

石岡の『今』を伝える

広  
報

石 岡

2017  
6/15  
NO.281提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ  
高安英直さん（村上）

## かつての桐の町から

1960年代、石岡の特産品は桐ダンスでした。嫁入り道具の桐ダンスといえば石岡という時代もあったといいます。しかし、時代とともに需要も減少。市内に60軒ほどあった桐製品を扱う事業者も、現在では1事業者のみ。高安桐工芸の2代目、高安英直さん（66）は、秋田県から桐を丸太で買い付け製材から手がけて、厳しい時代を乗り越えてきました。「昔の石岡には、多くの桐細工の職人がいた。石岡のものづくりは、こうした名もなき、しかし確かな技術をもつ職人たちの仕事で支えられてきたんだよ。自分たちの仕事は彼らの仕事の延長線上にある。この仕事が続けられていることに感謝したい」と話す英直さん。跡を継いだのは3代目の尚訓さん（39）。機密性や防虫性といった桐の特性を生かし、現代の暮らしに寄り添ったものづくりに取り組んでいます。

### 主な内容

- 公共施設等総合管理計画を策定しました。今年度から運用開始……………P 2
- 市民満足度調査を実施します……………P 5
- 子育て・介護・文化・芸術の各分野で委員を募集します……………P 9

● 市の木 しい ● 市の花 ゆり ● 市の鳥 ひばり

\*「広報いしおか」は、最寄りの公共施設、金融機関、市内コンビニエンスストア、石岡駅、高浜駅に置いてあります。

# 公共施設等総合管理計画を策定

平成27年度に、公共施設の機能と配置、利用状況や施設運営経費などを明らかにした「石岡市公共施設白書」を作成しました。平成28年度には、白書をもとに限られた財源のなかで将来にわたって公共施設の適切な維持管理ができるように「石岡市公共施設等総合管理計画」を策定しました。

■問い合わせ 行革推進課（本庁） ☎ 23-1111（内線402）

## 石

岡市では、昭和40年代から人口の増加や多様化する市民ニーズに対応するため、学校や公民館などの公共施設や道路や上下水道などのインフラの整備を進めてきました。

築30年以上が経過した公共施設は、今後10年間に改修や建て替えが集中し、多額の財政負担が想定されています。しかし、少子高齢化と人口減少が進み、現状の公共施設を維持していくのは、厳しい状況です。

### 長寿命化と再配置で

### 財政負担を軽減

こうした状況を踏まえ、今年度から、公共施設に関する総合管理計画が始動します。本計画をもとに、市民ニーズにあった施設サービスの改善を行い、施設の複合・多機能化と統合・再編を進め、経費の抑制を目指します。



## 公共施設等管理計画の5つの方針

### ① 計画的保全による長寿命化の推進

今後も継続して使用する施設は、これまでの「事後保全」の維持管理だけでなく、長期的な視点で計画的な修繕を行う「予防保全」の考えを取り入れ、定期的な点検や診断結果に基づく計画的な保全を実施し、公共施設等の長寿命化を推進します。

### ② 施設保有量の最適化

今後の財政状況や人口特性などに見合った適切な施設保有量の検討を行います。これまでの1施設1機能を前提とした「施設重視」の発想から、施設の多機能化・集約化等を検討する「機能重視」の発想へと転換し、施設保有量の最適化を図ります。

### ③ 地区ごとの特性とニーズに応じた施設再編

各地区の利用状況や石岡・八郷地区の特性を踏まえながら、配置の見直しを行い、将来のまちづくりの視点に立った施設や機能の最適配置を進めます。

### ④ まちづくりと連動したマネジメントの推進

石岡かがやきビジョンの将来目指すまちづくりを見据え、国・県・近隣市町と相互に施設の広域連携を進め、地区ごとの施設の配置状況を考慮したマネジメントを行います。

### ⑤ 資産の有効活用

遊休資産や公共施設は市民共有の資産であり、市民全員が維持管理や運営経費を負担していることから、「行政経営」の視点を取り入れ、運用を行います。

## 公共施設ってどんなもの？

市が保有する建築物で行政財産として管理する公共建築のほか、道路・橋りょう等の土木構造物や上水道・下水道・公園といった主要なインフラ施設です。

## 石岡市公共施設等総合管理計画

計画期間／

平成29年度～68年度

10年ごとに計画内容を見直し



市が保有する公共施設の建物延床面積は、約 27.1 万㎡で市民 1 人あたり 3.57㎡。築 30 年以上を経過した建物は約 14.3 万㎡（約 53%）。

学校教育系施設が公共施設全体の 54%を占めていて、他の公共施設に比べ老朽化施設の割合が高くなっています。

## 40 年間で施設総量の 20%削減を目指す

市内の公共施設を長寿命化させ、施設の複合化や統合・再編を行い、今後 40 年間で施設総量（延床面積）の 20%の削減を目指します。

### 公共施設の建て替え・改修コスト

今ある施設を全て維持する場合にかかる年間経費は平均 29.5 億円。

人口推計により、今後かけられる公共施設の年間経費は 14.3 億円です。

平均 **29.5** 億円



**14.3** 億円

#### <コスト削減の試算方法>

長寿命化改修で 24.8 億円。施設総量を 20%削減し、維持運営の年間コストを削減することで 16.2 億円。

さらに民間資金の活用や公共施設の広域利用を推進することで、目標の 14.3 億円へ。

※数値目標は社会経済状況を考慮し、適宜見直します。

## まちづくり出前講座 『これからの公共施設のあり方』

「行財政改革への取り組み」をテーマに、職員が直接、皆さんのもとに伺う出前講座を実施しています。5 人以上のグループでお申し込みください。申し込みは生涯学習課 ☎ 43-1111（内線 1364）まで。講座の内容については、行革推進課にお問い合わせください。

## 40 年後には、 約 44%減少する人口

**平**成 22 年と平成 67 年を比較すると、市全体の人口は 8 万人から 4.5 万人になると推計されます。今後 40 年間で人口構成は大きく変化し、行政サービスのあり方の見直しが迫られています。

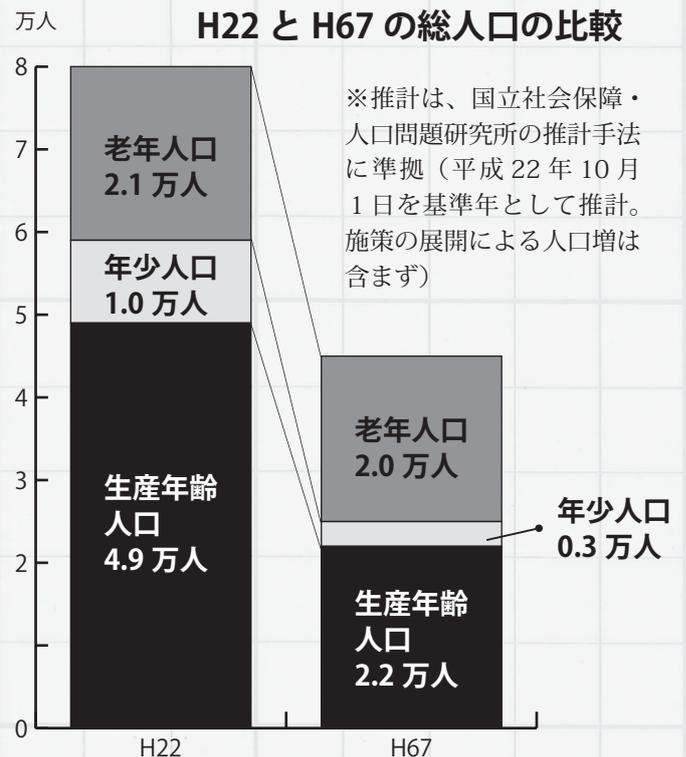
### 年齢構成別の人口

生産年齢人口が 4.9 万人から 2.2 万人へ約 55%減少、年少人口は 1.0 万人から 0.3 万人へ約 70%と大幅に減少する一方、老年人口は 2.1 万人から 2.0 万人へと約 5%の微減となることが推計されています。

### 旧中学校区別の人口（平成 27 年～平成 67 年推計）

旧有明中学校区が最大で 49.2%減少、石岡中学校区が最小で 33.3%減少する見込みです。

地区によって大きな開きがあるのが現状です。



イベント

1 石岡市役所  
☎ 23 - 1111 (代表)  
2 八郷総合支所  
☎ 43 - 1111 (代表)  
■テレホンサービス  
☎ 0800 - 800 - 7766  
石岡市公式ホームページ  
🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

わくわく親子クッキング

▼夏休みに親子で作って、美味しく食べよう！(要申込)

日時／8月19日(土)

午前10時～午後1時

場所／ふれあいの里石岡

ひまわりの館 料理教室

対象者／市内在住または在学の小学生とその親

材料費／1組1100円

定員／10組(親1人小学生1人)

定員超過時は抽選

講師／加藤 裕子先生

申込方法／7月13日(木)までに電話または窓口で申し込み

に電話または窓口で申し込み

■問い合わせ

市社会福祉協議会

☎ 22・2411

募集

木造住宅の耐震診断を受けてみませんか

対象住宅／

- ①昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された戸建木造住宅で、階数が2階以下のもの
- ②店舗併用住宅などの場合は、面積の半分以上が住宅として使われているもの

※丸太組工法、プレハブ工法など特殊な工法で建築されているものは対象外です。

なお、石岡地区での昭和26年以前、八郷地区での平成4年以前の建物は建築確認を受けている必要はありません。

対象者／対象住宅の所有者で

市税の滞納がない人

費用／2000円と返信用切手(82円分)

募集戸数／10戸

受付期間／7月3日(月)

～31日(月)

※募集戸数に達しない場合は受付期間を延長

申込方法／本庁 建築住宅指導課または支所 道路建設

課に直接申し込み。申請書はそれぞれの窓口にあります。市のホームページからもダウンロードできます。注意／市が訪問や電話で耐震診断の勧誘を行うことはありません。この耐震診断を受ける来年度以降に耐震改修計画や工事の補助が受けられます。

お問い合わせ

1 建築住宅指導課

(内線424)

盆踊り大会の出店者募集

▼第41回納涼市民盆踊り大会の夕市として出店する団体および個人を募集します。

日時／8月5日(土)

午後4時～8時30分

場所／いしおかイベント広場

募集店舗数／6店舗

※応募多数の場合は抽選

出店料／3000円(テーブル、イス、その他必要な備品は各自用意してください)

※出店する品目により、費用(手数料)がかかる場合があります。

申し込み時に

確認ください。

申込方法／7月7日(金)までにまちづくり協働課へ直接申し込み

■問い合わせ

1 まちづくり協働課

(内線140)

大好きいばらき

就職面接会(前期)開催

▼県内企業の説明や面接を受けることができます。事前申し込み不要です。

日時／

6月26日(月) 土浦会場  
7月3日(月) 水戸会場  
午前10時～正午  
午後1時30分～3時30分

場所／

・土浦会場  
ホテルマロウド筑波  
(土浦市城北町2-24)  
・水戸会場  
ホテルレイクビュー水戸  
(水戸市宮町1-6-1)

参加費／無料

■問い合わせ

県労働政策課  
☎ 029・301・3645

広告掲載欄

## 募集

### 放送大学10月

#### 入学生募集

▼放送大学では平成29年度第2期の学生を募集中です。

出願締切／第1回8月31日

(木)・第2回9月20日(水)

※資料は無料です。

#### 資料請求・問い合わせ

放送大学茨城学習センター

☎029・228・0683

### 豊かな森林環境づくり

▼市では、県の森林湖沼環境税を活用した「身近なみどり整備推進事業」を実施します。この事業は皆さんの提案により、通学路のある住宅地周辺・道路沿いなどの森林の整備を行い、森林環境づくりを進めることを目的としています。

大切な森林を将来に引き

継ぐため、ぜひ提案ください。

提案締切／7月28日(金)

※提案書は農政課窓口または市ホームページからもダウンロードできます。

#### 問い合わせ

2 農政課(内線1142)

### 平成29年度

#### 税務職員募集

▼税務署や国税局で勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。

応募資格／高卒(見込み含む)、卒業後3年を経過していな

い人。またはそれに準ずる

と認められる人

試験日／1次試験9月3日(日)、

2次試験10月11日(水)〈

10月20日(金)のいずれか

1日を指定

試験の程度／高卒程度

最終合格発表／11月14日(火)

申込方法／6月19日(月)〈

28日(水)までにインター

ネットで申し込み

☎ [http://www.jinji-shiken.](http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)

[go.jp/juken.html](http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)

※インターネット申し込みが

できない場合は郵送または

持参により申し込み。詳し

くはお問い合わせください。

#### 問い合わせ

インターネット申し込み関係

人事院人材局試験課

☎03・3581・5311

それ以外のこと

関東信越国税局

☎048・600・3111

## お知らせ

### 市民満足度調査の実施

調査へのご理解とご協力を

▼まちづくりへの考え方や意見など聴き、行政サービスの向上に生かすため、市政への満足度調査を実施しま

す。回答結果は重要度の高

い施策の展開や事業の実施

に反映していきます。

調査方法／6月中旬に市内在

住の18歳以上の男女4000

人に調査票を送付(無作為

抽出)

※調査票への記入後、同封の

返信用封筒でご返送くださ

い。回答内容はすべて統計

的に処理します。回答者に

迷惑をかけることは一切あ

りません。

#### 問い合わせ

1 政策企画課(内線226)

新農業人フェア

in いばらき

▼茨城で農業を始めたい人向

けの相談会です。参加費無

料、セミナーのみ要予約。

日時／7月16日(日)

正午〜午後1時(セミナー)

午後1時〜4時(相談)

場所／イーアスホール

(イーアスつくば2階)

問い合わせ

公益社団法人茨城県農林振

興公社

☎029・239・7131

### 使用済み農業用廃プラスチックの回収

▼回収時に重さを量り、それ

に応じた負担金がかかります。

持ち込み前に洗浄と土砂

の振り落しをお願いします。

日時／

7月11日(火)〜13日(木)

午前9時〜正午

午後1時〜4時

※午前・午後ともに終了30分

前に受付を締め切ります。

場所／八郷総合支所駐車場

申込締切／7月7日(金)

負担金額／①農業用ポリエチ

レン271円/10kg

②農業用塩化ビニール

軽トラック1台分1000円

普通トラック1台分2000円

※年会費一律1000円

申し込み・問い合わせ

2 農政課(内線1153)

## 広告掲載欄

お知らせ

7月7日は

「クールアース・デー」

▼環境省では、地球温暖化防止のため毎年夏至から七夕までの間ライトアップ施設や家庭等の照明を消してもらう「CO2削減削減／ライトダウンキャンペーン」を行っています。

その一貫として7月7日(金)の午後8時～10時まで、あかりを消してもらおうと呼びかけています。照明を消し、天の川を眺めながら地球環境について語り合いませんか。

■問い合わせ  
1 生活環境課(内線169)

1 石岡市役所  
☎ 23 - 1111 (代表)  
2 八郷総合支所  
☎ 43 - 1111 (代表)  
■テレホンサービス  
☎ 0800 - 800 - 7766  
石岡市公式ホームページ  
🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

国民健康保険

加入中の人へ

▼国民健康保険は、現在それぞれの市町村が保険者として運営を行っています。

しかし、平成30年4月からは茨城県と県内市町村が共同保険者となり、運営することになります。

茨城県の役割

財政運営の責任主体となり、市町村ごとの納付金額の決定、給付に必要な費用全額を市町村へ交付など

市町村の役割

被保険者証等の発行や資格の適用、県が算定した標準保険料率を参考に保険料率や保険給付の決定など

※財政運営のしくみは大きく変化しますが、医療の受け方は変わりません。

国保税も、これまでどおり石岡市へ納めます。また、各種申請や届出なども、石岡市の担当窓口で行います。

問い合わせ

1 保険年金課(内線147)

食器取扱者の

保菌検査(検便)

日時

① 7月11日(火)

午前10時～11時30分

7月20日(木)

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

② 7月11日(火)

午後1時30分～3時

7月27日(木)

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

場所 ①石岡保健センター

②八郷保健センター

対象 食品の製造・調理・販売または取り扱い従事者

持参するもの 検体(便)・腸

内病原細菌検査申込書・食品衛生責任者自主管理記録簿・

検査料金800円(1検体)

検査容器などの配布/食品衛生協会会員には、各支部・

地区の食品衛生指導員を通じて配布する予定です。大型施設、会員以外の人は事前に土浦保健所に取りに来て下さい。

問い合わせ

土浦保健所 衛生課

☎ 029・821・5364

ひとり親家庭・

重度心身障がい者

マル福受給者証

更新の時期

▼7月からひとり親家庭、重度心身障がい者の「福医療福祉費受給者証」が新しくなります。(妊産婦・小児は除く)

現在使用している受給者証は、6月30日(金)で有効期限が切れ、7月1日(土)以降は使用できません。新しい受給者証は、6月下旬に対象者に郵送します。(未申告者は除く)

受給者証の交付には所得の確認が必要です。平成28年分の申告をしていない人は、早めに申告してください。

※1月2日以降に転入した人は、1月1日現在に住所があった市町村の課税証明書(所得金額、扶養人数の記載のあるもの)または、非課税証明書を持参してください。

問い合わせ

1 保険年金課(内線133)

広告掲載欄

## わたしのまちの

### 人権擁護委員さん

▼人権擁護委員は、日頃から皆さんの人権が侵害されないよう注意を払い、様々な問題の相談や学校などでの指導しています。

### 現在活動している

#### 人権擁護委員(敬称略)

曾根田隆光 (国府)  
内山侑一 (国府)  
永田弘見 (茨城)  
村上朝雄 (東光台)  
井坂まち子 (総社)  
友部和明 (大塚)  
加藤義和 (仏生寺)  
谷田部貞雄 (柿岡)  
大和田清美 (東成井)

### 問い合わせ

土浦人権擁護委員協議会事務局  
水戸地方事務局土浦支局  
☎029・821・0792  
石岡市人権擁護委員連絡会事務局  
① 社会福祉課(内線464)

## 土浦産業技術専門学院 オープンキャンパス

▼高校生と受験希望者が対象です。

日時／6月25日(日)・7月23日(日)・8月23日(水)  
午後1時より受付

場所／土浦産業技術専門学院  
(土浦市中村西根番外50)  
訓練科／機械技術科・自動車整備科・コンピュータ制御科・IT技術科

### 申し込み・問い合わせ

土浦産業技術専門学院  
☎029・841・3551

## 講座・講演

### これでもいいの？

### 子どもの暮らしと命

▼子どもの貧困問題、居場所づくりや学習支援など、子ども食堂の取り組みから具体的な実践・支援活動について考えます。

日時／6月24日(土)

午後1時30分～4時30分  
場所／国立病院機構 霞ヶ浦医療センター1講堂  
(土浦市下高津2-7-14)

費用／300円

※駐車料金は100円  
問い合わせ／

県南地域医療懇話会  
☎029・823・7930

## 相談

### 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

▼水戸地方事務局と茨城県人権擁護委員連合会が相談に応じます。

期間／6月26日(月)

7月2日(日)  
午前8時30分～午後7時  
(土日は午前10時から午後5時まで)

### 問い合わせ

フリーダイヤル  
☎0120・007・110

### 弁護士による電話相談

### 「女性の権利110番」

▼女性に対する暴力や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。

日時／6月29日(木)  
午後1時～4時

電話番号／

☎029・231・2571

費用／無料

### 問い合わせ

茨城県弁護士会  
☎029・221・3501

### 盲ろう者向け

### 通訳介助員派遣事業

▼目と耳に障がいを持つている盲ろう者は、安全な移動や自ら情報を得ることが困難です。家族や知り合いに困りの人はいませんか。

「聴覚障害者福祉センターやすらぎ」では、通訳介助員の派遣事業を行っています。ぜひご相談ください。

### 問い合わせ

県立聴覚障害者福祉センターやすらぎ  
☎029・248・0029  
FAX 029・247・1369

### お詫びと訂正

6月1日号の12ページ掲載の「地域交流イベント歌声広場」の開催曜日に誤りがありました。正しくは6月28日(水)です。お詫びして訂正します。

## 広告掲載欄

7月1日以降に

メルマガ登録で  
「生涯現役プラチナ応援ポイント」

今すぐメルマガに  
登録を!



登録QRコード



▶市では災害時の情報伝達手段としてメルマガジンを活用中です。65歳以上で「新たにメルマガに登録」した人「防災訓練」や「防災出前講座」に参加した人にポイントを付与します。ぜひ、ご登録ください。

ポイント付与条件

- 1 登録画面の確認  
携帯電話・スマートフォンなどの本登録メール受信画面またはパソコンの本登録メール受信画面のコピー確認
  - 2 登録日/7月1日以降
  - 3 登録カテゴリ/気象・防災情報  
※ポイント付与は登録日から3か月以内で1人1回のみ
  - 4 ポイント付与場所/  
防災対策課・高齢福祉課・市民窓口課・ひまわりの館・社会福祉協議会(石岡・八郷)
- 問い合わせ 防災対策課(本庁)  
☎ 23-1111 (内線 256)

国府地区公民館  
**夏休み親子アート教室**  
▼自分の手形を石膏で型取りアート作品に残そう。  
日時/7月23日(日)午前9時~正午  
場所/国府地区公民館  
対象/市内在住・在学の小学生とその親(祖父母も可)  
定員/15組(定員超過時抽選)  
材料費/400円  
申込方法/6月17日(土)~25日(日)に直接窓口で申し込み。当選者には後日ハガキを送付します。  
■問い合わせ  
国府地区公民館  
☎ 22・2940

募 集

恋瀬川探検隊  
▼ピザ作りや水質調査に水遊び。楽しい探検しませんか。  
日時/7月28日(金)午前8時~午後2時(いしおかイベント広場集合)  
場所/朝日里山学校  
対象/市内在住の小学4年生以上(保護者同伴の場合は4年生未満も参加可)  
定員/30名(先着)  
参加費/500円(当日徴収)  
持参する物/帽子・着替え・タオル・サンダル・飲み物・筆記用具・上履き(雨天時はカッパや傘持参)  
申込方法/7月10日(月)までに電話で申し込み  
■問い合わせ 生活環境課  
☎ 23・1111 (内線129)

未登記家屋の所有者が変わったら市役所へ届出を

登記物件の所有者変更は、法務局から市役所に連絡がありますが、未登記家屋の場合は連絡がありません。市役所に届出られている名義が前所有者のままだと、固定資産税の課税や証明発行、将来的な相続・売買の手続をするときに問題が発生することがあります。未登記家屋の名義が変わった場合は、必ず市役所に届出してください。必要書類はお問い合わせください。

■問い合わせ 税務課(本庁)  
☎ 23-1111 (内線 118)

【未登記家屋とは】  
法務局に登録されていない建物のこと

放射線量 (5月15日測定)

石岡保健センター	0.045 マイクログレイ
柏原	0.054 マイクログレイ
三村	0.053 マイクログレイ

4月の差押件数

預貯金	10件	不動産	2件
給与	3件	合計	37件
所得税還付金	22件	累計	37件

7月の納税

固定資産税 都市計画税	第2期
国民健康保険税	第2期
後期高齢者 医療保険料	第1期
納期限	7月31日

広告掲載欄

広告掲載欄

## // 委員募集 //

# あなたの力を

# 石岡の市政に活かしてみませんか？

子育て、介護、文化・芸術の各分野で、市民の意見を反映させるため、委員を募集しています

### 文化・芸術

#### 石岡市文化芸術振興基本 計画策定委員会

▶本年度から「石岡市文化芸術振興基本計画」を策定するための委員会を設置します。市民意見を計画に反映させるため、文化芸術の振興に関心のある人を募集します。

■定員 2名（選考あり）

#### ■申込資格

次の①～③をすべて満たす人

- ①市内在住・在勤・在学の満20歳以上の人
- ②平日昼間の会議に出席できる人
- ③市の他の協議会委員などに委嘱されていない人

■任期 委嘱の日から計画が策定される日まで（平成30年3月31日策定予定）

■申込方法 指定の申込書と論文を提出（直接・郵送）

※申込書は文化振興課、市民課の窓口または市HPから

#### ■論文のテーマ

「石岡市の文化芸術の振興に関する取り組み」について（800字程度）

#### ■申込期間

6月15日（木）～30日（金）必着

#### ■問い合わせ

文化振興課（支所）

☎ 43-1111（内線1322）

### 介護

#### 石岡市介護予防・日常生活支援整備事業協議体

▶高齢者の在宅生活を支えるため、ボランティア、NPO、社会福祉法人、社会福祉協議会などによる多様なサービス提供体制を検討する協議体の委員を募集します。

■定員 1名（選考あり）

#### ■申込資格

次の①～③をすべて満たす人

- ①市内在住の平成29年1月1日現在で満20歳以上の人
- ②年5回程度の平日昼間の会議に出席可能な人
- ③市の他の協議会委員などに委嘱されていない人

■任期 平成29年8月1日から平成31年7月31日

■申込方法 指定の申込書を提出（直接・郵送・FAX）

※申込書は介護保険室、市民窓口課の窓口または市HPから

■申込締切 6月30日（金）

※郵送は当日消印有効

#### ■問い合わせ

介護保険室（本庁）

☎ 23-1111（内線155）



### 子育て

#### 石岡市子ども・子育て会議

▶会議において、市民の皆さんの子育て状況やニーズ等、子育て支援施策に関する様々な意見をいただくため委員を募集します。

■定員 4名（選考あり）

#### ■申込資格

次の①～③をすべて満たす人

- ①市内在住で満18歳以上の人（高校生不可）
- ②平日昼間の会議に出席できる人
- ③市の他の協議会委員などに委嘱されていない人

■任期 委嘱の日から2年間

■申込方法 指定の申込書を提出（直接・郵送・FAX・メール）

※申込書はこども福祉課、市民窓口課の窓口または市HPから

■申込締切 6月30日（金）

※郵送は当日消印有効

#### ■問い合わせ

こども福祉課（本庁）

☎ 23-1111（内線172）



随時、受付中



## 子育て相談室 (要申込)

日時/月曜日～金曜日  
(午前8時30分～午後5時15分)

※祝日を除く

場所/石岡保健センター  
八郷保健センター



子育てに関する不安や悩みがあったら一人で悩まず、保健センターにご相談ください

## 健康・相談カレンダー

### 問 問い合わせ

石岡保健センター

☎ 24-1386

八郷保健センター

☎ 43-6655

### 子育て中の皆さん

#### マタニティ体操 (要申込)

28日(金)八郷保健センター

午前9時30分～正午

#### パパ・ママスクール (要申込)

30日(日)八郷保健センター

午前8時45分～正午

#### 4～5か月児健診

(平成29年2月生まれ)

4日(火)石岡保健センター

#### 1歳児健康相談

(平成28年7月生まれ)

7日(金)八郷保健センター

#### 1歳6か月児健診

(平成27年12月生まれ)

18日(火)石岡保健センター

#### 2歳児母子歯科健診

(平成27年4月生まれ)

12日(日)石岡保健センター

#### 3歳児健診

(平成26年4月生まれ)

26日(日)石岡保健センター

#### ※印の相談・健診の受付時間は午後1時～1時20分です

18日(火)石岡保健センター

10日(日)八郷保健センター

午前9時30分～11時

#### 健診結果説明会 (要申込)

18日(火)石岡保健センター

午前9時30分～11時

### 成人

### こころの健康

#### 精神デイケア (要申込)

26日(日)石岡保健センター

12日(日)八郷保健センター

午前9時30分～11時

#### こころの健康相談 (要申込)

10日(日)石岡保健センター

5日(日)八郷保健センター

午後1時30分～3時30分

#### こころのいのちの電話相談

11日(日)八郷保健センター内

午前9時～正午

午後1時～4時

☎ 43-3333



#### 経験豊富な看護師がアドバイス

### 茨城子ども救急電話相談

短縮ダイヤル# 8000

(プッシュ回線・携帯電話から)

#### 相談日時/

平日 午後6時30分～翌朝8時

休日 午後8時～翌朝8時



## 7月の休日・夜間診療

## 急な病気やケガのとき

### ■ 休日診療

#### 【受付時間】

午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

#### 〈外科〉

2・9・16日

石岡市医師会病院 ☎ 22-4321

17日 山王台病院 ☎ 26-3130

23日 石岡第一病院 ☎ 22-5151

30日 府中クリニック ☎ 22-2146

### ■ 緊急診療

#### 【受付時間】

午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

#### 〈内科・小児科〉

2・9・16・17・23・30日

石岡市医師会病院 ☎ 23-4321



### ■ 休日夜間 (緊急診療)

#### 【受付時間】

午後6時～9時30分

#### 〈内科・小児科〉

1・2・8・9・15・16・17・

22・23・29・30日

石岡市医師会病院 ☎ 23-3515

### ■ 夜間・土・日・祝日に 受診可能な病院のご案内

・石岡消防署 ☎ 23-0119

・八郷消防署 ☎ 43-6491

※日曜、祝日に開いている薬局(調剤)は、石岡薬剤師会のホームページから

☞ <http://ishiokayakuzai.blog.fc2.com>

## 各種相談

**法律相談** (要申込・1人30分)

4日(火) (八郷総合支所)

11・18・25日(火) (石岡市役所)

午後1時～4時30分

**行政・登記・境界相談**

6日(木) (石岡市役所)

午後1時～3時

**秘書広聴課**

**女性のための困りごと相談** (要申込)

13・20・27日(木) (石岡市役所)

午後1時30分～4時

**政策企画課**

**休日納税相談**

1・8・15・22・29日(土)

午前9時～午後4時

**夜間納税相談**

5・12・19・26日(木)

午後5時15分～7時

**収納対策課**

**結婚相談 (要申込)**

▼市が委嘱している石岡地方

結婚相談所の結婚相談員を

ご紹介します。

**間まちづくり協働課**

**教育相談** (月～金) 午前9時

30分～正午・午後1時～5時

**教育相談室** (府中小学校内)

☎24・5519

## 心配ごと相談

14・28日(金) (ふれあいの里石

岡ひまわりの館)

6・20日(木) (農村高齢者センター)

午後1時～3時

※申し込みは2時30分まで

**社会福祉協議会**

☎22・2411

**身体障害者(児)・戦傷病**

**者補装具等巡回相談**

19日(木) (ワークヒル土浦)

午後1時30分～3時

※身体障害者(戦傷病者)

手帳と認め印を持参

**社会福祉課**

**ひきこもり専門相談 (要申込)**

5日(木) 午前10時～12時

**土浦保健所**

☎029・821・5516

**年金相談 (要申込)**

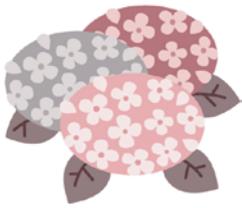
11日(火) 午前10時～午後3時

**常陽銀行石岡支店**

☎23・1202

※常陽銀行委嘱の社会保険労

務士が相談に応じます。



## 身近な消費生活トラブルの予防と対策

### 生活ホットライン

#### ■問い合わせ

消費生活センター (市役所本館内)

☎22-2950

受付時間/月～金曜日

・午前10時～正午

・午後1時～4時30分

## 事例

友人からSNS(ソーシャルネットワークシステム)で「先輩に会おう」と誘われ、カフェに行く友人と男性が

いた。男性は将来のお金の不安をおおる話を始めた。話は延々と続き、判断力がなくなつた頃に、マルチ商法の勧誘が始まった。入会金24万8千円で、毎月1万6千円の会費を支払って化粧品を購入し、4人入会させると入会者から会費の15%が手に入り、更にその4人が入会させた人からもお金が入る仕組みなので将来お金に困ることはないと言われ、契約書にサインしたが不安になつた。

## マルチ商法

### (連鎖販売取引)とは

①物品やサービスの販売を行う事業です

②会員になる人を紹介すれば紹介料(特定利益)がもらえる

と勧誘します

③販売のための物品等を買わせます(特定負担)

これら3つの条件を満たしている場合はマルチ商法(連鎖販売取引)に該当します。

## 対策

事例はマルチ商法(連鎖販売取引)として特定商取引法が適用されます。目的を告げられず呼び出され不意打ち的に契約したり、長時間の勧誘を受けて断り切れずに契約してしまつた時などは

・クーリングオフ期間が20日間あります。

・事業者が不実の事を言つたり、故意に事実を言わなかつた場合などは取消しができます。

・クーリングオフ期間が過ぎた後も、中途解約ができます。入会後1年以内で未使用品がある場合は商品受け取り後90日以内であれば購入価格の10%が上限の解約料を支払つて商品を引き取ってもらうことができます。





栄養成分(1人分)  
(エネルギー 82kcal、塩分 0.7g)

ヨーグルトを使った暑い季節に美味しいさっぱりとしたポテトサラダです。  
はちみつを使用しているため、1歳未満のお子さんにはご遠慮ください。

材料(4人分)

じゃがいも 2個  
ロースハム 2枚  
きゅうり 1/2本  
たまねぎ 1/4本

**A** プレーンヨーグルト  
80g・はちみつ10g・塩小  
さじ1/3・ブラックペッ  
パー少々

作り方

- ① Aをすべて混ぜ合わせる。
- ② じゃがいもは一口大に切り、柔らかくゆでて水気をきる。温かいうちに①の半量を加えて下味をつける。
- ③ ハムは細切りにする。きゅうりは輪切りにして塩もみし、水気を切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく切る。
- ④ ポウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。



ヘルスメイト 養成講習会

ヘルスメイト(食生活改善推進員)は、食事を通して健康づくりを推進しています。おいしくてバランスの良い食事の大切さを広め、子どもたちや地域の皆さんと交流しています。  
楽しさとやりがいのある活動です。ぜひ講習会を受けて、一緒に活動しましょう！

日時/8月24日、9月8日、10月6日、11月13日、12月15日(全7回)

午前9時30分〜午後3時

内容/調理実習、食生活に関するお話  
場所/石岡保健センター

対象/講習終了後に食生活改善推進員として活動できる人

定員/30人  
参加費/無料

申込方法/8月4日(金)までに各保健センターへ電話または直接窓口で

申し込み  
※受講を申し込んだ人には、後日、詳細を通知します。

■申し込み・問い合わせ

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

平成28年度「オアシス運動」標語の部 入選作品

<優良賞>

- ありがとう えがおになるよ まほうのことば
- おはようと あさのしあわせ スイッチオン

川澄 瑛里香 (関川小)  
田崎 美空 (北小)