

特集 石岡市で子育て
「ここで子育てしたい」と思えるところ



人の動き【3/1 現在】

市の人口と世帯

	75,051 人 (－ 94)
男	37,276 人 (－ 55)
女	37,775 人 (－ 39)
世帯数	30,799 世帯 (－ 12)
() 内は前月との比較	

人口増減の内訳

出生 28	転入 164
死亡 89	転出 197

▲子育てサークル「やさと森のようちえん～あおぞら♪」のきらめ樹間伐ワークショップにて (3 ページ参照)

出産後

産後ケア（P4 参照）

おむつクーポン

1枚で紙おむつ1袋と交換できる10枚つづりのクーポン。赤ちゃん訪問時、4か月児健診時にお渡ししています。

📍こども福祉課

妊娠中

母子健康手帳

アプリ配信スタート

妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートするアプリです。二次元コードからダウンロードできます。

母子健康手帳は子育て世代包括支援センター（石岡保健セ

母子
手帳



ンター内・八郷保健センター内）・本庁市民課・支所市民窓口課、合わせて4か所で交付しています。

📍健康増進課

妊娠前

不妊治療助成事業

特定不妊治療助成に加え、平成31年度から不妊検査と一般不妊治療にも5万円を限度に助成します。📍健康増進課

石岡市

子育て支援事業 ご案内

石岡市には、子育て世代包括支援センターとこども福祉課に、妊娠前から出産・子育てに関する相談や情報提供、関係機関との調整などを行い、保護者をはじめとする子育てに関わる皆さんを身近な立場から支援する子育て支援コーディネーターがいます。

◀子育て支援コーディネーター（こども福祉課）の橋本さんは保育士の資格をもち、市内で子育て真っ最中の現役ママ。子育て家庭を対象に相談にあたっていますので、気軽にご相談ください。



特集：石岡市で子育て（子育てサポート編）

石岡市の子育ての今

茨

城県統計課によると、1月1日現在の県人口（推計）は常住人口調査で

子育て世代包括支援センター
切れ目ない子育て支援を
実現する場

ターでは、平成30年度から産後ケアなどの事業もスタートしました。（4ページ参照）。

実現する場

288万1020人で前年と比べて1万4887人減少しました。減少幅は統計が残る1965年以降最大ですが、転入・転出による社会動態は3年ぶりに転出超過しました。

市内の年間出生数は500人を切る減少傾向が続いています。目下の課題は、妊娠期から入園、入学までの子育て期をいかに切れ目なくサポートするか。

厚生労働省が平成25年に行った調査によると、産後の女性の約10人に一人が「産後うつ」といわれています。その原因として、母乳のトラブルやホルモンバランスの変化などがありますが、この産後ケア事業を通して、助産師が適切な時期に適切なサポートを提供することで、産後の女性を支えるのがねらいです。

しかし人口増となっているのは44市町村のうち、つくば市、守谷市、阿見町、神栖市、つくばみらい市の5市町のみ。それ以外の市町村は人口減少が進んでいるのが現状です。そして減少幅が多いトップ5に石岡市も入っています。

そこで平成29年、石岡保健センター内で子育て世代包括支援センター事業を始めました。ここは助産師・保健師・保育士が常駐しているのが特長で、これにより専門スタッフからライフステージごとにきめ細かなサポート、まさに切れ目ない子育て支援を受けることができます。

今年度からは八郷保健センターでも同事業を開始します。

子育て支援センター

親同士がつながる場

子育てには仲間が必要です。しかし孤育て（孤立した状態での子育て）という言葉が生まれる時代。

親同士がつながれる場として、市内には8つの子育て支援センターと児童館・児童センターがあります。今年度か

2564人でした。

産後の女性が直面する危機
子育て世代包括支援セン



▲助産師の鈴木美香さん（写真左）。産後ケア利用者の堀江さんは「初めての子育てで何をどうすればいいのか分からない不安と、おむつ交換や授乳、沐浴など目の前のことで、いっぱいいっぱいになっていた時に、親身になって対応してくれたのは本当に助かりました。鈴木さんには心のサポートもしていただいたような気がします」と話します。

特集…石岡市で子育て（産前・産後編） 子育て世代包括支援センター Tel 24・1390

市内から分娩施設はなくなったけれど 産後のあなたに寄り添う人たちがいます

市内には2つの産婦人科があります。平成28年6月、松葉産婦人科で、平成29年12月、富田産婦人科で分娩の取り扱いが終了しました。

市内から出産できる医療機関はなくなりましたが、出産・育児を支える人たちがいなくなってしまうわけではありません。むしろ市内には、子育てに取り組むお母さんを温かくサポートする人たちがたくさんいます。

昨年度から石岡市でもスタートした産後ケアを行う助産師さんたちもそのひとり。産後ケアとは、授乳や沐浴などの育児指導や産後女性の心身ケアを行うもので、宿泊型、通所型、訪問型の3つがあります。

通所型の産後ケアを行う

鈴木美香さん（富田産婦人科）
「産後ケアには以前から取り

組みたいと思っていました。でも分娩を扱っている時は、とてもそんな余裕はなく。今は産前の妊婦健診を継続して行い、空いた病室を使って産後ケアを行っています」と話すのは富田産婦人科の助産師、鈴木美香さん。自身も市内で5歳の男の子と2歳の女の子を育てるワーキングマザーです。

富田産婦人科では、お母さんがリラックスして過ごせるように個室での育児相談や授乳のアドバイス、乳房ケアなどを受けられます。栄養バランスが考えられた昼食も付き一日ゆっくりと過ごすことができますのが特長です。

「通常、出産後は4日ほどで退院です。最近では自分の出産で新生児に初めて触れるということも珍しくありません。自宅に帰り、いざ一人で授乳やおむつ交換をする場面

で『どうしよう!』と戸惑うことも。産後は体を休めることが何より大切なのに、核家族だったり、親が祖父母の介護をしているなどで、その環境にない女性が多いのが現状です」

富田産婦人科では、産後ケア以外にも、子育ての仲間に出会える場づくりの一環で、赤ちゃん連れで参加できるママヨガも定期開催しています。「子育てに『ねばならない』ということはないんです。だから、お母さんの不安を少しでも取り除いて、育児を楽しめるようにサポートしていきたいですね」



鈴木美香さん

※市内2つの産婦人科では分娩の取扱いは終了しましたが、妊婦健診を行っています。



▲「赤ちゃんとお母さんの笑顔が見られるのが、一番嬉しい瞬間」と話す助産師の前島澄麗さん（写真左）。産後ケア利用者の舟田さんは「いざとなったら頼れる人がいるんだという安心感が、産後ケアにはあって、例え使わなかったとしても、こういう助成制度があること自体がお守りのようなものなんです」と話します。

※産後1年以内の女性を対象です

産後ケアの種類と利用方法

■訪問型（利用時間）2時間
（料金）1回1,000円

- ①すみれ助産院（石岡市国府）
母乳育児相談、乳房ケアなど。
- ②助産所フェルサデムヘル（土浦市）心地よいアロマトリートメントなど。

③Aina助産院（土浦市）英語・韓国語、DV等の相談にも対応可。

■通所型

①富田産婦人科（石岡市茨城）
（利用時間）
午前9時30分～午後4時30分
（料金）1日1,500円

■宿泊型

①霞ヶ浦医療センター（土浦市）
（料金）1泊2日4320円
〔1日追加ごとに2160円〕

利用方法

子育て世代包括支援センターにご相談ください。

産前の申請も可。ただし、利用は産後1年間に限ります

☎子育て世代包括支援センター
（石岡）TEL 24-1390
（八郷）TEL 43-6655

訪問型の産後ケアを行う 前島澄麗さん（すみれ助産院）

昨年6月、市内で出張訪問専門の助産院を開業した前島澄麗さん（すみれ助産院）のもとには乳腺炎などの母乳のトラブルを抱える女性からの相談が多く入ります。

「疲労や肩こりから乳房トラブルになるケースが多いんです。ほかにも母乳分泌不足感や、ミルクをどのくらいあげたらいいのか、卒乳のタイミングなどの悩みで心と体が疲れ、それが解消されないと、産後うつにつながることも。産後はホルモンの影響で情緒不安定になるのは当たり

前。お母さんたちには、自分だけがおかしいんじゃないって思ってもらいたくないし、辛い時には頼ってほしいんです」

助産師として何ができるかと考え、兵庫県の助産院に乳房ケアを学びに行ったこともある前島さん。大病院や産婦人科で勤務したのち、より身近な存在として支えたいと生まれ育った石岡で訪問型の助産師として独立しました。

現在、3歳の男の子と1歳の女の子の子育て真っ最中の舟田さんは、前島さんの産後ケアを受けているひとりです。「母乳で育てたいと思っていましたが、第1子を出産した

当初、全く母乳が出ずホルモンバランスも崩れ、母親失格のような気持ちに…。まさに産後うつのようなメンタルになってしまったんです。そんな時に前島さんと出会い、『大丈夫！』と声をかけてもらって、とても救われました。だから同じお母さんたちにこの制度のこと、もっと知ってもらいたいと思っています」



前島澄麗さん

子どもに寄り添う親にも、「寄り添ってくれる人」が必要です

平 成28年12月、茨城県では「茨城県家庭教育を支援するための条例」が施行されました。

このような条例ができた背景にあるのは、家庭を取り巻く環境の大きな変化です。例えば、国立社会保障・人口問題研究所の行った調査によると茨城県のひとり親世帯は2010年には8・9%でしたが、2025年には10・7%になるといわれています。

地域の付き合いも変わり、家族形態も多様化する中で、子どもに寄り添う親への支援、「新たな家庭教育の支援」が求められています。

平成30年度からスタート
訪問型家庭教育相談
そこで石岡市が始めたのが「訪問型家庭教育相談」。

これは退職教員や専門スキ

ルをもつ地域の方々が、子育てに悩みや不安を抱えている方の話を聞くというものです。教え導くのではなく、傾聴し、一緒に考えるということをおこなっています。

現在、家庭教育支援員として相談にあたるのは、学校の教員を務めた額賀均さんと産後ケアも行う助産師の前島澄麗さんのお二人。二人体制により、産後から就学後までの幅広い年代の相談に対応できるようになっています。

どんな子になってほしいか
家族で共有していますか
自分が親になったら、頭ごなしに子どもを怒鳴りつけたりは絶対にしないと思っていたのに、余裕がないとつい怒鳴ってしまう、でもどのよう

に叱ればいいのか分からない、子どもの生活や行動が心配

学習に興味を持たせるにはどうしたらいいのか。
そんな時、親は一体どうしたらいいのでしょうか。

「親も人間。悩むのは当然です。ただその時に、家族の中で役割分担を話し合えたり、迷った時に『どういう子になってほしいのか』を家族で共有することが大切です」と支援員の額賀さんは話します。

どんな子になってほしいのか考えがまとまらない時、誰かに話すと見えてくることもあるかもしれません。家庭教育支援員は、あなたと一緒に考えます。

支援員を募集しています
保護者と同じ目線で寄り添う傾聴できる人を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

怒ってばかりで、自己嫌悪に陥ってしまう時は…

悪いことを悪いと教えることは親の義務。毅然と叱ることも時には必要です。ただ叱るときは、してはいけない行為だけを「それはいけない」と理由を伝えながら簡潔に言うのがポイントです。

放課後児童クラブ支援員の研修の一環として行っている「ペアレントトレーニング」で行うほめ方のコツをご紹介します。

行動をほめる

例)「100点を取って頭がいいね」ではなく「100点を取るまでよく頑張ったね」など子どもの行動をほめましょう。

タイミングよくほめる

例) 完全にできてからほめるのではなく、好ましい行動を始めた時、しようとしている時、できるだけ早いタイミングでほめます。これを100%できてからほめるのではなく、25%の段階でもほめるルールなので25%ルールといいます。

子どもに近づき同じ目の高さ（視線・距離）、穏やかな表情（表情）、あなたが嬉しいと感じている声（声の調子）、簡単に分かりやすい言葉（皮肉や批判を付け加えません）も、お忘れなく。



▲平成29年度から「ほめるコツ」をテーマに、放課後児童クラブ支援員へのペアレントトレーニング研修を開始しています。平成30年度は6回実施しました。写真はロールプレイでよいほめ方を実践する様子。こうした研修は学童保育の支援員の意見交換の場にもなっています。

自分の家族を支える感覚の延長線上で



▲「子どもを預かることは命を預かることですから、もちろん気を使いますが、それだけでなくその中にやはり喜びもありますね」と話す松井幸子さん（写真左）と宏さん

南

台にお住まいの松井幸子さん（63歳）は、ご

自身も3人の子どもを育て上げ、少し時間ができた今、社会福祉協議会の生活サポートとして、家事援助や一時的な乳幼児の世話を行う活動をしています。

「少しでも自分の経験が役に立つならと始めました。子育て支援以外にも、一人暮らしの高齢者のお宅に伺ってお掃除したりお料理したりすることも。昭和一桁生まれ、激動の時代を生き抜いてきた自分の母の年代の方たちから聞くお話しは貴重ですよ。自分がこれから進む道を見せてもらっています」

とはいえ、自分たちの生活のリズムを崩さずにできる範囲を超えないようにすることが大切と話するのは、ご主人の宏さん。子育てサービスは、サポーター本人の自宅で行うことがあるため、ご主人の協

力も不可欠です。

松井さん自身が子育て真っ最中だった頃は、ようやく育児休暇ができたばかり。今のようにならぬ子育て支援も多

くはありませんでした。「私も子育てで大変な時があったから、できることがあ

生活サポーターとして活動しませんか？

あなたの力を貸してください

対象／市内在住の健康で助け合いの精神で協力してくださる人、週に1日でも1時間でも無理のない範囲で活動に参加できる人

※生活サポーターの活動中の事故に備えて、保険に加入し掛け金は社会福祉協議会が負担します。詳しくは、お問い合わせください。

岡石岡市社会福祉協議会（市社会福祉協議会）

Tel 22・3045

（取材後記）

産後ケアは厚生労働省が力を入れている事業ですが、全国的に見ると実施している自治体は全国で26%ほどに過ぎません（厚生労働省平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業報告より）。理由としては予算不足のほか

に人手不足も大きな壁のようです。そんな状況の中で、産後ケアに力を入れる助産師さんが市内には二人もいるということ。里山を拠点に子どもたちの育ちの場をつくる人がいて、生活サポーターとして子育て世代を支えている方がいらっ

しゃること。ここには、人と人との豊かな関係性があります。今回ご紹介した事業以外にも市内には子育ての場をつくる人、支える人や活動が多くあります。今後も子育てに関する情報を紹介していきます。

まちの話題

1
21

「教えてくれる人がいると、楽しい」 昔遊びで、児童と地域の高齢者が交流



いきいき高浜小ミニサロン（代表・秋山猛さん・会員数14人）は、昨年10月に活動を開始しました。月2回（第1・3月曜）、高浜小学校の空き教室を拠点に活動しています。

普段は、児童と共に学校内の環境整備を行っていますが、生活科の授業の一環で1・2年生の児童に昔遊びを教えました。児童らは体験したことのない、メンコやコマ遊びに四苦八苦しなながら夢中に。上手くいった時は歓声があがったほど。

参加したミニサロンメンバーは「地域の子どもと知り合う、いききかけになりました。登下校中など見かけたら声をかけられるし、日常の見守りにつながると思います」と話しました。

1
28

災害時における救援物資等の 提供に関する協定を結びました



市は株式会社アペックスと、災害時における救援物資等の提供に関する協定を結びました。

石岡市役所本庁舎1階に新たに紙カップ自動販売機を設置。通常は有料で販売する飲料が災害時は無料で切り替わり、被災者に提供できるようになります。

また水やお湯の提供も可能となるため、避難生活時の高齢者の薬の服用や乳幼児の粉ミルクなど被災者支援の一つになります。

1
22

毎年、1月26日は文化財防火デー 今年は萬福寺で行いました



昭和24年1月26日に法隆寺金堂が延焼し壁画が焼損したことにより、全国で文化財火運動を行っています。

1月22日、茨城の萬福寺の敷地内で出火した想定で文化財の搬出訓練や消防隊員による救助救急・放水訓練が実施されました。萬福寺は、府中六名家の一つ税所氏の菩提寺です。県指定有形文化財である阿弥陀如来三尊像が本尊で、これは長野県の善光寺の秘仏の阿弥陀如来三尊像を模したものだといわれています。

2 / 17

第 12 回石岡つくばねマラソン 1,484 人が筑波道を疾走



第 12 回石岡つくばねマラソン（石岡市など主催）が茨城県畜産センターを発着点として行われ、市内外から 1,484 人のランナーが参加しました。

コースは、一般男子・女子 10 km・5 km、中学生 3 km、小学生 2 km の 4 部門です。10 km コースの折り返し地点は旧八郷南中学校付近。278 人が大会スタッフとして参加し、ランナー誘導や荷物預かりなど大会運営を支えました。

当日は絶好の冬晴れ。ランナーの皆さんは号砲とともに一斉に走り出しコースを疾走。各部門で入賞した上位のランナーには賞状のほか J A が生産する地元大豆を用いた納豆などの特産品が副賞として贈呈されました。

2 / 16

平成 30 年度 石岡市消防団幹部研修会に 41 人参加



石岡市消防本部では消防団幹部を対象にした研修会を開催しました。これは消防団の組織再編にあたり、団員の意識改革の一環で行ったもの。今回の研修会には茨城県大子町消防団元団長の川井憲氏（元消防団充実強化アドバイザー）を講師に招き、分団長以上の団員を対象とする 41 人が参加しました。この研修会では消防団の活性化と地域防災力の充実強化、そして消防団幹部としての自覚を再認識しました。

2 / 12

これまでの地域づくりの実績を称え、 佐藤信夫氏と上野守氏を表彰



佐藤信夫氏と上野守氏が茨城県市長会民間自治功労者表彰を受賞しました。佐藤氏は東之辻 2 区長として東の辻水源における環境美化に取り組み、浄化後は地域住民の交流の場とするなどの自治活動の向上に尽力されました。上野氏は八郷土地改良区理事長として地元農業における問題解決やより良い環境づくりに貢献したことが認められました。（写真左から、上野氏・大井川県知事・佐藤氏）

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

平成 31 年度の組織体制を見直し、4 月 1 日から

地域医療対策室を新設し、 観光課と下水道課が本庁舎に移転します

▶医師の確保・育成といった地域医療の課題に対応するため、健康増進課内に新たに地域医療対策室を設置します。

また市長部局における指揮系統と部局間の連携を強化するため、八郷総合支所に配置していた観光課と下水道課を本庁舎に移転します。

問 1 総務課 TEL 23-7282

〔現行〕

保健福祉部
↳健康増進課

経済部

↳農政課（八郷総合支所）
↳商工課（本庁舎）
↳観光課（八郷総合支所）
↳地籍調査課（本庁舎）
都市建設部
↳都市計画課（本庁舎）
↳下水道課（八郷総合支所）
↳建築住宅指導課（本庁舎）
↳道路建設課（本庁舎・支所）

〔改正〕

保健福祉部
↳健康増進課

↳地域医療対策室

経済部

↳農政課（八郷総合支所）
↳商工課（本庁舎）
↳観光課（本庁舎）
↳地籍調査課（本庁舎）
都市建設部
↳都市計画課（本庁舎）
↳下水道課（本庁舎）
↳建築住宅指導課（本庁舎）
↳道路建設課（本庁舎・支所）

その一票が未来を創る「18 歳から投票できます」

4 月 21 日

問 1 石岡市選挙管理委員会 TEL 23-7282

石岡市議会議員一般選挙

期日前投票期間／4 月 15 日（日）～20 日（土）

（午前 8 時 30 分～午後 8 時）

期日前投票場所／石岡市役所・八郷総合支所・
石岡駅（観光案内所内）

☎まで。有効期間の過ぎていない「郵便等投票証明書」を添えて早めに市選挙管理委員会に請求してください。

▶茨城県選挙管理委員会が指定する病院などの施設に入院・入所している人は、その施設内で不在者投票ができます。詳しくは各施設にお問い合わせください。

▶次の表に該当する人は自宅から郵便による不在者投票ができます。郵便投票に必要な「郵便等投票証明書」は、随時受け付けていますので早めに申請の手続きをしてください（証明書発行には約 4 日かかります）。

※身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っていて、障害が複合しているため、表と障害の程度が同等であると市長または県知事が証明した場合は郵便等投票が可能です。詳しくはお問い合わせください。

※郵便による不在者投票の請求は 4 月 17 日

	障がい名	障がいの程度			
		1 級	2 級	3 級	
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	○	○		
	心臓・じん臓・呼吸器・直腸・小腸・ぼうこう	○		○	
	免疫・肝臓	○	○	○	
	障がい名	障がいの程度			
		特別	第 1	第 2	第 3
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	○	○	○	
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	○	○	○	○
介護保険被保険者証	要介護状態区分 5				

石岡市役所組織図（平成 31 年 4 月 1 日～）

部	課 名	業 務 内 容	場 所
市長公室	秘書広聴課	秘書、表彰、要望提言受付、各種相談案内、市広報紙の発行など	本庁舎
	政策企画課	総合的な企画調整、男女共同参画社会の推進・統計調査の実施など	
	行革推進課	行財政改革の推進・公共施設等総合管理計画の管理など	
総務部	総務課	選挙の執行、例規の制定改廃、情報公開、職員採用・福利厚生など	
	防災対策課	防災・減災対策、防災行政無線の整備・運営など	
	契約検査課	入札および契約に関する審査など	
	情報政策課	電子計算業務の管理運営、地域情報化施策の推進など	
財務部	財政課	予算の調製運用、財政の調査分析、地方交付税等の管理など	
	管財課	本庁舎の維持管理、石岡市ふるさと応援寄付、普通財産の管理など	
	庁舎建設推進室	新庁舎の建設に関すること	
	税務課	市民税・軽自動車税・固定資産税などの課税、固定資産の評価など	
	収納対策課	市税の収納と滞納処分、市税の督促、公売など	
生活環境部	生活環境課	ごみ減量化、狂犬病予防対策、放射線量監視・測定、空き家対策など	
	まちづくり協働課	市民活動支援、交通安全対策の推進、防犯対策、結婚支援など	
	市民課	戸籍、住民基本台帳、パスポート・マイナンバーカードの交付など	
	保険年金課	国民健康保険、後期高齢者医療制度、医療福祉（マル福）、国民年金など	
保健福祉部	社会福祉課	民生委員、障がい者（児）支援、生活支援相談、生活保護など	
	高齢福祉課	高齢者の生活支援、介護予防に関すること	
	介護保険室	介護保険の要介護認定、介護保険料の賦課・徴収など	
	こども福祉課	児童手当・児童扶養手当、保育料の賦課・徴収、保育園等入退所など	
経済部	観光課	観光の振興、フィルムコミッションの推進など	
	商工課	商工業の振興、中心市街地の活性化、労働・就職支援、企業誘致など	
	地籍調査課	地籍調査に関すること	
都市建設部	都市計画課	都市計画、都市計画道路整備、都市公園等の維持管理、公共交通など	
	下水道課	公共下水道・農業集落排水、合併浄化槽補助金に関すること	
	建築住宅指導課	建築、開発行為、市営住宅に関すること	
	道路建設課	市道・排水路等の整備および維持管理、道路台帳の整備など	本庁舎・支所
会計管理者	会計課	市税・手数料の収納、現金・有価証券等の出納保管、決算調製など	本庁舎
議会事務局	庶務議事課	市議会本会議や常任委員会の議会運営補助、請願・陳情の受付など	
八郷総合支所	総務課	八郷総合支所庁舎の管理、八郷地区での地域振興・地域防災対策など	支所
	市民窓口課	戸籍事務、市税等の収納、児童手当等の受付など	
経済部	農政課	畜産・林業・果樹・園芸等の振興など	
教育委員会	教育総務課	教育に関する各種法令事務、市立小中学校施設の維持管理など	
	指導室	学校教育内容の指導助言、教職員の研修・表彰、小中学校の転入学・就学相談など	
	生涯学習課	生涯学習事業の推進、青少年の育成、放課後児童クラブ（学童）など	
	文化振興課	文化芸術の振興、文化財の保護・保存に関すること	
	スポーツ振興課	生涯現役スポーツの推進、施設の管理運営に関すること	
	国体推進室	第 74 回国民体育大会に関すること	
監査委員事務局		市の事務事業に対する調査・監査・検査（公平委員会兼務）	
農業委員会事務局		農地法に基づく許認可、農地税制、農業者年金など	
生活環境部	水道課	八郷地区の水道用水の供給、給水施設維持管理、水道料金の徴収など	八郷水道事務所
	市民会館	市民会館の管理運営、施設の貸出、自主事業など	市民会館
保健福祉部	ふれあいの里石岡ひまわりの館	施設の管理運営に関すること	ひまわりの館
	地域包括支援センター	介護保険法に基づく総合相談支援業務など	保健センター
	健康増進課	健康診査、がん検診、健康相談、予防接種、妊婦・乳幼児健診など	石岡保健センター
	地域医療対策室	地域医療体制の整備に関すること	恋瀬出張所
八郷総合支所	恋瀬出張所	市税等の収納、諸届けの受付、諸証明など	恋瀬出張所
	園部出張所		園部出張所
教育委員会	学校給食課	学校給食に関すること	給食センター
	中央公民館	公民館、地区公民館の管理・運営に関すること	中央公民館
	中央図書館	図書館の管理・運営、資料の収集・整理・保存に関すること	中央図書館

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

市民の皆さんの意見を反映するため

公共施設等総合管理計画委員と 行財政改革推進委員を公募します

公共施設等総合管理計画委員

▶公共施設の最適な配置を実現するために施設の
種類ごとに個別施設計画を策定中です。

内容／公共施設等総合管理計画の進行管理
個別施設計画の策定に関する事項など

任期／7月1日から3年間

募集人数／3人程度

行財政改革推進委員

▶第2次石岡市行財政改革大綱では「行政資産
の強化と公共サービスの最適化」の実現を
テーマにかかげ、財政・人財・協働・行政サー
ビスをテーマに46の取り組みを展開中です。

内容／行財政改革大綱の進行管理
行財政改革の推進に関する審議など

任期／7月7日から3年間

募集人数／3人程度

応募資格／次の条件をすべて満たす人

①平成31年1月1日時点で満20歳以上の

市内在住者

②年4～5回程度、平日昼間に開催する委員
会に出席可能で、市の他の審議会委員などに
委嘱されていない人（国や地方公共団体の議
員や常勤の公務員は除く）

※学識経験者と関係機関代表など10人以内で
構成される委員会です。

委員報酬／日額5,000円

申込方法／所定用紙に必要事項を記入の上、
持参・郵送・ファクス・メールで申し込み。
用紙は市役所行革推進課と支所総務課にあり
ます。ホームページからダウンロード可。

注意事項／書類は適切に管理し、個人情報を目
的外利用や第三者への提供は一切しません。

募集期限／4月26日 消印有効

選考方法／提出書類のほか、委員全体のバラ
ンスを考慮し決定します。結果は本人あてに通
知します。

問 1 行革推進課 TEL 23-7278 FAX 22-5276

メール gyokaku@city.ishioka.lg.jp

このままいけば、今後40年間で、公共施設の維持管理に1,181億円!? これからの公共施設のあり方を検討しています

▶石岡市内には、学校、保育所、公民館、ス
ポーツ施設、市営住宅など23種類、186の
公共施設があります。

これらの施設の半分以上は、昭和40年代
以降の人口と市民ニーズに対応するため、建
てられたものです。現在、こうした施設は、
老朽化が進行し、大規模改修や建て替えが必
要となりつつあります。現在の施設をすべて
維持した場合、なんと40年間で1,181億円の
費用がかかるという試算ができました。

一方、高齢化が進んだ人口減少社会におい
て、現在求められている公共施設のあり方も

変わってきています。そこで、長期的な視点
で公共施設の管理を考えるため、平成29年
に「石岡市公共施設等総合管理計画」を策定
し、今後40年間で、施設総量（延床面積）
の20%を削減するという目標を立てました。
最適な配置を実現するために、施設ごとの個
別計画を策定に取り組んでいます。



市内の公共施設の状況について、
詳しくは二次元コードから。

イベント

5月の大型連休は
朝日里山学校へ

① そば打ち体験

日時／5月3日(金)

午前9時30分～正午

参加費／一卓2000円

(二卓の定員は1～4人)

定員／10卓(先着順)

② 浅間山ハイキング

日時／5月4日(土)午前9時～

午後1時(雨天中止)

参加費／1000円(手打ち

そば付き)

定員／30人(先着順)

③ ピザづくり体験

日時／5月5日(日)

午前9時30分～正午

参加費／一人900円

定員／30人(先着順)

申込期限／4月30日(火)②は

24日(水)

園朝日里山学校

Tel 51・3117



▲里山学校の校庭の藤棚は昭和23年に小桜第二小学校として校舎が新築された時に、中山地区の人々が山に自生していた藤を記念樹として移植したものです。

イベント

国分町商店会
花まつりびっくり市

▼お釈迦様の生誕を祝う「花まつり」に合わせて実施します。飲食、物販出店あります。

日時／4月8日(日)

午前9時～午後4時

場所／いしおかイベント広場

園国分町商店会(浅田)

Tel 22・2083

募集 市民農園を利用 してみませんか

▼自分の手で新鮮野菜を育ててみませんか。

市には、宮部地区ふれあい農園(国府中近く)と東府中地区ふれあい農園(第一病院近く)の2つの市民農園があります。家庭菜園を始めたい人、ぜひご利用ください。

受付開始／4月1日(月)から

受付場所／農政課(支所)

利用料／年額6290円(1

区画30㎡)

持ち物／認め印

問2 農政課(内線1153)

おしらせ

あなたの出合いを
サポートします

▼いばらき出合いサポートセンターへの入会登録料の一部を補助します。

対象／市内在住で4月1日以降に入会登録する人

補助額／5000円(入会登録料は3年間1万5000円)

必要書類／□いばらき出合い

サポートセンター登録補助

金交付申請書□同意書□独

身証明書(本籍がある自治

体で発行) □認め印

注意事項／必ず入会前に申請

平成30年度「オアシス運動」 作文・標語コンクール標語の部

声を掛け合う、明るい地域づくりのため、オアシス運動を展開しています。その一環として、毎年オアシス作文・標語を小中学校、高等学校、一般の皆さんから募集しています。平成30年度は計2,464人の応募がありました。

今回は標語の部の最優秀賞と優秀賞の作品を紹介します。なお優良賞作品は、随時紹介します。

〈最優秀賞〉

おはようは ぼくらの町の 愛言葉

木村 りさ子さん(国府中)

〈優秀賞〉

「笑顔」のあいさつ 街いっばいにハナヒラケ!

井上 隆太さん(石岡小)

あいさつは 心のバリア とかす魔法

成田 拓海さん(東小)

オアシスのそのひとことで救える笑顔

奥村 あかりさん(園部中)

問2 生涯学習課(内線1365)



のこと
受付窓口／まちづくり協働課
(本庁)

いばらき出合い

サポートセンターとは?

▼茨城県が支援する組織で結婚を希望する独身男女に出合いの場の提供を行っています。会員数は約2500人、これまでに1800組以上の成婚率を誇ります。

問1 まちづくり協働課

Tel 23・7304

おしらせ

予約不要
無料結婚相談会

▼両親の相談も可です。

日時／4月21日(日)

午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

持ち物／身上書・写真(L判1枚)

後援／マリッジサポーター県

南地域活動協議会・(二社)

いばらき出合いサポートセ

ンター

園マリッジサポーター石岡地

域支部(大内)

Tel 23・3829

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

問 1 建築住宅指導課
TEL 23・5526

▼空家バンクは空家を売りたい・貸したいと考える所有者と買いたい・借りたいと考える利用希望者の橋渡しをする制度です。
地域の活性化と定住促進のため物件の登録を募集しています。使用予定のない空家の家主さんのご相談もお待ちしております。
親戚やお知り合いなど空家を所有している人に当制度活用をお勧めください（空家の状況によって登録できない場合もあります）。



お知らせ
空家バンクに
登録しませんか？

問 1 まちづくり協働課
TEL 23・7304

▼自治会等で設置・交換するLED防犯灯に各地区7灯まで補助金を交付します。
補助額／設置費の2分の1以内（1000円未満切捨）
補助上限／
①既存の電柱類に新設：1万5000円
②従来型防犯灯をLEDに取り替え：1万円
③既存の柱と従来型防犯灯をLEDに取り替え：2万円
④新たに柱とLED防犯灯を新設：3万円
必要書類／□LED防犯灯設置補助金交付申請書□位置図（電柱番号記入）□施工業者の見積書（コピー不可）。申請時に有効期限内のもの（代表者の認め印（自治会の印鑑は不可））
注意事項／必ず工事前に申請してください。工事後は申請できません。
受付窓口／まちづくり協働課（本庁）・総務課（支所）

お知らせ
LED防犯灯
設置に補助

問 1 まちづくり協働課
TEL 23・7304

▼自治会等が地域活動の拠点となる集会施設を借り上げる費用の一部を補助します。
補助額／集会施設の借り上げ費用の2分の1（1000円未満切捨）
補助上限／月額2万5000円
受付開始／6月3日
必要書類／□自治会等集会施設運営補助金交付申請書
□規約□役員等名簿□平成31年度収支予算書□借り上げる建築物の写真と位置図
□集会施設の賃貸借契約書の写し□総会での承認を得た確認書類□代表者の認め印（自治会の印鑑は不可）
申請条件／①区域内に公民館類似施設建設補助金を受けている施設がないこと
②自己の居住を当初の目的とした専用住宅であること
受付窓口／まちづくり協働課（本庁）
※申請を検討中の地域は事前にお問い合わせください。

お知らせ
集会施設の
借り上げに補助

問 1 まちづくり協働課
TEL 23・7304

対象／市内在住で6歳未満の乳幼児の親権を有している、もしくは妊娠中で母子健康手帳の交付を受けている人、その配偶者
補助上限／購入価格（税込）の2分の1で1台5000円
必要書類／□チャイルドシート購入補助金交付申請書兼実績報告書□購入者氏名・金額・品名が明記された領収書（コピー可）□品質保証書□認め印□振込先口座番号がわかるもの□母子健康手帳（出産前に申請の場合）
※通信販売で購入した場合は□納品書（購入明細書）、カード払いは□クレジットカード口座引落明細書□代金引換は代金引換領収書
注意事項／乳幼児一人または母子健康手帳の交付1冊につき1台1回限り。個人売買は対象外です。
受付窓口／まちづくり協働課（本庁）・総務課（支所）

お知らせ
※平成31年4月1日以降に
購入したもの
チャイルドシートに補助

広告掲載欄

広告掲載欄

お知らせ
平成31年度
軽自動車減免申請

▼心身に障害のある人や、その家族が所有する軽自動車等の減免申請の受付を行います。

※普通自動車税の減免を受けている人や、福祉タクシー利用料金の助成を受けている人は軽自動車税の減免を受けることができません。

変更点／今年度から障害者手帳等をお持ちの方と車両名義人や運転者が異なる場合には「生計同一関係申立書」が必要となりました。申立書は窓口にあります。

受付期間／4月1日(月)

～5月31日(金)

※期間を過ぎると減免を受けることができません。ご注意ください。

対象車／①4月1日時点で障害者手帳等の交付を受けている本人またはその家族が所有する軽自動車

※障害区分や車両の所有状況で対象外となる場合があります。減免を受けることができる車両は手帳の交付を

受けている1人につき1台のみです。

②身体障害者専用の構造の車両(車いす移動車等)

③県の認可を受けた社会福祉法人等が所有し、公益のために直接専用する車両

必要書類／(左記①②に該当)

□減免申請書 □認め印 □納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カード等のマイナンバー確認書類(法人の場合は法人番号が分かるもの) □申請車両の平成31年度軽自動車税納税通知書(届いている場合) □運転免許証 □車検証または標識交付証明書の写真

(①に該当) □障害者手帳等 (②に該当) □車両の構造が分かる写真

(③に該当) □減免申請書

□法人印鑑 □法人番号が分かるもの □申請車両の平成31年度軽自動車税納税通知書(届いている場合) □車検証の写し □県の指定通知書等の写し

申請窓口／税務課(本庁)・

市民窓口課(支所)

※減免申請書は窓口にあります

す。昨年度に減免を受けた人には4月1日以降に案内を送付します。

☎ 税務課

Tel 23・5584

お知らせ
危険物取扱者試験
準備講習会

▼平成31年度前期試験です。すべての日程で試験の種類は甲・乙・丙種です。

A日程／6月8日(土)(茨城工業高等学校・土浦工業高等学校・鹿島高等学校)

受付締切／4月22日(月)(電子申請は4月19日(金))

B日程／6月22日(土)(茨城大学工学部下館工業高等学校)

受付締切／5月20日(月)(電子申請は5月17日(金))

C日程／7月14日(日)(茨城大学)

受付締切／6月10日(月)(電子申請は6月7日(金))

申込方法／郵送か電子申請で申し込み。申込用紙等は消防本部・消防署・分署・出張所にあります。

☎ (財)消防試験研究センター
Tel 029・301・1150

試験準備講習会については

(公社)茨城県危険物安全協会
連合会
Tel 029・301・7878

募集
5月12日(日)
茨城県警察官採用試験

対象／1986年4月2日以
降生まれ

4年制大学卒業または来
年3月31日までに卒業見
込みの人
試験区分(人員)／男性
A(97人程度) 女性A(13人程度)

Aに該当しない人(来
年3月31日までに高校卒業見
込みの人は除く)

試験区分(人員)／男性
B(23人程度) 女性B(2人程度)

受付期限／4月12日(金)午後5時

※今年度から申込は原則イン
ターネットで、身体基準の
うち身長と体重が撤廃され
ました。

☎ 石岡警察署

Tel 28・0110

(お詫びと訂正) 3月15日号
12ページの4月の納税で、国
民健康保険税第1期と記載
しましたが、正しくは介護保
険料第1期です。
お詫びして訂正します。

広告掲載欄

広告掲載欄

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

お知らせ
地域包括支援
センターから

要予約

もの忘れ（認知症）相談会

▼市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。秘密は厳守されます。

日時／4月10日水・5月8日水・

22日水午後1時30分～4時
場所／地域包括支援センター
（または訪問による相談）

事前申込不要

4月16日水 オレンジカフェ結

▼集まっておしゃべりすること
とで悩みごとなど共有して
ほっと一息つけるカフェ。
どなたでもご参加いただけます。
今回は本の読み語り

人の名前が出てこなくなってきた…
漢字を書けなくなった…

スマホで
ラクラクチェック！

▶認知症の初期のサインを見逃さず、適切な対応を行うことが大切です。

認知症かもと不安になったら身近な人の状態と自分の状態をチェックできるウェブサイトがあります。詳しくは二次元コードから。



不安なことがあったら地域包括支援センターにご相談ください。

石岡市認知症簡易チェックサイト

検索



▲2月に行われたオレンジカフェ結の読み語り

を行います。みんなで懐かしの本を読んでみませんか。

日時／4月16日水

午前10時～11時30分

場所／里山カフェゆいてらす

（支所）

問 石岡市地域包括支援センター
TEL 35・1127

募集
一人暮らしの高齢者に
弁当を配達する事業者

▼安否確認を兼ねて昼食時に一人暮らしの高齢者を対象にお弁当を配達する事業者を募集します。

食事内容／一般食・特別食（刻み、糖尿病食、カロリー制限減塩食、軟食）

配達地区／市内全域（八郷地区の事業者を重点に募集します）

問 1 高齢福祉課
TEL 23・7326

募集
福祉を学ぶ学生に
奨学金

▼保健医療・福祉関係専門学校などに就学した人に奨学金を貸与しています。

奨学金を受けるためには条件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

募集人数／2人

募集期間／4月1日～

12日金

奨学金／月3万6000円

問 1 高齢福祉課

TEL 23・7326

お知らせ
4月から
産前産後の
国民年金保険料免除へ

▼4月から出産予定日または出産した月の前月から4か月間（以下、産前産後期間）の国民年金保険料が免除されます。

多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産した月の3か月前から6か月の国民年金保険料が免除になります。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます（死産・流産・早産した人を含む）。

対象／国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人

申請期間／出産予定日の6か月前から

※手続きには必要書類や条件があります。

詳しくは日本年金機構にお問い合わせてください。

問 日本年金機構 土浦年金事務所

TEL 029・825・1170

1 保険年金課

TEL 23・7318

広告掲載欄

広告掲載欄

お知らせ
総合健診等の
日程が決まりました

▼総合健診等の日程が決まりました。詳しくは本号折り込みの石岡市保健センター年間予定表をご確認ください。

岡石岡保健センター

Tel 24・1386

八郷保健センター

Tel 43・6655

お知らせ
4月から
重度心身障害者
マル福対象が拡大

▼4月1日の診療分から精神障害者保健福祉手帳1級所持者が重度心身障害者マル福の対象になります。重度心身障害者マル福の場合は、医療機関などを受診した際の窓口負担はありません。なお65歳以上の人は後期高齢者医療制度に加入する必要があります。マル福の助成を受けるには医療福祉費受給者証の交付申請が必要です。所得の制限がありますので詳しくはお問い合わせください。

マル福制度とは？

(医療福祉費支給制度)

医療機関受診料の自己負担分を公費で助成する茨城県

交付申請／4月1日(月)から

必要なもの／健康保険証・個人番号

配偶者・扶養義務者、本人確認できるもの、精神障害者保健福祉手帳、認め印

問1 保険年金課

Tel 23・7318

問1 保険年金課

Tel 23・7318

お知らせ
4月から国保高額
療養費の申請手続きが
簡素化されます

▼国民健康保険(国保)では外来や入院などによる病院への支払いが自己負担限度額を超えた場合、世帯主に通知を送付し、高額療養費の支給申請手続きをしてもらった上で支給しています。4月から70歳〜74歳の国保加入者のみの世帯であれば2回目以降は申請することなく高額療養費を支給することが可能になりました。
注意事項／70歳未満の国保加入者がいる場合や国保税に

滞納がある場合などは対象になりません。70歳未満の人が加入したら、再度申請が必要になります。

問1 保険年金課

Tel 23・7318

結果
石岡市体育協会
大会結果

11月4日・柏原テニスコート

秋季市民ソフトテニス大会

優勝／中野・石井組

10月7日・柏原テニスコート

第52回石岡地方中学生ソフト

テニス大会

男子個人優勝／浜田・大崎組

(友部二中)

女子個人優勝／橋本・神部組

(旭中)

12月27日・鹿の子健康広場

12月例ゲートボール大会

優勝／城南チーム

1月8日・鹿の子健康広場

1月例ゲートボール大会

優勝／城南チーム

募集
第13回石岡市民
ゴルフ大会

日時／5月24日(金)午前7時〜

場所／サミットゴルフクラブ

(嘉良寿理139)

対象／市内在住、在勤者(アマチュアに限る)

定員／200人(先着順)

競技方法／18ホール・ストロークプレー(新ペリア方式・ダブルパーまで採用、ハン

ディ0〜40)

参加費／3000円(賞品代・

パーティー費)

※申し込み後キャンセルは参加費の返金不可。

プレイ費／(セルフ・税込)

8500円(キャディー

付・税込)1万1500円

申込方法／4月9日(火)〜5月

10日(金)に参加費を添えて石

岡運動公園・八郷総合運動

公園に申し込み。

岡石岡運動公園

Tel 26・7210

(お詫びと訂正) 3月15日

号13ページの区長会報ひび

きで「第11回石岡つくばね

マラソン大会」コース清掃

を行いました。とあります

が正しくは第12回です。

お詫びして訂正します。

広告掲載欄

広告掲載欄

問 健康診受診券・ドックの申請について 1 保険年金課 Tel 23-7318、Tel 23-5557

問 総合・地区健診について 石岡保健センター Tel 24-1386・八郷保健センター Tel 43-6655

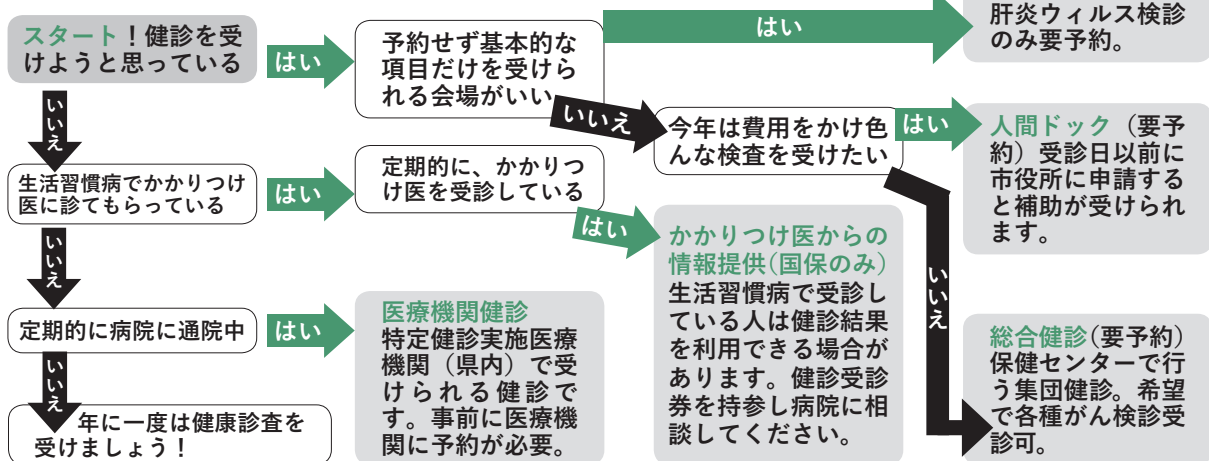
国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者に受診料助成。健診受診券は4月下旬に発送予定。

健康診査 (70 歳以上無料)・人間ドック受診のご案内

助成期間は 5 月 1 日(水)～2020 年 1 月 31 日(金)まで

あなたに合った健診を、フローチャートでみつけよう！

国保と後期高齢者医療制度の加入者は、保健センターで行う総合健診や各地区公民館などで行う地区健診、医療機関健診、人間ドックのいずれか 1 つを受診した時に助成があります。



人間ドック・脳ドック助成 (30 歳から受けられます)

▶ 医療機関に予約後、①国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証②予約票③特定健康診査受診券または健康診査受診券④認め印を市役所に持参してください。4 月以降、職場など

で健康診査を受診した人はご連絡ください。

〔種別①日帰り人間ドック②1 泊人間ドック③脳ドック（健診あり）④脳ドック（健診なし）〕

医療機関	種別	自己負担額	医療機関	種別	自己負担額
石岡市医師会病院 Tel 23-4113	①	19,140 円	筑波記念病院	①	19,960 円
石岡第一病院 Tel 22-5151	①	23,200 円	Tel 029-864-3588	②	43,720 円
	①	20,500 円	※後期高齢者は①のみ	③	34,400 円
山王台病院 Tel 26-3130	②	47,500 円		④	30,200 円
	④	13,740 円	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	①	21,040 円
土浦協同病院 Tel 029-846-3731	①	21,040 円	Tel 029-887-4563	②	43,720 円
	③	43,040 円		③	29,000 円
	④	14,000 円	東関東クリニック Tel 029-221-1200	①	21,040 円
筑波メディカルセンター Tel 029-856-3500	①	21,256 円	いばらき健康管理センター	①	21,040 円
	②	47,176 円	Tel 029-243-6220		
	③	29,000 円		①	21,040 円
茨城県メディカルセンター ※30～39 歳は 21,040 円 Tel 029-243-1111	①	21,256 円	水戸中央病院 Tel 029-309-8521	③	18,200 円
				④	19,400 円
石岡循環器科脳神経外科病院 Tel 58-5211	④	12,920 円			
神立病院 Tel 029-896-6123	①	18,880 円	水戸済生会総合病院（国保のみ） Tel 029-254-9044	①	21,040 円
	③	25,760 円		③	34,400 円
	④	19,400 円	筑波大学附属病院	①	34,000 円
	①	18,880 円	Tel 029-853-4205	③	72,200 円
牛久愛和総合病院 Tel 029-873-4334	②	48,580 円	日立製作所 土浦診療健診センタ Tel 029-831-5890	①	19,960 円
	③	23,600 円			
	④	14,000 円			

※市税や国保税・後期高齢者医療保険料を完納していることが、助成の条件です。基本検査項目以外は別料金。消費税増税後は、金額が異なる場合があります。

対象者へのクーポン券送付時期は4月中の予定です。
詳しくは、厚生労働省ホームページ「風しんの追加的対策」をご確認ください。

風しんの追加的対策が始まります

風しんとは—主な症状は発熱と発しんで、飛沫感染により感染します。妊娠中の女性が風しんに感染すると、子どもに目や耳などの障害を含む先天性風しん症候群が生じる可能性があります。現在、風しんが流行しているため、緊急で4月から「風しんに関する追加的対策」を実施します。

対象：昭和37年4月2日から

昭和54年4月1日生まれの男性

内容：今年度「抗体検査・予防接種クーポン券」が郵送されるのは上記の対象のうち、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性です。クーポン券郵送の対象外の人でも保健センターで手続き後、抗体検査が受けられま

す。費用無料。抗体検査の結果、抗体値が規定値以下の場合に限り、麻しん風しん混合ワクチンの予防接種の対象です（抗体検査の前に予防接種を受けた場合は、任意接種となり自己負担になってしまいます）。

成人風しん等予防接種の助成

▶今回の追加的対策の対象男性以外も、石岡市では助成が受けられます。

詳しくは保健センターにお問い合わせください。

対象：妊娠を予定または希望している女性と配偶者・妊娠している女性の配偶者

助成額：風しんワクチン……………3,000円
麻しん風しん混合ワクチン…5,000円

食改（しょっかい）さんが考えた 適塩レシピの試食会を開催しました



食生活改善推進員（ヘルスメイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で調理講習会などを開催している全国的なボランティア団体で、石岡市では133人の推進員が活動しています。

2月8日、石岡市八郷支部の食生活改善推進員が考えた、生活習慣病予防のための適塩料理を紹介する、予防食講習会（試食付）を開催し、24人が参加しました。

試食の一部は以下の通りです。
ソースをかけずに食べる「サバ缶コロケ」
梅干しの塩分だけで味つけした「きのこの梅和え」
100キロカロリー以下のおやつ「さつま芋とりんごのきんとん」・「ほうれん草ビスケット」
昆布とかつお節でだしをとった「味噌汁」

お知らせ 予防接種の 費用の一部を助成

ロタウイルス予防接種

対象／生後6週～32週の乳児
助成額／1回5,000円（2回まで）

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

対象／満1歳～就学前の幼児
助成額／3,000円（1回のみ）

高齢者肺炎球菌

▼定期接種対象者には、必要書類を4月下旬に発送する予定です。

定期接種対象／①平成31年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・

85歳・90歳・95歳・100歳以上で過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種歴（自費接種含む）のない人

②60歳以上65歳未満で心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能等に重い病気のある人（身体障害者手帳1級所持者）で過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種歴のない人

任意接種対象（希望者は保健センターで手続きが必要）／
65歳以上の定期接種対象者以外で過去に23価肺炎球菌ワクチン接種歴（自費接種含む）のない人

任意接種対象（希望者は保健センターで手続きが必要）／
65歳以上の定期接種対象者以外で過去に23価肺炎球菌ワクチン接種歴（自費接種含む）のない人

こころといのちの 電話相談 (相談番号Tel 43-6655)

▶専門の相談員が、あなたのこころの悩みをうかがいます。
毎月第2火曜日
午前9時～正午
午後1時～4時

助成額／4,000円（1回のみ）
※任意接種は、石岡市医師会に加入している医療機関以外で接種した場合は、支払い後に保健センターで助成額（4,000円）の償還払いの手続きが必要です。接種は義務ではありません。

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

募集
月2回の年間コース
健康体操教室

石岡保健センター会場

A シルバリーハビリ体操（対象65歳以上・定員30人）

内容／ロコモティブシンドローム予防、転倒予防

B シナプソロジー（対象65歳以上・定員50人）

内容／認知症予防・脳トレ・転倒予防

C 特定保健指導（対象40歳以上・定員50人）

内容／特定保健指導・ストレッチ・エアロビクス

D 健康応援プラン（対象64歳以下・定員20人）

内容／保健指導・健康づくり・ヨガ

E 何歳になってもできる体操（対象40歳以上・定員30人）

内容／ロコモティブシンドローム予防・転倒予防

F 体力アップ（対象40歳以上・定員30人）

内容／メタボ予防

申込方法／4月3日（水）～9日（火）

に会場となる保健センターに

窓口または電話で申し込み
※各コース抽選。体操教室の
日程は当選者に後日郵送。

問 石岡保健センター

TEL 24・1386

八郷保健センター

TEL 43・6655

募集
シニアサポート教室

日時／5月9・16・23・30日、

6月13・20・27日、7月4・

11・18・25日、8月1・8・

22・29日（全15回）

午後2時～3時30分

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

対象／市内在住の65歳以上で

心疾患がなく医師から運動

制限されていない人

内容／理学療法士による運動

器の機能向上を目的とした

軽度な運動指導

講師／所圭吾氏

定員／30人（定員を超えたら

抽選）

申込方法／4月3日（水）～9日

（火）に窓口か電話で申し込み

問 市社会福祉協議会

TEL 22・2411

まちかど情報センターニュース

歴史カフェ（参加自由）

▼石岡の歴史をテーマに
語り合います。

今回のテーマは、舟塚

山古墳と高浜の歴史に

ついてです。

日時／4月22日（月）

午後2時から

案内人／矢口輝行氏（ま

ちかど歴史案内人）

●まちかど音楽祭
ジャズコンサート

▼ピアノ・サクソ・ド

ラム・ベース・ボーカ

ルによる音楽をお楽し

みください。

日時／4月27日（土）

午後2時から

出演／石岡NJC

曲目／A列車で行こう、

フライングミートウザ

ムーン、オールオブ

ミー

●ギャラリー

いしおかフォトコン
テスト入賞作品展

日にち／3月30日（土）

～4月12日（金）

●第サン・ド曜日の市

サント市

今月は20日（土）開催！

日時／毎月第3土曜日

午前11時～午後3時

場所／まちかど情報セン

ター・中心街の店先で、

手作り品、園芸品、新

鮮野菜などが並びます

※フリーマーケットの参

加者募集中です。

●パソコン教室

仲間と

フハハで脳活OK

▼みんなでパソコンを学

びあい、パソコンで遊

びます。初心者大歓迎。

日時／4月8・22日（日）

①午前10時～正午

②午後1時～3時

③午後3時～5時

資料代／500円

4月のコミュニティ

◆心と体の健康相談

（不定期開催）

時間／午前10時30分

～午後1時

いつでも血圧が測れる

ように、血圧計を用意

しています。

◆ちりめん小物

日にち／

4月6・20日（土）

◆まちかどバザール

今月は3日（水）開催！

日時／毎月第1水曜日

午前10時から

▼出店自由！参加者募集

中です。

問 TEL 27・5171

開館時間／

午前10時～午後8時

※木曜休館。

市長日記

Vol.44

3月7日(木)
風土記の丘に咲く桜

わが家の桜は多少変わって
いて、1本が11月に早咲き
し、もう1本は5月半ばに咲
きます。その2本は入り口の
両側にあり、さらに道路を挟
んだ正面の傾斜地には山桜が
あり、3本それぞれに目を楽
しませてくれます。

愛着ある桜たちですが、早
咲きがシキザクラで、5月に
咲くのがシロタエ、そして傾
斜地はヤマザクラだと教えら
れています。

なんとこれもこれからの
時期、常陸風土記の丘の桜が
見事で、ソメイヨシノ・シダ
レザクラ・ボタンザクラの桜
リレーが1ヵ月楽しめます。
3月現在で、茨城県内のお花
見ランキング1位になってい
ます。

常陸風土記の丘の名前は、
ご存知のとおり常陸国風土記
にちなんだものです。風土記
は地方の歴史や文物を記した

奈良時代の地誌で現代に伝わ
るものは全国に5か所しかな
く、常陸国風土記は1300
年前の茨城県エリアの諸相を
記した貴重な文献です。

関東では唯一の存在で、そ
の編纂地が石岡小の一角であ
ると推定されています。県内
には利根川図志や新編常陸国
誌などがあり、石岡にも府中
雑記や常府古跡案内しるべな
どいくつもの地誌がありま
す。さらには神皇正統記や水
戸の大日本史など、広義で捉
えると興味深い地誌が身近に
あります。

その中でも、常陸国風土記
は茨城県民の原点です。歴史
の風雪に耐えて現在まで伝
わっている貴重な風土記で
から、地誌の聖典として大切
にしたいものです。

風土記の丘の桜から連想が
広がりましたが、なんといつ
ても地誌よりサクラで、あの
降り注ぐような枝垂れ桜の花
びらのカーテンの下を歩いて
みたいと思うのは、私だけで
はないでしょう。

文・今泉彦彦

市長と話そう！タウンミーティング

タウンミーティングとは、市長自らが地域や
団体の皆さんのもとに出向き、より良いまちづ
くりのためにお話を伺う制度です。

※自治会やボランティアグループなど10人以上
であれば、随時申し込みを受け付けています。
問 秘書広聴課 Tel 23-7274

シリーズ47 テーマ「子育て環境について」

団体／私立幼稚園連絡会（代表保護者）



保護者目線で、こ
れからの子育てや
幼稚教育の環境に
ついて活発に意見
交換をしました。

とき／1月24日 参加者／10人

参加者から出た意見

- 午後5時に防災無線から流れる音楽を「市民の歌」にしてはどうか。
- 閉店したイオン石岡店改築の際に、市から子どもが屋内で遊べるような遊戯施設設置を要望してほしい。
- 幼稚園児や小学生向けに石岡市の由来などの歴史教育をしてはどうか。
- 「読書通帳（読書履歴を記入する銀行の通帳のようなもの）」を石岡市でも導入してほしい。
- 市内の公園遊具はどこも同じで、つまらないので公園ごとに特色ある遊具を設置してほしい。

シリーズ48 テーマ「地域で助け合うまちづくり」

団体／城南地区ささえ合いネットワーク会議



平成30年6月
に組織を立ち上
げ、地区内の高
齢者に関する各
種の課題につい
て話し合い、住
民同士の支え合

い活動を展開中です。

とき／1月25日 参加者／9人

参加者から出た意見

- 一人暮らしの方は「買い物不自由である」「ゴミ出しが大変である」などの日常生活での手助けを必要としている。
- 市の緊急通報システム（急病等の理由により援助を必要とする場合に、利用者自ら家庭用端末機のボタンを押して通報できるシステム）の利便性の向上に努めてほしい。
- 現在運行している乗合いタクシーは、使い勝手が悪いので、予約方法や運行区域の見直しをしてほしい。

【4月の休館日】1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・30日(火)

4月の楽しいおはなし会

中央図書館

こども図書館 本の森

《おはなし玉手箱》

・6日(月)午前10時30分～

《ひよこのおはなしかい》

・11日(木)午前10時30分～

《おはなし会》

・20日(月)午前10時30分～

中央公民館

《おはなしフレンズ》

・13日(月)午後2時30分～

※申し込みは不要です。すべて30分程度で、赤ちゃん連れでも大丈夫です。安心してお越しください。



◀第2木曜日のひよこのおはなしかいを行う「なかよし」さん。4か月児健診時に絵本の読み聞かせを行う「ブックスタート」でも活躍中。赤ちゃん向けの絵本をたくさんご紹介されていますよ～

貸出延長のおしらせ

▼中央図書館の休館及び公民館図書室の休室に伴い、4月16日(火)～28日(木)までの期間は貸出(雑誌は除く)を3週間に延長します。

公民館図書室の休室

▼次の期間、中央・東地区・城南地区公民館は休館になります。図書室が休室になります。期間中は図書の返却はできません。中央図書館の返却ポストをご利用ください。

期間／4月29日(月)～5月8日(木)

こどもフェスティバル

▼4月23日～5月12日のこの間の読書週間を記念し、オリジナル鯉のぼりをつくるワークショップを開催。

日時／4月27日(土)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

※①、②の時間内ならいつでも製作できます。

場所／こども図書館 本の森

※汚れてもよい服装で来てください。



図書館利用カードは0歳から作れます

▼図書館の本を借りる時は、図書館利用カードが必要です。利用カードは0歳から作ることができます。住所・氏名・生年月日が確認できる身分証(保険証など)をお持ちください。

利用カードは、中央図書館・各公民館図書室(中央・東・城南)で作成及び利用することができます。

対象／市内在住・在勤・在学者、小美玉市・かすみがうら市・土浦市・笠間市・行方市・茨城町在住者

有効期限は3年

▼図書館利用カードは3年間の有効期限があります。期限が近づいた人や過ぎた人には、更新手続きの案内をしています。住所などが確認できるものをお持ちください。更新したカードはそのまま使用できます。案内を受けてから2ヶ月以内に更新されない場合は、貸出等の制限があります。ご注意ください。

時の記憶

シリーズ 157

石岡一高 社会部

問 文化振興課(支所)

TEL 43-1111

(内線 1323)

平

成26年度、石岡第一高等学校から社会部(社会クラブ)が収集した埴輪や瓦、土器などの資料を寄贈いただきました。石岡一高社会部は遺跡見学を積極的に行うとともに、昭和30年代後半にはかすみがうら市の志戸崎横穴墓や、小美玉市の田木谷遺跡、八幡脇遺跡などの発掘調査も行っていました。

資料に貼られたメモからは、市内の東田中貝塚や国分寺、瓦塚窯跡のほか土浦市上高津貝塚、小美玉市竹原など市外で採集した資料もあり、活発な活動の様子がうかがえます。

また、写真のような大型品の埴輪もあります。出土地のメモはありませんでしたが、形や製作方法、粘土などから



▲舟塚古墳出土と推定される円筒埴輪。高さ80cm程に復元できる大型品

小美玉市舟塚古墳のものと推定できます。舟塚古墳は昭和40年代に発掘調査が行われ、出土した資料は県の文化財に指定されています。古墳の所有者が石岡一高に勤務されており、寄贈されたようです。資料の一部は、現在開催中のエントランス展示で展示しています。そのほか残念なことが、出土地がわからなくなってしまった資料もあります。情報をお待ちしています。

●エントランス展示

古写真にみる石岡一高

石岡農学校のころ

期間／4月7日(日)まで

場所／ふるさと歴史館(総社1・2・10)

開館時間／午前10時～午後4時30分

休館日／月曜日

俳句

いしおか俳句同好会

南 台 菅野 憲枝
春を待つ子に空色のランドセル
東田中 川島 市郎
風の音聞いて決め込む冬籠り
石川 田口 美子
杖をつく妻に寄り添う春日差
三 村 田端 俊行
太陽と風の恵みや十大根
北付中 野村敏津子
目薬より視力の戻る春の雪

やさど俳句会

柿岡 野村 京子
お座敷の真中に存ず明治雛
川 又 川又 溪二
男女の川そぐ麓の雛まつり
加良寿里 島田美沙生
もてなしのお茶に買ひたる雛
あられ

短歌

石岡短歌同好会

東大橋 森 美千瑠
免許証の返納思へどAIの自
動車なればわれも乗れるか
東光台 内田千代子
声を出し昭和天皇の和歌を読
む眼鏡をかけて居ずまい正し

東大橋 醍醐 正夫
宝船の四コマ漫画を絵に描き
て我をも乗せて新年祝う

山崎 若色 茂
遊びに来たぞ両手一杯土産持
ち笑顔の父の懐しい夢

八郷短歌会

柿岡 小林 渥子
行きずりの街に電柱見当たら
ずうろこ雲浮く空の広がり
月岡 菱沼む免子
庭隈に淡くのぞきし路の臺に
心寄せつつ献立決める

俚謡

石岡俚謡会

府中 小川野 蛙
野焼き煙が たなびく田んぼ
春の準備に 動き出す
若松 川崎 洋子
今日の主婦業 お休みします
友と湯煙り バスの旅
石岡 石塚 芳華
そつとはき出す 煙草の輪っか
中にあの娘の いい笑顔
南 台 平井 弥生
花の蕾も 寒さの中で
じっと耐えてる 春を待つ
杉並 助川 浩史
変わる今年の 新たな時代
平和日本へ 進む年

川 又 関 清志
寒い冬空 小鳥は西へ
ねぐら 塙もとめて 二羽三羽

東石岡 惣野代英子
寒さいとわず 介護に尽くす
優し嫁御に 姑感謝

貝 地 前島くに子
寒さこらえる お地藏さんに
そつと温もり 俺の服

川 又 前島 節子
夜半巡回 凍てつく寒さ
星に吐息が 届きそう

文化協会に
入りませんか？

文化協会では、会員を随時
募集しています。一緒に俳句・
短歌・俚謡を楽しみましょう。
☎文化振興課（支所）
Tel 43・1111（内線1322）

投稿作品

（俳句） 北根本 大塚 豊子
日だまりの梅咲にけり鳥の声
（俳句） 真家 川崎 夫久
春雨や暮れ行く里のうす灯り
（短歌） 東光台 福田 泰夫
花便り今年は早くなり相な棚
の地酒と待つは楽しみ
（俚謡） 若宮 関根 貞臣
園芸作業 造園作業
チームワークで 甲子園

第8回 石岡三曲協会

文化協会だより

三曲は箏（琴）、三絃（三味線）、尺八の
3つの楽器で演奏します。

石岡三曲協会は尺八の竹友会、竹桐会、
一管の会、箏曲の白韻会、奏映会の5つの
団体で構成しています。月に一度集まり、
新曲や古曲を合奏し常に研究努力をして、
和気あいあいと練習に励んでおります。

当協会は昭和3年、石岡劇場において催
したのが始まりです。昭和43年からは完
成した市民会館を会場に、毎年秋の演奏会
（三曲演奏大会）を開催しています。その他、
まちの文化一日体験など、様々なイベント

に参加し、演奏しています。

現在、会員募集中です。三曲に興味があ
る方は、お気軽にご連絡ください。

会員／42人 年会費／2,000円

☎石岡三曲協会 Tel 22-2597（川村 美津子）



■ 4月のイベント・講座

4月14日(日)朝日里山いちごまつり

1日限定で、30分間食べ放題料金が通常1300円→700円。いちごがなくなり次第終了。参加店舗でいちご狩りをすると、朝日里山学校で行われる抽選会に参加できます。豪華な景品が当たるかも！地元食材を使った出店もあります。

参加店舗：中村いちご園・丸坂いちご園・大関いちご園・以後崎いちご園・辻いちご園・松延いちご園・マルヨいちご園（いちご園は午前9時開園です・抽選会場は午前9時30分から開場）

圃場朝日里山学校（柴内630番地）Tel 51-3117

おとうさん、
いしおかの
いちご、
おいしいね！



石岡市旭台会館講座「創る 作る」

しあわせは香から珈琲の淹れ方・楽しみ方

▶美味しいコーヒーの抽出方法だけでなく、コーヒーの歴史や焙煎、産地別のコーヒーテイस्टینگ体験をします。（ケーキ付）

日時：5月19日(日)午前10時～正午

定員：20人 **参加費：**600円 **講師：**鈴木 誉志男氏

和紙細工初歩から学ぶ

▶一枚の紙が、折るたびに草花や生き物へと姿を変えます。

日時：5月23日、6月13・27日、7月11・25日、8月8日(日)午前10時～正午（全6回）

定員：15人 **参加費：**3000円 **講師：**見明 節子氏

きもの着付け講座

▶基本的な着物の着付けを学びます。初心者大歓迎。

日時：5月25日、6月1・8・15・22・29日(日)（全6回）午後1時30分～3時30分

定員：15人 **講師：**小池 俊枝氏

いきいき健康体操塾講座

▶シンプルで簡単なので動きを覚える煩わしさを感

じず、高齢者でも安心して音楽に合わせて動けるようになります。

日時：5月30日、6月13・27日、7月11・25日、8月8日(日)午前10時30分～正午（全6回）

定員：15人 **講師：**佐藤 直子氏

初心者やさしい太極拳講座

▶ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。

日時：5月21・28日、6月4・11・18・25日(日)午前10時～正午（全6回）

定員：15人 **講師：**山口まさ子氏・篠塚すみ子氏・鬼澤和子氏

受付期間：4月9日(日)～23日(日)

午前9時～午後5時（月曜休館）

※各講座とも定員を超えたら抽選。

圃場石岡市旭台会館 Tel 26-1366 FAX 26-1780

asahidai@smile.ocn.ne.jp

わが家のアイドル

■市内在住の未就学児のお子さんの写真を広報紙に掲載しませんか？

詳しくはお問い合わせください。 **圃場秘書広聴課** Tel 23-7215



ゆり
茂庭結莉ちゃん
（4か月・写真撮影時）
（南台）
2人のお兄ちゃんも
大好き我が家のアイ
ドル♡兄妹仲良くみ
んなで元気に大き
くなあれ！



ゆいか
有賀結香ちゃん
（9か月・写真撮影時）
（東成井）
うちの太陽！結香の
笑顔はみんなを幸せ
にしてくれる！これ
からもたくさん笑顔
みせてね！！