

●市の人口(2月1日現在) 男26,073人 女26,605人 計52,678人 16,772世帯



## 保育所ですもう大会

ハッケヨーイのこった!



▲第14回読書感想画コンクールに入賞した山本花織さん(南小)の作品「うちのなまくらさん」。(市立図書館)

1月25日、石岡市立第2保育所で、「すもう大会」が行われました。寒さに負けない元気っ子約50人が参加。土俵は、運動場にシートを敷き、布団を乗せて出来上がりです。可愛いチビッコ行司の呼び出し、そして土俵上に豆力士が登場。「ハッケヨーイ のこった のこった」と元気な声が響きます。回りのお友達も一生懸命応援。元気に体をぶつけ合いました。

市民記者  
レポート

# 現代病：高脂血症と成人病

市民記者 柴野 重子



▲受講生と一緒に健康食の調理実習をする市民記者の柴野さん(左から2人目)。

ロール・中性脂肪が要指導と出た人、そして太り気味や太り過ぎと出た人が対象となります。指導は保健婦の篠田則子さん外、四人の方が当たってくださいました。

一回目は一月七日、石岡市医師会病院の本多教章先生の講話です。肥満予防を医学的な面から分析。大変分かりやすく説明していただきました。高脂血症、すなわち血中に脂肪が溜まる状態で、四十代・五十代に多く、最近は三十代が増えているようです。血液の中には、コレステロールや中性脂肪などいくつかの脂質がタンパク質と結びついて「リポたんぱく」と呼ばれる粒子として存在。高脂血症とはこれらの脂質の一種類以上が異常に増加して、血管壁にこびりついてしまいます。自覚症

状がないため病院に行きそびれてしまい、放っておくと血液の流れが悪くなり、動脈硬化を引き起こします。心臓に動脈硬化が起こると、筋肉が一時的に酸素不足に陥り、狭心症になります。血流障害が続く、血管が詰まって筋肉が死んだ状態が心筋梗塞。約半数が病院に運ばれる前に死亡してしまおうです。その外に胸部や腹部、脳などに起こると、大動脈瘤破裂や脳梗塞・脳軟化症となり、出血多量で死亡、又は障害者になったりします。また、太り過ぎによる障害も高血圧症・糖尿病などの成人病のもです。ぜい肉という余分な荷物を毎日背負っているわけですから、心臓などに負担がかかってしまい、病気を誘発することになります。肥満の人は痩せている人に比べ、糖尿病で五倍、高血圧症三・五倍、心臓・脳卒中は二倍、事故死も四十パーセントという恐ろしいデータもでてきます。

## バランスの取れた食事

そこで悪玉コレステロールや中性脂肪をためないために、二回目は食習慣の改善ということで、一月十四日、調理実習を受講。栄養士の須田美智

子さんと五人の食生活改善推進員の総勢二十四人がにぎやかに腕を振りました。この日の献立は、ご飯・鳥肉のくわ焼き・わかめと焼きしいたけ

のカッテージあえ・白菜のクリームあんかけ・ほうれん草の和風サラダなどの夕食を設定しました。白菜のクリームあんかけは、牛乳の中のブロッコリーと人参がともあざやかで、食欲をそそるシチュエーションといった感じでした。普通私は肉類を入れないと、だしが出ないと思っていましたが、コンソメと塩・コショウにしようが汁だけでもとてもおいしく、大変驚きました。この

## 脈拍120の運動を

いよいよ三回目。一月十七日は、若い藤田明夫インストラクターの指導のもと、健康

様に、基礎食品をバランスよく取ることは分かっているのですが、ついつい誘惑に負け、外食や好物ばかりを食べてしまいます。この傾向が悪玉コレステロール増大の原因にもなっています。太めの人にたずねてみると、幾つかの共通点があるようです。朝抜き、食べ過ぎ、早食い、間食、夜食、油ものの取り過ぎなど……。やはり食欲コントロールは大切です。

づくりの運動実技。運動も脈拍数が一二〇にならないと、脂肪が燃焼しないとのことで



▲石岡メディカルセンターで行われた健康づくり運動で心地よい汗を流します。

石岡市主催の平成五年度健康教室では、寝たきり予防教室・糖尿病予防教室・肥満予防教室・マタニティレクチャーなどが開催されています。その中で一月の肥満予防教室に、なんと石岡メディカルセンターから召集令状がきてしまったのです。私は身長百六

十二センチメートル、体重五十二キログラムと、見るからにやせ形なので、不思議に思われる方も多いと思います。しかし、実は総コレステロール値が正常域二二〇を超え、二六一と高いため注意信号が出たわけです。石岡市の基本健康診査の結果、総コレステ

す。まず急ぎ足で手を大きく振ったり、上下させたりしながら五分間。それでも脈拍はまだ一〇〇未満です。さらに一二〇を目指して、みんなと会話をしながら、息を弾ませ歩くこと十五分。背中が汗ば

み体全体が熱くなる頃には、肩のこりもほぐれ、軽やかな快感を覚えました。この時で脈拍はやつと一二〇。本来一日一五〇キロカロリー消費が目標なので、毎日三十分以上歩くことが理想です。運動を

することによって、善玉コレステロールが作られるそうです。車社会の現代、歩くことを忘れ、ハンドルを握る生活が当たり前になってしまいました。当然私も車を利用することが多く、運動もほとんどし

ません。この機会に歩くことを習慣づけたいと、早速防寒着に身を包み効外を一周。三十分程歩き始めました。最終の四回目はこの教室に参加した方が集まり、みんなが話し合い交流を深めました。

今回は四十歳から七十歳の要指導者百二十人中、わずかに二十一人の申し込みでした。この教室は、無料で受講できます。一人でも多くの方が参加され、健康の保持・増進が図られるよう、そして地区組

織の活動の場になったらと感じました。閉講式には、石岡メディアセンター所長・山口由夫さんから全課程の終了証をいただき、悪玉撃退とシェイプアップすることを誓いました。

### ふるさと散歩道

131

## 村上の庚申信仰

今回は、村上地区の庚申講をたずねてみました。

龍神山の麓、村上地区には現在でも庚申様をお祀りしている方々がいいます。今を去ること約百八十年前の庚申供養塔が、県道石岡・下館線を柿岡方面に向かって右手の路傍に、建てられています。

供養塔は、享保六年(一七二一年)に作られたもので、右志しど左かきおかと道標を兼ねたものです。ちょうど昔の穴戸と柿岡へ向かう道の分岐点にあったものなのでしょう。今では、地区の人々が塚を築き、その上に供養塔が祀ってあります。



▲約180年前のものと思われる村上地区の庚申塔。

「昔は、女の人が嫁いでくると、近くの道祖神様とこの庚申様と一緒に参りしたものです。大変貴重なものだと聞いて、また何年前か前からお祀りするようになりました」と区長の久保田昇始さん(70)が話してくれました。

現在、講中には約二十軒ほどの方々が参加しているそうです。現代の人々も江戸時代の民衆の切なる願いと少しも変わっていない様子が伝わってくるようでした。

市福祉会館で、市長とボランティアサークル「石岡婦人会レクリエーション部」が話し合いの内容の一部を紹介いたします。

幕内 君江・林 タケ 小林 けさ美・武居 保子



▲市長と対話する「石岡婦人会レクリエーション部」の左から幕内さん、林さん、武居さん、小林さん。

小林 玉里村の「晴風園」、瓜連町の「ナザレ園」、そして半ノ木の「明翠園」と施設から呼びかけがあればどこへでも慰問に行きます。踊り、寸劇(歌謡劇・動物劇)、手品、歌など楽しい出し物がいっぱい。自分たちで考え、いろいろ工夫を凝らしています。

市長 市に対する要望など何かありますか。武居 ボランティアの方が集まるというてもなかなか適当な場所がありません。たくさん仲間が気軽に集まれる施設がぜひ欲しいですね。

## 市長いきいき対話

18

### 石岡婦人会レクリエーション部

幕内 君江・林 タケ 小林 けさ美・武居 保子

市福祉会館で、市長とボランティアサークル「石岡婦人会レクリエーション部」が話し合いの内容の一部を紹介いたします。

小林 玉里村の「晴風園」、瓜連町の「ナザレ園」、そして半ノ木の「明翠園」と施設から呼びかけがあればどこへでも慰問に行きます。踊り、寸劇(歌謡劇・動物劇)、手品、歌など楽しい出し物がいっぱい。自分たちで考え、いろいろ工夫を凝らしています。

市長 市に対する要望など何かありますか。武居 ボランティアの方が集まるというてもなかなか適当な場所がありません。たくさん仲間が気軽に集まれる施設がぜひ欲しいですね。

# みんなの声

## まちづくり・いきいき提言カード

### 快速電車の 実現を

**Q** 石岡から都心に通勤する人が、大変増加しています。最近、JRを利用して感じていることがあります。常磐線の土浦以北の不便さと、都心まで所要時間が九十分も

かかることです。その解決策として、快速電車の実現をJR水戸支社に働きかけることです。宇都宮線などでは、既に快速電車が運転されており、同距離で七十二分程度で運転されています。

**A** ご提言にありますように、常磐線で東京方面に通勤



▲通勤、通学など多くの利用客でにぎわう石岡駅。

・通学されている皆さんにとって、所要時間の短縮は切実な願いであります。また仕事・買い物などの用事で利用される方についても同様です。

快速電車の実現には、電車の電留基地建設、折り返しのための退避線路の増設、運行管理システムの変更などが必要です。とりわけ電留基地の用地の確保が課題になるものと思われま

す。JRでは、利用者数の推移を見ながら、採算の取れる目途が立った時点で具体化するものと予想されます。いずれにせよ、常磐線を利用する方の利便の向上と市の発展にとって、快速電車の実現は不可欠であるため、関係機関と連携を取りながらJRに働きかけて参ります。

(企画課)

### 公民館で

#### 窓口業務を

**Q** 多くの高齢者は、年金やその他の証明などを受けるのに、わざわざ市役所まで来なければなりません。市の中心から遠く離れた方々は、交通などに常に困難を感じています。そこで各地区にある公民館の窓口で、証明事務が受けられれば幸いです。週休二日制が完全実施になると、共働きの方々も証明を受ける

ために、仕事を休まなくてはなりません。市民の利便性を図るためにも、各地区公民館の窓口で簡単な証明業務だけでも実施していただきたいと思えます。ぜひご検討いただきたい。(並木 山口忠正)

**A** 国民年金やその他の証明が公民館の窓口で受けられないかというご要望ですが、現在、本人の住所と生死を確認する住民基本台帳が本庁にだけしかありません。そのため、各地区公民館ではその確認ができませんので、証明を出すことができません。ご了承をいただきたいと思います。また市役所に来られない方々のためには、郵送や知人(近所の方)へお願いする方法もあります。

郵送で依頼する場合(年金) ①はがきに住所、氏名を記入し、印鑑を必ず押してください。

②はがきに五十円切手を貼る、これを八十円切手を貼った封筒に入れる。

③石岡市大字石岡三一六五一 二 石岡市役所市民課へ郵送する。

知人(近所の方)へ依頼する場合(年金) ①はがきに住所、氏名を記入し、印鑑を必ず押してください。

②はがきに五十円切手を貼る



▲たくさんの方が訪れる市民課の窓口。

## まちづくり・いきいき提言カード

この提言カードは、市民の皆様建設的な意見・提言など「生の声」をお聞きし、今後のまちづくりに反映させて行くことを目的に作ったものです。考えていること、感じたことがあれば、意見や提言として、気軽にハガキに書いて市長室までお寄せください。提言カードは、八月一五号の市報折り込みで全戸配布しましたが、不足分については、市役所や公民館などの公共施設においてありますので、ご利用ください。たくさんの方をお待ちしています。なお、寄せられたハガキについては、内容の一部を市報いしおか「みんなの声」コーナーで紹介しています。

つてください。

③窓口に来られる方(依頼された方)は必ず印鑑をご持参ください。

また住民票の写しを電話予約をして、休日(土・日曜日)に受け取ることもできます。

①予約時間(月曜・金曜日) 午前9時～午後5時

②予約できる方 本人・同一世帯の方

③受取場所 市役所一階日直室(午前9時～午後5時)

印鑑と本人を確認できるもの(免許証など)、そして手数料二百円をお持ちください。(市民課)

# スポーツ情報

## 春季市民バドミントン大会

### 参加者募集

★日時 3月13日  
午前8時30分  
★会場 運動公園体育館  
★種目 男女別ダブルス  
(年齢別)  
★参加料 一人 七百円

★対象 高校生以上で、市内に居住・勤務する方。  
★締め切り 3月9日  
※申し込みと問い合わせは、高野正男まで。

☎(23) 1550

## 3/29・30ウエイトリフティング大会

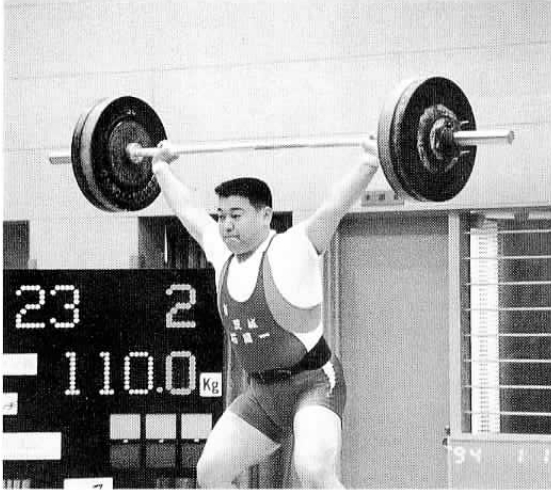
第九回全国高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会を開催します。

各都道府県予選を勝ち抜いた北は北海道から南は沖縄までの選手が一堂に会します。

各級別の上位、男子八十四人、女子十九人です。

ぜひご覧ください。

◆日程 三月二十九日・三十日  
◆会場 運動公園体育館  
※詳しくは、運動公園体育館  
☎(26) 7210



▲1月16日神奈川県横浜市磯子スポーツセンターで開催された関東大会の99kg級新記録で優勝した石岡一高2年の吉田光志君。ウエイトリフティング大会では、吉田君をはじめ、103人の強豪が集まります。

## 剣道大会で井坂邦彦君が優勝

石岡市スポーツ少年団本部長杯新春剣道大会が、一月二十三日運動公園体育館で開催されました。参加者は、百八十三人でした。

結果は、次の通りです。(敬称略)

【三年生以下の部】  
優勝 井坂 邦彦(府中)  
準優勝 羽鳥 祐一(府中)  
第三位 岩原 理(東)

【四年生の部】  
優勝 小泉 和男(東)

【五年生の部】  
優勝 市村 誠也(東)  
準優勝 大土 隆行(高浜)  
第三位 井出 大輔(南)

【六年生の部】  
優勝 谷口 慶行(東)  
準優勝 小山 明大(東)  
第三位 入江 直樹(東)

【中学生男子の部】  
優勝 大堤 司之(美野里中)  
準優勝 井坂 雄一(美野里中)

【中学生女子の部】  
優勝 伊勢山直子(石岡二)  
準優勝 伊勢山直子(石岡二)

【小学生男子の部】  
優勝 川口 良典(三村小)

【小学生女子の部】  
優勝 木村 佳恵(石岡二)

【一般男子50歳以上の部】  
優勝 海老原忠男(日立土浦)

【一般男子49歳以下の部】  
優勝 小松崎市郎(高浜ランナー)

【一般女子の部】  
優勝 金山佐司子(石岡市)

## ストリートバスケットボール大会結果

一月九日、第二回ストリートバスケットボール石岡大会が、運動公園体育館で開催されました。参加は、二十六チームでした。

結果は、次の通りです。

【高校・一般の部】  
優勝 東洋製罐A(石岡市)  
準優勝 岡野チーム(八郷町)

【中学男子の部】  
優勝 坪チーム(勝田)  
準優勝 フェニックス(城南中)

【中学女子の部】  
優勝 鈴木 里美(美野里中)  
準優勝 岡野さゆり(美野里中)

【高校男子の部】  
優勝 高橋 輝行(土浦湖北)  
準優勝 前島紫瑞子(国府中)

【高校女子の部】  
優勝 熊谷 勉(石岡一)  
準優勝 竹中 学(石岡一)

【一般男子50歳以上の部】  
優勝 海老原忠男(日立土浦)

【一般男子49歳以下の部】  
優勝 小松崎市郎(高浜ランナー)

【一般女子の部】  
優勝 金山佐司子(石岡市)

## 石岡ACマラソンに三百人参加

一月三十日、第三十回石岡AC(アスレチッククラブ)マラソン大会が、南台団地内コースで行われました。

結果は、次の通りです。(敬称略)

【小学五・六年生男子の部】  
一位 川口 良典(三村小)

【小学五・六年生女子の部】  
一位 細野美嘉子(石岡小)  
二位 会沢 希美(南小)  
三位 桜井 文(府中小)

【中学一年男子の部】  
一位 鈴木 武史(国府中)

【中学二年男子の部】  
一位 大槻 浩太(国府中)  
二位 永井 武仁(美野里中)  
三位 前島 泰幸(国府中)

【中学二年女子の部】  
一位 鈴木 里美(美野里中)  
二位 岡野さゆり(美野里中)  
三位 前島紫瑞子(国府中)

【高校男子の部】  
一位 高橋 輝行(土浦湖北)  
二位 熊谷 勉(石岡一)  
三位 竹中 学(石岡一)

【高校女子の部】  
一位 木村 佳恵(石岡二)  
二位 安達 和世(石岡二)

【一般男子50歳以上の部】  
一位 海老原忠男(日立土浦)

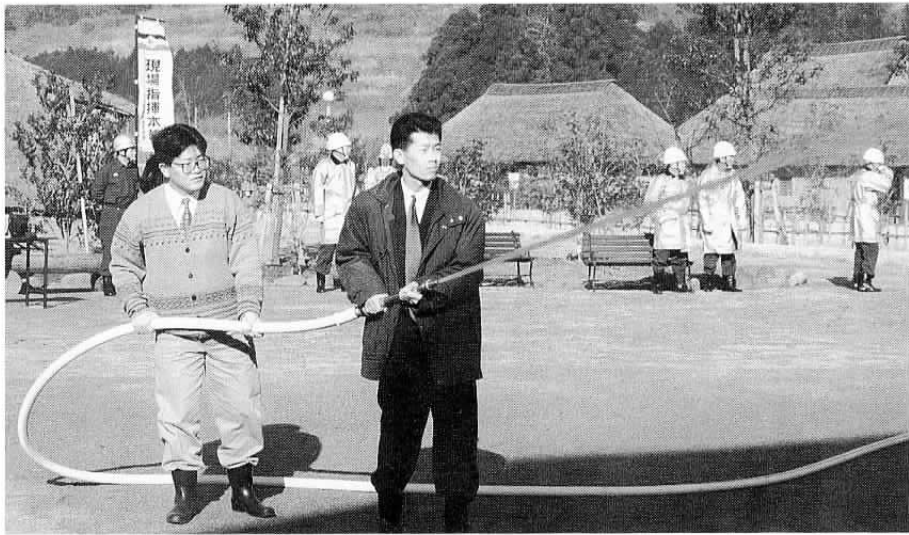
【一般男子49歳以下の部】  
一位 小松崎市郎(高浜ランナー)

【一般女子の部】  
一位 金山佐司子(石岡市)



▲約300人の選手たちが、前日の雪が残る中、寒風を突いて走りました。

# 3/1〜7・春の火災予防運動 「防火の輪 つなげて広げて なくす火事」



▲1月25日、染谷の常陸風土記の丘で行われた消防訓練。

今年も三月一日から三月七日まで、「春の火災予防運動」が行われます。春先は、空気が非常に乾燥して、火災が最も起こりやすい季節になります。火の元には十分注意しま

しょう。

### 《火の用心7つのポイント》

- 一 寝タバコやタバコの投げ捨てをしない
- 二 子供は、マッチやライターで遊ばせない



▲地区住民の消火器による初期消火訓練(平成5年8月29日・防災訓練)。

- 三 風の強いときは、たき火をしない
- 四 天ぶらを揚げるときは、その場を離れない
- 五 家の周りに燃えやすいものを置かない
- 六 風呂の空だきをしない
- 七 ストープに燃えやすいものを近づけない

◆消防署のテレホンサービス  
火事や災害の問い合わせに、テレホンサービスをご利用ください。  
☎(24) 18118  
※火災出動の場合は、問い合わせが殺到し、回線が話し中になることがあります。ご了承ください。

◆広報用16ミリ映写機とフィルムを貸し出します  
消防署では、事業所・一般家庭・幼児向けの防火フィルムを貸し出しをしています。ご希望の方は、ご連絡ください。※詳しくは、市消防本部予防課へ。☎(23) 0294

## 図書館 ☎(24) 1507

# 女優・榎原るみ 文化講演会



▲子供たちへの読み聞かせなどでも活躍する女優・榎原るみさん。

☆日時 3月12日  
午後1時30分

☆場所 東地区公民館

☆講師 榎原るみさん  
女優。テレビ番組「おやじのひげ」などに出演。現在子供たちへの読み聞かせなどで活躍。

☆入場 無料  
※詳しくは、市立図書館まで。  
☎(24) 1507

## おもしろビデオ教室

手軽にできる作品を作ってみませんか。  
図書館・(財)旭台会館共催の「おもしろビデオ教室」を開催します。今まで撮りっぱなしのビデオを簡単に編集します。

☆日時 3月20日  
午前10時〜午後4時30分

☆場所 市立図書館

☆講師 豊田正夫氏(日立市視聴覚センター)  
☆定員 二十人(十八歳以上)  
☆参加費 無料  
☆参加希望者は、3月15日までに電話またはハガキで、市立図書館へ。  
※当日は、今までに撮ったビデオテープとカメラをご持参ください。

# 守ろう！

## 交通安全10力条

- 茨城県内の交通事故が増えています。次の十力条に気を付けて、交通事故、特に死亡事故を防ぎましょう。
- (1) 車に乗ったら、まずシートベルト。
  - (2) 死者の約九割は、シートベルトを着けていない方です
  - (3) 若者よ、スピード出し過ぎ厳重注意、夜間に多い自爆事故。
  - (4) 交差点、信号無視は死を招く、止まってゆずって、たしかめて。
  - (5) 無理な追い越し・はみ出し走行、他人も犠牲・身の破滅。
  - (6) よそ見・ぼんやり極めて危険、気付いた時には事故現場。
  - (7) 高齢者、道路横断安全通行夜の自転車特に危険。
  - (8) 同乗車、ドライバーへのよき助言。
  - (9) 高校生、ルールを守って、バイクの運転慎重に。
  - (10) ルールにマナー、手本を示し、子供の時から安全教育。



茨城県生活環境部

県民そろって、ワースト県を返上しよう！

％は、最高速度、酒酔に次いで多い)

(7) 高齢者、道路横断安全通行夜の自転車特に危険。

(9) 高校生、ルールを守って、バイクの運転慎重に。

(10) 高校生、ルールを守って、バイクの運転慎重に。

(11) 高校生、ルールを守って、バイクの運転慎重に。

## ぼんぼんの名物先生 93

●三村小 森田さち子先生(40)

泉町から通う森田先生は、二人の子供の優しいお母さん。得意料理は、グラタンとシチューです。

「道徳教育に熱心で、特に低学年ではベテランです」と、仁平清澄校長。

赴任して七年目になる先生に、三村小学校の印象を聞きました。「子供たちが素直で元気がいいんです。何事にも一生懸命取り組んでくれます。」

生活科の実践を通して、自主的に活動できる子供を目指してきました。

新しい

い体育館とプールを祝う会で、素晴らしい発表につながりました。

二年生のみんなから――



「怒るときは本当に怒るけれど、優しくとってほしい先生」と、高野由子さん。大橋希実さんが「悪いことやいけないことをすると恐いけれどち

優しく教えてくれます。三輪暁人君から「優しい」。『宿題を一生懸命すると、頑張つてね』と言ってくれます」と、谷田部秀信君が言います。

太田佳織さんが「食べ物が好き嫌いがありません。」「本をいっぱい持ってきて、読んでくれます」と、中根慎也君。

寝る前に必ず読書をする三村小のお母さん・森田先生から、「思いやりを忘れずに痛みの分かる優しい子に。そして、自分の考えをもった強い子になってほしいですね」

「今年のかぜはひどいのよ」「長引くって」と冬になるとよく耳にする会話です。

かぜは、八十九パーセントが「かぜウイルス」によるものです。とかく暖房のかけ過ぎた室内と室外との激しい温度差で、体温調節がうまくいかず体調を崩してしまいがちです。そんなところへ、かぜウイルスが体に入り込んで大暴れ！そして、くしゃみ・鼻水・のどの痛み・寒気・発熱…と、いわゆるかぜの症状が現れます。

そうなる前に、ぜひできる範囲で予防してください。まず、人混みは避けること(特に、抵抗力の少ない赤ちゃんや高齢の方)。また外出時のマスク着用は、ウイルスの侵入を防ぐのに効果があります。それから、手洗い・うがいをします。「外から帰ったら手を洗いなさい！うがいも忘れずにね」と子供に言っているお母さんも買い物から帰ったら忘れずに…。石けんでの手洗いはより効果的です。

また、普段からウイルスに対する抵抗力をつける。規則

正しい生活とバランスの取れた栄養、適度の運動に心掛けてください。夜更かしは禁物。体調を崩します。寒いからといって、暖房をかけっぱなしで家に閉じこもってばかりでもよくありません。天気の良い日は、外で遊んだり、散歩も良いですね。運動後汗をか

いたときは、身体を冷やさないうような着替えをしてください。引いてしまったときは、胃腸に負担とならない程度の栄養を取り、十分な睡眠を取ってください(寝ぐすり…。という言葉がありますね)。水分補給も忘れずに！そしてひたすらお休みをしましょう。

「今年のかぜひかなかったな」といえるよう、まずはしっかりと予防してみてください。(次回から「おすすめ健康食」をお送りします)

## ハイイ保健婦です ㉑

### 「かぜの予防」

石岡メディカルセンター 篠田 則子

電話 (24) 1386

# 情報 ネットワーク

- 市役所 ☎231111
- 市民会館 ☎225187
- 図書館 ☎241507
- 府中地区公民館 ☎241530
- 東地区公民館 ☎266503
- 城南地区公民館 ☎263341
- 福祉会館 ☎222940
- テレホンサービス ☎233333
- 火災情報 ☎241818
- 運動公園体育館 ☎267210
- 常陸風土記の丘 ☎233888
- 石岡海洋センター ☎235191
- 石岡メディカルセンター ☎241386

## イベント

### 東地区公民館 同好会発表会

東地区公民館では、第九回生涯学習の集い・東地区大会(同好会発表会)を開催します。各同好会の名作力作の展示発表です。

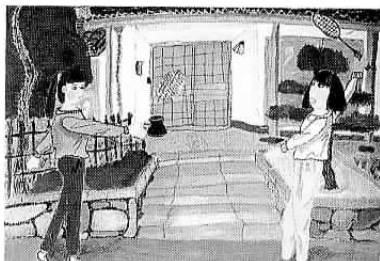
ぜひご来館ください。

- ◆日時 3月5日・6日
- 5日 午前10時～午後4時
- 6日 午前10時～午後3時30分

◆会場 東地区公民館  
※詳しくは、東地区公民館へ。  
☎(26)6503

### 市民会館 スケジュール

◆3月13日 石岡一高第九回定期演奏会  
開演 午後2時



▲原田亜希子さんの入賞作品(関川小)

### フローラルシティ南台「花」のイベント

開演 午前9時  
入場料 無料  
※詳しくは、石岡市民会館へ。  
☎(22)5187

◆日時 3月20日  
午前10時～正午

◆3月15日 Jリーグ講演会&アンサンブルの夕べ(セリジオ越後、アンサンブル・べる)

◆3月20日 中央高校第三回定期演奏会  
開演 午後2時  
入場料 無料

◆3月26日 伊野音楽教室音楽発表会  
開演 午前10時  
入場料 無料

◆3月27日 常盤会新作舞踊発表会

## 旭台会館講座受講生募集

旭台会館では、次の受講生を募集します。  
☆受講希望者は、3月8日から受講料3000円を添えてお申し込みください。各講座定員15人になり次第締め切ります。  
※申し込みと問い合わせは、旭台会館まで。

(旭台2-18-3) ☎(26)1366

- 【籐工芸】 講師：宮沢郁子氏  
4月6・20日、5月11・25日、6月1・15日  
午前9時30分～正午
- 【大正琴】(琴伝流) 講師：小橋頼子氏  
4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日  
午前10時～正午
- 【木目込み人形】 講師：及川正子氏  
4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日  
午前9時30分～正午
- 【太極拳】 講師：加藤とも子氏  
4月8・15・22日、5月6・13・20・27日、  
6月3・10・17日、午前10時～正午
- 【ジャズダンス】 講師：水野理沙氏  
4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、  
6月7・14・21日、午後2時～3時30分
- 【着付け】 講師：川中子久乃氏  
4月7・14・21日、5月12・19・26日、  
6月2・9・16・23・30日、午後6時30分～9時

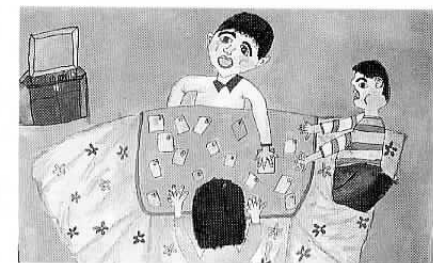
ます。ご利用ください。

### ☆応募資格

- (1)平成6年3月末現在、石岡市に一年以上住む方の子弟で人物学業ともに優れた、経済的に困っている方。
- (2)他の団体から、奨学金を受けていない方。
- (3)高等学校に平成6年度入学生子定者および在学者。

- ☆採用予定人員 十一人
- ☆支給月額 七千円(返還の必要なし)
- ☆奨学金は、4月からの分です。(ただし、受け取りは6月中旬からです)

☆受け付けは、3月1日～25日まで行います。希望者は、在学中学校または市教育委員会学務係へお申し込みください。



▲羽島祐一君の入賞作品(府中小)

## 募集

### 青木・石岡市奨学生募集

市教育委員会では、青木奨学生・石岡市奨学生を募集し

### 常陸風土記の丘

### 土器くわりの教室

常陸風土記の丘では、土器



## 水道工事は指定店で

湖北水道企業団を利用している方または利用しようとする方が水道工事をするとき（家の新築・増改築、漏水など）は湖北水道企業団の指定店で工事をしてください。指定店以外で水道工事をした場合、無資格者による違法工事として給水を停止することがあります。ご注意ください。

指定店は、次の21店です。よく業者を確かめて工事をしてもらってください。

※詳しくは、湖北水道企業団給水係まで。

☎ (24) 3 2 3 2

工事店名	住所	電話番号
鈴木機工	榑石岡市国府2-2-20	(22) 4185
榑坂本水工	石岡市若宮1-8-8	(23) 2048
榑丸直工業	石岡市若松2-1-8	(22) 2344
菊池商工(榑)	石岡市国府2-4-7	(22) 2721
榑進藤設備	石岡市北府中1-13-43	(22) 5940
茨石工業(榑)	石岡市府中2-3-19	(23) 6230
協進工業(榑)	玉里村栗又四箇1768-15	(58) 3181
島田住設(榑)	石岡市府中2-4-38	(22) 4728
大槻設備工業	石岡市大字石岡10214-7	(23) 3264
榑岡藤	石岡市府中5-16-3	(24) 1572
榑昭和設備工業	石岡市大字石岡2158	(23) 5822
水研工業(榑)	石岡市東光台2-2-3	(26) 3000
榑今泉産業	石岡市国府1-6-29	(22) 4126
榑広伝	石岡市大字高浜792-1	(26) 3211
榑栗原設備工業	石岡市大字東大橋2068	(26) 3811
榑磯設備工業	石岡市並木6-3	(23) 3250
榑近代設備	石岡市大字石岡2596	(23) 0666
榑岡建設	玉里村田木谷935-21	(58) 3517
三栄工業(榑)	石岡市総社1-9-36	(22) 3462
川又設備	石岡市大字石岡11216	(23) 4336
脇谷設備	石岡市総社2-10-85	(24) 1439

▶須田久子さんの入賞作品(高浜小)



づくり(野焼き)教室の受講生を募集します。土器、はななどを作り、古代体験をしてみませんか。  
 ☆日時 3月6日・20日  
 午前10時～午後2時頃  
 ☆場所 常陸風土記の丘

### 研修室

☆定員 十五人(定員になり次第締め切ります)  
 ☆教材費 千円

☆申し込み 教材費を添えて直接または電話で。  
 (月曜日は、休園です)  
 ※詳しくは、常陸風土記の丘事業所へ。

☎ (23) 3 8 8 8

### リーディングサービス 技術講習会受講生募集

石岡市社会福祉協議会では、リーディングサービステクニク講習会(朗読の基礎)を開催します。目の不自由な方々への声のボランティア養成を目的とした講習会です。

### ☆受講期間 4月～9月の第

二水曜日  
 午後1時30分～3時30分

☆申し込み期間  
 3月1日～31日

※申し込みと問い合わせは、石岡市社会福祉協議会(福祉会館内)まで。

☎ (22) 2 4 1 1

## その他

### 4月からスタート 週40時間労働制

今、活き活きとした職場の実現へ向けて、労働時間の短縮が進んでいます。



▲伊藤睦さんの入賞作品(南小)

労働基準法の改正で、4月から、週法定労働時間は一定の規模・業種の事業場を除き四十時間になります。平成9年4月からは、原則としてすべての事業場の週法定労働時間が四十時間になります。

などが改正されました。詳しくは、土浦労働基準監督署まで。  
 ☎ 0298(21) 5127  
**国民年金保険料は納めましたか?**  
 国民年金の保険料、キチンと納めていますか? 納め忘れたままにしておくと、年金額が減ったり、年金が受けられなくなることもあります。もし、納め忘れがあったら早めに納めてください。平成五年度分の保険料は、お手持ちの納付書で4月中なら納めることができますが、5月になるとこの納付書で納められません。そのため、社

情報ネットワークのコーナーでは、平成4年度“家庭の日図画コンクール”の入賞作品47点を順次紹介しています。  
 (青少年センター)



▲吉田織美さんの入賞作品(府中)

会保険事務所から納付書を取りよせ、それで納めることとなります。  
 平成五年度分の国民健康保険料、納め忘れはありませんか。めんどろにならないように納めましょう。  
 ※詳しくは、市役所国民年金係まで。  
 ☎ (23) 1111内線137

# ま ち の で き ご と



▲国分台ふたば保育園で英語教室（12月20日）

毎週月曜日、国分台ふたば保育園（柳沢宏子園長）から「トメイトウ、バナナ、ライオン」と元気な声が聞こえてきます。カナダから来たシーン・ギルホーリー先生の「英語で遊ぼう」です。野菜と動物の絵を見て英語で答え、先生が英語で言う色や身体の部分の指差します。最後には、かわいいスタンプを押してくれます。



▲落葉を踏みながら忘年ハイキング（12月12日）

石岡市体育協会山岳部（岡野淳部長）主催の忘年ハイキングが、初冬の愛宕山から吾国山にかけて行われました。参加者は、8歳から75歳までの60人。愛宕山から尾根道を歩き、洗心館へ到着。とん汁を食べながらわきあいあい。お腹もいっぱいになり、吾国山を下山します。天気もまずまずで、楽しい一日でした。



▲ガールスカウトがごみ処理施設見学（二月六日）  
ガールスカウト茨城十二団（山口紀代子団委員長）のメンバー約二十人が、ごみ処理施設の見学をしました。水や環境問題に取り組んでいるガールスカウトたちは、試運転が始まった新しい施設と古い施設を視察しました。

## 各 種 相 談

- なんでも相談（年金、税金、労働問題など）  
石岡商工会議所 ☎（22）4181
- 年金相談 午前10時～午後3時  
3月4日 午前10時～午後3時
- 年金相談 午前9時30分～午後3時  
3月2日 常陽銀行石岡支店 ☎（23）1201
- 3月15日 茨城銀行石岡支店 ☎（22）5141
- 義肢・車いす・装具・義眼など巡回相談  
土浦市社会福祉センター
- 3月16日 午前9時30分～正午
- 高齢者無料職業紹介所 福祉会館毎週月曜日～金曜日  
● ころの健康相談 石岡保健所 ☎（24）1335
- ※専門の精神科医師による相談  
3月9日・23日（一般） 午前10時～11時（予約制）  
3月10日 （老人） 午後1時～2時（予約制）
- ※月曜日～金曜日 午前9時～午後4時
- 消費生活相談 毎週月曜日～金曜日市役所市民活動係

## 困 り 事

- 市民相談 毎週月曜日～金曜日 市役所市民相談室
- 困りごと相談 福祉会館 ☎（22）2940
- 3月4日・18日 午前10時～午後3時
- 無料行政・登記相談  
3月10日 午後1時～3時 市役所会議室
- 無料法律相談 市民相談室（予約制）  
3月8日 長谷川恒弘弁護士  
3月22日 野武 興一弁護士 午後1時～4時
- 交通事故相談 福祉会館 ☎（22）2940  
3月18日 午前10時～午後3時

## 善 意 銀 行

善意銀行への暖かいお心本当  
にありがとうございました。  
(敬称略)

★金銭の部

北ノ谷バッチワーク	14,210円
富田老人クラブ	9,640円
久保田昇始	2,000円
石岡商工会議所婦人部	111,250円
石岡商工会議所青年部	25,097円
土浦友の会	5,000円
石岡地区同盟	20,000円
石岡婦人会	3,000円
石岡更生保護婦人会	5,000円

# 芸 いしおか

## ▼俳句の部

一念の力をくれる独楽の紐  
 国府四 大場 和子

考える顔がみかんの筋をとる  
 貝地二 小池つと夢

神に会い仏と出会ひ山眠る

## ▼俚謡の部

存分に冬履とあそびシャツ乾く  
 大谷津 海老澤明子

題「年賀」「陽」字詠み込み  
 総社一 鈴木 虚心

名前見ずとも癖字でわかる  
 友がなつかし 年賀状

若宮一 石毛 芦影

## ▼短歌の部

うれし棟上げ五色の幟り  
 国府二 篠原 東陽

風に吹かれて 陽に笑う  
 国府六 岩崎 山水

紋付はかまの反省猿の春  
 舞台陽気な 屠蘇の春

## ▼俳句の部

平穩の日日にてあれと屠蘇の  
 香に密かに願ふ老いし身なれば

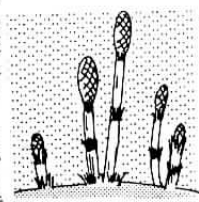
し影絵の如き釣人ひとり  
 国府五 山口 とし

## ▼俳句の部

数十年前のこと、トルコ東  
 部の開拓地にライオンが出没  
 して人を襲った。銃で防ぐに  
 であつた。

## ▼俳句の部

「ねずみの嫁入り」という昔  
 話があつた。自然界は、非常  
 な現実を含めて有りのままが  
 最善のようである。



▲知的な生き方、暮らし方、共に考える「石岡市農村塾」。

12月21日、東地区公民館で、農村に生きる農業者や住民が一緒になって、これからの生き方、暮らし方を共に考えようと、「石岡市農村塾」が開かれました。農閑期を利用して年5回のカリキュラム編成。今回は「豊かな自然、実り多き農業」と題した寛次郎氏の講演があり、塾生約30人は、熱心にメモを取りながら聞きました。



▲視覚障害者が楽しくフオーワードダンス(十二月五日) 視覚障害者とボランティアグループ「フビキの会(鈴木きよ会長)・ハマナス(高橋福代会長)が府中地区公民館でフオーワードダンスをしました。谷津裕子さんの指導で、「北国の春」など親しみのある曲に合わせて身体を動かし、二十五人の参加者たちは楽しく汗を流しました。

## 健康相談

- 妊婦教室 石岡メデイカルセンター  
3月7日・14日 午後1時30分～4時
- リハビリテーション 石岡メデイカルセンター  
3月4日・11日・18日・25日(予約制)  
午後1時30分～4時
- 健康相談  
3月4日 商工会議所 午前10時～正午
- 3月10日 石岡市役所 午前9時30分～11時30分
- 市民健康相談 福祉会館(国府五十七一)  
毎週火曜日・金曜日 午前10時～午後3時

## 市民ずいひつ

## 「地球の上で」

ゆずり葉雑文同好会打田昇三  
 自然を省みる意図からか、  
 人類発祥の大地アフリカを取  
 材したテレビ番組が増えたこ  
 とは喜ばしい。雄大な景観も  
 さることながら野生動物の映  
 像が珍しく興味をそえられる。  
 ところが、自然界には「食物  
 連鎖」と呼ばれるバランスを  
 保つための弱肉強食の摂理が  
 存在している。

画面には、草食動物が猛獣  
 の餌食になる情景も生々しく  
 写し出されて何とも耐え難い  
 思いがする。ライオンの食事  
 風景などは身の毛もよだつ。  
 サバンナを支配する百獣の王  
 に立ち向かう動物は居ないの  
 であつた。

数十年前のこと、トルコ東  
 部の開拓地にライオンが出没  
 して人を襲った。銃で防ぐに  
 であつた。

も限界がある。困った挙句に  
 エジプト辺りから水牛を輸入  
 して、開拓地に放牧した。水  
 牛の角は横に伸びて内に曲が  
 り、長さ二メートルにも達す  
 る。水牛は水辺に棲み、ライ  
 オンは水の中を恐れる。沼の  
 近くに居る水牛を襲ったライ  
 オンは水中に引き込まれ、角  
 で突かれて絶滅した。しかし、  
 ライオンに勝つ水牛も泥沼に  
 潜む鰐にかなわず。鰐は生涯  
 を隠れて過ごす。

### 納期を忘れないでね

国民年金保険料  
市・県民税申告  
所得税確定申告  
個人事業税申告  
消費税申告

3月



●秋山 雄大 ちゃん  
一歳五カ月

こんにちは  
赤ちゃん

泉町

「ブーブー」が好きな雄大ちゃん。ミニカーで楽しく遊びます。石岡駅のからくり時計を見て、近くにいる猫にあいさつするのが、散歩コースです。雨が降っても出掛けます。大人並みに食べるので、元氣いっぱい。障子でもふすまでも開けしめができます。テレビなどのスイッチを押すことも覚えました。

おかたづけができて、いい子いい子をする雄大ちゃんに、お母さんの美保子さん(31)からのお願いです。

「たくましい子になってね」

## 休日・夜間緊急診療

●休日受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分

(歯科診療は11時30分まで)

●夜間受付 午後7時～10時30分まで

月	日	産婦人科	外科	内科・歯科 小児科	夜間(内科 ・小児科)
2月	27日	富田産婦人科医院 茨城3-5-31 ☎(23)0311	石岡第一病院 大字石岡13,446-6 ☎(22)5151		
3月	6日	小嶋医院 玉里村田木谷169-3 ☎(58)3185	友部整形外科 南台3-34-5 ☎(26)2339		
	13日	富田産婦人科医院 茨城3-5-31 ☎(23)0311	斉藤病院 旭台1-17-26 ☎(26)2131		3月 5日・6日 12日・13日 19日・20日 21日・26日 27日
	20日	松葉産婦人科 府中2-4-41 ☎(23)2157	石岡市医師会病院 大字石岡10,528-25 ☎(22)4321	石岡メディカル センター	
	21日	飯田医院 国府2-3-29 ☎(22)2268	同愛病院 府中3-1-6 ☎(22)2261	杉並2-1-1 ☎(24)1386	
	27日	小嶋医院 玉里村田木谷169-3 ☎(58)3185	府中病院 府中5-11-1 ☎(22)2146		

## 赤ちゃん健康診査

- 3カ月児健診(平成5年11月出生児)  
石岡メディカルセンター  
3月1日 午後1時～2時
  - 10カ月児健診(平成5年4月出生児)  
石岡メディカルセンター  
3月8日 午後1時～2時
  - 1歳6カ月児健診(平成4年9月出生児)  
石岡メディカルセンター  
3月15日 午後1時～2時
  - 2歳児歯科健診(平成4年2月出生児)  
石岡メディカルセンター  
3月9日 午後1時～2時
  - 3歳児健診(平成3年2月出生児) 石岡保健所  
3月23日 午後1時～2時
- ※1歳6カ月児・2歳児・3歳児は歯ブラシをご持参ください。  
※病気のときは翌月においてください。

おくやみ(1月届出)

左近	山王台	磯部	大田
桜井	野田	杉野	田砂
名浪	東の辻	清村	根西
孝二	東町	水光	根西
50	58	79	80
82	82	79	80
82	72	38	72

## 善意銀行

善意銀行への暖かいお心本当にありがとうございます(敬称略)

★金銭の部	
君和田凡平	3,008円
安達弘通	5,000円
石岡消防本部	37,644円
ジャスコ石岡店	5,916円
府中婦人会	24,853円
天理教新治支部	35,139円
しらゆり保育園	5,582円
水研工業(株)水曜会一同	259,300円
貝地長寿会老人クラブ	5,800円
★物品の部	
高野次雄 図書券	136枚(13,600円)

海老沢	橋本	米原	小林	田崎	中山	鈴木	横地	鈴木	岡田	宮本	田村	富田	高野	川井	諏訪	根本	皆藤	桜井	広瀬	塩幡	斉藤	佐久間	吉田	中村	鈴木	吉田	小松	飯田	金子	浅野	本田	江橋	藤枝	酒部	
せつ	シカノ	美代子	政行	つね	守	久経	昭夫	みつ	康	晴之助	寛	由美	正	しな	保吉	つぎ	さえ	昌夫	邦次郎	しづ	健也	彦	明輝	つね	とく	幸夫	文重	文重	重男	寅雄	志ん	しん	武夫	重治	
90	74	59	82	86	61	70	55	56	77	75	45	23	67	86	93	80	82	54	84	81	62	82	68	82	65	83	67	77	80	79	86	94	73	82	75
(敬称略)	南台三	杉並三	東府中	田島一	東光台三	旭台三	東石岡五	東石岡一	東石岡一	北府中一	鹿の子二	鹿の子一	若松二	若松一	総社一	若宮三	若宮二	府中五	府中五	府中三	国府七	国府五	国府四	国府二	井関	井関	井関	石川	三村	三村	三村	小井戸	東大橋	東大橋	東田中