

広報

石岡

8

August 2024

No.452



さあ、あなたも一緒に

健

康

体

操

教

室



今月の表紙は
「健康体操教室で
心も体もリフレッシュ！」



石岡保健センターおよび八郷保健センターでは、健康体操教室が行われています。石岡保健センターでは、健康応援プランコース（ストレッチ・ヨガ）と特定保健指導コース（ストレッチなど）が、八郷保健センターでは、筋トレコースとストレッチコースが設定され、参加者は各自の体力に応じて、先生の丁寧な指導が受けられます。

表紙題字 橋吉也 氏（寄席文字書家／石岡市在住）

市長だより



7月21日、石岡駅東口に「石岡スケートボードパーク」がオープンしました。スケートボードは、東京2020大会から実施されたオリンピック競技であり、若者に人気のスポーツでもあります。広い競技場などを必要としないスポーツクライミングやブレイキンなど、アーバンスポーツの代表的な競技の一つです。

当市は、5年前に行われた「いきいき茨城ゆめ国体2019」において、バドミントン競技のほかに5つのデモンストレーション競技が行われるなど、ニュースポーツが盛んな街でもあります。

また、新たなスポーツとして、様々なジャンルのゲームを子どもから高齢者まで幅広く取り組める、eスポーツなども注目されています。

スポーツは、本来の価値に加え、人々をつなげる場でもあり、コミュニティや地域社会の再生、青少年の健全育成、心身の健康の維持・増進、社会経済の活力の創出など多くの可能性を秘めています。

これからも様々なスポーツを通じて、まちの魅力を高めていくよう、努めていきたいと思っております。



石岡市長 谷島洋司

目次

- 3 - 5 **特集** 健康体操教室
- 6 - 9 **特集** お得に！楽しく！デコ活のすすめ
- 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



健康体操教室 (P3～5)



まちの話題 (P26・27)



運動する時間がない…
最近、肩こりや腰痛がひどい!
健康のために何か始めたい…

そ ん な あ な た に

健 康 体 操 教 室

体が硬くなった…。なんとなくだるい…。
 運動しようと思っはいるけれど…。
 このような悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか？

石岡市では、市民の皆さんの心身の健康維持・増進を目的として、定期的に健康体操教室を開催しています。

暑い日でも室内でできる健康体操で、体も心もリフレッシュしませんか？

今回の特集では、教室で行われている体操の一部をご紹介します。

※体操時は、ご自身の体調に応じて無理せず行ってください。

岡石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655



夏バテも
吹き飛ばしましょう!!



ご指導いただいたのは…
ダンスインストラクター
木村 幸子 先生
 …健康やフィットネスに関する市の講座などを担当

準備運動

各動作を5秒ずつ
キープしてみましょう

今回はイスやソファを使っての体操です。

1



①いすに浅く腰掛け、足は肩幅に広げます。手を組んで手のひらを天井に向け、頭上で真っすぐ伸ばします。そのまま腕を左右に揺らします。

2



②手を胸の前で伸ばして、背中を丸めます。なるべく頭を下げ、お腹と胸をのぞき込みます。

3



③手を腰の後ろに回します。肩甲骨を真ん中に寄せることを意識しましょう。息を吐きながら、今、伸びているところを伸ばします。



首まわりのストレッチ

なんだか頭が重い…
という人におすすめ



①背中の後ろで組んだ手を腰に引き寄せ、肩の力を抜いて、首を傾けます。



②反対も同じように首筋から肩・腕を気持ちよく伸ばしましょう！

体操の注意点

- 反動はつけない
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う
- 伸ばしている部位や使っている部位を意識する
- 痛いときは無理をしない

腰まわりのストレッチ

腰痛予防・改善に



①両手を腰骨の上に置き、骨盤を「立てて→倒す」を繰り返します。



②倒すときはお腹をのぞくようにしましょう。



①足を広げて安定させ、骨盤を立てたら右の座骨に体重を乗せましょう。



②今度は左の座骨に体重を乗せましょう。

足首・ふくらはぎ・脇腹のストレッチ

ケガ予防などに

外側の筋を気持ちよく伸ばします



①深く腰掛けて、膝を抱え、足首を回しましょう。



②足を持ち上げて、足首を動かします。「つまさき→かかと」を繰り返します。



③左手で右足首をつかんで、足を左にねじります。右手は前から体の真後ろにねじります。もっとねじれる人は試してみましょう。同様に反対もねじります。

足の後ろの筋肉・肩回りのストレッチ



①立って身体を起こしながらアキレス腱を伸ばします。



②足を伸ばした方の手を上に伸ばしましょう。



③そのまま真後ろを向いて姿勢をキープします。

こ こ ま で 健 康 体 操 教 室 を 体 験 し た 人 へ

自宅でもっとチャレンジしたい

石岡市公式YouTubeでは、今回ご紹介した体操を含む「約10分間で楽しみながらできる石岡市健康体操教室」を配信しています▶



健康体操教室に参加したい

保健センターでは、皆さんが参加しやすい体操を実施しています。

コースによって対象年齢が異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください▶

石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655



「デコ活」って…?

国では、2022年10月に2050年カーボンニュートラルおよび2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動として「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」を開始しました。

また、2030年7月に、この国民運動が浸透・定着し、国民の皆さまが脱炭素につながる豊かな暮らしを実践していただけるよう、シンプルで親しみやすく、愛着のあるネーミングを国民の皆さまから広く公募し、「デコ活」に決定しました。今後、政府としてこの「デコ活」をあらゆる場面で活用し、企業・自治体・団体などの関係者と連携しながら普及・浸透を図り、脱炭素につながる国民・消費者の行動変容、ライフスタイル転換を一層促します。

デコ活

くらしの中のエコろがけ

▲ロゴマークは、一人ひとりの日常の取り組みが大きなうねりになる「バタフライエフェクト」をイメージし、蝶のデザインが採用されました。

デ

電気も省エネ 断熱住宅
(電気代をおさえる断熱省エネ住宅に住む)

コ

こだわる楽しさ エコグッズ
(LED・省エネ家電などを選ぶ)

カ

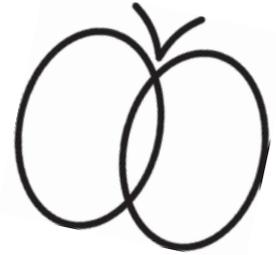
感謝の心 食べ残しゼロ
(食品の食べ切り、食材の使い切り)

ツ

つながるオフィス テレワーク
(どこでもつながれば、そこが仕事場に)



お得に！楽しく！ 「デコ活」のすすめ



☎生活環境課 TEL 23-7301

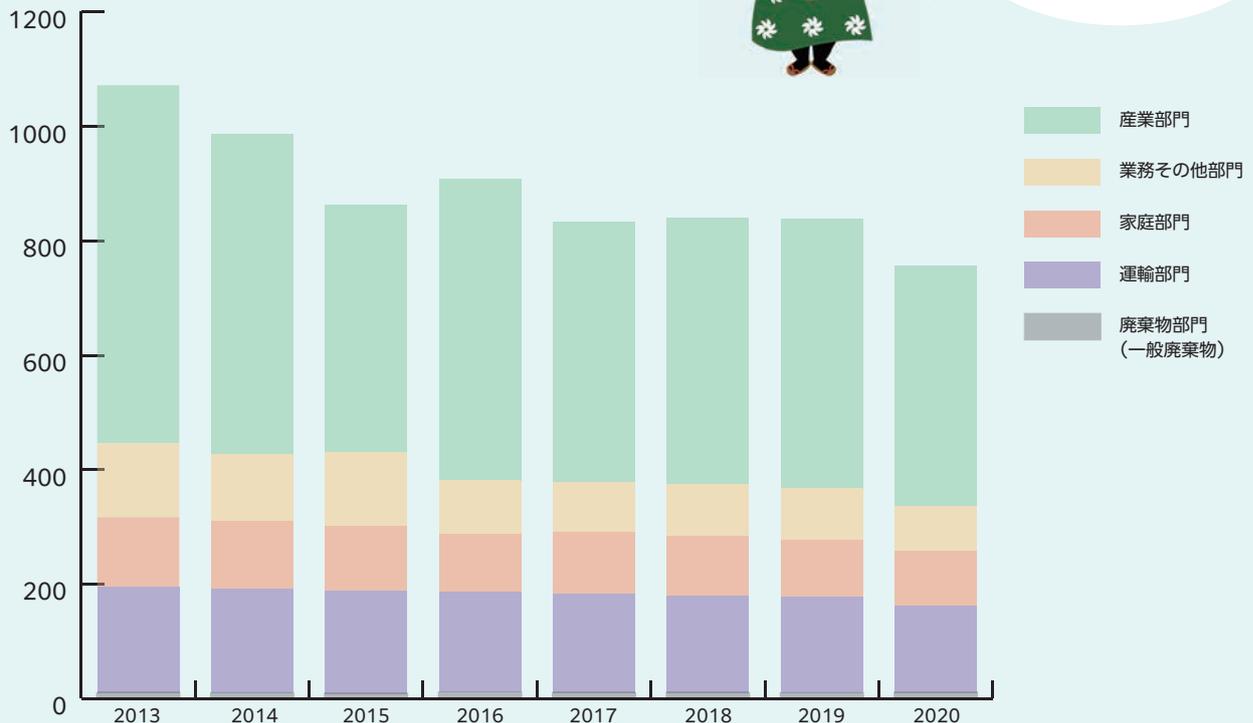
近年、世界で報告されている異常気象、猛暑や豪雨などの原因の一つは地球温暖化と言われており、日本の年平均気温は100年前より約1.28度上昇しています。

石岡市は2022年10月1日の石岡市民の日にゼロカーボンシティ宣言をしました。ゼロカーボンシティとは2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることを市長自ら表明した自治体です。それでは、市全体で脱炭素社会を目指すにはどうすればよいのでしょうか。ここ最近、注目を集めているのは「デコ活」です。本特集ではデコ活について紹介するとともに、家庭でも簡単に取り組めるような事例を取り上げ、市民の皆さまへのご協力をお願いしたいと思います。

石岡市の現状

市域における温室効果ガス排出量の推移

【千t-CO₂】



石岡市の今の状況をチェックしてみましょう!!

中間目標として、2030年度までに、石岡市全域の温室効果ガス排出量を2013年度比46%（二酸化炭素を493千トン）削減を目指します。ゼロカーボンの実現のためには、市民、事業者、市の協力が不可欠です。太陽光発電などの再生可能エネルギーの活用はもちろん、事業所や住宅を建設する際には、可能な範囲でゼロエネルギー化（省エネなどにより二酸化炭素の実質排出量をゼロにする）を検討していただくなど、省エネへのご協力をお願いします。

家庭で簡単に実践！脱炭素につながる取り組み

国が「デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）」としてさまざまな提案をしている中、ちょっとした心掛けで脱炭素につながる取り組みを考えてみました。家庭でも無理なくできる範囲で、脱炭素を目指して行動してみましよう♪目指せ、地球に優しい行動！！

使わないのではなく、効率を良くして無駄を削減

- ・照明は電力消費が少なく、寿命が長いLEDを選択する。
- ・照明を分割して必要な場所だけ明るくする。
- ・部屋に熱がこもっていたら、換気をしてから冷房をつける。
- ・敷布やカーテンなどで断熱性を高めて空調効率を上げる。
- ・サーキュレーター（送風機）を併用して空調効率を上げることで、全体の電力使用量を下げる。
- ・冷蔵庫は「大きすぎ」にならない大きさの機種を「詰めすぎ」にならないように使う。



食品



必要十分な量を意識しましょう

- ・「食べきり」を意識した買い物で、フードロスも無駄な出費も減らせます。
- ・地元産の食品を選ぶことで、輸送にかかる炭素発生量を減らせます。
- ・簡易包装品や量り売りを選ぶことで、包装分のゴミを減らせます。
- ・生ごみを捨てるときに良く水を切る。これだけでもゴミを減らせ、ゴミ処理の効率が上がります。
- ・余ってしまったものはフードバンクなどへ寄付することでゴミになる食品を減らせます。

天気や目的地によっては使わないという選択も

- ・天気が良い日は、近くまでなら徒歩や自転車に切り替えてみましょう。
- ・公共交通機関への切り替えや併用を検討する。
- ・集まって移動するときには乗り合わせを検討する。
- ・運転するときにはエコドライブを心掛けましょう。



断熱住宅を選択することで…

室内外への熱の出入りを抑え、夏は涼しく、冬は暖かい快適な室内環境になります。これにより、冷暖房の使用量を抑え、CO₂排出量や光熱費を削減することができます。また、部屋間の寒暖差が小さくなることで、入浴中のヒートショックを予防するなど健康面でも大きなメリットとなります。



LED・省エネ家電の取り入れで…

電灯のLED化や省エネ家電などの買い替えによって手間なく省エネ。まだ使えるから、と古い家電を使い続けていませんか？家電の省エネ化は毎年進んでいますので、この機会に買い替えを検討してみてくださいはいかがでしょうか。



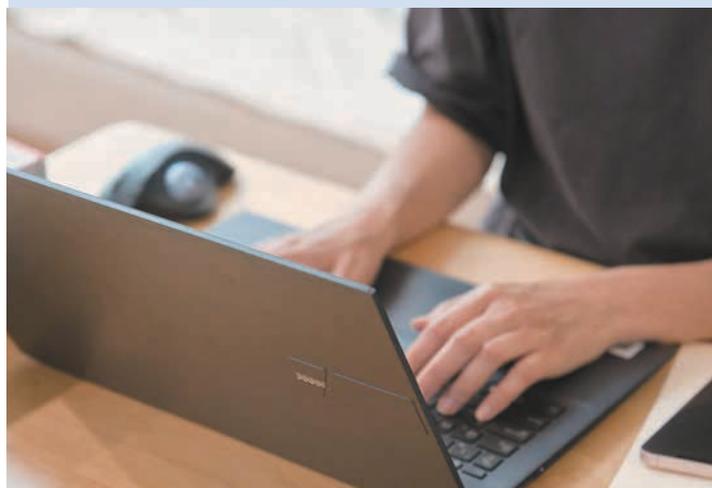
食べ残しをゼロにすることで…

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。食べ残しをなくせば、食品ロスを削減できます。これによって、食品の加工や輸送など廃棄にかかるCO₂排出量の削減だけでなく、家計の負担も減らすことができます。



テレワークを選択することで…

テレワークはICTを活用した時間と場所を有効に活用できる柔軟な働き方のこと。ワーク・ライフ・バランスの向上や通勤による疲労軽減などのメリットがあります。また、移動に伴うCO₂排出量の削減やペーパーレス化などの環境保全効果も期待されています。



令和6年度 石岡市職員採用試験（後期）



あなたの活躍の場がここに！

受付期間

8月1日(日)～26日(日)

第1次試験日・場所

9月22日(日)・八郷総合支所

職種

一般事務職（短大卒・高卒、障がい者対象）・
消防職・保育士・社会福祉士・土木技師・学芸員

申込方法

「試験案内」は市役所（本庁）総務課・支所総務課または市ホームページから取得できます。詳しくは市ホームページをご覧ください▶



☎総務課 TEL 23-7282

マイナンバーカード出張申請受付中！！

- ▶マイナンバーカード取得促進のため、出張申請を受け付けています。
市職員が市内の企業や地域団体の事業所、自宅など（病気や障がいなどの理由で外出困難な人が対象）へ訪問します。
作成したマイナンバーカードは郵便で受け取ることができます。



①訪問希望の日時が決まったら、15日前までに予約（要相談）。

②会場（事業所や自宅など）で、本人確認書類と必要書類を提出し、顔写真を撮影してもらって（無料）、マイナンバーカードを申請。

③1～2カ月後、本人限定受取郵便などで自宅に届きます。

申請期間：令和7年2月28日(日)まで

申込方法：

企業や地域団体の人…15日前までに市ホームページ上の「(別紙1)石岡市マイナンバーカード出張申請受付方式による申請申込書」と「(別紙2)一覧表」に必要事項を記入し、市民課へメール、郵送、ファクスで提出。

個人：15日前までに、メール、ファクス、電話、窓口にて予約。

※どちらも日程調整のうえ、訪問します。

申請時に必要なもの：

- ・通知カード（マイナンバーが記載された紙製のカード）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）
- ・本人確認書類（運転免許証、健康保険証＋年金手帳など）

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

☎市民課 TEL 23-7307



▲企業
・地域団体向け



▲個人向け

市が所有する施設などの「ネーミングライツ・パートナー」を募集

▶市では、公共施設などに企業名、商品名を冠した愛称が付与できるネーミングライツ・パートナー（命名権者）を募集しています。

対象施設：

- ①石岡運動公園（体育館・陸上競技場・多目的広場それぞれ募集します）
- ②八郷総合運動公園
- ③柏原野球公園
- ④柏原サッカー公園
- ⑤柏原球技公園
- ⑥石岡市立児童センター

応募資格：自ら命名権者になろうとする事業者（法人、団体など）

募集期間：8月30日☎まで

その他費用負担：看板の費用（設置・維持管理・撤去）は、命名権者負担となります。

審査方法：審査基準に基づき、総合評価（採点）方式にて審査を行い、優先交渉権者を選定します。

※応募資格や命名権料など詳しくは市ホームページをご確認ください
▶



問①～⑤支スポーツ振興課

TEL 43-1111（内線 1442）

問⑥こども未来課

TEL 23-1111（内線 7187）

市制施行 20 周年記念ロゴマーク募集

▶平成 17 年 10 月 1 日に旧石岡市と旧八郷町が合併し、現在の石岡市が誕生しました。来年度、市制施行 20 周年を迎えるにあたり、PR 活動など各種事業に使用するロゴマークを募集します。

応募資格：個人に限りどなたでも応募可。未成年（18 歳未満）は、保護者の同意が必要。

応募条件：

- ・応募は 1 人 1 作品
- ・当市をイメージできるデザイン
- ・当市が、市制施行 20 周年であることが認識できるデザイン
- ・作品のデザインの説明（デザイン趣旨）を

記載してください。

- ・デザインは、縦横比 1：1 程度とする。色数に指定はありませんが、白黒（または単色）での印刷・表示や、縦 20 mm × 20 mm 程度に縮小しても識別できること。
- ・国内からの応募に限る。

募集期間：8月30日☎まで

結果発表：10月予定

褒賞：採用作品 1 点に記念品を贈呈

問秘書広聴課 **TEL** 23-7274

詳しくは市ホームページから▶



応募はこちらから▶



8 月は児童扶養手当現況届の提出月です

▶児童扶養手当を認定されている人は、毎年 8 月中に「現況届」の提出が必要です。認定要件を確認するために、必ず提出してください。提出がない場合、11 月以降の手当は支給されませんので、ご注意ください。なお、対象者には 8 月上旬に通知書を郵送します。

申請期限：8月30日☎まで

※水曜日は午後 7 時まで受け付けています。

申請時に必要なもの：

- ・児童扶養手当現況届
- ・養育費に関する申告書
- ・受給資格確認票

※その他の書類が必要になる場合があります。

詳しくは市ホームページから▶



申請場所：本庁こども未来課・支所市民窓口課

問こども未来課 **TEL** 23-7331

※※料金の記載のないものは無料※※

子宮頸がん予防ワクチン接種のお知らせ

キャッチアップ：平成9年4月2日
～平成20年4月1日生まれの女性
(令和7年3月末まで無料)

定期：小学校6年生～高校1年生
の女子(高1の3月末まで無料)

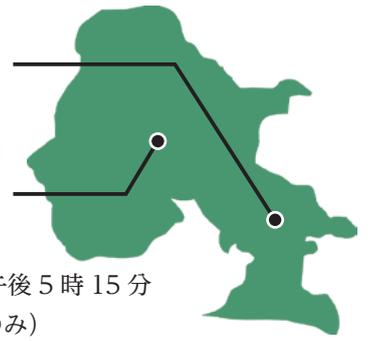
※詳しくは市ホームページから▶
岡石岡保健センター TEL 24-1386
八郷保健センター TEL 43-6655



岡石岡本庁舎 TEL 23-1111 (代)
〒315-8640
石岡市石岡一丁目1番地1

岡八郷総合支所 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
子ども会などに
資源ごみ回収補助金

対象／廃品回収を年度内に2
回以上実施した団体
補助金額／回収重量1kg当た
り4円

申請期限／令和7年2月28日金
申請に必要なもの／

- ①取引業者伝票(原本添付)
- ②団体の金融機関口座番号が
わかるもの(通帳など)

※事前に団体口座の開設をお
願います。

岡生活環境課

TEL 23・7301

ご協力ください

全国家計構造調査

▼5年ごとに行われるこの調
査は、国や県の各種行政施
策や、税金・年金制度の改
定などのための貴重な資料
となります。8月から調査
員が世帯を訪問します。

期間／10月～11月(2カ月間)
調査対象地区／泉町・並木・
府中・鹿の子

岡人口創出課

TEL 23・7278

お盆の御供物は

8月16日金午前8時までに(石岡地区)

▼お盆の供物は、8月16日金
午前8時までに最寄りの指
定場所にお送りください。
指定収集日に分別して一
般集積所へ出すこともで
きます。

※中身が入った缶・ビン類、

ちようちんや祭壇類は回収で
きません。また、お線香は火
災の原因になりますので立
ないでください。
※時間は厳守してください。
岡生活環境課
TEL 23・7301



※宮部地区ふれあい農園駐車場の御霊送り回収は、平成30年度から廃止

広告掲載欄

広告掲載欄

自己用住宅を建築する

皆さんへ

①住まいづくり推進事業

条件／市外在住1年以上で、これから転入する、または転入して2年を経過しないことや、申請者の年齢が満20歳以上45歳以下など一定の条件を満たす場合

補助額／住宅建築費用の10%以内で30万円が上限

※中心市街地は10万円、Uターン転入者は20万円上乗せ

②木の住まい助成事業

条件／市内に本店がある設計事務所への設計監理依頼および工務店への施工依頼など一定の条件を満たす場合

補助額／住宅建築費用の10%以内で50万円が上限

※中心市街地は10万円上乗せ

①・②共通事項

申請方法／申請用紙に必要事項を記入の上、関係書類を添えて申請

※すでに工事に着手している場合は、補助対象外です。

住まいづくり推進事業についてはこちらから▼



木の住まい助成事業についてはこちらから▼



申請期限／令和7年1月31日金

☎建築住宅指導課
Tel 23・5526

駅前マンションに住んでみませんか

▼中心市街地の定住人口の増加を進めるため、優良民間賃貸住宅を活用した家賃の一部助成を行っています。

場所／第14SYビル（国府二丁目1番4号）

対象世帯／高齢者（同居）・子育て・障がい者・新婚

家賃／所得に応じて家賃の一部が助成され、市営住宅と同等の負担で入居可。

申請場所／建築住宅指導課・三栄建設株式会社茨城支店（管理業務者）

☎建築住宅指導課
Tel 23・5526

令和6年度の介護保険料が決定しました ☎介護保険課 Tel 23-7327

▶前年の所得などに基づいて、令和6年度の介護保険料額が決定しました。郵送される通知書で、決定した保険料額をご確認ください。

年金天引きの人へ（特別徴収）

8月上旬に「介護保険料額決定通知書兼特別徴収変更開始通知書」を送付します。

年金天引きされない人へ（普通徴収）

8月中旬に「介護保険料額決定通知書兼納入通知書」を送付します。

普通徴収の納期と納期限

- 第3期 9月2日(日)
- 第4期 10月31日(金)
- 第5期 12月25日(金)
- 第6期 令和7年2月28日(金)

段階	住民税課税状況	所得の基準額	保険料率	年額（円）
第1段階	世帯全員が非課税	生活保護または老齢福祉年金受給者で世帯全員が非課税 合計所得金額（A）+年金収入（B）が80万円以下	基準額×0.285	19,340
第2段階		AとBの合計が80万円超～120万円以下	0.485	32,910
第3段階		AとBの合計が120万円超	0.685	46,490
第4段階	本人が非課税（世帯の誰かは課税）	AとBの合計が80万円以下	0.9	61,080
第5段階（標準段階）		AとBの合計が80万円超	1	67,870
第6段階	本人課税	Aが120万円未満	1.2	81,440
第7段階		Aが120万円以上～210万円未満	1.35	91,620
第8段階		Aが210万円以上～320万円未満	1.6	108,590
第9段階		Aが320万円以上～420万円未満	1.8	122,160
第10段階		Aが420万円以上～520万円未満	1.9	128,950
第11段階		Aが520万円以上～620万円未満	2.1	142,520
第12段階		Aが620万円以上～720万円未満	2.3	156,100
第13段階	Aが720万円以上	2.4	162,880	

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

教職員が不在になります

学校閉庁日の実施

夏季休業中／8月13日(火)

16日(金)

県民の日／11月13日(火)

冬季休業中／

令和7年1月4日(土)

※土日が含まれても、新たな

閉庁日は設けません。期間

中は左記の問い合わせ先に

ご連絡ください。

■期間中の緊急時連絡先

平日／ 学校教育課

(内線1411)

■土日祝日／

本庁  23・11111

支所  43・11111

中小企業労働者共済会
融資のご案内

▼労働組合のない中小企業の

工場や商店に勤務する人が

資金が必要となった場合に、

会員となり、中央労働金庫

石岡支店から融資を受けら

れます。その場合、保証料

の一部補給されます。

■対象者／①中小企業にお勤め

で、団体会員の間接構成員

以外の人

②当市に原則として1年以上

居住している人

③現在の勤務先に原則として

1年以上継続勤務してい

る人

④前年度の年収(税込)が

150万円以上の人

⑤市県民税を納付している人

■中央労働金庫石岡支店

 23・7557

募 集

石岡市奨学生追加募集

■応募資格／

①令和6年3月末現在、保護

者が当市に1年以上在住し

ている人

②人物・学力ともに優秀(直

近の全履修教科の評定平均

3.0以上)で、経済的理由か

ら修学が困難な人

③令和6年度高等学校、中等

教育学校の後期課程または

高等専門学校在学者

■支給額／年額12万円

■採用予定人員／14人

■申込期間／8月30日(金)まで

■申込方法／募集要項を確認の

上、願書を添えて郵送また

は窓口へ直接申し込み。必

要書類は教育総務課で配

付または市ホー

ムページからダ

ウンロード可▼

■ 教育総務課

(内線1464)



第31回石岡市障がい者
スポーツ大会参加者募集

▼玉入れ・輪投げ・パン食い

競争などの競技に参加して

みませんか。当日ご協力い

ただけるボランティアも募

集。バザーも開催します。

■日時／10月5日(土)午前10時～

■場所／石岡運動公園体育館

■対象者／市内在住で各種障害

者手帳をお持ちの人など

■申込期間／8月30日(金)まで

■ 社会福祉課

 23・5569

石岡未来会議 vol.5
参加者募集

▼今年度は「行きたくなる、

関わりたくなる学校づく

り〜コミュニケーション

〜でできること〜」をテー

マに行います。

■日時／8月31日・9月28日・

10月12日(土) 午後1時～

4時30分

■場所／本庁2階201・202

会議室

■対象者／学校・教育関係者、

コミュニケーション関

係者、当市のコミュニテ

ィスクールの活動や運営に

興味のある人

■申込方法／予約

フォームより

申し込み▼

■申込期間／8月20日(木)まで

※詳しくは市ホー

ムページからご

確認ください▼

■ コミュニティ推進課

 23・7304



「広報石岡」有料広告
掲載事業者募集

■日時／9月10日(火)午前10時～

※開始後に入室した場合、1

回目の抽選への参加は不可

■場所／石岡市役所201会議室

■掲載号／11月1日号～令和7

年4月1日号(1日号の

み・全6回)

詳しくは市ホー

ムページから▼

■ 秘書広聴課

 23・7275



広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

講座・教室

体にいいケイラク体操

日時／9月6・13・20・27日
10月4日(金)

午前10時～11時10分
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 定員／30人

申込方法／電話で申し込み

申込期間／8月15日困まで

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

Tel 35・1126

初心者弓道教室

▼弓道を体験してみませんか?経験者は随時入会可。

日時／8月31日～10月19日の

毎週(回)・全13回

午前10時～正午

場所／芹澤記念弓道場

(総社2・4・3)

対象者／市内および近郊在住

の18～70歳未満の人(教室

終了後、継続する場合は年

齢制限なし) 定員／6人

※応募多数の場合は抽選

受講料／2000円(保険・

手引書代)

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

相談

行政書士無料相談会

日時／8月17日(土)
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

場所／筑西市立中央図書館

〒029-221-8618

FAX 029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

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

場所(公財) 県国際交流協会

外国人相談センター

Tel 029・244・3811

※当日の連絡先(9月8日のみ)

Tel 070・4002・2547

空家バンク登録相談会

▼平日相談に来られない人など、ぜひご利用ください。

日時／9月1日(回)

午前9時～午後5時

場所／本庁1階メロディアスホール

対象者／市内に空家を所有し、売却・賃貸したい人

定員／7人 ※事前予約制

申込方法／電話または予約フォームから

申込期間／8月23日(金)まで

場所／生活環境課空家相談室

Tel 23・7301

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

〒029-221-8618

広告掲載欄

健康

健診を受けましょう

①保健センター健診

日にち・場所

石岡保健センター

胃がん検診あり：11月13日

10月28日 10月29日

胃がん検診なし：11月14日

10月15日

八郷保健センター

胃がん検診あり：10月22日

10月25日

受付時間

胃がん検診あり：午前8時

11時30分

胃がん検診なし：午前9時

30分 11時 午後1時30分

2時30分

※11月15日 11月15日

午後1時30分

※検査項目や対象

者、負担金などはこちらから



②子宮がん・乳がん検診

日にち・場所

石岡保健センター

10月25日 10月26日 10月28日

八郷保健センター

10月29日 10月30日

受付時間

午前：10時～10時30分

午後：0時30分～2時40分

対象年齢・個人負担金

子宮頸がん検診（細胞診）

20歳以上・15000円

超音波（エコー）

30～65歳・10000円

マンモグラフィ2方向

40～49歳・15000円

マンモグラフィ1方向

50歳以上・10000円

※マンモグラフィは2年に一度

40歳以上は大腸がん

検診（5000円）も同時受診可。

※詳しくは市ホームページから

①・②共通

申込方法

Web予約サービス

（8月20日 8月20日

午前9時～24日

9時～24日）

で申し込み

または8月21日 8月21日

田に予約センター（受付時

間午前9時～午後5時

0570・077・150）

へ電話。8月26日以降は

八郷保健センターへ電話。

八郷保健センター

Tel 43・6655

市長と語るう会

シリーズ 35

市の魅力発信方法について

・ペットの防災について など

団体：一般社団法人 RENATUS

開催日：5月20日

参加者：22人



参加者から出た意見

- ・移住者支援などの情報を積極的に発信してほしい。
- ・大規模災害時にペットと同伴避難ができるなど、ペットに関わる部分での避難体制の整備も検討してほしい。
- ・学生向けに、歌手や YouTuber の成功体験を聞くことのできる機会を与えてほしい。

シリーズ 36

今後、日本郵便と石岡市とのさらなる連携のために何をすべきか？

団体：日本郵便株式会社（石岡市内郵便局）

開催日：5月21日

参加者：12人



参加者から出た意見

- ・昨年度、市社会福祉協議会との間で締結した包括連携協定を活かし、さらに市民サービスを向上させていきたい。
- ・郵便局の活動の一環として、小・中学生向けに金融講座を実施している。デジタル化が進む今の時代、様々な危険が懸念されるため、早めの金融教育が必要である。

広告掲載欄

広告掲載欄

6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)

図表 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
令和6年度 旧国民宿舎つくばね解体工事〔小幡〕	40,466	33,515	進貢・飯島特定建設工事共同企業体
R6石岡中学校 職員室空調改修工事〔東石岡四丁目2番1号〕	353	322	(有) 磯設備工業
R6市単公下 流量計修繕工事〔貝地二丁目〕	791	780	太陽計測(株) つくば営業所
令和6年度 東成井第一地区農集排No.19 ポンプ場制御盤交換工事〔東成井〕	350	340	(株) 第一テクノ茨城営業所
令和6年度 出し山地区農集排 No.3 ポンプ場制御盤交換工事〔東府中〕	331	250	昱(株) 茨城支店
R6単・市道B 1481号線 道路舗装工事〔片野〕	1,926	1,736	興民建設(株)
R6市単特環 舗装本復旧第1号工事〔真家〕	1,661	1,496	(株) 進貢
R6単・市道B 6650号線 道路舗装工事〔真家〕	1,526	1,372	堺建設(株)
R6単・市道A 2126号線 道路舗装工事〔柏原〕	1,339	1,204	(有) 塚田埋設工事
R6単・市道A 0113号線 道路舗装工事〔東大橋〕	1,304	1,172	(株) 紺野工務店
R6単・市道A 0203号線 道路舗装工事〔鹿の子二丁目〕	553	496	(株) 浅野燃料
令和6年度 龍神山霊園防草シート設置工事〔染谷 1854番地3〕	584	523	(有) 磯設備工業
R6市道A 5645号線(貝地・高浜線) 道路改良工事〔高浜〕	9,303	7,317	(株) 岡崎土建
R6単・市道B 2175号線外 除草工事第3号〔柿岡・小幡 地区〕	1,028	975	総合開発(同)
R6単・市道B 0106号線外 除草工事第1号〔小幡・林・小桜〕	639	615	(株) 岡崎土建
R6単・市道A 2212号線外 除草工事第1号〔谷向町外〕	553	538	常南グリーンシステム(株)
R6単・市道A 0113号線外 除草工事第4号〔東大橋外〕	520	500	(有) グリーン巴
R6単・市道B 0101号線外 除草工事第4号〔葦穂・瓦会 地区〕	504	449	佐藤造園土木(株)
R6単・市道B 1108号線外 除草工事第5号〔柿岡・恋瀬・瓦会 地区〕	495	441	(有) 路川工務店
R6単・市道B 0112号線外 除草工事第2号〔園部・林 地区〕	463	412	堺建設(株)
R6単・市道B 6650号線外 除草工事第6号〔園部地区〕	448	399	(株) 川又造園土木
R6単・市道A 1089号線外 除草工事第2号〔染谷外〕	447	412	小桜造園
R6単・市道A 6011号線外 除草工事第5号〔三村〕	441	395	杉並造園土木(株)
R6単・市道B 0117号線外 除草工事第7号〔小桜・園部 地区〕	377	360	(有) 竹林組
R6単・市道B 1476号線外 除草工事第8号〔柿岡・小幡・瓦会・葦穂 地区〕	377	365	(株) 三企工業
R6単・市道A 0118号線外 除草工事第3号〔東田中外〕	353	340	長谷川造園

国税庁経験者採用試験 (国税調査官級)

受験資格/令和6年4月1日
 において、大学等(短期
 大学を除く)を卒業した
 日または大学院の課程な
 どを修了した日のうち最
 も古い日から起算して8
 年を経過した人

試験日/1次:9月29日

2次:11月2日、4日

または9日、10日

のうち指定する1日

3次/11月下旬、12月上旬

で指定する1日

試験地/1次:東京都

2次:さいたま市ほか

申込方法/8月13日(木)までに

人事院のホーム

ページより申し

込み

図(申込方法について)

人事院人材局試験課

TEL 03-3581-5311

(内線2333)

(右記以外) 関東信越国税局

人事第二課試験係

TEL 048-600-3111

(内線2097)



広告掲載欄

広告掲載欄



受章おめでとうございます

令和6年春の叙勲、危険業務従事者叙勲、高齢者叙勲で、石岡市からは次の方々が永年の功績により、晴れの榮譽に輝きました。

危険業務従事者叙勲



瑞宝双光章
齋藤 沖夫 氏
(元県警部)



瑞宝双光章
直井 英夫 氏
(元県警部)



瑞宝单光章
大津 範三 氏
(元県警部)



瑞宝单光章
岡崎 一栄 氏
(元神奈川県警部補)



瑞宝单光章
樽見 重男 氏
(元警視庁警部)

高齢者叙勲



瑞宝小綬章
佐子川 汎 氏
(元県立土浦工業高校長)



瑞宝双光章
小林 文男 氏
(元八郷町立小幡小校長)

お名前のみのご紹介

【春の叙勲】

瑞宝单光章：菊地 とし子 氏 (元丸山荘病院看護助手)

【高齢者叙勲】

瑞宝双光章：柴田 敬三 氏 (元県農林水産部園芸蚕糸課長)

大会結果

- 令和6年度石岡市スポーツ少年団市長杯バレーボール大会
- 5月12日／石岡運動公園体育館
優勝／八郷南ジュニアバレーボール
- 春季市民ソフトテニス大会
- 5月5日／柏原野球公園テニスコート
- 男子A優勝／鎧塚・高崎組
- 男子B優勝／吉田・西村組
- 女子A優勝／田中・飯田組
- 女子B優勝／藤枝・樫村組
- 令和6年度石岡市スポーツ少年団市長杯野球大会
- 5月12・18日／石岡運動公園多目的広場
- 優勝／杉並ライオンズ
- 石岡市スポーツ協会会長杯軟式野球大会
- 5月12日／柏原野球公園野球場
- 優勝／石岡YEG
- 春季バレーボール大会
- 5月18日／八郷総合運動公園体育館
- 優勝／高浜クラブ
- 第27回石岡市長杯グラウンドゴルフ大会
- 6月3日／ふれあいの里石岡T.B.G.場
- 男子の部優勝／田添政行
- 女子の部優勝／塚本まち

広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

イベント・催し

地域農業の未来と地域計画を考える座談会開催

▼地域農業の現状や課題、将来のあり方などについて、関係者が広く集まって話し合い、地域計画を作るための座談会を開催します。

日時／

- ①【柿岡・葦穂地区】
8月20日 ㊦午前10時～
 - ②【恋瀬・瓦会地区】
8月20日 ㊦午後3時～
 - ③【園部・林地区】
8月21日 ㊦午前10時～
 - ④【小幡・小桜地区】
8月21日 ㊦午後3時～
 - ⑤【石岡・高浜地区】
8月22日 ㊦午前10時～
 - ⑥【三村・関川地区】
8月23日 ㊦午前10時～
- 場所／①～④：中央公民館第1・2講座室
⑤～⑥：石岡市役所本庁舎
201・202会議室
- 対象者／農業の担い手、農地の地権者、土地改良区関係者など

申込方法／8月13日 ㊦までに電話または窓口にて直接申し込み

※詳しくは市ホームページからご確認ください▼

〒農政課（内線1145）



認知症あんしん講座

▼自分や身近な人が認知症になったときに、安心して生活できる地域を目指して、認知症の理解を深めましょう。タブレット端末を使った脳トレや体操が体験できます（生涯現役プラチナ応援事業対象）。

日にち／

- Aコース…9月5日 ㊦
- 13日 ㊦・26日 ㊦
- Bコース…9月6・20・27日（㊦）

※3日間全てに参加できる人

時間／午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館工作室

対象／市内在住・在勤の人

定員／12人（先着順）

申込方法／8月1日 ㊦午前9時から30日 ㊦午後5時まで

で電話またはFAXで申し込み

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

FAX 35・1132

脳卒中の兆候を学び、今後の人生を考えてみましょう

▼脳卒中は早期の対応で命を救うことができる病気の一つです。消防隊員の視点から脳卒中の発生要因や緊急時の対応方法について学び

ます。未来に備える第一歩を始めてみませんか？

日時／8月23日 ㊦

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／市内在住・在勤の人

定員／40人（先着順）

申込方法／8月16日 ㊦午後5時までに電話または窓口

に直接申し込み

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

“社会を明るくする運動”声掛け運動を行いました

7月の“社会を明るくする運動”強調月間に合わせて、7月1日から2日にかけて市内小・中学校にて声掛け運動を実施しました。

安心で安全な地域社会を実現するために、自分には何ができるのかを考えてみませんか。

〒社会福祉課人権推進室 Tel 57-3011



▲7月1日 府中小



▲7月1日 柿岡小



▲7月2日 葦穂小



▲7月2日 八郷中

広告掲載欄

広告掲載欄

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

※※料金の記載のないものは無料※※

イベント・催し

ひまわりの館 みんなのサマー・マルシェ

▼大人も子供も楽しめるチャリティーマルシェ。雑貨やアクセサリー販売、手作り体験、マッサージなど癒しのブースが出店。ズンバやヨガなど体験レッスンもあります。

日時／8月25日(日)

午前10時～午後4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

TEL 35・1126

ひまわりのためのコンサート 「音楽の贈りもの」

▼こどもたちが家族とともに楽しんでいただけるようなコンサートを開催します。お馴染みの映画音楽や童謡、クラシックなど様々なジャンルの音楽をお贈りします。年2回開催。

日時／8月18日(日)午後2時30分～(開場…午後2時)

※2回目は11月24日(日)に開催

予定。

場所／中央公民館大講堂

演奏スケジュール／

第1部 Trio Cakenay

(トリオケークナイ)

第2部 合唱団つくばおろし

第3部 Trio Cakenay

(トリオケークナイ)

「音楽の贈りもの」実行委員会

TEL 43・1769

県南地域イベント紹介

土浦市

第93回土浦全国花火競技大会

▼全国から集まる花火師たちが、スターマイン、10号玉、創造花火の三部門で日本一をかけて腕を競い合います。

日時／11月2日(日)午後5時30分～8時(荒天の場合は3日(日)または9日(日)に延期)

場所／桜川畔(学園大橋付近)

※詳しくはホームページからご確認ください▼



TEL 029・826・1111



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 「毛虫皮膚炎」

金丸医院
院長 飯田 利博 先生

石岡市とその近郊では初夏から初秋にかけて毎年毛虫の被害に遭っています。原因となる蛾は数種類あるのですが、その中でもチャドクガの被害は甚大で、昔から石岡の農家の人たちはチャガラと言って嫌っています。蛾の成虫(体長0.8~1cm、淡い黄色から茶色で三角形の羽)の尾端部や幼虫(毛虫 体長2.5cm 褐色から黒褐色)がほぼ全身に持つ毒針毛が皮膚に付着することで皮膚炎をおこし、かゆみや熱感をきたします。多くのチャドクガの幼虫は低木常緑樹(茶・椿・サザンカなど)の厚手葉の裏などに集まって生息しています。また成虫も

それらの木の周りを飛び交ったり、洗濯物にもとまっているようです。もし被害にあった時はその部分の皮膚をこすらずに水などでよく毒針毛を洗い流してください。また接触直後であればセロファンテープで毒針を除去するのも効果的です。さらに衣服にも毛が付いている可能性があるときは、56℃より少し高めの温水に浸けて無毒化し、よく洗い流して他の衣類にもつかないようにしてください。なお症状が強い時は早めに医療機関を受診しましょう。



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

シャンティ洋菓子店

昭和 57 年より中町商店街で商いを営み、途中休業の期間はあったものの平成 27 年からお店を再開したシャンティ洋菓子店。石岡商業高等学校の生徒からの提案のもと商品開発に至った I.B.G サンドは石岡市産のフルーツを使ったいしおかサンドです。地域の学生とアイデアをコラボし、石岡の魅力をぎゅっと詰め込んだいしおかサンドの他にも、店内には洋菓子や焼き菓子、さまざまな種類のパンが陳列されています。地元の方々はもちろん、口コミで評判が広がり、市外からも多くのお客様が訪れるシャンティ洋菓子店。この機会にぜひ訪れてみませんか？

【概要】 シャンティ洋菓子店

住所：国府 3-2-4 電話：22-3114

休業日：☒



▲取材に対応していただいた
シャンティ洋菓子店中山さん。



▲店内には昔のお店の写真が飾られています。

＼ シャンティ洋菓子店のいしおかサンドはこちら ＼



I.B.G サンド

シフォンケーキの間にはバタークリームが挟み込まれており、素材本来の風味を感じることができます。

イベントなどがある際に出品しています。店内での販売状況についてはお問い合わせください。

まちかど情報センターニュース

●いしおかの美味しいを撮る スマホで映える
写真の撮り方 ～シン・いばらきメシ総選挙
2024 石岡代表スイーツを撮る～

期間：8月18日☒ 午後1時～

講師：渡辺真樹男氏（JAZZの普段着写真館）

参加費：500円 ※10人程度（要予約）

●いしおかフォトコンテスト展示

期間：8月24日☒～9月3日☒

●北浦・霞ヶ浦百景写真展

期間：8月5日☒～8月14日☒

展示者：せきごう氏

●お茶を楽しんでみませんか

日時：8月21日☒ 午前11時～午後3時

亭主：大関宗朋氏（裏千家）

参加費：500円 ※予約不要

●わんにゃんキッズ（育児サークル）

日時：8月24日☒ 午前10時30分～

対象：未就園児（0～4歳）

●第サン・ド曜日の市「サンド市」

日時：8月17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：8月5・19日（☒） 午前10時～正午

資料代：500円

●8月のコミュニティ

ちりめん細工

※今月はお休みになります。

折り紙教室

日時：8月24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

学校ひろば



府中小学校 心も体も健康に

府中小学校では、心身ともに健康な府中っ子を目指し、食育と保健教育に力を入れています。6月にはJAやさとの皆さんを講師としてお招きし、野菜の上手な育て方を教えていただきました。野菜に興味をもつことで、給食の野菜も進んで食べる児童が増えてきました。また、歯みがき教室では、歯を健康に保つための3つのポイント（歯みがき、おやつを取り方、歯科受診）を養護教諭から聞き、上手な歯みがきの仕方を練習しました。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

ひとり親家庭の皆さんへ

岡こども未来課 TEL 23-7331

高等職業訓練促進給付金 ～ひとり親家庭の母親・父親の 資格取得を支援します～

▶就職に有利な資格を取得するために、養成機関などで6か月以上修学する場合に、給付金を支給します。希望職種や支給要件を確認するため、必ず事前にご相談ください。

対象資格：看護師（准看護師）・保育士・介護福祉士・作業療法士・理学療法士・歯科衛生士・美容師・社会福祉士・製菓衛生士・調理師・シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格など

※ハローワークの教育訓練支援給付を受けている場合は、同時支給できません。支給要件を満たしていても、いずれか一方を選んでいただくことになります。

詳しくはこちらから▶



高等学校卒業程度認定試験合格支援事業 ～ひとり親家庭の 高卒認定試験の受講を支援します～

▶ひとり親家庭の親または児童が、高卒認定試験講座の受講開始時、受講修了時、ならびに  高卒認定試験合格時に給付金（受講開始時、受講修了時、合格時の合計で上限15万円）を支給します。受講前に事前相談が必要です。

対象経費：入学金（受講の開始に際し、当該受講施設に納付する入学金または登録料）と受講料（受講費、教科書代および教材費）に限ります。

※補講費や受講施設が実施する各種行事への参加費、交通費、高卒認定試験の受講料等は対象外です。

詳しくはこちらから▶





材料（2人分）

とうもろこし・・・1本(250g)
 玉ねぎ・・・1/4個(50g)
 サニーレタス・・・4枚(50g)
 ミニトマト・・・10個(100g)
 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)
 ・・・80g

A { にんにく(みじん切り)1/2かけ分
 刻みとうがらし・・・少々
 味噌・・・大さじ1
 レモン汁・・・大さじ1

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、とうもろこしを7～8分ゆでてざるに上げ、あら熱がとれたら実をはずす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、サニーレタスは一口大に切り、合わせて冷水に放し、パリッとさせて水気をきる。ミニトマトは洗ってへたを取る。
- ③鍋に湯を沸かして豚肉をさっとゆで、ざるに上げて湯をきり、あら熱をとる。
- ④ボウルに①②③を入れAを順に加えてよく混ぜる。
 (1人分：エネルギー 215kcal 食塩相当量 1.7g)

point!

とうもろこし

【栄養】疲労回復に効果のあるビタミンB1、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富。ただし、表皮は消化が悪いので、胃腸の弱い人は食べ過ぎ注意。

【保存方法】日持ちがしないので、すぐに食べきるか、ゆでてから冷蔵保存がおすすめ。

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

子どもの水辺の事故に注意!!

楽しい夏休みですが、水辺の事故が報告されています。

海水浴でフロートに乗った子どもが沖合に流される事故や、プールでアームリング付き浮き具を着けた子どもの溺水事故が発生しています。

事例1

海水浴で保護者が遊泳しているそばで、子どもが動物型フロート(水上で利用するビニール製乗り物)に乗って遊んでいたところ、突風でフロートが沖に流されてしまい、岸に戻れなくなった。

アドバイス

- ①海で遊ぶときは、保護者は遊具に乗った子どもから目や手を離さないようにしましょう。
- ②風が強い日や天候不良などの場合は使用を控えましょう。
- ③ライフジャケットを正しく着用させましょう。



事例2

屋外レジャープールで、保護者とともに遊戯用補助具であるアームリング付き浮き具を着用し遊んでいた子どもが、わずかに目を離した際に溺水して、浮いているところを発見された。すぐにプール外に救出しドクターヘリによって医療機関に向かい、5日間入院した。

アドバイス

- ①必ず保護者も子どもと一緒に水に入り、万が一の場合に備え、すぐに手を差し伸べられるように寄り添いましょう。
- ②アームリング付き浮き具は、着用の向きやベルト等の緩みによって溺水の危険が高まります。必ず正しい向きを確認し、浮力体が身体に密着するように正しく着用しましょう。
- ③アームリング付き浮き具を購入・使用する際は、商品情報の正しい使い方や注意喚起事項などをしっかり確認しましょう。



information

一時的に
貸出冊数・期間が変更になります

変更期間：8月27日(火)～9月8日(日)

貸出冊数：20冊

貸出期間：30日(延長不可)

※9月9日から30日までの間は、システム機器入替作業と蔵書点検作業実施により市内全館休館となります。詳細については、9月1日号の図書館つうしんに掲載します。



図書館には、若い世代向けの本を集めた「YA(ヤングアダルト)コーナー」があります。学習、部活、悩み、進路などのお役立ち本や、心に響く物語、ライトノベルなどを多数そろえています。夏休みはぜひ図書館に来館いただき、ご利用ください。

◆こども図書館本の森(午前10時～)

3日(日) おはなし玉手箱

8日(金) ひよこのおはなしかい

17日(日) 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～

◆郷の本棚やさと図書館

(午後2時30分～)

10日(日) おはなしフレンズ



▲嘉永4年(1851年)
井関村人別送状(越後国から転入)

時の記憶

シリーズ225

「遠くからやってくる人々」

岡文化振興課(支所)

TEL 43-1111(内線1456)

今回は関川文書中の人別送状・人別請取状から、少し特殊な事例をご紹介します。近世の人の移動は交通手段の制限もあり、多くの場合は近郊の村との間で発生します。しかしながら、時には非常に遠い地域と結びつくこともあります。井関村の人別送状・人別請取状にも少数ですが遠方からの人の移動が確認できます。常陸国の中では鹿島郡東下村(現在の神栖市)や多賀郡川尻村(現在の日立市)など、直線距離で10里(約40km)以上離れた村が確認でき、常陸国外では下総国や越後国のもがあります。

井関村は18世紀後半から19世紀前半にかけて耕作放棄地が増えるなど、いわゆる農村荒廃の状況に陥っています。井関村を支配する水戸藩は、こうした状況の打開のために年貢制度の見直しを行うなどの改革を実施しています。遠隔地から井関村にやってくる人々の中には、荒廃した井関村を立て直すために募られた方もいたものと思われまます。

ふるさと歴史館にて人別送状・人別請取状に焦点を当てた企画展を開催しています。皆様、ぜひ足をお運びください。

ふるさと歴史館第37回企画展「ゆく人くる人——人別送状・人別請取状からわかること——」

期間/10月6日(日)まで

場所/石岡市立ふるさと歴史館

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

病院になった母校や若葉風
遊びたい盛りの子らの草むしり

青田風にぎり頬張る夫婦かな
月見草本音言ひあふ友ありて

やさど俳句会

いささかの老のおしやれや夏帽子

晴れ渡る五山の郷や青田風

白靴のかるし散策万歩計

極楽の夢が現に明易し

いしおか川柳会

争いは嫌い人生ハーモニー

ぬくぬくと大樹の陰で五十年

地球から丸く生きろと急かされる

窓の外筑波背にしたあの夕陽

石岡俚謡会

ペットボトルの 新茶が売れて 名器の急須が 欠伸する

お伊勢名物 赤福餅の 友の土産に 舌鼓

上がり蕎麦湯に 焼酎差して 顔が緩むよ 至福時

旅の湯宿の 小さな一間 障子開ければ 富士の山

親も亡くなり 他人のように 新茶土産に 行く実家

能登の温泉 まだ遅れてる ドラム缶での 湯に笑顔

梅酒梅干し 香りも良くて 梅雨に嬉しい 梅仕事

免許持たない 老女の身では 梅雨は嫌いよ 出られない

投稿作品

今朝も又薔薇の香満つる友人の庭にて暫し花談義せり

子供たち木陰の象に集りて

一色 しのぶ (総社)

小池 つと夢 (貝地)

田端 俊行 (三村)

森 まさえ (東光台)

越智 旅舟 (太田)

石田 清美 (瓦谷)

山崎 景子 (瓦谷)

石田 誠一郎 (瓦谷)

石塚 芳華 (石岡)

岡野 はつ子 (小幡)

金本 優 (東成井)

大橋 初枝 (小幡)

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)

若色 茂 (山崎)

暁 夢華 (総社)

秋野 もみじ (南台)

見明 節子 (若宮)

荒井 幸子 (山崎)

羽生 好之 (三村)

スポーツ協会だより

第16回

「石岡市ゲートボール協会」

ゲートボールは5人1組の2チーム対抗で行われる、日本発祥のスポーツです。石岡市では昭和50年代に高齢者スポーツとして老人会を中心にスタートしました。石岡チームは茨城県代表として全国大会に21回出場しています。最近では大人から子どもまで、さまざまな年齢層の人達がゲートボールを楽しんでおり、世界大会も開催されています。ゲートボールはチームプレーが大切となり、健康を維持するには最適のスポーツです。プレーを進めるごとに戦略を考えて行動するため、知力も養われます。

私たちは火曜日、木曜日、土曜日の午前

中に鹿の子健康広場ゲートボール場にて練習会をしています。指導員も在中していますので、体験してみたい人はぜひご連絡ください。

〒石岡市ゲートボール協会

TEL 26-7210



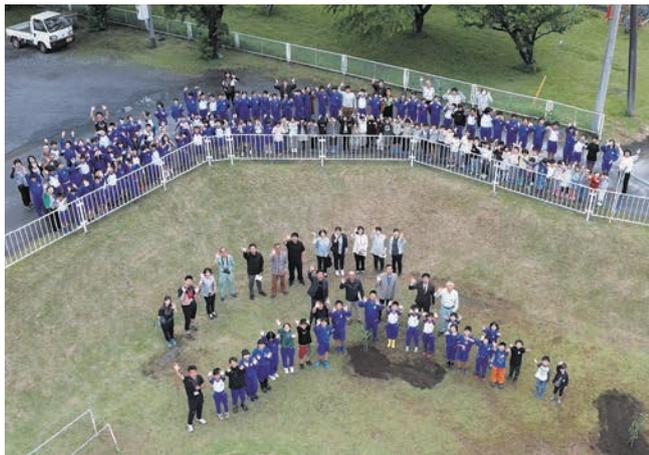


おいしい柿を皆さんに届け続けて 柿生産農家の上田佳幸さんに 市長から感謝状が贈呈

上田さんは、石岡市八郷柿振興協議会の会長を4期8年にわたり務め、石岡市のブランド柿「紫峰煌」の企画立案・立ち上げ・実現など、農産物のブランド力アップに尽力されました。「紫峰煌」は石岡セレクト認証品として選定されるとともに、市のふるさと納税の返礼品にもなり、市内外の消費者から好評を得ています。上田さんは感謝状の贈呈に際し、市からのサポートに対して謝意を述べられるとともに、今後の生産に向けての意欲をお話されました。



▲（写真左より）上田佳幸さん、谷島市長



▲園部小学校の児童と地域の皆さん。当日の朝は雨が降っていましたが、児童の願いが届き、集会時には雨があがりました。

地域の皆さんと歩み続けた学び舎 園部小学校 創立 150 周年を祝おう集会

園部小学校は明治5年の「学制」発布を受けて創設され、6月1日に創立150周年を迎えました。

集会では、学校に隣接している神社の氏子総代から寄贈されたヤマザクラの植樹式が行われ、代表児童が地域の方とともに植樹を行いました。

6年生の西牧来未さんは児童代表あいさつで、園部小学校の沿革を紹介するとともに「園部小学校が大好き。桜の木とともに楽しい思い出をつくりたい」と話してくれました。

市民の安全を守る術を競い、磨く 石岡警察署内 各課対抗逮捕術大会

逮捕術は、警察官が被疑者の取り押さえや制圧逮捕などを行う際に、市民の皆さんの安全を確保する目的で使われます。大会では、徒手と警棒・警杖を用いた試合で6つの課から出場した警察官が対戦し、地域課Aチームが激しい戦いを制して優勝しました。市民を守るために、忙しい職務の合間を縫って日々、逮捕術の向上に努める警察官の皆さん。女性警察官の大坪明日香さんは「市民の皆さんが安心して暮らせるよう、今後も訓練に励んでいきたい」とお話されました。



▲警棒を用いた試合。相手が刃物を持っている場合などを想定し、相手と自分の安全を確保しながら取り押さえを行います。



炎の男たち 自らの限界に挑む 石岡市消防本部引揚救助チーム が関東大会へ出場決定

県内消防本部の精鋭が集う、第51回茨城県消防救助技術大会が6月15日に筑西広域消防本部で開催され、ロープブリッジ救出の部・引揚救助の部に当市代表が出場しました。

各チームの訓練成果が随所にわたり披露される中、八郷消防署引揚救助チームが第2位優秀賞を受賞し、7月18日に千葉県消防学校で開催される、第52回消防救助技術関東地区指導会に茨城県代表として出場することが決定しました。



▲関東地区指導会への出場を決めた八郷消防署引揚救助チーム



▲(前列左から) 國谷浩子さん、小松崎典子さん、佐野弘子さん、杉田厚子さん、高橋利子さん
(後列左から) 酒井保さん、武川幸江さん、小野原敏三さん、永井敬司さん、藤岡俊昭さん、櫻井美恵子さん、大塚よし美さん
(当日欠席) 笹沼美智子さん、平子順一さん

健康づくり・介護予防に貢献 シルバーリハビリ体操指導士 へ感謝状が贈呈

6月17日、永年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献したシルバーリハビリ体操指導士に対し、県から感謝状が贈られました。市からは、知事賞に8名、奨励賞に6名の計14名が受賞しました。

シルバーリハビリ体操指導士は、高齢化が進む中、自らも介護予防に取り組み、互助精神に基づいた活動を行うボランティアの方々。今後ますますの活躍が期待されます。

子どもたちのために 石岡市PTA連絡協議会が 始動しました！

石岡市PTA連絡協議会は、市内各小中学校の緊密な連絡体制の強化とPTA活動の向上を図ることを目的として活動しています。5月8日に開催された総会により、八郷中学校の役員を務める野村^{しずか}禪さんが会長に選任され、令和6年度の新体制がスタートしました。

保護者・学校がそれぞれ連携・協力をし、児童生徒が安心、安全に楽しく学校生活を送れるように活動を進めていきます。



▲(写真左より) 菊地喜之副会長、野村禪会長、谷島市長、長谷川孝夫副会長、岩田教育長

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▶



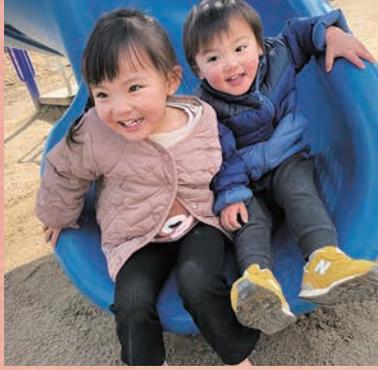
☎秘書広聴課わがまち発信室 TEL 23-7275

※年齢・月齢は写真撮影時のものです。



(三村)
高橋 颯人ちゃん (2歳3か月)

マイペースな颯人！沢山食べて遊んで寝て、元気いっぱいです！
パパとママの宝物です♡



(南台)
大畑 結楽ちゃん・奏空ちゃん
(3歳4か月・2歳)

2人で泣いたり笑ったり大忙し！
これからも仲良しでいてね。楽しい毎日をありがとう。



(国府)
田中 喜唯ちゃん (3か月)

ニコニコと本当によく笑う子。お兄ちゃんが大好き！生まれてきてくれてありがとう！

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。



焼き菓子5種5個入り (3名様)
※写真はイメージです。

※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「8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



8/20
必着



人の動き【住民基本台帳 7/1 現在】

男性	34,970人	(-52)
女性	35,316人	(-30)
計	70,286人	(-82)
世帯数	31,889世帯	(-16)

※カッコ内は前月比

人口増減の内訳

出生	19人
死亡	70人
転入	138人
転出	169人

市の情報をお届け中！



ライン



エックス X (旧 twitter)



フェイスブック facebook



インスタグラム instagram



ユーチューブ YouTube



カタログポケット Catalog Pocket

