

いしおか

8・15

No.69



▲八郷総合運動公園のプールにて

夏を満喫!

八郷総合運動公園プールにある、スライダーは子どもたちに大人気! 水しぶきとともに、笑顔が輝き、歓声が響いています。

市では、このほか石岡小学校の屋内温水プールや海洋センターのプールが開放されています。

■問い合わせ

- ・八郷総合運動公園 ☎ 43-6884
- ・石岡小学校屋内温水プール ☎ 23-1088
- ・海洋センタープール ☎ 23-5191

主 な 内 容

- 石岡市地域包括支援センターは高齢者の生活を応援します P2
- 都市計画マスタープラン 8中学校区ごとに懇談会を開催 P5
- 「常陸国衙跡発掘調査概報」が刊行 P9
- 家庭での食中毒に気をつけよう P11

石岡市地域包括支援センターは

高齢者の生活を応援します

介護予防・相談・支援

◆地域包括支援センターの業務内容

介護予防ケアマネジメント・介護予防事業

要介護認定において要支援1・2と認定された方や、介護や支援が必要になるおそれのある方を対象に「介護予防サービス利用計画（ケアプラン）」を作成し、サービス実施後に効果を評価し、必要に応じてメニューの見直しを行います。

また、すべての高齢者を対象に、介護予防に関する情報の提供、活動支援、環境整備を行います。

総合相談・支援

高齢者やその家族、地域住民の方などから様々な相談を受けたり、高齢者の自宅を個別訪問して、どのような支援が必要かを把握し、適切なサービスにつなぎます。

権利擁護、虐待防止・早期発見

すべての高齢者を対象に、権利や安全を守るお手伝いをします。

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による消費者被害の防止、成年後見制度の活用などにより、高齢者の権利を擁護します。

包括的・継続的ケアマネジメント

介護に携わる方に、充実したケア体制を作るための指導や助言などを行います。

高齢者の心身の状態やその変化に合わせて、とぎれることなく必要なサービスが提供されるように、介護支援専門員への指導や助言、医療機関などとの調整を行います。



月岡介護予防サミット

石岡市地域包括支援センターは、高齢者を支援するために創設された機関です。高齢者の心身の健康と生活の安定のために必要な介護予防ケアマネジメント、高齢者や家族の総合相談、虐待の防止・早期発見などが業務です。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの連携と、介護予防を中心に市町村や地域の医療機関・介護（介護予防）サービス事業者・ボランティアなどの協力を得て行っています。

6月開催 「介護予防サミット」 3会場で宣言

介護予防サミット

介護予防事業の一環として、介護予防に関心のある市民が、話し合いに参加して、「なぜ介護が必要になってしまうのか」、「どうしたら高齢になっても住み慣れた環境で、介護を必要とせず生き生きと自分らしい生活を送ることができるのか」など、お互いの介護予防の経験や体験を話し合います。



◎6月8日

月岡サミット開催

第一回介護予防サミットが月岡コミュニティセンターで開催されました。菱沼貫(74)さんを議長にして、参加者が活発に意見交換を行い、「どうすれば介護を必要とせず元気に生活できるのか」について、経験談に笑いを交えながら楽しく議論することができました。

出されました。

「月岡宣言」として①閉じこもらない、②役割を持つ、③興味を持つ、の三点について拍手とともに合意を得ました。

また、参加者は今後「月岡宣言」を実践し、介護予防を推進するそうです。

◎6月11日

いいたい放題サミット開催

第二回介護予防サミットが上青柳の書家北村馬骨宅で開催され、野口淳夫(65)さんを議長に北村馬骨(80)さんと話し合いました。

「二歩外に出れば障害物だらけなので、家の中だけのバリアフリーだと身体が対応できなくなる恐れがある」

「高齢者だから死について覚悟があるわけではなく、そんなことを考えていないのは若い人と同じ」

「失敗や、悪いことは忘れて明日の楽しい夢を見て、生きる意欲をわかそう」

「60歳になってからが人生の本番、だからそれまでに思いつき

り生きて材料を仕入れておくう」

「性的欲求は80歳の今も若い頃と変わらない」などの意見が出されました。

北村さんは「やりたいことが生きていけば生きていくほど増えてくる」と話します。生きる欲求、欲望が年を重ねること



いいたい放題サミット

になくなるわけではなく、若い頃よりむしろ濃くなるのを感じるそうです。父親に「一度の人生だからやりたいことをやり、人生を楽しめ」という教育を受けたことが、自分らしく生

きている根底にあるのかもしれない。年相応という概念にと

らわれず好奇心を持ち、その人らしくやりたいことを楽しむことで、生きがいのある人生を送れるという経験を聴くことができた。若いうちから五感を使

った経験を自分自身に響かせていくような生き方が、充実した人生を送るのに大切だという意見も出ました。

今回の宣言は「常識にとらわれずやりたいことをやる」になりました。すでに実践し、おおいに人生を楽しんでいるお二人の宣言なので、みなさんもこれにならって一度きりの人生を自分らしく楽しんでみませんか。

◎6月12日

明寿サミット開催

第三回介護予防サミットが下石川農村集落センターで行われた石川明寿会誕生会のなかで開催されました。小吹信一(75)さんを議長にして、参加者が意見交換をするともに、介護予防の実践として保健師の指導のもと簡単な体操や、頭や口の体

操などを行いました。

毎日元気に生活するには何が一番いいかという議長の問いかけに

「毎日歩いています」

「私も散歩をしています」

「畑仕事に専念しています」

「野菜を作ってみんなにあげています」など次々に発言がありました。また、議長自ら毎日ゲートボールを行っているという経験談がありました。

また女性からは、毎月一回菓師様の集まりでお茶を飲みながら話すことが生きがいになっていること、石川明寿会も年に5回集まって活発な活動を行っていることが介護予防につながっているという意見がありました。

「明寿宣言」として①野菜作りとウォーキングをがんばりましょう②集まりには一人でも多く誘い合って集まりましょう③二点について拍手とともに合意を得ました。

高齢になって歩くのが大変、耳が聞こえないといったことで老人会を辞めてしまいう人もいます。ようですが、だからこそみんなで声を掛け合って、閉じこもらずいつまでも老人会に参加でき

るといいですね。



明寿介護予防サミット

♥ サミット事務局より

介護予防サミットは平成20年度からの新しい事業です。閉じこもりの人が外へ出るきっかけを作れば、との思いで立ち上げてみたものの、どのように進めればよいのか手探りの状態でした。

第一回を開催した際、議長を立てるのは難しいのでは、と考えていましたが、会場で声をかけたところ、照れながらも菱沼貫さんが議長を引き受けてくれました。参加者に向かって「娘

のような」や「年には見えない」など声をかけてサミットを盛り上げてくれました。もし、事務局が議長を務めていたらこんな楽しいサミットにならなかつたと思います。顔見知りの間柄でおしゃべりする楽しさを実感しました。

第二回は個人宅で行われました。北村さんは、生き生きと生きることをテーマにした本を執筆された経験もあるそうで、話を聴いていると本当に自分らしく生きる欲求に素直に向き合って生活している方でした。

高齢者が役割を持ったほうが生きがいを感じるのでは、との思いで「議長」などの役割を設定したのですが、「むしろ役割意識をなくして生きるのが重要」との意見や、「サミット」という名称などが、お役所仕事的で好ましくないなど、直接当事者の意見を聴くことの意義をあらためて感じました。

第三回は生涯学習課の「まちづくり出前講座」からの依頼でした。石川明寿会という団体のサミットだったので議長は会長が引き受けてくれました。石川明寿会の活動そのものが閉じこもり予防になっていることを再

確認し、活動をみんなで継続していくことの大切さを感じました。

三回のサミットを開催し、事務局として高齢者の方々の話し合いから出された介護予防の知恵や、貴重な宣言を、今後に役立てていきたいと思えます。

※サミットの詳細は、電話ファックス、メールで包括支援センターに問い合わせください。



● 申込み・問い合わせ

地域包括支援センター

大砂10527-6

ふれあいの里石岡

「ひまわりの館」内

☎ 35・1127

FAX 35・1132

電子メール

houkatsu@city.ishioaka.

lg.jp

ホームページ

http://www.city.ishioaka.

lg.jp/

広告掲載欄

血糖値測定用器具の不適切な使用

該当する方は、ご相談を



全国の医療機関で血糖値を測定する採血用穿刺器具せんしの使用について不適切な事例が確認されました。市でも調査の結果、保健事業などで血糖値測定のため指先から採血する穿刺器具を使用しましたが、その針については毎回交換し、指先の皮膚の消毒と接するキャップ部分もアルコール消毒を行っていました。

迷惑をかける結果となったことを深くお詫び申し上げます。今後、市では対象となる方に肝炎検査を実施します。市民の方々のご理解とご協力をお願いします。

◎検査の対象となる方

◇八郷地区

- ①平成5年度から17年度 糖尿病相談・各地区健康相談
- ②平成18年度から19年8月 保健相談室・各地区健康相談
- ③平成5年度から19年度 糖尿病予防教室

◇石岡・八郷両地区

- ④平成5年度から19年度 健康まつり
- ⑤平成14年度から16年度 やさとウォーキング大会
- ⑥その他老人会・八郷保健センター等で血糖値測定を受けた方
- ⑦平成14年度から19年度に実施した耐糖能異常個別健康教育で血糖値測定のため、血糖測定器等の貸し出しを受けた方

◎相談窓口

市役所 健康増進課

・八郷保健センター

石岡市柿岡27550

☎43・6655

・石岡保健センター

石岡市杉並2-1-1

☎24・1386

◎相談時間

午前8時30分～午後5時30分
(土・日・祝祭日を除く)

以上の保健事業に参加した方のうち、血糖値測定用の穿刺器具で採血された方が対象となります。お心当たりのある方は近くの相談窓口でご相談ください。



第3回

都市計画マスタープラン

8中学校区ごとに懇談会を開催

＝地区の将来像を考えよう＝

開催日と会場

中学校区	開催日	開催時間	会場
府中	8月23日(土)	午前10時～	府中地区公民館
		午後2時～	東地区公民館
石岡	8月24日(日)	午前10時～	国府地区公民館
		午後2時～	城南地区公民館
国府	8月30日(土)	午前10時～	園部地区コミュニティセンター
		午後2時～	恋瀬地区公民館
城南	8月31日(日)	午前10時～	中央公民館
		午後2時～	自然休養村センター

◆問い合わせ

市役所都市計画課

☎23・1111 (内線298)

なお、この事例により国内で感染症の発生があったという報告はされておられません。市民の方々には、ご心配とご



採血用穿刺器具

9月の行事・健診・緊急診療



日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
1 (月)	石 ダイエット倶楽部【竹コース④】(要予約) 13:00～15:00 石ハ マタニティスクール1課(要予約) 9:30～12:00 八郷保健センター
2 (火)	無料法律相談 13:00～16:00 八郷総合支所 (要予約) 市役所 秘書広聴課(内212) 石 子育て相談室(対象:0～1歳6か月児) 9:00～11:00 石 4か月児健診(対象:H20.4月生まれ) 13:00～14:00 ハ 離乳食講習会(要予約)(申込期間:～8月27日) 9:30～12:00
3 (水)	ハ 子育て相談室(対象:乳幼児) 9:30～11:00 ハ 心の健康相談(要予約) 13:30～15:30
4 (木)	心配ごと相談 13:00～15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30～16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課(内222) 石 訪問リハビリテーション(要予約) 9:30～11:00 石 生活習慣改善指導【メタボ相談】(要予約) 13:00～15:00 ハ リハビリテーション(要予約) 9:30～11:30
5 (金)	心配ごと相談 13:00～15:00 国府地区公民館 石 リハビリテーション(要予約) 13:00～15:00 ハ 生活習慣改善指導(要予約) 13:00～15:00
6 (土)	休日市税納税相談(納付) 9:00～16:30 市役所 収納特別対策室(内112) 6～7日の夜間緊急診療 受付 19:00～22:30 緊急診療所(内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
7 (日)	休日の緊急医 受付 9:00～11:30・13:00～15:30 外科 府中クリニック ☎ 22-2146 内科・小児科 緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
8 (月)	石 ダイエット倶楽部【竹コース⑤】(要予約) 13:00～15:00 石ハ マタニティスクール2課(要予約) 9:30～12:00 八郷保健センター ハ 保健相談室 9:30～11:30
9 (火)	無料法律相談 13:00～16:00 市役所 (要予約) 市役所 秘書広聴課(内212) 石 子育て相談室(対象:0～1歳6か月児) 9:00～11:00 石 1歳児健康相談(対象:H19.9月生まれ) 13:00～14:00

日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
10 (水)	農業委員会総会 14:00～ 八郷総合支所 石 保健相談室(要予約) 9:30～11:00 石 2歳児母子歯科健診(対象:H18.8月生まれ) 13:00～14:00 石 ピカピカ歯みがき教室(要予約)(対象:就学前 で永久歯のある児) 13:30～14:00 ハ 精神デイケア(要予約) 9:30～11:30
11 (木)	献血 9:30～11:30 八郷総合支所 献血 13:30～15:30 カドヤ八郷店 心配ごと相談 13:00～15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30～16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課(内222) 石 訪問歯科(要予約) 9:30～11:00 ハ リハビリテーション(要予約) 9:30～11:30
12 (金)	心配ごと相談 13:00～15:00 国府地区公民館 登記・行政相談 13:00～15:00 中央公民館 石 リハビリテーション(要予約) 13:00～15:00
13 (土)	石岡のおまつり(神幸祭) 休日市税納税相談(納付) 9:00～16:30 市役所 収納特別対策室(内112) 13～15日の夜間緊急診療 受付 19:00～22:30 緊急診療所(内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
14 (日)	石岡のおまつり(大祭) 休日の緊急医 受付 9:00～11:30・13:00～15:30 外科 斉藤病院 ☎ 26-2131 内科・小児科 緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
15 (月) 敬老の日	石岡のおまつり(還幸祭) 休日の緊急医 受付 9:00～11:30・13:00～15:30 外科 石岡第一病院 ☎ 22-5151 内科・小児科 緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
16 (火)	無料法律相談 13:00～16:00 市役所 (要予約) 市役所 秘書広聴課(内212) 石 1歳6か月児健診(対象:H19.3月生まれ) 13:00～14:00 ハ 健康クラブ(要予約) 13:30～15:30
17 (水)	石 健康クラブ(要予約) 13:00～15:00 ハ 3歳児健診(対象:H17.7～8月生まれ) 13:00～13:45
18 (木)	心配ごと相談 13:00～15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30～16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課(内222) 石 訪問リハビリテーション(要予約) 9:30～11:00 石 訪問歯科(要予約) 9:30～11:00 ハ リハビリテーション(要予約) 9:30～11:30
19 (金)	心配ごと相談 13:00～15:00 国府地区公民館 石 リハビリテーション(要予約) 13:00～15:00 ハ 健康クラブ【メタボ改善コース1】(要予約) 9:30～11:30

9月の納税等

国民健康保険税・・・第3期
後期高齢者医療保険料・・・第3期

納期限
9月30日



石 石岡地区の方が対象 石岡保健センター ☎ 24-1386
 八 八郷地区の方が対象 八郷保健センター ☎ 43-6655

日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
20 (土)	休日市税納税相談 (納付) 9:00 ~ 16:30 市役所 収納特別対策室 (内 112) 20 ~ 23 日の夜間緊急診療 受付 19:00 ~ 22:30 緊急診療所 (内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
21 (日)	休日の緊急医 受付 9:00 ~ 11:30・13:00 ~ 15:30 外科 滝田整形外科 ☎ 23-2071 内科・小児科 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
22 (月)	無料法律相談 13:00 ~ 16:00 市役所 (要予約) 市役所 秘書広聴課 (内 212) 石 ダイエット倶楽部【竹コース⑥】(要予約) 13:00 ~ 15:00 八 保健相談室 (要予約) 9:30 ~ 11:30
23 (火) 秋分の日	休日の緊急医 受付 9:00 ~ 11:30・13:00 ~ 15:30 外科 石岡循環器科脳神経外科病院 ☎ 58-5211 内科・小児科 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
24 (水)	女性のための困りごと相談 13:30 ~ 16:00 八郷総合支所 (要予約) 市役所 企画課 (内 222) 石 3歳児健診 (対象: H17.8 月生まれ) 13:00 ~ 14:00

日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
25 (木)	心配ごと相談 13:00 ~ 15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30 ~ 16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課 (内 222) 石 訪問歯科 (要予約) 9:30 ~ 11:00 八 リハビリテーション (要予約) 9:30 ~ 11:30
26 (金)	心配ごと相談 13:00 ~ 15:00 国府地区公民館 石 リハビリテーション (要予約) 13:00 ~ 15:00
27 (土)	休日市税納税相談 (納付) 9:00 ~ 16:30 市役所 収納特別対策室 (内 112) 27 ~ 28 日の夜間緊急診療 受付 19:00 ~ 22:30 緊急診療所 (内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
28 (日)	休日の緊急医 受付 9:00 ~ 11:30・13:00 ~ 15:30 外科 渡辺クリニック ☎ 26-7633 内科・小児科 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
29 (月)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸
30 (火)	八 2歳児母子歯科健診 (対象: H18.7 ~ 8 月生まれ) 13:00 ~ 13:45



● そ の 他 の 無 料 相 談 ●	消費生活相談	月～金曜日(昼除く)	10:00 ~ 16:30	消費生活センター (市役所内) ☎ 22-2950	
	教育相談		9:30 ~ 17:00	教育相談室 (府中小学校) ☎ 24-5519	
	年金相談 (要予約)	9月4日 (木)	10:00 ~ 15:00	常陽銀行石岡支店 ☎ 23-1202	
	年金・社会保険相談	9月5日 (金)	10:00 ~ 14:00	石岡商工会議所 ☎ 22-4181 ◎会場はサポート・ワン	
	不動産相談 (要予約)		13:00 ~ 16:00		
	暮らしの給排水相談 (要予約)		13:30 ~ 16:30		
	法律相談 (要予約)				
	知的財産権相談 (要予約)				
	精神クリニック (要予約)	第2・3 金曜日 第4 火曜日	14:00 ~ 16:00 10:00 ~ 12:00	土浦保健所 ☎ 029-821-5516	
	労働相談	毎週木曜日	9:00 ~ 16:00	県南労働相談センター ☎ 029-822-8520	
	交通事故相談 (弁護士相談は要予約)	月～金曜日(昼除く) 弁護士相談 水曜日	9:00 ~ 16:30 13:00 ~ 16:00	県南地方交通事故相談所 ☎ 029-823-1123	
	身体障害者(児)・戦傷病者 補装具巡回相談	9月17日 (水)	13:30 ~ 15:00 ※身体障害(戦傷病)者手帳と印鑑を持参	土浦市障害福祉課 ☎ 029-826-1111 (内 2454) ◎会場はワークヒル土浦	

広 告 掲 載 欄

情報ネットワーク

イベント

10月4日 石岡市障害者スポーツ大会

市では、障害者スポーツ大会を開催します。この大会は、障害を持つ方々が、スポーツを通じて体力増進を図り、自立と社会参加の意欲を高めるとともに、地域の理解と協調を深めることを目的として、実施するものです。当日は、バザーも開催しますので、ぜひお出ください。



- 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 ☎0800-800-7766

日時 10月4日(土) 午前10時～(雨天決行)
会場 石岡運動公園体育館
参加者 市内在住で各種障害者手帳をお持ちの方等
申込方法 電話または直接、事務局(市役所 社会福祉課)へ申し込みください。
 ※申込時に、競技種目等を含めた大会の詳細をお知らせします。
申込締切 9月5日(金)
主催 石岡市・石岡市障害者スポーツ大会実行委員会
問い合わせ 市役所社会福祉課 ☎23・1111 (内線152)
8月23日
大雅荘・はーとふる
ビレッジ納涼祭
 障害者支援施設 大雅荘と、はーとふるビレッジでは、納涼祭を開催します。

当日は、盆おどりや三村ばやし、模擬店など楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひ、お出ください。
日時 8月23日(土) 午後6時～9時
雨天時は中止となります。
場所・問い合わせ
 障害者支援施設 大雅荘 ☎24・0731



総務省統計局からのお願い

労働力調査のお知らせ

「労働力調査」は、法律で定められた統計調査で、我が国の就業の状況を調べる調査です。就業者数、完全失業者数、完全失業者などの動向が明らかにされ、経済対策や雇用失業対策に役立てられます。

10月から、柿岡地区内で「労働力調査」が実施されます。知事から委嘱された調査員が、調査対象地区内の各世帯に名簿づくりのために伺います。この名簿をもとに調査世帯を選別させていただきます。

10月から、柿岡地区内で「労働力調査」が実施されます。

【問い合わせ】
 ・茨城県 企画部 統計課 人口労働担当 ☎029・301・2649
 ・市役所企画課統計担当 ☎23・1111 (内線222)

労働力調査の内容を他に漏らすことや目的外に使用することは固く禁じられていますので、調査に協力いただいた世帯に迷惑がかかることはありません。調査に協力をお願いします。

ぶこととなります。

その他

9月8～14日
全国一斉「子どもの人権110番」強化週間
 法務省と全国人権擁護委員連合会では、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むことを目的に、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施します。悩みを持っている

広告掲載欄

方は、ぜひ相談ください。

期間 9月8日(月)～14日(日)

相談時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

相談員 法務局職員・人権擁護委員(子どもの人権専門委員)

相談電話

全国共通フリーダイヤル
☎0120・007・110

子育てママへの 再就職支援



茨城県では、育児などのために離職した女性の再就職支援を行っています。

事業内容

- ・ いばらき就職支援センターのキャリアカウンセラーが就職に関する悩みにお答えします。
 - ・ 再就職のための職業訓練にかかる費用の2分の1を、10万円を限度に県が助成します。
 - ・ 受講終了後は、カウンセリン グや職業紹介を実施し、再就職決定まで支援します。
- 対象者 県内に居住する女性で
- ①②③の条件をすべて満たす方
 - ①育児等のために離職し、再就職を希望する方
 - ②雇用保険の支援対象にならな

い方

③いばらき就職支援センターでキャリアカウンセリングを受け、再就職のために職業訓練が必要と認められた方

その他 講座修了にいたらない場合、費用は全額本人負担となります。

※応募方法や指定講座一覧等は、茨城県労働政策課に問い合わせください。ホームページでも詳細を見ることができます。

お問い合わせ 茨城県労働政策課
☎029・301・3645

全6冊『常陸国衙跡発掘調査概報』が刊行

市では、石岡小学校の地下に眠る、常陸国衙跡の発掘調査の概要をまとめた全6冊の冊子を刊行しました。ぜひ、お買い求めください。

◇冊子名

- ・ 常陸国衙跡Ⅰ 古代の県庁にあたる国庁の関連建物が発見された調査
- ・ 常陸国衙跡Ⅱ 国庁の西堀跡が発見され、国庁のほぼ西側半分が判明
- ・ 常陸国衙跡Ⅲ 国庁の中心的建物である正殿の一部が発見された調査

ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/syounkou/rosei/mama/index>

新たに電話を 引きたい方へ

土浦県税事務所では、差押えしている電話加入権を公売します。どなたでも参加できます。

日時 9月2日(火)

午前10時20分～

場所 土浦合同庁舎 第一分庁舎会議室(土浦市真鍋5-17-26)
※詳細については、問い合わせ

白雲荘の 宿泊業務が廃止

7月16日から高齢者福祉センター「白雲荘」では、宿泊業務が廃止となりました。

長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。

問い合わせ 白雲荘
☎26・4126

ください。

問い合わせ

土浦県税事務所 収税第二課
☎029・822・7208

- ・ 常陸国衙跡Ⅳ 国庁正殿の全体規模が判明
- ・ 常陸国衙跡Ⅴ 国庁の北堀跡が発見され、国庁の全体規模が100m四方と推定された調査
- ・ 常陸国衙跡Ⅵ 国庁東堀跡と東側半分を確認、国庁のほぼ全容を解明

◇価格 各800円

◇販売場所

- ・ 教育委員会文化振興課
- ・ 民俗資料館
- ・ 常陸風土記の丘

◇問い合わせ

教育委員会文化振興課
☎43・1111(内線1234)



広告掲載欄

**9月7日
無料相談会を開催**

茨城県自由業団体連絡協議会では、明るい社会づくりを目的に無料相談会を開催します。当日は、弁護士・司法書士・行政書士・税理士・公認会計士・社会保険労務士・土地家屋調査士・不動産鑑定士が相談に応じます。相談したいことがある方は、ぜひお出でください。

日時 9月7日(日)

午前9時30分～午後3時(午後2時30分受付終了)

※当日は受付順とし、事前予約はできません。

場所 水戸市民会館(水戸市中央1-4-1)

問い合わせ

茨城県土地家屋調査士会
☎029・259・7400

**「自殺予防
いのちの電話」開設**

「誰にも分かってもらえない……」、「もつとつすることもできない……」。そんな孤独と絶望の中で悩み苦しんでいる人の声に耳を傾け、受け止めることよって、その人の「こころ」



が少しでも和らぎ、希望と勇気をもって再び生きていけることを願って開設されたフリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』。

来年3月まで、毎月10日の午前8時から翌日午前8時までの

24時間、通話料無料の電話相談を行っています。ひとりでも悩まないで、こころの苦しみをお話しください。

主催 社会福祉法人いのちの電話

後援 厚生労働省
フリーダイヤル

☎0120・738・556

**2009年1月から
上場会社の株券が
電子化に!**

・株券電子化により、上場会社の株券は無効となり、株主の権利は証券会社などの金融機関の口座で電子的に管理されます。
・お手元の株券が本人名義になっていない場合は、電子化に

より株主としての権利を失うおそれがありますので、注意が必要です。自宅のタンスや貸金庫で長期間保管されている株券の中には、名義書換や転居の際の住所変更などが済んでいないものもあると考えられますので、この機会に確認してください。
・株券電子化により、株式の管理や取引がより効率的により安全に行えるようになります。
問い合わせ 日本証券業協会
証券決済制度改革推進センター
☎03・3667・4500

**9月6日
公開講座**

「リウマチ教室」

日時 9月6日(土)

午後1時～4時30分

場所 東海村総合福祉センター

「絆」(東海村村松2005)

内容 医療講演・療養相談

参加費 無料

問い合わせ

(社)日本リウマチ友の会茨城支部(担当 大井川)
☎029・273・4895

やわらかく自然を結ぶ下水道

市では快適で住みよい環境や、きれいな川・湖など美しい自然を守ることを目的に下水道や農業集落排水の整備を進めています。

下水道が整備された区域では、台所・風呂などからの雑排水やトイレの排水を流すための設備を設置して、下水道に接続することが、下水道法で義務づけられています。

農業集落排水は、区域一帯となつて接続しないと、区域全体の農村環境や生活環境の改善が

進みませ

ん。

下水道

や農業集

落排水が

整備された区域の方は、目的

を理解し、一日も早く下水道

や農業集落排水への接続をお

願います。

問い合わせ 市役所下水道課

石岡地区 ☎23・1111

八郷地区 ☎43・1111

(内線1164)



欄 載 掲 告 廣

家庭での食中毒に気をつけよう！

食中毒は、季節によらず発生しますが、高温多湿の夏場は特に発生しやすくなるため、注意が必要です。また、食中毒が起きる原因の大部分は、病原性大腸菌やサルモネラ菌などの細菌によるものです。

次のことを守って、食中毒を予防しましょう。

● 家庭でできる

● 食中毒予防 ●

- ①食品は新鮮な物を購入する
 - ・肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入しましょう。
 - ・表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
 - ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないよう、持ち帰りましょう。
 - ・生鮮食品などのように温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後のし、購入したらまっすぐ持ち帰るようにしましょう。
- ②保存はすぐに冷蔵庫へ
 - ・冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
 - ・冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎに注意しましょう。
 - ・冷蔵庫内の肉や魚の汁などが他の食品にかからないようにし

- ③下準備は清潔に
 - ・肉・魚・卵などを取り扱う時は、必ずその前後に手指を石鹸で洗いましょう。
 - ・タオルやフキンは清潔なものを使用しましょう。
 - ・肉や魚の汁が、野菜や果物など生で食べる食品や、調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
 - ・包丁・まな板・食器・フキン・タワシ・スポンジなどは、使用后すぐに洗剤で洗い、流水で十分にすすぎましょう。
- ④調理は十分に加熱して
 - ・加熱して調理する食品は、十分に火を通しましょう。
 - （目安は、中心の温度が75度で1分以上の加熱）
 - ・今調理していない食品は、室温に放置せず、冷蔵庫に入れて



おきましよう。

- ・再び調理する時も、十分に加熱しましょう。

⑤食事の前には手を洗う

- ・食事をする前は、石鹸で手を十分に洗いましょう。
- ・調理された食品は、室温に放置せず、早めに食べましよう。

⑥残った食品は小分けして保存

- ・食品が残ったら、きれいな器具や皿などを使用して、小分けして保存しましよう。
- ・残った食品を、温めなおす時も十分に加熱しましよう。

※吐き気、嘔吐、腹痛、下痢やめまいなど食中毒と思われる症状があるときには、すぐに医療機関にかかってください。

◆ 問い合わせ

土浦保健所衛生課 食中毒担当
☎029・821・5364

■ お詫びと訂正

広報いしおか8月1日号10ページの「大人のためのおはなし会を開催！」の記事中、「尺曲がりのかつぱ」とあるのは誤りで、正しくは「百曲がりのかつぱ」でした。

お詫びして訂正いたします。

広告掲載欄

平成19年度

『オアシス運動』 標語の部 入選作品

☆優良賞☆

おはようは みんなの笑顔の
スタート地点

倉持 有起(南小 6年)

オアシスを いつもこころに
もち歩こう

安達 悠人(杉並小 2年)

市では、地域の皆さまが声を
掛け合い、より明るく和やかな
潤いのある家庭や地域づくりを
進めるため、オアシス運動を展
開しています。その一環として、
毎年オアシス作文・標語を小中
学校、高等学校、一般の皆さま



オアシス運動
オおはよう
アありがとう
シしつれいします
スすみません

から募集しています。

今回は、標語の部の優良賞の
うちの2作品を紹介しました。
なお、今回紹介していない優良
賞作品は、随時紹介します。

◆問い合わせ

教育委員会生涯学習課

☎ 43・1111

(内線1242)

9月12日

登記・行政相談所を開設!

市では、この日に登記・行政
相談所を開設し、登記、供託・
訴訟書類の作成などに関する相
談と、行政に関する苦情や要望
などの相談を受け付けます。

登記相談は、茨城司法書士会
石岡支部が、行政相談は、行政
相談委員が相談に応じます。

いずれの相談も無料です。秘
密は守られますので、気軽にこ

相談ください。



●日時

9月12日(金)
午後1時~3時

●場所

中央公民館

●問い合わせ

市役所秘書広聴課

☎ 23・1111
(内線212)

石岡市民会館開館40周年記念 映画鑑賞会

相棒

■日時

8月30日(土)

1回目 午前10時30分~

2回目 午後2時~

3回目 午後6時30分~

■場所

石岡市民会館大ホール

■入場料 1人1,200円

割引券持参の方 900円

※全席自由。

※右下の特別割引券を持参すると、
5人まで900円で入場できます。

■問い合わせ

石岡市民会館 ☎ 22-5187

主催 石岡市

後援 市教育委員会

石岡商工会議所

八郷商工会



「相棒」特別割引券
割引券持参の方、入場料金1人様
1,200円のところ900円
※この券1枚で、
5人様まで有効

いしおか

8・15

No.69



▲八郷総合運動公園のプールにて

夏を満喫!

八郷総合運動公園プールにある、スライダーは子どもたちに大人気! 水しぶきとともに、笑顔が輝き、歓声が響いています。

市では、このほか石岡小学校の屋内温水プールや海洋センターのプールが開放されています。

■問い合わせ

- ・八郷総合運動公園 ☎ 43-6884
- ・石岡小学校屋内温水プール ☎ 23-1088
- ・海洋センタープール ☎ 23-5191

主 な 内 容

- 石岡市地域包括支援センターは高齢者の生活を応援します P2
- 都市計画マスタープラン 8中学校区ごとに懇談会を開催 P5
- 「常陸国衙跡発掘調査概報」が刊行 P9
- 家庭での食中毒に気をつけよう P11

石岡市地域包括支援センターは

高齢者の生活を応援します

介護予防・相談・支援

◆地域包括支援センターの業務内容

介護予防ケアマネジメント・介護予防事業

要介護認定において要支援1・2と認定された方や、介護や支援が必要になるおそれのある方を対象に「介護予防サービス利用計画（ケアプラン）」を作成し、サービス実施後に効果を評価し、必要に応じてメニューの見直しを行います。

また、すべての高齢者を対象に、介護予防に関する情報の提供、活動支援、環境整備を行います。

総合相談・支援

高齢者やその家族、地域住民の方などから様々な相談を受けたり、高齢者の自宅を個別訪問して、どのような支援が必要かを把握し、適切なサービスにつなぎます。

権利擁護、虐待防止・早期発見

すべての高齢者を対象に、権利や安全を守るお手伝いをします。

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による消費者被害の防止、成年後見制度の活用などにより、高齢者の権利を擁護します。

包括的・継続的ケアマネジメント

介護に携わる方に、充実したケア体制を作るための指導や助言などを行います。

高齢者の心身の状態やその変化に合わせて、とぎれることなく必要なサービスが提供されるように、介護支援専門員への指導や助言、医療機関などとの調整を行います。



月岡介護予防サミット

石岡市地域包括支援センターは、高齢者を支援するために創設された機関です。高齢者の心身の健康と生活の安定のために必要な介護予防ケアマネジメント、高齢者や家族の総合相談、虐待の防止・早期発見などが業務です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの連携と、介護予防を中心に市町村や地域の医療機関・介護（介護予防）サービス事業者・ボランティアなどの協力を得て行っています。

6月開催 「介護予防サミット」 3会場で宣言

介護予防サミット

介護予防事業の一環として、介護予防に関心のある市民が、話し合いに参加して、「なぜ介護が必要になってしまうのか」、「どうしたら高齢になっても住み慣れた環境で、介護を必要とせず生き生きと自分らしい生活を送ることができるのか」など、お互いの介護予防の経験や体験を話し合います。



◎6月8日

月岡サミット開催

第一回介護予防サミットが月岡コミュニティセンターで開催されました。菱沼貫(74)さんを議長にして、参加者が活発に意見交換を行い、「どうすれば介護を必要とせず元気に生活できるのか」について、経験談に笑いを交えながら楽しく議論することができました。

◎6月11日

いいたい放題サミット開催

第二回介護予防サミットが上青柳の書家北村馬骨宅で開催され、野口淳夫(65)さんを議長に北村馬骨(80)さんと話し合いました。

「二歩外に出れば障害物だらけなので、家の中だけのバリアフリーだと身体が対応できなくなる恐れがある」

「高齢者だから死について覚悟があるわけではなく、そんなことを考えていないのは若い人と同じ」

「失敗や、悪いことは忘れて明日の楽しい夢を見て、生きる意欲をわかそう」

「60歳になってからが人生の本番、だからそれまでに思いつき

出されました。

「月岡宣言」として①閉じこもらない、②役割を持つ、③興味を持つ、の三点について拍手とともに合意を得ました。

また、参加者は今後「月岡宣言」を実践し、介護予防を推進するそうです。

り生きて材料を仕入れておくう」

「性的欲求は80歳の今も若い頃と変わらない」などの意見が出されました。

北村さんは「やりたいことが生きていけば生きていくほど増えてくる」と話します。生きる欲求、欲望が年を重ねること



いいたい放題サミット

になくなるわけではなく、若い頃よりむしろ濃くなるのを感じるそうです。父親に「一度の人生だからやりたいことをやり、人生を楽しめ」という教育を受けたことが、自分らしく生

きている根底にあるのかもしれない。年相応という概念にと

らわれず好奇心を持ち、その人らしくやりたいことを楽しむことで、生きがいのある人生を送れるという経験を聴くことができた。若いうちから五感を使

った経験を自分自身に響かせていくような生き方が、充実した人生を送るのに大切だという意見も出ました。

今回の宣言は「常識にとらわれずやりたいことをやる」になりました。すでに実践し、おおいに人生を楽しんでいるお二人の宣言なので、みなさんもこれにならって一度きりの人生を自分らしく楽しんでみませんか。

◎6月12日

明寿サミット開催

第三回介護予防サミットが下石川農村集落センターで行われた石川明寿会誕生会のなかで開催されました。小吹信一(75)さんを議長にして、参加者が意見交換をするともに、介護予防の実践として保健師の指導のもと簡単な体操や、頭や口の体

操などを行いました。

毎日元気に生活するには何が一番いいかという議長の問いかけに

「毎日歩いています」

「私も散歩をしています」

「畑仕事に専念しています」

「野菜を作ってみんならあげています」など次々に発言がありました。また、議長自ら毎日ゲートボールを行っているという経験談がありました。

また女性からは、毎月一回菓師様の集まりでお茶を飲みながら話すことが生きがいになっていること、石川明寿会も年に5回集まって活発な活動を行っていることが介護予防につながっているという意見がありました。

「明寿宣言」として①野菜作りとウォーキングをがんばりましょう②集まりには一人でも多く誘い合って集まりましょう③二点について拍手とともに合意を得ました。

高齢になって歩くのが大変、耳が聞こえないといったことで老人会を辞めてしまいう人もいます。ようですが、だからこそみんなで声を掛け合って、閉じこもらずいつまでも老人会に参加でき

るといいですね。



明寿介護予防サミット

♥ サミット事務局より

介護予防サミットは平成20年度からの新しい事業です。閉じこもりの人が外へ出るきっかけを作れば、との思いで立ち上げてみたものの、どのように進めればよいのか手探りの状態でした。

第一回を開催した際、議長を立てるのは難しいのでは、と考えていましたが、会場で声をかけたところ、照れながらも菱沼貫さんが議長を引き受けてくれました。参加者に向かって「娘

のような」や「年には見えない」など声をかけてサミットを盛り上げてくれました。もし、事務局が議長を務めていたらこんな楽しいサミットにならなかつたと思います。顔見知りの間柄でおしゃべりする楽しさを実感しました。

第二回は個人宅で行われました。北村さんは、生き生きと生きることをテーマにした本を執筆された経験もあるそうで、話を聴いていると本当に自分らしく生きる欲求に素直に向き合って生活している方でした。

高齢者が役割を持ったほうが生きがいを感じるのでは、との思いで「議長」などの役割を設定したのですが、「むしろ役割意識をなくして生きるのが重要」との意見や、「サミット」という名称などが、お役所仕事的で好ましくないなど、直接当事者の意見を聴くことの意義をあらためて感じました。

第三回は生涯学習課の「まちづくり出前講座」からの依頼でした。石川明寿会という団体のサミットだったので議長は会長が引き受けてくれました。石川明寿会の活動そのものが閉じこもり予防になっていることを再

確認し、活動をみんなで継続していくことの大切さを感じました。

三回のサミットを開催し、事務局として高齢者の方々の話し合いから出された介護予防の知恵や、貴重な宣言を、今後に役立てていきたいと思えます。

※サミットの詳細は、電話ファックス、メールで包括支援センターに問い合わせください。



● 申込み・問い合わせ

地域包括支援センター

大砂10527-6

ふれあいの里石岡

「ひまわりの館」内

☎ 35・1127

FAX 35・1132

電子メール

houkatsu@city.ishioaka.

lg.jp

ホームページ

http://www.city.ishioaka.

lg.jp/

欄 載 掲 告 廣

血糖値測定用器具の不適切な使用

該当する方は、ご相談を



全国の医療機関で血糖値を測定する採血用穿刺器具せんしの使用について不適切な事例が確認されました。市でも調査の結果、保健事業などで血糖値測定のため指先から採血する穿刺器具を使用しましたが、その針については毎回交換し、指先の皮膚の消毒と接するキャップ部分もアルコール消毒を行っていました。

迷惑をかける結果となったことを深くお詫び申し上げます。今後、市では対象となる方に肝炎検査を実施します。市民の方々のご理解とご協力をお願いします。

◎検査の対象となる方

◇八郷地区

- ①平成5年度から17年度 糖尿病相談・各地区健康相談
- ②平成18年度から19年8月 保健相談室・各地区健康相談
- ③平成5年度から19年度 糖尿病予防教室

◇石岡・八郷両地区

- ④平成5年度から19年度 健康まつり
- ⑤平成14年度から16年度 やさとウォーキング大会
- ⑥その他老人会・八郷保健センター等で血糖値測定を受けた方
- ⑦平成14年度から19年度に実施した耐糖能異常個別健康教育で血糖値測定のため、血糖測定器等の貸し出しを受けた方

迷惑をかける結果となったことを深くお詫び申し上げます。

◇石岡・八郷両地区

- ⑧平成17年度から19年度 いしおかウォーキング大会

以上の保健事業に参加した方のうち、血糖値測定用の穿刺器具で採血された方が対象となります。

お心当たりのある方は近くの相談窓口でご相談ください。

市役所 健康増進課
八郷保健センター
石岡市柿岡27550
☎43・6655

◎相談窓口

市役所 健康増進課
八郷保健センター
石岡市柿岡27550
☎43・6655

石岡保健センター
石岡市杉並2-1-1
☎24・1386

◎相談時間

午前8時30分～午後5時30分
(土・日・祝祭日を除く)

第3回

都市計画マスタープラン

8中学校区ごとに懇談会を開催

|| 地区の将来像を考えよう ||



開催日と会場

中学校区	開催日	開催時間	会場
府中	8月23日(土)	午前10時～	府中地区公民館
		午後2時～	東地区公民館
石岡	8月24日(日)	午前10時～	国府地区公民館
		午後2時～	城南地区公民館
国府	8月30日(土)	午前10時～	園部地区コミュニティセンター
		午後2時～	恋瀬地区公民館
城南	8月31日(日)	午前10時～	中央公民館
		午後2時～	自然休養村センター

◆問い合わせ

市役所都市計画課
☎23・1111 (内線298)

昨年度から市では、土地利用のあり方や都市基盤づくり、生活環境施設(道路・公園・下水道など)の整備方針を示すにあたり、市域を中学校区単位に分けて地区別懇談会を開催しています。

住んでいる地区の懇談会に参加し、将来のまちや地域の姿を一緒に考えてみませんか。

◆対象者 市内在住の方

◆参加方法 事前の申し込みは必要ありませんので、各会場に直接お出でください。



採血用穿刺器具

9月の行事・健診・緊急診療



日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
1 (月)	石 ダイエット倶楽部【竹コース④】(要予約) 13:00～15:00 石ハ マタニティスクール1課(要予約) 9:30～12:00 八郷保健センター
2 (火)	無料法律相談 13:00～16:00 八郷総合支所 (要予約) 市役所 秘書広聴課(内212) 石 子育て相談室(対象:0～1歳6か月児) 9:00～11:00 石 4か月児健診(対象:H20.4月生まれ) 13:00～14:00 ハ 離乳食講習会(要予約)(申込期間:～8月27日) 9:30～12:00
3 (水)	ハ 子育て相談室(対象:乳幼児) 9:30～11:00 ハ 心の健康相談(要予約) 13:30～15:30
4 (木)	心配ごと相談 13:00～15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30～16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課(内222) 石 訪問リハビリテーション(要予約) 9:30～11:00 石 生活習慣改善指導【メタボ相談】(要予約) 13:00～15:00 ハ リハビリテーション(要予約) 9:30～11:30
5 (金)	心配ごと相談 13:00～15:00 国府地区公民館 石 リハビリテーション(要予約) 13:00～15:00 ハ 生活習慣改善指導(要予約) 13:00～15:00
6 (土)	休日市税納税相談(納付) 9:00～16:30 市役所 収納特別対策室(内112) 6～7日の夜間緊急診療 受付 19:00～22:30 緊急診療所(内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
7 (日)	休日の緊急医 受付 9:00～11:30・13:00～15:30 外科 府中クリニック ☎ 22-2146 内科・小児科 緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
8 (月)	石 ダイエット倶楽部【竹コース⑤】(要予約) 13:00～15:00 石ハ マタニティスクール2課(要予約) 9:30～12:00 八郷保健センター ハ 保健相談室 9:30～11:30
9 (火)	無料法律相談 13:00～16:00 市役所 (要予約) 市役所 秘書広聴課(内212) 石 子育て相談室(対象:0～1歳6か月児) 9:00～11:00 石 1歳児健康相談(対象:H19.9月生まれ) 13:00～14:00

日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
10 (水)	農業委員会総会 14:00～ 八郷総合支所 石 保健相談室(要予約) 9:30～11:00 石 2歳児母子歯科健診(対象:H18.8月生まれ) 13:00～14:00 石 ピカピカ歯みがき教室(要予約)(対象:就学前 で永久歯のある児) 13:30～14:00 ハ 精神デイケア(要予約) 9:30～11:30
11 (木)	献血 9:30～11:30 八郷総合支所 献血 13:30～15:30 カドヤ八郷店 心配ごと相談 13:00～15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30～16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課(内222) 石 訪問歯科(要予約) 9:30～11:00 ハ リハビリテーション(要予約) 9:30～11:30
12 (金)	心配ごと相談 13:00～15:00 国府地区公民館 登記・行政相談 13:00～15:00 中央公民館 石 リハビリテーション(要予約) 13:00～15:00
13 (土)	石岡のおまつり(神幸祭) 休日市税納税相談(納付) 9:00～16:30 市役所 収納特別対策室(内112) 13～15日の夜間緊急診療 受付 19:00～22:30 緊急診療所(内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
14 (日)	石岡のおまつり(大祭) 休日の緊急医 受付 9:00～11:30・13:00～15:30 外科 斉藤病院 ☎ 26-2131 内科・小児科 緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
15 (月) 敬老の日	石岡のおまつり(還幸祭) 休日の緊急医 受付 9:00～11:30・13:00～15:30 外科 石岡第一病院 ☎ 22-5151 内科・小児科 緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
16 (火)	無料法律相談 13:00～16:00 市役所 (要予約) 市役所 秘書広聴課(内212) 石 1歳6か月児健診(対象:H19.3月生まれ) 13:00～14:00 ハ 健康クラブ(要予約) 13:30～15:30
17 (水)	石 健康クラブ(要予約) 13:00～15:00 ハ 3歳児健診(対象:H17.7～8月生まれ) 13:00～13:45
18 (木)	心配ごと相談 13:00～15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30～16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課(内222) 石 訪問リハビリテーション(要予約) 9:30～11:00 石 訪問歯科(要予約) 9:30～11:00 ハ リハビリテーション(要予約) 9:30～11:30
19 (金)	心配ごと相談 13:00～15:00 国府地区公民館 石 リハビリテーション(要予約) 13:00～15:00 ハ 健康クラブ【メタボ改善コース1】(要予約) 9:30～11:30

9月の納税等

国民健康保険税・・・第3期
後期高齢者医療保険料・・・第3期

納期限
9月30日



石 石岡地区の方が対象 石岡保健センター ☎ 24-1386
 八 八郷地区の方が対象 八郷保健センター ☎ 43-6655

日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
20 (土)	休日市税納税相談 (納付) 9:00 ~ 16:30 市役所 収納特別対策室 (内 112) 20 ~ 23 日の夜間緊急診療 受付 19:00 ~ 22:30 緊急診療所 (内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
21 (日)	休日の緊急医 受付 9:00 ~ 11:30・13:00 ~ 15:30 外科 滝田整形外科 ☎ 23-2071 内科・小児科 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
22 (月)	無料法律相談 13:00 ~ 16:00 市役所 (要予約) 市役所 秘書広聴課 (内 212) 石 ダイエット倶楽部【竹コース⑥】(要予約) 13:00 ~ 15:00 八 保健相談室 (要予約) 9:30 ~ 11:30
23 (火) 秋分の日	休日の緊急医 受付 9:00 ~ 11:30・13:00 ~ 15:30 外科 石岡循環器科脳神経外科病院 ☎ 58-5211 内科・小児科 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
24 (水)	女性のための困りごと相談 13:30 ~ 16:00 八郷総合支所 (要予約) 市役所 企画課 (内 222) 石 3歳児健診 (対象: H17.8 月生まれ) 13:00 ~ 14:00

日・曜	行事・各種相談・健診・休日緊急診療など
25 (木)	心配ごと相談 13:00 ~ 15:00 中央公民館 女性のための困りごと相談 13:30 ~ 16:00 市役所 (要予約) 市役所 企画課 (内 222) 石 訪問歯科 (要予約) 9:30 ~ 11:00 八 リハビリテーション (要予約) 9:30 ~ 11:30
26 (金)	心配ごと相談 13:00 ~ 15:00 国府地区公民館 石 リハビリテーション (要予約) 13:00 ~ 15:00
27 (土)	休日市税納税相談 (納付) 9:00 ~ 16:30 市役所 収納特別対策室 (内 112) 27 ~ 28 日の夜間緊急診療 受付 19:00 ~ 22:30 緊急診療所 (内科・小児科) 石岡市医師会病院内 ☎ 23-3515
28 (日)	休日の緊急医 受付 9:00 ~ 11:30・13:00 ~ 15:30 外科 渡辺クリニック ☎ 26-7633 内科・小児科 緊急診療所 (石岡市医師会病院内) ☎ 23-3515
29 (月)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸
30 (火)	八 2歳児母子歯科健診 (対象: H18.7 ~ 8 月生まれ) 13:00 ~ 13:45



● そ の 他 の 無 料 相 談 ●	消費生活相談	月～金曜日(昼除く)	10:00 ~ 16:30	消費生活センター (市役所内) ☎ 22-2950	
	教育相談		9:30 ~ 17:00	教育相談室 (府中小学校) ☎ 24-5519	
	年金相談 (要予約)	9月4日 (木)	10:00 ~ 15:00	常陽銀行石岡支店 ☎ 23-1202	
	年金・社会保険相談	9月5日 (金)	10:00 ~ 14:00	石岡商工会議所 ☎ 22-4181 ◎会場はサポート・ワン	
	不動産相談 (要予約)		13:00 ~ 16:00		
	暮らしの給排水相談 (要予約)		13:30 ~ 16:30		
	法律相談 (要予約)				
	知的財産権相談 (要予約)				
	精神クリニック (要予約)	第2・3 金曜日 第4 火曜日	14:00 ~ 16:00 10:00 ~ 12:00	土浦保健所 ☎ 029-821-5516	
	労働相談	毎週木曜日	9:00 ~ 16:00	県南労働相談センター ☎ 029-822-8520	
	交通事故相談 (弁護士相談は要予約)	月～金曜日(昼除く) 弁護士相談 水曜日	9:00 ~ 16:30 13:00 ~ 16:00	県南地方交通事故相談所 ☎ 029-823-1123	
	身体障害者(児)・戦傷病者 補装具巡回相談	9月17日 (水)	13:30 ~ 15:00 ※身体障害(戦傷病)者手帳と印鑑を持参	土浦市障害福祉課 ☎ 029-826-1111 (内 2454) ◎会場はワークヒル土浦	

広 告 掲 載 欄

情報ネットワーク

イベント

10月4日 石岡市障害者スポーツ大会

市では、障害者スポーツ大会を開催します。この大会は、障害を持つ方々が、スポーツを通じて体力増進を図り、自立と社会参加の意欲を高めるとともに、地域の理解と協調を深めることを目的として、実施するものです。当日は、バザーも開催しますので、ぜひお出ください。



- 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 ☎0800-800-7766

日時 10月4日(土) 午前10時～(雨天決行)

会場 石岡運動公園体育館

参加者 市内在住で各種障害者手帳をお持ちの方等

申込方法 電話または直接、事務局(市役所 社会福祉課)へ申し込みください。

※申込時に、競技種目等を含めた大会の詳細をお知らせします。

申込締切 9月5日(金)

主催 石岡市・石岡市障害者スポーツ大会実行委員会

問い合わせ 市役所社会福祉課 ☎23・1111 (内線152)

8月23日
大雅荘・はーとふる
ビレッジ納涼祭

障害者支援施設 大雅荘と、はーとふるビレッジでは、納涼祭を開催します。

当日は、盆おどりや三村ばやし、模擬店など楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひ、お出ください。

日時 8月23日(土) 午後6時～9時

※雨天時は中止となります。

場所・問い合わせ
障害者支援施設 大雅荘 ☎24・0731



総務省統計局からのお願い

労働力調査のお知らせ

「労働力調査」は、法律で定められた統計調査で、我が国の就業の状況を調べる調査です。就業者数、完全失業者数、完全失業者などの動向が明らかにされ、経済対策や雇用失業対策に役立てられます。

10月から、柿岡地区内で「労働力調査」が実施されます。知事から委嘱された調査員が、調査対象地区内の各世帯に名簿づくりのために伺います。この名簿をもとに調査世帯を選別させていただきます。

10月から、柿岡地区内で「労働力調査」が実施されます。

知事から委嘱された調査員が、調査対象地区内の各世帯に名簿づくりのために伺います。この名簿をもとに調査世帯を選別させていただきます。

ぶこととなります。

労働力調査の内容を他に漏らすことや目的外に使用することは固く禁じられていますので、調査に協力いただいた世帯に迷惑がかかることはありません。調査に協力をお願いします。

【問い合わせ】

- ・茨城県 企画部 統計課 人口労働担当 ☎029・301・2649
- ・市役所企画課統計担当 ☎23・1111 (内線222)

その他

9月8～14日
全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会では、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むことを目的に、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施します。悩みを持っている

広告掲載欄

方は、ぜひ相談ください。

期間 9月8日(月)～14日(日)

相談時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

相談員 法務局職員・人権擁護委員(子どもの人権専門委員)

相談電話

全国共通フリーダイヤル

☎0120・007・110

子育てママへの 再就職支援



茨城県では、育児などのために離職した女性の再就職支援を行っています。

事業内容

- ・いばらき就職支援センターのキャリアカウンセラーが就職に関する悩みにお答えします。
- ・再就職のための職業訓練にかかる費用の2分の1を、10万円を限度に県が助成します。
- ・受講終了後は、カウンセリン

グや職業紹介を実施し、再就職決定まで支援します。

対象者 県内に居住する女性で

①②③の条件をすべて満たす方

①育児等のために離職し、再就職を希望する方

②雇用保険の支援対象にならな

い方

③いばらき就職支援センターでキャリアカウンセリングを受け、再就職のために職業訓練が必要と認められた方

その他 講座修了にいたらない場合、費用は全額本人負担となります。

※応募方法や指定講座一覧等は、茨城県労働政策課に問い合わせください。ホームページでも詳細を見ることができます。

お問い合わせ 茨城県労働政策課
☎029・301・3645

全6冊『常陸国衙跡発掘調査概報』が刊行

市では、石岡小学校の地下に眠る、常陸国衙跡の発掘調査の概要をまとめた全6冊の冊子を刊行しました。ぜひ、お問い合わせください。

◇冊子名

- ・常陸国衙跡Ⅰ 古代の県庁にあたる国庁の関連建物が発見された調査
- ・常陸国衙跡Ⅱ 国庁の西堀跡が発見され、国庁のほぼ西側半分が判明
- ・常陸国衙跡Ⅲ 国庁の中心的建物である正殿の一部が発見された調査

- ・常陸国衙跡Ⅳ 国庁正殿の全体規模が判明
- ・常陸国衙跡Ⅴ 国庁の北堀跡が発見され、国庁の全体規模が100m四方と推定された調査
- ・常陸国衙跡Ⅵ 国庁東堀跡と東側半分を確認、国庁のほぼ全容を解明

ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/syounkou/rosei/mama/index>

新たに電話を 引きたい方へ

土浦県税事務所では、差押えしている電話加入権を公売します。どなたでも参加できます。

日時 9月2日(火)

午前10時20分～

場所 土浦合同庁舎 第一分庁舎会議室(土浦市真鍋5-17-26)
※詳細については、問い合わせ

白雲荘の 宿泊業務が廃止

7月16日から高齢者福祉センター「白雲荘」では、宿泊業務が廃止となりました。

長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。

問い合わせ 白雲荘
☎26・4126

ください。

問い合わせ

土浦県税事務所 収税第二課
☎029・822・7208



◇問い合わせ

教育委員会文化振興課
☎43・1111(内線1234)

広告掲載欄

**9月7日
無料相談会を開催**

茨城県自由業団体連絡協議会では、明るい社会づくりを目的に無料相談会を開催します。当日は、弁護士・司法書士・行政書士・税理士・公認会計士・社会保険労務士・土地家屋調査士・不動産鑑定士が相談に応じます。相談したいことがある方は、ぜひお出でください。

日時 9月7日(日)

午前9時30分～午後3時(午後2時30分受付終了)

※当日は受付順とし、事前予約はできません。

場所 水戸市民会館(水戸市中央1-4-1)

問い合わせ

茨城県土地家屋調査士会
☎029・259・7400

**「自殺予防
いのちの電話」開設**

「誰にも分かってもらえない……」、「もつとつすることもできない……」。そんな孤独と絶望の中で悩み苦しんでいる人の声に耳を傾け、受け止めることよって、その人の「こころ」



が少しでも和らぎ、希望と勇気をもって再び生きていけることを願い開設されたフリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』。

来年3月まで、毎月10日の午前8時から翌日午前8時までの24時間、通話料無料の電話相談を行っています。ひとりでも悩まないで、こころの苦しみをお話しください。

主催 社会福祉法人いのちの電話
後援 厚生労働省
フリーダイヤル
☎0120・738・556

**2009年1月から
上場会社の株券が
電子化に!**

・株券電子化により、上場会社の株券は無効となり、株主の権利は証券会社などの金融機関の口座で電子的に管理されます。
・お手元の株券が本人名義になっていない場合は、電子化に

より株主としての権利を失うおそれがありますので、注意が必要です。自宅のタンスや貸金庫で長期間保管されている株券の中には、名義書換や転居の際の住所変更などが済んでいないものもあると考えられますので、この機会に確認してください。
・株券電子化により、株式の管理や取引がより効率的により安全に行えるようになります。
問い合わせ 日本証券業協会
証券決済制度改革推進センター
☎03・3667・4500

**9月6日
公開講座**

「リウマチ教室」

日時 9月6日(土)
午後1時～4時30分

場所 東海村総合福祉センター
「絆」(東海村村松2005)

内容 医療講演・療養相談

参加費 無料

問い合わせ

(社)日本リウマチ友の会茨城支部(担当 大井川)
☎029・273・4895

やわらかく自然を結ぶ下水道

市では快適で住みよい環境や、きれいな川・湖など美しい自然を守ることを目的に下水道や農業集落排水の整備を進めています。

下水道が整備された区域では、台所・風呂などからの雑排水やトイレの排水を流すための設備を設置して、下水道に接続することが、下水道法で義務づけられています。

農業集落排水は、区域一帯となつて接続しないと、区域全体の農村環境や生活環境の改善が



進みませ
下水道
や農業集落排水が
整備された区域の方は、目的を理解し、一日も早く下水道や農業集落排水への接続をお願いします。

問い合わせ 市役所下水道課
石岡地区 ☎23・1111
(内線283)

八郷地区 ☎43・1111
(内線1164)

欄 載 掲 告 廣

家庭での食中毒に気をつけよう！

食中毒は、季節によらず発生しますが、高温多湿の夏場は特に発生しやすくなるため、注意が必要です。また、食中毒が起きる原因の大部分は、病原性大腸菌やサルモネラ菌などの細菌によるものです。

次のことを守って、食中毒を予防しましょう。

● 家庭でできる

● 食中毒予防 ●

- ①食品は新鮮な物を購入する
 - ・肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入しましょう。
 - ・表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
 - ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないよう、持ち帰りましょう。
 - ・生鮮食品などのように温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後のし、購入したらまっすぐ持ち帰るようにしましょう。
- ②保存はすぐに冷蔵庫へ
 - ・冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
 - ・冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎに注意しましょう。
 - ・冷蔵庫内の肉や魚の汁などが他の食品にかからないようにし



- ・肉・魚・卵などを取り扱う時は、必ずその前後に手指を石鹸で洗いまししょう。
- ③下準備は清潔に
 - ・タオルやフキンは清潔なものを使用しましょう。
 - ・肉や魚の汁が、野菜や果物などに生で食べる食品や、調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
 - ・包丁・まな板・食器・フキン・タワシ・スポンジなどは、使用后すぐに洗剤で洗い、流水で十分にすすぎましょう。
 - ④調理は十分に加熱して
 - ・加熱して調理する食品は、十分に火を通しましょう。
 - （目安は、中心の温度が75度で1分以上の加熱）
 - ・今調理していない食品は、室温に放置せず、冷蔵庫に入れて

おきましよう。

- ・再び調理する時も、十分に加熱しましょう。

⑤食事の前には手を洗う

- ・食事をする前は、石鹸で手を十分に洗いまししょう。
- ・調理された食品は、室温に放置せず、早めに食べましよう。

⑥残った食品は小分けして保存

- ・食品が残ったら、きれいな器具や皿などを使用して、小分けして保存ましよう。
- ・残った食品を、温めなおす時も十分に加熱ましよう。

※吐き気、嘔吐、腹痛、下痢やめまいなど食中毒と思われる症状があるときには、すぐに医療機関にかかってください。

◆ 問い合わせ

土浦保健所衛生課 食中毒担当
☎029・821・5364

■ お詫びと訂正

広報いしおか8月1日号10ページの「大人のためのおはなし会を開催！」の記事中、「尺曲がりのかつぱ」とあるのは誤りで、正しくは「百曲がりのかつぱ」でした。

お詫びして訂正いたします。

広告掲載欄

平成19年度

『オアシス運動』 標語の部 入選作品

☆優良賞☆

おはようは みんなの笑顔の
スタート地点

倉持 有起(南小 6年)

オアシスを いつもこころに
もち歩こう

安達 悠人(杉並小 2年)

市では、地域の皆さまが声を
掛け合い、より明るく和やかな
潤いのある家庭や地域づくりを
進めるため、オアシス運動を展
開しています。その一環として、
毎年オアシス作文・標語を小中
学校、高等学校、一般の皆さま

から募集しています。

今回は、標語の部の優良賞の
うちの2作品を紹介しました。
なお、今回紹介していない優良
賞作品は、随時紹介します。

◆問い合わせ

教育委員会生涯学習課

☎ 43・1111

(内線1242)



オアシス運動

おはよう

アありがとう

シしつれいします

スすみません

9月12日

登記・行政相談所を開設!

市では、この日に登記・行政
相談所を開設し、登記、供託・
訴訟書類の作成などに関する相
談と、行政に関する苦情や要望
などの相談を受け付けます。

登記相談は、茨城司法書士会
石岡支部が、行政相談は、行政
相談委員が相談に応じます。

いずれの相談も無料です。秘
密は守られますので、気軽にこ

相談ください。



●日時

9月12日(金)
午後1時~3時

●場所

中央公民館

●問い合わせ

市役所秘書広聴課

☎ 23・1111
(内線212)

石岡市民会館開館40周年記念 映画鑑賞会

相棒

■日時

8月30日(土)

1回目 午前10時30分~

2回目 午後2時~

3回目 午後6時30分~

■場所

石岡市民会館大ホール

■入場料 1人1,200円

割引券持参の方 900円

※全席自由。

※右下の特別割引券を持参すると、
5人まで900円で入場できます。

■問い合わせ

石岡市民会館 ☎ 22-5187

主催 石岡市

後援 市教育委員会

石岡商工会議所

八郷商工会

