



▲辻いちご団地にて

主 な 内 容

- 平成 22 年分 所得税・市県民税申告相談 P2
- シルバーリハビリ体操
指導士 3 級養成講習会の受講を P7
- 広報クイズが始まります P11
- 片側交互通行に協力を 国道 6 号石岡跨線橋 P12

観光果樹園で イチゴ狩りを

八郷地区では、1月から5月上旬まで観光果樹組合加盟園でイチゴ狩りが楽しめます。イチゴはビタミンCを多く含んでいます。赤く輝くフレッシュなイチゴは、そのままでもスイーツに加工してもおいしい果物です。

● 問い合わせ 商工観光課
☎ 43-1111 (内線 1132)

● 市の木 しい ● 市の花 ゆり ● 市の鳥 ひばり

* 「広報いしおか」は、最寄りの公共施設、金融機関、市内コンビニエンスストア、石岡駅、高浜駅に置いてあります。

所得税・市県民税 申告相談

2月16日～3月15日

●市役所 ●八郷総合支所

2月	日	月	火	水	木	金	土	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	申告相談日					
3月	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	

確定申告は、個人事業者などがその年の所得の金額を計算して、国へ納める所得税額を確定する手続きです。給与所得のみで年末調整が済んでいる人は、申告の必要はありませんが、給与以外の所得や医療費、社会保険料、扶養人数など所得控除を追加・変更する場合には、申告が必要です。

●問い合わせ
税務課 市民税担当
☎23・1111
(内線118)

●内容

●平成22年分確定申告

(白色申告者のみ)

●市県民税申告

次の内容の人は、税務署に直接、申告相談ください。

- 青色申告
- 譲渡所得(土地・株式など)
- 過年度分(平成21年以前分)
- 先物取引など
- 自衛隊の若年退職者給付金

●期間

2月16日(水)～

3月15日(火)の平日

※2月20日・27日の日曜日は、申告相談を実施します。

●会場

●市役所 4階第2会議室

●八郷総合支所 101会議室

●受付名簿記入時間

午前7時30分～午後4時

※午後の部も、午前7時30分から受け付けできます。

●相談時間

午前の部

午前8時45分～正午

午後の部

午後1時～5時15分

※水曜日は窓口延長日ですが、相談時間は午後5時15分で終了します。

申告書がない人

税務署から申告書が届かない人で、市役所または八郷総合支所で申告相談をする人には、申告書を用意しています。関係書類と認め印を持参ください。

自分で記載した人

自分で記載した人は、土浦税務署に郵送または申告会場の自主申告箱に投函してください。※申告書は、2月1日から市役所4階申告会場と八郷総合支所市民窓口課にあります。

待ち時間短縮のため 収支内訳書の事前記入を

農業・営業・不動産などの所得がある人は、収支内訳書が必要で、申告相談を円滑に進めるため、必ず事前に収支内訳書を記入してください。

市県民税申告が必要ない人

次の①から④に該当する人は、市県民税申告の必要はありません。

- ① 確定申告書を提出した人 または提出予定の人
 - ② 公的年金のみの収入で、平成23年1月1日現在の年齢が次に該当する人
- | 年齢 | 収入(公的年金) |
|-------|----------|
| 65歳未満 | 98万円未満 |
| 65歳以上 | 148万円未満 |

申告相談時に持参するもの

「認め印」「口座番号の確認できるもの」「各種控除証明書」を、必ず持参ください。

- 給与・公的年金
- 源泉徴収票
- 支払証明書等の給与支払額がわかるもの
- 公的年金以外の年金など
- 支払調書
- 利子・株式(出資など)の配当
- 支払調書
- 営業・農業・不動産所得
- 収支内訳書
- 帳簿と経費の領収書
- 一時所得(生命保険の満期返戻金など)
- 支払明細書など(契約先から送付され、掛け金の額や支払額などの内訳が記載されているもの)

※金額の多少に関わらず、平成22年中のすべての収入を申告してください。

※農業所得は、平成18年分から、収支内訳書のみで申告です。経費目安はありませんので、事前に収支の計算をして、待ち時間の短縮に協力ください。

●新築・住宅の改造の控除は
新築の住宅ローン控除以外の、住宅改造など(借入れなしの新築を含む)に関する控除を受ける人は、事前に建築士などが作成する各種証明書が必要で、作成に時間を要する場合があります。早めに準備願います。

主な控除一覧

控除の種類	必要書類など	備考
医療費控除	・22年中に支払った医療費の領収書 または、 ・高額療養費や医療保険などから補てんを受けた場合はその支払明細書	あらかじめ病院や薬局別に集計願います。同一世帯の家族全員分をまとめることができますが、健康診断料・予防注射代・文書料などは含まれません。 ※医療費控除は支払った費用の一部が所得から控除される制度で、費用の一部が戻ることではありません。
社会保険料控除	・支払証明書 または、 ・領収書	国民年金・国民健康保険税・介護保険料・任意継続分など。
生命保険料控除	・控除証明書 または、 ・領収書	「一般の生命保険料」「個人年金保険料」でそれぞれ最高5万円の控除が受けられます。 地震保険料以外にも、平成18年12月31日までに締結された旧長期損害保険料契約のみ、経過措置として控除できます。
地震保険料控除	・支払証明書 または、 ・領収書	国や地方公共団体・公益法人などへの寄付金(学校入学金・宗教法人は除きます)。
寄付金控除	・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・市役所 高齢福祉課で発行する認定書	自己または扶養親族の人が適用になりません。また、要介護認定を受けている人は、認定書の発行を高齢福祉課で受けてください(認定の度合いによっては対象にならない場合もあります)。
障害者控除	・住民票の写し ・借入金(年末残高証明書) ・家屋、土地の登記事項証明書 ・家屋の売買契約書または工事請負契約書(要印紙) ・土地の売買契約書(要印紙) ・増改築、修繕などを行った場合は、『建築確認通知書の写し』または『増改築等工事証明書』	
住宅借入金特別控除	※すでに所得税の住宅ローン減税を受けていて、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税(所得割)から控除ができます。(平成19・20年中に入居した人を除く)	

土浦税務署からのお知らせ

土浦市城北町4番15号

今年も確定申告の時期になりました。税務署への質問が多かった内容をまとめました。

参考にしてください。

問 平成22年分の確定申告はいつまで?

答 平成22年分の確定申告は、所得税3月15日(火)、消費税3月31日(木)が申告・納付期限です。

問 還付申告の提出はいつから?

答 年の途中で退職して税金の精算がされていない人や、サラリーマンで年末調整済みの人が、医療費控除や住宅借入金特別控除などを受けて還付申告をする場合は、医療費の計算や申告に必要な書類の準備ができれば、所得税の確定申告が始まる2月16日(水)以前でも提出することができます。

※市役所での受付は2月16日(水)以降です。

問 申告手続きは税務署に行かなければいけないの?

答 確定申告は、自分で必要事項を記載した申告書に必要書類を添付すれば、郵送などで提出できます。

なお、インターネットが利用できる人は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告等作成コーナー」を利用し、作成した申告書に必要書類を添付して、郵送などで提出することもできます。

さらに、電子証明書付きの住民基本台帳カードとICカードリーダライタを準備し、事前登録などを済ませれば、インターネットを利用した電子申告ができます。

詳細は、e-taxホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)を参照ください。

所得税の「還付申告」はお早めに!



税務署での相談・受付

期間 3月31日(木)まで

受付 土・日・祝日を除く
午前9時～午後5時
(混雑時は、定刻前に受付を終了する場合があります)

※2月20日(日)・27日(日)は実施しますが、現金納付の窓口業務は行いません。

会場 税務署会議室(3号館)
問い合わせ
自動音声案内
☎029・822・1100

関東信越税理士会土浦支部
給与または年金所得者
のための還付申告相談

給与または年金所得者で、還付申告(中途退職・医療費控除など)をする人の所得税の還付申告相談会場を開設します。

期間 2月2日(水)
～10日(木)

※土・日・祝日を除く
受付 午前9時15分～11時
午後1時～3時
会場 税理士会 税務相談所
土浦市東真鍋町2-5
(土浦市民会館隣り)

情報 ネットワーク

- 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 ☎ 080-0800-7766

地上アナログ放送

2011年

7月24日までに終了



イベント

1月20日～26日
手をつなぐ子らの
作品展

石岡市・かすみがうら市の小
中学校に在籍する特別支援学級
児童生徒による手作り作品の展
示会です。ぜひ、見に来てくだ
さい。

日時 1月20日(木)～26日(水)
午前10時～午後8時

※最終日は午後2時まで
場所 石岡ショッピングセンター
ぱれっと2階イベント広場
問い合わせ
葦穂小学校(担当:高橋)

☎ 43・0169

市内小中学校 美術作品展

1月27日～2月2日
市内27校の児童生徒が、今年
度中に制作した絵画・工作な
どの作品の中から、
各学級の代表作品
1点を展示します。
子どもたちの力作
を、ぜひ見に来てく
ださい。



日時 1月27日(木)～2月2
日(水) 午前10時～午後8時

※最終日は午後3時まで
場所 石岡ショッピングセンター
ぱれっと2階イベント広場
問い合わせ
高浜小学校(担当:樫村)

☎ 26・3204

2月11日 高浜水鳥観察会

水鳥の宝庫で
ある高浜入で、
カモ類、サギ類、
カイツブリ類、
カワウなどを観察します。さら
に、カワセミやワシタカ類が見
れることもあります。祝日開催
ですので、ぜひ参加ください。
日時 2月11日(金)
午前10時～正午



集合場所 JR高浜駅前広場
講師 松田浩一氏(日本野鳥
の会会員)

参加費 無料
持ち物 防寒衣、双眼鏡など
問い合わせ
(社)霞ヶ浦市民協会

☎ 029・835・2252

募 集

地デジ放送対応のため
受信障害対策共聴施設へ
の助成金制度(三次募集)

建築物などの影響で地上デジ
タルテレビ放送の難視聴が生じ
る地域において、当事者間協議
を強力に促進する必要があるこ
とから、国が例外的に受信調査
や施設改修経費などの支援を
行っています。

また、今回募集分から国の助
成金にNHKが上乗せして助成
金を交付する制度が創設されま
した。

詳しくは、各相談窓口に関
ひ合わせください。

※対象は、工事未着手の施設に

広告掲載欄

市 営住宅入居者募集



▲池の台団地

●受付期間

1月24日(月)～
2月10日(木)

●戸数・家賃

住宅名	募集戸数	家賃(円)	間取	備考
池の台団地	1	22,500～ 33,600	3DK	水洗
正上内団地	4	14,700～ 40,100	3DK	
小川道住宅	1	5,300～ 6,700	2DK	

※家賃は、一般世帯の例です。

※単身での申し込みができるのは、小川道住宅のみです。

●問い合わせ 建築住宅指導課
☎ 23-1111 (内線 424)

独立開業・店舗拡大・多店舗
出店を目指す人を対象に、合同
面談会を開催します。
県内の商店街関係者が、出店
希望者に、商店街内の空き店舗

2月6日 出店希望者 合同面談会

・デジサポ助成金相談窓口
☎ 0570・093・724
(平日の午前9時～午後6時)
・NHK技術局助成制度窓口
☎ 0570・014・814
(平日の午前9時～午後5時30分)

なりますのでご注意ください。
問い合わせ

内容
・商店街紹介
午後1時45分～2時55分
・出店希望者と商店街の面談
午後3時～4時30分
※どなたでも参加できます。

日時 2月6日(日)
午後1時30分～4時30分
場所 ホテルレイクビュー水戸
(水戸市宮町1-6-1)

(貸し店舗) 物件
の情報提供、各種
イベント活動をは
じめとした活性化
への取り組みを説明し、この面
談会を通じて商店街での出店の
機会を提供します。
日時 2月6日(日)
午後1時30分～4時30分
場所 ホテルレイクビュー水戸
(水戸市宮町1-6-1)



問い合わせ 県中小企業団体中
央会 空き店舗対策支援室
☎ 029・2333・0131
<http://www.ibawaku.com/>

2月10日・17日 障害者就職面接会

ハローワークでは、一人でも
多くの障害のある人々の就職と
企業における雇用の促進を目的
として、就職面接会を開催します。
就職を希望する障害のある人
や、採用を予定している企業の
参加をお待ちしています。
日時・場所
・2月10日(木)
午後1時～3時30分
ホテルマロウド筑波
(土浦市城北町2-24)

・2月17日(木)
午後1時～3時30分
ホテルレイクビュー水戸
(水戸市宮町1-6-1)
※午後0時30分から受付開始。
申込方法 直接または電話
ファックスで申し込みください。
申し込み・問い合わせ
ハローワーク石岡
☎ 26・8141
FAX 26・8142

2月5日 フラワーアレンジメント 講習会

石岡一高で
は、学校を開
放して地域住
民とのふれあ
い学習を推進
するため、フラワーアレンジメ
ント講習会を開催します。
日時 2月5日(土)
午前9時～正午
場所 石岡一高第二農場
(石岡市正上内9番)



内容 フラワーアレンジメント
の用途・作成
募集人員 20名
受講料 無料
持ち物 作業のできる服装
※道具は、こちらで用意します。
申込方法 電話またはファック
スで、氏名・住所・電話番号
をお知らせください。1月20日
(木)の午前9時から受付開始で、
定員になり次第締め切ります。
問い合わせ
石岡第一高等学校 開放講座係
☎ 22・4135
FAX 22・6289

広告掲載欄

広告掲載欄

その他

農業従事者を応援します

新しい農業者年金に 加入しましょう

国が支える、安心が大きくなる「担い手積立年金」農業者年金に加入しましょう。

- ・年金制度の特色
- ・農業に従事する人は、広く加入できます。
- ・80歳までの保証がついた終身年金です。
- ・保険料は自由に選択できます。
- ・安定した年金の財政運営ができる仕組みです。
- ・意欲ある担い手には、保険料の助成があります。

※詳しくは、問い合わせください。
問い合わせ

農業委員会事務局

☎43・1111(内線1324)

緊急通報110番

安全と安心つなぐ110番

110番は、事件や事故にあったときや目撃したときに、警察へ緊急の通報をするための手段です。

110番通報の6つのポイント

- ・事件ですか、事故ですか？
- ・それはいつですか？
- ・場所はどこですか？
- ・犯人を見ましたか？
- ・現場はどうなっていますか？
- ・あなたのことを教えてください。

110番はどこにつながるの？
県内からの110番は、水戸市にある
県警本部の
通信指令室
へつながり
ます。場所は必ず市町村名から教えてください。
*困りごとや緊急を要さない
電話は、警察安全総合相談センター(☎#9110)へおかけください。
問い合わせ 石岡警察署
☎28・0110



多重債務で 悩んでいませんか？

水戸財務事務所から

水戸財務事務所では、多重債務に陥ってしまった人の相談窓口を開設しています。
債務整理方法のアドバイス

市社会福祉協議会

登録ヘルパー募集



市社会福祉協議会では、在宅介護サービスのさらなる充実を目指すため、登録ヘルパーを募集します。

応募資格 ホームヘルパー2級課程以上の修了者または介護福祉士の資格を持ち、普通自動車の免許を持っている人

業務内容 利用者への身体介護、生活援助

募集定員 若干名

給与 時給 930円～

勤務場所 市社会福祉協議会 本所・八郷支所

応募方法 履歴書(写真添付・自筆)と資格が証明できる書類を持参または郵送ください。
※書類選考後、面接日時を連絡します。

申し込み・問い合わせ 市社会福祉協議会
〒315-0009 石岡市大砂 10527-6

☎22-2411

平成23年度 入学者選考試験

県立産業技術短期大学校

や、必要に応じて法律の専門家への引き継ぎも行っています。
相談は無料
です。一人
で悩まず、
ぜひ相談く
ださい。
開設日時
月々金曜日
・午前8時30分～正午
・午後1時～4時30分
※祝日は、除きます。
専用ダイヤル・問い合わせ
水戸財務事務所 多重債務相談
窓口
☎029・221・3190



「開かれた短期大学校」として、ITのプロフェッショナルを育成している県立の短期大学校です。

募集科名 情報通信科・情報処
理科

試験日 2月4日(金)

願書受付締切 1月28日(金)

※詳しくは、問い合わせください。

問い合わせ

県立産業技術短期大学校

☎029・269・5500

広告掲載欄

シルバリーハビリ体操

指導士3級養成講習会の受講を

県では、シルバリーハビリ体操を住民に指導する「シルバリーハビリ体操指導士」の養成講習会を開催しています。シルバリーハビリ体操は、介護予防のための体操で、いつでも、どこでも、ひとりでも、どんな姿勢でもでき、どの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすかが明確にわかる体操です。

シルバリーハビリ体操指導士
シルバリーハビリ体操を住民に指導するボランティアです。1級から3級まであり、3級は地域活動の実践者として、2級は地域活動のリーダーを担い、1級は3級講習会の講師も務めます。



● 申込方法

往復ハガキに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、4月1日現在の年齢、電話番号、受講可能なコース番号すべて(調整する場合があります)を記入し、郵送ください。

● 申込締切 2月22日(火)

当日消印有効

● 申し込み・問い合わせ

茨城県健康プラザ
介護予防推進部
〒310-0852
水戸市笠原町993-2
☎029-243-4217

● 期間 4月～7月まで

午前10時～午後3時45分

● 開催数

6コース (講習会日程参照)

● 場所

茨城県健康プラザ

水戸市笠原町993-2

● 応募資格

・平成22年4月1日現在で満60歳以上の人(50歳以上の人も申し込めますが、60歳以上の人が優先されます)

・茨城県民の人

・常勤の職に就いていない人

・認定後に地域活動を行える人

・講習会の全日程に参加できる人

● 費用 無料

(交通費、昼食代などは自己負担)

講習会日程

コース	開催日(各8日間)
87	7月1・5・8・12・15・19・22・26
86	6月20・27・30・7月4・7・11・14・21
85	5月31・6月3・7・10・14・17・24・28
84	5月12・16・19・23・26・30・6月2・6
83	4月7・11・14・18・21・25・28・5月9
82	4月5・8・12・15・19・22・26・5月6

協議会 一般公募委員を募集

市では、介護保険施策の企画立案と実施を円滑に行うため、介護保険運営協議会を設置しています。
今回、改選による一般公募の委員を募集します。

◆ 募集人員

・介護保険第1号被保険者(65歳以上)から2名

・介護保険第2号被保険者(40～64歳)から2名

◆ 応募資格 年2～8回程度開催する協議会に出席できる人

※公務員や介護保険に関する職場の勤務者は除きます。

◆ 任期 4月1日から2年間

◆ 応募方法 次の①と②を記入

のうえ、介護保険室の窓口へ直接持参ください。

①住所・氏名・生年月日・連絡先電話番号・職業(勤務先)

②介護保険に対する意見や応募の動機(400字程度)

※いずれも様式は問いません。

◆ 応募締切 2月15日(火)

● 応募先・問い合わせ

介護保険室

☎23-1111 (内線155)

広告掲載欄

2月

無料相談・納税・献血

休日・緊急診療・健診など



問 は問い合わせ先

石岡市役所 ☎ 23-1111 ・石 石岡保健センター ☎ 24-1386
八郷総合支所 ☎ 43-1111 ・八 八郷保健センター ☎ 43-6655

★無料相談★

◎ いしおか雛巡り
・2月12日(土)
・3月3日(木)
中心市街地商店街
石岡商工会議所
☎ 22・4181



【法律相談(要予約)】
・1日(八郷総合支所)
・8・15・22日(市役所)
午後1時～4時
問 秘書広聴課

【心配ごと相談】
・4・18・25日
(国府地区公民館)
・3・10・17・24日(中央公民館)
午後1時～3時
問 社会福祉協議会
石岡本所 ☎ 22・2411
八郷支所 ☎ 36・4311

【女性のための困りごと相談(要予約)】
・3・10・17・24日(市役所)
・22日(八郷総合支所)
午後1時30分～4時
問 企画課



【休日納税相談・納付受付】
・5・12・19・26日
午前9時～午後4時
【夜間納税相談・納付受付】

・2・9・16・23日
午後5時15分～7時
問 収納対策課

【消費生活相談】
・月～金曜日
午前10時～正午
午後1時～4時30分
問 消費生活センター(市役所内)
☎ 22・2950

【教育相談】
・月～金曜日
午前9時30分～正午
午後1時～5時
問 教育相談室(府中小学校内)
☎ 24・5519

【年金相談(要予約)】
◎ 常陽銀行 石岡支店
・3日午前10時～午後3時
問 ☎ 23・1202



◎ 郵便局
・15日
石岡郵便局
午前9時～午後4時
・9日八郷郵便局
午前10時～午後4時
問 石岡郵便局 ☎ 22・2406
八郷郵便局 ☎ 43・0001

【年金・社会保険相談】
・4日午前10時～午後3時
【不動産相談(要予約)】
・4日午後1時～4時
会場：サポート・ワン

問 石岡商工会議所
☎ 22・4181

【精神クリニック(要予約)】
・第2・3金曜日
午後2時～4時
問 土浦保健所
☎ 029・821・5516



【交通事故相談】
・月～金曜日
午前9時～正午
午後1時～4時45分
【交通事故弁護士相談(要予約)】
・第1・3水曜日
午後1時～4時
問 県南地方交通事故相談所
☎ 029・823・1123

【身体障害者(児)・戦傷病者補装具等巡回相談】
・16日午後1時30分～3時
会場：ワークヒル土浦
(土浦市木田余東台4-1-1)
※身体障害者(戦傷病者)手帳と認め印を持参
問 土浦市役所 障害福祉課
☎ 029・826・1111

【不妊専門相談(要予約)】
・第1・3木曜日 午後6時～9時
・第2・4日曜日 午前9時～正午
会場：県南生涯学習センター
問 県産婦人科医会(予約)
☎ 029・241・1130

★イベント★

◎ 生涯学習の集い中央大会
・2月5日(土) 中央公民館
問 生涯学習課

◎ 第4回石岡つくばねマラソン
・2月27日(日)
県フラワーパーク
石岡つくばねマラソン事務局
(スポーツ振興課内)

◎ K-マルシェ(毎週土曜日)
・2月5・12・19・26日
午前9時～11時
いしおかイベント広場
問 農業委員会事務局

広告掲載欄

広告掲載欄

★休日・緊急診療★

● 休日診療当番医
 ・受付 午前9時～11時30分
 午後1時～3時30分
 ◎ 外科

27日(日)	石岡循環器科脳神経外科病院 ☎58・5211
20日(日)	石岡市医師会病院 ☎22・4321
13日(日)	石岡市医師会病院
11日(金)	石岡第一病院 ☎22・5151
6日(日)	石岡市医師会病院 ☎22・4321

● 緊急診療所(内科・小児科)

休日	6・11・13・20・27日
受付	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
夜間	5・6・11・13・19・20・26・27日
受付	午後6時～9時30分

● 緊急診療所(医師会病院内)
 ☎23・3515

★献血★

*10日(木)
 石岡市
 医師会病院
 ・午後1時30分～4時



★健康診査など★

石岡地区・八郷地区

● 母子



◎ マタニティスクール(要予約)
 石八【1課】14日 八郷保健センター
 午前9時～正午
 石八【2課】28日 石岡保健センター
 午前9時30分～正午
 ◎ 子育て相談室
 石八(0～1歳3か月児) 1・8日 石岡保健センター
 2日 八郷保健センター
 午前9時～10時30分
 ◎ 4か月児健診
 石八(平成22年9月生まれ) 1日 石岡保健センター
 午後1時～1時30分
 ◎ 1歳児健康相談
 石八(平成22年2月生まれ) 8日 石岡保健センター
 午後1時～1時30分
 八 4日 八郷保健センター
 午前9時30分～10時
 ◎ 1歳6か月児健診
 石八(平成21年7月生まれ) 15日 石岡保健センター
 午後1時～1時30分

◎ 2歳児母子歯科健診
 石八(平成20年11月生まれ) 9日 石岡保健センター
 午後1時～1時30分

◎ ピカピカ歯みがき教室(要予約・フッ化物塗布を希望する未就学児)
 石八 9日 石岡保健センター
 午後1時～1時30分
 八 24日 八郷保健センター
 午後1時30分～2時30分

◎ 3歳児健診
 石八(平成19年11月生まれ) 23日 石岡保健センター
 午後1時～1時30分

● 成人



◎ 健康相談
 八 14日 八郷保健センター
 午前9時30分～11時
 ◎ 生活習慣改善指導(要予約)
 石八 2日 石岡保健センター
 八 28日 八郷保健センター
 午前9時30分～11時
 ◎ 通所リハビリテーション(要予約)
 石八 4・18・25日 石岡保健センター
 午後1時～3時
 八 3・10・17・24日 八郷保健センター

● 精神



◎ 心の健康相談(要予約)
 石八 14日 石岡保健センター
 八 2日 八郷保健センター
 午後1時30分～3時
 ◎ 精神デイケア(要予約)
 石八 14日 石岡保健センター
 八 9日 八郷保健センター
 午前9時30分～11時

午前9時30分～11時30分

★今月の納税など★



● 固定資産税・都市計画税 …… 第4期
 ● 国民健康保険税 …… 第8期
 ● 介護保険料 …… 第6期
 ● 後期高齢者医療保険料 …… 第8期
 ★納期限 2月28日(月)

■お詫びと訂正

広報いしおか1月1日号15ページの不動産公売情報中、公売物件に誤りがありました。正しくは「駒庭地内」です。お詫びして訂正します。

広告掲載欄



ふれあいの里石岡
ひまわりの館
開館 10 周年!

「ふれあいの里石岡ひまわりの館」は、昨年4月に開館10周年を迎えました。
おかげ様で、屋内入浴施設などの利用者数は、昨年の7月で50万人を超えました。ありがとうございます。

うございました。

10周年にあたり、日ごろの用に感謝して2月5日(土)と6日(日)の両日、入浴施設(有料ゾーン)を利用した人に、入浴施設の受付で心ばかりの品を渡すことになりました。数に限りがありますので、早めにお出でください。今後も、引き続き利用くださるようお願いいたします。
*詳しくは問い合わせください。

お問い合わせ

ふれあいの里石岡

ひまわりの館

☎ 35・1126

2月5日
**「介護予防大作戦」
を開催します**

石岡市介護予防大作戦を開催します。講演会や様々な体験コーナーで、介護予防について楽しく学びましょう。

今回は「ふれあいの里石岡ひまわりの館」の開館10周年を記念して開催します。ぜひ、来館ください。

お待ちしております。



【日時】 2月5日(土)
・午前10時～午後3時
【場所】 ふれあいの里石岡ひまわりの館

【内容】

- 講演会(電話申し込みが必要)
・午後1時30分～3時
- 「介護予防でいきいきライフ」
つくば国際大学准教授

山本哲也先生

- 各種健康測定
・午前10時～午後1時30分
- 骨密度、脳年齢、血管年齢、血圧、身長、体重、体脂肪などの測定

- 歯の相談会

- 午前10時～午後1時30分
- 歯科衛生士による口腔ケアの指導

- 福祉機器車両展示

- 午前10時～午後3時
- 福祉用具や福祉車両の体験

- 介護予防相談会

- 午前10時～午後3時

- 介護に関する総合相談

- 介護サービズ紹介

- 午前10時～午後3時

- 介護関連サービズの紹介

- オムツ講座

- 午後0時10分～1時

- 効果的なオムツの使い方についての講座

- シルバリーハビリ体操

- 午後1時10分～25分

- 石岡市シルバリーハビリ体操指導士会による体操

- *ほかにも各種イベントを予定。

- 申し込み・問い合わせ

- 地域包括支援センター

☎ 35・1127

2/5 「家族介護者のつどい」
参加者募集!

市内在住の家族介護者を対象に、介護知識の学習と心身のリフレッシュを目的とした講演会とコンサートを実施します。

参加は無料ですので、介護者はもちろん介護に関心のある人も、ぜひ参加ください。

- ◆日時 2月5日(土)
午前10時～正午
- ◆会場 ふれあいの里石岡ひまわりの館
ふれあいホール

◆内容

【第1部 講演会】

- ・テーマ 「認知症と上手に付き合うには～介護者の体験談を聴いて～」
- ・講師 認知症の人と家族の会
茨城県支部 猪瀬 正恵氏

【第2部 リフレッシュコンサート】

- ・演奏 土浦吹奏楽団
- ◆申込方法 1月26日(水)までに電話で申し込みください。

■申し込み・問い合わせ

社会福祉協議会 ☎ 22-2411

市民の広場

広報クイズが始まります!

広報紙が、もっと市民の身近な存在になるように、今回から「市民の広場」に広報クイズを掲載します。

クイズが始まって、「わたしの一言」「はがき絵画」「いしおかメモリー」はこれまで通り掲載しますので、こちらにも投稿願います。

■投稿先・問い合わせ
〒315-8640
石岡一丁目1番地1
秘書広聴課 広報担当 〆

☎23・1111
(内線213)

広報クイズ 1

クイズは、広報いしおか1月1日号と1月15日号から出題しています。

問題は全部で5問で、①②③は1日号から、④⑤は15日号からの出題です。ABCの三つの答えから正解をそれぞれ一つ選び、ハガキに書いて送ってください。

全問正解者の中から、抽選で5名に500円の図書券をプレゼント! クイズの正解と当選者は、3月15日号の広報いしおか「市民の広場」で発表します。また、ハガキに描いてくれたイラストやマンガもできるだけイラストやマンガも掲載します。応募をお待ちしています。



◆問題

① 鹿島鉄道跡地を活用したバス専用道の開通は、昨年いつ?

- A 8月30日
- B 9月30日
- C 10月30日

② 石岡市が皇室に献上している果物は何?

- A みかん
- B いちご
- C 柿



③ 今年2月5日に開催される「生涯学習の集い中央大会」で記念講演をする先生は?

- A 養老孟司先生
- B 徳田克己先生
- C 越川禮子先生

④ 平成22年分の所得税・市県民税の申告相談は2月16日からいつまで?

- A 2月28日
- B 3月1日
- C 3月15日

⑤ ふれあいの里石岡ひまわり館は、開館何周年を迎えます

- A 5周年
- B 10周年
- C 15周年

【応募方法】

官製ハガキに「広報クイズ1」と記入し、

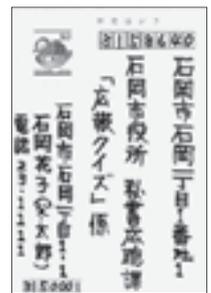
- (1) クイズの答(例①-A)
- (2) 郵便番号・住所
- (3) 氏名(中学生以下は保護者名も明記)
- (4) 電話番号
- (5) イラストやマンガなど(任意)

を記載し、応募先まで郵送ください。
※個人情報、目的外に使用しません。
※当選者発表やイラストなどの掲載の際、ペンネームや匿名を

希望する場合はその旨をハガキに書き添えてください。特に記載のない場合は、氏名を掲載します。



【ハガキ記載例】



『オアシス運動』標語の部入選作品

☆優良賞☆

「おはよう」の一言で開く、心の扉

高野 友香梨 (城南中3年)

キミも言おうよ 心のあいさつ

言っても きいても うれしい言葉

鈴木 千絵 (園部中1年)

市では、地域の誰もが声を掛け合い、より明るく和やかな潤いのある家庭や地域づくりを進

めるため、オアシス運動を展開しています。今回は、標語の部の優良賞のう

ちの2作品を紹介しました。なお、今回紹介していない優良作品は随時紹介します。



■問い合わせ

生涯学習課

☎43・1111
(内線1238)

お料理教室フェスティバルに申し込みを

ひまわりの館

定員：各教室とも 20 名

時間：各教室とも午前 10 時～正午

3/23
水



鶏肉と赤ワイン
煮込みスープ &
ニョッキ

材料費：1,000 円

3/4
金



カステラ作り教室

材料費：1,000 円

2/11
金



超簡単ガトー
ショコラ作り教室

材料費：1,000 円

3/27
日



イスラエル料理
ファラフェル
サンド

材料費：1,200 円

3/5
土



カレーまん
作り教室

材料費：1,000 円

2/16
水



肉まん & 中華
スープ作り教室

材料費：1,000 円

● 申込方法
1月21日(金)から電話で
申し込みを受け付け、定員になり
次第締め切ります。

● 申し込み・問い合わせ
ふれあいの里石岡 ひまわりの館
☎ 35-1126 月曜日は休館
午前8時30分～午後5時15分

3/18
金



スリランカ
カレー教室

材料費：1,000 円

2/19
土



さしみコンニャク
作り教室

材料費：500 円

- 片側交互通行規制期間
- ① 1月28日(金) 午後9時から
30日(日) 午後9時まで
 - ② 2月4日(金) 午後9時から
6日(日) 午後9時まで
- 問い合わせ
- 国土交通省 関東地方整備局
常陸河川国道事務所
 - 土浦国道出張所
 - ☎ 029-841-0928
 - ・シヨーボンド建設株式会社
東京支店 水戸営業所
 - ☎ 029-248-0112

国道6号石岡跨線橋こせんの床版補修工事のため、片側交互通行の交通規制を実施します。交通規制中は、工事箇所周辺の道路で渋滞が予想されます。迂回ルートの通行に協力願います。

片側交互通行に協力を!

石岡市石岡地先 国道6号石岡跨線橋

- 1月28日(金) 午後9時～30日(日) 午後9時
- 2月4日(金) 午後9時～6日(日) 午後9時

迂回路案内図



※ 渋滞が予想されますので、急ぎの場合は常磐道や霞ヶ浦大橋などへの迂回の協力を願います。

情報 ネットワーク

- 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 ☎ 080-0800-7766

地上アナログ放送

2011年

7月24日までに終了



イベント

1月20日～26日
手をつなぐ子らの
作品展

石岡市・かすみがうら市の小
中学校に在籍する特別支援学級
児童生徒による手作り作品の展
示会です。ぜひ、見に来てくだ
さい。

日時 1月20日(木)～26日(水)
午前10時～午後8時

※最終日は午後2時まで
場所 石岡ショッピングセンター
ぱれっと2階イベント広場
問い合わせ
葦穂小学校(担当:高橋)

☎ 43・0169

市内小中学校 美術作品展

1月27日～2月2日
市内27校の児童生徒が、今年
度中に制作した絵画・工作な
どの作品の中から、
各学級の代表作品
1点を展示します。
子どもたちの力作
を、ぜひ見に来てく
ださい。



日時 1月27日(木)～2月2
日(水) 午前10時～午後8時

※最終日は午後3時まで
場所 石岡ショッピングセンター
ぱれっと2階イベント広場
問い合わせ
高浜小学校(担当:樫村)

☎ 26・3204

2月11日 高浜水鳥観察会

水鳥の宝庫で
ある高浜入で、
カモ類、サギ類、
カイツブリ類、
カワウなどを観察します。さら
に、カワセミやワシタカ類が見
れることもあります。祝日開催
ですので、ぜひ参加ください。
日時 2月11日(金)
午前10時～正午



集合場所 JR高浜駅前広場
講師 松田浩一氏(日本野鳥
の会会員)

参加費 無料
持ち物 防寒衣、双眼鏡など
問い合わせ
(社)霞ヶ浦市民協会

☎ 029・835・2252

募 集

地デジ放送対応のため
受信障害対策共聴施設へ
の助成金制度(三次募集)

建築物などの影響で地上デジ
タルテレビ放送の難視聴が生じ
る地域において、当事者間協議
を強力に促進する必要があるこ
とから、国が例外的に受信調査
や施設改修経費などの支援を
行っています。

また、今回募集分から国の助
成金にNHKが上乗せして助成
金を交付する制度が創設されま
した。

詳しくは、各相談窓口に関
ひ合わせください。

※対象は、工事未着手の施設に

広告掲載欄