

募 集

地元の食材を知ろう・作ろう・食べようプロジェクト

日 7月30日(日)10時～12時 **場** 中央公民館 **内** 15分でできるミートソース、みかんゼリー **対** 市内に在住・在園・在学の年長児～小学生と保護者 **定先** 15組(30人) **費** 1人200円
申 7月10日(月)～18日(火)にEメールで皇學館大学食育研究部会(☐a-komada@kogakkan-u.ac.jp)へ **問** 同会(☎0596-22-8549)

おやこ食育教室

日 8月3日(木)9時30分～12時 **場** 津リージョンプラザ2階栄養指導室 **対** 年長児以上の子どもと保護者 **定先** 25人 **費** 1人350円(教材費を含む)
申 7月5日(水)から往復はがき、またはファクスで住所、氏名、年齢、電話番号を食生活改善推進協議会津支部募集担当(〒514-0084 片田47)へ **問** 同担当(☎237-1324)

夏休み子ども料理教室(洋食)

日 8月9日(水)10時～13時30分 **場** 中央保健センター栄養指導室 **内** ハンバーガー、ポテト、ジュースを手作り **対** 市内に在住の小学3年生～中学生 **定先** 16人 **費** 1,500円(講習費、教材費を含む)
申 7月7日(金)9時からEメールでマザーズエイドみえ(☐mothersaidmie@gmail.com)へ ※マザーズエイドみえホームページからも申し込みできます。
問 同担当(☎090-1414-4789)

地域で管理栄養士・栄養士と一緒に活動しませんか

日 8月17日(木)10時～11時 **場** 津リージョンプラザ2階健康教室 **内** 三重県地域活動栄養士連絡協議会津支部の活動紹介など

申 同説明会担当(☎228-8765)へ

婚活を応援します！

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 7月22日(土)13時～16時 **場** ポルタ久居1階活動支援室A **対** 30～40歳代の未婚の男女 **定先** 50人
申 7月7日(金)～20日(木)にEメールで久居シルバーサークル(☐fujio77@yahoo.co.jp)へ **問** 同サークル担当(☎080-3623-4966)

第5回森の音楽祭 in Misugi

民族音楽やワークショップ、南米料理でゆったりとした時間を過ごしませんか。

日 8月11日(金・祝)11時～15時30分(10時30分から受け付け) ※雨天中止 **場** 杉の森(美杉町八手俣) **費** 1,000円(当日1,500円) ※小学生以下無料
申 電話またはファクスで同音楽祭担当(☎090-9181-4554、FAX212-0154)へ ※同音楽祭ホームページからも申し込みできます。
HP

健 康

転倒予防教室

日 7月27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「熱中症予防について」と転倒予防体操 ※要約筆記あり **対** 市内に在住の65歳以上 **定** 80人
申 津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

健康寿命延伸のための公開講座

日 8月8日(火)12時～16時30分 ※講演は13時から **場** 三重県医師会館(桜橋二丁目) **内** 石原幹也さん(三重大学医学部附属病院

助教)による講演「がん早期発見」、中野芳恵さん(管理栄養士)による講演「健康寿命を延ばすための食事」、管理栄養士による栄養相談、BCチェッカー・体組織測定など

問 三重県栄養士会(☎224-4519)

第4回出前講座

日 7月11日(火)15時～16時 **場** 津リージョンプラザ2階健康教室 **内** 金子康彦さん(三重中央医療センター管理栄養士)による講演「食事で元気：生活習慣病を予防する食生活」
問 同医療センター代表(☎259-1211)



無料相談

津市一日合同相談

日 7月14日(金)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30分以内、**定先** 20人)は予約が必要です。
申 7月7日(金)8時30分から電話で地域連携課(☎229-3105)へ

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

問 上記以外の時間は男女共同参画室(☎229-3103)