

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

★5月実施の総合健診の申込受付開始!

子宮がん・乳がん検診
★医療機関検診を
利用ください

★石岡地区
【日時】5月29日
(水)・30日(木)
・午前7時～
10時30分

医療機関
での子宮がん・乳がん
検診を希望
する人は、
保健セン

【会場】石岡保健センター
【申込方法】4月22日(月)～
26日(金)に、石岡保健センター
へ電話、ファックス、直接窓口
で申し込みください。1日の定
員が250人になり次第締め切
ります。

★申し込み順に受付時間を割り
振り、総合健診受診券を郵送し
ます。

★40歳以上で健康診査を受診す
る人は、総合健診受診券のほか
に特定健康診査受診券または後
期高齢者の健康診査受診券と保
険証が必要です。

●子宮がん検診料金の変更
検査方法の変更に伴い、負担
金が次のようになりました。
・集団検診：1500円
(変更前は1000円)
・医療機関検診：2500円
(変更前は2000円)

【発行期間】4月1日(月)～
平成26年1月31日(金)

★受診券の有効期間は、発行日
から1か月間です。

●乳がん超音波検査の対象年
齢拡大
30歳から65歳の人が受診可能
になりました。
料金は、集団検診、医療機関
検診ともに1000円です。

★要件該当で、健康診
査やがん検診が無料に
なる人は、健康診査(特定健康診査を除
く)やがん検診は、次の①から
⑤に該当する場合には、負担金
が無料になります。
①満70歳以上の人
②65～69歳で「後期高齢者医療
制度」の対象者
③健(検)診日現在、生活保護
法による被保護者
④当該年度分市町村民税非課税
世帯(世帯員全員が非課税)
⑤障がいの重度判定者
・身体障害者手帳1・2級
・療育手帳A・A
・精神障害者保健福祉手帳1級
③④に該当する場合は「健(検)
診負担金免除証明願」が必要です。
③は福祉事務所 ④は市役所税
務課が総合支所市民窓口課で証

個別接種(予約制)

④子宮頸がんワクチン

【接種勧奨者】市内に住所を有
する中学1年生の女子

【接種回数】3回

【接種方法】指定医療機関での個
別接種(予約制)

⑤二種混合(ジフテリア・破傷風)

乳幼児期に受けた三種混合
(ジフテリア・
破傷風・百日咳)
の追加接種とし
て、免疫を補強
し病気を予防す
るための大事な予防接種です。
接種は無料です。

⑦日本脳炎予防接種

平成17年からの積極的勧奨差
し控えにより、日本脳炎の予防
接種を受ける機会を逃した人
(平成7年4月2日～平成19年
4月1日生まれ)は、20歳にな
るまで4回を定期接種として受
けることができます。

⑥麻疹風しん(2期)

幼児期に受けた麻疹・風し
んワクチンの追加接種として、
免疫を補強し病気を予防するた

【接種方法】指定医療機関での
個別接種(予約制)

①年度内に7、8歳になる人
…1期初回接種(1、2回目)
②年度内に9、10歳になる人
…1期追加接種(3回目)
③年度内に18歳になる人
…2期(4回目)

★ここらといのちの 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、
ぜひ利用ください。



・4月9日(毎月第2火曜日)

・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)

★ピカピカ歯みがき 教室の参加者募集!

★石岡地区

【日時】4月10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。

【対象者】フッ化物塗布を希望
する未就学児

【内容】歯科診察・歯みがき指導・
フッ化物塗布

【会場】石岡保健センター
【定員】15人



明を受けてください。⑤に該当す
る人は、健(検)診日に障がい者
手帳を持参してください。

★対象者には予防接 種費用を一部助成

市では、予
防接種の対象
者に費用の一
部を助成して
います。平成25年度から、ロタ
ウイルスワクチンも一部助成の
対象になりました。

接種の対象となる人は、早め
に接種を受けましょう。

①ロタウイルスワクチン
【対象者】市内に住所を有する
生後6週から32週までの乳児

【助成期間】4月1日～平成26年3月31日

【助成金額】1回5000円

【助成回数】2回まで

【接種方法】市指定医療機関で
接種する場合のみ助成します。
各医療機関の定める接種料金が
ら、5000円を差し引いた金
額を支払ってください。

※予診票は、各医療機関に置き
てあります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

てあります。

②流行性耳下腺炎(おたふく
かぜ)・水痘(みずぼうそう)
ワクチン

【対象者】市内に住所を有する
満1歳～就学前の幼児

【助成額(各1回のみ)】

・流行性耳下腺炎：2500円

・水痘：2500円

【助成期間】4月1日～平成26年3月31日

【接種方法】市指定医療機関で
接種する場合のみ助成します。
各医療機関の定める接種料金が
ら、2500円を差し引いた金
額を支払っ
てください。

※予診票は
各医療機関
に置いてあります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なります。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なりません。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なりません。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なりません。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なりません。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なりません。

【接種方法】指定医療機関での

【接種回数】1～4回

※年齢によって、接種回数が異
なりません。



連載 今月のおすすめ

今日から始める「早寝・早起き・朝ごはん」

人の体内時計は、
1日25時間で動い
ていますが、朝の
光を浴びることで
脳の時計を、朝食
を摂ることで内臓の時計を24時
間のサイクルに調整しています。
就寝時間が遅いと起床時間も
遅くなり、朝食を食べる時間が

ない、夜食の影響でお腹がすか
ないなど、朝食の欠食につなが
ります。

朝食を食べることは、寝てい
る間に消費されたエネルギーや、
これから活動する脳や体に必要
な栄養素を補充するほか、体温
を上げることや、排便を促すこ
ともつながります。

4月から始まる新生活「早寝・
早起き・朝ごはん」を言葉に、
心にも体にも健康な毎日を送り
ましょう!



まちかど情報センターニュース

開館時間：午前10時～午後8時 休館日：木曜日
 石岡市国府3-1-16 問い合わせ ☎27・5171 利用ください。

ギャラリー



石岡遊雅会作品展

里山風景、花、城、かぐや姫、七福神を障子に描いた墨絵作品を展示します。
 日時 4月3日(水)～15日(月)

サンド市

今月は20日(土)開催！
 まちを歩いて、出会って、美味しい物を食べて元気になる。
 日時 第3土曜日 午前11時～午後3時
 場所 香丸・中町・御幸通りの参加店前、まちかど情報センター

ており工房ククリ作品展



「おしゃべりな手織り布」
 日時 4月19日(金) 正午～24日(水) 午後4時

裂き織り体験

木枠を使って、コースターを一枚織ります。要予約。
 日時 4月22日(月) 午後1時～3時30分
 定員 5人
 参加費 650円
 持参するもの 糸きりはさみ、裂き織り用布(あれば)

4月のコミュニティ

- ・折り紙教室20日(土) 午後1時30分～
- ・育児サークル(わんにゃんキッズ)参加者募集！
- 対象 未就園児(0～4歳)
- 毎週火曜日 午前10時30分～
- 心と体の健康相談/おしゃべり交流会 ※講師の都合により、しばらくお休みします。
- ・日本語教室 毎週金曜日 午前10時～
- ・ちりめん小物 第3土曜日 午後1時～

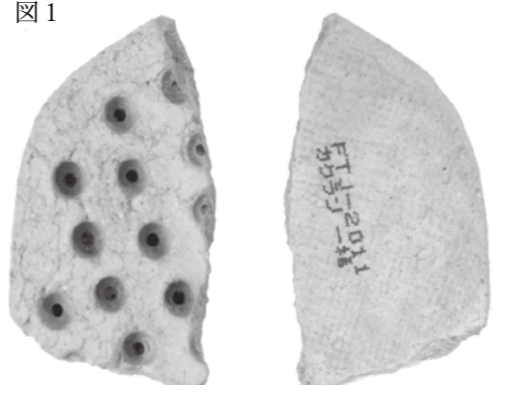


時の記憶

シリーズ89 生涯学習課 ☎43-1111 (内線1233)

府中城跡のガラス小玉の鋳型

平成23年8月に、総社一丁目「府中城跡」の発掘調査を行いました。府中城は、石岡小学校の敷地を含む広大な土地に建てられた中世のお城です。府中城跡の土地は古代から使用されていたため、中世以外にもいろいろな時代の遺物が発掘されています。



特に注目なのは、ガラス小玉の鋳型(図1)です。ガラス小玉は、地鎮具や仏具として、国分寺や国分尼寺などで使われていたと考えられます。出土したのは小さな破片ですが、長軸が20cmほどの小判のような楕円形だったことが想像されます。土製で表面に直径が4mmほどのタコ焼器のようなくぼみがあり、その奥にある小さな穴に軸棒を差し込んで、溶けたガラスを流し込み小玉を作り出す。こうするのは紐を通す穴を開けるためです。裏面には古代の瓦と同様の特徴をもつ布目がありましたが、想像される全体像や8世紀代の住居跡に近接して発掘されたことから奈良平安時代の遺物だと思われる。これまでに確認された同様の特徴をもつ8世紀代の鋳型は、出土場所がほとんど平城京域に限られており、今回発掘された鋳型は茨城県内初の出土です。平城京域の鋳型と似たものが出土したことで、都からの技術の導入があったと考えられます。したがって発掘現場付近には官営のガラス工房があったのだろうということが想像されます。

図書館つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館 ☎24・1507



《としよかんこどもフェスティバル》入場無料

4月23日～5月12日

「こどもの読書週間」を記念し、ブックパネルシアターと映画会を実施します。気軽に参加ください。

日時 4月27日(土) 午後2時～3時10分

場所 中央図書館3階読書室

◆内容

・ブックパネルシアター
 「からかさのおよめさん」と「おぼけマンション」の公演
 ・映画「こびと観察入門」上映
 ※パネルシアターとは、パネルボードに絵を貼ったり外したりして展開するおはなしです。
 また、ブックパネルシアターは、部屋を暗くして、蛍光カラーの絵人形をブックライトで照らして行います。



1959年に「こどもたちにもっと本を、こどもたちにもっと本を読む場所を」との願いから「こどもの読書週間」が始まりました。もともとは、5月1日～14日(こどもの日を含む2週間)でしたが、2000年の「子ども読書年」から、現在の4月23日～5月12日になりました。また、2001年12月には、子どもたちの読書活動普及のため、法律により4月23日が「子ども読書の日」になりました。

図書館には、たくさんのおはなしやイベントがあります。一度足を運んでみませんか？
 図書館では「こどもの読書週間」を記念して、期間中『新・どの本よもうかな？(日本子ども本研究会編)』に掲載されている本の展示や貸し出しをします。利用ください。

《本が見つからない》と諦めていませんか？

借りた本が図書館になくても、市内在住なら県立図書館や他市町村の図書館から取り寄せること(相互貸借)ができます。また、県内の図書館で所蔵している資料の検索には「茨城県図書館情報ネットワーク」が便利です。あわせて利用ください。詳細は、図書館や公民館図書室の窓口にお問い合わせください。

中央図書館2階視聴覚室

- ・4月のおはなし玉手箱
- ・6日(土) 午前10時30分～
- ・4月のおはなし会
- ・20日(土) 午前10時30分～

中央公民館

《4月のおはなしフレンズ》
 ・13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。時間はいずれもおよそ30分です。興味のある人は、お出でください。



休館日	4月	5月
	1・8 15・22 29	3～6 13・20 27・30

子ども・子育て支援新制度

平成27年度スタート

幼児期の学校教育・保育や、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進するための、子ども・子育て支援新制度が、平成27年度にスタートする予定です。(昨年8月に閣議決定が国会で成立)新制度では、消費税引き上げによる増収分の一部などにより、子ども・子育てへの支援を充実することになっていきます。

- ① 質の高い幼児期の教育・保育を総合的に提供します。そのため、幼稚園と保育所の良さをあわせ持つ「認定こども園」の普及を進めます。
- ② 待機児童解消のため、保育の受入れ人数を増やすとともに、子どもが減少傾向にある地域の保育を支援します。
- ③ 子育ての相談や一時預かりの場を増やすなど、地域の子育てを一層充実させます。

このため、市では本年4月から「石岡市こども・子育て会議」を発足させ、市民の子育ての状況やニーズを把握し、それに基づいた事業計画の策定準備を進めるなど、新制度に向けた準備をしています。

※詳しくは、内閣府ホームページにアクセスするか、問い合わせください。

http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html



問い合わせ
 こども福祉課
 ☎23・1111
 (内線172)

チャレンジする人、応援します！

茨城県女性プラザ男女共同参画支援室では、新しい可能性を切り開こうとする人を応援する「チャレンジ相談」を行っています。起業やボランティアなどを通して、地域貢献活動をしたという県内在住の人の相談を受け付けています。

【チャレンジ相談受付】
茨城県女性プラザ男女共同参画支援室
水戸市三の丸1-7-41
☎029-233-3982
受付日時 月～金曜日 ※祝日を除く。
午前9時～午後5時

☎http://www.challenge.prefibaraki.jp/



起業にあたってのアドバイス、県内空き店舗紹介などきめ細やかにサポートします！

女性のための困りごと相談の相談日が増えます！

相談予約が取れないなど不便をかけていたため、4月から相談日が3回になりました。

離婚・配偶者からの暴力・家庭の悩み、女性の抱える様々な問題を、相談者が自らの力で解決できるように専門の相談員が支援します。

【秘密は厳守します】

日時 4月11日(木)
4月18日(木)
4月25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 『買え買え詐欺』にご注意を

お問い合わせ
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

買え買え詐欺の仕組み

① Iさん宛てに、勧誘の前後に販売業者(A社)のパンフレットや申込書が届きます。

②別の業者(B社)が、Iさんのところに、勧誘の電話をかけてきます。

ケース1「A社の封筒が届いていませんか。A社の販売する権利(もしくは商品)は大変価値があるのですが、封筒が届いた個人しか購入できないのです。代わりに買っていただければ高値で買い取りますよ」
ケース2「代理で購入してほしいのですが。もちろん謝礼は支払います」

Iさん

③IさんはB社の言うことを信じ、A社へ購入を申し込み、お金を支払ってしまいました。

④その後、買い取ってくれる(謝礼を払う)はずのB社に電話すると、何度かけてもつながらず、連絡がとれなくなっていました。

A社とB社が一緒になって、Iさんをだましていたのです。

金融商品のトラブルの相談が数多く寄せられています。未公開株「あやしい社債」ファンドのトラブルのほかに、金融商品ではないけれど「あやしい権利の取引」といった儲け話の口口がより巧妙化、悪質化しています。

「買え買え詐欺」は「劇場型勧誘」と呼ばれていて、立場の違う複数の人が、入れ代わり立ち代わり勧誘してくるのが特徴です。

【買え買え詐欺】の傾向

- ・証拠が残らない手渡しや郵便での支払いを要求される。
- ・持ちかけられる商品の投資対象には、
- ①資源やエネルギー関連事業
- ②高齢者福祉関係事業
- ③最先端技術を取り扱う事業
- ④東日本大震災の復興に係る事業
- ⑤ボランティアに関する事業

文芸いしおか

俳句

総社 山口美津子
生きていく証に花の種をまき
若松 石塚 たか
水の香や下萌の畔柔かし
泉町 石神 秋羅
無位無冠あくびの猫と日向ぼこ
井関 坂本 ふく
春炬燵一筆趣味に生力
府中 赤津美智子
星一つ光初めたり節分会
府中 土井 湧輔
百歳の医師の回診梅日和
片岡 馬場 小零
市長来て寛き話す雛の前
柿岡 松田とく子
雛の店幸せさうな客ばかり
小幡 磯崎 嵐鷲
その中に語りかけたき雛居り
嘉良寿理 島田美沙生
昭和雛八十余年の夢新

俳句

府中 山口 文字
利根川を渡れば吾れのくらす
町筑波風は身に沁みてゆく
山サヨ子 北府中 梶
大根の湯気立つくりや早朝の凍てつく窓のやうやくゆるむ
総社 諏訪ハツエ
聞き合いてしりとり競うひい孫の口元かすかに苺の匂う
高浜 大嶋 全江
冬木立切絵のごとくゆうぐれの光をとほす里への道に
東光台 内田千代子
裸木にかかりて淡き昼の月水色の空に春のきざしす
山崎 鈴木 君江
照り返す葉群や幾つ幾つくれないの椿の花や春たしかななり
東成井 小島 せん
みどり子は母の乳房に頬寄せて笑まふ庭には春光満ちて
山崎 荒井 幸子
家々の雛を巡りみる手作りも楽しと復興をしたる真壁に
柴内 羽生 俊
公民館の介護予防の講習会若い人の中に吾れは高齢

短歌

茨城 大澤 西雄
寒風の吹きすさぶ道今日もまた歩を早め歌を詠みたり

俚謡

国府 大西 和子
派手に遊んだ 値段のつけを妻に詫びてる 気の弱さ
国府 藤原美千代
寒い中にも 古木の意地をみせてにっこり 笑う梅
下林 額賀 力江
福が転がる 我が家の座敷 孫が主役で 豆をまく
下林 加藤 弥生
可愛ひ孫の 豆播く顔は 恵比寿大黒 福の神
柿岡 鈴木千代子
春巻越えても 心は若く 国の復興 祈願する
石岡 東 辻が華
拝むその手に 銀杏を載せて 笑いかけてる 六地藏
国府 坂下 蜻蛉
願うことより 感謝が先と 頭垂れるよ 初詣で
府中 小川野 蛙
大寒小寒と 背中を丸め 義母は氏神 手を合わす
貝地 前島くに子
荒れた過疎地に 微笑みかけて 凜と咲いてる 寒椿
石岡 貝泉庵八十路
晴れて今年は 念願込めて 綱を締めよう 稀勢の里

市民ずいっ

水戸城主

打田 昇三
関ヶ原合戦で中山道回りに進んだ徳川秀忠の軍は真田一族の抵抗と木曾川の氾濫、軍資金の欠乏などで遅刻した。家康は怒って秀忠に会わず、廃嫡も考えていた。先鋒として秀忠に従っていた榊原康政は遅れた原因が不可抗力であったこと、合流の約束を待たずに開戦した家康を責め秀忠を弁護したので家康も反省をして秀忠を許し「徳川の忠臣として康政を忘れるな」と訓戒した。

慶長七年、佐竹の後に水戸を与えられた武田信吉が病没したため、家康は二十万石で榊原康政を水戸城主に内定したのだが康政は固辞した。家康に諫言をした不忠を気にしていたと思われる。以後の康政は「徳川四天皇」と呼ばれた頃の精彩を欠き、数年後に居城の館林で病没した。

文化協会だより

水戸に来ていたなら幕末の混乱は無かつたかも…。

興味や関心のある人は、気軽にお出でください。詳しくは、問い合わせください。

- 石岡俚謡会
・定期月例会
【日時】毎月第2日曜日 午前10時
【場所】石岡市民会館
問い合わせ
助川 ☎24-2237
- いしおか俳句同好会
・定例会(勉強会)
【日時】毎月第3日曜日 午後1時
※9月は、祭礼のため第2日曜日に実施します。
【場所】府中地区公民館
問い合わせ
石神 ☎22-5004
- やささと俳句会
・定例会
【日時】毎月第4または最終日曜日
午前9時
【場所】瓦会地区公民館ほか
問い合わせ
石田 ☎43-2412

イチゴ祭り開催！

おいしいイチゴを味わえる！
イチゴ祭りに、ぜひお出でください。

日時 4月13日(土)・14日(日)
午前9時～午後4時

*入園料割引・抽選券配布店

イチゴ観光果樹園7園

(八郷地区 辻)

入園料 1人 500円

(通常大人 1000円～)

*豪華景品のあたる抽選券1枚付き。3歳未満は無料。

*ジャム作り体験(要予約)

費用 300円(通常 600円)

会場 朝日里山学校

*詳細は、問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

朝日里山学校 ☎ 51-3117



N旗が国産!



石岡の魅力を再発見 週末は、 石岡ぐるりんに乗って

JR石岡駅から市内各観光施設をまわる、
石岡ぐるりん(観光巡回車)が春の運行を再開します。

1 JR石岡駅



3 朝日里山学校



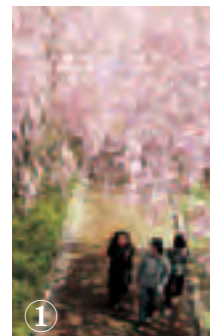
①



②

①昭和30年代に建てられた木造校舎
②石釜ピザやそば打ち体験

2 常陸風土記の丘



①しだれ桜(4月)
②遊歩道沿いに咲くあじさい(6月)
③日本一の獅子頭

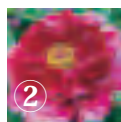


②

4 茨城県フラワーパーク



①



②

①春バラまつり(5月下旬～)
②ボタン(4月下旬～)

5 やさと温泉ゆりの郷



①



②

①山並みをのぞむ露天風呂
②こだわりの食材を使ったおいしい料理

わが家のアイドル

伊藤 聖輝ちゃん(1歳5か月)
小井戸

X'mas イブに生まれました。

我が家の宝物です。

パパとママから

世界で一番カッコイイぞ!



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/>

運行日

・4～6月の土・日曜日、祝日
※平日は運行しません。

乗車券料金(1日乗り放題)

・大人 1,000円
・小人(6～12歳) 500円
※未就学児は無料。

乗車券販売所

・市観光案内所(JR石岡駅隣)
・各立ち寄り施設

運行時間(石岡駅発)

・午前8時40分から約1時間ごと(最終は午後4時15分)

運行ルート

①→②→③→④→⑤の順に、まわります。

問い合わせ

・石岡市観光協会
☎ 43-1111