



いしおか

7・1

No. 42



提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ

主 な 内 容

- 生涯学習だより P2～P5
- ご存知ですか
国民年金保険料の免除・猶予制度 P8
- 土砂災害警戒情報が発表されます P9
- 楽しい思い出づくりに！
夏休みふれあい講座 P12～P13
- 飲食物取扱業従事者の
健康診断が実施されます P20

ほたるかご 麦わらの蛍籠

市内山間の水辺に、幻想的なホタルが飛びかう季節です。

子どもたちの持っている蛍籠は、乾燥させた麦わらを水に浸して柔らかくしてから編みこんだもので、この地方に昔から伝えられてきました。

麦秋を経て刈りとられた麦わらを、先人たちは上手に活用してゲンジボタルの光を楽しみました。

吉生キッズクラブがスタート



▲体育館も楽しいよ。みんなで遊ぶのっていいよね



▲まずはキッズルームで宿題を終わらせます



▲指導員の先生とお絵かき。見て見て私の絵上手でしょ



▲吉生の森でのびのびと。ここには自然がいっぱい

平成19年度から国では、放課後子どもプランに基づく「放課後子ども教室推進事業」を創設しました。

この事業は、すべての子どもを対象に、安全・安心な子どもの活動拠点を設け、地域の方々の参加を得て、子どもたちと共に勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動などを推進する事業です。

石岡市でも、5月21日から吉生小学校で放課後子ども教室（吉生キッズクラブ）を始めました。

今回の吉生キッズクラブには、一年生から六年生まで47人の児童が参加し、月曜日と水曜日の放課後5時までコーディネーターや指導者の先生、保護者のボランティアの支援のもと、キッズルームで学習したり、体育館や運動場で遊んだりと楽しく活動しています。

今後は、泥だんごづくりやポップコーンづくり、チャレンジランキング大会など様々な活動を取り入れていく予定です。

子どもたちはいきいきと輝いています！



▲コーディネーター 島田すみ江さん

まだスタートしたばかりですが、子どもたちはいきいきと遊んでいますね。今までは放課後になるとすぐに下校しなくてはいけなかったわけですが、地域柄、近所には友達がいないので、遠くの友達の家まで遊びに行くといった状況だったようです。このクラブでは吉生小の遊べるスペースをフルに活用していきます。また、一年生から六年生まで一緒に行動するので、自然に年長の子が下の子の面倒を見られるという構図ができています。昔の大家族のようですよ。これからも空手や茶道、おやつを作ってみたりと新しいことにも挑戦してみようと思っています。

平成19年度「オアシス運動」 作文・標語を募集します

地域の皆さんが声を掛け合い、より明るく和やかな潤いのある家庭や地域づくりを進めるため、市では「オアシス運動」を展開しています。本年度もこの運動をさらに推進していくため、実践事例の作文・標語を募集します。

■募集内容

オ おはようございます

ア ありがとうございます

シ しつれいします

ス すみません

※オアシスに関する小さな親切運動等を含めた体験事例・意見・提言の作文および標語

■応募方法

①作文の部は、400字詰原稿用紙(縦書き)3枚以内とします。

②標語の部は、様式を自由とします。(はがきも可)

③作品のはじめに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入してください。

④作品は、郵送またはファックスのいずれかにて応募してください。

※児童・生徒は学校への提出となります。

■応募対象

石岡市に住所を有する方、または、通勤・通学している方

■応募先および締切日

教育委員会 生涯学習課

〒315-0195 石岡市柿岡

5680-1 9月25日(火)必着

■作品の表彰

平成20年2月に表彰します。

入賞者には賞状ならびに記念品を贈ります。

■その他

①応募作品は返却しません。

②入賞作品は市に帰属し、加除訂正することがありますので、あらかじめご了承願います。

③入賞作品は、市広報・市ホームページ等に掲載する場合があります。



あなたの学び応援します！

市民講師制度を利用しませんか



■市民講師の活用は

5名程度以上のグループで学習内容、学習場所を決めます。

市民講師と直接日程等の交渉をします

講座の実施

市民講師の利用案内は生涯学習課・市内各公民館にありますのでご利用下さい。

■市民講師の登録について

◇申請できる方

①市内に在住、勤務または学籍を持つ18歳以上の方

②長年の経験により体得した技術・技能・知識等を提供し、共に学習できる方

③地域やサークルからの派遣依頼があった場合、指導できる方

◇申請方法

市民講師に登録しようとする方は、「市民講師登録申請書」に必要事項を記載し、生涯学習

推進本部事務局(生涯学習課)

または、市民課(本庁一階)へ

申請してください。

◇登録…登録の申請を受けると講師としての適否を決定し、講師として承認できる場合

には、市民講師カードに登録し、登録された講師の方には本部長から登録証が交付されます。

◇登録の期間…登録期間は1年間とし、4月1日(年度途中で登録した場合はその日)から当該

年度の3月末日までとします。

◇登録の更新…年に一度文書等により活動実績と登録更新の確認を行います。

◇登録内容の変更…登録者は、登録事項について変更が生じた場合には、生涯学習課または市民課へ変更届を提出してください。

◇登録の取り消し…登録者が、この制度の趣旨に反する行為をしたとき、または講師として適格性を欠くにいたったときは登録を取り消すことがあります。

◇登録情報の公開…登録された情報は登録者の承諾を得たうえで市民講師登録者名簿、広報紙、ホームページ等により公開

します。

平成18年度オアシス作文最優秀作品

オアシス運動（おはよう・ありがとう・しつらいします・すみませんのあいさつ運動）に関する実践事例の作文・標語を毎年募集しています。今回は平成18年度に応募のあった作品の中で、最優秀賞を受賞した作品を紹介します。

あいさつで架けられた橋

有明中学校二年 島田 麻衣



▲2月10日に行われた中央大会で作文の発表をする島田さん

「おはようございます！」という一言で病院での職業体験が始まった。病室に案内されて、看護師さんについていくと、看護師さんが笑顔で、「おはようございます」と言い、患者さんの健康チェックをする。少し恥ずかしかったが、私も患者さん一人一人に声をかけてみることにした。あいさつをすると、患者さんは笑顔でうなずいてくれた。私はその時、何か暖かいものを感じた。今までは、あいさつに意味など考えたことがなかった私だが、心が通じ合っただけで、本当のあいさつなのだ、この時、初めて知った。

様々な原因で入院しているけ

話しているのかわからず、とまどっていた私だったが、その一言でそれまでに伝えようとしてくれていたことが少し分かった気がした。

看護するというのは、漢字の通り、手と目で接するのに加え、心でも患者さんに接することが大事だと看護師さんが教えてくれた。そして、看護師さんが患者さんに接する時の心からの言葉かけは、患者さんの病気を治そうとする気力や、はげましくなり、大きな意味があることを知った。

色々なことを学んだ職業体験も終わり、最後に、「ありがとうございました」と心から患者さんに感謝をした。仕事の始めと終わりにも交わされる、あいさつ。自分の感情を一番に表現できる言葉である。

私を感じた、何か暖かいもの。それは、人の優しさだと思っ。言葉だけでは伝えられないものも、笑顔と感謝の心をもつことで、初対面の人も、外国の人とも、わかりあえると思う。あいさつは、人々の心と心をつなぐ架け橋なのだ。

オアシス運動の歩み

「オアシス運動」は次のような背景があつて始まりました。

社会がめざましい科学の進歩によつて物質万能の風潮を作り上げ、人間にとつて大切な心の存在が忘れがちになつています。「無味乾燥な砂漠のような家庭や地域社会になつてしまつてはいけない」ということから、オアシスのようなうるおいを心の中に呼び戻そうと始められたものです。

昭和50年 茨城県よりPTA生徒指導の指定を受け、八郷地区において各学校ともPTA活動目標として、生徒指導面を強化することとなりました。有明中学校PTA総会で「オアシス運動」が取り上げられました。

昭和51年 有明中学校区に「オアシス運動」が広がりました。

昭和52年 八郷町PTA連絡協議会に有明地区から「オアシス運動」への提案があり、満場一致の賛成で地区全域に推進することが決まりました。このよ

うな経緯のなか、「オアシス運動実践目標」の立て看板が当時の社会教育課の予算で各中学校・各公共施設・各地域に設置されました。また「オアシス運動」の一環として第一回目の作文募集が行われました。

平成6年「オアシス運動」に関する第一回目の標語募集が行われました。

平成12年～13年 各小中学校・各保育所・各幼稚園の「オアシス運動実践目標」の立て看板が老朽化したために新しい看板を立て替えられました。

平成18年 旧石岡市と旧八郷町の合併後、旧石岡市の小中学校・一般の方々からも作文・標語の募集を行いました。応募者数は3743人でした。生涯学習の

ついで中央大会で入選した方に表彰状を送りました。オアシス文集も記念すべき30回目の発行となりました。

ついで中央大会で入選した方に表彰状を送りました。オアシス文集も記念すべき30回目の発行となりました。

石岡市まちづくり出前講座

5人以上のグループで活用ください

この講座は、市民の皆さんの要望に応じて市職員が出向き、皆さんの「知りたい」「学びたい」ことをお話しします。

身近な問題や興味のあるテーマを講座メニューから選び、ご注文ください。講座メニューは教育委員会生涯学習課、本庁、八郷総合支所、各地区公民館、各出張所にあります。また、ホームページにも掲載してありますので、ご利用ください。

■利用できるのは？

市内に在住・在勤・在学する

5人以上のグループ

■開催時間

午前9時から午後9時まで
(土日は午前9時から午後5時まで)の質問等を含め2時間以内です。※国民の祝日、12月28日～翌1月4日を除きます。

■開催費用

講師料は無料です。会場使用料、材料費、その他講座に要する費用は申込者の負担となります。

■申込方法

実施日2週間前までに利用申

込書により申し込みください。利用申込書は生涯学習課、市民課(本庁一階)にあります。また、市ホームページからダウンロードできますので、ご利用ください。



メニューを選ぶ

生涯学習課へ申し込む

講座の実施

お母さんたちが ほっとする場に

石岡市子育て学習講座実行委員会と石岡市地域女性団体連絡協議会の主催による子育て支援事業「ほっとスペース」を昨年度に引き続き、石岡と八郷の各保健センターで行います。

ほっとスペースは小さなお子さんを持つお母さんたちの悩みなどを聞いたり、相談に応じるなど、お母さん方が少しでもほっとするような空間になれたらという考えで、始めました。毎回テーマごとに子育てに関する講話をし、参加された皆さんからは「大変勉強になった。また参加したい」という声があがっています。今年は6月から12月まで7回の予定で開催します。



▲ほっとスペースの様子 大変好評です

人権について話そう

人権とは、「人が人らしく生きていくために社会によって認められている権利」で、誰もが生まれながらにして持っている、誰からも侵されることのない基本的権利です。

わたしたちが幸せに生活できるためには、

- ・衣食住が足りていること
- ・健康であること
- ・生命・身体の危険がないこと
- ・意見を自由に発表できること
- ・自分の能力を十分に発揮できること
- ・仕事が持てること
- ・自分の仕事や成果に対して正当な評価が得られることなどがあげられますが、これらのことが満たされ、

「人の幸せ」が実現されるためには、法律や制度によって「人権」が保障されることが不可欠です。

市では、小中学校で行われる家庭教育学級の中で人権教育の研修会などを取り入れていますが、ご家庭でも「人権」について話し合う機会などを設けていただければと思います。

また、茨城県でも講演会の開催や人権啓発ビデオの貸し出し、上映などを行っております。

問い合わせ 茨城県人権啓発推進センター

☎ 029-301-3136

ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/koso/keihatsu/>



石岡市 教育委員会 生涯学習課
各事業の問い合わせは ☎ 43-1111 (内 1242・1243)
FAX 43-1117 までお願いします

まちの 話題 できごと

石岡市八郷美術展

5月16日から20日まで、中央公民館で八郷美術展が開催されました。会場には日本画、洋画、書、工芸、写真などの作品が170点近く並びました。それらは、作風も題材も多岐にわたっていて、訪れた人は、熱心に作品を眺めていました。



小幡小の子どもたち 泥だらけで田植ええ!

5月9日、市立小幡小学校(飯田和行校長)全校生徒154人が、澄みわたる青空のもと田植えを行いました。



学校から歩いて4、5分ほどにある「やまびこ田んぼ」に、もち米の苗を植えました。初めて田んぼに足を踏み入れた子どもたち。「うわっ! 気持ち悪い」の第一声。でも植えているうちに、服が汚れても、顔に泥がかかっても、すっかり平気になっていました。最後は「ヌルヌルして気持ち悪かったけど、すごく楽しかった!」とみんな大満足の様子。
秋には、収穫感謝祭が待っています。皆さん、楽しみですね。

学んで輝き伝えて輝く わくわく大学が開講

5月10日、ふれあいの里石岡ひまわりの館で石岡市社会福祉協議会主催の第二期わくわく大学入学式が行われました。わくわく大学は市内の60歳以上の健康な方が、学習や体験を活かして積極的に社会参加を果たし、健康で明るくより豊かな生活を送ることを目的に行われるもので、今年度は40人の学生を迎えました。



学長である横田市長は「1日5人以上の方と話すことがボケ防止につながります。これから8回にわたっていろいろなメニューが用意してありますので、楽しみながら学んでください」とあいさつしました。

晴天のもとウォークラリーで市内巡り

晴天に恵まれた5月27日、石岡イベント広場を中、心会場に、市内を巡る「歴史の里石岡ふれあいウォークラリー大会」が盛大に行われました。この大会は、ねんりんピック茨城2007協賛、全国一斉あそびの日キャンペーン事業として行われたものです。

当日の参加者は、スタッフを含め総勢500人あまり。参加者は、チームごとに3コースに分かれ、地図を片手にポイントを探して市内各地を歩きました。午後からは、様々なアトラクションで盛り上がりました。



石岡二高生が交通安全 全キャンぺーン

春の全国交通安全運動の一環として、5月15日石岡駅前で石岡二高生と石岡警察署による街頭キャンペーンを実施しました。石岡駅を利用する高校生や会社員の方たちに、チラシや啓発品を配布して交通安全を呼びかけました。



5月の爽やかな風の中、参加者たちは楽しい一日を過ごしました。

石岡ロータリークラブ 創立50周年に ブ

石岡ロータリークラブ（保延輝文会長）創立50周年の記念式典が5月12日に開催されました。当日は、記念式典、日本民謡協会「湯原会」と光風荘「カムカムバンド」の記念演奏会、祝賀会などが行われ、130人の参加者が集い、盛況のうちに閉会しました。

記念式典では、地区ガバナーや関係クラブなど多くの来賓の方々を迎えたなか、保延会長は「50年を一区切りにして、新たな気持ちでロータリーの精神を尊重し、一層きめ細やかな奉仕活動を目指したい」とあいさつ



しました。

また、記念事業として石岡市へAED（自動体外式除細動器）が寄贈されたほか、市内の国際交流団体と府中中学校のBBS活動への支援金贈呈が行われました。

親子で楽しんだ 『はじめてのおしばい』

5月10日、石岡市民会館でいしおか子ども劇場主催の「乳幼児の親子のためのはじめてのおしばい」がはかばかぷくぷくマインマイン」が開催されました。当日は、31組69人の親子と、来賓、スタッフあわせて80人ほどが参加しました。

表現活動家の中市真帆さんなかちまほの歌やお話、イメージ遊び……。4色の大きさの違う箱の中から、ウサギ形の黄色い風船や、透き通る水色の布、絵本や音も飛び出します。また、インドネシアやバリ島の楽器「ガムラン」ガムラン奏者、櫻田素子さんさくらたすこによる不思議な音色。

5月26・27日、石岡遊石会による第二回水石展が国府地区公民館で開催されました。今回は、ガマ肌が特徴の筑波石を中心に、日本各地の水石全44石を展示。筑波石は、庭石として用いられるのが一般的で、水石として注目されたのは最近のことだそうです。水石の魅力は、石との奇跡的な出会い、またその石の魅力をどう表現するか……。奥深い世界です。



会場を訪れた人々は、水盤のうえに作られた『凝縮された自然の美しさ』に感動していました。



議な音色。ゆっくりと優しい時間が流れます。子どもたちは、お母さんの膝の上で、キラキラと輝く瞳でじつと舞台を眺めています。先ほどまで聞こえていた泣き声が、いつの間にか笑い声に変わっていました。

お母さんの愛情に包まれながらはじめて触れたおしばいの感動は、子どもたちの心にいつまでもぼかばかと暖かい気持ちとなつて残ることでしょう。



▲お母さんの膝の上で舞台を眺める子どもたち

高速ダビング機導入で朗 読広報の配布月一回に

（財）車両競技公益資金記念財団のボランティア活動推進助成事業の一環として、リーディングサービスひびきの会が、高速ダビング機購入の補助を受けました。



ひびきの会は、視覚障害者のために広報をテープに録音し、届けているボランティアサークルです。これまで使用していたダビング機は、録音時間が長くなるため、広報配布は月一回でしたが、高速ダビング機の導入により、6月からは月二回配布できるようになりました。

なお、配布を希望する方は、問い合わせ先へご連絡ください。問い合わせ

・ボランティアセンター

☎22・2948

・長谷川（ひびきの会）

☎24・2922

老人医療受給者・国民健康保険 前期高齢者の方へ

8月に自己負担割合
が見直されます

自己負担限度額など
の軽減措置

老人医療受給者（75歳以上、一定の障害がある場合は65歳以上）と国民健康保険前期高齢者（70歳以上75歳未満）が医療機関に支払う自己負担割合は、毎年の市民税課税所得に応じて見直しがされます。老人医療受給者の場合、同じ世帯の老人医療受給者と70歳以上の方、国民健康保険前期高齢者の場合、同じ世帯の70歳以上の国保加入者の市民税課税所得が、それぞれ14.5万円未満の場合は1割負担、一人でもその額を超える場合は、3割負担となります。

ただし、3割負担となった場合でも、対象者が一人の世帯で38.3万円未満、二人以上の世帯で合計52.0万円未満の収入金額であれば、申請によって1割負担に軽減されます。

適用になるのは、申請した翌月からになります。

なお、平成20年4月からは国民健康保険前期高齢者で1割負担の方は2割負担になります。

老人医療受給者で、世帯全員が市民税非課税の方、国民健康保険前期高齢者で、世帯主と国保加入者の全員が市民税非課税の方は、限度額適用・標準負担額減額認定の申請により、自己負担限度額と入院時の食事療養費・生活療養費が軽減されます。

なお、老年者の住民税非課税措置が廃止され、平成18年8月から低所得世帯の一部の方が課税者になっても、非課税のままの方は、これまでどおり軽減されます。適用になるのは、申請受付月の初日からになります。

※今回紹介したこれらの軽減制度は申請が必要です。該当すると思われる方には、市から7月中旬頃に案内を送りますが、届かない場合や疑問に思う方は次に問い合わせてください。

市役所 保険年金課

☎ 23・1111（内135）

八郷総合支所 市民窓口課

☎ 43・1111（内1121）

ご存知ですか

国民年金保険料の免除・猶予制度

● 経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合は、申請により納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。保険料の免除や猶予を受けず保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合がありますのでご注意ください。

※学生の方は、対象外となります。学生納付特例制度をご利用ください。

若年者（30歳未満）納付猶予制度

ほかの年齢層に比べて所得が少ない若年層（20歳台）の方が、保険料免除制度を利用することができず、将来、年金を受け取ることができなくなることを防止するため、申請により保険料の納付が猶予され、保険料の後払いができる制度です。対象となる方は、次のとおりです。（申請者本人・配偶者が所得審査の対象）

- ①前年所得が少ない方（所得の目安は下表参照）
- ②平成18年度以降に失業・倒産などにあったことが確認できる方

追納をおすすめします！

保険料の免除や猶予を受けた場合は、受け取る金額が少なくなります。このため、10年以内であれば後から保険料を納めることができます。免除・猶予を受けた期間分を追納することで、老齢基礎年金が満額支給されるようになります。この場合、免除・猶予を受けた翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。早めに追納されますことをおすすめします。

保険料免除制度には、申請により全額免除、一部納付（1/4,1/2,3/4納付）があります。対象となる方は次のとおりです。（申請者本人のほか配偶者・世帯主の所得も審査の対象）

- ①前年所得が少ない方（所得の目安は下表参照）
- ②平成18年度以降に失業・倒産などにあったことが確認できる方
- ③障害者または寡婦であって、前年所得が125万円以下の方

免除・猶予制度の申請対象者となる所得（収入）のめやす

単位：万円

世帯人数	全額免除（年金受取額1/3に減額）	1/4納付（年金受取額1/2に減額）	1/2納付（年金受取額2/3に減額）	3/4納付（年金受取額5/6に減額）	若年者（30歳未満）納付猶予制度
4人世帯（夫婦、子2人）	162 (257)	230 (354)	282 (420)	335 (486)	162 (257)
2人世帯（夫婦のみ）	92 (157)	142 (229)	195 (304)	247 (376)	92 (157)
単身世帯	57 (122)	93 (158)	141 (227)	189 (296)	57 (122)

● 問い合わせ 市役所 保険年金課 ☎ 23-1111（内134・145） 八郷総合支所 市民窓口課 ☎ 43-1111（内1124）

4・5月の入札結果

■問い合わせ 総務部 契約検査室
☎ 23-1111 (内 432・433)

事業名	事業場所	落札金額 (単位：万円)	請負業者	入札日
18 国補公下 第2号工事	北府中 三丁目	希) 4,460 予) 4,286 落) 3,087	中嶋建設(株)	H19 4.13
18 議場・全協室 放送設備改修工事	石岡 市役所 (庁舎内)	希) 3,040 予) 2,930 落) 2,780	(株)東和エンジ ニアリング 筑波営業所	
19 ゆりの郷 床張替・各所塗装工事	小幡 (ゆりの郷)	希) 459 予) 439 落) 428	(有)岡崎工務店	H19 5.25
18 観光物産施設 建築工事 設計業務委託	下青柳 (茨城県 フアールパーク)	希) 154 予) 148 落) 136	佐竹 建築事務所	H19 5.28
18 防火水槽設置工事 設計・工事監理委託業務	市内 5か所	希) 99 予) 96 落) 93	(株)翔建築 設計事務所	
18 消防団車庫・詰所 建設工事 設計監理委託	柿岡	希) 90 予) 87 落) 84	(有)吉田建築 計画事務所	

※金額の表示は万円単位です

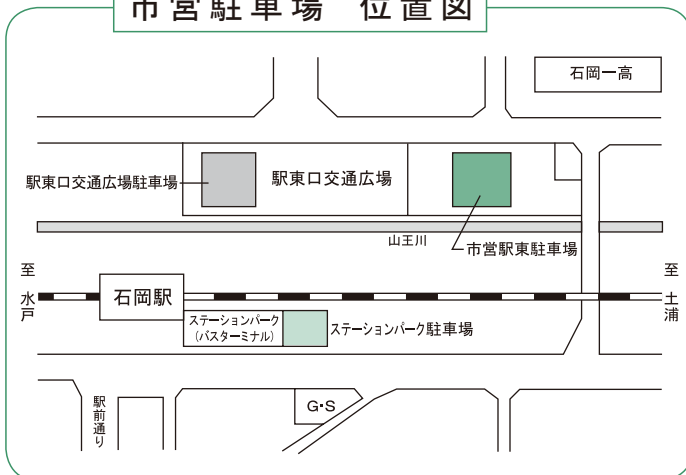
市営駐車場料金

1,200円から500円/日に値下げ

- ◆石岡市営駅東駐車場
1時間まで 200円
延長(1時間毎に) 100円
1日の最高限度額 500円
- ◆石岡駅東口交通広場駐車場
最初の30分のみ 無料
延長(30分毎に) 100円
- ◆石岡ステーションパーク駐車場
最初の30分のみ 無料
延長(30分毎に) 100円

昨年の10月1日から、石岡市営駅東駐車場の1日の料金の限度額が1,200円から500円に変更になりました。長時間の駐車には石岡市営駅東駐車場を利用ください。変更後の各駐車場料金は次のとおりです。

市営駐車場 位置図



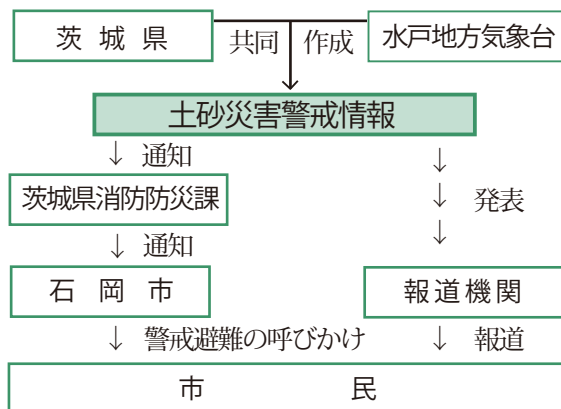
■問い合わせ 市役所 都市整備課 ☎ 23-1111 (内 287)

土砂災害警戒情報が発表されます

6月1日から大雨などにより土砂災害の危険度が高まった市町村を特定し、茨城県と水戸地方気象台が共同して土砂災害警戒情報を発表することになりました。石岡市では、恋瀬川などの一級河川や筑波山系をかかえていることから過去に大きな災害を経験しております。

市では、この情報を防災活動や住民への避難勧告等の災害応急対応が適時、適切に行えるよう活用します。市民の皆さんも、これからの台風シーズンに備え、この情報を自主避難の判断材料とするなど、災害に遭わないようご注意ください。

これまででは、大雨により洪水やがけ崩れなどの恐れがある場合、地域ごとに大雨警報を発表していましたが、大雨警報発令後も雨が降り続き、さらに土砂災害の危険度が高まった場合に、市町村単位で「土砂災害警戒情報」が発表されます。



●どんな状況になったら発表されるの？

実際に降っている雨量と数時間先の予測雨量を基に作成した指標が、監視基準に達した場合に発表します。

●どんな方法で知らせてくれるの？

市民の皆さんには、報道機関(テレビ、ラジオなど)や市の防災行政無線、広報車両での巡回広報などでお知らせします。

●発表されたらどうすればいいの？

この情報が出たら、土砂災害が起こりやすくなっていますので、警戒を強めてください。

避難すべきかどうかは、雨量や土砂災害の前兆現象など、その他の防災情報も含めて、総合的に判断して早めに行動してください。

問い合わせ 市役所 総務課 ☎ 23-1111 (内 255)

がんばってま〜す

石岡市ボランティア連絡協議会
◆石岡市シルバーリハビリ体操指導士会◆



今回は、「いきいきヘルス体操」などの普及を通して地域の介護予防を推進するボランティア活動をされている「石岡市シルバーリハビリ体操指導士会」を紹介します。杉並コミュニティセンターでの活動終了後、会長の大澤勝子さんと会員の皆さんにお話を伺いました。

◆体操指導士養成講習会の受講が会の始まり

少子高齢化の急速な進展など超高齢化社会の到来が予測される中、県では、平成17年5月から他県に先駆け住民参加型の介護予防施策の一環として「シルバーリハビリ体操指導士養成講習会」を開始しました。この受講をきっかけに修了生たちが各地で活動したのが、この会の始まりです。

当市でも、平成17年7月から県南地域合同の活動が始まりま

した。会員の増加にともない9月からは小川・美野里・玉里・八郷・石岡の近隣5市町村での活動となり、平成18年4月の小美玉市の誕生により、独立して「石岡市シルバーリハビリ体操指導士会」が発足し、現在30人の会員で活動しています。

◆受講のきっかけは様々です

この会のメンバーは、県知事から「シルバーリハビリ体操指導士」の認定を受けています。この資格を得るには、概ね60歳以上の健康で、地域で普及のためのボランティア活動ができることが条件です。県立健康プラザの管理者である、大田仁史先生が高齢者の介護予防とリハビリを目的に考案した「いきいきヘルス体操」の普及のために養成されたのが「シルバーリハビリ体操指導士」です。

会員の受講のきっかけは様々です。「父親が倒れたとき、何もできず悔やまれたから」「退職後、今までお世話になった地域に役立ちたい」「食生活改善のためには、食生活と運動は車の両輪であり、運動指導も不可欠」などなど。

人前に立つて指導をするのは



▲自分のペースで無理せずゆっくりからだを動かします

難しいものです。会員たちは勉強会に参加したり、指導経験を積むため、行事などに参加したりして、日々がんばっています。

◆みんなに元気をもらっているんです

名前は「体操指導士」ですが、参加者は同年代の方たちです。で、すぐにうちとけて体操以外の話題や情報交換など楽しく活動しています。

この体操は「腹式呼吸とゆっくり」がポイントで、効果の大きいことが魅力です。誰でも、どこでも、どんな姿勢でも、また体操する方からのだの状態にに応じて無理なくできます。会員である私たちが、この体操の「ファン」なんです。ですから、この体操を皆



さんに伝えることができることに、とてもやりがいを感じています。

私たちは、元気をあげているつもりが、逆にこちらがみんなから元気をもらっているんです。いい笑顔で迎えられたとき、やっていてよかったとつくづく思える瞬間です。

◆仲間づくりの場の提供を

今後は、体操指導だけを目的にするのではなく、ウォーキングや、偏りがちな高齢者の食生活を改善するため時には食事づくりなどを交えて、家にもりがちな高齢者の方々が健康で楽しく仲間づくりができるような場を提供していければと考えています。

時の記憶

文化振興課

シリーズ ②

近年の調査から

「府中藩陣屋跡」

平成18年の夏に、個人住宅の建設に伴い、府中藩の陣屋跡地内で発掘調査が行われました。

このとき、階段状に土を掘っている遺構が出土しました。遺構の底からは、ほぼ完全な形に復元できる江戸時代中期ごろのものと思われる挿鉢と美濃系のお茶碗も出土しています。

この遺構は個人住宅の庭になる部分であったため、発掘されたのは一部分のみで、あとは保存するという扱いになりましたが、状況から判断すると、これは江戸時代の「穴蔵」ではないかと考えられます。

「穴蔵」とは、持っている土地が狭いときや蔵を建てる経済的な余裕の無いときに、その土地の住民が自分の屋敷の床下に蔵を掘ったもののことをいいます。

東京都内では江戸に住む人々により盛んに



すりばち こしきびちやわん ▲挿鉢と腰錆茶碗



▲穴蔵と思われる遺構

作られており、ごく一般的に発掘されています。その成果によると、最終的にはごみ捨て穴となり、埋め戻されているようです。

今回の「穴蔵」の出土は石岡市においては初めてのことですが、鉄釉と呼ばれる茶色に発色する釉薬の上から、さらに緑色の釉薬が塗られ、雅な雰囲気を持つ美濃系のお茶碗（腰錆茶碗）といわれる江戸時代の代表的な茶碗（やぎりぎりまで磨り減っている使用されている）挿鉢からは、当時、陣屋に係る武士の生活が垣間見えるようです。これらの遺物は、7月から石岡市民俗資料館にて展示する予定です。

まちづくりに活かそう、あなたの税！

納税は国民の義務です！

～納期内納付をお願いします～

市税等を滞納すると、納期内納税者との公平性を保つために滞納処分を行うこととなります。滞納処分は、滞納者の意思に関わらず実施します。

◆督促

納期限を過ぎても納付がない場合は、「督促状」を発送します。

督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに完納しない場合は、滞納処分の対象となります。

◆滞納処分

《財産の差押》

督促状の送付を受けても納付されないと、財産の差押が行われます。差し押さえられると、滞納者はその財産の処分ができなくなります。

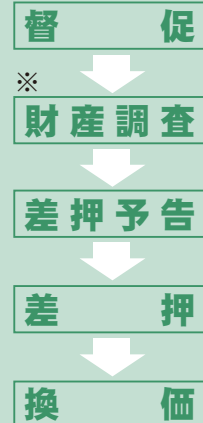
《差押財産の公売》

差し押さえを受けても、なお、納付されない場合は、その財産を売却（公売といいますが）、その売却代金を滞納税に充当します。

5月の差押実績

不動産	5件
預金	10件
生命保険	3件
合計	18件
本年度累計	81件

滞納処分の流れ



※財産調査とは

徴収職員に与えられた権限で、国税徴収法第141条により認められています。滞納処分のために財産を調査する必要があるときは、認められる範囲内で質問・帳簿等の検査をすることができます。

休日・夜間納税相談および市税の納付受付を実施

◆休日納税相談（毎週土曜日）

午前9時～午後4時30分
（年末年始を除く）

◆夜間納税相談（毎月1回）

7月26日（木）午後5時30分～8時
※滞納になった税金は、一括納付が原則です。早期完納が困難な場合は、納付計画の相談を行っています。

督促や催告を受けてからでなく、自主的な納付をお願いします。

相談窓口 市役所 収納特別対策室

☎23・11111（内112・113）

★公民館★

中央公民館と府中・東・城南・国府の各地区公民館では、夏休み親子教室の受講生を募集します。今年の夏は、親子一緒に楽しい思い出をつくってみませんか？

みなさんの参加をお待ちしています。

◆**申込期間** 7月7日(土)～14日(土)【9日を除く】
午前9時～午後5時まで

★申し込みは到着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。

★**材料費・教材費**は受講者の負担となります。

◆**申込方法** 受講を希望する方は、講座の開催される公民館に直接お申し込みください。

※**注意事項** 電話、ファックス、ハガキでの申し込みはできません。



開催場所	教室名(内容)	開催日時	活動場所	対象・定員	費用・持ち物など
中央公民館 ☎ 43-6262	親子絵てがみ教室 (水彩絵の具やクレヨンなどを使って 絵手紙を書いてみよう)	8月4日(土) 9:30～11:30	中央公民館	小学生と親 15組	・費用無料 ・絵の具・クレヨン・筆 など持参
	親子体験教室 (ナン作りに挑戦し本格インドカレーと一緒に食べ よう!竹とんぼ・ブーメラン作りや丸太切り体験)	8月19日(日) 9:30～15:00	つくばね オートキャ ンプ場	小学生と親 20組	・参加費(大人900円 小人800円) ・エプロン持参
府中地区 公民館 ☎ 24-1530	親子ピザ作り教室 (パン職人の指導で生地から作るピザ。 お父さんの参加大歓迎!)	8月19日(日) 10:00～13:00	府中地区 公民館	小学生と親 15組	・材料費 1組300円 ・エプロン・三角巾・ふき ん・持ち帰り容器持参
東地区 公民館 ☎ 26-6503	親子社会科教室 (おもちゃ博物館見学・壬生総合公園)	7月28日(土) 7:30～17:00	栃木県 壬生町	小学生と親 35名	・入館料(大人660円 小人380円) ・昼食持参
城南地区 公民館 ☎ 26-3341	親子館外学習 (自然に親しむ散策と工場見学)	7月21日(土) 8:00～16:00	・水戸市森林公園 ・お菓子の博物館 ・茨酪乳業KK	小学生と親 30名	・参加費【高速料金・入 場料・写真代など】(大 人700円 小人300円) ・昼食持参
国府地区 公民館 ☎ 22-2940	親子加工体験教室 (アイスクリームとソーセージ)	7月28日(土) 9:00～12:00	県畜産 センター (根小屋)	小学生と親 24名	・材料費 1人870円 ・エプロン・三角巾・筆 記用具持参

★県フラワーパーク★

◇親子昆虫標本作り教室◇

日時: 8/11(土)・12(日)
10:00・13:00

内容: 蝶博士と一緒に、園内の森で昆虫を
捕まえて自分専用の標本を作ります。

持ち物: 虫かご・網

服装: 長袖・長ズボン・靴

費用: 300円(標本台・ピンなど)

定員: 各親子15組

講師: 蝶博士



◇親子で押し花を作ろう◇

日時: 7/29(日)・8/5(日)の全2回13:00
内容: 専門の本と繰り返し使える作成キットが無料でつきます。1回目は生花を押し、2回目は乾いた花を額に飾ります。

持ち物: 押し花用生花(サルビア・コスモスなど小さい花。詳しくはお問い合わせください)

費用: 500円(専用の額代)

定員: 親子15組(2回とも参加できる方に限る)

講師: 不思議な花倶楽部会員3名

※入園料は、1回分でOK!

★『夏休みふれあい講座』のご案内★

★旭台会館★

- ◆**申込期間** 7月6日(金)～21日(土)
午前9時～午後5時まで【月曜日は除く】
- ★申し込みが定員を超えた時は、抽選となります。
- ★申し込みが少数の場合は、中止することがあります。
- ◆**申込方法** 受講を希望する方は、旭台会館へ直接お申し込みください。
電話、ファックス、電子メールでも申し込みます。

◆費用 無料(一部実費負担あり)

◆申し込み・問い合わせ

旭台会館

☎ 26-1366

FAX 26-1780

電子メール

asahidai@smile.

ocn.ne.jp



講座名	講座内容	開催日時	定員	教材費
思い出を残そう 「スクラップブック」	写真を美しくレイアウトして思い出をより鮮やかに残しましょう。 ミニアルバムを作ります	8月3・17日(金) 10:00～12:00	親子 20組	1,000円
子ども「アトリエ」	真白なキャンバスやスケッチブックにクレヨンや水彩絵の具でのびのび絵を描こう！ 夏休みの宿題にいかがですか？	8月9・23・ 30日(木) 10:00～12:00	10名	無料
楽しく学べる 「キッズ英会話」	みんなを楽しい英会話の世界にご案内	8月4・11・ 25日(土) 10:00～12:00	10名	無料
親子でビーズ アクセサリ	ビーズのアクセサリを楽しみながら一緒に作ろう！	7月31日 8月7日(火) 10:00～12:00	親子 10組	2,000円
パッチワーク	パッチワーク&キルトを基本から…… ちょこっとはじめてみたい方、じっくり取り組みたい方、是非どうぞ	8月21・28日(火) 10:00～12:00	10名	2,000円
話題のニット洋裁	百聞は一見にしかず…あなたも秋物パンツスーツ制作を体験しましょう	8月8・22・ 29日(水) 13:30～16:00	15名	5,000円

★県フラワーパーク★

夏休み体験教室に親子で参加してみませんか？講師は専門の先生です。いろいろな話を聞いて、宿題のヒントを見つけよう！

◇大正琴体験教室◇

日時: 8/19(日)
10:00・11:00
内容: 大正琴を演奏して見ましょう。素敵な音色が聞こえます。
定員: 各16名(子どもだけでも可)
講師: 霞琴の会

◇親子まゆクラフト教室◇

日時: 8/5(日) 10:30・13:00
内容: 繭玉を使った素敵なコースジュや小物づくり。
費用: 500円(繭玉など)
定員: 各親子15組
講師: かすみがうらまゆクラフト研究会

◆開園時間: 9:00～17:00

◆申し込み・問い合わせ

県フラワーパーク ☎ 42-4111
ホームページ <http://flowerpark.or.jp> (各種教室・体験より)

◆申込方法: 電話か電子メールで予約

します(定員になり次第締め切り)

◆入園料: 予約した方は、団体料金に

割引(大人 740円が600円
小人 370円が300円)

◇親子昆虫観察教室◇

日時: 7/29(日) 9:00～11:30
内容: 園内の森を昆虫博士と歩いて虫たちを観察しよう！
持ち物: 虫かご・網・ビニール袋
筆記用具・飲物・昆虫の本
服装: 長袖・長ズボン・靴
定員: 親子15名
講師: 県環境アドバイザー