

## 募 集

### 親子青空ダンス・よさこい広場

気軽にダンスやよさこいを楽しみませんか。

**日** 毎週日曜日11時～12時 **場** お城西公園

**対** 市内に在住の4歳～小学生と保護者 **定** 50人

**申** 前日までに電話またはEメールで凛グループ担当(☎080-3624-0741、✉rinyosakoi@yahoo.co.jp)へ



## 健 康

### 健康づくりのためのスポーツ入門講座

**日** 4月～来年3月の木曜日9時～11時30分 **場** 久居総合福祉会館ほか

**内** ニュースポーツや体操など **費** 1,500円(5回分のチケット制)

**定** 先60人

**申** 3月24日(木)から申込用紙に必要事項を記入し直接窓口または郵送、ファクスで津市スポーツ・レクリエーション協会事務局(スポーツ振興課内、〒514-0056 北河路町19-1 メッセウイング・みえ2階、FAX229-3247)へ ※申込用紙は電話またはファクスで同事務局(☎229-3254)へ請求

### 骨盤ストレッチヨガ教室(全10回)

骨盤周りの筋肉をほぐし、体のゆがみを整えませんか。腰痛予防、冷え・むくみの解消、お腹・お尻の引き締めにも効果的です。

**日** 4月11日～6月20日の毎週月曜日 1部…9時30分～10時30分、2部…10時50分～11時50分 ※5月2日を除く **場** 海浜公園内運動施設管理事務所会議室

**定** 先各15人 **費** 5,000円(保険料を含む)

**申** 3月27日(日)9時から直接同管理事務所窓口へ

**問** 同管理事務所(☎225-3171)



### いきいき体操&ラクラク筋トレ！教室(全10回)

肩や腰、膝などの痛みを予防・改善するために、タオルや椅子などを使って筋肉を鍛えます。

**日** 4月8日～6月24日の毎週金曜日13時45分～14時45分 ※4月29日、5月6日を除く **場** 海浜公園内運動施設管理事務所会議室

**定** 先各15人 **費** 5,000円(保険料を含む) ※動きやすい服装で、フェイスタオル、飲み物、マット(貸し出しも可)を持参

**申** 3月26日(土)9時から直接同管理事務所窓口へ

**問** 同管理事務所(☎225-3171)

### 三重県保険医協会市民公開講座 動画公開中

**日** 4月28日(木)17時まで **内** 伊藤由紀子さん(三重中央医療センター耳鼻咽喉科医師)による講座「知っておきたい花粉症の基礎知識」 ※同協会ホームページからご覧ください。

**問** 同協会(☎225-1071)

## 無料相談

### 弁護士による法律相談(面談・電話)

**日** 4月14日(木)10時～12時、13時～15時 **場** 市本庁舎3階相談室

**対** 市内に在住の人(新規優先) **定** 抽 8人(1人30分以内)

**申** 4月8日(金)16時までに男女共同参画室(☎229-3103)へ

### 地価などに関する無料相談会

**日** 4月1日(金)13時～16時 **場** 市本庁舎6階61会議室 **内** 地価、地代、家賃、土地利用に関する相談

**問** 三重県不動産鑑定士協会(☎229-3671)

### 終活無料相談会

**日** 4月16日(土)13時～16時 **場** 松阪市市民活動センター(松阪市) **定** 先 6人

**申** 3月23日(水)～4月15日(金)の

9時～17時に終活サポートみえ(☎0596-20-0555)へ

### 犯罪被害者相談

**日** 毎週月～金曜日10時～16時(祝・休日、年末年始を除く) **場** みえ犯罪被害者総合支援センター(栄町一丁目) **内** 犯罪の被害に遭った人や家族の相談 ※電話相談や法律相談(予約制)などもあります。

**問** 同センター(☎221-7830)

### 4月の行政相談・市政相談

行政相談員(市政相談員)が国や市などの行政に関する意見等を受け付けます。

とき(4月)	ところ
5日(火) 13時30分～15時30分	アスト津5階 研修室B
11日(月) 13時30分～15時30分	久居総合福祉会館北館2階 会議室
18日(月) 13時30分～15時30分	津センターパレス3階 津市社会福祉協議会相談室

**問** 三重行政監視行政相談センター(☎227-6661)

### 人権擁護委員による人権相談

(無料・秘密厳守)

**内** いじめ、虐待、プライバシー侵害、近隣関係など

■特設人権相談所

とき(4月)	ところ
4日(月) 9時30分～11時30分	久居総合福祉会館南館2階 談話室1
7日(木) 9時30分～11時30分	河芸ほほえみセンター2階 福祉団体活動支援室
21日(木) 13時～16時 (受け付けは15時まで)	津センターパレス3階 津市社会福祉協議会相談室

**問** 津人権擁護委員協議会津地区委員会(☎228-4193)

■常設人権相談所

**日** 毎週月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く)

**場** 津地方法務局人権擁護課(丸之内) ※電話相談☎0570-003-110、☎0120-007-110(子ども相談)、☎0570-070-810(女性相談)

**問** 同課(☎228-4193)