



## 親子で楽しむ 食育料理教室

募集

夏休みに楽しいお料理体験をしてみませんか？今回はだしのおいしさを体験してもらいます。日本の伝統のだしに触れ、子どもの味覚を育てましょう。ぜひ、ご参加ください。

### 【親子クッキング教室(小学生)】

▶対象者：市内在住の小学生とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)

▶日時：①または②を選択してください。

①7月21日(土) 午前10時～午後2時

②7月27日(金) 午前10時～午後2時

▶会場：保健福祉センター

▶メニュー：トマトとねぎのチャーハン  
とろとろ卵のせ、かまぼこのすまし汁、  
フルーツ白玉

▶費用：300円/人

▶定員：各日20人(申込多数の場合は  
初参加の方を優先して抽選)

▶申込期間：7月2日(月)～6日(金)

### 【コアラクッキング教室(3歳～未就学児)】

▶対象者：市内在住の3歳以上の未就学児とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)

▶日時：①または②を選択してください。

①8月4日(土) 午前10時～午後2時

②8月7日(火) 午前10時～午後2時

▶会場：保健福祉センター

▶メニュー：食パン肉まん、いろどりスープ、  
フルーツゼリー

▶費用：300円/人

▶定員：各日20人(申込多数の場合は  
初参加の方を優先して抽選)

▶申込期間：7月9日(月)～13日(金)

問 市健康増進課(保健福祉センター内)  
☎25 - 2100



## 健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

募集

今回のテーマは『高血圧症予防食』です。塩分控えめでもおいしく栄養バランスのとれたメニューをご紹介します。

▶日時：7月19日(木) 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：アジの和風マリネ、ピーマンの白和え、もやしとトマトのガーリックスープ

▶費用：300円/人

▶定員：20人(申込多数の場合は抽選)

▶申込期間：7月2日(月)～10日(火)

問 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



## 創業支援セミナー開催

お知らせ

つくばみらい市商工会では、市と協同して創業支援セミナーの開催を予定しています。どなたでも受講でき、受講料も無料です。受講内容は幅広く、創業に必要な知識が身につけられます。『創業してみたい!!』とお考えの方は、ぜひご活用ください。応募方法等の詳細は、広報8月号で掲載します。セミナーは9月上旬からの予定です。

問 市商工会 ☎58 - 1700



## 農業委員会 各種申請

手続き・申請

7月の農地法に基づく許可申請の受け付け期間は次のとおりです。

▶受付期間：7月23日(月)～25日(水)

※定例総会は8月10日(金)の予定です。

問 農業委員会事務局 ☎58 - 2111(内線6300～6302)

# 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。



## 伊奈中学校 資源回収

お知らせ

▶日時：8月4日(土) 午前8時～(小雨決行) ※荒天時は翌5日(日)に順延

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶

▶集積場所：伊奈中学校、三島小学校

▶お願い：新聞・雑誌はひもでしばってください。資源物は、午前7時30分までに自宅前を出しておいてください。PTA役員が回収に伺います。

問 伊奈中学校 ☎58 - 0201



## 十和小学校 資源回収

お知らせ

▶日時：8月18日(土) 午前8時～10時(小雨決行) ※荒天時は翌19日(日)に順延

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶、ビール瓶

▶集積場所：十和小学校

▶お願い：新聞・雑誌はひもでしばってください。資源物は、午前8時までに自宅前を出しておいてください。PTA役員が回収に伺います。

問 十和小学校 ☎52 - 4332

～道路の陥没、段差、路肩の崩れなどを見つけた時は、建設課(☎58 - 2111 内線5203～5212)までご連絡ください～