

次号予告 「国際・食彩・文化祭」に多くの皆さんが来場!

1月の相談

記載の電話番号は、問い合わせ先です。開催場所(記)の連絡先とは限りません。

- 弁護士相談 [1月10日 午前10時~午後4時]
交通事故相談 [1月16日 午後1時~3時15分]
行政相談 [1月16日 午後1時~3時]
司法書士相談 [1月17日 午後1時~4時]
市民・多重債務相談 ※申込不要 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
人権相談 [1月15日 21日 午後1時30分~4時]
介護相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
障害者福祉相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
年金相談 [1月14日 午前10時~午後2時45分]
女性弁護士法律相談 ※要予約 [1月10日 午前10時~正午 午後1時~3時]
女性相談 [第1・3週 木・金・土 午後2時~7時]
男性のための相談 [1月9日 午後7時~9時]
メンタルヘルス相談 ※要予約 [1月16日 午前10時~正午 1月28日 午後1時~5時]
若者就職相談 [1月16日 午前10時~午後4時]
職業相談 [1月16日 午前8時30分~午後5時15分]
就農相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
女性相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
家庭児童相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
育児相談 [火~土曜日 午前9時30分~午後5時]
母子家庭相談 [平日(水曜以外) 午前10時~午後5時]
子ども相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
不登校相談 [平日 午前8時30分~午後5時]
教育よろず相談 [月~土曜日 午前9時~午後5時]
青少年悩み相談 [平日 午前9時~午後5時]
子どもの発達相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
乳幼児健康相談 [1月15日 午前9時30分~11時受付]
食生活・健康相談 [1月7日 午前9時~11時]
こころの健康相談 [1月22日 午後2時~4時]
がん・難病相談 [1月18日 午後1時~4時]
在宅医療相談 [平日 午前9時~午後5時]

健康 Every Day エブリデー
健康支援室 63-6970
テーマ55 ロコモティブシンドローム

自分らしく自立した生活を送るために ~骨から健康を考える~

健康寿命を延ばすカギとして注目されているのが、「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)略して「ロコモ」です。
「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態で「寝たきり予備軍」とも呼べる症状のことをいいます。

「ロコモ」予防のポイント

「ロコモ」の予防には「運動」と「栄養」が不可欠です。

● まずは、手軽な運動から

自分のレベルに合ったストレッチやウォーキング、ラジオ体操など、手軽な運動からはじめましょう!

● 欠かせない栄養素は・・・

バランスのよい食生活とあわせて、骨づくりに欠かせない栄養素を取るために「カルシウム(牛乳、小魚)」や「ビタミンD(鮭、きのこ類)」などを積極的に取りましょう!



保健師 獅子原 名都子

「農業人材育成研修会」を開催

日時 12月17日 午後2時~4時
場所 農業研修センター(蔵持町芝出)
内容 イノシシ、シカ、サルなど鳥獣害対策と支援策の情報提供
対象 農産物の販売を計画している人
講師 三重県伊賀農林事務所職員ほか
※参加無料。申込方法など詳しくは問い合わせ先へ
農林資源室 63-7625



読者の声

11・2号掲載「人権特集 部落差別を考える」について
▼部落差別は、良くないことです。無くしていくには、教育を積み重ねることしかないと思います。

広告

少人数の家族婚から本格披露宴まで
只今ご予約受付中
平日限定ランチも好評営業中!!
格梗が丘ヴェルージュ 518-0621
名張市格梗が丘1-1-3 TEL 0595-67-1122

広告

料理の事ならおまかせ下さい!!
は出し料理 弥助
名張市上八町1641-2 TEL 0595-63-0511
日替わり定食・丼・うどん・切手・印紙・証紙
市庁舎 食堂・売店 弥助
名張市鴻之台1 TEL 0595 63 1722

近畿大学 近畿大学工業高等専門学校 市民公開(土曜)講座 受講無料
第10回 12/14 13:30~15:00 平和について考える I
第11回 12/21 16:00~17:30 平和について考える II
会場 近畿大学工業高等専門学校 1号館 大教室
【お問い合わせ先】近畿大学工業高等専門学校(担当:事務部) Tel:(0595)41-0111 Fax:(0595)62-1320