

問1 石岡市役所本庁舎 問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。

募集
シル・リハ
体験教室@本庁舎

▼本庁舎1階メロディアスホールで介護予防教室を開催します。

体操前には参加者の皆さんに福祉からイベントまで暮らしたに役立つ情報をお伝えする時間もあります。

※生涯現役プラチナポイント対象日にち／3月19日(木)・23日(月)

時間

①午後1時30分～2時30分

②午後2時45分～3時45分

場所／本庁舎1階メロディアスホール

定員／1回あたり40人程度

※事前申し込み不要。直接お越しください。当日午後1時から受け付けます。

問地域包括支援センター
TEL 35・1127

募集
日本語ボランティア養成講座(初級)

▼市内に住む外国人は年々増加し、よりよい地域社会を築いていくために、日本語を教える教室や、ボラン

ティアの必要性が高まっています。

市では、日本語教室を開講しているボランティア団体と協力し、日本語を教えるボランティアの養成講座を開講します。

内容／令和2年8月～令和3年2月の間で土日昼間を中心に2時間の講座を10回予定しています。詳細は別途お知らせします。

場所／本庁舎・市内公民館

料金／無料(教材費等は実費)

対象／市内在勤・在住者

定員／20人程度(先着)

申込方法／3月27日(金)までに、電話か市ホームページから申し込み

問1 政策企画課
TEL 23・7277

募集
中国語講座開講

▼石岡市日中友好協会では、市内在住もしくは在勤在学者を対象とした令和2年度中国語講座を開講するにあたり受講生を募集します。今年、オリムピック・パ

ラリンピックが開催されます。茨城県でもサッカーが実施され、中国からの観光も多数訪れることが予想されます。この機会にぜひ中国語を学習し、交流されてみてはいかがでしょうか。

開講日／4月8日(木)から毎週

水曜日午後6時40分～8時

40分(3か月10回・年40回)

場所／市勤労青少年ホーム集

会室

講師／高建華氏

料金／3か月10回分1万3千

円・テキスト代2200円

定員／20人

問石岡中国語愛好会(田口)

TEL 090・2912・7327

募集
第3回
いきいき活動事業

高齢者限定!

石岡の魅力再発見ツアー

▼福祉バスで、特産品を製造しているお店や人気の温泉

施設に行つて、石岡の魅力を再発見してみませんか?

日時／3月25日(木)

午前9時20分集合

集合場所／本庁舎駐車場

行程／駒村清明堂(線香製造見学) ↓ やさと温泉ゆりの郷(自由行動・昼食) ↓ 河津商店(鯉節製造見学) ↓ 廣瀬商店(酒蔵見学) ↓ 小倉味噌店(味噌蔵見学)

料金／昼食代(各自で負担)、ゆりの郷入館料

対象／外出する機会の少ない65歳以上の

定員／25人

申込方法／3月2日(月)～13日(金)に電話もしくは窓口にて申し込み。定員を超えた場合、選考および抽選。申し込み者1人につき1人まで付添い者可能。

問1 高齢福祉課
TEL 23・7326

募集
いきいき健康教室
参加者募集

▼コンサート鑑賞や、簡単な運動を楽しみましょう。

日時／3月26日(木)

午前10時～11時50分

場所／石岡市民会館

内容／ワンマンオーケストラコンサート・スクエアステップ・マットス

持ち物／上履き(運動靴等) 主催／退職公務員連盟

問退公連石新支部(中山)

TEL 23・0512

お知らせ
申告はお早めに!
3月16日(月)まで

▼現在、令和元年分確定申告、令和2年度分住民税申告の相談を受け付けています。

例年、期間終了間際は混み合いますので、時間に余裕をもってお越しください。

期間／3月16日(月)まで

時間／午前8時～午後4時

場所／本庁舎メロディアスホール・支所103会議室

注意点／すべての申告にマイナンバーと認め印が必要です。また、相談内容によっては市では受けられない申告もあります。

(詳しくは広報いしおか1月15日号参照)。

問1 税務課 TEL 23・5584



募集
ひまわりの館
講座

ふれあい陶芸教室

▼世界で一つだけの器を楽し
く作りましょう！

日時／4月19日・5月31日・
6月28日・7月26日・8月
30日・9月27日(日)

午後1時30分～3時30分

講師／志村義明氏

料金／材料費1000円

定員／30人

リラックス体操

▼体操で、体力向上や関節等
の痛みを軽減しましょう。

日時／4月2日・16日・5月
7日・21日・6月11日・25日・
7月2日・16日、8月6日・
20日、9月3日・17日(日)

午前10時～11時30分

講師／シルバリーハビリ体操
指導士ほか

定員／40人

体にいいケイラク体操

▼ケイラク（ツボを結ぶライ
ン）体操で体を刺激し体調
を改善しましょう。

日時／4月24日(金)

午前10時～11時15分
講師／栃本恵子氏
定員／40人

みんなのターゲットボードゴ
ルフ

▼初心者から経験者まで、楽
しくプレイして日々の楽し
みを見つけましょう。

日時／4月10日・21日・5月
8日・19日・6月12日・23
日(火・金)

午前8時30分～10時30分

講師／T B G認定指導員有資
格者

定員／60人

室内ニュースポーツ教室

▼シャトルボードや流行りの
カールリングに似たユニカー
ルなどのスポーツを体験で
きます。

日時／4月30日・5月21日・
6月25日・7月30日(日)

午後1時30分～3時

講師／石岡市ニュースポーツ
クラブ

定員／30人

けんしんきこうまおうたいどういんじやつ
健身気功馬王堆導引術教室

▼柔らかくゆったりと全身を

ストレッチし、心身ともに健
康状態を保つ気功体操です。

日時／4月4日・12日・18日・
26日・5月2日・16日・23
日・30日(土・日)

午前10時～11時
講師／高木早知子氏(日本健
身開発指導員)
定員／30人

共通事項
場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館

申込方法／3月3日(火)～13日(金)
午前8時30分～午後5時に
直接または電話で申し込み
※定員を超えた場合は抽選

ふれあいの里石岡ひまわり
の館(月曜休館)
TEL 35・1126

おしらせ
不妊検査および
一般不妊治療費補助

▼不妊検査および一般不妊治
療費について5万円を限度
に、夫婦一組1回に限り医
療機関に支払った額の2分
の1の額を補助しています。
要件等についてはお問い合わせ
ください。4月以降に検
査を予定している方は、検

査前に申請ください。また、
今年度中に検査や一般不妊
治療を行った人は補助の該
当になる場合がありますの
で、3月中にご相談ください。

石岡保健センター
TEL 24・1386
八郷保健センター
TEL 43・6655

おしらせ
市内公民館すべて
敷地内禁煙へ

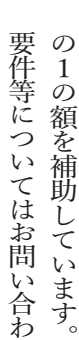
▼市で管理している市内公民
館は、すべて敷地内禁煙と
なります(駐車場含む)。
皆さまのご理解とご協力を
お願いします。

中央公民館 TEL 43・6262

おしらせ
4月1日に改正健康増進法
が全面施行され、多くの施
設において屋内が原則禁煙
となります。受動喫煙防止
対策に関する相談などは土
浦保健所まで。

詳しくは
こちらから

土浦保健所健康増進課
TEL 029・821・5398



広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄