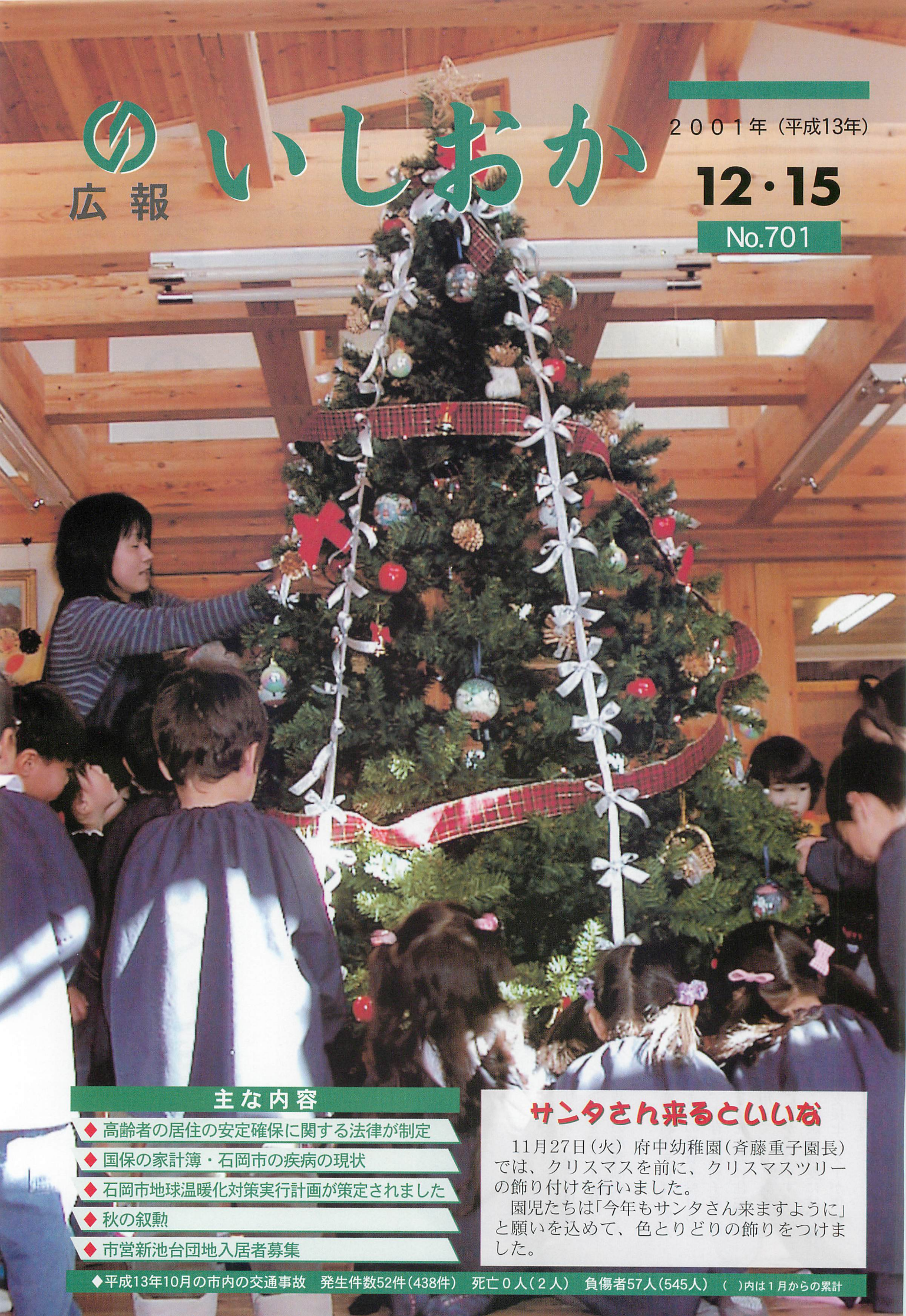




### 主な内容

- ◆ 高齢者の居住の安定確保に関する法律が制定
- ◆ 国保の家計簿・石岡市の疾病の現状
- ◆ 石岡市地球温暖化対策実行計画が策定されました
- ◆ 秋の叙勲
- ◆ 市営新池台団地入居者募集

### サンタさん来るといいな

11月27日(火) 府中幼稚園(斉藤重子園長)では、クリスマスを前に、クリスマスツリーの飾り付けを行いました。

園児たちは「今年もサンタさん来ますように」と願いを込めて、色とりどりの飾りをつけました。

「高齢者の居住の安定確保に関する法律」が制定

# お年寄りの住まいの不安をなくします。

高齢になると、階段やお風呂など家の中でけがをするのではないかと、賃貸住宅への入居を断られるのではないかと、といった住まいに関するさまざまな不安が生じてきます。そうした不安をなくし、高齢者が安心して生活できる居住空間をつくるため、

「高齢者の居住の安定確保に関する法律」が今年4月に制定されました。次のような三つの柱で、高齢者にやさしい住まいづくりが進められます。

## バリアフリー化された高齢者向けの 民間賃貸住宅の供給を促進

二〇〇〇年現在、高齢者がいる世帯は約千五百四十万世帯、これが二〇一五年には全世帯数の四割に当たる約二千三十万世帯となり、その半数以上が高齢者のみの世帯になると見込まれています。

高齢社会に対応し、高齢者が安心して生活できる住まいを確保するため、次のような制度によって、バリアフリー化された高齢者向けの民間賃貸住宅の供給を支援します。

民間事業者の取組を支援する

### 高齢者向け

### 優良賃貸住宅制度

バリアフリー化された高齢者向け優良賃貸住宅を建設したり、既存の住宅を高齢者向けの優良賃貸住宅とするためにバリアフリー・リフォームしたりする場合、国・地方公共団体からの補助や税制上の優遇措置（新規建設のみ）が受けられる制度。次のような補助が受けられます。

○住宅の共用部分（廊下、階段など）、バリアフリー設備な

どの整備費に対する補助

○低所得者の高齢者世帯に対し

家賃減額を行った場合、その家賃減額費用に対する補助

○固定資産税の軽減や所得税・法人税の割増償却

既存住宅を購入し  
優良賃貸住宅とするための

### 住宅金融公庫融資の特例

バリアフリー・リフォームを行い、高齢者向け優良賃貸住宅とする目的で、既存の住宅を購入する場合は、住宅金融公庫融資の特例により、その購入費の融資を受けられます。

## 高齢者の持ち家の バリアフリー化を推進

高齢者が生涯、住み慣れた自分の家で、できるだけ自立し、安全に暮らしていけるよう、次のような融資制度で、高齢者の自宅のバリアフリー化を支援します。

フリー・リフォームする場合、

ローンの返済を軽くする住宅金融公庫の特別の融資制度ができました。

この制度を利用すれば、最大五百万円までの融資を受けることができ、生存時は利子部分のみを返済し、死亡時に住宅資産などを活用して、ローンを一括償還することができます。

また、この融資制度には、高齢者居住支援センターが債務保証を実施します。

高齢者対象の  
住宅金融公庫融資の特例

### 一括償還型バリアフリー リフォーム融資制度

高齢者自身が、自宅をバリア

## 高齢者が安心して入居できる 賃貸住宅市場を整備

民間賃貸住宅では、「家賃の不払い」や「病気」「火災」などの不安から「高齢者入居不可」としているところが少なくありません。

この法律では、高齢者が円滑に入居し、安心して生活できる賃貸住宅市場を整備するために、次のような新たな制度が導入されました。

### 高齢者世帯の入居を拒まない 賃貸住宅の 登録・閲覧制度

高齢者世帯の入居を拒まない賃貸住宅が、都道府県知事（またはその指定機関）に登録し、高齢者とその賃貸住宅情報を提供する体制が整備されます。

「高齢者向け優良賃貸住宅制度」の助成を受けた住宅は、必ずこれに登録することとなります。

また、登録された住宅には、万一、入居した高齢者が家賃を

滞納した場合、高齢者居住支援センターが家賃の債務保証（六か月を限度）を行います。

高齢者が安心して  
住み続けることのできる

### 終身建物賃貸借制度

高齢者がバリアフリー化された賃貸住宅に終身にわたって安心して住み続けられるための仕組みとして、「終身建物賃貸借制度」が創設されます。これは、知事の認可を受けた賃貸住宅について、賃借人が生きていく限り続き、死亡したときに終了する、借りた人本人の一代限りの借家契約です。

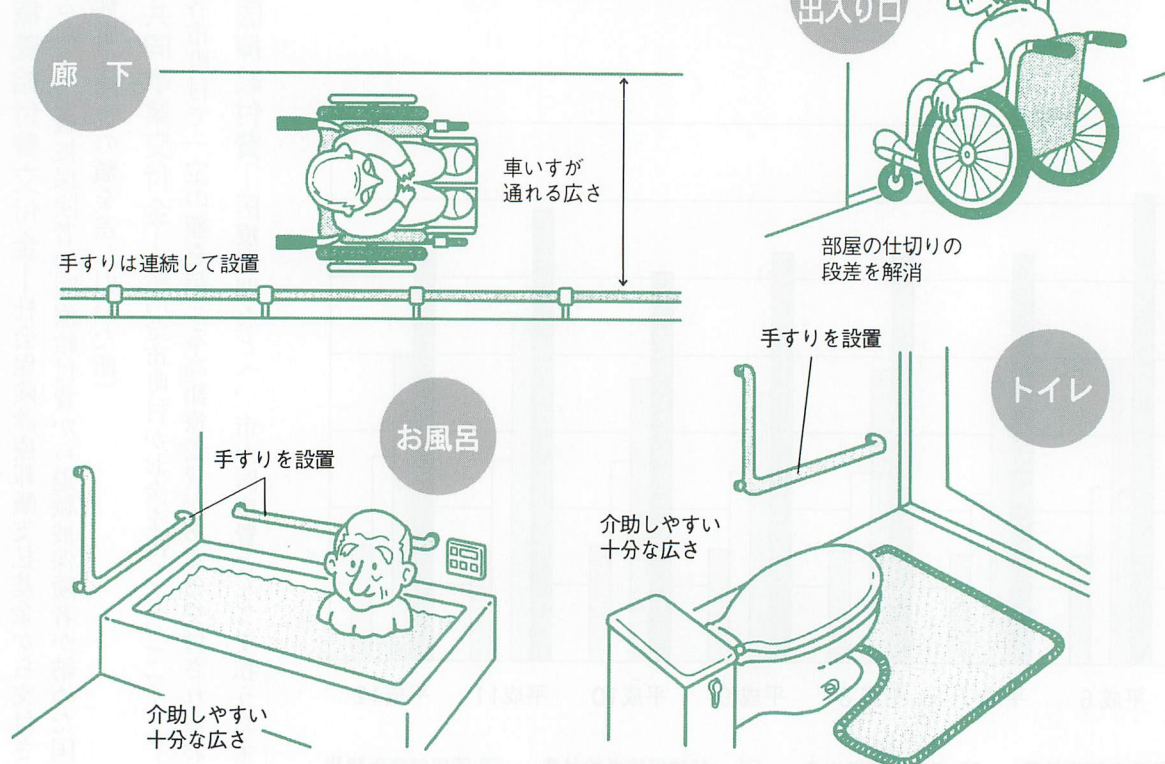
なお、配偶者など一定の同居者は、借家人死亡後も継続して居住できるように配慮されています。

※お問い合わせ

茨城県土木部都市局住宅課  
☎ 029 (301) 4745

## 高齢者にやさしいバリアフリー住宅

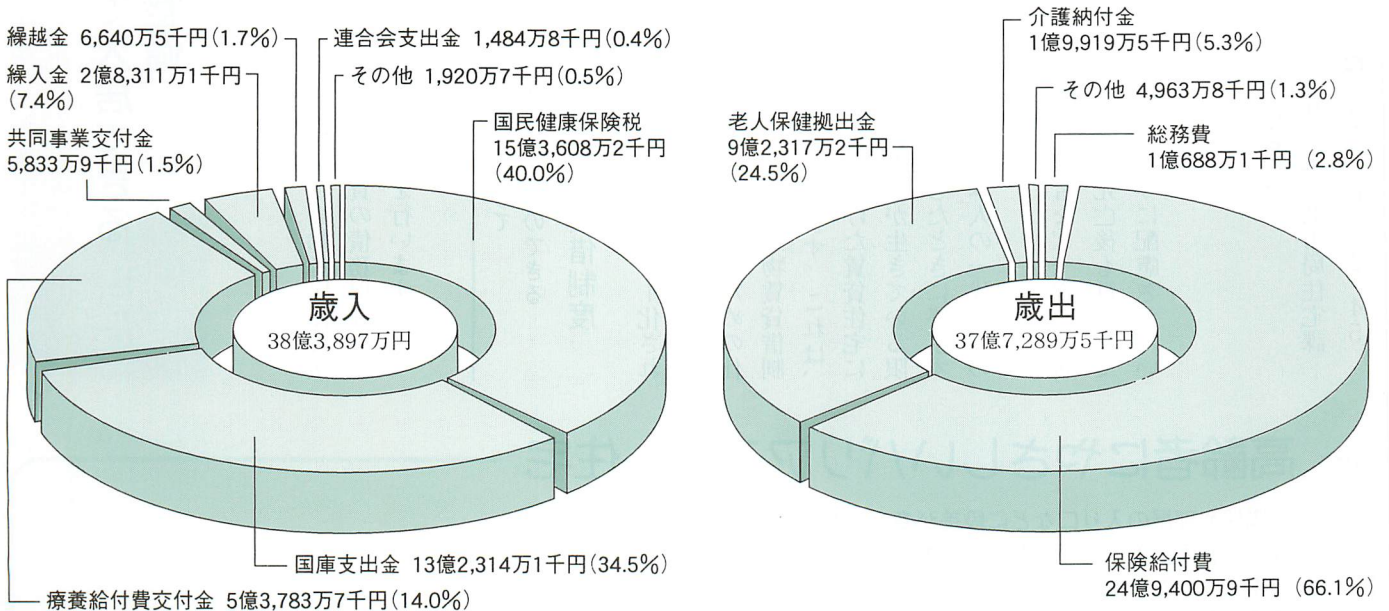
階段や部屋の入り口などに段差が多く、お風呂やトイレに手すりがなく、廊下などのつくりも狭い日本の住宅。若いころには不便がなかったこうした住宅も、高齢になり、身体能力が衰えてくると段差にまづいたり、転びやすくなったりするなど使い勝手が悪くなってきます。そのため、家の中での移動や入浴などの動作にも、周囲の人の手助けが要ることが多くなります。住宅のバリアフリー化によって、そうした不便が解消され、高齢者が自分で動きやすくなり、介護者も介護がしやすくなります。



# 国保の家計簿

## 国民健康保険特別会計決算状況

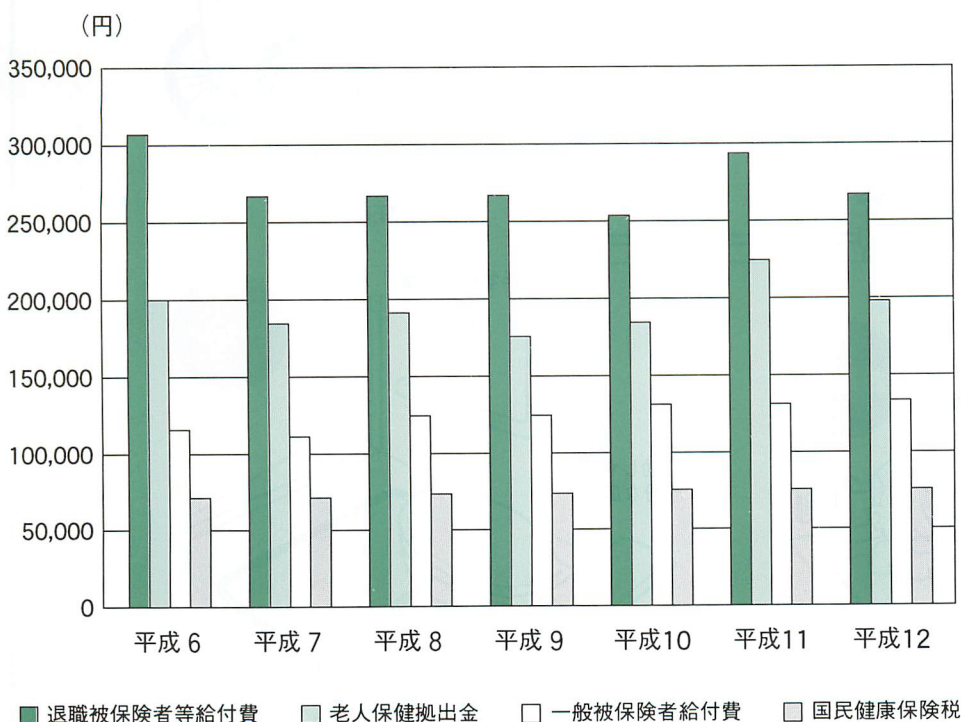
平成12年度国民健康保険特別会計の決算額は、歳入で38億3,897万円、歳出で37億7,289万5千円となります。歳入歳出の差引額6,607万5千円は平成13年度へ繰り越します。



### 用語ひとくちメモ

- **老人保健拠出金**—70歳以上のお年寄りなどの医療費のうち、市が負担するお金
- **療養給付費交付金**—社会保険診療報酬支払基金から交付されるお金(退職被保険者の医療給付費から退職被保険者が納めた国民健康保険税の額を差し引いた額)
- **共同事業交付金**—県内全市町村がお金を出し合ってプールし、各市町村で一定の額を超える高額療養費があると交付されるお金
- **医療給付費**—医療機関などへ、市が医療費として支払うお金

### 1人当たり医療給付費などの推移 (年間平均)

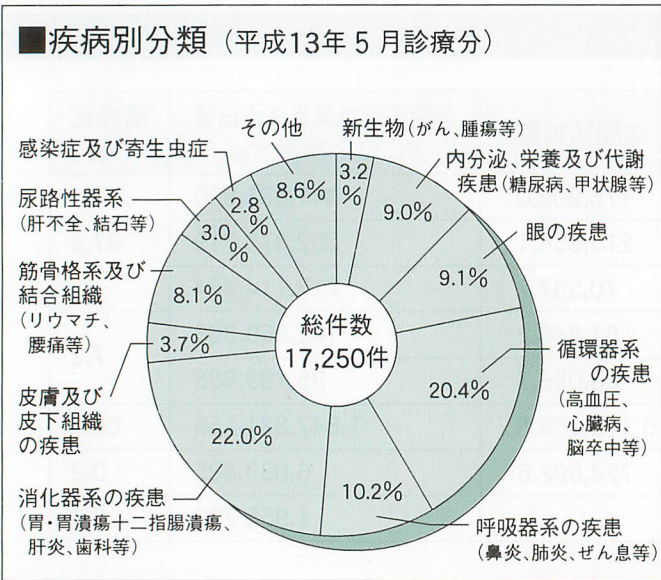


# 石岡市の疾病の現状

## ■疾病別分類

石岡市の医療の現状を疾病別（件数）の構成割合に示すと下図のようになります。構成割合で最も大きいものは、消化器系の疾病22.0%、循環器系の疾病20.4%、呼吸器系の疾病10.2%などとなっています。

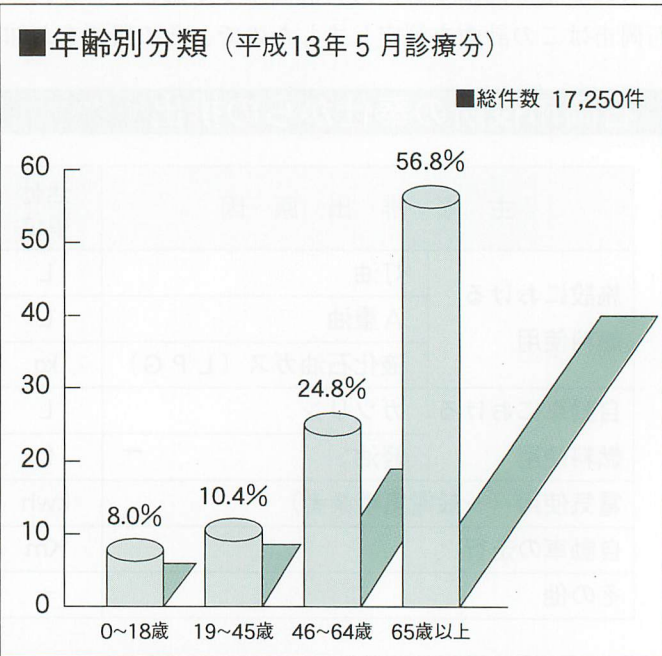
高血圧や心臓病、脳卒中などが高齢者にとっては寝たきりや痴ほうの原因になることも多く、注意していかなければなりません。



## ■年齢別分類

石岡市の医療の現状を年齢別（件数）の構成割合に示すと下図のようになります。構成割合のうち最も多いのは65歳以上で、56.8%を占めています。

石岡市においても高齢化が進み、そのために高齢者の方々の医療が増加しているのがわかります。



## みんなで国保を支えよう

### ◆国保の制度と保険税

お医者さんにかかるとき、医療費の30%を支払うだけで診療を受けられる国保のしくみは、私たちの生活を支える大切な制度です。

### ◆保険税は被保険者となった月から

保険税は被保険者となった月から納めます。被保険者となった月とは、市町村で被保険者の届出をしたときでなく、他市町村から転入してきた日、あるいは職場の健康保険をやめた日など、加入の資格の発生した日です。届出が遅れると、さかのぼって保険税を納めなければならない場合もあります。

### ◆保険税納付は口座振替で

保険税の納付は、金融機関からの口座振替を利用すると便利です。口座振替はあなたの預金口座のある銀行、信用金庫、信用組合、農協などから自動的に国保に振り込まれ、手間がはぶけます。

※詳しくは、保険年金課国保税係まで。内線133・134

## 正しい受診と健康づくりを心がけよう

### ◆みだりな転医を控える

次から次へと転医したり、一つの病気で二人も三人ものお医者さんにかかる人がいます。こういう行為は、医療費の大変な無駄づかいにつながる場合が少なくありません。かかっているお医者さんを信じ、まかせきること、治療を受けるうえでは必要です。

### ◆からだに抵抗力をつけよう

病気のはほとんどは、からだの生理機能が低下し、抵抗力が衰えたときに起こります。病気につけこまれない抵抗力をからだにつけましょう。そのためには、バランスのとれた栄養、適度の運動、十分な睡眠と休養が何より必要です。

### ◆健康診断を忘れずに

むずかしい病気でも、早期に発見し、早期に治療すれば、たいてい治ります。早期発見の手だては健康診断です。

年に一度は健康診断を受けたいものです。

# 石岡市地球温暖化対策実行計画が策定されました

二酸化炭素などのいくつかの気体は、地球の気温を高める効果があります。（温室効果ガスといいます。）人類の生産活動や便利な生活に伴って、こうした気体が大量に発生しています。これにより、地球の平均気温が次第に高くなっており、このまま放置すると世界的な気候変動が起こります。そのため、世界各国で温室効果ガスの発生を抑制する取り組みが進んでいます。日本では法律により国や自治体が、その活動に伴う温室効果ガスの発生を抑制するための計画をつくることとされています。この度、石岡市はこの計画を策定しましたので、その概要をお知らせいたします。



## 石岡市役所の奉仕からの排出

| 主 な 排 出 原 因     |                | 活動単位 | 年間活動量       | 年間温室効果ガス排出量<br>(C O 2 換算・kg) | 構成比<br>(%) |
|-----------------|----------------|------|-------------|------------------------------|------------|
| 施設における<br>燃料使用  | 灯油             | L    | 175,909.0   | 441,531.590                  | 37.3       |
|                 | A 重油           | L    | 213,854.1   | 592,375.719                  |            |
|                 | 液化石油ガス (L P G) | kg   | 70,567.7    | 213,114.454                  |            |
| 自動車における<br>燃料使用 | ガソリン           | L    | 61,848.2    | 142,869.366                  | 7.2        |
|                 | 軽油             | L    | 36,056.7    | 95,189.688                   |            |
| 電気使用（一般電気事業者）   |                | kwh  | 5,175,969.6 | 1,847,821.155                | 55.3       |
| 自動車の走行          |                | Km   | 724,592.6   | 6,033.885                    | 0.2        |
| その他             |                | —    | —           | 1,955.290                    | 0.0        |

## 石岡市の削減目標と取り組み

### 1. 温室効果ガスの排出削減目標

2000年度（平成12年度）を基準に2004年度（平成16年度）までに、3 %の削減を目指します。（年間1 %削減の割合になります。）

### 2. 温室効果ガス排出削減のための取り組み

#### (1) 直接的取り組み

①電気使用量削減：3 %以上削減します。

【●空調の適正管理 ●照明機器等の適正管理 ●OA・事務機器等の適正管理】

②施設等の燃料使用量削減：3 %以上削減します。

【●空調・ボイラー等の適正管理 ●給湯器等の適正管理】

③公用車の使用における燃料使用量削減：3 %以上削減します。

【●公用車の適正使用・管理 ●新車購入時の配慮】

#### (2) 間接的取り組み

①水道使用量削減：3 %以上削減します。【●節水の推進】

②用紙類の使用（購入）量削減：5 %以上削減します。

【●用紙類使用量の適正管理 ●用紙類購入時の配慮（グリーン購入） ●両面印刷・コピーの励行】

石岡市役所はすべての活動で、できることから環境に配慮していきます。また、その仕組みとして、ISO14001による環境マネジメントシステムを構築し運用していきます。

※問い合わせ 市民部 環境保全課（内線145）

# 秋の叙勲



勲六等瑞宝章  
矢満田 信 念さん(61)

茨 城  
(元三等空尉)

昭和33年、航空自衛隊に入隊し  
航空機整備員として勤務ののち、隊  
の指導主任等を歴任、部隊の任務遂  
行に貢献されました。



勲六等単光旭日章  
入 澤 英 夫さん (71)

大字石岡(泉町)  
(県アマチュアボクシング連盟副会長)

昭和34年から25年間、県アマ  
チュアボクシング連盟理事長を努め、  
県内のアマチュアボクシング界を担  
ってきました。ボクシング指導一筋、  
後輩の育成に尽力されました。

## 小型船舶の登録制度が始まります

平成13年7月4日「小型船舶の登録等に関する法律」が公布されました。この法律は、  
総トン数20トン未満の小型船舶を登録することにより、その所有権を公証しようとする  
もので、日本小型船舶検査機構が登録事務を行うことができることになっています。

### 登録の意義 所有権の公証とは？

皆様がお持ちの小型船舶は、  
この法律に基づいて登録され  
ることによって所有者が特定  
され、また、一定の手続きを  
行えば誰でも「登録事項証明  
書」を入手できます。現在お  
持ちの船舶を売却する場合や  
新しい船舶を購入する場合に  
安心して取引を行うことがで  
きるようになります。

### 登録の効果 使用環境の整備

小型船舶の保管場所につい  
て、地域的なアンバランスが  
発生していますが、登録を通  
じて、小型船舶の正確な分布  
状況を提供することができま  
すので、各地での整備計画の  
企画立案が適確に行われるこ  
とが期待されます。マリンスレ  
ジャーが、より身近なものに  
より、快適なものになります。

### 登録の対象 漁船登録や船籍票との関係

この法律の対象となるのは、  
総トン数20トン未満の船舶で  
す。ただし、漁船・ろかい舟・  
係留船・省令で定める小型で  
小馬力の船舶などは、この法  
律の対象ではありません。漁  
船は、従来どおり漁船法によ  
る漁船登録が行われます。

都道府県から船籍票の交付  
を受けている船舶は、順次こ  
の法律による登録を受けるこ  
とになります。総トン数5ト  
ン未満の小型船舶も新たに、  
登録が必要になります。

### 登録の時期 船舶検査との関係

この法律は、今後1年以内  
に施行されますが、施行後初  
めての船舶検査の時期までに  
登録を行うことになります。  
日本小型船舶検査機構は、船  
舶安全法に基づいて小型船舶

の検査を実施していますので、  
登録の手続きは、船舶検査に  
併せて行うことができます。

### 登録の手続き

#### 日本小型船舶

#### 検査機構の役割

国土交通大臣は、新規登録・  
変更登録・抹消登録・総トン  
数の測定・登録事項証明書の  
発給等に係る事務について、  
日本小型船舶検査機構に行わ  
せることができることになっ  
ています。日本小型船舶検査  
機構では、この法律の施行に  
向けて、所要の準備を行って  
います。

☆法律については、日本小型  
船舶検査機構ホームページ  
(<http://www.jci.go.jp>)  
または、国土交通省ホーム  
ページ  
(<http://www.mlit.go.jp>)  
でご覧になれます。

※問い合わせ

日本小型船舶検査機構

☎03(3239)0821

# 市営新池台団地入居者募集

市では、新池台団地4号棟（新築24戸のうち、6戸は車いす対応住宅）の入居者を募集します。

## ◆受付期間

平成14年1月7日（月）～1月18日（金）  
土・日・祝日を除く

## ◆入居予定

平成14年3月1日（金）予定

## ◆募集戸数・家賃・構造・間取り

\*募集戸数 12戸（うち4戸車いす対応）

家賃 27,100円～44,900円

構造 中層耐火構造3階建

間取り 2DK（和室1／洋間1）―B

\*募集戸数 6戸（うち2戸車いす対応）

家賃 28,000円～46,400円

構造 中層耐火構造3階建

間取り 2DK（和室1／洋間1）―C

\*募集戸数 6戸

家賃 29,700円～49,200円

構造 中層耐火構造3階建

間取り 3DK（和室1／洋間2）

※2DK18戸のうち1階のみ6戸が車いす対応住宅となります。

## ◆入居資格

①市内に3か月以上居住、又は勤務していて、住宅に困っていることが明らかの方

②同居又は同居しようとする親族（婚約者可）がいる方

③市税を滞納していない方

④過去1年間の所得が、公営住宅法に定められた基準以内の方

## 【例】

\*2人家族で、給与の年間総収入が4,151,999円以下

\*3人家族で、給与の年間総収入が4,627,999円以下

## ◆入居申し込みと問い合わせ

建築課 住宅係（23）1111（内線262）

なお、入居申込書等用紙は、平成13年12月17日（月）から希望者に配布いたします。



# 平成14年4月から 国民年金事務が変わります

地方分権一括法の施行に伴い国民年金法が改正され、平成14年4月1日から市町村の国民年金事務の取り扱い内容が変更になります。現在市町村の窓口で取扱っている事務の一部が廃止されます。廃止された事務は国（社会保険庁・社会保険事務所）が直接行うこととなりますのでお知らせいたします。

## 国民年金保険料は直接国へ納めるようになります

国民年金保険料はこれまで市町村から発行される納付書で納めていましたが、国（社会保険庁）から直接納付書が送付されることとなります。これにより、全国どここの金融機関・郵便局・社会保険事務所の窓口でも納めることができるようになります。（納税組合を通じて納めている方は、平成14年4月分保険料から納税組合を通じた納付ができなくなります。）

なお、現在口座振替で納付されている方は、改めて手続きをする必要がないように、市から、口座振替情報を社会保険庁に連絡しますので、引き続きご利用いただけます。

14年4月分以降口座振替での納付を希望される方は、14年1月以降に金融機関または社会保険事務所に申し込み願います。

## 保険料の半額免除が始まります

より保険料を納付しやすくなるため、一定の所得以下の場合、申請によって半額の保険料納付で3分の2の額の老齢基礎年金が受けられる半額免除制度が創設されます。

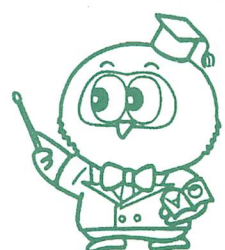
## 第3号被保険者の届け先が変わります

これまで市町村に届出をしていましたが、配偶者の勤め先の事業主に届出するように、健康保険の扶養の手続きと一緒に事業主から社会保険事務所に提出するようになります。

\*14年4月以降 第3号被保険者届↓配偶者の勤務先↓社会保険事務所

\*現 在 第3号被保険者届↓市役所の年金窓口↓社会保険事務所

※問い合わせ 保険年金課 年金係（23）1111（内線137・143）



# ウエイトリフティング競技

〈観戦のポイント その2〉

## \*階級について

ウエイトリフティング競技は、高校生の場合、53 kg級（53 kg以下）56 kg級（53・01 kg以下）59 kg級（56・01 kg以下）62 kg級（59・01 kg以下）69 kg級（62・01 kg以下）77 kg級（69・01 kg以下）85 kg級（77・01 kg以下）94 kg級（85・01 kg以下）105 kg級（94・01 kg以下）105 kg級（105 kg以上）の9階級があり、階級ごとに順位が競われるので、体格による有利・不利はありません。選手の体重は各階級の競技開始2時間前に行われる検量によって確認され、規定の範囲内にならない場合は大会に出場できません。また同じ重量を2人以上の選手が成功している場合は、わずか20グラムでも体重の軽い選手が上位となるので、すでに検量の時から競技が始まっているといえます。

## \*県新人大会 石岡一高 総合優勝

11月17日に開催された茨城県高等学校ウエイトリフティング新人大会では、この9階級中4つの階級で石岡一高の選手が優勝し、学校対抗でも見事総合優勝をしました。石岡一高は優勝者の他に4名の選手が3位以内に入賞し、1月に横浜で開催される関東高校選抜大会に6名の選手が出場することになりました。関東高校選抜大会に出場する選手の内、坂祐哉・綾部昌慶・小室和也・川島康雄の4選手は石岡市ウエイトリフティング教室（市教育委員会主催）出身の選手で、大きな活躍が期待されています。

## 「石岡一高 関東高校選抜大会出場選手」

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| 62 kg級 | 坂 祐哉（2年生）  | 県新人大会優勝 |
| 69 kg級 | 石川 実（2年生）  | 県新人大会2位 |
| 77 kg級 | 綾部 昌慶（2年生） | 県新人大会優勝 |
| 85 kg級 | 小室 和也（2年生） | 県新人大会優勝 |
|        | 川島 康雄（2年生） | 県新人大会2位 |
|        | 遠藤 昭洋（2年生） | 県新人大会優勝 |

※お問い合わせ スポーツ振興課（内線415）



▲石岡市ウエイトリフティング教室出身選手  
（左より綾部・川島・小室・坂・岡本・諏佐選手）

## まちがど情報センターニュース

まちがど情報センターへようこそ！

まちがど情報センターは、市民のみなさまの声から、新しい活動・交流の機会が生まれる場所です。

まだ、情報センターへ行ったことがないという方、一度のぞいてみませんか？

### ◎まちがどからクリスマスプレゼント！

「かえっこバザール」開催 12月23日（日）午後1時～3時  
かえっこバザールでは、みんなが使わなくなったおもちゃやアクセサリー・本・CDを「かえるポイント」という「子ども通貨」に換えて、そのポイントで自分の好きな買い物を楽しめるというものです。掘り出し物が見つかるかも！

\*当日、子どもたちと一緒に活動してくださるボランティアも募集しています。

（詳しくは、情報センターまでお問い合わせください）

### ◎自動交付機が設置されました

11月2日より、情報センターにおいて自動交付機が使えるようになりました。利用できる時間は、午前10時から午後8時までです。ご利用には「いしおか市民カード」が必要です。市役所市民課（1階5番窓口）にて申請してください。

### ◎第12回まちがど音楽祭みんなで歌おう！クリスマスコンサート

日時 12月24日（祝）午後2時  
出演 石岡市民混声合唱団  
まちがどゴスペラーズ

（10月末結成 ただいま特訓中！ あなたも一緒に！）  
\*毎週土曜日4時30分～5時30分、情報センターで練習中！

### ◎第10回 よみきかせ会 おはなしなあに

日時 1月5日（土）午後2時  
今回は、いつもとちよっと違うぞ！

### ◎展示中（12月末まで） 中町商店街 折り紙作品展

※問い合わせ まちがど情報センター 電話（27） 5171

健康メモ 26

「肥満について」

藤井内科クリニック  
藤井茂樹



最近肥満にかかわる遺伝子の発見が新聞等によく報道されています。又肥満に効果があるという新しい薬はすぐに話題になります。しかしどれも臨床的効果はまだまだで、それ程人間の肥満のメカニズムは複雑であるといえます。

肥満とは、身体構成成分のうち脂肪組織の割合が正常以上に増えている状態をいいます。なかでも皮膚の下に集中して脂肪がつく皮下脂肪型肥満より、内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満は、高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病を引き起こしやすいことが知られています。内臓脂肪型肥満かどうか調べるには正確にはCT検査をすればわかりますが、一般的には、最近お腹がでてきて血圧やコレステロール・中性脂肪・肝機能の値が高くなってきたという人はおそらくこの内臓脂肪型肥満になっていると考えられます。よくベルトの穴がひとつ多くなると寿命が一年縮まるといわれていますが、ウエストのサイズには要注意です。ところで現在肥満はその3割が遺伝的素因で7割が後天的な要因によるものだと考えられており、日本人系モンゴル系の人には特に太りやすい体質を持っているようで、注意が必要です。

肥満を解消するには、食べたり飲んだりする量を調整し、摂取エネルギーを控え運動量や基礎代謝量といった消費エネルギーを増やす事が大事な基本ですが、なかなか意思が弱くてつい食べ過ぎてしまう人は、自分の毎日の生活習慣のなかで食行動パターンをもう一度見直してみてください。夜遅い食事・早食い・気晴らし食い・不規則な食事や食事抜きでのまとめ食い・コンビニ等でつい余計な食べ物まで買ってしまふといったことがありますか。一時代前の日本では決められた時間に決められた場所で皆で食べるというのが食事の基本習慣でした。仕事の多様化と冷凍食品の普及により、今の社会では好きな時に好きなだけ食べ物が手に入り、今後益々肥満は増えていくと考えられています。もう一度食事の大切さと自分のライフスタイルを見つめ直していくことが必要ではないでしょうか。

基本健康診査・結核健康診断が  
医療機関で受けられます。

ご希望の方は、保健センターで受診券の交付を受けた後、各医療機関へ直接電話予約をしてください。  
なお、平成13年度受診券の交付は、平成14年1月18日（金）までとなります。

|                        |                       |                         |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 石岡市医師会病院<br>☎(22)4321  | 石岡第一病院<br>☎(22)5151   | 石岡ひかりクリニック<br>☎(26)8055 |
| 石岡脳神経外科病院<br>☎(58)5211 | 岡崎内科医院<br>☎(22)2014   | 柏木医院<br>☎(22)2874       |
| ごとう内科<br>☎(36)0510     | 斉藤病院<br>☎(26)2131     | 山王台病院<br>☎(26)3130      |
| 芹澤医院<br>☎(22)2035      | 関クリニック<br>☎(23)8300   | 林田医院<br>☎(22)2415       |
| 川並医院<br>☎(22)3301      | 寿星会石岡診療所<br>☎(24)5080 | 府中クリニック<br>☎(22)2146    |

※問い合わせ 保健センター ☎ 24-1386



高齢者インフルエンザ  
予防接種のご案内

＜対象者＞  
石岡市にお住まいで、接種日現在で65歳以上の方及び60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓・呼吸器に重い病気のある方（身体障害者1級程度）に、インフルエンザ予防接種予約券を発行いたします。詳しくは、主治医又は石岡市保健センターにお問い合わせください。  
＊必ずしも、接種を受ける義務はありません。

【接種場所】  
石岡市医師会に加入している医療機関

【接種費用】  
インフルエンザ予防接種予約券を利用することにより、接種費用が2,000円減額されます。

【予約券発行窓口】  
石岡市保健センター窓口

【予約券発行期間】  
平成14年1月31日（木）まで

※問い合わせ 保健センター ☎ (24) 1386

ラジオ健康番組「健康ワンポイント」

- AM茨城放送（周波数1197KHZ）
- 毎週月～金曜日 午後4時25分から5分間
- 【1月の放送予定（月～金曜）】
- ＊ 7～11日 献血と健康
- ＊ 14～18日 痴呆の予防と生きがい
- ＊ 21～25日 中高年の目の健康
- ＊ 28～2月1日 入れ歯と健康
- ※都合によりテーマ等を変更する場合がございます

# かぜをひかない生活術で毎日元気

かぜのウイルスが活発になるこれからの季節。かぜをひかない生活術を身につけて元気な毎日を過ごしましょう。



## かぜの予防には 規則正しい生活が いちばん

かぜのウイルスは一年中存在していますが、大流行するのはこれからの季節。大部分のかぜのウイルスは低温で乾燥していると活動が活発になります。さらに冬場は寒さと乾燥した空気によってかぜを防御する鼻やのどの粘膜が弱りやすく、感染しやすくなってしまうのです。

抵抗力の弱いお年寄りや子どもは特に注意が必要です。精神的なストレスが強かったり、栄養の偏り、運動不足などの場合、かぜをひきやすくなります。十分な睡眠、バランスのとれた食事はかぜの予防にかかせません。

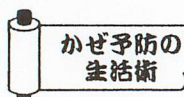
また、かぜは万病のもとといわれるように、肺炎などの合併症を引き起こしたり、以前から持っていた慢性疾患を悪化させたりします。たかがかぜと油断せず、まず安静にすることが大切です。そしてからだをあたためる食べ物、ビタミンC、良質のたんぱく質をとると効果的です。発汗作用のあるネギやショウガ、シソなどを加えたスープや葛湯などがおすすめです。また汗をかくて失った水分を補うためにも、吸収しやすいスポーツドリンクなどを十分にとりましょう。

### ！チェックポイント かぜをひきやすい生活度チェック！

- |                        |                          |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| ① いつも寝不足気味だ            | <input type="checkbox"/> | ⑤ 外出から帰ってうがいや手洗いはしていない | <input type="checkbox"/> |
| ② 食べすぎ・飲みすぎや、偏食をしがちである | <input type="checkbox"/> | ⑥ たばこを吸っている            | <input type="checkbox"/> |
| ③ これといった運動をしていない       | <input type="checkbox"/> | ⑦ 部屋の換気、湿度はとくに気にしていない  | <input type="checkbox"/> |
| ④ 人に比べて厚着だ             | <input type="checkbox"/> |                        |                          |

#### 判定

かぜはちょっとしたすきをついて侵入してきます。それを防ぐにはかぜに負けない抵抗力をつけることです。  
○のついた項目は改善していきましょう。



### かぜを予防するための3つのポイント

- ① 体調を整えておく**  
十分な休養・栄養を  
睡眠不足、暴飲暴食・偏食はかぜへの抵抗力を弱めます。ビタミンA、Cはかぜの予防に効果的。これらを使った鍋ものは理想のメニューといえます。
- ② からだを鍛えておく**  
運動を心がけ、暖房に頼りすぎない  
適度な運動は体力をつけます。また乾布摩擦で皮膚を鍛えると寒さへの刺激に強くなります。逆に暖房に頼っていたり、厚着は寒さへの適応力を弱めます。適度な薄着を。
- ③ ウイルスは近づけない**  
人混みは避け、手洗いとうがいを習慣に  
人の集まるところはウイルスの危険地帯。かぜがはやっているときは人混みはなるべく避けましょう。帰宅したら手洗いとうがいを忘れずに。緑茶に含まれるカテキンには殺菌作用があるので、うがいをするには効果的です。

## ●● その他 ●●

### 各種労働相談

茨城県労働総合相談センターをご利用ください

県では、現在の労働者を取り巻く厳しい環境に対応するため、無料で各種労働相談に応じます。お気軽に相談ください。

**相談内容** ①労働相談(解雇・配置転換・賃金カット・労使紛争) ②求人情報の提供(職業紹介は行いません) ③職業能力開発メニューの紹介 ④各種助成金制度の紹介

**相談時間** 平日は、午前9時～午後8時  
土・日曜日は、午前9時～午後4時(祝日は除く)

**相談方法** 電話・ファックス・来所相談

**相談料** 無料

**相談・問い合わせ**

茨城県労働総合相談センター(県三の丸庁舎3階旧県庁舎)

☎ 029(233)1560

FAX 029(224)8921

### 「保育サポーター」が 子育てを応援します！

当財団の保育サポーター養成講座を修了した「保育サポーター」が子育てをバックアップします。

#### 保育サービス内容

◆お迎えの時間に合わない親の代わりに保育所へ迎えに行き、親の家または保育サポーターの家で面倒をみる。

◆産休や育休が終わった後、保育所等の預け先が決まるまでの間、短時間だけ面倒をみる。

◆学童保育終了後および学校の放課後に、子どもの面倒をみる。

◆冠婚葬祭等で小さい子どもを同伴できない場合、親または保育サポーターの家で、面倒をみる。

等多様なニーズにお応えします。

#### 内容・報酬等の条件

「依頼者」と「保育サポーター」との話し合いで決めていただきます。

#### 問い合わせ

(財)21世紀職業財団 茨城事務所

☎ 029(226)2020

### 国の教育ローン 年金教育資金貸付

この貸付制度は、年金積立金を原資に還元融資の一貫として、厚生年金保険・国民年金に10年以上加入している方が、入学時や在学中の教育費を低利で借りることができる制度です。

また、この貸付は、国民生活金融公庫の一般教育ローンとの併用もできます。

**融資金額** 学生・生徒一人につき100万円以内(国年50万円)

**返済期間** 10年以内

(措置期間は在学期間内)

**利率** 年1.85%の固定金利

**問い合わせ** (社)茨城県年金住宅福祉協会 ☎ 029(225)2946

### 電話加入権公売のお知らせ

土浦県税事務所では、毎月末ごろに電話加入権の公売を実施しています。一般の方でも入札に参加できますので、ぜひ、ご利用ください。

**問い合わせ** 茨城県土浦県税事務所

☎ 0298(22)8511 内線411

## 工業統計調査にご協力を！

工業統計調査は、経済産業省が、毎年12月31日現在で製造業に属する事業所を対象に行う調査です。本年は従業者4人以上の事業所が対象になります。

ただし、特定業種(家具製造業ほか)の事業所は、すべて調査の対象となります。

工業統計調査には、甲調査と乙調査があります。

◆甲調査・従業員30人以上の事業所が対象

(同時に石油等消費構造統計調査も実施)

◆乙調査・従業員29人以下の事業所が対象

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、「記入のしかた」を参照して数字等の正確な記入をお願いします。

**問い合わせ** 企画課統計係まで 内線223

### 預金の保護の範囲が変わります

◆万一金融機関が破たんした場合でも、預金者一人当たり、定期預金等の元本1千万円までとその利息は、来年4月以降も保護されます。

◆合算して元本1千万円までと、その利息は、あくまで最低保障ですので、受け取れるのは1千万円だけではありません。

◆当座預金・普通預金等は、平成15年3月まで全額保護されます。

◆詳しくは、金融機関の窓口等にお問い合わせください。

金融庁

## 放送大学 学生募集

平成14年度 第1学期(4月入学生)

### 放送大学とは？

◆放送大学はテレビ・ラジオを利用して授業を行う正規の大学です。4年以上在学し所定の単位を修得すれば、学士(教養)の学位が取得できます。

◆授業は幅広い分野の約300科目をそろえて、1科目から学ぶことができます。入学試験はありません。

◆18歳以上であれば誰でも全科履修正として、15歳以上であれば誰でも選科・科目履修正として入学できます。短期大学や一定の基準を満たす専修学校専門課程などからも3年次編入学ができます。

#### 【募集学生】

◎全科履修生(卒業を目指す学生)

◎選科履修生(1年間在学する学生)

◎科目履修生(1学期間「6か月」在学する学生)

#### 【出願受付】

◎12月15日(土)～平成14年2月15日(金)

#### 【視聴方法】

☆スカイパーフェクTV(テレビ205ch・ラジオ500ch)

☆地上放送(関東地域) ☆CATV

※平成14年4月から大学院生(文化科学研究科・文化科学専攻)の受け入れも開始します。詳しくは、お問い合わせください。

#### 【資料請求・問い合わせ】 放送大学茨城学習センター

〒310-0056 水戸市文京2-1-1(茨城大学内)

☎ 029(228)0683・0684

◎放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp/hp>

◎フリーダイヤル 0120(864)600

市役所 23-1111  
市民会館 22-5187  
図書館 24-1507  
府中地区公民館 24-1530  
東地区公民館 26-6503  
城南地区公民館 26-3341  
福祉会館 22-2940

情報  
ネットワーク

テレホンサービス 0800-800-7766  
火災情報 24-1818  
運動公園体育館 26-7210  
常陸風土記の丘 23-3888  
海洋センター 23-5191  
保健センター 24-1386  
ふれあいの里 35-1126

●● イベント ●●

環境保全茨城県民大会

ーダニエル・カール氏講演会ー

21世紀は「環境の世紀」といわれています。環境への負荷の少ない循環型社会を形成するために、環境問題について一緒に考え、できることから行動を始めてみませんか。

日時 1月24日(木)  
午後1時～午後3時30分

場所 茨城県庁講堂(9階)

講演内容「地球にやさしいエコライフー住みよい環境づくりー」

講師 ダニエル・カール氏(タレント)

申込方法 はがき・FAX・E-mailで次のことを記入し応募してください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望人数(申込者を含めてください)

申込締切 平成14年1月11日(金)  
※応募者多数の場合は、先着順になります。(定員300名)

申し込み・問い合わせ

茨城県生活環境部環境政策課 地域環境保全グループ

〒310-8555 水戸市笠原町978-6

☎ 029(301)2940

FAX 029(301)2949

E-mail kanseil@pref.ibaraki.jp

●● 募 集 ●●

子育てボランティア養成研修

県では、子育て経験者の知識を広く社会に活かしてもらうとともに、若い人たちには子育てを身近に感じてもらい、地域における子育て支援の輪が広がることを目的に実施します。

会場・期日(各50名×4回)

【水戸会場】リリー保育福祉専門学校

第1回 1月28日(月)

第2回 1月30日(水)

【土浦会場】

土浦市総合福祉会館内女性センター

第1回 1月29日(火)

第2回 1月31日(木)

研修内容 子どもの接し方、子どもとの遊び方等子育てボランティアとして必要な知識の習得

★研修修了者には修了証を交付します。

受講料 無料(テキスト代別途)

申込方法 所定の用紙に必要事項を記入しリリー保育福祉専門学校へ申込み

申込締切 12月21日(金)

※当日は、健康状態の良好な児童を対象に託児室を設けます(要予約)

問い合わせ 県保健福祉部児童福祉課

☎ 029(301)3261

リリー保育福祉専門学校

☎ 029(226)0206

●● 健 康 ●●

骨粗鬆症検診

日時 平成14年2月7日(木)

受付時間 ・午前9時30分～11時  
・午後1時～2時

場所 保健センター

検診料 500円

対象者 石岡在住の40歳以上の女性

申込方法 保健センターへ電話または、窓口で直接申し込みください

申込期間 1月7日～1月28日

問い合わせ 保健センター

☎(24)1386

結核定期外健康診断

(業態者検診)

該当者 理容・美容・クリーニング・旅館業・興行場等に従事している方。

日時・会場 石岡市保健センター

★平成14年1月21日(月)  
午前9時30分～11時30分  
午後1時～3時

★平成14年2月18日(月)  
午前9時30分～11時30分

※該当業種の方で、一般住民検診を受けた方は対象者ではありません。開設者手帳をお持ちの方はご持参ください。

問い合わせ 土浦保健所

☎ 0298(21)5516

平成13年度 危険物取扱者試験日程表

| 種類     | 区分  | 試験日        | 試験地 | 試験会場    | 受験願書受付     |       |             |
|--------|-----|------------|-----|---------|------------|-------|-------------|
|        |     |            |     |         | 郵送期間       | 現地受付  | 現地受付場所      |
| 乙種第4種類 | F日程 | 平成14年2月17日 | つくば | つくば工科高校 | 1月7日～1月15日 | 1月9日  | 筑南広域消防本部    |
|        |     |            | 水戸  | 茨城大学    |            | 1月10日 | 茨城県開発公社ビル3F |

☆願書は、石岡市消防本部にあります。

問い合わせ 石岡市消防本部 予防課 危険物係 ☎(23)0294 内線212

# わたしのまちの 交通安全

平成13年

年末の交通事故防止

市民運動スローガン

夜の道

ステキに目立つ

反射材

期間 12月1日(土)～  
12月31日(月)

## 【運動の重点】

① 飲酒運転の追放

② 高齢者の交通事故防止

③ 夕方及び夜間の事故防止

④ チャイルドシートとシート

ベルト着用の徹底

\*街頭キャンペーン

日時 12月19日(水)

午後1時30分

場所

国道6号旭台交差点

※問い合わせ

交通対策係 (内線121)



次の手記は、交通事故で妹さんを亡くされた女性のものです。

## 「妹よ」

群馬県佐波郡 女性  
(匿名希望)

「A子があ、A子が死んだあ」

私の両肩を激しく揺すり、泣き崩れる父。母が、遠くで呆然と立ち尽くしていました。何も知らず、その朝、家族は、それぞれの職場へと向かい、突然私を迎えに来た父。それが、妹の死を知った瞬間でした。私の体の中の血が全て足元に落ちて、全身が冷たくなっていくのがわかりました。

その年、妹は高校を卒業し就職したばかりで、まだ、18歳の、これからたくさん楽しいことがあるはずだった妹の青春が、心ないドライバーによって踏みつぶされるなんてひどすぎます。

父と母にとって、妹をこんな形で失ったことは、想像以上に辛く悲しいものでした。私達は、笑うことを忘れ、何をしていても妹のことを思い出しては泣き、父母は口もきけない日々が続きました。私には、そんな両親をどうやっ

て慰めたらいいのか、全くわかりませんでした。「さようなら」の言葉も言えず、最後に、妹の顔を見ることさえできなかつたあの時の悲しみ、辛い悔しさは9年経った今も、決して癒えることはありません。

今、私も母になり、子供を亡くした両親の心の痛みは、あの時以上にわかるようになりしました。一歩家を出ると猛スピードで走り去る車。ヘルメットをかぶらずに走り去るオートバイ。携帯電話をしながら片手運転する人。お酒を飲んでいるのに「大丈夫」と平気で車を運転する人を見かけます。そんな人達にぜひ、知ってほしいのです。あなた達にとって、大切な人を失うということが、どれだけ辛く悲しいものか。死ぬということか。加害者も被害者も、今まで築き上げてきた幸せな生活も、思い出も、すべてメチャクチャになり、耐え難い苦痛が待っているのです。これが交通事故の現実なのです。

(財)群馬県交通安全協会連合会発行「妹よ」より抜粋

このような痛ましい被害者を無くすため市民の皆さまも交通安全に心がけてください。

## \*在宅福祉(有償)サービス\*

利用会員・協力会員募集中

在宅福祉(有償) サービスセンターでは、高齢者や障害者・子育てをされている方・産前産後の方・年齢に関係なく日常生活にお困りの方に、家事援助や身辺介助・子育てサポートなどのサービスをお届けします。

このサービスは、市民の方々の善意と参加協力により運営される会員制の在宅福祉サービスセンター事業です。

### 《利用会員》手助けしてほしい方

・介護保険サービスだけでは足りない方  
・申請して「自立」の判定になった方

・65歳未満でも家事援助・介護を必要とされる方

・通院・散歩など外出の介助(通院介助送迎サービス)

・見守り・話し相手

・食事の支度・洗濯・掃除・買い物

・入浴・排泄・清拭・洗髪・身の回りのお世話

・妊娠初期・産前産後における妊産婦や乳幼児のお世話

・保育園等の送り迎え

・学校・保育園等の開始前および放課後の預かり

・親が病気の場合、家事援助や一時的な乳幼児のお世話

### ◆利用方法

・会員登録をする。(年会費500円)

・利用料は、1時間 600円(利用券を前もって購入)

### 《協力会員》お手伝いをする方

市内にお住まいの18歳以上の健康な方で、社会福祉に理解のある方ならどなたでも登録できます。

年会費1000円、一日1時間でも週一日でも結構です。ご協力をお願いします。

活動料は、1時間600円です。

※申し込み・問い合わせ

石岡市社会福祉協議会 在宅福祉サービスセンター  
石岡市国府5-7-1(福祉会館) ☎(22)3045



## ハーモニーコーナー 53

男女共同参画社会実現に向けて

# 男女共同参画をテーマに懇談

石岡ハーモニーネットと市議会

11月8日（木）市役所で石岡ハーモニーネット（女性団体連絡会議：柏木仁美会長）の呼びかけに市議会がこたえるかたちで開かれました。

石岡ハーモニーネットからは11名の会員と市議会から正副議長はじめ常任委員会正副委員長・委員11名が参加し、フリートーク形式で意見交換がおこなわれました。

21世紀の目標の一つである男女共同参画社会の実現を基本テーマとして、石岡ハーモニーネット会員からは、活動報告を含め、女性への暴力・子育ての問題・女性の悩み相談など女性が抱えている問題や活動拠点となる女性センターの必要性などの意見が出されました。これらについて議員からも、女性センターの必要性・男女平等・女性参加・児童虐待・家庭教育（躾）のあり方・父母の役割など活発に論議され、貴重な意見が出されました。

最後に、今後も定期的な意見交換会を開く提案が出され、女性と男性が肩を並べて歩むまちづくりを確認して盛況のうち閉会となりました。

私たちの意識は、徐々にではありますが変わってきています。今回の石岡ハーモニーネットと市議会の意見交換会は新たな一歩といえます。これを機に男女共同参画の意識がより一層進展することが期待されます。

※問い合わせ 企画課 女性行政係（内線224）



## 石岡市市民スキー教室開催

| ツアーNo | 226                                 | 227                                   |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| スキー場  | 山形県<br>米沢スキー場                       | 新潟県<br>苗場スキー場                         |
| 日程    | 1/19発 23:00<br>1/20着 20:00          | 2/8発 21:00<br>2/11着 21:00             |
| 集合場所  | 関鉄バス車庫集合                            |                                       |
| 宿泊先   | 日帰り<br>米沢市万世町<br>(0238-28-2511)     | ロッジ 丘<br>新潟県南魚沼郡湯沢町<br>(0257-89-2421) |
| 集募人員  | 45名                                 | 45名                                   |
| 会費    | 8,000円                              | 26,000円                               |
| その他   | 現地着 午前4:00予定<br>朝食・毛布等各自持参<br>(車中泊) | 現地着 午前2:00予定<br>2.5泊 3朝食 2夕食付         |

◆参加希望者は、下記の場所に会費を添えてお申し込みください。

（各回とも定員になり次第締め切ります）

◆参加取り消しの場合、出発10日前までに申し出てください。それ以降の取り消しは納入された会費の半額を申し受けます

◆スポーツ傷害保険に加入するため、住所・氏名・生年月日は必ず記入してください。ツアー当日は健康保険証をお持ちください。（写しでも可）

◆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。

\*検定を希望の方に全日本スキー連盟1～5級のバッチ検定も実施します。

◆申し込み・問い合わせ

・サン・スポーツかみの ☎（26）3399

・ナガヤマススポーツ石岡店 ☎（26）9351

（主催 石岡体協スキー部 後援 石岡スキークラブ）

年末年始休日・夜間緊急診療

休日診療当番医

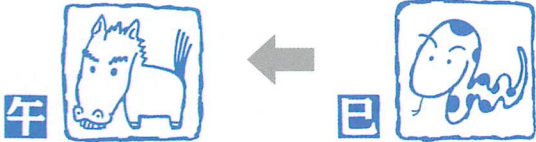
▼受付 午前 9 時～11 時30 分・午後1 時～ 3 時30 分

| 月日    | 外 科                                      | 歯 科                                      |
|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 12/23 | 関クリニック<br>府中3-1-6<br>☎(23)8300           | 高野歯科医院<br>(千)市川419<br>☎(23)8148          |
| 12/24 | 府中クリニック<br>府中5-11-1<br>☎(22)2146         | 枝歯科医院<br>(八)柿岡1860-4<br>☎(43)0058        |
| 12/29 | 石岡第一病院<br>石岡13446-6<br>☎(22)5151         | 玉里歯科医院<br>(玉)栗又四ヶ1768-27<br>☎(58)6666    |
| 12/30 | 石岡脳神経外科病院<br>(玉)栗又四ヶ1768-29<br>☎(58)5211 | 今松歯科医院<br>(千)稲吉4-10-18<br>☎0298(33)0200  |
| 12/31 | 石岡市医師会病院<br>石岡10528-25<br>☎(22)4321      | 親見歯科医院<br>鹿の子2-13-50<br>☎(24)4182        |
| 1/1   | 斉藤病院<br>旭台1-17-26<br>☎(26)2131           | 加藤歯科医院<br>石岡3165-5<br>☎(24)2222          |
| 1/2   | 山王台病院<br>東石岡4-1-38<br>☎(26)3130          | あいざわ歯科医院<br>(千)下稲吉1868-1<br>☎(59)2717    |
| 1/3   | 石岡第一病院<br>石岡13446-6<br>☎(22)5151         | ひかり歯科医院<br>(千)下稲吉4002-4<br>☎0298(33)1060 |

緊急診療所 (内科・小児科)

緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| 休 日 | 12月23日・24日・29日・30日・31日<br>1月 1日・ 2日・ 3日<br>受付 午前 9 時～午後 3 時 3 0 分        |
| 夜 間 | 12月22日・23日・24日・29日・30日<br>31日・ 1月 1日・ 2日・ 3日<br>受付 午後 7 時～午後 1 0 時 3 0 分 |



納期を忘れないでね

12月

固定資産・都市計画税 (3 期)  
国民健康保険税 (6 期)  
国民年金保険料  
下水道事業受益者負担金 (3 期)



市の木  
「けやき」



市の花  
「ひまわり」



市の鳥  
「ひばり」

いろいろな業務がお休みになります  
年末年始の業務

|                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆市 役 所 ☎ (23) 1111                                                                                            |
| 12月29日から1月3日まで休み<br>※年末・年始の休み期間中は、出生・死亡届出などの<br>戸籍届出事務は日直室で受け付けますが、印鑑・住<br>民票などの証明事務は取り扱いません。<br>自動交付機も停止します。 |
| ◆保 健 セ ン タ ー ☎ (24) 1386                                                                                      |
| 12月29日から1月3日まで休み                                                                                              |
| ◆市 民 会 館 ☎ (22) 5187                                                                                          |
| 12月29日から1月3日まで休み                                                                                              |
| ◆東 地 区 公 民 館 ☎ (26) 6503                                                                                      |
| ◆城南地区公民館 ☎ (26) 3341                                                                                          |
| ◆府中地区公民館 ☎ (24) 1530                                                                                          |
| 12月28日から1月4日まで休み<br>東・城南地区公民館の自動交付機も停止します。                                                                    |
| ◆民 俗 資 料 館 ☎ (23) 2398                                                                                        |
| 12月27日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆石岡海洋センター ☎ (23) 5191                                                                                         |
| 12月27日から1月5日まで休み                                                                                              |
| ◆勤労青少年ホーム ☎ (24) 0322                                                                                         |
| 12月28日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆青少年センター ☎ (24) 1198                                                                                          |
| 12月29日から1月3日まで休み                                                                                              |
| ◆児 童 セ ン タ ー ☎ (26) 3678                                                                                      |
| 12月28日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆児 童 館 ☎ (22) 3858                                                                                            |
| 12月28日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆まちかど情報センター ☎ (27) 5171                                                                                       |
| 12月28日から1月4日まで休み<br>自動交付機も停止します。                                                                              |
| ◆運動公園体育館 ☎ (26) 7210                                                                                          |
| 12月27日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆福 祉 会 館 ☎ (22) 2940                                                                                          |
| 12月28日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆湖北水道企業団 ☎ (24) 3232                                                                                          |
| 12月29日から1月3日まで休み<br>※水道管破裂の場合はご連絡ください。                                                                        |
| ◆石 岡 地 方 斎 場 ☎ (22) 6828                                                                                      |
| 1月1日から1月3日まで休み                                                                                                |
| ◆グリーンパレス ☎ (23) 2045                                                                                          |
| 12月29日から1月3日まで休み                                                                                              |
| ◆白 雲 荘 ☎ (26) 4126                                                                                            |
| 12月28日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆環境センター(ごみ処理施設) ☎ (26) 0246                                                                                   |
| 12月24日から1月11日まで個人搬入は停止<br>※集積所の収集は日程表のとおりです                                                                   |
| ◆常陸風土記の丘 ☎ (23) 3888                                                                                          |
| 12月31日から1月1日まで休み                                                                                              |
| ◆ふれあいの里石岡ひまわりの館 ☎ (35) 1126                                                                                   |
| 12月28日から1月4日まで休み                                                                                              |
| ◆シルバー人材センター ☎ (23) 3399                                                                                       |
| 12月29日から1月3日まで休み                                                                                              |