

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

お知らせ
自動車税の納期限は
5月31日(金)です

▼毎年4月1日現在で自動車
を所有（割賦販売契約の場
合は使用）している人に課
税されます。必ず納期限ま
でにお近くのコンビニエン
ストア・金融機関・郵便
局または県税事務所窓口で
納付してください。納付で
きる場所は納税通知書裏面
に記載されています。

パソコンなどから専用サイ
トを利用してクレジットカ
ードで納税することも可能
です（所定の手数料が発生
します。利用期間は納期限
まで）。

問 土浦県税事務所 収税第一課
Tel 029・822・7205

午前8時30分～

午後5時15分

（土日・祝日除く。電話が
込み合うことがあります）

納期限までに
納めよう！



結果
体育協会
大会結果

第21回八郷TBG選手権大会

3月16日・八郷TBG場

男子優勝／本多謙助

女子優勝／高橋ちが子

平成30年度石岡市バドミント

ンフェスティバル大会

2月10日・八郷総合運動公園

体育館

混合複A優勝／

安達俊晴・竹内真由

混合複B優勝／

大作正則・小松教紗

第54回石岡市ふれあいの里

TBGチャンピオン大会

3月13日・ふれあいの里石岡

TBG場

男子優勝／田添政行

女子優勝／梶山利江

募集
石岡市体育協会
競技専門部

▼石岡市体育協会は、「スポー
ツで人々をつなぎ、地域づ
くりに貢献する」「スポー
ツで市民の健康増進を図

る」を目的に活動しており、
この趣旨に賛同する21種目
の競技専門部が加盟してい
ます。
健康増進や親睦を図る場と
して、競技専門部の活動に
参加してみませんか？
競技種目／①弓道 ②ソフト
テニス ③軟式野球 ④ソ
フトボール ⑤卓球 ⑥バ
レーボール ⑦硬式テニス
⑧陸上競技 ⑨バドミント

問 石岡市体育協会事務局

（石岡市運動公園体育館内）

Tel 029・26・7210

※月・祝日を除く

ヘルスマイトのレシピ紹介／

きのこの梅和え



材料（4人分）

えのき 1袋
しめじ 1パック
梅干し 2個
酒 大さじ1
かつお節 小1パック
万能ねぎ 1本

- ① えのきは根元を切り落としてほぐす。しめじは石づきを除いてほぐす。梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ② 耐熱皿に①のえのき、しめじを入れて酒をふる。ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分ほど加熱し、取り出してラップをしたまま3～4分蒸らす。
- ③ 粗熱が取れたら、①の梅干しとかつお節を加えて和える。器に盛り、万能ねぎをちらす。

栄養成分（1人分 熱量 26kcal、塩分 0.4g）

⑩剣道 ⑪スキー ⑫
バスケットボール ⑬ゲー
トボール ⑭サッカー ⑮
ゴルフ ⑯柔道 ⑰クレー
射撃 ⑱ターゲット・バー
ドゴルフ ⑲グラウンドゴ
ルフ ⑳空手道 ㉑スポー
ツ吹矢

広告掲載欄

広告掲載欄

総合健診

健診日	6月27日(木)、28日(金)、29日(土)		
当日受付時間	午前7時～午前10時30分		
会場	八郷保健センター		
定員	各日260人		
詳細	健診項目	対象	個人負担金※1
	健康診査	18～39歳	1,000円
	特定健康診査(国保)	40～69歳	1,000円
		70～74歳	無料
	後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
	肺がん検診	40歳以上	300円
	胃がん検診	40歳以上	1,500円
	胃がんリスク検診	40歳以上で過去に受診歴がない人	700円
	大腸がん検診	40歳以上	500円
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	600円
肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に受診歴がない人	1,000円	

■ 申込期間

5月22日(木)から
午前8時30分～
午後5時15分

■ 申込方法

八郷保健センター窓口・
電話・FAX・電子申請シ
ステムで申し込み

※電子申請
システム
はこちら→



地区健診 (◆は事前申し込み制)

健診日 会場	5月16日(木)	午前：関川地区ふれあいセンター 午後：三村地区ふれあいセンター	
	5月17日(金)	午前：割烹旅館いづみ荘 午後：グリーンパレス石岡	
当日受付	午前9時30分～午前11時 午後1時30分～午後3時		
詳細	健診項目	対象	個人負担金※1
	◆健康診査	18～39歳	1,000円
	特定健康診査(国保)	40～69歳	1,000円
		70～74歳	無料
	後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
	肺がん検診	40歳以上	300円
	◆大腸がん検診	40歳以上	500円
前立腺がん検診	50歳以上男性	600円	
◆肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に受診歴がない人	1,000円	

成人歯科検診・口腔がん検診

検診日	6月27日(木)、28日(金)、7月1日(日)
当日受付	午前9時～午前11時
対象	18歳以上
費用	無料
会場	石岡保健センター
定員	各日ともに70人
内容	歯科医師による歯科診察・視触診 歯科衛生士による各種指導(歯磨き、入れ歯の手入れ、舌の清掃、お口の体操、だ液線マッサージなど)
申込期間	5月21日(木)～
申込方法	石岡保健センター窓口・電話・FAX

※1「生活保護受給者」は無料。「世帯全員が非課税の世帯員」は一部無料(いずれも受診日前日までに窓口で要申請)。

こころといのちの電話相談 こころの悩み事などに専門の相談員が電話で相談に応じます。
毎月第2火曜日 午前9時～12時・午後1時～4時 ☎ 0299-43-6655 (八郷保健センター内)

広告掲載欄

広告掲載欄