

広
報

石岡

2016
1/1
NO.246



主な内容

- 高齢者の皆さんへ
暮らしを支援するサービス P 6
- 生涯学習の集い記念講演を開催 P11
- イルミネーションで綴るグリムの世界 P16

2016年キックオフ!



「新たな10年に向けて」

石岡市長 今泉文彦

明けましておめでとうございます。晴れやかな新年の陽射しを受けて、皆様はそれぞれに胸ふくらむ未来を描いていることでしょう。

昨年10月に合併10周年記念式典を終え、今年には次なる10年に向けてのスタートです。

年の初めの吉例としては、初夢の一富士が有名です。日本人にとつて、それだけ富士山が身近で、かつ縁起の良い存在なのでしょう。

明治11年に日本を訪れたイギリスの女性旅行家イザベラ・バードの「日本奥地紀行」（平凡社刊）には、その富士山が二つの姿で描かれています。

最初は、横浜港へ向かい東京湾を北進する客船から見た富士山で、極端に尖った姿の荒々しい山容です。横浜から東京へ日光く会津く米沢を経て東北地方

から北海道を旅した彼女は、3か月後に横浜に戻り、再び富士山を描いています。

日本をより理解した彼女の目に映った富士山は、なだらかな稜線を持つ気高い姿で、最初とは大きく異なっています。この違いは日本人やその風俗についても同様で、横浜港を降りた頃は、多くの男性は小柄でかに股、猫背で胸はへこみ貧相に見えていました。宿に泊まれば、ノミだらけで、眠れない日が続きました。

ところが会津地方から米沢盆地へ着いた頃から、豊かな美しいエデンの園と評価は変わってきます。人々は勤勉で正直、礼儀正しく道徳観に溢れています。

このように彼女は、日が経つにつれその良さを理解し日本人とその文化を称賛するようになります。

これは私たち市民にとつても同様で、ふるさとを知るほどその有り難さが実感できるのではないのでしょうか。

「継往開来^{けいおうかいらい}」という言葉があります。過去のものを継承し、それを発展させながら未来を切り開くという意味です。石岡市は、自然と歴史、文化という地域資源に恵まれているだけに、これを掘り起こし新しいものと融合させ、明日を拓くことが求められています。

人口減少時代を乗り越えていくためにも、今年には自治体を越えた「連携」と「継往開来」の精神を重視したいと思っております。

未来を切り開くために着実に政策を実行するとともに、本年が市民の皆様にとつて実り多い一年となることを祈念し、新年のあいさつといたします。



「大いなる飛躍の年に」

石岡市議会議長 塚谷重市

新年明けましておめでとうございませう。

市民の皆様におかれましては、輝かしい新春を穏やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。

旧年中は、皆様の温かいご支援ご協力により、議会活動に進できましたこと、心より厚くお礼申し上げます。

さて、現在のわが国の状況は、消費税引き上げ後からの個人消費の回復が見られず、景気の低迷が続いております。「アベノミクス」経済政策により、復調の兆しが見え始めているとの声は聞くものの、地方においては、その効果はいまだ実感できず、引き続き厳しい経済状況にあります。石岡市の財政状況も同様に厳しいものがあり、今後、自主財源の確保や経費の節減に加

え、市民と行政との協働の推進や事業の再評価・重点化など行財政改革大綱に基づく取り組みに期待されるところでございます。

このような中、石岡市では、昨年、合併10周年という節目の年を迎えました。また今泉市長が掲げる「ふるさと再生」が次のステージへと移り、さまざまなプロジェクトによるまちづくりが進められてまいりました。

石岡駅周辺整備事業においてはJR石岡駅の橋上駅舎が供用開始となり、市役所新庁舎建設の取り組みも具体的に動き始めております。さらに市の最重要課題として位置付けられている人口減少対策また少子高齢社会へ対応する取り組みとして、子育て支援や高齢者の生涯現役を

目指した施策が展開されている

ところでございます。

私ども市議会におきましては、昨春に市議会議員選挙が実施され、5名の新議員を含めた22名が石岡市議会議員として更なる石岡市の発展に向けて活動しております。私たち議員一同、市民の代表として、その役割と責任の重さを自覚し、市民の皆様のご貴重なお意見をいただきながら、住民福祉の向上と活力ある地域社会の実現に向け、大いなる飛躍の年となるよう全力で取り組んでまいります。なお一層のご支援、ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様にとって、幸せで実り多い素晴らしい年となりますことを心よりご祈念申し上げます。年頭のごあいさついたします。



石岡ふれあいまつり★

合併10周年を機に産業祭と八郷ふれあいまつりが一つのイベントになってスタートした「石岡ふれあいまつり★」。10月25日に八郷総合運動公園で行い、2万人が来場しました。会場は食のイベントや鼓笛隊演奏、市内事業所による生産加工品の展示・販売、消費生活展、子どもフェスティバルで盛り上がりました。また、当日は来場者から常総市への義援金を募り、後日同市へ寄附しました。今月号では、イベントの様子を紹介します。

第31回いしおか商工祭

11月1日、いしおかイベント広場で、石岡商工会議所創立60周年記念第31回いしおか商工祭が開催され、2万人が訪れました。

ステージでは石岡第一高等学校吹奏楽部による演奏、新体操の演技、インドネシア民族舞踊（詳しくは18ページ）、いしおか恋瀬姫音頭などが披露されました。また、ビンゴゲームも行われ、会場は多くの来場者で賑わいをみせました。



▲新体操の披露。会場に華を添えました



◀コント山口君と武田君のコンビが、会場を回って実況中継しました





12

12_ 風船で遊ぶ子どもたち。和やかな雰囲気 13_ 城之内早苗さんによる歌謡ショー。この後、抽選会にも参加 14_ 子どもフェスティバルでのダンス披露。皆さん軽やかな身のこなし 15_ 子ども会では、趣向をこらした出し物を用意 16_ 意識を集中して、せーの 17・18_ 体育館での市内事業所による生産加工品の展示・販売 19_ 武道館での消費生活展。パネル展示や実演販売で賑わう 20_ かしてつパスのぬり絵コーナー。塗っている途中だけど、上手でしょ



16



14



15



13



19



17



20



18



1_ 餅つき体験。親子仲良く 2_ 花火の合図でふれあいまつりが青空のもとスタート 3_ 開場式。おまつりのスタート 4_ ひかり保育園・ばらき台幼稚園による鼓笛隊。日ごろの練習の成果を発揮 5_ 納豆そば朝食大会。お味のほどは? 6_ 石岡の味噌と豚肉を使った「石岡みそ焼きそば」 7_ しし鍋おいしいよ~ 8_ 特産豚焼肉。こちらも大人気 9_ 消防士体験。みんなきまってる 10_ ノコギリを使って丸太切り体験 11_ 歌手立木竜一さんのステージ

第27回柿岡城まつり

11月15日、柿岡商店街で石岡市八郷商工会主催による第27回柿岡城まつりが行われ、1万を超える人が訪れました。

メインステージではお笑いライブや八郷幼稚園児による楽器演奏、キッズダンス、やさど納豆朝食い競争大会など盛りだくさんの内容で行われました。歩行者天国の路上では、高円寺阿波踊りなどで盛り上がりました。



▲商工会女性部によるけんちん汁やお弁当などの販売

◀恒例の模擬上棟式。この後、4か所でもちまきが行われました



福祉 高齢者

暮らしを支援するサービス 自宅で生活する高齢者の皆さんへ

介護保険の認定の有無に関係なく
おおむね65歳以上の在宅の人が利用できるサービス

安否確認をかねて…

サービス① 配食サービス事業

▼昼食時にお弁当を配達します。
住んでいる地区により配達する業者が異なります。



減塩・糖尿病・きざみ食などの特別食にも対応できます。
対象／ひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で、心身の障がいなどで自ら調理することが困難な人

利用料金／1食あたり350円

※介護保険の申請をしていない人は、申請後訪問調査を行い決定します。愛の定期便事業との同時利用はできません。

安否確認を兼ねて…

サービス② 愛の定期便事業

▼安否確認を兼ねて、乳製品(ヤ

クルト)を配達します。配達は、週2回で1回当たり2本です。

対象／65歳以上のひとり暮らしの高齢者で病弱な人

※配食サービス事業との同時利用はできません。

歩くときの支えになる

サービス③ 老人福祉車(シルバーカー) 購入費助成金

▼老人福祉車購入費の一部を補助(5000円まで)します。
対象／歩行の際、常に杖などが必要な高齢者

注意事項／申請書・認め印・購入した際の領収書・振込先口座番号の分かるものが必要です。

いざというときにボタン一つ

サービス④ 緊急通報システム

▼自宅の電話機に緊急通報装置

■申し込み・問い合わせ

- ・市役所 高齢福祉課
- ☎ 23-1111 (内線 153)
- ・支所 市民窓口課
- ☎ 43-1111 (内線 1124)

を取り付け緊急時にボタン一つで消防署に連絡ができます。

対象／ひとり暮らし、または病弱な高齢者世帯の人



利用料金／通報装置を設置する際、生計中心者の所得税額により自己負担がかかる場合があります。

介護している家族の皆さん

サービス⑤ 徘徊高齢者家族支援サービス

▼ココセコム(位置情報端末機(GPS))の基本料金を補助します。

対象／徘徊高齢者を介護している保護もできる人

利用者負担／世帯の課税状況により、自己負担がかかります。※端末機を携帯していないと位置の把握ができないので、高齢者の状況と、家族の介護体制もあわせて、検討してもらう必要があります。

介護保険の要介護度1以上の認定を受けている人が利用できるサービス

紙おむつを一部助成

サービス① ねたきり老人等紙おむつ購入助成事業

▼紙おむつ・尿とりパッドなどの購入費の一部を助成します。
対象／在宅で生活し、要介護度1以上で住民税非課税世帯の人

注意事項／対象商品を購入した

際のリシートまたは購入品目記載された領収書と認め印、振込先口座番号の分かるものを提出してください。
※申請は四半期ごとで、1か月当たり3200円を上限に補助します。

介護保険の認定を受けていない
おおむね65歳以上の在宅の人が利用できるサービス

日中、ひとりになるのが心配なときなど…

サービス① 通所型介護予防事業(デイサービス)

▼施設に通いながら趣味活動・入浴・レクリエーションなどを行います。

対象／日常生活に支障のある人

注意事項／健康診断書(各施設の書式使用)を施設へ提出してください。



サービス①デイサービスを利用できる施設

利用できる施設	利用料金 (1日あたり)
石岡市デイサービスセンター ☎ 35-1135	1,000 円
デイサービスセンターやさと ☎ 43-0811	
談話館 ☎ 36-6611	
サングリーンやさと ☎ 43-3120	2,000 円
八郷プロバンス ☎ 44-3213	

サービス②ショートステイを利用できる施設

利用できる施設	利用料金 (1日あたり)
のぞみ ☎ 27-5501	657 円 ※原則、年間 20 日まで。
明翠苑 ☎ 23-9620	
センチュリー石岡 ☎ 27-0001	
ゆうゆう ☎ 24-1611	
やさと ☎ 43-0811	

対象／次のどちらかに該当する人
・在宅での生活に支障のある人
・ひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で、体調不良で一時的に日常生活が困難な人

夜、ひとりになるのが心配など
きなど…
サービス② 高齢者等生活管理指導短期宿泊事業（ショートステイ）
▼特別養護老人ホームなどに短期間宿泊し日常生活の指導・支援が受けられます。



利用回数／1週間あたり1回（1時間以内）、月4時間以内
利用料金／1時間あたり290円
※申請後、訪問調査をして決定しますが、生活管理指導員の日程調整などで利用開始まで日数を要する場合があります。

暮らしに関するお手伝い
サービス③ 生活管理指導事業
▼外出時の援助や簡単な家事を手伝います。
対象／日常生活に支障のある人で、低所得のひとり暮らしや高齢者のみの世帯の人



▲デイサービスを利用しての感想を3人に聞きました。左から平原裕一さん、小泉とめさん、矢島節子さん。皆さん、いきいきとした表情が印象的



◀利用者の皆さんはぬり絵の真っ最中。話にも花が咲きます

利用者に
聞きました！
デイサービスって
どんなところ？

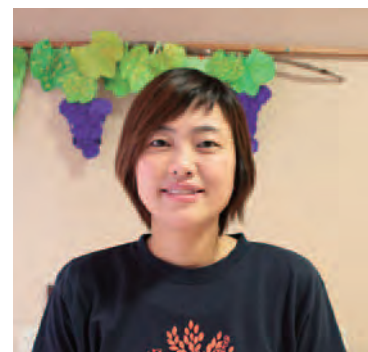
※これはサービス①のデイサービスになります。

デイサービスの利用は、矢島さんが今年で8年目、小泉さんが1年半、平原さんは7か月になります。利用してから明るく前向きになり、生きがいや心の寄り所が見つかったと話す3人。矢島さんは、利用者同士と

腹を割って話をするのがストレス解消になっていそう。98歳になる小泉さんは、週2日の利用が待ち遠しいと話します。平原さんはひとり暮らしでさびしい毎日を過ごしていました。が、デイサービスに通うようになってからは、利用者との会話が何よりも楽しいんだとか。また、みんなと食べるご飯がとにかくおいしいそうです。
ここでは笑顔の絶えない時間が流れます。笑顔は健康の源です。

私は、利用者の皆さんの心のリハビリを中心に、楽しく過ごしてもらえる場づくりを心がけています。利用当初は、暗く沈んでいた方が、みるみるうちに明るくなった姿を見てきました。話し相手がいなくてさびしかったり、つまらないと感じている方は一度体験してもらいたいのです。デイサービスというと抵抗がある方もいるかもしれませんが、利用した方のほとんどは笑顔になって帰っていきま

石岡市デイサービスセンター（生きがいデイサービスセンター）
介護福祉士 菅宮美穂さん





まちのわだい

楽しい行事や新しい活動など、身近な情報をお寄せください。

神 社×和装のファッションショー



▲参集殿がランウェイに様変わり。神社から和装文化を発信

地元力で作り上げられた和装のファッションショーが11月1日、常陸國總社宮で開催されました。これは昨年から復活した總社宮の菊花祭、總社園遊会の一環で行われているものです。市内衣装店の協力のもと、市内の着付け教室の先生と茨城理容美容学校の生徒たちが、それぞれ着付けとヘアメイクを担当。モデルは市内在住・在勤の30人の若者。観客は、神社の雰囲気と華やかな和装の取り合わせを楽しんでいました。

生 涯現役で過ごすために…



▲表彰された古澤さん（左・ゲートボール）と上杉さん（右・刺繍）

何歳になっても現役でいきいきと過ごしてもらおうと、11月21日、中央公民館で生涯現役フェスティバルを開催しました。100歳を超えてもなお活躍する高齢者の表彰や、俳優の渡辺徹さんの「夢と歩む」をテーマにした講演会などが行われました。また、健康体操など体験ブースも充実。「かがやき・ときめき・いきいき」をテーマにした、こども絵画・川柳・デジタル写真などの作品展示もあり、来場者を楽しませました。

旧 有明中跡でクラフトフェア



▲お気に入りを見つける楽しい時間が流れます

里山の風景に惹かれ集まったものづくりの作家たちによる「やさしくらフトフェア」が11月21～23日に開催されました。色づいた山を背景に、素敵なクラフト作品が並びます。このイベントは22年目を迎えた今年から会場を移し、旧有明中学校跡地へ。「廃校になってしまっただけだったけど、イベントに活用してもらえてうれしい。また素敵な作品がいくつも並び目移りしてしまう」という声が聞かれました。

仏 在住の書道家が八郷中で講演



▲生徒たちの前で力強い書を披露する川井さん

11月5日、八郷中の一年生を対象に、フランスで書道を教える川井恵さん（柿岡出身）が、夢に向かって進むことの大切さをテーマに講演を行いました。県内で書道の講師を務めた後、渡仏。現在は、大学生に書を教えたり、生け花とのコラボ企画などを手掛けるなど日本の文化を紹介して、8年半になります。言葉の壁などの不安の中で一歩踏み出す勇気が、夢へ近づくと生徒たちにエールを送りました。



石 岡商業生が「バレンタイン」に向けて新たな「いしおかサンド」を提案



▲たくさんの人に食べてもらいたいと呼びかける高校生たち

石岡商業高等学校の3年生が、ガトーショコラや焼き菓子などを用いた授業の一環で「バレンタインの贈り物」をテーマにチョコレートを使い、いちごがサンドされています。ぶれっどのケーキ屋さん（柿岡）の協力で商品化されました。

メニュー提案にあたり、原価計算や試作品づくりから実施。食べやすさ、見た目などを考慮しながら「お世話になつていて人に配れるバレンタインのお菓子」として使ってもらえたらうれしいと話しました。2月頃、店頭で限定販売される予定です。



▲地元の食材をたくさん使った、試作品のいしおかサンド

市内菓子店が作る、地元産品をサンドしたスイーツ「いしおかサンド」。石岡の新たなお土産を作ろうと始まったこの試みは、今年で4年目を迎えます。

柿、りんご、福来みかん（ふくねみかん）など、市内でとれる季節の食材をクッキーやパンにはさんだ「いしおかサンド」。ごまや味噌などの地元食材も使われるこの石岡独自のスイーツに、高校生による新たなメニューが加わります。

森 中、薪窯ピザで交流会



▲みんなで食べると、よりおいしく感じるね

10月30日、そのの保育園の子育て支援センターのキラキラの森の中でピザ焼き体験が行われました。自然豊かな森の中で、ふつくと焼き上がったピザに親子で舌鼓。

この森は平成21年に完成。6000㎡の広さで、72種類の植物や樹木が植えられています。同園事務長の藤枝さんは「この森を、子どもはもちろん、お母さんからお年寄りまで地域の皆さんの交流の場にしてほしい」と話しました。

健 康づくりも、その一歩から



▲年に1度の「健診」も健康づくりの一つ。受診を呼びかけました

健康づくりは歩くことから始まります。11月7日、八郷総合支所をスタート地点に、恋瀬川サイクリングコースを通り常陸風土記の丘までの7kmを歩くウォーキング大会を開催。

400人が参加し、アップダウンのあるコースを1〜2時間で全員完歩しました。スタート・ゴール地点では血圧測定・健康相談も行われました。ゴール地点では「良い運動になりました。豚汁の振る舞いもうれしい」という声が聞かれました。

子育て
補助

あなたの子育てを応援します
チャイルドシート購入補助



乳幼児の交通安全対策や健全育成支援を図るため、チャイルドシート（道路交通法第71条の3第3項の幼児用補助装置）の購入費の一部を補助します。

補助対象

- 次の条件をすべて満たす人
- 国土交通省の定める安全基準に適合するチャイルドシートを購入した人
- 申請日に6歳未満の乳幼児の親権がある人
- 申請日に市内在住の乳幼児と親権者

満の端数は切り捨てで、補助は乳幼児1人につき1台とし、1回限りです。

消費税が8%に引き上げられたことに伴い、所得の低い人への負担を考慮し「臨時福祉給付金」が支給されます。申請が済んでいない人は、期限内に申請してください。

信用封筒で1月29日（金）までに郵送してください。（同日消印有効）

福祉
給付金

臨時福祉給付金の
申請はお済みですか

①平成27年4月1日以降に購入したものに限り

申込方法

申請に必要なものを持参の上、市役所まちづくり協働課または支所総務課にお申し込みください。

補助金の額／1台につき5000円が限度
※購入価格（消費税含む）に2分の1をかけた額（1000円未満）

■申し込み・問い合わせ
市役所まちづくり協働課
☎23・1111（内線142）
支所総務課
☎43・1111（内線1338）



申請に必要なもの

- 石岡市チャイルドシート購入補助金交付申請書（申請書は窓口と市ホームページに備えてあります）
- 購入者の氏名・金額・品名が明記されたチャイルドシートの領収書など（コピーも可）
※レジスターなどによる領収証、領収済押印のある買上書（個人間の売買領収書は不可）
- チャイルドシートの品質保証書（説明書）
- 印鑑（認め印可）
- 振込先の口座番号が分かるもの（通帳など）

通信販売で購入された場合は以下のものも申請に必要になります。

- 納品書（購入明細書）
- カード支払いの場合はクレジットカードの引落明細
- 代金引換の場合は代金引換領収書



支給対象者
平成27年度分の住民税が課税されない人
※課税者の扶養となつている場合や生活保護受給者である場合は除きます。

支給額
一人につき6000円

申込期限
1月29日（金）まで

申込方法
来庁による申請

受付時間／午前8時30分～午後5時15分（水曜日は午後7時まで）※土・日・祝日を除く。

受付場所／市役所すこやか子育て館会議室・支所市民窓口課

郵送による申請
申請書に記入の上、同封した返

■申し込み・問い合わせ
社会福祉課
☎23・1111（内線156）

申し込み先は、平成27年1月1日現在に住民登録のある市町村です。

1月29日までに申請がない場合は、給付を辞退したものとみなします。

申請書は、臨時福祉給付金の給付対象と思われる人に8月中旬に郵送しています。

給付金支給の対象になると思われる人は、お問い合わせください。

生涯学習の集い 記念講演を開催

「生涯学習の集い」にピアノ
スト辻井伸行氏の母である辻井
いつ子氏をお招きし「子どもの
才能の見つけ方、伸ばし方」を
テーマに記念講演を行います。
入場は無料です。

希望する人は1月18日(月)ま
でに、生涯学習課へ電話でお申
し込みください。

プログラム

- 午前9時 / 受け付け
- 午前9時15分 / 開会
- 午前9時30分 / 家庭教育学級
体験発表・オアシス運動表彰
- 午前10時30分 / 記念講演

期日 2月6日(土)
場所 中央公民館
(八郷総合支所隣り)

※当日午前9時30分から中央公
民館で一般席の整理券を配布し
ます。

※託児(1歳から未就学児)を

■ 申し込み・問い合わせ
生涯学習課

☎ 43・1111 (内線1364)



辻井いつ子氏 プロフィール

フリーアナウンサーとして活躍。

1988年に生まれた長男・伸行氏が
全盲と分かるが「明るく、楽しく、あ
きらめない」をモットーに伸行氏を育
て、音楽の才能を見だし、プロのピ
アニストへと二人三脚で歩む。

その結果、伸行氏は2009年 ヴァ
ン・クライバーン国際ピアノコンク
ールで日本人初の優勝を果たす。

また、子育てに悩む親御さんが意見
交換をするサイト「辻井いつ子の子
育て広場」を開設。自分の経験をもと
に各地で講演活動も行う。

《案内図》



郷土へのまなざし 小林恒岳作品展を開催 2/1月～

合併10周年を記念して、石岡市を代
表する日本画家小林恒岳氏の作品展を開
催します。

郷土の水辺や山野に生きるものたちを
温かなまなざしで色彩豊かに描いた作
品、約20点を展示します。ぜひご覧
ください。

名称 小林恒岳作品展
～郷土へのまなざし～
会場 支所1階多目的ホール「郷の風」
期間 2月1日(月)～14日(日)
午前9時～午後5時



■ 問い合わせ
文化振興課
☎ 43-1111
(内線 1322)

◀ 水辺の雨 四題
(春・夏・秋・冬)

市内の月間交通事故件数【11/30 現在】

- ・発生件数 238件 (-61)
- ・死者数 1人 (-4)
- ・負傷者数 316人 (-100)
- ・物損事故 1,742件 (+132)

※()内は前年比

■問い合わせ

石岡警察署 交通課 ☎ 28-0110



1 石岡市役所

☎ 23 - 1111 (代表)

2 八郷総合支所

☎ 43 - 1111 (代表)

石岡市公式ホームページ

☎ http://www.city.ishioka.lg.jp/

■テレホンサービス

☎ 0800 - 800 - 7766

第65回社会を明るくする運動講演会
「子育てから生まれる絆」

「幼児が親心を育て、社会に絆が生れる」というテーマで行います。申し込み不要。

日時/1月24日(日)午後1時から

場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館

講師プロフィール/松居 和氏



◀尺八奏者として活躍し、アメリカに30年間暮らした経験から、日本の子育ての良さを実感。元埼玉県教育委員会委員。

■問い合わせ

1 秘書広聴課 (内線 212)

▼災害発生メカニズムを楽しく学ぶ「Dr. ナダレンジャーの災害科学実験ショー」や、いざという時に役立つ「防災グッズ手作り教室」を行います。
日時/2月6日(土)午後1時30分~3時
場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館



親子防災(災害)ボランティア入門体験教室

講座・教室

定員/親子30組
参加費/100円(保険料など)
持参するもの/はさみ一人一丁
申込締切/1月29日(金)
■申し込み・問い合わせ
市社会福祉協議会
☎ 22・2411

募集

平成28年度 県立石岡第一高等学校の定時制で学びませんか
▼様々な事情で高校に入学しなかった、高校を卒業しなかった成人を対象に行います。
応募資格/県内在住・在勤で中学校またはこれに準ずる学校を

卒業している人・平成28年4月1日現在で満20歳以上の人
選抜方法/学力検査は行わず、調査書・面接・作文など
定員/一般入学希望者の定員40人に含む
志願手続/卒業した中学校の校長に入学願書などを提出
提出期間/2月9日(火)・10日(水)・12日(金)
※校長が願書を提出すること。
選抜期日/3月3日(木)
■申し込み・問い合わせ
県立石岡第一高等学校定時制
☎ 22・4135

平成28年度 県立水戸南高等学校の通信課程で学びませんか
▼毎日通学できない人でも学べます。
願書書類の交付/1月12日(火)から
受付期間/【一般入学】3月10日(木)~23日(水)
【編入学・転入学】3月4日(金)~9日(水)
※いずれも土・日を除く。
■申し込み・問い合わせ
県立水戸南高等学校(通信制)
☎ 029・247・4284

広告掲載欄

広告掲載欄

募 集

第8回いばらき看護職合同進学
就職説明会

▼参加無料、事前申し込み、履歴書不要。服装自由。
日時／1月17日(日)午後0時30分～3時30分
場所／県立県民文化センター
対象／就職活動している看護学生・看護職員、看護大学・看護学校進学希望者
■問い合わせ
公益社団法人茨城県看護協会
☎029・221・6900

2016年

日中友好親善新春交流会

▼市内在住・在勤の中国の皆さんと楽しく交流しましょう。
日時／2月14日(日)午前11時から
場所／貝地町公民館(貝地2-6-14)
参加費／日本人2000円 中国人500円
申込方法／1月31日(日)までに電話で申し込み
■申し込み・問い合わせ
石岡市日中友好協会事務局(櫻田)
☎080・6538・1736

お 知 ら せ

陸上自衛隊施設学校

市内で地図判読現地教育を実施
▼初級幹部候補生の自衛官を対象に「地図判読現地教育」を行います。迷彩服を着用した自衛官が行動します。
日にち／1月12日(火)～15日(金)・2月2日(火)～5日(金)
実施場所／恋瀬地区、葦穂地区、龍明、柿岡地区高友、瓦会地区、弓張・西幡、小桜地区川又、大覚寺、吾国山、足尾山グライダー飛行場など

行動人員／50人程度(3人一組)
■問い合わせ
陸上自衛隊施設学校教育部運用教官室
☎029・274・3211(内線553)

少年非行などの相談

▼茨城県警察少年サポートセンターでは少年の非行や犯罪被害などの相談を行っています。
相談番号／
☎029・847・0919
✉keishonen@pref.ibaraki.lg.jp

ひまわりの館 講座

バレトン&けいらくストレッチ

バレトン教室

▶大きな筋肉を鍛え代謝をアップさせる「フィットネス」、体のコアを意識しながら美しく体を動かす「バレエ」、体の柔軟性や全身をリラックスさせる「ヨガ」の3つを融合したエクササイズで美しくしなやかな体を目指しましょう。

日時／2月9・16・23日、3月1・8日(火・全5回)午前10時～11時

講師／竹村 園子先生

受講費／無料

定員／30人(先着)



冬のけいらくストレッチ教室

▶ストレッチでけいらく(つぼを結ぶライン)の流れを良くして寒さに負けない体を作りましょう。

日時／2月18・25日(木・全2回)午後2時～3時

講師／栃本 恵子先生

受講費／無料

定員／30人(先着)



申込期間／1月7日(木)から
申込方法／電話で申し込み(電話以外は受け付けませんのでご注意ください)

■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

広告掲載欄

広告掲載欄

119番通報の受信場所が変わります

▶1月21日(木)から、119番通報は水戸市に開設される「いばらき消防指令センター」につながります。

通報の仕方は変わりません。

「いばらき消防指令センター」は、県内20消防本部が共同で災害対応と指令システム高度化を目指し設置したセンターです。

119番通報する時は「石岡市」から伝えてください



■問い合わせ
市消防本部通信指令課
☎23-0119

- 1 石岡市役所
☎23-1111(代表)
- 2 八郷総合支所
☎43-1111(代表)
- テレホンサービス
☎0800-800-7766
- 石岡市公式ホームページ
http://www.city.ishioka.lg.jp/



お知らせ

農業委員会委員選挙人名簿登載申請書の提出が不要に

▼農業委員会等に関する法律の改正に伴い、農業委員会委員の選出方法が市長による選任制に変更されます。今後は農業委員会委員の選挙は行われません。農業者の皆さんに毎年提出をお願いしていた「選挙人名簿登載申請書」の提出も不要になりました。

■問い合わせ

2 農業委員会(内線1353)

フレッシュ求人情報

▼ハローワークと連携して「フ

フレッシュ求人情報」の日版・週版を提供しています。市役所本館・八郷総合支所の正面玄関入口付近に備えていますので、ご利用ください。

■問い合わせ

1 商工課(内線482)

プラスワン休暇で3日以上の連続休暇

▼仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)のために、2日以上の休日に年次有給休暇と組み合わせることで3日以上の連続休暇を取得してみようか。厚生労働省の働き方、休み方

改善ポータルサイトでは参考となる事例を掲載しています。

■問い合わせ

茨城労働局監督課
☎029-224-6214

相談

無料税務相談

日時/1月12・19日(火)

場所/関東信越税理士会土浦支部 税務相談所(土浦市民会館東隣)

■申し込み・問い合わせ

関東信越税理士会土浦支部
☎029-824-5055

※予約受付時間は、平日の午前10時〜午後2時

石岡市消防出初式は1月9日(土)



▶当日は下記の時間に、演習召集サイレンが鳴ります。

八郷地区午前6時・石岡地区午前8時

【タイムスケジュール】

午前9時:点検(石岡小学校校庭)

午前9時35分:式典(石岡市民会館)

午前11時:消防パレード(御幸通り)

消防パレードの後、はしご車による救助訓練や消防団の訓練を披露。

※午前10時40分から午後1時まで駅前交通規制がかかります。

■問い合わせ 市消防本部総務課
☎23-0119



広告掲載欄

ひとり親世帯の皆さんなどに
入学祝金を贈呈します



▶平成 28 年 4 月に小学校へ入学する子の
いるひとり親家庭などを対象に、祝金を贈
呈します。
※寄附金によって実施する事業です。

申請期間

1 月 4 日 (月) ~ 29 日 (金)

対象／平成 28 年 1 月 1 日現在、市内在住
で住民登録がある人で、小学校へ入学する
児童を養育している、下記の①または②に
該当する人

①父母で配偶者のいない人または、父母以
外で児童を養育している人
※事実上婚姻関係と同様の事情にある場
合は対象外

②身体障害者手帳を持っている人

祝金額／① 2 万円② 5 万円

※①と②両方に該当する人は 7 万円

提出先／①は、こども福祉課

②は、社会福祉課

※支所市民窓口課では①と②のどちらの
人も申請できます。

持参するもの／①認め印、戸籍謄本（受給
資格者および対象児童のもので申請日前 1
か月以内発行のもの）

②認め印、身体障害者手帳

■問い合わせ

①について **1** こども福祉課（内線 174）

②について **1** 社会福祉課（内線 157）



お
知
ら
せ

新成人の皆さんへ

20 歳になったら国民年金

国民年金は、年をとった時や、
いざという時の生活を、現役世代
で支えるための仕組みです。

若い時に加入し保険料を納め
続けることで、年金を受け取る
ことができます。

国民年金は、20 歳以上 60 歳未
満の人は加入が義務付けられて
います。20 歳になったら忘れず
に加入手続きをしましょう。

国民年金のポイント

【将来の大きな支えに】

国が責任をもって運営し、年
金の給付は生涯、保障されます。
【老後のためだけではありません】
国民年金には、年をとったと
きの老齢年金のほか障害年金や
遺族年金もあります。障害年金

は、病気や事故で障がいが残つ
たときに受け取れます。

また遺族年金は、加入者が死
亡した場合、その加入者により
生計を維持されていた遺族（子
のある配偶者や「子」）が受け
取れます。

学生の皆さんには、

「学生納付特例制度」

▼申請により、学生の保険料納
付が猶予されます。
学生納付特例の期間は、年金
を受けるための期間として計算
されますが、老齢基礎年金額に
は反映されません。

30 歳未満の人は、

「若年者納付猶予制度」

▼申請により、30 歳未満で学生以
外の保険料納付が猶予されます。
納付猶予の期間は、年金を受
けるための期間として計算され
ますが、老齢基礎年金額には反
映されません。

※制度の利用には所得の条件が
ありますので、ご注意ください。

■問い合わせ

日本年金機構 土浦年金事務所

☎ 029・825・1170

① 保険年金課（内線 138）

広告掲載欄

広告掲載欄

イルミネーションで綴るグリムの世界

県フラワーパークで
県内最大イルミネーション

グリム童話の中でバラがポイントになる「白雪と紅ばら」の世界をイルミネーションで表現しました。

赤と白のバラを基調に 40 万球の LED 電球で彩った園内には、童話で登場する熊や小人、丸太、鳥などが登場。順路に沿ってコースを進むと物語が展開していきます。

2月14日（日）まで

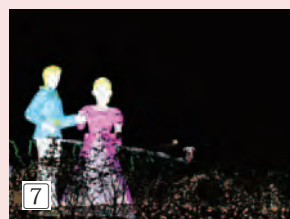
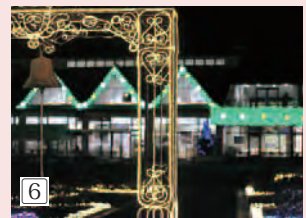
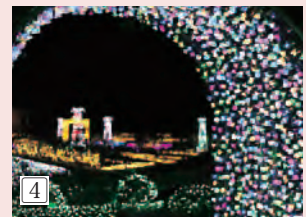
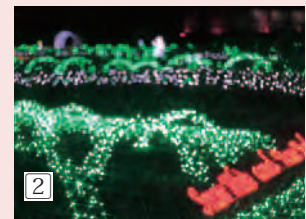
時間／午後5時～9時

入園料／大人 500 円 小人 250 円

※特別イベントのため年間フリーパス、前売券、招待券、他特別券、各種割引などの利用はできません。

休園日／月曜日

■問い合わせ 県フラワーパーク ☎ 42-4111



- ①イルミネーション全景
- ②入口
- ③くまとの出会い
- ④小人の宝石のアーチ
- ⑤クマと小人の対峙
- ⑥森のチャペル
- ⑦しらゆきとべにばらの結婚

タウンミーティング 参加団体を募集

タウンミーティングは、より良いまちづくりのために、市長と市民の皆さんが直接、対話する場です。

■申し込み・問い合わせ
秘書広聴課
☎ 23・1111
(内線 212)

申込方法
市内在住、在勤の人で、当日の参加者が10人を見込めば申し込みの対象になります。
開催日時・会場は、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1～2時間です。



これまでの開催団体とテーマ

(1～12回分は6月1日号に掲載しています)

	開催団体	テーマ
13	歴史ボランティアの会	歴史・文化を生かしたまちづくり
14	石岡ハーモニーネット	男女共同参画推進のまちづくり
15	新石岡市を考える市民の会	安全安心のまちづくりなど
16	石岡建築士会	歴史・史跡を生かしたまちづくり
17	守横町内会	安全安心のまちづくり

各回で話し合われたことの概要は、市ホームページから確認することができます。

まちかど情報センター ニュース

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。

ボランティア募集

いしおか雛巡り（2月13日から）
▼一緒に雛人形を飾りませんか？
石岡ゆかりの人物を物語仕立てに飾ります。その他、金刀比羅神社、石岡駅にも飾ります。作業は1月下旬から始まります。



まちかど学習室

仲間とワハハで脳活OK
▼初めての方大歓迎！
日時／1月15日（金）
午前10時～正午・午後1時～3時・
午後3時～5時
資料代／500円

まちかどギャラリー

原田博子
和紙絵画の世界
期間／1月9日（土）
～15日（金）



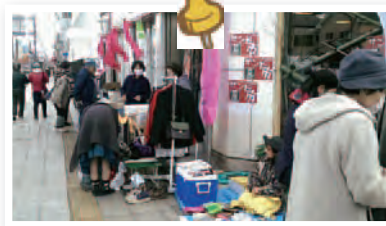
▲「冬景色」
和紙で色の濃淡と遠近感を表現

1月のコミュニティ

心と身体の健康相談
毎週水曜日午前10時30分～午後1時
折り紙教室 30日（土）
午後1時30分から
まちの保健室 17日（第3日曜日）午後1時～4時
ちりめん小物 16日（土）
午後1時から

毎月第1水曜日の午前10時から
まちかどバザール開催中！

掘り出しモノがあるかも!?



今月のサンド市は16日

▼毎月第3土曜日に開くから3・土・市（サンド市）
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



▲1歳児健診を終えた赤ちゃんに、卵と牛乳を使わない、にんじんとバナナの蒸しパンの試食も実施

適塩の食事を心がけましょう

たくさん野菜を食べましょう



▲会長の桜井裕子さん（左）副会長の大岡芳子さん（右）
毎月「広報いしおかの1日号」にレシピを提供してくれています。

地域の元気の 出発点

—協働で取り組む現場から—
地域の食を守る
レポート No. 7

■問い合わせ
石岡保健センター ☎24-1386
八郷保健センター ☎43-6655

「私

たちの健康は、私たちの手で」をス

ローガンに、地域の食育と健康づくりに取り組んでいるのは、食生活改善推進員（ヘルスメイト）の皆さん。

市内には122人の推進員がいて、地区ごとに活動しています。

食は、人の身体をつくる基本。

その一方、食生活は偏り、忙しさにまかして食事の時間をおろそかにしがちです。

そこでバランスの良い食事の大切さを広めようと、地区の公民館で、ヘルシー料理や適塩料理、親子料理などの講習会を行っています。若いお母さんから一人暮らしの高齢者まで幅広い世代を対象にしています。

家庭では、母として妻として食事を大切にしてきた推進員の皆さん。「ちゃんと食べてる？」と声をかけ、みんなで食べる喜びを伝えてくれる姿は、お母さんのようであり、いわば地域の食の伝道師。そんな皆さんから料理作りを教わってみませんか？10人程度のグループで受講できます。子どもから大人まで大歓迎！



男女共同参画

ハーモニコーナー

次なる夢は日本代表!

山崎隼輔さんしゅんすけ (お菓子工房プティグリオ)

チーフパティシエ

今回は、お菓子工房プティグリオのチーフパティシエを務める山崎さんにお話を伺いました。

——パティシエになろうとしたきっかけは何ですか。

山崎さん 小さい頃、母親と一緒にしたお菓子作りが原点ですね。中学校ではクラスメイトたちとクッキー対決なんかやっていました。高校生で進学について考えた時「パティシエ」がパツと出てきました。両親も応援してくれ、専門学校に2年間通わせてもらいました。卒業後は水戸のお菓子屋さんに就職しま



▲日本洋菓子協会連合会会長賞を受賞した作品と一緒に

した。そこで今のお店のシェフ櫻井さんに出会い、プティグリオのオーブンングスタッフとして携わり、現在に至ります。

——仕事の1日の流れを教えてください。

山崎さん 朝6時半に出勤し、ショーケースに並べるケーキ作りをします。それが一段落したら、次の日の焼き菓子などの仕込みを行います。クリスマスなどのイベント行事がある時以外は、夕方の6時ぐらいには終業になります。このような仕事は、朝早く夜遅い所が多いのですが、ここ(プティグリオ)は「仕事を頑張るためには、プライベートを充実させることが大切」だと考えているので、仕事は短時間集中で行っています。

——仕事をやっていて良かったと思えることは何ですか。

山崎さん お客様からの「おい

しかったからまた来ました」や、誕生日のデコレーションケーキを見たお子さんの「わあ、すごい」などという声が作業場まで聞こえてきた時などは本当に嬉しいですね。これからは、新しい商品の数を増やし、この店をシェフと一緒に充実させていきたいです。

——性別に関係なく活躍することができるとは、どのようにしたらよいでしょうか。

山崎さん 基本的なことですが「男性だから」「女性だから」とらわれることなく、自分の適性を知り、それを伸ばす努力ができれば、性別に関係なく活躍できる社会になっていくのではないのでしょうか。

山崎さんは、9月下旬に行われた「2015 ジャパン・ケーキショー東京」で味と技のピエステンテ部門で最高位になる日本洋菓子協会連合会会長賞を受賞しました。次なる夢は世界各国の代表が競う「クープ・デュ・モンド・ドゥ・ラ・パティスリー」の日本代表。夢はますます広がります。

ISHIOKA JOURNAL



「多様な文化を背景とした人々が互いの文化を尊重しながら共に生きる社会(多文化共生社会)」を目指して、様々な取り組みを紹介します!

政策企画課

☎ 23-1111 (内線 226)

圧巻のインドネシア伝統舞踊

「サマン・ダンス」

11月1日にイベント広場で開催された第30回商工祭。この中で、インドネシアの伝統舞踊「サマン踊り」が紹介されました。

サマン踊りは、スマトラの北部にあるアチェ地域で最も人気のある踊りで「千の手」という名でよく知られている踊りです。アチェのガヨ高原中央のアラス族に起源をもつもので、お祭りや重要な行事の際に披露されます。

今回は、筑波大の留学生15人が披露してくれました。膝をついて横に並んだ学生が、音源を使わずに会場いっぱいに歌声を響かせ、楽器

>>>インドネシア共和国
東南アジア南部に位置し、赤道にまたがる1万3,466もの大小の島により構成されています。国土は約189万平方キロメートル(日本の約5倍)で、人口は約2.49億人。主に話されている言語はジャカルタ語です。



のリズムに合わせて腕や手など上半身を一齐に交互に動かしながら踊る様子が圧巻でした。



体育協会の団体紹介 17
スキ一部 会員募集



▶スキー、スノーボードが大好きな人のためのクラブです。活動はクラブ合宿やスキーツアーとオフ会など1年を通して楽しい行事が盛りだくさん。

仲間と楽しいシーズンを過ごしたい人、検定会や指導者をを目指す人、初心者からファミリーまで大歓迎！

皆さんの参加をお待ちしています。
■申し込み・問い合わせ
市体育協会スキ一部（担当：石崎）
☎ 26-7210

スポーツ時のケガを防ぐ
講演会を開催

▶10月31日、ふれあいの里石岡ひまわりの館で「ジュニア期・中高年の運動プログラム」をテーマに講演会を行いました。

県体育協会スポーツ医学委員の平野篤先生（水戸協同病院院長）に医学的な観点から、スポーツ障害やケガの手当てについて学びました。

自分のペースで筋肉・筋力をアップし、食生活を見直すことがスポーツ時や高齢者のケガを防ぐことにつながります！



平野篤氏

- 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
- 柏原野球公園管理事務所 ☎ 23-8158
- 朝日スポーツ交流施設 ☎ 43-6884

結果

石岡市秋季バドミントン大会
10月25日 石岡運動公園体育館

- 混合複A
 - 第1位 進藤和敏・井上郁美
 - 第2位 中山進太郎・仲内彩
 - 第3位 越智雄大・谷口咲輝
- 混合複B
 - 第1位 照沼貴人・藤生奈々
 - 第2位 阿部知弘・小松澤なつみ
 - 第3位 井上和総・水柿華絵
- 混合複C
 - 第1位 横井彰・安倍恵
 - 第2位 川並堅司・小松崎佐知子
 - 第3位 遠藤隼人・姫野奈緒

混合複D

- 第3位 小泉佳祐・片岡美穂
- 第1位 森祐介・足立美佐代
- 第2位 小崎武俊・小崎幸恵
- 第3位 渡部進・小峰菜々美
- 混合複100
 - 第1位 田中克巳・押久保圭子
 - 第2位 荒井慎二・荒井春江
 - 第3位 鈴木京子・喜多真人
- 酒出敬一・酒出美雪

スポーツ少年団本部長杯

- バドミントン大会
11月1日 石岡運動公園体育館
- 4年生以下男子の部
 - 優勝 鳥川智匡・小池韓太
 - 準優勝 小吹龍彦・千代怜摩

混合複E

- 第3位 鈴木啓真・大滝称翔
- 4年生以下女子の部
 - 優勝 小沼鈴奈・岡野優
 - 準優勝 小林美絢・本図愛里
 - 第3位 渡辺愛優加・草間寧音
- 5年生男子の部
 - 優勝 島田尚・中村仁哉
 - 準優勝 比気悠斗・益子聖也
 - 第3位 平岡蒼徳・久保田圭佑
- 5年生女子の部
 - 優勝 後藤咲々・谷川夢奈
 - 準優勝 須崎沙織・草間優衣
 - 第3位 原田倫・栗山理央
- 6年生男子の部
 - 優勝 大滝翔一・岡野優輝
 - 準優勝 国谷佳憲・栗原翔太郎

混合複F

- 第3位 足立敦思・鈴木宏太
- 6年生女子の部
 - 優勝 佐川未羽・谷川萌愛
 - 準優勝 小沼詩奈・堤萌絵
 - 第3位 千代紗垂良・阿部茜
- 佐藤有菜・淀縄夏羽

スポーツ少年団本部長杯
サッカー大会

- 11月7日 石岡運動公園多目的広場
- 6年生の部
 - 優勝 FC石岡
 - 準優勝 石岡東フットボールクラブ
 - 第3位 八郷サッカー



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

こころといのちの電話相談
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)

心の体温計

▶携帯電話やパソコンを利用して気軽に
にストレスや落ち込み度をチェック!!



パソコンからは

🌐 <https://fishbowlindex.jp/ishioka/>

健(検)診

特定健康診査受診券

間もなく有効期限です

▼40～74歳の国民健康保険に加入している人で、まだ健康診査を受けていない人は、4月に発行した「特定健康診査受診券」で医療機関での健診を受けることができます。

【有効期限】

1月31日(日)

特定保健指導を受けよう!

▼特定健康診査の結果、生活習慣の見直しが必要な人には「特定保健指導利用券」を発送しています。自分でできるメタボ解消法について指導します。



子宮がん・乳がん検診

▼今年度検診を受けていない人はラストチャンスです。70歳以上は無料になります。
日時／1月21日(木)午後0時20分～1時10分受け付け
場所／石岡保健センター

項目・負担金

・子宮がん検診(20歳以上)

1540円

・乳がん検診

【マンモグラフィ】

(40～49歳) 1540円

(50～69歳) 1020円

※マンモグラフィは2年に1度の検査となります。

【超音波】

(30～65歳) 1020円

申込期間／1月4日(月)～8日(金)

申込方法／石岡保健センターへ直接または電話、ファックスでお申し込みください。1日の定員が子宮がん100人、乳がん50人になり次第締め切ります。

子宮がん・乳がん検診の受診券の発行は**1月29日まで**です

▼保健センターの窓口で受診券を発行しています。乳がん検診を希望する人は、各医療機関で電話予約をしてから保健センターにお出でください。有効期限を過ぎた受診券は、保健センターで期限の延長ができません。受診券を窓口にお持ちください。

※有効期間は発行日から1か月間です。

【発行期限】

1月29日(金)まで

講座・教室

血糖値が気になる人への勉強会を行います

▼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。

日時／1月28日(木)午後1時30分～3時30分(午後1時～1時30分受け付け)
場所／石岡保健センター
内容／運動指導士による運動実技、栄養士による講話と質疑試食

申込期間／1月4日(月)～1月20日(水)※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直接または電話でお申し込みください。



目指せ！生涯現役！ ロコモ&メタボ撃退教室

▼いつまでも若々しく、日々の生活、趣味やスポーツをいつまでも楽しみたいあなたへ。生涯現役でいきいきと活動するための体づくりを食事と運動の両面からアプローチ。生活の中での小さな工夫や、自宅で簡単にできる効果的な体操を食生活改善推進員が伝授する1日コースの教室です。参加費は無料。

日時／1月21日(木)午前9時～9時15分受け付け、午後2時30分終了予定
場所／八郷保健センター
対象／石岡市在住
定員／20人(先着)

内容／メタボ・ロコモの予防と改善、野菜たっぷり若返りメニュー(調理実習)、体操ほか
持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、味噌汁少量(塩分測定)
※動きやすい服装で参加してください

申込方法／1月13日(水)までに八郷保健センターへ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

日時／2月19日（金）午後1時
20分～1時50分

場所／八郷保健センター
対象／フツ化物塗布希望の未就学児

内容／歯科健診、歯磨き指導、フツ化物塗布
定員／40人（先着）
申込方法／八郷保健センターへ電話
でお申し込みください。



予防接種

▼対象者には、4月上旬に必要な書類を郵送しました。ご不明な点は保健センターにお問い合わせください。



麻疹風しん予防接種（2期）

対象／4月に小学校入学の人
※年長児（平成21年4月2日～平成22年4月1日生）
接種時期／3月31日（木）まで
（接種時期を過ぎると接種料は自己負担になります）

接種料／無料
接種方法／指定医療機関での個別接種（予約制）

二種混合予防接種

対象／市内小学6年生（平成15年4月2日～平成16年4月1日生）
接種時期／3月31日（木）まで
接種をお勧めします。

接種料／無料
接種方法／指定医療機関での個別接種（予約制）

日本脳炎予防接種

▼平成23年から新ワクチンになり、積極的勧奨を再開しています。平成7年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれまでの人は、20歳になるまで4回を定期接種として受けることができます。

償還払いの予防接種

▼償還払いとは、医療機関などで費用を支払い、その領収書を保健センターに提出し、その立て替え分（助成額）を受け取る方法です。次の予防接種からは償還払いになります。

成人風しん等予防接種

対象／妊娠を予定、または希望している女性と配偶者、妊娠し

ている女性の配偶者

助成額／風しんワクチン
3000円

麻疹風しん混合ワクチン
5000円

任意高齢者肺炎球菌予防接種

対象／高齢者肺炎球菌予防接種任意接種対象者（市外医療機関で接種した任意接種対象者※県内に限ります）
助成額／4000円

乳幼児予防接種（定期予防接種のみ）

▼県外で定期予防接種を受けた場合の乳幼児予防接種費用の助成になります。里帰りなどの事情により県外での予防接種を希望される人は、各保健センターにご相談ください。

《償還払いの手続き方法》

- ▼次のものを持参し、各保健センターに申請してください。
- ・接種した予防接種の領収書
- ・助成費用の振り込み先の口座番号が分かるもの（通帳など）
- ・印鑑
- 申請期限／3月31日（木）

愛育班員全国大会表彰

10月8日、横浜市で行われた平成27年度健やか親子21全国大会（母子保健家族計画全国大会）で、柿岡の須藤るい子さんが表彰されました。これは須藤さんの長年にわたる仲町愛育班での活動が認められたものです。愛育班とは、地域の皆さんへの「声かけ」「見守り」を通し、母子から高齢者までの健康づくりをお手伝いする活動です。



▲現在は須藤るい子（中央）と菊愛（左）と茂垣文（右）の3人が活動しています。

知っていますか？

たばことCOPD

日本の喫煙率は、他の先進国に比べて



高く、タバコに関連する病気で1年間に約9万5千人が命を落としていきます。タバコの有害物質の含有量は、直接吸い込む主流煙よりタバコから立ち上がる副流煙の方がはるかに多く、タバコの煙は周囲の人の健康までも悪影響を与えています。また、タバコの煙の悪影響は7m先まで到達し、複数が同時に喫煙すればその距離が2～3倍以上になるといわれています。

たん、軽い労作中の息切れなどの症状が特徴で、数年間かけて進行し、異常に気付いたときにはすでに重症化していることがあります。

COPDの最大の要因は喫煙です。タバコはCOPDの発症に深く関わり、そのリスクを増大させています。COPDと診断されている人の95%以上は喫煙者です。禁煙開始から1週間程度はつらい時期が続きます。たとえ失敗してもくじけず、再度チャレンジして禁煙を成功させましょう。「やめたい」と思ったら、1日も早く禁煙に挑戦しましょう。

参考資料：日本家族計画協会「こうしてやめるタバコ」『知っていますか？COPD』より



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.shioka.lg.jp/

《おたのしみ映画会》

Ⅱ入場無料Ⅱ

幼児・児童を対象とした映画会を実施します。親子そろって気軽にお出でください。申し込みは不要です。

日時／1月30日(土) 午前10時30分から(上映時間62分)

場所／中央図書館 3階読書室

内容／アニメーション映画「ムーミン谷の彗星」

ます。

ぜひ、ご家族で見に来てください。

日時／2月11日(木) 午後2時～3時

場所／中央図書館 3階読書室

内容／1 ゴックルとアナン 2 ゆかいなピエロ 3 いなかのネズミまちのネズミ

対象／幼児・児童(申込不要)

《雑誌スポンサー募集》

中央図書館では、雑誌コーナーの充実を図るために「雑誌スポンサー制度」導入しました。雑誌スポンサーには雑誌の購入代金を1年間提供してもらう制度です。

提供してもらった雑誌は、雑誌コーナーに並べ「最新号」の雑誌カバーの表面には企業名を裏面にはスポンサーが希望する広告を掲載します。

ぜひご利用ください。

《1月のおはなし玉手箱》

《ひよこのおはなしかい》

《1月のおはなし会》

《1月のおはなしフレズ》

※赤ちゃんから大人まで誰でも参加できます。(30分程度)

中央公民館

《1月のおはなしフレズ》

・9日(土) 午後2時30分から

・16日(土) 午前10時30分から

・9日(土) 午後2時30分から

※赤ちゃんから大人まで誰でも参加できます。(30分程度)

提供してもらった雑誌は、雑誌コーナーに並べ「最新号」の雑誌カバーの表面には企業名を裏面にはスポンサーが希望する広告を掲載します。

ぜひご利用ください。

《1月の休館日》

1～4日

11日

12日

18日

25日

28日

時の記憶

シリーズ120 文化振興課 ☎43-1111 (内線1324)

茨城廃寺跡 調査成果④ 建物方位から みえてきた変遷

平成23年度と26年度の調査によって、茨城廃寺跡の寺域は北・東・西側をほぼ確定することができました。東西の規模は150m余りで、その内部には、塔、金堂、講堂という主要建物(伽藍)が造営されました。その位置は寺域全体からみると西側に若干寄っています。

主要建物の場所は地形的に一番高いところにあたることから、最も目立つところが選地されたでしょう。そして、東側には寺院の管理運営などに関わる施設が配置されたと考えられます。

主要建物や区画溝、掘立柱建物の多くは東西南北を基準とした正方位で建設されています(図の赤色)。しかし、そのほか西に11度斜めの方位をとる建物も発見しています。図の青色の

方位をとっています。また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。

方位をとっています。

また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。

方位をとっています。

また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。

方位をとっています。

また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。

方位をとっています。

また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。

方位をとっています。

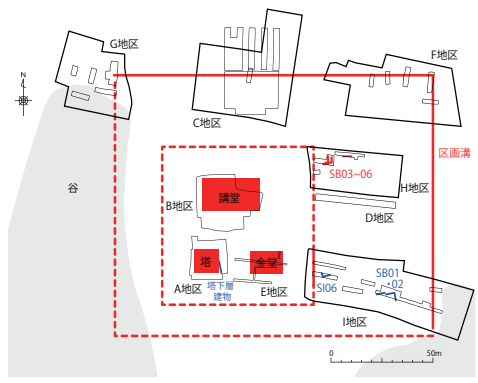
また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。

方位をとっています。

また、昭和55年の調査では、塔よりも古い掘立柱建物が発見されています。これも同様の斜方位をとっています。

つまり、創定期あるいはそれ以前という初期の段階では西に斜めの方位で、その後、主要建物の設計に合わせて正方位になるという計画性や変遷が見えてきたこととなります。



文芸いしおか

● 石岡 外川なをみ

筑波朝霧 紅葉を包み
裾野豊かな 果樹の郷

● 石岡 石塚 芳華

後を継げとは 言わない父が
土を落とすとした コンバイン

● 石岡 篠原美千代

心許して 絡んだ松へ
派手に燃え立つ 蕪紅葉

● 南台 月乃香俱耶姫

比叡山々 尊い教え
欲を捨て去る 修行僧

● 杉並 助川 浩史

友の笑顔に 涙を誘う
遺影囲んだ 菊の花

● 北根本 大塚 豊子

味噌汁のよく白ふ朝初冬なり
満飾の練り柿赤し秋の空

● 大塚 松岡 元義

「すべて恩師はあの世へ旅路
どこか寂しいクラス会」

● 古希を過ぎて誰々チャンと呼んだ故郷のクラス会

「禿げと白髪が慰め合って 酒
が笑わすクラス会」

● 柴内 羽生 俊

「これから終活のんびりやろう
冥土のみやげも二つ三つ」

● 元氣健康百寿まで

「余生まだまだ心も若く 恋は
これから二つ三つ」

● 縁あつて石岡俚謡会に入会したの会社勤務していた頃であり、もう二十年になる。七・

● 下林 加藤 弥生

七・七・五の短詩型の言葉遊びも
飽きずに続けている。今は東京
や岐阜などの吟社の会員になっ
ているので、毎月二十から三十
創っているが、ネタ切れになり
駄作が多いのは仕方がない。最
近当然であるが題材が歳相応に
年寄りじみた作品が多くなつ
た。あくまでも趣味というか遊
びの世界なので仲間達と楽しん
でいる。高齢者の私の作品を紹
介します。

● 歩き続ける人生行路 先はま
だある長い道」

「残り少ない人生だから 今が
大事なこの時間」
「立ち居振る舞いテキパキ出来
ず 老いに空しくなる余生」
「薄くなつてく日めくり暦 俺
の命と重ねみる」
「クラス会の三作品」
「すべて恩師はあの世へ旅路
どこか寂しいクラス会」
「古希を過ぎて誰々チャンと
呼んだ故郷のクラス会」
「禿げと白髪が慰め合って 酒
が笑わすクラス会」
陰気なものばかりじゃいけない。
明るく希望を持って
「これから終活のんびりやろう
冥土のみやげも二つ三つ」
「歳を取っても色気に食い気
元氣健康百寿まで」
「余生まだまだ心も若く 恋は
これから二つ三つ」

文化協会だより

明けましておめでとうござい
ます。今年もよろしく願ひし
ます。

当協会では市の文化振興の発
展のために一緒に活動する仲間
を募集しています。詳しくは、
お問い合わせください。

●文化協会所属団体

- ①石岡市民謡舞踊連合会
- ②石岡吟詠詩舞連合会
- ③八郷吟詠会
- ④石岡合唱連盟
- ⑤石岡三曲協会
- ⑥石岡市日本舞踊研究会
- ⑦石岡離子連合保存会
- ⑧俳禍ばやし保存会
- ⑨太々神楽保存会
- ⑩石岡華道同好会
- ⑪石岡茶道会
- ⑫石岡俚謡会
- ⑬いしおか俳句同好会
- ⑭やささと俳句会
- ⑮文化協会盆栽部
- ⑯石岡養菊愛好会
- ⑰石岡かるた会
- ⑱日本将棋連盟石岡棋友会支部
- ⑲石岡市囲碁同好会
- ⑳八郷囲碁連盟
- ㉑石岡短歌同好会
- ㉒八郷短歌会
- ㉓いしおか子ども劇場
- ㉔石岡大正琴愛好会
- ㉕八郷写真クラブ
- ㉖八郷硯友会
- ㉗やささと読書会
- ㉘筑東史談会
- ㉙やささと巨樹の会
- ㉚寿芸能会
- ㉛瓦塚・佐久の大杉保存会
- ㉜丸山古墳保存会
- ㉝石岡盆栽菊友会
- ㉞石岡史跡研究会
- ㉟石岡遊石会

■問い合わせ 文化振興課
☎43・1111 (内線1322)

俳句

いしおか俳句同好会

● 総社 一色しのぶ

石榴裂け破戒の言葉吐きにけり

● 若宮 今川 武男

秋深む昭和の残る恋瀬川
若松 城下 稔



潜り戸は風立つところこぼれ萩
「花燃ゆ」の撮影現場散紅葉

● 旭台 綿引さかえ

夕焼のとび火している烏瓜

やさと俳句会

● 柿岡 松田とく子

田仕舞の煙しづかに村つつむ
瓦谷 國谷 南風

● 炭焼の媪の意地の微笑かな

● 瓦谷 石田 清美

これからは我が余生なり日記買ふ

短歌

石岡短歌同好会

● 井関 木間塚具子

枕辺に嫁がおろせし林檎汁口に含
めば母の懐し
高浜 大嶋 全江

● はじめてのバイトで稼ぎし十八歳
ジーンズにのぞく財布ほこらし



● 下林 加藤 弥生

筑波朝霧 紅葉を包み
裾野豊かな 果樹の郷

● 石岡 石塚 芳華

後を継げとは 言わない父が
土を落とすとした コンバイン

● 石岡 篠原美千代

心許して 絡んだ松へ
派手に燃え立つ 蕪紅葉

● 南台 月乃香俱耶姫

比叡山々 尊い教え
欲を捨て去る 修行僧

● 杉並 助川 浩史

友の笑顔に 涙を誘う
遺影囲んだ 菊の花

● 北根本 大塚 豊子

味噌汁のよく白ふ朝初冬なり
満飾の練り柿赤し秋の空

● 大塚 松岡 元義

「すべて恩師はあの世へ旅路
どこか寂しいクラス会」

● 古希を過ぎて誰々チャンと呼んだ故郷のクラス会

「禿げと白髪が慰め合って 酒
が笑わすクラス会」

● 柴内 羽生 俊

「これから終活のんびりやろう
冥土のみやげも二つ三つ」

● 元氣健康百寿まで

「余生まだまだ心も若く 恋は
これから二つ三つ」



● 縁あつて石岡俚謡会に入会したの会社勤務していた頃であり、もう二十年になる。七・

● 下林 加藤 弥生



栄養成分 (1人分)

(エネルギー、72kcal、塩分0g)



パイナップルの酸味がさわやかな、お手軽きんとんです。

- 材料 (4人分)**
 さつまいも 140g ・ パイナップル 2枚 (80g) ・ 砂糖 小さじ1 ・ リンゴ ¼個 (50g) ・ パイナップル汁 50ml
- 作り方**
- ① さつまいもは皮をむき、1cm位の輪切りにし、水にさらす。
 - ② たつぷりのお湯で①をゆで、柔らかくなったらゆで汁を捨てる。その後、やわらかくなるまでつぶし、さらに裏ごしをする。
 - ③ 砂糖とパイナップルの汁を入

れて練りあげ、皿に広げて冷やす。

④ リンゴは、さいの目に切つて電子レンジで火を通す。

⑤ パイナップルも同様に、さいの目に切り、リンゴと一緒に③に混ぜる。

きんとんは「金団」と書き黄金の団子の意味します。商売繁盛や金運アップを願う縁起ものです。

〈表紙の写真〉



新年明けましておめでとうございます。2016年の幕開けです。
 写真はゴールを目がけてシュートをするサッカー少年の姿。皆さんにとって飛躍の一年になるよう、夢や目標に向かってキックオフ!

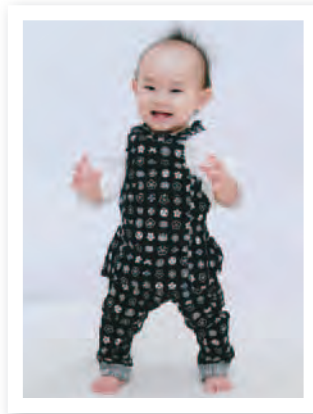
写真協力：ばらきサッカークラブの皆さん

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用紙) から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/>



とあ 田上 翔蒼ちゃん (11か月)

石岡

いつもにここ。あばれんぼうだけど、おりこうさんです。毎日我が家に笑顔をありがとう。



けんた 櫻井 健太ちゃん (2歳10か月) 右
ともや 友哉ちゃん (8か月) 左

下林

いつも元気な兄弟。家族をいつも笑わせてくれてありがとう。明るく元気に育ってね。

