

# オアシスだより

第 163 号  
H28 年 2 月



2 月 うめ

## ☆ ● ◇ バレンタインチョコ作り ◇ ● ☆

日時：2月9日（火）10：30～12：30

内容：・デコレーション・チョコ作り  
・バレンタイン・ラッピング

材料費：200円

持ち物：エプロン・バンダナ・好きなラッピング素材（お好みで…）  
バレンタインのチョコレートを作ります。男女関係なく大切な人に渡せるチョコ作りを簡単・手軽に、でも本格的に作ります。



### こころの相談窓口

当事者による、当事者・家族のための電話相談です。

毎週月曜 15:00～17:00 の時間帯に、支援センターへお電話いただき「ピア相談希望」とお伝えください。

（この事業は精神障がい者相談員制度で、大阪府より業務委託されています。）

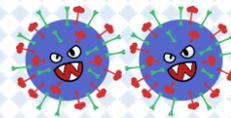


### 《《インフルエンザなどにご注意を！》》

インフルエンザなどが流行しやすい季節となりました。少しでも感染しないように予防策の例を挙げます。生活の策の一つとして参考にいただければと思います。

～予防策（例）～

- ・外出時にはマスク着用
- ・帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。
- ・室内では加湿と換気をよくしましょう。



### ★料理教室★

2/24(水)14:30～16:00

100円均一の材料で  
簡単！三色ゼリー♪



材料費 100円

（栄養士さんが教えてくれます！）

## ラーメンマップ作成委員会

2月の開催日時：2/27(土)11：30～

集合場所： 阪急高槻市駅改札前

階段下 ミング前

行き先： 飛驒の高山らーめん

金額：650円～

今月は阪急高槻駅から徒歩1分のラーメン屋に行きます！駅構内のラーメン屋。飛驒高山ラーメンとはなかなか…。気になる人は気軽にご参加ください！

中川

## ヒアリング☆ヴォイスズ 高槻ミーティング

精神疾患により、不思議な体験をした人が集まり、その体験について話し合います。自分の体験を話す事で少し楽になったり、仲間の体験を聞いて対処方法のヒントにしたりしませんか。

少人数なので、気軽にご参加ください。

～次回の予定～2月25日（木）

15時30分～16時15分

場所：支援センター オアシス

参加費は無料です。

（お茶あります）

ご不明な点があればオアシスへお問い合わせください。



# 高槻地域生活支援センター オアシス 平成28年2月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) パソコンふれあい 教室 (14:30~15:30)	カラオケ (14:30~15:30)	休み
8	9	10	11	12	13	14
喫茶 (11:45~14:00) 利用者MT (14:30~15:30)	バレンタイン チョコ作り (10:30~12:30)	喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	休み	フリープログラム (14:30~15:30)	フリープログラム (14:30~15:30)	休み
15	16	17	18	19	20	21
喫茶 (11:45~14:00) ぼら✿すまいる (14:30~16:00)	おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) 体験を語る会 (13:00~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) パソコンふれあい 教室 (14:30~15:30)	フリープログラム (14:30~15:30)	休み
22	23	24	25	26	27	28
喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク 料理教室 (14:30~16:00)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30) ピザ作り (15:30~16:15)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	ラーメンマップ (11:30~)	休み
29	~お知らせ~ ※2月9日・2月12日は、喫茶スマイルを臨時休業とさせていただきます。					
喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)						

## ぼら✿すまいる

2/15 (月) 14:30~16:00

当日、メニューを発表致します。

参加無料♪

## 病気の体験を語る会

開催日時：2月17日(水) 第3水曜日開催  
13:00~14:00

開催場所：高槻西部地域活動支援センター ステップ

参加対象：主に統合失調症の方

人の話を「聴いて満足」自分の話を「しゃべって満足」病気の体験や日頃の生活のことなどを語り合いませんか? 参加・見学、入退室は自由です。語り合う仲間の輪、広がっています! 問い合わせ：雑賀(さいか)

### オアシスふれあいパソコンセミナー

✿2月5日(金) 14:30~15:30✿  
「ネット料金について」

✿2月19日(金) 14:30~15:30✿  
「未定」

※それぞれ予約が必要です。来所もしくは、お問い合わせください。

※パソコンの台数に限りがあります。予約順によっては見学になることがあります。

高槻地域生活支援センター オアシス

〒569-0023 高槻市松川町25-5  
TEL (072)-662-8130  
FAX (072)-662-8131  
E-mail: genki777@juno.ocn.ne.jp

センター開所時間

平日 9:00~18:00  
土曜 9:00~17:00  
(日曜・祝日 閉館)

喫茶開店 日 11:45~14:00

## 鉄道コラム

天竜浜名湖鉄道は豊橋から浜松より二つ目の新所原（しんじょはら）から浜名湖の北を周り新幹線の止まる掛川駅へ大回りする線である。全線で乗車券は1450円かかるが、精神障害者手帳があれば半額の730円になる。新所原駅は浜名湖の西端で駅売店ではうな重などが売っている。ディーゼルカー一両編成のクロスシートは浜名湖を観るために進行方向右手がよい。出発すると大きく左折し浜名湖を迂回するルートに入る。茶畑を眺めていると浜名湖が見えてくる。浜名湖を見下ろす景色が続き、鳥の群れが駅に止まっているところも。40分ほどで浜名湖から別れて西鹿島駅。ここでは浜松から北上する遠州鉄道と接続する。そこから2駅で天竜二俣（ふたまた）駅。ここに鉄道本社があり、乗務員交代など運行系統が分かれる。そもそも天竜浜名湖鉄道は旧国鉄二俣線なので重要な駅ということが分かる。この先は山間部のローカル線らしい景色が続き、右に曲がりながら掛川駅に着く。約2時間の旅。 北原 樹



## 虹の会のお知らせ

日時：2月13日（土）16：00～19：00頃まで

参加費：400円～500円（申し込み不要！）

場所：富田公民館2Fの調理実習室



メニュー

「**エビフライ入り手巻き寿司**」

問い合わせ：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）

## マイナンバーについてちょっとコラム

### ☆「通知カード」って？

平成27年10月5日付でマイナンバー法が施行され、国民ひとりひとりにマイナンバー（個人番号）をお知らせするものです。内容は、「氏名」「住所」「生年月日」「性別」そして「マイナンバー」等が記載されています。高槻市では、簡易書留で11月後半に発送されていました。

### ☆マイナンバー制度の「通知カード」は受け取りましたか？（高槻市に住民票がある方の場合）

もし、これを読んでいる方でまだ受け取っていないという方は、4月末までに本人確認書類（運転免許証やパスポート等です。内容によっては2点必要な場合があります。）と印鑑（認印）を持って、直接「高槻市役所本館7階 第2会議室」へ受け取りにいらしてください。それ以降になると、再発行になり手数料（500円）が必要になります。

### ☆マイナンバーをなくしちゃったら？

もし万が一「通知カード」や「個人番号カード」をなくしてしまったら、まずは一時停止申請をしましょう。（個人番号カードコールセンター0570-783-578）その後、住民票のある市町村に届け出て再発行の手続きを取ります。（高槻市の場合は、1階市民課にて再交付手続きができます。2016.1.16現在）

※手続きの方法や窓口は変更になる可能性もあります。