

目次

- ・公共交通を使って暮らしを豊かに…P 4-7
- ・まちの話題…P 8・9
- ・筋肉調整とスロー筋肉トレーニング教室…P 10
- ・児童館で体験教室オリジナルロゼット作り…P 11
- ・10月7日(水)全国一斉情報伝達訓練…P 12
- ・インフルエンザ予防接種費用の助成…P 15
- ・図書館つうしん…P 18
- ・石岡市ふれあいの森愛称を募集…P 20

一緒に活動しませんか？

石岡市民 サイクリング クラブ



自転車を始めてみたいけれど何から始めればいいのかわからない、近隣で自転車を楽しめる場所の情報がほしい…

そんな方はぜひ石岡市民サイクリングクラブに登録しましょう。試走イベントや自転車にまつわる情報がまとめて得られます。

登録料は無料ですので、お気軽にご連絡ください。

身近に自転車仲間を作ることできますよ！

☎政策企画課 Tel 23-7277

今月号の表紙



昨年11月に、石岡市民サイクリングクラブ設立を記念して開催されたライドイベント。さわやかな秋晴れの中、霞ヶ浦沿いを周回する全長約33kmのライドイベントには市民など54人が参加しました（写真は高浜地区の愛郷橋）。

今年度は、地域おこし協力隊として、サイクリングなどスポーツツーリズムによる地域活性化を活動分野とする堀江寛仁（ひろの）さんが就任し、活動していく予定です（詳細は9ページ）。

新型コロナウイルス感染症の影響で、大規模イベントの開催が難しい状況ではありますが、石岡の地でライダーの皆さんに気持ちよくサイクリングを楽しんでもらえるよう感染症対策を行いながらイベントなどの開催も企画していきたいと考えております。開催が決定しましたら、市のホームページや広報紙などでお知らせします。



市長だより

新型コロナウイルス感染症。こんな惨事になることをだれが予想したのでしょうか。4月26日の市長就任早々、最初に取り組んだのが感染症対策として国が実施した「特別定額給付金」の支給でした。いわゆる一人10万円の給付金です。

市では4月27日、主に職員の中核を担う課長補佐級の職員を中心に6名で構成する「特別定額給付金プロジェクトチーム」を組織して対応に当たりました。

3月、4月の大きく経済が動く時期の緊急事態宣言。多くの市民の皆さんが仕事の減少、収入の減少といった影響を受ける中、一日も早く、そして正確に給付するため、休日返上でチームメンバーを中心に、職員総出で準備を行いました。

国による全国一律の取り組み。毎日のように給付金に関するニュースが聞かれる中、市では正確かつ迅速に、そして給付漏れの無いように勧奨通知や広報などを行い、対象者の99%以上に給付することが出来ました。まさにだれ一人取り残さないような対応だったと感じました。

これからも不安と隣り合わせのウィズコロナの生活が続きますが、市民の声に細やかに対応出来るよう職員とともに気を引き締めて対応してまいります。

石岡市長 谷島洋司

新しい生活様式を取り入れよう

ウィズ 新型コロナウイルス

普段の日常 with コロナ

シーン1：外食

◆食事の前には…

- ・手洗い、消毒を徹底する
- ・食事中以外はマスクを着用する

◆食事中は…

- ・会話は極力抑えて、お酌やグラス、お猪口の回し飲みも控える
- ・3密を回避し、換気に協力を

☆お店によっては、席の配置、食事の提供方法などを制限される場合があります。一人ひとりが協力し、お店を応援しましょう。



市内小中学校に冷風機導入

新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防対策のため、市内の小中学校に冷風機が導入されました。

タンクに水を入れることで、冷えた空気を送風し、空気を循環させることができます。

実際に体育の時間に使用した国府中の女子生徒は「(以前と比べて)蒸し暑さが減った。活動がしやすくなった」と話してくれました。

この冷風機は、体育館や武道館などで順次使用される予定です。



▲国府中学校の体育館で使用中の様子

シーン2：買い物

◆お店にでかけるときは…

- ・マスクを着用し、咳エチケットを徹底する
- ・滞在時間を短く、来店回数も減らせるよう買い物メモなどを持参し計画的に購入する
- ・一人または少人数で空いている時間に行く

◆店内での買い物中は…

- ・備え付けの消毒液があれば手指の消毒を
- ・人との間隔をできるだけ保つ



- ・購入しない商品はできるだけ触らない
- ・飲食をする際に外したマスクは、テーブルにそのまま置かずケースに入れるなど適切に管理する（外食時も同様）

◆会計の際には…

- ・レジ待ちの列は、できるだけ一人で間隔を空けて
 - ・電子決済や自動精算機も活用を
 - ・会計後の袋詰めは混雑を避け、速やかに
 - ・マイバックの袋詰めは自分で（使用前後で洗浄・消毒も）
- ☆インターネット通販なども利用しましょう



シーン3：銀行

◆3密を避けるために…

- ・五十日（毎月5・10・15・20・25日）および月初・月末日は窓口の混雑が予想されるのでできるだけ避ける
- ・混雑状況によっては、一時的に入店を制限される場合がある
- ・できるだけ窓口に行かなくても手続きができるインターネットバンキングやATMなどを利用する

