



子育てママの「ホット」ひろば

子育て中の母親がゆっくりお茶を飲みながら、日頃思っていることをなんでも話せる集まりです。臨床心理士がサポートします。

日 2月14日(火)10時～12時 **場** 桜橋子育て支援センター(桜橋三丁目) **対** 子育て中の母親(1人目の子どもが未就学児であること) **定先** 15人 **費** 500円(軽食代を含む) ※託児を利用する場合は子ども1人につき500円が別途必要 **申** 2月7日(火)9時から高田短期大学総務課(☎232-2310)へ
※土・日曜日を除く

制限食の料理教室 & 試食会

日 2月28日(火)10時30分～13時30分 **場** 東邦ガス株式会社松阪サービスセンター **内** 松阪市民病院で入院患者のみに提供される制限食の特別弁当の調理実習と試食会 **対** 市内に在住の人 **定先** 24人 **費** 2,000円(講習費、材料費を含む) **申** 2月7日(火)からEメールでマザーズエイドみえ(✉mothersaidmie@gmail.com)へ **問** マザーズエイドみえ担当(☎090-1414-4789)



季節限定の特別弁当

高齢期の暮らしやすい整理収納セミナー

日 3月2日・9日・16日・23日いずれも木曜日14時～16時(全4回) **場** 県生涯学習センター2階小研修室(県総合文化センター内) **内** 高齢期を安全安心に暮らすための整理収納についての講座 **対** 50歳以上 **定先** 20人 **費** 各回800円 **申** 2月7日(火)から電話またはファクスでくらしの夢プラン担当(☎・FAX059-321-2970)へ

健康

転倒予防教室

日 2月23日(木)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「成年後見制度ってなあに？」
※要約筆記あり **対** 市内に在住の60歳以上 **定** 80人 **申** 津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

住民健康講座

日 2月9日(木)14時～15時 **場** 一志高岡公民館 **内** 中田耕平さん(万葉の里理学療法士)による講演「介護保険下におけるリハビリテーションについて」
問 久居一志地区医師会(☎255-3155)

無料相談

確定申告税務相談会(要予約)

確定申告に関する相談に税理士が応えます。なお決算書の作成や医療費などの集計は本人に行っていただきます。相談には、前年度の確定申告書、マイナンバーが分かるもの、本人確認書類など関係書類を持参してください。

日 2月16日(木)～3月2日(木)9時30分～16時 ※1人30～45分程度 **場** 津税理士会館1階(広明町) **対** 事業・不動産・給与所得者など(譲渡所得などを除く) **申** 同会館(☎226-3222)へ

弁護士による法律相談(面談)

日 2月27日、3月27日いずれも月曜日10時～12時、13時～15時 **場** 市本庁舎3階相談室 **対** 女性 **定先** 各日8人(予約優先、相談時間は1人30分以内) **申** 2月22日(水)8時30分から男女共同参画室(☎229-3103)へ



一日合同相談(秘密厳守)

日 2月15日(水)10時～12時、13時～16時 ※受け付けは9時45分～15時30分 **場** 津リージョンプラザ2階健康教室 **内** 弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、社会保険労務士、行政相談委員、消費生活相談員などによる相談 ※弁護士による相談(1人当たり30分以内、**定先** 20人)は2月8日(水)8時30分から地域連携課(☎229-3105)へ予約が必要 **問** 同課(☎229-3105)

消費生活相談

日 毎週月～金曜日9時～12時、13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) **場** 市本庁舎1階市民交流課内 **内** 消費生活相談員による商品の購入やサービス利用などのトラブルに関する相談(電話相談も可) **問** 津市消費生活センター(☎229-3313)



交通事故相談(要予約)

日 毎週火・金曜日(祝・休日、年末年始を除く) ※相談時間はお問い合わせください **場** 三重弁護士会館(中央) **内** 交通事故に関する相談(面談) **申** 毎週月～金曜日9時～17時に同弁護士会(☎228-2232)へ

メンタルヘルス相談

仕事がうまくいかない、職場の人間関係のことで悩んでいるなど、悩みや不安のある人は一人で悩まず気軽にご相談ください。
日 毎月第2・4金曜日18時～20時 ※祝・休日、年末年始を除く **場** サン・ワーク津 **内** 専門の産業カウンセラーによる相談 **対** 市内に在住・在勤の人 **定** 1日2人(1人50分程度) **申** 前日までに商業振興労政課(☎229-3114)へ