

**健康**

**認知症予防教室**

**日** 9月14日(金)10時～11時30分 **場**津センターパレス3階津市社会福祉協議会会議室1 **内**音楽療法で認知症予防 **対**市内に在住の65歳以上 **定先**30人 **申** 8月31日(金)から同協議会津支部(☎213-7111)へ

**三重県医師会健康教育講演会**

**日** 9月6日(木)14時～16時 **場**三重県医師会館(桜橋二丁目)

内容(各30分程度)	講師
今日からできる腎臓病対策～腎臓を知って健康寿命をのばそう～	石川英二さん (三重大学医学部 附属病院腎臓内 科講師)
腎臓と食事	中野芳恵さん (三重県栄養士会 管理栄養士)
元気づくり体験：1日の疲れを残さないアドバイス！～5呼吸10種のストレッチ～	大澤裕美さん (元気づくり大学 副学長、保健師)

※講演前後に栄養相談有り

**定**80人

**申**電話で同会事務局(☎228-3822)へ

**ヘルシー講習会(全3回)**

地域の人と交流し、健康に暮らすための料理を作って学ぼう。

**日** 9月18日、10月16日、11月20日いずれも火曜日10時～12時30分 **場**①中央公民館調理室 ②豊里公民館実習室 ※①②は同内容 **対**65歳以上の人またはその家族 **定先**各20人 **費**1回350円(材料費含む) ※エプロン、三角巾、布巾2枚を持参 **申**往復はがきで、希望会場、住所、氏名、電話番号を、食生活改善推進協議会津支部担当(〒514-0063 渋見町300-33 飯村初美宛)へ

**問**同支部担当(☎090-6369-4985)

**県民公開講座「睡眠と健康～意外と知らない眠りのこと～」**

**日** 9月15日(土)13時30分～15時30分(12時45分開場) **場**県

人権センター多目的ホール(一身田大古曾) **内**足立浩祥さん(大阪大学キャンパスライフ健康支援センター精神科准教授)による講演 **定**300人

**申** 9月4日(火)までに電話またはファクスで氏名、電話番号を三重県こころの健康センター(☎223-5243、FAX223-5242)へ

**三重病院「健康フェスタ2018」**

**日** 9月9日(日)9時30分～14時 **場**三重病院外来ホール(大里窪田町) **内**公開講座、骨密度・血糖・SpO2(血中酸素濃度)測定、ロコモ(足筋力)・握力チェック、相談コーナー

**要予約ブース**

内容	定員(先着)
内臓脂肪測定	60人
肺年齢測定	30人
お口の悩み相談	12人

**申**要予約のブースのみ、8月27日(月)～9月6日(木)に電話で同病院担当(☎232-2531)へ ※平日9時～12時・13時～17時

**世界アルツハイマーデー記念講演会**

**日** 9月8日(土)13時30分～16時(受け付けは13時～) **場**県生涯学習センター2階視聴覚室(県総合文化センター内) **内**山田真由美さん(おれんじドア も～やっこなごや代表)による講演「認知症 笑顔のまま」、鬼頭史樹さん(名古屋市認知症相談支援センター社会福祉士)による講演「誰もが安心して笑顔で暮らすまちを目指して」など **定**140人

**申** 8月31日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスで、認知症の人と家族の会三重県支部(〒514-0821 垂水2772-75、FAX227-8787)へ

**問**同支部(☎227-8787)

**無料相談**

**子どもの人権110番**

**相談電話0120-007-110**

**日** 8月29日(水)～9月4日(火)8時30分～19時 ※1日・2日は10時～17時 **内**子どもの人権に関すること

**問**津地方法務局人権擁護課(☎228-4193)

**9月の行政相談**

**内**国や市などの行政に関する意見等を、12人の行政相談委員(市政相談員)が受け付けています。

とき(9月)	ところ
4日(火) 13時30分～16時	アスト津4階 会議室3
10日(月) 13時～16時	久居総合福祉会館北館2階 会議室
10日(月) 13時30分～16時	津センターパレス3階 相談室1
13日(木) 13時30分～15時	グリーンハウス美杉2階 小研修室

**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(9月)	ところ
3日(月) 9時30分～11時30分	市一志庁舎2階 第1会議室
5日(水) 9時30分～11時30分	芸濃福祉センター 相談室
10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
13日(木) 13時30分～15時	グリーンハウス美杉2階 小研修室
20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

**問**同課(☎228-4193)