

### ふるさとバス、コミュニティバスのダイヤ改正のお知らせ

JRのダイヤ改正に伴い、平成26年3月15日(土)にふるさとバス、コミュニティバスのダイヤ改正を行います。

より多くの皆さんのご利用を願います。

※各バスの時刻表は7~9ページをご覧ください。

**問** 京阪京都交通(株)亀岡営業所  
TEL23-8000  
市役所6階政策推進課  
TEL25-5083、FAX24-5501  
(政策推進課)

### 亀岡ゆう・あいサポートシステム登録グループ主催事業

グループに登録していない人も自由に参加できます。

#### 《~骨盤体操でスローエイジング~体験講座》

**とき** 3月10日(月)  
午前9時30分~11時

**ところ** ガレリアかめおか2階  
研修室

**対象** 女性

**内容** 心身の不調や不安を自分でケアできるように、ボディワークやリラクゼーションの方法をお伝えするスローエイジングの体験講座です。

**参加料** 500円

**持ち物** ヨガマット(厚手のバスタオルも可)、お茶

**その他** 動きやすい服装でお越しください(ジーンズ不可)。

**申し込み** **問** FAX、またはホームページで、プラチナ・ママ中津まで。FAX20-1295  
ホームページ  
<http://kotsubanmama.web.fc2.com/>

※当日会場でも受け付けできますが、なるべく事前にお申し込みください。

《「笑顔でAかめ」スリーA方式認知症予防ゲームのプチ体験》

**とき** 3月15日(土)  
午後1時30分~2時30分  
**ところ** ガレリアかめおか2階  
研修室  
**対象** どなたでも  
**内容** 認知症予防ゲーム「スリーA」のプログラムを実際

に体験できる講座です。  
**参加料** 100円(資料代)  
**申し込み** 当日受け付け  
**問** **くらしを見つめる会** 村山  
TEL24-6551  
(人権啓発課)

## みんなで守る 大切ないのち —自殺対策強化月間—

3月は、自殺対策強化月間です。亀岡市では以下の取り組みをしています。

#### 《図書展示コーナーの設置》

亀岡市立図書館中央館で、「希望」をテーマに、3月1日から30日まで、図書展示コーナーを設置しています。「いのちの大切さ」や「自殺を防ぐ」といった内容の本を貸し出しますので、ご利用ください。

#### ○お話し会の開催

**とき** 3月29日(土) 午後2時30分~3時  
**ところ** 亀岡市立図書館中央館3階おはなしのへや **対象** どなたでも  
**内容** 紙芝居や絵本の読み聞かせなど **参加料** 無料

#### 《こころの体温計》

携帯電話やパソコンを利用して、気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできます。ぜひあなたのこころのケアにお役立てください。

＜パソコンの人はこちらから＞  
<https://fishbowlindex.jp/kameoka/>  
※市のホームページからもアクセスできます。

※3月3日から新メニュー「こころのエンジン」を追加しました。あなたのものの見方についてチェックし、気持ちを切り替えるコツをアドバイスします。



バーコード読み取り機能のあるカメラなどで読み取ると、ページにジャンプします。

#### 《相談窓口の開設》

心が疲れていたり、お金のことで困っている人を対象に、次のとおり相談窓口を開設しています。

＜こころの相談＞※予約制 地域福祉課 TEL25-5030  
＜多重債務の相談＞ 市民課 TEL25-5005

#### ○いのちを守るために—大切な人の悩みに、気づいてください—

食事の量が減った、眠れていないようだ、ふだんより疲れた顔をしている、ため息が目立つようになった、口数が減った…。

もしかしたら、あなたの周りの人は悩みを抱えていませんか。そんな時は…

- ①家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③早めに専門家・相談窓口にご相談するよう促す
- ④暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る

**問** 市役所1階地域福祉課(18番窓口) TEL25-5030、FAX24-3070  
(地域福祉課)

車に乗るときは、全席シートベルトを着用しましょう