

60周年記念講演会

婦人会連絡協議会事務局(教育委員会生涯学習室内 ☎84-5057)

婦人会連絡協議会が今年60周年を迎えたことを記念して、講演会を行います。ぜひご参加ください。

と き 9月1日(火)
 午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

演 題 生き生き暮らしの健康法

講 師 市立医療センター
 院長 今井俊積さん

参加費 無料

※申し込みは不要です。

2015鈴鹿市発 障がい者の就労マルシェ

鈴鹿市保健福祉部障害福祉課
 (☎059-382-7626)

障がい者の就労促進と福祉事業所などで作る商品や提供するサービスを応援するため開催します。

と き
 ▷ 8月28日(金)
 午後1時30分～3時30分
 ▷ 8月29日(土)

午前11時～午後3時30分
 ところ 鈴鹿市立体育館
 内 容

▷28日…企業と障がい者との就職面接会、A型事業所と各種支援機関による就職面談会、企業向け各種助成金相談会など

▷29日…スペシャルコンサート、キッズコーナー、福祉事業所の生産商品の展示や販売など

※両日ともに、バルカフェやマルシェギャラリーなどの催しあり

参加費 無料

※申し込みは不要です。

主 催 鈴鹿市、ハローワーク鈴鹿、就労マルシェ実行委員会



お知らせ

水道メーターの取り替え

建設部上下水道局上水道室
 (☎97-0621)

市では、市指定水道工事事業者に委託して、検定有効期間の満了に近い水道メーターの取り替えを行っています。取替代金は無料で、対象家庭の「使用水量のお知

らせ」にメーター取替対象と印字しますのでご確認ください。

取替期間

▷ 8月24日(月)～28日(金)

▷ 9月24日(木)～29日(火)

▷ 10月23日(金)～29日(木)

※メーターの使用期限は蓋の内側で確認でき、約1年前から取替対象になります。

※不在時でも取り替える場合があります。メーターの周りに物を置かないなど、ご協力をお願いします。

あいあいっこ 利用時間変更、臨時休館のお知らせ

亀山子育て支援センター
 (あいあい ☎84-3314)

じゅうたんの張り替えのため、亀山子育て支援センター(あいあいっこ)の利用時間を変更します。

利用時間(変更内容)

▷ 8月28日(金)…午前9時～午後3時

▷ 8月29日(土)…休館

▷ 8月31日(月)…午後1時～4時(午前は休館)

さあ！ はじめよう 介護予防

Vol.5 低栄養について②

亀山地域包括支援センター「きずな」
 (あいあい ☎83-3575)

70歳以上の人は、健康を気遣い食事に配慮している人でも低栄養に陥りやすいので、予防することが大切です。

元気長寿のための食事のポイント

①朝・昼・夕、決まった時間に食べる

食が進まない時も、食べられるものを少しでも食べましょう。

②食事を楽しむ

家族や友人と食事をする機会を持ったり、旬の食材を使って季節感を味わったりしてみましょう。

③調理方法を工夫する

噛む力や飲み込む力に合わせ、お粥にしたり、一口で食べられるサイズに切ったりするなど工夫しましょう。

④良質のたんぱく質を摂取する

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを積極的に食べましょう。

⑤カルシウムの不足に気を付ける

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を毎日食べましょう。

