

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

お知らせ

認知症チェック  
しませんか？

▼パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症をチェックしませんか？認知症簡易チェックサイトには、「家族・介護者向け」と「本人向け」の2つがあります。個人情報への入力は一切不要。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。

チェックの結果、ご心配な人は地域包括支援センター

認知症簡易チェックサイト

パソコンの方は下記 URL から  
<http://fishbowlindex.net/ishioka/>

携帯電話・スマートフォンの方はこちら→



問 市地域包括支援センター  
Tel 35・1127

※利用料無料（通賃料は自己負担になります）  
の忘れ相談会を利用ください。

相談  
もの忘れ（認知症）  
相談会

▼認知症は誰でもなる可能性のある病気ですが、早期に診断や治療を受け、今後の生活や介護の見通しを立てておくことが重要です。初期のサインを見逃さず、適切な対応を行うことで、進行を遅らせることができます。

市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。訪問相談も可。

日時／10月16日・11月13日・27日 日 午後1時30分～4時

人生100年時代  
～認知症とシニアライフ～

▶認知症は、誰もがなる可能性のある病気です。どんな病気なのかを学び、必要な制度を知っておくことで、安心してシニアライフを送りましょう。

〈前半〉筑波大学附属病院臨床心理士の金田裕子氏による認知症についての講話。

〈後半〉みとみらい法律事務所弁護士の後藤直樹氏によるシニア世代が知っておくべき制度についての講話。

日時：10月10日 日  
午後1時30分～3時30分

場所：ふれあいの里ひまわりの館  
対象：市内在住、在勤者（原則、前半・後半通して参加できる人）

定員：200人（先着順）  
申込方法：10月4日 金 までに直接または電話で申し込み（プラチナポイント対象事業）  
問 市地域包括支援センター  
Tel 35-1127

講座  
知ってあんしん  
権利擁護講座

▼エンディングノートや生前整理、財産や権利を守る成年後見制度等について学び、安心してシニアライフを送りませんか。

日時／11月28日、12月5日・12日 日

午後1時30分～3時  
※全3回講座（原則全日参加）  
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 介護研修室

※プラチナポイント対象事業  
対象者／市内在住または在勤者  
定員／80名

申込方法／10月7日 日 11月22日 金 に、直接または電話にて申し込み。応募多数の場合は抽選。

問 市地域包括支援センター  
Tel 35・1127

相談  
成年後見相談会

▼司法書士・社会福祉士・税理士による成年後見等の無料相談会を開催します。

※要予約。  
日時／10月26日 日

【水戸】午前10時～午後3時  
【つくば】午前10時30分～午後3時

相談内容／成年後見・遺言・相続等

会場／【水戸】茨城司法書士会館（水戸市五軒町1-3-16）  
【つくば】LALAガーデンつくば1階コミュニティルーム

（つくば市小野崎278-1）  
予約方法／10月25日 金 までに電話で予約。

問（公社）成年後見センター・リーガルサポート茨城支部  
Tel 029・302・3166



石岡市公式 Twitter 運用中！

@k\_ishioka  
#石岡市



石岡市のイベント情報・リアルタイム情報を発信中。ぜひフォローしてみてください。

**おしらせ**  
**乗合いタウン**  
**メイト予約休止**

▼10月21日(月)は、受付センターのある「ふれあいの里 石岡ひまわりの館」が電気設備点検に伴う停電により、予約受付ができません。当日の利用希望者は、10月18日(金)までに予約をお願いします。乗合いタウンメイトの運行は通常どおり行います。

●市社会福祉協議会

Tel 22・2411

受付センター

Tel 23・5500

**イベント**  
**体にいい**  
**ケイラク体操**

▼ケイラク(ツボを結ぶライオン)体操で体を刺激し体調を改善しましょう。

日時/10月25日(金)

午前10時～11時15分

場所/ふれあいの里石岡ひまわり

講師/栃本恵子氏

定員/40人(超過時は抽選)

申込方法/10月1日(火)～13日(日)

午前8時30分～午後5時に直接または電話で申し込み。  
 ●ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

Tel 35・1126

**募集**  
**石岡市美術展**  
**作品募集**

▼作品を募集する部門は、日本画・洋画・彫刻・工芸美術・書・写真・デザイン の7部門です。

申込期間/

10月28日(月)～11月8日(金)

申込方法/「出品申込書」に

必要事項を記入し、次の窓口に参加または郵送してください。※消印有効

申込先/

①教育委員会文化振興課

(八郷総合支所3階)

②生活環境部市民課

(本庁1階)

※②は持参のみ受付

応募要件/市内在住・市内出身者・市内在勤在学者および主催者が認めた者で高校生以上の入

出品点数/一人1点まで。

●文化振興課(内線1322)

**おしらせ**  
**第23回企画展**  
**(洋画・書)**

▼洋画・書の作品を展示します。ぜひご来場ください。

期間/10月31日(木)～11月5日(火)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

会場/石岡市八郷総合支所1階「郷の風」

出展者/内山節子(洋画)

椎名香(書)

●文化振興課(内線1322)

**おしらせ**  
**八郷読書会の**  
**課題読書会**

▼今年度は現役精神科医の作者が、病棟の内部の患者の視点から描く山本周五郎賞受賞作が課題本です。図書館にも置いてあります。気軽においでください。

日時/11月20日(日)

場所/国民宿舎つくばね

テキスト/帯木蓬生著

「閉鎖病棟」

※希望者にはお弁当を用意します。(1240円)

●八郷読書会

Tel 42・2240(合田)

**おしらせ**  
**石岡華道同好会**  
**親子いけばな教室**

▼秋の花・クリスマスの花。お正月の花を楽しくいけてみましょう。

日時/11月9日(土)・24日(日)、12月8日(日)・22日(日)

午前10時～午後0時まで

場所/東地区公民館

※11月24日は国府地区公民館で開催します。

対象/市内小学生以上の親子(子どもだけの参加も可能)

定員/10組

参加費/受講料は無料ですが、花代は実費です。保険加入はなしの予定です。

花器・剣山は無料貸し出しします。花ばさみ・花包は各自用意してください。

申込期限/10月25日(金)

申込方法/電話またはファクスで申し込み。①郵便番号

②住所③氏名④電話番号

⑤学年をお知らせください。

●石岡華道同好会

Tel・FAX 26・7035(周治)

**広告掲載欄**