

# 石岡

# 4.15

April 2021

No.373

お知らせ版



## ひまわりの館の講座・教室

### ①お外 de けいらく

▶太陽の下で、ツボを意識しながら体を伸ばしたり、ゆっくり体操をしたりして若返りましょう。

日時：5月19・26日・6月9・16日（困・全4回）  
午前10時30分～11時30分※雨天中止

講師：栃本恵子氏 定員：20人

### ②ひなたぼっこ体操

▶午後の暖かい日差しの中で、ゆっくりストレッチ体操をして、心も体もぽっかぽか！

日時：5月13・20・27日・6月3・10・24日（困・全6回）午後1時30分～2時30分※雨天中止

講師：木村幸子氏 定員：20人

### ③Park yoga

▶自然の風、草木の香、太陽の暖かな光、大地のぬくもり、鳥や虫の鳴き声を感じながら、自然と一体になるヨガ。

日時：5月28日 午後1時～2時  
6月2日 午前10時～11時

講師：岩崎加奈子氏 定員：各日20人

### ④健身気功十二法講座

▶肩・腰・足をストレッチする気功法です。青空の下、気持ちよく体を動かしましょう。

日時：5月22日・6月6・19・27日（困・全4回）午前10時～11時

講師：高木早智子氏 定員：20人

### ⑤ママとベビーのリズム体操

▶赤ちゃんの心と身体の発達段階に合わせて触れ合いながら、産後のボディケア体操をします。

日時：5月20・27日・6月3・10日（困・全4回）  
午前10時30分～11時30分

料金：1,000円（アルバム代など）

対象：5～12か月までの赤ちゃんとその親

講師：佐藤直子氏 定員：15組

### 共通事項

会場：ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法：4月15日 困～28日 困 午前8時30分～午後5時に電話で申し込み（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

## 市社会福祉協議会の講座・教室

### 手話奉仕員養成講座

日程：6月2日～令和4年1月26日（困・全27回）

時間：入門課程 午前10時～正午

基礎課程 午後1時30分～3時30分

対象：市内在住・在勤の人 定員：各15人

申込方法：4月15日 困～5月20日 困に電話で申し込み（定員を超えた場合は、過去5回の講座で受講回数が少ない人を優先）

### 初心者向けひまわり体操

日時：5月26日・6月2・9・16・23・30日・  
7月7・14・21日（困・全9回）午後2時30分～3時30分

対象：市内在住の65歳以上で、一般的な介護予防体操では少し物足りないという人

講師：木村幸子氏 定員：20人

申込方法：4月19日 困～23日 困に直接または電話で申し込み（定員を超えた場合は抽選）

### 共通事項

会場：ふれあいの里石岡ひまわりの館

〒市社会福祉協議会 TEL 22-2411

# 健康・相談カレンダー

🏠健康 📝相談 ⓘ納税情報

日にち	行事名（時間・場所）	問合せ先
5月 17日 月	🏠 心の健康相談【要予約】 13:30～15:30 石岡保健センター	石保
18日 火	🏠 1歳6か月児健診（令和元年10月生） 12:50～ 石岡保健センター	石保
	📝 法律相談（1人30分）【要予約】 13:00～16:00 石岡市役所	秘書
19日 水	🏠 健診結果説明会【要予約】 9:30～11:00 八郷保健センター	八保
	🏠 2歳児母子歯科健診（平成31年2月生） 12:50～ 石岡保健センター	石保
	📝 身体障害者（児）・戦傷病者補装具等巡回相談 13:30～15:00 ワークヒル土浦	社会
	ⓘ 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
20日 木	🏠 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:30～14:30 石岡保健センター	八保
	📝 心配ごと相談 13:00～15:00 農村高齢者センター	社八
	📝 女性のための困りごと相談【要予約】 13:30～16:00 石岡市役所	政策
21日 金	🏠 総合健診【要予約・定員あり】 8:00～11:30 石岡保健センター	八保
22日 土	🏠 総合健診【要予約・定員あり】 8:00～11:30 石岡保健センター	八保
	ⓘ 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
23日 日		
24日 月	🏠 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:30～14:30 石岡保健センター	八保
25日 火	🏠 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:30～14:30 石岡保健センター	八保
	📝 法律相談（1人30分）【要予約】 13:00～16:00 石岡市役所	秘書
26日 水	ⓘ 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
	🏠 3歳児健診（平成30年2月生） 12:50～ 石岡保健センター	石保
27日 木	📝 女性のための困りごと相談【要予約】 13:30～16:00 石岡市役所	政策
28日 金	📝 心配ごと相談 13:00～15:00 石岡市役所	社本
29日 土	ⓘ 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
30日 日		
31日 月		

## 問い合わせ先一覧

- 石岡市役所本庁 TEL 23-1111
- 秘書 秘書広聴課 TEL 23-7274
- 政策 政策企画課 TEL 23-7277
- 収納 収納対策課 TEL 23-7296
- 社会 社会福祉課 TEL 23-5569
- 保健センター
- 石保 石岡保健センター  
TEL 24-1386
- 八保 八郷保健センター  
TEL 43-6655
- 社会福祉協議会
- 社本 本所 TEL 22-2411
- 社八 八郷支所 TEL 36-4311

## 子育て相談室【要予約】

子育てに関する不安や悩み、困りごとを相談  
 日時/月～金 9:00～16:00  
 子育て世代包括支援センター  
 石岡保健センター内 TEL 24-1390  
 八郷保健センター内 TEL 43-6655

## 教育相談

①教育相談  
 日時/月～金 9:30～12:00・13:00～17:00  
 教育相談室  
 府中小学校内 TEL 24-5519

②幼児教育相談  
 日時/火～日 10:00～12:00・13:00～17:00  
 幼児教育相談室  
 府中小学校内 TEL 23-4881

## 家庭教育相談【要予約】

日時/相談者と相談の上決定  
 生涯学習課 TEL 43-1111

## 休日診療当番医（歯科）

5月3日(月)

### あしか歯科クリニック

住所：かすみがうら市稲吉 4-2-2  
Tel 029-830-1515

5月4日(火)

### 福田歯科医院

住所：高浜 825-15  
Tel 26-3257

5月5日(水)

### わかまつ歯科

住所：若松 2-1-53  
Tel 24-1184

## 石岡薬剤師会

石岡薬剤師会 HP で日曜、祝日に空いている薬局（調剤）をご案内



## 緊急診療の案内・相談窓口

日・祝日および年末年始の昼間・夜間に石岡市医師会病院で行っていた緊急診療（内科・小児科）、当番医による休日診療（外科）は、現在休止中です。緊急診療が必要な場合には、以下の案内・相談窓口をご利用ください。

### 消防署

石岡消防署 Tel 23-0119  
八郷消防署 Tel 43-6491

### 茨城おとな救急電話相談 茨城子ども救急電話相談

急な病気で不安なとき(24時間365日)  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは  
おとな ことども  
#7119 #8000  
その他の電話からは  
Tel 03-6667-3377

日にち	行事名（時間・場所）	問合先
5月1日(土)	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
2日(日)		
3日(月)		
4日(火)		
5日(水)		
6日(木)	✍️ 心配ごと相談 13:00～15:00 農村高齢者センター	社八
	✍️ 登記・行政・境界相談 13:00～15:00 石岡市役所	秘書
7日(金)	☎️ 1歳児健康相談（令和2年5月生） 12:50～ 石岡保健センター	石保
8日(土)	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
9日(日)		
10日(月)		
11日(火)	☎️ こころといのちの電話相談 9:00～12:00・13:00～16:00	八保
	☎️ 4～5か月児健診（令和2年12月生） 12:50～ 石岡保健センター	石保
	✍️ 法律相談（1人30分）【要予約】 13:00～16:00 石岡市役所	秘書
12日(水)	☎️ 精神デイケア 9:30～11:00 八郷保健センター	八保
	☎️ 健診結果説明会【要予約】 9:30～11:00 石岡保健センター	石保
	☎️ こころの健康相談【要予約】 13:30～15:30 八郷保健センター	八保
	① 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
13日(木)	☎️ 地区健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:30～14:30 城南地区公民館	八保
	✍️ 女性のための困りごと相談【要予約】 13:30～16:00 石岡市役所	政策
14日(金)	☎️ 地区健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00 高浜いづみ荘	八保
	☎️ 地区健診【要予約・定員あり】 13:30～14:30 関川ふれあいセンター	八保
	✍️ 心配ごと相談 13:00～15:00 石岡市役所	社本
15日(土)	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
16日(日)	☎️ パパママスクール【要予約】 8:45～12:00 石岡保健センター	石保

**防災行政無線無料テレホンサービス**

▶防災行政無線が聞き取れなかったとき  
Tel 0120-99-6907 (通話料無料)

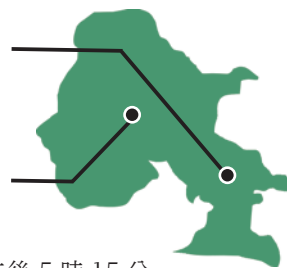
**緊急診療テレホンサービス**

▶緊急診療が必要な場合の相談・案内  
窓口を案内します  
Tel 0800-800-7766

石岡本庁舎 Tel 23-1111 (代)  
〒315-8640  
石岡市石岡一丁目1番地1

八郷総合支所 Tel 43-1111 (代)  
〒315-0195  
石岡市柿岡5680番地1

開庁時間：☉~☎ 午前8時30分~午後5時15分  
※水曜日は午後7時まで(一部業務のみ)



**イベント**

**映画上映会**

**「プラスチックの海」**



▼海がプラスチックであふれている。私たちには何ができるのだろうか。世界70か国以上で17か国語に翻訳され、短縮版が国連本部でプレミア上映された話題作です。

日時／5月8日☉

①午後2時~3時45分

②午後6時~7時45分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館(ふれあいホール)

入場券／前売券1000円(まちかど情報センターで販売)、当日券1200円

定員／各回70人

☎新石岡市を考える市民の会

Tel 090・9319・3357

(増山)

**募集**

**春季市民ソフトテニス大会参加者募集**

日にち／5月2日☉

(予備日9日☉)

時間／午前9時15分試合開始

(午前9時から受付)

会場／市柏原運動公園

試合方法／男女別リーグ戦ダブルス

参加資格

／市内在住または市内在勤在学者で高校生以上

(各高校において男子3ペア、女子3ペアまでとする)

参加料／1人500円

申込方法／当日受付

☎石岡ソフトテニス連盟事務局

局(小島) Tel 22・2413

平和を創る次のリーダー

自衛隊幹部候補生募集

▼採用後は幹部候補生学校で必要な知識・技能を修得したのち、実践と教育を通じてスキルアップしながら幹部自衛官として勤務します。

資格／22歳以上26歳未満の者

受付期限／4月28日☉

採用時期／令和4年3月中旬~

9日☉

4月上旬

※詳しくは、こちらからご確認ください。

☎自衛隊茨城地方協力本部

土浦地域事務所

第1次試験／5月8日☉・9日☉  
採用時期／令和4年3月中旬~4月上旬  
※詳しくは、こちらからご確認ください。  
☎自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所  
Tel 029・821・6986



**お知らせ**

**マイナンバーカードでのコンビニ交付臨時停止**

▼システムメンテナンスのため、マイナンバーカードによるコンビニ交付サービスを臨時停止します。置かれたコンビニなどに

停止期間／5月1日☉~5日☉  
☎市民課 Tel 23・7307

【健康増進課からのお知らせ】  
新型コロナウイルスワクチン接種の最新情報は市HPから▼



**放射線量 (3月15日測定)**

石岡保健センター	0.045 μ Sv/h
柏原	0.050 μ Sv/h
三村	0.049 μ Sv/h

除染の基準(国の基準)は追加被ばく線量を年間1mSv以下を目標とし、1時間あたりに換算すると0.23μSv/hです。現在、基準値を超える値は測定されていません。

**2月の差押件数**

預貯金	0人	不動産	2人
給与	1人	計	4人
年金	1人	累計	113人

**5月の納税**

軽自動車税	.....全期
納期限：5月31日☉	

☎収納対策課 Tel 23-7296

☎生活環境課 Tel 23-7301