



岡石報

6

June 2026
No.494



初夏彩る
アジサイ

今月の表紙は 「初夏彩るアジサイ」



かしてつバスが走るバス専用道路（BRT）沿いでは、初夏を迎えると、毎年色とりどりのアジサイが咲き誇ります。丁寧に手入れされた花々が、利用者の目を楽しませ、季節の移ろいをやさしく感じさせてくれます。

表紙題字 橘吉也 氏（寄席文字書家／石岡市在住）



大相撲石岡場所（P4-5）



地域おこし協力隊（P8）

市長だより

梅雨の季節を迎えました。雨の日には、カーペンターズの代表曲「雨の日と月曜日は」（1971年）がマッチします。皆さんはご存じでしょうか？

澄んだ歌声とやさしいメロディーは、今聴いても心に響きます。名曲と呼ばれる歌には、懐かしさだけではなく、時代を超えた魅力があるように感じます。

一方で、近年は記録的な渇水による節水のお願いやゲリラ豪雨、線状降水帯の発生など、異常気象による影響が年々大きくなっています。日本古来の梅雨の情緒や風情も、少しずつ変化しているように感じます。

雨を楽しむ余裕はなく、風水害や土砂災害への備えが欠かせない時代となりました。市におきましても、防災訓練や日頃からの備えを通じて、災害に強いまちづくりに努めてまいります。

雨に映えるアジサイや夏越の祓（なごしのはらえ）など、この時期ならではの風景や文化を楽しみながら、安全・安心に梅雨を過ごしていただきたいものです。



石岡市長 谷島洋司

※本記事は、作成時点の内容に基づいて掲載しています。

目次

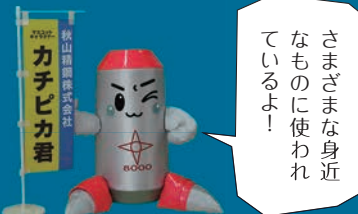
- 3 **特集** いしおかではたらく人コマ
- 4 - 5 **特集** 大相撲石岡場所
- 6 - 7 **特集** 大雨災害対策
- 8 **特集** 令和8年度地域おこし協力隊
新規隊員2名が着任しました
- 9 **特集** 健康応援週間 ほか
- 10 - 20 暮らしナビ
- 21 - 22 健康・相談カレンダー・すくすく子育て
まちかど情報センターニュース
- 23 ヘルスマイトの健康レシピ
消費生活ホットライン
- 24 図書館つうしん・時の記憶
- 25 文芸いしおか・スポーツ協会だより
- 26 - 27 石岡 Topics
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート

いしおかで

はたらく

ひとコマ vol. 77

精密機械や自動車部品などに使われる金属材料を製造・加工している秋山精鋼株式会社。創業以来およそ99年にわたり、さまざまなものづくりの現場を支えてきた。扱う鋼材は、加工しやすさや錆びにくさなど、製造現場で求められる性能を備えており、多くの企業の製品づくりに活用されている。長年培ってきた技術と経験を活かし、顧客のニーズに応じた品質の高い製品づくりに取り組んできた同社。まもなく創業100年を迎える節目に向けて、素材の提供だけでなく、鋼に関するさまざまな課題を解決する企業として、さらなる成長を目指している。



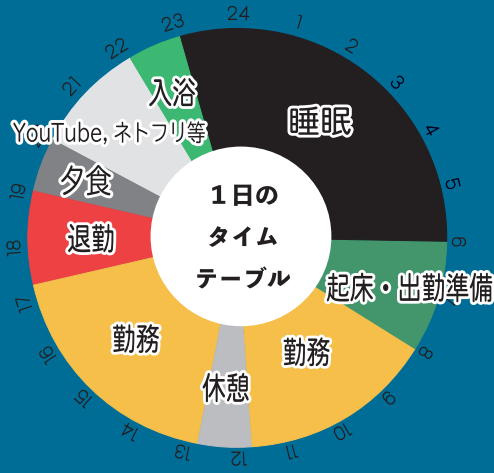
チームに貢献できる存在を目指しています。



秋山精鋼(株) 製造三課 伸直班
比氣 伸太郎さん(30)
石岡市出身。2018年入社。



石岡市の企業で働く人をご紹介します。



「地元で長く働き、地域や家族とのつながりを大切にしたいと考え、地元企業での就職を希望しました」と話すのは、秋山精鋼株式会社で働く比氣伸太郎さん。現在は、金属の線を機械で引き伸ばして細くし、決められた太さに加工作業を担当しています。所属する部署では特に細径の製品を製造しており、機械の調整を細かく確認しなければ品質不良が起こりやすい点が難しいポイントだといいます。「最初は難しかった伸線機の操作や調整が、少しずつできるようになったときに成長を感じました。安定した品質の製品を作れるようになると、この仕事のやりがいを実感します」と話します。今後は伸線工程の知識と技術をさらに身につけ、チームに貢献できる存在になることを目標にしています。

わたしの おすすめスポット

ひたちのかくにそうしやくう 常陸国總社宮は創建 1000 年以上の歴史を持つ神社です。境内の中心にある本殿は数多くの神様が祀られていて『常陸国全体を代表する神社』と言われています。



常陸国總社宮
場所：石岡市総社 2-8-1

OFF



冬は毎年スノーボードに挑戦していて、継続することや目標に向かって練習する大切さを実感しています。

週末にドライブしながら釣りに行くのが僕の楽しみです。



プライベートでは

取材協力企業
秋山精鋼(株)
石岡市柏原 2-2 TEL 0299-24-1251
代表者：秋山 繁
創業年：1927年
資本金：1億円
従業員数：石岡工場 103名
(男性 87名 / 女性 16名)
勤務時間：8:30 ~ 17:15 (別途交代勤務有)
有給休暇の平均取得日数：年間 11.5日



大相撲 石岡場所

岡秘書広聴課
Tel 23-7274

石岡に響く、
力と技の
ぶつかり合い！

主催：大相撲石岡場所実行委員会
後援：石岡市・石岡市観光協会・石岡商工会議所・
石岡市八郷商工会

4月20日茨城電設スポーツパーク石岡で「大相撲石岡場所」が開催され、約3000人が来場しました。普段は間近で見ることができない力士の勇姿を一目見ようと、幅広い世代の人々が訪れ、会場は開始直後からにぎわいを見せました。

会場では、力士たちの堂々とした所作や美しい動きが披露され、相撲の伝統文化としての魅力が感じられました。土俵入りでは大きな拍手が送られ、取組が始まると、力士同士が激しくぶつかり合う迫力ある攻防に会場全体が引き込まれました。体と体がぶつかる重い音が響き、勝負が決まるたびに大きな歓声と拍手が湧き起こりました。

また、子どもたちと力士がふれあう場面では、会場が和やかな雰囲気になります。笑顔が広がりました。相撲の迫力と親しみやすさの両方を感じられる、貴重な機会となりました。

相撲の魅力について ふれてみよう

歴史

①日本最古の国技

相撲の起源は古く、1,500年以上の歴史を持ち、その年の農作物の収穫を占う祭りの中で行われた神事であり、人々は五穀豊穡の願いを込めて行われていました。



精神

②礼法を重んじる

華やかな格式美と格式ある礼法を重んじ、常に相手への敬意を大切にしています。土俵上での力士の所作すべてには「神にささげる」という意味が込められています。



魅力

③力と技のぶつかり合い

体と体がぶつかり合う力強さや、巧みな技や駆け引きも求められ、土俵上では全身勝負が繰り広げられ、その迫力と奥深さが、多くの人を魅了します。





知っておきたい 相撲の基本

土俵

土俵には、固まりやすい粘土質と柔らかい砂質の「荒木田土」が使用されており、直径は4.55mの円形が採用されています。



決まり手

決まり手は、しかけた力士によって勝ちが決まったときの技のことを指し、現在決まり手は八十二手あります。

決まり手の詳細は
こちらから▶



番付

力士の地位と順番を示したもので、本場所の成績によって翌場所の番付が決定されます。



※相撲に関する詳細は、日本相撲協会公式サイトから▶



大雨で災害がおきたらどうする？



～どんな事が起こるのか、どうしたらいいか、一緒に学んで対策しよう！～

国土防災危機管理課 Tel. 23-7284



集中豪雨に注意しよう

比較的短時間に狭い地域に多量の雨が降る現象を「集中豪雨」といいます。「集中豪雨」は、局地的にいつどこで急に降りだすか予想が付きません。「集中豪雨」は、中小河川の氾濫や、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな災害の発生につながることがあります。気象情報などに十分に注意しましょう。

土砂災害の種類と前兆現象ってどんなの？

がけ崩れ



大雨などの影響で、急な斜面が一気に崩れ落ちる現象です。

前兆現象に注意！

- 亀裂ができる
- 小石が斜面からぱらぱらと落ちだす
- 斜面から地鳴りが聞こえる
- 湧き水が濁ってきたり、水の吹き出しがみられる

土石流



山の斜面が崩れたときに、崩れた土や石が、雨や川の水と一緒に流れて流れ出す現象です。

前兆現象に注意！

- 木の裂ける音や大きな岩の流れる音が聞こえる
- 雨が降り続けているのに、川の水位が急に下がり始める
- 異様なにおい（土臭い、ものの焼けるにおいなど）がする

地滑り



斜面の一部または全部が、ゆっくりと下方へずり落ちる現象です。

前兆現象に注意！

- 地鳴りがする、地面が震動する
- 亀裂や段差、地表面に凹凸ができる
- 地下水が濁る
- 戸の締まりが悪くなる

避難情報を確認しよう

令和8年5月下旬より気象の警報などが大きく変わります!!

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
	▼ここまでにぜったい、逃げよう!!▼			
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			



警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます



河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります（特別警報の新設など）



「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます



今からできる もしもの時に備えよう！大雨災害対策



👉 ハザードマップと非常時備蓄品などの確認

お住いの地域周辺で、大雨による避難が発生しそうな場所や大雨時に土砂災害が発生しそうな場所を確認し、避難所や避難経路、家族・知人との連絡方法などを事前に決めておくなど、いざという時に備えましょう。



非常時用備蓄品



大規模災害時に被災地まで救援物資が届くには、おおむね3日かかるといわれています。非常時持出品は必要最低限なものにして、リュックサックなどにまとめ、すぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。

自宅での対策

家の周りの小物を全て片づける



プロパンガスなどしっかり固定されているか確認する

雨戸などしっかり固定する

側溝や雨樋の掃除をする

ローリングストック法

ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を購入し、消費した分（食べた分）を新たに買い足していく備蓄法です。この方法は、常に一定量の食料が備蓄でき、消費期限切れによる無駄も無くなります。また、災害時でも普段から食べ慣れている食事ができる利点もあります。ローリングストック法は、食料品だけでなく日用品（トイレトーパーやラップフィルムなど）の備蓄にも適しています。



ハザードマップの確認や非常時持出品など check!



避難する時のポイント

危険な場所に近づかない

河川などの様子を見に行くなどの行動は控えましょう。また、アンダーパスや周囲より窪んでいる場所などは冠水のおそれがあります。局地的な豪雨により小さな水路などはあふれる可能性もあります。危険な箇所を避ける避難経路を日頃から確認しておきましょう。

あわてずに避難

動きやすい服装で運動靴を履いて避難するようにしましょう。避難先を確認し、家族や知人などに避難したことを連絡しておきましょう。



車での避難は控えて

道路冠水などにより車が水に浸った場合、浸水深30cmを超えると、エンジンが停止し、50cmを超えると、車内に閉じ込められ車とともに流されるなど、非常に危険な状態となります。避難所へは、原則、徒歩で避難しましょう。



👉 最新の情報を確認

気象庁ホームページ

最新の気象情報や今後の推移などが確認できます。



浸水ナビ

検索した地点の浸水シミュレーションを確認できます。



重ねるハザードマップ

災害リスク情報や防災に役立つ情報を、全国どこでも重ねて閲覧できる Web サイトです。



令和8年度 地域おこし協力隊 新規隊員2名が着任しました



分野 日本語アドバイザー

市内の教育支援センターや地域の国際交流団体と連携し、外国にルーツのある人への支援や日本語教室の開催を行っていきます。国際交流イベントなどにも積極的に参加し、地域住民との交流を行います。

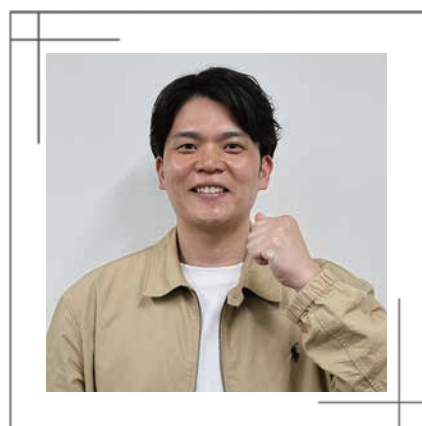
あおき ひとみ
青木 瞳さん

応募したきっかけ

石岡市は、生まれの地であり、祖父や大叔母が暮らしていることから関わりがあり、かけがえない居場所です。市に関わる全ての皆さんにとって、石岡市が心安らぐところであるように感じてもらいたい、後世にも継承していききたいと考えたことが応募のきっかけです。

今後の抱負

日本語教室の運営について、教室に参加される皆さんの交流を通して、寄り添った学習環境を整えていきたいです。また、日本の慣習が理解できずに生活に困っている人に対して、イベントの協力や情報提供などを丁寧に行っていきたいと考えています。さらに、支援の輪を広げるために、日本語ボランティア養成講座の開催や調整にも携わっていききたいです。



分野 有害鳥獣対策

石岡市鳥獣被害対策実施隊メンバーの平均年齢は73歳で高齢化が顕著であり、今後の組織としての持続性担保が困難な状況にあります。

有害鳥獣を捕獲する担い手となるよう技術の習得を行い、農政課、猟友会と連携し、有害鳥獣対策を進めていきます。

もり だいき
森 大輝さん

応募したきっかけ

狩猟を学びながら移住・地域活性化に関わることができるという点が、自分の理想としていた生き方と一致し、挑戦の機会と考え、応募しました。また、猟友会八郷支部の支部長からは熱心に活動状況について説明をいただき、この方から学びたいと思うようになりました。石岡市を訪れたときに感じた「人の魅力」「空気感」「地域の受け入れ姿勢」は唯一無二のものでした。

今後の抱負

最初の1年間は学びの期間として、地域の人々との関係構築を最優先とし、地域の暮らしや文化、困りごとを理解しながら、狩猟に関する知識、技術を学びます。

2年目からは実行フェーズに移行します。猟友会の一員として有害鳥獣駆除に取り組みながら、SNSなどを発信し、魅力を伝えます。

地域おこし協力隊のメンバーは全員で6人になりました！



協力隊の活動記録をご覧になりたい人は…

「石岡市地域おこし協力隊 | 日々の活動と石岡の魅力発信」のInstagramへ



石岡市食生活改善推進員 養成講習会を開催します



全6日間の講習を受けて、食改さんとして一緒に活動してくれる仲間を募集しています！
食べることが好きな人、食や健康に関心がある人、地域にお友達・仲間が欲しい人、、、
もちろん、お料理初心者さんも大歓迎です。

現在、石岡市では40～70代の幅広い年代の会員さんが約90人在籍。お仕事をされている人や、お子さんやお孫さんとの時間を大切にされている人もたくさんいらっしゃるので、それぞれのペースで活動に参加していただいています。

食改さんて、なあに??

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた地域の健康づくりを推進する全国に協議会組織を持つボランティア団体です。「ヘルスマイト」や「食改さん」などと呼ばれています。

どんな活動をしているの??

メインの活動は、保健センターや地区公民館での調理実習ですが、市イベントや保健センター事業にも協力しています。また、会員研修も定期的の実施しています。

調理実習の実施	市イベントに参加協力	保健センター事業に協力
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防食 男性料理教室 学生対象の料理教室 行事食 おやこ料理教室 など 	<ul style="list-style-type: none"> ふれあいまつり 防災訓練 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食教室 試食配布 市報へのレシピ掲載
	など	など

養成講習会

日程 7月30日(木)～12月3日(木) 全6回コース

	実施日	時間	会場
開校式	① 7/30 (木)	9:30～12:00	石岡保健センター (石岡市杉並 2-1-1)
講義および調理実習	② 8/20 (木) ③ 9/16 (水) ④ 10/5 (月) ⑤ 11/18 (水)	9:30～14:30	八郷保健センター (石岡市柿岡 2750)
閉校式	⑥ 12/3 (木)	9:30～12:00	石岡保健センター (石岡市杉並 2-1-1)

対象

講習会終了後、推進員として活動できる石岡市民
年齢・性別は問いません。
健康、食べることに興味のある人、ボランティア活動、仲間づくりに興味のある人、お待ちしております！

内容

調理実習(予定): タンパク質しっかり献立・腸活献立・かみかみレシピ など
講話&実技(予定): 大人の食育・歯の健康、こころからだの健康づくり・簡単にできる体操 など

申込締切日: 7月10日(金)

申込先: 八郷保健センター Tel. 43-6655 または右記二次元コードから▶



健康応援週間

～食事・歯・熱中症対策～

歯健康増進課
石岡保健センター Tel. 24-1386
八郷保健センター Tel. 43-6655

熱中症対策をしましょう



これからますます暑くなっていく季節となりました。
どの年代でも熱中症になる可能性があります。特に小さいお子さんやご高齢の人は熱中症になりやすいです。屋内外問わず熱中症になりやすく、農業をされている人・調理されている人など、お仕事の環境によってはますますリスクが上がります。
熱中症を防ぐために、こまめに水分補給をして休憩をしましょう。
そのほか「よく眠れたか」「お食事はとれたか」「体調はよいか」など体調管理にもご注意ください。



▲熱中症対策予防のための情報・資料サイト

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、第3次いしおか健康応援プランに基づき様々な取り組みを行っています。



6月4日～10日までは
「歯と口の健康週間」です

6月4日は6(む)と4(し)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。



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。

☎コミュニティ推進課 Tel 23-7304

事前申請

¥

踏み間違い防止装置整備補助金

▶後付けの踏み間違い防止装置の整備にかかる費用を次に該当する場合補助します。

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整備する自動車車検証の使用者が、本人または同一住所の家族であること

見積書原本、車検証写し、運転免許証写し

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

補助金額：対象経費の1/2

※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▶

上限額：障害物検知機能付き・・・4万円
 障害物検知機能なし・・・2万円

必要書類：踏み間違い防止装置整備交付申請書、



事前申請

¥

婚活支援補助金

▶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及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)

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

補助金額：上限1万1千円

※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▶

必要書類：婚活支援補助金交付申請書、独身であることを証明する書類



事前申請

¥

LED防犯灯設置補助金

▶自治会などで新設・交換するLED防犯灯に、各地区10灯/年まで補助金を交付します。

対象者：防犯灯を管理する区、自治会など

置図(電柱番号記入)、施工業者の見積書原本(申請時に有効期限内のもの)

補助金額：対象経費の1/2

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

上限額：既存の電柱類新設・・・1万5千円
 従来型防犯灯をLEDに交換・・・1万円
 既存の柱と従来型防犯灯をLEDに交換・・・2万円

※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▶

新たに柱とLED防犯灯を新設・・・3万円

必要書類：LED防犯灯設置補助金交付申請書、位



防犯灯電気料支援金

▶地区や自治会などで維持管理（令和8年4月1日時点）している防犯灯の電気料の一部に対し、支援金を交付します。

対象者：防犯灯を管理する区、自治会など

補助金額：1灯につき2千円

必要書類：①防犯灯電気料支援金交付申請書兼請求書
②配置図
③前年度の電気料を支払ったことがわかる書類（領収書や引き落とし口座の写しなど）

④電力会社から提供される防犯灯の契約情報が確認できる書類

※④の請求の仕方の詳細については、ホームページをご覧ください。

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

※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▶



事前申請

居宅等防犯カメラ補助金

▶安全安心なまちづくりの推進と犯罪抑止のため、自宅等に防犯カメラを設置する場合に補助金を交付します。

条件：○防犯カメラは、市内に店舗を有する事業者が設置すること
○不特定多数の者が利用する道路等の公共空間が映り込むように設置すること
○防犯カメラの設置場所に、防犯カメラが設置されている旨を明確かつ適切な方法で表示すること
○防犯カメラの設置に関し、個人情報及びプライバシーの保護に努めること

※そのほか、補助条件がありますので詳細については、ホームページをご覧ください。

補助金額：補助対象経費の1/2以内の額
上限額：2万円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

※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▶



事前申請

コミュニティ事業費補助金

▶地区や自治会などが行う事業の経費の一部を補助します。

対象：○他の地区や団体と交流・協働する事業
○魅力的な地域づくりのため、新たに取り組む事業
○情報発信、啓発事業

補助金額：対象費用の1/2以内
上限額：10万円

申請方法：申請書に必要書類を添えて申請

※対象となる経費については、事前にお問い合わせください。予算が無くなり次第、終了となります。

※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▶



事前申請

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
※区域内に公民館類似施設建築補助金を受けてい

る施設がないこと。借上する集会施設は、賃貸を目的とした建築物ではないこと。

※詳細はコミュニティ推進課までお問い合わせください。

※※料金の記載のないものは無料※※



回答はお早めに！
経済センサス
活動調査
 経済の現状調査
 回答はインターネットがおすすめです。
 令和8年6月1日
 https://www.e-census2026.go.jp
 経済センサス2026

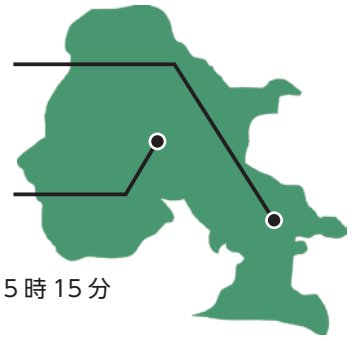
回答は6月8日(月)まで！

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

① マル福制度をご利用ください

▼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。対象者は、妊産婦、小児(0～18歳)、ひとり親家庭、重度心身障がい者(身体障害者手帳1・2級、内部障がい3級、精神障害者保健福祉手帳1級、障害年金1級の人など)で、制度の利用には申請が必要です。

※詳しくは、下記二次元コードから▼


② マル福受給者証の更新

▼7月より、ひとり親家庭・重度心身障がい者の医療福祉費受給者証が更新されます(6月下旬郵送)。令和7年分(1～12月)の収入を申告していない人は、早めに申告してください。

※令和8年1月2日以降に転入した人は、令和8年1月

1日現在に住所があった市町村の課税証明書(所得額、扶養人数が書かれたもの)または非課税証明書を提出ください。

① 共通

関保険年金課

Tel 23・7318

紙おむつ購入費を助成

対象者/次の全てに該当する人

① 市内在住・在宅(グループホーム・ケアハウスを含む)

② 今年度住民税が非課税世帯

③ 要介護1以上

※要介護1～3の場合は、排尿または排便において介助または見守りが必要な人。

または見守りが必要な人。

助成対象商品/紙おむつ・尿とりパッド・リハビリパンツ

※おしりふきは対象外。

助成上限額/月3000円

申請方法/①②を介護保険課

または市民窓口課に持参

① 4～6月に購入したレシートまたは領収書

② 対象者または介護者の振込先口座番号がわかるもの

※申請者と振込先口座名義が異なる際は委任状が必要。

申請期間/7月10日(金)まで

関介護保険課

Tel 23・7327

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/4戸

対象者/住宅の所有者で、税の滞納のない人

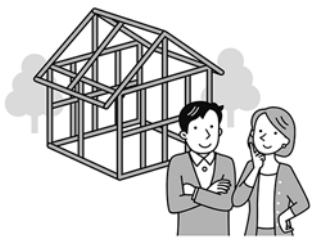
申請方法/申請書と必要書類を建築住宅指導課に提出

申請期間/7月31日(金)まで

※詳しい条件などは下記二次元コードから▼

関建築住宅指導課

Tel 23・5526



広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

① 経営所得安定対策

交付申請は6月30日(火)まで

▼水田で生産された転作作物、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など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人は6月30日(火)までに申請してください。

② 空中農薬散布の補助を行っていただきます

▼市内にある団地化された農地(2ヘクタール以上)で、農業用ドローンおよび無人ヘリなどを使用し、航空防除(空中からの農薬散布)を行う市内の農業者などに対して補助を行います。

申請期限/12月28日(月)まで

※年度内に実績報告を提出できるスケジュールで計画を立ててください。

対象者/市内に住所を有する農業者など、一定の要件

を満たす人

補助金額/10アールあたり

1000円

要事前予約

③ 使用済み農業用

廃プラスチックの回収

日時/6月30日(火)・7月1日

(水)・2日(木)

午前9時~11時30分

午後1時30分~3時30分

場所/有明スポーツ交流施設

負担金/予約時に確認

申込方法/6月22日(月)までに

農政課窓口へ直接または電話にて申し込み

①②③共通

閩農政課

Tel. 43・1111

収入保険加入促進支援金

▼農業を営む人の収入全体

を対象に、自然災害による

収入減少や価格低下、ケガ

や病気による収穫の減少な

ど、様々な要因による収量

減少を補てんする国の制度

である「収入保険制度」に

新規加入する際の保険料の

一部を補助します。補助対

象は収入保険加入の際に負

担する掛け捨て保険料(付

加保険料含む)で、補助率

は2分の1、上限は10万円

です。

対象

① 市内在住者で、12月31日(木)

までの間を責任開始日と

する収入保険に新規で加

入した人

② 令和9年2月末日までに補

助金の交付申請をした人

申込方法/収入保険加入手続

き時にあわせて申し込み

閩いばらき広域農業共済組合

つくば支所

Tel. 029・839・0164

農業者年金の現況届

▼農業者年金基金から送付さ

れる現況届に必要な事項を

ご記入の上、農業委員会事

務局(八郷総合支所3階)

へご提出ください。郵送で

も受付します。

提出期間/6月30日(火)まで

対象者/農業者年金受給者

※提出がない場合、年金支給

が止まるおそれがあります。

閩農業委員会事務局

Tel. 43・1111

① 聞き直し対象

全国一斉情報伝達試験

日時/6月3日(火)午前11時~

放送内容/上りチャイム

「これは、Jアラートのテ

ストです」(3回)

下りチャイム

※緊急地震速報のチャイム音

は流れません。

② 聞き直し対象

緊急地震速報訓練

日時/6月17日(火)午前10時~

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

が流れます。

①②共通

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

情報伝達手段

① 防災行政無線

② メールマガジン

③ ホームページ

閩防災危機管理課

Tel. 23・7284

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※※

募集

自衛官募集

① 一般曹候補生

応募資格／18歳以上歳33歳未満の人(32歳の人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(水)

～9月1日(火)

試験期間

1次／9月16日(火)～27日(日)

2次／10月17日(土)～11月1日(日)

～11月1日(日)

② 防衛大学校学生

応募資格／18歳以上21歳未満の人、高卒または高専3年

次修了者(見込含)

受付期間／7月1日(水)

～10月15日(火)

試験期間

1次／10月31日(土)

2次／11月27日(金)～12月2日(日)

～12月2日(日)

～12月2日(日)

③ 防衛医科大学校

看護学学生

応募資格／18歳以上21歳未満の人、高卒または高専3年

次修了者(見込含)

受付期間／7月1日(水)

～7月1日(水)

～10月2日(金)

試験期間

1次／10月17日(土)

2次／12月5日(土)・6日(日)ど

ちらか指定日

〒029-821-6986

〒029-821-6986

国税専門官採用試験

▼国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官を募集。

受験資格

① 令和8年4月1日において

高等学校または中等教育

学校を卒業した日の翌日

から起算して3年を経過

していない人および令和

9年3月までに高等学校

または中等教育学校を卒

業見込みの人

② 人事院が①に掲げる者に準

ずると認める人

申込方法／6月12日(金)午前

9時～24日(木)までに人事

院の国家公務員採用試験

ページより申し

込み▼



インターネット申込につ

いて) 人事院人材局試験課

Tel 03-33581-1554

(右記以外) 関東信越国税

局人事第二課試験係

Tel 048-600-3111

国税庁ホーム

ページ▼



人事院採用情報

ナビ▼



講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

① シルバーリハビリ体操体験教室

日時／7月～9月(火・水・金)

午後1時15分～2時・午後

2時15分～3時

定員／各曜日・時間25人

② みんなのターゲットゴルフ

日時／7月3・14日・8月7・

18日・9月4・15日(火・金・

全6回)

午前9時～11時

定員／50人

③ 室内ニユースポーツ教室

日時／7月2日・8月6日・

9月17日(水・全3回)

午後1時30分～3時

定員／30人

④ はじめてのギター教室

日時／7月24日・8月7日・

9月11日・10月2・16日(金・

全5回)

午後1時～3時

料金／990円(テキスト代

定員／10人

⑤ パソコントレーニング

日時／7月1日(火)～31日(金)

中の火・金

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)

⑥ スクエアステップ教室

講師／前嶋さく氏

日時／7月7日・8月4日・

9月8日・10月6日(火・

全4回)

午前10時～11時30分

定員／30人

①～⑥ 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2日(火)～14日

～14日(金)までに電話で申し込み

～14日(金)までに電話で申し込み

～14日(金)までに電話で申し込み

～14日(金)までに電話で申し込み

～14日(金)までに電話で申し込み

広告掲載欄

広告掲載欄

講座・教室

終活と消費者トラブル

▼終活とはこれからの人生をより手軽に自分らしく楽しむための準備です。本講座では生前整理のコツを専門家が分かりやすく解説します。また悪質商法から身を守る知恵についてもお伝えします。物も不安も整理して毎日を軽やかにすごしましょう。

※生涯現役プラチナ応援事業対象。

日時／7月10・17日(金)
午前10時～11時30分

※2日間参加できる人。

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

定員／先着50人

申込方法／電話・ファクス

申込期間／6月8日(月)午前9時～7月3日(金)午後5時

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

FAX 35・1132

まちづくり出前講座

▼市職員が皆さんのもとに向いて知りたいテーマに答えます。



※生涯現役プラチナ応援事業対象。

開催時間／午前9時～午後9時の間で1時間程度(田・日)

◎は午後5時まで、(祝および12月28日～1月4日は除く)

利用方法／5人以上のグループで開催希望日の1カ月前までに申込書を提出。申込書は生涯学習課および市民課窓口にて交付、またはホームページからダウンロード可▼



申込方法／ファクス・メール

生涯学習課

Tel 43・1111

FAX 43・1117

shougai@city.ishioka.lg.jp

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／7月18・25・8月8・15・29日・9月5・12・26日・10月3・17・24日・11月7・21・28日(田・全14回)

午前9時～午後5時

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／6月30日(火)までに県母子寡婦福祉連合会へ

ファクスまたは郵送

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

▼

〒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・221・8497

FAX 029・221・8618

相談

行政書士無料相談会

日時／6月20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、成年後見関連手続きなど

※前日までに電話予約。

茨城県行政書士会県南支部

Tel 43・0536(若山)

無料税務相談

日程／7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・8月5日(火)・12日(火)・18日(火)・9月1日(火)・8日(火)・16日(火)

場所／関東信越税理士会土浦支部

支部

申込方法／事前に電話で予約(6月10日(火)より受付開始)

〒関東信越税理士会土浦支部

Tel 029・824・5055

歯の何でも電話相談

日時／6月7日(日)午前9時～正午

受付電話番号／

Tel 029・823・7930

〒県保険医協会

Tel 029・823・7930

Tel 029・823・7930

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※※

相談

成年後見・相続・遺言
無料相談会

日時／6月18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 工作室

定員／4組（1組30分程度）

相談員／司法書士安藤康子氏

申込方法／前日の午後4時までに予約

岡市成年後見サポートセンター（市社会福祉協議会）

Tel 22・2411

ひきこもり家族教室
スマイルアップ元気会

▼不登校やひきこもりの家族をもつ人の交流の場です。

日時／6月8日 月

午後1時30分～4時

※都合により変更または中止になる可能性があります。

場所／土浦市四中地区公民館
内容／家族・当事者との交流、ミニ講座など

申込方法／電話で申し込み

岡土浦保健所スマイルアップ元気会
Tel 029・225・0111

Tel 090・6032・2863
スマイルアップ会会長 佐藤

Tel 080・3277・2002
スマイルアップ会副会長 小林

① 精神保健相談

日時／6月12日 金・16日 火

午後2時30分～4時30分

医師／旭台病院立川法正 医師
定員／2人

② ひきこもり専門相談

日時／6月10日 水

午前10時～正午

相談員／内田薫 医師
①②共通

場所／土浦保健所
申込方法／電話で申し込み

岡土浦保健所
Tel 029・821・5516

司法書士相続無料相談会

日程／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

申込方法／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

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4日 木

午前10時～正午

午後1時～3時

石岡東店・6月16日 火

午前10時～11時30分

午後0時30分～3時

申込方法／下記の二次元コードから申し込み▼



岡常陽銀行 年金センター
Tel 029・300・2844

空家バンク登録相談会

▼市内にある空家・空地の管理や今後の活用についてぜひご相談ください。

日時／7月4日 土

午前9時～午後5時

※相談時間は1組45分程度。
場所／石岡市役所本庁舎

1階103会議室
対象者／市内に空家・空地を所有し、売却・賃貸したい人

定員／先着7組

申込方法／窓口、電話または

予約フォームから▼

申込期間／7月2

日 木まで

岡生活環境課空家相談室
Tel 23・7301



おしらせ

園部郵便局で暗証番号の再設定などができます

可能な手続き

① マイナンバーカードに設定された電子証明書の更新・発行・暗証番号の初期化（ロック解除）・再設定

② 郵便局窓口および証明書交付機からの各証明書交付

電子証明書の更新・発行などに必要なもの

・有効なマイナンバーカード
※任意代理人による手続きはできません。

交付可能な証明書と交付手数料

① 戸籍謄本・抄本／450円
② 戸籍附票謄本・抄本／300円

③ 住民票謄本・抄本／300円
④ 印鑑登録証明書／300円

⑤ 税関係証明書／300円

※①②は窓口のみ。

岡支所市民窓口課
Tel 43・1111

広告掲載欄

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

健

康

お知らせ

イベント・催し

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。

日程：石岡保健センター

7月16日(木)・17日(金)

八郷保健センター

7月21日(火)・22日(水)・23日(木)

※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歳以上の方は大腸がん検診(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集団健診

▶7・8月の集団健診も随時八郷保健センターで予約を受け付けています。

日程：府中地区公民館 7月8日(水)・9日(木)

ひまわりの館 8月27日(水)・28日(木)

9・10月の子宮がん・乳がん検診と集団健診の申し込みが始まります。

※詳しい日程などは各ホームページや年間予定表をご確認ください▶



①②共通

申込方法：

① Web 予約：6月19日(金)午前9時～28日(日)終日まで▶

② 健診予約センター：6月23日(火)～26日(金)の午前9時～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29日(月)以降の月～(金) 午前8時30分～午後5時15分

※定員になり次第受付終了です。



募 集

海上保安学校

学生採用試験

受付期間／7月10日(金)～23日(水)

試験種別／

- ① 一般課程
- ② 管制課程
- ③ 海洋科学課程
- ④ 航空課程

対象者／高校卒業後12年未満まで

第1次試験日／9月27日(日)

合格発表／10月14日(水)

第2次試験日／10月20日(火)～

29日(日)の指定日

合格発表／11月24日(火)

第3次試験日／④のみ12月5

日(土)・15日(火)の指定日

最終合格発表日／

①②③ 11月24日(火)

④ 令和9年1月14日(水)

入庁時期／令和9年4月

※詳細はこちらか

らご確認ください



関第三管区海上保安本部人事課

Tel 045-211-0781



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

有害鳥獣被害対策実施隊
捕獲活動について

▼この団体は、猟友会石岡支部と八郷支部の支部長から推薦された隊員で構成され、市内でイノシシなどの有害鳥獣の捕獲活動を行っています。昨年度イノシシの捕獲頭数は253頭でした。今年、6月1日(月)～28日(日)と8月22日(土)～10月31日(日)に実施します。

山の中に入るときの注意点

- ・鈴やラジオなど音の鳴るものを身に着けましょう
- ・目立つ服装にしましょう

農作物被害防止用として

捕獲したカラスを配布します
日時／6月28日(日)午後4時
場所／八郷総合支所駐車場
圃農政課

Tel 43・1111



6月1日は「人権擁護委員の日」

◆人権擁護委員とは市町村の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間人で、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したり、人権侵犯の被害者を救済したり、人権について関心を持ってもらえるような様々な啓発活動を行っています。現在、約1万4000人の人権擁護委員が全国の各市町村に配置されています。

石岡市特設人権相談

日時／6月4日(木)

午前10時～午後3時

場所／石岡市役所本庁舎1階

102会議室

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

人権相談はこちら

らから▼



受付時間／①②は平日午前8時

30分～午後5時15分まで

③24時間

圃社会福祉課人権推進室

Tel 57・3011

茨城県最低賃金と茨城県
特定(産業別)最低賃金
改定のお知らせ

▼茨城県内で働く労働者とその使用者に適用される最低賃金が改正されました。

※詳しくはこちら▼



圃茨城労働局賃金室

Tel 029・224・6216

県立土浦産業技術専門学院
オープンキャンパス

体験会

日時／6月7日(日)・7月1日・

22日(水)

午後1時30分～(午後1時

～受付)

内容／機械技術科・機械加工

実習・自動車整備科・自動

車整備体験・ITシステム

科・データ処理実習・コン

ピューター制御科・電子工

作・プログラミング

見学会

日時／6月17日(木)・27日(土)・

7月11日(日)

午前10時30分～(午前10時

～受付)

場所／県立土浦産業技術専門学院(土浦市中村西根番外50番179)

内容／学院案内・施設見学
申込方法／電話・

ファクスまたは二



次元コードから▼

圃県立土浦産業技術専門学院

Tel 029・841・3551

FAX 029・841・4465

患者交流会開催
(公社) 日本リウマチ友の
会茨城支部

日時／6月7日(日)

午後1時～3時(午後0時

30分受付開始)

場所／笠間市地域交流センター

ともべ(トモエ) 会議室

定員／50人

【三日の流れ】

開会…午後1時

患者の体験談…10～15分

患者交流会…リウマチの不

安や疑問・その他

圃(公社) 日本リウマチ友の

会茨城支部(會澤)

Tel 090・4383・9238



広告掲載欄

広告掲載欄

おしらせ

令和8年度

地籍調査事業の実施

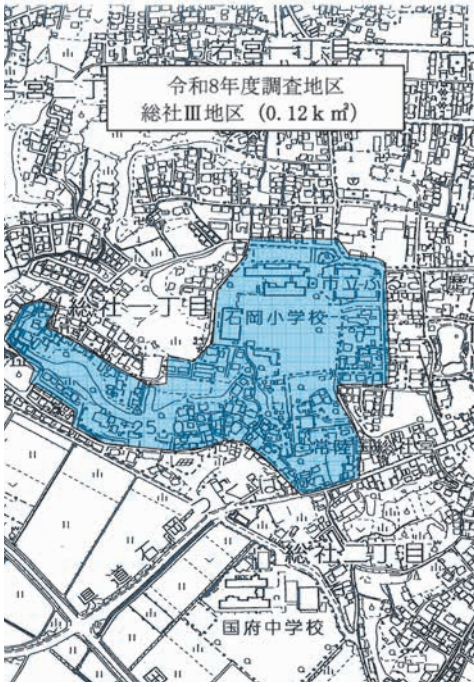
▼令和8年度は「総社Ⅲ地区」(図の太線)を調査します。一筆の土地ごとに地権者・地番・地目・境界を確認し、最新の技術で面積を測定し、正確な地籍図・地籍簿を作成します。

※土地の境界立会いを行う際には、事前に地権者宛に文書で通知します。

※法務局の登記に反映されるまでに、おおよそ3年かかります。

地籍調査課

Tel 23・5506



関東総合通信局からお知らせ

▼総務省では、6月1日〜

10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化しています。電波のルールはみんなを守りましょう。

※詳しくはこちら

の二次元コード



関東総合通信局

◎不法無線局による混信・妨害

Tel 03・6238・1939

◎テレビ・ラジオの受信障害

Tel 03・6238・1945

お譲りください
市内中学校制服・体操着

▼ご提供していただいた制服と体操着はフリーニング後、必要としている学生へ貸し出しを行い、有効活用いたします。

※汚れや破損が激しい場合はお受けできません。

受付場所

①石岡市社会福祉協議会本所

支所

②こども未来課

石岡市社会福祉協議会

Tel 22・2411



石岡ニュースポーツクラブが解散

▼市内で長年活躍してきた「石岡ニュースポーツクラブ」が、3月31日をもって解散しました。同クラブは平成6年に発足し、ターゲットバードゴルフなどを通じて、地域の健康づくりや交流に貢献してきました。関係者からは、これまで支えてきた多くの方々への感謝の声が寄せられています。なお、4月からは「ふれあいの里石岡ターゲットバードゴルフクラブ」として活動を再開しています。

いしおかサンドについて

▶石岡市の豊かな自然の恵みと、市内和洋菓子職人のこだわりを生かした「いしおかサンド」。「石岡市産品を使用」「サンドしている」「各店のオリジナリティ」のルールのもと、市内のお菓子屋さんが個性のあるサンドを製造しています。各菓子店での店頭販売やイベント販売のほか、まちかど情報センターで日替わり販売を行っています。

※いしおかサンドについての詳細はこちら▶



商工観光課 Tel 23-7741

広告掲載欄

広告掲載欄

おしらせ

植えてはいけない「けし」
にご注意を！

▼「けし」の仲間、色鮮やかで美しい花を咲かせ、鑑賞用として人気があります。しかし「けし」の仲間には、麻薬の原料になることから法律で栽培が禁止されているものがあります。ご自宅以下の「けし」を発見した場合は、抜去にご協力ください。

植えてはいけない「けし」の一例



▲ケシ (八重)



▲アツミゲシ

岡県土浦保健所衛生課
Tel 029・821・5364

第67回石岡市ふれあいの里
チャンピオン大会(TBG)

男子の部優勝/広瀬峰昌
女子の部優勝/土田啓子

日程/3月11日(水)

場所/ふれあいの里石岡TBG場



イベント・催し

第10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。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

開催期間/

6月9日(火)~14日(日)



▲第9回石岡アート協会展(第1期)

第2期 日本画・工芸美術・(デザイン)・書

開催期間/

6月16日(火)~21日(日)



▲第9回石岡アート協会展(第2期)

いしおかリレーカーニバル2026



日程/8月23日(日)

フルマラソンリレーの部: 男性・女性・混合・企業対抗

参加費/人数×4,000円

10kmリレーの部: 小学生・一般・ファミリー

参加費/

小学生1チーム/8,000円

一般/人数×2,500円

ファミリー1チーム/7,000円



申込方法/インターネット申し込みまたは直接、メール、ファクス、郵送で申し込み

※詳細はこちらをご確認ください▶



岡いしおかリレーカーニバル実行委員会 Tel 23-1251

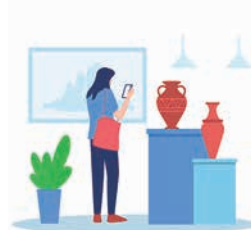
共通
時間/午前9時~午後5時

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)



広告掲載欄

広告掲載欄



カレンダー



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

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

※予定は変更することがあります。

茨城おとな緊急電話相談・茨城子ども緊急電話相談

急な病気で不安なとき (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 (水)	● 集団健診★ [AM] 国府地区公民館 [PM] 石岡保健センター ● こころの健康相談★ (八郷保健センター) ● 夜間納税相談	16 (木)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (石岡保健センター) ● 女性のための困りごと相談
2 (木)	● 登記・行政・許認可・境界相談 (本庁)	17 (金)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (石岡保健センター) ● 心配ごと相談 (本所)
3 (金)	● 心配ごと相談 (本所)	18 (土)	● 休日納税相談
4 (土)	● 休日納税相談	19 (日)	
5 (日)		20 (月・祝)	
6 (月)		21 (火)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (八郷保健センター) ● こころの健康相談★ (石岡保健センター) ● 法律相談★
7 (火)	● 4~5 カ月児健診 (令和8年2月生) ● 法律相談★	22 (水)	● 3歳児健診 (令和5年4月生) ● 子宮がん・乳がん集団検診★ (八郷保健センター) ● 夜間納税相談
8 (水)	● 集団健診★ (府中地区公民館) ● 夜間納税相談	23 (木)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (八郷保健センター) ● 心配ごと相談 (八郷支所) ● 女性のための困りごと相談
9 (木)	● 集団健診★ (府中地区公民館) ● 女性のための困りごと相談 ● 心配ごと相談 (八郷支所)	24 (金)	● 1歳児健康相談 (令和7年7月生)
10 (金)		25 (土)	● 休日納税相談
11 (土)	● 休日納税相談	26 (日)	
12 (日)	● パパママスクール★	27 (月)	
13 (月)		28 (火)	● 健康相談 (結果説明会)★ (石岡保健センター) ● 法律相談★
14 (火)	● 1歳6カ月児健診 (令和6年12月生) ● こころの電話相談 (八郷保健センター) ● 法律相談★	29 (水)	● 健康相談 (結果説明会)★ (八郷保健センター) ● 夜間納税相談
15 (水)	● 2歳児母子歯科健診 (令和6年4月生) ● 身体障がい者 (児) 戦傷病者舗装器具等巡回相談 ● 夜間納税相談	30 (木)	
		31 (金)	● 心配ごと相談 (本所)

健康

子宮がん乳がん検診 (要予約)

10:00～10:30 12:30～14:30
八郷保健センター TEL 43-6655

集団健診 (要予約・定員あり)

9:30～11:00 13:30～14:30

健康相談 (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)・戦傷病者舗装器具等巡回相談

13:30～15:00
ワークヒル土浦 TEL 23-5569 (障がい福祉課)

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
子ども家庭センター TEL 24-1390

相談

こころの電話相談

9:00～12:00・13:30～16:00

こころの健康相談 (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 子育て

「石岡市子育て応援アプリ」特集第2弾！《予防接種スケジュール機能》

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

① ▶ お子さんの生年月日から予防接種のスケジュールを自動作成。複雑なスケジュールを簡単に確認することができます。



② ▶ 接種予定日を登録しておくことで、プッシュ通知が届いて忘れず安心です。

③ ▶ 母子健康手帳と併せて接種した予防接種を登録すると、接種記録が一目瞭然！何をいつ接種すべきか、接種推奨時期をすぐ確認できます。

※実際の接種時期は、医師に相談しましょう。

※アプリの詳細はこちらから▶



まちかど情報センターニュース

●まちかどお茶会

日時：6月17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。

●わんにゃんキッズ（育児サークル）

日時：6月20日(土) 午前10時30分～
 対象：未就学児

●第サン・ド曜日市～サソ市

日時：6月20日(土) 午前11時～午後3時
 ※参加者募集中。

●デジタルで困りごと相談&学習会

日時：6月1日(日) 午前10時～正午
 参加費：資料代500円 ※初心者大歓迎。

●6月のコミュニティ

ちりめん細工
 日時：6月6・20日(土) 午後1時～
 折り紙教室
 日時：6月27日(土) 午後1時30分～3時

●鹿島鉄道記念館 特別見学ツアー

思いっきり「かしてつ」19年前にタイムスリップ
 日時：6月28日(日) 午前10時
 (JR石岡駅東口集合)
 費用：4,000円(弁当代含)
 対象：市内在住の人
 定員：30人
 オプション：茨城空港散策
 ※詳細は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



豆腐とブロッコリーのマヨネーズ焼き



～食材料～ (2人分)

木綿豆腐	1丁 (350g)
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
ブロッコリー	1/3株
人参	50g
玉ねぎ	1/6個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	各少々
ピザ用チーズ	30g

A

～作り方～

- ①豆腐は1cm厚さの一口大に切り、キッチンペーパーで挟んで水気を切る。片面に塩・こしょうをふって、両面に小麦粉を薄くはたく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて両面カリッと焼く。
- ③人参は皮をむき、細切りにして、ブロッコリーは小さめの小房に分けて一緒に茹でる。
- ④耐熱皿に②と③を盛り合わせ、合わせたAをかけ、ピザ用チーズをのせる。トースターでチーズが溶けるまで5～7分焼く。

(1人分：エネルギー374kcal たんぱく質19g
カルシウム296mg 食塩相当量1.1g)

point!

豆腐はカルシウムやたんぱく質が多く含まれている食材です。

消費生活ホットライン

閩消費生活センター (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

「冷えない冷房機器」に注意!

「ネット通販で冷暖房機器を購入したが、広告より冷えない/暖まらない」という相談が、全国的に多く寄せられています。

【事例】

動画サイト閲覧中に、室外機のいらぬ簡易エアコンの広告が表示された「A社(国内大手メーカー)とB大学が共同開発」「2台購入すると値引き」とのことだったので2台(約8千円)注文し、代引き配達で受け取った。しかし、広告では「瞬間冷却」「-16℃」などと書かれていたのに、全く冷えない。A社に問い合わせたところ「当社が製造した商品ではない。同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。返品したいと販売サイトにメールで伝えたが返答はない。返金してほしい。



【アドバイス】

- ・極端に優れた性能の商品は、購入前に、冷静になって広告や記載内容を再度確認しましょう。
- ・広告記載のメーカー・大学などの公式サイトで、その商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないかを確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。
- ・相場よりも極端に安いなど、お得感が強調されている場合も要注意です。
- ・注文前に、販売サイトの「特定商取引法に基づく表記」のページに住所や連絡先などが記載されているか、また記載された住所に所在しているかを確認しましょう。
- ・代引き配達の場合、後で注文した商品と違うと分かっていても宅配事業者から返金や補償を求めることは困難です。代引き配達だからといって安心せず、注文前にしっかりと確認しましょう。



図書館をもっと便利に! もっと楽しく!

●学習席・閲覧席をご利用いただけます。

【予約不要・FREE Wi-Fi 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。

6月のおはなしかい

【こども図書館本の森】

6日(土) おはなし玉手箱(午前10時～)

11日(木) ひよこのおはなしかい(午前10時30分～)

20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】

13日(土) おはなしフレンズ(午後2時30分～)

6月のおすすめ

梅雨でこもりがちなの時こそ、

読書にどっぷりハマってみては?

雨に関する小説をご紹介します。

「オール電化・雨月物語」 青柳碧人著 PHP 研究所

「雨のやまない世界で君は」 綾崎隼著 朝日新聞出版

「雨露(うろ)」 梶よう子著 幻冬舎

「雨上がり、君が映す空はきっと美しい」 (YA) 汐見夏衛著
スタート出版

「雨にも負けず～小説 IT ベンチャー」 高杉良著 カドカワ

「雨夜(あまよ)の星たち」 寺地はるな著 徳間書店

「雨滴(うてき)は続く」 西村賢太著 文藝春秋

「雨上がりの川」 森沢明夫著 幻冬舎

「雨に泣いている」 真山仁著 幻冬舎

「さみだれ」 矢野隆著 徳間書店



▲「恋瀬川の水遊び」大正12(1923)年
『石岡の歴史』より 石岡市史編さん委員会

時の記憶

シリーズ 247

「河童とカアピタリ餅」

岡文化振興課(支所)

TEL 43-1111 (内線1457)

河童は、四〜五歳ほどの子どもの背格好で、口鼻が突き出ていて眼光が鋭く、背中には甲羅を背負い、頭には皿を乗せ、手足に水かきがあるイメージで人々に信じられてきました。おもに河川や湖沼などの水辺の闇が息づく場所から出没するといわれています。

河童は、人や馬を水中に引き込んで、肝や尻子玉を抜いて腑抜けにして溺死させたりする恐ろしい存在として伝えられてきました。

かつて石岡の子供たちは、集落近くの川で盛んに水遊びをしていました。子供たちが水遊びをしていて河童に引き込まれないように(水難事故に遭わないように)との願いから、十二月一日の早朝に「カアピタリ餅(川浸り餅)」という丸餅を作り、子供たちが水神様の祠にお供えをした後、近くの橋まで行って河童に捧げる二〜三個のカアピタリ餅を川に投げ込む風習がみられました。また、河童に尻子玉を抜かれないように、子供たちは川にお尻を浸すというまじないごともしていました。

ふるさと歴史館第44回企画展

「石岡の昔話を掘る其ノ二―出沒! 昔話の妖怪たち―」

期間 / 7月5日(土)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

桜舞ふ老舗の並ぶ城下町
青空へ飛び出す春のワンピース
目覚めたる土の匂いや秋の春
校庭のボール蹴る子に風光る

やさし俳句会

初蝶の辿^{たど}辿^{たど}しさに風やさし
九十八歳若葉風受け生きてをり
身の丈を越ゆるつつじの山歩く
園児らの電車ごっこや花吹雪

いしおか川柳会

もういいよ女の仮面取ってみな
子を信じ子に手を引かれ富士登山
砂時計羨まし程くびれてる
それが良い素のままだから全部好き

石岡俚謡会

若葉萌え立つ 過疎地の田んぼ 爺の一鍬 光り刺す
春の日差しを 窓辺に受けて 午後のお休み ひと眠り
我が家自慢の 紅梅見事 父と一緒に 花見酒
萌える若草 恋瀬の水に 足を浸して 遊ぶ児ら
八十路越えても まだ鍬頭^{くわがしら} 持って生まれた ど根性
若い気持で 毎日暮らす 今朝も歩いた 春の道

投稿作品

旅立ちの 春を迎えて あの人も この人も又 希望を胸に
紛争の火種は尚も 広がって 日々目を凝らす 国際情勢
庭一面 したれ桜が 主役なり
結婚を 承諾するが 夢の中

小泉 ちよ子(東光台)

一色 しのぶ(総社)

田端 俊行(三村)

松崎 淑子(細谷)

進藤 寿朗(北府中)

羽生 俊(柴内)

鈴木 恵子(瓦谷)

萩原 清(宇治会)

石塚 芳華(石岡)

大橋 初枝(小幡)

松村 寿江(山崎)

路川 愛子(若松)

石塚 芳華(石岡)

秋野 もみじ(南台)

前島 くに子(貝地)

暁 夢華(総社)

篠原 美千代(国府)

助川 浩史(府中)

鈴木 君江(山崎)

荒井 幸子(山崎)

田邊 一夫(若松)

田邊 せつ子(若松)

スポーツ協会だより

第26回

「柔道部」

柔道は、稽古の積み重ねを通してケガや病気に強い身体を作るだけでなく、礼儀や相手を敬う気持ち、忍耐力など精神的にも成長できることが柔道の大きな魅力であると思います。

石岡地区と八郷地区でそれぞれ活動しており、石岡地区では毎週土曜日(石岡一高柔道場)八郷地区では毎週水曜日(八郷中武道館)と土曜日(石岡一高柔道場で合同)で、小・中学生から一般まで楽しみながら稽古に励んでいます。

毎年12月には、石岡親善武道大会を開催しており、市外からの参加も含め盛大に行われます。

随時会員を募集していますので、気軽に連絡ください。

石岡地区柔道部

TEL 080-5652-8443 (中根)

八郷地区柔道部

TEL 090-2634-8788 (小松崎)



※記事中の肩書等は、取材当時のものです。

「ひたち野広域事務組合」誕生 斎場事業とし尿処理事業、サー ビス持続のため統合へ

3月24日（火）市役所で石岡市・かすみがうら市・小美玉市の3市による、石岡地方斎場組合と湖北環境衛生組合の統合に関する協議書合意調印式が行われました。新たにひたち野広域事務組合が組織され、今まで両組合が担ってきた斎場事業とし尿処理事業が統合されることとなります。市民生活に欠かすことのできないサービスであるため、今回の統合によって経営資源を最適化し効率化を図るだけでなく、次世代へ持続可能な行政サービスを引き継ぐ大きな一歩となりました。



▲【写真左から】宮嶋市長（かすみがうら市）、谷島市長（石岡市）、島田市長（小美玉市）。



▲【写真左から】ベリーファーム結 齋藤哲也夫妻・谷島市長。最近ではジャム作りにも力を入れているとのこと。

就農4年目の快挙！ 「いばらキッスの部」で金賞受 賞

八郷地区で農園を営んでいる「ベリーファーム結」の齋藤哲也さんが、1月に県庁で開催されたいちごの生産技術の腕を競う「第14回茨城いちごグランプリ」において「いばらキッスの部 茨城県農林水産部長賞」を受賞されました。新規就農の研修を経て、令和6年に「ベリーファーム結」をオープンさせた齋藤さんは「苗作りから育成まで基本に忠実に行っていても、失敗することはある。そこから学び、次のいちご作りに生かしている」と話してくれました。

自治体として全国初の取り組み 霞台厚生施設組合で家電4品 目の持ち込みを開始

4月1日（水）から霞台クリーンセンターみらい及び中継センターで家電4品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）の持ち込みが開始となることに先立ち、3月26日（木）に霞台厚生施設組合と一般財団法人家電製品協会が協定を締結しました。利便性の高い家電小売業者用の家電リサイクル券を組合が発行し、家電4品目の受入れ事業を行うことは、自治体として全国初の取り組みとなります。家電リサイクル事業の推進により、住民サービスの向上と循環型社会の形成が期待されます。



▲【写真左から】谷島市長・一般財団法人家電製品協会 川上専務理事。



※記事中の肩書等は、取材当時のものです。

新一年生の防犯意識向上に 常陽銀行が新入学児童へ防犯ブザーを寄贈

3月26日（木）市役所で株式会社常陽銀行から、市内の新入学児童に向けた防犯ブザーの贈呈式が行われました。寄贈された防犯ブザーは計520個で、4月に市内小学校へ入学した児童に配付され、登下校時の防犯対策に役立てられています。防犯ブザーを通して、児童の防犯意識を向上させるとともに、安全に登下校できる取り組みとして、平成17年から継続して寄贈されています。地域の児童を守ることが石岡の未来を守ることに繋がるとの思いが共有されました。



▲【写真左から】株式会社常陽銀行 石岡市役所出張所志田所長・株式会社常陽銀行 石岡支店小幡支店長・谷島市長・岩田教育長。



▲新しい救急車と石岡消防署 愛郷橋出張所の消防職員の皆さん。

より安全な医療現場を目指して 電動ストレッチャー装備の救急車が配車

3月18日（水）石岡消防署 愛郷橋出張所で救急車の配車式が行われました。最新の医療器材が導入された今回の救急車は、電動ストレッチャーも装備されており、患者さんをより安全に負担なく搬送することが可能となるだけでなく、隊員の負担軽減が期待されます。電動ストレッチャーの装備された救急車は石岡市では初めての導入となります。リアガラスには市公式マスコットキャラクターである「ししまる君」もプリントされており、今後はより市民の安心・安全のための救急車として活躍が期待されます。

温泉施設としての魅力度UP！ やさと温泉ゆりの郷が民間施設 として生まれ変わります

市民のみならず県内外の多くの人から憩いの場として親しまれてきた「石岡市ふれあい交流施設やさと温泉ゆりの郷」がやさと農業協同組合へ譲渡されました。3月25日（水）に行われた譲渡式には施設の利用者も多くみられ、今後の発展に期待を寄せていました。譲渡先であるやさと農業協同組合は長年指定管理者として運営してきました。今まで培った安定した経営に加えて、これからは民間施設として、自由な発想を活かし、より魅力ある施設づくりに取り組んでいきます。



▲【写真左から】谷島市長・施設利用者の皆さん・やさと農業協同組合 神生代表理事組合長。

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▶

☎秘書広聴課わがまち発信室 Tel 23-7275



ひな
豊田 妃花ちゃん
(1歳9カ月)

ハロウィンに大好きなはらぺこあおむしになったひなちゃん♡
これからも元気に育ってね♡



の
郡司 みく乃ちゃん
(1歳6カ月)

ミッキーマウスが大好きでおてんばのみく乃ちゃん!
愛してるよ!



ゆうと なぎさ
飯島 悠仁・凧咲ちゃん
(0歳6カ月)

おっとりゆうちゃんと、いたずらっ子なぎちゃん!
双子ちゃん! 健康に育ってね!

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。



▲石岡セレクト認証品「グラノーラ」と株式会社たなか農園 ペトラン

※回答者の中から抽選で3名様に「グラノーラ」をプレゼント!

※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「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

◆今月のプレゼント提供事業者のご紹介 (株式会社たなか農園 ペトラン)

株式会社たなか農園 ペトラン (下青柳 547-3) は、素材にこだわったパンと焼き菓子のお店です。自家農園で作った人参から起こした天然酵母と国産小麦でパンを作り、八郷の平飼卵から作る焼き菓子やグラノーラを販売しています。



6/19
必着

人の動き [5/1 現在]		
男性	34,373 人	(-7)
女性	34,417 人	(-6)
計	68,790 人	(-13)
世帯数	32,246 人	(+94)

人口増減の内訳	
出生	18 人
死亡	62 人
転入	262 人
転出	231 人

4月の差押件数			
預貯金	4 人	生命保険	1 人
給与	19 人	その他	1 人
年金	6 人	計	31 人
		累計	31 人

6月の納期税目	
市県民税	第1期
介護保険料	第2期
納期限: 6月30日 ㊦	

※カッコ内は前月比

市の情報をお届け中!



発行日/令和8 (2026) 年6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。