

### プレママ・プレパパ講座

出産の準備はどうしたらいいの?赤ちゃんが生まれるとどんな生活になるの?出産とこれから始まる子育てについて、一緒に考えてみませんか。

**と き** 2月24日(土)

午前10時~正午

**と ころ** 亀岡市立中部保育所  
(曾我部町)

**対 象** 妊婦とそのパートナー

**内 容** ○出産準備どうするの?

○育児と家事のシェア

○赤ちゃん抱っこ体験

○先輩パパとママに聞いてみよう

○保育所見学

**講 師** 竹内博士さん(ファミリーアドバイザー)

**定 員** 10組(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** **問** 2月22日(木)までに電話で亀岡市子育て世代包括支援センター BCome (保健センター内) **TEL55-9150**  
(こども未来課)

### 「妊娠期から子育て期にわたるつながり支援」~子育て家庭が安心して出産、子育てができる社会に~

全国で取り組みが広がる「妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援(ネウボラ)」の現状や、日本のモデルになっているフィンランドのネウボラの様子を紹介します。

**と き** 2月26日(月)

午後1時30分~3時30分

**と ころ** 総合福祉センター

**対 象** 子育て支援や母子保健事業に携わっている人、関心がある人など、どなたでも

**内 容** 【講演】テーマ:「日本版ネウボラの現状と課題」

講師: 榊原久子さん(にっぽんネウボラネットワーク研究所代表)

【視察報告】テーマ:「フィンランドのネウボラを視察して」

講師: 田中美賀子さん(特定非営利活動法人はぐらボ副代

表理事)

**定 員** 50人(先着順)

**参加費** 1,000円(資料代)

**申し込み** **問** 2月20日(火)までに、申し込みフォーム(<http://hagulabo.com/form/>)に必要事項を入力の上、次へ

NPO法人はぐらボ

**TEL090-9887-9150**

(こども未来課)

### 産後ケア講座(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** 2月21日(水)

午前10時~正午

**と ころ** 亀岡市保健センター2階(安町)

**対 象** おおむね産後4カ月までの人

**内 容** 《眠りの姿勢と呼吸を整えリラックス》

深夜の授乳や夜泣きなどで、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** ヨガインストラクター

**定 員** 15人(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** **問** 2月19日(月)までに電話で亀岡市子育て世代包括支援センター BCome (保健センター内) **TEL55-9150**

(こども未来課)

### 森の京都ジビエフェア2018冬

自然の恵み豊かな「森の京都」で、イノシシ肉やシカ肉を味わっていただくため、47の飲食店が一斉にさまざまな「ジビエ料理」を提供しています。ぜひこの機会に、森の恵みを味わってください。

**期 間** 2月18日(日)まで

**参加店** 森の京都ホームページ

<https://morinokyoto.jp/>へ

**主 催** 森の京都DMO、京都府南丹・中丹広域振興局

**問** 京都府南丹広域振興局農林商工部企画調整室

**TEL0771-22-0133**

(観光戦略課)

### ひきこもり家族教室「Step by Step ~初めの一步~」

グループでのカウンセリング体験を行います。本年度最終回です。ぜひ参加してください。お待ちしております。

**と き** 2月23日(金)

午後1時30分~3時30分

**と ころ** 世代間交流室(ふれあいプラザ内)

**対 象** ひきこもりに悩む家族

**講 師** 芳野優子さん(時季カウンセリングオフィス臨床心理士)

**参加費** 無料(要事前予約)

**問** (福) 亀岡市社会福祉協議会地域支援課地域福祉係 **TEL23-5110** (相談専用電話)  
(地域福祉課)

### かめおか認知症カフェ「みのり」

認知症の症状は、記憶や判断力の低下、計画的な行動が難しくなるなどさまざまです。気になることは、気軽にカフェへ立ち寄り、相談してください。専門職が対応します。

**と き** 2月15日(木)、22日(木)

午後2時~4時

**と ころ** Café Lier (かめおかゆう薬局敷地内、余部町)

**対 象** 認知症が心配な人やその家族

**内 容** 相談、交流

**参加料** 無料(喫茶費用は実費)

**問** 市役所1階高齢福祉課

**TEL25-5117**

(高齢福祉課)

買い物は、お近くの商店街など亀岡市内でしましょう