



もよおし

出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士が、年金の請求や受給などの相談を受けます。年金制度について、気軽にご相談ください(予約制)。

とき 9月16日(木)

午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 西庁舎1階第4会議室

申込方法 日本年金機構津年金事務所へ電話でお申し込みください。(音声案内に従って①→②を選択)

※年金請求者以外の方が代理で相談する場合は、委任状(様式は日本年金機構ホームページ[URL]https://www.nenkin.go.jp/)からダウンロード可)が必要です。

「亀山7座トレイル」 登山とキャンプをたのしむ!

地域観光課観光交流グループ
(☎96-1215)

登山を楽しみ、キャンプで遊び、自然を満喫するイベントを開催します。

とき 10月9日(土)午前8時30分～10日(日)正午

※天候などにより、中止する場合があります。

登山場所 鬼ヶ牙と周辺の山

宿泊場所 石水溪キャンプ場

集合場所

石水溪野外研修施設駐車場

対象者 18歳～70歳未満の登山経験者で健脚な人、体力に自信がある人

※両日とも参加できる人に限る。
※通院中の人や心疾患がある人はご遠慮ください。

定員 10人(申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料

※キャンプ道具レンタル料や食費は自己負担となります。

申込期限 9月15日(水)

申込方法 地域観光課観光交流グループへ電話またはEメール(kanko@city.kameyama.mie.jp)でお申し込みください。

※氏名、住所、生年月日、電話番号が必要

※お申し込みは、本人に限りません。家族分を同時に申し込む場合は2名まで可。

持ち物など リュックサック、飲み物、タオル、軽食、キャンプ道具など

服装など 登山に適した服装、雨具、登山靴、帽子、手袋、着替えなど

その他

▷登山コースには、急な上りや下りがあります。

▷キャンプ場の施設案内は、石水溪キャンプ場ホームページをご覧ください。

主催 「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク

介護者のつどい

～音楽を使って身体を動かしてリフレッシュ～

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

介護者自身の健康づくりのための講座と交流会を開催します。

とき 9月28日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 亀山市社会福祉センター3階

※当日は、元気丸カフェと同時開催

講師 音楽健康指導士
山崎由佳さん

対象者 高齢者を介護している人、介護に関心のある人

定員 10人程度(先着順)

参加費 無料

申込期限 9月27日(月)

申込方法 長寿健康課高齢者支援グループへ電話または直接お申し込みください。

カナリア(認知症)カフェ

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

カナリアカフェは、認知症のことで心配のある人やその家族、地

域の人、専門職などが気楽に集い、交流、情報交換、相談ができる場です。「ゆっくりできる居場所」として気軽にお立ち寄りください。

※認知症に関する個別相談も実施

対象者 認知症の人やその家族、地域住民など

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

元気丸カフェ

とき 9月28日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 亀山市社会福祉センター3階
※介護者のつどいと同時開催のため、会場を変更して実施します。

問合先 長寿健康課高齢者支援グループ(☎84-3312)

はなカフェ

とき 9月24日(金)

午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉センター

問合先 はなの家(☎96-0217)



未来につなぐ相続登記・遺言相談会

津地方法務局総務課
(☎059-228-4109)

司法書士、法務局職員が、相続や遺言に関する日ごろの悩みごとなどの相談を受けます。

とき 10月9日(土)

午前10時～午後4時

ところ 津地方法務局3階大会議室(津市丸之内26-8津合同庁舎内)

相談できる内容 不動産の相続登記、法定相続情報証明制度、自筆証書遺言書など、相続や遺言に関すること

※相談は無料で、秘密は厳守します。

申込方法 津地方法務局総務課へ電話でお申し込みください。



お知らせ

9月1日～10日は 屋外広告物適正化旬間です

県鈴鹿建設事務所(☎059-382-8683)、都市整備課都市計画グループ(☎84-5046)

屋外へ看板やポスターなどの広告物を設置するには、原則として許可が必要です。貼り紙などの簡易なものを除くすべての屋外広告物の安全点検を行う義務があります。

広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐために、適正な管理、点検をお願いします。

9月10日～16日は自殺予防週間 ～かけがえのない命を大切に～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。日ごろから体とこころの過労を予防することは、健康で過ごすために大切なことです。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、日常生活に影響が出ています。不眠や不安、いらいらなど心身の不調を感じたら、ひとりで抱え込まず、専門機関に相談しましょう。

相談先

①三重県こころの健康センター

電話番号 059-253-7821

受付時間 午前9時～午後4時

②こころの傾聴テレフォン

電話番号 059-223-5237

059-223-5238

受付時間 午前10時～午後4時

③医療従事者の方のこころの相談窓口

電話番号 059-223-5243

受付時間 午前9時～午後4時

④自殺予防 電話相談

電話番号 0120-01-7823
(県内のみ)

059-253-7823

受付時間 午後1時～4時

※①②③④は、いずれも月曜日～

金曜日に相談を受け付けています(祝日、年末年始を除く)。

⑤自殺予防 夜間・休日電話相談

電話番号 0570-064-556
(県内のみ)

受付時間 平日 午後4時～翌午前0時、土・日曜日、祝日・年末年始 午前9時～翌午前0時

「こころの体温計」を活用しましょう

「こころの体温計」は、スマートフォンや携帯電話、パソコンから気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。

家族やあなたの大切な人のストレスチェックをすることができます。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。

利用方法 スマートフォンなどで専用サイト([URL](https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/) <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/>)を開いて、画面の指示に従い操作してください。



亀山市民の消費動向ならびに 意識調査に関するアンケートに ご協力ください

亀山商工会議所
(☎82-1331)

亀山商工会議所の各事業や市の施策検討に活用するため、市と共同して「消費動向ならびに意識調査に関するアンケート」を実施します。

無作為に抽出した2,000世帯の世帯主に対して、9月1日に調査票を発送しますので、ご協力をお願いします。

なお、調査票が送付されていない世帯の人も、インターネットで回答できます。下記の二次元コードからアクセスの上、調査にご協力ください。



令和3年社会生活基本調査に ご協力ください

県戦略企画部統計課
(☎059-224-2051)

国民の生活時間の使い方やさまざまな活動状況を調べ、社会や暮らしのための基礎資料として活用するため、10月20日を調査基準日として、社会生活基本調査を実施します。

9月上旬から10月中旬にかけて、調査員が訪問の上、調査をお願いする世帯に調査票をお配りしますので、ご回答をお願いします。

インターネットでの回答もできますので、ぜひご活用ください。

対象 統計理論に基づき無作為に抽出した県内1704世帯



各種検診・教室

助産師による授乳相談

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

「母乳だけで育てられるか心配」、「卒乳の方法を聞きたい」、「妊娠中のおっぱいのケア方法を知りたい」など授乳に関する相談に助産師がお応えします。

とき 9月13日(月)

①午前9時30分～

②午前10時～

③午前10時30分～

④午前11時～

※①②③④のいずれかで、相談時間は1組20分程度

ところ あいあい1階集団指導室

対象者 市内に住所を有する妊婦または産婦

定員 4組(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

受付開始日 9月1日(水)

申込方法 長寿健康課健康づくりグループへ電話または直接お申し込みください。

認知症予防タブレット体験会 ～楽しく健康寿命延伸にチャレンジ～

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎96-8641)

と き 9月24日(金)
午後1時30分～3時

ところ 城北地区コミュニティセンター

内 容 タブレットを使った健康管理、認知症予防、生活支援などについてご紹介します。

※使用方法などを同世代のサポーターが丁寧に説明します。

対象者 高齢者本人やその家族(65歳以上)などで健康寿命延伸やインターネットに関心のある人

参加費 無料

※体験用タブレットは主催者が用意

申込方法 直接、(公社)亀山市シ

ルバー人材センターへ電話でお申し込みください。

※タブレットとは、コンピューターの入力装置の一つで、本体と液晶画面が一体の薄い板状になっていて、画面を直接タッチして操作する情報機器のことです。



骨粗しょう症予防教室

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

骨粗しょう症予防に関心のある人を対象に、骨密度測定や、骨粗

しょう症予防レシピの紹介、自宅で取り組める簡単な体操などを行います。一緒に骨粗しょう症予防について学んでみませんか？

※調理実習ではありません。

と き 9月27日(月)
午前10時～11時30分

ところ 亀山市社会福祉センター
3階

対象者 市内に住所を有する人

定 員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、タオル、動きやすい服装

受付開始日 9月2日(木)

申込方法 長寿健康課健康づくりグループへ電話または直接お申し込みください。

9月10日は「下水道の日」

～快適な水環境をつくりあげる下水道～

問合先 下水道課下水道管理グループ(☎97-0628)
下水道工務グループ(☎97-0627)

下水道マスコットキャラクター
「スイスイ」



令和3年度下水道推進標語
「下水道 雨水も汚水も
すーいすい」

豊かで美しい自然、健康で快適な生活、それは私たちの変わらない願いです。「下水道」は、トイレの水洗による快適な生活をもたらすだけでなく、家庭などから出た汚れた水(汚水)を処理して生まれ変わらせ、身近な川や海などの水環境の保全に役立っています。また、汚れた溝や水たまりがなくなり、ハエや蚊の発生を防ぐことで、まちが美しく清潔になります。

市では、自然を守り、健康で快適な生活環境を作るため、計画的に下水道の整備を行っています。各家庭における下水道への接続の推進や適切な使用に、ご理解とご協力をお願いします。

下水道が整備されたら

お家の排水設備工事をして、下水道に接続しましょう。

下水道排水設備指定工事店は、市ホームページに一覧を掲載していますので、ご覧ください。

排水設備工事費用は、各家庭でご負担いただきますが、より多くの人に下水道を利用していただくため、市では、排水設備工事などの費用の融資あっせん・利子助成制度を設けています。詳しくは、下水道課下水道管理グループへお問い合わせください。

下水道に接続したら

マナーを守って、使いましょう。

- 排水口や三角コーナーに水切りネットを付けて、生ごみなどのごみを流さないようにしましょう。
- 天ぷら油などの廃油は、廃油処理剤で固めるか、少量なら新聞紙などでふき取り、一般ごみに出しましょう。
- トイレには、ティッシュペーパーや紙おむつなど水に溶けないものは流さないようにしましょう。
- ガソリンやシンナー、オイルなどの危険物、土砂やごみなどを流さないようにしましょう。
- 雨水が下水道に流れ込まないようにしましょう。

募集

理学療法士または作業療法士 (会計年度任用職員)の募集

市立医療センター病院総務課
病院総務グループ(☎83-0990)

募集人数 1人

業務内容 リハビリテーション業務

応募資格 次のすべてに該当する人

- ▷理学療法士または作業療法士の免許を有する人
- ▷通勤可能な人
- ▷地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当しない人

任用期間
任用日～令和4年3月31日
※契約更新の可能性あり

勤務時間
午前8時30分～午後5時15分

勤務日数 月平均20日以内
※任用開始日、勤務時間および日数は要相談

勤務場所 市立医療センター

給料 時間給1,550円
※その他勤務条件に応じて、手当あり

通勤手当 通勤距離区分に応じて支給

社会保険など 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険

※勤務日数や勤務時間により、雇用保険のみの加入となる場合あり

提出書類 履歴書・身上書(市立医療センターの指定するもの)、応募資格を証明する書類(理学療法士または作業療法士免許証の写し等)

※履歴書・身上書は市立医療センターで配布しているほか、市立医療センターホームページからもダウンロードできます。

応募方法 市立医療センター病院総務課(〒519-0163 亀田町466-1)へ提出書類を持参または郵送してください。

歴史博物館だより(9月)

歴史博物館(☎83-3000)



<常設展示室>

常設展示「亀山市の歴史」

内容 亀山市の歴史を、縄文時代から現代まで、時代を追って展示

常設展示観覧料

一般:200円、児童・生徒・学生:100円

※小学生未満と70歳以上の人、心身障がい者とその介助者は無料

※毎週土・日曜日は小・中学生は無料

※毎月第3日曜日(家庭の日)は無料

<企画展示室>

亀博自由研究のひろば「亀山の山々が生んだ世界的登山家 尾崎隆」

とき 9月5日(日)まで

内容 世界最高峰エベレスト(中国名チョモランマ 8,848m)北壁からの世界初登頂をはじめ、世界の8,000m峰14座のうち7座の登頂に成功するなど、世界的な登山家として知られた尾崎隆さんの業績や家族一緒の登山と、少年時代から登り続けた亀山の山々について紹介します。

企画展示観覧料 無料

開館時間 午前9時～午後5時(展示室への入場は午後4時30分までをお願いします)

※休館日…毎週火曜日、6日(月)～10日(金)(展示撤収のため)、27日(月)～10月1日(金)(展示設営のため)

第37回企画展 国史跡指定記念

「鈴鹿関 ー奈良時代の国家戦略ー」

とき 10月2日(土)～12月12日(日)

内容 鈴鹿関跡は、発掘調査開始から15年を迎えた本年、国の史跡に指定されました。これまでの調査から見えてきた最新の鈴鹿関の姿を紹介します。また、役所や住居の跡、文字資料などから、鈴鹿関が機能していた奈良時代の鈴鹿郡の様子をひもときます。

企画展示観覧料 無料

第37回企画展関連事業 連続講演会(全4回)

第1回「内乱の時代と鈴鹿関ー国家戦略を考えるー」

とき 10月16日(土)午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館 講義室

内容 鈴鹿関を含む三関は、非常時に関を閉じ、交通を遮断する固関(こげん)という重要な役割を担っていました。固関実施の理由のひとつが、内乱です。内乱の時代の三関の動きから、律令国家の国家戦略を考えます。

講師 歴史博物館学芸員 中川由莉

定員 20人(先着順)

申込方法 9月1日(水)9時～10月8日(金)までに、歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

健康づくりに取り組もう！～9月は健康増進普及月間です～

問合せ先 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)



統一標語(スローガン)「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

健康増進普及月間は、生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するための月間です。

いつもより10分多く体を動かしましょう。糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながります。まずは、気軽にできることから健康づくりを始めましょう。



かめやま健康マイレージに応募しませんか？

運動、食事、禁煙など自分で目標を決めて取り組むと、健康マイレージポイントが貯まります。30ポイント以上貯めて応募すると、特典が受けられます。また、抽選で景品も当たります。

対象者 18歳以上で市内に在住または在勤する人
応募期限 令和4年3月10日(木)
チラシ配布場所 あいあい、本庁、関支所
※詳しくは、市ホームページまたは「かめやま健康マイレージ」チラシをご覧ください。



令和4年度市民活動応援制度 登録希望の市民活動団体を募集します

問合せ先 まちづくり協働課市民協働グループ
(☎84-5008)

制度に登録することで、地域まちづくり協議会や市民の皆さんから受け取った応援券により、市から「応援交付金」が交付され、活動資金としてご活用いただけます。

申請期間

10月1日(金)～29日(金)

※申請の受付後、審査検証委員会の審査を経て登録を決定します。
※申請方法など詳しくは、まちづくり協働課市民協働グループへお問い合わせください。

団体登録説明会を開催します とき

- ① 9月16日(木) 午前10時～
- ② 9月22日(水) 午後7時～

ところ 市民協働センター「みらい」
※新規の市民活動団体は、いずれかにご参加ください。

応募要件

市民による自主的かつ営利を目的としない社会貢献的な活動を行う団体で、次の要件をすべて満たす市民活動団体

- ① 市内に事務所(代表者の自宅でも可)を有し、市内で活動していること
- ② 市内に住所を有する者3人以上で構成していること
- ③ 規約または会則等を有していること
- ④ 令和4年4月1日時点で、2年以上継続的に活動を行った実績を有し、今後も市内で活動を行う予定があること
- ⑤ 市民を主たる対象とする活動を行っていること(特別の理由がない限り、市内全域で事業またはサービスの提供ができる団体であること)
- ⑥ 専ら団体の構成員のみを対象としない活動をしていること(自分たちだけの活動ではなく、事業またはサービスの提供ができる団体であること)
- ⑦ 公序良俗に反する活動をしていないこと
- ⑧ 法令に違反する活動をしていないこと
- ⑨ 宗教活動または政治活動をしていないこと
- ⑩ 応援交付金の交付を受けようとする年度(令和5年度)に市の補助金等や亀山市社会福祉協議会の助成金等の交付を受けていないこと、または受ける予定がないこと



令和3年交通事故発生状況



(7月末現在 [暫定]・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
41件 (+4件)	1件 (±0件)	55件 (+3件)	636件 (+62件)

※ () 内は前年同期比の増減数

～毎月11日は横断歩道SOSの日～

三重県警察は、毎月11日を「横断歩道SOS(さわやかな 横断でスマイル)の日」に設定し、横断歩道を通行する車両や歩行者の交通指導や広報啓発活動等を重点的に行う日としています。

- ドライバーの皆さんは、横断しようとする歩行者がいたら、手前で必ず一時停止して、歩行者を安全に横断させてください。
- 歩行者は、横断前に必ず左右の安全確認をしてください。

亀山警察署 (☎82-0110)

亀山市シティプロモーションサイト

市内のニュース情報やPRムービーなど魅力満載!

住めば、ゆうゆう。

住めば、ゆうゆう。 検索

図書館だより(9月)

市立図書館 (☎82-0542)
関図書館室 (☎96-1036)



ママーズのおはなし会

9月4日(土)午後2時～ 市立図書館(児童室)

大人による大人の読みきかせ

9月4日(土)午後3時～ 市立図書館(児童室)

関おはなし会

9月8日(水)午後3時～ 関文化交流センター

たんぽぽの会の紙芝居会

9月15日(水)午後3時～ 関文化交流センター

休館日 市立図書館…毎週火曜日、19日(日)～24日(金)
関図書館室…毎週月曜日、19日(日)～24日(金)

図書館からのお知らせ

9月19日(日)～24日(金)、蔵書点検作業を行います。点検期間中は、市立図書館・関図書館室ともに休館しますのでご了承ください。

視覚障がい者用録音図書「山鳩文庫」のご案内

市立図書館では、出版物を音訳した録音図書「山鳩文庫」を104作品所蔵しています。ご利用を希望の人は、録音図書利用登録申請書を提出していただく必要がありますので、市立図書館へお問い合わせください。

図書館の本棚から



声の在りか
寺地はるな/著
KADOKAWA (2021年5月刊)
自分の思いを声に出せていますか? 波風を立てたくなくて、飲み込み黙ってやり過ごし、消えてしまった言葉たち。自分自身の言葉を取り戻すため奮闘する女性、希和の姿を描く。



おしゃれ防災アイデア帖 日々の暮らしに馴染み、「もしも」の時は家族を守る70の備え
Misa/著
山と溪谷社 (2021年3月刊)
いつか必要になるかもしれない防災用品を「とりあえずストック」ではなく、日常生活の中で取り入れられる、ほどほどに続けられる備えのノウハウを紹介。

～新着だより～

- 一般**
 - 罪の因果性/横関大
 - 最後の挨拶/小林エリカ
 - 朔が満ちる/窪美澄
 - オーバーヒート/千葉雅也
 - ラストパス/中村憲剛
 - 知識ゼロからの釣り入門
 - 子育て罰/末富芳 他
 - 児童**
 - ににんがし!/吉田戦車
 - もしものくに/馬場のぼる
 - スパーキーとスパイク/バーバラ・ロウエル
 - ぶどうちゃん/さとうめぐみ
 - スウィートホーム/花里真希
 - 家族セッション/辻みゆき
 - 草つみ花つみクッキング
- ほか285冊

CATV



☆ My Town KAMEYAMA ☆

9月3日(金)～9日(木)

●かめやま情報 BOX
 「9月は世界アルツハイマー月間です！」

●エンドコーナー みなみ保育園②

9月10日(金)～16日(木)

●かめやま情報 BOX
 「第2次亀山市環境基本計画を策定しました！」

●お知らせ
 「下水道の正しい使い方」

※午前6時から深夜0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

家計レッスン(初級編)

生活が見える家計簿をつけてみませんか？

と き 10月4日(月)
 午前10時～11時30分

と ころ 鈴鹿友の会 友の家
 (鈴鹿市土師町垣下464-2)

定 員 5人
 参加費 200円(資料代として)
 申込方法 住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたはEメールでご連絡ください。
 ※留守番電話のときは、氏名と

連絡先をメッセージに残してください。後日、連絡させていただきます。

その他 託児が必要な人はご相談ください。

申込・問合せ先 鈴鹿友の会
 (☎・Fax[共通]059-384-5567、
 ☒suzukatomonokai@gmail.com)

9月の納期

(納期限・口座振替日)

9月30日(木)

国民健康保険税 第3期
 後期高齢者医療保険料 第3期

市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします

かめやまのホットな話題をお届け!

TOPICS



8/3

令和3年度 通信指令員救急研鑽会

市消防本部は、消防庁舎で通信指令員救急研鑽会を開催しました。

通信指令員が迅速かつ適切に傷病者の緊急度を評価し、通報者に対して傷病者の状態に適した口頭指導などを行うことを目的とした119番受信訓練を実施しました。



市内小学校で奉仕作業が行われました

7月25日、三重県建設労働組合亀山支部の組合員37人が市内小学校6校で、学校環境の整備や充実のため、棚や屋外ベンチの修理、図書館本棚の製作などの奉仕作業を行いました。