

市民健康講座

身体機能の低下について～よく聞か話！ロコモ、フレイル、サルコペニアって何が違うの？～

時 12月19日(火) 13時30分～14時30分 **場** 総合健康センター

講 西井一宏氏(藤田医科大学教授) **対** 市内在住の人 **定** 54人(先着順) **持** 筆記具

申問 12月5日(火)から、電話(23-8877)で保健センターへ。 **ID** 1003387

健康・医療

医療の知恵袋

公開日 12月20日(水)

内 腰椎椎間板ヘルニアの新しい治療である椎間板内酵素注入療法について、刈谷豊田総合病院HPに掲載します。

※市民公開講座の代替講座
執筆 松原祐二氏(医師)
申問 刈谷豊田総合病院(☎25・8007)

ヘルスフッキング～電子レンジを活用した簡単調理～

時 1月27日(土) 9時30分～12時

場 総合健康センター
内 栄養講話や実習を通して、健康的な生活を送れるよう食生活を見直します。

対 市内在住の人 12人
持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記具

申問 12月15日(金)までに、QRまたは電話(23・8877)で保健センターへ。
※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

ID 1011585



催し

ママ・ジヨブ・あいちによる就労に関する無料相談

時 1月23日(火) 9時～12時(1人50分以内)

場 商工業振興課
カウンセラーによる無料相談を実施します。自分に合った働き方や再就職の準備など、不安や悩みを個別に相談できます。

※仕事の紹介はできません。
対 県内在住で、結婚、出産、育児などにより離職し、再就職を考えている女性 3人(先着順)

申問 12月1日(金)から、電話(052・485・6996)またはQRでママ・ジヨブ・あいちへ。



産業観光ツアー刈谷を知って、もっと好きになる

時 2月23日(金祝) 9時～16時

集合場所 市役所
内 トヨタ産業技術記念館、トヨタ創業期試作工場、依佐美送信所記念館をバスで巡ります。
対 市内在住、在勤または在学

学の小学生以上(中学生以下は保護者同伴)
定 30人(1グループ4人まで)

※申込多数の場合は抽選し、結果は代表者に連絡します。

申 1月10日(水)必着までに、申込用紙(文化観光課で配布、市HPでダウンロード)を郵送、FAX(27・9652)または直接、文化観光課(〒448・8501刈谷市役所)へ。
※QRでも申込可



他 昼食は各自
申問 文化観光課(☎62・1037)



暮らし

ご寄付ありがとうございました(敬称略)

佐元(株)ダスキンよさみ、藤久運輸倉庫(株)

生涯学習関係名簿の紹介

グループサークル名簿(11月改訂)

内 市内で活動をしている自主グループやサークルなどの団体情報を掲載した冊子です。スポーツ、音楽、ボランティアなど、何か始めたい人、仲間づくりをしたい人は、利用してください。

閲覧場所 生涯学習課、各生涯学習センター、社会教育センター、各市民センター、市HP

申問 生涯学習課(☎62・1036) **ID** 1004159

12月1日～10日 年末の交通安全市民運動

これからの時期は日没時刻が早まり、視認性の悪い日没後と帰宅の時間帯が重なるため、交通事故の増加が心配されます。一人一人が交通安全意識を高め、交通事故を防止しましょう。

運動重点 ▼夕暮れ時と夜間の交通事故防止および歩行者の安全の確保▼運転者の安全運転意識の向上および飲酒運転などの根絶▼自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

時 12月6日(水) 7時30分～8時30分
場 県内一斉交通大監視

場 市内主要交差点

申問 暮らし安心課(☎62・1010)

12月11日～20日 年末の安全なまちづくり県民運動

県内で特殊詐欺や自転車盗難の被害が多発しています。犯罪被害に遭わないように、知らない電話には出ず、かけ直さないようにしましょう。また、自転車はツーロック以上にするなど、防犯意識を高めて行動しましょう。

運動重点 ▼特殊詐欺の被害防止▼侵入盗の防止▼自動車盗の防止
申問 暮らし安心課(☎62・1010)

12月20日～1月10日 青少年の非行・被害防止に 取り組む市民運動(冬期)

非行の芽 はやめにつもう
みな我が子
冬休みシーズンの子どもたちは、解放感などから交友関係が広くなり、スマホなどでSNSを利用する中で、事件の被害者となるケースが後を絶ちません。家族で使い方の約束を決め、安全に使いましょう。

申問 生涯学習課(☎62・1036)