



## 「糖尿病料理教室」のご案内

糖尿病の予防や治療には、食事のコントロールと運動が基本です。

そして、糖尿病の食事療法のポイントは量・質・バランスです。

糖尿病治療中の方、血糖値の気になる方、糖尿病食(健康食)について一緒に学んでみませんか?

### ▶ 日 時

6月24日(日) 10:00~13:00 受付9:30~

### ▶ 場 所

すこやかセンター伊野 食生活改善室・実習室

### ▶ 内容・講師

☆糖尿病の食事療法について 講話と料理教室  
管理栄養士(糖尿病療養指導士) 新谷 美智

▶ 参加料 500円(材料費代として)

▶ 持参品 エプロンか前掛け、三角巾

### ▶ 申込先

仁淀病院総務係又は内科外来

☎ 893-1551

### ▶ 主 催

仁淀病院健康いきいき教室



## 人権擁護委員制度をご存じですか

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。

「人権」とは、「人が幸せに生活するために必要な権利」です。

人権擁護委員は、地域住民の皆さんが人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったり、法務局や公民館などの公共施設等で、家庭や職場、地域社会などでの差別・セクハラ・DV・いじめなどの人権相談を受けたりしています。一人で悩

まずお気軽に法務局又は人権擁護委員にご相談ください。無料・秘密厳守で相談に応じます。なお、現在、高知県内では180名の人権擁護委員が、各地域で活動しています。

6月1日には、県内各地で「全国一斉特設人権相談所」を開設します。

《6月1日(金)の特設人権相談所》

▶ 開催場所 伊野公民館

▶ 相談時間 10:00~15:00

### ■ 人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	6月20日(水)	13:30~16:30	あったかふれあいセンター(すこやかセンター伊野内)
吾北	6月4日(月)	10:00~15:00	山村開発センター

### ■ 法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月~金曜日 受付8:30~17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) ☎ 893-0343

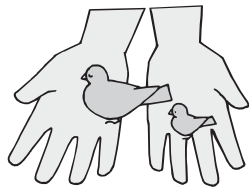
### ■ 人権擁護委員の連絡先

氏名	住 所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	☎ 892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	☎ 893-5452
藤木 栄子	〃 天王南9-12-2	☎ 891-6684
伊藤 義孝	〃 枝川5	☎ 892-2408
高瀬 科子	〃 波川610-3	☎ 892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	☎ 867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	☎ 873-5422



## 「いの町あったかふれあいセンター」の利用ご案内

子どもから高齢者、障害児者、地域の誰もが気軽に集える場として、すこやかセンター伊野内に「あったかふれあいセンター」を開所しています。



24年度から町の委託により、いの町社会福祉協議会が「集い・訪問・相談・つなぎ・生活支援・移動手段の確保」を目指し、新たな支え合いのしくみづくりを進めています。今後も皆さんからのご意見やご要望を踏まえながら、よりよい居場所づくりをご提供できるよう、より多くの皆さんに幅広くご利用していただきたくご案内します。

▶ 開所時間 月曜日~金曜日(祝日を除く。)

9:00~17:00

### ▶ 事業内容

各種相談・介護予防教室・ボランティア講座・手づくり教室・訪問相談など

### ▶ その他

利用料は無料(ただし、創作活動の材料費などは実費相当が必要。)

10名以上でご利用の方は事前に予約してください。

### ▶ 問い合わせ

いの町社会福祉協議会あったかふれあいセンター

☎・☎ 893-5920