

いしおか

広 報

2003年（平成15年）

3・15

No.731

【主 な 内 容】

- ◆ 2年目を迎えた未来型教育の実践
- ◆ 平成15年度合併処理浄化槽補助金
- ◆ 石岡市の家計簿
- ◆ 市営自転車駐輪場ご利用のみなさんへ
- ◆ 第1回石岡生板池釣り大会
- ◆ 平成15年4月1日よりごみの収集日が一部変更になります

龍神山上空から
石岡市を望む

2年目を迎えた未来型教育の実践

ICT機器の積極的な活用

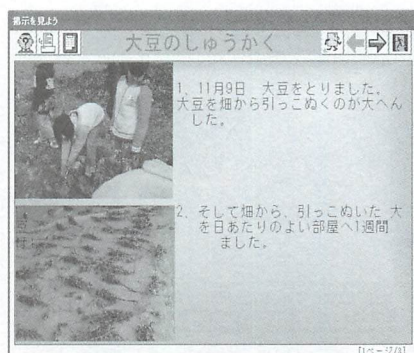
市内の小中学校では、13年度、15年度の3年間にわたり、

文部科学省から「次世代ITを活用した未来型教育研究開発事業」の地域指定を受け、コンピュータを中心としたIT機器の活用実践研究に取り組んでいます。

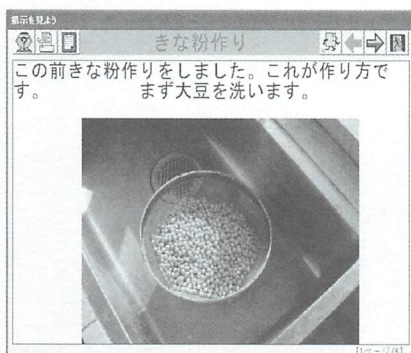
校内のコンピュータがネットワークで結ばれ、いろいろな活動ができるようになっていきます。たとえば、理科や社会科などでインターネットを使っていろいろな情報を集め、学習に生かす活動をはじめとして、電子メールや電子掲示板を利用して、学校内の他の学級・学年だけでなく、市内の他の学校、さらには他の市町村・他県・他の国との交流や共同学習が始まっています。

高浜小学校と北小学校では、3年生が「総合的な学習の時間」で、「大豆」について学んでいます。それぞれが調べたことや、大豆を育てたときの苦労や収穫の様子、みそを作ったり、きな粉を作ったりしたときの様子などについて、電子掲示板を使って互いに情報交換しながら学習を進めて

います。



北小学校からの情報



高浜小学校からの情報

また、読書推進活動の一環として、市内の小中学校全体で、「私のすすめる一冊の本」の取

り組みがあります。自分がみんなにすすめた本について、コンピュータを使って紹介コーナーを作り、それをインターネットを使うことで、校内だけでなく、他の学校にも紹介しあっています。紹介はすでに数百件にも上っています。特に南小学校は読書推進優秀校として茨城県内30校の1校に選ばれました。

テレビ会議も盛んになってきています。杉並小学校と南小学校の間では、国語の授業で、宮澤賢治の作品についての話し合いがテレビ会議を使って行われました。また、市内の学校同士だけでなく、府中学校和と大分の南部小学校、杉並小学校と沖縄の兼原小学校など、他県との交流も行われています。

コンピュータの活用が盛んになり、インターネットを使うことで、学校間の協力もいろいろな場面で多くなってきました。府中小学校の5年生が校外学習でNHK水戸放送局と茨城新聞社にいった際には「モバイル活用」がおこなわれました。テレビ電話機能のある携帯電話を使い、見学の様子を杉並小学校・南小学校に伝えました。それぞれの学校では、学校にいながらに

て、放送局や新聞社の様子を見るだけでなく、見学している府中小学校の児童と同じように質問もできました。また、杉並小学校の3年生が消防署見学に行った際にも、南小学校と三村小学校が同じような活用を行いました。



NHK水戸放送局で取材 (府中小)



インターネットを使って学校から見学・質問 (南小)

このように、学校でのIT機器を使った学習活動が積極的にすすめられています。1月28日・29日に全国学校インターネット中間発表会が鹿児島県川内市で行われ、3000以上の対象校の中から15件の発表がありました。その発表の1校として、府中小学校が発表を行いました。その発表についても、鹿児島県に出向いて行うのではなく、発表者は学校(府中小学校)にいながら、インターネットを使って全国の学校に発信し研究協議を行うという先進的な方法で行われました。



全国発表の様子を学校で参観

なお、各学校の取り組みの成果については、11月頃に発表会が計画されています。

平成 15 年度 合併処理浄化槽補助金のお知らせ

石岡市では、生活排水による公共水域の水質汚濁防止のため、下水道認可区域外及び農業集落排水実施区域外に合併処理浄化槽を設置する方に、予算の範囲内で補助金を交付します。

【補助限度額・補助対象となる建築物の用途】

5人槽	354,000円	※専用住宅 ※店舗等併用住宅
7人槽	411,000円	
10人槽	519,000円	

◆申請方法

- 環境保全課窓口（1階6番）で仮受付をします。
 - 申請者の住所・氏名・電話番号
 - 合併処理浄化槽の人槽・設置場所
 - 施工業者の住所・氏名・電話番号
- 仮受付日から1か月以内（期限日まで）に添付書類を添えて補助金交付申請書を提出してください。

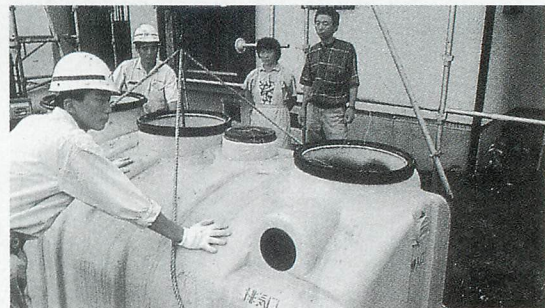
◆受付期間

平成15年4月1日～平成16年2月末日まで
 ＊ただし、年度内に補助事業が完了するもの

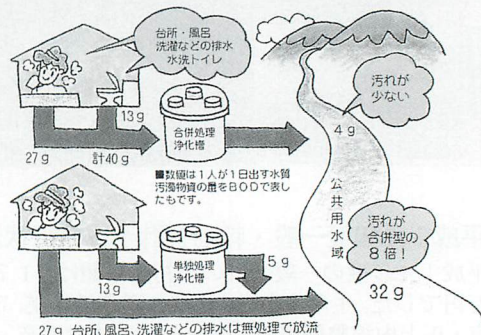
◆ご注意ください!!

- ＊必ず設置する前に申請してください。
- ＊設置後に申請されても補助の対象になりません。

※問い合わせ 環境保全課 水質保全係（内線142）



▲し尿と生活雑排水を処理できる合併処理浄化槽



固定資産の縦覧制度が変わります

平成14年度の税法改正により、従来の「固定資産課税台帳」の縦覧から「土地価格等縦覧帳簿」・「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧に変わります。

これまでの固定資産課税台帳の縦覧制度は、一葉ごとの固定資産課税台帳の固定資産を関係者の縦覧に供する制度でしたが、これを石岡市内に所在する土地又は家屋の納税者の方が、市内の他の納税者の土地や家屋と比較することができるように、新たに整備する土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿を市内の納税者の方の縦覧に供する制度に改めたものです。

なお、縦覧制度の改正に伴い、固定資産課税台帳を納税義務者本人等に表示する制度として、固定資産課税台帳の閲覧制度が創設され、期間等は異なりますがこれまでの縦覧制度に変えて行きます。

縦覧期間について

平成15年4月1日（火）～平成15年6月2日（月） 午前8時30分～午後5時まで

＊ただし、土・日曜日及び祝祭日の閉庁日を除く。

縦覧場所について

石岡市役所 総務部 税務課 資産税係（1階2番窓口）

縦覧の対象者について

縦覧できる方は、固定資産税（土地及び家屋）の納税者です。この場合、納税者の同居の親族で納税者から委任があると認められる方、当該納税者の代理人として委任状等を提示された方も含みます。なお、土地の納税者は土地の、家屋の納税者は家屋の、両資産の納税者は土地・家屋双方の縦覧帳簿の縦覧ができます。

縦覧手数料について

- ＊縦覧期間中については、縦覧手数料は徴収いたしません。
- ＊縦覧期間中の固定資産課税台帳の閲覧手数料も徴収いたしません。

留意事項

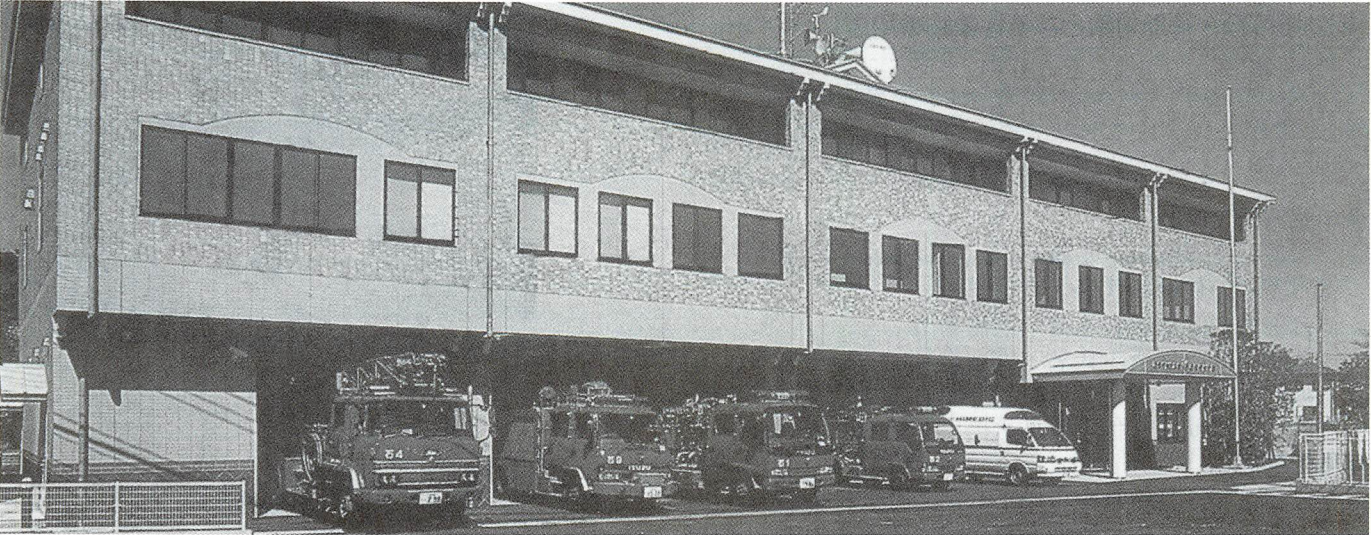
- 本人確認のため、運転免許証等を提示いただきますのでご協力をお願いします。
- 縦覧できる方かを確認するため、お手持ちの納税通知書、課税明細書を持参してください。
- 償却資産は、縦覧の対象になりません。

※ 問い合わせ 税務課 資産税係（内線114・115・175）



石岡市の家計簿

※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14年12月31日現在の財政状況をお知らせします。



新しく整備された消防本部庁舎

◆平成14年度一般・特別会計予算執行状況

平成14年度の一般会計の当初予算額は、172億3,000万円でした。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、新池台住宅建設事業、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。

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、181億4,372万3千円となりました。増となりました主な事業は、ひまわりの館短期入所生活介護施設改修事業、地域総合整備資金貸付事業、幸町・正上内線整備事業などです。12月末の収入済額は116億9,435万2千円（予算に対する収入率は64.5%）、支出済額は101億2,888万2千円（予算に対する支出率は55.8%）です。

特別会計の当初予算額は142億3,156万4千円でした。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、144億1,491万7千円となりました。

◆平成14年度一般会計予算執行状況

(単位：千円)

歳入	12月末 予算現在額	4月～12月収入済額 (予算に対する収入率%)	歳出	12月末 予算現在額	4月～12月支出済額 (予算に対する支出率%)
市税	7,461,999	5,868,962 (78.7)	民生費	4,053,355	2,040,135 (50.3)
地方交付税	2,620,000	2,404,627 (91.8)	土木費	3,030,055	952,046 (31.4)
市債	2,263,958	441,980 (19.5)	教育費	2,783,706	1,982,865 (71.2)
国庫支出金	1,579,167	498,922 (31.6)	公債費	2,303,618	1,365,211 (59.3)
県支出金	700,949	125,677 (17.9)	総務費	2,034,249	1,213,903 (59.7)
地方消費税交付金	484,000	307,111 (63.5)	衛生費	1,410,101	980,739 (69.6)
諸収入	467,154	276,333 (59.2)	消防費	989,547	687,036 (69.4)
繰越金	358,920	804,594 (224.2)	農林水産業費	911,845	490,490 (53.8)
地方特例交付金	246,800	242,647 (98.3)	商工費	312,153	224,098 (71.8)
地方譲与税	231,500	147,395 (63.7)	議会費	255,336	189,727 (74.3)
その他	1,729,276	576,104 (33.3)	その他	59,758	2,632 (4.4)
合計	18,143,723	11,694,352 (64.5)	合計	18,143,723	10,128,882 (55.8)

※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が含まれています。

◆財政用語一口メモ

※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。

◆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14年度の都市計画税の収入見込額は5億7,161万2千円です。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出金、街路整備事業、公園事業などです。

◆平成14年度特別会計予算執行状況

(単位：千円)

会 計 名	12 月末予算現在額	4 月～12 月収入済額 (予算に対する収入率%)	4 月～12 月支出済額 (予算に対する支出率%)
授 産 所	26,362	17,260 (65.5)	18,181 (69.0)
国 民 健 康 保 険	4,361,672	2,433,904 (55.8)	2,793,037 (64.0)
簡 易 水 道 事 業	21,251	12,487 (58.8)	10,987 (51.7)
下 水 道 事 業	2,322,465	475,771 (20.5)	1,072,837 (46.2)
駐 車 場	38,909	27,561 (70.8)	5,279 (13.6)
老 人 保 健	4,312,759	2,661,831 (61.7)	2,769,140 (64.2)
石 岡 駅 東 土 地 区 画 整 理 事 業	176,924	7,957 (4.5)	28,356 (16.0)
農 業 集 落 排 水 事 業	712,274	21,309 (3.0)	88,437 (12.4)
公共用地先行取得事業	228,191	0 (0.0)	228,190 (100.0)
霊 園 事 業	55,790	33,182 (59.5)	20,980 (37.6)
介 護 保 険	1,957,966	1,003,295 (51.2)	1,190,853 (60.8)
介 護 サ ー ビ ス 事 業	200,354	116,329 (58.1)	150,264 (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が含まれています。

◆財産 (12 月 31 日現在、市が所有している財産)

土 地	1,204,638.15 m ²
建 物	171,280.79 m ²
基 金	5,251,189 千円
有価証券・出資金	262,474 千円

市債とは、家計に例えると住宅ローン等の長期借入金と同じことを言います。道路・福祉施設・大規模な公共施設等を建設・整備するには、一時的に多額の費用が必要となるため、市債を借り入れることにより、財源を確保しています。

財産とは、家計に例えると貯金や持ち家のことを言います。基金は、将来を見据えてあらかじめ積立金を蓄えておいて、必要に応じて取り崩して利用しています。市の所有している土地・建物の主なものとしては、市役所本庁舎・市民会館・小中学校・公民館・市営住宅等があります。

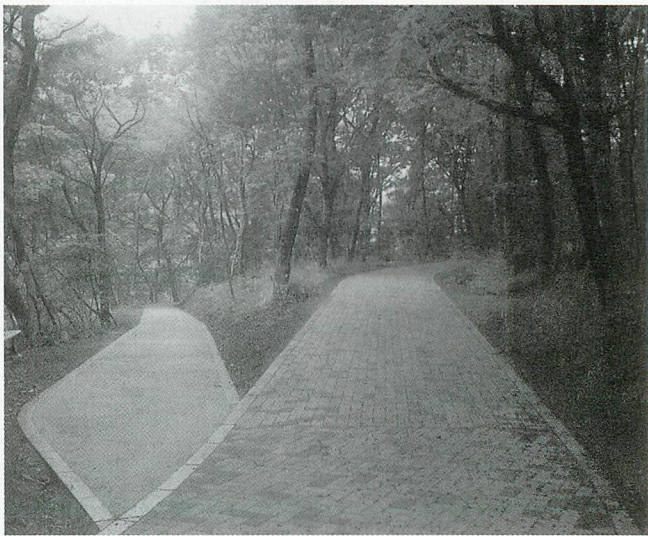
◆市民一人当たりの市債残高・財産

市 債 574,310 円 	土 地 22.58 m ² 
基 金 98,433 円 	建 物 3.21 m ² 
有価証券・出資金 4,920 円 	※市民一人当たりの市債残高・財産＝市債・財産合計額 ÷H14.12.31人口(53,348人)

◆市債 (12 月 31 日現在、市が借りているお金)

(単位：千円)

会 計 名	金 額
一 般 会 計	16,638,836
下 水 道 事 業	10,660,107
農 業 集 落 排 水 事 業	1,760,677
公共用地先行取得事業	1,079,450
石 岡 駅 東 土 地 区 画 整 理 事 業	278,989
霊 園 事 業	220,220
合 計	30,638,279



龍神山麓に広がる「龍神の森」の散策路



忘れていませんか！

軽自動車税にかかる変更手続き

(50cc バイクを含みます)



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になりますので、ご注意ください。

なお、手続き先は車種によって違いますので、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は

↓
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	手続きに必要な物
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) 転出先で使用する場合は、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 (土浦市卸町 2-1-3) ☎ 0 2 9 (8 4 2) 8 1 1 1 〈水戸ナンバー〉 関東運輸局茨城陸運支局 (水戸市住吉町 3 5 3) ☎ 0 2 9 (2 4 7) 5 1 1 8 ※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(土浦市卸町 2-2-8) ☎ 0 2 9 (8 4 3) 3 5 3 5 〈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) ☎ 0 2 9 (2 9 3) 9 9 8 9 ※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 1 1 6)

まさかの時のために！

県民交通災害共済

※平成15年度の新規(継続)加入受付中※

◆受 付 市役所1階7番窓口

◆年 会 費 大人 9 0 0 円・中学生以下 5 0 0 円

◆共済期間 平成15年4月1日～平成16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)

市営自転車駐輪場

ご利用のみなさんへ

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。

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れていない方は、石岡市自転車駐輪場使用届出書を提出してください。

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。

登録の手続きは、市役所7番窓口で随時受けています。代理の方でもできます。

(届出の用紙は交通対策係に用意してあります)

※問い合わせ

市民活動課 交通対策係
☎ (23) 1 1 1 1 (内線129)

☆石岡市のホームページからも見ることが出来ます



スポーツ安全保険 はみんなの安心を約束します。

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動などに最適な保険です。（5名以上の団体でご加入ください。）

団体	対 象	加入 区分	対象となる 事故の範囲	掛金 (1人年額)	傷害保険				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
					死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子どもの団体	・中学生以下の子ども ・子どもの保護者 (スポーツの指導者・審判を除く)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 財物賠償 1事故 500万円 (各免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	・中学生以下の子ども	AW	団体活動中とその往復中	1,050円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	上記補償に身体・財物賠償 合算で 1事故 500万円を加算	対象と なりません
			団体活動中とその往復中以外		100万円	150万円	1,000円	500円	身体・財物賠償 合算で 1事故 500万円 (免責1,000円)	
大人の団体	・子どものスポーツ団体の指導者 (C区分での加入もできます)	AC	団体活動中とその往復中	1,000円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 財物賠償 1事故 500万円 (各免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	・文化活動、ボランティア活動、地域活動 (スポーツの指導、審判、ダンス、踊り等を除く)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 (免責1,000円) 財物賠償 1事故 500万円 (免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	・老人クラブなど (60歳以上)	B		800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	・大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む)	C		1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	・危険度の高いスポーツ活動 (アメリカンフットボール・山岳登山など)	D		9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

- *保険期間 平成15年4月1日～平成16年3月31日（受付期間は3月から）
- *加入に関する問い合わせ先 （財）スポーツ安全協会茨城県支部 ☎029（300）4710
- *電話受付時間 午前8時30分～午後5時（土・日・祝日は除く）

まちかど情報センターニュース

- ◆市民参加のまちづくり推進事業 公開講座
「みえない恐怖をこえて」～放射能漏れ事故、トップの決断～
三月二十九日（土）午後七時～九時 福祉会館2階会議室
講師 村上 達也氏 東海村村長
- ◆建築士相談会 三月十六日（日）午後一時～六時
- ◆折り紙教室 たんぽぽの会
三月二十二日（土）午後一時三十分～四時
春の花々をつくりまします。
- ◆よみきかせ会 おはなしなあとに 四月十二日（土）午後二時～
「ともだちや」をシリーズで読んでいきます。おたのしみに！
- ◆まちかど音楽祭 三月二十三日（日）午後二時～
「歌声をハープにのせて」
水間利枝さんによるグランド・ハープの弾き語りをいたします。
- ◆わんにゃんキッズ 毎週火曜日 午前十時半～十二時半
よい天氣に誘われて、お散歩に行くことも：
ゴスペルやってみたい人を募集します。
- ◆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
- ◆その他の活動
会議室は、市民の皆様の活動に利用していただいております。
使用料は、無料です。お気軽にお使いください。
手芸教室、不登校の親の会（ひまわりの会）の日程などにつきま
しては、まちかど情報センターまでお問い合わせください。
ミニギャラリーでは、市民の皆様の作品を展示させていただいて
おります。
展示希望の方は、情報センターまでご連絡ください。

※問い合わせ
まちかど情報センター（木曜日・定休日）☎（27）5171

第1回 石岡生板池釣り大会

誰でも親しめる水辺の環境を創造し、釣り・観察・散策などのできる『自然と触れ合える池づくり』を目指して、活動をしているボランティア団体《生板池を守る会》が主催する初めてのイベントです。

環境保全に取り組む当会の活動を広く知って頂くとともに、市民・行政・企業とが一体となって環境問題を考えるきっかけになればと願っております。皆様の参加をお待ちしております。

◆日 時 4月6日(日曜日) 午前6時から午後1時【雨天決行】

◆受 付 生板池釣り大会本部 当日、午前5時から
*当施設の釣り台(約50台)は、受付順に抽選により決定します。

◆参加費 無 料

◆検 量 午後1時より2時受付終了

◆対象魚 ヘラブナ・マブナ

◆競 技 個人陸釣り・竿1本・リール禁止・餌は各自持参

◆審 査 量目・大型・外道賞など

*一般の部(高校生含む)

*子供の部(小・中学生)

*女子の部

◆表彰式 本部前にて午後3時から

*市長賞・教育長賞などの各賞が贈られます。

※問い合わせ 生板池を守る会事務局 ☎(26)8100



平成15年4月1日から

ごみ収集日が一部変更になります

*国府・貝地・茨城・田島地区のみなさんへ

空き缶・金属、茶色のびん、その他のびんの収集日が、木曜日から**水曜日**に変更になります。

ご協力をお願いいたします。

*その他のびんの収集日について

(全ての地区のみなさんへ)

今まで、その他のびんの収集がない月がありました
が、**4月より5週目の水曜日がない場合、翌月の第1週目の水曜日**が収集日となります(12月を除く)ので、ごみ収集日カレンダーを確認のうえ、ごみを出してください。

※問い合わせ

環境保全課 清掃係(内線144・169)



自衛隊幹部候補生募集

(一般・技術幹部候補生)

◆受付時期

4月7日(月)～5月9日(金)

◆応募資格

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(見込含む))
学校教育法による大学院修士課程修了者(見込)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。)

◆給 与

大学卒 214,600円
大学院卒 232,900円
ボーナス 4.65ヵ月(年)

◆試 験

1次 5月24日(土)
5月25日(日)(飛行要員のみ)
2次 6月24日(火)～6月26日(木)
のうち指定する1日
3次 7月26日(土)～8月 7日(木)
航空(飛行)要員のみ

◆入隊時期

平成16年3月下旬～4月上旬

◆問い合わせ先

自衛隊茨城地方連絡部 土浦事務所
☎029(821)6986
<http://www.ibaraki.plo.jda.go.jp>

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
福祉会館 ☎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

イベント

映画「折り梅」上映会

日時 4月11日(金)

*午後2時*午後7時上映

会場 石岡市民会館

入場料 1000円

問い合わせ *映画「折り梅」を観る会事務局 いしおか子ども劇場 ☎(24) 3008

*グループホームいろいろ端石岡 ☎(27) 6000

大正琴発表会

日時 3月30日(日)

午後1時30分開演

会場 杉並コミュニティセンター

入場料 無料

演奏曲目 春の小川・悲しい酒・ちやつきり節・さくら他

問い合わせ

*福島 ☎(23) 4546

*沖田 ☎(24) 0588

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6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 電話またはハガキで申し込み。

申込締切 4月4日まで

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

または岡野090-5760-6427

ふれあい農園を

ご利用ください!

自家製野菜の生産に興味・関心をお持ちの方、農業を体験したい方、ぜひご利用ください。

受付期間 4月1日~

*土・日曜、祝日は除く

受付場所 市役所農政課 (1階16番窓口)

利用料 6120円

農園場所 宮部・東府中地区

申し込み・問い合わせ 印鑑と利用料を添えて農政課まで申し込み。(内線165)

日時 3月28日(金)

午前8時40分~午後1時頃

募集人員 小学生以上の親子40名

見学場所 ①茨城乳業(乳製品を主にジュース・ゼリー等食品を製造) ②富士特殊紙業(食品包装部分等のプラスチック

クフィルム印刷)

参加費 無料

申込方法 ハガキに参加者名・住所・電話番号を明記し申し込み

申し込み・問い合わせ 石岡商工会議所 〒315-0013 石岡市府中1-5-8 ☎(22) 4181

はつらつ健康麻将 マシヤン 初心者教室

「健康麻将」とは、「賭けない、飲まない、吸わない」を基本理念に、誰でも気軽に始めることが出来る楽しい知的ゲームです。脳の活性化に効果があり高齢者の痴呆予防にもつながるといわれています。

対象者 原則、初めて麻将を

やる方で概ね60歳以上の男女

実施日 4月16日~6月4日

までの毎週水曜日(8回)

午前10時~正午

場所 麻雀クラブ「モール」(土浦駅西口より徒歩3分)

募集人員 16名

会費 8000円

※初回時一括納入

申込方法 往復はがきで申し込み(返信の宛先記入)

申込締切 3月31日(月)

申し込み先 〒300-0812 土浦市下高津2-7-46 土浦保健所内県南地域・高齢者はつらつ百人委員会事務局・健康麻将係

問い合わせ ☎090-2904-6428 (福永まで)

善意銀行

《金品の部》

・イシンホーム石岡店 イシン会 70,000円
・水戸ヤクルト販売株式会社 55,000円
・パッチワークおはりばこ 5,000円
・土浦友の会 5,000円
・常陸國で「風土記花暦」を唄う会 30,000円
・センチュリープラザ石岡 37,435円
・株式会社 中泉商事 88,636円
(スパ-石岡 鹿の子店・高浜店・旭台店)
・(社) 石岡青年会議所 9,560円

《物品の部》

・国府中学校 使用済み切手・テレホンカード1,082枚
・栗原 隆 使用済み切手
・退職公務員連盟石新支部 未使用タオル123本・雑巾7枚・袋9個
・まちかど情報センター 市民会館 使用済み切手
・桜井 一郎 中津川村社子后神社奉納餅1袋
・さつき老人クラブ 雑巾 70枚
1月31日締切分 (敬称略・順不同)
— 石岡市社会福祉協議会 —

健康メモ 41

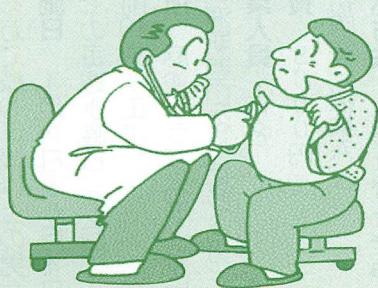
「高脂血症」

ごとう内科 後藤 厚



あなたは、コレステロールが高いと言われていませんか。血液検査で総コレステロールが220以上、あるいは中性脂肪が150以上の時に高脂血症と診断されます。特に血液中のコレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）が増えると動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳血栓・脳塞梗、足などの閉塞性動脈硬化症などを起こしやすくなります。コレステロールの目標値の基本は240未満ですが、加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、高血圧・心臓病・糖尿病などの合併がある場合、タバコを吸っている場合などには、動脈硬化を予防するために更に治療目標は厳しくなります。このように治療目標は人によって違いますので、あなたの場合にコレステロールをどこまで下げるべきなのか主治医にお尋ねください。治療の基本は運動療法や食事療法ですが、これらの治療を十分行っても目標値に達しない場合は、やむを得ず薬物療法を行うことになります。したがって、薬を飲む必要があると主治医に診断された場合には、ずっと飲み続ける必要があるということになります。高脂血症の薬には、心臓病などの予防効果が高い、良い薬がたくさんあり、日本国内でも数百万人もの人がこれらの薬を飲んでいますが、最もよく処方されているスタチン系と言われる薬、フィブラート系と言われる薬では、本当に稀なことですが、横紋筋融解症という筋肉の障害が起きることが知られています。また、これらの薬と一緒に飲むと、この副作用が非常に出易くなることから、同時に服用することはできません。どんな薬にも副作用はあるのですから、必要だとわかっている薬を怖がって飲まないのではなく、あなたの症状に合った薬を処方してもらい、予測できない副作用を早く察知するために、脱力・筋肉痛、赤い尿などに注意しつつ、薬の効果と副作用を調べるために定期的に血液検査などを受けるべきです。もちろん便利な薬があるからといって、安易に薬を飲み始めるべきではありませんが、副作用が心配だからとか、ずっと飲み続けなければいけないからという理由で、必要な薬を飲まないのも考えものです。高齢

化社会の中で、介護など受ける必要のない健康的で豊かな老後を過ごすためにも、高脂血症は症状が出る前に是非とも治療しなければならない病気なのです。



軽度生活援助事業

（ホームヘルプサービス）

- ◆内容 石岡市のヘルパーが家庭を訪問し、調理・洗濯・掃除・買い物などの軽度の生活援助を行います。



- ◆対象者 おおむね65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯で、日常生活上の援助が必要な方

- ◆利用料 1時間 208円
（生活保護法による被保護世帯は無料）

※問い合わせ

石岡市基幹型在宅介護支援センター ☎ (35) 1127

「まちかどの集い」

石岡市基幹型在宅介護支援センター

介護に関する相談や情報交換の場、交流の場として、4月からあらたにスタートします。

- ◆日時 毎月第3水曜日 午前10時～正午
第1回は、4月16日（水）

- ◆場所 まちかど情報センター

- ◆対象 石岡市在住の方

- ◆内容 ①在宅介護に関する相談
②健康相談
③痴呆や寝たきりの予防についての相談
④談話会やレクリエーション

- ◆費用 無料

*参加申込は不要です。当日、直接会場におこしてください。

※問い合わせ

石岡市基幹型在宅介護支援センター ☎ (35) 1127

ふれあいの里石岡ひまわりの館から

4月1日より、利用時間が変更になりますので、お知らせいたします。

- ◆入浴施設・トレーニング室

最終受付が、午後8時で午後9時終了となります。

- ◆団体利用のホールや研修室

今までとおりで午後10時までの利用時間です。

*申請は、利用日の1週間前までに手続きをお願いいたします。

※問い合わせ ひまわりの館事務所 ☎ (35) 1126

ストレスは

柔軟に受け止めよう

めまぐるしく変化する現代、ストレスを受けずに生活することはできません。ストレスを柔軟に受け止め、上手に解消するようにしましょう。

休養で

ゆとりある心をもとう

厚生労働省の「平成12年保健福祉動向調査」によると、最近1カ月のストレスが「大いにある」「多少ある」と答えた人は54.2%にのぼりました。男性では仕事を、女性では自分や家族の健康・病氣・介護をストレスの対象としてあげています。このように現代人にとってストレスは避けることのできないものです。

ストレスへの対応能力を高め、柔軟に受け止めて解消することで、心の健康を保ちましょう。そのためには、心身の疲労回復や充実した人生を目指すための休養、ストレスと上手に付き合う柔軟性、十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食生活などが重要な要素となつてきます。

なかでも休養は、ただ単に家でテレビを見てゴロゴロとしていたのでは、本当の意味での休養にはなりません。休養には、心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す「休む」という面と、明日への鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康を高める「養つ」という面があります。こうした2つの休養をとることで、たとえストレスを受けても、しなやかに受け止めて上手に解消していく、ゆとりある心をもてるのです。

ストレス対処法

自分なりの リラックスの方法を身につける

寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩をするなど、自分が一番リラックスできる方法を見つけてみましょう。

趣味や旅行などで 気分転換をする

ストレスに押しつぶされないようにするには、気分転換をはかることも大切です。熱中できる趣味をもったり、旅行をするのもいいでしょう。

十分な睡眠

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、ストレスを増す方向に作用します。十分な睡眠を心がけましょう。

適度な運動と 栄養バランスのとれた食生活を

運動や食生活は、身体の健康ばかりでなく、心の健康にも大きく影響します。適度な運動や規則正しい栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。



腹式呼吸

呼吸の仕方には、胸式呼吸と腹式呼吸があります。その違いを簡単にいうと、胸式呼吸は胸でする呼吸で、腹式呼吸は横隔膜を運動させて行う呼吸です。

腹式呼吸で息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内臓が下がり、おなか膨らみます。次に深く息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて、肺の底に停滞しがちな二酸化炭素をより多く排出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。その結果、新陳代謝が盛んになり、便秘や肌荒れ、低血圧の改善、ストレスの解消に効果があるといわれています。





ハーモニーコーナー 68

男女共同参画社会の実現に向けて

子どものDVサインに気付く

子どもたちは家庭が心休まる場所でなかったとしても、その子なりに必死に環境に適応しようとしています。ある程度年齢のいった子どもでも家庭内の暴力のことを、他人にうち明けることはとても勇気がいることです。大人であれば自分の選択で暴力的な関係から抜け出すこともできますが、子どもは自分の力で暴力を止めることも、環境を変えることもむずかしいのです。

自分の感じている怒りや悲しみをうまく表現することができず、抑うつ的になって外の世界との関係を拒んだり、怒りを爆発させたりする子どもたち。彼らを問題児として簡単に片づけず、おとなしい子や手のかからない子をよい子のひとことで見過ごさないことが大切です。子どもたちが発している声にならないSOSに、周囲の大人たちができるだけ早く気付いてあげるべきです。

年齢にかかわらず共通するDVサイン

- ・衝動性、攻撃性が強く感情のコントロールがむずかしい
- ・不安、抑うつなどの心理的な影響のため、落ち込んで生気がない
- ・通常では起きそうもないケガや傷跡がある
- ・いつも一人で遊んでいて、友達ができず孤立することが多い
- ・問題を解決する手段として暴力を使ってしまう
- ・いつも汚れたままの衣服を着ていたり、栄養不良の兆候がみられる
- ・退行（絶えず注目を引こうとする、赤ちゃん言葉をつかう等）がみられる
- ・怒り以外の感情を表現することが苦手である
- ・慢性的な身体症状として頭痛や腹痛がみられる

資料：子どもをサポートするために（アジア女性基金）

◆女性のための困りごと相談 毎月2・4木曜日 13:30～16:00 場所 市役所4階会議室

フェミニストカウンセラーが悩みごとの相談をお受けします
一人で悩まず ご相談ください 電話での相談もお受けします

- ・日常生活での心配ごとや悩みごと
- ・家庭での悩みごと
- ・子育てでの悩みごと など

石岡市役所企画課女性行政係 ☎ 0299-23-1111 【内線224】

石岡市議会議員一般選挙

立候補予定者説明会開催のお知らせ!!

4月27日（日）に行われる「石岡市議会議員一般選挙」に立候補を予定される方を対象に、次のとおり説明会を開催いたします。

- ◆期 日 平成15年3月25日（火）
- ◆時 間 午前10時
- ◆場 所 石岡市役所4階第2会議室
- ◆説明内容 立候補届出・選挙公営・選挙運動・収支報告など

- ◆その他 立候補届出などに必要な諸用紙類を説明会当日、会場でお渡しします。立候補予定者又はその代理者、出納責任者の方は必ず出席してください。

*立候補届出事前審査は、4月3日（木）と4日（金）の午前9時から午後5時まで、市役所2階会議室で行います。

※問い合わせ 石岡市選挙管理委員会 ☎ (23) 1111 (内線255)

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
「けやき」



市の花
「ひまわり」



市の鳥
「ひばり」