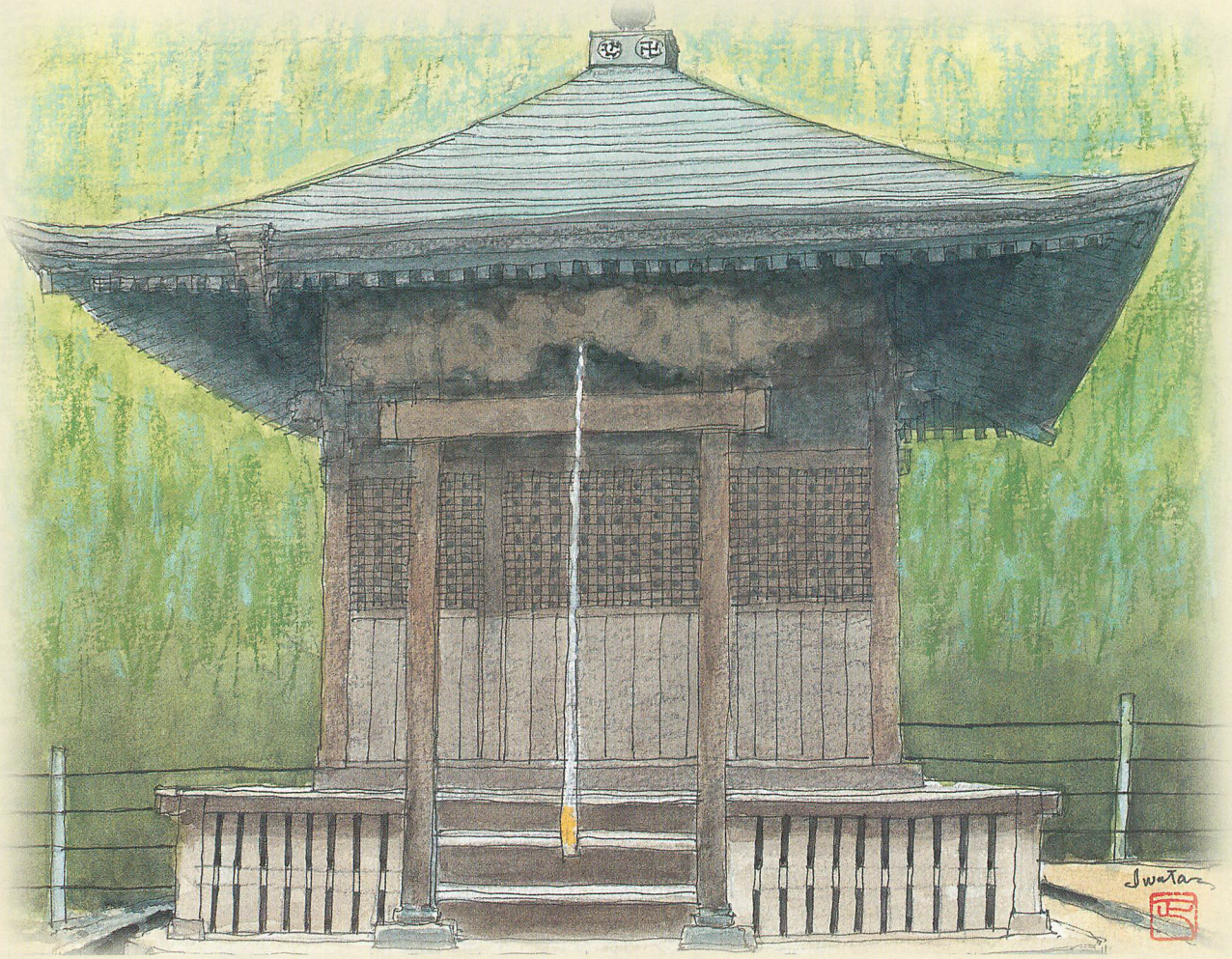
広報 ISHIOKA

いしおか

2006年［平成18年］
7・1
No. 18



提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ

目　次

●市民記者レポート「介護予防」導入の現状について　P2・P3
●古都の趣き、石岡再発見　P4～P7
●7月9日は農業委員会委員一般選挙の投票日です　P8
●平成18年春の叙勲、私のまちの人権擁護委員さん　P9
●国保の届け出、おすみですか？ P10
●医療費の自己負担限度額と入院時食事代の軽減についてほか　P11
●オアシス運動作文・標語募集、いしおか市民講師について　P12
●119番のかけ方　P13
●まちの話題できごと　P14～P16
●がんばってま～す⑧　P17
●もうすぐ夏休み　P18
●時の記憶⑨ほか　P19
●情報ネットワーク　P20～P22
●スポーツ情報、善意銀行ほか　P23
●保健センターだより　P24・P25
●「夏休み親子教室」　P26・P27
●まちかど情報センターほか　P28
●図書館だよりほか　P29
●ハーモニーコーナー、閉庁時間・日直業務変更ほか　P30
●文芸いしおか　P31
●「家庭の日」図画コンクール、わが家のアイドル　P32

西光寺（さいこうじ）阿弥陀堂（爪書き阿弥陀）

石岡市高浜

爪書き阿弥陀の伝説で知られる西光寺阿弥陀堂は高浜の宮本町にあり、今も町内の方々によって大切に守られています。毎年7月14日には腫（は）れ物の治癒を祈願する「お阿弥陀様」、16日には安産を祈願する「観音様」が行われ町内外から多くの方が訪れています。

市の人口と世帯　平成18年6月1日現在　男41,203人　女41,821人　計83,024人（前月比▲54）　世帯数28,219世帯（前月比▲14）

市民記者レポート

「介護予防」導入の現状について

―市内の介護関係施設を訪ねて―

▲健康体操で汗を流す中高年の方々（石岡保健センターにて）

市民記者　原田　隆

はじめに

我が国では少子高齢化が急速に進行する中、平成12年4月から介護保険制度が導入されました。そして満5年が経過し、介護保険法の改正が行われ、今年4月から新しい介護保険制度が施行されました。

ところで、今回の介護保険法の改正点を見ると、「介護予防」の導入、地域包括支援センターの創設、地域密着型サービスの新設などの改正点がありました。

その中から「介護予防」導入に焦点を絞り、市内の介護関係施設では、どの様な取り組みが行われているのか、その現状を知るため、地域包括支援センターとデイサービスセンターを訪ねました。そこで見聞した事を市民の立場からお伝えしたいと思います。

地域包括支援センターにて

快晴に恵まれた午後、最初に訪れたのは地域包括支援センターです。この施設は、今年4月に石岡保健センター（石岡市杉並2-1-1）の2階に創設された施設です。

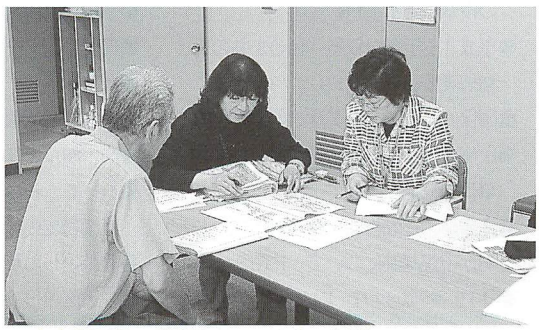
このセンターは、これからの石岡市の「介護予防」のケアマネジメントをする重要な役割を果たす目的で設置された施設です。

早速、センターの担当職員の方々から今後の「介護予防」導入についての説明を聞くことができました。その中で石岡市では、7月から本格的に「介護予防」の導入を開始したいとの事です。今はその準備のために多忙な仕事に取り組んでいる様子を知ることもできました。

次に、「介護予防」導入の理由について伺いますと、高齢者で要介護認定の結果、要支援1・2の方を対象者に「介護予防」を導入すれば介護度の改善・老化の進行を遅らせることができ、その結果、介護給付費の抑制にもなるとの事でした。

また、「介護予防」には、居宅にホームヘルパーなどが訪問して行う「介護予防訪問介護」や介護施設（デイサービスセンター）などで行う「介護予防通所介護」等がある事もわかりました。

なお、介護保険対象外の「介護予防」については「地域支援事業」の中で、健診などの結果、運動機能・栄養状態が低下しており、要支援・要介護になる恐れのある高齢者（特定高齢者）を対象に実施するそうです。



▲介護予防の詳細についてインタビュー

最後に「介護予防」の内容としては、主に運動（筋力トレーニング）・口腔ケア・栄養改善指導の3点が中心になることも話していただきました。

帰り際、石岡保健センター2階の大広間で、中高年の男女約50名の方々が健康体操で汗を流している姿を見て、これからの「介護予防」の必要性を示唆している様な気がしました。

デイサービスセンターにて

介護施設で実施している「介護予防通所介護」を見聞したく、市内のデイサービスセンターを訪ねました。

▲軽い運動に励む高齢者のみなさん

担当職員から説明を受けたのち、掲示板の「今日のスケジュール」を見ると、次のように書かれていました。

午前の部
・出席確認　・検温　・血圧測定
・軽い運動　・入浴

正午
昼食（栄養バランスの取れた食事）
食後―歯みがき（口腔ケア）

午後の部
・趣味の時間（絵画・手芸）
・運動（筋トレ・口のストレッチ体操）
・お茶の時間（おいしい和菓子）
・帰宅

このスケジュールを見て、大変上手に「介護予防」の内容が取り入れられている事が判りました。

その中で特に印象に残ったのは、口腔ケアの口のストレッチ体操でした。口を大きく開き、舌を上下・左右に動かしたり、口の外に舌を突き出す体操や大きな声でバ・ビ・ブ・ベ・ボ、パ・ピ・プ・ペ・ポ等と発声する体操です。これは口の筋力を鍛え、食物を噛んだり飲んだりする力を高める重要な体操だそうです。

▲栄養改善は、老化予防にとって重要です

そして、これからの運動について聞きますと、本格的に「介護予防」が導入されると、今までの様な集団的運動だけでなく、一人ひとりの体力に合った計画が立てられます。そして無理なく負担にならない様に配慮がなされ、実施されるとの事でした。

帰途、車中で頭に浮かんできた事は、センターを利用されている高齢者の方々は、恵まれた環境・施設の中で専門家の介護を受けながら生活できることの幸せを痛感させられました。

おわりに

今回は、「介護予防」導入の現状を知るため、2つの介護関係施設を訪ねました。その中で特に、実践現場であるデイサービスセンターでは、すでに「介護予防」の中身である運動（筋力トレーニング）・口腔ケア・栄養改善指導が上手に導入されており、感心させられました。

運動の時間では、椅子に腰掛けて運動する方、足腰の丈夫な方は立って運動するなど、自分の体力・能力に合わせ無理のない運動をされていました。

また、栄養士による栄養改善指導では、栄養バランスの取れた食生活こそ、老化予防につながる事を強調されていました。

▲口や顔の体操は気持ちを明るくしますよ

そして皆さんの一番楽しい時間は、お茶の時間の様で、会話がはずみ、リラックスしたひと時の様に思われました。

最後にこれまでの訪問で、地域包括支援センターでの「介護予防」についての説明を聞き、そしてデイサービスセンターでの実践現場を見聞させて頂き、「介護予防」導入の現状を知ることが出来ました。同時に介護の大切さを改めて知らされました。

今後、高齢化が一段と進む中で、老々介護・ひとり暮らし高齢者などの「介護問題」は、益々重要性が高まる問題と思われます。人は誰でも加齢になれば老化が進み、介護が必要となります。

そのためにも「介護予防」導入の意義を一人ひとりがよく理解され、日常生活の中で活かしていく事が何よりも大切なのではないでしょうか。

☆市では、「介護予防」について説明会を行っています。詳しくは、市役所介護保険課までお問い合わせください。

「古都の趣き、石岡再発見」

新緑の5月、石岡の中心市街地では、ボランティアの方々による歴史探訪ウォーキングと商店会の方々による石岡さつきまつりが同日開催され、また八郷総合支所のある柿岡ではふれあいウォークラリー大会が行われました。石岡の史跡をそれぞれのペースで歩くウォーキングと、商店街を歩行者天国にして賑やかに開催したさつきまつり。より良いイベントを目指し、地域の人々が協力して開催したこれらのイベントをレポートします。

新しい石岡市は、霞ヶ浦から筑波山麓（ろく）に至る自然豊かな土地が広がっています。そして、古代（飛鳥、奈良時代）の歴史や昭和初期に建築、保持された建物が市街に多く残されています。ところで、皆さんのなかにも、新市の地名や観光スポットなど知らないことがいくつかあって、もっと詳しく知りたいな、と思っている方はいませんか。5月に行われたこれらのイベントは旧市町の中心街を徒歩で巡るもので、旧市町のまちを知る良い機会になったようです。

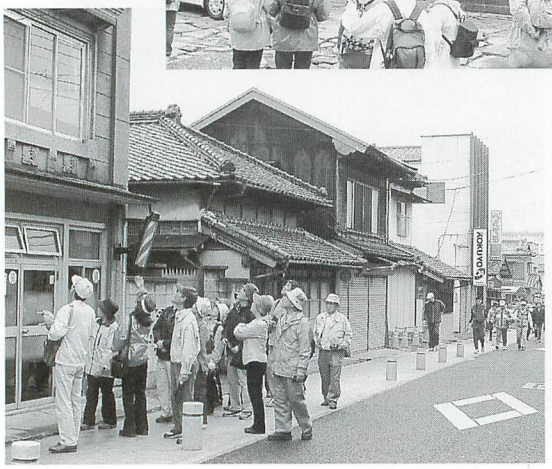
今回は、初夏の石岡で行われた、市民手作りのイベントに参加し、まちおこしに取り組んだ人々の姿をご紹介します。

古都の趣き、石岡

歴史探訪ウォーキングに参加

午前9時、参加者50名は市民会館前に集合。集まった方の多くは歴史とウォーキングの愛好家たちです。年配の方が多いが、中には20代の若者もいました。参加者は軽快な歩き易い服装で参加され、健康志向のウォーキングでした。そして、石岡市歴史ボランティアの会の協力もあって、見学する史跡の解説がありました。

史跡めぐりのコースは、石岡市民会館を出発し、→東耀寺→照光寺→平福寺→府中酒造→日天宮→総社宮→石井→若宮八幡宮→そして常陸国分寺を巡るもの。約6キロの「石岡ロマンぶらぶらウォーキングコース」と言う、NPO石岡総合スポーツ



クラブの方が実際に歩いて選んだユニークな道のりです。

■

一行は、飛鳥、奈良時代まで遡る寺院の由来や霞ケ浦を船に乗って国司がやってきたという壮大な話を聞きながら、ゆっくりと市街を散策しました。幕末の一時期、天狗党が滞在したことがあるという石岡。当時から石岡には豪商が多かったようです。そして商都石岡を感じさせるのが中心市街地にある看板建築の商店とその道路の景観。これらの建物の多くは昭和初期に建てられたもので、国の登録文化財にも指定されています。また石岡の中心街の道路は、丁字路、鉤の手状に直曲していることが多いです。この通りの街並みは古都の名残で、古い道ほど幅は狭く入り組んだ路地になっているとのことです。

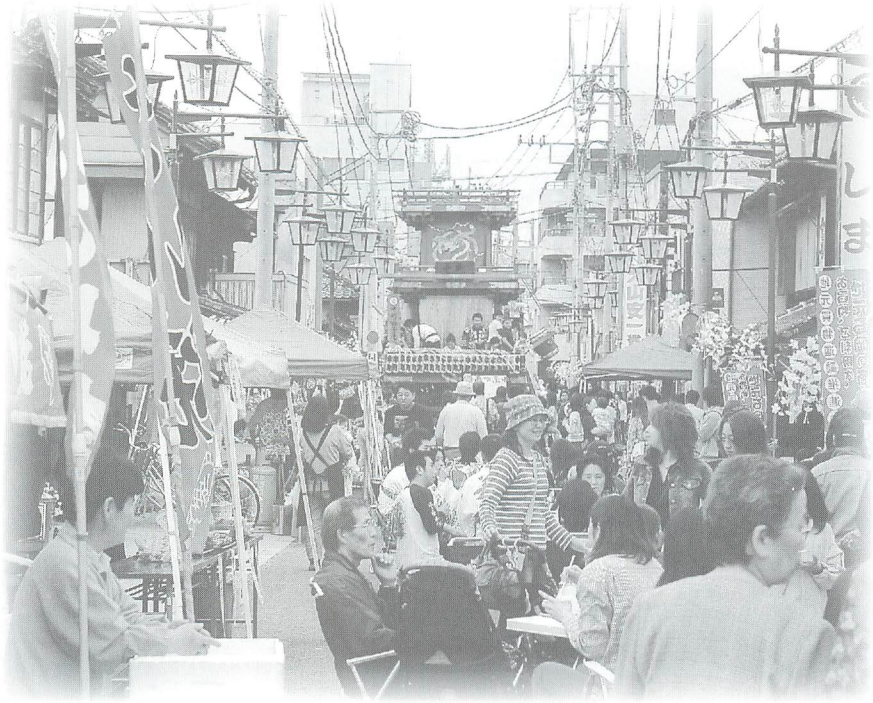
参加者たちから「はぁ、気がつかなかった。たいしたもんだね」、「ああ、ここもそうだ。懐かしいなぁ」、「道一本入ると、こんなところがあるんだね。あらためて発見するね」という言葉なども聞かれ、なるほどと思いました。その後、日天宮という小さな社を見学。日天宮、月天宮、星の宮と、社が市街に配置されていること自体、町の古さを象徴し、古代人の心を知る大切なものだと説明がありました。常陸大掾氏や地名の由来のことなど、歴史ボランティアの方は、難しくなりがちな歴史の話を面白く内容豊かに説明してくれました。

ゴールに着いたのは正午前。約3時間の軽い運動で、気分も晴れてすがすがしいウォーキングでした。主催したスタッフも同行し、参加者の安全に気を配っているのがよく分かりました。普段は気づかなかったけれど、様々な場所に歴史があり、古くから続く財産がたくさんありました。

■

主催したNPO石岡総合スポーツクラブの方に話を聞くと、「雨にならなくて良かった。後半は天気が良くなって雲間から青空も見えました。外で行うイベントは、どうしても天気に左右されますね。同行した私もいろいろな風景、史跡に目がいって、皆さんもそれらを楽しんでもらえたら幸いです。また歴史ボランティアの方々が協力してくれてたいへんありがたい。

今回は、市街を巡るコースでしたが、今後は足を伸ばして舟塚山へもいきたい。そして石岡全体を案内できるように企画していきたいですね。コースの選定にあたっては、実際に歩いて選んだが、もっと詳しく親切でわかりやすい案内図が作れればいいと思っています。地域の人々と協力して、人を呼び込める楽しいものにしてゆきたいし、それが町の活性化につなが



れば幸いですね。」

また、別のスタッフの方に話を聞くと、

「参加者と一体感が持てたと思います。ボランティア活動なので、スタッフ間の連携は大切。歴史ボランティアの方々とお互いに協力できて良かった。次回は、みんな楽しめるイベントを目指して、より良いものを企画していきたい。小さなことからコツコツと、続けて行うことが今、大切だと思っています。」

ゆっくり、のんびり。石岡さつきまつり

次に訪れたのは、同日に開催されている石岡さつきまつり。中心市街地に活力を呼び込もうと地元中町、守木、寿通りの商店会の皆さんが企画したものです。会場に到着すると、寿通りの人手はいつもの倍以上。スタッフの方々の日焼けした笑顔が印象的でした。メイン会場には家族連れが多く、また外国の方も見物に来ていました。お孫さんを連れて見に来ていた方に聞くと、「楽しい。町おこしはいいこと。おまつり好きの血が受け継がれてゆくみたい」という言葉が聞かれました。

■

さつきまつり実行委員会のスタッフの方に尋ねると、

「今回のテーマの一つに『ゆっくり、たのしく』とありますが、それは、わたしたち手作りのイベントが継続して行われ、市街地の活性化につながればいいとの思いからです。ステージづくりなど、前日の雨の中、準備作業に協力してくれた皆さんには感謝しています。また、参加した各町会の青年会や多くの皆さんの協力無しにはできないことだと思っています。おかげで今日、晴れて本当に良かった。」

次に、今後の展開を伺うと、

「今後、同日開催のイベントを増やすなどして、このようなイベントを全体に広げて行うことができればいいと思っています。広げていくためには、継続すること。今年で2回目。旧八郷のみなさんにも来てほしいですね。」

また、別のスタッフの方は、

「天気が回復してよかった。人出は予想以上に多い。来年は、今年以上のものをやりたい。それに、おまつり以外のものでも、盛り上げたい。国際化に向けて、多国籍の催しものでも面白いと思っています。外国の方にも出てもらいたいですね。」

「現在は、個人のネットワークに頼っている部分が多いが、今後は広く皆さんの参加できるものにしたい」とおっしゃっていました。

全国一斉「あそびの日」ふれあいウォークラリー

また、5月28日は全国一斉「あそびの日」。これは日本レクリエーション協会が提唱する事業で、石岡市レクリエーション協会、Ｒｅｃやさと、県レクリエーション協会の主催により開催されました。

今回のテーマは「見る、知る、歩く自然豊かなまち」。中央公民館を発着点に柿岡の商店街と史跡を巡るウォークラリー大会が多くの市民、家族、子どもたちの参加と、健康づくり・仲間づくり・まちづくりを目的に行われました。

八郷では初めて開催されたウォークラリー。多くの団体が

お互いの特色を良く理解して、持ち味を活かしながら企画されたものでした。参加したチームの多くが小学生やその家族の皆さんで、地元を改めて知る良い機会にと参加されたようです。また、ウォークラリーの他に、東筑波ユートピアによる猿芸ショーや光風荘カムカムバンドと言う障害を持つ方々による見事な演奏が披露されるなど「あそびの日」を実感できる一日でした。

■

主催者の方に話を聞くと、「参加者には、小学生が多いので道路の安全に力を入れた。福祉専門学校や石岡二高の生徒会の皆さんが積極的に協力してくれ、大変ありがたいです。

私たちが行うレクリエーションの目的は、楽しく行うことと仲間づくりをしてもらうことです。今回のイベントを、ぜひ地域学習の一環にしてほしい。」と述べられました。

また、別のスタッフの方は、こうおっしゃっていました。「子供たちが『疲れたー』と笑顔でゴールに戻ってくる姿を見て、とてもうれしく思います。チェックポイントや問題を解きながら、約6キロの道のりを歩ききったことは、参加した子供たちの達成感に繋がったようです。これも楽しいですね。

また、一つの団体では思い浮かばないことも多くの人々が協力することで、色々なアイディアが出てきて中身の良いものになると思う。私たちは参加者の楽しさを第一に考えました。

今回、メキシコや中国の方の協力でお店を出展できましたが、国際交流の一環にしてもらえれば幸いです。子どもたちに多くのふれあい、体験をさせてあげたい。異文化交流は大切なものだと思う。それがみんなの生きる喜びにつながれば幸いです。」

「みんなの街」から「あなたの街」へ

現在私たちは、昔よりもずっと便利で快適な社会の中で生活しています。まるで一人でも生きていくことができるかのようです。しかし、実はそうではなく、ただ見えないだけで、多くの人の協力によって社会が成立しています。

例えば、豪華な山車や勇壮な獅子が市内を巡り、私たちの街を体感する「石岡のおまつり」などは、そこに住む人々の大きな協力の下に行われます。それはおそらく、まちづくりの原点に立ち返るものであると思います。大きなことでも、最初の一歩は小さな事から始まりました。最後に、大勢の人々から協力を得るコツはなんですか、とスタッフの方に聞いてみました。すると、こんな答えが返ってきました。

「そんなものはありませんよ。みんなの思いがあったから」

また、ウォークラリーの主催者の一人が言っていた、「仲間づくりが大切だ」、「参加者の楽しさが第一」という言葉も印象的でした。

みんなが自分たちの住む地域を大切に思う気持ちがあって、活力あるまちを取り戻そうと、あるいは次の世代を育てようとする、そんな熱い気持ちが伝わってくる一日でした。

スタッフの皆さん、本当にお疲れさまでした。

7月9日（日）は、石岡市農業委員会委員一般選挙の投票日です

石岡市農業委員会委員一般選挙は、7月2日（日）に告示し、7月9日（日）に投票を行います。

この選挙は、石岡市の農業に携わる皆さんの一般的な利益を代表する機関である石岡市農業委員会の委員を選ぶ大切な選挙です。投票できる方は、必ず投票しましょう。

◆**投票日**

日時　平成18年7月9日（日）
午前7時から午後8時まで

◆**投票できる方**

投票できる方は、平成18年3月31日現在で満20歳以上（昭和61年4月1日までに生まれた方）で、農業委員会委員選挙人名簿に登載されている方

◆**開票**

日時　平成18年7月9日（日）
午後9時から

場所

【第1選挙区】
石岡市役所 市民ホール

【第2選挙区】
八郷総合支所 1階会議室

◆**期日前投票**

投票日の当日、用事などで投票に行くことのできない場合は、期日前投票ができます。

期間

7月3日（月）～7月8日（土）
午前8時30分から午後8時まで

場所

第1選挙区の方⇩石岡市役所
第2選挙区の方⇩八郷総合支所

※第1選挙区の方は、八郷総合支所での期日前投票はできません。第2選挙区の方は、石岡市役所での期日前投票はできません。期日前投票の際には、どちらの選挙区に当たるかご確認ください。

問い合わせ
石岡市選挙管理委員会
☎23・1111
（内線255）

選挙区	投票区	投票所	住　所
第1選挙区（石岡地区）	第1投票区	石岡保健センター	石岡市杉並二丁目1番1号
	第2投票区	染谷農村集落センター	石岡市染谷1095番地
	第3投票区	北小学校	石岡市根当10949番地
	第4投票区	石岡市中央公民館高浜分館	石岡市高浜794番地1
	第5投票区	石岡市中央公民館東大橋分館	石岡市東大橋1623番地2
	第6投票区	三村地区ふれあいセンター	石岡市三村1772番地
	第7投票区	関川地区ふれあいセンター	石岡市井関37番地1
第2選挙区（八郷地区）	第8投票区	八郷総合支所	石岡市柿岡5680番地1
	第9投票区	自然休養村センター	石岡市須釜1300番地1
	第10投票区	葦穂地区多目的研修センター	石岡市上曽1195番地1
	第11投票区	恋瀬地区公民館	石岡市小見827番地1
	第12投票区	瓦会地区多目的研修センター	石岡市瓦谷430番地1
	第13投票区	園部地区コミュニティセンター	石岡市真家1921番地
	第14投票区	林地区公民館	石岡市下林862番地1
	第15投票区	小桜地区公民館	石岡市川又746番地

※後日郵送する入場券に記載の投票所を必ずお確かめください。

石綿にさらされる業務に従事していた皆様へ

労災補償制度のご案内

石綿ばく露作業に従事しているか、または従事したことのある労働者に発症した疾病について、労災保険に係る認定基準が改正されました。

【主な改正点】

■中皮種については、胸膜プラーク、石綿小体または石綿繊維が認められるとの医学的所見を認定の要件としていましたが、中皮種の確定診断等がなされていれば医学的所見は求めないこととしました。

■肺がんについては、胸膜プラーク、石綿小体または石綿繊維が認められるとの医学的所見が得られ、かつ、石綿ばく露作業への従事期間が10年以上あることを認定の要件としていましたが、石綿小体または石綿繊維が一定量以上認められたものは、石綿ばく露作業への従事期間が10年に満たなくても認定することとしました。

■びまん性胸膜肥厚については、新たに業務上と認定するための基準を示しました。

【相談・問い合わせ】
土浦労働基準監督署
土浦市中央2-14-11
☎029・821・5127
FAX 029・821・5128

春の叙勲

平成十八年春の叙勲で、石岡市から5名の方が永年の功績により、晴れの栄誉に輝かれました。

◆叙勲◆

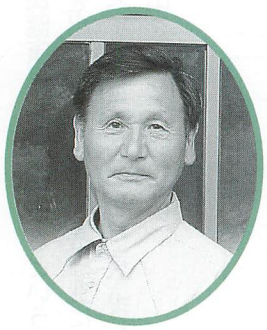
旭日双光章
島田　信一
（石岡商工会議所副会頭）

瑞宝小綬章
西村　　守
（元陸上自衛隊施設補給所副所長）

◆危険業務従事者叙勲◆

瑞宝双光章
江頭　靖雄
（元三等空佐）

瑞宝単光章
信田　信行
（元石岡市消防司令長）



瑞宝単光章
田中　忠男
（元三等陸尉）

私のまちの人権擁護委員さん

4月1日付けで市の新しい人権擁護委員に、額賀密さん、大塚郁郎さんが委嘱されました。人権擁護委員は、住民の基本的人権が侵されることがないよう相談を受けたり、救済に努めるように法務大臣から委嘱される方々です。「いじめ」や「家庭での暴力」、「近隣とのもめごと」など様々な問題でお困りの方々の相談をいつでも受け付けております。相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

次の方々が現在活動されている市の人権擁護委員です。

■石岡地区

額賀　密（根当）☎23・2484
大塚　郁郎（国府）☎22・6437
長谷川　清（府中）☎23・5792
曽根田隆光（国府）☎24・1571

■八郷地区

綿引美恵子（片野）☎44・0472
谷島吉右衛門（瓦谷）☎43・2225
鈴木　央（下林）☎43・0551

額賀　密 委員

大塚　郁郎 委員

▲4月18日市長公室において感謝状が贈られました。長い間、おつかれさまでした。

このたび人権擁護委員を退職された比氣治さんの永年の功績に対し、法務大臣から感謝状が贈られました。

比氣さんは、平成8年10月から3期9年の長きにわたり市民の人権擁護と人権思想の普及および高揚に貢献されました。ありがとうございました。

知っておきたい
国保のポイント

国保の届け出、おすみですか？

国保（国民健康保険）は、いざというときの病気やケガに備えて加入者が保険税を出し合い、必要な医療費にあてる助け合いの制度です。国保に加入するとき、やめるとき、また家族に異動があったときなどは、必ず届け出を出してください。

こんなときは 14日以内 に届け出を！

●国保に加入するのはこんなとき

	手続きに必要なもの
他市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書、印かん
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書、印かん
家族の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者からはずれた証明書、印かん
子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳、印かん
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印かん
外国籍の人が加入するとき	外国人登録証明書

●国保を脱退するのはこんなとき

	手続きに必要なもの
他市町村に転出するとき	保険証、印かん
職場の健康保険に入ったとき	国保と加入した健康保険の両方の保険証、印かん
家族の健康保険の被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの、印かん
生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書、保険証、印かん
外国籍の人がやめるとき	保険証、外国人登録証明書

●こんなときも届け出が必要です

	手続きに必要なもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証、印かん
退職者医療制度に該当しなくなったとき	
修学のため、他の市町村に住所を移したとき	保険証、在学（園）証明書、印かん
保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	本人であることを証明するもの（運転免許証など）、使えなくなった保険証、印かん
退職者医療制度に該当したとき	保険証、年金証書、印かん

加入の届け出

が遅れると・・・

加入資格が発生した時点までさかのぼって保険税を納めなければならなくなります。また、**その間の医療費は全額自己負担となります。**

●１月に資格が発生して、届け出を７月に行った場合

１月までさかのぼって保険税を納めることになります。

脱退の届け出

が遅れると・・・

- 保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って診療を受けてしまう人がいます。この場合、国保が負担した医療費は、あとで返していただくことになります。
- 新たに加入した職場の健康保険などと国保の両方に保険税を二重に納めてしまうことがあります。

●問い合わせ　市役所 保険年金課 ☎23－1111（内線132・135）

記事提供：茨城県国民健康保険団体連合会

老人医療受給者・国民健康保険前期高齢者の皆様へ

医療費の自己負担限度額と入院時食事代の軽減について

＊老人医療受給者で、世帯の全員が住民税非課税の方

＊国民健康保険前期高齢者の方で、世帯主・国民健康保険被保険者の全員が住民税非課税の方

は、限度額適用・標準負担額減額認定の申請をしていただくと、自己負担限度額と入院時食事代が軽減されます。

なお、老年者に係る住民税非課税措置の廃止により、平成18年8月から、低所得世帯の世帯員のうち一部が課税者になったが、非課税のままの方がいる場合は、その非課税の方については自己負担限度額と食事代が同じく軽減されます。

該当になった場合の１か月自己負担限度額と入院時食事代

所得区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）	入院時の食事代（１食当たり）	
一般の方	12,000円	40,200円	260円	
⇩				
住民税非課税の方（低所得Ⅱ）	8,000円	24,600円	90日までの入院	210円
			過去12か月に90日を超える入院	160円
住民税非課税で必要経費・控除を差し引いたとき０となる方（低所得Ⅰ）	8,000円	15,000円	100円	

国民健康保険被保険者の皆様へ

入院時食事代の軽減について

国民健康保険被保険者で、世帯主・国民健康保険被保険者の全員が住民税非課税の方は、標準負担額減額認定の申請をしていただくと入院時食事代が減額されます。

該当になった場合の入院時食事代

所得区分	入院時の食事代（１食当たり）	
一般の方	260円	
⇩		
住民税非課税の方	90日までの入院	210円
	過去12か月に90日を超える入院	160円

上記の両制度とも、申請が必要となりますので、該当すると思われる方は申請してください。

申請受付月の初日からの適用となります。なお、90日を超える入院の場合は、申請受付月の翌月からの適用となります。

◆申請に必要なもの

1. 健康保険証
2. 老人医療受給者証または高齢受給者証（70歳以上の方・一定の障害がある方は65歳以上の方）
3. 認印
4. 世帯の中に平成17年中の所得が未申告の方や、所得が38万円以下で扶養になっている方がいる場合には、その方の収入の分かるもの（給料・年金・報酬等の源泉徴収票など）
5. 平成17年8月1日以降90日以上入院されたことがある場合、入院日数のわかるもの（領収書・入院証明書など）

■申請先・問い合わせ

市役所 保険年金課（5、6番窓口）
☎23・1111
（内線135、145）

八郷総合支所 保健福祉課
☎43・1111
（内線1133）

平成18年度「オアシス運動」作文・標語を募集します

地域の皆さんが声を掛け合い、より明るく和やかな潤いのある家庭や地域づくりを進めるため、市では「オアシス運動」を展開しています。本年度もこの運動をさらに推進していくため、実践事例の作文・標語を募集します。

■ **募集内容**

オ　おはようございます
ア　ありがとうございます
シ　しつれいします
ス　すみません

※右記に関する小さな親切運動等を含めた体験事例・意見・提言の作文及び標語

■ **応募方法**

(1)作文の部は、400字詰原稿用紙（縦書き）3枚以内とします。
(2)標語の部は、様式を自由とします（はがきも可）。
(3)作品のはじめに題名・住所・氏名（ふりがな）を記入してください。

■ **応募資格**

石岡市に住所を有する方、または通勤・通学している方。

■ **作品の提出先および応募期限**

石岡市教育委員会 生涯学習課（石岡市柿岡5680の1）
平成18年9月29日（金）

※児童・生徒は学校へ提出していただきます。

■ **作品の表彰**

平成19年2月に表彰します。
※入賞者には賞状ならびに記念品を贈ります。

■ **その他**

(1)応募作品は返還しません。
(2)入賞作品は市に帰属し、加除訂正することがありますので、あらかじめご了承願います。

問い合わせ
石岡市教育委員会 生涯学習課
☎43・1111（内1242）
FAX 43・1117

「歴史の里いしおか市民講師」をご存知ですか

この制度は、市民一人ひとりが生きがいや自己実現を求めて楽しく学び合い、学んだことが地域社会に還元されることを目的として、各分野で活躍している市民の皆様に「市民講師」として登録していただき、その情報を提供するとともに、学びたい方やグループなどに紹介することで地域の人材を活用した市民の皆様の生涯学習活動を支援するものです。

市民講師に登録する方

◇申請できる方
①市内に在住、勤務又は学籍を持つ18歳以上の方
②長年の経験により体得した技術・技能・知識等を提供し、共に学習できる方
③地域やサークルからの派遣依頼があった場合、指導できる方

◇申請方法
市民講師に登録しようとする方は、「市民講師登録申請書」に必要事項を記載し、生涯学習推進本部事務局（生涯学習課）または石岡市教育事務所＝以下教育事務所（本庁一階）へ申請してください。

◇登録
登録の申請を受けると講師としての適否を決定し、講師として承認できる場合には、市民講師カードに登録し、登録された講師の方には本部長から登録証が交付されます。

◇登録の期間
登録期間は1年間とし、4月1日（年度途中で登録した場合はその日）から当該年度の3月末日までとします。

◇登録の更新
登録者本人の意志により登録を更新することができます。年に一度（2月下旬）文書等により活動実績および登録更新の確認を行います。

◇登録内容の変更
登録者は、登録事項について変更が生じた場合には、生涯学習課または教育事務所へ変更届を提出してください。

◇登録の取り消し
登録者が、この制度の趣旨に反する行為をしたとき、又は講師として適格性を欠くにいたったときは登録を取り消すことがあります。

◇登録情報の公開
登録された情報は登録者の承諾を得たうえで市民講師登録者名簿、広報紙、ホームページ等により公開します。

市民講師を利用する方

◇利用者の範囲
5名程度以上で構成する学習グループ・サークル等

◇利用の方法
市民講師を活用したい方は、登録者名簿（生涯学習課・教育事務所にあります）をご覧になり、講師を選定してください。その後、講師の連絡先を生涯学習課に確認してから直接交渉願います。

◇指導に要する経費
学習者の負担となります。

問い合わせ
石岡市教育委員会 生涯学習課
☎43・1111
FAX 43・1117

119番のかけ方

火事や災害、救急等の第一歩の行動は、皆さんの通報です。
消防署の迅速な活動のためにも、通報のご協力をお願いいたします。

「消防署は局番なしの119」

一般電話からの通報

「火災」の場合

①119番をダイヤルします。（またはプッシュボタンを押します）
②燃えている住所を伝えてください。（場所・住所が分からないときは目標物）
例：石岡市○丁○番○号の、○○○宅です。○○の東側です。など
③何が燃えているかを伝えてください。
例：家が燃えています。台所から火が出ています。など
④かけてきている電話の番号と、かけている方の名前を伝えてください。
例：23‐0119　石岡消防署の○○です。など

「救急」の場合

①119番をダイヤルします。（またはプッシュボタンを押します）
②「事故」か「病気」かを伝えてください。
例：交通事故です。※交差点で車と車の事故でケガ人がいます。など
例：病気です。腹・頭・胸が痛いと言っています。など
③住所を伝えてください。（場所・住所が分からないときは目標物）
例：石岡市○○の○○交差点です。など
例：石岡市○丁○番○号の、○○○宅です。○商店の北側です。など
④かけてきている電話の番号と、かけている方の名前を伝えてください。
例：23‐0119　石岡消防署の○○です。など

携帯電話からの通報

石岡市内から携帯電話で119番通報をすると、石岡市消防本部通信指令室に直接つながるようになりました。

しかし、携帯電話の基地局（中継局）の関係で、石岡市以外につながる場合もありますので、「石岡市○○で・・・」と伝えてから通話を開始してください。

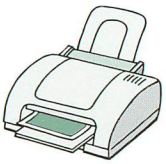
石岡市以外につながった場合は、「石岡市」に電話の転送がありますので、転送が終わってから通話を開始してください。

※車を運転中、携帯電話からの通報は、安全を確認し車を止めてから通報するようにしてください。

ファクシミリからの通報

聴覚や言語に不安のある方は、自宅のファクシミリ機から119番通報ができます。（迅速な対応をするために任意による登録をお願いいたします）

市役所社会福祉課《☎（代）23-1111》または消防本部通信指令室《☎（代）23-0119》までお申し込みください。（登録後、自宅に伺い通報の試験をさせていただきます）



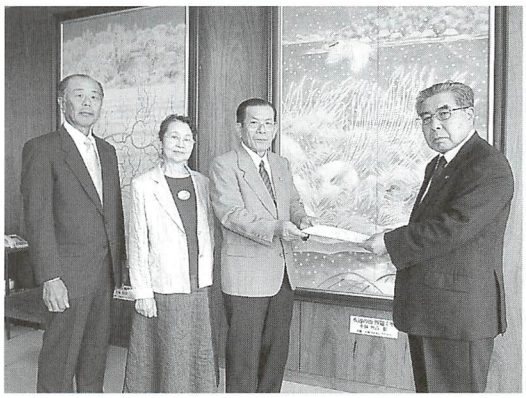
＊指令室員の問いかけや質問に、あわてないで、落ち着いてお答えください。

火事や救急の場所が、消防署で分かった時点で消防車や救急車は出動します。
できる限り、詳しい状況を伝えてください。

火災や病院の問い合わせは、119番をダイヤルしないで、下記の番号に電話をしてください。
○火災の問い合わせ　☎0299-24-1818
○休日・夜間の受診可能病院問い合わせ　☎0299-23-0119
※記事に関する問い合わせ　石岡市消防本部 ☎0299-23-0119

まちの話題できごと

誰もが安心して暮らせる地域社会を



「犯罪・非行の防止と更正の援助のため、地域住民の理解と参加を求める」を重点目標とした、第56回社会を明るくする運動の協調月間が7月1日からスタートするのを受け、石岡地区保護司会の塙淳会長をはじめ3名の方が、6月2日に市役所を訪れ、横田市長に杉浦正建法務大臣からのメッセージを伝達しました。

このメッセージでは、「誰もが安心して暮らせる地域社会を築いていくためには、行政だけの取り組みでは不十分であり、そこに住む皆さんの積極的な参加が必要になります。それぞれの立場でこの運動へ参加することで地域の絆を取り戻すひとつのきっかけとなることを期待しております」として、この運動が幅広い住民の皆さんの理解と参加を得て、活発に行えるよう求めました。

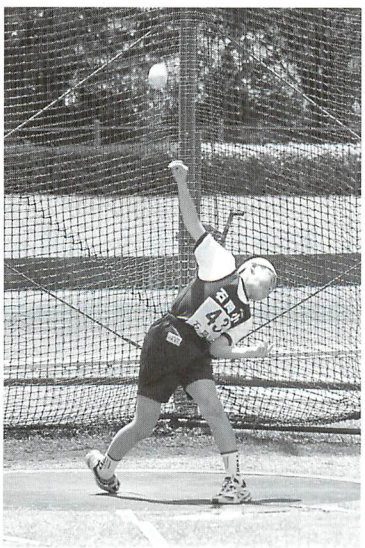
大臣からのメッセージを受け横田市長は「全国でこども達を巻き込む悲惨な事件や事故が毎日のように起きています。これから夏場にかけては犯罪が多く発生する時期ともなりますので、市民の皆さんの協力を得ながら安心・安全なまちづくりに全力で取り組みたい」と決意を述べました。

走った！跳んだ！――小学校陸上記録会――

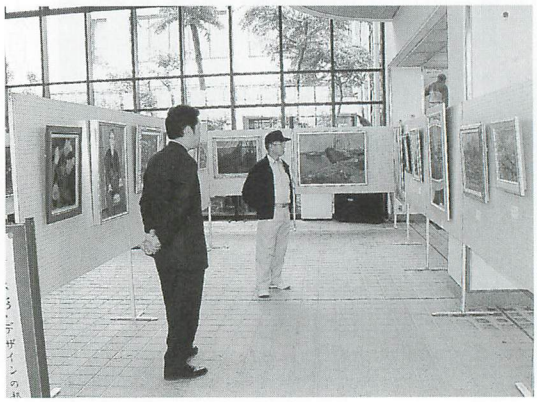
雲ひとつない五月晴れとなった5月25日、石岡運動公園で市小学校体育連盟主催による小学校陸上記録会が開催されました。

合併後初めての記録会となった今回は、市内19校から6年生約850人の児童が参加。真夏を思わせる強い陽射しの中、子どもたちは日ごろの練習成果を発揮しようと100メートル競走や走り高跳びなど、7つの種目で一生懸命記録の更新に挑戦していました。

スタンドやトラック脇には各学校のテントが張られ、それぞれに工夫を凝らした応援で選手に熱いエールを送りました。



地域の文化の振興をめざして

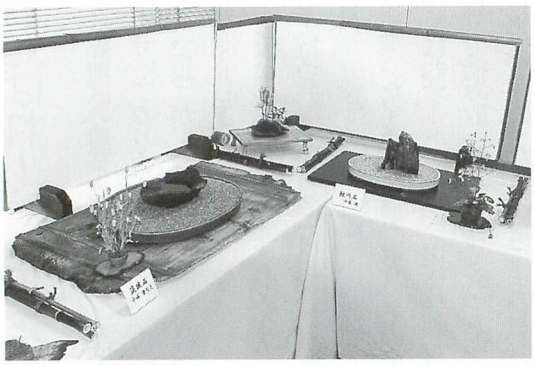


八郷美術展実行委員会主催による「第10回八郷美術展」が、5月17日から21日までの5日間、石岡市中央公民館を会場に開催されました。

この美術展は、10年前に地域の文化の振興をめざして、有志により自らの手で運営する美術展として始まりました。

以来、回を重ねるごとに盛況になり、今回は、「日本画」「油絵・水彩画・デザイン」「彫刻・工芸」「書」「写真」の5部門に、出品者139人、作品数202点の参加がありました。開催期間中、大勢の市民の皆さんが鑑賞に訪れました。

自然の造形物「石」に魅せられて



5月27・28日、石岡遊石会による第1回水石展が、国府地区公民館で開催されました。

石岡では初めて開催されるもので、展示されていた石は、筑波石、八溝石など茨城の石や、奋下石（ふごろしいし）や那智黒石など珍しいものもありました。がま肌が特徴の筑波石は、一般的には庭石が多く、小さいものはなかなか出てこないそうです。また飾って楽しむ石には、遠山、断崖の景色や岩型、舟型など正面を決める難しさがあり、奥の深い鑑賞眼が必要なようです。

開催にあたっては、ひたちなか、つくば、土浦、小美玉など、市内外の石の愛好家たちが協力し、今回の展示会のために数多くの石をそろえました。茨城で取れる石の良さを知ってもらいたいと皆さん意気込でいます。

訪れた人々は、自然石の持つ形の魅力や景色などを鑑賞し、ワビ、サビに通じる奥の深い世界を楽しんでいました。

石岡遊石会の皆さん

子どもたちの通学路を安全に！

近年、全国的に学校への登下校時に子どもたちを標的にした連れ去り事件等が頻発しており、通学路の安全の確保は緊急の課題となっています。

また、登下校中の交通事故も後を絶たない状況にあります。

市立園部小学校の保護者組織である柴間子ども会では5月28日に児童、生徒が安心・安全に登下校できるよう通学路の除草作業を実施しました。これは約10年ほど前から行われているもので、草丈が伸び、見通しが悪くなると子どもたちが交通事故にあったり、不審者のいい隠れ場所などになるからだそうです。

参加した保護者は「地域の皆さんにいつも子どもたちの安全に気を配ってもらっているので、保護者である私たちもこれまで以上に子どもの安全につながることを、積極的に自らが行わなければならないと思い参加しました」と力強く話してくれました。

2時間にわたる作業が終わる頃には、見通しの良いきれいな通学路になりました。皆さんお疲れ様でした。

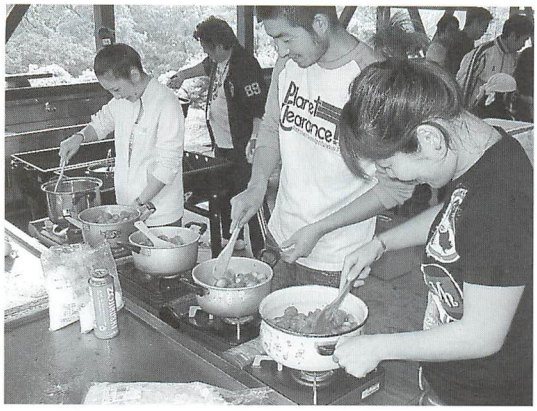
がんばれ！農業後継者たち

八郷地区の農業後継者たちで結成するヤサトアグリカルチャークラブ（野村大会長）が、5月28日に消費者交流会を開催しました。

交流会に参加したのは、小さな子どもを持つ若い両親など11組。一行は、会員が経営するイチゴ園で、おいしそうに実ったイチゴを摘み取り、その後、つくばねオートキャンプ場へ移動して自分で摘み取ったイチゴでジャム作りに挑戦。また、バーベキューも行われ、会員が生産した有機野菜やお肉に舌鼓を打ちました。

ヤサトアグリカルチャークラブは、若い農業後継者の拡大と農業技術の向上を目的に、旧八郷町内に住む35歳までの農業従事者によって平成15年3月に結成されました。現在、17名の会員が、研修会や交流会を実施するなど意欲的に活動しています。

今回の交流会に参加した方からは、「農業の大変さが分かりました。同年代の若い農家の方を応援したいです」と、会員の皆さんをあと押しする嬉しい感想が聞かれました。



あいにくの雨・・・でも、サイクリングを楽しみました！

サイクリングを楽しみながら自然に親しみ、体力づくりをしようと、市教育委員会主催による市民サイクリング大会が5月13日に開催されました。

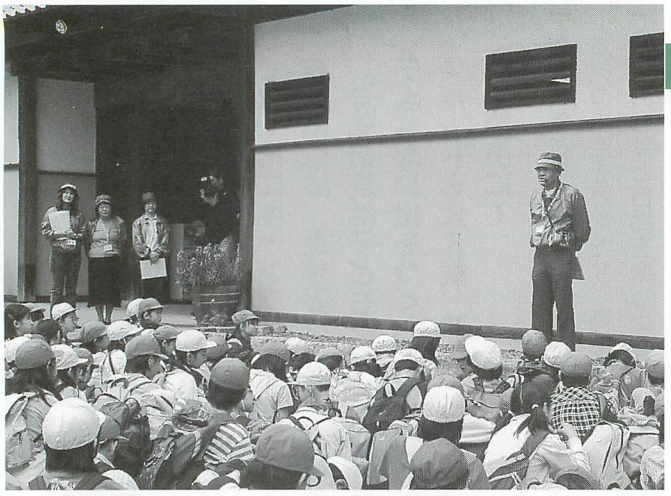
あいにくの雨模様でしたが、小学生から70歳代の方まで23人が参加し、午前9時に石岡市中央公民館をスタート。一行は、恋瀬川サイクリングロードから、ふるさと農道をぬけ、辻イチゴ団地へと自転車を走らせました。辻イチゴ団地でイチゴ狩りを楽しんだあと、茨城県フラワーパークへ。フラワーパークで昼食をとり、午後1時に中央公民館に到着しました。

皆さんも、恋瀬川流域の自然を楽しみながら、サイクリングで汗を流してみてはいかがですか。

五月人形で、昔を懐かしむ

5月5日のこどもの日にちなみ、端午の節句展が、4月7日から5月14日までまち蔵 藍で開催され、子どもの健やかな成長を願って端午の節句に飾る、五月人形が展示されました。

「まち蔵 藍」は、江戸時代末期に建てられ、染め物屋として繁盛した「丁子屋（ちょうしや）」を活用し、石岡市観光協会が運営。国の登録文化財にも指定されている古く重厚な建物に、昭和初期から平成にかけての、武者人形や可愛らしい人形、鯉のぼりなどが飾られ、懐かしい雰囲気を醸し出していました。最終日の14日には、旧コーキ跡地と寿通りを会場に石岡さつきまつりや史跡を巡るウォーキング大会も賑やかに開催され、開催期間中、市内外から約700人もの観光客が訪れました。まち蔵 藍では懐かしい駄菓子の販売や店内喫茶コーナーでの休憩も出来、商都石岡の雰囲気を楽しむことも出来ます。ぜひ一度お越しになってはいかがですか。



シリーズ ⑧

がんばってま～す

――石岡市歴史ボランティアの会――

今月は、石岡地区全域で、史跡・旧跡などの案内を行っている「石岡市歴史ボランティアの会」をご紹介します。

新緑のまぶしい常陸風土記の丘を訪ね、会長の武井純子さんと、会員の皆さんの案内活動に同行し、お話を伺いました。

◆活動内容は

団体やグループから要請があると現地に出向き、常陸風土記の丘をはじめ、市内めぐりなど、石岡地区全域の名所や史跡・旧跡などの案内をします。あらかじめ申し込みのあったもの以外の案内要請にも対応するため、土・日・祝日には、石岡駅前の観光案内所と風土記の丘に1名ずつ待機しています。

昨年度は、568件（6162名）の要請があり、延べ427名のスタッフが案内をしました。

案内を申し込む団体・グループは、家族小旅行、写真同好会、町内会、小学校などさまざま。要請があれば、1人からでも案内します。この日は、風土記の丘で、市外から訪れた小学生約150名を会員4名（1クラスに1名）で案内しました。

また、より良い案内ができようよう、会員自らが編集したガイドブック「石岡の歴史と文化」をいつも携帯して勉強したり、学習会や視察研修なども意欲的に実施しています。

◆グループが発足したのは

平成元年3月に開講された市教育委員会主催の歴史講座の受講生の中から、市内に残る数々のすばらしい史跡・旧跡を皆さんに広く知ってもらいたいと、有志によって歴史ボランティアの会を立ち上げました。

現在、会員は25名。主婦、教職や会社を退職した方などで構成されます。興味深いのは、会員のほとんどが、市外や県外から転入された方だということ。「地元の方は慣れ親しんでいるので、歴史の重さというものを見過ごしがち。石岡市の文化財は全国的に知られていて、外から入って来た人は、とても興味を持つんです」と会長の武井さんは話します。

◆活動を通して感じることは

＊案内をするときは、自分の知識を総動員して話します。自分がおもしろいと思ったこと、興味を持ったことを話すと皆さん喜びます。学んで伝えられることが嬉しいですね。

＊案内は体力的に大変ですが、続いているのは、楽しいし、得るものがある、人が好きだからです。

＊石岡市に引越してきて風土記の丘に来て、やみつきになりました。それで、この会に入ったんです。風土記の丘は本当にすばらしい施設です。地元の方の中には、風土記の丘に一度も来たことがない方もいますので、もっと広報紙等でピーアールしてほしいですね。

＊子どもたちを案内するときは、子どもたちの反応を見ながら、かみくだいてわかるように説明します。そして、「どうだった」「どう思った」と質問し、自分が感じたものを口に出させるようにしています。それが子どもたちの確認になって、心に残ると思うんです。

◆今後の活動は

合併を機に、八郷地区の観光ボランティア「すてき旅案内人の会」の皆さんとの交流を持っています。一緒に広域的に活動できるといいと思います。

それと、新会員に入っていただいて、スタッフが充実できたらと思います。勉強会を開いて、興味のある方に一緒に活動してほしいですね。

もうすぐ夏休み

待ちに待った夏到来！

プールにキャンプ、ハイキング、おなかが空いたらバーベキュー、石岡市には、夏休みを存分に楽しめるスポットがいっぱい。今年の夏は子どもたちの笑顔弾ける計画をたて、忘れられないステキな思い出をつくってはいかがですか。夏休みシーズンはどこのスポットも大人気。予約でいっぱいになるのも早いので計画は、ぜひお早めに！

アウトドアと言えばキャンピング！

満天の星空を眺めたり、鳥のさえずりで目覚めたりと自然を楽しめるキャンピング。みんなは楽しみ方が異なったキャンプ場でどんな思い出を作れるかな？

波付台キャンプ場に変わって、6月から新しくオープンした「龍神の森キャンプ場」

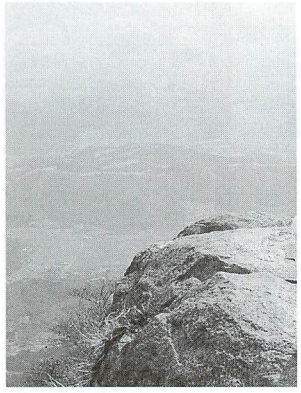
キャンプで一番の楽しみは何と言ってもわいわいガヤガヤ食べるバーベキュー

新鮮な食材に舌づつみ

眺望の素晴らしさからリピーターも多い「つくばねオートキャンプ場」

自然にとけ込みたいあなたには、緑まぶしいアーチの中、森林の詩が聞こえるハイキングがおすすめ！

八郷地区には手つかずの美しい自然がたくさん残っています。その中でも「国民宿舎つくばね」から筑波山頂上までのハイキングはこの夏一番の思い出になること必至。ぜひチャレンジしてみては！



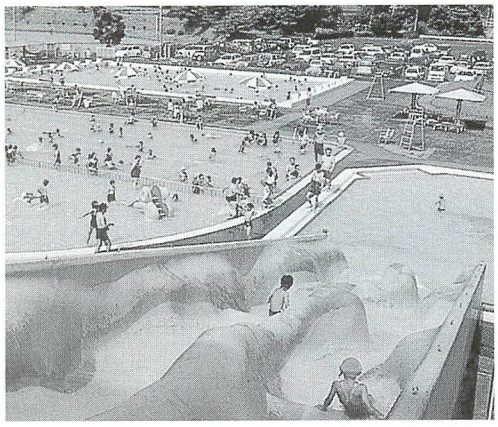
女体山山頂からは関東平野を一望

女体山から男体山へ向かう途中にある奇岩「ガマ石」

つくばね脇からのコース入口

夏と言えばやっぱりプール！

八郷総合運動公園ではスライダープール、石岡小学校では屋内プールがみんなを待ってるよ。



今年のプール開きは7月15日の予定

このほかにもまだまだ魅力溢れるスポットやイベントがたくさんあります。興味のある方は各施設へお問い合わせください。

問い合わせ

つくばねオートキャンプ場
☎42・2922

龍神の森キャンプ場（生涯学習課）
☎43・1111

八郷総合運動公園
☎43・6884

市役所　観光物産課
☎23・1111（内413）

八郷総合支所　商工観光課
☎43・1111（1142）

鉄道車両

運転体験！

鹿島鉄道では、中学生以上の皆さんを対象に、毎月第3土曜日、鉄道車両の運転体験を開催しています。

定員　毎回20名

開催場所　鹿島鉄道線 石岡駅構内側線（200メートル区間往復）

体験内容　①事前講習 ②乗務講習 ③指導講習 ④運転体験

参加費　5000円（昼食代を含みます）

＊当日、受付にてお支払いください。また、体験車両は毎回変わります。詳細はお申し込みの際にお尋ねください。

申込方法　住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望日を、電話でお申し込ください。（受付は午前9時～）

申し込み・問い合わせ　鹿島鉄道㈱鉄道課

☎23・2358

記録誌「合併の足跡」発売中！

新市誕生を記念して編集した記録紙「合併の足跡」が発売中です。石岡市と八郷町が合併するまでの歩みと関係資料が写真とともに記録されています。

内容
第1章 新市の姿
第2章 合併への模索
第3章 石岡市と八郷町の合併
第4章 新生・石岡市誕生
資料編

規格　B5判　180ページ

価格　1000円

取扱場所
市役所 地域計画課（本庁2階）
八郷総合支所 会計課窓口（1階）

問い合わせ　市役所 地域計画課

☎23・1111（内237）

時の記憶

文化振興課

シリーズ ⑨

石岡戦国絵巻「太田資正と片野城」

石岡市根小屋

石岡市の戦国時代を語る上でかかせない人物の一人が太田資正です。彼は江戸城を築いたことで有名な太田道灌の末裔に当たり、本来は武蔵国に本拠を置く武将でした。武蔵国にいるころは上杉謙信の関東攻略の有力武将として活躍しています。しかしながら、安房国の里見氏と手を結び、北条氏と下総国府台（千葉県市川市）にて戦いますが、これに敗れ窮地に陥ってしまいます。最終的に資正は常陸国北部に拠点を置く佐竹氏の客将として片野城（石岡市根小屋）を与えられています。この地は筑波山を越えればすぐに小田氏の拠点である小田城（つくば市小田）が存在し、当時は戦闘の最前線でした。佐竹氏がいかに太田資正に期待を寄せていたかが分かります。事実、太田資正は手這坂の戦いで小田氏を破るとその勢いで小田氏を小田城から追い出しています。

このように佐竹氏の常陸統一に大きく貢献した資正は天正十九年（一五九一）に七十歳でこの世を去ります。現在でも片野城内には太田資正の墓があります。

さて、片野城に目を向けてみると、この城が関東地方でも有数の巨大な城であることが分かります。本丸には2mを越えるであろう巨大な「土塁」が囲み、そこから下を見下ろすと「切岸」と呼ばれる急斜面が目に入ります。これは敵の侵入を防ぐためにあえて急斜面にしたものです。また、幾重にもわたり深い「空堀」に囲まれています。さらには城の西側には「虎口」と呼ばれる城の出入り口が残っています。これは攻め手に城内の様子が分かりにくいようにするため、または侵入しにくいように道をジグザクに折れ曲げて作るものです。

戦国時代という武将の生残りをかけたシビアな状況がつぶさに見て取れる片野城。一度訪れてみてはいかがでしょうか？

情報ネットワーク

石岡市役所
☎23-1111
八郷総合支所
☎43-1111
石岡消防署
☎23-0119
八郷消防署
☎43-6491
火災情報
☎24-1818
テレホンサービス
☎0800-800-7766

イベント

児童劇鑑賞教室

◆ぬいぐるみミュージカル
日本昔話シリーズ
「かさじぞう&三枚のおふだ」
4日　1回目　午前10時
　　2回目　午後1時
5日　1回　午前10時
入場料　950円
問い合わせ　石岡市民会館
☎22・5187

石岡そだち11周年記念イベント開催

おかげさまで「石岡そだち」も開設11年目を迎えました。地域住民の皆様に感謝を込めて、開設11周年記念イベントを開催します。「新鮮で安全な」農産物を豊富に揃えて、スタッフ一同お待ちしています。

＊先着200名様に花の苗をプレゼントいたします。

日時　7月1日・2日（土・日）
午前9時～午後4時
場所　石岡市農産物直売センター「石岡そだち」（石岡市八軒台11-36）
問い合わせ　ひたち野農業協同組合本店　営農課
☎23・6700

日本語スピーチ発表&交流会

フランスの大学生による日本語スピーチ発表会と交流会を行います。

日時　7月15日（土）
午後1時40分～2時40分
スピーチ発表（午後2時40分～4時30分）
交流会（ポットラック形式）
会場　東地区公民館
＊参加を希望される方は事前にお問い合わせください。
問い合わせ　グローバルハーツ
☎23・6582（武井）
☎36・3620（鈴木）

夏休み親子水道教室

県では水源保全の大切さと水道について理解と関心を深めることを目的に開催します。

日時　8月5日（土）
午前8時50分～午後2時
場所　県企業局中央水道事務所
対象者　小学3～5年生と保護者（定員は50組100名）
申込方法　電話、FAXで、住所・参加希望者名・学年・電話番号を明示してお申し込みください。
受付期間
7月3日（月）～18日（火）
参加費　無料
申し込み・問い合わせ
茨城県企業局　中央水道事務所
☎029・295・1545
FAX029・295・6820

募集

市営平ノ木霊園拡張新区画の使用者募集

募集区画
①4㎡の区画（2.0×2.0）
永代使用料　25万3千円
年間管理費　2520円
募集区画数・区画番号　49区画
【3034～3055、3273～3285、3395～3408】
②5㎡の場合（2.0×2.5）
永代使用料　31万6千円
年間管理費　2520円
募集区画数・区画番号　38区画
【2109～2119、2336～2348、2403～2416】
＊永代使用料は、一度限りの納入です。年間管理費は毎年の支払いで使用開始月からの月割り計算になります。
＊募集場所の掲示は、環境対策課で行います。また残区画については随時募集を行っています。先着順です。
募集日時　7月11日（火）～
午前8時30分～午後5時
＊土・日・祝日を除く
受付場所　市役所　環境対策課（1階7番窓口）
申込資格　石岡市に1年以上住所を有する方で、戸籍の筆頭者または世帯主の方
＊住民票抄本を必ず提出願います。また印鑑が必要ですので、認め印をご持参ください。
問い合わせ　市役所　環境対策課
☎23・1111（内141）

放送大学10月入学生募集

現在、平成18年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

◆**教養学部**
科目履修生（6か月在学し希望する科目を履修）
選科履修生（1年間在学し希望する科目を履修）
全科履修生（4年以上在学し学位の習得を目指す）
◆**大学院**
修士科目生（6か月在学し希望する科目を履修）
修士選科生（1年間在学し希望する科目を履修）
受付期間　8月15日（火）まで
資料請求・問い合わせ
放送大学茨城学習センター

〒310・0056　水戸市文京2-2-1（茨城大学内）
☎029・228・0683

狩猟免許試験予備講習会

県猟友会では狩猟免許試験のための予備講習会を行います。

狩猟免許試験日程
7月25日（火）・8月27日（日）
9月7日（木）
＊各日とも午前9時～

予備講習会日程
7月22日（土）・8月19日（土）
9月3日（日）
＊各日とも午前9時～

参加費　5千円（一部免除者については3千円）

申し込み　八郷総合支所 農政課
☎43・1111（内1220）

問い合わせ　茨城県猟友会
☎0296・72・7730

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。

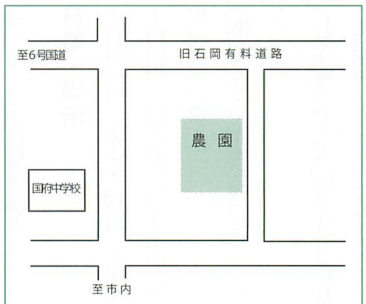
受付期間　随時（土・日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

受付場所　市役所 分庁舎 農政課（本庁舎隣り）

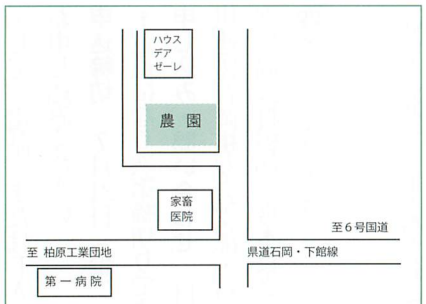
利用料　6120円（1区画は30㎡）
＊申し込みの際には、印鑑と利用料をご持参ください。

農園場所　宮部地区と東府中地区の2か所

問い合わせ　市役所 農政課（分庁舎内）☎23・1111（内486・487）



◆宮部地区ふれあい農園



◆東府中地区ふれあい農園

その他

一般特定疾患（難病）受給者証の更新を！

現在お持ちの受給者証の有効期限は、9月30日までです。必要な書類を準備して更新の手続きを行ってください。

更新期間
7月1日から9月末まで

必要書類
①一般特定疾患医療受給者証交付申請書　②臨床調査個人票（7月以降作成のもの）　③臨床個人調査票の研究利用についての同意書　④世帯調書　⑤生計中心者の所得納税額が確認できる書類　⑥現在お持ちの一般特定疾患医療受給者証　⑦健康保険証　⑧印鑑　⑨返信用切手（90円）

注意事項　9月末までに手続きがない場合は新規扱いとなります。郵送での申請は受け付けておりません。

提出先・問い合わせ
土浦保健所　保健指導課
☎029・821・5516

資源ごみと電球の出し方が変わります

平成18年7月から、石岡地区で資源ごみ（ダンボール・新聞・雑誌・広告チラシ）と電球（電球・蛍光灯）を、全集積所で回収します。詳しくは、6月15日号市報折り込み（石岡地区のみ）、石岡市ホームページ、及び各集積所（石岡地区のみ）への掲示にてご確認ください。

問い合わせ　市役所 環境対策課
☎23・1111（内144・146）

子育てボランティア養成研修

県では、地域における子育て支援の輪を広げるため、子育てボランティア養成研修を開講します。

研修会場・期日
水戸会場（県青少年センター）
開催日　8月4日（金）、8日（火）
土浦会場（土浦市男女共同参画センター　大和町9-2ウララ2）
開催日　8月5日（土）・10日（木）
定員　50名
受講料　テキスト代500円
申込方法　所定の用紙に必要事項を記入し、FAXでリリー保育福祉専門学校へお申し込みください。
FAX029・229・1880

☎029・226・0206
＊申込用紙は市役所こども福祉課、リリー保育福祉専門学校にあります。

締切日　7月15日（土）

問い合わせ
県子ども家庭課 少子化対策室
☎029・301・3261

家内労働法を知っていますか

家内労働者の労働条件の向上と生活安定を図るため、
＊委託者は、家内労働者（内職者）に家内労働手帳を交付することになっています。
＊工賃は、全額を1か月以内に支払わなければならないことになっています。
※いわゆるインチキ内職には、特に気をつけましょう。

問い合わせ
茨城労働局 労働基準部賃金室
☎029・224・6216
ハローワーク石岡
☎26・8141

きみも未来の棋士だ 伝統文化石岡こども将棋教室

初心者歓迎、駒の動かし方から教えます。世界最高の戦略ゲームを覚えよう！

期間　7月から平成19年3月の土曜日（全20回予定）
午前10時～
＊第1回は7月22日（土）です。その後の日程は後日連絡します。

場所　石岡将棋会館（石岡市国府三丁目）

対象　石岡市内の小学1年生から中学3年生

募集人数　20人

参加費　テキスト代実費

申込方法　①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤学年を明示して、電話、またはFAXでお申し込みください。

申込締切　7月21日（金）
＊定員になり次第締切りです。

申し込み・問い合わせ　日本将棋連盟石岡棋友会支部・石岡市文化協会将棋部（宮本良之）
☎・FAX 22・2722

Re・Beワークセミナー（再就職準備セミナー）

日時・場所
7月13日（木）・14日（金）

1日目　ひたちなか市男女共同参画センター
「聞くから始まるコミュニケーション」
「起業家としてのスキルの秘訣」

2日目　ひたちなかテクノセンター
「インターネットとメールの上手な使い方」

定員　20名
＊育児、介護等で退職し、再就職を希望している方などが対象です。

締切日　7月10日（月）

受講料・託児料　無料
＊一時保育をしますので、ご希望の方はお早めにお申し出ください（定員10名）。

申し込み・問い合わせ　21世紀職業事業団 茨城事務所
☎029・226・2413
FAX 029・226・2740

飲食物取扱業従事者の健康診断

◆7月18日（火）
①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時

場所　八郷保健センター

◆7月24日（月）、25日（火）
①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時

場所　石岡保健センター
＊詳しい内容はお問い合わせください。

問い合わせ
土浦保健所 保健指導課
☎029・821・5516

麻しん風しん予防接種変更のお知らせ

予防接種法の改正により、お子さんの「麻しん風しん」予防接種の内容が一部変更になりました。

★6月2日から、麻しん風しん混合ワクチン1回、または麻しんワクチン・風しんワクチン1回ずつの接種になります。

対象年齢

第1期　生後12月から24月未満の方

第2期　小学校就学前の1年間（4月1日～3月31日）で全員

※麻しんまたは風しんにかかった方は、麻しん風しん混合ワクチン接種の対象になりません。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ
石岡保健センター
☎24・1386
八郷保健センター
☎43・6655

わたしのまちの交通安全

夏の交通事故防止市民運動
運動のスローガン

気をつけよう
慣れた道でも　右　左

期間　7月20日（木）
～8月20日（日）
32日間

☆運転者・自転車利用者の交通ルールの遵守（じゅんしゅ）と交通マナーの向上
①子供と高齢者の交通事故防止
②青少年運転者の交通事故防止
③飲酒運転、速度超過など悪質・危険な運転の追放
④シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
※主要道路の交差点にて、運動期間中に街頭キャンペーン（7月1回、8月1回）の実施を予定しています。

生活環境部　市民生活課
☎23-1111　内線128

市長と語ろう

ーお気軽にー

様々な事柄について、直接市長と自由に話しませんか。どうぞお気軽にお申し込みください。

◆日時　8月22日（火）
午前10時から正午まで
＊1組20分以内です
◆場所　市役所2階　市長公室
◆対象者　市内に在住・通勤・通学する個人、グループ
◆申込締切　7月31日（月）
＊6組を超えた場合は抽選
☆問い合わせ　広報広聴課
☎23-1111（内線211）
＊公務の都合上、日程の変更・中止となる場合があります。

スポーツ情報

sports

石岡運動公園
☎26-7210

八郷総合
運動公園
☎43-6884

結果

春季市民ソフトテニス大会

石岡市春季市民ソフトテニス大会が、5月14日、柏原テニスコートで開催されました。結果は次の通りです。

優　勝　中野・谷島組
準優勝　小島・酒川組
三　位　三宅・中野組

石岡市春季バドミントン大会

平成18年度石岡市春季バドミントン大会が、5月21日、石岡運動公園体育館で開催されました。結果は次の通りです。

男子ダブルスA
優勝　堀井・田添組（山王、杉並）
女子ダブルスA
優勝　高木・竹内組（山王）
男子ダブルスB
優勝　鈴木・伊田組（シャトルバッカーズ）
女子ダブルスB
優勝　斉藤・東條組（南）
男子ダブルスC
優勝　小林・飯村組（八郷）
女子ダブルスC
優勝　岩倉・本橋組（つくばバドミントンサークル）

石岡市スポーツ少年団市長杯野球大会

平成18年度石岡市スポーツ少年団市長杯野球大会が、5月14日、20日に石岡運動公園多目的広場で開催されました。結果は次の通りです。

優　勝　府中エンジェルス
準優勝　石岡ドラゴンズ
三　位　石岡ヤンキース
レッド・バッファローズ

石岡市スポーツ少年団春季リーグ大会

石岡市スポーツ少年団春季リーグ大会野球の部とバレーボールの部が4月30日～5月13日に八郷総合運動公園で行われました。結果は次の通りです。

野球の部
優　勝　小幡スポーツ少年団
準優勝　瓦会スポーツ少年団
三　位　恋瀬スポーツ少年団

バレーボールの部
優　勝　石岡南ジュニアバレーボール
準優勝　小幡スポーツ少年団
三　位　つくばねバレーボール

ゲートボール5月の結果

5月11日　湖北成年ゲートボール親善大会
会場　土浦市新治運動公園
優　勝　八郷チーム
準優勝　宮部チーム
5月17日　トヨペット県南大会
会場　土浦市川口運動公園
入　賞　栄松チーム、石岡西チーム、石岡城南チーム（上記3チームは県大会に出場）
5月23日　月例大会
会場　鹿の子健康広場
優　勝　鹿の子チーム
準優勝　栄松チーム

☆5月27・28日、山口県山口市で開催された全国選抜ゲートボール大会において、石岡チーム（中里正、浅野宏文、荒井清介、巳継将男、藤田幸作、小野寺晟）が参加チーム192の中からベスト8に輝きました。

その他

初心者弓道教室受講生、変更のお知らせ

広報いしおか6月15日号に掲載した「初心者弓道教室」は、**対象が一般の方のみ**と変更になりましたので、ご確認ください。

問い合わせ　石岡運動公園体育館　管理事務所
☎26・7210

善意銀行

【金　品】
石岡骨董市実行委員会　1万3000円
まち蔵 藍　791円
ガイドヘルプハマナス　4万260円

【物　品】
水戸二高秀芳会 土浦支部　使用済切手
明治乳業（株）茨城オフィス　使用済切手
有限会社 樫村造園土木　衣類
常陽ボランティア倶楽部　タオル
金澤 宏　タオル・靴下
（順不同・敬称略）
―5月30日締切分―
～皆さんありがとうございます
―石岡市社会福祉協議会―

ひまわりの館トレーニング室 ミニミニストレッチ教室

初めての方でも無理なく、気軽に楽しめる内容で、全身をバランスよくストレッチします。日頃の運動不足を解消し、みんなで心身ともにリフレッシュしましょう！

※トレーニング室・お風呂も利用できて、料金500円（一般）になります。

★問い合わせ
ふれあいの里石岡 ひまわりの館
☎35-1126

保健センターだより

●問い合わせ　石岡保健センター ☎24 - 1386・八郷保健センター ☎43 - 6655

★ 石岡地区 ピカピカ歯みがき教室を開催します！

乳幼児期は、乳歯の萌出（ほうしゅつ）時期にあたり、生後６ヶ月頃から歯が生え始め、２歳６ヶ月から３歳頃に乳歯20本の萌出が完了します。また、永久歯は５歳前から生え始めますが、比較的短期間に急速に虫歯が増加している場合があり、虫歯の予防に極めて重要な時期であるといえます。

保健センターでは、幼児と保護者に対して歯みがき指導とフッ化物塗布を行い、虫歯予防と、歯みがきを含む生活習慣の見直しをするために、ピカピカ歯みがき教室を開催します。ぜひご参加ください。（※参加は年１回でお願いいたします）

＊石岡地区は９・11月にも実施します。八郷地区は12月に実施します。詳しくは年間予定表をご覧ください。

対　象：２歳６か月～就学前の幼児とその保護者　50組
日　時：７月19日（水）　午後１時～２時
場　所：石岡保健センター
内　容：歯みがき指導とフッ化物塗布
申込受付期間：７月３日（月）～７月７日（金）

★ 思春期ふれあい体験学習を開催します！

現代社会では、核家族化や少子化が進んでいます。それに伴い、子どもから大人に成長する過程で、小さい子や年齢の異なる子どもたちと接する経験が少ないことから、父性母性の成熟に乏しく育児を行う上で問題があるなど、子育てにさまざまな影響を及ぼしていると言われています。

そのような社会状況の中で、思春期にある中学生に対し、生命の大切さを知り父性母性を育てることを目的として、保健センターでの育児相談の場において乳幼児と触れ合う体験学習を開催します。

対　象：石岡市内中学生
場所・日程：石岡地区…石岡保健センター　８月１日（火）・８月８日（火）
　　八郷地区…八郷保健センター　８月２日（水）
時　間：午前９時～正午
内　容：妊娠・出産の経過についてなどの性教育、計測介助や乳幼児とのふれあいなどの体験学習
＊対象の方には、学校を通じて詳しくお知らせいたしますので、ふるってご参加ください。

★ 親子クッキングに参加しませんか？　～楽しく食べる子どもに～

食べることは生活の楽しみです。家族で食事を一緒にするのはもちろんのこと、食事の準備や後片付けも子どもと一緒にすることで、コミュニケーションがはかられ、子どもの「やりたい」「できた」「楽しい」「おいしい」という気持ちを育てます。一緒に食事づくりを楽しんでみませんか。

石岡保健センター

対　　象	３歳児～就学前の親子
実 施 日	７月28日（金） 午前９時30分～午後０時30分 ８月４日（金） 午前９時30分～午後０時30分
応募人数	両日とも先着15組まで
内　　容	食べ物クイズなど、親子でクッキング
申込受付	７月14日（金）までに石岡保健センター☎24 - 1386にお申し込みください。

・申し込まれた方には、後日、詳細を通知します。
・下にお子さんがいる方も安心して参加できるようにボランティアがお世話します。

八郷保健センター

対　　象	４歳児～就学前の親子
実 施 日	８月５日（土） 午前９時30分～午後０時30分 ８月27日（日） 午前９時30分～午後０時30分
応募人数	両日とも先着15組まで
内　　容	食べ物クイズなど、親子でクッキング
申込受付	７月18日（火）から７月25日（火）までに、八郷保健センター☎43 - 6655にお申し込みください。

・申し込まれた方には、後日、詳細を通知します。

★基本健康診査受診者を対象に生活習慣改善指導を行います！

皆さんは生活習慣病という言葉をご存じですか？　糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧、肥満など毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。また、最近話題になっているメタボリックシンドロームとは、**内臓に脂肪がたまっている肥満の人が、①中性脂肪やコレステロール値に異常がある　②血糖値が高め　③血圧が高め**　という３項目のうち２項目以上当てはまる状態のことをいいます。

保健センターでは、生活習慣病を予防する対策の一環として、基本健康診査を実施しています。基本健康診査の結果、栄養や運動等に関する保健指導や、健康管理に関する正しい知識が必要な方を対象に、生活習慣改善指導を行います。この機会に、壮年期からの健康についての認識と自覚の高揚をはかってみませんか。

＊対象となる方には、基本健康診査結果通知に詳しいお知らせが同封されます。また、年間予定表をご覧ください。
希望される方は各地区保健センターへお申し込みください。

★八郷地区　胃がん・大腸がん集団検診のお申し込みを受け付けます！

胃がんは、部位別がん死亡数の第一位を占める疾患であり、また、大腸がんは、近年その罹患率及び死亡率が増加傾向にあり、これを早期に発見し治療に結びつけていくことが大切です。保健センターでは、胃がん・大腸がんの早期発見のために検診を実施しています。年に１度受診してみましょう。

対　象：40歳以上の方　　**料　金**：胃がん1,000円・大腸がん500円・70歳以上無料
検診開始時間：午前７時～９時　　**申込受付期間**：７月20日（木）～８月４日（金）
期日・会場：８月21日（月）八郷保健センター　　８月22日（火）園部地区コミュニティセンター
８月23日（水）葦穂地区多目的研修センター　　８月28日（月）瓦会地区多目的研修センター

＊石岡地区の集団胃がん・大腸がん検診は６月に終了しました。10月の総合健診のときに実施します。
八郷地区は12月の総合健診のときにも実施します。詳しくは年間予定表をご覧ください。

★食生活改善推進員養成講習会講習生募集のお知らせ

この講座は食生活の改善をとおして健康づくりのボランティア活動を行える方を養成するための講座です。

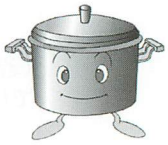
食生活改善推進員とは「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、地域で食生活改善に関する調理実習などを開催し、子どもから大人まで幅広く健康づくりを推進する方のことです。

《主な活動》生活習慣病予防講習会、食生活・健康づくり調査、市が行う健康事業への協力など
場　所：石岡保健センター　　**募集人数**：約30名
対　象：全日程参加でき、終了後、食生活改善推進員として活動できる方
講習会内容：生活習慣病予防について、地区活動について、健康づくりに関すること、調理実習等
講習会日程：８月下旬から11月予定（全10回）

＊講習会は午前９時30分から午後２時30分までを基本とします。
＊受講を申し込まれた方には、後日、詳細を通知いたします。
※エプロン、三角巾、筆記用具をご用意ください。

講習会参加希望の方は石岡保健センター ☎24 - 1386 までお申し込みください。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

幸せは食事から ～ヘルスメイトさんレシピ紹介～



ゴーヤのカレー炒め

（１人分：エネルギー 124 kcal・塩分 0.8 g）

カレー粉を使うので、ゴーヤの苦手な方にもおすすめです。

◆**材料【4人分】**ゴーヤ　１本、しょうが　小さじ1/2、玉ねぎ　1/2個、ベーコン（塊）80 g、カレー粉　小さじ２、コンソメ顆粒　大さじ1/2、レモン汁　少々、サラダ油　大さじ１、塩・こしょう　少々

◆**作り方**　①ゴーヤは縦半分に切って、種とワタをスプーンで取り除き、６～７㎜に切り、玉ねぎは細切り、ベーコンは１㎝角の細の目に切る。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうが、玉ねぎ、ベーコンの順に炒める。
③ゴーヤを加え、強火にして炒め合わせる。全体になじみ、ゴーヤの色が鮮やかになったらカレー粉、コンソメを入れ、塩・こしょうで味を整え、レモン汁をかける。

公民館の『夏休み親子教室』ご案内

中央公民館と石岡地区の府中・東・城南・国府の各地区公民館では、夏休み親子教室の受講生を募集いたします。この機会に、楽しい思い出をつくってみませんか。皆さんのご参加をお待ちしております。

◆申込期間　7月8日（土）～14日（金）午前9時～午後4時30分

＊7月10日（月）は、各公民館とも受付できません。
＊申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。
＊材料費・教材費は、受講者の負担となります。
＊館外、午後までの教室に参加の際には、受講者各自で昼食をご用意ください。

◆申込方法　それぞれの教室が開設される公民館へ、本人・家族が直接お申し込みください。
＊電話、ファックス、ハガキでの申し込みはできません。

公民館	教室名	開設日時	活動場所	対象・定員	材料費・教材費など
中央公民館 柿岡 5680-1 ☎ 43-6262	子供人形劇 （自分達で作った指人形で劇を作り、ステージで発表します）	8/5（土）・8/12（土）・8/19（土）・8/22（火）・8/25（木）発表会 9：30～15：00	中央公民館	小学生15名 （親子での参加も歓迎します）	教材費1,000円
	親子料理教室 （パン作り、ミートスパゲティーとゼリー、クリスマスケーキ）	8/4（金）・8/24（木）・12/2（土） 9：30～13：00	中央公民館	小学生と親 15組	材料費2回分 1人1,000円 ケーキ材料費 1組1,500円
	親子陶芸教室	8/3（木）・8/24（木） 9：30～11：30	中央公民館	小学生と親 20組	材料費1人300円
	親子ビーズ教室 （ペンダントやブローチなどさまざまなアクセサリーを作ります）	8/8（火） 午前の部 10：00～12：00 午後の部 13：00～15：00	中央公民館	各部小学生 20名	材料費1人700円
	親子折り紙	8/1（火）・8/22（火） 9：30～11：30	中央公民館	小学生と親 15組	材料費1組700円
	親子移動教室	8/29（火） 8：30～17：00	アクアワールド茨城県大洗水族館	小学生と親 15組	負担金（入場料） 大人1,400円・子供700円
府中地区公民館 府中 5-5-17 ☎ 24-1530	親子料理教室	8/4（金） 9：30～12：30	府中地区公民館	小学生と親 15組	材料費500円くらい 各自持参物（持ち帰り容器・ふきん・エプロン・三角巾）
	親子工作教室 （紙ひも工作）	8/18（金） 9：30～12：00	府中地区公民館	小学生と親 15組	材料費1組200円 各自持参物（筆記用具・手ぬぐい）
	親子理科教室 （なかがわ水遊園見学）	7/29（土） 7：50～17：30	栃木県大田原市	小学生と親 15組	参加費（入園料） 大人480円・子供200円
東地区公民館 東石岡 4-6-24 ☎ 26-6503	親子工作教室 （若き日の記録を石膏で作ってみませんか）	8/9（水） 9：30～11：30	東地区公民館	小学生と親 15組	材料費1人500円 各自持参物（ポリ袋3枚・レモン石鹸1個・スプーン1個・タオル1枚・新聞紙3枚）
	紙飛行機つくり （福岡県浮羽町の町おこしの紙を使い、折らない紙飛行機を作ってみましょう）	8/24（木） 9：30～11：30	東地区公民館	小学生と親 15組	材料費1人300円 各自持参物（はさみ・ボールペン・飛行機のおもりになるもの《1円玉等》・クリップ1～2個）
	親子社会科教室	7/23（日） 8：30～17：00	東京都日本科学未来館 上野動物園	小学生と親 あわせて 35名	参加費 大人1,700円・子供800円 （高速道路代・入場料金・駐車場代）

公民館	教室名	開設日時	活動場所	対象・定員	材料費・教材費など
城南地区公民館 三村 7109 ☎ 26-3341	親子で楽しむ 陸上競技 （ジョギング教室）	7/23（日） 9：30～11：30	石岡運動公園 陸上競技場	小学生と親 20 組	各自持参物（運動着・帽子・シューズ・タオル・飲み物）
	英語であそぼう 親子教室	7/30（日） 9：00～11：00	城南地区公民館	小学生と親 15 組	各自持参物（筆記用具）
	親子で館外観察と 工作教室	7/29（土） 9：30～11：30	大子町 奥久慈憩いの森	小学生と親 あわせて 30 名	参加費 大人 900 円・子供 200 円 （高速料金・材料費）
国府地区公民館 国府 5-7-1 ☎ 22-2940	親子加工体験教室 （アイスクリーム・バター作り）	7/30（日） 9：00～12：00	茨城県 畜産センター （石岡市根小屋）	小学生と親 あわせて 24 名	材料費 1 人 250 円 各自持参物（エプロン・三角巾・筆記用具）
	親子工作教室 （牛乳パックを使った小物作り）	8/20（日） 9：30～12：00	国府地区公民館	小学生と親 15 組	材料費 1 人 100 円 各自持参物（はさみ）
	親子社会科教室	8/3（木） 8：00～16：00	東海テラパーク 原子力科学館 那珂湊魚市場	小学生と親 あわせて 30 名	参加費 1 組 500 円 各自持参物（筆記用具）

石岡市旭台会館講座開講のご案内

夏休み親と子の思い出作り講座

◆申込期間　7 月 4 日（火）～7 月 15 日（土）午前 9 時～午後 5 時
ただし、月曜日は休館ですので申し込みはできません。
＊各講座とも定員を超えた場合は、抽選により決定します。
＊申し込み少数の場合は、中止することがあります。

◆費　　用　受講料は無料ですが、教材費は自己負担になります。
教材費は、受講決定通知を受け取った後払い込むことになります。
＊途中欠席の場合でも返金いたしません。

◆申 込 方 法　石岡市旭台会館へお申し込みください。
電話、ファックス、E-mail での申し込みも可能です。

◆問い合わせ　石岡市旭台会館 ☎ 26-1366・FAX26-1780・E-mail　asahidai@smile.ocn.ne.jp

講座名	講座内容	講師	開設日時	定員	備考
スクラップブッキング	思い出の写真で素敵なミニアルバム作り	小島　哉子 殿塚　麗	8/4（金）・8/25（金） 10：00～12：00	親子（小学生） 20 組	教材費 1,000 円
子供アトリエ	夏休み作品づくり	成島　英生	8/3・8/10・8/24・8/31 （いずれも木曜日） 10：00～12：00	小学校低学年 10 名	無料
キッズ英会話	楽しいキッズ英会話をしよう	澤田布美子	7/29・8/5・8/19・8/26 （いずれも土曜日） 10：00～11：00	幼児（年長） 10 名	無料
親子で焼物作りを楽しむ	葉っぱのお皿を作ろう　他数点	高橋　春夫	8/20（日） 10：00～12：30	親子（小学生） 10 組	教材費 3,000 円

まちかど情報センターのおしらせ ☎0299−27−5171

http://business1.plala.or.jp/

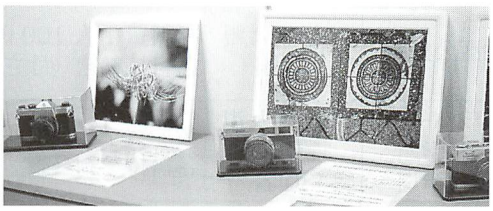
☆7月のコミュニティ…どなたでも参加できます

◆第67回 まちかど音楽祭　7/23（日）14：00
◆よみきかせ会　7/8（土）14：00
◆折り紙教室　7/22（土）13：30
◆育児サークル　毎週火曜　10：30
◆心と体の健康相談／おしゃべり交流会　毎週水曜　10：00
◆日本語教室　毎週金曜 10：00・19：00
◆ちりめん小物つくり　毎週土曜　11：00

まちかどミニギャラリー

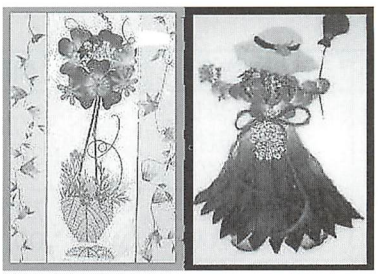
昭和レトロカメラと石岡の風　Part2

6月26日（月）～7月8日（土）



押し花教室参加者募集

7月8日（土）13：30～15：30



◆上記作品のうち、どちらかを選んでお申し込みください。
ご参加お待ちしています。
募集人数　20人　／　費用　1,000円

まちかど学習会　介護編

7月5日（水）午後2時～4時

「介護予防とは？」

お気軽にご参加ください
参加費は無料です

e-mail himawari@saturn.plala.or

詳しい内容につきましては、まちかど情報センターまでお問い合わせください。
駐車場は、まちかど情報センター駐車場（向かい側）・市民会館・イベント広場・市営駐車場をご利用ください。
まちかど情報センターは、市より委託を受け、NPO法人まちづくり市民会議が管理運営を行っております

消費生活センターだより

消費生活センター（市役所内）☎22-2950
●月～金曜日　午前10時～午後4時30分まで
（昼休みを除く）

多重債務に陥らないため

多重債務とは、一般的に消費者金融・クレジット会社・銀行から金銭の借入れ、またはクレジットの利用による買い物により発生した債務が、本人の返済能力を超えること、特に、その債務が重なることをさします。

多重債務のきっかけは、深刻な経済不況で収入が減額等したために行った、生活費の借入れが一番となっています。そのほか、遊興費、悪質商法により商品・サービスを契約させられたため、となっています。また、消費者金融のキャッシングやクレジットカードの利用が、安易に出来てしまうシステムやTVコマーシャルによる勧誘も背景にあるようです。

多重債務は、金額の大きさは関係がありません。いずれも『返済できない借金はない』と言われています。どんな多額の債務をかかえていても、必ず解決する方法があります。

■

多重債務の解決方法には、任意整理・特定調停・個人再生手続き・自己破産等の方法があります。返済が困難になった場合、自分だけでの解決は困難です。相談機関は、弁護士や司法書士会などへ相談するのが解決への一番の近道です。

多重債務の相談や相談機関のご案内は、消費生活センターへお問い合わせください。

図書館だより

《中央公民館図書室の利用案内》

＝中央公民館図書室をご利用のみなさまへ＝

7月1日から、コンピューターシステムによる貸し出しを行います。本を借りるには「図書館利用カード」が必要になります。このカードは「石岡市立中央図書館」の利用カードと兼通カードになります。（すでに中央図書館のカードをお持ちの方は、そのまま公民館図書室でお使いいただけます）

★利用カードを作るには　①「図書館利用カード交付申請書」（図書室にあります）②住所の確認できるもの（免許証、保険証、学生証など）が必要です。

★中央公民館図書室

◎開館時間　午前9時～午後5時

◎休館日　月曜日・祝日（祝日と月曜が重なったときは、続く火曜日もお休みです）・特別図書整理期間・年末年始

☆図書…8冊まで　紙芝居…2冊まで　＊どちらも2週間以内の貸し出しです。

☆予約・リクエスト・相互貸借の申し込みができます。

☆中央図書館で借りた図書の返却ができます。

◆問い合わせ　中央公民館 ☎43・6262
中央図書館 ☎24・1507

《魔女おばさんと遊ぼう!!》

～つくばの森から329歳の魔女おばさんがやってくる～

「魔女おばさん」こと有田道子さんと、世界に1冊しかない絵本を作ろう！

日時　7月29日（土）午前10時15分～11時45分

会場　石岡市立中央図書館3階読書室

対象　幼児から（小さなお子様は、保護者の方と同伴でお願いいたします）

定員　70名（保護者の方も含む）※定員になり次第締め切ります。

申込期間　7月4日（火）～7月20日（木）休館日は除く

申込方法　直接図書館のカウンターでお申し込みいただくか、電話またはファクシミリで、代表者のお名前と参加人数をご連絡ください。＊受付時間…午前10時～午後6時

申込先　中央図書館 ☎24・1507／FAX24・1508

《課題図書を読んで「読書感想画コンクール」に応募しよう！》

7月1日から夏休みの課題図書の貸し出しをします。

1人1冊、貸し出し期間は1週間です。石岡市に住む小・中学生で、自分の図書館利用カードで借りてください。（各公民館図書室でも借りられます）

感想画コンクールは、小学校1年生から3年生までが対象です。詳しくは、夏休み前に学校を通して配られる案内をご覧ください。

《7月のおはなし玉手箱》職員による

7月1日（土）午後2時30分～（約30分）

《7月のおはなし会》ボランティアグループによる

7月15日（土）午後2時30分～（約30分）

◎どちらも中央図書館2階で行います。対象は幼児から小学校中学年ぐらいまで、また興味のある方はどうぞおいでください。

《図書館カレンダー》　■印が休館日です。

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

【 問い合わせ 】
石岡市立中央図書館
☎24－1507
開館時間　午前10時～午後6時

※東地区・城南地区公民館図書室は、水曜から日曜日、午後1時～5時開館

かがやきの 未来を拓く 男と女

石岡のロケ地めぐり　参加者募集

～石岡ハーモニーネット10周年記念事業～

石岡市は、都心から比較的近く、豊かな自然や美しい景観が数多く残っているため、さまざまな映画やドラマのロケに使用されています。最近では、NHK大河ドラマ「功名が辻」に茨城県フラワーパークが登場しました。ご一緒にロケ地を訪ね、郷土の魅力と宝を再発見しませんか。今まで気づかなかったまちの風景に出会えるかもしれません。

◆**日時**　7月19日（水）
午前9時30分～午後4時　雨天決行

◆**出発時間**
・石岡市役所正面玄関前
　午前9時30分
・八郷総合支所正面玄関前
　午前9時50分

◆**訪問地**　北向観音（旧八郷地区）、善光寺、常陸風土記の丘、染谷佐志能神社、茨城県フラワーパークなど（天候により変更あり）

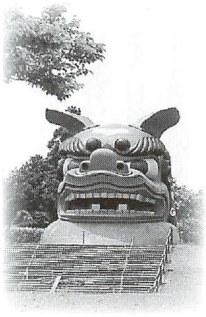
◆**参加費用**　700円（昼食代）
＊茨城県フラワーパーク内で昼食をご用意します。

◆**申込方法**　お電話で、住所・氏名・電話番号・乗車場所をお知らせください。
☎23・1111（内線222）
市役所　企画課　男女共同参画担当

◆**申込期間**
7月3日（月）～7月10日（月）

◆**その他**
・バスの都合上、20名になり次第締め切らせていただきます。
・徒歩での移動が多いので、歩きやすい服装、靴でご参加ください。

◆**問い合わせ**
・石岡ハーモニーネット　石塚
☎23・1704
・市役所　企画課　男女共同参画担当
☎23・1111（内線222）



石岡ハーモニーネットは、男女共同参画社会の実現を目指し、食、子育て、国際交流、情報など、さまざまな分野で活動しているグループのネットワークです。平成9年2月に発足し、各グループでの活動のかたわら、石岡ハーモニーネットとして、各種講演会、講座への参加や研修会を重ねてきました。「まちの活性化」も検討テーマのひとつです。

今年度、結成から10周年を迎えるにあたり、市民の皆さんにも活動を知っていただこうと考え、いくつかの事業を企画しました。皆さんのご参加をお待ちしています。

女性のための困りごと相談

毎週木曜日　午後1時30分～4時
場所／市役所1階　相談室2

女性相談員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。（必ず事前に電話で予約してください）

※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。

市役所　企画課　男女共同参画担当
☎23・1111（内線222）

閉庁時間・日直業務変更のお知らせ

7月から、市役所など市の公共施設窓口の閉庁時間が午後5時15分から、5時30分に変更となります。

また、7月1日（土）から市役所本庁舎の休日日直業務を1階市民課窓口で行います。休日に来庁される場合は、正面玄関からお入りください。

問い合わせ
市役所　職員課
☎23・1111（内線251）

普通救命講習会のご案内

あなたも救急救命講習を受講して、AED（自動対外式除細動器）の使い方や心肺蘇生法を覚えませんか？

日時　毎月第3日曜日
午前9時～正午

場所　石岡市消防本部または柏原分署

参加方法　個人でもグループでも可能です。※事前にお申し込みが必要です。

申し込み・問い合わせ
石岡消防署救急係
☎23・0119（内線111）

文芸いしおか

俳句

府中五　土井　湧輔
田を植えて村が元気な頃の景

南台三　伊藤　光子
千年の歴史を咲かす滝桜

南台四　木村　幹雄
走り梅雨身体の軋む世想かな

井　関　坂本　ふく
老いし身も日やけを止める化粧する

東光台　野村　洋子
再会の車中一気に囀れり

高　浜　羽生つたえ
鯉のぼり平和孕まし泳ぎをり

高　浜　戸井田　厚
花散るやこの忠魂碑希典書

柿　岡　大塚　博子
一望の里に代田の光りけり

柿　岡　野村　京子
浦島草長き糸先地に触れし

下　林　桜井　衛人
行く春や天狗の祠十三基

短歌

大谷津　海老澤明子
桜色の教科書ありきサイタサイタサクラがサイタと最初の頁

茨城二　大澤　酉雄
朝の日に温める岩に擬態せし蜥蜴の尾っぽすらりとながし

茨城二　鈴木　緑
飛行雲空二分して花の春夕日にひかるこぶしとさくら

井　関　田口　房子
すかんぽが紅紫の芽を出して如月の土手は早や春の彩

北府中　梶山サヨ子
巾広くふみへらされし石段を登りて戸隠神社に詣づ

東石岡　田村　満佐
受話機とり答えいくつか思ひつ、構へて吾は用件をまつ

山　崎　西口はま子
児童らの年々減りゆく通学路に沿ひし菜の花今年も匂ふ

須　釜　広瀬　道
幾千年の命繋ぎて円(つぶ)らかにツタンカーメンの豌豆確と実れり

山　崎　田口三倭子
山々の桜は何時しか彩褪せて新緑となり盛り上がり見ゆ

月　岡　菱沼む免子
庭隅のわすれな草の花満ちて逝きにし夫との語らい紡ぐ

俚謡

総社二　鈴木　虚心
宿の鏡に　青葉が揺れる
心満ちてる　朝化粧

半の木　田崎しづえ
空の青さよ　堤に桜
川の流れに　花筏

杉並四　助川　浩史
花はなくても　目を引く景色
青葉若葉の　温泉地

国府六　篠塚　あい
春の若葉が　色濃くなって
茶摘み始まる　紅タスキ

府中二　稲田　すみ
薫る若葉が　癒してくれる
心爽やか　和む顔

杉並一　岩城　正志
桜散り行き　若葉が冴える
おぼろ月夜の　まわり道

川　又　関　清志
佐渡の思い出　太鼓に乗せて
浮いて踊った　旅の夜

下　林　加藤　弥生
桜花ほのかな　香りに酔うて
そっと紅引く　春の宵

下　林　谷島　清風
祝う入学　学びの庭に
咲えた桜の　花吹雪

下　林　額賀　力江
桜吹雪を　両手で受けて
絵馬に託した　礼参り

市民ずいひつ

マイバック運動

山口　ふみ子

ごみの発生抑制のため、各地でマイバック運動が行われています。

買い物袋を持参しレジ袋を断る。又は家庭にたまっているレジ袋を買い物の時に再利用して、レジ袋の削減というのが一般的な呼びかけのようです。

更に家庭のごみ収集のごみ袋が有料化され、指定袋制が採り入れられても、マイバックの人は少なくレジ袋は逆にごみになってしまいます。

当然の如く何枚も、もらっていく方もよくみかけます。

お店側にとってもレジ袋にかかる経費は、さぞや大変と考えることもあります。

消費者の私たちも「タダでもらえる。」という意識を返上し浸透するまでは、年月がかかるでしょうが、本当のサービスとは何かということを考える時が来ているのではないでしょうか。

マイバックを私は大いに活用して、一人の小さな願いながら、ごみを削減して『塵も積れば山となる「私一人位関係ないでしょう。』と言う思いを捨て、すべての水道、電気等にも配慮して、いつまでも青いきれいな地球（ほし）でありますようにと、夢を描きつつ、マイバックを私は実行して約十年位になるでしょうか。

文化協会だより

石岡市文化協会 茶道部

高松　三枝子

石岡茶道会は昭和43年に発足し、約40年の間活動いたしまして今日に致っております。

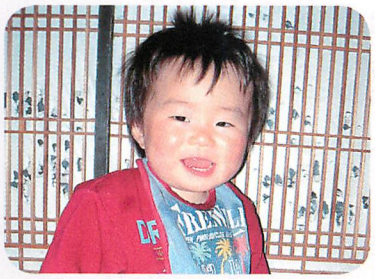
現在、茶道会では市民の皆様に少しでも茶の湯に親しんで頂きたく、秋の文化祭茶会をはじめとして、風土記の丘のイベント、商工祭などで呈茶をさせていただいております。

茶道は窮屈で堅苦しいというお話しを耳にいたしますが、そのようなことはございません。御道具に対する会話、お点前を通して若手から老年まで一緒に楽しむことができます。

また、茶道はさまざまな文化と関係いたしておりまして、例えば床の掛けものの書、季節の花、塗りもの、やきもの、菓子等興味は尽きません。

ぜひ、いろいろな機会におこし下さいましてお茶を楽しんでいただけたらと思います。そして多くの方々に、茶の湯を生涯の友として学び、楽しんでいただけましたら幸いでございます。

わが家のアイドル



岡野　幸樹（こうき）ちゃん

1歳4か月　上曽

おもちゃはゴミ箱に捨てるし、たいくつすると障子に穴を開けて遊んでいます。

パパ・ママから

いたずらもほどほどにしてくれるとうれしいな。

石井　律稀（りつき）ちゃん

5か月　泉町

100万ドルの笑顔で毎日、私達家族を和ませてくれます。

パパ・ママから

元気で優しい子に育ってね。

嶋田　千夏（ちなつ）ちゃん

2歳　石岡

動物を見るのが大好き♪ もうすぐお姉ちゃんになるんだよ♡

パパ・ママから

素直で優しい子に育ってね♡

美術館

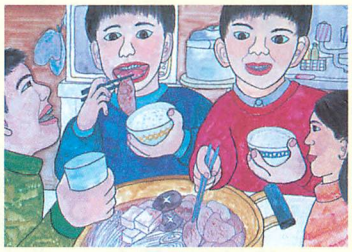
平成17年度「家庭の日」図画コンクール

（※学年・学校名は、旧学年・旧学校名で掲載しています）

【小学生・高学年の部（5・6年生）】

最優秀賞
「こたつに大集合」
平野那奈さん（東小5年）

優秀賞
「家族で初もうで」
石橋昴さん（南小6年）



優秀賞
「みんなでキムチ鍋」
大倉宗一郎さん（東小6年）

優秀賞
「お母さんといっしょ」
戸田奈月さん（南小5年）

【中学生の部】

最優秀賞
「みんなそろって」
土田千尋さん（府中中1年）

優秀賞
「新年」
高栖幹子さん（府中中2年）

優秀賞
「飾りつけ」
小松﨑詩織さん（城南中2年）

優秀賞
「岩に住む未確認生物を捜せ!!」
佐藤直樹さん（石岡中2年）

平成18年7月1日　編集／石岡市広報広聴課　☎23-1111　内線212　〒315-8640 茨城県石岡市石岡3165-2
ホームページアドレス http://www.city.ishioka.lg.jp/　電子メール kouhou@city.ishioka.lg.jp/　メールマガジンをご利用ください。
R100 再生紙100パーセントを使用しています。 PRINTED WITH SOY INK 環境にやさしい大豆油インキを使用しています。