



もよおし

子ども向け 魚のつかみ取りイベント

「道の駅」関宿(☎97-8200)

地域の皆さんとの交流を目的に、子ども向け魚のつかみ取りイベントを開催します。

とき 9月4日(日)午前10時～

ところ 「道の駅」関宿

対象者 小学生以下

定員 30人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 手袋、長靴、タオル、ぬれてもいい服装

申込方法 当日、会場で直接お申し込みください。

森の恵みを活用した里山体験

鈴鹿川等源流の森林づくり協議会事務局(農林振興課農林政策グループ内 ☎84-5068)

森を育てるために伐ったヒノキの間伐材を利用して、杭や獣除けを設置したり、木のトレイルや丸太橋で遊んだりします。

講師の森正裕さんに森の役割や木の使い方について教えていただくことで、森と里山との関わりを楽しく実感できます。ぜひ、ご参加ください。

とき 9月10日(土)

午前10時～正午

※雨天時は石水溪野外研修施設で「五感で楽しむ森林講座」を行います。

ところ 安坂山町地内

対象者 市内に在住する人

定員 10組(1組5人以内)

参加費 無料

持ち物など 帽子、運動靴または長靴、飲み物、けがや虫刺され等の予防に適した服装

申込期間 8月16日(火)～22日(月)

※申込者多数の場合は抽選

申込方法 農林振興課農林政策

グループへ電話でお申し込みください。

国立病院機構三重病院 健康フェスタ2022

国立病院機構三重病院管理課
(☎059-232-2531)

とき 9月11日(日)
午前9時～正午

ところ 国立病院機構三重病院

内容

▷検査コーナー…内臓脂肪測定、骨密度測定、血圧・酸素飽和度測定(SpO2)、身体測定(身長・体重)、口コモチェック、握力測定

▷実演コーナー…スキンケア実演、手指衛生実演

参加費 無料



お知らせ

オンラインゲームでの 高額請求にご注意を!

鈴鹿亀山消費生活センター
(☎059-375-7611)

「子どもがオンラインゲームで有料アイテムを購入し、高額な請求が来た」という相談が後を絶ちません。

保護者が意図しない子どものインターネット利用を防ぐために、利用制限機能の活用や、クレジットカード情報や暗証番号の管理をお願いします。

もし、トラブルになった場合は、消費生活センターへ相談してください。

受付時間 月曜日から金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)

▷電話相談 午前9時～正午、午後1時～5時

▷来訪相談 午前10時～午後5時

家具等転倒防止金具の 支給と取り付けを行います

建築住宅課住まい推進グループ
(☎84-5038)

地震発生時に家具や電化製品の転倒による事故を防ぐため、高齢者や障がい者世帯を対象に、家具等転倒防止金具の支給と取り付けを行います。

対象者 在宅かつ市内在住で、次のいずれかに該当する世帯

▷すべての世帯員が65歳以上の世帯(すでに金具の支給や取り付けを受けた世帯を除く)

▷要介護認定区分3～5の人がいる世帯

▷次の手帳交付を受けている人がいる世帯

・身体障害者手帳…1級・2級(心臓機能障害、腎臓機能障害、免疫機能障害のみで交付を受けた人を除く)

・療育手帳…A1・A2

・精神障害者保健福祉手帳…1級

取付場所

1世帯につき5カ所程度まで

費用 無料

申込期間

8月23日(火)～31日(水)

取付実施日

9月11日(日)の午前中

(予備日 9月25日(日)の午前中)

※金具の取り付けは、新型コロナウイルス感染防止対策の上、三重県建設労働組合亀山支部の協力により実施します。

申込方法 建築住宅課住まい推進グループへ電話または直接お申し込みください。



8月26日から9月1日は 「子どもの人権110番強化週間」です

津地方法務局人権擁護課
(☎059-228-4193)

子どもの人権問題をめぐる相談を専門的に受け付ける電話相談窓口です。相談は、法務局職員または人権擁護委員が受けます。秘密は厳守します。

と き 8月26日(金)～9月1日(木)

午前8時30分～午後7時

(土・日曜日は午前10時～午後5時)

相談料 無料

相談窓口 ☎ 0120-007-110
(全国共通フリーダイヤル)



各種検診・教室

テニス教室

西野公園体育館(☎82-1144)

初心者、中級者を対象とした硬式テニス教室です。テニスが初めての人にも丁寧に指導します。

と き 9月6日～11月8日の
毎週火曜日(全10回)

午前10時～11時30分

ところ 西野公園庭球場

対象者 18歳以上の人

定員 25人(先着順)

参加費 5,500円

※スポーツ保険料が別途必要

(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、着替え

受付開始日時

8月23日(火)午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ直接お申し込みください。



StepUpテニス教室

西野公園体育館(☎82-1144)

中級者以上で、テニスの上達を目指す人を対象とした教室です。

と き 9月8日～10月27日の
毎週木曜日(全8回)

午前10時～11時30分

ところ 西野公園庭球場

対象者 18歳以上の人

定員 10人(先着順)

参加費 4,800円

※スポーツ保険料が別途必要

(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、着替え

受付開始日時

8月23日(火)午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ直接お申し込みください。

キッズ・ジュニアテニス教室

西野公園体育館(☎82-1144)

硬式テニスの初心者と初級者を対象とした教室です。テニスの基礎から丁寧に指導します。

と き 9月8日～10月27日の
毎週木曜日(全8回)

キッズ:午後4時30分～5時20分

ジュニア:午後5時40分～6時30分

ところ 西野公園庭球場

対象者

キッズ:年長～小学2年生

ジュニア:小学3年生～6年生

定員 各クラス10人(先着順)

参加費 4,800円

※スポーツ保険料が別途必要

(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、着替え

受付開始日時

8月23日(火)午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ直接お申し込みください。

夜間テニス教室

西野公園体育館(☎82-1144)

夜間開催の硬式テニス教室です。

と き 9月8日～10月27日の
毎週木曜日(全8回)

午後7時～8時30分

ところ 西野公園庭球場

対象者 18歳以上の人

定員 8人(先着順)

参加費 8,000円

※スポーツ保険料が別途必要

(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、着替え

受付開始日時

8月23日(火)午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へお申し込みください。

キッズ・ジュニアチアダンス教室

東野公園体育館(☎83-1888)

人気のチアダンス教室です。チアダンスの基本と踊る楽しさが身に付く教室です。

と き 9月13日～3月14日の
毎週火曜日(全25回)

キッズ:午後5時～5時50分

ジュニア:午後6時～7時

ところ 東野公園体育館会議室

対象者

キッズ:小学1年生～3年生の女子

ジュニア:小学4年生～6年生の女子

定員 キッズ:5人

ジュニア:7人(先着順)

参加費 15,000円

※スポーツ保険料が別途必要

(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、着替え

受付開始日時

8月28日(日)午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。



大人チアダンス教室

東野公園体育館(☎83-1888)

大人の人を対象としたチアダンス教室です。チアダンスを基礎から学び楽しく踊ってみませんか?

とき 9月13日～3月14日の
毎週火曜日(全25回)

午後7時30分～8時30分

ところ 東野公園体育館

対象者 18歳以上の女性

定員 15人(先着順)

※最少催行人員5人

参加費 12,500円

※スポーツ保険料が別途必要
(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、着替え

受付開始日時

8月28日(日)午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

妊婦教室

子ども未来課母子保健グループ
(あいあい ☎98-5003)

とき 9月12日(月)
午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

内容 母乳・お母さんの歯の健康・産後の生活についての話、参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦とパートナー

定員 5人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

受付開始日 8月23日(火)

申込方法 子ども未来課母子保健グループへ電話または直接お申し込みください。

※申込時に簡単な問診をします。

あいあい運動教室

～自宅でもできるストレッチ体操～

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

とき 9月14日(水)、28日(水)
午前10時～11時

※いずれか一日のみの参加になります。

ところ あいあい2階研修室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人(中学生以下を除く)

定員 各回15人(先着順)

参加費 無料

持ち物など タオル、飲み物、動きやすい服装

受付開始日 8月19日(金)

申込方法 健康政策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。

『子育て講座』の参加者募集

第1回

防災を日常に!
～災害! どうやって身を守る!?～

とき 9月2日(金)
午前10時～11時
場所 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」
内容 子育て世帯の災害時の行動や備えについて
対象者 市内在住の0歳～就学前の子どもとその保護者
講師 防災安全課防災安全グループ
定員 15組(先着順)
受付期間 8月19日(金)～29日(月)

第3回

もし避難所生活になったら!?
～子どもを連れた避難所生活～

とき 10月3日(月)
午前10時～11時
場所 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」
内容 避難所での安心安全な生活について(授乳や避難用リュックの中身など)
対象者 市内在住の0歳～就学前の子どもとその保護者
講師 ミドワイフステーション安授助産師 矢野友起子さん、打田祐希さん
定員 15組(先着順)
受付期間 9月15日(木)～28日(水)

第2回

食物アレルギーを正しく知ろう!

とき 9月14日(水)
午後2時～3時30分 託児あり
場所 あいあい2階栄養指導室
内容 食物アレルギーを怖がらずに正しく食べることの大切さについて
対象者 市内在住で乳幼児の食物アレルギーに関心のある人
※託児希望の場合は申込時にお伝えください。(おおむね6カ月～小学校低学年まで)
講師 すずらん調剤薬局
小児アレルギーエドゥケーター
上荷裕広さん
定員 25人(先着順)
受付期間 8月30日(火)～9月9日(金)

申込方法 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」へ電話または直接お申し込みください。

参加費 無料

当日の施設一般利用について

9月2日(金)、10月3日(月)
午後1時30分～4時
9月14日(水) 午前9時～正午

【申込・問合せ】 亀山子育て支援センター
(あいあい ☎84-3314)

～9月は世界アルツハイマー月間です～

問合せ先 地域福祉課高齢者支援グループ (あいあい ☎84-3312)

認知症の人とその家族が安心して住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、認知症への理解を深め、認知症について考える機会を持つ場として、市民公開講座を開催します。

■ 認知症市民公開講座開催 ■

と き 9月29日(木) 午後1時30分～3時
と ころ 中央コミュニティセンター (市文化会館内)
講演内容 みんなで学ぼう認知症～今から出来る事～
講 師 いせ山川クリニック 院長 山川 伸隆さん
座 長 亀山医師会理事 認知症サポート医
田中内科医院 院長 田中 英樹さん
参加費 無料
定 員 先着80人(要予約)
申込方法 地域福祉課高齢者支援グループへ電話(あいあい ☎84-3312)または直接(あいあい⑥番窓口)お申し込みください。
主 催 一般社団法人亀山医師会、亀山市
共 催 社会福祉法人亀山市社会福祉協議会



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

亀山少年少女合唱団 第35回定期演奏会

3年ぶりに文化会館での定期演奏会を開催します。今回は「世界のうた」などをテーマに明るく楽しいステージにしたいと練習を重ねてきました。小さなお子さん連れでも、気軽にお越しください。

と き 9月11日(日)
午後2時～

※開場は午後1時15分～

と ころ 市文化会館大ホール

参加費 無料

※事前の申し込み不要、自由席

その他 感染症対策のため、終演後、整理券に座席番号を記入していただいで回収します。

問合せ先 亀山少年少女合唱団
(市文化会館内 ☎82-7111)



年金だより

離婚時の年金分割と保険料の追納について

市民課医療年金グループ (☎84-5005)

日本年金機構津年金事務所 (☎059-228-9112)

●離婚時の年金分割(請求は2年以内に！)

離婚等をした際に一定の条件を満たしていれば、婚姻期間中の厚生年金納付記録を分割して、それぞれ自分の年金にする制度があります。

分割方法には「合意分割制度」と「3号分割制度」があり、その割合は法律で定める範囲内で決めることとされています。

年金分割に関する相談・手続きは、津年金事務所へお問い合わせください。

※市役所では、相談・手続きはできませんのでご注意ください。

次の場合は、離婚時の年金分割の請求をすることができません。

- (1) 離婚等をした日の翌日から2年を経過している。
- (2) 離婚等をした後に相手が死亡し、1カ月を経過している。

●国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ国民年金保険料の追納をお勧めします！

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受取額が少なくなります。

そこで、免除などの承認を受けた期間の保険料を後から納付(追納)することで、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。また、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されるので、追納していただくことをお勧めします。

追納する場合は、市民課医療年金グループまたは日本年金機構津年金事務所でお申し込みください。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

URL <https://www.nenkin.go.jp/>