

1月1日号

(毎月1日・15日発行)

No.606

●市の人口（12月1日現在）男26,321人、女26,869人、合計53,190人、17,821世帯



石岡中学校創立50周年

折原みと &
ダニエル・カール記念講演会

今年、市立石岡中学校が創立50周年を迎えます。それを記念して、11月15日、同校体育館で式典が開催されました。式典では、同校卒業生の漫画家・小説家として活躍している折原みとさんと、山形弁研究家としてテレビなどで活躍しているダニエル・カールさんが講演を行いました。折原さんは、在学中の思い出や自分の夢を実現するための方法を語り聞かせるように、ダニエルさんは、会場を爆笑の渦に巻き込みながら国際性の大切さを、それぞれ話されました。

市民記者 レポート

手軽で身近な健康法 「ウォーキング」

市民記者 木村勝江

近ごろ書店では、「健康雑誌」「○○健康法」などの本が数多く並べられています。

ある雑誌では、トレンド情報として「足の裏健康法」と称して、足にかかる商品の紹介をしたり、健康法の特集記事を掲載したり、健康にかかる情報をあふれています。

最近太りぎみの私も、ここで何か運動をしようと思つて歩いている人を、最近よくみかけます。これなら私にもすぐ出来そうで、お金もかからない健康法だと思い、「ウォーキング（歩く）」を始める前に、取材をしてみることに

始めたきっかけは、若い方が「冷え性解消」や「やせたいから」と答えた方が多く、中高年の方は、「糖尿病」「高血圧」などの病気をしてから、「健康維持のために」と答えた方が多くいました。

ある五〇代のご夫婦の方はご主人が大きな病気をして、病院の先生から「適度な運動をしないさい。」とすすめられて歩き始めたそうです。運動公園のウォーキングコースを約一時間かけて、休みながらゆっくり歩いています。歩き始めてから半年たつたまでは、一周（約1km）を一分で歩けるようになつたと笑顔で話してくれました。ご夫婦で歩いている姿が、とつ

しました。

休日ともなると、大勢の方が夫婦で歩いていたり、友だち同士で楽しそうに歩いています。そんな方たちに、歩き始めた動機や運動量、ウォーキングの成果などを伺つてみました。

五日の方が多く、なるべく毎日歩くように心がけている方が多かつたようです。

ウォーキングをするようになつてから、「血の循環が良くなり冷え性が治った」・「体が軽くなり肩こりがなくなつた」・「血圧が安定した」・「お通じが良くなつた」など様々な効果が現れたそうです。ウォーキングをしている人は、表情も明るく、リズミカルに歩いている方が多く見受けられるのも、このような効果があるからなのでしょうか。私も、レポートをしながら一緒に歩きました。みなさんの歩く速さについていくのがやつとで、とつともつらかったです。

てもほほえましく見えました。

また、他の方々もテレビや本で上手な歩き方を勉強しながら歩いている方や、医師の診断を受け、医師の指導の下で無理のないように歩いていました。

一週間に歩く日数も、三ヶ月歩くよう心がけている方が多くなつたといつた精神的な満足感もウォーキングの効用の一つと言えるでしょう。」とあります。

最後に、ウォーキングをされている方へのアドバイスをお伺いすると、「医学的には心臓病の有無によつてもかわりますが、通常であれば脈拍を測定しながら歩く必要も、難しい理屈を考えながらも、優れた運動だと考えられます。」と佐藤院長は話されました。

そこで次に、ウォーキングをすることでどのような効果があるか伺いました。

歩くことによって、生活習慣病の予防ができ、動脈硬化の進行を防げ、心筋梗塞や脳卒中の発生を減らすことができます。また筋力を保ち骨がもろくなる『骨粗鬆症』を防ぐ効果もあります。それに、人が増えて日々の生活が楽し花を見て心が和んだとか、友人が増えたといった精神的な満足感もウォーキングの効用の一つかつたといつた精神的な満足感もウォーキングの効用の一つかつたといつた精神的な満

そこで、「ウォーキング」について、医師の立場からどのように見ているのか、石岡第一病院の佐藤院長にお伺いをしました。

「規則的に行う有酸素運動として、ウォーキングは認識されています。ウォーキングは特殊な才能も大がかりな施設もいらない、だれでもできる手軽な運動です。さらに、糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病（以前は成人病と呼んでいた。）の予防効果があり、精神的にも肉体的にも個人の生活の質を向上させる働きがあります。運動とは呼んで字のごとく、体を動かして運ぶことを言い、できるだけ毎日続けることが重要で、運動強度からも、費用の面からも、優れた運動だと考えられます。」と佐藤院長は話されました。

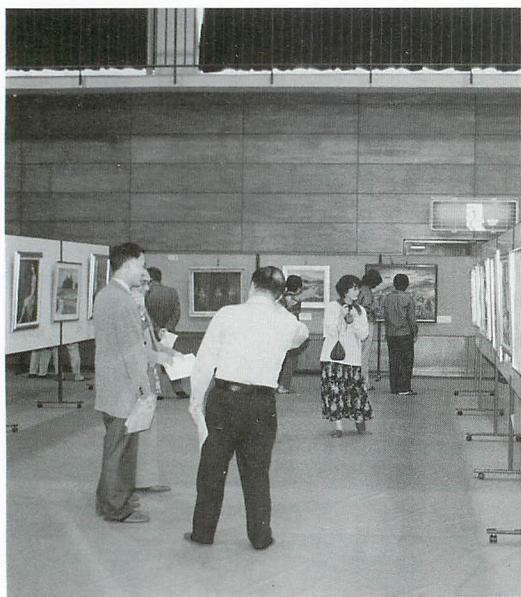
「医学的には心臓病の有無によつてもかわりますが、通常であれば脈拍を測定しながら歩く必要も、難しい理屈を考えながらムキになつて歩く必要もないと思っています。楽しく、自分にあつたスピードで、ここによい軽い疲労を感じます。また筋力を保ち骨がもろくなる『骨粗鬆症』を防ぐ効果もあります。それに、人が増えて日々の生活が楽し花を見て心が和んだとか、友人が増えたといった精神的な満足感もウォーキングの効用の一つかつたといつた精神的な満



▶二月二日、体育館で開催されたウォーキング教室には、大勢の人たちがつめかけました。

**医師も勧める運動
ウォーキングを楽しもう**





▲運動公園体育館で開かれた美術展。大勢の人たちでにぎわいました。

十二月になり、外はもうすっかり冬の冷たい風が吹いています。秋の余韻を残しつつ、本格的な冬の到来です。先月、市運動公園体育館で、第38回目の石岡市美術展が開催されました。今年も洋画・日本画・美術工芸・書道・彫刻・写真・デザインの7部門から合計一九〇点もの優秀な作品が出品されました。

今年で三八回目というこの美術展は、市の文化祭の一環として、毎年行われているものです。この時期が来ると、もうすぐ冬がきてしまうと思うものです。

会場に入ると、絵や写真・書道どれを見ても出品した方々の不斷の努力を感じずにはいられません。この中から市長賞をはじめ、7つの賞が授与されました。今年も洋画・日本画・美術工芸・書道・彫刻・写真・デザインの7部門から合計一九〇点もの優秀な作品が出品されました。

今年度、わたしも出品してみようかしら」と声をあげたのは、学生時代に絵を習ったという主婦の方。

この展覧会には、市内在住者か、在勤の方方が出品できることです。

来年は、あなたも一年に一度の「晩秋の芸術家」になつてみませんか。芸術のすばらしさを感じながら会場を後にしました。

じる程度に、できれば毎日四〇分以上続けることがウォーキングのコツだと言えるでしょう。さらにウォーキングの効果は、三週間以上続けて初めて効果が現れますから、焦らず、たゆまず続けてください。

ただし、現在高血圧症や糖尿病などで治療を受けていらっしゃる方は、主治医に相談することも必要です。また、季節や天候によって服装などには十分注意し、風邪を引いたり日射病にかかるつたりしないように、気をつけながらウォーキングを楽しんでください。

決められるというのですからさあたいへんです。年々レベルアップされてくる作品に、甲乙つけ難いという表情を隠しきれないのが審査員の方々です。

今日は、自分が出品した作品を一目見ようと、家族や近所の方といっしょに来館された方々でいっぱいです。「ママの絵はどれ?」「パパの写真はこれ?」と子供も興味深そうに見てています。制服を着て来館した地元の高校生は、カラフルで幻想的なデザインを見てています。

今回のいきいき対話は、「ゲートボール協会」のみなさん

トボール協会」の新治勇雄

ドバイスを参考にがんばってみたいと思います。

さらに、一月二二日には、運動公園で「ウォーキング教室」が開催され、多数の方が集まりました。

講師には、茨城県歩け歩け

ドバイスを参考にがんばってみたいと思います。

協会長の伊藤威光先生が招かれました。伊藤先生のこれまでの教訓を生かし、実技を交えたお話しに、参加されたみなさんも和やかな雰囲気の中

で、うなづきながら聞き入っていました。

みなさんも、ウォーキングを始めてみませんか?

私も、手軽でお金のかからないウォーキングを始めて、人生八〇年といわれる時代を健康で楽しく過ごしたいと思います。

（3）

ふるさと散歩道

(177)

市長いきいき対話

(61)

石岡市体育協会

古澤國一・関口兼雄

新治勇雄



▲対話を終えた「ゲートボール協会」の左から新治さん、関口さん、古澤さん。

新治 市の代表・県の代表として、県大会や全国大会で市の名前を広めているんですよ。市長 ご苦労されるのは、どんなところですか。

古澤 高齢化が進み、チームを編成するのに一番苦労します。現在八〇歳以上の会員を対象に「成年大会」を開催しています。

市長 これから飛び出して、積極的に参加してほしいと考えています。女性の方のほうでたくさん参加しています。重労働でなく、気軽に楽しめるからでしようね。

新治 家から飛び出して、高齢者の体力保持に最適で、おまつり気分で楽しめるのが魅力です。たくさんの方に参加してほしいと思います。

古澤 ゲートボールは、高齢者の体力保持に最適で、おまつり気分で楽しめるのが魅力です。たくさんの方に参加してほしいと思います。

市長 ゲートボールを楽しんでいる方は、みなさん元気ですね。

新治

鹿の子健康広場が、昭

和五六年に完成してからますます盛んになりました。

市長 市外の大会へも遠征するのですか。

関口 県内では七〇市町村が

加盟して、連合体を組織して

います。その中でも、石岡は

強く常に良い成績を収めてい

ます。

（3）

スポーツ情報

イベント

体育館スケジュール

- ◆一月一八日(日) スリー
ル大会
- ◆一月二五日(日) 剣道高
段位受審者講習会

多目的広場スケジュール

- ◆一月一四日(土) 少年サ
ッカー教室
- ◆一月一五日(木) 石岡ロード
レース

募集

インディア力を 楽しみませんか

インディアをご存じですか?
どなたでも気軽に楽し
めるスポーツです。一緒に
いかがですか。

◆対象 年齢性別を問いません。
◆練習日 などとも。

結果

スポーツ少年団 バドミントン大会

一〇月二五日、平成九年度
石岡市スポーツ少年団本部長
杯バドミントン大会が、運動
公園体育館メインアリーナを
会場に開催されました。

結果は、次のとおりです。

【四年生以下の部】

- | | | |
|--------|---------|--------------|
| 優勝 | 小松崎 佑也 | (恋南バドミントン) |
| 準優勝 | 須賀田 恭子 | (石小地区バドミントン) |
| 金 敷 愛理 | 坂 本 吉 広 | (恋南バドミントン) |

【五年生以下の部】

- | | | |
|---------|--------|--------------|
| 優勝 | 前野 里奈 | (東少年バドミントン) |
| 準優勝 | 澤 田 裕子 | (石小地区バドミントン) |
| 細 野 由嘉利 | 久保田 佑未 | (東少年バドミントン) |

【六年生以下の部】

- | | | |
|-----|-------|-------------|
| 優勝 | 岡野 友貴 | (東少年バドミントン) |
| 準優勝 | 栗原 賢志 | (東少年バドミントン) |
| 優勝 | 金澤 勇輝 | (東少年バドミントン) |

【初級者の部】

- | | | |
|-----|-------|-------------|
| 優勝 | 浅野 武 | (東少年バドミントン) |
| 準優勝 | 野手 武 | (東少年バドミントン) |
| 優勝 | 生稻 友浩 | (東少年バドミントン) |

【四年生の部】

- | | | |
|-----|--------|--|
| 優勝 | 渡辺バイオ | |
| 準優勝 | 石岡アミリー | |
| 優勝 | 全高浜 | |

【五年生の部】

- | | | |
|-----|-------|--|
| 優勝 | 遊遊 | |
| 準優勝 | 野手 武 | |
| 優勝 | 生稻 友浩 | |

秋季市民硬式テニス大会

一〇月二六日、平成九年度
秋季市民硬式テニス大会が、
結果は、次のとおりです。

硬式テニス大会

一〇月二六日、平成九年度
秋季市民硬式テニス大会が、
結果は、次のとおりです。

バスケットボール 協会長杯大会

一〇月二六日、平成九年度
秋季市民硬式テニス大会が、
結果は、次のとおりです。



スポーツ少年団 本部長杯サッカー大会

一一月八日、平成九年度石
岡市スポーツ少年団本部長杯
サッカー大会が、運動公園陸
上競技場で開催されました。

結果は、次のとおりです。

【五年生男子の部】

- | | | |
|-------|---------|-------------|
| 優勝 | 田上 和良 | (東少年バドミントン) |
| 準優勝 | 藤井 康彦 | (恋南バドミントン) |
| 綿引 嘉昭 | 寺師 (26) | 土屋 (26) |

【五年生女子の部】

- | | | |
|-----|--------|--------------|
| 優勝 | 大塚 奈津子 | (恋南バドミントン) |
| 準優勝 | 藤枝 美佐子 | (石小地区バドミントン) |
| 准優勝 | 上野 翔子 | (東少年バドミントン) |

【女子の部】

- | | | |
|-----|--------|--------------|
| 優勝 | 金沢・松塚組 | (石小地区バドミントン) |
| 準優勝 | 小倉・三浦組 | (東少年バドミントン) |
| 准優勝 | 田崎・杉浦組 | (恋南バドミントン) |

【女子の部】

- | | | |
|-----|---------|--------------|
| 優勝 | 明野クラブ | (石小地区バドミントン) |
| 準優勝 | マイトイ久保田 | (河原奈美) |
| 准優勝 | チーム久保田 | (茅場奈緒美) |

法政大学石岡総合体育施設内
テニスコートを会場に開催さ
れました。

結果は、次のとおりです。
が、運動公園体育館メインア
リーナで開催されました。

結果は、次のとおりです。
スケットボール協会長杯大会
が、運動公園体育館メインア
リーナで開催されました。

結果は、次のとおりです。
FC石岡

結果は、次のとおりです。
FC石岡

【六年生の部】

第三位	優勝	FC石岡
準優勝	優勝	ばらきサッカーカークラブ
フレンズ	優勝	東FC
チャレンジ	優勝	第三位
石岡エンジエルA	優勝	第三位
結果は、次とのおりです。	結果は、次とのおりです。	結果は、次とのおりです。
した。	した。	した。
杉並クラブ	石岡市秋季ママさんバレー大会	秋季ママさんバレー大会



市長杯市民ゲートボール大会

一月一四日、第八回市長杯市民ゲートボール大会が、鹿の子健康広場で開催されました。

第三位	優勝	村上
準優勝	優勝	若松
フレンズ	優勝	東光台
チャレンジ	優勝	第三位
石岡エンジエルA	優勝	第三位
結果は、次とのおりです。	結果は、次とのおりです。	結果は、次とのおりです。
した。	した。	した。
杉並クラブ	石岡市秋季ママさんバレー大会	秋季ママさんバレー大会

少年サッカー教室

「Mr. マリノス」こと、木村和司氏来る！

◆日 時 平成10年1月24日（土）

第1部 9:30~11:15

第2部 13:00~14:30

◆会 場 運動公園多目的広場

（雨天時：運動公園体育館）

Jリーグ「横浜マリノス」の顔として活躍されていた木村和司氏が、次世代を担う少年たちのサッカー教室を開催します。また、現役の法政大学サッカー部員のサポートにより、充実したプログラムを予定しています。

今回は、「少年の部」のみとなりますが、『サッカーダ好き』という方の見学をお待ちしています。

《プロフィール》

木村 和司（きむらかずし）

1958年（昭和33年）7月19日広島県生まれ

選手登録

1982~1992 日産自動車サッカーチーム

1993~1995 横浜マリノス

13年間233試合出場51得点61アシスト

個人タイトル

年間最優秀選手3回 アシスト王1回

ベストイレブン5回

取得ライセンス

C級コーチライセンス（日本サッカー協会公認）

S級コーチライセンス（日本サッカー協会公認）

* 詳しくは、運動公園管理事務所まで。

☎ (26) 7210

'98スキーツアースケジュール

スキー場	日程・発着時間	宿泊先	募集人数・会費	備考
栃木県 メイプルヒル スキーリゾート	1/24 04:00発 20:00着予定	日帰り (0288-78-1177)	20名 8,000円	マイクロバス利用 朝8:00現地着予定 家族で楽しめるスキー場です。
長野県 菅平	3/13 21:00発 3/15 21:00着予定	太郎館 (02867-4-2300) 小県郡眞田町	45名 21,000円	大型バス利用 3/14朝2:00現地着予定 1.5泊 2朝食・1夕食付き

◆参加希望者は、会費を添えて申し込んでください。（定員になり次第締め切ります。）

◆中学生以下の参加は、保護者同伴に限ります。

◆講習希望の方には、全日本スキー連盟公認指導員が講習を行います。

※申し込みと問い合わせは、小山スポーツ石岡店

☎ (23) 0323

サンスポーツかみの

☎ (26) 3399

ナガヤマスポーツ石岡店

☎ (26) 9351まで。

郵便番号案内サービスのお知らせ

平成10年2月2日から実施される、7ケタの新郵便番号をお知らせするサービスを、次のように実施しています。
ご利用ください。

1 電話による案内サービス

フリーダイヤル 0120-857552（無料）に電話してください。

お知りになりたい住所の新郵便番号を、ご案内します。

◆ご案内時間

9:00から17:00まで

◆お取り扱い日

月曜日から土曜日の毎日（年末年始・祝日含む。）と、年末年始（平成9年12月から平成10年2月まで及び平成10年12月から平成11年1月10日まで）の日曜日。

◆お取り扱い期間

平成11年1月30日（土）まで。

◆ご注意

混み合ってる場合は、1回の電話について5件程度の照会に限らせていただくことがあります。

2 住所リストによる調査サービス

郵便局に住所リストをお持ちください。

新郵便番号をお調べし、10日程度で返送します。

◆お取り扱い期間

平成11年1月15日（金）まで受付（消印）のもの。

◆お申し込みの方法

以下の住所リストと返信用封筒を封筒に入れ、密封したうえで、表面に「新郵便番号調査」と記入してお近くの郵便局の窓口へお持ちください。

なお、郵便局にお越しになれない場合には、郵送していただく方法もあります。

①住所リスト　・用紙はなるべくA4判またはB4判をお使いください。

・リストには調査希望の住所（番地まで含む。あて名住所はなるべく除く。）と、新郵便番号を記入する欄（余白）を設けてください。

・1回の調査につき、200件以内とさせていただきます。

②返信先の住所・氏名を記載した返信用封筒（返信用の切手は不要。）

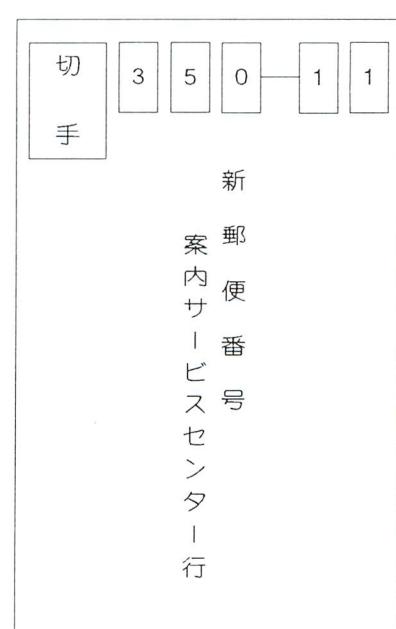
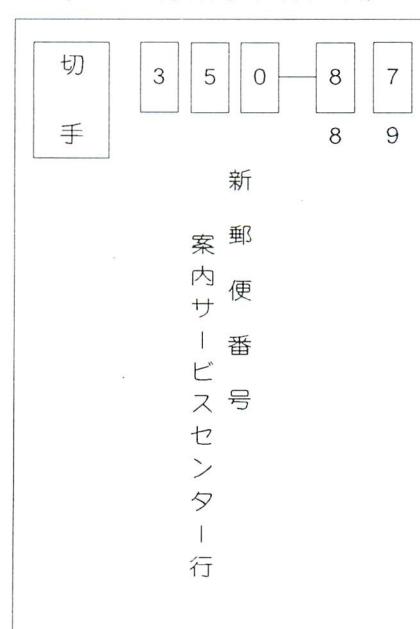
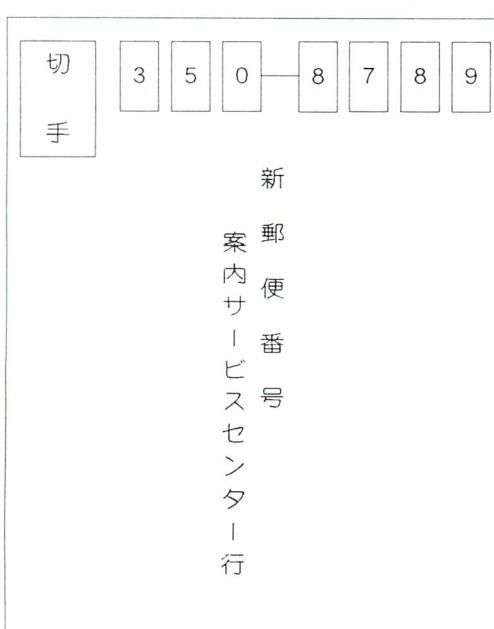
◆郵送される場合のあて先

平成10年2月2日以降の申し込み

平成10年2月1日までの申し込み

(7ケタ郵便番号枠封筒の例)

(5ケタ郵便番号枠封筒の例)



市民講師研修会が開催されました

社会教育の第一人者渡邊先生来たる！



10月22日（水）、流通経済大学の教授であり、日本の社会教育に関して第一人者である渡邊博司先生をお迎えして、歴史の里いしおか市民講師の研修会が行われました。「市民講師としてどのようなことに留意し活動したらいいのだろうか」と題して、これまでの豊富な経験の中にユーモアを交えながらわかりやすいお話をされました。市民講師の先生方が熱心にメモをとっていたのが印象的でした。

先生のお話の中で再三用いられました「心戒十訓」をご紹介いたします。

心 戒 十 訓

- 1 人を大切にする人は 人からも大切にされる
- 2 人間関係は相手の長所とつきあうものだ
- 3 人に何をしてもらえるかよりも 自分には何ができるかが大切である
- 4 仕事は言われてするするものでなく 捜してするものである
- 5 仕事では頭を使え 人間関係では心を使え
- 6 挨拶はされるものでなくするものだ
- 7 分かることが勉強ではない できることこそ勉強だ
- 8 どこを出たかではなく 何ができるかだ
- 9 言葉で語るな 心で語れ
- 10 いい人生はいい準備から始まる

あなたも市民講師に登録してみませんか

(こんな分野で指導できる方を募集します)

—— 市民講師が未登録の分野（ただし、ここに上げた分野以外でも結構です。）——

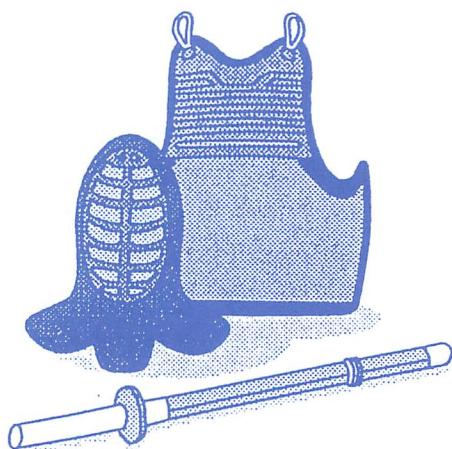
芸術	芸能	教育	趣味一般	家庭生活	健康・スポーツ
1 絵画	1 伝統芸能	1 生涯教育	1 園芸	1 料理	1 スポーツ
1) 水彩画	1) 獅子舞	1) 乳幼児教育	2) 花づくり	1) 家庭料理	2) テーピング
2) 油絵	2) お囃子	7) 障害児教育	3) 野菜づくり	2) 郷土料理	3) スポーツマッサージ
3) 水墨画	2 舞踊	2 外国語	2 工芸	3) 味噌造り	2 レジャースポーツ
4) 版画	2) クラシックバー	2) 中国語	2) 七宝焼	4) 醤油造り	1) キャンプ
5) 日本画	3 ダンス	3) ドイツ語	3) ガラス工芸	5) おしんこの漬け方	2) サイクリング
2 書道	2) フォークダンス	3 文学	4) 皮革工芸	3 服裝	3) フィッシング
2) ペン習字	3) ジャズダンス	2) 現代文学	5) 竹工芸	1) 和裁	3 健康法
5 写真	4) タップダンス	3) 外国文学	3 手芸	2) 洋裁	3) ヨガ
1) 写真		4) 民話	2) 刺繡	4 食品衛生	5 医学
7 音楽		5) 文学史	3) パッチワーク	1) 安全な食品	1) 家庭医学
3) カラオケ		4 文芸	4) ちぎり絵	2) 成人予防食	2) 心の健康
4) オーケストラ		1) 短歌	5) アートフラワー	3) 食品管理	3) 薬の知識
5) ギター		3) 川柳	4 娯楽	5 家庭生活一般	4) エイズの知識
8) オカリナ			2) 将棋	1) 消費生活の知識	
			3) チェス・オセロ	2) 税金の知識	
			5 自然鑑賞	5) 日曜大工	
			1) バードウォッチング		
			2) 天体観測		

上記に示した表は、市民講師登録制度が発足してから現在までの未登録の分野を表しています。

未登録の分野がまだまだたくさんありますので、まだ登録されていない方はもちろん、すでに登録している方でも登録申請したいと考えている方は、ご遠慮なく登録申請ください。
ただし、下記の条件を必ずクリアしてください。

☆ 登録申請できる条件（次の各号に該当する方）

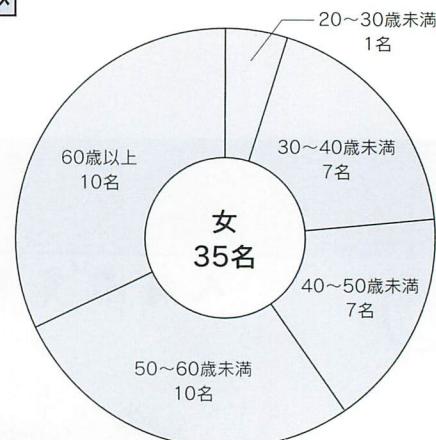
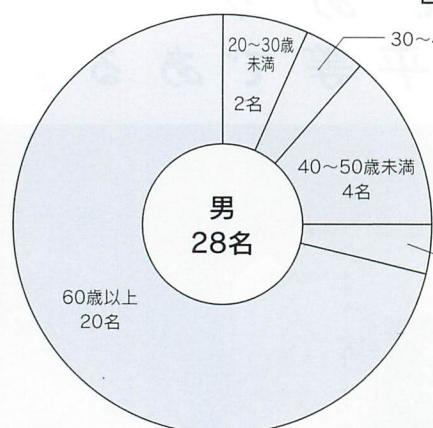
- (1) 市内に在住、勤務又は学籍を持つ18歳以上の方
- (2) 長年の経験により体得した技術・技能・知識等を提供し、共に学習できる方
- (3) 地域やサークルからの派遣依頼があった場合、指導できる方



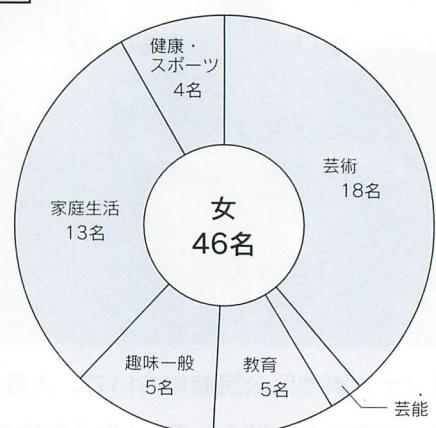
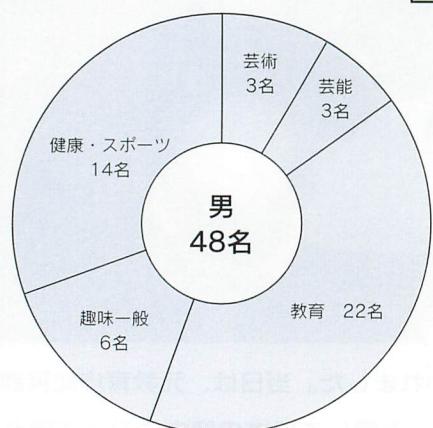
市民講師をご活用ください!!

☆市民講師内訳

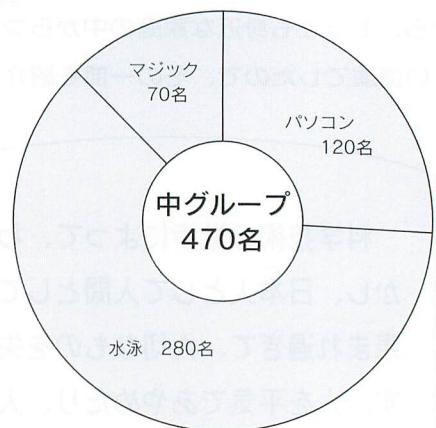
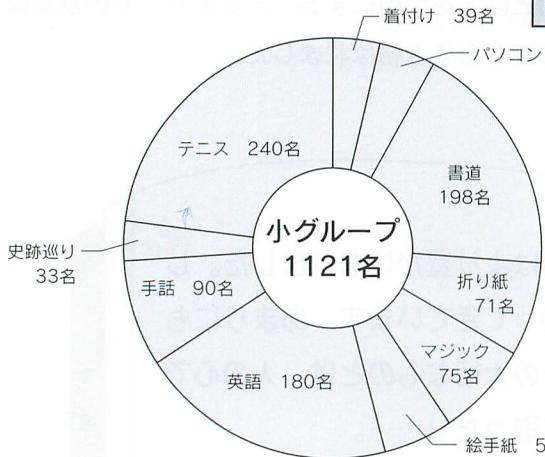
市民講師登録者数



指導分野別登録者数



市民講師利用状況



※小グループは、10名程度の学習グループを表します。

中グループは、子ども会や学校での授業等で市民講師を活用した場合等で、40名程度のグループを表します。

全体的に、小グループで学習する場合が多く、既に1500名以上の方が市民講師を活用して学習を行っています。また市民講師をご活用していない方も、既に活用された方も、どうぞご遠慮なくご活用ください。市民講師の先生方は、皆様から声をかけていただければ喜んで皆様の学習の場にうかがって、ご指導したいと考えております。

『 だ れ で も
生 ま れ な が ら に し て
自 由 で あ り
平 等 で あ る 』



11月1日（土）東地区公民館において、人権教育講演会が行われました。当日は、元教育庁総務課同和教育室長の中原 昭先生をお迎えして、「生活の中で人権を考えよう」と題して日本の歴史に沿って流れてきた人権の推移という内容で講演されました。そして、最後には、人権とは人を大切にすることであり、その基本は生活の中から、もっとも身近な家庭の中からつくりあげていく必要があると結ばれました。

すばらしい講演でしたので、その一部を紹介します。

科学技術の進歩によって、わたしたちの生活はより豊かになりました。しかし、日本人として人間として大切なものを失ってきています。あまりにも恵まれ過ぎて、大切なものを失ったのです。その大切なものは、人の心です。人を平気であやめたり、人のものを平気で取ったり……。

昭和20年代後半から昭和30年代の初めは、生きるためにしかたなく人様のものに手を出しましたが今は違います。見つかると困るから平気で人を殺してしまいます。そういう人間の心が戦後の日本の中でできあがっていました。大変な時代になってしまいました。

土浦石岡地方社会教育センター春の講座開講ご案内

平成10年春の講座受講生募集 <申し込みは窓口直接、またはハガキで>

受付期間は1月13日(火)~17日(土)、但し15日(祝日)は休館のため受付できません

受講を希望される方は、センター窓口へ直接または、ハガキ（希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記、1月17日消印有効）で申し込んでください。整理の都合上、電話での申し込みは、受け付けておりません。

◇受講資格 土浦石岡地方広域圏にお住まいの方

◇お断り 定員を超えた場合は、抽選により受講者を決めますのでご了承ください。

各講座とも申し込み少数の場合は、中止することもありますのでご了承ください。

◇その他 各講座の講師の先生方の敬称は略します。

●申し込みと問い合わせは

土浦石岡地方社会教育センター 〒300 土浦市文京町9番2号
TEL 0298-22-3381

教養講座

前日本銀行貯蓄情報室 佐藤 豪

○暮らしの工夫で豊かに生きる (受講料無料・全部参加できます。定員50名)

タイトル	日 時	内 容
日本版ピックパンの注目点 <金融システムはさま変わり>	2月4日(水) 10:00~12:00	わが国の金融資産は1,200兆円といわれ、この資産はH10年4月から規制は排除される運びとなる。さて、あなたの名案は。
堅実な株式投資を考える	2月18日(水) 10:00~12:00	長い間、証券市場は低迷を余儀なくされている。その中で珠玉を見いだすコツは?
上手に老後を送るために <笑いは心の糸>	3月4日(水) 10:00~12:00	老後を上手に生き甲斐を持って暮らすための五か条についてのお話です。

料理講座 (受講料 男のアイディア料理2,000円、春の手作りパン3,000円)

講 座 名	講 師	定員	曜日・時間	日 程	教材費	内 容
男のアイディア料理	料理研究家 石塚ナツ子	(名) 20	土 10:00~13:00	2/7,21,28 3/7,28	(円) 4,000	栄養のバランスを考え、健康的な料理を作ります。
春の手作りパン	料理研究家 竹村啓子	20	金 13:30~16:00	2/6,13,20,27 3/6,13,20	5,000	手作りならではの春のおいしさを味わってみませんか。

集中講座 (受講料 江戸時代の茨城・淡彩画・紙人形づくり・ワープロ入門 各2,000円、絵手紙入門2,500円、その他3,000円)

講 座 名	講 師	定員	曜日・時間	日 程	教材費	内 容
江戸時代の茨城	土浦市文化財保護審議会委員 大塚博	(名) 30	水 10:00~11:30	2/4,18,25 3/4,11	(円) 300	江戸時代、茨城県域に置かれた各藩の様子を学びます。
川柳入門	川柳講師 平塚進	30	火 10:00~12:00	2/3,10,17,24 3/3,10,17	200	川柳が面白い！川柳の基礎から作り方まで楽しめます。
春の庭作り <ガーデニング>	(財)日本造園修景協会評議員 梶間康	30	木 9:30~12:00	2/5,12,19,26 3/5,12,19	300	自分でできる庭づくりと手入れなどについて学びます。
淡彩画 <小さなスケッチブック>	東光会々員 本堂清	30	水 9:30~12:00	2/4,25 3/4,11,25	300 (材料費別)	身近なものを描いて、思い出や記録として楽しめます。
手あみ入門	手あみ講師 小林節子	30	水 9:30~12:00	2/4,18,25 3/4,11,18,25	5,400	すかし編みの模様を斜めに編んだセーター。初めての方ベストを作ります。
紙人形づくり <おひな様>	和紙人形講師 三口良子	20	火 9:30~12:00	2/3,10,17,24 3/3	3,000 (5体分)	思い出に残る手づくり和紙ひな人形を作つてみませんか。
はじめての絵手紙	日本絵手紙協会々員 北岡延生子	30	木 10:00~12:00	2/12,19,26 3/12,19,26	500 (材料費別)	身近なモチーフを葉書にかいて、季節の便りを発信してみませんか。
ヨーガ	日本ヨーガ禅友会 稻田ちか子	30	金 9:30~12:00	2/6,13,20,27 3/6,13,20	無料	精神を統一して、心と身体のバランスをとりましょう。
ワープロ入門A班	ワープロ講師	各	A班 土10:00~12:00	2/7,14,21	300	自宅に眠っているワープロを自分のものにしてみませんか。説明書を見ながら操作をマスターします。
ワープロ入門B班	松浦美江	15	B班 土13:30~15:30	3/7,14		
大人のピアノ入門 A班	ピアノ講師	各	A班 木9:50~10:50	2/12,19,26	1,500	心に安らぎを与えるピアノ音楽にふれてみませんか。
大人のピアノ入門 B班	近藤裕子	10	B班 木11:00~12:00	3/5,12,19,26		

◆会場 土浦保健所（土浦市）

◆日時 一月二十三日（金）午後一時～四時三〇分
 方や家族を対象に医療相談を実施します。

難病医療相談（第一回）



◆開演 午前九時三〇分
 入場無料
 ※問い合わせ先 グリーンアカデミー音楽教室
 ☎ 0296 (33) 6728

◆開演 午前九時三〇分
 室発表会
 グリーンアカデミー音楽教
 『ホール』
 ◆一日二五日（日）

◆下高津二一七一四六
 ◆費用 無料
 ◆申し込み方法 予約制
 一月一六日（金）までに電話で申し込んでください。

◆申し込み・問い合わせは、土浦保健所保健指導課特定疾患担当まで。
 ☎ 0298 (21) 5342

高年齢者職業相談室

◆開演 午前九時三〇分
 入場無料
 ◆問い合わせ先 カデミー音楽教室
 ☎ 0296 (33) 6728

◆利用日・時間 午前九時～金曜日（祝日を除く）
 ◆開催場所 福祉会館（高年齢者職業相談室）
 ☎ (23) 5511
 ◆開催期間 二月五日（木）～七日（土）
 （土曜日は正午まで）
 ◆願書請求・提出先 石岡第一高等学校（事務室）
 ☎ (23) 7777

◆開催場所 福祉会館（高年齢者職業相談室）
 ☎ (23) 5511
 ◆開催期間 二月五日（木）～七日（土）
 （土曜日は正午まで）
 ◆願書請求・提出先 石岡第一高等学校（事務室）
 ☎ (23) 7777

茨城職業能力開発短期大学校 茨城職業能力開発短期大学校

学務課

平成一〇年四月一日現在、満二〇歳以上で、成人特列入学者選抜を希望する方。

◆応募資格

◆開催場所 福祉会館（高年齢者職業相談室）
 ☎ (23) 5511
 ◆開催期間 二月五日（木）～七日（土）
 （土曜日は正午まで）
 ◆願書請求・提出先 石岡第一高等学校（事務室）
 ☎ (23) 7777

電話加入権の公売について

土浦県税事務所では、毎月電話加入権の公売を実施しています。公売は入札方式でどなたでも気軽に参加できますし、最低入札価格も公売の特殊性を考慮して比較的低価に設定してあります。
 公売の広告は、土浦合同庁舎の掲示板にあります。
 ※詳しくは、土浦県税事務所 収納課まで。

一日～五日（年始休館日）・一二日・一五・一九日・二六日・三一日

◎一月の休館日



市役所	☎ 231111
市会館	☎ 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	☎ 233341
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
石岡保健センター	☎ 241386

※問い合わせは、石岡第一高等学校まで。

☎ (22) 4135

〒三五石岡市石岡三四三三

茨城職業能力開発短期大学校学生募集

◆願書受付

一月八日（木）～二三日（木）

◆試験日 二月四日（水）

◆募集定員 各科二〇名

◆修業年限 二年間（昼間）

◆受験資格 一般入学、推薦入学のほかに成人特例入学という制度があります。

◆対象 小学校低学年

◆内容 日本昔ばなし三本

◆日時 一月一〇日（土）午後二時

◆場所 図書館視聴覚室

◆内容 日本や世界のおはなし

◆日時 一月一七日（土）午後二時三〇分

◆対象 幼児・小学校低学年

◆内容 おはなし会

図書館だより

○著者を囲む会

一薄井ゆうじ先生を囲んでー

午後一時三〇分

薄井先生は、水戸市出身で、土浦一高卒業後、イラストレーター、広告代理店経営などを経て作家になられました。

◆テキスト 「透明な方舟」詳しく述べ、図書館まで。

◆日時 一月二十四日（土）

◆場所 図書館

◆日時 一月八日（木）～二三日（木）

◆場所 図書館

◆日時 一月二十四日（土）

◆場所 図書館視聴覚室

◆内容 日本昔ばなし三本

◆日時 一月一〇日（土）午後二時

◆場所 図書館視聴覚室

◆内容 日本や世界のおはなし

◆日時 一月一七日（土）午後二時三〇分

◆対象 幼児・小学校低学年

◆内容 おはなし会

ティを通して、国際性を培つてもらおうと、中学生・高校生の海外派遣事業の参加者を募集します。

◆派遣先 アメリカ、カナダ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランド

◆期間 平成一〇年三月二二日(日)から四月四日(土)

◆参加費 三六万五千円から三八万円

◆申し込み期限 平成一〇年一月二七日(火)

※問い合わせ・資料請求先 国際青少年研修協会

〒一六〇 東京都新宿区四谷二一一一大村ビル三階

☎ 03-(3359)8421

◆場所 潮来町日の出三一一一

◆期間 二月三日(火)

◆申込期限 一月七日(水)

◆費用 免状コピー(両面)
写真二枚(3×3cm)
印鑑

水郷ボートサービス

潮来町潮来五〇四三番地

☎ 0299-(63)1231

◆必要書類

◆申込期限 一月七日(水)

◆費用 免状コピー(両面)
写真二枚(3×3cm)
印鑑

藤 櫻 野 小 鈴 鈴 直 直 内 瀧 神 玉 田
田 井 口 小 松 嶋 木 木 木 井 井 田 口 井 崎
亥 千 菊 す づ 淳 之 助 伸 初 初 キミエ
吉 代 江 子 ね め 勇 よ 久 勇 枝 て ふ
86 69 78 88 87 75 85 73 58 69 88 79 88
国 府 四 国 府 三 国 府 一 国 府 一 関 関 関 村 村 浜 当

小 山 橋 比 鳥 金 荒 吉 網 井 原 北 松 鈴 櫻 稲
豆 畑 田 本 佐 海 揃 野 水 代 口 田 村 永 木 井 葉
喜 た 周 稔 よ し い 友 福 八 信 豊 ふみ子 清次郎 彦三郎 や
典 み 弥 子 光 助 重 治 広 寛 博 82 74 41 88 76 75 75 73 89 38 73 72 63 90 88 76
(敬称略) 南 台 三 南 台 一 東 府 中 行 里 川 茨 城 一 褒 光 一 褒 光 一 褒 光 一 谷 向 町 北 府 中 一 府 中 一 府 中 一 府 中 一

《茨城県内の最低賃金》

茨城県最低賃金 1日4,953円
発効年月日:平成9年10月1日 1時間621円

産業別最低賃金	1日(円)	1時間(円)	発効年月日
鉄 鋼 業	5,705	714	9.12.20
一般機械器具製造業	5,654	707	9.12.21
電気機械器具製造業	5,635	704	9.12.21
精密機械器具製造業	5,635	704	9.12.21
各種商品小売業	5,474	685	9.12.18

※詳しくは、茨城労働基準局賃金課まで。

☎ 029(224)6215

※申し込み・問い合わせ先
保健センター

☎ (24) 1386

船舶免許更新講習会

◆申込み受付日時・場所
料三〇六〇円は自己負担
一月一九日(月)
午前一〇時~午後三時
(正午から午後一時までを除きます)

◆持ち物
筆記用具、昼食

☆官製はがき(50円)持参
で直接本人がおいでください。
※詳しくは、茨城県女性就業
サービスセンターまで。

☎ 029(227)2431

ワープロ技術講習会

おくやみ(1月届出)



1月10日は110番の日 守ります地域の安全110番

110番は事件・事故の通報の際に、みなさんと警察を結ぶホットラインとして役立っています。しかし、この大切なホットラインがいたずらや間違い電話、急を要しない相談などで長時間ふさがっていますと、緊急の場合に110番がつからないといった事態になりますかねません。

皆さんの役に立つ110番として「正しく使おう110番」にご協力をお願いします。

◆110番通報はあわてず おちついで

- ①なにがありましたか(事件、事故)
- ②いつありましたか(時刻)
- ③どこありましたか(近くの目じるし)
- ④犯人は(犯人の人相・車種・逃走方向など)
- ⑤被害の状況、事故の様子。
- ⑥あなたの氏名、住所、電話番号

◆携帯電話からの110番

車両を停止するか、または、立ち止まってから通報してください。その際、発生場所が特定できるよう、地名、目標物などを確認して通報してください。

◆こまりごとかけて安心 #9110

困りごとの電話は、#9110番にかけてください

茨城県石岡警察署



各種相談

小田倉克典ちゃん
赤ちゃん
一歳四ヶ月

はお兄ちゃんで、ぼく怪獣。怪獣ってやられ役だけどおもしろいんだ。思いつきり暴れちゃうから、そのぶんお兄ちゃんはかわいそう。おばあちゃんもときどき怪獣になるよ。けさは、ママから掃除機を押してホースをブンブン。お家の中は、いろんなものが飛びまわってるよ。それからアンパンマンの歌にも凝つてる。お兄ちゃんが歌つて、ぼくはかつこよく踊るの。とにかくくたち仲良し。おにいちゃんの声が聞こえるとすぐに起きちゃうし、元気もあるよ。パパのおひざわりばんこでね。

交通安全メッセージ

☆きつぱりと 飲んだら乗らぬ 強い意志

☆まず徐行 事故は無理から 過信から

〈大好き いばらき 県民会議〉

奇を衝ふデザイナーの意のま

▼俳句の部 一月例会作品
国府五 山口 とし

紅葉ばかりか彩る秋は

主役つとめる 菊の花

夜露しのんで野菊にすがり
朝日待つて 赤蜻蛉

咲いた野菊は母さんみたい
草の中から 香り立つ

國府六 大西 和子
若宮一 石毛 芦影

衣裳たるめば裏方さんには
水を差される 菊人形

國府七 小林けさ美

菊の日和の園遊会に
笑顔こぼれる 両陛下

総社二 鈴木 虚心
東光台二 塚本 光子

短日を無駄にしている探しもの
東光台四 道川 よし
とざされし記憶をひらくさとの菊
坂あれば坂にしたがひ冬帽子

大花野絵本のやうに馬がゐる
山王台 柴野 阿江

枯蓮に浮いたうわさはすぐとどく
大谷津 海老澤明子

國府四 太田 尚武
國府六 川原場好子

國府四 大場 和子
國府六 北府中二 梶山サヨ子

後の月少し欠けしをめでなが
ら戦中派つどひて菊酒に酔ふ
國府四 太田 尚武
國府六 川原場好子

▼文いしおか
旭台一 綿引さかえ
東大橋 森 美千瑠
北府中二 梶山サヨ子
晴れながら霧ながれつつや
遠く黒百合平の見えかくれる

まに個性失くし若きらの群
府中二 山口ふみ子
後の月少し欠けしをめでなが
ら戦中派つどひて菊酒に酔ふ
涌きしごとくにとんぼ飛び交ふ
父逝きてにはかに老の深まり
し母か通院に歩行器を押す
東大橋 森 美千瑠
北府中二 梶山サヨ子
晴れながら霧ながれつつや
遠く黒百合平の見えかくれる

市民相談

ゆずり葉雑文同好会 緑子
今購読している新聞の投書
欄に、

◆才能が欲しい!!

このテーマで三十代のある奥
さんの記が載っていた。

三百字足らずの短かい文面
だつたが、専業主婦で結構な
環境にあるようだ。

暇を利用して才能があつた
ら、実生活に生かしたいが、
何の才能もないと嘆いている。
私はこれを読んで憤然とし
た。

◆贅沢言いなさんな!!

暇と若さがあつたなら才能な
くて二の次じやないですか、
ぼやいていても才能は降つて
も湧いても来ませんよ。

人生の大半を犠牲にして生
きてきた戦中派の、余生幾何
もない私には、若干三十代の
洋々たる前途ある貴女が羨し
い。

「贅沢なばやき」

人生は才能よりも、不屈の
精神と、たゆまぬ努力が効を
成すのです。

全力投球で思い切り仕事で
も、趣味でもぶつつかってご
らんなさい。

きっと、生き甲斐のある活路
が開けるはずです。

◆しつかりしなさい!!

と、紙面に向かって思わず
一喝した。

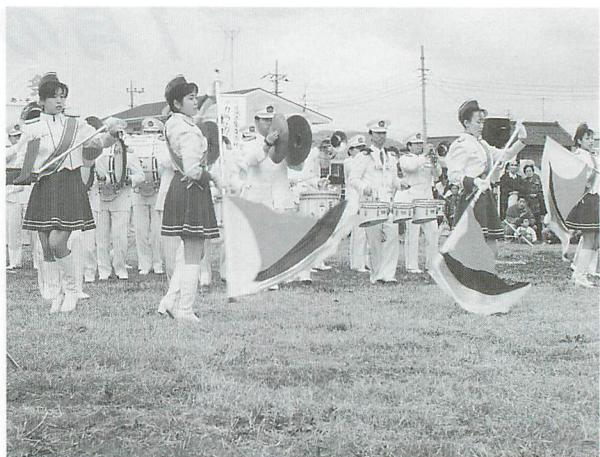
ひつじ田の緑さやけし峠の畦
涌きしごとくにとんぼ飛び交ふ
父逝きてにはかに老の深まり
し母か通院に歩行器を押す
東大橋 森 美千瑠
北府中二 梶山サヨ子
晴れながら霧ながれつつや
遠く黒百合平の見えかくれる





石岡商工会議所主催の商工祭が、神栄石岡工場跡地で開催され、東北三大祭のひとつ、秋田の竿燈が披露されました。大若と呼ばれる一基五〇キログラムもある竿燈一基が、肩から腰、額などに立てられ、つぎつぎと手渡されていきます。みごとな技と連係プレーにたくさんの拍手が送られていました。

◆にぎやかに第一三回商工祭（一一月三日）



茨城県警音楽隊のすばらしい演奏と、カラーガード隊の演技も大好評。人気の曲やなつかしい曲に手拍子も加わり、会場は楽しい雰囲気に包まれました。また、安売り市や飲食コーナーには長蛇の列ができ、売店は大盛況。モーター・パラグライダーのデモンストレーションも、商工祭を大きく盛り上げていました。

◀健やかに美しく長生き

一一月八日（土）第二回石岡市民健康の集いが、保健センターで開かれました。会場では、健康相談・体力測定・エイズ予防などの各コーナーに、大勢の人たちが訪れていました。午後からは、人気テレピボーターの村上充俊さんの、「きんさん・ぎんさん」の話題を交えた楽しい講演が開かれました。

第22回 石岡市民健康の集い

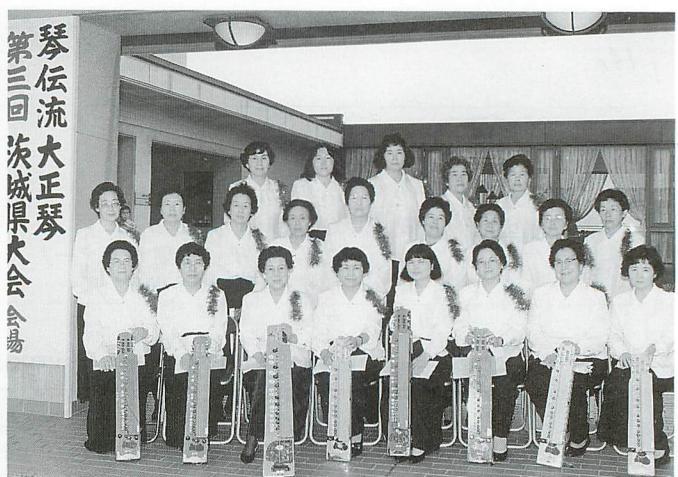


ま
ち
の
で
き
ご
と

▶全日本美容技術選手権大会で銀賞



一〇月七日、「第三回全日本美容技術選手権大会」が東京・有明コロシアムで開催されました。同大会は五部門がらなり、九月九日水戸市で開催された関東大会でグランプリを獲得した、国府丁目の仲田さゆりさん（写真左）が、花嫁化粧着付競技の部で見事銀賞に輝きました。



▲大正琴で全国大会

旭台会館を中心に活動している、大正琴同好会「琴遊会」（藤枝俊子代表）は、大洗文化センターで開催された茨城県大会に続き、3月には武道館で、平成11年にはNHKホールで開催される全国大会に出場します。

『1月のよていひょう』

1木 元日	17土 ボランティアの日 防災フェアー10:00～(柏原出張所) おはなし会14:30～(図書館)
2金	18日
3土	19月
4日	無料法律相談(予約制) 13:00～(市役所) 20火 1歳6ヶ月児健診(H8.7生)受付13:00～14:00(保健センター)
5月 市役所仕事始め	21水
6火 4ヶ月児健診(H9.8生)受付13:00～14:00(保健センター)	22木 リハビリテーション(予約制)13:00～(保健センター) 23金
7水	はた織体験教室(6ヶ月コース)9:00～(常陸風土記の丘) 24土 著者を囲む会(薄井ゆうじ氏・図書館)
8木	はた織体験教室10:00～(常陸風土記の丘) 25日
9金 リハビリテーション(予約制) 13:00～(保健センター)	骨粗鬆症検診(予約制)受付9:00～10:00・13:00～14:00(保健センター) 26月
10土 消防出初式9:20～(石岡小学校校庭) はた織体験教室(6ヶ月コース)9:00～(常陸風土記の丘) おたのしみ映画会14:00～(図書館)	無料法律相談(予約制) 13:00～(市役所) 27火 骨粗鬆症検診(予約制)受付9:00～10:00・13:00～14:00(保健センター)
11日 はた織体験教室10:00～(常陸風土記の丘)	3歳児健診(H6.12生)受付13:00～14:00(保健センター) 28水
12月 妊婦教室II課(予約制) 13:30～(保健センター)	29木
13火 無料法律相談(予約制) 13:00～(市役所) 10ヶ月児健診(H9.2生)受付13:00～14:00(保健センター)	30金
14水 2歳児母子歯科健診(H7.12・H8.1生)受付13:00～14:00(保健センター)	31土
15木 成人の日 成人式10:00～(市民会館)	
16金 無料登記・行政相談13:00～(市役所) リハビリテーション(予約制)13:00～(保健センター)	

《休日当番医》 ◎産婦人科・外科(※受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分)

月 日	産婦人科	外 科	月 日	産婦人科	外 科	月 日	産婦人科	外 科	月 日	産婦人科	外 科
1月1日	飯田 医院	斎藤 病院	1月3日	富田産婦人科	府中 病院	1月11日	松葉産婦人科	山王台 病院	1月18日	富田産婦人科	渡辺クリニック
	国府2-3-29 ☎22-2268	旭台1-27-26 ☎26-2131		茨城3-5-31 ☎23-0311	府中5-11-1 ☎22-2146		府中2-4-41 ☎23-2157	東石岡4-1-38 ☎26-3130		茨城3-5-31 ☎23-0311	東石岡4-14-30 ☎26-7633
1月2日	松葉産婦人科	同愛病院	1月4日	小塙 医院	友部整形外科		飯田 医院	滝田整形外科	1月25日	小塙 医院	田中クリニック
	府中2-4-41 ☎23-2157	府中3-1-6 ☎22-2261		玉里村169-3 ☎58-3185	南古3-34-5 ☎26-2339		国府2-3-29 ☎22-2268	府中2-2-12 ☎23-2071		玉里村169-3 ☎58-3185	鹿の子1-11-10 ☎23-2288

◆夜間受付 (※ 歯科診療は午前11時30分まで)	◆休日受付 午後7時～10時30分 (内 科・小 兒 科)	◆休日受付 午後1時～3時30分 (内 科・小 兒 科)		◆休日受付 午前9時～11時30分 (内 科・小 兒 科)	◆休日受付 午前9時～11時30分 (内 科・小 兒 科・夜 間)	
		15	17	18	19	20
		15	17	18	19	20
		17	2	3	4	5



この広報紙は、再生紙を使っています。