

講座・教室

令和7年度

まちづくり出前講座

▼市職員が皆さんのもとに出向いて知りたいテーマに答えます。講座メニューは、50種類以上！



開催時間／午前9時から午後9時まで（土日は午後5時まで。祝および12月28日、1月4日は除く）

利用方法／5人以上のグループで開催希望日の1カ月前までに申込書を提出。申込書は生涯学習課および市民課窓口にて交付または市ホームページからダウンロード可▼



生涯学習課

（内線1478）

「もしものときに備えて、今からできること」

▼終活について考えたことはありますか？生前整理や遺言・相続の準備は、早めに行うことで安心につながります。本講座では、基本から押さえておきたいポイントまで専門家が分かりやすく解説します。大切な財産や想いを守るため、一緒に学びましょう。

※生涯現役プラチナ応援事業対象。

日時／6月17・24日（**凶**）
午後2時～3時30分

※2日間参加できる人。
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50人

申込方法／電話、ファクス、またはこちらの申込フォームから申し込み▼



申込期間／5月7日（**凶**）午前9時から6月11日（**凶**）午後5時まで

〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

FAX 35・1132

シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会

▼シルバーリハビリ体操（シル・リハ体操）とは、県が推奨する体操で、道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできる介護予防体操です。



日時／7月15日（**凶**）・18日（**金**）・25日（**金**）・8月1日（**金**）・5日（**金**）

午前9時30分～午後3時45分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

※7月15日（**凶**）のみ水戸市・健康プラザで開催（移動時間を含み午前8時から午後5時まで）。ひまわりの館から送迎バスあり。

対象者／市内在住で常勤の職

に就いておらず、全日程に参加できる50歳以上の人。

また、認定後に石岡市シルバーリハビリ体操指導士会に加入し、地域でボランティア活動ができる人。

定員／20人（超過時抽選）

申込方法／5月30日（**金**）までに窓口へ直接または電話で申し込み

〒市社会福祉協議会

Tel 22・2411

中国語講座

日時／毎週水曜日（3カ月10回・年40回）午後6時40分～8時40分

場所／勤労青少年ホーム集會室

対象／市内在住・在勤の人

料金／第1期分1万3千円（3カ月10回分）×4期

テキスト代2200円程度

講師／高建華氏

定員／20人

申込方法／電話にて申し込み。随時、受付しています。見学を希望する場合は、休講日があるため事前にご連絡ください。

〒石岡中国語愛好会（色川）

Tel 090・4846・1428

広告掲載欄

広告掲載欄

相談

成年後見無料相談会

日時／5月15日 困

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／弁護士 井川洋一氏

申込方法／5月14日 困 午後4時までに電話で予約

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／5月17日 困

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・成年後見関連手続など

場所／国府地区公民館

Tel 43・0536（若山）

ご両親の相談も可

無料結婚相談会

日時／5月18日 困

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（1判1枚）

申込方法／予約不要。直接ご来場ください。

場所／マリッジサポートター石岡地域支部（大内）

Tel 23・3829

借金、詐欺被害…

一人で悩まず

ご相談ください

▼財務省関東財務局水戸財務事務所では、皆さまからの相談を無料で受け付けています。

○多重債務相談

（借金・クレジットカード・各種ローンの悩み相談）

日時／月～金 ※祝を除く

午前8時30分～正午・午後1時～4時30分

Tel 029・221・3190

○詐欺的な投資勧誘相談（未公開株、社債、ファンド）

○電子マネー詐欺相談（架空請求、サクラサイト）

日時／月～金 ※祝を除く

午前8時30分～正午・午後1時～5時

Tel 029・221・3195

場所／関東財務局水戸財務事務所

理財課
Tel 029・221・3195

（投資勧誘）
Tel 029・221・3190

（多重債務相談）

女性のための

困りごと相談

▼配偶者・パートナーからの暴力、セクシュアルハラスメント、離婚問題、家族に関する悩みなど「女性という立場ゆえの悩み」に対し、女性のための困りごと相談を無料で受け付けています。

日時／毎月第2・3・4 困

午後1時30分～4時

※予約なしでも利用できますが、予約の人が優先です。

予約方法／電話または市公式LINEより予約

場所／社会福祉課人権推進室

Tel 57・3011

QRコード

社会福祉課人権推進室

Tel 57・3011

社会福祉課人権推進室

Tel 57・3011

社会福祉課人権推進室

社会福祉課人権推進室

総務省の行政相談

めざそう

住みよい まちづくり

▼市には、総務大臣から委嘱された行政相談委員が3名おります。国・県といった行政に関する相談を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に活かしています。行政相談所は毎月1回開設します（開催日は市報でご確認ください）。相談は無料。秘密は厳守されます。



▲行政相談シンボルマーク

行政相談委員（敬称略）

・矢口輝行（谷向町）

・谷島かおり（瓦谷）

・武熊俊夫（下林）

場所／総務省行政相談センターきくみみ茨城

Tel 0570・090110

秘書広聴課

Tel 23・7274

広告掲載欄

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

健

康

おしらせ

イベント・催し