

# 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

2月28日～3月8日

## ★子ども予防接種週間



2月28日(土)から3月8日(日)の9日間は「子ども予防接種週間」です。この日は、ふだん医療機関の診療時間内に予防接種を受けにくい方のため、土日に実施します。また、種々の予防接種の相談にも応じます。この機会に、まだ接種していない予防接種を受けましょう。

なお、協力医療機関については市のホームページで確認するか、各保健センターへ問い合わせください。

## ★二種混合・麻しん風しん 予防接種は3月31日まで!



二種混合(ジフテリア・破傷風)や麻しん風しんの予防接種は、乳幼児期に受けた予防接種

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ものです。体調の良い時に、忘れずに接種を受けましょう。

どちらの予防接種も期限は3月31日です。早めに接種を受けましょう。対象者には必要書類を郵送してありますので、手元がない場合は保健センターに問い合わせください。

### ●二種混合予防接種

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

【対象者】市内の小学6年生  
(平成8年4月2日～平成9年4月1日生)

### 【接種時期】

平成21年3月31日まで

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

### ●麻しん風しん予防接種

乳幼児期の麻しん風しん予防接種の追加接種

### 【対象者】

・2期：今年4月に小学校へ入学する方(平成14年4月2日～平成15年4月1日生)

・4期：今年3月まで高校3年生に相当する年齢の方(平成2年4月2日～平成3年4月1日生)

### 【接種時期】

平成21年3月31日まで

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

### 石岡地区

## ★『健康クラブ』で楽しく効果的な健康づくり

平成20年

度から、メタボリックシンドロームに着

目した特定健康診査が始まりました。メタボリックシンドロームを予防・改善するには、正しい食習慣と適度な運動が大切です。



「運動はほとんどしたことがないので、どんな運動をしたらいいのかわからない…」一人では、運動を続ける自信がない…「運動ってちょっと苦手…」そんな運動初心者を対象に『健

康クラブ』を実施します。仲間と目標を持って、楽しく効果的な健康づくりをしませんか?

運動指導士・サポーター(経験者)・保健師が応援します!

### 【健康クラブ春コース】

実施日：4月6・13日、5月11・18日、6月1・8日の月曜日(全6回)

時間：午後1時30分～3時30分  
場所：石岡保健センター

＊秋スタートのコース(全6回)もあります。春・秋どちらかのコースを選んでください。

＊石岡保健センター窓口で受け付けます。  
＊八郷地区は、秋から実施する予定です。

### 石岡地区

## ★ピカピカ歯みがき教室



ピカピカ歯みがき教室の申し込みを受け付けます。この教室は、毎月実施している2歳児母子歯科健診と同時に開催しています。

【日時】3月11日(水)  
午後1時30分～2時 受付

【定員】15人

### 【内容】

歯みがき指導とフッ化物塗布

### 【対象】

永久歯の生えている未就学児

【会場】石岡保健センター

## ★子育て相談室

利用は月一回!



保健センターでは、毎月子育て相談室を開催しています。赤ちゃんの体重が気になる、育児や栄養の相談がしたいという方、ぜひ気軽に利用ください。相談室は、石岡保健センターは月一回、八郷保健センターは月一回実施しています。都合の良い日を一日選んで利用しましょう。

### 【日時・会場】

・3月3日(火)・10日(火)

石岡保健センター

午前9時～11時

・3月4日(水)

八郷保健センター

午前9時30分～11時

【利用回数】一人月一回

※予約は必要ありません。

※母子健康手帳を持参ください。

## ★献血に協力を！

わが国では、病気やけがの治療のため輸血や血液製剤を必要とする人たちが数多くいます。

この血液製剤は、健康な方々から無償で提供される「献血」の血液から作られています。その血液事業は、「献血」によって支えられており、これによって血液を必要とする多くの患者さんが日々救われています。

一人ひとりの血液は、血液型が同じでも微妙に異なっています。このため、輸血を受ける患者さんにとっては、多くの献血者の血液を使用するよりも、なるべく少数の血液を使用する方が、血液を介する感染の危険性も少なく、体への負担が軽いことが分かっています。400ml 献血や、一度に多くの血液製剤をつくることのできる成分献血は、患者さんにとってより安全であるといえます。そのため、18歳以上の献血者の方には成分献血や400ml献血をしてくれるように呼びかけています。

冬場から春先にかけては特に献血者が減少



します。血液が安定的に確保できるよう、みなさまの協力をお願いいたします。



◎3月5日(木)

・石岡市役所

午前9時30分～正午

午後1時～4時

◎3月11日(水)

・やさし農業協同組合

午前9時30分～11時30分

・八郷総合支所

午後1時30分～3時30分

◎3月30日(月)

・ジャスコ石岡店

午前10時～11時45分

午後1時～4時

## ★テレホンサービスで休日・緊急診療を案内

市では、休日の診療当番医師や緊急診療所の案内などを知らせる『テレホンサービス』を常時開設しています。

ぜひ、利用ください。

・テレホンサービス番号

☎0800・8000・7766



在宅福祉サービスセンターの

## 協力会員を募集



市社会福祉協議会では、高齢者や障害者、子育て中の方を対象に「困ったときはお互いさま」の精神で活動する在宅福祉(有償)サービスの協力会員を募集しています。

### ◆募集対象者

市内在住で18歳以上の健康な人、福祉に理解のある人

### ◆ボランティアの内容

### ○生活援助サービス

食事の支度、買い物、洗濯、掃除、話し相手、外出時の付き添い、身の回りの世話など

### ○子育てサービス

産前産後の妊産婦や乳幼児の世話、保育施設までの送迎、親が病気の際の家事援助や一時的な乳幼児の世話など

### ○移送サービス

病院の送迎(利用できるのは、介護保険認定者、障害者、自立行困難者)

### ◆活動時間

月曜日～金曜日

・午前9時～午後5時

【時間外】午前7時～9時

午後5時～7時

※一日一時間や週一回の活動も可能です(土・日・祝日・年末年始は除く)

### ◆協料金

1時間600円

※時間外は1時間900円

### ◆問い合わせ

市社会福祉協議会

在宅福祉サービスセンター

・石岡支所 ☎22・3045

・八郷支所 ☎36・4311

## ■日赤が赤十字救護車を

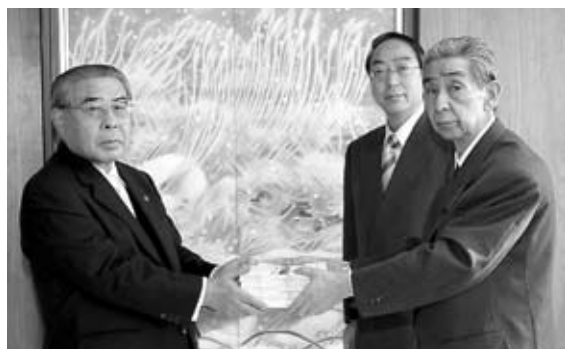
### 石岡市地区に配備

1月30日、日本赤十字茨城県支部が、災害救護活動をはじめとする各種赤十字活動に使



▲配備された赤十字救護車

## 「いしおか100物語」が寄贈



▲茨石社長(中央)と会長(右)

茨石商事株式会社(鈴木正人社長)が、創立50周年を記念して、石岡市の歴史・自然を紹介するワクワクふるさと紀行「いしおか100物語」を刊行しました。その冊子を小中学生の地域学習に役立てるとともに市民の方の参考にと、1月13日に市役所を訪れ200部を寄贈しました。市内小中学校と図書館、公民館図書室などに配置しました。



▲いしおか100物語

# 時の記憶

文化振興課

シリーズ ④

新しく展示しました⑧

## 二つの形象埴輪

埴輪とは、古墳に立てられた焼き物です。筒状をした円筒埴輪や、人物や動物の形をした形象埴輪があります。

八郷地区では今のところ、三つの遺跡から埴輪が出土しています。このコーナーでも以前に紹介したことのある、柿岡の西町古墳と丸山4号墳、そして須釜堀内遺跡です。須釜堀内遺跡からは小さな破片1点しか出土していませんが、西町古墳と丸山4号墳からは、人物や馬の形をした形象埴輪などさまざまな種類の埴輪が出土しています。丸山4号墳の埴輪をよく見ると、粘土の中に金色に光る雲母うんもの粒が入っているのに気づきます。一方、西町古墳のものには、金色に光る粒が入っており、白い粒が目立ちます。これは、それぞれの埴輪を作るのに使った粘土が違っていたためと考

えられます。埴輪を作るには、近くから粘土を採ってきたはずですが、とすると、丸山4号墳と西町古墳の埴輪は、別々の場所で作られたと考えられます。丸山4号墳と西町古墳の距離はわずか1.5キロメートル。また、古墳が造られた時期もさほど違いません。それにも関わらず、二つの古墳では、わざわざ違うところで作られた埴輪を使ったと考えられるのです。



▲丸山4号墳の人物埴輪

以前から展示していた西町古墳の埴輪のほか、丸山4号墳の埴輪も、新たに中央公民館に展示しました。ぜひ、実物を見て、その違いを実感してみてください。

## 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

石岡市国府三丁目1-16 ☎27・5171

駐車場は、まちかど情報センター駐車場（向かい側）・市営駐車場を利用ください。

公開講座 地域再生を目指して

自然と歴史が調和する

「ウォーキングの里」構想から

日時 3月8日（日）

午後2時～

講師 NPO法人

石岡総合スポーツクラブ

理事長 長谷川 功 氏



ボンネットバス体験試乗！

「石岡再発見」

日時 3月27日（金）午前10時～午後2時



まちなかを、あのボンネットバスが走ります。『発車おーらい！』もちろん、車掌さんも同乗します。 ※詳細は、問い合わせください。

3月29日（日）まで

石岡ひな巡り

「二万葉と出会うまち」



第9回 「ふるさと発見フォーラム」

日時 3月7日（土）

午後2時～4時

石岡市内の小・中学校で行われている「総合的な学習」の成果を発表します。



まちかど音楽祭

ハーモニカ演奏と童謡

日時 3月22日（日）午後2時～3時

出演 重藤 隆康

曲目 うれしいひな祭り、早春賦、花ほか

おはなしなあに

日時 3月14日（土）午後2時～

「おり紙でおひな様」絵本と紙芝居

毎月第1水曜日

【バザール】好評開催中！

★3月のコミュニティ…どなたでも参加できます

◆折り紙教室 28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 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 午前10時

◆日本語教室 毎週金曜 午前10時

◆ちりめん小物づくり

14日・21日（土）午前11時



# 図書館つうしん

■ 問い合わせ 石岡市立中央図書館

☎24・1507



## 《春の映画会》

「はだかの王様」

～入場無料～

◆日時 3月21日(土)

午前10時15分～

(上映時間 約50分)

◆場所 石岡市立中央図書館

3階読書室

「主婦建築家が考えた住みやすいリフォーム114の知恵」  
竹岡美智子著 ほか

\*児童図書\*

「NHK週刊子どもニュース'08」

NHK「週刊子どもニュース」プロジェクト編

「えほんのこども」荒井良一著

「ルール」シンシア・ロード作

「やまんなあさんとなかまたち」

富安陽子作

「エゾオオカミ物語」

あべ弘十作

「かいものさんぽ ゴムぞうり」

荒井良一著

「ねえパパ、どうしてシマウマはローラースケートをはかないの?」

カンタン・グレバン作

「おやすみ、かけす」

マリー・ホール・エッツ文・絵

「リスとはじめての雪」

ゼバステイアン・メツシエン

モーザール作

「とうさんのあしのうえで」

いもとようこ作・絵 ほか

野崎洋光著

「種まきノート」 早川ユミ著

「スノーホワイト」 谷村志穂著

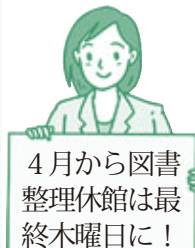
「朝ごはんの献立」 飯島奈美著

「雪山冥府図」 澤田ふじ子著

「ひと目でわかるカローリィ事典」  
宗像伸子監修

《4月から図書整理休館日は最終木曜日に》

これまで月末だった図書整理休館日が、4月からは毎月最終木曜日に変更になります。ただし、4月、8月、9月、12月は最終木曜日も開館します。理解のうえ、協力をお願いします。



## 中央図書館2階

《3月のおはなし玉手箱》

・7日(土) 午後2時30分～

《3月のおはなし会》

・21日(土) 午後2時30分～

中央公民館和室

《3月のおはなしフレンズ》

・14日(土) 午後2時30分～

◎対象は、幼児から小学校中学年ぐらいまでです。また、興味のある方はぜひお出でください。いずれも時間は約30分です。



【休館日】	
3月 2・9 16・20 23・30	4月 6・13 20・27 29

★人権ア・ラ・カルト③★

## 男女共同参画社会の実現へ

### 向けて

### 【女性の人権その2】



女性に対する暴力に対処するために平成12年「ストーカー行為等の規制等に関する法律(ストーカー規制法)」が、平成13年「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律(DV防止法。平成16年改正)」がそれぞれ施行されました。

また、「セクシャル・ハラスメント(セクハラ)」は女性の人権問題の中でも特によく知られています。平成11年に「男女雇用機会均等法」が改正され、セクハラ防止に関する配慮義務が雇用主に課せられました。均等法は平成19年4月、さらに改正され、雇用主にはセクハラ防止についての必要な措置が義務づけられました。

男女共同参画社会の実現を遅らせている背景には、「男は仕事、女は家庭」や「育児や介護は女の仕事」といった固定的な性別役割分担意識などの考え方があります。社会・文化によつ

て形成された「期待される男性像」「期待される女性像」(社会的に作られた性別、ジェンダー)がこうした意識や性差別につながっている場合もあります。私たちには、男女それぞれの立場から真の「男女共同参画社会」の実現に向け、努力していくことが必要なのではないでしょうか。

※人権課題について、今後も随時紹介していきます。

● 問い合わせ

教育委員会生涯学習課  
☎43・1111  
(内線1240)



家庭や地域・職場など身近なところに

## 性別による固定的な役割分担はありませんか？

市では、昨年3月に「石岡市男女共同参画基本計画」を策定し、市の指針を定めて事業を進めています。

皆さんは、「男女共同参画社会」とはどのようなものか知っていますか。

日常生活の中のととした時に「男女の役割」にしばられていると感じたことはありませんか。平成18年に実施した市民意識調査では「男は仕事・女は家庭」という考え方に49・1%の方が同感しています。性別による固定的な役割分担の意識や思い込みは、まだまだ社会全体に根深く残っているようです。

このような、男性、女性という性別にかかわらず、「人



役割分担の具体的な例をあげました。一人ひとりの意識が変われば、社会全体も変わります。まずは身近なことから、「男女共同参画」を考えてみませんか。

として対等に暮らしていくことのできる社会が「男女共同参画社会」です。男女共同参画社会を築くためには、一人ひとりが互いに認め合い、責任を分かち合いながら協力し合う気持ちを持っていくことが大切です。それぞれの個性が発揮できる社会になれば、生活もより豊かで実りあるものに変わっていくでしょう。

左に、性別による固定的な

### 家庭では…

- ・共働きだけど家事は女性が中心
- ・料理や掃除など家事全般は妻の役割だと思っている
- ・育児や子どもの教育は妻にまかせきりにしている

### 地域では…

- ・子どもの学校行事には、たいてい妻が出席
- ・自治会などの集まりで仕切るのは、男性と決まっている
- ・地域のボランティア活動は、女性が参加することが多い

### 職場では…

- ・女性だからお茶出しに事務整理が当たり前
- ・育児休暇を取った男性は特別な目で見られてしまう
- ・仕事の能力にかかわらず男女間で給与や昇格の差がある

## 女性のための困りごと相談

午後1時30分～4時

- ひとりでお悩み、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3月24日（火））
- 問い合わせ・相談予約先 市役所企画課 男女共同参画担当 ☎23・1111（内線222）



## 生活ホットライツ

### 「定額給付金」を語った 振り込め詐欺に注意を！



国会で「定額給付金」を盛り込んだ第二次補正予算が可決成立しました。今後は市町村で検討し、準備などを進めていくこととなります。

具体的な給付の方法などが決まりましたら、速やかに広報されますので、その間にも『振り込め詐欺』に遭わないよう注意しましょう。

### 振り込みを求めることはありません

◎ 市や総務省などが、ATM（銀行・コンビニなどの現金自動預払機）の操作を願うこと

◎ 自分でATMを操作して、他人からお金を振り込んでもらうこと

◎ 市や総務省が「定額給付金」の給付のために、手数料などの

振り込みを求めること

◎ 現時点で、市や総務省などが住民の皆様の世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報照会すること

◆ 自宅や職場に市や総務省の職員などをかたつた電話がかかってきたり、封書が届いたら、迷わずに、次のいずれかに連絡ください。

- ・石岡市役所 定額給付金推進担当 ☎23・1111（内線460）
- ・石岡警察署生活安全課 ☎28・0110
- ・警察相談 ☎9110

■ 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

東光台 斉藤 茂男  
天命にまだ余白あり梅一輪  
国府 大場 和子  
選りつつも食べ尽したる蜜柑  
かな

府中 赤津美智子  
誰彼に逢い居る如く賀状読む  
若松 城下 稔  
子規芭蕉句集に出合う冬日和

貝地 小池つと夢  
呼べば目を開けてくれそう極  
寒む

若松 石塚 たか  
片側を墓地に分譲山眠る  
瓦谷 山崎 景子  
紅葉寺安産祈願列連ね

瓦谷 石田誠一郎  
霜目の風情の野山往き帰り  
片岡 馬場 小零  
挽ぎ取ればふくれ蜜柑の香り  
手に

柿岡 野村 京子  
朴落葉散つても王者山路理め



## 短歌

大谷津 海老澤明子  
信号を待ちあまる国道三五五  
真つ正面に筑波が聳てり

総社 諏訪ハツエ  
全快を告げられ帰る道すがら  
視界をよぎり白鷺の飛ぶ  
南台 元木 正子  
二十七年ぶりに大和の空を舞ふ  
朱鷺の姿を映像に見つ

茨城 鈴木 緑  
うすらいの若水すがしあかつ  
きに八十余たびのはつ春祝ふ  
北府中 梶山サヨ子  
病む膝を庇ひつつ登りし二百七  
段日光東照宮にわれも拝む

村上 小松 好子  
変の字で今年をみる臍甲斐なき  
テレビの話題に吾も諾ふ  
山崎 鈴木 君江  
朗らにて周囲和ませる義理の  
姪の結婚披露の宴ほのぼの

柴内 羽生 俊  
枯れ木々の並びるような庭  
の景色今日も寒さに耐えて明  
日へ

## 俚謡

柿岡 岩田 静江  
ベテランの並みいる紅白に大ト  
リの氷川きよしの熱唱みごと

総社 鈴木 虚心  
派手に舞ったはしばしの夢か  
今は裸の 大銀杏

貝地 前島くに子  
彼と一緒に 道草ばかり  
さつき来た路 また通る

国府 大西 和子  
格差社会に 未来が見えず  
裁きたいよな 政

国府 篠原美千代  
食べた雑煮に 入れ歯を取られ  
客間明るい 初笑い  
杉並 助川 浩史  
春はまだまだ 津軽の里は  
雪に嘶く 夫婦馬

下林 白田 正源  
母におねだり つかんだ袖を  
ゆする坊やの 目が可愛い  
下林 白井富喜江  
夢を抱いて 年期の鞭に  
耐えて芽吹いた 握る寿司

川又 関 清志  
八十路山越え 愛した女と  
燃えた初恋 永遠の夢  
柿岡 鈴木千代子  
変わる時代に 身が追いつかず  
探す幸せ 待つ二人  
柿岡 野口由紀子  
かつて無いよな 惨めな世相  
寒さ身にしむ 街の角

## 市民ずいひつ

冷水 清一郎

昨年11月末に、恒例の「兄弟会」を京都2泊の旅で催行した。清水寺に参拝した際に、「今年一年を漢字一文字で表現する」と？の投票が行われていた。隣人は「底」と書いて投票したが、暫く考えた。来年「どん底」になつたら……。次の人は「誰」と書いた。「なぜ」と質問したら「秋葉原・荒川沖の事件の犯人が「誰でもよかった」と言っていたから」と言う。全く困つた一年だつたが、私は「不」と投票した。政治不信・経済不況が頭に浮かんでしまつたからだ。平成18年には、12月12日ここを訪れたが、その時は「命」と大きな筆でしたためた所に遭遇したことを思い出した。

今年、結果的には「変」に決まつた。これはアメリカのオバマ大統領の「Yes, We Can!」(Change)から引用したのかもしれない。「変」はいろいろな意味に取れるのも幸いか……。後日、新聞紙上で「不」が7番目に多かつたと知り、嬉しいような複雑な感じであつた。

## 文化協会だより

かえりみて

盆栽部石岡支部 佐藤 勝之

市役所主催の盆栽教室終了者89人で盆栽クラブを結成して、来年で満45年になります。講師にも恵まれ、長いようで短い期間でした。最初は植物の成長に必要な三要素とは何かから始まり、針金かけの必要性と実技、相対的な樹形の作り方などを体験を通して学び、現在では個性のある盆栽を作れるようになりました。初めの頃は、盆栽展示会で見学者からも失笑されるほど未熟なものでしたが、それがその時の精一杯努力した結果でした。しかし、最近では近隣の展示会のなかでも一番の出来との評価をいただけるまでになりました。これは、会員全員の努力の賜物と自負しています。

現在、当初からの会員は4人になりましたが、新会員により更に充実した会に発展し続けています。何より人の和を大切に、楽しく元気に活動しています。

あなたも府中地区公民館で開催される講習会に参加して、盆栽を作ってみませんか？楽しいですよ。

# わが家のアイドル



◀ 石島 有翔ちゃん (2歳5か月)

正上内  
石岡のお祭りが大好きな有翔。毎日、踊りの練習をしています♥  
パパとママから これからも元気に育ってね!



田崎 優都ちゃん (5か月)

府中一  
いつもニコニコ♥ 元気な男の子です。  
パパとママから たくましく育ててください。



昨年11月に開校した体験型観光施設『朝日里山学校』では、地元の食材や農業、観光果樹



『朝日里山学校』の  
ホームページが開設!

※詳しくは、ホームページを見るか、問い合わせください。

- ・15日(日) 日本の里100選めぐり
- ・29日(日) 「ぞうきんがけ」大会

★3月のイベント★  
・8日(日) イチゴ狩りと  
ピザづくり体験

自然、茅葺き民家の残る里山、観光施設などと連携しながら、そば打ちや陶芸、ピザづくりなどさまざまな体験メニューを提供しています。  
このたび、ホームページを開設して、さまざまなイベントなどの情報を発信しています。



- 問い合わせ
  - ・朝日里山学校 ☎51・3117
  - ・市役所商工観光課 ☎23・1111
  - ・八郷総合支所商工観光課 ☎43・1111
- (内線1212)

■ホームページ  
<http://ishioka-kankou.com/asahi-satoyama/>  
■電子メール  
[satoyama@ishioka-kankou.com](mailto:satoyama@ishioka-kankou.com)

