



【主な内容】

- ◆ 茨城県議会議員一般選挙
- ◆ ペットには愛情と責任を
- ◆ 市立幼稚園園児募集
- ◆ 石岡市音楽祭
- ◆ 自雲荘浴室が新しくなりオープン
- ◆ 健康メモ37

能に親しむ会

11月21日(木)午後6時30分から、ふれあいの里石岡「ふれあいホール」にて能に親しむ会を開催します。深まり行く秋の夜に幽玄の世界に遊んでみませんか。
※会費3,000円(軽食:飲み物代含む)

◆申し込み

市商工観光課(観光協会事務局)
☎(23)1111(内線172)

12月8日(日)は茨城県議会議員一般選挙の投票日です

茨城県議会議員一般選挙は、平成14年11月29日(金)に告示、12月8日(日)が投票日となります。

この選挙は、明日の茨城県をつくるための大切な選挙ですので、皆さんそろって投票しましょう。

投票できる方

次の要件をどちらも満たしている方は、選挙人名簿に登録されていますので、投票ができます。

*平成14年12月8日現在で満20歳以上の方

*平成14年9月1日以前から引き続き3ヶ月以上市

内にお住まいで、住民基本台帳に登録されている方

投票所入場券

入場券は、郵送で各世帯にお届けします。

なお、入場券が届かない場合でも、選挙人名簿に登録されている方は、登録されている名簿が備えてある投票所に行けば投票することができます。

投票時間と投票場所

日 時 平成14年12月8日(日)

午前7時～午後8時

投票場所 入場券に記載されている場所

※投票に行くときには自分の投票所をよく確かめてください。

不在者投票

投票日当日に投票所へ行けないときは、不在者投票をすることができます。(印鑑は不用です。)

期間 11月29日(金)～12月7日(土)
時間 午前8時30分～午後8時

場所 石岡市役所市民ホール

※入場券が届いている場合は、入場券をお持ちください。

また、茨城県選挙管理委員会が指定する病院などに入院している方は、病院等内で不在者投票ができます。その病院などにお問い合わせください。

郵便による不在者投票

次に該当する方は、自宅で郵便により不在者投票ができますので、郵便投票に必要な「郵便投票証明書」の申請手続きをしてください。(証明書の申請から発行までには、およそ4日かかります。)

身体障害者福祉法、戦傷病者特別援護法に規定する次の方

*両下肢等(1級若しくは2級、特別項症から第2項症)の障害の方

*内臓機能(1級若しくは3級、特別項症から第3項症)の障害の方

この投票用紙等の請求は12月4日までですので、有効期間の過ぎていない「郵便投票証明書」を添えて、早めに請求手続きをしてください。

代理投票と点字投票

体が不自由などの理由で、自分で字の書くことのできない方は、投票所の係員が代理投票をしますので、お申し出ください。

また、目の不自由な方は、点字投票をすることもできます。

選挙公報

各候補者の政見などを皆さんによりよく知っていただくため、「選挙公報」を発行します。選挙公報は、駐在員などを通じて各世帯にお届けします。

開票時間と開票場所

開票時間 午後9時

開票場所 石岡市役所市民ホール

なお、参観が多い場合には、会場の都合により入場を制限させていただきますのでご了承ください。

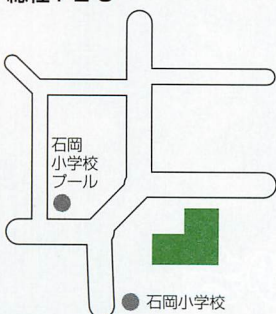
※問い合わせ先

市選挙管理委員会 内線255

◆投票所のご案内

おもい一票 きらり いばらき

第1投票区(市民会館)
総社1-2-5



**第11投票区 (石岡市保健
センター)**
杉並2-1-1

至美野里
至国道6号

至柏原工業団地

石岡第一病院
スポーツ広場
杉並小
スーパーカドヤ

**第8投票区 (染谷農村集落
センター)**
染谷1095

至村上

ヘアサロン
オオタ
消防小屋
宝持院

第5投票区 (福祉会館)
国府5-7-1

至石岡駅

至土浦
至水戸
至貝地

一成
Kマート
デニーズ

**第2投票区 (府中中学校
若松2-6-5 体育館)**

至柿岡
至合同
至府中

G.S.
府中中学校
ファミリーマート

**第12投票区 (市公民館
高浜794-1 高浜分館)**

白菊酒造
至玉里

高浜神社
船溜
堤防
恋瀬川
菱郷橋

第9投票区 (北小学校)
石岡10949

至半の木

理容所
池の台団地
工業団地

第6投票区 (東地区公民館)
東石岡4-6-24

ココス
ワークマン
石岡中
山王台病院
G.S.
カスタムストア

至国道6号
至国道355号

**第3投票区 (府中地区
府中5-5-17 公民館)**

至柿岡
石岡二高
府中クリニック
若松郵便局
阿久津洋服店

第13投票区 (中津川公民館)
中津川556

割烹立家
柴崎自動車修理工場
サン美容室
城南印刷

至茨城
至高浜
至三村

宮農研修センター

**第10投票区 (勤労青少年
石岡2149-3 ホーム)**

筑波乳業
船見輪業

泉橋
石岡一高

**第7投票区 (商工会議所
府中1-5-8 会館)**

岡崎歯科
町田歯科
つくば銀行
マニエフ生命

朝日生命
カギヤ
至石岡駅

**第4投票区 (大砂農村集落
石岡10415-1 センター)**

至柿岡
至風土記の丘
至鹿の子
工業団地

G.S.

第23投票区 (正上内公民館)
正上内12-12

第20投票区 (台石川公民館)
石川915

第17投票区 (三村地区)
三村1772 ふれあいセンター

第14投票区 (児童センター)
旭台3-9-21

第24投票区 (湖北水道)
田島2-6-4 企業団

第21投票区 (井関・代田)
井関1052 公民館

第18投票区 (城南地区)
三村7109 公民館

第15投票区 (市公民館)
東大橋1623-1 東大橋分館

第25投票区 (南小学校)
南台4-1-1

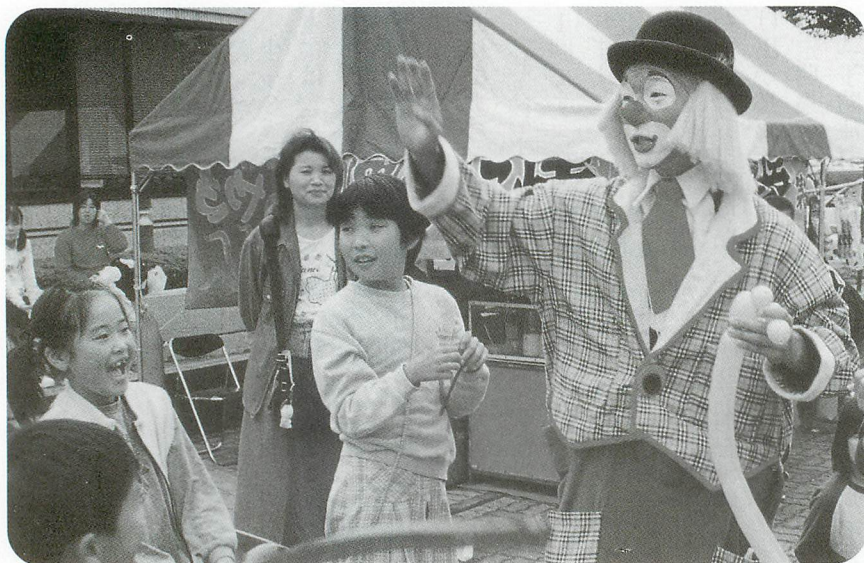
第22投票区 (八木公民館)
井関2235

第19投票区 (水内公民館)
三村2139-2

第16投票区 (小井戸公民館)
小井戸318

産業祭・米まつり、 消費生活展同時開催

第29回産業祭・第24回米まつり・第32回消費生活展が10月19日・20日の2日間、運動公園を会場として開催されました。今年度は2日間で五万五千人の入出。大勢の家族連れなどが長い列を作って、盛りだくさんの内容に大盛況でした。



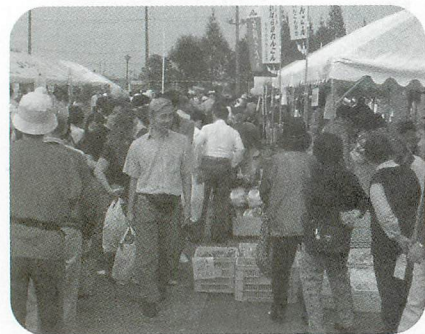
▲ピエロは、子ども達に人気者



▲消費生活展も大忙し



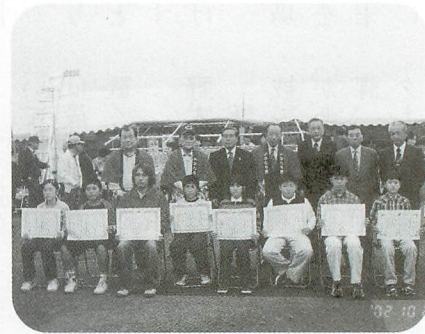
▲みその展示販売は大人気



▲会場は、人人人



▲お米の配布には、大勢の人が



▲米消費拡大標語に入選された皆さん



▲アンパンマンショーは、大勢の親子で会場がいっぱい

ぐにんは愛情と責任を

『飼い主のみなさんへ』

犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう

生後3ヶ月以上の犬の飼い主には「登録」「狂犬病予防注射」が義務付けられています。「登録」は、犬の生涯に1回です。（登録すると鑑札が交付されます）

「狂犬病予防注射」は、毎年1回です（注射済票が交付されます）

登録犬が死亡したときや、住所地や所有者に変更があったときは、市環境保全課に届け出が必要です。

定期集合注射時の「登録」及び「予防注射」にかかる費用は次のとおりです。

- * 予防注射料 2900円
- * 登録手数料 2000円
- * 注射済票交付手数料 400円

市では毎年5月に「狂犬病予防集合注射」を実施しています。詳しい日程などは広報いしおかでお知らせいたします。都合によりその時に実施できなかった場合には、開業獣医師宅でも受けられます。

その際、料金などについて獣医師に問い合わせください。

飼い主のルールとマナー

犬の放し飼いはやめましょう

犬の放し飼いは、県条例で禁止されています。必ず、つないで飼いましゅう。犬の運動は、飼い主も一緒に、引き綱を付けて行ないましゅう。

また、茨城県では（秋田犬・土佐犬・紀州犬・シェパード・ドーベルマン・グレートデン・セントバーナード）7種類の大型の犬を「特定犬」に指定して、一般の犬より厳重な飼育管理を義務付けています。特定犬は、オリの中で飼いましゅう。

犬のフンの処理は

飼い主の責任です

犬の散歩をするときに、あなたはビニール袋やシヤベルを持ち歩いていますか？

糞処理の袋を持参してきちんと持ち帰る人。袋を手にしているが格好だけの人。何も持たずに犬と歩いている人等いろいろです。

最近、市役所に苦情がたくさん寄せられています。道路・空き地・公園等に犬のフンが放置されたままになつていて、ひどいときには毎日のように同じ場所にフンが放置されていると言っています。

放置されたフンは悪臭を放ち、また美観を損なうことで周囲の人たちに不快感を与えます。しかも、フンには寄生虫や病原菌が含まれていることもあります。ペットのフンを処理することは、飼い主が行なわなければならない最低限のマナーです。

石岡市環境美化条例により飼う犬を屋外で運動させるときは、飼い主はフンを処理するための用具を持ち歩かなければなりません。

また、フンにより公共の場所や他人の土地・建物などを汚した場合は、すぐに後始末をしなければならぬことに

なっています。飼い犬のフンは必ず持ち帰り、自宅の庭などに埋めてください。

犬の脱出・迷子を防ごう

* 脱出防止：クサリやオリの点検をしてください。
* 迷子の防止：首輪などに「注射済票」を必ずつけてください。

小さな命を大切に

「捨て犬」をする行為はみんなの迷惑になります。捨てないうで新しい飼い主を見つけたら、動物指導センターにご相談ください。

子犬が生まれて困るより、「生まれにくい手術」をおすすめします。避妊・去勢手術については市環境保全課、若しくは最寄りの開業獣医師にご相談ください。

野犬（野良犬）について

野犬が生活や農作物などに被害を与えるか、その危険性がある場合には、市環境保全課、若しくは動物指導センターにご相談ください。

引取・捕獲等された犬猫は

平成十三年、石岡市で引取・捕獲等された犬や猫の数は、犬（百五十四匹）・猫（百五十九匹）の三百十三匹です。

茨城県全体では、二万一千三百六十四匹、全国では、五十五万七千匹（十二年度）にもなります。その内、約五百匹は新しい飼い主に譲渡され、他は、茨城県全体で二万一千二百八十七匹（十三年度）全国では、五十二万七千匹（十二年度）殺処分されました。現在、茨城県では、炭酸ガス麻酔により処分（致死）されています。

こうしている間、犬猫の命が失われているかもしれませぬ。幸せに暮らせる犬猫が増えることを願ひ、飼い主はペットを飼うなら最後まで責任を持ってください。

※問い合わせ

* 県動物指導センター
☎ 0296 (72) 1200

* 市環境保全課
☎ (23) 1111 (内141)

<個人データをコンピュータで処理しています>

石岡市では、個人のデータをコンピュータで処理し、各種業務に役立てています。

その項目と利用状況は表のとおりですが、これらのデータ利用に関しては、条例などの定めに従い、情報保護に厳格な対応を図っております。 石岡市役所 企画部 情報システム課 (内線451)

1 個人データ項目 (住民記録)

基本項目		付帯項目
<ul style="list-style-type: none"> ・住所 ・氏名 ・生年月日 ・続柄 ・性別 ・住民となった年月日 ・転入(出)先 ・転入届年月日 ・小学校区 ・中学校区 	<ul style="list-style-type: none"> ・投票区 ・行政区(旧町名) ・様方 ・本籍地 ・筆頭者氏名 ・前住所 ・住定年月日 ・住定事由 ・住定届出年月日 	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険資格(取得・喪失)年月日 ・国民年金資格(取得・喪失)年月日 ・国民年金記号番号 ・国民年金種別 ・国民年金納付金区分 ・児童手当支給(開始・廃止)年月日 ・介護保険被保険者番号 ・介護保険資格区分 ・介護保険資格(取得・喪失)年月日 ・介護保険認定状態

2 データの利用状況

部 名	業 務 内 容
総 務 部	選挙、税各種証明、市・県民税、固定資産税、軽自動車税、収納、納税組合管理、税口座引落管理
市 民 部	住民基本台帳、印鑑登録、外国人登録、市営霊園管理、畜犬管理、県民交通災害
福 祉 部	国民年金、国民健康保険、老人保健、医療福祉、介護保険、敬老会通知、保育料、児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、健康診断通知
経 済 部	農業集落排水使用料、農業集落排水分担金、転作
企 画 部	人口統計
建 設 部	下水道使用料、下水道負担金、市営住宅管理、市営住宅料金
教 育 委 員 会	成人式通知、小・中学校関係通知、幼稚園
出 納 室	報酬明細
農 業 委 員 会	農家台帳

平成15年度 市立幼稚園園児募集

◆受付期間 12月2日(月)～12月20日(金)

	高浜幼稚園	東幼稚園
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ○高浜小・三村小・関川小学区 ○田島・田崎にお住まいの方 ※上記区域は通園バスを運行、それ以外は保護者が送迎できる方 	<ul style="list-style-type: none"> ○高浜幼稚園の区域以外にお住まいの方 ※常磐線東側は通園バスを運行、西側は保護者が送迎できる方
1年保育	27名	15名
2年保育	35名	35名

◆申込方法 入園ご希望の方は、入園願書に記入のうえ、各幼稚園までお申し込みください。

1年保育 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方

2年保育 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方

*入園願書は、高浜幼稚園・東幼稚園・教育委員会にあります。

◆保育料 月額 5,000円(平成14年度)

◆指導方針 文部科学省指導方針に基づく指導(詳しくは各幼稚園へ)

※問い合わせ 高浜幼稚園 ☎(26)3683・東幼稚園 ☎(26)2312



川井 郁子

ヴァイオリンコンサート

～情熱と幻想のヴァイオリン～

ヴァイオリン：川井 郁子 ピアノ：島 健 ベース：納 浩一



<演奏予定曲>

マホラ
サマー・ストーム (ビバルディ「四季」より夏)
ゴールデン・ドーン
インディゴ・ワルツ
ジェラシー ほか

※曲目は都合により変更となる場合があります。

<川井郁子プロフィール>

東京芸術大学、大学院卒業。ソリストとして、NHK交響楽団・新日本フィルハーモニー・新星日響・ワルシャワフィルハーモニー等と共演。ヴァイオリンの魅力をジャンルを越えて引き出すオリジナル曲で作曲家としての才能も発揮。1998年には東宝映画「絆」で女優デビューも果たし、2001年には東儀秀樹と共にリプトン紅茶CMに出演など多彩な活動の傍ら、今年6月待望の3rdアルバム「Instinct」をリリース。

2003年1月18日(土) 18:00開演(17:00開場)
石岡市民会館 入場無料

◆対象 市内在住・在勤

◆申し込み方法

*入場ご希望の方は、往復はがきに「音楽祭入場希望」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号・希望人数(2人まで)を記入のうえ、12月16日(月)必着で下記の宛て先までお送りください。

なお、お申し込みは1人1通までとさせていただきます。申し込み多数の場合は抽選となります。結果については後日返信用はがきにてお知らせいたします。

*電話でのお申し込みはできませんのでご了承ください。

※未就学児の入場はご遠慮ください。

◆宛て先 〒315-8640 石岡市大字石岡3165-2 石岡市教育委員会 生涯学習課 文化係

◆問い合わせ 教育委員会 文化係 ☎(23)1111(内線482)

まちかど情報センターニュース

スポーツ・芸術・文化の秋も、もうそろそろ冬にバトンタッチですね。

情報センターでは、まちかどゴスペラーズの練習が始まりました。まちかどゴスペラーズは、歌好きの情報センターボランティアや利用者が結成したものです。昨年十二月のまちかど音楽祭に出演し、今年も…と言うことで再結成されました。毎週土曜日に練習をしていますので、興味のある方は、どうぞご参加ください。

◆**建築士相談会** 十一月十七日(日) 午後一時～六時

どなたでも、どんなことでも結構です。お気軽においでください。

◆**折り紙教室** たんぼほの会 十一月二十三日(土)

午後一時三十分～四時 季節の小物作りをします。

◆**まちづくり談義** 十一月二十七日(水) 午後七時～九時

いしおかのまちについて、いろいろとお話しましょう。

どなたでもご参加いただけます。

◆**よみかかせ会** おはなしなあに

十二月十四日(土) 午後二時～

懐かしい昔話、新しい話題の本を用意

してお待ちしています。

◆**ミニギャラリー** 山水画展

十一月十五日(金)～二十九日(金)

◆**わんにゃんキッズ**

毎週火曜日 午前十時半～十二時半

幼稚園入園前のお子様、

お母様のサークルです。

一度、のぞいてみてください。

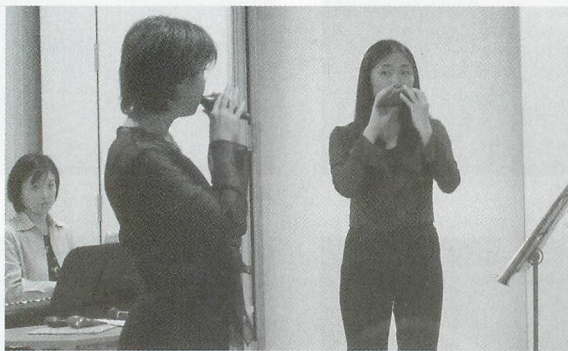
◆**心と健康相談**

毎週水曜日 午前十時～午後四時

◆**おしゃべり交流会**

毎週水曜日 午前十時半～午後二時

※問い合わせ まちかど情報センター(木曜日・定休日) ☎(27) 51771



▲9月のまちかど音楽祭(オカリナ デュオ)

交通遺児

チャリティー 石岡寄席

◆日 時

十二月七日(土)

◆場 所

石岡市民会館

(入場無料)

◆開 演

午後六時

◆出演者

鈴々舎馬風

桂 文楽

大空遊平・かほり

その他若手落語家



*ご鑑賞希望の方は、十一月二十日(水)～十二月五日(火)の休館日等を除く午前十時～午後四時までの間に、まちかど情報センター ☎(二七) 五一七一(木曜休館)・石岡市商工会議所 ☎(二二) 四一八一(土・日除く)・介護老人保健施設ゆうゆう ☎(二四) 一六一一(土日除く) で入場整理券をお受け取りください。

高齢者福祉センター『白雲荘』

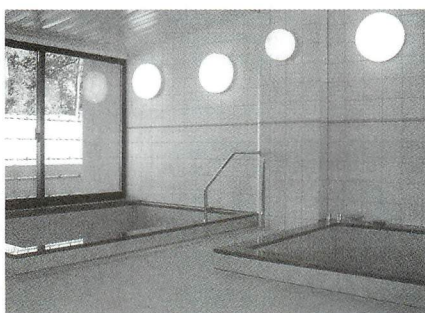
11月1日 浴室が新しくなってオープン

皆さまに大変ご迷惑をおかけしておりました、浴室改修工事が終了し浴室も広く・浴槽も2つから3つに・休憩室・更衣室も一新、入浴ができるようになりました。のんびりお湯につかり日頃の疲れをお取りください。また、宿泊もできます。ゆっくり泊まって湯治気分を味わってみてはいかがでしょうか。

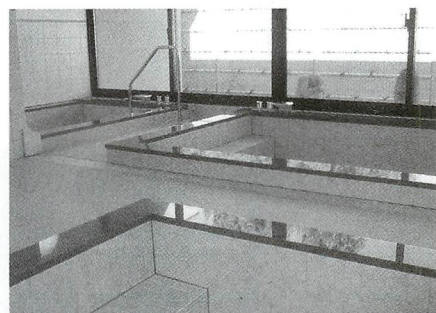
皆さまのお越しをお待ちしております。



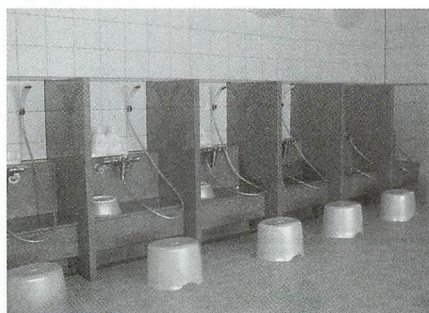
▲女湯入口



▲浴室



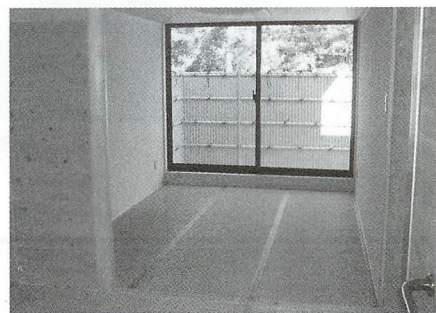
▲浴槽も3つに



▲洗い場



▲更衣室



▲休憩室

◆休憩（日帰り）料金

区分	1人当たり料金
圏域内老人 60歳以上	200円
その他・一般	500円

◆開館時間 午前9時～午後4時

◆休館日 月曜日・祝祭日の翌日及び年末年始・他

◆宿泊は必ず予約してください。

※問い合わせ 白雲荘 ☎(26)4126

◆室料金（宿泊料） 単位：円

※圏域内とは、石岡市・小川町・玉里村にお住まいの方です。

客室 種別	定員		室料金（宿泊者1人当たり料金・食事別）					
			1人	2人	3人	4人	5人	6人
6帖	3	圏域内老人 (60歳以上)	900	700	500			
		その他・一般	1,800	1,400	1,000			
8帖	4	圏域内老人 (60歳以上)	1,100	900	700	500		
		その他・一般	2,200	1,800	1,400	1,000		
10帖	5	圏域内老人 (60歳以上)	1,300	1,100	900	700	500	
		その他・一般	2,600	2,200	1,800	1,400	1,000	
12帖	6	圏域内老人 (60歳以上)	1,500	1,300	1,100	900	700	500
		その他・一般	3,000	2,600	2,200	1,800	1,400	1,000

*浴衣使用料（休憩者のみ）1人 200円

*幼児（未就学児）使用料は無料

*宿泊室の休憩使用は、各室定員以上での利用に限り1室の使用料は2,000円とする。

入札結果のお知らせ

平成14年8月から9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)

号	事業名	落札価格	請負業者	入札日
1	14単・市道2424号線舗装工事	希) 2,120,000 予) 2,070,000 落) 2,000,000	(有) 横田組	H14.8.8
2	平成14年度防火水槽設置工事第1号	希) 3,890,000 予) 3,810,000 落) 3,690,000	(有) 正栄建設	H14.8.8
3	平成14年度防火水槽設置工事第2号	希) 3,240,000 予) 3,190,000 落) 3,050,000	原田建設(株)	H14.8.8
4	平成14年度防火水槽設置工事第4号	希) 3,070,000 予) 3,000,000 落) 2,900,000	(有) 浅野工務店	H14.8.8
5	平成14年度耐震性貯水槽設置工事	希) 8,830,000 予) 8,560,000 落) 8,400,000	(株) 松永工務店	H14.8.8
6	平成14年度防火水槽設置工事第3号	希) 6,110,000 予) 5,880,000 落) 5,800,000	(株) 堀越	H14.8.8
7	保健センター改修工事	希) 3,160,000 予) 3,110,000 落) 3,030,000	茨石商事(株)	H14.8.8
8	東石岡II地区地籍測量委託	希) 10,040,000 予) 9,830,000 落) 9,600,000	大成測量(株)	H14.8.8
9	14国補・新池台団地屋外付帯土木工事	希) 35,000,000 予) 34,550,000 落) 33,200,000	東亜興業(株)	H14.8.8
10	城南中学校空調機取付工事	希) 2,980,000 予) 2,910,000 落) 2,800,000	(有) 左近電気	H14.8.12
11	13国補公・下第0-4-2号工事	希) 8,170,000 予) 7,870,000 落) 7,730,000	(株) 宮本工務店	H14.8.21
12	14市単・下第6-1号工事	希) 19,470,000 予) 19,220,000 落) 18,400,000	(株) 大和	H14.8.21
13	会津民家及び江戸時代曲屋茅葺き屋根修繕工事	希) 5,760,000 予) 5,630,000 落) 5,500,000	(株) 松永工務店	H14.9.4
14	14単・市道1133号線舗装工事	希) 3,970,000 予) 3,830,000 落) 3,750,000	(株) 丸直工業	H14.9.4
15	14単・市道5128号線排水整備工事	希) 3,240,000 予) 3,110,000 落) 3,050,000	原田建設(株)	H14.9.4
16	14単・市道0115号線排水整備工事	希) 1,830,000 予) 1,800,000 落) 1,750,000	(有) 正栄建設	H14.9.4
17	14単・市道1176号線測量設計委託	希) 2,620,000 予) 2,590,000 落) 2,500,000	府中測量設計(株)	H14.9.4
18	14単・市道3009号線測量設計委託	希) 2,540,000 予) 2,490,000 落) 2,400,000	(株) ミカミ	H14.9.4
19	緑の基本計画策定業務委託	希) 5,480,000 予) 5,260,000 落) 5,100,000	サンキコンサルタンツ(株)	H14.9.4
20	14国補公・下第2号工事	希) 20,500,000 予) 20,110,000 落) 19,600,000	(株) 日高建材	H14.9.20
21	14国補公・下第4号工事	希) 53,900,000 予) 52,900,000 落) 51,100,000	篠崎建設(株)	H14.9.20
22	14市単公・下第4号工事	希) 23,600,000 予) 23,050,000 落) 22,400,000	(株) 長谷川工務店	H14.9.20
23	14市単公・下第8号工事	希) 26,000,000 予) 25,450,000 落) 24,900,000	興民建設(株)	H14.9.20
24	府中中学校樹木移植工事	希) 5,000,000 予) 4,900,000 落) 4,180,000	常備グリーンシステム(株)	H14.9.20
25	14単・市道3124号線測量設計委託	希) 2,160,000 予) 2,090,000 落) 2,050,000	倉持測量(株)	H14.9.20
26	14単・市道5254号線測量設計委託	希) 1,920,000 予) 1,850,000 落) 1,800,000	(有) つくば中央測地	H14.9.20
27	平成14年度車庫棟建設工事	希) 16,770,000 予) 16,480,000 落) 15,898,000	(有) 羽成製作所	H14.9.27

希)：希望価格 予)：予定価格 落)：落札価格
 予定価格は希望価格をくじにより率を掛けた金額になります。
 ※上記価格は消費税を除いた価格です。

人権擁護委員を知っていますか

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のためにすみやかに適切な処理を採ります。

また、街頭啓発や講演会などを通じて、人権の大切さについて理解を深めてもらうための活動にも努めています。

石岡市には、市長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます。

- *比 氣 治 電話(23)1434
- *飯 塚 まさよ 電話(22)3455
- *長谷川 清 電話(23)5792
- *曾根田 隆 光 電話(24)1571

特設人権相談所を開設します。

お気軽に相談してください。

日ごろ悩んでいること、心配していること、困っていることはありませんか。

人権擁護委員がお聞きします。相談は無料で、秘密は厳守いたします。

開設日 12月4日(水) 午前10時～午後3時
 場所 石岡市民会館

※相談日に都合の悪い方は、いつでも自宅で相談に応じます。

主催 土浦人権擁護委員協議会
 水戸地方法務局土浦支局

※問い合わせ 市民相談担当(内線212)

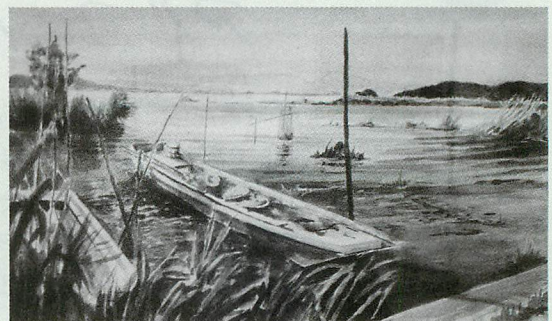
第43回 石岡市美術展開催

絵画や工芸品など石岡市内の芸術家たちの力作が約200点展示されます。

◆日時 11月17日(日)～23日(土)
 午前9時～午後5時(最終日は午後3時)

◆場所 石岡市運動公園体育館

※問い合わせ 教育委員会 文化係(内線482)



▲昨年の市長賞受賞作品

洋画の部「小さな船溜り」西村 守さん

お酒は適量を楽しんで飲もう

お酒は適量であれば、「百薬の長」となりますが、飲みすぎると、肝臓や胃腸などに負担をかけることにもなります。節度ある飲酒を心がけましょう。

お酒は適量をゆっくり 楽しみながら飲むもの

お酒は飲み方によって食欲を増進させたり、ストレスを解消してくれますが、度を越すと、肝臓病や胃腸病、心臓病、糖尿病、肥満などの原因となります。

アルコールは肝臓で分解されますが、一度に大量に飲むと分解が間に合わず急性アルコール中毒に陥り死亡に至るケースもあります。また、毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へと進行し、場合によっては肝がんを発症する可能性もあります。アルコール依存症に陥ると、自分の健康ばかりでなく、家族や周囲の人にも悪影響を与えかねません。

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ異なりますが、通常のアルコール代謝能力をもった日本人の適量は、1日平均純アルコールで約20gほどとされています。これは日本酒1合、ビール中びん1本、ウイスキーシングル2杯、焼酎ぐい呑み2杯弱、ワイングラス2杯弱に相当します。

しかし、この量はあくまでも目安であって、誰にでもあてはまるわけではありません。例えば、女性やお年寄りの場合はこの半分くらいが適量です。ゆっくり楽しく適量を守って飲むのが心がけましょう。

お酒と 上手につきあう 飲み方	週に2日は休肝日を設ける 毎日お酒を飲んでいると、肝臓が休む暇がなく機能の低下を招きかねません。最低でも週に、できれば連続して2日は肝臓を休ませるようにしましょう。	たばこは厳禁 お酒を飲みながら喫煙すると、アルコールでニコチンが溶けやすくなるので、たばこの害は倍増します。禁煙を心がけましょう。
	ゆったりした気分で 楽しく飲む アルコールはゆったりした気分で楽しく飲めば、心もからだもリラックスしてストレスの解消に役立ちます。	夜12時以降は お酒を飲まない 日本酒1合を分解するのに約3時間かかりますから、夜中までお酒を飲んでいたら翌日まで体内にアルコールが残った状態になりかねません。

キ → ー → ク → ー → 人

アルコール代謝

アルコールの約30%は胃から、残りは小腸から吸収され、ほとんどが肝臓に運ばれて、まずはじめにアセトアルデヒドという毒性の強い物質に分解されます。さらに酢酸に分解され、最終的には筋肉や脂肪組織で炭酸ガスと水に分解されて、吐く息や尿として体外に排出されます。こうした働きがアルコール代謝です。日本酒1合を代謝するのに約3時間かかりますが、その能力を超えて大量に飲むとアルコールや毒性の強いアセトアルデヒドが血流に乗って脳に達し、悪酔いや二日酔いの原因となります。



「脳ドックについて」

杉並クリニック 小貫 啓二



日本人の3大成人病としては、御存知の様に心疾患・癌・脳卒中があります。医学が進歩した現在でも尚、発生数は減少しておらず、多くの患者さん達を苦しめております。世界中で、病気の根絶に向けた戦いがなされてますが、今尚、満足すべきところまでは至ってないのが実情です。

脳の機能や病気については、まだまだ、不明確な事が多く、今後の医学の進歩による更なる解明が期待されますが、一方で、コンピューターの発達によるX線CT(コンピューター断層撮影)やMRI(磁気共鳴画像)等の画像診断により、形態的な異常については、相当正確な診断が可能になってきました。中でも、腫瘍や脳の萎縮・脳血管の異常等については、MRIという磁石を利用した検査を行うと、かなり正確な診断が可能であり、症状が発現する前の早期に、無症候性の疾患の診断が可能となりました。早期診断は、早期治療にもつながり、重篤な後遺症を遺さずに、病気を予防できる時代になってきました。

「脳ドック」は、これらの画像診断機器をフルに利用して、自覚症状の全く無い正常人において、脳神経系の健康チェックをして、早期に病変を診断しようという発想で開始されました。検査を受ける人には、痛み等の苦痛は全くないのが特徴であり、特にMRIは、X線による影響もなく、安全な検査手技であります。

御家族(血縁者)の中で、脳卒中を患った方が多い人や、血圧の高い人等は、脳血管の異常がある確立は幾分高くなりますので、一度、検査をお受けになる事が勧められます。最近、費用も安くなってきており、時間も約2時間程度で終わる場合が多くなってきています。

高齢化社会の到来と共に、痴呆等の問題も取り上げられる今日ですが、中年以降の世代に入りましたら、通常の人間ドックだけでなく、脳ドックもお受けになってはいかがでしょうか。

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。

※問い合わせ 保健センター ☎24-1386

石岡市医師会病院 ☎(22)4321	石岡第一病院 ☎(22)5151	石岡ひかりクリニック ☎(26)8055
石岡脳神経外科病院 ☎(58)5211	岡崎内科医院 ☎(22)2014	柏木医院 ☎(22)2874
ごとう内科 ☎(36)0510	斎藤病院 ☎(26)2131	山王台病院 ☎(26)3130
芹澤医院 ☎(22)2035	関クリニック ☎(23)8300	林田医院 ☎(22)2415
川並医院 ☎(22)3301	寿星会石岡診療所 ☎(24)5080	府中クリニック ☎(22)2146
藤井内科クリニック ☎(35)5005		

第3回介護者交流会(介護教室)

介護のポイントやコツを知り、介護する側もされる側も心地よい生活を送りましょう。

◆日時 12月 3日(火) 午前10時~午後3時 ※午前からの参加も可能です。

◆参加対象 石岡市在住で、

- ①寝たきりや痴呆の高齢者を介護している家族の方
- ②在宅介護に興味・関心をお持ちの方

◆場所 石岡市基幹型在宅介護支援センター会議室
(ふれあいの里石岡ひまわりの館内)

◆内容 痴呆症への対応について

◆費用 無料

※申込み・問い合わせ

石岡市基幹型在宅介護支援センター
(ふれあいの里石岡内) ☎35-1127



▲第2回介護者交流会(アクワールドにて)

情報 ネットワーク

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	☎22-2940
火災情報	☎24-1818
運動公園体育館	☎26-7210
常陸風土記の丘	☎23-3888
石岡海洋センター	☎23-5191
石岡保健センター	☎24-1386
ふれあいの里石岡	☎35-1126
まちかど情報センター	☎27-5171
テレホンサービス	☎0800-800-7766

Information イベント

市民会館大ホール

◆三世代芸能発表会
日時 11月22日(金)
午前10時～

入場料 無料

問い合わせ 石岡市社会福祉協議会 ☎(22) 2411

石岡市親善武道大会

日時 12月1日(日)
午前10時(試合開始)

実施種目 弓道・剣道・柔道
会場 *剣道・柔道
石岡市運動公園体育館

*弓道
石岡第一高等学校弓道場
問い合わせ スポーツ振興課
内線441

リサイクル・バザー

日時 12月1日(日)
午前10時～

場所 その他の保育園 園庭

内容 *古着・家庭用品・お菓子・けんけん汁・焼き鳥等の販売 *子ども向けゲームコーナー等

問い合わせ その他の保育園 ☎(26) 3508

テクノフェア2002

日時 11月27日～28日
午前10時～午後5時

会場 つくばカピオ

イベント *展示会 *基調講演 *ビジネスプラン発表会 *中小企業支援コーナー *オーブンカフェ

問い合わせ テクノフェア 2002 in つくば開催事務局 ☎0298(58)6033

光風荘バザー&フリーマーケット

日用品・食器・衣類・家具等
多くのバザー用品、はずれなしのクジなど、いろいろな企画がいっぱい! 皆さまの応援をお待ちしています。

日時 11月24日(日)
午前10時～

場所 重度身障者更生援護施設 設光風荘(石岡市谷向町)

内容 バザー・模擬店等
☆バザー用品も引き続き募集しています。

問い合わせ 光風荘 ☎(22) 5811

Information 募集

精神障害者家族教室

対象 精神障害者の家族、保健・福祉関係者、民生委員、その他希望者
日程・内容

*第1回

12月6日 午後1時～4時

講演「精神疾患の症状と治療についてー引きこもりと家族のかかわりー」

宮本洋氏(精神科医師)

*第2回

12月10日 午後2時～5時

講演「精神障害者の福祉制度と家族支援について」

吉村智和子氏(精神保健福祉士)

申込締切 11月29日(金)

申し込み・問い合わせ

土浦保健所保健指導課 ☎0298(21)5516

ニュースポーツを一緒に楽しみませんか

石岡市ニュースポーツクラブでは、第2・第4の日曜日の午前中石岡小学校体育館で、だれでも簡単にできる室内スポーツ(ユニカール・シャフルボード・ローンボーズ・室内ペタンク等)を行っています。

みんなで仲良く、大きな声で笑いながら楽しんでいきます。百聞は一見にしかず、ぜひ一度石岡小学校に来て・見て・遊んでください。

問い合わせ ☎(23)6553(井上)

平成14年度後期危険物の取扱作業の保安に関する講習会

この講習は、危険物製造所・取扱所等に従事している危険物取扱者に対して一定期間(3年以内に1回)に知事が行う講習です。該当する方が期限内に受講しなかった場合は、免状の返納を受けることもあります。

講習月日	講習会場	受講区分	受講時間	申請受付会場	受付会場
12月11日	つくばカピオ	一般	9:30~12:30	土浦市民会館	12月5日(休) 10:00~15:30
1月17日	土浦市民会館	一般 給油	9:30~12:30 13:00~16:00		

※受講申請書の用紙は、石岡市消防本部 予防課危険物係にあります。
☆問い合わせ 消防本部予防課危険物係 ☎(23)0119

土浦産業専門学院受講生

☆インターネットによる電子

店舗の立ち上げ

内容 インターネットショップを行うための基本的な電子店舗ホームページ作成・立ち上げの実習、決済方法の仕組みや法的注意点の解説。

* Webマスター初級を受講した方または、同程度の方

日時 1月15日・16日・17日

午前9時～午後5時

受付期間 12月2日～12日

☆パソコン講座

内容 対象にグラフ機能・集計表作成・マクロ機能等の操作実習を行います。

* エクセル2000基本コースを受講、または同程度の方

日時 1月27・28・29・30・31日

午後1時～5時

受付期間 12月9日～19日

2講座とも

受講料 2900円

定員 20名

※応募者多数の場合は抽選

申込方法 往復ハガキに

(コース名・氏名・年齢・職業・郵便番号・住所・電話番号)を記入し(一通につき、1講座

1名)で申込み。返信用には

受取人の郵便番号・住所・氏名を記入。

申し込み・問い合わせ

県立土浦産業技術専門学院

☎0298(41)3551

〒300-0849 土浦市

中村西根番外50



ごぞんじですか

検察審査会

交通事故、詐欺などの被害に遭ったのに、検察官が、その事件を裁判にかけてくれない。ごも納得ができない。このような不満をお持ちの方のために、検察官のした不起訴処分(裁判にかけてくれない処分)が妥当なものであるのかどうかを審査する機関として「検察審査会」があります。

検察審査会は、11人の検察審査員がこの審査をします。検察審査員は選挙権を持っている皆さまの中から「くじ」で選ばれることになっていますので、あなたも検察審査員に選ばれることがあります。検察審査員に選ばれたときには、国民の代表としてご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 土浦検察審査会 ☎0298(21)4347

ふれあいの里石岡ひまわりの館

年末年始の業務について

◎年末の休館

12月31日(火)のみです。

◎年始の休館

1月1日(水)と2日(木)

年末・年始の休館日以外は、お風呂やトレーニング室、ターゲットバードゴルフ場、会議室やホール、レストランなどが利用できます。

みなさまのご来館をお待ちしております。

お問い合わせ ひまわりの館事務所 ☎(35)1126

年末年始のパスポート取り扱い事務について

年内にパスポートを交付できるのは、12月17日(火)までに申請されたものまでです。12月18日以降に申請されたものは1月に交付となります。

県南パスポートセンター

通常受付 月曜日～金曜日

(祝日は除く)

・午前9時～午後4時45分

◎年末年始の休みは、12月

28日から1月5日まで

お問い合わせ

県南パスポートセンター ☎0298(25)4558

吹奏楽&ビッグバンドジャズ 音の響演

「ピクニックコンサート2002」

- ◆日時 11月17日(日) 12:00～ ※雨天中止
- ◆場所 いしおかイベント広場(図書館前)
- ◆出演者 流通経済大学吹奏楽部・石岡中学校吹奏楽部 法政大学ニューオランダスウィングオーケストラ・B-トレインジャズオーケストラ
- ◆参加費 無料
- ※問い合わせ まちかど情報センター ☎(27)5171

ふれあいパーティー開催

石岡地方結婚相談所運営協議会では、心ときめく素敵な出会いの場を設定しました。

- ◆日時 12月1日(日) 午前11時～
- ◆場所 グリーンパレス石岡(茨城三丁目16-20)
- ◆定員 男女各20名 年齢は40歳ぐらいまで
- ◆会費 男性4,000円 女性1,000円

※申し込み・問い合わせ

石岡地区営農研修センター事務局 ☎(23)2045

そばまつり開催

そばの収穫を祝し「そばまつり」を開催します。

- 日時 11月23日(土) 午前10時～午後3時
- 場所 常陸風土記の丘
- 内容 そば料理の会食・そばの手打ち体験・産直販売・アトラクション等



☆お問い合わせ

- *ひたち野農業協同組合 本店 ☎(23)6700
- *市役所 経済部農政課 (内線165・166)



ハーモニーコーナー 64

男女共同参画社会の実現に向けて

ドメスティックバイオレンスの実例

◆ 身体への影響

アザとか打撲は、しょっちゅうです。顔の半分が腫れ上がったたり、髪の毛をもって振り回されるので、髪が抜けてしまったりしました。(30歳代)

これは、内閣府が平成13年2月から3月にかけて、夫・パートナーから暴力を受けた経験を有する62人の女性に聞き取り調査をしたときに語られた内容です。調査では、顔面を殴られて頬骨を骨折したり、ベルトのバックルで頭をたたかれて3針縫うケガをしたり、足でけられて肋骨を折ったりするなどの深刻な被害の実態が明らかとなりました。

◆ 精神への影響

別のところにすんでいても、車の回転音を聞いたりすると、「夫の車ではないか、ここを嗅ぎつけて来たんじゃないか」と、思ってしまう。そういう精神的な不安がずっと続いています。(50歳代)

暴力による影響は身体へのケガだけではなく、暴力を受けている者は、暴力を受けていない者より、重度の不安、抑うつ、身体についての不調を訴えることが多いと報告されています。

また、繰り返される暴力によって感情が麻痺し、無力感に支配され、「自分はこの状況を変えることができない」と思うようになります。

◆ 子どもへの影響

暴力を振るう加害者の中には、子どもに対しても暴力を振るう者がいます。子どもが仲裁に入って、故意または偶然にケガをすることもあります。また、暴力の目撃者となることも、子どもに多大なストレスを与えられていると言われています。その影響で子どもにさまざまな心身の症状が表れることがあり、暴力は子どもも巻き込んだ問題と言えます。

資料：内閣府編集 共同参画21

一人で悩まず ご相談ください

女性のための困りごと相談 毎月2・4木曜日 13:30～16:00
石岡市役所企画課女性行政係 ☎0299-23-1111 【内線224】

納期を忘れないでね

11月

国民健康保険税 (5期)

国民年金保険料



市の木

「けやき」



市の花

「ひまわり」



市の鳥

「ひばり」

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

◆対象者

昭和57年4月2日～

昭和58年4月1日生まれの方

※問い合わせ

教育委員会生涯学習課(内線481)

平成15年の成人式典は
1月12日(日)

に開催します