

目次

- ・9月は認知症を知る月間で
す…P 3
- ・新型コロナウイルス感染症
関連情報…P 4・5
- ・まちの話題…P 6・7
- ・9月10日～16日は自殺予
防週間です…P 8
- ・令和3年度石岡市職員採用
試験、自衛官募集…P 9
- ・叙勲…P 10
- ・シェイクアウト訓練にご参
加ください！…P 12
- ・常陸風土記の丘にて開催 茅
葺きワークショップ…P 20

10月1日は 石岡市民の日



市の花：ゆり

平成17年10月1日に、旧石岡市と旧八郷町が合併して、石岡市が誕生したことを記念して、10月1日を石岡市民の日に制定しました。

石岡市表彰式典

▶市政に対する功労者や、これまで石岡市の発展にご尽力いただいた方々を表彰します。

日時／10月3日(日)

午前9時30分から

場所／石岡市役所 本庁舎
園秘書広聴課 TEL 23-7274

今月号の表紙



7月24日、石岡青年会議所が午後8時から約1分半にわたり、花火を打ち上げました。このプロジェクトは、日本青年会議所（JCI日本）、JCI日本全国47ブロック協議会、全国各地の青年会議所、日本JCSニア・クラブ、全国の花火業者と連携して全国一斉に開催。石岡市でも、高浜地区で約50発の花火が夜空を明るく照らしました。密にならないよう場所は非公開での実施でしたが、音を聞いて外に出てきた近所の方々は、花火が開くたびに感嘆の声を上げていました。この日は、東京オリンピック2020開会式が行われるはずだった日。あたらしい日本がはじまる日の合図になれば、との思いから打ち上げられた花火は、観た人に希望をもたらし、力強く響いたことでしょう。

石岡青年会議所 YouTube から花火の様子が見られます▶



市長だより

皆さんは「ハザードマップ」をご存知ですか？

市では「土砂災害」と「洪水」ハザードマップを作成し、いざという時に備えています。今年度はそれに加えて新型コロナウイルス感染症への対応もあり、経験したことのない「複合災害」への備えも必要となりました。

お住いの地域、職場、いつも利用している施設などを、まずはハザードマップで確認してみてください。避難が必要な状況、避難所に向かうタイミングなどを、マイタイムライン（避難行動計画）として自分の中で決め、ご家族で話し合い、ご近所の方々とも情報を共有することが大切です。昨今の災害の激甚化によって、安全に暮らせる日常はあたりまえではないと感じています。防災対策を通して、地域の繋がりを再構築できる良い機会ではないでしょうか。

また市では、市民の皆さんが区や自治会などの単位で、各地域の実情に応じ連携して防災活動を行う「自主防災組織」の設立、運営をお願いしております。

日頃から互いに協力し合い、災害発生時には「自分たちの地域は自分たちで守る」という自助・共助のまちづくりを共に目指していきましょう。

石岡市長 谷島洋司

9月は認知症を知る月間です



岡地域包括支援センター TEL 35-1127

「認知症」とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

県では、9月を「認知症を知る月間」としています。認知症は誰もがなる可能性のある病気です。認知症になっても、手助けがあれば住み慣れた場所で暮らすことができる場合も多くあります。あなたや大切な人が認知症と診断された時にどう暮らしたいか、この機会にご家族やまわりの人と話してみませんか。

認知症の初期によくある症状

①もの忘れがひどい

- ・同じことを何度も繰り返す
- ・しまい忘れ・置き忘れが増えた

②判断力・理解力が衰える

- ・料理や運転などのミスが多くなった
- ・新しいことが覚えられない

③時間・場所がわからない

- ・約束の日時や場所を間違える
- ・慣れた道でも迷うことがある

④人柄が変わる

- ・些細なことで怒りっぽくなった
- ・周囲の気遣いがなくなり頑固になった

⑤不安感が強い

- ・一人になると寂しがったりする
- ・外出時に持ち物を何度も確かめる

⑥意欲がなくなる

- ・身だしなみを構わなくなった
- ・ふさぎこんで何をするのも億劫がる

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による無料相談会です。秘密厳守。訪問での相談も可能です。

日時／9月9日・23日・10月14日(日)
午後1時30分～4時(要予約)

岡地域包括支援センター TEL 35-1127

認知症簡易チェックサイト

- ▶身近な人の状態と、自分自身の状態をチェックできる2つのサイトがあります。個人情報への入力はありません。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。チェックの結果、心配な人はもの忘れ（認知症）相談会をご利用ください。

①パソコンはこちらから▼

<http://fishbowlindex.net/ishioka/>

②携帯電話・スマホはこちらから▶

