



## 今泉新市長が初登庁

### コンテンツ

- ふるさと再生を目指して 今泉新市政がスタート P2
- 第2期石岡市特定健康診査等実施計画を策定 P3
- 年末年始休業期間のお知らせ P4
- 狩猟免許（わな猟）・電気牧柵設置に助成 P9

11月6日今泉文彦新市長が初登庁し、職員から花束を受け取りました。  
(本庁舎玄関前で)

# 今泉新市政がスタート



11月6日初登庁時の様子

## 市長就任あいさつ

皆様のお力添えにより、このたび石岡市長に就かせていただいた今泉です。私は今、市長としての責任の重さをひしひしと感じるとともに、市民の皆様とまちづくりができる喜びを改めてかみしめています。

しかし、本市の現状を県内他市町村と比較すると、財政力指数（24年度）は県内44市町村中30位、人口減少数も常住人口調査（24年）で県内ワースト3になるなど、市の将来を考えると不安を感じる要素がいくつかあります。そこで私は「ふるさと再生」というキーワードで、これから皆様とともに、明日の石岡づくりに取り組んでいきたいと思っています。

明治時代を振り返りますと、八郷地区は「山根53か村」と呼ばれ、小麦や大豆の生産で名高い、豊かな村でした。また、石岡地区も霞ヶ浦の水運などを生かした商工業が盛んで、水戸に次ぐ県内第2の商都と言われていました。現石岡市は、この二つのまちが合併して誕生したわけですが、残念ながら今、私たちのふるさと・石岡は、往時の輝きを失っているように感じられます。私は、石岡と八郷が、かつては共に豊かな個性をもった誇り高いまちだった

たことを、皆様に思い起こしていただきたいと思っています。そして、皆様の力を結集し、市民が誇りをもって暮らせるまちづくり、「ふるさと再生」を実現していきたいと思っています。

また私は、皆様の声にできるだけ耳を傾けたい、特に、市民の声なき声を大切にしたい、と考えています。積極的にご意見をくださる方々はもちろん、なかなかお話を伺えない大多数の皆様の声もなんとか聴かせていただければ、工夫を凝らし、より多くのお考えを市政に反映できるよう努めます。

もちろん、皆様にお約束した行財政改革、子育て支援、高齢者の皆様の生涯現役を応援する各施策についても、市民と市の活力を取り戻すため、プロジェクトをつくり、時を置かず力強く推進していきます。

私たちのふるさと・石岡には、長い歴史と美しい自然、そして何より素晴らしい市民がおられます。まちづくりの主役である皆様と手を携え、また、皆様の応援しながら、私は、ふるさと再生に向けて全力を注いでいきます。

皆様には、市民の力でふるさとの誇りを再生し、石岡の明日を築く市政運営に、どうか力強いご協力をいただきますようお願いいたします。

## 第2期石岡市特定健康診査等実施計画を策定

# 忘れず受けよう、特定健診!



石岡市国民健康保険では「高齢者の医療の確保に関する法律」により義務付けられた、40歳以上75歳未満の国民健康保険加入者への生活習慣病の予防に着眼した特定健康診査および特定保健指導を平成20～24年度（第1期）まで実施してきました。そして、第1期の実施状況から課題を整理し、それぞれの実施率向上を目指し、平成25～29年度（第2期）の実施計画を策定しました。

### 計画を推進するために

- 1 周知や案内方法…年度当初に対象者に受診券と案内パンフレットを送付するとともに、市の広報紙やホームページに掲載します。
- 2 事業主健診や人間ドックのデータ管理…事業主健診受診者や人間ドック実施医療機関での特定健康診査に関する健診データの提供を受け、保健センターで管理します。
- 3 医療機関健診の推進…医療機関に定期的に通院している人には、医療機関での特定健康診査の受診を推奨します。
- 4 健診項目の追加…慢性腎臓病の早期把握をするために、尿蛋白検査に合わせて血清クレアチニン検査を特定健診（集団健診）の健診項目として追加します。
- 5 個人情報の保護…健診結果などは、個人情報に関する法律やこれに基づくガイドライン等をふまえ、適切な対応を行います。

## メタボリックシンドロームを予防

特定健康診査は、内臓脂肪型肥満（メタボリック症候群）に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための特定保健指導を行い、高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防と有病者・予備軍を減少させることが目的です。



生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、特定健康診査は個人が生活習慣を振り返る機会と位置づけ、習慣を変えるための保健指導を行います。

市の国保被保険者の医療費は、年々増加し、平成23年度には約67億円に達しました。このうち、糖尿病や高血圧性疾患、脳梗塞、腎不全などの生活習慣病の占める割合が医療費全体の約3割となっています。左の表で見ると、石岡市における主な生活習慣病で最も費用額が

高いのは高血圧性疾患で、他疾患に比べて1件当たりの費用額は高くありませんが、件数は最大です。件数の多い高血圧性疾患や糖尿病は、腎不全・虚血性心疾患など高額な費用を必要とする合併症の原因ともなりますので、定期的な健診の受診により重症化を防ぐことが大切です。

### 石岡市の生活習慣病の状況（平成23年5月診療分）

疾病分類	費用額	件数	1件当たりの費用額
腎不全	2294万円	70	32万7000円
虚血性心疾患	678万円	159	4万2000円
脳梗塞	842万円	276	3万円
糖尿病	2138万円	973	2万1000円
高血圧性疾患	2933万円	2714	1万円

## 特定健康診査・特定保健指導実施率に目標値を設定

第2期の計画実施により、平成29年度までに特定健康診査受診率を60%、特定保健指導実施率を60%まで伸ばしていきます。

### 年度別特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の目標値

年度		目標値 (%)				
		H25	H26	H27	H28	H29
特定健康診査受診率		40.0	45.0	50.0	55.0	60.0
特定保健指導実施率	動機付け支援	40.0	45.0	50.0	55.0	60.0
	積極的支援					

■問い合わせ 保険年金課 ☎ 23-1111（内線147）



# まちの話題 できごと

## 白井さんキックボクシングの日本チャンピオンに



▲チャンピオンベルトを肩にかける白井さん。

10月14日に後楽園ホールで行われたニュージャパンキックボクシング連盟バンタム級王座決

定戦で、市内茨城在住の白井周作さん(宗ンボ・フリーリー所属)が新王者になりました。プロデビューから9戦無敗での初のタイトルとなりました。

小さいころから体を動かすことが好きだったという白井さん。幼少期からサッカークラブに所属し、高校卒業までボールを追いかけるサッカー少年だったそうです。キックボクシングを本格的にやるうと決めて4年前にジムに入り、2年目でプロデビューし現在に至ります。

白井さんは「キックボクシングを始めた当初は、自分が思っていたのとは全く違いました。なかなか体が思い通りに動かなかったんです。でも、絶対中途半端に終わらせたくはないし、形になるまで諦めずに続けていこうと心に決めていました。勝ちたい一心でやっつと試合で勝てた時は嬉しかったです」と当時を振り返り「今回チャンピオンになりましたが、自分は課題だらけなので、それを一つひとつクリアしていくことが目標です」とこれからの抱負も話してくれました。

ジムの会長で指導者の元世界チャンピオンの櫻井洋平さんは「最初はとうやうやプロを目指すことを諦めさせるか悩みました。とても不器用だったので、でもひたむきに努力をされていましたね。これからも試合に勝ち続け、自分とベルトの価値を高めてもらいたいです」と白井さんに対する思いを話してくれました。

これからの白井さんの活躍が期待されます。

## 企画展に 1000人が来場



▲大作を熱心に鑑賞している来場者。

9月27日から10月1日までの5日間、八郷総合支所1階

特設ギャラリーを会場に、石岡市芸術祭企画展が開催され、1000人以上が来場しました。

企画展には、日本画の鈴木京子さん、バードカービングの田谷野良一さん、押し花絵の森美智子さんが出展し、会場を訪れた人たちは、それぞれの作家の作品に見入っていました。

今回、バードカービングは初めての分野での出展となり、訪れた人たちに親しみを持ってもらおうと、作り方や作品に触れることができるコーナーも用意されました。

## 障がい者スポーツ大会 でさわやかな汗

10月5日、石岡運動公園体育館で第21回石岡市障がい者スポーツ大会を開催し、市内施設の入所者や職員、障がい者団体、小中学生・高校生などのボランティア、来賓など597人が参加しました。この大会は、スポーツを通じて障がい者の体力の維持増強を図り、自立と社会参加の意欲を高めるとともに、多くの地域社会の人々の理解と協調



▲綱引きで選手も会場も盛り上がりました。

を深めることを目的としています。

午前中は個人競技を行い、一生懸命走る姿に会場からは声援や拍手が送られました。昼食時には、アトラクションとして石岡中の吹奏楽部の演奏や木村フィットネススクールのエアロビクスで参加者も一緒に汗を流しました。午後からは6チームによる団体競技を行い、しるがね苑の銀の笛チームが優勝しました。

参加者は、秋の一日を仲間や家族とさわやかな汗を流しました。

## おしゃべりコンサートに 400人が来場

10月19日、中央公民館で第17回石岡市芸術祭「おしゃべりコンサート」が開催され、市内外から400人余りが来場しました。

今回は、各種コンサートで活躍している指揮者の家田厚志氏、ソプラノの光野孝子氏と昨年引き続きN響団友オーケストラを招き、歌劇「蝶々夫人」の「ある晴れた日に」をはじめとするクラシックからアニメソングの「崖の上のポニョ」まで、親しみやすい曲が幅広く演奏されました。



▲息の合ったオーケストラに聴衆は耳を傾けていました。

八郷地区に移住した人たちが中心で作っているイベント「八郷祭」が、10月20日に朝日里山学校を会場に開催されました。これは八郷地区の良さを都会から来た人たちに知ってもらおうと、地元の人たちにも再確認してもらおうと目的に行われているもので、今年で2回目になります。

当日は、地元のお年寄りから藪やぶなどなどを教わるコーナーや、茅葺屋根の民家などを巡る里山の暮らし発見ツアー、ライブ、八郷地区に住む老若男女から八郷での生活について聞くコーナー、食事ができるやつほうカフェなど、盛りだくさんの内容でした。

同イベント実行委員長の茨木泰貴さんは「今回の八郷祭のテーマは『自立』です。自分の住むまちに主体的に関わること、ライフスタイルの転換がこれから重要になってきます。この手づくりの祭を通して、参加した人たちが良いなと思うこ

## 八郷祭で 参加者たちが交流



▲地元のお年寄りに藪ないを教わる参加者。

とを自分の暮らしの中に少しずつ取り入れてもらえたらと思っています。そして人と人が出会い、つながりを深めていくことで次の何かにつながっていくてほしいですね」と話してくれました。

## かしてつバスの ぬり絵を実施

かしてつ沿線地域公共交通戦略会議では、かしてつバスの更なる周知と利用促進を目的に、10月19日、20日の2日間、石岡運動公園で開催した石岡市産業祭に「かしてつバスのぬり絵」を出店しました。

ぬり絵は、かしてつバス沿線の石岡商業高等学校の生徒たち



▲「かしてつバスのぬり絵」に子どもたちは夢中でした。

がデザインした下絵と、沿線企業のペンてる株式会社から寄贈されたクレヨンが使用され、参加した子どもたちにはぬり絵に使用したクレヨンをプレゼントしました。

産業祭では2日間で150人以上の子どもたちがぬり絵を体験し、大変好評でした。なお、希望者のぬり絵は今後、関鉄グリーンバス車内に掲示する予定です。

## 住み慣れた場所で 安心して暮らすために

9月28日、ふれあいの里石岡ひまわりの館で門脇厚司氏による平成25年度石岡市地域福祉講演会を開催しました。



▲竜ノ口いきいきミニサロンで行っているシルバリーハビリティ体操を実演しました。

これは、誰もが住み慣れた場所安心して暮らすために、地域全体で「助けあい・支えあい・ともに生きる」といった地域の絆を育むきっかけづくりになることを目的に行っているものです。

講演会では、講演のほかに、つくばみらい市社会福祉協議会での地域の見守り活動や、井関地区での地域行事を通じたコミュニティ活動、竜ノ口いきいきミニサロンでの地域交流活動を紹介。門脇氏は「難しいことをするのはなく、自分ができることから始めてみましょう」と会場に投げかけました。

当日は、市民や民生委員、区長、ボランティア150人余りが参加し、門脇氏の講話に熱心に耳を傾けていました。

# 情報 ネットワーク

- 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



## 募 集

### 自衛官を志す人へ 陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

将来、陸上自衛隊で高機能化・システム化した装備品を駆使・運用する人を養成するために、中学校卒業者などを対象に採用する制度です。

応募資格 15歳以上17歳未満の男子

試験日  
 ・一般 平成26年1月18日(土)  
 ・推薦 “ 1月11日(土)  
 から13日(月)の指定する一日  
 応募締切  
 ・一般 平成26年1月10日(金)



・推薦 12月6日(金)  
 生徒手当 月額9万4900円  
 期末手当年2回

教育・資格 一般高校と同じ学科と各種技術の基礎を学べ、3年間の教育終了時には、高等学校卒業資格を取得できます。

※推薦試験の詳細は、問い合わせください。

問い合わせ  
 ・自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所  
 ☎ 029・821・6986  
 ・総務課  
 ☎ 23・1111 (内線254)

**石岡警察署から**  
 市内の事故発生状況【10/31現在】

・発生件数	238件 (一32)
・死者数	5人 (十3)
・負傷者数	319人 (一36)
・物損事故	1540件

※(一)内は前年比の増減です。

● 問い合わせ  
 石岡警察署 交通課  
 ☎ 28・0110



## 障害者控除対象者に 認定書を交付します

市では、年末調整や確定申告の際に、障害者控除を受けることができる認定書を交付します。

対象者 介護を要する人、または税法上の障害者控除に該当する程度の障がいのある人で、身体障害者手帳・療育手帳などを持っていない65歳以上の人

※審査に基づき認定しますので、該当にならない場合もあります。

申請方法 対象者の介護保険証認め印を持参のうえ、市役所高齢福祉課または八郷総合支所市民窓口課で申請ください。

※申請人と対象者が異なる場合は、両方の認め印が必要になります。また、認定書は後日郵送になる場合もあります。

問い合わせ  
 高齢福祉課  
 ☎ 23・1111 (内線153)

下水道・農業集落排水  
**3年以内の接続に  
 補助金を交付**



下水道や農業集落排水に接続する人(新築住宅を除く)で、平成23年4月以降に使用可能となった日から、3年以内に接続をする人には、申請により上限4万円の接続補助金を交付します。なお、交付対象地区がありませんので、詳しくは問い合わせください。

申請時の必要書類  
 ・排水整備等計画(変更)確認申請書  
 ・市税完納証明書  
 問い合わせ  
 ・市役所下水道課  
 ☎ 23・1111 (内線282)  
 ・八郷総合支所下水道課  
 ☎ 43・1111 (内線1166)

## 軽トラ朝市 石岡駅近くでも開催中

現在、いしおかイベント広場での開催のほか、石岡駅近くでも軽トラ市を開催中です。ぜひ利用ください。

開催日 12月21日(土)  
 午前9時～正午

場所 御幸通りコインパーキング脇(石岡プラザホテル前)  
 ※駐車スペースには限りがありますので、満車の際は、近隣の有料駐車場を利用ください。

\*場所の詳細は、市のホームページ(<http://www.city.ishioka.lg.jp/>)で確認できます。

問い合わせ  
 ・農業委員会事務局  
 ☎ 43・1111 (内線1324)  
 ・中心市街地活性化対策課  
 ☎ 23・1111 (内線411)

必要な費用と、農地への電気柵設置費用の助成がありますので、ぜひ利用ください。

◆狩猟免許(わな猟)の取得  
 対象者 市内に住所がある農業者など(ただし、合格者のみ)  
 対象経費 わな猟免許申請手数料および予備講習会受講料

※わな猟免許の試験日は、平成26年1月18日(土)です。希望者は、10日前までに県南県民センター環境保安課に申し込みください。

◆電気柵の設置  
 対象者 3戸以上の受益者が共同で設置し、自分たちで施工するもの  
 対象物 ワイヤメッシュなどの金網柵、または電気柵  
 ※希望者は、12月16日(月)までに農政課へ問い合わせください。

問い合わせ  
 農政課  
 ☎ 43・1111 (内線1146)

話通訳者を配置しています。また、事前に登録すれば、市役所以外の場所に話通訳者を派遣する制度もありますので、詳しくは問い合わせください。

市役所仮設庁舎4号棟  
 毎週月曜日、第1・3・5木曜日  
 八郷総合支所  
 第2・4木曜日

配置時間 いずれも、午前9時～午後5時まで(正午から午後1時までを除く)  
 ※曜日は、変更になることがあります。

問い合わせ  
 ・市役所社会福祉課  
 ☎ 23・1111 (内線162)  
 ☎ 27・5835  
 ・八郷総合支所市民窓口課  
 ☎ 43・1111 (内線1124)  
 ☎ 43・1142



実際に制度を一定の期間利用した従業員がいた場合に、中小企業主に対して奨励金(一人目30万円、二人目10万円)を支給しています。

支給要件など、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 県労働政策課  
 ☎ 029・301・3635  
 ☎ <http://www.pref.ibarak.jp/bukyoku/syoutkou/rosei/>

12月14日  
**国保・医療・介護  
 なんでも電話相談室**

県社会保険推進協議会では年に2回、電話相談室を開設しています。医療や介護サービスの利用で困っていること、費用や保険料負担で困っていることなどにケアマネージャーやケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフが無料で相談に応じます。

日時 12月14日(土)  
 午前9時30分～午後0時30分  
 受付電話  
 ☎ 029・864・2548  
 問い合わせ  
 県社会保険推進協議会  
 ☎ 029・228・0600

## 農作物の被害防止へ 狩猟免許(わな猟)・ 電気柵設置に助成

近年、イノシシなどによる農作物への被害が増えています。狩猟免許(わな猟)を取得する場合に

## 手話通訳者が サポートします

市では、聴覚に障がいのある人が、市役所での手続きや相談がスムーズにできるよう、手

## 仕事と生活の調和支援 奨励金制度の案内

県では、育児・介護休業法が努力義務としている休業制度や短時間勤務制度などを導入し、

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄



### 12月14日 土浦協同病院主催 「胃がんの予防医学から 最先端の治療まで」

日時 12月14日(土)  
午後2時～4時  
場所 土浦市民会館小ホール  
(土浦市東真鍋町2-6)  
内容 胃がんの予防医学から最先端の治療まで  
入場料 無料(申し込み不要)  
問い合わせ  
土浦協同病院庶務課(担当:皆藤)  
☎ 029-823-3111

### 建設現場労働者のための 建設業退職金共済制度

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立しています。  
労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建退共から退職金を支払うという、業界全体での退職金制度です。  
加入できる事業主  
建設業を営む人  
対象となる労働者  
建設業の現場で働く人

掛金 月額310円

特長

- ・国の制度なので安全、確実に申し込み手続きは簡単
- ・経営事項審査で加点評価の対象
- ・掛金の一部を国が助成
- ・掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上は全額非課税
- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算

※詳しい内容は、ホームページ( <http://www.kentaikyotaisyokukin.go.jp/> )で確認できます。  
問い合わせ

独立行政法人 勤労者退職金共済機構 建設共済茨城県支部  
☎ 029-225-0095

### 水戸財務事務所から 多重債務で 悩んでいませんか？

水戸財務事務所では、多重債務に陥ってしまった人からの相談窓口を開設しています。



返済のために借金を重ねている、返済しているのに元本が減らないなど、状況を聞きながら債務整理方法のアドバイスや、必要に応じて法律の専門家への引き継ぎも行っています。相談は無料です。一人で悩まず、ぜひ相談ください。

開設日時 月～金曜日  
・午前8時30分～正午  
・午後1時～4時30分  
※祝日は、除きます。  
専用ダイヤル・問い合わせ  
関東財務局 水戸財務事務所 多重債務相談窓口  
☎ 029-221-3190

### 身近な法的トラブルは「法テラス」へ

民事問題などで、どこに相談すればよいのか困ったとき「法テラス」では法的トラブルを解決するための情報を無料で提供しています。

相談員が内容に応じて、法制度や相談機関・団体などの紹介を行っています。また、民事裁判の費用で困っている人には、費用を一時立て替える「法律扶助」制度も行っていますので、

ぜひ利用ください。

開設時間

平日 午前9時～午後9時  
土曜日 午前9時～午後5時  
ナビダイヤル  
☎ 0570-078374  
問い合わせ 法テラス茨城  
☎ 05033835390

### 毎月第3日曜日 救急救命講習を開催



大切な人が突然倒れ、心肺停止に陥ったとき、あなたは何ができますか？救急救命講習を受講して、AED(自動体外式除細動器)の使い方や心肺蘇生法を覚え、大切な人を守りませんか。個人でもグループでも参加できます。(10名以上で実施)  
日時 毎月第3日曜日  
午前9時～正午  
場所 石岡消防署、八郷消防署  
申し込み・問い合わせ  
・石岡消防署 救急係  
☎ 23-0119 (内線111)  
・八郷消防署  
☎ 43-6491

## 広告掲載欄

## 結果

### 7月23・24日 茨城県中学校 総合体育大会の結果



石岡運動公園 26-7210  
八郷総合運動公園 43-6884

- 石岡運動公園体育館
- ◎バドミントンの部
- \*男子団体  
準優勝 石岡中学校
- \*女子団体  
優勝 石岡中学校
- \*男子シングルス  
第3位 内藤 保(国府中)
- 優勝 海老澤 花(石岡中)
- 準優勝 佐川 智香(石岡中)
- \*男子ダブルス  
優勝 深谷祐太・本多晃太(石岡中)
- \*女子ダブルス  
優勝 栗原朋美・宇田川鈴音(国府中)
- 準優勝 島倉 唯・濱野夏葵(石岡中)

第3位 本田千花・関町美由記(石岡中)

柏原球場・染谷球場  
優勝 チェリィ  
準優勝 侍のみず  
第3位 石岡消防  
第3位 マンティス



### 9月29日 石岡市 総合バドミントン大会

- 石岡運動公園体育館
- \*男子ダブルス  
Aクラス  
優勝 倉持・島田組  
準優勝 越智・皆川組  
第3位 中嶋・小林組  
Bクラス  
優勝 小池・本橋組  
準優勝 真家・勝山組  
第3位 本多・箱組  
第3位 松嶋・真家組  
Cクラス  
優勝 竹本・鈴木組  
準優勝 永淵・佐藤組  
第3位 岩室・吉野組  
第3位 高橋・根本組  
\*女子ダブルス

### 10月5・12日 スポーツ少年団 本部長杯野球大会

- 石岡運動公園・八郷総合運動公園
- 優勝 小幡スポーツ少年団  
準優勝 林スポーツ少年団  
第3位 恋瀬スポーツ少年団  
第3位 杉並ライオンズ
- 10月6日  
スポーツ少年団本部長杯  
バレーボール大会  
八郷総合運動公園体育館  
優勝 吉生スポーツ少年団  
準優勝 瓦会スポーツ少年団  
第3位 つくばバレーボール男

### 10月6日 秋季バレーボール大会

- 石岡運動公園体育館
- 優勝 杉並クラブ
- 10月18日  
グラウンドゴルフ  
研修交流大会  
八千代グリーンビレッジ  
\*男子の部  
優勝 井坂 光男  
準優勝 藤岡 孝  
第3位 川崎 保
- \*女子の部  
優勝 山内 芳江  
準優勝 宮田 みち子  
第3位 内田 由喜子
- ゲートボール  
9月の結果  
9月10日 三市交流大会  
第3位 東光クラブ  
9月20日 第3回ヘルシー大会  
コート優勝 栄松チーム  
9月28日 月例大会  
優勝 鹿の子チーム  
準優勝 栄松チーム  
第3位 東光クラブ

# 市内各施設の放射線量

10月28日～11月13日

測定器：簡易測定器 単位：マイクロシーベルト/時  
 ●問い合わせ 放射線対策室 ☎23-1111 (内線 141)

主な公共施設 平日毎日測定									
測定日	測定場所	簡易測定器 PA-1000 Radi (地上1m)							
		市役所	旭台会館	城南地区公民館	龍神山霊園	八郷総合支所	自然休養村センター	恋瀬出張所	園部出張所
10/28	☉	0.100	0.122	0.137	0.109	0.097	0.142	0.087	0.096
29	☼	0.106	0.124	0.140	0.105	0.101	0.136	0.094	0.087
30	☼	0.107	0.115	0.116	0.115	0.095	0.137	0.086	0.102
31	☼	0.103	0.105	0.126	0.101	0.102	0.138	0.091	0.104
11/1	☼	0.109	0.111	0.127	0.102	0.092	0.135	0.081	0.091
5	☼	0.095	0.104	0.123	0.119	0.110	0.165	0.097	0.102
6	☼	0.116	0.119	0.122	0.101	0.106	0.137	0.081	0.097
7	☼	0.111	0.105	0.134	0.125	0.121	0.148	0.102	0.115
8	☼	0.114	0.128	0.149	0.107	0.098	0.141	0.092	0.096
11	☉	0.100	0.108	0.132	0.111	0.106	0.140	0.090	0.095
12	☼	0.114	0.114	0.134	0.124	0.096	0.123	0.084	0.091
13	☼	0.105	0.108	0.128	0.124	0.111	0.152	0.087	0.088

主な公共施設 毎月第2・4週測定 測定器 PA-1000 Radi・TCS-172B	11月第2週		
	地表	地上0.5m	地上1m
国府地区公民館	0.146	0.121	0.125
葦穂地区多目的研修センター	0.139	0.122	0.111
瓦会地区多目的研修センター	0.117	0.099	0.096
石岡学校給食センター	0.155	0.139	0.147
農村資料館	0.087	0.072	0.085
ふれあいの里石岡ひまわりの館	0.091	0.093	0.113
まちかど情報センター	0.096	0.098	0.097
常陸風土記の丘	0.141	0.115	0.124
茨城県フラワーパーク	0.137	0.123	0.125
つくばねオートキャンプ場	0.125	0.109	0.119
朝日里山学校	0.145	0.128	0.124
石岡運動公園	0.132	0.119	0.114
八郷総合運動公園	0.073	0.068	0.086
柏原野球場	0.168	0.154	0.138
柏原サッカー公園	0.087	0.080	0.097
小井戸運動広場	0.133	0.139	0.119
国府公園	0.148	0.116	0.137
石岡ステーションパーク	0.082	0.074	0.074
いしおかイベント広場	0.085	0.092	0.090
やさと温泉ゆりの郷	0.118	0.110	0.129
柏原池公園	0.172	0.156	0.144
八軒向第3公園	0.090	0.103	0.119
フローラル西公園	0.087	0.088	0.082
ばらき台第2公園	0.090	0.114	0.116
池の台住宅記念碑	0.168	0.154	0.138

※国における放射線量の基準値は、地上1m (子どもの場合は地上0.5m) で毎時0.23マイクロシーベルト以下です。

公立 私立 保育所 など 測定器 PA-1000 Radi	測定値 (園庭中央)			
	10月第4週		11月第1週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
第1保育所	0.095	0.092	0.144	0.120
第2保育所	0.112	0.088	0.121	0.112
園部保育所	0.103	0.087	0.118	0.095
みなみ保育所	0.113	0.100	0.091	0.104
やさと中央保育所	0.124	0.112	0.145	0.102
石岡明照保育園	0.091	0.093	0.095	0.086
泉ヶ丘保育園	0.099	0.095	0.112	0.087
国分台ふたば保育園	0.117	0.091	0.099	0.093
ひかり保育園	0.107	0.087	0.099	0.095
わかさ保育園	0.127	0.105	0.118	0.123
しらゆり保育園	0.117	0.092	0.125	0.095
そとの保育園	0.062	0.046	0.056	0.047
石岡ひまわり保育園	0.146	0.114	0.155	0.115
りんりん保育園	0.122	0.096	0.137	0.103
ことりの森保育園	0.068	0.067	0.073	0.073
児童館	0.066	0.067	0.057	0.068
児童センター (入口)	0.095	0.097	0.095	0.091

※掲載は園庭中央ですが、園庭の四隅と砂場も測定しています。ホームページで確認できます。

公立 私立 幼稚園 測定器 PA-1000 Radi	測定値 (園庭中央)			
	10月第4週		11月第1週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
府中幼稚園	0.115	0.093	0.125	0.112
国分寺幼稚園	0.062	0.090	0.064	0.087
石岡善隣幼稚園	0.104	0.081	0.099	0.079
ばらき台幼稚園	0.093	0.073	0.101	0.078
石岡幼稚園	0.067	0.085	0.067	0.097
恋瀬ほしのみや幼稚園	0.068	0.067	0.073	0.073
八郷幼稚園	0.104	0.072	0.095	0.090
東幼稚園 (園庭)	0.124	0.103	0.107	0.115

中学校 測定器 A 2700	測定値 (グラウンドの5か所の平均)			
	10月第4週		11月第1週	
	地表	地上1m	地表	地上1m
石岡中学校	0.092	0.075	0.079	0.076
府中中学校	0.164	0.154	0.164	0.150
城南中学校	0.123	0.117	0.119	0.114
国府中学校	0.100	0.102	0.106	0.096
園部中学校	0.114	0.095	0.109	0.088
八郷中学校	0.035	0.043	0.050	0.049

小学校 測定器 A 2700	測定値 (グラウンドの5か所の平均)			
	10月第4週		11月第1週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
石岡小学校	0.106	0.093	0.109	0.106
府中小学校	0.126	0.106	0.107	0.098
高浜小学校	0.087	0.089	0.091	0.090
東小学校	0.071	0.079	0.095	0.091
三村小学校	0.128	0.115	0.114	0.111
関川小学校	0.153	0.133	0.142	0.137
北小学校	0.135	0.113	0.143	0.128
南小学校	0.130	0.120	0.128	0.118
杉並小学校	0.111	0.107	0.102	0.103
園部小学校	0.141	0.140	0.140	0.141
東成井小学校	0.098	0.100	0.125	0.110
瓦会小学校	0.085	0.080	0.092	0.085
林小学校	0.088	0.086	0.086	0.083
恋瀬小学校	0.085	0.083	0.086	0.081
葦穂小学校	0.098	0.090	0.095	0.097
吉生小学校	0.100	0.090	0.100	0.092
柿岡小学校	0.097	0.104	0.107	0.103
小幡小学校	0.105	0.100	0.104	0.101
小桜小学校	0.096	0.098	0.102	0.102

●最新の測定結果は、市のホームページで見ることができます。☎ http://www.city.ishioka.lg.jp/

## 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、地域子育て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ます。今回は、そとの保育園と石岡市地域子育て支援センターを紹介します。

問い合わせ そとの保育園 にここに  
 ☎ 26-3508 (石岡市東大橋 1639-2)  
 ☎ http://homepage2.nifty.com/sotono/nsub10.html



リズムの日  
曲に合わせて親子で体を動かしています。



ナースの日  
看護師を囲んで、お母さんたちのおしゃべりタイム

リズムの日では、お母さんたちに馴染みのある曲に合わせて体を動かす「体幹」と「聞く力」を育てる運動を遊びながら行っています。園児と共に園内のホールで毎月1回、行っています。

いつも参加している子どもたちは、ピアノの音が鳴ると自然に体を動かし、楽しくリズムに乗るようになりました。

### リズムの日

ナースの日では、そとの保育園の看護師が、子どもの病気やけがなどの「知っておきたい豆知識」をテーマに、お母さん向けの座談会を行っています。毎月1回開催していて、テーマ以外にも参加したお母さんから子育てに関する質問の声があり、盛り上がりがあります。

お子さんは、同じスペースで保育士と遊んでいるので、安心して参加できます。

### ナースの日

### そとの保育園にここに



地域子育て支援センターは、身近に育児のことを相談できる人や気軽に育児の話ができる仲間が欲しい、入園前の子どもを慣れさせたいという思いに応える子育て支援施設です。



わくわくベビー・キッズ  
子どもたちも大喜びでどんぐりに顔を描いていました。



給食を食べよう  
みんなと一緒に食べると自分で上手に食べることができて、びっくりです。

問い合わせ 市立やさと中央保育所  
石岡市地域子育て支援センター  
☎ 44-8011 (石岡市柿岡 2155)

やさと中央保育所の給食と同じものを用意しています。友達や保育士と楽しく食べながら「この年齢だと、このくらい量を食えば大丈夫」ということが分かります。

食事をしながら、栄養士に給食の献立についての話を聞いたり、家庭で何を食べさせたらよいかなどの質問や相談をすることもできます。

### 給食を食べよう

年齢をわけて、親子で季節感のある製作活動などを行っています。一緒に作業を通して、子どもたち同士・お母さん同士が知り合う、出会いの場にもなっています。

秋には、どんぐりやまつぼっくりなどを使ってトトロを作りました。

※わくわくベビーは0歳～1歳6か月未満まで、わくわくキッズは1歳6か月以上からです。

### わくわくベビー

### 石岡市地域子育て支援センター

## 広告掲載欄

# 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

## 特定健康診査受診券

有効期限 平成26年1月31日

40歳〜74歳の国民健康保険に加入している人で、まだ受けていない人は、4月に発行した「特定健康診査受診券」で医療機関での健診を受けることができます。忘れずに受診しましょう。

また、特定健康診査の結果、生活習慣の見直しが必要な人には「特定保健指導利用券」を送っています。特定保健指導は、自分でできるメタボ解消を実現するためのものです。

## 子宮がん・乳がんの受診券

発行期限 平成26年1月31日

「医療機関検診（子宮がん・乳がん）」は保健センターの窓口で受診券を発行しています。受診券の有効期間は発行日から1か月間です。乳がん検診を希望する人は各医療機関で電話予約をしてから保健センターにお

出てください。

お手持ちの受診券が、有効期限を過ぎてしまっている場合は、保健センターで期限の延長ができます。受診券を窓口に参加ください。

## がん検診無料クーポン券

有効期限 平成26年2月28日

5月下旬に「がん検診のお知らせ（無料クーポン券在中）」を対象となる年齢の人たちに郵送しました。無料クーポン券の種類によって、子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診が受けられます。大腸がん検診は、申し込みの後に検査容器を郵送します。

## インフルエンザ予防接種助成

市では、次のとおり接種費用の一部助成を行います。

- ▼事前に保健センターで手続きが必要な人
- ・接種日現在で65歳

・60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能などに重い病気のある人（身体障害者手帳1級所持者）

- ・接種日現在で1歳になる人
- ・予診票などを郵送した人
- ・65歳以上の人（昭和23年10月1日以前に生まれた人）
- ・1歳〜中学3年生

（平成10年4月2日生〜平成24年10月1日生まれの人）

【助成費用】接種費用の一部2000円が助成されます。

※上記対象者で生活保護世帯の人のみ全額助成制度があります。各保健センターで事前に手続きしてください。

【助成回数】1回

【助成期間】平成25年10月1日〜12月31日

※12月中の接種日は医療機関に問い合わせください。

【接種場所】石岡市医師会協力医療機関（小児・高齢者）、県医師会協力医療機関（高齢者のみ）

## 風しん予防接種助成

【助成対象者】

- ・妊娠を予定、または希望している女性とその配偶者

・妊娠している女性の配偶者

【助成期間】接種日が平成25年4月1日〜平成26年3月31日

受け付け午後1時〜1時20分  
対象者 フツ化物塗布希望の未就学児

- 【助成費用】
- ①風しんワクチン 3000円
- ②麻しん風しん混合ワクチン 5000円
- ③風しん抗体検査 1000円

※申し込みは実施日の前日まで、定員になり次第締め切りです。実施保健センターに電話または窓口で申し込みください。

【助成方法】銀行口座への振り込み（償還払い）となりますので、左記を持参のうえ、各保健センターに申請してください。

## マタニティピクス・パママスクール

①接種した予防接種（風しん、麻しん風しん混合ワクチン）の領収書

【日時】①マタニティピクス 12月9日（月）午前9時15分〜9時30分受け付け

②風しん抗体検査の領収書

②パママスクール 12月16日（月）午前8時45分〜9時受け付け※いずれも正午終了予定

③助成費用の振込をする口座番号が分かるもの（通帳など）

【対象】妊婦とその家族

④認め印

【内容】①マタニティピクス、ストレッチ、妊娠中・産後の食事の話②妊娠・分娩の経過、呼吸法・補助動作、母乳指導・沐浴指導、歯科指導

【受付期間】平成26年3月31日（月）

【場所】①石岡保健センター ②八郷保健センター

## ピカピカ歯磨き教室 参加受け付けています

石岡地区 12月11日（水）（定員15人）

八郷地区 12月13日（金）（定員10人）

場所 各保健センター

## 今月の献血

●12月13日（金）

国府地区公民館 午前10時〜11時45分 午後1時〜4時

●12月18日（水）

八郷総合支所 午前9時30分〜11時

●12月27日（金）

ピアシティ石岡 午前10時〜11時45分 午後1時〜4時

## こころの体温計の電話相談



こころの悩み事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ので、ぜひ利用ください。

- ・12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）

## こころの体温計の利用を

「こころの体温計」は携帯電話やパソコンを利用して気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。自分だけでなく、周りの大切な人の健康を守るために、ぜひ利用ください。

パソコンは次のアドレスから利用できます。

URL: <https://fishbowlindex.jp/ishokai/>



## 献血への協力

医療機関で必要としている輸血用血液の量は年間を通して一定であるのに対して、献血の協力により確保できる量は季節的変動もあり、時に不足する事態が発生します。

現代科学を駆使しても人工的に造ることができない血液。一時的に大勢の人が献血をしても血液は生きた細胞で構成されており、長期保存ができません。国内の輸血用血液製剤は現在、

## おやこの食育教室への参加を

食生活改善推進員主催でおやこ料理教室を開催します。お父さんの参加も大歓迎です。

【日時】12月14日（土）午前9時30分〜午後1時

【持ち物】エプロン・三角巾

【対象者】石岡市内在住の小学生以上の親子 先着15組

【場所】八郷保健センター 調理室

【参加費】無料  
【申込方法】12月9日（月）までに八郷保健センターへ電話または窓口で申し込みください。

## ★幸せは食事から★

### かぼちゃサラダ

（エネルギー78kcal、塩分0.2g）



材料（4人分）

- かぼちゃ 1/2個（420g）
- 玉ねぎ 1/2個・塩 少々
- プロセスチーズ 30g・マヨネーズ 大さじ1
- プレーンヨーグルト 大さじ3
- ・サニーレタス 適量・ミニトマト 12個

作り方

- ①かぼちゃは蒸すか、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、1〜2cmの角切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにして、塩を

まぶす。しんなりしたら水洗いして水気をよく絞る。

- ③チーズは1〜2cm角に切る。
- ④マヨネーズとヨーグルトを混ぜ、かぼちゃ・玉ねぎ・チーズを和え、レタスを敷いた器に盛りつけ、トマトを飾る。

☆かぼちゃは、免疫力を高めるカロテンやアンチエイジング効果のあるビタミンEを豊富に含んでいます。

# 時の記憶

シリーズ96  
生涯学習課  
☎43-1111  
(内線1233)

## 常陸国風土記 鹿の子C遺跡

常陸国風土記  
編さん1300年特集⑥

日本書記によると葛城襲津彦という人物が外交上のトラブルから新羅へと攻め込んでいます。このとき新羅から連れて来られた鍛冶工人は、奈良盆地で鉄製品を作り、現在でも忍海・佐味といった名字が地名として残っています。その後、この鍛冶工人は、飛鳥の宮の工房である飛鳥池遺跡でも名前がみられ、平城京でも確認されています。つまりこれらの工人は連綿と鍛冶に携わっていたのです。

常陸国風土記によると、香島郡(現在の鹿嶋市)では慶雲元(701)年に、国司の采女朝臣が鍛冶工人に砂鉄から鉄を作らせる話がでています。この時、国司が連れてきた鍛冶工人の名前こそ佐備(佐味と同じ)大鷹なのです。国司が連れてきたということは、都の技術が導入されたことを意味してい



常陸風土記の丘に復元されている、鹿の子C遺跡の連房式竪穴工房

ます。

鹿嶋市では発掘調査の結果この時期の連房式竪穴工房といわれる巨大工房が検出されています。この工房は先述の飛鳥池遺跡に起源を持ち、建物の中で多数の鍛冶工人が操業を行うため、その炉跡が多く残っている非常に特殊なものです。そして石岡市の鹿の子C遺跡でも、この8世紀中頃の連房式竪穴工房が多数確認されているのです。この時期の鹿の子C遺跡では大量の鋳の部品が出土することから蝦夷と呼ばれる東北地方に住んでいた人々と戦うための武器などを生産していたと思われる。

当時、国家的な政策の一つであった東北政策に当たり、忍海氏のような鍛冶工人が都から導入された可能性も高いと言える

### まちかど情報センター

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  
年末年始の休館日 12月26日(木)～1月4日(土)

#### 歯科 連続講話

第7回石岡市歯科医師会連続講話  
「食べる喜びは、生きる喜び」  
「歯の痛み 入れ歯の痛みの基礎知識」  
歯の痛みや入れ歯のガタつきなどの悩みを解決します。

歯に関する質問もできます。

日時 12月15日(日) 午後1時30分～3時  
場所 まちかど情報センター  
講師 小松崎豊院長(小松崎歯科医院)

#### まちかど音楽祭

「石岡の歴史的景観の魅力」  
「ルネッサンスの歩み」  
「風土記の世界と史跡」

「常陸国風土記」の世界の理解に必要な背景について話します。風土記に見える茨城郡、行方郡、信太郡のゆかりの地の講話についても解説します。

日時 12月23日(月) 午後2時  
講師 長谷川功先生(ルネッサンス案内人)

#### 歴史講演

「常陸国風土記」の世界の理解に必要な背景について話します。風土記に見える茨城郡、行方郡、信太郡のゆかりの地の講話についても解説します。

日時 12月23日(月) 午後2時  
講師 長谷川功先生(ルネッサンス案内人)

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、趣味の手作野菜販売。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。



#### わんにゃんキッズ(育児サークル) 参加者募集

おかあさん同士の情報交換で悩みを解消、出前保育や、外遊び、季節のイベントなどをみんなで企画しています。

12月のコミュニティ  
・折り紙教室21日(土) 午後1時30分  
・育児サークル(わんにゃんキッズ)  
対象 未就園児(0～4歳)  
毎週火曜日 午前10時15分  
・ちりめん小物 第1・3土曜日 午後1時



## 図書館つうしん

■ 問い合わせ

石岡市立中央図書館

☎24・1507

### 《新着CD紹介》

(児童)

- それいけ!アンパンマン ベストヒット12
- いーっぱい!英語のうた
- 2355/0655ソングベスト!
- おおかさんといっしょ スペシャル50セレクション
- NHK にほんごであそぼ 百たつぷりうたづくし

(一般)

- どこかで聴いたクラシック モーツァルト 名曲ベスト101
- どこかで聴いたクラシック ベスト101
- どこかで聴いたクラシック ベスト101 PART II
- どこかで聴いたクラシック オペラ名曲ベスト101
- チェッカーズ スーパー・ベスト・コレクション32
- パークライフ・スペシャル・エディション
- コールデンボックス「効果音」
- 綾小路きみまろ 爆笑スー

### 《年末年始休館のお知らせ》

12月29日(日) から1月4日(土)まで年末年始のため、休館になります。休館中に本・C

D・DVDを返却する場合は、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してください。

※中央公民館・東地区公民館・城南地区公民館の図書室は、12月28日(土)から1月4日(土)まで休室になります。

#### 中央図書館 2階視聴覚室

- ・12月のおはなし玉手箱
- ・7日(土) 午前10時30分
- ・12月のおはなし会
- ・21日(土) 午前10時30分

#### 中央公民館

《12月のおはなしフレンズ》  
・14日(土) 午後2時30分  
◎対象は、幼児から小学校中学年程度です。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	1月
12月 2・9	1～4
16・23	6・13
29～31	20・27
	30

## 子育てを応援します! 病後児保育を利用ください

◆ 問い合わせ  
・市役所 こども福祉課 ☎23-1111 (173)  
・石岡市医師会病院なかよし保育園 ☎22-4784 (FAX兼用)

【利用要件】 次の要件をすべて満たしていることが必要です。  
・市内に住民票があり、現在保育所(園)に入所している生後6か月以上の児童  
・病气(ぜん息などの慢性のもの、外傷性のもを含む) 回復期であるが、病気のため集団保育が困難、または病気のため医師が病後児保育のほうがいと認めたもの  
・保護者が勤務などの都合上、家族での保育ができない場合  
※熱が38度以上の時は預かれませんが、要件を満たしている利用できない場合があります。

【利用方法】 事前登録が必要です。市役所こども福祉課、八郷総合支所市民窓口課に提出し、許可された児童が利用できます。

病後児保育は、子どもが風邪や下痢、感染症の病氣回復期の集団保育が困難な期間、一時的に預かって、保育士、看護師などが保育します。また、保育中に小児科医が往診します。

【場所】 石岡市医師会病院病後児保育室さくらんぼ  
(石岡市大砂10528-25)

【保育時間】  
・平日 午前8時～午後6時  
・土曜 午前8時～午後1時

【利用期間】 1回につき7日以内

【利用料金】  
1日2000円、半日1000円  
(半日は、午前8時～午後1時、または午後1時～6時)  
※昼食(希望)：500円  
※生活保護世帯は無料です。

また、市のホームページ(ホームページ)から申し込みが可能です。  
※申請書などは市役所こども福祉課、八郷総合支所市民窓口課、病後児保育室さくらんぼに備えてあります。

※詳細は、問い合わせください。

さわやかハーモニーセミナーなどの教室を開いています。今回は、男性も女性もよきパートナーとして、ともにいきいきと活躍することを目指しています。第2回さわやかハーモニーセミナーは、ウォーキングコーナー・ダイネーター・牧野修代先生による講演を開催します。

牧野先生は東京、茨城を中心に、ウォーキングやストレッチ

日時 平成26年1月26日(日) 午後2時開演  
場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館(大砂10527番地6)  
入場料 無料  
定員 30人  
申込方法 電話で申し込みください。

※参加する人は動きやすい服装でタオルを持参のうえお出でください。

申し込み・問い合わせ  
政策企画課 男女共同参画担当  
☎23・1111(内線222)  
※託児(2歳〜就学前まで)を希望する人は、連絡ください。

牧野先生ってどんな人？

Q 先生が体操を始めたきっかけは何ですか。  
A 猫背を治し、綺麗に歩けるようにウォーキングを習い始めるうちに、身体が柔らかいと歩く時や普段の生活を気持ちよく過ごせ、いつでもどこでもできるストレッチに興味をもったのがきっかけです。

Q 今回のテーマ、男性も女性も「いくつになっても輝く」ための秘訣は何ですか。  
A 「笑顔」ですね。笑顔でいれば身体がほぐれ、免疫力がアップするホルモンが出ます。心も身体も元気になるれば自分も周りの人も幸せに。「笑顔」は究極のアイテムです。



タオルを使ったストレッチを教える牧野先生

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 12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  
国民生活センターを語る電話やパンフレットに注意

昨年度に引き続き、今年度も国民生活センターを名乗り、投資被害の救済などを持ちかける電話がかかってくるようです。国民生活センターが個人宅に被害救済を語って電話することはありませんので注意ください。

【相談内容】  
・国民生活センターから「あなたのクレジットカード情報が怪しい団体に流失した。個人情報流失の経過を今後も報告する」と連絡があり、その後、違う消費生活センターから同じような内容の電話があった。  
・国民生活センターの○○です。悪質業者が出回っているため、あなたの被害情報を提供してもらい参考にした」と言われ、電話を切るうとすると暴言を吐かれた。  
・金融被害に遭っていませんか？と電話があり「金融被害撲滅協議会」で被害を救済してくれるので電話をしたらどうかと紹介された。  
・国民生活センターと連携して

被害救済にあたっては「などと書かれたパンフレットが送られてきた」  
・過去の投資被害について調査する。被害にあった会社名を言えば被害回復ができるかもしれない」と電話があった。  
国民生活センターが被害救済を語って個人宅に直接電話をすることはありません。また他の機関と連携して被害回復にあつたっているという事実もありません。

【対処方法】  
・電話の相手に住所、電話番号、勤務先など個人情報を伝えない。  
・不審な電話と思ったら、相手と話をせず速やかに電話を切る。  
・消費生活センターに相談する。

問い合わせ 消費生活センター(市役所内)  
☎22・2950  
月〜金曜日(祝日除く)  
午前10時〜正午  
午後1時〜4時30分

文芸いしおか

俳句

いしおか俳句同好会  
貝地 小池つと夢  
秋霖や舟を繋ぐぬ航ひ杭  
府中 赤津美智子  
晩秋の雨に煙りて霞浦広く  
総社 一色しのぶ  
傘を持つ指の先から冷えにけり  
東光台 野村 洋子  
朝の地震湖は動かず檣櫃の実  
若宮 今川 武男  
人住まぬ四つ足門や柿花火  
やさと俳句会  
柿岡 大塚 博子  
門前を灯すつじの返り花  
川又 川又 溪二  
昼の月かかげ歌の山映ゆる  
瓦谷 石田誠 郎  
廃校のなごり銀杏実りけり

八郷短歌会

山崎 鈴木 董  
亡き母の里より届きし近江米従弟  
の笑顔山並み浮ぶ  
山崎 西口はま子  
猛暑日もいつしか記憶の中にあり  
鳳仙花の種指に弾かす  
片野 小野瀬もと  
止まりたるお歯黒 蛉しばしの間屑  
にのせつつ草とり励む

俚謡

石岡俚謡会  
下林 額賀 力江  
無理を言わずに 幸せ願ひ  
和む家庭に 曇りなし  
長い人生 大過もなく  
諺で余生を 送る日々

石岡短歌同好会

若松 酒匂川孝治  
お世辞よりわれに欲しきは真実の  
励ましなれば痛き語に耐ふ  
国府 高松 忠  
激しかりし君が訃報の届きし夜  
南の海に台風生ず

府中 稲田 すみ  
四季を通して 一番好きなきな  
美味い新米 食べる秋  
府中 小川野 蛙  
向こう三軒 親戚よりも  
なくちやならない 組の内  
国府 坂下 蜻蛉  
無垢な笑顔が 幸せ呼ぶよ  
並ぶ園児の 靴が鳴る  
南台 月乃香俱耶姫  
無理な計画 知らない街も  
ナビが頼りの 車旅  
若松 川崎 洋子  
父の写真に 新米供え  
湯気に微笑む 秋彼岸  
柿岡 野口由紀子  
光る新米 両手ですくい  
神に感謝の 秋祭り

投稿作品

山崎 荒井 幸子  
庭先にミツバチの一群れ飛来せり  
間近に見たる「一分封」の不思議  
東成井 小島 せん  
久しぶり十五夜の月を仰ぎ見て  
幼なき頃を思ひ出し居り  
山崎 鈴木 君江  
薄紅に染めて浮かべるちぎれ雲  
暮れ切らぬ空にちらばりて映ゆ  
北府中 大村みちゑ  
夜の静寂鳴き納めかなすがれ虫

市民ずいひっ

敗將の運 打田 昇三  
関ヶ原合戦に敗れた西軍の  
総大将・宇喜多秀家は岡山  
五十七万石の大大名であった。  
僅かな供と戦場を脱したが道に  
迷い、落人狩りをする里の一軒  
家に名乗り出て逆に匿われた。  
一人だけ残った家臣が大坂屋敷  
から現金を持って来て謝礼をし  
た後、島津を頼って九州で二年  
ほど過ごしたけれども幕府に探  
知されたので自首をして八丈島  
に流された。  
戦国時代で官位が下落したと  
は言っても宇喜多秀家は中納言  
に任官しており、大名でも徳川  
家康と肩を並べていた。本来は  
死罪だが島津や前田、更に家康  
の忠臣である井伊までが嘆願し  
て助かったよう、家康も秀家  
が飾りの大将であると思われて  
いたのであろう。庶民の暮らし  
を知らないから、逃亡に際して  
家臣が大判小判を用意してもそ  
の使い方が分からない。良く生  
き残ったものだが孤島での流人  
暮らしには合っている。  
八丈島へは何人かの者が付い  
ていったらしいから、質素だが  
日常に不自由は無かったと思わ

文化協会だより

●写真クラブ  
・写真クラブ写真展  
【日時】12月10日(火)〜15日(日)  
午前9時〜午後5時  
※10日は午後1時から、15日は  
午後3時まで。  
【場所】中央公民館  
■問い合わせ  
大竹☎46・3044  
石岡市文化協会会長 内山侑一  
今年も石岡市文化協会の行事  
のひとつであります「第46回石  
岡市文化祭」を盛会をもって終  
了することができました。  
また、各団体の自主活動もそ  
れぞれに大きな成果を上げるこ  
とができました。これもひとえ  
に市民のみなさんご支援のお  
かげと心よりお礼申し上げます。  
今後とも当協会にご支援ご協  
力のほどをよろしくお願いいた  
します。

# 地上デジタル放送の難視聴の解消のため テレビ中継局が開局

## 石岡真家テレビ中継局

平成25年11月28日(木) 開局

## かすみがうら テレビ中継局

平成26年2月28日(金) 開局

八郷中継局と八郷南中継局に引き続き、新たに石岡真家中継局とかすみがうらテレビ中継局が開局します。これにより下のエリア図にかかる地域の地上デジタル放送の難視聴の解消が期待されます。

中継局からの電波を受信するには、テレビ受信機器はもちろん、UHFアンテナが必要です。石岡真家テレビ中継局は、UHFアンテナ(水平偏波)、かすみがうらテレビ中継局は、UHFアンテナ(垂直偏波)が必要です。アンテナ工事やテレビ受信機器の設定などは、市内の電器店に相談ください。

**問い合わせ**  
総務省地デジコールセンター  
☎0570・07・0101

かすみがうらテレビ中継局のエリア図



石岡真家テレビ中継局のエリア図



受信できるエリアの目安は地図のとおり。ただし、エリア内でも、地形や樹木などによって電波がさげられる場合などにより視聴できないことがあります。

## 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(広報いしおか→わが家のアイドル申請用紙)からも申し込み用紙をダウンロードできます。



おと 小沼 和音ちゃん(6歳)



ひなの 瀧 妃奈乃ちゃん(1歳5か月)



問い合わせ 秘書広聴課

☎23-1111(内線213)

🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

若宮 4

自分より年が下の子の面倒をよくみてくれるお姉ちゃんです。ずっとそのまま健康でいてね♥

三村

お兄ちゃんお姉ちゃんが大好き。歌や踊りに興味を示すやんちゃ娘。健康で優しい子になってね。