



石岡運動公園体育館、八郷総合運動公園などスポーツ施設は、月曜日が休館日となります。

中体連 県新人体育大会

【バドミントンの部】

☆男子団体

優勝 城南中学校

三位 石岡中学校

☆女子団体

優勝 城南中学校

準優勝 石岡中学校

三位 国府中学校

☆男子ダブルス

準優勝 森渥一郎・浅野敦史

三位 片岡翔太・小松崎達也
(国府中1・2年)

☆女子ダブルス

優勝 七谷真穂・高栖菜摘
(城南中2年)

準優勝 山本愛美・山本梓帆
(城南中2・1年)

三位 関町由香里・奥川侑里
(石岡中2年)

三位 櫻原未来・本江夏美
(国府中2年)

☆男子シングルス

準優勝 仲田圭佑(城南中2年)

三位 川村佳弘(石岡中1年)

☆女子シングルス

優勝 水谷愛美(城南中2年)

準優勝 根本真衣(石岡中2年)

三位 酒井愛(府中中1年)

三位 濱さゆり(府中中1年)

【柔道の部】

☆男子90kg超級

三位 内田一希(府中中2年)

第1回合併記念 マラソン大会結果

2月18日に開催された第1回合併記念マラソン大会の結果をお伝えします。結果の詳細については、石岡市ホームページ、またはスポーツ振興課までお尋ねください。

◎10kmの部 一般男子

【16～39歳】

一位 井坂 安博(小美玉市)

【40～49歳】

一位 川瀬 和幸(稲敷郡)

【50～59歳】

一位 野崎 光宏(神奈川県)

【60歳以上】

一位 山口 功(土浦市)

◎10kmの部 一般女子

【16～39歳】

一位 小山 奈津子(千葉県)

【40～49歳】

一位 石井 幸枝(日立市)

【50～59歳】

一位 和田 由美子(小美玉市)

【60歳以上】

一位 金山 佐司子(石岡市)

◎5kmの部 一般男子

【16～39歳】

一位 渡邊 大樹(小美玉市)

【40～49歳】

一位 山中 清一(つくば市)

【50～59歳】

一位 小野 春彦(神奈川県)

【60歳以上】

一位 山崎 好明(青森県)

◎5kmの部 一般女子

【16～39歳】

一位 小川 瑞季(取手市)

【40～49歳】

一位 飯村 寿美子(小美玉市)

【50～59歳】

一位 多田 恵子(東京都)

【60歳以上】

一位 横山 葛子(福島県)

◎3kmの部 中学生

男子一位 市川 友貴(園部中)

女子一位 中澤 沙紀(園部中)

◎2kmの部 小学5・6年生

男子一位 岡野 雅(北小)

女子一位 白戸 佳奈恵(石岡小)

◎2kmの部 小学3・4年生

男子一位 山口 大智(東小)

女子一位 岡野 瑞(北小)

☆皆さんおめでとうございます☆

第2回 石岡市民ゴルフ大会 開催!



◇日時

5月16日(水)

午前7時 スタート

◇会場

東筑波カントリークラブ

(上林1224-2)

☎43・0951

★参加資格 市内に在住・勤務されている方(ただし、学生を除くアマチュアに限る)

★定員 300名(ゴルフ場の定員・組数により制限します)

★競技方法 18ホールズ、ストロークプレー

*新ペリア方式・ダブルパーマを採用(ハンデ制限なし)

*コース別にかかわらず、総合で順位を決めます。

★参加費 4000円(パーティー代、賞品代)

★プレー費

①キャディー有の場合 1万1500円(消費税込)

(1～5組目、21～25組目にプレーする方になります)

②キャディー無の場合 9500円(消費税込)

(6～20組目にプレーする方になります)

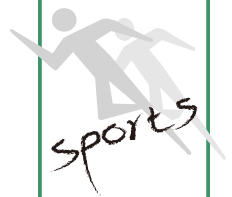
★申込期間 4月1日(日)～29日(日)

★申込方法 参加申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて、直接窓口にて、お申し込みください。

*申込用紙は、スポーツ振興課(石岡運動公園内)・八郷総合運動公園にあります。

■申し込み・問い合わせ スポーツ振興課(石岡運動公園) ☎26・7210

八郷総合運動公園 ☎43・6884



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

初心者大歓迎！ 硬式テニス教室開催

初心者、小学生（4年生以上）の参加も大歓迎。硬式テニスの基本から習いませんか？
日時 4月22日（日）から毎週日曜日（計10回）
午前9時～11時
場所 八郷総合運動公園テニスコート
参加費 4000円（スポーツ保険を含む）
締切日 4月20日（金）
*お申し込みは午後8時～9時にお申し込みください。
申し込み・問い合わせ
八郷テニスクラブ（稲見）
☎ 43・1837
電子メール（白田）
yasato_tennis_club@yahoo.co.jp

市民春季テニス大会

誰でも自由にできますので、皆さんぜひご参加ください。

日時 4月22日（日）
*予備日4月29日（日）
受付 午前8時30分、試合開始午前9時（管理事務所前にて）
会場 柏原運動公園テニスコート（☎23・8158）
試合方法 男子・女子ダブルス
参加費 1チーム2000円
申込締切 4月15日（日）
申込方法 参加希望者の住所・氏名・電話番号を申込用紙に記載して、石岡運動公園体育館までお申し込みください。
申し込み 石岡運動公園体育館
☎ 26・7210
FAX 26・7214
問い合わせ 硬式テニス協会
☎ 23・5566（松塚）

女子ソフトボール部に 集まれ！

ソフトボールで良い汗を流しませんか？体育協会ソフトボール部では、女子ソフトボールの部員を募集しています。

対象 市内在住・勤務する15歳以上の方（高校生を除く）
◇申し込み・問い合わせ
石岡市体育協会 ソフトボール協会事務局（石川）
☎ 23・3573

結果

バドミントン フェスティバル大会

2月18日、農業者トレーニングセンターにおいて、石岡市バドミントンフェスティバル大会が開催されました。結果は次のとおりです。
*混合ダブルスA
優勝 城戸（敏）・竹内組
（山王）

第21回市民綱引き大会

3月3日、石岡運動公園体育館において市民綱引き大会が開催されました。チームのみんなが力を一つに合わせて繰り広げられた熱戦の結果は次のとおりです。

- 準優勝 城戸（洋）・斎藤組（山王・南）
- *混合ダブルスB
優勝 高橋・皆川組（杉並）
- 準優勝 前田・金井組（南・杉並）
- 優勝 東小4ー3パワフル Kids
- *小学5・6年生の部
優勝 石岡ファイターズクラブ
- 準優勝 We Love 東キャッツ ツアイ
- *中学生男子の部
優勝 府中中学校2年
- *中学生女子の部
優勝 石岡中吹奏楽B
- *一般女子の部
優勝 石岡南JVCママーズ

スポーツ少年団石岡ブロック交流駅伝大会

第20回茨城県スポーツ少年団石岡ブロック交流駅伝大会が、2月25日、石岡運動公園陸上競技場で開催されました。結果は次のとおりです。

- ◎1・2年生の部（マラソンを実施）
一位 濱田虎太郎（瓦会野球）
二位 森戸 響己（石岡ヤンキース）
- ◎低学年男子の部（3・4年生）
一位 石岡東フットボールクラブA
二位 石岡東フットボールクラブB
- ◎低学年女子の部（11）
一位 石岡KIDミニバスケトボールA
二位 恋瀬ブルーウィングス
- ◎高学年男子の部
一位 柿岡つくばね
二位 石岡ジュニアジャイアンツ
- ◎高学年女子の部
一位 つくばねバレーボール
二位 吉生バレーボール



保健センターだより

●問い合わせ 石岡保健センター ☎ 24-1386 / 八郷保健センター ☎ 43-6655

★平成 19 年度の基本健康診査受診券発行方法が変更になります !!

平成 18 年度基本健康診査受診者、および市内の 40 歳以上国民健康保険加入者の方には、4 月 25 日に基本健康診査受診券を発送いたします。受診券が届かない方で、市の基本健康診査(集団健診・医療機関健診)の受診を希望される方は、各保健センターにご連絡ください。

受診券がないと基本健康診査を受けられません。なくさずに大切にお持ちください。



変更のポイント

- ①平成 18 年度の基本健康診査受診券は、集団健診と医療機関健診、それぞれ別のものを使用しましたが、平成 19 年度は同じ受診券でどちらかを受けることができます。
- ②平成 18 年度の医療機関健診は保健センターで負担金を徴収していましたが、平成 19 年度の負担金は受診する医療機関で直接支払うこととなります。
- ③40 歳以上の方はメタボリック項目(腹囲・LDL・尿酸・HbA1c)が追加されますので、医療機関健診の負担金が 3,000 円に変更になりました。70 歳以上の方は無料です。
- ④基本健康診査受診券の有効期間は、集団健診、医療機関健診とも 5 月 1 日～翌年 1 月 31 日までとなります。医療機関健診の場合、都合の良い日時に予約・受診可能となります。

★保健センターの健康クラブの参加者を募集しています！



健康のために運動をしたいけど、なかなか始められない、続けられないという方は、保健センターの健康クラブに参加してみませんか。運動だけでなく、メタボリックシンドローム予防のために、栄養や生活リズムの生活習慣改善について支援します。

また、運動を続けているのに、肩こりや腰痛などの悩みをお持ちの方も、体の問題点を見直し、年を重ねても元気な生活を送るために、仲間と一緒に運動をしてみませんか。

※問い合わせ・申し込みは各保健センターまで

【石岡地区】健康クラブ

場所：石岡保健センター 時間：午後 1 時～3 時 (6 月以降の予定は年間予定表をご覧ください)

R クラブはリハビリテーション(機能訓練)と同時開催となります。

コース	対 象		4 月の予定	5 月の予定
M クラブ	メタボリック	体重を減らしたい方	4 月 23 日 (月)	5 月 7 日 (月)
A クラブ	初心者	運動不足の方	4 月 18 日 (水)	5 月 16 日 (水)
B クラブ	筋力アップ	体力維持したい方	4 月 9 日 (月)	5 月 28 日 (月)
R クラブ	リハビリ	腰痛・肩こりの方	4 月 6 日 (金)	

【八郷地区】さわやか健康クラブ

場所：八郷保健センター (7 月以降の予定は年間予定表をご覧ください)

メタボリック改善コースは理学療法士(●印のみ)・管理栄養士・運動指導士の個別アドバイスがあります。

コース	対 象	時 間	4 月の予定	5 月の予定
はじめてコース	初級者	午後 1 時 30 分～3 時 30 分	5 月 7 日 (月)	6 月 4 日 (月)
はつらつコース	中級者	午前 9 時 30 分～11 時 30 分	5 月 23 日 (水)	6 月 27 日 (水)
メタボリック改善コース	健診結果で必要な方	午後 1 時～3 時	5 月 23 日 (水)	●6 月 27 日 (水)

★石岡地区総合健診のお申し込みを受け付けます！

健診日	5月17日(木)、18日(金)、19日(土)
健診受付時間	午前7時～9時
会場	石岡保健センター
申込期間	4月16日(月)～4月20日(金)
40歳以上 項目負担金 *70歳以上無料	胸部レントゲン：300円 基本健康診査(※)：2,000円 胃がん：1,000円 大腸がん：500円 前立腺がん：600円(50歳以上男性) 肝炎：800円 骨粗鬆症：700円(女性のみ・19日のみ)
18～39歳 項目負担金	基本健康診査：1,500円 骨粗鬆症：700円(女性のみ・19日のみ) *胸部レントゲンはありません。

一日の定員数がありますので、お早めにお申し込みください。

石岡地区では6月と10月、八郷地区では6月と12月に総合健診を実施します。詳しくは年間予定表をご覧ください。



※メタボリック項目(腹囲・LDL・尿酸・HbA1c)を含みます。

★お車でお越しの方へ 当日は、駐車場が狭いためかなり混雑します。ご注意ください。

★子宮がん検診・乳がん検診の医療機関検診受診券の発行が始まります！

指定医療機関で、「子宮がん検診」「乳がん検診」を希望される方は受診券が必要です。

各保健センター窓口において4月2日(月)から受診券を発行いたします。有効期間は発行日より1か月間です。ぜひ、健康管理にご活用ください。

なお、自覚症状がある方は、直接病院へ受診されることをお勧めいたします。



子宮がん	20歳以上	1,600円(70歳以上無料)
------	-------	-----------------

乳がん ※マンモグラフィは平成18年度受診していない方のみ	30歳～39歳	視触診+超音波検診	1,800円
	40歳～56歳	視触診+超音波検診 (+マンモグラフィ2年に1回)	1,800円(+1,000円)
	57歳以上	マンモグラフィ2年に1回	1,000円(70歳以上無料)

幸せは食事から ～ヘルスマイトさんレシピ紹介～

長山いものはさみ揚げ (1人分：エネルギー 150kcal、塩分 0.5g)

◆材料【4人分】 長山いも 200g、酢水 適量、小女子(じゃこ) 30g、ねぎ 50g、小麦粉 大さじ4
長いもにつける小麦粉 少々、揚げ油 適量、パセリ・ミニトマト(飾り用) 適量

- ◆作り方
- ①山いもは3～4mm厚さの輪切りにし、酢水で洗う。
 - ②ねぎは小口切りにする。
 - ③ボールに小麦粉、じゃこ、ねぎを入れ、水を加えて混ぜる。
*天ぷらの時より、ややかためにする。
 - ④山いもの2枚の片面に小麦粉をつけて③をはさみ、油で揚げる。
*揚げる時、あまり高温にすると周りだけ焦げるので注意する。
 - ⑤パセリとミニトマトを飾り、お好みで練がらしにしょうゆを少々混ぜていただく。

ポイント：山いもは、すりおろしたり刻んだりしていただくことが多いですが、じゃこやねぎを入れることでカルシウムもとれ、主菜になります。

簡単ですので、忙しいときでもすぐできます。ぜひ、お試しください。



公民館「平成19年度前期講座」のご案内

中央公民館と石岡地区の府中、東、城南および国府の各地区公民館では、4月から開講する講座の受講生を募集いたします。

今年度も各地区公民館で様々な講座を予定しています。この機会に新たな趣味や余暇の過ごし方を見つけてみませんか。ご夫婦、お友達同士での参加も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。なお、八郷地区の各地区公民館の講座の詳細につきましては、後日お知らせいたします。

- ◆**申込期間** 4月7日(土)～15日(日) 午前9時～午後5時
 - *4月9日(月)は、休館日のため各公民館とも受付はできません。
 - *受講対象者は、石岡市内在住の方ならびに石岡市内への在勤者となります。
 - *各講座とも受講希望者が定員を超えた場合は、抽選により決定させていただきます。
- ◆**申込方法** それぞれの講座が開設される公民館へ直接お申し込みください。
 - *電話、ファックス、ハガキでの申し込みはできません。

中央公民館 石岡市柿岡5,680番地1 ☎43-6262

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費等
ひなの吊し飾り	伝承のお細工物の技法を学びます。(18年度からの継続講座)	上村 紀代子	木曜日 (月1回) 10:00 ～ 15:30	5/10 6/7 7/5 8/2 9/6 10/4 6回	20名	13,300円
ハワイアンフラ	ハワイアン音楽にあわせて踊りましょう。(同種の他の教室の受講者は受講できません)	藤田 友子	木曜日 19:00 ～ 20:00	7/5, 12, 19, 26 8/2, 9, 23, 30 9/6, 13 10回	20名	500円
皮革工芸	自分だけの財布やキーホルダーを作ってみましょう。(同好会員受講不可)	三村 節子	木曜日 9:30 ～ 12:00	5/10, 24 6/14, 28 7/12, 26 8/9, 23 9/13, 27 10回	15名	14,000円
メガネの知識とコーディネート	メガネの様々な知識を学びながら個性的な自分らしいメガネを探してみましよう。	HOYAハミングバード事務局	水曜日 13:30 ～ 15:00	5/9 6/20 7/18 8/22 9/19 5回	30名	無料
木彫り	木のぬくもりを感じながら花のデザインを彫った小物を作ってみませんか。	長山 和子	金曜日 9:30 ～ 12:00	5/11, 18 6/8, 22 7/13, 27 8/10, 24 9/14, 21 10回	24名	6,250円
着物をリフォーム	お手持ちの着物を新たに洋服として活用してみませんか。	石井 良子	火曜日 13:30 ～ 16:30	6/5, 19 7/3, 31 4回	10名	必要に応じて実費徴収
自分で作る酪農製品	バターやアイスクリーム、ソーセージを自分で作ってみましょう。	茨城県畜産センター職員	9:30 ～ 12:30	5/27(日) 茨城県畜産センター内での開講となります。	24名	800円
アロマセラピー	色々な香りを楽しみながら石けんやオイルを作ってみませんか。	岡崎 喜代子	火曜日 10:00 ～ 11:30	5/8, 22 6/12, 26 7/10, 31 8/7, 28 9/4, 11 10回	20名	8,000円

(中央公民館)

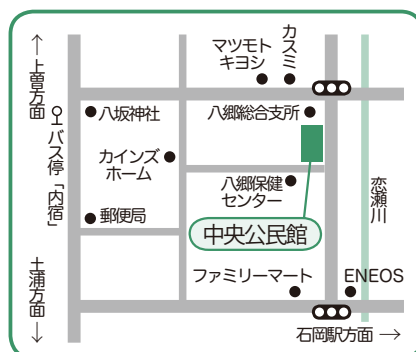
講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費等
子供の陶芸教室	手ひねりの初歩を体験して自分らしい作品を作ってみましょう。	加藤 百合子	9:30 ～ 11:30	5/12 (土), 13 (日) 6/3 (日) 3回	20名	1,000円
初歩の韓国語	まずは挨拶や簡単な会話から始めてみませんか。	小林 望	水曜日 19:00 ～ 21:00	5/23, 30 6/13, 27 7/11, 25 8/8, 22 9/5, 19 10回	20名	無料
館外研修	歴史関連の講座の開催を予定しています。	未定	9:00 ～ 16:00 (予定)	開催日時や詳細は、6月の市報にてお知らせいたします。	20～30名程度	実費徴収

府中地区公民館 石岡市府中五丁目5番17号 ☎24-1530

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費等
リフレッシュ学級 (高齢者対象)	生きがいを持って、元気に日々を送るためにお互いに学びあう。	社会教育指導員等	木曜日	5月～12月 7回	50名	連絡用ハガキ代を実費徴収
ひまわり学級 (女性対象)	心豊かに活力溢れる生活のための仲間づくりの場とするために。	社会教育指導員等	木曜日	5月～12月 7回	50名	連絡用ハガキ代を実費徴収
パソコン入門	パソコン基本操作とワードの基礎を学びましょう。	小熊 静	木曜日 13:30 ～ 15:30	5/10, 17, 24 6/7, 14, 21, 28 7/5, 12, 19, 26 8/2 12回	18名	2,200円
ハツラツ家庭料理	健康を考えた栄養バランスの良い料理を覚えてみませんか。	石塚 ナツ子	火曜日 9:30 ～ 12:30	5/8, 29 6/5 7/3, 24, 31 6回	20名	4,600円
やさしい英会話	英会話の仕組みを覚えてすぐに使える英語表現を学びましょう。	木村 芙美子	木曜日 10:00 ～ 12:00	5/10, 17, 24 6/7, 14, 21, 28 7/5 8回	20名	必要に応じ資料代を実費徴収
童謡と唱歌	ちょっと懐かしい童謡などをみんな楽しく歌いませんか。	佐藤 榮二	水曜日 10:00 ～ 12:00	5/16, 30 6/13, 27 7/11, 25 6回	50名	950円
ボタニカルアート	季節の植物画を描くことを楽しみましょう。	町田 美智代	水曜日 10:00 ～ 12:00	5/9, 23 6/6, 20 7/4, 18 6回	15名	5,000円
やさしいフォークダンス	懐かしい音楽にあわせ楽しいダンスのひと時をお過ごしください。	関 千重子	金曜日 13:30 ～ 15:30	5/11, 25 6/8, 22 7/6, 20 6回	30名	無料
歴史探訪	栃木市・下野市方面	現地講師	8:00 ～ 17:00	7/13 (金)	30名	2,000円
着付け	今静かなブームの和服を一人で着られるようになりませんか。	桜井 定子	土曜日 13:30 ～ 15:30	5/19, 26 6/9, 23 7/7, 21 6回	15名	必要に応じ資料代を実費徴収

東地区公民館 石岡市東石岡四丁目6番24号 ☎26-6503

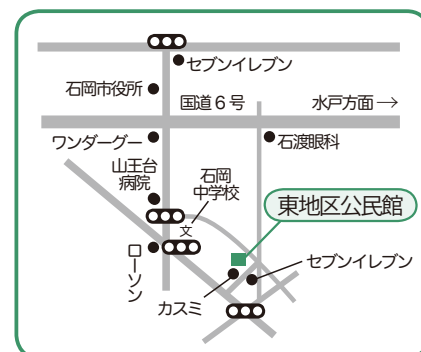
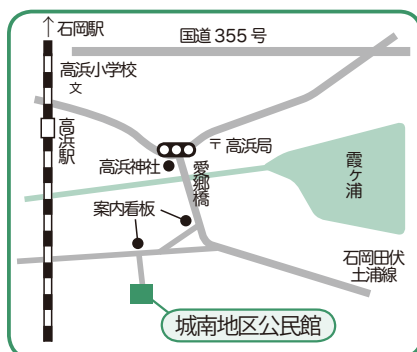
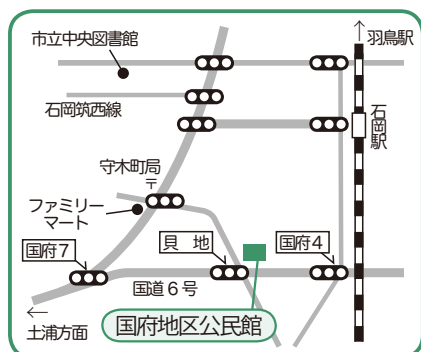
講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費等
けやき学級 (高齢者対象)	心身ともに健康な毎日を送るために。	社会教育 指導員等	水曜日	5/9 6/20 7/11 9/12 10/10 11/21 12/5 7回	50名	連絡用ハガキ 代を実費徴収
ひまわり学級 (女性対象)	心豊かに夢あふれる仲間づくりのために。	社会教育 指導員等	水曜日	5/9 6/27 7/11 9/5 10/10 11/7 12/5 7回	50名	連絡用ハガキ 代を実費徴収
パソコン入門	パソコン操作とワードの基礎を学びましょう。	小熊 静	金曜日 13:30 ～ 15:30	5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6, 13, 20, 27 12回	20名	2,200円
パソコン エクセル	表計算、表作成の基本操作を学びましょう。	高野 正義	土曜日 10:00 ～ 12:00	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 7/7, 14 10回	20名	2,200円
初心者のための 淡彩画	スケッチの技法を学び、季節の花などを描いてみましょう。	岩田 正	火曜日 13:30 ～ 15:30	5/8 6/5 7/3 8/7 9/4 10/2 11/6 12/4 8回	20名	800円
日本の歌百一選	口ずさんだことのある歌をみんなで楽しく歌ってみましょう。	堀江 洋子	水曜日 10:00 ～ 12:00	5/9, 23 6/6, 20 7/4 8/8 6回	30名	無料
体にやさしい パン作り	おいしく、健康作りに役立つパンを作りましょう。	竹村 啓子	火曜日 9:30 ～ 12:30	5/8, 22 6/12, 26 7/10, 24 6回	24名	3,500円
ハイキング	山歩きの心構えと装備を学び、山歩きの楽しさを知りましょう。	埴 衛	水曜日	4/25 5/16 6/13 8/22 4回	35名	保険料 1,000円 他実費徴収
自力整体	老廃物を追い出し、骨盤のゆがみを整え健康な体作りを！	中村 博子	木曜日 10:00 ～ 12:00	5/17, 31 6/7, 21 7/5, 19 6回	30名	無料
初めての銀細工	銀を使ってオリジナルの小物やアクセサリー作りに挑戦です。	海野 勇	金曜日 13:30 ～ 15:30	5/18 6/8, 22 7/13, 27 5回	16名	5,000円
陶芸入門	技法や形の捉え方を学び陶芸の楽しさを実感してください。	都賀 俊雄	火曜日 9:30 ～ 11:30	5/8, 22 6/5, 19 7/3, 17, 31 7回	20名	7,000円



◀各公民館周辺地図

城南地区公民館 石岡市三村 7, 109 番地 ☎26-3341

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費等
けやき学級 (高齢者対象)	時代の変化の中で楽しく学び仲間作りをしてみませんか。	社会教育 指導員等	金曜日 9:30 ～ 11:30	5月～翌年2月の期間 で8回開催	50名	連絡用ハガキ 代を実費徴収
ひまわり学級 (女性対象)	生きがいのある生活作りのための知識の習得をしましょう。	社会教育 指導員等	木曜日 13:30 ～ 15:30	5月～翌年2月の期間 で8回開催	50名	連絡用ハガキ 代を実費徴収
霞ヶ浦の歴史と 環境を学ぶ	霞ヶ浦を取り巻く歴史、文化、自然について学びましょう。	社会教育 指導員等	水曜日 13:30 ～ 15:30	5月中旬 5/30 6/20 9/20 10/10 11/28 2月中旬 7回	30名	連絡用ハガキ 代を実費徴収
パソコン (クラフト)	描画の操作を学び、自分で名刺やハガキを作ってみましょう。	高野 正義	日曜日 9:30 ～ 11:30	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 10回	20名	2,600円
男性の料理	料理の基本を学び、家庭で腕を振るいましょう。	竹村 啓子	土曜日 9:30 ～ 12:30	5/12, 26 6/16, 30 7/14, 28 8/11 7回	24名	5,000円
家庭の料理	栄養バランスを考えた料理を学び、日常の食生活に生かしましょう。	石塚 ナツ子	木曜日 9:30 ～ 12:30	5/10, 17, 24 7/5, 12 5回	24名	4,000円
スポーツ 吹き矢入門	基本的なルールと呼吸法を覚え楽しみましょう。	菊池 節夫	金曜日 9:30 ～ 11:30	6/1, 8, 15, 22 4回	20名	1,000円
簡単な野菜作り	家庭でも簡単にできる野菜の育て方を学びませんか。	石神 彰	木曜日 13:30 ～ 15:30	5/17, 24 6/7, 21 7/5 5回	20名	2,000円
手縫いで ゆかた作り	手縫いのゆかたでお出掛けしてはいかがでしょう。	町井 宏美	火曜日 9:00 ～ 12:00	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7回	15名	5,000円 布地持参も可能
里山 ウォーキング	ウォーキングの基本を学び、初夏の里山を歩きましょう。	野田 洋平	金曜日 9:30 ～ 11:30	5/11, 25 6/22 7/6, 20 5回	30名	1,000円



国府地区公民館 石岡市国府五丁目7番1号 ☎22-2940

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費等
けやき学級 (高齢者対象)	生きがいを持ち、毎日健康で明るい人生を送るためにお互いに学びあいましょう。	社会教育指導員等	未定	5月～翌年2月 7回	50名	連絡用ハガキ代を実費徴収
ひまわり学級 (女性対象)	楽しく学び、社会の変化に対応できる知識技術を習得してください。	社会教育指導員等	未定	5月～翌年2月 7回	50名	連絡用ハガキ代を実費徴収
パソコン ワード初級	操作の基本を学び、読みやすい文章を作る技法を学びましょう。	糸賀 芳子	火曜日 9:30 ～ 11:30	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 10回	15名	2,100円
パソコン エクセル入門	操作の基本を学び、家計簿などに活用してみませんか。	糸賀 芳子	火曜日 13:30 ～ 15:30	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 10回	15名	2,100円
紫芳の字手紙	相手の顔を思い浮かべて素直な気持ちを一文字に託します。	久 紫芳	水曜日 13:30 ～ 15:30	4/25 5/9 6/13 7/11 8/8, 22 6回	20名	1,000円
源氏物語を 楽しもう	光源氏の誕生！古典文学の名作に接しその素晴らしさをご堪能ください。	吉澤 中正	水曜日 14:00 ～ 16:00	4/25 5/9, 30 6/13, 27 7/11, 25 8/8 8回	30名	無料
和装着付け 中級	和服が見直されている昨今、訪問着、留袖など正装の着付けを学びませんか。	桜井 定子	金曜日 10:00 ～ 12:00	4/27 5/11, 25 6/1 4回	20名	無料
パッチワーク	1針1針手縫いで作る楽しさを学びます。	加藤 政子	金曜日 10:00 ～ 12:00	5/11, 25 6/8, 22 7/13, 27 8/10 8/24 8回	20名	7,000円
練功十八法 後段	ゆっくりとした動きと呼吸法を学び、毎日の健康作りに役立ててください。	磯部 由美子	土曜日 10:00 ～ 12:00	5/12, 26 6/9, 23 7/14, 28 8/11 8/25 8回	20名	無料
石岡市と近隣の 史跡めぐり	石岡、真壁の史跡や名勝を訪ね、新しい発見のひと時をお過ごしください。	地域 ボランティア	木曜日 9:00 ～ 15:00 (予定)	5/24, 7/19, 9/27 3回	25名	実費



石岡市旭台会館講座開講 **健康作り、仲間作り、生きがい作り講座**

◆受付期間 4月6日(金)～21日(土) 午前9時～午後5時

*ただし、月曜日は休館ですので申し込みはできません。

*各講座とも定員を超えた場合は、抽選により決定します。

*申し込み少数の場合は、中止することがあります。

◆費用 無料(一部実費あり)

◆申込方法 石岡市旭台会館へお申し込みください。電話・ファックス・Eメールでのお申し込みも可能です。

◆問い合わせ 石岡市旭台会館 ☎26-1366 FAX26-1780 E-mail asahidai@smile.ocn.ne.jp

※参考作品が会館に展示してあります。

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	日程	定員	教材費
心をこめて… ラッピング講座	季節に合わせてラッピング そっと、あなただけに教え ます。	相澤 典子	金曜日 19:00 ～ 21:00	5/11 6/8 7/13 8/10 4回	10名	4,000円
グラスイン フラワー講座	ナチュラルカラーをそのま まに！いつもあなたのそば に素敵なお花があります。	平 百代	土曜日 13:30 ～ 15:30	5/26 6/23 7/28 3回	15名	9,000円
バードカービング 入門講座	鳥の彫刻の基本を体験しま す。見本を見ながら、初心 者でも作りやすい「メジロ」 を作ります。	渡辺 敏治	水曜日 14:00 ～ 16:00	5/23 6/13, 27 7/11, 25 8/8 6回	10名	1,500円
自力整体講座	自力整体・整食法・整心法 3つのセルフケアで高体温 & 高排泄体質に生まれ変わ ろう！	中村 博美	火曜日 19:30 ～ 21:00	5/22, 29 6/5, 12, 19, 26 6回	15名	無 料
プリザーブド フラワー講座	生花のようなみずみずしい 質感と形を保ち続ける魔法 の花、人々の心を潤し、癒 します。	新田 智子	水曜日 14:00 ～ 16:00	5/30 6/13 2回	15名	10,000円
籐工芸講座	オリジナル作品を次々と生 み出していくのが楽しみで す。手先を使って脳に活力 をあたえましょう。	宮澤 郁子	木曜日 9:30 ～ 11:30	5/17, 31 6/14, 28 7/12, 26 6回	15名	2,400円
めざせ！きもの 美人講座	着物のマナーの基本から、 着方・帯の結び方を学び、 自分で着られるようになろ う！	小池 俊枝	土曜日 13:30 ～ 15:30	5/19, 26 6/2, 9, 16, 23 6回	15名	無 料
フォークダンス 講 座	楽しく踊る・美しく踊る。 さあー！皆さん楽しい曲に 合せて愉快地踊りましょ う！	渡辺 祐江	火曜日 19:00 ～ 21:00	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19 6回	20名	無 料
フラダンス講座	Hawaiiの文化に触れて Hulaを踊ってみませんか …!!	田中 初恵	土曜日 10:00 ～ 11:30	6/2, 9, 16, 30 4回	20名	無 料
クラシックバレエ 講 座	クラシックバレエを一度 やってみたかった、そんな あなたにぜひ…！	照屋 るみ子	土曜日 19:00 ～ 20:30	5/26 6/2, 9, 16, 23, 30 6回	20名	無 料



少年少女サークル活動のご案内



石岡地区の府中・東・城南・国府の各地区公民館では、市内の小学生と中学生を対象に「少年少女サークル活動」を開設します。

学校週5日制により、毎週土曜日が休みです。この機会を利用して、地域の中で異年齢の子供たちに、集団生活を通して、さまざまな体験をさせてみてはいかがでしょうか。

少年少女サークルは、今回で14年目を迎えますが、これまで公民館ごとに特色あるプログラムを用意しサークル活動を実施してきました。今年度も、学校生活では体験できないような楽しいプログラムの中で、幅広い活動を展開したいと思います。

サークルの開設期間は約1年間で、続けて参加することが原則になります。事前登録制で、その都度の参加はできませんのでご注意ください。

ご家庭でご相談のうえ「少年少女サークル」へ登録されますようお願いいたします。

◆開設日 5月から翌年1月までの土曜日（10回程度）

◆開設時間 毎回、午前9時から2時間程度
（内容により多少変更があります）

◆募集定員 府中・東・城南・国府の各地区公民館とも30名で、申し込み先着順といたします。

◆募集対象 市内に住む小・中学生

◆教材費 実費

◆登録方法 参加したい方は、直接公民館へお申し込みください。

◆申込期間 4月21日（土）～4月28日（土）まで
午前9時～午後5時

※受付順、定員になり次第締め切りといたします。

◆申し込み・問い合わせ

☆府中地区公民館 石岡市府中 5-5-17 ☎ 24-1530

☆東地区公民館 石岡市東石岡 4-6-24 ☎ 26-6503

☆城南地区公民館 石岡市三村 7109 ☎ 26-3341

☆国府地区公民館 石岡市国府 5-7-1 ☎ 22-2940



▲ミニ門松リースづくり（府中地区）



▲フラワーアレンジメント（東地区）



▲たこづくり（城南地区）



名刺(台紙)販売中!

石岡の観光スポットで魅せる

石岡市観光協会では、石岡市の観光スポットをデザインした名刺の台紙を販売しています。表面は石岡のおまつりや峰寺山西光院など7種類、裏面はイラストマップになっています。ぜひお買い求めください。

◇販売金額 1箱(100枚入り)

800円

◇販売場所 石岡市観光協会(市役所商工観光課内)・石岡市観光案内所(石岡駅前)・まち蔵藍(中町通り)

■問い合わせ 石岡市観光協会

(市役所商工観光課内) ☎ 23・1111

がんばってま〜す

石岡市ボランティア連絡協議会
—— さくらんぼG ——

今月は、老人施設等で舞踊を通してボランティア活動をされている「さくらんぼG（グループ）」をご紹介します。高齢者福祉施設ハートピア石岡（石岡市根当）での活動日にお邪魔し、サークル長の西牧恵美子さんと会員の皆さんにお話を伺いました。



◆グループの発足・活動内容は

現在の「さくらんぼG（グループ）」の前身のグループで、平成8年頃に活動を開始しました。個人の団体としての活動では声を掛けていただく場所が限られるため、もっと活動の場を広げ、いろいろな方とふれあえたらと、平成16年2月に石岡市ボランティア連絡協議会に加盟し、「さくらんぼG」として活動をスタートしました。

現在、会員は16名。20代から80代までの幅広い年齢層で構成されます。活動は、月2回くらい。高齢者福祉施設等を訪問し、自分たちの趣味でもある舞踊を披露します。高齢者の皆さんに心から喜んでもらえるように、日本舞踊の先生である西牧さんの指導のもと、週1回のお稽古を欠かしません。

グループ発足当初の一番の目的は、ボランティア活動に参加する若い人を育てることだったそうです。サークル長の西牧さんは、「若い人に、ボランティア活動が身近で普通のこと、自分のやっていることが自然に役に立っているという認識を持つてほしい」と願い、ボランティア活動の輪を広げてきました。

休日の活動日には、小学生の子どもを持つ会員が、子連れでボランティア活動に参加することもあります。子ど

もたちとのふれあいは、お年寄りの方にとっても喜ばれるそうです。「核家族で孤の状態で子育てをしている家庭が増えていますので、こういうふれあいはお互いに良いことですね」と、西牧さんは話します。

◆活動を通して感じることは

*皆さんの前で披露する舞踊は、うまくいか下手かではなくて、本当に真剣に取り組んでいるかどうか大切です。
*いつも、その時その時の活動がお互いの心に残るような取り組みを忘れてはいけないと思いますし、それを求めていきます。

*ボランティア活動で元気になります。踊りは若い人も年寄りも関係ありません。終わった後は汗びっしょりになります。
*（今日の活動で）はじめは難しい顔



詩吟も披露。力強い歌声が心に響きます。



▲施設の職員の皆さんも巻き込んで、一緒に楽しく踊ります！

をしていたおじいちゃんも、最後はニコニコしてくれました。そういうお年寄りをいかにニコリさせるか、いつも考えます。

*いちばん歳の大きい会員は、若い会員の親の親の世代の人ですけれど、すごいパワーで、若手の方が引っ張ってもらっています。

◆今後の活動は

絶えず標を正して、活動に真剣に取り組む、感謝の思いをもって活動をしていきたいと思えます。

また、施設を利用されている方だけでなく、介護をしている職員の皆さんにも楽しんでいただき、ほっと気が休まるような時間になりたいです。

グループ発足当初の若い人の育成という目的は達成できましたので、今後は若い人を中心にボランティア活動の輪がさらに広がっていくといいですね。

☆4月のコミュニティ…どなたでも参加できます

- ◆第76回 まちかど音楽祭 4/22 (日) 14:00
- ◆おはなしなあに (読みきかせ会) 4/14 (土) 14:00
- ◆折り紙教室 4/21 (土) 13:30
- ◆育児サークル (わんにゃん) 毎週火曜 10:30
- ◆心と体の健康診断 / おしゃべり交流会 毎週水曜 10:00
- ◆日本語教室 毎週金曜 10:00
- ◆ちりめん小物づくり 第1・3土曜 11:00

『ビーズで作るアクセサリー』参加者募集
4月15日 (日)・20日 (金)
午後1時～3時 参加費 2,500円

パールスワロフスキーを使ってステキな手作りネックレスを作ります。
 持参するもの：はさみ、ビーズを入れる小さく浅い箱

☆要予約 20名様



詳しい内容につきましては、まちかど情報センターまでお問い合わせください。

駐車場は、まちかど情報センター駐車場 (向かい側)・イベント広場・市営駐車場をご利用ください。

まちかど情報センターは、NPO 法人まちづくり市民会議が管理運営をおこなっております

http://business1.plala.or.jp/

より良い住宅を手に入れるための学習会

～ビデオで見る住宅建築ABC～

4月21日 (土) 午後1時～3時
 要予約 参加費：500円

パソコン相談 始めます

毎週月曜日 (4月2日～)

要予約 午後2時～4時
 1時間：1,000円

初歩的な問題を解決!

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～午後3時

お茶を飲みながら、楽しくおしゃべり、
 血圧を測りたい健康相談してみませんか?



e-mail himawari@saturday.plala.or

消費生活センターだより

消費生活センター (市役所内) ☎22-2950

●月～金曜日 午前10時～午後4時30分まで

(昼休みを除く)

賃貸住宅契約のトラブルに注意しましょう!

賃貸契約に伴うトラブルの多くは、主に入居時と退去時に発生しています。

賃貸住宅契約を締結する場合、敷金・礼金・仲介手数料等 (他の名称の場合もあり) 引越し費用など多額の経費がかかります。納得したうえで契約しましょう。

「入居契約時の注意点」

仲介業者は、契約の締結までに「重要事項説明書」を交付して、契約の条件・設備の整備状況・契約解除時における清算などの重要事項を借り主に説明する義務があります。

○申込金・預かり金 — 契約前に物件を押さえておく必要があるとして、家賃の1か月分相当を請求されることがあります。契約を断ると、「手付金に変わった」として返還しない例が多くあります。このような申込金は、契約が成立していない限り返還されるべきものですから、注意が必要です。

「退去時の注意点」

借り主はあらかじめ契約書で定められた期間を設けて、退去日を貸し主に通知する必要があります。また、貸し主から解約を申し入れたり、更新を拒絶する場合には、6か月前までの通知と解約申し入れ、そして正当な理由が必要とされています。解約する場合には、契約書を確認しておく必要があります。

○原状回復 — 退去時に、原状回復に要した費用を請求されることがあります。それらのトラブルを回避するためには、申込金を渡した時に、重要説明事項と賃貸契約書を持ち、退去時の負担を確認する必要があります。契約書のなかには、通常、貸し主が負担すべきものとされているようなものが、特約事項として記載されているものも見受けられますので、注意しましょう。

☆入居契約時には、周辺環境や生活環境などの確認をすること。また室内の写真などを撮っておき、退去時のトラブル回避に役立てましょう。



配偶者・パートナーからの暴力に悩んでいませんか

平成 17 年に行われた「茨城県男女共同参画社会市民意識調査報告書」によると、9.6%の方が「配偶者（元配偶者も含む）や恋人から暴力を受けた経験がある」と答えています。

ここでいう暴力とは、殴る・蹴るなどの身体的なものばかりではなく、暴言・無視・見下すなどの精神的な暴力や、性行為の強要などの性的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、外出の制限などの社会的な暴力が含まれます。

国では、平成 13 年に「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」を制定し、さらに平成 16 年には、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律の一部を改正する法律」を施行するなど、被害の防止と被害者の保護に努めています。

このような経験で苦しんでいる方は、どうぞひとりで悩まずご相談ください。秘密は厳守します。

※主な相談窓口

○茨城県婦人相談所

☎ 029-221-4166 平日 9:00～21:00 / 土日祝日 9:00～17:00

○警察安全総合相談センター

☎ 029-301-9110 平日 8:30～17:15 / 土日祝日は留守番電話対応

○石岡警察署生活安全課 ☎ 0299-28-0110 平日 8:30～17:15

○NPO法人ウィメンズネット「らいず」

水・金曜 10:00～16:00 ☎ 029-222-5757 / 月曜 13:00～16:00 ☎ 0294-36-5260

◎女性のための困りごと相談 毎週木曜日 13:30～16:00 場所 市役所 1 階 相談室 2

女性相談員が悩みごとの相談をお受けします。電話での相談もお受けします。

必ず事前に電話で予約してください。

*離婚、配偶者やパートナーからの暴力、セクシュアル・ハラスメント、子育てなどの悩みごと。

市役所 企画課 男女共同参画担当 ☎ 23-1111 (内線 222)



平成 19 年度 筋力トレーニング事業 第 1 弾

いつまでも健康でいきいきと過ごすためには、筋力の強化が不可欠！専門の指導員が作成するトレーニングプログラムに沿って、マシンを活用した運動にチャレンジしてみませんか。

◆対象者 市内在住の 65 歳以上で心疾患がなく、医師から運動を制限されていない方

◆費用 無料 ◆定員 20 名

◆期間 4 月 24 日～7 月 31 日

4 月 24 日 13:30～

オリエンテーション、メディカルチェック

5 月 29 日 13:30～ 第 1 回 効果測定

6 月 26 日 13:30～ 第 2 回 効果測定

7 月 31 日 13:30～ 第 3 回 効果測定

※メディカルチェックおよび効果測定には、理学療法士、保健師の指導があります。

◆開催場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館内
ふれあいホール、トレーニング室

： ひまわり体操に参加しよう！

： 加齢とともに衰えてしまう足腰を中心に、みんな楽しく体を動かして筋力アップ！いつまでも健康でいきいきと若々しく生活をするため「老化に負けない体づくり」を目指して、ぜひ参加しませんか。ご応募お待ちしております。

◆対象者 市内在住の 65 歳以上で心疾患がなく、医師から運動を制限されていない方

◆講師 木村 幸子 先生

◆費用 無料

◆定員 20 名

◆日時 4 月 13 日・25 日、5 月 11 日・18 日・

25 日、6 月 1 日・8 日・22 日・29 日、

7 月 6 日【全 10 回】

13:30～15:00

◆開催場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館内
ふれあいホール

◆申し込み 4 月 5 日（木）から定員になり次第締め切ります。電話またはファックスでお申し込みください。

◆申し込み・問い合わせ 石岡市社会福祉協議会 ☎ 22-2411 / FAX22-2440



図書館だより

《ベストリーダー発表！》昨年1年間で利用が多かった本をご紹介します。

【一般書】

- 1位「東京タワー—オカンとボクと、時々、オトン」
リリー・フランキー著
- 2位「ダヴィンチ・コード」上・下巻
ダン・ブラウン著
- 3位「白夜行」東野圭吾著
- 4位「博士の愛した数式」小川洋子著
- 5位「ごちそうさまが、ききたくて。」栗原はるみ著
- 6位「対岸の彼女」角田光代著
- 7位「魂萌え！」桐野夏生著
- 8位「秘密」東野圭吾著
- 9位「陰日向に咲く」劇団ひとり著
- 10位「るるぶ茨城'06」JTBパブリッシング

【児童書】

- 1位「かいけつゾロリ・シリーズ」原ゆたか著
- 2位「ハリー・ポッターと不死鳥の騎士団」上・下巻
ローリング著
- 3位「ハリー・ポッターと謎のプリンス」上・下巻
ローリング著
- 4位「ロボママ」山本祐司絵
- 5位「ミッケ！！SPY5—ファンタジー」
ウイック写真・マルゾーロ文
- 6位「かいじゅうモカとシュガーぼうや」
マルゾーロ文・やなせたかし原作
- 7位「アンパンマンとランドセルじま」やなせたかし原作
- 8位「あかちゃんまんとベビードーナツ」
やなせたかし原作
- 9位「ミッケ！！SPY7—たからじま」
ウイック写真・マルゾーロ文
- 10位「ハウルの動く城」ジョーンズ原作・宮崎駿脚本



《若者からシニアまで=生き方・暮らし方・人間関係を考える本=》

◆貸出しをしています！どうぞご利用ください。

「いまこの国で大人になるということ」 荻谷剛彦編著、紀伊國屋書店刊 / 「親と離れて「ひと」となる」 足立倫行著、日本放送出版協会刊 / 「就職がこわい」 香山リカ著、講談社刊 / 「希望学」 玄田有史編著、中央公論社刊 / 「夢さがしエトセトラ—ひと足先に道を選んだ30人からのメッセージ」 菅原亜樹子・真船貴代子編著、エトセトラ・デュオ刊 / 「こころの格差社会—ぬけがけと嫉妬の現代日本人」 海原純子著、角川書店 / 「断る！作法—もっと軽やかな人づきあいのための」 辰巳渚著、宝島社刊 / 「偏愛マップ—キラいな人がいなくなるコミュニケーション・メソッド」 齋藤孝著、NTT出版 / 「八方“不”美人のすすめ」 大原敬子著、PHP研究所刊 / 「人間接着力—団塊世代よ、親友をさがせ」 青木匡光著、教育評論社刊 / 「父親の力母親の力—「イエ」を出て「家」に帰る」 河合隼雄著、講談社刊 / 「いっしょに暮らす。」 長山靖生著、筑摩書房刊 / 「若いフリをするイギリス人 きまじめに老いる日本人—人生後半を幸せに生きるヒント」 緑ゆうこ著、幻冬社刊 / 「親と離れて暮らす長男長女のための本—暮らしの知識」 中経出版編・刊 / 「介護サービスの利用のしかた—イラスト図解」 小山朝子著、旬報社刊

《図書館カレンダー》

■印が休館日

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

《4月のおはなし玉手箱》中央図書館2階

4月7日(土) 午後2時30分～(約30分)

《4月のおはなしフレンズ》中央公民館和室(柿岡)

4月14日(土) 午後2時30分～(約30分)

《4月のおはなし会》中央図書館2階

4月21日(土) 午後2時30分～(約30分)

*対象は、幼児から小学校中学年ぐらまで、また興味がある方はどうぞおいでください。

■問い合わせ 石岡市立中央図書館 ☎24-1507

文芸いしおか

俳句

旭台 綿引きさかえ

手のひらで米の升目を切る余寒

遠き世をあやつる風に野火放つ

茨城 伊藤 誠

幼子の撒かずに食べる年の豆

総社 一色しのぶ

熱爛や早くも本音吐いてくる

南台 伊藤 光子

失言の悔いおさまりし梅一輪

八軒台 竹内 林書

容赦なき齡の波寄す春ぐもり

短歌

餅を焼く大きな網も寺らしく

高浜 戸井田 厚

山宿のロビー蘭玉飾られて

宇治会 萩原 清

嘉良寿理 島田美沙生

大谷津 海老澤明子

この四月廃線といふ無人駅の

ホーム華やかに葉牡丹ひらく

東大橋 森 美千瑠

落葉つみ日のかけりある庭隅

に青みづみづし水仙芽吹く

国府四 太田 緑

きさらぎの梅ふむむ日の父の忌

を五十九回と知るは我のみ

南台一 元木 正子

縁しありてめぐる富弘美術館自

然に抱かれ絵のあたたかし

山崎 荒井 幸子

年若き甥なれど今日はしつか

りと新郎の顔気構へ頼もし

生垣に挿しおくみかんを目白

らが啄むさまも楽し散歩路

今日も寒し「毛ぶくれ」の猫を

柿岡 野口由紀子

赤い南天 目玉に付けて

遠い思い出 雪うさぎ

国府六 篠塚 あい

生まれながらの 石岡育ち

地元都々逸 あるところ

杉並一 岩城 正志

明治気質は 無口で頑固

仕事一筋 石頭

東石岡四 惣野代英子

好きで添えない 二人の恋に

夢を託した 石地蔵

根当西 椎名加都子

家族喜ぶ 大根漬けの

石の加減で 出す美味み

下林 岡崎 よし

肌を刺すよな 滝水あびて

寒に修業の 座禅僧

下林 白井富喜江

梅が見頃に 宿下駄はいて

妻と熱海の 巡ぐる園

下林 額賀 力江

人の噂を 袋に入れて

寒に晒した 寡婦の意地

下林 加藤 弥生

入試祈願で 湯島の梅も

背負い切れない 絵馬の数

大増 青木 泰子

二月なかば漸く日脚伸びてき

て今日は暖かき夕べとなりぬ

総社一 鈴木 虚心

君を送って 別れた朝は

駅のホームも なごり雪

赤い南天 目玉に付けて

遠い思い出 雪うさぎ

生まれながらの 石岡育ち

市民ずいひつ

国府の高官

打田 昇三

天長七年(八三〇)に桓武皇

子で平氏の祖となる葛原親王

が常陸守に任命され、石岡には

常陸介の高階石河が赴任してき

た。石河は天武帝の高市皇子か

ら五代目なのだが曾祖父と祖父

が事件絡みで没落した家系であ

る。

祖父の安宿王は臣籍降下を願

い「高階」の姓を貰ってから中

級官僚となったので石河も常陸

介から出雲守、都に戻って宮内

庁次長を勤めたが、その子孫は

民営化したらしい。

二七〇年ほど後に高階経成が

わが家の アイドル



仁平 瑠奈 ちゃん (1歳6か月)

若松一

お兄ちゃん大好き♥ お兄ちゃん想いの女の子。これからも元気にすくすく、笑顔をとくさん見せてね。



西井 大晴 ちゃん (8か月) 東田中
毎日元気いっぱい遊んで、大きくなってね!



太田 虎志朗 ちゃん (9か月) 東石岡
我が家のわんぱく天使です。元気いっぱい夢いっぱい、心の温かい人に育ってね。

美術館

平成 18 年度
「家庭の日」 図画コンクール

【小学校中学年の部 (3・4年生)】

石岡地区



最優秀賞
「お正月の朝」
前野祐里奈さん (石岡小3年)



優秀賞
「家族でポカポカおなべ」
森大樹さん (府中小4年)



優秀賞
「家族で食べたイワナの塩焼き」
高野侑希さん (東小4年)



優秀賞
「家族でお出かけ」
末永紗己さん (杉並小3年)

八郷地区



最優秀賞
「お父さんとバスケの練習」
藤岡晃一さん (恋瀬小3年)



優秀賞
「家族みんなでバレーボール」
吉田玖美さん (葦穂小4年)

※学年は、旧学年 (平成 18 年度) で掲載しています。



優秀賞
「みんなで朝ごはん」
飯塚祐希さん (葦穂小4年)