

## パブリックコメント

### 津市第10次高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画案

介護保険課

☎229-3149 ☎229-3334

高齢福祉課

☎229-3156 ☎229-3334

地域包括ケア推進室

☎229-3294 ☎229-3334

**閲覧期間** 12月6日(水)～1月9日(火)

**閲覧場所** 介護保険課、高齢福祉課、地域包括ケア推進室、総務課情報公開室、各総合支所市民福祉課(市民課・福祉課)、津市ホームページ

**提出方法** 直接窓口または郵送、ファクス、Eメールで介護保険課(〒514-8611住所不要、☎229-3149@city.tsu.lg.jp)へ

**募集期間** 12月6日(水)～1月9日(火) ※必着

## 冬の夜空を楽しむ プラネタリウム

中央公民館

☎228-2618 ☎229-5150

一年で最も夜の長くなる冬至の日に、プラネタリウムで美しい星々の世界をお楽しみください。



**とき** 12月22日(金)①14時～15時 ②18時～19時

**ところ** 岡三デジタルドームシアター「神楽洞夢」(中央)

**対象** 市内に在住・在勤・在学の4歳以上の人 ※小学3年生以下は保護者同伴、②は中学生同士または4歳以上中学生以下の子どもと保護者の組を優先し、小学生以下の子ども同士の申し込みは不可

**定員** 抽選各35組70人

**申し込み** 往復はがきで「冬の夜空を楽しむプラネタリウム」と明記し、希望時間、参加者2人の住所・氏名・年齢・電話番号を中央公民館(〒514-0027大門7-15津センターパレス2階)へ ※1通につき1組有効(1人での申し込み不可)

可)、津市ホームページからも申し込み可

**締め切り** 12月11日(月)必着



## 津市少子化対策事業 企業向け ワーク・ライフバランスセミナー

子育て推進課

☎229-3390 ☎229-3451

若者を取り巻く環境、若者の希望するライフプランなどに理解を深め、誰もが活躍・定着する職場を目指すための講演会です。

**とき** 1月17日(水)13時30分～15時

**ところ** クリーンセンターおおたか会議室

**内容** 若林辰也さん(ワーク・ライフバランスコンサルタント)による講演「若手社員を伸ばし、企業を活性化する!多様な人材が活躍・定着する職場づくりセミナー」

**対象** 市内の企業経営者、人事総務担当者など

**定員** 30人

**申し込み** 申し込みフォームから、または電話で子育て推進課へ



**締め切り** 1月15日(月)

申し込みフォーム



## 教養セミナー エンジョイ エクササイズ(全5回)

久居公民館

☎・☎256-3931

音楽に合わせて楽しく身体を動かします。呼吸に合わせて身体をほぐしましょう!

**とき** 1月18日、2月8日・15日、3月14日・21日いずれも木曜日11時～12時

**ところ** 久居公民館2階大会議室2  
**講師** 嶋田美智代さん(インストラクター)

**定員** 抽選15人

**費用** 1,500円

**申し込み** 直接窓口(返信用はがき持参)または往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を久居公民館(〒514-1125 久居元町2354)へ ※津市ホームページからも申し込み可



**締め切り** 12月21日(木)必着

## 津市生活・介護支援サポーター 養成講座(全3回)

高齢福祉課

☎229-3156 ☎229-3334

高齢福祉の制度や認知症、一般救急救命法など地域で高齢者を支えるために必要な福祉・介護の知識や技術が学べる講座です。受講後は、生活・介護支援サポーターとして活動できます。

**とき** 1月30日、2月6日・13日いずれも火曜日10時～16時

**ところ** 市本庁舎8階大会議室C

**定員** 20人

**申し込み** 電話で高齢福祉課へ

**締め切り** 1月5日(金)

## 令和5年度フレイル予防講演会

保険医療助成課

☎229-3285 ☎229-5001

フレイル予防について、食をテーマに分かりやすく解説する講演会です。



**とき** 1月31日(水)13時30分～15時

**ところ** 津リージョンプラザお城ホール

**内容** 米山久美子さん(管理栄養士)による講演「人生100年時代健康長寿の秘訣!～食からはじめる低栄養・フレイル予防～」

**定員** 300人

**申し込み** 申し込みフォームから、または電話、ファクスで、住所、氏名、電話番号を保険医療助成課へ ※ファクスによる申し込みの場合はファクス番号を記載



申し込みフォーム