

「パパ育休のススメ」 受賞作品展示会

こども家庭センター
☎229-3120 FAX229-3451



8月28日(木)まで、津図書館1階で三重県が男性の育児参画推進の取り組みの一環として行った「パパ育休のススメ 職場のエピソード大賞」の受賞作品を展示します。

男性の育休取得・育児参画について一緒に考えてみませんか。



上級救命講習

消防救急課
☎254-1600 FAX254-1607

いざというときに備えて、応急手当を学びませんか。

時 9月21日(日)9時～18時

所 中消防署安濃分署

内 人工呼吸、胸骨圧迫(心臓マッサージ)、AEDの使い方、止血法、傷病者管理法、副子固定法など

定 先着20人

申 8月12日(火)～22日(金)に電話で消防救急課へ

「歴史散歩 総集編 増補版」 発売中

生涯学習課
☎229-3251 FAX229-3257

広報津で連載している歴史散歩総集編の増補版(第200回まで)を販売しています。津の歴史を学び、各所を散歩してみませんか。

所 津市教育委員会庁舎2階生涯学習課、津リージョンプラザ、各教育事務所

¥2,000円



News

Be

Healthy

and

Happy



健康づくりインフォメーション

健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

こころとからだの 健康相談



申し込み方法など詳しくは、二次元コードをご覧ください。

こころの健康相談

時 8月20日(水)14時～16時

所 中央保健センター

申 8月8日(金)から

健康・栄養相談

時 9月17日(水)9時30分～11時

所 中央保健センター

家庭での食中毒に ご注意ください

食中毒は1年を通じて発生しますが、細菌が原因となるものは夏場に多く発生します。

食中毒予防の3原則

- 菌を付けない…調理前に手を洗う
- 菌を増やさない…生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ入れる
- 菌をやっつける…食材を中心までよく加熱する

フレイル予防で夏を 元気に乗り切ろう！

夏場は熱中症予防とフレイル予防の両方を意識することが大切です。暑さによる食欲不振や夏バテ、外出機会の減少などで身体機能が低下しやすく、特に高齢者にはフレイルのリスクが高まります。適切な水分摂取、涼しい時間帯での活動や外出、タンパク質を意識した食事をして、フレイルを予防しましょう！

< 広 告 >

手作りプリン専門店 プリントタイム

三重県産の食材を使用した健康的で優しい甘さのプリン、季節や世界のプリン、40種類以上のプリンをテイクアウト。
年中無休で営業中！お気軽にお越しください。

本誌特典 (2025年9月末まで有効) 定番のたまごプリン

インスタフォローと本誌のご提示でお支払い総額から **10%割引**

※他券との併用不可 ※コピー不可 ※1度のお会計につき1回のみ使用可能

三交バス「三重町」バス停前

津ヨットハーバー近く 営業時間 10:00-17:00

本店

至鈴鹿
津セントラルバス
フェニックス通り
津松菱
岩田橋南詰交差点
藤方交差点

近鉄道路沿い 出入りしやすい 駐車場完備！

伊勢湾
・マックスバリュ
・ファミリーマート
・プリンタイム 津三ツ上

三交バス「三重町」バス停前

三交バス「三重町」バス停前

三交バス「三重町」バス停前

電車利用の際に 仕事や学校帰りに 営業時間 平日 12:30-20:30 土日祝 10:00-20:30

津駅改札内店

至名古屋

至伊勢

至松阪

三交バス「三重町」バス停前

三交バス「三重町」バス停前

三交バス「三重町」バス停前

市税収入の一部に寄与することを目的に、広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容については津市が保証しているものではありません。