

※※料金の記載のないものは無料※※

イベント・催し

就職説明会参加企業募集

▼令和6年3月に大学、短大、専門学校など、高校を卒業見込みと既卒（概ね3年以内で高卒を除く）で未就職の人が対象です。

日時／11月9日 困

午後1時～3時

場所／石岡運動公園体育館

参加条件／ハローワークへ令和6年3月卒業予定の大卒・高卒など求人申し込み

をしている石岡市内・小美玉市内に事業所のある企業

定員／20社程度（定員超過の場合選考あり）

申込期間／8月2日 困～18日 困

※詳しくは市ホームページからご

確認ください



☎ 商工観光課

TEL 23・7741

イベントのためのコンサート  
「音楽の贈りもの」

▼子どもたちが家族とともに楽しんでいただけるようなコンサートを開催します

日時／8月20日 困 午後2時30分開演（午後2時開場）

場所／中央公民館大講堂

定員／550人（申込不要）

演奏者／

第一部：Canto\_Oriente

第二部：合唱団つくばおろし

第三部：Canto\_Oriente

☎ 「音楽の贈りもの」実行委員会

TEL 43・1769

認知症講演会

～認知症とともに生きる～

▼若年性認知症当事者として各種講演会などで活躍されている丹野智文氏による講話を予定しています。ともに認知症について理解を深めましょう。

日時／9月30日 困

午前9時30分～11時

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／80人（先着順）

申込方法／8月1日 困～9月15日 困

午前9時～午後5時に電話またはファクスで申し込み

☎ 市地域包括支援センター

TEL 35・1127

FAX 35・1132

医療  
コラム

日常生活の身近な疾患などについて地域の医師にお話を伺います。  
今月のテーマ 「熱中症」

渡辺先生からのアドバイス

予防には、暑さを避けるため、屋外では日陰を歩き日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩をとるようにしましょう。気温の高い日は、日中の外出はできるだけ控えることも大切です。また、屋内での熱中症にも注意が必要です。時々室温を確認し、扇風機やエアコンで温度を調節して屋内でも熱中症の予防を心がけましょう。

屋外、屋内にかかわらず、こまめに水分やミネラルを補給することも重要です。コー

渡辺クリニック  
院長 渡辺理 先生



ヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。また、スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点です。飲み過ぎには注意が必要です。特に高齢者の方は脱水になりやすく、自分では気づきにくいことも多いため、経口補水液を定時に飲むこともおすすめです。

自分でできる対策を心がけ、熱中症を予防しましょう。

広告掲載欄

# 私たちのくらしに身近な



岡本政策企画課 TEL 23-7277

最近、テレビや新聞でよく見るようになった「SDGs」。2030年までに世界で取り組むべき17の目標のようですが、世界規模で大きな話だから私たちには関係ないのではと思う人もいるかもしれません。しかし、平和な世界が脅かされることで、穀物価格や原油価格の上昇により物価が上がったり、自然環境の破壊や二酸化炭素の排出により、将来の暮らしに大きな悪影響が出たりすることは、2030年のあなた自身の「幸せ」に関係のあることです。

ここでは、シリーズとして、17のゴールごとに身近な取組を紹介します。



**目標3：すべての人に健康と福祉を**  
～あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確

保し、福祉を推進する。

## 身近な取組

- ・人間ドックや健康診断を定期的に受ける。
- ・タバコやアルコールの摂取を控える。
- ・近場への移動は徒歩か自転車で行くようにする。
- ・帰宅後は手洗い、うがいを忘れずにする。



**目標4：質の高い教育をみんなに**  
～すべての人々への包摂的かつ公平な質の高い教育を提供

し、生涯学習の機会を促進する。

## 身近な取組

- ・新しい事に興味を持って調べてみる。
- ・世界の教育現状を知る。
- ・さまざまなジャンルの書物を読む。
- ・青少年の育ちに関心をもち、自分のできることを通して青少年と関わる。

## まちかど情報センターニュース

### ●ギャラリー

「能面作家が打つまちかどまつり面展」

期間：8月11日(金)～21日(日)

作者：沼田耕氏

「いしおかフォトコンテスト展示」

期間：8月25日(金)～9月8日(金)午後3時まで

### ●ハンドメイドワークショップ

▶マクラメ編み キラキラドーム

日時：8月19日(日) 午前10時～午後3時

参加費：500円～800円

※詳細はまちかど情報センターにお問い合わせ、またはSNSなどでご確認ください。

### ●わんにゃんキッズ(育児サークル)

日時：8月15日(日) 午前10時30分～

対象：未就園児(0～4歳)

### ●パソコン教室「仲間とワハハで脳活OK」

日時：8月7日・21日(日)

①午前10時～正午 ②午後1時～3時

③午後3時～5時

資料代：500円

### ●第サン・ド曜日の市「サンド市」

日時：8月19日(日) 午前11時～午後3時

### ●歴カフェ「高浜」

日時：8月8日(日) 午後1時30分～

案内人：矢口輝行氏(まちかど歴史案内人)

資料代：500円

### ●8月のコミュニティ

折り紙教室

日時：8月26日(日) 午後1時30分～3時

岡まちかど情報センター(木曜休館)

住所：国府3-1-16 電話：27-5171

開館時間：午前9時～午後7時

※変更・中止または休館の可能性あり