

凡例 日日時 期間 場所 内容 対象 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 問い合わせ

穂高健康支援センター ※特に記載のない場合、申込時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで。



生涯骨太クッキング教室

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学びます。

日 10月17日(水) 午前10時～午後1時(受付午前9時30分)

場 穂高保健センター1集団指導室・栄養指導室

対 市内在住者

内 学習会、調理実習(乳製品を使った料理)、味噌汁の塩分チェック
持 家庭の味噌汁(良く攪拌した汁50ml程度)、エプロン、三角きん、筆記用具

費 1000円 定 30人(先着順)
申 9月25日(火)から28日(金)に健康推進課へ電話で

おいいきアップ教室(豊科)

介護保険課介護予防担当

(TEL71・2474 FAX71・2503)

口の渇きやむせ等、高齢期に現れる口の機能低下の予防・改善方法を学ぶ教室です。

日 10月16日(火)、10月22日～12月10日の間でおおむね週1回月曜日【全8回】

午後1時30分～3時30分(初回のみ午後4時まで)

場 豊科保健センター

対 市内在住のおおむね65歳以上の人(できる限り全日程参加可能な人)

内 口の健康チェック、口腔ケア方法、健康ミニ講座(認知症・薬など)、噛む・飲み込む機能の維持・改善方法など

費 無料 定 20人(先着順) 持 飲み物
申 9月25日(火)から10月5日(金)に介護保険課(1階11番窓口)へ直接または電話で

他 今後穂高会場で開催予定です。

「そばの実」を使った料理教室

農政課農業政策係

(TEL71・2427 FAX71・2507)

日 10月25日(木) 午後2時～4時
場 信州安曇野そばの郷(三郷温)

対 どなたでも

内 お粥、野菜スープ、ドレッシング、和風そぼろ(内容は変更になる場合があります)

講 木村雅子(王滝グループ管理栄養士)ほか

費 1500円 定 7人(先着順)
申 9月25日(火)から10月10日(水)に信州安曇野そばの郷へ電話で(TEL31・5412 受付は午前10時～午後5時)

安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

農政課マーケティング担当

(TEL71・2430 FAX71・2507)

光のアクセサリー

「サンキャッチャー作り」

日 10月6日(土)

午後1時30分～3時

費 1000円 定 10人(先着順)

お茶にえべや「お抹茶体験」

日 10月12日(金)

午後1時30分～3時30分

費 500円 定 8人(先着順)

持 ふくさ(ある人)

「干し芋と芋を使ったスイーツ」

日 10月10日(水)・24日(水)

両日とも午前10時～午後1時

費 1200円 定 15人(先着順)

持 エプロン、三角きん

「楽しく作るうお掃除道具」

日 10月27日(土)

午前10時～午後1時

費 1000円 定 15人(先着順)

持 タオル、はさみ

場 「えべや」

対 市内在住者(子供同伴可)

申 9月25日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・6275 受付は火～日曜日の午前9時～正午)



職場のハラスメント相談

長野労働局雇用環境・均等室

長野労働局では、職場におけるセクハラ、パワハラ、マタハラ(※)について相談を受け付けています。匿名での相談も可能ですので、疑問や不安など何でも問い合わせください。

※マタニティハラスメント：職場での妊婦に対する嫌がらせ

受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日を除く)

費 無料

問 セクハラ・マタハラ

TEL026・227・0125

▽パワハラ

TEL026・223・0551

不動産評価等の無料相談会

図(一社)長野県不動産鑑定士協会

(TEL026・225・5228)

不動産鑑定士による無料相談会を行います。

最寄の会場

日 10月1日(月)

午前10時～午後4時

場 松本市役所本庁舎4階第2応接室
申 不要



子育て支援講演

図子ども発達支援相談室

(TEL81・0719 FAX81・0703)

一人ひとり異なる「その子らしさ」を大切に育てるためのかわり方を学びます。

日 10月18日(木)

午後1時30分～4時

場 豊科交流学習センター「きぼう」多目的ホール

対 0歳から小学3年生くらいまでの子どもを育てる保護者やその支援にかかわる人

内 演題 「その子らしさを生かす子育て～自閉スペクトラムの理解と支援を中心に～」

講師 吉田友子さん(児童精神科医。ベック研究所主宰・よこ

はま発達クリニック勤務)

定 150人(先着順)

申 9月25日(火)から子ども発達支援相談室(穂高健康支援センター内)へ直接または電話で

他 託児があります(先着15人)。申し込み時にお伝えください。

雇用関係のトラブルを解決「あっせん」をご利用ください

長野県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブルについて、あっせんにより円満な解決をお手伝いしています。

手続きは、無料で簡単、労働者、事業主双方が利用できます。相談、あっせんの秘密は守られます。詳しくは、お近くの県労政事務所または県労働委員会事務局に問い合わせください。

トラブルの例

- ▷納得できない理由で突然解雇された
- ▷何度も契約更新された後に雇止めをされた
- ▷配転命令に従業員が従わない など

図 県労働委員会事務局 TEL026・235・7468

無料労働相談会

市では、労働問題全般についての無料労働相談会を、毎月第2木曜日に行っています。専門の相談員が公平中立な立場で相談に応じ、アドバイスします。次回開催日程は16ページ「労働に関する相談」をご覧ください。

成年後見人等のつどい

認知症や精神障害、知的障害のある家族の財産管理や契約行為は成年後見制度の利用が必要になることがあります。「成年後見人等のつどい」では、成年後見人を受任している司法書士から、制度の概要や後見人等としての業務についてお話を伺います。

日 10月20日(土) 午後1時30分～4時

場 松本市松南地区公民館(なんなんひろば)3階大会議室(松本市芳野4番1号)

内 ▷講演 「成年後見制度と不動産」

講師 小松和茂さん(司法書士)

▷個別相談 4人(先着順。1人15分程度)

対 松本市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村に在住で①親族等の成年後見人、保佐人、補助人になっている人②成年後見制度の利用を検討している人③成年後見制度に関心のある人

定 80人 費 無料

申 9月26日(水)～10月17日(水)に松本市社会福祉協議会成年後見支援センターかけはしへ電話で。個別相談を希望される人は申込み時に申し出ください。

図 成年後見支援センターかけはし TEL88・6699

測定結果 8月分の空間放射線量

本庁舎で測定された値は健康に影響のないものでした。詳しくは市ホームページをご覧ください。

図 環境課環境保全担当 TEL71・2491 FAX72・3176

| 測定地点 | (マイクロシーベルト/時間) | | | |
|---------|----------------|---------|---------|---------|
| | 8/7(火) | 8/14(火) | 8/21(火) | 8/28(火) |
| 本庁舎(豊科) | 0.08 | 0.09 | 0.1 | 0.08 |

9月の納期

- 国民健康保険税 (3期)
- 後期高齢者医療保険料 (6期)
- 介護保険料 (6期)
- 水道料金 (豊科・堀金・明科地域)
- 下水道使用料 (穂高・三郷地域)

=納期限は10月1日(月)=