



# 岡石報

# 7



July 2026

No.495

夏、咲き誇る。

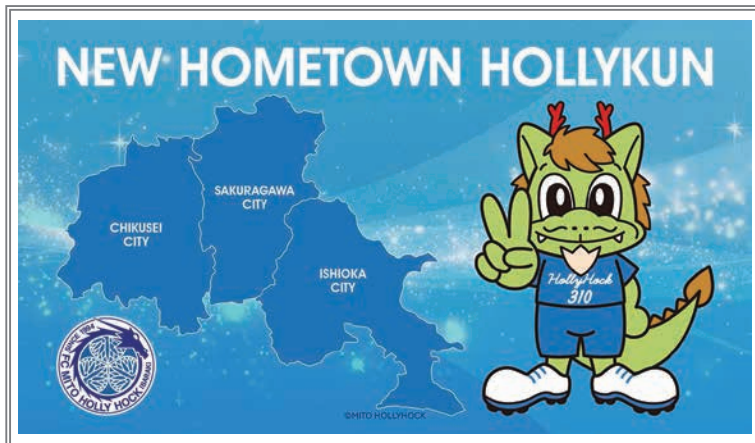


# "水戸ホーリーホック" ホームタウンに "石岡市" が加盟しました!!



石岡市は、このたび水戸ホーリーホックのホームタウンに加盟しました。

水戸ホーリーホックは、2025年11月29日に行われた2025明治安田J2リーグ第38節・ホーム最終戦の試合結果で、クラブ史上初となるJ2優勝・J1昇格を果たしました。チームとしての勢いも増しており、多くのサポーターの期待を背負いながら、一戦一戦に全力で挑んでいる姿は、子どもたちをはじめ、多くの市民に夢や希望を与えています。



ホームタウン加盟を通じて、石岡市でもスポーツの力による地域のにぎわいづくりや交流の広がりが期待されます。

試合観戦はもちろん、地域イベントや学校訪問など、クラブとのさまざまな連携を通して、市民の皆さんとともに水戸ホーリーホックを応援し、石岡市をさらに盛り上げていきましょう!



ホームタウンの市町村は…

水戸市、日立市、常陸太田市、高萩市、北茨城市、笠間市、ひたちなか市、常陸大宮市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村、大子町の15市町村と合わせて、石岡市、筑西市、桜川市が新たに加わりました。



石岡市ホーリーくんは…



筑波山と恋瀬川を背景にして、いばらきフラワーパークのバラや特産の柿・いちごを配置。石岡のおまつりを連想させる獅子頭と半纏をホーリーくんに着用させました。

## ホームタウンのチャームポイント

市民みんなで応援できる

「地域のプロチーム」

▼  
charm

01

水戸ホーリーホックは、地域に根ざしたプロサッカークラブです。試合観戦やイベントを通じて、市民が一体となって応援し、楽しみや感動を共有できます。



▼  
charm

02

子どもたちに夢と挑戦する力を届ける

選手によるサッカー教室や学校訪問などを通じて、子どもたちが“本物”に触れる機会を創出。夢を持つことや、努力を続ける大切さを伝えています。



▼  
charm

03

地域の魅力を全国へ発信

お祭りや観光地、特産品など、地域の魅力をクラブや選手がSNS・イベントを通じてPR。地域のにぎわいづくりや交流人口の拡大にもつながります。



# 知って防ごう

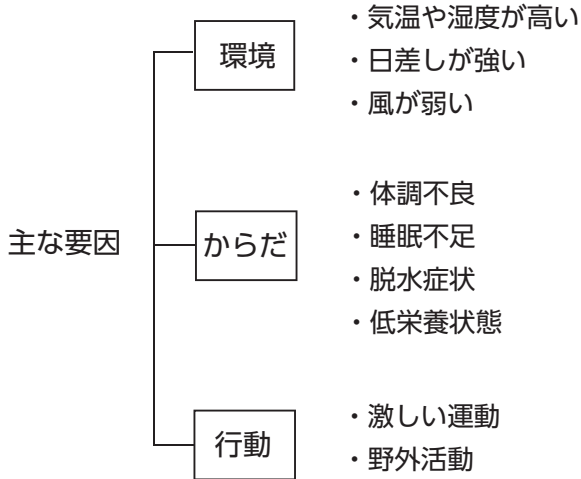
# 熱中症！



閩生活環境課 TEL 23-7301

## ①熱中症って？

高温多湿な環境で、発汗による体温調節など上手く働かなくなったり、体内に熱がこもった状態のこと。



## ②どんな症状？

軽度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい</li> <li>・こむら返り</li> <li>・生あくび</li> <li>・筋肉痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大量の発汗</li> <li>・手足のしびれ</li> <li>・立ちくらみ</li> </ul>
中度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気</li> <li>・倦怠感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嘔吐</li> </ul>
重度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識障害</li> <li>・高体温</li> <li>・痙攣</li> </ul>	

※重度の場合は命に関わることも！すぐに医療機関へ！

## ③熱中症に特に気をつけるべき人

### 【高齢者】



体温調節機能が衰え、暑さやのどの渴きを感じにくくなる。

### 【子ども】



特に体温調節機能が十分に発達していない。

### 【持病のある人】



病気や薬の影響で熱中症になるリスクが高まる。

### 【野外で活動する人】



気温や湿度が高い中、直射日光の下での作業は注意が必要。

## ④熱中症にならないために



こまめに水分補給をしましょう

こまめに水分補給・塩分補給



エアコンを上手に活用しましょう

「エアコン」の使用



日傘や帽子を使いましょう

日傘や帽子の使用



直射日光を避けましょう

直射日光を避ける

## ⑤熱中症特別警戒アラートに注意しよう

### 熱中症特別警戒アラートとは？

気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合や、都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が、35（予測値）に達する場合などに発表される。

### アラートが発表されたら…

- ☑ 不要不急の外出はできるだけ控える
- ☑ こまめに水分・塩分補給を行う
- ☑ 涼しい環境以外では、原則運動は行わないなどの対策の徹底
- ☑ 熱中症になりやすい人（高齢者・子ども）への声掛けや見守りを徹底する

※熱中症特別警戒アラートについての詳細はこちら▶



## ⑥指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を活用しよう

### 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは？

市町村が、冷房施設を有するなどの要件を満たす施設（公民館、図書館など）を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として指定した誰でも休息できる施設。熱中症特別警戒アラートの発令期間中は、一般に開放され、だれでも利用できる。

### 利用する際の注意事項

- ☑ 飲料等は各自でご用意ください
- ☑ 利用できる日時などは施設によって異なります
- ☑ 利用にあたっては各施設のルールに従ってご利用ください

※指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の詳細はこちらから▶



▲クーリングシェルター  
ロゴマーク

## ⑦熱中症に関する情報

厚生労働省の「熱中症予防のための情報・資料サイト」はこちらから▶



環境省の「熱中症予防情報サイト」はこちらから▶



環境省公式LINEアカウントによる情報配信はこちらから▶



# この夏、ISHIOKAをもっと楽しもう



石岡には、子どもも大人も楽しめるスポットがたくさん♪  
みんなと一緒に体験できる場所やイベント、フォトスポットなどを  
ご紹介します！  
ファミリーでも大人だけでも、この夏を満喫しよう！

## ISHIOKAの夏のイベント

7月18日(土)～19日(日)

### GFB26 つくばロックフェス

場所：つくばねオートキャンプ場

筑波山で行われる野外音楽フェス。  
大きいキャンプ場での開催は子供からお年寄りまで、ゆったりと  
安心して楽しめます。また、キッチンカーや雑貨なども出店。  
高校生以下は無料となっております。

もっと知りたい人はこちらから▶



7月25日(土)～26日(日)

### 八坂神社祇園祭 柿岡のおまつり



場所：柿岡商店街

享禄年間、柿岡城主が那珂郡から神霊を八坂神社に移した日に  
ちなみ、毎年7月の第4日曜日を含む土・日曜日に行われる祇  
園祭。山車がにぎやかに練り歩く見ごたえ満点のお祭りです。

8月8日(土)、9日(日)、15(土)、16(日) ※8/8(土)～23(日)はフラワーナイト期間。

### フラワーナイトマーケット

場所：いばらきフラワーパーク

夜のいばらきフラワーパークでひまわりのライトアップ！  
音楽をテーマに和太鼓やフラダンスなど様々な音楽に触れ合え  
たり、ワークショップでは光る花すくいやお絵描き提灯づくり  
の体験ができます。  
大人も子供も楽しめるイベントがたくさんあります。  
夏の思い出に足を運んでみてはいかがでしょうか。

もっと知りたい人はこちらから▶



## 体験できるスポット



### いばらきフラワーパーク



☎ 42-4111

いばらきフラワーパークは、四季折々の情緒を感じられ”五感”を刺激される豊かなひとときを過ごせる施設です。

園内には個性豊かな花々が広がり、地元八郷の素材を生かした食事が楽しめる「レストラン ローズファームハウス」園内の自然を使った「100の体感」アクティビティを開催する「インフォメーション」など様々な施設があります。

もっと知りたい人はこちらから▶



住所：石岡市下青柳 200 番地



### 朝日里山学校

☎ 51-3117



住所：石岡市柴内 630 番地

朝日里山学校は、廃校になった旧朝日小学校の校舎を活用した体験型観光施設です。筑波山の麓の自然豊かな場所にある学び舎で、ピザ作り、そば・うどん打ち、季節の野菜収穫、竹箸作りや革細工などいろいろな体験が楽しめます。

もっと知りたい人はこちらから▶



### キャンプ&リゾート 花やさと山

☎ 57-2525



住所：石岡市下青柳 200 番地

花やさと山は、フラワーパークを取り巻く里山に位置し、日帰りも宿泊もできる施設です。

日帰りでは「親子ブッシュクラフト体験」や大人向けに「焚火で珈琲を淹れよう」などたくさんの体験ができます。宿泊では、天体望遠鏡で星空観察もでき、フラワーパークの入園が無料など嬉しい特典がたくさんあります。

もっと知りたい人はこちらから▶



### つくばねオートキャンプ場

☎ 42-2922

つくばねオートキャンプ場は、素晴らしい景観と広々としたあそび場の中で、日帰りも宿泊もできるキャンプ場です。

夏休み中も「ミニティピーライト作り」などイベントを行っており、キャンプグッズをレンタルで利用できたり、気軽にキャンプ体験ができます。

もっと知りたい人はこちらから▶



住所：石岡市小幡 2132-14

ISHIOKA



＼ 魅力いっぱい！いしおかだから（宝）／  
**石岡ふれあいまつり（春）**  
**商工祭 2026**

5月24日、茨城電設スポーツパーク石岡にて「石岡ふれあいまつり（春）商工祭 2026 ～魅力いっぱい！いしおかだから（宝）～」が開催され、約18,300人が来場されました。

会場では、キッチンカーや屋台による多彩なグルメが並び、多くの来場者で賑わいました。また、ステージイベントでは、子どもから大人まで参加できる納豆早食い選手権をはじめ、ダンス発表や吹奏楽部による演奏など、さまざまな催しが行われ、会場は笑顔と活気に包まれました。



# 特集 国際交流で輝く未来 Part 5



5月12日から13日にかけて、タイ王国ピッサヌローク県にあるピブンソクラーム・ラチャパット大学で日本語を学ぶ学生3人と教師2人が石岡市を訪問しました。同大学で日本語教師を務める鈴木恭彦<sup>やすひこ</sup>さんが当市出身であることから、この交流が実現しました。教え子であるタイの生徒たちは、鈴木さんの故郷である石岡市の学生たちとどのように交流を図ったのかをご紹介します。

## 石岡市立石岡中学校



▲タイの学生とタイダンスのポーズ



▲百人一首に挑戦



▲習字体験

石岡中学校では、2年生がタイダンスの振り付けを教わりました。大きな輪を作ってみんなで曲に合わせて踊ったり、タイダンス特有のジェスチャーを教えてもらい友だち同士でジェスチャーをし合ったりしました。休憩時には一緒に写真を撮るなど積極的に交流する姿が見られました。

その後は、百人一首や習字の体験を通して日本文化に触れたり、生徒から石岡市の紹介を受けました。さまざまな体験を共有し、どの会場も終始、笑顔と活気に溢れていました。初めての体験に戸惑いながらもお互いが楽しく文化交流をすることができました。

## 茨城県立石岡第二高等学校

石岡二高では、午前には学校行事である伝統文化体験に参加し、午後はタイに関するクイズやタイダンスの披露を行いました。伝統文化体験では石岡三曲協会の皆さまの指導のもと、尺八の演奏体験を行いました。

タイに関するクイズではタイにまつわるイベントや文化、食べ物などを4択形式で出題し、生徒だけでなく先生も一緒になって楽しく参加しました。タイのあいさつは1種類しかないことや、男女で語尾に違いがあることに生徒たちは驚いていました。

タイダンスを披露した後は振り付けの練習をして一緒に踊ったり、体育の授業に参加したりと、高校生とさらなる交流を深めました。



▲タイ語であいさつの練習



▲尺八の演奏体験



▲タイの学生ととても仲良くなりました！

①国民健康保険資格確認書▼

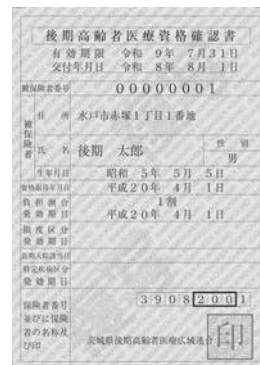
70～74歳は「負担割合記載」



← 背面が紺色になります。 →

①②どちらも令和8年7月31日までは、資格確認書はセピア色です。

②後期高齢者医療資格確認書▼



※国民健康保険加入者で、マイナ保険証利用登録がある人には「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証利用登録がない人には「資格確認書」を送付します。

① ②共通

資格確認書は簡易書留で送付します。

不在票が投函されていた場合、7月31日金までは石岡郵便局へ、8月以降は保険年金課へお問い合わせください。

令和8年8月以降の資格確認書等の交付に関するお知らせ

後期高齢者医療制度では、被保険者全員に令和8年7月31日までの間、マイナ保険証の保有状況にかかわらず資格確認書を職権交付するという暫定的な運用をしています。

このたび国の方針に変更があり、マイナ保険証の利用促進の観点から、令和8年8月1日から令和9年7月31日までの期間につきましては、年齢と下記条件により送付するものが異なりますので、ご注意ください。

● 85歳以上（令和8年8月1日時点）の被保険者の人  
「資格確認書」を手続きなしで7月中にお届けします。

● 84歳以下（令和8年8月1日時点）の被保険者の人

- ①マイナ保険証を普段からご利用されている人※1  
資格情報を簡易に確認できる「資格情報のお知らせ」をお届けします。
- ②上記①以外の人  
「資格確認書」を手続きなしで7月中にお届けします。

※1 マイナ保険証を普段からご利用している人は以下の条件をともに満たす人です。

- ・過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用した人
- ・概ね直近3カ月以内にマイナ保険証を利用した人

限度額適用・標準負担額減額認定証

①国民健康保険

8月以降の「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が必要な場合は、あらかじめ申請が必要です。8月以降の受付は7月21日頃から開始します。

申請に必要なもの：資格確認書等・個人番号の分かるもの・本人確認書類・世帯中に令和7年中の所得未申告者がいる場合は収入の分かるもの・区分「低Ⅱ」「オ」の人で90日以上入院した場合は入院日数の分かるもの  
なお、マイナ保険証を利用すれば、限度額認定証等の事前申請は不要となり高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

ただし、区分「低Ⅱ」「オ」の人で、過去12カ月で90日以上入院した場合には、マイナ保険証の利用者でも窓口での申請が必要となります。

②後期高齢者医療保険

「資格確認書」の交付を受けており、自己負担限度額等の併記を新規で希望する場合、申請が必要です。区分Ⅱで90日以上入院した場合やマイナ保険証の利用者は国民健康保険と同様の手続きが必要です。

納税（納入）通知書

①国民健康保険

普通徴収（納付書または口座振替で納税）・特別徴収（年金天引き）の人は、7月中旬に「保険税納税通知書」を送付します。

②後期高齢者医療保険

普通徴収（納付書または口座振替で納付）の人は、7月中旬に「保険料額決定通知書兼納入通知書」を送付します。

特別徴収（年金天引き）の人は、8月上旬に「保険料額決定通知書」を送付します。

①②共通

特別徴収の人は、口座振替に変更することができます。ただし、納付書払いに変更することはできません。希望する人は、金融機関と市役所の両方で手続きが必要です。詳しくは保険年金課にお問い合わせください。

## 国民年金保険料の納付に困ったら

免除・猶予申請 7月～受付開始

令和8年度の国民年金保険料は月額17,920円です。経済的な理由などで保険料の納付が難しい場合は、納付免除・猶予の制度をご利用ください。

・全額免除、一部免除 ・納付猶予、学生納付特例  
※申請は、原則毎年必要です。

詳しくはこちらから▶



国民年金課 医療年金担当 TEL 23-7318

お問い合わせ▼

日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル  
0570-003-004

※050から始まる電話番号からかける場合  
03-6630-2525

## 奨学金返還金の一部を支援します

商工観光課 TEL 23-7741

奨学金の貸与を受け、大学等を卒業したのち、市内中小企業等に就業したうえで、貸与された奨学金を返還している市民に対し、返還金の一部を支援します。

**対象者**：市内に住所を有し、かつ満35歳未満の人など

**支援対象奨学金**：独立行政法人日本学生支援機構第一種学貸与金、茨城県奨学資金

**支援額**：

- 医療・介護・福祉分野等従事者：支援対象経費の10分の10または20万円（限度額）のいずれか低い額
- それ以外の従事者：支援対象経費の4分の3または20万円（限度額）のいずれか低い額

※支援期間は最大10年間です。

**資格審査**：7月1日（金）から12月18日（金）まで

**申請期間**：令和9年1月7日（金）から令和9年2月26日（金）まで

※資格審査必須です。

その他の要件もありますので、詳細は市ホームページをご確認ください▶



## 農用地区域からの除外申請の7月分受付について

農政課 TEL 43-1111

農用地区域からの除外申請の7月分受付を開始いたします。

**受付締切日**：7月31日（金）

除外申請を希望される方は、農政課窓口までご相談ください。



## 八郷地区の家庭から出た食用廃油を回収します

農支所総務課 TEL 43-1111

河川・霞ヶ浦の水質保全を目的に実施します。職員がご自宅に伺います。

**柿岡・小幡・葦穂・恋瀬地区** …7月23日（金）

**瓦会・園部・林・小桜地区** …7月24日（金）

**申込方法**：月～金（祝日除く）午前8時30分～午後5時15分 電話で申し込み（無料）

**申込締切**：7月17日（金）

## 個人事業税は便利な口座振替で

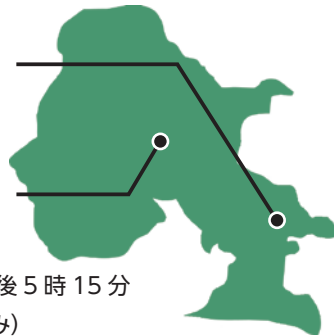
国土浦県税事務所 管理課 TEL 029-822-7203

口座振替をご利用になると、納期限をうっかり忘れることがなく、金融機関に出向いて納付する必要もないので、とても便利です。

**申込**：県税事務所、預金先の県内金融機関へ電話で問合せまたは納税通知書（8月中旬頃発送）に同封のハガキをご利用ください。



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

防災士の資格取得に

補助金を交付

対象者／当該年度に防災士試験に合格し、防災士認証登録済みの人で、市内に住所を有する人。かつ地域における防災活動や市が行う防災に関する施策に協力する意思があり、防災士の資格を取得した情報を自治会、自主防災組織などへ提供することについて同意する人

補助金額／対象経費の2分の1以内（上限3万円）

申請方法／申請書に防災士認証状または防災士証、領収証などの写しを添えて申請  
申請期限／防災士認証登録を受けた日から起算して30日以内または登録を受けた日の属する年度の3月31日のいずれか早い日まで

国土防災危機管理課  
TEL 23・7284

① セットバックへのご協力

▼狭あい道路（セットバックが必要な道路）に接する建

物の敷地内で門や塀などの工作物を設置する場合、道路の中心から2m後退して設置する必要があります。緊急車両の通行にも支障が生じるため、既存の工作物においても撤去や移設などのセットバックへのご協力をお願いします。

② 危険なブロック塀などの撤去で安全な通学路を

補助対象／小中学校の通学路、緊急輸送道路および避難路に面し、道路面からの高さが80cmを越える組積造、または補強コンクリート造で倒壊の危険性が認められる塀の撤去工事  
※受給者本人や撤去工事を行う業者に対する条件があります。

※すでに工事に着手している場合は対象外です。

補助額／次の①②いずれか低い額（上限10万円）  
①危険ブロック塀などの撤去費用の3分の2

②撤去する危険ブロック塀などの面積1㎡あたり1万円を乗じた額

申請方法／事前相談依頼書に関係書類を添えて申請。依頼書はこちらから▼



①②共通

国土建設住宅指導課

TEL 23・5526

募 集

スキルアップセミナー

受講生募集

日時／9月5日(土)・6日(日)

午前9時～午後4時まで

内容／第一種電気工事士学科試験対策

試験対策

対象者／既に電気関係の基礎知識がある人

知識がある人

定員／20人(定員超過時抽選)

持ち物／筆記用具

受講料／5000円

申込方法／7月20日(祝)まで

に土浦産業技術専門学院ホームページの「スキルアップセミナー」から電子

申請にてお申し込み

申し込み

国土建設住宅指導課

TEL 029・841・3551

国土建設住宅指導課

国土建設住宅指導課

国土建設住宅指導課

国土建設住宅指導課

広告掲載欄

広告掲載欄

募集

自衛官募集

①任期制自衛官

(2等陸・海・空士)

応募資格／18歳以上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／年間を通して受付試験期間／受付時にお知らせ

②キャリア採用幹部

応募資格／大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後、2年以上の業務経験のある人

受付期間／8月3日(月)～10月9日(金)

試験期間／

陸：10月30日(金)

海：11月6日(金)または11月9日(月)

空：11月9日(月)

岡自衛隊土浦地域事務所

TEL 029・821・6986



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

〔令和8年度〕

①茨城県親と子のよい歯のコンクール募集

対象者／

・健康な歯を保たれている母子、父子

・満3歳～6歳(令和2年4月2日から令和5年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児)のお子さんと母親または父親

※喫煙習慣のある親は対象外。入賞者／最優秀、優秀合わせて10組以内

②8020高齢者よい歯のコンクール募集

対象／昭和21年3月31日以前の生まれで80歳以上、ご自分の歯を20本以上保っている人

※治療していても可。入賞者／10人程度を選出

①②共通

応募方法／①～⑦の内容を記入し、ハガキがファクスで茨城県歯科医師会まで申し込み

記載内容／

①親子の氏名(ふりがな)

②生年月日

③郵便番号

④住所

⑤電話番号

⑥かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院名

⑦歯科医院の電話番号

または高齢者本人の氏名(ふりがな)

②生年月日

③郵便番号

④住所

⑤電話番号

⑥かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院名

⑦歯科医院の電話番号

応募締切／7月17日(金)必着

※申し込み後に、歯科医院で

口腔診査を受けていただく

期間は、8月1日(土)までです。

表彰／11月8日(日)茨城県歯科

医師会館にて開催する「第

32回茨城県歯科保健大

会」の席上で表彰

※入賞歴のある人は再応募不可。

※コンクールの詳細は下記二次元

コードから

※コンクールの詳細は下記二次元コードから

岡茨城県歯科医師会8020

事業係

TEL 029・252・2561

FAX 029・253・1075

茨城県歯科医師会

事業係

TEL 029・252・2561

FAX 029・253・1075



茨城県警察官採用試験(第2回)のご案内

試験日／【一般】9月20日(日)

【職務経験】9月12日(土)

申込方法／8月9日(日)午後5時までにインターネット受付のみ(電子申請)

付のみ(電子申請)

警察官 A 一般

・1991年4月2日以降生まれ  
・大学卒業(令和9年3月31日までに卒業見込み)の人  
※短大は除く。

警察官 A 職務経験

・上記(A一般) + 職務経験3年以上

警察官 B 一般

・1991年4月2日～2008年4月1日生まれ  
・警察官 A 一般の学歴以外

警察官 B 職務経験

・上記(B一般) + 職務経験3年以上

※試験の詳細は下記二次元コードから

岡石岡警察署警務課

TEL 28・0110

茨城県警察本部採用係

TEL 0120・314・058



広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

募集

令和8年度  
看護師再就業支援研修

日程／①9月1日(火)～4日(金)②12日(土)

場所／①国立病院機構霞ヶ浦医療センター②東京医科大学茨城医療センター敷地内 医療・福祉研究センター1階

対象者／離職後ブランクのある未就業看護職員・復職後、就業1年未満で、看護技術に不安のある看護職員

申込方法／研修システム(Manabile)から  
マナブル)から  
申し込み▼  
〒029-221-6900  
図県ナースセンター



講座・教室

ひまわりの館で開催

①しいの実合唱教室

日時／8月1・8日・9月5・12日・10月10・17日(土)・全6回

午前9時30分～11時30分  
定員／30人

②ママと一緒にいごあそび  
日時／8月6・20日・9月3・17日・10月8・29日(日)・全6回

①午前9時30分～10時10分  
②午前10時20分～11時20分

対象者／①3カ月～ハイハイまで②あんよ～3歳まで  
定員／①②ともに10組の親  
③気功ストレッチ  
日時／8月9・30日・9月6・13日(日)・全4回  
午前10時～11時30分  
定員／25人

①～③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／7月1日(火)～15日(木)までに電話で申し込み  
〒029-221-6900  
図ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

Tel 35・1126

令和8年度第1回水中ウォーキング教室

日時／7月22・24・29・31日・8月5・7・19・21日(日)・全8回  
午前10時～11時

場所／石岡小学校屋内温水プール  
参加費／1000円(保険代込)

対象者／市内在住・在学・在勤の成人以上  
定員／40人(先着順)

申込方法／6月22日(火)～7月12日(日)に①茨城電設スポーツパーク(石岡運動公園体育館・月休館)②八郷運動公園体育館(月休館)  
③スポーツ振興課窓口(平日のみ)のいずれかに参加料を添えて申し込み  
※石岡小学校屋内温水プールでは受付していません。  
詳しくは市ホームページでも確認できます▼  
図スポーツ振興課  
Tel 43・1111



相談

空家なんでも相談会

▼空き家の悩み事について、専門家がお答えします。相続・売却・賃貸・修繕など、悩み事があれば気軽に相談ください。

日時／8月7日(金)午後1時～4時45分(相談時間は1組当たり45分程度)  
場所／八郷総合支所  
1階103会議室  
定員／5組(先着順)  
申込期間／7月1日(火)～8月5日(日)

申込方法／電話または市ホームページから▼  
図生活環境課 空家相談室  
Tel 23・7301



茨城県立盲学校  
地域巡回教育相談会

▼視覚に障がいのある方の補具の展示や相談会を行います。予約制です。  
日時／7月22日(火)  
午前11時～午後3時  
場所／土浦合同庁舎  
第一分庁舎 1階第5会議室  
申込方法／7月15日(木)までに電話またはメールで予約  
図県立盲学校 視覚障害教育支援センター(鈴木・香取)  
Tel 029-221-3388  
shien@ibaraki-sh.jk.ed.jp

広告掲載欄

広告掲載欄

相談

くらし何でも相談

▼日常生活の悩みや困り事、なんでも「ライフサポートセンターいばらき」にお電話ください。専任相談員がアドバイス、または、適切な専門家・専門機関をご紹介します



利用時間／月～土（日・祝・年末年始を除く）

午前10時～午後5時30分

ライフサポートセンターいばらき

Tel 0120・786・184

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…7月2日（木）

午前10時～正午

午後1時～3時

申込方法／下記の

二次元コードか

ら申し込み▼



常陽銀行 年金センター

Tel 029・300・2844

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

▼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



※チェックの結果、心配

な人は地域包括支援センターのもの忘れ相談会を

ご利用ください。

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。訪問相談も受け付けています。

日時／7月29日（金）・8月6日

（金）・26日（金）

午後1時30分～4時（予約制）

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

岡地域包括支援センター

Tel 35・1127

石岡地方結婚相談所

▼石岡市・小美玉市では、石岡地方結婚相談所を開設し結婚支援を無料で行っています。年齢や再婚・お子様の有無、居住地は問わず、登録が可能です。

登録方法／結婚相談所登録申込書に必要な事項を記入し写真添えて、コミュニティ

推進課へ申し込み

※結婚相談所登録申込書は

市ホームページからダウンロード可。

石岡地方結婚相談員

上田好一（若松）

古谷勝子（石岡）

大塚かをる（三村）

萩原三代子（柿岡）

飯嶋博（半田）

小沼まさ子（石川）

西村夕子（茨城）

鈴木さかえ（石岡）

岡コミュニティ推進課

Tel 23・7304

ご両親の相談も可

無料結婚相談会

日時／7月19日（日）

午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

必要書類／身上書・写真（1版1枚）

申込方法／予約不要（直接ご

来場ください）

岡マリッジサポーター石岡地

域支部（大内）

Tel 23・3829



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

災害時協力井戸への登録にご協力を

▼大規模な災害が発生した場合、水道が断水し、洗濯やトイレなどに使用する生活用水が確保できなくなる事が予想されます。

災害時協力井戸は、そうした事態になったとき、個人や事業所が所有している井戸から、地域住民に無償で井戸水を提供していただくものです。

受付は常時行っていますので、井戸を所有している人や事業所は、災害時に多くの方が井戸から生活用水を確保できるよう、災害時協力井戸への登録にご協力をお願いします。

登録の対象/次の5つの要件を全て満たす井戸

①市内に所在する使用可能な井戸であり、井戸水をくみ上げるためのポンプ、つるべなどがある

②災害時に善意で自主的に井戸水を無償で提供できる

③井戸枠などにより安全対策が講じられている

④井戸水の色、濁り、臭い、沈殿物などに関し明らかに異常が認められず、生活用水として使用するに当たり、適当な水質である

⑤井戸の所在地、所有者などの情報を公表することに同意できる

登録方法/災害時協力井戸登録申出書に必要事項を記入し、防災危機管理課へ持参または郵送。もしくは電話で直接登録する旨をお伝えください。

防災危機管理課  
Tel.23・7284

きずなBOXについて

▼生活困窮世帯の増加、特にこどもの貧困の現状について聞いたことはありませんか？そのような境遇の世帯の命を守る食の支援として「きずなBOX」で集められた食品が活用されています。「きずなBOX」で集められた食品は、それを必要とする世帯へ提供しています。市民の皆さまからの提供

を随時受け付けていますので、家庭で眠っている食品がありましたらぜひ寄付をお願いします。

特に必要とされる食品

缶詰・お米・レトルト食品・インスタント麺・うどん・そば、パスタなどの乾麺・その他いただきますもの、買わずにしまったもの

関連する食品に

常温保存可能、未開封で賞味期限が2カ月以上残っている食品をお願いします

要冷蔵・冷凍品および野菜・果物のような生鮮食材は入れないで下さい  
※書類は不要です。

設置場所

本庁舎 社会福祉課前  
支所 市民窓口課前  
閩社会福祉課  
Tel.23・7320



7月は社会を明るくする運動 強調月間

この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生への理解を深め、犯罪のない明るい社会を目指すものです。

石岡市では保護司などの更生保護ボランティアを中心に、市内の教育・青少年に関する各団体が共に手を携え、活動に取り組んでいます。

立ち直りを支えるのは地域の力です。皆様のご理解とご協力をお願いします。



保護司になるなんて、



思ってもみなかった。



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ  
第76回 社会を明るくする運動

広告掲載欄

広告掲載欄

岡茨城労働局  
 総務部 労働保険徴収室  
 TEL 029・224・6213

雇用保険料率	一般の事業	農林水産等の事業	建設の事業
	13.5/1,000	15.5/1,000	16.5/1,000
労災保険料率	令和7年度から変更ありません。		

※雇用保険料率が、令和8年4月1日から改定されました。  
 ※詳細はホームページをご確認ください▶



令和8年度労働保険  
 年度更新の申告・納付  
 ▼6月1日(月)～7月10日(金)までです。  
 ※電子申請で申告書の作成・提出ができます。  
 雇用保険料率および  
 労災保険料について

※既に予約を開始していません。定員に達した場合はご容赦ください。  
 ※マンモグラフィは2年に1回の助成です。  
 ※40歳以上の人は大腸がん検診(便潜血検査2日法)

日程	場所	健診受付時間
8月23日(日)	石岡保健センター	乳がん検診 午前10時～10時30分 午後0時30分～2時30分
24日(月)		
25日(火)		
9月17日(木)	八郷保健センター	子宮がん検診 午後1時30分～2時10分
18日(金)		

①子宮がん  
 乳がん集団検診  
 健康

日程	場所	胃がん	健診受付時間
9月7日(月)	小幡地区公民館	—	午前9時30分～11時 午後1時30分～2時30分
24日(木)	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
28日(月)		有	
29日(火)		—	
10月7日(木)	【午前】葦穂地区公民館 【午後】小桜地区公民館	—	午前9時30分～11時 午後1時30分～2時30分
8日(木)	東地区公民館	—	
9日(金)		—	
19日(月)	八郷保健センター	有	午前8時～11時30分
20日(火)		有	
29日(木)	【午前】園部地区公民館 【午後】東成井田園都市センター	—	午前9時30分～11時 午後1時30分～2時30分
30日(金)	【午前】恋瀬地区公民館 【午後】瓦会地区公民館	—	

②集団健診  
 ※受診料金や健診の詳細についてはこちらからご確認ください。



①②共通  
 ※70歳以上の人は無料です。  
 岡八郷保健センター  
 TEL 43・6655



広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

イベント・催し

第27回八郷芸能祭

▼民謡・舞踊・吟詠の愛好家が、日頃の練習成果を発表する芸能祭を開催します。ぜひお越しください。

日時／7月26日(日)

午前10時～午後4時30分

場所／中央公民館 大講堂

※観覧は事前申し込み不要

園文化振興課

Tel 43・1111

第3回水でっぽう大会

日時／8月2日(日)

午前8時30分～11時

※荒天時は中止。

場所／少年スポーツ広場

(杉並2・2)

内容／水でっぽう競技会方式

※熱中症対策として、参加者全員に水を配布します。また、先着50人に記念品のプレゼントがあります。

※社会福祉ボランティア保険加入済み。

園親子で遊べる広場の会

(担当：星野)

Tel 080・4655・5073

歌は海を越えて

～イギリスから日本へ

歌い継がれる心の歌

【会場】 ※要事前予約

1	7月26日(日)	東海村産業・情報プラザアイヴィル
2	7月29日(水)	四季文化館みの～れ 森のホール
3	8月4日(火)	ひたちなか市文化会館 小ホール
4	8月9日(日)	つくばアルスホール
5	8月24日(月)	野本電設工業コスモスプラザ
6	8月26日(水)	クラフトシビックホール土浦 小ホール
7	8月28日(金)	かみす防災アリーナ 音楽ホール

時間／午後1時30分開演

(午後1時開場)

※未就学児入場不可。

※公演当日の正午以降の受付不可。

※入場にはチケットが必要です。当日会場にお越しただいてもご入場出来ません。

申込みはこちらの

二次元コードから

▼

園常陽藝文センター

Tel 029・231・6611



おしらせ

県立情報テクノロジー大学校

オープンキャンパス開催

目指せ！

1丁のプロフェッショナル

日時／7月25日・8月1・22

日(土)

①午前9時～ ②午後1時～

※8月1日(土)は女性向けです。

場所／茨城県立情報テクノロジー大学校

ジー大学校

内容／学校見学や体験授業

対象／1丁に関心がある高校生および保護者

生および保護者

申込み方法／オープンキャンパスの詳細および

申し込みはこちら

から▼

園茨城県立情報テクノロジー大学校

大学校

Tel 029・269・5500

大会結果

令和8年度

協会長ソフトボール大会

4月12日／八郷総合運動公園

多目的広場

優勝／ブレイド

園常陽藝文センター

Tel 029・231・6611



春季バレーボール大会結果

5月10日／八郷総合運動公園

体育館

優勝／GREENS

園常陽藝文センター

石岡駅西口交流施設の

チャレンジショップ出

店者を募集します

※応募者の参加資格や申し込みにかかる詳細(募集要項)

については、こちらをご確認ください

ください▼

場所／国府二丁目3番3号

募集事業者数／1事業者

事業内容／軽食の提供

申込み方法／7月30日(日)午後5

時までに駅周辺にぎわい創

生課窓口へ申請書類など一

式を提出

園駅周辺にぎわい創生課

Tel 23・7745

園常陽藝文センター



広告掲載欄

広告掲載欄

8月休日診療当番医 (歯科)

日にち	当番医	住所	電話番号
14日 金	田中歯科医院	小屋 2134-60	44-1168
15日 土	吉田歯科医院	杉並 1-5-61	22-2209
16日 日	加藤歯科医院	石岡 3165-5	24-2222

◆受付 / 午前9時～11時30分  
午後1時～3時30分  
※ 回・例の開局薬局(調剤)は、石岡薬剤師会のホームページから▶



夏休み国内交流事業

参加者募集

①第46回富士山・青少年国際交流キャンプ

日程 / 8月4日(火)～8日(土)  
場所 / 静岡県立朝霧野外活動センター

定員 / 50人 (日本人 : 40人・外国人 : 10人)

申込方法 / 7月13日(月)までに、下記二次元コードから申し込み▶



②第15回小笠原アドベンチャースクール

日程 / 8月14日(金)～20日(木)  
場所 / 東京都小笠原村父島(シャントイバンガロー)

定員 / 26人  
※北海道・北東北・北陸・近畿以西から参加の場合は、8月13日(日)出発。

対象 / 小学3年生～中学3年生  
※参加費用や持ち物などの詳細はオンライン説明会にて。

申込方法 / 7月14日(火)までに、下記二次元コードから申し込み▶



①②共通  
※オンライン説明会の申し込みはこちらから▶



対象 / 小学3年生～中学3年生  
・ルールを守り、仲間を大切にできること  
・自分のことを自分でできること

申込方法 / 7月13日(月)までに、下記二次元コードから申し込み▶  
Tel 03・6825・3130

国選択・県指定無形民俗文化財「撞舞」開催案内

▼7月24日(金)～26日(日)の「龍ヶ崎の祭り」最終日に行われる「撞舞」は、雨乞いや五穀豊穡、疫病除けを祈願する約450年の歴史がある伝統芸能です。雨蛙の面を被った舞男が、高さ14mの「撞柱」の頂上で、逆立ちなどの様々な特技を披露します。

日時 / 7月26日(日) 午後6時頃  
※雨天荒天の場合中止。  
場所 / 撞舞通り(龍ヶ崎市根町)

※詳細はこちらの二次元コードから▶  
Tel 0297・64・1111



相談

行政書士による無料相談会

日時 / 7月18日(土) 午後1時～4時  
場所 / 国府地区公民館

相談内容 / 遺言・相続・許可申請・成年後見関連手続

きなど

※前日までに電話で予約。  
岡茨城県行政書士会県南支部  
Tel 43・0536 (若山)

ひまわりほっと法律相談会

①下妻相談センター  
日時 / 7月13日(日) 午後1時30分～4時  
②土浦相談センター  
日時 / 7月16日(水) 午後1時30分～4時  
③水戸相談センター  
日時 / 7月17日(木) 午後1時30分～4時

内容 / 債権回収、労使問題、契約書作成、各種社内規定の整備、事業継承など中小企業の経営者の法律問題  
申込方法 / 7月1日(水)午前10時～電話で予約受付開始  
Tel 0296・44・2661  
Tel 0299・875・3349  
Tel 0299・227・1133

岡茨城県弁護士会事務局  
Tel 0299・221・3501



広告掲載欄

広告掲載欄

## 子どもたちに音楽を届ける会 アンサンブル・アルテアサマーコンサート

▶ 0歳から大歓迎♪ 親子で楽しむコンサート（整理券はありません）

日時：7月19日（日） 午後2時～（開場：午後1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

子どもたちに音楽を届ける会 Tel 090-2467-7823



## 水は限りある資源です 大切に使いましょう！

▶ 石岡市水道事業（給水エリア：八郷地区）では年間総配水量 2,576,704m<sup>3</sup>の内、1,661,736m<sup>3</sup>/年を井戸からの取水による自己水源、県西広域水道からの受水量が 709,878m<sup>3</sup>/年、湖北水道企業団からの受水量が 205,090m<sup>3</sup>/年となっており、総配水量の64%が井戸からの取水により配水している状況です。気象庁の暖候期予報（2月24日発表）では、今年の夏は全国的に平年より気温が高くなる見込みです。また、近年は気候変動の影響により、雨の降り方が偏り、全国各地で渇水が発生しています。限りある水資源を守るため、一人ひとりが節水を心掛け、水の大切さを意識しながら、持続可

能な利用にご協力をお願いします。

- ・30秒間水を流しっぱなしにしながら歯磨きをした場合、1回で約6リットルの水を使うと言われています。また、ジャージャーと水を出しっぱなしにすると、10分間でバケツ20杯分にもなってしまいます。
- ・野菜や食器を洗う時は、ため洗いをすれば節水につながります。
- ・シャワーはつつい流しっぱなしにしがちですが、頭や体を洗っている時など、必要ない時にこまめに止める習慣をつけましょう。

閩水道課 Tel 43-1118

## 石岡最強のグルメはこれだ

『シン・いばらきメシ総選挙 2026』審査会で石岡市代表を選定！

▶ 茨城県を代表する新たなご当地グルメを決定する『シン・いばらきメシ総選挙 2026』が、10月に開催されます。

このグルメフェスへの当市代表事業者を選出する審査会が行われ、当日は3事業者が参加しました。審査員による厳正な審査の結果、一般料理部門では ラーメンキッチン元気の「常陸國 鴨油そば ～鴨油で仕上げる贅沢な一杯～」スイーツ部門ではシャノワールの「大学芋アラモード ～新感覚大学芋とあら!どーも!～」が選出されました。



常陸國 鴨油そば  
～鴨油で仕上げる贅沢な一杯～

大学芋アラモード  
～新感覚大学芋とあら!どーも!～



～美食風景～



## 5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）

閩契約検査課 Tel 23-7286

事業名【履行場所】	予定価格	落札金額	請負業者
R 8 変圧器更新工事（中央公民館）【柿岡 5680 番地 1】	967	879	（株）つくば電送
令和8年度 特別養護老人ホームのぞみ 食堂等照明交換工事【大砂 10527 番地 6】	399	363	（株）ダイイチテクノサービス

## 広告掲載欄



健康



相談

# 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発しています

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

こども休日診療

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 こども#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 (土)	● 休日納税相談	18 (火)	● 1歳6カ月児健診 (令和7年1月生) ● 法律相談★
2 (日)		19 (水)	● 2歳児母子歯科健診 (令和6年5月生) ● 健康相談 (結果説明会)★ (八郷保健センター) ● 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
3 (月)		20 (木)	● 心配ごと相談 (社会福祉協議会八郷支所) ● 女性のための困りごと相談
4 (火)	● 4～5カ月児健診 (令和8年3月生) ● 法律相談★	21 (金)	
5 (水)	● こころの健康相談★ (八郷保健センター) ● 健康相談 (結果説明会)★ (石岡保健センター) ● 夜間納税相談	22 (土)	● 休日納税相談
6 (木)	● 心配ごと相談 (社会福祉協議会八郷支所) ● 登記・行政・許認可相談 (支所)	23 (日)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (石岡保健センター)
7 (金)		24 (月)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (石岡保健センター)
8 (土)	● 休日納税相談	25 (火)	● 子宮がん・乳がん集団検診★ (石岡保健センター) ● 法律相談★
9 (日)		26 (水)	● 3歳児健診 (令和5年5月生) ● 夜間納税相談
10 (月)		27 (木)	● 集団健診★ (ひまわりの館) ● 女性のための困りごと相談
11 (火・祝)		28 (金)	● 1歳児健康相談 (令和7年8月生) ● 集団健診★ (ひまわりの館) ● 心配ごと相談 (社会福祉協議会本所)
12 (水)	● こころといのちの電話相談 (八郷保健センター) ● 夜間納税相談	29 (土)	● 休日納税相談
13 (木)	● 女性のための困りごと相談	30 (日)	
14 (金)	● 心配ごと相談 (社会福祉協議会本所)	31 (月)	
15 (土)	● 休日納税相談		
16 (日)			
17 (月)	● こころの健康相談★ (石岡保健センター)		

### 健康

#### 子宮がん乳がん集団検診 (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

八郷保健センター TEL 43-6655

#### 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

#### 乳幼児健康診査・相談

受付 12:50～13:20 石岡保健センター

こども家庭センター TEL 24-1390

#### 身体障がい者 (児)・戦傷病者補装具等巡回相談

13:30～15:00

ワークヒル土浦 TEL 23-5569 (障がい福祉課)

### 相談

#### こころといのちの電話相談

9:00～12:00 13:30～16:00

八郷保健センター TEL 43-6655

#### 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3弾！《妊婦面談予約機能》

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

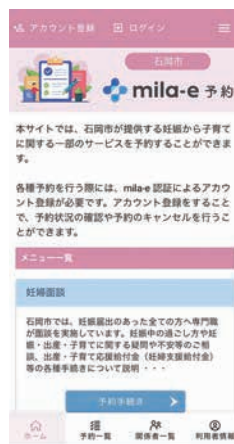
令和8年5月7日から妊婦面談予約機能が追加されました！

面談予約は、アプリからの予約がお勧めです（面談希望日の3日前までに予約をお願いいたします）。また、これまで通り、電話での予約も可能です。

① ▶面談をご希望の方は、アプリをダウンロード後に「オンライン予約」から予約ができます。



② ▶「オンライン予約」をクリックすると、mila-e 予約画面から予約が可能となります。



※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

●まちかどお化け屋敷プロジェクト  
▶企画から制作までアイデアを出して作ろう  
制作ボランティア募集！（小学4年生以上）

期間：  
（制作）7月19日（日）～25日（土）  
（開催）7月26日（日）～8月5日（日）  
※19日（日）は制作子どもキックオフ会議。

●まちかどお茶会  
日時：7月10日（金） 午前11時～午後3時  
亭主：大関 宗朋（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：7月18日（土） 午前10時30分～  
対象：未就学児

●第サン・ド曜日の市 サンド市  
日時：7月18日（土） 午前11時～午後3時  
内容：中古ラジオなどの掘り出し物を販売  
※参加者募集中。

●デジタルで困りごと相談&学習会  
日時：7月6日（月） 午前10時～正午  
参加費：500円 ※初心者大歓迎。

●7月のコミュニティ  
ちりめん細工  
日時：7月4・18日（土） 午後1時～  
折り紙教室

日時：7月18日（土） 午後1時30分～3時  
●中高生の学習スペースとして開放  
期間：7月19日（日）～8月31日（日）  
※開館時間内常時開放。



圖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



## 「夏野菜とひき肉の酢豚風」

### ～食材～ (2人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4 個
なす	3 個
ピーマン	2 個
エリンギ	50g
トマト	中 1 個
サラダ油	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
A 砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 2
片栗粉	小さじ 1
水	1/2 カップ
B しょうがおろし汁	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2
塩・こしょう	各少々

### ～作り方～

- ①なすは1cmの輪切り、ピーマンは種をとり、1cmの輪切りにする。エリンギは拍子切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、トマトは8切れのくし形に切る。
- ②ボウルにひき肉と玉ねぎと①を入れ、練り合わせる。
- ③熱したフライパンにサラダ油大さじ1をなじませ、なす・ピーマン・エリンギを入れ炒める。しんなりしたら一度取り出しておく。
- ④同じフライパンを中火にかけ②のひき肉を全て入れて5mmくらいの厚さにして両面を焼きつける。
- ⑤余分な油はキッチンペーパーでふきとり、焼き付けたひき肉をへらなどで適当な大きさに切り④を注いで混ぜながら煮る。とろみがついたら③の野菜とトマトを戻し入れひと煮立ちさせる。



(1人分：エネルギー385kcal 食塩相当量1.3g)

- ★甘酢餡でさっぱりした味付けの夏野菜で彩りよい一品です。
- ★豚肉はタンパク質やビタミンB1など夏バテを乗り越えるために必要な栄養素が豊富に含まれています。

point!

## 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

### 光回線の契約トラブルに注意！

インターネットの光回線の電話勧誘トラブルに関する相談が、依然として寄せられています。

#### 事例

現在契約している事業者を名乗って「利用している光回線を新しくします。通常は数千円かかりますが、今回は無料です」と電話がかかってきた。費用の負担がないならよいと思い、申し込んだ。数日後、申込書が送られてきたが、送付元は現在契約している事業者ではなく、別会社だった。室内工事費として、約 3 万円の記載もある。工事業者から「工事日が明後日に決まりました」と連絡があったが、契約先や契約内容がはっきりしないので解約したい。



#### アドバイス

- ・勧誘の電話がかかってきたときは、必ず事業者名やサービス名を確認し、連絡先を聞いておきましょう。
- ・光回線サービスの電話勧誘の場合、事業者は原則、契約前に書面を交付し、料金やサービス提供の条件を説明する義務があります。事業者にも書面の提出を求め、改めて電話で書面の説明を受けたうえで、必要な契約かどうか判断しましょう。
- ・毎月の支払額やオプションの有無、解約金などについてもよく確認しましょう。
- ・必要がなかったり、説明を受けても内容が分からなかったりする場合は、きっぱり断りましょう。
- ・不安なときや困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

# 図書館つうしん



岡中央図書館 Tel 24-1507

## 【7月の休館日】



6日休、13日休、20日休祝、21日休、  
27日休、30日休

イベント情報、資料検索・予約は図書館HPで▶



## 宿題応援！

### 7月から課題図書コーナーを設置

#### 《貸出対象》

市内在住の小・中学生

※対象学年の子のカードで貸出

#### 《貸出冊数・期間》

1人1冊 1週間 延長不可

#### 《対象コンクール》

第72回青少年読書感想文全国コンクール

第54回茨城新聞小学生読書感想文コンクール

#### 《設置館》

こども図書館本の森

郷の本棚やさと図書館

自由研究や読書感想文の書き方の本もご用意しています。



## おもしろ理科実験 スライムを作ろう

夏の思い出に♪自由研究に役立つワクワク実験！

日時：7月26日

午後1時30分～3時30分

会場：中央図書館 3階 読書室

対象：小学校3年生～6年生

定員：20人 ※参加無料

申込方法など、詳細は図書館ホームページをご確認ください。



## 7月のおはなし会

### 【こども図書館本の森】

4日 田 おはなし玉手箱 (午前10時～)

9日 休 ひよこのおはなしかい

(午前10時30分～)

18日 田 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 田 おはなしフレンズ (午後2時30分～)

## 時の記憶

シリーズ 248

### 「霞ヶ浦最初の干拓をめぐる競合」

岡文化振興課 (支所)

TEL 43-1111 (内線 1455)



▲干拓事業日誌  
干拓計画の競合が記録されている

大正期の日本は米不足が社会問題となり、食糧増産が強く求められていました。旧高浜町の商人、羽成卯兵衛はそうした状況を「食糧問題ニテ開墾奨励ノ熱狂時代」と捉え、大正7年から霞ヶ浦最初の干拓事業「八木の干拓」に取りかかりました。

同時期に石岡市域で計画された干拓事業は八木の干拓だけだったのでしょうか。羽成卯兵衛が記した干拓事業日誌には、競合するもう一つの計画が書かれています。羽成卯兵衛と同じく旧高浜町の有力商人であった廣瀬慶之助は、小美玉市大井戸と石岡市の八木を堤防で結ぶという壮大な計画を立てています。二つの計画は関川村の意見を割りましたが、最終的には羽成卯兵衛の計画が選ばれます。早くから茨城県などと協力して設計し、工事の規模においても相対的に小さいため、実現可能性が高いと判断されたのでしょう。複数の計画が競合した点から、地元の資本家が競って地域開発に手を挙げる非常にエネルギッシュな時代であったことがうかがえます。

ふるさと歴史館にて、羽成卯兵衛が残した史料から八木の干拓事業を紹介する企画展を開催します。

#### ふるさと歴史館第45回企画展

「開墾奨励ノ熱狂時代ニツキ」

期間／7月8日(休)～10月4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

野良猫の哀訴泣きする子供の日  
和筆筥に臍の緒二つ鯉幟  
万緑の光背中に窓磨く  
四人目の孫は男の子や風薫る

## やさし俳句会

鯉のぼり未来の力頼みます  
食事処静かに回る扇風機  
独りてふ強さ弱さや夏薊  
猫が舐め雀が飲みし日向水

## いしおか川柳会

宣伝マンイチキユッパと叫んでる  
心半分後半分は予約です  
ぼくじゃない親は信じる子の涙  
幸せを感じる時がちよっとある

## 石岡俳諧会

今日もお出かけ 世渡り上手 自由気ままな 春の猫  
朝は早起き 大賑わいで 子らと丸める 柏餅  
五月市報の 表紙を飾る 双子二歳児 初夏の風  
味は変わらぬ 味噌饅頭の 老舗銘菓は 今もある  
厄を払って 成長願い 五月人形 子供の日  
祖父を追い越し 柱の傷が 母と並んだ 子供の日

## 投稿作品

探し物ばかり増へゆく 母なれど満開の桜に 笑顔出でおり  
ヘルパーを迎ふる薔薇の真盛り  
大きめの 学生服に 春の風  
久びさに 友との逢瀬 クラス会 かすかに残る 十五の顔

小池 つと夢 (貝地)  
福田 泰夫 (東光台)  
山口 美津子 (総社)  
四日市 ゆみ子 (旭台)

上林 愛子 (辻)  
松崎 淑子 (細谷)  
馬場 小零 (片岡)  
岡村 素泡 (柿岡)

岡野 はつ子 (小幡)  
桜井 紀美子 (青田)  
小川野 蛙 (府中)  
助川 浩史 (府中)

醍醐 正夫 (東大橋)  
坂下 蜻蛉 (国府)  
若色 茂 (山崎)  
香俱耶姫 (南台)  
紺野 毬 (国府)  
小川野 蛙 (府中)

荒井 幸子 (山崎)  
土井 湧輔 (府中)  
羽生 好之 (三村)  
猪膝 和子 (東石岡)

### 第62回

## 「石岡合唱連盟」

## 文化協会だより

石岡合唱連盟は1970年代に結成され、今年で57年目をむかえました。現在9団体で活動しています。昨年11月9日には「第54回石岡合唱祭」を開催し、総勢140名で日頃の練習の成果を披露することができました。全体としては石岡市文化祭の一環として年1回の石岡合唱祭の他、個々としては定期演奏会の開催、県合唱祭への参加、福祉施設等への慰問活動、市内の各地区公民館を練習拠点として日々取り組んでいます。

ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

石岡合唱連盟 (吉田)  
Tel 23-6515



府中コーラス



コール有明

## いざという時に備える 葦穂小学校で自衛隊による防災 教育を開催

5月8日（金）葦穂小学校で自衛隊による防災教育が行われました。大規模災害時の救助の様子などの講話を受けた後、3つのグループ（装備品見学・防災クイズ・応用担架）にそれぞれ分かれ、防災の知識を深めました。応用担架では身近なものを使った担架作りに挑戦し「力を合わせれば大人も運べるんだ！」と、実際に先生や隊員を児童たちが運んでいました。防災クイズでは既に行動ができていた内容だけでなく、初めて知る内容も多くあり、防災に対する知識が増えたことで非常時の対応に自信がついた様子でした。



▲【写真左】防災クイズに挑戦！【写真右】応用担架で実際に隊員を搬送しました。皆さん真剣に取り組んでいました。



▲令和8年度は小中学生25人で活動します。18人の指導員とともに、これからの1年間を通してものづくりにおける創意工夫を大切に活動をしていきます。

## 未来の発明王に向かって 第39回石岡少年少女発明クラブ 発表会式

昭和63年8月に「石岡のエジソンを目指して」発足して以来、来年は40周年を迎える歴史あるクラブです。これまで1,200人以上が創作活動に取り組み、県発明工夫展などで数々の賞を受賞してきました。

活動初日は文房具を観察して、工夫されているところや改善できる点はどこか、こんな文房具があればいいな、など「未来の文房具」や「夢の文房具」について活動しました。6月は特別講師に矢島木工房の方を招き指導のもと、レーザー加工を利用した作品作りに挑戦しました。

## 今秋からBプレミアへ参入 茨城ロボットの赤間選手がシー ズン終了報告のため表敬訪問

5月25日（月）茨城ロボットの川崎篤之社長と赤間賢人選手が市を表敬訪問されました。茨城ロボットはB1リーグ戦を戦い抜き、5月3日（日）をもってシーズンを終了しました。2026-2027シーズンからは新リーグ「B.LEAGUE PREMIER（Bプレミア）」に参入することが決定しており、現在は新シーズンに向けた準備を着実に整えています。令和5年からフレンドリータウン協定を結んでいる当市も、新たな舞台で活躍する茨城ロボットをこれまで以上の熱い応援で盛り上げていきます。



▲【写真左】茨城ロボット 赤間賢人選手。赤間選手は身長189cmのシューティングガードで今後の活躍が期待されます。【写真右】株式会社茨城ロボット・スポーツエンターテインメント川崎代表取締役社長、チーム公式マスコットキャラクター「ロボスケ」。



※記事中の肩書等は、取材当時のものです。

## 幌獅子の魅力を春にも 令和8年度春の獅子祭りが開催

4月29日(水)に行われた第2回目となるこの催しは、市が誇る伝統文化「幌獅子(ほろじし)」や獅子舞の魅力を広く発信し、次世代へと継承していくことを目的とした市民参加型のイベントです。

当日は約2万人の来場があり、会場となったいしおかイベント広場には、市内から個性豊かな20の幌獅子が一堂に集い、勇壮な獅子舞を披露して来場者を魅了しました。

今年は市の幌獅子文化をPRする2026獅子ガールズ&獅子ボーイズが選出され、市公式マスコットキャラクターのししまる君と共に会場を盛り上げました。



▲重さが20kgほどもある獅子頭が、勇壮な獅子舞いを披露し、その迫力で訪れた多くの来場者を魅了しました。



▲【写真左】水戸ホーリーホック ジュニアユース飯田監督(石岡市出身)と6年生の児童たちが給食と一緒に食べ交流を深めました。  
【写真右】野菜ソムリエ・アスリートフードマイスターの南谷さんから食事の大切さや丈夫な体づくりについて教えてもらいました。

## プロから学ぶ丈夫な体づくり 石岡小学校で野菜ソムリエと水戸ホーリーホックによる食育授業

5月22日(金)石岡小学校で5・6年生と保護者を対象に「ウルノ商事 presents 水戸ホーリーホック食育プロジェクト ~野菜ソムリエから学ぶ体づくり~」が行われました。水戸ホーリーホックで活躍した選手たちと、食事の大切さや野菜に隠された栄養素が身体に果たす役割を学び、毎日の食生活を見直すきっかけになりました。授業の後、6年生は給食と一緒に食べながらサッカーについてたくさん質問をしていました。食の大切さについて知ってもらうとともに、水戸ホーリーホックの選手たちと交流を深めることができました。

## 夏のお便りを書こう 吉生小学校の児童が手紙の書き方を学びました

5月28日(木)吉生小学校で3・4年生を対象に手紙の書き方体験授業が行われました。講師として訪れた日本郵便の職員から夏のお便りの書き方を教わり、一生懸命に取り組んでいました。ハガキは85円で全国どこでも送ることができる、という説明に改めて驚いていました。ハガキを書いていて分からない部分があるとその都度質問するなど、積極的な姿勢が見られました。手紙を書く機会は年々減ってきていますが、今回の授業を通して自分で文字を書いて伝える力やコミュニケーション力を育むことができました。



▲日本郵便の職員からハガキの宛名とあいさつ文の書き方を教わり、児童たちは文字を書いて思いを伝えることの大切さを学びました。

# 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



けいこ  
関 佳悟ちゃん  
(0歳8カ月)

もうすぐ1歳！たくさん食べて、  
ミルクもぐびぐび飲む子です！  
産まれて来てくれてありがとう



みお  
吉田 望穂ちゃん  
(1歳6カ月)

お砂でおままごととご飯が大好き  
で元気いっぱいです！  
たくさん思い出作ろうね！



あきほ なつき  
関 秋帆ちゃん 夏希ちゃん  
(0歳2カ月 1歳5カ月)

お世話好きなお姉ちゃんといつも  
ニコニコな妹の2人です。  
これからも仲良し姉妹でいてね♡

## 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  
「Sumiya あげもち」

※回答者の中から抽選で2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「7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



7/21  
必着

### ◆今月のプレゼント提供事業者のご紹介 Sumiya (三村 5867-2)

創業以来、自家栽培したもち米「マンゲツモチ」を使い、あげもちや半月もちなどの加工品づくりを続けています。強い粘りと自然な甘みの特徴のもち米の魅力を生かし、昔ながらの製法を守りながら、原料から製品まで地場産にこだわったものづくりに取り組んでいます。

人の動き [6/1 現在]			人口増減の内訳		5月の差押件数				7月の納期税目	
男性	34,326人	(-47)	出生	23人	預貯金	5人	生命保険	1人	固定資産税	第2期
女性	34,371人	(-46)	死亡	75人	給与	13人	その他	1人	国民健康保険税	第1期
計	68,697人	(-93)	転入	159人	不動産	1人	計	21人	後期高齢者医療保険料	第1期
世帯数	32,255人	(+9)	転出	200人			累計	52人	納期限：7月31日 金	

※カッコ内は前月比

市の情報をお届け中！

