

健康ガイド

★石岡保健センター 24・13386 FAX 24・46388

★八郷保健センター 43・6655 FAX 44・1492

★特定健康診査・健康診査（総合・地区健診）

特定健康診査・健康診査を実施します。特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受ける際は、「受診券」と「保険証」が、



39歳以下の健康診査は「受診券」が必要です。忘れずに持参してください。

国保以外の人で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している保険組合に確認してください。また、負担金についても確認願います。

※40～74歳の国保加入者には4月下旬に「特定健康診査受診券」を、75歳以上の人には「後期高齢者の健康診査受診券」を郵送しました。39歳以下の人の健康診査受診券は、保健センターで発行しますので、申し込みください。

★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（③～⑤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

・療育手帳（㉠・A）
・精神障害者保健福祉手帳（1級）

★総合健診の受付開始

8月9日～13日申し込み
健診日時・会場
9月3日（金）・4日（土）石岡保健センター
受付時間 午前7時～
＊時間は、受診券で確認ください

申込期間・申込方法
8月9日（月）～13日（金）
＊電話、ファックスまたは保健センター窓口で申し込みください
＊申し込み時に、希望の健診名と検診項目を確認します
＊一日の定員があるので早めに申し込みください

項目負担金		健診日時・会場
39歳以下	40歳以上 ＊70歳以上は無料	
健康診査：2000円	＊特定健康診査（国保加入者） 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 ・肺がん検診：3000円 （65歳以上は結核検診を含む） ・胃がん：1500円・大腸がん：5000円 ・前立腺がん：6000円（50歳以上の男性） ・肝炎ウイルス検査【B・C型】：10000円 （過去に受診歴の無い人）	

※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・八郷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。

【検診項目・負担金】

＊70歳以上無料
・子宮がん（20歳以上） …… 10000円
・乳がん超音波（30～56歳） …… 10000円
・乳がんマンモグラフィ（40歳以上・2年に1回のみ） …… 10000円

※1日の定員があるので、早めに申し込みください。

★女性特有がん検診推進事業で対象者は無料

子宮頸がん・乳がん検診
子宮がん・乳がん検診

【検診日】 9月12日（日）・27日（月）・28日（火）、10月6日（水）・7日（木）・15日（金）・18日（月）・24日（日）

【会場】 石岡保健センター
【検診受付時間】 午後0時20分～1時10分
【申込期間】 8月30日（月）～9月3日（金）

【申込方法】 電話、ファックス、または石岡保健センター窓口で申し込みください
＊申し込み時に、希望の検診名と検診項目を確認します。

平成21年度に引き続き、がん検診受診率を50%に上げることが目標に「女性特有のがん検診推進事業」が実施されます。対象者には、無料で検診が受けられるクーポン券・検診手帳・受診案内を送付します。詳しくは、同封の案内を参照ください。

クーポン券が送付されるのは、対象者のみです。ご了承ください。対象者以外の人が、子宮頸がん検診・乳がん検診を希望する場合は、保健センターの年間予定表・市報・ホームページ

ジなどで、確認ください。

【クーポン券の有効期限】

8月1日(日)～平成23年2月28日(月)

【対象となる検診・対象者】

平成22年4月20日現在、市に住民票があり、生年月日が子宮頸がん検診は①⑤、乳がん検診は⑥⑩のいずれかに該当する人

【子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診検査)】

①平成元年4月2日～

平成2年4月1日生まれ

②昭和59年4月2日～

昭和60年4月1日生まれ

③昭和54年4月2日～

昭和55年4月1日生まれ

④昭和49年4月2日～

昭和50年4月1日生まれ

⑤昭和44年4月2日～

昭和45年4月1日生まれ

【乳がん検診(医療機関検診:視触診・マンモグラフィ検査、集団検診:マンモグラフィ検査)】

⑥昭和44年4月2日～

昭和45年4月1日生まれ

⑦昭和39年4月2日～

昭和40年4月1日生まれ

⑧昭和34年4月2日～

昭和35年4月1日生まれ

⑨昭和29年4月2日～

昭和30年4月1日生まれ

⑩昭和24年4月2日～

昭和25年4月1日生まれ

※本事業の対象者で、今年度すでに市の子宮頸がん検診・乳がん検診を受診された人には、負担金を返金しません。手続き方法は、送付の通知を参照ください。

なお、乳房超音波検診や人間ドックでの検診については、本事業の対象外ですので、返金できません。

石岡地区

★ピカピカ歯みがき教室は随時受付中!

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。

【日時】8月11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

★献血に協力を!

◎8月12日(木)

ウエルサイト石岡

・午前10時～11時45分

・午後1時～4時

◎8月24日(火)

ジャスコ石岡店

・午前10時～

11時45分

・午後1時～

4時



★幸せは食事から

千キン粒マスタード



(1人分:エネルギー175 kcal、塩分1.4g)

◆材料(4人分)

鳥ムネ肉1枚・玉ネギ1/2個・パプリカ1個・酒40ml・オリブ油大さじ1 1/3・塩小さじ1/2・こしょう少々・薄力粉小さじ4

A (粒マスタード小さじ4・はちみつ小さじ2・しょう油小さじ2)

◆作り方

①鶏肉は皮をはいでから一口大に切り、塩・こしょうをふりかけておく。玉ネギは薄くスライスし、パプリカは1cm角に切る。Aの調味料をあわせておく。

②鶏肉に薄く小麦粉をつけ、油をひいたフライパンで両面焼く。

③酒を入れてふたをし、2～3分ほど蒸し焼きにする。

④鶏肉を一度皿に出し、玉ネギ、パプリカを炒める。

⑤鶏肉をフライパンに戻し、Aの調味料を入れて軽く煮詰める。

◆ポイント

さっぱりとした味つけで、暑い日でも箸が進みます。

サラダと一緒に盛り付けると色合いがとてもきれいです。

※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。

★日本脳炎予防接種

日本脳炎の予防接種は、

4月1日

付けで1

期(生後6～90か月未満)について、新ワクチンの接種を勧めよう国から通知がされました。標準的な接種年齢(3～4歳)に該当する場合は、実施医療機関で個別接種を受けてください。

2期(9～13歳未満)については、新ワクチンの接種が認められていないうえ、旧ワクチンが製造中止となっており、希望しても接種できない状況です。

現在、国の厚生科学審議会

で2期を含め、接種対象年齢を過ぎてしまった子への対応について協議しています。国から通知があり次第、お知らせします。

詳しくは、保健センターまで問い合わせください。



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



日時 8月29日（日）
午後2時～3時
出演 柳亭市楽
木戸銭 500円

まちかど学習会

「みんなで学ぼう

楽しい手遊びとつた遊び」

日時 8月25日（水）
午後2時～
講師 小貫三佐子先生
参加費 100円



8月22日（日）同日企画

「地震と防災」

石岡は安全か！地震のメカニズムと発生の特徴、防災のあり方について学びます。
時間 午後3時30分～4時30分
講師 長谷川功先生（産業技術総合研究所職員）



「夕日鑑賞とルネツ散歩」

「旧16町名」お祭り「産業遺跡」のルネツを求めて、市内を散策します。
時間 午後5時～7時
案内人 長谷川功先生（NPO石岡総合スポーツクラブ）
募集人数 30名
参加費 500円

要予約

夏休みまちかど企画

まちかどミステリー探検館

8月15日（日）まで開催中

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、館内の案内ほか）

★8月のコミュニティ☆

折り紙教室 28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 21日（土） 午後2時～

シリーズ④

地上デジタル放送

受信のための

支援



2011年7月24日の地デジ完全移行に向けて、地デジに関する情報を連載しています。

連載第4回目は地上デジタル放送受信のための支援について紹介します。

【簡易チューナー無償給付】

総務省では、地上デジタル放送への移行に際して、経済的な理由で地上デジタルテレビ放送を見ることができない世帯、具体的には、日本放送協会（NHK）の受信料が全額免除となる世帯に対して、必要最低限の支援として、簡易なチューナー（1台）の無償給付などの支援を行っています。詳細は、総務省地デジチューナー支援実施センターまで問い合わせください。

問い合わせ

■地デジ電話受信相談
デジサポ茨城
☎029・307・0101

（平日は午前9時～午後9時、土・日・祝日は午後6時まで）
■チューナー無償給付

総務省地デジチューナー支援実施センター
☎0570・033・840

（平日は午前9時～午後9時、土・日・祝日は午後6時まで）
■エコポイント制度

グリーン家電エコポイント事務局
☎0570・064・322

（午前9時～午後5時、土・日・祝日を含む）



図書館つうしん

■ 問い合わせ 石岡市立中央図書館
☎ 24・1507

《新着図書のご案内》

◆くちコミドライブマップ 関東10・11

◆夏休み子どもとあそぼ！ くるぶ2010首都圏版

◆東京デイズニールンド完全ガイド 2010・2011

◆東京デイズニールゾート おまかせガイド 2010・2011

◆まるごと茨城！グルメガイド ジェイアクト著

◆あなたの「常識」がぶつ壊れそうになる本 エンサイクロネット編

◆池上彰の学べるニュース1

◆世界の仕組みがよくわかる！ ニュースを読む技術

◆池上彰著

◆老楽暮らし入門―終の住みか

とコミュニティづくり

◆沢部ひとみ著

◆「激安」のカラクリ

金子哲雄著

◆東大脳は12歳までに育てる！

谷あゆみ著

◆菜園道具ガイド

植松良枝監修

◆撮らずにはいられない鉄道写真

中井精也著

《赤ちゃん向けのえほん》

0〜2歳向けのおすすめのえほんを紹介します。

★びよん

まつおかたつひで作・絵

★ぶくちゃんのすてきなぼんつ

ひろかわさえこ作

★まり

谷川俊太郎文・広瀬弦絵

★わにのバルボンシリーズ

とよたかずひこ作

★おつきさまこんばんは★お

ててがでたよ★きゅつきゅつ

きゅつ 林明子作

★がたんごとんがたんごとん

安西水丸作

★きんぎょがにげた

五味太郎作

★くだもの 平山和子作

★ねないこだれだ

せなけいこ作・絵



《イベント広場内駐車場が一部制限されます》

イベント広場内の駐車場は、フェンス工事のため、8月31日まで一部制限をしています。

利用者には不便をおかけしますが、理解のうえ協力願います。

中央図書館2階視聴覚室

《8月のおはなし玉手箱》

・7日(土) 午前10時30分

《8月のおはなし会》

・21日(土) 午前10時30分

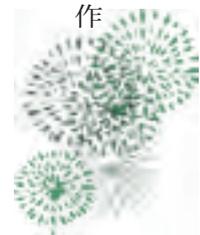
中央公民館和室

《8月のおはなしフランス》

・21日(土) 午後2時30分

※8月の第2土曜日がお盆(14日)のため、21日(土)に変更になります。

◎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、お出てください。



【休館日】	
8月	9月
2・9	6
16・23	13～23
30	27

人権について

考えてみませんか

人権メッセージを募集しています

県では、人権啓発活動の一環として、心温まる『人権メッセージ』を募集しています。相手を思いやること、人間らしく生きること、差別や偏見に対して感じたこと、辛い時に勇気づけられたことなど、体験や思いをメッセージにしてください。

◆応募資格
県内在住・在勤・在学者

◆応募規定
1人1点で、2000字程度。自作未発表の作品。(小学校低学年部門は、保護者と一緒に考えた作品でも可)

◆応募方法
住所・郵便番号・氏名(ふりがな)・匿名希望の有無・学年・年齢・性別・職業(学校名)・電話番号を明記のうえ、官製ハガキまたは封書で郵送ください。

◆応募締切 9月27日(月)

◆賞・賞品
次の6部門から、最優秀賞(図書カード3000円)各1点、優秀賞(図書カード2000円)各5点を選考。また、6部門の最優秀賞から最優秀グランプリ賞(最優秀賞と合わせ図書カード5000円分)1点を選考。

【部門】①小学校低学年②小学校高学年③中学校④高等学校⑤特別支援学校⑥一般(大学生以上)

◆発表 11月下旬予定。

①⑤の入賞者は学校に連絡、⑥の入賞者には直接連絡します。※詳細については問い合わせください。



■応募先・問い合わせ

茨城県人権啓発推進センター
人権メッセージ募集「人権について考えてみませんか」あなたの思い・わたしの思い」係
〒310-0855
水戸市笠原町978番6

☎ 029・301・3135



政治の場での女性の参画

国会議員に占める女性の割合は？



平成18年に行った男女共同参画市民意識調査の結果で「男性の方が非常に優遇されている」と市民が最も感じている分野は何か知っていますか。それは「政治の場」です。23・6%の人が「男性の方が非常に優遇されている」と感じ、「どちらかといえば男性のほうが優遇されている」人の割合と合わせると、実に66・6%に上ります。生活に密接にかかわる制度を議論する政治の場では、女性の参画は少ないままなのでしょうか。

し、平成21年8月執行の総選挙で女性の占める割合は、立候補者の16・7%、当選者の11・3%でした。

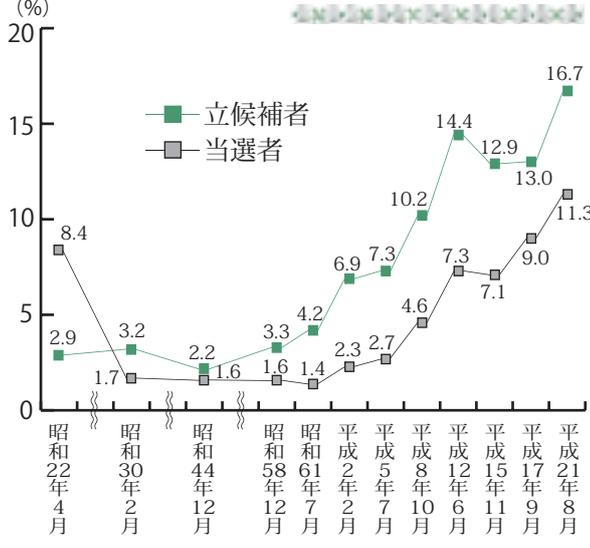
市でも「あらゆる分野における政策・方針決定過程への共同参画」は、市の男女共同参画基本計画の目標の一つです。

一方の参議院では、平成19年7月執行の通常選挙で、当選者の21・5%と一般的に増加傾向にあります。約2割にとどまっています。

市の政策や方針決定の過程に女性の参画を拡大すること、一人ひとりの能力が十分に発揮でき、社会全体に活気がもたらされることを期待しています。

国会議員に占める女性の割合
国会議員の状況を見ても、衆議院では女性議員の占める割合は、平成8年の小選挙区比例代表並立制の導入以降増加

衆議院議員総選挙立候補者・当選者に占める女性の割合の推移



※「平成22年版男女共同参画白書」より作成

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8月24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)

生活ホットライツ 住宅リフォームは慎重に!



最近、住宅リフォームに関して、次のようなトラブルが多発しています。

◇経験のない工業者にリフォームを任せたら、ずさんな工事をされた。
◇本来必要のない工事を勧められ、高額な工事代金を請求された。

◇サービス工事との説明だったが、後から費用を請求された。
◆このようなトラブルの未然防止のため、国土交通大臣指定の財団法人『住宅リフォーム・紛争処理センター』がスタートさせた新制度を紹介します。

《リフォーム瑕疵保険》
・リフォーム工事に欠陥が見つかった場合の修理費用をまかなうための保険です。
・工業者が倒産した場合でも保険金を受け取れます。
・専門の保険会社が建築士による現場検査を行ったうえで引き受けます。
・加入手続きは、工業者が行うので契約前に確認が必要です。

《リフォーム見積相談制度》
・工業者から提示された見積りに関する相談を無料で行います。

《専門家相談制度》
・最寄りの弁護士会で弁護士と建築士が対面の相談を無料で行います。

相談専用電話ナビダイヤル
☎0570・016・100
※受付時間は、平日の午前9時～正午・午後1時～5時です。

◎工事を契約する際は手間と時間をかけて十分に検討しましょう。
◎訪問販売の場合は工事開始後でもクーリングオフ期間内であれば契約解除できます。
◎不審に思ったら、消費生活センターへ相談ください。

■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

総社 一色しのぶ

貝地 小池つと夢

独立し店を持つ子と暑氣払ひ

大谷津 海老澤明子

足萎えに椅子ひとつ置く青葉騒

泉町 石神 秋羅

夏草や丹念に鎌研ぎあげる

若松 石塚 たか

青田道子に送られて医者通い

若松 今川 武男

畝立てて母の大地に葱植える

片岡 馬場 小零

引き返す独り山あじさいの道

吉生 土佐 汀風

万緑の丘に朱塗りの獅子頭

柿岡 大塚 博子

触れし雲蹴りて沼面のあめん

ぼう

瓦谷 山崎 景子

老鷺に鳴きつつまれて四阿に

短歌

府中 山口ふみ子

雉鳩が番でさ庭に舞ひおりて

春落葉ふみ餌をあさり居る

泉町 藤岡みつ子

麦秋を今年も期待にはずむ田

居柿岡の里麦まだ青し

茨城 鈴木 緑

藤の花右に左につづら折り筑

波山路を包む新緑

井関 田口 房子

吟行会の帰途は物産市場にて

歌詠む友ら主婦の顔する

東石岡 田村 満佐

さはやかに藤咲く山路登り来

て国民宿舎つくばねに入る

高浜 大嶋 全枝

山間の田植のをはり静まりて

水面に映る藤のむらさき

東成井 小島 せん

よくばりて葱苗も少し植えま

しょう猫のひたいの畑にぎわ

しく

柴内 羽生 俊

宮崎県の家畜の被害痛々し愛

情そそぎ世話しているに

片野 小野瀬もと

紫陽花の花を好むと言いし姑

三十年前に身罷りたりき

柿岡 小林 渥子

庭先に増えつぐ三つ葉を通ひ路

のきはより摘みて朝餉たのしむ

俚謡

総社 鈴木 虚心

鬼や鉄砲 百合とは知らず

蝶は匂いに 引かれ舞う

下林 白田 正源

百合に甘える 蝶々柄に

夢が転がる 夏布団

府中 稲田 すみ

露天風呂には そよ風吹いて

筑波見上げる 百合の郷

貝地 前島くに子

我も我もと 駆け足早く

たてに横にと 蹴るボール

府中 小川野 蛙

軒を行き交う 幾百回と

つばめ我が子の 巣立ち待ち

柿岡 野口由紀子

あの日自分が 辿った道を

そっと見返す 梅の雨

柿岡 鈴木千代子

勤め終わって ゆとりの夫婦

酌むも楽しい 差し向かい

川又 関 清志

人の一生 苦難に生きる

踏まれ雑草 意地で咲く

下林 白井富喜江

歳を重ねた 母御が諭す

嫁ぐ娘の 恋の道

東石岡 惣野代英子

私しや姫百合 深山の育ち

汚れ知らずに 咲いて散る

市民ずいひつ

国の誠意

打田 昇三

昭和十四年二月に日本の駐米

大使が、現地で病死した。当時

の日米関係は日本軍部の中国大

陸進攻や日独(ナチス)接近等

で険悪そのものであり、昭和

十六年には悪夢の戦争に突入す

る。そうした中でも、米海軍の

巡洋艦が横浜港まで航海して来

て故大使の遺骨を届けてくれて

いる。この大使は祖国がファシ

ズム化する中で戦争回避に尽力

したらしく、特に日本海軍航空

隊が揚子江で起こした「パネー

号(米国砲艦)誤爆事件」では

山本五十六海軍次官の誠意ある

陳謝対応をアメリカ側に正確に

伝えたと思われる。

日本軍部が「たかが砲艦一隻

」と侮り、軽視する中、山本

次官は卑屈と嘲られる程の低姿

勢で米国政府に詫びた。やがて

連合艦隊司令長官となった山本

元帥は戦争反対を意図しながら

狂った国家体制に巻き込まれ

「悲劇の軍神」と讃えられる。

一触即発の緊張した国際関係

ともなれば、相手に憎しみを募

らせ冷静な対応は出来ないのが

普通である。山本次官と駐米大

使の誠意に対して米海軍も「軍艦による遺骨送還」で応えてくれたのだが、そのことは日本の歴史記録から消されてしまった。権力により「人間の誠意」を失われた日本人は、そのままで現代に至っている。

文化協会だより

●石岡市八郷硯友会

*第21回八郷硯友会書展(市内各会派の合同書道展。学生作品も約300点展示)

【日時】

・8月24日(火)～29日(日)

・午前9時～午後5時

※24日は午後1時から、29日は午後4時まで。

【場所】中央公民館

問い合わせ

秋山 ☎43・1838

●石岡三曲協会

*三曲合奏温習会(会員による琴・三弦・尺八の合奏)

【日時】8月28日(土)

午後1時～

【場所】若松町公民館

※入場無料

問い合わせ

川村 ☎22・2597

わが家の アイドル



谷田部 桜ちゃん (1歳) 左
椿ちゃん (1歳) 右

柿岡

大好物は祖母の作る煮魚とカボチャの煮物。元気一杯の双子です。パパとママから二人仲良く素敵な女性になってね♥



加藤 さくらちゃん (11か月)

若松三

お兄ちゃんのマネとぬいぐるみが大好きです!!
パパとママから健康で優しい子になってね♥

わが家のアイドル (小学生未満) を募集しています! 子ども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)

新たに一棟の建造物が 国の登録文化財に

先に、国の文化審議会から答申の出されていた坂入家住宅主屋しゅおくが、平成22年4月28日付けで文化財登録原簿に登録されました。

今回の登録で、市内の登録文化財は19棟になりました。

= 坂入家住宅主屋 (辻) =



●坂入家住宅主屋

明治前期建築、明治24年改修。山裾すその敷地に南面して建つ。木造平屋建てで間口21m、奥行9・6mの大規模農家建築。藁わら、古茅、新茅を交互に葺ふいて一層一層を刈り込み、美しいしま模様を見せる「トオシモノ」と呼ばれる装飾的な軒付けなどが施された茅葺き屋根は、見応えがあります。

■問い合わせ

生涯学習課 ☎ 43-1111 (内線 1235)