

市報

いしおか

4月15日号

(毎月1日・15日発行)

No.589

● 2月の市内交通事故 発生件数30件(57件)、死者3人(4人)、負傷者33人(66人) 内は1月からの累計



水の大切さを学ぼう！

人も魚も喜ぶ霞ヶ浦フェア

主に子どもたちを対象に、水の大切さを訴えて活動をしている環境グループ(中村喜美子代表)主催の、「人も魚も喜ぶ霞ヶ浦フェア」が、高浜の石岡市公民館高浜分館を会場に開催されました。「霞ヶ浦はだれのもの」と題した基調講演に始まり、ロールプレイゲーム・バードウォッチング・水質測定教室・舟上観察会などが主な内容でした。参加した子どもたちは目を輝かせて、講師の説明に聞き入ったり、ゲームに熱中していました。



市の木
「けやき」



市の花
「ひまわり」



市の鳥
「ひばり」

火の用心は まず自分の身の回りから

最近、市内で火災が多く発生しています。ちょっとした不注意から発生したものが多く、日ごろから火の用心を心掛けていれば、未然に防げたものばかりです。この時期は、寒い冬が過ぎ去り、ホッとした心の隙間を狙ったように、火災が発生するものです。

また、空気が特に乾燥し、強い風が吹く日が多くなり、す。いったん火災になると急速に燃え広がり、大きな火災になる危険があります。

たき火に注意

たき火やごみを燃やしている、火災になるケースが増えています。たき火やごみを燃やしているときは、絶対にその場を離れないでください。万一、その場を離れなければならぬときは、完全に火が消えるのを確認してから離れ

検してください。さらに、家庭や職場はもちろんのこと、ご近所同士の結び付きを強め、地域ぐるみの火の用心を心掛けるのも大切です。

また、子どもの火遊び、火のついたタバコの投げ捨て、野焼きなどが原因とした火災も、数多く発生しています。

火災は、ちょっとしたことが原因で発生し、尊い命・貴重な財産が一瞬のうちに奪われてしまいます。みなさん一人ひとりが火の用心に心掛け、火災の発生を防ぎましょう。

一日女性消防官

消防署では、春の全国火災予防週間の行事の一つとして、市内の病院・社会福祉施設・幼稚園・保育園から選ばれた二十二名を、「一日女性消防官」に任命し、消防業務を体験していただきました。

これは、家庭や職場で重要な役割を担う女性に、火災の怖さを実感していただくため、十四年前から行われているもので、これまでにたくさんの方々が体験しています。

参加されたみなさんは、いざというときのために、応急救護の方法や初期消火などを体験しました。



火災予防ポスター展に入賞

このほど、石岡ライオンズクラブ・消防署主催の「第十四回火災予防ポスターコンクール」が行われました。コンクールには、数多くの応募があり、入選した三十点の作品の中から、四

三村小学校(飯田輝夫校長)



三村小学校少年消防クラブが
消防庁長官表彰



▲関川小学校6年
柴田真喜子さんの作品

の少年消防クラブ(直井真澄委員長・クラブ員二十四名)に、このほど消防庁長官表彰旗が授与されました。

三村小学校の少年消防クラブは、昭和五十五年八月に設立され、研修会、市総合防災訓練などの行事に積極的に参加し、花火の正しい遊び方などを全校生徒に指導するなどの活動が認められ、今回の受賞になりました。

表彰式は三月二十六日、日本消防会館(東京都港区)で行われ、全国少年消防クラブ運営協議会長も務める、佐野徹治消防庁長官より表彰を受けました。

土浦石岡地方社会教育センター前期講座開講ご案内

平成9年度前期講座受講生募集

受付期間は5月7日(水)～11日(日)

〈申し込みは窓口直接、またはハガキで〉

受講を希望される方は、センター窓口へ直接または、ハガキ(希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記、5月11日消印有効)で申し込んでください。整理の都合上、電話での申し込みは、受け付けておりません。

◇お断り 定員を超えた場合は、抽せんにより受講者を決めますので御了承ください。

各講座とも申し込み少数の場合は、中止することもあります。

◇公民館でも受付 5月9日(金)1日限り、下記の3地区公民館でも申し込みを受け付けております。ご利用下さい。

府中地区公民館(☎0299-24-1530) 東地区公民館(☎0299-26-6503)

城南地区公民館(☎0299-26-3341)

講座についての詳しいご案内が、市庁舎内及び3地区公民館(府中・東・城南)にございますのでご覧ください。

趣味の講座

(受講料 各4,000円 大人のピアノ3,000円)

講座名	講師	定員	内容
歌謡指導	作曲家 宮本 英一	(名) 50	譜面により、懇切丁寧に指導します。
フラワー・アレンジメント	フラワー・アレンジメント講師 五頭 和子	30	様々な花の美しさを、生活の中に取り入れ、より豊かな暮らしをおくるための手法を学びます。
舞踊入門	舞踊講師 牧山 由枝	20	初心者を対象とした舞踊、春雨から始めます。
押花入門	押花講師 森 美智子	25	庭に咲いた花・思い出の花などを、押花にして楽しみます。
手あみ入門	手あみ講師 稲葉 幸子	30	初めてでも、素敵な夏糸ベストや秋物のセーターを作ります。
大人のピアノ入門A班	ピアノ講師 近藤 裕子	各	楽器の王様ピアノを習ってみませんか。基本から学びます。
大人のピアノ入門B班		10	

学術講座

(受講料 各4,000円 万葉集入門3,000円)

講座名	講師	定員	内容
日常の書	茨城県芸術祭展審査員 須田 翠光	(名) 30	小筆で美しく書くポイントを身につけます。
書道	土浦市展委員 相澤 和風	30	書の楽しみを深めながら、短期間で上達を目指します。
米会話 (準中級)	企業通訳 石河 充智	30	海外旅行を楽しむための米会話 AFTERNOON TEAもします。
英会話入門	英会話講師 マイケル・アレクサンダー	40	簡単な表現で外国の人々と交流 ができる英会話を学びます。
中国語会話	中国語講師 季 艳君	30	初心者対象。簡単な会話から 学びます。
万葉集入門	麗澤大学教授 池田 裕	30	万葉の人々についてやさしく学 びます。
水墨画	全国水墨画協会理事 久保田 保久	30	気軽に筆をとって素敵な作品が 描けます。
洋画	東光会々員 本堂 清	30	想像力豊かな絵を描きます。
詩吟	日本吟詠総連盟常任理事 徳田 崇城	30	詩吟の基礎を学びます。
俳句入門	現代俳句協会々員 乾 修平	20	この機会に俳句の楽しみを。

土浦市消防本部の救急講習会

人口呼吸、心臓マッサージなど「救命手当」の講習会。終了証を交付します。

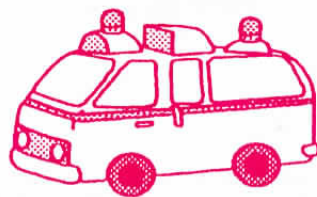
期 日 5月25日(日)

時 間 13:00～16:00

場 所 社教センター

※ 申し込み・問い合わせは

同本部(☎0298-22-0119)まで。



☆各種講座の申し込みと
問い合わせは

土浦石岡地方社会教育センター

〒300土浦市文京町9番2号

(☎0298-22-3381)

筑波大学公開講座

○ メディアに見るスポーツ
(受講料5,400円 定員50名)

日 時	講 師	内 容
6月11日(水) 18:30~20:30	体育科学系教授 高橋 伍郎	英雄とスポーツ
6月18日(水) 18:30~20:30	体育科学系講師 松元 剛	超人とスポーツ
6月25日(水) 18:30~20:30	体育科学系講師 本間 三和子	美とスポーツ
7月2日(水) 18:30~20:30	体育科学系講師 嵯峨 寿	聖俗とスポーツ
7月9日(水) 18:30~20:30	体育科学系教授 阿部 一佳	葛藤とスポーツ

集中講座

手作りパン	受講料・教材費	3,500円	定員	20名
お弁当のおかず作り	"	3,000円	"	25名
ワープロ入門	"	2,500円	"	各16名

講座名	講 師	曜 日・時 間	内 容
手作りパン	料理研究家 竹村 啓子	5/29、6/5、6/19 木 13:30~16:00	手づくりならではの おいしさを 味わってみませ んか。
お弁当のおかず作り	料理研究家 石塚ナツ子	6/4、6/18、7/2 水 13:30~16:00	
ワープロ入門 A班	ワープロ講師 松浦 美子	A班 6/7、6/8	この機会にワー プロの技術を身 につけましょう。
ワープロ入門 B班		B班 6/14、6/15 土・日 9:30~15:30	

流通経済大学・社教センター共催講座

○ 情報社会で楽しく暮らすために 流通経済大学助教授 内桶 誠二 (受講料3,000円 定員40名)

テ ー マ	日 時	内 容
コンピューターのはたらき 〈情報処理システム〉	6月14日(土) 10:00~12:00	「あなたは家にコンピューターを何個もっていますか？」 という質問が唐突でない程、我が国は高度情報社会へ突入 しました。つまり、誰もが色々な場面で情報システムを知 らぬ間に利用するようになったのです。 この講座では「情報科学」の立場から、社会で情報シス テムが活用される背景は何か？市民生活に対する効果／影 響は何か？コンピューターは其中でどのような役割を果 たすべきか？などを、受講者の皆さんと共に考えて行きま す。 そして、コンピューターに対して過剰な期待や反応を生 じさせることなく、楽しく接することができるようになる ためのお手伝いをしたいと思います。 (講義のみです。)
公 共 サ ー ビ ス 〈データベースシステム〉	6月21日(土) 10:00~12:00	
イ ン タ ー ネ ッ ト 〈ネットワークシステム〉	6月28日(土) 10:00~12:00	
O A と F A 〈企業とシステム〉	7月 5日(土) 10:00~12:00	
電 子 取 引 〈金融情報システム〉	7月12日(土) 10:00~12:00	

ボランティア養成講座

(受講料各2,000円※生徒・学生の受講料は無料とします。)

講 座 名	講 師	定員	内 容
絵本と童話の 読み聞かせ	読み聞かせ講師 岡部 智子	(名) 20	子供たちの思い出となる絵本・ 童話の読み聞かせを練習します。
手話入門(夜)	尚恵学園 松本 由子	30	初歩的な手話の知識をわかりや すく解説します。

健康づくり講座

(受講料各4,000円)

講 座 名	講 師	定員	内 容
太 極 拳	楊名時太極拳師範 石田 尚美	(名) 40	体を動かし、心身ともに健康に。
ジャズダンス 〈ミセスのための〉	ジャズダンス講師 大和 千賀子	30	楽しみながらシェーブアップ。

《 歴 史 探 訪 》

案内 社教センター所長

越前国(福井)の歴史を訪ねて

北陸の小京都といわれる福井市
を中心に、天正4年に築城の丸岡
城、曹洞宗大本山の永平寺、国の
名勝・天然記念物の東尋坊などを
訪ねます。

期 日 6月22日(日)~24日(火)
(2泊3日)

定 員 160名
参加費 別紙社教センター案内
チラシをご覧ください。
宿泊地 芦原国際ホテル美松
(☎0776-77-2600)
雄山閣
(☎07617-7-1400)

※安全のため、なるべく2名以
上でお申し込みください。

石岡市



国保だより 春の号Ⅱ

こくほ は健康づくりを応援します

〒315 石岡市大字石岡 3165-2

石岡市役所保険年金課 ☎23-1111



こくほ歴史散歩 Ⅱ

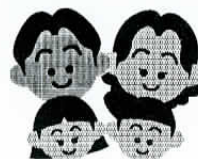
府中六井・石井 (若宮二丁目)

古くから目薬師として、この水で目を洗えば眼病が治ると信仰されてきました。

平成四年の夏、地元の人たちによって井戸が清められ、石井の周辺も整備されました。

国保税納期数六期から八期へ

一期ごとの負担が軽減



石岡市国民健康保険税の納期数が、平成九年度以後、六期から八期に増えました。

納付回数を八期としたのは、

①一期ごとの納付額が安くなり、納めやすい

②暫定の税額が一回(従来は二回)となり、正確な税額が二カ月早く把握できる

③転入・転出・出生・死亡などの変更があつた場合、税額が従来より早く反映される

などの利点によるものです。

さらに、納付書・納税通知書が、これまでの封書からコンパクトで簡単に開ける開封式ハガキになります。

期数と納期

第1期	5月20日～31日
第2期	7月20日～31日
第3期	9月20日～30日
第4期	10月20日～31日
第5期	11月20日～30日
第6期	12月15日～25日

第7期 1月20日～31日
第8期 2月20日～末日
※第1期は、前年の所得がまだ把握できないため、前年度

の税額を参考にした暫定税額になります。
正式な税額は、第2期に決まりそのとき納税通知書としてお知らせします。
第1期の暫定税額は、2期以降にその過不足分が調整されます。

固定資産税・市県民税・軽自動車税・国保税・国民年金



税の納付は口座振替で

口座の振替は、

- ①納め忘れがない
- ②納める手間が省ける
- ③毎年自動継続

このような利点があります。

手続きは簡単です！

取り引き銀行の窓口で、「税の口座振替」を申し込みます。
このとき、通帳と印鑑、納付書の三つを持参してください。

石岡市役所 収納課・税務課・保険年金課 (☎23-1111)

食事

病を乗り越えた食生活

立花ふみ子 井関一三五四

も、ポテトのミックス揚げ、



サツマイモの含め煮など、立花さんらしい個性的な健康料理があげられます。

「四十歳のとき、実はお医者さんから見離された難病にかかったことがあるんです。約二十日間、高熱にうなされて意識が遠退いて

たまま臥せていました。病院を替えて、そこで診断されたのは、血液が油のようにどろりとしてしまう難病の一種でした。私は治療を受けながら食事療法も実践しました」

ハコベ、ツルムラサキ、タシボなどの野草を主に料理したもの、約三年間食べ続けました。その甲斐あって難病を克服したものの、しばらくすると今度はご主人の健康に影が忍び寄ってきました。

長年にわたり食生活改善に努力してきた立花さん。ご自宅におじやますと、居間の壁にぐるりと賞状がかけられていました。食生活改善推進連絡協議会、牛乳利用料理コンクール、健康づくり、米料理、キノコ料理などの文字が、賞状から読み取れます。

お話をうかがえば、これまでにいくつものオリジナル料理が賞を受けています。栗を素材とした「マロンの茶巾揚げ」、ハスで作った「湖畔の華」、酒粕で漬けた「ダイコンの粕漬」——これらはいずれも地元産物を生かした新しい郷土料理です。そのほかに

だんだん視力が弱っていたのですが、透析は当初一週間に二回でした。それがやがて三回になり、三回目の入院で五回に増えました。

あるとき、透析患者のモデル料理を作ったほしいと病院から頼まれました。主人の食生活は私なりに研究し、それなりに効果をあげていたからです。この病気は、過度の塩分とカリウムが大敵で、主人のために細心の注意をはらったメニューを何年も続けていました。

十余年の闘病生活は、私自身が心をくだいた歳月でもありました」立花さんは、さらに回想を続けます。

「主人は、梅干しとカラシが大好物でねえ。ウリのカラシ漬けには、目がありませんでした。でも、これらは病状を進めてしまうので、控えてもらいました。

最近の料理は、目先ばかりの内容で非常に残念です。明るい健康家族を築くために、主婦として、家庭の栄養士としてがんばろうと思います。自分自身もバランスのとれた食事を心掛け、長寿の仲間入りをしたいですね」

立花さんの食生活改善にかける日々は、これからも続くようです。

用心

夏だ、また水虫の季節だ



平本皮膚科医院院長平本 力

水虫とは

白癬菌というカビの一種が、皮膚の一番外側の角層にはえると、人の体はこれを追い出そうとします。その結果として、皮膚がただれます。これが水虫です。

足は、カビが生えるのに都合のいい湿度と温度がそろっていますから、水虫は足に一番多く起こります。

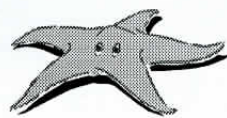
日本の夏は湿度が高いのに、下駄や草履を履いていた日本人はヨーロッパのまねをして、明治の文明開化から靴を履くようになりました。現代の日本人の足は、水虫にとって天国になってしまったのです。

足のただれは水虫か
足に起こる皮膚病は、水虫

高額に支払った医療費は戻ります

11月額六三、六〇〇円以上

医療の支払いが一定額以上になると、その超えた分を「高額医療費」として受け取ることができる。



1 同月・同病院へ支払った医療費が、一人で六三、六〇〇円を超えたときは、超過分を受け取れます。

2 同一世帯で同月三万円以上の医療費を二回以上支払い、世帯としての合計が六三、六〇〇円を超える場合も、超過分を受け取ることが出来ます。(市民税非課税世帯で、二一、〇〇〇円以上の医療費を、二回以上支払い、世帯としての合計が三五、四〇〇円を超えたとき、超過分を受け取れます)

3 同一世帯で十二カ月間に三回以上「高額療養費」を受け取ったとき、四回目からは三七、二〇〇円の超過分を受け取れます。(住民税非課税世帯の場合に

は、二四、六〇〇円の超過分を受け取れます)

4 長期的に高額な医療費がかかる病気(厚生大臣の指定する血友病と人工透析が必要な慢性腎不全)は、負担額は一万円までで済みます。(ただし、国保交付の「特定疾病療養受療証」が必要)

該当する方は、保険証、印鑑、病院の領収書をお持ちになつて、石岡市役所保険年金課(7番窓口)で申請をしてください。

☎23-1111 内線131

交通事故にあつたら

国保へ必ず届出を!

国保で治療を受ける場合、国保への「第三者行為による被害届」が必要になります。

交通事故にあつたら、すぐ警察に届け、石岡市役所保険年金課(7番窓口)へ届出をしてください。

国保で治療を受けると、加害者が支払うべき医療費を国保が一時立て替え、あとから国保がその費用を加害者に請求します。

◎届出に必要なもの
交通事故証明書・保険証・印鑑



宮澤郁子(57) 南台三丁目

藤工芸で充実の日々

藤工芸を始めようと考えたのは、二十年ほど前でしょう

創る

に限りません。どんな理由による皮膚の病気でも、ひどくなれば、小さな水ぶくれやジュクジュクを起こします。病状だけでは、水虫を判断できないことがあります。

一見して水虫と診断できない場合は、顕微鏡を使ってカビを検出することが、確実な診断方法です。

水虫でないのに水虫の治療をして、なおらないのは当たり前です。また、不適切に水

虫の塗り薬を塗って、かえってこじれる例も少なくありません。

水虫の治療は「お酢がよい」「砂浜を歩くと良い」「お茶で洗うとよい」……これらはみんな迷信です。せつかく科学が発達したのですから、効果が確かめられた薬で治療しましょう。水虫のカビを退治する薬は、数多く発明されていますし、健康保険でも認められています。

す。

正確に判断して、症状にあった適切な薬を使えば、水虫は治せるはずですよ。では、なぜ、水虫は治りにくいのでしょうか。

症状が治まっても、角層にはまだカビの胞子が残っています。

この胞子が活動すると、また症状が出ます。チョット塗って、しばらくやめてを繰り返しても、胞子を根絶やし

にはできませんから、結局いつまでも治しきれないので。症状がなくなつてからも、さらに一カ月は治療を続けて、カビを徹底的にやつつけましょう。

ふたたびカビにとりつかれない工夫も必要です。例えば、昼休みは靴と靴下を脱いで、足を乾かすとか。いつも自分のスリッパを持ち歩くとか。せつかくなおしたあと、御用心、御用心。

現在は、東地区公民館と小川町、八郷町の同好会で毎週教えています。

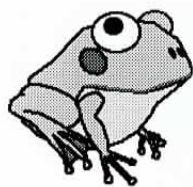
手先と頭を使うので、子育てを終えたお母さんや六十歳を過ぎた女性が多いです。創るといふ作業は、健康にも良いといえますし……。

病院への送り迎えと比べれば何でもないと、喜んで送迎している会員の娘さんもあります。

会員同士の交流が楽しみです。来る方もいます。

私自身、色々な人と出会え、精神的な健康に役立っています。すごい生き方の人だと感心することもあり、勉強になります。

お年寄りの方や時間のある方など、どんな公民館活動に参加して、充実した時間を創ってほしいと思います。



気がかり？ こくほ？

お気軽においでください

国保税 (国保税係)

- ・家計が苦しく国保税が一度に払えない
- ・つつい国保税をためてしまった
- ・税額が高いような気がする

保険証 (保険給付係)

- ・就職したので、国保をぬける
- ・新しい保険証のこと
- ・うっかりなくしてしまった

市役所 7 番窓口へ
福祉部 保険年金課
☎ 23-1111

納税相談は、常時受け付けています。平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時(昼休みを除く)

市内医療機関一覧

平成9年1月現在

主な診療科目	医療機関名	電話	所在地
内・外・小・放・循	石岡市医師会病院	22-4321	石岡10528-25
内・外・小・整・循	石岡第一病院	22-5151	石岡13446-6
胃・外・内	山王台病院	26-3130	東石岡4-1-38
外・内・小	斉藤病院	26-2131	旭台1-17-26
外・内	府中病院	22-2146	府中5-11-1
内・小	石岡市緊急診療所	24-1385	杉並2-1-1
内・外・胃・泌	田中クリニック	23-2288	鹿の子1-11-10
外・内・理	渡辺クリニック	26-7633	東光台4-14-30
産婦	飯田医院	22-2268	国府2-3-29
産婦	富田産婦人科医院	23-0311	茨城3-5-31
産婦	松葉産婦人科	23-2157	府中2-4-41
小・皮・内・神内	柏木医院	22-2784	府中3-1-25
耳鼻・気食	仲田耳鼻咽喉科医院	26-3387	東大橋2830-1
耳鼻・気食	羽成耳鼻咽喉科医院	26-7100	旭台1-6-1
整・放・理・外・内	石岡整形クリニック	23-3741	国府7-2-50
整・内・理	滝田整形外科	23-2071	府中2-2-12
整・内・外・理	友部整形外科	26-2339	南台3-34-5
内・外・胃・放・麻	寿星会 石岡診療所	24-5080	国府2-4-9
内・胃・放・小	岡崎内科医院	22-2014	府中1-3-21
内・外・皮・眼	川島医院	26-3212	高浜767-3
内・皮	金丸医院	26-3161	東光台2-8-5
内・耳鼻	川並医院	22-3301	府中2-6-15
内・小	国分医院	22-2347	国府3-5-16
内	芹澤医院	22-2035	国府6-4-2
内・小・婦・外・皮	同愛病院	22-2261	府中3-1-6
胃・外・内・肛	石岡ひかりクリニック	26-8055	東大橋1898-5
整外・内	桧山医院	26-3812	東石岡4-11-5
内・小	石岡市医師会 南台診療所	26-8685	南台2-12-6
内	渡辺内科	26-7760	南台3-34-55
脳神外・内	米村脳神経クリニック	26-7526	東石岡2-13-27
皮・内・小	石岡・平本皮膚科医院	26-8008	旭台3-22-1
眼	石岡眼科診療所	22-2302	府中1-10-4
眼	岡野眼科医院	22-2762	府中1-2-26
眼	長尾眼科	24-1100	東府中1-15
眼	ばれっと眼科	23-0022	石岡2751-2
小	吉田医院	22-2436	国府2-5-22

◎歯科医院

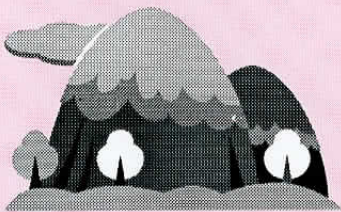
青木歯科医院	22-2777	国府3-5-25
旭台歯科診療所	26-7888	旭台3-20-3
愛歯科医院	23-6474	国府6-1-26
あおば歯科	26-0992	南台2-6-1
石岡市緊急診療所	24-1385	杉並2-1-1
岩田歯科医院	22-5855	若松2-10-10
いとう歯科医院	26-8088	旭台1-16-24
江橋歯科医院	24-1858	若松1-12-12
佳山歯科医院	26-6765	高浜1053-2
加藤歯科医院	24-2222	石岡3165-5
小松崎歯科医院	22-3282	府中1-10-21
湖北歯科医院	22-2279	田島2-6-3
篠原歯科医院	22-2431	国府2-4-11
親見歯科医院	24-4182	鹿の子2-13-50
須藤歯科医院	26-6601	東光台4-11-1
高野歯科医院	23-7896	石岡2489
大志堂歯科医院	23-1535	国府1-2-29
高木歯科医院	24-0418	国府1-2-3
千葉歯科クリニック	22-5752	石岡2506-4
椿歯科医院	22-2457	国府2-1-5
つくば歯科医院	24-3737	村上103-1
寺門歯科医院	22-2334	国府6-1-5
ときわ歯科	23-1511	国府3-1-12
富田歯科医院	26-6677	東石岡3-4-19
中村歯科医院	22-2228	貝地2-10-35
はせがわ歯科医院	59-6161	三村2604-5
平井歯科医院	22-2473	国府3-2-19
比企歯科医院	26-1456	東光台1-6-31
美形歯科	23-5757	府中2-4-32
福田歯科医院	22-2110	国府4-3-47
福田歯科医院	26-3257	高浜1195-1
町田歯科医院	22-2464	府中1-5-5
幕内歯科医院	24-0323	府中1-2-32
南台歯科医院	26-7687	南台2-12-9
岡崎歯科診療所	22-2756	府中1-15-18
吉田歯科医院	22-2209	杉並1-5-61
横川矯正歯科	24-4118	国府1-2-5-201

この表は、石岡市医師会・石岡メディカルセンター・土浦保健所のデータを元に作成しました。

4月1日から

国保の保険証が新しくなりました

- ・一般 被保険者の保険証＝若草色
- ・退職 被保険者の保険証＝レモン色



保険証の更新をしていない方は、早めに手続きをしてください。
古い保険証は、市役所7番窓口へお返しく下さい。

石岡市役所保険給付係（7番窓口）

情報

ネットワーク

市役所	☎231111
市民会館	☎225187
図書館	☎241507
府中地区公民館	☎241530
東地区公民館	☎266503
城南地区公民館	☎263341
福祉会館	☎222940
テレホンサービス	☎233333
火災情報	☎241818
運動公園体育館	☎267210
常陸風土記の丘	☎233888
石岡海洋センター	☎235191
石岡保健センター	☎241386

イベント

春季
市民サイクリング大会

春風を受けながら、恋瀬川サイクリングコースを走って、フラワーパークへ行ってみませんか！

◆日時 5月11日(日)

午前9時出発(雨天中止)

午前7時30分態度決定

◆対象 小学三年以上で自転車に乗れる方

◆コース

国府公園↓府中橋↓高倉休憩所↓片野(こうあんじ橋)↓茨城県フラワーパーク

帰りはこの逆(午後3時国府公園着予定)

◆受付 当日、国府公園で午前8時30分から。

◆参加料

高校生以上 五四〇円

中学生以下 二七〇円

(フラワーパーク入園料)

◆持ってくるもの

弁当・水筒・汗ふき

当日は「母の日」です。

母子そろっての参加者に、

茨城県フラワーパークよりカーネーションを無料プレゼントします。

※詳しくは、運動公園体育館管理事務所まで。

☎(26) 72110

募集

ホームヘルパー募集

市では、ホームヘルパーを募集しています。高齢者や身体障害者の介護など、やりがいのある仕事です。あなたの能力を発揮してみませんか。

◆採用予定人員 2名

◆勤務時間 原則として

午前8時30分

午後5時15分

◆賃金 日額七、三六〇円

◆資格など

・市内にお住まいの45歳未

満の女性。

・普通自動車運転免許をお持ちの方(50ccバイクの運転ができる方)。

・仕事に理解と熱意があり、心身共に健康な方。

・身元保証人がいる方。

◆応募方法

履歴書(一カ月以内に撮影した写真を貼付)を市役所

高齢・児童福祉課までお持ちください。

◆期限 5月15日(木)

※詳しくは、高齢・児童福祉課まで。

☎(23) 11111

旭台会館講座

受講生募集

《ダンベル体操》

筋肉を刺激し基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい身体になります。中高年の方、運動不足の方にも効果的。

◆日程

5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日

7月6・13日



第17回読書感想画コンクール入賞作品「でんでら竜がでてきたよ」
広瀬拓弥さん(府中小)

午前10時30分～11時30分

◆定員 20名

◆講師 木村幸子

《書道講座》

楷書、行書、草書にチャレンジ

◆日程

5月15・29日

6月5・19・26日

7月3・17・31日

8月7日

午後1時～3時

◆定員 20名

◆講師 櫻村伴城

◆費用 三、〇〇〇円

◆受付 4月22日

※申し込み、問い合わせは、

旭台会館(旭台二一八一

三)まで。(月曜日休館)

☎(26) 1366

平成9年度前期
危険物取扱者試験と試験準備講習会

	講習会場と日時	講習受付会場と日時	試験会場と日時	願書受付会場と日時
乙 (甲) 種	サンレイク土浦 4月24日(木)・25(金) 午前9時30分～午後4時30分	土浦市消防本部 4月22日(火) 午前9時30分～午後4時	土浦短期大学 6月15日(日) 集合 午前9時30分 試験開始 午前10時	土浦市消防本部 4月22日(火) 午前9時30分～午後4時
	石岡市東地区公民館 5月15日(木)・16日(金) 午前9時30分～午後4時30分	土浦市消防本部 4月22日(火) 午前9時30分～午後4時		
	県民文化センター分館 5月27日(火)・28日(水) 午前9時30分～午後4時30分	茨城県健康科学センター 5月9日(金) 午前9時30分～午後4時		
丙種	県民文化センター分館 5月19日(月) 午前9時30分～午後4時30分	茨城県健康科学センター 5月9日(金) 午前9時30分～午後4時		

※詳しくは、石岡市消防本部予防課危険物係まで。☎(23) 0294 内線212

切手にしてほしい、
あなたの愛唱歌を
募集します

子どものころ聞いた忘れ
ない曲、いつ聞いても心
むあの歌、時代を越えて歌
い継がれる名曲を切手にし
ます。

◆応募資格

◆題材ジャンル

◆歌詞曲

◆その他

◆応募方法

郵便局にある応募はがき
(50円切手貼り付け必要)、
または、はがきにあなたが
「わたしの愛唱歌」切手と
して発行してほしい愛唱歌

をジャンルごとに1曲づつ
記入(合計3曲、1曲のみ
でも可)して投函してくだ
さい。

◆応募先

〒100-90

東京都千代田区霞ヶ関一

三二

郵政省「わたしの愛唱歌」

切手アンケート実施事務局

◆応募締切 4月25日(金)

◆当日消印有効

◆記念品贈呈

投票していただいた方
の中から、抽選で五〇〇名
の方に記念品を贈呈しま
す。なお、当選者の発表は、記
念品の発送をもって代え
させていただきます。

※詳しくは、郵政省「わたし

の愛唱歌」切手アンケート
実施事務局(☎03-35
04-4288)、または、
お近くの郵便局の窓口でお
尋ねください。



武道教室

参加者募集

◆柔道

小学3年生以上
午後5時～7時

◆剣道

小学3年生以上
午後5時～7時

◆空手道

小学3年生～中学生
午後5時～7時

◆なぎなた

小・中学生
午後5時～7時

◆弓道

一般婦人
午後5時～7時
一般男女
午前10時～12時

◆期 間

平成9年5月～
平成10年3月

◆経費(年間)

小・中学生 一、五〇〇円
一般 二、〇〇〇円

◆受付期間・時間

(スポーツ傷害保険料、消耗品費など)

健康

胃がん・大腸がん
集団検診

◆日 程

5月20日(火)
府中地区公民館 六〇名

5月22日(木)
市民会館 六〇名

6月11日(水)
グリーンパレス石岡 六〇名

6月12日(木)
三村ふれあいセンター 六〇名

6月16日(月)
関川ふれあいセンター 六〇名

7月15日(火)
福祉会館 六〇名

7月31日(木)
保健センター 六〇名

東地区公民館 一二〇名

◆対象者 40歳以上の方

(市内在住で昭和33年3月

31日以前に生まれた方)

◆費用 胃がん検診 五〇〇円

(70歳以上無料)

自衛隊幹部候補生募集

～一般・技術幹部候補生～

◆受 付 4月17日(木)～5月23日(金)

◆応募資格

22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する者
(学校教育法による大学院修士課程修了者については28歳未満)

◆試 験

1次試験 6月21日(土)、6月22日(日)

筆記式操縦適性検査

(飛行要員希望者のみ)

2次試験 7月22日(火)～24日(木)のうち指定
する1日

◆発 表 9月11日(木)

◆入隊時期 平成10年3月下旬

※問い合わせ先 自衛隊茨城地方連絡部土浦募集事務所
☎0298(21)6986

大腸がん検診 無料

◆受付時間 午前7時～9時30分

◆申し込み方法・問い合わせ

先 保健センターの窓口、また

は電話で申し込んでください。

申し込みは4月28日からです。

問診票・検査セットを郵送し

ますので、それぞれの検診の

10日前までに申し込んでくだ

さい。

※保健センター

(旧メディカルセンター)

☎(24) 1386

4カ月児健診

今まで実施していましたが3

カ月児健診は、4月から4カ

月児健診に変わります。健診

その他

能力開発セミナー

《宅地建物取引主任者受験準

備講座》

◆日 程 5月11・25日、6月

8・22日、7月6・13・27

温水プールでスポーツしてみませんか!!

みなさんの生涯学習活動や、スポーツの振興を推進するため、海洋センターと三村小学校の温水プールを開設します。

水に親しみながら、健康を増進しましょう。下記の事項を参考に、どんどんご利用ください。

		海洋センター温水プール			三村小学校温水プール			
開設期間		5月1日～11月30日			5月1日～11月30日			
開設時間		火曜日～日曜日 9:00～18:30			火曜日～金曜日 16:00～21:00 土曜日 13:00～21:00 日曜日 9:00～21:00 第2・第4土曜日 9:00～21:00			
休館		月曜日・8月13日～15日			月曜日・8月13日～15日			
料 金	時間区分	9:00 11:30	13:00 15:30	16:00 18:30	9:00 11:30	13:00 15:30	16:00 18:30	19:00 21:00
	中学生以下	50円	50円	50円	50円	50円	50円	50円
	高校生以上	100円	100円	100円	100円	100円	100円	100円
		3歳から小学2年生までの児童は、監督のための大人の同伴（水着着用）が必要です。 ※幼児用プールあり。			小学1・2年生の児童は、監督のための大人の同伴（水着着用）が必要です。 ※幼児用プールなし。 ※学校行事のため6月～7月は使用時間を一部制限します。 火～金曜日の利用時間は、19時～21時、土曜日16時～21時（第2・4土曜日は除く）のみとなります。			
問 合 先		海洋センター ☎23-5191			運動公園体育館☎26-7210 三村小学校温水プール管理事務所 （開設時間帯のみ）☎23-8114			

※毎月第2・4土曜日は、学校週5日制のため、市内の中学生以下は無料で利用できます。

日、8月10・24日（9回）
 ◆時間 午前9時30分～午後4時30分
 ◆対象 受験予定者、興味のある方
 ◆受講料 二〇、〇〇〇円
 ◆会場 職業能力開発短期大 学校（水戸市水府町864-4）
 ※申し込み・問い合わせは、雇用促進事業団・茨城雇用促進センターまで。
 ☎029（221）1188
 FAX029（221）1391
 ☆応募状況により中止になる

◆ご利用ください
 ホームヘルプサービス
 重度の障害を持つ方や、65歳以上のねたきり老人・ひとり暮らし老人などのいる家庭を訪問し、日常生活のお世話をします。
 ◆サービスの内容
 食事の世話、掃除、洗濯、買い物、通院介助、生活に関する相談。おむつ交換、

◆サービスの内容
 衣服の着脱衣・入浴などの介助、清拭など。
 ◆サービスの時間
 午前7時～午後9時
 （土曜・日曜日も行います）
 ◆費用 生計中心者の所得によって一部負担があります。
 ・所得税非課税世帯：無料
 ・課税世帯：所得によって一時間当たり二五〇円～九一〇円
 ※詳しくは、高齢・児童福祉課まで。
 ☎（23）1111

元気な社会づくりへ
 「週40時間労働制」スタート
 4月1日から法定労働時間の「週40時間」が全面的に適用されました。
 事業主のみならず、週40時間労働制の実施について適切に対処されますようお願いいたします。
 ※問い合わせ先
 茨城労働基準局監督課
 ☎029（224）6216

▶「家庭の日」図画コンクール
 入賞作品・小松崎佑介さん
 （関川小）



おわび



市報いしおかNo.586、6ページ、情報ネットワーク、市民会館スケジュールの記事中、「3月29日（土）中央高校吹奏楽部第6回定期演奏会」の開催のお知らせをいたしました。が、当会館の都合により、中止になりました。関係者各位にご迷惑をおかけしたことを深くおわびいたします。

— 石岡市民会館 —

第2回市民ゴルフ大会開催!

- ◆日 時 5月26日（月） 午前7時30分スタート
- ◆会 場 セゴビアゴルフクラブインチョダ
- ◆参加資格 市内にお住まいの方か市内に勤務している方（ただし、学生を除くアマチュアに限ります。）
- ◆参加定員 200名（先着順）
- ◆競技方法 18ホールストロークプレー・新ベリア方式
- ◆参加費用 4,000円（賞品代・パーティー代）
※プレー費（約16,000円）などは個人負担になります。
- ◆申込方法 所定の申込用紙（市役所・市民会館・図書館・各地区公民館・海洋センター・福祉会館に用意してあります。）に必要事項を記入し、参加費を添えて、運動公園体育館管理事務所に直接持参して下さい。
※代理による申し込みは、1人で4人まで。
- ◆受付開始 4月26日（土） 午前9時
- ※詳しくは、運動公園体育館内石岡市民ゴルフ大会実行委員会事務局まで。
☎（26）7210

ま ち の で き こ と



▲農村塾、好評のうち閉塾

平成8年度の農村塾は、「今、味をめぐる」をメインテーマに全5回開催しました。市内在住の外国の方たちのお国料理を囲んでの交流会や、食品メーカーから講師を招いたり、盛りだくさんの内容に、塾生のみなさんに大好評のうちに幕を閉じました。農村塾は、今年も開講しますのでご期待ください。



▲石岡ボランティアの祭典（3月2日）

ボランティア連絡協議会と社会福祉協議会は、日頃のボランティア活動を少しでも知ってもらい、さらに活動の輪を広めていこうとボランティアの祭典を開きました。会場となった福祉会館には展示コーナー、模擬店、パズルコーナーなどが用意され、大勢の人でにぎわいました。

平成9年度 市民記者が決定しました

平成9年度（第15期）市民記者に次の方が決まりました。（敬称略：順不同）



石 塚 きよ子
府中二丁目1-8



浅 野 珠 江
茨城二丁目3-7



木 村 勝 江
染谷1014



柴 田 静 江
茨城二丁目18-1



石 井 一 彦
杉並四丁目8-6



吉 田 まゆみ
若松三丁目4-16

どうぞご期待ください！



松原 京平ちゃん
一歳十一か月
東の辻

納期を忘れないでね

国民年金保険料

※4月1日号でお知らせしました国民健康保険税（1期）の納期は5月になりました。

4
月



この広報紙は、再生紙を使っています。

「お母さんから：健康で明るく
のびのび育ってね。」
ばくのおやつはアイスクリーム。お兄ちゃんが幼稚園から帰ってきたらいっしょに食べるんだ。それにたくさんおしゃべりするの。これぼくの日課。お兄ちゃんとはとって仲良しだけどけんかもする。まだまだ互角じゃないけど、そのうちね！
お風呂にはパパとお兄ちゃんと3人が入るの。男同士仲が良くってママがうらやましがらんのだ。ぼくはどんなことにもじつくりと取り組むタイプなんだって、むずかしいネジやビンのふたもガンパッて開けられるんだよ。