

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 ☎ 080-0800-7766



イベント

1月16日～17日 石岡スキークラブ 2010シーズンツアー

石岡スキークラブでは、2010シーズンツアーを開催します。スキー・スノーボードの講習も実施しますので、家族・友達とぜひ参加ください。
日程 1月16日(土)～17日(日)
※1月15日(金)の午後8時50分に、関鉄グリーンバス石岡営業所に集合してください。
場所 福島県会津高原たかつえスキー場
宿泊場所 民宿白樺高原
定員 40名(定員になり次第締

め切ります)

会費 2万円

申込方法 申し込み先に備えてある用紙に、必要事項を記入のうえ、会費を添えて申し込みください。

申込締切 12月20日(日)

申し込み先・問い合わせ

・サンスポーツかみの(旭台3-16-21) ☎ 26・3399
・ナガヤマススポーツ石岡店(東石岡1-9-33) ☎ 26・9351

12月20日 琴伝流大正琴

ビリーブ&茨城リラフレ ンズ X マスコンサート

日時 12月20日(日)

午後1時開演

場所 石岡市民会館

演奏曲 春の海、風雪流れ旅



募

集

カルメンなど32曲
入場料 無料
問い合わせ

石岡大正琴愛好会(担当…沖田)
☎ 24・0588 (夜間のみ)

1月25日

放課後子どもプラン推進事業 指導員研修会を開催

市では、放課後子どもプラン推進事業として、学童保育事業を15小学校、放課後子ども教室事業を4小学校で実施しています。子どもたちが、地域社会の中で、心豊かに健やかに育まれる環境づくりを推進するため、両事業に携わる指導員などを対象にした研修会を、次のとおり開催します。



日時 1月25日(月)

午前10時～11時30分

場所 八郷総支所101会議室

講師 あざみ野心理オフィス

岩倉 拓氏

対象者

・学童保育事業児童クラブ指導員
・放課後子ども教室コーディネーター
・今後、指導員やコーディネーターとして活動してみたい方

問い合わせ
教育委員会生涯学習課

☎ 43・1111 (内線1244)

12月13日

石岡市親善武道大会

日時 12月13日(日)

午前8時30分 受付開始

午前10時 試合開始

場所 石岡運動公園体育館・石岡商業高等学校弓道場

種目 弓道・剣道・柔道

参加申込 石岡運動公園体育館に備えてある申込用紙に記入のうえ、申し込みください。

申し込み・問い合わせ

教育委員会スポーツ振興課

☎ 26・7210



広告掲載欄

広告掲載欄

平成22年1月22日
ソフトエアロビクス教室

日時 1月22・29日、2月5・12・19日、3月5・12日の金曜日 午後6時～7時
場所 石岡運動公園体育館
参加資格 市内在住・在勤の18歳以上の男女
講師 佐藤 直子先生（日本健康体操連盟健康体操指導員）
募集定員 40名
参加費 1000円（保険含む）
申込方法 石岡運動公園体育館または八郷総合運動公園に、参加費を添えて、直接申し込み

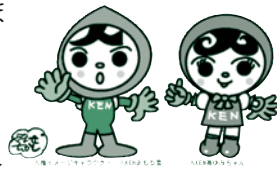
12月4日～10日は 人権週間です

昭和23（1948）年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、この日を「人権デー（Human Rights Day）」と決めました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行っています。

一人ひとりとはみな違いますが、人権はすべての人に平等に保障されています。しかし、自分の人権を主張するだけでは、他の人の人権を侵害することもあります。

人権週間にあたり、人権は自分と同じように他の人にもあることや、お互いに相手の立場を考えて、豊かな人間関係をつくりましょう。



水戸地方法務局
茨城県人権擁護委員連合会



※月曜日は、休館日のため受け付けできません。
必要なもの ジャージ・室内用シューズ・ヨガマットまたはバスタオル・水筒など
お問い合わせ
教育委員会 スポーツ振興課
☎26・7210

追加参加者募集
戦没者遺児による
慰霊友好親善事業

（財）日本遺族会では、厚生労働省の委託・補助を受けて、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象に、戦没した旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、現地の住民と友好親善を図ることを目的に慰霊友好親善事業を実施しています。

今回、参加希望の多い次の5地域を追加で実施することになりました。
訪問地
*（ ）内は申込締切日

- ① 西部ニューギニア（12月15日）
 - ② 東部ニューギニア（12月20日）
 - ③ フィリピン（12月25日）
 - ④ ミャンマー（1月25日）
 - ⑤ 中国（1月30日）
- 費用 賛助金として一律10万円
申し込み先 市役所 社会福祉課 遺族会担当へ直接申し込みください。
お問い合わせ
日本遺族会 事業課 事業係
☎03・3261・5521
（内線3656）

平成22年度
放送大学
4月入学生募集

放送大学では、平成22年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。

放送大学は、テレビやラジオなどによる授業と面接授業を受けて単位を修得する通信制の大学で、教養学部と大学院があります。

今回の募集は、教養学部が、学位の習得を目指す全科履修生、希望する科目を1年間学ぶ選科履修生、6か月間（1学期）学ぶ科目履修生です。大学院文化科学研究科は修士選科生（1年間）と修士科目生（6か月間）です。

希望者には詳しい資料を無料で送付しますので、気軽に問い合わせください。
出願締切 2月28日（日）
資料請求・問い合わせ
放送大学茨城学習センター
〒310-0056
水戸市文京2-1-1
（茨城大学内）
☎029・228・0683

広告掲載欄

広告掲載欄



障害者控除対象者に 認定書を交付します

市では、年末調整や確定申告の時に障害者控除を受けることができる認定書を交付します。対象者 介護を要する方、または税法上の障害者控除に該当する程度の障害を持っている方で、身体障害者手帳・療育手帳等を持っていない65歳以上の方 ※審査に基づき認定しますので、該当にならない方もいます。

申請方法 対象者の介護保険証、認め印を持参のうえ、市役所 高齢福祉課または八郷総合支所 市民窓口課で申請ください。

※申請人と対象者が異なる場合は、両方の認め印が必要になります。また、認定書は後日郵送になる場合もあります。

問い合わせ
市役所 高齢福祉課
☎23・1111 (内線153)

平成22年1月11日まで
「元氣いしおか商品券」の利用はお早めに!

「元氣いしおか商品券」の有効期限は、平成22年1月11日(月)までです。有効期限を過ぎた場合は、利用できなくなり利用ください。

問い合わせ
石岡商工会議所
☎22・4181
石岡市八郷商工会
☎43・0247



製造事業所の皆さんへ
工業統計調査に
協力ください!

経済産業省では、工業統計調査を平成21年12月31日現在で実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象に行う調査で、明治42年から始まり、本年で100周年を迎えました。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるほか、企業大学などでの研究資料として広

く利用されます。

提出された調査票の内容は、統計法に基づき、秘密は厳守されますので、正確な記入をお願いします。調査の協力をお願いします。調査所には、12月から1月にかけて調査員が伺いますので、協力願います。

問い合わせ

市役所企画課統計担当

☎23・1111 (内線222)

事業主の皆さんへ
雇用保険事業の各種助
成金を活用ください

県社会保険労務士会では、厚生労働省の委託事業である雇用保険事業の助成金の種類や金額、申請方法など、労働社会保険の専門家である社会保険労務士が相談に応じます。相談料は無料なので、ぜひ電話ください。期間 平成22年2月26日まで
相談電話
☎029・302・9770

相談時間 平日の午前10時〜午後5時

問い合わせ

県社会保険労務士会

☎029・226・3296

市では快適で住みよい環境や、きれいな川・湖など美しい自然を守ることを目的に下水道や農業集落排水の整備を進めています。



下水道 きれいな町を 拓く道

農業集落排水は、区域一帯となつて接続しないと、区域全体の農村環境や生活環境の改善が進みません。

下水道や農業集落排水が整備された区域の方は、目的を理解し、一日も早く下水道や農業集落排水への接続をお願いします。

問い合わせ 市役所下水道課

石岡地区 ☎23・1111

(内線283)

八郷地区 ☎43・1111

(内線1164)

広告掲載欄

障害児(者)クリスマスの集い
開催中止によるクリスマス
スケーキの配布について

12月23日(水)に開催予定の

「障害児(者)クリスマスの集い」は、新型インフルエンザ感染防止のため、中止になりました。大変申し訳ありませんが、了承ください。なお、クリスマスケーキを配布(1世帯に1個)しますので、希望する方は申し込みください。

対象者 市内在住の在宅者で、20歳未満の身体障害者手帳・療育手帳を所持している方
配布日時 12月23日(水)
午前10時～正午

配布場所 ふれあいの里石岡
ひまわりの館

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。

申込締切 12月11日(金)

※受け付けは、土日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分になります。

申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会

☎ 22・2411

FAX 22・2440

10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	事業名	事業場所	落札金額 (単位:万円)	請負業者	入札日
選挙ポスター掲 示板設置・撤去委託 (市長選挙・市議会議員 補欠選挙)	総社 二丁目 8番地内 外312か所	予) 385.5 落) 356.82	(株)タナカ	H21 10.8	石岡市子育てガイ ドブック印刷製本 業務	こども 福祉課	予) 71.2 落) 38.325	(資)おおた	10.14
21 国補市宮自由ヶ丘 団地及び新池台団地 テレビアンテナデジ タル対応改修工事	東石岡 四丁目 9番外	希) 260 予) 249 落) 178	(有)山口 電気商会	10.13	21 恋瀬農集排処理 施設基礎工事	宇治会	希) 6,240 予) 5,952 落) 5,850	市村土建(株)	10.16
21 単・市道A3293号線 排水整備工事	杉並 二丁目	希) 365 予) 352 落) 345	(有)内田 基礎工業		20・21 国補公下 合併第1号工事	荒金	希) 4,230 予) 4,098 落) 3,990	(株)菱伸工営	
21 単・市道A0115号線 道路改良工事	東大橋	希) 1,096 予) 1,053 落) 1,030	(株)キンダイ		21 上池公園整備 第1号工事	府中 二丁目	希) 5,250 予) 5,071 落) 4,880	福井建設(株)	10.23
21 林道台帳 補正業務委託	半田 外 3か所	予) 58 落) 58	朝日航洋(株) 水戸支店	21 上池公園整備 第2号工事	府中 二丁目	希) 2,340 予) 2,232 落) 2,220	双葉建装(株)		
21 単市道B5175号線 道路舗装工事	瓦谷	希) 255 予) 245 落) 240	(有)竹林組	21 単市道B6155号線 道路改良工事	真家	希) 1,830 予) 1,775 落) 1,725	(株)岡崎土建	10.29	
21 単市道B8324号線 排水整備工事	弓弦	希) 293 予) 283 落) 273	(株)足立 工務店	21 防火水槽 設置工事1号	小幡 857-1	希) 382 予) 364 落) 362	(有)関工業		
21 ゆりの郷 スチームミスト交換 工事	小幡 1416	希) 226 予) 216 落) 154	(有)山口 電気商会	21 防火水槽 設置工事3号	太田 1393-1	希) 331 予) 323 落) 312	総合開発 協同組合		
21 市単公下マンホー ルポンプ改修第2号 工事	石岡 字 木比堤	希) 319 予) 306 落) 290	昱(株) 茨城支店	21 防火水槽 設置工事2号	小幡 1045-1	希) 322 予) 316 落) 302	愛総建 協同組合	10.29	
21 国民宿舎つくばね 耐震診断業務委託	小幡 2132-50	希) 907 予) 893 落) 854	(株)友水設計	21 単市道B3639号線 道路改良工事	吉生	希) 346 予) 332 落) 325	(有)山田土建		
21 単・市道A3060号線 測量設計委託	杉並 二丁目	希) 290 予) 285 落) 265	(株)アーバン システムコ ンサルタント	21 単・市道B112号線 境界杭設置委託	下林	予) 58 落) 57	共進 測量設計(株)		
21 単・踏切り統合 に伴う道路用地 測量委託	東田中	予) 110 落) 100	三友 測量設計(株)	21 まちづくりワー クショップ業務委託	中心 市街地 地区	予) 89 落) 88	(株)アルメック		
				(仮称) 統合保育所児童 送迎バス運行業務委託	柿岡・葦穂 恋瀬・瓦会 林地区	予) 2,542 落) 2,270	(有)ムツミ観光 自動車		

※ 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 市役所 契約検査室

☎ 23-1111(内線 433)





結果



スポーツ情報

石岡運動公園 ☎ 26-7210
八郷総合運動公園 ☎ 43-6884

9月27日 石岡運動公園体育館 石岡総合バドミントン大会



- *男子ダブルス
 - Aクラス
 - 優勝 染谷・津留組(筑波大)
 - 準優勝 足立・西村組(岩間)
 - 第3位 淀縄・菊地組(杉並)
 - Bクラス
 - 優勝 張替・川村組(筑波大)
 - 準優勝 今井・渡邊組(筑波大)
 - 第3位 獅子倉・園部組(岩間)
 - Cクラス
 - 優勝 佐藤・篠田組(一般)
 - 準優勝 石井・横須賀組(千石)
 - 第3位 平野・根崎組(石岡北)
 - Dクラス
 - 優勝 五月女・福地組(千石)
 - 準優勝 川村・石塚組(千石)
 - 第3位 宮田・蘭部組(megaMAX)

*女子ダブルス

- Aクラス
 - 優勝 山本・山本組(山王)
 - 準優勝 井上・澤幡組(石岡北)
 - 第3位 大崎・小松崎組(東)
- Bクラス
 - 優勝 塩谷・大図組(八郷)
 - 準優勝 鴨志田坂場組(フルウイング)
 - 第3位 斉藤・山本組(南)
- Cクラス
 - 優勝 深川・斉藤組(吉沼)
 - 準優勝 小松・足立組(八郷・美野里)
 - 第3位 池田・石部組(石岡北)
- Dクラス
 - 優勝 和田・川島組(筑波大)
 - 準優勝 西田・鈴木組(吉沼)
 - 第3位 中野・吉田組(一般)

10月4日 柏原サッカー場 市体育協会サッカー リーグ戦(部長杯)

- 優勝 FCレオネ
- 準優勝 石岡ジェノア
- 第3位 石岡市役所



10月4日 柏原テニス場 石岡地方中学生ソフト テニス大会(個人戦)

- *男子の部
 - 第3位 山下・榎澤組(石岡中)

10月11日 石岡運動公園体育館 石岡レディースバドミ ントン大会

優勝

- Aクラス 山本・大図組
- Bクラス 白神・長谷部組
- Cクラス 大野・森組
- Dクラス 渡辺・栗原組

10月10・11日 スポーツ少年団本部長 杯野球大会

- 石岡・八郷総合運動公園多目的広場
- 優勝 杉並ライオンズ
- 準優勝 府中エンジェル
- 第3位 柿岡つくばね
- 第3位 石岡ヤンキース

ゲートボール9月の結果

- 9月15日 ゲートボール月例会

- 優勝 鹿の子チーム
- 準優勝 石岡城南チーム
- 第3位 栄松チーム
- 9月16日 かすみがうら市あじさい館ゲートボール大会

さい館ゲートボール大会

- 優勝 石岡城南チーム
- 準優勝 鹿の子チーム
- 第3位 栄松チーム

- 9月29日 湖北ゲートボール大会
- コート優勝 鹿の子チーム

10月17日 ふれあいの里 ターゲットバードゴルフ 協会交流大会

- *Gシニア男子の部
 - 優勝 吉田 佳平

- 準優勝 底 光男
- 第3位 近澤 三郎

- *シニア男子の部
 - 優勝 三輪 薫夫

- 準優勝 三浦 正之
- 第3位 長谷川 昭一

- *Gシニア女子の部
 - 優勝 小田倉 ふく

- 準優勝 森田 慈子
- 第3位 高砂 歌子

- *シニア女子の部
 - 優勝 内田 由貴子

- 準優勝 梶山 利江
- 第3位 竹内 勝子

石岡市体育協会 各部紹介 山岳部



山岳部は、昭和36年に創設し、年間に約50回の登山活動や年1回の会報を発行しています。

また、初心者から経験者まで各会員のレベルに応じて山行計画を立て、基礎訓練山行を通して安全登山を心がけています。

ぜひ一緒に、登山を楽しみましょう。

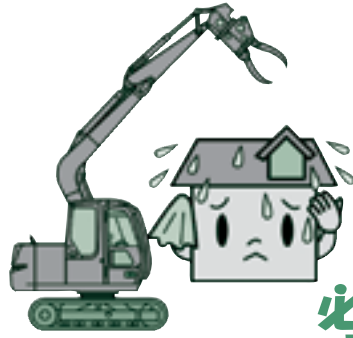
問い合わせ

石岡山岳会
事務局 小松崎 寛
☎ 090-3130-1903

まちづくりを活かそう、あなたの

税

家屋を取り壊したときは必ず届出してください



家屋を取り壊した場合は、必ず市に届出をしてください。届出がないと、取り壊した家屋の固定資産税がいつまでも課税されることになります。

家屋への固定資産税

固定資産税課税の基準日は、1月1日です。家屋を来年の1月1日までに取り壊した場合、この家屋にかかる翌年度の固定資産税は課税されません。

しかし、家屋を取り壊しても市に届出をしないと、取り壊した家屋の現状を正確に把握することが困難なため、翌年度も課税されることになります。また、適正な課税を行うためにも、家屋を取り壊したとき(一部を取り壊したときも該当)

には、必ず届出をしてください。

届出方法

家屋を取り壊したときは、「滅失届」と認め印(届出者のもの)を持参し、市役所または八郷総合支所の税務課に届出してください。



「滅失届」は、市役所・八郷総合支所の税務課に備えてあります。また、市のホームページ(<http://www.city.ishioka.jp>)

滞納のないまちづくり

市では、納税の公平性を期すために、納期限を過ぎても納付がなく、督促・催告に応じない場合には、滞納処分を行っています。

督促 納期限までに完納していない場合、督促状を送付します。

財産調査 官公署・金融機関・勤務先・生命保険会社・取引先・滞納者の財産を占有する第三者などに対し、財産調査をします。

差押 財産調査で発見した滞納者の財産に対し、差押えを行います。

換価 差押えをした不動産は「公売」、動産は「インターネット公売」、金銭債権は「取立て」により換価し、滞納税に充当します。

*一連の手続きは法律の規定であり、滞納者の了解を得ずに行うことができます。
*滞納処分は、予告なしに行えることになっています。

■申し込み・問い合わせ
八郷総合支所商工観光課
☎43・1111(内線1220)

その他 作業に適した服装で参加ください。
申込方法 電話で申し込みください。
■申し込み・問い合わせ
八郷総合支所商工観光課
☎43・1111(内線1220)

「滅失届」に記載すること: 家屋の所有者名、所在地、種類、面積、取り壊し年月日、届出者 ※床面積など、詳しくわからない部分があっても、届出することができます。
詳しくは、税務課資産税担当へ
☎23・1111(内線175)

10月の差押件数

不動産	6件
預金	69件
生命保険	1件
合計	76件
21年度累計	321件

インターネット公売
売却件数 動産 20件

納税相談・納付受付
市役所収納特別対策室
夜間 毎週水曜日(祝日除く)
午後5時30分～7時
休日 毎週土曜日
(年末年始を除く)
午前9時～午後4時30分
☎23・1111(内線112)

「筑波山麓・茅刈り隊」参加者募集



にほんの里100選にも選ばれた茅葺き民家の風景。やさど茅葺き屋根保存会では、屋根の補修に使う茅を刈り集めるボランティアを募集します。
日程 12月5日(土)・6日(日)・7日(月)・11日(金)・12日(土)・13日(日)
場所 高エネルギー加速器研究機構(つくば市大穂1-1)集合場所
・八郷総合支所玄関前駐車場
午前8時(時間厳守)
・高エネルギー加速器研究機構正面ゲート前左側駐車場
午前9時(時間厳守)
その他 作業に適した服装で参加ください。

健康ガイド

★石岡保健センター 電話 24・1386 FAX 24・4638

★八郷保健センター 電話 43・6655 FAX 44・1492

★健康診査の受診結果を見直しましょう

平成21年度予定の成人対象集団健康診査・がん検診は、12月12日、八郷地区の総合健診ですべて終了します。受診した方は、結果を見直してみましょう。

※40歳～74歳の国民健康保険の方で集団健診を受けていない方は、受診券を持参すれば医療機関で受診できます。受診券の有効期間は平成22年1月31日までですので、希望する方は受診券の有無を確認し、早めに受診してください。

・精密検査の対象になった場合は、必ず医療機関で検査を受けましょう。



・特定健康診査・健康診査で要医療になった場合も医療機関を受診し、今後の治療について医師に相談しましょう。

・要医療や要指導になった場合は、生活習慣の見直しをしましょう。

自分の生活習慣を見直したい方は、保健センターの「生活習慣改善指導（無料）」を利用ください。

場合があり
ます。受診
券の有効期
間は1か
月間ですの
で、各医療機関に予約をしてから保健センターにお出でください。



受診券の有効期限が切れている場合は、期限の延長ができませんので、保健センターに受診券を持参して手続きください。

★子宮がん・乳がん検診
★受診券の発行は12月28日まで

★子宮がん・乳がん検診

今年度の子宮がん・乳がんの集団検診を受けていない方で、医療機関検診を希望する場合は、保健センターの窓口で受診券を発行しています。発行は12月28日（月）までですので、早めに手続きください。また、医療機関で

療機関での乳がん検診は、予約が取りづらい



★対象者 20歳以上

【負担金（70歳以上は無料）】

：2000円

★乳がん医療機関検診（石岡市医師会病院・山王台病院で実施）

【対象者・検診内容】

・30～39歳：視触診＋超音波検診

・40～56歳：視触診＋超音波検診とマンモグラフィ

・57歳以上：マンモグラフィ

※マンモグラフィは平成20年度受けていない方が対象です。（受診は2年に1回）

【負担金（70歳以上は無料）】

視触診＋超音波：2000円

★39歳以下対象食生活改善教室を開催

食生活は、健康づくりの基本です。生活習慣病になる前に、その基本をマスターしませんか？

【日時】1月20日（水）・23日（土）

午前10時～午後3時

【申込期間】12月14日（月）～

18日（金）

※申込者数が1日20人になり次第締め切ります。

【対象者】市内在住の39歳以下の方

【申込方法】電話または直接窓口へ申し込みください

【場所】石岡保健センター

【内容】

①栄養士講話『4群点数法について』

②調理実習・試食

【参加費】

500円（当日徴収）



策は、食事と運動などの生活習慣がカギを握っています。

★ダイエット倶楽部冬コース

は、短期集中で一人ひとりにあつた体重コントロールを目標します。正しい生活習慣を身につけて、健康を維持しましょう。

寒い季節だからこそ、体を動かして代謝をアップさせましょう。運動指導士・栄養士・保健師が応援します。



【日時】＊月曜日

●面接・オリエンテーション

12月14日

●運動

1月18日・25日、2月1日・

8日・15日・22日

●面接・振り返り

3月1日

・午後1時30分～3時30分

【場所】石岡保健センター

※事前に窓口で申し込みください。8回すべてに参加できる方が対象です。

★ダイエット倶楽部の参加者募集

メタボリックシンドローム対

★ピカピカ歯みがき 教室は随時受付中

ピカピカ歯みがき教室の申し込みを随時受け付けています。

*石岡地区

【日時】
12月9日(水)

・午後1時45分～2時受付

※2歳児母子歯科健診と同時に実施します。

【定員】15人

【対象】永久歯が生えている未就学児

【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布

【会場】

石岡保健

センター



★接種は体調の良い 早い時期に!

二種混合・麻しん風しん

二種混合(ジフテリア・破傷風)や麻しん風しんの予防接種は、乳幼児期に受けた予防接種の追加接種として、免疫を補強し病気を予防するための大事なものです。体調の良い時に、忘

れずに接種を受けましょう。

どちらの予防接種も対象者は4月に必要書類を郵送しました。詳しくは、保健センターへ問い合わせください。

●二種混合予防接種●

乳幼児期に受けた三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)の追加接種

【対象者】市内の小学6年生

(平成9年4月2日～平成10年4月1日生)

【接種時期】

・平成22年3月31日まで

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

●麻しん風しん予防接種●

幼児期に受けた麻しん風しん予防接種の追加接種

【対象者】

・2期：来年4月に小学校へ入学する方(平成15年4月2日～平成16年4月1日生)

・4期：高校3年生に相当する年齢の方(平成3年4月2日～平成4年4月1日生)

【接種時期】

・平成22年3月31日まで

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

★血糖値の高めの方の 勉強会参加者募集

メタボリックシンドロームの一因である血糖値の高めの方の勉強会を実施します。食事や運動など日常生活の改善で糖尿病を予防しましょう。

【日時】平成22年2月2日・9日・16日の火曜日、全3回

午後1時30分～3時30分

【場所】八郷保健センター

【申込期間】平成22年1月4日(月)～15日(金)

【定員】30人

【申込方法】電話または直接窓口へ申し込みください。

★親子食育教室の 参加者募集

親子のた

めの食育教室を開催します。料理を通して親子の絆を深め、食育について考えてみませんか。

【日時】12月23日(水)



午前9時45分～

*受け付けは9時30分から

【対象】市内在住の小学生と親

【定員】15人

【費用】無料

【持ち物】エプロン・三角巾

【場所】八郷保健センター

【申込期間】12月1日(火)～15日(火)

【申込方法】電話または直接窓口へ申し込みください。

今年、新型インフルエンザの流行に伴い、季節性インフルエンザワクチンの製造が8割程度となつていきます。それに加え、接種希望者が例年の2割増しという状況のため、季節性インフルエンザワクチンが全国的に不足しています。

★インフルエンザの 予防

このような中、インフルエンザにかからないために次の点に注意して生活しましょう。

- ①栄養と休養を十分に取る
- ②人ごみを避ける
- ③適度な温度・湿度を保つ
- ④外出後の手洗いとうがいの

励行

⑤マスクを着用する

※インフルエンザかと思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。早ければ早いほど効果的です。

★献血に協力を!

◎12月10日(木)

国府地区公民館

・午前10時～正午

・午後1時～3時30分

◎12月22日(火)

やさど農業協同組合本所

・午前9時30分～11時30分

八郷総合支所

・午後1時30分～3時30分

◎12月28日(月)

ジャスコ石岡店

・午前10時～11時45分

・午後1時～4時

●休日診療当番医の変更●

広報いしおか11月15日号の「休日診療当番医(外科)」が次のとおり変更になります。

12月23日(水)

石岡循環器科脳神経外科病院

☎58・5211