

広
報

石岡 *ishioka*

2014
3 / 1
NO.202

特集
気づき
見守り
つなぐ

コンテンツ

- 特集 気づき見守りつなぐ P2
- 行政懇談会を開催 P6
- 消費税率引き上げに伴い、使用料が改正に P10
- 東成井地区でタウンミーティングを開催 P17



気づき 見守り つなぐ



春は、進学や就職、転勤や引っ越しなど、別れと出会いの多い季節。

慣れ親しんだ人や場所から離れ、新しい環境での生活は、不安になったり緊張したりと、知らず知らずのうちに、ストレスを抱えがちです。

特に、何ごとも真面目に一生懸命に取り組む人ほど、一人でストレスを抱え込み、こころが疲れてしまうことがあるといいます。

あなたの家族や友人、同僚など身近な人で、最近、ふさいでいるな、様子が変わったなという人はいませんか。

その人の出しているサイン、気づいてあげていますか？

うつ病とは

脳のエネルギーが不足している状態。ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。これは「気もちよう」や「弱さ」からではなく、様々なストレスから脳のエネルギーが不足して、脳の神経伝達物質が減少するなどの「機能障害」が起こるためと考えられています。気分が落ち込み、何をやっても楽しくないという状態が2週間以上続く場合はうつ病の可能性があります。

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。

世代別 ストレスを感じる場面とは

ストレス社会といわれる、現代。子どもも大人も、それぞれの場面でストレスを感じています。

■小・中・高校生

学校生活での人間関係や、受験、入学、卒業などの環境の変化

■20代～30代

大学受験、就職、転職、昇進、子どもの誕生など、人生の価値観を変えるようなライフイベント

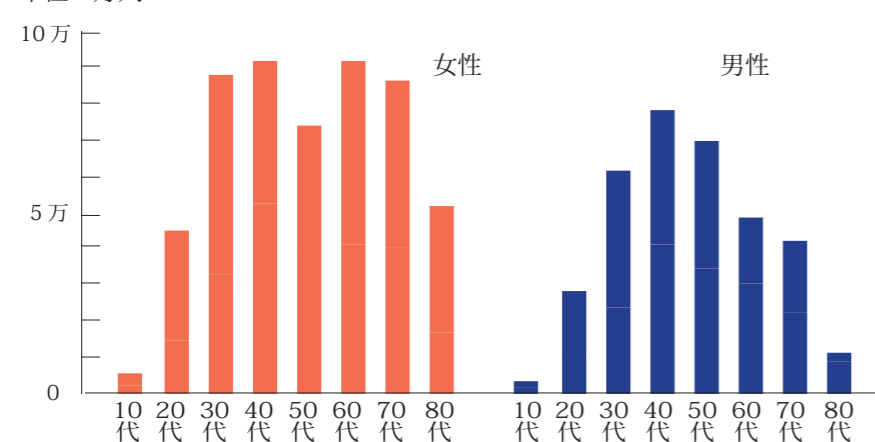
■40～50代

職場の異動や昇進に伴うプレッシャー、出世競争、リストラに対する不安、家庭での子どもの進路、独立、親の介護、近親者の死別。自分の健康への不安、「老い」のはじまりを自覚するなど様々な心配ごと

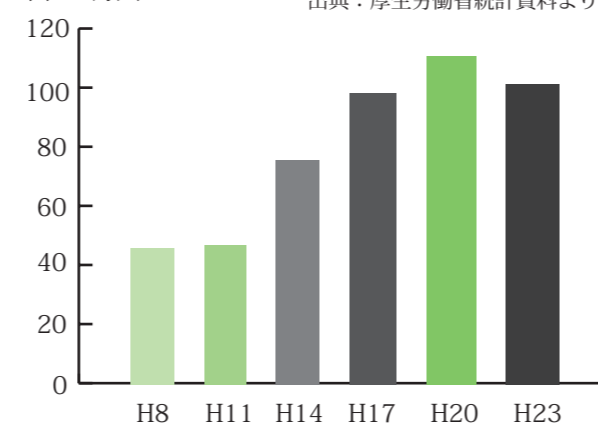
■高齢者

定年退職や近親者の死別、身近な人の喪失体験を経ての一人暮らし

単位：万人



単位：万人



出典：厚生労働省統計資料より

気分障害は、気分が正常の範囲を超えて高揚したり、落ち込んだりすることが、一定の期間継続するものです。気分障害にはうつ病性障害（以下うつ病）と双極性障害（躁うつ病）が含まれます。

近年のうつ病などの気分障害の患者数は増加傾向にあります。うつ病の気分障害の患者数は、壮年期の男性・女性、60歳以上の女性を中心として増加しています。

STEP1 気づくサイン

「真面目で几帳面な性格。人から頼まれると断れず手を抜けない」
 その人の長所が、その人自身を追い込んでしまう。辛さを感じているのに一人で抱え込み、何でもよいように振る舞う。だから、周囲にも気づかれにくく、こころのストレスが、本人も気づかないうちに、どんどんたまっていつてしまうことも。
 最近、ちよつと様子が変わったな、おかしいなと思うこと、それはその人の出しているサインかもしれません。

「仕事でも、家庭でも、百点満点を目指して頑張りが過ぎてしまう」

STEP2 見守ることば

「あなたは、けっして一人ではない」
 様子がおかしいなど気づいたら、その人が孤立しないように声をかけることが大切。
 本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにつくり耳を傾けてください。相手の辛い気持ちを受け止めて、「けっして一人ではない」と分かっただけでも大切なことです。

「ちゃんと眠れてる？」
 「体調悪そうだけど、何かあった？」



どうしていいかわからないとき、保健センターに相談ください。解決の糸口を一緒に探していきます。
 石岡保健センター ☎ 24-1386
 八郷保健センター ☎ 43-6655

STEP3 つなぐ相談窓口

こころの健康相談
 悩みごとや心配ごとは一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切。
 無料の相談です。気軽に利用ください。

相談日 3月5日(水) 八郷保健センター
 3月17日(月) 石岡保健センター
 時間 午後1時30分～3時30分
 ※要予約、上記の日程で都合が悪いときは相談ください。

「第三者だから話せることも。ぜひ、話しに来てほしい」
 「誰かに相談したい」「ちよつと話を聞いてほしい」そんな時に気軽に利用してもらいたいと思っています。
 「こころの健康相談」には、幅広い年齢層の方が相談にいらつしやいます。子育て中の若いお母さん、働きながら親の介護もしている50、60代の女性、一人暮らしに不安を感じているお年寄り、相談に来る方が抱えている悩みはさまざま。
 働きながら親の介護もしくちやならない女性は、自分のことよりも介護している親を心配していることが多いんです。でも、話を聞いてみると、相談者自身が一杯一杯になっていくんじゃないかなと心配になります。
 この世代の女性は、子どものために、親のためにと頑張つてこられた方が多い。だから人のために頑張ることができ

丸山荘病院 復帰支援課課長 精神保健福祉士 岡野裕之さん

<p>こころの悩み相談 (予約制) 土浦保健所 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ☎ 029-821-5516</p>	<p>いじめや進路のことで悩みをかかえていたら 子どもホットライン (18歳までの人) 毎日24時間 ☎ 029-221-8181</p>	<p>こころといのちの電話相談 こころの悩みごとなどに専門の相談員が相談に応じます。秘密は厳守されます。 毎月第2火曜日 午前9時～正午・午後1時～4時 ☎ 43-6655(八郷保健センター内)</p>
<p>介護などに悩んだら 石岡市地域包括支援センター 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ☎ 35-1127</p>	<p>仕事、職場での悩みを抱えていたら (公財)茨城カウンセリングセンター 月～土曜日 午前10時～午後6時 有料、予約制 ☎ 029-225-8580</p>	<p>茨城いのちの電話 【つくば】毎日24時間 ☎ 029-855-1000 【水戸】毎日午後1時～8時 ☎ 029-255-1000 【フリーダイヤル】毎月10日 ☎ 0120-738-556</p>
<p>子育ての悩みを抱えていたら オレンジライン (いばらき子どもの虐待防止ネットワークあい) 月・水・木曜日 午前10時～午後3時 ☎ 029-309-7670</p>	<p>いばらきこころのホットライン 毎日 午前9時～正午 午後1時～4時 ☎ 029-244-0556</p>	

県や市では、悩みに応じた相談窓口を開設しています。専門の相談員が対応します。ぜひ利用ください。

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

こころの体温計
 携帯電話やパソコンを利用して、ストレスや落ち込み度をチェックできます。自分だけでなく家族や子育て中のお母さんのストレスの度合いを計ることができます。
<https://fishbowlindex.jp/ishioka/>

受け止める姿勢 共感をしめすことば
 「辛いのはあなただけじゃない、もつとしっかり」と叱咤激励することは、かえって悩む本人の心に負担をかけてしまうことがあります。
 うつの状態の人には「一人で抱え込まないで、辛いときはお互い様」と声をかけ、こころと体を休めてもらうことが第一です。
 例えば出産後のお母さんは、

夜泣きをする赤ちゃんをあやしたり、頻繁に授乳したりと、疲れ果ててしまうときがあるのは当然のこと。
 そんな時、保健センターでは悩みをじっくり聞いて「お母さんは、よくやっていますよ。育児は不安や悩みがつきものです。一人で悩まないでいいんですよ」と、これから赤ちゃんに起こる変化を伝え、お母さんの不安な気持ちに寄り添い、少しでも安心してもらえるような声かけをしています。

相談窓口につなげることば
 憂うつ感、不安感などが続き、食欲までなくなってきたら、すぐにでも専門家に相談する必要があります。しかし、本人がなかなか相談に行きたがらないときは「仕事を続けながら治療できる」と不安を取り除くように声をかけてください。それでも拒む場合は、食欲の減退などの体の症状から相談窓口につなげる方法もあります。



行政懇談会を開催 協働のまちづくりのために

1月31日、市内各地区の区長約100人の出席のもと、ふれあいの里石岡 ひまわりの館で行政懇談会を行いました。区長会からの統一質問や各地区の要望などについて、活発な質疑応答が行われました。そのあらましをお知らせします。

●問い合わせ 総務課 ☎23-1111 (内線254)

【石岡地区】統一質問

石岡市民憲章の制定について

問 市民憲章は、わたしたち市民生活のよりどころ・目標となるもので、極めて重要であると思えますので、石岡市民憲章の制定を要望します。

答 「市民憲章」は、市民一人ひとりの生き方やまちづくりについて、共通の行動目標を文章にしたものであり、市民生活や行政の指針となるものと認識しています。さらに、市

民の行動規範として、あるべき市民の行動の実践を求めるものでもあります。

また、合併協定書の「慣行の取扱い」の中では「市民憲章」は、「新市において新たに制定するものとする」と位置づけられています。

そのようなことから、市としても、まちづくりの基本となる「市民憲章」は、今後、市民の意見を聴きながら、平成27年の合併10周年を機に制定していきます。

石岡中学校区

開発許可申請時には地元町内との調整を

問 石岡中学校区では、アパート等の宅地造成などが急増しており、区への未加入者の増加や、狭隘道路問題などが出てきています。

このようなことがないよう、開発の際には地元町内との調整を指導してもらえないでしょうか。

答 近年、増加傾向にあるアパートの建築等では、その多くが1000㎡に満たない計画であるため、市街化区域内では開発許可を必要とせず、着手し完了している状況です。

ただし、開発許可申請が必要となる規模の大きな開発に対しては、後日、問題が起らないよう、事前に地域の住民との調整に努めるよう指導要綱に定めています。法的に強い強制力を持つものではありませんが、これまでにも大きな開発の際には、地域の理解を得ながら進めて来た経緯がありますので、今後も地元との調整を図るよう指導していきたいと考えています。

城南中学校区

高浜・三村・関川小学校の統合計画と統合時期について

問 高浜・三村・関川小学校の統合計画の開発計画案と統合時期について、現在の進捗状況を伺います。

答 高浜小学校・三村小学校・関川小学校の児童数については、平成30年度には大きく減少が見込まれています。保護者の中には適正規模校に入学させたいとの希望もでていて聞いていますので、まず、学校関係者やPTA役員などの意見交換会を3月までに開催したいと考えています。

今後、統合計画を進めるにあたり地域の皆さんの意見も参考にしながら慎重に対応していきたいと考えています。



柿岡地区 防犯灯の市への移管について

問 防犯灯の市への移管について、市長の今後の方針を伺います。

答 八郷地区の防犯灯は、約400灯を市が維持管理を行う街路灯として移管しました。今後、さらに防犯灯を移管していった場合、大きな財政負担となってきます。そのため、移管に変わるものとして、防犯灯のLED化補助金の制度を設け、同一年度一区5灯ですが、補助をしてきました。平成26年度は、さらに多くの灯数に補助できるように枠を拡大して実施していきたいと考えていますので、地域においても協力をお願いします。

小幡地区

ゆりの郷から十三塚への道路整備について

問 ゆりの郷から藤本を経て十三塚へ抜けるこの区間は、工事が着手されてから数年がたつていますが、いつ完成するのでしょうか。早急な完成を望みます。



【八郷地区】統一質問

八郷南中・有明中学校の跡地利用について

問 昨年4月に、柿岡中学校、八郷南中学校、有明中学校が統合し、八郷南中学校が開校しました。跡地利用についての方針・計画はあるのでしょうか。

答 有明中学校跡地については、現在、敷地内にある武道場・技術家庭科棟プールの解体工事を行っています。

園部地区

東成井幹線道路について

問 現在、東成井幹線道路の整備が進められています。この道路の完成時期はいつごろでしょうか。道路の整備にあたっては街路灯、道路標識等の設置をお願いいたします。

答 この幹線道路は、国道入口から県道羽鳥停車場線に向けてクランク状に位置付けられており、幹線道路を含め幹線に連携する東西南北の支線が舗装整備される予定です。完成時期ですが、道路整備は27年度、確定測量や換地まで含めると全体の完了は28年度を予定しています。

また、安全対策は、事業者である県南農林事務所に対し、安全対策の実施を要望し、同事務所からは今年度中に交差点を示す警戒標識の設置等を行うとの回答がありました。

街路灯については、近くに東成井小学校があることから、児童の安全確保に向け、学校や関係機関と協議をしながら、設置を進めていきます。

林地

道路の新設について

問 朝日トンネルの開通により、交通量が増え、下林から根小屋地区における道路も大型車の通行が増大しています。地域住民や登下校の児童の安全確保のためにも、根小屋地区(市道B1481号線)から市道飯塚山崎線につながる道路の新設を要望します。

答 県道石岡筑西線までの区間においては、交差点改良や家屋の移転補償など膨大な費用が見込まれ、さらに土地の高低差もあることから事業費の確保が課題となっています。

現在、市では美野里八郷線や上林上曾線など合併特例債による道路整備を進めていますので、今後の整備状況を踏まえながら考えていきたいと思えます。

小桜地区

朝日トンネル開通に伴う交通安全対策について

問 朝日トンネルが開通したことにより、県内外の来訪者・観光客が増加していることは大変喜



ばしいことですが、片野地区からフラワーパーク、フルーツラインにおいては交通事故の危険が増大しています。事故が発生する前に早めの事故防止策を要望します。

答 フルーツラインの交通安全全対策として、市から石岡警察署へ速度規制の実施要望をしました。

その結果、朝日トンネル入口の小桜地区辻交差点から恋瀬地区太田まで時速50kmの速度規制が敷かれました。

また、市としても、市長の指示のもと、現地調査を実施し、12月に注意啓発のための看板「スピード落とせ」を5か所、交差点注意」1か所の設置をしました。

今後は通学路への街路灯の設置など、引き続き安全な道路環境の整備を進めていきます。

まちの話題 できごと

府中小4年の甲さん 空手で金メダル

11月23日に「2013年ノルル国際空手道選手権大会と第54回全ハワイ州空手道選手権大会」が行われ、府中小4年の甲将武さんが個人の部と団体の部に出場。ともに優勝し、金メダルを獲得しました。



▲辛いことを乗り越えて勝ったときはうれしい。

甲さんには今回の遠征について聞くと「大変勉強になりました。試合は緊張しましたが、日本の旗を背負っているのが、絶対に負けないぐらいの勝ち気で臨みました。世界チャンピオンとの稽古ではいろんな練習方法を学ぶことができて良かったです。」とさわやかな笑顔。甲さんは保育園の年長から空手を始め、黒帯が決定したばかり。「練習は厳しくて辛い時もあるけど、それ乗り越えて勝ったときはとてもうれしい。それと、色々な学校の友達できて毎日の練習が楽しいです」

将来の夢は、空手がオリンピック競技になり、そこに出場すること。夢は広がります。

成人式典

晴れの門出を祝う



▲艶やかに着飾った新成人。

1月12日、石岡市民会館を会場に成人式典を開催し、新成人685人が集まり、晴れの門出を祝いました。

式典では新成人たちに市長から記念品が贈られ、新成人の意見発表では、八郷南中出身の白田龍弥さんと園部中出身の菊池健二さん、国府中出身の菊地恭平さんが代表を務め、成人を迎えた気持ちや将来への展望などを会場に投げかけました。

企業説明会で スキルアップ講座を実施

厳しい雇用情勢の中、若者の就職を支援しようと1月29日、石岡運動公園で石岡市・小美玉市合同企業説明会「就勝!2014」を開催しました。

同説明会には、両市内に事業所をもつ企業18社が参加。企業説明会のほかに、スキルアップ講座や専門相談員によるキャリアカウンセリングを実施しました。



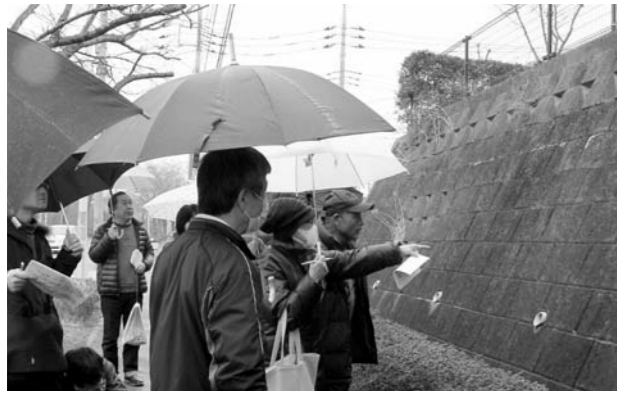
▲これからの活動に生かそうと模擬面接を受ける若者たち。

南台二丁目でもまち歩き 防災マップ作り

2月2日、南台二丁目自主防災会（川田豊会長）主催の「まち歩き防災マップ作り」が行われました。

南台二丁目自主防災会は平成18年10月に同地域住民により立ち上げられたもので、防災活動を推進してきましたが、東日本大震災での対応への反省を含め、現在、防災活動の再構築に取り組んでいます。

今回の防災マップ作りは、会員の自宅から市の指定避難場所



▲グループに分かれてまち歩き。安全・危険ポイントを確認し合います。

である南小学校までの道のりを、歩きながら安全な場所と危険な場所、防災施設に役立つ場所や救助が必要な一人暮らしの家があるかどうかなどを班に分かれてチェックし、白地図に書き入れていくものです。

当日は60人余りの住民が参加。地域で共有できる防災マップは、これからの生活に役立ちます。こうしてみんなでまちを歩くと、いろいろな気付けます」という感想が聞けました。班ごとのマップは一つにまとめられ、今後全世帯に配布される予定です。

恋瀬川左岸提道路 が開通

高浜地区の市道A5641号線の恋瀬川左岸提道路が愛郷橋とつながり、12月3日に開通式を行いました。

この道路は、高浜地区を通る県道の慢性的な渋滞を解消するために、平成17年から工事を進めてきたバイパス道。一般県道紅葉石岡線（高浜東交差点）から一



▲開通式でのテープカット。渋滞緩和が期待できます。

般県道石岡田伏土浦線（愛郷橋十字路）までの区間を恋瀬川堤防沿いに新設しました。

県統計功労賞 市では5人が受賞

1月22日、茨城県庁を会場に、平成25年度茨城県統計功労者表彰式が行われました。これは長年統計調査に尽力されたことが認められたもので、市では5人が受賞しました。受賞者は次の通りです。

（順不同・敬称略）

- 【茨城県統計協会総裁表彰】岡野栄一・高木均・島田高雄・金子廣明
- 【経済産業省大臣官房調査統計審議官感謝状】吉田光男



▲統計功労者表彰式に出席した受賞者の皆さん。

社明運動講演会に 120人が参加

市では、犯罪や非行のない地域社会を築くために「社会を明るくする運動」を推進しています。その一環で2月2日、ふれの里石岡ひまわりの館大ホールを会場に講演会を開催し、120人余りが来場しました。

講演会に先立ち、市内小中学生の作文コンテスト表彰式を行



▲作文コンテストで表彰を受けた児童・生徒たち。

い、入賞者を代表し、石岡小6年の萩原愛美さんと石岡中1年の比気七海さんがそれぞれの作文を読み上げました。

講演会では、講師の五代目一龍齋貞花氏を招き、更生保護の父と呼ばれている金原明善の物語を絶妙な語り口で講演。仮釈放されて保護観察になった人などが社会復帰できるように尽力した金原氏の活動を通し、更生保護の大切さを訴えました。

講演に続いての講演では、親子や地域の間心のつながりが薄れた昨今、どのようにして子どもを育てるか、親の責任やあり方、そして命の大切さについて会場に投げかけました。

擬面接を行いました。

講師の二馬氏は「就職活動は大変だと言われがちですが、そんなことはありません。社会の中には小さいけれど、良い仕事をしている企業がたくさんあります。有名企業だけが立派な仕事をしているわけではありせん。就職活動を通して、もっと社会を知ってもらいたいです」と会場に投げかけました。

模擬面接は今回初めての試みで、面接を受けた大場瞬さんは「面接という限られた時間の中で何を話し、どれだけ自分の経験や長所を伝えられるかを学びました。実際の面接に生かしていきたいです」とさわやかな笑顔で語りました。

料金改正

消費税率引き上げに伴い
4月1日から、
使用料が改正に

平成26年4月1日(火)から消費税率が5%から8%に引き上げられます。これは、社会保

- 障の充実・安定化と国の財政健全化の両立を目指す「社会保障と税の一体改革」を行うため
- ふれあいの森・やさと温泉ゆりの郷・朝日里山学校・つくばねオートキャンプ場 (商工観光課 ☎ 43-1111)
 - 勤労青少年ホーム・龍神の森キャンプ場 (生涯学習課 ☎ 43-1111)
 - ふれあいセンター・ふれあい農園・多目的研修センター (農政課 ☎ 43-1111)
 - 市営霊園 (生活環境課 ☎ 36-1231)
 - 旭台会館・コミュニティセンター (生活環境課 ☎ 36-1120)
 - ふれあいの里石岡ひまわりの館 (ひまわりの館 ☎ 35-1126)
 - 農村高齢者センター (高齢福祉課 ☎ 23-1111)
 - 学校施設 (教育総務課 ☎ 43-1111)
- 駐車場使用料
- 市営駐車場 (定期料金のみ) (都市計画課 ☎ 23-1111)

改定される主な使用料

※詳しくは担当課に直接、問い合わせください。

- 公共料金
- 水道料金 (水道課 ☎ 43-1118)
 - 簡易水道料金 (湖北水道企業団 業務課 ☎ 24-3232)
 - ごみ処理・し尿汲み取り料金 (生活環境課 ☎ 36-1120)
 - 下水道料金 (下水道課 ☎ 43-1111)
- 施設使用料
- 市民会館 (市民会館 ☎ 22-5187)
 - 公民館 (中央公民館 ☎ 43-6262)
 - 八郷総合運動公園・朝日スポーツ交流施設・農業者トレーニングセンター (八郷総合運動公園 ☎ 43-6884)
 - 石岡運動公園・海洋センター (スポーツ振興課 ☎ 26-7210)
 - 柏原運動施設 (管理事務所 ☎ 23-8158)
 - 常陸風土記の丘・自然休養村センター・国民宿舎つくばね・茨城県フラワーパーク

軽自 手続

軽自動車の廃車などの
手続はお早めに！



軽自動車税は、普通自動車などの自動車税と違い「月割り課税」がありません。そのため、4月1日の時点で登録をしている車両の所有者に、平成26年度分の軽自動車税が課税されます。4月2日以降に廃車などの手続きをしても、平成26年度分の軽自動車税が課税されてしまいますので、廃車や名義変更を予定している人は早めに手続きください。

■ 手続きが必要な場合
① 廃車：今後使用しない、盗難にあった、廃棄処分したなどの場合
※廃車の場合、ナンバープレートの返納も必要となりますが、盗難や廃棄で返納できない場合は、理由書を提出してください。
八郷総合支所 税務課 市民税担当 ☎ 43-1111 (内線1228)

■ 手続き先
車種によって、手続き先が違います。手続きに必要な書類は、左表の手続き先に直接、問い合わせください。

- 手続きの期限
4月1日(火)
- 軽自動車税の該当車両
1 原動機付自転車・ミニカー (125cc以下)
 - 2 小型特殊自動車 (耕運機、トラクター、フォークリフトなど)
 - 3 軽二輪・二輪の小型自動車 (125ccを超えるもの)
 - 4 軽四輪自動車 (三輪、四輪で660cc以下)

車種	手続き先
1 原動機付自転車・ミニカー (125cc以下)	八郷総合支所 税務課 市民税担当 ☎ 43-1111 (内線1228)
2 小型特殊自動車 (耕運機、トラクター、フォークリフトなど)	茨城運輸支局 土浦自動車検査登録事務所 (土浦市卸町2-113) ☎ 050-5540-2018
3 軽二輪車 (125cc超 250cc以下)・二輪の小型自動車 (250cc超)	軽自動車検査協会 茨城事務所土浦支所 (土浦市卸町2-128) ☎ 029-843-3535
4 軽自動車 (三輪、四輪で660cc以下)	同上

す。消費税率の引き上げ分は、全額「子ども・子育て支援の充実」「医療・介護サービスの提供体制改革」「医療・介護保険制度の改革」などに使われます。市が管理している公共施設も、光熱費や施設の各種点検業務などの管理運営経費に消費税増税分が反映され、支出が増額します。それに伴い、使用料などの改正を4月1日(火)から実施します。

市民の皆さまの理解と協力をよろしく願います。

湖北水道企業団
基本料金、従量料金、臨時料金、メーター使用料と水道加入金にも平成26年4月分から消費税などの改正を反映します。詳しくは湖北水道企業団のホームページを確認するか、直接確認ください。
問い合わせ
湖北水道企業団 業務課 ☎ 24-3232
<http://www.kohoku.org>

講座 開催

ひまわりの館
教室開催

ふれあい陶芸教室
手びねりで世界で一つだけの器を作っちゃおう！

- 日時 4月20日、5月25日、6月29日、7月27日、8月31日、9月28日(日) 午後1時30分～3時30分
 - 講師 志村義明 定員 各25人
 - 教材費 各1000円
 - ※申し込みは随時受け付けます。
- かんたんフランス家庭料理教室
初めてでもフランス料理を家で楽しめます。
- 日時 4月13日(日) 魚介のクリムススープ
 - 5月18日(日) 牛肉のビール煮
 - 6月29日(日) ルバープのケーキ
 - ※午前10時～午後12時30分
 - 講師 加藤祐子 定員 各20人
 - 教材費 各1000円
- 健康体操教室
ツボを結ぶライン「経絡」を刺激して体調を整えます。
- 日時 4月10日、24日、5月8日、22日、6月12日、26日(木)
 - 午前9時30分～10時30分
 - 講師 栃本恵子 定員 30人
 - 参加費 無料
- リラックス体操教室
体力向上や関節の痛みを軽減する体操です。
- 日時 4月9月の第1・3木曜日 午前10時～11時30分
 - 定員 50人 参加費 無料

申込期間 3月7日(金)～
※定員になり次第、締め切り。月曜休館。
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

固定 資産

土地や家屋などの
評価額を確認できます



固定資産税の土地・家屋の新年度の評価額が、他の土地や家屋と比較して適正かを確認することができます。

※償却資産は対象外です。

■ 期間 4月1日(火)～30日(水) 午前8時30分～午後5時15分

※平日のみ、水曜日は午後7時まで。

■ 場所 八郷総合支所税務課

※市役所本庁舎では行いません。

■ 縦覧できる人

① 固定資産税(土地・家屋)の納税者

② 納税者からの委任状により委任を受けた代理人

■ 手数料 無料

※コピーはできません。

■ 留意事項 本人確認のため、運転免許証・健康保険証などの提示が必要となります。

縦覧台帳とは別に、4月1日から随時、新年度の名寄帳を閲覧することができます。ただし閲覧できるのは自分の資産のみです。詳しくは、問い合わせください。

■ 問い合わせ
八郷総合支所 税務課 資産税担当 ☎ 43-1111 (内線1225)

12月・1月分 差押件数

不動産	3件
預貯金	30件
給与	9件
その他	4件
合計	46件
本年度累計	420件

夜間納税相談・納付受付
毎週水曜日
午後5時15分～7時

休日納税相談・納付受付
毎週土曜日(年末年始を除く)
午前9時～午後4時

問い合わせ
八郷総合支所収納対策課 ☎ 43-1111 (内線1213)

国保 郵送

国民健康保険者証の色が
4月から薄茶色に変わります

国民健康保険被保険者証は毎年更新されます。4月からは、現在の緑色から薄茶色に変わります。

3月下旬に郵送

保険証(被保険者証)は、3月下旬に配達日などが記録される特定記録郵便で、各世帯主にまとめて郵送します。

※4月1日までに届かない場合は、保険年金課へ問い合わせください。75歳以上が対象の長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の保険証は、7月末に送付します。

届出・申出が必要な場合

1 修学のために他市町村へ転出する場合
2 保険証の記載事項に変更があった場合(14日以内に届け出が必要)

その他

1 国保への加入や脱退などの手続き中の時は、医療機関の窓口

市内各施設の放射線量 1月31日~2月13日

測定器：簡易測定器 単位：マイクロシーベルト/時
■ 問い合わせ 放射線対策室 ☎ 36-1231

主な公共施設 毎月第2・4週測定 測定器 PA-1000 Radi・TCS-172B	2月第2週		
	地表	地上0.5m	地上1m
国府地区公民館	※		
葦穂地区多目的研修センター	※		
瓦会地区多目的研修センター	※		
石岡学校給食センター	※		
農村資料館	※		
ふれあいの里石岡ひまわりの館	0.096	0.095	0.102
まちかど情報センター	0.092	0.096	0.091
常陸風土記の丘	0.153	0.143	0.137
茨城県フラワーパーク	0.146	0.115	0.116
つくばねオートキャンプ場	※		
朝日里山学校	0.147	0.100	0.122
石岡運動公園	0.131	0.111	0.126
八郷総合運動公園	※		
柏原野球場	0.146	0.136	0.132
柏原サッカー公園	※		
小井戸運動広場	※		
国府公園	0.145	0.135	0.151
石岡ステーションパーク	0.081	0.077	0.081
いしおかイベント広場	0.094	0.084	0.098
やささと温泉ゆりの郷	※		
柏原池公園	0.134	0.126	0.122
八軒向第3公園	0.080	0.088	0.100
フローラル西公園	0.089	0.084	0.089
ばらき台第2公園	※		
池の台住宅記念碑	0.142	0.126	0.116

主な公共施設 平日毎日測定										
測定場所	市役所	旭台会館	城南地区公民館	龍神山霊園	八郷総合支所	自然休養村センター	恋瀬出張所	園部出張所	測定日	
									1/31	2/3
簡易測定器 PA-1000 Radi (地上1m)										
1/31	0.114	0.102	0.122	0.108	0.108	0.144	0.079	0.110		
2/3	0.118	0.111	0.134	0.117	0.113	0.147	0.089	0.093		
4	0.112	0.132	0.134	0.134	0.128	0.148	0.104	0.095		
5				※						
6	0.107	0.107	0.148	0.104	0.114	0.128	0.081	0.096		
7	0.118	0.119	0.148	0.118	0.094	0.137	0.084	0.093		
10				※						
12				※						
13	0.099	0.103	0.130	0.098	0.095	0.130	0.090	0.083		

*国における放射線量の基準値は、地上1m(子どもの場合は地上0.5m)で毎時0.23マイクロシーベルト以下です。

公立 私立 保育所 など 測定器 PA-1000 Radi	測定値(園庭中央)			
	2月第1週		2月第2週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
第1保育所	0.133	0.099	※	
第2保育所	0.126	0.098	※	
園部保育所	0.105	0.084	0.103	0.083
みなみ保育所	0.069	0.105	※	
やささと中央保育所	0.077	0.088	※	
石岡明照保育園	0.143	0.091	※	
泉ヶ丘保育園	0.105	0.098	※	
国分台ふたば保育園	0.128	0.117	※	
ひかり保育園	0.104	0.088	※	
わかさ保育園	0.099	0.107	※	
しらゆり保育園	0.124	0.117	※	
そとの保育園	0.054	0.060	※	
石岡ひまわり保育園	0.159	0.123	※	
りんりん保育園	0.106	0.101	※	
ことりの森保育園	0.066	0.060	0.077	0.069
児童館	0.063	0.062	0.062	0.056
児童センター(入口)	0.088	0.104	※	

*掲載は園庭中央ですが、園庭の四隅と砂場も測定しています。ホームページで確認できます。

公立 私立 幼稚園 測定器 PA-1000 Radi	測定値(園庭中央)			
	2月第1週		2月第2週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
府中幼稚園	0.117	0.112	0.070	0.077
国分寺幼稚園	0.065	0.101	0.086	0.088
石岡善隣幼稚園	0.102	0.082	0.089	0.085
ばらき台幼稚園	0.097	0.093	※	
石岡幼稚園	0.077	0.100	※	
恋瀬ほしのみや幼稚園	0.066	0.060	0.077	0.069
八郷幼稚園	0.107	0.110	※	
東幼稚園(園庭)	0.173	0.138	※	

■最新の測定結果は、市のホームページで見ることができます。 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

中学校 測定器 A 2700	2月第1週		2月第2週	
	地表	地上1m	地表	地上1m
	石岡中学校	0.082	0.077	0.057
府中中学校	0.155	0.147	0.155	0.145
城南中学校	0.104	0.100	0.105	0.098
国府中学校	0.095	0.092	0.097	0.090
園部中学校	0.108	0.094	※	
八郷中学校	0.055	0.045	0.041	0.041

小学校 測定器 A 2700	2月第1週		2月第2週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
	石岡小学校	0.093	0.086	0.101
府中小学校	0.110	0.103	0.072	0.063
高浜小学校	0.074	0.074	0.078	0.079
東小学校	0.095	0.088	0.073	0.077
三村小学校	0.104	0.103	0.086	0.071
関川小学校	0.148	0.134	0.100	0.079
北小学校	0.103	0.094	0.077	0.071
南小学校	0.130	0.129	0.101	0.093
杉並小学校	0.091	0.096	0.061	0.062
園部小学校	0.120	0.110	0.125	0.116
東成井小学校	0.129	0.108	※	
瓦会小学校	0.086	0.080	0.078	0.072
林小学校	0.077	0.073	0.077	0.069
恋瀬小学校	0.089	0.087	0.080	0.078
葦穂小学校	0.107	0.091	0.088	0.081
吉生小学校	0.093	0.087	0.065	0.062
柿岡小学校	0.099	0.087	0.081	0.085
小幡小学校	0.097	0.102	※	
小桜小学校	0.092	0.092	0.084	0.084

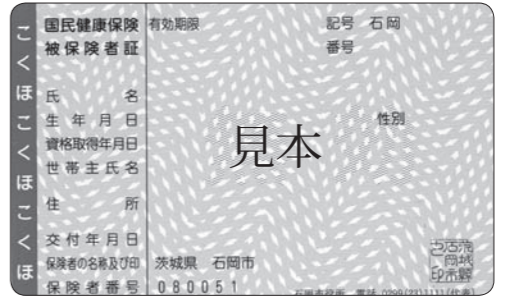
簡易書留郵便による送付を希望する人へ

保険証の送付を簡易書留郵便にしたい人は、140円の自己負担が必要になります。保険証と140円分の切手を国保の窓口へ持参のうえ、3月14日(金)までに申し込みください。

140円分の切手を同封のうえ送付してください。(3月14日必着)

■申し込み・問い合わせ
〒315-8640
石岡市石岡二丁目1番地1
市役所保険年金課
☎23・1111
(内線132)

▼この部分が緑色から薄茶色になります



■問い合わせ
保険年金課
☎23・1111
(内線132)

国保 納付

国保税を納めないでいると
医療費の全額が自己負担に!

納期限を過ぎると

督促が行われ、督促手数料や延滞金などが徴収されます。地方税法の規定により、納期限の翌日から納付日までの期間に応じた延滞金がかかります。

それでも納めないで

通常の保険証の代わりに「短期被保険者証」が交付されます。

未納が1年を過ぎると

保険証を返還してもらい、代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。

1年6か月を過ぎると

国保の給付が全部または一部差し止めになります。

さらに納めないでいると

差し止められた給付金から滞納分が差し引かれます。さらに、財産や給与の差押えなどの滞納処分を受けることになります。

情報 ネットワーク

- 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



保育士の資格がある人へ 公立保育所の 臨時職員を募集

市では、公立保育所の臨時職員を募集しています。
応募するには、事前登録が必要となりますので、採用を希望する人は、ぜひ登録ください。
仕事内容 0～5歳児の保育業務
募集人数 2名程度
応募資格 保育士（経験不問 新卒者も応募可能）、普通自動車免許
就業時間 1日7時間45分で週5日（早・遅番あり）

時給 950円
応募方法 市のホームページ（くらし・市政↓子育て・教育↓保育所・幼稚園↓保育所・幼稚園に関する情報）から「履歴書」および「申立書」をダウンロードし、申し込みください。詳しい募集要項も確認できます。
申し込み・問い合わせ
こども福祉課
☎ 23・1111（内線173）

平成26年度 石岡市奨学生募集

応募資格 次のすべてに該当する人
・平成26年3月末現在、石岡市に1年以上住んでいる人に扶養されていて、人物・学力ともに優秀で、経済的理由から修学が困難な人
申し込み・問い合わせ
社会福祉課
☎ 23・1111（内線157）

5月25日 茨城県ゆづあい スポーツ大会

日時 5月25日（日）
午前10時開始
※水泳は6月7日（土）です。
場所 笠松運動公園（ひたちなか市大字佐和2197-28）ほか
競技種目
◇個人競技：陸上競技・水泳・卓球・ボウリング・フライングディスク
◇団体競技：サッカー・バレーボール・バスケットボール・ソフトボール・フットベースボール
◇レクリエーション競技
参加資格
競技会：県内居住または県内の施設・学校・職場に在籍している13歳以上の知的障がいのある人（平成26年4月1日現在）
レクリエーション競技：県内居住または県内の施設・学校・職場に在籍している心身障がいのある人
申込方法 直接または電話で申し込みください。
申込締切 3月14日（金）
※詳しくは、問い合わせください。

申し込み・問い合わせ
社会福祉課
☎ 23・1111（内線157）
3月29日
家族介護者のつどい
参加者募集

家族の介護を行っている人や介護に関心のある人を対象に、家族介護者のつどいを開催します。ぜひ、参加ください。
日時 3月29日（土）
午前9時30分～正午

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール
内容 リフレッシュ体操&講話、介護教室、脳年齢チェックなどの健康相談、その他介護に関する相談など
定員 80名
※脳年齢チェックは、当日の受け付けで先着20名になります。
申込方法 直接または電話で申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。
申込締切 3月25日（火）
申し込み・問い合わせ
市社会福祉協議会
☎ 22・2411



石岡警察署から
市内の事故発生状況【1/31現在】
・発生件数 27件（+2）
・死者数 0人（-1）
・負傷者数 44人（+5）
・物損事故 172件
※（-）内は前年比の増減です。
問い合わせ
石岡警察署 交通課
☎ 28・0110



地域包括支援センター
生きがいの料理教室
料理をすることは、おいしいものを食べる喜びだけでなく、「脳の若返り」にもつながります。楽しく料理をして、いきいきとした生活を送りたい。送りたい。
日時 4月11日・5月9日・6月13日・7月11日・8月8日・9月12日の金曜日
午前9時15分～正午
場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館
対象者 市内在住の65歳以上の人（男性・初心者歓迎）
定員 15名
参加費 1回300円（材料費）
持参するもの エプロン・三角巾（バンダナなど）
申込方法 直接または、電話・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。
申込締切 3月17日（月）
申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター
☎ 35・1127
FAX 35・1132



平成26年度に高等学校または高等専門学校に在学している人（予定者を含みます）
募集予定人数 14名
支給額 年額8万円
申込方法 教育総務課に備えてある願書に記入のうえ、直接または郵送で申し込みください。また、市のホームページ（各種書式・申請書ダウンロード教育↓教育総務課関連）からもダウンロードできます。
※詳しくは問い合わせください。
申込期間 3月3日（月）～28日（金）必着
申し込み・問い合わせ
教育委員会教育総務課
〒315-0195
石岡市柿岡5680-1
☎ 43・1111（内線1251）

第1回 茨城県警察官 採用試験



試験区分・受験資格
◆男性警察官A 102名
女性警察官A 19名
昭和60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27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
◆男性警察官B 17名
女性警察官B 3名
昭和59年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人で、

警察官Aの受験資格に該当しない人（10月1日から勤務可能な人に限ります）
第一次試験日 5月11日（日）
申込方法 郵送または持参、県警のホームページ（<http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/>）のすぐかで申し込みください。
※試験申込書は、警察署・交番などの窓口で交付しています。
申込締切
・ホームページ
4月14日（月）午後5時まで
・郵送・持参 4月15日（火）
※採用人数は変更になることもあります。
問い合わせ 石岡警察署警務課
☎ 28・0110

市営住宅入居者募集

- 受付期間 3月3日（月）～20日（木）
- 戸数・家賃



住宅名	戸数	家賃（円）	間取	備考
新池台団地	2	25,600～38,400	3DK	水洗

*家賃は一般世帯の例です。
*単身での申し込みはできません。
*「くじによる公開抽選」で入居者を決定します。
*その他の住宅は申し込み順になっていますので、窓口で申し込みください。
● 申し込み・問い合わせ
建築住宅指導課
☎ 23-1111（内線424）

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄



スポーツ情報

結果

1月19日 スポーツ少年団 本部長杯剣道大会

石岡運動公園体育館

- ◆団体戦
 - 優勝 石岡東剣友会 A
 - 準優勝 府中剣友会 A
 - 第3位 高浜剣道 A
- ◆個人戦
 - *3年生以下の部
 - 優勝 窪田 陽斗(府中)
 - 準優勝 川又 直樹(小幡)
 - 第3位 飯田 悠太(林少年)
 - *4年生の部
 - 優勝 須加野 裕貴(石岡東)
 - 準優勝 岡崎 正樹(林少年)
 - 第3位 小松崎 弘哉(府中)
 - *5年生の部
 - 優勝 堀川 恵汰(府中)
 - 準優勝 井上 樹良(府中)
 - 第3位 石橋 和磨(園部)

平成26年度 ひまわり体操第1弾

みんなと楽しく体操して、運動習慣を身につけましょう。
 日時 4月7・14・21日、5月12・19・26日、6月2・9・16・23・30日、7月7日の月曜日
 全12回 午後2時～3時30分
 場所 農村高齢者センター
 (柿岡2155)

対象者 市内在住の65歳以上で心疾患がなく、医師から運動を制限されていない人
 募集人員 50名
 内容 ストレッチ体操
 講師 木村幸子先生
 費用 無料

申込方法 3月5日(水)から、直接または電話で申し込みください。受け付けは、土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分までです。
 ※定員になり次第締め切ります。申し込み・問い合わせ
 市社会福祉協議会
 ☎ 22・2411



4月27日 第7回いしおかトレイルラン大会

日時 4月27日(日)
 午前7時～9時30分 受け付け
 午前10時 スタート(予定)
 受付会場 朝日里山学校
 (柴内630)

競技種目
 ・ロングの部23km
 ・ミドルの部17km
 ・ショートの部9km
 参加資格 13歳以上の健康で最低5km以上常に走れる人
 定員 50人(先着順)
 参加費 ロング5800円、ミドル4800円、ショート3800円(参加賞・保険料など)
 申込方法 インターネットサイト(www.shinkonet.com)から申し込みください。

申込締切 3月31日(月)
 ※詳しくは、電話または電子メールで問い合わせください。
 問い合わせ
 石岡トレイルラン事務局
 ☎ 24・4428
 ✉ ishokase@gmail.com

その他

手話通訳者がサポートします



市では、聴覚に障がいのある人が、市役所での手続きや相談がスムーズにできるよう、手話通訳者を配置しています。また、事前に登録すれば、市役所以外の場所に手話通訳者を派遣する制度もありますので、詳しくは問い合わせください。
 市役所仮設庁舎4号棟
 毎週月曜日、第1・3・5木曜日
 八郷総合支所
 第2・4木曜日
 配置時間 いずれも、午前9時～午後5時まで(正午から午後1時までを除く)
 ※曜日は、変更になることがあります。
 問い合わせ
 ・市役所社会福祉課
 ☎ 23・1111(内線162)
 FAX 27・5835
 ・八郷総合支所市民窓口課
 ☎ 43・1111(内線1124)
 FAX 43・1142

石岡市日中友好協会 中国語を学びませんか

日時 4月9日から6月25日までの毎週水曜日全10回
 午後6時30分～8時30分
 場所 勤労青少年ホーム
 講師 高 建華先生
 定員 15名(先着順)
 費用 1万2000円(テキスト代を含む)
 申込方法 電話で申し込みください。
 申込締切 3月31日(月)
 申し込み・問い合わせ
 石岡日中友好協会担当：田口
 ☎ 59・5576

日版・週版 フレッシュ求人情報

市では、ハローワークと連携して「フレッシュ求人情報」の日版・週版を提供しています。市役所・八郷総合支所の正面玄関入口付近に備えていますので、ぜひ利用ください。
 問い合わせ 経済部石岡事務所
 ☎ 36・1125

広告掲載欄

- *6年生の部
 - 優勝 梶山 優人(石岡東)
 - 準優勝 須加野 智貴(石岡東)
 - 第3位 柴田 歩実(石岡東)
- 第3位 吟泉 遙(石岡東)
- 1月22日
市長杯ミニバスケットボール大会

石岡運動公園体育館

- *男子の部
 - 優勝 菅谷東ミニバス(那珂市)
 - 準優勝 緑岡ミニバス(水戸市)
 - 第3位 石岡K1D
- *女子の部
 - 優勝 土浦ミニバス(土浦市)
 - 準優勝 岩間ミニバス(笠間市)
 - 第3位 佐野ミニバス(ひたちなか市)
 - 第3位 市毛ミニバス(ひたちなか市)

ゲートボール12月の結果

- 12月11日 三市交流大会
 準優勝 あけぼのチーム
 第3位 こいせチーム
- 12月14日 年金受給者大会
 優勝 栄松チーム
 第3位 こいせチーム

東成井地区で タウンミーティングを開催



昨年12月13日の夜、園部地区コミュニティセンターへ東成井地区の区長さん方にお集まりいただき、平成26年度から実施を予定している「タウンミーティング」市長と語ろう」を試行しました。

皆さんに、地域における課題や誇りとしていたるものなどを忘たなくお話しただけのよ、会場は机と座布団を並べただけの和室。皆さんと市長とが車座になり、ミーティングは炉端での話し合いのように進ま

した。

区長さんからは、小美玉市のJR羽鳥駅に近接している地域特性から、他市と共同で商業振興策を行う提案や新しい住民との融和に関する課題、または国道355号バイパスを活性化に生かす案、農産物の販売や加工に関する提案など、日頃の生活の中で実感しているお話しを聞くことができました。

また、市長が「地元の誇り」をお尋ねしたところ、「6月には源氏ボタル、7月には平家ボタルが見られる」という話があり、駅やバイパス、新しい住宅地がある東成井地区であるだけに、市長も興味深く聴いていました。
 今回の試行を生かし、平成26年度は月2回程度のペースで各地区や団体などと「タウンミーティング」を行っていきたく思います。

市長「語る」まちづくり「さ」 タウンミーティングで 意見を聴かせてください

タウンミーティングは、市長が直接出向き、地区や団体の皆さんから市に対しての建設的な意見をお聴きするために開催するものです。

皆さんの意見を市政に反映していくためにも、ぜひ応募ください。

- ◆テーマ まちづくりについて
- ◆対象団体 市内在住・在勤の人で、当日の参加者が20人程度を見込める団体

◆開催日時・会場
 ・市長の日程を調整し、申し込み代表者と協議します。
 ・開催時間は、概ね2時間です。
 ※開催は、4月から月2回を予定しています。

◆応募方法 電話で申し込みください。
 ※市長の公務などにより、希望日時に添えない場合がありますので、了承願います。

●申し込み・問い合わせ
 秘書広聴課
 ☎ 23・1111(内線213)



1月の入札結果

事業名	事業場所	落札金額 (単位:万円)	請負業者	入札日	備考
25 市道 B8679 号線 (八郷・新治線) 関連道路改良工事第1工区	柴内	希) 694 予) 672 落) 652	(有)イイムラ	H26 1.10	1.15
25 単・市道 B6650 号線 道路舗装工事	山崎	希) 471 予) 448 落) 445	(株)進貢		
25 道修第7号・市道 B8209 号線 道路維持修繕工事	川又	希) 434 予) 420 落) 410	(有)塚田埋設 工事		
25 道修第8号・市道 B8026 号線 道路維持修繕工事	半田	希) 384 予) 372 落) 364	中沢機工(株)		
25 単・市道 A0122 号線 舗装補修工事	三村	希) 161 予) 158 落) 152	(有)正栄建設		
25 単・市道 A1396 号線 歩道整備工事	大砂	希) 210 予) 202 落) 197	(有)磯設備 工業		
25 龍神の森 環境整備委託	染谷	予) 140 落) 140	(有)グリーン巴		
25 単・市道 A5568 号線 街路樹剪定工事	南台 二丁目	希) 163 予) 156 落) 153	(有)グリーン巴		
25 常陸風土記の丘 遊歩道改修工事	染谷 1614 番地	希) 2,170 予) 2,137 落) 2,060	東亜興業(株)		
25 八郷総合支所 外壁補修工事	柿岡 5680 番地 1	希) 179 予) 172 落) 166	(有)羽成 製作所		
25 身近なみどり整備 推進事業 森林整備業 務委託 (山崎地区)	山崎	予) 102 落) 88	佐藤 造園土木(株)		
25 単・市道 A5641 号線 道路照明灯設置工事	高浜	希) 201 予) 196 落) 164	(有)山口 電気商会	1.28	
25 石岡市水道事業 送水管布設工事 第1号 (下林地区)	下林 地内	希) 1,085 予) 1,038 落) 1,030	(有)イイムラ	1.16	

※希) 希望価格 (「くじ」の採用)・予) 予定価格・落) 落札価格
 ■問い合わせ 契約検査課 ☎ 23-1111 (内線 263)
 水道課 ☎ 43-1118

広告掲載欄

健康ガイド

★石岡保健センター ☎ 24・1386 FAX 24・4638
 ★八郷保健センター ☎ 43・6655 FAX 44・1492

講座・教室

■ピカピカ歯みがき教室
 石岡地区
 3月12日(水) (定員15人)
 【受付時間】午後1時～1時20分
 【場所】石岡保健センター
 【対象】フッ化物塗布希望の未就学児
 【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布
 【申込方法】実施日の前日までに石岡保健センターに電話またはファックス、窓口で申し込みください。

■麻しん風しん
 【対象者】
 ・平成26年4月に小学校に入學する人(平成19年4月2日～平成20年4月1日生)
 【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)
 ※平成26年3月31日までに必ず受けてください。(時期を過ぎると自己負担になります)

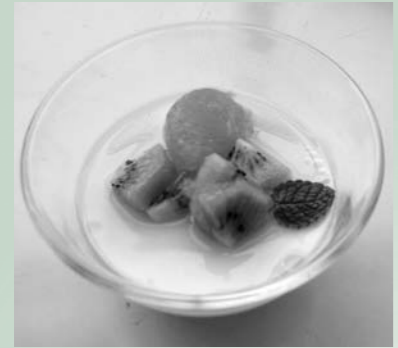
■日本脳炎予防接種
 ・平成25年度に7、8歳になる人
 ・1期初回接種(1、2回目)
 ・9、10歳になる人
 ・1期追加接種(3回目)
 ・18歳になる人
 【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

■一種混合
 (ジフテリア・破傷風)
 【対象者】
 ・市内小学6年生(平成13年4月2日～平成14年4月1日生)
 【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)
 ※できるだけ平成26年3月31日までに受けてください。

風しん予防接種助成
 ～申請受付期間3月末まで～
 【助成対象者】
 ・妊娠を予定、または希望している女性とその配偶者
 ・妊娠している女性の配偶者
 【助成期間】接種日が平成25年4月1日～平成26年3月31日
 【助成費用】
 ① 風しんワクチン 3000円
 ② 麻しん風しん混合ワクチン 5000円
 ③ 風しん抗体検査 1000円
 【助成方法】銀行口座への振り込み(償還払い)となりますので、左記を持参のうえ、各保健センターに申請してください。
 ④ 認め印
 【受付期限】3月31日(月)まで

麻しん風しん混合ワクチン)の領収書
 ② 風しん抗体検査の領収書
 ③ 助成費用の振込をする口座番号が分かるもの(通帳など)接種者本人名義のもの)
 ④ 認め印

★幸せは食事から★
 ヘルスメイトのレシピ紹介
 ヨーグルトムース
 エネルギー 98kcal
 塩分 0.1g



材料(6人分)
 ・マシュマロ 60g
 ・牛乳 180ml
 ・ヨーグルト 300ml
 ・はちみつ 20g
 ・ゼラチン1袋(5g)
 ・水 50ml

作り方
 ① ゼラチンは分量の水でふやかし、湯せんにかける。
 ② ボウルにヨーグルトとはちみつを入れ、泡だて器でよく混ぜる。①を加え全体に混ぜておく。
 ③ 鍋にマシュマロと牛乳を入れて煮溶かす。マシュマロが完全に溶けたら火を止め、②を加えて泡立て器でよくかき混ぜる。
 ④ 器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。固まったらお好みでミントやフルーツを飾る。

☆マシュマロによって、ふわふわ感が出るため、泡立てる手間がいりません。また、ヨーグルトに含まれている乳酸菌は腸内環境を整える作用があり、免疫力アップや便秘予防に効果的です。

時の記憶

シリーズ99
生涯学習課
☎43-1111
(内線1233)

柿岡池下遺跡

近年の調査結果から
石岡市内には395もの遺跡
があります。遺跡内で土木工事
などが行われる場合には、生涯
学習課が試掘調査を行い、遺跡
が保存できない場合は本格的な
発掘調査を行っています。その
件数は毎年50件以上になりま
す。その中から「柿岡池下遺跡」
の調査成果を紹介します。

柿岡池下遺跡は宅地造成に伴
い新発見され、平成18年度に一
部発掘調査が行われました。そ
して平成23年度、個人住宅建設
に伴い再び発掘調査が行われ
ました。調査面積は住宅建設
部分の小規模なものでしたが、
古墳時代後期(約1500〜
1400年前)の竪穴住居跡1
軒などを発掘しました。

平成18年度の発掘調査でも古
墳時代中期の住居跡が1軒発掘
されていますので、古墳時代中
期から後期と継続的に営まれた



▲住居跡の発掘風景
土器の出土状況▶

集落跡であったことがわかりま
した。
柿岡地区には、鏡や玉類など
が出土した丸山古墳群や鹿の埴
輪が出土した西町古墳など、多
くの古墳が築かれています。中
でも丸山古墳群は、遺跡の目の
前の丘陵上にあたります。柿岡
池下遺跡は、古墳に埋葬された
人物たちと関係のあった集落
だったのかもしれない。



図書館つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館 ☎24・1507

http://lib.city.shinoka.lg.jp/

■新着案内

■ 新着の一部を紹介します。

● DVD

・ 私のあしながおじさん

・ ロミオの青い空

・ 名犬ラッシー

・ 機動戦士ガンダムI

・ 機動戦士ガンダムII

・ 機動戦士ガンダムIII

一般

・ 自然災害編①/地震・津波

・ 自然災害編②/風水害・雪害

・ 生活安全編①/火災

・ 生活安全編②/交通安全

・ 生活安全編③/犯罪防止

・ 蒼天の夢

・ 風光る剣

・ 清左衛門 残目録(1〜6集)

● 一般書

・ ホワイト企業/経済産業省監修
・ 共に生きるということ/緒方
貞子著

・ 文具の定番365
・ ハイエナたちの25時/安達元

一著

・ 大切にしたい、にっぽんの暮
らし/さとうひろみ著

・ オトコのトリセツ/堂場瞬一著

・ 文章を書くのがラクになる
100の技/佐久間功著

・ 貴族と奴隷/山田悠介著

・ 出羽三山殺人事件/梓林太郎著

・ お風呂deダイエツト/山崎
まゆみ著

・ 暮らしを愉しむお片づけ/小
林夕里子著

・ 農家が教える至福の漬物/農
山漁村文化協会編

・ 児童書

・ ひげなしねこ/季巳明代作

・ 自然がつくる色大図鑑/福江
純監修

・ よるのとしよかん/カズノ
コハラ作

・ ぼくらのひみつけんきゅう
じよ/森洋子作

・ だれもしらないヒーロー/き
むらゆういち作

・ 恐竜ウルトラチャンピオン/

ダレン・ネイシユ著

色々な本そろえています

図書館には難しい本ばかりがあ
ると思いませんか。そのよ
うな本のほかにも毎日の生活に
役立つ料理の本や、園芸の本、
旅行のガイドブックなどもたく
さんあります。時間があるとき
に気軽ににお出でください。
またホームページでどんな本
があるかも検索できます。あわ
せて利用ください。

中央図書館 2階視聴覚室

《3月のおはなし玉手箱》
・ 1日(土) 午前10時30分〜
《3月のおはなし会》
・ 15日(土) 午前10時30分〜
中央公民館

《3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
中学年程度です。時間はおよ
そ30分です。興味のある人は、
お出でください。



【休館日】
3月
3・10
17・24
27・31

開館時間 午前10時〜午後8時
休館日 木曜 問い合わせ ☎27-5171
まちかど情報センター駐車場(向かい側)・
臨時駐車場(土橋通り)を利用ください。

まちかど情報センター ニュース

まちかど情景飾り

歴史絵巻情景飾り
(歌舞伎十八番景清)
情報センター特設ステージ
日時 3月12日(水)まで
延長!
※いしおか雛巡り自体は、
3月3日で終了しています
のでご注意ください。



仲間と子育て

新年度にむけて
わんにゃんキッズ(育児
サークル)参加者募集
ママ同士の情報交換で悩
みを解消。外遊び、季節の
イベントなどみんなで企画
します。



活動場所
まちかど情報センター
日時 毎週火曜日
午前10時15分〜正午
対象 未就園児(0〜4歳)

ギャラリー

いしおかフォトコンテスト
入賞作品展
日時 3月19日(水)
〜31日(月)
場所 まちかど
情報センター



捕まえた地上の鯉 田井 俊夫氏

今月のサンド市は15日

まちを歩いて、出会って、美味し
いものを食べて、元気になる。
日時 第3土曜日 午前11時〜
午後3時
場所 香丸・中町・御幸通りの
参加店前、まちかど情報セン
ター
中心街の店先を借りて、趣味
の手作り品、園芸品などを展示
販売。新鮮野菜も並びます。フ
リーマーケットも大歓迎!
※参加者募集中。

3月のコミュニティ

折り紙教室 22日(土)
午後1時30分〜
育児サークル(わんにゃんキッズ)
対象未就園児(0〜4歳)
毎週火曜日 午前10時15分〜
ちりめん小物 第3土曜日
午後1時〜

3月1日〜7日 春季全国火災予防運動実施中

「消すまでは心の警報 ONのまま」

■春先は、空気が非常に乾燥し風の
強い日が多いことから、一年中で最
も火災が起こりやすい季節です。
一人ひとりが火の取り扱いに十分注
意して、「いのちを守る7つのポイン
ト」を守り、住宅火災などによる犠
牲者をなくしましょう



つきましたか? 住宅用火災警報器

いのちを守る
三つの習慣・四つの対策

■三つの習慣

・ 寝たばこは、絶対やめる
・ ストップは、燃えやすいもの
から離れた位置で使用する
・ ガスこんろなどのそばを離れ
るときは、必ず火を消す

■四つの対策

・ 逃げ遅れを防ぐために、「住
宅用火災警報器」を設置する
・ 寝具や衣類、カーテンからの
火災を防ぐために、防災品を使
用する
・ 火災を小さいうちに消すため
に、住宅用消火器などを設置する

■高齢者や身体の不自由な人を
守るために、隣近所の協力体制
をつくる

が「逃げ遅れ」による犠牲者
火災に早く気付くことができれ
ば、逃げ遅れによる犠牲者を減
らすことができます。
※住宅用火災警報器は平成23年か
ら設置が義務付けられています。

■取り付ける場所
寝室や寝室のある階の階段。
電気店やホームセンターなど
で販売しています。

※日本消防検定協会の鑑定マー
ク「NSマーク」
が付いているもの
を推奨してい
ます。



■問い合わせ
石岡消防署 ☎23・0119
八郷消防署 ☎43・6491

ハーモニコーナー

第二回さわやかハーモニコーナー報告

～くつになっても輝いて、社会に参画しやすい体づくり～

1月26日、ふれあいの里石岡ひまわりの館で「いくつになっても輝こう！タオルで簡単ストレッチ」と題し、第二回さわやかハーモニコーナーを開催しました。今回は、ひたちなか市やつくば市の男女共同参画センターで講師を務めたウォーキングコーディネーターの牧野修代さんを講師に迎え「いくつになっても輝いて社会へ参画しやすい体づくり」をテーマに行いました。



▲タオルの端を両手で握り、伸ばして上にあげたまゆっくり左右に揺れ、脇腹の筋を伸ばしていきます。



▲タオルを片方ずつ交互に持って振り回し肩の凝りをほぐし、さらにタオルの両端を持ち背中後ろへ回して伸ばし上下に動かすことで、背筋・肩甲骨をほぐしていきます。



▲手が骨盤に軽く触れるようにイメージし、大きく腕を振って前に出す足はかかとから、後ろの足は蹴るような形にして歩くのがポイントです。

まずは、参加者同士で二人一組になり、前屈、片足立ちなどの軽い柔軟体操をしました。初対面同士でも、生年月日を伝え合うだけで、大分打ちとけた雰囲気になりました。

最後に、牧野先生の専門分野である、きれいな歩き方について話を聞き、実際に参加者全員で会場内を歩いてみました。体がほぐれたため、参加者の皆さんは講習を受ける前よりも断然姿勢が良くなりました。当日は34人の参加があり、笑顔の絶えない楽しい講座になりました。

女性のための困りごと相談

離婚・配偶者からの暴力・家庭の悩み、女性の抱える様々な問題を、専門の相談員が支援します。

【秘密は厳守します】
日時 3月13日(木)・20日(木)・27日(木) 午後1時30分～4時
場所 石岡市役所仮設庁舎
■相談予約・問い合わせ
政策企画課男女共同参画担当
☎23・1111 (内線222)

身近な消費生活トラブルの予防と対策 生活ホットライン

CO₂(二酸化炭素)排出権取引に関するトラブルにご注意!

東日本大震災の原発事故以降、火力発電の需要増に伴い増えている相談事例です。

事例・相談内容

「今、値上がりしている良い商品がある」と電話があり、後日訪問してきた業者からCO₂排出権取引の勧誘を受けました。その後「元本は必ず戻る、すぐ倍になる」と言われ契約した。その後「値段が下がったので追加金が必要になった」と連絡があり、支払ったお金が全部無くなってしまった。

CO₂排出権取引とは

CO₂排出権取引は、地球温暖化の原因とされる温室効果ガス(CO₂が大部分)の排出量を削減するための制度ですが、業者が消費者に渡している資料によるとCO₂排出権そのものを取り引きしているのではなく、CO₂排出権のCFD取引(差金決済取引)を行っていると思われます。

問題点

- 自らが市場の状況を確認することはほぼ不可能
- 支払ったお金がすべてなくなるケースもある
- このCO₂排出権のCFD取引をする業者は、商品先物取引法上無許可・金融商品取引法上無登録業者であっても直ちに違法販売とは言えない
- 業者の実体を確認することがきわめて難しい
- 「元本はもどる・倍になる」と事実と異なる説明が行われている
- ハイリスクで複雑な取引である事を説明していない

アドバイス

- 取引の仕組みが解らなければ契約をしない
- 電話や訪問を受けても、はっきりと断る
- 不安のまま契約に至った時はできるだけ早い時期に消費生活センターに相談する

消費生活に関する相談は 消費生活センター ☎22-2950
問い合わせ 相談日 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

いしおか俳句同好会

総社 山口美津子
東光台 斎藤 茂男
総社 一色しのぶ
初日射す大きな雲は私彩
亡き母の笑みのこぼるる初寝覚
細谷 松崎 淑子
府中 赤津美智子
数の子を囁む口中の百の音

やさど俳句会

瓦谷 山崎 景子
健康は宝なりけり今朝の春
柿岡 大塚 博子
初売りの手打青空膨らます
吉生 十佐 汀風
卒寿祝ぎ白寿に一步明の春

短歌

石岡短歌同好会

東大橋 森 美千瑠
年明けの思ひ新たに見放れば
しののめの空うす紅を刷く
府中 山口 文字
シクラメン花芽を深く葉にうずめ
いつか咲く日をそっと待ちいる

大谷津 海老澤明子
機関車に似る幼稚園バスがゆく車窓に小さき帽を並べて

高浜 大嶋 全江
特急のスーパーひたち通過する無人の駅舎に風音強し
茨城 大澤 西雄
いつの間八十歳の齢過ぐあの世の友は来るなといふが

八郷短歌会

月岡 菱沼むす子
清やかに千両の実の紅もちておだし日差しに年改まる

俚謡

石岡俚謡会

下林 白井富喜江
涙流した 修業も果たし
帰郷新春 親子酒
下林 加藤 弥生
馬の嘶き 聞こえるような
孫の元気な 年賀状
柿岡 鈴木千代子
貯めた年金 孫への衣裳
着せて嬉しい 初詣

貝地 前島くに子

米寿二人で 新年迎え
生きる感謝に 交わす酒

うしろ髪ひく 祭りの夜の
通りすがりの 三味の音

俚謡にカラオケ ママさんバレー
とかく元気な 趣味の友

石岡 貝泉庵八十路

運は天にと 任せた答が
飛んだ話さ 娑婆の風

心ときめく 遠い日あった
彼へ今年も 年賀状

国府 大西 和子

投稿作品

市民の皆さんからの作品(俳句・短歌・俚謡・市民すいひつ)を募集します。投稿をお待ちしています。

◆送付先 〒315-8640
石岡市石岡一丁目一番地1
石岡市役所市長公室秘書広聴課「文芸いしおかコーナー」係まで

柴内 飯嶋よう子
病みて知る子等の情けのやさしさに
応えて朝餉感謝して食む

東成井 小島 せん
ランドセル背に喜ぶ曾孫の
幸多かれと胸に願える

山崎 荒井 幸子
世界にも認められたる和の膳を家
族で囲む年始めなり

山崎 鈴木 君江
ひたすらに走るランナー見ておれ
ば人生も又走るに似たり

市民すいひつ

大塔消滅

打田 昇三

日本でも幕末から明治にかけて仏教を排斥する「廃仏毀釈」が行われたから非難は出来ないのだが、釈迦が悟りを開いた土地、ブツダガヤに建てられている高さ五十数メートルの塔は、西暦千二百年代に侵入したイスラム軍に破壊されそうになった。当時の人々は何とか塔を守ろうと人海戦術で土を集め塔の周りを完全に埋めたので、敵が来たときには奇妙に高い山が在るだけで塔は消えていた。

それ以来六百年間、聖地に塔は無かったが一八八〇年(明治一三年)イギリス探検隊の調査発掘により、荘厳な大塔がブツダガヤに再現したのである。日本人では三年後にインド巡礼に行った浄土真宗の僧が大塔を最初に見た人物と言われる。

釈迦は菩提樹の元に座禅していたのだが、現存する樹は当時から代々に亘って芽を吹かせたものと伝えられる。遺跡や遺構などが残るには時代時代の人々の努力が必要なことと言うまでも無い。日本の建造物は木造であるからインドのように長持ちはないが、せめて伝承や跡地

ぐらいは確実に後世に伝えたいものである。

文化協会だより

●石岡史跡研究会

この度、新たに文化協会に加盟する石岡史跡研究会です。当会は「歴史の里いしおか」の振興と茨城郡寺・郡衙の史跡保存や地域社会の交流発展を目指して、平成17年11月に「常陸国茨城郡寺史跡保存会」の名称で発足し、平成25年4月に現在の名称に変更しました。

現在、会員数は43人で、国府地区公民館を中心に、学識経験者による講演会や史跡の発掘・調査・保存に関する連絡会の開催、さらに年に一度の県内外の史跡の視察研修等の活動を行っています。また、これまでの活動として、平成21年には府中六井の一つである「小目井」の整備

平成25年には東日本大震災によって倒壊した「親鸞聖人経塚」の修復なども行っています。

■問い合わせ

菱沼 ☎22・5403



親鸞聖人経塚を修復しました。

新・市長日記

看板建築の街並み

大正4年生まれの母は、98歳とは思えぬほど元気です。公民館でカルタを楽しんだり、電子ブックで読書をしたりとマイペースの日々を過ごしています。

そんな母が、ふと子どもものを思い出して言いました。

「小学校1年の時、関東大震災があつて私は庭に居ただけで、立つていけないほど揺れたのを

覚えているわ」

強烈な経験だけに、90年経つても記憶は鮮明でした。

「その夜、南の空が真っ赤に燃えて、東京が大火事だと大人に教えられたの」

大震災を経た東京の復興は、まず道路が広げられました。沿道の商店の多くは、2、3階建ての防火性の高い西洋風の店舗兼住宅を建てるようになります。

建物正面を看板のように裝飾するので、後に「看板建築」と呼ばれ昭和ロマンを象徴する建築様式の一つです。

「小学校6年生の時、南の夜空がまた真っ赤になって、不安な気持ちで眺めていたの」

それは、昭和4年3月14日の石岡の大火でした。目抜き通りの中町から金丸町、守木町、守横町、富田町、貝地の606戸、1700棟が全焼した悪夢のような出来事です。

やがて復興が始まると中町通りは拡幅され、東京で流行っていた看板建築の街並みが出現しました。



昭和10年ごろの中町通りは看板建築が連なっていました

た。歩道にはガス灯風の街路灯とプラタナスが並ぶ、他の町にない洒落た通りでした。昭和60年ごろ、石岡市史を編さんした筑波大の岩崎宏之教授がこう言いました。

「アーケードの上に見える商店の看板建築は、石岡の特徴的な財産だと思います。水戸や土浦にもこれだけのものはありません」

あたりまえの存在を貴重な物と指摘する慧眼はすばらしく、その言葉は、深く私の心に突き刺さっていました。

「NHKの小さな旅で履物店の十七屋さんが出たね。あれを見て、子供のころ美野里の田舎から石岡に来た時を思い出したわ。石岡は大都会で、賑やかだったのよ」

そう振り返る母の口から、思い出話が次々に溢れ出しました。昭和10年代の写真を見ると、看板建築の商店がずらりと立ち並び、壮観な商店街だったことに気づきます。

「最近、千葉や埼玉などの県外から、カメラを持って建物を写している人が多くなったようね」母は、街に人足が増えたことを喜んでいました。

文と写真 今泉文彦

柿岡地内の県道笠間つくば線

全面通行止めのお知らせ



柿岡地内の県道笠間つくば線において、道路改良舗装工事を実施します。これにより、期間中は全面通行止めとなります。地域住民の皆さんや通行される人には、迷惑をお掛けしますが、理解のうえ協力をお願いします。

■場所 県道笠間つくば線（柿岡地内）

※規制区間（セイコーマート石岡柿岡店前～フラワーヒル柿岡前付近）

■期間 2月下旬から3月下旬頃まで（月～土曜日）

■時間 午前9時～午後5時

■規制内容 全面通行止め

※通行止め期間中は、左図のとおり迂回に協力願います。

■問い合わせ 土浦土木事務所 道路整備第二課

☎029・822・4344



迂回看板