

広
報

石岡 *Ishioka*

2014
6 / 1
NO.208



主な内容

- 中心市街地で出店してみませんか P 2
- 市民満足度調査にご協力ください P 3
- 国民年金支給の対象が拡大します P 6
- 新庁舎建設市民懇話会が始まりました P18

5月10日・11日の2日間にわたって行われたスポーツ少年団野球市長杯。試合を前に表情も引き締まります。

まちづくり
市街地

中心市街地で出店してみませんか
対象エリアの拡大

中心市街地の活性化に向けて、新規出店者や空き店舗所有者を募集しています。まちなかが賑わうことで、子育て世代や高齢者にとって必要不可欠なコミュニティの場としての役割も期待できます。

●対象者

- 中心市街地に新たに店舗を出店しようと考えている人（市内ですでに店舗を営業している人も含みます）
- 個人または法人（中小企業者）
- この補助金活用を見込む新規出店者が出店予定とした店舗を所有する人

●対象となる主な業種

- 小売業
- 飲食業
- サービス業
- 倉庫業・風俗業・貸金業などは除きます

●補助内容

1 店舗改装費
店舗改装費に要する経費の一部

150万円もしくは実額のいずれか少ない額

※設計費や備品費などは、対象外になります。

2 店舗賃借料

月額賃借料の1/2以内（限度額4万円・最大12カ月）

※保証金・敷金・礼金などの預託金、仲介手数料を除きます。

3 店舗修繕費

店舗の貸主側の責任において実施する修繕費の1/2以内（限度額50万円）

●申請期限

年度内の工事完了が可能な期間まで

※申請から工事着手までは3か月弱要する見込みです。

●申請方法

中心市街地活性化室までご連絡ください。

※問い合わせの際は、氏名または法人名および連絡先をお聞きすることがあります。

※詳しくは、市ホームページを

ご確認ください。

■問い合わせ

中心市街地活性化室
☎43・1111
(内線1352)

●対象エリア

・ 図中で、緑線に囲まれた内側のエリア
・ エリアの外枠で実線になっている通り沿いも可能となります。

しごと
入札

市有地を売却します

市では、一般競争入札により、不動産の売却を行います。

【売却物件】

石岡二丁目5番地27
地目 宅地
地積 269・24㎡（公簿値）

【最低売却価格】

969万円

【入札参加申込期間】

6月19日（木）まで
午前9時～午後4時

※土・日・祝日は除きます

【申込方法】

管財課に直接お申し込みください。

※管財課に説明書を備えてありますので、詳しい内容を確認のうえ、お申し込みください。また、市ホームページでも確認できます。

■問い合わせ

管財課
☎23・1111（内線238）

まちづくり
都市計画

石岡市都市計画審議会

委員を募集します

市都市計画審議会は、都市計画に関する事項を調査・審議し、都市計画行政の円滑な運営を図るために設置されています。

この度、市民の皆さんの意見を幅広く反映するため、2人を公募します。

●役割

市の都市計画に関する事項や市が定めようとする都市計画案についての審議

●任期

市長から委嘱を受けた日（7月下旬頃）から2年間

●報酬

月額5000円

●募集人数

2人（応募者多数の場合は選考）
※選考結果は本人あてに通知します。

●応募資格

次の条件をいずれも満たす人
・ 市内在住の満20歳以上の人
・ 年3回程度、平日の昼間に開催する審議会に出席できる人

●応募期限

6月30日（月）

市政
市評

市民満足度調査にご協力ください

— 男女4000人が対象 —

まちづくりは、市民と行政がともに考え、進めていく必要があります。

●調査について

6月上旬に、市内在住の18歳以上、男女4000人を無作為に抽出し、調査票を送付します。

※回答内容はすべて統計的に処理しますので、回答者にご迷惑をかけることは一切ありません。

記入後、調査票を同封の返

くらし
住まい

木造住宅の耐震診断を受けてみませんか！

市では、「茨城県木造住宅耐震診断士」の派遣事業を実施します。

大地震による家屋の倒壊から生命を守るため、自宅の耐震診断を受けてみませんか。

●対象住宅

1 昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された戸建て木造住宅で、階数が2階以下のもの

われているもの

●対象者

対象住宅の所有者で、市税の滞納がない人

●費用

自己負担2000円と返信用切手（82円分）

●受付期間

7月1日（火）～31日（木）
●募集戸数 9戸



●申込方法

建築住宅指導課に直接お申し込みください。申込用紙は建築住宅指導課に備えてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※悪質な業者による勧誘にご注意ください。市が訪問や電話で耐震診断の勧誘を行うことはありません。

■問い合わせ

建築住宅指導課
☎23・1111（内線425）

まちの話題 できごと

石岡地方斎場で

竣工式典



▲関係者によるテープカット（オープニングセレモニー）

4月17日、石岡、かすみがうら、小美玉の3市で構成する石岡地方斎場組合（管理者 石岡市長）の新斎場が染谷に完成し、竣工式典を行いました。

新斎場は旧斎場の老朽・狭小化に伴い、平成25年2月より建築工事などに着手し、この度移転しました。森林に囲まれた安らぎと落ち着きのある「森の中の聖苑」をイメージし、環境に配慮するため集塵機（バグフィルター）など高性能の設備を導入して、人生終焉の場にふさわしい施設となりました。

敷地面積は、5・8平方キロメートル、施設は、2888・41平方メートル、鉄筋コンクリート造り平屋建て、火葬炉6基、160人が収容できる式場などが備えてあります。駐車場も普通車278台、大型バス5台分を用意しています。

石岡二高生らが交通安全街頭キャンペーン

春の全国交通安全運動の一環として、4月10日に国分町のNTT交差点前で、交通安全街頭キャンペーンを行いました。当日は、石岡二高生や市交通安全関係団体など37人が参加。赤信号で停車した車の運転手に、チラシや啓発品を手渡ししながら



▲赤信号で停車した運転手の皆さんに交通安全を呼びかけました

交通安全県民運動 模範推進者に感謝状

県交通対策協議会会長（県知事）から、交通安全県民運動模範推進者として4人に感謝状が贈られました。



▲感謝状を受け取る、写真左から瀬頭さん、須田さん、上田さん、中村さん

満開の桜のもとで

入学式

4月8日、市内19校の小学校で入学式が行われ、560人の新入生が小学校生活をスタートさせました。瓦会小学校では、13人の新入生を迎えました。櫻井光好校長は「元氣よくあいさつのできる子、先生の話をしっかりかきと聞ける子になってほしい。瓦会小学校の1年生として元気に頑張ろう」と新入生に向けてエールを送りました。翌9日には、市内6校の中学校で入学式が行われ、650人の新入生が中学校生活をスタートさせました。国府中学校では、



▲瓦会小の新入生が元氣いっぱいに入場



▲国府中の新入生が新たな気持ちで、壇上を見つめます

染谷佐志能神社で 十二座神楽を奉納



▲演目中盤の「狐の田うない」の様子

4月19日、染谷佐志能神社で十二座神楽の奉納が行われました。これは三、四百年前から伝承されている里神楽で、戦後に一時中断しましたが、昭和30年代の半ばに地元有志の皆さんによって保存会を結成し、復活しました。

当日は第一座から第十二座までの演目が2時間かけて行われ、訪れた人たちは、踊りの説明を受けながら、熱心に見入っていました。

この十二座神楽保存会では、全ての演目を継承するとともに、地域文化の伝承に取り組みんでいます。

107歳の上杉さん 刺しゅう展を開催

4月25日から翌6日まで、市内在住で刺しゅう作家の上杉ミツ子さん（107歳）による「長寿の祈りまごころを込めて107歳の作品展」が、まちかど情報センターで開催されました。

一昨年の秋に1回目の作品展を同会場で行い、反響を呼びました。「もう一度作品が見たい」という声を受け、今回2度目の開催となりました。

上杉さんは「私の作品を見て喜んでくれる人がいるだけでうれしいです」と穏やかな表情で会場を見つめていました。「作



▲107歳の上杉ミツ子さん。精力的に作品を作っています

トレイルラン 新緑の中を走り抜ける



▲新緑の中を走り抜けるランナーたち

4月27日、石岡トレイルランクラブ主催の第7回いしおかトレイルラン大会が行われ、県内外から800人が参加し、23キロメートルのロング、17キロメートルのミドル、9キロメートルのショートの一部で競い

品が残ることはいいことです。残すっていいことです」と作品を見ながら感慨深げに話してくれました。

今回展示されたのは、上杉さんが石岡に住み始めてから制作した作品の中から25点が展示されました。

参加者は朝日里山学校をスタート・ゴールに中央青年の家、三ツ石森林公園などを通る起伏に富んだ山道をさわやかな汗を流しながら走り抜けました。

トレイルランは、高低差があり整備されていないハイキング道や林道などを快走するスポーツで、近年人気が高まっています。

水戸市からショートの一部に参加の丹愛子さんと松本奈津美さんは「普段は子どもを幼稚園に送った後、千波湖周辺を9キロメートル歩いていきます。今日は2時間以内でゴールできればと思っています」とスタート前に笑顔を見せてくれました。

524人の太公望が 腕を競い合う

4月20日、第44回茨城県高浜釣大会がJR高浜駅周辺の恋瀬川流域で開かれました。

当日は悪天候にも関わらず、県内外から524人の太公望が参加し、自慢の腕を競いました。恋瀬川流域ではヘラブナやマブナ、コイなどの魚種が生息し



▲朝5時から自慢の腕を競いました

57人の新入生を迎え、谷仲紀彦校長は「義務教育を終える最後の3年間。勉強や部活動などに積極的に挑戦し、分かったとき、できるようになったときの面白さをたくさん知ってもらいたい。また友だちや先生との関わりを通して人とのつながりの大切さを知ること、人に優しく自分に厳しく、自分自身を高めていってもらいたい」と話しました。

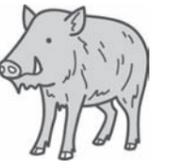
災害への支援ありがとう とつごぞいしました

*平成26年3月31日
現在

東日本大震災への寄付など

- 日本赤十字社茨城県支部へ
- 茨城県立石岡商業高等学校

くらし 農林業



鳥獣被害対策

実施隊が決まる
4月22日、石岡市鳥獣被害対策実施隊の任命式を行いました。

同実施隊は、猟友会石岡支部と八郷支部の隊員から推薦を受けた43人で構成。鳥獣による農作物への被害防止・軽減を図るため、市と協働で地域ぐるみの活動を行います。



▲鳥獣被害対策実施隊の皆さん

近年、イノシシなどによる農作物の被害が増えています。被害を防止するため、鳥獣被害対策実施隊による有害鳥獣捕獲を行います。

- ・1回目 6月14日(土) ～7月13日(日)
- ・2回目 8月30日(土) ～9月28日(日)

実施隊は、最善の注意を払って、捕獲を行います。事故を未然に防ぐため、山間部へ立ち入るときは目立つ服装や、ラジオなど音が出るものを携帯するなどの協力をお願いします。

農作物の被害防止へ有害鳥獣捕獲と狩猟免許取得への支援

◎有害鳥獣捕獲を行います

◎わな猟免許取得支援します
市では、狩猟免許(わな猟)を取得する場合に必要な費用を助成します。
対象者 市内在住の農業者など(ただし、合資格者のみ)
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
※試験の詳細は、県南県民センター環境保安課までお問い合わせください。

有害鳥獣駆除への協力を石岡市鳥獣被害対策実施隊 鈴木哲夫隊長
狩猟を始めて52年になります。近年、耕作放棄地が増え、森林の管理不足などから集落や農地へイノシシが出没し、農作物への被害が増えています。実施隊では、イノシシやカラスなどの駆除を年に2回集中して行っています。昨年はイノシシを69頭、カラスを260羽捕獲しています。イノシシの場合はわなでの捕獲や犬を使用した巻猟になります。巻猟は前夜の被害場所から足跡を追って寝床を決定して包囲し、犬で追い飛ばして仕留める方法です。電気柵を設置している農家の皆さんは、駆除期間中の昼間は電流を流さないでください。猟犬が触れるとおびえてしまうのです。実施隊では法令を守り、安全に行っていますので、皆さんのご協力をお願いします。



▲現在の隊員の平均年齢は65歳。こす若手を育成すると話す鈴木隊長

くらし 安心

大切な子どもの命を守るために

保護者の皆さん、保育に従事する人へ

子どもが喉に物を詰まらせた時、適切に対応できますか？
園児が急に意識がなくなった時、正しい手順で救命処置が行えますか？



市では、新たに「普通救命講習会Ⅲ」を開講しています。主に小児、乳児、新生児を対象とした心肺蘇生や気道異物除去などの方法を学びます。保育士や保護者だけでなく、希望する人

は、誰でも受講できます。ぜひ、ご利用ください。
※ただし、10人以上の参加が条件です。

問い合わせ

石岡消防署 ☎23・0119
八郷消防署 ☎43・6491

くらし 安全

住宅火災死亡者の半減を目指して

住宅火災による死亡者は、全国で1000人を超えています。お年寄りから子どもまで、一人ひとりが安心して暮らせるように、市でも各家庭での住宅用火災警報器の普及を進めています。

安全・安心に暮らすため、住宅用火災警報器を設置しましょう。



日本消防検定協会の鑑定マーク「NSマーク」が付いているものをお勧めします。

消防法の改正により、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

問い合わせ
消防本部 予防課
☎23・0119

くらし 講座

ひまわりの館で学びましょう

ふれあいの里石岡ひまわりの館の講座は、子どもから高齢者まで幅広い年齢層が楽しめます。
申込期間 6月6日(金)から
申込時間 午前8時30分～午後5時
申込方法 電話でお申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。
申し込み・問い合わせ
ふれあいの里石岡ひまわりの館
☎35・1126

パワーヨガ(ヴィンヤサスタイル)
呼吸とポーズを流れるようにつないでいくヴィンヤサスタイルで、静と動を感じられるクラスです。
日時 7月3日・10日・17日・24日・31日(全5回木曜日)
午前9時30分～10時30分
講師 鈴木加奈子先生
定員 15人 受講費 なし

ビーズアクセサリー教室
ズールステッチで作るパールのネックレスを作しましょう！
日時 7月5日・19日(全2回土曜日) 午前10時～正午
講師 宮内洋子先生
定員 10人 受講費 3,800円

かんたんフランス家庭料理
今回はフランスからイタリアへショートトリップ！イタリアのマンマの味をご紹介します。
日時 ①7月27日(日)「リコッタチーズのパンケーキ」②8月17日(日)「夏野菜のミネストローネ」③9月28日(日)「ティラミス&アフォガート」
午前10時～午後12時30分
講師 加藤祐子先生
定員 各20人 受講費 各1,000円

キッズエアロ★ダンス
リズムに合わせてホップ、ステップ、ジャンプ！みんなで楽しく体を動かしましょう！
日時 7月20日、8月10日・17日・31日(全4回日曜日)
午前10時～11時15分
講師 木村幸子先生 受講費 無料
定員 30人(4歳～小学校低学年)

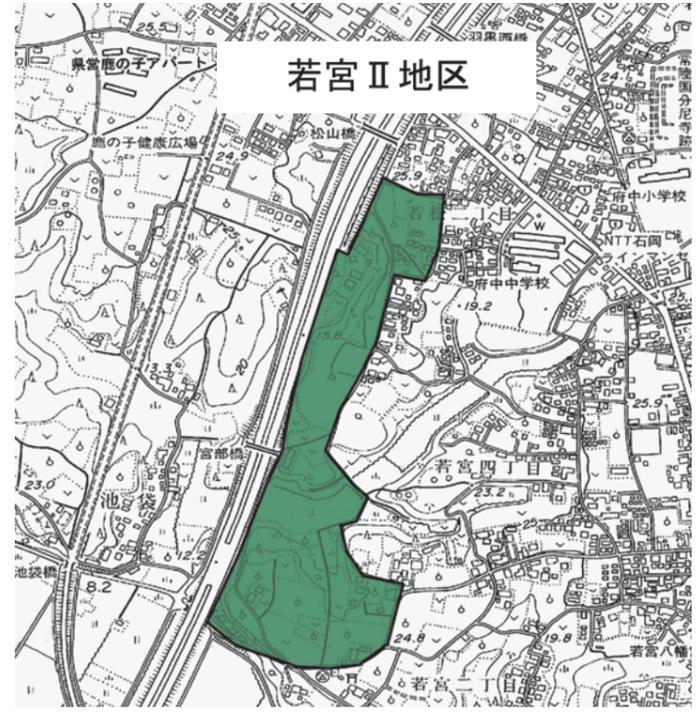
リズムウォーキング&ピラティス
正しい姿勢で歩き、より効果的なウォーキングを！ピラティスでインナーマッスルを鍛えて痩せやすい身体をつくりましょう！
日時 7月3日・17日、8月21日・28日、9月4日・18日(全6回木曜日)
午後1時30分～3時
講師 鴻田良枝先生
定員 30人 受講費 無料

くらし 土地

若宮Ⅱ地区を調査

平成26年度地籍調査事業

今年度は『若宮Ⅱ地区』(図の太線内)を調査します。国土調査法に基づいて測量を行い、現地と一致する正確な地図(地籍図)簿冊(地籍簿)を作成します。
※土地の境界立ち会いを行う場合には、事前に通知します。



問い合わせ
地籍調査課
☎23・1111(内線486)



- 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

イベント

鎌倉ウォーキング

紫陽花の鎌倉をみんなで歩こう！
日にち 6月23日(月)
集合場所 石岡イベント広場
集合時間 午前7時
募集人数 30人
申込締切 6月12日(木)
※申込者が多数の場合は、抽選として当選者のみ通知します。
参加資格 市内在住、在勤の人(20歳以上)
講座内容 鎌倉(円覚寺↓明月院↓建長寺↓鶴岡八幡宮)・横浜(中華街)
※交通状況により、コースなどを変更する場合があります。
参加費 1500円(高速、駐

甲種防火管理新規講習会

受付場所 消防本部柏原分署
日時 7月2日(水)・3日(木)
午前9時〜午後4時30分
会場 中央公民館
受講料 5800円
受付日時 6月18日(水)
午前9時〜午後3時
募集人数 60人(定員になり次第締め切ります)
申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、受付当日に受講料を添えてお申し込みください。
※申込用紙は、最寄りの消防署に備えてあります。また、消防本部ホームページからもダウンロードできます。
■申し込み・問い合わせ
☎ 27・6125(土・日曜日は、☎ 23・0119へ)
http://fd.city.ishioka.lg.jp/

8020高齢者 よい歯のコンクール

対象者 昭和9年3月31日以前の生まれ(80歳以上)で、自分の歯を20本以上持っている人(治療した歯でも該当します)

募集

成人式実行委員を募集

▼市では、来年1月に開催予定の「平成27年石岡市成人式」で、新成人の皆さんの中から、式の企画・運営に携わってもらおう実行委員を募集します。一生に一度しかない成人式を、自分たち

※本コンクールで入賞歴のある人は応募できません。
応募期間 6月2日(月)〜7月18日(金) 必着
応募方法 ハガキまたはファックスで、郵便番号・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号、かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院を記入のうえ、お申し込みください。
表彰 11月16日(日)に開催予定の「第23回茨城県民歯科保健大会」の席上で表彰します。
■申し込み・問い合わせ
〒310-0911
水戸市見和2-292-1
県歯科医師会8020事業係
☎ 029・252・2561
FAX 029・253・1075

親子の よい歯のコンクール

対象者 満3歳から6歳の未就学児(平成20年4月2日〜23年4月1日生まれ)とその母親または父親
※本コンクールで入賞歴のある人は応募できません。また、喫煙習慣のある親は対象外です。
応募期限 6月20日(金) 必着

石岡警察署から
市内の事故発生状況【4/30現在】
・発生件数 101件(+20)
・死者数 1人(-1)
・負傷者数 143人(+34)
・物損事故 607件
※()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

の手で創りあげましょう。

対象者 平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、次の要件を満たしている人
・平成26年11月1日現在で、市内在住であること
・平成22年3月に、市内の中学校を卒業した人
内容 成人式の企画・準備・運営など
※実行委員会は、8月上旬・10月上旬・1月10日(土)の3回を予定しています。
募集人員 30人程度
申込方法 電話で、住所・氏名・生年月日・電話番号・卒業中学校名をお知らせください。
申込締切 7月4日(金)
■申し込み・問い合わせ
生涯学習課

応募方法 ハガキまたはファックスで、郵便番号・住所・親子の氏名・性別・生年月日・電話番号、かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院を記入のうえ、お申し込みください。
表彰 11月16日(日)に開催予定の「第23回茨城県民歯科保健大会」の席上で表彰します。
■申し込み・問い合わせ
〒310-0911
水戸市見和2-292-1
県歯科医師会
☎ 029・252・2561
FAX 029・253・1075

花と緑の環境美化コンクール 参加花壇を募集

▼地域住民と児童・生徒の環境美化に対する関心・意欲を高め、花いっぱい運動が地域や団体に根ざした運動となるよう、すばらしい成果をあげている地域・団体・職場・学校を表彰します。
応募方法 中央公民館に備えてある応募用紙に記入のうえ、お申し込みください。用紙は、大好きいばらき県民会議のホームページからもダウンロードできます。

☎ 43・1111(内線1237)
学童指導員として働いてみませんか
▼市では、保護者などが就労のため家庭にいない児童を対象に、市内各小学校で児童クラブを実施しています。
児童クラブでは、児童の自主的な活動を尊重し、仲間づくりができるよう、指導員を募集しています。
仕事内容 入所児童への一般的な生活指導や健康状態の確認、その他の適切な指導
勤務日 週3〜4日(ローテーションによる)
※土・日・祝日は休日ですが、夏休みなどの長期休暇期間中や土曜日に開所している児童クラブでは土曜日勤務もあります。
勤務場所 児童クラブ開設校
報酬 時給850円
勤務資格 普通自動車第一種免許を持つている人
※保育士・教員免許を持っている人を優先します。
■申し込み・問い合わせ
生涯学習課
☎ 43・1111(内線1237)

応募締切 7月3日(木)
■申し込み・問い合わせ
・中央公民館
☎ 43・6262
・大好きいばらき県民会議
☎ 029・224・8120
http://www.daisuki-baraki.jp/

点字・点訳 ボランティア養成講座

日時 7月11日(金)から11月28日(金)の間(全10回)
午後1時30分〜3時30分
場所 障害者支援施設 光風荘 地域交流センター「なのはな」(谷向町13-23)(谷向町13-23)
講師 光風荘職員
募集人数 20人
受講料 無料(練習用点字器1250円、点訳しおり580円は自己負担です)
申込方法 電話でお申し込みください。
申込締切 6月27日(金)
※定員になり次第締め切ります。
■申し込み・問い合わせ
市社会福祉協議会
☎ 22・2411

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄

やさし読書会文学散歩 参加者募集

日時 6月25日(水)
午前9時出発〜午後5時帰着
行き先 鹿行方面(鹿島神宮ほか)
集合場所 中央公民館
参加費 2000円程度
■申し込み・問い合わせ
やさし読書会 佐藤
☎43・1463

お知らせ

幼稚園に関する業務の一部が
こども福祉課に移りました

▼今年度から、これまでの保育
所業務に加え、教育委員会から
の委任を受けて、幼稚園に関す
る業務の一部を行っています。
児童福祉や子育てに関連した
取り組みを行う窓口を一つに
し、より効率的な体制でサービ
ス提供に努めています。

■問い合わせ
こども福祉課
☎23・1111(内線172)

戦没者遺児による
慰霊友好親善事業

▼(一財)日本遺族会では、太

自動体外式除細動器
(AED)を貸し出します

▼日本赤十字社茨城県支部石岡
市地区では、AEDの貸し出し
を行っています。

貸出対象者 市民が参加するス
ポーツ競技やイベントなどの代
表者

貸出料 無料(貸出期間中の運
搬費用などは借り受けた人の負
担となります)

申込方法 貸出希望日の5日前
までにお申し込みください。貸
出期間は7日以内です。受付窓
口での受け渡しとなります。

■申し込み・問い合わせ
社会福祉課
☎23・1111(内線156)

快適な生活環境づくりに
ご協力を!

空き地の管理

▼草木の生い茂るこの季節は、
空き地の雑草などによる苦情が
毎年多く寄せられます。

雑草などが繁茂すると害虫が
発生したり、不法投棄の原因に
なったりします。また、防犯上
好ましくないなど、付近に住ん
でいる人の迷惑になります。

平洋戦争で父などを亡くした戦
没者の遺児が、戦没した旧戦域
を訪れ慰霊追悼を行うとともに
に、現地の住民と友好親善を図
ることを目的に実施します。

実施地域 旧満州、西部ニュー
ギニア、旧ソ連、中国、マリアナ
諸島、ソロモン諸島、フィリピ
ン、ミャンマーなど
参加費 9万円
※日程や旅費など実施地域によ
り異なりますので、お問い合わせ
してください。

■申し込み・問い合わせ
社会福祉課
☎23・1111(内線156)

市民討議会を開催します

▼市では、まちづくりに対する
市民の皆さんの声を聴くため、
昨年から石岡青年会議所と協働
により「市民討議会」を開催し
ています。

今年度も、7月6日(日)の
開催に向けて協定を結び、実行
委員会を組織し準備を進めてい
ます。

住民基本台帳から、無作為
に抽出した19歳以上の市民
2000人に案内状を送り、参

土地の所有者は、定期的に見
回りや除草などを行い、快適な
生活環境づくりにご協力くださ
い。

■問い合わせ

生活環境課(石岡保健センター内)
☎36・1120
八郷総合支所総務課
☎43・1111(内線1337)

「大腸がん治療すべてお見
せいたします」

市民公開講座 土浦協同病院

日時 6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 予防医学から最先端治療
までを、分かりやすくお話しす。

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
☎029・823・3111

「子どもの人権110番」
強化週間

▼法務省と全国人権擁護委員連
合会は、「いじめ」や児童虐待
など子どもをめぐる様々な人権
問題に取り組むことを目的とし

加者を募集しますので市のまち
づくりのため、皆さんの力をお
貸しください。

応募多数の場合は、抽選によ
り30人を選びます。
討議結果は、市と石岡青年会
議所のホームページで公表しま
す。

■問い合わせ

生活環境課(石岡保健センター内)
☎36・1120

経営所得安定対策交付申請
6月30日まで

▼水田で生産された水稲、転作
作物、麦・大豆・そばを販売す
る場合は、条件を満たせば、水
田や畑に関する交付金制度であ
る経営所得安定対策の交付金を
受けることができます。

交付申請をしていない生産者
は、6月30日(月)までに申請
してください。

■問い合わせ

農政課
☎43・1111(内線1151)

農家の皆さんへ

▼農業機械から落ちる泥は、車
両が通行する際に危険となる恐

て、全国一斉「子どもの人権
110番」強化週間を実施し、
悩みを持った子どもや保護者か
らの相談に応じます。

秘密は守られますので、安心
してご相談ください。

日時 6月23日〜29日

午前8時30分〜午後7時まで
(土・日曜日は午前10時〜午後
5時まで)

実施機関 水戸地方法務局・県
人権擁護委員連合会

相談員 法務局職員・人権擁護
委員

相談電話

☎0120・007・110

■問い合わせ

水戸地方法務局人権擁護課
☎029・227・9919

「女性の権利110番」
臨時無料電話相談

▼女性に対する暴力(ドメス
ティック・バイオレンス、ストー
カー、セクシュアル・ハラスメ
ント)や離婚に関する諸問題な
ど、女性の権利一般に関するこ
とを弁護士が無料で相談に応じ
ます。気軽に相談ください。

日時 6月23日(月)

れがあります。道路に落ちる泥
は適切に処理するよう心がけま
しょう。

■問い合わせ
農政課
☎43・1111(内線1151)



土の採取には
手続きが必要です

▼市内で土の掘削または切り取
りをする際、その面積が500
平方メートルまたは採取する土
の量が500立方メートル以上
となる場合は、土採取事業許可
申請が必要です。

■問い合わせ

建築住宅指導課
☎23・1111(内線422)

映画「米」上映会

日時 6月21日(土)

午後1時〜3時

入場料 無料(早めにご来場く
ださい)

■問い合わせ

県霞ヶ浦環境科学センター
環境活動推進課
☎029・828・0962

午後1時〜4時

相談電話

☎029・221・5651

☎029・221・5652

■問い合わせ

茨城県弁護士会
☎029・221・3501

いばらき若者サポート
ステーション就労相談

▼様々な理由で仕事に就くこと
が困難な若者のため、就労相
談を実施します。「働きたいの
に働けない」「就職活動のやり
方を教えてほしい」など、就職
に悩む人への相談をキャリアカ
ウンセラーが受け付けます。電
話か電子メールでの事前予約制
で、相談は無料です。

日時 毎月第4水曜日

午後1時〜5時

場所 国府地区公民館 1階小
会議室

対象 おおむね15歳〜39歳の未
就労者とその家族

■申し込み・問い合わせ

いばらき若者サポートステー
ション
☎029・259・6860

info@saposute.jp

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄

としよ かん つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館

☎ 24-1507

☎ <http://lib.city.ishioka.lg.jp/>

《ブックスタート入門講座》

ブックスタートのボランティア養成講座です。興味がある人は、ぜひご参加ください。

◎ブックスタートとは？

石岡保健センターで行う4か月児健診時(月1回)に、赤ちゃんに絵本をプレゼントし、同時に絵本の読み聞かせを行う事業です。絵本を通じて「親子でふれあう時間を作ってもらえたら」という目的で行います。

■日時 7月8日(火) 午後2時～4時

■会場 中央図書館 3階 読書室

■内容

・ブックスタート入門講座(NPOブックスタート講師)

・市ブックスタート事業についての説明

■対象 毎月第1火曜日のブックスタートに協力できる人※毎回の参加でなくても可です

■募集人数 15人

■申込期間 6月1日(日)～22日(日)

※休館日を除く

■申込方法 図書館カウンターへ直接、または電話でお申し込みください。

《インターネットから予約ができます》

図書館のホームページから貸出中の資料の予約ができるようになりましたので、ご利用ください。

インターネットから予約をするためには、パスワードが必要になりますので、中央図書館で手続きをしてください。

■予約できる数 図書4冊 雑誌2冊 CD・DVDあわせて1点

※窓口での申込数も含む

※相互貸借をご利用の人は冊数に制限があります。

■予約資料 中央図書館・公民館図書室(中央・東・城南)の貸出中の図書と雑誌とCD・DVD

■お知らせ方法 電子メールのみ

■受取館 希望の中央図書館・各公民館図書室

※CD・DVDは、中央図書館または中央公民館のみです。

詳しくは、ホームページまたは中央図書館までお問い合わせください。

6月のおはなし会

中央図書館 2階 視聴覚室

【おはなし玉手箱】

◆7日(土) 午前10時30分～

【おはなし会】

◆21日(土) 午前10時30分～

中央公民館

【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。

6月の休館日▷2日・9日・16日・23日・26日・30日

「弥生時代」というと水田稲作が始まった豊かな社会をイメージするのではないのでしょうか。しかし、八郷地区には145もの遺跡がありますが、弥生時代と推定されているのは



▲発掘された弥生時代の竪穴住居跡

近年の調査結果からサカイツツカ遺跡は八郷地区の片野から金指にかけて存在する遺跡です。平成24年度に市道改良工事に伴い発掘調査を行ったところ、弥生時代や古墳時代の竪穴住居跡が発見されました。実はこれが八郷地区における弥生時代の住居跡の初めての発掘調査でした。(写真左)

時の記憶

シリーズ101
文化振興課
☎43-1111
(内線1233)

たった9遺跡。しかも後半期のものばかりで、縄文時代から継続的に発展してきたとは考えにくいのです。

水田開発にあたっては灌漑施設を整備する必要があり、土木技術や鉄製品が不可欠になります。弥生時代の後半期になって、ようやく可能にできる技術や鉄器が手に入るようになったと考えられるのです。では、その重要な鉄器をどのように手に入れたのでしょうか。

(写真下) 鉄糸をつむぐためのおもしろですが、県内の弥生時代の遺跡から出土することが多く、サカイツツカ遺跡からも土製のものが出土しています。



▲土製の紡錘車

石岡地区 7月総合健診

健診日時	7月27日(日)、28日(月) 午前7時～10時30分
会場	石岡保健センター
申込期間	6月30日(月)～7月4日(金)

申込期間内の午前8時30分から午後5時15分までに石岡保健センターへ電話、ファックスまたは窓口でお申し込みください。

※1日の定員が250人になり次第締め切ります。※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。

※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ご確認ください。

※40歳以上で、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。

「自分の歯と健康を守る基礎知識」 講演会のお知らせ

最近「お口の健康は全身の健康の源」と言われ、口の健康に関心が高まっています。生活習慣病の一つである歯周病が、心臓病や循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病に深く関わっていることも明らかになってきました。いつまでも元気に歳を重ねていくために、歯周病と身体の関係について理解を深め、健口(健康)を維持しましょう。

日時 7月17日(木)

午後1時30分～2時30分(午後1時から受け付け)

会場 石岡保健センター 2階大会議室

講師 ひかり歯科医院 院長 土屋 雄一先生

費用 無料

定員 100人

申込方法 石岡保健センターへ電話、ファックスまたは窓口でお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。



茨城県歯科医師会 PRキャラクター

ピカピカ歯磨き教室

石岡保健センター

実施日	6月11日(水)
時間	午後1時～1時20分
定員	10人

八郷保健センター

実施日	6月13日(金)
時間	午後1時20分～1時40分
定員	10人

対象 フッ化物塗布希望の未就学児

内容 歯科診察・歯磨き指導・フッ化物塗布

申込方法 実施日の前日までに各保健センターに電話、ファックスまたは窓口でお申し込みください。(定員になり次第締め切ります) ※随時受け付けています。



無料口腔がん検診を受けましょう

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

口腔がんをご存知ですか。舌や歯ぐきや頬の粘膜など主に口の中にできるがんのことです。

舌にできる舌がん、歯ぐきにできる歯肉がん、頬の内側にできる頬粘膜がんなどがあります。喫煙やとがった歯などの刺激により発症するといわれることもあります。

初期の口腔がんは痛みや出血などがなく口内炎や歯周病と思って放置してしまうケースも少なくありません。口腔がんも虫歯と同じ早期発見と早期治療が大切です。

市では歯科医師会の協力で無料口腔がん検診を実施していますので、受診しましょう。実施日や申込期間は、広報いしおか4月1日号に折り込んだ年間予定表でご確認ください。

開館時間 午前10時～午後8時
 休館日 木曜 問い合わせ ☎27-5171
 まちかど情報センター駐車場(向かい側)・
 臨時駐車場(土橋通り)をご利用ください。

新・市長日記⑤

5月6日(火)
 筑波山麓に集う

朝日トンネル開通以来、これまで以上に筑波山麓へ多くの人々が訪れるようになりました。特に新緑のこの季節は山並みが美しく、薫風と野鳥のさえずりに心惹かれて、山路を散策する人が多く見られます。

私の家は筑波連山の小高い山中にあり、この時期は山菜採りやハイキング、自転車登山、ジョギングなどを楽しむ人々が賑やかに往來します。

夏になると、庭にゲンジボタルが舞い、オニヤンマが飛び交います。水の流れるにはサワガニがいて、石をどけるとハサミをもたげて逃げ出します。

「あ、いたいた！カニさんだ」とかわいなお客さんは歓声を上げました。

その5歳の女の子と3歳の男の子は、龍ヶ崎市から両親と遊びにきたのですが、早緑のシャワーの中でじっとしていらな

い様子でした。

眼下には、水の張られた田んぼが空を映し、その先にはマイカーの列がフラワーパークへゆつくりと移動していました。

4月27日には、この近くでトレイルラン大会が開かれ、800人の健脚が高低差300メートルの山道を駆け抜けました。

主催は石岡トレイルランクラブで、県や市などが後援し、地元弓弦・半田両地区でも準備や当日のサポートを担当しました。

地域をあげて、里山の魅力を発信しようという取り組みです。4月30日には、横浜市のパシフィコ横浜で、日本ジオパーク認定に向けた公開プレゼンテーションが行われ、筑波山地域でもそれに臨みました。ジオパークは、認定されると価値の高い地質・地形のある自然遺産として登録されます。

すでに国内には、ジオパークとして新潟県糸魚川など33地域が認められています。

筑波山地域の石岡とつくば、桜川、笠間、土浦、かずみがらの各市で、筑波山の価値を

知ってもらおうと認定を目指しました。8月28日に、全国6地域の中からいずれかが選ばれることとなります。

横浜の会場には、200人を超える6市の関係者が参加し、発表を見守りました。(応援心から感謝します)

いま筑波山は、自然の中の癒しの空間、食と健康を満喫できる里山、アウトドアスポーツのフィールドなど、人それぞれに楽しめる地域資源です。

「ほら、パパ、お山がきれいだよ！」子供たちが筑波山を見て言いました。

「本当だ、きれいだね」龍ヶ崎から来た親子は、じっと新緑の山並みを見つめていました。



▲連休最終日に来たかわいいお客さま

歴史講演

地域活性化と茨城の中世
 ■江戸時代の画一的な武士文化に対して、中世は一所に命をかけて守る鉄剣「一所懸命」に、地域の名のもと一族を形成し、風土にあった豪族文化でした。これは極めて地域的で独自のなものでは？石岡の中世に焦点をあてながら地域活性化のヒントを探ります。

日時 6月28日(土) 午後2時から
 講師 富山章一氏
 (茨城新聞記者)

まちかど音楽

はーとふるビレッジコンサート
 音楽の仲間たち 歌とピアノの演奏
 友情出演 コーラスはあもにいの会

日時 6月8日(日) 午後2時から

ギャラリー

油性マーカーで描いた絵画展
 日にち 6月2日(月)～8日(日)
 エコクラフト展

■大小様々な籠、形を楽しむ花器、美しい網目を生かしたおしゃれなバックの展示です。

日時 6月10日(火)～22日(日) 午後3時まで
 体験教室(要予約)
 6月13日(金) 午後2時～4時
 定員 10人 材料費 150円
 講師 宮澤郁子氏

6月のコミュニティ

折り紙教室 28日(土) 午後1時30分から
 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分から
 ちりめん小物 毎月第1・3土曜日午後1時から

※毎月第1水曜日には新鮮野菜や手作りお菓子などが並ぶまちかどバザールも開催しています。

今月のサンド市は21日

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！
 ■まちなかの店先を借りて、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。

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

ビデオ鑑賞会

私たちのまち・石岡新発見
 ■映像でたどる、石岡の魅力。みんなで鑑賞しましょう！

日時 6月25日(水) 午後2時から
 場所 まちかど情報センター

スポーツ情報

石岡市体育協会に加盟しているスポーツ団体の大会結果などをお知らせします。

募集！少年柔道教室

■石岡地区
 場所 石岡第一高等学校道場
 日時 毎週土曜日 午後6時～8時

優勝 鹿の子
 第二位 あげぼの
 第三位 東光クラブ
 4月16日 三市交流会
 優勝 城南ランドム
 準優勝 栄松

八郷地区

■八郷地区
 場所 八郷総合運動公園武道館
 日時 毎週水曜日 午後7時30分～9時、毎週土曜日 午後7時～9時

5月10日・11日
 石岡運動公園体育館
 優勝 瓦会スポーツ少年団
 準優勝 石岡南JVC
 第三位 吉生スポーツ少年団

結果

石岡市ソフトボール協会会長杯大会
 4月6日・20日
 小井戸球場
 優勝 ポロクラブ
 準優勝 幸町スターズ
 第三位 園西ソフト

スポーツ少年団市長杯野球大会
 5月10日・11日
 石岡運動公園・八郷総合運動公園 多目的広場
 優勝 杉並ライオンズ
 準優勝 小幡スポーツ少年団
 第三位 ジュニアスラッカーズ
 第三位 林スポーツ少年団

防災安心

みんなで防ごう土砂災害！

6月は土砂災害防止月間です

市内49か所が、土砂災害警戒区域などの指定を受けています。該当の区域内、周辺地域の人は、市が配布している土砂災害ハザードマップで避難経路などを改めて確認しておきましょう。
 ※ハザードマップは市ホームページからも確認できます。

石岡市メールマガジン



QRコードを読み取れる携帯電話やスマートフォンはこちらから

■問い合わせ
 防災対策課
 ☎23-1111(内線258)

土砂災害 こんなときに注意！

- 土石流**
 - 山全体がうなっているような音(山鳴り)がするとき
 - 川の流れが急に濁ったり木が流れてきたとき
 - 雨が降り続けているのに、川の水が減っているとき
- 地すべり**
 - 地面にひび割れができたとき
 - 地面の一部がへこんだり、盛り上がったとき
 - 池や沼の水の量が急に変わったとき
 - 井戸の水が濁ったとき
- がけ崩れ**
 - がけから小石がパラパラ落ちてきたとき
 - がけに割れ目ができたとき
 - がけから水がわき出てきたとき

感謝の気持ちを忘れずに

東洋製罐株式会社 石岡工場 淡路初枝さん

男女共同参画意識の向上に伴い、様々な企業で結婚や出産後も生き生きと活躍している女性が増えています。

今回は、私たちの身の回りにある飲料の缶など、包装容器を製造している東洋製罐株式会社に話を伺いました。淡路さんは現在、品質課に所属。お客様に安心・安全な製品を届けるために、製品のみならず製造する工場の環境を検査する仕事をされています。子どもは3人。同居している両親と共働きの夫の力強い協力を得て、子育てと仕事を両立しています。



▲「仕事を続けられるのは、職場と家庭で協力してくれる人たちがいるからこそ」と語る淡路さん。

「子育てにあたって、会社からはどのようなサポートを受けましたか。」

淡路さん 子どもを出産する際は、産前産後休暇を取得しました。私自身は育児面で夫と両親の協力があったので育児休暇は取得しませんでした。会社には育児休暇や時短勤務の制度もあります。また、私の職場は休暇が取りやすい環境で、休みも半日から取得できる制度があり、授業参観などの学校行事へ参加もしやすく大変助かっています。

「家族の中で、子育てや家事をどのように分担されていますか。また、子育てと仕事を両立する上で大変だったことはありませんか。」

淡路さん 例えば、子どもの送迎については、送りは私、迎えは両親がそれぞれ担当しています。子どもたちが帰る時間に祖父母が家にいてくれるのは本当にありがたいです。震災後に製品の微生物検査が増えて残業が

続いた時は、夫や両親が夕飯の準備など、家事を引き受けてくれたので乗り切ることができました。

淡路さんが子育てと仕事で両立できているのは家族の協力が大きいそうですね。

淡路さん そうですね。私自身の環境は、とても恵まれていると思います。だからこそ、この環境を当たり前のものだとせず、周囲の人たちへ感謝の気持ちを忘れないように心がけています。子どもたちも、同じ思いを持つてくれたらうれしいです。子育てと仕事の両立は大変なこともあります。これからも仕事を続けていきたいです。

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専門の相談員が支援します。

【秘密は厳守します】

日時 6月12日(木)・19日(木)・26日(木) 午後1時30分～4時
場所 石岡市役所

■相談予約・問い合わせ

政策企画課
☎23・1111 (内線222)

市政

新庁舎建設市民懇話会が始まりました

4月25日、市消防本部会議室で「第1回石岡市新庁舎建設市民懇話会」を開催しました。

この会議は、新庁舎建設の基本計画を策定するにあたり、新庁舎への意見を反映するために行うもので、学識経験者、各団体の市民などから募った20人の委員で構成しています。今回は、今後の進め方などについて話し合いました。



新庁舎建設基本計画の策定に向けて、8月末まで毎月1回開催します。傍聴ができますので、詳しくはお問い合わせください。

今後の開催予定

- 第3回 6月27日(金)
 - 第4回 7月25日(金)
 - 第5回 8月22日(金)
- 会場 消防本部3階会議室
時間 午前9時30分から

問い合わせ

管財課 庁舎建設推進室
☎23・1111 (内線511)

市政

市役所仮設庁舎建設状況

東日本大震災の影響により本庁舎建物が被災したため、昨年末に本庁舎の大幅な使用制限を行い、他の施設などに分散して業務を行っています。

このため、市役所第2駐車場に仮設庁舎を増設し、分散した財務部や生活環境部などを集約する予定です。現在、6月末の完成に向けて建物の内装・設備などの工事を行っています。

完成後の移転などに関する情報は、改めて広報紙やホームページなどでお知らせします。

問い合わせ

管財課
☎23・1111 (内線238)



▲市役所第2駐車場に建設中の仮設庁舎

文芸いしおか

俳句

いしおか俳句同好会

府中 赤津美智子
木の子どき夢持てるもの皆眩し
花満ちて今青春と思いたり
総社 一色しのぶ
東北へたけの子便に香りのせ
一段と孫の金髪風光る
細谷 松崎 淑子
総社 山口美津子
進級す靴三足も履きつぶし

やさど俳句会

部原 中島れい子
蒲公英の黄色が似合ふモアイ像
宇治会 秋山 享弘
萍生ふ小波やさし園の池
宇治会 萩原 清
悠々と我物顔の残る鴨

短歌

石岡短歌同好会

東光台 内田千代子
白梅は古木に咲けり百二歳身罷り
し人見送る庭に
井関 木間塚真子
大木の切れし空の広くして白雲
ゆったり流れゆきたり

八郷短歌会

東大橋 森 美千瑠
わが犬にやさしき言葉かけくれし
人遊き門辺徳びつつ過ぐ
涙なく送たりたりしか飛び立てば還
ることなきこの特攻機
石岡 外川なをみ
幼児が少し見ぬまにランドセル背
に登校の列に連なる

投稿作品

柿岡 小林 渥子
クラクション鳴らして子らの帰
りたり当分尽きぬ話題残して
山崎 鈴木 董
木漏れ日の照らう池の端鯉ゆうゆ
う花の舞い舞う朝の寺庭

俚諺

山崎 西口はま子
もの思ふ春の夕暮れ沈丁花の香りに
過去が引き戻さるる

石岡俚謡会

国府 坂下 蜻蛉
若葉撫で来る 緑風受けて
薨蹴り上げ 泳ぐ鯉
南台 月乃香俱耶姫
風に舞う鯉 里には緑
新茶一服 初夏を飲む
府中 小川野 蛙
鳴らす麦笛 道草途中
忘え唄うは 揚げ雲雀

貝地 前島くに子

仕事一筋 白髪のは
春を先取り 麦を踏む

石岡 貝泉庵八十路
苦勞いとわす さぼりは知らず
持った遺伝子 父ゆづり

東石岡 物野代英子
稽古帰りの 舞妓の襟に
そっとくすぐる 若葉風

柿岡 鈴木千代子
嫁の気配り 風土記の丘で
家族揃って 花の宴

下林 類賀 力江
風の誘いに 気持が良くて
俺らが見下ろす 麦畑

北府中 大村みち系
息をのむ暫し見とれる花吹雪
嘉良寿理 島田 浩翠

陽炎の芯となり来る縄電車
山崎 荒井 幸子
咲き誇る桜に詫びるや春雷は鮮や
かな虹残し去りゆく

東成井 小島 せん
石岡の祭に行きたく幼な日も今や
石岡の住人となる

市民ずいひつ

情報の威力

打田 昇三

源頼朝の拳兵に対応する平家軍が黄瀬川に来たときに侍大将の上総守忠清が京都に上る常陸佐竹の使者を捕えた。佐竹は平家の味方であり持っていたのも主が都の愛人に宛てた恋文であるから釈放されたのだが、念のために源氏の情報を聴くと「野も山も軍勢で埋まっているが、私は五千までしか計算が出来ない。それを遥かに上回っており、途中で聞いた話では二十万とか言っていた」と答えた。

一方で大將軍の平惟盛が東國の案内者である齋藤別当実盛に「そち程の強い弓を引く者が関東には多いのか？」と聞くと実盛は「私は十三束(普通より強い)の弓ですが、さらに強い十五束を引く者は幾らでも居ます。大將の側には、そういう武士が五百騎以上は付いています」と答えた。

平家軍は七万とされるが多くは途中から加わった地方武士で気心が知れない。そう言う状況下で味方に不利な情報が多く、戦場の例で合戦の打ち合わせに来た武田の軍使を忠清が斬ってしまった。これで平家の軍兵た

文化協会だより

ちは恐怖心に襲われ水鳥の羽音に驚いて壊滅することになるのである。

●文化協会盆栽部八郷支部
・第39回花季さつき展示会



●盆栽部盆栽部八郷支部
・第39回花季さつき展示会

【日時】 6月4日(水) 午前9時～午後4時
6月4日(日) 午前9時～午後4時

【場所】 県フラワーパーク
※会員の作品を展示します。

●石岡大正琴愛好会

・大正琴初心者講座
【日時】 6月5日、19日、7月3日、17日 (全4回木曜日)

【場所】 午後1時から 中央公民館
【受講料】 無料

※貸琴がありますので、お気軽にご参加ください。

●問い合わせ

沖田 ☎24・0588



栄養成分（1人分）
エネルギー 109kcal
塩分 0.5g

シャキシャキとした食感に、ニンニクの風味が加わり、あとをひくおいしさです。

- 材料（4人分）**
ニンジン(中)1本・パセリ少々
A（オリーブ油 大さじ3・穀物酢 大さじ2・砂糖 小さじ1・にんにく（すりおろし）少々・塩、こしょう少々）
- 作り方**
- 1 ニンジンは皮つきのまま、先端のほうから約10gすりおろして瓶などに入れる。
 - 2 残りのニンジンはスライサーで千切りにしてポウルに入れ、塩少々をまぶし、10分置く。
 - 3 1にAを加え、ふたをして振り混ぜ、ドレッシングを作る。
 - 4 2の水気を切って器に盛り、3をかけてパセリを散らす。食べる直前によく混ぜる。

◎ニンジンはカロテンが豊富に含まれている野菜です。カロテンは免疫力を高め、ガンや心臓病、動脈硬化を予防する効果があるといわれています。表皮の下に多く含まれているので、皮ごと食べることをお勧めします。



〈表紙の写真〉

5月10日・11日に行われたスポーツ少年団野球市長杯に出場した子どもたち。試合前は緊張の表情でしたが「笑って」と声をかけると、照れながら笑顔を見せてくれました。チームワークで試合に臨む姿が印象的でした。

（石岡運動公園で撮影）



わが家のアイドル

わが家のアイドル（未就学児）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/>



高橋 里^{りく}駆^くちゃん（4歳2か月）（左）
利^{りお}緒^おちゃん（2歳7か月）（右）

上曾
いつも2人でふざけあっていますが、とっても仲良しです。強くて優しい男の子になってね。



富田 楓^{ふうか}華^かちゃん（4歳2か月）（右）
燈^{とう}哉^やちゃん（1歳4か月）（左）

東大橋
元気いっぱいのお姉ちゃんと負けず嫌いな弟。2人がいるおかげで毎日幸せです。

