

広  
報

# 石岡 *Ishioka*

2014  
11/1  
NO.218

特集

石岡のおいしい旬 P2



## 主な内容

- 市の財政は健全な状況です P 6
- 保育園の入園者募集 P 9
- 市民満足度調査 P12
- 石岡のおまつり P14

秋の実りを収穫！東京都立富士高等学校附属中学校の生徒たちによる稲刈り（詳しくは P28 に掲載）

# 石岡のおいしい旬

## 寒

くなる季節、鍋料理に必要不可欠な、白菜や春菊、長ネギ。カボチャやサツマイモは、この時期に甘味を増します。煮物に彩りを添えるニンジン。食物繊維が豊富なゴボウ。

市内の生産者の皆さんは、丹精込めて、農産物を育てています。豊かな産地が暮らしのそばにあるのに、知らないのはもったない！

そこで、地元食材や生産者、食育の取り組みなどをご紹介します。

地元のもの食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



**キャベツ**  
冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味と風味がです



**白菜**  
寒い冬には体を温める食べ物として重宝されています



**落花生**  
二日酔いの予防に効くナイアシンが豊富に含まれています



**長ネギ**  
血液をサラサラにし、血行を良くして体を温める働きがあります

### 食の王国 いばらきの農産物

平成24年 品目別農業産上額 全国1~3位の品目



### 石岡の農業

石岡では、キュウリやレンコン、長ネギ、カボチャなどの野菜が多く栽培されています。1年を通して、様々な農作物が育つのが特徴。

市内の第1次産業の従事者は、3127人（総人口の8.3%・平成22年国勢調査）農家世帯数は、4439世帯（総世帯の14.8%・

2010農業センサス）

耕作地は46.56平方キロメートル（総土地面積の21.6%）で、耕作放棄地は7.6平方キロメートル。

市内でも、農業者の高齢化などが進んでいますが、ブランド力を高めたり、収益性の高い農業を目指した取り組みなどが行われています。

## 旬とは

一番多く取れたり、美味しい時期、なにより一番食べたくなる時期が、その野菜の旬。

季節ごとの旬の野菜はそれぞれ共通の特徴があります。夏には、暑い夏に耐えられるように水分を補給し、体を冷やすもの。冬には、寒さに耐えられるように体を温め、病気にならないようにするもの。野菜はその季節に応じて、人間が健康に活動できるようサポートをしてくれています。野菜の旬と、季節の移り変わりを人間の活動に重ね合わせてみると、密接に関わっています。

**夏** キュウリ・トマト・ピーマンなど ■植物の実 ■水分補給し体の熱を冷ましたり老廃物を体外に出す。

**秋** サツマイモ・サトイモ ■エネルギーが蓄積された部位（他に米・果実） ■夏場の疲労回復と、冬に向けて体内にエネルギーを蓄える。

**冬** 白菜・キャベツ・大根など ■植物の根や葉 ■体を温めたり病気に耐える。

**春** タケノコ・アスパラガス・ワラビなど ■植物の芽（苦味が多い） ■冬場にたまった老廃物を体外に出す。

## 11月の旬のやさい、くだもの



石岡の農作物をサンドした「いしおかサンド」市内菓子店のほか、まちかど情報センターでも日替わり販売しています。



**柿**  
栄養が豊富に含まれていて「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高くなっています



**サツマイモ**  
煮る、蒸す、揚げるなど様々な料理に使えます。食物繊維が多く、ビタミンCも豊富



**大根**  
食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります



**レンコン**  
霞ヶ浦で栽培が盛んなレンコン。食物繊維が豊富で、血行を良くする効果があります

井関地区に拠点を置く、農業生産法人カルティベートファームは、ニンジン、米などを中心に栽培を行っています。およそ10年前、東京のマー

安心できる野菜作りに取り組む生産者の中には、作るだけでなく、直接、消費者の元まで足を運んで届けたり、畑に招いて農体験を行うなどの取り組みも行われています。

野菜のおすすめの食べ方を教えてもらえる朝市などは、生産者と消費者が直接つながる場所。食の安全への意識の高まりから、このような場が都市部を中心に求められているようです。

### 生産者と消費者が つながる場づくり



▲JAひたち野が取り組む「穂の香たまご」は、休耕田で栽培した飼料米で育てた卵。黄身が白っぽいのが特徴です。



都市部の若者が参加した稲刈り体験（カルティベートファーム・井関地区）

ケットに出店したことがきっかけで、都市部の若者や学生が、実際に井関の畑を訪ねて東京からやってくるようになりました。毎年、田植えやじゃがいも植え、稲刈りなどの農体験の受け入れをしています。現在は、生産・流通・販売をつなげる仕組み作りにも取り組んでいます。



▲糖度、大きさや形を厳選し付加価値を付けていく果物づくり。果物のブランド化に取り組んでいます。

# 市

内で育つ、たくさんの旬の食材。

11月は「地産地消」強化月間です。家庭や職場、子どもたちの学校給食、または小売店や直売所などで、地元食材をみんなで応援しましょう。

## 地産地消とは

地元で生産されたものを、地元で食べることを地産地消といいます。生産・流通・加工などの技術の発達により、1年を通して誰でも手軽に「食」を楽しめるように

なりましたが、食材の旬はその土地ごとにあります。人も野菜も同じ環境で育っているのです。地元産の野菜は摂取したときに体に馴染みやすいと言われています。

また地元農産物を食べることが、環境への負担を減らすことができます。例えば、500グラムの小松菜を80キロメートル離れたところから運ぶと7.2グラム、中国(2300キロメートル)から運ぶと36.5グラム排出されてしまいますが、地域内(数キロメートル)に運ぶ場合は二酸化炭素の排出量は0.3グラムで済むのです。

## 茨城をたべよう運動

県では「茨城をたべよう」運動を展開しています。家庭の日である毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」、それから始まる一週間は「茨城をたべようWeek」です。

※これは、地産地消を推進する「茨城をたべよう運動推進協議会」が、豊富に生産される茨城の農林水産物を知ってもらい、食べてもらうために制定しました。



## 食はどこから？

日本は、食料の約6割を世界中から輸入しています。世界中の農場から食卓までにはかなりの距離があり、飛行機や船で運ぶためには、沢山の燃料を消費します。その結果、二酸化炭素の排出量が多くなり、環境に負担を与えます。このように農産物が収穫された場所から食卓までの距離を表わしたものをフードマイレージ(食料の重さ×食料の輸送距離)といいます。

## 農体験を通して食の大切さを伝える

朝日里山学校は、地元野菜を使った石釜ピザ焼き体験やそば打ち体験などができる体験型観光施設。利用者は年間でおよそ1万人。市内・市外・県外からのお客さんの割合はおよそ3分の1ずつ。都市部の中高生を中心に、田植えや稲刈りなど年間を通しての農体験を受け入れています。



## 地元の食材、どこで買える？食べられる？



JA やさと園部農産物直売所  
営業時間 (11月~3月)  
午前8時30分~午後6時30分 ☎ 46-6479



JA やさと柿岡直売所  
営業時間 (11月~3月)  
午前9時~午後6時 ※年末年始定休 ☎ 44-8310



Yasato de toreta レストラン  
営業時間 (火~金曜日) 午前11時~午後5時(土・日・祝日) 午前11時~午後8時 ※月曜日定休(祝日の場合は翌日) ☎ 42-4822



Yasato de toreta マーケット  
営業時間 午前9時~午後6時 ※月曜日定休(祝日の場合は翌日) ☎ 36-5031

# 毎月19日は、食育の日

昨日の夜は、何を食べましたか？おとといの昼は？ 普段、何気なくとっている食事。仕事をしながら、作業をしながら簡単に済ませてしまうことも。心も体も、健康に生き生きと暮らすために、何よりも大切な「食」。

食育の「育」という言葉と「19」をかけて毎月19日は、内閣府が定めた食育の日。食材のこと、生産者のこと、産地のこと、月に1度は意識してみませんか？

## 食育とは

様々な経験を通じて「食」の大切さと正しい知識を学び、子どもから大人まですべて世代が豊かな食生活を送ることができるようにするための取り組みです。

食育は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機などの問題を解決する糸口です。

## 家庭の食育

親子で一緒に買い物に行き、野菜の旬を伝えたり、テレビを消して会話のある食卓にするのも食育の一環。身近なところから食育は始まります。

### ある日の給食の献立メニュー



栗ごはん（石岡市産コシヒカリ）・牛乳（県産生乳）・手作り玉子焼き（石岡市産鶏卵、県産ほうれん草）・けんちん汁（石岡市産豚肉、にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、県産こんにゃく、大豆味噌）・柿（石岡市産富有柿）

◀学校給食では子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ3分1をとれるようにしています。家庭で不足しやすい食物繊維やカルシウム、ビタミン類をとれるように献立を考えています。また減塩に努め、子どものうちから薄味に慣れるように心がけています。



▲大きなお鍋でつくる料理は約2300人分（八郷地区）と約4300人分（石岡地区）

### 給食センターの取り組み

地元食材を取り入れたり、子どもたちに生産者の声を伝える機会づくりなどに取り組んでいます。

子どもたちにとって、実際に話を聞くことは生産者の苦勞や喜びなどを知る機会です。育てたものは「自分の子どものよう」という生産者の話に、真剣に耳を傾けていました。



生産者による授業の様子

### 保健センターでも食育

年に2回、食生活改善推進員の協力のもと親子クッキングを行っています。食生活改善推進員は、子どもから高齢者までを対象に、地域の食育を進める活動をしています▶



軽トラ朝市  
営業時間 毎週土曜日 午前9時～11時  
場所 いしおかイベント広場（石岡市若宮3丁目）



JAひたち野直売所  
石岡そだち  
営業時間 午前8時30分～午後6時 ※月曜日、年末年始定休 ☎ 23-8333



JAひたち野農産物直売所  
大地のめぐみ営業時間 午前9時30分～午後6時 ※第2・4木曜日定休 ☎ 56-5806



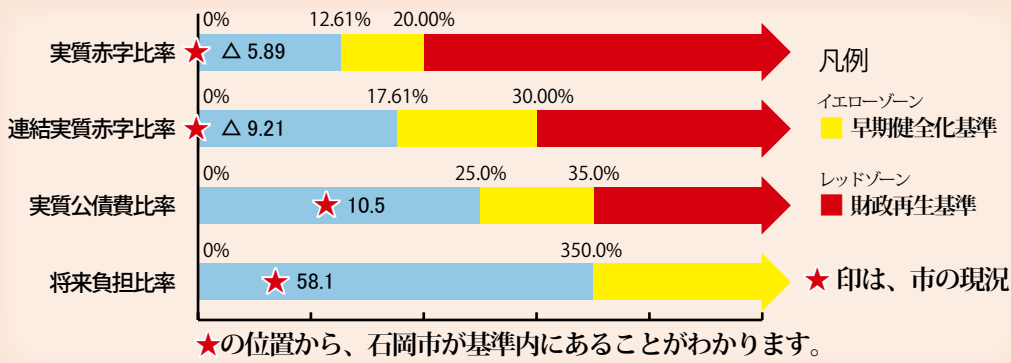
ゆりの郷物産館  
営業時間 午前10時～午後10時 ※第2・4月曜日定休（祝日の場合は翌日）、1月1日 ☎ 42-4126

# 市の財政は健全です

引き続き経費節減に努力

平成19年に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が公布され、市は財政状況を四つの指標で表すことになりました。平成25年度決算に基づく石岡市の指標は昨年度に引き続き、いずれも健全な状況を示す数値となりました。

平成25年度決算 グラフから見た市の財政健全度



★の位置から、石岡市が基準内にあることがわかります。

上の図の四指標には、財政の健全化を判断するために、二つの基準が設けられています。

●早期健全化基準

比率がイエローゾーンに入ると「財政健全化計画」の策定と公表などが義務づけられます。

●財政再生基準

比率がレッドゾーンに入ると、市は「財政再生計画」の策定と公表だけでなく、地方債の借入れの制限や総務大臣から予算変更などの勧告を受けることがあります。

二つの赤字比率は「なし」

実質赤字比率・連結実質赤字比率は、平成24年度に引き続き、ともに赤字でないため、比率は「なし」となりました。なお、計算上算定される黒字の程度(マイナス値で表示)は、実質赤字比率がマイナス5・89%(24年度はマイナス6・85%)、連結実質赤字比率がマイナス9・21%(24年度はマイナス9・69%)でした。

実質公債費比率は10・5%で基準超えず

市の実質公債費比率は、早期健全化基準を14%ほど下回る10・5%(24年度は11・4%)でした。言い換えると「市の一般的な財源のうち10・5%を借入れの返済(公債費)に充てた」ということになります。

市が一般財源から借入れの返済に充てた総額は約39億5000万円でしたが、うち約25億7000万円は地方交付税として措置されるため、実質の充当額は約13億8000万円でした。

実質公債費比率は、22・23・24年度と同じく早期健全化基準を下回りました。

しかし、公債費については、今後、駅周辺整備や道路整備などにより増加していくことが予想されます。また、人件費や扶助費、公債費のように経常的に支出を必要とする経費が一般財源のうち90・5%という高い割合を占めているため、今回の比率は楽観できる数値とは言えません。市としては、引き続き経

費の節減に向け、努力していきます。

平成25年度決算に基づく市の健全化判断比率

健全化判断比率	石岡市	(単位: %)	
		早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	12.61	20.00
連結実質赤字比率	—	17.61	30.00
実質公債費比率	10.5	25.0	35.0
将来負担比率	58.1	350.0	—

実質赤字比率・連結実質赤字比率は、ともに赤字額がないため「—」と表示しています。

借り入れなどの将来負担は一般財源の約0・6年分

市と一部事務組合が、将来負担することが見込まれる借入れや債務負担行為などの総額は約555億7000万円ですが、そのうち約316億3000万円は、地方交付税による措置が見込まれます。さらに、その他の基金や特定財源を除いた金額を、市の一般的な財源で割り返した結果、市の将来負担比率は58・1%(24年度は68・1%)とな

## 用語の説明

### ●健全化判断比率

実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の四つの財政指標の総称です。地方公共団体は、これらの比率のいずれかが一定基準以上となった場合、財政健全化計画または財政再生計画を策定し、財政の健全化を図らなければなりません。

### ●実質赤字比率<sup>※1</sup>

市の標準財政規模<sup>※1</sup>に占める普通会計<sup>※2</sup>の赤字額の割合を示します。なお、普通会計が赤字でない場合、この実質赤字比率は「なし」となります。

※1 標準財政規模……標準的な状態で収入が見込まれる一般財源（市税や普通交付税など用途が特定されない財源と、財源不足を補てんするため特例的に認められる地方債の発行可能額の合計）です。

※2 普通会計……各地方自治体の会計の範囲を統一し、統計上の整理、比較を容易にするために総務省が定めた会計区分です。25年度の石岡市の場合、一般会計と霊園事業特別会計を合わせたものになります。

### ●連結実質赤字比率

市の標準財政規模に占める全会計の赤字額の割合を示します。赤字額の考え方で、会計が赤字でない場合に比率が「なし」となるのは、実質赤字比率と同様です。

### ●実質公債費比率

市の標準財政規模に占める、市と市が加入する一部事務組合・広域連合（霞台厚生施設組合や新治地方広域事務組合など）が起こした借り入れの返済額の割合を示し、過去3か年の平均値をその年度の比率とすることになっています。

### ●将来負担比率

市の標準財政規模に占める、普通会計が将来的に負担すると見込まれる、市、一部事務組合・広域連合、地方公社・第三セクターなど（市産業文化事業団など）の借り入れ、債務負担などの割合を示します。これは「市が将来負担すると見込まれる借り入れなどの総額は、市の一般的な財源の何年分に当たるか」というもので、比率が100であれば1年分、150であれば1.5年分と言えます。

健全化判断比率とともに算定したものに、公営企業にかかる資金不足比率があります。この比率は、事業の規模に対する資金不足額の割合を示すものです。

### 資金不足比率は「なし」

りました。これは「市が将来負担すると見込まれる借り入れなどの総額は、市の一般的な財源の約0・6年分に当たる」ということとなります。比率が24年度と比較して10・0%減少した主な要因は、基金を積み増したことや公営企業債などへの繰入見込額・一部事務組合への負担など見込額が減少したことによるものです。

平成25年度決算

### 市営企業にかかる資金不足比率

(単位: %)

事業名	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業	—	20.0
簡易水道事業	—	20.0
下水道事業	—	20.0
農業集落排水事業	—	20.0

資金不足の比率は、いずれも値がないため「—」と表示しています。

が、市の公営企業である水道簡易水道、下水道、農業集落排水の各事業はいずれも資金不足が生じなかったため、算定結果は表のとおり「なし」となります。

### なぜ、市は地方債を借り入れしているのか

実質公債費比率や将来負担比率は、地方債などの借入金額の大きさが数値の決め手になります。では、なぜ市は借り入れを行うのでしょうか。

市が借り入れを行うことには「長く使用できる施設の整備費用は、次の世代にも負担してもらい、世代間の費用負担の公平性を確保しよう」という意味があります。

30年返済の借り入れをすれば、その年数間に施設を利用する市民の皆さんが、整備費用を公平に負担することになります。このような考えのもと、市は

地方債の多くを施設の建設や道路、下水道、農業集落排水など都市基盤の整備に充ててきました。しかし、家計が厳しいとき節約をしなければならぬのは、市も一般家庭も同じです。

### 財政の健全化に向けて

今回、健全化判断比率などを算定した結果、市の財政状況は、「健全段階」にあることが分かりました。

今後、駅周辺整備や道路整備をはじめ、歳出の増大が見込まれるなど、財政運営は難しい状況にあります。事業の重点化・効率化を行うなど、財政の健全化に努力を続けていきます。

市は「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、健全化判断比率・資金不足比率を算定しました。これは、地方財政の早期健全化と分かりやすい財政状況の情報開示などのための比率です。平成25年度決算に基づく各比率の内容をお知らせします。  
\*文中、平易な表現とするため、説明を簡略化した表記があります。

■問い合わせ  
財政課  
☎23・1111  
(内線234)

# 石岡市のお財布は



市の財政は、金額も大きく、専門用語が多いため、分かりにくいものです。

そこで、平成25年度の石岡市一般会計決算の1億円を家計簿の1万円に置き換え、市の財布をイメージしてみました。

また、市の財政はどのように変わったのか、10年前（平成15年度決算）の状況と比較してみました。

■問い合わせ

財政課

☎23・1111

(内線234)

## 収入



給料（市税）	98万円 (+4)
パート収入 (使用料・負担金など)	16万円 (Δ3)
親からの仕送り (地方交付税・消費税交付金など)	74万円 (Δ7)
親からの援助 (国庫支出金・県支出金)	57万円 (+25)
ローン借り入れ（市債）	39万円 (+11)
貯金の取り崩し (基金繰入金)	2万円 (±0)
前年度からの繰越（繰越金）	14万円 (+3)
合計	300万円 (+33)

## 支出



食費（人件費）	53万円 (Δ6)
生活費（物件費）	33万円 (Δ4)
医療費・養育費（扶助費）	57万円 (+30)
家の補修代（維持補修費）	3万円 (+1)
ローンの返済（公債費）	29万円 (±0)
自治会費など（補助費など）	26万円 (Δ5)
家の増改築・家電の購入 (普通建設事業費など)	37万円 (+4)
貯金（積立金・貸付金など）	11万円 (+6)
子どもへの仕送り (国保・介護・下水道などへの繰出金)	37万円 (+8)
合計	286万円 (+34)

## 貯金とローン残高

貯金残高（基金残高）	100万円 (+44)
ローン残高（市債残高）	292万円 (+1)

※（ ）内は平成15年度との比較です。Δはマイナスを表します。平成15年度の額は、旧石岡市と旧八郷町それぞれの決算額の合計です。  
※ 基金・市債とも、一般会計に係る分の残高です。また、基金からは、定額運用基金を除いています。

貯金を増やしなから、ローンを減らしていますが、引き続き、ローン残高の管理が必要

### 貯金とローンの残高

貯金を増やしなから、ローンを減らしていますが、引き続き、ローン残高の管理が必要

### 支出

10年前と比べて、医療費や子どもへの仕送りが増えています。そのため、家の増改築・家電の購入を控えたり、食費や生活費を抑えて赤字にならないようにしています。

### 収入



10年前の  
平成15年と  
比べると



保育所（園）・認定こども園の  
入園者募集

平成27年度の保育所（園）・認定こども園（保育部分）の入園者を募集します。

平成27年度の保育所（園）・認定こども園（保育部分）の入園者を募集します。

入園を希望する児童の保護者は、保育の必要性に該当し保育を希望する人（認定区分の2・3号認定）になります。詳しくは、

■問い合わせ  
こども福祉課  
☎23・1111  
(内線173)

申込期間

受付期間 11月4日 火～12月5日 金

午前8時30分～午後5時15分  
※水曜日は午後7時

受付場所 市役所 こども福祉課  
八郷総合支所 市民窓口課

入所基準

- 1 家庭外労働や家庭内労働（自営業、農業、内職など）をしている人
- 2 妊娠中または出産後間もない人
- 3 自身の疾病、病人の看病や看護をしている人
- 4 求職活動中の人
- 5 就学（職業訓練校なども含む）している人など

申し込みの手続き

保育所（園）・認定こども園の利用を希望する人は、必ず支給認定証が必要です。支給認定証の申請は入所（園）の申し込みと一緒にできます。

申込方法

▶受付場所にて配布している申込用紙（支給認定申請書・入所申込書）に必要事項をご記入の上、受付場所に直接お申し込みください。

※申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

注意事項

▶「保育の必要性」の高い家庭から入所（園）を決定します。申し込みは先着順ではありません。

認定区分とは？  
保育の必要性を下記のように認定し、市から認定区分ごとに支給認定証を交付します。

2号認定：満3歳以上で、保育の必要性に該当し保育を希望する場合  
3号認定：満3歳未満で、保育の必要性に該当し保育を希望する場合

公立保育所	第1・2保育所	0～5歳
公立保育所	園部保育所	0～5歳
公立保育所	みなみ保育所	0～5歳
公立保育所	やさと中央保育所	0～5歳
私立保育園	石岡明照保育園	0～5歳
私立保育園	泉ヶ丘保育園	0～5歳
私立保育園	国分台ふたば保育園	0～5歳
私立保育園	ひかり保育園	0～5歳
私立保育園	わかさ保育園	0～5歳
私立保育園	しらゆり保育園	0～5歳
私立保育園	そとの保育園	0～5歳
私立保育園	石岡ひまわり保育園	0～5歳
私立保育園	りんりん保育園	0～5歳
私立保育園	ことりの森保育園	0～5歳
認定こども園	石岡幼稚園	3～5歳
認定こども園	石岡善隣幼稚園	3～5歳
認定こども園	国分寺幼稚園	3～5歳
認定こども園	さくら園（府中幼稚園）	3～5歳
認定こども園	ばらき台幼稚園	3～5歳
認定こども園	わかば八郷（八郷幼稚園）	3～5歳
認定こども園	森の広場（恋瀬ほしの幼稚園）	3～5歳
認定こども園	みや幼稚園	3～5歳



# まちの 話題 できごと

## トレイルラン大会で 442人が健脚競う

8月31日、第1回筑波連山天空ロード&トレイルランinいしおか大会が、八郷総合支所



▲カメラを向けると爽やかに手を振るランナーの皆さん

をスタート・ゴールに行われ、442人のランナーが健脚を競い合いました。

今回はショート25キロ、ミドル48キロ、ロング70キロの3部門で、筑波山麓を走破する難コース。実行委員長の山口実さんは「これまで年に2回ずつ石岡市でトレイルラン大会を開催してきましたが、70キロメートルにわたる距離は今回が初めての試み。コースのテーマは山麓の地区を走ることです『里の暮らし』をランナーたちに感じてもらうこと。帰りに果物狩りや、石岡の街中に立ち寄りてもらいたいですね」と話していました。

当日は、地域の住民の皆さんや企業からのボランティアスタッフとして250人以上の人が集まり、ポイントごとに置かれた給水所などでランナーたちに地元産の梨やぶどうなどを振る舞い、声援を送っていました。ショート男子の部で優勝した米田道生さん

(つくば市)は「里山の風景を見ながら走ることができて、とても気持ちが良かったです」と話してくれました。ショート女子の部で優勝した岩沢良子さん(つくば市)は「石岡トレイルランクラブに入ってトレーニングをしています。途中まで2位だったのですが、起伏のあるコースを走るのが得意なので、そこで抜かして1位になれ、とてもうれしいです」と喜びの声を聞かせてくれました。

## 万が一に備えて

### 杉並小職員が救命講習会

杉並小職員による救命・アレルギー講習会が、8月6日、杉並コミュニティセンターを会場に行われました。講師に土浦協同病院救急看護認定看護師の井川洋子さんを迎え、一次救命処置の講義や実技、AEDの演習と食物アレルギーについての講義などを受けました。

同校では、職員に対し定期的に救命などの講習を行っていますが、今回は、アナフィラキシーショック発生時の対応方法や、エピペン※の使い方についての



▲一次救命処置で胸骨圧迫の実技を行う職員

実技演習もあり、実用性の高い内容でした。

職員からは「緊急事態が起きた時に迅速に冷静に対応できるように、このような講習は毎年実施したい」「現在、エピペンを使用している児童はいませんが、今回体験することができて良かった」という声があがりました。

※エピペン：アナフィラキシー(特定の起因物質により引き起こされた全身性のアレルギー反応)が現れたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤(アドレナリン自己注射薬)

## 犯罪や非行のない明るい 地域社会を目指して

社会を明るくする運動石岡市推進委員会では、犯罪や非行のない明るい地域社会を築くため、7月から街頭活動やイベント会場で啓発運動を行ってきました。

8月30日には、ばらきサッカークラブ碓石沢グラウンドで、スポーツを通して地域社会との絆や親子のふれあいを深めるため「第3回絆ファミリーペナルティーキック大会」を開催しました。大会には、小学生とその保護者ら100組を超えるチームが参加し、PK合戦に汗を流しました。

会場では、推進委員が参加者にキャンペーン用品のうちわを手渡しながら、本運動への理解と協力を呼びかけました。



▲PK戦を親子で楽しみました

## 新庁舎建設市民懇話会 提言書を市長に提出



▲提言書を市長に提出した懇談会のメンバー

市役所本庁舎の建て替えについて、取り入れられるべき機能などを協議・検討してきた新庁舎建設市民懇話会（会長 斎藤義則 茨城大教授）が、8月25日に市長へ提言書を提出しました。

市民懇談会は、学識経験者、各種団体、公募市民合わせて20人で構成され、4月に発足し、毎月1回の会議を開いてきました。

提言書には新庁舎の防災・窓口機能など様々な検討事項が示されています。

市では、これらをもとに新庁舎建設基本計画（案）を作成し、

10月1日から14日までパブリックコメントを実施し、意見を募集しました。その後基本計画を策定し、平成29年度中の新庁舎完成を目指していきます。

## 救急や防災に対する意識向上を目指して

9月6日「救急の日」「救急医療週間」の活動の一環として、ウエルサイト石岡の駐車場で消防本部による救急や防災に対する意識の高揚を図るためのイベントを開催しました。

イベントでは、ちびっこ防火衣着体験や救急車と救助工作車の展示を行い、家族連れの皆さんは普段着ることができない防火衣を着ながら記念撮影したり、救急車や工作車に乗ったりして楽しみました。



▲お父さんと一緒に防火衣を着てパチリ。将来は消防士かな？

参加した市内に住む大学生の関さんは「消防士の仕事は以前から憧れていました。今回は消防士から色々話を聞くことができ良かったです。防火衣も着ましたが、とても重みがあった人命救助の大切さを改めて感じました」と興奮気味に話していました。

## 市民憲章 市内中学生らの思いを込めて

市の市民憲章は、平成17年に石岡市と八郷町が合併をする際に、合併協定書の「慣行の取扱い」において「新市において新たに制定する」としていましたが、これまで制定には至っていませんでした。そのため来年度に合併10周年を迎えるに当たり、記念事業の一つとして市民憲章を制定することになりました。

新たに制定する市民憲章は、市の明日を担う若い世代の力と共に策定するため、市内中学校の代表生徒と市、地域連携協定を結んでいる茨城大学人文学部の学生が参加し、8月24日に市役所で1回目の市民憲章懇談会



を開催しました。

懇談会は、ワークショップ方式で行われ、茨城大学の学生がコーディネーターとなり、事前に市内の全中学生に向けて行ったアンケートをもとに「将来の石岡市」や「理想のまちづくり」について話し合いました。

今後も懇談会を実施し、若い世代の思いが込められた市民憲章を策定していきます。

## ドイツ人のモノーさんが市役所へ来庁

8月27日に、ドイツ人のマルチン・モノーさんが市役所を訪れました。モノーさんは、14年前に中央公民館で行われたお

しゃべりコンサートに、ドイツのカルファウレリウス少年合唱団の一員として招かれおり、今回は、昔懐かしい地を一目見たいと、以前から親交のあった市内の小林恒吉さん・志津江さん夫妻を頼つての滞在でした。モノーさんは、現在大学で政治学と社会学を学んでいます。合唱団で来日したのがきっかけで日本が好きになり、独学で日本語を習得したそうです。

「石岡市は私にとって特別な場所です。ホームステイでお世話になった家族と会えなかったのが残念。また来ます」と流暢な日本語で話していました。



▲市役所を訪れたモノーさん（左から2番目）と小林恒吉さん（左）志津江さん（右）夫妻

皆さんの声を  
行政サービスの改善に

# 度調査 果報告

市の行政サービスについて、市民の皆さんがどう感じているかを調査し、今後の行政サービスの改善に生かすため、市民満足度調査を行いました。

市民の皆さんからの多くの貴重な意見がまとまりましたので、その結果をお知らせします。

■問い合わせ 政策企画課 ☎ 23-1111 (内線 226)

## ● 調査の概要

- 調査地域 市内全域
- 対象者 4,000人 (市内在住で18歳以上の男女)
- 抽出方法 地区別の人口比率、男女、年齢などの属性を考慮し、無作為に抽出。
- 調査方法 郵送調査 (回答者は無記名)
- 調査期間 6月9日～30日
- 回答状況 有効回答1,350通 (回答率33.8%)

市民満足度調査についての詳しい集計結果は市のホームページに掲載しています。

☎ <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

## 調査内容

「石岡ふるさと再生プラン」を進めるため、対象の皆さんに、7つの政策目標のもと展開している47の基本施策の満足度と重要度を回答してもらいました。7つの政策目標と主な基本施策は次の通りです。

- 1 都市基盤：駅周辺・市街地の整備、公共交通機関の充実など
- 2 産業・経済：企業誘致の推進、工業の振興、商業の振興・中心市街地の活性化など
- 3 生活・環境：交通安全の推進、防犯対策の充実など
- 4 消防・防災：消防・救急体制の充実、防災機能の整備・強化など
- 5 健康・福祉：子育て環境の充実、高齢者福祉や障がい者福祉の充実など
- 6 教育・文化：創意ある学校教育の推進、歴史文化財の保護・活用など
- 7 行政運営・経営：積極的な情報発信と対話の充実、庁舎の整備・行政サービスの充実など

## 満足度・重要度の高い上位5施策

満足度は「健康づくりの推進」、「消防・救急体制の充実」が高く、昨年同様の傾向がみられました。

重要度は「地域医療の充実」、「消防・救急体制の充実」が高く、これも昨年と同様の傾向です。

今回の調査結果をみると、全体では平均値の3を超え、満足度の平均が3.06 (－0.03)、重要度の平均は4.12 (－0.04) で、前年度と比べると満足度・重要度ともに微減となりました。

※ ( ) 内は前年度との差。

## 満足度・重要度を数値化する 評価方法

設問ごとの満足度・重要度の点数は、満足(重要) 5点、やや満足(やや重要) 4点、どちらともいえない3点、やや不満(あまり重要ではない) 2点、不満(重要でない) 1点として集計した平均値です。平均値の3を超え数値が高いほど、満足度・重要度が高い施策となります。

### 【満足度】

	基本施策	点数
1位	健康づくりの推進	3.67
2位	消防・救急体制の充実	3.60
3位	上水道の整備	3.35
4位	防災機能の整備・強化	3.31
4位	創意ある学校教育の推進	3.29

### 【重要度】

	基本施策	点数
1位	地域医療の充実	4.67
2位	消防・救急体制の充実	4.65
3位	交通安全の推進	4.62
4位	防犯対策の充実	4.60
5位	健康づくりの推進	4.56

# 市民満足結果

## 業務改善必要度の高い上位5施策

業務改善必要度が高かったのは「商業の振興・中心市街地の活性化」「道路の整備」「企業誘致の推進・工業の振興」で昨年と同様の傾向が見られました。

石岡地区では「駅周辺・市街地の整備」、八郷地区では「下水道の整備」の分野が全体傾向と比べ比較的高い水準となりました。

1位	商業の振興・ 中心市街地の活性化
2位	道路の整備
3位	企業誘致の推進・ 工業の振興
4位	交通安全の推進
5位	防犯対策の充実

事業の必要度を把握する指標  
業務改善必要度とは

47の基本施策を相対的に比較する目安として、それぞれの満足度・重要度から偏差値化するなどの方法で算出しています。例えば、業務改善必要度の数値が大きいほど、市民の期待の割に満足度が低く、改善が求められていることとなります。

業務改善必要度を算出することにより、市民がどの基本施策を強く求めているか、ほかの基本施策と比べて改善が必要かなど総合的に把握する指標となります。

### (世代別)

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上
1位	駅周辺・市街地の整備	防犯対策の充実	交通安全の推進	商業の振興・中心市街地の活性化	商業の振興・中心市街地の活性化	商業の振興・中心市街地の活性化	道路の整備	商業の振興・中心市街地の活性化
2位	防犯対策の充実	道路の整備	地域医療の充実	道路の整備	企業誘致の推進・工業の振興	企業誘致の推進・工業の振興	企業誘致の推進・工業の振興	環境保全の推進
3位	企業誘致の推進・工業の振興	商業の振興・中心市街地の活性化	防犯対策の充実	防犯対策の充実	道路の整備	道路の整備	商業の振興・中心市街地の活性化	道路の整備
4位	生活困窮者などの自立支援	企業誘致の推進・工業の振興	商業の振興・中心市街地の活性化	交通安全の推進	交通安全の推進	高齢者福祉や介護予防の充実	交通安全の推進	防犯対策の充実
5位	商業の振興・中心市街地の活性化	地域医療の充実	生活困窮者などの自立支援	企業誘致の推進・工業の振興	防犯対策の充実	交通安全の推進	農林業の振興	企業誘致の推進・工業の振興

### (地区別)

	石岡中地区	府中中地区	城南中地区	国府中地区	旧柿岡中地区	旧八郷南中地区	旧有明中地区	園部中地区
1位	商業の振興・中心市街地の活性化	商業の振興・中心市街地の活性化	道路の整備	商業の振興・中心市街地の活性化	商業の振興・中心市街地の活性化	防犯対策の充実	道路の整備	道路の整備
2位	企業誘致の推進・工業の振興	企業誘致の推進・工業の振興	交通安全の推進	道路の整備	交通安全の推進	企業誘致の推進・工業の振興	防犯対策の充実	防犯対策の充実
3位	道路の整備	道路の整備	商業の振興・中心市街地の活性化	地域福祉の充実	企業誘致の推進・工業の振興	地域医療の充実	交通安全の推進	企業誘致の推進・工業の振興
4位	交通安全の推進	交通安全の推進	防犯対策の充実	高齢者福祉や介護予防の充実	地域医療の充実	商業の振興・中心市街地の活性化	企業誘致の推進・工業の振興	交通安全の推進
5位	駅周辺・市街地の整備	防犯対策の充実	高齢者福祉や介護予防の充実	駅周辺・市街地の整備	公共交通機関の充実	交通安全の推進	下水道の整備	下水道の整備



▲年番富田町の幌獅子

# 石岡のおまつり

「石岡のおまつり」が、9月13日から3日間にわたり、市街地を中心に行われました。正式には、常陸國總社宮例大祭というこの祭りに、県内外から47万人もの観光客が訪れました。

今年も、天候にも恵まれ、華麗な山車や勇壮な幌獅子など44台が市内を練り歩き、市街地は祭り一色になりました。

初日の13日は、神幸祭が行われました。午後2時の花火を合図に、總社宮からご神体をのせた大神輿が出社。大神輿は富田のさざらと土橋・仲之内の獅子を露祓にし、猿田彦を道案内として供奉行列を組んで、年番の富田町の御仮殿へ渡御しました。

14日の奉祝祭では、總社宮境内で奉納相撲（県高等学校相撲選手権大会）が行われ、神楽殿では「巫女舞」や「染谷十二座神楽」が奉納されました。また、御幸通りでは、幌獅子パレードや山車パレードが練り広げられ、集まった大勢の見物客から、歓声と拍手が送られました。15日の還幸祭には、年番町の御仮殿から、ご神体が供奉行列で總社宮へ還御しました。大神輿が總社宮の本殿に着くと、還幸祭が行われ、年番が富田町から仲之内町へと引き継がれました。



▲幌獅子パレード



過去最高  
3日間で47万人



▲土橋町の幌獅子

来年の年番仲之内町の幌獅子▶

▼富田町の「ささら」



▼道案内をする「猿田彦」



まつりの華「金棒引き」▼



◀御仮殿へ向かう大神輿



▲染谷十二座神楽



▲奉納相撲



▲巫女舞▲

# 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

## イベント

### 第55回石岡市美術展

▼日本画、洋画、彫刻、工芸美術、書、写真、デザインなどの美術作品の展示を行います。

日時／11月19日(水)～23日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時までです。

場所／石岡運動公園体育館

■問い合わせ 文化振興課

☎ 43・1111 (内線1322)

### 第18回八郷芸能祭

▼民謡、舞踊、詩吟など伝統芸能の愛好家が日頃の練習成果を発表する芸能祭を行います。

日時／11月30日(日) 午前9時

30分

場所／中央公民館 大講堂

■問い合わせ 文化振興課

☎ 43・1111 (内線1322)

### 光風荘もみじ祭り

▼バザー、模擬店のほか、水戸のご当地アイドルのライブなども開催します。バザーの品物も受け付けています。

日時／11月23日(日) 午前9時

から

場所／光風荘(谷向町13-23)

■問い合わせ 障がい者支援施設

光風荘・光風荘アネックス

☎ 22・5811

**石岡警察署から**  
市内の事故発生状況【9/30現在】

- ・発生件数 235件(+20)
- ・死者数 3人(-1)
- ・負傷者数 315人(+33)
- ・物損事故 1321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

### 大雅荘 はーとふるビレッジ文化祭

▼バザー、様々な模擬店のほか、三村ばやし子ども教室によるお囃子の実演なども開催します。バザーの品物も受け付けています。

日時／11月9日(日) 午前10時

～午後2時

場所／大雅荘(三村2595-2)

■問い合わせ

障がい者支援施設 大雅荘

☎ 24・0731

## 募集

### 視覚障がい者ガイドヘルプ

#### ボランティア養成講座

▼視覚障がい者の移動、介助に

必要な知識や技術を修得するための講座を開催します。受講料は無料です。

日時／12月11日(木)・16日(火)・18日(木) 全3回

午前9時～午後4時30分

場所／光風荘(谷向町13-23)

対象／市内在住、在勤の人で、

今後も視覚障がい者の自立の社会参加のために活動してもらえ

る人

定員／20人

申込期間／11月4日(火)～28

日(金)

■申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会

☎ 22・2411

### キッズビクス★ダンス

▼リズムに合わせて、ホップ、ステップ、ジャンプ。みんなで楽しく体を動かしましょう！受講料は無料です。

日時／11月30日、12月21日、1

月11・18日、2月8・15日(日)・

全6回) 午前10時～11時15分

対象／4歳～小学校低学年

講師／木村幸子

定員／30人

申込受付／11月7日(金)から

## 広告掲載欄



※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

ひまわり体操第2弾

▼ストレッチ体操を行います。受講料は無料です。

日時／12月～平成27年3月の金

曜日 午後3時30分～5時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／市内在住の65歳以上で心疾患がなく、医師から運動の制限をされていない人

講師／木村幸子

申込受付／11月17日(月)から

※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

せんげん山ハイキング

▼小鳥のさえずりを聞きながら、紅葉のせんげん山(標高344メートル)をハイキングしませんか。

日時／11月26日(水) 午前9時

集合(朝日里山学校) 午後1時30分解散

暮らして家計の講習会

▼家計や家事について、実際の暮らしに基づいて話します。

日時／11月19日(水) 午前10時～正午

場所／朝日里山学校

参加費／1500円(昼食代、保険料など)

定員／30人

※雨天中止です。

■申し込み・問い合わせ

朝日里山学校

☎51・3117

参加費／1500円(昼食代、保険料など)

定員／30人

※雨天中止です。

場所／国府地区公民館

■申し込み・問い合わせ

朝日里山学校

☎51・3117

菖蒲沢薬師古道散策めぐり

▼朝日里山学校から薬師古道を歩く6キロメートルのコースです。

日時／11月18日(火) 午前9時

集合

参加費／1500円(昼食代、保険代など)

定員／30人

申込方法／「菖蒲沢薬師古道散策めぐり」と明記してお申し込みください

■申し込み・問い合わせ

県南高齢者はつらつ百人委員会

☎090・9332・0356

Fax 44・1319

茨城県民の日マラソン大会

▼小学1年～6年を対象です。学年・男女別に1キロメートルを走ります。

日時／11月13日(木) 午前9時～午後5時

場所／柏原野球公園

参加費／500円

定員／20人(各学年男女別)

■申し込み・問い合わせ

柏原野球公園管理事務所

☎23・8158

霞ヶ浦学 後期特別講座

▼霞ヶ浦流域農地の負荷削減や水生植物の現状などのテーマで、霞ヶ浦湖水の物質循環と生態系について学びます。

日時／11月28日(金) 午前10時～午後3時

場所／霞ヶ浦環境科学センター

多目的ホール

■申し込み・問い合わせ

霞ヶ浦環境科学センター

☎029・828・0962

機械CAD (AutoCAD) 基礎

▼AutoCAD2013の製図機能、編集の仕方を学びます。

日時／平成27年1月31日(土)・2月1日(日)・7日(土) 午前9時～午後4時

定員／20人

受講料／2980円

申込期間／11月25日(火)～12月19日(金)

申込方法／往復はがきに、講座名・氏名・住所・電話番号・年齢・職業(会社名)を明記の上、郵送にてお申し込みください。ホームページからも受け付けます。

■申し込み・問い合わせ

土浦産業技術専門学院

☎029・841・3551

ホンキの就職セミナー

▼4日間の全日程に参加できることが条件です。参加者の2人に1人が受講後3か月以内に内

多目的ホール

■申し込み・問い合わせ

霞ヶ浦環境科学センター

☎029・828・0962

機械CAD (AutoCAD) 基礎

▼AutoCAD2013の製図機能、編集の仕方を学びます。

日時／平成27年1月31日(土)・2月1日(日)・7日(土) 午前9時～午後4時

定員／20人

受講料／2980円

申込期間／11月25日(火)～12月19日(金)

申込方法／往復はがきに、講座名・氏名・住所・電話番号・年齢・職業(会社名)を明記の上、郵送にてお申し込みください。ホームページからも受け付けます。

■申し込み・問い合わせ

土浦産業技術専門学院

☎029・841・3551

広告掲載欄

広告掲載欄

定を獲得するすぐに役立つプログラムになっています。料金は無料です。

日時／11月12日(水)・14日(金)・18日(火)・20日(木) 午前10時～午後3時30分

場所／国府地区公民館

対象／15～39歳までの求職活動中の人

定員／15人

申込締切／11月11日(火) 午後5時まで

■申し込み・問い合わせ

いばらき若者サポートステーション

☎029・259・6860

### 陸上自衛隊高等工学校生徒

▼中卒(見込み含む)から17歳未満男子が対象で、3年間の教育終了時には、高等学校卒業資格を取得できます。

申込期間／11月1日(土)～平成27年1月9日(金)

一次試験日／平成27年1月24日(土)

※推薦試験は申込期間や試験日が異なります。

■申し込み・問い合わせ

総務課

☎23・1111 (内線254)

土浦地域事務所

☎029・821・6986

### 就職カレッジ

▼ジョブカフェいばらきでは、脱フリーター・無職を目指す15～40代前半を対象にした就職支援セミナーを開催します。

日時／11月27日(木)・28日(金)、12月4日(木)・5日(金)、11日(木) 午前9時30分～午後4時30分

場所／土浦市亀城プラザ

■申し込み・問い合わせ  
NPO法人 雇用人材協会

☎029・300・1738

✉s.college@koyou-jinzai.org

### 「自転車で茨城を走ろう！」

▼自転車による地域振興を考えるための自転車フォーラムを開催します。参加費は無料です。

日時／11月15日(土) 午後1時～4時

場所／筑波学院大学

定員／300人

申込方法／氏名 参加人数 連絡先を明記の上、ファックスまたは

電子メールでお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ

NPO法人 りんりんプロジェクト

☎029・869・4031

FAX 050・3730・0109

✉info-s@npo-rp.org

## お知らせ

### 自動交付機が利用停止

▼電気設備の保守点検のため、次の日程で自動交付機が利用停止になります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の上、ご協力ください。

日にち／11月8日(土) 市役所・

国府、府中、東地区公民館・まちかど情報センター・八郷総合支所

11月23日(日) 八郷総合支所

■問い合わせ 市民課

☎23・1111 (内線120)

### 木造住宅を建築する人へ

#### 木の住まい助成事業

▼市では、市民の皆さんまたは転入者が、木造住宅を建築する場合、その費用の一部を助成し

ています。

助成額／住宅建築に要する費用の10%以内で、50万円が限度

条件／**1**市内の設計事務所への設計監理依頼**2**市内の工務店への施工依頼など※すでに工事に着手している場合は対象外です。

申込締切／平成27年1月30日(金)

■申し込み・問い合わせ

建築住宅指導課

☎23・1111 (内線423)

### 多重債務者のための

#### 無料法律相談会

日時／11月16日(日) 午後1時～4時30分

場所／土浦合同庁舎第一分庁舎

定員／10人

申込期間／11月4日(火)～14日(金)

※定員になり次第締め切ります。

■申し込み・問い合わせ

県生活文化課

☎029・301・2829

### 女性の人権ホットライン

▼職場の男女差別やセクハラ、夫・パートナーからの暴力など、女性に対する人権侵害について気軽に相談ください。秘密は

広告掲載欄

広告掲載欄

## 成人式を開催します

▶市では、新成人の門出を祝し、また成人の日を記念して成人式典を挙行政いたします。新成人は平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれが該当します。転出した該当者で、石岡市で成人式を希望する人は、電話または、ハガキに下記の内容を明記のうえ、12月5日（金）までにお申し込みください。

市内に住民登録している人で、12月中旬以降になっても成人式の通知が届かない場合は、お問い合わせください。

日時／平成27年1月11日（日）

午後0時20分 受け付け

午後1時 式典開始

会場／市民会館 大ホール

記入事項／成人者の住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・卒業中学校名・世帯主（親元など）の住所・氏名・電話番号

■申し込み・問い合わせ

生涯学習課 ☎43-1111（内線1361）

〒315-0195 石岡市柿岡5680番地1

石岡市教育委員会 生涯学習課



厳守します。

日時／11月17日（月）～23日（日）

午前8時30分～午後7時

※土曜・日曜日は午前10時から

午後5時まで。

相談番号／0570・070810

相談員／法務局職員または人権

擁護委員

■問い合わせ

水戸地方方法務局人権擁護課

☎029・227・9919

行政書士による無料相談会

▼成年後見制度や各種行政手続きなどお気軽にご相談ください。

日時／11月22日（土）午後1時

～4時

場所／石岡市民会館

■問い合わせ 県行政書士会

県南支部 ☎43・0536

狩猟期間がはじまります

▼11月15日（土）～平成27年2月15日（日）（イノシシ）は3月31日（火）まで、狩猟が解

禁になります。事故を未然に防

ぐため、山間部に立ち入るとき

は、目立つ服装やラジオなど音の出るものを携帯してください。

ハンターの皆さんは、法令で

定められた鳥獣保護区などの規

制区域、人家のある場所、公道、

公園などの場所では狩猟できま

せん。マナーと法令を守り、事

故のない狩猟をしてください。

■問い合わせ 農政課

☎43・1111（内線1153）

日本農村医学会

学術総会公開講座

▼陶芸作家寺本守氏と冒険家三浦雄一郎氏による公開講座です。

日時／11月14日（金）

午前11時～正午「笠間の地に自由を求めて」寺本守氏

午後3時20分～4時40分「果てしなき夢―輝く命」三浦雄一郎氏

場所／つくば国際会議場

■問い合わせ

日本農村医学会

☎03・3212・8005

## 広告掲載欄



# 筑波山探検ジオツアー 〜石岡からみる知られざる魅力〜

石岡側の筑波山の魅力を体感してみませんか？

筑波山登山というと、つくば市側から登ることを連想しがちですが、石岡市側の筑波山もとても魅力的です。ぜひご参加ください。

**日**にち 11月30日(日)

## 集合場所

- ・いしおかイベント広場(午前8時集合、午後4時解散)
- ・八郷総合支所(午前8時30分集合、午後3時30分解散)
- ※バスでつつじヶ丘駐車場まで移動します。

**講師** 野村真一氏(つくば環境フォーラム所属)・矢野徳也氏(水郷筑波国定公園指導員)

**内容** 筑波山の北東面(石岡市・桜川市)のハイキングコースを巡ります。

**参加費** 無料(ロープウェイ代620円は各自負担になります)

**定員** 30人(先着順)

**対象者** 山歩きのできる人

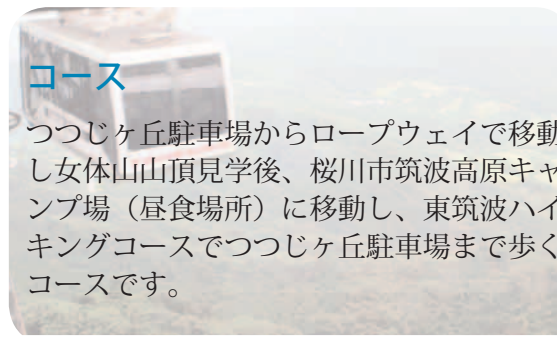
**持ち物** お弁当・飲み物・カッパ・タオル・手袋・筆記用具

**申込方法** 電話でお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ

政策企画課(内線226)

電話でお申し込みください。



## コース

つつじヶ丘駐車場からロープウェイで移動し女体山山頂見学後、桜川市筑波高原キャンプ場(昼食場所)に移動し、東筑波ハイキングコースでつつじヶ丘駐車場まで歩くコースです。

## 福祉

成年後見

## 成年後見制度を

知っていますか

成年後見制度は、判断能力が不十分な人を保護し、支援する制度です。

裁判所に申し立てます。

手続完了

までには3

か月程度か

かり、費用

は10万円前

後です。

■問い合わせ

【高齢者】地域包括支援センター

☎ 35・1127

【障がい者】社会福祉課

☎ 23・1111 (内線152)

■本人の程度によって下の2種類に分けられます。

### 1 任意後見制度

現在は判断能力のある人が、不十分になったときに事前に、誰にどのような支援をしてもらうかを公証役場を通して契約しておく制度です。

### 2 法定後見制度

家庭裁判所に選ばれた人が、認知症・知的障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない人に預貯金などの管理や日常生活の様々なことを支援する制度です。本人の判断能力の程度により後見制度・保佐制度・補助制度に分かれています。



# 「市長日記」延期のお知らせ

今月号の「市長日記⑩」は次号 11 月 15 日号に掲載します。

9 月 1 日号に掲載した市長日記⑨のオペラ「小町百年の恋」についての文中で「市民会館で開催されるはずでしたが、大震災の影響で中止となりました」と触れましたが、震災後の平成 23 年 8 月 7 日に中央公民館で開催し、好評を博したことを追記します。



■ 申し込み・問い合わせ  
秘書広聴課  
☎ 23・1111 (内線 212)

◎ 団体 身体障害者福祉協議会

市長から石岡駅の橋上化工事が進み、東西両側から改札へ行きやすく、エレベーターも設置されるため、高齢者や障がいのある人が使いやすくなるとういさつがありました。参加者から、現状も含めて活発な意見が出されました。

参加者は 9 人、座談会方式で行いました。

まちづくり  
身体障がい者視点の

タウンミーティング 4

7 月 11 日開催

## 身体障害者協議会で出された意見

- ① 公共施設を建てる前の計画段階で、障がい者の利用も考えてもらいたい。相談があれば、障がい者の目線で利用しやすいものができる。(新駅舎の点字ブロックでも意見あり)
- ② 学校教育の中で、障がい者が生徒達に直接語りかけるようなカリキュラム(授業など)を取り入れることができないか。

- ③ ひまわりの館の利用者(お風呂)が少ないので、イベントを開催したり、交通手段を検討したりして活気あふれる施設にしたい。
- ④ 日常生活用品の補助を申請したが、健常者が同居していることで対象とならなかった。今後「自立」を考えての申請であったが、認められなかったことは、制度そのものに問題があるのではないか。

## ヘルスマイトの レシピ紹介 幸せは食事から



栄養成分 (2 人分)  
エネルギー 67kcal  
塩分 1.0g

味がしっかりとしみ込んだ、身体の中から温まる一品です。

## 大根の薄くず煮

材料 (2 人分)  
大根 4cm・ニンジン ¼本・  
生シイタケ 2つ・鶏ひき肉  
30g・グリーンピース 10g・  
だし汁 1と½カップ  
A 塩 小さじ½・みりん  
小さじ1・シウウガ 少々・片  
栗粉 小さじ1・水 小さじ2

### 作り方

- ① 大根は 2cm 角に切る。ニンジン、生シイタケは大根より小さい角切りにする。
- ② 鍋にだし汁を温め①を入れ、煮立ったら火を弱める。5〜6

- 分煮たら A を入れ、ひき肉を加えてほぐす。
- ③ アクをとり、野菜が柔らかくなったらシウウガとグリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛って出来上がり。

☆ 1 日に取りたい野菜の ¼ (120g) が取れます。優しい味付けなので、お子さんにもおすすめです。



# スポーツ情報

石岡市体育協会に加盟しているスポーツ団体の大会結果などをお知らせします。

## 会員募集

▼石岡市体育協会に加盟している団体の会員を募集します。スポーツを通して交流を深めましょう！

## 団体紹介 4

### バスケットボール部

当部は昭和58年4月、当時の社会人チーム代表や市内中学校バスケット部顧問の先生などを中心に、石岡市バスケットボール協会として設立しました。

主な事業は、設立年度から実施している8・3月の中学生夏季・春季大会です。初回は市内4校男女7チームでしたが、今では近隣男女30チーム以上が参加しています。

また男女約20チームが参加する社会人大会も3月に開催して

- 石岡運動公園
- ☎ 26-7210
- 八郷総合運動公園
- ☎ 43-6884
- 石岡海洋センター
- ☎ 23-5191
- 柏原野球場公園管理事務所
- ☎ 23-8158
- 朝日スポーツ交流施設
- ☎ 43-6884

## 結果

います。さらに平成18年6月にはミニバスケットボールスポーツ少年団を立ち上げ、指導者と保護者が協力して活動しています。

■問い合わせ バスケットボール部部长 今泉秀明  
☎ 26・0731

第17回石岡市市長杯  
バレーボール大会

優勝 YELL  
準優勝 トライアングル

8月ゲートボール結果  
三市交流大会(鹿の子)

優勝 あげぼのチーム  
準優勝 城南チーム  
第3位 栄松チーム

月例大会(鹿の子)

優勝 城南チーム

準優勝 ランドムチーム

第3位 こいせチーム

第66回

石岡地方中学校野球大会

優勝 土浦二中

準優勝 土浦四中

第3位 霞ヶ浦中／八郷中

県アマチュアゴルフ連盟主催  
市町村対抗ゴルフ選手権

第2位 石岡市体育協会ゴルフ部

第9回 石岡市議長杯

ターゲットバードゴルフ

シニア男子

優勝 大槻進

準優勝 佐藤功

第3位 本多幸雄

Gシニア男子

優勝 潮田尚文

準優勝 菅原治

第3位 宮部幸夫

女子

優勝 大槻洋子

準優勝 道川美代子

第3位 鈴木敏子

## 福祉 社会福祉

### 高齢者・障がい者にやさしい街とは

— 人権啓発講演会を開催 —

市では、人権尊重の理念に関する正しい理解と人権尊重思想の普及高揚のため、人権啓発講演会を開催します。

講演会では、TBSテレビで多くの報道番組に携わり、現在はTBS特別解説委員として活躍されている杉尾秀哉氏を講師として予定しています。

日時 11月16日(日)

午後1時～2時45分

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館

費用 無料

定員 300人

※事前申し込み不要

講師 杉尾秀哉氏(TBSテレビ報道局解説・専門記者室長)

テーマ 報道から見たこれからの日本～高齢者・障がい者にやさしい街とは～

■問い合わせ

社会福祉課  
☎ 23・1111 (内線464)



### 杉尾秀哉氏 プロフィール

1957年 (昭和32年) 兵庫県生まれ  
1981年 東京大学文学部社会学科卒業後、TBS入社。報道局に配属となり、1988年ワシントン特派員、同支局長。  
2007年 編成制作本部報道局に移り、同局編集センター開設委員となる。現在TBS特別解説委員として「週刊BS-TBS報道部」「いっぽく」など多数出演。



▲人権イメージキャラクター  
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

# 健康ガイド

★石岡保健センター ☎24・1386 FAX24・4638  
 ★八郷保健センター ☎43・6655 FAX44・1492  
 ★このころのこの電話相談 毎月第2火曜日  
 午前9時～正午、午後1時～4時（八郷保健センター内）

## 講座・教室

### ■血糖値の気になる人の勉強会

糖尿病は腎臓や目に重大な合併症を引き起こし人工透析に移行する人も少なくありません。血糖値が気になり始めた今、毎日の食事や運動で血糖値を改善しましょう！

期日 11月28日（金）

時間 午後1時30分～3時30分

（受付午後1時～1時30分）

内容 栄養士による講話と質疑、運動指導士による運動実技、予防食試食

会場 石岡保健センター

申込期間 11月4日（火）～

11月14日（金）

※定員30人になり次第締め切ります。

申込方法 石岡保健センターに電話または窓口でお申し込みください。

### ■ピカピカ歯みがき教室

《石岡地区》

11月12日（水）（定員10人）

受付時間 午後1時～1時20分

会場 石岡保健センター

《八郷地区》

11月14日（金）（定員10人）

受付時間 午後1時20分～1時40分

会場 八郷保健センター

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各保健センターに電話、ファックスまたは窓口でお申し込みください。

## 検診

### ■口腔がん・歯周病検診

期日 12月11日（木）

受付時間 午前8時～11時

内容 歯科医師による歯科診察・視触診と歯科衛生指導

会場 八郷保健センター

対象 40歳以上

費用 無料

申込期間 11月4日（火）から

11日（火）までに八郷保健センターへ電話、ファックスまたは

直接窓口でお申し込みください。

※定員80人になり次第締め切ります。

■特定保健指導

対象者は特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームと判定された人です。対象者にはハガキで健康診査結果説明会をご案内しています。無料ですのでぜひお申し込みください。

■がん検診無料クーポン券

保健センターでは、5月下旬に「がん検診のお知らせ（無料クーポン券在中）」を対象者に郵送しました。無料クーポンの種類によって子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診が無料で受けられます。

【クーポン券の有効期限】

平成27年2月28日（土）まで

## 助成

### ■がん検診無料クーポン券

保健センターでは、5月下旬に「がん検診のお知らせ（無料クーポン券在中）」を対象者に郵送しました。無料クーポンの種類によって子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診が無料で受けられます。

【クーポン券の有効期限】

平成27年2月28日（土）まで

## インフルエンザについて知ろう①

通常日本では、毎年11月下旬～12月上旬頃にインフルエンザのシーズンが始まり、1月～3月にピークを迎え、4月～5月にかけて患者数は減少します。毎年、人口の5～10%（約600万～1300万人）がインフルエンザにかかる想定されています。

インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」は、「うつさない」という気持ちが大切です。高齢者や乳幼児は、重症化しやすいので特に注意が必要です。まずは、手洗いやうがい、インフルエンザを予防しましょう。



### ○インフルエンザの症状は

- ・高熱が特徴。
- ・悪寒・倦怠感・関節痛・筋肉痛・頭痛・咳・鼻水・くしゃみなど

### ○予防対策として

- ①流行前にインフルエンザワクチンを接種する
- ②人ごみや繁華街への外出を控える
- ③咳エチケットとしてマスクの使用
- ④帰宅時のうがいや手洗いの励行
- ⑤室内では加湿器などを使用して適度な湿度に保つ

### ○感染経路

インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたインフルエンザウイルスをのどや鼻から吸い込むことによって感染します。（飛沫感染）

# まちかど情報センター

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。

## まちかど学習会

## ギャラリー

兼平ちえこの故郷散歩  
 「歴史の里いしおかめぐり」展  
 日にち 11月1日(土)～11月9日(日)



石岡の近代史研究家屋口正一氏  
 によるコレクション展。パトロー  
 鹿島参宮鉄道備品、写真、昭和10年  
 代の模型電気機関車セットや大日本飛  
 行協会中央滑空訓練所関連備品や写真  
 などの展示を行います。  
 日にち 11月11日(火)～19日(水)

パソコン教室  
 「仲間とワハハで脳活OK」  
 みんなでパソコンを学び、パソコン  
 で遊びましょう。初めての人も大歓迎  
 です。  
 日時 11月10日(月)、17日(月)  
 午前11時から午後5時までの好きな時  
 間に、お出でください。  
 資料代 500円

パソコンで年賀状作り  
 日時 11月18日(火)・26日(水)  
 午後2時から  
 定員 各日5人  
 ※定員になり次第締め切ります。  
 参加費 1000円  
 \*詳しくは、お問い合わせください。

## 今月のサンド市は15日

中心街の店先をお借りし  
 て、趣味の手作り品、園芸品  
 など新鮮野菜の軽トラ市参  
 加。フリーマーケット参加者  
 募集中です。

日時 毎月第3土曜日 午前  
 11時～午後3時  
 場所 香丸・中町・御幸各通  
 りの参加店前

まちかど情報センター

## まちかどバザール

新鮮野菜やお菓子、手作り  
 品の販売。出店自由、参加者  
 募集中です。  
 毎月第1水曜日(今月は5日)  
 午前10時から

## 折り紙教室

日時 11月22日(土) 午後1  
 時30分から  
 育児サークル

## (わんにゃんキッズ)

日時 毎週火曜日午前10時15  
 分から

## ちりめん小物作り

日時 毎月第1・3土曜日  
 午後1時から

## 11月のコミュニティ

## 消防 火災予防

11月9日～15日  
**秋季全国火災予防運動**  
 『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』

### いのちを守る

### 3つの習慣・4つの対策

### 【3つの習慣】

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどの側を離れるときは、必ず火を消す。

### 【4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。

- お年寄りや体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**を作る。

### 「住宅用火災警報器」の設置は義務付けられています

建物火災での死者は、住宅からの出火によるものが約9割を占めています。

その中の多くの人が「逃げ遅れ」による犠牲者です。火災に早く気づくことができれば、逃げ遅れによる犠牲者を減らすことができます。

### ▼取り付ける場所

寝室および寝室がある階の階段に設置が必要です。

※寝室とは、住人が普段就寝している部屋で、来客が就寝するような部屋は除かれます。販売は防災設備などの取扱店、ホームセンター、電気店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お薦めします。

※高額で売りつけるなどの悪質な訪問販売には、十分注意してください。

### ■問い合わせ

- ・石岡消防署 ☎23・0119
- ・八郷消防署 ☎43・6491







## ハーモニーコーナー

# お客様の笑顔につながるパン作り

パン工房ふれっど 久家 敬たかしさん

子どもたちの憧れの職業である「パン屋さん」。今回は、店長として店の経営をしながら、職人としてパン作りをしている久家敬さんにお話を伺いました。

——なぜパン職人という仕事を  
選ばれたのですか。

**久家さん** 高校時代、大学に進学するか、手に職をつけて働くか迷っていました。そのころ家族からパン職人になることを勧められたことがきっかけで興味を持つようになりました。高校卒業後、パン屋を経営している企業に就職し、パン作りから店の管理まで、自分で店を始めるためのノウハウを学びました。



▲この場所をしっかりと守っていくことが目標だと話す久家さん

ただ、実際に自分の店を持つとみると、分らないことばかりでした。周りの人たちの支えがあったからこそ、今までやってこられたのだと思います。

——仕事とプライベートはどの  
ように両立されていますか。

**久家さん** 子どもは3人です。忙しい日々だからこそ、家族と一緒に過ごす時間は大切です。できるだけ保育所のお迎えに行ったり、子ども会の行事に参加したり、部活の様子を聞いてりしています。子どもたちと話をしていると、ふと成長したなーと感じさせられることがありますね。うちは妻も店と一緒に働いているので、家庭のことを頼りっぱなしにならないように気を付けています。まだまだ足りないんですけどね。

——パン職人として、大切なこと  
とは何でしょうか。

**久家さん** サービス業全般に言えることですが「お客様を理解する感性」と「謙虚に学ぶ姿勢」

が大切ですね。お客様が何を求めているのかを理解しなければ、ご満足いただけるパンは作れないと思います。その点、接客している妻がお客様の声を厨房に届けてくれるので非常に助かっています。また、自分のスキルを高めるために努力することも大切です。私自身も講習会に参加しながら、新商品開発などに役立っています。また、パン職人の仕事は、力仕事もあるので「男性向きの仕事」というイメージがありますが、実際には様々なコンクールで活躍している女性職人も多くいるんですよ。やる気があれば性別に関係なくできる仕事だと思います。

——最後に、パン職人を目指している人たちにメッセージをお願いします。

**久家さん** 困難なことがあっても、諦めないでください。私も現状に満足せず、お客様に喜んでいただけるように、向上心を持って努力を続けています。修行時代は、厳しいこともたくさんあるかと思いますが、必ず自分の糧になります。前向きに頑張ってください。

## 教育 公民館

# 東地区公民館まつり

期日 11月22日(土)・23日(日)

場所 東地区公民館

内容 公民館同好会員・講座生、一般団体による作品展示・実技発表

### 日程

#### 22日(土)

◆作品展示

午前9時30分～午後4時

◆実技発表

・大正琴霞琴の会

午前10時～10時20分

・なつかしい歌(講座生)

午前10時30分～10時50分

・フラダンス

午前11時～11時30分

・すみれコーラス

午前11時40分～正午

・さくら健康体操

午後1時30分～1時50分

・かさぶらんか

午後2時～2時20分

◆体験コーナー

・東囲碁 午前10時～午後4時

・まゆクラフト 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

◆バザー(陶芸・洋裁作品)



午前10時から

#### 23日(日)

◆作品展示

午前9時～午後3時

◆実技発表

◆フラダンス

午前10時～10時30分

・竹桐会 午前10時40分～11時

・オカリーナ

午前11時10分～11時30分

・キッズダンス

午前11時40分～正午

・Fiesta(フィットネスダンス)

午後1時30分～1時50分

・太極拳 午後2時～2時20分

◆バザー(洋裁作品)

午前10時から

### 問い合わせ

東地区公民館 ☎26・6503



# 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.ishioaka.lg.jp/

## 児童コーナーが新しくなりました

児童コーナーの書架の入れ替えにより、新しく生まれ変わりました。皆様のご利用をお待ちしています。



▲えほんコーナー



▲よみものコーナー

### 中央図書館 2階視聴覚室

《11月のおはなし玉手箱》

・1日(土) 午前10時30分から

《11月のおはなし会》

・15日(土) 午前10時30分から

### 中央公民館

《11月のおはなしフレンズ》

・8日(土) 午後2時30分から

◎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。

#### 【休館日】

11月  
3日  
10日  
17日  
24日  
27日

#### 【開館延長日】

11月  
6日  
13日  
20日



# 時の記憶

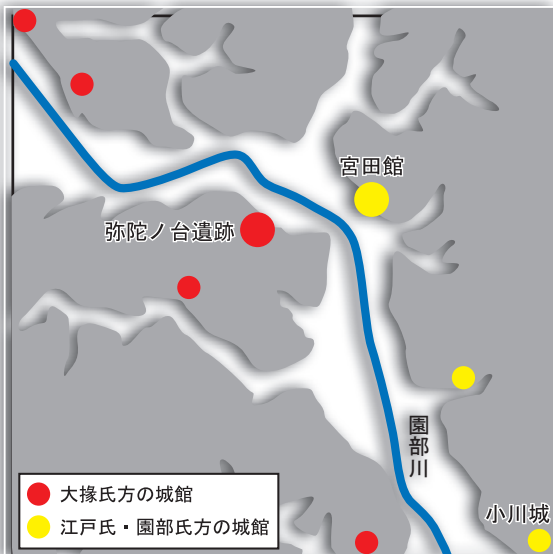
近年の調査結果から

## 弥陀ノ台遺跡

― 戦国時代の前線基地 ―

シリーズ106  
文化振興課  
☎43-1111  
(内線1324)

小井戸地区の弥陀ノ台遺跡は、道路改良工事に伴い、平成25年11月から平成26年5月に発掘調査を行いました。事前の試掘調査の結果から、古墳時代や奈良・平安時代の集落遺跡と想定していましたが、予想外のもの―戦国時代の堀跡も発見することができました。



▲弥陀ノ台遺跡と周辺の城館



▲弥陀ノ台遺跡の堀跡

これまで小井戸地区では「要害」や「東堀」といった地名があることから城館跡の存在が想定されていましたが、それを裏付ける考古学的な証拠が初めて発見されたのです。

さて、園部川をはさんですぐ対岸には宮田館が存在しています。弥陀ノ台遺跡とほぼ同時期、戦国時代の城館跡と考えられています。なぜ、同時期に近接して二つの城館が建設されたのでしょうか。それを解く鍵は当時の社会情勢です。

戦国時代、石岡では大掾氏が府中城(現在の石岡小学校)を拠城としており、一方、東には水戸の江戸氏を後ろ盾とする園部氏が小川城(現在の小川小学校)を拠城としていました。両氏は、園部川をはさんで対峙し、攻防を繰り返していました。つまり、宮田館は園部氏、弥陀ノ台遺跡は大掾氏の最前線の基地であったと考えられるのです。

小美玉市玉里史料館では、11月16日まで企画展示『常陸大掾氏と園部氏』が開催中です。石岡市内の城館も紹介されているほか、園部氏によって常陸國總社宮に奉納された扁額三十六歌仙絵(県指定文化財)も展示されています。

# 文芸いしおか

## 俳句

### いしおか俳句同好会

府中 土井 湧輔  
平凡に勝る幸なし草の花

石岡 前川 豊美  
秋灯下折目気になる借りし本

東光台 森 まさこ  
かしましく仕事急がる法師蟬

北府中 野村政津子  
心まで柔らかくなる桃の味

旭台 綿引さかえ  
喜びの瞳集めて西瓜割る

府中 山口 文子  
朝光に桔梗さきいづ清しさにひる  
の暑さをたまゆら忘る

東石岡 長谷部ミイ  
環境相最後は金目と本音いう被災  
者思う心のなきや

泉町 藤岡みつ子  
七年忌すぎて夫はようやくやくに魂と  
なりて吾を守りくるる

### 八郷短歌会

瓦谷 石田 清美  
生きるには曲り角あり秋の空

瓦谷 國谷 南風  
飛び立てりジェット機秋の空に溶け

瓦谷 石田誠一郎  
秋空の真只中へ離陸せり

柿岡 小林 渥子  
夕日影片身に浴びて陶器めく白鷺  
一羽稲架に動かず

山崎 鈴木 堇  
足腰を鍛えんとゆく散歩路に蕎麦  
の真白き花咲きており

山崎 西口はま子  
柿の実は赤く柚子の実黄に光りて今  
日もあしたも晴天なるや

## 短歌

### 石岡短歌同好会

石岡 外川なをみ  
草とりの今日の予定はここまでと  
明日に委せる老のならわし

大谷津 海老澤明子  
少年飛行兵の訓練受けし戦中派  
夫の新盆をけふ終はりたり

## 俚謡

### 石岡俚謡会

石岡 東 辻が華  
ひとり暮らしの 自由と不安  
用もないのに 長電話

南台 月乃香俱耶姫  
残暑過ごして 虫の音かすか  
秋の気配に 澄ます耳

若松 川崎 洋子  
今日の天気は 山見て決める  
知恵が物言う 山暮らし

貝地 前島くに子  
芸が達者な 見事な俚謡  
歌で披露の 老夫婦

川又 関 清志  
苦楽人生 幾山越えて  
余生安楽 老いの道

下林 加藤 弥生  
虫の鳴く音を お猪口に入れて  
月と酌み交う 秋の宵

国府 大西 和子  
バスを降りれば 待ってた月が  
影を添わせて ついてくる

国府 篠原美千代  
ほっと一息 安楽椅子の  
夢が涼しい 青葉風

### 投稿作品

小倉 植木 和昭  
為せば成る為さねば成らぬ何事も  
口遊みつつ老に鞭打つ

山崎 鈴木 君江  
月出でて墨絵見るがに庭の景窓辺  
に寄りてしばし見惚るる

山崎 荒井 幸子  
十五夜に太々神楽舞ふ神子達は幼  
きながらも凜と美し

東成井 小島 せん  
新米を栗の御飯に炊き上げて今日  
は彼岸の佛前に

柴内 羽生 俊  
土砂災害津波同様無惨なり呻きし  
命埋もれ去るたり

## 市民ずいひつ

多くの仲間との交流と適度な運動

来栖 喜久男

昨年四月頃、突然発生した不  
整脈と低脈拍により、約半年間  
で10kgの体重減少が生じました。  
治療により小康状態に戻った  
折、たまたま市の広報で「八郷  
保健センター」に高齢者のため  
の「リハビリ体操」参加募集の  
案内を拝見し、早速夫婦で入会  
しました。

さらに今年四月からは「健康  
体操」と名称変更があり、内容  
も多少高度化し、これまでの保  
健師のご指導から「いきいきへ  
ルス体操」の指導者と別個の指  
導者による隔週毎交互の指導と  
なりました。

高齢者のための基礎的体力保  
持の為の全身各部の運動から、  
他方では、音楽を取り入れ全員  
で大きな声で歌いながらのリズ  
ム体操などが加わり、若さを呼  
び覚まされるようなムードで、  
和気藹藹和やかな雰囲気醸し  
出されます。

加えて、保健センター職員の  
皆様のご好意により会場の整備  
や接待、事前の血圧、脈拍測定  
等の健康管理がなされるほか、  
疾患があれば理学療法士の治療

も受けられ至れり尽くせりの感  
があります。  
会場には、会員中の篤志家の  
丹精込められた季節の花が飾ら  
れ、さりげない添景として一服  
の清涼感を味わわせてくれます。  
以上、恵まれた環境下での楽  
しみが、高齢者に幾ばくかの活  
力を与えられているものと思  
います。

## 文化協会だより

### ●文化協会盆栽部八郷支部

●秋の盆栽展

【日時】10月31日（金）～  
11月3日（月）

午前9時～午後4時

【場所】県フラワーパーク

※会員の作品を展示します。

■問い合わせ

石井 ☎43・2418

### ●石岡大正琴愛好会

・大正琴初心者講座受講者募集

【日時】11月13日・27日・

12月11日・25日（木・全4回）

午後1時から

【場所】中央公民館

【受講料】無料

※貸琴がありますので、お気軽  
にご参加ください。

■問い合わせ

沖田 ☎24・0588



高野 <sup>たいが</sup>大虎ちゃん (6か月)

石岡

とっても元気で誰にでもニコニコ！愛嬌たっぷり！  
これからも最高の笑顔を見せてね！



根本 <sup>はやと</sup>颯斗ちゃん (1歳7か月)

若松3

色々なことに興味を持って遊び、笑顔が素敵なみんなのアイドル！これからもずっと笑顔でいてね！

## わが家のアイドル

わが家のアイドル（未就学児）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？

掲載を希望する人は、秘書広聴課にご連絡ください。市のホームページ（広報いしおか→わが家のアイドル申請紙）からも申込用紙をダウンロードできます。

■問い合わせ 秘書広聴課

☎ 23-1111（内線 213）

🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>



川井 <sup>さな</sup>咲奈ちゃん (11か月)

柿岡

元気いっぱいのおてんばムスメ！日々の成長に感謝！  
このまま健やかに育ってね！



吉澤 <sup>りく</sup>陸ちゃん (8か月)

下林

人見知りするけれど、明るく元気で笑顔がかわいい子！  
元気にスクスク大きくなってね！

### 〈表紙の写真〉

9月19日に東京都立富士高等学校附属中学校の2年生120人による稲刈りが、朝日里山学校職員の指導のもと行われました。これは、同校の農業探究の一環として行われたもので、田植えから収穫まで体験し、普段食べている米はどうやって作られるかなど、農業について学ぶ行事になっています。生徒たちは鎌で稲を刈り、竹や間伐材で「おだ」を作り、そこに稲を掛けました。

さて、新米のお味はどうだったでしょうか。

