

☆ イベント

ヘルシークッキング教室を 開催します！

食生活改善推進員による「ヘルシークッキング教室」を開催します。茨城県では、おいしい、ヘルシー、美しい生活スタイルで「減塩」に取り組む「いばらき美味しおスタイル」を推進しています。今回は普段のメニューに少しの工夫で、満足感そのままの「美味しおスタイルレシピ」を作ります。ぜひご参加ください。

▶日時：9月11日(木) 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

▶メニュー：減塩肉じゃが など

▶費用：300円/人

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶定員：16人(申込多数の場合は抽選)

▶申込方法：申込フォーム、健康増進課窓口または下記問い合わせ先までお電話ください。



▶申込期限：8月22日(金)

■食生活改善推進員養成講座を開講！

食改さんの仲間入りをして、一緒に食を通じた健康づくりのボランティアとして活躍しませんか？詳しくは広報7月号27ページまたは市ホームページをご覧ください。



図 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

ほのぼの音楽隊♪ みんなで楽しむ音楽会

赤ちゃんからシニアまで、障がいのある方もない方もみんなで楽しむインクルーシブ音楽会です。音楽ボランティア「ほのぼの音楽隊」演奏。曲目は子ども向け、大人向け、童謡、ポップスなど♪みんなで歌って踊って、楽しみましょう。ぜひ、お気軽にご来場ください。詳しくはホームページをご覧ください。



※赤ちゃんの駅・ご来場者用休憩室があります。

※子ども用スリッパが無い場合、お子さんは室内履きをご持参ください。

▶日時：9月7日(日) 午後2時～3時(開場：午後1時30分)

▶場所：谷和原公民館(古川1025)

▶入場料：無料



図 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎0297-21-3240

つくばみらい市文化協会 彩遊会絵画展

水彩画教室の彩遊会では、会員13人による水彩画作品を50点ほど展示します。ぜひ、ご来場・ご高覧ください。

▶日時：9月10日(水)～16日(火) 午前10時～午後4時30分(初日は午後1時から、各最終日は午後3時まで)

▶場所：コミュニティスペースみらいギャラリー(伊奈庁舎敷地内)

▶入場料：無料

▶主催：つくばみらい市文化協会 美術部 彩遊会

▶後援：つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会

図 つくばみらい市文化協会 彩遊会 中川 なかがわ ☎090-3517-6281

あそんで学ぼう ぼうさい運動会

頭や身体を使って、みんなで一緒に遊びながら、防災について楽しく学びましょう！みらい平での災害や防災について地域の方と一緒に考え、みんなで身近な防災を見直してみませんか？

▶日時：9月15日(月・祝) 午後1時30分～3時30分(受付開始：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 多目的ルーム

▶対象：みらい平地区在住の方 ※子どもみの参加は小学4年生以上

▶定員：40人

▶募集期限：9月4日(木)

▶申込方法：応募フォームまたはお電話でお申し込みください。

▶主催：みらい平地区協議体

図 社会福祉協議会 ボランティア市民活動センター ☎0297-21-3240



スカイランタン 2025 を 開催します！

つくばみらい市商工会社青年部では、今年もつくばみらい市の真夏の夜空に、幻想的な明かりを灯します。星空のもとでゆらゆら揺れるランタンを見ていると、とても癒されますよね。早めに来ると、ランタンに願いごとやイラストなどを書き込めます。詳しくはホームページをご覧ください。



▶日時：8月30日(土)(ランタン配布開始：午後5時、カウントダウン：午後6時45分) ※荒天の場合、31日(日)に延期

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい

▶参加費：3,000円/個(先着300個)

▶申込方法：ホームページの専用フォームからお申し込みください(参加費事前振込制)。

▶申込期間：7月30日(水)～8月20日(水)



図 つくばみらい市商工会 ☎0297-58-1700

第70回 とりで利根川大花火！

取手の夏の風物詩である「第70回とりで利根川大花火」を開催します。ワイドスターメインや音楽花火など、約1万発



の花火とドローンショーで夏の夜空を彩ります。市内外からの多くの方のご来場をお待ちしています。

▶日時：8月9日(土) 午後7時～8時20分

※雨天・強風時は、8月10日(日)に延期

▶場所：取手緑地運動公園(取手市取手1丁目地先)

※会場周辺は大変混雑します。お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

▶打ち上げ発数：約1万発

▶ドローンショー：約15分間

▶主催：取手市観光協会

図 取手市観光協会 ☎0297-74-0217