

市制施行 **45** 周年

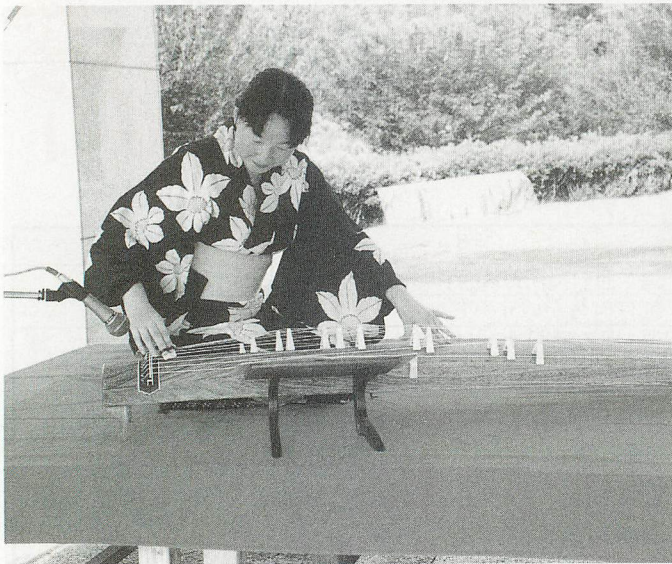
1999 年 (平成 11 年)

9.15

No.647

いしおか

広 報



観蓮会 (常陸風土記の丘 8月8日)

地域振興券の使用期限は
9月24日までです。

— 主 な 内 容 —

- もうすぐはじまります—介護保険③—
- 入札の結果のお知らせ
- 生涯学習情報
- 夢いっぱい保育支援事業
- 難病患者の方に見舞金が支給されます

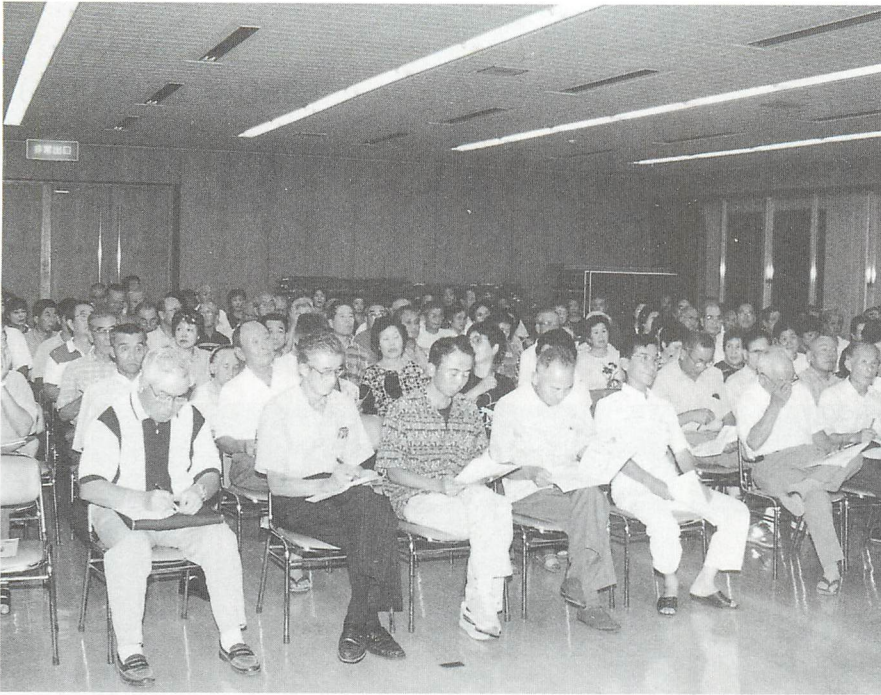
もうすぐはじまりますー介護保険③ー

介護保険制度説明会に1461名が参加

平成12年4月から始まる介護保険制度について、市民の皆さんにご理解をいただくため介護保険制度説明会を小学校区単位で開催しました。

一部の会場で、会場設営などで参加された方にご迷惑をおかけしましたことをおわびいたします。

今回は、説明会の中で質問の多かった項目についてお答えいたします。



▲保健センターで開催された杉並小学校区の説明会



Q「要介護状態」とはどんなことですか？

A 介護の必要度で分けた6つの段階です。

介護や支援が必要と認められたときは、その程度によって次の6つの段階に分けられます。(下表参照)

Q 他の市町村に引っ越した場合は、保険の加入はどうなるのですか？

A 住所が変われば新しい市町村で保険に加入することになります。したがって住民票の変更を行うと同時に介護保険に関する書類を添付して市町村に届け出る必要があります。

Q 石岡市の介護認定審査会のメンバー構成はどうなっているのですか、また任期はあるのですか？

A 審査会の委員は、保健・医療・福祉に関する専門家11名で構成されます。任期は2年です。

要介護度	本人の状態		サービスの水準
要支援	要介護にならないための支援が必要な状態		週2回の通所リハビリテーション
要介護1	排せつ入浴 清潔・整容 衣服の脱着 などに	一部介助などが必要な状態	毎日何らかのサービス
要介護2		一部介助または全介助が必要な状態	週3回の通所リハビリテーションまたは通所介護を含め、毎日何らかのサービス
要介護3		全介助が必要な状態	夜間（早朝）の巡回訪問介護を含む1日2回のサービス 医療の必要度が高いとき、週3回の訪問看護サービス 痴ほうのとき、週4回の通所リハビリテーションまたは通所介護を含む毎日のサービス
要介護4		全般に全面的な介助が必要な状態	夜間（早朝）の巡回訪問介護を含む1日2～3回のサービス 医療の必要度が高いとき、週3回の訪問看護サービス 痴ほうのとき、週5回の通所リハビリテーションまたは通所介護を含む毎日のサービス
要介護5	日常生活の全般にわたって全面的な介助が必要な状態		早朝・夜間の巡回訪問介護を含む1日3～4回のサービス 医療の必要度が高いとき、週3回の訪問看護サービス

※要支援状態の方は、施設サービスは受けられません。要介護状態の方は、在宅・施設両方のサービスが受けられます。

■40～64歳でも介護が受けられる 特定疾病の範囲

①初老期の痴ほう

アルツハイマー病、脳血管性痴ほうなど

②脳血管疾患

脳出血、脳梗塞など

③筋委縮性側索硬化症（ALS）

④パーキンソン病

⑤脊髄小脳変性症

⑥シャイ・ドレーガー症候群

⑦糖尿病の合併症

糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害など

⑧閉塞性動脈硬化症

⑨慢性閉塞性肺疾患

肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息など

⑩変形性関節症

⑪慢性関節リウマチ

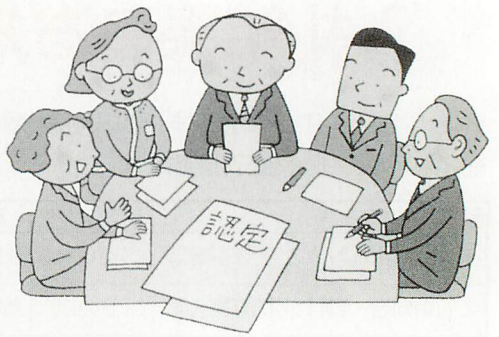
⑫後縦靱帯骨化症

⑬脊柱管狭窄症

⑭骨粗鬆症による骨折

⑮早老症（ウェルナー症候群）

Q 第2号被保険者（40～64歳）がサービス給付を受けるための条件とされる特定疾病とはなんですか？



A 40歳～64歳でも介護が受けられる特定疾病の範囲は別表のとおりです。

10月1日から介護保険の申請受付が始まります。

10月1日から介護保険の申請受付が始まります。

来年度の4月1日以降、次に

掲げるサービスを利用しようとする方は、介護保険の申請を行い、要介護認定を受けなければなりません。

◆在宅サービス（ホームヘルパー・デイサービス・ショートステイ・訪問看護・訪問入浴など）の利用を考えている方。

※その他、制度の詳細については、決まり次第お知らせいたします。

◆現在特別養護老人ホームに入所している方。施設サービス（老人保健施設、特別養護老人ホームなど）の利用を考えている方。

なお、介護保険サービスの提供は、平成12年4月1日以降となります。

※詳しくは、介護保険準備室まで。内線127・148・291

国民年金Q&A⑧

Q 満額をもらえるだけの期間を払い終わりました。まだ60歳ですが、これ以上納めても年金が増えないと聞いています。まだ納め続ける必要がありますか。

A 60歳の誕生日の前月までは保険料を納めることになっています。

国民年金では20歳から60歳になるまで40年間のすべての期間について保険料を納めると満額の老齢基礎年金を受けられる仕組みになっています。

また、昭和16年4月1日以前に生まれた方は、加入可能年数のすべての期間について保険料を納めると満額の年金がもらえることになっています。

たしかに、60歳になる前に満額の年金をもらえるだけの期間の支払いを済ませてしまうと、その後保険料を納め続けても年金額が増えるわけではありません。

しかし、国民年金は60歳になるまで加入し、保険料を負担することによって、年金を受ける世代の生活を支えていく相互扶助の仕組みを取って

います。したがって、加入しているすべての期間について保険料を納めていただく必要があります。ついては、60歳になるまでは保険料を納めるようにしてください。

国民年金相談所を

開設します

年金についての疑問や相談について、土浦社会保険事務所専門官が答えします。

相談を受ける際には、年金手帳・年金証書・印鑑・職歴のメモなどをご持参ください。また、あわせて未納保険料の徴収も行いますので、未納の方は忘れずに納めましょう。

◆日時 9月24日（金）

午前10時～午後2時

◆会場

市役所1階ホール

市民会館第1会議室

※問い合わせは、国民年金係まで。内線137・143

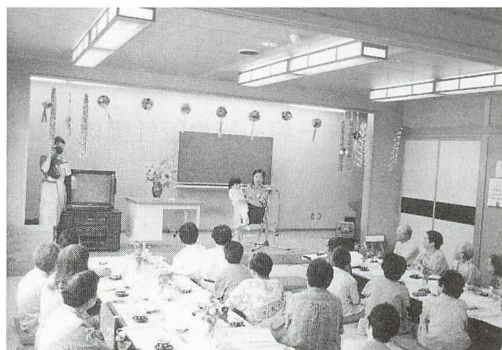


入札結果のお知らせ

平成11年6月から7月までの入札結果をお知らせします。
※詳しくは、財政課管財係まで。 内線232

番号	事業名	落札金額(円)	請負業者	入札日
1	常陸風土記の丘鹿ノ子エリア復元家屋修繕工事	1,470,000	㈱松永工務店	H11.6.8
2	10市単公・下第12号関連付帯工事	2,604,000	㈱マルニ	H11.6.10
3	11市単公・下第2号工事	32,550,000	㈱菱伸工営	H11.6.10
4	11市単公・下第4号工事	29,085,000	原田建設㈱	H11.6.10
5	11市単公・下第6号工事	32,550,000	小松崎工業㈱	H11.6.10
6	11市単公・下マンホールポンプ設置工事その1	24,885,000	昱㈱	H11.6.10
7	11国補新池台団地実施設計業務委託	15,645,000	㈱柴建築設計事務所	H11.6.30
8	石岡駅東地区事業計画変更業務委託	2,415,000	㈱ミカミ	H11.6.30
9	11単・市道2289号線測量設計委託	4,725,000	㈱アイワ技研	H11.6.30
10	11単・市道4166号線境界杭設置委託	1,785,000	府中測量設計㈱	H11.6.30
11	11単・市道0101号線舗装工事	4,620,000	㈱宮本工務店	H11.6.30
12	11単・市道0203号線舗装工事	4,987,500	㈱高建工務店	H11.6.30
13	11単・市道5296号線排水整備工事	7,035,000	川口建設㈱	H11.6.30
14	集道4号線改良工事1工区	22,575,000	篠崎建設㈱	H11.6.30
15	集道4号線改良工事2工区	24,675,000	原田建設㈱	H11.6.30
16	半ノ木霊園拡張工事設計業務委託	7,875,000	㈱トータル設計	H11.7.15
17	11単・市道0104号線路線測量委託	2,415,000	明治測量設計㈱	H11.7.15
18	11単・市道1010号線道路改良工事	12,442,500	㈱長谷川工務店	H11.7.15
19	11単・市道3085号線排水整備工事	7,875,000	㈱高建工務店	H11.7.15
20	11公・下地質調査委託その1	5,250,000	茨城土質㈱	H11.7.15
21	ふれあいの里石岡外構建築工事	84,000,000	清水建設㈱	H11.7.23
22	ふれあいの里石岡外構土木工事	136,500,000	㈱木村工務店	H11.7.23
23	石岡駅東地区測量設計調査業務委託	3,255,000	㈱ミカミ	H11.7.30
24	11単・市道6093号線排水整備工事	2,415,000	㈱光洋建設	H11.7.30
25	11単・市道2196号線排水整備工事	11,655,000	辰巳建設㈱	H11.7.30
26	教育用コンピュータ機器借上	54,810,000	常伸電通システム㈱	H11.7.30
27	南小学校1号棟校舎屋上補修	6,247,500	㈱若山工務店	H11.7.30
28	杉並小学校校舎屋上補修	6,510,000	興民建設㈱	H11.7.30
29	杉並小学校屋外便所設置工事	4,410,000	㈱相澤工務店	H11.7.30
30	城南中学校バックネット設置工事	3,045,000	㈱進貢	H11.7.30
31	城南中学校校舎外壁補修	14,280,000	武居塗装工業㈱	H11.7.30
32	石岡小学校屋外運動場整備工事	9,450,000	㈱若山工務店	H11.7.30
33	北小学校校舎改修工事	37,065,000	㈱吉川工務店	H11.7.30

一人暮らし高齢者の交通安全教室



「こんにちはー ぼく けんちゃんです。きょうは、おじいちゃん、おばあちゃんに交通安全のお話をするために、石岡警察署から来ました。よろしくネ。」

過日、市内に住む一人暮らし高齢者を対象に各地区公民館や福祉会館で交通安全教室を開きました。

童心にかえり、腹話術やクイズで交通ルールを学び、交通体操(炭坑節の替え歌)で、体をほぐし楽しみながら交通安全の再確認をしました。

高齢者の交通事故が増加傾向にある昨今、これからも交通事故防止のため、高齢者向けの交通安全教室を開催してまいります。

秋の全国交通安全運動

「夜道ゆく あなたを知らせる 反射材」

9月21日～9月30日

運動の重点

- ①高齢者の交通事故防止
- ②飲酒運転の追放
- ③シートベルト着用の徹底と
チャイルドシートの着用促進



幼児シート
(4か月～4歳程度)



乳幼児ベット
(0～12か月程度)

◆石岡遊技場組合(米本政雄組合長)から石岡地区交通安全対策推進協議会交通遺児育英基金として、150,000円の寄付がありました。
ありがとうございました。

スポーツ情報

募集

栗駒山登山

宮城・岩手・秋田の三県の県境にある「みちのくの山」栗駒山(1628m)に登りませんか。色とりどりのもみじ、山頂からは秀麗な鳥海山、雄大な朝日連峰が見渡せます。

◆日程

10月2日(土)午後7時45分
石岡信用金庫前集合

午後8時出発(バス車中仮眠)
10月3日(日)

イワカガミ平…東栗駒山…
栗駒高原…栗駒山…須川分岐…
昭和湖…須川温泉…石岡

(午後9時着予定)所要時間約6時間

※雨天決行(都合により、コースの変更もあります。)

◆募集人員 40名(定員になり次第締め切ります)

◆持参品 弁当(2食分、3日の朝と昼)・雨具・水筒・リックサック・懐中電灯・着替え

シャツ・薄手のセーターまたはジャンパー
◆会費 17000円

※申し込みと問い合わせは、9月26日までに、電話かハガキで次のところへ。

鹿の子2-2-20
石岡山岳会事務局

風間洋三 ☎(23) 6061

秋季市民

サイクリング大会

◆日時 10月17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3年生以上で自転車に乗れる方

◆コース

秋季テニス

市民大会

◆日時 10月31日(日)

予備日 11月7日(日)

受付 午前8時30分

試合開始 午前9時

◆会場 柏原テニスコート

◆試合方法 男子ダブルス・女子ダブルス・トーナメント

◆参加資格 オープン

◆参加料 1ダブルス2,000円(当日会場にて)

◆申込方法 運動公園体育館

管理事務所 ☎(26) 721

0 FAX(26) 7214 また

は、松塚憲一 ☎(23) 55

66)まで。

◆締切 10月15日(金)厳守

結果

お父さん

ソフトボール大会

お父さんソフトボール大会が、7月18日・25日の2日間運動公園多目的広場を会場として開催されました。

結果は、次のとおりです。

優勝 住軽メモリーズ
準優勝 正上内ファイターズ
第3位 六軒エレガンス
松下電工

スポーツ少年団市長杯サッカー大会

スポーツ少年団市長杯サッカー大会が、7月20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。

【4年生の部】

優勝 ばらきサッカークラブ

準優勝 東FC

第3位 FC石岡

【5年生の部】

優勝 ばらきサッカークラブ

準優勝 東FC

第3位 FC石岡

【6年生の部】

優勝 ばらきサッカークラブ

準優勝 FC石岡

第3位 東FC

県南陸上競技選手権大会

◆日時 11月14日(日)
午前9時30分～(荒天中止)

◆会場 運動公園陸上競技場

◆競技種目

◎小学生の部(男子・女子)

3年生まで 50M

4年生以上 100M・1000M・4×100MR

◎中学生の部(男子・女子)

100M・400M・800M・1500M・3000M

110MH(女子100MH)・4×100MR

走幅跳・走高跳・砲丸投

◎高校・一般の部(男子)

100M・400M・800M・1500M・5000M

4×100MR・走幅跳・走高跳・砲丸投・槍投

◎高校・一般の部(女子)

100M・800M・1500M・3000M

4×100MR・走幅跳・走高跳・砲丸投・槍投

◆参加料(当日持参)

◎小・中学生 1種目 200円

◎高校生・一般 1種目 300円(2種目で500円)

◎リレー種目 500円

※1人2種目以内(リレーは除く)

◆申込締切 10月1日(金)

◆申込・問い合わせ スポーツ振興課 内線441



B & G スポーツ大会 茨城県大会

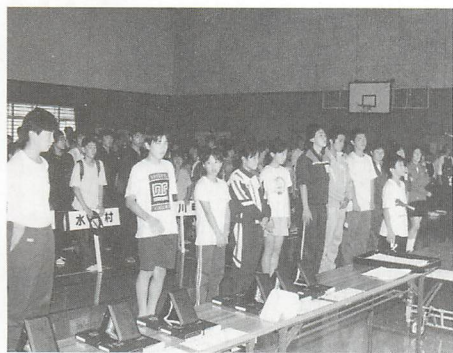
B & G スポーツ大会茨城県大会が、海の日の7月20日に石岡B & G海洋センターを会場に開催されました。

【剣道の部】

優勝 石岡Aチーム
準優勝 小川Aチーム
第3位 石岡Bチーム

【水泳の部】

・小学生男子自由形
第2位 原 隼樹
小学生女子自由形
第2位 大原 奈月
中学生男子自由形
第1位 比気 剛
第2位 志村 秀俊
第3位 大関 孝典
中学生女子自由形
第1位 福田 育美
第2位 前島 澄麗
第3位 大関由希子
小学生女子背泳ぎ
第3位 越野 茜
中学生男子背泳ぎ
第1位 高浪 静香
中学生男子背泳ぎ
第1位 鎗木 麗也
小学生男子平泳ぎ
第2位 原 隼樹
小学生女子平泳ぎ
第1位 額賀 悠加



・中学生男子平泳ぎ
第1位 比気 剛
第2位 須田 幸太
中学生女子平泳ぎ
第1位 前島 澄麗
中学生男子バタフライ
第1位 田村 祐樹
第2位 志村 秀俊
中学生女子バタフライ
第2位 福田 育美

茨城県中学校 総合体育大会

茨城県中学校総合体育大会県大会で優秀な成績を収め、関東大会に出場した方は次のとおりです。

◆体操

小林 由佳 (石岡中)

◆水泳

大関 孝典 (石岡中)

大原 直人 (石岡中)

志村 秀俊 (府中中)

鎗木 麗也 (府中中)

田村 祐樹 (府中中)

福田 育美 (城南中)

比気 剛 (国府中)

◆陸上

佐藤 義久 (国府中)

◆バドミントン

女子団体

国府中・城南中

個人 シングルス

木村友香梨 (国府中)

浅野 誠 (城南中)

森 真喜子 (城南中)

個人 ダブルス

森 裕美・清水景子組 (国府中)

清水陽子・綿引悠貴組 (国府中)

第6回市民運動会

11月7日 (日)



いい友発見! 夏キャンプ

子ども会幹部講習会

石岡市子ども会育成連合会(浅野良一会長)主催の第40回子ども会幹部講習会が、8月6日〜9日波付岩キャンプ場で開催されました。

市内の小学5・6年生142名が、2班に分かれて参加。グループに分かれ自己紹介の後、さっそくテント設営にとりかかりました。みんなで協力しながら、自分たちの寝床が完成。夕食は自分たちで作った自慢のカレーライス。

「もうろよ もうろよ 炎よ もえろ…」营火を囲んでのキャンプファイヤー。ゲームやグループごとのスタンプで盛り上がりました。この夏の思い出として、いつまでも忘れないでください。中学生ふれあいキャンプ
第8回中学生ふれあいキャンプが、8月17日・18日の2日間栃木県民の森キャンプ場で開催されました。
参加したのは市内の中学生20名。青少年センターの職員やYSC(子ども会補助指導者)のお姉さん、お兄さんの指導のもと、テントの設営、飯ごう炊飯、キャンプファイヤー、ハイキングなどを行いました。協同作業を通して他校の仲間との交流を深めることができました。

生涯学習情報

公民館講座のご案内



▲公民館まつり（城南地区公民館）

府中・東・城南地区公民館では、平成11年度後期講座の受講生を募集いたします。
共に学ぶ仲間と一緒に参加してはいかがでしょうか。
多くの市民の皆さんのご参加をお待ちしております。

◇受付期間

9月18日（土）

）

9月24日（金）

午前9時～午後5時

重要

- ◆9月20日（月）及び23日（木）は、休館日ですので、受付できません。
- ◆受講希望者は、公民館へご本人が直接申し込んでください。
- ◆電話及びFAXでの申し込みはできませんので、ご注意ください。
- ◆各講座とも定員を超えた場合は、抽選により決定します。
- ◆申し込み少数の場合は、中止することがありますので、ご了承ください。
- ◆申し込みと問い合わせは、各地区公民館まで。

府中地区公民館

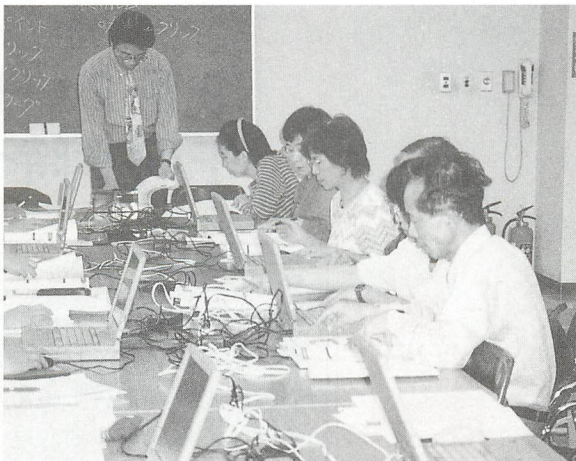
石岡市府中5-5-17 ☎ (24) 1530

講座内容

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	費用
ダンベル体操講座	ダンベル体操で健康維持やシェイプアップに役立てる。	木村 幸子	金曜日 午前 10:00 ～ 12:00	10/8, 10/29, 11/12, 11/26, 12/10, 12/24, 1/14, 1/28, 2/4, 2/18 10回	30名	無料 (ダンベル各自用意)
パソコン講座 (応用)	通信システムの学習とwindowsの新機能の学習を通じてネットワークシステムの理解を深める。	高野 正義	日曜日 午後 1:30 ～ 3:30	10/17, 10/31, 11/14, 11/21, 12/5, 12/19, 1/9, 1/23, 2/6, 2/20 10回	20名	教材費 2,200円
英会話講座	英語で楽しく気軽にコミュニケーションがとれるようにする。	石塚 俊一	土曜日 午後 1:30 ～ 3:30	10/9, 10/16, 10/30, 11/6, 11/13, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11, 12/18 10回	30名	教材費 2,500円
フラワーアレンジメント講座	おりふしの自然の草花でフラワーをアレンジメントし室内に飾ったり、贈りものとしたり、造形を楽しむ。	竹内 林書	木曜日 午後 1:30 ～ 3:30	10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16, 1/6, 1/20, 2/3, 2/17 10回	20名	その都度 実費 (花器各自用意)
郷土史講座	南北朝時代の郷土を中心として南朝・北朝の対立と攻防そして衰退、合体まで大椽氏とのかかわりの中で学習する。	古市 巧	水曜日 午前 10:00 ～ 12:00	10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23 10回	30名	テキスト 500円×3回
野鳥観察講座	生態系が変化しつつある今日、生き物たちはどのように生活しているのだろうか。 野鳥を中心に自然を観察し環境理解を深める。	松田 浩二	金曜日 午前 10:00 ～ 12:00	10/8, 10/22, 11/12, 11/24, 12/10, 12/24, 1/14, 1/28 (11/24・12/24… 市バスにて) 8回	20名	その都度 実費 (双眼鏡各自用意)



▲ダンベル体操講座



▲パソコン講座 (応用編)

東地区公民館

石岡市東石岡 4-6-24 ☎ (26) 6503

講座内容

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	費用
初心者パソコン講座	Windows® 98の基礎的な使い方を学ぼう。	高野 正義	日曜日 午前 10:00 ～ 12:00	10/3, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21, 12/5, 12/12, 12/19 10 回	20 名	教材費 2,000 円
パンとケーキ作り講座	おいしさと、あたたかさ いっぱいのパンとケーキ 作り。	竹村 啓子	金曜日 午前 9:30 ～午後 1:00	10/15, 10/29, 11/5, 11/19, 12/3, 12/17 6 回	24 名	教材費 4,200 円
パッチワーク講座	ぬくもりのあるバックを 作ろう。	武藤 良子	木曜日 午前 10:00 ～ 12:00	10/7, 10/14, 11/4, 11/11, 11/18, 11/25 6 回	20 名	教材費 3,800 円
木版画講座	木版による簡単な多色版 画と年賀状作り。	常井 洋一	水曜日 午前 9:30 ～ 11:30	10/6, 10/20, 11/10, 11/24, 12/1, 12/15, 6 回	24 名	教材費 700 円
紙手芸講座	テレビで話題の紙バンド で美しい入れ物作り。	宮澤 郁子	火曜日 午前 9:30 ～ 11:30	10/5, 10/19, 11/2, 11/16, 11/30, 12/7 6 回	15 名	教材費 2,200 円
ダンベル＆リズム体操講座	ダンベル等を使って体を 動かそう。	木村 幸子	水曜日 午後 1:30 ～ 3:30	10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12/8, 12/22 6 回	30 名	無 料 (ダンベル 各自用意)



▲パンとケーキ作り講座



▲生け花講座

城南地区公民館

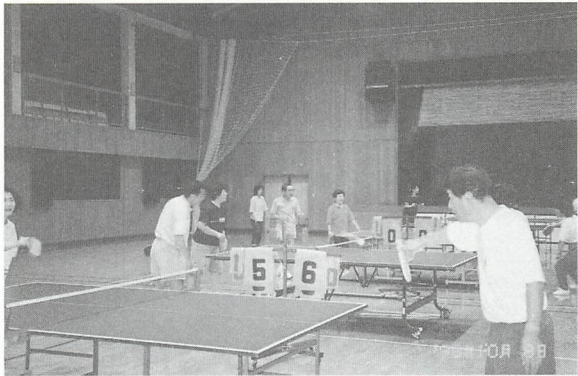
石岡市三村 7109 ☎ (26) 3341

講座内容

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	費用
介護講座	急速な高齢化に伴い、これから直面する介護問題について学ぼう。	保健センター職員 センチュリー石岡職員	毎月1回 午前9:30 ～11:30	10/14, 11/17, 12/15, 1/26, 2/10 5回	20名	無料
組みひも講座	身近なアクセサリを作ってみませんか。	窪岡あい子	毎月1回 午前9:30 ～11:30	10/5, 11/9, 12/7, 1/11, 2/8 5回	10名	実費
簡単おもてなし料理講座	クリスマス・お正月に、ちょっとおしゃれに出したい料理づくり	竹村 啓子	木曜日 午前9:30 ～12:00	10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16, 1/20, 2/3 8回	24名	教材費 5,600円
男性の料理講座	お父さんもできるお手軽料理。	斎藤 常子	土曜日 午後4:00 ～6:00	10/9, 10/23, 11/6, 11/20, 12/11, 12/25 6回	20名	教材費 4,200円
パソコン講座	時代の要請パソコンの基礎を学ぼう。 (Windows98)	高野 正義	毎週土曜日 午後7:00 ～9:00	10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30, 11/6, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11 10回	20名	教材費 2,000円
やさしい俳句講座	俳句を作って楽しもう!	三輪 閑蛙	水曜日 午後1:30 ～3:30	10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 8回	20名	無料
囲碁講座 (初心者歓迎)	囲碁の基本を覚えて楽しもう。 ひざ交えあの手この手で頭の体操。	中野 敏之	日曜日 午後1:30 ～3:30	10/3, 10/24, 11/26, 12/12, 1/9, 1/23, 2/13, 2/27 8回	20名	無料
さわやかストレッチ講座	のびのび体操で健康づくり。	木村 幸子	金曜日 午前10:00 ～11:30	10/1, 10/15, 11/5, 11/19, 12/3, 12/17, 1/7, 1/21 8回	30名	無料
卓球講座	いい汗流して仲間作り。	佐藤 順子	毎週木曜日 午後7:30 ～9:30	10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18, 11/25 8回	20名	教材費 300円



▲ステンシル講座



▲卓球講座

首都機能移転情報

北東地域首都機能移転促進大会を開催

7月29日、都内のホテルにおいて北東地域首都機能移転促進大会が開催されました。

大会では、本県の橋本知事や

山口県議会連絡協議会長がいさつに立ち、移転の意義、必要性や北東地域の優位性を訴え、北東地域への首都機能移転を促進するすべての組織や関係者が、一致団結して取り組んでいくことを確認。全国民に向け北東地域への首都機能移転を訴えました。

大会終了後、国土庁長官、国

また、8月11日に開催された衆議院国会等の移転に関する特別委員会、参考人意見陳述者として橋本知事が出席。首都機能移転についての考え方や、各移転候補地の優位性、首都機能誘致についての取り組みなどについて訴えました。

本県の移転候補地である茨城・中北部地域とは？

本地域は、東京とは概ね80

kmから120kmという東京との連携を確保するのに程良い距離にあり、JR常磐線や常磐自動車道をはじめ多くの陸のアクセスを有するほか、新東京国際空港からも近く、民間共用化が予定されている百里飛行場も隣接しています。

地形は、概ね100m未満の起伏の少ない平坦地となだらかな丘陵地からなり、山林が約4割、農用地が約3割を占めています。そして、平均気温は

約14度と比較的温暖で、年間を通じ寒暖の差が余りありません。

また、過去に大きな被害をもたらした災害はなく、火山もなく、活断層も確認されていないなど極めて安全性の高い地域であるとともに、水源についても、長期にわたり安定した水の供給が可能で、新都市建設に理想的なところであると云えます。

なお、ご意見、お問い合わせなどは下記までお寄せください。

○茨城県企画課首都機能誘致推進室

電話 029(301)2530

○茨城・中北部地域首都機能誘致推進協議会

電話 0296(72)1111



▲北東地域首都機能移転促進大会であいさつする橋本知事

10月から城南地区公民館でも自動交付機（印鑑証明・住民票）が利用できます

市では、これまでに印鑑登録証明書と住民票をカードで取得できるよう自動交付機を市役所・市民会館・東地区公民館の3か所に設置し、市民の皆さんにご利用いただいております。

10月1日からは城南地区公民館にも自動交付機が設置され、印鑑登録証明書と住民票が土・日曜日でも取得できるようになります。

自動交付機の利用は

「いしおか市民カード」が必要です。

自動交付機を利用するには、まず、印鑑登録証（茶色の手帳）を「いしおか市民カード」に交換してください。（新たに印鑑登録される方はカードで発行されます。）この際に、あらかじめ暗証番号を登録していただくことになります。

交換交付窓口

市役所市民課（5番窓口）

交換登録に必要なもの

- ①現在の印鑑登録証（茶色の手帳）
- ②認め印（新たに印鑑登録される方は登録印）
- ③運転免許証・パスポートなどの官公署が発行した写真付きの身分証明書

※暗証番号の登録申請は本人以外できません。身分証明書がない方は、申請後確認のため照会文書を郵送します。郵送された文書に、必要事項を記入して持参すると暗証番号が登録されます。

暗証番号の登録は必ずしも必要ありませんが、暗証番号を登録しない場合は、これまでどおり市役所の窓口で申請し、証明書を受け取ることになります。

自動交付機設置場所

- ・市役所1階ロビー
- ・市民会館1階ロビー
- ・東地区公民館1階ロビー
- ・城南地区公民館1階ロビー

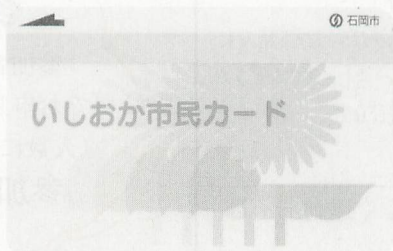
自動交付機利用時間

- ・午前9時から午後5時まで

自動交付機休止日

- ・市役所及び市民会館は年末年始
- ・東地区公民館及び城南地区公民館（10月1日稼働予定）は休館日、祝日、年末年始

※詳しくは、市民課市民係まで。 内線122～125



育てあおう仲間の中で、 かしこい子育て応援します

夢いっぱい保育支援事業

本年度、石岡市内3か所の保育所（園）において、「夢いっぱい保育支援事業」を行います。ご家庭で子育てしているお母さんとお子さん（0歳～就学前）を対象に、親子のふれあい、仲間とのふれあいの楽しい交流の場を提供いたします。また、育児相談や講演会なども行います。お気軽にご参加ください。

大切な出会い

いろいろな人たちとの
出会いの中で、子育ての
仲間をつくり、心にゆと
りを持ちましょう。

ふれあい遊び

園の子どもたち、職員、
集まって来た親子、みん
なでふれあいを大切に楽
しくあそびましょう。

子育ての悩み

保健婦・栄養士・保育
士、地域の子育ての先輩
などが一緒に参加し、気
軽に相談に応じます。

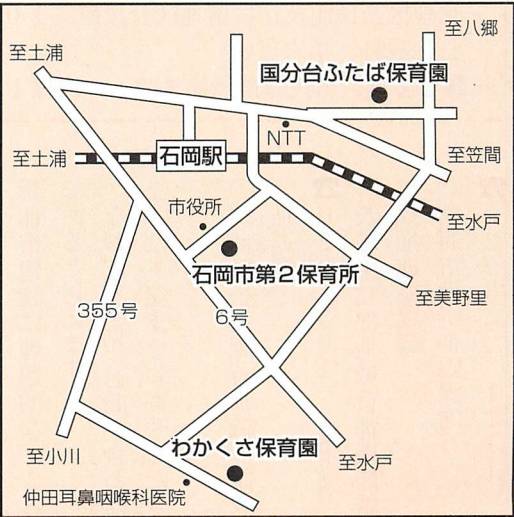
活動予定表

日 時	場 所	内 容
9月29日（水） 10:00～11:30	国分台 ふたば保育園	・ふれあいあそび 小麦粘土・おはじあそび・ソフト積み木・ ピンチあそび・ストロー通し・スタンピング・ おもちゃ作り・戸外遊びなど ・育児座談会
10月20日（水） 10:00～11:30	わかくさ 保育園	・お母さんと楽しく運動あそび ・育児相談
11月10日（水） 10:00～11:30	石岡市 第2保育所	・楽しくあそんでスキンシップ ・育児相談
12月4日（土） 10:00～11:30	国分台 ふたば保育園	・講演会・お楽しみ会 ・育児相談会

参加方法

参加希望の方は、各園へ電話
でお申し込みください。
（人数に限りがあります）
参加費は無料です

案内図



申し込み・問い合わせ先

夢いっぱい保育支援事業園

園 名	住 所	電 話	担 当
国分台ふたば保育園	北府中 2-7-43	22-4060	大和田
石岡市第2保育所	大字石岡 3149-2	22-5570	吉 田
わかくさ保育園	東光台 5-12-8	26-1270	額 賀

難病患者の方に 見舞金が支給されます！

市では、難病患者とその家族の福祉の増進を図るために、難病患者の方に福祉見舞金を支給します。

☆対象者 10月1日現在市内に住んでいる難病患者
(一般特定疾患)の方

☆見舞金額 1人につき年額30,000円

☆支給時期 12月中

☆申請期間 10月1日(金)～29日(金)
(ただし、土・日・祝祭日は除く)

☆申請書類 ①一般特定疾患医療受給者証(写)又は疾病を証する医師の診断書。

②申請者が保護者の場合は、保護者であることを証明できるもの。

③印鑑

④振込先の預金通帳(口座番号等)
(郵便局を除く)

※見舞金を受けるためには、申請が必要です。該当すると思われる方は、必ず申請をしてください。

※問い合わせ先及び申請先

社会福祉課(1階14番窓口)

内線183

基本健康診査が 医療機関でも受けられます。

本年度から下記の医療機関において基本健康診査が受けられるようになりました。

ご希望の方は、保健センターで受診券の交付を受けてください。

◆基本検診の内容

尿検査・身長、体重測定・血圧測定・問診
眼底検査・血液検査・心電図検査

◆料金

1,000円(70歳以上は無料)

◆受診券の有効期間

発行日から1か月間

※受診券の発行は、平成12年1月14日までです。

◆委託医療機関

石岡市医師会病院 ☎(22) 4321	石岡第一病院 ☎(22) 5151	石岡ひかりクリニック ☎(26) 8055
石岡脳神経外科病院 ☎(58) 5211	岡崎内科病院 ☎(22) 2014	柏木医院 ☎(22) 2874
ごとう内科 ☎(36) 0510	斉藤病院 ☎(26) 2131	山王台病院 ☎(26) 3130
芹澤医院 ☎(22) 2035	同愛病院 ☎(22) 2261	林田医院 ☎(22) 2415

※医療機関において「基本健康診査」を受けられた方は、保健センター年間予定表の検診事業《結核検診・基本健康診査・肺がん検診》のうち《結核検診・肺がん検診》のみをお受けください。

※詳しくは、保健センターまで。 ☎(24) 1386

健康メモ ① 「高血圧」

岡崎内科医院

岡崎 明信



”血圧を健康のバロメーターにしている”という話をよく聞きます。しかし血圧の仕組みとなると案外知らない人が多いのではないのでしょうか。

血圧とは「血管の中を流れている血液が血管におよぼす力」と考えるとよいでしょう。

そこで血圧が高めと言われた場合、世界保健機構(WHO)では、最大血圧160mmHg、最低血圧95mmHg以上を基準としていることが多く、最大・最小

血圧ともこの基準内であれば「正常値」というわけです。その他最大・最小のいずれかのみが高い場合を「境界型高血圧」といいます。ご存じのとおり血圧は1日の中でも変動し、正常血圧の人でさえ20～40mmHgの変化があり、高血圧症の人では60mmHg以上も変わるといわれています。

血圧は一般に睡眠中が最も低く、目覚めから午後3時～5時ごろまでにかけて徐々に上昇し、その後はだんだんと下降します。季節のうちでは秋から冬にかけてが最も血圧

の上がる季節です。高血圧症の原因には心臓や血管、腎臓などの病気のこともありますが、実はほとんどの場合両親が高血圧症で子どもがその体質を受け継ぐ遺伝的な、いわゆる「本態性高血圧」なのです。

「本態性高血圧」は一般的に35～40歳頃からはじまりますが、生活に注意を払えば健康に長寿を全うすることができま。ただし、動脈硬化や心臓病などの合併症を伴うと心筋梗塞や脳卒中などの生命を脅かす病気を引き起こすので、合併症の予防には特に注意が必要です。また「動脈硬化症」は、血管に起こる老化現象で動脈が硬くなったり柔軟性が失われていく状態をいいます。動脈硬化が進むと先にも書いたように心筋梗塞や脳卒中、腎梗塞などを引き起こします。

高血圧は自覚症状のないまま動脈硬化をうながすので、年に最低でも1回は健康診断を受け血圧のチェックをしてください。

情報ネットワーク

市役所	☎23 1111
市民会館	☎23 5187
図書館	☎24 1507
府中地区公民館	☎24 1530
東地区公民館	☎26 6503
城南地区公民館	☎26 3341
福祉会館	☎27 2940
テレホンサービス	☎23 3333
火災情報	☎24 1818
運動公園体育館	☎26 7210
常陸風土記の丘	☎23 3888
海洋センター	☎23 5191
保健センター	☎24 1386

イベント

市民会館(大ホール)

◆10月7日(木)

石岡・府中地区「敬老会」

受付／午前9時～ 内容／式典・アトラクション ☆歌と踊り「木崎たかし氏」☆津軽三味線「大高和行氏」

健康

総合健診

年に1度の健康診査をまだ受けていない方、ぜひ、お申し込みください。

実施日／11月5日(金)・6日(土) 受付時間／午前7時～9時 場所／保健センター
対象者／40歳以上の方 健診内容・費用／結核検診(無料) 基本健康診査(1000円)・胃がん検診(500円)・大腸

募集

文京区史跡めぐり 参加者募集

日時／10月17日(日) 午前8時 市役所出発 午後5時帰着予定 (雨天決行) コース／湯島聖堂→霊雲寺→文京ふるさと歴史館→新江戸川公園→根津神社 募集人員／70名(市内在住の方) 参加費／無料 申込方法／往復はがきに「文京区史跡めぐり参加希望」と書き、①住所②氏名③年齢④電話番号

第5回歴史の里石岡国際ウォークラリー大会

外国人といっしょに、コスモス咲く秋の風土記の丘を歩きながら、チェックポイントでいろいろな問題にチャレンジしてみませんか。ゴール地点ではいろいろな国の食べ物のお店が出たり、ニュースポーツ・ゲーム・ダンスなどが行われます。

◆期 日 10月3日(日) 雨天時は10月10日(日)

◆日 程

◎国際ウォークラリー大会 受付 午前9時～

スタート 午前10時(風土記の丘駐車場)

◎国際交流のつどい

正午～午後2時30分 野外ステージ、広場

◎国際理解トークショー

正午～午後0時40分

◆会 場 常陸風土記の丘

◆コース A 波付岩コース 約2.5km

B 竜神山コース 約2.5km

◆参加費 300円(高齢者・幼児・外国人は無料)

◆持ち物 お弁当・筆記用具・タオル・雨具

◆申込先 申込用紙またはハガキで福祉会館(国府5-7-1)、常陸風土記の丘事業所(染谷1646)、地区公民館へ。

◆申込締切日 9月30日(木)

※問い合わせ先

常陸風土記の丘事業所 ☎(23) 3888

フレンドシップいしおか(山形正子) ☎(23) 7681

(午後6時～10時)

号⑤希望人数(1枚で2名まで)を明記のうえ、教育委員会文化係まで。〒315-186 40 石岡市大字石岡316 5-2 ※1枚で2名申し込みの場合は、必ずはがきに2名分の必要事項を記入してください。 申込期限／9月27日(月) 必着。※定員を超えた場合は抽選。(多くの方に参加いただくため、昨年参加された方はご遠慮願います。) 問い合わせ／教育委員会文化係 内線482

第40回石岡市美術展

作品募集

作品搬入日時／11月2日(火) 4日(木) 午前9時～午後4時 搬入場所／市役所4階 第3会議室 部門／日本画・洋画・彫刻・美術工芸・写真・デザイン・書道 展示期間／11月18日(木)～23日(火) 午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで) 展示場所／運動公園体育館(サブアリーナ) 募集要項／①1人2点以内、高校生以上。②日本画は50号

以内、洋画は8号～50号以内とし、額縁などの装飾をする。③彫刻は60程度まで、書道は表装または仮表装、てん刻は印影のみ。④写真は、白黒・カラーとも四つ切り以上、わく張りまたは表装のこと。⑤デザインはB全版からB3版とする。☆額縁などの装飾は、ガラスではなくアクリルを使用すること。表彰／審査のうえ、優秀な作品には賞が与えられます。 問い合わせ／教育委員会文化係内線482

石岡のおまつり

写真コンテスト

～関東三大祭りを写そう～

300年の伝統を誇る石岡のおまつりは、50台を超す幌獅子と山車が練り歩く伝統の一大カーニバルです。9月14・15・16日は、40万人もの観衆と参加者のさまざまなドラマが繰り広げられます。獅子・山車・神輿、そして若者たちが熱く燃える3日間の絵巻物を、カメラで熱写してみたいいかがでしょう。

応募締め切り／10月20日(水)
必着 募集要項／駅前案内所と祭礼本部で配布する応募用紙をご覧ください。 展示会場／市役所ロビー 賞／市長賞・教育長賞など賞多数 問い合わせ／石岡市文化協会写真部事務局・中川照子まで。
☎(26) 6020

きもの着付け

体験講座

きものの着方から帯結びまで、学んでみませんか。

日時／9月21日(火)・28日(火) 午前(10時～12時)の部 午後(6時～8時)の部 会場／市民会館2階 持ち物／きもの・帯など着付けに必要なもの一式 受講料／無料

申し込み・問い合わせ／(財)

民族衣装文化普及協会・真島

☎(22) 4091

県中小商業活性化基金助成事業 中町なかよし『童謡の集い』

ご一緒に楽しく童謡や唱歌を楽しみませんか。

みんな中町へ集合!!

開催日時／10月10日(日)・11月10日(水)・12月10日(金)・1月10日(月) 午後1時30分～3時 場所／中町たかぎ書店旧店舗内 参加費／無料 問い合わせ／宮本(キャンパスシヨップミヤモト)
☎(22) 2722

交通安全年間スローガン(標語)募集

募集部門・資格／☆一般部門(小・中学も応募可)

◎運転者(同乗者を含む)向け 重点テーマ／・チャイルドシートの正しい使用・運転中の携帯電話の使用禁止・思いやり運転の励行 ◎歩行者・自転車利用者向け 重点テーマ／・高齢者の交通安全・交差点での安全確認・自転車利用マナーの向上 ☆こども部門(小中学生のみ) 小・中学生自身に交通安全を呼びかけるもの。 応募方法／普通はがき1枚に

1スローガン。(応募数に制限

はない。) ☆一般部門／スロー

ガン・応募部門・住所・氏名・

年齢・職業(学校名)・電話番号

を明記 ☆こども部門／ス

ローガン・学校名・所在地・

電話番号・学年・氏名を明記

※作品は、自作・未発表のもの。

応募締め切り／9月30

日(木) 必着 送り先・問い合

わせ／〒100-8691

東京中央郵便局私書箱38号

毎日新聞社文化事業部「交通

安全年間スローガン」係

☎03(3212)0188

相談

司法書士

無料法律相談

登記・供託・訴訟書類・そのほか司法書士業務全般にわたって相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

日時／10月2日(土) 午前10時

～午後3時 会場／東地区公

民館(東石岡4-6-24)

問い合わせ／市役所市民相談

係 内線212

行政書士110番

国や特殊法人(NTT・JR・公団など)・県・市町村が、

国からの委託や補助金を受け

ている仕事でお困りになって

いる方は、気軽にご利用くだ

さい。秘密は厳守します。

日時／10月2日(土) 午前10時

～午後3時 会場／東地区公

民館 問い合わせ／市役所市

民相談係 内線212

21世紀職業財団事業

☆フリーフリー

テレフォン相談

相談員が電話で、育児・介護・家事に関する各種サービスについて情報を提供します

☎029(226)2020

☆パートタイム労働相談

パートタイマーの方、これからパートで働きたい方、事業主の方へ、雇用管理アドバイスが、労働条件をめぐる諸問題について、相談に応じます。

☎029(226)2413

☆再就職希望登録者支援事業

妊娠や出産・育児・介護のため退職したけれど、将来働けるようになったら再就職したい方へ情報を提供します

☎029(226)2413

◎情報提供はいつでも無料

◎毎週月曜～金曜(祝祭日除

く) 午前9時30分～午後

4時30分

その他

障害者スポーツ大会

障害者がスポーツを通じて、体力の増進と積極的な社会参加の意欲を高めるとともに、地域の人々の理解と協調を深めるためにおこなわれます。なお、当日会場でバザーを行う予定です。

日時／9月25日(土) 午前10時～ 会場／運動公園体育館 主催／石岡市障害者スポーツ大会実行委員会 問い合わせ／社会福祉課 内線183

保健センターからお知らせです

…ご注意くださいこんな電話に!…

最近、メディカルセンターの職員と名乗る男性から「婦人科がん検診の通知を出すので、いろいろ教えてください」という電話があり、細かいことを聞き出すなどの悪質なたずらがあります。

保健センターでは、このような電話を個人宅にかけることはありませんのでご注意ください。

ハーモニーコーナー②⑥

ハーモニーフライト' 99 参加者決定

茨城県主催の「ハーモニーフライトいばらき' 99」に本市から、久保早苗さん(南台)と森島照江さん(茨城)の2人が選ばれました。

石岡市からはこれまで14人が参加しており、地域のリーダーとして活躍しています。

この事業の目的は、新しい茨城づくりに、積極的な活動を展開できる国際的視野と指導力をもった人材を育成するため、県内の女性を海外に派遣し、女性団体との意見交換などを行い、国際的レベルでの女性問題に関する調査、研究を行うものです。

今年は、9月22日から10月3日までの12日間、イギリス・デンマーク・フランスを訪問する予定です。今後の二人の活躍が楽しみです。

【出発前の二人の抱負】



久保 早苗さん

「民間ボランティア団体が、どのように関わっているか、また、障害を持った高齢者が地域の中でどのように生活しているか見てきたいですね。」



森島 照江さん

「イギリスでの女性問題を日本と比較して考えたいです。デンマークでは国レベルでの女性連盟がどのような経緯でできたかとか市民レベルとどのように関わりをもち活動しているかなどしっかりと見てきたいと思います。」

※問い合わせ先 企画課 女性行政係 内線 224

9月は障害者雇用促進月間です

障害者の雇用を促進するためには、障害者自身の職業自立への自覚に加えて、社会全体の理解と協力が必要です。茨城県では、障害者の雇用の促進を図るため、事業主と障害者が相対方式で合同面接会を実施いたします。事業主、就職希望の障害者の方は、最寄りのハローワーク《石岡公共職業安定所》**☎(26) 8141**までご連絡ください。

当日は会場での求人・求職の受付、相談も行います。

会場 水戸会場 9月29日(水) ホテルクリスタルパレス長寿荘

土浦会場 10月1日(金) 霞ヶ浦文化体育館

(ひたちなか市大平)

◎受付は午後12時30分からです。
(土浦市大岩田)

納期を忘れないでね

9月 国民健康保険税 (3期)
国民年金保険料



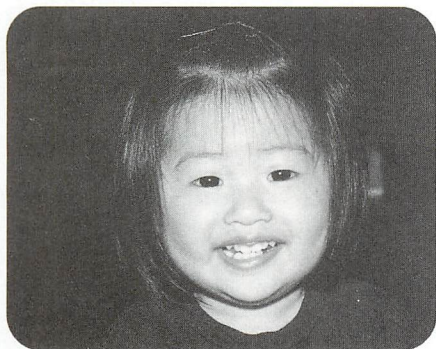
市の木
「けやき」



市の花
「ひまわり」



市の鳥
「ひばり」

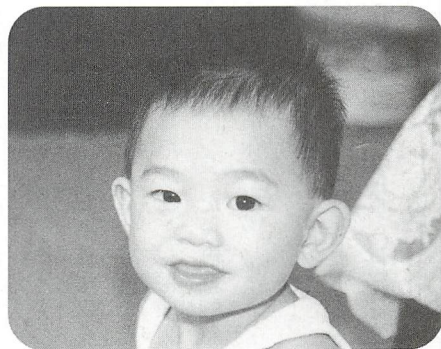


七谷 みづほちゃん
1歳4か月
府中五

こん
ちん
ちゃん
は

大橋

啓翼ちゃん
1歳1か月
府中三



パパと車が大好き啓翼ちゃん。
ぼくは、1日に1回ドライブしないと気が済まないんだ。ママが連れていってくれないとさいそくしちゃう。おもちゃの車も好きだけど、やっぱり本物は最高！大きくなったら車のお仕事したいなあ。「ブー」っていう音だけで、パパの車かどうかかわかっちゃうんだから。音がすると急いで玄関で、啓翼スマイルでお出迎え。パパはぼく的笑顔にメロメロなんだ。ぼくもパパが一番好きだよ！
おうたがじょうずなみづほちゃん。
わたしの今お気に入りの歌は、「カエルのうた」に「ポッポッポ」それと「アイアイ」かな。ついつい口ずさんじゃう。車の中で歌いだしたらママがびっくり！「じょうずだね」ってほめてくれたんで3曲歌ってあげちゃった。
あと夢中なのは、水遊び。毎日の温水プールでパパといっしょに遊ぶんだ。浮き輪をつけてポチャポチャ。とつても楽しいよ。でもパパ今度はママと一緒に入る大きなプールつくってね。