

## 健康

### 市民健康公開講座

日 7月23日(日)13時30分～ 場 三重鍼灸会館 2階(栄町二丁目)

内 中道清一さん(中道鍼灸指圧治療院院長)による講演「高齢者の転倒予防・姿勢反射より考える」、大西昇一さん(特別養護老人ホーム多気天啓苑理学療法士)による講演「肩こりを改善しよう!」  
問 三重県鍼灸マッサージ師会(☎246-7427)

### 地域で管理栄養士・栄養士と一緒に活動しませんか

三重県地域活動栄養士連絡協議会津支部による活動紹介と説明会を開催します。

日 8月3日(木)10～11時 場 津リージョンプラザ 2階栄養指導室  
対 おおよそ55歳までの人  
申 同支部(☎273-6103)へ

### 栄養の日 公開講座

日 8月4日(金)12時～15時 場 三重県医師会館 1階健康教室(桜橋二丁目) 内 刀根慎恵さん(三重大学医学部附属病院整形外科助教)による講演「フレイル予防における股関節治療」、堀田千津子さん(鈴鹿医療科学大学管理栄養士)による講演「フレイル予防のバランス食とは」 定 50人  
問 三重県栄養士会(☎224-4519)

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する



サポーターを養成する講座です。

日 8月6日(日)10時～12時 場 津センターパレス 2階会議室 定 20人  
申 7月23日(日)から、だいじこファミリー担当(☎090-7300-5840)へ

### はり・きゅう・マッサージ 施術体験

8月9日は、はり・きゅう・マッサージの日。施術を無料で受けてみませんか。



日 8月10日(木)13時～15時 場 三重県鍼灸会館 2階(栄町二丁目)  
内 はり・きゅう・マッサージの施術体験、施術内容全般に関する相談

問 津地区鍼灸マッサージ師会(☎246-7427)

### 無料相談

#### 弁護士による法律相談(面談・電話)

日 8月10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 8月4日(金)16時までに電話で男女共同参画室(☎229-3103)へ



#### 不動産相談所(面談は要予約)

日 毎週月・火・木・金曜日10時～12時、13時～15時(祝・休日、年末年始を除く)  
場 三重県不動産会館(上浜町一丁目) 内 不動産取引などに関する相談(電話相談も可)  
申 三重県宅地建物取引業協会津支部(☎227-1010)へ



#### 三重県司法書士会常設相談会(面談は要予約)

日 毎月第1・2・3水曜日13時30分～16時30分(祝・休日、年末年始を除く) 場 三重県司法書士会館(丸之内養正町) 内 登記、相続、裁



判手続き、多重債務、後見制度など ※電話相談(☎273-6300)も可  
申 月～金曜日9時～17時に同司法書士会(☎221-5553)へ

#### 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(8月)	ところ
7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
8日(火)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
17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)

#### 8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(8月)	ところ
1日(火)13時30分～15時30分	アスト津4階 会議室4
7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
21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)

#### カウンセラー相談(面談・電話)

とき(毎月)	内容
毎週火曜日13時～18時 ※第5火曜日除く	面談・電話相談(予約優先)
第3金曜日17時～19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  
申 男女共同参画室(☎229-3103)へ