

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。



▲スマホはこちら

相談
結婚相談 in 石岡

▼いばらき出会いサポートセンターは、独身の方の出会いの場づくりのため、県が労働団体と共同で設立した団体です。相談会では、センターの紹介や入会相談などを中心に、結婚を希望する独身の方やご家族など、なたからの相談にも対応いたします。相談は無料です。予約制ではありませんのでお気軽においでください。

日時／7月17日（金）
午前10時～午後4時

場所／石岡市役所1階
101・102会議室

圓県南センター（牛久市）
Tel 029・830・7502

水戸センター
Tel 029・224・8888

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、将来に対する不安など、気軽に相談ください。

日時／7月20日（土）
午後1時～4時

場所／国府地区公民館（国府5・7・1）

相談内容／遺言、相続、各種行政手続きなど

※前日までに電話で予約

圓茨城県行政書士会県南支部（担当：若山）

Tel 43・0536

相談
成年後見に関する無料相談会

▼成年後見や遺言・相続など、将来に対する不安について気軽に相談ください。

日時／7月6日（土）
午後1時～4時

場所／中央公民館（柿岡5680・1）

※前日までに電話で予約

圓（一社）コスモスいばらき

Tel 029・244・9001

ヘルスメイトのレシピ紹介
ほうれん草の明太子あえ
(2人分)



材料
ほうれん草…100g
えのきだけ…80g
明太子…40g
しょうゆ…小さじ1/2
だし汁…大さじ1

作り方

①ほうれん草は3cm長さに切り、えのきだけは根元を落とし半分にか切る。
②鍋に湯を沸かし、1分程ゆでる。水にとり手早く冷ます。
③ボウルに明太子、しょうゆ、だし汁を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。
(熱量 48kcal/人、塩分 1.3g)

募集
協働のまちづくり推進委員

▼市民の皆様から幅広くご意見をいただき、市民と行政等によるまちづくりの充実を図る市民協働によるまちづくりを推進するための協働のまちづくり推進委員会の委員を募集します。詳しくはお問い合わせください。

定員／4名
報酬／日額5000円

期間／8月1日～

令和3年8月31日

内容／協働によるまちづくりの推進に関する事項の調査、審議等

申込期間／7月1日（月）～19日（金）

問1 まちづくり協働課

Tel 23・7304

募集
水中ウォーキング教室

▼涼しく楽しい、水中ウォーキングで健康づくりを始めませんか？インストラクターが無理なく続けられるコツを教えます。

講師／茨城県生涯スポーツ指導員 山口実氏

日時／7月31日（金）・8月1日（土）
7日（水）・8日（木）・21日（水）・22日（木）
28日（水）・29日（木）

午後1時30分～3時

場所／石岡海洋センタープール（染谷1415番地）

料金／1000円（保険代含む）

対象者／市内在住・在学・在勤の一般成人

定員／30名（先着順）

申込方法／7月10日（金）～7月26日（金）の間に、参加料を添えて申し込み

①石岡運動公園体育館

石岡市南台3・34・1

②八郷総合運動公園

石岡市野田600

③石小温水プール

石岡市総社1・3・17

問2 スポーツ振興課

（内線1232）

市長日記

Vol.45

6月5日(水)
世代を越えて伝える

石岡の姿

平成から令和に元号が変わり、昔の映像で懐かしい時代を振り返る番組がたくさん放送されました。映像は、その時代の暮らしぶかりでなく、その当時の思い出を蘇らせる不思議な力を持つことに、改めて気付かされます。

平成29年度から2カ年かけて石岡市が実施した「ふるさと石岡映像コンテスト」では、未来に引き継ぐ普遍的な価値を感じさせる、石岡市を舞台にした映像作品を募集し、専門家による厳正な審査を経て、最優秀作品賞の「獅子の道しるべ」他3作品が受賞作に選ばれました。

「獅子の道しるべ」は、石岡のおまつりの幌獅子を題材としながら、「人生は迷いながら進んでいってもいい」というメッセージを見る者に問いかける、素晴らしい作品で

す。また、審査委員特別賞・石岡市観光協会会長賞を受賞した「Shoka Heritage」では、実際に石岡市に移り住んだ家族がインタビューを交えて石岡市の魅力を丁寧に掘り下げているドキュメンタリー作品です。

先ごろ愛称が決定した市役所本庁舎1階メロディアスホールで今年1月から3月にかけて行った受賞4作品の週末上映会では、夜6時30分からという時間でありながら延べ206人の方々が来場しました。市立中央図書館でのDVD受賞作品集の貸し出しもスタートし、ふれあいの里石岡ひまわりの館でも6月20日から無料上映会が始まります。

多くの方々に受賞作品を見ていただき、これまで知らなかった石岡に出会い、まちな新たな表情に触れ、感想を語り合いながら、ふるさとのことを考えるきっかけにしてくれたらと思います。

文・今泉彦彦

まちかど情報センターニュース

TEL 27・5171

開館時間／午前10時～

午後8時(木曜休館)

夏休みプロジェクト

恐怖のお化け屋敷

日時／7月28日(日)

～8月4日(日)

午後2時～5時

【制作スタッフ大募集】

制作は小学4年生から、親子で参加もできます。

お父さん、お母さんのパワー大歓迎！

制作期間／7月21日(日)～

27日(土) 午後2時～4時

※初日は午後1時から

募集人数／30名(先着順)

●まちかど学習会 映画上映会

日時／7月17日(木)

午後2時から

歴史カフェ(参加自由)

▼石岡の歴史をテーマに語り合いましょう。

日時／7月16日(水)

午後2時から

案内人／矢口輝行氏(まちかど歴史案内人)

資料代／300円

●パソコン教室 仲間とワハハで脳活OK

▼みんなでパソコンを学びあい、パソコンで遊びます。初心者大歓迎。

日時／7月1日・15日(日)

①午前10～12時

②午後1～3時

③午後3～5時

資料代／500円

7月のコミュニティ

◆心と身体の健康相談

(不定期開催)

時間／午前10時30分～

午後1時

●第サン・ド曜日の市 サンド市

今月は20日(土)開催！

▼趣味の手作り品、園芸品など新鮮野菜のKマルシェ参加。

※フリーマーケット参加者募集中

日時／毎月第3土曜日

午前11時～午後3時

◆折り紙教室

日にち／7月27日(土)

◆ちりめん小物

日にち／7月6・20日(土)

◆まちかどバザール

今月は3日(木)開催！

日時／毎月第1水曜日

午前10時から

