

ワールドミュージック&レストラン

日 12月11日(日) 13時30分～16時30分 場 ポルタひさい3階
 内 第1部ワールドミュージック、第2部ワールドレストラン、第3部歌声喫茶 定先 200人 費 大人1,000円、小学生以下500円
 申 11月30日(水)までにはがき、☎、✉で参加者全員の住所・氏名・年齢を津市国際交流協会ひさい支部事務局(〒514-1192 久居東鷹跡町246 久居総合支所生活課内、☎255-8839、☎255-0960、✉255-8839@city.tsu.lg.jp)へ

食育・地産地消公開講座(無料)

日 11月20日(日)13時20分 場 県生涯学習センター2階視聴覚室(県総合文化センター内)
 内 岸川政之さんによる講演「高校生レストランまごの店の仕掛人が語る～地域の宝をさがし出せ!」他 定先 150人
 申 三重県農林水産支援センター(☎0598-48-1227)へ

知的障がい者との交流会のボランティア

日 11月27日(日) 8時～16時 ※小雨決行 場 お城西公園 内 障がい者の介助、会場清掃など
 申 11月11日(金)までに同交流会実行委員会事務局(☎272-4554、☎229-1382)へ

風船で遊ぼう

日 12月10日(土) ①9時30分～11時30分 ②13時30分～15時30分 場 津市青少年野外活動センター(神戸) 内 クリスマスバルーン装飾 対 市内に在住の小学生と保護者 定先 各30人 費 1人300円と材料費1組300円
 申 11月8日(火) 8時30分から同センター(☎228-4025)へ



日本語でパソコンを使おう!

日 12月9日(金)～来年1月31日(火) ※全16回 場 津市地域情報センター 対 ひらがな・カタカナの読み書きができる外国人 定先 15人 費 テキスト代1,000円
 申 伊賀の伝丸(☎0595-23-0912)へ

健康

市民健康広場(無料)

日 11月27日(日) 13時～16時30分 場 津地区医師会館・三重看護専門学校(島崎町) 内 今井寛さん(三重大学医学部附属病院救命救急センター長)による講演「救急医療について」、その他イベント 定先 200人
 問 津地区医師会(☎227-1775)

筋トレで元気に長生き!

介護予防について考えよう(無料)
 日 11月12日(土) 14時～15時30分 場 ポルタひさいふれあいセンター3階多目的研修室 内 大淵修一さん(東京都健康長寿医療センター研究所職員)による「介護予防の大切さ」についての講演、運動機能チェック 定先 200人
 問 三重県理学療法士会公益事業担当者(上野総合市民病院リハビリ科内、☎0595-24-1111)

転倒予防教室(無料)

日 11月24日(木) 10時～11時30分 場 津センターパレス地下1階市民オープンステージ 対 市内に在住の60歳以上の人 定先 80人
 申 11月8日(火)～17日(木)に津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

家族介護教室(無料)

日 12月2日(金)10時～11時30分 場 中央保健センター栄養指

導室 対 市内に在住の60歳以上の男性 定先 20人
 申 11月11日(金)～25日(金)に津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

認知症予防教室(無料)

日 12月9日(金) 10時～11時30分 場 津センターパレス3階介護実習室 対 市内に在住の60歳以上の人 定先 20人
 申 11月11日(金)～12月2日(金)に津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ



相談コーナー

司法書士による無料法律相談

日 11月17日(木) 10時15分～13時15分、13時45分～16時45分 場 津市まん中交流館 内 多重債務、相続、悪質商法などについての相談 定先 8人
 申 11月9日(水) 8時30分から電話で市民交流課(☎229-3105)へ

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

相談電話☎0570-070-810
 日 11月14日(月)～18日(金) 8時30分～19時、11月19日(土)・20日(日) 10時～17時 内 DV・セクハラ・ストーカー被害など女性をめぐる人権問題についての相談
 問 津地方法務局人権擁護課(☎228-4193)

暮らしのなんでも相談会(無料)

日 11月19日(土) 10時～16時 場 津市労働会館 内 弁護士や税理士、金融・住宅・保険などの専門家による相談
 申 11月17日(木)までに暮らしのほっとステーション津(☎224-6511)へ