

**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** 9月19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** 「子育て中の肩こりや腰の疲れに」カラダのコリが取れると気持ちもスッキリします。

首や肩、背中や腰のケアの体験

**講 師** 都智華子さん(ボディケアセラピスト)

**定 員** 15人(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** 問 9月14日(金)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)

**出前体力測定会のご案内**

健康づくりの第一歩は、自分のからだの状態を把握すること。

自分の体力を知りましょう。

**対 象** おおむね65歳以上の市民で構成される、8～24人程度の団体

**内 容** 簡単な体力測定と聞き取りを行います(結果の返却は後日になります)。

**受付枠** 年間15団体(先着順)

**利用料** 無料

**申し込み** 問 市役所1階高齢福祉課認知症支援係(24番窓口) TEL25-5117

(高齢福祉課)

**棚田の里「宍陰竹灯籠」の開催について**

昔ながらの虫送りの風習を再現し、澄んだ夜空に輝く星を眺めながら、竹灯籠の優しい灯りにつつまれる幻想的なひとときを過ごしませんか。

**と き** 8月25日(土)

午後5時～8時(点火:午後7時、雨天中止)

**と ころ** 右京区役所宍陰出張所前の棚田

**内 容** 竹灯籠鑑賞、棚田散策、飲食コーナーなど

**アクセス** JR八木駅から京阪京都交通バスで「宍陰出張所前」下車(臨時便あり)

**主 催** 宍陰活性化実行委員会

問 京都市右京区役所宍陰出張所 TEL0771-44-0314

(まちづくり交通課)

**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** 9月13日(木)

午前9時30分～11時30分

**と ころ** 亀岡市立幼稚園(大井町)

**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・育児と家事のほどこいシェア・幼稚園見学

**講 師** 田畑昇悟さん(先輩パパアドバイザー)

**定 員** 10組(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** 問 9月11日(火)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)

**自衛隊各種採用試験などに関する説明会のご案内**

**各種採用試験**

種 目	概 要	受付期間
航空学生	自衛隊パイロットを養成します。	9月7日(金)まで<必着>
一般曹候補生	基幹要員である陸・海・空曹を養成します。	
自衛官候補生	所要の教育を経て3カ月後に2等陸・海・空士に任官します。	受け付けは年間を通じて行っております。

※受験を希望される人は、受付期間(締切日必着)に志願書を提出してください。

**説明会**

日 程	時 間	場 所
9月2日(日)	午後2時～	ガレリアかめおか
9月4日・11日・18日・25日の各火曜日	午前10時～ 午後1時～ 午後4時～	亀岡募集案内所

**内 容** 自衛官の仕事と生活および採用種目について説明します。

**対 象** 学生・一般・保護者の人などどなたでもご参加いただけます。

**その他** 予約不要・履歴書不要・入退場自由・服装自由

**受け付け** 問 防衛省自衛隊亀岡募集案内所 (古世町西内坪34-26) TEL24-4170

京都地方協力本部ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/kyoto/sp/jimusho/jieikan/kameoka.html> **自衛隊 京都 検索**



**ジカ熱・デング熱の感染源 蚊にさされないようにしましょう**