

覚えておきたい 7月休日救急診療所

●土浦地区 ▶診療時間 9:00 ~ 16:00

【外科】		
3日	あくつ整形外科	☎ 029-841-4665
10日	東郷クリニック	☎ 029-843-7770
17日	県南病院	☎ 029-841-1148
18日	岡田整形外科クリニック	☎ 029-825-3377
24日	黒井整形外科医院	☎ 029-826-2210
31日	伊野整形外科医院	☎ 029-821-6028

【内科】		
3日	永井医院	☎ 029-842-3826
10日	荒川沖診療所	☎ 029-843-0859
17日	大石内科クリニック	☎ 029-835-0014
18日	あおき内科クリニック	☎ 029-825-8181
24日	宮崎クリニック	☎ 029-830-6800
31日	新治診療所	☎ 029-862-4668

●石岡地区 ▶受付時間 9:00 ~ 11:30 / 13:00 ~ 15:30

【外科】		
3日	石岡市医師会病院	☎ 0299-22-4321
10日	石岡市医師会病院	☎ 0299-22-4321
17日	石岡市医師会病院	☎ 0299-22-4321
18日	石岡循環器科脳神経外科病院	☎ 0299-58-5211
24日	石岡第一病院	☎ 0299-22-5151
31日	府中クリニック	☎ 0299-22-2146

【内科・小児科】		
石岡市医師会病院内 ☎ 0299-23-3515		
3.10.17.18.24.31日		

夜間緊急診療所【内科・小児科】 受付時間▶ 18:00 ~ 21:30		
石岡市医師会病院内 ☎ 0299-23-3515		
2.3.9.10.16.17.18.23.24.30.31日		

その他の医療機関をお探しの方は、茨城県救急医療情報コントロールセンター ☎ 029-241-4199

ご参加ください 読み聞かせ会・お話し・しぜん教室

●読み聞かせ会(つくしんぼ) @千代田公民館

- 7月 5日 ☎ 16:00 稲吉児童館
- 7月 12日 ☎ 16:00 新治児童館
- 7月 19日 ☎ 16:00 大塚児童館

●お話し(石のスープの会) @あじさい館図書館

7月 9日 ☎ 14:00 あじさい館図書館

●しぜん教室(参加費 300円) @雪入ふれあいの里公園

- 7月 17日 ☎ 9:00 夏の昆虫探し
- 7月 30日 ☎ 9:00 ミニハイキング植物観察



保健カレンダー

【母と子どもの健診】

●7月7日 ☎・21日 ☎にここ教室(要予約)

【対象】1歳6ヶ月児～
【場所】千代田保健センター(受付) 10:00

●7月12日 ☎ 3歳児健診(H20.3月生)

【場所】霞ヶ浦保健センター(受付) 13:00

●7月14日 ☎ 1歳6ヶ月児健診(H21.12月生)

【場所】霞ヶ浦保健センター(受付) 13:00

●7月15日 ☎めだか教室(H22.6.7月生)

【場所】霞ヶ浦保健センター(受付) 13:00

●7月28日 ☎ 4ヶ月児健診(H23.3月生)

【場所】霞ヶ浦保健センター(受付) 13:00

●7月29日 ☎はぐくみルーム(要予約)

【場所】霞ヶ浦保健センター(受付) 9:30

【地区健診】

- 7月20日 ☎ 9:30 やまゆり館
- 7月21日 ☎ 9:30 やまゆり館
13:30 大塚ふれあいセンター
- 7月22日 ☎ 9:30 大塚ふれあいセンター

【子宮がん・乳がん検診】(予約者のみ)

- 7月1日 ☎ 働く女性の家
- 7月7日 ☎・8日 ☎ 千代田保健センター

【骨粗鬆症健診】(予約者のみ)

- 7月8日 ☎ 千代田保健センター

【さわやか健康教室】(要予約)

- 7月29日 ☎ 13:00 霞ヶ浦保健センター
【内容】バランスの取れた食事で若返り②

【こころの相談】(要予約)

- 7月4日 ☎ 13:30 霞ヶ浦保健センター

【定例健康相談】(要予約)

- 7月29日 ☎ 13:00 霞ヶ浦保健センター

(要予約)の教室などは、前日までに霞ヶ浦保健センターへお申し込みください。

【7月の納期限】8月1日月

- 固定資産税 ☎ 2期 ●後期高齢者医療保険料 ☎ 1期
- 保育料・上下水道 ☎ 7月分

有料広告欄



7月☆みんなであそぼう

飲み物、バスタオル1枚持参、動きやすい服装でご参加ください。すべて10時開始。料金200円

●ママとちょっとだけヨガ(和泉千恵子先生/20組)

7月11日 ☎ さくら保育所(予約) 7月1日 ☎ 9:00 ~
【対象】市内在住の1歳~就学前児とその保護者

●ベビーマッサージ(河本由紀子先生/15組)

7月22日 ☎ やまゆり館(予約) 7月12日 ☎ 9:00 ~
【対象】市内在住の2カ月~ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者

●子育て相談室(要予約)

7月14日 ☎・28日 ☎ やまゆり館相談室
【時間】9:00 ~ 11:00 14:00 ~ 16:00
【予約】7月1日 ☎ 9:00 ~

【予約・問い合わせ】

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601 (祝日を除く ☎ ~ ☎)



7月ごみカレンダー

▶ごみは決められた日の午前8時までに出してください。

【ごみの表記】ペットボトル他 ☎ ペットボトル、雑誌、古布/プラスチック容器他 ☎ プラスチック容器、段ボール、新聞
【ごみ収集地区一覧】

- A 志筑・新治・稲吉1~5丁目・稲吉東1~6丁目・角来 B 七会・千代田ハウス~大塚団地~逆西11区周辺・稲吉南1~3丁目
- C 美並・安飾・佐賀地区 D 下大津・志土庫・牛渡地区

日	月	火	水	木	金	土
					1 A 不燃・カン B 可燃 CD 可燃	2 CD ペットボトル他
3	4 A 可燃 B 茶色ビン C 可燃	5 A 茶色ビン B 可燃 D 可燃	6 A 粗大ごみ CD 不燃・カン	7 A 可燃 B 不燃・カン CD 茶色ビン	8 A プラ容器他 B 可燃 CD 可燃	9 CD プラ容器他
10	11 A 可燃 B 無色ビン C 可燃	12 A 無色ビン B 可燃 D 可燃	13 AB ペットボトル他 CD 不燃・カン	14 A 可燃 B プラ容器他 CD 無色ビン	15 A 不燃・カン B 可燃 CD 可燃	16 CD ペットボトル他
17	18 海の日 A 可燃 B 茶色ビン C 可燃	19 A 茶色ビン B 可燃 D 可燃	20 B 粗大ごみ CD 不燃・カン	21 A 可燃 B 不燃・カン CD その他ビン	22 A プラ容器他 B 可燃 CD 可燃	23 CD プラ容器他
24	25 A 可燃 B その他ビン C 可燃	26 A その他ビン B 可燃 D 可燃	27 AB ペットボトル他 CD 不燃・カン	28 A 可燃 B プラ容器他 CD 粗大ごみ	29 A 不燃・カン B 可燃 CD 可燃	30
	31					

有料広告欄

みんなで節電しよう！

一節電にご協力をお願いしますー



夏期の電力不足が予想されることから、今まで以上に本格的な節電が必要になってきます。市役所では7月1日から9月22日まで「電力消費量15%以上削減」に取り組みます。みんなで協力すれば、それがたとえ1時間でも、大きな効果となります。ご協力をお願いします。 環境保全課☎内線2514

節電の基本はスイッチ・オフ

ー使わないときは「消す」の徹底をー

エアコン

- 冷房は高めに温度設定
- 空調機器の使用は、ピーク時間を避ける
- 不必要なつけっぱなしをせず、運転時間を短縮
- エアコンのフィルターの清掃など、効果を高める工夫

冷蔵庫

- 季節に合わせて温度調節をし、効率的に使用する
- 詰め込みすぎない
- 冷蔵強度を適切に(強中)
- 無駄な開閉をやめる

照明器具

- 人のいない部屋の照明は、できるだけ消灯
- 省エネルギー型の蛍光灯や電球形蛍光灯ランプ、LEDを使用

テレビ・パソコン

- パソコンは、長時間席を離れたり、使用しないときはこまめにシャットダウン(もしくはシステムスタンバイ機能)
- 誰も見ていないテレビはスイッチを切る

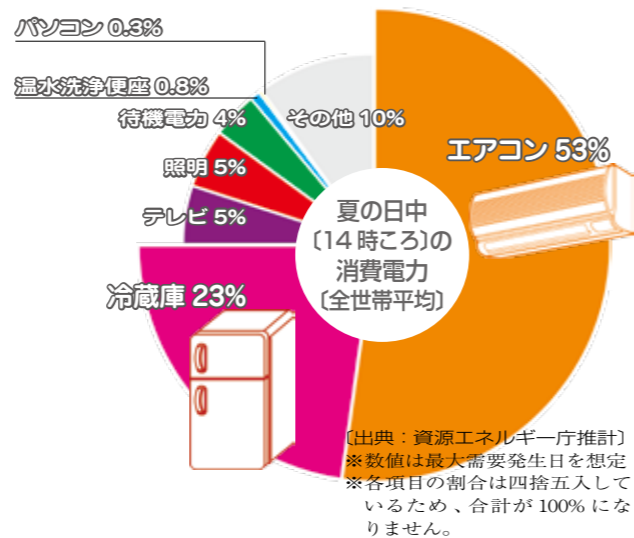
まだまだあります節電ポイント

- 温水洗浄便座のふたを閉める
- 手洗い用電気給湯器の電源を切る(タイマー機能を使用する)
- 炊飯器、洗濯機、衣類乾燥機などは、ピーク時間帯を避けて、タイマー機能を活用(夜間や早朝の使用に心がける)
- 電気機器などの導入は、省エネルギー対応を選択
- 食事や団らんの時は、家族みんなで一つの部屋に集まるなど

エアコンと冷蔵庫で7割以上を消費しています

ーどこで節電するか。効果的に取り組みましょうー

夏の電力需要のピークは暑さの厳しい昼間の時間帯。ピーク時間の電力消費の内訳は、エアコンと冷蔵庫で7割以上を占めています。



意外な強敵、待機電力

ー家庭の待機電力の総点検ー

給湯器、電気ポット、コーヒーメーカー、電子レンジの電源を切り、コンセントを抜き、待機時消費電力を削減しましょう。

☆文化協会加盟団体紹介☆

きもの同好会

「きもの」は日本の民族衣装

昔は日常生活の中で祖母から母へ娘へと伝えられていました。「折り目正しく」や「しつけをかける」といった言葉はきものからきたものです。

自然の美しさが込められ、装う人に良く似合って、装う人を引き立たせてくれる「きもの」。

同好会に入って楽しく学び、あなたの美しさを見出し出してみたいかがでしょうか！

〔浴衣の無料講習会〕

日時▶ 7月7日(日)・21日(日) 13:00～15:00

場所▶ 働く女性の家

☎熊谷光子 ☎090-8025-6081

日時▶ 7月9日(土)・30日(土) 14:00～16:00

場所▶ 千代田公民館

☎幅口信子 ☎090-2730-7979

その他にも毎月講座を開いていますので、お気軽にお電話ください。お待ちしております！

文芸ひろば 短歌

千代田短歌会

薄紅の乙女椿を玄関に活けて明るく冴返る朝
被災地の瓦礫に埋もる人形は誰が抱きかかえしや思ひ切なし
代々のくすぶりかけし雛人形背負いし想い如何程なりや
音たててかま首もたげる大津波うねりうねりて町を呑み込む

出島短歌会

土の中何十万の種ひそまむ雑草と云ふ厄介なもの
あれこれと思ふのみなり故郷は遠くなりたり異国の地よりも

投稿

初めての詰め襟凛凛しい孫が来て地震気遣う言葉きくととは

大西 周(稲吉東)
遠藤 富重(下稲吉)
中島 良平(稲吉東)
名倉 親子(下大堤)

菅谷 味子(相崎)

竹の文化の再構築

筍

節の終わりを迎えるころ、漁師は帆引き船の帆柱や帆桁に

現

在、市内には竹林がかなり見受けられるようになりまし。以前は漁師以外にも桶屋、籠屋などさまざまな職業の方が材料を求めて竹林を利用しましたので、現在よりもかなり竹林が小さかった記憶があります。そんな思いで、竹林を見ると何か利用できないかと考えてしまいます。この豊かなかすみがうらの竹林にも光をあて、新たな利用を考えていきたいと思(このころ)。

宇津木正直



市民学芸員養成講座を修了し、市民学芸員認定第1期生として活躍する宇津木さん(田伏)

市民学芸員 雑記帳

市民学芸員▼市の歴史・文化などを学ぶ市民学芸員養成講座を修了し、認定された方たち。現在1期生・2期生合わせて24人が市民学芸員として活躍しています。