

乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう！

亀岡市では、乳がん検診・子宮がん検診を医療機関で実施しています。まだ受診されていない人は、この機会にぜひ受けてください。

対象 乳がん検診：30歳以上の日本年号で偶数年生まれの女性
子宮頸がん検診：20歳以上の女性
期間 12月21日(金)まで
なお、検診の詳細や実施医療機関については、がん検診ガイドやホームページをご覧ください。
※乳がん検診は保健センターでの集団検診でも受けられます(40歳以上)。詳しくは10月1日(月)に全戸配布した「乳がん集団検診」をご覧ください。

問 市役所1階健康増進課
TEL25-5004、FAX24-3070
(健康増進課)

ウォーキング教室を開催します

正しい歩き方を学んで仲間と一緒に歩きます[全4回]。

とき ① 11月20日(火)
② 11月30日(金)
③ 12月7日(金)
④ 12月18日(火)

午前9時30分～正午

ところ 市役所1階市民ホール、保健センター

対象 市民で、医師に運動を止められていない人、ウォーキングを始めてみたい人

※初心者大歓迎

内容 ミニ講話(講師：永田操さん(JWAオフィシャルウォーキングリーダー))、ストレッチ、ウォーキング(からだの状態に合わせて約2～6kmを歩きます)

※雨天時は室内運動をします。

定員 約20人(応募多数の場合は、初参加の人を優先とさせていただきます)

参加料 無料

持ち物 飲み物、タオル、帽子

服装 動きやすい服、靴

申し込み問 11月13日(火)までに電話またはFAXで次へ
市役所1階健康増進課
TEL25-5004、FAX24-3070
(健康増進課)

ひきこもり家族教室「Step by Step ～初めの一步～」

ひきこもりに悩んでいる家族の人を対象とした家族教室を開催しています。今回は思いを色にかえて気持ちをリラックスさせる心理療法を学びます。家族同士の交流会も行いますのでぜひご参加ください。

とき 10月26日(金)
午後1時30分～3時30分
ところ ふれあいプラザ内世代間交流室

対象 ひきこもりに悩むご家族
内容 「パステルアートを通して自分と向き合います」

参加費 無料
※事前に電話にて予約してください。
申し込み問 (福)亀岡市社会福祉協議会地域支援課地域福祉係
TEL23-5110 (相談専用電話)
(地域福祉課)

ちびっこあつまれ！歌と踊りで楽しく火災予防！幼年消防亀岡地区防火のつどい

とき 11月7日(水)
午前10時15分～11時45分
ところ ガレリアかめおかコンベンションホール

対象 亀岡市内の保育園(所)児、幼稚園児およびその保護者など
内容 式典 クッキーズによる「歌はともだちコンサート」

参加料 無料(申し込み不要)
主管 亀岡消防署、亀岡市幼年消防クラブ連絡協議会

共催 京都中部広域消防組合、京都中部幼年婦人防火委員会、一般財団法人日本防火・防災協会

問 亀岡消防署予防課
TEL22-9583、FAX23-4535
(自治防災課)

かめおかっこひろばつどい事業

ところ ふれあいプラザ内
ふれあいルーム

《かめおかっこ出前ひろば》

とき 10月26日(金)
午前10時～11時

ところ 西つつじヶ丘ふれあいセンター

対象 未就園児と保護者
内容 子ども同士・親同士・世代間の交流

《みんなのひろば》

とき 11月6日(火)
午前10時～11時
(午前9時50分から受け付け)

対象 未就園児の親子
内容 音楽会
協力 「みなみのかぜ」の皆さん

《絵本のひろば》

とき 11月9日(金)
午前10時～11時
内容 絵本あそび・絵本相談
テーマ ことばあそび

協力 北川チハルさん(絵本作家)
《プレびよひろば》

とき 11月12日(月)
午前10時30分～11時30分
対象 妊娠中の人

内容 わらべうた胎教マッサージ、助産師さんとお話しましょう
協力 森中美由紀さん、森川好美さん

定員 10人
申し込み 10月29日(月)から来館・電話にて受け付け

《きらきらひろば》

とき 11月20日(火)
午前10時～11時
対象 2歳以上の子どもと保護者
内容 落ち葉であそぼう

定員 15組
申し込み 11月6日(火)より来館にて

問 子育て支援センター
TEL29-2710、FAX29-3666
(こども未来課)