

募 集

いしおかリレーマラソン
2022参加者

▼友人や同僚とリレーでマラソン完走を目指しましょう。運営のサポートをいただけるボランティアアスタップも募集しています。

日にち／6月12日(日)
場所／石岡運動公園

申込締切／4月28日(金)

※詳しくは、お問い合わせください。
は下の二次元コードでご確認ください。



いしおかリレーカーニバル事務局
Tel 23・1251

野菜や草花の栽培
高齢者健康農園

▼健康的な生活のために、無料で使える農園の貸し出しをしています。

場所／鹿の子(8区画)

対象／市内在住で60歳以上

石岡市社会福祉協議会

Tel 22・2411

講座・教室

母子家庭など対象
介護職員初任者研修

日時／6月5日～9月25日
(回のみ・14日間) 午前9時～午後5時

定員／20人

料金／無料(テキスト代およびボランティア保険加入代が別途かかります)

対象／母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦で、全日程出席できる就労希望者

申込方法／5月12日(金)必着

までに、申込用紙を郵便ファクスで提出。申込用紙は本庁子ども福祉課窓口にあります。

石岡母子寡婦福祉連合会
Tel 029・221・8497

ひまわりの館教室
のごあんない

ママとベビーのリズム体操

▼赤ちゃんに触れ合いながら、ママは産後のボディケア体操をします。

講師／佐藤直子氏

日時／5月26日、6月2日

9・23・30日(金・全5回)
午前10時30分～11時30分
料金／1000円

対象／5月26日時点で1か月半～4か月の赤ちゃんとその親

定員／12組

スクエアステップ教室

▼みんなで楽しく体を動かしながら「脳トレ」にもなるスクエアステップです。

講師／前嶋さく氏

日時／5月24日、6月21日、7月26日、8月23日、9月27日(金・全5回) 午前10時～11時15分

定員／20人

健身気功十二法教室

▼回して伸ばす気功体操。特に柔軟性がアップします。

講師／高木早知子氏

日時／5月29日、6月5日、12・19・26日(日・全5回) 午前10時～11時

定員／20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／4月15日(金)～30日(日)に電話で申し込み

ふれあいの里石岡ひまわりの館
Tel 35・1126

令和4年度
まちづくり出前講座

▼市職員が皆さんのもとに向いて、知りたいテーマに答えます。講座メニューは、50種類以上!

講座メニュー例／総合計画について・石岡市小中学校統合再編計画(新規)・自転車活用について(新規)・マイナンバーについて・防災対策・観光資源の紹介ほか

利用方法／5人以上のグループで、開催希望日の1か月前までに申込書を提出。

石岡生涯学習課
(内線1478)



石岡市役所 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：日～金 8:30～17:15
※水曜日は午後7時まで(一部業務のみ)

5月の納期税目

軽自動車税・・・全期

納期限：5月31日(日)

2月の差押件数

預貯金	6人	不動産	0人
給与	1人	計	7人
年金	0人	累計	147人

放射線量(3月15日測定)

石岡保健センター	0.046 μ Sv/h
柏原	0.048 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0.23 μ Sv/hです。現在、基準値を超える値は測定されていません。

石岡市収納対策課 Tel 23-7296

石岡市生活環境課 Tel 23-7301