

**食と農をつなぐ会「風土 FOOD」  
料理くらぶ(春の部)～亀岡の旬野菜と牛肉で～**

**と き** 5月27日(土)  
午前10時30分～午後1時  
**と ころ** ガレリアかめおか1階料理実習室  
**内 容** 肉じゃが、卵の花サラダ、キャベツのサワー漬け、豆ご飯、味噌汁、フルーツゼリー  
**持ち物** エプロン、三角巾、手ふきタオル  
**定 員** 20人(要申し込み)  
**参加料** 1,500円  
**申し込み** 問 5月20日(土)までに、はがきまたはFAXで、住所、氏名、電話番号、参加人数を松木宏美(〒621-0803河原町200-51) TEL・FAX22-7507 (農林振興課)

**産後ケア講座**

**《母乳ケア》**

授乳がうまくいかない、母乳が足りているかなど、気になることはありませんか。産後や、育児のことなども、気軽におしゃべりしましょう。

**と き** 5月15日(月)  
午前10時～正午  
**内 容** 母乳ケアについての話と交流

**講 師** 助産師さん  
**持ち物** 赤ちゃんが一緒の場合はバスタオル

**申し込み** 5月11日(木)まで

**《ボディケア》**

ゆとりある子育て生活はママの元気から。赤ちゃんを大切にするように、ママの心とからだも大切にケアをしていきましょう。

**と き** 5月22日(月)  
午前10時～正午  
**内 容** 《眠りの姿勢と呼吸を整えリラックス》

睡眠不足になりがちなママに、短時間でも質の高い眠りをとるための姿勢とイライラ

を遠のける呼吸方法の体験  
**講 師** 都智華子さん(ボディケアセラピスト)

**持ち物** 動きやすい服装とフェイスタオル。赤ちゃんが一緒の場合はバスタオル。

**申し込み** 5月18日(木)まで

**《共通》**

**と ころ** 亀岡市保健センター2階  
**対 象** おおむね産後4カ月までの人

**定 員** 各日15人(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** 問 電話で亀岡市子育て世代包括支援センター TEL55-9150

(こども未来課)

**元気アップ講座**

介護予防に関心のある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。

**①「体操」**

**と き** 6月5日(月)  
午前10時～11時30分  
**内 容** 楽しい体操で健康づくりをしましょう。  
**講 師** NPO法人 元気アッ

プAGEプロジェクト  
**定 員** 20人(申し込み多数の場合には抽選)

**参加料** 無料  
**募集期間** 5月10日(水)～29日(月)

**②「ハンドマッサージ」**

**と き** 6月12日(月)  
午前10時～11時30分  
**内 容** アロマオイルでハンドマッサージを体験しましょう。

**講 師** 齋藤奈緒子さん・山本真澄さん

**定 員** 25人(申し込み多数の場合には抽選)

**参加料** 300円(オイル代)

**持ち物** フェイスタオル2枚

**募集期間** 5月10日(水)～6月5日(月)

**【①②共通】**

**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。

**申し込み** 問 あんしん長寿センター TEL29-2133 (高齢福祉課)

**亀岡市消費生活センターからのお知らせ**

このコーナーでは、相談窓口寄せられる相談や苦情で、最近、多く見られる事例を紹介いたします。皆さんも、暮らしに関わる情報に関心を持ち、契約するときなどは十分に注意しましょう。

**《アダルトサイト、動画サイトからの請求に応じない》**

**【トラブル事例1】**

スマートフォンでアダルトサイトを見ていたら登録されてしまった。「誤動作の方はこちらへ」と書かれた番号にかけたら、サイトから30万円請求された。はっきりした返事はせず、ネットで見つけた「相談窓口」に問い合わせたら「それはワンクリック詐欺です。5万円で相手が手を打てないように処置します」と言う。不審なので電話を切り、ようやく本当の消費生活センターの番号を見つけた。

**【トラブル事例2】**

携帯電話に、実在する動画サイトからショートメール(電話番号宛に届くメール)が来た。「有料動画の請求がある。本日に支払わないと裁判になる」と書かれている。心当たりがないが問い合わせるべきか。

**【消費者へのアドバイス】**

相変わらず悪質サイトの相談が入ります。「登録された」と表示されても、合意のないままでは、契約は成立しません。請求に応じる必要はありません。「誤動作の方はこちらへ」と電話番号が書かれているのは、思わず確認したくなる人間の心理を突いたものです。

ネットで相談窓口を検索すると、公的窓口と誤認させる探偵業者などのサイトが、上位に表示されることがあります。これらは検索結果ではなく広告なので注意してください。探偵業者は、調査はできますが交渉などはできません。

架空請求メールは、原因があって結果があるという、私たちの常識を利用した詐欺です。原因を明らかにする必要はありません。連絡しないでください。

**問** 消費者ホットライン 全国共通3桁ダイヤル **188**

お住まいの地域の消費生活センターにつながります。

**【亀岡市消費生活センター】**

市役所1階市民課内(5番窓口) TEL25-5005、FAX25-5021 (消費生活センター)



**自転車盗多発中 必ず鍵(ツーロック)を掛けましょう! 亀岡警察署**