

1999 年 (平成 11 年)

①
広 報

いしおか

10.15

No.649



第 1・第 2 保育所合同運動会 (9 月 25 日)

車に乗ったら まずシートベルト

シートベルト着用 100%のまち

主 な 内 容

- あなたの生活習慣が病気をつくっている
- もうすぐはじまります—介護保険④—
- 新農業委員が決まりました
- 石岡市民運動会
- 成人式を迎える方へ

あなたの生活習慣が 病気をつくっている! ?

～成人病から生活習慣病へ～

10月10日～16日は「40歳からの健康週間」です。

がん、脳卒中、心臓病など、かつて成人病とされていた疾患は、今では「生活習慣病」と呼ばれるようになっていきます。これらの病気に、毎日の生活習慣が深くかかわっていることが分かったからです。今のあなたの生活が、10年、20年先の健康状態を左右するのです。いつまでも健やかな人生を送るために、もう一度自分の生活習慣を見直してみしましょう。

自分の健康は自分でつくる!

生活習慣病は、長年の生活態度の積み重ねで起きるものです。そのため、自覚症状が少なく、ジワジワと進行していきます。気がついたときには、手遅れになっているケースも少なくありません。病気を予防するには、健康的な生活習慣を自分で確立することが基本です。食生活、運動、休養、喫煙、飲酒…。あなたの生活習慣、大丈夫ですか？

まず歩くことから始めよう!

運動には、健康・体力づくりだけでなく、生活習慣病予防

にも大きな効果があるといわれています。

特に、酸素をたっぷり取り込んで体の働きを活性化する有酸素運動を、30分以上かけて行うのが効果的です。一番簡単でだれにでもできるのは、歩くこと。外を歩けば気晴らしにもなり、精神的ストレスを解消するのにも役立ちます。特別な時間をつくらなくても、生活のなかで無理なく続けられます。



**生活の中に
オアシスをもとう!**

規則正しい生活や、入浴などで心身の疲れを解消すること、ストレス解消のために休日は自分の趣味に没頭すること、健康維持のためにとっても大切です。ゆとりある生活や心身ともにリラックスできる環境は、健康をつくるために不可欠です。

元気な老後を過ごすために…

老後の不安の一つである「寝たきり」は、寝たきりになった当人の問題にとどまらず、それを支える家族全体の大きな課題となっています。今までは、「年をとれば寝たきりになるのは仕方がない」という考えが根強くありました。しかし最近では、「寝たきりのかなりの部分は適切なりハビリと介護によって十分に予防できる」と考えられています。



寝たきり高齢者の発生の主な原因である脳卒中、骨粗しょう症などの病気は、中壮年期からの健康管理を十分に行うことによって予防することができるのです。そのためには、定期的に健康診査を受けることが必要です。検診結果で、自分の生活習慣を把握し改善していきましょう。

**健康のためには
ぜひ禁煙を!**

たばこは、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな病気の危険因子となります。どんなに長くたばこを吸っていた人でも、禁煙を始めればこれらの病気にかかる危険性は減ってきます。



**飲み過ぎに
注意しよう!**

お酒は、上手に付き合って飲み過ぎないことが大切です。自分のペースで飲み、適量にとどめるようにしましょう。適量を超えると、肝臓やほかの内臓に負担がかかり、さまざまな病気につながっていくのです。



食生活の変化でふえた生活習慣病

生活習慣病のなかでも、とりわけ食事の影響は大きいといわれています。栄養素は不足しても過剰になっても人体に悪影響を及ぼし、病気の原因にもなります。毎日の食生活でどのような食品をどのように調理してどれだけ食べるかによって、人の健康は大きく左右されます。大切なのは、バランスよく栄養をとること。病気になるのも、健康になるのも日々の食事次第なのです。

1日30品目の食品が基本!

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つの食品群に分かれます。この「6つの基礎食品」のグループの中から、少



なくともそれぞれ2〜3種類以上食べて、30品目を目指しましょう。

食品の数え方

基本的に食べた食品の種類で数えます。

●米など1日に何度も食べるものは何度食べても1つと数える。

●肉、魚などは、牛肉、豚肉、アジ、イワシのように、種類ごとに1つと数える。

●塩、こしょう、しょうゆ、酢、ソースなど、調味料は数えない。

●外食をしたときや、既製の調理食品などの場合は、素材として使われている食品の品目を分けるだけ数える。

●素材として使われている食品の内容が分からないときは、全体で1つと考える。

毎食ごとにバラエティをもたせる!

1日30品目食べても、毎日同じ食品ばかり30品目食べるのでは、あまり意味がありません。今日肉を食べたら明日は魚というように、同じ食品

群の中でもなるべく違うものを食べるように努めましょう。

そのためのコツは、1食ずつに変化をもたせることです。

朝食、昼食、夕食でなるべく異なる素材を使う。さらに、1週間のメニューでは、同じ料理が繰り返して登場しないように気をつけます。今日の夕食は和食、明日は中華、明後日は洋食...というように調理法を変えたり、主菜の味付けに変化をもたせたりすると、メニューにバラエティが出てきます。

食べすぎないこと!

ただでさえ高エネルギー、高脂肪の食事になりがちなのに、食べすぎたらたちまちエネルギー量がオーバーし、肥満につながってしまいます。

肥満は、がんをはじめ、糖尿病、高血圧症など、ほとんどの生活習慣病の引き金になります。現代人の健康を損なっている最大の原因は、まさに過剰で偏った栄養素の摂取に尽きるといってもよいでしょう。「バランスよく、そして食べすぎない」、これが健康を維持する食生活の秘訣です。

健康メモ②

「高脂血症」

柏木医院 柏木 史彦

健康診断の目的は、自覚症状のないうちに早期に体の中の異常を見つけ出し、治療に結びつけてゆくことです。

成人病(生活習慣病)と呼ばれる疾患の多くはかなり進行しても症状は特に表れないまま、突然重大な病気として発症する恐ろしいものです。なかでも高脂血症は、それ自体は何の自覚症状も生じさせず、しかし確実に動脈硬化を進展させます。高脂血症の状態では、血液の中の脂質が動脈の壁に沈着し動脈硬化をおこします。血管壁にコレステロールが沈着すると血管壁が厚くなり、その分内腔が狭くなり血液の流れが阻害されるようになります。脳では脳梗塞、心臓では心筋梗塞を引き起こします。また血管も脆くなっており破れれば脳出血といった事態となります。高脂血症がサイレントキラー(静かなる殺人者)と呼ばれるゆえんです。

統計的には総コレステロール値が270mg/dlであると、心筋梗塞の発症率は正常コレ

ステロールの人の約2倍、さらに高血圧を合併している人は約4倍に高まることが知られています。高脂血症の治療の重要性がお解りいただけると思います。高脂血症であることが診断されれば、食事や運動さらに薬物療法の組み合わせで現在では確実に改善させることが可能です。またある種の薬物では、すでに生じた動脈硬化を退縮させる効果すら認められるものもあります。

最後に健診を受けるにあたっての注意として、採血前12時間は絶食し、特に前夜の飲酒は控えましょう。したがって午後の採血では、正しい結果は得られませんのでご注意ください。



もうすぐはじまりますー介護保険④ー

10月1日から介護保険制度の認定申請の受付が始まりました。

次に該当する方は「要介護認定」の申請をしてください。

◎日常生活において常に介護を必要とする状態または支援を必要とする状態になり、介護サービス希望される方。

◎すでに在宅や施設で介護サービスを受けている方。

申請書類は市役所介護保険準備室窓口にて用意してあります。一度窓口にご相談ください。

保険証について

Q 保険証はもらえるのですか？

A 第1号被保険者（65歳以上）については、平成12年3月ごろ郵送により全員に保険証を配布する予定です。

第2号被保険者（40歳以上65歳未満）については、要介護認定の申請があり認定結果が出た方に保険証が交付されます。

主治医意見書について

Q 意見書を書いてもらう医

師は、どういう基準で選べいいのですか？

A ふだんから治療を受けており、要介護者の身体や精神の状況をよく理解している医師を選んでください。内科、整形外科などの分野は問いません。

Q 特に主治医がない場合はどうすればいいのですか？

A 市の指定する医師に診断を受けてもらい、意見書を作成することになります。指定医については、介護保険準備室にご相談ください。

Q 遠方に入院しているなど、市内で診断が難しい方の場合には？

A 特に市内の医師とは限りませんので、現在診てもらっている主治医に意見書を出してもらえばかまいません。

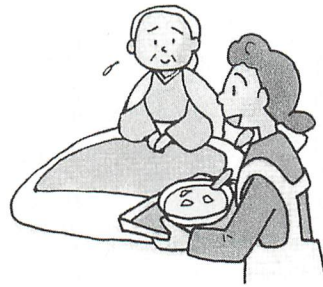
介護保険サービスについて

Q 居宅介護サービスには、どのようなものがありますか。

A 次のようなサービスがあります。

◆訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが家庭を訪問して、介護や家事などの身のまわりの援助をします。



◆訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などで家庭を訪問して、入浴の介護を行います。



◆訪問看護

看護婦や保健婦などが家庭を訪問し、看護の支援をします。



◆訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問し、機能訓練（リハビリテーション）を行います。



◆通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や医療機関などで、機能訓練などのサービスを日帰りで受けられます。



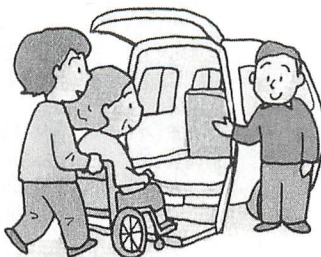
◆居宅療養管理指導

医師や歯科医師、薬剤師などが家庭を訪問し、療養上の管理、指導を行います。



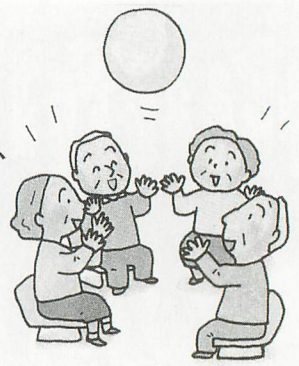
◆通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターなどにおいて、入浴、食事の提供、機能訓練などのサービスを日帰りで受けられます。



◆短期入所生活介護（ショートステイ）

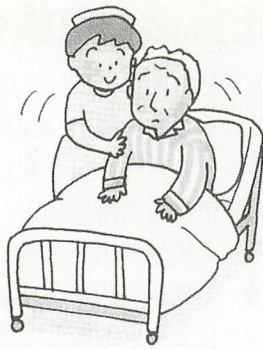
特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）などの福祉施設に短期入所し、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。



◆短期入所療養介護

(ショートステイ)

介護老人保健施設や介護療養型医療施設などに短期入所し、医学的な管理のもとで看護や機能訓練、日常生活の介護などが受けられます。



◆痴ほう対応型共同生活介護

痴ほうのため介護を必要とする高齢者が、10人前後で共同生活を営む住居（グループホーム）において介護を行います。

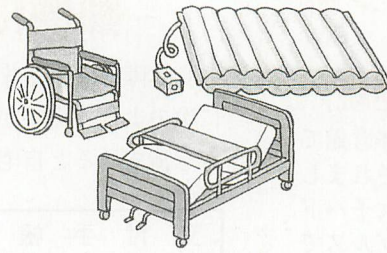


◆福祉用具の貸与

車椅子やベットなどの福祉用具の貸出をします。

◆福祉用具の購入

排せつや入浴に使われる用具の購入費を支給します。



◆住宅改修費の支給

家庭での手すりの取り付けや段差の解消などの、小規模な改修の費用を支給します。

◆特定施設入所者生活介護

有料老人ホームなどでも介護サービスを受けられます。

Q 施設介護サービスを利用

できる施設は？

A 介護保険で利用できる施

設サービスは、次の3つがあります。

◆介護老人福祉施設

従来の特別養護老人ホームにあたります。食事や排せつなどで常時介護が必要で、自宅では介護ができないお年寄りが入所します。介護保険の施設サービス計画にもとづく、食事、入浴、排せつなどの介助、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理などを受けることができます。

◆介護老人保健施設

従来の老人保健施設にあたります。病状が安定し、治療よりは看護や介護に重点を置いたケアが必要なお年寄りが入所します。介護保険の施設サービス計画にもとづく、医療、看護、医学管理下での介護、機能訓練や日常生活上の世話などを受けることができます。

◆介護療養型医療施設

従来の療養型病床群などにあたります。急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とするお年寄りのための、医療機関の病床です。ここに入院するお年寄りなどは、介護保険の施設サービス計画にもとづく、医療、療養上の管理、看

護、医学管理下での介護、機能訓練などを受けることになり

※詳しくは、介護保険準備室
まで。内線127・148・2
91

国民年金Q&A⑨

Q 20歳になりましたが、今から40年間も保険料を納める気になりません。年金は25年納付すればもらえると聞いているので、35歳になってから納付を始めたと思っていますが。

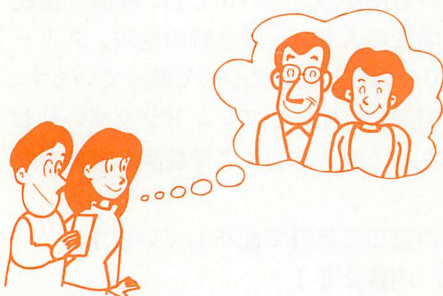
A 若いときからコツコツと納めて老後に備えましょう。

老齢基礎年金は、60歳になるまでに最低25年間保険料を納めれば受けられることになります。しかし、それを35歳になってから納めれば良いと考えるのは大変な間違いです。もしも、途中なんらかの都合で保険料が納められなくなつた場合、受給要件である25年を満たすことができず年金がもらえなくなることもあるからです。

さらに、国民年金には障害基礎年金や遺族基礎年金といった年金もありますが、これらは保険料を納めていなければ受けることができません。

また国民年金が国内に住所を有する20歳から60歳未満のすべての人に加入を義務づけているのは、加入者が納める保険料が年金の費用として賄われる仕組みになっているからです。若くて働けるうちから保険料をコツコツと納め、年金世代の生活を支えていく、そうした世代と世代の相互扶助によって成り立つ制度であることを理解して、保険料を納めるようにしてください。

※問い合わせは、国民年金係
まで。内線137・143





▲全国大会で大活躍した選手の皆さん

国府中学校女子バドミントン部
女子ダブルス 優勝
女子団体 準優勝（2年連続）

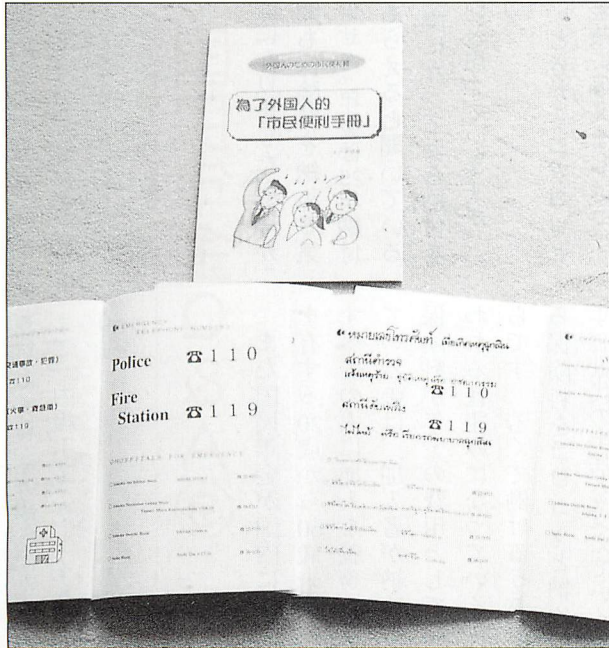
8月22日から25日の4日間、福井県営体育館で第29回全国中学校バドミントン大会が開催されました。茨城県代表として出場した国府中学校の女子バドミントン部は、団体で2年連続の準優勝、ダブルスでは清水陽子・綿引悠貴組が見事優勝に輝きました。おめでとうございます。

◆団体の部出場メンバー

清水陽子・綿引悠貴・森 裕美・清水景子
木村友香梨・長谷川千恵・大塚奈津子

石岡地方高等学校野球大会を開催

- ◆と き 10月23日（土）予備日24日（日）
午前8時50分 試合開始
 - ◆ところ 石岡第一高等学校グラウンド
 - ◆参加校 石岡第一高等学校
石岡商業高等学校
八郷高等学校
つくば国際大学高等学校千代田校舎
- ※問い合わせ スポーツ振興課 内線441



石岡市長選挙立候補予定者説明会

来る、11月28日（日）に行われる石岡市長選挙に立候補を予定される方を対象に、次のとおり説明会を開催します。

- ◆日 時 10月29日（金）午後2時から
- ◆会 場 市役所2階会議室
- ◆説明内容 立候補届出・選挙公営・選挙運動など
- ◆そ の 他 立候補届出などに必要な諸用紙類は、説明会当日会場でお渡しします。立候補予定者または代理者、出納責任者は必ず出席してください。

郵便による不在者投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方で、手帳に次のような障害があると記載されている方は、必要な手続きを済ませると自宅で郵便による投票ができます。

交 付 手 帳	障 害 の 程 度
身体障害者手帳	両下肢若しくは体幹の障害若しくは移動機能の障害にあつては1級若しくは2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、若しくは直腸若しくは小腸の障害にあつては1級若しくは3級
戦 傷 病 者 手 帳	両下肢若しくは体幹の障害にあつては特別項症から第2項症まで
	内臓機能の障害にあつては特別項症から第3項症まで

- ※郵便で投票しようとする方は、あらかじめ郵便投票証明書（有効期間7年）の交付を受けておく必要があります。
- ※詳しくは、市選挙管理委員会まで。 内線255

「外国人のための市民便利帳」ができました

◇◆英語・スペイン語・タイ語・中国語◇◆

市では、市内にお住まいの外国人の方や、新しく市民となられる外国人の方に少しでも早く当市での暮らしに慣れていただくよう「外国人のための市民便利帳」を作成しました。英語・スペイン語・タイ語・中国語の4カ国語版があります。

内容は、外国人登録の方法からゴミの出し方、税金、国民健康保険、幼稚園や小学校の入り方、緊急時の病院、スポーツ施設の情報など当市での暮らし全般について載っています。

作成にあたっては、国際交流団体「フレンドシップいしおか」の3人の会員の皆さんにボランティアで翻訳していただきました。

市民課または企画課の窓口で無料で配布しています。

※問い合わせ 企画課 内線221

新農業委員が決まりました

平成11年7月11日の石岡市農業委員会委員選挙並びにひたち野農業協同組合、石岡市議会から委員の推薦をいただき、18名による新体制がスタートしました。

農地に係るご相談、また農業者年金などについてお聞きしたい方は、各担当地区の委員または農業委員会事務局までお問い合わせください。

なお、委員の任期は平成14年7月19日までの3年間です。

氏名	住所	担当地区	氏名	住所	担当地区
大山 嘉也	大字東大橋 819	高浜	高野 正	大字三村 1728	三村
山口 亨	大字三村 3783-1	三村	小吹 正基	大字石川 55	関川
瀧口 勝美	大字三村 3130	三村	小松崎 武男	大字井関 2229-2	関川
山口 晟	大字三村 4900	三村	浅野 千秋	大字三村 5977-3	三村
岡野 久	大字石岡 10732	石岡	渡邊 稔	行里川 28-4	石岡
田口 勝雄	大字井関 277	関川	田能 清太郎	若宮 1-6-28	石岡
谷中 光一	大字北根本 530-1	高浜	比 気 定	大字染谷 1022	石岡
額賀 清一	大字石岡 11969	石岡	吉田 寛	杉並 1-5-62	石岡
山口 力一	大字三村 7102	三村	小池 清	大字高浜 619-1	高浜

あなたの老後に安心を農業者年金

◎加入対象となる方◎

国民年金に加入している方（国民年金の第1号被保険者）で次のいずれかに該当し、65歳までに20年以上加入することができる方です。

農業経営者



自分名義の農地等の面積が30a以上ある農業経営者

加入者の配偶者



夫婦で1ha以上持っていること、収益の配分などを定めた家族経営協定を結んでいることが必要です（※）

農業後継者



農業経営者の後継者や農業生産法人の常時従事者である構成員など

※ 1ha未満であっても30a以上の農地等を持つ配偶者も家族経営協定を結べば加入することができます。

50a以上の農業経営者で60歳までに20年以上加入することができる方は、法律上、必ず加入しなければならない者となっておりますので、まだ加入の手続きをとっておられない方はお早めに農業委員会、またはJAひたち野農協で加入手続きを済ませてください。

※問い合わせ先 農業委員会事務局 内線241 JAひたち野農協 各本・支店

第 6 回 石岡市民運動会

- 日 時 11 月 7 日（日） 午前 9 時開会
- 場 所 運動公園陸上競技場（雨天時は運動公園体育館）
- プログラム

順番	競 技 種 目 名	参 加 者
	開会式	参加者全員
1	子ども会地区対抗リレー予選	小学生
2	おたまで玉運び	高齢者
3	親子ボール運び	幼児・小学 1, 2, 3 年生と保護者
4	山あり谷あり	小学 4 年生から一般
5	ウルトラ競走クイズ	小学 1, 2, 3 年生
6	中学校対抗リレー	中学生
7	みんなで踊ろう	参加者全員
アトラクション（石岡中学校吹奏楽部・石岡一高ウェイトリフティング部）		
8	野試合（剣道）	スポーツ少年団
9	ウルトラ競走クイズ	小学 4, 5, 6 年生
10	親子でバックンチョ	幼児・小学 1, 2, 3 年生と保護者
11	風船割り競走	小学 4 年生から中学生
12	収穫祭	幼児・小学 1, 2, 3 年生
13	相性合わせ 2 人 3 脚	小学 4 年生から一般
14	玉手箱	高齢者
15	子ども会地区対抗リレー決勝	小学生
	閉会式	

※雨天の場合は、一部種目の変更があります。

●巡回バス時刻表

運動会の参加者・見学者は、乗車場所、時間をご確認の
うえ巡回バスをご利用ください。

☆北方面

乗 車 場 所	出発時間（行き）	出発時間（帰り）
根当西バス停	8:00	14:45
	10:00	16:45
	12:00	
府中地区公民館前	8:15	14:30
	10:15	16:30
	12:15	
保健センター前	8:30	14:15
	10:30	16:15
	12:30	
運動公園駐車場	8:45	14:00
	10:45	16:00
	12:45	

☆市街地方面

乗 車 場 所	出発時間（行き）	出発時間（帰り）
国府中学校正門前	8:05	14:40
	10:00	16:40
	12:00	
ミナミボール前	8:15	14:30
	10:10	16:30
	12:10	
サポートワン前	8:25	14:20
	10:20	16:20
	12:20	
市役所玄関前	8:35	14:10
	10:30	16:10
	12:30	
運動公園駐車場	8:45	14:00
	10:40	16:00
	12:40	

※帰りは行きと逆のコースになります。



☆東方面

乗 車 場 所	出発時間（行き）	出発時間（帰り）
小井戸バス停	8:05	14:40
	10:00	16:40
	12:00	
下大橋バス停	8:15	14:30
	10:10	16:30
	12:10	
東幼稚園前	8:25	14:20
	10:20	16:20
	12:20	
旭台会館前	8:35	14:10
	10:30	16:10
	12:30	
運動公園駐車場	8:45	14:00
	10:40	16:00
	12:40	

☆関川・三村・高浜方面

乗 車 場 所	出発時間（行き）	出発時間（帰り）
関川小正門前	8:05	14:40
	10:00	16:40
	12:00	
城南地区公民館前	8:15	14:30
	10:10	16:30
	12:10	
根古屋バス停	8:25	14:20
	10:20	16:20
	12:20	
高浜駅前	8:35	14:10
	10:30	16:10
	12:30	
運動公園駐車場	8:45	14:00
	10:40	16:00
	12:40	

情報 ネットワーク

市役所	☎23 1111
市民会館	☎22 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

染谷地区コスモス祭り

日時／10月23日(土) 午前11時
午後2時 会場／染谷前の
水田(13万㎡のコスモス畑)
内容／モーターパラグライ
ダーのデモ飛行・餅つき大会・
押し花教室・十二座神楽・写真
の撮影会・コスモスの摘み取
りなど 問い合わせ／農政課

内線166

リサイクル バザール

日時／10月24日(日) 午前10時
午後1時 場所／そのの保
育園(東大橋1639-2)
☆贈答品・日用雑貨品・古着・
おもちゃなど。ゲームコー
ナー・軽食コーナー
問い合わせ／そのの保育園父
母会 ☎(26) 3508

龍神山・波付岩 バードウォッチング

金山池にはマガモやカルガ
モが姿を見せはじめ、キツツ

コロッケものまんね ファンタジー笑



☆期 日 11月20日(土)
☆会 場 石岡市民会館

☆昼の部 開場13:30 開演14:00

☆夜の部 開場17:30 開演18:00

《全席指定》

前売りSS席5500円(当日券6000円)

S席4500円(当日券5000円)

◎はあとスタンプ台紙・ときめきカードでも交換
できます。(市民会館のみ)

※チケットは市民会館かプレイガイドで

◎プレイガイド

コーキショピングセンターインフォメーション

石岡SCぱれっと1Fインフォメーション

カギヤ楽器店・須田米穀店・テレほんステーション

※問い合わせ 市民会館 ☎(22) 5187

市制45周年記念

第2回「ニュースポーツと心にひびく音の響演」

◆日 時 11月13日(土) 午前9時開始
※雨天の場合は 11月14日(日)
◆場 所 いしおかイベント広場(図書館前)
◆内 容

- ①楽しいニュースポーツの体験(午前9時30分～正午)
・グランドゴルフ・フライングディスクゴルフ
・ターゲットバードゴルフ・RDチャレンジ(数字おとし)
・輪投げゲーム・ペタンク ※参加賞あり
- ②心にひびく音の響演(正午～午後3時)演奏順未定
・石岡囃子
・柿岡中学校ブラスバンド
・石岡警察署津軽三味線と腹話術
・常陸太田天神ばやし
・勝田自衛隊音楽隊
・常総学院高校ブラスバンド(日本一)
・大洗高校マーチングバンド(日本一) 夢の響演

◆参加費 無 料

◆問い合わせ 山形 東道 ☎(23) 7681
田村 貞雄 ☎(23) 7447

茨城県内水面水産試験場

一般公開

日時／10月31日(日) 午前9時
午後3時 場所／茨城県内
水面水産試験場(玉造町水の
科学館となり) 内容／◎自然

キ類やカラ類の姿も存分に楽
しめるでしょう。
日時／10月31日(日) 午前9時
正午 集合場所／常陸風土
記の丘駐車場 持ち物／双眼
鏡・弁当・水筒 参加費／無料
問い合わせ／日本野鳥の会茨
城支部 ☎029(221) 5
662

観察会(霞ヶ浦の魚の採捕と
観察) 午前10時～11時30分
先着30名・当日受付で整理券
配布 ※雨天の場合は中止
◎講演 午後1時～2時「茨
城の淡水魚」「霞ヶ浦のもう1
つの漁業・網いけす養殖業」
◎ミニ水族館 ◎淡水魚PR
コーナー ◎パネル展示
◎プラシクトン・水生昆虫観
察 ◎お魚タッチコーナー
入場料／無料 問い合わせ／
茨城県内水面水産試験場
☎0299(55) 0324

第18回IBARAKI ウォークフェスティバル

日時／10月23日(土) 受付午前
8時30分 出発午前9時20
分 ※小雨の場合は実施
集合場所／桜川村役場 コー
ス／役場→浮島→役場 15km
持ち物／弁当・水筒・雨具 申
込方法／ハガキに住所・氏名・
年齢・電話番号を明記し郵送
申し込み・問い合わせ／
〒310-8555
水戸市笠原町978-16
茨城県環境政策課
☎029(301) 2946

☆ただいま、自動車点検整備推進運動実施中

『やさしさを愛車に地球に点検整備』

◎「自動車なんでも相談」や「マイカー点検教室」を開催しています。

※問い合わせ 運輸省 茨城陸運支局 整備課

☎029(247) 5249

広報いしおか No.649 (10)

健康

婦人の健康診査

18～39歳の女性の方を対象に土曜日にも検診の日を設けました。まだ検診を受けていない方はぜひ受けてください。

実施日／11月6日(土) 場所／保健センター 受付時間／午前9時～9時30分 対象／昭和35年4月1日～昭和57年3月31日生まれの女性 検診内容／胸部レントゲン・尿検査・血液検査(貧血・脂質検査)

費用／無料 申し込み・問い合わせ／10月22日～29日まで保健センターへ電話でお申し込みください。

☎(24) 1386

てんかんについての講演とつどい

日時／10月31日(日) 午後1時～4時30分 場所／友部町社会福祉会館(友部町美原) 講演／「てんかんを学ぼう」講師／山田量三先生(元県立中央病院副院長) 助言者／鈴木広哉先生(長野大学教授) 資料代／1000円(会員無料) 問い合わせ／(社) 日本てんかん協会

ん協会茨城県支部・小松 0297(73)5013

アトピーについての講演会

アトピーなどのかゆみでお悩みの方、興味がある方ぜひご参加ください。

日時／10月23日(土) 午前10時～11時30分 場所／グリーンパレス石岡 講演／「アトピーのかゆみを抑える」講師／田口茂薬学博士(聖マリアンナ医科大学) 参加費／無料 問い合わせ／☎(22) 5011 吉田

その他

恋瀬川サイクリングコース変更のお知らせ

常磐自動車道恋瀬川橋耐震補強工事に伴い、サイクリングコースが一時通行止めとなります。案内板にしたがって迂回をお願いいたします。

工事場所 常磐自動車道恋瀬川橋下

工期 平成11年10月20日～平成12年3月31日まで 問い合わせ／教育委員会スポーツ振興課 内線441

平成12年1月10日

成人式を迎える方へ

来春の成人式(平成12年1月10日)に該当する方は、昭和54年4月2日～昭和55年4月1日までに生まれた方です。市内に住民登録がされている方には通知が届きますが、市外に転出された方には通知が届きません。

転出された該当者で、石岡市で成人式を希望される方は、官製はがきに下記の内容を明記して、11月30日(火)必着でお申し込みください。また、直接教育委員会に申し込みも可能です。なお、市内に住民登録をされている方で、12月中旬過ぎても成人式の通知が届かない方は、教育委員会生涯学習係までご連絡ください。

◆記入内容

成人者の住所・氏名・生年月日・性別・卒業中学校名、世帯主(親元など)の住所・氏名・電話番号

※申し込みと問い合わせ

〒315-8640

石岡市大字石岡3165-2

石岡市教育委員会

生涯学習課生涯学習係(内線481)



茨城県最低賃金改定

1日 5,092円(47円引き上げ)

1時間 637円(5円引き上げ)

平成11年9月30日から実施

※詳しくは、茨城労働基準局賃金課まで。

☎029(224)6215

中学3年生のみなさんへ

自衛隊生徒募集

◆受付期間 11月4日(木)～平成12年1月4日(火)

◆応募資格 中学校卒業(見込) 17歳未満の男子

◆試験 第1次・平成12年1月5日(水)

第2次・1月22日(土)～26日(水)の指定日

◆合格発表 平成12年2月22日(火)

◆入隊時期 平成12年3月下旬

◆初任給 155,600円(ボーナス年5.25か月分)

◆教育 一般高校と同じ学科と各種技術の基礎

◆資格 3年間の教育終了時には、高等学校卒業の資格がえられる。

※問い合わせ

土浦事務所 0298(21)6986

石岡市役所 総務課 内線255

おわびと訂正

広報いしおか10月1日号(No648)で下記の誤りがありました。おわびして訂正いたします。

正 誤

・3ページ 黒澤和晃(高浜小) 高橋祐也(高浜小)
同 木澤紀子(三村小) 石崎加奈枝(三村小)
・13ページ 桜田陸済(石岡支部) 桜井隆済(石岡支部)
同 宇佐美力士(南支部) 宇佐見力士(南支部)
・20ページ 渡辺クリニック 渡辺クリニック
☎(26)7633 ☎(56)7633

男女共同参画社会の実現をめざして

20世紀も残すところあとわずかとなり、特に、職場・家庭・地域社会において男女共同参画社会の早期実現が叫ばれています。しかし、その前提として経済的に自立した個人としての男女の対等な結びつきが求められています。

現在は、平成不況といわれ、かなり深刻な状況があり、また、女性が働き続けたくても、出産・育児等のために仕事をやめざるをえず、20歳代前半と40歳代後半を山とし、30歳代後半を谷とするM字型就労の現実があります。

一方で、少子・高齢化が急速に進んでおり、生産年齢人口の減少が予測される中で、女性の能力を活用しなければならないときでもあります。

そこで、仕事と家庭の両立を願う女性が行政に望む施策として、ベスト3をあげると、「子育て支援施設の充実」、「高齢者福祉サービスの充実」、「労働に関する情報提供、相談活動」が昨年実施した石岡市に住む女性の生活と意識の調査の結果にも表れているように、社会的基盤の整備が求められています。

特に、職場・家庭・地域社会において、男女の相互乗り入れが必要とされており、これからの社会を豊かにいきいきと生きていくためには、男も女も多面的に、また、様々な拠点をもつことが何よりもまず必要とされています。

さらに、日常生活の中で、男女共同参画社会を作っていくための意識改革が、今、求められています。そして、自立した男女がお互いを尊重し、共に責任を担っていける社会をめざさなければならない大切な時期です。

※問い合わせ先 企画課 女性行政係 内線224

高齢者雇用促進月間 (10月1日～10月31日)

時は今 継続雇用の65歳

本格的な高齢社会を迎える中で、高齢者が安定した生活を送れる社会にするためには、長年培ってきた知識・経験・技能が活用される雇用の場を確保していくことが必要です。茨城県やハローワーク(公共職業安定所)では、高齢者のための総合的な雇用就業対策を推進しています。

※問い合わせ

ハローワーク石岡

茨城県商工労働部職業安定課

☎029(301)

1111内線3681

☎(26) 8141

納期を忘れないでね

市県民税(3期)

国民健康保険税(4期)

国民年金保険料

下水道事業受益者負担金(2期)



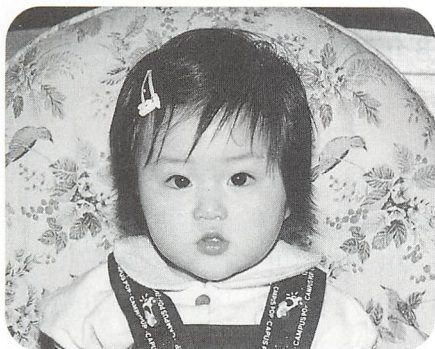
市の木
「けやき」



市の花
「ひまわり」



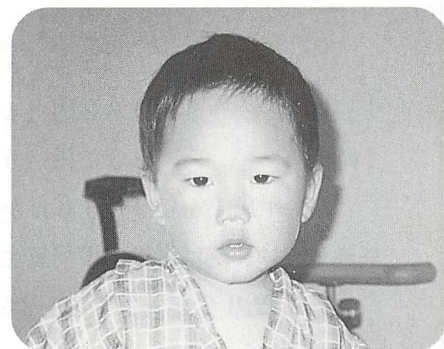
市の鳥
「ひばり」



吉川 純^{すみ}
香ちゃん
10か月
東石岡三

こ
赤
ん
に
ゃ
ん
は

正 木 和^{かず}
樹ちゃん
1歳10か月
南台三



わたし生まれるとき、ママのおなかから元気よく飛び出してきたんだって、泣き声だって一番大きかったみたい。ママは「この子は活発な子だわ」って思ったんだって。予想どおりわたしは、元気・元気！何でもお姉ちゃんのすることまねするし、おもちゃの取り合いだって負けないよ。いつもお姉ちゃんが泣いちゃうの。でもお姉ちゃんは、やさしいんだ。いつもいしょに遊んでくれるし、夜中に泣くと「ねんこよ！」ってトントンしてくるの。お姉ちゃんもうおもちゃ取らないからね。

ちょっと照れやでシャイな和樹ちゃん。
ほく、初めての人だと恥ずかしくて、おすまししちゃう。でも本当はひょうきんなんだ。保育園では、音楽が流れると体がひとりだに動いちゃって、踊りだしちゃうんだ。先生たちは「じょうず、じょうず。」って、おなかを抱えて笑うんだよ。ほくって、そんなにじょうずかなあ？！ パパ・ママ運動会のお遊戯楽しみにしててね。ほく頑張るから！
そしたら、ほくの大好きな新幹線や電車にまた乗せてね。