

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

石岡地区 4月26日～30日申込受付

★総合日健診



健診日時	5月28日(金)・29日(土) 受付時間 午前7時～
会場	石岡保健センター
申込期間	4月26日(月)～30日(金)
申込方法	＊電話 ファックスまたは窓口で申し込みください ＊一日の定員がありますので早めに申し込みください
40歳以上項 目負担金 (70歳以上は 無料)	・特定健康診査(国民健康保険加入者) 40～69歳:1000円・70～74歳:無料 ・後期高齢者(75歳以上)の健康診査:無料 ＊次の検診については、保険区分は問いません ・胸部レントゲン:300円・大腸がん:500円 ・胃がん:1500円 ・前立腺がん:600円(50歳以上の男性) ・肝炎ウイルス検査【B・C型】(過去に受診歴の 無い人):1000円
39歳以下項 目負担金	・健康診査:2000円 ＊保険区分は問いません ＊胸部レントゲンはありません ＊申し込み後、受診券を発行します

※40～74歳の人が特定健康診査を受診する場合は、「特定健康診査受診券」と「保険証」が必須です。無いと受診できませんので、忘れずに持参ください。国保以外の人が市の特定健診を希望する場合は、石岡市の集団健診が受診可能か、加入の健康

★要件該当で、健康診査やがん検診が無料に

健康診査やがん検診は、次の①から⑤に該当する場合(③④は証明書などが必要)には、負担金が無料になります。

- ① 満70歳以上の人
- ② 65～69歳の人で「後期高齢者の健康診査受診券」が届いた人
- ③ 健診(検診)日現在、生活保護法による被保護者
- ④ 当該年度分市町村民税非課税世帯(世帯員全員が非課税)
- ⑤ 障害者などの重度判定者・身体障害者手帳(1・2級)・療育手帳(A・A)・精神障害者保健福祉手帳(1級)

※①②の該当者は、受診券と保険証を持参ください。③の該当者は市役所福祉事務所で、④の該当者は市役所 税務課・総合支所 市民窓口課で証明を受けて、健診当日持参ください。⑤の該当者は健診当日障害者手帳を持参ください。★特定健康診査については④⑤に該当する場合も有料になります。不明な点については、

保健センターへ問い合わせください。

★子宮がん・乳がん検診(医療機関検診)

医療機関での子宮がん・乳がん検診を希望する人は、保健センターの窓口で受診券を発行します。国保以外でも受診可能です。



受診券は、4月1日から12月28日まで発行し、その有効期間は発行日から1か月間です。

★健康クラブの参加者募集!

初心者 向けの運動教室です。仲間と目標を持って、楽しく効果的な健康づくりをしませんか? 運動指導士・サポーター(経験者)・保健師が応援します!



- 子宮がん検診 ●
- 【実施医療機関】
 - ・富田産婦人科・松葉産婦人科
 - ・市外の医療機関については問い合わせください。
- 【対象者】 20歳以上
- 【負担金(70歳以上無料)】 2000円
- 乳がん検診 ●
- 【実施医療機関】
 - ・石岡市医師会病院・山王台病院
- 【対象者・負担金(70歳以上無料)】

●健康クラブ春コース●

【日時】(月曜日・全6回)

・5月10・24日、6月7・21・28日、7月5日

・午後1時30分～3時30分

【会場】石岡保健センター

【申込方法】石岡保健センター窓口で、直接申し込みください。

*秋スタートのコース(全6回)もあります。

石岡地区

★ピカピカ歯みがき教室

ピカピカ歯みがき教室の申し込みを随時受け付けています。

この教室は、毎月実施している2歳児母子歯科健診と同時に開催しています。

【日時】4月7日(水)

・午後1時～1時30分

【定員】15人

【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布

【対象】永久歯の生えている未就学児

【会場】石岡保健センター



二種混合・麻しん風しん

★接種は体調の良い早い時期に!

二種混合

(ジフテリア・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。

体調の良い時に、忘れずに接種を受けましょう。

どちらの予防接種も対象者には4月上旬に必要書類を郵送します。

詳しくは、保健センターへ問い合わせください。



個別接種(予約制)

●麻しん風しん予防接種●

幼児期の麻しん風しん予防接種の追加接種

【対象者】

・2期:来年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)

4月から

★4か月児健診は石岡保健センターで

これまで、地区別に各保健センターで実施していた4か月児健診を、4月からは両地区の対象児を合わせて、石岡保健センターで実施します。

対象者には通知します。理解のうえ、協力願います。

なお、1歳児健康相談、2歳

個別接種(予約制)

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

4月から

★4か月児健診は石岡保健センターで

これまで、地区別に各保健センターで実施していた4か月児健診を、4月からは両地区の対象児を合わせて、石岡保健センターで実施します。

対象者には通知します。理解のうえ、協力願います。

なお、1歳児健康相談、2歳

個別接種(予約制)

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

4月から

★4か月児健診は石岡保健センターで

これまで、地区別に各保健センターで実施していた4か月児健診を、4月からは両地区の対象児を合わせて、石岡保健センターで実施します。

対象者には通知します。理解のうえ、協力願います。

なお、1歳児健康相談、2歳

児母子歯科健診は今までどおり各保健センターで実施します。

午前10時～11時45分
午後1時～4時

★献血に協力を!

◎4月13日(火)

・ウエルサイト石岡

◎4月21日(火)

・ジャスコ石岡店

午前10時～

午後1時～4時



★幸せは食事から
かれの野菜あんかけ



B(酒大さじ1・しょう油大さじ1・砂糖大さじ2・片栗粉小さじ2)

◆作り方

①かれいは塩、こしょうをしてフライパンでしっかりと焼く。Aの野菜はすべて千切りにする。

②魚を取り出してフライパンにだし汁を入れ、①の野菜を加え、Bの調味料で煮込む。

③②に水溶性片栗粉でとろみをつけ、①のかれいにかける。

◆ポイント

ひらめや生鮭、生たらでもおいしくできます。生鮭を使うときは、下味を少し多めにするとよいです。

※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

(1人分:エネルギー124kcal、塩分0.7g)

◆材料(4人分)

かれい4切・塩小さじ2/3・こしょう少々・サラダ油大さじ1
A(にんじん40g・玉ねぎ60g・生しいたけ4つ・しめじ40g・だし汁1カップ)

暮らしの中の税だより

10月1日

たばこ税の税率が改正に!

たばこを購入したときの代金の中には、国・県・市のたばこ税などの税金が含まれています。その中の「市町村たばこ税」が市の収入になります。本年10月1日から税率が改正されることに伴い、たばこの値段も引き上げられます。



たばこの税率

1箱300円のたばこ
(旧3級品以外の銘柄)

国のたばこ税	71.04円
県のたばこ税	21.48円
市のたばこ税	65.96円
たばこ特別税	16.40円
消費税	14.29円
合計	189.17円

1箱300円の値段に対して、税金は189・17円(63・1%)です。銘柄により税率が異なり、旧3級品と旧3級品以外に分けられます。

◇旧3級品の銘柄(6品目)
エコー、わかば、しんせい、ゴールデンバット、バイオレット、ウルマ

◇旧3級品以外の銘柄

マイルドセパンやセブンスターなど。

たばこ税は貴重な財源

国のたばこ税の収入のうち、約25%程度が、地方交付税として地方に配分されます。

市のたばこ税の収入は、平成21年度で約4・8億円、本数にすると約1億4700万本(1箱20本にすると約740万箱)が見込まれ、平成21年度市税収入の約4・9%となる貴重な財源です。ここ数年は、禁煙ブームや、分煙などにより売り上げ本数が減少傾向にあります。

税率の改定

本年10月から「市町村たばこ税」の税率が次のように改定されます。(1箱300円の場合)

◇旧3級品の銘柄

改定後	1箱(1本)	43.80円(2.190円)
改定前	1箱(1本)	31.28円(1.564円)

◇旧3級品以外の銘柄

改定後	1箱(1本)	92.36円(4.618円)
改定前	1箱(1本)	65.96円(3.298円)

税率改正により、現在1箱300円のたばこは400円ぐらいの値段になる予定です。

詳しくは、税務課市民税担当へ
☎23・1111(内線117)

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30分

※詳しくは、収納対策課
☎23・1111(内線112)

2月の差押件数

不動産	1件
預貯金	10件
合計	11件
21年度累計	515件



図書館つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館

☎24・1507



《新着DVD》

■子ども向け

- ◆トムとジェリー・テイルズ1～6
- ◆トムとジェリーの宝島
- ◆ちびまる子ちゃんさくらももこスペシャル
- ◆スチュアート・リトル1～3
- ◆ブレイブストーリー
- ◆バッドマンゴッサムナイト
- ◆メトロポリス
- ◆ハッピーフィート
- ◆アイス・エイジ1～2
- ◆長くつ下ピッピの冒険物語

■大人向け

- ◆NHKスペシャル驚異の小宇宙人体1～6
- ◆究極のポデーターンバイブル1～2
- ◆学校 ◆座頭市
- ◆隠し剣鬼の爪 ◆フック
- ◆武士の一分
- ◆レッドクリフ1～2
- ◆ナイトミュージアム
- ◆タイタニック



【休館日】	
4月	5月
5・12	3～5
19・26	10・17
29	24・27
	31

◎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。

中央公民館和室

《4月のおはなしフレンズ》

・10日(土) 午後2時30分

《4月のおはなし会》

・3日(土) 午前10時30分

・17日(土) 午前10時30分

時の記憶

文化振興課
シリーズ 55

近年の調査成果から 中津川遺跡出土の 「土製円盤」と「土器片錘」

中津川遺跡は、恋瀬川の河口近く、高浜地区に存在する遺跡です。平成20年に住宅の建設に先立ち、試掘調査を行ったところ、縄文時代の住居跡などを発見しました。その中から今回は、「土製円盤」と「土器片錘」を紹介いたします。



▲中津川遺跡出土の土器片錘と土製円盤

写真の右端の円形のものが「土製円盤」、そして他のものが「土器片錘」です。これらはともに壊れた土器のかげらを再利用

用したもので、縄文時代のリサイクル品にあたります。土製円盤の使い方はよくわかっていませんが、土器片錘は上下にある切り込みに網を引っ掛けて使った魚網の重り（錘）と考えられています。中には角が取れて丸くなっているものや、切り込みの部分が擦れているものがあることから、相当使い込んでいたことがわかります。

また、土器片錘は今回の中津川遺跡のように、霞ヶ浦といった潮の流れがゆるやかなところに面した遺跡で多く出土しています。一方で、流れの早い川の近くでは、土器片錘はほとんど出土せず、かわりに石製の錘（石錘）が多く出土します。

つまり、流れの急なところでは重い石錘を使い、流れのゆるやかなところでは、土器片錘を使うというように、縄文時代の人も重りの使い分けをしていたのかもしれません。

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

まちかど寄席

日時 4月25日(日)
午後2時～3時

出演 昔昔亭 桃之助

木戸銭 500円

※4月からまちかど音楽祭とまちかど寄席を隔月で企画することになりました。

まちかど学習会

よりよく食べるは、よりよく生きる講座

「歯と健康」を考えましょう

日時 4月27日(火)
午後2時～3時30分
講師 町田 政道



パソコン教室

春に向けて何か新しいことに挑戦したいと思っている、あなた……。パソコンを始めませんか！ 個別指導します。(要予約)

「鉄道模型シヨウ」

日時 4月29日(木)
①午後1時～2時
②午後2時15分～3時15分
※見学する人は時間に気をつけてください。



ミニギャラリー

4月3日(土)～16日(金)の午前中

「彩恒会教室展」

石岡コミュニ

ニティーセン

ターで、小林

恒岳先生の指導を受けて描いた
日本画の作品です。



「常磐線の電車の展示」

～常磐線を走る電車今昔～

4月17日(土)～28日(水)
関東地方の他の線区とは一味違う独特な車両が走った常磐線の電車を時代を追って紹介します。



上野～取手間の直流電化区間を走る直流通勤電車、上野～取手以北を走る交直流形近郊電車、急行電車、特急電車を展示します。

☆4月のコミュニティ☆

折り紙教室 24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
おはなしなあに 17日(土) 午後2時





「ひとりの「エンパワーメント」が男女共同参画社会の実現に!!」



知っていますか？
石岡市における女性の活動記録集

「エンパワーメント」とは、自己の持つ能力を発揮でき、困難な状況のときにも前に進んでいく力、経済的に自立できる力、女性が自分自身の生活と人生を決定する権利と能力を持ち、意思決定の場に参画する力など、様々な場面で「力をつけること」を意味します。また、個人的に力をつけるだけでなく、連携して力をつけていくという意味合いもあります。

この考え方は女性運動や市民運動の中で提起されるようになり、世界各地に浸透してきました。日本では、1995年に開催された世界女性会議で女性のエンパワーメントが強調されてから、メディアなどを通じて目にする機会が増えているようです。

個性や能力は、すべての人が潜在的に持っているものです。また、日常の中でも、一人ひとりが様々な状況の中で自分を支える力、生き抜く力を育むことで、結果として他人に影響を与えたりしています。皆さんが主体的に行動する力をつけることが、周囲の人の力となり、結果としてグループ全体の力を高めていくことにつながり、自身自身にとっても、人生の選択肢や活躍する場がさらに広がるのではないのでしょうか。

皆さん一人ひとりの「エンパワーメント」で、男性も女性も自らの意思で社会に参画し、互いに喜びも責任も分かちあえる社会を作っていきましょう。

また、第三作「もえぎ」は、販売（価格500円）もしていただきますので、希望する人は市役所企画課へ問い合わせください。

市では、石岡の女性聞き書き集「二十世紀を生きた私」、石岡の女性の活動をまとめた『さみじりの刻』、教育・文化・社会参加で活躍した女性たちの足跡を記した「もえぎ」の三作を平成12年から16年にかけてまとめ、発表しています。

石岡の女性活躍の礎を築いてきた人々の足跡を、エンパワーメントという視点からあらためて振り返ってみてはいかがでしょうか。市役所・図書館などに備えてありますので、ぜひ見てください。

【事例1】小学生の息子が無料で利用したが、実際には、アバターのコテンツ料として1回5000円かかり、2か月で約6万円もの請求書が届いた。

【事例2】テレビで無料とCMをしているゲームサイトで小学校低学年の娘を遊ばせた。娘は本当のお金が必要だとは思わず一つ5000円のアイテムを多数購入していた。後日携帯会社から10万円を超える請求がきた。

【事例3】小学生の息子には、携帯電話の使用は家族へのメールと電話のみに制限するようにしていたが、テレビで無料というCMを見て無料でゲームができると思い込み、勝手にサイトにアクセスした。後日2か月合わせて9万円という高額なパケット通信費の請求がきた。

◆アドバイス
・無料とつたっているオンラインゲームでも、アイテムが有料である場合も多く、その上、利用に際しては通信費がかかるので注意しましょう。特に、子どもが利用する場合は、保護者も必ず利用規約などに目を通し、有料コンテンツが含まれているか、どのような場合に料金が発生するのかなどを確認し、子どもにもきちんと伝えましょう。

さらに、保護者が使ってみるなどして、子どもがその内容を理解しているかどうかを確認し、その管理を適正に行いましょう。



生活ホットライン 子どもにも多い オンラインゲームのトラブル！

春の卒業・入学シーズンに向け、携帯電話各社は小学生以上の学生を対象にした割り引きサービスを始めています。子どもにも携帯電話を用意する際は、インターネットをめぐるトラブルに気をつけましょう。

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4月27日（火））
■問い合わせ・相談予約先 市役所企画課男女共同参画担当
☎23・1111（内線222）

消費生活センター（市役所内）
☎22・2950 月～金曜日
午前10時～正午
午後1時～4時30分

文芸いしおか

俳句

北府中 野村歐津子
天賞のマフラーころ若返る

国府 大場 和子
難聴の夫と酌みたし治聾酒

府中 土井 湧輔
水彩の水気にぼかす春の山

東光台 齊藤 茂男
千の絵馬千の祈りに笹子鳴く

若松 城下 稔
蠟梅や散るために香を放ちおり

高浜 羽生ユキエ
日の当る土手の土筆を摘みにけり

柿岡 岩田 忠
安産の祠に子の名数椿

柿岡 大塚 博子
裸木と言ひと力を漲らせ

瓦谷 鈴木 浦子
やはらかな日射の中にある余寒

瓦谷 山崎 景子
落椿踏むまじ水子地藏尊

短歌

府中 山口ふみ子
如月の風は冷たく肌を刺す衿
巻ふかく買物にゆく

俚謡

下林 白田 正源
二羽の雀が 飛び出すだけで
客は無人の 山の駅

総社 鈴木 虚心
雲を掃くのか 箒のように
梢ゆれてる 冬櫓

国府 大西 和子
裸一貫 寒さにや負けぬ
雲と語らう 大櫓

府中 稲田 すみ
梅の小枝に 春告鳥が
今朝も来ている 好い天気

貝地 前島くに子
冬を耐えての 立木の根元
笑みを崩さぬ 福寿草

下林 白井富喜江
ニューのスーツに 就職燃えて
若さ羽ばたき 急ぐ駅

下林 額賀 力江
結び名高い 出雲の神に
洒落てかぶせた 雪帽子

柿岡 鈴木千代子
卒寿祝いと 羽毛の布団
嫁のやさしき 日々感謝

柿岡 野口由紀子
冬の最中の 凍える枝も
芽吹く新芽と もつ薔

国府 篠原美千代
母のふところ みたいに温い
羽毛布団の 暖かさ

市民ずいひつ

ひな巡り



F子

如月も終りの頃、ある会に参加した折り、誰からともなくひな巡りの話が出た。全員参加でひな巡りをする事になった。早春のやわらかい陽差しは、コート無しでもいいほど暖かだった。

常設展示場のアークヒルズ石岡に入ると、豪華絢爛なおひな様がホール一杯に飾られている。手作りのつるしびなに、心が和んだ。また、プリンのおひなカップで作られた保育園のおひな様は、園児が一生懸命画いたのであろう無邪気な顔で、仲良く鎮座している。思わず「可愛い」と歓声をあげた。これまでに仕上げるまでの保母さんの導きは、さぞやと思われた。私にも可愛いおひな様があった。ある日、学校から帰ると、母から「野菜を売りに来た方が『孫が生まれたので是非、おひな様を譲って』と懇願され、お米と交換の条件で約束した」と聞かされた。私の大事なおひな様…。とても悲しくて涙があふれた。戦時中、どこの人形店にもひな人形など無い。命を繋ぐ大事なお米すら無い。母もさぞ辛かったらうと、私は母に涙を

文化協会夜より

●「三曲部」演奏会（入場無料）

第3回尺八演奏会「竹韻普遍」

【日時】 4月24日（土）

午後6時30分開演

【場所】 国府地区公民館

【曲目】

・雲井獅子・大和楽など6曲を演奏

■問い合わせ

内山 ☎22・2322

●「石岡養菊愛好会」

菊つくり講習会の参加者募集！

～初心者歓迎～

【日時】 4月25日（日）

午前10時～午後2時

【場所】 ふれあいの里石岡ひまわりの館研修室

【講習内容】

・苗つくりから仕立て方まで
・大きくなるまつくり・補助つくり

【参加費】 1000円

■問い合わせ

飯塚 ☎23・1347

わが家のアイドル



星野 ^{やまと}大和ちゃん (3か月) ▶

三村
首もすわって寝返りが出来るようになっちゃいました。
パパとママから 大和魂のように強くたくましく育ててね♥



佐藤 ^{ららみ}蘭々美ちゃん (2歳3か月)

太田
甘えん坊でやんちゃ娘だけどこの笑顔に家族はいつも癒やされてるよ♥
パパとママから 元気いっぱい明るい子になってね。



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、市役所 秘書広聴課へ連絡ください。

● 問い合わせ ●

市役所 秘書広聴課

☎ 23-1111 (内線 213)

◎ 第1科【洋画(油絵・水彩画)】
60号以内

◎ 第2科【日本画・水墨画】
60号以内

※額装のガラス張りは使用しない。(アクリルは可)

※種目・出品規定

※期日
5月12日(水)~16日(日)

※会場 中央公民館

◎ 第3科【彫刻・工芸美術(陶芸・ガラス工芸)】
50号以内

◎ 第4科【書】
次の種類のいずれかとし、作品はすべて表装すること。

① 枠ばり、または条幅で全紙以内縦横自由

◎ 第5科【写真】
四ツ切り、または半切

② 作品語句(読み下し)を貼ること

◎ 第6科【デザイン】
50号以内

◎ 第7科【洋画(油絵・水彩画)】
60号以内

◎ 第8科【日本画・水墨画】
60号以内

◎ 第9科【彫刻・工芸美術(陶芸・ガラス工芸)】
50号以内

◎ 第10科【書】
次の種類のいずれかとし、作品はすべて表装すること。

① 枠ばり、または条幅で全紙以内縦横自由

② 作品語句(読み下し)を貼ること

◎ 第11科【写真】
四ツ切り、または半切

◎ 第12科【デザイン】
50号以内

◎ 出品資格者(高校生以上)

◎ 申し込み・問い合わせ
八郷美術展事務局
(教育委員会内)

5月12日~16日 石岡市芸術祭

「第14回八郷美術展」作品募集

八郷美術展実行委員会では、郷土を愛し、芸術文化による地域づくりへの意識が高揚することを期待し、第14回八郷美術展を開催します。

◎ 石岡市出身の人
◎ 主催者が認めた人
◎ 出品作品
◎ 出品作品は、自己の制作したものに限りません。
◎ 出品点数は、1人2点以内。
◎ 出品料は無料。
◎ 作品(第1・第2・第4・第5科)には、展示に耐えるつり紐を付けてください。
◎ 作品搬入は、5月11日(火)の午後1時から2時までに自己搬入してください。
◎ 作品の搬出は、美術展最終日の5月16日(日)午後4時以降に自己搬出願います。
◎ 不慮の災害などによる作品の損傷について、賠償責任は負いません。
◎ 申込締切 4月30日(金)
◎ 申込用紙は、教育委員会 市役所 総合窓口3番、各出張所 中央公民館 府中・東・城南・国府の各地区公民館にあります。

☎ 43-1111