

# 情報

# お知らせ

— Information —

## 食生活改善推進員による

### おやこの食育教室

生涯にわたる健康づくりの基礎は、子どもの時期の食習慣が大きく影響するといわれています。教室では、食事バランスガイドを学び、食事づくりを通して親子で食育を体験することができます。ぜひご参加ください。

▼対象者 市内在住の小中学生とその保育者（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 11月24日(日) 午前10時～午後1時

▼会場 谷和原保健福祉センター  
▼メニュー じんじんおにぎり、ハンバーグ、ごろごろサラダ、ミルクかん

▼費用 200円/人

▼定員 20人（申込多数の場合は抽選）

▼申込期限 11月15日(金)

～午後1時

▼会場 谷和原保健福祉センター  
▼メニュー 鶏肉のごま焼き、切り干し大根のザワークラウト風、きのこ長芋のバター焼き、みそ汁

▼費用 200円/人

▼定員 20人（申込多数の場合は抽選）

▼申込期限 11月15日(金)

### 「住警器普及促進標語」募集

住宅用火災警報器は、消防法ですべての住宅に設置が義務づけられています。設置率の一層の向上を図るため、来年度の普及促進標語を募集します。

▼応募期間 11月1日(金)～30日(土)（郵便の場合は、30日(土)消印有効）

▼応募方法 郵便・FAX・電子メールのいずれかでお申し込みください。

※注意：①標語には、必ず「住警器」の語を入れてください。  
②応募者の住所、氏名、年齢、電話番号を明記してください。

▼お問い合わせ先  
〒0904 / FAX 0297-23-0904

### 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、無料でご相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

▼予約方法 事前に電話で申し込みください。

◎予約電話 58-5552

▼日時 11月6日(水) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店

▼お問い合わせ先  
〒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 事前に電話で申し込みください。

▼日時 11月17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

## 募集します

### 市ターゲットボードゴルフ大会参加募集

▼日時 11月16日(土) 午前9時開会 ※予備日、11月17日(日)

▼会場 さらくやまふれあいの丘

▼定員 40人（申込多数の場合は抽選）

▼参加資格 市内在住・在勤者

▼参加費 無料

▼申込期限 11月8日(金)

▼お問い合わせ先  
〒58-4005

### 健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

時間をかけずにおいしくてヘルシーなメニューを調理実習してみませんか。今回のテーマは、「肥満を予防する食事」です。

▼日時 11月29日(金) 午前10時

▼お問い合わせ先  
〒0904 / FAX 0297-23-0904

▼お問い合わせ先  
〒0904 / FAX 0297-23-0904