

石岡の『今』を伝える

広
報

石 岡

2017
7/15
NO.283

提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ

懐かしさを超えた価値がある

渡辺大さん（常陸風土記の丘）

近年新たな桜の名所として人気を博し、日本一の獅子頭展望台がある常陸風土記の丘。ここには古代から江戸時代までの茅葺屋根の復元家屋群があります。これらの管理修繕をするのは産業文化事業団の渡辺大さん（35）。師匠はこの道50年以上、黄綬褒章を受章し、さらに現代の名工にも選出された廣山美佐雄さん（85）。平成18年から弟子入りし「筑波流」と呼ばれる葺き替え技術を学んできました。「親方の仕事は速い上に正確。言葉で教えてもらうのは忘れてしまうけど、見て

覚えるのは、忘れない。この技術を受け継いで、修繕だけでなく新たに屋根を葺いていきたい」

「筑波流」は、軒下やぐしの装飾が細かく、高い技術力が求められます。関東近郊でも多く残っている石岡市の茅葺民家は、先人の知恵と技術の詰まった宝箱。常陸風土記の丘では「この技術を残していければ、近い将来、多くの人を惹きつけられる地域になる」という信念をもち、現在も新たな茅葺き職人の育成に取り組んでいます。

主な内容

- 8月5日、市民盆踊り大会を開催します……………P 2
- 石岡のおまつりクリーンアップボランティアを募集……………P 3
- 在宅介護支援センターを利用してみませんか……………P 9

●市の木 しい ●市の花 ゆり ●市の鳥 ひばり

*「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。

イベント・講座情報

同時に夕市も開催

市民盆踊り大会

日時／8月5日(土)午後4時～8時30分

※雨天時は6日に順延。

場所／いしおかイベント広場

アトラクション(キッズダンス、フラダンス、Erikoさん・木崎たかしさんの歌)

午後4時～5時30分

子ども輪投げ大会

午後5時～5時30分(参加賞・景品あり)

お楽しみ大抽選会(先着800人)

受付／午後4時～7時(1人1枚限り)

盆踊りコンテスト

個人でも団体(3人以上)でも参加できます。6時30分までに本部でエントリーすると

全員に参加賞プレゼント！入賞者には素敵な賞品をご用意。

※小学生以下が午後7時以降に参加する場合は、必ず保護者が同伴してください。

夕市の出店者を4店舗、追加募集中！

申込期限／7月26日(木)

出店料／3000円(備品等は各自用意)

※出店品目によっては、保健所の営業許可申請に別途手数料がかかる可能性があります。

問 まちづくり協働課(本庁)

☎ 23・1111(内線140)

働くパパ・ママ向け

お片づけセミナー

▼家の片づけや収納、うまくできないのは、やり方が分からないだけなのかもしれません。片づけのちょっとしたコツを学んで、家事と仕事の両立を目指しましょう！

日時／8月5日(土)午後1時30分から

場所／ふれあいの里ひまわりの館介護研修室

定員／50人(先着順) ※託児あり



講師紹介／塚本英代氏(整理収納アドバイザー1級認定講師) 県内外で個人宅のコンサルティング、整理収納アドバイザー2級認定講座を開催するほか講師を務めることも多い。「歩・は・ば」主宰。

申込方法／電話申し込み

問 政策企画課(本庁)

☎ 23・1111(内線223)

県南エリアのイベント情報・魅力を見つけに出かけよう！

県南地区全体を盛り上げていくため、今年度から近くの市のイベント情報をご紹介します。足を延ばせば県南エリアは魅力いっぱい。ちょっとそこまで出かけませんか？



7月29日(土)・30日(日)

第36回うしくかっぱ祭り

パレードには延べ1万人を超える踊り手たちが参加し、会場内を練り歩きます。ライブステージあり。パレード終了後は商工みこしと山車が出ます。山車は30日のみ。

河童ばやし踊りパレード

- ・29日 午後5時50分から
- ・30日 午後5時40分から

問 うしくかっぱ祭り実行委員会

(牛久市観光協会内) ☎ 029-874-5554

7月23日(日)夕刻

つぐまい 撞舞 (国選択・県指定無形民俗文化財)

高さ14mもある龍を象徴する撞柱に、雨蛙の面を付けた舞男まいおとこが登り、さまざまな妙技を練り広げます。

今年も2人の舞男が演技予定です。また演技前には貝原塚おごど囃子や龍神太鼓の演奏があります。舞男の妙技と併せてご覧ください。

問 龍ヶ崎市商工観光課

☎ 0297-64-1111

みんなで魅力を作り上げよう！



魅力
アップ

石岡のおまつりボランティア

求ム！あなたのチカラ

◀配布される火バサミとビニール袋をもって、道に落ちているごみを拾います。清掃活動後にはおまつり見物しませんか？

「石岡のおまつり」クリーンアップボランティアを募集！

▼3年前から、石岡のおまつり期間中に清掃ボランティアを募集し、清掃活動を行っています。
石岡のおまつりの魅力アップのために、あなたの力をお寄せください。

日時／9月16日(土)～18日(月)

午後1時～9時

場所／石岡駅・石岡市街

対象／高校生以上

実施時間／①午後1時～5時
②午後5時～9時

※高校生は①に限りです。

活動内容／道路に落ちているごみの回収など

申込方法／8月21日(月)までに、申込用紙に必要事項を記入の上、申し込み。

申込場所／観光課(支所)・石岡市観光案内所(石岡駅前)・まち蔵藍

※申込用紙は石岡市観光協会・石岡市ホームページからダウンロードできます。

問 石岡市観光協会(観光課内)

☎ 43・1111 (内線1133)

講座
募集

旭台会館講座

夏休み…ふれあい講座

思い出を残そう

「スクラップブックング」講座

▼世界に一つのアルバムを作って思い出を素敵に残しませんか？

日時／8月18・25日(金)(全2回)

午前10時～正午

定員／親子20組 参加費／1000円

講師／小島哉子氏・殿塚麗氏

子ども「習字」講座

▼学校に提出する夏休みの宿題を楽しく書きましよう。

日時／8月8・22・29日(全3回)

午後1時30分～3時

定員／8人(小学3～6年生)

参加費／無料 講師／石川淳氏

楽しく学べる

「キッズ英会話」講座

▼歌や遊びの中から小学生のみんなで身近な英会話を学びましょう。

日時／8月5・19・26日(全3回)

午前10時～正午

定員／10人(小学1～2年生)

参加費／無料 講師／吉田布美子氏

受付期間／7月18日(火)～26日(水)

※定員を超えたら抽選。申し込み少数の場合は中止の可能性あり。

問 石岡市旭台会館

☎ 26・1366 FAX 26・1780

✉ asahidai@smile.ocn.ne.jp



＜旭台会館・利用案内＞

交流や学びの場として旭台会館をご利用ください。

施設概要／

- 多目的ホール(定員50人)
- 視聴覚室(定員90人)
- 会議室1・2・3(定員各15～20人)
- 和室(20畳)

利用時間／

午前9時～午後10時
※利用料金などは、直接お問い合わせください。

市役所へのお問い合わせは…

- 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/>

イベント

石岡市安全・安心
まちづくり市民大会

▼暴力団排除と防犯への理解を深めるため開催します。

日時／7月29日(土)

午前9時30分から

場所／石岡市民会館

内容／大会(暴力団排除)宣言・防犯活動報告・アトラクション(国府中学校吹奏楽・防犯落語)

入場料／無料

※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合いでお出でください。

問1 まちづくり協働課
(内線142)

市民ミュージカルDVD
上映会・創作民話
「龍神さまの祝い丘」

▼合併10周年を記念して平成28年3月13日に行われた市民ミュージカルのDVD上映会です。八郷・石岡地区の間に横たわる龍神山が舞台のオリジナル脚本です。

日時／8月19日(土) 午後1時30分開場・午後2時開演

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 ふれあいホール

定員／300人(全席自由席)

入場料／無料

申込方法／7月20日(金)から電話で申し込み。

問2 文化振興課

(内線1322)

まちかど情報センター

☎ 27・5171



光風荘納涼祭

日時／7月30日(日)

午後5時～7時

場所／光風荘(谷向町13-23)
内容／ものまね芸人マネーアベのアトラクション・模擬店・盆踊り

問 障害者支援施設 光風荘

☎ 22・5811

募集

ひまわり学習塾
ボランティア講師

▼小学5・6年生、中学生に学習指導を行います。

活動日／毎週日曜日

午前10時～正午

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／子どもの教育に関心があり月2回程度参加できる人

定員／5人

※1回につき交通費1300円。

問 市社会福祉協議会

☎ 22・2411

パステル和アート講座

▼パステルで描く癒しのアートです。毎回題材が異なり、何回でも申し込みできます。

日時／①9月7日②14日③10

問 市社会福祉協議会

月5日④12日(日)

午前9時30分～正午

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館工作室
材料費／1回300円
定員／1回10人(定員超過時抽選)

申込方法／8月9日(金)までに電話または窓口で申し込み。

問 市社会福祉協議会

☎ 22・2411

県立盲学校
地域巡回教育相談会

▼視覚に障がいのある人の見えにくさを補うための補助具(レンズや拡大読書器)展示や相談会です。子どもや保護者だけでなく成人や関係機関の参加も受け付けます。入学前提ではないので、お気軽にご参加ください。(要申込)

日時／7月24日(日)

午前11時～午後3時

場所／県南県民センター第1分庁舎第3会議室(3階)(土浦市真鍋5-17-26)

問 県立盲学校視覚障害教育支援センター

☎ 029・221・3388

shien@ibaraki-sb.ed.jp

shien@ibaraki-sb.ed.jp

広告掲載欄

納期内の納付にご協力を！

支払い方法いろいろ！

口座振替	コンビニ納付	クレジットカード納付
BANK 		
		「Yahoo! 公金支払」にアクセス！

※納期限を過ぎたものは対応できません。

納期限を過ぎると…

▶督促手数料や延滞金が増加され、財産の調査・差押を行い滞納税に充当する手続きを進めます。

納付が困難な場合は…

▶夜間（水曜日）・土曜日の相談窓口もあります。早めにご相談ください。

問 1 収納対策課（内線 112）

下水道の接続はお早めに！

接続工事は一時負担がかかりますが、浄化槽の維持費用も生活排水の悪臭もなくなり、長い目でみれば、メリットは大きいもの。下水道に接続することで、汚水は浄化してから川に戻して、きれいな環境を未来に残しましょう！

接続には、補助制度があります

市では一日も早く下水道に接続してもらうために、供用開始後3年以内など一定の条件を満たす場合、工事費の一部に補助を行っています。

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 2 下水道課（内線 1225）



歴史ボランティアガイド養成講座
▼市内の史跡案内に興味があり一緒に活動できる人を募集します。専門知識不問。
日時／8月3・10日（日）
午前9時30分～正午
（全2回）
場所／常陸風土記の丘研修室
受講料／無料
申込方法／7月28日（金）までに住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ハガキ・電話で申し込み。
問 2 文化振興課（内線 13323）

筑波連山天空ロード&トレイルラン大会
ボランティア
▼8月27日（日）午前5時から始まる大会のボランティアを募集します。内容によって集合時間等は異なります。
内容／大会運営補助（給水配布・選手誘導など）
事前説明会／8月3日（日）
午後3時～午後7時
申込方法／電話で申し込み
問 筑波連山天空ロード&トレイルランinいしおか大会実行委員会事務局
☎ 24・4428

石岡ふれあいまつり☆
出店者を募集
▼10月14日（日）・15日（日）に八郷総合運動公園で開催する石岡ふれあいまつり☆の出店者を募集します。
対象／市内に工場・店舗のある事業所
内容／生産加工品の展示・販売および市産品を使用した販売の出店
出店料／【屋外】1区画（2.7m×3.6m）3000円。2区画（テント1張）6000円
【屋内】1区画（4m×4m）3000円

※出店日数に関わらず出店料は定額。屋外・屋内のいずれも展示のみや無料配布などの出店者は出店料免除。
申込方法／所定の申込用紙に記入の上、郵送・ファックスまたは電子メールで申し込み。申込用紙は商工課または市ホームページからもダウンロードできます。申込多数の場合は抽選です。
申込期間／7月18日（日）～8月4日（金）
問 1 商工課（内線 413）
FAX 24・5358
✉ shoukou@city.ishikawa.lg.jp

広告掲載欄

**平成29年度自衛官募集
一般曹候補生**

応募資格／18歳以上27歳未満の人

応募期限／9月8日金(必着)

一次試験／9月16日土

二次試験／10月5日金

※11日(口述・身体試験)

※いずれか1日指定。

合格発表／1次9月29日金

最終11月10日金

※自衛官候補生は随時受け付け中です。18歳以上27歳未満なら応募できます。

問1 総務課(内線255)

自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所

☎029・821・6986

親子ふれあい交流事業

▼ひとり親家庭の親子を対象に交流事業を実施します。

期日／7月29日土

見学先／日立市かみね動物園

参加費／1000円

定員／20人

申込方法／7月26日(木)までに電話で申し込み。

問 市母子寡婦福祉会(川崎)

☎23・8874

児童クラブの公開保育

▼児童健全育成の意見を聞くため、児童クラブ(学童クラブ)の公開保育を実施します。

日時／8月18日金

午前10時～正午

場所／東小児童クラブ(東小)

学校敷地内)

申込方法／8月10日(木)までに申し込み。氏名・住所・電話番号などを伺います。

問2 生涯学習課

(内線1363)

スズメバチの
駆除費用の一部を補助



対象／市内でスズメバチが営巣している住居や土地所有者

または賃借・使用賃借者で、平成29年度内に業者に駆除を依頼し実施する人(年度内1回限り)

補助額／駆除費の半額(上限5000円。1000円未満切捨)

申請時必要書類／申請書および現場見取り図

申請後必要書類／報告書・写真3枚(現場全景・駆除前・駆除後)・駆除費の領収書(コピー可)・請求書

※駆除する前に申請を行って

ください。市職員によるスズメバチ駆除は行っていません。

問1 生活環境課(内線169)

問2 総務課(内線1337)

石岡市海洋センタープール

7月23日に利用制限

▼ギネス世界記録に挑戦

2017B&G「1分間ペットボトル浮き」の開催により

次の時間帯でプールが利用できません。

日時／7月23日(日)

午後1時～3時30分

※午前9時～11時30分・午後4時～6時30分は通常営業。

問 海洋センター

☎23・5191

夏の旅は、茨城空港から

▼毎日、札幌・神戸・福岡・那覇・上海への定期便が運航されています。札幌は1日2往復、那覇への直行便もあります。何日停めても茨城空港は駐車場が無料。石岡駅からは直通バスも運航されているのでアクセスも楽々です。

問 茨城空港利用促進等協議会(県空港対策課内)

☎029・301・2761

**年金受給の
必要要件が変わります**

▼これまで年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済等期間)は25年でしたが、8月1日以降は10年に短縮されます。

対象／既に65歳以上で保険料納付済等期間が10年以上の人
手続方法／日本年金機構から「年金請求書」が届きます。必要事項を記入の上、必要書類とあわせ、最寄りの年金事務所までご持参ください(全加入期間が国民年金のみの場合、市役所でも申請できます)

受給時期／10月(手続き時期によって変動あり)

※受給できる年金額は、納付した期間で決まります。期間が長ければ年金額は多くなります。また国民年金の後納制度や任意加入で年金額を増やすことができる場合がありますので、年金事務所にご相談ください。

問 ねんきんダイヤル

☎0570・05・1165

土浦年金事務所

☎029・825・1170

広告掲載欄

随時、結婚相談を受付中！

石岡地方結婚相談所では、1組でも多くのカップルが誕生するように親身に相談に乗ります。お気軽にご相談ください。

申込方法／石岡地方結婚相談所事務局（まちづくり協働課内）にある「結婚相談申込書」を添えて、結婚相談員または事務局に申し込み。申込書は石岡市ホームページからもダウンロードできます。

石岡地方結婚相談所の相談員	
上田好一（石岡市若松）	☎ 23-0519
市村吉正（石岡市小幡）	☎ 42-3311
大場當子（石岡市佐久）	☎ 43-6435
古谷勝子（石岡市石岡）	☎ 22-5086
前沢榮一（石岡市大塚）	☎ 43-2832
鈴木實（石岡市東光台）	☎ 26-4753
大塚かをる（石岡市三村）	☎ 23-5717
小野瀬和子（石岡市下林）	☎ 43-1614
村田清（小美玉市羽鳥）	☎ 46-2181
岩渕洋光（小美玉市大笹）	☎ 48-2759
山下明（小美玉市倉数）	☎ 54-0293
小林茂（小美玉市野田）	☎ 58-3682
種橋文字（小美玉市下玉里）	☎ 58-0959
中山和枝（小美玉市上玉里）	☎ 58-7048
小堀亨（小美玉市小堀）	☎ 58-3440
菊田進夫（小美玉市中台）	☎ 47-1252

問 1 まちづくり協働課（内線 142）

- 受検は義務です
- 浄化槽の法定検査**
- ▼浄化槽の所有者は、適切な維持管理と定期検査が法律で義務付けられています。
- 【維持管理】**
- ①定期的に消毒剤を補充する
保守点検（年3〜4回）
- ②浄化槽内に溜まった汚泥を抜き取る清掃作業（年1回）
- 【法定検査】**
- ③管理が適正に行われているかを確認する検査（年1回）
- 便利な一括契約**
- これらをまとめて行う「一括契約システム」があります。

詳しくは、県水質保全協会（☎029・291・4004）に直接お申し込みください。

単独浄化槽の所有者の皆さん

トイレの排水のみを処理する単独浄化槽は合併浄化槽と比べて川に流れる汚れの量が8倍です。合併浄化槽に転換しましょう。

問 2 下水道課（内線1227）

リアルタイムの気象情報を公開中

▼ゲリラ豪雨や台風による災害への対応力強化のため、より詳細な気象情報を把握できるように

超高密度気象観測システム（POTEKA）を市内5か所に設置しました。下記のアドレスから最新の気象情報が分かります。

便利！「My POTEKA」

▼スマートフォンアプリ「My POTEKA（マイポテカ）」をインストールするといつでもどこでも気象情報を確認できます。

問 1 防災対策課（内線256）



最新気象情報配信中 / <http://www.potekanet.com/>
◀ QRコードはこちら。

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(木)

5月の差押件数			
預貯金	13件	合計	24件
給与	1件	累計	61件
不動産	10件		

放射線量（6月15日測定）	
石岡保健センター	0.046 マイクログレイ
柏原	0.054 マイクログレイ
三村	0.057 マイクログレイ

8月の献血	
日時	場所
15日(木)	ウェルサイト 石岡
・午前10時 ～11時45分 ・午後1時～4時	

広告掲載欄

事前申請で

医療費の支払いが限度額までに



「認定証」を
上手に使いま
しょう！

国保・後期高齢加入の
皆さん

ご存知ですか？

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ります！

限度額適用認定証

▼医療機関の支払いが高額に
なってしまった場合、後から
払い戻される「高額療養費制
度」というものがあります。
しかし、一時的に大きな支払
いが負担となってしまう。
▼入院などで医療費が高額に
なることが想定される場合

表① 自己負担限度額（70歳未満の人）

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

☆印は一定額を超えた場合に加算が発生します。

は、事前に「限度額適用認定
証」を申請してください。保
険証と併せて提示すれば、医
療機関窓口での支払いが、1
か月の自己負担限度額（表
①・表②参照）で済みます。
▼8月は認定証の更新時期で
す。国保加入者は、認定証を
お持ちでも**再度申請が必要で
す**。※後期高齢者は、再申請
不要です。初回のみ。

表② 自己負担限度額（70歳以上の人）

所得区分	外来 (個人・月額)		外来+入院 (世帯・月額)	
	H29.7まで	H29.8から	H29.7まで	H29.8から
現役並み所得者	44,400円	57,600円	80,100円☆	変更無し
一般	12,000円	14,000円	44,400円	57,600円
低所得者Ⅱ	8,000円	変更無し	24,600円	変更無し
低所得者Ⅰ			15,000円	

☆印は一定額を超えた場合に加算が発生します。

▼70歳以上の国民健康保険・
後期高齢者医療制度に加入中
の人は、8月から次の表②の
とおり、自己負担限度額が一
部変更になります。

自己負担限度額が
一部変わります

表③ 標準負担額（入院時の食事代・1食あたり）

所得区分	食費	食費 (療養病床)
現役並み所得者・一般	360円	460円
住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ	90日 以内	210円
	91日 以上	
低所得者Ⅰ	100円	130円

① 国保加入者
世帯主と同一世帯の被保険
者が住民税非課税の人
※滞納がある世帯は対象に
なりません。
② 後期高齢者医療制度加入者
世帯全員が住民税非課税

限度額適用・標準負
担額減額認定証

▼住民税非課税の人は、自己
負担限度額のほか、入院時の
食事代が表③により減額され
ます。
対象／

申請に必要なもの

▼限度額適用認定証などの交
付を申請する場合は、次のも
のをご用意のうえ、市の窓口
で手続きをしてください。

- 1 被保険者証（国保、または
後期高齢者医療）
 - 2 認め印
 - 3 個人番号の分かるもの
（マイナンバーカードなど）
 - 4 身分を証明するもの
 - 5 世帯に平成28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28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
- ※ご不明な点はお問い合わせ
ください。

問い合わせ

保険年金課（本庁）
☎ 23・1111
☞ 国保に関すること
内線 132
☞ 後期高齢者に関すること
内線 145

相談員さん紹介



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
村山さん
(担当地区)
南・高浜
三村・関川

私たち、在宅介護支援センターの相談員が
ご自宅までうかがいます。お気軽に相談ください。

◎各支援センター問い合わせ

■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

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
のフレッシュにつながります。

在宅 介護

在宅介護支援センターを

利用してみませんか？

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、必要な福祉サービスを紹介します。

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知識を持った相談員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ハビリ体操や介護相談、認知症予防のための講話などを行っています。

広告掲載欄

広告掲載欄

8月

健康・相談 カレンダー

問 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



随時、受付中!

子育て相談室 (要申込)

▶子育ての不安や悩みがあったら一人で悩まずにご相談ください。

日時/月～金 (午前8時30分～午後5時15分) ※祝日を除く

場所/子育て世代包括支援センター (石岡保健センター内)

☎ 24-1390

子育て中の皆さん

マタニティ体操 (要申込)

25日(金)八郷保健センター
午前9時30分～正午

パパ・ママスクール(要申込)

26日(土)八郷保健センター
午前8時45分～正午

4.5か月児健診

1日(火)石岡保健センター
(平成29年3月生まれ)

1歳児健康相談

(平成28年8月生まれ)
4日(金)八郷保健センター

1歳6か月児健診

(平成28年1月生まれ)
22日(火)石岡保健センター

2歳児母子歯科健診

(平成27年5月生まれ)
9日(水)石岡保健センター

3歳児健診

(平成26年5月生まれ)
23日(水)石岡保健センター

※印の健診・相談の受付時間は午後1時～1時20分です

成人

健診結果説明会 (要申込)

7日(月)八郷保健センター
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

精神デイケア (要申込)

9日(水)八郷保健センター
23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)

2日(水)八郷保健センター
21日(水)石岡保健センター
午後1時30分～3時30分

こころのいのちの電話相談

8日(火)八郷保健センター内
午前9時～正午

午後1時～4時

☎ 43-6655



ジカ熱・デング熱など 蚊媒介感染症にご注意を!

▼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。

空き缶や空の植木鉢など、住まいの周囲の水たまりを無くし、定期的に掃除しましょう。

▼蚊に刺されない対策

①肌の露出を減らすため、長袖・長ズボンを着用し、虫よけスプレーを上手に活用しましょう。

②屋内への蚊の侵入を防ぎましょう。

③ジカ熱・デング熱の流行地に渡航する場合は、蚊に刺されないよう、事前に対策しましょう。

※詳しくは厚生労働省のHPを参照ください。



8月の休日・夜間診療

■休日診療当番医

〈外科〉 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

日にち	当番医	電話番号
6・13・20日	石岡市医師会病院	22-4321
11日	石岡循環器科脳神経外科病院	58-5200
27日	八郷整形外科内科病院	46-1115

〈歯科〉 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

日にち	当番医	電話番号
14日	あしか歯科クリニック	029-830-1515
15日	福田歯科医院	26-3257
16日	わかまつ歯科	24-1184

■緊急診療〈内科・小児科〉

石岡市医師会病院 ☎ 23-3515

〈休日〉 6・11・13・20・27日

受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

〈夜間〉 5・6・11・12・13・19・20・26・27日

受付 午後6時～9時30分

急な病気やケガのとき

経験豊富な看護師がアドバイス!

■茨城子ども救急電話相談

短縮ダイヤル# 8000
(プッシュ回線・携帯電話から)

相談日時/

平日 午後6時30分～翌朝8時

休日 午後8時～翌朝8時

■夜間・土・日・祝日に診察してくれる病院のご案内

・石岡消防署 ☎ 23-0119

・八郷消防署 ☎ 43-6491

※日曜、祝日に開いている薬局

(調剤) は、石岡薬剤師会

ホームページから

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

市役所での相談

法律相談 (要申込・1人30分)

1日(火) (八郷総合支所)

8・15・22日(火) (石岡市役所)

午後1時～4時30分

■秘書広聴課

女性のための困りごと相談 (要申込)

(要申込)

10・17・24日(木) (石岡市役所)

午後1時30分～4時

■政策企画課

休日納税相談

5・12・19・26日(土)

午前9時～午後4時

■夜間納税相談

2・9・16・23・30日(木)

午後5時15分～7時

■収入納付策課

結婚相談 (要申込)

▼市が委嘱している石岡地方

結婚相談所の結婚相談員を

ご紹介します。

■石岡市役所 ☎23・1111



各種相談

教育相談 (月～金) 午前9時

30分～正午・午後1時～5時

■教育相談室 (府中小学校内)

☎24・5519

心配ごと相談

25日(金) (ふれあいの里石岡

ひまわりの館)

3・17・31日(木) (農村高齢者セ

ンター)

午後1時～3時

※申し込みは2時30分まで

■社会福祉協議会

☎22・2411

身体障害者(児)・戦傷病

者補装具等巡回相談

16日(木) (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

■社会福祉課

ひきこもり専門相談 (要申込)

10日(木) 午後1時30分～3時30分

■土浦保健所

☎029・821・5516

■年金相談 (要申込)

8日(木) 午前10時～午後3時

■常陽銀行石岡支店

☎23・1202

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

■問い合わせ

消費生活センター (市役所本館内)

☎22-2950

受付時間/月～金曜日

・午前10時～正午

・午後1時～4時30分

子どものまわりには危険がいっぱい!! (パート1)

好奇心旺盛な子どもたちの周囲には、さまざまな危険がひそんでいます。「ヒヤリ・ハット」の例と注意点を紹介します。

タバコ

・タバコの吸い殻を入れていたペットボトルの中身を飲んでしまった。受診後、点滴をするようになった。

・布団の上に、新しいタバコのフィルターが1個あり、葉も少しあった。受診するため病院に向かう途中で顔色が青くなり、胃洗浄をもらった。

▼アドバイス

タバコに含まれるニコチンは猛毒です。タバコの葉を食べると中毒を起こし、死に至ることもあります。誤飲した場合は、何も飲まず、直ちに医療機関を受診しましょう。

ボタン電池

・テレビのリモコンの電池を口に入れた。
・おもちゃのボタン電池を飲み込んだ。

▼アドバイス

ボタン電池を誤飲したり鼻の穴に入れてしまったら、はつきりしない場合でも、一刻も早く医療機関を受診しましょう。

シヨップینگカート

・買い物カートから転落して後頭部を打撲した。すぐに泣き意識もあつたが、吐き気が続いたためCT検査を受けたところ、急性硬膜外血種があり、別の病院へ救急搬送となった。

・買い物カートに立って乗っていたところ、カートごと転倒し頭部を打撲した。抱っこ

しようと体を持ち上げると、激しく泣いたため、救急で受診したところ上腕を骨折していた。

▼アドバイス

子どもが立ち上がらないように注意し、ベルト等があらばしっかりと装着しましょう。

歯ブラシ

・歯ブラシを口にくわえて走っていたところ、転倒して歯ブラシのどに突き刺さり出血した。血は自然に止まったが、発熱し元気がないため救急外来を受診したところ、8日間入院することになった。

▼アドバイス

歯磨き中は保護者がそばで見守り、床など安定したところに座らせて行いましょう。また、子ども用歯ブラシは、のど突き防止カバーなどの安全対策を施した物を選ぶようにしましょう。





栄養成分(1人分)
(エネルギー 198kcal、塩分 0.9g)

梅干しが苦手な人は、代わりにしょうが汁でいわしに下味をつけてからトマトに巻くのがおすすめです！

 **ひとくちメモ** 

いわし・あじ・さば・さんまなどの青魚に含まれるEPAやDHAには、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。また、認知症予防効果もあるといわれます。いわしの代わりにこれから旬を迎えるあじ・さんまなどでも、ぜひお試しください。

材料(4人分)	
いわし	4尾
梅干し小	1〜2個(12g)
大葉	8枚
ミニトマト	8個
パン粉	適量
オリーブオイル	大さじ1強(13g)
サラダ油	適量
レモン	1/2個
サラダ菜	適宜
イタリアンパセリ	適量



作り方
①いわしは3枚におろし、叩いてペースト状にした梅干しを少量塗る。いわしの上に大葉、半分に切ったミニトマトの順に重ねて巻き、串をさす。
②①にパン粉を振り、オリーブオイルをかける。
③②をオーブントースターで4〜5分焼く。串を抜いて盛り付け、サラダ菜とくし形に切ったレモン、イタリアンパセリを添える。

**平成29年度「オアシス運動」
作文・標語 募集**

地域の皆さんが声を掛け合い、より明るく和やかな潤いのある家庭や住みよい地域づくりを進めるため、市では「オアシス運動」を展開しています。この運動を更に推進していくため、広く一般・児童・生徒からの実践事例の作文や標語を募集します。


内容
オアシスに関する、小さな親切運動などを含めた体験事例・意見・提言など

応募方法
作文の部は400字詰原稿用紙(縦書き)3枚以内
標語の部は様式自由(はがきも可)
※児童・生徒は専用応募用紙で学校へ提出

応募対象
市内に在住または在勤・在学する人

応募締切
9月12日(必着)

応募・問い合わせ
生涯学習課(支所)
〒315・0195
石岡市柿岡5680-1
☎ 43・1111 (内線1365)
FAX 43・3130
✉ shougai@city.ishioka.lg.jp



平成28年度「オアシス運動」 標語の部 入賞者

<優良賞>

- うれしいな たった五文字の 「ありがとう」
- ありがとう いわれてつぎは きみのぼん

本多 野乃 (南小)
仲野谷 真央 (杉並小)

