

## 健康

### 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** 7月4日～9月26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 ※7月18日、8月15日、9月19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** 6月26日(日)10時から直接窓口または電話で同管理事務所(☎225-3171)へ

### 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、マットを使って、筋肉の体操・ストレッチをしましょう。

**日** 7月8日～9月16日の毎週金曜日13時45分～14時45分 ※8月12日を除く **場**海浜公園内運動施設管理事務所会議室 **定先**15人 **費**5,000円(保険料を含む)  
**申** 6月24日(金)13時から直接同管理事務所窓口へ  
**問**同管理事務所(☎225-3171)へ

### がん患者と家族のおしゃべりサロンin津

同じ病気の人のお話を聞いたり、悩みを聞いてもらったりして、一人で悩まずにお話しましょう。

**日** 7月14日(木)、8月17日(水)、9月8日(木)、10月13日(木)13時30分～15時30分 **場**三重県津庁舎6階64会議室(桜橋三丁目)  
**申** 三重県がん相談支援センター(☎223-1616)へ

### 認知症予防教室

**日** 7月15日(金)10時～11時30分 **場**津センターパレス3階会議室1 **内**講話「お口の健康と認知症予防

について」 **対**市内に在住の65歳以上 **定先**15人  
**申** 7月1日(金)9時から津市社会福祉協議会(☎213-7111)へ

## 無料相談

### 弁護士による電話相談会

#### 「女性の権利ホットライン」

#### 専用電話☎228-3143(当日のみ)

**日** 6月22日(水)10時～13時 **内**女性に対するDV・ストーカー・セクハラ、離婚、同性婚、職場での差別などについての相談  
**問**三重弁護士会(☎228-2232)

### 一日合同相談(無料・秘密厳守)

**日** 7月8日(金)10時～12時、13時～16時 ※受け付けは9時45分～15時15分 **場**久居総合福祉会館南館3階レクリエーションホール **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(市政相談員)、消費生活相談員などによる相談(1人30分以内) ※弁護士による相談(**定先**14人)、税理士・司法書士による相談(**定先**各7人)は事前予約が必要です。

**申** 6月21日(火)8時30分から地域連携課(☎229-3105)へ

### 弁護士による法律相談(面談・電話)

**日** 7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** 7月8日(金)16時までに男女共同参画室(☎229-3103)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)

### 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3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)



### 7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(7月)	ところ
5日(火) 13時30分～ 15時30分	アスト津4階 会議室4
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
25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(7月)	ところ
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
29日(金)9時30 分～11時30分	白山市民会館1階 教養娯楽室

**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)