

講座・教室

令和7年度第1回

楽しいウォーキング教室

▼気軽に始められるウォーキングで、健康増進と体力づくりをはじめてみませんか？

日時／10月18日(土)

午前9時30分～11時30分

(午前9時より受付開始)

場所／有明スポーツ交流施設

(旧有明中学校) グラウンド

※雨天時は、有明スポーツ交流施設の体育館内で開催。

定員／30人(先着順)

料金／500円(保険代込)

対象／市内在住・在勤・在学者

申込期間／

9月13日(土)～10月5日(日)

午前9時～午後5時

申込方法／

①茨城電設スポーツアリーナ

石岡(石岡運動公園体育館)

②八郷総合運動公園体育館

③スポーツ振興課窓口

※右記のいずれかの施設で参加料を添えて申し込み。

詳しくはこちら▼

☎スポーツ振興課

Tel 43・1111



からだリセットヨガ講座

日時／10月21日・28日・11月

4日・11日・18日・25日(火)

午後1時30分～3時まで

場所／石岡市旭台会館

講師／伊勢山 陽子 氏

定員／10人

対象／市内在住・在勤の人

申込方法／9月30日(木)までに

旭台会館へ直接申し込み

※応募者多数の場合は抽選。

準備するもの／ヨガマット・

動きやすい服装

☎旭台会館

Tel 26・1366

母子家庭等

自立促進対策事業

(調剤薬局事務講座)

日時／11月2日・9日・16日

30日・12月7日・21日・令

和8年1月11日・18日(日)

午前10時～午後4時

場所／県母子寡婦福祉連合会

(講習および試験)

対象／母子家庭の母・父子家

庭の父・寡婦

試験日／令和8年1月24日(土)

料金／テキスト代8360円

保険加入代224円

試験代6500円

定員／20人

申込方法／10月2日(木)までに

ファクスまたは郵便で申し

込み。申込用紙は、市こど

も未来課で配布

またはこちらか

ら▼

☎県母子寡婦福祉連合会

Tel 029・221・8497

ひまわりの館で開催

① Park yoga

日時／10月16日・30日(木)

午前9時～10時

定員／25人

② 楽しく踊ろう!

ジャズダンスワークショップ

日時／10月24日・31日・11月

7日(金)

午前10時～11時15分

定員／30人

③ 気功ストレッチ

日時／10月25日・11月1日・

8日・29日(土)

午前10時～11時30分

定員／25人

①②③共通

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

申込方法／9月17日(木)から30

日(木)までに電話で申し込み

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館

Tel 35・1126



おしらせ

第66回石岡市ふれあいの里

チャンピオン大会(TBG)結果

男子の部優勝／橋本 輝雄
女子の部優勝／菊池 瑛子

日時／7月23日(日)

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

☎スポーツ振興課

Tel 43・1111

相談

石岡市終活相談会のお知らせ

日時／10月30日(日)

午後1時30分～3時(予約制)

※相談は1組につき40分。

※秘密は厳守されます。

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館工作室

対象／市内在住の人

定員／2組

※応募者多数の場合は抽選。

申込方法／9月16日(木)午前9時

から10月24日(金)午後5時まで

に電話、ファク

スまたはこちら

から申し込み▼

☎地域包括支援センター

Tel 35・1127

FAX 35・1132



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	12人	生命保険	3人
給与	37人	その他	4人
年金	3人	計	59人
		累計	213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
※(休)は午後7時まで(一部業務のみ)