

石岡 広報

9.15

September 2024

No.455

お知らせ版



教室・講座・大会のご案内 ※料金の記載がないものは無料。定員超過時は抽選。

① Park yoga ～自然を感じよう～

日時：10月17・31日（困）午前9時～10時

定員：25人 講師：岩崎 加奈子氏

申込方法：9月15日回～29日回に電話

〒ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

② 男性向けひまわり体操

日時：10月23・30日・11月6・13・20・27日・
12月4・11・18・25日（困・全10回）

午後2時30分～3時30分

定員：30人 講師：木村 幸子氏

対象者：市内在住の65歳以上の男性で、一般的な介護予防体操では少し物足りないという人

申込方法：9月17日回～27日回に直接または電話
〒市社会福祉協議会 TEL 22-2411

①②共通 場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館（①は屋外）

③ からだバー・ストレッチ教室

日時：10月9・16・23・30日・11月6・13・20・
27日（全8回・困）午後2時～3時

定員：15人 持ち物：ヨガマット・動きやすい服装

講師：坂口 悦子氏（日本からだワーク協会）

場所：勤労青少年ホーム 対象者：市内在住・在勤者

申込方法：9月30日回までに直接申し込み

〒勤労青少年ホーム TEL 24-0322

④ からだ整うピラティス講座

日時：10月16・30日・11月6・20日・12月4・
18日（全6回・困）午後1時30分～2時30分

定員：10人 講師：春川 倫美氏

持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、動きやすい服装

場所：旭台会館 対象者：市内在住・在勤者

申込方法：9月30日回までに直接申し込み

〒旭台会館 TEL 26-1366

⑤ 初心者向け硬式テニス教室

日時：10月10・13・20・24・27・31日・11月3・7・
10・14・17・21・24・28日（回：午後1時～3時 困：

午前9時～11時）※施設改修期間中は休止

場所：柏原野球公園（テニスコート）定員：15人

持ち物：硬式テニスラケット（無料貸出あり）

講師：松塚 憲一氏 参加費：500円/回

申込方法：10月6日回までに直接または電話申し込み

〒柏原管理事務所（月曜休館） TEL 23-8158

⑥ 令和6年度第1回「楽しいウォーキング教室」

日時：10月6日回 午前9時30分～11時30分（予定）

場所：八郷総合運動公園 芝生広場

※雨天時：八郷総合運動公園体育館内

定員：30人 参加費：300円（保険代込）

対象者：市内在住・在勤・在学者

申込方法：9月10日回～23日回に石岡運動公園・

八郷総合運動公園（回休館・回祝日の場合は翌日休）・

スポーツ振興課のいずれかに参加料を添えて申し込み

〒スポーツ振興課 TEL 43-1111（内線1444）

⑦ 第2回石岡つくばねハーフマラソン

Live every moment! 参加者募集!

日にち：令和7年2月16日回

参加費：ハーフの部5,000円・5kmの部3,000円・中

学生3kmの部1,000円・小学生2.2kmの部1,000円・

親子2.2kmの部2,000円

申込方法：11月30日回までにこちらの

二次元コードから申し込み▶

〒スポーツ振興課 TEL 43-1111（内線1442）



石岡のおまつり期間中の郵便配達について

▶ 9月14日回～16日回回は交通規制のため、再配達のご希望に添えない場合があります。また、郵便物のお届けに半日から1日の遅延が想定されます。ご理解の程お願いします。

〒石岡郵便局 TEL 0570-943-830

シン・いばらきメシ総選挙2024開催

▶ 県内44市町村が選りすぐりの新たなご当地グルメを出店！石岡市エントリーグルメ「常陸國しゃぶしゃぶ」と「いしおかサンド」に投票を！Webサイトにて10月4日回まで事前投票開催中▶

〒シン・いばらきメシ総選挙実行委員会

TEL 029-301-2732

〒政策企画課 TEL 23-7277



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
10月 17 ㊟	🏠 健診結果説明会【要予約】 9:00～10:30 八郷保健センター	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	人権
18 ㊿	✍️ 心配ごと相談 13:00～15:00 石岡市役所	社本
19 ㊤	ⓘ 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
20 ㊦		
21 ㊩	🏠 地区健診【要予約・定員あり】 9:30～11:00・13:30～14:30 東成井田園都市センター	八保
	🏠 こころの健康相談【要予約】 13:30～15:30 石岡保健センター	石保
22 ㊨	🏠 保健センター健診【要予約・定員あり】 8:00～11:30 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
23 ㊟	🏠 3歳児健診(令和3年7月生) 受付時間 12:50～13:20 石岡保健センター	こ家
	ⓘ 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
24 ㊟	✍️ 心配ごと相談 13:00～15:00 八郷総合支所	社八
	✍️ 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	人権
25 ㊿	🏠 子宮がん・乳がん集団検診【要予約・定員あり】 10:00～10:30・12:30～14:40 石岡保健センター	八保
26 ㊤	🏠 子宮がん・乳がん集団検診【要予約・定員あり】 10:00～10:30・12:30～14:40 石岡保健センター	八保
	ⓘ 休日納税相談 9:00～16:00 石岡市役所	収納
27 ㊦		
28 ㊩	🏠 子宮がん・乳がん集団検診【要予約・定員あり】 10:00～10:30・12:30～14:40 石岡保健センター	八保
29 ㊨	🏠 子宮がん・乳がん集団検診【要予約・定員あり】 10:00～10:30・12:30～14:40 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
30 ㊟	🏠 子宮がん・乳がん集団検診【要予約・定員あり】 10:00～10:30・12:30～14:40 八郷保健センター	八保
	ⓘ 夜間納税相談 17:15～19:00 石岡市役所	収納
31 ㊟	🏠 健診結果説明会【要予約】 9:00～10:30 石岡保健センター	石保

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
収納 収納対策課	TEL 23-7296
社会 社会福祉課	TEL 23-5569
人権 人権推進室	TEL 57-3011
■保健センター	
こ家 こども家庭センター	TEL 24-1390
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～㊿ 9:00～16:00
 ㊿こども家庭センター TEL 24-1390

教育相談

①教育相談

日時/月～㊿ 9:30～12:00・13:00～17:00
 ㊿教育相談室
 府中小学校内 TEL 24-5519

②幼児教育相談

日時/㊟～㊨ 10:00～12:00・13:00～17:00
 ㊿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
 ㊿生涯学習課 TEL 43-1111
 (内線 1475)

無料法律相談【毎週火】

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。(予約制)

岡本秘書広聴課
TEL 23-7274



緊急診療の案内・相談窓口

石岡地域休日緊急診療

日曜・祝日は、休日診療を開設してい
ます。詳しくは市ホームペー
ジをご覧ください▶



石岡地域休日緊急診療センター

山王台病院 内

診療時間① 9:00~12:00 ② 13:00~16:00

こども休日診療

石岡第一病院 内

診療時間 9:00~12:00

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 #7119 こども #8000

その他の電話からは

TEL 050-5445-2856

消防署

石岡消防署 TEL 23-0119

八郷消防署 TEL 43-6491

10月1日から
石岡市子育て応援アプリ
が始まります!

お子さんの成長が記録でき
る母子健康手帳機能のほ
か、予防接種スケジュー
ラー機能、子育てに関する
情報の検索など役立つ機能
を搭載しています。

岡こども家庭センター

TEL 24-1390

日にち	行事名(時間・場所)	問合先
10月 1 月	☑ 4~5か月児健診(令和6年5月生) 受付時間 12:50~13:20 石岡保健センター	ご家
	✍ 法律相談(1人30分)【要予約】 13:00~16:00 八郷総合支所	秘書
2 月	☑ こころの健康相談【要予約】 13:30~15:30 八郷保健センター	八保
	☑ 地区健診【要予約・定員あり】 9:30~11:00・13:30~14:30 東地区公民館	八保
	① 夜間納税相談 17:15~19:00 石岡市役所	収納
3 月	☑ 地区健診【要予約・定員あり】 9:30~11:00・13:30~14:30 東地区公民館	八保
4 月	☑ 1歳児健康相談(令和5年10月生) 受付時間 12:50~13:20 石岡保健センター	ご家
	✍ 心配ごと相談 13:00~15:00 石岡市役所	社本
5 月	✍ 特別合同相談会(行政・登記・相談・許認可) 10:00~12:00・13:00~15:00 石岡市役所	秘書
	① 休日納税相談 9:00~16:00 石岡市役所	収納
6 月		
7 月		
8 月	☑ こころといのちの電話相談 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
9 月	① 夜間納税相談 17:15~19:00 石岡市役所	収納
10 月	✍ 心配ごと相談 13:00~15:00 八郷総合支所	社八
	✍ 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	人権
11 月	☑ 地区健診【要予約・定員あり】 9:30~11:00 関川ふれあいセンター 13:30~14:30 高浜いづみ荘	八保
12 月	① 休日納税相談 9:00~16:00 石岡市役所	収納
13 月		
14 月		
15 月	☑ 1歳6か月児健診(令和5年3月生) 受付時間 12:50~13:20 石岡保健センター	ご家
	✍ 法律相談(1人30分)【要予約】 13:00~16:00 石岡市役所	秘書
16 月	☑ 2歳児母子歯科健診(令和4年7月生) 受付時間 12:50~13:20 石岡保健センター	ご家
	✍ 身体障がい者(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
	① 夜間納税相談 17:15~19:00 石岡市役所	収納

くらし・手続き

7〜9月分紙おむつ購入費助成

対象者/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令和6年6月末時点、住民税が非課税の世帯

③要介護1以上

※要介護1〜3の場合は、追加要件あり。詳しくはこちらか

ら▼

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/10月10日困までに

①②を介護保険課または支所市民窓口課に持参

①7〜9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

☎介護保険課 Tel.23・7327

敬老プラチナ応援券の有効期限について

▼敬老事業として、75歳以上の(人)(80・88・99歳を除く)を対象に敬老プラチナ応援券1枚(1000円分)を8月下旬に送付しました。有効期限は12月末です。



※利用できる協賛店一覧は市ホームページから▼

☎高齢福祉課 Tel.23・7326

市内の一部で令和6年全国家計構造調査を実施します

▼調査結果は国や地方公共団体の政策の資料に使われます。対象となった世帯の方は、ご協力をお願いします。

☎人口創出課 Tel.23・7278

高齢者対象無料歯科健康診査期間/12月31日困まで

対象者/県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、次の生年月日の人

①昭和23年4月1日〜昭和24年3月31日生まれ

②昭和18年4月1日〜昭和19年3月31日生まれ

③昭和13年4月1日〜昭和14年3月31日生まれ

※対象者には8月下旬頃に案内を送付しています。事業実施歯科医療機関へ予約の上、受診してください。

☎県後期高齢者医療広域連合事業課保険事業係 Tel.029・309・1212



おしらせ

あなたの婚活、応援します!

▼石岡市・小美玉市では、石岡地方結婚相談所を開設し結婚支援を行っています。

年齢や再婚、子どもの有無、居住地は不問。登録料はかからず、3年間有効です。

登録方法/結婚相談所登録申込書に必要事項を記入し写真を添えて、コミュニティ推進課へ申し込み。

石岡地方結婚相談員

上田好一(若松)・古谷勝子(石岡)・大塚かをる(三村)・萩原三代子(柿岡)・飯嶋博(半田)・小沼まさ子(石川)・西村夕子(茨城)・鈴木さかえ(石岡)

☎コミュニティ推進課 Tel.23・7304

大会結果

令和6年度八郷TBGクラブ会長杯大会

7月6日/八郷運動公園TBG場

男子の部優勝/千葉誠

女子の部優勝/土田啓子

☎スポーツ振興課 (内線1443)

イベント・催し

第31回

石岡市障がい者スポーツ大会

日時/10月5日(土)午前10時〜

場所/石岡運動公園体育館

☎社会福祉課 Tel.23・5569

茨城空港「空の日」

イベント2024

日時/9月28日(日)

午前9時〜午後4時

場所/茨城空港

☎国土交通省百里空港事務所 Tel.0299・540600

秋季市民サイクリング

▼自転車で恋瀬川サイクリングコースを走り、ピザ作りや野菜ほりを体験します。

日時/10月19日(日)

参加費/1000円(中学生以下は500円) 定員/20人

対象者/市内在住・在勤・在学の小学3年生以上

目的/朝日里山学校

申込方法/9月24日(金)〜10月15日(火)にスポーツ振興課

石岡運動公園・八郷総合運動公園のいずれかへ参加料を添えて申し込み

☎スポーツ振興課 (内線1444)

10月の納期税目

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

納期限: 10月31日(金)

7月の差押件数

預貯金	10人	不動産	0人
給与	6人	賃料	0人
年金	0人	計	16人
		累計	106人

☎収納対策課 Tel.23-7296

☎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

※(金)は午後7時まで(一部業務のみ)