

くらし・手続き

みんなで防ごう！

高齢者虐待

▼介護の負担は想像以上に大きく、介護疲れによるストレスや孤独感から虐待が始まってしまうことも少なくありません。

○高齢者虐待とは

I 身体的虐待

・ たたく、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけどを負わせる
 ・ ベッドに縛りつける、意図的に薬を過剰に与える

II 介護・世話の放棄

・ 空腹、脱水、栄養状態が悪いままにする
 ・ 劣悪な環境の中に放置する
 ・ 必要な医療・介護サービスを制限する、または使わせない

III 心理的虐待

・ 排泄などの失敗を笑い話にして恥をかかせる
 ・ 怒鳴る、侮辱する、子ども扱いする、無視

IV 性的虐待

・ 排泄の失敗に対し、懲罰的に

下半身を裸にして放置する
 ・ 性器への接触や性的行為を強要する

V 経済的虐待

・ 本人のお金を必要な額渡さない、使わせない
 ・ 本人の年金や預貯金、不動産を本人の意思・利益に反して利用する

介護をしている人へ／一人

で悩まずに専門機関や地域の相談窓口を活用しましょう

市民の皆さんへ／気がかりな

高齢者を見かけたらご連絡ください

家族からの虐待に関する

区市地域包括支援センター

Tel 35・1127

養介護施設従事者等からの

虐待に関する

区市介護保険課

Tel 23・7327

介護負担を軽減するサービス

や制度の利用に関する

区市地域包括支援センター

Tel 35・1127

区市介護保険課

Tel 23・7327

集積所の管理のお願い

▼集積所にごみが放置されたままの状態が続くと、害虫・悪臭の発生や、不法投棄の原因となる恐れがあります。回収されなかったごみや不法投棄されたごみは、各集積所の管理者・利用者に片付けていただくこととなります。また、ルールを守らずにごみを出すことは廃棄物処理法に違反する場合があります。収集日や分別ルールを守り、気持ちよく使用できるよう常に清潔を保ちましょう。

※八郷地区のごみに関するご相談は、支所総務課までお願いします。

区市生活環境課

Tel 23・7301

区市総務課

Tel 43・1111



募集

自衛官募集

募集内容／①陸上自衛隊高等

工科学校生徒（一般）

②自衛官候補生

応募資格／①男子で中卒（見込含）17歳未満の者

②18歳以上33歳未満の者

受付期間／

①～令和7年1月16日

②年間を通じて受付

試験期間／

①1次…令和7年1月25日

または26日

2次…令和7年2月13日

16日間の指定日

②受付時にお知らせします

自衛隊土浦地域事務所

Tel 029・821・6986

令和7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7年4月1日～令和8年3月31日）

応募期限／12月18日

※詳しくは霞ヶ浦駐屯地ホームページから

ページから

QRコード

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地

Tel 029・842・1211



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

味噌づくり教室

(朝日里山学校)

日時／1月11日(土)・26日(日)・
2月2日(日)・9日(日)

参加料／1人6000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

「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20日(金)

午前10時～11時30分

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2日(日)午前9

時から12月17日(日)午後5

時までに窓口へ直接または

電話で申し込み

朝日里山学校

Tel 35・1127

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／1月7日(日)～3月28日

(金)の(10回)・(日)の(9回)・

(金) (12回)

②午後1時15分～2時

③午後2時15分～3時

定員／各回25人

講師／シルバリーハビリ体操

指導士会

②みんなのターゲットゴルフ

日時／1月10・21日・2月7・

18日・3月7・18日(日)・

(金)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9日・2月6日・

3月13日(日)・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「頭と体の体操」

石岡コグニサイズ教室

▼頭を使いながら運動をすること

ことで脳を活性化させます。

日時／1月9・23・30日・2月

13日・3月20・27日(日)・全

6回) 午後1時30分～3時

定員／15人

講師／石岡市コグニサイズ教

室指導士 永井照男氏

⑤パーソナルトレーニング

(運動個別指導)

日時／1月7日(日)～31日(金)の

(日)全10回) 午前10時～正

午または午後2時～4時

のうち、30分～1時間の指

導を週1回

定員／8人(午前1人・午後

1人で1日2人)

講師／ひまわりの館運動指

導員

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(日)～15日

回までに電話で申し込み

朝日里山学校

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／12月19日(日)

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／安藤司法書士

申込方法／事前に電話で予約

朝日里山学校

Tel 22・2411

行政書士無料相談会

日時／12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

内容／遺言・相続・許可申請・

成年後見関連手続きなど

朝日里山学校

Tel 43・0536 (若山)

広告掲載欄

広告掲載欄