

区報

石岡

6

June 2024

No.448



継続と挑戦

谷島市政第2期スタート！

今月の表紙は
「谷島市政第2期がスタート」



4月21日に行われた石岡市長選挙に当選し、同月26日に初登庁した谷島市長。

登庁の際には、市民の皆さまに温かく迎えられ、庁舎前で市職員から花束を受け取りました。

谷島市長は2期目となる今後4年間で「チャレンジ」の4年とし「人口減少対策」に重点を置いた施策を展開していきます。

表紙題字 橘吉也氏 (寄席文字書家/石岡市在住)

目指せ！推しキャラ1位！
石岡市推しキャラ総選挙開催中



▶市では、現在保有する3種類4体の公認マスコットキャラクターから1種類を公式マスコットキャラクターとして決定するため、6月15日までの期間でオンライン投票による総選挙を実施しています。決定した公式マスコットキャラクターは、着ぐるみを作成し、市のイベントなどで活躍する予定です。皆さんの「推し」を、ぜひ教えてください！

総選挙の投票は二次元コードから▶

問本秘書広聴課わがまち発信室 TEL 23-7275



目次

- 3 市長就任のごあいさつ
- 4 - 7 **特集** このまちで
あなたに出会えて良かった！
- 8 - 9 **特集** 健康応援週間
～6月は食育月間です～
- 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



このまちであなたに出会えて良かった！(P3～5)



まちの話題 (P26・27)

市長就任のごあいさつ

人口減少対策に重点を置き、 「誰もが輝く 子育てのまち石岡」へ

このたびの石岡市長選挙におきまして、市民の皆さまのご信任のもと、再び市政の舵取りを担わせていただくこととなりました。

思い起こすと、任期1期目は、就任当初より未曾有の新型コロナウイルス感染症対策をはじめとして、様々な課題に全力で取り組んだ4年間でした。

これからの4年は「チャレンジ」の4年。

市政運営を継続し「共生（誰一人取り残さない）、共育（小さな芽を育てる）、共働（みんなの力を合わせる）のまちづくり」を基本方針として、市の将来像である「誰もが輝く未来へ 共に創る石岡市」達成のため、総合計画第2期基本計画に基づき、様々な施策を実行してまいります。

特に喫緊の課題である「人口減少対策」に重点を置き、あらゆる世代に選んでいただける、安心して住み続けられる石岡市を共に創ってまいりたいと思います。

本市は、筑波山から霞ヶ浦に囲まれた

豊かな自然や、常陸国の中心として先人たちが紡いできた歴史や文化が息づいているまちです。これらを継承し、今後も魅力ある人間性豊かなまちであるために、歴史資産の利活用、石岡のおまつりや民俗伝承、都々逸をはじめとした音楽や芸術などの文化、トレイルランや「つくばねハーフマラソン」などのスポーツツーリズムやニュースポーツ振興を行い「歴史・文化・スポーツ」を活かしたまちづくりにもチャレンジしていきたいと思っております。

石岡市の未来は、ここに生まれ育つ子どもたちの未来でもあります。その子どもたちのために「まちの魅力」を高め、次代に伝えてまいります。

今後も市民の皆さまの声をしっかりと聞きながら、不撓不屈の精神で市政運営にチャレンジしてまいります。

皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

石岡市長 谷島 洋司

市民の皆さまとともに 谷島市政第2期がスタート

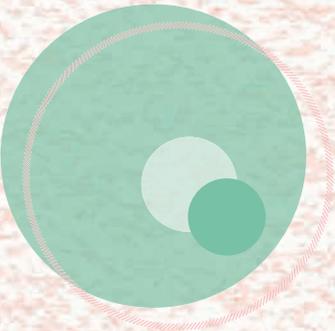
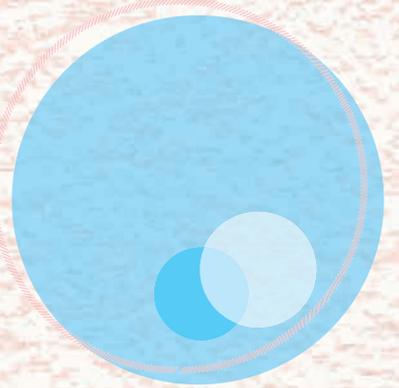
誰もが輝く未来へ
共に創る石岡市



特集 | 石岡市の子育て支援

このまちで

あなたに出会えて良かった！



人

人口減少時代と言われる昨今、一人の女性が一生の間に出産する子どもの数（合計特殊出生率）は1.26人（※1）であり、調査が始まった昭和22年以降で最少となっています。

石岡市で令和4年次に生まれた子どもの数は367人（※2）と近年、減少の一途をたどっており、人口減少は当市とも無関係な問題ではありません。

このような状況下で、子どもを取り巻く環境は急激に変化しており、子育てに戸惑いを覚える保護者は少なくありません。

当市では、パパ・ママをはじめとした保護者の皆さんの不安を払拭し、安心して子育てに臨めるサポート体制の整備が進められています。

今月号の特集では、実際に当市で子育てをしている保護者の皆さんの声を紹介するとともに、現場で子育てのサポートに携わる職員の取り組みを取り上げました。

（※1）（厚生労働省「令和4年（2022）人口動態統計月報年計（概数）の概況」）

（※2）「統計いしおか（令和5年度版）」

石岡市での子育て



のキモチ



▲（後列左より）小野瀬直樹さん・香央里さん
（前列左より）紫ちゃん・葵ちゃん

小野瀬 直樹さん
香央里さん
紫ちゃん（6歳）
葵ちゃん（4歳）

▼小野瀬香央里さんは、夫である直樹さんとともに紫ちゃん（6歳）と葵ちゃん（4歳）を育てています。

（以下）小：小野瀬さん 間：聞き手
間：これまでの子育てで大変だったことはありますか？

小：産前・産後は様々な体調不良で苦しみました。長女の紫は発育が遅く、出生から2カ月間、入院していたのですが、母乳を入院先まで届ける際に、パパ（直樹さん）の両親が送迎してくれました。子育てにおいては、義父・

♡ ママと一緒に ♡



▲紫ちゃん・葵ちゃん

義母のサポートがとても有り難かったです。また、保健師さんの訪問は、その場で質問ができて助かりました。

間：子どもを取り巻く環境のことで戸惑ったことはありますか？

小：長男の葵は令和元年生まれですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、子育て支援センターの催しが中止になるなど、保育園に入園するまで、同世代の子と遊ぶ機会がほとんどありませんでした。このことが発達に影響するのではないかと不安がありました。現在は元気に保育園に通っており、ホッとしています。

紫と葵は2歳差ですが、この間に産院ができる病院が減少するなど、子育てを取り巻く環境は変わったように思います。

間：家事は誰が担当していますか？

小：わが家では、パパが料理をすることもあり、家事は主に私と2人で分担しています。パパは「家族の一員として、目についたことはやる」という意識で家事に取り組んでいます。家事も子育てもママひとりではなく、みんなで協力できる体制があるといいですね。



▲姪である
吟羽ちゃんと一緒に

辛いときママが休める環境があれば

親子の関係はもっと良くなる

子どもはとても可愛いですが、ママと子どもだけの「密」な時間が長すぎると、ママは疲弊して孤独を感じてしまうことも…。テレビで報道される痛ましい事件も、決して他人事とは思えないことがあります。もう少し、気軽に子どもを預けられる機会などがあるといいなと思います。

石岡市での子育て

祖母のキモチ



▲（左より）倉田幸子さん・福ちゃん・あずささん

倉田 幸子さん
あずささん
花梨ちゃん（8歳）
福ちゃん（2歳）

▼倉田幸子さんは次女・あずささんが働いているため、孫である花梨ちゃん（8歳）と福ちゃん（2歳）の面倒をしています。（以下）倉：倉田さん 問：聞き手
問：倉田さんが子育てをしていたころと、孫である福ちゃんを育てている現在で、変化したことはありますか？
倉：たくさんあります。私が子どもを育てていたころは、働く女性が少ない、子どもが熱を出しても休みづらい雰囲気がありました。



▲（左より）福ちゃん・花梨ちゃん

現在は働く女性の数が増え、産休・育休の制度が整備されるなど働く女性への理解が深まりつつあるように感じます。
しかし、その一方で、隣近所との付き合いが希薄になり、困ったときに相談できる人がいないことは大変だと思います。
特に子どもが体調を崩したときなどに、不安で病院に連れていく親が増えたように感じます。
問：子どもを育てるうえで便利だったものはありますか？
倉：子どもが参加できる公民館講座や親子教室などはよく利用しました。放課後や長期休暇中に子どもの居場所があることは有り難かったですね。
娘（あずささん）は、保育の費用負担を軽減する制度が有り難いと話しています。
問：安心して子育てができる環境をつくるためにはどのようなことが必要だと思いますか？
倉：子育ては一人で頑張るものはありません。家族や地域の人が協力することが必要です。特に女性が働きながら子育てするのは大変なことです。困ったときに相談できる人がいることが必要だと思います。



祖母
倉田幸子さん

子育ては一人で抱え込まない環境が必要

私が看護師として働いていたころ、母や義母が娘の面倒を見てくれました。母や義母は、よく地域の活動（婦人会など）に娘を連れて行ってくれました。娘たちも様々な知識を身に付けることができ、家族以外の幅広い年代の人と交流する機会があったことは、子どもの教育に良かったと思います。

特集：このまちであなたに出会えて良かった！

産前

産後

をサポート

子育て応援課
保健師



令和6年度に開設したことも家庭センターでは、従来の妊娠・出産・子育て期に関する支援に加え、これまで以上に多職種と連携しながら、子どもと家庭に関する相談に対応しています。

近年は核家族で生活している家庭も増え、妊娠・出産・育児についてSNSなどの情報を頼りに、一人で不安を抱えている方が多いように感じます。

体調を崩すタイミングは人それぞれですが、環境が大きく変わるときや心身ともに休息が取れていないときには、特に注意が必要です。産後のママはホルモンバランスが変動しやすいうえに、新しく家族が増えたことで、毎日忙しくて、自分の変化に気が付きにくいことがあります。涙があふれてくる、眠れない、笑顔が減ったといっ

たことがないか、一番身近な家族の皆さんが気に掛けてあげてください。

子育て中のママが心身の健康を保つために大切なことは「一人で頑張るすぎないこと」です。頑張るすぎの前に、まずは家族とよく話し合うこと、それと家族以外に相談できる場所や人が存在すると心強いと思います。

こども家庭センターには様々な専門職のスタッフがおり、子育て中のママと一緒に寄り添います。気軽に相談ください。

これから出産される方については、妊娠届の提出後に、一緒に産後までの計画を立てたり、子育て支援制度の説明をしたりします。必ず面談にお越しください。

本市では、パパ・ママスクールにて沐浴や抱っここの練習などでもできますので、初産の方にはぜひおすすめです。

また、出産前から夫婦で今後のライフワークバランスを具体的に話し合っておくと、心の準備ができて良いと思います。



▲パパ・ママスクール

つながる

子育て支援の輪

子育て応援課
社会福祉士



私たちは、子育てに関する相談業務や、様々な関係機関と連携し、子育て支援の社会資源やサービスの情報を提供し、支援をする業務を担当しています。

最近では、子どもとの関わり方や発達に関する相談、金銭面での不安についての相談が多い傾向にあります。特に、周囲に頼れる親族などがいない、頼ることが難しいという方が多いです。

近年、虐待やネグレクトといった痛ましい事件がテレビなどで報道されていますが、これらは、周囲に頼れる人がいない場合や、日々、忙しい生活の中で子育てに追われて余裕がなくなってしまうときなどに発生することが

多いと思います。

子育てに関する悩みは、相談することで気持ちが楽になると思います。こども家庭センターでは、電話でも窓口でも相談を受け付けています。話を聞いてほしい、相談があるというときは、いつでもこども家庭センターに来所・お電話をいただければと思います。

また、周囲の人も不安や異変を感じた場合は、抱え込まず、市の関係機関に相談をお願いします。

子育て支援についての情報は市の公式ホームページや広報いしおか、市公式SNSなどで発信しています。ぜひ、このようなツールも活用ください。

子育てのお悩み、ご相談ください！

岡こども家庭センター TEL 24-1386



食改さん とは？

食改さんとは、「食生活改善推進員」を略した名称になります。食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分自身や家族、身近な人たちがいつまでも健康で楽しく生活できるよう、食事を通じた健康づくりを推進しているボランティア団体です。

活動の様子



食生活改善推進員養成講習会受講生募集

▶食生活改善推進員の主な活動は、保健センターや公民館で行う調理実習などです。おいしくてバランスの良い食事を推進しながら、子どもたちや近所の方々と交流をする、楽しさとやりがいのある活動をしています。この機会にぜひ講習会を受け、一緒に活動を行いましょう！

講習会内容：食生活や健康に関する講話・調理実習（予定）お家で定番献立

調理実習（例）タンパク質しっかり献立・腸活献立・かみかみレシピなど

※受講申込者には、後日詳細を通知します。

※日時・内容は変更となる場合があります。

日にち：① 8月23日 金・② 9月12日 金・③ 10月7日 月・

④ 10月25日 金・⑤ 11月6日 水・⑥ 11月21日 水・

⑦ 12月13日 金（全7回）

場所：①・⑦（石岡保健センター）・②～⑥（八郷保健センター）

費用：無料 **定員：**20人

対象：石岡市民で講習終了後に食生活改善推進員として活動できる人

食べること・健康・ボランティア活動などに興味のある人

※年齢・性別は問いません。

〒八郷保健センター TEL 43-6655



健康応援週間 ～6月は食育月間です～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

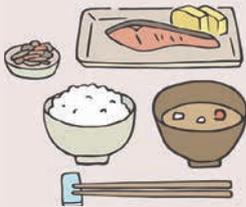
日頃の食生活を見直し、少しずつ意識することが毎日の健康へ繋がります。

食育月間や食育の日をきっかけに普段の食生活を見直し、

できることから始めてみませんか？

朝食、
食べていますか？

朝食は1日の始まりに必要なエネルギー源です。朝食を食べないと体温が上がらずエネルギーも不足してしまいます。毎日の朝食で規則正しい1日のリズムをつくりましょう。

野菜、たっぷり食べて
いますか？

野菜には、カリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素がたくさん入っています。熱を通すとかさが減ってたくさん食べることができますので、1日350g（5皿）を目標に食べることを意識してみましょう。

塩分の摂りすぎに注意
しましょう。

塩分は摂りすぎると高血圧等の病気に繋がることが分かっています。摂りすぎないように気を付けましょう。



おいしい食事は健康な歯から

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です！

6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。6月4日は6と4の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。歯の力・お口の役割として、「おいしく食べる」、「滑舌良く話す」、「若々しい表情を作る」、「からだの姿勢やバランスを保つ」ことができます。健康なお口づくりのため、よく噛み、丁寧な歯みがきを意識してみましょう。

市では、石岡市歯科医師会の協力のもと、口腔がん・成人歯科健診を実施しています。歯科医師による診察や歯科衛生士による歯みがき、入れ歯の手入れ、舌の清掃、お口の体操、だ液腺マッサージなどのアドバイスが受けられます。

普段の生活の意識づけのために、この機会にぜひお申し込みください。

口腔がん・成人歯科健診

対象：18歳以上の石岡市民

料金：無料

日にち：7月10日(木)・11日(金)・
12日(土)（石岡保健センター）

定員：45人/日

※定員になり次第締め切ります。すでに申込開始しておりますので、お早めにお申し込みください。12月に八郷保健センターで行う健診は9月2日(木)から申し込みを開始します。

☎八郷保健センター TEL 43-6655

市民の皆さんを応援！各種補助金のご案内

▶石岡市では市民の皆さんの暮らしを支える各種補助事業を実施しています。



あなたの学び・仕事を応援

通学者・通勤者の 定期券・特急券購入補助

▶転出抑制と移住促進、通勤通学に係る経済的負担の軽減のため、JR 常磐線を利用して通勤通学している人の、特急券および通学定期券の購入費を一部補助します。

対象者：

通学定期券補助：市内在住で石岡駅、高浜駅、羽鳥駅または神立駅のいずれかから通学定期券を利用して通学する 18 歳～ 30 歳までの大学生など（予備校生は除く）

特急券補助：市内在住で石岡駅、土浦駅から東京方面へ在来線チケットレスサービスを利用して通勤する 18 歳～ 45 歳までの人・通学する 18 歳～ 30 歳までの人

申請期限：12 月 20 日迄

注意事項：通学定期券補助と特急券補助の併用可。
※申請方法や詳しい要件については、市ホームページ、または本庁人口創出課、支所市民窓口課、石岡駅で配布するパンフレットをご覧ください。

市ホームページはこちらから▶

☎人口創出課 TEL 23-7278



あなたの学びを応援

奨学金返還支援事業

▶市内企業等の人材確保を図るため、大学などを卒業後、市内企業に就職し、県奨学金および日本学生支援機構奨学金などを返還している市内在住の 35 歳未満の人に対し、奨学金返還費用の一部を補助します。介護・福祉分野等への従事者へは補助率をかさ上げします。

対象者：市内在住の 35 歳未満の人

支援金額：

介護・福祉分野等従事者：支援対象経費の 10 分の 10 または 20 万円（限度額）のいずれか低い額

それ以外の従事者：支援対象経費の 4 分の 3 または 20 万円（限度額）のいずれか低い額

申請方法：申請書に必要書類を添えて商工観光課へ申請（8 月から事前申請受付予定）

注意事項：支援金対象経費は、基準日を 1 月 1 日とし、基準日の前年の 1 月 1 日から 12 月 31 日までの間に返還した奨学金の額が対象です。

☎商工観光課 TEL 23-7741



あなたの住まいを応援

家庭用蓄電システム設置補助金

▶個人住宅に蓄電システムを新たに設置（太陽光発電設備と接続するものに限る）する人に、経費の一部を補助します。

対象者：市内に住宅を所有し自ら居住する人、または市内に自ら居住するための住宅を建築または購入しようとする人

対象：蓄電システム本体・付属品の購入費および設置工事費

補助金額：1 件につき 50,000 円

申請方法：設置前に申請書に必要書類を添えて生活環境課へ申請

注意事項：年度内に設置および手続きを完了する必要があります。接続する太陽光発電設備は、既設・新設は問いませんが、発電出力 10kW 未満のものに限ります。なお、太陽光発電設備は補助対象外です。

※詳細は市ホームページをご確認ください▶

☎生活環境課 TEL 23-7301





あなたの住まいを応援

住宅・店舗等リフォーム支援事業費補助金

▶住環境の整備、店舗の魅力度や機能性の向上を目的とした補助事業を実施することで、市内で事業を行う人や、住環境の向上を図りたい市民・移住者を支援します。

対象者：

住宅：市内の住宅および併用住宅に居住し、かつ、住所を有している人

店舗：小規模事業者で既に市内外で事業を営んでいる法人または個人事業主で、現に実店舗などで事業を行っている人

補助金額：補助対象工事費の10分の1に相当する額(限度額) **住宅：**10万円 **店舗等：**30万円

申請方法：事前相談(予約制)が必須となります。相談後に必要書類を添えて申請してください。

注意事項：必ずリフォームの着工前にご相談ください。

※申請方法や、詳しい要件については、市ホームページをご確認ください▶

☎商工観光課 Tel 23-7741



あなたの暮らしを応援

防犯灯電気料支援事業

▶防犯対策などの安全・安心のため、区や自治会などで管理する防犯灯について、電気料の一部を支援し、財政的負担の軽減を図ります。

対象者：防犯灯を管理する区、自治会など

支援金額：地区が管理する防犯灯1灯につき2,000円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

申請期限：令和7年2月末

注意事項：申請方法など制度の詳細はコミュニティ推進課までお問い合わせください。

☎コミュニティ推進課 Tel 23-7304



あなたの暮らしを応援

コミュニティ事業費補助金

▶地域の情報発信や啓発事業、交流事業などの各自治会等で行う様々な事業にかかる経費について、一部を支援することで、地域コミュニティの活性化を図り、魅力的な地域づくりを行います。

対象者：区、自治会など

補助金額：補助対象事業に係る経費の2分の1で上限10万円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

申請期限：令和7年2月末

注意事項：申請方法など制度の詳細はコミュニティ推進課までお問い合わせください。

☎コミュニティ推進課 Tel 23-7304



あなたの暮らしを応援

自転車用ヘルメット購入割引クーポン

▶自転車乗用時のヘルメット着用を促進するため、指定された事業協力店で新品を購入する場合、ヘルメット購入費用の一部をクーポン券利用で割引します。

対象者：自身が使用するための自転車用ヘルメットを事業協力店で購入する人

補助金額：2,000円

申請方法：コミュニティ推進課または支所総務課窓口にて申請。こちらの二次元コードからも申請できます▶



注意事項：クーポン券は窓口でお渡しします。

お渡しの際と利用時に本人確認を行うため、本人確認書類をご用意ください。

※申請方法や、詳しい要件については、市ホームページをご確認ください▶

☎コミュニティ推進課 Tel 23-7304



申請期限：令和7年3月14日

▶広報いしおかでは今後も各種補助金のお知らせをご紹介します。ぜひご確認ください。

※※料金の記載のないものは無料※※

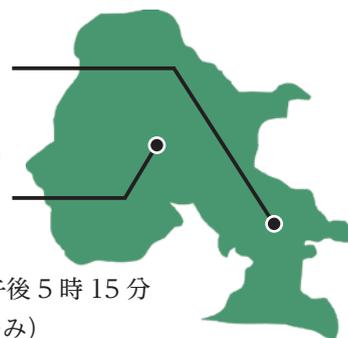
防災ラジオ貸与申請はお済みですか？

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。



☎**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）

夏休み期間の

児童保育申し込み

くらし・手続き

▼夏休み（7月20日～8月31日）の児童保育の申し込みが始まります。

預かり時間／午前8時～午後6時30分（☉～☌）

※時間は厳守してください。

延長保育／午前7時30分～8時、午後6時30分～7時

※延長保育料がかかります。

月額利用料／

7月分…4000円

（7月22日からの場合は、

日割りで4000円×8日＝

3200円）

8月分…6000円

※数日だけの利用は不可。

延長保育利用料／

事前登録…1000円

突発利用…4000円／回（月

1600円が限度）

閉所日／祝祭日・8月13日（☉

～16日☌）

申込方法／6月3日☉～14日

☌に、各小学校の児童クラブ

または生涯学習課へ申し

込み。

※申込書類は各児童クラブ・生涯学習課・市ホームページから取得できます。

注意事項／土曜開設は府中・東・南・杉並・園部・柿岡小の児童クラブのみ。

杉並・瓦会・小幡・小桜小児童クラブの入所については生涯学習課までご相談ください。

市内民間の児童クラブへの入所も併せてご検討ください。

※詳しくは市ホームページからご確認ください

☎**生涯学習課**

（内線1472）

マル福制度を

ご利用ください

▼マル福（医療福祉費支給）制度は、保険で病院などを受診した場合、県や市が自己負担相当額を助成する制度です。県外の医療機関を受診する場合は、一度自己負担分を支払い、その後、市役所窓口で払い戻しの手続きを行います。

対象者／①妊産婦

②小児（0歳から18歳まで）



※18歳に達する日以後の最初の3月31日まで

③ひとり親家庭（18歳未満の児童などを養育している父母など）

④重度心身障がい者

※①・②は、県の所得制限を超えている場合でも市の独自事業として同様の助成が受けられます。

自己負担額／

・外来…1日600円まで。

月2回を限度（1医療機関ごと）

・入院…1日300円まで。

月3000円を限度（1医療機関ごと）

※重度心身障がい者は外来・入院の自己負担はありません。

※助成の対象は、保険適用分です。保険外負担や、食事療養費などは対象外です。

注意事項／妊産婦で県の所得制限を超えている人（特例妊産婦）は、支払い後に、市役所で払い戻しの手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎**保険年金課**

TEL 23・7318

広告掲載欄

広告掲載欄

6月15日(土) 午前8時30分～午後5時 臨時窓口を開設します

▶住民税の課税額が確定し、証明が必要な人が多くなる時期に合わせ、証明書交付の臨時窓口を開設します。

日時：6月15日(土)
午前8時30分～午後5時

開設窓口：本庁市民課

※八郷総合支所は開設しません。

取扱業務：住民票・戸籍・印鑑証明・市税等の証明書の交付

※対応業務が限られます。ご注意ください。

問本市民課 Tel 23-7307

経営所得安定対策 交付申請は7月1日まで

▼水田で生産された転作物、麦、大豆、そばを販売する場合、条件を満たせば、経営所得安定対策等交付金を受けることができます。交付申請をしていない生産者の皆さんは、7月1日(日)までに申請してください。

問支農政課
(内線1154)

空き地管理のお願い

▼草木が生い茂るこの季節は、空き地の雑草などによる苦情が多く寄せられています。雑草が生い茂ると、害虫の発生や不法投棄の原因となることがあります。また、防犯上危険が生じるなど、付近に住んでいる人の迷惑になります。土地の所有者は、定期的に見回りや除草などを行い、快適な生活環境づくりにご協力を

空き家でお困りではありませんか？

▶市内の空き家に関する困りごとを解決するため、令和6年度から生活環境課に空家相談室を開設しました。

空家相談室では、市内の空き家を有効活用するための空家バンク制度のご案内や、空き家の所有者などに適正な管理をしていた

だくための各種施策を実施しています。市内の空き家でお困りの場合は、お気軽に空家相談室にご相談ください！

相談例：空き家を売却したい。空き家を相続したがどうしたらよいかわからない。

近隣の空き家の管理で困っている。など

問本生活環境課空家相談室 Tel 23-1111

お願いします。

※八郷地区の空き地の管理に関するご相談は、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1123・1128)

交通遺児育英会奨学金

制度の概要

①保護者が交通事故で死亡・重度後遺障害となった家庭の子が対象

②高校生以上の生徒・学生に貸与

③奨学金は無利息

④奨学金は月額2～10万円(一部給付あり)

⑤入学一時金20～80万円(1

年次1回限り・全額貸与)

⑥返還は最長20年

⑦入学前の予約申請制度あり

※詳しくはお問い合わせください。

問公益財団法人交通遺児育英

会(フリーダイヤル)

Tel 0120・521286

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

完了検査の受検について

▼都市計画法第29条の規定に基づく開発許可を受けた場合は、工事完了時に、完了届を市長に提出し、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、将来の増改築または用途の変更などの際に支障が生じることがありますので、必ず完了検査を受けてください。

☎建築住宅指導課

TEL 23・5526

道路後退用地の受け入れを行っています

▼狭あい道路（セットバックが必要な道路）に接する土地で建築物を建築する場合、道路の中心から2メートル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、補助の対象外です。

分筆測量補助

後退用地の分筆測量に係る費用の2分の1、かつ20万円を限度に補助

既存塀等の撤去補助

後退用地内にある塀や植栽などの撤去費用を市が定める算定基準により補助

対象者／狭あい道路に接する土地の所有者

申請方法／協議書に関係書類を添えて申請

※協議書は市ホームページから取得できます▼

☎建築住宅指導課

TEL 23・5526



土の採取には手続きが必要です

▼市内で土の掘削または切り取りをする際、その面積が500㎡または採取する土の量が500㎡以上となる場合は、土採取事業許可申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎建築住宅指導課

愛の定期便事業の申請等が変わります

TEL 23・5526

▼愛の定期便事業は、ひとり暮らしの高齢者を対象に、安否の確認や孤独感の解消、健康の保持を図るため、乳製品を定期的に自宅へ届けることにより、高齢者の見守りサービスを行う事業です。令和6年4月1日から、対象者の要件や申請様式などが変更となりました。

※3月31日までに利用の決定を受けた人も、新制度において新たに申請が必要です。8月30日迄までに申請をお願いします。

申請方法／利用希望時に次の①～④を本庁高齢福祉課または支所市民窓口課に持参

- ①愛の定期便利用申請書
- ②申請時チェックリスト
- ③同意書兼誓約書
- ④在宅ひとり暮らし高齢者台帳

対象者／市内に住所を有する、在宅で満65歳以上のひとり暮らし高齢者で、虚弱、

疾病などの理由により、定期的な見守りが必要な人。※その他要件があります。詳しくは、市ホームページから確認またはお問い合わせください▼

☎高齢福祉課

TEL 23・7326



募集

JICA海外協力隊 2024年度春募集

▼独立行政法人国際協力機構（JICA）は、開発途上国で現地の人々とともに働きながら、互いに学び合い、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。詳しくはJICA 筑波ホームページから▼



応募期限／7月1日迄まで

☎JICA筑波連携推進課

ボランティア担当 菅谷

TEL 029・838・1117

JICA茨城デスク 新井

（公財）茨城県国際交流協会

会内

TEL 029・241・1611

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

茨城県障害者スポーツ 大会参加者募集

▼9月に開催予定の令和6年
度茨城県障害者スポーツ
大会「団体競技・レクリ
エーション競技」への参加
希望者を募集しています。
申込期間／6月3日(日)～7月
10日(日)

※詳しくは県ホー
ムページからご
確認ください▼



〒県障害者スポーツ・文化協会
Tel 029・301・3375

講座・教室

初心者ソフトテニス教室

日時／6月30日・7月7日・
14日・21日・28日・8月4日・11
日(日・全7回)

※予備日8月18日(日)

場所／柏原野球公園内テニ
ス場

参加費／1000円(保険代
込み)

※ラケットの貸し出しあり。

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

健

康

おしらせ

イベント・催し

対象者／市内在学の小学4年
生から在任在勤の一般成人
定員／50人

申込方法／6月1日(日)～16日
(日)に石岡運動公園体育館・
八郷総合運動公園(どちら
も月曜休館)またはスポー
ツ振興課(平日のみ)へ参
加料を添えて申し込み
開講スポーツ振興課
(内線1444)

ひまわりの館で学ぼう

① **シルバリーハビリ体操体験
教室**

日時／7月2日(日)～9月27日(金)
の(日)(9回)・(日)(9回)・
(金)(12回)

① 午後1時15分～2時
② 午後2時15分～3時

※①・②は同じ内容

定員／各回25人

講師／シルバリーハビリ体操
指導士会

② **みんなの**

ターゲットボードゴルフ

日時／7月5日・23日・8月2日・
20日・9月3日・20日(火・金)・
全6回(午前9時～11時)

定員／50人

講師／TBG認定指導員有資
格者

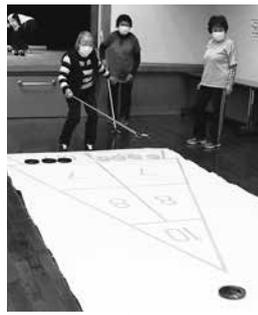
③ **室内ニュースポーツ教室**

日時／7月4日・8月8日・
9月5日(日・全3回)
午後1時30分～3時

定員／30人

講師／石岡市ニュースポーツ
クラブ

シャフルボード…キュー(細
長い棒)で、ディスク(円盤)
を押し出すようにシュート
するビリヤードのような陣
取りゲームです。



▲シャフルボード

オーバルボール…卵形のだ円
球を、前方の得点ゾーン
に入るように転がします。



▲オーバルボール

ローンボウルズ…ジャック(標
的球)にボウルと呼ばれる
球を転がして近づけます。



▲ローンボウルズ

④ **パーソナルトレーニング
(運動個別指導)**

日時／7月2日(日)～31日(日)の
(日)(10回)で、午前10時～正
午または午後2時～4時
のうち、30分～1時間の指
導を週1回

定員／8人(午前1人・午後
1人で1日2人)

講師／ひまわりの館運動指
導員

①～④ **共通事項**

場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館

申込方法／6月1日(日)～15日
(日)に電話で申し込み

ふれあいの里石岡ひまわり
の館(月曜休館)

Tel 35・1126

広告掲載欄

相談

行政書士無料相談会

日時／6月15日 日
午後1時～4時

場所／国府地区公民館

※前日までに電話で予約

相談内容／遺言、相続、許可申請、農地関連手続きなど

〒県行政書士会 県南支部

Tel 43・0536 (若山)

成年後見無料相談会

日時／6月20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

対象者／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

外国人のための

一日無料相談会 in 土浦

日時／6月30日 日

午前10時～午後3時

(受付：午後2時30分まで)

場所／土浦市役所本庁舎2階

研修室1・2

相談内容／在留資格、労働関係、国際結婚、税金、保険、その他生活全般

相談言語／日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

※詳しくはホームページからご確認ください▼

〒(公財) 県国際交流協会 外国人相談センター

Tel 029・244・3811



税理士による

無料税務相談

日時／7月2・9・16日 (火)

場所／関東信越税理士会土浦支部

支店

申込方法／事前に電話で予約

〒関東信越税理士会土浦支部

Tel 029・824・5055

常陽銀行

無料年金相談会

▼常陽銀行委託の社会保険労務士がご相談に応じます。

日時／石岡店・6月7日 日

午前10時～正午・午後1時～3時

石岡東店・6月26日 日

午前10時～11時30分・午後0時30分～3時

申込方法／事前に電話で申し込み

〒常陽銀行石岡支店

Tel 23・1202

常陽銀行石岡東支店

Tel 26・3566

土浦保健所専門相談

①精神保健相談

▼精神でお悩みの人を対象に、専門医が相談に応じます。

日時／6月7日 日 午後2時30分～4時30分 (豊後荘病院)

立川医師・6月28日 日 午後3時～4時 (土浦厚生病院・塚原医師)

②ひきこもり専門相談

▼ひきこもりでお悩みの人を対象に、精神科医師などが相談に応じます。

〒土浦保健所

日時／6月6日 日

午前10時～正午

①・②共通

場所／土浦保健所

申込方法／事前に電話で予約

〒土浦保健所

Tel 029・821・5516

ひきこもり家族教室

▼不登校やひきこもりの家族を持つ人たちの交流の場になります。

日時／毎月第二月曜日 午後1時30分～4時

※6月は10日 日 になります。

場所／土浦四地区公民館

申込方法／事前に下記担当者まで電話で申し込み

Tel 080・3277・2002

Tel 090・6032・2863

〒土浦保健所

Tel 029・821・5516

石岡市公式 LINE 友だち登録募集中

二次元コードを読み込み、簡単友だち登録▶



〒秘書広聴課わがまち発信室 Tel 23-7275

広告掲載欄

広告掲載欄

①子宮がん・乳がん集団検診

▶ 7月の子宮がん・乳がん検診は随時八郷保健センターで予約を受け付けています。

日時：(八郷保健センター)
8月25日☐・26日☐・27日☒
(石岡保健センター)
9月19日☒・20日☑

※詳しくはこちらからご確認ください▶



検診項目	対象年齢	個人負担金	
子宮頸がん検診(細胞診)	20歳以上	1,500円	
乳がん検診	超音波(エコー)	30～65歳	1,000円
	マンモグラフィ 2方向	40～49歳	1,500円
	マンモグラフィ 1方向	50歳以上	1,000円

※マンモグラフィは2年に1回の助成です。
※40歳以上の人は大腸がん検診(便潜血検査2日法・500円)も同日に受診可(事前申込が必要です)。

②保健センター健診

日程	会場	胃がん	健診受付時間
8月7日☒	八郷保健センター	—	午前9時30分～11時・ 午後1時30分～2時30分
8月8日☒		有	午前8時～11時30分
8月19日☐		—	午前9時30分～11時・ 午後1時30分～2時30分 *8月29日☒のみ 午後1時30分～2時30分
8月29日☒(*)		—	
8月30日☑	—		
9月24日☒	石岡保健センター	—	午前9時30分～11時・ 午後1時30分～2時30分 *8月29日☒のみ 午後1時30分～2時30分
9月27日☑	八郷保健センター	—	
9月30日☐	八郷保健センター	—	

※70歳以上の人は無料です。
※受診料金や健診の詳細についてはこちらからご確認ください▶



①・②共通

申込方法:

①Web予約: 6月23日☐午前9時から27日☒終日まで▶



②健診予約センター:
6月24日☐から27日☒の午前9時から午後5時まで
TEL 0570-077-150

※健診予約センターへの通話料金は自己負担になります。

③八郷保健センター: 6月28日☑以降の☐～☑ 午前8時30分～午後5時15分

※定員になり次第締め切ります。
☐八郷保健センター TEL 43-6655

お知らせ

石岡市二十歳の集い
実行委員の募集

内容/令和7年1月開催予定の二十歳の集いの企画・運営・準備など

※実行委員会の開催は、8月・10月・二十歳の集い前日の3回を予定しています。

対象者/平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人のうち、市内の中学校を令和2年3月に卒業した人

定員/20人程度

申込方法/6月28日☑までに電話またはメールで住所・氏名・生年月日・電話番号・卒業中学校名をお知らせください。メールで応募する場合は、件名を「石岡市二十歳の集い実行委員募集」としてください。

※詳しくは市ホームページからご確認ください▶



☐生涯学習課(内線1470)
shougai@city.ishoka.lg.jp

広告掲載欄

熱中症にご注意ください！

閩消防本部警防課 TEL 23-0119

▶熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働きにくくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことで。

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です！

熱中症の予防行動のポイントとして以下の項目を心掛けましょう

- ①部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- ②のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ③涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- ④熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。



こども家庭センターを開設しています

閩こども家庭センター TEL 24-1390

▶子育てに関する情報提供や悩み相談を受け付けています。妊娠期からお子さんの社会的自立まで、誰もが孤立することなく支援を受けられるよう、サポートします。お気軽にご相談ください。

3つの機能が一体化！

お子さんと保護者の支援をより円滑に

【母子保健機能】

妊娠期からお子さんの成長発達を継続的に把握し、必要な情報提供や支援を行います。

【子育て世代包括支援センター機能】

育児に関する情報提供や相談、悩み相談を行います。

【子ども家庭総合支援拠点】

妊産婦や家庭などからの相談に応じるほか、こどもの虐待への対応などを行います。

／すくすく赤ちゃんクーポン券拡充／

乳児おむつ、乳児ミルク、ベビーフードなどにも利用できる1枚1,000円のクーポン券に変わりました。

対象者：令和6年4月1日以降に生まれた0歳児のお子さんがある保護者で、お子さんとともに本市に住民票があり、同居している人

申請場所：こども家庭センター(石岡保健センター内)、**☎**こども未来課、**☒**市民窓口課

※詳しくは二次元コードからご確認ください▶



広告掲載欄

広告掲載欄

おしらせ

国・地方共通相談チャットボットGovbotがリリースされました

▼多くの国民の皆さんに関わる定額減税や子育て、マイナンバー、医療保険、年金、税、不動産登記、戸籍など、さまざまな分野の質問に応えます。応えられる分野は今後も増やしていく予定です。ほかに、困ったときに相談できる相談窓口を探すことができます。Govbotとは？

国や地方自治体に寄せられる様々な制度や、給付金などに関する質問に回答するチャットボット
※二次元コードからアクセスできます▼



岡茨城行政監視行政相談センター
Tel 029・221・3347

大会結果

令和6年度石岡市ソフトボー

ル協会長杯大会

4月7日／八郷総合運動公園

多目的広場

優勝／ブレイド

岡市スポーツ協会事務局

Tel 26・7210(月・祝除く)

よい歯のコンクール

①令和6年度茨城県親と子の

よい歯のコンクール

対象者／満3歳～6歳、かつ平成30年4月2日から令和3年4月1日までの間に生まれたお子さん(未就学)

と母親または父親

②令和6年度8020高齢者

よい歯のコンクール

対象者／昭和19年3月31日以前の生まれ(80歳以上)で、ご自分の歯を20本以上保っている人(治療ありでも可)

①・②共通

応募期間／7月19日迄必着

※申し込み後に歯科医院で口腔診査を受けていただく期間は8月2日迄まで

※本コンクールで入賞歴がある人(組)の再応募はご遠

令和5年度石岡市スポーツ振興奨励表彰式を行いました

市では毎年、スポーツ振興発展および地域のスポーツ水準向上へ貢献された方々を表彰しています。3月11日に行われた表彰式では、スポーツ振興奨励表彰として個人13人を表彰しました(当日1人欠席)。

【表彰者の実績(一部)】

関東高等学校ウエイトリフティング競技大会男子89kg級優勝、全国小学生バドミントン選手権大会女子シングルス6年生の部優勝・6年生女子ダブルスの部第5位・男子団体第5位、ジュニアゴルフ競技大会優勝、全日本シニア・マスターズ体操選手権大会(70代の部)準優勝

問支スポーツ振興課(内線1444)



慮ください。

入賞者／10人(組)程度

※応募方法などの詳細についてはこちらから▼

岡県歯科医師会

Tel 029・252・2561



広告掲載欄

広告掲載欄

暮らし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

健

康

おしらせ

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

令和6年度
第1回「いしおか市場」

▼御幸通り商店街振興組合では、市の玄関口である石岡駅西口を中心として、駅周辺の活性化や観光・商業の発展を目的とした「いしおか市場」を開催します。

日時／6月16日 日

午前10時～午後3時

場所／石岡ステーションパーク1階および2階

※駐車場は旧鹿島鉄道跡地を無料で利用できます。詳しくはこちらから▼



岡本 商工観光課

Tel 23・7741

ここからはじまる

就活準備!!

▼「働きたいとおもっている…」「ただ就活のやり方がわからない」「どこに相談したらいいのか」など、なかなか一歩を踏み出せないあなた。大丈夫です。気軽に参加してみてください。

んか。
日時／6月15日 土
午後1時～4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者／15～49歳の人

内容／

第一部・就活準備セミナー
(自分の強みを知り動き出すヒント・アピール力のある履歴書づくりのポイント)
第二部・個別相談会
定員／約30人

申込方法／事前に電話・ファクスもしくは二次元コードより申し込み▼



岡いばらき県南若者サポートステーション

Tel 029・893・3380

Fax 029・893・3381

第8回石岡アート協会展

▼会員の制作活動の成果を多数展示します。昨年度は3期での開催でしたが、今年度から2期で開催します。なお、会員は随時募集中です。ご興味のある人はぜひご入会ください。

第1期 洋画・彫刻・写真

日にち／6月11日 日～16日 日
第2期 日本画・工芸美術・(デザイン)・書

日にち／6月18日 日～23日 日

共通

時間／午前9時～午後5時

場所／

八郷総合支所1階郷の風 岡石岡アート協会事務局

Tel 24・1311 (大久保)



いきいきシニアライフのための
ラレイル予防

講演会と体験会

▼フレイルとは、身体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態のことを指します。今回はリハビリテーションの専門的視点から講演会を行います。

ます。フレイル対策をしていつまでも元気に過ごしましょう。認知機能簡易チェックや筋肉量測定などの体験会もあります。(生涯現役プラチナ応援事業対象)

日時／7月2日 日

午後1時～4時

内容／講演会：午後1時～2時
体験会：講演会終了後～午後4時

※体験会各コーナーには人数制限があります。

講師／谷口圭祐氏 (アール医療専門職大学)

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 ふれあいホール・介護研修室

対象者／市内在住・在勤の人

定員／200人 (先着順)

申込方法／6月3日 日 午前9時～21日 日 午後5時までに電話もしくはいばらき電子サービスにて申し込み

※いばらき電子サービスはこちらから▼

岡市地域包括支援センター

Tel 35・1127

1127

1127

1127

1127

1127

1127



広告掲載欄

広告掲載欄



石岡の菓子職人がつくる いしおかサンドを知ろう！

岡商工観光課 23-7741



▲いしおかサンド
についてはこちら

スガヤベーカリー

スガヤベーカリーは、東大橋でお店をオープンして約30年の歴史を誇るパン屋さんです。現在いしおかサンドとして売り出し中の「爽やかブルーベリーのいしおかサンド」は、スガヤベーカリー4代目のいしおかサンドです。石岡市産のブルーベリーと米粉を使用しています。お店には近隣にお住まいの人はもちろん、市内外からのリピーター客も多く、店頭にはイチオシのコッペパンを使った商品が並べられています。店長の矢口さんは「甘いものからしょっぱいものまでなんでも相性の良いコッペパンもぜひ食べてみてほしい」とお話してくれました。

【概要】スガヤベーカリー

住所：東大橋 2041-1 電話：26-3939

休業日：日・月・祝日



▲店長の矢口敏治さん(写真左)とスタッフの皆さん。



▲店内には自社で製造されたパンが陳列されています。

スガヤベーカリーのいしおかサンドはこちら



今月の読者プレゼント

爽やかブルーベリーの
いしおかサンド

歯切れのよい生地にブルーベリーがアクセント
となっています。

まちかど情報センターにて常時販売中。店舗にてお買い求めの場合は、事前にご連絡ください。

まちかど情報センターニュース

●石岡街ナゾ歩き

～昭和レトロ商店街に残されたメッセージ～

▶石岡市内の街中を巡りながら、物語の謎を解き明かそう！

期間：6月30日(日)まで

参加費：1人800円

●ギャラリー

▶6月9日は石岡市ふるさと大使…MUCCの日

●お茶を楽しんでみませんか

日時：6月12日(日) 午前11時～午後3時

亭主：大関宗朋氏(裏千家)

参加費：500円

※初心者歓迎。予約は不要です。

●わんにゃんキッズ(育児サークル)

日時：6月8日(日) 午前10時30分～

対象：未就園児(0～4歳)

●第サン・ド曜日市「サンド市」

▶趣味の手作り品、中古ラジオなど掘り出し物を販売

日時：6月15日(日) 午前11時～午後3時

●デジタルで困りごと相談 & 学習会

日時：6月3・17日(日) 午前10時～正午

資料代：500円

●6月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：6月1・15日(日) 午後1時～

折り紙教室

日時：6月22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



杉並小学校 国際交流を通して互いを理解する心を育む

杉並小学校では、子どもたちが世界と日本の違いやつながりを理解し、世界を身近に感じることで、国際化社会や多文化共生社会を担う心豊かな人材を育成することを目指しています。昨年度は2回の交流の機会があり、国際理解について深めることができました。

今年度も、他国の文化や行動様式を理解し、受け入れることを通じて、協力的で協同作業が可能な心を育てるために、直接的な交流を計画しています。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

児童手当の制度について 問こども未来課 Tel 23-7331

1. 現況届の省略

▶これまで、児童手当を受けている人は毎年6月に児童手当現況届の提出が必要でしたが、令和4年度から、**原則不要になりました。**

※提出が必要な人には個別に案内を送付します。

- ①離婚協議中であり配偶者と別居している人
- ②実子以外の児童を養育している人 など

2. 変更届の提出

▶以下の場合は届出が必要です。

- ①児童を養育しなくなった場合
- ②受給者が他の市町村や海外へ転出した場合
- ③受給者と別居している配偶者や児童が、住所を変更した場合
- ④受給者が婚姻や離婚した場合
- ⑤3歳未満の児童を養育する人が、加入している

年金が変わった場合

(会社を退職して国民年金に加入した場合・国民年金に加入していたが会社に就職して厚生年金に加入した場合など)

⑥受給者が公務員になったとき

3. 所得制限について(令和6年9月分まで)

▶児童手当には、所得制限があり、受給者の所得が一定の額以上の場合、児童手当・特例給付は支給されません。

所得上限限度額を超過したことにより、現在児童手当・特例給付が支給されていない人のうち、令和6年度(令和5年分)所得が所得上限限度額を下回った人は、改めて申請の手続きが必要です。詳しくはこども未来課へお問い合わせ、または市ホームページをご確認ください▶





「パスタ風 トマトたまそうめん」



作り方

- ①トマトは乱切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにニンニク、オリーブ油を入れる。弱火で加熱し、香りを出す。
- ③ニンニクから香りが出てきたらトマトを入れる。中火でサッと炒め、熱湯を加える。
- ④そうめんを茹でずにそのまま入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤最後に溶き卵を入れ、卵に火が通ったら、盛り付けパセリを振りかける。

(1人分：エネルギー 402kcal 食塩相当量 2.1 g)

材料 (1人分)

そうめん	1束 (50 g)
トマト	1個
卵	1個
ニンニク	1かけ
オリーブ油	大さじ1
熱湯	1カップ (200ml)
パセリ	少々

☆麺が固まりやすいので、作ったらすぐに食べてください。

☆パセリの代わりにシソでもおいしいです。

☆トマトに含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があります。ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことが分かっています。

☆リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ！

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

午前10時～正午・午後1時～4時30分

身近な製品のバッテリー火災に注意！



ノートパソコンやタブレット端末などの持ち運びが可能な情報通信機器の多くは、リチウムイオンバッテリーを内蔵して

いるため、落下による衝撃や、水分の付着などがきっかけで、内蔵のバッテリーやその周辺に不具合が生じると、発煙・発火などの事故が発生する場合があります。

事例

電車内で子供が落ちたタブレットを拾い上げ、抱えて下車しようとしたところ、タブレットが熱で溶ける火災が発生し、胸部にやけどを負った。調査の結果、落下させた際に内蔵の電池に外力が加わり、異常発熱して出火に至ったものと推定された。

アドバイス

①バッテリーを内蔵する製品に衝撃や圧力を与えないよう、注意しましょう。

②高温の場所に放置しないようにしましょう。

③飲み物をこぼしたり、水のかかる場所では使用・充電・保管しないようにしましょう。

④異物を差し込んだり、分解・改造したりしてはいけません。

⑤異常を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。

⑥万が一、発煙・発火した場合、充電中であればコンセントから充電プラグを抜きましょう。火花が飛び散っている時には近寄らず、火花が収まってから消火器や大量の水で消火し、119番に通報してください。

⑦リチウムイオンバッテリーは、スマートフォンやモバイルバッテリーのような小型の製品にも内蔵されていますので、同様に注意しましょう。また、充電器やケーブルの取り扱いが原因の火災も発生していますので、あわせて注意が必要です。

【6月の休館日】

3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・27日(火) (整理休館日)
 イベント情報、資料検索・予約は図書館HPで▶



公民館図書館をご存知ですか？

市内には、中央図書館・郷の本棚やさど図書館の他に図書が借りられる公民館図書室があります。中央図書館と共通の利用カードで貸し出しでき、どこの館にでも返却ができます。

【東地区公民館図書室】

公民館講座や買い物ついでにぜひお立ち寄りください。

場所：石岡市東石岡 4-6-24

開館日時：(火)～(日) 午後1時～5時

【城南地区公民館図書室】

田園風景が美しい図書室で、穏やかな読書時間をお過ごしください。

場所：石岡市三村 7109

開館日時：(火)～(日) 午後1時～5時

「セカンドブック事業」スタート！

令和6年度から、石岡保健センターで実施している2歳児母子歯科健診時に、2歳児とその保護者に、絵本のプレゼントと図書館の案内をする「セカンドブック事業」が始まりました。

◆こども図書館本の森 (午前10時～)

1日(土) おはなし玉手箱

13日(火) ひよこのおはなしかい

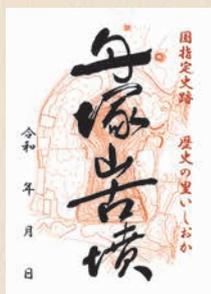
15日(土) むかしむかしのおはなし会

※ひよこのおはなしかいのみ午前10時30分～

◆郷の本棚やさど図書館

(午後2時30分～)

8日(土) おはなしフレンズ



▲舟塚山古墳「御墳印」

時の記憶

ごぶんいん
 シリーズ 223 「御墳印」

岡文化振興課 (支所)

Tel 43-1111 (内線 1450)

神社仏閣を参詣した際にいただける御朱印。その起源・由来については諸説あり、写経を奉納した際の証明書「納経受取の書付(受納書)」とする説や、日本廻国大乗妙典六十六部経聖の「納経請取状」とする説などがあります。それらは室町時代から現代まで、四国八十八ヶ所遍路の納経などとして継続し、二十一世紀に入るとパワースポット巡りや個人旅行の流行などもあり、御朱印収集が一大ブームとなりました。現在では、御朱印ブームから様々な記念印が派生しています。歴史分野では、城郭訪問の「御城印」や戦国武将ゆかりの地の「武将印」などがあります。

今回紹介するのは、御朱印の古墳版ともいえる「御墳印」です。石岡市では、県内で初めての御墳印として、国指定史跡舟塚山古墳の御墳印を販売開始しました。舟塚山古墳は県内最大、東日本でも第二位の規模を誇り、日本百名墳にも選ばれています。舟塚山古墳の御墳印は、ふるさと歴史館で販売しています(一枚三〇〇円)。この機会に舟塚山古墳とふるさと歴史館、そして市内外の古墳を訪れてみてはいかがでしょうか。

石岡市立ふるさと歴史館(総社1-2-10) 午前10時～午後4時30分

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

お花見の仕出し弁当カラフルに
初出勤親の期待も胸に込め

花見酒昔話に母のみて

下戸だけの風土記の丘の花の昼

やさど俳句会

花筏合鴨ひたる流れかな

ふらここや風は思ひ出乗せて来る

雪柳風に委ねて人の世も

春惜しむ吾の人生の何惜しむ

いしおか川柳会

丸い物見れば心も丸くなり

ディーゼルの揺れるリズムに缶ビール

情熱といえはヒデキの代名詞

タクト振る地球の平和願う日々

石岡俚謡会

夢で出逢った 素敵な方と 夜桜見物 胸弾む

今日で閉校 さよなら校舎 子らの門出に 桜はなぶぶき

桜満開 風土記の丘に 子らの元気な 声響く

桜別れか 出合いの時か ひとつひとつが 物語

足は軽やか ペダルを漕いで 桜トンネル 春の風

王と長嶋 大谷ほどに 戦後世代の 星でした

何度これから 桜が見れる 白寿まだまだ 長い道

思い通りの 大きな夢を 抱いて大谷 二刀流

投稿作品

廃校の桜の下のクラス会

満開に咲きほこりたる夫婦さくら思わず手折して夫に供えり

岡野 はつ子 (小幡)

菅野 憲枝 (南台)

小泉 ちよ子 (東光台)

松崎 淑子 (細谷)

吉田 進 (柿岡)

峰下 淑子 (部原)

中島 れい子 (部原)

國谷 南風 (瓦谷)

関 きみ子 (柿岡)

醍醐 正夫 (東大橋)

北白川 令 (石岡)

高橋 房子 (小幡)

前島 くに子 (貝地)

小川野 蛙 (府中)

香俱耶姫 (南台)

坂下 蜻蛉 (国府)

醍醐 正夫 (東大橋)

若色 茂 (山崎)

助川 浩史 (府中)

篠原 美千代 (国府)

土井 湧輔 (府中)

友部 澄子 (北府中)

スポーツ協会だより

第15回

「陸上競技部（石岡陸上競技協会）」

年2回の陸上競技記録会、石岡選手権大会には県内各地から中学生を中心に、小学校、高校、一般まで毎回約800人の参加があります。特に中学生にとっては県大会の出場権を得ることができる標準記録突破をめざす重要な大会となっています。

県南選手権大会は土浦市陸上競技協会との共催で県南地区の小中高生が多数参加しています。このほか、年3回の石岡運動公園陸上競技場で開催される茨城マスターズ陸上競技大会や石岡つくばねハーフマラソン大会には部員が審判員として協力しています。今後も石岡市並びに茨城県の陸上競技の普及振興に努めていきます。なお審判

員を募集しています。

※詳しくは公式ホームページからご確認ください▶



第1回石岡陸上競技記録会：5月19日回

第50回石岡陸上競技選手権大会：

7月21日回

第2回石岡陸上競技記録会：9月1日回

県南陸上競技選手権大会：10月6日回

〒石岡陸上競技協会事務局

✉ishiokarikujo@gmail.com





友好交流の更なる促進へ

台湾台中市石岡区からの 視察訪問を受け入れました

3月28日から29日にかけて、現在交流を進めている台湾台中市石岡区の関係者30人が石岡市を訪れ、市内のJA2団体（新ひたち野農業協同組合・やさと農業協同組合）の圃場視察などを行いました。

昨年11月にJA2団体と台湾台中市の農業団体「石岡区農会」「新社区農会」による友好交流推進宣言書の調印が行われたことにより、今回改めて石岡市を訪問されました。石岡市は、今後もこの4団体による交流活動を後押ししていきます。



▲本庁舎メロディアスホールにて市長を表敬訪問し、石岡市の紹介とともにプロモーション動画などを視聴しました。



▲受賞者の皆さん。最優秀賞を受賞した小松崎拓也さん（左から3人目）と谷島市長（左から4人目）

伝えたい 私だけが知る石岡の魅力 石岡市シティプロモーション 動画コンテスト表彰式

動画による市の魅力発信と認知度向上を目的に開催されたこのコンテストは「あなたの〇〇があるまちいしおか」をテーマに動画を募集し、22作品の応募をいただきました。オンラインによる一般投票などの結果、最優秀賞に選ばれた小松崎拓也さんの作品「石岡市一里山の四季と日本の風景」では悠然たる石岡市の自然や歴史を感じられます。表彰式の様子と受賞作品は市公式Youtubeからご覧いただけます▶



昼夜を問わず地域の安心を守る

櫻井健消防団長が退任 新団長に前嶋慶一氏が就任

消防団は「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づいて参加し、地域住民を守るため昼夜を問わず消防活動に従事しています。その団員を指揮監督する消防団長を、令和2年度より2期4年務めてきた櫻井健さんがこのたび退任し、新団長に前嶋慶一さんが就任しました。谷島市長は櫻井消防団長のこれまでの取り組みに対して感謝の言葉を述べ、前嶋新団長とともに地域の安全安心を守っていきたくと決意の言葉を述べました。



▲（左より）前嶋慶一 新消防団長・櫻井健 消防団長・谷島市長



みんなの想い 台湾に届け！ 葦穂小学校の児童が 台湾地震被災者への募金活動

葦穂小学校のボランティア委員会が募金活動を行い、台湾地震被災者への支援金を集めました。委員会の児童は「台湾にも石岡区があって仲良くしているんだよ」と先生から聞き、少しでも役に立ちたいと考え、活動を始めました。4月に行われた授業参観の際には、保護者や教職員にも募金を呼びかけました。

手作りのしおりをお礼として渡すときに「ありがとうね」「頑張ってるね」「お疲れ様」と声をかけてもらい、児童はとてもやりがいを感じた様子でした。



▲①～③募金活動の様子 ④葦穂小学校ボランティア委員会の皆さん
集まった募金は日本赤十字社を通して被災地に届けられます。



▲ボランティア活動に参加した一般社団法人 RENATUS の皆さん。

たくさん遊んで元気に育ちますように 一般社団法人 RENATUS が 遊具塗装ボランティアを実施

地域貢献の一環として一般社団法人 RENATUS が学校遊具の塗装ボランティアを行いました。昨年に引き続き2回目となる学校でのボランティア活動では、石岡小学校のシーソーやブランコの塗装に取り組みました。使用したペンキや道具類は、小野防水株式会社様からご提供いただいたものです。

当日は汗ばむ陽気の中での作業でしたが、参加者の皆さんの丁寧な作業により、遊具類は子どもたちが楽しく遊べる色鮮やかな姿になりました。

納税者の利便性向上へ キャッシュレス納付共同推進 宣言を行いました

石岡市では、キャッシュレス納付の利用拡大を目的として、5月9日に土浦税務署、土浦県税事務所および土浦税務署管内各市（土浦市・石岡市・つくば市・かすみがうら市・つくばみらい市）によるキャッシュレス納付共同推進宣言を行いました。

「キャッシュレス納付」とは現金を用いない非対面式の納付方法を総称したもので、今回の宣言により納税者の皆さんの利便性向上と、現金管理などに伴う社会全体のコスト縮減が期待されます。



▲【人物写真左より】八木澤署長（土浦税務署）、堀江所長（土浦県税事務所）、安藤市長（土浦市）、谷島市長（石岡市）、五十嵐市長（つくば市）、宮嶋市長（かすみがうら市）、小田川市長（つくばみらい市）

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、
スマートフォン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。



(東田中)
^{そら}廣澤空良ちゃん (4か月)

誰にでもニコニコ笑顔で人見知り
しない元気な男の子。毎日たくさ
んの幸せをありがとう。



(染谷)
^{そうた}松原壮汰ちゃん (5歳 11か月)

お調子者でマイペースだけど、決
める時は決めます！三兄弟の頼れ
るセンター！いつもありがとう！



(石岡)
^{ちあき}櫻井千耀ちゃん (10か月)

何でもモリモリ食べる男の子、最
近はブロッコリーにハマっていま
す。沢山思い出作っていきましょう！

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。



爽やかブルーベリーのいしおかサンド2つ (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か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「6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



6/20
必着



人の動き【住民基本台帳 5/1 現在】

男性	35,063人	(-36)
女性	35,397人	(-44)
計	70,460人	(-80)
世帯数	31,908世帯	(+52)

※カッコ内は前月比

人口増減の内訳

出生	16人
死亡	91人
転入	246人
転出	251人

市の情報をお届け中！

