

問本石岡市役所本庁舎 支八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

生涯現役プラチナ応援対象事業

中央公民館でのシルバーリハビリ体操

シル・リハ体験教室開催

申込
不要

9月から中央公民館でのシル・リハ体験教室を2部制にて再開します。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

参加される際にはマスクの着用、手洗いうがいの徹底をお願いします。また、密にならないために通常よりも定員を減らしての開催となります。ご理解ご協力をお願いします。

日程：9月4日(金)、18日(金)

場所：中央公民館 2階 第1・2講座室

時間：①午後1時30分～2時15分

②午後2時30分～3時15分（午後1時から受付）

※①、②は同じ内容の体操を行います。

定員：30人程度/回

問地域包括支援センター Tel 35-1127



▲昨年度のシルバーリハビリ体操フェスティバルでの様子

募集
体操指導士
養成講習会

3級養成講習会
シルバーリハビリ体操指導士

▼県では、高齢者の介護予防のため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、地域住民へ指導普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行っています。

受講資格

①県民で常勤の職を持っていない
②地域でボランティア活動ができる人

会場／県立健康プラザ
受講コース日程

205コース／9月24・28日

10月1・5・8日(月・水・金)

206コース／10月6・9・13・16・20日(火・金)

207コース／10月22・26・29日(月・木・日)

208コース／11月10・13・17・20・24日(火・金)

受講料／無料(交通費、昼食代は各自負担です)

時間／午前9時30分～

午後3時45分

講習内容／シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます

募集方法／各コースとも初日の10日前までに、往復はがきに次の①～⑥をご記入の上ご応募ください。受講決定は、返信はがきにより順次お知らせします。

①郵便番号、住所②氏名、ふりがな③性別④生年月日、令和2年4月1日時点の年齢⑤電話番号⑥受講できるコース名(複数可)

問〒310-0852
水戸市笠原町993-2
県立健康プラザ 介護予防推進部
Tel 029-243-4217



市役所1階多目的ホールでのシル・リハ体験教室は、感染症対策が十分に行えないため再開未定です。
問地域包括支援センター
Tel 35-1127

募集
第2回
水中ウォーキング



▼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(県生涯スポーツ指導員)

日時／9月30日・10月1・7・8・14・15・21・22日(水・

金)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20歳以上

定員／30人(先着順)

申込方法／8月19日(水)～9月9日(金)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

問支スポーツ振興課

(内線1232)

※※掲載しているイベント・募集情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

募集 市総合計画審議会 委員募集

▼市では、将来構想の策定、進捗管理を審議する総合計画審議会を設置しています。市の将来像やまちづくりの指針となる新たな総合計画を策定するにあたり、幅広いご意見を反映するため、総合計画審議会委員を募集します。

任期／2年間
報酬／日額5000円

募集人数／4人程度
応募資格／次の条件をすべて満たす人

- ①市内在住で満20歳以上の人
- ②年4回程度の審議会（平日昼間開催）に出席可能な人
- ③市の他の審議会委員などに委嘱されていない人

応募期限／8月31日（必着）
※応募用紙は、市役所政策企画課または支所総務課のほか、市のホームページからダウンロードできます。

問本 政策企画課
TEL 23・7277
FAX 22・5276
✉ ikaku@city.ishioaka.lg.jp

お知らせ 都市計画審議会が 傍聴できます

日時／8月28日（金）午前10時から（受付…午前9時30分～9時55分）

場所／市役所本庁舎3階
301・302会議室

内容／会長の選任について、都市計画案件の報告について
定員／10人（定員を超えた場合は抽選）

※予定が変更になる場合もあります。ご了承ください。

問本 都市計画課
TEL 23・5523

お知らせ 戦没者等のご遺族へ 特別弔慰金支給

▼戦没者などの遺族に対する特別弔慰金（第11回特別弔慰金）の請求手続きを受け付けています。

必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

支給額／額面25万円、5年償還の記名国債

対象者／戦没者などの死亡当時の遺族で、要件を満たす人
請求窓口／市役所本庁舎社会

広報紙で事業をPRしませんか？

令和2年度下半期 「広報いしおか」有料広告募集

▶市民の皆さんにとって、身近で大切な情報源である広報紙に、広告を掲載しませんか？

募集開始日：9月14日（月）午前9時から（午前9時までに入室ください。受付順を決めるくじを行います）

受付場所：市役所本庁舎

2階201会議室（マスクの着用をお願いします）

掲載号：11月1日号～令和3年4月15日号

広告規格：（1段）横174mm×縦45mm
（半段）横84mm×縦45mm

広告料（1号あたり）：1段2万円、半段1万円

印刷色：1・15日号ともに2色刷り

広告内容：1日号…1段4枠（半段8枠）

15日号…1段5枠（半段10枠）

※令和3年1月1日号からは、1日号のみへの掲載とし、1段9枠（半段18枠）となります。

※1段・半段どちらでも可。

問本 秘書広聴課 TEL 23-7275



福祉課、支所市民窓口課
請求期限／令和5年3月31日
※この期間を過ぎると請求できなくなります。

問本 社会福祉課
TEL 23・5569

募集
戦没者遺児による
慰霊友好親善事業

▼旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行い、同地域の住民と友好親善を図ります。詳しくはお問い合わせください。

実施地域／フィリピン（1次・2次）、マリアナ諸島、ミャンマー・タイ、東部ニューギニア、ビスマーク諸島、台湾・バシー海峡、マシヤル諸島、中国、西部ニューギニア、ミャンマー

参加費／10万円

問本【日程等の詳細について】
（財）日本遺族会事務局
TEL 03・3261・5521

【申込窓口】
問本 社会福祉課
TEL 23・5569

登録無料・10言語対応

広報紙がスマホで読める便利なアプリ



ダウンロードはこちら



▲ iOS



▲ Android