

※料金の記載のないものは無料

募 集

県障害者スポーツ大会
個人競技参加者募集

▼申込方法などの詳細については、県障害福祉課ホームページをご覧ください▼



県障害者スポーツ文化協会
Tel 029・301・3375

学校給食センター
給食物資納入希望者募集



対象／次の給食物資を取り扱う業者（個人・法人）
給食物資／鶏肉類・豚肉類・豆腐類・野菜類・乾物類・調味料類・冷凍食品など
提出書類／①給食物資納入指名参加願
②市税完納証明書など（法人の場合は法人分のみ）

③食品衛生監視票の写し（保健所発行のもの）

申込方法／2月1日（火）15日

（火）に問い合わせ窓口へ提出

岡石岡学校給食センター

Tel 22・6286

八郷学校給食センター

Tel 36・5252

講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

①ボディコントロール

▼シェイプアップ体操などを行います。

日時／2月23日・3月2・9・

16・23・30日（各・全6回）

午後2時30分～3時30分

講師／木村幸子氏

②すてっぷあつぷ教室

▼踏み台（ステップ）を使い、足

腰などの運動をしましょう。

日時／3月2・9・16・23・

30日（各・全5回）

午前10時30分～11時30分

講師／栃本恵子氏

③健身気功五禽戯教室

▼簡単な気功体操です。リラック
クス効果をもたらします。

日時／2月26日・3月5・12日
（各・全3回）

午前10時～11時30分

講師／高木早知子氏

共通事項

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

定員／20人（定員を超えた場

合は抽選）

申込方法／2月1日（火）15日

（火）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

岡ふれあいの里石岡ひまわ

りの館（月曜休館）

Tel 35・1126

からだバー・

ストレッチ教室

▼木製のバーを使い、簡単に

取り組めるストレッチです。

日時／3月3・10・17・24・

31日（各・全5回）

午前10時30分～11時30分

場所／勤労青少年ホーム体育館

対象／市内在住・在勤の人

定員／15人（定員を超えた場

合は抽選）

講師／坂口悦子氏

準備するもの／飲み物・タオル・

ヨガマット・動きやすい服装

申込方法／2月20日（木）までに

窓口へ直接申し込み

岡勤労青少年ホーム

Tel 24・0322

正しい効果的な

歩き方教室

▼健康づくりのウォーキング
を始めましょう。

日時／3月13日（日）午前10時～

11時30分（受付は午前9時

30分～）

場所／石岡運動公園（雨天中止）

参加費／500円

対象／市内在住・在勤・在学

の18歳以上

定員／20人

受付窓口／①岡スポーツ振興課

②石岡運動公園体育館

③八郷総合運動公園

※②③は月曜休館・月曜祝日

の場合は翌日休館

申込方法／2月15日（火）～3月

4日（金）午前8時30分～午後

5時に窓口へ直接申し込み

岡スポーツ振興課

（内線1443）

広告掲載欄

広告掲載欄

講座・教室

ボイラー関係講習

①第5回ボイラー取扱講習

日にち／2月19日(土)・20日(日)

受講料／1万3200円

申込期間／2月1日(火)～7日(日)

②第4回普通第一種圧力容器

取扱作業主任者技能講習

日にち／3月2日(火)・3日(水)

受講料／1万3200円

申込期間／2月7日(月)～14日(日)

③第7回ボイラー実技講習

日にち／(学科)3月5日(土)・6日(日)(実技)3月12日(土)

受講料／1万9800円

申込期間／2月7日(月)～14日(日)

①②③共通

場所／県J A会館本館1階

(水戸市梅香1・1・4)

申込方法／ホームページから

ダウンロードできる講習の

案内および受講

申込書をご確認

ください▼

※各受講料はテキスト代を含

みません。

図(一社)日本ボイラ協会

茨城支部

Tel 029・225・6185



県民公開講座

自分の健康は自分で守る！
薬のプロ薬剤師に
聞いてみよう！

日時／2月20日(日)

午前10時～正午

講師／堀美智子氏

場所／Web開催

(Zoomを使用)

申込方法／県薬剤師会ホー

ムページ内の専用フォー

ムから申し込み。

二次元コード

はこちら▼

図県薬剤師会

Tel 029・306・8934



相談

成年後見制度に関する 法律家による専門相談

▼予約制です。あらかじめ電

話でお申し込みください。

日時／2月17日(日)

午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

図市成年後見サポートセンター

(市社会福祉協議会内)

Tel 22・2411

無料結婚相談会

(予約不要)



日時／2月20日(日)

午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

必要書類／身上書・写真(L

版1枚)

図マリッジサポーター石岡地

域支部(大内)

Tel 23・3829

行政書士による 無料相談会

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、
お気軽に相談ください。

日時／2月19日(土)

午後1時～4時

場所／国府地区公民館

相談内容／遺言、相続、許可

申請、農地関連手続など

※前日までに電話で要予約

図県行政書士会県南支部

Tel 43・0536(若山)

内田観光果樹園でふるさと学習

小幡地区にある内田観光果樹園で、小幡小、府中小、吉生小の3年生を対象にした、ふるさと学習が実施されました。

授業では、代表の内田一久さんから柿やかんの栽培に関する説明がされ、熱心に学習に取り組む児童たちからは、多くの質問が挙がりました。普段知ることができない取り組みを学び、児童たちにとっても大きな収穫となったようです。



▲(左)内田一久さん(右)後日、学校から感謝の気持ちがこめられたお礼状が届きました。

広告掲載欄

広告掲載欄