

健康ガイド

★石岡保健センター ☎24・1386 FAX24・4638
★八郷保健センター ☎43・6655 FAX44・1492

★こころの健康相談を利用ください

悩みごとや心配
ごとは一人で抱え
込まず、誰かに相
談することが大切
です。無料の相談ですので、気
軽に利用ください。



用ください。
・毎月第2火曜日(3月12日)
・午前9時〜正午
・午後1時〜4時
★相談番号 ☎43・6655
(八郷保健センター内)

★こころの体温計を利用ください

「こころの
体温計」は、
携帯電話やパ
ソコンで、気
軽にストレス
や落ち込み度をチェックできる
システムです。昨年4月の導入
から、延べ2万人の人が利用
しました。本人モードや家族
モード、赤ちゃんママモードの
ほか、アルコールチェックモ
ードなどもあります。
自分と、周りの大切な人の心
の健康を守るために、ぜひ利用
ください。



★こころのいのちの電話相談

こころの悩みごとなどに、専
門の相談員が電話で相談に応じ
ます。秘密は
厳守されます
ので、ぜひ利



住民からのメッセージ



がん闘病体験記

〜放射線治療で
前立腺がん根治〜



下林在住
笹沼 登さん

私は、若い頃から健康には人
一倍気を使い「がん」などの大
病とは無縁と決め込んでいた。
しかし、いつの間にか「がん」
が忍び寄って住み着き、70歳に
して生検の結果「顔つきの悪い
前立腺がん」との宣告を受けた。
わが病との付き合いは、6年
前(平成19年)に人間ドックで
PSAというオプショナル検査を
受けたことに始まる。この頃
兄が前立腺肥大で医者通いをし

※PSA検査は、
血液検査で行う前
立腺がんの検診で
す。

ていることを聞き、採血で簡単
にできるこの検査を受けた。

検査結果の数値が高かったの
で、転移を疑った主治医は、転
移が考えられるあらゆる部位の
精密検査を行った。結果は、転
移寸前ながら、がんは前立腺の
中にとどまっていた。

治療にはいろいろな選択肢が
ある中、放射線治療と薬物(ホ
ルモン)療法を選び、4年にお
たる闘病の末、紆余曲折はあつ
たものの、苦悩の日々を乗り越
え根治に至った。

中高年に急増中のこのがん
は、本体の進行は症状がなくス
ロイだが、骨髄や血液に転移し
やすく、大切な命を落とすケ
スが多いとのこと。

世の50歳過ぎの男性に「早期
発見・早期治療の必要性」を、
声を大にして伝えたい。

*パソコンの人はこちらから！
https://fishbowindex.jp/
ishioaka/
*携帯電話やスマートフォン
の人は、このQR
コードを読み
込んでくだ
さい。



★予防接種は済みま したか?

対象者で、まだ予防接種を受
けていない人は、忘れずに3月中
に受けましょう。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)
【対象者】市内小学6年生(平
成12年4月2日〜平成13年4月
1日生まれ)

【接種期限】平成25年3月31日
【接種方法】指定医療機関での
個別接種(予約制)

●麻しん風しん(2期・4期)
【対象者】
2期：平成
25年4月に
小学校入学
(平成18年4
月2日〜平



成19年4月1日生まれ)の人
4期：高校3年生に相当する年
齢(平成6年4月2日〜平成7
年4月1日生まれ)の人
※高校2年生で受けた人を除く。
【接種期限】平成25年3月31日
【接種方法】指定医療機関での
個別接種(予約制)
*不明な点は、保健センターに
問い合わせください。

★ピカピカ歯みがき 教室の参加者募集!

フッ化物塗
布を希望する
未就学児を対象に、歯科診察・
歯みがき指導・フッ化物塗布を
するピカピカ歯みがき教室を開
催しています。参加を希望する
人は、石岡保健センターに電話
か窓口で申し込みください。



*石岡地区
【日時】3月6日(水)
・午後1時〜1時20分受け付け
※2歳児母子歯科健診と同時に
実施します。

【会場】石岡保健センター
【定員】15人
※随時募集しています。

★マタニティ、パパ・ ママスクール大好評

市で
はマタ
ニティ
スクール
とパパ
ママ
スクー
ルを開
催して
います。毎回、助産師・保健師・
栄養士・運動指導士が実技を交
えた分かりやすい内容で指導を
行っています。
今回は、参加者の声を届けま
すので、参考にしてください。
皆さんの参加を待っています。
・沐浴の仕方を人形を使って学
んだり、赤ちゃん人形で胎児の
大きさがわかったので、本で見
るよりイメージがわかりました。
・楽しく分かりやすく教えてく
れて助かります。また、ほかの
妊婦さんとの交流ができて良
かったです。
・すぐく丁寧でよかったです。
出産を家族で協力したいと思
います。



★幸せは食事から★

♪タコライス



(1人分・エネルギー362
kcal、塩分0.9g)
◆材料(4人分)
合びき肉130g、玉ねぎ
130g、ピーマン25g、サ
ラダ油小さじ2/3、ご飯(1人
130g、

A(ケチャップ小さじ4、塩小
さじ1/4、こしょう少量、水小さ
じ2と1/2)
レタス60g、ミニトマト8個、
細切りチーズ55g

◆作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマンはみじん
切り、レタスは千切りにする。
ミニトマトはへたをとって、4
等分に切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱
し、玉ねぎとピーマンをしんな
りするまで炒める。
- 3 ひき肉を加え、色が変わる
まで炒めたら、Aを入れて煮
る。水気がなくなったら火を止

める。
◆ポイント
・子ども向けの辛くないタコラ
イスです。Aに、ニンニクやチ
リパウダーを加えると大人向け
の味になります。
・目玉焼きやアボガドスライス
など、好みのトッピングを加え
て、オリジナルタコライスを楽
しんでください。

★このレシピはヘルスマイトさ
んのおすすめメニューです。
つ人間だと思えない⑤訳もなく
疲れたような感じがする。①〜
⑤の内、2項目以上が2週間以
上ほとんど毎日続いている場合
は、うつ病の可能性がります。
うつ病を予防するには、スト
レスに気付き、解消することが
大切です。例えば、休養をとる、
好きなことをする、悩みごとや
心配ごとは一人で抱え込まない
で誰かに相談するなど…。

★献血に 協力ください

病气やけがで輸血が必要な人
のため、献血に協力願います。

●3月7日(木)
八郷総合支所

・午前9時30分
〜11時45分

●3月14日(木)
石岡市役所

・午前9時30分〜正午
・午後1時〜4時



連載 今月のおすすめ あなたのこころ 健康ですか?



3月は、卒業や退職など人生
の大きな節目を迎えたり、年度
末で多忙だったり、気付かな
いうちにストレスを抱えている
ことも多いようです。
① 毎日の生活に充実感がない
② これまで楽しんでやれていた
ことが楽しめなくなった③ 以前
は楽にできていたことがおっく
うに感じられる④ 自分が役にた

つ人間だと思えない⑤ 訳もなく
疲れたような感じがする。①〜
⑤の内、2項目以上が2週間以
上ほとんど毎日続いている場合
は、うつ病の可能性がります。
うつ病を予防するには、スト
レスに気付き、解消することが
大切です。例えば、休養をとる、
好きなことをする、悩みごとや
心配ごとは一人で抱え込まない
で誰かに相談するなど…。
心の疲れのサインに気付き、
心も身体も無理をしない生活を
心掛けたいですね。

時の憶

シリーズ88
生涯学習課
☎43-1111
(内線1233)

瓦塚特集 平成23年度の成果④

石岡に残る、平城京の足跡
(前号までのあらまし)

常陸国分寺の瓦を焼いていたとされる瓦塚(部原地区)からは、平城京の影響を受けたとみられる瓦が出土しています。これは単に、常陸国分寺の瓦の文様に、都の文様が採用されたというだけではなく、平城京から来た工人によって都の技術が導入されたと考えられます。
(1月1日号参照)

瓦塚の様子を考える 正倉院文書より

瓦塚周辺は、鎌倉時代の資料をひも解くと「瓦屋」と呼ばれていた時代がありました。
正倉院文書に「瓦屋」と記載のある、瓦を製作する工房と同様のものが、ここにあったと考

えられます。(2月1日号参照)
実際の「瓦屋」の様子はどのようなものだったのでしょうか？
瓦屋の製作工程や働く人数などが記された延喜式や正倉院文書などの資料から想像してみよう。そこから、1000年以上前の人々の働きぶりが浮かびあがってくるかもしれません。

瓦製作の工程

まず、平安時代の法律である延喜式木工寮の条を見てみると、作業量が記載されています。
①粘土の採掘
1人1日で、5立方尺(1200kg)を採掘します。
②粘土づくり
1人1日で、180kgの粘土を細かく砕き、これに砂を混ぜ、瓦に適した粘土にします。

③瓦の成形

1人1日で、平瓦・丸瓦90枚、軒平瓦28枚、軒丸瓦23枚を成形します。

④瓦の乾燥

すぐに焼かずに乾燥させます。

⑤新集め

1000枚の瓦を焼くのに2880kgの薪を使用します。

⑥窯の火入れ

焼くだけではなく、窯入れから窯出しまでの作業を含みます。

⑦瓦の運搬

1人で、平瓦12枚、丸瓦16枚、軒丸瓦9枚、軒平瓦7枚を背負って運びます。

作業内容は、粘土採掘から瓦の運搬までと定められていました。

瓦製作の様子

では、実際の平城京の瓦屋の現場では、どのくらいの人が働いていたのでしょうか。天平宝字3(759)年の文書に「領」と呼ばれる2人の指導者と「工」と呼ばれる8人の工人が食料を請求した内容が残されています。

図1の資料は、1か月あたりの瓦製作の労働量を報告する天平宝字6(762)年の文書です。この資料から、瓦屋では延べ813人(傍線①)の工人が働いていたことが分かります。そのうち将領(指導者のこと)は55人、瓦工は230人、仕丁は528人。仕丁とは全国の村から2人ずつ選ばれ、都で労働に従事する人のことで、瓦作りのプロというよりは現地で

雑務や補佐をしていた者。それぞれの延べ人数を30日で割ると天平宝字3年の文書にある人数と概ね合致するため、瓦屋では指導者2人、瓦工8人が勤務しながら瓦の製作を行い、必要に応じて仕丁が配属されるという仕組みだったのでしょう。

瓦屋の様子から見えてくる光景
瓦塚では、瓦を焼く窯跡のみが確認されていて、瓦を成形する工房は見つつかっていないのが現状です。

1か月に1万枚を超える瓦の生産量(傍線②)を誇り、これをわずか135人(傍線③)足らずで作っていた生産性の高さや、延喜式には見られないにも関わらず瓦屋の修理や清掃まで行っていたこと、瓦屋の長さが8丈(24m・傍線④)と巨大な建物であった点などは注目値します。

しかしながら、かすみがうら市の松山瓦窯では、今年度の調査で長さ18m以上の長大な建物跡が発見されています。全国でも最大規模の窯跡だとされる瓦塚では、正倉院文書などに出てくるような体制で瓦を作っていた可能性は高いといえます。

正倉院文書などの資料から読み取れるかつての人々の働きぶり、それは石岡の地にもあった光景かもしれません。

・三月の作業

造瓦所別当式人 判官正六位上葛井連根道 敷位従八位下坂本朝臣上磨 単口捌伯拾参人 五十五人将領 二百卅人瓦工 作物	② 作瓦一万一千四百八十五枚 打植十三万七千八百斤 開墾穴并堀積植 修理瓦屋三字 別長八丈 掃浄瓦屋四字 一字長冊五丈 三字別長八丈 奉請弥勒観世音并像二駆珍努宮 雑工等廩	③ 功百卅五人 功三百五十一人 功卅五人 功卅三人 功廿六人 功百廿八人 功五十人
--	--	---

図1 天平宝字6年の文書



図書館つうしん



《新着案内》

新着の一部を紹介します。

▼CD

- ・ゴールデンベスト 由紀さおり
- ・オーパスオールタイムベスト
- ・みんなの恋した歌謡曲青春編
- ・みんなの恋した歌謡曲恋愛編
- ・イエイキッズソング
- ・ポーン・デイス・ウェイ

レディーガガ

- ・決定版大河ドラマ全曲集
- ・日本の恋とユーミンと
- ・こどものうた大全集スーパードベスト100
- ・リボルバー ザ・ビートルズ

▼一般書

- ・お母さんのための子供のデジタルマナーとつけ中元千鶴著
- ・達人吉沢久子老けない生き方、暮らし方 吉沢久子著
- ・「イヤな気持ち」を消す技術 苦米地英人著
- ・あなたの知らない茨城県の歴史

山本博文監修

茨城のうまいカレー

カレー食べ尽くし隊編

遊び奉行 野口卓著

卵、牛乳、砂糖なしお菓子じゃないパウンドケーキ 藤井恵著

おふたり様のシンプルライフ 村上祥子著

東京アイズニerland&シー裏技ハンディガイド2013年版

TDL&TDS裏技調査隊編

▼児童書

おしろのいちねん

オリビア・ブルックス文

おぼっちのブイサイン

後藤みわこ著

かえりみちはひみつのおいふじたなほみ作

劇団6年2組 吉野万理子作

中学時代がハッピーになる30のこと 中谷彰宏著

学研まんがNEW日本の歴史シリーズ 大石学総監修

好奇心をそだて考えるのが好きになる科学のふしぎな話

365 日本科学未来館監修

- ・エルマーと100さいのたんじょうびデビッド・マッキー文
- ・おとこのさまのじてんしゃ

中川ひろたか作

《図書破損について》

図書館の本が破けているなどの破損に気付いた場合、または破損してしまった場合は、各自で修理せずに中央図書館のカウンターまで持参ください。
※専用の特殊テープ・特殊ボンドで補強します。

中央図書館 2階視聴覚室

《3月のおはなし玉手箱》

・2日(土) 午前10時30分

《3月のおはなし会》

・16日(土) 午前10時30分

中央公民館

《3月のおはなしフレンズ》

・9日(土) 午後2時30分

◎対象は、幼児から小学校中学年程度です。興味のある人は、30分程度です。興味のある人は、お出でください。

【3月の休館日】

4・11・18・20・25・28日



エンゼル・パトロールに参加を

市では、地域の連帯を強め、身の回りで起こる犯罪を未然に防ぐボランティア「エンゼル・パトロール」を募集しています。これは、散歩やウォーキングなどをしながら、気軽に地域のパトロールをするものです。
あなたも安心できるまちづくりに参加しませんか。



●パトロールの心得

- 1 必ず帽子と腕章を着用し、自己の責任において安全なパトロールを行ってください。また、貸与した帽子と腕章は、他人に貸さないでください。
- 2 行き交う人や地域住民と、あいさつを交わすように心掛けてください。
- 3 健康に留意して、無理をしないでください。
- 4 犯罪や不審者(車)などを目撃したときは、直ちに警察に通報し、捕まえるなどの危険な行為はしないでください。
- 5 他人のプライバシーや財産を侵害するような行為はしないでください。

★問い合わせ

- ・市役所生活環境課 ☎23・1111(内線129)
- ・八郷総合支所総務課 ☎43・1111(内線1338)

第二回さわやかハーモニセミナー
「なぜ起きる？ドメスティック
バイオレンス(DV)」報告

DVの現状と課題

1月27日に、一般社団法人
大学女性協会理事の城倉純子氏
による講演会「なぜ起きる？ド
メスティックバイオレンス(D
V)」を開催しました。
18〜26歳の若者対象の意識調
査(大学女性協会茨城支部調べ
2008年)から若者のDVの
現状を知ること、DV被害者
を守るために必要な法の整備と
いう二つのテーマから、DVの
問題について考えました。

若者の デートDVの実態

デートDVとは、結婚してい
ない若い恋人間で起こるDVの
ことを言います。2008年の
意識調査によると、5人に1人
の女子中高生が被害に遭ってい
ると回答しています。
また、この調査から「携帯電
話を勝手に見られた」などの男
性の被害に対して、女性は「暴
言や暴力」、「性行為の強要」な
どの割合が高く、被害がより深
刻であることがわかりました。
相手に嫌われたくない、嫌と
言えないなどの理由で、相手か
ら離れられない女性も多いとい
います。

DV加害者への カウンセリングの必要性

DVは、被害者を女性に限定
していませんが、配偶者からの
暴力の被害者は、女性であるこ
とが多いと言います。これは、
個人の問題として片付けられな
い社会構造の問題にも大きく関
係しています。
デートDVやストーカー事件
を起こした加害者が、更正せず
に、別の女性に危害を加え、被
害が再生産されているという現
実があります。また、DVで両
親が別れたことに対する子ども
たちのショックの深さを親が考
えないまま、親子の面会交流を
始めると、子どもの人格形成に
大きく影響を与えてしまうとい
う事態も起こっています。
そうした現実や事態を回避す
るためには、DV加害者がカウ
ンセリングを受け、DVは犯罪
なのだど加害者自身で認識する
ことが必要です。

女性のための困りごと相談

離婚・配偶者からの暴力・家
庭の悩みなど、女性の抱える
様々な問題について、専門の相
談員が、相談者が自らの力で解
決できるように支援します。
【秘密は厳守します】

日時 3月14日(木)
3月28日(木)
午後1時30分〜4時
場所 市役所1階相談室
■相談予約・問い合わせ
企画課男女共同参画担当
☎23・1111
(内線222)

生活ホットライン ネットの 誇大広告に注意!

問い合わせ
消費生活センター
(市役所内)
月~金曜日(祝日除く)
午前10時~正午
午後1時~4時30分
☎22-2950

★シールを貼るだけで30日で
20kg痩せられる!
★発毛率87%!

これらの広告は、いずれも効
果がないか、薬事法に抵触する
恐れがあります。
消費者庁は年間を通して監視
業務を行っており、誇大表現を
抽出し改善を要請しています
が、誇大広告は次々と掲載され
ているのが現状です。

アドバイス

- ・ネット売買(通信販売)は、
基本的にはクーリングオフ制度
の適用外です。ただし、返品特
約(返品扱い)について記載が
ない場合、送料は自己負担で商
品を受け取った日から8日以内
の返品が可能となります。
- ・パソコン一つで手軽に事業に
参入でき、広告会社など第3者
を介さず広告を出せるため、表
現が不適切になっている広告が
数多く出回っていることを認識
しましょう。

文芸いしおか

俳句

東光台 前川 豊美
眼力に負けて鯛焼買ってくる
旭台 綿引さかえ
雪達磨夜は健脚の四股を踏む
貝地 小池つとむ
半分は嘘の言ひわけ息白し
東光台 野村 洋子
力抜く生き方上手寒椿
熱熱のどんぶり御飯寒卵
泉町 小澤 武
初菖山は鋼の力抜く
柴内 羽生 俊
老いの春句に勤しまば惚けな
いぞ
小倉 植木 緑愁
廻されて石臼寒を零しけり
柿岡 平 きよし
金泥の巳の絵浮き立つ賀状受く
宇治会 萩原 清
一つつつ齡重ねて初句会

俚謡

浦は静かな 鏡の水面
映す筑波の 初姿
傘寿目出度い 参拝祝
健康祈った 初詣で
利根の川風 類刺す寒さ
筑波背にすりゃ 剣風
あの日別れた 切ない思い
年に一度の 年賀状
川面走れと 水切り石を
競い合ううち 日が暮れる
鶴戸は初春 眼下に遙か
神が見守る 日向灘
両手合わせて 初日を拝む
山の頂上 御来光
昇る初日に 勇気もらい
今年や巳年に 掛ける夢
初日拝んで 年賀を読んで
つまむお節に 清め酒

市民ずいいつ

四部官制

打田 昇三
大宝律令以来、官僚は役所ご
とに長官(かみ)次官(すけ)
判官(じょう)主典(さかん)
の四等級に分けられた。当然だ
が組織の大小で格が違い太政官
の判官は少納言(国司担当の位
階)だが、地方国府では大掾で
も正七位下しか貰えない。衛府
の下士官相当であり官位は低い
が誤りを糺すことも職務に含ま
れたから国府内で権力を得た。
常陸国は長官が親王なので現
地には来ず、時には次官(介)
も横着で来ない。基本的には大
掾職の任命も中央がするのだが
一般諸国と違って政府も口を出
せない部分があるから平繁盛の
子孫がうまく世襲化し、必然的
に領地を広げ大掾氏が地域でボ
ス化したらしい。

文化協会だより

高浜盆裁会は、昭和53年に高
浜地区近辺に住むサツキ愛好家
を中心に、約80人で発足しまし
た。現在は、女性の会員も増え、
サツキだけでなく他の盆栽や山
野草にも挑戦しながら、更なる
技術の向上を目指しています。
主な活動は、年2回開催する
展示会です。一つは6月の第1
土・日曜日に高浜公民館で開催
する「花季展」、二つ目は10月
に行われる高浜地区文化祭に高
浜小学校体育館で開催する「秋
季展」で、多
くの見学者の
目を楽しませ
ています。
興味のある
人は、一緒に
始めてみませ
んか。楽しい
仲間がサポー
トします。
■問い合わせ
小松崎 ☎26・2960

短歌

石岡 外川なをみ
友の顔思い出しつつわれひと
り時を忘れて歌集よみつぐ

泉町 藤岡みつ子
野の風を少しく受けて歩く午後
ついで口に出る「早春賦」の歌
茨城 鈴木 緑
霜枯れの庭につわぶき凜と咲
き底冷えの師走勘三郎逝く
東大橋 森 美千瑠
隣より言葉を感じをさなこの
唄ふが如き声の聞こゆる
大谷津 海老澤明子
一枚を剥げば残れる一枚の軽
さ師走に入るカレンダー
井関 田口 房子
年の瀬の寂しき聞かん藤棚の
黒ずみし葉ふれ合いて鳴る
山崎 鈴木 君江
他愛なく戯れ遊ぶ子猫に言う
可愛がられて暮らしなさいと
東成井 小島 せん
今年こそ幸多かれと祈りつつ
雑煮を味はふしみじみと食む
山崎 荒井 幸子
豪雪の地に住む人らはたくま
しき一日の雪に術なし吾れは
月岡 菱沼む免子
日溜りに犬のふぐりの咲き初
めて春の作付けに思い巡らす

日溜りに犬のふぐりの咲き初
めて春の作付けに思い巡らす
つまむお節に 清め酒



いしおかフォトコンテスト を開催しました

市の魅力を写真を通して広く伝える「いしおかフォトコンテスト」。今回は、観光部門をはじめとする3部門に加えて筑波山・霞ヶ浦部門を新設し、市内外から565点の応募がありました。

多くの人が行き交う祭りのにぎわい、四季の美しさ、家族で楽しむ休日のひとときなど魅力ある風景を切り取った多くの作品の中から、最優秀賞（茨城県知事賞）に選ばれたのは、石川良彦さん（千葉県）の「満開」です。

問い合わせ
商工観光課
☎ 43-1111（内線 1132）



受賞者から一言
バラとダリアが咲き競うように、見事な満開をみせてくれた10月。
温室の前に咲く真紅の秋バラの美しさに「石岡のバラ」のイメージを込めました。

県知事賞
最優秀作品
「満開」
石川良彦
（千葉県）

いしおかフォトコンテスト

入賞作品展の開催日程

市役所1階ロビー

3月5日（火）～3月25日（月）

八郷総合支所1階市民ラウンジ

4月3日（水）～4月15日（月）

石岡市八郷商工会1階物産展示室

4月16日（火）～5月31日（金）

※八郷商工会は、土・日・祝日を除きます。

*入賞作品展終了後は、朝日里山学校で展示する予定です。

市長賞（敬称略）

観光部門

「待望のトンネル開通」

齊藤一郎（かすみがうら市）

おまつり部門

「クライマックス」

高田良昇（笠間市）

フラーパーク・常陸風土記の丘部門

「あれが日本一の獅子頭よ」

近藤勇（龍ヶ崎市）

筑波山・霞ヶ浦部門

「筑波路遙か」

藤田鈴奈（龍ヶ崎市）

かくがわ あおい
格川 葵衣ちゃん（1歳6か月）▶

旭台一

よくしゃべるようになって
ますます活発に！来年には
お姉ちゃんに。

パパとママから

かわいく元気に育ってね！



ここみ
◀酒井 心美ちゃん（4か月）
鹿の子二

元気で、じっとしていることより遊んでいることの方が大好きな子

パパとママから

元気に大きく育ってくださいね。



わが家のアイドル

わが家のアイドル（小学生未満）を募集しています！お子さんの成長の記念にいかがですか？

掲載を希望する人は、秘書広聴課へ連絡ください。

申し込み用紙は、市のホームページ（申請書ダウンロード→「わが家のアイドル」掲載申請用紙）からもダウンロードできます。

*問い合わせ

秘書広聴課

☎ 23-1111（内線 213）

🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>