



いつまでも元気に活躍するシニアを応援！
応援します！「はじめの一步」

シニアのための総合相談窓口では、
 いつまでも元気で活躍したいシニアの

皆さんの「就労」「起業」「ボランティア」、そして「地域デビュー」を
 応援しています。

また、企業内でのシニア活用に関する相談なども受け付けています。
 お気軽にお立ち寄りください。

■シニアのための総合相談窓口

時 月～木曜日（祝日・年末年始除く）10:00～15:00

所 取手駅西口前 リボンとりで5階

固 とりで生涯現役ネット ☎86-7088



今年度から、専門の相談員（キャリアコンサルタント）が新たに加わる
 予定です。今まで以上に皆さんに寄り添いご相談を受け付けます。予約制
 となりますので詳細が決まり次第お知らせします。

人生100年時代を豊かに生きるため、皆さんの次のステージのきっかけ
 探しに、とりで生涯現役ネットをご活用ください。

消防本部
PR動画を公開



固 消防本部総務課
 ☎74-1479

消防本部は、日ごろの災害対応
 や訓練の様態をPR動画として、市
 公式YouTubeチャンネルで公開し
 ています。

今回作成したPR動画は、消防
 の充実した施設、装備を使った訓
 練様態を配信することで、市民の
 皆さんに消防を身近に感じてもら
 い、市の魅力の一つとなることを
 目的としています。

今後は庁舎見学、防災訓練、職
 員募集などで活用していきます。



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 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：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

65歳からのいきいき教室参加者募集

固 取手グリーンスポーツセンター ☎78-9090

◆いきいき健康体操

時 5月11日～7月6日の毎週火曜日（6月8日除く）14:10～15:00

内 転倒防止に必要なトレーニング・ストレッチなど

◆いきいき水泳

時 5月12日～7月7日の毎週水曜日（6月9日除く）14:00～14:50

内 水中ウォーキング、ストレッチ、クロール・背泳ぎの泳法レッスン

◆いきいき筋力アップ体操

時 5月6日～7月15日の毎週木曜日（6月10日・24日、7月1日除く）14:10～15:00

内 元気で活発な日常生活を過ごすための簡単な筋力トレーニングなど

◆いきいき水中ウォーキング

時 5月7日～7月9日の毎週金曜日（6月11日・25日除く）14:00～14:50

内 水中ウォーキング、水の力を利用した筋力トレーニングなど

◆いきいきもっと筋力アップ体操

時 5月7日～7月16日の毎週金曜日（6月11日・25日、7月2日除く）14:00～14:50

内 積極的に筋力アップに取り組む方向けの道具を使ったトレーニング

■共通事項

所 取手グリーンスポーツセンター

対 65歳以上

費 各3,520円（全8回）

申 ▶郵送：往復はがきの往信裏面に①教室名②曜日・時間③氏名（ふりが
 な）④生年月日・年齢・性別⑤住所⑥電話番号⑦水泳の場合は現在の泳力を、
 返信表面に自分の宛名を明記し、〒302-0032野々井1299取手グリーン
 スポーツセンター「教室担当」宛て。

▶直接：総合受付に通常はがきを持参

※各教室1通。結果は4月23日（金）以降に郵送で通知

締 4月22日（木）必着



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。

■直近のタウン締切日

5月15日号：4月12日（月）

6月1日号：4月26日（月）

■タウンの掲載依頼書の提出先メール
 アドレスが変更

新アドレス：miryoku@city.toride.
 ibaraki.jp

イベント開催やサークルなど
 での定期的な活動の際は、「い
 ばらきアマビエちゃん」への登
 録や、3密（密集・密接・密閉）
 を避けるなど十分な感染防止策
 をとってください。
 ◎各イベントの実施の可否は各
 団体にお問い合わせください。

がんサロンとりで

◆がんサロンとりで **時** 4月8日、5
 月13日の各木曜日 ◆サロンを支える
 ための勉強会 **時** 4月22日、5月27
 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） **固** がんサロンとりで
 田中 ☎78-2538

子どもサイエンス倶楽部・子どもおもしろ英語

◆子どもサイエンス倶楽部 **時** 4月
 18日（日）10:00～12:00 **内** 電気
 パンを焼こう！ **講** 加地浩成氏（つく
 ばエキスポセンター科学インストラ
 クター） **費** 1,000円（教材費など） **締**
 4月16日（金） ◆子どもおもしろ英語
時 4月25日（日）10:00～12:00 **内**
 英語でイースターを楽しもう！ **講** レ
 イチェル・ヌクイ氏（みどりが丘幼
 稚園国際理解担当教員） **費** 1,300円
 （教材費など） **締** 4月23日（金） ■共
 通事項 **所** みどりが丘幼稚園 **対** 4歳
 ～小学生 ※未就学児は保護者同伴 **定**
 先着10人 **申** メール（npjisedai@
 gmail.com）かファクス（72-7720）
 で、希望講座名・参加者名・学年・
 学校名（未就学児は年齢）・保護者連
 絡先を記入 **固** NPO法人次世代教育
 センター ☎090-3137-5511

大人の遠足ウォーク

◆佐倉宗五郎ウォーク **時** 4月16日
 （金）8:30集合 **内** 宗五郎の歴史をた
 どる **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** 弁当、
 保険証、雨具 **固** 健康のつどい 佐
 藤 ☎74-1458