

※料金の記載のないものは無料

くらし・手続き

なごみ処「睦」

開催のお知らせ



▼認知症の人やその家族、地域住民や専門職など誰でも気軽に参加でき、集まって語りあうことで、悩みごとなどを共有できる場です。今回は、尺八演奏のミニコンサートとカードゲームです。新春に美しい音色でほっと一息つきませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時／1月18日(日)

午前10時～11時30分

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／先着20人(定員になり次第受付終了)

申込方法／1月4日(日)午前9時以降、電話またはファクスで申し込み

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

Fax 35・1132

もの忘れ(認知症)相談会

▼認知症は、早期に診断や治療を受け、今後の生活や介護の見通しを立てておくことが、とても重要です。市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。訪問でのご相談も受け付けています。秘密は厳守されます。

日時／1月12・26日・2月9日(日)

午後1時30分～4時(予約制)

場所／地域包括支援センター
または自宅
対象／認知症の心配がある人やその家族

申込方法／電話で申し込み

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

認知症簡易チェックサイトを
を「活用」ください

▼パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症をチェックしませんか？
家族・介護者向けと、本人向けを選択できます。個人情報を入力は一切不要です。医学的な診断基

準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
チェックの結果、ご心配な人は地域包括支援センターのもの忘れ相談会を利用ください。
※利用料は無料です(通信料は自己負担)。

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

認知症簡易
チェックサイト
パソコンは下記 URL から
<http://fishbowlindex.net/ishioka/>
携帯電話・スマートフォンはこちら▶

空家バンクに
登録しませんか？

▼空家バンクは、空家を売りたい・貸したいと考える所有者と、買いたい・借りたいと考える利用希望者の橋渡しをする制度です。地域の活性化と定住促進のため、物件の登録を募集しています。
使用する予定のない空家をお持ちの人は、お気軽に

ご相談ください。
また、親戚やお知り合いなど、空家を所有している人へ空家バンクの活用をお勧めください。
※空家の状況によっては、登録できない場合があります。

〒建築住宅指導課

Tel 23・5526

募集

女性の活躍を応援！
女性人材登録制度



▼市では、女性の視点やアイデアを取り入れ、多様な意見を市政に反映させるために「石岡市女性人材登録制度」を設置しています。地域社会の発展のために、あなたの知識や経験を生かしてみませんか。自薦・他薦は問いません。
対象／市内在住で18歳以上の女性

〒政策企画課

Tel 23・7277

広告掲載欄

広告掲載欄

※※掲載している情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

募 集

令和4年度

特別支援教育支援員募集

業務内容／特別の配慮が必要な児童生徒の支援

勤務条件／㊦㊧の週5日・1日5時間・年間200日以内・勤務日数などに応じて年次有給休暇付与

必要な資格／特になし。経験者や幼稚園教諭・保育士、教員の免許有資格者歓迎、看護師資格優遇

勤務期間／令和5年3月まで

勤務場所／市内小中学校

時給／951円（看護師の資格があり、その資格を必要とする児童生徒を支援する場合は時給1054円）

※交通費別途支給（最短通勤距離2km以上の場合）

募集人数／30人程度

申込方法／履歴書(指定様式)を窓口へ直接または郵送で提出

※詳細はお問い合わせください。

☎️教育総務課指導室

(内線1420)

放送大学入学生募集

▼4月入学生を募集します。約300の授業科目があり、1科目から学べます。

出願期間／①2月28日㊦まで

②3月1日㊦～3月15日㊦

※詳細についてはお問い合わせください

☎️放送大学茨城学習センター

Tel 029・228・0683



講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

①朝からスッキリ・ストレッチ体操



▼マットストレッチ・椅子ストレッチ・リズムストレッチなどを行います。朝のストレッチで気持ちよく目覚めましょう。

日時／2月1・15日・3月1・8・15日(㊦・全5回)

午前10時30分～11時30分

定員／20人

講師／木村幸子氏

②ポレポレ体操

▼ゆっくり体を動かして、楽しく心地よい運動をしていきます。

日時／2月3・10・17・24日(㊦・全4回)

午前10時30分～11時30分

定員／10人

講師／栃本恵子氏

③リラックス体操

▼楽しく体操をして、健康づくり。体力向上・関節などの痛みを軽減しましょう。

日時／2月8・22日・3月3・17・24日(㊦・全5回)

午前10時～11時15分

定員／20人

講師／シルバリーハビリ体操指導士ほか

④共通事項

指導士ほか

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／1月4日㊦～18日

☎️午前8時30分～午後5時

に窓口へ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

相 談

関東財務局
水戸財務事務所無料相談

▼ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

①詐欺的な投資勧誘相談(未公開株、社債、ファンド)

②電子マネー詐欺相談(架空請求、サクラサイト)

Tel 029・221・3195

※午前8時30分～正午・午後1時～5時㊦㊧(祝祭日を除く)

③多重債務相談(借金・クレジットカード・各種ローンの悩み相談)

Tel 029・221・3190

※午前8時30分～正午・午後1時～4時30分㊦㊧(祝祭日を除く)

☎️関東財務局水戸財務事務所

健康

イベント・催し

広告掲載欄

広告掲載欄