

問本石岡市役所本庁舎 支八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

おしらせ  
11月は労働保険適用  
促進強化期間です

▼労働者(アルバイトを含む)  
を1人でも雇っている事業  
主は、労働保険(労災保険・  
雇用保険)に加入する義務  
があります。

保険制度の詳細および加入  
手続きについては、労働保  
険徴収室、最寄りの労働基  
準監督署またはハローワー  
ク(公共職業安定所)へお  
問い合わせください。

問茨城労働局総務部労働保険  
徴収室  
Tel 029・224・6213

相談  
いばらき労働相談センター  
出張相談会

▼新型コロナウイルス感染拡  
大の影響による賃金不払い  
や、労使問題などでお困り  
の労働者、事業者のために  
出張相談会が開催されます。

※秘密厳守・事前予約優先  
相談日/12月8日・2月9日・

3月9日(因・全3回)

相談時間/午前10時~午後4時  
会場/石岡市役所本庁舎1階

103会議室  
申込先/

いばらき労働相談センター  
Tel 029・233・1560

(平日午前9時~午後7時、  
第2・4[土]午前9時~午後  
3時)※事前予約なしでも  
当日の相談は可能

問県労働政策課

Tel 029・301・3635

おしらせ  
適切に浄化槽を維持  
管理していただけますか？

▼浄化槽は、微生物などの働  
きを利用して生活排水をき  
れいにする装置です。その  
ため、浄化槽の機能を十分  
に発揮させるには、定期的  
な維持管理(保守点検・清掃)  
と法定検査が必要です。適  
正な維持管理と定期検査を  
行い、浄化槽を正しくお使  
いください。

※法定検査を受けていない人  
には、県南県民センターから  
案内が届く場合があります。

①保守点検

消毒剤を定期的に補充し放  
流先が不衛生にならないよ  
うにする作業(年3~4回)

②清掃

浄化槽内に溜まった汚泥な  
どを抜き取る作業(年1回  
以上)

③法定検査

保守点検・清掃が適切に行  
われ、きれいな水が放流さ  
れているかを確認する検査  
(年1回)

①~③をまとめて行う「一  
括契約システム」が便利です。

問(公社) 県水質保全協会

Tel 029・291・4004

単独処理浄化槽をお使いの人

▼「単独処理浄化槽」は、ト  
イレの排水のみを処理し、台  
所やお風呂からの生活雑排  
水は、そのまま放流されてし  
まいます。一方、「合併処理  
浄化槽」は、トイレの排水  
や生活雑排水を処理し、単  
独処理浄化槽と比べ、汚れ  
の量を8分の1に抑えます。  
水環境の保全のため、合併処  
理浄化槽に転換しましょう。

確認しましょう

▼自宅の浄化槽が「単独処理  
浄化槽」か「合併処理浄化  
槽」であるかは、保守点検  
業者による点検報告書、法  
定検査の検査報告書に記載

されています。

※平成13年から単独処理浄化  
槽の新規設置は、原則とし  
て認められていません。

問本下水道課

Tel 23・7742

相談  
性犯罪・性暴力に  
関する相談窓口

性暴力に関するSNS相談  
Cure Time (キュアタイム)

▼女性相談員がチャットで匿  
名の相談を受け付けます。

開設期間/令和3年1月30日  
まで(毎週因・因・金・土)  
※12月29日~令和3年1月3  
日を除く

開設時間/午後4時~9時

Cure Time につい  
てはこちらから▼



性犯罪・性暴力被害者のワン  
ストップ支援センター

▼全国共通短縮番号が導入さ  
れ、相談が簡単になりました。  
た。女性相談員と一緒に支  
援方法を考えます。

電話番号/#8891

(はやくワンストップ)

広告掲載欄

## 12月の献血

12月9日(日) 石岡市役所

受付時間：9:30~11:45・13:00~16:00

12月22日(日) 国府地区公民館

受付時間：10:00~11:45・13:00~16:00

▶新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、献血者数が不足しています。400mL献血は患者さんの副作用発生の可能性が低く、安全性が向上します。400mL献血にぜひご協力をお願いします。

献血の日程や献血を詳しく知りたい人はこちらから→



## 骨髄バンクドナー登録会開催

12月9日(日) 石岡市役所

受付時間：9:30~11:45・13:00~15:45

対象者：体重が男性45kg以上、女性40kg以上で、年齢が18歳以上、54歳以下の健康な人

※骨髄・末梢血幹細胞を提供できる年齢は20歳以上、55歳以下

▶白血病などの血液難病における最も有効な治療方法が骨髄・末梢血幹細胞の移植となります。ひとりでも多くの患者を救うため、ドナー登録へご協力をお願いします。

詳細は市ホームページから▶



### ヘルスメイトのレシピ紹介／

## 白菜とホタテ缶の ミルク煮

### 材料（4人分）

白菜……………350g～400g  
（中葉3～4枚）  
ホタテ缶フレーク……50g～70g  
ベーコン……………15g（薄切り1枚）  
コンソメ……………1/2個  
牛乳……………150ml  
片栗粉……………大さじ1強  
塩……………適宜  
こしょう……………適宜  
刻みパセリ……………少々

☆これからの寒い季節におすすめです！



### ～作り方～

- ①鍋に細切りにしたベーコンを入れ乾煎りし、水1/2カップとコンソメを入れ、ざく切りにした白菜とホタテ缶を汁ごと入れ5～10分煮る。
- ②牛乳150mlに片栗粉を溶かし①に入れてとろみをつけ、塩とこしょうで味を整える。
- ③②を器に盛り付け、刻みパセリを散らす。  
（1人分：エネルギー 82 kcal、食塩相当量 1.1g）

## 広告掲載欄