

いしおか

広 報



▲尼寺ヶ原



▲一里塚



▲柏原池公園



▲国分寺

主 な 内 容

- 市民記者レポート（これからの介護）
- 介護保険制度がはじまりました
- 狂犬病予防注射・登録日程表
- 子どもの予防接種の予約受付が
一部変更になりました

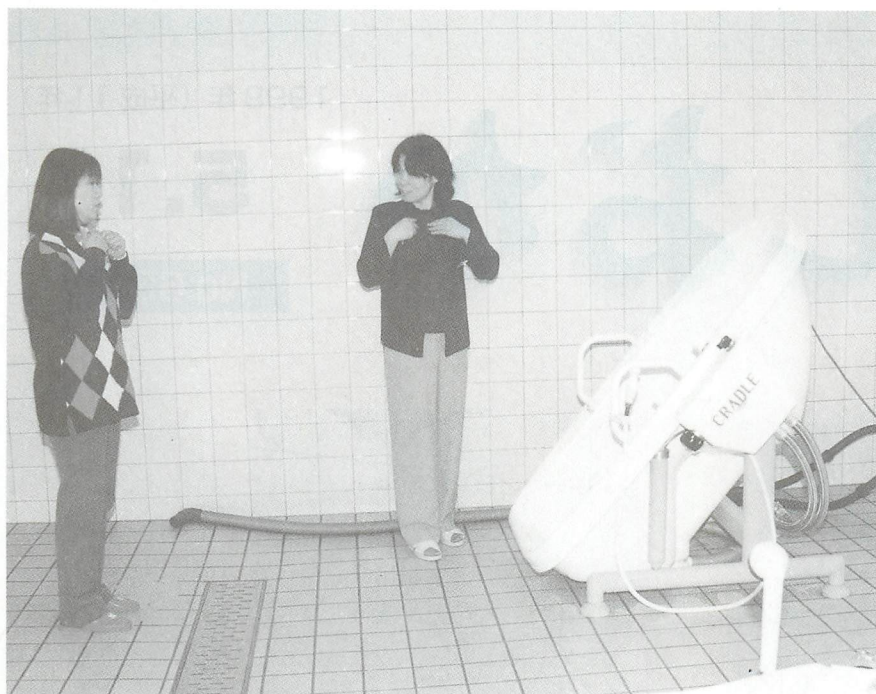
これからの介護

市民記者 谷中 孝子

私たちのまわりでは、高齢化や核家族化が急速に進み、介護の問題が老後の大きな不安要因になっています。

2000年4月から介護保険制度が始まります。介護保険は、寝たきり、痴ほうなどで日常生活に支障が生じた人に、介護サービスを支給する新たな社会保険制度です。

今回は、これから導入される介護保険制度と、現在の施設及び在宅での介護の状況についてレポートしてみました。



▲入浴の仕方の説明を受ける市民記者の谷中さん（左側）

介護保険制度とは

介護保険制度は、市が運営し、65歳以上の人と40歳以上65歳未満の医療保険に加入している人が、介護保険に加入します。保険加入者が、寝たきり、痴ほうなどで常に介護を必要とする状態になったり、家事や身じたくなど、日常生活に支援が必要な状態になったとき、介護保険からサービスを受けることができます。

寝たきりや痴ほうなどの要介護状態、または要支援状態にあるかどうか、及び介護の必要度を判定するため、市に要介護認定の申請をします。認定されると、申請日以降に利用したサービスについて給付が受けられます。

サービスの種類は、在宅サービスと施設サービスです。どのようなサービスを受けるかは、本人の希望を尊重して介護支援専門員が利用計画を作ります。

介護保険のサービスを利用した場合、利用者は、かかった

費用の1割を負担することになります。

以上が、介護保険の概要ですが、保険料などいくつかの問題点がまだあるようです。

施設における介護

私は市内にある特別養護老人ホームを訪れ、施設長さんからいろいろとお話をお伺いしました。平成9年4月に定員50名で開設したこの施設は、全室個室で、電話やテレビも各自が自由に取付けられることができます。各部屋とも窓が大きく明るく清潔感のある造りになっています。24時間介護体制になっているため、家族も安心して預けることができるようです。

また、この施設には石岡市から委託を受けた在宅介護支援センターが設置されています。日常生活を営むのに支障がある老人などの家族に対して、各種相談、情報提供、手続代行、介護機器の紹介などのサービスを行っています。相談は無料で、相談に関する秘密は厳守されています。

デイサービス事業としては、生活指導、日常動作訓練、家族介護教室、健康チェック、給食

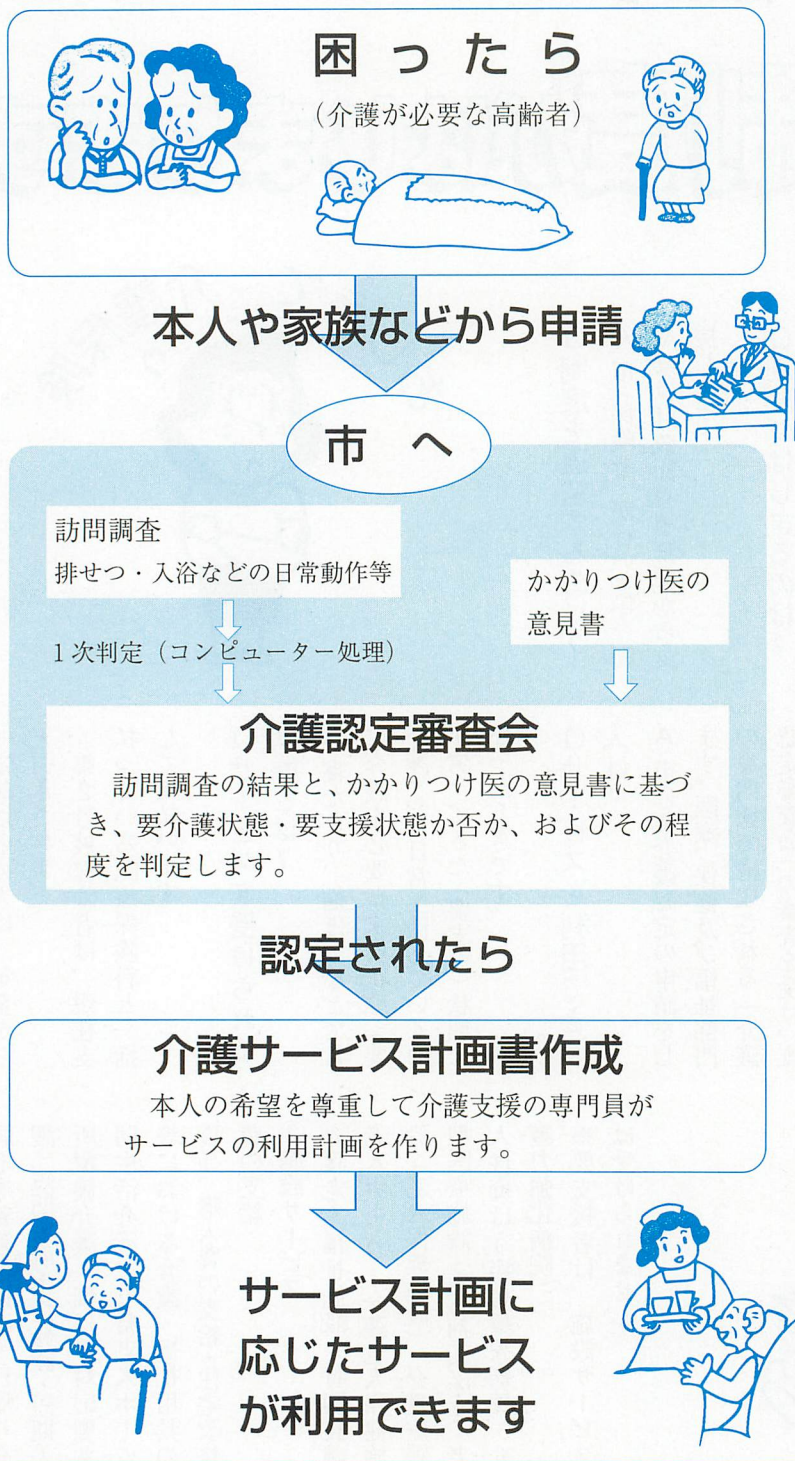
サービス、入浴サービスなどがあります。入浴は、自分一人で行う場合、介護者の手を借りて入る場合、車いすで行う場合、ベッドに寝たままで入る場合とさまざまです。浴室は、これらがすべて可能なようにできています。ですから、重い体を持ち上げる苦勞もなく、簡単に入浴することができ、本人もゆつくり入浴することができます。そして昼食後は、リハビリをしたり、クラブ活動をしたり、友人とおしゃべりをしたりと一日を楽しく過ごしていました。

このほか、短期間の入所ができるショートステイがあります。介護している家族が、私的な理由で一時的に介護が困難となった場合です。7日以内であればショートステイとして、3か月以内のときは、ミドルステイとして入所できます。身内や近所での冠婚葬祭などで介護できなくなったときや、介護者が病気になったときなどに利用できます。

在宅における介護

在宅介護をしている、市内のお宅を訪問させていただきました。ご主人が、63歳のとき

申請からサービスの利用までの流れ



に自宅で倒れ、数か月の入院後、66歳の現在まで自宅療養を続けています。当初は言葉も出ており、文字らしきものを書くこともできたそうです。何度か、けいれんをおこすようになり、それを抑える薬の影響で、次第に字を書くことも、体に力を入れることもできなくなりました。

今、口から食べ物を飲むこともできないため、胃に直接管を通し、食事を流し込んでいます。食事は1日1250キロカロリーで、1食ごと流動食の缶詰です。こちらの呼びかけには、目や顔の動きで反応します。でも、これは夫婦ならではの呼吸で、奥様でしかわからない、奥様だから感じ取れる微妙なものです。介護しているのは63歳にな

る奥様です。朝は顔をふき、1日に3回食事と薬を注入し、排せつの世話やリハビリをしながら家事もこなしています。夜は、ご主人の隣に布団を敷き、24時間の介護です。月2回の訪問入浴サービスと訪問看護、訪問介護などを受けています。病院へ薬などをもらいに行くときや、市役所へ介護サービスの申請に行くときな

ど、家を留守にしなければなりません。こんなときは、どうしても人の手が必要になります。そういうときが一番困ってしまうとのことでした。また、これから年を重ねていく上で、介護者自身の健康も不安なようです。車いすごと入れる送迎用の車を購入し、ショートステイで2回ほどホームに預けたことがあります

した。しかし、本人も家族も不安な気持ちだったそうです。やはり、自分の家が一番安心できる場所だったのではないでしょうか。

現在、在宅介護の状況では、どうしても家族の負担が大きくなります。だれかが犠牲にならなくてはなりません。家族で世話をすることがあたりまえ。世間の目を気にしてという概念を捨て、お互いに気持ちよく生活していきたいものです。そのためには、訪問介護(ホームヘルプ)、デイサービス、ショートステイ、福祉用具(エアーマット・特殊寝台など)貸与など、介護の制度を利用すれば、介護者の負担も軽くなると思います。また、介護保険の導入後は、介護の状態に応じた、よりきめ細かな介護サービスが受けられることと期待しています。

いずれは介護される自分も、感謝の気持ちを持って介護者の負担にならないよう、お互いに楽しく生活していけるよう気持ちを切り替えていきたいと思いました。

平成 12 年 4 月 1 日から

介護保険制度がはじまります



Q 保険料は？

A 65 歳以上の人（第 1 号被保険者）と 40 歳以上 65 歳未満の医療保険に加入している人（第 2 号被保険者）です。

Q 介護保険に加入する人は？

A 平成 12 年 4 月からです。要介護認定の申請の受付は平成 11 年 10 月から始まります。

Q 制度がはじまるのは？

A 市（保険者）が行います。国や県は財政面や事務面から支援します。

Q 制度を運営するのは？

A 第 1 号被保険者で年金額が一定額以上の人は、年金から天引きされます。
第 2 号被保険者は、現在支払っている医療保険料と一括して支払います。

Q サービスを受けられる状態とは？

A 寝たきり、痴ほうなどで常に介護を必要とする状態（要介護）や、日常生活していく力が劣ってきた（要支援）状態になったときです。

Q サービスを利用できる人は？

A 市に要介護認定の申請をします。医療、保健及び福祉部門の専門家で構成される「介護認定審査会」の審査を受け、支援や介護が必要であるとの認定を受ける必要があります。

認定の種類は、軽い順に要支援から介護度 5 までの 6 段階で、段階により受けられるサービスの差が生じます。

Q 利用できるサービスの種類は？

A ①在宅サービス

訪問介護・訪問入浴・訪問看護・訪問リハビリテーション・



日帰りリハビリテーション・居宅療養管理指導・日帰り介護・短期入所生活介護・短期入所療養介護・痴ほう対応型共同生活介護・有料老人ホーム等における介護・福祉用具の貸与、購入費の支給・住宅改修費の支給

②施設サービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）・介護老人保健施設（老人保健施設）・介護療養型医療施設（療養型病床群・老人性痴ほう疾患療養病棟・介護力強化病院）

※要支援者は、施設サービスは受けられません。



Q 利用できるサービスの料金は？

A 平成 10 年度の試算で、居宅介護サービスの場合、6 万円～35 万円。施設サービスの場合 31・5 万円～46・1 万円程度と見込まれます。

Q 利用したときの自己負担は？

A 居宅介護、施設それぞれサービス料金の 1 割が自己負担となります。

※問い合わせ先

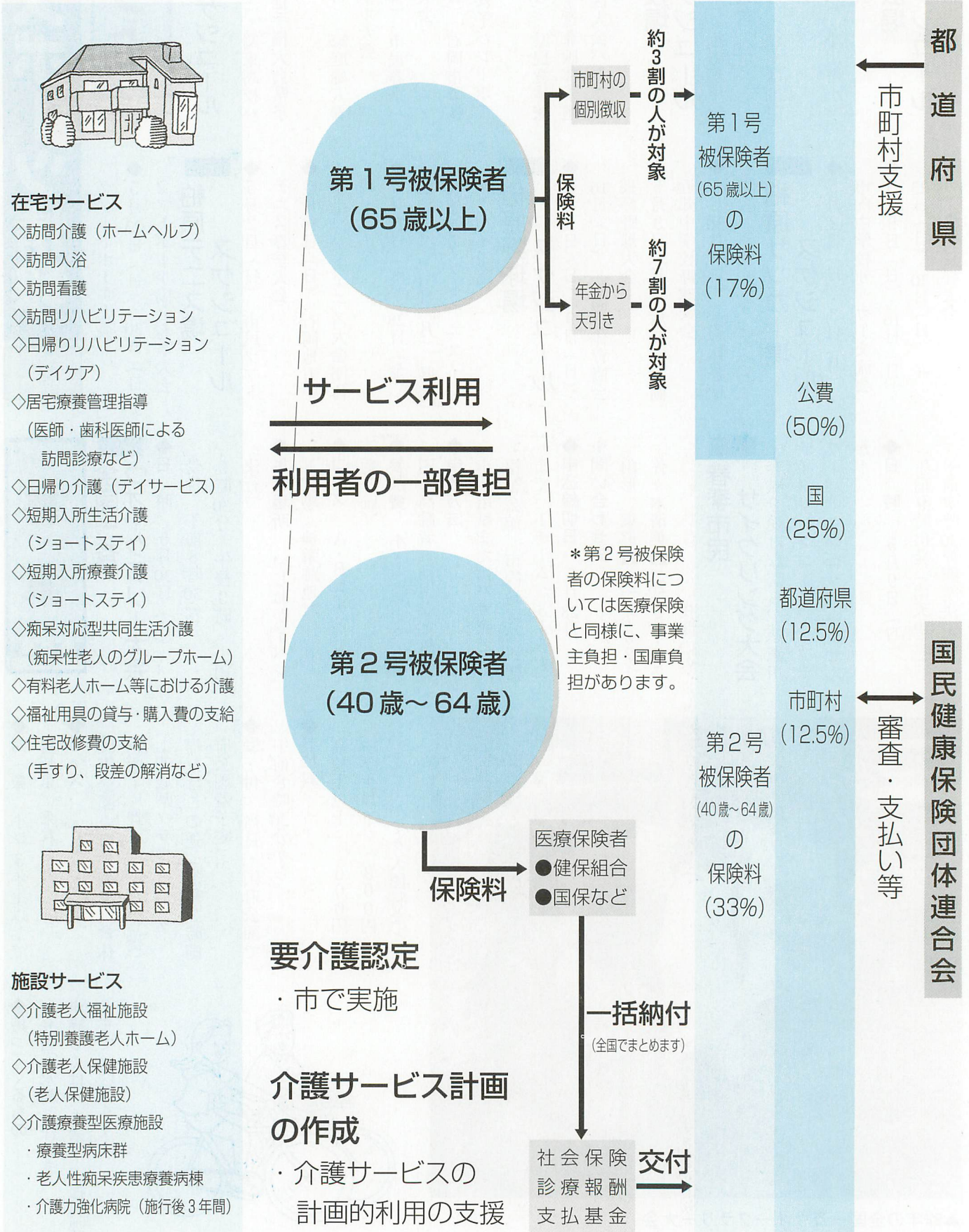
福祉部介護保険準備室
内線 127・291

●介護保険制度の仕組み●

サービス提供機関

被保険者

介護費用の負担内訳



スポーツ情報

イベント

体育館スケジュール

- ◆5月1日(土) 関東高校バドミントン選手権大会県予選会
- ◆5月16日(日) 家庭婦人春季バレーボール大会
- ◆5月23日(日) 市民春季バレーボール大会
- ◆5月30日(日) 石岡市隣接町村中学生女子バレーボール大会
- ◆5月31日(月) 県民総体兼全国高校県予選兼国体予選大会県南地区大会バドミントンの部
- ◆5月7日(金) 行方郡中学校陸上競技大会
- ◆5月18日(火) つくば市中学生連陸上大会
- ◆5月25日(火) 小川町小学校陸上記録会

多目的広場 スケジュール

- ◆5月1日(日) 県南ロッ

クグートボール大会

- ◆5月23日(日)・30日(日) ソフトボール協会春季大会

柏原テニス場 スケジュール

- ◆5月2日(日) 市民ソフトテニス春季大会
- ◆5月16日(日) 石岡地方中学生ソフトテニス大会団体戦
- ◆5月27日(木)・28日(金)・29日(土)・31日(月) 県南高体連ソフトテニスインターハイ予選

柏原野球場 スケジュール

- ◆5月2日(日)・9日(日)・16日(日) 石岡市体育協会長杯野球大会
- ◆5月3日(月) 第8回石岡近郊中学校野球大会
- ◆5月30日(日) 市長杯野球大会

柏原サッカー場 スケジュール

- ◆5月2日(日)・3日(月) 市内中学校サッカー交流会
- ◆5月9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日) サッカー協会長杯大会

募集

全国一斉

ウオークフリー大会

- ◆日時 5月30日(日)
- ◆受付 午前8時30分
9時30分～午後3時(小雨決行)
- ◆集合場所 いしおかイベント広場(神栄跡地)
- ◆コース A・Bコース(各約5km)
- ◆参加費 小学生以上300円(高齢者・幼児など無料)
- ◆申込方法 申込用紙またはハガキで、福祉会館、市内地区公民館まで。1チーム(3～5人)
- ◆申込締切日 5月28日
- ◆※問い合わせ先
山形 東道 ☎(23) 7681
佐々木 清美 ☎(26) 8177
夜間のみ

春季市民

サイクリング大会

- ◆日時 5月9日(日)
- ◆午前9時出発(雨天中止)
午前7時30分態度決定
- ◆春風を受けながら、恋瀬川サイクリングコースで、フラワーパークへ行ってみませんか!



▲昨年の全国一斉ウオークラリー大会

- ◆対象 小学3年生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 600円
中学生以下 300円
(フラワーパーク入園料など)



- ◆持ってくるもの
弁当・水筒・汗ふき。
- ◆詳しくは、スポーツ振興課まで。内線441

結果

市長杯剣道大会

第13回石岡市長杯剣道大会が、3月14日海洋センターにおいて開催されました。

結果は、次のとおりです。

【団体戦の部】

優勝 土浦警察道場一番隊

準優勝 高浜剣友会

第3位 千代田町剣友会C

【個人戦の部（3段以下）】

優勝 富山 浩充

（土浦警察道場）

準優勝 佐藤 一信

（千代田町剣友会）

第3位 鈴木 政徳

（石岡市役所）

堀越 一良

（土浦警察道場）

【個人戦の部（4段以上）】



優勝 横山 宏樹

（柿岡剣友会）

準優勝 吉沼 正治

（府中剣友会）

第3位 須加野征博

（土浦警察道場）

今泉 孝夫

（高浜剣友会）

スポーツ振興奨励賞

平成10年度石岡市スポーツ振興奨励賞の表彰式が、3月30日に市役所で行われました。

この賞は、県、全国大会などで優秀な成績を収めた市内の団体、個人、指導者に贈られるものです。

受賞された皆さんは、次のとおりです。

◆スポーツ振興奨励金

【団体の部】

☆国府中バドミントン部

☆城南中バドミントン部

☆石岡商業高校弓道部

【個人の部】

☆小林由佳（体操・石岡中）

☆高野美佳・清水陽子

（バドミントン・国府中）

☆木村早紀

（バドミントン・国府中）

☆綿引悠貴・森裕美

（バドミントン・国府中）

☆佐藤義久（陸上・国府中）

☆比気 剛（水泳・国府中）

☆福田育美（水泳・城南中）

☆中村栄寿

（弓道・石岡商業高校）

☆若狭麻衣

（弓道・石岡商業高校）

☆泉田千鶴

（弓道・石岡商業高校）

☆鬼沢将志

（弓道・石岡商業高校）

☆川島正敏

（ウエイトリフティング・石岡一高）

◆スポーツ功労表彰

☆成井嘉男

（バドミントン・国府中）



▲スポーツ振興奨励賞を受賞したみなさん

湖北ゲートボール親善大会

第20回湖北ゲートボール親善大会が、4月2日運動公園多目的広場で開催されました。

結果は、次のとおりです。

優勝

木部（茨城町）

準優勝

若松（石岡市）

第3位

霞ヶ浦A（霞ヶ浦町）

敢闘賞

千代田C（千代田町）

栄松（石岡市）

大戸（茨城町）

豊和B（玉造町）

新宿（玉造町）

体育指導委員が決まりました

決まりました

スポーツに関する行事、事業に対する協力など、市民のスポーツの振興を図るため体育指導委員が置かれています。本年度の体育指導委員をご紹介します。（敬称略）

- ・雨貝 茂（若宮一）
- ・飯田芳之助（大字石岡）
- ・石川 潤（府中三）
- ・植田 富士（東石岡三）
- ・大岡 芳子（若松三）
- ・大塚 博（若松二）
- ・加藤 和夫（国府二）
- ・神野 昭（国府四）
- ・河部 義一（南台三）
- ・菊地 和夫（府中一）
- ・木村 幸子（旭台三）
- ・國司 進（行里川三）
- ・小松 好松（鹿の子二）
- ・酒川 繁（総社二）
- ・富岡 茂（東光台五）
- ・中島 昭一（府中三）
- ・比気 輝男（東石岡四）
- ・堀越 博敏（若松三）
- ・本多 健次（大字石岡）
- ・前島 欽（東大橋）
- ・松塚 憲一（若松一）
- ・三城 裕文（三村）
- ・山口 正男（大字石岡）
- ・吉田 智（若松三）
- ・吉沼 正治（鹿の子二）

平成 11 年度狂犬病予防注射・登録日程表

狂犬病は、人をはじめすべての哺乳動物に感染し、発症すれば死に至る恐ろしい伝染病です。現在、犬の狂犬病予防注射、動物検疫により、日本での狂犬病の発生はありません。

しかし、世界で発生のない国は数か国しかなく、国際交流がさかんになった今日、いつ日本に狂犬病が持ち込まれるかわかりません。万一のときも狂犬病の予防注射により、狂犬病の流行を防ぐことができます。

生後 90 日をすぎた犬は登録と毎年 1 回の狂犬病予防注射が義務づけられています。必ず受けましょう。

雨天のときも実施いたします。

■料金 6,500 円（平成 7 年度以降の登録が済んでいない犬）

（畜犬登録料 3,000 円・注射料 2,950 円・注射済票交付手数料 550 円）

※ただし、平成 7 年度以降の登録を済ませた犬は 3,500 円です。（注射料 2,950 円・注射済票交付手数料 550 円）

■申請書は必ず書いて来てください。特に飼い犬の欄はできるだけ正確にお願いいたします。

■登録及び予防注射を受けるときは、釣銭のないようにお願いいたします。

■予防注射は開業獣医師宅でも受けられます。

※上記金額は、定期集合注射時の料金です。獣医師宅で受ける場合は、料金などについて獣医師に問い合わせてください。

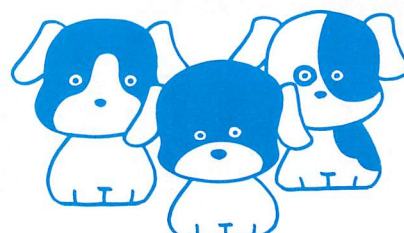
■犬の放し飼いはやめましょう。特定犬はオリの中で飼うことになっています。

■愛犬のフンの処理は飼い主の義務です。環境美化につとめましょう。

※詳しくは、環境保全課 環境係まで。内線 141

〈雨天決行〉

月・日	時 間	場 所
5 月 10 日 (月)	9:00~10:00	宮 部 ・ 不 動 院
	10:10~11:00	染谷・農村集落センター
	11:10~11:40	村上・農村集落センター
	12:40~13:30	大砂・農村集落センター
	13:40~14:40	府中中学校裏門駐車場
	14:50~15:30	国分尼寺跡見学者用駐車場
5 月 11 日 (火)	9:00~ 9:30	若松三丁目・纏寿司駐車場
	9:40~10:20	木村工務店作業所内
	10:30~11:50	市 民 広 場
	13:00~13:30	仲之内・隅之宮稲荷境内
	13:40~14:20	金丸・鈴の宮稲荷境内
	14:30~15:00	駅 東 市 営 駐 車 場
5 月 12 日 (水)	9:00~ 9:50	東石岡一丁目・松金商店脇駐車場
	10:00~10:20	貝地二丁目・青木園敷地内
	10:30~10:50	田 島 公 民 館
	11:00~11:30	貝 地 ・ 月 天 宮
	12:30~13:30	ばらき台団地公民館
	13:40~14:30	富田・北向観世音境内
5 月 13 日 (木)	14:40~15:40	国 府 公 公 園
	9:00~ 9:20	荒 金 公 民 館
	9:30~10:00	行 里 川 公 民 館
	10:10~10:40	出 し 山 公 民 館
	10:50~12:00	東の辻・加藤武信様方敷地内
	13:00~13:40	ひたち野農協・石岡支店前
5 月 13 日 (木)	13:50~14:10	ふ た ば 保 育 園 前 広 場
	14:20~15:00	北府中三丁目・藤井電気店脇駐車場
	15:10~15:30	石 岡 一 高 ・ 第 二 農 場 内



月・日	時 間	場 所
5 月 14 日 (金)	9:00~10:00	市 役 所 裏 車 庫
	10:10~10:50	勤 労 青 少 年 ホ ー ム
	11:00~11:40	石 岡 市 保 健 セ ン タ ー
	12:50~13:30	半 の 木 公 民 館
	13:40~14:10	栄 松 公 民 館
	14:20~14:50	碁 石 沢 公 民 館
5 月 15 日 (土)	9:00~ 9:30	北ノ谷・篠塚工業敷地内
	9:50~10:50	国 分 寺 境 内
	11:10~11:40	谷 向 公 民 館
	12:40~13:40	消 防 署 ・ 柏 原 出 張 所
	13:50~14:20	姥 橋 公 民 館
	14:30~15:00	根 当 ・ 色 川 商 店 脇
5/17 (月)	9:30~11:30	六 軒 セ ン タ ー
	12:30~14:30	東 地 区 公 民 館
5 月 18 日 (火)	9:20~ 9:50	大原・斎藤精米所敷地内
	10:00~10:40	水 内 公 民 館
	10:50~11:20	三村地区ふれあいセンター
	11:30~12:00	吹 上 公 民 館
	13:10~13:40	大塚・正月平集落センター
	13:50~14:20	三 村 ・ 八 幡 公 民 館
5 月 19 日 (水)	14:30~14:50	古 道 公 民 館
	9:00~ 9:40	羽 成 子 公 民 館
	9:50~10:20	御 前 山 公 民 館
	10:40~11:10	台 石 川 公 民 館
	12:30~13:00	仲 丸 集 会 所
	13:10~13:30	ひたち野農協・関川支店前
5 月 20 日 (木)	13:40~14:20	井 関 ・ 代 田 公 民 館
	14:30~15:00	八 木 公 民 館
	9:00~ 9:30	東田中・岡田製作所敷地内
	9:40~10:20	東田中・田園都市センター
	10:30~10:50	高 浜 公 民 館 脇
	11:00~11:40	高 浜 神 社 境 内
5 月 21 日 (金)	12:40~13:20	北 根 本 集 落 セ ン タ ー
	13:30~14:10	中 津 川 公 民 館
	14:20~14:40	大 谷 津 公 民 館
	14:50~15:10	新 池 台 集 会 所
	9:00~10:20	南台・フローラル中央公園
	10:30~11:00	あづま台ストアー
5 月 21 日 (金)	11:10~12:00	児童センター前・彦山第一公園
	13:00~13:20	八軒・藤崎鉄雄様方敷地内
	13:30~14:20	東大橋・香取神社前
	14:30~14:50	東大橋・下坪公民館
	15:00~15:20	小 井 戸 公 民 館

◆平成 11 年度「生涯学習セミナー前期講座」

学びたいあなたのための
専門講師による
今、話題の学習内容

やる気のあるあなたの参加をお待ちしております！

（今回は学級方式で開講しますので、1 講座のみ受講することはできません。）

※学級方式とは……………同じ学級生で前期予定の 6 講座を全て受講するというやり方です。

- 生涯学習
セミナーとは

⇒

市民の高度化した学習ニーズに応えるために、各講座とも専門講師が講義いたします。
充実した学習を通しつつ、学習者自身が生涯学習に関して意識の高揚を図り、自己
開発、自己形成に役立てます。
平成 11 年度の前期は 6 講座を実施します。
- 申込みが
できる人は

⇒

市内に在住・在勤・在学し、成人者が対象で、原則として 6 講座を全て受講可能な
方を対象とします。
- 開催場所は

⇒

開催場所は、市民会館、東地区公民館を利用します。
市 民 会 館 〒315－0016 石岡市総社一丁目 2－5
☎ 0 2 9 9－2 2－5 1 8 7
東地区公民館 〒315－0037 石岡市東石岡四丁目 6－24
☎ 0 2 9 9－2 6－6 5 0 3
- 募集人数は

⇒

定員 35 名とし、申し込みが多い場合には抽選を行い、受講者を決めさせていただきます。
受講者の方には、後日はがきで連絡いたします。
- 費用は
かりますか

⇒

受講料は無料ですが、講座に必要な教材費は負担していただく場合があります。
- 申込み方法は

⇒

官製はがきで申し込みいただけます。直接、教育委員会 生涯学習課へ申し込みし
ても結構です。ただし、電話での受付はいたしません。
- 申込み締切り

⇒

平成 11 年 5 月 10 日（月）必着

・ 申込み記入例

⇒

〈表〉	〈裏〉
〒 315－8640 石岡市大字石岡 3165－2 石岡市教育委員会 生涯学習課 行	平成 11 年度 生涯学習セミナー 参加希望 〒 住所 (ふりがな) 氏名 年齢 性別 電話番号 (連絡先)

◇申込み・問い合わせ先

石岡市教育委員会 生涯学習課

(☎23－1111 内線 481)

生涯学習セミナー前期講座ではどんなことをやるの？

【講座内容】 平成11年度の生涯学習セミナーの前期講座内容は下記のとおりです。どうぞふって参加ください。

第1講座

- ◇テ－マ 豊かな人生を築くライフスタイル
◇学習内容 生きがいのある幸せな人生をおくるために、わたしたちは生涯学習が必要です。21世紀に向けて、望まれる生涯学習の本質とは？考えてみませんか。
◇日 時 6月5日(土) PM1:30～3:40
◇講 師 長谷川 幸介(茨城大学助教授)
◇会 場 東地区公民館

第2講座

- ◇テ－マ 健康と東洋医学
◇学習内容 近年増加しつつある、半健康状態の人々の健康の保持・増進に効果のある東洋医学について学んでみませんか。
◇日 時 6月19日(土) PM1:30～3:30
◇講 師 西條 一止
(筑波技術短期大学学長)
◇会 場 市民会館

第3講座

- ◇テ－マ 私たちを取りまく自然環境
◇学習内容 人間がつくりだした化学物質は約10万種類と言われています。そのうち環境ホルモンと疑われているのは、67種類。人間に、こういった影響を及ぼすのでしょうか。共に考えてみましょう。
◇日 時 7月8日(木) PM7:00～9:00
◇講 師 南 正信
(つくば国際短期大学講師)
◇会 場 東地区公民館

第4講座

- ◇テ－マ 国際社会における諸問題
◇学習内容 情報化や高速交通体系の著しい進展に伴い、「国際化」という時代の大きな潮流が、日本各地に押し寄せています。しかしながら、その陰で様々な問題がクローズアップされています。あなたも学んでみませんか。
◇日 時 7月31日(土) PM1:30～3:30
◇講 師 中村 忠夫
(つくば国際短期大学教授)
◇会 場 市民会館

第5講座

- ◇テ－マ 「移動講座」
◇学習内容 ダイオキシン問題や国際理解について、関連施設等を現地観察して、共に考えてみませんか。
◇日 時 8月19日(木) AM8:30～PM4:00
◇会 場 新利根町(龍ヶ崎市)のゴミ焼却場
つくば国際センター

第6講座

- ◇テ－マ 「ちょっと気になる薬の話」
◇学習内容 薬は、私たちの健康を維持するために欠かすことができない物となっています。しかし、その使用法を一步誤れば効果があらわれないばかりか悪影響を与える場合があります。薬との上手な付き合い方について考えてみませんか。
◇日 時 9月4日(土) PM1:30～3:40
◇講 師 根本 清美
(茨城県薬剤師会 副会長)
◇会 場 東地区公民館

◆セミナー受講にあたって

- (1) 第1講座には、開講式・オリエンテーションが含まれます。また、第6講座には、閉講式が含まれます。
- (2) 効果的な講座運営を図るために、受講者の中から運営委員2名を選出していただき、講座開催の運営を行います。
- (3) 都合により受講の取り消しをされる方は、早急に事務局までご連絡ください。

※会場につきましては、都合により変更する場合がございます。また、講師のやむをえない事情で、講座日程等が変更になることがありますので、ご了承ください。

情報 ネットワーク

市役所	☎24 1111
市民会館	☎24 5187
図書館	☎24 1507
府中地区公民館	☎24 1530
東地区公民館	☎24 6503
城南地区公民館	☎24 3341
福祉会館	☎24 2940
テレホンサービス	☎24 3333
火災情報	☎24 1818
運動公園体育館	☎24 7210
常陸風土記の丘	☎24 3888
石岡海洋センター	☎24 5191
石岡保健センター	☎24 1386

イベント

市民会館（大ホール）

◆5月23日（日）
徳弘ピアノ教室発表会

開演／午後2時 入場料／無
料 問い合わせ／徳弘ピアノ
教室 ☎（26）8818

募集

中国語講座

―発声から簡単な会話まで―

日程／6月～8月（木曜日10
回）午後6時30分～8時30分
会場／商工会議所サポートワ
ン 定員／15名 講師／林

紅氏 受講料／10,000円

（テキスト代約1,500円負
担）受付／5月5日～5月20

日（先着順）申し込み／ハガ
キに住所・氏名・年齢・電話番
号記入。〒315-0014

石岡市国府6-1-25 石岡市
日中友好協会 前島定道
☎（24）2053

実践・販売士3級 技術講習会

期間／6月1日～7月6日
（週4日）時間／午前10時～
午後4時 場所／土浦市女性
センター 定員／20名 応募

条件／受講後就職を希望し、
全日程出席可能な女性 受講

料／無料（教材費、検定料は自
己負担）申し込み日時・場所

／5月18日（火）午前10時～正
午、午後1時～3時、土浦市女

性センター 本人が来ること
（50円の官製ハガキ持参）問

い合わせ／茨城県女性就業
サービスセンター

☎029（227）2431

介護サービス 技術講習会

期間／6月3日～7月21日
（週4日）時間／午前10時～

午後4時 場所／土浦市総合
福祉会館 定員／30名 応募

方法／往復ハガキに①氏名

要件／受講後就職を希望し、
全日程出席可能な県内在住女
性（学生、技術講習会の既受講
者は除く）受講料／無料（教
材費自己負担）申し込み日
時・場所／5月20日（木）午前
10時～正午、午後1時～3時、
土浦市総合福祉会館、本人が
来ること（50円の官製ハガキ
持参）問い合わせ／茨城県女
性就業サービスセンター

☎029（227）2431

茨城県弘道館 アカデミー

県民大学前期講座
期間／5月～12月2月 会場

／茨城県南生涯学習センター
定員／40名 講座／①楽しも

うホームページ作成②楽しん
で英会話③心を聴くカウンセ

リング④賢く暮らす法律学⑤
わかりやすい政治学⑥暮らし

彩るガーデニング⑦楽しい
マーケティングとファッション

⑧七宝に親しむ⑨楽しい源
氏物語⑩茨城のことば⑪自分

発見ドキドキ絵手紙入門⑫21
世紀の環境⑬長寿のための健

康づくり⑭数学を楽しく学ば
う⑮「第九」のドイツ語を学ん

でみよう 受講料／無料（テ
キストなどは実費）申し込み

方法／往復ハガキに①氏名

（ふりがな）性別・年齢②住所・
郵便番号③電話番号④職業の
有無⑤希望講座名⑥託児希望
の方は子どもの氏名・性別・年
齢を記入。5月10日（当日消印
有効）締め切り 申込先／茨
城県南生涯学習センター学
習振興課〒300-0036
土浦市大和町9-1
☎0298（26）1722

旭台会館講座受講生

初心者気功講座（こころと脳
とからだにいい）

6月5・12・19・26日
7月3・10・17・24日

午前10時～正午 15名

初心者太極拳講座（宇宙の自
然なリズムを応用した運動）

6月4・11・18・25日
7月2・9・16・23日

午前10時～正午 15名

リズムエアロ体操講座（運動
不足解消とシェイプアップ）

6月1・8・15・22・29日
7月6・13・27日

午前10時30分～正午 15名

申し込み／5月11日（火）
受講料3,000円を添えて
（定員になり次第締切り）旭台
会館まで。☎（26）1366

◎同好会（洋裁・ジャズダンス
・パンの花・英会話・書道・

方法／往復ハガキに①氏名

囲碁・パッチワーク・ダンベ
ル）見学、体験が随時できま
す。

みんなで歩こう 恋瀬川

新緑の美しい季節、恋瀬川
の上流から河口まで自然観察
をしながら歩いてみませんか。

日時／5月8日（土）午前7時
30分 講師／霞ヶ浦・北浦を

よくする市民連絡会議 飯島
博氏 集合場所／高浜公民館

対象／小学校5年生以上 30名
参加費／500円 持ち物／

昼食、飲み物 申し込み・問い
合わせ／大後☎（26）5069

佐々木☎（24）2106

保育サポーター 養成講座

日時／5月25日・26日・27日・
28日 午前10時～午後3時50

分 場所／土浦市女性セン
ター17F研修室 対象者／再

就職希望登録者支援事業登録
者。子育てを終えて働きたい

と思っている方。保育（保育
士）有資格者で、20時間受講で

きる方 定員／70名 受講時
間／20時間（保育（保育士）有

資格者は、12時間）受講料／
無料 申し込み・問い合わせ

／（財）21世紀職業財団茨城事
務所☎029（226）241

方法／往復ハガキに①氏名

3 土浦市市長公室女性セン
ター ☎ 0298(27)1107
申し込み期間／5月17日
(月)



総合健診

平成11年度の総合健診は、
6月に4日間、11月に2日間・
(5日・6日)予定しています。
年に一度の健康診査です。
受け忘れないよう、お申し
込みください。

実施日／6月2日(水)・3日
(木)・4日(金)・5日(土)

場所／石岡市保健センター

受付時間／午前7時～9時

対象者／40歳以上の方 健診

内容・費用／結核健診(無料)

基本健診診査(1000円)胃

がん検診(500円)大腸がん

(500円)喀痰健診(500

円)前立腺がん健診(500

円)前立腺がん健診は、50歳以

上の男性で希望する方 申し

込み方法と期間／4月30日

(金)～5月21日(金)石岡市

保健センターへ電話でお申し

込みください。
☎(24) 1386

健康診断 (一般クリニック)

保健所で実施していた健康
診断業務の廃止に伴い(財)茨
城県総合健診協会が業務の一
部を受託することになりました。
就職・進学などの健康診断
をご希望される方は、健診日
時を確認のうえお申し込みく
ださい。

会場／茨城県土浦保健所 日

時／5月19日・6月23日・7月
14日・8月25日・9月8日・11
月17日・12月15日・3月8日
(受付時間午前9時30分～11
時・午後1時30分～3時) 10
月27日・1月19日・2月16日
(受付時間午後1時30分～3
時) 申し込み・問い合わせ／
(財)茨城県総合健診協会
☎ 029(241)0012

子どもの予防接種の予約受付が 一部変更になりました。

石岡市医師会病院事務局で予約受付していました、子どもの予防接
種(個別接種)の実施医療機関の予約受付先が、4月から下記のように
変更になりました。

なお、ごとう内科でも、はしか・風しんの予防接種が受けられるよ
うになりました。

子どもの予防接種 実施医療機関の予約受付先

医療機関名	予約受付先 電話番号	予 約 受 付 の 曜 日 ・ 時 間	予 約 で き る 種 類 (●印のみ)				
			はしか	風しん	三種混合	日本脳炎	二種混合
石岡市医師会病院	24-2123	月～金(祭日休み) 午前9:30～午後4:30	●	●	●	●	●
医師会南台診療所	26-8685	月・火・木・金(祭日休み) 午前9:30～11:30 午後2:00～4:30	●	●	●	●	●
斉藤医院	26-2131	月～金(祭日休み) 午前9:30～午後4:30	●	●	●	●	●
ごとう内科	36-0510	月・火・水・金・土 午前9:30～12:00 午後3:00～5:00	●	●			

その他

県民交通災害共済 加入手続きは お済みですか？

平成11年度の加入手続きを
随時受け付けています。
家族そろって加入しましよ
う。(小学生は、公費負担で加
入済みです。)
会費／大人900円 中学生
以下500円 共済期間／申
し込みの翌日から平成12年3
月31日まで 見舞金／死亡1

図書館だより

◎5月の映画会

おはなし会

《子ども映画会》

◆小学校低学年向け

◆5月8日(土)

◆午後2時

◆作品：日本昔ばなし3本

◆入場無料

《おはなし会》

◆幼児・小学校低学年

◆5月15日(土)

◆午後2時30分

◆作品：日本や世界のおは
なし

◎5月の休館日

3日・4日・5日・6日・
10日・17日・24日・31日

第19回読書感想画入賞作品



黒沢 奈菜さん(石岡小)
《ミナクローと公平じいさん》



00万円 最高障害30万円
身障見舞金50万円
※詳しくは、市民活動課交通
対策係まで。 内線129

善 意 銀 行

みなさまのあたたかいまごころをお預かりしました。
(敬称略)

★金銭の部

エアロスポーツMIX	27,000円
石岡市交通安全教師の会	
会長 田村 勇	71,230円
福 寿 会	
会長 浅野 隆	380円
土浦友の会	5,000円
駒 田 良 男	100,000円
石岡市身体障害者福祉協議会	12,428円

★物品の部

鵜 重 豊 子	尿とりパット	19袋
立 川 さた子	食 器 等	60点
関 定	手作り杖	55本

※お預かりした金品は、恵まれない方々のもと
にお届けしたり、地域福祉のために、幅広く
有効に使わせていただいております。

—石岡市社会福祉協議会—

流していませんか？飲食物の残りを

石岡市家庭排水浄化推進協議会では、毎年2月と7月に山王川の水質調査を行っています。2月18日の調査では川面が水わたで覆われ、あまりの汚れにみんなで驚きの声をあげてしまいました。水わたは微生物のかたまりで、顕微鏡でみると動きがよくわかります。水質専門家によると、家庭から排水される飲み残しや食べ残しが増えているため、それが微生物のえさとなり水わたが多くなったということです。

水質検査の結果、COD（化学的酸素要求量）は、所橋下で10、柏原池下で12という高い数値が示されました。（4以下が望ましい）

山王川の水質がよくなるよう台所からの排水に気をつけましょう。

☆どんなことに気をつけたらいいの

- ◎三角コーナーなどを設置し、野菜くずはこまめに捨てる（生ゴミ処理器を利用すると、野菜くずは肥料になります。）
- ◎米のとぎ汁は、植木にかける
- ◎飲み残しや食べ残しを減らし、残り物は絶対に流さない
- ◎油・マヨネーズなどのついた皿や鍋は、紙や古布でふき取ってから洗う（古布は、使いやすい大きさに切って、ティッシュの空き箱に入れておくと便利）

“私ひとりぐらい”ではなく“私ひとりでも実行”
の気持ちで水質浄化を心がけましょう

澤邊	小黒	比氣	岡野	渡邊	関	関町	下代	片岡	掛馬	金子	中根	戸田	小坂部
助次郎	建治	吉野	庄二	忠雄	浩光	年代	千代重	代子	克哉	正	すゑ	成	延四郎
71	81	95	60	70	29	53	83	47	57	61	91	78	86
泉町	半の木	染谷	村上	高浜	中津川	東大橋	三村	三村	三村	三村	三村	三村	石川

おくやみ

(3月届出)

人権相談をお受けします

いじめ・体罰・地域での差別や家庭内の問題
などで困っている方、お気軽にご相談ください。
人権擁護委員がご相談を受けます。

秘密は厳守いたします。

◆と き 5月13日（水）午前10時～午後3時

◆と ころ 市民会館

※詳しくは、市民相談まで。 内線210

谷口	松崎	寺門	樋口	平 木	鈴 林	小 田	勝 川	和 塚	石 澤	中 野	前 部	園 田	澤 越	堀 端	池 端
せ 林	千 一	有 廣	三 啓	よ し	フ ミ	榮 林	之 助	し ク							
い 造	次 輝	希 浩	吉 男	實 介	江 子	郎 助									
88	76	71	57	21	62	87	74	58	57	68	80	65	82	87	95
(敬称略)	杉並三	杉の井	杉の井	杉の井	東石岡五	柏原町	北府中三	北府中二	若松三	若松二	若松二	総社一	総社一	若宮四	府中二

憲法週間（5月1日～7日）

- ・考えよう あなたの人権 わたしの人権
ーひろげよう心と心のネットワークー
- ・あらゆる差別の解消に向けて
- ・国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者を大切に作る心を育てよう
- ・人権の共存

香丸資料館だより

— 5 月 —

1 ~ 7 第20回 落合青光 日本画

8 ~ 14 国府書道教室

21 ~ 24 あい工房展

☎ (23) 5916



こんにちやんは

フラワーパークだより

子どもの日 (ミニ新幹線) 5月2日 (日) ~ 5月 5日 (水)

春の山野草展 5月8日 (土) ~ 5月16日 (日)

山野草特別販売 5月8日 (土) ~ 5月16日 (日)

真竜太鼓演奏会 5月9日 (日)

母の日プレゼント 5月9日 (日)

山野草の楽しみ方教室 5月9日 (日)



瀧崎 翔也ちゃん
一歳五か月
(総社一丁目)

行動派の翔也ちゃん、おばあちゃんも目が離せません。よく食べて、睡眠もたっぷりとりまします。お気に入りのブロックで遊んでいるときは、とても静かです。
詩央里お姉ちゃんは、アメが大好きな翔也ちゃんに、のどにつかえないよう小さくしてあげます。やさしいですね。お母さんから「これから元気ですぐと育ちますよーに！」

芸 いしおか

三月例会作品

俳句 いしおか俳句同好会

野村畝津子
苦言聞く耳を揃えてシクラメン
小池つと夢

開発の杭に囲まれ浅蜷舟
大関 ひさ

春愁やしがらみにおく嘘ひとつ
土井 湧輔

啓蟄や山に向ひて透き通とほる
野村 洋子

綴帳の外にあふれる落ちつばき
片岡 礼子

ものの芽に雪解の水の音もらう
俚謡 いしおか俚謡会

題「草餅」
国府二 篠原 東陽

売れる草餅 色艶よくて
人気集まる 観光地

母の指あと ほんのりつけて
総社二 鈴木 虚心

届く草餅 下宿先
国府六 大西 和子

年の習いと 草餅つくり
配る生き甲斐 里の母

届く草餅 母御に感謝
国府二 篠原美千代

色も香りも 味もよい
高浜 宮本 小徳

東風に誘われ ぶらりと街へ
店は草餅 客を呼ぶ
短歌 いしおか短歌同好会

余寒なほ厳しき夜更け受験子の
階段降り来る音牙え牙えし
府中二 山口ふみ子

木枯らしの吹く街の中花を売
る店には春のあふれてゐたり
若宮一 飯田 静江

小康を得て早春の野に立てば
霞める空に大き筑波嶺
北府中二 梶山サヨ子

冬田より数羽飛びたつ白鷺の
日に照りながら羽ひるがへす
国府四 渡辺 睦子

シクラメン水をやりやり老いし
母は一人暮らしを今日も楽しむ
国府四 太田 尚武

妻と組み二人三脚六十年ちら
ほら見え初む卒寿のゴール
市民ずいひつ

或る日のわたし 環子
今は亡き、相田みつを著、に
んげんだもの、いのちいっば

い、しあわせはいつもの、三冊
を炬燵板の上に重ねて眺めな
がら、読後の清々しい感動に

いつ迄も浸っていた。
そこには、わたしが常に求
めていた、幾つもの問いに、裸

の人間としての相田みつをの
答えが珠玉の詩や文章となっ
て、ちりばめられていた。

その中のひとつに、ぐち、と
いう題で「ぐちをこぼしたつ
て、いいがな 弱音をはい

たつて いいがな 人間だも
の たまには涙をみせたつて
いいがな 生きているんだ

もの」という詩があった。
読み終えるや、ぐつとこみ
あげてきた熱い思いに耐えら

れず頬を濡らすばかりだった。
「ぐちも弱音も吐いたつていい
んだよね人間だもの」大いな

る安らぎのなかで呟いていた。
今迄は、とかく悲観的にな
りやすく、それでも強く生き
なければと張りつめて暮らし

ていたのだった。
自分に話しかける『寂しい
のは、わたし一人じゃないよ
ね。人は誰でも寂しい時があ
るんだよね、ホラ正月になれ
ば息子夫婦や孫達も来るじゃ
ないの、みつを様も書いてい
るよ「しあわせは いつもじ
ぶんのところが きめる」つ
て」。

わたしは青空を見上げなが
ら深呼吸をし、肩をすんと
落とした。心が晴れ晴れとし
て、しあわせな気分になっ
ていた。



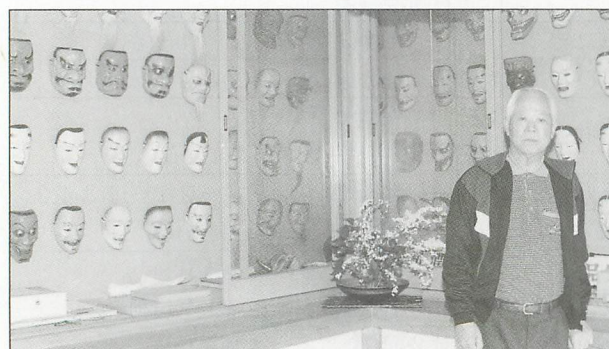
▲府中中学校に感謝状（3月8日）

府中中学校に法務省人権擁護局長と全国擁護委員連合会長から感謝状が贈られました。全国中学生人権作文コンテストへの協力と、中学生の人権意識の高揚を図ったことに対して贈られたものです。



▲山口さんが文部大臣顕彰を受賞（3月29日）

山口弘典さん（国府四丁目）が、このほどスポーツ功労者文部大臣顕彰を受賞しました。山口さんは、日本プロスポーツ会議副会長として、国内のスポーツの発展、振興に貢献し続けられました。祝う会では、有馬朗人文部大臣や歴代プロボクシングチャンピオンたちから祝辞が贈られました。



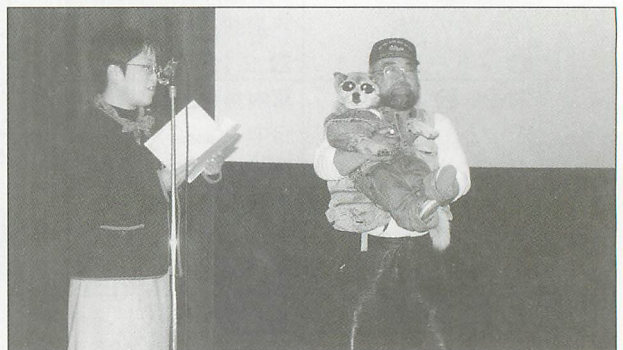
▲能面、狂言面がせいぞろい

田島一丁目の磯部潤さんは、10年程前から能面、狂言面の制作に取り組んでいます。磯部さんは、定年退職後、百種の面を打とうと決心し、有名能面師のビデオ、面打ち入門書、写真集などを参考に独学で面打ちを学んできました。面を打つと人の心が面に表れるので、その精神集中がなかなか難しいそうです。



▲国分寺の花まつり（4月8日）

お釈迦様の誕生をお祝いする花まつりが、国分寺境内で行われました。花まつり奉賛会（桜井忠一会長）が主催したもので、この日はちょびり肌寒い日でしたが、桜も満開とあってたくさんの人でにぎわいました。



▲アニメ映画「どんぐりの家」を上映（3月13日）

いしおかこども劇場主催のアニメ映画「どんぐりの家」が、市民会館大ホールで上映されました。当日は、愛犬ジローと全国を回って阪神・淡路大震災など被災地の救援募金活動が続けている、横須賀の蒲谷哲さんが応援に駆けつけてくれました。



▲みんなでねだり！

栄松の飯塚助さん宅には、毎年ツバメが4～5羽やってきます。店先の天井の電灯に巣をかけ、ヒナを2回くらいかえしていきます。写真のヒナは、昨年7月中旬に飯塚さんが、撮影したものです。親を探して「ピーピー」とえさをねだってる様子がとってもいいらしいです。



ま ち の で き

ご と



休日診療当番医

■ 受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分		
月日	外科	歯科
4/29	渡辺クリニック 東光台 4-14-30 ☎ 26-76333	枝歯科医院 八郷・柿岡 1860-4 ☎ 43-0058
5/2	山王台病院 東石岡 4-1-38 ☎ 26-3130	高野歯科医院 石岡 2489 ☎ 23-7896
5/3	石岡第一病院 石岡 13446-6 ☎ 22-5151	中村歯科医院 貝地 2-10-35 ☎ 22-2228
5/4	石岡市医師会病院 石岡 10528-1 ☎ 22-4321	福田歯科医院 国府 4-3-47 ☎ 22-2110
5/5	斉藤病院 旭台 1-17-26 ☎ 26-2131	千葉歯科クリニック 石岡 2506-4 ☎ 22-5752
5/9	同愛病院 府中 3-1-6 ☎ 22-2261	幕内歯科医院 府中 1-2-32 ☎ 24-0323
5/16	田中クリニック 鹿の子 1-11-10 ☎ 23-2288	須藤歯科医院 東光台 4-11-1 ☎ 26-6601
5/23	友部整形外科 南台 3-34-5 ☎ 26-2339	田中歯科医院 八郷・小屋 2134-60 ☎ 44-1168
5/30	滝田整形外科 府中 2-2-12 ☎ 23-2071	富田歯科医院 東石岡 3-4-19 ☎ 26-6677

5月の各種相談

■ 相談名	■ 日時	■ 会場
無料法律相談	第2・3火曜日 (5/11・18) 午後1時～	市役所会議室 (弁護士による相談：予約制)
無料登記・行政相談	5月13日 (木) 午後1時～	市役所会議室
社会保険・年金相談	第1金曜日 (5/7) 午前10時～午後2時	石岡商工会議所 ☎ 22-4181
年金相談	5月7日 (金) 午前10時～午後3時	常陽銀行石岡支店 ☎ 23-1201
身体障害者・戦傷病者 補装具等巡回相談	5月19日 (水) 午後1時30分～3時	土浦市保健センター ☎ 0298-26-1111
こころの健康相談	一般 第1・3金曜日午後1時～3時 老人 第2・4火曜日午前10時～正午	土浦保健所 ☎ 0298-21-5342 (精神科医による相談：予約制)
地域児童相談	5月7日 (金) 午前10時～午後3時	福祉会館 ☎ 22-2940 (児童福祉司による相談：予約制)
市民健康相談	火・金曜日 午前10時～午後4時	福祉会館 ☎ 22-2940
高齢者無料職業相談	月～金曜日午前9時～午後3時30分	福祉会館内 ☎ 23-7777
交通事故相談	第3金曜日 (5/21) 午前9時～正午	福祉会館、問い合わせ：県南地方交通事故 相談所 ☎ 0298-22-8511
困りごと相談	毎週金曜日 午前9時～正午	福祉会館
消費生活相談	月～金曜日	市役所市民活動課 (内線128)
教育相談	午前9時30分～正午 月～土曜日 午後1時～5時	教育相談室・府中小学校 ☎ 24-5519

健康カレンダー 5月

保健センター ☎ 24-1386

日	種 目	受付時間	対 象 など
7(金)	リハビリテーション	午後1:30～	予約制
10(月)	妊婦教室Ⅱ課	午後1:30～	予約制
11(火)	育児相談	午前9:30～11:30	0～3歳まで
	10か月児健診	午後1:00～2:00	平成10年6月生まれ
12(水)	2歳児母子歯科健診	午後1:00～2:00	平成9年4月生まれ
14(金)	リハビリテーション	午後1:30～	予約制
17(月)	妊婦教室Ⅲ課	午前10:00～	予約制
18(火)	1歳6か月児健診	午後1:00～2:00	平成9年11月生まれ
21(金)	リハビリテーション	午後1:30～	予約制
24(月)	運動スクール	午後1:00～	予約制
25(火)	4か月児健診	午後1:00～2:00	平成10年12月生まれ
26(水)	3歳児健診	午後1:00～2:00	平成8年4月生まれ
28(金)	リハビリテーション	午後1:30～	予約制

※会場は、いずれも保健センターです。

緊急診療所 (内科・小児科) 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515	
休日	2日・3日・4日・5日・9日・16日・23日・30日 ■ 受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分
夜間	1日・2日・3日・4日・5日・8日・9日・15日・16日・22日 ・23日・29日・30日 ■ 受付 午後7時～10時30分

※相談日・時間等は変更になる場合もあります