



広
報

石岡

2016
3/1
NO.250

市民ミュージカル
幕があがる

主な内容

- 国民健康保険の保険証の色が
4月からエンジ色に変わります
P 4
- 3月1日～7日は
春季全国火災予防週間
P 5
- マイナンバーの提示が必要です
P12



The curtain rise
幕があがる
Stage1

市民ミュージカル「龍神さまの祝い丘」

合併 10 周年の記念イヤーの最後を飾る、石岡市民で演じる、オリジナルミュージカル。

昨年の5月からキャストを募集し、劇団東少の協力を得て、石岡の龍神山を舞台にした物語を創作しました。11月からの週末、長時間にわたる練習を積み、舞台上に臨むのは小学生14人、高校生4人、大人17人。発声練習から始まり、セリフ合わせ、立ち稽古と、みんな力を合わせて取り組んでき



ました。舞台を動き回りながら情感を込めてセリフを話す難しさや、掛け合いの間の、動きを合わせるタイミング。初めてのことに取り組む横顔は、大人も子どもも真剣そのものです。迫り来る龍の恐ろしさあり、若者の恋模様あり、石岡を舞台にした物語。ぜひご覧ください。

公演情報 ticket information

日時／3月13日(日)
午後2時30分開場
午後3時 開演
場所／石岡市民会館(総社1-2-5)
入場券／大人1,000円
小人500円(小・中・高)
※全席自由席です。前売り券が完売した場合、当日券は販売しませんのでご了承ください。
チケット販売場所／
・市民課(市役所本庁舎2階)
・文化振興課(支所3階)
・石岡市民会館
・石岡商工会議所・石岡市八郷商工会
・まちかど情報センター・中央公民館
■問い合わせ
文化振興課 ☎ 43-1111(内線1322)



物語の舞台は、八郷地区と石岡地区の真ん中にそびえる龍神山。山麓には旧石器時代から奈良時代にわたって人々が生活していたと考えられる宮平遺跡が広がっています。山に湧く清水の泉は周辺の人たちに崇められ、山に住む男龍・女龍の龍神のなせるわざと考えられています。

山麓の村上地区と染谷地区には、それぞれ佐志能神社が建立されています。

facebook で練習風景を公開中!

石岡市合併10周年市民ミュージカル

検索

見に来てねー!





The curtain rise
幕があがる
Stage2



晴れ着姿に彩られ
813人の門出

新たなステージの幕開けが
輝かしいものでありますようにー

冬の晴れ間の広がる1月10日、新成人を祝う式典を石岡市民会館で開催しました。813人の内の8割にあたる644人が市内外から出席。会場では、仲間との再会に歓声の聲が絶えず、写真を撮り合い、昔を振り返り旧交を温め合う姿が見られました。式典では、今泉市長の式



1. 司会を務める森戸さん(右)と樋口さん
2. 謝辞を述べる宮城さん(2-1)と谷萩さん(2-2)
3. 若者に激励の言葉を贈る今泉市長
4. 4人の新成人の意見発表。家族、友人への感謝の気持ちや今後の夢が語られました
5. 投票を呼び掛ける「選挙のめいすいくん」と記念撮影

辞の中で、プロ野球選手イチローの「小さいことを重ねることが、とんでもないところへ行くただひとつの道」という言葉を引用し「どんなときでも自分の夢を忘れない、社会人としての基本をしつかりと身に付け夢を実現させてほしい」という励ましのメッセージが贈られました。



成人式実行委員に聞きました /

二十歳の抱負

自覚と責任、そして周囲への感謝の言葉にあふれていた今年の成人式。石岡市は皆さんの夢を応援しています。



国民健康保険の保険証の色が 4月からエンジ色に変わります

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、現在の紺色からエンジ色に変わります。

3月下旬に郵送

保険証は、3月下旬に配達日などが記録される特定記録郵便で、各世帯主宛てに郵送します。
※4月1日までに届かない場合は、保険年金課へお問い合わせください。75歳以上が対象の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

- ・修学のために他市町村へ転出する場合
- ・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、医療機関の窓口申し出てください。
- 2 保険証は、被保険者の証明書であり、医療を受ける受診券で

す。病院などに預けず、必ず手元に保管して大切に扱ってください。

3 保険証の裏面に臓器提供の意思表示欄が設けられています。

臓器移植への理解を深め、意思表示欄への記入にご協力ください。（目隠しシール付き）

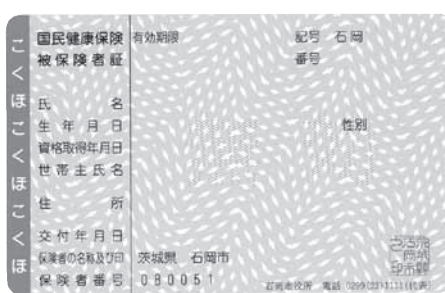
■申し込み・問い合わせ

〒315-8640
石岡市石岡二丁目1番地1
保険年金課
☎23・1111（内線143）

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人は、150円の自己負担が必要になります。保険証と150円分の切手を国保の窓口へ持参の上、3月11日（金）までにお申し込みください。

郵便で申し込む場合は、任意の用紙に「簡易書留郵便希望」と明記し、保険証番号、世帯主氏名、住所、電話番号を記入し、150円分の切手を同封の上、送付してください。
※3月12日（土）必着



↑この部分が紺色からエンジ色になります

乗り継ぎなしで便利に 石岡市乗合いタウンメイト

市内での交通不便地区の解消や移動が困難な人の移動手段を確保し、地域の活性化や福祉の向上を図るため、乗合いタウンメイトを運行しています。

継ぎがなくなり、直接目的地へ行くことができます。



予約するには
予約受付センター
☎23・5500
受付時間
午前7時30分～
午後5時45分まで（平日のみ）
※ご利用には、事前登録が必要です。

運行エリア

運行エリアは、原則として石岡市内です。市域外でも羽鳥・神立駅、石岡循環器科脳神経外科病院、白雲荘、カインズホーム石岡玉里店は乗降できます。ただし、羽鳥駅に行く場合は八郷地区から、神立駅に行く場合は石岡地区から乗車する人に限ります。

また、平成27年10月から、石岡・八郷地区間の行き来は乗り

料金

区分	A 石岡・八郷地区での利用	B 石岡・八郷地区の行き来
大人（中学生以上）	300円	500円
小学生／障害手帳所持者やその介護者	100円	200円
未就学児（保護者の同乗が必須）	無料	無料

■問い合わせ

・市社会福祉協議会
☎22・2411
・政策企画課
☎23・1111（内線223）

くらし
消防

3月1日～7日は、
春季全国火災予防週間

家庭の防火対策は万全ですか？

春先は空気が非常に乾燥し、風の強い日が多いことから、一年でもっとも火災が起こりやすい季節です。火の取り扱いに十分注意しましょう。

火災には住宅用火災警報器

住宅火災時の「逃げ遅れ」が原因で、高齢者の死傷者が増加しています。火災の発生をいち早く知らせてくれる『住宅用火災警報器』を設置しましょう。

地震には感震ブレイカー

地震によって発生する火災の6割以上が電気を原因とする電気火災です。感震ブレイカーは、設定値以上の揺れを感知すると自動的にブレイカーを落として通電火災を防ぎます。

悪質な訪問販売にご注意！

防災関係者を名乗り、消火器などの防災機器を不正販売する業者がいます。不審に思った場合は、ご相談ください。

住宅用火災警報器は、定期的に点検ボタンを押して作動確認を行い、電池切れに注意しましょう！



福祉
高齢

地域見守り活動協定で
見守り体制の強化を

市では、民生委員・児童委員や在宅介護支援センターと連携して、ひとり暮らしの高齢者を訪問したり、配食サービスなどを通した安否確認を行っています。また認知症の人の徘徊を発見した時には、警察や市内民間事業者との連携を図っています。

この協定は、締結事業者が業務中に高齢者など対象者の日常生活で何らかの異変を察知した場合、市に連絡をして事件・事故などを未然に防ぐものです。今後も見守りの目となる協力事業者の拡大を進めていきます。

■問い合わせ
地域包括支援センター

平成 27 年協定事業者
水戸信用金庫石岡中央支店
茨城県信用組合石岡支店・石岡東支店
明治安田保険相互会社水戸支社石岡営業所
(株)セブンイレブン・ジャパン
住友生命保険相互会社水戸支社
ジブラルタ生命保険

協定事業者名	よつ葉生活協同組合	新ひたち野農業協同組合
いばらきコープ生活協同組合	茨城新聞茨城会・(有)金子新聞店・(有)エスケーエム・(有)小路新聞販売・(有)好美・YC 石岡西部	やさと農業協同組合
かもめガス(株)	東京電力(株)茨城支店	公益社団法人茨城県医薬品配置協会
ヤマト運輸(株)茨城主管支店	水戸ヤクルト販売(株)	総合警備保障(株)茨城支社
東部瓦斯(株)茨城南支社	茨城県高圧ガス保安協会土浦支部・石岡部会・八郷部会	ALSOK 茨城(株)
常総生活協同組合	(株)常陽銀行石岡支店・柿岡支店・石岡東支店	※日本郵便(株)は県との包括協定です。
生活協同組合パルシステム茨城	日本郵便(株) ※	

全国統一防火標語

『無防備な 心に火災が かくれんぼ』
家庭の防火対策、万全ですか？

いのちを守る3つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にやめる。
- 2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3 ガスコンロの側を離れるときは、必ず火を消す。

いのちを守る4つの対策

- 1 住宅用火災警報器を設置する。
- 2 防災品の寝具、衣類、カーテンを使用する。
- 3 消火器を設置する。
- 4 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つくる。

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。

心

技体を育てる！武道大会



▲一矢一矢、精神を集中して射ます

12月6日、石岡運動公園体育館・石岡商業高等学校を会場に石岡市親善武道大会が行われました。この大会は、武道の発展と普及を目的に行われているもので、今年で16年目を迎えます。大会種目は弓道・剣道・柔道の三つで、小学生から一般まで計298人が参加しました。今年、一番多かった参加者の種目は柔道。日ごろの練習の成果を発揮しました。大会の結果は、市ホームページで公開しています。

地

地域の課題は、みんなで考える



▲高校生から高齢者まで、それぞれの立場で意見発表が行われました

1月16日、石岡ふれあいの里ひまわりの館で「石岡市の地域福祉を考える集い」が開催されました。石岡市の高齢化率は29%と全国平均を上回り、人口の減少も進む一方。こうした課題に対して「地域に暮らす一人ひとりがどう向き合っていくか」を考えていくための初めての試みとして行われました。当日は600人が来場し、各世代の代表の皆さんの意見発表に耳を傾けました。

石

岡の地酒で、みんなで乾杯！



▲神楽殿の前で来場した皆さんと一斉乾杯

2月3日、常陸國總社宮の豆まき式に合わせて、境内にて「地酒で一斉乾杯！」の催しが行われました。「石岡の地酒で乾杯を推進する条例」が制定されて今年で2年。当日は、市内4歳の酒樽と酒瓶が展示され、各蔵の皆さんが地酒をPRしました。これから歓送迎会の季節がやってきます。秋に収穫した新米でこだわって造った味わい深い旬の酒を皆さんもご賞味ください。掛け声は「石岡の地酒で乾杯！」で。

子

どもたちに伝えたい、地域行事



▲ならの木に紅白の餅を飾りつけました

無病息災や五穀豊穡を祈り小正月に行う「ならせ餅」。かつては家々で飾っていましたが、今では飾る家もだいぶ減りました。そこで1月17日、吉生小学校のスポーツ少年団やPTA関係者・地域住民の有志の皆さんが、子どもたちに地域の伝統行事を体験させようと、ならせ餅飾りを行いました。当日は子どもと大人が一緒になつての餅つき。直径5センチほどに丸め、一つひとつ丁寧にならの木に飾っていきました。



文 化を守る—文化財保護に尽力した川井氏と、真家みたまおどり保存会



▲ 800年続くといわれる「真家みたまおどり」



▲川井正一さん(左)と長谷川太洋さん(右・真家みたまおどり保存会)

「ほーい、ほい」という掛け声とともに、先祖の御霊を供養する「真家みたまおどり」は毎年、8月15日に真家地区の寺院や新盆の家で奉納されています。起源をさかのぼると、平安時代末期に、奈良県の長谷寺から伝えられたとされ、市内で唯一の国選択無形文化財です。県の郷土民俗芸能の集いなどの催しで披露するなど、その伝承に努めています。

1月14日、県立歴史館で県文化財愛護セミナーが開催され、石岡市文化財保護審議会会長の川井正一さんが県教育委員会から表彰を受けました。

川井さんは平成7年から20年にわたり同審議会を務め、埋蔵文化財などの調査指導や文化財の指定に関し多大な貢献をしてこられたことが評価され、今回の表彰となりました。また常陸国府跡では、調査指導委員会委員を兼任され、国指定の際には市への助言を頂くなど、古代の研究者としても著名な方です。

また同日、真家みたまおどり保存会には知事感謝状が贈られました。

80 演目を披露！八郷芸能祭



▲三味線の音色に合わせて民謡を披露しました

11月29日、中央公民館で八郷芸能祭が開催され、300人が来場しました。

これは八郷芸能祭実行委員会を中心となって行われているもので19回目を迎えます。

当日は、詩吟・民謡・舞踊の愛好者の皆さんにより、茨城県の民謡の磯節など、80演目が上演されました。

芸の道は一日にしてならず。訪れた人は、舞台上で披露される日ごろの稽古の成果を熱心に鑑賞していました。

統計調査員 10人が功労賞受賞



▲統計功労者表彰式に出席した受賞者の皆さん

1月20日に県庁で、平成27年度茨城県統計功労者表彰式が開催されました。長年統計調査に尽力した方々が表彰され、市内では10人が受賞されました。【茨城県知事表彰】菱沼成房・岡野栄一【茨城県統計協会総裁表彰】荻沼宏積・花和清治・荒野桓一・石上光雄【農林水産大臣表彰】鈴木長治・真家彌太郎・武田清一・大枝昭(順不同・敬称略)

また、式典の中で平成27年春の褒章受章者として、本圖利男さんが紹介されました。

イベント

石岡市文化協会

まちの文化一日体験

▼市民の皆さんにまちの文化にふれてもらうイベントです。

日時／3月27日(日)

午前10時～午後3時

場所／石岡市民会館

参加団体／石岡囃子連合保存会

・排禍ばやし保存会・石岡三曲協会・石岡大正琴愛好会・やさしと巨樹の会・石岡俚謡会・日本将棋連盟石岡棋友会支部・石岡合唱連盟・石岡盆栽菊友会・石岡遊石会・文化協会盆栽部(石岡支部)・石岡茶道会・いしおか子ども劇場・八郷写真クラブ

市内の月間交通事故件数【1/31 現在】

- ・発生件数 26件 (+5)
- ・死者数 0人 (0)
- ・負傷者数 38人 (+8)
- ・物損事故 145件 (-24)

※()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

「認知症あんしん便利帳」の活用を

▶認知症になっても住み慣れた石岡市で安心して暮らすためには、認知症の正しい知識や相談先、利用できる支援などについて知っておくことが大切です。「認知症あんしん便利帳」は、これらの情報が掲載された冊子で、希望者にお配りしています。

また、認知症に関するご相談も随時受け付けています。

■問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 35-1127



石岡市日本舞踊研究会・石岡吟詠舞連合会・八郷吟詠会
※詳しくは広報いしおか3月15日号折込チラシをご覧ください。

■問い合わせ
2 文化振興課(内線1322)

第7回企画展
常陸国府と瓦塚窯跡

▼平成19年度から行った瓦塚窯跡調査での成果を紹介し、常陸国府でその時何が起こっていたのかを考えます。

期間／3月4日(金)～5月29日(日) ※月曜日は休館(月曜日が祝日の時はその翌日)



場所／ふるさと歴史館

時間／午前10時～午後4時30分

■問い合わせ

2 文化振興課(内線1324)

募集

平成28年度自衛隊幹部候補生

(一般)

応募資格／22歳以上26歳未満

※学校教育法に基づく大学院の修士課程か専門職大学院の課程を修了した人またはこれに相当すると認められる人は28歳未満(平成29年3月学位取得見込を含む)

受付期間／3月1日(火)～5月6日(金) 締切日必着

第1次試験／5月14日(土)筆記試験、5月15日(日)筆記式

操縦適正訓練(飛行要員希望者)

最終合格発表／【陸・海】8月5日(金)【空】9月2日(金)

採用時期／平成29年3月下旬～4月上旬

■申し込み・問い合わせ

自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所

☎ 029・821・6986

http://www.mod.go.jp/

pco/ibaraki/

広告掲載欄

平成28年度予備自衛官補

(一般・技能公募)

▼予備自衛官補とは、将来予備自衛官になり、社会人や学生でありながら有事の際は自衛官として社会に貢献するものです。

応募資格／【一般公募】18歳以上34歳未満の人【技能公募】18歳以上(保有国家免許資格に応じ)53～55歳未満の人

訓練／【一般】50日(3年以内)

【技能】10日(2年以内)

受付期限／4月8日(金) 締切日必着

試験日／4月15日(金)～19日(火)のいずれか1日

合格発表／5月20日(金)

石岡市奨学生募集



受付期間／3月1日(火)～31日(木)

申込資格／①平成28年3月末現在、保護者が市内に1年以上在住し手いる人②人物・学力ともに優秀で、経済的理由から修学が困難な人③平成28年度の高等学校または高等専門学校在学者(予定者を含む)

採用予定人員／14人

支給額／年額8万円

申込方法／募集要項を確認の上、願書を添えて直接申し込み。

※願書などは、窓口か市ホームページからもダウンロードできます。

■申し込み・問い合わせ

② 教育総務課(内線1251)

■申し込み・問い合わせ

自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所

☎029-821-6986

🌐<http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

お知らせ

タケノコの出荷制限が

条件付き解除に



▼県の出荷前検査を行い、基準値(100ベクレル/kg)以下だったものは出荷可能になりました。

出荷までの流れ／①生産者登録

の手続き(電話で受け付け)↓

②出荷予定の竹林ごとに検査を実施↓③出荷

※②実施時には、検査用試料として1kg程度の細かく刻んだタケノコを持参の上、農政課にお出てください。

■申し込み・問い合わせ

② 農政課(内線1152)

手話通訳者がサポートします

▼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。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

空家の状況調査への協力を

▶平成27年5月26日に「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されたことに伴い、区長会の協力で空家などの状況調査を行います。調査結果は空家対策の重要な資料になりますので、ご協力をお願いします。

期間／3月中 ※調査は都合により延長する場合があります。

調査方法／各地区の区長による外観調査
※調査員(区長)は市が発行した調査員証を携帯しています。調査で知り得た個人情報を他に漏らしたり、不当な目的で利用することはありません。

■問い合わせ

① 生活環境課(内線146)

ります。

市役所安心しあわせ館

毎週月曜日、第1・3・5木曜日

八郷総合支所

第2・4木曜日

※いずれも午前9時から午後5時まで(正午から午後1時までを除く)で、曜日は変更になることがあります。

■問い合わせ

① 社会福祉課(内線183)

FAX 27-5835

② 市民窓口課(内線1124)



広告掲載欄

広告掲載欄

『石岡市合併 10 周年記念誌
ISHIOKA SKETCH』好評発売中！

定価 700 円（税込）

販売場所 TSUTAYA ピアシティ石岡店、
TSUTAYA ヤマニ石岡店、アキヤマ書店、
たかぎ書店、イチムラ書店、なべや書店、
市役所（秘書広聴課）、支所（総務課）

■問い合わせ ① 秘書広聴課（内線 214）

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

東日本大震災に係る被災者生活
再建支援金の申請期間を延長

▼被災者生活再建支援制度は、
地震や豪雨などの自然現象に
よって住宅に著しい被害を受け
た世帯に支援金を支給し、生活
の再建を支援するものです。対
象となるのは、東日本大震災に
より住宅に「全壊」「大規模半壊」
（解体または大規模修復を要す
るもの）の被害を受けた世帯で
す。ただし、半壊や一部損壊の
住宅は対象となりません。
申請方法など詳しくは、お問
い合わせください。

国保税の納め忘れは
ありませんか？

▶国保税の納期限を過ぎ1年以上納め
ないでいると、保険証が使えなくなる
代わりに「被保険者資格証明書」が交
付されます。これは医療費をいったん
全額支払い、未納の国保税に充てられ
るものです。すぐに納められない特別
な事情がある場合は、ご相談ください。



▶国保税は、指定した金融機関の預金
口座から納期ごとに自動的に振替納付
する口座振替が便利です。

金融機関／常陽銀行・筑波銀行・東日
本銀行・新ひたち野農業協同組合・や
さと農業協同組合・中央労働金庫・茨
城県信用組合・ゆうちょ銀行
※手続きには預金通帳・認め印・国
保税の納税通知書が必要です。

■問い合わせ

① 保険年金課（内線 136）

支援金申請期間／
基礎支援金・加算支援金

平成 29 年 4 月 10 日（日）まで
（12 か月延長）

■申し込み・問い合わせ

① 社会福祉課（内線 156）

ハンセン病元患者などへの
一時金の請求期限について

▼過去にハンセン病にかかった
ことがある人には国から補償金
（和解一時金）が支払われてい
ます。

申請期限／3 月 31 日（木）

対象／過去にハンセン病にか
かったことがある人で補償金を
受け取っていない人

※対象者が亡くなった場合
はその法定相続人

■相談窓口（ハンセン病の補償
金についてとお伝えください）

・公益財団法人 沖縄県ゆうな
協会

☎ 098・832・9528

・法律事務所

☎ 098・938・4381

・厚生労働省（難病対策課）

☎ 03・5253・1111

（内線 2369）



広告掲載欄

講座・教室

茨城県弁護士会

憲法シンポジウム

日時／3月21日(月)

午後1時30分～4時30分

場所／つくば国際会議場

大会議室101

(つくば市竹園2-20-3)

講師／半田滋氏(東京新聞論説委員)、井筒高雄氏(元自衛隊レンジャー隊員)

演題／「我々は安保法制とどう向き合うべきか」

※講演後、パネルディスカッションと質疑応答があります。

入場料／無料

■問い合わせ

茨城県弁護士会

☎029・221・3501

相談

結婚相談会

▼ご両親の相談も可能です。

日時／3月13日(日)

午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

参加費／無料
持参するもの／
身上書、写真
(1件1枚)



申込方法／直接お出でください。予約は不要。

主催／マリッジサポーター石岡

地域支部

後援／マリッジサポーター県南

地域活動協議会(一社) しば

らき出会いサポートセンター

■問い合わせ

マリッジサポーター石岡地域支

部 ☎23・3829 (大内)

無料税務相談

▼税理士による相談会です。

日時／4月5日(火)・12日(火)・

20日(水)

場所／関東信越税理士会土浦支

部(土浦市民会館東隣り)

■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、平日午前10時～午後2時)



障がいのある人または
障がいのある人を養育している人へ

障がいがある児童を養育する人へ

▶精神や身体に障がいのある20歳未満の児童を家庭で養育している父母、もしくは父母に代わってその児童を養育している人に次の手当が支給されます。

手当の名称	対象となる児童の障がいの程度	手当の額
特別児童扶養手当 1級	身体障害者手帳の判定がおおむね1・2級(内部的疾患を含む)程度に該当するもの	対象児童 1人につき 月額 51,100円
	療育手帳の判定が㊦・A程度の知的障がいがある場合。または、同程度の精神障がいがある場合	
特別児童扶養手当 2級	身体障害者手帳の判定がおおむね3級(内部的疾患を含む)程度に該当するもの	対象児童 1人につき 月額 34,030円
	養育手帳の判定がB程度の知的障がいがある場合。または、同程度の精神障がいがある場合	

在宅で重度の障がいがある人へ

▶精神、または身体に著しい障がいがあるため、日常生活で常時介護の必要な在宅の障がい者・障がい児に次の手当が支給されます。

手当の名称	対象者	手当の額
特別障害者手当	在宅の20歳以上で著しく重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別な介護を必要とする人	月額 26,620円
障害児福祉手当	在宅の20歳未満の重度障がい児で、日常生活に常時の介護を必要とする人	月額 14,480円

※いずれの手当の申請にも各種条件がありますので、お問い合わせください。

■申請・問い合わせ

1 社会福祉課(内線183)

広告掲載欄

広告掲載欄

■問い合わせ 政策企画課
☎ 23-1111 (内線 225)

市役所で手続きする時は、
12の確認書類をお忘れなく！



「マイナンバーカード」があれば、これ1枚で、**12**どっちの確認もできちゃいますよ～



- 1** マイナンバーの確認
・通知カードまたは、マイナンバーカード・マイナンバー付きの住民票
- 2** 本人確認
・運転免許証または、パスポートなど
※顔写真のないものは2種類以上の本人確認書類が必要です。

マイナンバーの提示が必要です

今後、市役所で手続きする場合は、必要書類と本人確認に加えて、マイナンバーの提示が必要になります。

>> マイナンバーの記入や提示が必要になる主な手続き

手続きによって、マイナンバーの記入・提示の必要な時期は異なります。

暮らし

手続き	担当課
住民票 戸籍 ・転入・転居・転出などの異動 ・戸籍届出の氏名などの変更	市民課
市営住宅 ・市営住宅への入居申請など	建築住宅指導課

介護・福祉

手続き	担当課
介護保険 ・介護認定・更新・区分変更の申請 ・被保険者証等の再交付の申請 ・負担割合証の再交付の申請 ・負担限度額認定の申請 ・負担限度額認定証の再交付の申請 ・高額介護サービス費の支給申請 ・特定福祉用具購入費の支給申請 ・住宅改修費の支給申請	高齢福祉課 介護保険室
福祉 ・身体障害者手帳の申請 ・特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当の申請 ・障害者総合支援法に基づく補装具費に関する申請 ・障害者総合支援法に基づく地域生活支援事業に関する申請 ・障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスの申請 ・精神障害者保健福祉手帳に関する申請 ・自立支援医療（更生医療、育成医療、精神通院医療）に関する申請 ・障害児通所支援の給付申請 ・特別児童扶養手当の申請 ・戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求 ・生活保護の申請	社会福祉課

保険・医療

手続き	担当課
国民健康保険 ・加入・脱退 ・修学や施設入所のための市外転出 ・被保険者氏名、世帯、住所、世帯主の変更 ・特別療養費、移送費、高額療養費、高額介護合算療養費の支給申請 ・第三者行為による被害の届出 ・被保険者証、高齢受給者証、被保険者資格証明書の再交付申請 ・限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受領証の交付 ・一部負担金の免除等申請 ・基準収入額適用申請 ・出産育児一時金申請・葬祭費申請	保険年金課
後期高齢者医療 ・資格取得（75歳到達の人を除く）、変更、撤回等の届け出 ・被保険者証の再交付申請 ・特定疾病療養受領証、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付・再交付申請 ・基準収入額適用申請 ・高額療養費や補装具等の療養費の支給申請	
医療費助成 ・重度障害者医療福祉費各種申請	

子育て

手続き	担当課
給付・届出 ・児童手当の新規認定請求 ・児童扶養手当の新規認定請求 ・幼稚園・認定こども園・保育所への入所申し込み	こども福祉課
・小児医療福祉費各種申請 ・ひとり親家庭等医療福祉費各種申請 ・妊産婦医療福祉費各種申請	保険年金課
・母子健康手帳の交付申請（妊娠届出） ・未熟児養育医療の給付申請 ・低体重児出生届（出生連絡票）	健康増進課

税金 ※平成 28 年分以降の所得にかかる申告書から適用

手続き	担当課
市民税 ・市・県民税申告書の提出 ・給与支払報告書の提出 ・公的年金等支払報告書の提出 ・軽自動車税減免申請書の提出	税務課
固定資産税 ・納税管理人申告書の提出 ・償却資産申告書の提出 ・固定資産税減免申請書の提出	

市長日記 24

2月2日(火)

福島第一原発と双葉町

レンガ色の洒落た5階建てのビルは旧双葉町役場で、一步中へ入ると無人の窓口カウンターが並んでいます。

東日本大震災前の双葉町は、人口7千人を超えていました。

今はいわき市と郡山市、南相馬市、加須市、つくば市に役場機



▲マリンハウス前で坪井かずみがうら市長と

宅地や商店街は、静

事故の日、茨城大学で講義を予

炉に向けた作業は30〜40年か

と写真 今泉 文彦

能を移転し、計6千200人の町民が分散して住んでいます。「ずっとふるさと。双葉町」との文字が掲げられ、町民のふるさとに対する切実な思いが伝わってきます。

茨城県市長会の行政視察で今回お邪魔したのは、双葉町と福島第一原発で、その復旧・復興の様子と町民の生活支援、絆の維持について見聞を広め、知見を得ようとするものでした。

旧役場の屋上で伊澤史朗町長は、海の方を指さしました。「大地震が起きて、間もなく津波が町を襲いました。そして決定的だったのは原発事故でした」

三つ目の災厄は町を居住困難にし、今なおその96%が帰還困難区域で、4%が避難指示解除準備区域となっています。目の前に広がる荒れ果てた田んぼや畑、ひと気のない住宅地や商店街は、静寂と虚無感に包まれています。

ふるさとを喪失することの辛さが、海岸線の立枯れの松林を前にして、痛切に迫ってきました。

「あの建物の3階部分まで津波が襲ってきたんです」と案内者の説明です。砂浜の奥に立つ町営のマリンハウスには、被害の爪痕が今も残っていました。

中心商店街をバスの車窓から望むと、倒壊寸前の店舗や枯れた街路樹、放置された乗用車など、廃墟と化した街並みが次々に現われては消え去ります。

JR双葉駅のホームに立つと、さびたレールとそこに自生した松の緑が対照的で、人が自然に及ばぬさまを見せつけられているようでした。

ここから南へ、180kmの地点が石岡駅です。そのことを思うと、この原発事故は決して遠い世界の出来事ではなく、身近で共有すべき恐ろしい災厄なのです。

定していました。中止を余儀なくされました。

石岡は原子力発電所のある東海村まで45km程度の距離です。被曝という被害は、目に見えない放射能が相手だけに、油断できません。

市長会のバスは、身体と車両の被曝状況を調べるスクリーニング場を経て、いよいよ福島第一原子力発電所に近づきました。

テレビで見た1号機から4号機の建ち並ぶ構内に入ると、緊張が高まりました。

しかし、構内は除染が進み、放射性物質の濃度は安全圏内にあり、全身防護服の作業員は一部にしか見られません。

私たち見学者は、マスクに軍手、ビニールの靴履いだけで、施設間を移動します。

敷地のいたる所が建築ラッシュで、訊けば1万人に及ぶ関係者がここで復旧復興作業をしているそうです。

東電幹部の説明によれば、廃炉に向けた作業は30〜40年か

きな課題だそうです。

確かに広大な敷地のいたる所に巨大な汚染水タンクが林立しています。

事故で溶けた燃料を冷やした水と地下水が混ざり、1日300tもの汚染水が発生して、それが巨大タンクの連続増設につながっています。

放射性物質の除去から飛散防止、海域遮水、汚染水対策など、現場は英知を結集して懸命の努力を重ねています。

その上で、平穏な地域に戻るのには半世紀近い歳月がかかりそうです。

視察を終えて、バスは原子力発電所を後にしました。ひと気のない双葉町の夕暮れを目にし、1日も早い町民の方々の帰還と町の復興を願わずにはいられません。

遠くに阿武隈の山々が見えました。その山容は穏やかで、ふるさととの復興を優しく見守っているように感じました。

スポーツを楽しもう!



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

第49回石岡地方

中学生ソフトテニス大会

10月18日・柏原テニス場

男子の部

優勝／土浦六中

準優勝／土浦五中

第3位／土浦五中・内原中

女子の部

優勝／霞ヶ浦中

準優勝／千代田中

第3位／土浦四中・北浦中

石岡市・かすみがうら市

スポーツ少年団

第29回石岡ブロック交流大会

11月29日・石岡運動公園陸上競

技場

1・2年生の部・個人競走

第1位／佐藤剛希

第2位／吉田陸玖

第3位／中村悠斗

男子3・4年生の部・駅伝競走

第1位／東成井ドリームス

第2位／園部小

第3位／石岡東フットボールク

クラブ

女子3・4年生の部・駅伝競走

第1位／石岡KID

男子5・6年生の部・駅伝競走

第1位／杉並ライオンズA

第2位／牛渡スポーツ少年団A

第3位／園部小

女子5・6年生の部・駅伝競走

第1位／東少年バドミントン

第2位／石岡KID

第3位／東成井ANGELS A

12月ゲートボール大会

12月3日

優勝／城南チーム

準優勝／鹿の子チーム

12月8日

優勝／鹿の子チーム

第6回市長杯

ミニバスケットボール大会

12月19・20日・石岡運動公園体

育館

女子の部

第3位／石岡KIDミニバス

ケットボール

第30回石岡市近隣

親善ハレーボール大会

12月13日・石岡運動公園体育館

優勝／G.A.S.A (石岡市)

準優勝／さくら(かすみがうら市)

第3位／ひまわり(石岡市)・さ

くら(土浦市)

石岡市スポーツ少年団

本部長杯剣道大会

1月17日・石岡運動公園体育館

3年生以下の部

優勝／窪田陽斗

準優勝／笹目洵耶

第3位／鈴木健太郎・田能巧清

4年生以下の部

優勝／井上樹愛良

準優勝／飯田悠太

第3位／木村学慎

5年生の部

優勝／金子廉

準優勝／秋山千里

第3位／小島涼花・瀧口晴翔

6年生の部

優勝／坂本悠悟

準優勝／小松崎弘哉

第3位／吉川陽菜

団体の部

優勝／林少年剣道教室A

準優勝／石岡東剣友会

第3位／府中剣友会A

体育協会の団体紹介 19

ゲートボール部 会員募集

▶ゲートボールは日本で生まれ、今では世界に広まっています。
 毎週火・土曜日に、鹿の子健康広場で練習会をしています。体験してみたい、体を動かしたいという人は気軽にお出でください。
■申し込み・問い合わせ
 石岡市ゲートボール協会 (荒井)
 ☎ 26-3553



健康ガイド Health Guide



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)

こころの体温計

▼携帯電話やパソコンを利用して気軽に
ストレスや落ち込み度をチェック！
QRコードまたは下記アドレスから
📄 <https://fishbowlindex.jp/ishioka/>



講座・教室

歯科講演会

▼一生を自分の歯で暮らせるかどうかは、乳幼児期の歯の状態が大きく影響します。生涯使う永久歯の健康を守るため、歯科講演会とフッ素塗布を実施します。講演会のみ参加も可。

日時／3月29日(火)

午後1時～3時30分

場所／八郷保健センター

対象／市内在住の年長児とその保護者

講師／足立宗行先生(あだち歯科医院院長)

演題／「就学前に永久歯をむし歯にさせないコツ」について

定員／45組(先着)

申込方法／3月7日(月)から八郷保健センターへ直接または電話で申し込み。

助成

▼各ワクチンを接種した人は3月31日(木)までに各保健センターで償還払い(銀行口座への振り込み)の申請をしてください。

大人の風しんワクチン助成

対象／妊娠を予定または希望し

ている女性と配偶者、または妊娠している女性の配偶者

高齢者肺炎球菌ワクチン助成

対象／66歳以上で、任意高齢者肺炎球菌ワクチンを石岡市医師会に加入している医療機関以外で接種した人

予防接種

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日生まれ)

接種時期／3月31日(木)までの接種をお勧めします。

接種方法／指定医療機関での個別接種(予約制)

麻しん風しん予防接種(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日生まれ)

接種時期／3月31日(木)まで(時期を過ぎると自己負担になります)

接種方法／指定医療機関での個別接種(予約制)

※いずれも対象者には、昨年の4月上旬に必要書類を郵送しました。不明な点は保健センター

にお問い合わせください。

日本脳炎予防接種

接種勧奨者／平成27年度時点で、小学4年生と18歳は2期(4回目)が対象です。

接種時期／3月31日(木)までの接種をお勧めします。

※平成17年からの積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逸した人(平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれ)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。

3月は「自殺対策強化月間」です

▶環境の変化が起こりやすい3月に自殺者が増える傾向があり、国では3月を「自殺対策強化月間」として相談機関の周知など様々な取り組みを行っています。ここ数年、全国の自殺者は3万人を下回りましたが、依然として多くの方が自ら命を絶っていて、市でも毎年自殺者が出るという現状があります。

県では「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談を受けています。周りの人が気づくことで助かる命があります。悩みを抱えている人に紹介してください。

平日／☎ 029-244-0556

土・日／フリーダイヤル 0120-236-556

午前9時～正午、午後1時～4時

※祝日・年末年始は休みです

こころの健康相談

▶悩み事や心配事は一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。相談は無料です。※要予約

日時・場所／

・3月 3日(木) 八郷保健センター

・3月 14日(月) 石岡保健センター

午後1時30分～3時30分

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）をご利用ください。

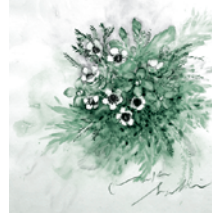
まちかど教室

小学生から参加できます。親子でいかがですか？



フワアアレンジメント
▼春のお花を使ってバスケットアレンジを作りましょう。
日時／3月26日（土）
①午前10時②午後3時30分
定員／各5人
費用／2800円（お花代など）
講師／山崎真美先生
申込締切／3月16日（水）
※花ばさみをご持参ください。

ギャラリー



鈴木伸子さん
神奈川出身で東京芸大卒、結婚をきっかけに、井関の畑で、身体が喜ぶ野菜を作りながら創作活動を続け、2014年に風になる。

鈴木伸子植物水彩画作品展
「緑の風につれて
ふるさとに咲く伸子の花たち」
期間／3月19日（土）
～26日（土）午後5時

3月のコミュニティ

折り紙教室 26日（土）午後1時30分から
ちりめん小物 第3土曜日 午後1時から
心と体の健康相談 毎週水曜日 午前10時30分～午後1時
まちの保健室 20日（日）毎月第3日曜日
まちかどバザール 2日（水）毎月第1水曜日 午前10時から
※出店自由、参加者募集中！

今月のサンド市は19日

▼毎月第3土曜日に開くから3・土・市（サンド市）。趣味の手作り品、園芸用品などが並びます
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

ギャラリー

平成27年度「いしおかフオ
トコンテスト入賞作品展」
期間／3月29日（火）午前10時30分から～4月5日（火）午後1時30分

指導士が皆さんの前で一緒にポーズをとるので難しくありませんよ



▲体操の種類自体は、椅子に座っている運動、立っている運動、寝てする運動など、92種類ほど。

肩痛、肩こり予防に



▲手の平を返さないといったポイントを聞きながら、大胸筋のストレッチ。和気あいあいとした雰囲気です。

地域の元気の出発点

—協働で取り組む現場から—
レポート No.9
シルバーリハビリ体操

■問い合わせ
地域包括支援センター
☎35-1127

健

康寿命とは、平均寿命のうち健康で活動的に過ごせる期間で、最後まで自分らしく暮らせるかの鍵になる指標。全国平均を上回る29・1%という高齢化率の石岡市にとって、健康寿命を延ばすための介護予防は市全体で力を入れていかなければならないものです。

10年にわたる地道な活動で、介護予防に取り組んできたのは、石岡市シルバーリハビリ体操指導士会の皆さん。シルバーリハビリ体操とは転倒を予防し、日常の動作に必要な筋力を衰えさせないための運動です。現在、地区公民館や集落センターなど市内56か所それぞれ月に1～2回、1時間程度の体操教室を開催しています。
会長の永井さんは「車を持たない人でも、歩いて来られるような場所で開催したいと思っています。10人程度のグループであれば教室を開けるのでぜひ申し込んでほしい」と話します。指導士の皆さんは、無理なく進めてくれるので、体力に自信のない人でも大丈夫。あなたの地域でも始めてみませんか。



男女共同参画

ハーモニーコーナー

自然の中で楽しく子育て

やさと森のようちえん
～あおぞら～の取り組み

やさと森のようちえん～あおぞら～は、八郷地区を中心に保育を行っている団体で「豊かな自然と地域の人たちに包まれてゆったりと子どもの時間を」と願うお母さんたちによって平成26年に設立された団体です。

今年度新たな取り組みとして茨城県女性活躍推進企画提案支援事業の認定を受け、二つの事業を実施しました。

11月15日 朝日里山学校

「森のファミリーコンサート」



▲黒板でのプログラム案内

絵本や紙芝居の読み聞かせと、ハーブ演奏を行いました。朝日里山学校の木造建物の一室で行われたイベントには、小さなお子さんを連れた家族が多く参加し、子どもたちは手作りのマラカスでハーブと合奏したり、紙



▲朗読とハーブによる「ジャックと豆の木」に聴き入る子どもたち

芝居の朗読を興味津々に聞き入るなど、親子で笑顔あふれる楽しい時間を過ごしていました。参加者からは「こんなに近い距離で、プロの演奏を親子で楽しく聴くことができました」との声が聞かれました。

1月11日 恋瀬地区公民館

「かみさまのやくそく～胎内記憶を語るこどもたち～」上映会・ナビゲーターによるお話し会「ママと笑いたくて生まれてきたよ」

2、3歳の子どもが胎内のことや出産時のことを語る「胎内記憶」がテーマ。参加した多くの皆さんが興味を持ち、その映像に見入っていました。

「子どもの意思を受け止めて接すること、子どもが感情を出すことの大切さなど、子育てのヒントがたくさんもらえました」といった声が聞かれました。



▲胎内記憶と子育ての実践、インナーチャイルドをテーマにしたドキュメンタリー映画に見入る参加者



茨城県男女共同参画推進員を募集

募集期限》》》》》

3月18日(金)

※当日消印有効

応募方法

所定の申込書とレポートを直接または郵送してください。

※書式は県女性青少年課ホームページからもダウンロードできます。

◎レポートのテーマ

「男女共同参画を推進するために必要な取り組みについて」(400字以上)

公募結果・委嘱

応募者の中から選考を行い、委嘱します。結果は4月に文書で通知します。

※推進員への報酬・旅費などの費用弁償はありません。

申し込み・問い合わせ

県知事公室女性青少年課女性プ
ラザ男女共同参画支援室

TEL 029-2233-3982

FAX 029-2233-1330

http://www.pref.ibaraki.jp/
bugai/josei/danjo/danjo-index.html

活動内容

○地域情報の提供・広報誌の配布などの啓発活動

○「男女共同参画推進月間」などでの啓発協力

○男女共同参画に関する相談窓口などの紹介

○アンケート調査など地域での各種自主活動

応募資格

県内在住の20歳以上の人で、男女共同参画の理念をよく理解し、その推進のために活動する意欲がある人。
※地方公共団体の長、議員は推進員になれません。



図書館つうしん

■問い合わせ

石岡市立中央図書館

☎24・15007

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

図書リサイクルフェア

図書の有効活用の一環として、市民の皆さんに除籍した本を無償で提供します。図書がなくなり次第終了します。持ち帰り用の袋を持参の上、ぜひお出でください。

日時／3月12日(土)

午前9時～午後4時

場所／中央図書館3階読書室

対象／市内在住の人

※住所が確認できるもの(保険証・運転免許証・学生証・図書館利用カードなど)をお持ちください。

年間貸出ランキング

昨年、貸出が多かったベスト

5位までのランキングです。

◎一般書

1位 村上海賊の娘 上巻

和田竜／著 51回

2位 銀翼のイカロス

池井戸潤／著 49回

◎AV

1位 はっぱっぱカルタだれのこえ?

2位 かんばるもん

2位 はみがき しゅこしゅこ

42回

4位 でかでかありがとう

40回

5位 うたおう!クリスマス

32回



図書館職員やボランティアによる「絵本の読み聞かせ」・「紙芝居」・「パネルシアター」など楽しいおはなし会を行っています。

中央図書館2階視聴覚室

《3月のおはなし玉手箱》

・5日(土) 午前10時30分から

《ひよこのおはなしかい》

・10日(木) 午前10時30分から

《3月のおはなし会》

・19日(土) 午前10時30分から

中央公民館

《3月のおはなしフレンズ》

・12日(土) 午後2時30分から

※赤ちゃん連れでも参加できます。(30分程度)

時の記憶

シリーズ122
文化振興課
☎43-1111
(内線1324)

戦国時代の動乱を物語る

泰寧寺

木造十一面観音坐像

昨年11月、石岡市に新たな指定文化財が誕生しました。根小屋の泰寧寺の本尊である十一面観音坐像です。

この仏像は、これまで聖観音菩薩とされてきました。しかし、平成26年に修理を行ったところ、頭頂部に化仏と呼ばれる小さな仏像を取り付けていた痕跡が見つかりました。頭頂部に化仏を付けている仏像、十一面観音菩薩であることが明らかになったのです。14世紀中頃の製作で、作風からは院派系と呼ばれる流派の仏師によるものと考えられます。

佐竹氏は、寺院の造営を数多く行っており、その本尊として院派系仏師による造仏を活発に行っています。

今回の仏像は、泰寧寺が石塚の地にあるときに作られ、現在の地にも移ってきたことが推測できます。城里町から石岡市へ―戦国時代の動乱を物語る資料と言えます。



▲頭頂部の化仏取り付け痕



文芸いしおか



俳句

いしおか俳句同好会

府中 赤津美智子
初風呂に余命の弾みつけにけり
泉町 石神 秋羅
去年今年まといし老いにさからわず
貝地 小池つと夢
金婚の暮し儉しき福寿草

石岡 前川 豊美
皆同じスマートフォンに着ぶくれて
府中 土井 湧輔
退屈てふ無駄は木になし冬芽立つ

やさど俳句会

片岡 馬場 小零
列びある日の静けさや初暦
柿岡 野村 京子
持って行け飼料袋の太き暦
宇治云 秋山 享弘
八十路坂登頂めざす初暦

短歌

石岡短歌同好会

石岡 外川なをみ
じいのあと継ぐよと相馬野馬追いに懸ける少女の瞳かがやく
泉町 藤岡みつ子
痴呆など遠くあれよと熅らは今日もはげめりぬり絵に算術

東石岡 長谷部ミイ

ひとりでは上手く貼れない湿布帯
左右の肩が痛む夜には

茨城 大澤 西雄
どんよりと曇れる田圃の空の下男
がひとり歌唄いおり

井関 木間塚具子
高齡の母より苗を託された菊食す
れば秋ほろにがし

八郷短歌会

月岡 菱沼む免子
初春の愛宕神社のしだれ梅ほのか
に香る一輪二輪

片野 小野瀬もと
庭隅に植えしすみれのとりどりに
彩を放ちて可憐なるかな

柿岡 小林 渥子
米の減り早いと笑ふ吾子のみて男の
子三人いま伸び盛り

俚謡

石岡俚謡会

若松 川崎 洋子
雪のニュースに 慌てる我ら
北の人には 笑われる

南台 月乃香俱耶姫
友と笑えば 幸せ予感
心爽快 澄みわたる

石岡 石塚 芳華
友と湯治の まあるい会話
丸い背中の外は雪

川又 関 清志
夫婦筑波に ちらつく小雪
衣替えする 初化粧

下林 加藤 弥生
東北被災地 吹雪に耐えて
夢を抱いた 陽が昇る

国府 篠原美千代
夢の新居に 笑顔が揃い
差しつ差されつ 初春の酒

杉並 助川 浩史
靴もスーツも 新調されて
祝う就職 初詣

国府 大西 和子
遠くなったね 昭和の記憶
コンロ火鉢に 炭起こし

投稿作品

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

◆送付先
〒315-8640
石岡市石岡二丁目1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

北府中 大村みちゑ
清新の水なみなみと初詣
真家 川崎 夫久
生きるには曲り角あり秋の空

東成井 小島 せん
新年を迎いて心改まり佳き年願い
心はげます

山崎 荒井 幸子
健やかに日々を過ごせる幸せを胸
に刻みて還暦迎ふ

市民ずいひつ

料理教室

助川 浩史

石岡ハーモニynetの谷島
朋子会長から連絡があった。「今年は何人か男性がいらつしやいますよ」と言うので参加することにした。一昨年の初回は男六名参加だったが、昨年は男の申し込みは私一人なので不参加にした。いくら図々しい私でも二十数名の女性たちの中に黒一点で調理室にいることには抵抗を感じるからである。

十二月十九日、国府地区公民館において「元氣をつくる料理教室」が行われた。男性三名・女性二十数名。講師は大岡芳子さんを含む五名の先生方の指導であった。

レシピはクリスマスと正月が近いのでそれに合った4品であった。「中華風炊き込みおこわ」「水菜のサーモンチーヌロール」とサラダ、デザートなどである。

私は茨城に単身赴任で四年、定年後十七年、計二十年以上も自慢じゃないが独り暮らしで炊事をしていて料理は元来好きである。みんなで和気あいあいと料理をしていた。作ったものを美味しく頂き、後片付けも終わった頃、先生が私に「どうでした」と聞いたので「とても楽しかったです」と笑えた。

文化協会だより

石岡俚謡会

都々逸の創始者であり、稀代の音曲家として一世を風靡した初代都々一坊扇歌が晩年を過ごし、没した地が石岡です。七・七・七・五の独特の節回しを巧みに操りながら、時に幕政批判におよび、江戸を追われました。

今も眠る石岡の地で、都々逸の歴史を連綿と受け継いできたのが石岡俚謡会です。市内でも最も歴史のある文化団体の一つとして今も活動を続けています。

市民会館で毎月第2日曜日に開く月例会は、持ち寄る作品を味わいながら、それぞれに評し合う知のゲーム場です。絶好の頭の体操として、お年寄りから若手世代にも親しまれています。

現在、会員は70人おりますが、七・七・七・五のリズムに乗せて、一緒に俚謡を楽しむ会員を募集しています。特に若い世代の入会を期待しております。興味のある人は、次の問い合わせ先までご連絡ください。入会は随時受け付けております。

問い合わせ

助川 ☎ 24・2237



栄養成分（1人分）

（エネルギー、99kcal、塩分0.7g）

もちもちとした食感を楽しめる一品です。

- 作り方**
- ① れんこんは、汚れたところを取り除き皮ごとすりおろす。
 - ② はんぺんと海老（半量）を包丁で細かく切る。
 - ③ ①とはんぺんをよく混ぜ合わ

- 材料（4人分）**
- しんじょ
 - エビ8匹（160g）・レンコン140g・はんぺん80g・枝豆（冷凍）20粒（40g）
 - あん
 - 水200ml・めんつゆ30ml・片栗粉大さじ1・水小さじ1
 - ゆずの皮適量

- ポイント**
- ④ 最後に刻んだゆずの皮を散らしてできあがり。
 - ⑤ ④を蒸し器で火が通るよう加熱する。
 - ⑥ 合わせあんを作る。
 - ⑦ ④を4つに丸める。

材料（4人分）



せる。その後、細かく切った海老（半量）と枝豆を合わせる。

④③を4つに丸める。

⑤④を蒸し器で火が通るよう加熱する。

⑥合わせあんを作る。

⑦最後に刻んだゆずの皮を散らしてできあがり。

ポイント

平成27年食改養成講習受講生が考えたレシピの一つです。少ない材料で、簡単においしく作ることができます。

〈表紙の写真〉

石岡市合併10周年の最後を飾るのは、石岡市民でつくるミュージカル。龍神山を舞台にしたオリジナルの脚本でお届けします。

演じるのは小学生から70代までの総勢35人。市内の小学校に通う14人の子どもたちもミュージカルに初挑戦。

3月13日（日）に、石岡市民会館で開演。石岡市の新たな10年の幕開けは、子どもたちの元気な歌声とともに始まります。



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/>



鈴木 美結ちゃん（2歳7か月）



荒谷 リコちゃん（11か月）

柿岡

外で遊ぶのが大好きです。最近はおしゃべりが上手になりました。元気に女の子らしく可愛く育ててね。

総社

岩手から石岡に来たばかりだけど、毎日元気で笑顔が得意です。お父さんとたくさんダンスしようね。

