

第65回平和祭市民スポーツ大会

《市民ソフトテニス大会(中学生、小学生の部)》

とき 7月23日(土)

午前9時から

ところ 運動公園テニスコート

対象 市内在住・在学の小学生、中学生

種目 中学生男・女、小学生男・女1部(6年生および希望者)、小学生男・女2部(5年生以下)

参加料 1ペア600円

申し込み 問 7月14日(木)までに住所、氏名、電話番号、参加部門(種目)、生年月日を記入の上、瓜生正美(〒621-0834

篠町広田1丁目5番7号)まで
TEL・FAX23-5981

《市民ジュニアテニス大会》

とき 7月30日(土)、31日(日)

午前9時から

ところ 運動公園テニスコート

対象 高校生以下

種目 ダブルス

参加料 1組1,500円

申し込み 問 7月15日(金)までに氏名、学年、所属、電話番号を記入の上、電子メールで菅谷保孝TEL090-4010-0299

電子メール

asobukun1958@yahoo.co.jp

《市民バレーボール大会兼第39回京都府民総合体育大会亀岡市予選会》

とき 7月24日(日)

開始式：午前9時20分から

ところ 運動公園体育館

対象 市内在住・在勤の人

種目 一般男女6人制の部、家庭婦人の部、小学生の部

参加料 協会登録チーム：

2,000円、

未登録チーム：6,000円

(小学生は無料)

申し込み 7月16日(土)までに指定用紙に必要事項を記入の上、亀岡市バレーボール協会酒井嘉子(〒621-0816 東豎町

44) TEL・FAX22-2546

問 亀岡市バレーボール協会理事長 森修子

TEL26-3032(午後7時以降)

その他 抽選会を7月20日(水)午後7時30分から、運動公園体育館2階スポーツ相談室で行います。各チームから1人は必ず出席してください。

《インディアカ大会》

とき 7月31日(日)

開始式：午前9時30分から

ところ さくらホール

対象 市民および市インディアカ協会が認めるチーム

種目 混合大会：一般の部、シニアの部

参加料 1チーム1,500円

申し込み 問 7月24日(日)までに住所、氏名、連絡先、参加部門を記入の上、FAXで亀岡市インディアカ協会事務局安居博光(〒621-0034 穂田野町芦ノ山杉森6-10)

TEL・FAX25-9118

保健センターからのおしらせ

問 健康増進課TEL25-5004、FAX25-5128

事業名	とき	ところ	対象・内容など
乳幼児健康診査 ※最近の転入などで通知のない人や、当日受診できない人は連絡してください。	4カ月児健診 7月15日(金) ※日程は個別に通知します。	保健センター	対象：健診日に3~4カ月になる乳児 持ち物：母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、バスタオル
	11カ月児健診 7月20日(水)、21日(木) ※日程は個別に通知します。		対象：健診日に10~11カ月になる乳児 持ち物：母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、バスタオル
もぐもぐ離乳食教室 ~これから楽しく始めよう~ 《予約制・先着20人》 ※託児希望も併せて受け付けます(定員15人)。	7月13日(水) 午後1時30分~3時30分	保健センター	対象：生後5カ月ごろの乳児の保育者 内容：離乳食の進め方の話と調理実習 持ち物：エプロン、4カ月児健診時にお渡しした「もぐもぐごっくん」の冊子、母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルクなど
パパママ教室 《予約制・先着16組》	7月23日(土) 午後1時30分~3時30分 (開始15分前から受け付け)	保健センター	対象：妊婦とその家族(妊婦1人でも参加できます) 内容：育児体験、家族の妊婦体験 持ち物：母子健康手帳
妊産婦・育児相談 《予約制》 ※計測のみの人も、予約してください。	7月11日(月) 午前9時30分~11時10分	保健センター	対象：妊婦、乳幼児とその保育者 内容：妊婦相談・乳幼児に関する育児や栄養の相談、身体計測 持ち物：母子健康手帳、バスタオル
健康相談 ~楽しく健康づくり!~ ※電話相談(土・日曜日、祝日を除く)も利用してください。	7月22日(金) 受付時間：午前9時30分~11時	保健センター	対象：市民とその家族 内容：相談 健康づくり、病気、食事、運動、卒煙、節酒などに関する相談 ▶チェック BMI、体脂肪、血圧、肺年齢、アルコールパッチテスト、ロコモチェックなど
献血 ~血液が不足しています。皆様のご協力をお願いします~	7月22日(金) 午前10時~正午 午後1時~3時30分	JA京都本店(余部町)	対象：体重が50kg以上で、男性は17~69歳まで、女性は18歳~69歳までの健康な人(65歳以上の献血については、60~64歳の間に献血経験がある人に限ります) ※400ml 献血限定

食中毒を防ぐ3原則 菌を「つけない、増やさない、やっつける」