

※予定は変更することがあります。詳しくは個別通知もしくは市ホームページをご確認ください。

行事名	対象者	日にち	受付時間	会場
バースビクス				当面中止
パパママスクール(要予約)	妊婦とその家族	19日(月)	9:00～12:00	八郷保健センター
子育て相談室(要予約)	妊産婦・乳幼児	10月～11月(祝日を除く)	9:00～16:00	子育て世代包括支援センター 石岡 TEL 24-1390 八郷 TEL 43-6655
4～5か月児健診	令和2年5月生	6日(火)	12:50～13:20	石岡保健センター
1歳児健康相談(要予約)	令和元年10月生	2日(金)	13:00～15:00	八郷保健センター
1歳6か月児健診	平成31年3月生	20日(火)	12:50～13:20	石岡保健センター
2歳児母子歯科健診	平成30年7月生	21日(水)	12:50～13:20	石岡保健センター
3歳児健診	平成29年7月生	28日(水)	12:50～13:20	石岡保健センター
精神デイケア(要予約)		14日(水)	9:30～11:00	八郷保健センター
こころの健康相談(要予約)	心に悩みを抱えている人など	7日(水)	13:30～15:30	八郷保健センター
		19日(月)		石岡保健センター
こころといのちの電話相談	心に悩みを抱えている人など	13日(火)	9:00～12:00 13:00～16:00	(八郷保健センター内) TEL 43-6655
健診結果説明会(要予約)	健診を受診した人	12日(月)	9:30～11:00	八郷保健センター
		27日(火)		石岡保健センター
子宮がん・乳がん 集団検診(要予約)	子宮がん：20～69歳	14日(水)	10:00～10:30 12:20～13:10	石岡保健センター
	乳エコー：30～65歳	15日(木)		
	乳マンモグラフィ	16日(金)		
	：40～69歳	17日(土)		
総合健診(要予約)	18歳以上 ※検診ごとに対象年齢が異なります。	7日(水)	9:30～11:00	石岡保健センター
		8日(木)	13:30～14:30	
		9日(金) 10日(土)	7:00～10:30	
地区健診(要予約)	18歳以上 ※検診ごとに対象年齢が異なります。	2日(金)		国府地区公民館
		5日(月)	9:30～11:00	恋瀬地区公民館
		22日(水)	13:30～14:30	東地区公民館
		23日(木)		

内科・小児科・外科の休日緊急診療は現在実施しておりません

日・祝日および年末年始の昼間・夜間に石岡市医師会病院で行っていた緊急診療（内科・小児科）、当番医による休日診療（外科）は、医師不足などで現在実施できない状況です。今後については、再開に向けて関係機関との協議を進めてまいります。緊急診療が必要な場合には、以下の案内・相談窓口をご利用ください。

夜間・土日祝日に診察できる病院の案内・相談 ※24時間随時受付

■消防署

石岡消防署 TEL 23-0119

八郷消防署 TEL 43-6491

■茨城県救急医療情報システム▶

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp>

■石岡薬剤師会

日曜、祝日に空いている薬局（調剤）は石岡薬剤師会 HP から▶

<http://ishikayakuzai.blog.fc2.com>



■茨城子ども救急電話相談

短縮ダイヤル #8000

またはTEL 03-6667-3377

■茨城おとな救急電話相談

短縮ダイヤル #7119

またはTEL 03-6667-3377

※受診可能な医療機関の案内も実施

■医療相談アプリ「LEBER」

利用方法など、詳細はこちらから▶



※※掲載しているイベント・募集・相談情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

## 10月の各種相談

### 法律相談（1人30分）

日時／6・13・20・27日  
午後1時～4時（要申込）  
場所／石岡市役所（6日は八郷総合支所）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今月の登記相談・行政相談・境界相談は実施いたしません。  
秘書広聴課（本庁）  
Tel 23・7274

### 女性のための困りごと相談

日時／8・15・22日（要申込）  
午後1時30分～4時  
場所／石岡市役所  
政策企画課（本庁）  
Tel 23・7277

### 休日納税相談

日時／3・10・17・24・31日  
午前9時～午後4時  
夜間納税相談  
日時／7・14・21・28日  
午後5時15分～7時

場所（共通）／石岡市役所  
収入納対策課（本庁）  
Tel 23・7296

### 心配ごと相談

日時／9・23日  
午後1時～3時  
場所／石岡市役所  
日時／1・15・29日  
午後1時～3時

場所／農村高齢者センター  
※受付は午後2時30分まで  
社会福祉協議会本所  
Tel 22・2411  
社会福祉協議会八郷支所  
Tel 36・4311

### 身体障害者（児）・戦傷病者 補装具等巡回相談

日時／21日  
午後1時30分～3時  
場所／ワークヒル土浦  
社会福祉課（本庁）  
Tel 23・5569

### 教育相談

日時／月～金 午前9時30分～  
午後1時～5時  
教育相談室（府中小学校内）  
Tel 24・5519

### 幼児教育相談

日時／火～木 午前9時30分～  
午後1時～4時  
幼児教育相談室（府中小学校内）  
Tel 23・4881

## 生活ホットライン 身近な消費生活トラブルの予防と対策

### 屋内で起こる高齢者の 転倒・転落事故を防ぐ

消費生活センター  
（市役所本庁舎内） Tel 22-2950  
受付時間／月～金の午前10時～正午  
午後1時～4時30分

#### 事故の事例

- ・ いすに座って寝ているうちに体が先端方向にずれて、いすから滑り落ちて負傷した。
- ・ 踏み台の脚が完全に開ききっておらず、不安定な状態で作業していたため、バランスを崩して転倒した。
- ・ 立ち上がったとき、床に敷いていたカーペットラグ（置き敷きタイプ）の上で滑り転倒し、手を骨折した。
- ・ 踏み台は、幅が広く安定性の良いものを選び、留め具をしっかり止めた状態で使用しましょう。体が天板の中央にくるよう乗り、不安定な場所での使用はやめましょう。
- ・ カーペットラグはテープなどで固定し、滑らないようにしましょう。また、動線上に電源コードを引かないなど身の周りを整理し、環境を整えることも大切です。

#### 事故を防ぐポイント

新型コロナウイルス感染症予防のため、高齢者が自宅で過ごす時間が長くなり、身体機能の低下も懸念される中、独立行政法人製品技術基盤機構（NITE）が、屋内でいすや踏み台などを使う際の転倒・転落事故に注意するよう呼び掛けています。

- ・ いすでの事故を防ぐには、不安定な姿勢や体勢で座らないように注意しましょう。また、体格にあった製品を選ぶことも重要です。深く腰掛け、ひざを90度に曲げた状態で、足裏全体が床にしっかり着く高さが目安です。
- ・ 自宅でもできるちょっとした運動で体を動かしたり、立つ・歩く時間を増やすなど、筋力やバランス能力の維持を心掛けましょう。

