

# 石岡

# 12.15

December 2022

No.413

お知らせ版



## ひまわりの館講座

### ①腸活体操

▶腸を活性化させて、本来の持っていた力を取り戻そう。

日時：1月17日・31日(囚・全2回)  
午後1時30分～2時30分

講師：梶本恵子氏 定員：20人

### ②ベリーダンス入門

▶体幹が鍛えられ姿勢も良くなり、ウエストラインは美しくくびれていきます。

日時：1月28日・2月4日・11日・18日・3月4日・11日(田・全6回)  
午前10時～11時

講師：春川倫美氏 定員：20人

### ③室内ニュースポーツ教室

▶シャフルボードや今流行りのカーリングに似たユニカールなど、楽しい室内ニュースポーツがたくさん体験できます。

日時：1月19日・2月9日・3月16日(囚・全3回) 午後1時30分～3時

講師：石岡市ニュースポーツクラブ 定員：20人

### ①～③共通

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法：12月15日囚～25日回(月曜休館)に直接・電話で申し込み(定員超過時は抽選)

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館 Tel 35-1126

## オンライン 乳幼児期親力アップ講座

▶日々の子育てでさまざまな悩みをお持ちの皆さん、子育てのポイントを一緒に学びましょう。

### 日時・講座内容

第1回：1月18日囚 午前10時～11時

「子どもは気分屋、イライラがつのる私」

第2回：1月25日囚 午前10時～11時

「子どもとの関係づくり」

第3回：2月8日囚 午前10時～11時

「ライバル出現！二人目の子どもが産まれたら」

第4回：2月15日囚 午前10時～11時

「助けて！と言えるわたしに」

対象：乳幼児期の子を持つ保護者や家庭教育に興味・関心のある人

講師：青木きよ子氏(親業訓練シニアインストラクター1級) 定員：50人(先着順)

申込方法：1月10日囚までに右の申込フォーム(二次元コード)にて申し込み



☎生涯学習課(内線1475)

## 味噌づくり教室(朝日里山学校)

日にち：1月27日罫・29日回・2月11日田・12日回・18日田

参加料：1人5,000円(昼食付き)

定員：各回20人 申込方法：電話にて申し込み  
☎朝日里山学校 Tel 51-3117

### 新春講演会

## 「激動の世界情勢と日本経済」



ロシアによるウクライナへの軍事侵攻やミサイル発射が頻発する北朝鮮情勢など、目まぐるしく変化する世界情勢と、急激な円安が日本経済に及ぼす影響や今後の展望について解説します。

日時：1月25日囚 午後3時～4時30分

場所：石岡プラザホテル 聴講料：無料

講師：真壁昭夫氏(エコノミスト・多摩大学特別招聘教授)

定員：100人(先着順) ※オンライン視聴も可

申込方法：石岡商工会議所ホームページに掲載の聴講申込書を記入しファクスまたは下記連絡先に電話で申し込み。石岡商工会議所ホームページはこちらから▶



☎石岡商工会議所 Tel 22-4181 FAX 22-6321

# 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)	問合先
1月 19 困	✎ 女性のための困りごと(家族問題など)相談【要予約】 13:30～16:00 石岡市役所	政策
	✎ 心配ごと相談 13:00～15:00 八郷総合支所	社八
20 金	☑ 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:00～14:30 八郷保健センター	八保
21 土	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
22 日		
23 月	☑ 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:00～14:30 八郷保健センター	八保
	☑ 献血 9:30～11:45・13:00～16:00 石岡市役所	石保
24 火	☑ 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:00～14:30 八郷保健センター	八保
	✎ 法律相談(1人30分)【要予約】 13:00～16:00 石岡市役所	秘書
25 水	☑ 3歳児健診(令和元年10月生) 受付時間 12:50～13:20 石岡保健センター	石保
	① 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
26 木	☑ 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:00～14:30 石岡保健センター	八保
	✎ 女性のための困りごと(家族問題など)相談【要予約】 13:30～16:00 石岡市役所	政策
27 金	☑ 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:00～14:30 石岡保健センター	八保
	✎ 心配ごと相談 13:00～15:00 石岡市役所	社本
28 土	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
29 日		
30 月	☑ 総合健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:00～14:30 石岡保健センター	八保
31 火	✎ 法律相談(1人30分)【要予約】 13:00～16:00 石岡市役所	秘書

## 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～木

10:00～12:00・13:00～17:00

☑ 幼児教育相談室

府中小学校内 TEL 23-4881(直通)  
TEL 24-5519(代表)

## 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

## 年末年始の休日診療当番医(歯科)

日にち	当番医	電話番号
12月29日	町田歯科医院(石岡市)	22-2464
30日	島崎歯科医院(かすみがうら市)	59-4134
31日	江橋歯科医院(石岡市)	24-1858
1月1日	美並歯科医院(かすみがうら市)	029-898-2211
2日	福田歯科医院(石岡市)	22-2110
3日	岩田歯科医院(石岡市)	22-5855

◆受付:午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

## 無料法律相談ルール変更

令和4年度から、できるだけ多くの人にご利用いただくため、年度内お一人様1回限りの相談とさせていただきます。

岡本秘書広聴課  
TEL 23-7274



## 緊急診療の案内・相談窓口

日曜・祝日は、こども休日診療を開設していません（内科は、現在も休止中）。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

また、以下の案内・相談窓口も利用できます。



## 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 050-5445-2856

## 医療相談アプリ 「LEBER」

いつでもどこでも医師に健康の相談ができるスマホアプリ

0～3歳のお子さんがいる世帯の人は令和5年3月末まで無料

岡石岡保健センター  
TEL 24-1386



## 消防署

石岡消防署 TEL 23-0119  
八郷消防署 TEL 43-6491

日にち	行事名（時間・場所）	問合せ先
1月 1日		
2月		
3日		
4日	① 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
5日	✍ 心配ごと相談 13:00～15:00 八郷総合支所	社八
	✍ 登記・行政・境界相談 13:00～15:00 石岡市役所	秘書
6日	🏠 1歳児健康相談（令和4年1月生） 13:00～13:40 石岡保健センター	石保
7日	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
8日		
9日		
10日	🏠 4～5か月児健診（令和4年8月生） 受付時間 12:50～13:20 石岡保健センター	石保
	🏠 ころこのちの電話相談 9:00～12:00・13:00～16:00	八保
	✍ 法律相談（1人30分）【要予約】 13:00～16:00 石岡市役所	秘書
11日	🏠 健診結果説明会【要予約】 9:00～10:30 八郷保健センター	八保
	🏠 ころこの健康相談【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
12日	🏠 健診結果説明会【要予約】 9:00～10:30 石岡保健センター	石保
	✍ 女性のための困りごと（家族問題など）相談【要予約】 13:30～16:00 石岡市役所	政策
13日	🏠 健診結果説明会【要予約】 9:00～10:30 八郷保健センター	八保
	✍ 心配ごと相談 13:00～15:00 石岡市役所	社本
14日	① 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
15日	🏠 パパママスクール【要予約・定員あり】 8:45～12:00 石岡保健センター	石保
16日	🏠 ころこの健康相談【要予約】 13:30～15:30 石岡保健センター	石保
17日	🏠 1歳6か月児健診（令和3年6月生） 受付時間 12:50～13:20 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
18日	✍ 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
	🏠 2歳児母子歯科健診（令和2年10月生） 受付時間 12:50～13:20 石岡保健センター	石保
	① 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納

## くらし・手続き

### 新型コロナウイルス 感染症検査事業

▼茨城県在住の人向けに薬局での無料検査を実施中です。市では、薬局での無料検査が困難な人に抗原検査キットを郵送しています。感染不安の人も対象になりました。

※詳しくは市ホームページからご確認ください▼



石岡保健センター

Tel 24・1386

八郷保健センター

Tel 43・6655

10〜12月分

### 紙おむつ購入費助成

対象/次の全てに該当する人

①市内在住・在宅(グループホーム・ケアハウスを含む)

②今年度住民税が非課税世帯

③要介護1以上

※要介護1〜3の場合は、さらに要件あり

助成対象商品/紙おむつ・尿とりパッド・リハビリパンツ

助成上限額/月3200円

申請方法/1月10日(木)までに、

①③を高齢福祉課または支所市民窓口課に持参

①10〜12月に購入したレシートまたは領収書

②対象者または介護者の振込先口座番号がわかるもの

③認め印

※詳しくは市ホームページからご

確認ください▼



石岡高齢福祉課

Tel 23・7326

## おしらせ

令和5年

### 石岡市消防出初式

▼新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、規模を縮小して実施します。昨年まで中止となっていた消防パレードは実施します。※内容に変更がある場合があります。



日にち/1月7日(土)

場所/人員服装点検/石岡小学校校庭

学校校庭

式典/石岡小学校体育館

パレード/駅前御幸通り

消防本部 Tel 23・0119

2023年版

### おまつりカレンダー



▼市観光協会では「2023年版おまつりカレンダー」(B3版)を販売中です。

(B3版)を販売中です。

販売場所/本庁商工観光課・

観光案内所・

まち蔵藍・市

観光協会HP

料金/1200円

※500部の限定販売です。

石岡商工観光課

Tel 23・7741



## 募集

### 介護保険運営協議会委員

任期/令和5年4月1日〜令

和7年3月31日の2年間

応募資格/年数回数程度開催する協議会に出席できる人

※公務員や介護保険に関する職場の勤務者を除きます。

募集人数/介護保険第1号被保険者(65歳以上)から2人

介護保険第2号被保険者(40〜64歳まで)から2人

応募期限/1月31日(木)

応募方法/①住所・氏名・生年月日・連絡先電話番号・職業・勤務先の電話番号

②介護保険に対する意見や応募動機(400字程度)を記入し、介護保険室へ郵送または直接提出(様式は自由です)

石岡介護保険室

Tel 23・7327

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: 月~金 8:30 ~ 17:15  
※(木)は午後7時まで(一部業務のみ)

### 1月の納期税目

市・県民税・・・第4期  
国民健康保険税・・・第7期  
後期高齢者医療保険料・・・第7期

納期限: 1月31日(木)

### 10月の差押件数

預貯金	11人	不動産	2人
給与	5人	その他	1人
生命保険	9人	計	28人
		累計	112人

### 放射線量 (11月15日測定)

石岡保健センター	0.050 $\mu$ Sv/h
柏原	0.053 $\mu$ Sv/h
三村	0.054 $\mu$ 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  $\mu$  Sv/hです。現在、基準値を超える値は測定されていません。

石岡収納対策課 Tel 23-7296

石岡生活環境課 Tel 23-7301