

講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

①「頭と体の体操」

石岡コグニサイズ教室

▼コグニサイズとは頭を使いながら運動をすることで、脳を活性化させます。

日時／9月11・25日・10月9・30日・11月13・27日(困・全6回)

午後1時30分～3時

講師／石岡市コグニサイズ教室指導士 永井照男氏

②「体にいいケイラク体操」

▼ツボとツボを結ぶラインをストレッチなどで刺激する体操です。

日時／9月9日・10月7日・11月18日・12月2日・1月6日・2月3日(困・全6回)

午後2時～3時10分

講師／栃本恵子氏

共通事項

定員／30人

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／7月31日困までに

電話で申し込み

〒ふれあいの里石岡ひまわり

の館(月曜休館)
TEL 35・1126

シニア向け

簡単スマホ講座

日時／8月6・20・27日・9月3日(困・全4回)

午後1時30分～3時

場所／旭台会館 定員／10人

講師／糸賀敬子氏

持ち物／スマートフォン

対象者／市内在住・在勤の人

申込方法／7月25日困までに

旭台会館へ直接申し込み

※会場ではWi-Fiが利用できません。通信料が発生する場合があります。

旭台会館 TEL 26・1366

夏休み家族でフレーザーアレンジメント教室

日時／8月24日(回) 午前10時～11時

場所／勤労青少年ホーム

定員／7組

講師／木村一裕氏(木村生花店)

料金／1カゴ1000円

※1家族につき2カゴまで

持ち物／花切りばさみ

対象者／市内在住の小学生以

下の子どもとご家族

※保護者同伴

申込方法／7月31日困までに

勤労青少年ホームへ直接申し込み

〒勤労青少年ホーム

TEL 24・0322

幸せ太極拳

内容／入門太極拳・簡化24式

太極拳・32式太極剣

日時／毎週火曜日

午後2時～3時

場所／勤労青少年ホーム

定員／10人程度

講師／佐々木陽一氏

料金／会場代のみ

申込期間／8月1日(金)から

〒幸せ太極拳(佐々木)

TEL 090・7806・1426

失語症者向け意思疎通

支援者養成研修

▼失語症を正しく理解し、コミュニケーション支援技術

術を学び、意思疎通を支援できる人を養成します。

内容／講習12時間・実習28時間(計40時間)

日時／8月30日～12月13日

の期間・全9回

場所／水戸市内

定員／15人

申込方法／7月31日困までに

こちらの申込フォームから申し込み

〒一般社団法人

茨城県言語聴覚士会



TEL 070・9038・0582

人工肛門・人工膀胱

造設者向けの講習会

内容／皮膚・排泄ケア認定看護師による講演および相談会とストーマ装具の展示・説明

日時／9月21日(回)午前10時～午後3時(受付：午前9時30分)

場所／四季健康館カルチャーホーム(小美玉市部室)

定員／60人

料金／1000円(弁当・飲料ほか) 同伴者も同じ

持ち物／上履き

申込方法／9月14日(回)までに

電話で申し込み

〒日本オストミー協会中部地区センター(中村)

TEL 029・247・7836

相談

県不妊専門相談センター

からのおしらせ

▼不妊治療専門の産婦人科医師・泌尿器科医師、カウンセラー、助産師が無料で相談をお受けしています。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

詳細はホームページをご覧ください

▼流産・死産などを経験された人へ

完全個別面接相談(電話予約)

日時／毎月第3日曜日

午前10時～午後1時

場所／県三の丸庁舎

予約電話番号／

TEL 090・2282・7388

予約受付時間／(回)の午前9時～午後3時

電話相談(予約不要)

日時／毎月第4日曜日

午前9時～正午

電話番号／

TEL 080・1044・4064

県県少子化対策課

TEL 029・301・3257



※※料金の記載のないものは無料。定員超過時は抽選。※※

相談

くわいの困ごと 何でも相談下さい

▼日常生活の悩みや困りごと、誰に相談したらよいか分からないことありませんか？ライフサポートいばらきでは、専任相談員がアドバイスします。また、適切な専門家・専門機関をご紹介します。

利用時間／月～土午前10時～午後5時30分
(日曜日を除く)

☎ライフサポートいばらき
Tel 0120・786・184

石岡市終活相談会

▼終活について悩んでいることとはありませんか？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。終活に関する様々な不安や疑問について相談に応じます。

日時／8月27日(木)午後1時30分～3時 ※予約制

※相談時間は1組につき40分
場所／ふれあいの里石岡

くらし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

おしらせ

健康

イベント・催し

ひまわりの館工作室
定員／2組

申込方法／7月15日(木)午前9時から8月22日(金)午後5時まで
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▼



☎地域包括支援センター
Tel 35・1127
FAX 35・1132

おしらせ

土浦税務署からのおしらせ

▼土浦税務署では一部の内部事務を「関東信越国税局業務センターつくば分室」で集約処理いたします。土浦税務署に申告書、申請書および添付書類など提出する際は「関東信越国税局業務センターつくば分室」へ郵送してください。

業務センターの注意事項
① e・Tax (データ) により提出する場合は、所轄税務署へ送信願います。
② 書類を直接持ち込むことはできません。

③ 納税者や税理士の皆さまに
対し、電話や文書によりお問い合わせさせていただきます。
④ 電話による税務相談や申告書・申請書などの用紙の送付は、行っておりません。
⑤ 納税証明書の交付、面接による相談、現金による国税の納付などの窓口対応は、所轄税務署で行います。

※関東信越国税局業務センターつくば分室の所在地についてはこちらから▼



☎土浦税務署
Tel 029・822・1100

大会結果

令和7年度石岡市スポーツ少年

団市長杯バレーボール大会

5月11日／茨城電設スポーツアリーナ石岡

優勝／吉生スポーツ少年団

令和7年度春季ソフトボール

大会

5月11日／八郷総合運動公園
多目的広場

優勝／ブレイド

春季市民ソフトテニス大会

5月11日／柏原野球公園テニスコート

Aブロック優勝／野口・永井組

Bブロック優勝／山口・大槻組

令和7年度石岡市スポーツ少年団市長杯野球大会

5月11日・18日／茨城電設スポーツグラウンド石岡

優勝／杉並ライオンズ

春季バレーボール大会

5月17日／八郷総合運動公園

優勝／高浜クラブ

第59回石岡地方中学生ソフトテニス大会

6月1日／柏原野球公園テニスコート

女子団体準優勝／石岡中学校

男子スポーツ協会事務局

Tel 26・7210 (月・祝除く)

第22回石岡市

近隣バドミントン大会

5月18日／八郷総合運動公園

体育館

団体一部優勝／恋南Aチーム

団体二部優勝／恋南クラブ

個人の部優勝／アジ・松尾組

(玉里クラブ)

石岡スポーツ振興課

(内線1443)

第28回石岡市長杯

グラウンドゴルフ大会

6月2日

／ふれあいの里石岡TBG場

男子の部優勝／野口能秀

女子の部優勝／富田光子

第3次いしおか健康応援プランを策定しました

▼人口減少、多様なライフスタイルの広がりなど、社会環境が大きく変化することで、新たな健康リスクや健康課題が生じています。本市では、基本理念「みんなでつくる健康でいきいきと暮らせるまちいしおか」に基づき、第3次いしおか健康応援プランを策定しました。「健康増進」「食育推進」「歯科保健」「自殺対策」の4つの計画の着実な推進により「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指します。

応援プランの詳細はこちらから▼



☎石岡保健センター
Tel 24・1386