

石岡 広報

6

June 2025

No.472



令和7年
10月1日は
石岡市市制施行
20周年



特集

歯と口の健康を考えよう

今月の表紙は 「歯磨きしましょ！」



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

やさと中央保育所では、昼食後に子どもたちが自分で歯みがきを行っています。

歯と口を健康に保つためには、子どもの頃からの習慣が大切です。

忙しい毎日の中でも、歯みがきを毎日の習慣にしてみませんか？

表紙題字 橘吉也 氏 (寄席文字書家/石岡市在住)



市長だより



6月は、別名「水無月(みなづき)」とも呼ばれます。梅雨時で雨が多いにもかかわらず、「水が無い」と表現されるのは不思議に感じられるかもしれませんが、これは水のなかった田んぼに水を引き入れ、田んぼ以外には水がなくなること由来と言われています。

ゴールデンウィークの頃に田植えを行う農家が多いと思われませんが、田植えが機械化される以前は、近隣の方々の協力を得て梅雨入りする6月に行われていたそうです。

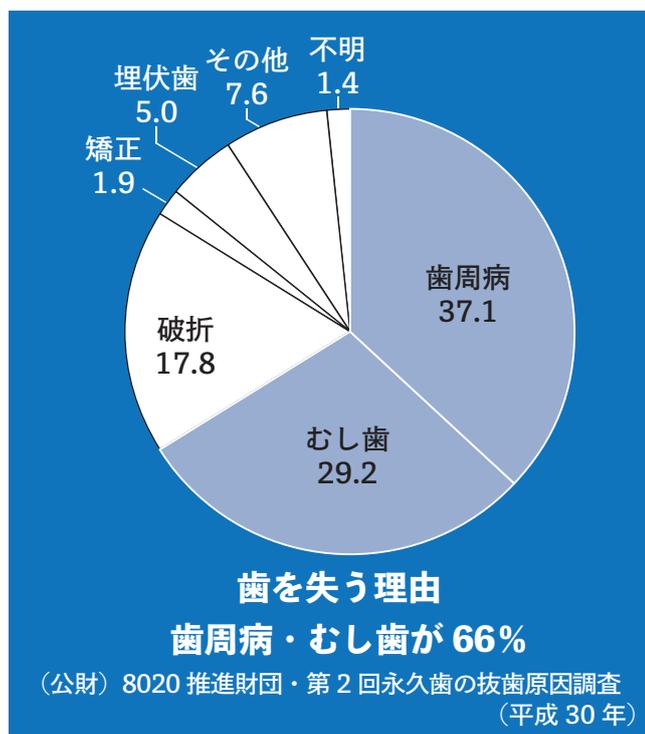
「令和の米騒動」とも言われる昨今の米不足や価格高騰の影響で、備蓄米の放出や輸入米に関するニュースを目にする機会が増えています。農業後継者が減少する中、当市ではオーガニックビレッジ宣言をはじめ、新規就農者への支援体制強化や稼げる農業のためのブランド化の推進などを通じて、地産地消できる「安全安心な食のまち」の実現に向け着実に取り組みを進めていきたいと思えます。



石岡市長 谷島洋司

目次

- 3 - 5 **特集** 歯と口の健康を考えよう
- 6 - 9 **特集** 健康体操教室
- 10 - 11 情報ネットワーク Pick Up
- 12 - 21 情報ネットワーク
- 22 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



45歳以上のおよそ2人に1人が歯周病
厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」

歯と口の健康を考えよう

～6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です～

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を広めることによって、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

歯の力・口の役割には「おいしく食べる」「滑舌良く話す」「若々しい表情をつくる」「からだ

の姿勢やバランスを保つ」などがあります。

歯と口を健康に保つため、よく噛み、丁寧な歯みがきを意識してみましょう。

☎茨城県歯科医師会 TEL 029-252-2561

石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655

ご存知ですか？

口と全身の病気は関連しています

糖尿病

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。歯周病の進行により産出する炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化が、心臓に血液を送る血管が狭くなる狭心症や、血管の詰まりによる心筋梗塞を引き起こす原因となります。

また、心臓の内膜に歯周病菌がつくと、心内膜炎を起こし、命にかかわることもあります。

誤嚥性肺炎

歯周病菌が、だ液や食べ物といっしょに誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

歯が少ない人は多い人に比べて約1割も医療費が高額に!!



いつ？どうやる？

歯と口を守るセルフケアのタイムスケジュール

朝

口の中の細菌を吐き出そう

起きた時、口の臭いやネバつきが気になったことはありませんか？原因の一つは口の中の乾燥です。就寝時は副交感神経が優位になり、だ液量が減少。だ液による保護作用が働きにくくなり、細菌が増えて臭いやネバつきが発生します。朝食前うがいをし、菌を吐き出しましょう。

昼

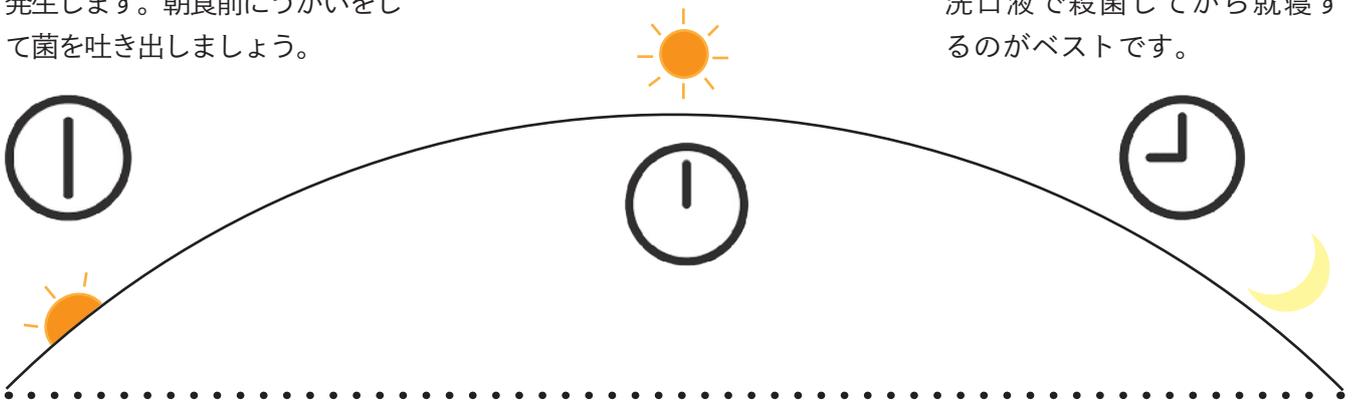
うがいでだけでも効果あり

歯ブラシでみがくのが理想ですが、時間がない場合や、歯みがきをする場所がない場合は、うがいをして食べかすを減らすだけでも効果的です。うがいをすることで酸性に偏った口中がより早く中性に戻ります。

夜

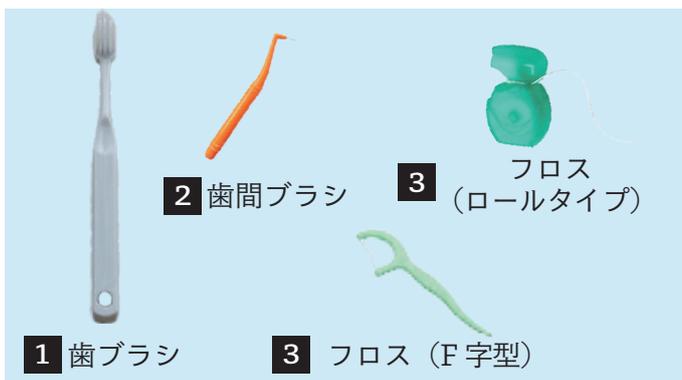
1日の中でいちばん大事

就寝前に口の中の細菌を減らすことが大切です。就寝前は歯ブラシを必ず使しましょう。さらに歯間ブラシやフロスを併用するのがおすすめです。歯ブラシでブラッシングしてから歯間ブラシなどを使い、洗口液で殺菌してから就寝するのがベストです。



歯ブラシだけじゃ足りない？

歯間ブラシやフロスを活用して歯垢の除去率をアップ！



1 歯ブラシ

毛先が開くとみがき残しが出てしまいます。1カ月に1本を目安に取り替えましょう。

2 歯間ブラシ **歯間が広い人向き**

歯のすき間に入れて、2、3回やさしく往復させます。

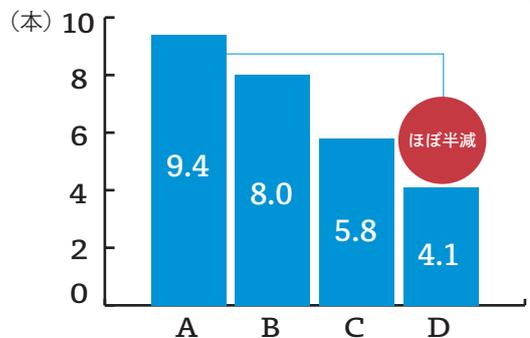
3 フロス **歯間が狭い人向き**

歯のすき間に入れて、歯の側面に沿わせるようにやさしくこすります。ロールタイプまたはF字型やY字型、使いやすい方をお選びください。詳しくは、かかりつけの歯科医院で指導を受けることをお勧めします。

フッ化物洗口とは

フッ化物（フッ素）を溶かした液で、ブクブクうがいをする安全で効果的なむし歯予防法です。茨城県では保育園・幼稚園や学校での実施拡大を図っています。

フッ化物洗口経験別高校2年生一人平均むし歯数



A：洗口経験なし

B：未就学～中学を中心に1～5年間洗口

C：小学校を中心に6～9年間洗口

D：4歳～小中学の11年間洗口

出典：小林 他．口腔衛生学会雑誌 43. 1993

歯と口を守る心強い味方

かかりつけ歯科医を活用しよう

かかりつけ歯科医とは？

…一人一人のライフサイクルに沿って、歯と口の健康を支援してくれる頼もしい存在です。

歯科医院で受けられること

歯科健診

歯石の除去

細菌のかたまりである歯垢は放っておくと歯石となり、歯みがきでは取れません。

「スケーラー」という専用の器具や機械で除去します。

歯みがき指導

歯面清掃

専用の器具を使い、自分ではみがきにくいところを清掃します。むし歯や歯周病の予防と再発防止が期待できます。

口腔がん・口内炎など 口の中の粘膜の病気チェック

健康づくりのための問診

患者さんの全身の状態に応じた問診のほか、健康相談などを行います。

歯と口の健康に自信のあるみなさん

ぜひご応募ください

①令和7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（平成31年4月2日から令和4年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児）の子どもと母親または父親

②令和7年度8020高齢者よい歯のコンクール

対象者：昭和20年3月31日以前の生まれ（80歳以上）で自分の歯を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18日(金)必着

※応募方法など詳しくはこちらから▶

茨城県歯科医師会 TEL 029-252-2561



「歯の何でも電話相談」

▶入れ歯のこと、お子さんの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭、顎関節症、歯周病、料金のことなど歯に関する悩みや質問について無料で応じます。

日時：6月8日(回) 午前9時30分～午後0時30分

受付電話番号：TEL 029-823-7930 相談員：歯科医師（4人）

〒(一社)茨城県保険医協会 TEL 029-823-7930

効果的なみがき方

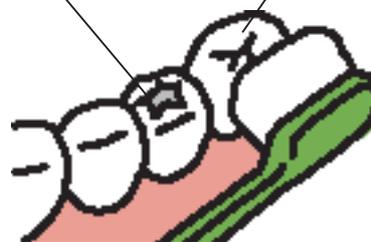


毛先が広がらない程度
の力で

歯と歯肉の間はブラシを斜めに当てる

詰め物の周りは特に念入りに

噛み合わせの溝の部分は少し強めにみがく



歯を1～2本ずつ小刻みにみがくのが目安

口腔がん・成人歯科健診を受けましょう

▶市では、石岡市歯科医師会の協力で口腔がん・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。

対象者：18歳以上の市民

料金：無料

日時：7月9日(回)・10日(回)

午前9時～11時

会場：八郷保健センター

定員：1日につき45人

※定員になり次第締め切ります。すでに受付を開始しています。お早めにお申し込みください。12月には石岡保健センター会場で健診があります。

申込先：八郷保健センター TEL 43-6655

腰痛がひどい...

体の歪みが気になる！

雨の日でも運動したい！！

そん な あ な た に

健康体操教室

～骨盤を整えるストレッチ体操編～

昨年「広報いしおか」で取り上げ、好評だった「健康体操教室」。

今回は、多くの人々が悩む腰痛や体の歪み対策に特化した「骨盤を整えるストレッチ体操編」を取り上げます。

健康体操教室は、市民の皆さんの心身の健康維持・増進を目的として、定期的で開催されています。

雨の日も室内でできる健康体操で、ココロもカラダもリフレッシュしませんか？

※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



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

左右の骨盤に体重を乗せる



①両足を曲げて真横に開き、股関節を開く。



②右の座骨に体重を乗せる。
※痛みを感じたらやめましょう。



③左の座骨に体重を乗せる。
※体のバランスが悪いと倒れてしまうので注意しましょう。

座骨で^{まる}を描く

1



①両足を曲げて真横に開き、股関節を開く。そのままゆっくり座骨を回す。

2



②お尻で^{まる}を描くようなイメージで反対方向にも回す。

座りながら前進・後退する

1



2



両足の裏と裏を合わせたら、左右の座骨に交互に体重を乗せ、体をゆっくり揺らしながら前進する。前進が終わったら、後退もやってみましょう。

日本人の8割以上が一生に一度は経験する!? 辛い腰痛

腰痛の主な原因としては

- ①動作要因（重いものを持ち上げる、長時間同じ姿勢を続ける など）
- ②環境要因（作業場所が狭い、長時間寒冷にさらされる など）
- ③個人的要因（加齢、基礎疾患 など）が挙げられます。

その他にもストレスに伴う脳の機能障害なども影響していると言われています。腰痛には病気が隠れていることもあります。腰痛の改善には日頃の健康管理が重要となってきます。

参考）厚生労働省（令和2年8月）

「今日の腰痛予防対策マニュアル」

お尻で歩く



足を真っすぐ伸ばし、手を大きく振りながら上半身の力を加えて、座骨で歩く。
前進が終わったら一度、前に体を倒して息を吐く。できるようなら後退もやってみましょう。

手足を高く上げて揺らす



仰向けになって両手両足を高く上げ、30秒から1分間くらい手足をぶらぶらと揺らす。
身体全体のおむくみを解消します。

健康体操教室ってどんな場所？

特定保健指導コース、ヨガコース、筋トレコース、ストレッチコースなど、その人の体力・年齢に応じたコースがあります。

腰痛がある人や、足が不自由な人でも参加しやすい体操を実施しており、参加者からは「体の痛みが改善した」「体力がついた」「つまづくことや転ぶことが減った」などの感想が上がっています。



▲令和6年度ヨガコースの様子

骨盤を整えるストレッチは良いことづくめ!!

骨盤を整えるメリットは、姿勢が良くなる、腰痛や肩こりが改善する、冷えやおむくみ、便秘解消に役立つなど数多くあります。

また、腰痛改善のためには、十分な睡眠、

禁煙、入浴による保温、バランスの取れた食事などによる健康保持が必要とされています。

参考) 厚生労働省ホームページ

「腰痛予防対策」

横になって足を引き寄せ腕を伸ばす



右ひざを曲げて右手で胸に引き寄せる。呼吸は止めず、息を吐きながら左手を上げて床につける。そのまま5秒間キープ。終わったら反対の手足もやってみましょう。

横になって体をねじる



左手で右ひざを反対側に倒す。倒したら右手を横に伸ばす。そのまま5秒間キープ。終わったら反対の手足もやってみましょう。

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「骨盤を整えるストレッチ体操 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

市民の皆さんを応援！コミュニティ推進課より各種補助金のご案内

▶コミュニティ推進課では、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。

※防犯灯電気料給付金以外は、すべて事前申請制です。

問本コミュニティ推進課 Tel 23-7304

¥ LED 防犯灯設置補助金

▶防犯対策などの安全・安心のため、区や自治会などで新設・交換する LED 防犯灯に、補助金を交付し、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
補助金額：既存の電柱類に設置（設置費の 1/2 以内、1 万 5 千円まで）
 既存の防犯灯を取替（設置費の 1/2 以内、1 万円まで）
 新設する電柱類に設置（設置費の 1/2 以内、3 万円まで）

既存の防犯灯と灯柱を取替（設置費の 1/2 以内、2 万円まで）

※いずれも各地区 10 灯 / 年まで

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

注意事項：※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▶



¥ 防犯灯電気料給付金

▶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
補助金額：地区が管理する防犯灯 1 灯につき 2 千円

注意事項：※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▶

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

※区長さんには、広報石岡 6 月 15 日号の配付時に、申請書等を配付します。



¥ 後付け踏み間違い防止装置整備補助金

▶高齢者の交通事故防止を図るため、現在保有している自家用車に後付けで「踏み間違い防止装置」を整備する場合に補助金を交付します。

対象者：①満 70 歳以上の石岡市民であること
 ②自動車運転免許証を保有していること
 ③整備する自動車の車検証に記されている使用者が、本人または同一住所の家族であること

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

注意事項：※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▶

補助金額：設置費用の 1/2

上限額：障害物探知機能付き・・・2 万 5 千円

障害物探知機能なし・・・1 万 5 千円





自治会等集会施設運営補助金

▶地区や自治会などが地域活動の拠点として集会施設を借り上げる費用の一部を補助します。

対象者：区、自治会など

補助金額：集会施設借り上げ費用の 1/2 以内

上限額：月額 2 万 5 千円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

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事業にかかる経費について支援することで、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 1/2 で上限 10 万円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

注意事項：※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▶



結婚支援補助金

▶結婚意欲のある独身男女に対し、婚活の支援をするため、いばらき出会いサポートセンター登録料や民間の結婚相談所等の登録料および利用料を補助します。

対象者：市内に住所を有する 18 歳以上の独身者（事実上の婚姻関係等が認められる場合は対象外）

補助金額：上限 1 万 1 千円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

注意事項：※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▶



チャイルドシート購入補助金

▶乳幼児の交通安全対策及び健全育成支援を図るため、チャイルドシートを購入する場合に補助金を交付します。

対象者：6 歳未満の乳幼児のために、国土交通省の定める安全基準に適合するチャイルドシートを購入予定の親権者

補助金額：購入価格の 1/2 で上限 5 千円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

注意事項：※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▶



※※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)

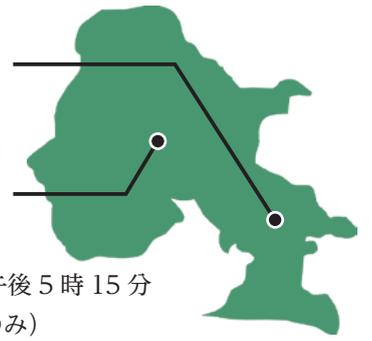
〒315-8640
石岡市石岡一丁目1番地1

☒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
学童保育申し込み**

くらし・手続き

▼夏休み(7月19日～8月31日)の学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(☒～☎)

土曜開設は府中・東・南・杉並・園部・柿岡小の児童クラブのみ。

※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2日(☒)～19日(☎)

困に、各小学校の児童クラブ・生涯学習課へ申し込み。生涯学習課・市ホームページから取得できます。

注意事項／杉並・瓦会・柿岡・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1474)

**マル福制度を
ご利用ください**

ご利用ください

▼医療福祉費支給制度(マル福)は、保険で病院などを受診する際の医療費の一部または全部を助成する制度です。

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

※20歳未満の一定の障がい児、高校などの在学生の父または母
※20歳に達した日以後の最初の3月31日まで

④重度心身障がい者

・身体障害者手帳1、2級の人
・内部障がいによる身体障害者手帳3級の人

・精神障害者保健福祉手帳1級の人
・知能指数が35以下と判定された人

・身体障害者手帳3級または4級の人で、かつ精神障害者保健福祉手帳2級または知能指数が50以下の人

・精神障害者保健福祉手帳2級かつ知能指数が50以下の人

・障害年金1級の人
・特別児童扶養手当1級の人

※③④の方は、いずれか一つの要件を満たせば対象となります。なお、制度の利用には申請が必要です。

※詳しくは市ホームページをご確認ください▼

☎**保険年金課**
Tel 23・7318



広告掲載欄

広告掲載欄

経営所得安定対策

交付申請6月30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は、条件を満たせば水田や畑に関する交付金制度である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方は6月30日(日)までに申請してください。

農政課

(内線1154)



木造住宅耐震診断を受けてみませんか

対象／市内にある昭和56年以前に建築された木造住宅
※この診断を受けると来年度以降、耐震計画や工事の補助が受けられます。

費用／2000円と返信用切手代110円

定員／3戸

対象者／住宅の所有者で、税の滞納のない人

申請方法／申請書と必要書類を建築住宅指導課に提出

申請期間／6月2日(日)～7月31日(日)

日(日)

※詳しい条件などは市ホームページをご確認ください

建築住宅指導課

Tel 23・5526



石岡市おかえりマークをご存知ですか

▼認知症などの症状により、外出先から自宅に戻れなくなったり、警察などに保

護されたりする場合に備えて、おかえりマークを靴や杖、衣服など身の回りの物につけておくことで、警察などからの照会に対し、迅速にご家族へ連絡することができます。

配付するもの

縦 15mm×横 40mm



▲①防水反射素材 20枚

縦 30mm×横 80mm



▲②アイロンシール 10枚

利用対象者／認知症などにより行方不明のおそれのある人

石岡市地域包括支援センター

Tel 35・1127

認知症について

悩んでいませんか？

①認知症簡易チェックサイトをご活用ください

▼認知症は、脳の障害によって認知能力が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気で、加齢に伴うもの忘れとは異なります。簡単に認知症チェックをしてみませんか？家族・介護者向けと、本人向けを選択できます▼



※利用料は無料です(通信料は自己負担)。

②もの忘れ(認知症)相談会

▼市内精神科医療機関の精神保健福祉士などによる相談会です。訪問での相談も受け付けています。

日時／6月12日(日)・25日(日)・7月23日(日)

午後1時30分～4時

場所／地域包括支援センター

または自宅

申込方法／電話で申し込み

石岡市地域包括支援センター

Tel 35・1127

広告掲載欄

広告掲載欄

完了検査を受けましょう

▼都市計画法第29条の規定に基づく開発許可を受けた場合、工事完了時には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。

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（セツ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、各種補助により後退用地の受け入れを行っています。

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

※補助について、分筆測量や塀などの撤去がすでに完了している場合は、対象外です。

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▼



建築住宅指導課

Tel 23・5526

協会けんぽ保険料

▼協会けんぽ茨城支部の令和7年度健康保険料率につきましては、令和6年度の9・66%から9・67%へ引き上げとなりました。また、介護保険料率につきましては全国一律で1・60%から1・59%へ引き下げとなりました。

全国健康保険協会茨城支部

Tel 029・303・1580

募集

自衛官募集

① 一般曹候補生

応募資格／18歳以上33歳未満の人(32歳の方は採用予定月の末日現在33歳に達していない人)

受付期間／7月1日(火)～9月2日(火)

試験期間

1次／9月13日(土)～21日(日)
2次／10月11日(土)～26日(日)の間の指定日

② 防衛大学校学生

応募資格／18歳以上21歳未満の者、高専3年次修了者(見込含)

受付期間／7月1日(火)～10月16日(土)

試験期間

1次／11月1日(土)
2次／11月29日(土)
～12月3日(日)の間の指定日

③ 防衛医科大学校 看護学科学生

応募資格／18歳以上21歳未満の者、高専3年次修了者(見込含)

受付期間／7月1日(火)～10月3日(金)

試験期間

1次／10月18日(土)
2次／12月6日(土)・7日(日)ど

ちらか指定日

自衛隊土浦地域事務所

Tel 029・821・6986

府中小学校新築に向けたワークショップを開催

▼府中小学校の新築に向けて、ワークショップを開催します。事前に実施したアンケート結果をもとに参加者同士の対話を行い、いただいた声を設計計画の基本となる構想に反映します。

日時／7月6日(日)

午後1時30分～3時30分

場所／石岡市役所本庁舎2階201会議室

対象者／府中小学校在校生、卒業生、保護者、府中小学校区住民

定員／40名(先着順)

申込方法

※6月23日(日)までにこちらから▼

※市ホームページはこちら▼

自衛教育総務課

(内線1467)



広告掲載欄

募 集

ホストファミリー募集
ご家庭で国際交流

▼フランスのPSL大学の学生12人が来日し、期間中ホームステイをして文化・生活・言語を学びます。ご協力お願いします。

日時／7月13日(日)～26日(日)

申込方法／6月30日(日)までに

電話で申し込み

〒芸術海外交流会 茨城支部

Tel 090・8777・1285

(植田)

Tel 090・1467・5721

(渡辺)

講座・教室

初心者ソフトテニス教室

日時／6月29日・7月6日・13日・27日・8月3日・10日(日・全7回)

※予備日／

8月17日・24日(日)

午前9時～11時

場所／柏原野球公園内テニスマス場

参加費／1000円(保険代込み)

※ラケットの貸し出しあり。

対象者／市内在学の小学4年生から在住在勤の一般成人

定員／50人

申込方法／6月15日(日)まで

に茨城電設スポーツアリーナ石岡(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(平日開庁時間のみ)へ参加料を添えて申し込み

※詳しくは市ホームページから▼

〒スポーツ振興課

(内線1444)

母子家庭等自立促進講習

介護職員初任者研修

対象者／母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦で全日程出席可能で、今後、就労を希望する人

日時／8月2・9・16・30日・9月6・13・20・27日・10月11・25日・11月8・22日・12月6日・13日(日・全14回)

午前9時～午後5時

全日程出席できる人



場所／県母子寡婦福祉連合会

ラーク・ハイツ会議室

受講料／

無料

※テキスト代7124円およびボランティア保険加入代392円は別途かかります。

募集人数／20人程度

申込方法／7月3日(日)までに

県母子寡婦福祉連合会へ

ファクスまたは郵便。

申込用紙はこども未来課窓口で配付またはホームページからダウンロード可▼

〒県母子寡婦福祉連合会

母子・父子福祉センター

(水戸市八幡町11・52)

ラーク・ハイツ内

Tel 029・2211・8497

FAX 029・2211・8618

ひまわりの館で学ぼう

①スクエアステップ教室

みんなで楽しく体を動かしながら「脳トレ」にもなるスクエアステップ。転倒予防や認知症予防効果が期待

できます。

講師／前嶋さく氏

日時／7月8日・8月5日・9月9日・10月7日(日・全4回)

午前10時～11時30分

定員／30人

②パーソナルトレーニング

一人一人に合った運動方法や目的に応じて運動指導員が1対1の個別指導でサポートいたします。

講師／

ひまわりの館 運動指導員

日時／7月1日(日)～31日(日)の

中の日(日)

午前10時～正午または午後2時～4時のうち30分～1時間の週1回

定員／8人

(午前・午後各1人ずつの1日2人)

①②共通事項

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館内

申込方法／6月14日(日)までに

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

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※※

相談

全国一斉女性の権利
ホットライン

▼女性に対する暴力や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般に関する無料相談を実施します。お気軽にご相談ください。

日時／6月24日 日
午後1時～4時

相談方法／電話相談

※相談料無料。ただし、電話料金はかかります。

〒茨城県弁護士会

Tel 029・233・6116
Tel 029・233・6117

常陽銀行

年金無料相談会

日時／6月10日 日・25日 日
石岡 午前10時～正午
午後1時～3時

石岡東 午前10時～11時30分
午後0時30分～3時

※ご相談は予約制です。

〒石岡支店

Tel 23・1201
石岡東支店

Tel 26・3133

行政書士無料相談会

日時／6月21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

内容／遺言・相続・許可申請・成年後見関連手続など

〒県行政書士会 県南支部

Tel 43・0536 (若山)

無料税務相談

日時／7月1日 日・8日 日・
15日 日・8月5日 日・12日 日・
20日 日・9月2日 日・
9日 日・16日 日

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

(6月2日 日より受付開始)

〒関東信越税理士会 土浦支部

Tel 029・824・5055

成年後見無料相談会

日時／6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

のり館 工作室

対象者／市内在住の人

相談員／司法書士

安藤康子 氏

申込方法／6月18日 日 午後4

時まで電話で予約

〒石岡市成年後見サポートセ

ンター (石岡市社会福祉協
議会内)

Tel 22・2411



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13日 日 午後2時30
分～4時30分 (豊後荘病院・
立川医師)

6月18日 日 午後2時～4時

(筑波東病院・横山医師)

申込方法／事前に電話で予約

〒土浦保健所

Tel 029・821・5516

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、専門科医師などが
相談に応じます。

日時／6月5日 日 午前10時～
12時 (叶香代臨床心理士)

①・②共通

場所／土浦保健所 (土浦市下
高津2・7・46)

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です。

日時／毎月第2回

午後1時30分～4時

※6月は9日 日です。

内容／家族・当事者との交流・
ミニ講座など

場所／土浦四中地区公民館
(土浦市国分町11・5)

申込方法／事前に左記いづれ
かの連絡先まで申し込み

① Tel 080・3277・2002

② Tel 090・6032・2863

〒土浦保健所

Tel 029・821・5516



広告掲載欄

広告掲載欄

保健センター健診の

申し込み

日程・場所

日程	会場	胃がん	健診受付時間
8月29日(金)	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
9月1日(日)		—	
9月3日(火)		有	午前8時～11時30分
9月4日(水)	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
9月25日(火)		有	午前8時～11時30分

※特定健康診査を希望される人のうち、国保以外(40歳～74歳)は加入の医療保険者にご確認ください。
※健診当日受付時間は申し込み後に郵送される「健診予

約券」にてご確認ください。
※詳しくは市のホームページ

または保健センターにお問い合わせ
ませください▼



子宮がん・乳がん集団

健診の申し込み

日程・場所

日程	会場	健診受付時間	
8月24日(日)	八郷保健センター	乳がん健診	午前10時～10時30分
8月25日(月)			午後0時30分～2時30分
8月26日(火)		子宮がん健診	午後1時30分～2時10分
9月18日(火)	石岡保健センター	乳がん健診	午前10時～10時30分
9月19日(水)			午後0時30分～2時30分
		子宮がん健診	午後1時30分～2時10分

※40歳以上の女性は大腸がん
健診(便潜血検査2日法・

500円)も同日に受ける
事ができます。(事前申込
が必要です)。

申込期間

※保健センター健診・子宮が
ん・乳がん集団健診共通に
なります。

①WEB予約

6月23日(日)午前9時～
29日(日)午後11時59分

※こちらの二次元
コードから申込
可能です▼



②予約センター

6月25日(火)～28日(金)
午前9時～午後5時まで

Tel 0570-077-150

③八郷保健センター

6月30日(日)以降

※詳しくは市のホームペー



または保健セン
ターにお問い合わせ
ませください▼

※マンモグラフィは2年に1
度の検査になります。
※40歳以上50歳未満の人は、
マンモグラフィと超音波検
査併用健診をおすすめし
ます。

☎石岡保健センター

石岡市市制施行 20 周年記念事業のご紹介

▶ 10月1日に石岡市は20周年を迎えます。皆さんが参加できるイベントに「市制施行20周年記念」の冠称を付けて実施します。

☎本 秘書広聴課 Tel 23-7274

6月の記念事業

石岡リレーカーニバル(6月22日(日) 午前9時40分～ 茨城電設スポーツパーク石岡)

F. シュタイナー吹奏楽講習会成果発表コンサート(6月29日(日) 午後2時30分～ 中央公民館)



▲詳しくは市ホーム
ページから

Tel 24・1386
八郷保健センター
Tel 43・6655

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

おしらせ

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つながります。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？市ではいしおか健康応援プランに基づき、さまざまな取り組みを行っています。

熱中症対策を
しましょう

▼熱中症を防ぐためには、室内外での適切な対策が重要です。室内では、エアコンや扇風機を活用して温度を調節し、日よけ対策としてブラインドや簾を使用することが効果的です。屋外では、日傘や帽子を着用し、日陰を利用することが大切です。

また、こまめな休憩と水分補給を心掛けることも忘れてはいけません。定期的な水分を摂取しましょう。さらに「よく眠れたか」「お食事はとれたか」「体調はどうか」など体調管理にもご注意ください。

※詳しくは二次元コードをご確認ください



▼石岡保健センター
Tel 24・1386
八郷保健センター
Tel 43・6655

聞き直し対象
6月18日水 午前10時
緊急地震速報訓練

▼大地震などの非常事態に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）による緊急地震速報訓練を全国一斉に行います。防災ラジオや防災無線屋外スピーカーから訓練放送が流れますので、ご理解・ご協力をお願いします。

放送内容／「緊急地震速報、大地震です」※緊急地震速報のチャイム音も流れます。

「全国瞬時警報システム（Jアラート）」とは／国民保護情報、特別警報、緊急地震速報などの緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

▼石岡防災危機管理課
Tel 23・7284

6月1日は
「人権擁護委員の日」です
人権擁護委員とは

▼市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間人です。地域の皆さんからの人権相談を受け、悩みを解決するお手伝いを行うなど、さまざまな啓発活動を行っています。

各種人権相談窓口
① みんなの人権110番
Tel 0570・003・110
② こどもの人権110番
Tel 0120・007・110

③ インターネット人権相談
<https://www.jinken.go.jp/>

①・②
開設日／月～金までの平日
相談時間／午前8時30分～午後5時15分まで

③ 24時間
石岡社会福祉課人権推進室
Tel 57・3011

石岡市健康づくり推進協議会 委員募集

応募資格／次の①～③のすべての条件を満たす人
① 市内に在住する令和7年1月1日現在で満20歳以上の人
② 年4回程度の協議会に出席が可能な人（平日の昼間に開催）
③ 市の他の協議会委員などに委嘱されていない人

任期／令和7年7月1日～令和9年6月30日まで
応募方法／応募用紙は市ホームページよりダウンロードできるほか、石岡保健センター窓口にも備え付けています。応募用紙に必要事項を記入し、持参、郵便またはメールで提出。

応募人数／2名
応募締切／6月16日
※郵送の場合は当日消印有効

石岡保健センター
Tel 24・1386
✉ is-hoken@city.ishiokawa.jp

※詳しくは二次元コードをご確認ください



広告掲載欄

広告掲載欄

地 域 の 力 を 再 発 見

地域おこし協力隊 新規隊員 3 名が着任しました

関人口創出課 TEL 23-7278

令和7年4月1日より、地域おこし協力隊に3名の新規隊員が着任しました。それぞれの経験を活かし、地域の魅力発信や活性化に取り組んでいきます。今後の活躍にご期待ください。

地域おこし協力隊とは

都市部の住民が地方に移住し、地場製品の開発・販売・PR、農林水産業への従事、住民の生活支援などの「地域協力活動」を行い、その地域への定住・定着を図る総務省の取り組みです。



茅葺き民家と里山保全活用

中村香織さん

茨城県高萩市出身。茅葺き屋根を中心とした里山景観の保全や魅力発信、実践等を目的としたNPO法人を新たに立ち上げることを模索し、各種事業の運営や企画、情報発信を担う活動を行う。



有機農業就農とPR

富田嵐さん

千葉県銚子市出身。有機農業が盛んな石岡市で、JAや生産者などと連携し、有機農業のPRや新規就農希望者の増加に資する活動を行いながら、自らも新規就農を目指していく。



環境共育および里山生活文化継承

馬場絢子さん

京都府木津川市出身。里山の生活文化を継承するため、自然と共生する暮らしを実践し、石岡市の自然環境や里山の生活文化を活用した田舎暮らし体験・自然教育プログラム・イベントの企画、運営を行っていく。

広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

おしらせ

八郷都市計画下水道の変更について
住民説明会を開催します

▼八郷地区の下水道整備は、人口減少や高齢化などを背景として大きな見直しの時期にきています。市では、将来的な人口減少や、整備費用の試算の中で八郷地区の整備予定区域を見直し（縮小）する都市計画決定を予定しています。説明会では計画の内容についてご説明いたします。

日時／6月25日 困

午後7時から

場所／八郷総合支所1階

101～103会議室

岡本 下水道課

Tel 23・7742

イベント・催し

第9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。皆さんお誘い合わせのうえご来場ください。なお、会員は随時募

集中です。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



▲第8回石岡アート協会展（第1期）

開催期間／

6月10日 困～15日 困

第2期 日本画・工芸美術・

（デザイン）・書



▲第8回石岡アート協会展（第2期）

開催期間／

6月17日 困～22日 困

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）

社会福祉法人

茨城いのちの電話40周年

記念講演&ミニジャズライブ

「困難な時代を

共に生きる」

▼茨城いのちの電話は開局40周年を迎えます。ご支援くださった皆さまへの感謝を込めて記念講演とミニライブを開催します。

日時／6月29日 困

午後2時～3時40分

（開場：午後1時30分）

講師／海原純子氏（心療内科医、ジャズシンガー）

場所／つくば国際会議場 Le

O Esakiメインホール

定員／先着900人

岡茨城いのちの電話事務局

Tel 029・852・8505

「出張！なんでも鑑定団

in 取手」開催

「鑑定品・観覧者募集」

▼テレビ東京の人気番組「開運なんでも鑑定団」の人気

コーナー「出張！なんでも鑑定団」が取手市にやって

きます。鑑定してもらいた

いお宝と公開収録の観覧者

を募集します。この機会にご自宅に眠るとっておきの「お宝」を鑑定してもらいませんか？美術品からお菓子のおまけやおもちゃまで「なんでも」ご応募ください。



主催／取手市

開催日時／9月27日 困

午後1時から（開場：正午）

お宝募集期間／

7月18日 金まで

会場／取手市民会館

（取手市東1・1・5）

※応募は取手市

ホームページか

ら▼



岡取手市魅力とりで発信課

Tel 0297・74・2141

広告掲載欄

広告掲載欄



みんなで知ろう！広めよう！ 石岡セレクト認証品

岡商工観光課 TEL 23-7741



▲石岡セレクト認証品
についてはこちら

駒村清明堂

明治時代から100年以上、筑波山の麓で水車を使った線香づくりをしている駒村清明堂。近隣の山々の杉の葉をじっくり自然乾燥させて、水車でついて粉にします。「機械で作れば均質な製品ができるが、人にしかできないことがあるのが面白い」とお話す5代目の駒村道廣さんのもとには国内外から見学客が訪れます。「地球にも人にもやさしいものづくり」を行う駒村清明堂の線香は、その品質の高さから、たくさんの人に支持されています。

【店舗概要】

駒村清明堂

住所：小幡 1899

電話：42-2819

時間：午前8時～午後6時

定休日：日曜日



▲駒村清明堂の裏手には小川が流れ、水車を動かしています。



▲駒村清明堂の線香づくりを支える水車。

／駒村清明堂のセレクト認証品はこちら／



「銘香つくば」

紫峰筑波山を連想させる紫色です。ラベンダーの香料により、気品にあふれた親しみやすい香りに仕上げられています。



「銘香ろうじ」

茨城県の県花であるバラをイメージして開発したもので、厳選したバラの香料を使用しています。

まちかど情報センターニュース

●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：6月18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 ※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：6月21日(日) 午前10時30分から

対象：未就園児

●第サン・ド曜日の市「サンド市」

日時：6月21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2・16日(日) 午前10時～正午

資料代：500円 ※初めての人大歓迎。

●6月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：6月7・21日(日) 午後1時から
折り紙教室

日時：6月28日(日) 午後1時30分～3時

●使わなくなったプラレール募集中

▶家に眠っている車両やレールがありましたら、ぜひ、まちかど情報センターに寄付してください。それらを使った展示やイベントを企画しています。



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



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

「石岡市子育て応援アプリ」特集！《妊娠期の機能》

☎子育て応援課 こども家庭センター（石岡保健センター内）TEL 24-1390

令和6年10月から「石岡市子育て応援アプリ」が始まりました。今回は「石岡市子育て応援アプリ」の妊娠期の機能をお伝えします。

① 妊娠届出後の妊婦面談の際に、子育て応援アプリの登録をご案内します。出産予定日などお子さまの情報を登録してください。



② 妊娠経過、妊婦健診や検査結果、マタニティスクールの受講記録など母子健康手帳の記録をアプリに入力して管理できます。



③ 石岡市では、妊娠8カ月頃にアンケートをお願いしています。アンケートはアプリ上でプッシュ通知されます。出産を控えた今の気持ちや心配なことなどを、アプリから簡単に回答できます。希望者は専門職（助産師や保健師など）との面談も受けられます。

④ 妊娠期から子育て期まで、地域の子育てサービスを簡単に調べられたり、お子さんの月齢に応じたご案内が届きます。



アプリの詳細はこちら▶

地域子育て支援センターの紹介

☎こども未来課 TEL 23-5583

子育ての常識は時代によって変わる

核家族化が進み、赤ちゃんを抱っこしてくれる人も減りました。以前は抱き癖と言われていましたが、今は抱っこは赤ちゃんの心の栄養と言われています。赤ちゃんはみんなの目と手と心で育っていきます。子育ての中心はパパとママですが「どんな子育てをしたいのか」それを尊重しながらサポートするとみんなの笑顔が広がります。

孫と一緒に出かけよう！

パパやママだけではなく、祖父母も利用できる公共の支援施設や公園がたくさんあります。一緒に楽しめるイベントや、孫育てのアドバイスも行っています。

支援センターの予定が見られます▶



各支援センターの問い合わせ先

◎泉ヶ丘地域子育て支援センター（泉ヶ丘こども園内）

TEL 23-6458

◎Kid'sFutaba（国分台ふたば保育園内）

TEL 22-4060

◎ばらきの丘（ひかり保育園内）

TEL 56-4211

◎Happy room（石岡幼稚園内）

TEL 26-3860

◎にこにこ（そとの保育園内）

TEL 26-3508

◎おやこ広場（恋瀬こたりの森保育園内）

TEL 56-3333

◎石岡市地域子育て支援センター（やさと中央保育所内）

TEL 44-8011

◎わかくさの森（わかくさ保育園内）※園庭開放のみ

TEL 26-1270



木綿豆腐の野菜あんかけ



～食材料～ (2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁
- 玉ねぎ・・・30g
- しめじ・・・30g
- 鶏ささみ・・・1本
- グリーンアスパラガス・・・1本
- 絹さや・・・2枚
- 塩・・・ひとつまみ
- 和風だし汁・・・1.5カップ
- A { みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- しょうがしぼり汁・・・1片分(小さじ1)
- 水溶性片栗粉(片栗粉、水：各小さじ2)
- クコの実(もどしたもの)・・・大さじ1

～作り方～

- ①玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。ささみは2cm幅に切る。
 - ②アスパラガスと、すじを取った絹さやはさっと塩ゆでする。アスパラガスは穂先を3cm長さに切って縦半分に切り、根本の部分は1cm幅の小口切りにする。絹さやは斜め半分に切る。
 - ③鍋にだし汁を煮立て、①を加えて煮る。玉ねぎが柔らかくなったらAを加えて水溶性片栗粉でとろみをつけ、②とクコの実を加えてさっと煮る。
 - ④豆腐は正方形に切り、さっとゆでて温める。器に盛り、③をかける。
- (1人分：エネルギー 218kcal たんぱく質 22g
カルシウム 201mg 食塩相当量 1.1g)

- point!**
- ・木綿豆腐とささみでタンパク質豊富な一品。
 - ・豆腐はカルシウムが多く含まれている食材です。
 - ・クコの実は肝臓と腎臓を元気にして老化を防ぎ、足腰の弱りを防ぐほか、目の働きを助けて視力を回復したり、肺を潤して慢性の咳を改善させたりする効果があると言われています。しかし、食べ過ぎには注意してください。

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

始めましょう！デジタル終活

スマートフォンやパソコンなどが普及した現代社会ならではの遺品として「デジタル遺品」(デジタル環境を通してしか実態がつかめない遺品)があります。遺された家族が困らないようにするため、デジタル終活の必要性が高まってきていると考えられます。

事例1

先日父が亡くなった。父が契約していた通販サイトの有料会員を解約したいが、IDやパスワードが分からないため、会員ページにログインできず手続きが何もできない。

(契約当事者：80代男性 相談者：50代女性)

事例2

亡くなった夫が利用していた決済アプリの残高が10万円あることが分かった。しかし、夫のスマートフォンのロックを解除できないため、詳細が確認できない。

(契約当事者：70代男性 相談者：60代女性)

アドバイス

- ①スマホなどのID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、デジタル遺品を確認する必要がある場合に、故人のスマホなどのID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が起きています。そのため、万が一の際に、遺族が故人のスマホなどをロック解除できるようにしておく必要があります。
- ②終活の一環として端末ロック解除方法、退会が必要なサイトとそのIDやパスワード、ネット関連の金融資産などについてノートなどに記し、家族などに伝える手段を講じておきましょう。
- ③遺族の方は、まず契約先に手続きについて確認しましょう。





雨の日や暑い日こそ図書館へ！

・学習席・閲覧席をご利用いただけます

【予約不要・FREE-WiFiあり・一部席電源使用可】

中央図書館 2階 (30席)

やさと図書館 (36席)

・じゅうたん敷きのコーナーでゆったりと過ごせます (こども図書館・やさと図書館)。

赤ちゃん向けの本や「子育て応援コーナー」があり、お子さんの様子を見ながらお選びいただけます。



やさと学習室



おはなしの部屋



子育て応援コーナー

▶令和5年度で閉校した高浜小、三村小、関川小の図書館にある資料約900冊を、主に城南・東地区公民館図書館室、やさと図書館に移しました。ぜひご覧ください。

◆6月のおはなし会

【こども図書館本の森】

7日 月 おはなし玉手箱 (10:00 ~)

12日 月 ひよこのおはなし会 (10:30 ~)

21日 月 むかしむかしのおはなし会 (10:00 ~)

【郷の本郷やさと図書館】

14日 月 おはなしフレンズ (14:30 ~)



「稲荷講で初午神符を配る」金丸町 鈴ノ宮稲荷神社
令和7年2月撮影

時の記憶

シリーズ 235

「昔話にみる 人の情けとご利益」

岡文化振興課 (支所)

TEL 43-1111 (内線 1457)

「情けは人の為ならず」という言葉があります。人に親切にすれば、やがてよい報いとなって自分に返ってくるという意味です。

「木比提狐の恩返し」の話では、二匹の子狐をあわれにおもった村人が、狐を逃がしてあげたことで、稲荷神からお告げをいただき「富(お金)」を得ました。

「稲荷大明神の狐と初太郎さん」の話では、初太郎さんの日々の祈りが神さまに通じ、お告げに従い努力をした結果、幸せが訪れました。現在でも石岡市内には、ご利益を願う「稲荷講」が組織され、鈴ノ宮稲荷神社をはじめとした各稲荷神社で初午行事を行っています。

江戸時代の終わりの頃、泉町に住んでいた弥兵衛さんは、自分のことはさておき、困っている人のために自分を犠牲にする精神をもって行動する人でした。その姿に感銘を受けた石岡の人たちは、弥兵衛さんを良い意味で「無駄骨弥兵衛」と称しました。人の情けを感じさせる心温まる昔話として今なお語り継がれています。

ふるさと歴史館第40回企画展

「石岡の昔話を掘る―昔話にみる 人々の祈りと感謝のこころ―」

期間 / 令和7年7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)
(総社1-2-10)

文芸いしおか

いしおか俳句同好会

母の胸へとびこんで行く一年生
沈丁の風が背を押す庭仕事
花の宴酔って踊るは「安来節」
日差し降り燥く子らゐる花見莫塵

やさと俳句会

晩学が生きる証や春惜しむ
花の夜の薬師如来にコップ酒
この儘のまっすぐ生きむ四月天
若葉風瓦家まで歩をのぼす

いしおか川柳会

地に足をつけて生きてく卒寿です
北斎がドローン目線で描く世界
銀行で兄貴と出会う年金日
意味不明出てきたメモの走り書き

石岡俚謡会

月も朧の 四月の夜は 風が運ぶよ 花便り
筑波神社の 御守り腰に 付けて登山の 筑波山
買えば高いが いい味出して まこと鍋には 九条ねぎ
九体阿弥陀に 馬酔木が香る 巡る大和路 浄瑠璃寺
地震山火事 追い打ち耐えて 四月春待つ 岩手民
家内安全 いつもの願い 先ずは達者に 暮らしたい
阿蘇の山峰 新緑萌えて 馬ものんびり 草千里
母に見せたい 今年の桜 笑顔乗せてく 車椅子

投稿作品

渋滞の信号待ちとて胸弾む桜並木の満開なりて
花粉飛ぶ里山なれど好き桜

一色 しのぶ (総社)

小泉 ちよ子 (東光台)

福田 泰夫 (東光台)

松崎 淑子 (細谷)

石田 誠一郎 (瓦谷)

鈴木 恵子 (瓦谷)

秋山 享弘 (宇治会)

中島 れい子 (部原)

高橋 房子 (小幡)

永瀬 敬子 (柿岡)

若色 茂 (山崎)

渡辺 薫 (小塙)

坂下 蜻蛉 (国府)

醍醐 正夫 (東大橋)

若色 茂 (山崎)

小川野 蛙 (府中)

前島 くに子 (貝地)

篠原 美千代 (国府)

香俱耶姫 (南台)

助川 浩史 (府中)

荒井 幸子 (山崎)

今戸 勇 (国府)

スポーツ協会だより

第20回

「スポーツウエルネス吹矢部」

スポーツウエルネス吹矢は1998年に日本で誕生したニュースポーツです。

筒に矢を入れ、息を思い切り吹き、的に当てるわかりやすく楽しいスポーツです。矢が中心部にあたった時の爽快感が忘れられません。

腹式呼吸で腹筋を鍛え、ストレスの解消にも役立ち、何よりも集中力の高まりが実感できます。健康寿命を伸ばす、究極のスポーツ『楽しくなければ吹矢じゃない』を合言葉に活動しています。

石岡支部は、60名の会員が中央・国府・城南・府中の各公民館と勤労青少年ホームで活躍しています。

活動の様子の見学や体験も大歓迎です。

会員募集をしています。いつでも会員になれます。

一緒に楽しみませんか！

圖 23-3154 (路川)





白球とともに夢を追いかける！ 杉並ライオンズ 45 周年 記念大会が開催されました

大会では、茨城県内の少年野球 32 チームとの記念交流試合が行われました。競技スポーツの多様化により、野球人口は減少傾向が見られますが「野球が盛んなまち・石岡」の復活を目指し、杉並ライオンズ 岡野 武士 総監督は「子どもたちの力を『信じ』『引き出し』『伸ばす』手助けがしたい。野球を通してできた人脈は生涯の財産となる。気軽に入団してもらえれば」と話されました。興味のある方はぜひホームページをご覧ください▶



▲杉並ライオンズの皆さん。現在、32人で活動しています（令和7年3月現在）。



▲石岡市で最優秀賞に選ばれた園部中学校2年 金久保ゆきのさん（受賞当時）と上曾トンネルの銘板。

上曾トンネル銘板お披露目式 園部中学校・金久保ゆきのさんの 文字が刻まれました

石岡市と桜川市は、上曾トンネルの銘板製作にあたり、両市の中学生を対象に揮毫を実施。各市で最優秀賞に選ばれた1名の作品をもとに銘板を作成しました。

石岡市から選ばれた園部中学校2年 金久保ゆきのさん（受賞当時）は「恥ずかしい気持ちもあるが、色々な人に見てもらえるのは嬉しい」と話してくれました。

金久保さんは9年間、書道を続けており、現在も週1回教室に通い、練習に励んでいます。なお、上曾トンネルの開通は令和7年秋ごろを予定しています。

豊かな環境が育む石岡市の有機農業 「石岡市オーガニックビレッジ 宣言式」を行いました

石岡市は恵まれた自然環境を活かし、水稻をはじめ野菜や果樹など幅広い品目の生産が行われています。1970年代から始まった有機農業は、生産者の皆さまの努力によって規模を拡大し、現在では県内でも有数の有機農業産地に成長しました。

今後も有機農業の持つ魅力と効果を市内外に広く波及させながら、持続的な農業の振興と地産地消と食育のまちづくりへ積極的に取り組むため「オーガニックビレッジ」を宣言しました。



▲谷島市長（右から3番目）と新ひたち野農業協同組合およびやさと農業協同組合、県南農林事務所の皆さん。



外国人と石岡市の架け橋に

『INC サポーター』が石岡市長を表敬訪問

茨城県では、外国人の皆さんが安心して生活できるよう「IBARAKI ネイティブサポーター（INC サポーター）」を認定し、生活の困りごとの相談や情報提供を母語で行っています。イラン出身のタペシューターさんは「年金の手続きで悩んでいる方が多く、しっかりサポートしていきたい」と話してくれました。現在、県内で70名がサポーターとして認定されており、このうち石岡市在住のサポーターは9名です。

今後も地域と連携しながら、外国人の皆さんが安心して暮らせる環境づくりを進めていきます。



▲谷島市長（右から4番目）とINCサポーターの皆さん。



▲派遣活動の経験を共有し、今後の防災力向上の意見を交わす石岡市消防本部職員の皆さん。

大船渡市への消防支援を振り返る

石岡市消防本部が派遣活動報告会を実施

2月26日に岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災に伴い、石岡市消防本部から職員計20名が派遣され、延焼防止などの支援活動を行いました。

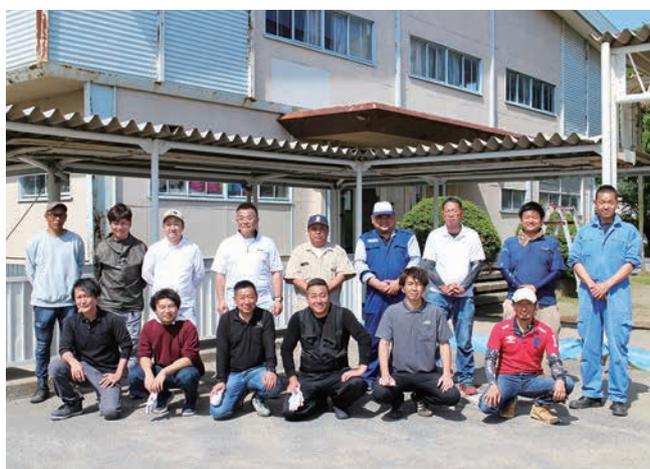
5月1日と2日に行われた職員向け派遣活動報告会では、茨城県広域応援体制の取り組みや現地での活動報告に加え、課題の共有や応援体制強化に向けた意見交換などが行われました。

石岡市消防本部では、引き続き、市民の安全と広域災害への対応力向上に努めていきます。

ボランティアから広げる地域貢献の輪

一般社団法人 RENATUS が府中小で塗装ボランティア

一般社団法人 RENATUS が地域貢献活動の一環として、府中小学校の西門、渡り廊下、車止めなどの塗装を行いました。使用したペンキや道具類は過去2回と同様に小野防水株式会社様からご提供いただいたものです。RENATUSの皆さんによる塗装ボランティアは今年で3回目。前沢理事長は「一昨年、府中小学校の塗装ボランティアを実施したことがきっかけで、今回はPTAの皆さんにもお手伝いいただいた。地域貢献の輪の広がりを感じています」とお話されました。



▲当日は一般社団法人 RENATUS の会員に加え、府中小学校 PTA の皆さんが活動に参加されました。

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込み、
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。



小峰藍ちゃん (大塚) (8か月)

よく食べて、たくさん笑う らんくん！ 毎日幸せをありがとう！ らんくん大好きだよ！



田仲希羽ちゃん (茨城) (6歳)

運動神経抜群の小さなママで、弟と妹の面倒も見てくれています。たくさんお友達作って、仲良くしてね。



金野留依ちゃん (南台) (4歳1か月)

歌と踊りが大好きな明るい女の子。これからも元気にのびのび育ててね。

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。



「銘香つくば」「銘香ろうず」 (5名様・どちらか1つ)

※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	34,616人	(-59)
女性	34,862人	(-19)
計	69,478人	(-78)
世帯数	31,985世帯	(+47)

※カッコ内は前月比

人口増減の内訳

出生	16人
死亡	97人
転入	246人
転出	243人

市の情報をお届け中！

