

くらし・手続き

石岡のおまつり期間

ごみ収集時間が

早くなります

▼次の地区では、当日決められたごみを午前7時までに集積所に出してください。

日時／9月16日(金)

対象地区／府中1丁目～2丁目・若宮1丁目・総社1丁目～2丁目・国府1丁目～7丁目・石岡2丁目・石岡市石岡(並木東地区)

注意事項／おまつり期間中、各町内から出る巡行時や会所のごみは、分別して霞台クリーンセンターみらいへ直接搬入してください。

☎生活環境課

Tel 23・7301

募集

障害者就職面接会

日時／9月27日(金)

午後0時50分～3時30分

場所／ホテルグランド東雲

申込方法／前日までにハローワークへ電話予約

☎ハローワーク石岡

Tel 26・8141

石岡ふれあいまつり(秋)

出店者募集

日時／11月17日(日)

午前10時30分～午後3時30分

場所／柿岡商店街

対象／市内で事業を営む事業所・石岡市八郷商工会または石岡商工会議所の会員など

定員／屋外40店舗程度

キッチンカー10台程度

申込方法／申込用紙を記入し、八郷商工会へ申し込み

※詳しくは市ホームページから▼

☎八郷商工会

Tel 43・0247



自衛官募集

受付期間／

技術空曹：9月20日(金)～11月15日(金)

陸上自衛隊高等工科学校生徒

推薦：10月1日(火)～11月29日(金)

一般：10月1日(火)～

令和7年1月16日(木)

試験期間／

技術空曹：12月4日(水)～6日(金)

陸上自衛隊高等工科学校生徒

推薦：令和7年1月11日(土)

～13日(日)の指定日

一般1次：令和7年1月25日(土)・26日(日)の指定日

一般2次：令和7年2月13日(火)～16日(金)の指定日

☎自衛隊土浦地域事務所

Tel 029・821・6986

講座・教室

歴史ボランティア

養成講座

▼石岡の歴史・文化財に興味があり、一緒にガイド活動できる人を募集します。

日時／10月3・10日(火・全2回) 午前9時30分～正午

場所／常陸風土記の丘研修室

申込方法／住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがきまたは電話で申し込み

申込期間／9月20日(金)まで

☎文化振興課(内線1456)



みんなで脳力アップ教室

内容／頭と身体を楽しく動か

すことで脳の機能を活性化

する介護予防教室

日時／10月15・22・29日・11月5・12・19・26日・12月3・10・17・24日・1月7・14・21・28日(火・全15回)

午前10時～11時30分

場所／葦穂地区公民館

対象者／65歳以上の市民

定員／20人(超過時抽選)

講師／理学療法士林俊人氏

申込方法／午前8時30分～午後5時15分までに窓口へ直

接または電話で申し込み

申込期間／9月11日(火)まで

☎市社会福祉協議会

Tel 22・2411

初めての太極拳講座

日時／10月5・12・19・26日・11月2日(火・全5回)

午後1時30分～3時

場所／勤労青少年ホーム

講師／根本順子氏

定員／15人(超過時抽選)

持ち物／飲み物、タオル

申込方法／勤労青少年ホーム

直接申し込み

申込期間／9月17日(火)まで

☎勤労青少年ホーム

Tel 24・0322

広告掲載欄

広告掲載欄

講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

①シルバリーハビリ体操体験教室

日時／10月1日(金)～12月27日
(金)の(11回)・(10回)・
(金) (13回)

①午後1時15分～2時
②午後2時15分～3時

講師／シルバリーハビリ体操
指導士会 定員／各回25人

②みんなのターゲットゴルフ

日時／10月4・22日・11月1・
19日・12月6・17日 (金)・
(金全6回) 午前9時～11時

講師／T B G認定指導員有資
格者 定員／50人

③室内ニューススポーツ教室

日時／10月3日・11月14日・
12月19日 (金)・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／30人

④昭和ポップスで楽しく脳活

日時／10月3・31日・12月5
日・1月9日・2月6日 (金)・
全5回) 午前10時～11時

講師／川又チヒロ氏・塚本由

美氏 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／電話で申し込み

申込締切／9月15日(日)まで

場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館 (月曜休館)

Tel 35・1126

相談

成年後見無料相談会

日時／9月19日(金)
午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館

対象者／市内在住の人
相談員／いしおか法律事務所

井川弁護士
申込方法／事前に電話で予約

場所／成年後見サポートセン
ター (市社会福祉協議会)

Tel 22・2411

行政書士無料相談会

日時／9月21日(日)
午後1時～4時

場所／国府地区公民館
※前日までに電話で予約

岡県行政書士会県南支部
Tel 43・0536 (若山)

健康

保健センターからの おしらせ

9月10日～16日は

自殺予防週間です

▼1人で悩まず、相談してみ
ませんか？

このころのこの電話相談
日時／9月10日(金) (毎月第2
回) 午前9時～正午・午
後1時～4時

このころの健康相談 (予約制)
日時／9月4日(金) (八郷保健
センター・毎月第1回)

9月30日(金) (石岡保健セン
ター・通常は毎月第3回)
午後1時30分～3時30分

このころの体温計
心の健康状態が
分かります▼



9月は循環器疾患予防月間

▼茨城県は脳梗塞・心筋梗
塞による死亡率が全国平
均より高くなっています。
まずは、生活習慣を改善
し、早期に予防すること

が大切です。健康診査、
特定健診、後期高齢者の
健康診査を受診して、自
分の健康状態を確認して
みましょう。

※詳細は石岡市保
健センター年間
予定表から▼



健康チェック してみませんか？

▼医療機関や集団健診での健
診結果を活用して生活習
慣を見直してみましよう。

健診結果説明会
日時／9月10日(金)

(石岡保健センター)
※運動指導士による指導あり
9月13日(金)

(八郷保健センター)
※理学療法士による指導あり
9月26日(金)

(八郷保健センター)
午前9時～10時30分
(1人あたり30分程度)

申込方法／実施会場へ電話で
申し込み

石岡保健センター
Tel 24・1386

八郷保健センター
Tel 43・6655

広告掲載欄

広告掲載欄