

## 元気アップ講座

あんしん長寿センターでは、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。

介護予防に関心のある人は、ぜひ参加してください。

**と き** 10月24日(月)

午前10時～11時（前半）

午前11時～正午（後半）

**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

※ただし介護認定を受けている人は利用いただけません。

**定 員** 20人（前半・後半各10人）

**内 容** 「体力測定」

自分を知ることが介護予防の第一歩です。体力測定に参加して自分のカラダの状況を知りましょう。

**講 師** NPO法人 元気アップAGEプロジェクト

**参加料** 無料(要予約)

**その他** 申し込み多数の場合には抽選となります。参加いただける人には10月21日(金)までに電話で連絡します。

**申し込み** 問 9月26日(月)から10月14日(金)までに、あんしん長寿センター

TEL29-2133、FAX29-2155

(高齢福祉課)

## 親子ふれあいひろば

地域の身近な子育てサポーターとして活動している民生委員児童委員や主任児童委員と一緒に親子で楽しい時間を過ごしましょう。

**と き** 10月23日(日)

第1回目：午前10時45分～11時30分（午前10時30分から受け付け）

第2回目：午前11時45分～

午後0時30分（午前11時30分から受け付け）

**と ころ** ガレリアかめおか1階創作室

**対 象** 未就学児とその保護者

**内 容** 小谷里美さんによる親子リトミック

**持ち物** 飲み物など

**定 員** 各回親子20組(要申し込み、先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** 問 10月3日(月)～14日(金)までに市役所1階地域福祉課へTEL25-5029

(地域福祉課)

## 犬の登録変更、死亡届提出のお願い

飼養している犬が亀岡市に転入したとき、亀岡市内で住所・所有者などが変更になったとき、また、亡くなったときは届け出をお願いします。

**対 象** 亀岡市へ転入した犬  
▶ 亀岡市内での所有者、住所

などの変更があった犬▶ 亡くなった犬

**持ち物** 鑑札(前住所地での鑑札をお持ちの場合、また飼養していた犬が亡くなった場合)

《死亡届について》

電話または郵送での届け出も受け付けています(郵送の場合は届出書と併せて鑑札もお送りください)。死亡届は市ホームページからダウンロードできます。

<https://www.city.kameoka.kyoto.jp/kankyousoumu/pet-touroku.html>

《亀岡市外へ転出される場合》

転出先の市区町村の窓口へ亀岡市の鑑札を持って住所変更の届け出をしてください。詳細については転出先の市区町村へお問い合わせください。

**届出先** 問 市役所1階環境政策課  
TEL25-5023

(環境政策課)

## 第3回亀岡市就職支援セミナー&就職個別相談会

就職に対して不安や悩みをかかえている皆さんを応援するため、就職に向けてのセミナーと個別相談会を開催します。「就職活動の方法が分からない」「長い期間働いていないけど、再就職を考えている」「再就職を考えているが、希望職種が見つからない」「面接が苦手で人前で上手く話せない」など、就職に関するあらゆる不安や悩みについて、京都ジョブパークの専門カウンセラーが就職についてのアドバイスをします。

《就職支援セミナー》

**と き** 9月27日(火) 午後1時30分～4時30分

**と ころ** ガレリアかめおか2階研修室

**定 員** 15人

**内 容** 就職活動の進め方、自己分析、面接攻略法など就職に向けて役立つセミナーです。

《就職個別相談会》

**と き** 9月29日(木) 午前10時～午後5時(1人あたり約50分)

**と ころ** 東部文化センター2階会議室

**定 員** 6人

**内 容** 就職活動に関するあらゆる相談や悩みに対して、1対1でアドバイスします。

《共通》

**対 象** どなたでも

**参加料** 無料

**持ち物** 筆記用具 ※服装は自由です。

**申し込み** 9月26日(月)までに電話または窓口にて申し込んでください。

※両日とも定員に達し次第、受け付けは終了させていただきます。

**申請先** 問 市役所3階ものづくり産業課 TEL25-5033

(ものづくり産業課)

熱中症を予防しましょう～室温や体温の確認、こまめな水分補給～