



sports

スポーツ情報

石岡運動公園
☎ 26-7210
八郷総合運動公園
☎ 43-6884

募集

初心者弓道教室

日時 9月13日～10月28日の火・金曜日 全13回
午後1時30分～3時30分
場所 芹澤弓道場(総社2-4-3)
対象者 市内在住・在勤の人(経験者も参加可・学生は除く)
募集人員 10名
受講料 2000円(保険など)
※用具はこちらで用意しますが、持っている人は持参も可能です。
申込方法 電話で申し込みください。
※受付時間は、午前10時30分から午後3時30分まで。
申込締切 9月12日(月)
申し込み・問い合わせ 石岡弓道会(石崎)
☎ 23・4853

結果

5月22日・6月5日 春季ソフトボール大会

石岡運動公園多目的広場
優勝 石岡シャークス
準優勝 園西ソフト
第3位 並木クラブ
第3位 ポロクラブ
6月12日
バレーボール
協会長杯大会



石岡運動公園体育館
優勝 パセオパルケ
準優勝 ポパイ
第3位 ハッピーA
6月25日
スポーツ少年団市長杯
サッカー大会

石岡運動公園多目的広場
*4年生の部
優勝 FC石岡
*5年生の部

近隣ハドミントン大会

6月26日
石岡運動公園体育館
*団体戦1部
優勝 石岡北A
*団体戦2部
優勝 茨城町B
*個人戦ダブルスの部
優勝 大野・稲野辺組
準優勝 菊池・大野組
第3位 張田・須藤組



6月10日 議会議長杯 グランドゴルフ大会

杉並少年スポーツ広場
*男子の部
優勝 川崎 保
準優勝 二宮 茂
第3位 藤岡 孝
*女子の部
優勝 中屋 芳江
準優勝 鈴木 宏子
第3位 小松崎 かね子



6月3日 ターゲットバードゴルフクラブ杯大会

柏原池公園TBG場
*男子の部
優勝 石毛 祥
準優勝 坂場 四朗
第3位 小田 晃
*女子の部
優勝 中屋 芳江
準優勝 鈴木 宏子
第3位 小松崎 かね子

ゲートボール5月の結果

5月9日 三市交流大会
準優勝 栄松チーム
第3位 鹿の子チーム
5月17日 月例大会
優勝 栄松チーム
準優勝 鹿の子チーム
第3位 城南チーム
5月18日 湖北大会
優勝 鹿の子チーム
コート優勝 宮部チーム
5月21日 ナイスクラブ大会
コート優勝 石岡クラブ
コート優勝 栄松チーム
5月25日 市高齢者大会
優勝 ランドムチーム
準優勝 栄松チーム

第3位 あおばチーム
第3位 あけぼのチーム
5月27日 常陸野大会
優勝 鹿の子チーム
第3位 城南チーム

海洋センター温水プール 臨時休館のお知らせ

海洋センターでは、8月13日(土)～14日(日)の2日間、機械点検のため、臨時休館になります。理解のうえ、協力願います。なお、アリーナと2階トレーニングルームは、震災の影響により利用できません。問い合わせ スポーツ振興課 ☎ 26・7210

お詫びと訂正

広報いしおか7月1日号のスポーツ情報の記事で、八郷総合運動公園プールの料金と、海洋センター温水プールの開設時間に誤りがありました。正しくは、八郷総合運動公園プールの午前9時～正午の一般の料金は300円、海洋センター温水プールの開設時間は、午前9時～午後6時30分です。お詫びして訂正いたします。

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

地区健診

8月上旬実施

【健診日・会場】

【八郷地区】

8月1日(月)

・瓦会地区多目的研修センター
8月2日(火) 恋瀬地区公民館



【受付時間】

・午前9時30分～11時
・午後1時30分～3時

【項目・負担金】

特定健康診査

・40～69歳…1000円

・70～74歳…無料

※国民健康保険加入者。

後期高齢者の健康診査…無料

39歳以下の健康診査…2000円

※保険区分は問いません。

胸部レントゲン

・40歳以上…300円

・70歳以上…無料

※保険区分は

問いません。



9月実施

総合健診の申し込み受付開始

【健診日・会場】

【石岡地区】

・9月1日(木)・2日(金)

・石岡保健センター

【健診当日の受付時間】

・午前7時～10時30分

【申込期間】

・8月1日(月)～5日(金)

・午前8時30分～午後5時15分

【申込方法】

※電話、ファックス、窓口で申し込みください。

※申し込み順に受付時間を割り振り、受診券を郵送します。

※一日の定員(250人)になり次第締め切ります。

※40歳以上で、特定健康診査・後期高齢者の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・後期高齢者の健康診査受診券と保険証が必要です。

【項目・負担金】

39歳以下の健康診査…2000円

40歳以上(70歳以上は無料)

・特定健康診査(国民健康保険加入者)40～69歳…1000円

・後期高齢者の健康診査…無料

・胸部レントゲン…300円

・肝炎ウイルス検査B・C型(受診歴のない人)…1000円

・胃がん…1500円

・大腸がん…500円

・前立腺がん(50歳以上男性)…600円

石岡地区

★子宮がん・乳がん

検診(集団検診)

【検診日・会場】

・9月26日(月)～29日(木)の4日間

・石岡保健センター

【検診受付時間】

・午後0時20分～1時10分

【申込期間】

・8月29日(月)～9月2日(金)

【申込方法】 石岡保健センターへ申し込みください。

【項目・負担金(70歳以上無料)】

◆子宮がん検診

・20歳以上の女性…1000円

◆乳がん検診

超音波検診

・30～56歳女性…1000円

・マンモグラフィ(2年に1度)

・40～49歳の女性…1500円

・50～69歳の女性…1000円

※医療機関検診を希望する場合は、保健センターの窓口で受診券を発行します。発行期間は、4月1日～平成24年1月31日

で、受診券の有効期間は、発行日から1か月間です。

★要件該当で、健康診査やがん検診が無料に

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(③④は証明書などが必要)には、負担金が無料になります。

①満70歳以上の人

②65～69歳の人で「後期高齢者の健康診査受診券」が届いた人

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障害者などの重度判定者

・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。③は福祉事務所、④は市役所税務課または八郷総合支所市民窓口課で証明を受けてください。⑤に該当する人は健(検)診当日に障害者手帳を持参してください。

●東日本大震災で被災した(住家の全半壊、全半壊など)人は、特定健康診査の自己負担金が免除になる場合があります。詳しくは、保険年金課(☎23・1111)へ問い合わせください。

★健康クラブ秋コー

ス参加者募集!

初心者でも、楽しみながら運動を身につけ、健康づくりを体験

できる教室です。運動指導士・サポーター(経験者)・保健師



★が応援します！

【日時】 8月29日、9月5・12日、10月24・31日、11月7日（月曜日全6回）

・午後1時30分～3時30分

【会場】 石岡保健センター

【申込方法】 石岡保健センター

窓口で、直接申し込みください。

【費用】 無料

★2か月集中ダイエット トコースⅡ参加者募集

体操ク

ラス 2

か月集中

ダイエット

トコース

Ⅱ期は、

無理なく

体重減少

を目指す教室です。栄養士や運動指導士が食事や運動について

指導します。今年の健康診断に

向けてがんばりましょう。

【対象】 BMIが25以上の人や、

健康診断の結果、特定保健指導

対象者となった人

*BMI＝体重(kg)÷身長(m)

÷身長(m)



※治療中の人は、主治医と相談のうえ、申し込みください。

【日時】 9月8・15・22・29日、

10月6・13・20・27日（木曜日

全8回）

・午後1時～3時30分

【会場】 八郷保健センター

【申込方法】 8月1日（月）か

ら電話か窓口で申し込みを受け

付け、定員（25人）になり次第、

締め切ります。

★ひきこもり相談支援センター

県では、ひきこも

り対策の総合調整機関として

「ひきこもり相談支援センター」

を設置し、社会福祉士、精神保

健福祉士の専門コーディネー

ターが相談に応じるほか、保健・

福祉・医療・教育・労働などの

適切な関係機関へつなぎます。

ぜひ、相談ください。

【相談時間】

・平日の午前9時～午後4時

【所在地・連絡先】

水戸市笠原町993-2

（県精神保健福祉センター内）

☎029・244・1571

★夏休みを利用して 予防接種を

対象者で、

まだ予防接種

が済んでいな

い人は、夏休み中に接種を受け

るようにしましょう。

●二種混合（ジフテリア・破

傷風）

【対象者】 市内の小学6年生

（平成11年4月2日～平成12年

4月1日生）

【接種期限】 平成24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：来年4月に小学校入学

の人（平成17年4月2日～平成

18年4月1日生）

・4期：高校3年生に相当する

年齢の人（平成5年4月2日～

平成6年4月1日生）

【接種期限】 平成24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。



連載④ ＊健康四季折々 ＊

暑い夏

昔から夏は暑いものでしたが、最近では最高気温が記録を更新し、健康に影響を及ぼす暑さになってきたようです。

今年の夏は、節電の夏：熱

中症にならないように、夏を

乗り切りましょう。汗は、体

温調節をするための体の便利

機能です。暑さの抵抗力を高

めるために、水分をとり、汗

をかくようにしましょう。し

かし、無理をして熱中症に

なっては大変です。暑いとき

は、適度に扇風機やエアコン

を使用しましょう。

熱中症患者のお

よそ半数は、65歳

以上の高齢者です。高齢者は、

暑さや水分不足に対する感覚

機能が低下しており、暑さに

対する体の調整機能も低下し

ています。のどの渇きや暑さ

を感じなくても、こまめに水

分を補給したり、扇風機やエ

アコンを使って温度調整をす

るように心掛けましょう。

健康に気をつけ、元気に暑

い夏を乗り切り、日本の豊か

な四季を楽しみましょう。

《対象：すべての年代》

★「ここ」といこのち の電話相談」

☎43・6655

（八郷保健センター内）

★献血に協力を

ここちの悩み事などに、専門の相談員が電話で相談に応じています。秘密は厳守されますので、ぜひ利用ください。

●8月2日（火）

ピアステイ石岡

●8月26日（金）

イオン石岡店

・午前10時～11時45分

・午後1時～4時



【相談電話番号】



・午前9時～正午

・午後1時～4時

時の記憶

シリーズ70

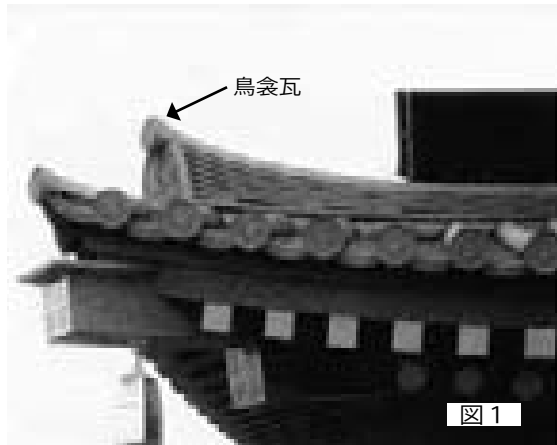
生涯学習課

☎43-1111(内線1235)

瓦塚窯跡特集

平成22年度の成果③

瓦編 2



天平十三(741)年、聖武天皇が鎮護国家を願い、全国に国分寺を建立します。瓦塚窯跡は常陸国分寺・尼寺に瓦を供給した窯跡です。これまで平成22年度の成果を紹介してきましたが、今回は前回に引き続き、確認された瓦について話したいと思います。

まず紹介するのは「鳥衾瓦」

です(図1)。衾とは元来「臥す間」すなわち寝所の意味で、掛け布団そのものを指す場合もあります。鳥衾瓦を雀衾瓦と呼ぶ地方もあることから「鳥衾」は「雀の寝るところ」、つまり「雀の止まり木」といったような意味と思われまます。形が大きく反り返っていることからこの名前がついたものと思われ、お寺の屋根を装飾するとともに、下に葺かれる鬼瓦が鳥の糞などで汚れることを防いでいます。

従来、常陸国分寺ではこの鳥衾瓦は確認されていませんでした。今回、出土した瓦は鬼瓦の上のつても安定するよう裾の部分が大きく広がっていること(写真1)、本体と文様部分が反り返るよう接合されていること(写真2)など、鳥衾瓦の特徴を備えていました。しかし、これまで確認されている国分寺



▲巨大な塼(写真3)

そこで、思い浮かぶのが化粧基壇用の塼です。基壇とは金堂などの建築物が建つ土台のことです。土台自体は土で作られますが、そのままでは見栄えがしないので、木や石で表装をします。これが、化粧基壇です。写真4は奈良の東大寺のもので、常陸国分寺では土製の塼でこのような基壇を作ったのかもしれない。

の軒丸瓦と作り方や形、大きさがあまり変わらないため、断定には至りませんでした。その可能性が高いと推定されました。次に紹介するのは巨大な「塼」です。従来発掘されていたものは20cm四方の正方形のもので、その半分ぐらいの面積

の長方形のものでした。今回確認されたのは長辺が50cm、短辺が25cmと非常に大きいものでした。(写真3) 塼は、国分寺などの寺院の回廊などに敷くレンガのような役割をしているものですが、今回調査されたものに関しては、従来のものより大きいことから、別の用途が考えられます。



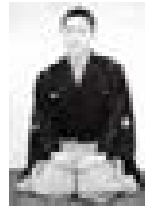
まちかど情報センターニュース

開館時間：午前10時～午後7時 休館日：木曜日
 石岡市国府3-1-16 問い合わせ ☎27・5171

駐車場は、まちかど情報センター駐車場（向かい側）・臨時駐車場（土橋通り）を利用ください。

まちかど寄席

日時 8月28日（日）午後2時～
 出演 昔昔亭 A太郎
 木戸銭 500円



帰ってきた「お化け屋敷」

8月17日（水）まで開催中！
 暑い暑い夏、身の毛もよだつ、あのお化け屋敷…。今年も、より一層怖さを増して公開中。

がんばろう！石岡「親子でビーズ手作り教室」

日時 8月20日（土）午前10時～正午
 定員 親子15組（4歳程度～小学校低学年）
 参加費 無料（要予約）
 持ってくる物 メジャー・はさみ・筆記用具

ルネッサンス（散歩しながら石岡再発見）

「霞ヶ浦に浮かぶ夕陽の筑波山を見ながら、ダイダラボッチ（大人形）の里を歩く」

（八木干拓・製鉄所遺跡・山崎の社・盛賢寺など）
 日時 8月21日（日）午後3時 出発
 集合場所 まちかど情報センターに、午後2時30分までに集合してください。
 参加費 500円（要予約）

美人画展「おんな…髪」

日時 8月29日（月）～
 9月11日（日）午後3時
 出展者 萩原寛氏



まちかど学習会

高血圧から低血圧まで

～元気にいきいきと暮らすために～
 日時 8月31日（水）午後2時～4時
 内容 血圧の基礎知識と健康
 講師 佐藤英子・小田舞子
 （市保健センター保健師）



第3回「サンド市」

今日は20日（土）開催！
 ～歴史の風にながれてまちを歩いてみませんか～
 日時 毎月第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
 内容 各店ワゴンセール・朝市・割引セール・フリーマーケット（参加者募集）
 ※参加者募集中です。問い合わせください。

☆8月のコミュニティ☆

折り紙教室 27日（土）午後1時30分～
 育児サークル（わんにゃんキッズ）
 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
 毎週水曜日 午前10時～
 日本語教室 毎週金曜日 午前10時～
 ちりめん小物 第1・3土曜日 午後1時～

地デジで何が、困ってませんか？

地デジの無料相談会開催中

7月24日から、地上デジタル放送がスタートしました。地デジで何か困っていることはありませんか。引き続き、地デジサポートによる相談窓口を8月いっぱい開設しますので、気軽に利用ください。

地デジ相談窓口

地デジサポートの相談員は、月・火・日曜日に常駐します。それ以外の日は、会場に備えてある地デジサポートの直通電話（無料）で相談できます。

地デジ対応が済んでいない人や、地デジ化後に不具合が生じ

地デジサポートって何？

総務省が地上デジタル放送の周知・広報、きめ細やかな相談を行うために設立した組織です。



◆問い合わせ
 デジサポート茨城相談会事務局
 ☎029・303・2601
 （午前9時から午後6時まで）

8月		相談員の常駐日	会場名	時間
23日（火）	28日（日）			



図書館つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館
☎24・1507



《夏休み映画会》

～入場無料～

子ども向けの映画会を行います。ぜひ、参加ください。

◆日時 8月7日(日)
午後2時～3時30分

◆会場 中央図書館3階読書室
◆上映内容

「おまえうまそうだな」宮西達也原作
◆対象 幼児・児童



●東日本大震災関連

池上彰の学べるニュース
池上彰著

●帰宅難民なう。 難民A著

●検証東日本大震災の流言・デマ 荻上チキ著

●災害時ケータイ&ネット活用 BOOK 西田宗千佳著

●3・11クライシス! 佐藤優著

●震災の法律相談Q&A 淀屋橋・山上著

●闘う日本―東日本大震災1カ月の全記録 産経新聞社著

●日本復興計画 大前研一著

●東日本大震災―報道写真全記録 朝日新聞社著

《新着図書のご案内》

●児童にお勧めの夏の本

- なつはぐんぐん 五味太郎著
- お化けの真夏日 川端康成著
- あつさのせい スズキコージ著
- なつのおとずれ

かがくいひろし著

なつのいけ 塩野米松著

ふねにのつていきたいね 長崎夏海著

職人の技が光る花火の大図鑑 泉谷玄作著

●原発関連

- 原発のうそ 小出裕章著
- 大津波と原発 内田樹著
- 黒い絆 ロスチャイルドと原発マフィア 鬼塚英昭著
- 原発崩壊 増補版―想定されていた福島原発事故 明石昇二郎著
- 福島原発メルトダウン 広瀬隆著
- 原発のどこが危険か 桜井淳著

※新着図書の一部の紹介です。

《開館・閉館時間の変更》

中央図書館は、節電対策のため、9月30日まで開館時間と閉館時間を変更しています。不便をおかけしますが、理解のうえ、協力願います。

閉館時間	午後5時	午後6時
開館時間	午前9時	午前10時
	変更後	変更前

中央図書館2階視聴覚室

《8月のおはなし玉手箱》

・6日(土) 午前10時30分

《8月のおはなし会》

・20日(土) 午前10時30分

中央公民館和室

《8月のおはなしフレンズ》

・20日(土) 午後2時30分

※13日はお盆のため、日程が変更になります。

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

【休館日】	
8月	9月
1・8	5
15・22	12~20
29	23・26

人権について

考えてみませんか

人権メッセージを募集しています

県では、人権啓発活動の一環として、心温まる『人権メッセージ』を募集しています。

相手を思いやること、人間らしく生きること、差別や偏見に

対して感じたこと、辛い時に勇気づけられたことなど体験や思いをメッセージにしてください。

◆応募資格 県内在住・在勤・在学者

◆応募規定 1人1点で、200字程度。自作未発表の作品。(小学校低学年部門は、保護者などと一緒

に考えた作品でも可)

◆応募方法 住所・郵便番号・氏名(ふりがな)・匿名希望の有無・学年・年齢・性別・職業(学校名)・電話番号を明記のうえ、官製ハガキまたは封書で郵送ください。

◆応募締切 9月26日(月)

◆賞・賞品 次の6部門から、最優秀賞(図書カード3000円分)各1点、優秀賞(図書カード2000円分)各3~5点を選考。6部門の最優秀賞から最優秀グランプリ賞(最優秀賞と合わせ図書カード5000円分)1点を選考。

【部門】 ①小学校低学年②小学校高学年③中学校④高等学校⑤特別支援学校⑥一般(大学生以上)

◆発表 11月下旬予定。

①⑤の入賞者は学校に連絡、⑥の入賞者には直接連絡します。

※詳細については問い合わせください。

◆応募先・問い合わせ 茨城県人権啓発推進センター 人権メッセージ募集「人権について考えてみませんか」あなたの思い・わたしの思い」係

〒310-8555

水戸市笠原町978番6

☎029・301・3135





女性の就業状況

出産により離職する 女性が増加傾向に

平成21年に行われた「茨城県男女共同参画社会県民意識調査」で、男女の生き方や家庭生活に関する考えについて尋ねたところ「男は仕事、女は家庭」という考え方について、約5割の人が『同感しない』と回答しました。しかし、性別で見ると、女性54・7%に対し、男性は44・1%で、約1割の差となっています。

また「女性が仕事を持つのは良いが、家事・育児もきちんとするべきである」という質問についても『そう思う』が全体で6割以上となっています。

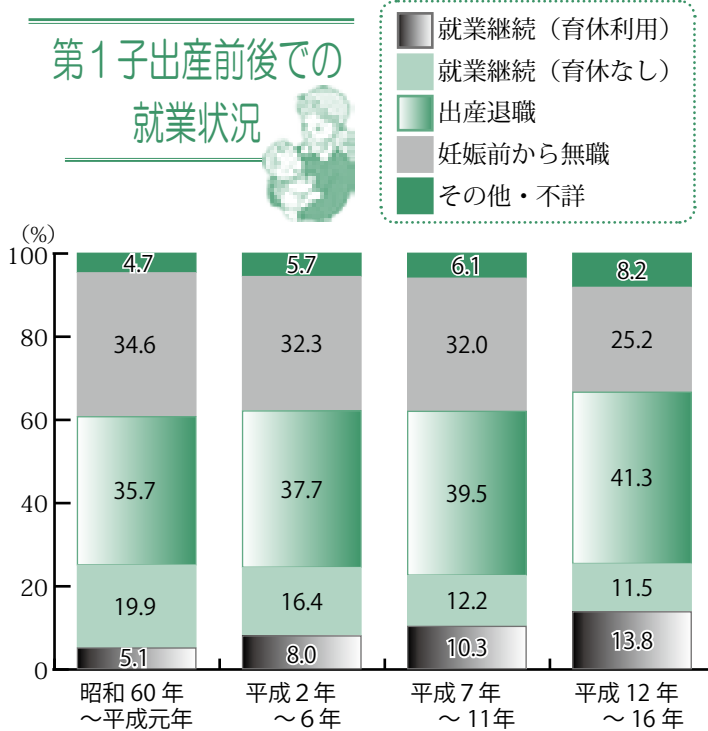
育児休暇を取得している女性は増加していますが、出産を機に離職する女性も以前と変わらず多いようです。

平成21年に行われた「茨城県男女共同参画社会県民意識調査」で、男女の生き方や家庭生活に関する考えについて尋ねたところ「男は仕事、女は家庭」という考え方について、約5割の人が『同感しない』と回答しました。しかし、性別で見ると、女性54・7%に対し、男性は44・1%で、約1割の差となっています。

また「女性が仕事を持つのは良いが、家事・育児もきちんとするべきである」という質問についても『そう思う』が全体で6割以上となっています。

育児休暇を取得している女性は増加していますが、出産を機に離職する女性も以前と変わらず多いようです。

第1子出産前後での就業状況



※男女共同参画白書(平成22年度)より作成

仕事か家庭かといった二者択一の考えではなく、男性も女性も、仕事と生活の両方を、自分が希望するバランスで実現できる「ワーク・ライフ・バランス」(仕事と生活の調和)の達成に向け、意識改革や環境づくりが大切なことがわかります。

午後1時30分～4時

女性のための

困りごと相談

ひとりで悩まず、ぜひ相談ください。
*市役所1階相談室(毎週木曜日)
*八郷総合支所1階相談室(今月は8月23日(火))

企画課 男女共同参画担当

☎23・1111(内線222)



生活ホットライン

震災に乗じた未公開株や 社債の勧誘に注意!!



【事例1】自宅にダイレクトメールが届き、後日「原発事故の影響で、風力発電が注目される。将来有望な風力発電会社の未公開株を特別枠で買うことができ。今のうちに安く買っておけば、後で得をする」と電話で勧誘され、購入した。

届いていないか。東日本震災の影響で浄水器の需要が高まっている。A社は浄水器メーカーの会社で、将来上場する予定だ。A社の社債を欲しがっている人がいる。当社の代わりに買ってくれば、2〜3倍の値段で買い取る」と購入を勧められた。

◆アドバイス

- ・震災を口実にしたセールストークにだまされない。
- ・安易なもうけ話はきっぱり断ること。
- ・買い取りが実行されることはまずない。
- ・支払ったお金を取り戻すのは難しい。あわててお金を支払わないこと。

【事例2】電話で「東日本震災の被災地を支援する救済センターの未公開株を買わないか。将来は上場する会社なので後でもうかる」と説明された。その後、送られてきたパンフレットの連絡先に電話をしたところ「実在する病院の院長が立ち上げた救済センターである」と言われ、信用できると思い購入した。

【事例3】証券会社を名乗り「A社の社債を持っていないか」と電話があった。持っていないと言うと「パンフレットが届いたらぜひ教えてほしい」と言われた。2日後「A社のパンフレットは

*知らない業者から勧誘があったら、早めに相談ください。

消費生活センター(市役所内)

☎22・2950月～金曜日
午前10時～正午
午後1時～4時30分

文芸いしおか

俳句

府中 城下 稔
自分史の鉄路の軌む五月闇

府中 赤津美智子
十二分に若葉風吸い齡延ぶ

総社 一色しのぶ
母の日の母は一人の時愛す

東光台 森 まさこ
十の指新じやがの貌さぐり掘る

茨城 伊藤 誠
曇天の底に漂ふ粟の花

府中 荒川 忠男
父の日や嫁の便りが添えられて

小幡 浅輪 民雄
ゆるやかに時は流れてかたつむり

瓦谷 山崎 景子
夏草の刈られ窯跡までの径

柿岡 野村 京子
山梔子の花卵燈の供華であり

宇治会 萩原 清
門先の紅のともしび花石榴

短歌

村上 小松 好子

すそ野より青立つ山並照り映えて散歩の目線日毎に清し

府中 山口 文字

四月はや半ばなれどもこな雪のふりくる空に被災地思ふ

泉町 藤岡みつ子
放射能今日の値を気にしつつ畑の小松菜うね広く時く

東大橋 森 美千瑠
照りかける筑波の山にて見放くれ

ば映のあはひに水張田ひかる
大谷津 海老澤明子
このあした吟行日和ゆくてには

稜線あをし筑波三山
東石岡 田村 満佐
今年また心あらたに新緑の筑波

山路を登り来にけり
柴内 羽生 俊
震災の影響あれどもこのあたり田んぼも梅の収穫も順調

山崎 鈴木 君江
花終りてさやさやと藤のつるは伸び宙をまさぐる風に吹かれて

東成井 小島 せん
天が地が大揺れに揺れしあの地震をそしらぬ如くじゃが芋の花

山崎 荒井 幸子
幾つかと問へば小さき指ひとつ出して答へる女の子愛らし

梅雨の紫陽花 冷たく咲いて
あなたそっくり 五月空
女ながらも 目を引く腕は

カツオ朝市 仕切る声
府中 小川野 蛙
紫外線には 日除けが効くが

手立て探るは 放射能
石岡 東 辻の華
紫蘇のてんぷら 一品そえて

もうら微笑み そばの味
下林 類賀 力江
被災跡地に 根性見せた

初夏を彩る 花菖蒲
下林 加藤 弥生
一時帰宅の 我が家の庭に

咲いて紫陽花 主待つ
柿岡 鈴木千代子
音のする度 眼は揺れものに

俚謡

総社 鈴木 虚心

たった一本 残った松に
誓う復興 茨道
国府 大西 和子

常陸石岡 歴史も古く
俚謡文化の 拓く街
国府 大西 和子

新た命の 芽生えを知って
母となる日の 指を折る
国府 篠原美千代

市民ずいひつ

騙された平家

打田 昇三

木曾義仲に京都を追われた平家一門は領地のあった西国で勢力を回復し、寿永三年二月には一ノ谷(神戸)に本陣を構えた。

安徳天皇は沖の船を御座所にしたが、平家の武将たちは生田の森、三草山などに軍勢を配置しており、源氏も簡単には攻め落せなかつた筈である。当時の朝廷では安徳天皇と三種の神器を持つ平家を討つことに消極的であつたが、源氏が強引に追討を迫つたという。

二月四日は清盛の命日であり平家は簡素だが法要を行つていた。そこに後白河法皇の使いと称する修理権大夫と言う者がやつてきて「源平の和睦を図るため、法皇の使者が八日に都を發つて福原に向かう。源氏方へも申し入れたから、それまでは合戦を中止するように」と書かれた書状を置いていった。

平家軍は、それを信じて停戦中のところへ源氏の軍勢が攻めてきたから負けるのは当然である。これは後白河法皇の奇策と伝えられるが、源氏も一枚噛んでいいることは疑いない。

文化協会だより

●石岡市八郷硯友会

・第22回八郷硯友会書展(市内各会派の合同の書道展。学生作品も約300点展示)
【日時】
・8月30日(火)～9月4日(日)
・午前9時～午後5時
※30日は午後1時から、4日は午後4時まで。

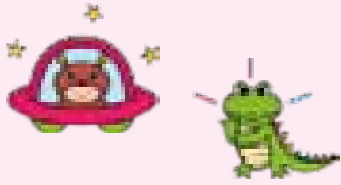
●【場所】中央公民館
●【問い合わせ】
秋山 ☎43・1838

●石岡三曲協会

・三曲合奏温習会(会員による琴・三弦・尺八の合奏)
【日時】8月27日(土)
午後1時～

●【場所】若松町公民館
※入場は無料です。
●【問い合わせ】
川村 ☎22・2597

わが家の アイドル



こうのす ゆうと
鴻巣 優人ちゃん (3か月) ▶

石岡
毎日元気いっぱい!たくさん笑顔
を見せてくれます。
パパとママから 生まれてきてく
れてありがとう♥



◀江畑 奈々美ちゃん (4歳8か月) 左
おゆむ 歩ちゃん (1歳) 右

石岡
いつも笑顔で元気いっぱい!!仲
良しです。
パパとママから 優しい子になっ
てね♥



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、市役所 秘書広聴課へ連
絡ください。

● 問い合わせ 秘書広聴課
☎ 23-1111 (内線 213)

東日本大震災被災者支援 司法書士による 無料法律相談開催



茨城司法書士会では、この度
の大震災支援のため、司法書士
による無料相談会を開催しま
す。事前予約は必要ありません
ので、ぜひ相談ください。

【日時】 8月6日(土)
午前10時~午後3時

【会場】 東地区公民館

☎ 029-225-0111
問い合わせ 茨城司法書士会

【相談内容】
東日本大震災によって起こっ
た法的トラブル(土地建物、借
地借家、隣接物の倒壊、会社、
悪質商法など)に関する相談

★幸せは食事から

おからの

クリームコロツケ



(1人分: エネルギー324 kcal、
食物繊維6.4g、カルシウム
125mg、塩分2g)
◆材料(6人分)
おから300g、たまねぎ 1/3
個、ベーコン3枚、生しいたけ

3枚、塩・コショウ少々、揚
げ油適量、ホワイトソース(小
麦粉大さじ4、牛乳2カップ、
バター30g、塩小さじ2、こ
しょう・ナツメグ少々)、衣(小
麦粉、とき卵、パン粉各適量)
◆作り方
①おからはフッ素樹脂加工の
フライパンなどでからいりし、
水分をとばす。
②玉ねぎ、ベーコンは粗みじ
ん切り、しいたけは5mm角に切
り、フライパンで炒める。
③ホワイトソースを作る。鍋
に小麦粉を入れ、牛乳を少しず
つ加えて溶きのぼし、中火強に
かける。フツフツしてきたら火
を弱めてバターを加え、木べら
で混ぜながら約7分とろみがつ

くまで煮て、塩、こしょう、ナ
ツメグを加える。
④おからと②をボウルに入れ、
③を混ぜ、バットなどに広げ
て冷ます。
⑤丸く形づくり、小麦粉、と
き卵、パン粉をつけ、170度
の油できつね色に揚げる。
◆ポイント
・おからは食物繊維が豊富に含
まれています。
・ソースをかけなくてもおいし
く食べることができます。
★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。

■ 問い合わせ
健康増進課 ☎ 24-1386