



▲AEDの取り扱い訓練（石小体育館にて）

### 主 な 内 容

- 平成 21 年分 所得税・市県民税申告相談 P2
- 学校図書館・校務員  
嘱託職員を募集します P4
- 2月9日から  
市営霊園の新規区画使用者を募集 P5
- 2月6日 生涯学習中央大会 記念講演  
『いきで素敵な江戸しぐさ』 P12

### 地域防災訓練を実施

12月13日、石岡小学校で、元真地区と市の共催による地域防災訓練が実施されました。

当日は、180人が参加して、119番通報、避難所の開設、AEDや消火器の取り扱いなどの訓練が行われました。



平成 21 年分

# 所得税・市県民税 申告相談

2月16日～3月15日 ●市役所  
八郷総合支所

	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土	
2	14	15	16	17	18	19	20		3	1	2	3	4	5	6	
月	21	22	23	24	25	26	27		月	7	8	9	10	11	12	
	28	□ 申告相談日								14	15	16	17	18	19	20

確定申告は、個人事業者などがその年の所得の金額を計算して、国へ納める所得税額を確定する手続きです。

給与所得のみで年末調整が済んでいる人は、申告の必要はありませんが、給与以外の所得や医療費、社会保険料、扶養人数など所得控除を追加・変更する場合には、申告が必要です。

● 問い合わせ  
市役所 税務課  
☎ 23・1111  
(内線 118)

## 申告書がない人

税務署から申告書が届かない人で、市役所または八郷総合支所で申告相談をする人には、申告書を用意しています。関係書類と認め印を持参ください。

## 自分で記載した人

自分で記載した人は、土浦税務署に郵送または申告会場の自主申告箱に投函してください。※申告書は、2月1日から市役所4階 申告会場と八郷総合支所税務課にあります。

## 待ち時間短縮のため 収支内訳書の事前記入を

農業・営業・不動産などの所得がある人は、収支内訳書が必要で、申告相談を円滑に進めるため、必ず事前に収支内訳書を記入してください。

## 市県民税申告が必要ない人

次の①から④に該当する人は、市県民税申告の必要はありません。

- ① 確定申告書を提出した人または提出予定の人
  - ② 公的年金のみの収入で、平成22年1月1日現在の年齢が次に該当する人
- | 年齢    | 収入(公的年金) |
|-------|----------|
| 65歳未満 | 98万円未満   |
| 65歳以上 | 148万円未満  |

## 申告相談時に持参するもの

「認め印」・「口座番号の確認できるもの」・「各種控除証明書」を、必ず持参ください。

- 給与・公的年金  
● 源泉徴収票  
● 支払証明書等の給与支払額がわかるもの  
● 公的年金以外の年金など

- 支払調書  
● 支払調書  
● 利息・株式(出資など)の配当  
● 支払調書  
● 営業・農業・不動産所得

- 収支内訳書  
● 帳簿と経費の領収書  
● 一時所得(生命保険の満期返戻金など)

- 支払明細書等(契約先から送付され、掛け金の額や支払額などの内訳が記載されているもの)

※金額の多少に関わらず、平成21年中のすべての収入を申告してください。

## 住宅ローン 控除が改正

平成21年以降に居住開始した人の住宅ローン控除については、控除率・限度額などの改正が行われました。詳細は、問い合わせください。

## ● 内容

- 平成21年分確定申告  
(白色申告者のみ)
- 市県民税申告

次の内容の人は、税務署に直接、申告相談ください。

- 青色申告
- 譲渡所得(土地・株式など)
- 過年度分(平成20年以前分)
- 先物取引など
- 自衛隊の若年退職者給付金

## ● 期間

2月16日(火)～

3月15日(月)の平日

※2月21日・28日の日曜日は、申告相談を実施します。

## ● 会場

- 市役所 4階第2会議室
- 八郷総合支所 101会議室

## ● 受付名簿記入時間

午前7時30分～午後4時  
※午後の部も、午前7時30分から受け付けできます。

## ● 相談時間

午前の部  
午前8時45分～正午  
午後の部  
午後1時～5時15分

主な控除一覧

控除の種類	必要書類など	備考
医療費控除	・21年中に支払った医療費の領収書 または、 ・高額療養費や医療保険などから補てんを受けた場合はその支払明細書	あらかじめ病院や薬局別に集計願います。同一世帯の家族全員分をまとめることができますが、健康診断料・予防注射代・文書料などは含まれません。 ※医療費控除は支払った費用の一部が所得から控除される制度で、費用の一部が戻ることではありません。
社会保険料控除	・支払証明書 または、 ・領収書	国民年金・国民健康保険税・介護保険料・任意継続分など。
生命保険料控除	・控除証明書 または、 ・領収書	「一般の生命保険料」「個人年金保険料」でそれぞれ最高5万円の控除が受けられます。
地震保険料控除	・領収書	地震保険料以外にも、平成18年12月31日までに締結された旧長期損害保険料契約のみ、経過措置として控除できます。
寄付金控除	・支払証明書 または、 ・領収書	国や地方公共団体・公益法人などへの寄付金(学校入学金・宗教法人は除きます)。
障害者控除	・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・市役所 高齢福祉課で発行する認定書	自己または扶養親族の人が適用になりま
住宅借入金特別控除	・住民票の写し ・借入金の年末残高証明書 ・家屋、土地の登記事項証明書 ・家屋の売買契約書または工事請負契約書(要印紙) ・土地の売買契約書(要印紙) ・増改築、修繕などを行った場合は、『建築確認通知書の写し』または『増改築等工事証明書』	※すでに所得税の住宅ローン減税を受けていて、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税(所得割)から控除ができます。(平成19・20年に入居した人を除く)

土浦税務署からのお知らせ

今年も確定申告の時期になりました。税務署への質問が多かった内容をまとめました。参考にしてください。

**問** 平成21年分の確定申告はいつまで？

**答** 平成21年分の確定申告は、所得税3月15日(月)、消費税3月31日(水)が申告・納付期限です。

**問** 還付申告の提出はいつから？

**答** 年の途中で退職して税金の精算がされていない人や、サラリーマンで年末調整済みの人が、医療費控除や住宅借入金特別控除などを受けて還付申告をする場合は、医療費の計算や申告に必要な書類の準備ができれば、所得税の確定申告が始まる2月16日(火)以前でも提出することができます。

※市役所では2月16日(火)以降です。

**問** 申告手続きは税務署に行かなければいけないの？

**答** 確定申告は、自分で申告書に必要な事項を記載し、必要書類を添付すれば、郵送などで提出できます。

なお、インターネットが利用できる人は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告等作成コーナー」を利用し、作成した申告書に必要な書類を添付して、郵送などで提出することもできます。

さらに、電子証明書付きの住民基本台帳カードとICカードリーダライタを準備し、事前登録などを済ませれば、インターネットを利用した電子申告ができます。詳細は、e-Taxホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)を参照ください。

所得税の「還付申告」はお早めに！

税務署での相談・受付

期間 3月31日(水)まで

受付 午前9時～午後5時  
(混雑時は、定刻前に受付を終了する場合があります)

※2月21日(日)・28日(日)は実施しますが、現金納付の窓口業務は行いません。

会場 税務署会議室(3号館)  
問い合わせ  
自動音声案内  
☎029-822-1100

関東信越税理士会土浦支部  
給与または年金所得者  
のための還付申告相談

給与または年金所得者で、還付申告(中途退職・医療費控除等)をする人の所得税の還付申告相談会場を開設します。  
期間 2月4日(木)～17日(水)

受付 午前9時15分～11時  
午後1時～3時  
※土・日・祝日を除く  
会場 税理士会 税務相談所  
土浦市東真鍋町2-5  
(土浦市民会館隣り)

# 情報ネットワーク

- 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  
☎ 0800-800-7766



## 1月21日～27日 手をつなぐ子らの 作品展

石岡市・かすみがうら市の小  
中学校に在籍する特別支援教育  
学級の児童・生徒による手作り  
作品の展示会です。ぜひ、お出  
てください。

日時 1月21日(木)～27日(水)  
午前10時～午後8時

※最終日は午後2時まで  
場所 石岡ショッピングセンター  
ぱれっと・ジャスコ2階  
問い合わせ

市立葦穂小学校(担当:高橋)  
☎ 43・0169

## 1月28日～2月3日 市内小中学校 美術作品展

市内27校の児童・生徒が、今  
年度中に制作した絵画・工作な  
どの作品の中から、各学級の  
代表作品一点を  
展示します。子  
どもたちの力作  
を、ぜひ見に来  
てください。



日時 1月28日(木)～2月3  
日(水) 午前10時～午後8時

※最終日は午後3時まで  
場所 石岡ショッピングセンター  
ぱれっと・ジャスコ2階  
問い合わせ

市立高浜小学校(担当:檜村)  
☎ 26・3204

## 2月8日 高浜水鳥観察会

鳥獣保護区であり、水鳥の宝  
庫でもある高浜入での観察会で  
す。土日が仕事で忙しい人のた  
めに平日に開催しますので、ぜ  
ひ参加ください。

日時 2月8日(月)

午前9時30分～正午

集合場所 JR高浜駅前広場  
講師 松田浩二氏(日本野鳥  
の会会員)

参加費 無料

持ち物 防寒衣、双眼鏡など  
問い合わせ

(社)霞ヶ浦市民協会  
☎ 029・835・2252



## 学校図書館・校務員 嘱託職員を 募集します

市教育委員会では、市内小学  
校で働く図書館・校務員の平成  
22年度嘱託職員を募集します。

◆学校図書館の嘱託職員  
資格 次のいずれかに該当する人

・ 図書館法第5条に基づく司書  
の資格を有する人

・ 学校図書館法第5条に基づ  
く司書教諭の資格を有する人

・ 学校図書館または図書館で勤  
務経験のある人

募集予定人員 10名

職務内容 司書教諭の補助業務  
(学校図書館の設備・運営、読  
書指導など)

勤務条件 原則として、月々金  
曜日の週5日、1日4時間、年  
間205日以内、勤務校2校

※学校の都合で、勤務時間が変  
更になる場合があります。

報酬 時給800円

※最短通勤距離が2km以上の場  
合、通勤手当を支給します。

### ◆校務員の嘱託職員

資格 健康な人

募集予定人員 16名

職務内容 学校の環境整備と給  
食業務(搬入・搬出)

勤務条件 原則として、月々金  
曜日の週5日、1日5.5時間、

年間205日以内、勤務校1校  
※学校の都合で、勤務時間が変  
更になる場合があります。

勤務期間 4月～平成23年3月  
報酬 時給750円

## 広告掲載欄

※最短路通勤距離が2 km以上の場合、通勤手当を支給します。

面接予定日 3月23日(火)

面接場所 八郷総合支所教育委員会教育総務課

提出書類 履歴書(必ず、連絡先を記入ください)

申込方法 直接または郵送で、履歴書を送付ください。

申込締切 3月18日(木) 必着  
申し込み・問い合わせ

教育委員会教育総務課  
☎ 43・1111 (内線1256)

2月9日)

## 市営霊園の新規区画

### 使用者を募集

#### 【半ノ木霊園】

半ノ木11132番地2

面積 4㎡(2m×2m)

永代使用料 25万3000円

面積 5㎡(2m×2.5m)

永代使用料 31万6000円

申込資格 石岡市に1年以上住所を有する人で、戸籍の筆頭者または世帯主の人

永代使用料は一度限りの納入です。

管理料は毎年の支払いで、使

用開始月からの月割り計算となります。(年間2520円)

・埋葬できるのは焼骨または遺骨のみです。

・石材店および寺院・宗派の指定は行っていません。

・墓碑などの設置は届出が必要で、設置基準があります。

受付時間 2月9日(火)以降の月(金曜日(祝日を除く))  
午前8時30分～午後5時15分

受付場所 市役所環境対策課  
\*申し込みには、住民票抄本・認め印・永代使用料・管理料が必要(先着順)

お問い合わせ 市役所環境対策課  
☎ 23・1111 (内線141)

2月9日)

## 常陸風土記の丘

### 布ぞうり作り教室

#### 常陸風土記の丘

常陸風土記の丘では、今大人

気の布ぞうり教室を開催しま

す。柔らかい履き心地で、汚れ

たら洗濯機で洗える手軽さが人

気の秘密です。この機会に、ぜ

ひマスターしてみませんか。

日時 1月31日(日)

午前9時～午後3時

定員 30名(申し込み多数の場合、抽選になります)

教材費 200円  
持参する物 Tシャツなどの布  
※一足(両足)につき、Tシャ  
ツ3枚程度が必要になります。  
申込方法 電話で申し込みくだ  
さい。

※別途、入園料が必要です。  
申込締切 1月23日(土)

申し込み・問い合わせ  
常陸風土記の丘事業所  
☎ 23・3888

平成22年度  
石岡一高定時制  
成人特例入学者募集

定時制課程の入学者選抜方法  
の一つに、成人特例選抜制度が  
あります。いろいろな事情で高  
校へ入学しなかったり、卒業し  
なかつた成人の人を対象に設け  
られた制度です。学力検査は行  
わず、調査書や面接、作文で選  
抜します。

応募資格  
・県内在住・在勤の人で、中学  
校またはこれに準ずる学校を卒  
業している人

・平成22年4月1日現在で、満  
20歳以上の人  
募集定員 40名(一般入学、成  
人特例入学を合わせて)

願書提出期間 2月2日(火)  
～4日(木)

選抜期日 3月4日(木)  
問い合わせ  
県立石岡第一高等学校定時制  
☎ 22・4135

平成22年度  
県立水戸南高等学校  
通信制課程生徒募集

毎日通学できない人でも、職  
場や家庭にしながら学ぶこと  
のできる学校です。幅広い年代  
の人が学んでいますので、気軽  
に問い合わせください。

受付日時  
・一般入学  
3月12日(金)～25日(木)

・編入・転入学  
2月15日(月)～19日(金)

いずれも午前9時～午後5時  
(土・日・祝日は除きます)

※応募資格・提出書類など詳  
しい内容は問い合わせください。  
問い合わせ  
県立水戸南高等学校(通信制)  
☎ 029・247・4284  
http://www.mitonhami-h  
.ed.jp/

募集定員 40名(一般入学、成  
人特例入学を合わせて)

願書提出期間 2月2日(火)  
～4日(木)

選抜期日 3月4日(木)  
問い合わせ  
県立石岡第一高等学校定時制  
☎ 22・4135

平成22年度  
県立水戸南高等学校  
通信制課程生徒募集

毎日通学できない人でも、職  
場や家庭にしながら学ぶこと  
のできる学校です。幅広い年代  
の人が学んでいますので、気軽  
に問い合わせください。

受付日時  
・一般入学  
3月12日(金)～25日(木)

・編入・転入学  
2月15日(月)～19日(金)

いずれも午前9時～午後5時  
(土・日・祝日は除きます)

※応募資格・提出書類など詳  
しい内容は問い合わせください。  
問い合わせ  
県立水戸南高等学校(通信制)  
☎ 029・247・4284  
http://www.mitonhami-h  
.ed.jp/

## 広告掲載欄

# 市 営住宅入居者募集

●受付期間  
2月1日(月)～  
12日(金)



▲池の台団地

●戸数・家賃

住宅名	募集戸数	家賃(円)	間取	備考
池の台団地	3	19,500～ 34,000	3DK	水洗
小川道住宅	1	4,500～ 5,500	2K	
新池台団地	3	26,000～ 38,900	3DK1 2DK2	

※単身での申し込みができるのは、小川道住宅のみです。また、新池台団地1戸(2DK)は、車いす対応です。

●問い合わせ  
市役所 建築住宅指導課  
☎23-1111 (内線262)

- 日時・場所  
1月26日(火) 府中地区公民館  
1月27日(水) 城南地区公民館  
いずれも午後7時～  
区域指定の予定地域  
①染谷(染谷農村集落センター  
周辺地区)  
②北府中一丁目～三丁目の一部  
③杉並二丁目～四丁目、杉の  
井、行里川の一部  
④東府中・八軒台の一部  
⑤東大橋(東大橋公民館、香  
取公民館周辺地区)  
⑥中津川・北根本の一部

- 市では八郷都市計画区域で、  
用途地域の変更と特定用途制限  
地域を決定するため、原案の説  
明会を開催します。  
日時 1月30日(土)  
午後2時～  
夜の部 午後2時～  
夜の部 午後6時30分～  
※いずれも同内容の説明です。  
場所 八郷総合支所101会  
議室  
都市計画の内容  
・用途地域の変更(柿岡、小屋

2月6・17日  
**ひまわりの館**  
**体験教室**  
ひまわりの館では、様々な体験教室を開催しています。ぜひ、参加ください。  
**さしみこんにやく作り教室**  
日時 2月6日(土)  
午前10時～正午  
講師 田村雅輝  
定員 20名  
材料費 500円  
**肉まん&中華スープレシピ作り教室**  
日時 2月17日(水)  
午前10時～正午



講師 栃本 恵子  
定員 20名  
材料費 1000円  
申込方法 電話で申し込みください。  
申込開始 1月22日(金)から  
で、定員になり次第締め切りです。受付時間は、午前8時30分から午後5時15分までです。  
※月曜日は休館日のため、受け付けできません。  
申し込み・問い合わせ  
ふれあいの里石岡ひまわりの館  
☎35・1126



## その他

1月26・27日  
**市街化調整区域の『区域指定』に関する説明会**

市では石岡都市計画区域内の市街化調整区域の中で、一定の条件に基づき指定された区域内であれば、誰でも住宅を中心とした建築物を建てられる制度「区域指定制度」を活用した、区域の指定方針(案)をまとめましたので、その説明会を開催します。

- ⑦三村(三村小学校、水内公民館周辺地区)  
⑧三村(大原公民館周辺地区)  
⑨三村・石川(御前山公民館、下石川農村集落センター、台石川公民館周辺地区)  
⑩石川(中台、中丸周辺地区)  
⑪石川・井関(関川小学校、関川地区ふれあいセンター周辺地区)  
⑫井関(盛賢寺、琴平神社周辺地区)  
問い合わせ  
市役所都市計画課  
☎23・1111 (内線298)  
**八郷都市計画**  
**用途地域変更と特定用途制限地域決定の説明会**

## 広告掲載欄

の一部の地域)

・特定用途制限地域の決定(八郷都市計画区域内の用途地域を除く地域)

問い合わせ 市役所都市計画課

☎23・1111 (内線298)

1月30日

## レイクエコー

### 公開講演会

レイクエコー(県鹿行生涯学習センター・県女性プラザ)では、「次世代育成支援事業」未来を担う子どもたちのために「の一環として、公開講演会を開催します。

日時 1月30日(土)

午後1時~2時30分

場所 レイクエコー多目的ホール(行方市宇崎1389)

演題 「100人の村あなたもここに生きています」

池田香代子氏(作家・翻訳家)

定員 200名(定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

申込方法 直接または電話、ファックスで申し込みください。

その際、氏名・電話番号・市町村名をお知らせください。

申し込み・問い合わせ

レイクエコー

☎0299・73・2300

℡0299・73・3925

事業主の皆さんへ

### 高校生の採用を!

現在、大勢の高校生が就職を希望しています。一方、高卒求人申し込みは、非常に少ない状況です。このままでは、就職が決まらないまま卒業を迎える生徒が多数でしてしまいます。

ハローワーク石岡では、新規高等学校卒業者の就職支援に全力で取り組んでいます。企業を取り巻く経営環境は厳しいものがあると思いますが、将来を担う「若い活力ある人材」の募集に、ぜひ協力願います。

問い合わせ

ハローワーク石岡

☎26・8147



### 1月24日 有機農業映画祭

いしおか有機農業推進協議会では、「子どもたちの健康と食の安全」をテーマに映画祭を開催

します。ぜひ、お出でください。

日時 1月24日(日)

午後1時開場

午後1時30分開演

場所 中央公民館

演題 「未来の食卓(フランス・ドキュメンタリー映画)」

参加費 無料

問い合わせ

JAやさと本所(担当:柴山)

☎43・1101

2月14日

### 親子ふれあい

#### コンサート

子ども劇場茨城では、NHK教育テレビ「クインテット」で人気の作曲家宮川彬良あきらさんのピアノと日本を代表するマルチサックスプレイヤー平原まことさんの『アキラさんとまこと君くふたりのオーケストラ』を開催します。ぜひ、お出でください。

日時 2月14日(日)

午後3時20分開場

午後4時開演

場所 牛久市中央生涯学習センター文化ホール(牛久市柏田町1606-1)

演題 アキラさんとまこと君くふたりのオーケストラ

チケット料金

大人 2000円

子ども 1000円

※子どもは、4歳から高校生までです。また、3歳以下は入場できません。

チケット取扱い場所

・石岡シヨッピングセンターぱれつと1階インフォメーション

・まちかど情報センター

問い合わせ

いしおか子ども劇場(担当:川俣)

☎23・6415

1月31日

### こころの健康電話相談

県臨床心理士会では、地域の皆さんの「こころの悩み」について、臨床心理士による電話相談を実施します。家庭のこと、学校のこと、職場のことなど心配ごとや悩みごとを抱えている人の相談に無料で応じます。

相談日時 1月31日(日)

午前9時~午後5時

相談電話(当日限り)

☎029・858・4081

☎029・858・4082

## 広告掲載欄

# 2月

無料相談・納税・献血

休日・緊急診療・健診など

問 は問い合わせ先

石岡市役所 ☎ 23-1111 ・石 石岡保健センター ☎ 24-1386  
 八郷総合支所 ☎ 43-1111 ・八 八郷保健センター ☎ 43-6655

## ★無料相談★

【法律相談（要予約）】

・2日（八郷総合支所）  
 ・9・16・23日（市役所）  
 午後1時～4時  
 問 市役所秘書広聴課

【心配ごと相談】

・5・12・19・26日  
 国府地区公民館（石岡本所）  
 ・4・18・25日  
 中央公民館（八郷支所）  
 午後1時～3時  
 問 社会福祉協議会

石岡本所 ☎ 22-2411  
 八郷支所 ☎ 36-4311

【女性のための困りごと相談（要予約）】

・4・12・18・25日（市役所）  
 ・23日（八郷総合支所）  
 午後1時30分～4時  
 問 市役所企画課

【休日納税相談・納付受付】

・6・13・20・27日  
 午前9時～午後4時30分  
 【夜間納税相談・納付受付】  
 ・3・10・17・24日  
 午後5時15分～7時  
 問 市役所収納特別対策室

【消費生活相談】

・月～金曜日  
 午前10時～正午

・午後1時～4時30分  
 消費生活センター（市役所内）  
 ☎ 22-2950

【教育相談】

・月～金曜日  
 午前9時30分～正午  
 午後1時～5時  
 問 教育相談室（府中小学校内）  
 ☎ 24-5519

【年金相談（要予約）】

◎常陽銀行石岡支店  
 ・2日 午前10時～午後3時  
 問 ☎ 23-1202

◎郵便局

・16日 石岡郵便局  
 ・10日 八郷郵便局  
 午前9時～午後4時  
 問 石岡郵便局 ☎ 22-2406  
 八郷郵便局 ☎ 43-0001



【不動産相談（要予約）・暮らしの給排水相談】

・5日 午後1時～4時  
 会場：サポート・ワン  
 問 石岡商工会議所  
 ☎ 22-4181

【精神クリニック（要予約）】

・第2・3金曜日  
 午後2時～4時  
 問 土浦保健所  
 ☎ 029-821-5516

【交通事故相談】

・月～金曜日  
 午前9時～正午  
 午後1時～4時45分  
 【交通事故弁護士相談（要予約）】  
 ・水曜日 午後1時～  
 問 県南地方交通事故相談所  
 ☎ 029-823-1123



【身体障害者（児）・戦傷病者補装具等巡回相談】

・17日 午後1時30分～3時  
 会場：ワークヒル土浦  
 （土浦市木田余東台4-1-1）  
 ※身体障害者（戦傷病者）手帳と認め印を持参  
 問 土浦市障害福祉課  
 ☎ 029-826-1111

## ★献血★

\*8日（月）  
 石岡市医師会病院  
 午後1時30分～4時



## ★今月の納税など★

・固定資産税・都市計画税 …… 第4期  
 ・国民健康保険税 …… 第8期  
 ・介護保険料 …… 第6期  
 ・後期高齢者医療保険料 …… 第8期  
 ★納期限 3月1日（月）

# 広告掲載欄

★ 休日・緊急診療 ★

● 休日診療当番医  
 ● 受付 午前9時～11時30分  
 午後1時～3時30分

○ 外科

7日(日)	石岡市医師会病院 ☎22・4321
11日(木)	斉藤病院 ☎26・2131
14日(日)	関クリニック ☎23・8300
21日(日)	山王台病院 ☎26・3130
28日(日)	石岡第一病院 ☎22・5151

● 緊急診療所

(内科・小児科)



休日	7・11・14・21・28日
受付	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
休日	6・7・10・11・13・14・20・21・27・28日
受付	午後7時～10時30分

● 緊急診療所

(石岡市医師会病院内)

☎23・3515

★ 健康診査など ★

石岡地区・八郷地区

● 母子



○ マタニティスクール(要予約)  
 石八 【1課】 8日  
 午前9時～正午  
 八郷保健センター

石八 【2課】 22日  
 午前9時30分～11時  
 石岡保健センター

○ 子育て相談室  
 石八 (0～1歳3か月児)  
 2・9日 石岡保健センター  
 3日 八郷保健センター  
 午前9時～10時30分

○ 4か月児健診  
 石 (平成21年9月生まれ)  
 2日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

○ 1歳児健康相談  
 石 (平成21年2月生まれ)  
 9日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

○ 1歳児健康相談  
 石 (平成20年12月・21年1月生まれ)  
 5日 午前9時30分～10時30分  
 八郷保健センター

○ 1歳6か月児健診  
 石八 (平成20年7月生まれ)

16日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

○ 2歳児母子歯科健診  
 石 (平成19年11月生まれ)  
 10日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

○ ピカピカ歯みがき教室(要予約・永久歯のある未就学児)  
 石 10日 午後1時45分～2時  
 石岡保健センター

○ 3歳児健診  
 石八 (平成18年11月生まれ)  
 24日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

● 成人

○ 保健相談室(22日は要予約)  
 石八 8・22日 八郷保健センター  
 午前9時30分～11時30分

○ 生活習慣改善指導(要予約)  
 石 10日 午前9時30分～11時  
 石岡保健センター

○ 体操クラス(運動不足解消コース・要予約)  
 石八 4・18・25日  
 午後1時～3時  
 八郷保健センター

○ 通所リハビリテーション(要予約)

○ 1歳6か月児健診  
 石八 (平成20年7月生まれ)

○ 1歳児健康相談  
 石 (平成21年2月生まれ)  
 9日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

○ 2歳児母子歯科健診  
 石 (平成19年11月生まれ)  
 10日 午後1時～1時45分  
 石岡保健センター

○ ピカピカ歯みがき教室(要予約・永久歯のある未就学児)  
 石 10日 午後1時45分～2時  
 石岡保健センター

石 5・12・19・26日  
 午後1時～3時  
 石岡保健センター

石八 4・18・25日  
 午前9時30分～11時30分  
 八郷保健センター

○ 心の健康相談(要予約)  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

○ 精神  
 石 15日 石岡保健センター  
 八 3日 八郷保健センター  
 午後1時30分～3時

★ 高校生と高齢者の接種が12月開始に★

新型インフルエンザ予防接種  
 中高生のワクチン接種回数  
 が1回になったのに伴い、県では、  
 高校生と高齢者(65歳以上)の  
 接種スケジュールを前倒しし、  
 12月28日から開始しました。

接種を希望する場合は、まず  
 はかかりつけの医療機関に問い  
 合わせください。

※詳しくは、保健センターへ問  
 い合わせください。

広告掲載欄

♥ 自然体験教室

いしおかトレッキング

市郊外の大自然をトレッキングしながら自然観察、森林浴を一緒に楽しみませんか？

♥日時 (全8回)

2月4・11・18・25日

3月4・11・18・25日の木曜日

午前9時30分～正午

※荒天日は中止し、改めて開催します。



♥場所 1回目は柏原運動施設サッカー場で歩行講座。2回目以降は随時。

♥講師 山口実 (茨城県弘道館アカデミー軽登山指導者、茨城県生涯スポーツ指導員)

伊藤政男/斎藤佳代/福田礼 (NPO石岡総合スポーツクラブ指導員)

♥募集定員 50名 (先着順)

♥募集締切 1月31日 (日)

♥参加資格 市内在住者

♥参加費 全8回分

一般 3500円

会員 3000円

♥申込方法 来所で直接申し込み

♥ フリーテニス

2名のスポーツ指導員が常駐し、ラリーの相手やワンポイントトレッスンなどを行ないます。

♥日時 毎週水曜日

午後1時～4時

※荒天の場合は中止します。

♥場所 柏原運動施設 テニスコート

♥指導員

NPO石岡総合スポーツクラブ指導員

硬式 長谷川功  
軟式 幕内薫哉

♥参加費

一般 500円

会員 200円

♥申込方法 当日申し込み

申し込み

柏原運動施設

☎23・8258

問い合わせ

NPO石岡総合スポーツクラブ

☎/FAX 23・6343

happy-sports@sky.pala.or.jp

担当：山口/鈴木



♥ 太極拳講座

太極拳で健康管理!

太極拳は内臓の機能を高めたり、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。

体力アップや健康増進・ダイエット・若返りにも効果があります!



♥日時 (全7回)

2月8・15・22日

3月1・8・15・29日の月曜日

午後1時30分～3時30分

♥場所 勤労青少年ホーム 軽運動室

♥講師 長谷部恵子

♥募集定員 20名

♥募集締切 1月31日 (日)

♥参加資格 市内在住者

♥参加費 全7回分 500円

♥講座内容 初心者向け太極拳

♥ 料理教室

簡単メニューで若々しく!

体の老化は誰にでもじわじわと忍び寄ってくるものです。常に「元気で若々しく」あるためには、体を思いやった食生活を心掛ける事が大切です。男性も簡単にできる健康メニューを紹介いたします!

♥日時 2月9日 (火)

午前9時30分～正午

♥場所 勤労青少年ホーム料理講習室

♥講師 大岡芳子 他石岡ヘルスマイト2名

♥募集定員 18名

♥募集締切 1月31日 (日)

♥参加資格 市内在住者

♥参加費 100円

♥講座内容 簡単健康メニュー

♥持参品 エプロン・バンダナ

申込方法

電話か直接申し込み

申し込み・問い合わせ

勤労青少年ホーム

☎24・0322



# 市民の広場

## わたしの一言

「家族介護者交流会」に思う

茨城一 原田 隆

12月に、石岡市在宅介護支援センター主催の「家族介護者交流会」が、国府地区公民館で行われました。

この会には、現在介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方などが参加しました。そして、介護の仕方や介護の悩みなどをそれぞれの立場で発表し、活発な意見交換が行われました。ユーモアのある話も続出し、和気あいあいの会でした。

私は一昔前に母親を介護した経験があり、今回は介護経験者として参加させて頂きました。在宅介護は、人それぞれに介護の仕方や方法が異なりますが、介護の三本柱と言われる食事・入浴・排泄の介護は、なかなか大変だった事を改めて思い出しました。

今後ますます高齢化が進行し、超高齢社会を迎えようとし

ています。現在、私は傘寿に近い後期高齢者ですが、自分にあつた介護予防に努めています。特に、食事・運動・口腔ケアに配慮した生活をしています。これもいつまで続けられる事やら……。

最後に、今回のような会は、介護についての情報を身近なところで得る事ができます。介護社会と呼ばれている折、良い企画であり、有意義な会でした。

## 『オアシス運動』 標語の部 入選作品

### ☆優良賞☆

オアシスで みんなスマイル 輝く未来  
あいさつを すれば深まる みんなの絆

富田 南海(城南中 1年)  
秋山 裕美子(国府中 3年)



市では、地域の誰もが声を掛け合い、より明るく和やかな潤いのある家庭や地域づくりを進めるため、オアシス運動を展開しています。その一環として、毎年オアシス作文・標語を小中

学校、高等学校、一般から募集しています。

今回は、標語の部の優良賞のうち2作品を紹介しました。なお、今回紹介していない優良賞作品は、随時紹介します。

## カメラのおかメモリー



▲鹿島神宮で行われた成人式典での成人代表答辞 (昭和40年1月15日撮影)

※八郷地区の第11回成人式典。年々華美になる服装の簡素化を図るため『鹿島神宮』で実施。当日は、新成人340人が参加して盛大に行われました。

## 募集中

### 市民の広場

投稿を待っています

「広報いしおか」がより身近になるよう『市民の広場』を開設しています。わたしの一言、はがき絵画、いしおかメモリーなどにあなたの作品を投稿してください。

■投稿先・問い合わせ

〒315-8640  
石岡一丁目1番地1  
市役所秘書広聴課  
広報担当宛  
☎23・1111  
(内線213)

### ●オアシス運動

おはようございます  
アありがとうございます  
シしつれいします  
スすみません

### ◆問い合わせ

教育委員会生涯学習課  
☎43・1111  
(内線1242)



2月6日

生涯学習の集い中央大会 記念講演

# 『いきで素敵な江戸しぐさ』

講師 NPO法人江戸しぐさ理事長



越川 禮子氏



教育委員会では、「生涯学習の集い中央大会」にNPO法人江戸しぐさ理事長 越川禮子氏を招いて、記念講演を行います。入場は無料ですので、ぜひ来場ください。また、希望者には託児（2歳から就学前まで）もありますので利用ください。

◆江戸しぐさとは  
多様な人々が行き交った百万人都市、江戸。どうしたら争いなくお互いに気持ちよく生きる事ができるのか、江戸町方が考え出した共生のための心構えが「江戸しぐさ」です。



◆講師プロフィール

1926年、東京に生まれる。青山学院女子専門部卒業。

合理的で科学的、美的でも人にやさしいイキな「商人道・江戸しぐさ」をはじめ、アクティブシニアについて取材、研究執筆をしている。

- ◆日時 2月6日（土）
- ◆記念講演 午前10時30分～
- ◆会場 中央公民館 ※八郷総合支所隣り。
- ◆定員 580人 ※座席は先着順です。
- ◆託児 希望する人は1月29日（金）までに生涯学習課へ電話で予約願います。

## 案内図



## プログラム

- 9:00 受付
- 9:15 開会式
- 9:30 家庭教育学級体験発表
- 10:00 オアシス運動表彰
- 10:30 記念講演 『いきで素敵な江戸しぐさ』

### 問い合わせ

教育委員会生涯学習課

☎43・1111

(内線1242)



# 販売しています

市では、「石岡市史」「八郷町史」と「石岡市制施行50周年記念誌」を販売しています。ぜひ、お買い求めください。

## 石岡市史

（上・中I・II・下巻）

①石岡市史（上巻） 3000円

自然、遺跡、地名、伝説、寺社仏閣等の解説および集成

②石岡市史（中巻I） 3000円

原始時代から近世までの資料

③石岡市史（中巻II） 3000円

近現代の資料、石造物、民俗の集成

④石岡市史（下巻） 3500円

原始古代から近現代までの通史

⑤八郷町史 3000円

原始古代から近現代までの町の歩みの集成



## 市制施行50周年記念誌

「石岡の50年 ときの鼓動」

・B5版  
・3000円

第1章

（終戦～昭和29年）

戦後の石岡地方、合併前夜

第2章（昭和29年～48年）

発展の槌音が響く

第3章（昭和49年～63年）

人々の暮らし脈々

第4章（平成元年～16年）

未来の鼓動が聞こえる



### ◆販売場所・問い合わせ

「石岡市制施行50周年記念誌」

市役所秘書広聴課

☎23・1111（内線213）

「石岡市史」「八郷町史」

教育委員会文化振興課

☎43・1111（内線1233）