

石岡 広報

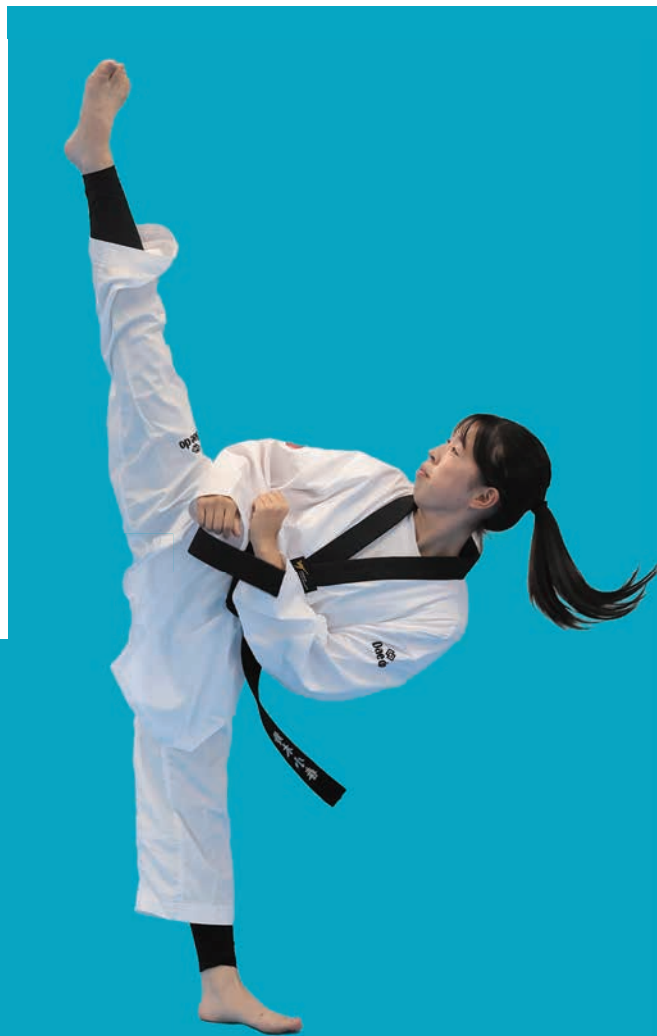
10

October 2023

No.432



特集 スポーツのチカラ



今月の表紙は
スポーツで活躍する皆さん



10月9日は「スポーツの日」。スポーツは実際に競技するのも、観戦するのも、楽しいものです。令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁）によると、20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率は52.3%で、20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向となっています。

心身の健康のため、過ごしやすいこの季節にスポーツを始めてみませんか？

表紙題字 橘吉也氏（寄席文字書家／石岡市在住）



市長だより



体力には自信のある私でしたが、酷暑の中、新型コロナに感染してしまいました。発熱と咳の症状に加え、のどの痛みはとてひどいものでした。これまで感染拡大防止により見送られていた会合や交流の場が急激に増えたことに加え、半年前に愛犬が息を引き取ってから、それまで日課としてきた散歩をしなくなり、その後意識して運動をしていなかったことが体力低下、ひいては免疫力低下の一因となったと反省しています。

今月の特集は「スポーツのチカラ」。シルバーリハビリ体操のように身体の機能を維持するものから当市で盛んなニュースポーツまで、スポーツの持つ力は市民全体の健康長寿に役立っていると言えます。スカイスポーツや野山を駆け巡るトレイルラン、サイクリングはもちろん、霞ヶ浦まで含めると水にかかわるスポーツについても石岡は高いポテンシャル（可能性）を秘めています。恵まれたスポーツ環境が市のPRポイントとなるよう、今後も環境整備に努めていきたいと思います。



石岡市長 谷島洋司

目次

- 3 まるっと
～石岡市の官民連携サイト公開中～
- 4－6 **特集** シル・リハ体操はじめよう
- 7－9 **特集** スポーツのチカラ
- 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 ヘルスマイトの健康レシピ
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・スポーツ協会だより
- 26－27 まちの話題
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート



石岡市の官民連携サイト公開中

「まるっと」は、行政×市民×地元企業でつくるシティプロモーションサイトです。市では、令和5年度も継続して本サイトを活用し、民間企業、市民、団体が行うイベントや求人募集など、地域に根ざした身近な情報や魅力を市民自身が発信し、情報共有できるよう周知・啓発を進めています。



サイトはコチラ



住民・事業者の皆さまからの **イベント情報・おすすめ情報・求人情報** の投稿を随時募集しております！（投稿は市内の情報限定＆無料で出来ます）

いしおか市場が開催されます。ステージイベントやキッチンカーのほか、ステージイベント・ハンドメイドパズル・ワークショップなどが予定されています。



ハンドメイドワークショップ
○月○日 10時～15時開催
お子さんも保護者同伴であれば参加できます。参加費は、500円～800円（作品ごとに異なります）。

～配送・施工業務正社員募集中～
【事業内容】
○ガラス・サッシを主とした建築資材の販売及び工事業
○不動産業
【募集業務内容】
配送業務及び現場施工業務



実際にいただいた投稿内容を一部ご紹介！

【お問合せ】秘書広聴課わがまち発信室（☎0299-23-7275） / (株)サイネックス 運営事務局（☎03-3265-6640）✉wagamachi-info@scinex.jp

シル・リハ 体操

はじめよう

運動が続けられない…

家族に迷惑をかけたくない！

肩や腰、膝に不安が…

元気でいるために
何かしなくては…



そんなあなたにおすすめの体操があります。その名も「シルバーリハビリ体操」。

シルバーリハビリ（シル・リハ）体操とは…

「立つ・座る・歩く」などの日常生活の動作を基にした、関節や筋肉の動きを良くする体操です。難しい動きはなく「いつでも、どこでも、一人でも」簡単にできます。最期まで人間らしく生活するために必要な体の機能を維持するのに効果的です。現在、県内の全44市町村で展開されています。

岡地域包括支援センター TEL 35-1127

〈シル・リハ体操指導士が地域で活躍！〉

シルバーリハビリ（シル・リハ）体操は、リハビリ医療が専門の医師・大田仁史氏（茨城県立健康プラザ管理者）が考案しました。県では平成17年からシル・リハ体操指導士の養成講座を実施。翌年、石岡市シルバーリハビリ指導士会が発足しました。

市では平成24年から年に一度「シル・リハ体操指導士3級養成講座」を開催しています。現在、講習を受け指導士になった100人以上の皆さんが石岡市シルバーリハビリ体操指導士会に所属し、市内各所で活躍しています。

知っておきたい

キーワード

介護予防

▼「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）」こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」を指します。
（厚生労働省・介護予防マニュアル第4版）

〈永年功績者の表彰を受けました〉

7月31日、ザ・ヒロサワ・シティ会館にて茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念大会が行われ、15年以上活動している指導士に対し、県立健康プラザ管理者および県の指導士連合会から永年功績賞が贈られました。当市においても6人の指導士が受賞しました。

〈長年、活躍されている指導士さんのお話〉

「歳とともにシル・リハのすごさを感じます。元気でいられるし、指導士をやっている良かったです。」



▲受賞者のご紹介：（左から）矢代克巳さん、大岡芳子さん、大澤勝子さん、木村美枝子さん、田端悦子さん、永井照男さん

あなたの身近にシル・リハ体操

在宅高齢者の交流活動を支援する事業（いきいきミニサロン）や、介護予防の活動に取り組んでいるグループなどで、シル・リハ体操を取り入れている所もあります。

いきいきミニサロン

閻市社会福祉協議会 Tel:22-2411

その他の会場に関して

閻地域包括支援センター Tel:35-1127

1人で運動するのは無理だけど、みんなで一緒にやると簡単に楽しくできます。



(参加者の声)

参加者から「楽しかった」「調子がよくなった」という声を聞いたり、道端で「先生」と声をかけてもらえたりすると嬉しくなります。



(指導士の声)

<シル・リハ指導士に来てほしい！という人へ>

5人以上のグループの所へ『歴史の里いしおか市民講師』に登録しているシル・リハ体操指導士が出向き、一緒に体操を行うことができます。地域の集まりの時などに、シル・リハをやってみませんか。

利用について

閻生涯学習課 Tel:43-1111 (内線 1478)

<シル・リハ体操指導士になりたい！という人へ>

自分のため・家族のため・そして地域のために…シル・リハ体操指導士になって、体操を教えてくださいませんか？全5日間の講習を受けて、シル・リハ体操3級指導士になることができます。

▶筋肉や骨、神経などの仕組みを学び、シル・リハ体操への理解を深めます。

対象：市内在住で常勤の職に就いておらず、全日程に参加できる50歳以上の人

日時：令和6年1月15日(月)・19日(金)・23日(火)・26日(金)・2月2日(金)

※時間などについては、10月15日号の折込チラシをご覧ください。

場所：ふれあいの里石岡 ひまわりの館

※初日のみ茨城県立健康プラザ(バス送迎あり)

申込期間：10月16日(月)から11月30日(木)まで
閻市社会福祉協議会 Tel:22-2411

無料で参加できます！介護予防教室

市では、地区公民館など市内15カ所以上で介護予防教室を実施しています。また、シル・リハ体操体験教室(要申込)もひまわりの館で実施しています。教室ではシル・リハ体操指導士の皆さんが、参加者に分かりやすく体操を教えてくださいます。体操だけでなく、参加者同士の交流も図れるため、要介護や閉じこもり状態の予防につながります。



各会場の問い合わせはこちら

■在宅介護支援センター

①やさと

(小桜・小幡・吉生・柿岡・葦穂小学校区)

担当：富田 Tel:43-0811

会場：北之内集落センター・月岡コミュニティセンター
・半田農村集落センター・小幡地区公民館

②八郷プロバンス

(瓦会・恋瀬・林・東成井・園部小学校区)

担当：細谷 Tel:44-3221

会場：瓦会地区多目的センター・恋瀬地区公民館
・園部地区コミュニティセンター・大増多目的センター

③ゆうゆう(石岡小学校区)

担当：矢板 Tel:070-1270-9295

会場：国府地区公民館・貝地町公民館

④ねあたり(北・府中小学校区)

担当：中江 Tel:27-6003

会場：府中地区公民館・根当地区公民館

⑤あいあい(東・杉並小学校区)

担当：米川 Tel:28-3232

会場：勤労青少年ホーム・東地区公民館

⑥センチュリー石岡(南・高浜・三村・関川小学校区)

担当：竹越 Tel:27-0001

会場：城南地区公民館・南台コミュニティセンター
・ばらき台団地公民館・高浜公民館

■ふれあいの里石岡ひまわりの館

シルバーリハビリ体操体験教室 Tel:35-1126

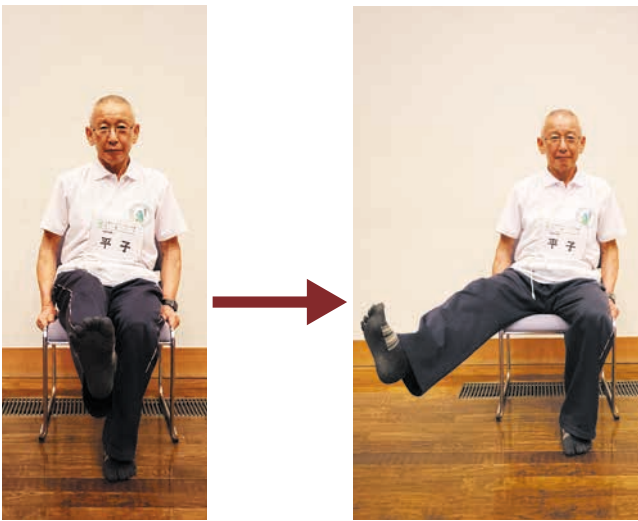
自宅でできる！シル・リハ体操

シルバーリハビリ体操は自宅でもできます。92種類あるシル・リハ体操から、今回は多くの方が悩んでいる肩の痛み、腰痛、膝痛、転倒予防の体操をご紹介します。

◆膝痛を予防する体操

〈下肢の水平移動で下肢筋群を強化する体操〉

下肢を前方に伸ばし、水平移動をゆっくりと行う。膝頭が上を向いたまま行うようにする。水平移動は左右行う。



◆肩の痛みを予防する体操

〈肩関節周囲を柔らかくする体操〉

指を組んで、両肘をつける。



◆転倒を予防する体操

〈歩く能力を高める体操〉

片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れる。左右行う。



◆腰痛を予防する体操

〈膝抱えて股関節と膝関節を柔らかくする体操〉

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に屈曲する。左右行う。





スポーツのチカラ

大人も子どもも、みんなが楽しめるスポーツ。心身の健康維持にも欠かせません。

しかし、スポーツにはそれだけではない、知られざる「チカラ」があることをご存知ですか？

市は「石岡市スポーツ推進計画」に基づいて、スポーツに親しむことのできる環境の整備と、主体的・継続的なスポーツ活動の支援、また、地域に根付いたスポーツの振興を目指しています。

今回の特集では「石岡市スポーツ全国大会出場賞揚金制度」の利用者など、日本全国や世界という舞台上で活躍する石岡市ゆかりの皆さんへのインタビュー内容をご紹介します。

☎️スポーツ振興課 Tel 43-1111 内線 1442 (P7・8) 社会福祉課☎️Tel 23-5569 (P9)

テコンドー



第2回東アジアユース
競技大会・第12回アジ
アジュニアテコンドー
選手権大会出場



鈴木 小春さん (17)

テコンドーで世界とつながる
華奢な体から繰り出される強
烈な蹴り技。

鈴木小春さんはテコンドーの
全日本大会で優勝し、モンゴ
ル・ウランバートルで行われた
第2回東アジアユース競技大会
に出場しました。テコンドーは
朝鮮半島発祥の武道スポーツで
す。鈴木さんは5歳上の兄の影
響で、4歳からテコンドーを始
めました。現在は毎日休まず、
トレーニングやジョギング、対
面試合を含んだ練習に励んでい
ます。

「学校以外の友達ができたこ
とが嬉しかった」テコンドーを
やっていて良かったことを尋ね
ると、鈴木さんからはこのよう



▲ 4歳下の弟・嵐さんと練習する鈴木さん。気迫に満ちた表情で力強い技を次々と繰り出します。

な答えが返ってきました。
テコンドーは主に相手の腰か
ら上を攻撃します。腹部で2点、
頭部で3点を得られるため、よ
り高く蹴り技を繰り出せるよう
に練習に励んでいます。小柄な
体格で、他国の選手よりも頭一
つ分身長が低い鈴木さんですが
「フットワークやスピードなど
でフォローし、一戦でも多く勝
利したい」と話します。

「もっと多くの人にテコン
ドーの魅力を知ってほしい」
この日はレバノンで行われる
第12回アジアジュニアテコン
ドー大会を控えた練習中でした
が、鈴木さんにはこやかに話し
てくれました。



第105回
全国高等学校野球
選手権大会出場



土浦日本大学高等学校3年
伊藤 彩斗さん (18)

**大切な人への感謝を胸に、闘
い切った夏**

今年の甲子園（全国高等学校
野球選手権大会）で土浦日大を
ベスト4に導いたピッチャー・
伊藤彩斗さん。小学1年生のと
きに先輩に誘われ「東成井ド
リームス」に入団したのが野球
との出会いでした。「甲子園は
子どもの頃から憧れていた舞
台。出場が決まったときは嬉し
かった」と話します。格上の相
手でも攻めの姿勢を崩さない、
強気のピッチングが強みです。
伊藤さんは、野球強豪校であ
り、大学進学率も高いことから
土浦日大への進学を決めました。
土浦日大の硬式野球部には「目



▲地方大会での伊藤さん。常に三振を取るこ
とに照準を合わせ、正確なコントロール
とキレのある投球で打者を打ち取ります。

の前の3秒」という「先のこと
ばかり考えず目の前のことに集
中する」という意味の合言葉が
あります。伊藤さんは第一試合
の上田西戦、同点で迎えた8回
2アウトの場面で登板した際
にも、この合言葉を意識して投球。
見事、三球三振で抑える好リリー
フを見せました。
「野球を通して得られた精神
力で、どんなことにもポジティ
ブに取り組むことができるよう
になった」と話す伊藤さんが繰
り返し口にしたのは「感謝」と
いう言葉。「大学でも野球を続
け、いずれはプロ野球選手に
なってお世話になった人に恩返
ししたい」と今後の目標を話し
てくれました。



第16回全国小学生
ゴルフ大会出場



関 奏弥さん (11)

**仲間と一緒にならどんなに辛い
場面でも頑張れる**

関奏弥さんがゴルフを始めた
のは小学2年生のとき。きっ
かけはゴルフをやっていた父・
俊哉さんの影響でした。
現在、ほぼ毎日練習をしている
奏弥さん。ストレッチや素振り
はもちろん、短い距離のアプローチ
から長いショットまで練習内容
は多岐にわたります。小学5年生
の現在、ドライバーの飛距離は平
均で190ヤードあります。
実戦を重ね、最近では「ジャパン
ジュニアプレーヤーズチャンピオ
ンシップ」での3位入賞などの実
績がある関さんですが、大会では
緊張することも多いと言います。

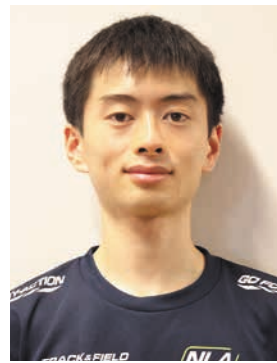


▲関さんの練習風景。ボギーをたたいたときなどに
パウンズバック（立ち直り）できるようメンタ
ル面も強化していきたいと話してくれました。

特に「試合の朝の一打目と二
打目はドキドキする」と話す関
さん。単調な練習が辛いと感じ
るときもありますが、それでも
「同じスポーツをやっている全
国の仲間と分かり合えることが
嬉しい」と話します。
関さんは、身近な先輩である
栗野泰成さん（広報石岡2022
年7月1日号でもご紹介）を目
標としており、将来はプロゴル
ファーを目指しています。
ゴルフをやっている小学生全
員が目標とする「第16回全国小
学生ゴルフ大会」に県から唯一
出場する関さんは、上位入賞を
目指して試合に臨みます。



特別全国障害者スポーツ大会（燃ゆる感動かごしま大会）出場



松崎 雄大さん (22)

「好き」を極めたら秘めた力が開化した

松崎雄大さんがスポーツを始めたのは中学1年生のとき。知的障害があるため市内の小学校から土浦特別支援学校中部へ進学しましたが、地域とのつながりを持たせたいという両親の願いから「恋南バドミントンスポーツ少年団」に入団しました。それまで全く運動経験がなかった松崎さんでしたが、コートに立つてみんなと一緒に競技できることを嬉しく感じました。小学校の運動会ではいつも最下位でしたが、練習に打ち込むうちに持久力が鍛えられ、陸上競技の才能を発揮し始めます。中学3年生のときには、学校の先生に勧められ出場

した「ふれあい蛭ロードレース大会（水戸市・平成28年当時）中学・高等の部で優勝しました。

2018年の「全国障害者スポーツ大会福井大会」に県代表として出場した松崎さんは翌年、阿見アスリートクラブに入団し、現在まで陸上競技を続けています。「クラブでは色々な人と競い合えることが楽しい」と話す松崎さん。陸上競技を通して世界が広がり、全国に友人がいます。

障害者スポーツの環境整備に向けては課題も多く残りますが、母・裕子さんは「たくさんの方が支えてくださったことに感謝の気持ちでいっぱい」と話します。決して弱音を吐かず、粘り強い走りを見せる松崎さん。大会では800メートルと1500メートルで「自己ベストを出し、優勝したい」と目標を話してくれました。



▲2019年の茨城国体での炬火ランナーとして開会式に臨んだ松崎さん

STT（サウンドテーブルテニス）



特別全国障害者スポーツ大会（燃ゆる感動かごしま大会）出場



額賀 勝彦さん (65)

障がいがある人もない人もみんなつながる。それがスポーツ

額賀勝彦さんは、網膜色素変性症という難病のため、子どもの頃から視覚に障がいがありました。スポーツが好きだった額賀さんは16歳のとき、陸上競技の幅跳びと短距離走で「全国身体障害者スポーツ大会」に出場しました。当時、個人競技での出場は1回限りという制限があった上に、大会後、仕事を始めたため、額賀さんはスポーツから離れていました。32歳のとき友人の勧めでSTT（サウンドテーブルテニス）を始めます。

STTは卓球に似たスポーツで、ピンポン球の中に金属の小さな球が4つ入っており、その

音を頼りにプレーします。

スピード感あふれるサーブを繰り出し、打球の緩急で相手のミスを誘うことを得意とする額賀さん。関東大会で8回優勝した実績を持ちますが、勝敗に対してあまりこだわりはなく「負けても悔しいとは思わない。どうやったら勝てるのかを考えて工夫するのが楽しい」と考えています。

「何でもできるから人として優秀なのではなく、できないことが多いから人として劣っているわけでもない。様々な人がいてこそ社会のバランスが保たれる」と話す額賀さん。

額賀さんは、このSTTのルールを見直した、誰でも同じルールで楽しめる「スルーネットピンポン」というバリエーションスポーツの創始者の一人でもあり、スポーツを通して多くの人たちとの交流を深めたいと願っています。



▲額賀さんが考案したラケット。卓球台と接する面積が大きくなっています。

JR石岡駅の装飾を実施します

関係産業プロモーション課 TEL 23-5501

「茨城デスティネーションキャンペーン」が開催されることに合わせ、JR石岡駅に市の観光をPRするおもてなし装飾を行います。石岡駅を利用する人はもちろん、電車に乗車している人達にもご覧いただけるよう装飾を施すことで、より多くの皆さまに向けて市の魅力を発信します。

通勤通学などで駅を利用される人はもちろん、普段は自家用車で移動される人も、ぜひこの機会に電車を利用してみてはいかがでしょうか。

期間：10月上旬～12月下旬

設置場所：JR石岡駅西口壁面・1番線下りホーム水戸側フェンス

詳細は市ホームページから▶



令和5年度石岡駅西口壁面装飾デザイン案▶
※デザインは変更となる場合があります。



市公式 X (旧 Twitter)・Instagram 企画

「あなたの 好きがあるまち いしおか」

駅の装飾や石岡の秋の魅力が伝わる写真を撮って、SNSに投稿しませんか？

市公式アカウントをフォローの上「#いしおか」「#推しおか」「#いしおかの秋」を写真と一緒に投稿すると、抽選で10名様に市の特産品をプレゼントします。

キャンペーン
詳細はこちら
から▶



茨城デスティネーションキャンペーンとは？

地方自治体・地元観光関係者とJRグループが連携し、観光資源の掘り起こし・磨き上げと集中宣伝・創客を行う、国内最大規模の観光キャンペーン。茨城県では21年ぶりの開催です。

石岡つくばねハーフマラソン

Live every moment！交通規制のおしらせ

関係スポーツ振興課

TEL 43-1111 (内線 1443)

▶令和6年2月18日(日)に石岡つくばねハーフマラソン Live every moment！が開催されます。

大会当日には石岡市内各所で交通規制(通行止め)がかかります。市民の皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

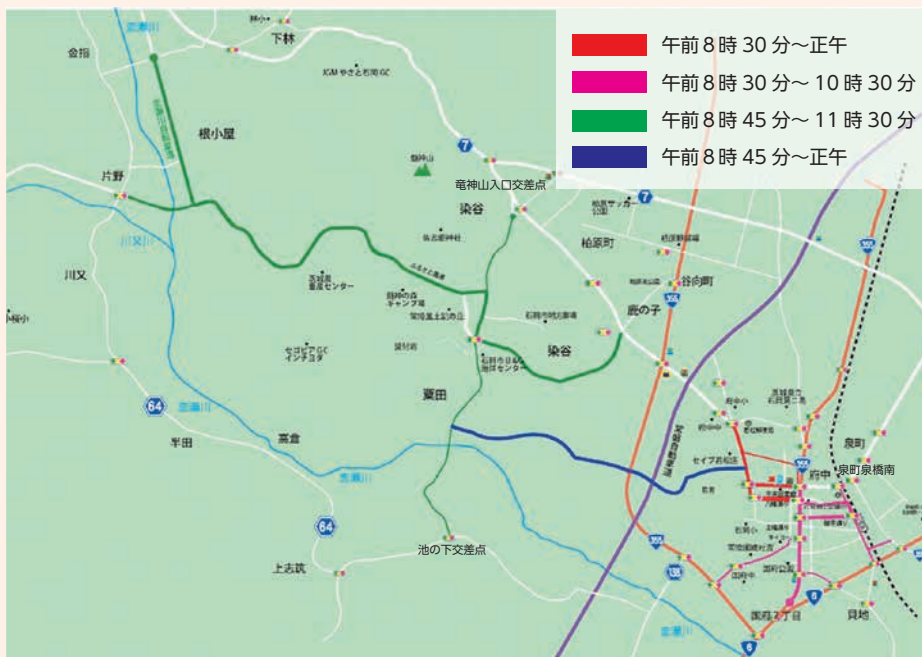


▲交通規制の詳細は市ホームページから



▲大会詳細についてはこちらから

【簡略化交通規制図】



シティプロモーション動画コンテストを開催します

問本秘書広聴課わがまち発信室 TEL 23-7275



石岡市の魅力を映像で発信し、市の認知度向上や交流人口・関係人口の拡大を図るため、「令和5年度石岡市シティプロモーション動画コンテスト」を開催します。募集作品は、市のプロモーションに活用します。

【募集内容】

テーマ：市の様々な魅力を市内外に発信するためのブランドメッセージ「あなたの ○○があるまち いしおか」に関連した市の魅力が市内外に広く伝わる動画とします。(風景、イベント、観光資源など)

応募資格：個人、団体、プロ・アマチュア、居住地などを問わず、いかなる者も応募可能。

応募条件：

- ・動画の活用シーンを考慮し、1作品当たり1～3分の映像作品とし、表現方法（実写、CG、アニメ、スライド、ドキュメンタリー、フィクションなど）は問わない。

- ・応募者以外の被写体（人物、美術品、商標、建築物など）について、当該人や権利者の承諾を得ること。
- ・特定の企業名や商品名がわかるものは使用不可。

募集期間：11月1日(金)～1月10日(金)

受賞者特典：

最優秀賞（1点）：5万円相当分の市の特産品など

優秀賞（4点）：1万円相当分の市の特産品など

※審査の結果、該当作品がない、または予定数に満たない場合があります。

その他応募条件や提出方法などの詳細は、市HPをご確認ください▶



グリーンスローモビリティ実証運行開始！

問本都市計画課 TEL 23-5523

市では低速の小型EV車両（グリーンスローモビリティ）を活用した実証運行を実施します。グリーンスローモビリティとは、時速20km未満で公道を走る電気自動車を活用した環境にやさしい移動サービスになります。柿岡市街地で1日18便の運行を行い、まちなかでの移動を支援しますので、ぜひご利用ください。

経路上の主要施設：八郷郵便局、セイコーマート、常陽銀行、ツルハドラック、カスミ

運行日時：10月2日(金)～11月30日(金) 午前9時～午後4時10分（正午～午後1時は運休）

※悪天時は運休の可能性あり。

※20分に1本の間隔で運行（1時間あたり3本）。

乗降方法：フリー乗降（運行ルート上で、交差点付近を除き自由に乗降可）

乗車定員：3人 **車両台数：**2台

※乗車後、アンケート調査にご協力ください。



◀詳しくは市ホームページから



時刻表

コース	午前			午後			
	八郷支所	セイコーマート	八郷支所	八郷支所	セイコーマート	八郷支所	
9時	00	15	30	13時	00	15	30
	20	35	50		20	35	50
	40	55	10:10		40	55	14:10
10時	00	15	30	14時	00	15	30
	20	35	50		20	35	50
	40	55	11:10		40	55	15:10
11時	00	15	30	15時	00	15	30
	20	35	50		20	35	50
	40	55	12:10		40	55	16:10

防災ラジオ貸与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。

問本 防災危機管理課
TEL 23-7284



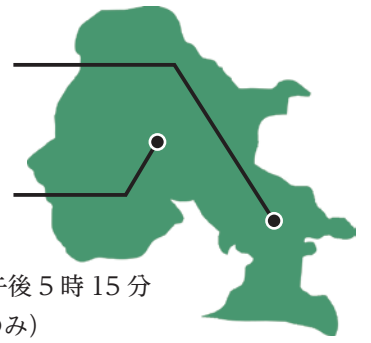
問 石岡本庁舎 TEL 23-1111 (代)

〒 315-8640
石岡市石岡一丁目1番地1

問 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： 月～金 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）



くらし・手続き

**農業経営リスクに備え
収入保険加入を！**

▼収入保険は品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少や市場価格の下落など、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償する公的な保険です。令和6年からは、加入申請年1年分の青色申告（簡易な方式を含む）実績で加入が可能になりました。また、保険方式のみで補償割合を最大9割にできるタイプも登場し、加入しやすくなりました。詳しくは、最寄りの農業共済組合へ。



TEL 029・839・0164

**住民税（均等割）非課税世帯へ
価格高騰重点支援給付金の
申請は10月31日（火）まで**

▼7月に申請書類を郵送で受け取ってから、まだ申請していない場合は、お早め

に手続きしてください。

問本 社会福祉課

TEL 23・5569

**良好な景観形成に向けて
寄附のお願い**

▼「石岡市住民参加型まちづくりファンド支援事業」では、皆さまからの寄附などの財源を、市民が行う修景事業（地域の景観づくり）に寄与する活動への補助に使用し、石岡らしい景観づくりにつなげていきます。現在、歴史的建造物や茅葺き民家などの修景事業を9件実施しています。今後もご支援をお願いします。詳しくはこちら

問本 都市計画課

TEL 23・5523



空き地管理のお願い

▼雑草が生い茂ると、害虫の発生や不法投棄の原因となり、付近に住む人の迷惑になります。また、不法投棄された場合、土地の所有者が処理することになりますので、定期的な見回りや除草などをお願いします。

問本 生活環境課

TEL 23・7301

（八郷地区の相談）

問 総務課（内線1123）

完了検査を受けましょう

▼都市計画法第29条の規定に基づき開発許可を受けた場合、工事完了時に市長に完了届を提出し、完了検査を受ける必要があります。※検査済証の交付を受けていないと、将来の増改築や用途の変更などの際に支障が生じることがあります。

問本 建築住宅指導課

TEL 23・5526

**空家バンクに
登録しませんか？**

▼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。空家をお持ちの人はお気軽にご相談ください。

※空家の状況によっては、登録できない場合があります。

問本 建築住宅指導課

TEL 23・5526

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

難病患者に福祉見舞金

対象者／令和5年10月1日現在、市内に住所があり、難

病患者（指定難病特定医療費助成の対象338疾病該当者）で継続的治療が必要と診断された人

金額／1人につき年額3万円

申請方法／10月2日（閉庁日）

6年3月29日（閉庁日）は除く）に必要書類を添付の上、窓口へ直接または郵送で申請

※期間内に申請がない場合は支給できません。

申請場所／①社会福祉課

②市民窓口課

社会福祉課

Tel 23・5569

忘れてませんか？

国民健康保険・後期高齢者医療制度の手続き

▼加入・脱退するときは、世帯主や後期高齢者本人の14日以内の届出が必要です。

手続きが必要な場合

①職場の健康保険からの脱

退・加入

②転入・転出

③出生・死亡

※保険税（料）の納付は口座振替が便利です。

国民健康保険課

Tel 23・5557（国保）

Tel 23・7318（後期）

国民健康保険に

ついてはこちら

から▼

後期高齢者医療

についてはこちら

から▼



年金生活者支援給付金

対象者／①世帯員全員が市

民税非課税で、年金収入額

とその他所得額の合計が約

88万円以下の65歳以上の老

齢基礎年金受給者

②前年の所得額が約472万

円以下の障害基礎年金・遺

族基礎年金受給者

請求方法／①新たに給付金の

対象になる人には、9月上

旬頃から日本年金機構より

請求案内が届きます。

②これから年金を受給し始める人は、年金請求手続きと

併せて手続きしてください。

日本年金機構「給付金専用

ダイヤル」

Tel 0570・054092

10月は土地月間です

土地取引の後は届出を

一定面積以上の土地取引を

行うと、届出が必要です。

届出が必要な面積／

・市街化区域2000㎡以上

・市街化区域以外の都市計画

区域5000㎡以上

・それ以外の区域1万㎡以上

届出が必要な取引／売買、交

換、共有物持分の譲渡、一

時金を伴う地上権、賃借権

の譲渡または設定など

届出期限／契約締結日から2

週間以内

※詳細は問い合わせ

せまたは市ホー

ムページから▼

政策企画課

Tel 23・7277



高浜・瓦会郵便局で

証明書が取得できます

▼代理人の請求も可能ですが

委任状が必要な場合もあります。

日時／月々金午前9時～午後

5時（祝・年末年始を除く）

①戸籍謄本・抄本450円

②戸籍附票謄本・抄本300円

③住民票謄本・抄本300円

④印鑑登録証明書300円

※印鑑登録証を持参

⑤税関係証明書（納税証明書・

所得証明書・課税（非課税）

証明書）各300円

市民課 Tel 23・7307

住宅・土地統計調査に

ご協力を

▼この調査は住生活に関する

調査で、全国約340万世

帯を対象としています。調

査の結果は、住生活基本計

画や、耐震・防災を中心と

した都市計画づくりなどに

幅広く利用されます。

調査員が地区を巡回しチラ

シを配布した後、対象世帯

を訪問して調査票の配布・

回収などを行います。回答

方法は、原則、郵送または

インターネットですが、調

査員による回収も可能です。

政策企画課

Tel 23・7277

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

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を処理し、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、汚れの量を抑えます。点検報告書や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。

※浄化槽の設置には、補助金が交付されます。

☎下水道課

Tel 23・7742

募集

自衛官募集

募集内容／①陸上自衛隊高等

工科学校生徒

②自衛官候補生

受付期間／

①**推薦**：10月1日回〜12月1日回

②**一般**：10月1日回〜

令和6年1月5日回

試験期間／

①**推薦**：令和6年1月6日回

②**一般**：令和6年1月13日回

③**一般**：令和6年1月25日回

④**一般**：令和6年1月25日回

⑤**一般**：令和6年1月25日回

⑥**一般**：令和6年1月25日回

⑦**一般**：令和6年1月25日回

⑧**一般**：令和6年1月25日回

②受付時にお知らせします
☎自衛隊土浦地域事務所
Tel 029・821・6986

石岡市観光協会愛称募集

▼石岡市観光協会は法人化を予定しており、法人化後に使用する愛称を募集します。採用者には記念品あり。

☎申込期間／10月2日回〜31日回

☎申込方法／応募用紙を記入の上、石岡市観光協会（石岡市役所商工観光課内）に直接持参、郵送またはメール（件名は「石岡市観光協会愛称募集」）で送付

※応募用紙は石岡市観光協会ホームページからダウンロード可能

☎商工観光課
Tel 23・7741



☎shoukokuankou@city.shinaka.jp

☎shinaka.jp

第64回石岡市美術展

作品募集

募集部門は、日本画・洋画・彫刻・工芸美術・書・写真・デザイン等の7部門です。

☎申込方法／10月23日回〜11月2日回（消印有効）に、

出品申込書を記入の上、窓口へ直接または郵送で申し込み

☎申込先／①文化振興課

②市民課（持参のみ対応）

☎応募要件／市内在住者・市出身者・市内に勤在学者・市内で活動している人・主催者が認められた人（満15歳以上・中学生を除く）

☎出品点数／一人2点まで

☎詳しくはお問い合わせください。

☎文化振興課
（内線1453）

（当日申込）秋季市民ソフテニス大会

日時／10月22日回受付午前9時〜10月29日回（予備日）
場所／柏原野球公園テニスコート

☎試合方法／男女別リーグ戦ダブルス

☎参加資格／市民もしくは市内に通勤通学されている人

☎高校生以上の人（各高校男子女子ともに3ペアまで）

☎参加費／500円（1人）

☎石岡ソフテニス連盟事務局
（川崎）Tel 23・8874

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

お買い物バスツアー

日時／①石岡・11月28日 ②府中・11月6日 ③城南・11月22日 ④国府・11月13日 ⑤八郷北(恋瀬、瓦会、園部、林)・11月30日 ⑥八郷南(柿岡、小幡、葦穂、小桜)・11月9日

行き先／イオン笠間店

対象者／市内在住で、おおよね70歳以上のひとり暮らし世帯・高齢者世帯の人

定員／各回25人(超過時抽選)

申込方法／各地区開催日の20日前までに直接または電話で申し込み

〒市社会福祉協議会

石岡地区(本所)

Tel 22・2411

八郷地区(支所)

Tel 36・4311

障がい児(者) 野外研修 りんご狩り

対象者／市内在住の在宅者で、身体障害者手帳または療育手帳所持者とその家族

日時／11月11日 行き先／茨城県大子町方面

集合場所／ふれあいの里石岡 ひまわりの館

定員／50人(先着順)

申込方法／10月20日(金)までに電話で申し込み。本人と保護者の氏名、年齢、住所、電話番号をお伝え下さい。

〒市社会福祉協議会本所 Tel 22・2411

障がい者対象

クリスマスプレゼント

対象者／市内在住の在宅者で、身体障害者手帳または療育手帳所持者

申込方法／10月27日(金)までに窓口へ直接または電話で申し込み。本人と保護者の氏名、住所、電話番号をお伝え下さい。

お届け日／12月16日(土)～22日(金)(予定)

配達方法／ご自宅に郵送します

〒市社会福祉協議会本所 Tel 22・2411



講座・教室

旭台会館講座

①さいたま県大宮市の博物館と神社巡り

日時／11月17日(金)(集合：午前8時30分)

集合場所／石岡イベント広場 行き先／鉄道博物館・武蔵一宮 氷川神社など

参加費／1500円 ※昼食は含みません。

※自己都合によるキャンセル返金はありません。

定員／26人

②からだリセットヨガ講座

▼呼吸とポーズを組み合わせて、心身をリラクセス。 日時／11月12・26日・12月10日・24日・1月14・28日(全6回・回) 午前10時～11時30分

場所／旭台会館 講師／伊勢山陽子氏

定員／10人 持ち物／ヨガマット、フェイスタオル、動きやすい服装

③はじめてのLINE・ワンポイント講座

日時／11月15日(木)午後1時30分～3時

場所／旭台会館 講師／糸賀敬子氏

定員／8人

持ち物／スマートフォン

④イギリスのクリスマスティータイムを楽しむ ▼基本的な紅茶の知識と淹れ方を学びながら、イギリスの伝統的なクリスマスティーを楽しみます。

日時／①11月14日(木) ②11月16日(土) 午前10時から正午

※①②いずれかを選択 場所／府中2・3・19イバセキショールーム内(Miss Tea Room)

講師／吉田真穂氏

定員／各回10人 参加費／500円

持ち物／エプロン・筆記用具 ①④共通

対象者／市内在住・在勤の人(①は20歳以上)

申込方法／10月15日(木)までに旭台会館へ直接申し込み ※定員超過時は抽選

〒旭台会館 Tel 26・1366

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

募 集

講 座

講 座・教 室

相 談

お し ら せ

健 康

イ ベ ン ト・催 し

講座・教室

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、さらに詳しく認知症について学びましょう。(生涯現役プラチナ応援事業対象)

日時／11月15・22日(困)
午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

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で、全日程参加可能な人

定員／20人

申込方法／窓口へ直接または電話で申し込み

〒350-1127
圏地域包括支援センター

男性向けひまわり体操

内容／シニア向けの筋トレ体操

日時／11月1・8・15・29日

・12月6・13・20日・1月10・17・24日(函・全10回)

午後2時30分～3時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

わりの館
対象者／市内在住の65歳以上の男性で、一般的な介護予防体操では少し物足りないという人

定員／20人(定員超過は抽選)
講師／木村幸子氏

申込方法／10月4日(函)～12日(困)までに直接または電話で申し込み

〒350-2411
圏市社会福祉協議会

年賀状筆ペン講座

日時／11月17日・12月1日

(金・全2回)午前10時～正午

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／市内在住・在勤の人

定員／25人(定員超過は抽選)

講師／倉持一美氏
申込方法／10月31日(困)までに窓口へ直接または電話で申し込み

〒350-2411
圏市社会福祉協議会

人生100年

脳若トレーニング

日時／11月4・11・18・25日

(土・全4回)午前10時～11時

場所／市勤労青少年ホーム集会所

対象／市内在住・在勤の人
定員／12人(定員超過は抽選)

講師／糸賀敬子氏

申込方法／10月20日(金)までに窓口へ直接申し込み

〒24-0322
圏市勤労青少年ホーム

背骨&骨盤

セルフケア健康教室

日時／11月10日・12月8日・

1月12日・2月9日・3月8日(金・全5回)

午前10時～11時15分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

定員／15人

講師／秋山アキ子氏

申込方法／10月3日(函)～15日(回)までに電話で申し込み

〒350-1126
圏ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

歴史ボランティア

養成講座

▼石岡の歴史・史跡に興味があり、ガイド活動に関心のある人を募集します。

日時／10月13・20日(金・全2回)午前9時30分～正午

場所／常陸風土記の丘研修室
募集期間／10月2日(回)～6日(金)に住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがきまたは電話で申し込み

※詳細については、市役所や図書館に置いてあるチラシをご確認ください。

〒350-1457
圏文化振興課(内線1457)



相談

無料結婚相談会

ご両親の相談も可

日時／10月15日(回)

午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

必要書類／身上書・写真(判1枚)

申込方法／予約不要。直接ご来場ください。

〒350-3829
圏マリッジサポーター石岡地域支部(大内)

広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

相談

成年後見無料相談会

日時／10月19日 日

午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／市内在住の人

相談員／安藤司法書士

申込方法／事前に電話で予約

〒市成年後見サポートセンター

〒1 (市社会福祉協議会)

Tel 22・2411

成年後見相談会開催

日時／10月28日 日

午前10時～午後3時

場所／①水戸会場・茨城司法書士会館 ②つくば会場・つくば国際会議場

申込方法／事前に電話で予約

※面談による相談(一人40分)

図(公社)成年後見センター・

リーガルサポート茨城支部

Tel 029・302・3166

行政書士による無料相談会

遺言・相続・各種許可可

講座・教室

ど、くらしと役所の手続きについて行政書士がお答えします。予約は不要です。

①面談による相談

日時／10月21日 日

午前10時～午後4時

場所／常陸風土記の丘展示研修室

②電話による相談

Tel 029・305・3731

日時／毎週木曜日(祝日除く)

午後1時30分～4時30分

〒県行政書士会真南支部(若山)

Tel 43・0536

司法書士無料相談会

「法の日」にちなみ、面談・電話およびオンラインでの相談会を開催します。

日時／10月7日 日

午前10時～午後3時

面談場所／石岡市役所本庁2階201・202会議室

電話相談／

Tel 0120・187・643

※オンライン相談のみこちらから

要予約

〒茨城司法書士会

Tel 029・225・0111



お知らせ

不動産公売のお知らせ

公売不動産

①売却区分番号5-39

(土地) 大増字中宿1477番

地目／宅地

面積／1199.81㎡

見積価格／364万円(公売)

保証金37万円

②売却区分番号5-43

(土地) 細谷字鬼越456番

1ほか1筆

地目／宅地

面積／948.82㎡

見積価格／130万円(公売)

保証金13万円

①・②共通

参加申込期間／

10月6日(金)～24日(火)

入札日時／

10月30日(日)～11月6日(日)

※公売が中止になる場合あり。

※一般の人も参加可能。

※詳しくはこちら

らからご確認

ください

〒茨城租税債権管理機構

Tel 029・225・1221



大会結果

月例(6月)ゲートボール大会

6月29日／鹿の子健康広場

優勝／鹿の子チーム

月例(7月)ゲートボール大会

7月27日／鹿の子健康広場

優勝／東光クラブチーム

第24会石岡市市長杯バレー

ボール大会

7月9日／石岡運動公園体育館

一般の部Bコート優勝／

高浜クラブ(石岡市)

いそじの部準優勝／

府中エンジェル(石岡市)

ことぶきの部第4位／

恋瀬(石岡市)

八郷TBGクラブ会長杯

7月15日／八郷総合運動公園

TBG場

男子の部優勝／本田幸雄

女子の部優勝／小田倉ふく

第62回石岡市ふれあいの里

TBGチャンピオン大会

7月26日／ふれあいの里石岡

ひまわりの館TBG場

男子の部優勝／関健司

女子の部優勝／大岡芳子

〒市スポーツ協会事務局

Tel 26・7210(月・祝除く)

広告掲載欄

広告掲載欄

8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)

図庫契約検査課 Tel 23-7286

事業名〔履行場所〕	予定価格	落札金額	請負業者
R5 単・市道 A5338 号線 排水整備工事〔東田中〕	352	340	(有)鈴原
R5 単・市道 A2068 号線 道路改良工事〔碁石沢〕	331	324	白田建設(有)
令和5年度 PAS 及び高圧ケーブル更新工事 (消防本部)〔石岡一丁目2番地18〕	148	147	狩谷電機(株)
令和5年度 児童館解体工事〔府中五丁目7番33号〕	1,428	600	福井建設(株)
令和5年度 やさと温泉ゆりの郷空調機更新工事〔小幡〕	698	639	島田住設(有)
令和5年度 茨城県フラワーパークカフェ空調機更新工事〔下青柳〕	276	252	(有)磯設備工業
令和5年度 石岡市ふれあいの森宿泊施設洗面所空調機整備工事〔下青柳〕	251	230	(株)広伝
R5 市単公下 マンホールポンプ設置第1号工事〔若宮二丁目〕	1,215	1,093	昱(株)茨城支店
令和5年度 流域関連公共下水道 No.33 ポンプ場 No.2 ポンプ交換工事〔杉の井〕	727	624	中沢機工(株)
令和5年度 東成井第一地区農集排 No.7 ポンプ場等ポンプ交換工事〔東成井〕	218	215	(株)進貢
R4 国補・市単公下合併 第1号工事〔石岡〕	5,318	4,827	(株)岡崎土建
R4 国補公下 第1号工事〔石岡〕	2,873	2,595	(有)路川工務店
R5 市道 A3367 号線 (駅前・東ノ辻線) 道路改良工事〔石岡〕	1,906	1,720	千代田建設(株)
R5 市道 A4055 号線 (村上・六軒線) 樹木伐採工事〔東大橋〕	1,325	1,205	常南グリーンシステム(株)
R5 単・市道 A0203 号線 道路舗装工事〔鹿の子二丁目〕	905	813	(株)岡崎土建
R5 単・市道 B7014 号線 道路舗装工事〔嘉良寿理〕	808	726	九島産業(株)
R5 単・市道 A0204 号線 道路舗装工事〔若宮一丁目〕	410	368	常南グリーンシステム(株)
R5 石岡駅西口道路 歩道舗装工事〔国府一丁目〕	384	342	(有)サンユー建設

市長と語ろう会 シリーズ 29

団体：一般社団法人 RENATUS

開催日：7月13日 参加者：13人

テーマ：石岡市と協働で取り組む事業について

参加者から出た意見

- ・団体の活動の一つに犬猫譲渡会があり盛況である。ペットの寿命は食生活の変化とともに伸びており、飼い主も高齢化が進むなど自身の健康問題から飼育を断念するケースがある。
- ・女性が活躍する社会を作るために、女性への理解を深めるセミナーを市主催で開催してはどうか。



紺綬褒章

受章おめでとうございます

公益のために多額の私財を本市へ寄附したとして、株式会社博進紙器製作所 代表取締役社長 丸井 康敬 氏 (写真右) が、今回で3回目となる紺綬褒章を受章されました。



広告掲載欄

広告掲載欄

おしらせ

石岡市所蔵美術品クリアファイル第3弾販売開始

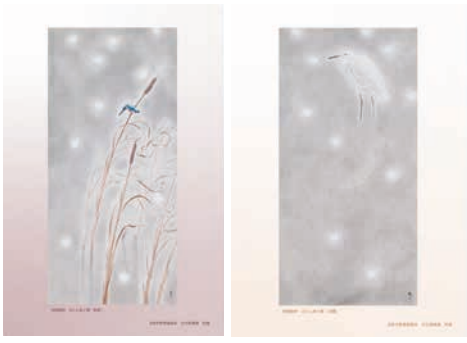
▼石岡市出身の日本画家飛澤龍神氏の作品である「ぼたん雪4題」より「白鷺」と「翡翠」のクリアファイルを作成しました。石岡市でしか買うことができない特別なクリアファイルをぜひ、お買いもめください。(在庫がなくなり次第終了)

販売場所／文化振興課・石岡市立ふるさと歴史館

販売価格／各100円

文化振興課

(内線1453)



健康

子宮頸がん・乳がん検診を受診してみませんか?

▼がん検診は市の費用補助があることをご存じですか? ※詳しくは市ホームページからご確認ください

▼がん検診は市の費用補助があることをご存じですか? ※詳しくは市ホームページからご確認ください



八郷保健センター
Tel 43・6655

10月は骨髄バンク 推進月間です

▼骨髄移植や末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法です。ひとりでも多くの患者さんを救うため、ドナー登録のご協力をお願いします。

インフルエンザ

予防接種費用助成

助成期間／10月1日(日)～令和6年1月31日(日)

助成回数／1回

助成費用／接種費用の一部(2000円)

接種場所／市協力医療機関

※高齢者のみ県内協力医療機関でも接種可。

対象者／①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能などに重い病気がある

人(身体障害者手帳1級所持の人)

③1歳～中学3年生の人

※対象者には個別で予診票を郵送しています。

八郷保健センター

Tel 43・6655

石岡保健センター

Tel 24・1386

イベント・催し

障害者スポーツ体験会

▼ポッチャ・フライングディスク・卓球バレーなどの体験会です。障害のある人もない人も参加できます。

日時／①11月4日(日)午後1時～3時

②11月18日(日)午前10時～午後3時

場所／①水府海洋センター体育館 ②つくばカピオ屋外スペース

※申込方法については電話に

てお問い合わせください。

石岡市障害者スポーツ文化協会

Tel 029・301・3375

第30回石岡市障がい者スポーツ大会

▼スポーツを通して、障がいがある人たちの体力増進を図り、自立と社会参加の意欲を高めるとともに、地域の皆さんの理解と協調を深めることを目的とした大会です。当日はバザーも開催します。

日時／10月14日(日)午前10時～

場所／石岡運動公園体育館

石岡社会福祉課

Tel 23・5569

第27回石岡市企画展

▼市が誇る芸術家による書と陶芸の展示を行います。

日時／11月1日(日)～6日(日)

午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)

場所／八郷総合支所1階郷の風出展者／関青岳(書・加藤百合子(陶芸))

文化振興課

(内線1453)

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

おしらせ

健康

イベント・催し

※※料金の記載のないものは無料※※

イベント・催し

府中地区公民館まつり

10月21日(土)

◎作品展示(各室)… 午前9時～午後4時(展示は午後も継続)
◎作品販売… 午前9時～正午

◎実技発表(2階大会議室)… 午前10時～11時35分

・あじさい体操同好会
・フラ・ナープアオルイカ
・ラー同好会
・健身気功同好会
・文化協会音楽部にじの会

10月22日(日)

◎作品展示・販売(各室)… 午前9時～11時45分

◎実技発表(2階大会議室)… 午前10時～10時45分
・石岡太極拳同好会
・府中コーラス同好会

府中地区公民館
TEL 24・1530

国府地区公民館まつり

10月28日(土)

◎ステージ発表… 午前9時15分～11時20分
・国府太極拳

・フラガールズ
・リフレッシュ体操同好会
・大正琴同好会

・さくらんぼG(舞踊)
◎展示作品鑑賞… 午前9時～午後4時
※館内で昼食はとれません。

10月29日(日)

◎ステージ発表… 午前9時15分～11時20分

・SHO・HEY&SAKURA
・AKクラス(キッズヒップ
ホップダンス)
・カンターレひばり(オカリナ
・花月の会(舞踊)
・ハッピーベル(ミュージック
ケベル)
・ハーマニカ同好会

◎展示作品鑑賞… 午前9時～11時20分

国府地区公民館
TEL 22・2940

元気いばらき就職面接会
(つくば会場)開催

日時/10月26日(金)午後1時30分～(受付…午後1時～)
場所/つくば市役所本庁舎2階201会議室

対象者/学卒未就職の若年者、中・高年離職者、再就職

希望の女性など
※当日は履歴書を複数枚ご持参ください。
つくば市役所本庁舎
県南地区センター
TEL 029・825・3410

気象庁地磁気観測所
施設一般公開

日時/10月21日(土)午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで)
場所/気象庁地磁気観測所構内

対象/小学生以上
内容/構内一周クイズスタンプラリー、実験装置で地磁気の不思議を体験、講演(元

南極観測隊員による南極の話)
気象庁地磁気観測所総務課
TEL 43・1151

石岡市複合文化施設
整備審議会開催

日時/10月27日(金)午後2時～
場所/石岡市役所本庁舎
201・202会議室

傍聴定員/10人
※傍聴の受付は午後1時30分から先着順で行います。
ただし、午後1時30分までに定員が超過した場合は抽選となります。
関本駅周辺にぎわい創生課
TEL 23・7745

第62回 日本プロゴルフシニア選手権大会 住友商事・サミットカップ

開催日 2023.10.5(木)～8(日)

会場 サミットゴルフクラブ 10.5(木)・6(金) 入場無料
茨城県石岡市嘉良寿理139
TEL:0299-44-1234

お得な前売チケット ¥2,000 (税込)
※土・日のいずれかに入場できるチケット1枚に、コース優待券・お食事券各1枚付き!

当日券 土・日(決勝ラウンド予定) ¥2,000 (税込) ※高校生以下無料



2022年優勝者
ララヤド・マークセン

【主催】公益社団法人日本プロゴルフ協会
【特別協賛】住友商事株式会社、ヤマト興産株式会社
【後援】スポーツ庁、茨城県、石岡市、石岡市観光協会、石岡商工会議所、石岡市八郷商工会、新ひたも野農業協同組合、やさと農業協同組合、東日本旅客鉄道株式会社 水戸支社

広告掲載欄

私たちのくらしに身近な



岡本政策企画課 TEL 23-7277

最近、テレビや新聞でよく見るようになった「SDGs」。2030年までに世界で取り組むべき17の目標のようですが、世界規模で大きな話だから私たちには関係ないのではと思う人もいるかもしれません。しかし、平和な世界が脅かされることで、穀物価格や原油価格の上昇により物価が上がったり、自然環境の破壊や二酸化炭素の排出により、将来の暮らしに大きな悪影響が出たりすることは、2030年のあなた自身の「幸せ」に関係のあることです。

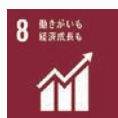
ここでは、シリーズとして、17のゴールごとに身近な取組を紹介します。



目標7：エネルギーをみんなにそしてクリーンに～すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する～

身近な取組

- ・未使用の家電製品のコンセントを抜く。
- ・エアコン設定温度の高すぎ、低すぎに注意する。
- ・省エネ性能の高い家電製品へ買い換える。



目標8：働きがいも経済成長も～包摂的かつ持続可能な経済成長およびすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用を促進する～

身近な取組

- ・残業を減らし、休暇を十分取得できるようにワークライフバランスを整える。
- ・職場における育児・介護支援制度の充実。
- ・職業を学び、将来の仕事について考える。

まちかど情報センターニュース

●まちかどハロウィンパレード

日時：10月29日(日) 午後1時集合

申込締切：10月23日(日) 募集人数：150人

参加費：500円(保険料など)

●ハンドメイドワークショップ

日時：10月21日(土) 午前10時～午後3時

参加費：1000円程度

内容：マクラメ編み(ksmam・madeさん)、アロマフレグランスキャンドル(エリーズローズさん)

●歴史カフェ～石岡の歴史を知ろう「星の宮神社についての考察」～

日時：10月17日(日) 午後1時30分～

案内人：矢口輝行氏(まちかど歴史案内人)

資料代：300円

●パソコン教室「仲間とワハハで脳活OK」

日時：10月2・16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

●わんにゃんキッズ(育児サークル)

日時：10月17日(日) 午前10時30分～

●第サン・ド曜日の市「サンド市」

日時：10月21日(土) 午前11時～午後3時

●9月のコミュニティ

まちかどバザール

日時：10月4日(日) 午前10時～

折り紙教室

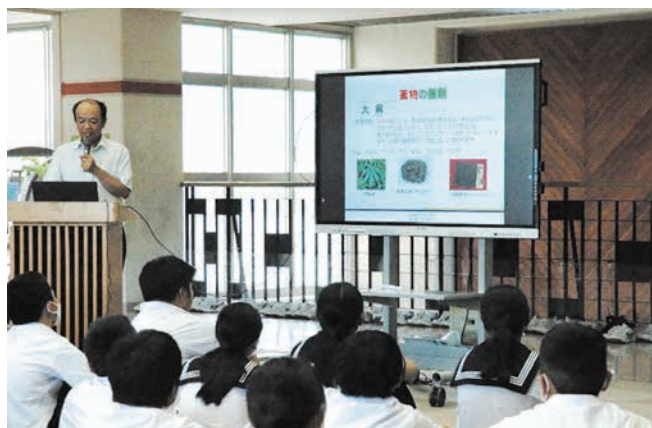
日時：10月28日(日) 午後1時30分～3時

岡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

※変更・中止または休館の可能性あり



園部中学校

薬物の誘いに負けない

きっぱり「断る」 その場から「離れる」 警察などに「相談する」

園部中学校では、毎年定期的に薬物乱用防止教室を開催しています。今年度は、乱用される薬物の種類や薬物乱用による心身への影響を知り、正しい知識を身につけました。また、医薬品は用法・用量を守って正しく使うことが大切なことも理解しました。かけがえのない自分自身だけでなく、大切な友人や家族を守るためにも、違法薬物のない社会づくりを目指しています。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

たすきをつないで児童虐待防止を呼びかける ～オレンジリボンたすきリレーランナー募集～

▶ 11月は児童虐待防止月間です。県では啓発を図るため、オレンジリボンたすきリレーを実施します。この取り組みでは、児童虐待防止の象徴であるオレンジリボンをたすきに見立て、県庁を目指します。皆さんの関心を深め、子どもたちが安心して暮らせるまちをつくるため、啓発ランナーを募集します。

日時：11月2日(日) 午前11時から午後2時まで
※進行状況により時間は前後します。

対象者：趣旨に賛同していただいた上で、2km程度走れる人 **定員：**20人

申込方法：10月16日(日)までにこども福祉課へ直接または電話で申し込み。

※事前説明会を10月23日(日)午後3時から行います。

☎こども福祉課 TEL 23-7331

10/31(日) 締切 申請はお済みですか？

石岡市こども応援給付金

▶市では「こども応援給付金」を支給しています。

申請がまだの方は、忘れずにお手続きください。

支給額：対象児童1人につき2万円

支給対象者：令和5年6月1日現在、石岡市在住の平成17年4月2日から令和5年6月1日までに生まれた児童を監護し、生計を同じくする親族で、児童と同一世帯に属する人

※「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）または低所得ふたり親世帯支援給付金」を受給していない児童が対象です。

提出書類：①こども応援給付金申請書兼請求書

②申請者の本人確認書類

③申請者名義の振込先金融機関確認書類

申請期限：10月31日(日)

☎こども福祉課 TEL 23-7331



「カボチャと豚肉の甘酢炒め」

材料 (2人分)

豚こま切れ肉 200 g
カボチャ 150 g
パプリカ (赤) 1/4 個

A 酒 小さじ 1
塩 少々
こしょう 少々

片栗粉 大さじ 1/2
サラダ油 大さじ 1

B しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1 と 1/2
砂糖 大さじ 1
酢 小さじ 2

ミニトマト 2 個
サニーレタス 適量
さやいんげん 適量

作り方

①豚肉に A をもみ込み、片栗粉をまぶす。カボチャは 5 mm の厚さに切る。

パプリカは食べやすい大きさに切る。

②フライパンにサラダ油大さじ 1/2 をひいて中火で熱し、カボチャを入れて両面を焼き、パプリカも同時に焼く。火が通ったらいったん取り出す。

③同じフライパンにサラダ油大さじ 1/2 をひいて熱し、豚肉を入れて焼く。色が変わったらカボチャ・パプリカを戻し入れて、B を加えてからめる。

④お好みで彩りにミニトマト、サニーレタス、茹でた さやいんげんなどを添える。

(1人分：エネルギー 390kcal 食塩相当量 1.7 g)



☆野菜はキャベツなどの葉物を使ってもおいしくヘルシーに食べられます。

消費生活ホットライン

消費生活センター (市役所本庁舎内) Tel 22-2950

受付時間 / 月～金 (木曜日を除く)

午前 10 時～正午・午後 1 時～4 時 30 分

オンラインゲームで子どもが高額課金！

【事例】

小学生の息子 2 人が、家族で共有しているタブレットを使って、オンラインゲームで 150 万円以上も勝手に課金していたことが分かった。父親がタブレットに登録していたクレジットカード 2 枚を使用したようだ。クレジット会社から届いた決済完了メールは子供たちが削除したようで、請求が来るまで気が付かなかった。



【アドバイス】

1. オンラインゲームやライブ配信サービスで課金する場合のルールを家族で話し合しましょう。
2. 子どもが無断でクレジットカードを持ち出さないよう、日頃使用していないクレジットカードも含めてしっかり管理しましょう。
3. 子どものアカウントでの課金を保護者が制限

できるペアレンタルコントロールの機能を利用しましょう。

4. 子どもが保護者の許可なく課金することがないように、保護者のアカウントを子どもに利用させないようにしましょう。
5. やむを得ず保護者のアカウントを子どもに利用させる場合は、予期しない課金を防ぐために事前にアカウントの設定を確認し、決済時にパスワードを必要にしておく、課金時に決済完了メールが届くようにするなどの設定をしましょう。
6. 未成年者が保護者の許可なく課金した場合には、未成年者契約の取消しが可能な場合があります。ただし、保護者のアカウントを子どもが利用して課金した場合や、ゲーム内の年齢確認画面で成人であると偽って課金している場合には、取消しや返金が認められないケースがあります。

【10月の休館日】

2日休・9日休・10日休・16日休・23日休・
 26日休・30日休
 イベント情報、資料検索・予約は図書館HPで▶



ハロウィンスタンプラリー

▶ミッションをクリアして、スタンプを集めよう！
 スタンプを集めたら、素敵なプレゼントがもらえます。
 (※プレゼントがなくなり次第終了となります。)

期間：10月1日(日)～31日(日)

こども映画会

作品：おしりたんてい
 きえたきょうりゅう
 かせき・うちゅうの
 おおどろぼう (50分)



日時：10月15日(日) 午後1時30分～2時30分

定員：先着約50人

※事前予約は不要です。

※年齢制限はありません。

※詳細はホームページからご確認ください。

10月イベント NEWS



◆こども図書館本の森

7日(日) 10:00～：

おはなし玉手箱

12日(日) 10:30～：

ひよこのおはなしかい

21日(日) 10:00～：

むかしむかしのおはなし会

◆郷の本棚やさと図書館

14日(日) 14:30～：

おはなしフレンズ



▲埴輪の正面(左)と背面(右)

時の記憶

シリーズ215

「西町古墳の埴輪」

岡文化振興課(支所)

TEL 43-1111 (内線1454)

柿岡地区に存在した西町古墳は、県指定文化財の鹿形埴輪が発見された古墳として知られています。西町古墳では、そのほかにも人の形をした埴輪も発見されています。

写真は、まげを結び、首飾りをつけた女性と考えられる埴輪です。肩から背中には、斜めに交差するような紐のような表現があることから、襷たすきを着用していたようです。下半身と右腕部分は残っていませんが、両腕は胸の前で何かをたすき捧げているように見えます。

何を捧げ、何をしているところを表現している埴輪なのでしょうか。

同じような髪型や服装、動作をしている埴輪を調べると、小さな壺を両手で捧げていることが多いようです。神事や儀式で巫女が、王に水の入った小壺を差し出す、そんな様子を表現していると考えられています。そして、その水を献上された王こそが西町古墳に埋葬された人物だったのでしょうか。

ふるさと歴史館では、西町古墳をはじめ「柿岡古墳群」を紹介する企画展を開催します。

期間／10月4日(日)～12月27日(日)

場所／ふるさと歴史館(総社1-2-10)

休館日／月曜日(祝日の場合は翌日)

文芸いしおか

いしおか俳句同好会

故郷は家族揃って迎え盆
先生の言葉消し去る蝉時雨
黒田節で子らの遊戯や運動会
大花火こぼれてなおも万華鏡

やさこと俳句会

竹林に風の道あり星祭
散髪の済みてすつきり涼新た
句づくりのひとつときのあり夕月夜
合歓の花日ざしの薄き生簀かな

いしおか川柳会

ゴミ置き場朝のカラスと行き違い
磨くたびキレイですよと自画自賛
あやつられ自由のほしいマリオです
亡き母の胸でおんおん泣きたい日

石岡俚謡会

亡兄に手向ける 白百合悲し 巡る八月十五日
いかに高価な 海老鯛よりも 焼いて美味しい スルメイカ
今日も朝から 猛烈暑い せめて行きたい 軽井沢
生きる歓び 永遠なれと 八十路だけれど 捨てぬ夢
畑仕事にや 麦わら帽子 夏の暑さを 和らげる
孫に誘われ どうにか登る 怖さ先立つ すべり台
母の口癖 平気の平左 悩みふわりと 軽くなる
暑さ耐えてる 地蔵の御手に 水のボトルの プレゼント

投稿作品

獅子が舞う夏の陽射しを跳ね除けて
ゴミの分別社会の掟タワル・マクラに父専用

岡野 はつ子(小幡)
田端 俊行(三村)
松崎 淑子(細谷)
森田 愛子(府中)

峰下 淑子(部原)
上林 愛子(辻)
羽生 俊(柴内)
吉田 進(柿岡)

醍醐 正夫(東大橋)
北白川 令(石岡)
高橋 房子(小幡)
永瀬 敬子(柿岡)

福田 泰夫(東光台)
秋野 もみじ(南台)
見明 節子(若宮)
助川 浩史(府中)
篠原 美千代(国府)
前島 くに子(貝地)
小川野 蛙(府中)
石塚 芳華(石岡)

羽生 好之(三村)
原田 光男(石川)

スポーツ協会だより

第10回

「サッカー部」

サッカー部は、昭和46年に市体育協会(現在の市スポーツ協会)に加盟し、現在は社会人チームの5チームで、市柏原サッカー公園にて、リーグ戦とトーナメント戦を開催しています。

ピーク時には、最大14チームが加盟していましたが、近年では、新型コロナウイルス感染症の影響により、年間を通じた活動が行えず、また、選手の高齢化に伴い、脱退するチームが増え、加盟チームが減少している状況です。

石岡市では、「ばらきサッカークラブ」、「FC石岡」、「石岡アsemble FC」の出身者がJリーガーになるなど、ジュニア世代

の育成が着実に実を結んでいます。

ジュニア世代から刺激を受けて活動しているサッカー部では、社会人サッカーチームの募集も行っておりますので、興味のあるチームの代表者、またはチームを探している人は、ご連絡をお待ちしております。

〒サッカー部事務局 TEL 26-7210





女性土木技術者から学ぶ 夏休み！ドボジョと橋をみて みよう♪ in いしおか開催

女性土木技術者（通称ドボジョ）と一緒に、現在利用中の橋を点検しながら、橋の仕組みを理解する、小・中学生を対象としたイベントが開催されました。イベントでは、小屋側道橋を点検した後に、現在建設中である（仮称）上曽トンネルの工事現場見学が行われました。参加した児童たちは、簡易橋梁点検チェックシートを用いた橋の点検作業やトンネル工事現場の説明、工事中の壁に絵を描く体験を通して、身近にある土木への理解を深めました。



▲①集合写真 ②ペーパークラフトから橋の構造を学ぶ座学
③小屋側道橋での橋点検 ④トンネルの壁に絵を描くアート体験



▲谷島市長のもとを訪れた杉並ライオンズの選手たち。全員、小学6年生ですが、普段は違う小学校に通っています。

さあ、一緒に野球はじめよう！ 杉並ライオンズが県スポーツ 少年団軟式野球大会で準優勝

杉並ライオンズは7月15日、16日、22日の3日間にかけて行われた大会において、各支部および各ブロックの予選を経て選出された32チームが競う激戦の中、準優勝に輝きました。8月17日に市長のもとを訪れた選手たちは、日焼けした精悍な顔で大会の感想や今後の目標を述べました。監督の岡野武士さんは「スポーツをしない子どもが増えているが、一人でも多くの子にチームワークの大切さを学び、強い心を養うことができる野球に触れてほしい」と話してくれました。

新たな視点で地域力の維持・強化を 地域おこし協力隊に小原百恵 さん・佐川元太さんが就任

9月1日から小原百恵さんと佐川元太さんが地域おこし協力隊に就任しました。現在、筑波大学4年生の小原さんは、恵まれた自然環境の源である「水」をテーマに、教育の視点も交えながら若者目線で石岡市の魅力を発信していきます。市出身で、千葉市からのUターン者である佐川さんは、地域資源である茅葺き民家を後世に継承するため、茅葺きの技術習得と活動内容の発信を行っていきます。



▲（写真左から）小原百恵さん、谷島市長、佐川元太さん



訓練の成果を見事に発揮

第51回全国消防救助技術大会で悲願の入賞！

8月25日、北海道札幌市消防学校において、第51回全国消防救助技術大会が開催され、全国から選ばれた精鋭たちが一堂に会し、訓練で積み重ねた救助技術が披露されました。石岡市消防本部から全国大会団体の部への出場は、平成7年以来、28年ぶりとなります。大会に出場したロープブリッジ救出チームの救助隊員4人は、張り詰めた緊張感の中でも果敢に挑み、迅速かつ確実な技術を発揮し、優秀賞を受賞しました。



▲ロープブリッジの部大会出場の様子。隊員達は、市民の安全・安心の確保に向けてより一層努めていきます。



▲雨で足元が悪い中、足尾山村付近を走るランナー

黄金色の田園、深緑の山の中を走る

トレイルラン大会で841人のランナーが激走

8月27日に吾国山、加波山、足尾山など八郷地区北部の山麓を走る「第10回筑波連山天空ロード&トレイルラン in いしおか大会」が開催されました。

参加コースはショート（25km）、ミドル（48km）、ロング（75km）の3種類に分かれ、総勢約841人が参加しました。発着地点の八郷総合支所を、日が昇る前の午前5時からスタート。ランナーたちは時折降りつける激しい雨に負けることなく、八郷の山々を駆け抜けました。

チャレンジショップの営業スタート

石岡駅西口交流施設

ROIc.cafe に市長が激励訪問

石岡駅西口交流施設のチャレンジショップ「ROIc.cafe」がスタートしたことを記念して、谷島市長が事業者を激励訪問しました。代表の中村さんは「学生をはじめとし、駅周辺に住む地域の方達の憩いの場となるようなお店にしたい。たくさんの人達にお越しいただきたいです」と意気込みを語りました。ROIc.cafeはSDGsを意識し、自然への配慮のためダンブラー割引を行っています。お店のイチオシは自家製のハンバーガーです。ぜひご賞味ください。



▲（写真左から）谷島市長、ROIc.cafe代表 中村有香さん

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。右の二次元コードを読み取り、
スマホからご応募ください▶



☎秘書広聴課わがまち発信室 Tel 23-7275

※年齢・月齢は写真撮影時のものです。



（石岡）
^{ここな}
鈴木心菜ちゃん（4歳9か月）

お魚だいすき！！釣りも大好き！！
心優しい子に育ってくれてありがとう。



（石岡）
^{のあ}
鈴木乃愛ちゃん（2歳10か月）

お姉ちゃん大好きな妹です♪
ごめんねを素直に言えるようになる
るといいな！



（鹿の子）
^{はな}
飯泉葉奈ちゃん（2歳8か月）

お菓子が大好きで、いつもニコニコ
みんなのアイドル葉奈ちゃん♡
元気にすくすく育ってね！！

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。



石岡市マスコットキャラグッズ（5名様）

※回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
当選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「10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 秘書広聴課わがまち発信室 宛



10/20
必着



人の動き [9/1 現在]

男性	35,456人	(-33)
女性	35,806人	(-12)
計	71,262人	(-45)
世帯数	31,871世帯	(+28)

※カッコ内は前月比

人口増減の内訳

出生	26人
死亡	88人
転入	187人
転出	170人

市の情報をお届け中！

