

# 健康と食のフッキング教室参加者募集

村食生活改善推進員協議会（食改）では、健康寿命の延伸のために食を通じた健康づくり活動を行っています。生活習慣病予防についての話を聞き、栄養バランスのいい減塩・野菜料理と一緒に作りませんか？ 日頃ご家庭で食べておられる味噌汁などの塩分測定も行いますので、血圧が気になる方には参考になるかと思えます。また、調理は簡単ですので、料理初心者の男性も大歓迎！ 皆さまのたくさんの参加をお待ちしています！

- 日時 10月27日(火) 午前9時30分～午後1時
- 参加費 無料
- 場所 久木野総合センター
- 持参品 エプロン、三角巾、筆記用具、味噌汁やスープ（※塩分測定をします）
- 内容 生活習慣病予防に伴うバランス食の話、味噌汁の塩分測定、調理
- 申し込み期限 10月16日（金）
- 定員 25人程度

〈申し込み〉南阿蘇村役場 健康推進課 保健係 TEL(62)9180

# 「身体・知的・精神障害合同相談会」のお知らせ

身体・知的・精神に障がいのある方とその家族を対象に合同相談会が開催されます。福祉サービスの利用、就労、身障手帳など各種の手続き、地域生活に関することなど、お気軽にご相談ください。

- 日 時 10月26日(月) 午前10時～正午
- 場 所 白水保健センター会議室（役場白水庁舎）
- 相談員 ・相談支援事業所（高森寮・時計台）  
・県北部障害者就業生活支援センター  
・役場 住民福祉課

※日時と場所をお間違えないようにお越しください。  
※予約は必要ありません。



〈問い合わせ〉役場 住民福祉課 TEL(62)9195



Vol.33

【お問い合わせ】  
南阿蘇消費者相談室  
TEL(67)2244  
相談日 火曜・木曜日  
午前10時～午後3時  
久木野庁舎

現在、南阿蘇消費者相談室では、弁護士による法律相談が必要と思われる場合は、村社会福祉協議会が実施している月1回の無料弁護士相談や、高森町の法テラスをご案内しています。法テラスは相談者の世帯収入額により、相談料が発生する場合があります。

そこで、今年度は県弁護士会が村内の方を対象に無料の法律相談を20回行うことになりました。相談室でお渡しする紹介状を持参すれば、30分5400円の相談料が無料となります。

借金、相続、遺言、離婚、不動産や交通事故のトラブルなど、毎日の生活を送る中で、人は時に避けて通れない法律問題やトラブルに直面してしまう場合があります。

お困りの時には一人で悩まずに、まずは南阿蘇消費者相談室にご相談ください。無料の法律相談を利用されたい方は、30分で簡潔に相談できるように、相談内容を整理するお手伝いをします。熊本法律相談センター（熊本市水道町）以外に阿蘇法律相談センター（阿蘇市内牧）など県内7カ所の相談センターを利用することが可能です。

## ■巡回相談日

10月13日(火) 白水保健センター相談室

10月20日(火) 長陽庁舎1階会議室

相談時間 午前10時30分～午後2時30分

専用電話 TEL(67)2244