

学校給食センター 施設見学・試食会

11月は地産地消強化月間です。皆さんも子どもたちが食べている、市内産農作物を活用した給食を食べてみませんか。

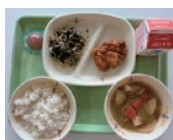


- ▶日時：11月21日(火) 午前10時～正午
- ▶対象：市内在住・在勤の方
- ▶定員：20人(申込多数の場合は抽選)
- ▶費用：250円/人
- ▶献立：麦ごはん、牛乳、鶏肉のレモン煮、のり酢あえ、つくばみらい市産野菜たっぷりみそ汁、つくばみらい市産いちごゼリー ※変更となる場合があります。
- ▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話でお申し込みください。

※11月20日(月)以降のキャンセルは、キャンセル料が発生する場合があります。

- ▶申込期間：11月6日(月)～9日(木)

☎ 学校給食センター
☎ 0297 - 52 - 2338



どうする！健診

～健康は1日にしてならず～

11月14日(火)は、世界糖尿病デーです。一般社団法人つくば市医師会では、世界糖尿病デーのジョイント企画として「どうする！健診～健康は1日にしてならず～」と題して、つくばみらい市とつくば市の共催で地域フォーラムを開催します。申し込みは不要ですので、当日会場までお越しください。

- ▶日時：11月12日(日) 午後1時30分～4時(開場：午後1時)
 - ▶場所：イーアスつくば 2階 イーアスホール(つくば市研究学園5-19)
 - ▶内容：医師による講演会、パネルディスカッション、検査コーナーなど
- ☎ 一般社団法人つくば市医師会事務局
☎ 029 - 869 - 9660

第25回我がまちウォーク 参加者募集

大空の下、のんびり季節を味わいながら自分のペースでつくばみらい市の何処か、往復3キロ弱の道程を歩いてみませんか？お一人？友人と？ご夫婦で？親子で？リフレッシュたいむ♪

- ▶日程：11月8日(水)
 - ▶受付時間：午前9時30分～10時
 - ▶今回コース：福岡・水門^{みずもん}周辺 ※雨天時はきらくやまふれあいの丘すこやか福祉館(相生530)に変更します。
 - ▶集合場所：福岡堰水門側駐車場
 - ▶持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、はきなれた靴
 - ▶主催：傾聴ボランティア傾聴ほほえみ
 - ▶募集人数：15組(先着順)
 - ▶申込先：下記問い合わせ先まで
- ☎ 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎ 0297 - 25 - 2101

第21回

認知症フォーラム in いばらき

- ▶日時：12月17日(日) 午後1時～3時30分
- ▶場所：大昭ホール龍ヶ崎(龍ヶ崎市駒馬町2612)

▶内容
○基調講演「住み慣れた街で共に生きる」
講師：松本一生^{まつもといつしゅう}先生(松本診療所(ものわすれクリニック)院長)

○シンポジウム「若年性認知症を知り、共に長く生きる」

座長：朝田隆^{あさだたかし}先生(メモリークリニックとりで理事長) パネラー：松本一生^{まつもといつしゅう}先生、山中しのぶ^{やまなか}氏(若年性認知症当事者) ほか

- ▶定員：800人(先着順)
- ▶申込方法：QRコードからお申し込みください。

☎ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎ 029 - 828 - 8089
(平日 午後1時～4時)

第34回かすみがうらマラソン 兼国際ブラインドマラソン

自然あふれる霞ヶ浦湖畔を思いっきり走りましょう！たくさんの方の参加をお待ちしています。詳しくは大会公式ホームページをご覧ください。



- ▶日程：令和6年4月21日(日)
- ▶場所：川口運動公園(土浦市川口2-12-75)
- ▶種目：フルマラソン、10マイル、5キロ
- ▶エントリーの種類と申込期間(各先着順)
○アーリーエントリー
▶申込期間：11月22日(水)～30日(木)
※抽選で3,000人に、会場内およびランナーズヴィレッジ出店店舗で使用可能なクーポン券をプレゼント！
○通常エントリー
▶申込期間：12月6日(水)～令和6年1月25日(木)
○レイトエントリー
▶申込期間：令和6年2月1日(木)～28日(水)
※通常エントリーから参加料が10%加算
※プログラムへの名前記載不可

- ▶エントリー方法
○[LAWSON DO SPORTS] ホームページ
○ローソン・ミニストップのLoppi
- ☎ かすみがうらマラソン大会事務局
☎ 029 - 893 - 5515



無料印刻体験会を 開催します

石(1.5cm角)に一文字印を彫る体験です。書、絵画、年賀状などいかがですか。毎年文化祭で作品を展示しています。用具はすべてお貸しします。参加ご希望の方は、下記問い合わせ先までお申し込みください。

- ▶日時：11月18日(土) 午前9時30分～午後0時30分
- ▶場所：板橋^{やまもと}コミュニティセンター
☎ 伊奈印刻の会 山本 ☎ 0297 - 58 - 8205