

情報ネットワーク



イベント

12月11日

百里基地 音楽祭

日時 12月11日(日)

午後2時～4時

※午後1時15分～受け付け開始

場所 小川文化センター

(小美玉市小川225)

出演 航空中央音楽隊

入場料 無料

申込方法 往復ハガキまたはホームページから申し込みください。

※往復ハガキの場合、応募代表者の住所・氏名・電話番号、また応募者全員の氏名と年齢を記入してください。1枚で4人まで申し込みますが、小学校入学

- 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 ☎ 080-0800-7766

前の子どもは入場できません。申込締切 11月27日(日) 当日の消印有効

※応募者多数の場合は、抽選になります。

申し込み・問い合わせ

航空自衛隊第7航空団 広報班

音楽祭係 〒311-3494

小美玉市百里170

☎ 52-1331 (内線2587)

http://www.mod.go.jp/asdf/hyakuri/

asdf/hyakuri/



石岡警察署から

市内の事故発生状況【9/30現在】

- ・ 発生件数 230件 (+4)
 - ・ 死者数 1名 (△4)
 - ・ 負傷者数 304名 (+21)
- ※()内は前年比の増減で、△はマイナスの意味です。

● 問い合わせ

石岡警察署 交通課
☎ 28-0110



募集

65歳以上の人へ

介護支援ボランティアを募集

市では、介護支援ボランティア制度を実施しています。

この制度は、受け入れ施設で介護支援ボランティアの活動をして貯めたポイントを、転換交付金に交換できる制度です。

活動は、市内の特別養護老人ホームでのイベントの手伝いや食事の配膳、草刈りなどの補助的な内容で、無理のない範囲で参加できます。

地域貢献と介護予防を兼ねて、介護支援ボランティアに参加してみませんか？

問い合わせ

市社会福祉協議会

☎ 22-2411

高齢福祉課

☎ 23-1111 (内線153)

65歳以上の人へ

介護予防講座

からだとあたまの体操

年を重ねても、いきいきと暮らすためには、体と頭(脳)の両方が健康なことが大切です。

肩・腰・ひざの痛みの原因がわかる講座と痛みを予防する体操・頭の体操(認知症予防)をみんなで楽しく行いませんか。また、健康相談・介護予防全般の相談も受け付けます。

対象者 市内在住の人(65歳以上の人歓迎、付き添い可能)

日時

・ 肩こりのある人

11月25日(金) 午後1時30分～

・ 腰痛のある人

12月2日(金) 午後1時30分～

・ ひざ痛のある人

12月9日(金) 午後1時30分～

・ あたまの体操

12月16日(金) 午後1時30分～

場所 石岡保健センター

広告掲載欄

定員 各30名程度

参加費 無料

申込方法 電話またはファックスで申し込みください。

申込締切 各講座の1週間前までに申し込みください。

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター

☎ 35・1127

FAX 35・1132

ひまわりの館で 体験教室！

◇親子リトミック教室

音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かしませんか。

日時 12月14日、1月11日、2

月8日、3月14日の水曜日

午前10時～11時

講師 友常清美先生

定員 2～3歳児の親子15組

受講料 無料

◇手あみ教室

秋のカジュアルニット、日々の着こなしに大活躍しそうな一枚です。

日時 11月17・24日、12月1・8日の木曜日 全4回



午前10時～正午

講師 小島和子先生

定員 20名

教材費 4900円(毛糸代)

必要な物 2本棒針7号または輪針7号または4本棒針7号、編み出し用の糸、かぎ針5～7号、筆記用具

◇ヨガ教室

アーサナ(ポーズ)と呼吸法を深め、心を穏やかに、そして健やかな心と身体から美しくなる姿をビんヤサスタイルのパワーヨガで体感してみませんか。

日時 11月29日、12月6・13・20日の火曜日

午前10時30分～11時30分

講師 鈴木加奈子先生

定員 15名

受講料 無料

申込方法 電話で申し込みください。

申込開始 11月8日(火)からで、定員になり次第締め切ります。

※受け付けは、午前8時30分から午後5時まで。月曜日は休館のため、受け付けできません。

申し込み・問い合わせ ふれあいの里石岡ひまわりの館

☎ 35・1126

常陸風土記の丘体験教室 しめ飾り教室

常陸風土記の丘では、しめ飾り教室を開催します。

ぜひ、参加ください。

日時 11月23日(水)・27日(日)

午前10時～午後3時

※飾りつけは、12月23日(金)に最後の工程を行う予定です。

定員 各25名

教材費 1500円

申込方法 電話で申し込みください。

申込締切 11月16日(水)

※申し込み多数の場合は、抽選になります。

*別途、入園料が必要です。

(大人310円、小人150円)

申し込み・問い合わせ 常陸風土記の丘事業所

☎ 23・3888



の東京下町をウォーキングで楽しみましょう！

日時 11月29日(火)

午前8時集合

集合場所 関鉄グリーンバス(株)

石岡営業所(行里川5-18)

対象者 市内在住の20歳以上の

人

定員 35名

参加費 3000円(バス代・保険代など)

※昼食各自(コース中の東大食で昼食をとることもできます)

コース 石岡～上野広小路～根

津神社～東京大学～法真寺～隣祥

院～湯島天神～湯島聖堂～文京

シビックセンター～浅草～石岡

申込方法 直接または電話で申し込みのうえ、

11月25日(金)

までに参加費

を納めてください。

※応募者多数の場合は、抽選になります。

申込締切 11月11日(金)

申し込み・問い合わせ 勤労青少年ホーム

石岡2149-3

☎ 24・0322



広告掲載欄



その他

11月19日・23日

自動交付機が

利用停止

電気設備の保守点検のため、次の日程で自動交付機が利用停止となります。迷惑をおかけしますが、協力願います。

11月19日(土) 市役所、八郷総合支所、東・城南地区公民館、まちかど情報センター

11月23日(水) 八郷総合支所

問い合わせ 市民課

☎23・1111 (内線125)

災害時要援護者登録台帳

災害時に援護が

必要な人は登録を!

ひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、障がい者、要介護者のいる世帯などで、災害時に援護が必要な人は、本人の同意を得て台帳に登録しています。登録を希望する人は、担当地区の民生委員児童委員に申し出てください。

また、すでに登録した人の見直しなども行っていますので、民生委員児童委員が訪問したときは、協力ください。 ※民生委員児童委員は、地域に住む市民のよき相談相手として、必要な支援やサービスが受けられるよう情報提供を行っています。

きは、協力ください。

11月15日(水) 八郷総合支所

問い合わせ 社会福祉課

☎23・1111 (内線156)

11月15日(水)

狩猟が

解禁になります

11月15日から平成24年2月15日まで、狩猟が解禁になります。

ただし、イノシシのみ3月15日までになります。

★ハンターの皆さんへ

法令で定められた鳥獣保護区などの規制区域・人家のある場所・公道・公園などの場所では狩猟ができません。



マナー・法令を守り、事故のない狩猟をしましょう。

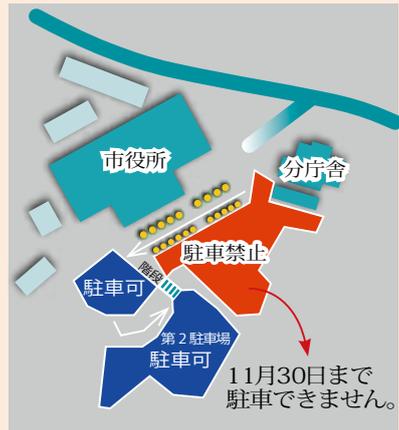
★市民の皆さんへ

狩猟解禁の期間中に、山林や田畑などで作業をする人、付近を散歩する人、登下校をする人などは、目立つ服装をするなど

11月30日まで

市役所正面駐車場が

使用できなくなります



11月30日まで駐車できません。

市では、仮設庁舎建設に伴い、11月30日(水)まで本庁舎正面駐車場が使用できなくなります。お出の際には、西側駐車場・第2駐車場を利用ください。

迷惑をおかけしますが、協力願います。

問い合わせ

財政課管財担当

☎23・1111

(内線230)



自分の存在を周囲に知らせるよう、心掛けてください。

問い合わせ

農政課農政担当

☎43・1111 (内線1146)

11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働者(アルバイト含む)を一人でも雇っている事業主は、労働保険(労災・雇用)に加入する義務があります。

労災保険制度とは…業務上の事

由または通勤によって負傷したり、死亡した場合に、被災労働者や遺族を保護するために必要

な保険・給付を行うものです。

雇用保険制度とは…失業した場

合や雇用の継続が困難になった場合に、再就職を促進するために必要な給付を行うものです。

※詳しくは、問い合わせください。

問い合わせ 茨城労働局労働保険徴収室

☎029・224・6213

ハローワーク石岡

☎26・8141

NTT東日本発行

電話帳を

配達・回収しています

NTT東日本では、11月中旬に

広告掲載欄

茨城県保険医協会
 029・823・7930
 029・835・0737
 問い合わせ

県保険医協会では、11月6日
 に「歯の何でも電話相談」を開
 設します。ふだん聞けない歯の
 悩みや質問を歯科医師が無料で
 お受けします。気軽に電話くだ
 さい。
 開設日時 11月6日(日)
 午後1時～4時
 受付電話

歯の何でも電話相談

11月6日
 順次、新しい電話帳を各家庭や
 事務所に配達員が届けます。不
 要となった古い電話帳は、地球
 環境保護や資源の有効活用のため、
 新しい電話帳の配達時に回
 収しますので、配達員へ渡して
 ください。不在などで古い電話
 帳を渡せなかった場合は、改めて
 回収に伺いますので、問い合
 わせ先まで連絡ください。
 問い合わせ
 タウンページセンタ
 0120・506・309

9月の入札結果

事業名	事業場所	落札金額 (単位:万円)	請負業者	入札日
23 国補単独合併 簡易水道統合整備工事 第1号	高浜	希 2,570 予 2,498 落 2,430	(株)キンダイ	H23 9.2
23 内部情報系 サーバー機器借上 【債務負担行為】	石岡 市役所	予 2,850 落 1,560	ユニア デックス(株)	
23 石岡市土砂災害 ハザードマップ 作成業務委託	弓弦 ほか	予 1,080 落 750	アジア航測(株) 水戸営業所	
23 都市計画基礎調査 業務委託	石岡市 全域	予 870 落 850	(株)都市環境 計画研究所 茨城営業所	
23 下水道台帳データ ベース作成業務	八郷 処理区	予 246 落 240	(株)オオバ 茨城営業所	
23 石岡市交通量調査 業務委託(緊急雇用 創出事業)	石岡 7564番地 ほか14か所	予 669 落 592.6 ※税込み金額	(有)つくば スケール	
23 素図作成業務委託 (若宮I地区)	若宮 二丁目 ほか	予 51.5 落 50	(有)技研昭和	
23 市道A3367号線(駅前・ 東ノ辻線) 補償調査時 点修正業務委託	石岡	予 434 落 420	茨城三陽補償 コンサル(株)	
23 市道A4055号線 (村上・六軒線) 補償再算定業務委託	東大橋	予 118 落 114	北美測量(株) 石岡営業所	9.15
23 単・鯨岡排水路 測量設計委託	鯨岡	希 249 予 242 落 230	(株)あいだ 測量設計	
23 単・市道A0201号線 測量設計委託	半ノ木	希 230 予 219 落 215	北美測量(株) 石岡営業所	
23 単・市道A3139号線 測量設計委託	石岡	希 176 予 174 落 162	(有)つくば スケール	
23 市道A3367号線(駅前・ 東ノ辻線) 路線・用地測量 及び現道接続設計業務委託	石岡	希 166 予 159 落 155	(有)石岡技研	
23 単・市道B111号線 用地測量委託	片岡	希 498 予 488 落 455	大栄 測量設計(株)	
23 単・市道A3111号線 交差点測量設計委託	石岡・ 東ノ辻	希 390 予 377 落 360	(株)開発計画 研究所 石岡営業所	
23 単・市道A2158号線 測量設計委託	大砂	希 259 予 256 落 243	(有)つくば スケール	

23 単・市道B6276号線 舗装工事	東成井	希 526 予 505 落 490	(株)鈴木 工務店	
23 府中中学校校舎 災害復旧改修工事	若松 二丁目 6番5号	希 1,667 予 1,625 落 1,575	興民建設(株)	
23 単・市道B2322号線 排水整備工事	小幡	希 665 予 639 落 629	(株)よしみ	
23 単・市道A0109号線 排水整備工事	総社 二丁目	希 609 予 599 落 570	(株)広伝	
23 単市土地改良事業 片野地区農道改良工事	片野	希 580 予 553 落 545	(株)川又 造園土木	
22 単・市道A2274号線 排水整備工事	若松 二丁目	希 573 予 563 落 538	(株)小貫工業	
23 単市土地改良事業 半田地区農道改良工事	半田	希 506 予 481 落 475	(株)三企工業	
22 単・田島 排水整備工事	田島 一丁目	希 495 予 483 落 468	フクエンジニア リング(株)	
22 単・市道B8544号線 舗装工事	青田	希 251 予 241 落 235	総合開発(有)	9.16
23 単・市道B7407号線 道路改良工事	根小屋	希 473 予 449 落 448	白田建設(有)	
23 単・市道A0107号線 道路改良工事	正上内	希 345 予 341 落 300	(株)日高建材	
23 単・大増地内 排水路整備工事	大増	希 303 予 293 落 287	(有)関工業	
23 単市土地改良事業 石野地区農道改良工事	瓦谷	希 276 予 268 落 260	(有)谷島組 土木	
22 単・市道A6103号線 排水整備工事	三村	希 253 予 244 落 235	原田建設(株)	
22 単・市道A5216号線 排水整備工事	中津川	希 201 予 194 落 189	鈴木機工(株)	
22 単・市道A6195号線 排水整備工事	三村	希 193 予 183 落 183	(株)宮本 工務店	
22 単・市道B2066号線 排水整備工事	小幡	希 154 予 151 落 146	(有)岡崎 工務店	
23 石岡市水道事業 漏水調査業務委託 (第1号)	八郷地区	予 120 落 110	衛検産業(株)	9.22
23 石岡市水道事業 漏水調査業務委託 (第2号)	八郷地区	予 170 落 158	(有)宇都宮 漏水	

※希 希望価格(「くじ」の採用)・予 予定価格・落 落札価格
 ■問い合わせ 契約検査課 ☎ 23-1111(内線263)
 水道課 ☎ 43-1118



Sports

スポーツ

情報

石岡運動公園
☎ 26-7210
八郷総合
運動公園
☎ 43-6884

結果

7月23日～26日

茨城県中学校

総合体育大会の結果

◎新体操の部

*女子団体

優勝 府中中学校

*女子個人総合

準優勝 金礪琴里

◎陸上の部

*男子100M

準優勝 土田栄二(有明中)

◎バドミントンの部

*男子団体

準優勝 石岡中学校

*女子団体

優勝 国府中学校

準優勝 石岡中学校

*男子シングルス

優勝 林 翔太(城南中)

第3位 田上奈央弥(国府中)

*女子シングルス

優勝 飯村梨衣子(国府中)

第3位 大手綾花(国府中)



8月28日

石岡市

ソフトバレーボール大会

八郷総合運動公園体育館

*男女混合A

優勝 M W A V E

準優勝 有明 B U S T E R S

なでしこ侍

第3位 東成井マンP S

9月11日

石岡市

総合バドミントン大会

石岡運動公園体育館

*男子ダブルス

Aクラス

優勝 小森・照沼組(L&B)

準優勝 濱邊・栗原組(石岡)

第3位 城戸・広瀬組(石岡・八郷)

9月11日

石岡市

夏季バレーボール大会

石岡運動公園体育館

優勝 Y E L L

準優勝 杉並クラブ

第3位 フラワーズ

第3位 府中エンジェル

第3位 府中エンジェル



9月7日

交通安全協会

グラウンドゴルフ大会

石岡運動公園

*男子の部

優勝 原田 幸重

準優勝 小松崎 忠

第3位 幡谷 裕造

*女子の部

優勝 関根きい子

準優勝 岡野 紀子

第3位 狩谷 栄子

9月24日

ターゲットバードゴルフ

議長杯大会

八郷総合運動公園TBGコース

*Gシニア男子の部

優勝 赤羽根 実

準優勝 久保田 芳男

第3位 広沢 輝雄

*シニア男子の部

優勝 菅原 治

準優勝 松延 平治

第3位 本多 幸雄

*女子の部

優勝 竹林かね子

準優勝 鈴木 敏子

第3位 高橋 ちが子

暮らしの中の税だより

東日本大震災により家屋が損壊した人へ

新たな家屋を取得した場合など、

固定資産税等が軽減されます！



東日本大震災により、被災した家屋に代わる家屋を取得した場合などに、固定資産税・都市計画税の軽減（特例）が受けられます。

◆軽減の概要

東日本大震災により、半壊以上の損害を受け、滅失（取り壊し）・損壊した家屋（被災家屋）の所有者などが、その被災家屋に代わる家屋（被災代替家屋）を、平成33年3月31日までの間に取得した場合などに、その被災代替家屋に係る税額のうち、被災家屋の床面積相当分について、次のとおり軽減を受けることができます。

税額から、さらに適用します。

◆特例の適用要件

特例が適用される要件は、次のとおりです。

①対象資産

被災家屋に代わるものとして取得などをした家屋で、市長が認めるもの（被災代替家屋は、原則として被災家屋と種類・使用目的または用途が同一のものであること）

②対象者要件

ア：被災家屋の所有者（共有者を含む）

イ：アが個人の場合、その人に相続があった場合の相続人、アの三親等以内の親族でその家屋に同居する人

ウ：アが法人の場合、合併法人または分割承継法人

③取得期間
平成23年3月31日から平成33年3月31日までの間

◆税額計算

軽減される税額の計算式は、次のとおりです。

例 被災代替家屋の年税額が8万円で、被災家屋の床面積90㎡、代替家屋の床面積100㎡の場合

$$\begin{array}{l} \text{被災代替家屋の年税額} \\ 8 \text{万円} \\ \times \\ \text{被災家屋の床面積 (90㎡)} \\ \hline \text{代替家屋の床面積 (100㎡)} \\ \downarrow \\ \text{軽減の対象になる年税額} \\ 7 \text{万2000円} \end{array}$$

*取得後4年間は、7万2000円の2分の1で3万6000円、その後の2年間は3分の1の2万4000円が軽減されます。

◆提出書類

特例を受ける場合、次のすべての書類を提出ください。

①固定資産税または都市計画税の特例申請書（相続人の場合、

戸籍謄本など）
②被災家屋が滅失・損壊したことを証明する書類（り災証明書など）
③被災家屋が存在していたことを証する書類（台帳記載事項証明書など）
④被災家屋に代わるものとして、特例の適用を受けようとする家屋の詳細を明らかにする書類

問い合わせ 税務課資産税担当
☎23・1111（内線175）

今回の東日本大震災により、家屋が損壊して、それに代わる家屋を取得などをした場合には、取得時のみ課税される不動産取得税（県税）も、同様に軽減を受けることができます。
※詳しくは、土浦県税事務所へ
☎029・822・7216

納税相談・納付受付

市役所収納対策課

夜間 毎週水曜日（祝日除く）
午後5時15分～7時
休日 毎週土曜日
（年末年始を除く）
午前9時～午後4時

※詳しくは、収納対策課
☎23・1111（内線112）

家屋を取り壊した場合
**滅失届の提出を
忘れずに！**

固定資産税の課税基準日は、1月1日です。年内に家屋を取り壊したときは、その翌年の固定資産税は課税されません。

取り壊しをした場合は、必ず市役所税務課または八郷総合支所市民窓口課に「滅失届」を提出してください。（一部分の取り壊しも含む）
様式は、各窓口に備えてありますので認め印を持参ください。また、市のホームページ（<http://www.city.ishikawa.jp/>）からもダウンロードできます。

問い合わせ

税務課資産税担当
☎23・1111（内線175）

9月の差押件数

差押件数	数
不動産	13件
預貯金	40件
給与金	4件
年金	5件
合計	62件
23年度累計	268件

市税の納付は、安心・便利な口座振替で！

健康ガイド

★石岡保健センター 電話 24・1386
★八郷保健センター 電話 43・6655
FAX 24・4638
FAX 44・1492

★特定保健指導で メタボを解消！

「特定保健指導」は効果のある事業として注目されています。対象となるのは、特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームと判定された人です。対象者には「特定保健指導利用券」を発送していますので、この機会に生活習慣を見直し、メタボ解消を実行しましょう。無料ですので、ぜひ申し込みください。



らダイエットを成功させます！夏コースでは、30人の参加者が合計30・4kgの減量に成功！

保健師、栄養士の支援を受けながら自身で目標と行動計画を立て、毎回、保健師、栄養士、看護師が健康と記録のチェックを行い、結果を出しています。この教室を卒業したサポーターが、参加者を応援します！

【日時】 11月14・28日、12月5・12・26日、平成24年1月23日、2月13・27日の月曜日 全8回
午後1時30分～3時30分（受け付けは、午後1時45分まで）

【会場】 石岡保健センター
【費用】 無料
【申込方法】 石岡保健センター窓口で、申し込みください。

★ダイエツト倶楽部冬 コースの受け付け開始

健康のために体重を減らしたい人、今までダイエツトに成功したことがない人…。ダイエツト倶楽部では運動を楽しみなが

★無料クーポンは早 めに利用ください

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。医療機関での子宮頸がん検診・乳がん検診を希望する人は、早めに予約して、受診しましょう。医療機関での予約定員には限りがあること、近隣市町村の人も市内の医療機関で受診することから、予約が混みあつて有効期間内に受診できないことも考えられます。利用する場合は、有効期間間際ではなく、なるべく余裕のあるこの時期に受けましょう。

【クーポン券の有効期限】
平成24年2月29日（水）



★献血に協力を

●11月15日（火）市役所本庁舎
・午前9時30分～正午
・午後1時～4時

★インフルエンザを予 防しましょう



毎年冬になるとインフルエンザの流行がみられます。インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって発症する病気で、風邪よりも感染力が強く、症状が重いことが特徴です。インフルエンザは、38～40℃の急激な高熱で発症し、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴います。幼児や65歳以上の高齢者、妊婦、肺や心臓の慢性的疾患患者、糖尿病・腎臓病患者、免疫不全状態の人は症状が重くなりやすく、特に注意が必要です。

予防にはインフルエンザワクチンの接種が有効です。市では、①市内在住の65歳以上の人、②60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（身体障害者1級）、③1歳～中学3年の人に、インフルエンザ予防接種費用の助成をします。また、①～③の助成対象者で生活保護世帯の人には、保健センターで個人負担免除券を発行します。

※ただし、必ずしも接種を受ける義務はありません。

《気をつけるポイント》

- ① ウイルスが体に入らないように手洗い・うがいを徹底する。
- ② 体力・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・保湿を心掛ける。
- 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、咳エチケットを心掛ける。

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、十分な水分と栄養・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。

ポイントをきちんと実行して、感染を防ぎ、インフルエンザウイルスから自分の身を守りましょう。



★ピカピカ歯みがき
教室は随時受付中!

*石岡地区

【日時】11月16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

【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

★男性のための料理
教室を開催

食生活改善推進員が、男性のための料理教室を開催します。



ぜひ、参加ください。

【実施日・会場】

①11月9日(水) 府中地区公民館

②11月18日(金) 八郷保健センター

【時間】午前9時30分～午後1時

【持ち物】エプロン・三角巾

【対象者】市内在住の男性
※夫婦での参加も可。
【募集人数・申込締切】

①先着20人・11月4日(金)

②先着30人・11月10日(木)

【参加費】無料

【申込方法】①は石岡保健センター、②は八郷保健センターへ申し込みください。

★「ここ」といのか
の電話相談」

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。秘密は厳守されまますので、ぜひ利用ください。



★幸せは食事から
ごぼうサラダ



(1人分: エネルギー65kcal、塩分0.5g)

◆材料(4人分)

ごぼう160g・にんじん80g・生しいたけ40g・マヨネーズ小さじ4・しょうゆ小さじ2・かいわれ大根20g

◆作り方

- ①ごぼう、にんじんは千切りにし、生しいたけは薄切りにする。
- ②ごぼう、にんじんを4〜5分ゆで、生しいたけも加えてゆでたら、ざるにとって冷ます。
- ③かいわれ大根は根元を落とし、半分に切る。
- ④マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせ、②③を和えて盛る。

◆ポイント

ごぼうの食物繊維含有量は、野菜の中でもトップクラス! 旨みや香りの成分は皮に含まれているので、皮はむかずにタワシなどで洗う程度にしましょう。

★このレシピはヘルスマイタさんのおすすめメニューです。

【相談日時】

毎月第2火曜日(11月は8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)

連載⑦

健康四季折々

ノロウイルスに
ご用心!



11月から3月は「ノロウイルス」が流行する季節です。ウイルスの付着した食品を食べたり嘔吐物や便中のウイルスを吸い込むことで腸内で増殖し、嘔吐・腹痛・発熱などを起こします。

- 予防策として①食品は加熱調理する②こまめに手を洗う③調理器具の衛生管理を徹底する④嘔吐物・便の処理には手袋・マスクを着用するなどがあります。

自己判断で下痢止めや風邪薬を内服すると、症状を悪化させることもあります。早期に医師の診察を受けましょう。

視覚障害者
ガイドヘルプ養成講座

受講者募集

ガイドヘルプボランティア活動に関心のある人を対象に、ガイドヘルプとしての必要な知識や技術を習得するための講座を開催します。



【対象者】市内在住で、ガイドヘルプボランティア活動に関心のある人

【日時】12月1・8日の木曜日

・午前9時～午後4時30分

【会場】障害者支援施設光風荘

(谷向町13-23)

【講師】光風荘の歩行指導員

【定員】20人

【受講料】無料

※交通費と食費は自己負担です。

【申込方法】電話で申し込みください。

【申込締切】11月25日(金)

※定員になり次第締め切ります。

■申し込み・問い合わせ

・障害者支援施設光風荘

☎22・5811

・市社会福祉協議会

☎22・2411