

の いしおか

広 報

2003年（平成15年）

11・15

No.747



資料提供 まちづくりアカデミー

【主 な 内 容】

- ◆ 産業祭・米まつり・消費生活展同時開催
- ◆ 身に覚えのない不当請求にご注意ください
- ◆ 狩猟が解禁になります
- ◆ 防犯灯設置の補助について
- ◆ 保健センターだより

月 泉 堂（げっせんどう）

明治から大正にかけての建築と思われる。中町通りを東に入った所に位置する。木造2階、平入りの伝統的な町屋である。細い木割の軸組、古い表具師の看板、波板ガラスの入った間口建具、戦前の町並みはこのような建物が数多く、一般的であった。大店に比して、小規模で素朴な建物はいつの間にか消えてしまう。保存状態も良く貴重である。

産業祭・米まつり・ 消費生活展同時開催

第30回産業祭・第25回米まつり・第33回消費生活展が10月18日・19日の2日間、運動公園を会場として開催されました。今年は2日間で七万人の出入。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。



▲アンパンマンショーは、子どもに大人気



▲みその展示販売は、大人気



▲獅子頭の展示



▲お店も大忙し



▲会場は、人・人・人



▲お米の配布には、大勢の人が



▲ピエロショーにお父さんも飛び入り



▲米消費拡大標語に入選された皆さん

* * 身に覚えのない不当請求にご注意ください !! * *

相談内容

自宅に最終通告書と称して『貴方様が利用されている金融会社から、債権の回収業務をするよう依頼を受け受理いたしました。本日中に連絡なき場合は、自宅、勤務先、または親族関係に強制回収を実行します』などと書かれた郵便が届きました。借金はあるが何とか返済している。督促を受けた覚えもないが自宅や職場に来られると困る。どうしたらよいでしょうか。

アドバイス

市民活動課の消費生活相談窓口には、最近毎日のように、このような不当請求を受けたとの相談が寄せられています。封書やハガキ、電子メールや電報など様々な形で送られてきます。突然このような手紙やメールが届くと、驚いてあわててしまいますが、よく読んでみてください。何の債権なのか、どこから依頼されたのか、金額はいくらなのか、ということが何も書いてありません。そして、強制回収に行くなどと脅しのような文面がならび、至急連絡するようにと連絡先の携帯電話の番号だけが書いてあります。

これは、悪質な業者が、その人に債務があるという情報をどこからか入手し、お金をだまし取ろうという目的で送りつけているものと考えられます。本来ならば、このように全く知らない業者から、いきなり請求を受けることは不会はずです。不安に思い、つい連絡をとってしまうと、自分の情報をどんどん引き出されてしまいますので、注意が必要です。

◆郵便通知の一例

最終 通 告 書

前略、貴方様がご利用されている消費者金融業者様から依頼を受け回収業務を受理いたしましたので通知します。

ところで、貴方は、債権者からの再三の通知にも拘わらず、一向に入金がなく確認が出来ておりません。いうまでもなく、これらの行為は契約違反に該当し、損害賠償請求の対象になるのは、十分ご存知のことと推察します。

当社は、こうした違反行為には断固たる処置をとりますので、よろしくお願いします。郵便事故、その他いかなる理由にせよ連絡が取れなかったのは、当社に起因するものではなく、貴方の責任によるものです。従って今後問い合わせを頂いても一切お答えいたしません。

もし貴方が今後、債権者へ本件に関する問い合わせ、その他の行為をするのであれば、法的措置を執りますので通知します。

尚、本日中に連絡、入金なき場合は弊社回収員が自宅、勤務先または親族関係への強制回収を実行させていただきますので、お伝えしておきます。

早期解決をお考えなら、至急ご連絡下さいますようよろしくお願いします。

連絡先 090-〇〇〇〇-〇〇〇〇
090-〇〇〇〇-〇〇〇〇

債権者代理人〇〇〇興業

※尚、重要書類等は入金確認後の郵送となります。

*このような身に覚えのない請求を受けた場合は・・・以下のように対処してください。

- ①金額の多少にかかわらず、絶対に支払わない。
- ②相手に連絡をとって、自分の情報を提供しない。
- ③自分で判断できないときは、市民活動課の消費生活相談窓口相談する。
- ④電話などで脅されたときは、警察署の生活安全課に連絡する。

※ 問い合わせ 市役所 市民活動課 消費生活相談窓口 ☎ (23) 1111 (内線128)

不審電話などによる被害が発生！

年金受給者や被保険者及びその家族の方、ご注意を！

最近、社会保険事務所の職員を名乗ったり、社会保険に関係あるかのような架空の団体名で「年金の払い過ぎがあったので、指定の口座に振り込むように。振り込まない場合、次回の年金支払を停止する」といった電話や、「医療費の払い戻しや社会保険の手続きのため手数料が必要」と訪問するなどの事例が全国的に起きており、被害も発生しています。

社会保険事務所では、指定口座に現金の振込みを依頼したり、手数料と称して現金を徴収することはありません。

※不審な電話などを受けた場合には、
すぐに土浦社会保険事務所まで問い合わせください。
☎ 029 (822) 3940



狩猟が解禁になります

解禁期間は11月15日から来年2月15日まで

◆ハンターのみなさんへ

鉄砲などを使う猟は、大きな危険を伴います。「銃」の携帯・運搬には、必ずおおいをつけ「装填禁止」の安全措置義務を守ってください。

そして、銃の取り扱いには細心の注意を払い、事故のないよう心がけてください。また、狩猟中に農作地や植林したばかりの山に踏み込んで、被害を出さないようにしましょう。

◆市民のみなさんへ

期間中は銃声のする方向に近づかないようお願いします。また、山林に「わな」や「網」などの猟具が仕掛けられていることがありますので、十分注意してください。

※問い合わせ 経済部 農政課（内線165）

第44回 石岡市美術展

絵画や工芸品など芸術愛好者の方々の力作を約200点展示します。多くのみなさまのご来場をお待ちしております。

◆日時 11月16日（日）～11月23日（日）
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サブアリーナ



昨年の美術展

※問い合わせ 教育委員会 文化課（内線482）

始めよう！財形貯蓄

◆財形貯蓄を始めると

給与やボーナスからの天引きで、ムリなく、知らず知らずのうちに金が貯まります。財形制度は、勤労者の計画的な財形づくりを、国と事業主が支援する制度です。

◆こんな特典もあります

*住宅の取得、改良のために資金が必要な場合、事業主からの一定の支援があることを条件に、貯蓄残高の10倍（最高4000万円）までの、大型で低利の融資を受けることができます。

☆融資利率年1.15%（5年間固定金利制、H15年7月現在）

*子どもの教育のために財蓄残高の5倍（最高450万円）を限度に低利の融資を受けることができます。

☆融資利率年1.70%（固定金利制、H15年7月現在）

※問い合わせ 雇用・能力開発機構茨城センター
☎029（221）1192

防犯灯設置の補助について

地域の安全は、地域のみなさまが安心してゆとりある生活を営む上での基盤となるものです。石岡市では、町内の防犯対策のため自治会に対して、防犯灯の設置費用について補助金の交付をおこなっています。

◆防犯灯の補助金の手続き

当該地区の代表者より申請

*防犯灯設置補助金交付申請書・電気工事店の見積書

◆防犯灯補助金の額

- (1) 既存の電柱類に設置
(設置費の2分の1以内15,000円まで)
- (2) 既存の防犯灯又は灯柱を取替
(設置費の2分の1以内10,000円まで)
- (3) 新設する電柱類に設置
(設置費の2分の1以内30,000円まで)

*予算の範囲内で補助しますので、申請してください。

※問い合わせ 市民部 市民活動課担当（内線128・129）

府中地区公民館 短期講座開催

《受付期間》平成15年11月18日（火）～26日（水） 午前9時～午後5時

☆ 民話の世界講座 ☆

「民話の世界から見た祖父母・両親の役割
ー石岡周辺の民話を題材にしてー」

*講師 仲田 安夫氏
*日時 1月14日（水）・1月24日（土）
1月30日（金）
午前10時～午前11時30分
*定員 30名

☆ ビーズアクセサリ講座 ☆

「ビーズを使ってアクセサリを作る」

*講師 元尾 弘子氏
*日時 1月21日（水）・2月4日（水）
2月18日（水）
午前10時～午前11時30分
*定員 15名

◆受講希望者は、公民館へ本人が直接申し込んでください。（電話・FAXでの申し込みはできません）

◆各講座とも定員を超えた場合は、抽選になります。また少数の場合は中止することもあります。

※抽選日11月27日（木）

★申し込み・問い合わせ 府中地区公民館 ☎（24）1530

入札結果のお知らせ

平成15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、財政課まで。(内線232)

番号	事業名	落札価格	請負業者	入札日
1	15単・市道3054号線排水整備工事	希 1,640,000 予 1,580,000 落 1,550,000	(株)高建工務店	H15.8.4
2	15単・市道4054号線測量設計委託	希 2,760,000 予 2,660,000 落 2,550,000	(有)石岡技研	H15.8.4
3	15単・市道6515号線流末排水路 測量設計委託	希 2,100,000 予 2,070,000 落 2,000,000	府中測量設計(株)	H15.8.4
4	15公・下実施設計委託その3	希 19,800,000 予 19,000,000 落 16,600,000	(株)虎ノ門コンサルタンツ	H15.8.4
5	15公・下実施設計委託その1	希 14,030,000 予 13,540,000 落 11,900,000	中央開発(株)	H15.8.4
6	石岡小学校屋内温水プール井戸設備工事	希 3,360,000 予 3,300,000 落 3,200,000	(株)近代設備	H15.8.12
7	15農集排第14工区工事	希 18,700,000 予 18,100,000 落 17,600,000	(株)菱伸工営	H15.8.12
8	15単・市道0116号線排水整備工事	希 16,350,000 予 15,850,000 落 15,500,000	福井建設(株)	H15.8.12
9	15農集排第17工区工事	希 14,300,000 予 14,150,000 落 13,600,000	(株)宮本工務店	H15.8.12
10	15農集排第15工区工事	希 21,200,000 予 20,850,000 落 20,150,000	(株)長谷川工務店	H15.8.28
11	15農集排第13工区工事	希 20,900,000 予 20,430,000 落 19,850,000	(株)宮本工務店	H15.8.28
12	農道整備1号工事	希 7,490,000 予 7,340,000 落 7,170,000	(株)堀越	H15.8.28
13	平成15年度防火水槽設置工事(三村小)	希 3,210,000 予 3,080,000 落 3,070,000	(有)浅野工務店	H15.8.28
14	北小児童保育施設建設工事	希 9,600,000 予 9,290,000 落 9,210,000	(株)相澤工務店	H15.8.28
15	H15公園台帳作成業務委託	希 2,390,000 予 2,310,000 落 2,200,000	(株)ミカミ	H15.8.28
16	集落道整備3号工事	希 26,900,000 予 26,410,000 落 25,600,000	東亜興業(株)	H15.9.11
17	15農集排第18工区工事	希 22,800,000 予 22,310,000 落 18,960,000	朝陽建設(株)	H15.9.11
18	15農集排第11工区工事	希 20,500,000 予 19,890,000 落 19,400,000	(株)長谷川工務店	H15.9.11
19	15農集排第12工区工事	希 21,400,000 予 21,010,000 落 20,300,000	(株)菱伸工営	H15.9.11
20	15単・市道0113号線排水整備工事	希 14,560,000 予 14,280,000 落 13,900,000	(株)松永工務店	H15.9.29
21	15単・市道3078号線排水整備工事	希 10,210,000 予 10,000,000 落 9,690,000	(株)高建工務店	H15.9.29
22	15単・市道0122号線舗装工事	希 7,210,000 予 7,070,000 落 6,810,000	(有)浅野工務店	H15.9.29
23	15県単農道舗装工事	希 6,550,000 予 6,390,000 落 6,200,000	(株)小貫工業	H15.9.29
24	15非補助農道舗装3号工事	希 3,790,000 予 3,660,000 落 3,600,000	角田工業(株)	H15.9.29
25	15非補助農道舗装4号工事	希 3,080,000 予 2,970,000 落 2,940,000	フクエンジニアリング(株)	H15.9.29
26	15非補助農道舗装1号工事	希 2,730,000 予 2,700,000 落 2,600,000	(有)正栄建設	H15.9.29
27	15非補助農道舗装2号工事	希 2,070,000 予 2,010,000 落 1,900,000	原田建設(株)	H15.9.29
28	15単・市道0126号線測量設計委託	希 4,150,000 予 4,050,000 落 3,950,000	(株)トータル設計	H15.9.29
29	15単・恋瀬川左岸堤測量設計委託	希 4,000,000 予 3,910,000 落 3,800,000	共同測量(株)	H15.9.29
30	15単・市道0123号線測量設計委託	希 3,070,000 予 3,020,000 落 2,900,000	(株)三喜コンサルタンツ	H15.9.29
31	15国補・市道3183号線測量設計委託	希 2,690,000 予 2,640,000 落 2,550,000	三友測量設計	H15.9.29

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。

人権相談所開設のお知らせ

いじめ・家庭内の問題・近隣関係・差別問題などで困っている方、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆と き 11月27日(木) 午前10時～午後3時

◆ところ 石岡市民会館

【人権擁護委員】

*比 氣 治 ☎(23)1434

*長谷川 清 ☎(23)5792

*曾根田 隆 光 ☎(24)1571

*額 賀 密 ☎(23)2484

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 人権相談担当(内線211)

平成15年度 海洋体験学習

B & G「体験クルーズ」参加者募集

◆目 的 体験クルーズを通して、「海・船・自然」に対する理解と知識を深める。

◆主 催 財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団

◆実施期間 平成16年3月27日(土)～4月1日(木) 5泊6日・いずれも船内泊

◆使用客船 ふじ丸(23,235総トン)

◆寄 港 地 小笠原・父島

◆対 象 小学校5年生～中学校3年生の男女
心身ともに健康で、船内生活、研修活動、団体行動が可能の方

◆募集人員 2名

◆参 加 費 80,000円
(うち市補助 25,000円)

◆申込締切 平成16年1月13日(火) 必着

*申込み用紙は、教育委員会・運動公園体育館・海洋センター・石岡小学校温水プール・柏原管理事務所にあります。

*応募者多数の場合は、平成16年1月14日(水) 午前9時に抽選を行います。

※申込み・問い合わせ

教育委員会スポーツ振興課

(運動公園体育館内)

☎(26)7210

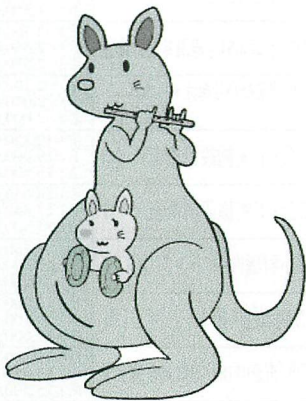


保健センターだより

*お申し込み・お問い合わせ ☎ (24) 1386

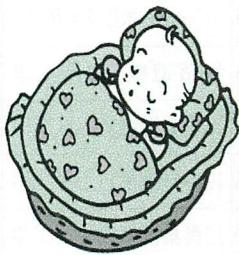
保健センター予定表 (12月分)

◆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 1 5 年 7 月生まれ対象】	1 2 月	2 日 (火)
1 0 か月児健診	【平成 1 5 年 1 月生まれ対象】	1 2 月	9 日 (火)
1 歳 6 か月児健診	【平成 1 4 年 6 月生まれ対象】	1 2 月 1 6 日	(火)
2 歳児母子歯科健診	【平成 1 3 年 1 1 月生まれ対象】	1 2 月 1 0 日	(水)
3 歳児健診	【平成 1 2 年 1 1 月生まれ対象】	1 2 月 2 4 日	(水)



◆育児相談	
会 場：保健センター 受付時間：午前 9 時 3 0 分～ 1 1 時 3 0 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。	1 2 月 2 日 (火) 9 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 1 0 時 3 0 分～正午 午後 1 時～ 2 時 3 0 分 【午前：妊娠中の食生活・調理実習 午後：赤ちゃんのもく浴】	1 2 月 1 日 (月)	
第 2 課 午前 9 時 3 0 分～ 1 1 時 3 0 分 【助産師による母乳指導・分娩の経過・呼吸法・補助動作】	1 2 月 8 日 (月)	
第 3 課 午前 1 0 時～ 1 1 時 3 0 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】	1 2 月 1 5 日 (月)	



◆タンポポ歯みがき教室	
会 場：保健センター 受付時間：午後 1 時～ 2 時 対象者：2 歳 6 か月～就学前 内 容：歯みがき指導とフッ化物塗布 *お申し込みは 1 2 月 1 日 (月) ～ 1 2 月 5 日 (金) までです。定員 5 0 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。	1 2 月 1 7 日 (水)

◆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 3 0 分～ 3 時 *見学希望・参加希望の方は電話でご連絡ください。	1 2 月 5 日 (金) 1 2 (金) 1 9 (金)

◆心の健康相談	
会 場：保健センター 毎月第 3 月曜 午後 1 時 3 0 分～ 3 時 *精神保健福祉士が相談をお受けします。 *ご希望の方は保健センターまでお申込みください。	1 2 月 1 5 日 (月)

◆ダイケア

会 場：保健センター 毎月第3月曜 午前9時30分～11時30分 ＊精神障害者の方々に社会参加の場を提供し、集団生活を通して友達作りや生活リズムの改善、社会生活の回復をお手伝いします。 ＊ご希望の方は保健センターまでお申込みください。	12月15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）
	12月11日（木）	12月 8日（月）

◆生活習慣改善指導

会 場：保健センター 午後1時～3時 対象者：基本健康診査を受けた結果が「要生活習慣改善指導」の方 内 容：医師・栄養士・保健師による個別相談 ＊お申込みは随時受け付けています。定員1日15名になり次第締め切ります。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。	12月4日（木）
--	----------

12月の休日診療当番医（外科・歯科）

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分							
外 科				歯 科			
7日	石岡脳神経外科病院 （玉）栗又四ヶ 1768-29 ☎（58）5211	28日	山王台病院 東石岡 4-1-38 ☎（26）3130	7日	吉田歯科医院 （八）柿岡 1838-2 ☎（43）0331	28日	石田歯科医院 （八）柿岡 3431-5 ☎（43）6028
14日	友部整形外科 南台 3-34-5 ☎（26）2339	29日	石岡市医師会病院 石岡 10528-25 ☎（22）4321	14日	平井歯科医院 国府 3-2-19 ☎（22）2473	29日	青木歯科医院 国府 3-5-25 ☎（22）2777
21日	田中クリニック 鹿の子 1-11-10 ☎（23）2288	30日	府中クリニック 府中5-11-1 ☎（22）2146	21日	色川歯科医院 （千）稻吉5-3-11 ☎0298（31）2672	30日	吉田歯科医院 （八）柿岡 1838-2 ☎（43）0331
23日	渡辺クリニック 東光台 4-14-30 ☎（26）7633	31日	斉藤病院 旭台 1-17-26 ☎（26）2131	23日	比企歯科医院 東光台1-6-31 ☎（26）1456	31日	平井歯科医院 国府 3-2-19 ☎（22）2473

12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	7日・14日・21日・23日・28日・29日・30日・31日 ◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
夜 間	6日・7日・13日・14日・20日・21日・22日・23日・27日・28日・29日・30日・31日 ◆受付 午後7時～10時30分

※11月の休日診療当番医（外科）は、23日：府中クリニック・30日：石岡第一病院、（歯科）は、30日：あおば歯科医院に変更になりました。

予 防 接 種 に つ い て

■高齢者インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは初冬から春先に流行します。普通の風邪よりも症状が重くなりやすいことが特徴です。予防接種を受ける事で、発症を予防したり重症化を防ぐことが出来ます。

石岡市では65歳以上の高齢者の方々にインフルエンザ予防接種券を配布しています。接種券を利用することで、医療機関で通常の接種料から2,000円減額され接種を受ける事が出来ます。詳しくは石岡市保健センターまでお問い合わせください。

また、インフルエンザは空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスによって感染するので、感染予防には人ごみを避け、室内では加湿器などを使って加湿しましょう。外出時のマスクや帰宅時のうがい・手洗いは、普通の風邪の予防と合わせておすすめします。

◆**対 象 者** 石岡市に住所のある方で、接種日当日に65歳以上の方、および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（身体障害者手帳1級程度の方で対象になるか分からない場合は、主治医または石岡市保健センターにお問い合わせください）

*平成15年10月1日現在で65歳以上になる方には既に予防接種券を郵送してありますが、10月2日以降に誕生日を迎え、接種日に65歳になる方には予防接種券を交付しますので、保健センターまでお問い合わせください。

*必ずしも予防接種を受ける義務はありません。

◆**予防接種実施期間** 平成15年10月14日～平成15年12月30日

◆**接種場所** 石岡市医師会に加入している医療機関または、県内の広域予防接種協力医療機関。予約が必要な場合がありますので、必ず電話等でご確認の上お出かけください。普段の健康状態をよく知っている、かかりつけ医での接種をお勧めします。

◆**回 数** 1回

◆**接種費用** 接種券を利用することで、医療機関で通常の接種料から2,000円減額され接種を受ける事が出来ます。接種料は医療機関にお問い合わせください。

■インフルエンザ予防接種を受ける前に

予防接種について気にかかることや分からないことがある時は、予防接種を受ける前に担当の医師や看護師、石岡市保健センターに質問しましょう。十分に納得できない場合は、予防接種を受けるのをやめましょう。

■こどもの予防接種（医療機関個別接種）について

石岡市医師会病院の予防接種予約受付電話番号が変更になりました。

(旧) ☎24-2123 → (新) ☎22-4365

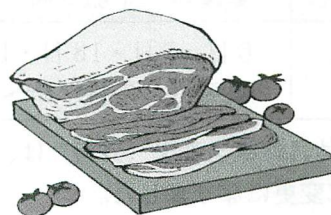
「食肉の生食にはご注意を!!」

◆腸管出血性大腸菌O157食中毒の予防について

先般、県内の飲食店において腸管出血性大腸菌O157による食中毒事件が発生しました。この事件は、飲食店で提供された生の食肉を子供が食べたことにより発生したものです。

食中毒の予防に、次のことに注意してください。

- ①抵抗力の少ない乳幼児、小児及び高齢者に対しては、生の食肉や加熱不十分な食肉を食べさせることはひかえるようにしましょう。
- ②加熱前の食肉から二次汚染を防止するため、食肉を取り扱った後の手指や調理器具は十分洗浄・消毒しましょう。
- ③加熱を十分に行うことにより食中毒菌の多くは死滅します。
加熱調理をする時には、十分に加熱しましょう。



※**問い合わせ** 土浦保健所衛生課 ☎029(821)5364

健康メモ 49

「ガン」の治療」

石岡市医師会病院 外科 梅澤 充



ガンの治療は、手術によりガンを取り去ってしまうことが唯一の根本的治療方法です。しかし手術が出来ない、あるいは手術後転移・再発をしてしまった場合、残念ながらそのガンが「治る」「完治する」ということは殆どないのが現実です。これはどんな大病院や専門病院で治療しても同じです。しかし、一歩下がってそのガンを見つめると、ガンを背負っていても痛みなどの症状が全く無い患者さんが殆どです。

ガンは確かに命まで奪う怖い病気です。そしてそのまぎわには痛みや息苦しさなどの症状を表すこともあります。しかしガンという病気の経過中、その様な症状を示すのは、ほんの一時です。ところが現在ほとんどの病院で、その様な全く症状を表していない、まだおとなしいガンに対し、それが発見されるや親の仇の様に強引な抗癌剤治療が始まります。症状のない患者さんに対し、つらい治療が始まります。たとえどんなにつらい治療であっても「ガンが治る」のであれば、それは有意義な治療と言えるでしょう。

しかし現在、一般的に行われている抗癌剤治療では、何も治療を行わなかった患者さんと比較し「僅か数ヶ月間長生き出来る」だけということが判っています。それは現在の抗癌剤治療が、ガンを縮小させることだけを考えて行われているからと思われます。大量の抗癌剤を使えば比較的簡単に殆どのガンは縮小します。しかしそれは同時に大切な患者さんの身体をも蝕みます。抗癌剤は毒薬です。

ガンを支えている患者さんの身体そのものが痛めつけられると、ガンはここぞとばかりに大きく成長し、しまいには患者さんの生命を奪ってしまいます。人間の身体は誰でも自分に不都合な状態が発生すればそれを防御しようという機能が働きます。ガンが発生すれば当然その増大を抑制しようという力が働きます。自分の身体を蝕むガンの増大を漫然と見過ごす間抜けな人間はいないのです。それが人間本来誰にでも備わっている免疫力なのです。大量の抗癌剤はその免疫力まで殺してしまうので、結局長生きは出来なくなります。ガンは無秩序に増大するから、人間を死にまで追いつてしまいます。しかし増大さえしなければ、怖い病気ではなくなります。抗癌剤で「ガンが治る」ことが期待できない現実を考えた時、つらい思いをしてガンを縮小させることより、「大きくさせない」ことだけを考えて、副作用に苦しめられることなく、ガンと一緒に長生きすることを期待する方が得策であると考えています。実際には免疫を殺さない極少量の抗癌剤を使って、その温存された免疫力と協調してガン細胞の増殖を抑制して行く治療です。

石岡市医師会病院では、その様な考え方で治療を行っています。

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。

対象は、40歳以上です。

※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		

健康づくり絵画・作文展

市内小中学生の健康づくりに関する絵画・作文の入賞作品を展示します。

◆期 間 11月25日(火)～12月 5日(金)

◆時 間 午前8時30分～午後5時15分まで
ただし、11月25日は午前11時から、
12月5日は3時まで。

◆場 所 石岡市役所 1階ロビー

※問い合わせ 保健センター ☎(24)1386

第3回介護者交流会

(足裏健康法)

足が教えるあなたの健康・・・。

介護者ご自身の健康について、考えてみませんか？

◆日 時 12月3日(水) 午前10時～正午

◆対 象 者 石岡市在住で、寝たきりや痴呆の高齢者を介護なさっている家族の方

◆場 所 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 足裏健康法

◆費 用 無 料

◆申込方法 お電話にてお申込ください。

※問い合わせ 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

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

Information イベント

◆市民会館（大ホール）
◆二世代芸能発表会・作品展
日時 11月28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

◆石岡カラオケ愛好会発表会
日時 11月30日（日）
午前11時～

入場料 無料
問い合わせ 石岡カラオケ愛好会 ☎（26）0843

— さわれる特別展示
ハートフルミュージアム

視覚障害等を持つ方も自然を、博物館を楽しみませんか。
日時 11月22日～12月7日
午前9時30分～午後5時

場所 ミュージアムパーク
茨城県自然博物館展示室

Information 募集

◆改正消費税説明会
講習会（無料）
日時 12月4日（木）
午後2時～4時

夜の部 午後7時～9時
※内容は同一ですのでどちらかに参加ください。

会場 サポート・フン
講師 千葉良和税理士
内容 *消費税法改正のポイント *消費税の基本 *消費税の実務 *消費税の届出・申告納付等

◆個別相談会（無料）
日時 12月5日・1月8日
9日 午前10時～午後4時

会場 サポート・フン
※講習会に参加の上利用ください

申し込み・問い合わせ
石岡商工会議所 ☎（22）4181

第3回はつらつ写真展 作品募集

1月21日～27日に実施する写真展の作品を募集します。
出品資格 県南地域に居住し、原則として年齢60歳以上の方
規格 テーマは自由、カラーモノクロとも四切または半切
※組写真は不可
募集数 60点（一人2点まで）
*応募数が多い場合は出品点数を制限することがあります
申込期間 12月21日（日）～1月10日（土）

申込方法 所定の申込書に必要事項を記載し、郵便にて事務局宛送付ください。
申込み先 〒300-0812 土浦市下高津2-7-46 土浦保健所内 高齢者はつらつ百人委員会事務局写真展係
申込書請求・問い合わせ 百人委員会写真展担当
☎0297（83）4622 木村
☎0297（78）0431 茅野
☎029（841）5183 高橋

Information その他

— 個人事業税の納税は12月1日までに！
個人で事業を行っている方に納税していただく個人事業税（第2期分）の納期限は12月1日です。県税事務所または最寄りの金融機関（銀行・郵便局・信用金庫等）でお忘れなく納税してください。

なお、個人事業税の納税には、便利な口座振替がありますので、ぜひご利用ください。
問い合わせ 茨城県土浦県税事務所 収税第二課
☎029（822）8511

— 土浦産業専門学院受講生
☆日商簿記2級受験対策Ⅲ
内容 日商簿記2級の傾向と対策、総合模擬問題
日時 11月19日・21日・26日・28日

午後1時～午後5時
受付開始 11月25日（火）
受講料 2900円
（テキスト代を含む）
定員 20名
申込方法 受講申請書に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込みください。
※印鑑を持参ください
申し込み・問い合わせ
県立土浦産業技術専門学院
☎029（841）3551
〒300-0849 土浦市中村西根番外50

石岡小学校プール

臨時休館のお知らせ

石岡小学校屋内温水プールは、水抜き清掃のため休館となります。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

臨時休館日

11月25日(火)～12月1日(月)

問い合わせ

教育委員会スポーツ振興課

☎(26) 7210

自動交付機が停止します

市役所では、11月22日(土)電気の保安点検を行います。

そのため、市役所・まちかど情報センター・東地区公民館・城南地区公民館の自動交付機が使用できません。

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

問い合わせ

市役所市民課
内線122・124

国の教育ローン

高校や大学、専修学校などの入学者や在学者のご子弟をお持ちの家庭は、国民生活金融公庫の「国の教育ローン」を利用することができます。

融資金額 学生・生徒一人あたり

200万円以内

返済期間 10年以内(在学期間以内で元金据置が可能)

返済方法 毎月元金等払い

※ボーナス併用払が可能

利率 年1.5%の固定(平成15年9月8日現在)

問い合わせ

国民生活金融公庫 土浦支店

☎029(822) 4141



フラワーパークだより

◆新そば収穫祭

11月22日～11月24日

*そば打ち実演試食会

*そば打ち体験教室

*パネル展示

*八郷町ふるさと体験教室

*猿まわし・猿芸ショー

*バラ摘採り

*盆栽展等

◆シクラメンまつり

11月29日～12月7日

*シクラメン展

*シクラメン人気コンテスト

*キャンドルとリース展

*キャンドル作り

*園芸教室(シクラメンの楽しみ方)等

※催し物によって日時が違いますので問い合わせください。

問い合わせ
茨城県フラワーパーク
☎(42) 4111

まちかど情報センターニュース

◆まちかど学習会

「身近なところで学習会」です。どうぞお気軽に足を運んでみてください。

*介護編 十一月十七日(月) 美野里方面の施設研修

*子ども編 十一月二十九日(土) 午後一時三十分～三時

思春期の心とからだシンポジウム「こどもと性の話をしませんか?」

コーディネーター 和田 由香氏

参加希望の方は、情報センターまでお申込みください。

◆教育に関する悩み相談(NPO法人茨城教育ネットワークによる)

*相談内容

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。

※相談内容の守秘義務は厳守されます。

相談は、月曜から土曜(木曜は休館日)午前十時～午後一時の間で希望に応じます。

◆まちかど音楽祭

十一月三十日(日) 午後二時～三時

出演 アルケミスト 【ストリートライブ】

◆よみきかせ会

おはなしなあに 十二月十三日(土) 午後二時～二時三十分

◆読む人も聞く人も楽しんで、開催しています。

◆建築士相談会(予約が必要です) 十一月十六日(日) 午後一時～六時

◆まちかどの集い

十一月十九日(水) 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。

◆折り紙教室 たんぽぽの会

十一月二十二日(土) 午後一時三十分～四時

◆今月の情報センター掲示板

「中町のまちなみ」 石岡の市街地、中町の歴史的価値のある建物の写真とスケッチを紹介します。

◆以下につきましては、まちかど情報センターまでお問い合わせください。

*わんにゃんキッズ *心と健康相談 *おしゃべり交流会 *ミニギャラリーへの展示

*会議室の利用 *ボランティア募集(常勤スタッフのボランティアを募集中、まちかど情報センターに興味のある方、いっしょにがんばりませんか?)

※問い合わせ まちかど情報センター(木曜日・定休日) ☎(27) 5171



男女共同参画社会の実現に向けて

石岡市女性行動計画いしおか・ひまわりプランの平成15年度実施計画の中から、今回は保健福祉課の主な取り組み状況をお知らせします。

施策	施策の方向	事業の内容
働く女性への健康支援	健康診査を整備する。	土、日曜日の健康診査の拡大を図るとともに、自分の健康保持推進のため、努力するよう啓発する。 (土曜日については、現在実施中)
	妊婦教室の土、日曜日開催やビデオ等の貸し出しをする。	妊婦教室の土曜日開催の拡大について検討をし、ビデオ等あるものについては、貸し出しをする。 (土曜日については、現在実施中)
	関係機関団体と連携を図る。	母子保健推進協議会等を開催し、連携を図る。
	育児相談日を拡大する。	育児相談日の拡大を図る。(第1、2火曜日実施中)
	必要な情報を迅速に提供する。	広報誌で情報を提供する。(年間予定表を各戸配布)
男女共同参画による健康支援	各種事業へ男性の参加を促進する。	各種行っている事業をさらに促進し、継続する。
	各種の乳幼児健診へ父親の参加を促進する。	父親の参加しやすい雰囲気づくりをする。
	男女を対象にした教室・講座を実施する。	現在実施している事業をさらに充実する。(料理教室等)
視点からの健康支援の推進 リプロダクティブ・ヘルス/ライツ	育児不安解消のための教室・講座を開催し、適切な情報を提供する。	母親同士の仲間づくりや夫を含めた話し合いの場をもうけ、適切な情報を提供する。
	女性の多様な心と体の健康問題について、総合的な相談窓口を充実させる。	電話相談を継続して実施し、その都度対応する。また、家庭訪問の際に相談に応じる。 (女性のための相談日・心の相談を実施中)
	※リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点に立った健康に関する考え方を普及させる。	・妊婦教室、育児相談等の場で啓発する。 ・リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点に立った健康に関する情報提供を行う。
	保健・医療関係者を対象にしたりリプロダクティブ・ヘルス/ライツについて意識の啓発を図る。	保健・医療関係者を対象に、啓発用のリーフレットを配布する。
	保健事業の検討・見直しをする。	現事業の検討を行い、年度末には実績効果についても検討し、内容をさらに充実させる。
	女性のライフスタイルに合わせた健康教室を開催する。	ふれあい体験学習、妊婦教室、母と子の健康教室、生活習慣病予防教室など女性のライフステージに合わせた健康教室を開催する。

※リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

「性と生殖に関する健康／権利」と訳されるもので、リプロダクティブ・ヘルスは性と生殖に関する女性の健康を、リプロダクティブ・ライツは性と身体を含む自分の人生について主体性を持って選択し自己決定する女性の権利を示す。

◎女性のための困りごと相談

毎週木曜日 13:30～16:00 市役所 1階相談室 2

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。秘密は厳守します。

離婚、配偶者やパートナーからの暴力、

セクシュアル・ハラスメント、子育てなどの悩みごと等

※石岡市役所企画課女性行政・統計担当

☎ 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)



市の木

「けやき」



市の花

「ひまわり」



市の鳥

「ひばり」