

日、受け付け時に集金)

▼参加資格 市内在住・在勤者

▼申込期限 10月27日(火)

申問 市スポーツ振興室 ☎58-4005

谷和原テニスクラブ

<http://it-link.hp.infoseek.co.jp/>

市ターゲット

バードゴルフ大会

▼日時 11月21日(土) 午前9時
30分集合(予備日12月5日(土))

▼会場 ぎらくやまふれあいの丘

▼定員 40人(申し込み多数の場合は抽選)

▼参加資格 市内在住・在勤者

▼参加費 無料

▼申込期限 11月10日(火)

申問 市スポーツ振興室 ☎58-4005

第4回市民卓球大会

▼日時 11月1日(日) 午前8時
受付・8時30分開会式

▼会場 市総合運動公園体育館

▼種目 男子・女子(各単・複)

▼参加資格 市内在住・在勤・在学者

▼参加費 無料

▼その他 〓ゼッケン着用

▼申込期限 10月23日(金)

申問 市スポーツ振興室 ☎58-4005

ヘルシー クッキング教室

市食生活改善推進員による「健康な体は食事から」ヘルシークッキング教室」を開催します。

今回のテーマは「秋の味覚を堪能する郷土料理」です。旬の食材の生命力や栄養を上手に摂り入れ冬の準備をしましょう。

▼日時 11月18日(水) 午前10時
午後1時

▼会場 伊奈保健センター

▼メニュー 〓そばがきすいとん、さつま芋のおからコロッケ、柿のごまあえ

▼費用 1人200円

▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 11月9日(月)

申問 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

男性の食生活講座

市食生活改善推進員による生涯健康に過ごすための「男性の食生活講座」を開催します。

男性も食事を自分で作れるようになったら、もっと人生を楽しく過ごせることでしょう。推進員が、健康メニューを丁寧に指導します。料理初心者の方も大歓迎です。

▼日時 11月24日(火) 午前10時
午後1時

▼会場 谷和原保健福祉センター

▼内容 健康メニューの調理実習

▼費用 1人200円

▼定員 男性20人(定員になり次第締め切ります)

▼申込期間 10月26日(月)～11月6日(金)

申問 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

ご利用ください

ろうきんの教育ローンと「育英基金の利子補給制度」

▼融資額 最高500万円(労金の会員の方は1000万円まで)一括融資または分割融資

▼返済期間 最長10年の融資の範囲内で、元金据え置き期間(最長5年)が設定できます。

▼金利 平成21年10月15日現在1.7～2.2%(固定金利型)

▼別途保証料 0.7～1.2%

▼利用対象 幼稚園から大学・専門学校までの受験料や入学

在学費用、住居費、生活費、留学費用(6カ月以上滞在)

などにご利用できます。

【育英基金の利子補給制度】

茨城県勤労者育英基金は、勤

労者の教育費の負担軽減を目的

に、茨城県・市町村・中央労働金

庫が出資して作られた団体です。

在学中(最長4年以内)にお子

さま一人あたり100万円(一世帯300万円)までの融資に

対し年1割の利子補給を受ける

ことが出来ます。(対象：県内居

住者または県内の事業所に勤務

している方)

問 中央労働金庫各支店または

茨城県勤労者育英基金 ☎029-231-0235

社労士のセミナーと 年金電話相談

【社労士会セミナー】

社会保険労務士が、就業規則で職場のトラブルを未然に防ぐため、規則の作成・見直しのポイントをわかりやすく解説します。

▼日時 11月27日(金) 午後1時30分～4時30分

▼会場 ホテルレイクビュー水戸(水戸市宮町1-6-1)

▼相談料 無料

問 茨城県社会保険労務士会 ☎029-2266-3296

【年金電話相談】

社会保険労務士が、年金についてのあらゆる相談に応じます。プライバシーは厳守されます。

有料広告掲載募集中!!

「広報つくばみらい」に広告を出して、お店や会社をPRしませんか!

お問い合わせは、伊奈庁舎秘書広聴課へ

☎58-2111(内線1201～1203)

▼相談日時 毎週木曜日 午前10時～午後3時

▼相談料 無料

▼相談専用電話 ☎029-228-2660

職場の労働トラブルの 解決を支援します

茨城県労働局では、労使間のトラブル(解雇、配置転換、出向、雇止め、労働条件の不利変更、パワハラなど)でお困りの方へ、個別労働関係紛争解決促進法に基づき①情報提供・相談、②労働局長による助言、③紛争調整委員会によるあっせん制度の運用により、トラブルの未然防止・