



広報 石岡

4



April 2026
No.492

月刊広報いしおか、はじまります！
暮らしに大切な情報を、毎月まとめて！



今月の表紙は
「第3回石岡つくばね
ハーフマラソン」



今月号の表紙は、第3回石岡つくばねハーフマラソンのスタートの瞬間です。

3,338人がエントリーし、号砲とともに一斉に駆け出しました。沿道の声援やお囃子の応援が参加者たちを盛り上げ、応援する人たちとランナーの笑顔があふれる、とても活気に満ちた大会となりました。

表紙題字 橘吉也 氏 (寄席文字書家/石岡市在住)



第3回石岡つくばねハーフマラソン (P4～7)



石岡駅周辺が、もっと便利にもっと楽しく！ (P8)

市長だより



令和8年石岡市議会第1回定例会が開会され、その中で産科誘致について、産婦人科に特化した医療法人が手を挙げていることを表明しました。

市長就任以来、石岡地域医療計画の再構築を進め、緊急診療の再開や小児科休日診療の開始など、地域医療体制の立て直しに取り組んできました。こうした取り組みを重ねるなかで、最後の大きな目標とも言える「分娩できる場所」の復活が、いよいよ現実味を帯びてきました。

人口減少が全国的な課題となるなか、若い世代が安心して子どもを産み、育てられる環境づくりは、まちの将来に直結する重要な取り組みです。石岡で新しい命を迎えられる環境を整えることは、人口減少対策の大きな一歩にもつながるものと考えています。

引き続き関係機関と連携しながら、市民の皆さんが安心して暮らせる医療環境の充実と、将来を見据えたまちづくりに取り組んでまいります。



石岡市長 谷島 洋司

目次

- 3 **特集** 「広報いしおか」が今月号からリニューアル！
- 4 - 7 **特集** SKYMARK Presents
第3回石岡つくばねハーフマラソン
Live every moment !
- 8 **特集** 石岡駅周辺が、もっと便利にもっと楽しく！
- 9 **特集** 「石岡市見守り活動等協力に関する協定」
を締結しています
- 10 - 20 くらしナビ
- 21 - 22 健康・相談カレンダー・すくすく子育て
まちかど情報センターニュース
- 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 石岡 Topics
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート

「広報いしおか」が今月号からリニューアル！

月 1 回発行になります

閩秘書広聴課わがまち発信室 Tel 23-7275

▶これまで毎月2回（1日号・15日号）発行してきた「広報いしおか」は、今月号から月1回（1日号のみ）の発行となります。

なぜ月1回の発行になるの？

近年、情報発信の方法は大きく変化しています。市では、紙の広報紙に加え、ホームページやSNSなど多様な媒体を活用した情報発信を進めてきました。また、**印刷や配布にかかる経費の増加・業務の効率化の推進・デジタル化への対応・市民アンケート調査の結果**などを踏まえ、総合的に検討した結果、広報紙は月1回の発行とし、内容をより充実させることとしました。

ここが変わります！4月からの「広報いしおか」

①健康・相談カレンダーが1日号にまとまります

これまで15日号に掲載していた「健康・相談カレンダー」は今月号から1日号に掲載します。



②題字（タイトルロゴ）とフォントをリニューアル

広報紙の顔である題字は、これまでと同じ寄席文字をを使いつつ、デザインを一新しました。また、紙面の文字は、見やすいUDフォント（ゴシック体）を基本に統一しました。



③連載コーナーやトピックス面もリニューアル

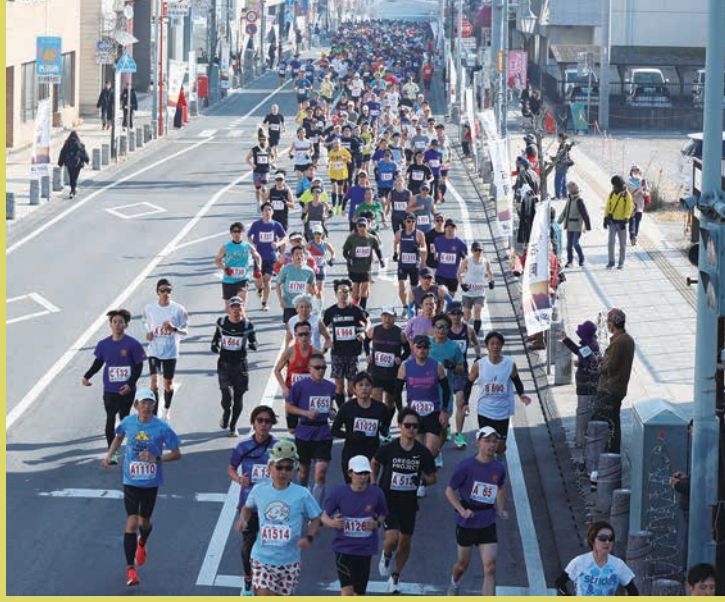
連載コーナーのほか「情報ネットワーク」などのおしらせやトピックス面のデザイン・名称も一新しました。

これからの「広報いしおか」

発行回数は月1回になりますが「より伝わる広報」「より身近な広報」を目指し、これまで以上に充実させていきます。新しくなった「広報いしおか」を、どうぞよろしくお願いいたします。



▲これまでの「広報いしおか」はコチラからご覧ください！



SKYMARK Presents ✈

ISHIOKA TSUKUBANE HALF MARATHON 3rd

問スポーツ振興課 Tel 43-1111 (内線 1442)



2月15日回、SKYMARK Presents 第3回石岡つくばねハーフマラソンが開催されました。

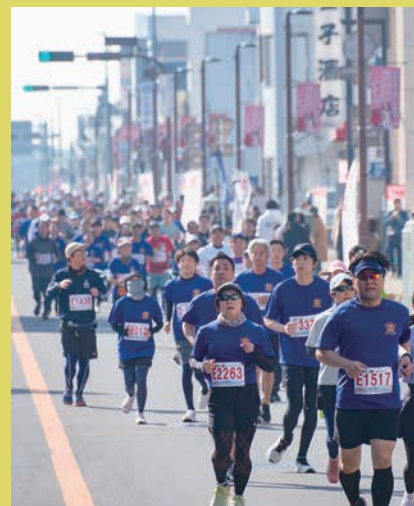
本大会は全コースを含め、3,338名がエントリーし、石岡市内を駆け抜けました。

大会当日は天候に恵まれ、青空のもと爽やかな雰囲気の中、スタートしました！

アップダウンが激しいコース設定と名物「激坂・鬼越峠」は、脚が悲鳴をあげながらも、沿道からの声援によって走り切ることができましたと例年多くのランナーから感想をいただいています。

前夜祭に参加していただいた皆さま、ボランティアの皆さま、声援を送っていただいた皆さま、交通規制にご協力いただきました皆さま、たくさんの方々を支えられ、無事に石岡つくばねハーフマラソンを終えることができました。本当にお疲れさまでした。

開催にご協力いただいた全ての皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました！



＼ぜひご覧ください！／
市公式 YouTube



※「感想インタビュー編」は
 こちらから▶



※「振り返り編」
 はこちらから▶



皆さまご協力
 ありがとうございました！



スカイマーク職員の方々も
全力で応援!



栄養補給はいちご🍓

「沿道の声援が力になり走り抜けられた!」との声も多くありました!

ボランティア、応援の皆さまもお疲れさまでした 🍌



がんばれ!



名物「激坂・鬼越峠」
沿道の応援にも力が入り、峠を越えたその先は、ランナーの笑顔で溢れていました。

INTERVIEW

ランナーインタビュー



ゲストランナー 『ラミちゃんファミリー』

ラミちゃんファミリー6人で
走りました！石岡最高！



ゲストランナー 『下門 美春さん』

ものすごいコース！
でもアップダウン大事なので、
とても良かったです！



ハーフ女子 16歳～39歳 札幌市観光大使『阿萬 香織さん』

走ることに集中できる幸せな時間
でした！
記録：1時間30分34秒



東京国際大学 石岡市出身で箱根駅伝出場 『小柴 裕士郎さん』

地元ということで招待してもらい、最初から前に出てゴール出来ました。すごく嬉しいです！

ハーフ男子 16歳～39歳 1位 清水 峻汰さん

登りがきつかったのですが、大学生(招待選手)の力を借りて良い走り
ができて良かったです！
記録：1時間6分46秒



親子2.2kmの部小学生女子1～3年生 1位 久保 宗一郎・菜里さん

きつかったけど、走り切れて良かったです！1位嬉しい！
記録：7分37秒



5km 高校生女子 1位 仁田 美利優さん

昨年よりは余裕を持って良い動きで走れたので良かったです！
記録：17分24秒



ハーフ女子 16歳～39歳 1位 大森 結加さん

色々レースに出た中で1番辛かったですが、沿道の人たちの応援のおかげもあって、1位を取れて嬉しかったです！

記録：1時間23分54秒

5km 高校生男子 1位 坂尻 宗隆さん

今までの大会では1位を取ったことはなかったので、今回1位を取れてとっても嬉しいです！

記録：14分49秒



石岡駅周辺が、 もっと便利に、もっと楽しく！



④ 国分町ポケットパーク

駅から徒歩約10分の場所に整備した小さな公園です。ベンチなどを備え、まち歩きの中で休憩や待ち合わせ場所として気軽に利用できます。周辺散策の拠点としてだけでなく、地域の皆さんがほっと息づける身近な憩いの場としても活用できます。駅周辺エリアの回遊性を高める新たなスポットです。



① いばらきでんせつ 茨城電設スケボーパーク石岡

駅東口に整備した都市公園です。スケートボードエリアのほか、遊具や遊歩道、緑地を備えており、子どもから大人まで楽しめる空間となっています。※スケートボードエリアの利用は事前登録が必要です。



③ 石岡駅西口交流施設

駅西口に整備したカフェ・休憩・学習・ワーキングスペースを備えた交流拠点です。1階では「Cafe Bread いとおかし」が営業しているほか、シャワースペースもあります。施設内は、無料Wi-Fiも完備しており、2階は学習や仕事場として利用できます。



② 石岡駅西口あんしんステーション

駅西口に整備した防災拠点施設です。災害時には帰宅困難者の支援や救援物資の受け入れを行います。平常時には防災研修や会議などに利用できます（事前申請制）。

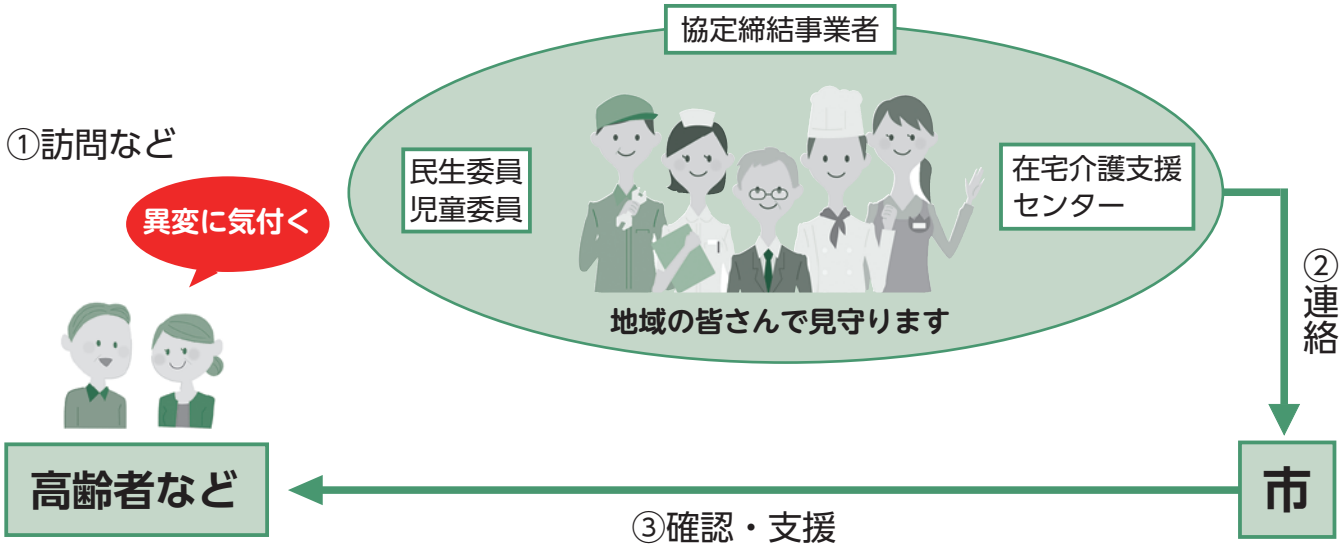


「石岡市見守り活動等協力に関する協定」を締結しています

この協定は、協定締結事業者が業務中に高齢者など対象者の日常生活で異変を察知した場合や、道路環境に不具合を発見した場合、市に連絡をして事件・事故を未然に防ぐものです。今後も見守りの目となる協力事業者の拡大を進めていきます。

また、市では、民生委員・児童委員や在宅介護支援センターと連携して、ひとり暮らしの高齢者宅の訪問や、配食サービスなどを通して安否確認を行っています。

〒350-0001 石岡市 閩地域包括支援センター TEL 35-1127



令和7年度協定事業所 (◎)：道路環境についても含む

スターバックスコーヒージャパン株式会社石岡店 (◎)

協定事業者 (※)：県との包括協定 (◎)：道路環境についても含む

| | | |
|-----------------------|--|---|
| いばらきコープ生活協同組合 (◎) | 京葉ガスリキッド株式会社 | ヤマト運輸株式会社 茨城主管支店 (◎) |
| 東部ガス株式会社 茨城南支社 | 常総生活協同組合 | 生活協同組合 パルシステム茨城 栃木 |
| よつ葉生活協同組合 | 茨城新聞 茨城会 (◎) 有限会社エスケーエム・有限会社小路 新聞販売・有限会社好美・YC 石岡西部 | 東京電力パワーグリッド 土浦支社 |
| 水戸ヤクルト販売株式会社 | 一般社団法人茨城県高圧ガス保安協会 県南支部 | 株式会社常陽銀行 石岡支店・柿岡リテールステーション・ 石岡東リテールステーション |
| 日本郵便株式会社 (※) | 新ひたち野農業協同組合 | やさと農業協同組合 |
| 公益社団法人 茨城県医薬品配置協会 | 総合警備保障株式会社 茨城支社 | ALSOK 茨城株式会社 |
| 水戸信用金庫 石岡中央支店 | 茨城県信用組合 石岡支店・石岡東支店 | 明治安田生命保険相互会社 つくば支社 石岡営業所 |
| 株式会社セブン-イレブン・ジャパン (◎) | 住友生命保険相互会社 水戸支社 | ジブラルタ生命保険株式会社 |
| 石岡薬剤師会 | ワタミ株式会社 (◎) | 湖北水道企業団 (◎) |
| 第一環境株式会社 (◎) | メディカル・ケア・サービス株式会社 (◎) | 社会福祉法人 斑山会 (◎) |
| 第一生命保険株式会社 (◎) | 東邦薬品株式会社 北関東甲信越支社 茨城営業部 土浦第二営業所 (◎) | ダスキンヘルスレント石岡ステーション (◎) |
| アルファクラブ株式会社 (◎) | 株式会社リレン (◎) | |

令和8年度から市の組織体制を見直します

図総務課 TEL 23-7282

▶本市が現在直面している行政課題等に対応するため、令和8年4月から組織体制を見直します。市民サービスの向上や円滑な事務管理のため、社会福祉課から分割し、障がい福祉課を新設します。あわせて、本庁1階フロアの窓口の一部について、利便性向上のため配置を変更します。

①社会福祉課を分割し「障がい福祉課」を新設

…これまで社会福祉課で担っていた障がい福祉に関することについて、障がい者や障がい児への支援体制の強化や各種障がい福祉施策の実施および円滑な事務管理のため、障がい福祉課を新設します。

《主な担当業務》

社会福祉課

- ・地域福祉や民生委員・児童委員に関する業務。
- ・生活困窮・生活保護に関する業務。
- ・人権施策に関する業務など。

②本庁1階フロアの配置変更

…障がい福祉課の新設にあわせて、本庁利用者の利便性向上のため、本庁1階フロアの窓口の一部について配置を変更します。

《主な担当業務》

障がい福祉課

- ・障がい者及び障がい児に関する業務。
- ・障がい福祉施策に関する業務など。



③高浜エリア整備推進関連業務の担当部署変更

…今後想定される基盤整備や周辺環境の変化を踏まえ、個別のインフラ整備にとどまらず、エリア全体を一体的に捉えた整備方針と将来像を整理するため、担当課を都市建設部都市計画課から市長直轄組織駅周辺にぎわい創生課へ変更します。

くらし・手続き

① 低所得の子育て世帯
に対する給付金

▼低所得の子育て世帯に対し、児童1人当たり5万円の特別給付金を支給します。

【支給額】
対象児童1人につき5万円

【支給対象者】

・公的年金給付など（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）を受給しており、令和8年1月分の児童扶養手当の支給を受けていない人

申請方法／4月30日までに

申請書に必要書類を添えて、
ごども未来課窓口へ提出。

※毎週回は、午後7時まで受付いたします。

※詳しくはこちらから▼



② 児童手当について

【第3子以降の多子加算における手続きはお済みですか?】

▼令和8年4月1日時点にお

いて児童手当受給者で、左記に該当する場合は、手続きが必要です。

① 令和8年3月31日迄に18歳年度末（高校卒業）を迎える子がおり、22歳年度末までの子を、3人以上養育している場合は「額改定請求書」、「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要となります。

② 令和8年3月に短大・専門学校などを卒業する子がおり、22歳年度末までの子を、3人以上養育している場合は「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要となります。

提出期限／4月16日

※期限までに提出した場合

は、4月分から多子加算の対象となります。期限後に提出された場合は、提出された月の翌月から多子加算の対象となります。

【公務員の児童手当について】

▼公務員になった人は、勤務先から支給されますので、市に「支給事由消滅届」を提出してください。また、

公務員でなくなった人は、左記に該当する場合は、手続きが必要です。

※詳しくはこちらから▼

① 令和8年3月31日迄に18歳年度末（高校卒業）を迎える子がおり、22歳年度末までの子を、3人以上養育している場合は「額改定請求書」、「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要となります。

② 令和8年3月に短大・専門学校などを卒業する子がおり、22歳年度末までの子を、3人以上養育している場合は「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要となります。

提出期限／4月16日

※期限までに提出した場合は、4月分から多子加算の対象となります。期限後に提出された場合は、提出された月の翌月から多子加算の対象となります。

公務員でなくなった人は、市に受給申請する必要があります。

※詳しくはこちらから▼



① 共通

ごども未来課

Tel. 23・7331

石岡市ごども家庭センター
が子育てをサポート!

▼子育てに関する情報提供や育児相談を行っています。

妊娠期から子育て期にかけて、ごどもたちが健やかに育つための支援を切れ目なく実施します。

◆3つの機能が一体化!

お子さんおよび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に寄り添います。

【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を行います。

【子ども家庭総合支援拠点】

妊産婦や家庭等からの相談に応じるほか、ごどもの

虐待への対応などをおこないません。

※詳しくはこちらから▼



ごども未来課

Tel. 24・1390

児童扶養手当などの手当額

▼物価変動に応じた改定ルールが法律に規定されている

手当などについては、令和7年の物価変動率に基づき、左記の金額となります。

① 児童扶養手当
(本体額)
全部支給／4万8050円

一部支給／4万8040円、
1万1340円

一部支給／4万8040円、
1万1340円

(第2子以降加算額)
全部支給／1万1350円

一部支給／1万1340円、
5680円

② 特別児童扶養手当
1級／5万8450円

2級／3万8930円

③ 特別障害者手当
3万450円

④ 障害児福祉手当
1万6560円

⑤ ①ごども未来課
Tel. 23・7331

⑥ ④障がい福祉課
Tel. 23・5569

多言語翻訳サービス
「カタログポケット」の終了について

▶ 広報石岡などの市政情報を多言語で読むことができるサービス「カタログポケット」は、3月末をもって利用を終了しました。これまでご利用いただき、ありがとうございました。今後は、広報いしおかスマートフォン版（8言語に翻訳可能）をご利用ください。

※広報いしおかスマートフォンはこちらの二次元コードから▶



閩秘書広聴課わがまち発信室
Tel. 23-7275

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

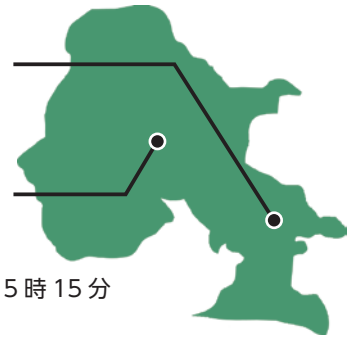
健

康

おしらせ

イベント・催し

※※料金の記載のないものは無料※※



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、工事が完了したとき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、将来の増改築または用途の変更などに、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。
圏建築住宅指導課 Tel 23-5526

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：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

身体に障がいをお持ちの方へ

石岡市身体障害者

自動車運転免許取得費助成

対象者／次の①②を満たす人
①市内に住所を有し、身体障害者手帳の4級以上の交付を受けている人

②道路交通法第88条に規定する運転免許の欠格事由に該当せず、同法第99条に定める指定自動車教習所の自動車教習課程を卒業し、当該年度内に自動車運転免許を取得する人

申請方法／教習所に入學する前に申請書を提出（令和9年3月31日迄を期限とし、運転免許を取得できない場合などは取り下げとなります）。

石岡市身体障害者

自動車改造費助成

対象者／次の①②を満たす人
①市内に住所を有し、自動車自ら所有および運転し、身体障害者手帳の上肢・下肢または体幹機能障害の1級または2級に該当する人
②前年の所得税課税所得金額

が、当該月の特別障害者手当の所得制限限度額を超えない人

申請方法／自動車を改造する前に申請書を提出。

申請期限／令和9年3月31日迄

障がい福祉課
Tel 23・5569

医療や福祉の専門職を

目指す皆さんへ

▼医療や福祉の専門職を養成する施設に入學し、卒業後に市内の施設で専門職として就職を目指す人に向けて、奨学金を貸与しています。

奨学金／3万6000円/月額
定員／2人程度

申込期間／4月1日迄

※詳しくは市ホームページをご覧ください
☑

圏高齢福祉課
Tel 23・7326

土地や家屋の評価額を

確認できます

▼新年度の土地または家屋の納税者の人が、市内の全ての土地または家屋の評価額を縦覧できるようにしています。

※償却資産は対象外です。
注意事項／コピー・撮影不可

期間／4月1日～30日
場所／税務課（八郷総合支所では行いません）

対象者

①石岡市の固定資産税（土地・家屋）の納税者

②納税者からの委任状により委任を受けた代理人

持ち物／本人確認ができる運転免許証・マイナンバーカードなど

圏税務課（資産税担当）
Tel 23・7295

住宅・店舗などリフォーム

支援事業費補助金

▼市内に本店がある施工業者を利用して、自己所有の住宅および店舗などのリフォーム工事を行う人に対し、補助を行います。

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・小規模事業者ですでに

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

※その他要件あり。
補助金額／補助対象工事費の

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

10分の1に相当する額

(限度額) 住宅: 5万円

店舗: 30万円

事前相談開始日 / 4月15日(木) から (予約制)

申請期間 / 5月1日(金) から

申請方法 / 事前相談が必須です。相談後に必要書類を添えて申請してください。

閩商工観光課

Tel 23・7741

募集

①統計調査員を募集しています

募集しています

▼国や県が実施する統計調査で、調査対象者となる世帯・事業所等を訪問し、調査内容の説明、調査票の配布および回収などを行う統計調査員を募集しています。

調査期間 / 約2カ月間 (説明会 / 市への提出まで)

報酬額 / 3〜5万円 (調査内容や受け持ち数により決定)

申請方法

電話または下記
二次元コードから
申し込み



対象者 / 税務・選挙・警察に

直接関わりのない健康な20歳以上の人、その要件あり

②地域人材データベース登録者募集

▼地域社会の発展のために、教育や福祉、まちづくりなど様々な分野で、あなたの「知識」や「経験」を活かしてみませんか。

対象者 / 市内在住または勤務している満18歳以上の人で、各種分野において優れた識見・資格または社会活動で顕著な活動実績を有する人

※詳しくは下記二次元コードから



①②共通 / 閩人口創出課

Tel 23・7278

石岡市奨学生募集

応募資格

①令和8年6月1日時点で、保護者が石岡市に1年以上居住しており、本市に住所を有している人

②高等学校などの在籍期間が正規の修業年限以内の人

③学力が優秀で品行方正であり、学資の支弁が困難な人

支給額 / 年額12万円

採用予定人員 / 30人

申込期間 / 5月29日(金)必着

申込方法 / 電子申請および成績証明書、在学証明書、学生証の写しなどを紙媒体にて提出

※詳しくは下記二次元コードから



閩教育総務課

Tel 43・1111

河川愛護モニター募集

▼国土交通省は、河川をやすく見守って下さるモニターを募集します。

期間 / 7月1日(木)〜令和10年6月30日(金)

応募資格 / 霞ヶ浦、北浦など月数回赴くことのできる満20歳以上の人

※詳しくは電話または霞ヶ浦河川事務所のホームページから



応募期間 / 4月1日(木)〜5月15日(金)まで

閩国土交通省霞ヶ浦河川事務所 占用調整課

(河川愛護モニター担当)

Tel 0299・63・2419

2026年

石岡市民春季テニス大会

日時 / 4月12日(日)午前8時30分〜(試合開始午前9時) 予備日 / 4月19日(日)

場所 / 柏原運動野球場公園テニスコート

参加費 / 3000円(チーム)

申込締切 / 4月9日(木)

閩市硬式テニス部事務局(松塚)

Tel 090・8580・6918

✉sasuke_11_23@aroma.ocn.ne.jp

ocn.ne.jp

スポーツ少年団員募集

▼スポーツ少年団は、子どもたちが自主的にメンバーとして参加し「自由時間に、地域社会で、スポーツを中心としたグループ活動を行う団体」です。地域の大人が子どもたちの指導にあたり、みんなで役割を分担し合いながら活動しています。みなさんも仲間になって、スポーツを通して心と体を鍛えませんか。ご参加お待ちしております。

閩市スポーツ少年団事務局

Tel 26・7210

広告掲載欄

広告掲載欄

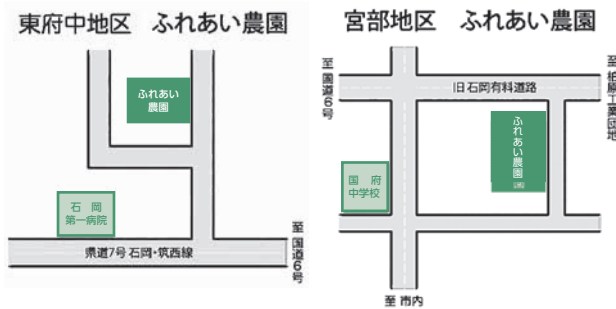
※※料金の記載のないものは無料※※

募集

ふれあい農園利用者
新規募集

▼自家製野菜の栽培に、興味・関心がある人、家庭菜園をしたい人、ぜひご利用ください（区画の空き状況はお問合せください）。

場所／宮部地区・東府中地区



受付開始日／4月1日(木)

料金／年額6290円（1区画30㎡）

申込方法／利用許可申請書を

郵送もしくは窓口へ持参

※申請書はこちらから▼

園農政課

Tel 43・1111



無料学習塾
ひまわり学習塾生徒募集

▼教員経験者などが教える中学生対象の無料塾です。主に数学と英語を学習（他教科も可）。希望者は有料の模擬試験を受験して志望校の合格率が判定できます。

日時／毎週日曜日

午前9時～正午

場所／ひまわりの館内

受講料／無料

園ひまわり学習塾ボランティアの会（仲川）

Tel 090・2622・4922

小・中・高・大学生対象
夏休み海外研修参加者募集

▼公益財団法人国際青少年研修協会では、小・中・高・大学生を対象とした海外研修を実施します。現地での生活や異文化交流を通じて、語学力だけでなく、積極性を育むプログラムです。

研修国／イギリス・オーストラリア・ニュージーランド・

カナダ・サイパン・フィリ

ピン・韓国他

内容／ホームステイ・語学研

修・現地の学校体験他

対象者／小学3年生～大学

生（コースごとに設定）

定員／各15人（先着順）

参加費用／30万円～80万円

（往復航空券・宿泊費・食

費・保険料などを含みます）

申込方法／6月5日迄までに

申し込み

※詳しくはこちら

から▼



園公益財団法人国際青少年研

修協会

Tel 03・6825・3130

✉ info@skk.or.jp

親子で米作り体験（田植え・
稲刈り）参加者募集

▼朝日里山学校の田んぼで、田植えと稲刈りを体験する参加者を募集します。希望者には10月に新米を提供します。

日程／全2回。1回の参加も可

・田植え 5月9日(土)

・稲刈り 9月13日(日)

定員／80人（おひとりでの参

加も歓迎します）

参加費用／1人 2400円

（未就学児は無料・昼食代

別途）

申込方法／事前に電話で申し

込み

園朝日里山学校

Tel 51・3117

令和9年歌会始のお題と
詠進歌

お題／「旅（たび）」 ※旅の文字が詠み込まれていれば「旅路」「旅籠」「旅愁」のような熟語でも可。

詠進歌の詠進要領

・お題を詠み込んだ自作の短

歌で未発表のもの。

・半紙（習字用）に毛筆で自

書したもの。※病氣や障害

で自筆できない人は、代筆

やパソコンの使用可。

申込方法／9月30日(木)までに

宮内庁式部職あてに、必要

事項を記入し、

返信用封筒を添

えて申し込み。

※詳しくはこちらから▼

園秘書広聴課

Tel 23・7275

広告掲載欄

広告掲載欄

募集

八郷すてき旅案内人の会

ボランティア会員募集

▼いばらきフラワーパーク内の観光案内所を拠点に、案内を行うボランティアを募集しています。

八郷すてき旅案内人の会

(会長 渡邊一男)

TEL 090098597463

講座・教室

① みんなで

脳力アップ教室

日時／5月12・19・26日・6

月2・9・16・23・30日・

7月7・14・21・28日・8

月4・18・25日(※全15回)

午前10時～11時30分

場所／瓦会地区公民館

対象者／65歳以上の市民

定員／20人(超過時抽選)

講師／理学療法士林俊人氏

② 男性限定

ひまわり体操

日時／5月13・20・27日・6

月3・10・17・24日・7月

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

1・8・15日(※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

対象者／市内在住の65歳以上

(男性限定)

内容／シニア向けの筋トレ体操

講師／木村幸子氏

定員／30人(超過時抽選)

①② 共通

申込方法／平日午前8時30分

～午後5時15分に直接または電話で申し込み

申込締切／4月15日(※土日を除く)

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

町市社会福祉協議会

TEL 22・2411



ひまわりの館で学ぼう

① 二頭と体の体操

石岡コグニサイズ教室

▼頭を使いながら運動をすることで脳を活性化させます。

日時／5月14・28日・6月

11・25日・7月9・16日

(※全6回)

午後1時30分～3時

定員／30人

講師／石岡市コグニサイズ教室
室指導士 永井照男氏

② はじめてのクローケー教室

▼クローケーは木槌でボール

を打ち、フープを通過させてペグに当てるゲームです。

日時／5月12・19・26日・6

月9・23日・7月7日(※全6回)

午前9時～11時

定員／10人

講師／茨城県クローケー協会

会指導員 田山嗣明氏

①② 共通事項

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／電話で申し込み

申込締切／4月15日(※まで)

料金／無料

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

TEL 35・1126

相談

成年後見・相続・遺言

無料相談会

日時／4月16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 工作室

健康

地域活動支援センター

ほびき園をご利用ください

▼主に精神障害のある方を対象に、創作活動・生産活動の場や社会との交流の機会を提供しています。

開園日／

① 地域活動支援センター ほびき園(かすみがうら市牛渡

5513・1)

月・火・水・金

② 生活訓練等事業 土浦サテライト(土浦市港町1-1-2)

日・火・水・木

開園時間／午前9時～午後

5時

登録料／1000円

利用料／無料

場所／ほびき園

TEL 029・898・3661

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

司法書士相続無料相談会

日時／毎月第1水曜日（休日の場合は第2水曜日）
場所／県内の司法書士事務所
定員／各事務所先着4組

事前に各事務所へ予約
※詳しくはこちら
から▼



岡茨城司法書士会
Tel 029・225・0111

行政書士無料相談会

日時／4月18日（土）
午後1時～4時

場所／国府地区公民館
内容／遺言、相続、許可申請、
成年後見関連手続など

※前日までに電話予約。

岡茨城県行政書士会県南支部
Tel 43・0536（若山）

健康

① 定期予防接種のお知らせ

定期帯状疱疹ワクチン

対象者／過去に帯状疱疹予防接種を受けていない①～③に該当する人

① 年度内に65歳を迎える人

② 年度内に70・75・80・85・90・95・100歳となる人

③ 接種日に60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、日常生活がほとんど困難な人
※③は要申請。

定期接種期間／令和9年3月末日まで

助成額／1回4000円（生

ワクチン1回・組換えワクチン2回）
※詳しくはこちら
から▼



定期高齢者肺炎球菌ワクチン

対象者／過去に定期高齢者肺炎球菌予防接種を受けていない①・②に該当する人

① 65歳の人
② 接種日に60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器・免疫機能などに重い病気のある人（身体障害者手帳所持の人）
※②は要申請。

定期接種期間／66歳の誕生日前日まで

助成額／4000円（1回限り）
※詳しくはこちら
から▼

定期接種期間／66歳の誕生日前日まで

助成額／4000円（1回限り）

※詳しくはこちら
から▼



② 医療機関検診・集団健診の申込開始のお知らせ

▼開催場所や時間など、詳しくは4月1日号に折り込みの年間予定表やホームページをご確認ください。

受付開始日／

子宮がん・乳がん検診（医療機関）／4月1日（水）から

集団健診／4月14日（火）から

※詳しくはこちら
から▼



口腔がん・成人歯科健診

日程／6月3日（水）・4日（木）・5日（金）

場所／石岡保健センター

申込開始／4月6日（月）から

定員／各日45人

※詳しくはこちら
から▼

③ 令和8年度健康体操教室

※1人1コースを選びお申し込みください。各コース全10回です。

申込方法／4月6日（月）から17日（金）までに各保健センターへ電話またはこちらから▼

対象／18～74歳



定員／各15～20人程度（定員超過時は抽選）

※令和8年度中に75歳になる人も対象です。

※運動直前の血圧が160/100mmHg以上の人は運動を控えさせて頂く場合があります。ご了承ください。

※日程や持ち物などの詳細はこちら
から▼



| 健康体操教室内容 | 会場・申込先 | 日時 |
|--------------|----------|----------------------|
| 筋トレコース | 八郷保健センター | 5～9月の月 午前10時～11時 |
| ストレッチコース | | 10～2月の月 午前10時～11時 |
| ヨガコース | 石岡保健センター | 5～9月の月 午前10時～11時 |
| フィットネスダンスコース | | 10～2月の月 午前10時～11時 |

①②③共通

岡石岡保健センター

Tel 24・1386

八郷保健センター

Tel 43・6655

広告掲載欄

広告掲載欄

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者の皆さんへ 年に一度、健康診断を受けましょう

健康診査 (70 歳以上無料)・人間ドック受診のご案内

▶ 集団健診・医療機関健診・人間ドックのいずれか一つを受診したときに補助があります

集団健診：保健センターや市内の施設で行う集団健診（希望で各種がん検診も受診可）

医療機関健診：健診実施医療機関（県内）で受ける健診

人間ドック：受診日前日までに窓口で申請をすると補助が受けられます

詳しくは、4月下旬発送予定の健診受診券と同封の資料をご確認ください

人間ドック・脳ドック補助のご案内

補助対象期間：5月1日☎～令和9年3月31日☎受診分

補助対象者：次の①～③のすべてに該当する人

① 受診日時点で、満 30 歳以上の石岡市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度の加入者

② 国民健康保険税を完納している世帯の人・後期高齢者医療保険料および市税を完納している人

※申請直前に納付した場合、確認のため領収書などの提示を求める場合があります。

③ 同年度内に石岡市の集団健診、医療機関健診を受診していない人

申請方法：4月1日☎から受診日の前日までに保険年金課または市民窓口課の窓口にて申請

持ち物：マイナ保険証または資格確認書・医療機関の予約票など・健康診査受診券（4月下旬発送予定）・本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）

医療機関一覧【補助金額】 ①日帰り人間ドック：2万円②1泊人間ドック：2万円③脳ドック（健診あり）：2万5千円

| 医療機関 | 実施種別 | 医療機関 | 実施種別 |
|----------------------------------|------|---|------|
| 石岡第一病院 Tel 22-5151 | ① | 筑波記念病院 Tel 050-1808-0568 ※後期高齢者は①のみ | ①②③ |
| 山王台病院 Tel 23-4113 | ①③ | 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター Tel 029-887-4563 | ①③ |
| 土浦協同病院 Tel 050-1725-6511 | ①③ | 水戸中央病院 Tel 029-309-8521 | ①③ |
| 筑波メディカルセンター Tel 029-856-3500 | ①②③ | 水戸済生会総合病院 Tel 029-254-9044 | ①③ |
| 茨城県メディカルセンター Tel 029-243-1111 | ① | 筑波大学附属病院 Tel 029-853-4205 | ①③ |
| 石岡循環器科脳神経外科病院 Tel 58-5211 | ③ | 日立製作所 土浦診療健診センタ Tel 0570-200-500 | ① |
| 神立病院 Tel 029-896-6123 | ①③ | 茨城県立中央病院 Tel 0296-77-1093 | ①③ |
| 牛久愛和総合病院 Tel 029-873-4334 | ①③ | さくらがわ地域医療センター Tel 0296-54-5100 | ①③ |
| いばらき健康管理センター Tel 029-243-6220 | ① | 東関東クリニック Tel 029-221-1200 ※令和8年7月11日まで | ① |

※検査内容については、各医療機関へお問い合わせください。

※自己負担額は各医療機関の人間ドックの料金から補助金額を差し引いた金額となります。

☎健診受診券・ドックの申請について 保険年金課国保担当 Tel 23-5557・後期高齢担当 Tel 23-7318
市民窓口課 Tel 43-1111（代表）

☎集団健診について 八郷保健センター Tel 43-6655

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※※

おしらせ

経済センサス
活動調査のご回答にご
協力ください

▼経済センサス活動調査は、5年に一度、全産業分野の売上（収入）金額や、費用などの経理項目を網羅的に把握する統計調査で、すべての事業所・企業が対象となります。対象となる事業所につきましては、4月上旬に国から書類が郵送されますので、ぜひ、インターネットでご回答願います。また、未回答の事業所および新たに開業された事業所につきましては、調査員証を携帯した調査員が訪問いたしますので、調査にご協力をお願いいたします。

関人口創出課
TEL 23・7278



第40回
八郷バドミントン大会

- 12月7日／八郷総合運動公園
- 男子ダブルスA／(恋南クラブ)
かみながけいた わたなべたいが
神長慶太・渡辺大雅
 - 男子ダブルスB／(バドダス)
そねりょうた
曾根良太・穴戸悠亮
 - 男子ダブルスC／(バドダス)
うえだたつろう おおはたふみかず
植田達朗・大畠史一
 - 女子ダブルスA／(たんだんばら)
だんばらあい にたまどか
檀原亜衣・仁田麻登香
 - 女子ダブルスB／(ふれんどりー)
おおわたくるみ かめさきともよ
大和田久瑠美・亀崎智世
 - 女子ダブルスC／(オンライン)
せおゆみこ よしだゆみこ
瀬尾由美子・吉田由美子
 - 混合ダブルスA／TOPSEED
たけちひろき おおともあゆ
武智洋樹・大友絢田
 - 混合ダブルスB／(一般)
ふくちゆういち いししまあやな
福地克仁・飯島綾奈
- 大会結果**
- 令和7年度石岡市スポーツ少年団本部長杯剣道大会
1月25日／茨城電設スポーツアリーナ石岡
 - 団体の部優勝／
林少年剣道教室A
 - 基本の部優勝／
サンチエスヴィレラ・輝陸
(府中剣友会)

- 3年生以下の部優勝／
上野陽愛(林少年剣道教室)
 - 4年生の部優勝／
出縄智子(林少年剣道教室)
 - 5・6年生の部優勝／
上野昇真(林少年剣道教室)
- 新しい統合小学校に関するご意見を募集します**
- ▼石岡市教育委員会では、八郷中学校地区の8つの小学校を統合し、八郷中学校の隣接地に新しい小学校を建設する計画を進めております。この度、小学校建設の計画(案)を取りまとめましたので、より良い学校づくりのため、パブリックコメントを募集します。パネル展示を用いた職員による個別説明も実施しますのでぜひお気軽にお越しください。
- 期間**／
4月9日(木)まで
- 「パブリックコメント」および「パネル展示」**
- 個別説明対応**
- 4月3日(金)～4月5日(日)
午前9時～午後5時まで
- 場所**／
「パブリックコメント」受付

市ホームページ、八郷総合支所市民ラウンジ

「パネル展示」八郷総合支所1階市民ラウンジ

対象／
・市内在住・在勤・在学している人
・統合小学校に通学予定の児童の保護者など

※詳しくはこちらから▼

関教育総務課 学校再編推進室
TEL 43・1111

5月休日診療(歯科)

| 日にち | 当番医 | 電話番号 |
|---------|--------------|---------|
| 5月3日(日) | 福田歯科医院 (国府) | 22-2110 |
| 4日(月) | 岩田歯科医院 (若松) | 22-5855 |
| 5日(火) | 幕内歯科医院 (府中) | 24-0323 |
| 6日(水) | 須藤歯科医院 (東光台) | 26-6601 |

関石岡保健センター
TEL 24・1386

受付:午前9時～11時30分・午後1時～3時30分
※日・祝の開局薬局(調剤)は二次元コードから▶

広告掲載欄

広告掲載欄

第75回“社会を明るくする運動”作文コンテスト表彰式および講演会が行われました

▶社会を明るくする運動石岡市推進委員会は「犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直り」をテーマに作文コンテストを行い、市内小中学生から578作品の応募がありました。2月1日回には表彰式と草刈健太郎氏による講演会が行われました。入賞作品につきましては、市ホームページをご覧ください▶



岡社会福祉課人権推進室 Tel 57-3011

◆受賞者◆ (敬称略・学年は受賞時のもの)

おくむら ねね 奥村寧心 (瓦会小6年)・いしくろ このか 石黒心花 (東小6年)・
ふしなみ わか 藤浪和花 (林小6年)・とくやま みゆ 徳山美結 (石岡小6年)・
てつか ほのん 手塚穂音 (国府中2年)・にしまさ くるみ 西牧来未 (園部中1年)・
やまもと さとう まき 山本きい (石岡中1年)・佐藤茉希 (石岡中1年)



朝日里山いちご祭り開催

▶石岡市辻地区の対象いちご園にて、いちご狩りを当日限りの特別価格で提供します。また、対象農園でいちご狩りをすると、朝日里山学校体育館にて素敵な景品が当たる抽選会に参加できます。詳しくはこちら▶



※食べごろのいちごがなくなり次第早めに終了となる可能性があります。
※景品がなくなり次第終了となります。

日時：4月12日(日)

※いちご園は午前9時開園。抽選会場は午前9時30分より開始となります。
(景品がなくなり次第終了)

料金：30分いちご食べ放題 1,000円 (大人・小人・3歳以上同一価格)

岡 (一社) 石岡市観光協会 Tel 56-3136



令和8年度 第2回春の獅子祭り

▶歴史ある地域の伝統文化「幌獅子」を中心に市内の各町内が集う春の獅子祭りが開催されます。各町内会の幌獅子による競演が行われるほか、おまつり衣装の試着や太鼓演奏の体験などをご用意しております。なお、露店やキッチンカーが数多く出店します。是非みなさまのご来場をお待ちしております。



日時：4月29日(祝) 午前9時30分～午後5時

会場：いしおかイベント広場

※会場に駐車場はございません。鹿島鉄道跡地をご利用ください。

岡春の獅子祭り実行委員会 Tel 56-3136

詳しくは
こちら▲

広告掲載欄

広告掲載欄

石岡市物価高騰対策応援給付金の申請はお済みですか？

石岡市物価高騰対策応援給付金

申請は、4月30日木まで

▶長引く物価高騰の影響を受けている市民の皆さまの生活を支援するため、市民1人あたり5,000円を給付し、75歳以上の人には4,000円を追加して給付する「石岡市物価高騰対策応援給付金」を受け取るには申請が必要です。

申請の締め切りは4月30日木（**当日消印有効**）着です。

※申請をせずに締め切り日を過ぎると、給付金を受け取ることができません。

■**給付対象者**：令和8年1月1日時点で、市の住民基本台帳に記録されている人

■**給付額**：令和8年3月31日時点で、75歳未満の人は5,000円・75歳以上の人は9,000円（5,000円＋高齢者追加加算4,000円）

■**給付方法**：給付金は、世帯単位で申請し、世帯主に一括で給付します。また、より早くお届けするため、セブン銀行ATMでの出金を基本とし、希望される人には指定口座への振り込みを行います。



◀給付金事業の詳細はこちら



◀セブン銀行ATMの利用方法はこちら

お問い合わせコールセンター
Tel 57-2820(かけ間違いにご注意ください。)
受付時間：平日 9:00～17:00

2月の入札結果

200万円以上の工事の入札結果を掲載しています（単位：万円）

圖契約検査課 Tel 23-7286

| 事業名（履行場所） | 予定価格 | 落札金額 | 請負業者 |
|---|-------|-------|------------|
| R7単・東成井地内排水路 雨水用マンホール設置工事【東成井】 | 2,262 | 2,031 | (株) 木村工務店 |
| R7単・柿岡地内 排水路整備工事【柿岡】 | 1,947 | 1,756 | (有) 浅野工務店 |
| R7単・市道 B5327 号線排水整備工事【瓦谷】 | 521 | 467 | (有) 浅野工務店 |
| R7単・市道 B6650 号線 道路舗装工事(2工区)【真家】 | 1,396 | 1,254 | (株) 進貢 |
| R7国補・市道 A2484 号線舗装補修工事【正上内】 | 937 | 835 | 白田組土木(株) |
| R7単・市道 B3287 号線外 道路舗装工事【上曾・小倉】 | 337 | 300 | (有) 塚田埋設工事 |
| R7国補石岡第2中継ポンプ場ストックマネジメント設備改築工事【旭台三丁目】 | 7,398 | 7,300 | 昱(株) |
| 令和7年度 特別養護老人ホームのぞみ短期宿泊施設ナースコール交換工事【大砂 10527 番地 6】 | 217 | 197 | (株) つくば電送 |

広告掲載欄

広告掲載欄



※予定は変更することがあります。詳しくは個別通知または市ホームページをご覧ください

緊急診療の案内・相談窓口

石岡地域休日緊急診療

日曜・祝日は休日診療を開設しています。詳しくは市ホームページから

石岡地域休日緊急診療センター

山王台病院内
診療時間 ① 9時～12時 ② 13時～16時

子ども休日診療

石岡第一病院内
診療時間 9時～12時

消防署 石岡消防署 Tel 23-0119
八郷消防署 Tel 43-6491

茨城おとな緊急電話相談・茨城子ども緊急電話相談

急な病気や不安なとき(24時間365日)プッシュ回線の固定電話、携帯電話からはおとな#7119 子ども#8000 その他の電話からはTel 050-5445-2856

● 健康 ● 相談 ● 納税相談 ★ 印は事前予約が必要です

| | | | |
|---------|--|--------|--|
| 1 (金) | | 17 (日) | ● 集団健診★ (石岡保健センター) |
| 2 (土) | ● 休日納税相談 | 18 (月) | ● ころの健康相談★ (石岡保健センター) |
| 3 (日・祝) | 憲法記念日 | 19 (火) | ● 1歳6か月児健診 (令和6年10月生) ● 法律相談★ |
| 4 (月・祝) | みどりの日 | 20 (水) | ● 2歳児母子歯科健診 (令和6年2月生) ● 身体障がい者(児) 戦傷病者補装器具等巡回相談 ● 夜間納税相談 |
| 5 (火・祝) | こどもの日 | 21 (木) | ● 女性のための困りごと相談 ● 健康相談・健診結果説明会★ (石岡保健センター) |
| 6 (水・祝) | 振替休日 | 22 (金) | ● 心配ごと相談 (本所) ● 健康相談・健診結果説明会★ (八郷保健センター) |
| 7 (木) | ● 登記・行政・許認可・境界相談 (本庁舎) | 23 (土) | ● 休日納税相談 |
| 8 (金) | ● 心配ごと相談 (本所) | 24 (日) | |
| 9 (土) | ● 休日納税相談 | 25 (月) | |
| 10 (日) | ● パパ・ママスクール★ | 26 (火) | ● 法律相談★ |
| 11 (月) | | 27 (水) | ● 3歳児健診 (令和5年2月生) ● 夜間納税相談 |
| 12 (火) | ● 4~5か月児健診 (令和7年12月生) ● 法律相談★ ● ころといのちの電話相談 (八郷保健センター) | 28 (木) | ● 女性のための困りごと相談 ● 心配ごと相談 (八郷支所) |
| 13 (水) | ● ころの健康相談★ (八郷保健センター) ● 夜間納税相談 | 29 (金) | ● 1歳児健康相談 (令和7年5月生) |
| 14 (木) | ● 女性のための困りごと相談 ● 心配ごと相談 (八郷支所) | 30 (土) | ● 休日納税相談 |
| 15 (金) | ● 集団健診★ (石岡保健センター) | 31 (日) | |
| 16 (土) | ● 休日納税相談 | | |

健康

乳幼児健康診査・相談
受付 12:50～13:20 石岡保健センター
パパ・ママスクール (要予約)
午前の部: 9:00～12:00
午後の部: 13:30～16:30
Tel 24-1390 (こども家庭センター)
健康相談・健診結果説明会 (要予約)
9:00～10:30 石岡保健センター Tel 24-1386
八郷保健センター Tel 43-6655
身体障がい者(児)・戦傷病者補装器具等巡回相談
13:30～15:00
ワークヒル土浦 Tel 23-5569 (障がい福祉課)

集団健診 (要予約・定員あり)
8:00～11:30 Tel 43-6655 (八郷保健センター)

相談

ころといのちの電話相談
9:00～12:00・13:30～16:00
ころの健康相談 (要予約)
13:30～15:30
石岡保健センター Tel 24-1386
八郷保健センター Tel 43-6655
心配ごと相談 (社会福祉協議会)
13:00～15:00
Tel 22-2411 (本所) Tel 36-4311 (八郷支所)

女性のための困りごと相談
13:30～16:00
石岡市役所 Tel 57-3011 (人権推進室)

法律相談 (1人30分) (毎週火) (要予約)
登記・行政・許認可・境界相談 13:00～15:00
Tel 23-7274 (秘書広聴課)

納税相談

休日納税相談 (毎週土 9:00～16:00)
夜間納税相談 (毎週水 17:15～19:00)
Tel 23-7296 (収納対策課)

すくすく こそだ 子育て

「石岡市子育て応援アプリ」特集第1弾! <<妊娠期の機能>>

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

今月号は「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。



- ② 妊娠経過や妊婦健診の結果、検査結果、母親(両親)学級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おります。アプリ上でアンケートがプッシュ通知されます。出産を控えた今のお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。希望の方は専門職(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。

アプリについての詳細はこちら▶



まちかど情報センターニュース

●デジタルで困りごと相談&学習会

日時：4月6日(月) 午前10時~正午

参加費：資料代500円

※初心者大歓迎。

●4月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：4月4日・18日(土) 午後1時~

折り紙教室

日時：4月25日(土) 午後1時30分~3時

●わんにゃんキッズ(育児サークル)

日時：4月18日(土) 午前10時30分~

対象：未就学児

内容：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。

●第サン・ド曜日の市~サンド市

日時：4月18日(土) 午前11時~午後3時

内容：中古ラジオなどで掘り出し物を販売

※参加者募集中。

●まちかどお茶会(初心者歓迎)

日時：4月22日(日) 午前11時~午後3時

亭主：大関宗朋氏(裏千家)

参加費：700円 ※予約不要。

●募集

▶まちかど情報センターでは、5月のゴールデンウィークに「こども祭り・子ども文化祭」を開催する予定です。企画運営をする小学生、中学生、高校生を募集します。

※詳しくは、まちかど情報センターへお問い合わせください。

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



炊飯器で肉じゃが



～食材～ (4人分)

- 豚小間切れ肉・・・150g
- じゃがいも・・・3個
- 玉ねぎ・・・1個
- 人参・・・1本
- しらたき・・・1袋
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 水・・・200cc
- 和風顆粒だし・・・小さじ1

～作り方～

- ①じゃがいもは大きめ一口大、玉ねぎはくし形、人参は乱切りに切る。
- ②しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③炊飯器にすべての材料を入れて炊飯スタートボタンを押して炊く。出来上がったら全体を軽く混ぜ、器にのせて完成。

(1人分：エネルギー254kcal 食塩相当量1.8g)

point!

- ・調理をする際は、炊飯器の取扱説明書を確認してから行ってください。
- ・調理時間は炊飯器によって変わりますが1時間～1時間30分位かかります。
- ・火加減は炊飯器にお任せ！加熱中に目を離すこともできるのでおすすめです。

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
 午前10時～正午・午後1時～4時30分

気をつけて！ 不安をあおる分電盤の点検商法

事例

電話がかかってきて分電盤の点検を勧められました。承したところ、業者が来訪した。分電盤を点検してすぐに「これは古いのですぐに交換しなければ漏電して火事になる」と言われた。今までトラブルはなかったものの、何十年も交換していなかったため、信用して約15万円の交換工事の契約を結び、前金を支払った。しかし、後から高額に感じたため、工事を中止してほしい。

アドバイス

分電盤を含む家庭用の電気設備については、4年に1回の法定点検が電力会社に義務付けられています。法定点検の場合は、必ず事前に書面で通知の上、登録調査機関の調査員証を携帯した調査員が来ます。通知書面の調査機関名と、調査員証の調査機関名が合致しているかも、よく確認しましょう。法定点検であれば、点検後にその場で何らかの契約を勧誘することはありません。

分電盤に限らず、点検を持ちかける業者がいます(屋根・給湯器など)。突然の電話や訪問には注意しましょう。

分電盤は経年劣化により故障する可能性があります。心配な場合は電力会社等に相談しましょう。

訪問販売や電話勧誘販売の場合には、クーリング・オフができる場合もあります。

不審な場合や困ったときは消費生活センターにご相談ください。





初めての人も大歓迎 図書館を利用してみませんか？

どなたでもご自由に入館することができ、資料をご覧いただけます。貸出の際には利用カードが必要です。利用カードは0歳から作ることができます。身分証（マイナンバーカードなど）をお持ちください。各図書館（中央・こども・やさと）、各公民館図書室（東・城南）で作成・利用することができます。

○利用カード登録が可能な人

- ・市内に在住・通勤・通学の人
- ・茨城町・小美玉市・笠間市・かすみがうら市・土浦市・行方市の人

4月のおはなしかい

【こども図書館本の森】

- 4日(土) おはなし玉手箱 (午前10時～)
- 9日(日) ひよこのおはなしかい(午前10時30分～)
- 18日(土) むかしむかしのおはなし会(午前10時～)

【郷の本棚やさと図書館】

- 11日(土) おはなしフレンズ (午後2時30分～)



こどもの読書週間と図書館記念日を記念し イベントを実施します

○影絵のおはなし会

日時：4月26日(日)午後2時から (40分)

開場：午後1時30分

会場：石岡市立中央図書館 3階 読書室

定員：60人

申込：4月8日(日)から電話または電子申請

★その他、様々なイベントを予定しています。

詳しくは図書館HPをご確認ください。



いづなほこら
▲飯網祠に奉納された天狗の高下駄
葦穂地区龍明集落

時の記憶

シリーズ 245

「出沒！昔話の妖怪たち」

岡文化振興課（支所）

TEL 43-1111 (内線 1457)

今回二回目となる「石岡の昔話を掘るシリーズ」企画展は、数ある石岡の昔話の中から、人と妖怪とのかわりという内容の話を取り上げました。石岡の地にも、鬼や天狗、河童などが登場する昔話が語り継がれています。なぜこのような昔話が、この場所に伝わっているのか、そして人が妖怪に遭遇したとき、どんな物語があったのかを探っていきます。

今回の展示では、災厄をもたらす魔の象徴とされる鬼にまつわる話『龍神山の鬼ー茨城童子ー』、深山に棲む神通自在の山の怪とされる天狗にまつわる話『長楽寺の天狗』、水神のお使い、あるいは水辺に出没する水難の元凶とされる河童にまつわる話『小倉川の河童とカアピタリ餅』を含む五つの話を紹介します。

また、ふるさと学習で活用している作家先生たちの紙芝居作品も併せて紹介します。あたたかな紙芝居の絵をみながら、市内に伝わる昔話の時代背景やその舞台となる史跡を知っていただければと思います。

ふるさと歴史館第44回企画展
「石岡の昔話を掘る其ノ二ー出沒！昔話の妖怪たちー」

期間／4月8日(日)～7月5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

山笑う夢は施設で腹話術
頷くも会話のうちと窓の雪

父傘寿還暦の子に雛贈る

落語家の話芸に酔ふや春の宵

やさこと俳句会

百年樹の枝垂梅なり咲き誇る

落書に叱る母あて山笑ふ

村老いて抗ふごとく野焼の炎

酒蔵の梁の黒きや享保雛

いしおか川柳会

今は亡き友の優しさふりかえる

浮世絵の春画ゴッホの眼が光る

再婚を目指し眼鏡を新調す

勘違いと言って心の荷をほどく

石岡俚謡会

何もかにもが 軒並み値上げ 冬の寒さが 続く春

戦後八十 ひたむき生きて 子等に祈るよ この平和

介護互いに 卒寿を迎え 年の初めは いい日和

古き昔の 八幡平は はちまんたい 名付け親なる 田村麻呂

孫と綾取り 冬の陽浴びて 背中まあるく ポツカポカ

何かいいこと あるよな予感 空気美味しい 冬日和

投稿作品

夫婦舟大沼小沼乗り超えて

初恋で さよなら言えず 踊り子に

震源の上に住みたる 列島の 穏やかにあれ 自然も人も

節分の イワシの頭に 猫が寄る

福田 泰夫(東光台)

前川 豊美(石岡)

山口 美津子(総社)

四日市 ゆみ子(旭台)

羽生 俊(柴内)

松崎 淑子(細谷)

馬場 小零(片岡)

岡村 素泡(柿岡)

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)

篠原 美千代(国府)

石塚 芳華(石岡)

前島 くに子(貝地)

秋野 もみじ(南台)

暁 夢華(総社)

助川 浩史(府中)

田辺 一夫(若松)

田辺 せつ子(若松)

鈴木 君江(山崎)

羽生 好之(三村)

スポーツ協会だより

第25回

「グラウンドゴルフ部」

グラウンドゴルフは高齢者の健康スポーツとして全国で300万人の愛好家がいるといわれています。現在、私達、グラウンド部会員は旧八郷地区で5クラブ、石岡地区で5クラブあり、クラブ会員数は総勢102名で構成され、年間行事として市長杯、議長杯、教育長杯等を含め8回の大会を行い、会員同士の交流を図り楽しい時間を作っております。人生、長生きの秘訣は心身とも健康な体力を維持することです。

特に丈夫な足腰から・・・青々した芝生の上で皆さんとグラウンドゴルフをしましょう。

入会希望者は気楽にご連絡ください。

岡グラウンドゴルフ部事務局

Tel 090-5824-4965 (塚田)

090-3130-1903 (小松崎)



長年の功績に栄誉 地方自治の発展に貢献した2名 が民間自治功労者表彰を受賞

地方自治の振興発展への功績が認められ、永井照男さんと菊地善衛さんが茨城県市長会から表彰されました。永井さんは、石岡市シルバーリハビリ体操指導士会会長として高齢者の介護予防活動に尽力。現在も顧問として本市の健康づくりを支えています。菊地さんは、石岡地区保護司会会長として更生保護活動を推進し、農業委員なども務めながら市政の発展に寄与されました。

お二人の長年のご功績に、心より敬意を表します。



▲【写真左から】永井照男さん・谷島市長・菊地善衛さん。



▲やさと中央保育所で行われた遊具のお披露目式。やさと中央保育所の皆さんと【写真中央左から】谷島市長、株式会社博進紙器製作所 丸井代表取締役社長、茨城工場 生産管理部 武井課長。

企業版ふるさと納税を活用 保育施設等にキャラクター遊具 を設置

市は、企業版ふるさと納税を活用し、市内5カ所の公立保育施設などにキャラクター遊具を設置しました。1月21日（水）には、やさと中央保育所でお披露目式を行い、寄附をいただいた株式会社博進紙器製作所様へ感謝状を贈呈しました。式では、子どもたちが新しい遊具を前に「遊具が増えてうれしいです。みんなで大切に使います」と元気よくお礼の言葉を伝えるなど、会場は温かな笑顔に包まれました。

市では、これからも子どもたちが安心してのびのびと過ごせる環境づくりを進めていきます。

フレンドリータウン協定事業 茨城ロボッツ戦で 石岡市 PR デーを開催

1月25日（日）日立市池の川さくらアリーナで開催された茨城ロボッツのホームゲームで「石岡市 PR デー」が行われました。市民100組200人が招待され、会場ではPRブースを出店するなど、本市の魅力を発信しました。試合は越谷アルファーズと対戦し、81対88で惜しくも敗れましたが、市公式マスコットキャラクター「ししまる君」が登場するなど、会場は大いに盛り上がりました。市と茨城ロボッツのフレンドリータウンとしての交流が、一層深まる一日となりました。



▲会場で石岡市をPRする谷島市長【写真左】と石岡市公式マスコットキャラクター「ししまる君」【写真右】。



第5回いばらき米の極み頂上 コンテストで快挙 市内生産者3名が入賞

昨年11月21日（金）に開催された「第5回いばらき米の極み頂上コンテスト」で、市内生産者3名が入賞しました。有機米部門では藤井弘文^{ひろぶみ}さんが最優秀賞「バイオ・ローズドール賞」、八戸敦史^{はちのへ}さんが3位「バイオ・ブルーネ賞」を受賞。レギュラー米部門では、岡田弘さんが4位に入賞しました。

このことを受け、1月30日（金）に受賞者3名が谷島市長を表敬訪問し、受賞の喜びを報告しました。石岡産米の品質の高さを広く発信する機会となりました。



▲【写真左から】岡田弘さん・谷島市長・藤井弘文さん・八戸敦史さん。



▲平塚さんを先頭に、笑顔で体育館を駆ける児童たち。

アスリートから学ぶ走る楽しさ 吉生小学校で特別体育授業

1月30日（金）吉生小学校でスポーツ庁の事業の一環として、世界陸上大会へ出場するなど日本を代表する陸上選手として活躍する平塚潤さんによる特別授業が行われました。当日は、平塚さんからの講話のほか、体育館での実技指導も実施され、児童40人が走る楽しさや体の動かし方を体験しました。第一線で活躍する選手から直接学ぶ貴重な機会となり、児童たちは意欲的に取り組んでいました。会場は児童たちの元気な声に包まれ、スポーツの魅力に触れる有意義な時間になりました。

家庭クラブは全国大会へ いばたんで最優秀賞など3賞 石岡二高生が各大会で活躍

2月19日（木）石岡第二高等学校の生徒が谷島市長を表敬訪問しました。家庭クラブは県研究発表大会で味噌をテーマにした発表を行い、県知事賞を受賞して7月に行われる全国大会に出場します。また、動画で茨城の魅力を発信する高校生コンテスト「いばたん」では「石岡タローを全国へ！」が最優秀賞・自治体特別賞（石岡市）・ひたちなか海浜鉄道特別賞を受賞しました。生徒たちの活躍に、谷島市長は「石岡市にとって大きな誇りです」と激励の言葉を述べました。



▲谷島市長【写真右】に受賞の喜びを報告した石岡第二高等学校の生徒の皆さんと教職員の皆さん。

わがやのアイドル

※年齢・月齢は写真撮影時のものです。

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▶

図書広聴課わがまち発信室 TEL 23-7275



飯田 桔穂ちゃん
(1歳0カ月)

9月で1歳になりました！成長が著しく驚きの毎日です！パパとママに幸せをありがとう！



石田 權成ちゃん・涼楓ちゃん
(5歳9カ月・3歳)

何をやるのも2人一緒に毎日楽しく、仲良くすごしています！これからも兄弟仲良く過ごしてね



永瀬 紬ちゃん・絃葉ちゃん
(3歳2カ月・1歳0カ月)

妹愛が止まらないおねえちゃんと好奇心旺盛な妹です♡元気にすくすく大きく育ってね。

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。



石岡市ふるさと納税返礼品 (株式会社 BRAVE) 長ネギ (Lサイズ 2本入り 5袋)

※回答者の中から抽選で5名様にプレゼント！
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。

◆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「4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



4/20
必着

◆今月のプレゼント提供事業者のご紹介 (株式会社 BRAVE)

市内で生産・販売を行う株式会社 BRAVE (小見 1049 番地 6)。石岡市の豊かな土壌と気候を生かし、丹精込めて育てた長ネギは、やわらかく甘味があるのが特長です！

『カッコ』 ～今月の目次～

4月号から、本紙は月1回の発行になりました。紙面も少しリニューアルし、より読みやすく、手に取りやすい構成を心がけています。

大きく変わったわけではありませんが、ページの組み方や写真の見せ方など、裏側ではあれこれ試行錯誤を重ねてきました。発行回数が変わることも、私たちにとっては小さな挑戦の一つです。

それでも、まちの出来事や人の声を丁寧に届けたい思いは変わりません。

月一度の出会いが、皆さまにとって少し楽しい時間になればうれしく思います。(編集O)

| 人の動き [3/1 現在] | |
|---------------|-----------------|
| 男性 | 34,432 人 (-51) |
| 女性 | 34,516 人 (-52) |
| 計 | 68,948 人 (-103) |
| 世帯数 | 32,090 世帯 (-13) |

※カッコ内は前月比

| 人口増減の内訳 | | | |
|---------|-------|----|-------|
| 出生 | 28 人 | 転入 | 160 人 |
| 死亡 | 113 人 | 転出 | 178 人 |

| 2月の差押件数 | | | |
|---------|------|------|-------|
| 預貯金 | 31 人 | 不動産 | 2 人 |
| 給与 | 28 人 | 生命保険 | 1 人 |
| | | その他 | 2 人 |
| 年金 | 4 人 | 計 | 68 人 |
| | | 累計 | 736 人 |

| 4月の納期税目 | |
|--------------|-----|
| 固定資産税 | 第1期 |
| 介護保険料 | 第1期 |
| 納期限：4月30日(困) | |

市の情報をお届け中！



発行日/令和8 (2026) 年4月1日 発行/石岡市 編集/秘書広聴課わがまち発信室 TEL 0299-23-7275

〒315-8640 茨城県石岡市石岡一丁目1番地1 HP / <https://www.city.ishioka.lg.jp> E-mail / kouhou@city.ishioka.lg.jp

環境にやさしい植物油インキを使用しています。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを使用しています。