

健康増進課からの  
その他のお知らせ

親子クッキング教室  
のお知らせ

子どもと料理を作ることは、家庭ではなかなか難しいものです。この機会にぜひ親子で料理し、食育を楽しんでみませんか。今回のテーマは「野菜を食べよう」です。

▼対象者 小学生とその保育者  
▼日時 8月21日(火) 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

- ・ライスぎょうざ
- ・とろとろスープ
- ・きゅうりとひじきのサラダ
- ・ふるふるミルクティー

▼費用 一人200円

▼定員 10組(定員になり次第締め切り)

▼申込期限 8月8日(水)

コアラクッキング教室  
のお知らせ

料理に興味がでてくる幼児期は食育のチャンスです。今回のテーマは「自分で作ってみよう」です。初めての料理に親子で挑

戦してみませんか。

▼対象者 3歳以上の未就学児とその保育者

▼日時 8月29日(水) 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

- ・のり巻きパン
- ・フルーツサラダ
- ・野菜チップ
- ・ラッシー

▼費用 一人200円

▼定員 10組(定員になり次第締め切り)

▼申込期限 8月8日(水)

献血のお知らせ

皆様のご協力をお願いします。

○期日 8月24日(金)

〈午前の部〉

時間 午前9時～正午

場所 伊奈保健センター

〈午後の部〉

時間 午後1時30分～3時30分

場所 伊奈保健センター

◆問い合わせ先

健康増進課(谷和原保健福祉センター内)

☎ 25-2100

7月29日(日)は、第21回参議院議員通常選挙の投票日です

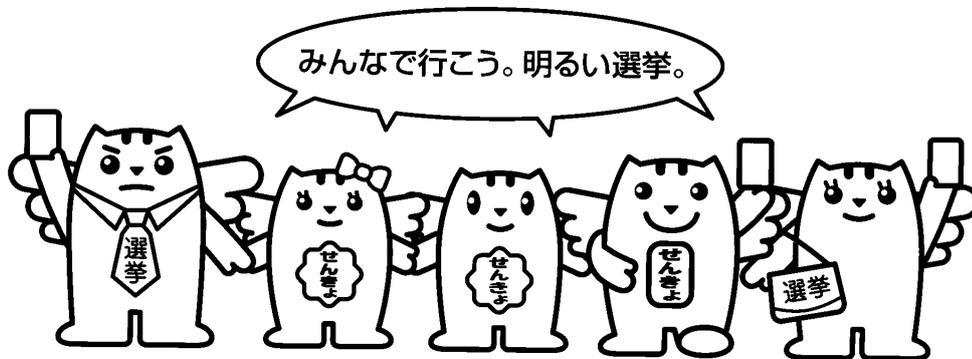
投票時間 午前7時から午後8時まで

投票場所 広報つくばみらい6月号をご覧ください。

選挙は、皆さんが政治に参加するための大切な機会です。必ず投票しましょう。

選挙当日、仕事や旅行などで投票できない方は、7月28日(土)まで期日前投票が行えます。

期日前投票期間 7月13日(金)から7月28日(土)まで  
投票時間 午前8時30分から午後8時まで  
投票場所 市役所伊奈庁舎1階ロビー  
市役所谷和原庁舎1階相談室



◆問い合わせ先  
市選挙管理委員会  
(伊奈庁舎総務課内)  
☎ 58-2111 (内線1215)