

問 石岡保健センター TEL 24-1386 八郷保健センター TEL 43-6655

01

## 子宮・乳がん個別検診

検診実施期間は令和2年2月29日(土)までです。

子宮がん検診項目	対象年齢	個人負担金
子宮頸がん検診(細胞診)	20歳以上	2,000円

乳がん検診項目	対象年齢	個人負担金
超音波(エコー)	30歳以上	1,000円
マンモグラフィ2方向	40～49歳	1,000円
マンモグラフィ1方向	50歳以上	1,000円

※マンモグラフィは2年に1回の助成です。検診実施機関はお問い合わせください。

検診項目・対象・個人負担金・  
申込方法の詳細はこちらから→



02

## 12月の献血

12月9日(日) 石岡市役所

受付時間：9:30～11:45・13:00～16:00

12月17日(火) 国府地区公民館

受付時間：10:00～11:45・13:00～16:00

12月27日(金) ウェルサイト石岡

受付時間：10:00～11:45・13:00～16:00

400mL献血は患者さんの副作用発生の可能性が低く、安全性が向上します。400mL献血にぜひご協力願います。

献血の日程や献血を詳しく知りたい人はこちらから→



03

## こころ、元気ですか？

「こころの体温計」はスマートフォンやパソコンを利用してストレス度や落ち込み度を気軽にチェックできます。

自分だけでなく周りの大切な人のこころの健康も確認できます。こころの疲れを早めに見つけて、休養を取ったり気分転換をしたりする事で、こころの健康を保つことにつながります。ぜひお試しください。

石岡市 こころの体温計

※結果は医学的診断をするものではありません。



04

## こころといのちの電話相談

こころの悩みや心配を誰にも話せず一人で抱えていませんか？

保健センターでは専門の相談員が電話で相談に応じています。

秘密は守られます。安心して電話をおかけください。

日時：毎月第2火曜日 9:00～12:00・13:00～16:00  
TEL 43-6655（八郷保健センター内）

こころといのちの電話相談のホームページはこちら→



05

## インフルエンザ予防接種はお済みですか？

インフルエンザ予防接種の助成期間は令和2年1月31日までになっています。助成対象の人には9月下旬に通知をお送りしています。接種をご希望の際は、期間内にご利用く

ださい。詳しくは通知をご確認ください。

※インフルエンザ予防接種は義務ではありません。接種を希望される方のみお受けください。

スポーツ  
7～10月大会結果

令和元年市町村ソフトボール大会

7月21日／八郷総合運動公園  
多目的広場

優勝／水久保ファイアーズ

月例ゲートボール大会

8月9日／鹿の子健康広場

優勝／鹿の子チーム

第36回茨城県スポーツ少年団  
スポーツ大会水泳大会

8月11日／山新スイミングア  
リーナサブプール

小学生女子25m自由形

第1位 新里 絢心（石岡ド  
ルフィンクラブ）

小学生女子100m個人メド  
レー 第3位 新里 絢心

（石岡ドルフィンクラブ）

小学生女子25m自由形  
第2位 芳賀 亜湖（石岡ドル  
フィンクラブ）

小学生女子25m平泳ぎ  
第2位 鈴木 弥奈（石岡ド  
ルフィンクラブ）

小学生女子25m平泳ぎ  
第3位 前島 芹俐（石岡ド

ルフィンクラブ）

ルフィンクラブ）

令和元年度石岡市クラス別バ  
ドミントン大会

9月1日／八郷総合運動公園  
体育館

男子複A優勝  
森田 彩仁 中村 大樹

男子複B優勝  
小川 拓真 芦田 佳樹

男子複C優勝  
岡島 優太 板野 晃久

男子複100優勝  
岡野 正行 西野 将義

女子複A優勝  
吉田 楓 飯村 梨衣子

女子複B優勝  
田代 里実 寺門 美樹

女子複C優勝  
篠原 直枝 瀬尾 由美子

八郷TBGクラブ第22回選  
手権大会

9月7日／八郷総合運動公園

男子の部優勝／高橋 邦雄

女子の部優勝／高橋 ちが子

秋季ソフトボール大会

9月8日／八郷総合運動公園  
多目的広場

優勝 ブレイド

第22回石岡市長杯ターゲット  
バードゴルフ大会

9月11日／ふれあいの里  
TBG場

男子の部優勝／高橋 邦雄

女子の部優勝／梶山 利江

月例（9月）ゲートボール大会

9月19日／鹿の子健康広場

優勝／あけぼのチーム

第10回石岡市長杯グラウンド  
ゴルフ大会

10月8日／石岡運動公園多目  
的広場

男子優勝／井坂 光雄

女子優勝／戸田 育子

第12回交通安全グラウンドゴ  
ルフ大会

9月20日／八郷総合運動公園  
多目的広場

男子優勝 坂場 四郎

女子優勝 飯塚 直子

令和元年度石岡市TBG協  
親善交流大会

10月3日／八郷総合運動公園  
TBG場  
男子の部  
シニア優勝 永井 次男

ゴールド優勝 藤井 良男

女子の部  
シニア優勝 梶山 利江

ゴールド優勝 富田 きよ子

募集  
グラウンドゴルフ  
愛好家大募集

▼グラウンドゴルフは高齢者  
の健康増進のスポーツとし  
て最適です。市内の各クラ  
ブが週2～5回練習をして  
います。ぜひ仲間に入って  
楽しみませんか。

各クラブ紹介

①柏原クラブ  
練習場所／柏原公園

②守横クラブ  
練習場所／中央児童公園

③友遊クラブ  
練習場所／石岡運動公園

④杉並クラブ  
練習場所／杉並青少年スポ  
ーツ広場

⑤関グラウンドゴルフ事務局  
Tel 23・0438（小松崎）

⑥関Tel 23・1770（原田）

⑦関Tel 23・0438（小松崎）

⑧関Tel 26・0753（飯塚）

⑨関Tel 23・4060（野口）

※八郷地区（小幡・葦穂・恋  
瀬・瓦井・園部）にも各ク  
ラブがあります。

スポーツ指導者向け

AED・普通救命講習会を開催



9月8日に、地域のスポーツ指導者16名が石岡市消防本部でAED・普通救命の講習を受講しました。講習では心肺蘇生法や止血法・怪我や熱中症に対する応急手当ての指導を受けました。