

の いしおか

広 報

2004年（平成16年）

1・15

No.751



資料提供 まちづくりアカデミーⅢ

高浜入から見た日の出

【主 な 内 容】

- ◆ 新年のあいさつ（市長・市議会議員）
- ◆ 石岡市美術展・文化祭
- ◆ 生涯学習講演会
- ◆ マイレールフォーラム
- ◆ 検証・石岡市の市町村合併
- ◆ 2月1日から公共施設の建物内全面禁煙を実施します
- ◆ 確定/市県民税申告相談のお知らせ
- ◆ 保健センターだより

あけまして
おめでとらござります



石岡市長 横田 凱夫

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、平成十六年の新春をご家族とともに、健やかなうちにお迎えのことと拝察し、心からお喜び申し上げます。

本年は、石岡市にとりまして記念すべき年であります。昭和二十九年に市制施行をお



石岡市議会議長

久保田 健一郎

市民のみなさま、あけましておめでとうございます。

希望に満ちた新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

議會を代表して新年のごあいさつを申し上げます。

本年は、当市が昭和二十九年に合併促進法施行全国第一

こないましてから五十年という節目の年を迎えるわけでございます。

当時、町村合併促進法により、全国的な合併ブームの中、本市は全国で最初に合併を実施した自治体として、その名を知られました。

五十年の歳月は、私達の生活を豊かで便利にする一方で、大規模商業施設が郊外に進出する等、町並みを大きく変えてきました。

そうした中、本市は来年三月を目標に、美野里町・八郷町・玉里村との広域合併を実施すべく、着々と準備を進め

ているところであります。

地方分権が叫ばれる中、合併を行うにあたりましては、それぞれの地域が有する資産を有機的に連携させ、よりダイナミックな活用が可能となる地域づくりを進めてまいり所存です。

市制施行五十周年、広域合併と本市にとりましては、大きな転換期を迎えるわけですが、そうした中におきましても、国道六号バイパスの早期着工、中心市街地の活性化等、多くの課題解決に向けた取り組みを積極的に進めてまいり所存です。

番目の市として誕生以来、五十年を迎えます。

石岡市議会議長も初代の山口正三議長から私で三十五代となっており、私ども議決機関の立場で、現在までゆとりと潤いのある地域社会づくりを目指してまいりました。

しかし、今、私たちを取り巻く社会経済環境は、大きく変化しております。地方自治行政も時代の潮流やニーズに的確に対応する事が求められ、全国の自治体で市町村合併が重要なテーマとなり推進されております。

当市でも、生活圏を同じく

長引く経済不況の影響もあり、地方自治体の財政状況は、益々厳しさを増しております

が、昨年に引き続き効率的な財政運営を行い、市民サービスの充実に取り組んでまいりますので、皆様には引き続き市政の推進にご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びといたしまして、本年が皆様にとりまして、有意義で思い出深い年となりますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

本年も私も議員一同「清新の気をみなぎらせ」市民のみなさまの声を大切に、みなさまと共に歩む開かれた身近な議會を常に心がけ、多くの克服すべき課題に取り組んでまいりべく決意を新たにいたしております。

ここに、市民のみなさまのご多幸をお祈りいたしますとともに、本年も相変わらぬご支援・ご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。新年のごあいさつといたします。

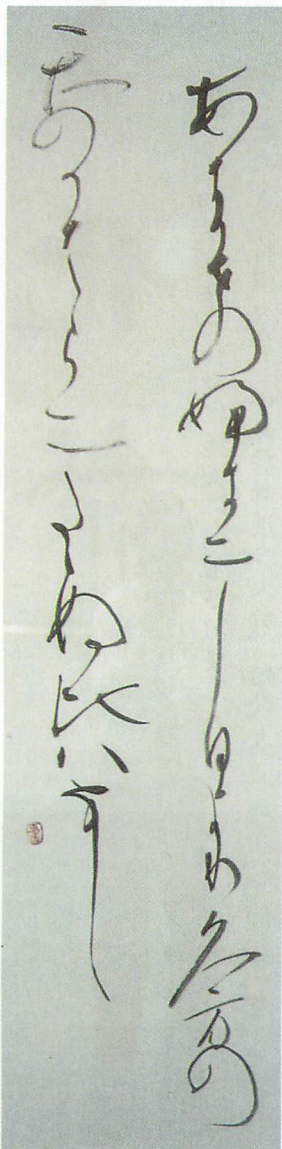


石岡市美術展

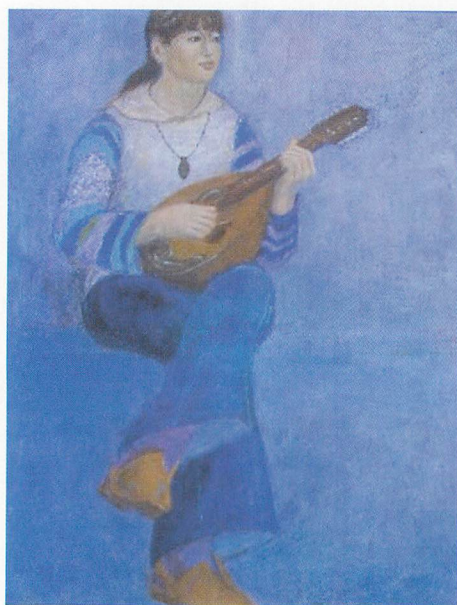
第44回石岡市美術展には、各分野合わせて216点のすばらしい作品の応募があり、昨年11月16日から11月23日まで、運動公園体育館サブアリーナで展覧会が行われ、大勢の皆さまにご来場いただきました。
市長賞に輝かれたみなさんの作品をご紹介します。



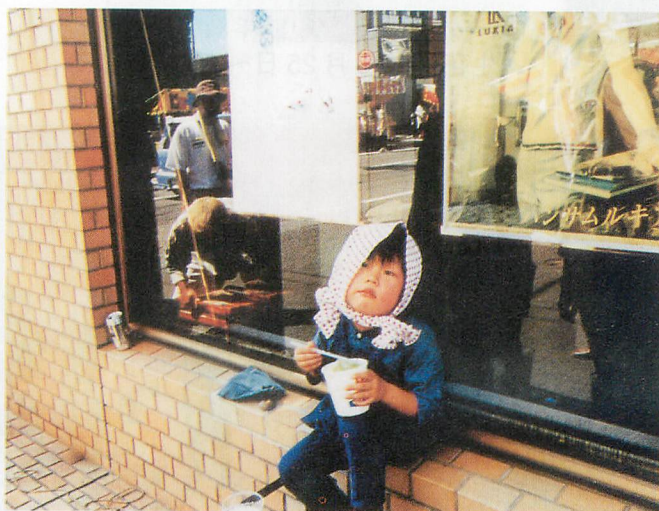
▲日本画「ドウオモのある街」佐藤 文子



▲書「あき風の歌」
岡野 展子



▲洋画「夢みる頃」浜田 正子



▲写真「つかれたあー」坂本 忠弘

石岡市文化祭

第36回石岡市文化祭が、昨年10月から11月にかけて、市内各施設を会場に盛大に開催されました。各会場では、民謡舞踊文化の祭典、俳句大会、かるた大会、将棋大会、吟詠詩舞連合大会、短歌大会、ビデオ作品発表会、盆栽展、生花展、茶会、三曲演奏大会、日本舞踊発表会、文芸作品発表会、民話の舞台劇「地べたっこさまやい」、囲碁大会、合唱祭、菊花展、俚謡会、郷土芸能部発表会の19団体による多彩な催しが行なわれ、大勢の市民の方々が芸術の秋を堪能しました。



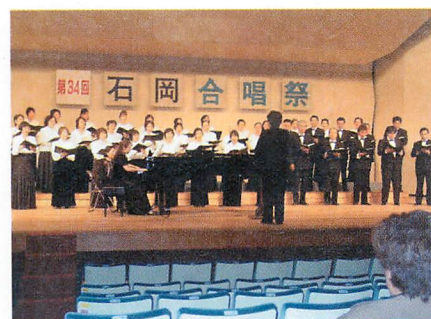
▲茶会 (10月26日)



▲菊花展 (11月3日～8日)



▲民話の舞台劇 (11月2日)



▲合唱祭 (11月3日)



▲生花展 (10月25日～26日)



▲郷土芸能部発表会 (11月9日)

生涯学習講演会

—女の時代とは—



◆講 師

もり
森

つよし
毅 氏

◆と き

2月14日(土) 午前10時30分～

この講演は、生涯学習中央大会記念講演として行ないますので、大会の進行上多少時間が遅れることがありますのでご了承ください。

◆ところ

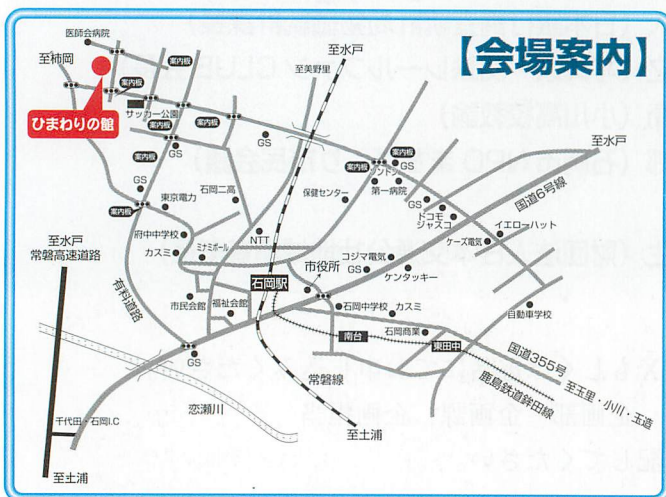
ふれあいの里石岡 ひまわりの館(ふれあいホール)

石岡市大字石岡10527-6 ☎(35)1126

◆講師プロフィール

昭和3年東京に生まれる。東京大学理学部数学科を卒業。昭和26年に北海道大学助手となり、関数解析に取り組む。昭和32年京都大学助教授を経て、昭和46年に教授となり、現在は名誉教授である。名誉教授就任後は、自称フリーターとして、講演・新聞・雑誌・テレビ出演、そしてコマーシャルにも登場するなど幅広くご活躍されています。

**** 多くの市民の皆様のご参加をお待ちしております ****



入場無料

◇定員300名(先着順となります)

◇託児あります(2才～就学前まで)

ご希望の方は2月4日(水)までに下記宛に予約をしてください。

◎問い合わせ先

石岡市教育委員会

生涯学習課 生涯学習担当

☎(23)1111(内線481)

《当日臨時バスを運行いたします。ご利用ください。》

行き 9:30	9:40	9:45	9:50	10:00
市役所	石岡駅(ステーションパークバスターミナル)	水戸信金石岡中央店前	石岡市立図書館前	ひまわりの館
12:40	12:30	12:25	12:20	12:10 帰り

マイレール・フォーラム



地域の交通機関として皆様に親しまれている鹿島鉄道はいま、非常に厳しい経営環境にあります。「鹿島鉄道活性化検討委員会」では、鹿島鉄道が地域の足として、また、地域振興の手段として地域に密着し、発展できるよう、サービスの向上、需要喚起のための施策を検討しています。

既に、茨城県・沿線5市町村で構成する「鹿島鉄道対策協議会」、また、沿線の中・高校生を中心とした「かしてつ応援団」など、行政と住民が一体となり、鉄道への支援を進めているところでもあります。

このような取組みの一環として、今回「マイレール・フォーラム」を開催します。沿線住民のたくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 開催日時 平成16年2月15日(日) 午後1時～4時
- 会場 ホテルグランマリアージュ 石岡市国府一丁目1番
- 主催 鹿島鉄道活性化検討委員会(事務局：国土交通省関東運輸局・茨城県・石岡市)
- 募集人数 申し込み先着200名
- 参加費 無料

- プログラム
- 第一部 講演 鬼沢 祐希(小川高校3年)
講演 宇都宮 浄人(日本銀行調査統計局物価統計課長)
- 第二部 パネルディスカッション「ふるさとの鉄道を考える」
パネリスト
- 宇都宮 浄人(日本銀行調査統計局物価統計課長)
十文字 義之(写真家・関鉄レールファンCLUB会長)
栗又 衛(小川高校教諭)
菅原 太郎(石岡市NPOまちづくり市民会議)
- コーディネーター
麦屋 弥生(財団法人日本交通公社地域調査室長)

- 参加をご希望の方は1月30日までに、ハガキ・FAXもしくは電話にてお申し込みください。

◇ハガキ 〒315-8640 石岡市大字石岡3165-2 企画部 企画課 企画担当

※住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記してください。

◇FAX (22) 3684

◇電話 (23) 1111 (内線221)

- お申し込みの方には折り返し聴講券をお送りいたします。聴講券受領後、ご都合によりご参加できない場合は、事前にご連絡ください。

※お問い合わせ 石岡市企画部企画課 ☎(23) 1111 (内線221)

検証 石岡地方の市町村合併

将来のためにみんなで考えよう（その17）

石岡市は、美野里町・八郷町及び玉里村と1市2町1村による合併協議会を設置し、合併に関する協議を進めています。

現在まで第7回の協議会が開催され、平成15年12月1日現在、次のことが決まりました。

合併の方式

新設合併（対等な立場での合併）

合併の期日

平成17年3月を目指します。

新市の事務所の位置

新市の市役所は本庁方式とし、現在の石岡市役所の位置とします。

①石岡市役所以外の既存庁舎の取扱いについて

*美野里町、玉里村、八郷町の役場庁舎は、合併後はそれぞれに支所を置きます。

*支所の組織については、合併により住民サービスの急激な変化をもたらすことのないよう配慮します。

*支所の組織については、合併後の住民の利用状況などを踏まえながら、行政組織の効率性の観点から、適切な時期に見直しを行います。

②新庁舎の建設の必要性について
*国の財政支援措置が受けられる期間内に新庁舎を建設します。

議会の議員の定数及び任期の取扱い

合併特例法第7条の在任特例を適用します。

合併特例法の在任特例を適用した場合、1市2町1村の議員は2年以内引き続き在任することができ、その在任期間終了後、地方自治法に定められた定数内となります。今回、76人の議員が合併後1年8カ月在任することになります。（地方自治法第91条人口10万以上20万未満34人以内）在任特例後の新市における定数は34人になります。

一般職の職員の身分の取扱い

1市2町1村及び湖北水道企業団の一般職の職員は、新市の職員として引き継ぎます。

職員数については、新市において定員適正化計画を策定し、定員管理の適正化に努めます。

職員の職名については、人事管理及び職員の処遇の適正化の観点から、調整し統一します。

給与、任用、配置その他の身分の取扱いについては、職員の処遇及び給与の適正化の観点から、調整し統一を図ります。

平成15年4月1日現在の1市2町1村の職員
条约定数 1070人
実職員数 1008人

水道事業は、現在、湖北水道企業団においての業務ですが、合併関係市町村である石岡市と玉里村で構成するため、その業務は新市の業務となります。

湖北水道職員数 37人

特別職の職員の身分の取扱い

特別職の職員については、その配置、人数、任期、報酬について法令などの定めるところに従い、次のとおり調整します。

①常勤の特別職の任期等については、法令に定められたとおりとします。

給料月額額は、現行金額及び同規模の自治体の例などをもとに調整します。

②議会議員及び農業委員会の委員の報酬の額は、現行報酬額及び同規模の自治体の例を参考に調整します。

③教育委員会の委員、監査委員、選挙管理委員会の委員及び固定資産評価審査委員会の委員の数、任期については、法令の定めるところによることとし、報酬の額は、現行報酬額及び同規模の自治体の例などをもとに調整します。

④その他の条例などで定める特別職については、現在1市2町1村においてすべて設置されており、新市において引き続き設置する必要のあるものは、原則として統合します。1市2町1村のうち一部の市町村のみに設置されているものについては、そ

の必要性を判断して調整し、委員数、任期、報酬額などは現行の制度をもとに調整します。

新設合併の場合、市町村長、助役、収入役、教育長、各種審議会委員などの職員はすべて身分を失い、新市において新たに選挙（選任）されることとなります。

合併直後については、新市長が選挙されるまでの間（合併後50日以内に選挙）は、1市2町1村の長であったものの中から、協議によって新市の職務執行者を定めて、暫定的な市長の職務を行うこととなります。

使用料・手数料等の取扱い

- ①使用料については、原則として現行のとおりとします。ただし、同一又は類似する施設の使用料については、新市における住民の一体性の確保や住民負担の公平性の観点から、できる限り統一するよう努めます。
- ②手数料については、サービスに対する適正な負担額を調整し、合併時に統一するよう努めます。

町名・字名の取扱い

1市2町1村の町名・字名及び区域の取扱いについては、原則として、その地域の文化や歴史的背景などを考慮し、現行のまま存続させることとします。ただし、「大字」を削除した名称に変更します。

なお、同一名称の大字については、地域住民の意向を尊重し、検討します。

（例）

石岡市大字石岡3165番地2

〇〇〇市石岡3165番地2

同一名称の大字は、石岡市と玉里村の東田中、石岡市と八郷町の下林があります。地番が異なっており、石岡市の下林は生活道路ともなっているため、当面そのまま使用し、将来は地域の皆様の意向を確認し調整します。

慣行の取扱い

- ①市章、市民憲章、市の花、木、鳥等については、新市において新たに制定します。
- ②名誉市民制度、表彰制度については、新市において新たに制定します。ただし、既存の名誉市民の取扱いについては、新制度制定時に検討します。
- ③都市宣言については、新市において検討します。

1市2町1村の花・木・鳥

- *石岡市 ひまわり・けやき・ひばり
- *美野里町 カンナ・けやき・きじ
- *八郷町 ユリ・椎
- *玉里村 コスモス・柿・しらさぎ

姉妹都市・国際交流事業

- ①姉妹都市は、新市に引き継ぎます。
- ②中学生海外派遣事業及び国際交流に関する補助金等は、合併後、新たに検討します。

に検討します。

姉妹都市

美野里町 アメリカ アビリン市

行政連絡機構

行政連絡機構については、新市においても設置します。ただし、行政連絡機構の基盤となる自治会、行政区、町内会などの組織は、各地域の住民が歴史的背景及び様々な活動実績などを踏まえ現在に至ったものであり、1市2町1村ともその体系が異なります。そのため、当面は現行どおりとし、住民と行政との連携が図れるよう、自治会、行政区、町内会などの組織と協議し合併後1年を目途に調整します。

行政区等の数及び役員

*石岡市

自治会（町内会） 94
駐在員主任 55人
駐在員 482人

*美野里町

行政区 49
区 長 49人

*八郷町

行政区 152
区 長 152人
班 長 665人

*玉里村

自治組織区 10
地域振興委員長 10人
地区組合長 110人

電算システム事業

基幹電算システムは、既存のシステムを有効活用しながら住民サービスの低下を招かないように、合併時までに統合します。

その他のシステムについては、業務内容に合わせてシステムを検討し統合を図ります。

広報広聴関係事業

- ①新市の広報紙は、毎月発行します。
- ②広報紙の視覚障害者対応は石岡市の制度、メールマガジンは玉里村の制度にそれぞれ統一し、PDF化は美野里町と八郷町の制度を基準に、合併時までに調整します。
- ③新市の市勢要覧は、合併後、早い時期に作成します。
- ④広聴関係の首長への便り、行政相談、インターネットの事務は、合併時までに調整します。
- ⑤広聴関係のまちづくり談義、地区懇談会、住民相談、行政モニター制度は、合併後、新たに決定します。



がっぺいちゃん

2月1日(日)から

「公共施設の建物内全面禁煙」

を実施します。

石岡市では、健康増進法に基づく受動喫煙防止対策として、2月1日(日)から市庁舎及び市内の公共施設の建物内を全面禁煙といたします。

なお、喫煙される方のために、各施設の建物外に灰皿を設置いたしますので、喫煙する場合は定められた所をお願いいたします。

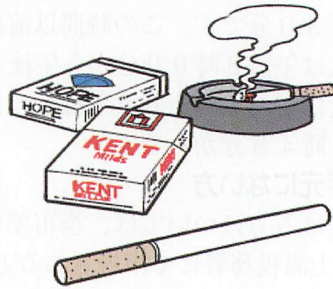
受動喫煙とは、室内等で自分の気持ちとは関係なしに、他人のタバコの煙を吸わされることをいいます。受動喫煙は、半数以上の方が迷惑と感じており、本人による喫煙の場合と同様、喫煙してない者への「健康影響」があるという調査結果も出ております。

今回の建物内全面禁煙の取り組みは、健康に関する世論の高まりを受け、公共団体として前向きに取り組むことにより、市民に対する健康増進の啓発に役立てるための施策でもあります。

愛煙家の皆様には、ご不便をおかけいたしますが、受動喫煙の防止を図るため、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

◆建物内全面禁煙となる公共施設

市役所庁舎、教育委員会庁舎、市民会館、授産所、在宅介護支援センター、ふれあいの里ひまわりの館(福祉レストラン・湯上がり談話室は除く)、第1保育所、第2保育所、児童館、児童センター、保健センター、常陸風土記の丘、府中地区公民館、東地区公民館、城南地区公民館、運動公園体育館、海洋センター、青少年センター、勤労青少年ホーム、勤労者体育センター、図書館、給食センター、民俗資料館、東幼稚園、高浜幼稚園、市内各小・中学校、消防署、柏原出張所、愛郷橋出張所、旭台会館、コミュニティセンター(南台・杉並・鹿の子)



まちかど情報センターニュース

◆まちかど学習会

「身近なところで学習会」です。どうぞお気軽に足を運んでみてください。

*介護編 骨切をしない為の講演会 一月二十一日(水) 午後二時

滝田整形外科 橋田 雅美 先生

参加希望の方は、情報センターまでお申込みください。

*子ども編 思春期の心とからだQ&A

二月九日(月) 午前十時～十一時三十分

アドバイザー 和田 由香 先生

◆教育に関する悩み相談(NPO法人茨城教育ネットワークによる)

相談は、月曜から土曜(木曜は休館日)午前十時～午後一時の間で希望に応じます。※相談内容の守秘義務は厳守されます

◆まちかど音楽祭 一月二十五日(日) 午後二時～三時

情報センターを離れて照光寺で行います。

雅楽 仏教伝来と共に日本に入ってきた世界最古のオーケストラです。

◆よみかかせ会おはなしなにあに 二月十四日(土) 午後二時～二時三十分

読む人も聞く人も楽しんで、開催しています。

◆読み聞かせ講座 二月十四日(土) 午後三時

講師 今井 典子 先生

◆まちかどの集い 二月十八日(水)

基幹型在宅介護支援センターからまちかど情報センターに出張して、誰でも介護や健康について、気軽に参加できる相談・情報交換・交流の場を提供します。

◆心と健康相談 毎週水曜日 午前十時～午後四時

◆折り紙交流会 一月二十四日(土) 午後一時三十分～四時

◆わんにゃんキッズ 毎週火曜日 午前十時三十分～十二時三十分

同年代の子どもたちとママの交流のできるサークルです。みんなが主役!ぜひ遊びに来てみてくださいね。まってまーす!

◆今月の情報センター掲示板「新撰組」

歴史の里にふさわしく、石岡市にも新撰組に関わっていた人々がいました。新撰組に係った人々、品々を調べて掲示します。ぜひ見に来てください。

◆以下につきましては、まちかど情報センターまでお問い合わせください。

*おしゃべり交流会 *ミニギャラリへの展示 *会議室の利用 *ボランティア募集(常勤スタッフのボランティアを募集中、まちかど情報セン

ターに興味のある方、いっしょにがんばりませんか?)

※問い合わせ まちかど情報センター(木曜日・休館日) ☎(27) 5171

確定申告・市県民税申告相談のお知らせ

申告は2月16日から3月15日までに
相談受付日程（平成15年分収入）

受付実施日		会場	受付業務実施時間	申告受付内容
平日	2月16日（月） 3月15日（月）	石岡市役所 4階申告会場	午前8時45分～正午 午後1時～4時	・平成15年分確定申告（白色のみ） ・市県民税申告 ※青色申告、譲渡所得（土地・株式）、 過年度、先物取引等申告は除く
日曜	2月22日（日） 2月29日（日）			

☆2月21日・28日、3月6日・7日・13日・14日は休日のため受付できません

☆青色申告と譲渡所得を含む申告はお受けできませんので、土浦税務署にて申告相談をしてください。

☆収支内訳書については、申告相談を円滑に進めるために、必ずご記入のうえでご持参ください。

＊市庁舎開錠は午前7時30分です。この時間以前に来庁されても庁舎に入れません。

＊申告相談受付名簿記入は午前8時00分から午後4時00分までとなります。

午後の受付は午前の受付が満員（100名程度）になり次第始めます。

＊申告相談受付開始は8時45分からです。

◆申告書が届かない方・手元にない方

石岡市で申告相談を受ける方については、当市で申告書を用意しますので関係書類、印鑑をご持参ください。

ご自身で記載される方、土浦税務署にて申告される方は1月下旬から市役所4階申告会場にあります申告用紙をお使いください。

◆申告相談を受けずに、ご自身で記載されて申告書を提出される方

土浦税務署に郵送されるか、市役所4階申告会場にあります申告箱に投函してください。

◆市県民税申告の必要がない方

＊確定申告書を提出した方及び提出予定の方

＊収入が公的年金のみで、1月1日現在65歳未満で98万円未満の方、65歳以上で265万円未満の方。

＊石岡市内に住む方の扶養家族になっている方。（健康保険の扶養とは別です）

<注意>平成15年中に収入がなかった方も非課税証明の発行や国民健康保険税・老齢福祉年金・国民年金の受給資格などの基礎資料となりますので申告してください

◎お知らせ

★おむつに係る費用の医療費控除の取扱いについて

おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である場合は、医師の発行した「おむつ証明」がなくとも「①市役所の介護保険担当が主治医の意見書を確認した書類」または「②主治医意見書の写し」にて寝たきり状態、尿失禁の可能性があることが確認できれば控除を受けることができるようになりました。

★インターネットで確定申告書作成ができます。（<http://www.nta.go.jp>）

国税庁のホームページにアクセス→入力画面のガイダンスに従って金額等を入力すると、確定申告書が印刷できます。

★土浦税務署からのお知らせ

今年の確定申告期間中は、平日（月～金曜日）以外でも2月22日・29日の日曜日に限り、税務署において確定申告の相談・申告書の受付を行ないます。

※この2日間は混雑することが予想されますので、確定申告の相談が必要な方はお早めにお越しください。

※駐車場が狭いので、車での来署はご遠慮願います。

対応日：2月22日・29日の日曜日

対応場所：税務署のみ（署外会場は開かない）

対応業務：確定申告の相談と受付（納税証明書等の発行は行なわない）

◎申告相談当日にお持ちいただくもの

「印鑑」＋「口座番号の分かるもの」＋「各種控除証明書」は必ず持参してください。

その他、申告内容によって以下のものが必要となります。

- ◆給 与 所 得……給与の源泉徴収票
 - ◆退 職 所 得……退職所得の源泉徴収票、(退職日までの給与の源泉徴収票)
 - ◆年金(雑)所得……年金の源泉徴収票 (公的年金、企業年金、互助年金など)
 - ◆配 当 所 得……配当の源泉徴収票
 - ◆営 業 等 所 得……収支内訳書 (必ず記入してください)
報酬等の方は支払調書＋経費内訳の分かるもの (領収書等)
 - ◆農 業 所 得……収支計算書または経費目安割合計算書、とも補償・転作助成金明細書、売上伝票、小作料の領収書
 - ◆不 動 産 所 得……収支計算書 (必ず記入してください)
 - ◆そ の 他……その他収入の分かるもの。
- ※「源泉徴収票」のコピー (写) は不可 (配当を受け取るために提出してしまった場合を除く)
- ※農業の収入金額が400万円以上の方は収支計算のみとなります。

主 な 控 除 一 覧 表

控除の種類	必 要 書 類	備 考
雑 損 控 除	警察・消防署からの被害証明書	災害、盗難または横領によって生活用資産などに損害を受けたときに控除が受けられます。
医 療 費 控 除	年間に支払った医療費の領収書	同一世帯の家族全員分をまとめることができます。領収書の合計を計算してきてください。(人間ドック、予防注射代は含まれません)
社会保険料控除	支払証明書	国民年金・国民健康保険税・健康保険任意継続分など。(給与所得者は源泉徴収票に記載されています)
生命保険料控除	控除証明書	「一般の生命保険料」「個人年金保険料」それぞれ最高5万円(住民税は3万5千円)の控除が受けられます。
損害保険料控除	控除証明書	火災保険・傷害保険など(車の保険は対象外です)
寄 附 金 控 除	支払証明書(領収書など)	国または地方公共団体等に対する寄付金。(学校入学に関するものを除きます)
障 害 者 控 除	身体障害者・療育手帳など	自己または扶養親族の方が適用になります。
住 宅 借 入 金 特 別 控 除	借入金の年末残高証明書	一定の要件に該当する居住用家屋を取得し、返済ローンがある場合に控除が受けられます。 中古住宅、増改築等にも適用になります。 ※住所を異動していない場合は「入居証明書」が必要です。用紙は市役所税務課にあります。
	住民票抄本	
	家屋(土地)の登記簿謄本	
	家屋(土地)の売買契約または 工事請負契約書(要印紙)	

※医療費控除は支払った医療費の一部が戻るものではありません。年内中に納めた所得税(源泉税額)よりも実際の税額が低い場合に、その差額分が還付されます。所得税のかからない方、源泉税額のない方は所得税が戻りませんのでご注意ください。

詳しくは土浦税務署 個人課税部門へ
または石岡市役所 税務課 市民税担当へ

☎029-822-3516
☎23-1111 内線112・113

環境保全課からのお知らせ

※問い合わせ 環境保全課 ☎ (23) 1111 (内線 141・144)

ポイ捨てをやめて!!

街のあちらこちらに空き缶・弁当パック等のごみが捨てられています。自分の住む町を自分で汚しているのです。捨てられたごみを誰が拾っているのでしょうか?もしかしたら子供が拾っているかもしれません。清潔な環境で快適にくらすためには、市民一人一人のちょっとした気づかいが必要です。ポイ捨ては条例でも禁止されています。今までポイ捨てしてた人、今日からポイ捨てをやめましょう。



(空き地へのポイ捨ての禁止等)

第5条 何人も、空き地(現に人が使用していない土地(現に人が使用している土地であっても、相当の空闲部分を有することにより人が使用していない土地と同様の状態にあるものを含む。))をいう。以下同じ。)、みだりにごみ(飲食料を収納していた缶、瓶その他の容器(以下「空き缶等」という。)、たばこの吸殻及びチューインガムのかみかすをいう。以下同じ。))を捨ててはならない。

2 空き地を所有し、又は管理する者(以下「空き地所有者等」という。))は、ごみを捨てられないよう自ら必要な措置を講じなければならない。

(公共の場所でのポイ捨て禁止)

第6条 何人も、公園、広場、道路、河川その他のこうきょうの場所(以下「公共の場所」という。))において、みだりにごみを捨ててはならない。

2 公共の場所の管理は、その管理する公共の場所の清潔を保持し、みだりにごみが捨てられないように努めなければならない。

※石岡市環境美化条例(平成9年12月16日条例第41号)より抜粋

自動販売機により飲料水等の販売を行う事業者(個人も含む)の皆さんへ!!

石岡市環境美化条例で、回収容器(ごみ箱等)の設置と管理が義務付けられています。

空き缶・空きびん等の散乱防止にご協力ください。

第4章 空き缶等の散乱防止

(回収容器の設置義務)

第21条 缶等に収納した飲食料を自動販売機により販売する事業を行う者は、当該自動販売機について、回収容器を設置するとともに、当該回収容器を適正に管理しなければならない。

※石岡市環境美化条例(平成9年12月16日条例第41号)より抜粋

家庭でのゴミ等の野外焼却は禁止です

近年、市役所では「近所で野焼きをしている。煙いし、嫌な臭いがするので、注意してほしい。」との苦情の件数が増加しています。



家庭でのゴミ等の野外焼却は禁止されています。

廃棄物の処理及び清掃に関する法律(第16条の2)

で「公共上若しくは社会の習慣上やむを得ない場合を除き、廃棄物の焼却はしてはならない。」と定められています。

※第26条の8…違反した者は、3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金に処する。

生ごみ処理容器設置補助金・ 資源ごみ回収補助金が受けられます

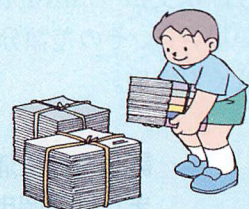
◆生ごみ処理容器設置補助金

市では、ごみ減量対策の一環として、生ごみを堆肥化する容器(コンポスト・電動式生ごみ処理容器等)を購入された方に、購入金額の2分の1の補助金を交付しています。一世帯あたり2台まで補助金が受けられます。(ただし、一台につき最高限度額6,000円まで)。

◆資源ごみ回収補助金

子供会・老人クラブ・自治会等が廃品回収を年2回以上行った場合、総重量に1kgあたり5円を乗じた額を補助金として交付しています。

*15年度2回目の申請は2月2日から2月27日までです。



警察庁長官・全国防犯連絡協議会長表彰



小松崎裕さん（東府中）は、51年間に渡り地区防犯連絡員として、明るい社会作りと青少年の健全育成活動に貢献されました。その功績が認められ、警察庁長官と全国防犯連絡協議会長連名による、最高の栄誉「金賞」を受賞されました。

成人善行表彰



岡本金市さん（府中二丁目）は、昭和55年から23年間、市民間交通指導員として、児童・生徒の交通事故防止を積極的に推進するとともに、市民に対する交通安全の普及と啓発に貢献され、日本善行会から表彰されました。

茨城県統計大会表彰



第45回茨城県統計大会において、金子弘さんが経済産業省経済産業政策局調査統計部長感謝状を、大吉繁雄さんが県知事表彰、掛札範次郎・高木芳郎・宇佐美力士・赤津森男さんが県統計協会総裁表彰を受賞されました。

全国自治会連合会表彰



佐藤寛さん（国府五丁目）は、昭和50年から駐在員主任として地域の自治会活動の発展に努めるとともに、自治会連合会役員として永年にわたり行政とのパイプ役を務められた功績に対し、全国自治会連合会から表彰されました。

花と緑の環境美化コンクール中央表彰

▶ 関川小学校



花と緑の環境美化コンクールにおいて、地域の部で東の辻二部環境美化クラブが知事賞を、学校の部で関川小学校が教育長賞を受賞しました。1年を通して花いっぱい環境作りに取り組み、その成果が認められたものです。

商業高校弓道女子国体優勝



第58回国民体育大会（秋季大会）弓道少年女子の部に、石岡商業高等学校の磯山博生・芦田侑果・富田由美選手（斎藤千代子監督）が出場し、近的でみごと優勝。県勢として24年ぶり2度目の優勝をもたらしました。

第四回「石岡の美」フォトコンテスト

審査員総評

「石岡の美」フォトコンテストも第四回になり、作品も全体的にテーマが明るく素直に表現されている点が印象に残り、好感がもてました。内容も写真に対する関心と表現に格調高い詩情性やドキュメン的な作品もあり、全体に質が向上されていると実感しました。応募総数二七五点の審査は甲乙つけがたく難航しましたが、一般の部では、見慣れた風景であっても新しい視点やアングル、テーマ性をもっている作品を、おまつりの部は、動き、生き生きとした表情をとらえた、ヒューマン性のある現代的な作品を選びました。

最優秀賞「しあわせのとき」 水戸市 白田 義勝

【一般部門】

優秀賞「秋の彩」 水戸市 吉田 陽子

優秀賞「總社宮の神域」 水戸市 皆川 昌光

入選「板塀と蔵の町」 水戸市 飯村 平人

入選「仲良く散歩」 石岡市 柳橋美代子

入選「石岡ぶらり旅」 茨城町 佐々木 晃

入選「地粉を待つ畑」 つくば市 篠原 光男

入選「夜明け」 石岡市 石井 正夫

入選「友達」 守谷市 藤井 史夫

入選「一番星」 千代田町 田井 俊夫

【石岡のおまつり部門】

優秀賞「華麗なる舞」 友部町 鈴木 朝男

入選「終舞」 下館市 中野 文雄

入選「神幸祭の子」 日立市 鈴木 英明

入選「ドラゴンダンス」 石岡市 モハマード バリニヤ

入選「祭りの熱気」 東海村 荒 宣勝

入選「幌獅子出陣」 宇都宮市 滝原 逸郎



▶最優秀賞「しあわせのとき」

常陸風土記の丘

大賀ハス写真コンクール

茨城県知事賞

「朝日を受けて」 土浦市 石井 良一

石岡市長賞

「滴る美人」 ひたちなか市 若林 進一

茨城県観光協会会長賞

「花と葉」 土浦市 小林 静子

石岡市観光協会会長賞

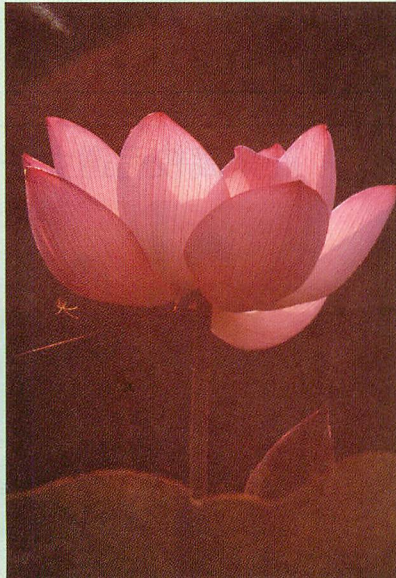
「蓮池幻想」 千代田町 田中 敏夫

石岡商工会議所会頭賞

「花舟の出航」 守谷市 横田 正弘

茨城新聞社賞

「水中花」 霞ヶ浦町 佐賀 征雄



◆審査講評 茨城県知事賞「朝日を受けて」

全体の色調を赤茶系に統一し、蓮の花と蕾及び葉をバランス良く配置されている。又、蜘蛛の糸と小さな蜘蛛が効果的で朝のドラマが感じられる。朝の斜光線によって、花の縦筋と蕾及び蜘蛛の糸の質感が巧く表現されており、花も蜘蛛も必死に生きている様子が伺えて、非常に佳い作品である。

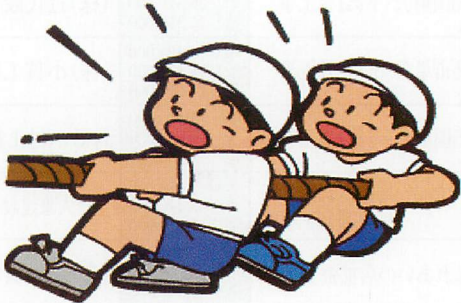
芥川龍之介の小説『蜘蛛の糸』を思いだされる。

第18回石岡市民綱引大会開催

- ◆日時 3月7日（日） 開会 午前9時 試合開始 午前9時30分
- ◆会場 運動公園体育館 メイン・アリーナ
- ◆競技内容 試合は1チーム8名で行います。

	小学生の部 4年生以下	小学生の部 5・6年生	中学生の部 男子の部	中学生の部 女子の部	一般部 一男子の部	一般部 一女子の部
監督	1名（成人）	1名（成人）	1名（成人）	1名（成人）	1名	1名
マネージャー	1名	1名	1名	1名	1名	1名
選手人数	10名	10名	10名	10名	10名	10名
選手構成	男女混合可	男女混合可	男子	女子	男子	女子
補欠	2名	2名	2名	2名	2名	2名
体重制限	なし	なし	なし	なし	なし	なし

- ◆参加資格 市内在住・在勤・在学の方
- ◆表彰 各部門1位・2位・3位（2チーム）ただし、部門別で参加チームが少数の場合は、表彰を減らす場合がありますのでご了承ください。
- ◆申込締切 2月18日（水）
- ◆監督会議及び抽選 2月19日（木）午後7時～
運動公園体育館 会議室
- ◆その他 *体育館用運動靴（上履き）・汗拭き等各自で用意する。
*傷害防止のため事前に練習をしておくこと。



- ◆申込み・問い合わせ スポーツ振興課（運動公園体育館） ☎（26）7210

「中学生の税に関する標語・作文」表彰者

◆標語の部

【関東信越署長賞 佳作】

・助けあい住み良い社会をつくる税

【土浦税務署長賞 優秀】

・納税の義務を果たして住みよいくらし

・税金で守ろう築こう僕らの明日を

【茨城県土浦県税事務所長賞 優秀】

・消費税納めて安心私の未来

【石岡市長賞 優秀】

・税金は納めて活きる宝物

【土浦税務署管内租税教育推進協議会長賞 優秀】

・税金で安全な暮らしつかもうよ

【土浦税務署管内国税モニター会長賞 優秀】

・税金を正しく納めよい社会

◆作文の部

【全国納税貯蓄組合連合会長優秀賞】

・税に関心をもちよう 糸長 綾子（国府中）

【土浦税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞金賞】

・私たちの未来に向けて 柳下 静香（石岡中）

・「税金」について 倉持 美香（石岡中）

・税について 鈴木 康介（城南中）

【土浦税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞銀賞】

・感謝税 伊藤あかり（石岡中）

【土浦税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞銅賞】

・大切な税金 倉持 美帆（府中中）



▲受賞された皆さん

入札結果のお知らせ

平成15年10月から11月までの入札結果をお知らせします。※詳しくは、財政課管財検査担当まで。(内線232)

番号	事業名	落札価格	請負業者	入札日
1	14単・市道0101号線道路改良工事	希) 45,200,000 予) 44,080,000 落) 37,510,000	中嶋建設(株)	H15.10.10
2	15単・市道6661号線道路改良工事	希) 29,600,000 予) 29,060,000 落) 24,720,000	(株)近代設備	H15.10.10
3	15単・市道5164号線排水整備工事	希) 21,800,000 予) 21,280,000 落) 18,130,000	平成建設(株)	H15.10.10
4	出し山農村公園整備工事	希) 21,000,000 予) 20,750,000 落) 19,700,000	(株)大和	H15.10.10
5	15農集排第16工区工事	希) 27,700,000 予) 27,200,000 落) 23,120,000	(株)木村工務店	H15.10.17
6	15国補公・下第1号工事	希) 26,900,000 予) 26,320,000 落) 22,370,000	(株)近代設備	H15.10.17
7	15市単公・下第3号工事	希) 26,300,000 予) 25,430,000 落) 21,620,000	(株)小貫工業	H15.10.17
8	15国補公・下第2号工事	希) 23,600,000 予) 22,910,000 落) 19,560,000	(株)木村工務店	H15.10.17
9	風土記の丘高床式倉庫 屋根補修工事	希) 3,870,000 予) 3,740,000 落) 3,680,000	(有)大東建設	H15.10.23
10	ふれあいの店拡張工事	希) 1,900,000 予) 1,860,000 落) 1,840,000	(有)羽成製作所	H15.10.23
11	15単・市道4040号線道路改良工事	希) 14,460,000 予) 13,920,000 落) 13,700,000	(有)土井建設	H15.10.23
12	15単・市道2253号線排水整備工事	希) 9,630,000 予) 9,270,000 落) 9,200,000	(株)小貫工業	H15.10.23
13	15国補公・下第3号工事	希) 41,400,000 予) 40,240,000 落) 34,200,000	(株)長谷川工務店	H15.10.30
14	15市単公・下第2号工事	希) 32,200,000 予) 30,980,000 落) 26,440,000	小松崎工業(株)	H15.10.30
15	15市単公・下4-1号工事	希) 24,400,000 予) 24,140,000 落) 20,510,000	興民建設(株)	H15.10.30
16	15市単公・下4-2号工事	希) 21,500,000 予) 20,960,000 落) 17,820,000	(株)日高建材	H15.10.30
17	14単・染谷排水工路整備工事	希) 13,070,000 予) 12,840,000 落) 12,450,000	(株)丸直工業	H15.10.30
18	15単・市道6692号線道路改良工事	希) 7,660,000 予) 7,460,000 落) 7,300,000	角田工業(株)	H15.10.30
19	駅東Ⅰ地区地籍測量委託	希) 11,790,000 予) 11,660,000 落) 11,300,000	大成測量(株)	H15.10.30
20	平成15年度ふれあいの森 整備測量設計委託	希) 2,740,000 予) 2,700,000 落) 2,400,000	(株)森緑地設計事務所	H15.10.30
21	14国補公・下雨水第2号工事	希) 77,200,000 予) 75,510,000 落) 73,000,000	東鉄・菱伸 特定建設工事 共同企業体	H15.11.11
22	14単・市道3025号線交差点 改良工事(1工区)	希) 54,300,000 予) 52,380,000 落) 44,590,000	小松崎工業(株)	H15.11.14
23	14単・市道3025号線交差点 改良工事(2工区)	希) 51,100,000 予) 49,110,000 落) 41,820,000	篠崎建設(株)	H15.11.14

希)：希望価格 予)：予定価格 落)：落札価格
予定価格は希望価格をくじにより率を掛けた金額になります。
※上記価格は消費税を除いた価格です。

市の入札に参加希望の方へ

市では、物品購入・役務の提供等の平成16・17年度分の入札参加資格審査申請書の受付を行います。

◆受付期間 2月2日(月)～27日(金) 郵送可
(土・日曜、祝祭日を除く)

◆提出書類 申請書は、市独自様式、または国土交通省統一様式です。

*平成15・16年度建設工事分の競争入札参加資格の登録されている方は、最新の経営事項審査結果通知書の写しを提出ください。

◆提出先・問い合わせ

〒315-8640 石岡市大字石岡3165番地の2
石岡市役所 財政課 管財検査担当
☎(23)1111 (内線232)

※ホームページでも閲覧できます。

<http://business2.plala.or.jp/ishioka>

平成16・17年度石岡市物品納入・役務の提供等入札参加資格審査申請書作成要領

学校給食物資納入希望の方へ

◆受付期間 2月2日(月)～13日(金)

◆届出資格 原則として、市内の業者(個人または法人)

◆給食物資

- (1) 鶏肉類 (鶏肉・鶏卵)
- (2) 豚肉類 (豚肉・牛肉・ハム・ウインナー)
- (3) 豆腐類 (豆腐・油揚げ・コンニャク類)
- (4) 野菜類 (生野菜・いも類・果実類)
- (5) 乾物類 (小麦粉・スパゲティ・マーガリン・ジャムなど)
- (6) 調味料類 (油・砂糖・醤油・味噌・塩・ソースなど)
- (7) 冷凍食品類 (冷凍食品・冷凍野菜)
- (8) その他(デザート類・生クリーム・納豆など)

◆提出書類

*給食センターの給食物資納入指名参加願

*市税完納証明書

◆提出先・問い合わせ先

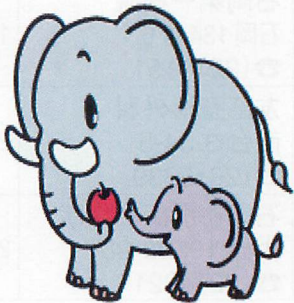
〒315-0011
石岡市正上内6-17
石岡市立学校給食センター
☎(22)6286

保健センターだより

*お申し込み・お問い合わせ ☎ (24) 1386

保健センター予定表 (H16年2月分)

◆乳幼児健診			
会 場：保健センター 受付時間：午後1時～2時 *対象者には個人通知致します。			
4か月児健診	【平成15年 9月生まれ対象】	2月 3日 (火)	
10か月児健診	【平成15年 3月生まれ対象】	2月10日 (火)	
1歳6か月児健診	【平成14年 8月生まれ対象】	2月17日 (火)	
2歳児母子歯科健診	【平成14年 1月生まれ対象】	2月18日 (水)	
3歳児健診	【平成13年 1月生まれ対象】	2月25日 (水)	



◆育児相談	
会 場：保健センター 受付時間：午前9時30分～11時30分 内 容：身体計測 育児・栄養相談 対象者：0歳～3歳まで *お申込みは不要です。	2月 3日 (火) 10日 (火)

◆妊婦教室		
会 場：保健センター 対象者：妊婦とその家族 *参加ご希望の方は保健センターまでお申込みください。		
第1課 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分 【午前：妊娠中の食生活・調理実習 午後：赤ちゃんのもく浴】	2月 2日 (月)	
第2課 午前 9時30分～11時30分 【助産師による母乳指導・分娩の経過・呼吸法・補助動作】	2月 9日 (月)	
第3課 午前10時～11時30分 【運動指導士による妊婦体操・ストレッチ・リラクゼーション】	2月16日 (月)	



◆予防接種：ツベルクリン反応・BCG		
会 場：東地区公民館 受付時間：午後1時30分～2時15分 対象者：生後3か月～4歳未満まで *お申込みは不要です。 *ツベルクリン反応(ツ反)は48時間後に判定し、その結果陰性者にはBCG接種、陽性者には再ツ反接種となります。(再接種日は判定日にお知らせします)	ツベルクリン 反応	BCG
	2月24日 (火)	2月26日 (木)

◆リハビリテーション	
会 場：保健センター 毎月第1～第4金曜日 午後1時30分～3時 *見学希望・参加希望の方は電話でご連絡ください。	2月 6日 (金)・13 (金) 20日 (金)・27 (金)

◆心の健康相談	
会 場：保健センター 毎月第3月曜 午後1時30分～3時 *精神保健福祉士が相談をお受けします。 *ご希望の方は保健センターまでお申込みください。	2月16日 (月)

◆デイケア	
会 場：保健センター 毎月第3月曜 午前9時30分～11時30分 *精神障害者の方々に社会参加の場を提供し、集団生活を通して友達作りや生活リズムの改善、社会生活の回復をお手伝いします。 *ご希望の方は保健センターまでお申込みください。	2月16日 (月)

H 16.2 月の休日診療当番医（外科・歯科）

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

外 科				歯 科			
1 日	石岡第一病院 石岡 13446-6 ☎(22)5151	15 日	滝田整形外科 府中 2-2-12 ☎(23)2071	1 日	江橋歯科医院 若松 1-12-12 ☎(24)1858	15 日	高野歯科医院 石岡 2489 ☎(23)7896
8 日	友部整形外科 南台 3-34-5 ☎(26)2339	22 日	関クリニック 府中 3-1-6 ☎(23)8300	8 日	吉田歯科医院 (千) 稲吉 2-9-11 ☎0298(31)0503	22 日	中村歯科医院 貝地 2-10-35 ☎(22)2228
11 日	石岡市医師会病院 大砂 10528-25 ☎(22)4321	29 日	府中クリニック 府中5-11-1 ☎(22)2146	11 日	枝歯科医院 (八) 柿岡1860-4 ☎(43)0058	29 日	福田歯科医院 国府 4-3-47 ☎(22)2110

H 16.2 月の緊急診療所（内科・小児科）

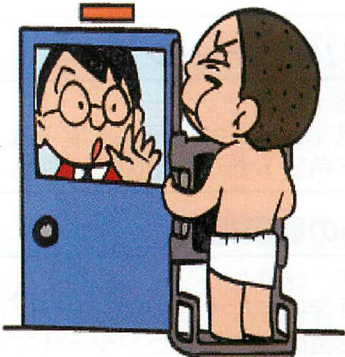
◆緊急診療所（石岡市医師会病院内）☎23-3515

休 日	1 日・8 日・11 日・15 日・22 日・29 日 ◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
夜 間	1 日・7 日・8 日・10 日・11 日・14 日・15 日・21 日・22 日・28 日・29 日 ◆受付 午後7時～10時30分

理容・美容・クリーニング業・旅館業・興行場等に従事されている方の 結核定期外健康診断（胸部X線撮影）についてのお知らせ

結核予防法第5条に基づき下記の職種に該当する方々を対象に、土浦保健所において結核定期外健康診断（胸部X線撮影）を実施致します。ぜひこの機会に受診ください。

- ◆対 象 者 理容、美容、クリーニング業、旅館業、興行場等従事者
- ◆検診日程
 - *平成16年1月20日（火）【土浦保健所】
午前9時30分～11時30分
 - *平成16年1月26日（月）【石岡市保健センター】
午前9時30分～11時30分 午後1時～3時
 - *平成16年1月27日（火）【石岡市保健センター】
午後1時～3時
 - *平成16年2月 3日（火）【土浦保健所】
午前9時30分～11時30分 午後1時～3時
 - *平成16年2月10日（火）【土浦保健所】
午前9時30分～11時30分



◆検診費用 無 料

*対象者の方で、一般住民健診等を受けた方は今回の検診対象ではありません。また衛生責任者管理記録簿をお持ちの方は、受診の際ご持参ください。

平成15年度

健康づくり絵画・

作文最優秀作品

石岡市と石岡市健康づくり推進協議会では「家族ぐるみで健康づくりを考えよう」と作文(中学1年生)、絵画(小学生)の募集を行い、たくさん応募の中から最優秀賞に輝いた作文二点、絵画九点の紹介をいたします。

続けてきた事が・・・

石岡中学校一年 宮本 章嗣

この作文を書くこうと思い、健康づくりについて改めて考えてみたが、困ってしまった。ただ、ぼくには小さいころから続けている事が三つあります。それを話したいと思います。

一つ目は、小さい頃から母親に、「ただいまの後は手洗いうがいがだよ。」と、うるさく言われていました。中学生になった今も必ず言われます。考えてみると、今までに風邪をひいて寝込むことが、ほとんどありませんでした。みんながインフルエンザで学校を休んでいる時も、ぼくは、かったことは一度もありません。

ん。予防注射だってうけたこともありません。母親の言葉がうるさいなとよく思っていたが、今になってみると、手洗いうがいの大切さが分かるようになりました。

二つ目は、歯についてです。ぼくは虫歯がありません。それは、たぶん毎日の歯みがきはもちろんの事、だから食いをしないということが大きな理由だと思っています。だ液には口の中をきれいにする働きがあります。口の中にいつまでも食べものがあると、その

大事な働きがうまく作用しないという事をテレビで見たことがあります。だから三回の食事とおやつ以外は、なるべく口の中を空にするようにしています。それと、一年に一回歯医者で検診をして、予防のためにフッ素をぬつても

らっています。虫歯のないようなぶな歯を持つと言う事は、何でもおいしく食べることででき、健康な体を作るためには、とても大切な事だと思っています。

三つ目は、運動です。小さい時からゲームより外で遊ぶ事が好きでした。幼稚園から小学二年まで体育教室に通っ

ていました。そこでは、いろんなスポーツをやりました。三年生からは今も続けている剣道を始めました。剣道は、大きな声を出し、長い間息をはきながら素振りをする練習をします。最初の頃は息が続かなかったけど、今はあたりまえの様にできるようになりました。肺活量が増えたと思います。それは、きびしい運動にたえられる体ができてきたという事だと思っています。

この三つの事は、特別意識してきたわけではないけど、今まで普通にしてきた事が、ぼくにとっては、健康づくりの一番の秘訣だと気が付きました。



わたしたちの食生活

国府中学校一年 福田美香子

私は、「ファーストフード

で栄養バランスがとれているのかな。」と疑問に思ったことがあります。ハンバーガーとかチキンやポテトなどがありますが、たくさんの方がこれらを買って食べています。

私もその中の一人です。最近、テレビで食生活の乱れから体調をくずして深く病気になる人がいることを知りました。毎日なにげなく食べている朝・昼・晩の食事ですがわたし達の体にとってとても大切だと思いました。朝、起きるのが遅くなって少ししか食べずに学校へ行くと元気が出なくて授業に集中できなかつたりします。昼の給食の時は、いつも栄養のバランスがとれた献立で用意されます。家では、給食は栄養があるから残さないでちゃんと食べるようにと言われます。

晩ご飯はお母さんがいろいろ工夫して食べやすいように用意してくれます。野菜や魚や肉などがバランスよく食卓にあります。

ただ時々ファーストフードで簡単にすませてしまうことがあります。油であげたポテトと甘いジュースだけの時は食べた後、体の中であんな

ているのだらうと考えてみました。

わたし達日本人は豊かな食生活の中でどうして病気になったりしてしまうのだらう。

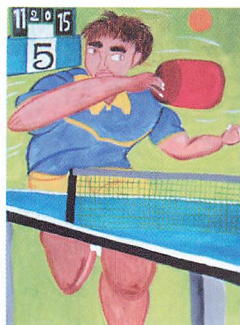
体の事をきちんと考えて毎日の食べ物に気をつけようと思います。人間は他の動物の命をいただいて生きています。すべての食べ物に感謝して元気に生活していきたいと思っています。季節を感じられる野菜を食べたりバランスのとれた食生活を心がけていきたいと思っています。

ファーストフードも食べ方を変えてみたり飲み物との組み合わせを考えて利用しているかと思っています。これからも食生活について考える機会を増やしていこうと思っています。





石岡小 5 年
黒 沢 英 斗



杉並小 4 年
那 須 弘 啓



南小 1 年
飯 田 眞 子



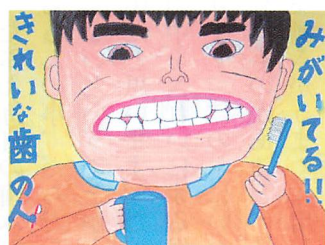
北小 2 年
内 田 絵 理 香



関川小 4 年
木間塚 政 人



府中小 5 年
加 藤 未 来



三村小 5 年
原 田 拓 郎



東小 5 年
石 塚 謙 吾



高浜小 3 年
小松崎 竜 生

石岡市在宅介護支援センターからのお知らせ

平成 16 年 1 月に、在宅介護支援センターが 2ヶ所増設されます!!
(それに伴い、各支援センターの受持ち地区も変更になります)

- ◆在宅介護支援センターは、介護を必要としている高齢者やそのご家族等のための、総合的な相談窓口です。
例えば・・・福祉のサービスについて教えてほしい
介護保険を申請したいけれど、やり方が分からない
ひとり暮らしなので、今後のことが不安・・・などなど
- ◆市内の保健福祉サービスを利用しやすいように、行政や関係機関との連絡調整、福祉サービス利用手続の代行も行っています。
- ◆電話・訪問・来所等により、各種の相談に応じております。
各地域の支援センターへお気軽にご相談ください。(秘密厳守／相談無料)

名 称	所在地	電話・FAX	受持ち地区 (小学校区)
石岡市在宅介護支援センター センチュリー石岡	大字三村 6286-1	電話 27-0001 FAX 27-0005	杉並・関川 三村・高浜
石岡市在宅介護支援センター ね あ た り	根当 11008-13	電話 27-6003 FAX 27-6006	北・府中
新設 石岡市在宅介護支援センター 石 岡 市 医 師 会	大砂 10528-38,37	電話 24-5706 FAX 24-5707	石 岡
新設 石岡市在宅介護支援センター あ い あ い	東石岡 4-1-38	電話 28-3232 FAX 28-3535	東・南

※問い合わせ 石岡市基幹型在宅介護支援センター (ふれあいの里石岡) ☎ (35) 1127

基本健康診査・結核健康診断が 医療機関で受けられます。

ご希望の方は、保健センターで受診券の交付を受けた後、各医療機関へ直接電話予約をしてください。

受診券の交付は、平成16年1月19日（月）までとなっております。今年度の集団検診を受け忘れてしまった方、ぜひお申し込みください。

また、医療機関検診受診券の有効期限が過ぎてしまった方、期間延長ができますので、保健センター窓口までおいでください。

※問い合わせ 保健センター ☎24-1386

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	岡崎内科医院 ☎(22)2014	柏木医院 ☎(22)2874
ごとう内科 ☎(36)0510	斎藤病院 ☎(26)2131	山王台病院 ☎(26)3130
芹澤医院 ☎(22)2035	関クリニック ☎(23)8300	林田医院 ☎(22)2415
川並医院 ☎(22)3301	寿星会石岡診療所 ☎(24)5080	府中クリニック ☎(22)2146
藤井内科クリニック ☎(35)5005		

ひまわりの館トレーニング講座 マットエクササイズ

癒しの音楽に合わせて、心身共にリラックス&全身の筋バランスを整える今話題のレッスンです。

初心者の方も大歓迎です。

- ◆講師 山新インストラクター
- ◆日 時 2月18日（水）
3月 3日（水）・10日（水）・17日（水）全4回
午後1時40分～午後2時25分まで
- ◆場 所 ひまわりの館内ふれあいホール
- ◆対 象 石岡市内に居住の方及び勤務の方
- ◆定 員 20名
- ◆申込先 ふれあいの里石岡ひまわりの館
【午前9時～午後5時まで】
- ◆申込期間 1月20日（火）～1月31日（土）
【1月26日（月）は休館日となります】

*定員を超えた場合は、抽選により決定します。

*運動ができる服装・運動靴・タオル・飲料水は各自用意してください。

※問い合わせ

ふれあいの里石岡ひまわりの館 ☎（35）1126

健康メモ51

「タバコの害から 子供を守ろう」

柏木医院 柏木 史彦



多くの疫学的研究から、タバコが肺がんをはじめとするがんや肺気腫などの呼吸器疾患、また心筋梗塞などのリスクを増大させることや、母子の健康を害することも明白になってきました。欧米では、国家的な禁煙運動に取り組んだ結果、がん患者の数を減少させることに成功しました。ところがこの取り組みに大きく遅れをとった日本は、男性の喫煙率は52.8%、女性13.4%と欧米先進国にくらべ飛びぬけて高く、禁煙後進国となってしまいました。

タバコの煙には200種類の有害物質が含まれ、そのうち40種類以上は発癌促進物質です。タバコの煙は「主流煙」と吐き出される「呼出煙」および点火部から出る「副流煙」に分けられますが、これら有害物質は副流煙に多くふくまれます。この副流煙を本人の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」とよびます。また母親の妊娠中の喫煙が死産や早産の原因となることは広く知られていますが、喫煙する母親から生まれた子供はタバコを吸わない母親から生まれた子供に比べて身長や体重が劣っているばかりでなく、生まれてからも発育の遅れや、乳幼児突然死症候群の危険度が5倍にもなるという報告もあります。また母親がタバコを吸わなくても、近くに喫煙者がいれば赤ちゃんは胎内にいるときから「受動煙」の影響を受けることになります。喫煙の権利を主張する人にも、非喫煙者、特に子供たちの将来にわたる健康を害する権利は絶対にはないはずです。逃れるすべのない子供たちから「受動喫煙」の害を除くために、子供や妊婦の近くでは絶対に喫煙をすべきではありません。

タバコの発癌リスクは年齢が若い程高まるので、未成年者の喫煙も大変問題です。親がタバコを吸っている子供は喫煙が悪いことだとは思いません。これまでタバコは嗜好品であるとされてきましたが、現在では麻薬、覚せい剤と同様強い精神的、身体的依存を示す薬物に分類されています。そのためにタバコ依存症を治すにはもちろんその意志も大事ですが、心身医学的な手助けが必要です。禁煙によって肺がんのリスクは5年で半分、10年で非喫煙者と同等になるといわれています。自らの健康を守るのと同時にこどもたちをタバコの害から是非守ってあげてください。もし、喫煙者であるあなたに子供ができた、孫ができたなどのきっかけでタバコをやめようと思いついたら、是非近所の医師にご相談ください。

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	☎22-2940
火災情報	☎24-1818
運動公園体育館	☎26-7210
常陸風土記の丘	☎23-3888
石岡海洋センター	☎23-5191
石岡保健センター	☎24-1386
ふれあいの里石岡	☎35-1126
まちかど情報センター	☎27-5171
テレホンサービス	☎0800-800-7766

イベント

「白雲荘」節分祭
ハワイアン・ミュージックショー
日時 2月3日(火)
午前10時～11時

場所 高齢者福祉センター
「白雲荘」

演奏 鹿嶋ハワイアン・ミュージック・クラブ「アロハ・ブリーズ」
※元プロから初心者まで幅広い層で構成され、本場のハワイアン音楽を意識した演奏スタイルを旨とし、和製ハワイアンにも挑戦。

問い合わせ 白雲荘
☎(26) 4126

高齢者はつらつ写真展

県南地域の壮年者の作品展です。
開催日時 1月21日～27日
※1月26日(月)は休館日

午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
入場料 無料
問い合わせ
百人委員会写真展担当(木村)
☎0297(83) 4622

募集

石岡一高定時制 成人特例入学者

定時制高校で学びませんか
定時制課程の入学者選抜方法のひとつに、成人特例選抜の方法があります。いろいろな事情で高校へ入らなかったり、卒業しなかったりした成人の方を対象に設けられた制度です。

応募資格

・中学校またはこれに準ずる学校を卒業し、県内に居住または勤務している方
・平成16年4月1日現在、満

20歳以上で、この制度を希望する方
募集人員
・40名(一般入学、成人特例入学あわせて)

選抜方法
・調査書・面接・作文で選抜
願書提出期間
・平成16年2月4日(水)～
2月6日(金)

問い合わせ
県立石岡第一高等学校定時制
☎(22) 4135

冬の野鳥観察会

霞ヶ浦湖畔で、冬の野鳥観察を行います。
日時 1月24日(土)
午前9時10分～午後0時30分
(受付午前8時40分～9時)

場所 石岡市高浜霞ヶ浦湖畔
(集合場所は、霞ヶ浦ふれあいランド水の科学館駐車場)

講師 山口 萬壽美氏
募集人数 30名

参加費 無料

申込方法 電話・ファックス・メールで、住所(〒含む)・氏名・年齢(学年)・電話番号をお知らせください。

申込期限 1月23日(金)
申し込み・問い合わせ
県霞ヶ浦環境情報サービスセンター 〒331-3522 行方郡玉造町甲1234 霞ヶ浦ふれあいランド水の科学館内
☎・FAX(55) 3532

茨城いのちの電話 自殺予防防公開講座

困難な社会状況の中、ストレスから身を守り、うつ状態にならないような心の健康づくりを一緒に考えましょう。
日時 1月24日(土)
午後1時30分～3時30分

会場 茨城県総合福祉会館
(水戸市千波町1918)

講師 吉川武彦氏(国立精神神経センター精神保健研究所名誉所長・精神科医)

入場料 無料
定員 300名

申込方法 電話またはFAXで申し込み
申し込み・問い合わせ
茨城いのちの電話水戸事務局
☎029(244) 4722

はつらつ健康麻将講座

賭けない・飲まない・吸わない、健康麻将をいっしょに楽しませるか。

開催日 2月4日～3月31日
毎週水曜 全8回
※2月11日は休み

時間 午前9時30分～11時30分
場所 麻雀クラブ「モール」
(土浦市川口1-3)

参加費 全8回 6000円
他に教材費2000円

対象者 60歳以上の男女(初心者の方)
募集人員 16名

申込方法 〒300-0822 土浦市下高津2-746 土浦保健所内

高齢者はつらつ百人委員会「はつらつ健康麻将」係宛、往復はがきに①氏名②性別③住所④電話番号を記入し、申し込み。

申込締切 1月26日(月)必着

※応募者多数の場合は抽選
申し込み・問い合わせ
百人委員会健康麻将担当・福永
090・2904・6428

環境保全茨城県民大会

山村レイコさんといっしょに、環境について考えてみましょう。

日時 2月20日(金)

午後1時30分～3時40分

会場 県庁9階 講堂

内容 *表彰式 *講演会

「地球と遊ぶ 自然に学ぶ」

山村レイコ氏

参加料 無料

申込方法 はがき、ファクス・電子メールで申し込み。

①氏名(団体の場合は、申込者全員の氏名) ②住所 ③電話番号(団体の場合②・③は代表者のみ)

申し込み・問い合わせ

〒310-8555 水戸市笠原町9

78番6 県生活環境部環境

政策課地球環境保全グループ

☎029(301)2940

☎029(301)2949

Email: kansai@pref.ibakig.jp



障害者就職面接会

障害者の方が、一人でも多く働けるよう、厚生労働省茨城労働局・ハローワーク・茨

城県では、就職面接会を開催

します。面接会は、障害者と

事業主の方々がお互い理解

を深められるよう、相対方式

により行います。

日時・会場

*土浦会場 2月20日(金)

土浦京成ホテル

*水戸会場 2月24日(火)

ホテルレイクビュー水戸

面接時間 各会場とも、午後

1時～3時30分

申込方法 就職を希望する障

害者の方、および参加を希望

する事業主の方は、ハロー

ワーク(公共職業安定所)へ、

申し込みください。

*当日、会場での求人・求職

の受付、相談も行います。

問い合わせ

ハローワーク石岡

☎(26)8141

厚生労働省茨城労働局

☎029(224)6219

県商工労働部労働政策課

☎029(301)3645

高校生対象就職面接会

依然として厳しい雇用情勢が続いている中、とりわけ就職困難な状況となっている新

日時 1月16日(金)

午後1時30分

会場 土浦京成ホテル

(土浦市川口)

問い合わせ ハローワーク石岡

☎(26)8141

無料税金教室

開催日 1月24日(土)

場所 税務相談所真鍋事務所

舎(土浦市民会館となり)

内容・時間

第1部 午前10時30分～正午

・年金所得者の確定申告書の

書き方」はじめての年金所

得者中心

第2部 午後2時～3時30分

・中途退職者・アルバイト所

得者の確定申告の書き方」

*第1部・2部とも退職金を

含む方は、行いません。

定員 20名(1月20日ごろま

でに返信用はがきで通知)

申込方法 往復はがきに、氏

名・住所・電話番号・年齢を

記入し申し込みください。

申し込み・問い合わせ

〒300-0052 土浦市東真鍋

2・5 関東信越税理士会

税務相談所

☎029(824)5055

放送大学学生募集

平成16年4月入学(第1学期)

放送大学はテレビとラジオで授業を行う大学です

- *マイペースで自宅学習ができます。
- *1科目からでも学べます。

教養学部

- ・「学士(教養)」の学位が取得できます。
- ・入学試験はありません。

大学院(修士科目生)

- ・18歳以上であれば、誰でも入学できます。
- ・総合文化・政策経営・教育開発・臨床心理の4プログラムの開設科目から学べます。

【出願受付期限】

平成16年2月29日までに(必着)

【資料請求・問い合わせ】放送大学茨城学習センター

〒310-0056 水戸市文京2-1-1(茨城大学内)

放送大学茨城学習センター ☎029(228)0683

©放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp/hp>

©資料請求フリーダイヤル ☎0120(864)600

*ホームページからでも募集要項の請求ができます

旭台会館 同好会員募集

*ダンスの部(優雅な気持ちで踊りませんか)

石岡ダンスサークル 毎週水曜日午前中/金曜日午後

エレガンス愛好会 毎週水曜日午後

ダンスクラブ 毎週木曜日夜間

*娯楽の部(貴方も、一手)

囲碁同好会 毎週火曜日午後/金曜日午後

*絵画の部(水彩画を習ってみませんか)

塚原洋画研究会(水彩) 第4土曜日午前/午後

*書道の部(楷書、行書、草書を習ってみませんか)

伴游会(毛筆) 第1・3・4木曜日午後

*ビデオの部(あなたも自作のビデオを)

石岡ビデオクラブ 第2土曜日午後

*音楽の部(童謡やポピュラー等、ゆっくり・のんびり楽しみませんか)

旭台琴の会 第2・4水曜日午後

大正琴土曜会 第1・3土曜日午後

*健康の部(ゆったり呼吸で大きな動き)

あさひ太極拳の会 毎週金曜日

火曜太極拳の会 毎週火曜日

★体験・見学随時行っています(月曜、祝日休館日)

申し込み・問い合わせ:石岡市旭台会館 ☎(26)1366

男女共同参画社会の実現に向けて

ー 石岡ハーモニーネットが茨城県から表彰されました ー

茨城県では、平成15年11月14日の男女共同参画推進月間に水戸サンシャイン常陽で「男と女・ハーモニートップセミナー」を開催し、男と女ハーモニー功労賞の表彰式を行いました。その席上、石岡ハーモニーネットが表彰されました。

この男と女ハーモニー功労賞は、茨城県が男女共同参画について先駆的な功績のあった個人、団体及び事業所の方々に授与しているものです。

石岡ハーモニーネットは、平成9年2月に男女共同参画社会をめざす女性団体・グループ等が結集して設立され、現在17団体が加入しています。男女共同参画に関する研修、活動、情報提供などを行い、個々の団体・グループ等の充実と意識の高揚をはかるとともに、男と女のよりよいパートナーシップをめざした地域活動を行っています。

表彰式には、石岡ハーモニーネット初代会長の石塚よし江さん、前会長の山口紀代子さん、現会長の柏木仁美さん、副会長の大和田美和子さんと川崎洋子さん、役員の鈴木和江さんらが出席し、橋本昌県知事、横田凱夫石岡市長、久保田健一郎市議会議長と記念撮影をし、受賞の喜びを分かち合いました。



▲橋本県知事から表彰状を受賞する柏木会長



▲表彰された石岡ハーモニーネットの皆さん

◎女性のための困りごと相談 毎週木曜日 13:30～16:00 場所 市役所 1階相談室2

フェミニストカウンセラーが悩みごとの相談をお受けします。

一人で悩まずご相談ください。電話での相談もお受けします。秘密は厳守します。

- ・離婚、配偶者やパートナーからの暴力、セクシュアル・ハラスメント、子育てなどの悩みごと。

石岡市役所企画課女性行政・統計担当 電話 0299-23-1111【内線 224】

納期を忘れないでね

1月

市 県 民 税 (4期)
国民健康保険税 (7期)



市の木

「けやき」



市の花

「ひまわり」



市の鳥

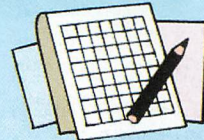
「ひばり」

昭和49年制定 昭和49年制定 平成6年制定

広報紙づくりに参加しませんか！！

市民記者を

募集します



- ☆応募資格 市内にお住まいで高校生以上の方
- ☆内 容 年2回の市民記者レポートの作成
- ☆募集人数 6名

※ 2月27日(金)までにお申込みください。

※申込み・問い合わせ

秘書広報課 広報広聴担当 内線 212