



いしおか

4・1

No. 60



提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ

主 な 内 容

- 地域の自然と歴史をいまに伝える
甦^{よみがえ}る太田^{こどう}古道 P2
- 4月から
「上下水道料金一括納付」スタート! P7
- 石岡市国民健康保険の加入者
人間ドック・脳ドックの受診に助成 P7
- 石岡市乗合いタクシーの愛称
「タウンメイト」に決定! P20
- 平成20年度前期公民館講座のご案内 P14

まないたいけ 生板池

(東大橋)

この池には、八幡太郎義家の伝説が残されています。義家が奥州征伐のおり、6万の兵の水炊をするため、この池の水を使ったことから、池の名が生板池と呼ばれるようになったと伝えられています。

数年前から実施されてきた美化活動によって、池は以前に比べ随分きれいになりました。

地域の自然と歴史をいまに伝える

よみがえ 甦る太田古道 こどう

八郷地区太田の住民有志でつくる「太田ハイキング同好会」（友部富知夫会長）では、昨年から古道の再生を目指し整備を進めてきましたが、3月1日、整備の完了を祝い、太田集落田園都市センターから吾国山を結ぶ古道の初歩きを行いました。



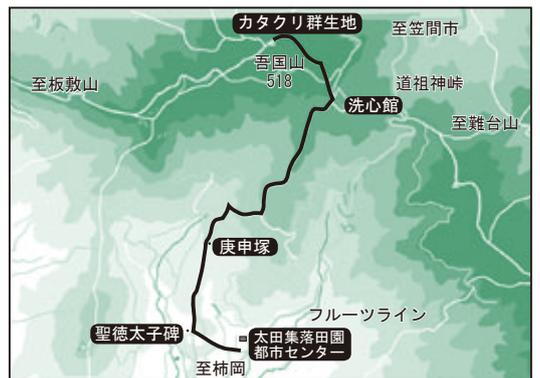
木漏れ日が差す中、「ふかみち」を楽しむ参加者

古道というと、世界文化遺産に登録された熊野古道を思い浮かべる方が多いかと思いますが、この古道は昭和30年代までは、吾国山への参拝や堆肥を作るうえで大切な木の葉を集めるために行き来していた、地元の方にとっては思い出がたくさんつまっている道です。

しかし、車社会の到来や農林業の衰退から次第に利用されなくなり、近年ではその存在すら忘れ去られようとしています。このような状況を憂い、何とかしなければと立ち上がったのが、地元区長をはじめとする地域住民の有志です。

地域の歴史や文化を知るうえでも、貴重なこの古道を整備し、何とか再生できないものかと考え、約1年の歳月をかけて、道をふさぐ枝を切り落とし、歩道のデコボコをなわしたりと古道の再生作業を行ってきました。そしてこのほど、古道の整備が一段落したことを記念して、初歩きを開きました。

太田地区は、国指定文化財の善光寺楼門が残されていたり、最近では時代劇のロケが行われる自然豊かな地域です。



さあ！山頂に向けて出発

当日は、地元の74歳になる大槻さんを筆頭に、市内外から参加した老若男女約20人が、快晴のもと集落センターを朝9時30分に出発しました。

センターから約10分ぐらいい山の風景を楽しみながら歩くと聖徳太子碑に到着します。区長でもあり、今回のガイド役を務めてくれた友部さんから聖徳太子碑にまつわる伝承を聴くと、参加者からは「地元においても全然知らなかったわ」とか「歴史のある集落に住んでいるんだね」と互いに顔を見合わせてうなずいていました。そのまま田舎道を歩き続けると案内の方が

「ふかみち」と呼ぶ、落ち葉が何層にも重なったふかふかとした「切り通し」の道がはじまります。参加者から「まるで布団の上を歩いているみたいでとても気持ちいい」との声が上がりました。その歩き心地の良い道を楽しみながら進んでいくと、庚申塚の石塔にたどり着きます。

民俗学の本によると、庚申塚は庚申信仰に由来する講が行われていた地域に多く見られる供養塔とあります。庚申の晩には、当番の家に集まり、信仰行事が終わった後、料理を食べながら酒を飲んだり雑談して、一晩を過ごしたのでしょうか。娯楽が少ない昔ではきつと楽しみの日でもあったのかな。

そんなことを考えながら、切り通しの道をさらに進むと急な



木立の中にひっそりと立つ庚申塚



森が持つパワーを感じられます

館のキャンプ場です。ここは吾国・愛宕県立自然公園を散策するには中核的な施設で、予約すれば宿泊や食事も可能です。これから

斜面が現れます。それまではま

わりを見て話す余裕があった参加者も無口になり、木の葉を踏みしめる音だけが聞こえています。

しばらくすると太い林道にぶつかりました。振り返ると落葉した木立の中から筑波の山並みが見えます。目線の高さから、結構登って来たことを実感しながらちよつと休憩です。さらに歩くと生い茂った檜林に囲まれた道が現れます。うっそうとした木立に囲まれた道は、昼間でも薄暗く今にも天狗でも出てきそうな雰囲気です。ついつい歩くのも足早になります。一人では寂しいかも。

山頂までの最後の難関

しばらく歩くくと目の前が「ばあーつ」と開け、キャンプ場に出ました。そこは、吾国山洗心



洗心館はハイカーの強い味方

先は、吾国・愛宕ハイキングコースのルートを使って山頂を目指します。ここからが今回のコースでは最大の斜度で、参加者はいつの間にか拾った木の枝を杖代わりに頂上を目指します。やっこの思いで山頂付近にたどりつくと、私たちを歓迎するかのように、ブナの巨木が枝を広げていました。幹周りの太さに圧倒されながら巨木を見上げ



▲ ブナの息づかいが聞こえそう

ると、天空に向かって力強く枝を伸ばす姿に生命力を感じずにはいられません。

また、足下に目を向けると、4月頃に可憐なむらさきの花で山の斜面を彩るカタクリの群生地があります。開花時期にぜひ、また来ようと思いつつ先を急ぎます。

やがて尾根の前方に石垣と社が見えて来ました。そこが今回のハイキングのゴール地点、標高518m吾国山山頂です。そこからの眺めはまさに絶景で筑波山や霞ヶ浦までが一望できます。

伝承によれば、その昔日本武尊が山頂からの景色の素晴らしさから「この国は吾国なり」といったことが「吾国山」の由来になったというのもつなずけるなあとと思いつつ、心地よい達成感もあり、しばらくその景色に見とれてしまいました。



◀ 「よく頑張ったね」とたたえ合う参加者

今回のハイキングの参加者からは、「切り通しの道を歩いて

いると先人の息づかいが聞こえたような気がする」とか「道はたに時折イノシシがミミズを捕ったと思われる後があり、野生動物の豊かさに驚きました」などの声が聴かれました。車で行けばセンターから10分くらいで着いてしまう距離を、約2時間かけての今回のハイキング、時間を贅沢に使った気もしますが、それ

だけの満足感に溢れた心地よい時間を過ごせました。

この初歩きを企画した友部区長は「古道を綺麗に整備することで、歩くひとが地域で暮らした人びとの歴史や文化を肌で感じる事ができます。そして、たくさんの方が通るようになればそのまわりも綺麗にすくなるのが人情ですから、さらに綺麗になる。そしていつの間にか里山全体が再生してくればこれからはいいことはいっぱいありますね。これからも大きなことはできませんがコツコツとみんなで力を合わせてこの里山を守っていきたいですね」と話してくれました。

ぜひ、皆さんも今度の休みに再生された古道を歩き、古に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

また、石岡市では、筑波山をはじめ加波山、難台山などにある山道を紹介した「つくばねの森広域ガイドマップ」を作成していますので、ぜひご利用ください。問い合わせ

◆「太田土道」：友部富知夫

☎44・3434（夜9時まで）

◆「つくばねの森広域ガイドマップ」

八郷総合支所 商工観光課

☎43・1111（内1212）



日頃の活動が 認められ受賞！



田口和夫さん 交通栄 誉章緑十字銀賞受賞



▲受賞した田口和夫さん

1月18日、日比谷公会堂（東京都千代田区）で開催された第48回交通安全国民運動中央大会で、市内東光台の田口和夫さんが、交通栄誉章「緑十字銀賞」を受賞しました。

田口さんは、多年にわたる自動車運転を通じ、交通事故防止と交通秩序の確立に尽力したことが認められて、今回の受賞となりました。

県統計大会で12人が 永年勤続表彰受賞

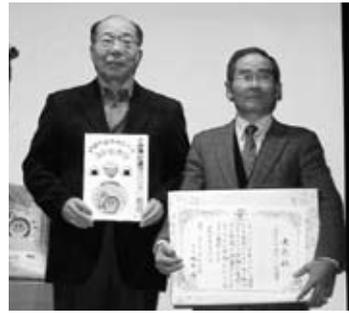
第49回茨城県統計大会が、県民文化センター（水戸市千波町）



▲永年勤続表彰の受賞者

で1月24日に開催され、市統計調査員として、次の方々が永年勤続表彰を受賞しました。（敬称略）
▼総務大臣表彰 金子弘（国府）
▼経済産業省統計調査部長感謝状 小島幸太郎（若宮）
▼県知事表彰 中村勝宏（小幡）・大林哲子（石岡）・古川忠一（栄松）・大枝昭巳（谷向）
▼県統計協会総裁表彰 吉田重信（中戸）・額賀保（下林）・藤枝敬（東大橋）・真原定男（真家）・木村健一（川又）・市塚義則（片岡）

東の辻二部町内会が 「近所の底力大賞」 を受賞



▲左から細川さんと佐藤さん

2月21日、茨城県市町村会館（水戸市笠原町）で、大好きいばらき県民会議主催の「近所の底力大賞顕彰大会」が開催されました。この大会は、地域コミュニティの再生・活性化に寄与し、他の模範になる活動を行っている優良団体を表彰するものです。この日の第二次（公開）審査には、一次審査を通過した「東の辻二部町内会（佐藤信夫会長）」外9団体が活動内容を発表。佐藤会長は、「東の辻水源の自然環境復元活動」の題で発表しました。

その後の厳正な審査で、東の辻二部町内会が、常総市の「坂手町地域親実行委員会」とともに、見事大賞を受賞しました。

地女連が県民健康つ くり表彰を受賞

地域等で健康つくり功績のあった個人や団体を表彰する平成19年度県民健康つくり表彰式が2月19日、茨城県庁で行われ、石岡市地域女性団体連絡協議会（以下、地女連。鈴木かつ会長）が表彰されました。

地女連では、永年にわたりハルセン病の普及啓発活動を行い、その功績が認められての受賞でした。



▲表彰された地域女性団体連絡協議会

安協が交通安全活動 優良地区表彰を受賞

石岡地区交通安全協会（川村博会長）は、2月18日に三の丸ホテル（水戸市三の丸）で行われた表彰式で、平成19年度交通

安全活動優良地区交通安全協会として、茨城県警察本部長と（財）茨城県交通安全協会長の連名で表彰されました。



▲左から谷中事務局長と川村会長

アウルズ・アイが石 岡警察署から感謝状

昨年7月に発足した「杉並小地区夜間パトロール隊アウルズ・アイ（堀川隊長）」は、地域住民や子供たちが安心して暮らせるよう、地域に密着した自主的な防犯パトロールを継続的にを行い、犯罪抑止に大きな効果を挙げています。この功績が認められ、このほど石岡警察署から感謝状が贈られました。



▲左から増田副隊長と堀川隊長

まちづくりには活かそう、あなたの税!

納期限内に納税を!!

◆滞納のないまちづくり

市では、納税の公平性を保つため、また大切な財源を確保するために、滞納処分（差押など）を実施しています。滞納は、納税者にとって不利益（延滞金の付加・差押など）であることはもちろん、市にとっても大きな損失となり、多くの方に迷惑不利益となります。

税金の未納がある方は、早急に納税をお願いします。未納分を一括して納付できない場合は、早く完納できるように納税相談を随時行っていますので、市役所 収納特別対策室まで、ご連絡ください。

◆滞納のまま放置すると…

納期限を過ぎても納付がなく、督促・催告に応じない場合には、滞納処分を行います。

※国税徴収法第四十七条に「滞納者の国税（市税）につきそ

の財産を差押えなければならぬ」とあります。

滞納処分とは

滞納者の意思に関わらず、財産を差押えて、それを換価して、滞納した税金に充当する一連の強制手続きのことをいいます。

差押えの対象になる財産

土地・建物・給与・賞与・預貯金・生命保険・自動車などです。法律の定めにより、差押えができない場合がありますが、ほとんどが差押え対象財産になります。

給与・賞与・預貯金などの現金は、差押え後すぐに滞納した税金に充当されます。

◆滞納処分の流れ

滞納処分は、次のような手順で行われます。

督促

納期限までに完納していない場合、督促状を送付します

財産調査

官公署・金融機関・勤務先・生命保険会社・取引先・滞納者の財産を占有する第三者などに対し、財産調査をします

差押

財産調査で発見した滞納者の財産に対し、差押えを行います

換価

差押不動産は「公売」、金銭債権は「取立て」により換価し、滞納税に充当します

*一連の手続きは法律に規定されており、滞納者の了解を得ずに行うことができません。
*滞納処分は、予告なしに行えることになっています。

◆滞納解消に向けた取組み

文書・電話・自宅や会社訪問による納税催告を強化します。また、滞納処分への一連の処理時間の短縮を図り、件数の増加を目指します。

その他にも、特別滞納整理として、土・日曜を含め、管理職員を中心とした自宅訪問を実施しています。

◆茨城租税債権管理機構へ移管することも…

長期にわたる滞納や高額滞納などのうち、悪質な滞納者には、茨城租税債権管理機構へ徴収業務を移管することがあります。

茨城租税債権管理機構は、県と県内の全市町村により構成される特別地方公共団体（一部事務組合）で、税金の徴収（差押えや公売などの滞納処分）を専門に行っています。

■納税は、法律で定められた国民の義務です。日本国憲法第三十条にも、「国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負う」とあり、決められた納期限までに自主的に納めるこ

◆タイヤロックを実施



一部の滞納者の中には、高級な自動車を所有している人もいて、納税の公平性からも価値のある売却可能な自動車は、平成19年度から積極的に自動車登録（12件）を差押えました。それでも反応がなかった人に、現場で即座に実行できるタイヤロック（1件）を実施し、走行を不能としその場に自動車の保管を命じました。

2月の差押件数

不動産	8件
預金	10件
生命保険	1件
合計	19件
本年度累計	352件
法人の捜索	1件
不動産の売却	1件

◎問い合わせ

市役所 収納特別対策室
☎ 23・1111
(内112・113)

まちの 話題 できごと

エンゼル・パトロール 研修会に200人参加



▲研修会に参加した会員たち

2月9日、ふれあいの里石岡ひまわりの館で、エンゼル・パトロール会員研修会が開催されました。この研修会に200人の会員が参加し、石岡警察署岡田生活安全課長の講話や、杉並小地区夜間パトロール隊「アウルズ・ライ」の堀川隊長の事例発表を聴いたり、防犯対策ビデオを見たりしました。

参加者たちは、「安全で安心して暮らせるまちづくり」のため、自分たちが行っているエンゼル・パトロールの目的やパトロールの心構え、留意点などをこの研修会を通して、改めて再確認しました。

400人が親野さんの講演を傾聴!



▲講演する親野智可等さん

子育て中の親から圧倒的な人気を誇る教育評論家、親野智可等さんの講演会が、2月9日、中央公民館で開催されました。

この講演は、生涯学習の集い中央大会の記念講演会として開催され、「親力で決まる子供の将来」と題した親野さんの講演を聴くために、約400人の方が訪れました。

参加者たちは、親野さんの話に時々頷いたりしながら熱心に聴いていました。講演後、参加

した方から「親として耳が痛くなるような話もありましたが、大変な話になる講演でした。これからの子育てに、ぜひ生かしていきたいです」との声が聴かれました。

田島遺跡で竪穴住居群などが出土

2月23日、(財)茨城県教育財団が、田島二丁目地内の田島遺跡で発掘調査結果を一般公開し、市内外より260人が訪れました。田島遺跡は、恋瀬川左岸に位置する遺跡。今回の調査で、竪穴住居跡105軒と倉庫と思われる掘立柱建物跡3棟が



▲遺跡の説明に耳を傾ける参加者たち

見つかり、古墳時代前期に始まった集落が平安時代に栄えたことや、遺跡東部に中世の墓坑などがあつたことから、この土地が長く利用されたことも分かりました。また、遺跡からは網のおもりと考えられる土玉が多数出土し、恋瀬川で漁が行われたこともわかりました。

参加者たちは、これらの説明に頷いたり質問をしたりしながら、遠い昔に思いをはせていました。

地域づくり全国交流会 が茅葺き民家を見学

2月1日から2日、第25回地域づくり団体全国研修交流会茨城大会が、県内の18市町で開催されました。

この大会は、全国各地域づくりに取り組んでいる各種団体が集まって、お互いの活動を紹介したり、意見交換を行ったりすることを目的に、毎年開催されています。

石岡市には、全国から17人が訪れ、茅葺き屋根の保存活動や登録文化財等の紹介、古い町並みなどを見学しました。その後参加者たちは、慣れな



▲茅の葺き替えを体験する参加者たち

市美術協会展が開催

香丸資料館では2月3日から16日まで、茨石商事口ハスタジオでは23日まで市美術協会展が開催されました。日本画・洋画・彫刻・工芸美術・写真・書などが、それぞれの会場に展示され、訪れた人たちは、熱心に作品を鑑賞していました。



▲書が展示された茨石商事口ハスタジオ

石岡市国民健康保険の加入者 人間ドック・脳ドックの受診に助成

- ①日帰り・1泊人間ドック (20,000円助成)
- ②日帰り脳ドック A (特定健診有: 25,000円助成)
- ③日帰り脳ドック B (特定健診無: 13,000円助成)

・補助対象者は、**30歳以上75歳未満の方**で国保税を完納している世帯の方です。
 ・受診期間は、特定健康診査と合わせ平成20年5月1日から平成21年1月31日までです。
 ・受診希望者は、**医療機関に予約した後に**、国民健康保険証と予約票、印鑑を持って市役所保険年金課または、総合支所市民窓口課に申請してください。

4月から、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)該当者と予備群を減少させるための健診と保健指導の実施が義務付けられました。そのため、健診も基本健康診査から特定健康診査へと名称が変わり、内容等が変更されます。

- ・平成20年度は、左上の①、②、③の中から一つを選んで申し込みください。
- ・特定健診の詳細な内容は、今月号の広報紙に折り込まれているリーフレットで確認ください。
- ・基本の検査項目以外は別料金になります。

■問い合わせ 市役所 保険年金課 国保担当

☎ 23-1111 (内 131・135)

健診機関名	ドック種別	本人負担金	健診機関名	ドック種別	本人負担金
石岡市医師会病院 Tel. 23-4113 大砂 10528-25	日 帰 り	18,050円	神立病院 Tel. 029-832-8951 土浦市神立中央 5-11-2	日 帰 り	17,800円
				〃脳ドック B	18,500円
				1 泊	44,050円
石岡第一病院 Tel. 22-5151 石岡 13446-6	日 帰 り	17,800円	牛久愛和総合病院 Tel. 029-873-3111 牛久市猪子町 896	日 帰 り	17,800円
				〃脳ドック A	22,250円
				〃脳ドック B	18,500円
石岡ひかりクリニック Tel. 26-8055 東大橋 1898-5	日 帰 り	16,750円	筑波記念病院 Tel. 029-864-3588 つくば市要 1187-299	1 泊	46,675円
				日 帰 り	17,800円
				〃脳ドック A	32,750円
山王台病院 Tel. 26-3130 東石岡 4-1-38	日 帰 り	19,500円	石岡循環器科脳神経外科病院 Tel. 58-5211 小美玉市栗又四ヶ 1768-29	〃脳ドック B	29,000円
				1 泊	40,900円
	〃脳ドック B	10,000円		霞ヶ浦成人病研究事業団 Tel. 029-887-4563 阿見町中央 3-20-1 (東京医大霞ヶ浦病院敷地内)	〃脳ドック B
土浦協同病院 Tel. 029-826-3221 土浦市真鍋新町 9-35	日 帰 り	17,800円	日 帰 り		19,900円
筑波メディカルセンター Tel. 029-856-3500 つくば市天久保 1-2	1 泊	45,100円	〃脳ドック B	〃脳ドック B	18,500円
	日 帰 り	20,110円		1 泊	41,950円
茨城県メディカルセンター Tel. 029-243-1111 水戸市笠原町 489-4	〃脳ドック A	27,500円			
	1 泊	45,310円			

4月から湖北水道給水区域で



石岡市の湖北水道企業団の給水区域内の下水道使用料は4月発送分から、今まで別々に支払っていた「水道料金」と「下水道料金」を合わせて支払う「上下水道料金一括納付」となります。これに伴い、収納業務を第一環境(株)(湖北水道企業団内)に、民間委託することになりました。現在、下水道や農業集落排水事業の使用料は、主に湖北水道企業団の水道使用水量によって積算されています。このため、4月からは水道事業と下水道事業の料金事務を一元化し、事務の効率化と経費の削減、また、お客様の利便性の向上を目的に、一括して上下水道料金を支払えるようにするものです。

- 支払方法は「口座振替」と、納付書で金融機関やコンビニ、湖北水道企業団お客様サービスセンターの窓口で直接支払う「窓口納付」の2種類があります。
- 口座振替日: 毎月10日 (10日が土日・祝日の場合は、翌営業日)
- 窓口納付期限: 毎月10日 (10日が土日・祝日の場合は、翌営業日となり、初回は4月15日)
- *下水道料金とは、公共下水道使用料または農業集落排水施設使用料のことです。
- ※詳細については、お問い合わせください。
- 【問い合わせ】湖北水道企業団お客様サービスセンター ☎ 24・5558
- 湖北水道企業団 ☎ 24・3232
- 市役所 下水道課 業務管理担当 ☎ 23・1111 (内 281)

健康ガイド

★石岡保健センター 電話 24・1386

★八郷保健センター 電話 43・6655

★40〜74歳の「特定健康診査」スタート

4月から、「基本健康診査」



にかわり、新しく「特定健康診査」が始まります。加入している医療保険者から「特定健康診査受診券」が発行されることとなります。石岡市では国民健康保険に加入している40〜74歳の人を対象に「特定健康診査」を実施します。今後は、保険者が発行した「特定健康診査受診券」と「保険証」がないと受診できません。不明な点は加入している各医療保険者に問い合わせてください。

「特定健康診査」検査内容

問診・身体計測（身長・体重・BMI）・腹囲・尿検査（糖・蛋白）・血圧・心電図・眼底・血液検査（脂質・肝機能・HbA1C・貧血）

「健康診査」検査内容

問診・身体計測（身長・体重・BMI）・尿検査（糖・蛋白）・血圧・心電図・眼底・血液検査（脂質・肝機能・貧血・腎機能・血糖・HbA1C）

75歳以上の方には「後期高齢者の健康診査受診券」が市役所保険年金課から送付されます。糖尿病等の生活習慣病で医療機関に既に受診済みの方は、医師に相談したうえで健診を受けるべきか判断してください。
40歳未満の方は「健康診査」として、今までどおり集団健診が受けられますが、保健センターに申し込みが必要になります。



★総合健診の申込受付は4月開始!

【会場・健診日・申込期間】

★石岡保健センター

健診 5月16日（金）・17日（土）
申込 4月14日（月）〜18日（金）

★八郷保健センター

健診 6月20日（金）・21日（土）
申込 4月21日（月）〜25日（金）

【健診受付時間】午前7時〜9時

【項目負担金】※70歳以上無料

・40歳以上

特定健康診査：1000円

（40〜74歳国保加入者）

健康診査（75歳以上）：無料

胸部レントゲン：300円

胃がん：1000円

大腸がん：500円

前立腺がん：600円

（50歳以上男性）

肝炎：800円

骨粗鬆症（女性）：700円

※八郷は21日のみ実施

・65歳以上の方は、「生活機能評価」検査が実施されます。
*25項目の生活機能評価票の記載と理
学検査（口腔・関節可動域）

なお、がん検診、結核検診、骨粗鬆症検診、肝炎検診は、保険区分に関係なく受診できます。

腹部超音波検診：1500円

※石岡は未実施

・39歳以下

健康診査：2000円

骨粗鬆症（女性）：700円

※八郷は21日のみ実施

胸部レントゲンは実施なし

*定員がありますので、早めに申し込みください。



次回の総合健診

石岡地区：6月・10月

八郷地区：12月

20歳を過ぎたら 婦人科がん検診を受 けましょう

子宮がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から受診でき、集団検診と指定医療機関検診の2種類から選択できます。医療機関検診は、4月1日（火）以降各保健センターの窓口で受診券（有効期間は発行日より1か月）を発行します。マンモグラフィーは2年に一回、それ以外は年一回受診できます。また、

集団検診では子宮がんと乳がんを同日に受診できますが、乳がん検診の視触診は行いません。八郷は8月、石岡は10月に実施予定です。



なお、自覚症状がある場合は直接病院で診察を受けてください。

●医療機関検診※70歳以上無料

【子宮がん検診】

・対象：20歳以上の女性

・負担金：1600円

・検診項目：問診、視診、子宮頸部細胞診と内診

※体部細胞診実施は医師の判断

【乳がん検診】（視触診と超音波

検診はセットで受診）

・対象と検診項目

30〜39歳

視触診と超音波検診

40〜56歳

視触診と超音波検診

マンモグラフィー

57歳以上

マンモグラフィーのみ

※マンモグラフィーは、希望者のうち19年度未受診者が対象

・負担金：視触診800円

超音波検診1000円

マンモグラフィー1000円

★健康クラブの参加者募集!

健康のために運動をしたいけれどなかなか始められない、体を動かすことが面倒だという方は保健センターの初心者向けの運動教室『健康クラブ』に参加しませんか?

皆さんのレベルに合わせて楽しく運動しますので、仲間と一緒に健康づくりにチャレンジしましょう。開催は月一回、随時受け付けていますので、ぜひ参加ください。

今後、保健センターでは「ダイエット倶楽部(石岡)」や「メタボ改善コース(八郷)」を開催する予定です。

★健康クラブ(初心者対象)

【会場】 石岡保健センター
【日時】 原則、毎月一回水曜日
4月16日、5月21日
午後1時～3時

★健康クラブ・初めてコース

【会場】 八郷保健センター
【日時】 原則、毎月一回水曜日
5月20日、6月17日
午後1時30分～3時30分



※どちらも6月以降の日程につき

いては、年間予定表や市報等で確認ください。

★ピカピカ歯みがき教室スタート!



【日時】
4月9日(水)
午後1時30分～2時受付

※2歳児母子歯科健診時に、合わせて実施。今後の日程は、年間行事予定表・市報等で確認ください。

【定員】 1日15人まで

【内容】 歯みがき指導とフッ化物塗布

【対象】 就学前の奥歯の永久歯が生えた児

※フッ素を定期的に塗っている方はご遠慮ください。

【会場】 石岡保健センター
【申込方法】 石岡保健センターまで、電話で申し込みください。利用は、年一回です。

★予防接種は忘れずに!

一種混合(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切なものです。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対象者には、必要書類を送付します。届かない時は、保健センターまで問い合わせください。

●二種混合予防接種●

乳幼児期の三種混合(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日生まれ)

【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●
幼児期の予防接種の追加接種

【対象者】
2期：平成21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日生まれ)

4期：高校3年生に相当する方(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ)
【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)

★献血に協力を

4月17日(木)
午前10時～午後4時
ウェルサイト石岡
(東大橋1975-1)



★いたずら電話に注意して!



最近、市の職員をかたり、エイズ検査を勧めた個人情報聞き出すいたずら電話の被害が発生しています。市では、個人に電話をしてエイズ検査を勧めることは一切ありません。不審な電話がかかってきたら、十分注意願います。問い合わせは、各保健センターまで。

2月13日 霞ヶ浦導水事業の説 明会を開催!

2月13日、国土交通省と茨城県では、ふれあいの里石岡心ま

わりの館で「霞ヶ浦導水事業の現状と今後の進め方に関する説明会」を開催しました。

霞ヶ浦導水事業は、渇水対策や水の有効利用等を図るため、那珂川と霞ヶ浦との間(全長43km)を地下の水路でつなぐもので、平成27年の完成を目指しています。

説明会の参加者からは「那珂川と霞ヶ浦の生態系が変わってしまうのではないか?」という心配の声があげられました。これに対し国土交通省からは、「専門家を招いて十分調査し、最善の対策を講じたい」と回答しました。

工事に関する詳細については、問い合わせください。



問い合わせ
国土交通省

霞ヶ浦導水工事事務所
☎029・822・3007

ホームページ <http://www.ktr.mlit.go.jp/dousui/>

情報ネットワーク

募集

鯉のぼりを提供ください



4月に開催する第39回茨城県高浜釣大会にあわせて、高浜の恋瀬川サイクリングロード付近で「鯉のぼり」を揚げます。
 家庭で不用になった鯉のぼりがありましたら提供ください。
締切日 4月18日(金)
募集窓口 石岡市観光協会(市役所商工観光課内)へ、直接持参ください。
問い合わせ 石岡市観光協会 ☎23・1111(内414)

- 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 ☎ 0800 - 800 - 7766

茨城県警察官

採用試験(第1回)

採用予定人員・受験資格

【試験区分A】

男性警察官65名 女性警察官3名
 昭和54年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、もしくは平成21年3月31日までに卒業見込みの人または人事委員会がこれと同等と認める人

*そのほかに、身体基準等があります。

*高校卒など「区分B」の採用試験は、第2回(7月1日開始)からの受け付けになります。

試験日

第一次試験 5月11日(日)

申込締切 4月15日(火)

採用試験説明会 随時行っている

国税専門官採用試験

受験資格

・昭和54年4月2日～昭和62年4月1日までに生まれた方
 ・昭和62年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業(見込みを含む)した方、または人事院が大学卒業と同等の資格があると認める方

試験内容 大学卒業程度

試験日

第一次試験 6月15日(日)

第二次試験 7月28日(月)～31日(木)の間で第一次試験合格通知書で指定する1日

採用予定人員 1200名

申込締切 4月14日(月)

*詳しい内容は、問い合わせください。
問い合わせ 関東信越国税局総務部人事第二課試験係 ☎048・600・3111(内2095)

手話講座受講生募集

手話奉仕員養成のための、入門課程を開講します。ぜひ、参加ください。

期間 5月17日から平成21年2月21日までの土曜日 全30回
 午前10時～正午

場所 国府地区公民館

※変更になる場合があります。

募集定員 30名(定員になり次第締め切ります)

受講料 2000円(テキスト代などを含みます)

申込方法 電話またはファックスで申し込みください。

申し込み・問い合わせ

石岡市社会福祉協議会 ☎22・2411

FAX 22・2440

青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集

あなたの技術や経験を生かして、開発途上国の人々と共に生活し、協力活動を展開していく海外ボランティアに参加しませんか。ぜひ、体験談&説明会へお出でください。

日時 4月19日(土)

午後1時～4時30分

広告掲載欄

自衛隊幹部候補生募集

◇一般・技術幹部候補生◇

- ◆受付期間 4月1日(火)～5月12日(月)
- ◆応募資格
 - ・22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する方
 - ・20歳以上22歳未満で大卒者(平成21年3月卒業見込みを含む)
 - ・学校教育法による大学院修士課程修了者(見込み含む)は、28歳未満(海上技術幹部候補生は、理学または工学課程修了者に限る)
- ◆給与 大学卒:212,700円
大学院卒:230,100円
(いずれも平成19年4月1日現在)
ボーナス 4.5か月
- ◆試験日
 - 1次 5月17日(土)
5月18日(日)(飛行要員のみ)
 - 2次 6月17日(火)～6月20日(金)のうち指定する1日
 - 3次 7月16日(水)～8月2日(土)
(飛行要員のみ)
- ◆入隊時期 平成21年3月下旬～4月上旬
- ◆連絡・問い合わせ
自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所
☎029-821-6986
*ホームページ <http://www.mod.go.jp/pc/ibaraki/>
市役所 総務課 ☎23-1111 (内線254)
八郷総合支所 総務課 ☎43-1111 (内線1144)



環境保全茨城県民会議は、茨城県と県内のスーパーマーケットの協力を得て、地球温暖化防止のため、レジ袋の使用を削減する運動を県下一斉に展開しています。今後も運動を拡大して

応募締切 4月11日(金)必着
応募先・問い合わせ
環境保全茨城県民会議事務局
〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県生活環境部 環境政策課内
☎029-301-6118
ホームページ <http://www9.pala.or.jp/eci/>

会場 JICA筑波国際センター(つくば市高野台3-6)

※参加費無料、申込不要です。願書受付 4月8日(火)～5月23日(金)

応募資格

○青年海外協力隊

満20～39歳

○シニア海外ボランティア

満40～69歳

※いずれも5月23日現在

申込方法 所定の願書に必要事項を記入し、(社)青年海外協力協会(〒150-0012 東京都渋谷区広尾4-2-24)まで



郵送ください。

※詳しくは、問い合わせください。願書の請求・問い合わせ

JICA筑波

☎029-838-1111

レジ袋を削減する運動

シンボルマーク

募集中!

環境保全茨城県民会議は、茨

城県と県内のスーパーマーケット

の協力を得て、地球温暖化防止のため、レジ袋の使用を削減する運動を県下一斉に展開して

いくため、親しみやすいシンボルマークを募集します。

応募規定

・サイズはA4縦で用紙は白色紙を使用

・同じデザインのもの、単色・カラーそれぞれ1枚ずつ提出

・作品の裏面に応募票を添付

・作品の上下を明記すること

・未発表のオリジナル作品であること

・他の商標等に類似しないデザインであること

応募方法 応募票に記入のうえ、作品と一緒に応募先に郵送してください。応募票は、ホ

ムページからダウンロードできます。デジタル画像の場合、作品データ(CD)とA4用紙にプリントしたものを添付してください。

※一人で複数の応募が可能です。ただし、作品1点につき応募票を1枚添付してください。

応募作品は返却しません。詳しくは問い合わせください。

入賞

・最優秀作品(1点) : 5万円

・優秀作品(2点) : 1万円

※4月下旬に入賞者に通知し、ホームページ上で発表します。

入賞作品の著作権・版權などは環境保全茨城県民会議に帰属します。

環境保全茨城県民会議事務局

〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県生活環境部 環境政策課内

☎029-301-6118

ホームページ <http://www9.pala.or.jp/eci/>

環境保全茨城県民会議事務局

〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県生活環境部 環境政策課内

☎029-301-6118

ホームページ <http://www9.pala.or.jp/eci/>

広告掲載欄

その他

介護保険料の納付書が届きます

平成20年度の介護保険料の納付書（暫定第1期・2期）が4月に届きます。年金から天引きされる方には届きません。対象者 次の①～③のいずれかに該当する方に送付します。

- ①年金が年額18万円未満の方
- ②平成19年度に65歳になった方または石岡市に転入してきた方
- ③年金天引きだったが、平成19年度になんらかの理由で天引きが中止になっていた方

注意点

- ・②の方のうち、現在の年金支給額が1月あたり、1万5000円以上であれば、8月以降に順次、年金天引きに切り替わります。
- ・③の方は、4月の1期、6月の2期、8月の3期分は納付書で納めてもらいますが、10月からは年金天引きになります。

問い合わせ

市役所 高齢福祉課 介護保険室

☎23・11111（内154）

老人福祉車の助成額が変わります

市では、在宅高齢者の方が老人福祉車（シルバーカー）を購入した際に助成をしています。4月1日から、申請書や助成金額などが変更になります。

対象者 市内在住の65歳以上で老人福祉車を購入した方
助成金額 購入価格の半額を助成しますが、5000円を限度とします。

※詳しくは問い合わせください。
問い合わせ

市役所 高齢福祉課

☎23・11111（内153）

4月1日、

石岡市ボランティアセンターが移転します

4月1日から石岡市ボランティアセンターが、ふれあいの里石岡ひまわりの館に移転します。移転にともない、電話・ファックス番号も変更になります。移転後は、障害者福祉作業所「けやきの家」として6月から利用される予定です。

変更後の住所等

石岡市太砂10527番地6

ふれあいの里石岡ひまわりの館内

☎22・2411
FAX22・2440
問い合わせ

石岡市社会福祉協議会

☎22・2411

紙おむつ

購入助成の申請

市では、ねたきりの高齢者の方などに対し、紙おむつを購入するための費用の一部を助成し、介護している家族の経済的負担の軽減を図る事業を実施しています。

対象者 次の①～④のすべての項目に該当する方が対象です。

- ①市内在住の方
- ②自宅で生活し、日常生活において、おむつの使用が必要な状態にある方
- ③介護保険で要介護1から5までに認定されている方
- ④非課税世帯の方（介護保険料の所得段階が、第1～3段階の方）

助成金額 1か月3200円を上限とします。
助成対象商品 紙おむつ、尿とりパッド、リハビリパンツ

※購入店は問いません。

申請方法 次の①～③を市役所 高齢福祉課または八郷総合支所

市民窓口課まで持参ください。
①購入品目が記載されたレシートもしくは領収書

②対象者もしくは介護者の振込先の口座番号がわかるもの

③印鑑

助成金支払方法 四半期ごとに口座に振り込みます。

問い合わせ 市役所 高齢福祉課
☎23・11111（内153）

オストミー講習会

人工肛門・人工膀胱保有者のための講習会を開催します。

日時 4月27日（日）
午後1時～3時

場所 水戸市福祉ボランティア会館（水戸市赤塚1-1）

※車でお出での方は、会館脇の水戸市営駐車場を利用ください。

内容

- ・「手術後の検査・検診について」
医学博士 小室安宏氏
- ・「ストーマ用装具の展示・説明」
参加費 無料

申込方法 電話またはファックスで申し込みください。

申し込み・問い合わせ
（社）日本オストミー協会茨城
県支部事務局（担当 鈴木）

☎& FAX 029・892・6219

欄 載 掲 告 廣

◆ いしおか男のパン工房 ◆



▲パンを焼いている合間にメンバー集合！

今月は、自分たちでパンを焼いたり、パン焼き講習をしている「いしおか男のパン工房」を紹介します。定例活動後、府中地区公民館で代表の原二志夫さんと会員の方にお話を伺いました。

◆ パン作りを通してシニア世代の男性の居場所を

この会は、我孫子でパン作りを通してシニア世代の男性のコミュニケーションの場の提供や、ボランティア活動をしている小松さんが、「もと住んでいた石岡でもこの活動を広げたい」と、市内の知り合いに声を掛けました。平成18年11月頃から話が持ち上がり、メンバーが数人集まったので、府中地区公

民館でパン作りを始めることになりました。そして、同年12月に「いしおか男のパン工房」を設立しました。

現在、会員は8人。毎月1回定例会でのパン作りと、夏休み親子ピザ教室のサポート、12月にパンで作ったクリスマス・ブーツを保育園や福祉施設に配ること、他のボランティアグループ等との交流などが主な活動です。

◆ きっかけは、定年後の新しい仲間が欲しかった

会員がパン作りを始めたきっかけは、

- ・妻に勧められたから…
- ・定年後の男性の集まる場がないと思っていた時、この話を聞いたので、それならぜひ参加したいと思って…
- ・出来るかどうか不安だったが、友人が紹介してくれたので…
- ・定年後、いろいろな公民館活動をしてきたが、丁度その活動が終わって暇だったので…
- ・会社とは別の人間関係（仲間）が欲しかったので…

でも一番の要因は、定年後の家庭以外の居場所を求めた時



▲焼きあがったパンを前に、出来栄をみんなでチェック！

がわく

・会社にいる時も社会貢献をしていたが、実を言うと今の社会貢献のほうはずっと楽しい

・家族内での自分の株が上がり、リクエストも有り台所に立つ機会が増えた
・パン作りには失敗が無いので始めやすいが、おしく作ろうと思つと奥が深いので長続きする
・それまではあまり気にもしなかったが、最後の食事づくりに関心がでたなど、自分だけでなく家族も巻き込んで、いろいろな変化が現れました。

◆ シニア世代の生きがい作りを提案

これから、シニア世代の男性の居場所を提供しつつ、生きがい作りを提案する。また、地産地消や食の安全を考えて、自信を持っておいしいパンを家族や施設の方などみんなに提供する。思いはどんどんふくらんでいきます。今後は『ボケずに目指せ百歳！』をモットーに、仲間が増えることを期待しつつ活動していきたいと思えます。

◆ パン作りで家族のコミュニケーションが円滑に！

活動を始めてみると、

- ・自分が生地を作り具材は家族が…と、家族間のコミュニケーションが円滑になった
- ・家族がパン好きで、自分の焼いたパンを試食して批評してくれる。次はこうしようと、意欲

活動が始めてみると、自分が生地を作り具材は家族が…と、家族間のコミュニケーションが円滑になった