



市ソフトバレーボール大会 参加者を募集

- ▶日時：6月11日(日) 午前9時開会式
 - ▶場所：総合運動公園体育館
 - ▶参加資格：20歳以上の市内在住・在勤の方
 - ▶募集チーム数：混合チーム（男2人・女2人）…16チーム／レディースチーム（女4人）…8チーム
 - ▶参加費：1人700円（弁当代込）
 - ▶申し込み方法：申込用紙はスポーツ推進室または運動公園窓口にあります。
 - ▶申込期限＝5月26日(金)
- ☎ スポーツ推進室 ☎ 58 - 2111（内線7307）



自分の睡眠をチェック！ 睡眠測定会参加者募集

- 自分の睡眠をチェックしてみませんか。睡眠を十分にとっても疲労感がとれない方や、特に睡眠に問題はなくとも、自分の睡眠状況がどういった構成になっているか気になる方などを募集します。筑波大学大蔵研究室が研究の一環として精度の高い測定機器を使い、皆さんの睡眠状況を測定します。
- ▶開催日：5月11日(木)（午前・午後）・23日(火)（午前）、6月1日(木)（午前）
 - ▶場所：谷和原公民館
 - ▶対象：65歳以上の方
 - ▶募集人数：各回40人
 - ▶参加費：無料
 - ▶申込期限：各回とも開始1週間前まで
- ※応募者多数の場合は抽選
- ▶主催：筑波大学大蔵研究室／協力：スポーツクラブみらい
 - ▶申込期限：5月26日(金)
- ☎ 筑波大学大蔵研究室 担当：薛^{そる} ☎ 080-7960-2881（平日午前9時～午後5時）／スポーツクラブみらい事務局 ☎ 58-4566



常陽銀行 年金相談

- 常陽銀行年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が無料で相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。
- ▶予約方法：事前に電話で申し込み
- ◎予約電話 ☎ 58 - 5552
- ▶日時：5月8日(月)、6月16日(金) 午前10時～午後3時
 - ▶場所：常陽銀行伊奈支店
- ☎ 常陽銀行年金センター ☎ 029 - 300 - 2844



谷和原郵便局 年金相談

- 谷和原郵便局では、毎月無料の年金相談会を実施しています。
- ▶予約方法：事前に電話で申し込み
 - ▶日時：5月21日(日) 午前9時～午後4時
 - ▶場所：谷和原郵便局
- ※年金請求書の作成、届出代行などの社会保険労務士の業務は行っていません。
- ※郵便局は、ゆうちょ銀行の商品・サービスを取り扱う銀行代理業者です。
- ☎ 谷和原郵便局 ☎ 52 - 2001



税理士による 無料税務相談

- 関東信越税理士会土浦支部では、税に関する無料相談を行います。
- ▶予約方法：事前に電話で申し込み
 - ▶日時：6月6日(火)・15日(木)・20日(火) ※1人40分程度
 - ▶場所：関東信越税理士会土浦支部（土浦市中央1 - 11 - 19）※相談予約受付時間は、月～金曜日、午前10時～午後2時（祝日を除く）です。
- ☎ 関東信越税理士会土浦支部 ☎ 029 - 824 - 5055



簡単にできる！ 日曜大工（DIY）講座

- 日曜大工にチャレンジしよう！ちょっとした棚やベンチなどを手作りする日曜大工（DIY）をご存知ですか。今回は、日頃からボランティアで活躍している木楽工房のメンバーを講師に招き、一緒に玄関の踏み台を作ります。初めての方でも大丈夫です。男女問わずご参加いただけます。
- ▶日時：6月5日(月)・6日(火) 午前9時～正午
 - ▶場所：きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
 - ▶対象：市内在住の方
 - ▶定員：18人（定員になり次第締め切り）
 - ▶参加費：500円
- ☎ 市社会福祉協議会 ☎ 25-2101



ひとり親家庭自立促進講習会 介護職員初任者研修

- ▶期日：6月11日(日)～10月1日(日)の日曜日（全16回）
 - ▶会場：県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター会議室（水戸市八幡町11 - 52）
 - ▶対象者：母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦家庭で全日程出席でき、今後就労を希望する方
 - ▶募集人員：20人
 - ▶受講料：6,000円（保険料別途有）
 - ▶申込期限：5月22日(月)（消印有効）
 - ▶申し込み：用紙は市役所窓口にあります。また、ホームページからダウンロードできます。
 - ▶その他：託児所利用可（2歳以上）。ひとり親家庭となって7年未満の方で所得が一定以下の方は交通費の一部が助成されます。
- ☎ 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター ☎ 25-2101