

認知症について

悩んでいませんか？

①認知症簡易チェックサイト
をご活用ください

▼認知症は、脳の障害によって認知能力が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気で、加齢に伴うもの忘れとは異なります。簡単に認知症チェックをしてみませんか。家族・介護者向けと本人向けを選択できます▼



※利用料は無料で
す（通信料は自己負担）。
チェックの結果、心配な人は地域包括支援センターのもの忘れ相談会をご利用ください。

②もの忘れ（認知症）相談会

▼認知症は初期のサインを見逃さず、適切な対応を行うことで、進行を遅らせることができます。市内精神科医療機関の精神保健福祉士などによる相談会です。訪問での相談も受け付けています。

日時／3月25日（困）
午後1時30分～4時
場所／地域包括支援センター
または自宅

申込方法／電話で申し込み
岡市地域包括支援センター
Tel 35・1127

あなたの声を
聴かせてください

3月は

「自殺対策強化月間」

▼不安や生きづらさを感じるなどのこのころの悩みを抱えていませんか？
誰かに話すことで、つらさが和らぐことがあります。

市では、電話・面談による相談を行っています。

このころのこの電話相談

▼アルコール・薬物・ギャンブル依存やひきこもりに関する相談も受け付けています。

日時／3月10日（困）（八郷保健

センター・毎月第2回）午前9時～正午・午後1時～4時 ※匿名でも相談可。

このころの健康相談（予約制）

▼このころの健康に関する様々な相談に専門の相談員が対応します。

日時／3月4日（困）（八郷保健センター・毎月第1回）
3月16日（困）（石岡保健センター・毎月第3回）
午後1時30分～3時30分

このころの体温計
▼気が付かないうちにストレスをためていませんか？あなたや大切な人の心の健康状態が分かります▼



厚生労働省ウェブサイト
まもろうよこころ

▼悩みや年代によって、相談方法が電話かSNSで選べます。相談窓口の紹介はこちらから▼



岡石岡保健センター
Tel 24・1386
八郷保健センター
Tel 43・6655

予防接種の償還払い

▼市が助成を行っている予防接種で実費支払いをした人は、保健センターで償還払いの手続きが必要です。

対象となる予防接種／

・高齢者・小児インフルエンザ予防接種

・おたふくかぜワクチンなど
対象期間／令和8年3月まで
申請期限／3月31日（困）まで
持ち物／①予防接種の種類が分かる領収書②接種者本人（小児の場合は保護者）の振込先の通帳またはキャッシュカードの写し（振込口座の分かるもの）③本人確認できるもの

※本人以外の口座の場合は委任状が必要です。

※詳しくは市ホームページからご確認ください▼



岡石岡保健センター
Tel 24・1386
八郷保健センター
Tel 43・6655

不妊治療を受けている人へ

おしゃべり会のご案内

▼ご自身の不安や疑問、治療中のストレスや想いを共有しましょう。

・体外受精のメリット、デメリット、妊娠率、病院情報を知りたい。

・治療法や転院に悩んでいる。

・保険回数制限の中での治療の迷いや回数を重ねる不安について。

広告掲載欄

広告掲載欄

・どこまで治療を続けるか。など
助産師・カウンセラーがお
待ちしております。

日時／3月15日 日

午後1時30分～3時50分

場所／県メディカルセンター
3階会議室

対象者／一人目を妊活中の人
定員／10人

申込方法／因る因るの午前9時
～午後3時に県産婦人科医
会に電話で申し込み

申込締切／3月13日 金まで
岡県産婦人科医会

Tel 090-2282-7388
Tel 029-241-1130

くらし・手続き

アプリで不法投棄の

通報にご協力ください

▼茨城県では、不法投棄通報
が可能なアプリケーション
を導入しています。県内で
不法投棄された廃棄物の状
況を、スマホなどのモバイ
ル端末から、位置情報、写
真、コメントなどを添付・
入力するだけで、簡単に投
稿することができます。石

岡市内での投稿内容は石岡
市にも共有され、迅速な状
況把握が可能となります。

使用するアプリ／PIRIKA
(ピリカ) ごみ拾いアプリ

※スマートフォン・タブレッ
トなどの端末を用いて無料
で利用できます。

※アプリのインス
トールはこちら
から▼



※県公式 YouTube チャン
ネル「ニュースチャンネル
いばキラTV」(利用方法
の紹介動画)は
こちらの二次元
コードから▼



岡県生活環境課 (清掃担当)

Tel 23-7301

農用地区域からの

除外申請について

▼除外申請を希望される場合
は、農政課窓口までご相談
ください。

3月分の受付締切日

／3月31日 日

岡県農政課

(内線1150)

イベント・催し

文化協会

「まちの文化一日体験」

▼芸術文化の体験イベント
「まちの文化一日体験」を
開催します。お囃子や箏、
尺八、俳句、俚謡、おもちゃ
作り体験など様々な文化
芸術団体が参加し、多彩
な展示・体験コーナーが
あり、たくさんさんの芸術文化
に触れることができます。

未経験でも楽しめるイベ
ントですので、お気軽にお
越しください。

日時／3月15日 日

午前10時～午後3時

場所／中央公民館

岡県文化振興課 (内線1453)

第20回いしおか雛巡り

イベント開催

▼いしおか元気イベント実行
委員会は、3月3日 日 まで
の期間で「第20回いしおか
雛巡り」を開催します。イ
ベント期間中は、中心市街
地商店街の店先に多彩な

お雛様が飾られ、伝統ある
段飾りの雛人形やつるし
飾りなどを堪能すること
ができます。

期間／3月3日 日 まで

場所／中心市街地商店街
(J R 石岡駅西側)

岡石岡商工会議所

Tel 22-4181

おしらせ

大会結果

第38回石岡市近隣親善

ママさんバレーボール大会

令和7年12月14日／茨城電設

スポーツアリーナ石岡

優勝／GREENS (石岡市)

第21回関東マスターズズウェイト

リフティング選手権大会

令和7年11月30日

／前橋育英高等学校

M 50 kg級 優勝／小松孝一

M 55 kg級 準優勝／飯塚勝実

W 55 kg級 準優勝／飯塚美也

岡市スポーツ協会事務局
Tel 26-7210 (因・祝除く)



広告掲載欄

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