

# 健康ガイド

★石岡保健センター ☎24・1386  
★八郷保健センター ☎43・6655

## ★総合健診

【場所】八郷保健センター  
【期日】12月14日(金)・27日(木)  
【受付時間】午前7時～9時  
【申込受付期間】11月5日(月)～16日(金)  
八郷保健センターに申し込みください。



【項目・負担金】  
・40歳以上(\*70歳以上無料)  
肺がん検診(胸部レントゲン) : 300円  
基本健康診査 : 2000円  
胃がん : 1000円  
大腸がん : 500円  
前立腺がん(50歳以上の男性) : 600円  
肝炎 : 800円  
骨粗鬆症(女性のみ) : 700円  
腹部超音波 : 1000円  
歯周病検診 : 無料

・18歳～39歳

基本健康診査 : 1500円  
骨粗鬆症(女性のみ) : 700円

\*胸部レントゲンはありません

## ★ピカピカ歯みがき教室のお知らせ

乳幼児期は、乳歯の萌出時期にあたり、生後6か月頃から歯が生え始め、2歳6か月から3歳頃に乳歯20本が生えそろいます。また、永久歯は5歳前頃から生え始めますが、比較的短期間で急速に歯が増加している場合があり、虫歯の予防に極めて重要な時期といえます。

保健センターでは、う歯予防と歯みがきを含む生活習慣の見直しをするために、幼児とその保護者に歯みがき指導とフッ化物塗布を行います。ぜひ、ご参加ください。

【場所】八郷保健センター  
【対象】2歳6か月～就学前幼児とその保護者

【日時】12月4日(火)  
午後1時30分～2時30分

【内容】フッ化物塗布と歯みがき指導



【申込受付期間】11月12日(月)から定員に達するまで

## ★メタボリックシンドローム対策実施!

保健センターでは、40歳以上の基本健康診査受診者で、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。現在、メタボ通信を受け取った人のうち何人かは、生活習慣改善指導や健康クラブに申し込み、保健師や栄養士と一緒に生活の見直しを行っています。



## ★幸せは食事から

ヘルスメイトさん  
レシピ紹介

### 白身魚のふわふわ蒸し

(1人分: エネルギー158kcal、たんぱく質19.8g、塩分1.4g)

#### ◆材料【4人分】

生タラ 4切・塩少々・酒 大さじ2/3・A(大根140g・卵1.5個・スライスチーズ1.5枚)・片栗粉 大さじ2・にんじん 60g・みつば 40g・B(だし汁200ml・みりん 大さじ2/3)・しょうゆ 小さじ1.5・C(片栗粉 大さじ2/3・水 大さじ2/3)



◆作り方  
①魚に塩少々、酒をかけておく。

②大根はすりおろして水分を切り、卵、スライスチーズ(1cmごとに切れ目をいれる)、片栗粉と混ぜ合わせておく。

③にんじんは薄切りにしてゆで、三つ葉は2cm位に切る。

④耐熱皿に魚を並べて、②をかけて、にんじんを上に飾り、蒸し器で7～8分蒸す。

⑤鍋にBを入れて温め、三つ葉と水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

⑥魚が蒸しあがったら、皿に盛り付け⑤をかける。

◆ポイント  
大根おろしと片栗粉で卵が驚くほどふわふわになります。

す。指導をするなかで、運動不足や食べすぎなどの原因が見つかり、生活習慣を改善したことで体重が減った方もいます。

あなたも、メタボ通信が届いたら、保健指導を受けて生活を見直してみませんか?

## ★二種混合予防接種を受けましょう

二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種はお済みですか? 乳幼児期に三種混合(ジフテリア

ア・破傷風・百日咳)を受けた後の追加接種として、免疫を補強し病気を予防するための大事な予防接種です。体調の良いときに忘れずに接種を受けましょう。

対象者: 市内小学6年生

接種時期: 平成20年3月31日まで

接種方法: 指定医療機関での個別接種

※対象者の方には、6月に必要書類を郵送済みです。手元ない方は、保健センターまで問い合わせください。

# まちの 話題 できごと

## 42人の中学生が思春期 ふれあい体験学習に

8月1日に八郷保健センターで、7日と21日には石岡保健センターでそれぞれ市内の中学生を対象に、思春期ふれあい体験学習が開催さ



▲育児相談の場で乳幼児と触れ合う中学生

参加した中学生からは、「人の命はすごく大切なものだとあらためて実感した」「親の大変さかわかった」「お母さんは赤ちゃんが大好きだ」「妊婦体験で大変だったので、見かけたら気を使ってあげたい」などさまざまな感想が聞かれました。

れ、合わせて42人が参加しました。

核家族化や少子化が進む現代社会では、成長の過程で小さな子や年齢の異なる子どもたちと接する機会が少なくなっており、そのことが子育てにいろいろな影響を及ぼしています。この事業は、命の大切さを知り父性・母性を育てることを目的に、毎年夏休みに実施しています。

助産師による妊娠・出産についての講義や、妊婦体験・育児相談の場での乳幼児との触れ合いやその母親へのインタビューなどを体験しました。

## AEDの操作を学ぼう と25人が受講

9月5日、まちかど情報センターで、センター職員とロータリークラブの会員合わせて25人が、石岡消防署員などによる救命救急講習会を受講しました。

この講習会は、石岡ロータリークラブが、創立50周年記念事業として、市へ寄贈しまちかど情報センターに設置されたAED（自動体外式除細動器）の取り扱いを学ぼうと開催したものです。当日は、消防署員などの指導のもと、一人ひとりが実際に心配蘇生法やAEDの操作を体験しました。

8月31日現在、石岡市には官



▶心肺蘇生とAED操作を体験する参加者

庁や民間施設を合わせ33か所にAEDが設置されています。市では、今後も市の施設や小中学校へAEDを順次設置してゆく予定です。

- ・石岡市役所・八郷総合支所
- ・中央図書館・石岡市民会館
- ・ふれあいの里石岡ひまわりの館
- ・石岡保健センター・八郷保健センター・常陸風土記の丘
- ・中央公民館・勤労青少年ホーム
- ・石岡運動公園・八郷総合運動公園・まちかど情報センター
- ・やささと温泉「ゆりの郷」
- ・茨城県フラワーパーク
- ・国民宿舎「つくばね」
- ・山王台病院・丸山荘病院
- ・土浦協同病院看護学校
- ・松下電工(株)茨城工場
- ・東日京三電線(株)
- ・東洋製罐
- ・山新スポーツジム
- ・パチンコミカド
- ・サミットゴルフクラブ

この外、設置箇所には市内の小中学校4か所、県立高校4か所が含まれています。

## 石岡一高生が18個の プランターを！



▲玄関付近に並べられたプランター

9月19日、県立石岡一高(阿須間謙三校長)の園芸科担当の藤崎教諭、郡司教諭と生徒3人が市役所を訪れ、コリウスのプランター18個を市に寄贈しました。これは、園芸科の課題研究授業の一環として行われました。コリウスは、斑入りのものや、葉にプリーツのあるものなど暖色系の葉が特徴的な観葉植物です。このプランターは、市役所の玄関横のスロープに並べられました。赤やピンクなどのコリウスで飾られた玄関付近は、明るくなりました。

市役所を訪れたときは、石岡一高生が大切に育てた植物をぜひご覧ください。



## 南台二丁目の自主防災会全体訓練に 138人が参加!



▲水入りの消火器で消火訓練をする住民

訓練には、消防署や湖

北水道企業団など、関係機関も協力しました。

訓練後のあいさつで消防署の額賀副署長は、「自分たちの街は自分たちで守るという意識を持つて、普段から自主訓練をしたり、避難のシミュレーションをしておくことが大切です。そうしないと、実際に災害に遭った時、すぐに行動することができません」と語っていました。

## 落合恵子さん、介護体験を語る



▲講演する落合恵子さん

二セミナーが開催され、作家の落合恵子さんによる講演が行われました。

講演は、男女共同参画の視点から、「母に歌う子守唄……わたしの介護日誌」をテーマに、自身の介護体験談を交えながら、政治や社会問題にまでおよびました。会場内の人たちは、落合さんの幅広く豊富な知識と、経験に基づいた話に聴き入っていました。

「介護には男性の手も力も目も入れて、外に一緒に声をあげてください」「男女共同参画とは、一人ひとりが自分色に輝いて責任を負うのも一緒。人生のおいしいものも、苦いお酒も半分ずつということ」「男性が背負ってきた荷物を、女性も半分背負っていくという、女性からのラブレター」など、心に響くことが随所にちりばめられ、あつという間の90分でした。

## 95人が参加 親子でクッキング

8月10日と17日に石岡保健センターで、4日と26日には八郷保健センターで「親子クッキング



▲野菜をちぎっている子どもたち

## 小学生木工コンクール 森林組合長賞に林の 河合智宏さん

つくばね森林組合主催の第5回小学生木工コンクールが、市内の小中学生を対象に開催され、各学校から厳選された33作品の応募がありました。厳正な審査により次の作品が受賞しました。

- ・森林組日長賞「森の中のくま」
- 河合 智宏(林小5年)
- ・市長賞(高学年)「森の動物列車」
- 高橋 実里(林小6年)
- ・市長賞(低学年)「虫のすみか」
- 前島 勇輔(三村小2年)
- ・教育長賞「水車小屋」
- 谷津 大貴(東小5年)
- ・県南林業会会長賞「こんちゅう」
- 峰下 隼一(柿岡小6年)



▲小学校木工コンクール作品

8月31日、ふれあいの里石岡ひまわりの館でさわやかハーモ

# 情報ネットワーク

## イベント

### 大雅荘・はーとふる ブリッジ文化祭

日時 11月18日(日)  
午前10時～午後2時  
場所 大雅荘 ひまわり館(石岡市三村2595-2)  
内容 ◇三村小学校「三村ばやし実演」(午前10時40分～)  
◇「和太鼓 鼓幸」(午後1時～)  
◇手打ちそば ◇各種模擬店・パン販売 ◇バザー  
※バザー用品を募集していますので、ぜひお持ちください。  
問い合わせ 身体障害者福祉施設 大雅荘(担当 安田・内田)  
☎24・0731

- 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

### ボランティアまつり

日時 11月24日(土)  
午前10時～午後3時  
場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館  
内容 ◇映画「千の風になって」  
◇模擬店・フリーマーケット  
◇郷土芸能 ◇ふれあい広場など楽しい企画がいっぱいです。ぜひ、お出でください。  
主催 石岡市ボランティア連絡協議会  
問い合わせ ボランティアアセンター ☎22・2948

### 光風荘バザー・フリーマーケット

日時 11月25日(日)  
午前10時～午後1時  
場所 光風荘・光風荘アネックス施設内(石岡市谷向町)

13-23)

内容 ◇模擬店 ◇フリーマーケットなど  
※ご家庭で眠っている日用品、食器、雑貨などありましたらご相談ください。なお、売上金の一部は市社会福祉協議会に寄付します。  
問い合わせ 障害者支援施設 光風荘 ☎22・5811

## 募集

### ターゲット バードゴルフ教室

ターゲットバードゴルフの

ルール説明や技術の指導をプレーしながら楽しく教えます。

日時 11月17・24日、12月1日の土曜日 全3回  
午前10時～11時30分  
場所 ふれあいの里石岡 定員 15名  
受講料 無料(道具のない方には、貸し出します)  
申込方法 電話で申し込みください。11月6日(火)から受付開始で、定員になり次第締め切ります。  
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

### 市営住宅入居者募集

■受付期間  
11月2日(金)～15日(木)  
■戸数・家賃



住宅名	募集戸数	家賃(円)	間取	備考
池の台団地	5	19,500～37,900	3DK	水洗
正上内台団地	1	14,700～24,300		
自由ヶ丘団地	1	21,000～34,800		

※単身での申し込みはできません。

■問い合わせ  
市役所 建築住宅指導課  
☎23-1111 (内262・263)

広告掲載欄

広告掲載欄

その他

11月10日  
自動交付機が

利用停止

■利用停止日

11月10日(土) 終日

※市役所、八郷総合支所、東・城南地区公民館、まちかど情報センターの自動交付機が利用停止となります。

11月10日(土)は、市役所本庁舎電気設備の保守点検により停電となります。

そのため、自動交付機のシス

カップリングパーティー

12月2日 軽井沢で  
素敵なパートナーと出会う

石岡市・かすみがうら市・土浦市農業委員会では、カップル誕生と市の発展を願い、『出会い』のときを企画しました。ぜひ、参加ください。

日程 12月2日(日)

場所 軽井沢 万平ホテル(長野県)

募集定員 石岡市で男女各7名

(全体では男女各20名)

※定員になり次第締め切ります。

参加費 男性3,000円 女性2,000円

参加資格 男性のみ、石岡市・かすみがうら市・土浦市在住の人または勤務者に限ります。

申込方法 電話で申し込みください。

申込締切 11月20日(火)

申し込み・問い合わせ

石岡市農業委員会事務局 ☎43-1111(内1321)



テム自体を停止しますので、利用できなくなりますが、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

お問い合わせ 市役所市民課

☎23・1111(内125)

土砂災害防止の調査  
にご協力ください

県では、土砂災害防止法に基づき、砂防基盤図を作成します。これは、土砂災害が発生する恐れのある区域を明らかにし、災害時の避難体制を整備するための基礎資料になります。基盤図

の作成は、基本的に航空写真を使って行いますが、それ



ただではどうしても把握できない地形や崖の高さなどがあります。その際には、身分証明証を携帯した調査員が、住宅などの敷地へ立ち入り、測量やスケッチを行う場合がありますが、土砂災害防止のため、ご理解とご協力をお願いします。

調査期間 11月15日〜平成20年3月15日

対象区域 市内全域(主に急傾斜地のある地区が対象)

問い合わせ

茨城県土浦土木事務所

☎029・8222・4345

11月16日

県内一斉  
ノーマイカーデー

地域の貴重な移動手段である、電車やバス、タクシーなどの公共交通は、自動車社会の進展により、利用者が大きく減り続け、路線廃止などが相次いでいます。

このため、県や各市町村、交

通事業者や関係団体などでは「茨城県公共交通活性化会議」を組織し、「県内一斉ノーマイカーデー」を11月16日(金)に実施します。この取り組みは、過度のマイカー利用による地球温暖化などの問題を考え、マイカーによる通勤を控えるものです。

現在、この取り組みに参加していただける事業所を募集していますので、希望する事業所の方は、問い合わせください。

茨城県企画課交通対策室  
☎029・301・2536

人工内耳・難聴者  
相談会

日時 11月18日(日)

午後1時〜5時

場所 土浦市総合福祉会館 社会福祉センター(土浦市大和町9-1 土浦ウラビビル2)

内容

◇人工内耳相談会

◇中途失聴・難聴困りごと相談会

参加費 無料

問い合わせ

NPO法人 茨城県中途失聴・難聴者協会

☎& FAX 029・857・5138

自宅から目的地まで  
乗り合いタクシーの利用を

乗り合いタクシーは、予約すれば誰でも利用できる気軽な乗り物です。一度登録すると病院や買い物、友人宅などいろいろな場所への移動に使えます。

ぜひ、ご利用ください。

◇利用方法 まちなか中継センター(☎23・5500)へ利用時間の30分前までに予約ください。

◇受付時間 月〜金曜日(土日祝日、年末年始は除く) 午前7時45分〜午後4時30分

◇利用料金(一回利用当たり)

利用者	石岡・八郷地区の同一地区内移動	両地区をまたいで地区内移動
大人	300円	500円
小学生	100円	200円
障害者(手帳有・付添いの方)	100円	200円
未就学児	無料	無料

◇登録方法 事前登録用紙は、(株) まちなか未来いしおか(☎22・4181)か市役所企画課(☎23・1111 内223)などにありますが、取りに来られない方は電話をいただければ郵送します。



## 外国人雇用への基本ルールを整備

外国人労働者の就労環境改善に向け、雇用対策法の一部が改正され、10月から施行されました。その結果、外国人労働者を雇い入れもしくは離職させ、または、改正法施行時にすでに雇い入れている事業主は「外国人登録証」等で氏名・在留資格などの確認を行い、ハローワークへ届け出ることが義務づけられました。また、雇用管理改善のための「指針」を策定しましたので見直しの改善に向け、理解と協力をお願いします。

### 届出方法・期限等

- ①雇用保険の被保険者である外国人の場合
  - ・被保険者資格取得・喪失届の際、備考欄に在留資格等を記載して届出
  - ・届出期限は雇い入れの場合、翌月10日までに、離職の場合は翌日から起算して10日以内
- ②雇用保険の被保険者でない外国人の場合
  - ・届出様式に氏名、在留資格等を記載し、届出
  - ・届出期限は雇い入れ・離職の場合とも、翌月末日まで

③10月1日時点で既に雇い入れている外国人の場合  
 ・届出様式に氏名、在留資格等を記載し、届出

・届出期限は平成20年10月1日（ただし、この間に離職した場合は①または②に従い届出）

※届出様式・指針は、ハローワーク石岡にあります。また、厚生労働省のホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ  
 ハローワーク石岡  
 ☎26・8141  
<http://www.mblw.go.jp/>

11月18日  
**「全国親の会」**  
**土浦大会**

### 不登校・ひきこもり・ニート・家庭内暴力・摂食障害などの子を持つ方、子育てでお悩みの方、教育関係の方々など、一緒にそれぞれの問題を考えてみませんか。

日時 11月18日（日）午前10時30分～午後4時15分  
 会場 土浦市亀城プラザ（土浦市中央2-16-4）  
 内容 第一部 体験談と質疑応答

第二部 自律訓練法とグループディスカッション  
 講師 金盛浦子氏（臨床心理士）  
 定員 300名（申込制、定員になり次第締め切ります）  
 参加費 無料  
 申し込み 電話またはファックスで申し込みください。（電話は火～土曜日の午前10時30分から午後3時までの受付になります）  
 申し込み・問い合わせ

## 平成20年度保育所（園）新入児入所の申込を受付ます

保育所（園）名	定員	新規受入定員数	保育所（園）名	定員	新規受入定員数
市立 第1保育所	60	25	石岡明照保育園	45	19
〃 第2保育所	60	25	泉ヶ丘保育園	120	15
〃 柿岡保育所	120	28	国分台ふたば保育園	200	28
〃 葦穂保育所	60	34	ひかり保育園	180	35
〃 恋瀬保育所	80	34	わかくさ保育園	80	3
〃 瓦会保育所	60	36	しらゆり保育園	60	17
〃 園部保育所	110	39	そとの保育園	60	17
〃 林保育所	60	14	石岡ひまわり保育園	45	11
〃 みなみ保育所	140	37			

受付日 11月26日（月）～12月21日（金）※閉庁日除く  
 ※定員に満たない場合は、随時受け付けます。

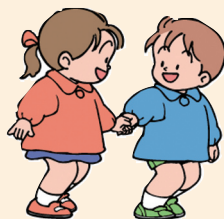
受付時間 午前9時～正午・午後1時～5時

受付場所 石岡市役所 こども福祉課（8番窓口）  
 八郷総合支所 市民窓口課（5番窓口）

◎申込書は、11月16日（金）から、市役所 こども福祉課、八郷総合支所 市民窓口課および市内各保育所（園）に置きます。また、市のホームページからもダウンロードできます。

◎現在入所している児童の継続手続きは、平成20年1月以降に保育所（園）から用紙が配布されます。

■問い合わせ 市役所 こども福祉課  
 ☎23-1111（内173）



## 11月22日 特設人権相談所

NPO法人 SEPIY 倶楽部  
 ☎03・3942・5006  
 FAX03・5940・4030  
 離婚や扶養、相続など家庭内の問題、体罰、いじめや差別的扱いなど、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。

相談は無料で、プライバシーは厳守します。お気軽に相談ください。  
 日時 11月22日（木）  
 午前10時～午後3時  
 会場 市役所1階会議室  
 問い合わせ 市役所秘書広報課  
 ☎23・1111（内212）

**血糖値の気になる方の勉強会**

成人の10人に一人が糖尿病  
あるいはその予備群といわれて  
います。健康な生活を送るため  
に、毎日の食事や運動などの生  
活習慣を見直しませんか？

**日時**

**第1回** 11月14日(水)  
午後1時30分～3時

「まだ間に合う、糖尿病の予防」

**第2回** 11月20日(火)  
午前9時30分～11時30分

「何をどのくらい食べればいいのか？」

**第3回** 11月28日(水)  
午前9時30分～11時30分

「血糖値を下げる運動は？」

**場所** 八郷保健センター

**対象者** 基本健康診査等の結果で  
血糖値が高めの方およびその家族  
持参するもの

・基本健康診査の結果表(基本  
健診を受けた方)

・健康手帳(ない方には交付し  
ます)

**申込方法** 電話で申し込みくだ  
さい。

**定員** 25名(家族の参加も可)

※定員になり次第締め切ります。

**申込締切** 11月13日(火)

問い合わせ 八郷保健センター  
☎43・6655

**常陸風土記の丘  
体験教室**

常陸風土記の丘では、さまざ  
まな体験教室を開催していま  
す。ぜひ、参加ください。

**①しめ飾り教室**

**日時** 11月23日(金)・25日(日)  
午前9時～午後3時

**定員** 各日ともに25名

**教材費** 1300円



**②ミニ門松教室**

**日時** 12月1日(土)・2日(日)  
午前10時～正午

**定員** 各日ともに30名

**教材費** 800円



**③そば打ち体験コーナー**

**日程** 11月18日・12月16日・平  
成20年1月20日・2月17日・3  
月16日の日曜日

**参加費** 無料

**◆申込方法** ①・②の教室は、  
事前に電話で申し込みくださ  
い。申込多数の場合は、抽選  
になります。

**※別途、入園料が必要です。**

(大人310円、小人150円)

**◆申し込み・問い合わせ**

常陸風土記の丘事業所

☎23・3888

**東地区公民館まつり開催**

◇日時 11月24日(土) 10:00～16:00  
25日(日) 9:00～15:30

問い合わせ  
東地区公民館 ☎26-6503

◇場所 東地区公民館(東石岡4-6-24)

◇内容 公民館同好会会員や講座受講生、公民館主催事業の作品展、実技発表

◇日程  
24日(土)  
◆実技発表 10:20～12:00  
大正琴・民謡・太極拳・フラダンス  
◆バザー・陶芸品・洋裁作品  
◆お茶席 10:00～  
25日(日)  
◆実技発表 10:30～11:50  
オカリナ・竹桐会(邦楽)・フラダンス  
◆囲碁会 13:00～



**9月の入札結果**

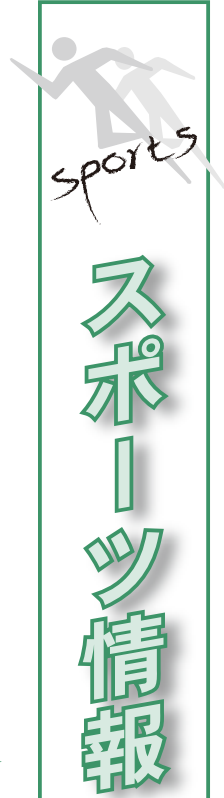
問い合わせ 総務部 契約検査室 ☎23-1111 (内433)

事業名	事業場所	落札金額 (単位:万円)	請負業者	入札日
18単・市道A5240号線 道路改良工事	北根本	希) 2,950	中嶋建設(株)	H19
		予) 2,885		
		落) 2,740		
19地特市道B6650号 線-2道路舗装工事	真家	希) 2,440	市村土建(株)	9.7
		予) 2,403		
		落) 2,260		
19(仮称)美野里・八郷線 路線・用地測量及び 道路設計業務委託(2工区)	山崎	希) 1,594	共同測量(株)	9.14
		予) 1,525		
		落) 1,506		
19(仮称)美野里・八郷線 路線・用地測量及び 道路設計業務委託(1工区)	山崎	希) 1,532	ホコタ設計 コンサルタンツ(株)	
		予) 1,490		
		落) 1,440		

18 公下国補単独合併 第2号工事	若宮 二丁目	希) 1,299 予) 1,275 落) 1,200	角田工業(株)	9.20
19 国補第1号-1 市道A0110号線 交差点改良工事	東府中	希) 5,330 予) 5,228 落) 4,250	興民建設(株)	
19 公下国補単独合併 第2号工事	北府中 三丁目	希) 3,010 予) 2,922 落) 2,100	中嶋建設(株)	9.21
19 公下国補単独合併 第1号工事	正上内	希) 2,950 予) 2,914 落) 2,298	協進工業(株)	
19 国林第1号 半田線 林道開設工事	半田	希) 2,130 予) 2,055 落) 1,680	浜田 建設工業(株)	



# V・プレミアリーグ 女子石岡大会開催（公式戦）



石岡運動公園 ☎ 26-7210  
八郷総合運動公園 ☎ 43-6884

## 結果

### 市体育協会

#### サッカーリーグ戦

- 優勝 石岡市役所
- 準優勝 フォース
- 三位 ジエノア

#### 市長杯ターゲット・バードゴルフ大会

- \*男子の部
- 優勝 近澤 三郎
- 準優勝 久保田 重磨
- 三位 三輪 薫夫

- \*女子の部
- 優勝 武井 久美子
- 準優勝 高野 芳枝
- 三位 原田 きよ

#### 議長杯ターゲット・バードゴルフ大会

- \*男子シニアの部
- 優勝 大槻 進
- 準優勝 千葉 誠
- 三位 松延 平治

### ゲートボール

#### 8月の結果

8月7日 常陸野ゲートボール親善大会  
会場 土浦市新治総合運動公園

- 準優勝 鹿の子チーム
  - 三位 東光台チーム
  - 三位 あげぼのチーム
- 8月11日 土浦市石岡市ゲートボール交流親善大会  
会場 土浦市佐野子ゲートボール場

### 石岡総合

#### バドミントン大会

\*男子ダブルス

- Aクラス
- 優勝 田添・安達組（杉並）
- 準優勝 井上・内山組（ぼのぼの）
- 三位 森・鈴木組（しまろく）
- Bクラス
- 優勝 岡本・釜江組（一般C）
- 準優勝 飯田・黒沢組（岩間クラス）

- 三位 中根・井坂組（一般A）
- 三位 新里・河合組（百里墓地）
- Cクラス
- 優勝 久保・側組（百里墓地）
- 準優勝 久下・藤田組（しまろく）
- 三位 入江・岩崎組（八郷）
- \*女子ダブルス
- Aクラス
- 優勝 高木・竹内組（山王）
- 準優勝 井上・高野組（中津川）
- Bクラス
- 優勝 小松崎・大崎組（山王）
- 準優勝 小林・面組（しまろく）
- 三位 斉藤・大場組（拉麺中）
- Cクラス
- 優勝 宮本・新宅組（LA win）
- 準優勝 小林・小松組（八郷）
- 三位 梶原・高沢組（LA win）
- Dクラス
- 優勝 大塚・山口組（一般B）
- 準優勝 斉藤・菊地組（しまろく）

### ■お詫びと訂正

広報いしおか10月1日号2ページの茨城県中学校総合体育大会の結果の中で、バドミントンの女子シングルス第3位羽生千恵理さん（城南中3年）の記載が漏れていました。お詫びして訂正します。

日時 12月16日（日）  
午後1時 試合開始

日立佐和リヴァーレ  
J・Tマーヴェラス

場所 石岡運動公園体育館

1階指定席 2,500円

2階自由席 2,000円

※中学生以下は指定席・自由席ともに500円引きになります。

◆チケットは11月16日（金）からチケットピアで販売開始します。

問い合わせ

茨城県バレーボール協会事務局（担当 黒澤）

☎ 090-7943-6442

教育委員会スポーツ振興課

☎ 26-7210



# ◆点字を学ぶ会 つくし◆



▲点訳作業後、国府地区公民館前で

今回は、広報いしおかの点訳や光風荘でガイドヘルプなどのボランティア活動をしている「点字を学ぶ会 つくし」を紹介します。広報いしおかの点訳作業をしている国府地区公民館で、会長の佐藤志津子さんと会員の皆さんにお話を伺いました。

## ◆ 主な活動は、広報の点訳とガイドヘルプです

この会は、石岡市社会福祉協議会が開催した「点訳奉仕員短期養成講座」の受講者が、学んだ点訳を活かしたいと、平成6年6月に受講修了者たちが集まって発足しました。この講座は、覚えることも多く地味な作業が多いため、毎回30人近く受講生が集まるにもかかわらず、修了するのは、毎回2〜3人程度です。現在、12名の会員が活動しています。

この会の主な活動は、広報いしおかの点訳と、月2回の光風荘でのガイドヘルプ（手引き歩



▲広報いしおかの記事をパソコン入力している様子

行)です。広報の点訳は、①広報紙を読み、点訳する記事を決める②点訳する記事の分担当を決める③自分の分の記事を点字ソフトを使用し、点字でパソコンに入力する④入力した情報を一つにまとめる⑤まとめた情報を各自自宅で校正する⑥校正したものを持ち寄り、みんなで確認し、必要があれば訂正する⑦点字プリンターで記事を出力する⑧製本作業⑨発送——これで1号分の作業が終わります。広報は月2回発行されますので、この作業を月2回しています。この間に光風荘でのガイドヘルプ

(散歩時の手引き歩行)を月2回行います。その外に、光風荘の行事に参加したり、図書館の児童書を点訳したり、絵本を点訳したりしています。時には、小学校などの福祉体験時の点訳指導をしたりします。

## ◆ 受講のきっかけは、人の役に立ちたい!

会員の皆さんが、点訳奉仕員の養成講座を受講したきっかけは、「子どもが手を離れたので、今度は人の役に立つことをしたかったから」「運転ができないので点訳なら自宅でできると思ってた」「仕事を辞めて時間ができたので、何かの役に立つかと思つて」「ぼけ防止のために」なには、「広報の募集記事を見て点訳って何だろうと思つたので」と様々です。

また、自宅でできると思つて講座を受講し、実際にボランティア活動を始めてみたら、自宅でできるのはほんの一部で、外に出て活動することが多いのに驚きました。

## ◆ 家族の協力に感謝しています

活動を続けるのに大切なこと

は、家族の協力です。外出するときに、嫌味などいわれたら出づらくなりますが、何もいわずに、快く送り出してくれるので、ありがたいと思つています。その自分も、家事などはきちんとこなすようにしています。

## ◆ 活動は無理をせず、やれるときにやれる人が

活動に参加すれば仲間に見えるのが嬉しいし、同じ目標に向っている仲間がいることは、



▲入力した情報を点字プリンター出力で出力します

とても心強いことなんです。これからも、「無理をせず、やれる時にやれる人がする」をモットーに、この活動をみんなが長く続けていきたいと思つています。