

石岡の『今』を伝える

広
報

石岡

2016
10/1
NO.264

ゆっくりと

頑張りすぎず、
自分のペースで

シルバーリハビリ体
操で健康でいきいき
過ごしましょう！



主な内容	
石岡市の家計簿	P 6
証明書発行機を本館に設置	P10
学童保育入所申込と嘱託員募集	P11
移動式赤ちゃんの駅を貸し出します	P11

一緒に始めませんか 介護予防体操



10年目のシルバーリハビリ体操

介護予防は楽しい。 自分のため、家族のための シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操の会場には、いつも明るく賑やかな笑い声が響いています。
「おしゃべりと体操は一番の介護予防」と話すのは、永井照男さん（石岡市シルバーリハビリ体操指導士会会長）。指導士会では、地域に向き、介護予防体操を広める活動をしています。今後ますます重要視されていく介護予防の取り組みを紹介します。



■問い合わせ
地域包括支援センター ☎ 35-1127

シ

ルバーリハビリ体操（シルリハ体操）は「立つ・座る・歩く」

などの日常生活の動作を元にした、関節や筋肉の動きを良くする体操です。リハビリ医療の専門の医師・大田仁史氏（茨城県立健康プラザ管理者）が考案しました。

内閣府の高齢社会白書（平成24年版）によると平成37年（2025年）には高齢化率30・3%が見込まれ、3人では1人の高齢者を支えることになるという推計が出ています。そのため、県では平成17年からシルリハ体操指導士の養

成講座を実施。翌年、石岡市シルバーリハビリ指導士会が立ち上がり、今年で10年目を迎えました。

石岡市でも

103人の指導士が活躍中

石岡市では平成24年から年に一度、3級シルリハ体操指導士の養成講座を実施しています。現在、指導士として活動するのは103人。市内60か所です。毎月100回の教室を実施しています。今回は4人の方にお話を伺いました。

きっかけは、

自身の体調不良でした

指導士になって4年の石橋

ちい子さん。定年前に体調を崩したことがきっかけで「体が一番大切」と実感。石岡で養成講座が受けられるようになり受講を決意。「最初の頃の教室では、指導士仲間にも無理しないでと気づかっただけで、今では、ほとんど

の体操ができるようになりました。自分が体調不良で苦しんだからこそ、筋肉は何歳になってもつくられるよと、参加者の皆さんに伝えたいと思っています」

参加者の笑顔が

なによりうれしい

指導士歴3年の藤岡俊昭さ

健康寿命

▼健康上の問題で日常生活が制限されない期間を指します。女性約86歳・男性約80歳と言われる平均寿命ですが、健康寿命は、女性約74歳・男性約71歳と言われています。

介護予防

▼健康寿命を伸ばし、生活の質を向上するため、できる限り要介護状態に陥ることなく健康でいきいきとした生活を送れるよう支援することを行います。

石岡市の 介護保険料

▼石岡市の高齢化率は29・8%（平成27年）。これは茨城県や全国平均（26%）を上回る数字です。

石岡市の介護保険料基準額は67870円（月額5650円）。年々、介護保険の認定者は増加し、要介護になる恐れのある高齢者も全体の4割のほりります（左グラフ参照）。



これまでの活動に 感謝状を贈呈



長年にわたる地域住民の健康づくりや介護予防に貢献したとして、県から感謝状が贈られました。(敬称略)

■ 知事賞

矢代克巳・永井照男・大澤勝子・木村美枝子・大岡芳子・米原君子

■ 保健福祉部長賞

比企和夫・比企弘

■ 県立健康プラザ管理者賞

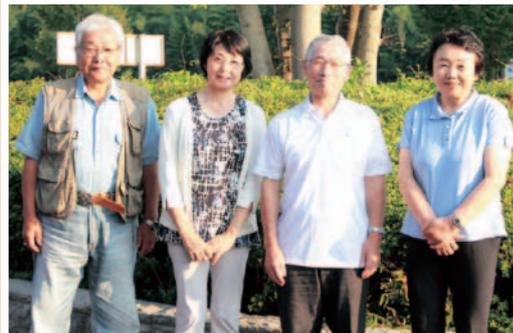
小田倉ふく・武井元子・白幡淑・田端悦子

んは、月10回以上、市内各地をまわり体操を教えています。「ペットボトルの蓋もドアも開けてやれるけど、杖をつけて自分で歩こうとしたら、その杖は自分で握るしかないんだよ、おばちゃん。だから最後は、握力。つかむ力だよ」と話すと、しみじみと「ほん」とだよな。教わった体操を家でもやってんだよ。今日はここまでできるようになったでや」と話してくれるのが、なにより嬉しいと話します。

老後の考え方が180度 変わったんです

指導士歴2年の小松崎一枝さん。20年来の腰痛に悩ま

れてきましたが、フルタイムで働いていると、自分のことは二の次、三の次。50代は、いかに快適に車いすで老後を過ごすかというところばかり考えていたそうです。そのため家のリフォームの際には「廊下は車いすが通れる幅に、ドアはいらないわよ」といった具合。しかし、病院にかかるだけでは限界で自分で痛みを和らげる方法はないかと探していたところに、シルリハに出会います。



▲左から藤岡さん、小松崎さん、矢代さん、石橋さん

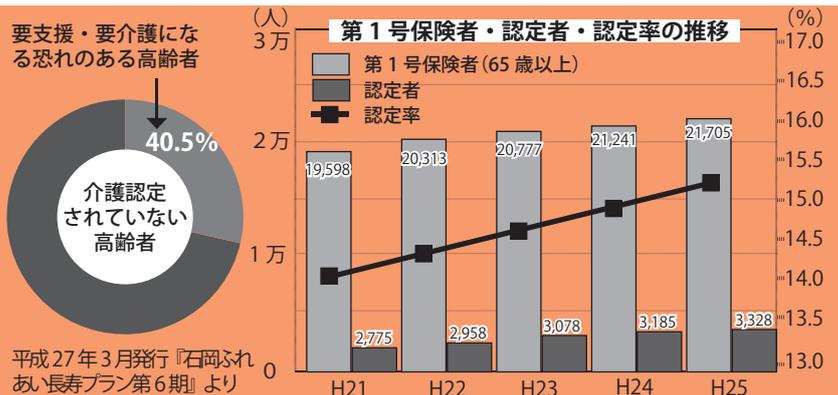
さんも伝えてくれる、そのやりとりにも、とてもやりがいを感じています」

男性の参加者を 増やすのが目標

指導士になって11年目の矢代克巳さん。現在は1級指導士として指導士の養成を行っています。「男性の参加者が少ないのが課題ですね。私も男なので、なかなか足が向かない気持ちも分かります。求めがあれば、喜んで体操を教えに伺いますよ。5・6人のグループでもいいんです。人と一緒に体操するのも、やってみると楽しいものですよ」

183歳の指導士さん誕生 /

毎朝欠かさず30分間の体操をしているという福田捷彦さん。石岡保健センターの体操教室に参加したり、運動公園をウォーキングしたりと、ご自身でも健康に気をつけています。シルリハビリ体操指導士3級講座を受講し、指導士になりました。



市内で広まる、

シルバリーハビリ体操

理

想は、歩いて行ける距離に、体操教室を開いていくこと。そう話すのは、指導士会会長の永井さん。

体操を体験した人から「ぜひうちの地区でも体操教室を行ってほしい」という声を受け、今では各小学校区で1か所以上、教室を開催しています。

今後の広がり

「10年前の創成期から比べてシリハの認知度は、指導士の努力で、参加者、行政の理解が高まっていると感じます。しかし高齢化率29%や介護保険料率などを考えると、まだまだ課題が多いのも事実。指導士会、行政、市民が連携して解決していきたいですね」と話しました。

市内各地で教室を開催中 /

開催場所の詳細は、[茨城県立健康プラザ](#)

恋瀬小学区 2か所	瓦会小学区 1か所	
葦穂小学区 3か所	園部小学区 2か所	東成井小学区 1か所
吉生小学区 1か所	柿岡小学区 4か所	林小学区 6か所
小幡小学区 2か所	小桜小学区 5か所	北小学区 2か所
	府中小学区 6か所	杉並小学区 6か所
	石岡小学区 8か所	東小学区 6か所
	高浜小学区 2か所	南小学区 1か所
	三村小学区 1か所	関川小学区 1か所

シルリハ体操で健康で、元気に



永井さん(指導士会会長)

全世代で取り組む、支える
介護予防は高齢者だけでなく支える家族も知識が必要。そこで指導士会では、関川小学校で3世代交えての体操教室も実施しました。関川地区は3世代で住む家庭が多く、参加した児童たちからは「おじいちゃんおばあちゃんに元気でいてほしい。だから、家で一緒に今日教わった体操をしよう」との感想。シルリハ体操は地域や世代を超えて広がりを見せています。



▲ステージ上の指導士の体操をお手本に、子どもたちも一生懸命シルリハ体操に取り組みます(関川小学校体育館)

第2・4土曜日午前10時～11時

城南地区公民館



東日本大震災直後の平成23年3月末から始まりました。体操を体験した三村地区の片岡英子さんと平塚秋美さんが「ぜひ地元でも」と指導士の木村美枝子さんをお願いしたのがきっかけ。ご近所さん同士で和気あいあい楽しく体操されていました。

第2・4火曜日午後2時～3時

園部地区コミュニティセンター



平成27年11月にスタートし、社会福祉協議会の「いきいきミニサロン交流事業」を活用して実施しています。

毎回20人ほどの参加者が集まり、指導士さんも園部地区在住。男性の参加者もいらっしゃいますよ。

第1・3火曜日午前10時～11時30分

南台コミュニティセンター



平成22年に5人ほどで始まった教室も今では20人近く参加するようになりました。住宅地にあるため参加者の多くは歩いて会場にやってきました。参加者からは「習った体操を、家でテレビを見ながらやっています」という声が聞かれました。

あなたも、 シルバーリハビリ体操 を始めてみませんか。

自宅でできる！ シルバーリハビリ体操

92種類もあるシルリハ体操。
今回は、肩こり、腰痛、ひざ痛を
予防する体操をご紹介します。



- ### ① 肩こり予防
1. 指を組み、ひじを前に伸ばす
 2. ゆっくり両腕を頭上にあげ、十分に伸ばす
 3. 手の平を頭上に乗せ、後頭部に回す
 4. ひじを開き、胸を反らす

- ### ② 腰痛予防
1. 片方の脚を反対側の太ももの上に組み、上にした脚の反対側の手で膝を押さえる
 2. 手を伸ばし視線を追い、上にした脚側に身体をひねる
 3. 脚を組むことが出来ない人はひねる反対の手で膝を押さえ、2と同様のひねりを行う

- ### ③ ひざ痛予防
1. 下肢を前方に伸ばし、ゆっくり水平移動する。
※膝頭、つま先が常に上を向いたまま行うこと
※「1」伸ばす「2」開く「3」戻す「4」おろす
で左右とも行う。
※安定のため椅子の脇をつかみましょう。

シルバーリハビリ体操3原則

- ① 一度に無理して頑張り過ぎないこと
- ② 良くなったからといって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめなくて続けること

道具を使わずに、いつでも、どこでも、一人でもできます。1日に1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行いましょう！

興味があるけど、どんな体操なのか
気軽に体験するところから始めたい人には、

ひまわりの館・常設教室

日時／毎週火・水・金曜日（第3水曜日は除く）

1部：午後1時30分～2時15分

2部：午後2時30分～3時15分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

持ち物／体操できる服、飲み物

※申し込み不要

■問い合わせ

ふれあいの里石岡ひまわりの館 ☎ 35-1126

地域でシルバーリハビリ体操に取り組んで
みたいという人には、

いきいきミニサロン交流事業

▶在宅の高齢者の交流活動を支援する事業で、現在44地区で開催中。シルバーリハビリ体操を取り入れている地区もあります。

場所／地区公民館や集会所など

■問い合わせ

市社会福祉協議会 ☎ 22-2411

シルバーリハビリ体操指導士として
活動してみたいという人は

平成28年度下期シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会 受講者を募集中！

▶筋肉や骨、神経などの仕組みを学び、シルバーリハビリ体操への理解を深めます。

対象／60歳以上で受講後に地域でボランティア活動ができる常勤の職についていない人

場所／県立健康プラザ（水戸市笠原町993-2）

※日程など詳しくは、ホームページをご確認ください。

県立健康プラザホームページ

☎ <http://www.hsc-i.jp/index.htm>

石岡市の家計簿

財政事情書は市の家計簿で、年2回「広報いしおか」に掲載しています。

今回は、平成27年度決算の見込みと、平成28年度の6月30日現在までの財政状況をお知らせします。

平成27年度一般会計決算の見込み

◎収入・支出とも増額になりました

当初予算額は、315億円でしたが、繰越事業費予算額18億8752万円、補正予算額15億7008万円を加えて、予算総額は349億5760万円となりました。

決算額は、収入合計が331億4768万円、支出合計が317億5424万円でした。

平成26年度決算と比べると、収入は9.5%の増支出は8.5%の増となりました。増額になった主な理由として以下の項目があげられます。

収入：普通交付税及び震災復興特別交付税の増（地方交付税）、繰入金の増（その他）
支出：石岡駅周辺整備事業費、道路整備事業費の増（土木費）

なお、年度内の資金不足を補うため、基金の繰り替え運用と一時借入金の借入を行いました。

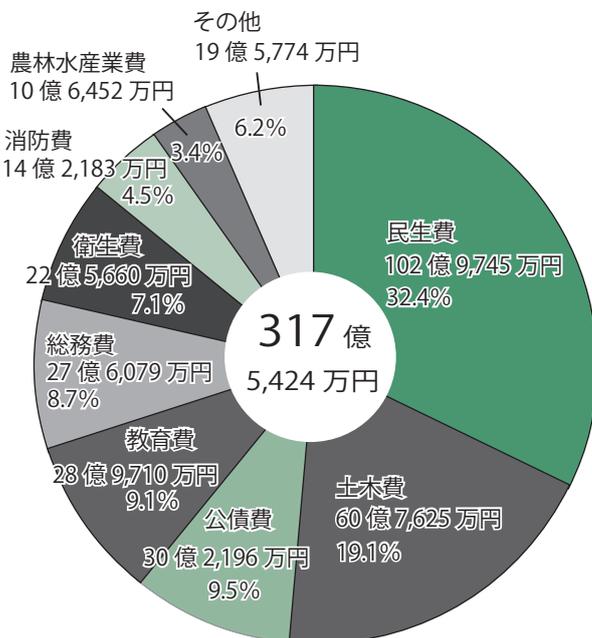
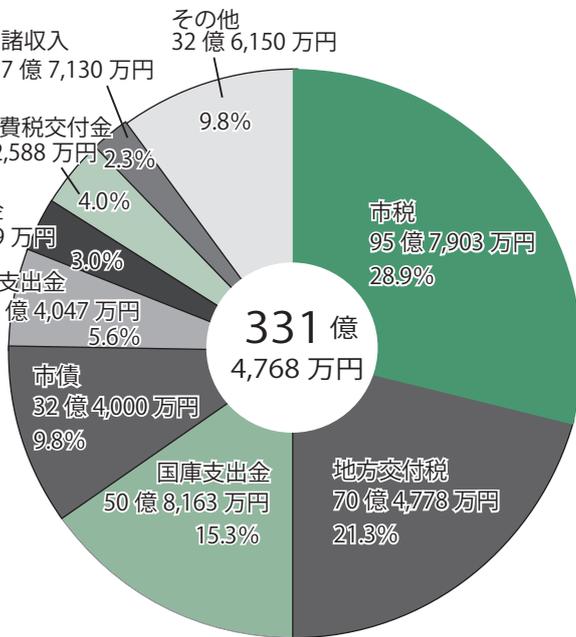
収入から支出を差し引いた額13億9344万円は、平成28年度へ繰り越しとなります。

収入

分類	説明
市税	市民税や固定資産税など、私たちが市に納める税
地方交付税	国税のうち、一定の基準に基づき市に配分される税
国庫支出金	国から特定の事務事業のために交付される補助金や委託金など
市債	公共施設の整備などにあてるための借入金
県支出金	県から特定の事務事業のために交付される補助金や委託金など
繰越金	平成26年度からの繰越金
地方消費税交付金	地方消費税のうち、基準に基づき市に配分されるもの
諸収入	市預金利子や貸付金元利収入、雑入など
その他	地方譲与税、自動車取得税交付金、地方特例交付金、分担金および負担金など

支出

分類	説明
民生費	福祉（障がい者、高齢者、児童など）事業や生活保護などにかかる経費
土木費	道路や公園、市営住宅の建設や維持管理などにかかる経費
公債費	市債（借入金）の返済にかかる経費
教育費	小中学校や幼稚園、図書館、文化振興などにかかる経費
総務費	市役所の庁舎管理や市税の賦課徴収、選挙などにかかる経費
衛生費	医療や環境対策、ごみ処理などにかかる経費
消防費	消防、防災や救急活動、消防団などにかかる経費
農林水産業費	農林水産業の振興などにかかる経費
その他	議会費、商工費、諸支出金など





■企業会計とは
民間企業と同じように、使用料などの収入によつて収益を上げ、その収益により運営を行う会計区分のことです。市では、水道事業にのみ導入しており、管理・運営にかかる収益的収支と、施設の整備・改修にかかる資本的収支に分かれています。

■特別会計とは
国民健康保険や下水道事業などのように、保険料や使用料などの特定の収入で運営する事業について、その事業にかかるお金の流れを分かりやすくするために、一般会計とは別に設けられた会計区分のことです。

平成27年度
特別会計決算の見込み

(単位：万円)

特別会計名	予算総額	収入合計		支出合計		収入支出差引額 (翌年度に繰越)
		(予算に対する割合%)	(予算に対する割合%)	(予算に対する割合%)	(予算に対する割合%)	
国民健康保険 国民健康保険税の徴収や保険給付などにかかる特別会計	106億8,239	102億7,851	96.2%	99億2,497	92.9%	3億5,354
簡易水道事業 三村地区の簡易水道施設の管理運営にかかる特別会計	4億9,146	3億8,051	77.4%	3億6,264	73.8%	1,787
下水道事業 下水道施設の整備や管理運営にかかる特別会計	24億3,016	22億8,083	93.9%	22億6,400	93.2%	1,683
駐車場 市営駐車場の管理運営にかかる特別会計	2,220	2,479	111.7%	2,197	99.0%	282
農業集落排水事業 農業集落排水施設の整備や管理運営にかかる特別会計	3億635	3億769	100.4%	2億9,362	95.8%	1,407
霊園事業 市営霊園の管理運営にかかる特別会計	2,119	2,370	111.8%	2,036	96.1%	334
介護保険 介護保険料の徴収や介護保険給付などにかかる特別会計	68億4,455	65億8,033	96.1%	62億6,803	91.6%	3億1,230
介護サービス事業 特別養護老人ホーム「のぞみ」の指定管理や介護サービスなどにかかる特別会計	3億434	2億6,264	86.3%	2億6,264	86.3%	0
後期高齢者医療 後期高齢者医療保険料の徴収や後期高齢者医療広域連合納付金にかかる特別会計	7億1,144	6億9,951	98.3%	6億9,751	98.0%	200
合計	218億1,408	208億3,851	95.5%	201億1,574	92.2%	7億2,277

(単位：万円)

企業会計名	予算総額	決算見込額 (予算に対する割合%)		
水道事業 八郷地区の水道施設の管理運営にかかる特別会計				
収益的収入および支出	収入	6億1,392	6億2,552	101.9%
	支出	5億2,584	5億562	96.2%
資本的収入および支出	収入	4億4,890	2億5,054	55.8%
	支出	5億1,701	3億1,865	61.6%

※それぞれの額には、前年度から繰り越された繰越額を含みます。



▲ステンレス配水池 (八郷水道事務所)



空港バス発着広場



完成した石岡駅舎と東西自由通路

平成 28 年度予算執行状況

(単位：万円)

会計名	予算総額	4月～6月 収入合計 (予算に対する割合%)		4月～6月 支出合計 (予算に対する割合%)		4月～6月 支出負担行為額 (予算に対する割合%)	
		収入	割合	支出	割合	支出	割合
一般会計	332 億 5,409	101 億 7,931	30.6%	46 億 762	13.9%	83 億 9,877	25.3%
国民健康保険	107 億 4,796	16 億 6,951	15.5%	17 億 3,139	16.1%	33 億 2,802	31.0%
簡易水道事業	1 億 2,462	2,041	16.4%	598	4.8%	7,591	60.9%
下水道事業	26 億 7,062	8,419	3.2%	1 億 3,994	5.2%	4 億 9,701	18.6%
駐車場	2,136	873	40.9%	62	2.9%	255	11.9%
農業集落排水事業	3 億 2,209	2,078	6.5%	1,688	5.2%	4,006	12.4%
霊園事業	1,949	694	35.6%	116	6.0%	631	32.4%
介護保険	70 億 8,533	12 億 8,406	18.1%	10 億 5,950	15.0%	10 億 9,810	15.5%
介護サービス事業	2 億 9,468	2,137	7.3%	6,833	23.2%	2 億 6,804	91.0%
後期高齢者医療	7 億 2,808	6,104	8.4%	5,946	8.2%	5,956	8.2%
合計	552 億 6,832	133 億 5,634	24.2%	76 億 9,088	13.9%	137 億 7,433	24.9%

※それぞれの額には、前年度から繰り越された繰越額を含みます。

※支出負担行為額とは、支出の原因となるべき契約その他の行為によって発生した金額のことで、契約金額などの支払予定額を意味します。

(単位：万円)

水道事業		予算総額	4月～6月 収入・支出合計 (予算に対する割合%)	
			収入	割合
収益的収入 および支出	収入	6 億 74	8,427	14.0%
	支出	5 億 397	4,261	8.5%
資本的収入 および支出	収入	2 億 5,123	2,210	8.8%
	支出	4 億 939	3	0.0%



▲熊本地震の被災地へ救援物資を送る

財産とは：
 家計に例えると、貯金や持ち家のことをいいます。基金は、将来のために蓄えておく預貯金のことです。必要に応じて取り崩して利用しています。市が所有している土地・建物は、市役所庁舎・小中学校・公民館などです。

◎市の財産
 市が所有している資産は、1年前と比較すると、これまで借地をしていた土地が市の所有になったことなどにより土地の面積が増加しました。基金の減少は、駅周辺整備基金の取り崩しなどによるものです。



市民一人当たりの資産・負債

資産	土地	26.56 平方㍍ (26.35 平方㍍)
	建物	3.64 平方㍍ (3.61 平方㍍)
	基金	13 万 9,027 円 (14 万 6,638 円)
	有価証券 出資金 出捐金 寄託金	5,199 円 (5,137 円)
負債	市債	65 万 8,068 円 (65 万 6,094 円)

※数値は、市の人口7万7,203人（平成28年6月30日現在）で算出しています。
 ※（ ）内の数字は、1年前のものです。

■問い合わせ
 財政課
 ☎ 23-1111
 (内線 234)

土地	205 万 651.08 平方㍍ (204 万 8,002.98 平方㍍)
建物	28 万 633.50 平方㍍ (28 万 633.50 平方㍍)
基金	107 億 3,329 万円 (113 億 9,844 万円)
有価証券・出資金など	4 億 136 万円 (3 億 9,931 万円)

※（ ）内は1年前の残高です。



財産（6月30日現在） 市が所有している資産

会計名	金額
一般会計	298 億 1,039 万円 (292 億 8,235 万円)
うち石岡駅東土地区画整理事業	4,815 万円 (5,968 万円)
下水道事業	159 億 613 万円 (166 億 3,987 万円)
農業集落排水事業	24 億 6,905 万円 (26 億 1,274 万円)
簡易水道事業	10 億 2,460 万円 (7 億 6,540 万円)
介護サービス事業	1,100 万円 (1,100 万円)
水道事業	15 億 8,362 万円 (16 億 8,812 万円)
合計	508 億 479 万円 (509 億 9,948 万円)

※（ ）内は1年前の残高です。

市債とは：
 家計に例えると、住宅ローンなどの長期借入金と同じことをいいます。
 主に道路の整備や学校の建設など大型施設を建設・整備するとき利用します。
 これらの資産は、多額の建設費用がかかりますが、数十年にわたり世代を超えて長く市民の皆さんに利用されます。そこで、現在利用している人だけでなく、次の世代にも公平に費用を負担していただくという意味で借入れをし、長期間にわたり計画的に返済しています。

◎市債残高は減少しました
 市債の現在高は、1年前より1億9469万円減っています。これは、下水道事業などの残高が減少したためです。
 平成27年度の一般会計と特別会計を合わせた市債の借入額は37億5840万円でした。

市債（6月30日現在） 市が借りているお金

市民懇談

住み良いまちをつくろう 私たちの手で

市区長会では、より良いまちづくりのため、市民懇談会を開催します。市民の皆さんと市長が互いの情報を交換し、考えを伝え合います。ぜひ、ご参加ください。

日時・場所

- 10月17日(月) 八郷総合支所
 - 10月18日(火) 園部地区コミュニティセンター
 - 10月20日(木) 小桜地区公民館
 - 10月21日(金) 国府地区公民館
 - 10月24日(月) 恋瀬地区公民館
 - 10月25日(火) 城南地区公民館
 - 10月27日(木) 東地区公民館
 - 10月28日(金) 府中地区公民館
- 各回午後7時～8時30分
- 実施方法**／市長が直接出向き、地区の皆さんからまちづ



▲昨年の市民懇談会

くりについての建設的な意見をお聴きします。

申込方法／窓口、電話、ファックス、郵送、電子メールのいずれかで受け付けます。

注意事項／在住地区の会場に出席できない人は別地区の会場への出席が可能です。

■申し込み・問い合わせ

- 石岡市区長会事務局 (まちづくり協働課)
- ☎23・1111 (内線141)
- FAX23・2225
- ✉machikyou@city.ishioka.lg.jp
- 支所総務課
- ☎43・1111 (内線1337)

証明書発行機

11月1日から 証明書発行機を 市役所本館に設置します

住民票などの証明書が取得

できるマイナンバーカード専用の「証明書発行機(キオスク端末)」を市役所本館に設置します。窓口の待ち時間や申請書の記入の手間がなく、証明書の取得がスムーズになります。コンビニ交付サービスで使用する端末と同じ操作方法です。

証明書発行機(キオスク端末)

稼働日／月曜日～金曜日

※年末年始(12月29日～1月

3日)と祝日を除く。

※メンテナンスなどにより臨時停止する場合があります。

稼働時間／午前8時30分～午後5時15分

※水曜日は午後7時まで

利用場所／石岡市役所本館2階市民課前

利用できる人／マイナンバーカードを持っている人

※カードに利用者証明用電子

証明書の搭載が必要です。

※石岡市に住民登録のある人



▲証明書発行機のイメージ

に限りません。

取得できる証明書

住民票(謄本/抄本)・印鑑
証明書・所得証明書・課税(非課税)証明書・納税証明書
各1通300円

■問い合わせ

市民課 ☎23・1111 (内線120)

家賃空調

市内の空家を調査しています

市内の空家の実態を把握することを目的に、空家等実態把握調査を実施しています。

この調査は、平成27年2月26日に施行された「空家等対策の推進に関する特別措置法」を受けて行うものです。

調査結果は、市内の空家の適正管理・有効活用など今後

の検討資料とします。

調査委託業者／国際航業株式会社 水戸営業所

※調査員は市が発行した身分証明証を携帯しています。

調査区域／市内全域

調査期間／9月から平成29年

2月末まで(予定)

※土曜・日曜日にも調査を実施

する場合があります。

調査方法／空家と想定される建物の状況や構造などを外観調査により把握し、写真撮影などを行いますので、ご協力をお願いします。

■問い合わせ

生活環境課 ☎23・1111 (内線144)

学保育

入所申し込みのお知らせと 嘱託員を募集します

平成29年度学童保育
入所申請について

受付期間

10月3日(月)～11月11日(金)
※新1年生は就学時健康診断の際に個別にご案内します。

申込方法

各小学校の児童クラブまたは生涯学習課にお申し込みください。申込書は、各小学校児童クラブおよび生涯学習課に備えてあります。

※申請受付期間後の提出となった場合は、提出期限内の方を優先して入所決定し、その後、審査になります。
※申請が定員を超えた場合は、児童・家庭の状況を踏まえ、審査により入所の必要性の高い順から優先して入所許可します。

■問い合わせ

生涯学習課
☎43・1111
(内線1363)



児童クラブで働く嘱託員募集

職務内容

保護者が就労などで家庭にいない児童の面倒を見たり一緒に遊んだりし、保護者の迎えまで児童をお預かりする仕事です。

資格

子どもが好きで健康な人

所定労働日数

週 3～4日程度

就労時間

放課後～午後6時30分

《土曜日の勤務》

午前8時～午後1時、午後1時～6時30分のシフト制

勤務地

市内の児童クラブ

勤務条件

時給850円(交通費別途支給)

給

■申し込み・問い合わせ

生涯学習課
☎43・1111
(内線1361)

市民の会活動

市民の会の行事に参加して

地域の絆を深めよう

青少年を育てる市民の会の各支部では、地域の絆を深めるため、色々なイベントや事業を実施しています。

今回は歩く会を下記の通り行います。ぜひ、ご参加ください。



赤ちゃんの駅

移動式赤ちゃんの駅を貸し出します

市内で開催するイベントに、移動式赤ちゃんの駅(テント・おむつ交換台・ベンチ)の貸し出しをしています。

対象の団体・イベント

- ・市内でイベントを主催する団体など
- ・特定の政治・思想・宗教の活動を目的としない団体やイベント
- ・営利を目的としないイベント

支部	日時	場所	問い合わせ
東支部	11月5日(土) 午前8時30分から ※雨天11月6日(日)	東小学校(ステーションパーク)	佐藤信夫 ☎090・8173・6288
三村支部	11月12日(土) 午前8時30分から	城南地区公民館	中島初巳 ☎090・8817・6525
南支部	10月16日(日) 午前9時から ※雨天10月23日(日)	南小学校運動場	佐古田貫 ☎26・3891
杉並支部	10月22日(土) 午前9時30分から ※雨天10月23日(日)	杉並小学校(柏原池公園方面)	石上光雄 ☎23・2680

貸出料

無料(ただし、貸出期間中の運搬費用などは自己負担となります)

申込方法

所定の様式により貸出希望日の7日前までに申し込み。

貸出期間は7日以内です。

■申し込み・問い合わせ

こども福祉課
☎23・1111
(内線173)



おむつ交換台とベンチ



赤ちゃんの駅テント

まちのわだい

楽しい行事や新しい活動など、身近な情報をお寄せください。

みんなの思い出の場所を守る

—— 第1回有明フェスティバルを開催



▲来場者に振る舞うためバーベキューの準備を黙々とするメンバー

山の資源に目を向けてもらいたいと、有明地区にあるペレット工場の協力のもと、丸太切り体験や石岡産の材木で作ったペレットを紹介するブースなど新たな魅力も発信。「ここから出ないと覚悟を決めた。だから、自分たちの暮らす地域を面白い場所にしていきたい」と話すのは、若手のリーダー富田雅史さん。「これをきっかけに、新しいつながりができていけば」と有明広場利活用協議会の代表の谷島さんは話しました。



▲校庭では、手づくりの流しそうめん

3年前に閉校した有明中学校。「学校がなくなってしまっても、思い出の場所を守りたい」と元PTA役員や卒業生たちが企画し、8月7日、有明中跡地で有明フェスティバルが行われました。帰省している若者や地元の人など1000人を超える人が集まりました。地元産の食材を持ち寄ったバーベキュー。引き馬やハンングライダーの飛行体験。コール有明による校歌斉唱。石岡トレイルランクラブによるスピードなんでも測定などが行われ、子どもたちは大喜び。新しい思い出ができました。

真家地区で800年続く、念仏踊り

集落の守り神、大人形を製作



▲笠にオゴマと呼ばれる色とりどりの紐を付け顔を隠して踊ります

国選択無形民俗文化財に指定されている「真家みたまおどり」は、800年前、旅の高僧が伝え、老若男女が新仏の家に集まり夜を徹して踊ったのが始まりとされています。8月15日、新盆の家や寺院で、花笠をかぶった浴衣姿の踊り子たちが笛、太鼓、びんざさらの囃子に合わせて踊り、祖先の供養をしました。保存会の会員はおよそ60人。真家地区に住む人なら誰でも参加でき、子どもの踊り子たちも多く、伝承に努めています。



▲稲わらを使って、大人形の手や足を作っていきます

井関地区の代田、梶和崎、長者峰、古酒の集落の入り口には、ダイダラボッチと呼ばれる全身を杉の葉で覆われた2mほどの大人形が立っています。これは疫病除けとして150年ほど前から地区の男性たちが作っているもの。8月7日は梶和崎で、16日は3地区で一年間立ち続けた大人形を労い、また一年無事に過ごせるように願いを込めて、新たな人形が作られました。代田地区の大人形は、石岡市無形民俗文化財に指定されています。



プラチナファッションショーを開催



▲参加者全員が舞台上に勢ぞろい。いきいきとした姿に拍手が送られました

7月9日、ひまわりの館ふれあいホールで「プラチナ&パ・ママファッションショー2016 in石岡」が開催されました。歳を重ねても、おしゃれをして外出を楽しんでほしいと実施した昨年の企画がバージョンアップ。今年には子育て世代も参加し、ランウェイに上がったのは0歳から100歳までの28組。結城市や県警察本部も友情出演。伝統的な結城紬や交通安全ファッションなど趣向を凝らした演出もあり会場は歓声に包まれました。

朝顔を育てて、3世代交流



▲朝日に照らされて咲いた朝顔に、集まった人も自然と笑顔に

8月21日、東府中の集落センターで、各世帯で丹精込めて育てた朝顔を集めた品評会「あさがおまつり」が行われました。今年出品されたのは、子どもと一般を合わせて23鉢。会場には色とりどりの朝顔が並びました。夕方からは、地区の3世代交流の場になっている納涼祭を実施。「地域のつながりが減っているからこそ、集まる場をつくり、町内の皆さんを笑顔にしたい」と区長の佐藤広文さんは話しました。

鎮魂。キャンドルナイト石岡を開催



▲2,000個以上の灯で筑波山から打ち上げられた花火をイメージ

8月17日、いしおかイベント広場で「キャンドルナイト石岡2016」が行われました。これは、東日本大震災が起きた平成23年から始まり、ボランティア精神と地域の絆の大切さを見直すためのついでです。キャンドル点灯後、黙とうが捧げられました。震災直後から市の防災ボランティアチームに入って活動する植竹智央さんは「これからも、起こった事実を忘れず、助け合って乗り越えていきたい」と話しました。

夏の定番行事。納涼市民盆踊り大会



▲そろった指先、素敵な笑顔。上手に踊れたね！

今年で40回目を迎えた納涼市民盆踊り大会。8月6日、いしおかイベント広場で行われ、多くの家族連れで賑わいました。他県から里帰り中の娘さんご家族と来ていた張替さんは「孫が遊びに来ると、毎年、連れて来ています。石岡での思い出をたくさんつくってもらいたいですね」と話していました。恒例の盆踊りコンテストには、たくさん子どもたちが参加し、元気な踊りを見せてくれました。

情報ネットワーク

information

市内の月間交通事故件数【8/31 現在】

- ・発生件数 163件 (-14)
- ・死者数 1人 (0)
- ・負傷者数 215人 (-22)
- ・物損事故 1,204件 (-30)

※ () 内は前年比

■問い合わせ

石岡警察署 交通課 ☎ 28-0110



① 石岡市役所

☎ 23 - 1111 (代表)

② 八郷総合支所

☎ 43 - 1111 (代表)

石岡市公式ホームページ

☎ <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

■テレホンサービス

☎ 0800 - 800 - 7766

イベント

百里基地航空祭『特別公開』

▼一般公開の前日に招待者向け特別公開を行います。

日時／11月26日(土) 午前9時～午後3時

場所／航空自衛隊百里基地

内容／航空機の飛行と展示、各種装備品の展示など

対象／11市町(石岡市、小美玉市、鉾田市、行方市、茨城

町、かすみがうら市、水戸市、ひたちなか市、鹿嶋市、潮来市、大洗町)に在住の人

- 1 ご自分のお名前
- 2 ご住所 (11市町以外は無効)
- 3 お電話番号
- 4 ご同行者のお名前
- 5 来場手段
お車で来場される場合は、車種、車番(乗用車1台まで、2台以上は無効とします。)

ご自分の住所

ご自分のお名前様

空白

(抽選結果を記載しますのでなにも書かずにください。)

茨城県小美玉市1770
第7航空団 監理部
百里基地航空祭係

浅田舞さん講演会



▶フィギアスケートでおなじみの浅田真央選手のお姉さんでスポーツキャスターの浅田舞さんの講演です。詳しくは石岡青年会議所ホームページをご確認ください。

日時／10月30日(日) 午後2時
場所／石岡市民会館 入場無料

■問い合わせ

(一社)石岡青年会議所

FAX 22 - 3359

☎ <http://www.ishiokajc.org/>



第5回 やっほうまつり

▼哲学者、内山節さんの講演会を行います。

日時／10月16日(日) 午前11時～午後4時30分

場所／朝日里山学校

参加費／800円(前売り500円)

■問い合わせ

八豊祭実行委員会(茨木)

☎ 080・3114・2014

募集

市民史跡めぐり

▼幻の加波山鉄道と親鸞ゆかりの地を巡ります。

日時／11月13日(日) 午前8時30分出発、午後5時解散

広告掲載欄

広告掲載欄

集合／いしおかイベント広場
コース／石の百年館、西念寺、
大覚寺、爪書き阿弥陀堂、ふ
るさと歴史館ほか

参加費／無料

定員／28人（対象は市内在住
者。多数の時は抽選で、結果
を全員に返信します）

申込方法／往復ハガキに「市
民史跡めぐり希望」と書き、

①住所②氏名③年齢④電話番号⑤希望人数（1枚で2人ま
で）を明記して申し込み。

※1枚で2人申し込み時は、

①④を2人分記入。

申込締切／10月21日（金）必着

その他／昼食は各自持参、動
きやすい服装と靴でご参加く
ださい。

■申し込み・問い合わせ

②文化振興課（内線1323）

〒315-0195石岡市柿

岡5680-1

障がい児（者）野外研修

「りんご狩り」

日にち／11月19日（土）

集合／いしおかイベント広場

又は農村高齢者センター

行先／県大子町方面（雨天時
はアクアワールド大洗）

対象／市内在住の在宅者で、
身体障害者手帳、療育手帳所
持者とその家族

定員／80人（先着順）

参加費／無料

申込方法／10月6～20日まで

に電話で申し込み。

■申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会

☎22・2411

季節の花を使って

親子いけばな教室

日時／11月13・27日、12月

18・25日（日曜・全4回）午

前10時～正午

場所／勤労青少年ホーム

※変更の場合があります。

対象／市内在住の小学生以上

の親子（祖父母や子どもだけ

の参加も可能です）

定員／10組（先着順）

参加費／無料（ただし、花代

は自己負担。花器と剣山は無

料で貸し出し。花ばさみと花

包は持参ください）

申込方法／10月25日（火）ま

だに電話かファックスで申し

込み。郵便番号、住所、氏名、

電話番号、学年をお伝えくだ

さい。

■申し込み・問い合わせ
石岡華道同好会（友水）
☎・FAX27・0362

ひまわりの館教室のご案内

①冬の美味薬膳料理教室

日時／11月10日（木）午前10

時～正午

講師／栃本恵子氏

参加費／1000円

定員／20人（抽選）

②ターゲットバードゴルフ教室

日時／11月8・9・10日（火

～木、全3日）午前9時30分

～11時

講師／TBG認定指導員

参加費／無料（道具貸出有）

定員／20人（抽選）

申込方法／①・②とも10月5

日（水）～14日（金）までに

電話で申し込み。受付時間は

午前8時30分～午後5時。月

曜休館。

■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

あんしんライフプラン

脳健康チェックとラフターヨガ

日時／11月2・9日（水曜、

全2回）午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひ
まわりの館（参加費無料）
定員／30人（多数の時は抽選）

申込方法／10月14日（金）まで

に直接または電話で申し込み。

■申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター

☎35・1127

福祉自動車有償運送
無料講習会

▼60歳以上会員と入会希望者
で、就業を目指す人が対象で
す。普通運転免許証が必要。

日時／11月29日（火）午前9

時30分～午後6時50分

場所／グリーンパレス石岡

内容／介護施設などでの安全

な送迎と介護の基礎知識を学

び、就業を目指します。（福

祉有償運送運転者講習修了証

書を発行）

定員／15人（選考）

参加費／無料（交通費、食事

は自己負担）

申込締切／10月31日（月）

※定員に満たないなど講習中

止や延期の場合があります。

■申し込み・問い合わせ

石岡地方広域シルバー人材セ

ンター ☎23・3399

欄 載 掲 告 廣

情報ネットワーク

information

急行路線バス

『やさとフルーツ号』運行中！

柿岡とつくばの間を1時間。休日は路線バスで小さな旅を。土日祝日限定。

1日フリーきっぷ

大人 1,000円（中学生以上）

こども 500円（小学生）

■ 関鉄グリーンバス ☎ 22-3384

政策企画課（内線 223）

- 1 石岡市役所
☎ 23 - 1111（代表）
 - 2 八郷総合支所
☎ 43 - 1111（代表）
 - テレホンサービス
☎ 0800 - 800 - 7766
- 石岡市公式ホームページ
🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

募 集

オレンジリボン たすきリレーランナー

▼11月は児童虐待防止月間です。児童虐待防止の象徴であるオレンジリボンをたすきに見立てリレーを行います。北は日立市、南は土浦市から県庁を目指して走る啓発ランナーを募集します。

参加条件／2kmを走破できる体力のある人

定員／20人（先着順）

実施日時／11月4日（金）午前10時～午後2時

申込方法／10月24日（月）までに直接または電話で申し込み。参加者にはオリジナルTシャツを配布します。

■ 申し込み・問い合わせ

1 こども福祉課（内線163）

お 知 ら せ

議会報告会を開催

▼市議会では、開かれた議会を目指し、市民の皆さんの情報の共有化、さらにはご意見を議会活動に反映させるため、議会報告会を開催します。

日時・場所

① 10月29日（土）午後2時～午後3時30分

ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

② 11月12日（土）午前10時～午前11時30分

八郷総合支所1階101～103会議室

内容／各常任委員会の活動状況の報告、市民の皆さんの意見交換

※事前申込は不要ですので、お気軽にお出でください。

■ 問い合わせ

2 議会事務局（内線1422）

国保税の納め忘れ、 そんなときは口座振替を

▼国民健康保険税（国保税）の納付方法は、金融機関等の窓口、クレジットカードのほか、口座振替を選ぶことができます。

口座振替は、納期ごとに自動で預貯金口座から納付する制度です。納期限日に振り替えることから納め忘れの防止となり、納付のために金融機関等まで出向く必要もありません。安心・確実・便利な口

座振替をお勧めしますので、是非ご利用ください。

申込方法

市内の金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、窓口へ届け出てください。その際、預貯金通帳とその届出印、国保税の納税通知書をご持参ください。

■ 問い合わせ

1 保険年金課（内線135）

紙おむつ購入補助

対象／（すべてに該当）・市内在住者・自宅や介護保険で在宅扱いのグループホームやケアハウスで生活し、日常生活で紙おむつが必要な状態の人・介護保険で要介護1～5に認定された人・非課税世帯の人

対象品目／紙おむつ、尿取りパッド、リハビリパンツ

補助金額／1か月あたり3200円を上限

申請方法／次の①～③を10月11日（火）までに高齢福祉課または市民窓口課へご持参ください。

① 7～9月までに購入した分の品目が記載されたレシート

広告掲載欄

広告掲載欄

または領収書（4〜6月購入の未申請分も受け付けます）

②対象者または介護者の振込先口座番号が分かるもの

③認め印

■申請・問い合わせ

①高齢福祉課（内線153）

耕作放棄地の再生を補助

▼荒廃した農地を再生し5年間耕作することを条件に補助します。荒廃の程度により国の交付金5万円/10a、市補助金1万5千円/10aが補助されます。条件により補助額が変わりますのでお問い合わせください。

■問い合わせ

②農政課（内線1146）

使用済み農業用廃プラスチック回収（八郷地区）

▼事前予約が必要です。

日時/10月25・26日（火・水）
午前9時〜正午、午後1時〜4時

※受け付けは終了の30分前。

場所/八郷総合支所駐車場
費用/農業用ポリエチレン

1kgにつき27・1円

※軽トラック1台で約950

0円、年会費が10000円。
申込締切/10月21日（金）

■申し込み・問い合わせ

②農政課（内線1146）

大好きいばらき就職面接会

（後期）

▼大学院・大学・短大・専修学校など（高校は除く）の平成29年3月卒業予定者および既卒未就職者が対象です。事前申込不要、参加費無料です。

日時/10月11日（火）受付午前10時30分から、プレセミナー午前11時〜11時50分、面接会午後1時〜4時

場所/ホテルマロウド筑波

※履歴書を複数枚お持ちください。県ホームページ「しごと情報いばらき」からも確認できます。

■問い合わせ 県労働政策課

☎029・301・3645

乗合いタウンメントの予約受付を休止します

▼10月31日（月）に受付センターのある「ふれあいの里石岡ひまわりの館」が電気設備点検に伴う停電のため、当日は予約受付ができません。利用希望者は10月28日（金）までに予約をお願いします。

※当日の運行は通常どおり行います。

■問い合わせ

市社会福祉協議会

☎22・2411

受付センター

☎23・5500

行政書士無料相談会

▼事前予約は不要です。

日時/10月22日（土）午前10時〜午後4時

場所/石岡市民会館第5会議室

内容/相続、遺言、農地法、法人設立、成年後見など

■問い合わせ

県行政書士会県南支部（竹内）

☎029・843・4885

高齢者・障がい者のための成年後見相談会

▼司法書士・社会福祉士による相談会です。

日時/10月22日（土）午前10時〜午後3時

場所/（水戸会場）茨城司法

書士会館、（土浦会場）県南生涯学習センター中講座室2

※相談無料、事前予約です。

■申し込み・問い合わせ

成年後見センター・リーガルサポート茨城支部

☎029・302・3166

不動産鑑定士による不動産無料相談会

▼不動産の価格など相談に応じます。事前予約は不要です。

日時/10月6日（木）午前9時30分〜正午

場所/県南生涯学習センター5階小会議室1（土浦市）

■問い合わせ

県不動産鑑定士協会

☎029・246・1222

国保・医療・介護なんでも電話相談室

日時/10月15日（土）午前9時30分〜午後0時30分

☎029・228・0600

☎029・228・0602

※ケアマネジャー、ケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフが答えします。

相談料/無料

主催/県社会保障推進協議会

相談



広告掲載欄

子ども教室

放課後子ども教室 育もう、子どもの生きる力

子どもたちの社会性・自主性・創造性を育むことを目的にスタートした「放課後子ども教室」も今年で3年目を迎えました。保護者や地域の人たちの協力により、子どもたちに様々な体験をしてもらうことができました。今年度は、大規模校の東小・杉並小で新たに実施しています。



おもしろ理科先生



高校生との学習会



選挙学習（模擬投票）



水泳教室（B & G）



防災教育（テント泊）



エキスポセンター見学

実施校（9校）
石岡小・東小（児童クラブ対象）・三村小・関川小・杉並小・葦穂小・吉生小・柿岡小・小桜小

参加対象
小学校の児童（1～6年生）

これまでの主な活動
校庭開放、スポーツ教室（ドッジボール、バスケ、バドミン

■問い合わせ
生涯学習課 ☎ 43・11111
（内線1364）

トンなど）、自然観察会、工場見学（カゴメ・ソントン）、理科実験教室、茨城空港見学、親子調理、ジオパーク学習、着衣水泳、陶芸教室、職場体験、防災教育など

公民館まつり

新しい趣味、見つけよう 府中地区公民館まつり

歌に踊りに、スポーツに。公民館で見つけた豊かな余暇の過ごし方をご紹介します。ぜひ、お出てください。

日にち／10月15日（土）・16日（日）
場所／府中地区公民館



15日（土）午前9時30分～午後3時30分

府中フォークダンス同好会 午前10時15分から
石岡・府中太極拳同好会 午前10時55分から
文化協会大正琴愛好会 午前11時35分から
あじさい体操同好会 午後1時から
実技体験（スポーツ吹矢） 午前10時15分から

16日（日）午前9時～午後3時

府中コーラス同好会 午前10時から
文化協会民謡部 午前10時50分から
実技体験（スポーツ吹矢） 午前10時から

10月13日（木）～16日（日）

文化協会盆栽部展示（工作室）

■問い合わせ

府中地区公民館 ☎ 24-1530

タウン

ミーティング

7月24日開催 シリーズ24
秘書広聴課
☎ 23-1111 (内線212)



協働の地域づくりについて
団体
貝地区の皆さん

26人の参加で行いました。
当日は、6号国道貝地交差点の近くに建っている「護身地蔵(ごみじぞう)」の縁日で、

貝地区の皆さんから出された意見

- ・地元にある「護身地蔵」(ゴミ)にちなんで、縁日などに市内清掃をしてはどうか。
- ・避難所ごとに備蓄されている「備蓄用品の種類・量」を公開してもらえないか。
- ・歴史の里をメインとした市のPR活動に期待したい。
- ・駅舎内に、待ち合わせやお茶が飲めるような場所が欲しい。

法要後の直会でのミーティングでした。
参加者からは、観光客を集客するための多種多様な方策などについて、活発な意見が出されました。

市長日記 30

9月8日(木)

戻りつつある駅の賑わい

駅周辺での同級生の集まりでこんな会話がありました。

「私の母は、サンバをやっていたのよ」

「それ、浅草でしょう」

「なに言ってるんよ、石岡の話よ」

「石岡でサンバって聞いたことないわ」

「石岡にも随分いたのよ」

そこで一瞬の沈黙のあと、みんないつせいに大笑い。民族舞踊のサンバと助産師の産婆を聞き違えての噛み合わないやり取りは、場を盛り上げました。

「確かに、昔は兄弟が多かったですし、お産で産婦人科に行くことは少なかった。近所のお産婆さんに取り上げてもらうのが普通かな」と幹事さんの総括。

「そういえば、とりあげバツパって呼んでたな」お産婆さんの俗称を思い出した仲間も

います。

昭和の時代まで

は、どこの地域にも助産に慣れたお婆さんがいて、人

助けの使命感をもつて活躍をして

いました。産婆は、

人生のスタートを

お手伝いすること

から多くの人から

感謝される存在で

したが、同じよう

な役割がもう一つ

ありました。

それが仲人でした。結婚という人

生の大きな選択を支援するこ

の大役は、世話好きで物知り

で特に世間全般の諸相をくま

なく知っている人徳者でした。

時代が移り、産婆も仲人も今では稀有な存在です。

「そういえば、駅の人通りが増えた気がするんだけど」水戸へ通勤する女史が呟きました。

確かに、駅が新しくなり東西自由通路を通る人は二千人台から一万人を超えるように



▲整備された石岡ステーションパーク

なりました。

「ステーションパークがリニューアルされるんだって」期待感のこもった声もありました。

石岡駅はステーションパークの活用など周辺の整備も含めて、来年度に完成する予定です。戻りつつある活気がさらに真の活性化につながるようこの流れを大事にしたいと考えています。

文と写真 今泉 文彦

スポーツ 情報

石岡運動公園 ☎ 26-7210
 八郷総合運動公園 ☎ 43-6884
 石岡海洋センター ☎ 23-5191
 柏原野球公園管理事務所 ☎ 23-8158
 朝日スポーツ交流施設 ☎ 43-6884

結果

夏季バレーボール大会
 7月24日・石岡運動公園
Aブロック
 優勝/有明フェニックス
Bブロック
 優勝/フラワーズ
シニアの部
 優勝/恋瀬

第34回石岡市近隣

中学校バレーボール大会

8月21日・石岡運動公園
 優勝/霞ヶ浦中学校
 準優勝/八郷中学校

募集

秋季サイクリング

▼恋瀬川サイクリングロード
 を自転車で行き、筑波山の麓
 で果物狩りを楽しみましょう。
日時 / 11月12日(土) 午前8
 時30分〜午後3時30分
 ※雨天時は11月13日(日)。
目的地 / 十三塚果樹団地

集合場所・時間

【石岡地区】石岡小学校屋内
 温水プール・午前8時
 【八郷地区】中央公民館・午
 前8時15分

対象 / 市内の小学3年生以上
定員 / 30人(先着)

参加費 / 1000円(中学生
 以下500円)

※昼食(そば)代込み。
申込方法 / 10月1日(土) 11
 月1日(火)に左記に直接
 または電話で申し込み。

※月曜日は休館で、祝日の場
 合は翌日が休館になります。

■申し込み・問い合わせ

石岡運動公園

☎ 26・7210

八郷総合運動公園
 ☎ 43・6884



石 岡中・女子バドミントン部が団体で全国大会に出場

2019年に開催される、いきいき茨城ゆめ国体。石岡市の開催競技は、市内でも盛んなバドミントン。そんなバドミンントンの明るい話題です。



▲全国大会で準優勝した佐藤茅穂さん(写真左)・海老澤彩さんペア



▲全国大会の出場メンバー。前列右から小吹久瑠実さん、永沼澤奈さん、小川明華さん、海老澤彩さん、後列右から佐々木真由さん、小吹菜風実さん、城戸青奈さん、佐藤茅穂さん

石岡中の女子バドミントン部が、8月8～10日に埼玉県で行われた関東大会で第3位の成績を残し、8月17～20日に石川県で行われた全国大会に出場しました。これまでも、毎年、個人戦では全国大会に出場してきた石岡中学校ですが、団体戦での出場は32年ぶり。団体戦は、第1ダブルス・第1シングル・第2ダブルスの順で試合が進みます。1回戦の対戦相手は、開催地・石川県の中島中学校。第1ダ

ブルスでは2ゲームを先取し好調な滑り出しでしたが、第1シングル、第2ダブルスと接戦の末、惜しくも敗退。しかし個人戦では海老澤彩さん・佐藤茅穂さんペアが全国の強豪校をうちくだし、準優勝という素晴らしい結果を残しました。小学校から共に練習に励んできたという8人。これからもバドミントンを続けていきたいと話しています。



祝・認定！筑波山地域ジオパーク

ジオパーク (Geo Park) の「ジオ (Geo)」は、「大地」や「地球」という意味。9月に筑波山地域が、日本ジオパークに認定されました。



いしおかの 大地を歩く

第6回

マグマから生まれた白い岩

2億年をさかのぼる石岡市の大地の物語を訪ねる歩き書きのシリーズ。全8回の掲載です。

筑波山から北には山並みが続いている。その所々に採石の白い岩肌が見える。雨引観音の辺りは変成岩からなるが、そこまでの山々は全て白い岩の花こう岩からできている。この岩石は6000万年前にマグマが地下でゆっくり固まった結晶質の岩石で、石材として利用されてきた。「真壁石」で知られるものは、山の西の桜川市側の細粒の花こう岩で、灯籠などの細かな細工物に向いている。広く分布する中粒の花こう岩は、主に建築材などに利用されていた。しかし、近年は輸入石材の増加や、コンクリートブロックの普及で石材の需要が減ったため、休んでいる石切場が多くなった。

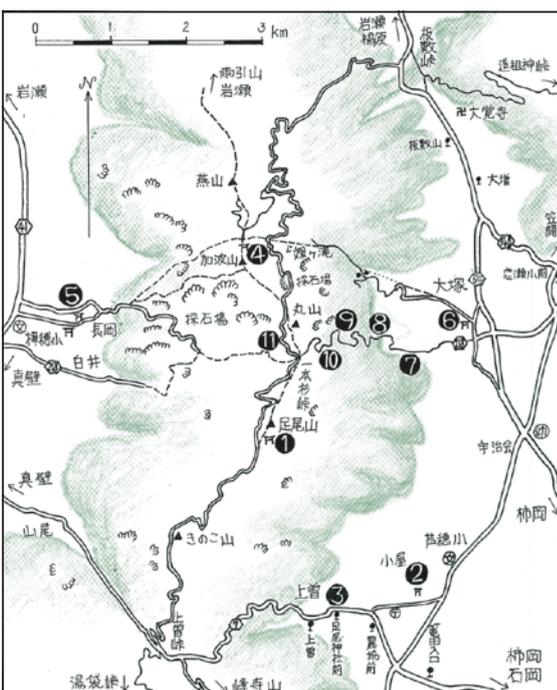
八郷盆地から見える、筑波山の北の美しい姿の二峰は、南が足尾山、北が加波山である。足尾山①は、1300年前の常陸国風土記新治郡条に記載されている「アシホ山」にゆかりのある名だといわれている。山頂には足尾神社があり、麓の小屋に里宮②があり、麓には鳥居③がある。加波山④にも山頂に加波山神社と加波山三枝神社があり、石岡側の大塚には加波山神社の里宮⑥が、西麓の桜川市長岡にはそれぞれの里宮⑤がある。

この二山は信仰の山である。山麓の各所から参拝の山道が開かれ、一丁(約100m)毎に距離を示す石柱も建てられていた。今は歩く人も少なく、石柱も埋もれ、やぶに戻った道も多い。加波山は山中で修験道の修行を行う加波山霊場として知られ、今も夏には禅定祭が行われている。

現在の上曾峠、大塚、板敷峠から自動車で山頂近くまで上ることが出来る。大塚から一本杉峠までの道は砂利道だが山の様子がよくわかる。なかなか斜面に沿って集落が続く、谷越しの北側にも大きな斜面が見える⑦。斜面の表面は赤土(ローム層)に覆われているが、切り通しの断面では、花こう岩の大小の岩塊が砂礫中に散っている⑧。これらは山の上から崩れてきた土石流の堆積物である。山腹にさしかかると曲がりくねった急坂となり、岩盤が現れる

⑨。しかし、多くが指で崩せるほど脆く、風化が進んでいる。尾根に近づくと沢沿いには崩れた大きな岩塊が重なっている⑩。尾根には風化に耐えた岩盤が丸い形で見えている⑪。山頂付近は硬い岩盤で、険しい地形になっている。

加波山神社拜殿下までは車で入ることが出来る。尾根沿いに山頂を目指す時幣束が供えられた奇岩が次々と現れる④。いずれも細粒の花こう岩の岩盤に生じた割れ目(節理)が崩れて生じたものだ。細粒の花こう岩は風化に強いため、このような奇岩が生まれ



▲加波山・足尾山付近案内図

た。加波山頂が足尾山より険しいのはまさに岩質の差の現れである。

加波山霊場は巨岩や岩陰に神仏を祀り、それを巡ることから自らを浄める場である。山頂の巨岩を見て回るだけでもその雰囲気を感じ取れる。足尾山頂近くの「東道三十六丁」の石柱や、加波山神社前の三十四丁石に刻まれた「右大つかふちう(府中)」の文字には、古来からの山麓との絆が感じられる。

文：環境省委嘱自然公園指導員 矢野徳也

健康 ガイド

石岡保健センター
☎ 24-1386 FAX 24-4638
八郷保健センター
☎ 43-6655 FAX 44-1492

こころといのちの電話相談

▶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。



毎月第2火曜日

受付時間

午前9時～正午

午後1時～4時

八郷保健センター

☎ 43-6655



健（検）診

健康診査は

自分へのご褒美です

健康診査は

受けましたか。

39歳以下は健

康診査、40～

74歳は特定健

康診査（加入の健康保険組合

実施）、75歳以上は後期高齢

者の健康診査が受けられま

す。健康診査は、病気の早期

発見だけではなく、生活習慣

病予防の効果があります。小

さな異常も、重なることで脳

卒中など大きな病気を引き起

こすことがあります。健康診

査を受けて、自分で健康を守

る生活習慣を身につけましょ



健康診査（地区健診）

日時・場所

・10月13日（木）

八郷保健センター

・10月24日（月）

園部地区コミュニティセンター

・10月25日（火）

東成井田園都市センター

午前9時30分～11時、

午後1時30分～3時

健診項目／【39歳以下】健康

診査【40歳以上】特定健康診

査、胸部レントゲン検査、大

腸がん検診（検診当日検査容

器を配付）【50歳以上男性】

前立腺がん検診

総合健診 ※申込制

日時・場所／①石岡保健セン

ター11月10日（木）・11日（金）・

12日（土）

②八郷保健センター11月17日

（木）・18日（金）・19日（土）

午前7時～10時30分受け付け

申込方法／10月17日（月）～

21日（金）に各保健センター

へ直接または電話、ファック

スで申し込み。

定員／各250人（先着）

健診項目／【39歳以下】健康

診査【40歳以上】特定健康診

査、胸部レントゲン検査、胃

がん検診（10日・11日・18日・

19日のみ）、大腸がん検診、

肝炎ウイルス検査（過去に受

診歴のない人）【50歳以上男

性】前立腺がん検診

要件該当で費用が無料

▼次の①～⑤に該当する場合は健康診査（特定健診を除

く）とがん検診が無料になり

ます。

①健（検）診日現在、生活保

護法による被保護者

②当該年度分市町村民税非課

税世帯（世帯全員が非課税）

③障がいの重度判定者

④70歳以上の人

⑤65～69歳で後期高齢者の健

康診査受診券が届いた人

※詳しくはお問い合わせくだ

さい。

講座・教室

男性の料理教室

▼食生活改善推進員主催で開

催します。料理に興味のある

人の参加をお待ちしています。

日時／10月14日（金）

午前9時30分～午後1時

場所／八郷保健センター調理室

対象／市内在住の男性（夫婦

可）25人（先着）

参加費／無料

持ち物／エプロン・三角巾

申込方法／10月7日（金）ま

だに八郷保健センターへ直接

または電話で申し込み。



相談

■こんにちは赤ちゃん訪問

▼お母さんと赤ちゃんを支

援するため、生

後4か月までの

赤ちゃんのいる

すべての家庭に

「こんにちは赤ちゃん訪問」

を行っています。

赤ちゃんが生まれたら、出

生届と一緒に「出生連絡票」

を市役所に提出してください。

保健師などが訪問し、体

重の計測、健診や予防接種の

ご案内をします。赤ちゃんの

健康状態や育児のこと、育児

への不安をやわらげます。

事前に保健師から訪問日時

などを連絡します。

からだのメンテナンス

相談室（要予約）

▼リハビリと運動の専門家

ある理学療法士がからだの状

態を評価し、皆さんにあった

体操などをアドバイスしま

す。日程や内容など保健セン

ターへお問い合わせください。



助成

■インフルエンザ予防接種

助成のお知らせ(任意接種)

▼毎年冬になるとインフルエンザの流行がみられます。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。

市では、接種費用の一部助成を行います。対象者には、必要書類を9月下旬に発送しました。

【助成対象者】

①高齢者(定期接種)

対象/① 65歳以上の人(昭和26年10月1日以前に生まれた人)※予診票郵送しました。

②接種日現在が65歳の人

※昭和26年10月2日～12月31日に生まれた人には誕生日に予診票を郵送します。

③60歳以上65歳未満の人で

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)

※事前に保健センターで手続

が必要ですが。

②小児(任意接種)

対象/① 1歳～中学3年生(平成13年4月2日～平成27年10月1日生まれ) ※予診票を郵送しました。

②接種日現在で1歳になる人

※平成27年10月2日～12月31日に生まれた人は、石岡・八郷保健センターの1歳児相談

受診時に予診票を交付します。(受診できない人および

1歳に到達し、相談日以前に接種を希望する人は保健セン

ターで手続きしてください)

【助成内容】

助成金額/2000円(接種費用の一部)

※生活保護世帯の人のみ全額助成制度があります。手続き

については保健センターまでお問い合わせください。

助成回数/1回

助成期間/10月1日～12月31日

※12月中の接種日は医療機関

にお問い合わせください。接種場所/【小児・高齢者】石岡市医師会に加入している

医療機関、【高齢者のみ】県

医師会加入医療機関

◎予防接種を受けてから十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5か月

間とされています。インフルエンザの流行を考えると、12

月中旬までに接種を受けることをお勧めします。

◎予防接種助成対象年齢以前に接種した場合、助成は受け

られないのでご注意ください。詳しくは各保健センター

へお問い合わせください。

インフルエンザについて知ろう

通常日本では、毎年11月下旬～12月上旬頃にインフルエンザのシーズンが始まり、1月～3月にピークを迎え、4月～5月にかけて患者数は減少します。毎年多くの方がインフルエンザにかかっています。

☞インフルエンザの症状は

インフルエンザの症状は高熱が特徴。

悪寒・倦怠感・関節痛・筋肉痛・頭痛・咳・鼻水・くしゃみなど

☞予防対策として

- ①流行前にインフルエンザワクチンを接種する
- ②人ごみや繁華街への外出を控える
- ③咳エチケットとしてマスクの使用
- ④帰宅時のうがいや手洗いの励行
- ⑤室内では加湿器などを使用して適度な湿度に保つ



☞感染経路

インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたインフルエンザウイルスをのどや鼻から吸い込むことによって感染します。(飛沫感染)

インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。高齢者や乳幼児は、重症化しやすいので特に注意しましょう。まずは、手洗いやうがいので予防しましょうね。



■10月は乳がん月間です

▶石岡市では、平成26年度には8人の方が乳がんで亡くなり、27年度の乳がん検診では4人の乳がんが発見されています。乳がんは早期発見・早期治療すれば9割以上が治るといわれています。毎月の自己検診に加え、年齢に合わせた検診(マンモグラフィ・超音波)の受診をお勧めしています。

まちかどハロウィンパレード

日時／10月30日(日)
午後1時集合
午後1時30分出発
申込締切／
10月26日(水)



開館時間 午前10時～午後8時
休館日 木曜日
※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。
問い合わせ ☎27-5171

まちかど 情報センター ニュース

歴史を語ろう

▼歴史をテーマにした自由おしゃべりを楽しみましょう。予約不要。
日時／10月10・24日(月)
午後1時～4時

歴まちフリーカフェ

パソコン教室

▼パソコンを学び、パソコンで遊ぼう！
日時／10月7・21日(金)
午前10時～正午・午後1時～3時・午後3時～5時
資料代／500円

初心者歓迎

仲間とワハハで脳活OK

ギャラリー

建築士会による絵画展
『未来に自分が住んでみたいまちや家』
期間／10月5日(水) 午後5時まで
アトリエ
ハートタイム水彩画展
期間／10月15日(土)～23日(日) 正午

本多忠俊95歳の個展
水彩画・色鉛筆画

期間／10月24日(月)～11月3日(木・祝)

10月のコミュニティ

心と体の健康相談
毎週水曜日 午前10時
30分～午後1時
折り紙教室 22日(土)
午後1時30分から
ちりめん小物 第1・3
土曜日 午後1時から

今月は15日です

▼園芸品や新鮮野菜などを販売。出店者募集中。
日時／毎月第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

第1水曜日開催

まちかどバザール
▼新鮮野菜や手づくり品の販売。出店者募集中。
日時／毎月第1水曜日
午前10時から
(今月は5日)



▲お店のお姉さんもハロウィンの恰好をして待っていてくれました



▲まちかど情報センターを意気揚々と出発！

地域の元気の出発点

—協働で取り組む現場から—
レポート No.16
まちかど情報センター

■問い合わせ
まちかど情報センター
☎27-5171

「トリックオアトリート！ハッピーハロウィン！」石岡駅前の商店街に響く、子どもたちの元気な声。まちかど情報センターが主催するハロウィンイベントの一場面です。
中心市街地に若い親子を呼び込もうと、6年前から、ごく周辺の商店と一緒に始まり、今では30店舗ほどにまで増えました。昨年は過去最多の150人を超える親子が思い思いの仮装をし参加。店舗の前立ち、冒頭の合い言葉。例えば、店主が笑顔で登場。お菓子をもらったら「ありがとうございます」とお行儀のよい子どもたち。
「お店の人まで、ハロウィンの恰好で待っていてくれるところも。参加する人も迎える人も楽しんでる様子が嬉しいですね。この企画をきっかけに、まちのお店や人と出会い、まちなかに来てもらえたら」とまちかど情報センターのスタッフは話します。今年も10月30日に行う予定です。参加方法など、詳しくは上段のまちかど情報センターニュースをご確認ください。

交流しながらたくさん学びたくさん楽しむ

フランス人留学生 いしおかを満喫

まち 探訪



▲表敬訪問で市役所を訪れた留学生の皆さん

7月3日から23日までの3週間にわたり、日本語・日本文化研修事業（フレンドシップいしおか主催）が実施され、フランスから13人の留学生が石岡市にホームステイし、様々な体験をしました。

この留学生は、フランスの大学で日本語も学んでいる学生で、訪問した各施設では流ちょうな日本語で交流していました。

石岡幼稚園では、園児と外で遊んだり、七夕発表会、筆を使って短冊へ願いごとを書いたりしました。先生方から

市長・教育長への表敬訪問では、市長から英語でのあいさつがあり、石岡市に来てくれた記念にお土産が手渡されました。



▲杉並小では琴の体験。上手く弾けるかな



▲石岡幼稚園の園児からはフランスの文化などについて質問がありました



▲石岡二高での習字体験。それぞれ好きな漢字を書きました



▲八郷中では慣れないお箸を前に、真剣な表情

披露された織姫と彦星のお話には、一人ひとりが真剣な表情で聞き入っていました。

杉並小学校では、琴の体験、大なわとびや相撲、折り紙や紙飛行機飛ばしなどが行われました。留学生たちは運動神経も抜群で、相撲では児童二人がかりで挑んでもびくともしないほどでした。

ホームステイ終了後、留学生らは「石岡市で日本ならではの貴重な体験ができて本当に楽しく、あっという間でした。ホストファミリーも本当の家族のように接してくれて嬉しかったです。いつかまた石岡市に遊びに行きたい」と笑顔で話してくれました。

八郷中学校では、生徒と留学生のチームに分かれ、いかに上手くお箸を使えるか競争し、笑顔あふれる交流になりました。ほかにも生徒から柔道や剣道といった日本の武道の紹介を受けました。

石岡二高では、調理実習で日本料理を作り、習字体験、茶道体験などを行いました。自分で作った初めての日本料理は格別のように、いなり寿司やお味噌汁をおいしそうに食べていました。

40時間にもおよぶ日本語研修に全員が参加し、熱心に学んだほか、歴史探索として風土記の丘を見学するなど、盛りだくさんの内容でした。

図書館 つうしん

■問い合わせ
中央図書館 ☎ 24-1507
<http://lib.city.ishioka.lg.jp>

魔女おばさんの おはなし会



▼つくばの森からやってきた魔女おばさんのフシギなおはなしを聞いたあとは、ハサミを使って楽しい工作をしましょう。

日時 10月22日(土) 午後2時～3時30分
場所 中央図書館3階読書室
参加費 無料

楽しいおはなし会

図書館職員やボランティアによる楽しいおはなし会を開催しています♪

中央図書館 2階
ボランティア室

《10月のおはなし玉手箱》

- ・1日(土) 午前10時30分から
《10月のひよこのおはなし会》
- ・13日(木) 午前10時30分から
《10月のおはなし会》
- ・15日(土) 午前10時30分から

中央公民館

《10月のおはなしフレンズ》

- ・8日(土) 午後2時30分から

※赤ちゃんから大人まで誰でも参加できます(30分程度)

10月の 休館日	3日	10・11日
	17日	24日
	27日	31日

※当日はハサミとクレヨンをご持参ください。
対象 幼児・児童(大人も参加可能)
定員 50人(先着)
申込方法 10月1日(土)から中央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。
※休館日を除きます。

□読書週間「いざ、読書。」

▼10月27日(木)～11月9日(水)は、読書週間です。読書週間は1947年から開催され、今年で70回となります。図書館には、たくさんの本がありますので、この機会に一度足を運んでみませんか。



□工事のため、駐車場・駐輪場の一部が使用中に
▼こども図書館(仮称)の建設工事が始まるため、中央図書館わきの駐車場・駐輪場が、利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。
中央図書館ご利用の際は、次の指定場所に駐車・駐輪してください。
駐車場 いしおかイベント広場駐車場スペース
駐輪場 中央図書館玄関前指定場所



時の 記憶

シリーズ129
文化振興課
☎ 43-1111 (内線1324)

「34基もある瓦窯」 分かりやすい瓦塚の話①

部原地区に「瓦塚窯跡」という遺跡があります。この遺跡は奈良・平安時代の寺院である常陸国分寺に瓦を供給した窯跡であることは以前も紹介しました。今はこれまで行ってきた発掘調査も一段落し、現在、国の史跡指定に向けて準備をしているところで、そこで今からは国指定になるために瓦塚窯跡の調査成果の何が重要なのか分かります。やすくご紹介したいと思えます。

まず、今回取り上げる調査成果のポイントは「窯の数が多い」ということです。瓦窯だけで34基も確認されました。全国各地の調査成果をみても34基というのは一か所でもとめて確認される瓦窯の規

模としては屈指の規模と言えるのです。

では、一体なぜ瓦塚窯跡では窯数が増えたのでしょうか。それを理解するためには出土した土器や瓦の年代から同時に操業した窯の基数を数えていく必要があります。そうすると、8世紀の窯跡が12基、9世紀の窯跡が12基、10世紀前半の窯跡が10基と確認されており、合計で34基となります。つまり、8世紀から10世紀の前半にかけて200年にわたりほぼ継続して窯が操業されているのです。国分寺を維持管理するための工房として操業が継続することが窯の基数の増加につながっていることが分かります。



▲多くの窯が眠る瓦塚の斜面

文芸 いしおか

俳句

いしおか俳句同好会

総社 一色しのぶ
叱られることも遊びの夏休み
府中 土井 湧輔
何処より祖先は来しか稲の花
石岡 前川 豊美
夕暮れの風が秋だと教へをり
細谷 松崎 淑子
一杯のワイン後引く酔芙蓉
旭台 綿引さかえ
雀との和はゆるされぬ田の案山子

やさと俳句会

瓦谷 石田 清美
新涼や廃校に建つ金次郎
部原 中島れい子
台風の来ぬ間に句会蕎麦を食ふ
瓦谷 萩原 梨郷
八月や深き祈りの一日あり

短歌

石岡短歌同好会

大谷津 海老澤明子
夏至過ぎて落日は向きを変へ
たるや厨の北の窓が輝く
東石岡 田村 満佐
さらさらと何ともうまし昼の
飯茄子と茗荷の冷えし味噌汁
旭台 井上ミチ子
玄米茶の熱きを吹きつつ蓬
餅事なき日々を愛おしみをり
東大橋 森 美千瑠
有り余る未来を持てる幼子よ
たしかな歩み涙ぐましも
高浜 大嶋 全江
買物に母娘のはなし弾めるを
われと息子はとほく聞きをり

八郷短歌会

片野 小野瀬もと
散策の道にし友と会いにけり
しばし話のはづみたりけり
柿岡 小林 渥子
価値観はそれぞれもの差こそ
あれ笑ひ織り交ぜ話題途切れず
山崎 鈴木 董
「もつてのほか」あれ何のこと
友よりの食用菊の香り清しく

俚謡

石岡俚謡会

府中 稲田 すみ
今宵祭りだ 飲む力水
神輿若衆 血が踊る
貝地 前島くに子
風に任せて 風鈴舞って
響く音色の 夏座敷
東石岡 惣野代英子
今宵浴衣で 納涼祭り
みんな楽しい 茶碗酒
府中 小川野 蛙
先ずは朝顔 体操ドリル
時刻刻みの 夏休み
国府 島田雪うさぎ
夏の楽しみ 海水浴と
冷えたスイカを まるかじり
柿岡 野口由紀子
草の猛威に 負けじと響く
筑波盆地の 草刈り機
国府 坂下 蜻蛉
種を飛ばして 一心不乱
顔は西瓜の 汁の中
下林 白井富喜江
稀勢の綱取り ファンの叫び
笑顔こぼれる 日々の技

投稿作品

俳句

真家 川崎 夫久
背な丸く楽しきもあり敬老日
大塚 松岡 元義
おむな打つクラブの音牙ゆG
ゴルフ

短歌

山崎 鈴木 君江
去年の種こぼれて庭のあちこ
ちに咲き満ちておりペチュニ
アの花
山崎 荒井 幸子
灼熱の太陽沈みし夜半なれど
未だ冷めずと月も喘ぎぬ
東成井 小島 せん
シクラメン色とりどりに咲き
みちてあわき光に部屋を彩る
柴内 羽生 俊
老いの字の何時も頭に抱きつ
つ今日有り明日と過ごす人生



文化協会だより

●文化協会盆栽部
高浜地区文化祭「盆栽展示会」
日時 10月22日(土)
午前9時～午後3時
場所 高浜小学校体育館
※雨天時は翌日。
■問い合わせ 高浜盆栽会
小松崎 ☎26・2960

「秋の盆栽展」
日時 11月3日(木・祝)
6日(日) 午前9時～午後5時
場所 県フラワーパーク
※会員の作品を展示。
■問い合わせ 八郷支部
石井 ☎43・2418

●やさと読書会
課題本読書会参加者募集
日時 11月16日(水) 午前10
時～午後1時 見学大歓迎。
場所 国民宿舎つくばね
参加費 無料(昼食希望の場
合は1300円)
課題本 「波」 山本有三著
新潮文庫・筑摩書房全集ほか
■問い合わせ
富田 ☎42・3319



作り方

- ①米は洗っておく。
- ②サツマイモは皮を厚くむいて1cm角に切り、塩水で洗う。
- ③炊飯器にお米を入れ、普通の水加減で塩とサツマイモを入れて炊く。
- ④炊き上がったたら、さつくりと混ぜ、器に盛り、胡麻をふる。

材料 (5人分)

- 米…2カップ
- サツマイモ…½本 (150g)
- 塩…小さじ½・胡麻…適宜

栄養成分 (1人分)

(エネルギー 253kcal、塩分 0.6g)

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な「さつまいもごはん」。炊飯器で簡単に作れます！秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



〈表紙の写真〉

団塊の世代が75歳を迎える平成37年を前に、ますます重要視される介護予防への取り組み。

体操のポーズをとるのは、10年前から介護予防体操の普及をテーマに、活動されてきたシルバーリハビリ体操指導士の皆さん。103人の指導士で、92種類もの体操を覚え、各地区に出向き、毎月100回ほど教室を開催。体操で硬くなった筋肉を和らげ、おしゃべりで心を和らげる。楽しんで介護予防に取り組む皆さんをご紹介します。

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、秘書広聴課にご連絡ください。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）からも申込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/>



みお
嶋田 滢ちゃん（11か月）

半田

いつもニコニコ元気いっぱい。その笑顔に癒やされています。すくすく健康に大きくなってね。



りん
武井 凜心ちゃん（1歳3か月）

若松2

たくさんの笑顔でみんなを幸せな気持ちにしてくれます。心やさしい子に育ってね。

