

石岡の『今』を伝える

広
報

石 岡

2018
1/15
NO.295



みんなのタロー像（石岡駅西口駅前広場）

提供：石岡まちづくりアカデミーⅢ

タローは今日も

今年の干支は戌。犬は忠誠心のある動物として知られていますが、石岡市にも飼い主を待ち続けた忠犬がいました。それがタローです。

昭和39年、飼い主と石岡駅ではぐれてしまったタローは、東小に迷い込みます。児童や先生に可愛がられましたが、毎日学校から駅まで飼い主を探しにいくようになりました。

朝夕2回歩道橋を越え、踏み切りを渡り、息を引き取る前日まで、片道2kmの道を17

年間も通い続けたそうです。しかし、残念ながら待ち続けた飼い主との再会は叶いませんでした。

この健気なタローの物語を語り継ごうと「忠犬タロー顕彰会」が募金を呼びかけ、全国から集まった寄付金により、去年4月に「みんなのタロー」像が建立されました。

飼い主を待ち続けたその場所で、タローは今日も、駅の利用者を見守っています。

主な内容

- 2月16日から確定申告相談が始まります P 2
- 石岡の地酒で乾杯！オリジナルお猪口ちよこを販売 P 7
- 第12回ふれあいパーティー参加者募集 P 8

● 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。

申告相談 収入別に確認しよう！ 2月16日から！

申告会場は、
石岡市民会館と
八郷総合支所の
2か所です！




申告期間と相談時間
2月16日(金)～3月15日(金)の平日
※2月18・25日(日)は休日相談実施
■午前の部…午前8時45分～正午
■午後の部…午後1時～5時15分

受付時間
午前7時30分～午後4時
※午前の部は約90人程度で締め切ります。
午前中に午後の部の受付も可能です。
☎ 税務課 (市民税担当) ☎ 23-1111

すべての申告に、**マイナンバーの記入と認め印が必要**です。(①・②のいずれかを必ずご持参ください)

①マイナンバーカード (個人番号カード)
②通知カードまたはマイナンバー付き住民票と運転免許証などの写真付身分証明書
※控除対象配偶者や扶養親族、事業専従者のマイナンバーの確認も必要です。
所得税が還付される場合は、申告する人の**通帳または口座番号の分かるもの**も必要です。



TAX POINT 1


無収入・非課税収入でも申告が必要な人

①遺族年金・障害年金のみを受給している人
②市外在住の人の税制上の扶養に入っている人
③国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険の加入者 (正しい算定のため、住民税の申告をしてください)

▶**必要なもの**
マイナンバー
認め印

申告の必要がない人
平成30年1月1日現在、石岡市に住民登録がある人の税制上の扶養に入っている人

国保や後期、介護などの加入者で、所得が少ない人は、状況に応じて税額(料)が軽減される場合があります。
申告がなければ、軽減措置が受けられませんので、ご注意ください。



TAX POINT 2

会社員やパートタイムで働く人など

給与所得者の申告

申告が必要な給与所得者

①医療費控除等の所得控除の追加がある人
②2か所以上の支払者から給与をもらった人で主たる給与以外の給与収入が20万円を超える人や日雇い・パート収入の人など
③事業所得、不動産所得、年金など、給与以外の所得が20万円を超える人


申告の必要がない給与所得者

①平成29年中の所得が給与だけで、勤務先で年末調整し、所得控除の追加がなく勤務先から石岡市に給与支払報告書が提出されている人
※転職した人は、前職分の給与も年末調整に含まれている場合に限りです。

▶**必要なもの**
マイナンバー
認め印
給与所得の源泉徴収票
給与以外の所得がある場合は収入(帳簿等)と経費(領収書等)が分かるもの
各種控除を受ける人は生命保険料や地震保険料、社会保険料などの支払証明書、医療費控除の明細書と領収書
障害者控除を受ける人は障害者手帳・障害者控除対象認定書など証明できるもの

企業等の年末調整では、医療費控除等、精算されないものもあるので、確定申告を行ってください。
また今年は医療費控除の仕方が変わりました。詳しくは4ページを！

注目!



TAX POINT 3

国民年金や厚生年金など

公的年金 所得者の申告

申告が必要な公的年金所得者

- ①平成29年中の公的年金収入が400万円を超える人
- ②給与所得や事業所得、不動産所得など公的年金以外の所得が20万円を超える人

申告の必要がない公的年金所得者

- ①平成29年中の公的年金収入が400万円以下で年金以外の所得が20万円以下の人で所得控除の追加がない人

注目

複数の公的年金等を受給している人は合計収入金額が400万円以下かどうかで判断してください。

なお、確定申告書を提出する必要のない人でも、住民税の申告をすることで住民税が軽減される場合がありますので、ご注意ください。

- ②所得税を源泉徴収されている人は、申告すれば所得税が還付される場合があります。
- ③医療費控除や社会保険料控除など各種控除を受ける場合は、申告が必要です。

必要なもの

- マイナンバー
- 認め印
- 平成29年分公的年金などの源泉徴収票
- 各種控除を受ける人は生命保険料や地震保険料、社会保険料などの支払証明書、医療費控除の明細書と領収書
- 障害者控除を受ける人は障害者手帳・障害者控除対象者認定書など証明できるもの

忘れがちなのが個人年金や日当で支払われた報酬等の源泉徴収票です。還付される可能性もあるので必ずお持ちください！



TAX POINT 4

農業や営業・不動産などで収入のある人

事業所得者等の申告

申告が必要な事業所得者等

市役所では白色申告の人のみ受け付けします。(青色申告の人は市役所では受け付けできません。4ページの土浦税務署の案内をご確認ください)

必要なもの

- マイナンバー
- 認め印
- 収支内訳書
- 収入金額が分かるもの
- 支出金額(経費)が分かるもの

- 帳簿や領収書等
- 各種控除を受ける人は生命保険料や地震保険料、社会保険料などの支払証明書、医療費控除の明細書と領収書
- 障害者控除を受ける人は障害者手帳・障害者控除対象者認定書など証明できるもの

各収入・経費を算出し、収支内訳書の作成をお願いします。
計算をされずに相談した場合は、計算をしてくれるの再相談をお願いしています。
予定納税をされている人は税務署からの通知等を持参してください。

TAX POINT 5

次の控除を受けたい人はお忘れなく

住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)

※条件によっては土浦税務署での申告となります。

- 借入金の年末残高証明書
- 家屋・土地の登記事項証明書
- 土地の売買契約書(要印紙)
- 家屋の売買契約書または工事請負契約書(要印紙)

寄附金控除

- 寄附した団体発行の寄附金受領証明書
※寄附金税額控除にかかるワンストップ特例申請をした人で所得や控除の追加がない場合は確定申告の必要はありません。ただし6か所以上に寄附した場合などは確定申告する必要があります。

申告はお早めに！申告用紙は、1月29日(日)から市役所 税務課・支所 市民窓口課に備えます。

次の相談は土浦税務署へ

- ①青色申告 ②土地・建物・株などの譲渡所得の申告(収用を除く) ③過年度分 ④先物取引の申告 ⑤繰越控除の申告 ⑥自衛隊若年退職者給付金の申告 ⑦連帯債務の住宅借入金特別控除の申告 ⑧住宅関連(認定長期優良住宅・特定増改築など)の特別控除の申告 ⑨雑損控除の適用を受ける申告 ⑩国外居住親族の扶養控除等に係る申告 ⑪仮想通貨に関する申告

土浦税務署からのお願い

▶土浦税務署では確定申告会場を次のとおり設置します。

申告会場／新治ショッピングセンター「さん・あびお」2階(土浦市大畑1611番地)
期間／2月16日(金)～3月15日(日)の平日(2月18・25日の日曜日のみ申告相談を実施)

受付時間／午前9時～午後4時(混雑状況により終了時間を早める場合があります)
※開設期間中は土浦税務署庁舎での申告相談は実施しません。「さん・あびお」への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」(www.nta.go.jp)からも確定申告書を作成できます。

☎土浦税務署(自動音声案内)
☎029-822-1100



今年はこちらが変わりました！

Topic1

・医療費領収書に代わり、医療費明細書の添付が義務化されました

Topic2

・医療費控除の特例として、セルフメディケーション税制が創設されました

医療費控除の明細書の提出が義務化へ

平

成29年分の確定申告から医療費控除を受ける際

領収書の提出が不要となる代わりに「医療費控除の明細書」の添付が義務化されます。

領収書は税務署から確認を求められる場合がありますので、ご自身で5年間保存してください。

おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など、医療費控除を受けるために必要な医師が発行した証明書は、従来どおり提出が必要で、再来年の確定申告までは領収書による医療費控除を受けることも可能です。

医療費控除の特例

セルフ

メディケーション税制

の特例は、平成29年1月1日～12月31日の1

年間に、健康の維持増進や疾病予防の「**一定の取り組み**」を受け、**医療用から転用された市販薬**を年間1万2000円を超えて購入すると、その超えた部分の金額(上限8万8000円)について所得控除が受けられる制度です。

この特例は平成29年分の申告から5年間適用されます。

この特例は、従来の医療費控除と重複して受けることはできません。

「**一定の取り組み**」とは？
定期健康診断(人間ドック

等)や予防接種、健康診査、がん検診、特定健康診査(いわゆるメタボ検診)などです。

①氏名②取り組みを行った年③事業を行った保険者・事業者・市町村の名称または診察を行った医療機関の名称等の記載のある「領収書」の原本または「結果通知表」の写しを提出してください。

※申請者が任意で受診した健康検査(全額自己負担)は該当しません。

医療用から転用された市販薬とは？

ドラッグストア等で購入できる「スイッチOTC医薬品」のことです。厚生労働省のホームページによると、平成29年10月18日時点で1654品目

のかぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬などが該当しています。**この特例を受けるには？**

家族の購入分を含めて対象の市販薬を年間1万2000円を超えて購入した人は、1年間に購入した「スイッチOTC医薬品」の購入合計金額をレシート(領収書)で確認し「セルフメディケーション税制明細書」を作成してください。さらに「一定の取り組み」を行った証明書等を用意して、確定申告を行ってください。

※猶予期間として、再来年の確定申告まではレシート(領収書)の添付または提示によることもできます。

★2月1日号では、減税の一例や計算方法を掲載予定。

オススメ！

自分で申告書作成に挑戦！

申告会場(市民会館)には、自主申告コーナーをご用意しています。画面の案内に従い入力すると確定申告書を作成できます。待ち時間も少なくオススメです！

国民健康保険

給付の
ポイント

どんな給付を受けられるの？

☎ 保険年金課

☎ 23-1111 (内線 132)

国民健康保険の加入対象者は、自営業・農家・会社を退職した人・未成年の学生などです。加入者は、次のような給付を受けることができます。

療養の給付



- 次の給付を受けられます。
- ・診察、処置、手術等の治療
 - ・薬や治療材料の支給
 - ・入院、看護
 - ・在宅療養、看護、訪問看護

※入院の差額ベッド代、希望して受けた保険外診療、特殊素材を使用した歯科の差額診療や自由診療は保険診療の対象にはなりません。

医療費の自己負担

年齢や所得などにより、医療費の自己負担割合は異なります。

義務教育就学前まで…………… 2割

義務教育就学後～69歳…………… 3割

70～74歳…………… 2割 (※)
(現役並み所得者は3割)

※昭和19年4月1日以前に生まれた人は1割負担です

その他の給付

出産育児の一時金／被保険者の出産時に支給

訪問看護療養費／医師の指示で訪問看護ステーションなどを利用すると費用の一部を支給

葬祭費／被保険者の死亡時、葬祭を行った人に支給

移送費／医師の指示で緊急でやむを得ず重病人の入院・転院などの移送に費用がかかった時、申請して国保が必要と認められた場合に支給

入院時食事療養費／入院時の食事にかかる費用の一部を支給

療養費の支給

以下の場合、全額自己負担後、申請すると払い戻しされます。

- 1 やむを得ず保険証を使わないで診療を受けた
- 2 骨折・ねんざなどで柔道整復師の施術を受けた
- 3 医師が認めたはり・灸・マッサージ代
- 4 コルセット・輸血の生血代
- 5 旅行中に海外で診療を受けた場合

保険証が使えない場合／美容整形・歯列矯正、正常分娩・経済上の理由による人工妊娠中絶、健康診断・予防注射、労災保険の対象

給付が制限される場合／飲酒運転など法令違反の交通事故、けんかや泥酔、犯罪や故意によるけがや病気

広告掲載欄

お知らせ

入場無料！申込不要！

元気いばらき就職面接会

▼新卒者を含む若年者や求職中の人を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者と直接会えるチャンスです。

日時／1月25日(金)

午後1時30分～3時30分

場所／県土浦合同庁舎

参加企業／約20社

問 いばらき就職支援

センター県南地区センター

☎029・825・3410

市役所への問い合わせは…

- ① 石岡市役所 ☎23-1111 (代表)
- ② 八郷総合支所 ☎43-1111 (代表)
- テレホンサービス(緊急診療をお知らせ)
☎0800-800-7766
- 石岡市公式ホームページ
<http://www.city.ishioka.lg.jp/>

県南地区企業説明会

& 就職面接会

▼新卒者を含む一般求職者向けの「平成29年度地域中小企業・小規模事業者の人材確保支援等事業」による説明会&面接会を開催します。

日時／2月2日(金)

受付 午後1時～1時30分

企業説明会 午後1時～2時

就職面接会 午後2時～4時

場所／牛久市中央

生涯学習センター

問 株式会社ひたちなか

テクノセンター

☎029・264・2202

不動産公売のお知らせ

日時／2月14日(日)

受付 午後1時30分から

場所／支所303会議室

入札参加条件／

市農業委員会発行の「買受適格証明書」

公売不動産

① 土地 石岡市石川地区内

畑 1923㎡

見積価額 34万円

(公売保証金 4万円)

② 土地 石岡市大塚地区内

田 2027㎡

見積価額 41万円

(公売保証金 5万円)

③ 土地 石岡市大塚地区内

田 623㎡

見積価額 13万円

(公売保証金 2万円)

④ 土地 石岡市井関地区内

田 3946㎡

見積価額 90万円(予定)

(公売保証金 9万円)

※中止になる場合もあります

問 ① 収納対策課(内線112)

不用品からメダルを！

使用済み携帯・スマホを集めています

▼使用済携帯・スマホから、東京オリンピック・パラリンピックのメダルを作るため、市役所窓口にて「携帯電話専用・小型簡易型回収ボックス」を設置しています。ぜひご協力ください。

回収ボックス設置場所／

市役所本館1階生活環境課

支所3階総務課

問 ① 生活環境課(内線144)

回収ボックス設置場所

市役所本館1階生活環境課

支所3階総務課

問 ① 生活環境課(内線144)

回収ボックス設置場所

市役所本館1階生活環境課

支所3階総務課

問 ① 生活環境課(内線144)

回収ボックス設置場所

市役所本館1階生活環境課

支所3階総務課



自動車税の納め忘れはありませんか？

▼県では、5月末の納期内に納付した人と公平性を保つため、自動車税未納者に対して滞納処分を強化しています。

納付がお済みでない人は至急納付をお願いします。



問 土浦県税事務所収税第二課

☎029・822・7208

若いオストメイト

交流会 in 茨城

▼人数が少なく、出会う機会がなかなかない同世代のオストメイト同士で、有意義な時間を過ごしませんか？

お気軽にご参加ください。

日時／1月28日(日)

午前10時～午後3時

会場／水戸市ボランティア会館「ミオス」(JR赤塚駅併設)

対象／20～50代のオストメイトの人および家族・友人・医療関係者

参加費／1000円(昼食代)

問 日本オストミー協会

茨城県支部(福村)

☎090・8025・3753

広告掲載欄

お知らせ

AEDを貸し出します!

▼日本赤十字社茨城県支部石岡市地区では、無料で自動体外式除細動器(AED)の貸し出しをしています。

対象/市民が参加するイベントやスポーツ競技など

申込方法/窓口で所定の様式により代表者が希望日の5日前までに申し込み

貸出条件/救急救命講習修了者などを配置すること

貸出期間/7日以内

問1 社会福祉課(内線156)

講座・講習

地域福祉講演会を開催

▼昨年3月に策定した石岡市地域福祉計画を広く知っていただき、地域の助けあい・支えあいのきっかけづくりとすることを目的に講演会を開催します。

日時/2月11日(日)

午後1時30分から

場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館 ふれあいホール

定員/300人

演題/「人と人とのつながりを創る「社会力」を育てる―地域福祉の充実のため―」

石岡の地酒で乾杯! オリジナルお猪口を販売



▶石岡の地酒で乾杯推進協議会で作成したオリジナルお猪口を**限定200個**販売します。

発売日/2月1日(日)から

販売場所/石岡商工会議所

午前8時30分~午後5時15分

価格/1個300円(税込み)

※容量90ml

問 石岡の地酒で乾杯推進協議会

☎22-4181(石岡商工会議所内)

講師/門脇厚司氏(つくば市教育長・筑波大名誉教授)



申込方法/電話で申し込み

申込期限/2月2日(金)

※生涯現役プラチナ応援対象事業

問1 社会福祉課(内線156)

第3回石岡市の

地域福祉を考える集い

▼市内の高齢者、介護施設職員、民生委員、ボランティア活動実践者、学生などが、それぞれの立場から石岡市の地域福祉のあり方について意見を発表します。

日時/1月20日(日)午前10時開会

場所/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】社協事業貢献者など

への感謝状贈呈、地域福祉のあり方についての意見発表

【第2部】歌や踊りなどのプラチナ歌謡ショー

※生涯現役プラチナ応援対象事業

問 市社会福祉協議会

☎24・2211

男女共同参画講演会 さわやか

ハーモニークセミナー

▼「サザエさん」のマスオさん役や、「それいけ!アンパンマン」のジャムおじさん役でおなじみの、人気声優・増岡弘さんをお招きし、マスオさん流・幸せみつけの秘訣を男女共同参画の視点からお話しいたできます。

日時/1月27日(日)

午後1時30分から

場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館 ふれあいホール

定員/200人(託児あり)

演題/

「サザエさん一家は

幸福みつけの達人ぞろい

マスオ流男女共同参画」

講師/増岡弘氏



申込方法/電話で申し込み

※定員になり次第締め切り

問1 政策企画課(内線223)

広告掲載欄

問 1 石岡市役所 ☎ 23-1111 (代表) 2 八郷総合支所 ☎ 43-1111 (代表)

募 集

「高齢者はつらつ」

百人委員会」委員募集

▼県内5地域にそれぞれ、おおむね100人の委員会を設置し、高齢者が自ら健康・生きがいづくりに関する事業を企画・実施するものです。

対象／県内在住の60歳以上で活動に出席可能な人(条件あり)

任期／4月～平成32年3月末
申込期限／2月28日(先着)

問 茨城わくわくセンター
(県社会福祉協議会内)
☎ 029・243・8989

元気シニアバンクに

登録してみませんか?

▼県では豊富な知識・経験・技能を持つ高齢者が活躍できるように、元気シニアバンクを開設しています。「茨城シニアマスター」として長年培ったものを地域のために活かしませんか?登録についてはお問い合わせください。

問 茨城わくわくセンター
(県社会福祉協議会内)
☎ 029・243・8989

児童クラブ支援員を募集

▼市内小学校の児童クラブで保育をする仕事です。

勤務内容／平日週3～4日、基本午後2時～6時30分までシフトにより勤務

※週20時間未満
報酬／時給880円

条件により通勤手当を支給
雇用期間／最長1年(更新有)

申込方法／2月1日(日)までに履歴書持参で申し込み

※申し込み時に面接を行います。事前にご連絡ください。

問 2 生涯学習課(内線1363)
☎ 029・821・6986

防衛大学校学生

(後期)募集

応募資格／高卒(見込含)で21歳未満の人

受付期間／1月20日(土)～26日(金)
試験期日／

【1次】2月17日(土)
【2次】3月9日(金)

合格発表／
【1次】3月2日(金)
【2次】3月16日(金)

入学／4月上旬

問 自衛隊茨城地方協力本部
土浦地域事務所
☎ 029・821・6986

**手料理で伝えよう!
あなたとわたしの**

バレンタイン

▼大切な人に手料理で感謝を伝えませんか?

日時／2月10日(日)
午前9時30分～正午

場所／府中地区公民館調理室
講師／食生活改善推進員(ヘルスマイト) 大岡 芳子氏

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で申し込み
※参加者はエプロン・三角巾

またはバ
ンダナ・筆
記用具を
持参して
ください



問 石岡ハーモニーネット(公益)
☎ 090・1032・6946

高齢者運動機能検査

モニター募集

▼高齢者の運動機能に関する調査を行うためのモニターを募集します。検査は全4回程度を予定しており、測定1回につきプラチナポイント1ポイントを贈呈します。

対象／65歳以上の高齢者

検査項目／握力・椅子立ち上がりテスト・5回立ち上がりテスト・通常(最大)歩

行速度など
定員／20人程度

申込方法／1月31日(日)までに電話または窓口で申し込み

※生涯現役プラチナ応援対象事業
問 1 高齢福祉課(内線183)

☎ 029・243・8989

第12回

ふれあいパーティー

▼素敵な出会いが待っている
かもしれない♪

日時／2月25日(日)
午後1時30分から

場所／グリーンパレス石岡
対象／45歳以下の独身者

定員／男性・女性各15人
参加費／男性3000円
女性1500円

申込期間／2月4日(日)午前8時～2月18日(日)(先着順)

注意事項／2月19日以降は、キャンセル料全額

問 マリッジサポーター
石岡地域支部

☎ 090・4002・3565
(押し)

☎ 23・3829 (大内)

告 告 掲 載 欄

**計画策定に向け
意見公募を実施します**

▼市では、次の計画を策定するにあたり、意見公募（パブリックコメント）を実施します。

①石岡ふれあい長寿プラン

【概要】老人福祉計画、介護保険事業計画などを一体化した高齢者施策全般に関する計画

②第3期石岡市障がい者基本計画・第5期石岡市障がい福祉計画・第1期石岡市障がい児福祉計画

【概要】障がいのある人の施策の基本方針やサービス提供の計画的な整備を図るための計画

期間／1月15日（月）～26日（金）

資料の閲覧場所／

- ①介護保険室窓口
- ②社会福祉課窓口

※その他、支所市民窓口課、市HPでも閲覧できます

提出方法／素案に対するご意見は、各担当窓口へ持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出

問1 介護保険室（内線155）
社会福祉課（内線157）

相談
**行政書士による
無料相談会**

▼日常生活で困っていることや将来に対する不安など、気軽に相談ください。

日時／1月20日（日）
午後1時～4時

場所／国府地区公民館

相談内容／遺言・相続・農地の有効活用・各種行政手続
申込方法／1月19日（金）までに電話で申し込み（予約優先）

問 茨城県行政書士会

県南支部（若山）
☎43・0536

**全国一斉
生活保護110番**

▼茨城青年司法書士協議会と茨城司法書士会の共催で、生活保護に関する無料電話相談会を開催します。

日時／1月28日（日）
午前10時～午後4時

相談用フリーダイヤル／
☎0120・052・088

※無料・秘密厳守・予約不要

茨城青年司法書士協議会
☎029・801・0472

**問 1 契約検査課（内線263）
（単位：万円）**

11月の入札結果（130万円以上の工事）

事業名	予定価格	落札金額	請負業者
H29 市道 A3367 号線（駅前・東ノ辻線）代替地緑地整備工事その1	5,779	5,206	市村土建(株)
29 単・市道 A6202 号線道路改良工事	3,227	2,844	(株)岡崎土建
29 単・市道 A3129 号線マンホールポンプ設置工事	949	890	(株)第一テクノ茨城営業所

2月の納税

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

問 1 収納対策課（内線166）

11月の差押件数

預貯金	30件	生命保険	1件
給与	10件	その他	1件
年金	1件	合計	44件
不動産	1件	累計	246件

問 1 収納対策課（内線166）

放射線量（12月15日測定）

石岡保健センター	0.048 マイクログレイ
柏原	0.053 マイクログレイ
三村	0.056 マイクログレイ

問 1 生活環境課（内線169）

広告掲載欄

広告掲載欄



子育て相談室 (要申込)

随時、受付中!

気軽に相談してね

▶子育ての不安や悩みがあったら一人で悩まずご相談ください。専任の保健師・保育士が常駐しています。

日時/月～金 (午前9時～午後4時)

※祝日を除く

場所/子育て世代包括支援センター (石岡保健センター内)

申し込み・問い合わせ/☎ 24-1390 (直通)



2月 健康・相談カレンダー

☎ 問い合わせ

石岡保健センター

☎ 24-1386

八郷保健センター

☎ 43-6655

子育て中の皆さん

マタニティ体操 (要申込)

23日金 (八郷保健センター)

午前9時30分～正午

パパ・ママスクール (要申込)

26日月 (八郷保健センター)

午前8時45分～正午

4～5か月児健診

(平成29年9月生まれ)

6日火 (石岡保健センター)

1歳児健康相談

(平成29年2月生まれ)

2日金 (八郷保健センター)

1歳6か月児健診

(平成28年7月生まれ)

20日火 (石岡保健センター)

2歳児母子歯科健診

(平成27年11月生まれ)

14日水 (石岡保健センター)

3歳児健診

(平成26年11月生まれ)

28日水 (石岡保健センター)

※印の健診・相談の受付時間は午後1時～1時20分です

成人

健診結果説明会 (要申込)

19日月 (八郷保健センター)

27日火 (石岡保健センター)

午前9時30分～11時

こころの健康

精神デイケア (要申込)

14日水 (石岡保健センター)

午前9時30分～11時

こころの健康相談 (要申込)

7日水 (八郷保健センター)

19日月 (石岡保健センター)

午後1時30分～3時30分

こころのいのちの電話相談

13日火 (八郷保健センター内)

午前9時～正午

午後1時～4時

☎ 43-6655

2月の献血



冬場は血液が不足します! 献血にご協力ください!



15日水 (石岡市医師会病院)

午後1時30分～4時



2月の休日・夜間診療

急な病気やケガのとき

■ 休日診療当番医

〈外科〉午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

日にち	当番医	電話番号
4日	石岡市医師会病院	22-4321
11日	滝田整形外科	23-2071
12日	山王台病院	26-3130
18日	石岡市医師会病院	22-4321
25日	石岡第一病院	22-5151

■ 緊急診療〈内科・小児科〉石岡市医師会病院 ☎ 23-3515

〈休日〉4・11・12・18・25日

受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

〈夜間〉3・4・10・11・12・17・18・24・25日

受付 午後6時～9時30分

経験豊富な看護師がアドバイス!

■ 茨城子ども救急電話相談

短縮ダイヤル# 8000

(プッシュ回線・携帯電話から)

相談日時/

平日 午後6時30分～翌朝8時

休日 午後8時～翌朝8時

■ 夜間・土・日・祝日に診察してくれる病院のご案内

・石岡消防署 ☎ 23-0119

・八郷消防署 ☎ 43-6491

※日曜、祝日に開いている薬局

(調剤)は、石岡薬剤師会

ホームページから

☞ <http://ishiokayakuzai.blog.fc2.com>

2月の市役所相談

法律相談 (要申込・1人30分)

6・13・20・27日(火)
(石岡市役所)

午後1時～4時30分

女性のための困りごと相談

(要申込)

8・15・22日(木) (石岡市役所)

午後1時30分～4時

問 政策企画課

休日納税相談

3・10・17・24日(土)

午前9時～午後4時

夜間納税相談

7・14・21・28日(木)

午後5時15分～7時

問 収納対策課

結婚相談 (要申込)

▼市が委嘱している石岡地方
結婚相談所の結婚相談員を
ご紹介します。

問 まちづくり協働課

■石岡市役所 ☎23・1111



2月の各種相談

心配ごと相談

9・23日(金) (ふれあいの里
石岡ひまわりの館)

午後1時～3時

1・15日(木) (農村高齢者セ
ンター)

午後1時～3時

※受付は2時30分まで

問 社会福祉協議会

☎22・2411

**身体障害者(児)・戦傷病者
補装具等巡回相談**

21日(木) (ワークヒル土浦)

午後1時30分～3時

※身体障害者(戦傷病者)
手帳と認め印を持参

問 社会福祉課

ひきこもり専門相談 (要申込)

8日(木) 午前10時～正午

問 土浦保健所

☎029・821・5516

年金相談 (要申込)

6日(火) 午前10時～午後3時

問 常陽銀行石岡支店

☎23・1202

不動産無料相談会 (要申込)

2日(金) (サポートワン3階)

午後1時～4時

問 石岡商工会議所

☎22・4181

身近な消費生活トラブルの予防と対策

生活ホットライン

■問い合わせ

消費生活センター (市役所本館内)

☎22-2950

受付時間/月～金曜日

・午前10時～正午

・午後1時～4時30分

情報商材で

「誰でも簡単に稼げます」

など儲け話に注意!!

「情報商材」とは、儲け話
や内職などの情報が商品に
なっているもので、主にイン
ターネットを通じてPDF
ファイルのダウンロードや冊
子、DVDの送付などの方法
で販売されています。情報の
内容は中身を見るまで分から
ないことが多いため、想像し
ていたものと違っていた、収
入につながらないなどの相談
が数多く寄せられています。

■事例

「あなたの写真が今すぐお金
に変わる!3日間で3万円!」
というサイトを見つけた。

通常10万円の情報商材が今
なら2万円で購入でき、3日
間でインスタグラムのフォロ
ワーを●人以上集めたら、現
金3万円プレゼントすると書
いてあった。2万円を払って
1万円が稼げるなら、と商材
を申し込むとPDFファイル
で情報商材が届いた。サポー
トを受けるため電話をかける
と、特別コースに入る必要が
あると執拗に勧められ、「確
実に稼げる」という言葉で
100万円の特別コースに
入った。

インスタアップ(自動集客
ツール)を使用した収入に
つながらない。説明と違うの
で解約して、お金を返してほ
しい。



■事例の問題点

消費者がインスタアップのID
とパスワードを入力してインス
タグラムに連動させると、消費
者が設定したハッシュタグと同
一のハッシュタグを設定した
ユーザーが自動的にフォローさ
れます。フォローされたユー
ザーがフォロワーになるかどう
かはユーザーの判断ですが、自
動的にフォロワー数が増やしやす
い仕組みになっています。

写真を購入するかどうかは閱
覧者の判断ですから、フォロ
ワーの増加が直ちに写真の売り
上げ増加にはつながりません。

3日間で3万円稼ぐために電
話をかけた消費者に、特別コー
スに入る必要があると執拗に勧
誘してきます。

■アドバイス

・儲け話や成功例の誇大広告に
は気を付けましょう。

・「今なら、特別価格」など、
購入を急がせる業者には注意し
ましょう。

・事例の商材以外に、出会い系
サイトを利用する紹介屋など
様々あります。



第 67 回社会を明るくする運動 作文コンテスト表彰式

入場無料
申込不要

表彰式および優秀作品の朗読を行います。この運動は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。たくさんの皆様のご来場をお待ちしています。

日にち／1月21日(日)

時間／午前10時30分～11時40分

場所／ふれあいの里石岡

ひまわりの館 大ホール

アトラクション／踊 正太郎氏による
津軽三味線の演奏

＊生涯現役プラチナ応援対象事業

問 秘書広聴課 ☎ 23-1111(内線212)



踊 正太郎 氏

■プロフィール

津軽三味線演奏家・
踊正太郎流家元
石岡市ふるさと大使
石岡市出身

▶生まれながら視力がなく、舞踊教授の祖母の影響で6歳から津軽三味線を学ぶ。津軽三味線全国大会三連覇、日本一決定戦グランプリなど数々のトップタイトルホルダー。

ヘルスマイトのレシピ紹介

電子レンジ簡単レシピ

鮭のちゃんちゃん焼き



1人分・エネルギー 260Kcal・塩分 1.5g

【材料】生鮭…1切(80g)・キャベツ…70g・たまねぎ…30g・にんじん…20g・しめじ…30g
< A : みそ小さじ2(12g)・みりん大さじ1/2(9g)・砂糖大さじ1/2(5g)・バター(無塩)6g >

- ①鮭は骨をていねいに除き、3等分にする。
 - ②キャベツは3cm短冊に切って水気を切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ③にんじんは1mm幅の短冊に切って容器に入れ、ラップをして1分加熱する。
 - ④Aの調味料を合わせて置く。
 - ⑤野菜の上に鮭を置き、Aをまんべんなくかける。
 - ⑥バターをのせ、4～6分間加熱する。
- ※鮭の小骨に注意し、洗った後の野菜の水分はよくふきとりましょう。分量は1人分ですが、付け合わせにするとときは2人で食べてもよいでしょう。

生活習慣病予防に！ おいしい減塩料理のススメ

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で調理講習会などを開催している全国的なボランティア団体です。

1年間の活動のまとめとして、推進員が考えた献立を試食できる予防食発表会を行います。調理のポイントやレシピもご紹介します。体に優しい味付けで愛情たっぷりの手作り料理を、ぜひお召し上がりください。

日時／2月16日(金)

時間／午前11時～午後1時

(受付は午前10時45分～11時)

場所／八郷保健センター

持ち物／筆記用具

対象／市内在住で生活習慣病予防に関心のある人

定員／30人(先着順)

参加費／無料

申込方法／1月31日(木)までに電話

または八郷保健センター直接申し込み

問 八郷保健センター ☎ 43-6655