



### 韓国料理体験教室

日 12月10日(土)13時30分～16時  
 場 津リージョンプラザ 2階栄養指導室 内 キムチ(白菜・大根)作り  
 定先 30人 費 1,500円(会員1,000円)  
 申 11月7日(月)から電話またはファクス、Eメールで三重県日韓親善協会事務局(FAX224-8765、m.nikkan.info@gmail.com)へ  
 問 同事務局(☎224-8765、月～金曜日10時～12時)

### マンカラ大会

楽しい頭のスポーツ「マンカラ」を通して交流を深めませんか。  
 日 12月4日(日)13時～17時 場 久居体育館会議室 定先 40人 費 400円  
 申 11月7日(月)～15日(火)に所定の申込用紙に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスでAfterSchool 夢(〒514-1118 久居新町2809 コーポ新町A101、FAX253-4322)へ ※申込用紙はファクスで申し込み先へ請求  
 問 AfterSchool 夢(☎253-4322)

### 家事家計講習会

家計簿のこと、家事のこと、一緒に学びませんか。

とき(11月)	ところ	定員
15日(火) 10時～11時30分	県男女共同参画センター「フレンテみえ」2階セミナー室A(県総合文化センター内)	60人
19日(土) 10時～11時30分	久居総合福祉会館 第1・2会議室	40人

※託児あり(要予約) 費 300円、託児200円

申 各開催日の前日までに津友の会(☎225-9150)へ

### 婚活で新生活を送ろう

時間がなく良縁に恵まれない若い皆さんに出会いの場を提供します。  
 日 11月23日(水・祝)13時～16時  
 場 久居総合福祉会館 2階第1研修室 対 30～40歳代の未婚の男女 定先 50人

申 11月4日(金)～22日(火)にEメールで久居シルバーサークル(☐fuji077@yahoo.co.jp)へ  
 問 同サークル担当(☎080-3623-4966)

### 四日市工業高校定時制 社会人入学生

工業の技術や資格の取得に挑戦してみませんか。

内 機械、自動車、電気、建築分野から選択

問 同校定時制職員室(☎059-346-3725)

## 健康

### 平成28年度ひきこもり講演会

日 12月1日(木)13時30分～16時  
 場 県津庁舎 6階大会議室(桜橋三丁目) 内 西隈亜紀さん(NPO法人東京フレンズ理事長・日本社会事業大学非常勤講師)による講演「ひきこもる人たちのこころの理解～本人へのかかわり方と家族の役割～」 対 ひきこもりの人やその家族、支援機関・団体の職員など 定先 100人

申 11月7日(月)～21日(月)に、三重県こころの健康センター(☎223-5243)へ

### 第47回日本看護学会 ～ヘルスプロモーション～ 学術学会 市民公開講演会

日 11月18日(金)14時15分～15時15分(13時45分から受け付け)  
 場 県文化会館大ホール(県総合文化センター内) 内 鈴木英敬さん(三重県知事)による「美しくに三重から考えるみんなの健康」をテーマにした講演 定 200人

申 三重県看護協会ホームページにある申込書に必要事項を記入し、郵送またはファクスで三重県看護協会(〒514-0062 観音寺町457-3、FAX226-5200)へ  
 問 同協会(☎225-1010)

### 転倒予防教室

日 11月21日(月)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 内 講話「転ばないからだづくり③」と転倒予防体操 ※手話通訳あり 対 市内に在住の60歳以上の人 定 80人  
 申 津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

## 無料相談

### 税理士による税務相談

日 11月13日(日)10時～16時 場 イオン津ショッピングセンター1階セントラルコート(桜橋三丁目)  
 問 津税理士会館(☎226-3222)

### 暮らし何でも相談

日 11月26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 定先 7人  
 申 11月7日(月)～22日(火)に暮らしホットステーション津(☎227-1707)へ ※平日のみ受け付け

### 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に関す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)

### カウンセラーによる相談

(面談・電話相談)

専用電話☎229-3120

とき(毎月)	内容
第1～4火曜日 13時～18時	面談・電話相談(予約優先)
第3金曜日 18時～20時	電話相談(予約優先)

内 夫婦・親子の関係、生き方の問題など

問 上記以外の時間は男女共同参画室(☎229-3103)