

健康ガイド

★石岡保健センター 電話 24・13886 FAX 24・46388
 ★八郷保健センター 電話 43・66555 FAX 44・1492

八郷地区
 11月4・5日

★特定健康診査・健康診査

項目負担金 (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・70～74歳：無料 ・健康診査 後期高齢者(75歳以上)：無料 39歳以下(保険区分は問いません)：2000円 ※申し込みが必要 ・胸部レントゲン(40歳以上・保険区分は問いません)：300円
---------------------	--

健診日・会場	会場
11月	園部地区コミュニティセンター
4日(火)	園部地区コミュニティセンター
5日(水)	東成井田園都市センター

【健診実施時間】

午前9時30分～11時
 午後1時30分～3時

※40～74歳の方が特定健康診査を受診する場合は、「特定健康診査受診券」と「保険証」が必要です。無いと受診できませんので、忘れずに持参ください。国保以外の方が市の特定健診を希望する場合は、石岡市の集団健診が受診可能

★健康診査やがん検診が無料に!

か、加入の健康保険組合等に確認ください。負担金についても、併せて確認願います。



《特定健康診査・後期高齢者の健康診査を未受診の方》
 受診券の有無を確認し、この機会に受診してください。
 受診券が無い場合は、市役所保険年金課または保健センターに問い合わせください。

健康診査やがん検診は、次の①から④に該当する場合に負担金が無料になります。ただし、②から④は証明書等が必要です。

- ① 満70歳以上の方
- ② 健診(検診)日現在、生活保護法による被保護者
- ③ 当該年度分市町村民税非課税世帯(世帯員全員が非課税)
- ④ 障害者手帳等の重症判定者
- ・身体障害者手帳(1・2級)
- ・療育手帳(㉔・A)

- ・精神障害者保健福祉手帳(1級)
- ※②該当者は市役所社会福祉課で、③該当者は市役所 税務課。総合支所 市民窓口課で証明を受けて、健診当日持参ください。申請書は各窓口へ備え付けてあります。④該当者は、健診当日障害者手帳を持参ください。
- ※③④に該当する場合でも、特定健康診査を受診する方は有料になります。詳しくは、保健センターへ問い合わせください。

★心の悩みの相談を受け付けます

「うまく眠れない」「気分の落ち込みが続いている」「外に出るのが怖くて家に閉じこもっている」などで困っていませんか? 精神保健福祉士が心の悩みについて相談に応じます。また、家族や関係者からの相談も受け付けています。秘密は厳守しますので、安心して相談ください。※相談は予約制です。

【対象】

永久歯の生えていない未就学児

【会場】

石岡保健センター
 ※八郷地区は、1月に実施予定です。

石岡保健センター

★ダイエツト倶楽部 梅コース参加者募集

石岡保健センターでは、11月10日から開催するダイエツト倶楽部【梅コース】の参加者を募集します。

★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きます。

【日時】 11月12日(水)

受付 午後1時30分～2時

【定員】 15人

【内容】

歯みがき指導とフッ化物塗布

【日程】 ※月曜日

① 11月10日 初回面談

② 12月1日・③ 12月8日

④ 12月15日・⑤ 12月22日

⑥ 1月19日 最終面談

【対象】 6回すべて参加できる方

★メタボ対策のため 保健指導を！

保健センターでは、40歳以上の特定健康診査受診者で、メタボリック項目について注意が必要な人を対象に「メタボ通信(保健指導のお知らせ)」を送付し、保健指導を受けることを勧めています。メタボ通信を受け取った方の多くは、保健センターの

生活習慣改善指導や健康クラブに申し込み、



養士と一緒に生活の見直しを行っています。保健指導をするなかで、運動不足や食べすぎなどの改善点が見つかり、生活習慣を

★幸せは食事から かぼちゃのようかん



(1人分：エネルギー97kcal、塩分0g)

◆材料【4人分】
かぼちゃ120g・バニラエッセンス少々・牛乳240cc・粉寒天2g・砂糖30g

◆作り方
①かぼちゃは一口大に切って蒸し、裏ごししておく。

②牛乳に粉寒天、砂糖を入れ、火にかけて弱火で煮溶かす。1〜2分間程度沸騰させる。
③裏ごししたかぼちゃの中に②を入れてよく混ぜ、バニラエッセンスをたらして型に入れ、冷やし固める。

◆ポイント

かぼちゃは、裏ごしのほうがなめらかに仕上がりますが、つぶすだけでも簡単においしくできます。

《かぼちゃは緑黄色野菜の王様!》

かぼちゃは畑で完熟するのを待つて収穫します。食卓にあがる直前まで、たっぷり太陽の光を浴びているので、甘さも栄養価も抜群です。カロテンはもちろん、ビタミンCも豊富に含む緑黄色野菜です。

(※このレシピはヘルスマイトさんのおすすすめメニューです)

★献血

改善したことで体重が減ったという方もいます。メタボ通信が届いた方は、保健指導を受けて生活を見直してみませんか？

11月10日(月) 石岡市役所

午前9時30分～

正午

午後1時～4時



●11月の休日診療(当番医(外科)変更のお知らせ)

広報いしおか10月15日号の9ページに掲載している休日診療当番医(外科)の一部に変更がありました。

・16日(日) 【変更前】 渡辺クリニック

☎26・7633

【変更後】 石岡循環器科脳神経

外科病院

☎58・5211

※これ以外の変更はありません。



生活習慣病予防対策推進事業

11月8日
健康フォーラム

今知ってほしい タバコの真実!



タバコはよく知られる肺ガン

だけでなく、すべてのガンの発生をふやします。また、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病、さらにはCOPDという肺の病気を引き起こすなど「日本人の最大の死因」といわれています。

石岡市医師会では、タバコがもたらす人体への影響について理解を深めてもらうため健康フォーラムを開催します。今回は二人の先生の講演と、落語家の桂文楽師匠の落語をお楽しみいただけます。皆さまお誘いあわせのうえ参加ください。

【日時】 11月8日(土)
午後1時30分～4時20分

【場所】 中央公民館 大講堂
(八郷総合支所隣り)

【講演】

・ニコチン依存を考えるー今知ってほしいタバコの真実

真壁医師会副会長・平間病院院長 平間敬文先生

・タバコと歯周病ー歯周病か

ら生活習慣病への危機

県歯科医師会理事・無煙世代を育てる会講師 渡辺進先生

※講演後は落語家・桂文楽師匠による落語「たばこの悪い話」をお楽しみください。

【参加費】 無料

【定員】 600人

【申込方法】 電話またはファックスで申し込みください。定員になり次第締め切ります。

※講演終了後、質問を受け付けます。

■申し込み先・問い合わせ

石岡市医師会事務局

☎23・9886 FAX23・8571

石岡保健センター

☎24・1386 FAX24・4638

八郷保健センター

☎43・6655 FAX44・1492



時の記憶

文化振興課

シリーズ 38

新しく展示しました④

丸山古墳の

「鉄槍」

前回までは中央公民館に新しく展示した資料を紹介してきました。今回は以前から展示していましたが、最近の研究で新発見のあった資料を紹介します。

それは、丸山古墳から出土した「鉄槍」です。丸山古墳は以前にもこのコーナーで取り上げましたが、八郷地区高友にある古墳で、昭和27年に発掘調査が行われました。その結果、鏡や刀剣、玉など豊富な副葬品が出土し、約1700年前に造られた、八郷地区の最初の王墓であることが判明しました。

今回取り上げる「鉄槍」も、そのときの発掘調査で出土したものです。これは発掘調査以来、「鉄剣」と考えられていました。しかし、近年の研究によって、これは柄の部分の短く、敵を切るのに適した「剣」というよりも、柄が長く、敵を突くのに適した「槍」であることがわかりました。



丸山古墳の鉄槍

また、その作り方に特に柄と本体との装着方法を見ると、非常に複雑な技法で装着にされていることがわかりました。

その技法は奈良県で出土しているものとよく似ており、奈良県で作られたと考えられるものでした。

つまり、当時の中心地であった奈良県で作られた槍が、丸山古墳に埋葬された王に与えられたと考えられるのです。

丸山古墳に埋葬された王は、八郷地区を治めるにあたって、当時の権力者から、いわば「お墨付き」をもらっていたのかもしれない。

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

まちかど音楽祭 ジョイントコンサート

秋色・唄の旅 in 石岡

ローカル線の映像を曲と共に楽しくみください。そして、気分はいつしか旅人へと……。

日時 11月23日(日) 午後2時～

出演 栗田 喜弘・高橋 豊一

曲目 オリジナル曲(足尾線ほか)

パソコンで作る年賀状教室



日時 11月18日(火)・30日(日)

午後1時～3時・午後3時～5時

※4回実施しますので、都合のよい日時を選んで参加ください。

参加費 1000円

定員 各5名(要予約)

Xmasパーティー

プリザーブドフラワー教室

日時 11月16日(火) 午後1時～3時

参加費 3000円 定員 15名(要予約)

申込締切 11月10日(月)

好評開催中!
毎月第1水曜日
バザール開催中!



11月1日(土)～18日(火)
「なごやか石岡ちぎり絵展」

お馴染みになりました「ちぎり絵展」も、今回で第3弾になります。どんな大作が登場するのでしょうか?

11月22日(土)～12月2日(火)

鈴木英子の

「ちゃんちゃんこ展」

綿入れの温もりと懐かしさを伝えたい。



第8回「市内高等学校合同作品展」

12月に、市内4校による作品展を開催します。詳細は、市報12月1日号にてお知らせします。

☆11月のコミュニティ…どなたでも参加できます
親子で手遊び歌をしましょう

8日(土) 午後2時～

折り紙教室 29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 1日・15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

《魔女おばさんと遊ぼう》

〜魔女おばさんからのプレゼント参加者募集〜

◆日時 12月25日(木)

午前10時15分〜正午

◆会場 石岡市立中央図書館

3階読書室

◆講師 有田道子さん

(つくば市在住)

◆内容 読み聞かせ、魔女のほ

うき作りなど

◆対象 小学生以上

※大人だけの参加は、遠慮願います。

◆定員 50人(保護者含む)

※定員になり次第締め切ります。

◆申込方法 直接または電話で申し込みください。

◆申込期間(休館日を除く)

11月18日(火)〜12月12日(金)

《第29回読書感想画コンクール入賞者》

10月18日、中央図書館で読書感想画コンクールの表彰式が行

われました。

市内の小学1年生から3年生の応募作品284点から、次の方が入賞しました。



【市長賞】

加藤 雅大(東小1年)

平山 佳織(府中小2年)

藤井 陽美(府中小2年)

津賀 春乃(三村小2年)

鈴木 紘子(瓦会小2年)

川北 綾音(石岡小3年)

前野今日香(石岡小3年)

相川 巴香(東小3年)

大星聡一郎(東小3年)

津賀 夏輝(三村小3年)

【教育長賞】

山梨 海翔(南小1年)

藤井 翔(府中小2年)

福田 隼翔(高浜小2年)

山中ほか(高浜小2年)

杉嶋 遥(南小2年)

橘田 花梨(石岡小3年)

酒井 蓮(石岡小3年)

勝田 真央(府中小3年)

植田 尚那(杉並小3年)

【図書館長賞】

野村 侑平(葦穂小3年)

山本 華(石岡小1年)

小松崎瑞貴(関川小1年)

櫻井唯千香(石岡小2年)

荒木 梨花(杉並小2年)

深作 和寿(東成井小2年)

飯野 育(柿岡小2年)

山中 美侖(柿岡小2年)

根本智恵理(府中小3年)

田口 和哉(関川小3年)

柏木 健人(恋瀬小3年)

中央図書館2階

《11月のおはなし玉手箱》

・1日(土) 午後2時30分〜

《11月のおはなし会》

・15日(土) 午後2時30分〜

中央公民館和室

《11月のおはなしフレンズ》

・8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てください。いずれも時間は約30分です。



【休館日】	
11月 3・4	12月 1・8
10・17	15・22
23~25	23
	29~31

11月15・16日 東地区公民館まつり

◆期 日 11月15日(土) 10:00〜16:00

11月16日(日) 9:00〜15:30

◆場 所 東地区公民館

◆内 容 同好会会員や公民館主催事業講座生の作品展示と実技発表

◆日 程 ・15日(土)

◇実技発表 10:20〜12:30

大正琴・民謡・太極拳・すみれコーラス
フラダンス

◇バザー、陶芸・洋裁作品展示

◇囲碁会 13:00〜

・16日(日)

◇実技発表 10:10〜11:30

オカリーナ・竹桐会(邦楽)・フラダンス

◇お茶席 10:00〜



■問い合わせ

東地区公民館 ☎26-6503



第4回 さわやかハーモニーセミナー 公開講演会

(演題)

11月29日 「自分らしく生きる」

講師 石川 牧子



女性のための 困りごと相談

ひとりでは悩まず、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11月25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)



市では、第4回「さわやかハーモニーセミナー」として、公開講演会を開催します。
元日本テレビアナウンサーで、日テレイベント常務取締役、日テレ学院院長の石川牧子さんを講師に迎え、アナウンサーとしての豊富な経験や、介護体験を通して見つけた「自分らしく生きる」ことについて、講演いただきます。ぜひ、参加ください。
■日時 11月29日(土) 午後3時〜5時

■場所 ふれあいの里いしおか ひまわりの館
■定員 200名(全席自由で、先着順になります)
■参加費 無料
■その他 託児(2歳〜未就学児)を希望する方は、11月18日(火)までに、電話で申し込みください。
■申し込み・問い合わせ 市役所企画課 男女共同参画担当
☎23・1111 (内線222)



プロフィール……日本テレビアナウンサーとして活躍。アナウンス部長を経て、日テレイベント常務取締役、日テレ学院院長に就任し、現在に至る。
◇主な著書「お母ちゃんが起きられなくなった」「言葉って生きているから面白い」など



▲昨年の様子



まちウォッチング参加者募集

古墳時代から近世江戸との流通で栄えた時代まで、時間移動の小さな旅に参加してみませんか。今回は、高浜・三村・関川方面を巡ります。
◆日時 11月26日(水) 午前9時〜午後5時 ※雨天決行
◆出発(正面玄関前集合) 八郷総合支所 午前9時 市役所本庁舎 午前9時30分
◆訪問地(予定) 金剛院↓田崎遺跡発掘現場 ↓舟塚山古墳↓高浜神社↓爪書阿弥陀堂↓関川地内大人形↓盛賢寺↓常春寺↓岩屋不動
◆参加費用 1500円(昼食代として当日お預かりします)
◆申込方法 電話で、住所・氏名・電話番号・乗車場所をお知らせください。
◆申込期間 11月10日(月)〜18日(木)
◆募集人員 20名(定員になり次第締め切ります)
◆その他 歩きやすい服装・靴で参加ください。
◆申し込み・問い合わせ 市役所企画課 男女共同参画担当
☎23・1111 (内線222)

主催 石岡市
※まちウォッチングは、「石岡ハーモニーネット」との協働事業です。
石岡ハーモニーネットは、食・子育て・国際交流・情報発信・環境問題など、さまざまな分野で活躍している市内グループのネットワークで、まちの活性化を目指し、男女共同参画の視点からまちづくりを考えています。

文芸いしおか

俳句

国府 大場 和子
たましひの抜けて海月になり
にけり

東光台 野村 洋子
秋暑し立居に老いのひたひたと

総社 一色しのぶ
地の神におしだされ蟬なきや
まず

茨城 伊藤 誠
生と死のいき交ふ時や蟬の殻

府中 土井 湧輔
丸腰の体張つてる案山子かな

高浜 羽生 傳
秋灯の夜の静けさ母徳ぶ

瓦谷 石田誠一郎
文月や「つくばね」名入りポー
ルペン

川又 川又 溪二
大旱頼みの雷も心配のみ

瓦谷 山崎 景子
職退へてよりの寺守り草を引く

石岡 荒井 敏和
耳をうつ瀬音涼しき森の中

短歌

茨城 鈴木 緑

死語となるか「祖国」なる文
字かみしめる六十三回目敗
戦記念日

俚謡

総社 鈴木 虚心
暑い夏場は 地獄の責め苦
おいら芝居の 馬の脚

国府 篠塚 あい
暑い夏にも 別れを告げて
実り豊かな 秋を待つ

国府 篠原美千代
続く残暑に 見上げる空は
雨の来そうな 雲もない

府中 稲田 すみ
海の思い出 語らう子等の
顔に日焼けが まだ残る

東石岡 惣野代英子
残暑汗して 稲穂の中に
野良着姿の 母の秋

杉並 助川 浩史
記憶残して 感動くれた
北京五輪の 熱い夏

下林 加藤 弥生
広い稲田に 朝霧はれて
黄金波打つ 豊の秋

川又 関 清志
忍び逢う夜の 恋人同士
惜しむ別れの 裏の木戸

下林 関口みどり
夜勤帰りが 隣人愛に
かける一声 老の家

下林 額賀 力江
霧と霧とが 重なり合って
深い思いの 恋二人

市民ずいひつ

巨人伝説

打田 昇三

石岡市史が伝える「龍神山と
茨城童子」の鬼こと茨城童子は、
人間を捕えて腰の中着袋に入
れ大石の根付で留めていた程の
大男だが図体の割には弱く、源
頼光が征伐に来ると聞いただけ
で逃げだす独活の大木だった。

その頃の常陸国は長官が村上
天皇皇子の昭平親王だが都に居
り、石岡には常陸介の藤原信通が
赴任していた。任終えて帰ろうと
した時に春の嵐で海が荒れ東西
の浜（不明）には巨人の死体が漂
着した。鯨に食われてはいたが体
つきは女性だったらしい。この話
は『今昔物語集』にある。

「常陸国風土記」には龍神山
に伝わる「晡時臥山の蛇神伝説」
の前に、貝塚にまつわる「大櫛
の丘」の巨人伝説があり足跡が
人間の30倍と記録されている。
佐渡島など日本海に面した海岸
に大陸から巨人が漂着した話は
聞くのだが太平洋側はどうなの
か？

日本の歴史は王権争いの度に
書き換えられ真実は伝えられて
いないが、どうも天智天皇時代
の「白村江の敗戦」で第二次世
界大戦後のように大陸から進駐
軍が来たらしい。

巨人と言うのは大げさだが、
大陸系の大男大女が日本に来てい
た可能性はある。

文化協会だより

将棋部（石岡将友会）

宮本 良之

将友会は、木曜日を除く毎日、
石岡将棋会館で活動しています。
県内22ある将棋支部の中でも、
次の世代を担うジュニアの育成に
力を入れており、先輩会員のあた
たかい指導が、近年成果をあげて
います。

昨年に続き本年も、本会ジュニ
ア会員が県代表になり『小学生名
人戦』『小学生倉敷王将戦』『中学
生選抜』『高校竜王戦』の全国大
会出場を果たしています。
また、平成17・18年度の二か年
間、文化庁委嘱事業として『伝統
文化石岡こども将棋教室』を年間
20回開催。更に、市内東小学校の
地域交流クラブにて将棋指導等の
教育活動も行ってきました。

一昨年移転し、少し手狭になっ
た会館ですが、毎日自転車を通っ
てくる最長老の小貫翁（93）から
小学一年生の岩堀匠君まで、将棋
盤をはさんで、年代を越えた楽し
い交流、将棋文化の確実な継承が
日々なされています。

花の名を教へくれたる人あり
て心癒されつつ湿原の株
山崎 田口三俊子
紐つけしままいなくなりし犬
を捜し三日たち嫁が抱き来て
うれし
山崎 西口はま子
満月に誘はるるごと八輪の月
下美人が次々ひらく

美術館

第58回 学展 =学生美術の祭典=

学生の美術振興を目的に、初代会長 故・安井曾太郎氏、故・西田信一氏ら8人により設立され、美術協議のグラウンドとして知られる「学展」に、市内の小学生が見事入賞を果たしました。



●小学部入賞
彫刻「ゴウヤ」
あおき ゆうこ
青木 裕子さん
(石岡小5年)

第8回全国こども陶芸展 in かさま

全国の小中学生を対象とした「第8回全国こども陶芸展 in かさま」(茨城新聞社、笠間市などが主催)において、市内の小学生が、A部門(小学1~3年生)とB部門(小学4~6年生)で特別賞に輝きました。



●A部門
茨城県陶芸美術館長賞
「お花畑のベンチ」
かしわぎ さき
柏木 咲希さん(恋瀬小2年)



●B部門
文部科学大臣奨励賞
「今日は楽しい眼科検診!!」
たかひら かほ
高平 果歩さん(恋瀬小5年)



●B部門
茨城県教育長賞
「そうめん、たべよう。」
青木 裕子さん(石岡小5年)



●B部門
茨城工芸会長賞
「未来の私の足」
かしわぎ みく
柏木 未来さん(恋瀬小6年)

わが家の アイドル



川又 たくま
拓来ちゃん(3才)左
ほのか
萌香ちゃん(8か月)右

川 又

『わが家のアイドル
たっくん・ほのちゃん♥』



高崎 こうたろう
航太朗ちゃん(4か月)

北根本

最近、声を出してたくさん笑うようになりました。
パパ・ママから これからもたくさん笑顔を見せてね。

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?

掲載を希望する方は、問い合わせください。

●問い合わせ 市役所 秘書広聴課
☎ 23-1111 (内212)