

募 集

友好都市提携記念

第30回 鎮江杯争奪卓球大会

日 8月24日(金)～26日(日) **場** サオリーナ **対** 市内に在住・在勤・在学の人 **費** 団体戦…小中学生無料、一般2,000円 個人戦…小中学生300円、一般800円
申 7月2日(月)～18日(水)に津卓球協会ホームページから
問 津市スポーツ協会(☎273-5522)

自衛官等募集

防衛省では、平成31年春採用の自衛官(航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生)と学生(防衛大学校、防衛医科大学校医学科・看護学科)を募集します。詳しくは自衛隊三重地方協力本部ホームページをご覧ください。
問 同本部津募集案内所(☎224-4324)

介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級研修、全23日間)

日 8月7日(火)～10月16日(火)
場 三重県社会福祉会館(桜橋二丁目) **対** 県内に住民登録しているおおむね70歳未満の働いていない人で、研修修了後、県内の福祉・介護職場に就労できる人 **定** 抽39人 **費** 6,000円(教材費)
申 7月27日(金)までに「介護員育成プログラム参加申請書兼誓約書」を記入・押印の上、運転免許証のコピーまたは住民票を添え、直接窓口または郵送で三重県社会福祉協議会(〒514-8552 桜橋二丁目131)へ
問 同協議会(☎227-5160)

健 康

薬を知る講座

日 7月8日(日)10時～12時 **場** 津リージョンプラザ2階第2会

議室 **内**「眠れない夜の薬の話～不眠・不安時の薬と上手に付き合う方法～」をテーマに薬剤師による薬の効能の解説・相談
問 津薬剤師会(☎255-4387)

第243回住民健康講座

日 7月12日(木)14時～15時
場 久居総合福祉会館 **内** 勝田宗宏さん(勝田歯科医院院長)による講演「歯とお口の健康管理」
問 久居一志地区医師会(☎255-3155)

転倒予防教室

日 7月26日(木)①10時～11時 ②11時15分～12時15分 ※①②は同内容 **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「熱中症予防について」と転倒予防体操 **対** 市内に在住の65歳以上 **定** 各60人
申 津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

第7回出前！市民公開講座

日 7月30日(月)15時～16時
場 津リージョンプラザ1階中央保健センター **内** 森田恵さん(三重中央医療センター外科病棟看護師)による講演「もっと知ろう！乳がんのこと」
問 同医療センター代表(☎259-1211)

第1回市民健康公開講座

日 7月29日(日)13時30分～15時30分 **場** 三重県鍼灸会館2階(栄町二丁目) **内** 伊藤文恵さん(三重県鍼灸マッサージ師会理事)による長生きと筋力増加に関する講演「目指せ！1207～今から増やせるキンキラキン～」など
問 同会(☎246-7427)

栄養の日のための一般公開講座

日 8月2日(木)12時30分～16時30分 **場** 三重県医師会館1階

(桜橋二丁目) **内** 大西勝也さん(大西ハートクリニック院長)による講演「心臓病の治療」、岡本良子さん(管理栄養士)による講演「生活習慣病予防の食事」、管理栄養士による栄養相談、BCチェッカー・体組成測定
問 三重県栄養士会(☎224-4519)

下肢静脈瘤^{りゅう}公開講座

日 7月29日(日)13時～16時(講演14時～15時) **場** 松阪フレックスホテル2階ベルホール(松阪市) **内** 草川均さん(おおたクリニック医師)による静脈瘤に関する講演、個人相談 **定** 先100人
申 7月8日(日)～21日(土)にはがき、またはファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をおおたクリニック(〒515-0043 松阪市下村町993、☎0598-29-1262、✉shimin-seminar@covidien.com)へ ※定員締め切り後に届いた応募にのみ連絡します。
問 同クリニック(☎0598-29-1213)

無料相談

高齢者のための電話相談 専用電話228-3143

日 毎月第2・4金曜日10時～12時 ※祝・休日、8月10日(金)、来年2月8日(金)を除く **内** 65歳以上の本人に関する問題 **対** 65歳以上の人とその家族
問 三重弁護士会(☎228-2232)

カウンセラーによる相談(面談・電話) 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火曜日 10時～12時	

※祝・休日、年末年始を除く
内 夫婦・親子の関係、生き方の問題など **対** 市内に在住の人
問 上記以外の時間は男女共同参画室(☎229-3103)