

### 若草プロジェクト in Kameoka

貧困・虐待・ネグレクト・いじめなど現代の家庭環境や社会環境の中で、SOSを心に抱えた少女たちへの支援を更生保護の観点から考えます。

**と き** 11月30日(金)  
午後1時30分～3時  
(午後1時開場)

**と ころ** 人権福祉センター  
(稗田野町、無料駐車場あり)

**講 師** 齊藤常子<sup>さいとうとこ</sup>さん(近畿更生保護女性連盟会長、京都府更生保護女性連盟会長)

**内 容** 「あなたはこの現実をどう受け止めますか」～生きづら  
い少女たちへの理解と支援～

**定 員** 100人(要申し込み、空きがあれば当日受け付け可)

**参加費** 無料

**申し込み** **問** 11月10日(土)から11月29日(木)までに電話、FAXまたは電子メールで①氏名(ふりがな)②住所③電話番号を記入の上、次へ

亀岡地区更生保護女性会  
TEL・FAX0771-23-3889

電子メール  
trcar676@ybb.ne.jp  
(市民力推進課)

### 亀岡生涯学習市民大学第6講座

**と き** 11月24日(土)  
午後1時20分～3時45分  
(午後0時50分開場)

**と ころ** ガレリアかめおか2階大広間

**内 容** ○開学30周年記念式典  
○基調講演「上田正昭先生の足跡と功績」<sup>いのうえみつお</sup>井上満郎<sup>いの上みつお</sup>さん(京都産業大学名誉教授、(公財)生涯学習かめおか財団理事長)

○シンポジウム  
シンポジスト：井上満郎<sup>いの上みつお</sup>さん、加藤美智恵<sup>かとうみちえ</sup>さん、沼津雅子<sup>ぬまづまこと</sup>さん  
コーディネーター：黒川孝宏<sup>くろがわたくひろ</sup>さん(亀岡生涯学習市民大学学長)

○ミニコンサート(山の音楽家)

**受講料** 無料(当日受け付け)  
**問** (公財)生涯学習かめおか財団  
(ガレリアかめおか内)

TEL29-2700、FAX25-5881  
電子メール  
info@galleria.or.jp

(市民力推進課)

### 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** 11月29日(木)  
午前10時～正午

**と ころ** 保健センター2階

**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」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を体験します。

**講 師** 都智華子<sup>みやこち</sup>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** 11月27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<sup>ビーカム</sup>(保健センター内) TEL55-9150

(こども未来課)

## 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)

### ＜障害者福祉センター＞

事業名	と き・場 所など	内 容・講 師・対 象など	定 員	受講料など
いきいき手話広場	11月16日(金) 午後1時30分～3時 場 所:1階会議室・集会室 ※当日参加できます。	昔話や歌を楽しく手話で表わしてみましょう。歌「あなたとトゥラッタッタ」ほか 対 象:手話に興味のある人ならどなたでも	20人	無料

**申し込み** 随時、午前9時から来館または電話・FAXで障害者福祉センターへ[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

(障害福祉課)

### ＜中央老人福祉センター＞

事業名	と き・場 所など	内 容・講 師・対 象など	定 員	受講料など
知って安心、やさしい健康講座全4回	第1講座 11月29日(木) 午前10時～11時30分 場 所:4階講習室・集会室	保健師に聞く～からだにいい話と健康チェック～ 講 師:河原林麻美 <sup>かわはらあさみ</sup> さん(亀岡市保健師)	20人 (先着順)	無料 (第4講座のみ材料代800円)
	第2講座 12月6日(木) 午前10時～11時30分 場 所:4階講習室・集会室	高齢者のメンタルヘルス～うつと物忘れ～ 講 師:島田 稔 <sup>しまたのり</sup> さん(亀岡シミス病院 精神科医長)		
	第3講座 12月12日(水) 午前10時～11時30分 場 所:1階コミュニティホール	楽しく動いて、体と頭をリフレッシュ 講 師:横山慶一 <sup>よこやまけいいち</sup> さん(NPO法人元気アップAGEプロジェクト理事長) 持 ち 物:動きやすい服装、飲み物など		
	第4講座 12月15日(土) 午前10時～正午 場 所:3階料理実習室	バランスよく食べるには 講 師:能勢淳子 <sup>のせしゆんこ</sup> さん(管理栄養士) 持 ち 物:エプロン、タオル、三角巾		
<b>対 象:</b> 市内在住の60歳以上の人(申し込み時) ※申し込みが少ない場合、開講しないことがあります。				

**申し込み** 随時、定員に達するまで、午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付けます。中央老人福祉センター[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

(高齢福祉課)

乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう **問** 健康増進課 TEL25-5004