

### 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。

**とき** ①6月22日(月)②24日(水)③29日(月)

月曜日：午前10時～11時30分  
水曜日：午後2時～3時30分  
この中で申し込みいただけるのは2回です。都合の良い日を選択してください。

**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

**内容** これから介護予防に取り組もうとする人向けの、運動を中心とした介護予防の入門講座です。

**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** 5月25日(月)から

①6月15日(月)②17日(水)

③22日(月)まで

**申し込み** 問 市役所1階健康増進課

TEL25-5004

(健康増進課)

### かめおか認知症カフェ「みのり」 休止に伴うコールセンターの案内

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため休止しています。認知症の悩みや心配事など以下の相談窓口をご利用ください。

京都府認知症コールセンター

TEL 0120-294-677

(午前10時～午後3時 土・日曜日、祝休日、お盆、年末年始を除く)

京都府若年性認知症コールセンター(65歳未満の方)

TEL 0120-134-807

(午前10時～午後3時 土・日曜日、祝休日、お盆、年末年始を除く)

問 市役所1階健康増進課

TEL 25-5004

(健康増進課)

### 労働保険に関するお知らせ

令和2年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(月)～7月10日(金)です。最寄りの労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。

労働保険のお手続きは、「電子申請」をぜひ活用してください。

電子申請手続きは「電子政府の総合窓口(e-Gov)」から行うことができます。

※電子申請のご利用にはマイナンバーカードまたは電子証明書の取得が必要です。

問 京都労働局総務部

労働保険徴収課

TEL 075-241-3213

(商工観光課)

## 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)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催の延期などを行うことがあります。延期などの場合は、総合福祉センターホームページに掲載するとともに、申し込みされた人に連絡します。

### 《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
「女子会カフェ」	7月2日(木) 午前10時～11時30分 午前11時30分～正午 (個別相談) 場所：2階会議室	日常生活の中で「こんなこと感じているのは私だけ?」なんて思うことがありますよね。そんなモヤモヤを言葉にしてみましょう。毎回、いろんな気づきがありますよ。 ファシリテーター：玉記道子さん 対象：女性限定	8人 (先着順)	無料
ビジネス力を育てる パソコン初級講座 (Excelの基礎)	7月6日(月)、8日(水)、 9日(木)、10日(金)、 13日(月)、15日(水)、 16日(木)全7回 午前10時～正午 場所：3階講習室	①ミニ講座「再就職を成功させる履歴書」 「エクセルの基礎」概要説明、データの入力②表の作成③数式の入力④複数シートの操作⑤表の印刷、グラフの作成⑥データベースの利用⑦便利な機能、復習 【パソコン無料貸し出し、持ち込み可】 講師：バルーンネット株式会社 対象：再就職・転職などを考えている人	12人 (先着順)	受講料 2,100円 テキスト代 2,200円
学び直しの 「パソコン学習会」	7月～令和3年3月までの第1・3水曜日 全18回 午後2時～4時 場所：3階談話室	講師はいませんがスタッフと一緒に、パソコン操作の学び直しをします。 【パソコン無料貸し出しあり、持ち込み可】 対象：働く女性の家「パソコン講座」修了生	各日4人 (先着順)	無料
ママのおしゃべり サロン	7月9日(木) 午前10時～11時30分 場所：3階託児室	子育ての不安や疑問、日ごろ感じていることなどを、保育士と一緒に話せる場です。 本の読み聞かせや、親子ふれあい遊びなどを保育士と一緒にを行います(今月の手作りおもちゃは、「はらべこあおむしのボタンつなぎ」を作ります)。 【親子同室保育】 対象：生後6カ月からの乳幼児と保護者	5組 (先着順)	無料

**申し込み** 随時、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・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで]

TEL24-0294 FAX24-3071

※託児(生後6カ月から就学前までの乳幼児)、手話通訳、要約筆記の申し込みは、希望事業の開催1週間前までに行ってください。

(地域福祉課)

亀岡市広報紙「キラリ☆亀岡」(写真付きカラー版)6月号は、6月7日(日)新聞折り込み予定です