

## 大正琴無料体験会&コンサートを開催します！

～なんでも弾けちゃう楽しい大正琴～  
脳を活性化して、心も身体もリフレッシュしませんか？ 大正琴は数字譜なので、音符が読めなくても弾けます。演歌だけでなく、クラシックやポピュラー曲も弾けて、仲間とアンサンブルも楽しめます。興味がある方、体験してみませんか？ 参加したい方は、下記問い合わせにご連絡ください。

▶日時：1月31日(水) 午後1時30分～3時  
▶場所：小絹コミュニティセンター  
木村流師範 つちや ほうゆう ☎090 - 7284 - 1049

## おいしい減塩料理 伝授します！

今年度最後の「ヘルシークッキング教室」を開催します！ 今回のテーマは高血圧予防です。「減塩＝おいしくない」にならない、「減塩でもおいしい！」の調理の工夫をお教えます。料理のレパートリーを

増やしたい方、男性も大歓迎です。ぜひ、お申し込みください。

▶日時：1月26日(金) 午前10時～午後1時  
▶場所：保健福祉センター(古川1015-1)  
▶メニュー：牛乳煮豚、和風アボカドサラダ、もずくスープ  
▶費用：300円/人  
▶定員：12人(申込多数の場合は抽選)  
▶申込先：下記問い合わせ先まで  
▶申込期限：1月17日(水) ※申込受付は午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)



☎ 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター健康増進課内) ☎0297 - 25 - 2100

## 第27回我がまちウォーク 開催します！

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？ お一人で？ 友人と？ ご夫婦で？ 親子で？ リフレッシュたいむ♪

▶日程：1月22日(月)  
▶受付時間：午前9時30分～10時  
▶今回コース：東櫛戸周辺 ※雨天時はきらくやまふれあいの丘すこやか福祉館(神生530)に変更します。  
▶集合場所：みらい平さくら公園第2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

# 叙位・叙勲 受章者のご紹介

## 叙位

従五位  
地方自治功勞  
元 つくばみらい市議会議員

えびはらひろし  
海老原弘 78歳  
令和5年5月29日付

正五位  
地方自治功勞  
元 つくばみらい市長

いじまぜん  
飯島善 92歳  
令和5年6月4日付

## 第41回 危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章  
警察功勞  
元 警視庁警視

えんどうまさみ  
遠藤政三 73歳  
令和5年11月3日付

瑞宝单光章  
消防功勞  
元 東京消防庁消防司令

さとうしょうぞう  
佐藤正造 67歳  
令和5年11月3日付

☎ 伊奈庁舎秘書広報課(内線1102)

受章者の皆さま、誠におめでとうございます。  
※掲載の許可を頂いた方のみ掲載しています(敬称略)。  
※年齢は受章時点のものとなります。

## 叙勲

旭日单光章  
地方自治功勞  
元 伊奈町議会議員

いなばしげる  
稲葉茂 85歳  
令和5年6月11日付

## 高齢者叙勲

瑞宝双光章  
印刷事業功勞  
元 大蔵技官

こやまやすお  
小山泰男 88歳  
令和5年8月1日付

旭日单光章  
地方自治功勞  
元 谷和原村議会議員

くらもちしんじ  
倉持眞孜 88歳  
令和5年10月1日付

瑞宝双光章  
関税行政事務功勞  
元 大蔵事務官

とまつりかつお  
戸祭勝雄 88歳  
令和5年12月1日付