

公民館講座案内

講座募集

中央公民館と府中・東・城南・国府の各地区公民館では、5月から開講する講座の受講生を募集します。新たな趣味や余暇の過ごし方を見つけてみませんか。
※震災のため、講座日程などが変更になる場合があります。

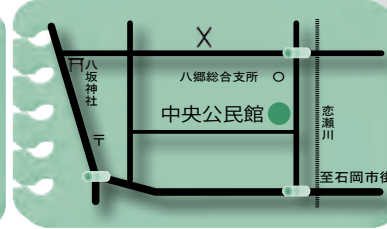
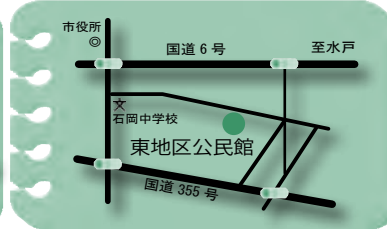
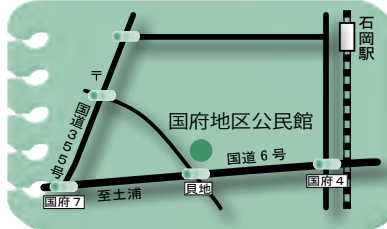
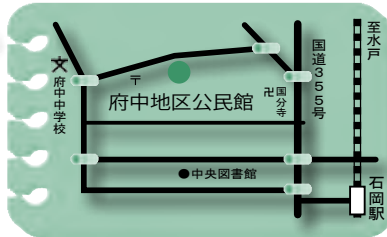
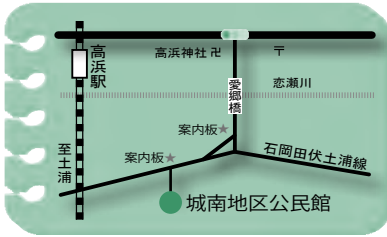
申込期間

4月5日(火)～13日(水)
午前9時～午後5時

*4月11日(月)は、休館日のため各公民館とも受け付けはできません。
*受講対象は、市内在住か在勤者です。
*各講座とも受講希望者が定員を超えた場合は、抽選により決定します。

申込方法

希望する講座を開催する各公民館の窓口へ、直接申し込みください。
*電話、ファックス、ハガキでの申し込みはできません。
*けやき学級・リフレッシュ学級・ひまわり学級は、複数館への申し込みは遠慮ください。



中央公民館 柿岡 5680 番地 1 ☎ 43-6262

| 講座名 | 講座内容 | 講師 | 曜日 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|-------------|---|-------|--------|---------------------------------|----------------|-----|----------------------------|
| 歴史探訪 | 宮城野、潮来で水郷情緒を味わいましょう。 | 公民館職員 | 水 | 6/22 | 午前8時～午後5時 | 30人 | 昼食・保険代 1,600円 |
| 季節のおもてなし料理 | 昔ながらのおもてなしの料理を作りましょう。 | 吉田とし子 | 土(全5回) | 9/3、7/2、5/7、8/6、6/4 | 午前9時30分～午後1時 | 24人 | 材料費 4,000円 |
| パンとお菓子 | パーティーなどのイベントにも役立つパンとお菓子を作りましょう。 | 竹村啓子 | 金(全5回) | 9/9、7/8、5/13、8/6、6/5、10/5 | 午前9時30分～午後1時 | 24人 | 材料費 4,000円 |
| 楽しい唱歌 | 曲の背景や声の出し方を学びながら、懐かしい唱歌や童謡を楽しく歌いましょう。 | 白井珠枝 | 木(全6回) | 9/8、7/14、5/12、8/6、6/11、9/23 | 午前10時30分～正午 | 25人 | 教材費 2,000円(テキスト持参者 1,000円) |
| 茶道 | 忘れかけていた伝統：お茶の作法を学び、日本のわび・さびに触れてみませんか。 | 助川きよ子 | 土(全6回) | 7/2、6/4、5/7、16/18、21 | 午後1時30分～3時30分 | 15人 | 菓子代 500円 |
| 健康づくりウォーキング | ウォーキングの基礎を学び、楽しく歩きながら健康づくりをしましょう。(雨天時は室内健康体操) | 松尾喜久雄 | 日(全3回) | 7/10、6/12、5/15 | 午前9時30分～11時30分 | 20人 | 保険代 63円 |
| 和太鼓 | 和太鼓を叩いて運動不足解消やストレス発散・ダイエットにも役立ってましよう。小学4年生以上対象(小学生は保護者同伴) | 平井隆 | 土(全8回) | 7/2、6/4、5/14、9/11、18、25 | 午後1時30分～3時30分 | 15人 | 保険代 168円 |
| カントリーダンス | アメリカのカントリーミュージックに合わせて、明るく楽しく踊りましょう。 | 福田ひろ子 | 火(全8回) | 23/7、28/10、5/12、26/8、6/9、14 | 午後1時30分～3時 | 20人 | 無料 |
| スポーツ吹き矢 | 吹き矢を楽しみながら、腹式呼吸で健康増進を目指しましょう。 | 菊池節夫 | 日(全6回) | 7/3、6/5、22/8、3/13、22/24、27/31 | 午前9時30分～正午 | 20人 | 教材費 1,500円 |
| 楽しい似顔絵 | スケッチブックと鉛筆で、誰でも楽しく描ける似顔絵を学びましょう。 | 富田明 | 金(全6回) | 7/8、6/3、5/13、22/24、27 | 午後1時30分～3時30分 | 20人 | 無料 |
| パソコン入門 | 初心者向けの基礎講座です。文字入力やインターネットの活用、デジタル写真の処理方法などを学びましょう。 | 石井広美 | 土(全8回) | 9/3、7/9、5/28、17/23、6/11、8/20、25 | 午前9時30分～正午 | 20人 | 無料 |



府中地区公民館 府中五丁目5番17号 ☎ 24-1530

| 講座名 | 講座内容 | 講師 | 曜日 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------|--|------------------|-----|--------------------------|
| リフレッシュ 学級 (高齢者対象) | 生きがいを持って元気に日々を送るためにお互いに学びあいましょ。 | 社会教育指導員 専門講師 | 木 (全7回) | 7、12、17、22、27、 8、13、18、23、28、 9、14、19、24、29 | 午前10時 正午 | 50人 | 連絡用ハガキ代 300円 館外は別途 |
| ひまわり学級 (女性対象) | 活力ある人生を送るため、心身の安定を目指し学びあいましょ。 | 社会教育指導員 専門講師 | 木 (全7回) | 11、17、22、27、 12、18、23、28、 9、14、19、24、29 | 午前10時 正午 | 50人 | 連絡用ハガキ代 300円 館外は別途 |
| はじめてのパソコン | パソコンの基本操作・簡単な文書作成・ファイル管理を学びましょ。 | 小熊 静 | 木 (全10回) | 14、16、21、23、26、 28、30、7、9、 12、15 | 午後1時30分 3時30分 | 18人 | 教材費 500円 |
| 地産地消「わが家の食卓」 | 地元食材を使用したアイデアいっぱい家庭料理を学びましょ。 | 石塚 ナツ子 | 火 (全6回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 午後1時 | 20人 | 材料費 4,800円 |
| やさしい英会話 | やさしい英語でコミュニケーションするおもしろさを体験しましょ。 | 木村 英美子 | 木 (全6回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 20人 | 無料 |
| 楽しいコーラス (3) | 誰にでも親しめるなつかしい名曲を、コーラスで楽しみましょ。 | 佐藤 榮二 | 水 (全6回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 50人 | 無料 |
| イスに座って 楽アフレコ& ボール筋トレ | 日常に必要な運動機能を高めて、生き生きと過ごしましょ。 | 佐藤 直子 | 火 (全6回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午後1時30分 3時30分 | 30人 | ボール代 900円 |
| シースルー レイフラー (3) | 新開発の光を通す粘土を使い、かわいいコースージュを作ってみましょ。 | 岡本 美代子 | 土 (全5回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午後1時30分 3時30分 | 15人 | 材料費 2,500円 |
| 話し方と朗読 | 上手な話し方と朗読を身につけ、日常生活に活用しましょ。 | 小貫 信之 | 金 (全6回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 20人 | 無料 |
| 俳句 | 俳句表現の基礎を学び、作句の楽しさを味わいましょ。 | 石神 秋羅 | 金 (全5回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午後1時30分 3時30分 | 20人 | 無料 |



東地区公民館 東石岡四丁目6番24号 ☎ 26-6503

| 講座名 | 講座内容 | 講師 | 曜日 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|--------------------------|--|-----------------|-------------|--|-------------------|-----|--------------------------|
| けやき学級 (高齢者対象) | 心身ともに健康な毎日を送るために、講演や館外学習などで学び合いましょ。 | 社会教育指導員 専門講師 | 水 (全7回) | 11、17、22、27、 12、18、23、28、 9、14、19、24、29 | 午前10時 正午 | 50人 | 連絡用ハガキ代 300円 館外は別途 |
| ひまわり学級 (女性対象) | 館外学習や講演を通して夢ある仲間作りや見聞を広げましょ。 | 社会教育指導員 専門講師 | 水 (全7回) | 11、17、22、27、 12、18、23、28、 9、14、19、24、29 | 午前10時 正午 | 50人 | 連絡用ハガキ代 300円 館外は別途 |
| はじめてのエクセル | 表やグラフ作成の基礎を学びましょ。 (文字入力できる人) | 小熊 静 | 金 (全10回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午後1時30分 3時30分 | 19人 | 教材費 500円 |
| 地元の土を 生かした 陶芸 | 陶芸の基本を知り、地元土で自分の心の通った焼き物を作りましょ。 | 都賀 俊雄 | 火 (全7回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前9時30分 正午 | 24人 | 材料費 4,000円 |
| お弁当アラカルト | いろいろなお弁当を作ってみましょ。 | 竹村 啓子 | 金 (全5回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前9時30分 正午 | 24人 | 材料費 4,000円 |
| 体力をつくる 低山登山 | 近くの低山に登り、自然に親しみながら仲間づくりや体力づくりをしましょ。 | 飯塚 正雄 | 水・土 | 29、7、13、15、22、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | その都度計画 | 26人 | ハガキ保険代 163円 |
| ズンバ | アメリカで大人気の、誰でもできるダンスフィットネス。楽しく踊ってシェイプアップしましょ。 | 森永 美緒 | 水 (全8回) | 29、7、13、15、22、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 40人 | 無料 |
| 心の豊かさを表す生花 (初級) | 花の美しさを自由にさりげなく表現できる生花を学びましょ。 | 山口 染紅 | 火 (全5回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 20人 | 材料費 3,675円 |
| 初心者絵画 | 油彩、水彩の基礎・基本を学ぶと共に、新緑にふれ、自然の美しさを味わいましょ。 | 飯塚 和秀 | 土 (全5回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 20人 | 無料 |
| 日本の心を 歌う童謡 | なつかしい童謡や叙情的な日本の名歌に親しみましょ。 | 杉本左登子 | 木 (全7回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 40人 | 歌集代 1,000円 |
| Kids & 親子陶芸 | 土に触れ、手びねり、釉薬(ゆうやく)がけを体験しましょ。 | 平田 壽一 | 土 (全4回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前9時30分 11時30分 | 20人 | 教材費 1,000円 |
| 親子 リトミック (2・3歳児対象) | 音やリズムをからだ全体で感じ、親子のコミュニケーションを高めましょ。 | 福田可奈子 | 火 (全5回) | 7、8、11、17、20、22、25、 6、9、12、18、21、23、26、 26、28、31 | 午前10時 正午 | 15組 | 教材費 700円 |



城南地区公民館 三村 7109 番地 ☎ 26-3341

| 講座名 | 講座内容 | 講師 | 曜日 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|------------------------------|---|--------------|--------------|---|--------------------|-----|-----------------|
| けやき学級 (高齢者対象) | 時代の変化の中で楽しく学び仲間づくりをしましょう。 (館外研修もあります) | 社会教育指導員 専門講師 | 金 (全7回) | 2/9、27、 3/11、10、 3/27、1、 | 午前9時30分 11時30分 | 50人 | 連絡用ハガキ代 他は実費 |
| ひまわり 学級 (女性対象) | 生きがいのある生活づくりのために知識の習得をしましょう。 (館外研修もあります) | 社会教育指導員 専門講師 | 主に金 (全7回) | 8/4、27、 9/15、10、 11/2、14、 12/14、 | 午前9時30分 11時30分 | 50人 | 連絡用ハガキ代 他は実費 |
| 霞ヶ浦の 環境と歴史 を学ぶ | 霞ヶ浦を取り巻く歴史・文化・自然などについて見聞を広めましょう。 (館外研修もあります) | 社会教育指導員 専門講師 | 水 (全6回) | 10/12、27、 11/6、15、 12/2、16、 | 午前 または 午後 | 40人 | 連絡用ハガキ代 他は実費 |
| パソコン (ワード) 入門 | 初心者を対象に、ワードの基礎を学び、生活に生かしましょう。 | 糸賀 芳子 | 木 (全8回) | 6/5、12、 7/2、9、 8/16、23、 | 午前9時30分 11時30分 | 20人 | 教材費 700円 |
| 男性の料理 (寿司) | いろいろな寿司をつくり、家庭でも腕ふるってみましょう。 | 竹村 啓子 | 土 (全5回) | 7/6、24、 8/4、18、 9/7、21、 | 午前9時30分 午後0時30分 | 20人 | 材料費 4,200円 |
| イタリアン 料理 ビックア バスタ・パエリア | イタリアの家庭料理を、手軽に味わえるようにしましょう。 | 竹村 啓子 | 火 (全4回) | 7/7、28、 8/12、28、 9/24、 | 午前9時30分 午後0時30分 | 24人 | 材料費 3,400円 |
| パン工房 | パンつくりの基本を学び、家庭でも美味しいパンをつくりましょう。 | 竹村 啓子 | 水 (全3回) | 6/5、29、 7/12、28、 8/11、 | 午前9時30分 午後1時 | 20人 | 材料費 2,500円 |
| 里山 ウォーキング | 春・初夏の里山を楽しく歩きながら、ウォーキングの基礎を学びましょう。 | 伊藤 政男 | 火 (全4回) | 6/5、28、 7/14、31、 8/17、 | 午後1時30分 4時 | 40人 | 保険料ほか 400円 |
| 楽しく学ぶ 韓国語 | 簡単なハングルを読んだり韓国語を楽しく話したりしましょう。 | 朴 河娜 | 金 (全6回) | 7/6、27、 8/10、27、 9/13、27、 | 午前9時30分 11時30分 | 20人 | 資料代 200円 |
| エコ クラフト | 紙バンドを使い、素敵なバッグや小物を作ってみよう。 | 宮澤 郁子 | 火 (全5回) | 7/6、24、 8/10、24、 9/14、27、 | 午前9時30分 11時30分 | 20人 | 材料費 500円 |
| いきいき ヘルス体操 | 健康に過ごすため、体に無理のない運動を生活に取り入れましょう。 | 大澤 勝子 | 火 (全6回) | 7/6、24、 8/10、24、 9/14、27、 | 午前9時30分 11時30分 | 30人 | 無料 |
| 楽しい スケッチ | 静物、人物、風景等のスケッチの基礎を学び、絵を描く楽しさを味わいましょう。 | 沼尻 正芳 | 金 (全6回) | 7/6、20、 8/13、27、 9/17、 | 午前9時30分 11時30分 | 20人 | 教材費 1,700円 |
| 論語を学ぶ | 古くて新しい論語の世界に触れ、心豊かな生活の糧にしましょう。 | 石黒 健一 | 土 (全5回) | 7/6、21、 8/13、27、 9/17、 | 午前9時30分 11時30分 | 15人 | 資料代 200円 |



国府地区公民館 国府五丁目7番1号 ☎ 22-2940

| 講座名 | 講座内容 | 講師 | 曜日 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|-------------------------|--|--------------|--------------|---|-------------------|-----|-------------------------|
| けやき学級 (高齢者対象) | 健康で豊かな人生を送るための学習を通して仲間づくりをしましょう。 | 社会教育指導員 専門講師 | 木・土 (全7回) | 26/9、12、 3/1、10、 3/27、7、 | 午前 または 午後 | 50人 | 連絡用ハガキ代 300円他 は実費 |
| ひまわり 学級 (女性対象) | 心豊かな生活を送るために、仲間と楽しく学びましょう。 | 社会教育指導員 専門講師 | 木・土 (全7回) | 11/21、12、 12/9、8、 1/8、23、 2/13、7、 | 午前 または 午後 | 50人 | 連絡用ハガキ代 300円他 は実費 |
| パソコン エクセル 初級 | エクセル機能を活用し、表の入った文書を作成しましょう。(ワード経歴表) | 糸賀 芳子 | 火 (全10回) | 7/5、17、 8/7、24、 9/14、31、 10/21、28、 | 午後1時30分 3時30分 | 20人 | 資料代 700円 |
| 世界の 家庭料理 | 世界の代表的な家庭料理をつくりましょう。 | 杉田 守英 | 水 (全3回) | 7/6、15、 8/13、 9/20、 | 午前10時 午後1時 | 16人 | 材料費 3,000円 |
| 歴史探訪 史跡めぐり | 歴史と文化が息づく関東の街を散策することにより、教養を深め楽しい仲間作りをしましょう。(栃木市) | 地域ボランティア | 金 (全3回) | 9/9(笠間市) 10/22(川越市) 11/24(栃木市) | 午前8時 午後5時 | 30人 | 連絡用ハガキ代 150円他 は実費 |
| 源氏物語 | 源氏物語の主な巻の原文を読みながら、源氏物語の魅力を感じましょう。 | 吉澤 中正 | 木 (全6回) | 7/14、19、 8/28、30、 9/16、30、 | 午後1時30分 3時30分 | 20人 | 無料 |
| 水彩画を 楽しむ | 水彩画の技法を学び、いろいろな絵を描きましょう。 | 平田 壽一 | 水 (全6回) | 6/5、25、 7/18、 8/8、22、 | 午後1時30分 4時 | 20人 | 教材費 1,200円 |
| 実用書道 | ペン・硬筆・筆ペン・小筆を使って身近な生活に生かせる書道を学びましょう。 | 助川 常治 | 金 (全6回) | 7/8、13、 8/3、27、 9/17、27、 | 午前9時30分 11時30分 | 20人 | 教材費 500円 |
| リフレッシュ 体操 | 加齢に伴う身体変化を理解し「いつでもどこでも一人で運動を身につけよう」。 | 大澤 勝子 | 木 (全6回) | 7/7、19、 8/14、30、 9/28、 | 午前9時30分 11時30分 | 30人 | 無料 |
| 日本と 世界のうた | 日本や世界の名歌に親しみ、みんなで楽しく歌いましょう。 | 佐藤 榮二 | 金 (全8回) | 19/17、20、 7/13、15、 8/1、5、 | 午前9時30分 11時30分 | 60人 | テキスト代 1,050円 |
| コアリズム☆ エクササイズ | ラテン音楽でメタボ対策や運動不足を解消しましょう。 | 木村 幸子 | 日 (全8回) | 21/26、29、 7/15、24、 8/6、12、 9/7、 | 午後1時30分 3時 | 50人 | 無料 |
| かわいい野 鳥のそっくり さん作り | 発泡スチロールで身近な野鳥を作りましょう。 | 鈴木 伸明 | 金 (全4回) | 7/8、27、 8/10、24、 | 午後1時30分 4時 | 15人 | 材料費 300円 |

旭台会館 講座生募集

「初めての一步」講座に参加を

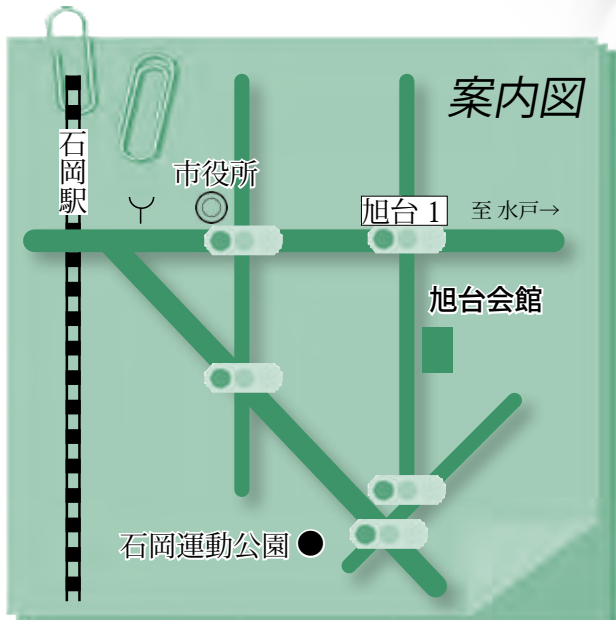
◆ 申込期間

4月5日(火)～23日(土)

午前9時～午後5時

◆ 申込方法

受講希望者は、旭台会館に直接申し込みください。電話・ファクシミリ・電子メールでも申し込みできます。
ただし、月曜日は休館となりますので申し込みはできません。
※各講座とも、定員を超えた場合は、抽選により決定します。
また、申し込みが少数の場合は、中止することもあります。



*各講座の参考作品を展示しています。



◆ 申し込み・問い合わせ

旭台会館

旭台二丁目18番3号

☎ 26・1366

FAX 26・1780

✉ asahidai@smile.ocn.ne.jp

| 講座名 | 講座内容 | 講師 | 曜日 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|------------------|---|--------|------------------------------|---|---------------|--------|---------------|
| パッチワーク講座 | これを機にパッチワークのノウハウを習得し、奥深いパッチワークの世界へ足を踏み入れてパッチ、ポーチ、タペストリーなど実用的なものを作ってみてはいかがでしょうか。 | 鈴木 美智子 | 火 | (全4回) 7/12 6/14 5/24 28 | 午前10時～正午 | 15人 | 材料代 3,000円 |
| 乳幼児リトミック講座 | 先生の歌とピアノに合わせて歌ったり踊ったりしながら、自主性、自立性を尊重し個性を伸ばす子どものためのリトミック講座です。 | 中根 敦子 | 7/6 6/11 5/18 (全4回) | ● ステップ1 (21年度生) 午前10時～10時50分 ● ステップ2 (20年度生) 午前11時～11時50分 ● ステップ3 (19年度生) 午後1時～1時50分 | 各10組 | 1,365円 | |
| ハタ・ヨガ講座 | ハタ・ヨガの運動量は適度な範囲で運動量もさほど多くないので、どんな年齢層、コンディションの方でもトライすることができます。 | 金子 れい | 火 | (全6回) 6/7 5/17 14 24 21 31 | 午前10時～正午 | 20人 | 無料 |
| 茶道入門講座 | 初心者歓迎。礼儀作法、お茶の心を学びながらゆったりとした一時を過ごしましょう！ | 藤井 芳江 | 金 | (全6回) 7/8 6/10 5/13 22 24 27 | 午前10時～正午 | 15人 | 1,000円 |
| 着物の着付け講座 | 基本的な着物の着付けを学びます。初心者の方も大歓迎です。着物で優しい気持ちになろう！ | 小池 俊枝 | 土 | (全6回) 6/4 5/14 11 21 18 28 | 午後1時30分～3時30分 | 15人 | 無料 |
| 吊るし雛作り講座 | 初心者にもおすすめの講座です。吊るし飾りのパーツ作りを覚えて作品を完成させていきます。 | 森 美智子 | 火 | (全6回) 8/2 7/5 6/7 5/17 19 21 | 午後1時30分～3時30分 | 15人 | 2,100円 |
| コーヒーをもっとおいしく飲む講座 | コーヒーについてなにも知らない。でもコーヒーのことを少しずつ知って行きたい！と言うあなたに(ケーキ付) | 鈴木 晋志男 | 日 | (全1回) 5/29 | 午前10時～正午 | 20人 | 500円 |

情報ネットワーク

地震で被害を受けた方へ

3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」で、大きな被害（家屋の全壊や半壊など）を受けた方には、市税・国民健康保険料・国民年金保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料・保育料などの減免を受けられる場合があります。

減免を受けるためには、それぞれ条件がありますので、各担当課に問い合わせください。

問い合わせ

- ・ 税務課（内線175）
- ・ 保険年金課（内線145）
- ・ 高齢福祉課（内線165）
- ・ こども福祉課（内線173）

- 石岡市役所 ☎ 23-1111
- 八郷総合支所 ☎ 43-1111
- 石岡消防署 ☎ 23-0119
- 八郷消防署 ☎ 43-6491
- 火災情報 ☎ 24-1818
- テレホンサービス ☎ 080-0800-7766

イベント

4月24日 地磁気観測所 施設一般公開

日時 4月24日（日）
午前10時～午後4時

場所 気象庁 地磁気観測所構内（柿岡595）

内容 テーマ『輝いている科学するときのあなたの目』

- ・ 地磁気とその役割をわかりやすく図解したポスター展示
- ・ 地磁気に関するミニ講演会
- ・ 実際の観測に用いる測定器の実演や地磁気の簡単な実験など

問い合わせ
地磁気観測所 調査課
☎ 43・6909


石岡警察署から

市内の事故発生状況【2/28現在】

- ・ 発生件数 47件（△6）
- ・ 死者数 0名（△3）
- ・ 負傷者数 67名（+5）

※（ ）内は前年比の増減で、△はマイナスの意味です。

● 問い合わせ
石岡警察署 交通課
☎ 28・0110



募集

5月24日 生きがい健康塾 参加者募集

身体の中で、悩んでいることはないですか？例えば、「最近歩くのが大変になった」「物につまずくようになった」「堅い物が食べにくくなった」など。少しでも気になると感じたら、ぜひ相談ください。専門のスタッフが、生活に適したトレーニングを提案します。

日時 5月24日・6月28日・7月5日・8月2日・9月6日の火曜日

午後1時30分～3時

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者 市内在住の65歳以上の人とその支援に関わる人

定員 5名

費用 無料（事前に申し込みください）

※訪問相談もありますので、問い合わせください。

申込方法 電話またはファックスで申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

申込締切 各開催日の前日まで

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター
☎ 35・1127
FAX 35・1132

5月13日 はじめての料理教室

料理をすることは、おいしい物を食べる喜びだけでなく「脳の若返り」にもつながることを知っていますか？みんなで楽しく料理をして、いきいきとした生活を送りましょう。

日時 5月13日・6月10日・7月8日・8月12日・9月9日の金曜日

午前9時30分～正午

広告掲載欄

広告掲載欄

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者 市内在住の65歳以上の人(男性歓迎)

定員 15名

費用 3000円(材料費など)

持参する物 エプロン・三角巾(バンダナなど)

申込方法 電話またはファックスで申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

申込締切 4月22日(金)

申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター

☎35・1127

FAX 35・1132

4月17日

硬式テニス教室

市体育協会 硬式テニス部では、テニス教室を開催します。基本から学ぶことができますので、ぜひ参加ください。



日時 4月17日(日)が第1回目、以後、毎週日曜日に開催全10回 午前9時～11時

場所 八郷総合運動公園 テニスコート

対象者 小学4年生以上の人

参加費 4000円(スポーツ保険を含む)

申込方法 電話または電子メールで申し込みください。

※電話での申し込みは、午後8時～9時でお願いします。

申込締切 4月13日(水)

申し込み・問い合わせ

☎43・1837(担当:稲見)

✉yasato_tennis_club@yahoo.co.jp

平成23年度

筋力トレーニング事業 第1弾

筋力の強化を目的とした自発的なトレーニングで、「若返り」を目指しませんか?

対象者 市内在住の65歳以上の人で心疾患がなく、医師から運動を制限されていない人

※平成22年度に実施した筋力第2弾の受講者は申し込みできません。

内容 理学療法士の指導と、ひまわりの館内のトレーニング室でマシンを活用した運動など

日時

・5月10日(火) 午後1時30分～

・5月10日(火) 午後1時30分～

メデイカルチェック

城南駐在所が完成しました



このたび、高浜・関川駐在所が統合し、三村地内に「城南駐在所」が新設され、4月1日から運用開始することになりました。城南駐在所は、警察官を複数配置する駐在所の大型化により、体制を強化します。これからも、安全で安心して暮らせる住みよい石岡市を目指し、地域に密着した活動を推進していきますので、地域安全活動に対する支援と協力をお願いします。

●城南駐在所 石岡市三村 3438-1
☎ 27-0110

・6月14日(火) 午後1時30分～
第1回効果測定
・7月12日(火) 午後1時30分～
第2回効果測定
・8月9日(火) 午後1時30分～
第3回効果測定

費用 無料
申込方法 直接または、電話で申し込みください。
申込開始 4月12日(火)から
で、定員になり次第締め切ります。
申し込み・問い合わせ
市社会福祉協議会
☎22・2411

広告掲載欄

その他

生ごみ処理容器設置補助金が廃止になりました

市では、生ごみの減量化と生活環境の保全を図るため、生ごみ処理容器設置に対して、補助金を交付してきました。

現在では、普及促進も図られ、生ごみに対する理解が深まったことから、3月末日の申請分をもって事業が廃止になりましたので、了承ください。



問い合わせ
環境対策課

☎23・1111 (内線146)

平成23年度保健医療および福祉関係等専門従事者奨学金

市では、保健医療および福祉関係等専門学校に進学する人へ奨学金を貸与しています。奨学金を受けるためには、いくつかの条件がありますので、詳しくは問い合わせください。

募集定員 1名
募集締切 4月28日(木)
※期限を過ぎてからの申請は、受け付けることができませんので注意ください。

問い合わせ
高齢福祉課

☎23・1111 (内線153)

紙おむつ購入助成の申請

市では、ねたきりの高齢者の人などに対し、紙おむつを購入した費用の一部を助成しています。第4四半期分(1月～3月購入分)とあわせて、第1～3四半期の未申請分も受け付けますので、4月11日(月)までに申請ください。



今回事が、平成22年度分の最終申請になります。12日以降の申請は受け付けることができませんので注意ください。

※対象者や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ

高齢福祉課

☎23・1111 (内線153)

フレッシュ求人情報を提供中!

市では、ハローワークと連携して「フレッシュ求人情報」の日報・週版を提供しています。市役所・八郷総合支所ともに正面玄関入口付近に備え付けていますので、ぜひ利用ください。

お問い合わせ
石岡事務所商工担当
☎23・1111 (内線484)

広報いしおか3月15日号に掲載したイベントなどの中止情報

3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」の影響により、3月15日号に掲載したイベントなどの一部が中止になります。

●4月3日(日)
第1回 果物と自然の里いしおかトレッキング大会

●4月8日(金)
花まつり・びっくり市

●4月10日(日)
お花見ハイキング

●4月2・9・16・23・30日の土曜日 K-マルシェ

2月の入札結果

| 事業名 | 事業場所 | 落札金額 (単位:万円) | 請負業者 | 入札日 |
|---------------------------------|----------|-------------------------|---------|------------|
| 22 単・市道 B1481 号線 舗装工事 | 根小屋 | 希 502 予 478 落 475 | (株)岡崎土建 | H23 2.7 |
| 22 分庁舎屋上 防水工事 | 石岡市役所分庁舎 | 希 272 予 269 落 198 | 小野防水(株) | |
| 22 本庁舎旧厨房設備 撤去改修工事 | 石岡市役所本庁舎 | 希 250 予 244 落 223 | 宮建設(有) | |
| 21 単・市道 A2114 号線 道路改良工事 | 正上内 | 希 566 予 542 落 530 | (株)小貫工業 | |
| 22 市道 B6706 号線 (美野里・八郷線) 流末整備工事 | 山崎 | 希 534 予 527 落 500 | 九島産業(株) | |
| 21 単・市道 A3152 号線 排水整備工事 | 石岡 | 希 354 予 343 落 330 | 原田建設(株) | |

| | | | | |
|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-----------|-----|
| 22 市単公下 第1号工事 | 鹿の子二丁目 | 希 218 予 213 落 204 | (有)内田基礎工業 | 2.7 |
| 22 国補特環マンホールポンプ設置 第1号工事 | 柿岡 | 希 1,100 予 1,069 落 1,040 | (株)進貢 | |
| 22 麻しん風しん 混合ワクチン購入 その2 (単価契約) | 石岡・八郷保健センター | 予 125 落 120.5 | 宝薬品(株) | |
| 22 市営住宅受水槽 清掃業務委託 | 池の台外 | 予 64 落 64 | (有)磯設備工業 | |

※ 希) 希望価格 (「くじ」の採用)・予) 予定価格・落) 落札価格

■ 問い合わせ
契約検査課

☎ 23-1111 (内線 263)

