



▲十三塚の果樹園にて

実りの秋が訪れました

全 容 目 録

- 石岡駅周辺整備の概要 P2
- 市の放射能・放射線対策
放射線対策室の設置など四つの取り組み P3
- 市内各施設の放射線量測定値 P4
- 乗合いタウンメイトを利用ください P6

八郷地区は、今年も実りの秋が訪れました。観光果樹園や販売所では、柿やリンゴ、ミカンなど、おいしい果物が味わえます。

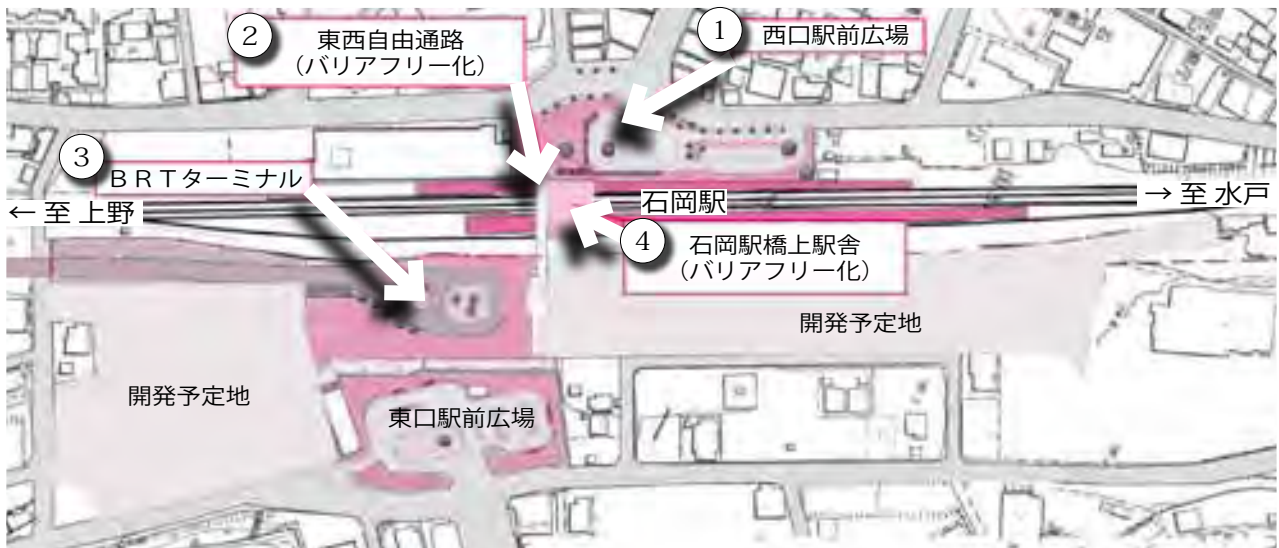
十三塚の果樹園でも、甘味が高く果汁も多い富有柿^{ふゆう}が、最盛期を迎えています。

●市の木 しい ●市の花 ゆり ●市の鳥 ひばり

* 「広報いしおか」は、最寄りの公共施設、金融機関、市内コンビニエンスストア、石岡駅、高浜駅に置いてあります。

安全で快適な、そして魅力と活力があふれるまちづくりを目指して 石岡駅周辺整備の概要

●問い合わせ 駅周辺整備推進室 ☎23-1111 (内線 265)



(表) 第1段階

| | ①石岡駅 西口駅前広場整備 | ②石岡駅 東西自由通路整備 | ③BRT ターミナル整備 | ④石岡駅 橋上駅舎化整備 |
|--------|--|---|----------------------------------|-------------------------------------|
| 事業内容 | ●送迎用一時駐車スペースの確保 ●安全快適な歩行・車道空間の創出 ●変則交差点の改良 | ●エレベーター・エスカレーターなどの設置によるバリアフリー化 ●防風雨型で耐震性能の改善による安全性の向上 ●歩行者の東西アクセス性の向上 | ●定時性・速達性・安全性の向上 ●鉄道への乗換利便性の向上 | ●駅東西からのアクセス性の向上 ●バリアフリー化による利便性向上 |
| 整備内容など | | | | |
| 事業費 | 6億7000万円 | 11億8000万円 | 1億円 | 17億1000万円 |
| 合計 | | | | 36億6000万円 |

今年度から各施設の整備に向けた実施設計を行い、以降工事に着手し、平成26年度の事業完了を目指します。

《第1段階》
骨格となる交通基盤の整備推進
駅周辺の機能改善について、多くの市民から早急な対応が求められていることから、第1段階として左表の整備を推進します。

《第2段階》
石岡駅東口整備の推進
交通基盤整備(第1段階)の効果を活用し、駅東側の鹿島鉄道跡地などの整備を進めます。今後の事業進捗状況は、随時広報などにより周知します。

事業内容スケジュール(案)

石岡駅周辺整備事業は、社会・経済動向や市の財政状況などを踏まえ、段階的な施行とします。

市では、今年度から石岡駅周辺整備事業に取り組んでいきます。
この事業を進める中で、都市計画の変更が必要となるため、都市計画変更と事業実施の概要について、9月13日に国府地区公民館・15日に八郷総合支所で説明会を開催しました。

説明会では、市民から石岡駅周辺の早期整備の要望のほか、全体事業費が大きいことや周辺開発に伴う事業であることから、財政状況を勘案した慎重な対応を求める意見など、様々な質問・意見がありました。
今後も、市民の理解と協力を得ながら、事業の推進に努めていきます。

石岡駅周辺整備に向けて説明会開催



▲国府地区公民館での説明会

○財源
国からの補助金などが約17億4000万円、地方債(借入金)が約7億2000万円、駅周辺整備基金(積立金)からの繰入れが約10億1000万円、一般財源が約1億9000万円を予定しています。

○地方債
20年償還で年間平均約4400万円の返済を見込んでいます。
なお、事業費および財源については、今後の事業の進行により変動する可能性があります。

市の放射能・放射線対策

放射線対策室の設置など四つの取り組み

●問い合わせ 放射線対策室 ☎23-1111 (内線 141)

1 放射線対策室を設置

東京電力(株) 福島第一原子力発電所の事故による放射線に関する問題について総合的に対処することにより、市民の安全を守り、安心して暮らせるまちづくりを目指すため、10月17日付で生活環境部生活環境課内に「放射線対策室」を設置しました。

2 日常生活の安全

- 市内各所の定期測定(約80か所)
- ホットスポットの調査除染
- 簡易測定器の貸し出し
- 貸し出し機器

空間線量を測る環境放射線モニター(堀場製作所製)

貸出予約開始

11月16日(水) 午前9時

貸出開始日 11月21日(月)

貸出時間①午前9時〜正午

②午後1時30分〜4時30分

申込方法

身分を証明するもの(健康保険証・

運転免許証など)

を持参し、窓口で

直接申し込みくだ

さい。



受付窓口(貸出台数)

●市役所放射線対策室(3台)

●八郷総合支所総務課(3台)

※台数に限りがあります。希望に添えないことがあります。詳しくは、問い合わせください。

3 食生活の安全

- 市内農産品の安全確認
- 水道水の安全確認
- (湖北水道・八郷水道・簡易水道)
- 食品放射能測定システムの導入
- 給食などの安全確認
- 井戸水などの安全確認
- 個人生産の農作物などの安全確認

食品放射能測定システム

平成24年1月から市役所に設置して、学校給食の食材をサンプリング検査するほか、市民が持ち込んだ水や農産物の放射能を測定できるようにします。



4 情報提供

- 測定結果などを広報紙・ホームページで公表
- 放射線などに関する講演会の開催

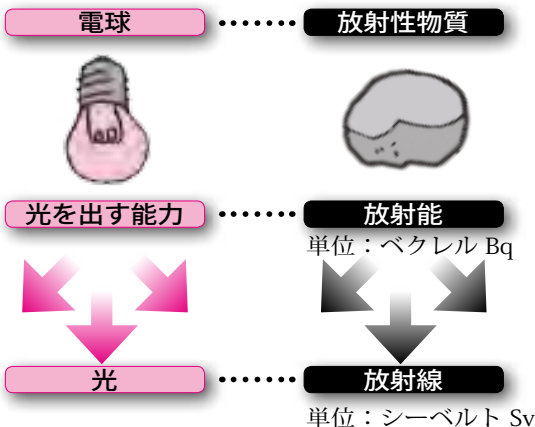
放射性物質と放射能・放射線

放射性物質が放射線を出す能力(放射能の強さ)を表す単位を「ベクレル(Bq)」といい、1ベクレルは、1秒間に一つの原子核が壊変(崩壊)することを表します。

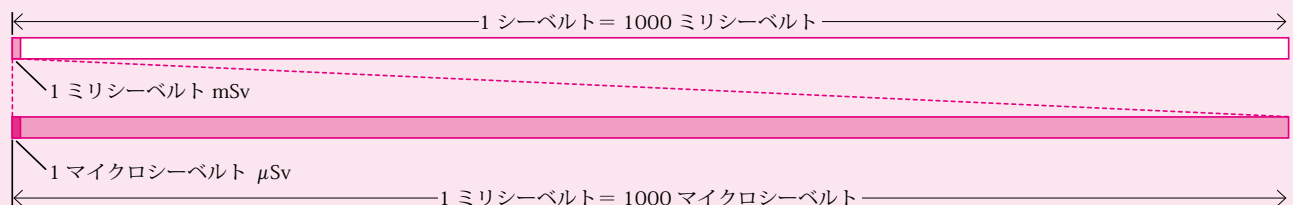
人体が受けた放射線による影響の度合いを表す単位は「シーベルト(Sv)」といい、放射線を安全に管理するための指標として用いられます。

電球に例えると、放射性物質が電球、放射能が光を出す能力、放射線が光といえます。

※壊変(崩壊)とは原子核が放射線を出して別の原子核になる現象のこと。



放射線を図る単位 (シーベルト・Sv)



市内各施設の放射線量測定値

公共施設などの放射線量測定結果

測定器：簡易測定器 単位：マイクロシーベルト/時

●問い合わせ 放射線対策室 ☎ 23-1111 (内線 141)

※簡易測定器の測定値は、各測定器ごとに差異があるため、同じ測定器の測定値で、放射線量の変化をとらえるとしています。

| 主な公共施設 毎月第2・4週測定 RADEX RD1503・PA-1000 Radi | 10月第4週 | | |
|--|--------|------------|----------|
| | 地表 | 地上 0.5m | 地上 1m |
| 国府地区公民館 | — | — | 0.186 |
| 芦穂地区多目的研修センター | — | — | 0.171 |
| 瓦会地区多目的研修センター | — | — | 0.140 |
| 石岡学校給食センター | — | — | 0.140 |
| 農村資料館 | — | — | 0.116 |
| ふれあいの里石岡ひまわりの館 | — | — | 0.141 |
| まちかど情報センター | — | — | 0.177 |
| 常陸風土記の丘 | — | — | 0.196 |
| 茨城県フラワーパーク | — | — | 0.226 |
| つくばねオートキャンプ場 | — | — | 0.160 |
| 朝日里山学校 | — | — | 0.196 |
| 石岡運動公園 | 0.239 | 0.242 | — |
| 八郷総合運動公園 | 0.163 | 0.190 | — |
| 柏原野球公園 | 0.318 | 0.232 | — |
| 柏原サッカー公園 | 0.224 | 0.192 | — |
| 小井戸運動広場 | 0.183 | 0.147 | — |
| 国府公園 | 0.380 | 0.288 | — |
| 石岡ステーションパーク | 0.196 | 0.146 | — |
| いしおかイベント広場 | 0.155 | 0.152 | — |
| やさと温泉ゆりの郷 | — | — | 0.228 |

10月25日までに小中学校・幼稚園を含む162の公共施設1164か所を測定した結果、地上1mの空中線量は1マイクロシーベルト/時を超えたところはありませんでしたが、地表の測定では36施設86か所で、1マイクロシーベルト/時以上が測定されました。測定値が高かったのは、児童館と北小学校の雨どい直下や側溝の地表面でした。この2施設とも土を取り除いた結果、児童館は4.407マイクロシーベルト/時が0.244に、北小学校では2.56マイクロシーベルト/時が0.597に下がりました。残りの施設も順次除染します。



◀ 県の環境放射線観測車による測定 (市役所駐車場)

被ばく量低減のために 不用意に近づかないで

雨水が集まりやすい所や雨水の排水溝(特に土砂などが堆積している集水^{ます}枘の上部)、樹木の下で草などが繁茂している場合、落葉などが堆積している場所などは、放射性物質が堆積しやすく高い放射線量を示す場合があるので、できるだけ近づかないでください。



| 主な公共施設 平日毎日測定 | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------|----------|----------|-----------------|----------------|-------------------|-----------|-----------|--|------------|----------|
| 測定場所 | 市役所 | | 旭台 会館 | 城南 地区 公民館 | 八郷 総合 支所 | 自然 休養村 センター | 恋瀬 出張所 | 園部 出張所 | 簡易測定器 PA-1000 Radi (ラディ) (地上 1m) | | |
| | 県の測定 | | | | | | | | 測定日 | 地上 2.4m | 地上 1m |
| | 地上 2.4m | 地上 1m | | | | | | | | | |
| 10/13 木 | — | — | 0.199 | 0.181 | 0.229 | 0.166 | 0.204 | 0.126 | 0.174 | | |
| 14 金 | — | — | 0.188 | 0.197 | 0.217 | 0.153 | 0.203 | 0.111 | 0.180 | | |
| 17 日 | — | — | 0.194 | 0.194 | 0.234 | 0.159 | 0.177 | 0.122 | 0.172 | | |
| 18 火 | — | — | 0.193 | 0.197 | 0.239 | 0.162 | 0.216 | 0.122 | 0.168 | | |
| 19 水 | — | — | 0.203 | 0.186 | 0.239 | 0.170 | 0.210 | 0.119 | 0.165 | | |
| 20 木 | — | — | 0.201 | 0.195 | 0.238 | 0.160 | 0.209 | 0.117 | 0.170 | | |
| 21 金 | — | — | 0.209 | 0.159 | 0.236 | 0.158 | 0.205 | 0.122 | 0.172 | | |
| 25 火 | — | — | 0.194 | 0.191 | 0.234 | 0.163 | 0.212 | 0.124 | 0.162 | | |
| 26 水 | 0.088 | 0.172 | 0.204 | 0.202 | 0.251 | 0.151 | 0.205 | 0.119 | 0.155 | | |
| 27 木 | — | — | 0.198 | 0.208 | 0.202 | 0.163 | 0.223 | 0.117 | 0.154 | | |
| 28 金 | — | — | 0.194 | 0.206 | 0.286 | 0.151 | 0.211 | 0.118 | 0.163 | | |
| 11/1 火 | — | — | 0.208 | 0.212 | 0.264 | 0.151 | 0.207 | 0.112 | 0.160 | | |

学校・幼稚園などの測定値

保育所・幼稚園・小中学校・農産物など

測定器：簡易測定器 単位：マイクロシーベルト/時

| 公立 私立 保育所 など 測定器 PA-1000 Radi (ラディ) | 測定値 (園庭中央) | | | | | |
|---|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | 10月13日 | | 10月20日 | | 10月27日 | |
| | 地上 0.5m | 地表 | 地上 0.5m | 地表 | 地上 0.5m | 地表 |
| 第1保育所 | 0.208 | 0.225 | 0.202 | 0.194 | 0.217 | 0.221 |
| 第2保育所 | 0.209 | 0.200 | 0.238 | 0.240 | 0.217 | 0.208 |
| 園部保育所 | 0.208 | 0.196 | 0.198 | 0.176 | 0.211 | 0.212 |
| みなみ保育所 | 0.247 | 0.240 | 0.242 | 0.238 | 0.233 | 0.236 |
| やさと中央保育所 | 0.177 | 0.187 | 0.207 | 0.199 | 0.208 | 0.209 |
| 石岡明照保育園 | 0.170 | 0.161 | 0.178 | 0.209 | 0.159 | 0.155 |
| 泉ヶ丘保育園 | 0.187 | 0.199 | 0.216 | 0.230 | 0.210 | 0.235 |
| 国分台ふたば保育園 | 0.200 | 0.214 | 0.204 | 0.195 | 0.197 | 0.213 |
| ひかり保育園 | 0.169 | 0.157 | 0.163 | 0.162 | 0.164 | 0.175 |
| わかさ保育園 | 0.235 | 0.235 | 0.218 | 0.269 | 0.239 | 0.238 |
| しらゆり保育園 | 0.209 | 0.215 | 0.182 | 0.211 | 0.201 | 0.183 |
| そとの保育園 | 0.111 | 0.103 | 0.133 | 0.098 | 0.101 | 0.095 |
| 石岡ひまわり保育園 | 0.226 | 0.242 | 0.241 | 0.271 | 0.237 | 0.248 |
| りんりん保育園 | 0.212 | 0.233 | 0.199 | 0.200 | 0.246 | 0.249 |
| ことりの森保育園 | 0.127 | 0.121 | 0.121 | 0.107 | 0.119 | 0.133 |
| 児童館 | 0.226 | 0.227 | 0.214 | 0.234 | 0.199 | 0.219 |
| 児童センター (入口) | 0.154 | 0.141 | 0.131 | 0.125 | 0.127 | 0.120 |

※掲載は園庭中央ですが、園庭の四隅と砂場も測定しています。ホームページで確認できます。

測定値：グラウンドの5か所 (東西南北・中央) の平均

| 中学校 測定器 A 2700 | 測定値 (グラウンド) | | | | | |
|----------------------|-------------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | 10月第3週 | | 10月第4週 | | 10月第5週 | |
| | 地上 1m | 地表 | 地上 1m | 地表 | 地上 1m | 地表 |
| 石岡中学校 | 0.154 | 0.169 | 0.156 | 0.168 | 0.159 | 0.168 |
| 府中中学校 | 0.239 | 0.280 | 0.237 | 0.278 | 0.234 | 0.248 |
| 城南中学校 | 0.193 | 0.231 | 0.197 | 0.213 | 0.184 | 0.191 |
| 国府中学校 | 0.176 | 0.186 | 0.197 | 0.182 | 0.188 | 0.194 |
| 園部中学校 | 0.168 | 0.188 | 0.164 | 0.152 | 0.166 | 0.176 |
| 有明中学校 | 0.112 | 0.120 | 0.108 | 0.110 | 0.116 | 0.126 |
| 柿岡中学校 | 0.119 | 0.117 | 0.106 | 0.127 | 0.120 | 0.118 |
| 八郷南中学校 | 0.178 | 0.195 | 0.165 | 0.203 | 0.173 | 0.216 |

| 小学校 測定器 A 2700 | 測定値 (グラウンド) | | | | | |
|----------------------|-------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | 10月第3週 | | 10月第4週 | | 10月第5週 | |
| | 地上 0.5m | 地表 | 地上 0.5m | 地表 | 地上 0.5m | 地表 |
| 石岡小学校 | 0.184 | 0.216 | 0.191 | 0.207 | 0.209 | 0.248 |
| 府中小学校 | 0.200 | 0.212 | 0.199 | 0.210 | 0.190 | 0.215 |
| 高浜小学校 | 0.209 | 0.193 | 0.186 | 0.182 | 0.188 | 0.188 |
| 東小学校 | 0.158 | 0.178 | 0.173 | 0.185 | 0.159 | 0.193 |
| 三村小学校 | 0.193 | 0.200 | 0.194 | 0.212 | 0.198 | 0.200 |
| 関川小学校 | 0.239 | 0.248 | 0.228 | 0.243 | 0.230 | 0.236 |
| 北小学校 | 0.206 | 0.212 | 0.203 | 0.193 | 0.193 | 0.203 |
| 南小学校 | 0.184 | 0.209 | 0.211 | 0.237 | 0.192 | 0.195 |
| 杉並小学校 | 0.202 | 0.222 | 0.178 | 0.210 | 0.179 | 0.201 |
| 園部小学校 | 0.180 | 0.203 | 0.176 | 0.184 | 0.190 | 0.256 |
| 東成井小学校 | 0.183 | 0.193 | 0.174 | 0.182 | 0.184 | 0.209 |
| 瓦会小学校 | 0.128 | 0.132 | 0.120 | 0.126 | 0.124 | 0.120 |
| 林小学校 | 0.131 | 0.142 | 0.135 | 0.128 | 0.123 | 0.112 |
| 恋瀬小学校 | 0.112 | 0.119 | 0.102 | 0.112 | 0.104 | 0.114 |
| 葦穂小学校 | 0.143 | 0.150 | 0.152 | 0.149 | 0.146 | 0.150 |
| 吉生小学校 | 0.154 | 0.161 | 0.162 | 0.181 | 0.157 | 0.178 |
| 柿岡小学校 | 0.146 | 0.165 | 0.154 | 0.159 | 0.145 | 0.155 |
| 小幡小学校 | 0.152 | 0.170 | 0.140 | 0.156 | 0.152 | 0.168 |
| 小桜小学校 | 0.188 | 0.192 | 0.178 | 0.180 | 0.180 | 0.180 |

| 公立 私立 幼稚園 測定器 A 2700 | 測定値 (園庭中央) | | | | | |
|--|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | 10月14日 | | 10月20日 | | 10月28日 | |
| | 地上 0.5m | 地表 | 地上 0.5m | 地表 | 地上 0.5m | 地表 |
| 府中幼稚園 | 0.260 | 0.290 | 0.174 | 0.130 | 0.198 | 0.152 |
| 国分寺幼稚園 | 0.200 | 0.204 | 0.213 | 0.255 | 0.208 | 0.266 |
| 石岡善隣幼稚園 | 0.101 | 0.075 | 0.099 | 0.102 | 0.107 | 0.119 |
| ばらき台幼稚園 | 0.134 | 0.157 | 0.140 | 0.124 | 0.121 | 0.124 |
| 石岡幼稚園 | 0.186 | 0.177 | 0.117 | 0.108 | 0.121 | 0.126 |
| 恋瀬ほしのみや幼稚園 | 0.127 | 0.121 | 0.121 | 0.107 | 0.119 | 0.090 |
| 八郷幼稚園 | 0.153 | 0.117 | 0.118 | 0.119 | 0.115 | 0.134 |
| | 10月第3週 | | 10月第4週 | | 10月第5週 | |
| 東幼稚園 (園庭) | 0.190 | 0.165 | 0.169 | 0.163 | 0.186 | 0.180 |

食品衛生法の規定に基づく、食品中の放射性物質に関する暫定規制値 (単位：ベクレル/時)

| | | |
|---------|----------------|-----------|
| 放射性ヨウ素 | 飲料水 | 300 |
| | 牛乳・乳製品 | (乳幼児 100) |
| | 野菜類 (根菜・芋類を除く) | 2000 |
| | 魚介類 | |
| 放射性セシウム | 飲料水 | 200 |
| | 牛乳・乳製品 | |
| | 野菜類 | 500 |
| | 穀類 | |
| | 肉・卵・魚・その他 | |

水道水・農産物

10月26日までに、サンプリングした水道水と農産物を測定した結果、放射性ヨウ素と放射性セシウムは、厚生労働省の定めた暫定規制値を下回っていて、安全が確認されています。

また、水源の一部として利用している茨城県企業局の、県中央水道事務所 (那珂川)・涸沼川浄水場 (涸沼川)・新治浄水場 (霞ヶ浦) の水についても安全が確認されています。

●最新の測定結果は、市のホームページで見ることができます。☞ <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

乗合いタクシーを 利用ください!!



平成19年4月から石岡市全域で運行している乗合いタクシーは、利用者をそれぞれの場所から目的地まで送迎するサービスです。ぜひ、利用ください。

などで予約してください。
※利用日の5日前から当日の運行の30分前までに予約ください。

【乗車券の購入】

利用料金は、現金での支払い
はできませんので、乗車券を購
入ください。

▼シート（10枚綴り）販売

- ・乗合いタクシー内
- ・関鉄ハイヤー（株）
- ・（有）ムツミ観光自動車
- ・石岡駅前観光案内所
- ▼ばら売り
- ・石岡商工会議所
- ・まちなか中継センター
- ・八郷商工会

●料金表 *未就学児は無料

| 区分 | A 地区内のみ の利用 | B 2地区にわ たる利用 |
|----------------------|----------------|-----------------|
| 大人 (中学生以上) | 300円 | 500円 |
| 小学生・障害者手 帳所持者と付添者 | 100円 | 200円 |

●運行時間帯（1日10便）

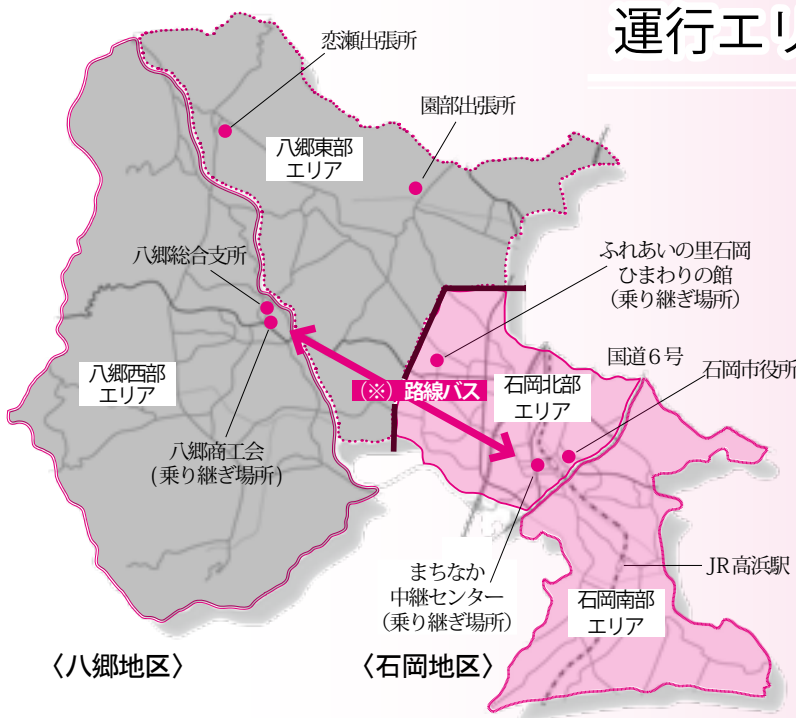
| 運行時間帯 |
|--------|
| 8時15分便 |
| 9時便 |
| 10時便 |
| 11時便 |
| 12時便 |
| 13時便 |
| 14時便 |
| 15時便 |
| 16時便 |
| 17時便 |

※各エリア内を1時間で一巡します。

- 運行日 月～金曜日
- ※土・日・祝日、年末年始は連休。
- 注意事項

- ・乗合い方式のため出発時間や到着時間に幅があります。時間に余裕を持って、利用ください。
- ・座席に余裕があっても、予約がないと利用できません。また、運転手は予約を受けられません。
- ・道路事情などにより、車両の進入できる場所を送迎場所として指定することがあります。
- ・営業のための利用はできません。
- ・予約の変更やキャンセルの際は、早めに連絡してください。
- ・石岡地区と八郷地区をまたぐ場合は、ふれあいの里石岡ひまわりの館で発行する「乗換券」が必要です。
- ・予約状況により、次の便を案内する場合があります。

運行エリア



※石岡地区と八郷地区の乗り継ぎに「路線バス」を併用する場合、車内で発行される「乗継乗車券」を利用することにより、料金表のBの金額で乗車できます。

●利用方法

【事前登録】

利用するには、事前登録が必要
です。「利用登録票」に必要な
事項を記入して、(株)まちなか
いしおかへ申し込みください。登
録者には、登録証を発行します。

【利用申し込み】

まちなか中継センターへ電話

《事前登録》

《予約先》

《問い合わせ》

○「利用登録票」は、市役所企画課・八郷総合支所総務課・(株)まちなかいしおか・まちなか中継センターにあります。また、市のホームページ (<http://www.city.ishikawa.lg.jp/>) からダウンロードできます。

か (株)まちなかいしおか
(石岡商工会議所内)
☎22・4181
FAX 22・6321

関鉄ハイヤー(株)前・企画課
☎23・5500
☎23・1111 (内線223)

まちなか中継センター
☎22・4181

肥満を防ぐ生活習慣

肥満って、どんな状態？

肥満とは、体脂肪が多過ぎる状態のことをいいます。体脂肪の量は、一般には身長に対する体重で判断でき、次の計算で求められるBMI（ボディマスインデックス）が25をこえると肥満と判定されます。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風、乳がんや大腸がんなど多くの生活習慣病の誘因となります。しかし、このような生活習慣病はすべての肥満で起こるのではなく、お腹まわりを中心にした内臓脂肪の蓄積と関連が深いことが分かっています。

内臓脂肪の蓄積の目安はウエスト（臍）^{へそ}周囲径で、女性90cm、男性は85cmが注意ラインです。

肥満の危険因子はコレ！

- 家族に太っている人が多い
- 脂っこい料理が好き
- 甘いものやお菓子が好き
- 間食をする習慣がある
- 運動は苦手、運動不足
- 面倒くさがりである
- 朝食は食べないことが多い
- 夜にまとめ食いをする習慣がある
- 食べるのが速い

危険因子をとりのぞく法

高血圧や脂質異常症などの病気とはちがひ、肥満の原因は人によって様々です。まずは、どんな生活習慣が問題なのかを把握し、それを改善するようにしていきましょう。

● 食べ過ぎに気をつけ、運動の習慣を ●

- 腹八分目、50歳以上は七分目を心掛ける。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 揚げ物など、高エネルギー食を減らす。
- 朝食は抜かず、昼はバランスよく食べ、夕食は少なめに。
- 就寝3時間前までに食事を済ませる。
- 間食をとりたくなったら、お茶などノンシュガーのものを飲む。
- ウォーキングなどの有酸素運動を、ゆっくり長めに行って、体脂肪を燃焼させる。
- 少しの時間でも、体操、家事などでからだをまめに動かす。
- 食事や飲酒以外のストレス解消法を身につける。



- 問い合わせ
- 石岡保健センター
- ☎ 24・1386
- 八郷保健センター
- ☎ 43・6655

階段の上り下りで肥満予防 運動編

★これだけ消費！

10～15分階段を上れば、バナナ1本分の約100kcalを消費。

★こんなときに！

外出の際は、デパートや駅、歩道橋など、階段を見つけたら気軽に上り下りを。

★こんなやり方で！

- ・上りは親指のつけ根から段に接し、かかとまでしっかりつけて。
- ・下りるときもつま先から着地する。

●注意

関節への負担が大きい運動なので、足や膝が悪い人は無理しないこと！足腰には下りがきついため、エスカレーターを使ったり、平地歩きだけにするなど、体力に応じて調整を。

ひとくちメモ

リバウンドの仕組み

極端な食事制限や間違った減量でやせたあとに、体重が戻ったり増加したりすることをリバウンドといいます。

間違った減量は、体脂肪だけでなく筋肉や骨密度も減少させてしまい、リバウンドするときは体脂肪だけが増えていきます。筋肉が減ると基礎代謝も減るためやせにくくなり、減量とリバウンドを繰り返すと筋肉がどんどん脂肪に変わります。リバウンドするたびに前より太ってやせにくくなるという皮肉な結果になるのです。

情報ネットワーク

イベント

12月4日 石岡市親善武道大会

日時 12月4日(日)
午前8時30分 受け付け開始
午前10時 試合開始
場所 石岡運動公園体育館・
石岡商業高等学校弓道場
種目 弓道・剣道・柔道
問い合わせ スポーツ振興課
☎26・7210



- 石岡市役所 ☎23-1111
- 八郷総合支所 ☎43-1111
- 石岡消防署 ☎23-0119
- 八郷消防署 ☎43-6491
- 火災情報 ☎24-1818
- テレホンサービス ☎080-0800-7766

12月11日 第15回八郷芸能祭開催

伝統芸能の愛好家が、日頃の練習成果を発表する芸能祭を開催します。ぜひ、お出でください。

日時 12月11日(日)
午前9時30分
場所 中央公民館大講堂
種目 民謡・舞踊・詩吟
入場料 無料
問い合わせ 生涯学習課
☎43・1111(内線1235)

11月26日 地磁気観測所 施設一般公開

日時 11月26日(土)
午後1時～4時
場所 気象庁地磁気観測所構

内(柿岡595)

内容

- ・講演Ⅰ：世界自然遺産「父島の自然と地磁気観測」
- ・講演Ⅱ：地震と地磁気「3・11に捉えたシグナル」
- ・大正時代の建物見学ツアー
- ・地磁気とその役割を分かりやすく図解したポスター展示など

問い合わせ

地磁気観測所 調査課
☎43・6909

11月27日

光風荘もみじ祭り

「バザー・フリーマーケット」

日時 11月27日(日)

午前10時～午後1時30分
場所 障害者支援施設光風荘
(谷向町13-23)

内容 バザー(日用品・家具・雑貨)、各種模擬店、フリーマーケット、アトラクション(イバライガー・大道芸人)、東北復興ブースなど
※できるだけ乗り合わせでお出でください。

問い合わせ

障害者支援施設光風荘
☎22・5811

募集

ひまわりの館で 体験教室!

◇ターゲットバードゴルフ教室
ルールや技術をプレイしながら楽しく学べます。

日時 12月1・8・15日の木曜日
全3回 午前10時～11時30分
講師 ニュースポーツ指導員
定員 15名
受講料 無料
※道具のない人には、貸し出しします。

◇ヨガ教室

アーサナ(ポーズ)と呼吸法を深め、心を穏やかに、そして健やかな心と身体から美しくなる姿をピンヤサスタイルのパワーヨガで体感してみませんか。

日時 12月14・21日の水曜日
全2回 午後1時～2時
講師 鈴木加奈子先生
定員 15名

受講料 無料

◇しめ飾り教室

自作のしめ飾りを、家に飾ってみませんか。

広告掲載欄

日時

① 12月17日(土)

② 12月22日(木)

午前10時～正午

※①・②のどちらかを選んでください。

講師 塚田ヒロ子先生

定員 15名

教材費 1000円

申込方法 電話で申し込みください。

申込締切 11月29日(火)

※定員になり次第締め切りです。受け付けは、午前8時30分から午後5時まで。月曜日は休館のため、受け付けできません。申し込み・問い合わせ

ふれあいの里石岡ひまわりの館
☎35・1126

やさと茅葺き屋根保存会

つくば山麓茅刈り隊

参加者募集

やさと茅葺き屋根保存会では、石岡市周辺に100棟近く残る茅葺き民家と民家を支える生活文化を後世に引



き継ぐため、屋根の補修に使う茅を刈り集めるボランティアを募集します。

日程 12月10日(土)・11日(日)・12日(月)・16日(金)・17日(土)・18日(日)

場所 高エネルギー加速器研究機構(つくば市大穂1-1)
集合場所

・八郷総合支所玄関前駐車場
午前8時

・高エネルギー加速器研究機構

正面入り口 午前9時

その他 作業に適した服装で参加ください。

※昼食、軍手、鎌はこちらで用意します。

申込方法 電話で申し込みください。その際、参加できる日を知らせてください。

申し込み・問い合わせ
施工観光課

☎43・1111(内線1132)

12月20日まで

「水の事故ゼロ運動」

標語を募集

B&G(ブルーシー・アンド・グリーンランド)財団では、水の事故ゼロを目指す全国運動を



幅広く周知するため、標語を募集します。ぜひ、応募ください。対象者 市内の小中学生

テーマ 「水の安全・事故防止」
※昨年度の最優秀作品「おちつこうペットボトルでラッコうき」

応募方法 応募用紙に記入のうえ、石岡運動公園体育館または

八郷総合運動公園に直接応募ください。一人何点でも応募できます。

※応募用紙は、石岡運動公園体育館と八郷総合運動公園に備えてあります。

表彰 最優秀賞1、優秀賞3

その他 選ばれた作品は1年間B&G広報誌に掲載されます。

※応募者の個人情報、適切に管理し、目的以外で無断使用することはありません。

問い合わせ

スポーツ振興課(石岡運動公園体育館内)

☎26・7210

12月23日

障がい児(者)クリスマス
の集い 参加者募集

市社会福祉協議会では、在宅心身障がい児(者)の人を対象にクリスマスの集いを開催します。サンタさんたちと楽しいひとときを過ごしませんか。

日時 12月23日(金)
午前10時

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

対象者 市内在住の20歳未満の在宅者で、身体障害者手帳・療育手帳所持者とその家族

定員 200名

申込方法 直接または電話、ファックスで申し込みください。

申込締切 12月9日(金)

※定員になり次第締め切りです。また、受け付けは、土・日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分までです。

申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会
大砂1052716

☎22・2411
FAX 22・2440



広告掲載欄

12月7日

福祉の

地区別就職面接会

これからの社会福祉を担う青少年をはじめ、各地域に居住する人を対象に、福祉・介護職への人材確保を目的に地区別就職面接会を開催します。

日時 12月7日(水)

午後1時30分～3時30分

場所 土浦合同庁舎

(土浦市真鍋5-17-26)

対象者 福祉の職場に就職を希望する人

内容

- ・求職相談・面談
- ・求人登録・求人情報提供コーナーなど

参加費 無料

※事前申し込みは不要です。当日、会場で受け付けします。お問い合わせ

(福) 県社会福祉協議会
☎029・244・4544

12月3日 土浦協同病院主催

市民公開講座

「がん検診」

土浦協同病院では、11月に引



き続き、市民公開講座を開催します。テーマは「がん検診」で、茨城県のがん検診、胃がん、肺がんなどを演題にわかりやすく話します。ぜひお出でください。

日時 12月3日(土)

午後2時～4時

場所 土浦市民会館 小ホール

(土浦市東真鍋町2-6)

参加費 無料

定員 250名(事前申込不要)

問い合わせ 土浦協同病院庶務課(担当:笠倉)

☎029・823・3111



石岡駅周辺整備事業 都市計画案を 縦覧します

縦覧します

都市計画法の規定に基づき、石岡駅周辺整備事業に関連した都市計画案の縦覧を実施します。

また、都市計画案に対しては、意見書を提出することができます。

都市計画案の内容

都市計画道路の変更等

①石岡停車場線の変更(駅前広

標準営業約款制度

Sマークを知っていますか?



厚生労働大臣認可

このマークのある「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」は、厚生労働大臣が認めた安全・安心のお店です。

Safety = 保険加入で安全

Sanitation = 衛生基準遵守で清潔

Standard = 確かな技術で安心

◆安全と安心を約束するSマークに登録しよう

◆Sマークのお店を利用しよう

問い合わせ

(財)茨城県生活衛生営業指導センター

☎029-225-6603

☎ <http://www.seiei.or.jp/ibaraki/>

場を含む)

②停車場・泉橋線の変更

③金丸・貝地線の変更

④石岡バス専用道線の変更(駅前広場を含む)

⑤石岡駅東西自由通路線の追加

縦覧および意見書の提出期間

12月1日(木)～15日(木)

午前8時30分～午後5時15分

※閉庁日を除きます。

縦覧場所および意見書の提出

・市役所都市計画課

・八郷総合支所道路建設課

郵送による意見書の提出先

〒315-8640

石岡市石岡一丁目1番地1

石岡市長久保田健一郎あて
(都市計画課扱い)

※12月15日(木)必着

問い合わせ 都市計画課

☎23・1111(内線293)

11月23日(土)石岡海洋センター

アリーナ・トレーニング

グループの予約再開

震災の影響により、臨時休館

している海洋センターの体育館

が、12月1日から利用できるよ

うになります。

11月23日(水)から、12月分

のアリーナとトレーニング

ム(団体のみ)の予約受け付け

広告掲載欄

を開始します。

受付開始日時 11月23日(水)

午前8時30分～午後5時15分

※月曜日は休館のため、受け付けできません。

受付場所 海洋センター

※詳しくは、問い合わせまたはホームページで確認ください。

なお、工事に変更が生じた場合は、利用・申請期間を変更する場合があります。

問い合わせ 海洋センター

☎23・5191

☎http://www.city.ishioke.

lg.jp/index.php?pid=427

野焼きは 禁止です!

野焼きは、洗濯物や布団に臭いがつく・煙が家の中まで入ってくる・臭くて窓を開けられない・灰が飛んでくるなどの苦情が寄せられています。

煙や臭いは遠くまで届くので

付近の住民はもちろ

ん、遠方の住民にま

で迷惑がかかります。

落ち葉が多い時期



11月30日まで

「労働時間適正化 キャンペーン」

厚生労働省では、長時間労働の抑制など、労働時間適正化を図るため、11月1日から30日までを「労働時間適正化キャンペーン」期間とし、労使をはじめとする関係者

に対して、

広く周知・

啓発活動な

どを行って

います。



ですが、堆肥として利用するなど有効活用できる落ち葉もあります。野焼き行為で、近隣に迷惑をかけるないように協力願います。

●問い合わせ

市役所生活環境課

☎23・1111 (内線146)

八郷総合支所総務課

☎43・1111 (内線1337)

野外での廃棄物(ごみ)焼却は、一部の例外規定を除き

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。

また、キャンペーンに合わせ、労働基準法等違反の情報を受け付けるメール窓口を新たに設置します。長時間労働などに関する情報を提供ください。

メール窓口 http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukyun/mail_nadoguchi.html

問い合わせ 茨城労働局監督課

☎029・224・6214

11月23日 勤労感謝の日

全国一斉労働トラブル

110番

茨城司法書士会では、勤労感謝の日

に司法書士による無料電話相談「全国一斉労働トラブル110番」を実施します。

賃金未払いやサービス残業など、労働トラブルに関する相談に応じますので、ぜひ相談ください。

日時 11月23日(水)

午前10時～午後3時

相談電話

☎029・302・3562

☎029・302・3563

問い合わせ

茨城司法書士会

☎029・225・0111

知っていますか?

犯罪被害給付制度

「犯罪被害給付制度」とは、

通り魔殺人などの故意の犯罪行為により死亡した被害者の遺族や、障害・重い傷病を負った被害者に対して、社会の助け合いの精神に基づき、国が給付金を支給し、犯罪行為によって負った精神的・経済的打撃の緩和を図る制度です。

※支給要件・申請手続きなど、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ

県警察本部 犯罪被害者支援室

☎029・301・0110

12月30日午後5時まで

ひまわりの館は

30日まで利用できます

ふれあいの里石岡ひまわりの館は、12月30日の午後5時まで開館します。皆さんの利用を待っています。

※入浴施設の受付時間は、午後4時までになりますので、注意ください。

●問い合わせ

ふれあいの里石岡ひまわりの館

☎35・1126

広告掲載欄

12月

無料相談・納税・献血

休日・緊急診療・健診など



問 は問い合わせ先

★無料相談★

【法律相談(要予約)】

- ・6日(八郷総合支所)
- ・13・20・27日(市役所)
- ・午後1時～4時

問 ①秘書広聴課

【心配ごと相談】

- ・2・9・16日
- ・1・8・15・22日(国府地区公民館)
- ・午後1時～3時

問 社会福祉協議会

- 石岡本所 ☎22・2411
- 八郷支所 ☎36・4311



- ①石岡市役所 ☎23-1111
- 石岡保健センター ☎24-1386
- ②八郷総合支所 ☎43-1111
- 八郷保健センター ☎43-6655

【女性のための困りごと相談(要予約)】

- ・1・8・15・22日(市役所)
- ・27日(八郷総合支所)
- ・午後1時30分～4時

問 ①企画課

【休日納税相談・納付受付】

- ・3・10・17・24日
- ・午前9時～午後4時

【夜間納税相談・納付受付】

- ・7・14・21・28日
- ・午後5時15分～7時

問 ①収納対策課

【消費生活相談】

- ・月～金曜日
- ・午前10時～正午
- ・午後1時～4時30分

問 消費生活センター(市役所内)

☎22・2950



【教育相談】

- ・月～金曜日
- ・午前9時30分～正午
- ・午後1時～5時

問 教育相談室(府中小学校内)

☎24・5519



【年金相談(要予約)】

- ◎常陽銀行 石岡支店
- ・6日 午前10時～午後3時

問 ☎23・1202

◎郵便局

- ・20・26日 石岡郵便局
- ・午前9時～午後3時
- ・15日 八郷郵便局
- ・午前10時～午後3時

問 石岡郵便局 ☎22・2406

八郷郵便局 ☎43・0001

【不動産相談会(要予約)】

- ・2日 午後1時～4時
- ・サポート・ワン

問 石岡商工会議所

☎22・4181

【精神クリニック(要予約)】

- ・第3金曜日 午後2時～4時
- ・第4月曜日 午前10時～正午
- ※日程は変更になることもあり。

問 土浦保健所

☎029・821・5516

【交通事故相談】

- ・月～金曜日
- ・午前9時～正午
- ・午後1時～4時45分

問 交通事故

弁護士相談(要予約)

- ・第1・3水曜日 午後1時～4時

問 県南地方交通事故相談所

☎029・823・1123



【身体障害者(児)・戦傷病者補装具等巡回相談】

- ・21日 午後1時30分～3時
- ・会場：ワークヒル土浦
- ※身体障害者(戦傷病者)手帳

と認め印を持参 問 ①社会福祉課

【不妊専門相談(要予約)】

- ・第1・3木曜日 午後6時～9時
- ・第2・4日曜日 午前9時～正午
- ・会場：県南生涯学習センター

問 県産婦人科医会(予約)

☎029・241・1130

※年末は、日程が変更になる場合があります。注
意願います。



★献血★

*15日(木)

- 国府地区公民館
- ・午前10時～11時45分
- ・午後1時～4時

*28日(水)

- イオン石岡店
- ・午前10時～11時45分
- ・午後1時～4時



★12月の納税など★

固定資産税・都市計画税

- 国民健康保険税……………第3期
- 介護保険料……………第6期
- 後期高齢者医療保険料 第5期
- 後期高齢者医療保険料 第6期

★納期限 12月26日(月)

広告掲載欄

★ 休日・緊急診療 ★

● 休日診療当番医
 ・受付 午前9時～11時30分
 午後1時～3時30分



| | |
|--------|---------------------------|
| 4日(日) | 石岡市医師会病院 ☎22・4321 |
| 11日(日) | 石岡市医師会病院 ☎22・4321 |
| 18日(日) | 石岡循環器科脳神経外科病院 ☎58・5211 |
| 23日(金) | 石岡循環器科脳神経外科病院 ☎58・5211 |
| 25日(日) | 八郷整形外科内科病院 ☎46・1115 |
| 30日(金) | 齊藤病院 ☎26・2131 |
| 31日(土) | 山王台病院 ☎26・3130 |

○ 歯科



| | |
|--------|--------------------|
| 29日(木) | 富田歯科医院 ☎26・6677 |
| 30日(金) | 吉田歯科医院 ☎22・2209 |
| 31日(土) | 加藤歯科医院 ☎24・2222 |

● 緊急診療所 (内科・小児科)

| 夜間 | 休日 |
|-----------------|------------------------------|
| 受付 午後6時～9時30分 | 31日 4・11・18・23・25・30 |
| 23・24・25・30・31日 | 受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分 |

● 緊急診療所 (医師会病院内)
 ☎23・3515

★ 健康診査など ★

● 母子



○ マタニティスクール(要予約)
 石八【1課】12日 八郷保健センター 午前9時～正午
 石八【2課】19日 石岡保健センター 午前9時30分～正午
 石八【3課】16日 石岡保健センター 午前9時30分～午後1時

○ 子育て相談室
 石八(0～1歳3か月児) 6・13日 石岡保健センター 7日 八郷保健センター 午前9時～10時30分

○ 4か月児健診
 石八(平成23年7月生まれ)

6日 石岡保健センター 午後1時～1時30分

○ 1歳児健康相談
 (平成22年12月生まれ)

石 13日 石岡保健センター 午後1時～1時30分

八 16日 八郷保健センター 午前9時30分～10時

○ 1歳6か月児健診
 石八(平成22年5月生まれ) 20日 石岡保健センター 午後1時～1時30分

○ 2歳児母子歯科健診
 石(平成21年9月生まれ) 7日 石岡保健センター

八(平成21年11・12月生まれ) 9日 八郷保健センター 午後1時～1時30分

○ ピカピカ歯みがき教室 (要予約・フッ化物塗布を希望する未就学児)
 石 7日 石岡保健センター 午後1時～1時30分

○ 3歳児健診
 石八(平成20年9月生まれ) 14日 石岡保健センター 午後1時～1時30分

● 成人



○ 健康相談
 八 12日 八郷保健センター 午前9時30分～11時

○ 生活習慣改善指導(要予約)
 石 7日 石岡保健センター

八 26日 八郷保健センター 午前9時30分～11時

○ 通所リハビリテーション (要予約)
 石 2・9・16日 石岡保健センター 午後1時～3時

八 1・8・15・22日 八郷保健センター 午前9時30分～11時30分

● 精神



○ 精神デイケア(要予約)
 石 19日 石岡保健センター

八 14日 八郷保健センター 午前9時30分～11時

○ 心の健康相談(要予約)
 石 19日 石岡保健センター
 八 7日 八郷保健センター 午後1時30分～3時

* ところこのちの電話相談
 13日(火)
 ・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)



広告掲載欄

健康で暮らすためには 歯の健康が大切です！



皆さんは、歯の健康についてどのように考えていますか？普段、あまり気にしていない人が大半だと思います。

「毎日、歯をみがいてきれいにしているし、痛みもないから大丈夫」「3歳時検診で、虫歯が無かったから安心」…。でも、油断は禁物です。小児の虫歯や歯周病は、気付かないうちに進行します。「忙しくてなかなか治療をする時間が無い」と言っているうちに、歯に穴が

あって食べ物挟まったり、歯が揺れてうまくかめなくなることも。また「入れ歯が合わない」という話をよく耳にしますが、合わない入れ歯は、残った歯を痛めて歯肉に傷を作ります。さらに、汚れが付いたままだと、口臭を強くしたり、歯肉の炎症を悪化させます。

このように小児、成人、高齢者、それぞれの年代で様々な口腔内のトラブルがあります。最近の報告では、虫歯菌が脳出血

た、虫歯や歯周病の予防、治療を受けることが勧められています。

石岡市
歯科医師会
では、市民に口腔の健康に関心を
持つてもら
うため「食
べる喜びは生きる喜び」をテ
マに、定期的に公開講座を開
いています。



(石岡市歯科医師会 加藤 富志雄)
※詳細は、石岡市歯科医師会のホームページ (<http://isiokada.onanet.jp/>) で確認ください。

● 歯と口腔の健康講話

【日時】 12月4日(日)

午後2時～4時

【会場】 まちかど情報センター

【講師】 富田歯科医院

富田敏紀先生

【演題】

「未来の歯科医及び歯科医療」

※電話で申し込みください。

申し込み・問い合わせ

まちかど情報センター

☎ 27・5171

12月2日(金)
3日(土)
4日(日)

中央公民館 まつり

【日時】 12月2日(金)～4日(日)

【場所】 中央公民館

【内容】 公民館同好会員や講座生の作品展示、実技発表、バザーなど

・午前10時～午後3時

●体験コーナー

(折り紙・スライム)

・午前9時～午後4時

●チャリティバザー

・午前9時～午後4時

(品物がなくなり次第終了)

●リサイクル本配布

・午前9時～午後4時

(冊数に限りがあるため、本がなくなり次第終了)

※4日は、リサイクル本の配布

のため、図書室が休室となりますので、注意願います。

●問い合わせ

中央公民館

(柿岡5680-1)

☎ 43・6262



体験コーナー(スライム)

市民の広場

平成23年3月11日(金)

午後2時46分

大地震発生！

その時あなたは…

3月に発生した大震災の記憶を風化させないため、地震発生時の様子や体験などを綴った『あなたが体験した大震災』を今月号から随時、紹介します。



その1

家が平行四辺形に？

東成井 仲野谷 秀夫
その時、一人こたつで本

を読んでいた。いつもの震度3くらいで終息するだろう。とんでもない。横揺れが急に増し、今までに経験したことのない感覚が走った。立ち上がるうとしたが立てない。夢中でコソセントを抜き、こたつの両端をガブツとつかみ、やっこの思いで中腰に。出窓、間仕切り戸、勝手口の扉、更によっぽらになつて縁側の引戸2〜3枚を思いつきり全開。半間の両柱にかまり大の字に突つ立って、部屋の一部の様子を鋭い目付きでジツと。仏壇の中身、本、茶器類などが音をたてて飛び出し、轟音と共に柱と壁のすき間が極端に離れたり付いたり。一部の壁は崩れ、この家屋が平行四辺形になるのかと本気で思った。外に目を転ずればガラガラと降ってくる屋根瓦…。なんだこれは。何秒何分続いたかは記憶にない。

後で知ったが、東日本の被災者の方々は両手を合わせ、ただただ祈るばかりであった。



◆広報クイズ11◆

今回の広報クイズは、11月1日号(①②③)と11月15日号(④⑤)から、合わせて5問出題します。A B Cの三つの答えから正解をそれぞれ一つ選び、ハガキに書いて送ってください。

全問正解者の中から、抽選で5人に500円の図書券をプレゼントします。

◆問題

- ①平成22年度の市の一般的な財源のうち、公債費に充てたのは何パーセント？
A 10・4% B 11・4%
C 12・4%
- ②平成25年4月開校の統合中学校の名称は？
A 柿岡中学校 B 八郷中学校
C 有明中学校
- ③狩猟が解禁になるのはいつから？
A 11月1日 B 11月15日
C 11月30日
- ④石岡市乗り合いタクシーを初めて利用する場合、登録は？
A 事前登録が必要
B 登録は必要だが事後でもよい
C 登録する必要はない
- ⑤第5回石岡つくばねマラソンの開催日は？
A 12月26日 B 1月26日
C 2月26日

【応募方法】 官製ハガキに「広報クイズ11」と記入し、(1)クイズの答、(2)郵便番号・住所(3)氏名(中学生以下は保護者名も)、(4)電話番号、(5)イラストやマンガなど(任意)を記載し、応募先まで郵送ください。

※個人情報、目的外に使用しません。

※当選者発表やイラストなどの掲載の際、ペンネームや匿名(どくめい)を希望する場合は、その旨をハガキに書き添えてください。特に記載のない場合は、氏名を掲載します。

【応募締切】 11月30日(水)

*当日必着

◆応募先・問い合わせ
〒315-8640
石岡市石岡一丁目1番地1
石岡市役所秘書広聴課
「広報クイズ11」係
☎23・1111(内線213)

■広報クイズ9(9月15日号)【答え】①-B、②-B、③-A、④-C、⑤-A

【当選者(順不同・敬称略)】
久保田君代(石岡)・大久保悦子(府中)・羽鳥洋子(小幡)・飯塚好恵(下林)・匿名(茨城)

※おめでとございます。当選者には、10月下旬に図書券を送りました。

勤労青少年ホーム自主事業 『そば打ち体験教室』

◆日時 12月14日(水) 今年は今度は、年越しそばを自分で打とう！
・午前9時〜正午

◆場所 勤労青少年ホーム

◆講師 やさと竜神(そば愛好会)

◆定員 15人(市内在住者)

◆申込方法 11月30日(水)までに来所で申し込みください。応募者多数の場合は、抽選となります。

◆参加費 1500円(材料費)
※試食あり。お土産付き。

◆自己都合によるキャンセルの場合は、参加費は返金しません。

◆申し込み・問い合わせ
勤労青少年ホーム
(石岡2149-3)
☎24・0322



◆ ◆
平成24年版石岡のおまつり
 カレンダー販売中
 ◆ ◆

◆問い合わせ 商工観光課
 ☎ 43-1111 (内線 1134)



- ・ 市役所経済部石岡事務所
- ・ 八郷総合支所 商工観光課
- ・ 観光案内所 (石岡駅となり)

◆【価格】 一部 1000円
 ◆【販売場所】
 ◆ 1000部の限定販売ですの
 で、ぜひお買い求めください。

石岡市観光協会では、平成24年版『石岡のおまつりカレンダー』(B3版)を製作しました。市内3か所で開催しています。



第5回
石岡つくばねマラソン開催

2月26日 雨天決行

- ◆ 期日 平成24年2月26日(日)
- ◆ 会場 (集合・受付・ゴール) 県フラワーパーク
- ◆ 種目・参加資格
- 【2km】小学3〜6年生
- 【3km】中学生
- 【5・10km】一般
- ◆ 参加定員 2000人
- ◆ 参加費
- 【一般】2500円
- 【小中学生】1000円(市外の方は、1500円)
- ◆ 申込方法 ①所定の申込用紙

◆【問い合わせ】
 ・石岡つくばねマラソン大会事務局 (スポーツ振興課内)
 ☎ 26・7210

◆【郵便振替】 12月20日(火)
 ② ネット・携帯 1月10日(火)

◆【申込締切】
 ① 郵便振替 12月20日(火)
 ② ネット・携帯 1月10日(火)

◆【問い合わせ】
 ・石岡つくばねマラソン大会事務局 (スポーツ振興課内)
 ☎ 26・7210

(郵便振替用紙)に記入のうえ、ゆうちょ銀行または郵便局窓口で参加費を添えて申し込むか、② インターネット・携帯サイト (<http://runnet.jp>)から申し込み、支払い方法(コンビニ・クレジットカード払い)を選んで手続きしてください。申込用紙は、市内の各公共施設にあります。



11月27日
しし鍋まつり開催

今回は、オアシス運動の標語の部の優良賞のうちの3作品を紹介しました。
 なお、今回紹介していない優良賞作品は、随時紹介します。

◆【問い合わせ】 生涯学習課
 ☎ 43・1111 (内線 1238)

☆優良賞☆

オアシスは みんなを笑顔にするまほう
 あいさつは みんなをつなぐ 第一歩
 すみません 頭をかいて わびる顔

武川 史宙 (葦穂小6年)
 塚田 徳眞 (吉生小6年)



★『オアシス運動』

標語の部 入選作品



◆【問い合わせ】
 つくばねオートキャンプ場
 ☎ 42・2922

つくばねオートキャンプ場では、今年も恒例のしし鍋まつりを開催します。晩秋の一日、しし鍋をはじめ、手打ちそばや地元飲食店の自慢料理を味わいに、ぜひお出でください。

◆【日時】 11月27日(日)
 ・午前10時〜午後2時30分
 ※詳細は、問い合わせください。