

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

募集
石岡市子ども・
子育て会議委員

▼現委員が任期満了するため
新しく委員を募集します。
職務内容／子育て支援施策に
関する審議

期間／委嘱の日から2年間
対象／市内在住で18歳以上の
人（高校生不可）・平日昼間
の会議に出席可能な人

定員／3人
※募集人員を上回った時は選
考を行います。選考結果は
本人宛に郵送します。

申込方法／6月28日金までに
指定申込用紙に記入の上、
直接または郵送、ファクス、
電子メールで申し込み。（申
込用紙は、子ども福祉課ま
たは支所市民窓口課にある
ほか、市ホームページから
ダウンロード可）

問 1 子ども福祉課
TEL 23・5583

相談
ここらとのいのちの
電話相談

▼ここらの悩みや心配を一人
で抱えていますか？

専門の相談員が電話で相談
に応じます。秘密は厳守し
ます。安心して電話をおか
けください。

日時／毎月第2火曜日

午前9時～12時

午後1時～4時

相談番号／TEL 43・6655
（八郷保健センター内）

相談
人権擁護委員
特設人権相談所

▼家庭内の問題、虐待、DV、
いじめ、人権に関わる心配
事など、お気軽にご相談く
ださい。秘密は厳守します。

日時／6月6日（困）

午前10時～午後3時

場所／石岡市役所本庁舎

2階203会議室

204会議室

申込方法／電話で申し込み
（当日受付可）

問 1 社会福祉課
TEL 23・5569

募集
茨城県
家庭的保育者
認定研修

▼県では、保育士資格を持つ

ヘルスメイトのレシピ紹介
豆まめカレースープ

（4人分）



豆乳を使うので脂肪
が抑えられ、こくのあるヘルシーなスープです。カレー粉を使うことで薄味に。大豆はn-3系脂肪酸を豊富に含みコレステロールを下げる働きがあります。

材料

- 豆乳…1カップ（200ml）
- たまねぎ…160g
- ミックスビーンズ（ドライパック）…120g
- 顆粒ブイヨン…小さじ1
- 水…3カップ（600ml）
- カレー粉…小さじ1と1/3
- 塩・パセリ…少々

作り方

- ①たまねぎを1cm角に切る
- ②小鍋にAを入れ、たまねぎが透き通るまで煮る
- ③②に豆乳とカレー粉を加え、塩で調味する。
- ④③を器に盛ってパセリを散らす
（エネルギー 97kcal）
（塩分相当量 0.6g）

ていない人も家庭的保育者
になることができるような
所要の研修を実施します。

問 県子ども未来課
TEL 029・301・3252

ら、1日も早く禁煙に挑戦
しましょう。
問 石岡保健センター
TEL 24・1386

お知らせ
禁煙、いつから
始めますか？

「2020年受動喫煙のない
社会を目指して」たばこの煙
から子ども達をまもろう」

▼5月31日～6月6日は禁煙
週間です。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

9月～
家庭的保育者認定研修開始
子育て支援員研修開始

「茨城県家庭的保育」で検索

7月中旬～8月

家庭的保育者認定研修開始

9月～

子育て支援員研修開始

駅の待ち時間には、
石岡駅のかんばん横丁へ

石岡ステーションパーク1階バスター
ミナルに食事処「かんばん横丁」が
あります。焼き鳥、タコス、パスタにパ
ンなど、お出かけ前の腹ごしらえにも、
帰宅前の軽く一杯にも、おすすめのお
店が並びます。ぜひご利用ください。

市長日記

Vol.44

5月12日(日)
つくばねの峰から望む里の夏

薫風がそつと肌をなでてゆく心地よい季節です。この日は、八郷ライオンズクラブ創立50周年式典に来賓として出席しました。

会場は国民宿舎つくばねで、そこから見渡す景色は、手前にツツジが咲き誇り、その先にはやささと盆地、龍神山、石岡のまちが広がっています。目の前の素晴らしい光景を眺めていると、慌たらしい公務を忘れてしまいそうです。

いつの間にかゆつたりとした気持ちになり、1か月前に私が療養のため入院していた病棟での出来事がよみがえってきました。

病状がほぼ改善し退院を目前にした朝、私は看護師長に提言書を渡しました。

「この素晴らしい医療機関は、さらに飛躍する可能性いっぱいですね」

提言書は、医療体制の水準の

高さとその将来性に触れ、同時に重篤な患者さんの視線からの要望を添えました。つまり、意見や要望の言えない患者さんに代わって、回復した私が感謝を込めて代弁したものです。

「国立病院の基本理念には『患者の目線に立つ医療』とあり、またこの医療センターの理念にも『患者本位の医療』とあります。では、患者の目線や気持ちを知るにはどうしていますか」と聞くと、「常に患者さんとの対話から感じ取っています」と看護師長は笑顔で答えました。

私はメモ用紙に2行の文字列を書きました。患者「患」は心を串刺しにされた人。看護「看」は手をかざして凝らしてみる人。ここに接点がない限り、医療は患者目線にはならないし、それをできるのが最前線にいる看護師さんだとの思いからのメモでした。

「提言書の意味が、これでわかりました」看護師長は明るい声で言いました。

つくばねから見る風景が、さらに緑を増し鮮やかさに彩られて見えました。

文・今泉文彦

まちかど情報センターニュース

TEL 27・5171

開館時間／午前10時～午後8時(木曜休館)

●ギャラリー

油性マーカーで描いた

絵画展

はーとふるビレッジ

期間／6月24日(月)～30日(日)

●第サン・ド曜日の市

サンド市

今月は15日(土)開催!

日時／毎月第3土曜日
午前11時～午後3時

6月のコミュニティ

◆心と身体の健康相談
(不定期開催)

時間／午前10時30分～午後1時

はーとふるビレッジ

コンサート

音楽の仲間たち

歌とピアノの演奏

日時／6月30日(日)午後2時から

●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あい、パソコンで遊びます。初心者歓迎。

日時／6月3日・17日(月)

◆折り紙教室

日時／6月22日(土)

◆ちりめん小物

日時／6月1日・15日(土)

◆まちかどバザール

今月は5日(水)開催!

日時／毎週第1水曜日

午前10時から

①午前10時～12時
②午後1時～3時
③午後3時～5時

▼歴史カフェ(参加自由)

石岡の歴史をテーマに語り合います。

日時／6月17日(日)午後2時

資料代／200円

案内人／矢口輝行氏(まちかど案内人)

かど案内人)

まちかど情報センターは、支え合いのコミュニティづくりを目的とするNPO法人まちづくり市民会議が運営しています。平成13年の開館以降、多様な事業、イベントを実施しています。詳しくはホームページをご確認ください。

