

健康ガイド

★石岡保健センター ☎24・1386 FAX24・4638
★八郷保健センター ☎43・6655 FAX44・1492

あなたが主役！

★男性の健康を支える「主婦の底力教室」

父、夫、息子を
支えるあなたに、
不健康な肥満を解
消するための生活
習慣のヒントを教えます。



あなたは直接申し込みください。
※定員(30人)になり次第締め
切ります。

★骨ほねクラブ

参加者募集

骨を支
夫にする
生活習慣
を体験で
きる骨粗
しょう症
予防教室
を開催し
ます。半日の参加も受け付けま
すので、ぜひ、参加ください。



【会場】石岡保健センター
【日時】2月28日(火)
午後1時～3時30分
【内容】講話「主婦が支える！メタボ
リックシンドローム予防」
講師 杉並クリニック副院長
小貫道子医師
・グループワーク「男性を支え
る食事と栄養」
講師 管理栄養士
・教室終了後に健康チェック(骨
量測定) ※希望者のみ
【参加費】無料
【申込方法】2月24日(金)ま
でに石岡保健センターに電話ま

【日時】2月29日(水)
午前9時30分～午後3時
【会場】石岡保健センター
【内容】午前：骨量測定・栄養体験
午後：運動体験
【参加費】午前の部に参加する
人は米0.5合と材料費100

円を持参ください。

【申込方法】2月28日(火)ま
でに石岡保健センターへ電話ま
たは直接申し込みください。
※定員(30人)になり次第締め
切ります。

★今年こそは！ 「生活習慣改善指導」

新年を迎え、健康に一年を過
ごしたいと考えている人、保健
センターで毎月開催している
「生活習慣改善指導」を知って
いますか。保健師、栄養士など
による個別指導が無料で受けら
れます。今年は生
活習慣を改善し、
来年度の健診で効
果を確認してみ
ませんか？



【日時・会場】
・2月8日(水) 石岡保健センター
・2月27日(月) 八郷保健センター
【申込方法】実施日の前日まで
に、各保健センターへ電話また
は直接申し込みください。

★無料クーポン券の 利用はお早めに！

女性特有のがん検診推進事業
保健セン
ターでは、
6月下旬に
「女性特有
のがん検診
のお知らせ
(無料クー
ポン券在中)」を対象者に郵送
しました。医療機関検診を希望
する人は、早めの予約・受診を
お願いします。医療機関は予約
定員に限りがあること、近隣市
町村の人も市内の医療機関を受
診することから、有効期間内に
受診できない状況も考えられま
す。早めに検診を予約・受診し
てください。



2年に1度は
受診を！

【クーポン券の有効期限】
・2月29日(水)

★期限が迫っていま す。接種は早めに！

二種混合や麻しん風しん予防
接種は、乳幼児期に受けた予防接

種の追加接種として、免疫を補強
し病気を予防するための大事な
予防接種です。まだ受けていない
人は、期限が迫っていますので早
めに接種を受けましょう。
※対象者には、昨年4月上旬に
必要書類を郵送しました。不明
な点は、保健センターに問い合
わせください。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)
【対象者】小学6年生(平成11年
4月2日～平成12年4月1日生)

【接種期限】平成24年3月31日
【接種方法】指定医療機関での
個別接種(予約制)

●麻しん風しん(2期・4期)
【対象者】
2期..平成24年4月に小学校
へ入学する人(平成17年4月2
日～平成18年4月1日生)

4期..高校3年生に相当する
年齢の人(平成5年4月2日～
平成6年4月1日生)
【接種期限】平成24年3月31日
【接種方法】
指定医療機
関での個別
接種
(予約制)



★ピカピカ歯みがき
教室は随時受付中!

*石岡地区

【日時】

・2月8日(水)

・午後1時～1時30分

※2歳児母子歯科健診と同時に実施します。

【会場】石岡保健センター

【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布

【対象・定員】フッ化物塗布を希望する未就学児15人

【申込方法】石岡保健センターに電話または直接申し込みください。随時、受け付けます。



★マタニティクッキング参加者募集

プレパパ・

プレママを対象に、妊娠中のお母さんとお腹の赤ちゃんのために取りたい栄養についての話と調理実習を行います。ぜひ、参加ください。



【日時】3月1日(木)

・午前9時30分～午後1時

【会場】石岡保健センター
【持ち物】母子健康手帳、エプロン、三角巾

【募集人数】先着10人

【申込方法】2月23日(木)までに、石岡保健センターへ電話または直接申し込みください。

★こころといのちの電話相談を実施

こころの悩
み事などに、



専門の相談員が電話で相談に応じています。秘密は厳守されますので、ぜひ利用ください。

【相談日時】

・毎月第2火曜日(2月は14日)

・午前9時～正午

・午後1時～4時

【相談電話番号】

☎43・6655

(八郷保健センター内)

★献血に協力を

●2月15日(水)

ピアステイ石岡



・午前10時～11時45分

・午後1時～4時

連載⑨ *健康四季折々*

健やかな妊娠と出産のために...

妊娠をしたら、これからの出産・育児に備えて、自分や家族の健康に気をつけましょう。また、妊婦教室を受講して、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

●妊娠したら、妊婦健康診査を必ず受けましょう
少なくとも毎月1回(妊娠24週以降は2回以上、妊娠36週以

降は毎週1回)医療機関などで健康診査を受けましょう。

●マタニティスクール(予約制)に参加しましょう
市では、毎月保健センターでマタニティスクールを開催しています。妊娠や出産の経過、マタニティビクス、妊娠中に

取得したい栄養などについて、助

産師やマタニティビクスイン

ストラク

ター、管理

栄養士が

指導しま

す。

最近、

夫婦そろって受講する人が増えてきています。ぜひ出産前に利用ください。詳しくは、母子健康手帳の交付時に配布するチラシで確認ください。



★幸せは食事から

チキンロール



(1人分・エネルギー109 kcal、塩分0.6g)

◆材料(4人分)

鶏ささみ中6本(200g)・にんじん100g・しその葉

12枚・ピーマン40g・れんこん80g・生しいたけ4枚

A しょうゆ小さじ2 $\frac{3}{4}$ ・酒小さじ2・みりん小さじ1 $\frac{1}{2}$ ・すりごま小さじ4

◆作り方

①ささみは筋を取って観音開きにする。にんじんは皮むき器などで1～2mm厚さの薄切りにし、ラップで包んで電子レンジ(600W)で10秒ほど加熱しておく。

②ラップの上にささみを広げ、にんじん、しその葉をのせ、端からくるくると巻く。

③②をラップに包んだまま電子レンジに入れ、2～3分加熱する。

④Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

⑤ピーマンとれんこんは5mm幅の短冊、生しいたけは軸をとって薄切りにし、フッ素樹脂加工のフライパンでさっと炒める。

⑥③を食べやすい大きさに切つて盛り付け、④のドレッシングをかけて⑤を添える。

◆ポイント

・鶏の旨味を逃がさないよう調理するので、しつとり仕上がります。

・低カロリーでポリウムのある野菜です。

●このレシピは、ヘルスマイトさんのおすすめメニューです。

時の記憶

シリーズ76

生涯学習課

☎43-1111(内線1234)

民具整理業務の成果① 占いの本

人から憎まれ初め、53歳では「全く目上から見放され」、挙句の果てには老年になると「あちこちをさまよう様になるか、変死する」とされているのです。

昨年9月から11月にかけて、教育委員会では市が所蔵する民具の整理を行いました。合計800点におよぶ資料の中から一部を紹介したいと思います。今回紹介するのは、明治41年に発売された占いの本です。現在でも多種多様な占いが存在しますが、それと同様に明治年間の人々も占いには興味を持っていました。

表紙は青と赤で構成され、なかなか派手なものとなっております。「村雲晴信先生著」と著者の名が記されています。

ちなみに、私の運勢(寅年10月生まれ)を見てみると、33歳で失策があり、37歳で出世するとき、48歳から「衆

▲占いの本の表紙

疑問に思えてしまいます。この占いが当たるかどうかは別として、このような不愉快な内容の本を市販して、はてさてどの程度の売り上げがあったのでしょうか。むしろ、その方が疑問に思えてしまいます。

まちかど情報センターニュース

開館時間：午前10時～午後7時 休館日：木曜日
石岡市国府3-1-16 問い合わせ ☎27-5171

駐車場は、まちかど情報センター駐車場(向かい側)・臨時駐車場(土橋通り)を利用ください。

雑巡り企画

2月11日(土)～3月4日(日)

「いしおか雑巡り」

今年も情報センターや常設館で繰り広げられる情景飾りを見に、街なかにお出でください。

1300年常府石岡のパワースポットを巡る

「ルネツ散歩」(雑巡り企画)

石岡中心市街地散歩



石岡中心市街地に残る巨木を中心としたパワースポットをたどり、その気に触れる約4km、3時間のルネツ散歩です。

石岡の中心市街地は、小粒ですが豊富なスポット(巨木、史跡、池堀跡、名家跡、神社、仏閣など)が存在し、北西に龍神山、東西に山王川や恋瀬川などもあり、南東に開けた地です。市全体をパワーエリアとみなすことができ、古代から近世にかけて栄えた地域のパワーの一端を感じる散歩です。

日時 2月19日(日) 午前10時出発

参加費 500円(資料・保険代を含む)

「まちかど寄席」

日時 3月3日(土) 午後2時

場所 石岡陽だまり館

出演 春雨や雷太 木戸銭 500円

ライターがあなたのハートに火をつける



第3サン・ド曜日市

「サンド市」

今月は18日(土)開催!

まちを歩いて、出会って、おいしい物を食べて元気になる

日時 毎月第3土曜日

午前11時～午後3時

場所 香丸・中町・御幸通りの参加店前、まちかど情報センター

中心街の店先を借りて、趣味の手作り品、園芸品などを展示販売。季節の野菜が並びます。フリーマーケットも大歓迎。

※参加者募集中です。問い合わせください。

ボランティア募集中

まちかど情報センターでは、雑巡りに向けて一緒にお雛様を飾ってくれる人、ひな巡り中の案内・接待をしてくれる人を募集しています。

学生や主婦の人も大歓迎です!

2月のコミュニティ

- 折り紙教室 25日(土) 午後1時30分～
- 育児サークル(わんにゃんキッズ) 毎週水曜日 午前10時30分～
- 心と体の健康相談/おしゃべり交流会 毎週水曜日 午前10時～
- 日本語教室 毎週金曜日 午前10時～
- ちりめん小物 第1・3土曜日 午後1時～



図書館つうしん

■ 問い合わせ 石岡市立中央図書館

☎ 24・1507



《朗読CDを

知っていますか?》

中央図書館には、約400点の朗読CDがあります。朗読CDとは、俳優やナレーターが朗読した小説やエッセイを収録したものです。

新着の朗読CDを紹介し

ますので「本を読む時間がない」という人は、ドライブや寝る前のちよつとした時間に、ぜひ試してみてください。

【新着朗読CD】

- 博士の愛した数式(ドラマCD) (小川洋子)
- 蟹工船 (小林多喜二)
- グスコブドリの伝説 (宮沢賢治)
- 言葉が怖い (向田邦子 講演)
- わたしのグランパ(筒井康隆)
- 空のかあさま (金子みすず)
- 食味風々録 (阿川弘之)
- 夫婦善哉 (織田作之助)
- さらばモスクワ愚連隊 (五木寛之)

・三島由紀夫最後の言葉

(三島由紀夫・古林尚 対談)

・養老孟司が語る「わかる」ということ

(養老孟司 講演)

・檀山節考

(深沢七郎)

《図書館の資料は大切に》

中央図書館の本やCD・DVDなどは、市の大切な財産です。次に借りる人が気持ちよく利用できるよう、大切に取り扱いってください。

また、紛失してしまった場合や、汚したり壊してしまった場合は、職員に相談ください。※場合によっては、弁償していただくことがあります。

《忘れていませんか?》

図書や視聴覚資料の貸し出しには、期限があります。貸出期限が過ぎてしまうと、次に利用したい人が利用できなくなつて

しまいます。たくさんの方が利用できるよう、返却期限を守りましょう。

【貸出期間】

種別	貸出期間
図書	14日以内
紙芝居	14日以内
視聴覚資料	14日以内
雑誌	7日以内



中央図書館 2階視聴覚室

《2月のおはなし玉手箱》

・4日(土) 午前10時30分

《2月のおはなし会》

・18日(土) 午前10時30分

中央公民館和室

《2月のおはなしフレンズ》

・18日(土) 午後2時30分

◎対象は、幼児から小学校中学年程度です。時間はいずれも30分程度です。興味のある人は、お出でください。



休館日	2月	3月
	6・13 20・23 27	5・12 19・20 26・29

国府地区公民館まつり

2月18日
2月19日



◆ 問い合わせ
国府地区公民館
☎ 22-2940

・午前11時30分～正午
■ チトセ会(カラオケ)
…午後1時～1時30分

■ 清藤会(舞踊)
…午後1時30分～2時

■ あんずの会(舞踊)
…午後2時～2時30分

● 実技体験(繭玉で鈴作り・ス
ポーツ吹き矢) 午前10時～午後
3時

《19日(日)》

● 作品展示

・午前9時30分～午後3時

● 実技発表

■ カンターレひばり(オカリナ)
…午前10時～10時30分

■ 日本と世界のうた講座有志
…午前10時30分～11時

■ ハーモニカ講座有志
…午前11時～11時30分

■ いきいきクラブ民謡
…午前11時30分～正午

■ 練功十八法同好会(体操)
…午後1時30分～2時

■ 大正琴同好会
…午後2時～2時30分

■ さくらんぼG(舞踊)
…午後2時30分～3時

● 実技体験(繭玉で鈴作り・ス
ポーツ吹き矢) 午前10時～正午

■ 石岡混声合唱団

● 実技発表
…午前9時30分～午後3時30分

● 作品展示

・午前9時30分～午後3時30分

● 実技発表

■ フラガールズ(フラダンス)
…午前10時～10時30分

■ ハッピーベル(ミュージック
ベル) …午前10時30分～11時

■ 八洲会(詩舞)
…午前11時～11時30分

■ 石岡混声合唱団



問題解決の第一歩！

困ったときは、ぜひ相談を！



相談内容

相談機関・連絡先

相談日・時間

毎日の生活の中で、悩みごとや心配ごとなど、身の回りにはいろいろあります。一人で問題を抱え込み、悩んでいると、ますますつらく、苦しくなってしまう。

「ささいなことだから」「相談しても何もかわらない」などためらわず、周りの人や下表の専門機関へ相談してみてください。それが、問題解決への第一歩です。

配偶者等からの暴力	警察総合相談センター ☎029・301・9110 または、最寄りの警察署生活安全課へ ※緊急時は110番	婦人相談所 ☎029・221・4166 ウイメンズネット「らいず」 ☎029・222・5757	平日 午前9時～午後9時 土日祝日 午前9時～午後5時 毎週水・金曜日（祝日を除く） 午前10時～午後4時
DV相談ナビ	☎0570・0・552110	24時間利用可。（自動音声により、最寄りの相談窓口を案内する電話番号案内サービス）	
雇用場におけるセクシャル・ハラスメント	茨城労働局雇用均等室 ☎029・224・6288	平日 午前8時30分～ 午後5時15分	
人権（配偶者からの暴力・ストーカー・職場での差別など）	女性の人権ホットライン ☎0570・070・810	平日 午前9時～午後9時	

午後1時30分～4時

女性のための 困りごと相談

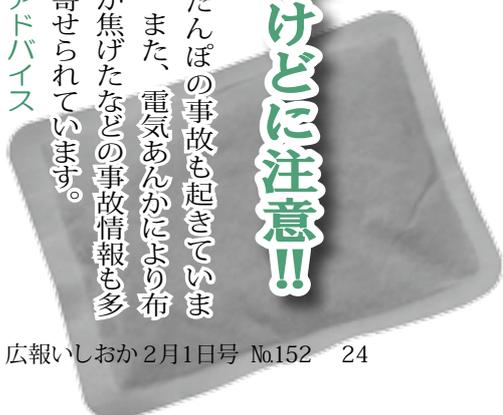
離婚・配偶者からの暴力・家庭の悩みなど、女性の抱える様々な問題や悩みなどについて、専門の相談員が、相談者が自らの力で解決できるように支援します。【秘密は厳守します】

■ 市役所1階相談室（毎週木曜日）
* 八郷総合支所1階相談室
（今月は2月28日（火））
■ 問い合わせ・相談予約先
企画課男女共同参画担当
☎23・1111（内線222）



生活ホットライン

寒い季節の低温やけどに注意!!



使い捨てカイロ・湯たんぽ・電気あんかでの低温やけどの事故が増えています。低温やけどとは、体温より少し高い熱が数時間作用して起こるやけどです。低温やけどは、熱さや痛みをあまり感じないため、皮膚の損傷が最も深い、重症のやけどに至るケースが多くなっています。使い方に注意して、暖かい冬を過ごしましょう。

◆事例1 携帯用カイロを入れて使用する腹巻を購入し、使用したら低温やけどになった

◆事例2 湯たんぽに足を乗せて寝たら低温やけどを負った。大したことはないと思いき、しばらく放置していたら突然足が動かなくなりました。重度のやけどと言われ皮膚移植が必要になった

◆事例3 電気あんかを温度設定「中」にして足元に入れ、2〜3時間就寝したら足首に低温やけどをした

※電子レンジで温めるタイプやIHヒーターで直接加熱できる

- 湯たんぽの事故も起きています。また、電気あんかにより布団が焦げたなどの事故情報も多く寄せられています。
- ◆アドバイス
 - 1か所に長時間カイロをあてない、カイロのあたっている場所を圧迫しない。
 - 湯たんぽやあんかに直接足を触れない。
 - やけどや皮膚の変色、痛みに気がついたらすぐに医師に診てもらおう。
 - 商品や取扱説明書に表示された注意事項をよく読み、使用方法を守る。
- ◆参考（ホームページ）
 - 国民生活センター「湯たんぽの安全性テスト結果」<http://www.kokusen.go.jp/>
 - 日本カイロ工業会「低温やけどに注意」<http://www.kairo.jp/>

■消費生活センター（市役所内）
月～金曜日（祝日除く）
午前10時～正午
午後1時～4時30分
☎22・2650

文芸いしおか

俳句

大谷津 大関 ひさ
だしぬけに齡聞かれし寒さかな
貝地 小池つと夢
戒名はわづか七文字霜の墓
総社 一色しのぶ
大樹とて一人はさびしくリス
マス

若松 石塚 たか
父母遠くなりし勤勞感謝の日
三村 今泉 しげ
山茶花の日和をためて咲き満
つる

東光台 野村 洋子
住む星の影黒ぐると月寒し
下林 桜井 衛人
一望の筑波連山冬景色
柿岡 野村 京子
幕張りし寺に年立つ匂ひかな
瓦谷 山崎 景子
年の瀬の古刹親しや親子句碑
鰯口の乾きし音や年の暮

短歌

大谷津 海老澤明子
この冬の色づきおそき金柑の
実をふたつ摘む鳥より早く

石岡 外川なをみ
濃き霧に雨後の国道渋滞し通
い馴れたる病院遠し

府中 山口 文子
刻々と沈みゆく陽の一条の光は
くれなる紅葉にとどむ

東大橋 森 美千瑠
篠竹のしげれる道を歩みみて
風無きに葉の触れ合ふ音す

総社 諏訪ハツエ
テレビより流れる声に低音の
パートで合やすもみじの歌を

東光台 内田千代子
良きことのなき年なりし稀勢の
里大関昇進に嬉し涙す

柴内 羽生 俊
石岡市季節の野菜の直売所ふれ
あいバスなどうれしく楽しく

山崎 鈴木 君江
それそれの暮しのぞかせ待ちに
まちし年に一度の集い楽しも

東成井 小島 せん
おいしいもの沢山賑やかに正月
は楽しそうして野の草明えて

山崎 荒井 幸子
古いけれどあまたの災害耐へ抜
きし我が家愛しみ煤を払へり

俚謡

総社 鈴木 虚心
今宵淋しく 亡き妻しのび
一人聞いている 除夜の鐘

国府 篠原美千代
恋を囁く 二人を隠す
千波湖畔の 糸柳

国府 大西 和子
過ぎた女房と ポツンと語り
形見探しに 立つ瓦礫

国府 坂下 蜻蛉
家族そろって 寄せ鍋囲む
暖を分け合う 冬の夜

東石岡 惣野代英子
姑の介護に 愛の手添えて
冬夜労わる 優し嫁

下林 加藤 弥生
雪がちらほら 瓦礫の山に
夜空見上げる 侘び住まい

下林 額賀 力江
夜勤帰りの 冷たい風が
何故か背を押す 赤らようちん

柿岡 鈴木千代子
時に乱れる 姑御に不安
そっと見守る 優し嫁

府中 小川野 蛙
飛鳥巡りて 柿の葉寿司を
野辺の仏と 共に食む

石岡 東 辻が華
孫の部屋だけ 灯りが残る
受験まぢかか 夜半の冬

市民ずいひつ

関ヶ原合戦前夜

打田 昇三

慶長五年九月十四日に徳川

家康は関ヶ原の手前十数キロの

美濃赤坂まで来た。石田三成ら

西軍の諸將は大垣城に居て「籠

城か、出陣か」の軍議を開い

た。家康は城攻めが下手なので

「大阪城と京都を攻める」とい

う偽の情報を流した。これが大

垣城に伝わったため西軍は先を

越すつもりで関ヶ原に陣を布い

た。これら西軍の動きは、東

軍の斥候や情報員が手に取るよ

うに知らせて来る。敵の兵力に

ついて多くの者が十二、三万と

報告した中で黒田長政の臣・毛

屋主水は「二万か三万」と答え

た。十万も違うので家康が追究

すると「確かに十二、三万の人数

ながら、合戦に出て戦える者は

二、三万」と答えたので、家康

は感心して褒美に箱入りの饅頭

を与えた。主水は嬉しそうに一

箱の饅頭を食べ尽くして前線へ

戻って行った。後に家康は此の

武士を自分の旗本にしたという。

近代は何事も情報が重視され

る。四百年前でも城に籠って会

議に時間を費やした西軍が負

け、あらゆる情報を怪しい迄
に使いこなした東軍が勝利を
収めた。因みに東軍の兵力は
七万五千三百三十余と記録され
ている。

文化協会だより

●石岡合唱連盟

会長 斎藤 時子

今月から、合唱連盟に加盟す
る団体を順次紹介します。また、
団体では仲間を募集しています
ので、気軽に連絡ください。

①石岡混声合唱団

【練習日時】毎週木曜日
午後7時～9時40分

【場所】国府地区公民館

■問い合わせ

吉田 ☎23・6515

②すみれコーラス

【練習日時】毎週火曜日
午後7時～9時

【場所】東地区公民館

■問い合わせ

小沼 ☎26・5360

③にじの会

【練習日時】毎月第2・4日曜日
午後1時30分～3時30分

【場所】府中地区公民館

■問い合わせ

村上 ☎23・9049

わが家の アイドル



萩原 ^{ゆいと} 惟心ちゃん (6か月)

宇治会

女の子!?と間違えられるくらいおめめがぱっちりな男の子です♥
パパとママから ゆいくんは、みんなの宝物♥



▲濱田 ^{あんな} 杏那ちゃん (1歳10か月) 左
^{あきのぶ} 亮信ちゃん (9か月) 右



正上内

わんぱくな杏ちゃんと甘えん坊の亮信君! 2人はいつも笑顔いっぱい♥
パパとママから パパとママの大切な宝物だよ♥



わが家のアイドル (小学生未満) を募集しています! お子さんの成長の記念にいかがですか? 掲載を希望する人は、秘書広聴課へ連絡ください。

● 問い合わせ 秘書広聴課
☎ 23-1111 (内線 213)

● 問い合わせ
石岡つくばねマラソン実行委員会
事務局 (スポーツ振興課内)

☎ 26・7210

◆ 参加予定人数 2000人

◆ 交通規制区間
県フラワーパーク周辺から
県畜産センター付近まで

◆ 交通規制日時

2月26日(日)
午前9時~正午

◆ 交通規制日時

「第5回石岡つくばねマラソン」開催に伴い、マラソンコースの県フラワーパーク周辺から、県畜産センター付近まで(下図参照)通行止めの交通規制を実施します。迷惑をおかけしますが、協力願います。

2月26日午前9時~正午
**通行止めに協力
願います!**



「石岡つくばねマラソン」コース付近

