

出張育児相談

妊娠中から子育て中の皆さんの相談窓口「BCome」が、出張育児相談を開催します。どうぞ気軽にお越しください。

と き 6月11日(月)

午前10時～正午

と ころ 篠町東夕日ヶ丘集会所(篠町)

対 象 妊婦・産婦・乳幼児とその保護者

内 容 妊婦さんや子育てされている人の心や体の相談、育児や乳幼児の健康・栄養の相談、乳幼児の身体測定、子育て情報紹介など、栄養士や助産師、相談員が応じます。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル
その他 予約不要、直接会場へお越しください。

※駐車スペースはありません。

問 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)

元気アップ講座

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。

《体操》

と き 7月2日(月)

午前10時～11時30分

内 容 音楽に合わせた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 25人(応募多数の場合は抽選)

参加料 無料

募集期間 6月11日(月)～25日(月)

《ステンシル(型染め)》

と き 7月9日(月)

午前10時～11時30分

内 容 切り抜いたプレートを布のカバンに当てて絵の具で色付けします。

講 師 奥田香さんおくだ かおり

定 員 15人(応募多数の場合は抽選)

参加料 200円

募集期間 6月11日(月)～7月2日(月)

《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

申し込み **問** あんしん長寿センター
TEL29-2133

(高齢福祉課)

認知症介護家族交流会「ほっこりさん」

同じような経験をもつ人と出会い、語り合い、認知症介護のコツを見つけて息抜きをしましょう。

と き 6月21日(木)

午後1時30分～3時30分

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 認知症の人の家族

内 容 茶話会を通じた相談、交流(認知症の人と家族の会京都府支部会員が、コーディネーターとして参加)

参加料 無料(申し込み不要)

問 あんしん長寿センター
TEL29-2133

(高齢福祉課)

亀岡ゆう・あいサポートシステム登録グループ主催事業～女性のからだを整える～

《スローエイジングクラス》

グループに登録していない人も自由に参加できます。

と き 6月18日(月)

午前10時～正午

と ころ ガレリアかめおか2階研修室

内 容 横たわってヨガを行ったリツポを刺激したりして、肩凝りや冷え、月経痛、産後の不調、更年期の症状など、女性の心と身体を整えます。

対 象 女性

参加費 1,000円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、お茶

申し込み 当日受け付け

その他 動きやすい服装でお越しください。

問 プラチナ・ママ 担当：都みやこ
TEL090-7767-4016

※託児希望者は直接、ガレリアかめおか託児室 **TEL29-2708**

(人権啓発課)

ごみ処理施設へのごみの直接搬入に係る手数料が変更になります

一般廃棄物の適正処理のため、6月1日(金)から次の手数料が変更になります。

《変更になったもの》

市のごみ処理施設(桜塚クリーンセンターおよびエコトピア亀岡)に、市指定ごみ袋を使用しないで直接搬入する燃やすごみまたは埋立てごみに係る手数料

※市民が市指定ごみ袋に入れて直接搬入する場合は、従来どおり手数料は発生しません。

※市指定ごみ袋の手数料(ごみ袋代)、粗大ごみの処理手数料に変更はありません。

《変更内容》

5月31日(木)まで

⇒10kgあたり150円

6月1日(金)から

⇒10kgあたり180円

※事業者は市指定ごみ袋に入れて排出することはできません。

※事業者が一般廃棄物を搬入する場合、事業者の直接搬入が収集運搬業許可業者による搬入かを問わず、上記の手数料を(許可業者による搬入の場合は、許可業者を通じて)負担いただくこととなります。

問 環境クリーン推進課(桜塚クリーンセンター内)

TEL27-2120、FAX27-3561

(環境クリーン推進課)

買い物は、お近くの商店街など亀岡市内でしましょう