

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

★特定健康診査・健康診査(集団健診)

石岡地区・八郷地区の特定健康診査・健康診査(集団健診)を実施します。特定健康診査を受診する際は、「特定健康診査受診券」と「保険証」が必要です。無いと受診できませんので、忘れずに持参ください。国保以外の方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の健康保険組合等に確認ください。また、負担金についても確認願います。



【受付時間・健診日・会場】
★石岡地区
受付時間 午前9時30分～11時
午後1時～2時30分

・7月4日(金) 市民会館
・8月1日(金) 石岡保健センター
・8月7日(木)・8日(金) 東地区公民館
★八郷地区
受付時間 午前9時30分～11時
午後1時30分～3時

・7月11日(金) 小幡地区公民館
・7月25日(金) 小桜地区公民館
・7月29日(火) 葦穂地区多目的研修センター
・7月30日(水)・31日(木) 八郷保健センター

【項目・負担金】

・特定健康診査(国民健康保険加入者に限る)
40～69歳：1000円
70～74歳：無料
・健康診査
後期高齢者 (75歳以上)：無料
39歳以下：2000円 (申し込みが必要)
・胸部レントゲン(対象40歳以上)：300円(70歳以上は無料)
※「特定健康診査受診券」に記載されている個人負担金には、腹部レントゲン料金の300円は、含まれておりません。希望する方は、ご注意ください。

★要件に該当する方は負担金が無料に!

健康診査やがん検診は、次の①から④に該当する場合(②から④は証明書等が必要)には、負担金が無料になります。

- ① 満70歳以上の方
- ② 健診(検診)日現在、生活保護法による被保護者
- ③ 当該年度分市町村民税非課税世帯(世帯員全員が非課税)
- ④ 障害者手帳等の重症判定者

- ・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)
- ※②該当者は市役所社会福祉課で、③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。
- ④該当者は、健診当日障害者手帳を持参ください。

※③④に該当する場合でも、特定健康診査に該当する方は有料になります。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。



八郷地区

★子宮がん・乳がん 集団検診の受付開始

【検診日・会場・受付時間】

検診日	会場
8月18日(月)	八郷保健センター
8月20日(水)	
8月27日(水)	

・午後12時30分～1時30分受付
【申込受付期間】
7月7日(月)～11日(金)

※電話または直接申し込みください。
【対象者・負担金】

(※70歳以上の方無料)
・子宮がん(20歳以上の女性)：800円
・乳がん(30歳以上の女性)：30～39歳
超音波検診：1000円
40～56歳
超音波検診：1000円
マンモグラフィ：1000円
57歳以上
マンモグラフィのみ：1000円

※今年度から乳がん検診の視触診は、集団検診では実施しません。医療機関検診のみの実施となります。
※マンモグラフィは、19年度に受けていない方が対象。

(受診は、2年に1回)

※国保以外の方も受診可能。

【1日の定員】

・子宮がん：100人
・乳がん：45人

※定員になり次第締め切り。

※石岡地区は10月に実施予定。



★子宮がん・乳がんの医療機関検診

子宮がん・乳がんの集団検診を受診しない方は、指定医療機関で検診を受けることができます。国保以外の方も、受診可能です。

医療機関検診を希望する方には、保健センター窓口で受診券を発行します。受診券の有効期間は発行日から1か月、発行期限は平成21年1月31日までです。有効期間内に受診できません。有効場合は、発行期限内での期間変更が可能ですので、できる限り受診しましょう。

※子宮がん(70歳以上は無料)
【指定医療機関】

・市内
富田産婦人科・松葉産婦人科

・市外については、問い合わせください。

【対象者】 20歳以上の女性

【負担金】 1600円

*乳がん

【指定医療機関】

・石岡市医師会病院

・山王台病院

【項目】

30～39歳

・視触診と超音波検診

40～56歳

・視触診と超音波検診

・マンモグラフィ

57歳以上

・マンモグラフィのみ

※視触診と超音波検診は、必ずセットでの受診になります。

※マンモグラフィは、19年度に受けていない方が対象です。

(受診は、2年に1回)

【負担金】 (70歳以上は無料)

・視触診：800円

・超音波検診：1000円

・マンモグラフィ：1000円

★親子クッキングの参加者募集!

食へることは生活の楽しみです。

家族で食事をするのももちろん、準備や後片付けも子ども

と一緒にすることで、コミュニケーションが図られ、子どもの

「やりたい」「できた」「楽しい」「おいしい」という気持ちを育てます。

親子クッキングに参加して、子どもと一緒に食事作りを楽しんでみませんか?

【会場(申し込み先)・期日】

*石岡地区 石岡保健センター

・7月29日(火)

・7月30日(水)

*八郷地区 八郷保健センター

・7月27日(日)

・8月10日(日)

【時間】

午前9時30分～午後12時30分

【対象者・定員】

・石岡地区：3歳児から就学前の親子・1日15組

・八郷地区：4歳児から就学前の親子・1日15組

【内容】

紙芝居・歌・親子クッキング



【申込期間】

7月1日(火)～18日(金)

*電話で申し込みください。

*受講申込者には、後日詳細を通知します。

【会場】

石岡地区

★ピカピカ歯みがき教室を開催!

ピカピカ歯みがき教室の申し込みを受け付けます。

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】 7月9日(水)

受付午後1時30分～2時

【定員】 15人

【内容】

歯みがき指導とフッ化物塗布

【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



八郷保健センターでは、健康クラブ(はじめてコース)を実施しています。あなたも、参加して健康のために、体を動かしてみませんか?

詳しくは、年間予定表を見ていただくか、保健センターへ問い合わせください。

*参加者の声

「びっしょり汗をかき、動いた」と実感する健康クラブの日は、帰りは、とっても気持ちよく自転車をこいで帰れます」

(健康クラブサポーターさん)

★献血

7月2日(水)

午前9時30分～午後4時

石岡市役所

7月8日(火)

午前9時30分～午後4時

茨城理容美容専門学校

7月11日(金)

午後1時～3時30分

山王台病院

7月23日(水)

午前9時30分～11時30分

やさしと農業協働組合

午後1時30分～3時30分

豊後荘病院

平成20年度公開講座

寝たきりに

ならないために

理学療法士ができること

(社)茨城県理学療法士会では、「寝たきりにならないために」理学療法(土)ができること」をテーマに、公開講座を開催します。

事前の申し込みは必要ありませんので、ぜひ参加ください。

日時 7月13日(日)

午後2時～5時

会場

つくば国際大学キャンパス

C・301教室

(土浦市真鍋6・20・1)

費用 無料

問い合わせ

● 社会法人 茨城県理学療法士会事務局

(筑波メデイカルセンター病院 リハビリテーション療法科内)

☎0299・851・3511

石岡循環器科脳神経外科病院 リハビリテーション部

☎58・5211 (担当 村田)



時の記憶

文化振興課

シリーズ ③④

常陸風土記の丘

新規展示品

人物埴輪

今回は、昨年度新たに常陸風土記の丘に展示した埴輪を紹介いたします。

この埴輪は、柿岡地区高友に存在する丸山4号墳（二子塚古墳）から出土したものです。丸山4号墳は、以前もこのコーナーで紹介しましたが、古墳時代の後期（およそ1500年前）に造られた前方後円墳です。昭和29年（1954）に発掘調査が行われ、60個以上の埴輪が出土しています。

今回展示したのは、そのうちのひとつで、人物の形をした埴輪（人物埴輪）です。埴輪を見てみると、頭には三角頭巾の形をした冠帽（帽子）をかぶっています。両手の腕の部分は欠けてしまっていますが、他の資料を参考にすると、胸前にあけていたようです。葬儀のときの様子を表したものでしょうか。

また、このほかにも女性の人物埴輪や、琴の形をした埴輪も出土しています。

ところで、丸山4号墳の埴輪と似た埴輪は、石岡市内だけではなく、筑波山を越えた筑西市や、さらには千葉県の成田市周辺でも見つかっています。どこで作られたのかはわかっていませんが、霞ヶ浦を中心とした水上交通を利用して運ばれたのでしょうか。当時の人々の交流の様子がうかがえます。

なお、旧八郷町から出土した資料の一部は、中央公民館にて展示されていますが、常陸風土記の丘で展示されるのは、今回が初めてとなります。

今後とも随時展示していきます。また、中央公民館の展示も現在リニューアルしていますので、ご期待ください。



▲人物埴輪

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

問い合わせ ☎27・5171

まちかど音楽祭

ジョーバンジョー・

ジャグバンド

日時 7月27日（日）午後2時～3時



ジャグバンドとは
ギター、バンジョー、カブーの他に、瓶や壺、洗濯板、モップの杖やバケツなどを使って演奏するバンド形態のことです。

奴隸解放後の黒人たちが高価な楽器類を身のまわりの物で代用し、気軽に演奏を楽しみました。

常盤道周辺地区をホームとした愉快なバンド「ジョーバンジョー・ジャグバンド」が七夕まつりに登場です。

七夕飾り&かざぐるまを作ろう！

情報センターでは、石岡に縁の深い都々逸坊扇歌の代表作「たんと売れても売れない日でも同じ機嫌の風車」にちなみ、かざぐるまをシンボルマークにしています。七夕には、手作りのかざぐるまを配布します。皆さんも一緒に作りませんか？今年はいよいよ1000本のかざぐるまをめざします！

AED講習会

参加者募集

日時 7月13日（日）午後1時～4時

参加費 無料 定員 20名

とつさの場面で役に立つ救命法を学びましょう。話題のAED（自動体外式除細動器）を使った救命法も修得できます。

※7月9日までに申し込みください。



駐車場は、まちかど情報センター駐車場（向かい側）・市営駐車場を利用ください。

ミニギャラリー

7月18日（金）～8月13日（水）

懐かしのおもちゃ展 第2弾

「おもちゃとぼくらの夏休み」

♪「懐かしのヒットパレードコーナー」では、プレイヤーを使ったSP盤が聴けます。

☆7月のコミュニティ…どなたでも参加できます
◆おはなしなあに（読みきかせ会） 7/12（土）午後2時～

◆折り紙教室 7/26（土）午後1時30分

◆育児サークル（わんにゃん）

◆心と体の健康相談／おしゃべり交流会 毎週火曜 午前10時30分

◆日本語教室 毎週水曜 午前10時

◆ちりめん小物づくり 7/5・19（土）午前11時

※7月30日（水）は、臨時休館になります。



図書館つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館

☎24・1507



《課題図書の貸し出しを 始めます!》

7月1日から、夏休みの課題
図書の貸し出しを始めます。貸
し出しはひとり1冊、期間は1
週間です。市内に住む小・中学
生を対象に貸し出しますので、
自分の図書館利用カードで借り
てください。(自分のカードがな
い場合は、住所を確認できるも
のを持参してカウンターで作成
してください) 課題図書は、各
公民館図書室でも借りられます。

午前10時15分(上映時間75分)
会場 中央図書館 3階読書室
対象 幼児・児童

《新着図書案内》

一般図書
「世界一受けたい授業 使える
知識! best100」
日本テレビ放送網

「東京ウォーキングマップ
春・夏編」散歩師21人のベス
トコース」
TBS編 講談社

「写真で俳句をはじめよう」
如月真実著 ナツメ社

「いまさら聞けない手紙とメー
ルの常識」オレンジページ
「間取りの良い家32例」
ニューハウス出版

「テーマパーク&レジャーラ
ンド ハンディマップガイド
2008」ぴあ ほか

《夏休み映画会の案内》

プログラム 「ピーターパン」

日時 7月27日(日)

児童図書
「死んでも懲りないおかしな人
びとの巻」
沼野正子文・絵 草土文化

「和紙の絵本」

農山漁村文化協会

「なにがほしいの、おうじさ
ま?」

クロード・k. デュボワさく
ほるぷ出版

「マルガリータと森のまもの」
工藤ノリコ作 あかね書房

「バスがきました」

谷川晃一作・絵 毎日新聞社
「ころんちゃんとかろんちゃん」
あきやまただし作・絵

PHP研究所 ほか

中央図書館2階

《7月のおはなし玉手箱》

・5日(土) 午後2時30分

《7月のおはなし会》

・19日(土) 午後2時30分

中央公民館和室

《7月のおはなしプレゼント》

・12日(土) 午後2時30分

◎対象は、幼児から小学校中
学年くらいまで。また、興味
のある方はどうぞお出してくだ
さい。いずれも時間は約30分
です。

景観づくりワークショップ参加者募集!

私たちの住む石岡市は、歴史
的建造物や豊かな自然など、美
しい景観資源に恵まれています。

募集中 30名(応募者多数の
場合は抽選)

市では、今後、市民・事業者
などと協働して、景観づくりを
総合的に進めることを目的とし
て、景観形成基本計画を策定し、
市民と共有できる基本方針など
を定める予定です。

応募締切 7月11日(金)

これを定めるにあたり「景観
づくりワークショップ」を開催
し、現地調査や話し合いを通じ
て石岡市の景観づくりを考えて
いきたいと思っています。皆さんの
応募をお待ちしています。

申し込み・問い合わせ
市役所都市計画課
〒315-8640
石岡市石岡一丁目1番地1
☎23・1111(内298)

開催回数
8月~11月に5回程度

電子メール
toshikei@city.shikaga.jp

応募資格

18歳以上で市内に住

22・6070

交通遺児育英基金へ 善意の寄付



▲岡田さん(左)と日野実行委員長(中央)

石岡地区交通安全対策推進協議
会の交通遺児育英基金に、岡田佳
久作曲40周年記念チャリティーリ
サイタル実行委員会(日野あきら
実行委員長)から、リサイタルの
収益金の一部10万2千2円が寄付
されました。

この基金は、交通事故で親を亡く
した石岡地区の子どもたちの育英資
金として役立てられています。



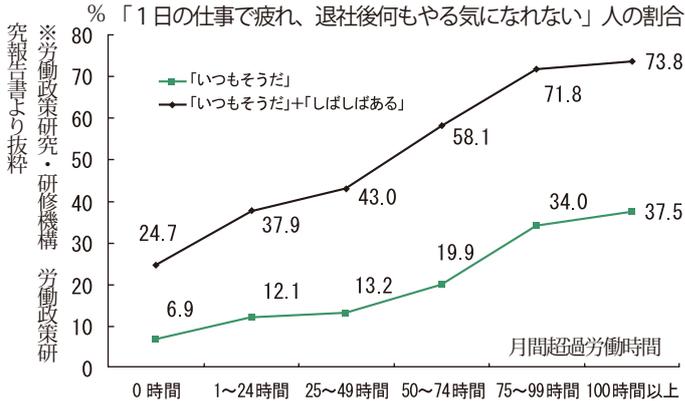
定年後の幸せな生活に向けて

～生活環境に合ったワーク・ライフ・バランスを～

最近では、従来の仕事優先の考え方から、自分の生活も大切にしたいと考える人が増えていきます。もともと子育てにかかわりたい、余暇や自分の勉強時間がほしい、ボランティア活動、地域活動をしたくない、定年後の準備をしたいなど、その理由はさまざまです。

一方で、働く人の多くは、仕事中心の生活となる傾向があるようです。下のグラフを見ると、一日の仕事で疲れ、退社後なにもやる気になれない人の割合は、残業時間が多いほど高い傾向となつています。

このような中で注目されているのが「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」です。これは、仕事や家庭生活、地域生活、自己啓



発などのさまざまな活動を、人生の段階に応じて自己の希望するバランスで実現することが、生活の充実や業務の向上、そして社会全体の活力を

生むという考えです。例えば定年を迎えると、個人の生活に重点を置いた新たなバランスが、生活を充実させることになりま

ライフステージに応じた「ワーク・ライフ・バランス」を、皆さんも考えてみてはいかがでしょうか。

市では、次の日程でセミナーを行います。仕事中心の生き方をリセットし、豊かで充実した人生を送るヒントを、講座をおして見つけませんか。年齢を問わず、ご参加ください。ご夫婦での参加もお待ちしています。

◆日時 7月26日(土)

午後1時30分～午後3時

◆場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館

◆講師

(株)パートナーズリンク代表取締役社長 藤咲 徳朗

◆問い合わせ

市役所企画課

男女共同参画担当

☎23・1111

(内222)

女性のための 困りごと相談

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7月22日(火))

お問い合わせ・相談予約先 市役所企画課 男女共同参画担当

☎23・1111 (内222)

生活ホットライン



携帯電話の インターネットトラブルに注意!

携帯電話の番号で、送受信できるメールで登録・利用した覚えのないサイトに関する請求を受けたという相談が多く寄せられています。利用した覚えがないのに、退会処理を口実に支払いを求めてくる手口です。

【受信メールの例】

『この度、現在お客様ご使用中の携帯端末より、発信者端末電子名義認証を行い、以前に登録されました「発信情報サイト」から、無料期間中に退会処理がされていないために、登録料が発生し、現在未払いとなった状態のまま放置されますと……利用規約にともない、お客様の身辺調査了承後、後日回収機関により調査費・回収費用を含め、ご自宅、お勤め先、第三者への満額請求へと代わります。』

現在調査保留中につき、処理をご希望であれば早期に精算、退会処理データ抹消手続きをお願いいたします。(ご連絡先〇〇〇)

【アドバイス】

◎携帯電話番号を用いた架空請求メールは、送信先のメールアドレスを知らせなくても、同じ携帯電話会社であれば、電話番号だけでメールの送受信ができる仕組みを悪用したものです。

*SMS、ショートメール(NITドコモ)、Cメール(au)、スカイメール(ソフトバンク)など

◎連絡すると、利用していないにも関わらず費用などを請求されるおそれがあり、個人情報も漏れてしまいます。

◎身に覚えがない、利用した覚えがなければ絶対に連絡をしてはいけません。

※身に覚えのない請求を受けたときは、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

三村 今泉 しげ
過去未来ゆつくりふらここ漕
ぐばかり

大谷津 大関 ひさ
ひたむきに生きた青春昭和の日

泉町 石神 秋羅
柳絮とぶ天寿で逝きし師を乗
せて

南台 伊藤 光子
廢線の沈黙隠す花筵

東光台 野村 洋子
葱坊主遣る気を包むでかい服

八軒台 竹内 林書
美しく老ゆるを希う夏燕

吉生 土佐 汀風
はかどらぬトンネル工事山笑ふ

柿岡 松田とく子
山裾に人の動くは耕しか

嘉良寿理 島田美沙生
囁りの奥にぞ在す火伏神

柴内 羽生 俊
麗かや杖を頼りに日々散歩

短歌

東大橋 森 美千瑠
夕暮れの暗き海より湧きたち
て白き波頭は巖に崩る

俚謡

国府 大西 和子
杖に縋って 家から庭へ
萌える大地の 草を踏む

総社 鈴木 虚心
やっと退院 心も晴れて
若葉まぶしく 目にしみる

貝地 前島くに子
若葉芽を吹く 新緑芽をて
恋も芽生えて 鳴く小鳥

根当西 椎名加都子
植えた苗木も 大きく育ち
地球温暖 助け舟

柿岡 野口由紀子
胸の不満を 優しく受けて
洗い流して くれる友

東石岡 惣野代英子
五月若葉に 恋風乗せて
想い届けよ 彼のひとに

下林 額賀 力江
伸びた草なら 刃鎌で刈るが
夢で亡夫と 逢った夜る

下林 加藤 弥生
父の重石と 母御の愛は
育つ子供の 道標

柿岡 鈴木 千代
道義すたれて 世の中狂う
金に溺れて 人傷め

下林 関口みどり
避けて通れぬ 憂き世の道に
老いに注いだ 愛の日々

市民ずいひつ

童話への旅

打田 昇三

アンデルセンは恋物語などで
デビューしたが後援者に示唆さ
れ見聞のために祖国アンマー
クを離れてドイツを手始めに29回
も他国を訪れた。二度目の旅は
失恋もあつてイタリヤの辺境と
言えるソレント半島を回り、出
世作「即興詩人」の構想を得た
という。

日本でも森鷗外の名訳が明治
浪漫文学の記念塔と称された作
品である。「伊太利に名どころ
多しと雖、このアマルファイイ
の右に出づるもの少かるべし
……」千メートルもある断崖絶
壁に張り付くように建つアマル
ファイイは八世紀頃からベネチア
などと競った海運港湾都市国家
として栄えたが十字軍以降に衰
退していた。その栄華の跡と古
代ローマを興して追われたエト
リア人の定着地というアンバ
ランスな歴史、そして奇勝絶景
が、生い立ちと文章の技法にコ
ンプレックスの有ったアンデル
センに大きな衝撃を与えたので
あろうか。

「即興詩人」を発表したアン
デルセンの名声は広まったが、
彼は突如として童話作家に転向
して人々を驚かせた。「童話こ
そ彼の本領」と認められたのは
「人魚姫」が発表されたからの
ことと聞かすが、アマルファイイで

文化協会だより

石岡吟詠詩舞連合会

栃本 蘭風

詩吟が趣味として、静かなブ
ームを呼んでいる訳は、詩吟の持つ
大衆性と普及性。更には、次の様
な有利な側面があるからであらう
と、有名大学の教授を歴任された
工学博士後藤文雄先生は述べてい
ます。

- ・一人でも何時でも何処でも楽しめ
て然も金がかからないこと。
- ・趣味としても上品で老若男女に
かわりなく長続きする。
- ・漢詩についての教養が身につく。
- ・詩吟は僅か二分足らずでできる
一種の発声呼吸法で、健康に優れ
た効果がある。
- ・吟友が沢山できて生活が楽しくな
り、発表会などで一緒に楽しめる。
- ・東洋的な美しい情緒に浸れる。

この様に、詩吟即ち吟詠詩舞道
は、日本古来の伝統芸として幅広
い年齢層の方々に親しまれながら
今日に至っています。

なお、漢詩には人生の指針たる
詩文が数多くあり、学ぶほどに心
が豊かになる思いがします。
こうした立派な賢人たちの作詩
の妙を生涯の心の糧として楽し
みながら、わたしたちと一緒に口ず
さんでみませんか。

わが家の アイドル



草間 優衣ちゃん (4歳)
 寧音ちゃん (1歳)

石岡

妹の世話をよくしてくれる優衣。お姉ちゃんと遊ぶのが大好きな寧音。パパとママから二人仲良く健やかに育ててね♥



美術館

平成19年度
「家庭の日」図画コンクール
【中学生の部】



最優秀賞
「家族団らん」

富田康裕さん (国府中1年)



優秀賞
「家族でもちつき」

島田拓夢さん (国府中1年)



優秀賞
「おせち」

平野那奈さん (石岡中1年)

※学年は、旧学年 (平成19年度) で掲載しています。

爆笑ライブ 石岡



▲桜塚やっくん



▲ヒライケンジ

- ◆日時 8月2日 (土)
 - 【1回目】 午前11時30分～ (開場11時)
 - 【2回目】 午後2時30分～ (開場2時)
- ◆会場 石岡市民会館
- ◆出演者 桜塚やっくん・ヒライケンジ・永井佑一郎
東京03・ジョイマン・ふくろとじ・GO!皆川
- ◆入場料 3,000円 (当日券3500円)
 - ※3歳以上は有料です
 - ※全席指定となります
- ◆チケット発売日 6月29日 (日) 午前9時～
 - ※電話予約は、午後1時から市民会館のみ受付
- ◆チケット取扱所
石岡市民会館・中央公民館
石岡SCぱれっと1Fインフォメーション (午前10時～)
- ◆問い合わせ 石岡市民会館 (総社一丁目2番5号)
☎ 22-5187



▲永井佑一郎



▲東京03



▲GO!皆川
(石岡市出身)