

イベント・催し

第43回夏祭り

民謡舞踊夢の競演

日時／5月28日(日)午前10時～

場所／中央公民館

岡岡市民謡舞踊連合会

TEL 23・9983 (西牧)

令和5年度

第1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／5月14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

主催／石岡市御幸通り商店街

振興組合

岡岡商工観光課

TEL 23・7741

陶芸せいすい会作品展

日時／5月30日(火)～6月3日(土)

午前10時～午後5時

30日(日) 午前11時開催

3日(土) 午後3時終了

場所／市役所本庁舎1階メロ

ディアスホール

岡岡出和幸 TEL 26・5147

霞ヶ浦駐屯地開設70周年・関東補給処創立25周年記念行事

日時／6月3日(日)

場所／陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地

※詳しくはホームページからご確認

ページからご確認

認ください▼

岡岡陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報

班 TEL 029・842・1211

(内線2218)

企画展「猪熊弦一郎展 『いのくまさん』」

▼猪熊弦一郎作品の魅力を紹介した絵本「いのくまさん」をもとにした展覧会。

日時／6月25日(日)まで

場所／県近代美術館

※詳しくはホームページからご確認

ページからご確認

認ください▼

岡岡県近代美術館

TEL 029・243・5111



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 「高血圧」

血圧とは？

血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内壁に垂直にかかる圧力のことで、血圧が高いほど脳卒中、心血管病の危険が増し、多くの臓器部位にも様々な形で悪影響を及ぼします。

現在の医学では、高血圧の約8割は原因不明で、60歳代の人60%、70歳代の人70%が高血圧と言われています。

自覚症状はほとんどなく、放置されがちとなって大きな事故に繋がります。

杉並クリニック

副院長 小貫道子 先生

小貫先生のアドバイス

高血圧を悪化させやすいと言われる食塩過多、アルコール、喫煙、肥満、睡眠不足、ストレス、運動不足に注意しましょう。

まずは、血圧を測ることが大切です。(できれば毎日、1日のうちで最も高い朝に測ることをお勧めします。) 高血圧の基準は、家庭血圧135/85以上です。基準より高い場合は、近くの医療機関を受診してください。最近では、血圧の薬も多種あり、個人に合わせて色々と組み合わせることで良好な結果が得られます。

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

## いばらきフラワーパーク

いばらきフラワーパーク園内で栽培しているバラを使用し、丁寧に蒸留したエキスを配合したアロマルームミストダマスクローズ。ダマスクローズはバラの女王とも呼ばれており、園内で栽培している「パローレ」という品種のバラからこの香りを強く抽出できるため、こだわりを持って栽培しているとのこと。

いばらきフラワーパークスタッフの松本さんは「ルームミストとしてお部屋で使用してもらうのはもちろん、寝る前に枕にミストをひと吹きすると、バラの香りに包まれて、リラックスして就寝することができます」とお勧めの使用方法を教えてくださいました。

【概要】株式会社パーク・コーポレーション  
住所：下青柳 200 電話：42-4111



▲ローズファーム マーケット  
スタッフの松本さん



▲5月は園内の春バラが見頃を迎え、バラの香りに包まれます。

### いばらきフラワーパークの 石岡セレクト認証品はこちら



今月号の読者プレゼント

アロマルームミスト  
ダマスクローズ

部屋に飾りやすいシンプルなパッケージです。

▶いばらきフラワーパーク、石岡駅のNewDaysで販売しています。(販売価格：1,650円)

## まちかど情報センターニュース

### ●上杉ミツ子刺繍展・藤井正夫写真展

「おばあちゃんは芸術家」

日時：5月19日(金)～26日(金)

午前10時～午後5時

※最終日は午後3時まで



### ●プラレールで遊ぼう

日時：5月7日(日)まで

### ●ハンドメイドワークショップ

「Soraさんのパブリックパネル作り」

日時：5月13日(日) 午前10時～午後3時

### ●わんにゃんキッズ (育児サークル)

日時：5月16日(火) 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」

日時：5月1日・15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：5月20日(日) 午前11時～午後3時

### ●5月のコミュニティ

まちかどバザール

日時：5月3日(日) 午前10時～

折り紙教室

日時：5月27日(日) 午後1時30分～3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。