

### 平成27年度第3回危険物取扱者試験

**と き** 平成28年2月14日(日)  
**と ころ** Y I C 京都工科大学校  
 (京都市下京区油小路通塩小路下る西油小路町27)

#### 願書締切

- 電子申請  
1月4日(月)午後5時
- 書面申請  
1月7日(木)<当日消印有効>

**受付場所** 消防試験研究センター  
 一 京都府支部(〒602-8054京都市上京区出水通油小路東入る京都府庁西別館3階)

#### 《予備講習会(試験対策)》

**と き** 1月31日(日)  
 午前9時30分～午後4時30分  
**と ころ** 亀岡消防署3階大会議室  
**受付締切** 定員になり次第締め切ります。申し込み書は、亀岡市危険物安全協会事務局(亀岡消防署予防課予防係内)で配布しています。

**問** 亀岡市危険物安全協会事務局  
 TEL22-9583、FAX23-4535  
 (自治防災課)

### 運動公園体育館トレーニングルーム使用講習会

**と き** ①平成28年1月10日(日)  
 午前9時～11時  
 ②1月28日(木)午後7時～9時  
**と ころ** 亀岡運動公園体育館トレーニングルーム

**対 象** 16歳以上の人  
**内 容** 専門のトレーナーがアドバイスと指導を行います。  
**定 員** 各回20人(先着順)  
**参加料** 320円  
**その他** 講習会実施中は、受講者以外は使用できません。  
**申し込み** **問** 12月25日(金)から受講日の前日までに、写真(縦3.0cm×横2.5cm)と参加料を持参の上、直接、運動公園体育館(午前8時30分～午後6時45分、火曜日休館)

TEL25-0372[指定管理者  
 (株)三煌産業]  
 ※再講習の人は、発行済の承認

証を講習会当日に持参してください。  
 (都市整備課)

### インフルエンザの感染を予防しましょう

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強く現れます。肺炎などを併発し、重症化することもありますので、感染予防に努めましょう。

#### ～インフルエンザを予防するには～


- ◇人混みへの外出をなるべく避けるとともに、帰ったら必ずうがいと手洗いをしましょう
- ◇十分な睡眠、栄養をとり、体調を整えましょう
- ◇室内は適度な温度と湿度(50～60%)を保ちましょう
- ◇咳やくしゃみが出るときは、マスクをつけるなど、「普段から「咳エチケット」を守りましょう

#### ～インフルエンザに感染したときは～


- ◇早めに医療機関を受診しましょう
- ◇水分を補給し、安静にして十分な休養をとりましょう
- ◇咳やくしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないようマスクをつけましょう
- ◇人混みや繁華街への外出は控えましょう

詳しくは「今冬のインフルエンザ総合対策」(厚生労働省専用ページ)をご覧ください  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

(健康増進課)



**子育て家庭をサポートする有償ボランティア、ファミリー・サポート・センター  
 まかせて会員を募集します!**



### まかせて会員講習会のお知らせ

**対 象** 市内在住で、保育園や幼稚園、学童保育への送迎や預かりができる人  
 (経験・性別・資格は問いません)

**開催場所** 亀岡市社会福祉協議会 世代間交流室

**<まかせて会員講習会日程>** ※講習会をすべて受講後に会員登録ができます。

と き	時 間	講 座
平成28年 1月18日(月)	午前9時30分～10時	ファミリー・サポート・センター説明会
	午前10時～11時30分	子どもの権利(人権)について
	午後1時～2時30分	子どもの安全と身近な事故の応急処置
1月20日(水)	午前10時～11時30分	子どもの発達・生活習慣と遊び
	午後1時～2時30分	まかせて会員として活動するために

- ★援助を受けたい“おねがい会員”を希望される人の会員登録説明会も随時行っています。気軽に問い合わせてください。
- ★申し込み 1月15日(金)までに申し込んでください(\*木曜日は休館です)。
- \*託児希望の人は1月11日(月・祝)までに申し込んでください。

**問** 社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会 亀岡市ファミリー・サポート・センター TEL24-9192、FAX29-3666  
 (子育て支援課)