

石岡の『今』を伝える

広  
報

# 石岡

2016  
7/15  
NO.259



提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ

## 夏の定番かき氷（国府）

石岡駅のほど近くに店を構える川上菓子店。かき氷は、夏の季節に和菓子が売れにくいことから先代が始めたそうです。「天気を見ながら今日はお客さん来てくれるかな、あまり来ないかな、と二人で話しているんですよ」。夫婦二人三脚で店ののれんを守っています。暑い日は、かき氷でクールダウンもいいですね。

### 主な内容

- 石岡市民の歌CDを発売  
ー市役所・市内店舗で取り扱いますー P 3
- 「石岡のおまつり」クリーンアップ  
ボランティアを募集 P 4
- 市役所本館自動交付機の利用停止 P 5

●市の木 しい ●市の花 ゆり ●市の鳥 ひばり

今年度から広報紙にスマートフォンをかざすと、ワンポイント動画を見ることができる「AR（エー・アール）」（Augmented Reality の略）を始めました。表紙絵のみ動画が見られます。

動画を見るためには無料アプリ「Aurasma（オーラズマ）」をスマートフォンにインストールする必要があります。インストール方法は右のQRコードから。



\*「広報いしおか」は、最寄りの公共施設、金融機関、市内コンビニエンスストア、石岡駅、高浜駅に置いてあります。

申請に必要なもの

- 1 国民健康保険被保険者証
- 2 認め印 3 個人番号の分かるもの
- 4 身分を証明するもの 5 世帯に平成 27 年中の所得未申告者がいる場合は収入の分かるもの 6 平成 27 年 8 月 1 日以降 90 日以上入院した場合は入院日数の分かるもの

国保加入の皆さん

知っていますか？

事前に申請し『認定証』を持っていると、医療費や入院時の食事代の支払いが自己負担限度額までになるんです



「認定証」は、毎年申請が必要です

こくほ認定証

事前申請で医療費の支払いが限度額までに

70 歳未満の人「自己負担限度額」

所得区分 (基準総所得)	外来+入院 (世帯・月額) 年 3 回まで	年 4 回目以降
901 万円超	252,600 円☆	140,100 円
600~901 万円以下	167,400 円☆	93,000 円
210~600 万円以下	80,100 円☆	44,400 円
210 万円以下	57,600 円	
住民税非課税世帯	35,400 円	24,600 円

年齢と所得によって負担額の上限は異なります。詳しくは、左表でご確認ください。

限度額適用認定証

医療費の支払いの一部を減額

70 歳以上 75 歳未満の人「自己負担限度額」

所得区分 (基準総所得)	外来 (個人・月額)	外来+入院 (世帯・月額)
現役並み所得者	44,400 円	80,100 円☆
一般	12,000 円	44,400 円
低所得者Ⅱ	8,000 円	24,600 円
低所得者Ⅰ		15,000 円

※基準総所得とは、前年所得金額等から基礎控除 33 万円を引いた額を指します。低所得者Ⅰ・Ⅱの基準など詳しくはお問い合わせください。  
☆印は一定額を超えた場合には加算が発生します。

■問い合わせ

保険年金課 ☎ 23-1111 (内線 132)  
市民窓口課 ☎ 43-1111 (内線 1126)

一般の入院時の食事代は 360 円(療養病床 460 円)ですが、住民税非課税世帯の人は下表の通りです。  
**対象** / 同一世帯の世帯主と被保険者本人が住民税非課税の加入者  
**注意** / 国民健康保険税に滞納がある世帯は対象になりません。

限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費の支払いの一部入院時の食事代を減額

所得区分	食費	食費 (療養病床)
住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ	90 日以内	210 円
	91 日以上	160 円
低所得者Ⅰ	100 円	130 円

7 月下旬に、新しい高齢受給者証をお送りします。  
受給者証は毎年 8 月に更新され、医療費の負担割合は、毎年の所得に応じて次の通りです。  
**1 割負担**・昭和 19 年 4 月 1 日以前生まれ  
**2 割負担**・昭和 19 年 4 月 2 日以降生まれ  
**3 割負担**・現役並み所得者  
※現役並み所得者は課税所得 145 万円以上の 70 歳以上の国保加入者のいる世帯。70 歳 74 歳の基準総所得の合計額が 210 万円以下である場合はみなされません。



受診の際は、医療機関の窓口で保険証と高齢受給者証の両方を出してください

8 月から新しい受給者証に

国民健康保険加入中の 70 歳 75 歳未満の皆さん「国民健康保険 高齢受給者証」を送付

## 下水道 接続

### 下水道つないできれいなまちづくり

— 早期の下水道への接続を —

**下** 水道は、使用できるよ  
うになった区域に住む

皆さん全員が接続することによ  
って大きな効果につながり  
ます。

#### 下水道接続への補助制度

市では、一日も早く下水道  
を使用してもらうために、く  
み取りトイレの改造や浄化槽  
を廃止する工事費の一部に補

助を行っています。

※補助を受けるには要件があ  
ります。詳しくは、広報いし  
おか5月1日号をご確認ください  
さい。

#### 下水道接続工事は

##### 指定工事店へ

家庭の台所やトイレなどの  
排水を下水道に接続するた  
めの工事は、市に登録のある指

定工事店のみ行うことができ  
ます。詳しくはお問い合わせ  
ください。



#### 問い合わせ

下水道課

☎ 43・1111

(内線1225)

## 下水道に接続すると…

### 浄化槽のメンテナンスが不要に

下水道に接続しない場合、浄化槽の維持  
管理などの費用がかかります。さらに浄化  
槽にも耐用年数があります。接続工事に一  
時的な負担はかかりますが、長い目でみれ  
ば下水道に接続するメリットは大きいもの  
があります。

### 悪臭がなくなります

くみ取り式トイレや単独浄化槽（トイレ  
のみ浄化槽）を使用されている場合、家庭  
から流れる生活排水（台所・お風呂など）は、  
近くの側溝や水路にそのまま流れます。下  
水道に接続することで、悪臭もなくなり、  
生活環境が改善します。

### きれいな川や海を未来へ

浄化槽の維持管理を個人が行う場合、き  
ちんと管理しないと川や海を汚すことにも  
なりかねません。下水道は市が将来にわた  
って処理場を維持管理することや、24  
時間体制で放流水の水質管理を行っている  
ことなどにより、きれいな川や海を未来に  
残すことができます。

CD  
販売

## 7月19日（火）から 石岡市民の歌CDを発売！

— 市役所・市内店舗で取り扱います —

#### 販売場所

##### 【市役所】

市役所秘書広聴課、支所総務課

##### 【市内店舗】

アキヤマ書店、イチムラ書  
店、カギヤ楽器、たかぎ書店、  
TSUTAYA ピアシティ石岡店、  
TSUTAYA ヤマニ石岡店

価格 500円（税込）

☎ 23・1111 (内線214)

#### 問い合わせ 秘書広聴課

■問い合わせ  
秘書広聴課  
昨年の合併10周年記念として作られ  
た石岡市民の歌『石岡、わがふるさと』。  
市民の皆さんから歌に込めたい思いを  
募集し、歌手の大島花子さんによって  
作られました。この度CDができました。  
たので、ぜひお買い求めください。



◀ QRコードや市  
のホームページか  
ら市民の歌が試  
聴できます。

# 情報ネットワーク

## information

### 電子書籍化「広報いしおか」

石岡市の広報紙・観光パンフレットなどを下記の URL から「電子書籍」で読むことができます。

☎ <http://www.ibaraki-ebooks.jp/>

イバラキイーブックス

検索

- 1 石岡市役所  
☎ 23 - 1111 (代表)
- 2 八郷総合支所  
☎ 43 - 1111 (代表)  
☎ <http://www.city.ishioka.lg.jp/>  
■テレホンサービス  
☎ 0800 - 800 - 7766

### イベント

#### 霞ヶ浦駐屯地納涼大会行事

日時／8月3日(水) 午後5時～8時30分

※雨天の場合4日(木) 順延

場所／陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地 飛行場地区(阿見町阿見原)

内容／部外団体イベント、模擬売店、盆踊り、打上げ花火

※詳しくはホームページをご確認ください。

■問い合わせ

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班  
☎ 029・842・1211  
(内線2218)

☎ <http://www.mod.go.jp/gsd/f/eae/eadep/index.html>

光風荘納涼祭

▼楽しいアトラクションや模擬店を用意しています。最後には盆踊りを行います。

日時／7月31日(日) 午後5時～7時

場所／光風荘(谷向町13-23)

■問い合わせ

障害者支援施設光風荘  
☎ 22・5811

### 募集

#### 「石岡のおまつり」クリンアップボランティア

日時／9月17日(土)～19日(月) 午後1時～9時

①午後1時～5時

②午後5時～9時

※高校生は①に限ります。

場所／石岡駅前周辺

対象／高校生以上

申込方法／8月12日(金)までに市観光協会(観光課内)へ電話で申し込み。

※詳しくは市観光協会・市ホームページをご確認ください。

■申し込み・問い合わせ  
2 市観光協会(観光課内)  
(内線1134)

#### ビブリオバトル(書評大会)出場者

▼面白いと思った本を持ち寄り5分間で魅力を紹介します。読みたくなった本に投票し、優勝者を決める大会です。

日時／8月27日(土) 午前10時から

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／乳幼児を養育中の保護

者、小中学生、高齢者  
定員／各4人(先着)

参加費／無料

申込締切／8月10日(水)

※出場者全員に図書券を進呈します。

■申し込み・問い合わせ  
市社会福祉協議会  
☎ 22・2411

#### 平成28年度自衛官募集

航空学生(海・空)

受付期間／8月1日(月)～9月8日(木)

応募資格／高卒(見込み含む)21歳未満(平成29年4月1日現在)

試験日／1次試験9月22日(木)、2次試験10月15日(土)～20日(木)のいずれか1日を指定、3次試験11月12日(土)～12月15日(木)のいずれか1日を指定

最終合格発表／平成29年1月23日(月)

■問い合わせ

1 総務課(内線254)

自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所  
☎ 029・821・6986

広告掲載欄

広告掲載欄

**柿岡地区公民館親子講座  
手作り遊びの広場参加者**

日時／8月7日(日) 午前9時～午後1時

場所／中央公民館

内容／竹細工、竹でご飯炊きなどの手作りに親子で挑戦。

申込方法／7月20日(水)までに電話で申し込み。

■申し込み・問い合わせ

柿岡地区公民館(恒広)  
☎090・4121・8560

**お知らせ**

**オープンキャンパスの開催**

①土浦産業技術専門学院

▼高校生と受験希望者が対象です。

日時／7月20日(水)・8月24日(水) 午後1時(受付)

場所／土浦市中村西根番外50  
訓練科／機械技術科・自動車整備科・コンピュータ制御科・IT技術科

■申し込み・問い合わせ

土浦産業技術専門学院

☎029・841・3551

②県立産業技術短期大学校

▼ITに関心のある高校生と保護者が対象です。

日にち／7月23日(土)・8月4日(木)

場所／水戸市下大野町6342

■申し込み・問い合わせ

県立産業技術短期大学校  
☎029・269・5500

**シニアワークショッププログラム**

**警備業務技能講習**

日時／8月22日(月)～31日(水) ※土日を除く

場所／サポート・ワン(府中一丁目3番5号)

対象／①～③全てを満たす人

①ハローワークに求職登録をしている55歳以上の人

②全日程の受講、合同面接会の出席ができる人

③県内在住の人

受講料／無料(交通費、昼食代は自己負担)

講習内容／各種警備業務の基本的知識の習得、合同面接会など

申込締切／8月12日(金) 午後5時必着

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ

日建学院 水戸校  
☎029・226・5100

**警察官採用試験(第2回)**

試験区分・人数	受験資格	採用年月日
男性警察官A 24人程度 女性警察官A 5人程度	昭和62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29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	平成29年 4月1日
男性警察官B 59人程度 女性警察官B 13人程度	昭和62年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、警察官Aの受験資格(学歴部分)に該当しない人	平成29年 4月1日

▲受験申込書は期間中最寄りの警察署や交番などで配布しています。また、採用説明会は随時行っています。

試験日／9月18日(日)

申込書交付・受付期間／7月1日(金)～8月23日(火)

※インターネット申請は8月22日(月)午後5時まで

■問い合わせ 石岡警察署 警務課 ☎28-0110

**市役所本館自動交付機の利用停止**

▶電気設備の保守点検のため終日利用を停止します。

日にち／7月23日(土) 終日

対象交付機／市役所本館

※八郷総合支所などほかの自動交付機は通常どおり使用できます。

■問い合わせ ①市民課(内線125)

**海洋センタープールの利用停止**

▶記録会開催のため下記の日時でプールが利用できません。それ以外の時間は通常どおり使用できます。

日時／7月24日(日)

午後1時から3時30分まで

■問い合わせ 石岡海洋センター

☎23-5191

広告掲載欄

広告掲載欄

# 情報ネットワーク

## information

### お知らせ

#### 農作物の被害防止へ

#### 電気柵設置費用を補助

▼イノシシなどによる農作物被害防止のため電気柵を共同で設置する場合に費用の一部を補助します。既に設置したものは対象外です。

**対象**／市内在住で電気柵を共同で設置する農業者など  
**要件**／①・②のいずれかに該当すること

① 5人以上の農地所有者が共同で、連続した5筆以上の耕作農地に設置すること

② 2人以上の農地所有者が共同で、2筆以上の周囲1km以上の耕作農地に設置すること

**補助内容**／電気柵設置に要する費用で、資材購入費の2分の1以内。補助上限15万円

■ **申し込み・問い合わせ**  
② 農政課（内線1153）

#### 新農業人フェアinいばらき

▼茨城で農業を始めたい人向けの相談会です。参加費無料、予約不要です。

**日時**／7月31日（日）  
正午～午後1時（セミナー）

午後1時～4時（相談）  
場所／イーアスホール（イーアスつくば2階）

■ **問い合わせ**

② 農政課（内線1151）

#### 都市計画審議会を開催

**日時**／8月8日（月）午前10時から（傍聴希望者は午前9時30分～9時55分受け付け）

**場所**／市役所本館 大会議室  
**内容**／会長・副会長の選任について、石岡市都市計画マスタープランの策定について

**傍聴定員**／10人（定員を超えた場合は抽選）  
※変更になる場合もあります。

■ **問い合わせ**  
① 都市計画課（内線287）

#### スズメバチの駆除

▼市では業者に依頼してスズメバチを駆除した場合のみ、費用を補助します。

※職員によるハチの駆除は行っていません。

**対象**／スズメバチが営巣する住居か土地の所有者、または賃借、使用貸借者で、駆除業者に巢の駆除を委託した人

**補助額**／駆除費の半額（上限

5000円、1000円未満は切り捨て）

**必要書類**／写真3枚（全景・駆除前・駆除後）、駆除費の領収書（コピー可）、申請書

■ **問い合わせ**

① 生活環境課（内線129）

② 支所総務課（内線1337）

#### 市営墓地の申し込み

▼龍神山霊園と半ノ木霊園の使用を随時受け付けています。

**空き区画数**（1区画5㎡）  
・龍神山霊園 91区画  
・半ノ木霊園 76区画

#### 墓地使用料

・龍神山霊園11万5000円  
・半ノ木霊園31万6000円

**年間使用料**／25800円

**申込資格**／1年以上市内在住で、戸籍の筆頭者か世帯主

**申込方法**／申請者の住民票と墓地使用料、墓地管理料、認印を持参し、申請者本人が直接窓口で申し込み。

■ **申し込み・問い合わせ**

① 生活環境課（内線169）

## 広告掲載欄

**蚊媒介感染症(デング熱等)を防ぐために**

**▼蚊を発生させない対策**

蚊は主に1週間以上水がたまった場所から発生します。空き缶や雨水マス、植木鉢の受け皿など、住まいの周囲の水たまりをなくし、定期的に掃除を行いましょ。

**▼蚊に刺されない対策**

- ①屋外での活動では、長袖・長ズボンなどを着用するなど肌の露出を減らしましょ。
- ②虫よけスプレーなど上手に使用しましょ。
- ③屋内への蚊の侵入を防ぎましょ。

**■問い合わせ**

県保健予防課  
☎029・301・3219

**7月28日は**

**「日本肝炎デー」です**

▼肝炎ウイルス検査はお済みですか。土浦保健所では肝炎ウイルス検査を行っていましょ。(要予約)

**日時**／毎週木曜 午前9時～10時、第3木曜 午後5時～7時

※結果は本人へ口頭でお伝え

しましょ。

**■問い合わせ**

土浦保健所保健指導課

☎029・821・5516

**認知症理解のために**

**①認知症サポーター養成**

**日時**／8月12日(金) 午前10時～11時30分

対象／市内在住・在勤者

定員／50人(先着)

締切日／8月8日(月)

**あんしんライフプラン**

**②医食パワーで認知症予防**

**日時**／8月23・30日(火) 午後1時30分～3時

※2日間とも受講できる人が対象です。

定員／30人(申込多数のときは抽選)

受付期間／7月19日(火)～29日(金)

**①・②共通事項**

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館介護研修室

参加費／無料

申込方法／直接または電話で

申し込み。

**■申し込み・問い合わせ**

市地域包括支援センター

☎35・1127

**はかり検査を受けましょ**

**■問い合わせ**

① 商工課 ☎23-1111  
(内線 482)  
茨城県計量検定所  
☎029-221-2763



取引や証明に使用するはかりは、2年に1回定期検査を受けなければなりません。市では、次の日程で検査を実施します。忘れずに検査を受けましょ。計量士による検査を希望する場合は、別途料金がかかります。

**当日持参するもの**

- ①検査手数料(1台につき520円～3000円位)
  - ②はかり(分銅・おもり持参)
  - ③受検通知ハガキ(前回受検者に送付)
- ※今回受検するはかりが前回と異なる場合(新規・廃止など)は、商工課までご連絡ください。

**定期検査日程**

日時(8月)	会場
18日 全日	小桜地区公民館
19日 午前	恋瀬地区公民館
19日 午後※	園部地区コミュニティセンター
22日 全日	八郷総合支所
23日 午前	城南地区公民館
23日 午後※	東地区公民館
24日 全日	国府地区公民館
25日 全日	府中地区公民館

\* 午前10時30分～正午 午後1時～3時

※19、23日の午後は1時30分から3時までになります。

**【取引の具体例】**

- 各種商店等で商取引に使用するはかり
  - 薬局等の調剤用はかり
  - 事業所の受入、出荷の取引用はかり
  - 内容量および品質表示のために使用するはかり
  - 運送会社の小荷物の運賃算出に使用するはかり等
- 【証明の具体例】**
- 保健所、病院、学校、幼稚園、保育所等で健康診断や身体検査に使用するはかり
  - 法令等で公共機関への報告や統計などのため使用するはかり等

**広告掲載欄**

## お知らせ

### 個人事業税は 便利な口座振替で

▼口座振替をご利用になると、納期限を忘れたり、わざわざ金融機関に納付に行く必要がなくなるとも便利です。申し込みは県税事務所または預金先の金融機関へ問い合わせるか、納税通知書（8月中旬ごろ発送）に同封のハガキをご利用ください。

### ■問い合わせ

土浦県税事務所管理課  
☎029・822・7203

## 相談

### 調停相談会

▼水戸地方・家庭裁判所所属の調停委員による相談で予約不要です。

日時／7月23日（土）午前10時～午後3時

場所／ひたちなか市総合福祉センター（ひたちなか市西大島3-16-1）

相談内容／土地家屋、金銭貸借、離婚、相続、交通事故など解決までの道すじをご案内

します。

費用／無料

■問い合わせ

水戸調停協会  
☎070・1570・5931

### 福祉のお仕事就職相談会

▼福祉の職場への就職希望者、関心のある人が対象です。

日時／8月27日（土）午後1時～3時（受付午後0時30分）

場所／ホテルレイクビュー水戸（水戸市宮町1-6-1）

参加事業所／県央地区所在の事業所（水戸、笠間、小美玉市など）

内容／求人事業者との個別就職相談、面接など

参加費／無料

■問い合わせ

茨城県福祉人材センター  
☎029・244・4544

### 県立盲学校

#### 地域巡回教育相談

▼入学には関わらない相談会で、相談は無料です。

日時／8月4日（木）午前11時～午後3時

場所／土浦市社会福祉協議会（土浦市大和町9-2ウララ

2ビル4階）

■申し込み・問い合わせ

県立盲学校視覚障害教育支援センター  
☎029・221・3388

### 無料税務相談

日にち／8月2・9・16日（火・予約制）

場所／関東信越税理士会土浦支部 税務相談所（土浦市民会館東隣り）

※予約受付時間は、平日の午前10時～午後2時

■申し込み・問い合わせ

関東信越税理士会土浦支部  
☎029・824・5055

### 平成27年度障がい者就労施設等からの物品等の優先調達実績

調達実績 70万7074円

#### ◆物品

パン・タオル・バック・白飯 41万7850円

#### ◆役務

清掃・ワックスがけ 28万9224円

### ■問い合わせ

1 社会福祉課（内線183）

## 入札結果

■問い合わせ 契約検査課 ☎23-1111（内線263）

130万円以上の工事の入札結果をお知らせします。

■金額内訳について 予) 予定価格 落) 落札金額

事業名（事業場所）	金額内訳（単位：万円 税抜）	請負業者
<b>【入札日】 契約検査課・6月10日</b>		
H27 石岡駅周辺整備事業 BRT 専用駅前広場整備工事第3号（石岡一丁目）	（予） 5,972 （落） 5,074	平成建設(株)
H28 石岡ステーションパーク第2期改修工事（国府一丁目）	（予） 3,770 （落） 3,448	アオキ(株)
石岡市新庁舎建設外構工事 1 工区 1 次工事（石岡一丁目）	（予） 13,174 （落） 11,607	市村土建(株)
H27 石岡駅周辺整備事業電線共同溝整備工事第3号（国府一丁目）	（予） 4,900 （落） 3,926	小桜建設(株)
H27 石岡駅周辺整備事業電線共同溝整備工事第2号（国府一丁目）	（予） 3,345 （落） 3,169	(株)アレスコ

広告掲載欄

広告掲載欄

# 在宅介護支援センター

## ■在宅介護支援センター

やさと ☎ 43-0811  
 八郷プロバンス ☎ 44-3221  
 石岡市医師会 ☎ 35-2230  
 ねあたり ☎ 27-6003  
 あいあい ☎ 28-3232  
 センチュリー石岡 ☎ 27-0001



在宅介護支援センターでは、高齢者やその家族から生活や介護などの相談を受け付け、必要と思われる福祉サービスを紹介しています。市内には、6か所の在宅介護支援センターがあり、ここには介護に携わる専門的な職員などが配置されています。

高齢者の生活を支援する市の地域包括支援センターと協力して、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

### ■ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の個別訪問

高齢者から生活や介護の相談があった場合、心身機能の状態を確認し、必要なサービスを紹介します。

### ■介護予防教室

市民を対象に、地区の公民館などでシルバリーリハビリ体操や介護相談、認知症予防の

### ■家族介護者同士の交流会

在宅介護をしている人を対象に、意見交換会や食事会を行っています。介護をしている家族から一時的に離れ、家族介護者同士の交流の場を持つことで、悩みを相談できたり、情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

## わたしたち、在宅介護支援センターの相談員が 高齢者世帯を訪問することがあります



あいあい  
橋本さん  
(担当地区) 東・杉並



ねあたり  
中江さん  
(担当地区) 北・府中



八郷プロバンス  
細谷さん  
(担当地区) 瓦会・恋瀬  
林・東成井・園部



やさと  
前沢さん  
(担当地区) 小桜・小幡  
吉生・柿岡・葦穂



石岡市医師会  
豊崎さん  
(担当地区) 石岡



センチュリー石岡  
木村さん  
(担当地区) 南・高浜  
三村・関川

## 熱中症 からカラダを守ろう！

■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

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れることが原因で起こります。体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常などの様々な症状を起こす病気です。家の中でじっとしていても室温や温度が高いために、熱中症になる場合があります。小さいお子さん、高齢者は特に注意が必要です。

### 》》》》 小さいお子さんの特徴 》》》》

体温調節機能が未熟なこともあり、熱中症にかかりやすいため、保護者の皆さんはお子

さんの様子を十分に観察しましょう！

### 》》》》 高齢者の特徴 》》》》

体温を下げるための機能が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険が高いことから、のどが渇かなくてもこまめに水分補給、室温チェックをしてエアコンや扇風機を上手に活用しましょう！

### 》》》》 熱中症の応急手当 》》》》

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静にする。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす。
- 脇の下・太ももの付け根などを氷などで冷やす。
- 水分を少しずつ頻回にとらせる。

熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすために、しっかり予防しましょう。



# 8月

## 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  
 ①石岡市役所 ☎ 23-1111  
 ②八郷総合支所 ☎ 43-1111

## 対象地区

- 石岡は石岡地区対象  
 八郷は八郷地区対象  
 ※表示がないものは両地区対象です。

休日・夜間診療・健診など

各種相談・納税など

### 子育て中の皆さん

- マタニティ体操(要申込)  
 26日(金) (石岡保健センター)  
 午前9時15分～正午  
 パパマスクール(要申込)  
 20日(土) (八郷保健センター)  
 午前8時45分～正午  
 子育て相談室(対象0～1歳  
 3か月児)  
 2・9日(火) (石岡保健センター)  
 5日(金) (八郷保健センター)  
 〈受付〉午前9時～10時30分  
 4か月児健診(平成28年3月  
 生まれ)  
 2日(火) (石岡保健センター)  
 1歳児健康相談(平成27年8  
 月生まれ)  
 石岡9日(火) (石岡保健センター)  
 八郷5日(金) (八郷保健センター)  
 1歳6か月児健診(平成27年  
 1月生まれ)  
 16日(火) (石岡保健センター)  
 2歳児母子歯科健診(平成26  
 年5月生まれ)  
 10日(火) (石岡保健センター)  
 3歳児健診(平成25年5月生  
 まれ)  
 24日(水) (石岡保健センター)  
 ※4か月児から3歳児健診の受  
 付時間は午後1時～1時20分。

### 成人

- 健診結果説明会(要申込)  
 3日(水) (石岡保健センター)  
 午前9時30分～11時  
 健康・栄養相談・結果説明会  
 22日(月) (八郷保健センター)  
 午前9時30分～11時  
 地区健診  
 1日(月) (林地区公民館)  
 8日(月) (八郷保健センター)  
 ※実施時間は午前9時30分～  
 11時・午後1時30分～3時  
 こころの健康  
 精神デイケア(要申込)  
 10日(水) (石岡保健センター)  
 午前9時30分～11時  
 こころの健康相談(要申込)  
 8日(月) (石岡保健センター)  
 3日(水) (八郷保健センター)  
 午後1時30分～3時30分  
 こころのいのちの電話相談  
 9日(火) 午前9時～正午・午  
 後1時～4時 ☎ 43-6655  
 献血  
 16日(火) (ウェルサイト石岡)  
 25日(水) (ヨークベニマル八郷店)  
 ※実施時間は午前10時～11時  
 45分・午後1時～4時

## 8月の休日診療

急な病気やケガのとき



### 外科・内科・小児科

#### 【受付時間】

午前9時～11時30分  
 午後1時～3時30分

#### 外科

7日・14日・21日

石岡市医師会病院

☎ 22-4321

11日 山王台病院

☎ 26-3130

28日 八郷整形外科内科病院

☎ 46-1115

### 内科・小児科

7日・11日・14日・21日・28日

石岡市医師会病院

☎ 23-3515

### 夜間の内科・小児科

#### 【受付時間】

午後6時～9時30分

6・7・11・13・

14・20・21・27・28日

石岡市医師会病院

☎ 23-3515

#### 歯科

14日 加藤歯科医院

☎ 24-2222

15日 にとろ歯科医院

☎ 029-898-3718

16日 深谷歯科医院

☎ 029-898-3738

### 24時間案内中

▶夜間・土・日・祝日で診察してくれる病院を案内しています。

石岡消防署 ☎ 23-0119

八郷消防署 ☎ 43-6491

※日曜日、祝日に開いている薬局(調剤)は、石岡薬剤師会のホームページをご確認ください。

☞ <http://ishiokayakuzai.blog.fc2.com>

各種相談

法律相談（要申込・1人30分）

2日（火）（八郷総合支所）

9・16・23日（火）（石岡市役所）

午後1時～4時30分

①秘書広聴課

心配ごと相談

12・26日（金）（ふれあいの里石岡ひまわりの館）

4・18日（金）（農村高齢者センター）

午後1時～3時

※受け付けは2時30分まで。

②社会福祉協議会

☎22・2411

女性のための困りごと相談（要申込）

18・25日（金）（石岡市役所）

午後1時30分～4時

①政策企画課

休日納税相談

6・13・20・27日（土）

午前9時～午後4時

夜間納税相談

3・10・17・24・31日（水）

午後5時15分～7時

①収納対策課

身体障害者（児）・戦傷病者補装具等巡回相談

17日（水）（ワークヒル土浦）

午後1時30分～3時

※身体障害者（戦傷病者）手帳と認め印を持参

①社会福祉課

教育相談

月～金

午前9時30分～正午・午後1時～5時

②教育相談室（府中小学校内）

☎24・5519

ひきこもり専門相談（要申込）

第3（火）曜日 午前10時～正午

③土浦保健所

☎029・821・5516

年金相談（要申込）

5日（金） 午前10時～午後3時

④常陽銀行石岡支店

☎23・1202

不動産無料相談会（要申込）

5日（金） 午後1時～4時

⑤石岡商工会議所

☎22・4181

外国人相談センター

月～金 午前8時30分～午後5時

⑥茨城県国際交流協会

☎029・244・3811

パートナーからの暴力など

月～金 午前9時～午後9時

⑦茨城県女性相談センター

☎029・221・4166

8月の納税

市県民税	第2期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第2期
納期限	8月31日（水）

5月の差押件数

給与	6件	その他	2件
年金	1件	合計	13件
預貯金	4件	累計	28件

放射線量（6月15日測定）

石岡保健センター	0.049 マイクログレイ
柏原	0.057 マイクログレイ
三村	0.058 マイクログレイ

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

光回線やスマートフォンなどの

契約で消費者保護のルールが充実・強化

5月21日に電気通信事業法

が改正され、電気通信サービ

スの契約をした際、次のよう

な消費者を守る取り組みが行

われます。

①書面交付の義務付け

契約が成立したときには遅

滞なく、個別の契約内容を明

らかにした書面を契約者に交

付しなければなりません。書

面には、通信サービスの種類・

料金内訳・解約条件以外に「料

金割引の仕組みを図で示すこ

と」などの記載事項が決めら

れています。

②初期契約解除制度

契約書面の受領日を初日と

した8日間は消費者の申し出

により契約を解除できます。

対象は固定通信サービス、光

回線・携帯電話サービスなど

の移動通信サービスです。

通常、電気通信サービスの

契約解除には違約金がかかり

ますが、初期契約解除制度で

は違約金なしで契約解除がで

きます。

ただし、初期契約解除まで

の期間のサービス利用料・工

事費・事務手数料は請求され

ます。

※電気通信サービスと一緒に

購入した端末機器やオプション

サービスなどの契約は対象

ではありませんが、解除でき

る場合もあります。

③確認措置について

電波のつながり具合や事業

者による説明などが不十分な

場合、端末も含めて契約を解

除できます。申し出の可能な

期間は事業者が定めます。対

象は店舗販売と通信販売で契

約した移動通信サービスです。

契約書面の内容をよく確認

しましょう。

お詫びと訂正 6月15日号の

記事で「被災者生活支援支

援制度」になっていましたが正

しくは「被災者生活再建支援

制度」です。お詫びして訂正

します。

■問い合わせ 消費生活センター（石岡市役所本館内） ☎ 22-2950  
【相談日】月～金曜日（午前10時～正午・午後1時～4時30分）

困ったら、  
まず相談



おまつり!

地酒!

豊かな自然!

フルーツ!



石岡を市外にPR

# いしおかファンクラブ

石岡市に遊びに来てくれた市外・県外のお客さんに、石岡の魅力を伝え、おもてなしすることで、石岡のファンをどんどん増やそうという取り組みです。



## 協賛店募集

石岡の魅力を発信 /



いしおかファンクラブの会員カードを提示したお客さんに、特典などを提供していただけるお店や施設を募集しています。会員カードは市外在住の人向けに発行します。

### 協賛店になると

いしおかファンクラブ専用ページ内でお店の情報を紹介できます。また協賛店であることが分かるステッカーなどをお配りします。

### 協賛店になるには

まずは、お電話でお問い合わせください。  
※一部登録できない業種がありますので詳しくはお問い合わせください。

### 問い合わせ

市観光協会（観光課内）  
☎ 43・1111（内線1132）

## ファンづくりを進めます

胃袋でツカメ！  
食の宝庫、石岡の食材



旬の野菜や果物、こだわりの乳製品やお肉などを使ったメニューです。



昨年の12月から3月まで、東京・神田万世橋内の飲食店で石岡産の食材を使ったメニューを提供しました。お店があるのは、大正時代に中央線の始発駅として建設された万世橋駅を商業施設にリノベーションした建物です。今後も、食を通して石岡の魅力を伝える取り組みを行っていく予定です。



facebookページで発信中！  
石岡市観光協会 /  
いしおかファン

## 平成 27 年度「オアシス運動」標語の部 入選作品

■ おはようと みんなの あいさつ ビタミンだ

山里 美優（北小）

■ ありがとう 母が喜び おかずが増える

千葉 拓海（東成井小）

■ 問い合わせ 生涯学習課 ☎ 43-1111（内線 1365）

