

減らそう塩分、増やそう野菜  
健康づくり  
講習会参加者募集

食生活改善推進員とともに減塩や健康づくり活動のリーダーとなる方を募集します。内容は、減塩食の講義と調理実習、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防の運動になります。

▼対象者 健康に関心があり、減塩に取り組むことができる方

▼日時 平成26年1月10日(金) 午前10時～午後2時

▼会場 谷和原保健福祉センター

▼メニュー 野菜の筑前煮、たらのカレー煮、コールスローサラダ

▼費用 2000円/人

▼定員 15人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 12月27日(金)

▼申請 市食生活改善推進協議会事務局(谷和原保健福祉センター内) ☎25・2100

税理士による  
無料税務相談会

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 12月10日(火)・24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。

▼申請 関東信越税理士会土浦支部 ☎029・824・5055

国保・医療・介護  
なんでも電話相談室

▼日時 12月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分

▼受付電話番号 029・864・2548

▼回答者 ケアマネージャー、ケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフ

▼相談料 無料

▼相談内容 医療や介護サービスの利用で困っていること、費用や保険料負担で困っていること、負担軽減策など

▼主催 茨城県社会保障推進協議会

▼申請 茨城県社会保障推進協議会 ☎029・228

0600 FAX029・228・0602(茨城県民医療機関連合会気付)

第3回  
健康教室のお知らせ

7月に難聴・耳鳴り、9月にめまいの健康教室を開かせていただきました。今回は、いびきについてお話させていただきます。

▼日時 12月11日(水) 午後1時30分から(約1時間)

▼場所 当院待合室

▼担当 院長 石川 敏夫

▼内容 いびきそれは体の危険信号

※予約は必要ありません。参加費は無料です。どうぞお気軽にお越しください。

▼問い合わせ 耳鼻咽喉科クリニック ☎57・8733

チャリティ「手打ちそばを楽しむ会」

今年も新そばの季節となりました。そば打ち愛好会の蕎麦遊会の皆さんが、一生懸命打ったそばを、ご近所やお友達お誘いあわせのうえ、ご賞味ください。なお、チャリティ金は社会福祉協議会に寄附されます。

▼日時 12月1日(日) 午前11時

『第8回 つくばみらい市たこあげ大会』

▼日時 平成26年1月26日(日) 午後1時15分～3時30分  
受付時間：午後1時15分～2時  
※雨天時は、総合運動公園体育館での品評会に変更します。なお、降雪時は中止とさせていただきます。

▼場所 市総合運動公園 多目的広場

▼参加資格 自作の凧なら誰でも自由に参加できます。  
※市販および市販の凧を改造したものは審査対象外です。

▼参加料 1人100円(当日集金)  
※小学校低学年までは、保護者同伴でお願いします。  
※参加者全員に参加賞があります。

▼問い合わせ つくばみらい市観光協会(産業経済課内) ☎58-2111(内線8152)

午後1時30分

※準備したそばが無くなり次第終了になります。

▼会場 谷井田コミュニティセンター

▼献立 天ぷら付きざるそば

▼料金 700円

▼蕎麦遊会 矢満田 ☎58・8214 築田 ☎58・0638

「第3回クラリネットアンサンブルチャリティコンサート」演奏出演者参加者募集

平成26年1月26日(日)県立伊奈特別支援学校体育館にて開催します。市内および近隣地域のクラリネット吹きが集い、出演者全員での合奏や各アンサンブル発表、障がいのある子どもたちの

歌とのコラボレーションなど一緒に演奏して楽しませんか? 個人参加も大歓迎です。

詳細はホームページまたは連絡先までお問い合わせください。

▼募集締切日 12月20日(金)

▼主催 クラリネットアンサンブル「グリーンリーフ」/県立伊奈特別支援学校PTAつくばみらい地区会

▼申請 金子 ☎080・54981455 HP <http://clarinetengreenleaf.web.fc2.com/>

茨城県自然博物館  
ミュージアム  
非常勤嘱託員募集

入館者に対する展示品・資料の解説および館内の案内、入場