

守谷ボランティア NEWS

2025年7月号（毎月1日発行）



＜発行＞ 守谷市民活動支援センター
〒302-0119 守谷市御所ヶ丘5丁目25番1
守谷市市民交流プラザ2階
電話：0297-46-3370 FAX：0297-46-3320
Email：supportcenter@moriya-cac.org
ホームページURL：https://moriya-cac.org/
開館時間：午前9時～午後5時（午後8時まで延長可）
休館日：月曜日、年末年始

小学生対象！夏休みもりや寺子屋

学び、運動、礼儀、仲間づくりを体験し、たくましく強い人間になろう！

- 定員 15人 *3日間参加できる方のみ（超過の場合抽選）
- 参加費 無料 ●主催 守谷稲門会（早稲田大学校友会）
- その他 学習支援ボランティア募集中
- 申込方法 7月31日（木）必着で往復はがきに児童氏名（読み仮名）、性別、学校名、学年、電話番号を記入し、市民活動支援センター内もりや寺子屋宛に郵送で申し込む
- 問合せ先 村田 ☎090-5395-2567 養田 ☎080-3274-8552
- 【日程】 *持ち物 水筒、副教材、本、筆記用具（2日目は運動着、タオル）
- 8/20（水）10時～12時 市民活動支援センター会議室 夏休み課題、ドリル
- 8/21（木）10時～12時 市民交流プラザ ギャラリー ショートテニス
- 8/22（金）10時～12時 北守谷児童センター 視聴覚室 星の観察、読書

夏休みに一緒に己書を楽しみましょう！

己書は絵を描くように文字を描いたり、絵を描いたりします。

漢字が書けなくてもだいじょうぶ！みんなで楽しみましょう！

- 日時 8月22日（金）10:00～12:00
- 会場 守谷市民活動支援センター 会議室
- 定員 先着小学生 8人 ※ 保護者同伴可
- 申込方法 8月10日（日）までにメールまたはLINEで申し込む
- 参加費 500円（材料代）
- 主催・問合せ先 己書もりや道場 よしだ

☉ onoresyomoriya@gmail.com



守谷市視覚障害者協会 第1回会合のお知らせ

お困りごとや有用な情報を共有し、会員同士の親睦を図りましょう。

皆さんで住みやすい街を目指しませんか。

- 日時 7月27日（日）10:00～12:00
- 会場 高野公民館 集会室2（1階）
- 対象者 守谷市在住で目の不自由な方（全盲、弱視）及び関係者
- 問合せ先 守谷市視覚障害者協会 永嶋 昭廣（ながしま あきひろ）
TEL 080-3465-8722 ☉ akinaga513@yahoo.co.jp



市民活動支援センター

夏休みボランティア募集

ボランティアに興味のある市民の皆さん、夏休み中に体験したいと考えている学生の皆さん、一緒に活動してみませんか。

※ボランティア証明書を発行します。

詳しくはHPをご覧ください。
<https://moriya-cac.org/>



登録団体活動情報 7月

各団体の活動予定は変更になる場合があります。事前に各問合せ先にご確認ください。

団体名	場所	活動日	問合せ先
楊名時太極拳守谷同好会ボランティア部	みずき野中央公園（雨天中止）	毎週火曜日 10:00～11:30	市民活動支援センター
	守谷中学校	毎月第1月曜日 10:00～11:00	
フォトクラブ写遊 写真展、撮影会の開催	中央公民館	第4土曜日 9:00～16:00	金澤 080-5508-6081

助成金情報 *内容は変更になる場合があります。 各HPをご確認ください。

地域活動・まちづくり	～7/18 令和7年度はんどちゃんネットワーク運動サロン （居場所）活動応援助成金 社会福祉法人茨城県社会福祉協議会 https://www.ibaraki-welfare.or.jp/
環境	～7/20 第35回イオン環境活動助成 公益財団法人イオン環境財団 https://www.aeonkankyozaidan.or.jp/
医療・福祉	～7/30 医療的ケア児者の福祉向上案件 一般財団法人松翁会 https://shouhoukai.or.jp/zaidanhojin_shououkai/

豆コラ

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質で、脳内、腸、血液中に存在します。脳では感情や気分の安定に関わり、不足すると不安やうつの原因になります。腸には約90%が存在し、消化や免疫にも関与しています。分泌を促すには、朝の散歩やリズム運動、日光浴、トリプトファンを含む食事などが効果的です。さらに、人との温かいコミュニケーションや感謝の気持ち、ペットとのふれあいもセロトニンを増やす要因です。心の充足感や安心感が分泌に影響し、ストレス軽減や睡眠の質向上など、心身の健康を支えます。幸せホルモンをしっかり分泌して「心が安らぎ、体も元気になる」状態につなげましょう！



こんにちは！守谷のボランティアさん 「長城サロン」活動取材してきました

2025年6月1日(日曜) 13時00分～17時00分 @郷州公民館

長城サロンの活動目的は、国際交流と語学学習です。世界各国の料理を通じて国際交流を促進、守谷市の外国人のサポートをしています。

活動をはじめたきっかけは、取手市の日中友好協会に参加したとき、「守谷市でもやってみたら？」と勧められたことでした。2013年に団体を設立。当初は漢詩を学ぶ会としてスタートしましたが、次第に活動の幅が広がっていきました。

言葉が違ってても、料理は世界共通のコミュニケーションツールになります。そんな思いから、偶数月の第一日曜日に各国の料理を作る活動を始めました。

今回は、中国の端午節に食べられる伝統料理「ちまき」作りに参加してきました！作業に入る前に、恒例の自己紹介。代表の白井さんは「高齢になってきたから卒業させてほしいと妻にお願いするんですけど、いるだけでいいからと言われながら（笑）来ています」と、会場を和ませていました。



【代表の白井さん】



【気さくで明るい先生！】

先生はマレーシア出身の山中さん。もち米、甘栗、干しエビ、下味を付けた豚肉、干し椎茸の煮物など具たくさんです。調味料は、日本にはない珍しい外国の物がそろえられていました。先生は丁寧に包み方や具材の詰め方などを指導。参加者は「難しいけど面白い！」「ちゃんと包めた！」と、笑いながら和気あいあいと楽しみました。



【具材たっぷり！】



【外国の調味料！】

会場内は中国、マレーシア、タイ、ベトナム、アメリカ、日本と多国籍で、いろんな言葉があちこちで飛び交い、異国にいる気分！（笑）

皆さん日本語がとても上手で、会話もスムーズです。表現しにくい日本語は表情やジェスチャーで伝え合っています。人と人の間に料理といったツールを入れることでスムーズなコミュニケーションができあがっていました。

取材を終えてセンターに戻る際、ちまきや家で採れたびわなどをお土産にいただきました。

職員から「いちから手作りしたちまきを食べるのは初めて」「おいしかった」「感動した」と大好評。メンバーの楊（ヤン）さんは面倒見がよく、誰に対しても優しい、ほっとするような存在です。料理を通じて、初めて会った人同士でもすぐに打ちとけ、たくさんの笑顔が溢れました。言葉や文化が違ってても食事を一緒にすることで、心を満たされ、つながり合うことを実感しました。

今回も楽しく取材をさせていただきありがとうございました。

