

情報

お知らせ

-Information-

申 … 申し込み先

問 … 問い合わせ先

☎ … 電話番号

☒ … Eメールアドレス

募集します

健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

食生活改善推進員が調理法を丁寧にご説明しますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。今回のテーマは『高血圧予防食』です。物足りないと感じずに塩分を控える工夫のしかたをご紹介します。

▼日時 10月25日(火) 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 鮭の青じそパン粉焼き、キャベツとしめじのミルク味噌汁、水菜ののりおなか和え、みかんの缶詰ゼリー

▼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17日(月)

▼申問 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

シルバー人材センター 会員募集

◎あなたの出番を多くの仲間が待っています!

公益社団法人つくばみらい市シルバー人材センターでは、毎月第3金曜日に入会説明会を行っています。

▼仕事は、臨時的・短期的かつ簡易な仕事を中心です。

▼加入資格 市内に居住する60歳以上の方で、定年退職などでリタイアしたが、引き続き働く意志と能力のある方

◎作業の依頼はお気軽に!

▼作業例 庭木のお手入れ、草取り、草刈、網戸、障子張替え、屋内内外軽作業、清掃作業、家事支援など。

▼時間 月～金曜日(祝日を除く) / 午前8時30分～午後5時

時までにお問い合わせ、ご依頼ください。

▼申問 つくばみらい市シルバー人材センター(保健福祉センター内) ☎25・2102

ご利用ください

常陽銀行 年金相談

常陽年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料で相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。▼予約方法 事前に電話でお申し込みください。

◎予約電話 ☎58・5552

▼日時 10月6日(木)、11月1日(火) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店
▼申問 常陽銀行年金センター ☎029・300・2844

谷和原郵便局 年金相談

谷和原郵便局では、毎月無料の年金相談会を実施しています。

▼予約方法 事前に電話でお申し込みください。

▼日時 10月16日(日) 午前9時～午後4時

▼場所 谷和原郵便局
▼年金請求書の作成、届出代行などの社会保険労務士の業務は

行っていません。

※郵便局は、ゆうちょ銀行の商品・サービスを取り扱う銀行代理業者です。

▼申問 谷和原郵便局 ☎52・2001

税理士による 無料税務相談

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。予約制となりますので、事前に電話でご連絡をお願いします。

▼日時 11月1日(火)、8日(火)、15日(火) ※1人、40分程度

▼場所 関東信越税理士会土浦支部税務相談所(土浦市東真鍋町2・5 土浦市民会館東隣)

※相談予約受付時間は、月～金曜日、午前10時～午後2時(祝日を除く)です。

▼申問 関東信越税理士会土浦支部 ☎029・824・5055

お知らせします

農業委員会各種申請

10月の各種申請の受付期間は次のとおりです。

▼受付期間 10月21日(金)～25日(火)
※定例総会は、11月10日(木)の予定です。

▼申問 谷和原庁舎農業委員会