

健康ガイド

★石岡保健センター 電話 24・1386 FAX 24・4638

★八郷保健センター 電話 43・6655 FAX 44・1492

★健康クラブ秋コースが終了

健康クラブ秋コースには延べ222人が参加し、運動を中心とした健康づくりを行いました。クラブ参加者で、その後もサポーターとして活動し、18か月で10kgの減量を達成した小松崎文子さん(62)に話を伺いました。



- ・参加したきつかけは? 「買い物に行つて自分より太つていて思つていた友達がはけたジーンパンがはけなかったこと」
- ・健康クラブの良いところは? 「しゃべりながらわいわい楽しくできたので一人でも参加できた」
- ・減量できた秘訣は? 「食事記録をつけて食べていたこと。食事を気にするし、間食しなかった」
- ・やせて良かったことは? 「普

通サイズの服が着られる。おなか邪魔にならないので、草取りが楽になった」

・これからについて一言「体重が増えても2〜3日で戻せるようになった。体重を維持します」
あなたも保健センターで健康づくりをしてみませんか。

★今年こそは! 「生活習慣改善指導」

新年を迎え、今年こそは「酒を控える」「タバコをやめる」「健診でいい結果を出す」などと考へている人は、保健センターで毎月開催している生活習慣改善指導を利用ください。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。

【日時・会場】

・2月2日(水)

石岡保健センター

・2月28日(月)

八郷保健センター



・午前9時30分〜11時
*要予約。都合が悪い場合は、相談ください。

★無料クーポン券の有効期限は2月末

女性特有のがん検診推進事業
保健センターでは、7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。クーポン券の有効期限は、2月28日までですので、医療機関での子宮頸がん検診・乳がん検診を希望する人は、早めの予約・受診をしましょう。有効期限を過ぎたクーポン券は使えません。

★インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザ予防には、ワクチンの接種が有効です。今季は、従来の季節性インフルエンザワクチンに、新型インフルエンザワクチンが加わった3価ワクチンの予防接種が各医療機関で受けられます。

市では、市内在住の

- ・65歳以上の入
- ・60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のあ
- る人(身体障害1級の人)
- ・1歳〜中学3年生
- ・低所得者(市民税非課税・生活保護世帯)

に、インフルエンザ予防接種費用の助成をしています。

もし、インフルエンザにかかったら早めに受診することが大切です。適切な治療を受け、水分補給と十分な栄養と休息をとり、安静にしていれば3〜7日ほどで治ります。しかし、高齢者や幼児などの重症化しやすい人たちは、病気の経過を注意深く見守ることが大切です。

予防のポイントをきちんと実行して感染を防ぎ、インフルエンザにかからないようにしましょう。

●普段の生活で

- 気をつけるポイント
- ① ウイルスが体に入らないよう、手洗いやうがい
- を徹底する。
- ② 体力や抵抗力をつけるために、十分な栄養と睡眠をとる。
- ③ 流行したら外出はなるべく



控え、感染者には近づかない。保温・保湿を心がける。

④ 発症したら人にうつさないように外出をしない。咳やくしゃみが出るときは、ティッシュで口や鼻を覆ったり、人ごみではマスクを着用するなど「咳エチケット」を心がける。

★ピカピカ歯みがき教室の申込受付中!

●石岡地区
【日時】
・2月9日(水)
・午後1時〜1時30分
*2歳児母子歯科健診と同時実施
【定員】15人
【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布
【対象】フッ化物塗布を希望する未就学児
【会場】石岡保健センター
*随時受け付けています。



●八郷地区
【日時】2月24日(木)
・午後1時30分〜2時40分
*時間予約制
【定員】60人

【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布

【対象】フッ化物塗布を希望する未就学児

【会場】八郷保健センター

【申込期間】

・2月1日(火)～4日(金)

【申込方法】電話か来所まで申し込みください。

二種混合・麻しん風しん

★接種は3月31日まで：**早めの接種を**

二種混合
(ジフテリア



ア・破傷風) や麻しん風しんの予防接種は、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ものです。接種を受けていない人は、早めに受けましょう。どちらにも対象者には、昨年の4月上旬に必要書類を郵送しました。

詳しくは、保健センターへ問い合わせください。

●二種混合予防接種●

乳幼児期に受けた三種混合

(ジフテリア・破傷風・百日咳)の追加接種

【対象者】市内の小学6年生

(平成10年4月2日～平成11年4月1日生)

【接種時期】

平成23年3月31日まで

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

●麻しん風しん予防接種●

幼児期に受けた麻しん風しん予防接種の追加接種

【対象者】

・2期：今年4月に小学校へ入学する人(平成16年4月2日～平成17年4月1日生)

・4期：高校3年生に相当する年齢の人(平成4年4月2日～平成5年4月1日生)

【接種時期】

平成23年3月31日まで

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

★日本脳炎予防接種

日本脳炎の予防接種については、平成17年5月以降、副反応を考慮して積極的勧奨を差し控えていましたが、昨年4月から

乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンの安全性が確認されたことから、第1期の標準的な接種期間に該当する人(本年度は3歳児)に対して、積極的な勧奨を行うことになりました。

・積極的接種勧奨の再開は、3歳児
・生後90か月未満と、9～13歳未満の人については、定期接種として接種可能(積極的接種勧奨については、現在国で議論中)
*詳しくは、保健センターへ問い合わせください。

★生活習慣病予防食の発表会を開催

食生活改善推進員

が考えた生活習慣病予防のレシピの紹介や試食ができる『生活習慣病予防食発表会』を開催します。生活習慣病を予防するためのポイントも教えます。この機会に食の大切さについて考えてみませんか。



【日時】2月10日(木)

・午前11時～午後1時

【会場】八郷保健センター

【持ち物】筆記用具

【対象者】生活習慣病予防に関心のある市内在住者 先着30人

【参加費】無料

【申込締切】2月7日(月)

【申込方法】八郷保健センターへ電話または直接窓口で申し込みください。

★献血に協力を!

●2月10日(木)

・石岡市医師会病院

午後1時30分～4時



★幸せは食事から

●さわやか

ヨーグルトサラダ



(1人分)エネルギー92kcal、塩分0.6g、カルシウム13.6mg

◆材料

レタス4枚・キュウリ1本・トマト1個・カリフラワー150g・プロセスチーズ60g

A(ヨーグルト60g・マヨネーズ大1/2・塩ふたつまみ・こしょう少々・玉ネギのみじん切り大1/2)

パセリのみじん切り1/4枝分・おろしニンニク小1

◆作り方

①レタスはちぎり、キュウリとトマトは乱切り、カリフラワーは小房に分けてゆでる。チーズは食べやすく切る。

②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。

③器に①の材料を盛りあわせ、②のドレッシングをかける。

◆ポイント

・ヨーグルトの乳酸菌は腸内の善玉菌を増やして便通を整えたり、免疫バランスを改善する働きを持っています。腸内環境と深く係わる花粉症にも効果的です。ドレッシングは温野菜にもよく合います。

※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。

まちかど情報センターニュース

開館時間：午前10時～午後8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。

まちかど寄席

ひなめぐりお楽しみ寄席

日時 2月27日（日）
午後2時～
木戸銭 500円



1300年常府石岡のパワースポットを巡る

「ルネツ散歩」(ひなめぐり企画)



常府石岡を象徴する歴史遺産（国衙・府中城、総社宮、国分僧寺など）を巡り、いやし、浄化、生命、開運のパワーを吸収しよう。

日時 2月20日（日）午前10時出発
※午前9時45分までにまちかど情報センターに集合してください。
参加費 200円



2月12日（土）

3月3日（木）

「いしおか雛巡り」開催

情景飾り、雛たちが織りなす絵巻を、ぜひ見に来てください。



第サン・ド曜日南市

「サンド市」

今日は19日（土）開催！

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

内容 各店ワゴンセール・割引セール・産直野菜、バザールなど

※家族・お友だちとお店を開いてみませんか？参加したい人は問い合わせください。

ボランティアを募集

一日2～3時間程度、ボランティアとして活動できる人を募集しています。（資料整理、印刷などの手伝いほか）

☆2月のコミュニティ☆

折り紙教室 26日（土）午後1時30分～
育児サークル（わんにゃんキッズ）
毎週火曜日 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～

おはなしなあに 5日（土）午後2時～

※いしおか雛巡り開催のため、変更になる場合があります。



あなたの力を地域の誰かのために！

在宅福祉（有償）サービス 協力会員を募集

市社会福祉協議会では、高齢者や障がい者、子育て中の人を対象に「困ったときはお互いさま」の精神で活動する在宅福祉（有償）サービスの協力会員を随時募集しています。

週1回、1時間でもかまいません。あなたの力を地域の誰かのために役立ててみませんか？

●活動時間

・午前7時～午後7時で、活動可能な時間。ただし、午前7時～9時と午後5時～7時は、時間外の扱いとなります。

在宅福祉サービスの種類・内容

■生活援助サービス

高齢者や身体の不自由な人に、生活援助（掃除や買い物の手伝いなど）をします。

■子育てサポーター

妊産婦や子育て中の人に、家事援助や学校・保育施設などの開始前と終了後の預かり、学校・保育施設などへの送迎（徒歩や公共交通機関利用）、その他の育児援助活動を行います。

■移送サービス

自立歩行困難な人の病院への送迎をします。

※普通自動車運転免許の所持と認定運転者講習会の受講が必須となります。

◎協料料金

・1時間 600円
（時間外は300円増）

◎活動時間

※詳しくは、問い合わせください。

◆問い合わせ

市社会福祉協議会
在宅福祉サービスセンター
・石岡本所 ☎22・3045
・八郷支所 ☎36・4311



図書館つうしん

■ 問い合わせ 石岡市立中央図書館

☎ 24・1507



《図書のリサイクルフェアを開催します》

中央図書館では、図書の有効活用の一環として、除籍した図書を市民に無料で配布するリサイクルフェアを開催します。

◆日時 2月26日(土)

午前10時～午後4時

※図書がなくなり次第終了。

◆場所 中央図書館3階読書室

◆対象 市内在住の人

※入場の際、住所の確認できるもの(保険証・運転免許証・学生証・図書館利用カードなど)を提示ください。
※「持帰り用の袋」は各自で用意してください。

《歴史講座を開催します》

《入場無料》

県立歴史館から講師を招き、今話題の「桜田門外ノ変」にまつわる解説をします。気軽にお出でください。

◆日時 2月18日(金)

午後2時～4時

◆場所 中央図書館3階読書室

◆講師 県立歴史館 櫻井明さん

◆テーマ

「桜田門外ノ変をめぐって」

◆対象・定員 一般50人(先着順)

※定員を超えた場合も、立ち見で参加できます。

《返却期間を守りましょう》

図書や視聴覚資料の貸し出しには、期限があります。期限が過ぎても返却しないと、次に読むために迷惑がかかります。みんなが気持ちよく利用できるように、返却期限を守りましょう。

◎貸出期間

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

《図書館のホームページを活用ください》

図書館にある図書・紙芝居・雑誌・ビデオ・CD・DVDは、ホームページの「蔵書検索」で調べることができ、貸し出しの有無なども確認できます。

また、新着図書の情報や行事案内などを見ることができ、

ので、活用ください。

http://lib.city.ishioka.lg.jp/

中央図書館2階視聴覚室

《2月のおはなし玉手箱》

・5日(土) 午前10時30分～

《2月のおはなし会》

・19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》

・12日(土) 午後2時30分～

◎対象は、幼児から小学校低学年程度です。時間はいずれも30分程度です。



休館日	2月	3月
	7・11	7・14
	14・21	21・22
	24・28	24・28
		31

2月19・20日 国府地区公民館まつり

国府地区公民館 ☎ 22・2940

◆問い合わせ



2時～2時30分

■あんずの会(舞踊)：午後2時30分～3時

●実技体験(菰玉まゆたまで水仙の花作り・スポーツ吹矢)

・午前10時～午後3時

20日(日)

●作品展示

・午前9時30分～午後3時

●実技発表

■八洲会(詩舞)：午前10時～10時30分

■カンターレひばり(オカリナ)

：午前10時30分～11時

■フラガールズ(フラダンス)

：午前11時～11時30分

■さくらんぼG(舞踊)：午前11時30分～正午

■いきいきクラブ民謡：午後1時～1時30分

■練功十八法同好会(体操)：午後1時30分～2時

■日本のうた講座有志：午後2時～2時30分

●実技体験(押し花でしおり作り・墨絵で色紙に春を描く)

・午前10時～正午

■清藤会(舞踊)：午後1時30分～2時

■チトセ会(カラオケ)：午後

■作品展示

・午前9時30分～午後3時30分

●実技発表

■ハッピーベル(ミュージックベル)：午前10時30分～11時

■石岡混声合唱団：午前11時～11時30分

■練功十八法健康体操：午前11時30分～正午

■大正琴同好会：午後1時～1時30分

■清藤会(舞踊)：午後1時30分～2時

■チトセ会(カラオケ)：午後



2月19日

公開講演会

「夢は叶い」

かな

さわやかハーモニーセミナー第4回

市では、「さわやかハーモニーセミナー」の第4回講座として、公開講演会を開催します。

テコンドー元日本代表でシドニーオリンピック銅メダリストの岡本依子よりこさんを講師に迎え、講演会を行います。入場は無料ですので、ぜひ参加ください。

■日時

2月19日(土)
午前10時開演

※午前9時30分から開場

■場所

ふれあいの里石岡ひまわりの館

■定員 200名

※全席自由・先着順

☆託児(2歳以上の未就学児)を希望する人は、2月14日(月)までに、電話で申し込みください。



講師 岡本 依子さん

テコンドー元日本代表
オリンピック銅メダリスト

●講師プロフィール

大阪府門真市出身。大学3年生時、交換留学先・オレゴン大学でテコンドー道場に入門。アジア選手権をはじめ様々な大会で成績を残し、シドニーオリンピックでは女子67kg級で銅メダルを獲得。その後も日米韓3か国大会金メダルなど輝かしい成績を残している。2009年2月に現役を引退。現在は、テコンドーとテコンドーの動きをもとにしたエクササイズプログラム「ネリチャギ ビューティー」の普及活動に取り組んでいる。



石岡市男女共同参画審議会

委員を一般公募します



市では、市民からの幅広い意見を本市の男女共同参画の推進に向けた取り組みに反映させるため、「石岡市男女共同参画審議会」を設置しています。今回、委員の改選にあたり、一般公募による委員を募集します。

募集人員 3名程度

※委員は、学識経験者や関係機関代表など15名以内で構成。

応募資格

次の条件をすべて満たす人

・市内に在住し、平成23年1月1日現在で満20歳以上の人

・年3回程度、平日の昼間に開催する審議会に出席可能な人

・市の他の審議会委員などに委嘱されていない人

・国や地方公共団体の議員や常勤の公務員でない人

任期 市長から委嘱を受けた日から2年間

内容 男女共同参画の推進に関する重要事項の審議や施策の実施状況の調査など

報酬 日額5000円

応募方法 次の①と②を記入の

うえ、持参または郵送

ファックス、電子メールで応募ください。

①レポート

「男女共同参画推進について考えること」(400字以内)

②住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業、勤務先を明記

のうえ、レポートに添付してください。

※様式は問いません。

*提出された書類は適切に管理し、個人情報目的の再利用や第三者への提供は一切しません。

募集期間 2月4日(金)～15日(火) 必着

選考方法 提出された書類のほか、委員全体の地域構成や男女比などを勘案し決定します。結果は本人あてに通知します。

応募先・問い合わせ

企画課男女共同参画担当

〒315-8640

石岡市石岡一丁目1番地1

☎23・1111 (内線222)

FAX 22・3684

✉kikaku@city.ishoka.lg.jp

女性のための

困りごと相談



午後1時30分～4時

ひとりで悩まず、ぜひ相談ください。

*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22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)

文芸いしおか

俳句

若宮 今川 武男
草紅葉八十路の坂を駆け上る

若松 石塚 たか
ふる里は夢の宝庫よ初時雨

茨城 伊藤 誠

スパークを飛ばす列車の寒さ
かな

総社 一色しのぶ
ひっそりと己を主張からす瓜

東光台 齊藤 茂男
山茶花に万歩の足をとどめけり

若松 城下 稔
冬耕の一人静寂の日和かな

瓦谷 石田誠一郎
清貧に悔なかりけり親鸞忌

川 又 川又 溪二
葉を落し一切放下大銀杏

吉生 土佐 汀風
一団地残らず門徒親鸞忌

柿岡 野村 京子
山門に重たきほどや散紅葉

短歌

北府中 梶山サヨ子
幼名を呼びあふ友の電話あり声
かん高く生き生きとして

東石岡 田村 満佐
一ランク下にかくづけされし
かとじつと見てゐる日本外交

東大橋 森 美千瑠
母のあて心安けくありし日々過ぎ
てかへらぬ時をこぼしむ

茨城 大澤 西雄
天を突く銀杏大樹の黄の色は今
こぼれさう振りかかりさう

総社 諏訪ハツエ
かつて灯の明るき社宅の窓窓
が枠外されて内部をさらす

高浜 大嶋 全江
石路の黄花に群がるみつばち
ら小さな争ひ日溜りにあり

柴内 以後崎洋子
子守歌とも聞いている夫のい
びき共に生きゆく幸せ明日も

山崎 鈴木 君江
色づける柚子をもぐ手にささり
たる刺の痛さよ身を振るわする

東成井 小島 せん
木枯しよ吹け弱気など吹き飛ば
さん心に若き泉湧かさん

柴内 羽生 俊
冬空の下県議選の宣伝カー応援
の声に頭下げつつ

下林 白田 正源
富士のお山が 筑波にほれて
顔にほんのり 雪花粧

総社 鈴木 虚心
眼鏡づらして 編んでた母は
今年や居ませぬ 日向縁

国府 篠原美千代
綺麗さっぱり 今年の垢を
流す湯船の 大晦日

国府 大西 和子
越さず居座る 貧乏神と
又も同居か 年の暮れ

貝地 前島くに子
姑のけんちん 我が家の誇り
炬燵囲んで 年忘れ

石岡 貝泉庵野草次
山と川とは 赤穂の浪士
雪に血気の 水戸浪士

俚謡

市民ずいひつ

子忍びの森

打田 昇三

石岡市史の文苑には、更級日記
と子忍びの森の記事がある。長
元五年（一〇三二）二月八日に
菅原孝標は常陸介（事実上の
国司）に任命され、石岡に来た。
着任の行事で多分、二の宮の静
神社へ参拝する途中に子忍びの
森を見て神秘的な印象を娘に知
らせた。娘は、それを更級日記
に記した：という内容である。

森の場所は旧・西茨城郡南川
根村押辺であると考えられた
が確定はされなかった。明治初
年に内務省が各地の沿革を調べ
た際には現地の古老が子忍びの
森のことを申し出ており、その
方が実は難台山落城の際に有明
の松まで落ちのびて来た人たち
の子孫である。

「子忍びの森」は押辺と断定
しても良さそうだが、なぜ子
忍びなのか気になる。調べて
みると近辺の小字に「稻荷」
「喜恒多」「出会」などがある
から、大阪の信田山や牛久の
女化原と同じように、助けられ
た狐が女性に変身して恩を返

す。夫婦になり子供が生まれた
が、正体を知られて家を出る。
森に帰った狐は子を忍んで泣き
暮らす、その「子忍び」ではな
いのか。つまり菅原孝標が訪
れた頃には消えてしまった狐伝
説があった。何も証拠は無い
が、勝手にそう思っている。

市では、石岡ビデオクラブ
に依頼して、昨年9月から11
月にかけて、茅葺きの建造物
である常陸國總社宮の隨身門
と国分寺の境内にある千手院
山門の修理の模様を記録しま
した。

現在、茅葺き職人の高齢化
と後継者不足により、技術の
保存継承や茅屋根の維持管理
が非常に難しい状況になって
いることから、今回の記録は
とても貴重なものです。この
度、編集作業も終わり、中
央図書館（☎24・1507）
にDVDの形で保管しまし
た。貸し出しもできますので、
興味のある人は、ぜひご覧
ください。

■問い合わせ 生涯学習課
☎43・1111
(内線1233)

文化協会だより

文化協会だより

文化協会だより

文化協会だより

文化協会だより

文化協会だより

わが家のアイドル



◀ 金井 優芽ちゃん (1歳4か月)
正上内
いつもカワイイ笑顔でニコニコです。
パパとママから 元気いっぱい、
優しい子に育ててね♥

酒井 娃来ちゃん (10か月)



▶ 若松三
最近はいはいができるようになり行
動範囲が広がったのでご機嫌です。
パパとママから いつも幸せをく
れて、ありがとう!!

わが家のアイドル (小学生未満) を
募集しています! 子どもの成長記念
にいかがですか?

掲載を希望する人は、問い合わせく
ださい。

● 問い合わせ 秘書広聴課
☎ 23-1111 (内線 213)

◆ 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

◆ 参加予定人数 2000人

● 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)

◆ 交通規制日時
2月27日 (日)
午前9時~正午

「第4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) 車
両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27日午前9時~正午

**車両 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

