

くらし・手続き

後付け踏み間違い防止
装置整備費補助金

対象者

- ・満70歳以上の市民
- ・自動車運転免許証保有者
- ・整備する自動車車検証の使用者が、本人または同一住所の家族であること

対象／踏み間違い防止装置の本体およびその取り付けに要する費用

※整備前に申請してください。
※営利用の車両への整備については対象外です。

補助額／購入価格の2分の1以内（100円未満切捨）

上限金額／
障害物検知機能付き

2万5000円
障害物検知機能なし

1万5000円
申込方法／踏み間違い防止装置整備交付申請書・見積書

（原本）・車検証（写し）・運転免許証（写し）をコミュニティ推進課に提出

固本 コミュニティ推進課
Tel 23・7304

募 集

エンゼルパトロール会員

対象者／市内に在住・在勤および在学する18歳以上で

原則、週1回以上パトロールできる人（会員証の交付、帽子・腕章の貸与あり）

応募方法／本人確認ができるもの（運転免許証など）

を持参し、コミュニティ推進課で配布する用紙に住所・氏名・生年月日を記入の上、申し込み

※現在会員で、継続して活動できる人は手続き不要。

固本 コミュニティ推進課
Tel 23・7304



令和6年度霞ヶ浦駐屯地
モニター募集

▼霞ヶ浦駐屯地の諸行事に参加し、ご意見をいただける人を募集しています。

募集人数／2人
期間／1年間（令和6年4月

1日～令和7年3月31日）
応募期限／12月20日（困）

※詳しくは霞ヶ浦駐屯地ホームページから▼


固本 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地
Tel 029・842・1211

講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

①シルバリハビリ体操体験
教室
日時／1月5日（金）～3月29日（金）の（10回）・（9回）

（金）（13回）
①午後1時15分～2時
②午後2時15分～3時

定員／各回25人
講師／シルバリハビリ体操指導士会

②みんなのターゲットゴルフ
日時／1月12・23日・2月2・20日・3月1・12日（各）

（各）全6回）午前9時～11時
定員／50人
講師／TBG認定指導員有資格者

③室内ニュースポーツ教室
日時／1月18日・2月15日・3月14日（各）全3回

午後1時30分～3時
定員／30人
講師／石岡市ニュースポーツクラブ

④はじめてのベリーダンス
教室
▼お腹周りをたくさん動かす事で内臓や腸の働きも良くなります。

日時／1月11・18・25日・2月1・8・15日（各）全6回
午前10時～11時
定員／30人
講師／春川倫美氏

⑤腸活体操
▼腸を活性化させて、本来の力を取り戻しましょう。
日時／1月11・25日・2月8・22日・3月7・21日（各）全6回
午後1時30分～2時40分
定員／30人
講師／栃本恵子氏

共通事項
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／12月1日（金）～15日（金）までに電話で申し込み

ふれあいの里石岡ひまわりの館（月曜休館）
Tel 35・1126

1126

1126

広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

講座・教室

「人生会議」入門講座

▼人生会議（ACP・アドバンスケアプランニング）は「人生の最終段階」に自分が希望する医療やケアを受けるため、あなたが大切にしていることを、周りの人と話し合っておくことです。エンディングノートやカードゲームを使って、未来に備えてみませんか？



▲当市オリジナルのエンディングノート「私の未来ノート」

日時／12月19日 日 関

午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

定員／先着20人

申込方法／12月4日 関から12

月15日 関午後5時までに窓口へ直接または電話で申し込み

関地域包括支援センター

Tel 35・1127

相談

電話相談

全国一斉

生活保護ホットライン

日時／12月6日 関

午前10時～正午・午後1時～3時

受付電話番号／

Tel 0120・158・794

相談内容／生活保護の申請が受け付けられない、保護費が少なく生活できないなど

関県弁護士会

Tel 029・221・3501

電話相談

障害者の人権110番

日時／12月8日 関

午前10時～正午

受付電話番号／

Tel 029・233・0322

Tel 029・233・0322

Tel 029・233・0322

相談内容／人権侵害、障害のために社会参加の機会を不当に奪われているなど

関県弁護士会

Tel 029・221・3501

行政書士無料相談会

日時／12月16日 田

午後1時～4時

場所／国府地区公民館

※前日までに電話で要予約

相談内容／遺言、相続、許可申請、農地関連手続きなど

関県行政書士会 関南支部

Tel 43・0536 (若山)

いばらき出会いサポートセンター

出張相談・登録会

in石岡市

日時／12月16日 田

午前10時30分～午後4時

場所／東地区公民館2階 小会議室・洋室

出張相談

結婚を希望する独身の人やご家族など、どなたからの相談にも対応します。予約不要です。

出張登録

センターの入会登録手続きが行えます。事前登録が必要です。

ホームページから入会申込と来所予約(出張登録会)を行ってください

関いばらき出会いサポートセンター 水戸センター

Tel 029・224・8888

ご両親の相談も無料結婚相談会

日時／12月17日 関

午前10時～午後3時

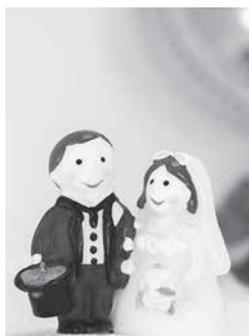
場所／東地区公民館

必要書類／身上書・写真(L判1枚)

申込方法／予約不要。直接ご来場ください。

関マリッジサポーター石岡地域支部(大内)

Tel 23・3829



成年後見無料相談会

日時／12月21日 関

午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／市内在住の人

相談員／安藤司法書士

申込方法／事前に電話で予約

関市成年後見サポートセンター(市社会福祉協議会)

Tel 22・2411

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

おしらせ

健康

イベント・催し