

食生活改善推進員による料理教室を開催します！

ヘルシークッキング教室

「たんぱく質をとろう！」

近年、全世代に注目されているたんぱく質を、無理なくちょい足しできるコツを



一緒に学びましょう。高齢者フレイル予防にもおすすめです。

▶日時：7月9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：鶏ささみとなすの甘酢おろし など

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶費用：300円/人

▶定員：16人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービス、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：6月25日(木)

みらい親子キッチン

～食改さんから学ぶ親子クッキング教室～

夏休みに親子で楽しくお料理してみませんか？

今回のクッキング教室では、2種類の



海苔巻きにチャレンジします。お子さんにも食べやすい味付けで、見た目にも華やかな一品です。世代を超えて食と向き合い、「共に作り、共に食べる」楽しさを体験しましょう。

▶日時：7月24日(金)または7月25日(土)

▶日時：7月24日(金)または7月25日(土)

▶日時：7月24日(金)または7月25日(土)

▶日時：7月24日(金)または7月25日(土)

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：2種類の海苔巻き、春雨スープ など

▶対象：市内在住の小学生のお子さんとその保護者

▶費用：300円/人

▶定員：各回8家族(保護者1人のみ、お子さん2人まで) ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。



▶申込期限：7月8日(水)

☎ 市食生活改善推進協議会事務局(健康増進課内) ☎ 0297 - 25 - 2100

第8代観光大使を募集します！

つくばみらい市のさらなるイメージアップのため、PR活動などにご協力いただける観光大使を募集します。詳しくは市観光協会ホームページをご覧ください。



▶応募資格：性別不問、18歳以上(高校生不可)

▶日当：2万円(半日1万円)

▶任期：10月1日(木)から2年間

▶応募期限：7月20日(月・祝)

☎ つくばみらい市観光協会(谷和原庁舎産業経済課内)(内線3109)

ふれあい・いきいきサロン参加者募集

にじいろサロン

耳が不自由な方が立ち寄れる場所があります。楽しく安心しておしゃべりができるよう筆記でサポートします。

▶日時：毎月第1木曜日 午後1時30分～3時

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 研修室1・2

▶対象：どなたでも

▶参加費：無料

▶主催：つくばみらい要約筆記の会 にじいろサロン

シニア♪ディスコでフレイル予防

70～80年代の洋楽・邦楽に合わせて、簡単ステップ練習でエクササイズ！

▶日時：毎月第1金曜日 午前10時～11時30分

▶場所：谷和原公民館

▶対象：60歳以上の方

▶参加費：無料

▶主催：ハッピービート

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

※にじいろサロンはメールでのお問い合わせ(salon.rainbow7@gmail.com)も可

市営住宅の入居者を募集します

▶入居資格：下記のすべてに当てはまる方

○現在住宅に困っている持ち家のない方

○市内在住または在勤の方

○同居する親族がいる方 ※単身の場合は、満60歳以上の方や身体障害者手帳(1～4級)などをお持ちの方

○収入基準に当てはまる方(同居する方全員)

○暴力団員でない方(同居する方全員)

○原則、市町村税を滞納していない方

▶募集住宅：秋葉山住宅3階1戸(狸穴1072-4)2LDK

▶家賃：所得と世帯構成などから決定

▶入居可能日：8月上旬予定 ※応相談

▶選考方法：所得の状況、住宅に困っている度合いなどを判断基準として選考

▶募集期限：6月10日(水) 午後5時15分(土・日を除く)

▶申請方法：申請書類に必要書類を添付し、谷和原庁舎住まい開発政策課まで持参または郵送(6月10日(水)消印有効)してください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課(内線5406)

税務職員(国家公務員)を募集します

国税局や税務署で「税のスペシャリスト」として働く税務職員(国家公務員)を募集します。受験資格や申込方

法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。



▶募集期間：6月12日(金)～24日(水)

☎ 人事院人材局試験課 ☎ 03 - 3581 - 1554(平日 午前9時～午後5時)