

※※料金の記載のないものは無料※※

イベント・催し

第7回

合同おたのしみ会開催

▼各子育て支援センターが合同でお楽しみ会を開催します。楽しいゲームや製作など親子で一緒に楽しめるあそびのブースが盛りだくさんになっています。

日時／11月21日 困

午前9時30分～11時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

対象／石岡市在住の

未就学児の親子

定員／80組

申込方法／11月1日 金 19日

困午後5時までに地域子育て

支援センターへ電話または市

公式LINE

にて申し込みく

ださい▼

困地域子育て支援センター

Tel 44・8011

東地区公民館まつり

11月16日 土

◎作品展示（絵画・彫刻・手芸・陶芸ほか）…午前9時



午後4時

◎実技発表…午前9時20分

Fiest a、午前9時45

分、オカリナ、午前10時

10分、さくら健康体操、午

前10時35分、メロディ、午

前11時、修青会、午前11時

25分、大正琴霞の会

◎作品バザー（陶芸せいすい

会）…午前9時30分、正午

11月17日 日

◎作品展示（絵画・彫刻・手

芸・陶芸ほか）…午前9時

～11時50分

◎実技発表…午前9時20分

フラ・オハナ、午前9時45

分、ウクレレ、午前10時10

分、かさぶらんか、午前10

時35分、太極東楊の会、午

前11時、すみれコーラス

困東地区公民館

Tel 26・6503



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 「糖尿病」

ごとう内科

院長 後藤 厚 先生

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から分泌されるホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。糖尿病は、病気が進んでいない時期にはほとんど症状のない病気ですが、血糖値が高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、末梢動脈疾患や、失明、腎不全、足の切断といったより重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。

さらに糖尿病の人は、癌（大腸がん、肝臓

がん、膵臓がん）や認知症（アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症）、うつ病、骨粗鬆症などのリスクが高いことが報告されています。

予防のためには、健康的な食事、運動、体重管理、禁煙、節酒が大切です。また、早期発見と早期治療がその後の合併症の予防に繋がります。糖尿病があっても、血糖をコントロールして糖尿病がない人と同じ健康寿命を保つことが、糖尿病の治療の目的です。



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

土田製菓

土田製菓は創業から約 100 年続く歴史と伝統のあるお店です。もともとは和菓子店でしたが、現在はパンと洋菓子の販売も行っています。土田製菓のいしおかサンドは石岡市産の米粉と、キウイやいちごなどのフルーツを使用したフラワードーナツです。生地には米粉を使用しているため、もちもちとした食感を楽しむことができます。ドーナツの中には生クリームとあんこが入っているため、甘いものが好きな人にはぜひチェックしてほしい一品です。お店には地元の方達が商品を買いて求め、続々と集まっており、地域の憩いの場となっていました。

【概要】土田製菓

住所：柿岡 1982 電話：43-0056

休業日：不定休・1月1日のみ休業



▲土田製菓で働いている従業員の皆さま。



▲店内にはお店の主流であるパンを中心に商品が陳列。

／土田製菓のいしおかサンドはこちら／



いしおかサンド フラワードーナツ

お花のような形が可愛らしいドーナツはボリューム満点です！

お買い求めをご希望の場合は、直接お店へ電話にて事前相談をお願いします。

まちかど情報センターニュース

●ギャラリー 発明工夫展

期間：11月9日(土)～17日(日)正午まで

●ギャラリー ゆめじの会

水墨画・墨彩画・篆刻展

期間：11月23日(土)～

12月4日(日)正午まで



▲題名「春宵」

●お茶を楽しんでみませんか

▶お茶を点ててみましょう（初心者歓迎）。

日時：11月20日(日) 午前11時～午後3時

亭主：大関宗朋（裏千家）

参加費：一人500円 ※予約不要

●わんにゃんキッズ（育児サークル）

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

日時：11月16日(土) 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」

▶趣味の手作り品、中古ラジオなど掘り出し物を販売

日時：11月16日(土) 午前11時～午後3時

●デジタルで困りごと相談 & 学習会

日時：11月4・18日(日) 午前10時～正午

資料代：500円

●11月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：11月2・16日(土) 午後1時～

折り紙教室

日時：11月23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