

の いしおか

広 報

2003年 (平成15年)

5・15

No.735



資料提供 まちづくりアカデミーⅢ

【主 な 内 容】

- ◆ 検証 石岡地方の市町村合併
- ◆ 茨城県交通安全条例
- ◆ 平成 15 年度地籍調査が始まります
- ◆ ふれあい農園をご利用ください
- ◆ 保健センターだより

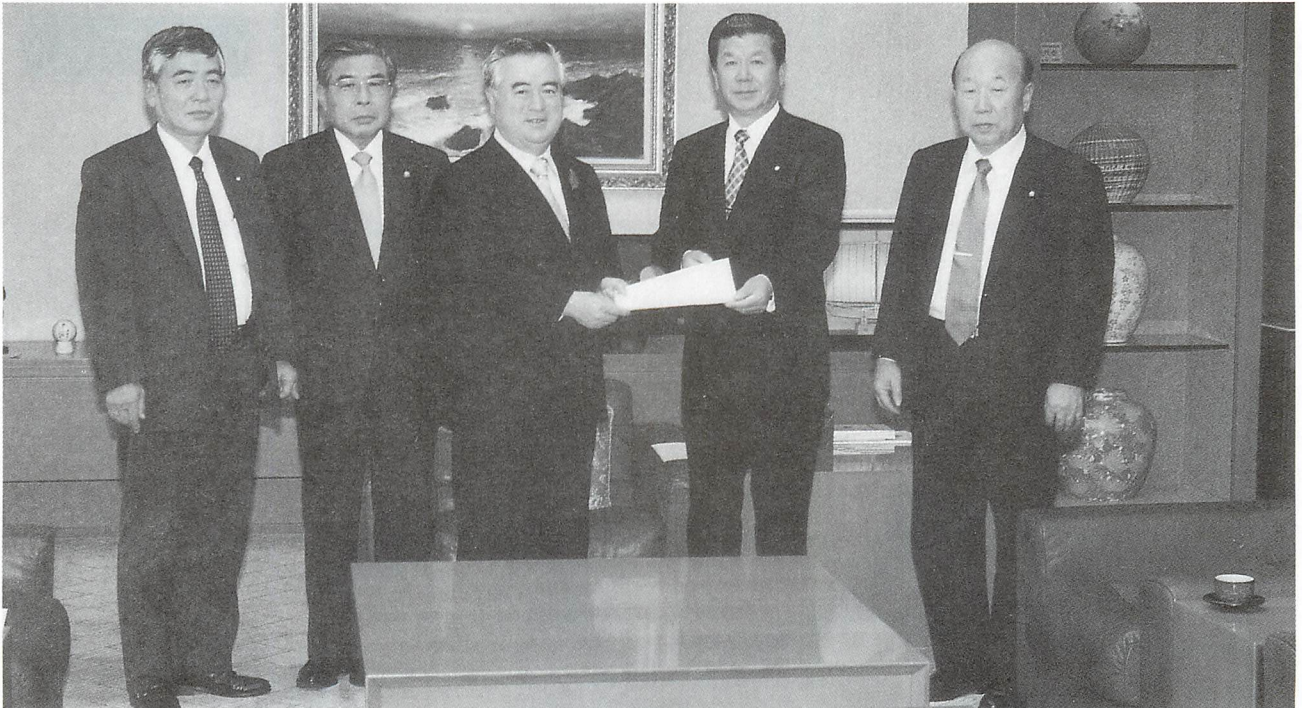
府中酒造 (ふちゅうしゅそう)

関東の灘と称された醸造の町を象徴する府中酒造の蔵屋敷。江戸期の風格を漂わせる門は、府中の町の見附門を模したという。

検証 石岡地方の市町村合併

将来のためにみんなで考えよう（その13）

美野里町・玉里村・八郷町・石岡市合併協議会がスタート



▲合併重点支援地域指定の申請（左から鶴町玉里村長、横田石岡市長、橋本県知事、島田美野里町長、関野八郷町長）

●合併協議会設立の議案を可決

合併協議会をつくるためには、美野里町・玉里村・八郷町・石岡市の4つの市町村が合併協議会をつくるといった同じ内容の議案を、それぞれ4つの市町村の議会で認めてもらわなければなりません。

そのため、平成15年4月10日に4つの市町村が、臨時の議会を開き審議をしました。その結果、4つの市町村の議会は、5月1日から合併協議会をつくって協議をしていくことを認めました。

●合併重点支援地域の指定

茨城県は、合併協議会の設立が具体的となった場合、その地域を合併重点支援地域と指定して、さまざまな市町村合併の支援をしています。

そのため、4つの市町村長は、4月11日に県知事に対して、合併重点支援地域の指定を申請し、同日付けで県知事から指定を受けました。

●合併協議会の設立

5月1日に美野里町・玉里村・八郷町・石岡市合併協議会という名称で合併協議会は設立されました。この合併協議会の委員は、市町村長や議会代表、そして市民の代表からなる組織です。

第1回の会議は、5月16日午後1時30分から石岡市杉並の保健センター会議室で公開のもと開催されます。いよいよ4つの市町村による将来のまちづくりの協議会がスタートします。

合併重点支援地域への支援内容

- (1) 合併協議会の運営及び新市町村建設計画への助言を受けることができます。
- (2) 合併協議会事務局への県職員が派遣されます。
- (3) 事業に係る資金の貸付金利の優遇措置が受けられます。（現行0.1%）
- (4) 国や県の事業が優先して実施され、重点的な投資が行われます。
- (5) 道路、下水道、農林道、農業集落排水、交通安全施設などの生活関連基盤整備事業が優先して実施され、重点的な投資が行われます。
- (6) 生活環境、福祉、教育等の事業が優先して実施され、重点的な投資が行われます。

●市町村合併は、将来のまちづくりです。そのためには、地域の文化や自然、産業といった地域の持つ特性を活かしながらか進めることが大切です。

◆観光・まつり・施設等

石岡市	美野里町	玉里村	八郷町
石岡のお祭り 国分僧寺跡、尼寺跡 舟塚山古墳 高浜の釣り 常陸風土記の丘 ふれあいの里	コスモスまつり 四季の里 希望ヶ丘公園 花木園芸センター 文化センターみののれ	盆 綱 霞ヶ浦の釣り 玉里村民家園 いきいきふれあいサロン 文化センターコスモス	スカイスポーツ フラワーパーク 峰寺山西光院 ギター文化会館 温泉ゆりの里 国民宿舎つくばね

◆農 業

	石岡市	美野里町	玉里村	八郷町	合 計
農 家 数	1,723	1,599	454	3,492	7,268戸
就 業 人 口	2,161	2,233	711	4,314	9,419人
粗 生 産 額	489	1,030	276	1,144	2,939千万円

八郷町は、農業が盛んであり、美野里町は粗生産額の多い農業を行っている。

◆製造業

	石岡市	美野里町	玉里村	八郷町	合 計
事 業 所 数	130	89	29	70	318所
従 業 者 数	5,641	3,098	2,377	1,086	12,202人
製 造 品 出 荷 額	212,096	74,272	78,584	12,508	377,460百万円

製造業が多いのは、石岡市、美野里町である。

玉里村は、事業所数が少ないが従業員数・出荷額が多いのは、大規模な製造業があるためである。

◆卸・小売業

	石岡市	美野里町	玉里村	八郷町	合 計
商 店 数	810	283	76	270	1,439店
従 業 者 数	5,094	1,925	600	1,165	8,784人
年 間 販 売 額	129,273	52,601	12,118	18,435	212,427百万円

卸・小売業が多いのは石岡市、美野里で、年間販売額も同様に多い。

(数値は平成14年度茨城県市町村概況による)

■合併協議会

合併協議会は、地方自治法と合併特例法という法律に基づいた協議会です。ここでは、合併をするかどうかの検討も含めて、新しいまちをどうするかといった将来計画（新市建設計画）、新しい市の名前、市役所をどこに置くのか、合併はいつするのか、市民の負担や行政サービスなどをどうするのかといったように、合併に関するすべての事項について協議をします。

■合併協議会の委員

合併協議会の委員は、それぞれの4つの市町村から公平に選ばれます。その構成は、協議会の規約で決められています。

内訳は、各市町村長（4名）、各市町村議会の議長（4名）、各市町村議会から代表3名（合計で12名）、学識経験者は、各市町村の住民代表4名（合計で16名）と県から2名、そして大学教授1名となり、全体で39名の委員で協議が進められます。

■合併協議会の事務所

合併協議会の設立に伴って、協議会の運営や事務を担当する事務所が、石岡市杉並の保健センターに置かれました。



みんなで創ろう交通事故に不安のない社会

茨城県交通安全条例が施行されました。

施行日 平成15年4月1日

本県におけます交通事故による死者数は、昭和46年以降、常に全国ワースト10位以内にあり、多くの県民の方々が交通事故による犠牲を受けております。

平成14年は、331人の方が尊い命を亡くされ、31、622人の方々が負傷されました。

道路交通は、県民生活に直結しておりますため、交通事故を防止するためには、県民一人ひとりが交通法規を理解し、その遵守に努めることが求められます。また、思いやりの心を持ち、交通道德を高め、円滑で快適な交通社会を形成することが大切です。

このようなことから、交通事故に対し不安のない県民生活を実現するため、交通安全に関し、県、県民及び事業者の責務を明らかにし、県の施策の基本、県民及び事業者が取り組む活動等について定

め、交通安全を確保する施策や活動を県民や事業者と一体となって取り組むこととし、その基本となる茨城県交通安全条例を制定しました。

◆条例の特徴

1 県民の責務を規定しております。

交通安全は、県民一人ひとりの交通社会の一員としての自覚と責任に負うところが大きいことから、県民の責務として、「交通安全に関する理解」、「交通安全に関する活動の実践」、「車両を運転する場合における歩行者の安全の確保等」を定めております。

2 交通安全の日を規定しております。

交通安全は、県民一人ひとりが自分の問題として考え行動することが重要なことから、家庭、学校、職場、地域社会等において交通安全につい

て語り、交通安全に関する活動を実践する日として、毎月1日を「交通安全の日」と定めております。

3 県民や事業者と共に取り組む活動を規定しております。

交通安全は、各種団体・企業などの協力を得るとともに、県民自身の参加を得ながら、家庭、職場、学校、地域社会の中で推進することが大切であるため、「幼児・児童・生徒に対する教育」、「高齢者への配慮」、「飲酒運転の追放」、「違法駐車防止」、「座席ベルト等の着用の推進」を、県民や事業者と共に取り組む活動として定めております。

※問い合わせ

県生活環境部生活文化課
安全なまちづくり推進室
☎029(301)2842

赤十字運動月間

5月は「赤十字運動月間」です。

赤十字では、多くの方々に赤十字の活動を理解していただき、その活動を支える「赤十字社員（年額500円以上を納入してくださる方）」への加入をお願いしています。どなたでも加入することができまので、皆様のあたたかいご支援とご協力をお願いいたします。

主な赤十字活動

①国際救援

世界のほとんどの国に赤十字社が組織され、互いに協力しあつて世界各地の災害の被害者・紛争犠牲者や発展途上国の人々の支援を行っています。

②災害救護活動

地震や台風などの自然災害に対し、医療救護班を派遣するほか、被災者に毛布・日用品などの救援物資を配布します。

③医療事業

全国に赤十字病院等を93か所設置し、地域住民の医療の確保、福祉の向上に努めています。

④血液事業

献血いただいた血液を、医療機関の需要に対し24時間体制で対応しています。

⑤看護師養成事業

国内外の医療現場で活躍できる、優れた看護師を養成しています。

⑥各種の講習会

救急法・家庭看護法・幼児安全法・水上安全法の講習会を実施しています。

⑦その他

赤十字ボランティア活動、社会福祉施設の運営などの事業も行っています。

「すべての人々に人間の尊厳を」——日本赤十字社——

※問い合わせ 福祉部社会福祉課（内線156）

保育サポーター養成講座のご案内

少子・高齢化が進む現在、仕事と家庭を両立しながら働き続けることを希望する人が増えています。そこで、子育て経験者及び保育士有資格者で、保育サービスを行いたい方のための保育サポーター養成講座を開催します。

21世紀職業財団は、「育児・介護休業法」に基づく指定法人として、労働者の職業生活と家庭生活の両立支援事業を行っています。

6月23日(月)	オリエンテーション	10:00～ 15:00
	保育サポーターとしての心構え	
	ほ乳と食事	
6月24日(火)	子供の社会性と生活習慣	10:00～ 15:00
	緊急時の対策と応急処置	
6月26日(木)	子供の安全と病気	10:00～ 15:50
	子供の遊びと遊ばせ方	
6月30日(月)	病気の子供の世話	10:00～ 15:10
	病児の食事	
	保育サポーター登録について	
7月 1日(火)	子供の心と身体の発達	10:00～ 15:00
	保育サポーターとしてスタートするために	
	登録手続き	

* 定 員 50名

(子育て経験を活かし、保育活動をしたい方及び保育士有資格者。なおかつ、5日間受講でき、保育サポーターとしてすぐに活動可能な方)

* 申 込 期 間

6月9日(月)～6月13日(金)

* 受 講 時 間

20時間(保育士有資格者は免除科目あり)

* 場 所

石岡市福祉会館 ☎(22)2940
〒315-0014 石岡市国府5-7-1

* 受 講 料 無 料

* 申 込 先・問 い 合 せ

(財)21世紀職業財団茨城事務所
〒310-0011 水戸市三の丸1-4-73
水戸三井ビル12F
☎029-226-2413
FAX029-226-2740

春の行政相談週間

5月19日(月)～5月25日(日)

毎日の暮らしの中で、役所の仕事についての苦情や意見・要望はありませんか。

* 役所に相談したいが、どここの窓口に行けばよいか分からない。

* 役所に苦情を言いたい、直接窓口に行いたくない。

* 苦情を申し出たが、その措置に納得できない。

こんな時は、行政相談委員会にご相談ください。

行政相談委員は、役所・公団・公庫・郵政公社・NTTなどが行っている仕事についての苦情などを受け付け、中立・公平な立場で相談者の方に助言したり、関係機関に相談の内容を連絡することなどにより、問題解決を促進する仕事をしています。

わたしたちのまちの行政相談委員さんは、次の方です。自宅や定例相談所などで、常時相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

◆石岡市行政相談委員

田村 貞雄

総社一丁目10番19号

☎(23)7447

小口 利夫

染谷2302番地1

☎(22)2689

◆定例相談所

* 日 時 毎月第二金曜日 午後1時～3時

* 会 場 石岡市役所 会議室

※問い合わせ

秘書広報課 人権相談担当(内線211)

総務省茨城行政評価事務所行政苦情110番

☎029(253)1100

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 随 時

◆受付場所 市役所1階16番窓口 農政課

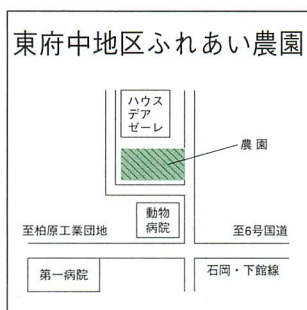
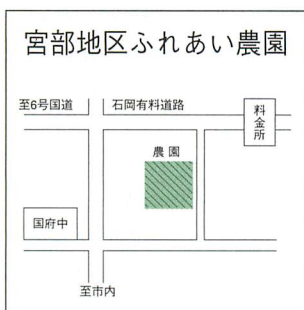
*土・日曜日、祝日を除く

午前8時30分～午後5時15分

*申し込みの際には、印鑑と利用料をご持参ください。

◆利 用 料 6, 120円

◆農園場所 宮部地区、東府中地区



※問い合わせ 経済部農政課 (内線165・166)

農薬は正しく使おう！

昨年、無登録農薬が全国的に流通し、使用されている実態が明らかとなり、国民の「食」に対する信頼を損なう大きな問題となりました。

このため、昨年12月に農薬取締法が改正され、3月10日からこの改正法が施行されました。

◆主な改正点

①無登録農薬の製造、輸入、使用の禁止（販売は従来から禁止）

②農薬使用基準に違反する農薬使用の禁止

③罰則の強化などであり、農薬を製造・輸入・販売・使用するすべての国民に関係する内容です。

農家だけでなく、家庭菜園や花壇・芝の手入れをする方であっても、農林水産省の登録番号のある安全性の確認された農薬を、ラベルをよく読んで使う必要があります。無登録農薬はみんなで排除しましょう。

*詳しい農薬情報は、農林水産省ホームページ

(<http://www.maff.go.jp/nouyaku/>) の「農薬コーナー」をご覧ください。

※問い合わせ 農政課 農政担当 (内線165・166)

平成15年度 地籍調査が始まります

石岡市の地籍調査は、今年で28年目をむかえます。

今年度の調査区域は『駅東I地区』として、下記地図の緑線にて囲んだ0.5km² (平方キロメートル) を実施します。

地籍調査は、国土調査法に基づく調査で一筆ごとの土地を測量し、新しい正確な地図 (地籍図) 簿冊 (地籍簿) を作成することが目的です。

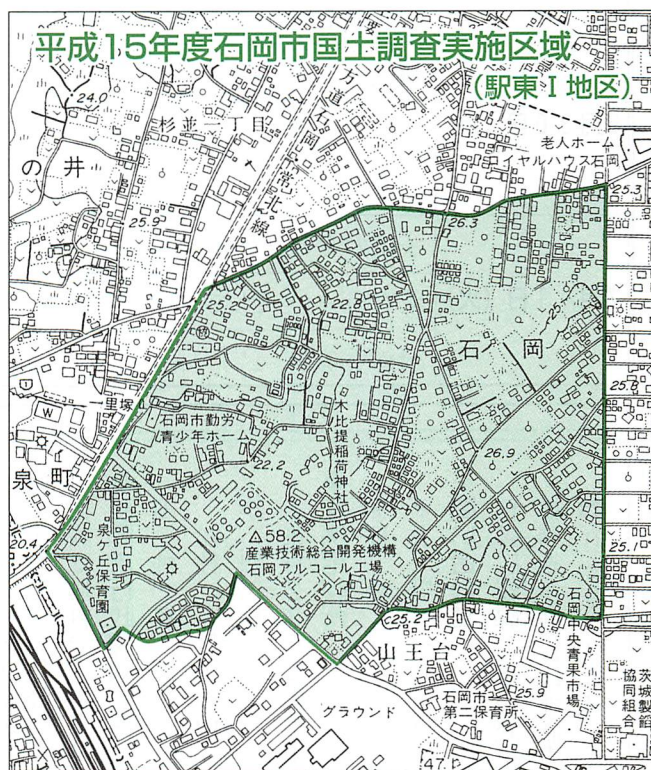
◆ 6月～9月 道路、水路の調査 (長狭物調査)

◆ 10月～1月 個人所有地の調査 (一筆地調査)

*地籍調査は、皆さんの土地という財産を守る大切な事業です。土地の境界立会を行う場合には事前に各土地所有者へ文書にて通知致しますので、ご協力をお願い致します。

※問い合わせ

経済部 農村整備課 地籍担当 (内線164・168)



お詫びと訂正

広報いしおか5月1日号 (No.734) 21ページの「温水プールでスポーツしてみませんか」三村小学校の時間区分で9:00～11:00、13:00～15:30、16:00～18:30とありましたのは9:00～12:00、13:30～16:30、18:00～21:00の誤りです。

お詫びして訂正いたします。

入札結果のお知らせ

平成15年2月から3月までの入札結果をお知らせします。
※詳しくは、財政課管財担当まで。(内線232)

番号	事業名	落札金額	請負業者	入札日
1	ひまわりの館短期入所生活介護施設医療用品購入	希) 3,900,000 子) 3,840,000 落) 3,695,000	㈱セントラルメディカル	15.2.5
2	14国補公・下第6号工事	希) 21,300,000 子) 20,840,000 落) 20,300,000	中嶋建設㈱	15.2.13
3	市役所庁舎会議室改修工事	希) 1,940,000 子) 1,910,000 落) 1,860,000	㈱相澤工務店	15.2.13
4	14単・市道5167号線排水整備工事	希) 10,570,000 子) 10,240,000 落) 10,000,000	原田建設㈱	15.2.13
5	14単・市道5341号線道路改良工事	希) 2,480,000 子) 2,440,000 落) 2,340,000	(有)浅野工務店	15.2.13
6	14単・市道3355号線測量設計委託	希) 2,810,000 子) 2,760,000 落) 2,650,000	㈱玄設計	15.2.13
7	14単・市道6515号線測量委託	希) 2,260,000 子) 2,210,000 落) 2,150,000	三友測量設計㈱	15.2.13
8	14単・市道0113号線測量委託	希) 1,410,000 子) 1,370,000 落) 1,300,000	昭和測量㈱	15.2.13
9	ひまわりの館短期入所生活介護施設備品購入その1	希) 1,850,000 子) 1,790,000 落) 1,750,000	㈱山新	15.2.20
10	14農集排第9区工事	希) 5,710,000 子) 5,560,000 落) 5,480,000	フクエンジニアリング㈱	15.2.27
11	14単・市道4040号線排水整備工事	希) 4,910,000 子) 4,810,000 落) 4,630,000	(有)横田組	15.2.27
12	14単・市道2045号線道路詳細設計委託	希) 3,080,000 子) 2,950,000 落) 2,900,000	㈱トータル設計	15.2.27
13	国衙跡埋戻し工事	希) 3,340,000 子) 3,260,000 落) 3,170,000	(有)正栄建設	15.2.27
14	14単・市道4055号線外舗装工事	希) 10,560,000 子) 10,340,000 落) 10,050,000	㈱木村工務店	15.3.11
15	14単・市道0209号線交安施設工事	希) 2,580,000 子) 2,490,000 落) 2,400,000	協和安全㈱	15.3.11
16	14単・市道2297号線排水整備工事	希) 2,480,000 子) 2,420,000 落) 2,360,000	(有)浅野工務店	15.3.11

常陸風土記の丘

減塩梅干し作り教室

風土記の丘では、市販の梅干しが塩分約16%以上なのに対し、10%程度の減塩梅干しを作ります。自分で漬けた美味しく健康志向の梅干しを味わいましょう。

◆日程

*第1回 下ごしらえ・下漬け

第1班 6月20日(金)

第2班 6月21日(土)

午前10時～午後2時

*第2回 土用干し 7月中旬

*第3回 本漬け 7月下旬

◆参加費 3000円

(梅5キロ・調味料・入園料を含む)

◆定員 各日30名 計60名

*要申込み・希望者多数の場合は抽選

※申し込み・問い合わせ

常陸風土記の丘事業所 ☎(23) 3888

まちかど情報センターニュース

◆教育に関する悩み相談

五月十七日(土)・二十八日(水) 午前10時～午後一時

NPO法人茨城教育ネットワークによる、不登校やいじめ、高校中退、週五日制、新課程による学力の悩み、あるいは子育ての悩みなど、教育全般に関する悩みの相談に応じます。

◆まちかどの集い 五月三十一日(水) 午前10時～正午

基幹型在宅介護支援センターからまちかど情報センターに出張して、誰でも介護や健康について気軽に参加できる相談、情報交換、交流の場を提供します。

◆税金相談・在宅介護相談ができます。

テレビ電話を使って、市役所税務課・在宅介護支援センターと相談をすることが出来ます。

相談時間は、午前10時～午後5時15分です。

◆まちかど学習会(介護編) 五月三十一日(水) 午後二時～四時

「ケアマネジャーの役割について」(基幹型在宅介護支援センターとの共催)

◆建築士相談会(予約が必要です) 五月十八日(日) 午後一時～六時

よみかかせ会 おはなしなあとに 六月十四日(土) 午後二時～二時三十分

「ともだちや」シリーズ第4弾「ごめんねともだち」(内田麟太郎作)を読みます。

◆まちかど音楽祭 五月二十五日(日) 午後二時～

アコースティックサウンドで君をノックアウト!

出演 ていじえ河原

◆折り紙教室 たんぽぽの会 五月二十四日(土) 午後一時三十分～四時

◆わんにゃんキッズ 毎週火曜日 午前10時半から12時半

◆心と健康相談 毎週水曜日 午前10時から午後四時

◆おしゃべり交流会 毎週水曜日 午前10時半から午後二時

◆その他の活動

*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、

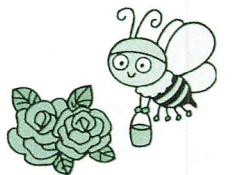
まちかど情報センターまでお問い合わせください。

*ミニギャラリー・会議室は、市民の皆様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。

※問い合わせ まちかど情報センター(木曜日・休館日) ☎(27) 5171

保健センターだより



※申込み・問い合わせ 電話 (24) 1386

ツベルクリン反応・BCG接種について

結核は、以前に比べて日本ではだいぶ減ってきましたが、現在でも毎年5万人の患者が発生しています。特に抵抗力のない赤ちゃんや乳幼児が感染すると、全身性の結核性髄膜炎などになったり、重い後遺症を残したりします。過去に結核にかかったかどうかは、ツベルクリン反応で検査をし、かかったことのない場合(陰性)は、結核菌を弱めたワクチンBCG接種をします。これにより肺結核は、50%、結核性髄膜炎は80%が予防できます。定期接種としての年齢の幅は生後3ヵ月から4歳未満ですが、なるべく早い時期に受けましょう。

麻疹(はしか)の予防接種について

麻疹(はしか)は1週間から10日ほど高熱や頑固な咳が続くだけでなく、肺炎・脳炎などの合併症の危険が高く、

風疹予防接種について

昭和54年4月2日から昭和62年10月1日まで間に生まれた方で、今までに風疹の予防接種を受けていない方は、予防接種を受けることをお勧めします。接種を希望される方は、保健センター窓口での申し込みが必要となります。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

*すでに風疹、MMR(新三種混合)の予防接種を済ませた方は対象外となります。

茨城県母と子のよい歯のコンクール

該当者 平成14年4月から平成15年3月までに、3歳児歯科健康診査を受診した児とその母親で、ともにむし菌のない者。(母は初期のむし菌で治療完了済み者も含むが4本以下。さし菌や冠を被っている菌は除く)

募集期間 5月26日～30日

応募先・問い合わせ 土浦保健所健康増進課歯科担当 午前9時～午後5時

電話 029(821)5398

歯の何でも電話相談

日時 6月8日(日) 午後1時～4時

受付電話番号

電話 029(823)7930
029(835)0737

茨城県保険医協会では、歯の衛生週間(6月4日)にちなみ、歯科医師による「歯の何でも電話相談」を開催します。

ふだん主治医に聞けないことなど、悩みや質問を何でも受け付けます。

相談料は無料で、秘密は厳守します。匿名で結構ですので、お気軽にお電話ください。

屋外機能訓練

去る四月十一日に、年一回の屋外訓練を実施しました。リハビリ患者とその家族、新会員の多数参加もあり、三十名での楽しい訓練となりました。

今回は岩井市にあります「ミュージアムパーク茨城県自然博物館」にて行いました。館内の宇宙や恐竜の展示物を見たり、満開に咲いた桜の花を楽しみながら広場で歩行訓練を行うことができました。当日は天気にも恵まれ、移動中の車内でも会話が弾み親睦も深められ有意義に過ごせたようです。

障害があることで外出もあきらめてしまうことなく、多くの方に参加して頂き、スタッフも大きな喜びを感じております。この事業にご協力頂いた皆様に深く感謝いたします。

「リハビリのご案内」

*当市では、機能訓練(リハビリ)事業を行っています。

日時

毎月第一、第四金曜日

場所

石岡市保健センター

*月二回、理学療法士の指導があります。

※リハビリ希望者は必ず電話連絡してください。



▲4月に行われた屋外機能訓練に参加した皆さん



保健センター予定 (6月)



◆乳幼児健診

会 場：保健センター 受付時間：午後1時～2時 ＊対象者には個人通知致します。			
4か月児健診	【平成15年 1月生まれ対象】	6月 3日 (火)	
10か月児健診	【平成14年 7月生まれ対象】	6月10日 (火)	
1歳6か月児健診	【平成13年12月生まれ対象】	6月17日 (火)	
2歳児母子歯科健診	【平成13年 5月生まれ対象】	6月11日 (水)	
3歳児健診	【平成12年 5月生まれ対象】	6月25日 (水)	



◆育児相談

会 場：保健センター 受付時間：午前9時30分～11時30分 内 容：身体計測 育児・栄養相談 対象者：0歳～3歳まで ＊お申込みは不要です。	6月3日 (火)・10日 (火)
---	------------------

◆妊婦教室

会 場：保健センター 対象者：妊婦とその家族 ＊参加ご希望の方は保健センターまでお申込みください。		
第1課 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分 【午前：妊娠中の食生活・調理実習 午後：赤ちゃんのもく浴】	6月 2日 (月)	
第2課 午前 9時30分～11時30分 【助産師による母乳指導・分娩の経過・呼吸法・補助動作】	6月 9日 (月)	
第3課 午前10時～11時30分 【運動指導士による妊婦体操・ストレッチ・リラクゼーション】	6月16日 (月)	



◆予防接種：ツベルクリン反応・BCG

会場：東地区公民館 受付時間：午後1時30分～2時15分 対 象 者：生後3か月～4歳未満まで ＊お申込みは不要です。 ＊ツベルクリン反応(ツ反)は48時間後に判定し、その結果陰性者にはBCG接種、陽性者には再ツ反接種となります。(再接種日は判定日にお知らせします)	ツベルクリン反応	BCG
	6月18日 (水)	6月20日 (金)

◆リハビリテーション

会 場：保健センター 毎月第1～第4金曜日 午後1時30分～3時 ＊見学希望・参加希望の方は電話でご連絡ください。	6月 6日 (金)・13日 (金) 20日 (金)・27日 (金)
--	--------------------------------------

◆心の健康相談

会 場：保健センター 毎月第3月曜日 午後1時30分～3時 ＊ご希望の方は保健センターまでお申込みください。	6月16日 (月)
---	-----------

◆デイケア

会 場：保健センター 毎月第3月曜日 午前9時30分～11時30分 ＊ご希望の方は保健センターまでお申込みください。	6月16日 (月)
---	-----------

◆健康クラブ

会 場：保健センター 午後1時30分～3時 内 容：健康チェック・運動実技等 ＊お申し込みは、随時受け付けています。	A日程 (初心者)	B日程 (経験者)
	6月 9日 (月)	6月19日 (木)

◆高血圧個別健康教育

会 場：保健センター 午前10時～12時
対象者：基本健康診査の血圧の項目が要指導の方
内 容：保健師・栄養士による個別指導
*ご希望の方は保健センターまでお申し込みください。

6月18日(水)

◆結核検診・基本健康診査・肺がん検診

受付時間：午前9時30分～11時
午後1時～2時30分
対 象 者：石岡市に住所のある18歳以上の方
内 容：結核・肺がん検診、基本健診 ただし18～
39歳までの方は血液検査の一部と心電図、
肺がん検診が除かれます。
*お申し込みは不要です。直接会場においでください。
詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

6月 2日(月)	午前：関川地区ふれあいセンター 午後：三村地区ふれあいセンター
6月 5日(木)	午前午後：保健センター
6月 6日(金)	午前午後：保健センター
6月23日(月)	午前午後：市民会館
6月24日(火)	午前：高浜公民館 午後：グリーンパレス石岡

◆胃がん・大腸がん検診

受付時間：午前7時～9時
対 象 者：石岡市に住所のある40歳以上の方
*お申し込みは5月19日～30日までです、定員一日
60名に達した場合は期間内でも締め切ります。詳しく
は保健センターまでお問い合わせください。

6月 3日(火)	グリーンパレス石岡
6月 9日(月)	福祉会館
6月10日(火)	城南地区公民館
6月11日(水)	東地区公民館
6月12日(木)	府中地区公民館
6月13日(金)	保健センター

◆総合健診

会 場：保健センター
受付時間：午前7時～9時
対 象 者：石岡市に住所のある40歳以上の方
内 容：結核、肺がん、基本健診、胃がん、大腸がん、骨粗鬆症(6月28日女性の
み)、前立腺、肝炎検査(40・45・50・55・60・65・70歳の節目の方)
*お申し込みは6月10日(火)～20日(金)までです、定員一日200名に達した場
合は期間内でも締め切ります。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

6月26日(木)
27日(金)
28日(土)

6月の休日診療当番医

▼受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

外 科				歯 科			
1日	関クリニック 府中3-1-6 ☎(23)8300	22日	山王台病院 東石岡4-1-38 ☎(26)3130	1日	高野歯科医院 (千)市川419 ☎(23)8148	22日	中村歯科医院 貝地2-10-35 ☎(22)2228
8日	府中クリニック 府中5-11-1 ☎(22)2146	29日	渡辺クリニック 東光台4-14-30 ☎(26)7633	8日	枝歯科医院 (八)柿岡1860-4 ☎(43)0058	29日	江橋歯科医院 若松1-12-12 ☎(24)1858
15日	石岡脳神経外科病院 (玉)栗又四ヶ1768-29 ☎(58)5211			15日	高野歯科医院 石岡2489 ☎(23)7896		

6月の緊急診療所(内科・小児科)

緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎23-3515

休 日	1日・8日・15日・22日・29日 受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
夜 間	1日・7日・8日・14日・15日・21日・22日・28日・29日 受付 午後7時～10時30分

「便秘のお話」

芹澤医院 芹澤 滋 幹



便秘とは排泄物が長時間腸内に溜まり水分が吸収されて、排便に困難を伴う状態をさします。排便が不規則でも、苦痛を感じない場合は便秘ではありません。

便秘の原因としては、

- 1 少食や、水分不足
- 2 食物繊維の不足
- 3 我慢癖
- 4 精神的ストレス
- 5 運動不足
- 6 病気

等があげられます。

また、便秘の種類としては、急性便秘と慢性便秘がありますが、多くの方が困っているのは慢性便秘のほうです。慢性便秘（習慣性便秘）はさらに3つのタイプに分かれます。

1 弛緩性便秘

便秘の多くはこのタイプです。大腸の緊張が緩んで蠕動運動が弱く便意を感じなくなっています。

2 直腸性便秘

便が直腸に達しても便意が起きず、蠕動運動がはじまらないタイプです。

トイレを我慢したり加齢により神経が鈍くなったりするようになります。

大抵は、太くて硬い便で、裂肛（切れ痔）を起こすことがあります。

3 痙攣性便秘

大腸の運動が強すぎて痙攣を起こし便の通過を妨げて便秘となるタイプです。

大腸過敏症、精神的ストレス、自律神経失調症などが原因となりやすく便意は強いのですが、腹痛や、腹部膨満感があり、便の性状としては、ウサギの糞状の細いものです。

便秘を改善するには、まず生活習慣を改善することが大切です。

食事は、弛緩性便秘の場合は、食物繊維を十分に取るようにします。食物繊維は消化吸収されませんので便の量を増やし便意がつきやすくなります。痙攣性便秘の場合は、繊維の少ない消化のよい食事を取り、腸の刺激を取り除くことが大切です。痙攣性便秘と弛緩性便秘とでは、原因が異なり、その対応も全く異なりますのでその見極めが大切です。

また、運動不足を解消し肺や腹筋を強化してください。筋力が弱いと大腸が弛緩していきむ力が弱くなりますので便秘には良くありません。

生活習慣を改善しても便秘が良くならない場合は便秘薬（下剤）を使用することになりますが、薬は、作用の弱いものを少量から漸増することが大切です。

便秘薬は、小腸や大腸の運動を促進し腸内の内容物の排泄を亢進させる作用があり、これには、幾つかの種類に分けられます。

1 湿潤性便秘薬

水分をたくさん補給し同時に大腸での水分吸収能力を抑えて便を柔らかくする物。

副作用が少ないが作用も弱いので高齢者にも安心して使えます。

2 塩類性便秘薬

習慣性が少ないので長期間使用可能ですが、高カルシウム血症に注意が必要です。

3 小腸刺激性便秘薬

作用が強力で検査前後の処理や腸内の毒物の排出を目的として用いられますが、妊婦への投与は避けてください。

4 大腸刺激性便秘薬

作用が強力である反面習慣性があり長期投与により腸管に炎症を起こすこともあります。大腸刺激作用が骨盤充血を起こす可能性があるため妊婦への投与は注意が必要です。

いずれにしても自己判断は危険ですので、医師や薬剤師に相談することをお勧めします。

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		

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

石岡地方高等学校野球大会
日時 5月24日(土)
※予備日 25日(日)

会場 石岡第一高等学校グラウンド
参加校 石岡第一高等学校・石岡商業高等学校・八郷高等学校・つくば国際大学高等学校千代田校舎
問い合わせ スポーツ振興課(石岡市運動公園体育館内)
☎(26) 7210

測量と地図のフェスティバル2003

「測量の日」の関連行事として「地図と測量の科学館」をメインに国土交通省国土地理院の施設を公開します。

日時 6月1日(日)
午前9時30分～午後4時30分
会場 国土交通省国土地理院

展示内容 (つくば市北郷1番)

◎地図と測量の科学館
・企画展「防災と国土地理院の仕事」―災害防止のための地理院の仕事―
・防災・災害対策にどのように関わっているかの講演会
・カラー余色立体図でガリバー体験等
・パラボラアンテナの稼働実演
◎野外会場
・測量航空機「くにかぜ」や日本列島球体模型が展示
・吾妻小マーチングの演奏
入場料 無料
※つくばバスセンターから、国土地理院までの無料バスを運行
問い合わせ 国土交通省国土地理院広報広聴室 ☎029(864)6255

第27回企画展

「サイエンス霞ヶ浦」

ミュージアムパーク茨城県自

然博物館では、霞ヶ浦を上げた企画展を開催しています。

この企画展では、霞ヶ浦に生息する生き物たちをとおして、霞ヶ浦の過去、現在、未来についての現況や課題その対応方法等を取上げています。

開催期間 6月15日まで
*午前9時30分～午後5時
会場 ミュージアムパーク茨城県自然博物館

内容 ・霞ヶ浦の今と昔・霞ヶ浦で見られる生きもの・水を取り巻く環境と生きものたち・環境問題に取組む人々・豊かな霞ヶ浦を未来の子どもたちへ等
入館料 大人720円、高・大学生40円、小・中学生140円
*毎週土曜日は、小・中・高校生は無料。4月29日・6月5日は入館無料。

問い合わせ 県自然博物館 ☎0297(38)2000

募集

市民テニス教室

【硬式テニス】 6月22日・28日・29日・7月5日・6日・12日・13日
※予備日 7月26日・27日
【ソフトテニス】 6月22日・29日・7月6日・13日・27日・8月3日・10日
※予備日 8月17日・24日

時間 午前9時から午前11時
会場 柏原野球公園内テニス場
参加資格 市内在住在勤されている方で、硬式(中学生以上・ソフト(小学生4年生以上)募集人員 硬式テニス50名、ソフトテニス50名

※硬式・ソフトともに15名に達しない場合は中止になります。
参加料 硬式2000円、ソフトテニス1000円
申込方法 5月27日(火)～6月13日(金)(土・日を除く)までに参加料を添えて申し込み。
※定員になり次第締切ります。
申し込み・問い合わせ 教育委員会スポーツ振興課(運動公園体育館) ☎(26)7210

母子家庭および

寡婦自立促進講習会

対象者 母子家庭の母および寡婦(母子家庭・寡婦となりおおむね3年以内の人)
①パソコン(20名×2回)
第1回 7月27日～8月31日
第2回 10月19日～11月30日
午前9時30分～午後4時30分
会場 社会福祉法人自立奉仕会茨城福祉工場
②訪問介護員2級課程 20名
7月26日～12月7日
午前9時30分～午後4時30分
会場 県立母子の家
受講料 無料(交通費一部補助)
☆託児所があります。
申込方法 申込書に必要書類を添付し、5月30日までに郵送にて申し込み。(申込書は市役所児童福祉課にあります。)
各講座とも詳しい日程は、お問い合わせください。
申し込み・問い合わせ 〒310-0865 水戸市八幡町11-52 県立母子の家 母子福祉センター
☎029(221)8497

Re・Beワークセミナー

(再就職準備セミナー)

育児・介護等で退職し、再就職を希望している方を対象に行います。
日時 6月5日(木)・6日(金)

午後1時～4時

場所 県南生涯学習センター

募集人員 20名

※2日間受講できる方

受講料 無料

☆一時保育の実施(定員10名)

申込締切 5月30日(金)

申し込み・問い合わせ

(財)21世紀職業財団茨城事務所
〒300-0029 (226) 2413

消費生活講座

通信課程受講生

講座内容 <くらし>の中の契約をめぐる諸問題、衣食住の基礎知識、環境問題、物価の基礎知識等、消費者問題の基礎を学びます。

学習期間 平成15年7月～9月

募集人員 400人

受講資格 県内居住の18歳以上の方

受講料 無料(ただし、テキスト送料、課題提出6回分の郵送料は受講者負担)

応募方法 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業を記載したものと、返信用封筒(角型2号)にあて先を明記し、350円切手を貼ったものを同封して、県南地方総合事務所県民生活課まで

〒300-0051 土浦市真鍋5、

17:26 (土浦合同庁舎内)

募集期間 5月15日(木)～6月13日(金) 当日消印有効

問い合わせ 県生活環境部

〒300-029 (301) 2829

県南総合事務所県民生活課

〒300-029 (822) 8511

高齢者パソコン講習会(初級)

期間 6月3日(火)から毎週火曜日(7回開催)

会場 つくば市情報ネット

フックセンター

募集人員 40名

※概ね60歳以上、初心者歓迎

Aコース 20名

午後零時30分～午後2時30分

Bコース 20名

午後3時～午後5時

受講料 5000円

(テキスト代別)

申込方法 往復はがきに、希望コースを明記し、名前・住所・電話番号(FAX)を記載し、

〒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パソコン講習会宛申し込み。

※応募者多数の場合は抽選

応募締切 5月23日(金)

問い合わせ 電話 029 (85

5) 4225 (花房)

ハーモニカを基本から

習ってみませんか

美しい音色でメロディーを奏でられたら、ハーモニカを介して多くの人々と触れ合えたら、人生がもつと楽しくなることでしょう。

気軽に参加できるように、説明会をおこないますので、ご連絡ください。

※器材の実費以外はなにもかかりません。

問い合わせ 電話 026 7356

ハーモニカ同好会(重藤)

その他

自動車税の納税は

6月2日までに

自動車税は、毎年4月1日現在の所有者(車検証の登録名義人)の方に課税されます。納税通知書が届きましたら、県税事務所または最寄の金融機関から6月2日(月)までに必ず納税してください。

また、納税の方法には簡単で便利な口座振替の制度がありますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ 土浦県税事務所

電話 029 (822) 8511

善意銀行

☆金品の部

・石岡幼稚園 10,596円

・富田親和老人クラブ 3,156円

・書道研究龍雅会 大久保子龍 100,000円

・石岡軍恩連盟会長 塚原治雄 13,532円

・ときめき学園修了生一同 2,000円

・匿名 5,000円

☆部品の部

・矢口 昭 使用済み切手3000枚

・貝地長寿会 使用済み切手1234枚

・石岡幼稚園 使用済み切手

・石岡小学校 使用済み切手

・石岡生活学校

・匿名 未使用タオル270本

敬称略・順不同(3月31日締切分)

―石岡市社会福祉協議会―

*石岡市交通安全教職員の会(沼尻聡明会長)から、3月13日交通遺児育英基金にと、石岡地区交通安全対策推進協議会に100,198円の寄付がありました。

*柏原工業団地運営協議会(今津勝宏会長)から、柏原球技公園に両面ボール型太陽電池時計1基、柏原サッカー公園に芝の寄付がありました。



*石岡市危険物安全協会(宮内實会長)から、消防本部駐車場に火災予防普及高揚に活用してくださいと電光表示板の寄付がありました。



*石岡地区女性ドライバー友の会石岡東支部(小貴妙子支部長)から、バザー等を行った収益金を教育のために役立ててほしいと寄付がありました。





男女共同参画社会の実現に向けて

女性行政係は、平成9年4月に企画部企画課に設置されて以来、男女共同参画社会の実現を目指して、多くの市民の方々のご協力をいただきながら事業の推進をしてきましたが、平成15年4月1日からのグループ制の導入により、企画部企画課女性行政・統計担当に名称が変わりました。

今後も「いしおか・ひまわりプラン」の基本的課題の解決に向けた取り組み内容を具体的に進めていくとともに、毎年実施計画を策定し、さらに推進していきます。

今回のハーモニーコーナーでは、もう一度プランの中身についてダイジェストでご紹介いたします。

◇ひまわりプランは10年計画

- ・**基本構想** 石岡市の男女平等と男女共同参画社会づくりをめざした基本的考え方を示し、女性問題解決のための施策を明らかにします。
- ・**基本計画** 基本構想に基づく課題を整理し、石岡市の行政施策の方向などを明らかにします。期間は、平成12年度から平成21年度までの10年間です。

目指す社会

- 一人ひとりの個性と人権とを尊重しあえる社会
- 女性自身が自らの生き方を選択できる社会
- 男女の新しいパートナーシップで創造する社会

目標とする方向

- 各種審議会・委員会、行政等における女性の登用促進
- 多様な生き方の尊重と支援
- 女性の人権保障のための取り組み

基本的な5つの課題

男女平等の理念に立った社会づくり

- 政策・方針決定の場への男女共同参画
- ジェンダー視点での社会制度・慣行の見直しと意識改革

多様な生き方の尊重と支援

- 男女が平等に働き続けられる環境の整備
- 仕事と家庭の両立支援
- 多様なライフスタイルへの社会的支援

女性行動計画を進める組織づくり

- 市役所体制の充実
- 相談体制の確立
- 女性問題に関する調査研究
- 女性センターの設置
- 国・県への働きかけ

女性の人権保障への取り組み

- 女性に対する暴力撤廃の取り組み
- 女性の健康、福祉の保障
- 男女が自主的に生きられる高齢社会の実現
- 障害を持つ女性の人権保障と*エンパワーメントへ向けた支援

男女共同参画社会の担い手の育成

- 男女平等意識を育む教育
- 女性のエンパワーメントの支援

※エンパワーメント……世界女性会議後の各地の女性問題への取組のなかでも重要視され、女性施策や女性運動の理念、スローガンとしてこの言葉が盛んに用いられている。女性が保護の対象ではなく、自らの状況を改善するための社会変革の主体として力量形成していくことを意味する。

5月

納期を忘れないで

固定資産・都市計画税（1期）
軽自動車税・自動車税
国民健康保険（1期）



市の木
「けやき」



市の花
「ひまわり」



市の鳥
「ひばり」