

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。

募 集  
水中ウォーキング  
教室

▼涼しく楽しい、水中ウォーキングで健康づくりを始めませんか？インストラクターが、無理なく続けられるコツを教えます。

講師／山口実氏（茨城県生涯スポーツ指導員）

日時／10月9日（水）・10日（木）・16日（日）・17日（月）・23日（日）・24日（月）・30日（日）・31日（月）  
午後1時30分～3時

場所／石岡小学校屋内温水プール

料金／1000円（保険代含む）  
対象者／市内在住・在学・在勤の一般成人

※本年7・8月に海洋センターで開催した教室に参加した方は申し込みできません。

定員／40人（先着順）  
申込方法／8月27日（水）～9月13日（金）の間に、参加料を添えて申し込み（月曜休館）

①石岡運動公園体育館  
②八郷総合運動公園  
③石岡小学校屋内温水プール

問 2 スポーツ振興課  
（内線1232）

講 座  
ひまわりの館講座

健身気功教室

▼誰でも簡単に楽しめる気功体操です。体のコリを改善し、リラックス効果をもたらす、身体と心の健康法です。

日時／9月22日（水）・10月5日（土）・12日（土）・20日（金）・26日（土）・11月2日（土）（全6回）

午前10時～11時  
講師／高木早知子氏（日本健身開発指導員）

室内ニユースポーツ教室

▼シャフルボードや流行りのカーリングに似たユニカーなど、楽しい室内ニユースポーツを体験できます。

日時／8月28日（水）・9月19日（水）・10月24日（水）・11月21日（水）（全4回）午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／8月16日（金）～27日（水）午前8時30分～午後5時  
直接または電話で申し込み  
問 ふれあいの里石岡ひまわりの館（月曜休館）

TEL 35・1126

ヘルスメイトのレシピ紹介

トマトのキーマカレー（6人分）



材料

ご飯3合、合いびき肉240g、玉ねぎ1/2個、なす2個、赤パプリカ1/2個、しめじ100g、オリーブ油大さじ1、トマト水煮400g、オイスターソース大さじ1/2、水1/2カップ、カレールウ3かけ、パセリ適量

作り方

- ①玉ねぎ・なす・赤パプリカ・しめじは粗みじんに、パセリはみじん切りにする。
  - ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。半透明になったら合いびき肉を入れて炒める。残りの野菜を加えてさらに炒める。
  - ③トマト水煮、オイスターソース、水を加えて加熱する。
  - ④20分程煮こんだら、刻んだカレールウを入れて味を調える。
  - ⑤器に1人150gのご飯とカレーを盛り付け、パセリを飾る。
- （1人分 熱量334kcal、塩分1.3g）

広 告 掲 載 欄

お知らせ  
国際交流施策  
推進事業補助金

▼市では地域社会の国際化に寄与し、幅広い分野で国際交流を推進するため、関係経費の補助制度を設けています。ぜひご利用ください。

対象／国際交流の推進事業を行う、市内に活動拠点を置く非営利の民間団体

補助対象／補助対象経費から事業収入を差し引いた額の50%以内で、1事業につき限度額10万円。

申込方法／窓口で直接申し込み。年度内事業完了が条件のため、早めに相談・申請ください。

☎1 政策企画課 Tel 23・7277

メールマガジンで  
防災情報を発信中  
今すぐメルマガに登録を！



お知らせ  
平地林や里山林の  
整備・保全を支援

▼市では、県の森林湖沼環境税を活用し「身近なみどり整備推進事業」により、荒廃した平地林や里山林の手入れを進めています。

この事業は皆さんの提案で通学路や住宅地周辺の森林整備を行うことで、森林環境の保全を目指します。

対象事業

- ・平地林・里山林の森林
- ・通学路などの道路沿いの森林
- ・森林に侵入する竹の駆除
- ・有害鳥獣（イノシシ）対策としての森林
- ・コナラ・クヌギ等の有用広葉樹林
- ・観光地に隣接していて、景観を損ねている森林
- ・事業実施の際は、市と森林所有者で10年間の森林保全に関する協定を結びます。
- ・整備に関しての個人負担はありませんが、提案者や所有者による10年間の維持管理が条件となります。
- ・大切な森林を将来に引き継ぐため、ご提案ください。

提案方法／9月27日(金)までに提案書を提出。提案書は、窓口で配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

☎2 農政課(内線1144)

お知らせ  
茨城空港  
神戸便3便化

▼茨城空港発着の神戸便が、8月1日より1日2便(朝・夜)から昼の便を含む3便に増便されました。

茨城空港から神戸まで約75分。神戸から大阪まで40分、京都まで70分と関西圏へのアクセスも良く、観光にビジネスに便利です。

茨城空港は、約1300台分の無料駐車場があるほか、石岡駅から茨城空港行き「かしてつバス」も運行していますので、ぜひご利用ください。

☎茨城空港利用促進等協議会事務局  
Tel 029・301・2761



茨城空港 HP

お知らせ  
小美玉市  
航空機航行

▼「第14回小美玉市ふるさとふれあいまつり」が開催されることに伴い、当日は航空機が航行します(練習日あり)。

航空機の騒音を極力抑えるよう調整して実施されますが、市民の皆さまのご理解ご協力をよろしく願います。

練習日／8月19日(月)～30日(金)のうち2回

当日／8月31日(土)午前9時頃

☎小美玉市市民協働課(ふれあいまつり実行委員会事務局)  
Tel 0299・48・1111  
(内線1251)

相談  
成年後見に関する  
無料相談会

日時／9月7日(土)

午後1時～4時

※前日までに事前申込必要

場所／韋穂地区公民館

(上曾1195・1)

☎(一社)コスモスいばらき  
Tel 43・0536

広告掲載欄

広告掲載欄