

**子育てママ・パパ講座**

赤ちゃんが生まれると目の前のことに追われてしまいがちになります。夫婦で毎日の生活を振り返り、気持ちに余裕が持てるきっかけにしましょう。

**と き** 3月31日(土)

午前10時～正午

**と ころ** 千代川保育園(千代川町)

**対 象** 赤ちゃんを育てているご夫婦

**内 容** ・赤ちゃんとのふれあい遊び・家庭内の事故予防・ママとパパのストレスケア・育児と家事のほどよいシェア・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人(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** **問** 3月29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) TEL55-9150

(こども未来課)

**自転車保険加入が義務になります**

京都府において、自転車事故の実態を踏まえ、「京都府自転車の安全な利用の促進に関する条例」が改正され、4月から自転車利用者などの自転車保険加入が義務になります。

義務化の内容や保険手続きなど、詳しくは次へ

**問** きょうと自転車保険専用コールセンター TEL0570-001-382

※IP電話や一部携帯電話を使用の場合、つながらないことがありますので、その時は、

TEL018-803-7765におかけください。

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く、午前9時～午後6時

※通話料がかかります。

(自治防災課)

**花見歴史ウォーキング**

**と き** 4月8日(日)

午前8時～11時(雨天中止)

**集 合 場 所** 亀岡市交流会館駐車場(宮前町)

**対 象** 市民(20歳以上)

**内 容** 花見をしながら八木城跡までノルディックウォークをします。

**装 備** 山歩きできる靴・服装

**定 員** 10人(先着順)

**参加料** 1人につき500円(無料貸し出しポールあり)

**申し込み** **問** 3月25日(日)から①住所②氏名③電話番号を明記の上、FAXまたは電子メールで、次へ

NPO法人チョロギ村神前里巡りPJL TEL・FAX26-2654

電子メール

m.shigeyuki.21@gmail.com

(市民力推進課)

**総合福祉センター各種事業**

**と ころ** 総合福祉センター(できるだけ公共交通機関でお越しいただきますよう、ご協力をお願いします)

《働く女性の家》

事業名	と き・場 所など	内 容・講 師・対 象など	定 員	受講料など
ママのおしゃべりサロン	4月12日(木) 午前10時～11時30分 場 所:3階託児室	子育て中の不安や疑問、日頃感じていることなど、ざっくばらんにみんなでワイワイ話せる場です。 【親子同室保育】スタッフが子どもの見守りを行います。 今月の遊び:パソコンなどでつくる自己紹介カード 進行役:なかよしルーム保育士 対 象:生後6カ月からの乳幼児と保護者	5組 (先着順)	無料
やさしいヨガ講座	4月から平成31年3月までの各土曜日(全36回) 第1四半期の日程 4月14日、21日、28日 5月12日 6月2日、9日、16日、23日、30日 ①午前10時～11時 ②午前11時～正午 場 所:1階コミュニティホール	アイアンガーヨーガの持つ特徴である集中力アップとリラックス効果を体感し、女性自身の自己ヘルスケアを学びます。 講 師:田中三喜子さん 対 象:女性限定(勤労者優先)	各40人 (先着順)	2,000円 (1期9回分)
なつかしの歌声広場 ①土曜日クラス ②金曜日クラス	4月14日から平成31年3月9日までの各月1回(1月、2月を除く)全10回 ①第2土曜日の午後1時30分～3時 ②第4金曜日の午前10時～11時30分 ※8月は、①②クラスとも、4日(土)午前10時～正午 場 所:1階コミュニティホール	童謡や唱歌を中心に懐かしい歌謡曲などをピアノに合わせてみんなで歌います。 歌唱指導:片山映子さん ピアノ伴奏:田尻いつみさん 対 象:どなたでも	各100人 (先着順)	3,000円 (資料、お茶代含む)

**申し込み** 3月25日(日)午前9時から来館または電話・FAXで受け付けます。①希望の事業名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤年齢⑥勤労の有無⑦託児(生後6カ月から就学前までの乳幼児)、手話通訳、要約筆記の希望を働く女性の家へ[総合福祉センター内(午前9時～午後9時)、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294、FAX24-3071

(地域福祉課)

**車に乗るときは、全席シートベルトを着用しましょう**