

図書館からのお知らせ (11月)

◆図書館休館日 (全館共通)

11月5日(月) 12日(月) 16日(金)
19日(月) 26日(月)

◆おはなし会 (本館)

11月10日(土) (虹の会)
11月24日(土) (図書館)
午後2時～ (3歳ぐらいから)

◆おはなし会 (小絹)

11月18日(日) (図書館)
午後2時～ (3歳ぐらいから)

◆おはなし会 (みらい平)

11月17日(土) (図書館)
午前11時30分～ (3歳ぐらいから)

◆ちょちょおはなし会 (本館)

11月15日(木)
午前11時～ (0～2歳と保護者の方)

◆赤ちゃんタイム (本館)

11月15日(木)
午前10時～正午 (乳幼児と保護者の方)

◆開館時間

午前9時～午後6時

◆図書館へのお問い合わせ

☎ 58 - 3710 (本館)

お詫びと訂正

広報つくばみらい 10月号 (No.150) の16ページに記載した、「立浪部屋の皆さんが市長表敬」の記事内容について、写真のキャプションに次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤：宝昇龍関

正：豊昇龍



市内コミュニティセンター 各種講座のお知らせ

■谷井田コミュニティセンター

【FP無料相談】

▶日時：11月11日(日)①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分

▶対象・定員：18歳以上・2組

▶受講料：無料

■小絹コミュニティセンター

【スローエアロビック】

▶日時：11月14日(水) 午後2時～3時

▶対象・定員：低体力の方・16人

▶受講料：500円

【イスを使ったリラクソヨガ】

▶日時：11月20日(火) 午後2時～3時

▶対象・定員：低体力の方・16人

▶受講料：500円

■板橋コミュニティセンター

【女性のためのリラクゼーションヨガ】

▶日時：11月17日(土) 午前10時～11時

▶対象・定員：中学生以上の女性・20人

▶受講料：500円

【スローエアロビック】

▶日時：11月28日(水) 午後2時～3時

▶対象・定員：低体力の方・16人

▶受講料：500円

■みらい平コミュニティセンター

【ハートオブヨガ】

▶日時：①11月3日(土) 午後7時30分～8時30分②11月21日(水) 午後7時30分～8時30分

▶対象・定員：中学生以上・各12人

▶受講料：500円

【イスを使ったリラクソヨガ】

▶日時：11月16日(金) 午後2時～3時

▶対象・定員：低体力の方・16人

▶受講料：500円

☎ みらい平コミュニティセンター

☎ 38 - 7240



介護支援ポイント 登録者募集

身近なところから、自分のできる範囲で介護支援活動をしてみませんか。健康で元気な65歳以上の方が、市指定の介護施設にて活動を行うと、1時間で1ポイントたまります。たまったポイントは1ポイント100円で交換できます(年間5,000円が上限)。

▶活動内容：レクリエーションなどの補助、配膳・下膳補助、話し相手など

▶受け入れ施設：特別養護老人ホーム・デイサービス、グループホームなど市内11施設

▶対象者：市内在住で要介護認定・要支援認定を受けていない65歳以上の方

▶申し込み：介護保険被保険者証を持参の上、市社会福祉協議会本所(ぎらくやますこやか福祉館内)または支所(保健福祉センター内)

☎ 市社会福祉協議会(谷和原支所)

☎ 25 - 2101



女性の人権ホットライン 強化週間

夫やパートナーからの暴力やストーーカーなど、女性をめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むことを目的に、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施し、悩みを持った女性からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

▶期間：11月12日(月)～18日(日)

▶時間：午前8時30分～午後7時(土、日は午後5時まで)

▶電話番号：☎ 0570 - 070 - 810 (全国共通ナビダイヤル)

▶相談員：人権擁護委員・法務局職員

☎ 水戸地方法務局人権擁護課 ☎ 029

- 227 - 9919