

第10回美し国三重市町対抗駅伝 津市代表選手選考会

スポーツ振興課
☎229-3254 ☎229-3247

とき 12月11日(日)10時～
※受け付けは9時～、雨天決行
ところ 高田中・高校グラウンド
(一身田町) ※雨天時は外周
内容 来年2月19日(日)に開
催される第10回美し国三重市
町対抗駅伝の津市代表選手選
考の参考にする記録会

種目

- 小学5・6年生男女1,500m
 - 中学生女子2,000m
 - 中学生男子3,000m
 - ジュニア女子・20歳以上女子
3,000m
 - ジュニア男子・20歳以上男子・
40歳以上男子5,000m
- ※ジュニアは平成9年4月2日～
平成13年4月1日生まれの人

申し込み 所定の申込用紙に必
要事項を記入し、郵送または
ファクスでスポーツ振興課
(〒514-0056 北河路町19-1
メッセウイング・みえ2階)へ
締め切り 11月25日(金)

65歳以上の介護予防教室

介護保険課
☎229-3149 ☎229-3334

▶**栄養アップ教室**
とき 来年1月11日、2月1日・8
日・22日、3月8日・22日いずれ
も水曜日13時～14時30分 ※3
月8日のみ調理実習のため13
時～15時、材料費500円が必要

ところ 中央保健センター
内容 栄養に関する介護予防
▶**お口機能アップ教室**
とき 来年1月11日・18日、2月
1日・15日、3月1日・15日いずれ
も水曜日13時30分～15時
ところ 久居保健センター
内容 お口の健康に関する介
護予防
いずれも
対象 65歳以上で全6回参加
できる人

定員 各12人程度 ※申込者
多数の場合、介護予防教室へ
の参加経験がない人を優先
持ち物 健康手帳(持っていない
人は当日発行できます)、水分
補給用の飲み物
申し込み 電話で介護予防教室
専用窓口(☎229-3208)へ
申込期間 11月15日(火)～25日(金)

地域力創造セミナー 「家庭教育支援セミナー」

中央公民館
☎228-2618 ☎229-5150
主に小学校高学年から中学生
の子どものいる保護者を対象に、
思春期の子どもへの関わり方を
テーマに講座を開催します。

とき ①12月6日(火)②12月
13日(火)いずれも9時30分～
11時30分

ところ 中央公民館
内容 ①子どもの自己肯定感
を育てましょう②子どものサ
インに気づいていますか?

対象 市内に在住・在学の小
学5年生～中学生の子どもが
いる保護者

定員 抽選30人
申し込み 往復はがきで講座名、
住所、氏名、年齢、電話番号
を、中央公民館(〒514-0027
大門7-15 津センターパレス
2階)へ ※往復はがき1枚に
つき1人有効

締め切り 11月21日(月)必着

公民館教養セミナー 親子料理教室

片田公民館
☎237-1513
クリスマスのパー
ティー料理を楽しもう!

とき 12月4日(日)9時30分～12時
ところ 片田公民館
内容 マカロニグラタン、グリ
ルチキン&サラダ、パンナコッタ
対象 市内に在住・在学の小
学生と保護者(必ず小学生1人
につき保護者1人で参加)



定員 抽選8組16人
費用 1組2,100円(受講料を
含む)
持ち物 エプロン、バンダナ、
手拭きタオル、布巾2枚、筆
記用具、水分補給用の飲み物
申し込み 往復はがきで教室名、
住所、参加者2人の氏名(ふり
がな)、学校名・学年、電話番
号を片田公民館(〒514-0082
片田井戸町17-2)へ
締め切り 11月17日(木)必着

ブルキナファソの料理教室

市民交流課
☎229-3146 ☎227-8070
西アフリカに位置する内陸国「ブ
ルキナファソ」の駐日大使夫人と一
緒に、交流しながらアフリカ料理に
挑戦してみませんか。同国の文化
や風土などの紹介もあります。

とき 12月9日(金)10時30分
～14時

ところ アスト津5階食工房
内容 鶏肉のオクラソース煮、
モリンガのスイーツほか

定員 先着20人
費用 1,500円(材料費)
申し込み 直接窓口または電話
で市民交流課へ
申込期間 11月7日(月)～25日(金)

市民人権講座受講生

一志総合支所地域振興課
☎293-3006 ☎293-5544

とき(12月)	内容・講師
8日(木) 13時30分～ 15時	講演「いま学び直したい部落 史」 倉田貴彦さん(市教委人権教 育課)
9日(金) 19時～ 20時30分	講演「ハンセン病問題の歴史 と私たちの課題」 岩脇宏二さん(三重高校教諭)

ところ 一志農村環境改善セン
ター大会議室
対象 市内に在住・在勤の人
定員 抽選各40人
申し込み はがき、または電話、
ファクスで住所、氏名、電話番
号を一志総合支所地域振興課(〒
515-2516 一志町田尻593-2)へ
締め切り 11月25日(金)