



## 商工感謝祭を 開催します

日頃のご愛顧に感謝して、つくばみらい市商工会が開催する秋の恒例行事「商工感謝祭」が開催されます。

新米や特産品が当たる抽選会、上棟式を再現して撒かれる紅白のお餅やお菓子、郷土の偉人「間宮林蔵」の名前をとった大鍋料理「林蔵鍋」など、おいしくて楽しいイベントが盛りだくさんです。

茨城国体サポートキャラクター「ねばラッキー」も登場します。

▶日時：10月26日(土) 午前9時～午後3時  
※小雨決行、荒天時は翌27日(日)

▶会場：谷和原公民館前広場

▶主催：市商工感謝祭実行委員会

▶内容：ポスターなどにて後日お知らせします。

☎ 市商工会 ☎ 58 - 1700



## すこやか妊娠 ほっとライン

一人で悩まず、まずは相談を「すこやか妊娠ほっとライン」はメール相談も始めました。

妊娠に関するさまざまな相談に応じる相談窓口「すこやか妊娠ほっとライン」を利用してみませんか。予期せぬ妊娠の不安や悩み、妊娠中の生活面での心配など、一人で悩まずで相談ください。一緒に考えていきましょう、秘密は厳守します。

☎ 茨城県看護協会すこやか妊娠ホットライン ☎ 029 - 301 - 1124 (年末年始を除く平日10時～18時)

☑ ninshin.hot@ina.or.jp (24時間受付中)  
電話、メール共に相談料無料(通信料は自己負担)。専門の相談員がお受けいたします。



## 「あかちゃんフェスタ」 開催します

パパ・ママ・赤ちゃん、家族みんなが楽しく学んで、遊んで、体験できる盛りだくさんのイベントを開催します。

▶日時：10月19日(土) 午後1時～3時

▶会場：保健福祉センター

▶内容：離乳食コーナー、前髪カットサービス、赤ちゃんお薬講座、救命救急講座、おひるねアート、ファミリーショット、先着100名記念品製作 など

▶対象：赤ちゃんとその家族

▶参加費：無料

☎ 社会福祉協議会支所 ☎ 25 - 2101



## 健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

今回のテーマは『高血圧予防食』です。高血圧は、減塩することで予防ができます。酸味を活用した、おいしい減塩料理に加え、いわしを手開きで調理するなど、日々の料理に活かせるメニューになっています。ぜひ、参加してみませんか？

▶日時：10月23日(水) 午前10時～午後1時

▶会場：谷井田コミュニティセンター

▶メニュー：いわしソテーの酢漬け、きゅうりとしめじのおろし和え、大豆のポターージュ

▶費用：300円/人

▶定員：20人(申し込み多数の場合は抽選)

▶申込期限：10月1日(火)～11日(金)(土・日除く)

☎ 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内) ☎ 25 - 2100

# くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」や「募集」「イベント」など、暮らしに関するさまざまな情報をお届けします。



## 板橋小学校 資源回収

お知らせ

▶日時：10月26日(土) 午前8時～(小雨決行) ※荒天時は翌27日(日)に実施。

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶、古着・古布

▶対象：板橋小学校区

▶集積場所：板橋小学校

▶方法：各地区の集積場所または板橋小学校に出してください。新聞や雑誌はひもでしばってください。スチール缶とビン類は回収しません。

☎ 板橋小学校 ☎ 58 - 0002



## 税理士による 無料税務相談

相談

関東信越税理士会土浦支部では、税に関する無料相談を行います。

▶予約方法：事前に電話で申し込み

▶日時：11月5日(火)・12日(火)・19日(火)  
※1人40分程度。各日3人まで。

▶場所：関東信越税理士会土浦支部(土浦市中央1-11-19)

☎ 関東信越税理士会土浦支部 ☎ 029 - 824 - 5055