

問本石岡市役所本庁舎 ㊦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  
10月から申請受付  
歳末援護事業

▼一人暮らしの高齢者や生活困窮世帯などに「歳末たすけあい募金」を原資にして「援護金を配分します。配分対象者には条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。」

申請書の取得方法

▼申請書は9月25日（金）から取得することができます。

- ①市社会福祉協議会ホームページからダウンロード
- ②お住まいの地域の民生委員から受け取る
- ③左の設置場所を取得する

申請書設置場所／市社会福祉協議会本所・八郷支所、市役所本庁舎（社会福祉課・高齢福祉課・こども福祉課）、八郷総合支所市民窓口課、恋瀬出張所、園部出張所、中央公民館、東地区公民館、城南地区公民館、国府地区公民館

申請期間／10月1日（木）～20日（火）  
市社会福祉協議会

本所 TEL 22・2411  
八郷支所 TEL 36・4311

お知らせ  
70歳以上限定！  
入浴施設が無料

▼敬老祝として、ふれあいの里石岡ひまわりの館の入浴施設が無料で利用できます。期間／9月15日（火）～令和3年2月28日（日）（休館日を除く）※1人1回限り

対象者／市内在住で、住民登録のある70歳以上（昭和26年3月31日以前生まれ）の人  
持ち物／運転免許証、健康保険証などの本人確認書類

※忘れると無料で利用できませんのでご注意ください。

問無料招待について  
本高齡福祉課

TEL 23・7326

入浴施設や休館日などについて  
ふれあいの里石岡ひまわりの館  
TEL 35・1126



ヘルスメイトのレシピ紹介／

こんにゃくと  
きのこのソテー



☆こんにゃくやきのこ類を使用しているので食べ応えがあります。

材料（4人分）

- こんにゃく……150 g
- しめじ…… 50 g
- えのきたけ…… 50 g
- にんじん…… 20 g
- ピーマン…… 2個
- ごま油……小さじ2
- めんつゆ（2倍濃縮）……大きじ2
- かつお節……小1袋

- ①しめじは小房にわけ、えのきたけは3cm位の長さに切り、ピーマンとにんじんはせん切りにする。
  - ②こんにゃくは縦半分に切ってから薄切りにし、茹でてあくを取り、ざるにあげて水気を切る。
  - ③フライパンに②を入れて水分がなくなるまで炒めて取り出し、ごま油を入れ、①を炒める。
  - ④③に火が通ったらこんにゃくを加え、めんつゆで調味する。
  - ⑤器に盛り、好みでかつお節を散らす。
- （1人分：エネルギー 41kcal、食塩相当量 0.6g）

広告掲載欄

広告掲載欄

ありがとう って言われて っこにこ  
「おはよう」 朝の気持ちを ギアチェンジ

友部 竜臣 (南小1年)  
熊抱 夏蓮 (杉並小6年)

## アイヌの方々のための 無料電話相談

▶様々な相談をお受けします。秘密は厳守します(匿名可)。

相談電話番号 (フリーダイヤル) : Tel 0120-771-208

受付日時: 月~金 (祝・12月29日~1月3日を除く) 午前9時~午後5時  
※本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

**相談**  
**無料相談会**  
**行政書士による**

▼県内の行政書士が、遺言、相続、各種許認可などの行政手続き相談や、暮らしと役所の諸手続きに関する相談に、直接または電話でお答えします。

**面談による無料相談会**  
日時/10月17日(土)  
午前10時~午後4時  
場所/国府地区公民館 洋室  
**電話による無料相談**  
日時/毎週木曜日(祝日除く) 午後1時30分~4時30分  
相談電話番号/  
Tel 029・305・3731  
Tel 029・305・3731  
県行政書士会 県南支部

**相談**  
**無料労働相談会**

▼解雇、パワハラなど労働関係のトラブルについて、県労働委員会の委員が相談に応じます。秘密は厳守します(事前予約)。

日時/10月1日・15日・29日(日) 午後5時~7時  
※15日は電話相談も可能  
場所/  
1日/銚田合同庁舎 (銚田市銚田1367-3)  
15日/県庁労働委員会事務局 (水戸市笠原町978-6)  
29日/土浦合同庁舎 (土浦市真鍋5-17-26)  
県労働委員会事務局  
Tel 029・301・5563

## 7月の入札結果

130万円以上の工事の入札結果を掲載しています。(単位:万円)  
関水道課 Tel 43-1118

事業名〔履行場所〕	予定価格	落札金額	請負業者
令和2年度 送水管布設替工事 第1号〔下林・山崎〕	2,758	2,444	(株)三企工業
令和2年度 送水管布設替工事 第2号〔下林・山崎〕	1,595	1,403	(株)小貫工業
R2 配水管布設替工事 第1号〔小幡〕	1,770	1,562	九島産業(株)

### 10月の納税

市県民税.....第3期  
国民健康保険税.....第4期  
介護保険料.....第4期  
後期高齢者医療保険...第4期  
納期限 11月2日(月)

関本収納対策課 Tel 23-7296

### 7月の差押件数

預貯金	5件	計	9件
給与	2件	累計	29件
不動産	2件		

### 放射線量 (8月15日測定)

石岡保健センター	0.047 $\mu$ Sv/h
柏原	0.052 $\mu$ Sv/h
三村	0.052 $\mu$ Sv/h

除染の基準(国の基準)は追加被ばく線量を年間1mSv以下を目標とし、1時間あたりに換算すると0.23  $\mu$  Sv/hです。現在、基準値を超える値は測定されていません。

関本生活環境課 Tel 23-7301

広告掲載欄

広告掲載欄