

おしらせ

6月は食育月間です

▼毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

日頃の食生活を見直し、少しずつ意識することが毎日の健康へつながります。食育月間や食育の日をきっかけに普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか？市ではいしおか健康応援プランに基づき、さまざまな取り組みを行っています。

熱中症対策を

しましょう

▼熱中症を防ぐためには、室内外での適切な対策が重要です。室内では、エアコンや扇風機を活用して温度を調節し、日よけ対策としてブラインドや簾を使用することが効果的です。屋外では、日傘や帽子を着用し、日陰を利用することが大切です。

また、こまめな休憩と水分補給を心掛けることも忘れてはいけません。定期的な水分を摂取しましょう。さらに「よく眠れたか」「お食事はとれたか」「体調はどうか」など体調管理にもご注意ください。

※詳しくは二次元

コードをご確認ください

▼



岡石岡保健センター

Tel 24・1386

八郷保健センター

Tel 43・6655

聞き直し対象

6月18日(水) 午前10時

緊急地震速報訓練

▼大地震などの非常事態に備え、全国瞬時警報システム

(Jアラート)による緊急地震速報訓練を全国一斉

に行います。防災ラジオや

防災無線屋外スピーカー

から訓練放送が流れます

ので、ご理解・ご協力をお願い

します。

放送内容／「緊急地震速報、

大地震です」※緊急地震速報

のチャイム音も流れます。

のチャイム音も流れます。

「全国瞬時警報システム」(Jアラート)とは／国民保護

情報、特別警報、緊急地震

速報などの緊急情報を瞬時

に伝達するシステムです。

岡石岡保健センター

Tel 23・7284

6月1日は

「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員とは

▼市町村長の推薦を受け、法

務大臣から委嘱された民

間人です。地域の皆さんか

らの人権相談を受け、悩み

を解決するお手伝いを行

うなど、さまざまな啓発活

動を行っています。

各種人権相談窓口

① みんなの人権110番

Tel 0570・003・110

② こどもの人権110番

Tel 0120・007・110

③ インターネット人権相談

<https://www.jinken.go.jp/>

①・②

開設日／月・金までの平日

相談時間／午前8時30分～午

後5時15分まで

③ 24時間

岡石岡社会福祉課人権推進室

Tel 57・3011

石岡市健康づくり推進協議会 委員募集

応募資格／次の①～③のすべ

ての条件を満たす人

① 市内に在住する令和7年

1月1日現在で満20歳以

上の人

② 年4回程度の協議会に出

席が可能な人(平日の昼間

に開催)

③ 市の他の協議会委員など

に委嘱されていない人

任期／令和7年7月1日～令

和9年6月30日まで

応募方法／応募用紙は市ホー

ムページよりダウンロード

できるほか、石岡保健セ

ンター窓口にて備え付けら

れています。応募用紙に

必要事項を記入し、持参、

郵便またはメールで提出。

応募人数／2名

応募締切／6月16日(日)

※郵送の場合は当日消印有効

岡石岡保健センター

Tel 24・1386

✉ is-hoken@city.ishioka.lg.jp

※詳しくは二次元

コードをご確認ください

ください



広告掲載欄

広告掲載欄

地域の力を再発見

地域おこし協力隊 新規隊員 3 名が着任しました

閩人口創出課 TEL 23-7278

令和 7 年 4 月 1 日より、地域おこし協力隊に 3 名の新規隊員が着任しました。それぞれの経験を活かし、地域の魅力発信や活性化に取り組んでいきます。今後の活躍にご期待ください。

地域おこし協力隊とは

都市部の住民が地方に移住し、地場製品の開発・販売・PR、農林水産業への従事、住民の生活支援などの「地域協力活動」を行い、その地域への定住・定着を図る総務省の取り組みです。



茅葺き民家と里山保全活用

中村香織さん

茨城県高萩市出身。茅葺き屋根を中心とした里山景観の保全や魅力発信、実践等を目的とした NPO 法人を新たに立ち上げることを模索し、各種事業の運営や企画、情報発信を担う活動を行う。



有機農業就農と PR

富田嵐さん

千葉県銚子市出身。有機農業が盛んな石岡市で、JA や生産者などと連携し、有機農業の PR や新規就農希望者の増加に資する活動を行いながら、自らも新規就農を目指していく。



環境共育および里山生活文化継承

馬場紬子さん

京都府木津川市出身。里山の生活文化を継承するため、自然と共生する暮らしを実践し、石岡市の自然環境や里山の生活文化を活用した田舎暮らし体験・自然教育プログラム・イベントの企画、運営を行っていく。

広告掲載欄

広告掲載欄