

ヘルシークッキング教室 in みらい平コミセン

食生活改善推進員による、今年度最後の「ヘルシークッキング教室」を開催します！ バランスのとれたヘルシー食といわれている糖尿病予防メニューと一緒に作ります。初めて参加する方も大歓迎！ ぜひお申し込みください。

▶日時：11月26日(火) 午前10時～午後1時

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶メニュー：ゆで鶏のヨーグルトソース、鶏だしの春雨スープ、豆苗の塩こんぶ和え

▶費用：300円/人

▶定員：12人（定員を超えた場合は抽選）

▶申込期限：11月12日(火)

▶申込方法：健康増進課窓口、お電話またはメールフォームからお申し込みください。



問 市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

令和6年度生活習慣病予防対策推進事業

健康フォーラム 2024 in つくば

11月14日は「世界糖尿病デー」です。

一般社団法人つくば市医師会、茨城県糖尿病協会では、世界糖尿病デーに合わせ「『メタボリックドミノ』って何？ ～日々の食事と運動があなたを守る～」と題して、健康フォーラムを開催します。つくばみらい市とつくば市の共催となり、専門医による講演、パネルディスカッションのほか、検査・相談コーナーもあります。お申し込みは不要ですので、ぜひご来場ください。

詳しくはつくば市医師会ホームページをご覧ください。



▶日時：11月10日(日) 午後1時～4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丁目19）

▶内容

○専門医による講演・パネルディスカッション

○相談・検査コーナー（血糖値測定、HbA1c測定、体組成測定、血圧測定）

問 一般社団法人つくば市医師会事務局

☎ 029 - 869 - 9660



11月の
図書館
だより



詳しくはホームページをご覧ください。

問 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

9月の貸出者数：6,940人
9月の貸出点数：23,879点

■図書館休館日（全館共通）

11月5日(火)、11日(月)、15日(金)、18日(月)、25日(月)

■開館時間：午前9時～午後7時

■おはなし会：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：11月9日(土)（主催：虹の会）、23日(土)（主催：図書館）
午後2時～

▶対象：3歳程度から

■おはなし会：小絹分館

▶日時：11月3日(日)（主催：図書館） 午前11時～
▶対象：どなたでも

■おはなし会：みらい平分館

▶日時：11月16日(土)（主催：図書館） 午前11時～
▶対象：3歳程度から

■ホットケーキのおはなし会：みらい平分館

▶日時：11月2日(土)（主催：ホットケーキおはなしの会） 午後2時～
▶対象：5歳程度から

■赤ちゃんタイム：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：11月14日(木) 午前10時～正午
▶対象：乳幼児と保護者の方

■ちよちよちおはなし会：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：11月14日(木) 午前11時～

▶対象：0～2歳と保護者の方

■大人のための健康音読会：小絹分館

▶日時：11月20日(水) 午後1時～

▶対象：どなたでも

▶場所：小絹コミュニティセンター2階 会議室

問 図書館（小絹分館）

☎ 0297 - 34 - 1818

