▶全2回に
参加できる

☎定 先着12人

☎費 4,000円(申込時)

☎申 直接：市社会福祉協議会にある申
込用紙に記入

☎10月31日(木)

☎(社福)市社会福祉協議会☎70-
5221公民館健康講座 「100歳まで
生きる健康法！」100歳まで生きた方の実践健康法を
紹介します。

☎10月22日(火)10:30～12:00

☎場 相馬南公民館

☎講 野村武男氏(筑波大学名誉教授)

☎対 市内在住・在勤の方

☎定 先着30人

☎持 筆記用具

☎申 電話

☎問 相馬南公民館☎83-6870

親子で作ってみよう 「親子料理教室」

取手市食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)は、今年も親子料理教室を開催します。親子で料理を作る楽しさを体験し、思い出にしませんか。

時 10月19日(土) 10:00 ~ 13:00
(受け付け9:45 ~)

場 取手ウェルネスプラザ

内 デザート付きの3品

対 小学生とその保護者

定 先着8組

費 1人300円

持 エプロン、三角巾、マスク

申 電話

締 10月16日(水) 17:15

問 保健センター ☎85-6900

料理教室 手ごねパン作り

ハロウィンにちなんで、かぼちゃあんを入れたかぼちゃの形のパンを作ります。

時 10月25日(金) 10:00 ~ 13:00

場 取手ウェルネスプラザ

内 かぼちゃ丸ごとパン

対 18歳以上

定 9人※多数は抽選

費 1,700円

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用袋、マスク

申 電話:10月8日(火) 10:00 ~

締 10月9日(水) 21:00

※抽選結果は、11日(金)10時以降当選者のみ電話連絡

問 取手ウェルネスプラザ ☎71-2122



取手ウェルネスプラザ

遺言書保管・相続登記義務化に関するセミナー

法務局職員による自筆証書遺言書保管制度及び相続登記の申請の義務化に関するセミナーを開催します。

時 11月22日(金) 14:00 ~ 15:00

場 水戸地方法務局龍ヶ崎支局

定 先着15人程度

申 電話

問 水戸地方法務局龍ヶ崎支局 ☎62-0225

催し

英語でハロウィンを楽しもう

時 10月20日(日) 13:30 ~ 15:30

場 井野公民館

対 3 ~ 12歳※保護者同伴可

定 先着30人

費 1人300円

申 電話

締 10月11日(金)

問 取手市国際交流協会 ☎090-7188-0115

映画「九十歳。何がめでたい」

時 11月23日(土・祝)

①10:00 ~ ②14:00 ~ (2回上映)

場 市民会館

内 作家・佐藤愛子が日々の暮らしと世の中への怒りや戸惑いを独特のユーモアでつづったベストセラーエッセイ集を、草笛光子主演で映画化。

出演:草笛光子、唐沢寿明、片岡千之助、オダギリジョー、清水ミチコ、LILICO

定 先着900人

費 一般:1,100円(文化事業団友の会会員は100円引き)

申 電話、窓口、取手市民会館電子チケット

問 (公財)市文化事業団 ☎73-3251



取手市民会館



(C) 2024 「九十歳。何がめでたい」製作委員会 (C) 佐藤愛子 / 小学館

取手市藤代文化祭

▶第50回記念藤代音楽祭

時 10月13日(日) 10:30 ~ 15:00

内 出演者と参加者で「取手市民の歌~新しい明日」を一緒に歌う ほか

▶囲碁・将棋大会

時 10月26日(土) 9:00 ~ 17:00

▶民謡・ダンスの祭典

時 10月27日(日) 12:30 ~ 16:00

▶作品展・体験教室

時 11月2日(土) ~ 4日(月・振) 9:00 ~ 16:30 (4日は15時まで)

内 あなたと私の作品展、体験教室(俳句・書道・囲碁・水墨画・手工芸・陶芸・茶会・ガーデニング)、バザー・フリーマーケット(2日のみ)

▶舞踊まつり

時 11月10日(日)12:00 ~ 15:30

◆作品展一般出品者募集

時 搬入:10月29日(火)・30日(水) 各9:00 ~ 12:00

搬出:11月4日(月・振)15:00 ~ 17:00

対 市内在住・在勤・在学の方

申 直接:作品に申込書を添付し、藤代公民館2階に持参してください。※1人2点まで。申込書は、藤代公民館1階ラックスタンドにあります。

■共通事項

場 藤代公民館

問 取手市藤代文化祭実行委員会 ☎080-8717-1365

いこいの場 歌と落語

◆開催日時(10月)・会場

	10:00 ~	14:00 ~
10日	取手ウェルネスプラザ	寺原公民館
	10:00 ~	13:30 ~
15日	小文間公民館	山王公民館
17日	白山公民館	藤代公民館
22日	井野公民館	六郷公民館
29日	桜が丘自治会館	双葉自治会館※

※双葉自治会館には、公共交通機関でご来場ください。

■共通事項

内 出演:濱乃志隆

第1部:ギター伴奏での名曲集

第2部:落語※各会場で歌と落語の内容は異なります。

問 (社福)市社会福祉協議会 ☎74-9110

募集

不用図書の寄贈を

11月23日(土・祝)開催予定の、「令和6年度ふじしろ図書館まつり」のリサイクルブックフェアで販売する本の寄贈を募っています。収益金は図書館ボランティアの活動資金に利用します。

※ふじしろ図書館まつりの詳細は、決まり次第、ホームページなどお知らせします。

時 受付期間:10月5日~11月17日の毎週土・日曜日10:00 ~ 15:00

場 ふじしろ図書館

※汚れや破損のある図書、雑誌、百科事典、教材テキスト、漫画雑誌などは受け付けできません。

問 図書館フレンズふじしろ(ふじしろ図書館内) ☎70-8181

牛久シティマラソン参加者募集

時 令和7年1月13日(月・祝)

開場7:00。スタート時間▶ウォーキング...8:50 ~▶マラソン...9:05 ~

場 牛久運動公園

コース:牛久市内折り返しコース

※種目や参加料など詳細は、ホームページをご覧ください。

申 インターネットのみ

締 10月31日(木)

問 牛久シティマラソン実行委員会事務局(牛久運動公園体育館内スポーツ推進課) ☎029-873-2486



牛久シティマラソン



マッチ みんなのビジネスプランコンテスト プラン募集

「起業からまちを元気に」をテーマにした地域密着・市民参加型のビジネスプランコンテストのプランを募集します。最終選考は令和7年2月15日(土)に開催予定です。

対 以下のいずれかに該当する方

・1年以内に起業する予定

・起業3年未満

・取手市以外に事業所があり、1年以内に取手市内に事業所を設立予定

申 ホームページからエントリーシートをダウンロードし、以下のいずれかの方法で提出

▶ホームページエントリーフォーム

▶郵送:〒302-0024新町1-9-1リボンとりで5階Match-hakoとりで宛て

▶ファクス:79-6577▶直接

締 11月13日(水) 16:00

◆エントリー説明会

時 10月19日(土) 18:30 ~ 19:30

場 オンライン(Zoom)

申 ホームページの申し込みフォームから

締 10月18日(金)12:00

問 Matchみんなのビジネスプランコンテスト事務局 ☎0120-737-779 (平日10:00 ~ 16:00)



Match みんなのビジコン

認知症本人ミーティング参加者募集

時 10月8日(火) 14:00 ~ 15:45

場 取手ウェルネスプラザかオンライン(Zoom)

内 認知症やMCI(軽度認知障害)の本人が集う場です。本人同士が主になって、不安に思うことや気づきなどを語り合います。

対 認知症やMCI(軽度認知障害)と診断された方

申 電話

問 高齢福祉課 ☎内線1308

令和7年4月採用 取手地方広域下水道組合職員募集

時 第1次試験:11月10日(日)9:00 ~ 15:00

※第2次試験の詳細は、第1次試験合格者に別途通知します。

場 取手地方広域下水道組合

内 技術職:若干名

締 10月18日(金)必着

※申込方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

問 取手地方広域下水道組合 ☎74-4125



取手地方広域下水道組合職員募集

お知らせ

がん検診受診率向上を目指して

◆市は明治安田生命保険相互会社と共同し、がん検診の受診率向上を目指します

日本人の死因で最も多いのが「がん」です。早期発見で多くの人が助かるため、積極的にがん検診を受診しましょう。近年、女性特有のがんは若年化が進んでいる傾向があるため、以下の方を対象にがん検診の通知を送付します。

対 市の子宮頸がん検診・乳がん検診を受診していない20～49歳の女性
※特にがん検診の受診を勧める方には、明治安田生命保険相互会社が070から始まる番号でお電話をすることがあります。

問 保健センター ☎85-6900



農業用使用済みプラスチックの回収は申し込みが必要です

時 10月24日(木) 9:30～15:00

場 JA茨城みなみ藤代支店前駐車場

内 ◆回収品目

▶農業用塩化ビニール製品(農ビ)

ハウスなど

▶農業用ポリエチレン製品(農ポリ)

マルチフィルム、遮光シート、育苗箱、肥料袋など(あぜシート、緑マルチ、ブルーシートなど回収不可品目あり)
※汚れは取り除く。ハウスなどの被覆はつづら折りにし、高さ25cm以内、幅100cm以内、奥行き50cm以内で、農ビは同じ素材の端切れで、農ポリはポリひもで縛る。劣化して崩れてしまうものは回収不可。

対 市内農家

費 農家登録料(1,000円/1戸)、処分費(70円/1kg)

持 印章(認め印)

申 電話で、排出品名・およその量を報告

締 10月15日(火)

問 農政課 ☎内線2111



取手市 農業用使用済みプラスチック回収

脳卒中の正しい理解と予防を

10月29日は、世界脳卒中デーです。日本脳卒中協会は、毎年10月を脳卒中月間と定め、脳卒中に関する啓発活動を行っています。

◆脳卒中は予防できる病気です

脳卒中の危険因子には、喫煙、高血圧、高コレステロール、運動不足、肥満、糖尿病などがあり、これらの危険因子を軽減するには生活習慣を見直すことが大切です。

問 保健センター ☎85-6900

パスポート(旅券)交付 11月3日(日・祝)は休止

11月3日は、祝日のためパスポート(旅券)の交付を休止します。

◆通常の申請・交付の受け付け日

申請・交付…平日9:00～16:45

交付のみ…日曜日9:00～12:00

場 市民課

問 市民課 ☎内線1165



取手市 旅券(パスポート)の日曜交付の休止日

取手駅前窓口臨時休業、図書館ホームページなどが一時停止

電気設備点検のため、取手庁舎が停電します。このため取手駅前窓口は終日臨時休業します。

時 11月16日(土)

取手庁舎停電…7:00～16:00(予定)

内 以下のサービスも利用できないため、ご注意ください。

・図書館ホームページ

・市への電子メール送信

※市ホームページは閲覧できます。

問 電気設備点検…管財課 ☎内線1614、取手駅前窓口臨時休業…取手駅前窓口 ☎77-8100

国民年金 産前産後の保険料免除制度

国民年金第1号被保険者(自営業・農林業など)が出産した場合、申請により出産前後一定期間の国民年金保険料を免除できます。

時 免除期間 ▶単胎児…出産日(出産予定日)が属する月の前月から4カ月間 ▶多胎児…出産日(出産予定日)が属する月の3カ月前から6カ月間

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上での出産を指します。(死産、流産、早産も含む)

対 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産する(した)方

持 本人確認書類、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)、出産日(予定日)が確認できるもの

申 直接：土浦年金事務所、市国保年金課、藤代総合窓口課、取手支所

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

ペットの飼い主のルール・マナー

◆排せつ物の始末を忘れずに

排せつ物の始末は、最低限のマナーです。公共の場所(公園や道路)や他人の土地、建物を汚してはいけません。また、飼育場所は常に清潔にし、悪臭などの発生を防ぎましょう。

▶イエローチョーク作戦…放置されたふんの周りを黄色のチョークで囲み、飼い犬のふんを放置していく飼い主に、「他人の目がある」と地域の態度を認識させ、モラルの向上を図る取り組みです。

◆猫は屋内で飼いましょう

屋外での猫の飼育は、ふん尿や爪とぎなどが近隣とトラブルになったり、交通事故や感染症など、多くの問題があります。

問 環境対策課 ☎内線1415

「山本拙郎を語る」オンライン講演会開催

国登録文化財「甚吉邸」を設計した日本最初の住宅作家・山本拙郎に関する、オンライン講演会を開催します。主催：前田建設工業(株)設計戦略部

時 11月19日(火) 16:00～18:00

場 Zoom配信のみ

講 藤森照信氏(東京大学名誉教授、ふじもりてるのぶ)、内田青蔵氏(神奈川大学特任教授、うちだせいざう)

定 先着450人(定員になり次第終了)

申 専用申込フォームからのみ

締 10月31日(木)

問 埋蔵文化財センター ☎73-2010

※前田建設工業(株)設計戦略部は、メールのみ(Info-mkdesign@maeda-arch-design.jp)受け付け



取手市 「山本拙郎を語る」オンライン講演会

水道水中の有機フッ素化合物(PFAS)測定結果

茨城県南水道企業団が茨城県企業局から受水している水道水は安全です。国で定められた暫定目標値50ナノグラム/リットルを下回っています。

◎茨城県企業局が毎月行っているPFAS測定結果や、各配水場の給水地区など詳細は、茨城県南水道企業団ホームページをご覧ください。

問 茨城県南水道企業団 ☎66-5133



茨城県南水道企業団 水道水におけるPFAS

県南水道企業団 令和5年度決算状況

令和5年度決算の状況をホームページで公開しています。

問 茨城県南水道企業団 ☎66-5131



茨城県南水道企業団 経営状況

一定規模以上の土地取引後は届け出を

10月は土地に関するさまざまな普及啓発を行う「土地月間」です。法定面積以上の土地取引を行う場合、権利取得者(譲り受け人)は、国土利用計画法に基づき契約締結日を含めて2週間以内に届け出る必要があります。

■届け出の必要な面積

▶市街化区域…2,000平方メートル以上

▶市街化調整区域…5,000平方メートル以上

◎届け出方法など詳細は、市ホームページをご確認ください。

問 都市計画課 ☎内線3111



取手市 国土利用計画法に基づく土地取引の届出

国の教育ローン(日本政策金融公庫)

高校・大学などへの、入学・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

▶融資額：子ども1人につき350万円以内 ▶金利：固定金利年2.4% (9月1日時点)

※制度の詳細は、ホームページをご覧ください。

問 教育ローンコールセンター

☎0570-008656 (ナビダイヤル)



国の教育ローン

取手駅西口A街区地区 都市計画原案に関する説明会

現在、取手駅西口A街区地区市街地再開発準備組合が、取手駅西口A街区地区で、市街地再開発事業を計画しています。この計画に伴い、市は取手駅西口A街区地区第一種市街地再開発事業・高度利用地区の都市計画原案の説明会を開催します。

◎どの会場も内容は同一です。都合の良い日時にご参加ください。来場者数によって、入場を制限する場合があります。

▶福祉会館(市民会館隣)

時 10月12日(土)10:00～

▶藤代庁舎

時 10月12日(土)14:00～

▶戸頭小学校体育館

時 10月14日(月・祝)10:00～

▶取手ウェルネスプラザ

時 10月15日(火)19:00～

※取手ウェルネスプラザの駐車場は有料で限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

問 中心市街地整備課 ☎内線3017



取手市 取手駅西口A街区 都市計画原案説明会

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

※掲載した記事の内容は、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。

ミックスマックス大会

時 10月27日(日)の8:30 ~ 16:00
場 藤代スポーツセンターテニスコート **内** リーグ戦後、決勝トーナメント **対** 市内在住・在勤・在学・在テニスクラブで高校生以上※コーチ・インストラクター経験者は参加不可 **定** 先着16組 **費** 1,000円(保険料など) **持** ラケット、テニスシューズ **申** メール(terry0513_y@yahoo.co.jp)に各ペアの住所、氏名、性別、連絡先、所属している場合は団体名を記載 **締** 10月18日(金)必着 **問** 戸頭テニスクラブ 山崎 ☎090-9109-1199

キッズエアロ「体うごかし隊」

時 10月19日・26日、11月2日・9日・16日各土曜日の16:00 ~ 17:00 **場** 旧戸頭西小学校 **内** 音楽やリズムに合わせて楽しく体を動かします。運動が苦手な方でも参加できます。**対** 年中から小学校低学年まで **定** 先着15人 **持** 室内履き、飲み物※運動のできる服着用 **申** 電話かメール(tomomo88@live.jp) **問** 茨城県エアロビック連盟 小島 ☎090-2550-2982

朗読発表会

時 11月9日(土) 13:30開演(13:00開場) **場** 福祉交流センター(市役所敷地内) **内** 小説・エッセイなどの朗読発表 **問** 取手朗読奉仕会ぶんぶん菊地 ☎83-7010

大人の遠足ウォーク 食品工場見学

時 10月22日(火) **場** 取手駅西口改札前8:20集合(15時ごろ現地解散) **内** チキンハンバーガーなどで有名な工場などの見学(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 **問** 健康のつどい 佐藤 ☎74-1458

ドジョウすくい踊り見学・体験

時 10月21日(月) 13:00 ~ 17:00 **所** 戸頭公民館 **内** 健康づくりのための踊りを見学・体験 **講** 砂川弘子氏(安来節保存会・大師範) **申** 電話 **締** 10月20日(日) **問** 安来節保存会大利根支部 砂川 ☎74-2624

JAとりで ふれあいまつり

時 10月26日(土) 9:30 ~ 15:00 **場** JAとりで総合医療センター **内** 講演会、吹奏楽演奏(取手市立取手第二中学校吹奏楽部)、農産物即売、パトカー展示、BLS(救命体験)、骨密度・血管年齢・血糖測定、エコー検査実演など **問** JAとりで総合医療センター 佐藤 ☎74-5551

結婚相談会

時 10月20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 水戸部 ☎080-5466-0017※当日来られない方も、いつでも気軽に電話でご相談ください。

「いもりの里」の収穫祭

時 10月20日(日) 10:00 ~ 12:00 **場** いもりの里(貝塚) **内** 秋の収穫を祝い、味覚を味わう **講** 地元住民 **対** 誰でも(中学生以下の子どもは保護者同伴) **定** 先着40人 **費** 1,000円(参加費や昼食代など) **申** メール(torideimori@softbank.ne.jp)に参加者名・子どもの学年または年齢 **締** 10月17日(木) **問** 取手市里山・谷津田保全「いもりの里」協議会 南條 ☎080-4072-5050

カウンセリング体験

時 10月の火・木曜日の10:00~18:00・土曜日の13:00~18:00 **場** カウンセリングルーム・サロン 青い鳥(寺田6352エステ・スクエア 壱番館401) **内** 家族や職場の人間関係の悩みや、日常での不安などの悩み相談 **定** 1日4人程度(予約制、守秘義務は徹底します) **問** カウンセリングルーム・サロン青い鳥 笠間 ☎080-5180-3487

とりで歴史愛好会 ミニ講演

時 10月12日(土) 13:30 ~ 15:30 **場** 戸頭公民館 **内** 北陸・浄土真宗門徒農民の関東移住 **講** 本会会員 **定** 先着30人 **費** 200円(資料代) **問** とりで歴史愛好会 山崎 ☎080-3080-1939

1 がんサロンとりで 2 サロンを支えるための勉強会

がんになった方、家族や遺族の方、心を寄せたい方で話をしてみませんか **1 時** 10月10日、11月14日各木曜日 **2 時** 10月24日、11月28日各木曜日 **■ 共通事項 時** 13:00 ~ 16:00 **場** 市民活動支援センター **問** がんサロンとりで 龍田 ☎090-2660-3941

硬式テニス体験ダブルス大会

時 10月20日(日)・24日(木)各9:30 ~ 13:00 **場** 取手緑地運動公園(利根川河川敷)テニスクレーコート **内** 試合形式で2試合6ゲーム先取(当日変更の場合あり) **対** 市内在住・在勤・在学・在団体に16歳以上 **定** 各日先着40人 **持** ラケット、シューズ、飲み物、タオル※運動のできる服着用 **申** 「取手テニス」でネット検索 **締** 各開催日1週間前まで **問** 取手市民硬式テニスクラブ 嶋田 ☎090-2154-6959

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…17:00 ~ 23:00※金曜日除く / 土曜…12:00 ~ 23:00 日曜…17:00 ~ 23:00 / 祝日(月曜~木曜)…9:00 ~ 17:00

☎0297-45-5111 総合守谷第一病院(守谷市松前台1-17) 金曜…17:00~23:00※祝日の場合9:00~23:00 / 日曜…9:00~17:00

子どもの本のひろば
ハロウィンを楽しもう!
問 とりで・子どもの本の会 高野 ☎090-4095-4499

日時 10月26日(土) 第1部…13:15 ~ 14:15、第2部…14:30 ~ 16:00

会場 福祉会館(市民会館隣) 1階レクリエーション室

申込 当日、各回開始15分前から受け付けます。

◆ 第1部 「ちょっぴりこわい?! おはなし会」

内容	時間	対象	定員
おはなし会	13:15 ~ 13:45	3歳から未就学児	先着
変身マント&帽子作り	13:50 ~ 14:15	※保護者同伴	30人

◆ 第2部 「こわ〜い?! おはなし会」

内容	時間	対象	定員
おはなし会	14:30 ~ 15:10	小学1 ~ 4年生	先着
ガイコツあやつり人形作り	15:15 ~ 16:00	※お子さまのみの参加	20人

◎1階大広間でもおはなし会・絵本展示をします。図書館で数冊多く借りられる「プラスチック」のプレゼントもあります(先着100人)。



おおほり
小堀の渡しミニツアー開催中!
問 水とみどりの課 ☎内線1534

「渡しの由来」の説明や古利根沼の河岸跡周辺を案内する小堀の渡しミニツアーを開催しています。所要時間は約2時間です。◎ミニツアーは、事前申込制です。

日時 通年 毎週月・火・木・金曜日(年末年始を除く)

午前の部…9:10集合 午後の部…13:10集合

場所 取手緑地運動公園駐車場前船着場

定員 各先着1グループ3 ~ 6人

申込 窓口に直接か電話

費用 1人400円(乗船料)

締切 希望日の一週間前



市ホームページ



※9月24日時点の情報を基に編集しています。

取手市福祉まつり ～笑顔のひろば～

☎ 社会福祉課 ☎ 内線1316

日時 10月26日(土)10:00～15:00 ※雨天決行

会場 取手市福祉交流センター(市役所敷地内)、取手勤労青少年体育センター(取手庁舎裏体育館)、市役所敷地内駐車場

福祉交流センター(メイン会場)

- 社会福祉協議会表彰式(10:20～10:40)
- アトラクション(10:45～15:00)
いなっ鼓会の演奏、グーパー体操、シルバーリハビリ体操、チューブ体操、オンライン取手笑いヨガ、ロコモ体操、イーナヴィテリアックさんの歌、取手松陽高等学校吹奏楽部の演奏
- ボランティア団体活動紹介
- 難病、物忘れ相談、シニアカーの体験、おもちゃ病院、キャノン(株)(来場者に記念撮影プリントサービス)



取手勤労青少年体育センター

- 卓球バレー体験 ● 子どもコーナー(おもちゃや絵本で遊べる場) ● あいサポートコーナー(車いす体験) ● 福祉用具展示 ● バリアフリー住宅改修の相談

市役所敷地内駐車場

- ガラポン抽選会、バルーン無料配布(いばらきコープ) ● 各団体による商品販売 ● 模擬店(豚汁、焼きそば、赤飯、パンなど) ● 農産物直売所「夢とりで」(野菜の販売など) ● 包丁研ぎ(チャリティー募金活動)1人4本まで(受付12時まで) など

同時開催 **キャノンオープンデー** 会場 **キャノン(株)取手事業所**

キャラクターショーや大抽選会などを開催します。当日は、シャトルバスが福祉まつり会場とキャノン間を運行します。

予約販売 とりかめくん10周年記念 限定ウインドブレーカー

左胸の刺繍はとりかめくん10周年限定デザイン!



健康づくりキャラクター「とりかめくん」の、誕生10周年を記念した限定オリジナルウインドブレーカーを予約販売します。

☎ 健康づくり推進課 ☎ 内線1222

予約期間 10月31日(木)までの平日9:00～16:00

販売価格 ウインドブレーカー:4,900円(税込)

ウインドブレーカー(裏フリース):6,800円(税込)

予約方法 直接:ふくろうの郷(市役所敷地内)

市ホームページ



注意事項 ▶ 予約申込時に代金をお支払いください。▶ 申し込みから納品まで、3～4週間程度かかります。▶ 色・サイズによって、納期の遅れや売り切れになる場合があります。各色・サイズの在庫は下表をご確認ください。

凡例 ○…在庫あり、△…12月頃入荷予定、×…在庫なし

色展開	ホワイト	ブラック	ブルー	サックス	レッド	ピンク	ライム
※(裏)フリース	SS ○(×)	○(×)	○	○	○	○	○
	S ○	○	○	○	○	○	○
	M ○	○	○	○	○	○	○
	L ○	○(△)	○	○	○	○	○
	XL(LL) ○(△)	○(△)	○(△)	○	○(△)	×(○)	○
	2XL(3L) ○(△)	○(△)	○(△)	○	○	○	○
	3XL(4L) ○	○	○	○	○	○	○
	4XL(5L) ○(×)	○(×)	○(×)	○(×)	○(×)	○	○(×)

市民大学東京大学EMP特別講座

☎ 生涯学習課 ☎ 内線2061

動物の発生の不思議を探る

— 卵から親への仕組みから老化・寿命・再生医療まで —

動物の卵から親になるとき、どのような仕組みになっているのか。この問題はギリシャ時代から長い間、多くの人々が関心を持ち、研究がなされてきた。ちょうど100年前まではその仕組みは全く分からなかったが、最近少しずつ明らかになってきた。その仕組みとはどのようなものであり、人は他の生物とどこが違うのか。さまざまな動物が現在まで歩いてきた道とヒトの歩いてきた道(生命誌)との違いはどのようなものであろうか。そのような中で各動物種の老化や寿命がどのようにして決まっているのか。そして今、再生医療やiPS細胞が注目を浴びているが、それは何を指しているのかについて述べてみる。

日時 12月23日(月)13:00～15:00 (12:00開場)

会場 取手ウェルネスプラザ

講師 浅島 誠氏(東京大学名誉教授)

定員 先着400人

申込 郵送か、専用申込フォーム

▶ 郵送(往復はがき):〒300-1592取手市藤代700生涯学習課「市民大学東京大学EMP特別講座『動物の発生の不思議を探る』」係宛て

※往信面に講座名、代表者を含む5人までの氏名(ふりがな)、代表者の住所、申込者全員の電話番号を、返信面にご自身の宛先を明記。1度の申し込みで5人まで応募可能

締切 12月13日(金)

専用申込フォーム



ほどよく絶妙!

取手市ふるさとハローワークの就活お役立ちメモ

☎ 産業振興課 ☎ 内線1441

取手市ふるさとハローワークをご活用ください

取手市ふるさとハローワークは、仕事を探している方の相談窓口として、国(ハローワーク龍ヶ崎)と取手市で共同で運営している施設です。就職に関する相談や、求人情報の検索や職業相談・紹介が受けられます。

市ホームページ



この連載では、相談室の紹介と併せて、就職活動に関する有益な情報を発信していきます。

所在地 〒302-0024 新町1-9-1リボンとりで5階 ☎88-5925



第7回 面接やコミュニケーションで役立つ心理学④ ～ココロが分かればカラダも動く～

面接では、相手は自分のどこを見てどんな印象を受けるのでしょうか。心理学を活用すれば、相手のココロに自分がどう映っているのかを知るヒントを得られます。ココロの動きを把握して、面接で好感をもたれる人を目指しましょう!

☑ 相手の視線、なんとなく気になりませんか

ある心理学者の研究によると、人間は好意を持っているものには頻りに視線を送り、しかも見ている時に瞳孔が開いていることが多いそうです。瞳孔の開き具合まではなかなか見えませんが、相手の視線から興味の度合いや、好き嫌いを予測することは間違いではないのです。

☑ 面接に生かす

面接の実験では、「笑顔」と「アイコンタクト(視線を合わせる)」を両方行った人の評価が高かったそうです。視線を合わせて自己PRを話すことで「熱意」と「好意」を表現できた結果だと考えられます。

面接では、適度に視線を合わせましょう。特に、相手が話している時は目を合わせることで、「熱心に聞いている」姿勢を伝えられます。