

石岡の『今』を伝える

広
報

石 岡

2017
5/15
NO.279提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ
駒村道廣さん（小幡）

花咲か爺さんの作る、杉線香

「子どもの頃は集落のあちこちに水車があって、それで精米したり製粉したりしていたんだよ」と話すのは駒村道廣さん（63）。水車で杉の葉を搗いて線香を作る職人です。冬の間を集めた杉を自然乾燥させ、春先は茶色くなった杉の葉を、手で一つ一つもぎ取る作業。残った枝は、杉の粉を練り上げるときに使うお湯を沸かすために残しておきます。

「自然から頂いたものは、無駄なく使いたい。灰をまいたら花が咲いたという花咲か爺さんの話があるでしょう。線香も焚いたら灰になって、灰は土に戻って肥料になる。あの話は、ものを無駄にしない循環型の暮らしを示唆していたのかなと、仕事をしているとふと思うことがあるんだよ」と話す駒村さんの仕事場の裏手には、石を割って大きく育った山桜がありました。

主な内容

- 駅前のマンションの入居者を募集しています……………P 2
- 4～6月分 ねたきり高齢者 紙おむつ購入助成……………P 6
- つけましたか？住宅用火災警報器……………P 9

●市の木 しい ●市の花 ゆり ●市の鳥 ひばり

*「広報いしおか」は、最寄りの公共施設、金融機関、市内コンビニエンスストア、石岡駅、高浜駅に置いてあります。

住宅をお探しの皆さん



石岡駅前のマンションに住んでみませんか

対象世帯／高齢者（同居）世帯、子育て世帯、障がい者世帯、**新婚世帯**など

対象物件／第14SYビル
（石岡市国府2丁目1番4号）

家賃／所得に応じて家賃の一部が助成され、市営住宅と同等の負担で入居できます。

■問い合わせ

・入居について
三楽建設株式会社 茨城支店（管理業務者）

☎ 22-4174

・家賃減額について
建築住宅指導課（本庁）
☎ 23-1111（内線 424）

市が、居住環境の良好な民間賃貸住宅として認定をしている第14SYビル



◀石岡駅から、徒歩3分。エレベーターが付いているので、子育て世帯も高齢者世帯も安心。

▼中心市街地の定住人口の確保と増加を進めるため、優良民間賃貸住宅を活用した家賃の一部助成を行っています。
※今年度から**新婚世帯**が対象に加まりました。

駅近
便利

駅前
のマンションの
入居者を募集
しています

賃貸住宅のオーナーさん



賃貸住宅ストック活用事業にご登録を

対象区域／「石岡市中心市街地活性化基本計画」内の中心市街地内

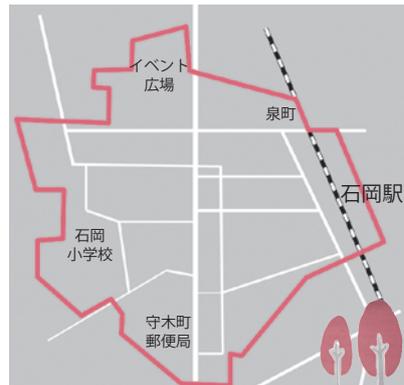
対象物件／各戸40㎡以上で2つ以上の部屋があり、台所・水洗便所・収納設備・洗面設備・浴室を備えていること。

※原則1棟5戸以上、昭和60年以降に竣工した建築物が対象です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ

建築住宅指導課（本庁）
☎ 23-1111（内線 424）

下図の赤い枠内が対象区域です。詳細な区域の範囲は、直接お問い合わせください。



▼中心市街地内にある居住環境が良好な賃貸住宅の所有者を募集しています。

物件
募集

駅前
周辺の賃貸住宅の
オーナーを募集
しています

都内までらくらく通勤・通学！ 特急券購入費補助制度

特急券（定期券用ウィークリー料金券）を利用して東京方面へ通勤・通学する方を対象に、購入費の半額相当を市で補助する制度です。※詳しくはお問い合わせください。

対象／市内在住で東京方面へ通勤・通学する18歳～45歳までの人

■この制度を利用すれば…

- ▶座って通学できるので電車の中でも勉強がはかどる！
- ▶通勤時間が短縮したことで趣味や家族との時間が充実！

■問い合わせ 政策企画課（本庁）
☎ 23-1111 内線（224）



学び
応援

「歴史の里いしおか市民講師」が
あなたの学びを応援します

「何か始めてみようかな？」
と思ったことはありませんか。

そんなときは「歴史の里いしおか市民講師」がお手伝いします。各分野で活躍中の市民の皆さんが、ボランティアで講師を務め、あなたの学びを応援します。
ぜひご利用ください。

市民講師の活用の仕方

- ① 市内在住・在勤・在学の5人以上のグループで学習のテーマと学習場所を決定

- ② 学びたい内容の市民講師を選択

- ③ 市民講師と交渉し、日程を調整

- ④ 講座の実施



※詳しい市民講師の利用案内は、生涯学習課（支所）や市内の各公民館にあります。

市民講師も募集中

市民講師の登録も、随時募集しています。あなたの経験を講師として生かしてみませんか。
詳しくは、お問い合わせください。

■問い合わせ

生涯学習課（支所）
☎ 43・1111
（内線1364）



展示
開催

第1回石岡アート協会展を
開催します

石岡美術協会・八郷美術展が統合し、平成29年度より新しく石岡アート協会として発足しました。

これに合わせて、協会会員による第1回石岡アート協会展を開催します。

会員の制作活動の成果が多数展示されますので、皆様お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

■会場

八郷総合支所1階
多目的ホール「郷の風」
※午前9時～午後5時

協会会員募集中

石岡アート協会では、随時会員も募集しています。
芸術に興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ

石岡アート協会事務局
（大久保）
☎ 24・1311



講座内容

- 書道・茶道・華道・彫塑・絵手紙
- 伝統芸能・舞踊・歌舞伎講座
- 生涯学習・外国語・パソコン講座
- 工芸・手芸・プリザーブドフラワー・折り紙
- 料理・着付け
- 各種スポーツ・エアロビクス・健康法など

情報ネットワーク

■問い合わせ

- 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(休日診療情報などをご案内)
☎ 0800 - 800 - 7766

募 集

第10回

ふれあいパーティー

▼県から若者の出会いの相談や仲介を行うボランティアとして委嘱されたマリッジサポーターが主催です。

日時／6月11日(日)

午後1時30分開始

場所／グリーンパレス石岡

(石岡市茨城3-16-20)

対象／40歳以下の独身者

定員／男性・女性各15人

参加費／男性3000円

女性1500円

申込期間／5月21日(日)

午前8時～6月4日(日)

注意事項／6月5日以降は、

キャンセル料(全額)が発生します。

■問い合わせ

マリッジサポーター石岡地域支部

☎ 090・4002・3565

(押し)

☎ 23・3829

(大内)



石岡小学校屋内

温水プール臨時休館

▼水抜き定期清掃に伴い臨時休館します。

休館期間／5月22日(月)

～29日(月)

※5月30日(火)から再開予定です。

■問い合わせ

石岡小学校屋内温水プール

☎ 23・1088

霞ヶ浦学講座

世界の湖沼と霞ヶ浦

▼第17回世界湖沼会議(平成30年につくば・土浦市で開催予定)に向けて世界の湖沼の課題を解説します。

日時／5月21日(日)

午後1時30分～3時30分

場所／霞ヶ浦環境科学センター

(土浦市沖宿町1853番地)

講師／沼澤篤氏

受講料／無料

定員／50人

※送迎バスもあります。

■問い合わせ

県霞ヶ浦環境科学センター

☎ 029・828・0962

厚生労働省茨城労働局委託事業

フォークリフト

運転技能講習

▼フォークリフトに関する基礎知識の習得や、運転実技の講習を行います。

期間／6月20日(火)

～28日(水)

※土・日を除きます。

場所／茨城県自動車学校

対象／県内在住で次のすべての項目に該当する人

・ハローワークに求職登録している55歳以上で、全日程を受講でき、合同説明会に出席できる人

・普通自動車運転免許所有者

受講料／無料

※交通費、昼食代は自己負担。

申込締切／6月14日(水)

■問い合わせ

日建学院 水戸校

☎ 029・305・5433

FAX 029・241・5128



広告掲載欄

STOP THE 不法電波！

6月1日～10日は 「電波利用環境保護 周知啓発強化期間」



- 問い合わせ 関東総合通信局
- ・不法無線局による混信・妨害
☎ 03-6238-1939
 - ・テレビ・ラジオの受信障害
☎ 03-6238-1945
 - ・地上デジタルテレビ放送の受信相談
☎ 03-6238-1944

市営住宅の入居者を募集

▶家賃は一般世帯の例で、単身での申し込みはできません。くじによる公開抽選で入居者を決定します。
受付期間／5月22日（月）～6月9日（金）

募集住宅	戸数	家賃	備考
新池台団地	3戸 (3DK)	2万5,200円 ～3万8,300円	水洗

※抽選後、手続き終了次第、入居可能です。身体障がい者向けの部屋はお問い合わせください。その他の住宅は申し込み順です。

- 問い合わせ
1 建築住宅指導課（内線 425）

在職者訓練

ガス溶接技能講習

▼労働安全衛生法に基づく技能講習です。

日時／7月5日（水）・6日

（木）午前9時～午後5時

受講料／2750円

定員／10人

申込期限／5月29日（月）必着

申込方法／土浦産業学院ホーム

ページまたは往復ハガキで申

し込み

※ハガキ申し込みの場合は

お問い合わせください。

■問い合わせ

県立土浦産業技術専門学院

☎ 029・841・3551

第45回花と緑の環境 美化コンクール

▼花いっぱい運動で素晴らしい

成果をあげている地域・団体・

職場・学校を表彰します。

応募先／市役所生活環境課

（応募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）

申込期限／7月3日（月）

■問い合わせ

大好きいばらき県民会議

☎ 029・224・8120

1 生活環境課（内線144）

自宅いながら異文化交流

ホストファミリィ

▼フランスからの留学生16人のホストファミリィを募集します。助成あり。

受入期間／7月9日（日）

～23日（日）

受入人数／一家庭につき

1～2名

申込期限／6月15日（木）

■問い合わせ

芸術海外交流会茨城支部

☎ 090・8777・1285

（植田）

☎ 090・1467・5721

（渡辺）

ユニセフのつどい

安田菜津紀さん講演会

▼紛争や貧困にさらされている子どもたちの今についての講演会です。

日時／6月25日（日）

午後1時30分～4時

場所／ミオス（水戸市赤塚一

丁目1番地 水戸市福祉ポ

ランティア会館2階）

定員／100人（要申込）

参加費／無料

■問い合わせ

茨城県ユニセフ協会

☎ 029・224・3020

広告掲載欄

情報ネットワーク

■問い合わせ

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(休日診療情報などをご案内)

☎ 0800 - 800 - 7766

募 集

災害時

語学ボランティア

▼市では災害対策本部が設置される災害が発生した際、外国籍市民を円滑に支援できるように語学ボランティアを募集しています。

対象／外国語で日常生活に困らない程度の会話ができる人(18歳以上で高校生は除く。言語は問いません)

申請方法／窓口で申し込み

■問い合わせ

1 政策企画課(内線223)

親と子の

よい歯のコンクール

対象／健康な歯をお持ちの満

3歳～6歳のお子さんと母

親または父親

応募方法／親子の氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、かかりつけ歯科医院(電話番号)を記入し申し込み。

※応募した人には口腔診査票を送付しますので、歯科医院で口腔診査を受けてください。

応募期限／6月30日(金)

■問い合わせ

茨城県歯科医師会8020

事業係

〒310-0911

水戸市見和2-292-1

☎ 029-252-2561

FAX 029-253-1075

お 知 ら せ

4～6月分

ねたきり高齢者

紙おむつ購入助成

▼市は、ねたきりの高齢者の紙おむつ購入費用の一部を助成します。四半期ごとの受け付けで、今回は4～6月購入分です。

対象／次のすべての項目に該当する人

- ・市内在住で、自宅または介護保険で在宅扱いである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の使用が必要な状態にある人

・介護保険で要介護1から5までに認定されていて、非課税世帯の人

対象商品／紙おむつ・尿とり

パッド・リハビリパンツ
助成額／1か月あたり上限
3200円

3200円

申請方法／本庁舎高齢福祉課または支所市民窓口課まで次のものを持参。

1 平成29年4～6月に購入した品目が記載されたレシートまたは領収書(助成対象品が分かるように印を付けてご持参ください)

2 対象者または介護者の振り込み先の口座番号がわかるもの

3 認め印

申請期限／7月10日(月)

※対象商品はレシートからの拾い上げが困難です。できるだけ対象商品のみが記載されたレシートまたは手書きの領収書を提出してください。

■問い合わせ

1 高齢福祉課(内線153)

相 談

歯の

なんでも電話相談

▼6月4日～10日の歯の衛生週間にあわせて、歯科医師

廣 告 掲 載 欄

自衛官を志願する人へ

▶アドバイスや情報が欲しいときは、自衛官募集相談員にご相談ください。6人の相談員の任期は2年間です。



相談員	住所	電話番号
岡崎 敏	北府中 1-13-32	☎ 23-1716
鬼沢一美	石川 1	☎ 26-3263
柴山孝吉	石岡 1-14-6	☎ 23-7526
白井育夫	国府 2-3-29	☎ 24-4530
鈴木文男	山崎 3088	☎ 46-4347
渡邊雅雄	小幡 1086	☎ 42-3528

■問い合わせ

1 総務課 (内線 255)

陸上自衛隊施設学校 地図判読訓練を実施します

▶幹部自衛官を対象とした「地図判読現地教育」を市内数か所で行います。迷彩服を着用した自衛官が行動します。

期間／5月16日(火)～19日(金)
場所／恋瀬地区・葦穂地区龍明・柿岡地区高友・瓦会地区弓張・西幡・小桜地区川又・大覚寺・吾国山・足尾山グライダー飛行場など

行動人員／20人(3～4人1組)

■問い合わせ

陸上自衛施設学校教育部運用教官室
(担当：山北)

☎ 029-274-3211

による相談を行います。
日時／6月4日(日)
午後1時～4時

相談番号／

☎ 029・823・7930

相談料／無料

■問い合わせ

一般社団法人 茨城県保険
医協会(高橋)

☎ 029・823・7930

国保・医療・介護

なんでも電話相談

▼ケアマネージャーなどが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など

の相談に乗ります。

日時／5月20日(土)午前9時30分～午後0時30分

相談番号／

☎ 029・228・0600

☎ 029・228・0602

相談料／無料

■問い合わせ

県社会保険推進協議会

☎ 029・228・0600

多重債務

財務省関東財務局の相談窓口

▼未公開株や架空請求、多重債務に関する相談を受け付けます。

未公開株・架空請求の被害

日時／月～金 午前8時30分～正午・午後1時～5時

相談番号／

☎ 029・221・3195

多重債務の悩みの相談番号

日時／月～金・午前8時30分～正午・午後1時～4時30分

相談番号／

☎ 029・221・3190

※どちらも祝日は除く。

無料税務相談

▼税理士による無料相談です。

日時／6月6日(火)・15日(木)・20日(火)

場所／関東信越税理士会土浦

支部(土浦市中央一丁目11番19号)

■問い合わせ

関東信越税理士会土浦支部

☎ 029・824・5055

(平日午前10時～午後2時)

いばらき

みんなのがん相談室

▼県看護協会ではがんに関する様々な相談に対応します。

日時／月～金 午前9時～午後4時

相談番号／

☎ 029・222・1219

※祝日は除きます。

広告掲載欄

情報ネットワーク

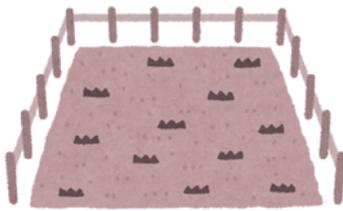
■問い合わせ

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(休日診療情報などをご案内)

☎ 0800 - 800 - 7766



■問い合わせ
 1 生活環境課 (内線144)
 2 支所総務課 (内線1335)

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。

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ることもあります。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。

空き地の適正管理を
 お願いいたします

お知らせ

入札結果のお知らせ

(予) 予定価格 (落) 落札価格 ■ 問い合わせ 契約検査課 (内線 263)

事業名 (事業場所)	落札金額 (単位: 万円)	請負業者
【入札日】 契約検査課・3月6日		
28 国林小幡・中山線林道改築第1号工事 (上青柳)	(予) 1,201 万 (落) 1,170 万	(有) 塚田埋設工事
H28 市道B 6706 号線 (美野里・八郷線) 樹木伐採工事 (羽鳥)	(予) 1,387 万 (落) 1,162 万	(株) 川又造園土木

6月の納税

市県民税	第1期
介護保険料	第2期
納期限	6月30日 ^金

3月の差押件数

預貯金	2件	所得税還付金	46件
給与	5件	合計	54件
年金	1件	累計	318件

放射線量 (4月15日測定)

石岡保健センター	0.046 マイクログレイ
柏原	0.054 マイクログレイ
三村	0.056 マイクログレイ

広告掲載欄

広告掲載欄

火災からあなたを守る
「住宅用火災警報器」を
設置しましょう



住 宅火災による死傷者の原因の
第1位は「逃げ遅れ」。
火災に早く気づくことができれば、
助かるケースがたくさんあります。
住宅用火災警報器を設置して被害を
未然に防ぎましょう。

つけましたか？ 安心・安全 住宅用火災警報器

火災予防条例により、すべての住宅に住宅用火災警報器(煙感知器)の設置は義務付けられています。
※消防署員をよそおった消火器や警報器の訪問販売には、ご注意ください。

■問い合わせ 消防本部 予防課 ☎ 23-0119



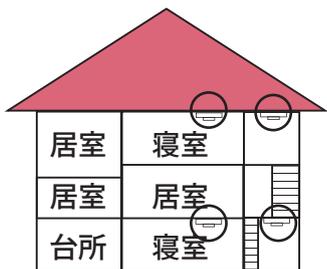
NS 日本消防 検定製品
ホームセンター、
電気店などで販売
しています。

▲感度や警報音量などの一定基準に合格した製品には「NSマーク」が付いています。確認して購入してください。

2 ケース2
階段室で就寝していた男性は1階の祖母の部屋の住宅用火災警報器の鳴動に気づき、階段へ出ると煙が漂っており、さらに1階へおると仏壇から炎が上がっていた。男性は台所にあつた鍋で水をかけて消火した後、自宅の電話から119番通報し大事には至らなかった。

「付けてよかった」 住宅用火災警報器

ケース1
「ガ」 スコンロに鍋をかけた火を付けたまま、うっかり外出してしまった。鍋と食材が焦げ付いて、煙が発生。住宅用火災警報器が作動し、警報音に気づいた隣室の住民が気づき迅速に119番通報したため、鍋が焦げただけで、火災には至らなかった。



1階および3階に寝室がある場合



1階および2階に寝室がある場合

住宅用火災警報器の設置場所
寝室および寝室がある階の階段天井に設置が必要です。
※来客用の寝室などは除きます。

住宅用火災警報器の交換時期は10年
定期的に点検ボタンを押すなどして作動確認を行いましょう。住宅用火災警報器は電池が切れると作動しなくなります。住宅用火災警報器の本体の交換時期は、おおむね10年が目安です。

6月

健康・相談 カレンダー

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



子育てに関する不安や悩みがあったら一人で悩まず、保健センターにご相談ください。

随時、受付中

子育て相談室 (要申込)

日時/月曜日～金曜日
(午前8時30分～午後5時15分)
※祝日を除く。

場所/石岡保健センター
八郷保健センター



子育て中の皆さん

マタニティ体操 (要申込)

23日(金) (八郷保健センター)

午前9時30分～正午

パパ・ママスクール (要申込)

26日(月) (八郷保健センター)

午前8時45分～正午

4～5か月児健診 (平成29年1月生まれ)

6日(火) (石岡保健センター)

1歳児健康相談 (平成28年6月生まれ)

2日(金) (八郷保健センター)

1歳6か月児健診 (平成27年11月生まれ)

20日(火) (石岡保健センター)

2歳児母子歯科健診 (平成27年3月生まれ)

14日(水) (石岡保健センター)

3歳児健診 (平成26年3月生まれ)

28日(水) (石岡保健センター)

※4か月児から3歳児健診の受付時間は午後1時～1時20分

成人

健診結果説明会 (要申込)

30日(金) (石岡保健センター)

12日(月) (八郷保健センター)

午前9時30分～11時

このころの健康

精神デイケア (要申込)

21日(水) (石岡保健センター)

14日(水) (八郷保健センター)

午前9時30分～11時

このころの健康相談 (要申込)

19日(月) (石岡保健センター)

7日(水) (八郷保健センター)

午後1時30分～3時30分

このころのちの電話相談

13日(火) (八郷保健センター内)

午前9時～正午・午後1時～4時

☎ 43-6655



6月の献血

13日(火) (イオン石岡店)

午前10時～11時45分

午後1時～午後4時

22日(水) (ヨークベニマル八郷店)

午前10時～11時30分

経験豊富な看護師がアドバイス

茨城子ども救急電話相談
短縮ダイヤル# 8000 (プッシュ
回線・携帯電話から)

相談日時/
平日 午後6時30分～翌朝8時
休日 午後8時～翌朝8時



6月の休日・夜間診療

急な病気やケガのとき

■外科・内科・小児科

【受付時間】

午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

〈外科〉

4日 石岡市医師会病院 ☎ 22-4321

11日 滝田整形外科 ☎ 23-2071

18日 石岡市医師会病院 ☎ 22-4321

25日 八郷整形外科内科病院 ☎ 46-1115

〈内科・小児科〉

4・11・18・25日

石岡市医師会病院 ☎ 23-3515



■夜間の内科・小児科

【受付時間】

午後6時～9時30分

3・4・10・11・17・18・24・25日

石岡市医師会病院 ☎ 23-3515

■夜間・土・日・祝日に診察してくれる病院のご案内

石岡消防署 ☎ 23-0119

八郷消防署 ☎ 43-6491

※日曜、祝日に開いている薬局(調剤)は、石岡薬剤師会のホームページから。

☞ <http://ishiokayakuzai.blog.fc2.com>

各種相談

法律相談(要申込:1人30分)

6日(火)(八郷総合支所)
13・20・27日(火)(石岡市役所)
午後1時～4時30分

秘書広聴課

女性のための困りごと相談

(要申込)

8・15・22日(木)(石岡市役所)
午後1時30分～4時

政策企画課

休日納税相談

3・10・17・24日(土)
午前9時～午後4時

夜間納税相談

7・14・21・28日(木)
午後5時15分～7時

収納対策課

結婚相談(要申込)

▼市が委嘱している石岡地方結婚相談所の結婚相談員をご紹介します。

まちづくり協働課

不動産無料相談

(要申込:1人30分)

2日(金)午後1時～4時

石岡商工会議所

☎22・4181

教育相談 月～金 午前9時30分～正午・午後1時～5時

☎24・5519

心配ごと相談

2・16・30日(金)(ふれあいの里石岡ひまわりの館)

8・22日(木)農村高齢者センター
午後1時～3時

※申し込みは2時30分まで

社会福祉協議会

☎22・2411

身体障害者(児)・戦傷病者補装具等巡回相談

21日(木)(ワークヒル土浦)
午後1時30分～3時

※身体障害者(戦傷病者)手帳と認め印を持参

社会福祉課

ひきこもり専門相談(要申込)

8日(木) 午後2時～4時

土浦保健所

☎029・821・5516

年金相談(要申込)

6日(木)午前10時～午後3時

常陽銀行石岡支店

☎23・1202

※常陽銀行委嘱の社会保険労務士が相談に応じます。

身近な消費生活トラブルの予防と対策

生活ホットライン

■問い合わせ

消費生活センター(市役所本館内)

☎22-2950

受付時間/月～金曜日

・午前10時～正午

・午後1時～4時30分



タレント・モデル契約のトラブルに注意!

若者を中心に、タレントやモデル契約関連のトラブルが多発しています。街中でのスカウトに加え、スマートフォンで見つけたオーディションに申し込んだり、SNSに書き込まれているタレント事務所の募集広告を見たりして、連絡を取ったことがきっかけでトラブルに合うケースが見受けられます。

事例1

芸能事務所のオーディションに合格したが、事務所が推薦するスクールに通うために入学金45万円と月謝3万円が必要と言われた。

事例2

インターネットで「絵画モデルや、手足の撮影モデルで高収入が得られる」との募集を見つけ、面接を受けたところアダルトDVDの出演を勧められた。

アドバイス

タレントやモデル契約をする際は、どのような活動をするのか、費用は掛かるのかといった内容を十分に確認しましょう。

トラブルの内容は多岐にわたります。例えば

- ・オーディションの可否に関わらず高額なマネジメント契約を求められた
- ・プロフィール写真撮影のために撮影料を請求された
- ・仕事に必要なからと高額エステを契約させられた

などのほか、

- ・仕事を紹介してもらえない
- ・解約時に高額な違約金を請求された
- ・なども複数見られます。

業者はタレントやモデルにあこがれる気持ちに付け込んで甘い言葉をかけてきますが、金銭の負担を求められる場合は特に注意が必要です。その場での契約は避け冷静に判断しましょう。

状況によってはクーリング・オフなどができる場合もあります。被害にあった場合には、速やかに消費生活センターに相談しましょう。

また、アダルト関連の出演を強要されるなどした場合は、警察に相談しましょう。





材料 (12人分)

じゃがいも3個・ツナ缶(ノンオイル)3缶・ゆで卵6個・トマト3個・黒オリーブ24個・レタス600g・水菜240g

A オリーブオイル大さじ4・レモン汁大さじ2・マスタード大さじ2・塩小さじ1・こしょう少々

作り方

①じゃがいもはよく洗い、ラップで包んでレンジ(600W)で4分ほど加熱し、皮をむいて半月切りまたはいちよう切りにする。ゆで卵とトマトはくし切り、オリーブは輪切りにする。
②水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、①とツナを散らしAを混ぜ合わせてかける。

栄養成分 (1人分)

(エネルギー 140kcal、塩分 0.9g)

見た目も鮮やかで、野菜のたっぷりとれるサラダです。パーティーにもおすすめです。



Q ヘルスメイト

ってどんな人?

A 食生活改善推進員

のことです

食生活改善推進員(通称ヘルスメイト)は、公民館などで講習会を行い、地域の食育と健康づくりに取り組んでいます。

若いお母さんから一人暮らしの高齢者まで、幅広い世代の方にバランスの良い食事の大切さを伝えます。

そんなヘルスメイトさんたちのスローガンは「私たちの健康は、私たちの手で」。この言葉を胸に、食の伝道師たちは今日も活動中です。



平成 28 年度「オアシス運動」標語の部 入選作品

<優良賞>

■オアシスで 縮まるキョリと 広がる笑顔

関根 ひなた (東小)

■ほんの少しの 勇気を持てば 自分かわる かえられる

海東 かほ 香穂 (三村小)