

2018口丹波秋季ミックスソフトテニス大会

とき 11月25日(日)
 開会式：午前9時～
 (午前8時50分から受け付け)
ところ 運動公園テニスコート
対象 亀岡市ソフトテニス連盟加入者
種目 男女混合による団体戦
 (チーム編成はドロー会議で行います)
参加料 1人1,000円
申し込み **問** 11月14日(水)までに各クラブは参加者を取りまとめて郵送またはFAXで亀岡市ソフトテニス連盟瓜生正美
 〒621-0834 篠町広田1丁目5-7
 TEL・FAX23-5981

第20回ふれあいハイキング ノルディックポールを使って全身有酸素運動!

とき 11月23日(金・祝)
 午前10時～午後3時(予定)
 (午前9時45分から受け付け)
 ※雨天中止
ところ 亀岡市役所から保津川沿いをノルディックポールを使って歩きます。道中にはアユモドキ生息地や京都スタジアム(仮称)建設地なども通ります。秋の河川敷をみんなで歩きましょう。(市役所～トロッコ亀岡駅周辺までの往復約10kmを予定)ノルディックポールを使うことで全身の筋肉が刺激されます。
対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

※長距離を無理なく歩ける人
参加料 無料(当日受け付け)
持ち物 弁当、水筒、敷物、雨具、お持ちの人はストック(無料貸し出しは数に限りがあります)
問 雨天の場合、午前8時に判断しますので、午前8時30分までに亀岡市スポーツ推進委員協会事務局(文化・スポーツ課内) TEL25-5055 へお問い合わせください。



献血のおしらせ

問 健康増進課 TEL25-5004

血液が不足しています。皆さんのご協力をお願いします。

とき	ところ	対象・内容など
11月18日(日) 午前10時～正午 午後1時～3時30分	アル・プラザ亀岡 (篠町)	対象 : 体重が50kg以上で、男性は17～69歳まで、女性は18～69歳までの健康な人(65歳以上の献血については、60～64歳の間に献血経験のある人に限ります) ※400ml献血限定

保健センターからのおしらせ

事業名	とき	ところ	対象・内容など	問い合わせ先
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。	3歳児健診 11月13日(火)、14日(水) ※日程は個別に通知します。	保健センター	対象 : 健診日に3歳6～7カ月になる幼児 持ち物 : 母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、検尿	こども未来課 母子健康係 TEL 24-5016 FAX 25-5128
	1歳6カ月児健診 11月15日(木)、16日(金) ※日程は個別に通知します。		対象 : 健診日に1歳6～7カ月になる幼児 持ち物 : 母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、バスタオル	
パパママ教室 〈予約制・先着16組〉	11月17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	健康増進課 TEL 25-5004
妊産婦・育児相談 〈予約制〉 ※計測のみの方も、予約してください。	11月19日(月) 午前9時30分～11時10分	保健センター	対象 : 妊産婦、乳幼児とその保育者 内容 : 妊産婦相談・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	
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16組〉 ※託児希望も併せて受け付けます。(定員12人)	11月19日(月) 午後1時15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	
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。	11月20日(火) 受付時間: 午後1時30分～3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	
BCG集団接種 ※最近の転入などで通知のない人や、当日来所できない人は連絡してください。	11月21日(水) ※受付時間は個別に通知します。	保健センター	対象 : 平成30年4月生まれの乳児 持ち物 : 母子健康手帳、BCG予防接種予診票、バスタオル	

ごみは、決められた日に決められた集積場へ、午前8時30分までに出しましょう