

情報ネットワーク

募集

初心者弓道教室

日時 9月16・19・23・26・30日
10月3・7・10・14・17・21・24・
28・31日の火・金曜日 全14回
午後1時30分～3時30分
場所 芹澤弓道場（石岡市総社
2-4-3） ☎23-4853
対象者 市内在住・在勤の方
募集人員 10名
受講料 2000円（保険料等）
※用具のない場合は、こちらで
用意します。
申込方法 電話で申し込みくだ
さい。
申込締切 9月16日（火）
申し込み・問い合わせ
石岡地区弓道連盟（須田）
☎26-3217

● 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

就職力 ステップアップ講座

「企業が採用で重視する能力」
を身につける6日間の講座を
開催します。ビジネスマナーや
面接の受け方などの基礎能力や
自分の身を守る労働法等の基礎
知識などを講義やロールプレ
イングを通じて身につけます。受
講後も、いばらき就職支援セン
ター（ジョブカフェ）とハロー
ワークが就職決定を支援しま
すので、ぜひ参加ください。
開催日時 10月7・8・9・10・
14・15日の全6日間
午前9時30分～午後4時30分
場所 土浦合同庁舎（土浦市真
鍋5-17-26）
対象者 概ね35歳未満の方（学
生の方は対象外です）
定員 20名（定員になり次第締

め切ります）

受講料 無料

申込方法 受講申込書に必要
事項を記入のうえ、ジョブカ
フェけんなん（土浦市真鍋5
-17-26）またはハローワーク
に申し込みください。

※雇用保険受給者の方は、ハ
ローワークのみでの受付にな
ります。

※受講申込書は、申し込み先に備
えてあります。また、ホームペ
ジでもダウンロードできます。

申込締切 9月26日（金）

※詳細は、ホームページまたは
電話で問い合わせください。

問い合わせ

茨城県労働政策課

☎029-301-3645

ホームページ [http://www.pref.](http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/syoukou/rosei/step/index.html)

[ibaraki.jp/bukyoku/syoukou/
rosei/step/index.html](http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/syoukou/rosei/step/index.html)

9月12日

はじめての料理教室

石岡市地域包括支援センター
では、料理の楽しさ・おいし
さ・脳の活
性化を体験
する料理教
室を開催し



ます。ごはんや味噌汁など簡単
な料理を覚えて、自立できる人
生を目指しませんか？

日時 9月12日（金）

午前9時30分～正午

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）

参加費 300円（材料費等）

持参するもの エプロン・三角
巾（バンダナ等）

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 9月11日（木）

申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター

☎35-1127

FAX 35-1132

その他

まちがど情報センター

自動交付機

利用停止のお知らせ

9月11日（木）～16日（火）
の6日間、石岡のおまつりで
まちがど情報センターの通常業
務が行われないため、自動交付
機の利用ができません。なお、
市役所本庁舎、八郷総合支所

広告掲載欄

東地区および城南地区公民館の自動交付機は通常どおり利用できます。ただし、15・16日は両地区公民館が休館日となりますので利用できません。

問い合わせ 市役所市民課
☎23・11111（内線122）

9月15日 ごみの収集時間が 早くなります

●次の地区は、石岡のおまつりのため、ごみの収集時間が早くなります。

ごみは、朝7時までに集積所に出してください。

・府中二丁目～三丁目
・若宮二丁目～三丁目
・総社二丁目～三丁目
・国府二丁目～七丁目

◎おまつり期間中の各町内会所および巡回時などのごみは、分別して環境センターへ直接搬入してください。

問い合わせ
市役所環境対策課 清掃担当
☎23・11111（内線144）



平成20年度 長寿医療制度の 保険料が軽減

次に該当する方は、平成20年度の長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の保険料が軽減されます。

- ①均等割額が7割軽減されている方の軽減割合が8割5分になります。これにより、年間保険料が1万1200円の方は、5400円になります。
- ②保険料算出のもとになる総所得金額が58万円以下（年金収入のみの方は、年金収入が211万円以下）の方の所得割額が5割軽減になります。

※遺族年金などの非課税年金を除いた老齢基礎年金等の受給額。

問い合わせ
市役所保険年金課
☎23・11111（内線145）

八郷総合支所市民窓口課
☎43・11111（内線1122）

永年無事故・無違反 優良運転者表彰

石岡地区交通安全協会では、今年も永年無事故・無違反優良運転者の地区表彰を行います。

希望する方は、申し込みください。

提出書類

- ①表彰申請書
- ②無事故無違反証明書（8月1日以降のもの。交付手数料700円が必要です）
- ③運転免許証のコピー
- ④印鑑

※申請書、証明書は交通安全協会事務局に用意してあります。

締切日 9月19日（金）

詳しくは、問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

石岡地区交通安全協会事務局
（石岡警察署内）
☎26・2293

石岡そだち お彼岸用小菊を販売

地域の皆さまに感謝を込めて、石岡市特産の小菊を格安にて提供します。また、「新鮮で安全な」農産物を豊富にそろえて、スタッフ一同お待ちしております。

日時 9月19日（金）・20日（土）

午前9時～午後4時

場所 石岡市農産物直売センター「石岡そだち」石岡市八軒台11-36
☎23・8333

問い合わせ

JAひたち野本店 営農課
☎23・6700

広告掲載欄

広告掲載欄



平成 20 年

10 月 1 日

住宅・土地統計調査

～ 見えてくる 日本の暮らし 住まいから～

10 月 1 日、全国で平成 20 年住宅・土地統計調査が行われます。この調査は、住宅・土地に関する最も基本的な調査です。昭和 23 年以来 5 年ごとに行われており、今回の調査は 13 回目になります。調査結果は、国や都道府県・市区町村が策定する住生活基本計画やまちづくり施策などへの重要な資料として利用され、私たちの住生活の向上に大切な役割を果たします。

調査は、全国の調査区の中から約 5 分の 1 の調査区を選び、その地域内の世帯を対象に行われます。全国で約 350 万世帯を対象とする最も規模の大きい標本調査です。

9 月下旬に、調査の対象となったお宅に調査員が伺い、世帯ごとに調査票を配布します。調査票は、後日、調査員が受け取りに行きます。

【記入内容の秘密は守られます】

調査票に記入していただいた内容を他に漏らしたり、統計以外の目的に使用することは、法律で固く禁じられていますので、安心して記入ください。

調査票の集計結果は、平成 21 年夏ごろに総務省統計局から公表される予定です。

■問い合わせ 市役所 企画課 統計担当
電話 23-1111 (内線 222)

10 月 4 日 全国一斉司法書士 法律相談を開催

今年も「法の日」にちなんで、全国一斉に司法書士による法律相談を開催します。

債務整理や相続、贈与など悩みのある方は、ぜひ相談ください。

日時 10 月 4 日 (土)

午前 10 時～午後 3 時

会場 市役所 1 階会議室

相談内容 借金、土地・建物相続、裁判、会社等に関する相談およびこれに関する登記相談

相談費用 無料

問い合わせ

茨城司法書士会

☎ 029・225・0111

年金・労働問題 電話相談

10 月の社会保険労務士制度

推進月間にあわせ、社会保険

労務士が、「年金・労働問題に

ついてのあらゆる相談」に無

料で応じます。年金のことや

セクハラ、過重労働などの問

題で悩んでいる方は、ぜひ相

談ください。

日時

・年金問題

10 月の毎週火・木曜日

・労働問題

10 月の毎週水曜日(15 日を除く)

午前 10 時～午後 3 時

主催 茨城県社会保険労務士会

専用ダイヤル

☎ 029・228・2660

道路への倒木、枝の 張り出しに注意!!

市内には道路や歩道への倒木、枝の張り出しにより、通行の障害になっている箇所が多数

見受けられます。土地の所有者の方は、そのような樹木の伐採または枝払いをお願いします。

これらが原因で、車両や歩行者に事故が発生した場合には、その樹木の所有者の責任を問われる場合があります。強風や大雨の後には、特に注意願います。

◇具体例

・道路、歩道に樹木が張り出している。

・枯れ木、折れ枝などにより通行障害、またはそのおそれがある。

・雑草が公道上に伸び、通行障害がある。見通しが悪い。

◇作業上の注意点

・電線や電話線がある箇所の作業は、危険を伴う可能性があるため、事前に最寄りの東京電力(株)(☎ 0120・995・332)または NTT(☎ 23・9400)に連絡し、立ち会いのもとで行ってください。

・作業をするときは、通行車両、自転車、歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分気をつけてください。

問い合わせ

茨城県土浦土木事務所

☎ 029・822・4346

市役所道路建設課

☎ 23・1111 (内線 272)

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

第7回 全国高等学校アー ムレスリング選手権大会

日時 10月26日(日)

選手受付 午前8時30分～

競技開始 午前10時30分～

競技クラス

【個人の部】

・男子の部：右腕・左腕ともに、
体重60・70・80kg以下級、80kg超級・女子の部：右腕・左腕ともに、
体重55kg以下級、55kg超級

【団体の部】

・男子の部：右腕・左腕ともに、
1チーム3名で合計体重が
220kg以下・女子の部：右腕のみ、1チー
ム3名で体重制限なし競技ルール 日本アームレスリ
ング連盟競技ルールおよび大会
特別ルールによります。Wイル
ミネーションです。出場資格 日本国の高等学校に
在学中の生徒で年齢が20歳以下会場 笠間市民体育館(笠間市
石井2068-1)

参加費 個人の部 1000円

団体の部 1チーム3000円

※右腕・左腕の両部門および複
数階級に出場しても参加料は同
じです。

申込方法 出

場申込書に記
入し、保護者の署名および
承諾印を押印

のうえ、出場料を添えて現金書

留にて申し込みください。(申
込後の返金はしません)※学生証のコピーを添付してく
ださい。

申込締切 10月10日(金) 必着

※詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

全国高等学校アームレスリング
選手権大会事務局(笠間市教育
委員会 スポーツ振興課)

〒309-1698

笠間市石井717

☎ 0296-77-1101



結 果

スポーツ少年団

市長杯剣道大会

*3年生以下の部

優勝 小松崎 大聖(東剣友会)

準優勝 渡辺 悠斗(府中剣友会)

三位 小松崎 千聖(東剣友会)

三位 高野 瑞菜(東剣友会)

*4年生の部

優勝 渡邊 剛志(府中剣友会)

準優勝 江橋 和昌(東剣友会)

三位 齋藤 ちひろ(府中剣友会)

三位 吉川 慶太(東剣友会)

*5年生の部

優勝 堀川 智矢(府中剣友会)

準優勝 中面谷 竜哉(東剣友会)

三位 佐藤 尚樹(林少年剣道教室)

三位 真家 幸二(園部剣友会)

*6年生の部

優勝 原田 亮(東剣友会)

準優勝 梶山 優香(東剣友会)

三位 木間塚 純平(関川剣友会)

三位 木口 大和(東剣友会)

スポーツ少年団

市長杯野球大会

優勝 府中エンジェルス

準優勝 桜スポーツ少年団

三位 石岡ジュニアジャイアンツ

三位 葦穂スポーツ少年団

スポーツ少年団市長杯

バドミントン大会

*男子の部

優勝 東少年バドミントンA

準優勝 石小地区バドミントン

三位 府中地区バドミントン

*女子の部

優勝 石小地区バドミントンB

準優勝 東少年バドミントンA

三位 杉の子バドミントン

三位 石小地区バドミントンA

協会長杯

バレーボール大会

優勝 有明フェニックス

準優勝 園成

三位 ハッピーA

三位 スマイル

お父さん

ソフトボール大会

優勝 石岡シャークス

準優勝 南ソフト

三位 並木クラブ

三位 水久保ファイアーズ

やささとターゲット・

バードゴルフ市長杯

*男子シニアの部

優勝 本多 幸雄

準優勝 木村 文治

三位 鈴木 昌平

*男子シニアAの部

優勝 島田 福松

準優勝 底 光男

三位 谷嶋 昇

*女子の部

優勝 小田倉 ふく

準優勝 梶原 サク子

三位 島田 さだ子

ターゲット・バードゴ

ルフチャンピオン大会

*男子の部

優勝 高沢 政雄

準優勝 原田 重幸

三位 佐藤 操

*女子の部

優勝 高砂 歌子

準優勝 富田 光子

三位 梶山 利江

平成20年度後期

公民館講座のご案内

中央公民館と石岡地区の府中・東・城南・国府の各地区公民館では、9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てみませんか。夫婦、友達同士での参加も大歓迎です。

◆申込期間

9月6日(土)～14日(日)
午前9時～午後5時

*9月8日(月)は、休館日のため各公民館とも受付はできません。

*受講対象者は、市内在住または在勤者となります。

*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
フラワーアレンジメント	季節の花を使って、誰にでも気軽にできるアレンジメントを楽しみましょう	市村 律子	10/5.19,11/2.16,12/14 1/11.25,2/8.22,3/8 の 日曜日 全 10 回	14:30～ 15:00	15 名	20,000 円 (10 回分・ 花器代含む)
皮革工芸	皮革でオリジナルの財布などを作ります(皮革工芸同好会の会員は受講できません)	三村 節子	9/25,10/9.23,11/13.27 12/11.25,1/8.22,2/12 の木曜日 全 10 回	9:30～ 12:00	10 名	14,000 円 (10 回分・ 道具代含む)
エコクラフト	再生紙が原料の紙ひもを使って、小物入れ・ゴミ箱・バッグ・花籠などを作ります	宮澤 郁子	10/10.24,11/7.21,12/12 1/9.23,2/6.20,3/6 の 金曜日 全 10 回	9:30～ 11:30	15 名	1,100 円
プリザーブドフラワー	クリスマスとお正月むけのきれいなプリザーブドフラワーを作しましょう	平 百代	11/22,12/20 の土曜日 全 2 回	10:00～ 12:00	15 名	7,000 円 (2 作品分)
和装着付け	袋帯の結び方などを学び、お正月には一人で着付けられるように練習しましょう	桜井 定子	9/27,10/4.18,11/1.15 12/6.20.27 の土曜日 全 8 回	13:30～ 15:30	15 名	無料
みそづくり	無添加の自家製みそづくり	佐々木 保	10/18 の土曜日	9:30～ 12:00	24 名	3,100 円 樽代 650 円
豆腐とこんにゃくづくり	地元で採れた大豆とこんにゃく芋を使って美味しい豆腐とこんにゃくを作ります	吉田 とし子	11/2 の日曜日	9:30～ 13:00	24 名	700 円
中国家庭料理	肉まんや小籠包、春餅などを手作りしましょう	岡本 恵子	10/8,11/12.12/10 の 水曜日 全 3 回	9:00～ 13:00	20 名	1 回につき 500～ 700 円
秋の石岡山歩き	筑波山からつくばねオートキャンプ場までハイキング。健康的に汗をかき、キャンプ場で美味しい田舎料理を食べましょう	杉田 守英 他	10/31 の金曜日	8:00～ 15:00	25 名	1,500 円 (ケブカ・ 昼食代等)
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	10/4.11.18,11/1.8 の 土曜日 全 5 回	10:00～ 11:30	30 名	無料
芸術鑑賞	栃木県益子町の益子陶芸美術館や笠間市の春風萬里荘などを見学します	公民館職員	10/22 の水曜日	8:00～ 17:00	25 名	3,000 円 (食事代・ 入場料等)

■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
パソコン エクセル入門	エクセルの基礎を学びましょう	小熊 静	9/25,10/2.9.23.30 11/6.13.20.27,12/4 の 木曜日 全 10 回	13:30～ 15:30	18 名	教材費 2,200 円
メタボ予防料理	生活習慣を改め、正しい食生活を学びましょう	石塚 ナツ子	9/30,10/7.21,12/2.16 の火曜日 全 5 回	10:00～ 13:00	24 名	材料費 4,000 円
やさしい英会話	自分自身のことや身近な話題についてやさしい英語で表現し、英語のおもしろさを味わいましょう	木村 芙美子	9/25,10/9.23.30 11/6.20 の木曜日 全 6 回	10:00～ 12:00	20 名	無料
日本のうた	なつかしい童謡や思い出の歌曲などをみんなで楽しく歌いましょう	佐藤 榮二	10/8.22,11/5.19 12/3.17 の水曜日 全 6 回	10:00～ 12:00	50 名	テキスト代 850 円
ポタニカル アート（ぬり絵）	水彩色鉛筆を使って花のぬり絵を楽しむ講座です	町田 美智代	10/1.22,11/5.19 12/3.17 の水曜日 全 6 回	10:00～ 12:00	15 名	5,000 円 前回受講者 2,000 円
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢を実践し、腹式呼吸の健康的効果を高めましょう	菊池 節夫	10/2.9.23.30,11/6 の 木曜日 全 5 回	10:00～ 12:00	20 名	教材費 1,500 円
パンづくり入門	天然酵母を使い、地元の素材と筑波山麓の伏流水で作る、美味しく安全なパンづくりを学びましょう	小松 誠助	9/27,10/11.25,11/8.22 12/6 の土曜日 全 6 回	9:30～ 15:00	12 名	材料費 8,000 円
しめ飾り	自分で作ったしめ飾りで、お正月を迎えませんか	中山 求	12/20 の土曜日	9:30～ 12:00	10 名	材料費 1,500 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
楽しく創る オンリーワン陶芸	土とふれあい、楽しみながら日常の陶器作品を創りましょう	都賀 俊雄	10/7.21.28,11/11.18.25 12/9 の火曜日 全 7 回	9:30～ 11:30	20 名	粘土代等 7,000 円
体脂肪を減らそう ヒップホップ	楽しく音楽にあわせて、踊りながら自然に体力アップをしませんか	谷田部あゆみ	10/16.30,11/6.20 の 木曜日 全 4 回	10:00～ 12:00	40 名	資料代等 100 円
秋空を行く ハイキング	ハイキングをしながら体力をつけるとともに草花の美しさを堪能しませんか	塙 衛	10/22 10/29,11/26（館外） の水曜日 全 3 回	10:00～ 12:00 8:30～ 16:00（館外）	35 名	ハガキ・ 保険代等 244 円
きれいを作る 料理	野菜を中心に体の中から美しさを引き出す料理を学びませんか	竹村 啓子	10/7.21.28,11/11 12/2（館外）の火曜日 全 5 回	9:30～ 12:30	24 名	3,200 円 館外は別途
キュートな エコバッグ手縫い	手持ちの布を使い手縫いでバッグやコサージュなどを作りませんか	土田 日登美	10/15.22.29,11/5.12.19 の水曜日 全 6 回	13:00～ 15:00	10 名	材料費 150 円
茨城ロケ地巡り 講座 part 2	県西、県北など茨城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	10/10 10/24,11/28,12/12（館外） の金曜日 全 4 回	10:00～ 16:00	35 名	ハガキ代 150 円 館外は別途
親子で遊ぼう！ 「ふれあいっこ」 「ENGLISH」	歌、リズムで遊び、運動遊び、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	石川 弘美 角川 ジーナ （各 3 回）	10/3.15.30,11/21.26 12/4（館外）,12/17 の水・木・金曜日 全 7 回	10:00～ 12:00	2 歳 6 か月 ～ 3 歳児 の 15 名と 保護者	おやつ・ 写真代等 800 円
ワード入門	ワードの基礎を学びませんか	小熊 静	9/26,10/3.10.17.24.31 11/7.21.28,12/5 の 金曜日 全 10 回	13:30～ 15:30	20 名	教材費 2,200 円
芸術にふれる旅	秋色を食し、心の栄養をつけてみませんか	塚原 明義	10/9（館外）の木曜日	8:30～ 17:30	35 名	参加費 1,700 円 （昼食各自）

■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
パソコン エクセル入門	エクセルの基本操作を学びませんか ・文書作成 ・簡単な表作成と表計算	伊 丹 靖	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21.28.12/5 の 金曜日 全 10 回	9:30 ~ 11:30	20 名	500 円
男性の 初心者料理	はじめての料理。料理の基礎・基本 を中心にした初心者のみを対象とし た講座です	竹村 啓子	10/4.18.11/8.29.12/6.13 1/10 の土曜日 全 7 回	9:30 ~ 12:00	15 名	5,500 円
簡単な おもてなしの料理 (女性対象)	ちょっとした工夫でできるおもてな しの料理を作ってみませんか	竹村 啓子	10/2.23.11/6.27.12/25 1/8.15 の木曜日 全 7 回	9:30 ~ 12:00	24 名	5,500 円
書 道	毛筆の基本を楷書体で学ぼう	岡野 趙洋	10/7.21.28.11/11.18 12/2 の火曜日 全 6 回	9:30 ~ 11:30	20 名	無料
新しい着付 (中級編)	慶事の着付け・帯結びを学んで、お 出かけしてみませんか	町井 宏美	10/16.23.30.11/6.20 の木曜日 全 5 回	9:30 ~ 11:30	15 名	無料
里山ウォーキング	石岡近辺、北浦・裏筑波方面の散策 をしませんか	野田 洋平	10/2.9.16.23.30 の木曜 日 全 5 回	9:30 ~	30 名	保険料実費
日本舞踊入門	一人で楽しみ、みんなでも楽しめま す。そして、かくし芸にもどうぞ	藤間 勘佐彦	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27.12/4 の 木曜日 全 10 回	13:30 ~ 15:30	10 名	扇子代 2,000 円
楽しくボール エクササイズ	イスに座って身体を鍛える全身運動 や健康増進をボールなどを使って行 います	佐藤 直子	10/9.16.30.11/6.13.20.27 12/11 の木曜日 全 8 回	13:30 ~ 15:00	30 名	ボール代 900 円
ガーデニング (草花栽培)	まだ間に合う楽しい草花栽培を学ん でみませんか	石 神 彰	9/26 の金曜日	13:30 ~ 15:30	30 名	無料

■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
パソコンワード 入門編	パソコン初心者向け講座でパソコン の基本操作を習得し、簡単な文書入 力までの技能を身につけませんか	糸賀 芳子	10/9.16.23.11/6.13.20 12/11.18.25.1/15.22.29 の木曜日 全 12 回	9:30 ~ 11:30	20 名	資料代 700 円
パソコンエクセル 初級	エクセルの初歩的操作を習得し、表 やグラフを作成する技能を学びませ んか（日本語入力ができる方）	糸賀 芳子	10/9.16.23.11/6.13.20 12/11.18.25.1/15 の 木曜日 全 10 回	13:30 ~ 15:30	20 名	資料代 700 円
正しい敬語 の使い方	敬語の本質を知り正しく使えるよう になりませんか	吉澤 中正	10/8.15.11/5.26 12/3.17 の水曜日 全 6 回	14:00 ~ 16:00	30 名	無料
墨 絵	水墨画の描き方に慣れ、墨絵の和風 づくりに挑戦しませんか	荻沼 まさ子	10/17.31.11/7.28 12/5.19.1/16.30 の 金曜日 全 8 回	9:30 ~ 11:30	20 名	資料代 1,500 円
秋の山野草 寄せ植え	秋の七草寄せ植えと雑木と山野草の 苔玉に挑戦し生活に潤いを演出しま せんか	池田 稔	10/25.11/1 の土曜日 全 2 回	9:30 ~ 11:30	20 名	5,000 円 (寄せ植え・ 苔玉代)
歴史探訪 史跡めぐり	北茨城・鹿嶋・桜川の史跡や名勝を 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	10/29 北茨城 11/19 鹿嶋 2/4 桜川 水曜日 全 3 回	8:00 ~ 16:30	25 名	ハガキ代 100 円 他は実費
楽しい ミュージックベル	ミュージックベルの美しい音色とハ ーモニーに触れてみませんか	本岡 幸代	10/7.11/11.18.12/9 1/20.27.2/17.24 の 火曜日 全 8 回	9:30 ~ 11:30	20 名	無料
童 謡	童心に返り、みんなで楽しく歌いま しょう	佐藤 榮二	10/10.24.11/14.28 12/12.26.1/9.23.2/13. 20 の金曜日 全 10 回	9:30 ~ 11:30	50 名	無料

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
リズムシェイプアップ エクササイズ	リズムにのって楽しく体を動かしましょう	木村 幸子	11/1.15.29,12/6.20 1/17.31,2/7の土曜日 全8回	14:00～ 15:30	40名	無料
はじめての ビーズアクセサリー	初めての方でも出来る！ ビーズで大人のアクセサリーを作り ましょう	大久保 真紀	10/21.28,11/11.18 12/9.16,1/20.27の 火曜日 全8回	13:30～ 15:30	20名	材料代 7,000円
ラッピング	結びの楽しさを味わいながら、暮ら しの中に生かしましょう	相澤 典子	10/15,11/19,12/17 1/14.21の水曜日 全5回	9:30～ 11:30	20名	材料代 5,000円



石岡市旭台会館 楽しく、遊ぶ、学ぶ講座

講座名	講座内容	講師	開催日・曜日	時間	定員	費用
大正琴で 遊ぼう	“これから”が楽しい大正琴。あなた も遊んでみませんか	小林 正江	10/11.25,11/8.22の 土曜日 全4回	10:00～ 12:00	15名	無料
つた工芸	あけびのつるを使い、籠あみを学び ましょう	宮澤 郁子	10/9.23,11/13.27 12/11.25の木曜日 全6回	9:30～ 11:30	15名	2,200円
にこにこ体操	子どもと一緒にリズムに合わせて体 操、笑顔の時間を一緒に過ごしまし ませんか？	岡崎 桃子	10/3.10.17.24.31の 金曜日 全5回	12:30～ 13:30	0～4歳 の子と親 20組	無料
楽しく折り紙を 折りましょう	より広く、より深く、より楽しく折 り紙に親しみましょう	桜井 ひさ	10/15,11/19,12/17 1/21.2/18の水曜日 全5回	10:00～ 12:00	15名	500円
フラワー アレンジメント	四季折々の美しい花に触れながら、 生活に生かせる作品を、楽しみなが ら作りませんか	飯淵 祝子	10/1,11/5,12/10 1/14の水曜日 全4回	13:30～ 15:30	15名	8,800円
ビーズを 楽しむ	自分だけのオシャレなアクセに気軽 に挑戦してみませんか	室伏 千文	10/7.21,11/18,12/2の 火曜日 全4回	13:30～ 15:30	15名	3,800円
囲碁の 楽しさを知る	囲碁を知らない人でもよくわかる、 楽しい入門です。さあ、みなさん囲 碁を始めましょう	箱田 善保	10/3.10.17.24.31,11/7 の金曜日 全6回	13:30～ 15:30	15名	無料

◆ 申込期間 9月6日（土）～20日（土）
9:00～17:00

ただし、9月8・15・16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

健康ガイド

★石岡保健センター

☎24・1386 FAX 24・4638

★八郷保健センター

☎43・6655 FAX 44・1492

石岡地区

9月29日～10月3日

★総合健診の受付

【健診日・会場・受付時間】

・10月24日（金）・25日（土）

石岡保健センター

健診受付時間 午前7時～9時

【申込期間】

・9月29日（月）～10月3日（金）

※申し込みは、電話、ファックスまたは、窓口で申し込みください。

【項目・負担金】

◎40歳以上

特定健康診査（国民健康保険加入者に限る）

40～69歳：1000円

70～74歳：無料

後期高齢者（75歳以上）の健康診査：無料

胸部レントゲン：300円

胃がん：1000円

大腸がん：500円

前立腺がん（50歳以上の男性）

…600円

肝炎：800円

骨粗鬆症（女性）：700円

腹部超音波（先着150人）

…1500円

※胸部レントゲンから腹部超音波までは、70歳以上の方は無料、国保以外の方も受診可能です。

※40～74歳の方が特定健康診査を受診する場合は、「特定健康診査受診券」と「保険証」が必要です。無いと受診できませんので、忘れずに持参ください。国保以外の方が市の特定健診を希望する場合は、石岡市の集団健診が受診可能か、加入の健康保険組合に確認ください。負担金についても、併せて確認願います。

◎39歳以下（保険区分は不問）

健康診査：2000円

骨粗鬆症（女性）：700円

胸部レントゲンはありません

※1日の定員がありますので、早めに申し込みください。

※八郷地区は12月に実施予定。

《まだ特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けていない方》

受診券の有無を確認し、この機会にぜひ、受診してください。

受診券がない場合は、市役所保険年金課または保健センターに問い合わせください。

★健康診査やがん検診が無料に！

健康診査やがん検診は、次の①から④に該当する場合に負担金が無料になります。ただし、②から④は証明書等が必要です。

①満70歳以上の方

②健診（検診）日現在、生活保護法による被保護者

③当該年度分市町村民税非課税世帯（世帯員全員が非課税）

④障害者手帳等の重症判定者

・身体障害者手帳（1・2級）

・療育手帳（A・B）

・精神障害者保健福祉手帳（1級）

※②該当者は市役所社会福祉課で、③該当者は市役所税務課・総合支所市民窓口課で証明を受けて、健診当日持参ください。

④該当者は、健診当日障害者手帳を持参ください。

※③④に該当する場合でも、特定健康診査を受診する方は有料

になります。不明な点については、保健センターへ問い合わせください。

★筋力アップで健康に！

健康に！

石岡保健センターでは、健康クラブ（運動初心者対象）やダイエツト倶楽部（なかなかやせない・絶対やせたい方が対象）を、八郷保健センターでは、健康クラブ（はじめてコース）を実施しています。あなたも、参加して健康のために、体を動かしてみませんか？

詳しくは、年間予定表を参照するか、保健センターへ問い合わせください。

※参加者の声（今年度参加Oさん）

筋力アップのトレーニングを楽しみにしています。メニューは少々きついですが、自宅でもできるようにしようと、毎回頑張っています。



石岡地区
9月8日～12日

★子宮がん・乳がん集団検診の受付

【検診日・会場・検診受付時間】

検診日		会場・受付時間	
1日（水）	2日（木）	石岡保健センター	午後0時20分～1時10分受付
6日（月）	15日（水）	※17・23・31日に限り、午前中も乳がん検診を実施します。当日の受付時間は午前10時～12時30分です。	
16日（木）	23日（木）		
31日（金）	10月31日（金）		

【申込期間】

9月8日（月）～12日（金）

※電話、ファックスまたは窓口で申し込みください。

【対象者・負担金】

・子宮がん（20歳以上の女性）…800円

・乳がん（30歳以上の女性）…30～39歳

超音波検診：1000円

超音波検診：1000円

超音波検診：1000円

マンモグラフィ：1000円

マンモグラフィのみ：1000円

マンモグラフィのみ：1000円

※今年度から乳がん検診の視触診は、集団検診では実施しません。医療機関検診のみの実施となります。

★マンモグラフィは、19年度受

けていない方が対象。

(受診は、2年に1回)

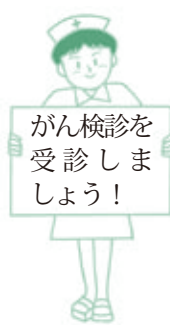
※70歳以上の方は無料、国保以
外の方も受診可能です。

【1日の定員】

・子宮がん…100人

・乳がん…45人

※定員になり次第締め切り。



★子宮がん・乳がん の医療機関検診

子宮がん・乳がんの集団検診
を受診しない場合は、保健セン
ター窓口で発行する受診券を持
参すれば、指定医療機関で検診
を受けることができます。国保
以外の方も、受診可能です。

受診券の有効期間は発行日か
ら1か月、発行期限は平成21年
1月30日(金)までです。

(※1月発行の受診券の有効期
限は、1月31日(土)まで)

有効期間内に受診できなかった
場合は、発行期限内での期間
変更が可能ですので、できる限

り受診しましょう。

★子宮がん指定医療機関検診

・富田産婦人科・松葉産婦人科
・市外については、問い合わせ
ください。

【対象者】20歳以上の女性

【負担金】(70歳以上は無料)

1600円

※乳がん指定医療機関検診

・石岡市医師会病院

・山王台病院

【項目】

〈30～39歳〉

・視触診と

超音波検診

〈40～56歳〉

・視触診と超音波検診

・マンモグラフィ

〈57歳以上〉

・マンモグラフィのみ

※視触診と超音波検診は、必ず
セットでの受診になります。

※マンモグラフィは、19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…800円

・超音波検診…1000円

・マンモグラフィ…1000円



石岡地区

9月10日

★ピカピカ歯みがき 教室

ピカピカ歯

みがき教室の

申し込みを受

け付けます。



この教室は、毎月実施している
2歳児母子歯科健診と同時に開
催しています。

【日時】9月10日(水)

受付午後1時30分～2時

【定員】15人

【内容】

歯みがき指導とフッ化物塗布

【対象】

永久歯の生えている未就学児

【会場】石岡保健センター

※八郷地区は、1月に実施予定

★献血

9月11日(木)

・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

カドヤ八郷店



10月4日・5日

認知症介護研修

現在、65歳以上の14人に1人

が認知症であると言われていま
す。これは、今後さらに増え続
けることが推定されます。

もしかしたらあなたが認知症
になるかもしれません。その
時、あなたは住み慣れた地域で
安心して暮らしたいと思いませ
んか。また、家族や大切な人が
認知症になったら、あなたはそ
の人を支えていきたいと思いま
せんか。

認知症を正しく理解し、その
人らしい人生に寄り添い支えあ
う介護を学ぶため「認知症介護
研修」を開催します。今回は、
認知症の介護に絞った研修で、
講義や演習(寸劇・グループワー
ク)を中心に、楽しみながら実
践的な介護方法を学べます。

認知症の介護に関心のある
方、現在介護をしている方、ボ
ランティアとして活動したい方
など、ぜひ参加ください。

・10月5日(日)

午前10時～午後0時30分

※受付時間(両日)

午前9時30分～9時50分

●場所

八郷保健センター

●講師

茨城県認知症指導員

・鈴木 せん氏

・磯山 候子氏

●募集定員 30人

※定員になり次第締め切り

※両日参加可能な方

●費用 無料

●申込方法

9月中旬に、

地域包括支援

センターに電

話かファック

ス、または直

接申し込みく

ださい。

●申込先・問い合わせ

地域包括支援センター

☎35・1127

FAX 35・1132



まちづくりを活かそう、あなたの税!

忘れてませんか、住民税申告!

◆まだ申告をしていない方へ

申告がないと所得状況の確認がとれないため、課税・非課税の決定ができず、税関係証明書の発行ができない場合があります。また、国民健康保険税や介護保険料などの算定にも影響がありますので、次に該当する方は、収入の有無に関わらず、平成19年中の収入状況について住民税の申告をしてください。

- ・確定申告や住民税申告をしていない方
- ・公的年金を受給していない方
- ・遺族または障害年金を受給していない、ほかに所得がない方
- ・勤務先から市に給与の報告がない方

以上の方で、親族の税金上の扶養になつていない方が対象になります。

◆申告時に持参するもの

○認印

○収入または所得を証明するもの
・給与の場合は、平成19年分の源泉徴収票

・営業等の場合は、収入と支出がわかる帳簿など

・生命保険料・損害保険料などの控除証明書または領収書

※収入の無かつた方は、認印だけを持参ください。

■問い合わせ 市役所税務課

☎23・1111 (内線118)

滞納のないまちづくり!

市税は、市の収入の約4割を占めており、まちづくりの根幹をなす最も重要な自主財源です。

しかし、さまざまな事情により滞納をしている方もおり、不公平感が出ていることも事実です。市では、これらを解消するために、納税の公平性と大切な財源を確保するために徹底した滞納処分(差押等)を実施しています。

特に、市が最優先で取り組んでいることは、新たな滞納者を出さないということです。何の理由もなく滞納してしまったことが原因で、滞納を繰り返す場合も考えられます。そんな方に

7月の差押件数

不動産	8件
預金	46件
生命保険	2件
合計	56件
本年度累計	167件

対しては、容赦なく滞納処分を行うといった強い姿勢で臨んでいます。

※滞納処分とは……任意の意思に関わらず、滞納者の財産を差押・換価し、換価代金をもって対納税額に充当する一連の強制手続きのこと。

平成20年度県税のしおりが発行

茨城県の財政や税金の種類等が記載されています。必要な方は、本庁または支所税務課の窓口にお出でください。(70冊まで)

休日納税相談・納付受付

毎週土曜日(年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

夜間納税相談・納付受付

毎週水曜日(年末年始・祝日を除く)

午後5時30分～7時

詳しくは市役所収納特別対策室

☎23・1111 (内112)

9/27

市民サイクリング大会

市では、爽やかな季節を迎え、景色を楽しみながら走るサイクリング大会を開催します。

皆さん、お誘い合わせのうえ、参加ください。



◆対象者 市内在住・在勤の方

※小学3年生以上の方。

◆募集人数 40名(石岡・八郷地区それぞれ20名)

※定員になり次第締め切ります。

◆参加費

高校生以上600円・中学生以下300円(当日、集場所でお支払いください)

◆申込方法 電話で申し込みください。

◆申込締切 9月17日(水)

◆注意事項

・乗りなれた自転車に参加してください。

・弁当(手打ちそばの昼食あり)、水筒、汗拭き、レジャーシートなどを各自持参願います。

◆申し込み先・問い合わせ

石岡運動公園体育館

☎26・7210

八郷総合運動公園

☎43・6884

◆日時 9月27日(土)

雨天の場合は28日(日)

石岡地区: 国府公園

午前8時集合

八郷地区: 中央公民館

午前8時30分集合

◆コース

恋瀬川サイクリングコース(小幡十三塚でぶどう狩り、手打ちそばの実演・会食)

ちそばの実演・会食