

# のいしおか

広報

2002年(平成14年)

3・15

No.707



## 主な内容

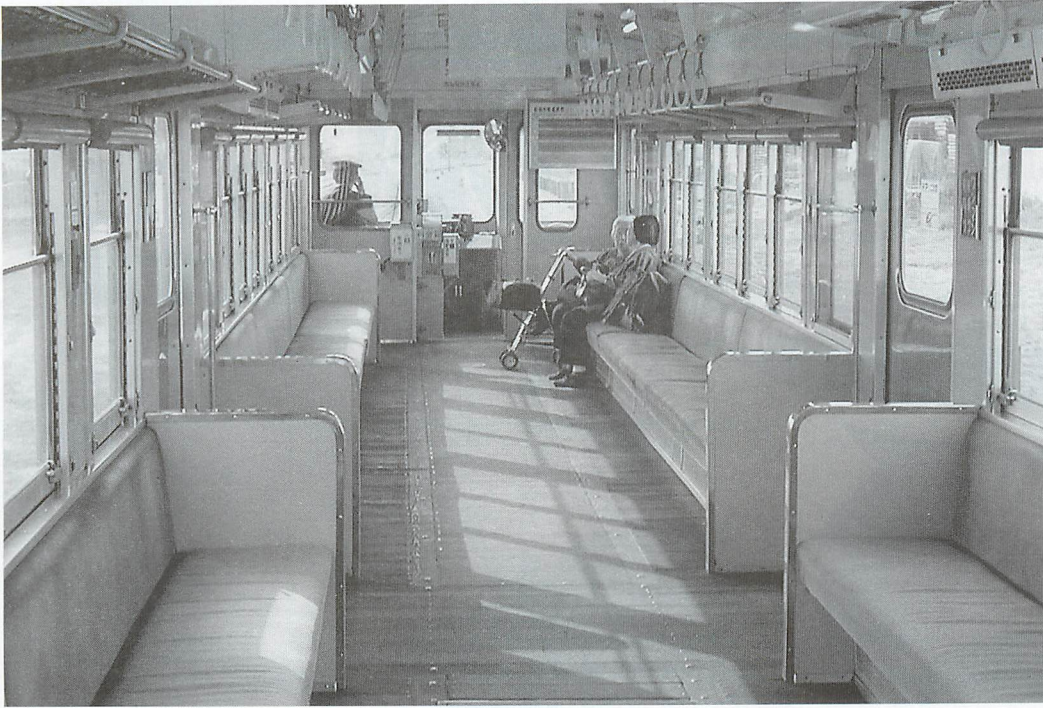
- ◆ 鹿島鉄道が存続の危機
- ◆ 個人情報保護制度がスタートします
- ◆ 石岡市の家計簿
- ◆ 軽自動車税にかかる変更手続き
- ◆ 「家庭の日」図画・作文コンクール入賞者

## 「ワカサギ」人工ふ化

2月20日(水)、田余漁業協同組合のみなさんが、資源確保を目的としたワカサギの人工ふ化事業を高浜船だまりで行ないました。写真は、鳥の羽を使い、受精卵をふ化のためシュロ枠に付けているところです。受精卵は、約30日でふ化するそうです。

# 鹿島鉄道が存続の危機

〴〵ご意見をお寄せください〴〵



## ■ 鹿島鉄道はいま

鹿島鉄道は、現在、石岡〜銚田間27・2kmを運行しています。その歴史は、大正11年にさかのぼり、皆様の貴重な交通手段として、また物流の軸として地域振興に貢献してきました。

## ■ 公的支援の要望

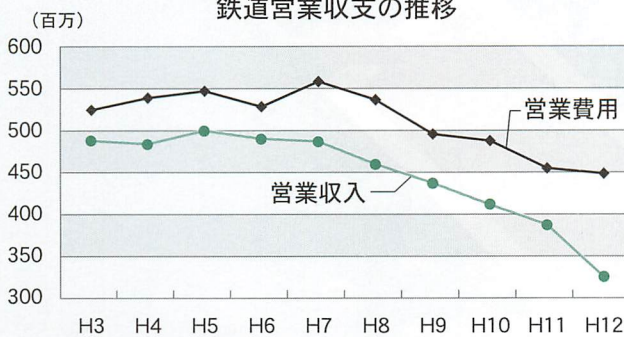
しかし近年の車社会の到来により、交通の主役は鉄道から車にとって代わり、例えば貨物などもトラック輸送等に移り変わってきました。

このような情勢の変化により、鹿島鉄道の利用者は年々減少の一途をたどり、旅客収入もそれに伴い、深刻な下降曲線を描いています。また、これまで貨物収入で大きな割合を占めていた、百里飛行場への燃料輸送も来年

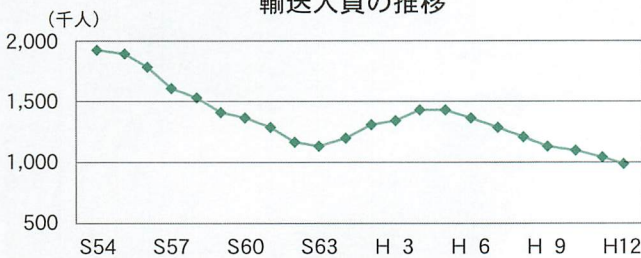
度から期待できない見込みです。平成13年度決算予想は、9千7百万円の欠損、累積では2億4千万円の計上が見込まれ、運営している鹿島鉄道(株)から、財政的援助を含めた公的支援の要望が出されています。

このままでは皆様の足として定着しているこの鉄道が、なくなる恐れもあり、鹿島鉄道の沿線市町村では、昨年12月に「鹿島鉄道対策協議会」を設立して、対応策について協議しているところです。

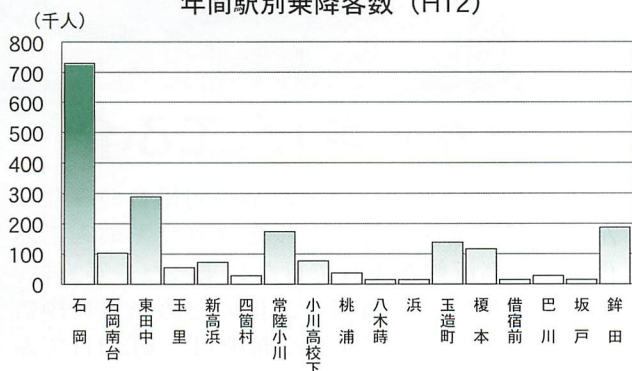
鉄道営業収支の推移



輸送人員の推移



年間駅別乗降客数 (H12)



## 鹿島鉄道対策協議会とは

この協議会は、鹿島鉄道の沿線市町村である石岡市・鉾田町・小川町・玉造町・玉里村の首長・議会の議長及び担当常任委員長に県の企画部長を加えた16名で組織され、同鉄道の存続等について、その対応を協議していくために設立されました。

また、アドバイザーとして交通問題に詳しい筑波大学教

授の石田東生先生を迎えています。

今後は、利用者や沿線住民の方々にアンケート調査を実施するとともに、鹿島鉄道から出された経営改善計画等を精査・検討し、早急に方向性を明確にするよう協議していく予定です。

## ○鹿島鉄道の歴史

鹿島鉄道は、大正11年に鹿島参宮鉄道として、石岡―小川間7.1kmを運行していました。

それから順次延伸し、昭和4年に石岡―鉾田間27・2km全線が開通しました。

昭和30年代には霞ヶ浦で獲れるワカサギなどの水産物や潮来などから運ばれるさつま芋・米などを各地に運ぶための貨物輸送の動脈として機能していました。

## ○関東の駅百選に選ばれた鉾田駅



筑波山をイメージしたといわれている飾りが印象的な鉾田駅舎は、「関東の駅百選」に選ばれました。

## ご意見をお寄せください

もし鹿島鉄道がなくなったらどうしますか？

鹿島鉄道を存続させるために行政（市町村）が赤字を補填するなどの財政的支援をすべきだと思いませんか？

鹿島鉄道について何かご意見があれば、企画課企画調整係までご連絡ください。皆様の声を対策協議会に反映させていきたいと思えます。なおインターネットホームページからもご意見等を伺っています。

## ◆問い合わせ

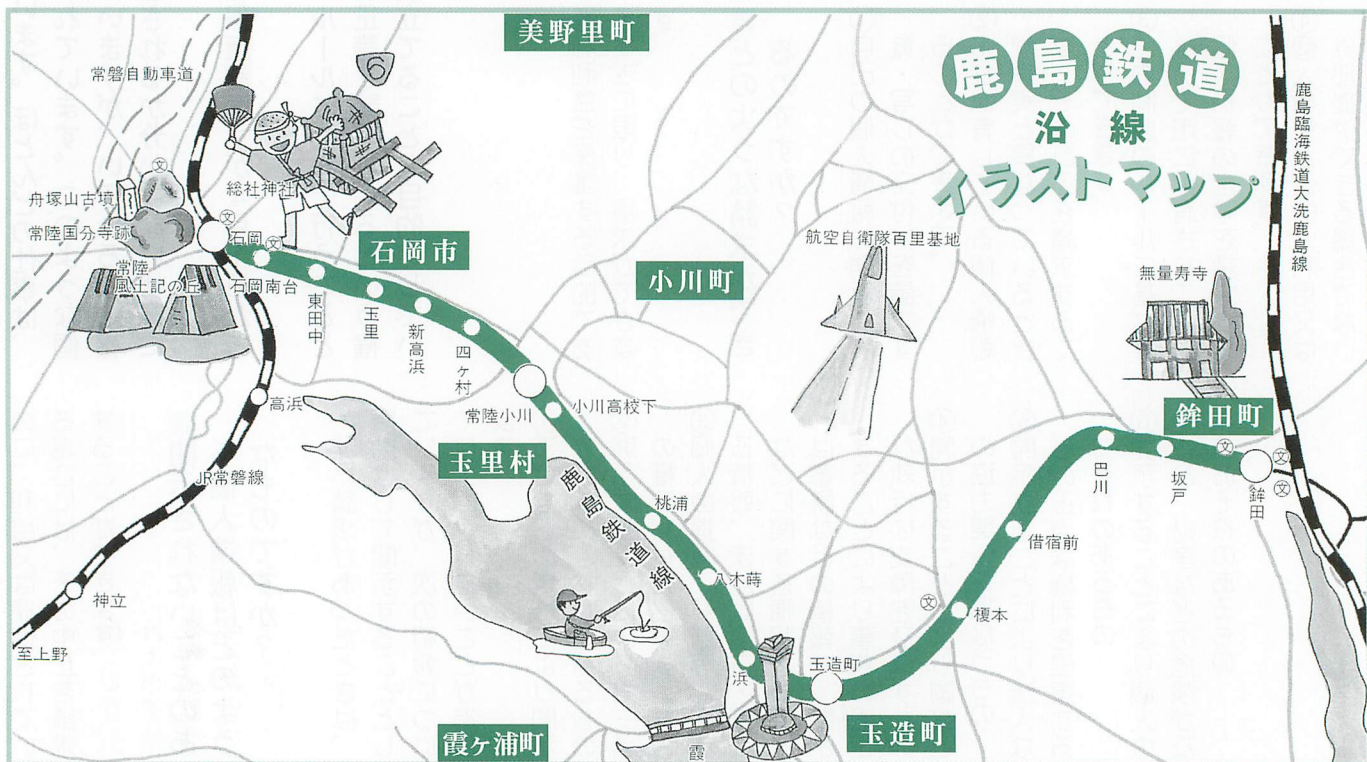
企画課 企画調整係

TEL (23) 1111 内221

FAX (22) 3684

ホームページアドレス

<http://www.net-ibaraki.ne.jp/isnioka/>



4月1日  
から

あなたのプライバシーを守ります

# 『個人情報保護制度』

がスタートします。

市では、事務の実施に当たって、多くの個人情報を管理しています。ほとんどの仕事は、市民のみなさんの個人、それにかかわる情報をもとに進められています。このような個人情報、プライバシーが守られるよう細心の注意を払っていますが、いろいろな情報が氾濫している現在、いつ、どんな形でプライバシーが侵害されるか分からない状況にあります。

市民の皆様一人ひとりの大切な情報を守るため「個人情報保護制度」が4月1日からスタートします。

この制度開始により個人情報の取扱いについては、制度のルールに沿って行うこととなり、個人に対して市が保有する自己の個人情報の開示・訂正等を請求できるという権利を保障することにより、公正で信頼される市政の推進に役立てることを目的としています。

この個人情報保護制度の概要は次のとおりです。

## ■個人情報とは なんですか？

「個人情報」とは、個人に関する情報であつて、特定の個人が識別され、または識別され得るものをいいます。氏名、住所、性別などの基本的な情報、心身の状況に関する情報、家庭状況に関する情報、職業などの社会生活に関する情報、財産などの資産・収入に関する情報などが個人情報に当たります。

## ■この制度はどの機関で 実施されるのですか？

この制度は、市のすべての機関で実施します。具体的に

は、次の実施機関になります。

- \* 市長
- \* 教育委員会
- \* 選挙管理委員会
- \* 公平委員会
- \* 監査委員
- \* 農業委員会
- \* 固定資産評価審査委員会
- \* 消防長
- \* 議会

## ■開示・請求はだれでも できるのですか？

市に自己の個人情報を保有されている人は、誰でも自己の個人情報について請求ができます。

また未成年者又は成年被後見人の法定代理人は、本人の

権利利益を保護する目的であるときに限り、請求ができます。

## ■どのような請求ができる のですか？

- ① 自己の個人情報の開示（閲覧・写しの交付）を請求することができる。
- ② 市が保有している個人情報 が事実と異なっているときは、その訂正を請求することができます。
- ③ この制度のルールに基づかないで市に保有されている個人情報の削除を請求することができます。

④ 個人情報が目的外利用又は外部提供できる場合でない

のに、利用又は提供されている場合には、その中止を請求することができます。

## ■開示されないことのある 個人情報はどうなる のですか？

- 開示請求があつたときは、原則として開示することとしています。次情報については、開示しないことがあります。
- ① 法令などの定めにより開示できないとされているもの
  - ② 開示することにより第三者の権利利益を侵害するもの
  - ③ 個人の指導、評価等に関する情報、または捜査・訴訟などに関する情報、あるいは審議などの情報で、開示することにより事務の適正な執行に支障を及ぼすもの
  - ④ 開示することにより国などの協力関係を損なうもの
  - ⑤ 開示することにより法人などの正当な権利を侵害するおそれのあるもの
  - ⑥ 開示することにより個人の生命、財産などの危険が及ぶおそれのあるもの

## ■開示の請求はどのように行うのですか？

個人情報情報の開示など請求の内容に応じて、所定の請求書に必要事項を記入して、市役所二階 情報公開コーナー（総務課内）に提出していただきます。（郵送による請求はできません。）

このときに、本人であることの確認をしますので、運転免許証やパスポートなどの身分証明書を提示、提出してください。また、訂正、削除および目的外利用などの中止の請求の場合は、その事実関係を証明する書類が必要になります。

## ■請求に対する決定はどのように行われますか？

開示請求を受理したときは、受理した翌日から起算して、14日以内に開示を行うかどうかを決定し、決定通知書を送付します。（ただし、やむを得ない場合は、この期間を30日まで延長することがあります。）

## ■開示はどのように行われますか？

一部開示を含め、開示することが決定された場合は、決定通知書に記載されている日時、場所において個人情報情報の閲覧、写しの交付などの方法により開示を行います。

このときは、請求手続きをしたときと同様に、本人、その代理人であることの確認をしますので、運転免許証やパスポートなどの身分証明書を提示、提出してください。

## ■開示の費用はかかるのですか？

開示、訂正などの請求に要する費用は無料ですが、写しの交付は有料となります。

\* A3・A4・B4及びB5の各版までのコピーの場合  
1枚 10円

\* 右記以外の場合

1枚 実費相当額

## ■決定に不服があるときは、どうすればよいのでしょうか？

開示請求に対する決定について請求者がこれを不服とす

るときは、不服の申立てをすることが出来ます。これは、行政不服審査法に基づいて行われるもので、不服申立は、決定通知を受け取った日の翌日から60日以内に文書で行うことができます。

不服申立があつた場合、「個人情報保護審査会」に諮問し、公平な判断を求めることになります。

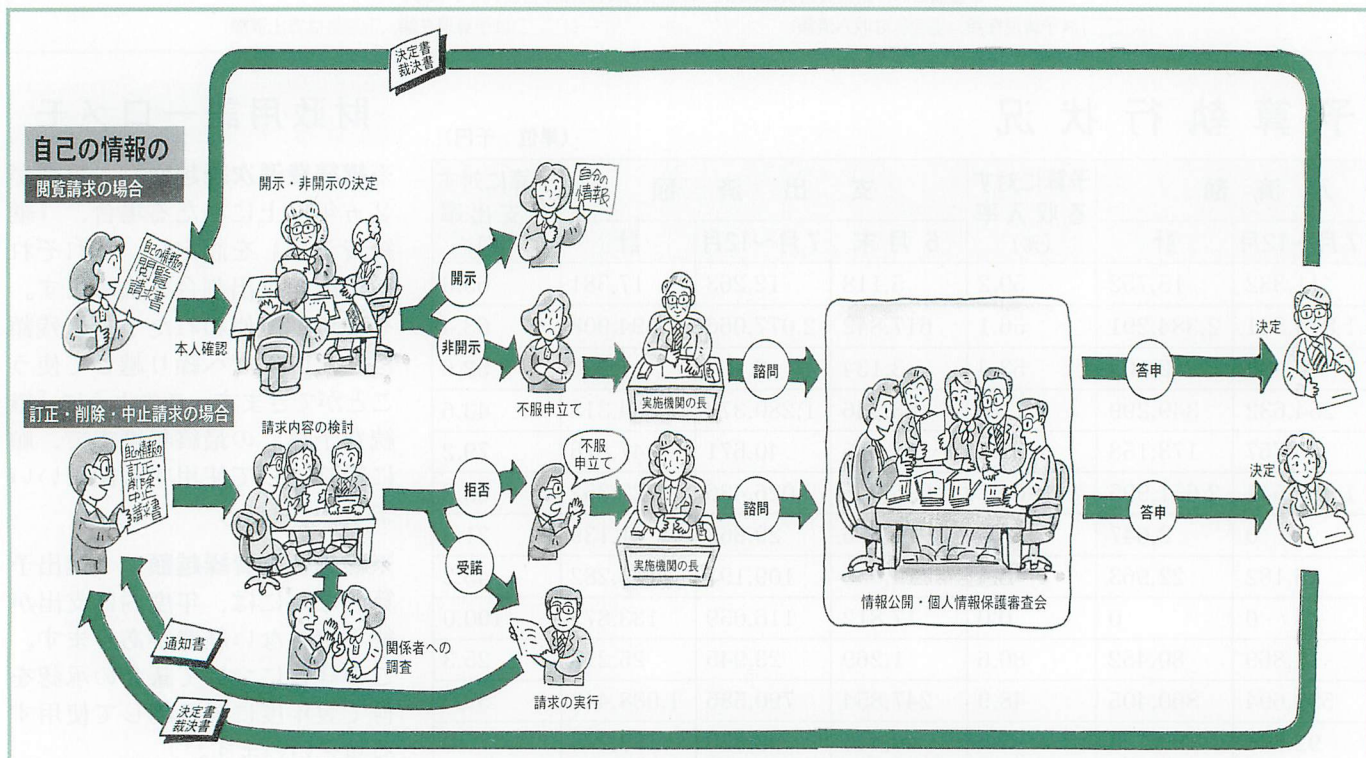
## ■個人情報保護審査会とは、どのようなものですか？

個人情報保護制度の適正かつ公正な運営推進を図るため、五人以内の学識経験者等で構成される市長の諮問機関として設置されます。

審査会では、不服申立について、不服申立人および実施機関等から事案に係る意見や説明をそれぞれに求めたうえで、中立公正な判断のもと答申を行います。

※問い合わせ

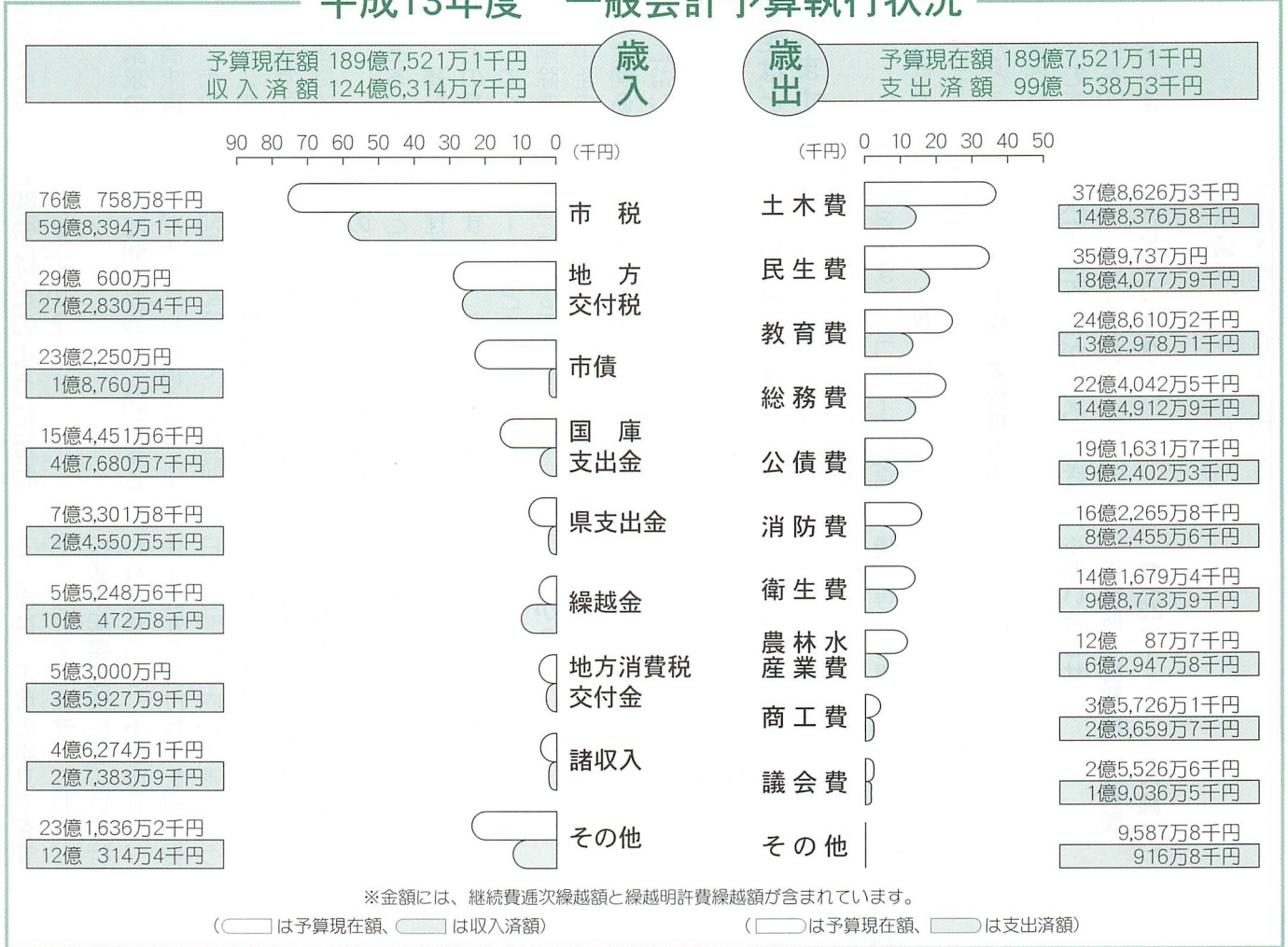
市役所 総務部 総務課  
☎(23) 1111 (内線280)



# の家計簿

財政事情書は市の家計簿です。  
年2回みなさんにお知らせしています。  
今回は、平成13年12月31日現在の財政状況  
をお知らせします。

## 平成13年度 一般会計予算執行状況



## 予算執行状況

(単位：千円)

入 済 額		予算に対する 収入率 (%)	支 出 済 額			予算に対する 支出率 (%)
7月～12月	計		6月末	7月～12月	計	
11,332	15,752	59.2	5,118	12,263	17,381	65.3
1,874,541	2,384,291	56.1	617,842	2,077,066	2,694,908	63.4
7,980	12,103	53.4	3,134	8,792	11,926	52.6
254,632	349,299	11.2	83,946	1,280,372	1,364,318	43.6
55,757	173,158	92.7	107,205	40,671	147,876	79.2
1,930,541	2,651,995	61.7	695,916	2,026,436	2,722,352	63.3
0	8,647	4.5	11,776	29,363	41,139	21.3
16,182	22,963	8.4	14,085	109,197	123,282	45.2
0	0	0.0	17,812	116,059	133,871	100.0
11,869	80,452	80.6	1,269	23,945	25,214	25.3
599,694	860,405	48.9	247,854	790,586	1,038,440	59.0
92,645	99,794	53.7	46,425	92,850	139,275	75.0

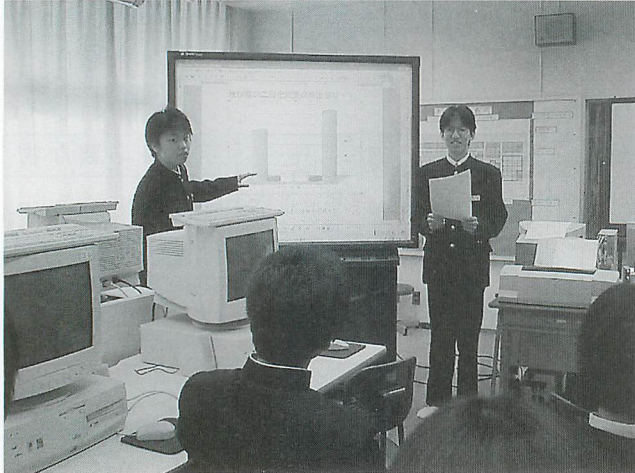
※それぞれの額には、前年度から繰越された繰越明許費繰越額を含みます。

## 財政用語一口メモ

※継続費通次繰越額 事業が2カ年以上にわたる場合、『継続費予算』を設定し、それぞれの年度の支出割合を決めます。その年度で使われた予算の残額は、次の年度へ繰り越して使うことができます。このように『継続費予算』の最終年度まで、順に繰り越して使用する額をいいます。

※繰越明許費繰越額 歳出予算のなかには、年度内に支出が終了できない経費があります。この経費について議会の承認を得て翌年度に繰り越して使用する額をいいます。

# 石岡市



コンピュータを活用する生徒達

## ◆都市計画税の使われ方◆

都市計画税は、都市計画法に基づいて行う都市計画事業、または土地区画整理法に基づいて行う土地区画整理事業の費用に充てるため、都市計画区域内の土地や家屋の所有者に対して課税される目的税です。

平成13年度の都市計画税の収入見込額は5億8,051万3千円です。その財源を充てた主な事業は、都市計画事業を推進するための経費、下水道事業特別会計・駅東土地区画整理事業特別会計への繰入金、街路整備事業、公園事業などです。

## 市 債

(12月31日現在、市が借りているお金)

298億653万3千円



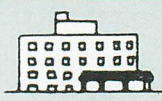
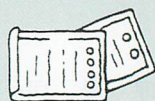
一般会計	162億84万円
下水道事業	100億6,174万6千円
農業集落排水事業	17億3,451万9千円
公共用地先行取得事業	12億7,575万円
駅東土地区画整理事業	2億9,214万8千円
霊園事業	2億4,153万円

平成13年度の一般会計の当初予算額は、181億7,500万円でした。主な事業は、龍神の森整備事業、市道整備事業、幸町・正上内線整備事業、新池台住宅整備事業、消防本部庁舎建設事業、府中中学校校舎改築事業などです。

継続費通次繰越額、繰越明許費繰越額とその後の補正額を加えた12月末予算現在額は、189億7,521万1千円となりました。増となりました主な事業は、社会福祉施設整備費助成事業、農村総合整備事業（市町村型）、公民館類似施設建設費助成事業などです。12月末の収入済額は124億6,314万7千円（予算に対する収入率は65.7%）、支出済額は99億538万3千円（予算に対する支出率は52.2%）です。

特別会計の当初予算額は138億1,696万8千円でした。繰越明許費繰越額と、その後の補正額を加えた12月末予算現在額は、145億5,481万3千円となりました。

## 石岡市の財産

<b>土地</b>  1,201,940.58㎡	<b>基金</b>  52億5,808万8千円
 <b>建 物</b> 166,043.11㎡	 <b>有価証券 出資金</b> 2億9,199万8千円

## 平成13年度 特別会計

会 計 名	6 月 末 予 算 額	7月~12月 増 減 額	予算現在額	収
				6 月 末
授 産 所	25,360	1,267	26,627	4,420
国 民 健 康 保 険	4,213,369	35,026	4,248,395	509,750
簡 易 水 道 事 業	24,700	△ 2,046	22,654	4,123
下 水 道 事 業	3,095,042	30,938	3,125,980	94,667
駐 車 場	186,697	0	186,697	117,401
老 人 保 健	4,298,543	0	4,298,543	721,454
石岡駅東土地区画整理事業	196,000	△ 2,854	193,146	8,647
農業集落排水事業	269,000	3,923	272,923	6,781
公共用地先行取得事業	133,872	0	133,872	0
霊 園 事 業	99,819	0	99,819	68,583
介 護 保 険	1,723,976	36,481	1,760,457	260,711
介護サービス事業	185,700	0	185,700	7,149



忘れていませんか！(50ccバイクを含みます)

# 軽自動車税にかかる変更手続き



軽自動車税は、毎年4月1日現在の軽自動車等の所有者に対して課税されます。現在課税されている軽自動車等を他の方に譲ったり、使わなくなったり、石岡市外に転出するときには、それぞれの変更手続きを行なってください。

変更手続きをとらずに、そのままにしておくと、毎年課税されることとなりますので、ご注意ください。

なお、手続き先は車種によって異なりますので、右の表をご覧ください。

## 《変更手続きの種類》

★現在車を所有していないときは  
(使用中止・廃棄・盗難など)



廃車

★ほかの方に譲られたときは



所有者(名義)変更

★転出先で使用するとき



ナンバー変更

(新住所地のナンバー)

## 《変更手続き先》

車の種類	手続き先	手続き必要な物
原動機付自転車 (125cc以下のバイク)、小型特殊自動車、農耕作業車(トラクター等)	石岡市役所税務課(1階3番窓口) 転出先で使用の場合は、石岡市役所税務課にナンバーを返納し、廃車証明書を持って新住所地の市区町村役場で手続きしてください	【廃車】 ナンバー・印鑑 【名義変更】 譲渡証明書・印鑑 【ナンバー変更】 廃車証明書・印鑑
2輪車 (125cc超)	〈土浦ナンバー〉 関東運輸局茨城陸運支局土浦自動車検査登録事務所 (土浦市御町2-1-3) ☎0298(42)8111 〈水戸ナンバー〉 関東運輸局茨城陸運支局 (水戸市住吉町353) ☎029(247)5118 ※県外転出の場合は管轄の陸運支局	各変更手続きについては左記にお問い合わせください
4輪車 (660cc以下)	〈土浦ナンバー〉 軽自動車検査協会茨城事務所土浦支所(土浦市御町2-2-8) ☎0298(43)3535 〈水戸ナンバー〉 軽自動車検査協会茨城事務所(東茨城郡茨城町若宮887-59) ☎029(293)9989 ※県外転出の場合は管轄する軽自動車検査協会	

※問い合わせ 税務課 庶務諸税係(内線116)

※問い合わせ 市民活動課 交通対策係(内線129)

(届出の用紙は交通対策係に用意してあります)

代理の方でもできます。

登録の手続きは、市役所7番窓口で随時受けています。

届け出された方には、登録証・登録番号票を発行いたします。

4月から新たに駐輪場を利用される方、現在利用中で手続きをさ

制になっています。

市営駐輪場の盗難・放置を未然に防ぐために、駐輪場利用は登録

制になっています。駐輪場利用は登録制です。盗難防止に登録しましょう

## 市営自転車駐輪場 ご利用のみなさんへ

※問い合わせ 市民活動課 交通対策係(内線129)

### ◆受付

市役所1階7番窓口

### ◆年会費

大人 900円・中学生以下 500円

### ◆共済期間

※市内小学校在籍児童の加入は個人負担となります

平成14年4月1日～平成15年3月31日

(途中加入の場合は申込みの翌日から3月31日)

## 県民交通災害共済

まさかの時のために！

\*\*\* 平成14年度の新規(継続)加入受付中 \*\*\*



2002年茨城インターハイ

# ウエイトリフティング競技

〈ウエイトリフティング競技パンフレットが完成〉

ポスターとマスケットに続き、広報パンフレットが完成しました。

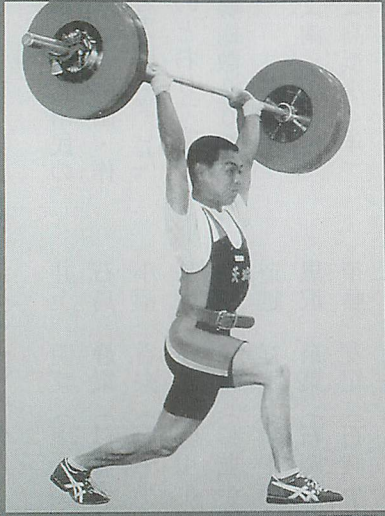
これは、今年8月2日から本市で開催される「2002年茨城総体ウエイトリフティング競技」が、来市される選手・監督・応援の皆さんの心に残る盛況な大会となるよう、多くの市民の方々に関心を持って頂くために作成されたものです。

表紙には石岡一高の坂 祐哉選手の写真がデザインされ、競技の概要や大会を支える高校生一人一役活動等について分かり易く説明した内容となっています。各公共施設等に置いてありますので、是非ご覧になってください。

〈ウエイトリフティング競技「高校生一人一役活動」〉

2月7日(木)に石岡商業高校で石岡一高・石岡二高・石岡商業・小川高校・八郷高校・中央高校の生徒会役員による交歓会が行われました。この6校は2002年茨城総体ウエイトリフティング競技「高校生一人一役活動」の中心校と協力校にもなっており、この日はインターハイで石岡市を紹介する手作りマップと手作り記念品のキーホルダーの試作品が披露されました。マップは今後更に検討を加えて6月を目途に完成させ、キーホルダーはまもなく作成に入り、8月にはメッセージカードと共に選手・監督に贈られる予定です。

平成14年度全国高等学校総合体育大会  
ウエイトリフティング  
競技選手権大会  
競え、熱力を発揮せよ



ウエイトリフティング競技会場地  
石岡市  
期日 2002年8月2日(金)~8月5日(月)  
会場 石岡市運動公園体育館  
石岡市・石岡市教育委員会  
平成14年度全国高等学校総合体育大会石岡市実行委員会

※お問い合わせ 教育委員会 スポーツ振興課 (内線415)

## まちかど情報センターニュース

もうすぐ春ですね。

あたたかくなってくると、心も体もウキウキしてきますね。

まちかど情報センターから、ホットな春のお知らせです。

### \*15回まちかど音楽祭

日時 3月24日(日) 午後2時〜

アフリカン・ミュージック

出演 B・B・モフラン(劇団四季のミュージカル「ライオンキング」にパークッション奏者として出演)

\*メッセージ「音楽で、人の和をつくる。アフリカを感じ取って欲しい。」

### \*12回よみかせ会おはなしなあに

日時 4月13日(土) 午後2時〜

『あらしのよるに』シリーズ第五作(きむらゆういち作)

「どしゃぶりのひに」を読みます。

※四月から、毎月第二土曜日になります。

### \*おり紙教室

日時 4月27日(土) 午後1時〜

ボランティア『たんぼぼの会』の方々と一緒に、折り紙でいろいろなものを作ってみませんか? 小さいお子さんから、おじいちゃんおばあちゃんまで、お待ちしています。

### \*料金改定のお知らせ

印刷機・パソコンプリンターの利用料金が改定されました。

くわしくは、まちかど情報センターまでお問い合わせください。

### \*議会中継中

石岡市議会を、情報センターの大型スクリーンでご覧いただけます。

日程については、お問い合わせください。

パソコン講習(IT講習会)を終えられた方々のなかには、パソコンコーナーで、練習をしている方もいらっしゃいます。時折、センター情報などの入力のお手伝いをお願いします。情報センターは、皆様のご協力が元気の素です。

皆さまのご利用を、お待ちしております。

※お問い合わせ まちかど情報センター(定休日:木曜日) ☎(27) 5171

# 「家庭の日」

## 図画・作文 コンクール

青少年を育てる石岡市民の会では、「家庭の日」図画・作文コンクールを実施しました。入賞者は次のとおりです。

### 【図画の部】応募総数209点

#### ◆最優秀賞

石橋 昂 (南 小2年)  
井坂 友美 (高浜小4年)  
柏木 怜菜 (杉並小5年)  
片岡 祐希 (国府中1年)

#### ◆優秀賞

野口 雅人 (杉並小1年)  
西野 恵理香 (石岡小1年)  
四宮 有紗 (府中小2年)  
柏木 亜佑 (杉並小3年)  
遠藤 里美 (杉並小3年)  
齊藤 未来 (南 小4年)  
長峰 可帆 (東 小5年)  
駒田 百合 (東 小6年)  
西郷 智紀 (高浜小6年)  
福田 佳織 (国府中1年)  
底 秀美 (国府中2年)  
大高 彩乃 (国府中2年)

#### ◆佳作

鈴木 公望 (関川小1年)  
山口 千尋 (北 小1年)  
平野 那奈 (東 小1年)  
村田 香織 (東 小2年)  
清水 美咲 (東 小2年)  
井坂 彩乃 (高浜小2年)

### 【作文の部】応募総数119点

#### ◆最優秀賞

井上 明菜 (南 小3年)  
石島 静果 (杉並小3年)  
小沼 香奈 (府中小3年)  
高塚 美咲 (関川小4年)  
安原 希 (杉並小4年)  
道越 祥平 (府中小4年)  
黒沢 奈菜 (石岡小5年)  
須藤 友紀 (石岡小5年)  
木全 秋浩 (三村小6年)  
豊崎 郁子 (高浜小6年)  
安島 大貴 (東 小6年)  
村瀬 千明 (杉並小6年)  
福田 沙矢香 (国府中1年)  
田上 美帆 (国府中1年)  
櫻井 誉子 (国府中2年)  
亀下 めぐみ (府中中2年)  
谷仲 恵 (石岡中2年)  
富田 裕理 (石岡中2年)

#### ◆優秀賞

水野和花子 (府中小1年)  
寺門 苑香 (杉並小1年)  
村田 香織 (東 小2年)  
小吹 優美香 (東 小3年)  
中村 祐介 (府中小2年)  
日浅 健太 (南 小3年)  
豊崎 悠 (府中小6年)  
磯部 直美 (城南中2年)

#### ◆佳作

渡谷 美沙貴 (北 小3年)  
堀井 成明 (南 小3年)  
額狩 恵里 (北 小5年)  
鈴木 進也 (南 小5年)  
井川 美冬 (府中小6年)  
浅野 和樹 (府中中1年)  
上田 文穂 (城南中1年)  
片岡 祐希 (国府中1年)  
星野 裕哉 (三村小1年)  
関 優希 (高浜小1年)  
石崎 佳歩 (杉並小1年)  
倉橋 香 (石岡小2年)  
高野 美咲季 (関川小2年)  
鈴木 佑実 (北 小2年)  
森 裕太 (石岡小3年)  
大場 有一郎 (東 小4年)  
小松 千鶴 (東 小4年)  
森 智美 (杉並小4年)  
堀越 将太 (関川小4年)  
田上 美理 (三村小4年)  
谷田部 菜理 (杉並小5年)  
奥川 衣里 (南 小5年)  
星野 仁美 (三村小5年)  
金子 紗也香 (東 小6年)  
磯部 隆信 (高浜小6年)  
橋本 絵里 (南 小6年)  
長島 資 (府中中1年)  
糸長 綾子 (国府中1年)  
大場 絢美 (石岡中2年)  
好美 大 (石岡中2年)  
野口 ゆい (府中中2年)  
海老澤 真史 (城南中3年)

## “子どもも変わる運動”って

—子どもたちを変えられるのは、私たち大人なのです—

子どもを育てることは親のつとめです。子どもは親の感化によって成長するのです。

地域社会の大人もまた、地域の子どもの育てる親です。それぞれの親たちに立派に教育されて人間性豊かに成長するのです。そのために、すべての親がよりよい心豊かな親となり、子どもたちのよい手本となるよう、親自身が変わらしましょう。

そこにこの運動のねらいがあります。こうして育てられた子どもたちも、やがて親になるのですから。

### まず、大人自身が変わること

- ◆「自分さえよければいいという考え方や態度」を改めましょう。
- ◆「他の人に責任を転嫁する態度」を改めましょう。
- ◆「気分や一時の感情で接する態度」を改めましょう。

青少年を育てる石岡市民の会 (青少年センター内) ☎ (24) 1198

## 毎月第3日曜日は 家庭の日です

青少年の心を育てるキャンペーン



## 健康メモ29

# 「肩こり」

滝田整形外科

橋田 雅美



寒い季節になると、つい肩をすくめて歩いたり、こたつで背中を丸くしてじっとしている機会が増えてきます。パソコンの普及によって若い人たちから中高年にいたるまで、机に向かって同じ姿勢でいる時間が多くなってきています。こんなとき、首筋から肩にかけて生じる痛み、いわゆる「肩こり」を感じている人が多いのではないかと思います。では、そもそも「肩こり」とはいったい何なのでしょう。「肩こり」の「こり」とは、いわゆる筋肉のこり、すなわちこわばり（緊張）をあらわします。筋肉が緊張して硬くなったり、しこりになって、痛み・だるさ・重さなどとして感じます。この「こり」の原因には、さまざまな要因が複雑に影響しています。一般的には冬場、または夏でもクーラーが効きすぎている室内などで、首から肩にかけての筋肉が冷えたり、また長時間に及ぶ不自然な姿勢により①首筋から肩にかけての筋肉の緊張が強くなる。→②筋肉の血行不良を生じる。→③筋肉内に老廃物である疲労性物質を蓄積する。→④疲労性物質が筋肉内の神経線維を刺激する。→⑤これにより肩や首筋の痛みを生じる。→①より一層の筋肉の緊張を強める。という「肩こり」の悪循環が発生し、それぞれの「肩こり」の原因が悪影響を及ぼしあってしまうのです。したがってこのような肩こりを解消するためには、この悪循環をどこかで断ち切らなければなりません。まず筋肉をよく暖める・生活習慣・生活環境を改善する（姿勢の矯正・適度な運動・ストレスの解消など）・マッ

サージやストレッチ・体操で筋肉の緊張をほぐすなどが必要です。

【オフィスや自宅で肩こり体操をしましょう】

\*首を前後左右にゆっくりと倒して、それぞれ5秒間とめてまた正面にもどす。

\*首を左右からゆっくりと回す。

\*両手を頭の上一杯まで伸ばし、両手をつないで15秒から30秒がまんする。

\*両肩を上にあげ、すっと降ろす。

などを定期的にするように習慣付けるといいでしょう。

ところで、長期間持続したり、強い痛みの「肩こり」には、単純な筋肉の緊張による「肩こり」以外に何らかの病気が原因に存在することもあり、まずその病気の治療が必要となる場合があります。たとえば整形外科疾患では、●**変形性頸椎症**：7つある首の骨（頸椎）の年齢に伴った変形により、首筋から肩・背中・時には頭痛を生じる。脊髄や神経を圧迫すると肩から手のしびれ・脱力・筋肉の萎縮（やせ）がおこる。●**肩関節周囲炎（いわゆる四十肩・五十肩）**：肩の関節とその周囲の腱などの炎症により、肩の運動障害（腕が上がらない・手が背中にとどかない）や安静時痛（肩が痛く夜目がさめる・寝るときに腕の置き場が無い）が起きる。●**頸椎や頸髄の腫瘍**：腫瘍自体による疼痛、腫瘍による骨の破壊や神経の圧迫による疼痛や痺れ、麻痺が生ずる。などが原因として挙げられます。また、高血圧・胆石などの内臓疾患や耳鼻科・精神科・歯科などの病気からも「肩こり」が生じることがあります。以上のように、「肩こり」にはその陰に重大な病気が隠れていることがありますので、マッサージや運動だけにたよらず、早めに専門の医療機関を受診することで原因疾患の有無を確認して、早期に適切な治療を受けることが大切です。

育児・介護・家事代行の情報を  
無料で電話により提供します

働きながら育児や家族の介護をする方等のために、  
（財）21世紀職業財団茨城事務所では、育児・介護・家事等に関する各種サービスについて相談に応じるとともに、県内各地域の具体的な情報を無料で電話により提供する「フレールフレール・テレフォン事業」を実施しています。ぜひ、ご利用ください。情報の内容、相談日等は次のとおりです。

### ☆情報の内容

#### \*育児情報

公立・私立保育所 認可外保育施設 保育サポート  
ターベビィシッター 学童保育 相談窓口

#### \*介護情報

高齢者向け福祉サービス 民間ホームヘルパー  
ケアワーカー（看護婦家政婦紹介所） 介護用品  
相談窓口など

#### \*家事代行情報

家政婦紹介所 家事代行サービスなど

### ☆相談日・時間

月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始を除く）  
午前9時30分～午後4時30分

### ☆問い合わせ

（財）21世紀職業財団 茨城事務所  
☎029（226）2020

## 市営新池台団地入居者第二次募集

石岡市では、新池台団地4号棟（新築）の入居者を下記のとおり募集します。

### ◎受付期間

平成14年3月18日（月）～3月29日（金）  
（土、日、祝日を除く）

### ◎入居予定

平成14年5月1日（水）予定

### ◎戸数・家賃など

募集戸数	3戸（1階のみ）車いす対応型
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

### ◎入居資格

- 市内に3か月以上居住、または市内に勤務先（実績3か月以上）がある方
- 住宅に困っていることが明らかな方（持ち家がある方は除く）
- 同居又は同居しようとする親族（入籍予定2か月以内の婚約者も可）があること
- 県民税及び市町村民税を滞納していないこと
- 所得基準にあてはまること
- 入居者及び世帯員に次のいずれかの方がいる世帯
  - 60歳以上（配偶者含む）のみの世帯
  - 60歳以上の方と同居する世帯
  - 身体障害者（1～4級）
  - 精神障害者（1、2級）
  - 知的障害者（A、B）
  - 戦傷病者（特別項症～第6項症）
  - 原子爆弾被爆者
  - 海外からの引揚者で、引き上げた日から5年以内の者
  - ハンセン病療養所入所者等

### ◆入居申し込みと問い合わせ

建築課 住宅係（内線262）

## 入札結果のお知らせ

平成13年12月から平成14年1月までの入札結果をお知らせします。  
※詳しくは、財政課 管財係まで。（内線232） ※予） 予定価格

番号	事業名	落札金額	請負業者	入札日
1	13国補緊道 園部川橋梁上部工事	予) 84,703,500 82,950,000	ピーシー橋梁(株)	H13.12.7
2	13単正上内 排水路整備工事	予) 12,117,000 11,865,000	篠崎建設(株)	H13.12.10
3	13市単公・下第3号工事	予) 33,348,000 32,655,000	東亜興業(株)	H13.12.10
4	13国補公・下第6号工事	予) 35,521,500 35,175,000	日和建設(株)	H13.12.10
5	H13市単 農村公園整備事業	予) 33,348,000 14,070,000	(株)堀越	H13.12.10
6	サッカー場 外構フェンス工事	予) 8,253,000 8,190,000	常南グリーンシステム(株)	H13.12.10
7	保健センター改修工事	予) 17,713,500 17,325,000	小野防水(株)	H13.12.10
8	石岡一高隣接部 ブロック積擁壁工事	予) 8,820,000 8,715,000	フクエンジニアリング(株)	H13.12.19
9	13市単市道2269号線 排水整備工事	予) 7,266,000 7,119,000	(株)宮本工務店	H13.12.19
10	13市単市道2087号線 道路改良工事	予) 29,326,500 29,085,000	(株)菱伸工営	H13.12.19
11	13単府中4丁目 排水路整備工事	予) 5,880,000 5,743,500	(株)丸直工業	H13.12.19
12	13市単市道0104号線 道路改良工事	予) 26,806,500 26,460,000	(株)長谷川工務店	H13.12.19
13	12国補緊道道路舗装工事 (3工区)	予) 3,486,000 3,360,000	(株)宮本工務店	H13.12.27
14	13単・市道0110号線 道路改良工事	予) 12,138,000 12,001,500	(有)土井建設	H13.12.27
15	13単・市道0116号線 排水整備工事	予) 22,060,500 21,840,000	福井建設(株)	H13.12.27
16	13単・市道0119号線 道路改良工事	予) 37,569,000 21,000,000	(株)光洋建設	H13.12.27
17	13単・若松三丁目 排水路整備工事	予) 6,510,000 6,405,000	角田工業(株)	H14.1.10
18	13国補公・下第7号工事	予) 65,310,000 64,050,000	(株)木村工務店	H14.1.10
19	消防本部庁舎用備品購入	12,600,000	ハタヤ商事(株)	H14.1.28
20	13単・染谷排水路整備工事	予) 6,384,000 6,174,000	(株)宮本工務店	H14.1.28
21	13市単舗装補修工事 その3	予) 9,114,000 5,040,000	中嶋建設(株)	H14.1.28
22	13市単公・下第9号工事	予) 21,000,000 20,580,000	(株)篠崎建設	H14.1.28
23	13市単公・下第10号工事	予) 23,940,000 23,100,000	(株)大和	H14.1.28
24	13市単公・下第11号工事	予) 5,586,000 5,250,000	(株)木村工務店	H14.1.28
25	13市単公・下第12号工事	予) 19,530,000 11,550,000	中嶋建設(株)	H14.1.28
26	13市単公・下国道355号線 布設替え工事第1号	予) 11,130,000 10,731,000	千代田建設(株)	H14.1.28
27	13市単公・下国道355号線 布設替え工事第2号	予) 13,230,000 12,810,000	(株)菱伸工営	H14.1.28
28	13市単公・下国道355号線 布設替え工事第3号	予) 9,660,000 9,240,000	小松崎工業(株)	H14.1.28

## 募集

《石岡商工会議所地域交流支援事業》

## 「石岡史跡・観光巡り」

- ◆日時 3月22日（金）  
午後0時30分発  
午後5時頃着予定（バス利用）
- ◆集合場所 市役所 駐車場
- ◆募集人数 小学生以上の親子35人  
（応募者多数の場合は抽選）
- ◆参加費 無料

- ◆コース 常陸風土記の丘～ダチョウ王国～  
常陸国分寺跡～常陸国総社宮～  
舟塚山古墳～恋瀬川から望む平和橋と筑波山  
（石岡市職員の方に説明をいただきます）
- ◆申込方法 ハガキに氏名（親子）・住所・電話番号を記入し、商工会議所に申込み 3月20日必着
- ◆問い合わせ 石岡商工会議所 ☎（22）4181

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 ●●

### 100日前記念 ワールドカップ県内展示ツアー

目前に迫ったワールドカップ茨城開催に向けて、カシマサッカースタジアムおよび出場6カ国の紹介パネル等を、県内各地域を巡回し展示します。

期日 3月15日～17日 3日間

会場 県南地区(土浦市)

土浦ショッピングセンター「うらら」

1階吹き抜け特設会場

開場時間 午前10時～午後6時

展示内容 ①カシマスタジアム大型パネル ②カシマスタジアム試合日程パネル ③出場国パネル(チーム紹介・文化紹介) ④小中学生絵画 ⑤ワールドカップ公式試合球 ⑥公式マスコット ⑦公式ポスター ⑧各種パンフレット ⑨ワールドカップクイズ ⑩出場国紹介ビデオ放映等

問い合わせ 茨城県企画部ワールドカップ開催準備室

☎ 029(301)2766

## ●● 募集 ●●

### お花見ハイキング参加者

桜とカタクリの花を眺めながら、愛宕山から吾国山までの尾根道を歩いてみませんか。小学生以上で足に自信のある方ならどなたでも!

日時 4月14日(日)

午前8時 常磐線岩間駅集合

持参品 弁当・水筒・雨具

参加費 1500円(保険料含む)

※交通費は自己負担

申込方法 4月13日までに電話またはハガキで申し込み。

申し込み・問い合わせ

〒315-0018 石岡市若松1-13-20  
 石岡山岳会事務局 君崎茂夫

☎ (23)6086

岡野 090-5760-6427

### 多胎児育児講演会

日時 3月25日(月)

午前10時～正午

場所 阿見町総合保健福祉会館

演題 「ふたごの思春期」

講師 蛭田かほり氏

申込方法 電話かFAXで申し込み  
 ※定員120名程度

申し込み・問い合わせ

土浦保健所 健康増進課

☎ 0298(21)5398

FAX 0298(26)5961

## ●● その他 ●●

### 土浦保健所からのお知らせ

これまで石岡市保健センターで行ってきた食品営業許可更新の受付事務は、平成14年4月1日から土浦保健所において行うこととなります。

問い合わせ 土浦保健所 衛生課

☎ 0298(21)5364

## 自衛隊幹部候補生募集 (一般・技術幹部候補生)

1 受付時期 4月8日(月)～5月10日(金)

2 応募資格 (1) 20歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する者  
 {22歳未満は大卒者(見込み含む)}

(2) 学校教育法による大学院修士課程修了者(見込み)は、28歳未満(海上技術幹部候補生は、理学または工学課程修了者に限る)

3 給 与 218,400円 大学卒  
 237,300円 大学院卒  
 ボーナス 4.7ヵ月(年)

4 試 験

1次 5月25日(土)・5月26日(日) (飛行要員のみ)

2次 6月25日(火)～6月27日(木) のうち指定する1日

3次 7月27日(土)～8月8日(木) 航空(飛行)要員のみ

5 合格発表 9月2日(月) (陸上・海上要員)  
 9月10日(火) (航空要員)

6 入隊時期 平成15年3月下旬予定

## 予備自衛官補募集

1 受付期限 平成14年4月12日(金)

2 採用対象 自衛官未経験者

3 採用年齢 一般:18歳以上34歳未満

技能:18歳以上で、保有する技能(語学要員、医療従事者等)に応じ53～55歳未満

4 試験期日 平成14年4月13日(土)・14日(日)・15日(月)  
 のいずれか一日を指定されます。

5 処 遇 教育訓練招集手当:日額7,900円

6 教育訓練 一般:50日/3年以内

技能:10日/2年以内

問い合わせ先 自衛隊茨城地方連絡部 土浦事務所

☎ 0298-21-6986

ホームページ <http://www.net-ibaraki.ne.jp/ibaplo/>



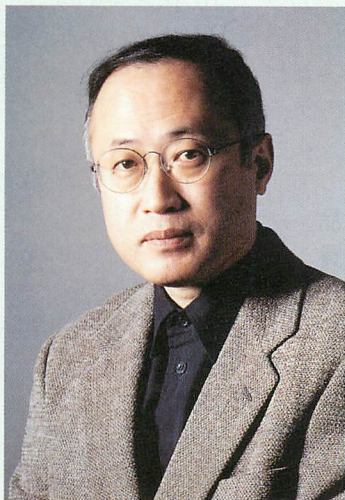
# ハーモニーコーナー 56

## 公開講演会

# 情報力の身につけ方

— マスコミが報じる歪んだ男女観 —

未来へのエンパワーメント、21世紀は高度情報化社会です。メディア社会を主体的に国際的な視野で生きる力を身につけ、多様なコミュニケーションを創り出しましょう。



◆講師  
あり た よし ふ  
有 田 芳 生 氏

(フリージャーナリスト)

### 【プロフィール】

1952年2月20日、京都府生まれ。

1977年から84年まで出版社に勤務。86年からフリーとなり『朝日ジャーナル』で靈感商法批判キャンペーンに参加。同誌休刊後は『週刊文春』などで統一教会報道。都はるみ、阿木燿子、宇崎竜童、テレサ・テン、服部真澄、石堂清倫などの人物ノンフィクションを『AERA』、『週刊朝日』、『サンデー毎日』に執筆。現在は日本テレビ系「ザ・ワイド」に出演。歌手のテレサ・テンと生前に約束した伝記執筆のため取材、執筆を続けている。

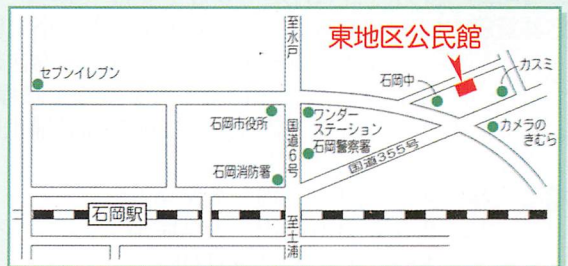
◆とき 3月23日(土) 午後2時～3時40分

◆ところ 石岡市東地区公民館

☆入場は無料です

託児・手話通訳があります。

託児希望の方は3月15日(金)までにご連絡ください。



※問い合わせ 女性行政係 ☎(23)1111 内線224

### 納期を忘れないでね

# 3月

## 国民年金保険料

### 不動産無料相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談に無料でお応えします。

#### 【土浦会場】

日時 4月5日(金)  
午前10時～午後3時

会場 県南生涯学習センター  
(ウララビル 5F)

\*希望者は当日会場にて申し込み

#### ◆問い合わせ

茨城県不動産鑑定士協会

☎029(246)1222

## 石岡市民憲章

- 1 しごとに誇りをもち 栄えるまちをつくります。
- 2 きまりを守り 住みよいまちをつくります。
- 3 からだをきたえ 明るいまちをつくります。
- 4 教養を高め 文化のまちをつくります。
- 5 たがいを助けあい 楽しいまちをつくります。

昭和49年12月制定

●市の木 ▶ 昭和49年10月制定



市の木 「けやき」

●市の鳥 ▶ 平成6年11月制定



市の花 「ひまわり」



市の鳥 「ひばり」