

こども将棋スクール

と き 2月1日(土)、15日(土)
午後1時30分～3時30分



と ころ ガレリアかめおか3階
会議室

対 象 小学生(対局指導)

定 員 各回20人(先着順)

参加料 100円(1回分)

申し込み 問 1月25日(土)から
30日(木)までに、電話で亀岡市
シルバー将棋クラブ黒田
TEL 090-8449-3875
(社会教育課)

特 徴 ①掛金は全額所得控除
で、今日からお得(月々の掛金は
1,000円～70,000円で自由に
設定可能)。
②経営者の退職金として受け取れ、
未来もお得(共済金の受け取り
時にも税制メリットがあります)。
詳しくは右の二次 
元バーコードまた 
はホームページ「小
規模共済」で検索。

問 (独)中小企業基盤整備機構
TEL 050-5541-7171
(商工観光課)

しょう。

と き 2月8日(土)
午前10時～正午

と ころ 第六保育所(北河原町)

対 象 おおむね生後4カ月まで
のお子さんがおられるご夫婦
(ママだけの参加可)

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の体験。

講 師 安藤智華子さん(鍼灸師)

定 員 10人(変更あり)

参加料 無料

申し込み 問 2月6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
ター内) TEL 55-9150
(子育て支援課)

**小規模企業の経営者の人へ
小規模企業共済制度のご案内**

国がつくった、安心でお得な制
度です。商工会議所、金融機関な
どで加入手続きできます。

産後ケア講座(ボディケア)

ゆとりある子育て生活はママと
パパの元気から。赤ちゃんを大切
にするように、ママとパパの心と
からだも大切にケアをしていきま

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	2月13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。 今月は、本の読み聞かせや、親子ふれあい遊びなどを 保育士と一緒にいきます。 【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
保存食講座 (減塩みそづくり)	2月15日(土) 午後1時30分～3時 2月16日(日) 午前10時～午後3時の間の2時間 程度 場 所：3階調理実習室	「安心して食べられるものを食卓に！」をテーマに共同で 減塩みそを作ります。 (出来上がり8kg) 講 師：田中京子さん 対 象：2日とも参加できる人	30人 (先着順)	受講料 600円 材料費 4,400円

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] TEL 24-0294 FAX 24-3071
※ 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週間前までに申し込んでください。
(地域福祉課)

《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
絵てがみ講座	2月1日(土) 午後1時30分～3時30分 場 所：1階機能回復訓練室(作業室)	はがきに季節のものなどを描きます。 講 師：衣川正さん(二科会友) 対 象：障がいのある人やその介助者など (障がいのある人優先)	16人	材料代 200円
わいわい パソコン広場③	2月3・10・17日(月) (全3回) 午前10時～正午 場 所：1階機能回復訓練室(作業室)	エクセル Excelの機能を使いましょう 持ち物：ノートパソコン(Office2010以降がインストー ルされているもの) 講 師：吉村信さん 対 象：障がいのある人やその介助者など (障がいのある人優先)	16人	材料・資料代 実費

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・祝休日は休館、
日曜日は午後5時まで] TEL 24-0294 FAX 24-3071
(障害福祉課)

犬・猫は愛情と責任をもって飼いましょう