

ガーデニング教室

秋から冬にかけて楽しむことができる寄せ植えを一緒に作りませんか。

と き 10月31日(水)
午後1時30分～3時

と ころ ガレリアかめおか1階工作室

対 象 どなたでも

定 員 35人(先着順)

講 師 上西政次さん

受講料 2,000円(材料費:花、土、鉢)

その他 汚れても良い服装でお越しください。

申し込み **問** 10月10日(水)から19日(金)までに電話にて次へ(公財)亀岡市都市緑花協会(土・日曜日、祝日を除く)
TEL23-2289

(都市整備課)

10月19日(金)午前9時30分～11時30分:花ノ木医療福祉センター、午後1時15分～3時30分:イートン(株)

問 市役所1階健康増進課

TEL25-5004

(健康増進課)

元気アップ講座

介護予防に関心のある高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。男性の人も積極的に参加してください。

《体操》

と き 11月5日(月)

午前10時～11時30分

内 容 音楽にあわせた楽しい体操で健康づくりをしましょう。

講 師 NPO法人元気アップAGEプロジェクト

定 員 25人(応募多数の場合は抽選)

募集期間 10月10日(水)～29日(月)

《バランスボール》

と き 11月12日(月)

午前10時～11時30分

内 容 バランスボールを使ったストレッチ・体操・トレーニングをします。

講 師 篁浩平さん(柔道整復師)

定 員 15人(応募多数の場合は抽選)

募集期間 10月10日(水)～11月5日(月)

《共通》

と ころ あんしん長寿センター(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対 象 65歳以上の人

参加料 無料

申し込み **問** あんしん長寿センター
TEL29-2133

(高齢福祉課)

10月は「骨髄バンク推進月間」

骨髄移植を必要とする多くの患者さんに移植ができるよう骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします。

《骨髄バンクとは》

厚生労働省の主導のもとに、公益財団法人日本骨髄バンクが主体となり行っている事業です。骨髄提供希望者(ドナー)に登録していただき、白血病などの血液難病による骨髄移植希望者の白血球の型(HLA型)との照合を行い、型が一致すれば骨髄提供に関する支援を行っています。

《骨髄バンクに登録できる人》

○骨髄提供の説明を受け、内容を十分に理解している人

○年齢が18歳以上、54歳以下で健康な人

○体重が男性45Kg以上、女性40Kg以上の人

《登録受付場所・時間》

献血実施会場で行っています。10月10日(水)午前10時～午後0時30分、午後1時30分～3時30分:ショッピングセンターアミティ

平成30年度亀岡市身体・知的障害者相談員のご紹介

障害者やその関係者が身近なところで、いつでも気軽にどのような問題でも相談できるよう、相談員が配置されています。

亀岡市相談員協議会として、障害者相談支援センター お結びや各自治会など、毎月場所を変えながら月1回定例相談会も行っていますので利用してください。

詳しくは、亀岡市障害者相談支援センター お結びまたは各相談員までお問い合わせください。

亀岡市身体障害者相談員

氏名	障害部位	住所地	電話番号
井口 茂 男	肢体	篠町馬堀	090-7365-4912
大迫 徹 男	内部(腎臓)	篠町馬堀	24-3805
近藤 光 美	聴覚(難聴)	下矢田町	23-8594
酒井 忠 繁	視覚	千代川町	23-6017
清水 勝 男	聴覚	余部町	(FAX)25-2102
玉田 初 子	肢体	東つつじヶ丘	25-2582
中川 征 男	内部(心臓)	篠町広田	24-1505
松井 春 樹	内部(オストミー)	篠町篠	090-8791-1649
三浦 邦 俊	肢体	東別院町	090-1148-7206
森本 克 子	肢体	篠町森	25-4349

亀岡市知的障害者相談員

氏名	住所地	電話番号
北川 喜美代	西つつじヶ丘	22-3592
芝田 文 恵	吉川町	25-6953
細見 真紀美	大井町	23-0594
山内 節 子	千代川町	23-0287

問 亀岡市障害者相談支援センター お結び **TEL24-9193、FAX24-9194**

(障害福祉課)

亀岡市は平成30年(2018年)大阪北部地震被災地の復興を支援します