

石報

石岡

9

September 2021

No.382



▲愛郷橋出張所開所式にて、防災航空隊と近所の子ども達

今月の表紙は 「防災航空隊とチーズ！」



愛郷橋出張所開所式での一枚（詳細は20ページ）。黄色いユニフォームを着ているのは、県防災航空隊で、市消防本部から派遣されている菊地輝副隊長（写真右）と、稲敷広域消防本部から派遣の大島智隊員。見学に訪れた子ども達は、隊員からヘリコプターの説明を聞いたり、機内を見せてもらったりして目を輝かせていました。

表紙題字 橋吉也氏（寄席文字書家／石岡市在住）



シルバーリハビリ体操でコロナに負けないからだを作る（P8・9）



まちの話題（P26・27）

市長だより



9月1日は防災の日。この日を含む一週間は防災週間となっています。

7月に、石岡消防署愛郷橋出張所が開所しました。恋瀬川の河道掘削が進んでいるとはいえ、霞ヶ浦や恋瀬川の氾濫に対して、根本的な解決には至っていない城南地区にとって、重要な防災・減災の拠点となります。

今後は、災害時や救急救命活動のヘリコプターが離着陸できる拠点も増やしていきたいと考えております。市民の安全安心を第一に、これからも防災・減災に全力で取り組んでまいります。

市民の皆さんには、いざという時の避難用品の準備や、ご近所付き合いの充実、マイ・タイムラインの作成など、この機会にあらためて、災害を未然に防ぐ「防災」、被害を抑えていく「減災」について考えていただきたいと思います。



石岡市長 谷島洋司

*マイ・タイムライン：個々に作成する災害時の行動計画

目次

- 3 夏の高校野球 熱戦を終えて
- 4－7 **特集** 認知症を知る
- 8－9 **特集** シルバーリハビリ体操で
コロナに負けないからだを作る
- 10－11 情報ネットワーク Pick Up
- 12－21 情報ネットワーク
- 22 学校ひろば・子育て information
- 23 ヘルスメイトの健康レシピ
消費生活ホットライン
- 24 図書館つうしん・時の記憶
- 25 文芸いしおか・文化協会だより
- 26－27 まちの話題
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート

夏の高校野球 熱戦を終えて

7月9日～26日に開催された、第103回全国高校野球選手権茨城大会。市内からは石岡第一高校と石岡商業高校の2校が出場しました。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により全国大会が中止となり、県独自の代替大会が開催されました。今年も学校応援の禁止、観客の入場数制限などがありながらも、優勝すれば甲子園へと繋がる大会として開催。それぞれの思いを持って大会に臨む選手たちの夏を追いました。

歴史を塗り替えた夏

初のベスト4

石岡第一高校

2年前のセンバツ高校野球で初めて甲子園の地に立った石岡一高。当時1年生だった選手たちは今年3年生として、先輩たちが届かなかった『甲子園での1勝』を目標に、大会に臨みました。

投打で実力を発揮する石岡一高は順調に勝ち上がり、これまで阻まれてきた準々決勝も突破。創部初のベスト4進出を果たしました。鹿島学園高校との準決勝で敗れ、惜しくも全国大会出場はなりませんでしたが、歴史を塗り替えた選手たちの活躍に、林健一郎監督は「元々ポテンシャルの高い選手たちだったが、順調に強くなり、甲子園を狙えるチームにまで成長してくれた」と振り返りました。

部員52名のチームを引っ張ってきたキャプテンの松島拓也さんは「新チーム当初は不安もありましたが、ここまで協力してチームを作ってきた3年生、ついてきてくれた1・2年生には感謝しかありません。負けてしまいました。茨城で1番のチームだと思います」と戦い抜いた仲間たちへの感謝の言葉を話しました。石岡一高の歴史に残る夏が終わり、3年生の思いを託された新チームが新たな目標に向けてスタートを切りました。



▲7月22日、ひたちなか市民球場での準々決勝に勝利した石岡第一高校硬式野球部

1人でも「独り」じゃない

感謝を胸に挑んだ夏

石岡商業高校

グラウンドで大きな声を出し、練習に励む1人の選手の姿。石岡商業高校の現在の部員は、2年生の今村陽来さん（写真）のみです。



昨年の夏に3年生が引退後、元々1学年上の部員がいなかったことなどから、1人での活動が続いています。練習をすることも難しい状況に「辞めたくなくなった時もありました」と話します。しかし、それでも続けてこられたのは、小倉雄太監督をはじめ、部に携わる先生方が寄り添ってくれて、多くの人が支えてくれたからと、今村さんは感謝の気持ちを口にします。

今大会には4校（石岡商業・潮来・竜ヶ崎南・鹿島灘）連合のチームとして出場。7月14日に臨んだ水戸葵陵高校との試合で残念ながら敗れ「レベルの差を感じた」と悔しさをにじませながらも「いい経験になった。悔しさを糧にして、次は勝ちたい」と前を向きます。

支えを受け、1人で臨んだ大会を終え、集大成となる来年の夏を見据えます。

特集

認知症を知る

☎地域包括支援センター TEL 35・1127

9月は「認知症を知る月間」

認知症は誰もが発症する可能性があり、決して特別ではありません。自分が、家族が、友人がもし認知症を患った時、その人や家族が安心して暮らし、自分らしい生き方ができる地域を目指して、一人ひとりが認知症を知ることが大切です。

” 誰が発症するかわからない “

市内在住のAさん（仮名）は、4年前に夫が認知症と診断されました。介護をし、支えてきた中で思う「認知症」について、お話を伺いました。

Aさんの夫が発症したのは、前頭側頭型認知症。いくつかある認知症のタイプの中でも、興味・関心が薄れたり、我慢をすることが難しくなったり、ささいなことでも強い口調で話してしまったりといった症状が目立ちます。

大丈夫と思っていた認知症

認知症については、よくテレビでも取り上げられていましたので、気にはしていませんでした。夫とは10歳以上年が離れているので「絶対に認知症にならないでね」なんて話もしていました。でも、夫の母も90歳ぐらいまでしつかりされていたので、うちは大丈夫、という少しの安心感がありました。

認知症の初期症状、今思えば――

診断を受ける2年ほど前から、趣味に対する意欲がなくなっただけです。いつもカメラを持って出かけていましたが、いつしか持たなくなりました。理由を聞く「前に行ったらし、景色も変わらないから」

と言うので、その頃は気にも留めませんでした。今思えば症状は始まっていたのかもしれない。

少しずつ増える症状

それから、時々おかしいなと思うことが増えました。「自分がやったんじゃない」という言い訳をしたり、認知症の検査を勧めても「馬鹿にするのか」と言ったり、そうしたことが1か月に1回ぐら起こりました。もともと物静かな性格でしたが、こんなことで怒る？ということが多くなりました。

支えとなった地域の協力

地域包括支援センターで病院の案内をしてもらい、介護の相談などをしました。また、近所の方や友人の協力もありがたかったです。家の事情は当初から話していたので、様子をいつも気にかけてくれたり、認知症になった人の介護経験者が相談に乗ってくれたりもしました。

認知症について思うことは

誰が認知症になるかなんてわからない、明日は我が身だと、そう思います。



市認知症初期集中支援チーム
医師 遠藤 剛先生

認知症、どんな病気？

今回、市の認知症初期集中支援チーム医師の遠藤剛先生に、認知症について教えていただきました。

●認知症とは？

認知症とは、単一の病気ではなく、脳の病気、または障がいなどの様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出ている「状態」のことをいいます。

●初期症状について

例えば：

- ・食事をしたことが自分を忘れてしまう
- ・「泥棒に入られた」と繰り返し訴える
- ・家の外を徘徊して帰宅できなくなる
- ・知らない人が家の中に見える
- ・怒りっぽい性格が変わる など

これらの症状がある場合は、認知症の可能性があります。また、物忘れが目立つようになって心配な場合などは相談しましょう。

●心配な時、相談はどのようにすれば？

かかりつけ医がいる人は、まずは主治医の先生への相談をおすすめします。必要に応じて、専門医を紹介してもらえます。いない人は、県指定の認知症疾患医療センターがある病院への受診・相談や、地域包括支援センターへの相談のほか、認知症簡易チェックサイト（下記）も利用してみましょう。

●医療機関を受診することの効果は？

特定の病気によって認知機能低下が起きている場合、治療で回復する可能性があります。また、アルツハイマー型認知症などは、症状の進行を抑制する効果がある薬を処方してもらうことができます。

●予防について

体を動かすこと、バランスのとれた食事を取ることで、高血圧や糖尿病の治療を受けることなどが、認知症予防に効果があるとされています。

認知症初期集中支援チームとは？

認知症の人やその家族の相談や、医療や介護サービス利用の手助けなど、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援をする専門職のチームです。

早期相談・早期発見・早期対応のために 認知症チェックをしませんか？



認知症簡易チェックサイト

▶パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症チェックをしてみませんか？家族・介護者向けと、本人向けを選択できます。URLまたは二次元コードから▶



<http://fishbowlindex.net/ishioka/>

【認知症チェックサイトの利用にあたって】

- ・利用料は無料（通信料は自己負担）。個人情報の入力は一切不要です。
- ・医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

チェックの結果、心配な人は…

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。また、訪問での相談も受け付けています。

日時：9月8日（金）・22日（金）・10月13日（金）
午後1時30分～4時（予約制）

相談方法：地域包括支援センターに来所、または自宅への訪問による相談

対象：認知症の心配がある人やその家族

申込方法：事前に電話で申し込み

〒地域包括支援センター Tel 35-1127

一人ひとりが見守る目に 認知症サポーター になりませんか？

まちづくり出前講座で 認知症サポーター養成講座が受けられます

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」になって、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しませんか？

「認知症サポーター養成講座」は、まちづくり出前講座で実施しています。DVDや小冊子を使用しながら、正しい知識と具体的な対応を学びます。まちづくり出前講座の申し込みなどについてはこちらから▶



「認知症についてもっと詳しく学びたい！」
「講座を受けたけど、実際にどのように
接したらいいかわからなくて不安…」
そんな人は…

認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のこと。特別は資格ではありません。

認知症サポーターステップアップ講座

▶認知症サポーター養成講座で学んだ内容を復習しながら、今後の活動で役立つことを学べます。

※生涯現役プラチナ応援事業対象

対象：認知症サポーター養成講座を受けたことがあり、市内在住または在勤の人

日時：9月14日(四)午前10時～11時30分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館
ふれあいホール

定員：30人程度(先着順)

※定員になり次第、受付終了

申込方法：電話または窓口にて申し込み

申込先：地域包括支援センター Tel 35-1127

みんなで防ごう！

高齢者虐待

▶高齢者を介護する負担は想像以上に大きいものです。介護疲れによるストレスや孤独感から、虐待が始まってしまうことも少なくありません。適切な介護のしかたや対応がわからず、つい虐待してしまう場合や、無自覚に虐待していることもあります。1人で抱え込まず専門機関や地域の相談窓口を活用しましょう。

身体的虐待

- たたく、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけどを負わせる
- ベッドに縛りつけたり、意図的に薬を過剰に与える

介護・世話の放棄

- 空腹、脱水、栄養状態が悪いままにする
- 劣悪な状態や環境の中に放置する
- 必要な医療・介護サービスを制限する、使わせない

家族からの虐待に関すること

地域包括支援センター Tel 35-1127

養介護施設従事者などからの虐待に関すること

介護保険室 Tel 23-7327

※介護負担を軽減するサービスや制度の利用に関することはどちらでも受け付けます。

心理的虐待

- 排泄などの失敗を笑い話にして恥をかかせる
- 怒鳴る、罵る、悪口を言う、侮辱する、子ども扱いする、無視する

性的虐待

- 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する
- 性器への接触や性的行為を強要する

経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせない
- 本人の年金や預貯金、不動産を本人の意思・利益に反して利用する

高齢者虐待をなくすために

介護をしている人へ…一人で悩まずに相談してください
市民の皆さんへ…虐待を見かけたらご連絡ください

私たちが訪問します 在宅介護支援センター

在宅介護支援センターでは、高齢者やその家族から生活や介護などの相談を受け付け、必要な福祉サービスを紹介しています。市内には、6か所の在宅介護支援センターがあり、介護に携わる専門的な職員などが配置されています。

高齢者の生活を支援する市地域包括支援センターと協力し、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

■ 介護予防教室

介護予防に興味のある市民を対象に、地区公民館などでシルバーリハビリ体操や介護相談、認知症予防のための講話などを実施しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となっている会場や参加人数の制限を行っている会場があります。

詳細に関しては、各在宅介護支援センター担当者または地域包括支援センターにお問い合わせください。

■ 家族介護者同士の交流会

在宅介護をしている人などを対象に、意見交換会などを行っています。いつも介護をしている家族から一時的に離れ、家族介護者同士で交流の場を持つことで、悩みを相談できたり、情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

■ ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の個別訪問

高齢者の家を訪問し、生活や介護の相談があった場合、心身機能の状態を確認し、必要なサービスにつなげます。



各地区の担当をご紹介します

それぞれ以下のとおり小学校区単位で担当地区が決まっています。

石岡小学校区



ゆうゆう

担当：矢板
TEL 070-1270-9295

瓦会・恋瀬・東成井・林・園部小学校区



八郷プロバンス

担当：細谷
TEL 44-3221

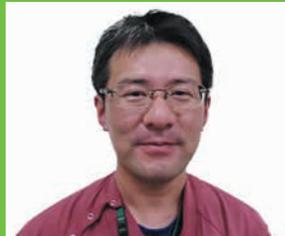
東・杉並小学校区



あいあい

担当：米川
TEL 28-3232

小桜・小幡・吉生・柿岡・葦穂小学校区



やさと

担当：富田
TEL 43-0811

北・府中小学校区



ねあたり

担当：中江
TEL 27-6003

南・高浜・三村・関川小学校区



センチュリー石岡

担当：竹越
TEL 27-0001

腹斜筋のストレッチ

●脊柱・股関節の動きをよくする / 腰痛予防



①仰向けに寝て、両手を組んでお腹の上に乗せる。

②両膝を立てて、そろえたまま片側に倒し、顔は反対側に向ける。両肩は床につけたまま、呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。

③反対側も同様に行う。

★膝を倒したり、起こしたりするとき、足の形が崩れないようにすること、ゆっくり動かすことが大切です。



股関節内転筋群のストレッチ

●骨盤のゆがみの改善



①あぐらをかいたまま、両方の足裏をぴったり合わせ、両手を組む。

②体を前にゆっくり倒し、視線は指先を見ながら、呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。

★体の硬い人は、座布団などをお尻の下に入れると体を前に倒しやすいです。



シルバーリハビリ体操で コロナに負けない からだを作る

「最近家に閉じこもりがちで、からだの調子が悪い…」
「室内でも簡単にできる運動をしたい…」

シルバーリハビリ体操はそんな人へおすすめしたい
「いつでも、どこでも、ひとりでも」手軽に実践できる体操です。

今回、自宅でも簡単に取り組めるシルバーリハビリ体操を、市シルバーリハビリ体操指導士会の指導士さんが紹介します。

閩地域包括支援センター
Tel 35・1127

動画で

シルバー
リハビリ
体操

▼茨城県立健康プラザが運営するYouTubeチャンネル「シルバーリハビリ体操チャンネル」にて、自宅でできるシルバーリハビリ体操の紹介動画が公開されています。短時間で視聴できる動画で、わかりやすい解説も付いていますので、ぜひご覧のうえ、体操を行ってみましょう。
YouTubeチャンネルはこちらから▼



●肩痛・肩こり・猫背の予防 大胸筋のストレッチ

①いすに座り、肩幅程度に足を広げる。
いすの背もたれから背中を離し、手の指を組んで腕を前に伸ばす。

※手のひらは返さない。

②腕を伸ばしたまま、組んだ手を頭の上にあげていく。できれば腕が耳の後ろに来るところまで上げる。

③組んだ手を頭の上に置き、そのまま頭の後ろにまわす。息を吐きながら両肘を後ろに引いて胸を張り、15～20秒程度体勢を保つ。



●寝返り・起き上がり動作の改善 腹斜筋のストレッチ・強化

①足を組み、組んだ足とは反対側の手で膝のあたりを押さえる。

②もう一方の手を前方に伸ばし、指先を目で追いながら組んだ足の方に体をひねる。呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。

③足を組み換えて反対側も同様に行う。



●膝痛・腰痛予防 ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ

①安全に行える範囲でいすに浅めに腰掛け、片足の膝を伸ばす。

②伸ばした足の膝が上を向くように反対側の手を添える。

③お腹を太ももに近づけるように体を前に倒す。呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。反対側も同様に行う。

★目線は足先を見ることが大切です。



新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。開催の有無については問い合わせ、または市ホームページでご確認ください▼



指導士さんが丁寧にご案内いたします。



ひまわりの館
シルバリーハビリ体操
体験教室(要申込)
日時/10月1日～12月24日の
 〇(12回)・〇(9回)・〇
 (13回)
①午後1時15分～1時55分
②午後2時15分～2時55分
場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館
定員/各回20人
※定員を超えた場合は抽選
申込方法/9月1日〇14日
 〇午前8時30分～午後5時
 に電話で申し込み(月曜休館)
 〇ふれあいの里石岡ひまわりの館
 Tel 35・1126



ISHIOKA  SELECT

いしおかセレクト

石岡市のイチ押し商品を認定

第2回

石岡セレクト認証品

募集します！

商工課 TEL 23-5501



対象産品

市内で生産または製造されているもの

応募要件

市内に事業所を有する法人または個人事業者

応募期間

9月1日(金)～10月29日(金) (当日消印有効)

認証の特典

- ・石岡セレクト認証マークの使用
- ・認証品オリジナルリーフレットへの掲載
- ・市内外への認証品をPR

応募方法

商工課窓口または市ホームページにある申請

書に必要事項をご記入の上、窓口または郵送でご提出ください。

第1回認証品一覧や応募方法について詳しくは市ホームページをご覧ください。

～ 販売会のお知らせ ～

日時：9月17日(金)

午前11時～午後3時

場所：石岡市役所1階メロディアスホール
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。市ホームページにて、最新情報をご確認ください。

特産品やサービスで、市の魅力を一緒に発信しませんか？

＼ふるさと応援寄附返礼事業者募集中／

ふるさと応援寄附とは「ふるさと＝自分が貢献したいと思う自治体」へ寄附する制度です。

「お世話になったふるさと」や「これから応援したいふるさと」など、各自が思う“ふるさと”を自由を選ぶことができます。

本市にも、この制度を通して全国からふるさと応援寄附金が寄せられました。

寄附金は、教育・福祉・地域の魅力向上など、今後のまちづくりに活用していきます。

令和2年度実績

件数：11,795件

寄附総額：1億6,271万円

返礼品提供事業者を募集します

現在、市では石岡市ふるさと応援寄附の返礼品を通して、市の魅力を一緒に発信してくれる事業者を募集しています。

募集する返礼品

本市の魅力を発信できる特産品やサービスなど。要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

※平成30年度から石岡市民には返礼品をお送りしていません。

管財課 TEL 23-7294



9

月のイベント情報



※今後のコロナウイルス感染症の状況によっては中止する場合があります。
また、開催の場合には感染症対策を行ったうえで実施します。

児童センターまつり

▶射的・ヨーヨー釣りなどのゲームコーナー、フライドポテト・いなり寿司などのフードコーナーで楽しみながら、地域の皆さんが世代を超えて、楽しく交流できるお祭りです。

日時：10月9日(日)

① 10:00 ~ 11:00 ② 11:10 ~ 12:10 ③ 13:00 ~ 14:00 ④ 14:10 ~ 15:10 (密を避けるため4部制で開催)

会場：児童センター

料金：前売り券購入(ゲーム券350円、模擬店チケット20円券×必要枚数)
※イベント中止の場合は返金します。

対象：幼児と保護者、小中学生など

定員：各回50人

申込方法：9月6日(日)~10月1日(金)に児童センター窓口で前売り券購入により申し込み

☎児童センター TEL 26-3678



—昨年の様子

レナトゥス RENATUS マルシェ in 石岡市役所

▶コロナ禍の中、地域住民の皆さんに地域の魅力に触れてもらい、楽しみや癒しを提供したいとの思いから、一般社団法人RENATUS主催によるイベントが開催されます。当日は、市職員によるドローンの体験コーナーや市内外の飲食店ブースなど約60店舗が出店予定です。詳しくは、右のイベントページをご覧ください▶



日時：9月11日(日)

10:00 ~ 16:00 (小雨決行)

会場：石岡市役所駐車場

内容：ハンドメイド雑貨販売・フード&ドリンク・無料ドローン体験・サイクリング用自転車展示&体験・犬猫里親譲渡会・いばらきフラワーパークアクティビティほか

無料駐車場：石岡駅東口鹿島鉄道跡地

※会場まで送迎車あり(ピストン運行)

☎一般社団法人RENATUS (長谷川)

TEL 080-1251-8702

◆当日は、本庁正面に来庁者用駐車スペースを設けています。ただし、イベント参加者は、上の無料駐車場をご利用ください。

☎管財課 TEL 23-7294

※料金の記載のないものは無料

防災行政無線無料テレホンサービス

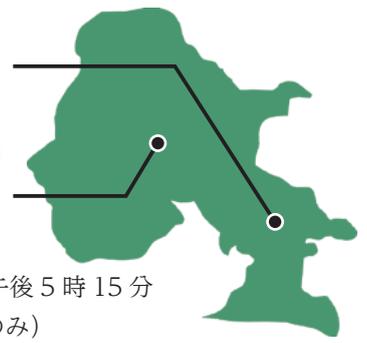
防災行政無線が聞き取れなかったとき…
Tel 0120-99-6907 (通話料無料)

防災ラジオ申請はお済みですか？

緊急地震速報など、防災情報がいち早く放送されます。申請は防災危機管理課まで。
☎防災危機管理課 Tel 23-7284

☎石岡本庁舎 Tel 23-1111 (代)
〒315-8640
石岡市石岡一丁目1番地1
☎八郷総合支所 Tel 43-1111 (代)
〒315-0195
石岡市柿岡5680番地1

開庁時間：☽～☿ 午前8時30分～午後5時15分
※水曜日は午後7時まで(一部業務のみ)



仕事などで平日接種が難しい人を対象に
**新型コロナウイルスワクチン
集団接種会場を開設します**

■場所
ふれあいの里石岡ひまわりの館
■日時
9月12日～11月28日(毎週日曜日)
9:30～11:30 / 13:30～15:30

■接種人数
1日あたり約160人
※ファイザー社製のワクチンを使用します。

■対象年齢
市内接種医療機関の対象者と同じ
☎石岡市新型コロナウイルスワクチンコールセンター
Tel 56-6066

※R3.8.6現在の情報です。ワクチン供給量などにより変更になる可能性があります。最新情報は市ホームページでご確認ください▶



- ② 市民税非課税世帯
 - ③ 被介護者が令和2年8月1日～令和3年7月31日に介護保険サービスの利用および3か月以上の入院をしていない(年間10日以内のショートステイを除く)
 - ④ 介護者、被介護者が介護保険料を滞納していない
- 申請期間 / 9月1日(☽)～9月30日(☽)
- 申請場所 / 高齢福祉課または支所市民窓口課
- ☎本 高齢福祉課
Tel 23・7326

くらし・手続き

農業用廃プラスチック回収(八郷地区)
日時 / 10月4日(☽)・5日(☽)
午前9時～11時30分・午後1時30分～3時30分
場所 / 旧有明中学校
料金 / 1kgにつき62円
年間登録料 / 1000円
申込方法 / 9月1日(☽)～22日(☽)に農政課窓口または電話で事前に申し込み
☎農政課(内線1151)

電子調達システム導入に伴う事業者向け説明

市では物品納入・役務の提供などの入札において、県提供の電子調達システムを令和4年1月に試行導入、4月に本格導入する予定です。導入に向けた機器やシステムについて入札参加事業者へ説明会を行います。
日時 / 9月22日(☽)午後3時～午後6時30分
場所 / 本庁1階メロディアスホール

申込方法 / 事前申込不要
※説明会に参加しなくてもシステム導入は可能
☎契約検査課
Tel 23・7286

介護慰労金を支給します

対象者 / 次の①～④のすべての項目に該当する人
① 令和3年7月31日現在、要介護4または5に認定され、その状態が1年以上継続している65歳以上の被介護者と同居し、常時介護している

広告掲載欄

広告掲載欄

介護保険の認定の有無に関係なく 65歳以上の在宅の人

①配食サービス

心身の障がいなどで調理が困難なひとり暮らし・高齢者のみの世帯に安否確認をかねてお弁当を配達。特別食に対応可。

利用料金：1食 350円

②愛の定期便

ひとり暮らしで病弱な高齢者に安否確認をかねて週2回、2本ずつヤクルトを配達

※①②は同時利用不可

③緊急通報システム貸与

ひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯を対象に、電話機に緊急通報装置を取り付け。ボタン一つで消防署に連絡可。

④シルバーカー購入費の一部補助

対象：常に杖などが必要な人

助成額：購入価格の2分の1以内（限度額5,000円、2年度内1回のみ）

⑤老人性白内障補助眼鏡等の購入補助

対象：非課税で老人性白内障の治療のため手術を受け、視力矯正のため補助眼鏡が必要であると医師が認めた人

助成額：購入価格2分の1以内（限度額片目につき1万円）

在宅高齢者支援事業のおしらせ

岡高齡福祉課 TEL 23-7326

介護保険の認定を受けていない 65歳以上の在宅の人

①外出や簡単な家事の支援

対象：日常生活に支障があるひとり暮らし・高齢者のみの世帯（所得制限あり）

利用回数：週1回

②ショートステイ

一時的に日常生活が困難な時の短期宿泊

施設名：のぞみ、明翠苑、センチュリー石岡、ゆうゆう、やさと

利用日数：原則、年間20日間

利用料金：657円（送迎バス・食費・居住費は別）

介護保険の要介護度1以上の認定を受け、在宅で生活する非課税の人

寝たきり高齢者の紙おむつ等購入費一部補助

限度額：1か月3,200円

注意：申請は四半期ごと。長期入院（1か月20日以上）の場合は対象外。

※要介護1～3はさらに要件あり。

介護マークご利用ください

認知症の人を介護していることを周囲に理解してもらうために配布しています。外出先のトイレに付き添うときや、男性介護者が女性用下着を購入するときなどにご活用ください。

配布場所：本庁高齡福祉課・支所市民窓口課・地域包括支援センター

在宅で徘徊行動が見られる人（介護認定の有無は関係なし）

①おかえりマーク

行方不明者の早期発見・身元確認を目的として登録番号入りシールを交付

②徘徊高齢者の家族を支援

位置情報端末機（GPS）の基本料金などの補助

広告掲載欄

広告掲載欄

※料金の記載のないものは無料

くらし・手続き

国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
減免のお知らせ

▼新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難となり、次の要件を満たす世帯は令和3年度中に納期限を迎える保険税(料)が減免される場合があります。

要件／主たる生計維持者が感染し、亡くなるか重篤な状態になった場合。または事業収入などが前年より3割以上減少した場合。
期限／令和4年3月31日(日)

詳しくはこちら
から▼

☎ 国民健康保険

国保 Tel 23・5557

後期 Tel 23・7318

新型コロナウイルス
関連融資応援給付金

対象者／市内に事業所を有し、令和3年1月1日から12月31日までに新型コロナウイルス感染症関連の融資を受けた中小企業者または個人事業主



※令和2年度中にこの給付金を受けた事業者は除く

※個人事業主で、市外に主たる事業所を有する場合、市内にある自宅は事業所に含まれません。

給付額／20万円(1事業者1回限り)

申請期限／令和4年2月28日

☎ ※期間延長

申請方法／商工課へ郵送

詳しくはこちら

から▼

☎ 商工課

Tel 23・5501



家や建物を
新築・改築する人へ

新築・改築する人へ

▼狭あい道路に接する土地に家や建物を建築する場合、道路の中心から2m後退する必要があります。市では道路後退用地の分筆測量や塀などの撤去に対する助成制度を設け、後退用地の受け入れを行っています。

※分筆測量や塀などの撤去がすでに完了している場合は、補助対象外です。

申請方法／申請用紙に必要事項

項を記入の上、関係書類を添えて申請

※申請用紙は市

H P からダウンロード可▼

☎ 建築住宅指導課

Tel 23・5526



適切に浄化槽を維持
管理していますか？

▼浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。定期的な維持管理(保守点検・清掃)と法定検査を受け、十分に機能する浄化槽をお使いください。

① 保守点検

消毒剤を定期的に補充し放流先を衛生的に保つ作業(年3〜4回)

② 清掃

浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取る作業(年1回以上)

③ 法定検査

①②が適切に行われ、きれいな水が放流されているかを確認する検査(年1回)

※①〜③をまとめて行う「一括契約システム」が便利です。

☎ (公社) 県水質保全協会

Tel 029・291・4004

単独処理浄化槽をお使いの人

▼単独処理浄化槽はトイレの排水のみ処理するため、台所やお風呂からの生活雑排水は、そのまま放流されます。一方合併処理浄化槽は、どちらの排水も処理し、単独処理浄化槽と比べ、汚れの量を8分の1に抑えます。

保守点検業者による点検報告書、法定検査の検査報告書でお使いの浄化槽の形式を確認し、合併処理浄化槽に転換しましょう。

☎ 下水道課

Tel 23・7742

石岡ふれあいまつり☆
開催中止のお知らせ

令和3年10月に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し、中止することを決定しました。

☎ 商工課 Tel 23-5501

広告掲載欄

※※掲載している情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

石岡都市計画変更案の縦覧について

▼石岡都市計画区域（石岡地域）における次の①～③の都市計画の変更案について、縦覧を行います。縦覧期間中に意見書を提出することができます。

- ① 都市計画道路
- ② 都市計画用途地域
- ③ 都市計画準防火地域

期間／9月27日 日
～10月11日 日

方法／縦覧場所（都市計画課）に備え付け、または市ホームページ掲載の様式に必要事項を記入し都市計画課へ持参または郵送

※10月11日 日必着
問本 都市計画課
Tel 23・5523

募集

介護補助スタッフ
講習受講者募集

日時／10月13日 日
～15日 日 3日間

くわいし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

おしらせ

健

康

イベント・催し

午前10時～午後4時
会場／土浦市生涯学習館
（土浦市文京町9-2）

講習内容／介護補助の基本と技能を学びます。

対象者

- ① 満60歳以上でシルバー会員として就業できる人
 - ② 職種転換希望または1年間未就業のシルバー会員の人
 - ③ 全日程参加可能な人
- 定員／10人
- 申込方法／シルバー人材センター窓口にて申し込み
- 申込締切／9月21日 日

問 石岡地方広域シルバー人材センター
Tel 23・3399

パパと楽しくクッキング！ フォトコンテスト

▼市では男性の家事参加のための機会づくりを促進しています。パパと一緒に料理・食事の写真をご応募ください。おじいちゃんや独身男性も大歓迎！優秀作品には賞品あり。

対象者／市内在住の男性
応募締切／9月30日 日
応募方法／①メール

氏名・住所・電話番号に加え、写真・料理名・エピソードを送信

② Facebook・Twitter

石岡公式 Facebook・Twitter をフォローし、「#いしおかパパ」「#いしおかカジダン」「#いしおか家族クッキング」のハッシュタグをつけて料理名・エピソードを投稿。

詳しくはこちら

問 政策企画課
Tel 23・7277

✉ kikaku@city.ishioka.lg.jp



洪水で逃げ遅れないために...

石岡市 国土交通省
霞ヶ浦流域大規模氾濫に関する減災対策協議会

「マイ・タイムライン」のWebサイト

入力するだけで簡単にマイ・タイムラインが作れるサイトです。解説動画や、あなたのまちの洪水ハザードマップ、河川情報へもアクセスできます。
<https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/index00000043.html>

お問い合わせ 石岡市 防災危機管理課 ☎ 0299-23-7284
国土交通省 霞ヶ浦河川事務所 調査課 ☎ 0299-63-2411

マイ・タイムラインとは、台風・豪雨等で洪水が起こる前に、家族の誰が情報を調べ、いつ避難するか、などを事前に決め、用紙に記入し準備することです。

広告掲載欄

広告掲載欄

※料金の記載のないものは無料

募 集

菊地四郎顕彰に

推薦してください

▼市では、菊地四郎顕彰基金規則に基づき、他の模範となる「よい子、よい母及びよい勤労青少年」「地域の活動を通じて連帯意識の向上などに功績のあった青少年」の団体「善行者」「中学生」などを顕彰、表彰します。該当される人を推薦ください。
推薦締切日／9月30日(困)
 〇〇 社会福祉課
 TEL 23・5569

特別支援教育支援員募集

業務内容／特別の配慮が必要な児童生徒の支援
 勤務条件／〇〇の週5日・1日5時間・年間210日以内・勤務日数などに応じて年次有給休暇付与
必要な資格／特になし。経験者や幼稚園教諭・保育士、教員の免許有資格者歓迎、看護師資格優遇
 勤務期間／令和4年3月まで
 勤務場所／市内小中学校

時給／951円(看護師の資格があり、その資格を必要とする児童生徒を支援する場合は時給1054円)
 ※交通費別途支給(最短通勤距離2km以上の場合)
募集人数／5人程度
申込方法／履歴書(指定様式)を直接または郵送で提出
 ※詳細はお問い合わせください。
 〇〇 教育総務課指導室
 (内線1420)

「広報いしおか」
有料広告募集(下半期)
 ▼市民の皆さんにとって、身近で大切な情報源である広報紙に、広告を掲載しませんか?
募集開始日時／9月17日(金)
 午前9時(午前9時までに入室ください。受付順を決めるくじ引きを行います)
受付場所／市役所2階201会議室
掲載号／11月1日号、令和4年4月1日号(全6回)
広告内容／
 1日号：1段9枠(半段18枠)
 ※今年から15日号の広告掲載枠はございません。

広告規格／
 (1段) 横174mm×縦45mm (半段) 横84mm×45mm
広告料／1段2万円 半段1万円
印刷色／2色刷り
 〇〇 秘書広聴課
 TEL 23・7275

買い物運転 ボランティア募集
 ▼自分では買い物に行けない高齢者などを、市内ショッピングモールまで無料送迎するサービスの運転手を募集します。お気軽にお問い合わせください。
対象／普通自動車免許があり、ワゴン車で買い物参加者宅と市内ショッピングモール間の送迎ができる人
 〇〇 社会福祉協議会
 TEL 22・2411

講座・教室
野外でリフレッシュ! 太極拳講座
日時／10月1・8・15・22・29日
 11月5・12・19日(金)
 午前10時～11時(雨天中止)

場所／柏原野球公園野球場
定員／20人(定員を超えた場合は抽選)
講師／一色しのぶ氏
準備するもの／運動靴・タオルなど動きやすい服装で
 ご参加ください。
申込方法／9月1日(困)～20日(日)に直接または電話で申し込み
 〇〇 柏原野球公園管理事務所
 TEL 23・8158

初心者向け 硬式テニス教室
日時／10月5・7・19・21・28日
 11月2・4・9・11・16・18・23・25・30日(困・困)
 午前10時～正午(雨天中止)
場所／柏原野球公園テニスコート
参加費／1回500円
定員／15人
講師／松塚憲一氏
準備するもの／動きやすい服装・テニスシューズ・硬式テニスラケット(無料貸出あり)
申込方法／9月20日(日)までに直接または電話で申し込み
 〇〇 柏原野球公園管理事務所
 TEL 23・8158

広告掲載欄

広告掲載欄

※※掲載している情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

講座・教室

ひまわりの館で学びっ

①お外でのけいらいっ

太陽の下で、ツボを意識しながら、ゆっくりとした体操で若返りしましょう。

日時／10月6・13・20・27日(函)

午前10時30分～11時30分

講師／栃本恵子氏

②ひなたぼっこ体操

暖かい日差しの中で、ストレッチ体操をして、心も体もぼかばか！

日時／10月7・14・21日・11月

4・11・18日(函)

午後1時30分～2時30分

講師／木村幸子氏

③ Park Yoga ～自然を感じるじよう～

外で自然を感じながら行なうヨガです。レベルを気にせず参加できます。

日時／10月7日(函)午前9時

30分～10時30分

・10月22日(函)午後1時30分

～2時30分

講師／岩崎加奈子氏



①②③共通事項

場所／自由広場

定員／各回20人

④みんなのターゲットボードゴルフ

丁寧に指導しますので、初めてでも安心です。みんな

で楽しくプレイしましょう。

日時／10月1・12日・11月5・

16日・12月3・14日(函・函)

全6回)午前9時～11時

場所／ターゲットボードゴルフ場

定員／45人

講師／TBG認定指導員有資格者

⑤ママとベビーのリズム体操

赤ちゃんの心と身体の発達段階に合った触れ合いを促しながら、お母さんは産後のボディケア体操を行います。子育ての情報交換もできる笑顔あふれる教室です。

日時／10月1・8・22・29日

(函・全4回)午後1時30分

～2時30分

場所／ふれあいホール

参加費／1000円(アルバム代など)

対象／1か月半を迎える赤ちゃんから4か月までの赤ちゃんとその親

定員／10組(赤ちゃんとその親)

講師／佐藤直子氏

全共通事項

申込方法／9月1日(函)～14日

(函)午前8時30分～午後5時

に電話で申し込み

※定員を超えた場合は抽選

ふれあいの里右岡ひまわり

の館(月曜休館)

Tel 35・1126

おしらせ

農地が狙われています

▼「謝礼を払うので農地を貸してほしい」などの甘い言葉に注意しましょう。違法な建設残土や産業廃棄物を捨てられると、農地として利用できなくなります。

また、周辺に被害が及び、

トラブルに発展することも

あります。農地の提供依頼

があったときは、必ず農業

委員会にご相談ください。

問 支農業委員会事務局

(内線1364)

空き地管理のお願い

▼空き地の雑草などによる苦

情が多く寄せられています。

害虫の発生や不法投棄の

原因となりますので、定期

的な見回りや除草を行い、

快適な生活環境づくりに

ご協力をお願いします。

※八郷地区のご相談は、支所

総務課までお願いします。

問 本生活環境課

Tel 23・7301

支 総務課(内線1338)



広告掲載欄

広告掲載欄

7月の入札結果

130万円以上の工事の入札結果を掲載しています（単位：万円）

図 契約検査課 TEL 23-7286

事業名〔履行場所〕	予定価格	落札金額	請負業者
R3単・市道B 2175号線外 除草工事第3号〔柿岡・小幡地区〕	891	840	総合開発（同）
R3単・市道B 0106号線外 除草工事第1号〔小幡・林・小桜地区〕	491	475	（株）岡崎土建
R3単・市道A 2212号線外 除草工事第1号〔谷向町外〕	479	459	（有）グリーン巴
R3単・市道A 0113号線外 除草工事第4号〔東大橋外〕	447	425	常南グリーンシステム（株）
R3単・市道B 0101号線外 除草工事第4号〔葦穂・瓦会地区〕	436	377	堺建設（株）
R3単・市道B 1108号線外 除草工事第5号〔柿岡・恋瀬・瓦会地区〕	416	360	（株）川又造園土木
R3単・市道B 0112号線外 除草工事第2号〔園部・林地区〕	396	343	（有）路川工務店
R3単・市道A 1089号線外 除草工事第2号〔染谷外〕	392	376	小桜造園
R3単・市道B 6650号線外 除草工事第6号〔園部地区〕	386	358	佐藤造園土木（株）
R3単・市道A 6011号線外 除草工事第5号〔三村〕	379	363	杉並造園土木（株）
R3単・市道A 0118号線外 除草工事第3号〔東田中外〕	334	320	長谷川造園
R3単・市道B 0117号線 除草工事第7号〔小桜地区〕	256	250	（有）竹林組
R3単・市道B 7295号線 道路改良工事〔下林〕	1,417	1,248	（株）アグリ工業
R3単・大砂地内 排水路整備工事〔大砂〕	1,353	1,188	（株）松永工務店
R3単・市道B 7317号線 排水整備工事〔下林〕	230	201	（有）鈴原
R3単・市道A 0106号線 道路舗装工事〔柏原〕	921	805	堺建設（株）
R3府中中学校屋内運動場 LED改修工事〔若松二丁目6番5号〕	439	416	（株）技研
R3国府中学校 トイレ改修工事〔総社二丁目12番1号〕	467	419	（株）キンダイ
R3園部小学校 トイレ改修工事〔宮ケ崎6番地〕	311	277	（株）創活
R3東小学校 エアコン設置工事〔旭台一丁目11番3号〕	190	170	飯島電設工業（株）
R3国府中学校 エアコン設置工事〔総社二丁目12番1号〕	155	139.345	（株）浅野燃料
R3杉並小学校 エアコン設置工事〔杉並二丁目3番1号〕	135	122	島田住設（有）
R3市道A 5645号線（貝地・高浜線）道路改良工事〔高浜〕	9,215	6,248	市村土建（株）
R3石岡駅空港バス発着広場休憩施設新築工事〔石岡一丁目〕	5,111	4,630	興民建設（株）
R3東小学校児童クラブ増築工事〔旭台一丁目11番3号〕	3,682	3,350	アオキ（株）

広告掲載欄

広告掲載欄

おしらせ

大会結果

令和3年度石岡市スポーツ

少年団市長杯サッカー大会

6月20日／

石岡運動公園多目的広場

4年生の部 優勝／FC石岡

5年生の部 優勝／FC石岡

6年生の部 優勝／FC石岡

令和3年度石岡市スポーツ

少年団市長杯バドミントン大会

7月4日／

石岡運動公園体育館

男子の部

優勝／いばらきジュニア

バドミントンクラブ1

女子の部

優勝／東少年バドミントンA

第9回石岡市教育長杯

グラウンドゴルフ大会

6月5日／

石岡運動公園多目的広場

男子の部 優勝／久保田高市

女子の部 優勝／戸田育子

第9回石岡市議会議長杯

グラウンドゴルフ大会

6月18日／

石岡運動公園多目的広場

男子の部 優勝／藤田勝利
女子の部 優勝／戸田育子
第24回石岡市長杯

グラウンドゴルフ大会

6月7日／

ふれあいの里TBG場

男子の部 優勝／和島勝

女子の部 優勝／竹内勝子

第9回石岡市TBG協会

会長杯大会

6月5日／

八郷総合運動公園TBG場

男子の部 優勝／宮部善守

女子の部 優勝／森田慈子

ご存知ですか？

屋外広告物制度

▼「屋外広告物」とは、常時

又は一定の期間継続して

屋外で公衆に対して表示

されるもので、看板、立看

板、はり紙、はり札、広告

塔などをいいます。表示場

所や大きさ・色彩などの規

制があります。必要な許可

を受けて適正に表示しま

しょう。

☎都市計画課

Tel 23・5523

9月10日～16日は 自殺予防週間です

▼このころの悩みを誰にも話せ

ず、抱え込んでいませんか？

最近では新型コロナウイルス

感染症の影響で、心身と

もに疲れがたまりやすくな

っています。保健セン

ターでは「このころといのち

の電話相談」を行っています

です。専門の相談員が電話で

相談に応じます。秘密は守

られますので、我慢せず

に電話ください。

日時／毎月第2火曜日

午前9時～正午・午後1時

～4時

☎八郷保健センター内

Tel 43・6655

茨城いのちの電話 SNS相談開始

▼ひとりです苦しまないで、

たまった思いをLINE

(チャット形式)でご相談く

ださい。詳細は

ホームページを

ご覧ください▼

☎



健康

☎茨城いのちの電話事務局
Tel 029・852・8505

こころの体温計



▼スマートフォンやパソ

コンを利用してストレス度

や落ち込み度を気軽に

チェックできます。自分だ

けでなく周りの大切な人

のこころの健康も確認で

きます。パソコンの人は

「石岡市こころの体温計」で

検索できます。

スマホの人は

こちらから▼



※結果は、医学的診断をする

ものではありません。結果

に関わらず、心配なことが

続くようでしたら、早めに

専門家に相談しましょう。

☎八郷保健センター

Tel 43・6655

広告掲載欄

広告掲載欄

令和4年
2/28
まで

S37.4.2 ~ S54.4.1
生まれの男性対象

風しん抗体検査
お済みですか？

抗体検査の結果により、麻しん風しん混合ワクチンを接種する必要があります。

費用は、抗体検査・予防接種ともにクーポン利用にて**無料**になります。対象者には「抗体検査・予防接種クーポン券」を送付しています。紛失した場合、各保健センターで**再発行**が可能です。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



小学校6年生~高校1年生相当年齢
(H17.4.2 ~ H22.4.1) 生まれの女子対象

子宮頸がん予防ワクチン接種
をご希望の皆さんへ

対象の接種希望者は、定期予防接種として、**無料**で接種が受けられます。

ただし、この予防接種により期待される効果や、予想される副反応などについては、接種する本人および保護者がよく理解し、受けるようお願いいたします。また、ワクチンの種類によって、接種間隔が異なるため、無料期間内での接種をご希望の場合は早めにご連絡ください。



新 愛郷橋出張所の開所式が行われました



▲テープカットの様子



▲「記念品贈呈」市危険物安全協会細谷会長（写真左）と岡野消防長



▲つくばヘリポートから飛来した県の防災ヘリコプター「つくば」

7月24日、石岡消防署新愛郷橋出張所の開所式が行われ、市長をはじめ、来賓者、城南地区の区長の皆さんや消防関係者など25名が参加し、新施設の完成を祝いました。

イベントでは新型コロナウイルス感染症対策を万全にして、式典のほか県防災航空隊と消防本部による合同訓練などが実施されました。

谷島市長は「より一層、消防防災体制の充実と強化を目指し、あらゆる災害に迅速・的確な対応をまいります」と力を込めました。

新施設には、ドクターヘリなどが緊急離着陸できる広大な敷地や非常用発電装置が設置され、地域の防災拠点としての役割を果たします。

式典を見に来ていた近所の親子は「防災体制が強化され、心強い」と話してくれました。

広告掲載欄



みんなで知ろう！広めよう！
石岡セレクト認証品

閩商工課 Tel 23-5501



▲石岡セレクト認証品
についてはこちら

木内酒造合資会社

2020年春、旧小幡地区公民館跡地に、木内酒造(資)のウイスキー蒸溜所がオープンして1年半が経ちました。

たくさんの木樽が整然と並ぶ貯蔵庫には、芳醇な香りが漂っています。蒸溜されたばかりのウイスキーは無色透明ですが、それを、シェリーやバーボンに使用されていた木樽でじっくり熟成することで、色や香りが変化するのだといいます。今後、見学コースやテイastingルームも展開予定。

【概要】

八郷蒸溜所（木内酒造合資会社）

住所：須釜 1300-8

問い合わせ：0299-56-7555



▲八郷蒸溜所に勤務する川崎裕一さん(37)。八郷蒸溜所は、目の前に筑波山を臨める素晴らしい環境、と話します。



木内酒造(資)のオンラインショップからも購入可能▶



＼木内酒造(資)のセレクト認証品はこちら／

今月号の読者プレゼント



「常陸野ネストビール
だいだいエール」

八郷産の「福来みかん」を使用したビール。麦の旨味とフルーティーな香りとのバランスが楽しめます。

大地のめぐみ、フラワーパーク直売所で購入できます。

まちかど情報センターニュース

●パソコン教室「仲間とワハハで脳活OK」

みんなで楽しみながらパソコンを学びましょう。初めての人も大歓迎！

日時：9月6日・20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

●第サン・ド曜日の市「サンド市」

まちかど情報センター周辺に、趣味の手作り品などが並ぶフリーマーケットです。

日時：9月18日 日 午前11時～午後3時

●9月のコミュニティ

①オンラインで健康相談

日時：毎週水曜日 午後1時～1時50分

②まちかどバザール（毎月第1水曜日）

日時：9月1日 日 午前10時～

閩まちかど情報センター（木曜休館）

住所：国府 3-1-16

電話：27-5171

開館時間：午前10時～午後8時

★まちかど情報センターって？

市民ネットワークの充実と情報発信の拠点とし、中心市街地の活性化を目的として、設置しています。小規模の講座や講演会、ギャラリなどとしてご利用いただけます。利用料無料。



学校ひろば



関川小学校

「地域と共にある学校」

関川小学校は全校児童33人の小規模校です。地域に代々受け継がれた大人形作りを通して、地域の伝統を大切にする気持ちを育てています。児童は、自然環境を生かした体験や全校遊びを通していつも元気にいきいきと活動しています。



林小学校

「かがやき隊活動」

林小学校では、9チーム、各10人ほどの縦割り班活動を行っています。

サツマイモを栽培したり、校庭や体育館でいっしょに遊んだりしています。6年生のお兄さん、お姉さんが頼もしいです。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

子育て世帯生活支援特別給付金

閩こども福祉課 TEL 23-7331

▶新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金（低所得ふたり親世帯支援給付金）を支給します。

支給額：児童1人当たり一律5万円

支給対象者：次の①および②の両方に当てはまる人

①令和3年3月31日時点で18歳未満（特別児童扶養手当の対象である場合は20歳未満）の児童を養育している父母

※令和3年4月1日～令和4年2月28日生まれの新生児を養育する場合も含む。

②令和3年度住民税均等割非課税の人または新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月以降の収入が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となった人

申請期限：令和4年2月28日回

※詳しくは市ホームページをご確認ください。



子育ての相談やお問い合わせ

◎こども福祉課

保 育 TEL 23-5583

児童福祉 TEL 23-7331

◎健康増進課

石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655

◎子育て世代包括支援センター

石 岡 TEL 24-1390

八 郷 TEL 43-6655

出産祝い品が

リニューアルしました！

▶出生届を提出された皆さんに、お祝いの気持ちとして、ハンドソープとウェットティッシュに市長からのメッセージカードを添えてお贈りしています。





「具たくさん豆乳スープ」



材料（6人分）

無調整豆乳・水	各 400ml
にんじん	1/2 本
さつまいも	1/3 本
たまねぎ	1/2 個
マッシュルーム	2 個
しめじ	1/2 株
ブロッコリー	50g
ウインナー	3 本
サラダ油	小さじ 2
A 和風顆粒だし	小さじ 2
A みそ	小さじ 2

作り方

- ①にんじん・さつまいもは乱切りに、たまねぎ・マッシュルームはスライスし、しめじはほぐす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。ウインナーは輪切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①を炒め、水を加えて煮る。
- ④具材が柔らかくなったら、ウインナー・A・豆乳を加えふきこぼれないよう注意しながら、ひと煮立ちさせる。
- ⑤皿に盛り、ブロッコリーを添えて出来上がり。
(1人分：エネルギー 130kcal、食塩相当量 0.9 g)

point!

☆野菜をたくさん摂ることができます。具材はお好みの野菜やきのこでも♪
☆豆乳のコクで塩分控えめでも美味しく食べられます。

消費生活ホットライン

消費生活センター（市役所本庁内）Tel 22-2950
受付時間／月～金（水曜日を除く）
午前 10 時～正午・午後 1 時～4 時 30 分

格安スマホの契約前には、 利用方法やサービス内容の確認を！

▶格安スマホの契約数が増加する中、利用方法やサービス内容が消費者の認識と異なっていたためにトラブルになるケースが多くみられます。特に60歳以上の契約者によるトラブルの割合が増加傾向です。

相談事例

- ①通話時に専用のアプリを使う必要があると知らず、これまでと同じように通話をしたら高額な請求を受けた。
- ②使い方が分からないため、教えてもらいに購入した家電量販店に行くと、格安スマホ会社の店舗を案内されたが、店舗でも十分なサポートを受けられなかった。

トラブルにあわないために

・格安スマホはこれまでの携帯電話会社と同じ



サービスが利用できるとは限りません。サポート内容や問い合わせ方法など、契約内容をよく確認し、今までの携帯電話会社との違いを理解したうえで契約しましょう。

- ・無料通話は独自のアプリを使うなど、格安スマホ会社により指定のサービス提供方法があり、注意が必要です。よく確認しておきましょう。
- ・契約について不安に思うことやトラブルが生じた場合は早めに消費生活センターにご相談ください。

※※掲載しているイベント・休館日などの情報は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。最新の情報は図書館ホームページをご確認ください※※



【9月の休館日】

6日(月)・13日(月)・15日(火)～24日(金)・27日(月)

イベント情報、資料検索・予約は図書館HPで▶



受講者募集

藤島秀憲のかんたん短歌講座

日々の喜怒哀楽を31文字で表現する短歌。その魅力を具体的な作品を通して考察します。受講者作品の添削も行います。

日時：10月24日(日) 午後2時～3時30分

場所：市立中央図書館 読書室

講師：藤島秀憲氏 定員：30人

申込方法：9月25日(日)から電話または図書館カウンターへ

※添削希望者は、申込後、10月8日(金)までに作品をご提出ください。

蔵書点検・館内工事のため

休館期間のお知らせ

休館期間

9月15日(水)～24日(金)

※9月21、22日はネットワーク工事のため、ホームページからの蔵書検索・予約・利用照会なども停止します。

八郷総合支所への移転に伴い

中央公民館図書室を閉室します

令和4年4月に、八郷総合支所2階に新図書館が開館する予定です。

開館準備のため、9月30日(金)をもって、中央公民館図書室は閉室します。

ご利用されていた皆さんには、ご迷惑おかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【9月のおはなし会】

◆こども図書館 (午前10時30分～)

4日(日) おはなし玉手箱

9日(火) ひよこのおはなしかい

25日(日) むかしむかしのおはなし会

◆中央公民館 (午後2時30分～)

11日(日) おはなしフレンズ

▲斎場増築に伴う令和元年の調査
中央下が大型住居



時の記憶

シリーズ190

「中島遺跡の大型住居」

岡文化振興課(支所)

Tel 43-1111 (内線1454)

中島遺跡は、石岡地区の染谷に存在する遺跡で、石岡地方斎場の建設や増築に伴って、これまでに発掘調査が複数回行われています。

中島遺跡からは、縄文時代の竪穴住居跡や狩猟のための落とし穴、中世の堀跡などが発見されています。古墳時代から奈良時代にかけてのものが一番多く出土しており、あわせて24軒もの竪穴住居跡が発掘されています。住居跡は方形で、一辺の長さが4～6m程度のものが一般的。しかし、1軒だけ一辺が9m近い大型の住居跡がありました。畳を40枚以上敷くことができる広さになり、通常の4倍もの面積があることとなります。斎場の増築に伴う令和元年の発掘調査で発見されたもので、古墳時代の終わり頃(約1400年前)の住居です。

通常の4倍もの大きさの住居。大人数、大家族が住んでいたのか、有力者の住む大邸宅だったのか。それとも別の目的か。みなさんはどのように考えますか。

中島遺跡の調査成果は、発掘調査速報展「石岡を掘る7」で紹介しています。

発掘調査速報展「石岡を掘る7」

期間／7月31日(土)～10月31日(日)

場所／常陸風土記の丘展示室

休園日／月曜日(祝日の場合は翌日)

入園料／大人310円、小人150円

文芸いしおか

俳句

いしおか俳句同好会

楠若葉心の杖の座禅組む
短夜や頬杖ついて推敲す
コロナ禍に届く幸せさくらんぼ
コロナ禍の絶えぬ地球や星祭

一色 しのぶ(総社)
小池 つと夢(貝地)
松崎 淑子(細谷)
森 まさえ(東光台)

やさど俳句会

合歓咲いてりハビリの径少し伸び
草いきれ嫁ぎ来し頃まざまざと
あめんぼの動きの止まず池の面
緑陰にほつと力の抜けるなり

越智 旅舟(太田)
羽生 俊(柴内)
上林 愛子(辻)
鈴木 恵子(瓦谷)

川柳

いしおか川柳会

マスク慣れ付けてなぜだかホツとする
耳もとで熱いセリフについてコロリ
心まで写されてああ神の前

桜井 紀美子(青田)
助川 浩史(府中)
関 きみ子(柿岡)

短歌

石岡短歌同好会

雪舟の墨絵の線の伸びやかさ強く生きよと言われるごとし
梅雨空の下に目を引く球形のアナベルと言ふ白き紫陽花
左腕用なきものとワクチンを痛み起りて重要さ知る

西村 静江(茨城)
西口 はま子(山崎)
内田 千代子(東光台)

俚謡(都々逸)

石岡俚謡会

傘をたたんで 見上げた空に 少し陽が射し 雲光る
白いワイシャツ あいさつ飛んで 夏に駆けてく 通学路
季節忘れた 草蜻蛉の 命儂い 初夏の朝
よしず潜った 爽やか風が 鳴らす風鈴 夏の音
夏の夕立 ザアツと雨が 洗い落とした 遊歩道
古希に近いが 願いは数多 ささの七夕 飾ります
柿の花咲く 緑の八郷 住めば都と 口に出る
若いつもりで 何でも聞いて 恥を感じる 旬の頃
波に乗ってる サーフイン野郎 夏の空まで 一人じめ

川崎 洋子(若松)
石塚 芳華(石岡)
香俱耶姫(南台)
坂下 蜻蛉(国府)
醍醐 正夫(東大橋)
秋野 もみじ(南台)
若色 茂(山崎)
高橋 真希(細谷)
前島 節子(川又)
原田 光男(石川)
川崎 夫久(真家)
鈴木 君江(山崎)
赤津 貞行(石岡)

投稿作品

ワクチン予約したいが為にスマホ買ったが孫頼み
立秋や夜風すがしく吹き渡る
残されて今を生き居る吾なれば恙なくあれ八十路を辿る
雲の上から男体女体コロナ終息筑波山

原田 光男(石川)
川崎 夫久(真家)
鈴木 君江(山崎)
赤津 貞行(石岡)

第33回

石岡華道同好会

当会には、池坊・池坊聖流・小原流・古流松藤会・草月流・龍生派の6つの流派があり、コロナ禍でも、会員一同、英知を集結し、伝統文化の継承に努めています。

<活動内容>

◆市文化祭「いけばな展」での作品展示

自然の織りなす様を作品に映し、皆さんを悠久の美へと誘います。また、子ども達の作品展示やどなたでも体験できるコーナーなども設けています。



文化協会だより

◆親子いけばな教室

いけばなに触れる機会を作っています。親子で楽しく真剣に花を見つめる姿に、心打たれます。

◆まちの文化一日体験

いけばなの文化振興・発展のため、市民の皆さんと共に楽しみ、触れあい、伝えています。

会員数：13人

年会費：6,000円

岡和田智影 Tel 23-1237

※今年度の開催日程が決まりましたら、後日「広報いしおか」にてお知らせします。

※撮影時は感染症対策を万全にし、一時的にマスクを外しています。



潮田修平さん(鹿嶋市区間)



踊正太郎さん(行方市区間)

東京2020オリンピック聖火リレー 石岡市の聖火ランナーたち 平和と希望の灯をつなぐ

茨城県において、7月4・5日の2日間で実施された東京2020オリンピック聖火リレー。広報いしおか6月1日号でご紹介させていただいた石岡市在住の潮田修平さん(写真左)、踊正太郎さん(写真右)も無事に平和と希望の灯をつなぎました。1日目に鹿嶋市を走った潮田さんは終始笑顔で観客に手を振りながら、2日目に行方市を走った踊さんは一歩一歩噛みしめるように走り抜き、それぞれのトーチに灯った聖火をしっかりと次の走者に託しました。



霞ヶ浦(行方市区間)



▲表彰式後の一枚。現在は市内の小学1年生～6年生31人が所属していて、子どもたちは楽しく熱心に野球に取り組んでいます。

「全力野球・全員野球」を胸に 杉並ライオンズが 県大会4位入賞

全国から約11,000チームが出場し「小学生の甲子園」とも呼ばれる高門宮賜杯全日本学童軟式野球大会。その茨城県予選大会が、6月12日～20日に水戸市総合運動公園軟式球場で開催されました。

出場した市内の少年野球チーム「杉並ライオンズ」は、高い打力を中心に勝ち進んでいき、惜しくも準決勝、3位決定戦では敗れてしまいましたが、4位入賞の好成績を収めました。はつらつとプレーをする選手たちの、これからの活躍も期待しています。



▲感謝状を受け取る秋山勝広代表取締役（写真右）と谷島市長

市政のために「ふるさと応援寄附金」 石岡興業株式会社に 市長から感謝状を贈呈

市政全般のために役立ててほしいと「石岡市ふるさと応援寄附金」として長年にわたり、現金10万円の寄附をいただいている石岡興業株式会社（大砂・秋山勝広代表取締役）に、市長から感謝状が贈られました。当事業者は市内を中心に一般産業廃棄物の収集運搬などを行っています。

「石岡市ふるさと応援寄附金」は、教育や観光、子育て応援に関する事業など、魅力的なまちづくりのために活用させていただきます。

池水を浄化し地域の憩いの場に 東の辻二部町内会が 地域環境美化功績者表彰受賞

この賞は、環境省が、毎年6月の環境月間にあわせて、環境保全などに関して、顕著な功績があった団体などを称え、表彰を行うものです。

東の辻二部町内会は、平成14年から、町内東側（県道7号線沿い）の溜池の悪臭や不法投棄など劣悪な環境を改善すべく、地域においてヘドロの回収作業や生活排水対策の呼びかけを行い、水質浄化に大きく貢献しました。また、遊歩道の造成や植樹イベントなどを実施し、環境美化思想の醸成に努めています。



▲表敬訪問に訪れた東の辻二部町内会の佐藤信夫さん（写真中央）と小野登代子さん（写真右）



▲（写真左上から時計回りに）高浜小・石岡小・柿岡小・葦穂小美化クラブの児童などが、プランターに苗や種を丁寧に植えました。

花を植えて心を育てよう 高浜・石岡・葦穂・柿岡小学校 人権の花運動実施

この運動は、子どもたちが協力して花を育てることによって生命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的として、昭和57年度から、全国の小学校で実施されています。

本年度は石岡市で実施することとなり、育てたプランターは学校で楽しむだけでなく、市内の介護老人施設に届けたり、地域の方々に配ったりして、一層の人権尊重思想の普及高揚を図っています。

わがやのアイドル

わがやのアイドル大募集！

お子さんの写真を広報紙に掲載してみませんか？
市内在住で、小学校入学前のお子さんを募集しています。

詳しくはお問い合わせください。

☎秘書広聴課 Tel 23-7275

※年齢・月齢は写真撮影時のものです。



(泉町)
秋山未空来ちゃん (5 か月)

いつもニコニコのおてんばちゃん！
元気に大きくなってね♡



(若松)
鈴木優月ちゃん (10 か月)

元気で明るく表情豊かな女の子♡
いつもみんなを笑顔にしてくれて
ありがとう。元気に育ってね！



(小倉)
柴沼太陽ちゃん (4 か月)

八郷のじーじが大好きな息子です。
裸足で野山を駆け回る健康で
元気な子に育っておくれ！

読者アンケート

「アンケートの回答・住所・氏名・ペンネーム・年齢」を
明記の上、ご応募ください。



今月のプレゼント

常陸野ネストビール だいだいエール (5 名様)

木内酒造合資会社 (関連記事は P.21)

※回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。当
選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

◆アンケート

- Q1 今月号でよかった内容や写真があれば教えてください。
Q2 取り上げてほしい内容や企画があれば教えてください。
Q3 お気に入りの場所やおすすめのお店を教えてください。
※いただいたご意見は紙面に掲載する場合があります。また、ご意見に
は個別回答いたしませんのでご了承ください。

◆応募方法

①メール・二次元コードで応募

kouhou@city.ishioka.lg.jp

(タイトルは「9月号読者アンケート応募」とする)

②ハガキで応募

〒315-8640 石岡市石岡一丁目1番地1
石岡市役所 秘書広聴課 宛



9/13
必着



人の動き [8/1 現在]

男性	36,350人	(-6)
女性	36,747人	(-47)
計	73,097人	(-53)
世帯数	31,472世帯	(+12)

※カッコ内は前月比

人口増減の内訳

出生	19人
死亡	74人
転入	171人
転出	169人

市の情報をお届け中！



市ホームページ



カタログポケット



フェイスブック facebook



ツイッター twitter



ユーチューブ YouTube