

イベント・催し

第6回「いしおか市場」

▼物販やステージイベントなどを実施します。

日時／3月5日(日)

午前10時～午後3時

場所／石岡ステーションパークほか

クほか

圃田駅周辺にぎわい創生課

Tel 23・7745

親子ゴミ拾い大作戦  
ピックアップチャレンジ♪

▼拾い集めたごみの量や、そのごみの分解に要する年

数、環境負荷に応じた得

点の合計を競うごみ拾いゲームです。

日時／3月21日(火・祝)

午前10時～正午

募集／10組

集合場所／ひまわりの館

申込方法／3月16日(日)までに

電話またはメールで申込

圃田子育て支援グループ

やまこ(あおぞら) (藤田)

Tel 090・8478・8914

yasataozora@gmail.com

com

石岡シニアアンサンブル

第2回定期演奏会

日時／4月8日(土)

午後1時30分～3時30分

(午後1時開場)

会場／ふれあいの里石岡ひま

わりの館「ふれあいホール」

席数／150席

演目／管弦楽演奏、コーラス

など

賛助出演／石岡混声合唱団

圃田石岡シニアアンサンブル

Tel 090・2734・0434

ふれあいサロン

(視覚障害当事者相談)

▼見えにくい・見えない人の

相談を視覚障害当事者が

お受けする「ふれあいサロ

ン」を開設しています。

日時／3月15日(日)

午後1時30分～

会場／県立視覚障害者福祉セ

ンター2階(水戸市袴塚)

対象者／県内在住の視覚障害

者とその家族、および視覚

障害者を支援する人

申込方法／当日受付

圃田視覚障害者協会  
Tel 029・221・0098

医療  
コラム

日常生活の身近な疾患などについて地域の医師にお話を伺います。  
今月のテーマ 「不眠」

桜井先生のアドバイス

不眠の原因は、ストレス・こころやからだの病気・薬の副作用など様々です。不眠対処の第一歩は、原因を明確にして、取り除くことです。一般的によくある不眠の原因を挙げます。

① 太陽の光を浴びる時間が少ない

太陽光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると、夜に眠くなる時間が自然と早くなります。寝る時刻ではなく、起きる時刻を意識しましょう。

② スマートフォンなどを寝る直前まで見ている

桜井病院  
院長 桜井礼二 先生

スマートフォンから出るブルーライトは睡眠を促すホルモンの分泌を抑制します。寝る直前のスマートフォンの使用は、なるべく短くしましょう。

③ 寝酒をしている

アルコールは眠気を感じやすくなりますが、睡眠の質を著しく低下させます。

不眠の原因は他にも多数あり、精神疾患が絡んでいる場合もあります。家庭での対処で効果が出ないときや精神的な症状が出ている場合は、専門医に相談しましょう。

広告掲載欄

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

閩商工観光課 TEL 23-7741



▲石岡セレクト認証品  
についてはこちら

### 有限会社河津商店

かつお節専門店河津商店の商品である「KANNA TIME」は「金色だしそば」に引き続き、石岡セレクト認証品として認定されました。

「KANNA TIME」は、市内で桐を使った商品の製作・販売を行っている高安桐工芸とのコラボにより誕生しました。桐箱は商品1つ1つを手づくりで製作しており、同じものはできないため、この世に1つしかない一点ものとしてプレゼントすることができるのです。なお、この商品は「いばらきデザインセレクション2022」のパッケージグラフィック部門で知事選定に選ばれています。

【概要】有限会社河津商店

住所：府中 1-4-24

電話：22-2465



▲店内には鯉節に関連した様々な商品が陳列されています。



▲入口には KANNA TIME をポスターや盾と一緒に展示。

#### 有限会社河津商店の石岡セレクト認証品はこちら



#### KANNA TIME

本枯れ節、削り器に加えて、メンテナンス用道具(木づち、ブラシ、おさえ木)を桐で作られた小箱にコンパクトに収納しました。

▶お買い求めの際には、電話もしくはホームページよりお問い合わせください。



## まちかど情報センターニュース

### ●ギャラリー「マルス水彩同好会」

日時：3月17日(金)～29日(木)まで

### ●いしおか雑巡り「歴史絵巻情景飾り」



◀今年の製作途中の雛飾り  
※まちかど情報センターは3月8日(木)まで展示。  
(広報石岡 2月1日号より変更となっています。)

### ●わんにゃんキッズ(育児サークル)

▶ママどうしの情報交換で悩みを解消、外遊び、季節のイベントなどみんなで企画します。

日時：3月21日(木) 午前10時30分～

対象：未就園児(0～4歳)

### ●パソコン教室「仲間とワハハで脳活OK」

▶みんなでパソコンを学びあい、パソコンで遊びます。初めての人大歓迎です！

日時：3月13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」

日時：3月18日(日) 午前11時～午後3時

### ●3月のコミュニティ

折り紙教室

日時：3月25日(日) 午後1時30分～3時

※まちかどバザールはお休みです。

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9時～午後7時

※状況によって変更・中止または休館になる場合があります。