



スポーツ情報

石岡運動公園 ☎ 26-7210
八郷総合運動公園 ☎ 43-6884

募集

秋季市民ソフトテニス大会参加者募集

日時 10月28日(日)
受付 午前8時30分～
試合開始 午前9時～
(予備日11月4日)
会場 八郷総合運動公園テニスコート
試合方法 ダブルス 男女別リーグ戦
参加資格 市内在住、または市内在勤の方。学生の方は参加できません。
参加料 1ペア 1000円
※申し込みは、当日受付になります。
問い合わせ 石岡ソフトテニス連盟事務局 小島 榮太郎 ☎ 22・2413



ひまわり体操に

参加しませんか

加齢とともに衰えてしまう足を動かして筋力アップ！
いつまでも健康でいきいきと生活するため「老化に負けない体づくり」を目指しませんか？
ぜひ、参加ください。
日時 10月20日、11月3・17日、12月1・15日、平成20年1月5・19日、2月2・16日、3月1日の土曜日 全10回
午後2時30分～4時
会場 ふれあいの里石岡ひまわりの館内ふれあいホール
※11月7日、12月1・15日は、国府地区公民館で開催します。
対象者 市内在住の65歳以上の人で、心疾患がなく、医師から運動を制限されていない人
費用 無料
定員 25名
※10月9日(火)から受付開始
定員になり次第締め切ります。

結果

市長杯野球大会

優勝 サウスキャッスルズ
準優勝 のみず
三位 団らん
三位 ゲッツ

近隣中学生

バレーボール大会

優勝 かすみがうら北中
準優勝 玉里中
三位 千代田中
三位 八郷南中

夏季バレーボール大会

優勝 チャレンジクラブ
準優勝 府中エンジェル
三位 高浜クラブ
三位 三友クラブ

10月27日 市民サイクリング大会

市では、爽やかな季節を迎え、軽い運動を楽しみながら、秋の味覚も味わってしまおうとサイクリング大会を開催します。皆さん、お誘い合わせのうえ、参加ください。



◆集合・解散場所および時間

石岡地区 国府公園 午前8時30分集合
午後4時解散
八郷地区 八郷総合支所 午前9時集合
午後3時解散

◆参加料

高校生以上600円・中学生以下300円(当日徴収)

◆申込期間

10月2日(火)から21日(日)まで

◆注意事項

・小学校3年生以上で乗りなれた自転車に参加してください。
・弁当、汗ふき、レジャーシートなどを各自持参願います。

◆申込先および問い合わせ

石岡運動公園体育館 ☎ 26・7210
八郷総合運動公園 ☎ 43・6884

◆募集人数

40名(定員になり次第締切)
石岡・八郷地区それぞれ20名を予定しています。

◆場所

鈴木観光果樹園(りんご狩り等)
(石岡市小幡1783)

がんばってま〜す

石岡市ボランティア連絡協議会

◆やまびこの会◆



▲美化活動後、すがすがしい笑顔でパチリ！

今日は、市内の美化運動をしているボランティアグループ「やまびこの会」を紹介します。8月に実施した美化活動におじゃまして、会の代表の小泉祐さんと会員の皆さんにお話を伺いました。

◆会発足は、仲間同士の会話がきっかけです

この会は、ある日、仲の良い仲間たち同士で集まったとき、最近、市内でごみが散乱したり、草が生い茂っていたりするのをよく見かけるといふ話題で盛り上がり「それならみんなでできいにしよう」と、平成18年11月に発足しました。会員は、現在17人です。実際の活動は、その当日参加できるメンバーで行っています。

「やまびこの会」という名前には、みんなで話し合っただけで決まりました。打てば響く「やまびこ」のように要望があればす

ぐにかけつけたという思いで名付けました。また、「やまびこ」の爽やかな響きが、美化活動を終えた後の気分のように、この会にあつてい

ると思つています。主な活動は、月1回の美化活動です。美化活動では、ごみや空き缶をひろつたり、草刈りなどを行っています。「ポイ捨て防止」などの立看板を立てたりもします。

美化活動以外にも、社会福祉協議会やボランティア連絡協議会の行事への参加や協力など福祉活動もしています。

◆自分たちの住む街をきれいにしたい！

現在、定期的に美化活動をしている場所が10か所程度あります。この外にも声がかかればどこにでも行こうといつも話しています。会員たちは老若男女を問わず、自分たちの住む街をき



▲道路脇の草刈りとごみ拾いの様子

れいにしたいと、一生懸命美化活動に汗を流しています。活動をしていると、道路沿いの草むらや陸橋下などに、ごみが多く捨てられていているのに気付きます

す。みんなが「ポイ捨て」で街をよごすのは恥ずかしいことであると認識し、ごみを捨てないようにしてほしいとつくづく思います。もっと、自分の住む街の美化に関心を持ってくれればと思います。

この活動をしていて、嬉しくおもふことが度々あります。それは、地域の人から「きれいにしてくれてありがとう」といわれたり、活動しているときに通りかかった車の中から「お疲れ様」などと声をかけられた時です。疲れもどこかへ吹き飛んでしまいます。また、ごみで汚れていたり、草が繁っていた場所をきれいに



▲歩道の草を取ってきれいにしている様子

持つてもらえるように、この活動を長く続けていきたいと思っています。

◆自分の街の環境美化に関心を……

今後も、環境美化活動を続けていこうと思っています。そして、私たちの活動を通して、会員以外の方々に、少しでも自分の住む街の環境美化に関心を

清掃したら、その後、あまり汚されなくなりました。そんな時、「ああ、美化活動をやってよかった」と思います。そして、この活動を続けていこうと改めて思うんです。

平成19年度 後期

パソコン講習会受講生募集



- ◆講習場所 中央公民館
- ◆開催時間 午前9時～午後4時
- ◆募集定員 各講座とも定員20名
なお、定員を超えた場合は、抽選となります(初めの方を優先)。抽選結果は、応募者全員に通知します。
- ◆受講資格 石岡市に住んでいる方、または石岡市内に通勤・通学している方。
- ◆申込方法 受講を希望する方は、中央公民館窓口へ直接か、官製ハガキで申し込みください。官製ハガキの場合は、住所・氏名・電話番号・性別・年齢・希望コース名を必ず記入してください。
- ◆受講料 無料(教材費は自己負担となります。他にフロッピーディスク代として50円がかかります。

受講日初日にお支払いください)

- ◆その他 パソコン講習会は中央公民館2階視聴覚室で開催し、パソコンは、備え付けの物を使用します。



コース名	対象者	内 容	日 程	教材費
基礎	初心者	パソコンの仕組みと基礎知識・操作、簡単な文書作成、インターネット・電子メールを学びます。	11/10(土) 11/11(日)	1,000円
はがき	日本語入力ができる方	パソコン用ワープロソフトのワードを使い、年賀状などを作ります。	11/17(土) 11/18(日)	500円
ワード	日本語入力ができる方	パソコンで文書を作成したい方におすすめ。ワードを使用しながら、文書作成の基本を学びます。	11/24(土) 11/25(日)	800円
表計算	日本語入力ができる方	パソコンで表やグラフを作成したい方におすすめ。エクセルの基本操作を学びます。	12/1(土) 12/2(日)	800円
デジタルカメラ編集	デジタルカメラをお持ちの方(キーボード操作のできる方)	デジタルカメラで撮影した画像を編集する基本操作を学びます。	12/15(土) 12/16(日)	1,575円

※正午から午後1時までには昼休みになります。

◎申込締切 10月21日(日)
午後5時まで

問い合わせ 石岡市中央公民館(総合支所隣り)
〒315-0116 石岡市柿岡5680-1
☎43-6262

農薬を使用する際には、ご注意ください

農薬を使用する際は、周辺環境や、住民への配慮が必要です。また、農薬を散布する場合は、必ず立て札を立て、周辺住民に周知願います。

農薬は、正しく使用しましょう。

【農薬使用時の注意】

農薬を使用する際は

◎周辺の住宅、作物、家畜、ミツバチ、桑などへ飛散しないようにする

◎河川水へ流出しないようにする

◎水田における止水期間を守る

(一週間程度)

農薬は登録のあるものを

◎無登録のものは、絶対に農作物に使用しないようにする

農薬を使用する前は

◎適正な基準を守る

(適用作物・使用量・濃度・使用時期・使用回数等)

農薬の保管は

◎毒物・劇物はもちろん、それ以外でも保管庫には鍵を掛けて保管する

◆問い合わせ

市役所農政課

☎23・1111(内425)

公民館まつりを開催します

◇期 日 10月20日(土)・21日(日)

◇場 所 府中地区公民館

◇内 容 公民館同好会の会員や講座受講生による作品展、実技発表

◇日 程

・20日(土) 作品展	9:30～15:30
しらかば歌謡同好会	10:40～11:10
石岡・府中太極拳同好会	11:20～11:50
文化協会大正琴	13:20～13:50
〃 民謡部	14:00～14:30
〃 音楽部	14:40～15:10
・21日(日) 作品展	9:30～15:30
フラダンス同好会	11:20～11:50
ストレッチ体操同好会	13:20～13:50
フォークダンス同好会	14:00～14:30
童謡と唱歌講座有志	14:40～15:10



盆栽の展示は17日(水)～21日(日)まで工作室で行います。

◆問い合わせ

府中地区公民館 ☎ 24-1530

◇期 日 11月3日(土)・4日(日)

◇場 所 城南地区公民館

◇内 容 公民館同好会の作品展・実技発表
公民館主催事業等の作品展・講座紹介

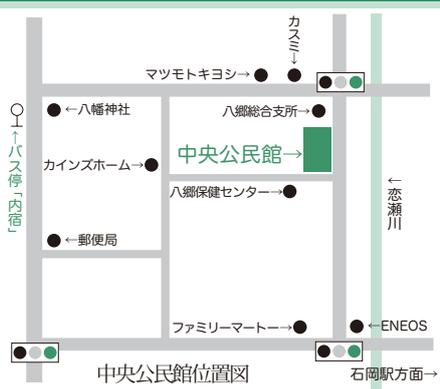
◇日 程

・3日(土) 開会式	9:30～
実技発表 三村ばやし	10:00～10:45
歌謡	10:45～11:15
太極拳	11:15～11:45
ゲートボール大会	10:00～15:00
チャリティーバザー	12:30～
・4日(日) 開場	9:30～
実技発表 天風	10:00～10:30
ウォーキング	10:30～11:00
大正琴	11:00～12:00
チャリティーバザー	12:30～
閉会式	15:00～



◆問い合わせ

城南地区公民館 ☎ 26-3341



問い合わせ
石岡市役所 社会福祉課
☎ 23・1111 (内156)

場 所 石岡市中央公民館
大講堂

日 時 11月8日(木)
午前10時30分より

を 表 示 し、 恒 久 の 平 和 と 市 勢 発 展 を 祈 念 す る た め に、 戦 没 者 追 悼 式 を 実 施 い た し ま す。

11月8日
戦没者追悼式

石岡市では、先の大戦において、尊い犠牲となられた本市関係者の殉国の英霊に対し、敬けんな追悼の意を表すとともに、

ご遺族のご苦労に対し深い敬意を表し、恒久の平和と市勢発展を祈念するため、戦没者追悼式を実施いたします。

第11回 石岡市芸術祭

「おしゃべりコンサート」in やさと

N響団友オーケストラ演奏会

- ♪ 日時 11月17日(土) 17時30分開場
- ♪ 場所 中央公民館 大講堂
- ♪ 賛助会費 大人 前売券 2,500円 当日券 3,000円
小人(小・中・高生) 1,000円(前売・当日同額)

※①全席自由席となります。②前売り券が完売の場合は、当日券は販売いたしません。③前売券取扱場所等については、下記まで問い合わせください。

♪ 問い合わせ

石岡市教育委員会 文化振興課

☎ 43-1111 (内 1232)

実行委員

永瀬 ☎ 43-6363 合田 ☎ 42-2240



芸術の秋への誘い

石岡市では、爽やかな秋を迎え、本物の音楽や古典芸能を楽しんでもらおうと、たくさんイベントを企画しました。ぜひ、この機会に、いつもと違う上質の秋に触れてみませんか！

常陸の国

第12回

石岡寄席

日時 11月10日(土)

午後6時開演

場所 石岡市民会館

大ホール

出演者
落語 柳家 ろべえ
三遊亭歌武蔵
桂 ひな太郎
桂 文梁
三遊亭小遊三
あやつり人形 ニューマリオネット
入場料金 3,000円
全席自由席

※チケットは10月1日から市民会館、まちかど情報センター、石岡商工会議所、石岡SCぱれっと1階インフォメーションでお求めになれます。

主催 石岡寄席の魁

石岡市

問い合わせ

石岡市民会館

☎ 22・5187



現存する世界最古の舞台演劇
「能の世界」
能に親しむ会



演目
狂言 清水

能 和泉流 野村 万作
紅葉狩
金春流 山中 一馬

日時 11月17日(土)

午後6時開演

場所 石岡市民会館

大ホール

会費 S席 5,000円
SS席 4,000円
A席 3,000円
B席 2,000円

※当日券は5,000円増
※B席のみ自由席です

チケット販売場所

商工観光課・八郷総合支所商
工観光課・石岡市観光案内所・
まち蔵監・石岡市民会館

主催 石岡市・石岡市観光協会

問い合わせ 市役所商工観光課

☎ 23・1111 (内 413)

健康ガイド

★石岡保健センター ☎24・1386

★八郷保健センター ☎43・6655

★高齢者インフルエ ンザ予防接種助成

毎年冬になるとインフルエ
ンザが流行します。予防には手洗
いやうがいなどに加え、インフ
ルエンザワクチンの予防接種が
有効です。今回、65歳以上の方
に「インフルエンザ予防接種券」
を郵送します。この券を指定医
療機関に提出し予防接種を受け
た場合に限り、接種料金的一部
が助成されます。インフルエン
ザ予防に、この券を活用してく
ださい。

医療機関または広域予防接種医
療機関

【助成回数・助成額】

・助成は1回のみ。

・助成額は3000円（接種費
用が3000円未満の場合は、
かかった金額）

※生活保護受給者は、保健セン
ター窓口で交付される「個人負
担免除券」を指定医療機関等に
提出することで、無料で接種で
きます。

【接種期間】

10月10日（水）～12月30日（日）
※10月10日までに65歳になる方

には、「インフルエンザ予防接
種券」を郵送します。10日以降
で接種日現在65歳になる方に
は、保健センター窓口で接種券
を発行します。

【助成対象者】石岡市にお住ま
いで、接種日現在65歳以上の方
および60歳以上65歳未満で、心
臓や腎臓、呼吸器に重い病気身
体障害者1級程度。詳しくは、
主治医または保健センターへお
問い合わせくださいのある方。
※必ずしも接種を受ける義務は
ありません。

【接種場所（指定医療機関）】

石岡市医師会に加入している

予防接種後、免疫（病気に対す
る抵抗）が出来るまで4週間程
度かかりますので、11月下旬頃
までに接種することをお勧めし
ます。

★総合健診

【場所】石岡保健センター

【期日】10月26日（金）・27日（土）

【受付時間】午前7時～9時

【申込受付期間】

10月1日（月）～5日（金）

石岡保健センターに申し込みく
ださい。



【項目・負担金】

・40歳以上（*70歳以上無料）

・肺がん検診（胸部レントゲン）

：3000円

・基本健康診査：2000円

胃がん：1000円

大腸がん：5000円

前立腺がん（50歳以上の男性）

：6000円

・肝炎：8000円

・骨粗鬆症（女性のみ、27日のみ）

：7000円

・腹部超音波：10000円

・18歳～39歳

・基本健康診査：1500円

・骨粗鬆症（女性のみ、27日のみ）

：7000円

*胸部レントゲンはありません

★幸せは食事から

ヘルスメイトさん

レシピ紹介

チキンソテー

インディアンスソース

（1人分：エネルギー
289kcal・塩分0.7
g）

◆材料（6人分）

鶏胸肉（皮付き）

480g・塩 小さじ

1・こしょう 少々・

にんじん1本（150

g）・じゃがいも1個（180

g）・さやいんげん12本・酒大

さじ4・油大さじ1と1/3・ソ

ースA（マヨネーズ大さじ4強・

カレー粉小さじ1弱・酢大さ

じ1と1/2・砂糖小さじ1・に

んにくすりおろし小さじ1/2

◆作り方

①ソースAの材料を混ぜてソー
スをつくる。

②鶏肉に塩、こしょうをすりこ
み下味をつけておく。

③にんじん・じゃがいもは乱切
りにしてゆでる。さや

いんげんは色よくゆで
て、3cm長さに切る。

④フライパンに油を熱
し、胸肉にこんがりと

焼き色をつけて酒をふ
りかけ、蓋をして蒸し

焼きにする。

⑤鶏肉を食べやすく切り分け、
野菜とともに盛り付けてソー

スをかける。

◆ポイント
脂肪分の少ない鶏肉を使つて
います。カレー粉を使用し、塩分
を控えたヘルシーメニューです。

★ポリオ（急性灰白 髄炎）予防接種

【対象】

生後3か月～90か月未満の者

【予防接種日・会場・受付時間】

◎石岡地区

《午後1時30分～2時15分受付》

10月4日（木）

城南地区公民館

10月12日（金）東地区公民館



県が「いばらき Kids Club」カード発行!

茨城県では、社会全体で子育て家庭を応援するため、県が発行する「いばらき Kids Club」カードを協賛店舗等で提示する



【回数】2回(5月・10月にそれぞれ1回のみ投与)
 【持参する物】
 母子健康手帳・外国人の方は外国人登録証明書
 *ワクチン投与の30分前後は飲食をさけてください。
 *発熱や下痢をしている場合は受けられません。

10月19日(金) 市民会館
 10月23日(火) 東地区公民館
 10月25日(木) 市民会館
 10月31日(水) 石岡保健センター
 ◎八郷地区
 《午後1時30分〜2時受付》
 10月2日(火)・17日(水)・30日(火)
 八郷保健センター

と、料金割引や粗品進呈などのサービスが受けられる「いばらき子育て家庭優待制度」が始まります。

カードは、幼稚園や(認可)保育所、各学校等を通して1家庭につき1枚配布されますが、兄弟の構成などにより、配布する学校や学年が異なります。また、妊娠中の方や在宅のお子さんのいる家庭には、次の窓口で配布しますので、ご利用ください。

★カード配布窓口

市役所 各福祉課
 八郷総合支所 市民窓口課

★対象

・妊娠中の方
 (窓口で母子手帳を提示)

・18歳未満の子どものいる家庭

★カード配布開始

10月15日(月)〜

★制度開始

10月21日(日) 予定

★問い合わせ

市役所 各福祉課

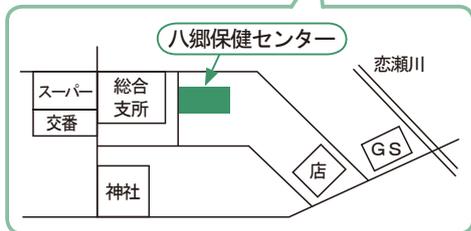
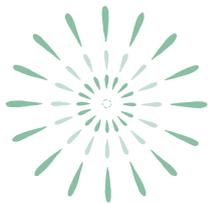
☎23・1111(内173)

※協賛店舗などについては、県子ども家庭課のホームページをご覧ください。

http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/jifuku/jifuku.htm

第21回健康まつり

日時 10月21日(日) 午前9時〜午後1時
 場所 八郷保健センター(石岡市柿岡 2750 ☎43-6655)



【お子さん向け】

- ★ふわふわ滑り台(前庭)
- ★風船プレゼント(玄関前)

【生活習慣病予防講座】

★糖尿病や肥満、口腔衛生についての医師・歯科医師の講演があります。メタボリックシンドローム予防のために、是非参加ください。

- *講師 石岡市医師会病院医師 福田元司 先生
 つるや歯科医院 院長 鶴屋誠人 先生
- *時間 午前10時〜正午
- *場所 八郷保健センター 2階研修室

【メタボリックシンドローム 危険度チェックコーナー】

- ★血圧、血糖値、体脂肪測定のほか、希望者の方に腹囲測定を行います。
- ★簡単な体力チェックもできます!!



【紙のマジックコーナー】

- ★折り紙先生が教えてください。
- 何ができるかお楽しみに!!



【6424コーナー】

- ★歯科検診・フッ素塗布(午前10時〜正午)
- *当日午前9時45分から受付します。
- *先着50名です。
- お早めどうぞ!!

【レストラン「ヘルシー館」】

- ★八郷地区ヘルスメイトの皆さんが、お弁当・飲み物などを販売します。

【八郷総合運動公園催事】

- ★献血にご協力ください!!
- *受付時間 午前9時30分〜正午/午後1時〜3時

主催 石岡市
 協賛 石岡市医師会
 石岡市歯科医師会
 石岡市八郷地区食生活改善推進員連絡協議会
 茨城県看護協会
 茨城県国民健康保険団体連合会



図書館つうしん



《読書感想画コンクール作品展》

市内の小学生（1～3年生）の応募作品を展示します。読書感想画は、課題図書を読んで感想を絵で表現したものです。

ご家族皆様さんでお出ください。

◆展示期間

- 中央図書館 3階読書室 10月21日(日)～28日(日)
 - 中央公民館 1階ロビー 11月4日(日)～11日(日)
- ※どちらも月曜日は休館となります。

《図書館講座》

「短歌を作ろう 短歌入門」受講生募集！

市内在住の短歌に興味のある方で、初心者の方を対象に講座を開きます。(原則、毎回受講できる方)

- ◆内容 初心者のための短歌入門講座(受講無料)
- ◆講師 高松 忠さん(元国府中学校校長)
- ◆実施日時 11月8・22日、12月6・20日、1月10・24日の木曜日 全6回予定
13時30分～15時30分
- ◆会場 中央図書館 3階読書室
- ◆募集人員 20名 ※定員になり次第締め切ります。
- ◆申込期間 10月10日(水)～25日(木)
※15・22日は休館日
- ◆申込方法 中央図書館へ直接または電話で申し込みください。

【休館日】

10月 1・8・9・15・22・29・31日
11月 3・5・12・19・23・26・30日



■問い合わせ 石岡市立中央図書館
☎24-1507

《図書館講演会》

『歴史と文学』～時代小説の楽しみ方～

講師 磯田 道史(茨城大学准教授)

- ◆日時 10月13日(土)13時30分～(開場13時)
- ◆場所 中央図書館 3階読書室
- ◆定員 120名(先着順)



新聞や雑誌などでおなじみの、気鋭の歴史学者・磯田道史先生に、歴史と文学・司馬遼太郎作品などの時代小説の楽しみ方などをお話いただきます。

◆講師プロフィール

1970年(昭和45年)岡山県に生まれる。慶応義塾大学大学院文学研究科博士課程修了。現在、茨城大学人文学部准教授。専門は、日本社会経済史。著書「武士の家計簿」で第2回新潮ドキュメント賞受賞。

◆主な著書 「武士の家計簿」新潮社刊・「殿様の通信簿」朝日新聞社刊
雑誌「中央公論」「文藝春秋」朝日新聞などに論文・エッセイなど執筆・連載中。

《10月のおはなし玉手箱》中央図書館2階

◆10月6日(土) 14:30～(約30分)

《10月のおはなしフレンズ》中央公民館和室

◆10月13日(土) 14:30～(約30分)

《10月のおはなし会》中央図書館2階

◆10月20日(土) 14:30～(約30分)

*対象は、幼児から小学校中学年ぐらいまで。また興味がある方はぜひお出ください。

10月26日県民公開シンポジウム 『畜産物の安全・安心』 ——最新科学の視点——

安全・安心な畜産物を消費者に提供するためのさまざまな取り組みを紹介するとともに、さらなる方策を消費者の皆さんとともに考えるため、県民公開シンポジウムを開催します。

◆日時

10月26日(金)
午後1時～4時

◆場所

ホテルグランド東雲
(つくば市小野崎涌井)

◆参加費 無料(先着順)

◆主催 茨城県畜産研究会

◆後援 茨城県・つくば市ほか

◆申し込み・問い合わせ

東京大学付属牧場
☎45・2606(代)

FAX 45・5950

※団体の場合は、団体名・代表者名・参加人数を連絡願います。

年金相談の日程変更のお知らせ

広報いしおか9月15日号6ページの「その他の無料相談」中、常陽銀行石岡支店での年金相談の日程が、10月3日(水)に変更になりますのでお知らせします。

