



提供：石岡市まちづくりアカデミーⅢ

## 主 な 内 容

- 国民健康保険・長寿医療制度の加入者へ  
人間ドック・脳ドックに助成 P2
- 65歳以上の介護保険料が見直し P4
- 第4期  
わくわく大学受講生募集 P8
- 5月25日  
石岡市民ゴルフ大会 P11
- 平成21年度前期  
公民館講座のご案内 P12

## 旧教会

(大塚)

この建物は、明治39年に建てられた教会で、「西洋館」と呼ばれていました。

ここは、当主がクリスチャンの本間俊平氏と知り合い、キリスト教に帰依したのがきっかけで造られました。本間氏は、赤坂迎賓館の建設に携わり、その工事に用いる石を採取するため、この地区に住んでいました。

5月から

# 人間ドック・脳ドックに助成

## ●助成対象

- ・国民健康保険加入者は、30歳以上75歳未満で国保税を完納している世帯の方。
- ・長寿医療制度加入者は、75歳以上で市税と後期高齢者医療保険料を完納している方。

## ●受診期間

- ・特定健康診査または健康診査とあわせて5月1日から平成22年1月31日まで。

## ●申請

- ・人間ドックなどの種別から一つを選んで医療機関に予約の後、次を持参して申請ください。

## ① 国民健康保険証または後期高齢者医療制度被保険者証

## ② 予約票

## ③ 特定健康診査受診券

- または健康診査受診券
- (4月末に送付予定)

## ④ 認め印



国民健康保険・長寿医療制度加入者				対象者	医療機関	医療機関名	種別	本人負担額																		
☎ 58・5211	石岡市医師会病院	石岡市大砂	☎ 23・4113	石岡市大砂	石岡第一病院	石岡市東府中	☎ 22・5151	石岡ひかりクリニック	石岡市東大橋	☎ 26・8055	山王台病院	石岡市東石岡	☎ 26・3130	土浦協同病院	土浦市真鍋新町	☎ 029・826・3221	筑波メデイカルセンター	つくば市天久保	☎ 029・856・3500	茨城県メデイカルセンター	水戸市笠原町	☎ 029・243・1111	石岡循環器科脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ	☎ 58・5211	
脳ドックB	日帰り	1万2200円	脳ドックA	日帰り	2万5000円	脳ドックB	日帰り	1万	脳ドックA	日帰り	4万7670円	脳ドックB	日帰り	4万5310円	脳ドックA	日帰り	2万7500円	脳ドックB	日帰り	1万9900円	脳ドックA	日帰り	2万	脳ドックB	日帰り	1万

人間ドック・脳ドック	種別	助成額
日帰り人間ドック	特定健康診査	2万円
一泊人間ドック	特定健康診査	2万円
日帰り脳ドックA	または健康診査	2万5000円
日帰り脳ドックB	または健康診査	1万3000円

## 注意事項

- ・基本検査項目以外は別料金です。
- ・人間ドックと、特定健康診査または健康診査との重複受診はできません。
- ・集団健康診査などで、特定健康診査または健康診査を受診された方は、人間ドックなどの助成対象になりません。



国民健康保険加入者のみ				対象者	医療機関	医療機関名	種別	本人負担額
☎ 029・887・4563	霞ヶ浦成人病研究事業団	阿見町中央	☎ 029・864・3588	霞ヶ浦成人病研究事業団	阿見町中央	☎ 029・887・4563	脳ドックA	1万9900円
☎ 029・873・4334	筑波記念病院	つくば市要	☎ 029・864・3588	筑波記念病院	つくば市要	☎ 029・887・4563	脳ドックB	2万9000円
☎ 029・873・4334	牛久愛和総合病院	牛久市猪子町	☎ 029・864・3588	牛久愛和総合病院	牛久市猪子町	☎ 029・887・4563	脳ドックA	4万1950円
☎ 029・873・4334	牛久愛和総合病院	牛久市猪子町	☎ 029・864・3588	牛久愛和総合病院	牛久市猪子町	☎ 029・887・4563	脳ドックB	2万2250円
☎ 029・831・9711	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・864・3588	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・887・4563	脳ドックA	1万8500円
☎ 029・831・9711	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・864・3588	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・887・4563	脳ドックB	2万4350円
☎ 029・831・9711	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・864・3588	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・887・4563	脳ドックA	1万7800円
☎ 029・831・9711	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・864・3588	神立病院	土浦市神立中央	☎ 029・887・4563	脳ドックB	4万4050円

●申請先・問い合わせ  
市役所保険年金課

☎ 23・1111

国民健康保険(内線143・164)  
長寿医療制度(内線145)

総合支所市民窓口課  
☎ 43・1111

(内線1125)

受診期間 5月1日～来年1月31日

# 健康は私たちの財産です

早めの特定健康診査・健康診査・生活機能評価の受診を！



- 問い合わせ  
市役所 保険年金課  
☎ 23・11111  
(内線143)  
地域包括支援センター  
☎ 35・1127
- 石岡保健センター  
☎ 24・1386  
八郷保健センター  
☎ 43・6655

## 国民健康保険 40歳～74歳

人間ドックと重複受診はできません。

## 長寿医療制度 75歳以上

人間ドックと重複受診はできません。

## 介護保険制度 65歳以上

特定健康診査または、健康診査と同時受診が可能です。

特定健康診査・健康診査・生活機能評価実施機関  
石岡市医師会病院  
石岡市大砂  
☎ 22・4321  
石岡循環器科脳神経外科病院  
小美玉市栗又四ヶ  
☎ 58・5211  
石岡第一病院  
石岡市東府中  
☎ 22・5151  
石岡ひかりクリニック  
石岡市東大橋  
☎ 26・8055  
岡崎内科医院  
石岡市府中  
☎ 22・2014  
柏木医院  
石岡市石岡  
☎ 22・2874  
川並クリニック  
石岡市府中  
☎ 22・3301  
ごとう内科  
石岡市石岡  
☎ 36・0510  
斉藤病院  
石岡市旭台  
☎ 26・2131  
山王台病院  
石岡市東石岡  
☎ 26・3130

糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、メタボリックシンドロームに着目し、その該当者や予備群を早期に見つけ、特定保健指導で自らが生活習慣病を改善できるようにします。

生活習慣病の早期発見、早期治療で、健康の維持と安定した生活の向上を目的としたものです。

日常生活での心身の健康の度合いを把握して将来の介護について推測します。結果により、地域包括支援センターから介護予防事業参加の案内をします。

### ● 受診の種類

- 集団健診
- 保健センター年間予定表参照
- 医療機関健診
- 医療機関へ要予約
- 受診には
- 特定健康診査受診券  
(4月末送付)
- 国民健康保険証
- 負担金1000円  
(70歳以上無料)



● 受診の種類  
● 集団健診  
(保健センター年間予定表参照)  
● 医療機関健診  
(医療機関へ要予約)  
● 受診には  
● 健康診査受診券 (4月末送付)  
● 後期高齢者医療被保険者証  
を持参ください。

### ● 受診の種類

- 集団健診
- 保健センター年間予定表参照
- 医療機関健診
- 医療機関へ要予約
- 受診料 無料
- 健康保険組合などに加入の方は、生活機能評価のみの受診になります。
- 対象者には特定健診または健康診査の受診券に基本チェックリストを同封しますが、基本チェックリストがない方で希望する場合は、地域包括支援センターに問い合わせください。

石岡市医師会病院 石岡市大砂 ☎ 22・4321	関クリニック 石岡市府中 ☎ 23・8300
石岡循環器科脳神経外科病院 小美玉市栗又四ヶ ☎ 58・5211	芹澤医院分院 石岡市石岡 ☎ 22・2035
石岡第一病院 石岡市東府中 ☎ 22・5151	寿星会 石岡診療所 石岡市府中 ☎ 24・5080
石岡ひかりクリニック 石岡市東大橋 ☎ 26・8055	杉並クリニック 石岡市杉並 ☎ 27・6700
岡崎内科医院 石岡市府中 ☎ 22・2014	田中クリニック 石岡市鹿の子 ☎ 23・2288
柏木医院 石岡市石岡 ☎ 22・2874	藤井内科クリニック 石岡市鹿の子 ☎ 35・5005
川並クリニック 石岡市府中 ☎ 22・3301	府中クリニック 石岡市府中 ☎ 22・2146
ごとう内科 石岡市石岡 ☎ 36・0510	やまぐち医院 小美玉市栗又四ヶ ☎ 37・1055
斉藤病院 石岡市旭台 ☎ 26・2131	米村脳神経クリニック 石岡市東石岡 ☎ 26・7526
山王台病院 石岡市東石岡 ☎ 26・3130	渡辺クリニック 石岡市東光台 ☎ 26・7633

※市医師会管内の医療機関を掲載しています。  
 ・40歳～74歳の「特定健康診査」は、県医師会と県国民健康保険団体連合会の集合契約が締結されている県内の医療機関で受診できます。  
 ・受診を希望する医療機関に問い合わせください。  
 ・75歳以上の「健康診査」は、市医師会管内の医療機関のほか土浦協同病院でも受診できます。

土浦協同病院 農村健康増進センター 土浦市真鍋新町  
☎ 029・826・3221

# 4月 65歳以上の介護保険料が見直し

介護保険料は、介護サービスの利用者数や介護保険報酬などを考慮して、3年（本年度～平成23年度）第4期介護保険事業計画（ごと）に見直しされています。平成21年4月からの市の介護保険料基準額は次のとおりです。

年度	年額	月額
平成21年度	4万8000円	4000円
平成22年度	4万8600円	4050円
平成23年度	4万9200円	4100円

介護保険料基準額（第4期介護保険事業計画）

■ 問い合わせ  
市役所介護保険室  
23・1111  
(内線154)



## 特別徴収

● 年金が年額18万円以上の場合  
は、原則介護保険料が年金から天引きされます。

● 年金から天引きされている場合は、2月と同額を4・6・8月まで仮徴収します。1年間の総額は、8月に決定して保険料の段階が変更になる場合には、10月・12月・2月の天引き額で調整します。

## 普通徴収

● 年金が年額18万円未満の場合  
と、65歳になってまもない方には納付書を送付します。

● 4・6月は、前年度を参考に算定した額を徴収します。8月に1年間の額が決定し、保険料の段階が変更になる場合には、8月以降で額の調整（年金から天引きできる方は、10月以降調整）をします。

## 所得段階別保険料（9段階）

第9段階	第8段階	第7段階	第6段階	第5段階	第4段階	第3段階	第2段階	第1段階	所得段階	対象者	保険料率	保険料額（年額・円）
本人が市民税課税で、合計所得金額が500万円以上の方	本人が市民税課税で、合計所得金額が200万円以上500万円未満の方	本人が市民税課税で、合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	本人が市民税課税で、合計所得金額が125万円未満の方	本人が市民税非課税（世帯の誰かは課税）で、第4段階に該当しない方	本人が市民税非課税（世帯の誰かは課税）で、前年の合計所得金額と年金収入が80万円以下の方	世帯全員が市民税非課税で、第2段階に該当しない方	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と年金収入が80万円以下の方	生活保護受給者または、老齢福祉年金受給者で、世帯員全員が市民税非課税の方	所得段階	対象者	保険料率	保険料額（年額・円）
1.8	1.5	1.25	1.15	1.0	0.9	0.75	0.5	0.5				平成21年度
86,400	72,000	60,000	55,200	48,000	43,200	36,000	24,000	24,000				平成22年度
87,480	72,900	60,750	55,890	48,600	43,740	36,450	24,300	24,300				平成23年度
88,560	73,800	61,500	56,580	49,200	44,280	36,900	24,600	24,600				

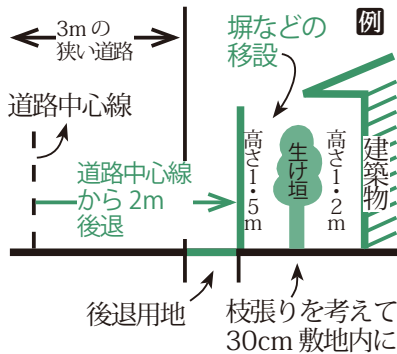
セットバックに協力を

## 塀や生け垣の移設に補助

建築基準法で、1.8以上に4段未満の道路に接する敷地に建築物を建築する場合には、道路の中心線から2段後退することが義務になっています。この後退する敷地内に塀や生け垣などがあれば撤去しなければなりません。

市では、これらの撤去費用の補助などの制度を設け、狭い道路の整備を行っています。

- 後退用地に係る制度
- ・ 塀などの撤去費用の補助
- ・ 分筆登記費用の補助
- ・ 買い取りまたは寄附受け入れ



■ 問い合わせ  
市役所建築住宅指導課  
23・1111（内線262）

# 4月24日 市民の意見を待っています 都市計画公聴会開催

市では、新火葬場の都市計画案に市民の意見を反映させ作成するための公聴会を開催します。

## ● 公述申出方法

素案の内容に対し、公聴会で意見を述べたいことを希望する方は、提出期間内に申出書を提出してください。

公聴会は、公述申出人がいる場合にのみ開催します。

(郵送可 4月17日必着)

公述人が多数の場合は、意見を考慮し選定します。

※申出書は、市役所都市計画課にあります。

## ● 公聴会

4月24日(金) 午後1時30分  
国府地区公民館2階会議室

石岡市長 横田凱夫 氏  
石岡市長 横田凱夫 氏

● 都市計画素案の閲覧・公述申出書の提出

(都市計画課扱い)

4月9日(木)～17日(金)

## ■ 問い合わせ

市役所都市計画課  
※閉庁時を除きます

市役所都市計画課  
☎ 23・1111 (内線298)



## 4月1日 建築確認

### 高度処理型浄化槽設置が審査要件に

霞ヶ浦流域では、県霞ヶ浦水質保全条例により高度処理型浄化槽の設置が義務化されています。

4月1日から、高度処理型浄化槽の設置が、建築確認の審査要件になり、通常型浄化槽では建築基準法の確認済証が交付されません。不正に通常型浄化槽を設置した場合は条例による罰則の対象となります。



## ■ 問い合わせ

### 県環境対策課

☎ 029・301・2968

### 県建築指導課

☎ 029・301・4727

## 4月1日

### 高度処理型浄化槽設置に補助

市では、生活排水による公共水域の水質汚濁防止のため、下水道認可区域外と農業集落排水実施区域外で、高度処理型浄化槽を設置する方に予算の範囲内で補助金を交付します。

## ● 申込方法

### ① 仮受付

市役所下水道課で次の事項を記入願います。

- ・申請者の住所・氏名・電話番号
- ・高度処理型浄化槽の人槽・設置場所
- ・施工業者の住所・業者名・電話番号

## ● 申込上の注意

- ・通常型浄化槽は対象外です。
- ・設置費が補助限度額に達しないときは、その額が補助額になります。
- ・必ず設置する前に申請してください。
- ・設置後の申請は対象になりません。

- ## ② 申請書の提出
- ・仮受付から30日以内に、補助金交付申請書と添付書類を提出願います。

## ■ 申し込み・問い合わせ

市役所下水道課

☎ 23・1111 (内線283)

## ● 補助限度額

区分	区			分		
	5人槽	7人槽	10人槽	5人槽	7人槽	10人槽
空素か、リンのどちらかを除去する高度処理型浄化槽	66万4000円	70万2000円	75万2000円	66万4000円	70万2000円	75万2000円
空素と、リンのどちらをも除去する高度処理型浄化槽	87万6000円	121万9000円	171万9000円	87万6000円	121万9000円	171万9000円
単独処理浄化槽の撤去費用	9万円					

## 建築物の用途

専用住宅と店舗等併用住宅(住宅部分が総床面積の二分之一以上であること)

# まちの 話題 できごと

石原良純さんの講演  
会に600人



2月7日、中央公民館で生涯学習の集い中央大会が開催されました。その記念講演会で、人気俳優で気象予報士でもある石原良純さんが「石原家の家族愛」と題し、講演しました。

当日は、この講演を聴きたいと、朝から大勢の方が会場を訪れました。

▲講演する石原良純さん

石原さんは、講演で自身の子ども時代の話や、現在3歳と5歳になる二児の子育ての話、気象予報士として空を見ることの楽しさなどについて、熱心に語りました。講演会に参加した600人の方からは、盛大な拍手が送られていました。

講演終了後、参加者から「人柄が伝わってくるとても楽しい話でした。空を見ることの楽しさについて話を伺ったので、会場を出たら早速、空を見上げてみようと思います」との声が聞かれました。

## 災害時応援協定を7事業者と締結



▲協定を締結した事業者

- ・八郷地区災害時水道支援助協力会(上下水道復旧)
- ・(株)ティーアップ(簡易トイレ提供)
- ・NPO法人コメリ災害対策センター(物資供給)
- ・東京電力(株)茨城支店土浦支社(防災行政無線)

市は、2月5日に市内に営業拠点などがある7事業者と、災害時における防災活動の協力について協定を締結しました。

今回、協定を締結したのは次の7事業者です。

- ・県建設業協会土浦支部石岡分会(土木・建設)
- ・県電気工業業工業組合石岡支部(電気工事復旧)
- ・有限責任中間法人エコシス(上下水道復旧)

市は、2月5日に市内に営業拠点などがある7事業者と、災害時における防災活動の協力について協定を締結しました。

今回、協定を締結したのは次の7事業者です。

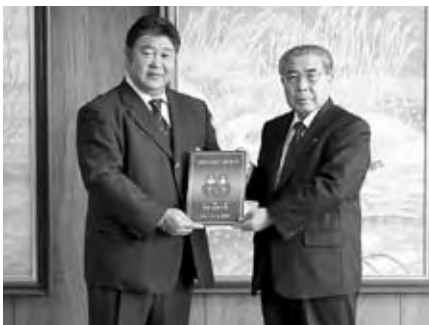
- ・県建設業協会土浦支部石岡分会(土木・建設)
- ・県電気工業業工業組合石岡支部(電気工事復旧)
- ・有限責任中間法人エコシス(上下水道復旧)

市では、これまでに10事業者と協定を締結。今回の合同調印式で、7事業者が加わり、災害時の応援体制がさらに充実しました。

調印式で市長は「協定締結により、災害時の支援の輪が広がった。今後とも市民の安全安心の充実に努めていきたい」と話しました。

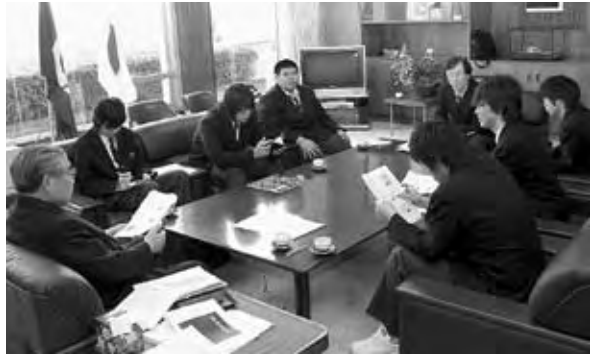
業所表示制度」によるものです。表示証が交付されるのは、勤務時間中でも従業員を消防団活動へ参加させたり、入団を促進したりと、消防団活動を理解し協力している事業所です。表示証が交付されると、消防団への協力が社会貢献として広く認められ、事業所のイメージアップが図れます。市では、平成19年4月にこの制度を導入し、事業所の勧誘を進めてきました。

今回、表示証を交付された鈴木機は、取締役ほか従業員二人が市の消防団に入団して積極的に活動し、市の防災力向上に努めています。また、防災消防資機材の取扱店として、市や近隣市町村の消防署・消防団に貢献していることが認められました。



▲表示証を交付された鈴木さん

## 石岡一高生が市長に まちづくりを提案



▲市長にまちづくりについて提案する一高生

1月29日、石岡一高生6人が市役所を訪れ、自分たちで研究したまちづくりのアイデアを市長に提案しました。

6人は、昨年夏に筑波大学と太田一高、水戸一高、銚田一高との共同で行ったプロジェクト『高校生がつくる茨城まちづくりプラン2020』に参加しました。「中心市街地の活性化」「安全・安心なまちづくり」「交通・交流ネットワーク」のテーマについて6つのグループに分かれて研究を行いました。今回は、その成果を持つての訪問で、彼

らのまちづくりへの熱い思いを市長に伝えました。

市長は、中心市街地活性化への取り組みなどについて説明し、市民との協働によるまちづくりには、若い人の力が必要だと語りました。

## 二人のインドネシア人が 特養やささで研修!

1月29日、特別養護老人ホームやささで研修することになったインドネシア人のカルティワン・デデさん(23)とエカ・エリックソンさん(22)が市役所を訪れました。

彼らは、日本とインドネシア間で結ばれた経済連携協定に基



▲カルティワンさん(中央左)、エカさん(中央右)

づき、昨年8月に来日したインドネシア人の介護福祉士候補生です。約半年の日本語や生活習慣などの研修を終え、受け入れ施設で働くことになりました。

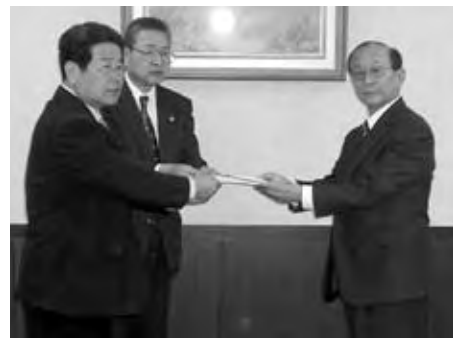
カルティワンさんは「日本で介護の仕事を経験したい」、エカさんは「日本で介護福祉士の資格を取って、インドネシアに戻り、病院でその知識を役立てたい」と候補生になりました。

特養やささの高城施設長は、「介護を志す仲間として3年間ともががんばりたい。二人には、日本の知識や技術を学んで介護福祉士の資格を取得し、日本やインドネシア、そして大切な人のために役立ててほしい」と話しました。

## 交通事故防止を願う 八郷LCCが横断旗を

八郷ライオンズクラブ(横瀬敬司会長)が、2月23日に八郷総会支所を訪れ、横断旗500旗・旗入缶20個贈呈の目録を教育長に手渡しました。これは、八郷地区に通う小学生が、交通事故にあわないようにとの願いを込めて贈られたものです。

横断旗は、3月中旬に会員に



▲左から塚谷さん、横瀬会長

## 園部小 高桑花奈さん 内閣府特命大臣賞!

よつて八郷地区の各小学校に届けられる予定です。

園部小学校1年の高桑花奈さんの『三つのちよつと...』の作文が、内閣府の「交通安全フェア ミリール作文コンクール」で、優秀賞(内閣府特命担当大臣賞)の栄誉に輝きました。



▲高桑花奈さん



受賞おめでとう  
うございませう

### ◎石岡小学校

・茨城県よい歯の学校 県教育長賞  
石岡小学校

・歯の衛生ポスターコンクール  
中央審査 県歯科医師会長賞

6年 島田 萌夏  
・財上廣倫理財団「感動作文コンクール」優秀賞

6年 古沢 祐樹  
・全芳済小学生作品コンクール

作文の部 金賞(県知事賞)  
4年 中村 友紀

### ◎石岡中学校

・統計クラブ全国コンクール  
全国入選 2年 鴨志田 紫

2年 平野 那奈

このコーナーでは、小中学校から寄せられた情報に基づき、受賞した方をお知らせします。学年は、受賞時のものです。

### 【敬称略】



# 情報ネットワーク

## 募集

4月10日

はじめての

料理づくり

地域包括支援センターでは、一緒に料理の楽しさ・おいしさを脳の活性化を体験する料理教室を開催します。



日時 4月10日(金)

午前9時30分～正午

※来年3月まで、毎月1回開催します。日時は問い合わせください。

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館料理教室

対象者 概ね65歳以上の料理初心者(男性歓迎) 20名

- 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

参加費 300円(材料費など)

※付き添いの方は無料です。

持参するもの 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。

申込締切 4月9日(木)

問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 35・1127

☎ 35・1132

FAX 35・1132

第4期

わくわく大学

受講生募集

わくわく大

学は、市内の

60歳以上の健

康な方が、学

習や体験を活

かして積極的



に社会参加し、健康で明るくより豊かな生活を送ることを目的に開講しています。ぜひ、参加ください。

開講期間 5月から平成22年3月までの全11回

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館

内容 講話、陶芸・園芸などの各種講座

対象者 市内在住の60歳以上で講座に興味のある方

定員 40名

受講料 2000円

申込方法 直接来館するか、電話で申し込みください。

申込開始 4月13日(月)～

※定員になり次第締め切ります。

申し込み・問い合わせ

石岡市社会福祉協議会

☎ 22・2411

平成21年度

「筋力トレーニング

事業 第1弾」

いつまでも健康でいきいきと過ごすためには、筋力の強化が不可欠です。自発的なトレーニングで、体力の若返りを目指しませんか?

対象者 市内在住の65歳以上の

方で心疾患がなく、医師から運動を制限されていない方

※平成20年度に実施した筋トレ第3弾を受講した方は申し込みできません。

日時

5月12日(火) 午後1時30分～

オリエンテーション、メディア

イカルチェック

6月9日(火) 午後1時30分～

第1回効果測定

7月14日(火) 午後1時30分～

第2回効果測定

8月11日(火) 午後1時30分～

第3回効果測定

※メディアカルチェックと効果測定には、理学療法士、保健師の指導があります。

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

定員 20名

費用 無料

申込方法 直接来館するか、電話で申し込みください。

申込開始 4月13日(月)～

※定員になり次第締め切ります。

申し込み・問い合わせ

石岡市社会福祉協議会

☎ 22・2411



## 広告掲載欄



5月10日  
茨城県警察官

採用試験

試験区分・受験資格

【特別採用】

\*男性警察官A 女性警察官A

昭和54年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、または人事委員会がこれと同等と認める人で、平成21年10月1日から勤務可能な人

【第一回採用】

\*男性警察官A 女性警察官A

昭和55年4月2日以降に生まれ

れた人で、学校教育法による大

学(短期大学を除く)を卒業した

人もしくは平成22年3月31日ま

で卒業見込みの人、または人事

委員会がこれと同等と認める人

※採用人員などの詳しい内容は

問い合わせください。また、警

察官B(Aの受験資格に該当し

ない人)の募集は、7月1日(水)

からになります。

試験日

第一次試験 5月10日(日)

申込締切 4月15日(水)

問い合わせ

石岡警察署 警務課

☎28・0110

土浦石岡地方

社会教育センターの

前期講座受講生募集

「より広く、より豊かに、よ

り新しく」をテーマに各種講座

を開催します。ぜひ、参加くだ

さい。

講座内容

・健康・医療講座 (土浦協同

病院との共催)

・大学共催講座

・学術講座(語学・文学・絵画

など)

※詳細パンフレットは、市役所・

八郷総合支所・各地区公民館な

自衛隊で  
働きませんか!



◆幹部候補生 (一般・技術)

応募資格

- ・22歳以上26歳未満
  - ・大学院修士課程修了者(見込み含む)は28歳未満
- 応募締切 5月12日(火)

試験日

- 1次 5月16日(土)筆記試験
- 5月17日(日)筆記式操縦適正訓練  
(飛行要員のみ)

給与 大学卒:214,900円 大学院卒:232,000円  
(いずれも平成21年4月1日現在)

入隊時期 平成22年3月・4月

◆一般曹候補生

応募資格 18歳以上27歳未満(高校生は除く)

応募締切 5月12日(火)

試験日 1次 5月23日(土)

給与 159,500円(平成20年3月31日現在)

入隊時期 平成22年3月・4月

■連絡・問い合わせ

自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所

☎029-821-6986

\*ホームページ <http://www.mod.go.jp/pc/ibaraki/>

市役所 総務課 ☎23-1111 (内線258)

八郷総合支所 総務課 ☎43-1111 (内線1144)

どにあります。(4月上旬)

問い合わせ

土浦石岡地方社会教育センター

☎029・822・3381

その他

下水道・農業集落排水

3年以内の接続に

補助金が交付

昨年10月1日以降に、下水道  
や農業集落排水に接続した方  
で、排水設備の接続工事(新築  
住宅を除く)が、供用開始日か  
ら3年以内の場合は、上限4万  
円の接続補助金を交付します。  
下水道や農業集落排水が整備さ  
れた区域の方には、3年以内の  
接続をお願いし  
ます。



申請時の必要書類

・排水整備等計画(変更) 確認

申請書

・市税納税証明書

問い合わせ

市役所 下水道課

☎23・1111 (内線283)

八郷総合支所 下水道課

☎43・1111 (内線1160)

広告掲載欄

4月10日まで  
紙おむつ

### 購入助成の申請

市では、なたきりの高齢者の方などに対し、紙おむつを購入した費用の一部を助成しています。今回は、第4四半期分（1～3月購入分）とあわせ、1～3四半期の未申請分の受け付けも実施しますので、4月10日（金）までに申請ください。



※平成20年度分の最終申請になります。4月11日以降の申請は、受け付けできませんのでご注意ください。対象者・申請方法などは問い合わせください。

問い合わせ 市役所 高齢福祉課  
☎23・11111（内線153）

### 学生も納付が原則 国民年金保険料をきちんと納めましょう

学生であっても20歳になれば、国民年金制度に加入することが義務付けられています。予測できない事故やケガなどで重

い障害を負ったときに受給できない障害基礎年金は、若年者の方にも身近な年金です。老後に受給する老齢基礎年金はもちろん、年金権確保のため、きちんと保険料を納めることが重要です。

納付が困難な学生の方には、納付が10年間猶予される**学生納付特例制度**があります。なお、手続きは毎年必要です。

学生納付特例の対象者は  
大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校等に在学する学生等であって、本人の前年所得が基準額以下の方。

基準額 1118万円＋  
扶養親族の数×38万円

#### ◆手続きは

年金手帳、学生証（写し可）、認め印を持って、市役所の国民年金担当窓口で手続きしてください。なお、一部の学校では申請を受け付けています。詳しくは、在学中の学校に問い合わせください。

※前年度の学生納付特例の承認を受けた方で、今年度も在学予定の方は、社会保険庁から申請書（ハガキ形式）が送付されますので、学校の名称などを記入

のうえ、社会保険事務局事務センターへ返送してください。

#### ◆承認を受けた期間は

・未納とは違い、障害基礎年金などの受給資格期間に含まれません。

・保険料の納付が10年間猶予され、猶予期間内に納付（追納）した期間は、老齢基礎年金額に反映されます。承認を受けた年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が加わります。

問い合わせ  
市役所 保険年金課 医療年金担当  
☎23・11111（内線134）  
八郷総合支所 市民窓口課  
☎43・11111（内線1124）

### 4月11日 国保・医療・介護 なんでも電話相談室

医療や介護サービスの利用で困っていること、費用や保険料負担で困っていることなどにケアマネージャーやケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフが相談に応じます。



日時 4月11日（土）

午前10時～午後4時

相談料 無料

受付電話・問い合わせ

茨城県社会保険推進協議会  
☎029・823・7930

### 4月17日まで 鯉のぼりを 提供ください



4月に開催する第40回茨城県高浜釣大会にあわせて、高浜の恋瀬川サイクリングロード付近に「鯉のぼり」を掲げます。家庭で不用になった「鯉のぼり」がありましたら、ぜひ提供ください。

締切日 4月17日（金）  
募集窓口 石岡市観光協会（市役所 商工観光課内）へ、直接持参ください。

問い合わせ 石岡市観光協会  
☎23・11111（内線414）

広告掲載欄

広告掲載欄



# スポーツ情報

石岡運動公園 ☎ 26-7210

八郷総合運動公園 ☎ 43-6884

## 募集

### 4月26日 市民春季テニス大会

日時 4月26日(日) 小雨決行

\*予備日 4月29日(水)

受付開始 午前8時30分

試合開始 午前9時

会場 柏原運動公園テニスコート

(☎23・8158)

参加資格 どなたでも参加できますが、過去2年間に県大会または同等以上の大会に参加した方は除きます。

試合方法 男子・女子ダブルス

\*参加人数により、リーグ戦またはトーナメントのいずれかになります。

参加費 1チーム2000円(当日集めます)

申込締切 4月24日(金)

申込方法 電話・ファックス・電子メールのいずれかで、参加

希望者の住所・氏名・電話番号

をお知らせください。

申し込み・問い合わせ

硬式テニス協会(担当 松塚)

☎・FAX 23・5566

電子メール sasuke\_11\_23@

aroma.ocn.ne.jp

4月19日

### 硬式テニス教室

八郷テニスクラブでは、硬式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19日(日) が第1回目

目で、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年生以上の方

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

時から9時の間をお願いします。

## 結果



### グラウンドゴルフ

#### 親善交流大会

2月13日 杉並スポーツ広場

\*男子の部

優勝 小林 六郎

準優勝 小松崎 忠

第3位 田村 芳三

\*女子の部

優勝 武井 久美子

準優勝 関根 きい子

第3位 飯塚 直子

5/25

### 石岡市民ゴルフ大会

日時 5月25日(月)

午前7時30分スタート

会場 サミットゴルフクラブ

(石岡市嘉良寿理139)

☎ 44・1234

参加資格 市内在住在勤の方

\*ただし、学生を除くアマチュ

アに限りません。

定員 200名

競技方法 18ホール、ストロークプレー

\*新ベリア方式、ダブルパーマ

でを採用(ハンデ0~40)

参加費 3000円(パーティ

費・賞品代など)

プレー費

・セルフプレー 8700円

・キャディー付 1万1200円

\*この料金には、電磁誘導カー

ト・昼食・練習場(ワンコイン

30球)などが含まれます。詳し

くは、問い合わせください。

申込方法 参加申込書に記入の

うえ、参加費を添えて、石岡運

動公園・八郷総合運動公園また

は市内および近隣ゴルフ練習場

に直接申し込みください。申し

込み時に、セルフプレーまたは

キャディー付、希望スタート時

間をお知らせください。

\*申込書はそれぞれの場所に備

えてあります。

申込締切 4月30日(木)

\*受付時間は、午前8時30分

から午後5時までです。毎週月曜

日は休館日のため、受け付けで

きません。

問い合わせ

石岡運動公園

☎ 26・7210

八郷総合運動公園

☎ 43・6884



平成21年度前期

# 公民館講座のご案内

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。この機会に新たな趣味や余暇の過ごし方を見つけませんか。夫婦、友達同士での参加も大歓迎です。

## ◆ 申込期間

4月7日(火)～14日(火)  
午前9時から午後5時まで

\*4月13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。

\*受講対象者は、市内在住または在勤者です。

\*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

それぞれの講座が開設される公民館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。



## ■ 中央公民館 石岡市柿岡 5680 番地 1 ☎ 43-6262

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	時間	定員	費用
エコクラフト	基本から応用作品まで製作過程を分かりやすく学習します	宮澤 郁子	5/15.29.6/12.26.7/10.24 8/14.28.9/11.25 の金曜日全10回	9:30～11:30	20名	教材費 1,100円
和装着付け	着物の装い方を身につけ、和装での立ち居振る舞い、マナーを学びます	桜井 定子	5/9.23.6/6.20.7/4.18 8/1.8 の土曜日全8回	13:30～15:30	15名	無料
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に励みましょう(雨天時は室内健康体操)	松尾 喜久雄	5/24.6/28.7/26 の日曜日全3回	9:30～11:30	20名	障害保険料 3回分で 63円
気功	気功でゆったりと体を動かして心身をリラックスさせ、体の内側から健康になりましょう	松下 美智代	5/16.23.30.6/13.20.27 の土曜日全6回	10:00～12:00	25名	無料
パソコン入門講座	パソコン初心者向けの基本講座およびパソコンでデジタルカメラ写真を使ってみよう	石井 広行	5/9.23.6/13.27.7/11.25 8/8.22.9/12.26 の土曜日全10回	9:30～11:30	20名	無料
歴史を学ぶ	やさしい日本史を学びましょう	田島 忠克	5/8.22.6/12.26.7/10.24 の金曜日全6回	9:30～12:00	20名	無料
書道	初心者でも書道を楽しめます	秋山 亨弘	5/9.23.6/13.27.7/11.25 8/8.22 の土曜日全8回	13:30～15:30	20名	2,400円 (半紙代 1回300円)
館外研修 歴史探訪	国立歴史博物館の企画展などを見学し、歴史認識を深めます。そのほか香取神宮・玉造の芹澤鴨の史跡を見学します	社会教育 指導員 専門講師	7/2 の木曜日	8:00～17:30	25名	3,000円
原色ドライフラワー (グラスインフラワー)	生花の色・かたちを保ちながら花の水分を抜き取り、生花の美しさを残しながら色あせたりしないドライフラワーを作ります	平 百代	5/17.6/14.7/12 の日曜日全3回	10:00～12:00	15名	教材費 9,500円

## ■ 府中地区公民館 石岡市府中五丁目5番17号 ☎ 24-1530

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	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ましょう	社会教育 指導員 専門講師	5/14.6/11.7/2.30.9/17 11/5.12/10 の木曜日全7回	10:00～12:00	50名	連絡用 ハガキ代
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ましょう	社会教育 指導員 専門講師	5/14.6/18.7/2.8/6.9/17 11/12.12/10 の木曜日全7回	10:00～12:00	50名	連絡用 ハガキ代
パソコン入門 (デジカメ編)	デジカメ写真の整理、加工、活用の初歩技能を学びましょう	小熊 静	5/28.6/4.11.18.25 7/2.9.16.23.30 の木曜日全10回	13:30～15:30	18名	教材費 700円

## ■府中地区公民館（続き）

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	時間	定員	費用
健康一番 「おうち・ごはん」	食べられる健康！作れる幸せ！家庭の味を手作りしましょう	石塚 ナツ子	5/19,6/2,9,30,7/7,28 の火曜日 全6回	10:00～13:00	24名	教材費 5,000円
やさしい英会話	やさしい英語で自分自身や日常生活について表現してみましょう	木村 芙美子	5/21,6/4,18,7/2,16,30 の木曜日 全6回	10:00～12:00	20名	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	5/13,27,6/10,24,7/8,22 8/5の水曜日 全7回	10:00～12:00	50名	テキスト代 1,000円
まゆクラフト	小さなまゆを使って、季節の花を咲かせてみましょう	田崎 秀子	5/13,27,6/10,24,7/8,22 の水曜日 全6回	13:30～15:30	15名	材料費 5,000円
キムチづくり 入門	本職からキムチづくりを学び、食欲を高め、健康な体を作りましょう	程 海玲	5/29,30の金・土曜日	9:00～11:00	20名	材料費 800円
スポーツ吹矢	矢を吹くときに瞬間的に強い呼吸をするため、健康的効果が高まります	菊池 節夫	5/28,6/4,11,18,25,7/2 の木曜日 全6回	10:00～12:00	20名	教材費 1,500円
日常のマナー	立ち居振る舞い、挨拶、日本茶の入れ方・戴き方、冠婚葬祭等の基本的なマナーを学びましょう	桜井 定子	5/16,30,6/13,27,7/11 の土曜日 全5回	10:00～12:00	15名	菓子代 200円

## ■東地区公民館 石岡市東石岡四丁目6番24号 ☎26-6503

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	時間	定員	費用
けやき学級 (高齢者対象)	心身ともに健康で、楽しい仲間づくりをしませんか（館外研修もあります）	社会教育 指導員 専門講師	5/13,6/10,7/8,9/30 10/21,11/11,12/2 の水曜日 全7回	10:00～12:00	50名	連絡用 ハガキ代 館外は別途
ひまわり学級 (女性対象)	心豊かで夢あふれる仲間づくりをしてみませんか（館外研修もあります）	社会教育 指導員 専門講師	5/13,6/24,7/8,9/16 10/21,11/18,12/2 の水曜日 全7回	10:00～12:00	50名	連絡用 ハガキ代 館外は別途
意外と簡単 ワード入門講座	パソコンの基本操作を習得し、文章作成やファイルの管理などの技能を身につけパソコン活用の基礎を学びませんか	小熊 静	5/15,22,29,6/5,12,19,26 7/3,10,17,24,31の金曜日 全12回	13:30～15:30	20名	教材費 700円
よくばり パン講座	パンやケーキ作りとともにテーブルコーディネートも学びませんか	竹村 啓子	5/12,26,6/9,23 7/7,14（館外）の火曜日 全6回	9:30～12:30	24名	教材費 4,000円 館外は別途
やってみよう！ オリジナル陶芸講座	土と親しみ、手びねりやろくろで日常用品や芸術作品を作りませんか	都賀 俊雄	5/12,19,6/2,9,16,7/7,14 の木曜日 全7回	9:30～11:30	20名	粘土代等 7,000円
実用エコバック 手縫い講座	手持ちの布を使い、手縫いで買い物用バックや小物を作りませんか	土田 日登美	5/20,6/3,17,7/1,15,22 の水曜日 全6回	13:00～15:00	20名	無料
茨城ロケ地巡り 講座 part 3	県北・県央のロケ地を巡りその土地の歴史などを学びませんか	県職員他	5/15,29,6/19,7/24 の金曜日 全4回	10:00～16:00	35名	連絡用 ハガキ代 館外は別途
心に響く 童謡講座	詩を味わい、曲に親しみ、懐かしい童謡をみんなで歌いませんか	杉本 左登子	5/14,28,6/4,18,7/2,16 の木曜日 全6回	10:00～12:00	40名 程度	童謡本・ 資料代等 900円
プロに学ぶ 話し方講座	元NHKアナウンサーに話し方の基礎を楽しく学びませんか	小倉 洋子	5/19,6/16,30の火曜日 全3回	10:00～12:00	30名	無料
フラメンコ講座	初心者向けにストレッチを取り入れステップや手の動きを学びませんか	北野 直子	5/13,27,6/10,24 7/1,15,29の水曜日 全7回	13:00～14:30	30名	無料
和心を学ぶ 着付け講座	長襦袢の着方や仮紐の使い方座礼の仕方などの基本を学び、着くずれしない着装を身につけませんか	桜井 定子	5/15,22,29,6/12,19,26 7/3の金曜日 全7回	10:00～12:00	15名 程度	無料
体力アップの ハイキング講座	体力をつけながら、仲間づくりをして健康な毎日を送りませんか	飯塚 正雄	5/20,6/17,8/19の水曜日 全3回	9:00～11:00	30名	連絡用 ハガキ代 館外は別途
親子であそぼう わらべっこ ENGLISH 講座	わらべ歌、リズム遊び、英語での遊びを通してお子さんの創造性を養い親子のふれあいを深めませんか	内藤 久美子 角川 ジーナ	5/21,28,6/18,25, 7/9（館外）,16,8/20,9/17 の木曜日 全8回	10:00～12:00	未就園児 15名と 保護者	おやつ・ 写真代等 1,000円

## ■城南地区公民館 石岡市三村 7109 番地 ☎ 26-3341

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	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、仲間づくりをしてみましょう(館外研修もあります)	社会教育 指導員 専門講師	5/ 上旬,6/12,7/3,9/11 11/13,12/4,2/ 上旬の 金曜日 全7回	9:30 ~ 11:30	50名	連絡用 ハガキ代
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	5/ 上旬,6/10,7/15,9/17 10/28,12/9,2/ 上旬の 水・木曜日 全7回	9:30 ~ 11:30	50名	連絡用 ハガキ代
霞ヶ浦の歴史と 自然を学ぶ講座	霞ヶ浦を取り巻く歴史・文化・自然などについて学びましょう(館外研修もあります)	社会教育 指導員 専門講師	5/ 上旬,6/17,7/8,10/7 11/11,2/ 上旬の水曜日 全6回	午前 または 午後	30名	連絡用 ハガキ代
パソコンエクセル 入門講座	エクセルのチョット面白い機能を駆使して、町内会活動などで活用してみましょう	伊丹 靖	5/15,22,29,6/5,12,19,26 7/3,10,17の金曜日 全10回	9:30 ~ 11:30	20名	500円
男性の料理講座	料理の基本を学び、家庭で腕を振るいましょう	竹村 啓子	5/9,23,6/6,20,7/4,18の 土曜日 全6回	9:30 ~ 12:30	15名	4,800円
パスタ&スイーツ 講座	バラエティーに富んだパスタやスイーツ作りに挑戦しましょう	竹村 啓子	5/14,28,6/11,25,7/9,23 の木曜日 全6回	9:30 ~ 12:30	24名	4,800円
手編み講座	かぎ針で簡単な夏のベストを編みましょう	稲葉 幸子	5/14,28,6/11,25,7/9,23 の木曜日 全6回	13:30 ~ 15:30	20名	材料費 3,000円
里山 ウォーキング講座	初夏の里山を楽しく歩きましょう	野田 洋平	5/19,26,6/2,16,23の 火曜日 全5回	9:30 ~ 11:30	30名	保険料他 実費
腹話術講座	無理と思っている人、すぐ覚えられます。人を笑わせ・喜ばせ楽しい生活をしてみましょう	高橋 利子	5/17,24,6/7,14,28,7/5の 日曜日 全6回	13:30 ~ 15:30	15名	無料
かんたんニット ソーイング講座	基本を学んで、誰でも簡単にソーイングできます。あなたも自分の洋服を作ってみましょう	羽成 佐代子	5/20,27,6/3,10,17,24の 水曜日 全6回	9:30 ~ 12:00	10名	材料費 3,800円
ストレッチ講座	運動を通して、あなたの体をもう一度美しい体に引き締めてみましょう	木村 幸子	5/20,27,6/3,10,17,24の 水曜日 全6回	9:30 ~ 11:30	30名	無料
和紙で作る 折り紙講座	一枚の紙が、折り方によりファンタジーの世界を作り出してくれます。さあ、基本を覚えて楽しんでみましょう	見明 節子	5/22,6/5,26の金曜日 全3回	9:30 ~ 11:30	20名	材料費 1,200円
楽しく歌おう 講座	懐かしい童謡や唱歌や抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう	磯前 容子	5/8,22,6/5,19,7/3,17の 金曜日 全6回	9:30 ~ 11:30	30名	テキスト 1,050円

## ■国府地区公民館 石岡市国府五丁目 7番 1号 ☎ 22-2940

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	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じて仲間づくりをしましょう	社会教育 指導員 専門講師	5/21,6/18,7/23,9/3 10/11,12/3,1/14の 木・日曜日 全7回	午前 または 午後	50名	連絡用 ハガキ代 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	5/21,6/11,7/9,9/10 10/4,12/10,1/14の 木・日曜日 全7回	午前 または 午後	50名	連絡用 ハガキ代 他は実費
パソコンワード 初級	パソコン初級者向け講座でパソコンの基本操作を習得し、簡単な文章入力までの技能を身につけませんか	糸賀 芳子	5/12,19,26,6/2,9,16,23,30 7/7,14,28,8/4の火曜日 全12回	9:30 ~ 11:30	18名	資料代 700円
初めての絵手紙	花・食材などをモチーフにして絵を描き、文を添えて便り・お礼状などを作成する技法を学びましょう	杉山 富美子	5/19,6/2,16,30,7/7,8/4,18 の火曜日 全7回	13:30 ~ 15:30	20名	教材費 4,000円
花のぬり絵 (植物画)	スケッチの技法を学び、季節の植物画(花)を描くことを楽しみながら心に潤いをもちましょう	町田 美智代	5/13,27,6/10,24,7/8,22 8/5の水曜日 全7回	13:30 ~ 15:30	15名	教材費 5,000円
歴史探訪 史跡めぐり	日立・笠間・水海道の史跡や名勝を訪ね教養を深め、新しい発見をしませんか(初めての参加者に限る)	地域ボラン ティア	5/20 日立 7/15 笠間 9/16 水海道 水曜日 全3回	8:00 ~ 16:30	25名	連絡用 ハガキ代 他は実費

## ■国府地区公民館（続き）

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	時間	定員	費用
家庭料理の入門	実習をとおり調理の基本を楽しく学び、実生活に生かす手軽な副食・汁物などの一品にチャレンジしましょう	吉田 とし子	6/13.27.7/11 の土曜日 全3回	13:30～ 15:30	16名	材料費 1,500円
童謡と唱歌	懐かしい思い出の曲を、みんなで楽しく歌いましょう	佐藤 榮二	5/15.29.6/5.19.7/3.31 8/7.21 の金曜日 全8回	9:30～ 11:30	50名	テキスト 850円
リズムメイプアップ エクササイズ	リズムに合わせて楽しく体を動かそう	木村 幸子	5/8.15.29.6/5.12.19 7/3.10 の金曜日 全8回	13:00～ 14:30	40名	無料
簡単料理 ひと手間加えて プロの味	日ごろ作る料理がちょっとの工夫でこんなに美味しくなるなんて！	杉田 守英	5/20.6/17.7/15 の水曜日 全3回	10:00～ 13:00	16名	材料費 3,000円
男の料理 世界の料理に挑戦	お父さんが作る本格的な世界の料理で家族をもてなしてみませんか	杉田 守英	5/27 インド料理、6/24 イタリア料理、7/22 スペイン料理 水曜日 全3回	10:00～ 13:00	16名	材料費 3,600円

## 石岡市旭台会館 心、体、健康講座

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	時間	定員	費用
美味しいコーヒーの淹れ方入門講座	各種類のコーヒーを淹れておいしいケーキとともに味わいましょう	鈴木 誉志男	5/17 の日曜日	10:00～ 12:00	25名	500円
健康！スポーツ 吹矢入門講座	深い腹式呼吸が集中力を高め、健康増進につなげます	菊池 節夫	5/20.27.6/3.10 の水曜日 全4回	13:30～ 15:30	15名	1,500円
和風おしゃれ美人着付け講座	タンスに眠っている着物をよみがえらせる目的で気楽に和装文化を楽しみましょう	小池 俊枝	5/23.30.6/6.13.20.27 の土曜日 全6回	13:30～ 15:30	15名	無料
安らぎと幸せを呼ぶプリザーブドフラワー講座	生花のようなみずみずしい質感と形を保ち続ける魔法の花、人々の心を潤し、癒します	新田 智子	5/27.6/10.24.7/8 の水曜日 全4回	14:00～ 16:00	15名	10,000円
はじめたい方の 社交ダンス講座	健康維持にも役立つ社交ダンス。始めてみてはいかがですか？まずは一歩から。Shall we dance？	小川 みち子	5/30.6/6.13.20.27 の土曜日 全5回	10:00～ 12:00	15名	無料
フラをもっと知って、もっと楽しむフラ講座	心地よいハワイアンミュージックを聴きながら楽しく踊ってみませんか？	奥野 珠美	5/22.29.6/5.12.19.26 の金曜日 全6回	13:30～ 15:00	15名	無料
楽しみながら学ぶ陶芸レッスン講座	五感をつかっていきいきライフ。湯飲みやお皿、カップ、花瓶の焼き物が完成するまでの過程を講師工房にて体験します	高橋 春夫	5/24.31.6/7.14.21.28 7/5 の日曜日 全7回	10:30～ 12:00	10名	10,500円
いろは中国語講座	中国に関心を持った方！相手を良く知るにはまず言葉からです！	水野 亦珀	5/21.28.6/4.11.18.25 の木曜日 全6回	10:00～ 12:00	15名	無料
旭ふれあい講座	手作りが人気の手芸、折り紙、布ぞうりを用意しました…ぜひトライしてみてください	大久保シゲ子 桜井 ひさ 林 きみ	5/22.6/5 手芸 6/19.7/3 折り紙 7/17.31 布ぞうり 金曜日 全6回	10:00～ 12:00	15名	1,500円

◆申込期間 4月7日（火）～23日（木）  
午前9時から午後5時まで

ただし、月曜日は休館のため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、申し込みが少ない場合は、中止することもあります。

◆申込方法 受講希望者は、石岡市旭台会館へ申し込みください。電話、ファックス、電子メールでの申し込みも可能です。  
\*各講座の参考作品を展示してあります。

■問い合わせ 石岡市旭台会館 ☎26-1366 FAX 26-1780  
電子メール asahidai@smile.ocn.ne.jp