

健康ガイド

★石岡保健センター 電話 24・1386 FAX 24・4638
 ★八郷保健センター 電話 43・6655 FAX 44・1492

健康診査(地区健診)

【健診日・会場】
 9月24日(火) 瓦会地区公民館
 9月30日(月) 恋瀬地区公民館
 【受付時間】
 ・午前9時30分～11時
 ・午後1時30分～3時

石岡地区 10月実施 総合健診申し込み 受け付けます

【会場・健診日】
 石岡保健センター
 10月2日(水)、3日(木)
 【健診当日受付時間】
 午前7時～10時30分
 【申込方法】
 9月2日(月)から6日(金)まで、石岡保健センターへ電話
 ファックス、窓口で直接申し込
 みください。
 ※申し込み順に受付時間を割り
 振り、総合健診受診券を郵送し

ます。
 ※40歳以上の人で、健康診査を
 受診する人は総合健診受診券の
 ほかに特定健康診査受診券また
 は後期高齢者の健康診査受診
 券、保険証が必要です。
 ※検査項目、負担金などは、広
 報いしおか4月1日号に折り込
 んだ年間予定表で確認ください。

腸がいきいき! アンチエイジング

いきいき暮らすために「若さ」と「腸」の関係が注目されてい
 ます。「腸」をピカピカに保つ
 コツを医学・栄養学の専門家か
 ら学びます。
 【日時】9月27日(金)
 午後1時30分～3時
 (受付午後1時～)
 【場所】石岡保健センター
 2階大会議室
 【内容】医師・管理栄養士によ
 る講話と質疑応答、大腸がん検
 診(40歳以上対象) 受診方法説

明など
 【定員】100人
 【費用】無料
 【申込方法】9月20日(金)ま
 でに、石岡保健センターへ電話・
 ファックス・窓口で申し込み
 ください。
 ※定員になり次第締め切ります。

「ダイエット& リフレクシユ講座」

無理なく楽しく体重減少を成
 功させて体をリフレクシユさせ
 ましょう。食事と運動のコツを
 学びながら、実践する体験講座
 です。ぽっちゃり体型なあなた
 の「減量したい」を応援します。
 【日時】①10月25日②11月1日
 ③11月8日(金曜日、全3回コー
 ス)
 午後1時30分～3時30分(午後
 1時10分～1時30分受け付け)
 【対象】BMI(体重(kg)÷
 身長(m)÷身長(m))が25以
 上の人
 または健康診断の結果、特定
 保健指導該当または要指導と
 なった人。
 ※治療中の人は主治医と相談の
 うえ申し込みください。

ここらといのちの 電話相談

こころの悩みごとなどに、専
 門の相談員が電話で相談に応じ
 ます。秘密は厳守されます。
 ・9月10日
 (毎月第2火曜日)
 ・午前9時～正午
 ・午後1時～4時
 ♥相談番号
 ☎43・6655
 (八郷保健センター内)

予防接種を 受けましょう

①二種混合
 (ジフテリア・破傷風)
 【対象者】

・小学6年生(平成13年4月2
 日～平成14年4月1日生)
 【接種方法】指定医療機関での
 個別接種(予約制)
 ※できるだけ平成26年3月31日
 までに受けてください。
 ②麻疹風しん(2期)
 【対象者】
 ・平成26年4月に小学校入学の
 人(平成19年4月2日～平成20
 年4月1日生)
 【接種方法】指定
 医療機関での個別
 接種(予約制)
 ※平成26年3月31
 日までに必ず受けてください。
 ③日本脳炎
 【接種勧奨者】
 ・平成25年度に7、8歳になる人
 1期初回接種(1、2回目)
 ・9、10歳になる人
 1期追加接種(3回目)
 ・18歳になる人
 2期(4回目)
 【接種方法】指定医療機関での
 個別接種(予約制)

ピカピカ歯みがき 教室参加者募集

＊石岡地区
 【日時】
 9月11日(水)
 ・午後1時～1時20分受付
 【会場】石岡保健センター
 ※2歳児母子歯科健診と同時に
 実施します。
 【対象】フッ化物塗布希望の未
 就学児
 【内容】歯科診察・歯みがき指
 導・フッ化物塗布
 【定員】15名
 【申込方法】実施日の前日まで
 に、石岡保健センターへ電話ま
 たは窓口で申し込みください。
 ※定員になり次第締め切ります。

【日時】①マタニティビクス
 ・9月30日(月)
 ・10月21日(月)
 ・9時15分～9時30分受付
 ②パパママスクール
 ・10月7日(月)
 ・8時45分～9時受付
 ※正午終了予定。



▲パパ・ママスクールで指導を受ける参加者

★幸せは食事から★ かぼちゃと りんごのサラダ



(エネルギー128kcal、食物繊維
 2.0g、塩分0.4g)

◆材料(4人分)
 かぼちゃ1/3個・りんご1/3個・
 アーモンド8粒
 A(マヨネーズ大さじ2・塩小
 さじ1/5・こしょう少々)

◆作り方
 ①かぼちゃは種を除き一口大に
 切る。蒸し器またはレンジで簡
 単につぶせる位柔らかくする。
 ②りんごは0.5mmのいちよう
 切りにし、電子レンジで柔らか

くする。
 ③アーモンドはすり鉢でつぶす
 か、包丁で細かく砕く。
 ④Aでかぼちゃ・りんご・アー
 モンドの2/3を和える。
 ⑤器に盛りつけ、残りのアーモ
 ンドを上に乗らす。
 ポイント
 りんごをレンジで加熱するこ
 とでマヨネーズがからみやすく
 なります。りんごは薄切りにす
 ると水っぽくなるので、少し厚
 めに切りましょう。

献血へのご協力を

●9月2日(月)
 イオン石岡店
 ●9月9日(月)
 ウェルサイト石岡
 ●9月17日(火)
 カワチ薬品石岡店
 午前10時～午後0時15分、
 午後1時30分～4時

広告掲載欄

時の記憶

常陸国風土記
編さん1300年特集③
水運の利用

シリーズ94
生涯学習課
☎43-1111
(内線1233)

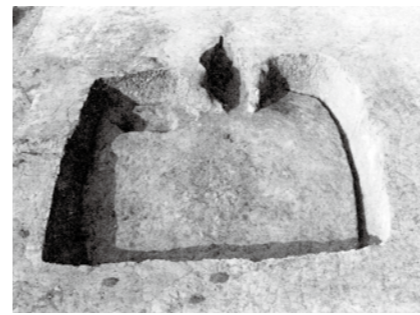
は茨城郡の郡衙(現在でいう市役所)推定地である外城遺跡(貝地)、現在の県庁に相当する常陸国府跡(国史跡・総社)があります。また、これらの役所の周辺に暮らす役人や一般の人々の生活する村がこれらの官衙周辺に広がっています。

さらに恋瀬川をさかのぼると一般の人が暮らす集落として宿畑遺跡(林)や佐久松山遺跡(佐久)などが発掘調査で確認されています。

特に宿畑遺跡は「和名抄」という平安時代に書かれた全国の郷(村)名を記している書物に掲載されている「拜師郷」の可能性があります。

川が村々を繋ぐ重要な役割を果たしていたと言えるでしょう。

今回は、茨城郡の高浜についての記述を紹介します。茨城郡の高浜は、いうまでもなく現在の高浜。常陸国風土記によると、信筑の川(現在の恋瀬川)が高浜の海に注ぎ、春には花が咲き乱れ、秋には紅葉が美しいと書かれています。さらに鶯や鶴がいるなど現在と変わらない自然豊かな様子が綺麗な文章で語られています。これらの高浜の様子の中に、商人や農夫が舟を使って川を行き来するという記述があります。つまり、自然豊かな高浜の海には川が注ぎこんでおり、その川を利用して商売をする人や農家の人が舟で行き交っていたというのです。



▲宿畑遺跡出土住居跡

まちかど情報センターニュース

石岡市国府3-1-16 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

常陸風土記を巡るパートIII
行方郡の風土記の里を
巡るバスツアー(要申込)

日時 9月29日(日)
午前9時～午後3時まで

集合時間・場所
午前8時30分・まちかど情報センター

参加料 1000円

講師 長谷川功先生
薮都里、自性寺、相鹿里、大生里、
泉民の森、潮来里、香澄里、麻生里、
新治の州、男高里などを訪ねます。

これらの地は、古代から江戸時代にかけて石岡市と関連深い地でした。古代には、行方郡は茨城郡の一部であり、中世には常陸大掾一族の支配地で、多くの城が築かれました(南方三十三館)。さらに江戸時代には、府中藩の領地はこの地の9村におよんでいます。

シニア向けスマートフォン教室(要申込)

日時 9月6日(金)
午後1時30分～3時30分

講師 KDDI担当者
※8人以上の申し込みで実施します。

石岡のおまつりにともなう
休館日のお知らせ

9月14日～16日の期間は、開館してはいますが、通常の業務を休みます。12日、13日、17日～19日は休館です。20日(金)から開館します。※12日～19日までは、自動交付機を停止しますのでご注意ください。

まちを歩いて、出会って、美味しいものを食べて、元気になる。

サンド市 今月は21日(土)

日時 第3土曜日 午前11時～午後3時
場所 香丸・中町・御幸通りの参加店前、まちかど情報センター
中心街の店先を借りて、趣味の手作り品、園芸品などを展示販売。新鮮野菜も並びます。フリーマーケットも大歓迎!参加者募集中。

まちかどバザール

日時 第1水曜日 午前10時～開催!
出店自由で参加者募集中。新鮮野菜やお菓子、手作りの販売など。



図書館つうしん

■問い合わせ

石岡市立中央図書館
☎24・1507

《特別図書整理休館のお知らせ》

9月9日(月)～30日(月)
蔵書点検・図書管理システム変更のため、中央図書館が休館に、中央公民館・東地区公民館・城南地区公民館の図書室が休室になります。

休館・休室中にDVD・CDや本などを返却する場合は、中央図書館の玄関脇にある「返却ポスト」を利用ください。ただし、CD・ROM付の図書は、壊れることがありますので、返却ポストに入らず、開館日に直接カウンターへ返却ください。なお、各公民館でも、返却することができません。理解のうえ、協力願います。

《図書館利用の注意点!》

はじめて図書を借りるときは「図書館利用カード交付申請書」に記入し、住所・氏名・生年月日が確認できるもの(運転免許証・保険証などで住所の記載があるもの)を持参ください。

利用できる人

- ・市内在住・通勤・通学者
- ・小美玉市・かすみがうら市・土浦市・笠間市在住

次の場合、貸出・予約ができません。
1 「図書館利用カード」の提示がない場合
2 「図書館利用カード」の更新期限が過ぎている図書
3 返却期限が過ぎている図書

多くの利用者が利用できるよう返却期限を守ってください。

多くの利用者が利用できるよう返却期限を守ってください。

《図書館資料の貸出点数及び貸出期間》

資料名	貸出点数	貸出期間
図書	8冊以内	14日以内
紙芝居	2冊以内	14日以内
雑誌	2冊以内	7日以内
DVD・CD	2点以内	

※詳しくは、中央図書館のカウンターで確認ください。

中央図書館 2階視聴覚室
《9月のおはなし玉手箱》
・7日(土) 午前10時30分

《9月のおはなし会》
※今月は、特別図書整理休館のため中止になります。

中央公民館
《9月のおはなしフレンズ》
※今月は、特別図書整理休館のため中止になります。

◎対象は、幼児から小学校
中学生程度です。時間はおよそ30分です。興味のある人は、お出でください。

【休館日】	9月	10月
	2 9～30	7・14 21・28 31



▼お誕生会の様子
0歳から4歳の子が参加しました

地域子育て支援センターに行ってみよう!

市内6か所にある支援センターのそれぞれの取り組みを順番に紹介していきます。
第3回目はひかり保育園の取り組みです。

問い合わせ
ひかり保育園 ☎56-4211
茨城 3-14367

第3回 ひかり保育園 ばらきの丘 母親講座

当センターでは、いつも子育てに一生懸命取り組んでいるお母さんたちの疲れを取るための時間を設けています。

フェイシャルエステ体験会などプロのエステシャンによるお肌のケアなどを体験できます。体験会中は、こちらでお子さんを預かります。



お誕生会

これまでの成長を祝い、またこれから成長を願い、誕生月のお子さんのお誕生会を開いていきます。
みんなで誕生日の歌を歌い、紙芝居などを見て、最後にケーキを食べます。誕生月でない人も参加できます。一緒にお祝いしましょう!

東日本大震災以来、消防団など防災分野に女性の視点を反映させ、参画を進めることが必要になっているなか、消防団への女性の参加意欲が高まっています。

しかし8月1日時点で、市の消防団員は603名のうち女性消防団員は10人と割合としては、まだ少ない状況です。

幅広い女性消防団員の仕事

- ・地域住民を対象とした講習活動
- ・住宅用火災警報器の普及
- ・一人住まいの高齢者宅へ防火訪問
- ・地域住民を対象とする防火講習会
- ・緊急時の応急手当指導

活動は、消火活動やその後方支援、消防車の操法訓練にも参加します。女性消防団員の特性を生かした指導が期待されています。

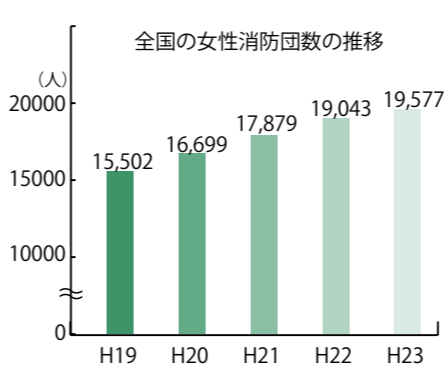
入団している人は仕事に就いている人も多く、消防団と自身の仕事を両立させています。

消防団の組織の活性化や、地域の声に応える方法として女性消防団員を採用しようという動きも全国的に広まっています。

全国で増えている「女性消防団員」



女性消防団員は、増えていることを知っていますか。平成19年から5年間のデータを見てみましょう。全国の消防団員数のうち、女性消防団員の割合は2%と少ないですが、安定した伸び率を示しています。



女性消防団員を募集しています。市では、団員を通年で募集しています。興味のある人は、左記のサイトを確認ください。
※募集は男女問わず、住所が石岡市にある人を対象に行っています。

今年度の4～6月に、消費生活センターに寄せられた60歳以上のからの相談で多い二つの事例と対処方法について紹介します。

り、封筒の差出人とは別の会社名を名乗る人物が、その会社の有望性を強調し「選ばれた人しか受けられない資料」であると強調します。

女性のための困りごと相談

離婚・配偶者からの暴力・家庭の悩み、女性の抱える様々な問題を、相談者が自らの力で解決できるように専門の相談員が支援します。【秘密は厳守します】
日時 9月12・19・26日(木)
午後1時30分～4時
場所 市役所1階相談室
■相談予約・問い合わせ
政策企画課男女共同参画担当
☎23・1111(内線222)



生活ホットライン
こんな契約話はありませんでしたか？

【健康食品の送りつけの事例】
☎電話で「注文していない」と伝えたのに強引に送りつけてきた場合
「受取り拒否」と配達業者に伝え、持ち帰ってもらいます。
☞強引な業者の電話勧誘に泣き、承諾してしまった場合
契約書面(電話での契約にも業者は速やかに契約書面を発行しなければならぬ)を受取った日から8日間はクーリングオフ(契約解除)ができます。
☞一方的に送りつけられた場合
開封せず14日間そのまま保管後処分するか、送り付け業者に引き取りを要請し7日間保管、連絡がない場合は自由に処分することができます。
【選ばれた人しか送付しないという封書の事例】
投資関連の資料の送付がある

パターン①自分の顧客が欲しいがっているが、金融関連の会社に勤めていてインサイダー取引になってしまおうので直接買うことができない。立て替えて買ってくれたらお礼をする。
パターン②「有望株で今、注文しないと売り切れてしまうので封筒を譲ってほしい。差し当たり電話して注文だけしてほしい」と指定の番号に電話を掛けさせ、注文すると至急お金を振り込むように急かされます。
☞お金が関わる内容は、即答しない、「〇〇に相談します」と言いましょう
※日々、勧誘手口、勧誘トークは変化し巧妙化しています。
相談窓口
消費生活センター☎22・2950
悪質商法110番
☎029・301・7379

文芸いしおか

俳句

東光台 森 まさこ
衰えぬことに疲れて水中花
府中 赤津美智子
考へにつまずき吸る心太
夏草の強さに気力もらいけり
貝地 小池つと夢
身から出た錆びごと脱ぎし蛇の衣
総社 一色しのぶ
二の腕のゆたかなおんな夏来る
東光台 野村 洋子
老いて尚虹は七色未来あり
小倉 植木 緑愁
胡瓜揉むことに始まる妻の予後
柿岡 平 きよし
粉を碾く水車の音や月涼し
山崎 荒井 栗山
浄土かと思へる蓮の花に会ふ
瓦谷 石田誠一郎
橋上に歩をとどめけり大賀蓮

俳句

東大橋 森 美千
時長く病みある夫の手を取れば
温くみのありて嬉しくなりぬ
北府中 梶山サヨ子
苦しみなかなしみに生きるこの日頃
病院の庭をひすがら眺む
石岡 外川なをみ
地すべりにめげずたしかに根を張りて
「希望の桜」那須町に咲く
泉町 藤岡みつ子
四階の窓より見ゆる遠あかり
尋ねてみたき郷であるし
東石岡 田村 満佐
草刈機の狩り捨てゆきしバス道路
あざみの花も宵待草も
山崎 鈴木 君江
あちこちに大雨の被害このあたりは
むしろ雨欲し夏照り激し
山崎 荒井 幸子
愚痴ひとつこぼさぬ義父なり
九十五歳夏も朝々に庭木刈りこむ
東成井 小島 せん
少しでも楽しく生きん今日はわれ
心うきうきバーマ屋の客
柴内 羽生 俊
沖繩の戦争被害者の追悼式
小学一年生の平和の言葉よ

俚謡

川又関 清志
長い人生 苦楽とともに
夫婦筑波の 名に恥じぬ
下林 加藤 弥生
涼し夜風で 鳴く鈴虫に
耳を貸して 初秋の宵
下林 白井富喜江
神に授かる 長らう願ひ
叶う子宝 抱く笑顔
府中 小川野 蛙
夏の風呼ぶ ほおずき市に
揺れる金魚の 音色聞く
府中 稲田 すみ
浜へ津波に 打ち上げられた
船に侘びしく 鳴く千鳥
柿岡 野口由紀子
風が吹き抜く 緑の稲田
光る銀輪 恋瀬川
南台 月乃香俱耶姫
梅雨の富士山 遺産の雄姿
雲が晴れるも 風任せ
国府 篠原美千代
何が不満か この暑いのには
拗ねて回らぬ 扇風機
国府 大西 和子
何と傘寿が 掴んだ登頂
うるむ涙の 三浦さん
杉並 助川 浩史
青く酸っぱい 梅の実だけど
酒はいい味 琥珀色

市民ずいひつ

打田 昇三
生き残った二人
櫻田門外の変の実行犯は殆どが刑死か自刃かしているが、那珂の神官・海後嵯峨之介だけは明治維新まで逃げきって明治九年に起きた福島・茨城・栃木三県の急進派自由党員による加波山事件には警察官として現場の指揮を執っている。この事件は日本初の自由民権運動とも言われるが、警官の首を斬り、爆弾も使った過激なテロ行為である。
櫻田門外の変の八年後、慶應四年には鳥羽伏見の戦いで新撰組が敗れ江戸に戻る。三番隊組長で剣の達人とされた斎藤一は会津に行き戊辰戦争を戦った。落城後藩士として行動した後には西南戦争で官軍に応募、負傷してからは警視庁に入り明治二十四年に退職した。会津藩時代に藩主らの世話で重職の娘と結婚していて多分、その関わりから定年後は教育機関で守衛をしたらしい。
水戸浪士にしても新撰組の残党にしても、大部分が処刑された中で厳しい探索を避けて全国を巧みに逃げ回った海後と、会津藩士に変身した斎藤と、二人

文化協会だより

●太々神楽保存会
・太々神楽奉納
【日時】9月18日(水)・19日(木)・午後7時～11時
【場所】柿岡八幡神社 神楽殿
※毎年、旧暦8月15日(中秋の名月)の夜に神楽舞が奉納されます。
■問い合わせ
松川☎43・1020

●石岡大正琴愛好会
・大正琴演奏会
【日時】9月29日(日) 午前11時～午後2時
【場所】県フラワーパーク
※会員の日ごろの成果を発表します。気軽にお出でください。
■問い合わせ
沖田☎24・0588

石岡から、世界へ

スーダンからのたより⑥

スーダンのハサバラ村で母子保健の支援活動を行っていた櫻井文さんが「大切なふるさとに広い世界の様子を伝えたい」と寄せてくれていたスーダンからのたより。

任期を終え、石岡に戻った櫻井さんが、スーダンに行ったから気付いた石岡の良さについて書いてくれています。

帰国して気づく、ふるさとの良さ

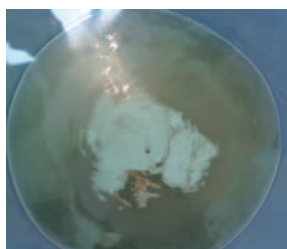
先日、NGOロシナンテスでの1年間のスーダンの任期を終えて無事、日本へ帰国しました。石岡の自宅に着いて、まず私がしたこと。それは水道から、水をがぶがぶと飲むことでした。「うまい！」



▲断水が続く時は、道端で「ロバ水車」が通るのを待ち、タンクから水を買います。(10ℓで15円程度)



▶そしてタンクから各家庭に置いてある水の容器に移してもらいます。だいたいドラム缶と同じ大きさですが、この大きさでも4人いれば1日分にしかありません。



◀しかし買った水は、決してきれいとは言えません。ある時には、ポーフラがたくさん浮いていることも。私は必ず煮沸させて、こして飲んでいました。



櫻井文さん

石岡市出身。府中中学校、石岡第一高等学校卒業。看護師経験を経て、青年海外協力隊としてマダガスカルへ、任期終了後NGOロシナンテスの母子保健専門家としてスーダンで活動し、7月に帰国。

わが家のアイドル



わが家のアイドル（小学生未満）を募集しています！お子さん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。市のホームページ（申請書ダウンロード→「わが家のアイドル」掲載申請用紙）からも申し込み用紙をダウンロードできます。



問い合わせ 秘書広聴課

☎ 23-1111（内線213）

🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>



安達陽香ちゃん（9か月）
東大橋

食べることが大好き。いつも笑顔に、癒してくれる我が家の天使です。



加藤大地ちゃん（1歳3か月）
若松3

4月から保育園デビューしました。毎日、元気一杯です!! 思いやりのある子に育ててね!!