豊かな自然・悠久の歴史 光ときめく亀山

かめやま

2013 JUL
7/16
No.196

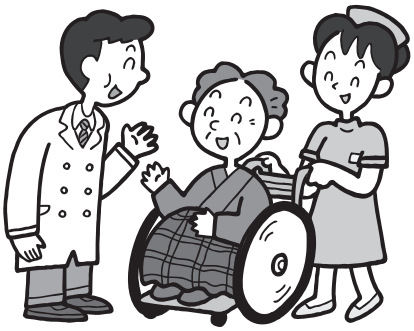
お相撲さんに負けないぞ！

大相撲名古屋場所で、鈴鹿市に宿舎を構える追手風部屋の力士(大翔鶴、大翔若、大翔灘)が、6月25日、昼生小学校を訪れ、子どもたちと相撲を取ったり、綱引きをしたりして、楽しい時間を過ごしました。

主な内容

後期高齢者医療制度 ……2
暮らしの情報 ……4

ISO 14001 JACO EC05 J0363
MS JAB CM021
亀山市携帯サイト

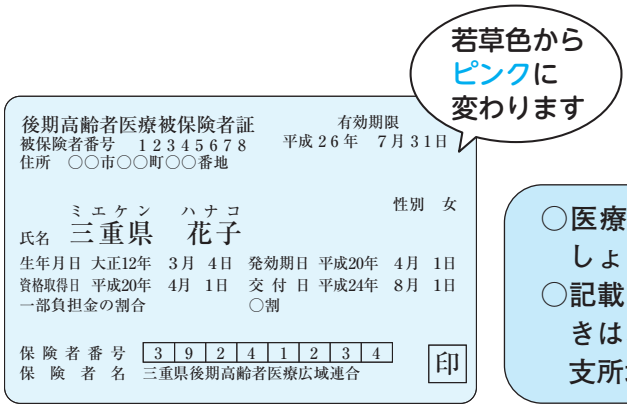


75歳以上の人と一定の障がいがある65歳以上の人の医療制度

後期高齢者医療制度

市民文化部保険年金室（☎84－5005）
三重県後期高齢者医療広域連合（☎059－221－6883）

8月から使える被保険者証を送ります



被保険者1人に1枚、被保険者証が交付されます。毎年8月更新とし、7月下旬に新しい被保険者証を三重県後期高齢者医療広域連合から簡易書留で発送する予定です。

○医療機関にかかるときに必要ですので、大切に使用しましょう。
○記載内容に変更があったり、紛失したり、汚したりしたときは、速やかに市民文化部保険年金室または市民文化部関支所地域サービス室へ届け出て再交付を受けてください。

平成25年度保険料額決定通知書を送ります

保険料は、被保険者一人ひとりに対して保険料を算定し賦課します。
7月中旬に保険料額決定通知書を市から送付します。
平成25年度の保険料から、改定による新保険料になります。
保険料は被保険者全員が均等に負担する「**均等割額**」と、被保険者の所得（平成24年分）に応じて負担する「**所得割額**」の合計になります。

均等割額 39,120円 ＋ 所得割額（平成24年の総所得－33万円）×7.55% ＝ 保険料 1人あたりの年間保険額（上限55万円）

保険料の軽減措置があります

●所得の低い人の軽減措置

均等割額の軽減

軽減割合	軽減後の保険料 平成25年度（年額）	所得の合計が下記の金額の世帯（被保険者および世帯主）
9割軽減	3,912円	33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が80万円以下（その他各種所得がない人）
8.5割軽減	5,868円	33万円以下
5割軽減	19,560円	33万円＋24.5万円×世帯主を除く被保険者の数
2割軽減	31,296円	33万円＋35万円×同一世帯の被保険者の数以下

所得割額の軽減　収入が年金のみの場合で、153万円から211万円までの人は5割軽減されます。

●被用者保険の被扶養者の軽減措置

資格取得日の前日に、被用者保険の被扶養者であった人は、均等割額が9割軽減（年額保険料3,912円）され、所得割はかかりません。

高額療養費（１カ月の医療費が高額になったとき）が支給されます

該当する人に三重県後期高齢者医療広域連合から申請書を送付しますので、市民文化部保険年金室または市民文化部関支所地域サービス室へ申請してください。後日、自己負担限度額を越えた額が支給されます。

※申請（登録口座申請）が必要となるのは初回のみです。以後生じた高額療養費は登録口座に振り込まれます。

※入院の際、同一医療機関等の窓口でのお支払いは自己負担限度額までです。

※差額ベット代など保険診療適用外のものや入院時の食事代などは対象になりません。

保険料を忘れずに納付しましょう

原則として年金から天引き（特別徴収）となります。一定の基準により特別徴収されない人は、7月から毎月末を納期として全9期で納付いただく普通徴収となり、口座振替または納入通知書で納めていただきます。

※一定の基準とは、年金の受給額が年額18万円未満の人や介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの支給額の2分の1を超える場合です。

保険料の納付が困難なときは…

納期限を過ぎると、督促状を発行します。それでも納付されないと、通常の保険証より有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。納期限内の納付が困難なときは、市民文化部保険年金室へご相談ください。

■特別徴収の納期

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
4月	6月	8月	10月	12月	2月

■普通徴収の納期

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

※月末が休日等に当たる場合は、納期限が翌日になります。

後期高齢者健康診査を受診しましょう

受診券を後期高齢者医療広域連合から順次送付しています。

受診券郵送スケジュール

○4月末時点の被保険者 ⇒ 6月下旬発送済

○5月～7月中に被保険者になる人 ⇒ 8月下旬発送

○8月中に被保険者になる人 ⇒ 9月下旬発送

対 象 者　8月31日までに被保険者になる人

受診期間　7月から11月末まで

受診方法　受診券が届いた後、指定の医療機関にお申し込みください。

自己負担額　住民税課税世帯：500円
住民税非課税世帯：200円

暮らしの情報BOX

もよおし

第９回ザリガニつり大会

環境産業部環境保全室（☎84－5068）

夏休みの思い出づくりに、ぜひご参加ください。

と　き　８月10日（土）（小雨決行）
午前10時～11時30分

※受付開始は午前９時30分～

ところ　里山公園「みちくさ」

内　容　釣れたザリガニの「全体の重さ部門」と「１匹の重さ部門」で競います。

参加費　無料

持ち物など　飲み物、汚れてもよい服装

第13回夏の鈴鹿川体験

やすらぎくんネット「夏の鈴鹿川体験実行委員会」（☎059－387－0767）、環境産業部環境保全室（☎84－5068）

と　き　８月11日（日）
午前10時～午後３時

※悪天候の場合は中止します。

ところ　鈴鹿川河川緑地（定五郎橋西、駐車場あり）

内　容　野草てんぷらの試食、防災食試食、鈴鹿茶試飲コーナー、鈴鹿川流域の生き物水槽展示、地元食材による試食コーナー、環境や川にちなんだクイズ、いかだ流し、川歩き体験など

※川歩き体験は申し込みが必要です。詳しくは、やすらぎくんネット「夏の鈴鹿川体験実行委員会」へ７月31日（水）までにお問い合わせください。

今年も関宿の夏を彩る「関宿祇園夏まつり」を開催します。「関の山（そこまでが精いっぱい）」の語源となった山車（やま）が夜の町並みを練り歩きます。

見どころは「舞台回し」と呼ばれる舞台の回転で、巡行の要所で繰り広げられます。

４台揃って行われる光景は迫力満点です。ぜひ、夏の夕べの華やかなひとときをお過ごしください。

●神輿の渡御（みこしのとぎょ）　※雨天決行

7月20日（土）正午～午後5時　関神社～御旅所

21日（日）正午～午後5時　御旅所～関神社

●山車の巡行　※雨天中止

7月20日（土）午後5時～9時頃

舞台回し…中町会場　午後8時（4台揃）

7月21日（日）午後5時～9時頃

舞台回し…関神社　午後9時（3台）

●行灯（あんどん）の装飾　※雨天の場合は21日（日）

7月20日（土）午後7時～9時

※街道筋（新所地区の約670m）に約400灯の行灯が灯（とも）されます。

●灯おどり踊り込み　※雨天の場合は21日（日）

7月20日（土）午後7時～8時30分　御旅所～地蔵院

※市内の7つの団体、総勢150人が踊り込みをします。

祭りに参加していただく人に法被を貸し出します（クリーニング代をご負担いただきます）。希望者は事前に関宿祇園夏まつり実行委員会事務局へお申し込みください。

駐車場　関小学校グラウンド

※当日は、交通規制を行いますので会場および駐車場までの進入経路にご注意ください。

※できる限り公共交通機関をご利用ください。

問合先　関宿祇園夏まつり実行委員会事務局（市観光協会内　☎97－8877）

市民水泳・水遊び大会

西野公園プール（☎82－9114）、西口（川崎小学校　☎85－0108）

と　き　8月24日（土）
午後1時30分～4時30分

ところ　西野公園プール

内　容

▷水遊び大会…宝さがし、手こぎボード

▷記録に挑戦…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ（25m、50m）、リレー（4人で25mずつ）

▷その他、水中ゲームなど

参加資格　市内在住・在勤の人

参加費　無料

申込期限　8月10日（土）

申込方法　西野公園プール、タートルワークアウト（旧亀山スイミング）、カメヤマスポーツ、達磨（だるま）写真館、フェリーチェ写真館にある申込書に必要事項を記入の上、上記のいずれかへお申し込みください。

その他

▷万一事故が発生した場合、応急処置はしますが、事故の責任は負いません。

▷当日の天気による大会実施の有無は、当日午後0時45分を過ぎてから、西野公園プールへお問い合わせください。

市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象

一日人間ドック

市民文化部保険年金室（☎84－5006）

実施期間　8月19日（月）～11月30日（土）の検診日

対象者　満30歳以上（昭和59年4月1日以前に生まれた人）の市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者

個人負担金　8,000円

検査項目　胸部X線検査、胃部X線または内視鏡検査、腹部超音波検査、血圧測定、心電図検査、尿検査、眼底検査、便潜血検査、血液検査、直腸指診、身体測定、問診、前立腺がん検診（男性）、子宮がん検診（超音波検査を含む・女性）

※乳がん検診は検査項目にありませんが、大切な検診です。市の検診として実施していますので受診してください。

定　員

▷市国民健康保険加入者…100人

▷後期高齢者医療制度加入者…20人

※いずれも先着順

申込開始日　**7月30日（火）　午前8時30分～（先着順）**

申込方法　下記のものを持参の上、市民文化部保険年金室へお申し込みください。関支所では受付しませんので、ご注意ください。

▷市国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療保険被保険者証

▷特定健康診査受診券または後期高齢者医療健康診査受診券

▷印鑑

▷個人負担金（8,000円）

その他

▷市税などに滞納があるときは、受診できない場合があります。

▷人間ドックと特定健康診査または後期高齢者医療健康診査は重複して受診できません。

▷申込時点で市国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者であっても、受診の日までに会社の健康保険など被用者保険に加入した場合（被扶養者を含む）は受診できません。

実施医療機関

医療機関（住所）	検　診　日	電話番号
佐々木クリニック（川合町）	月～金曜日	☎83－1331
市立医療センター（亀田町）	月～木曜日：胃部X線　月～金曜日：胃部内視鏡	☎83－0990
せきクリニック（関町新所）	月～金曜日	☎96－2220
谷口内科（みどり町）	月～土曜日	☎82－8710
ハッピー胃腸クリニック（本町二丁目）	月～金曜日（胃は内視鏡のみ）	☎82－0017
みえ呼吸嚥下リハビリクリニック（アイリス町）	第1・2月曜日と第1・2木曜日の午後4時	☎84－3536

子宮がん検診実施医療機関

宮村産婦人科（本町三丁目）	月～水曜日、金・土曜日	☎82－5151

暮らしの情報BOX

司法書士無料相談会

三重県司法書士会鈴亀支部（☎97－3620）

と　き　８月３日(土)
午前９時30分～午後0時30分

ところ　鈴鹿市男女共同参画センタージェフリーすずか（鈴鹿市神戸二丁目15－18）

相談内容　相続に関する相談、贈与などの登記、会社・法人などの登記、多重債務や成年後見人に関する相談など

※予約は不要です。

お知らせ

国民健康保険加入者の「限度額適用認定証」更新申請

市民文化部保険年金室（☎84－5006）

外来や入院での支払いが一定の限度額までで済む、国民健康保険限度額適用認定証の有効期限は７月31日(水)です。

限度額適用認定証をお持ちの人で引き続き必要な場合は、市民文化部保険年金室の窓口で更新申請をしてください。８月１日(木)から１年間有効なものを発行します。

また、新たに必要な場合も、市民文化部保険年金室の窓口で申請してください。

※国民健康保険税に未納があるときは、発行できない場合があります。

申請に必要なもの

▷市国民健康保険被保険者証
▷印鑑
▷有効期限が平成25年７月31日の限度額適用認定証（以前に交付を受けた人のみ）

里山公園「みちくさ」の開園時間を延長します！

環境産業部環境保全室（☎84－5068）

里山公園「みちくさ」の開園時間を次のとおり延長します。

皆さん、ぜひお越しください。

延長期間　７月20日(土)～８月20日(火)

開園時間　午前８時30分～午後６時

水道メーターの取り替え

建設部上下水道局上水道室（☎97－0622）

市では、市指定水道工事事業者に委託して水道メーターの取り替えを行っています。取替代金は無料で、対象家庭の「使用水量のお知らせ」にメーター取替対象と印字しますのでご確認ください。

取替期間　７月23日(火)～30日(火)

※不在の場合でも取り替える場合があります。

※メーターの周りに物を置かないなど、ご協力をお願いします。

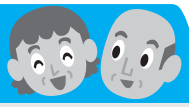
道路ふれあい月間

建設部維持修繕室（☎84－5129）

毎年８月は「道路ふれあい月間」です。道路周辺の草刈やごみ拾い等の道路清掃活動を７～９月を実施期間とし、事業を実施しています。

本年は、８月４日(日)を当市一斉の活動日として実施します。

年金だより



あなたの気になる年金記録をもう一度確認しましょう！

市民文化部保険年金室（☎84－5005）　日本年金機構津年金事務所（☎059－228－9188）

約2,200万件の確認できていない年金記録が残っています。

ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではないかとご心配のある人は、日本年金機構津年金事務所にご相談ください。

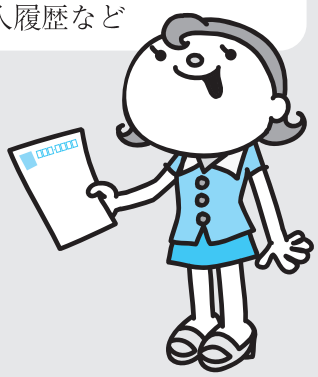
また、日本年金機構では、厚生労働省からの委託を受け、毎年１回、誕生月に、国民年金および厚生年金保険の被保険者に年金加入記録を確認いただくとともに、年金制度への理解を深めていただく「ねんきん定期便」をはがき(35歳、45歳、59歳になる年齢の人は封書)で送付しています。保険料の納付実績や年金見込額など年金記録に疑問があれば、日本年金機構津年金事務所へお問い合わせください。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

URL http://www.nenkin.go.jp/

ねんきん定期便の通知内容

年金加入期間、年金見込額、保険料の納付額、
年金加入履歴など



風しんワクチン予防接種費用を一部助成します

健康福祉部健康推進室（あいあい　☎84−3316）

風しんの流行による妊婦への感染で、生まれてくるお子さんが白内障などの「先天性風しん症候群」にならないよう、次のとおり予防接種費用を一部助成します。

対象者　接種時に市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人

▷妊娠を予定または希望している女性
▷妊婦の夫および妊婦と同居する家族

※接種する人または妊婦が風しんの免疫を持っていることが明らかな場合は対象となりません。

対象ワクチンと助成金の限度額

▷麻しん・風しん混合（MR）ワクチン…5,000円
▷風しんワクチン…3,000円

対象となる期間

6月1日（土）～平成26年3月31日（月）

ワクチン接種および助成方法（市内の医療機関で接種する場合）

▷医療機関に予約し、接種してください。
▷接種料金から助成金を差し引いてお支払いください。

持ち物　本人の住所と年齢を確認できるもの（例：健康保険証、運転免許証）、母子健康手帳（接種する人のもの、妊娠中の胎児のもの）

※接種する人の母子健康手帳は、可能な限りで結構です。

※対象となる期間で「すでに接種している」、「市外の医療機関で接種したい」等の場合は、医療機関窓口での差し引き払いができませんので健康福祉部健康推進室へお問い合わせください。

※接種後に健康福祉部健康推進室で予防接種費用の助成を申請する場合は、原則として市所定の領収書が必要です（医療機関所定の領収書では必要事項が確認できないことがありますのであらかじめご了承ください）。

接種可能な市内医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
あのだクリニック	阿野田町	☎83−1181
伊東医院	野村三丁目	☎82−0405
落合小児科医院	東台町	☎82−0121
かつき内科	東町一丁目	☎84−5858
亀山医院	本町三丁目	☎82−0015
後藤内科医院	南野町	☎82−2210
佐々木クリニック	川合町	☎83−1331
せきクリニック	関町新所	☎96−2220
高橋内科クリニック	栄町	☎84−3377
田中内科医院	天神二丁目	☎82−0755
田中病院	西丸町	☎82−1335
谷口内科	みどり町	☎82−8710
なかむら小児科	長明寺町	☎84−0010
のぼのクリニック	能褒野町	☎85−3636
服部クリニック	亀田町	☎83−2121
ハッピー胃腸クリニック	本町二丁目	☎82−0017
みえ呼吸嚥下リハビリクリニック	アイリス町	☎84−3536
宮村産婦人科	本町三丁目	☎82−5151

※必ず電話などで医療機関に確認の上、予約してください。

子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません

接種する場合は、接種医と相談し、有効性と接種による副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けるようにしてください。

暮らしの情報BOX

事業主の皆さん、退職金のことちょっと考えてみませんか？

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
(☎03－6907－1234)

中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

「中退共」の退職金制度なら、
①国の掛金助成を受けられます。
②掛金は全額非課税です。
③社外積立なので、管理が簡単です。

詳しくはホームページをご覧ください。

URL http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/

各種検診・教室

あいあいトレーニング室利用説明会

健康福祉部健康推進室
(あいあい　☎84－3316)

と　き　8月20日(火)
午前11時～正午
ところ　あいあい1階トレーニング室
スタッフ　保健師など
対象者　市内に住所を有する人(中学生以下を除く)
募集人数　5人(先着順)
参加費　無料
持ち物など　室内用トレーニングシューズ、タオル、動きやすい服装
申込開始日　7月19日(金)
申込方法　健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。
その他　中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

あいあい体操教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい　☎84－3316)

と　き　8月21日(水)
午後2時～3時
ところ　あいあい2階大会議室
スタッフ　健康運動指導士、保健師
対象者　市内に住所を有するおおむね40歳以上の人
募集人数　30人(先着順)
※初めて参加する人を優先します。
参加費　無料
持ち物など　タオル、動きやすい服装
申込開始日　7月19日(金)
申込方法　健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

知ることからはじめよう　認知症

健康福祉部高齢障がい支援室　(☎84－3313)
地域包括支援センター「きずな」(☎83－3575)

症状③　見当識障害「今日は何日？」

接し方のポイント
同じ立場になり、不安をとりのぞく

時間や季節感の感覚が薄れてくると、新聞をしきりに見て日時を確認したり、「今日は何日？」と繰り返し聞くようになります。何日かを知りたいというより、今がいつなのか分からず不安だということの裏返しであったりします。

こういう場合は、カレンダーや日めくりの前に行き、「今日は○日ね。」と一緒に確認してみましょう。

症状④　人物誤認「あなたはどなたですか？」

接し方のポイント
否定せず、まず受け入れる

親子なのに「どちら様ですか？」、「あら、お姉さん。」などと言われることがあります。子どもの頃や若い時の記憶は残っているのに、その後の新しい記憶がなくなってしまうためです。

こういう場合は、強く否定しないで、その人になりきったり、一度姿を消してから再度出直して「ただいま。○○だよ。」と言って認識してもらうなどの工夫をしてみましょう。

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
（あいあい　☎84－3316）

と　き　8月21日（水）
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　主に生後5カ月～8カ月の離乳食の作り方の説明と試食
対象者　市内に住所を有する乳児の保護者、妊婦
募集人数　15人（先着順）
参加費　無料
持ち物　母子健康手帳、試食用小皿、スプーン、エプロン、手ふき用タオル、ふきん、筆記用具
申込期間　7月19日（金）～8月14日（水）
申込方法　健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

小学生コックさん集まれ！ファミリーエコクッキング

健康福祉部健康推進室
（あいあい　☎84－3316）

料理を通じて親子のふれあいを深めてみませんか？

と　き　8月23日（金）
午前9時30分～正午
ところ　あいあい2階栄養指導室
内　容　調理実習
講　師　食生活改善推進協議会会員
対象者　市内に住所を有する小学生とその保護者
募集人数　親子12組（先着順）
※保護者1人につき、小学生のお子さん2人まで
参加費　1組500円
持ち物　米100ｇ、三角きん、エプロン、ふきん1枚、筆記用具
申込期間　7月19日（金）～8月20日（火）
申込方法　健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

パパ・ママ教室 パパになる準備できてますか？

健康福祉部健康推進室
（あいあい　☎84－3316）

と　き　8月28日（水）
午後1時30分～3時
ところ　あいあい1階集団指導室
内　容　沐浴（もくよく）実習、妊婦体験（妊婦シミュレーターの着用など）
対象者　市内に住所を有する妊婦とその夫
募集人数　12組24人（先着順）
参加費　無料
持ち物　母子健康手帳、バスタオル2枚、フェースタオル1枚、ビニール袋（ぬれたタオルを入れるため）、筆記用具
申込開始日　7月19日（金）
申込方法　健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。
※申し込み時の簡単な質問にご協力ください。

ぽっぽくらぶ親子教室

関子育て支援センター
（☎96－0181）

と　き　8月7日（水）
午前10時30分～11時
ところ　関子育て支援センター（関乳幼児センターアスレ内）
内　容　ふれあいあそびを楽しもう
対象者　0歳児から就学前の乳幼児とその保護者
参加費　無料
※申し込みは不要です。

図書館からのお知らせ

8月の催し
参加費無料

市立図書館（☎82－0542）
関図書室（☎96－1036）

おはなしの会
と　き　8月3日（土）　午後2時～
ところ　児童室

戦争関連アニメ映画上映会
と　き　8月7日（水）　午前10時～
ところ　関文化交流センター

戦争と平和パネル展示会
と　き　8月15日（木）まで
ところ　関文化交流センター

テレホン童話　☎83－0874（おはなし）（3分間の創作童話）
8月1日～15日　おばけのもり
8月16日～31日　星空観測会

休館日
●市立図書館…毎週火曜日、23日（金）
●関図書室…毎週月曜日、23日（金）

※市納涼大会の開催に伴い、市立図書館の閉館時間を次のとおり変更します。
①8月3日（土）開催の場合…3日　午後3時閉館
②8月4日（日）開催の場合…3日　午後3時閉館
4日　午後3時閉館
③両日とも雨天中止の場合…3日　午後3時閉館
4日　午後5時閉館

暮らしの情報BOX

三寺ニコニコ教室～棒体操～

亀寿苑（きじゅえん）在宅介護支援センター（☎84－1212）

と　き　7月25日(木)
午後1時30分～3時
ところ　三寺町公民館
対象者　市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人
参加費　無料
持ち物　新聞（10枚程度）、上靴
※申し込みは不要です。

関いきいき教室

華旺寿（かおす）在宅介護支援センター（☎96－3131）

と　き　8月9日(金)
午前10時～11時30分
ところ　健康づくり関センター
内　容　管理栄養士を招いて高齢者の栄養やお口の健康についてのお話
対象者　市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人
申込期限　8月7日(水)
申込方法　華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

募　集

創作童話の募集

市立図書館（☎82－0542）

市立図書館では「亀山絵本と童話の会」との協働で創作童話を募集します。応募作品は自作のものに限ります。優秀作品は表彰させていただき、広報かめやま平成26年1月号に発表するとともに創作童話冊子「くりの木」に掲載します。

字　数　400字詰原稿用紙2枚半程度（縦書き）
応募期限　9月5日(木)
応募方法　住所、氏名（ふりがな）、電話番号を明記の上、市立図書館へ直接または郵送（〒519－0151　若山町7－20）でご応募ください。
※休館日および時間外の場合は、封筒に入れて図書館返却ポストに投函してください。

市民活動パソコン講座（中級）受講者募集

市民文化部文化振興局共生社会推進室（☎84－5066）

市民活動の様子を動画や写真でインターネットを使って紹介してみませんか？

とき・内容
▷8月20日(火)…活動をホームページで紹介しよう
▷8月21日(水)…写真を入れてみよう
▷8月22日(木)…活動を動画で紹介しよう
※いずれも午後2時～4時
ところ　市民協働センター「みらい」1階多目的ホール
講　師　NPOパソコンサポート亀山　伊藤幸一さん
対象者　市民活動をしていて、インターネットの操作知識を有する人
募集人数　各回10人（先着順）
参加費　無料
持ち物　ノートパソコン一式（電源アダプタ等含む）、デジタルカメラ（メモリカード入り携帯電話でも可）
申込期間　7月17日(水)～8月9日(金)午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）
申込方法　市民文化部文化振興局共生社会推進室へ電話でお申し込みください。

CATV マイタウンかめやま

7月12日～17日

●ウイークリーかめやま
●市役所からこんにちは「全国焼きうどんサミットについて聞いてみよう♪」
●エンドコーナー（井田川幼稚園①）

7月19日～24日

●ウイークリーかめやま
●市役所からこんにちは「はじめよう介護予防」
●エンドコーナー（井田川幼稚園②）

7月26日～31日

●ウイークリーかめやま
●市役所からこんにちは「正しく使おう！タクシー券」
●エンドコーナー（昼生保育園①）

※午前6時～午前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。

親子のつどい でっかくとばそう！水ロケット

市レクリエーション協会（亀山スポーツ連合会　☎97－3686）

と　き　8月11日（日）
午前9時30分～正午

ところ　東野公園会議室、運動広場

参加費　一般500円、会員400円（傷害保険料含む）

※当日会場でお支払いください。

持ち物　飲み物、タオルなど

募集人数　50人（先着順）

申込期限　8月2日（金）

申込方法　亀山スポーツ連合会（スポーツ研修センター内）にある申請書または、亀山市レクリエーション協会ホームページの申し込みフォームに必要事項を記入の上、亀山スポーツ連合会へお申し込みください。

URL http://shimin-kyodo.sakura.ne.jp/kirakame21/kamerec/

第9回『亀山市美術展』作品募集

市民文化部文化振興局文化スポーツ室（☎84－5079）

美術水準の向上と市民文化の振興を目的に、第9回亀山市美術展（市展）を開催します。

皆さんからの作品を募集しますので、奮ってご応募ください。

と　き　平成26年2月5日（水）～9日（日）
午前10時～午後5時
※9日（日）は午後4時まで

ところ　市文化会館中央コミュニティセンター

展示作品　日本画、洋画、写真、書、彫刻・工芸（陶芸含む）の5部門で、審査の結果入賞・入選した作品など

入場料　無料

応募のきまり

出品資格　出品時現在15歳以上（中学生を除く）で次のいずれかに該当する人
①市内に在住、在学、在勤者
②市内の美術系サークル在籍者
③市内の学校卒業者
※出品資格に該当しない場合は、審査の対象から除外する場合があります。

出品規定
▷自己の創意工夫により制作した未発表作品に限る。
▷各部門1人1点とする（2部門以上の出品可）。
▷出品作品には所定の出品票を貼付する。

出品料　無料

作品規定

●**日本画（水墨画・墨彩画・水彩画・版画を含む）、洋画（油彩画・水彩画・パステル画・版画・その他）**
10号～50号で仮額装（幅5cm以内の仮額縁）、つりひも付のこと（アクリル・ガラス入りは不可）。

●**写真（モノクローム・カラー）**
単写真は半切以上全紙まで、組写真は自由。いずれも75cm×65cm以内の木製パネル（マット付も可）にレイアウトする。

●**書（篆刻・刻字を含む）**
仕上がり寸法は、面積1.48㎡以内とする。また、額装または枠仕立てとする（ガラス入りおよび軸装は不可。篆刻のみアクリル入り可）。楷書体以外は所定の用紙で釈文を付ける。

●**彫刻・工芸（陶芸、型紙、染色等を含む）**
手動展示可能なもの（取り扱い困難なものは除く）

作品搬入日　平成26年1月25日（土）
午前9時～正午（時間厳守）

※申込書と結果通知はがき（50円切手を貼り宛名を記入）を添えて、市文化会館中央コミュニティセンターへ搬入してください。

褒　賞　市長賞、議長賞、教育長賞、芸術文化協会会長賞、岡田文化財団賞、奨励賞

※出品申込書は、7月下旬以降に、市役所（受付または市民文化部文化振興局文化スポーツ室）、関支所、加太出張所、歴史博物館、市立図書館、市文化会館、あいあい、市立中央公民館、各地区コミュニティセンターでお受け取りください。

暮らしの情報BOX

夏休みスポーツ教室

東野公園体育館（☎83−1888）

と　き　8月5日(月)～9日(金)
午前10時～11時（全5日間）
ところ　東野公園体育館
内　容　卓球、バドミントン、バスケットボール、バレーボールなど
対象者　小学4年生～6年生
募集人数　20人（先着順）
参加費　1,300円（スポーツ保険料を含む）
持ち物など　体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装
申込開始日　7月17日(水)
申込方法　参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

平成26年度新入園児募集

みずきが丘道伯幼稚園（☎84−0220）

対象年齢
▷年長児…平成20年4月2日～平成21年4月1日生
▷年中児…平成21年4月2日～平成22年4月1日生
▷年少児…平成22年4月2日～平成23年4月1日生
▷満3歳児…満3歳の誕生日から入園できます。
対象地域　市内全域（スクールバスの送迎もします）
入園要項・願書の配布　8月8日(木)から、みずきが丘道伯幼稚園でお渡しします。
※郵送を希望する人は、幼稚園にご連絡ください。
入園願書受付開始日　9月2日(月)
※定員になり次第締め切ります。

入園説明会
とき・内容　8月8日(木)
▷午前9時30分～10時30分…園開放
▷午前10時30分～11時30分…入園説明会

三重県警察官募集

亀山警察署警務課（☎82−0110）

三重県警察では、平成26年4月採用の警察官を募集します。

受験案内や申込書は、警察署や交番にあります。詳しくは、三重県警察本部警務課採用係または亀山警察署へお問い合わせください。

受付期間　7月26日(金)～8月26日(月)
第1次試験日　9月21日(土)、22日(日)、29日(日)

詳しくは、三重県ホームページをご覧ください。
URL http://www.pref.mie.lg.jp/

歴史博物館からのお知らせ　8月の催し　歴史博物館（☎83−3000）

〈企画展示室〉
自由研究のひろば
と　き　9月1日(日)まで
企画展示観覧料　無料

〈民俗講座〉
「録音された古老の話を聞く」
と　き　8月～12月の第1土曜日（全5回）午後1時30分～3時
内　容　歴史博物館の資料の中には、市内の古老の話を録音した音声データが含まれています。その内容は、集落の歴史・衣食住・祭礼行事など多岐にわたり、貴重な資料となっています。その内容について調べたり考えたりします。
募集人数　40人（先着順）
受講料　無料
持ち物　筆記用具
申込期間　7月17日(水)から各回の前日まで
申込方法　歴史博物館へ電話でお申し込みください。

〈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、時代を追って展示します。

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・日曜日および夏休み期間中（7月20日(土)～9月1日(日)）は小・中学生は無料
※毎月第3日曜日（家庭の日）は無料
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分までにお願いします）
※休館日…毎週火曜日
URL http://kameyamarekihaku.jp

8月3日(土)（予備日…4日(日)）は、市納涼大会の開催に伴い、閉館時間を午後3時に変更します。ご了承ください。

ホストファミリー募集

(公財)国際交通安全学会 IATSS フォーラム(☎059－370－0511)

IATSS フォーラムは、東南アジアの将来を担う若者の人材育成を行う研修機関です。秋の研修期間に、研修生（会話は英語）を受け入れ、日本の生活を体験させていただけるご家庭を募集します。

と　き　10月19日(土)～20日(日)
（1泊2日）

申込期限　8月19日(月)

※応募者多数の場合は抽選

URL http://www.iatssforum.jp/

自衛官募集

自衛隊四日市地域事務所（☎059－351－1723）

防衛省では次のとおり自衛官の試験を行います。

種　目	応募資格（平成26年4月1日現在）	受付期間	試験日
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	8月1日(木)〜9月6日(金)	1次：9月16日(祝)、17日(火)の1日
航空学生	高卒(見込み含む)21歳未満		
自衛官候補生	18歳以上27歳未満		男子：受付時にお知らせします。 女子：9月22日(日)～26日(木)の1日

自衛官制度説明会

とき・ところ

▷7月27日(土)…市文化会館

▷7月28日(日)、8月18日(日)…神戸コミュニティセンター（鈴鹿市神戸九丁目24－52）

※いずれも午前10時から午後4時まで

※申し込みは不要です。

●西野公園体育館（☎82－1144）

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球 バドミントン バスケットボール ソフトバレー		テニス
火			バドミントン
水			バスケットボール ハンドボール
木			バドミントン
金			卓球、バドミントン
土			卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー　8月5日(月)～9日(金)

●東野公園体育館（☎83－1888）

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球 バドミントン バスケットボール ソフトバレー ニュースポーツ バレーボール		卓球、ニュースポーツ、バドミントン
火			バドミントン ソフトバレー
水			バスケットボール
木			バスケットボール バレーボール
金			卓球、バドミントン
土			バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー　8月26日(月)～30日(金)

●関B＆G海洋センター（☎96－1010）

体育館　曜日ごとの競技種目の限定はありません。

個人使用デー　毎週水曜日

プール　スイミングキャップの着用をお願いします（貸し出しは行っていません）。小学3年生以下の児童が泳ぐ時は保護者の付き添いが必要です。

個人使用デーは、団体の専用予約が入りません。それ以外の日は、専用予約が入ると個人使用ができませんので、事前に各施設へお問い合わせください。

＜施設利用時間＞

午前	9:00～12:30(12:00)
午後	13:00～17:30(17:00)
夜間	18:00～21:30

※(　)は関B＆G海洋センターのプール

＜施設利用料金＞

一般	100円(200円)
中学生以下	50円(無料)

※(　)は関B＆G海洋センターのプール

暮らしの情報BOX

市民インフォメーション
Information from citizen

※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

飾り巻き寿司教室

切っても、切っても絵柄が出てくる、楽しくておいしい「飾り巻き寿司」を一緒に作りませんか？

と　き　7月22日(月)
午前10時～正午
ところ　青少年研修センター1階調理室
参加費　2,600円
持ち物　エプロン、タッパー（持ち帰り用）、保冷剤
申込期限　7月20日(土)
申込・問合先　ロール巻子の寿司教室(山岡 ☎090－3956－2533)

アメリカ大学奨学金留学説明会

アメリカの大学に進学したいと考えている人は、ぜひご参加ください。

と　き　7月27日(土)
午後1時～4時（要予約）
ところ　県総合文化センター小会議室(津市一身田上津部田1234)
対象者　中学2年生～25歳の人
参加費　無料
申込・問合先　NPO法人青少年異文化交流推進協会三重相談デスク（☎ 0120－52－9686）

あらかるぷれーと（旧おもちゃ図書館）

おもちゃを通じて仲良く遊びませんか？

と　き　7月25日(木)
午前10時30分～正午
ところ　あいあい2階大会議室
対象者　特別支援学級や特別支援学校に在籍する児童・生徒
参加費　無料
※申し込みは不要です。
※出入りは自由です。
※食べ物は持ち込みできません。
※保護者同伴でお越しください。
問合先　みっくすどろっぷす（服部　☎080－3615－4664　午後6時～10時）

夏のボランティア教室参加者募集

暮らしやすい街にするために、体験ブースや模擬店で、ふれあい、助け合いながら、高齢者や障がい者と一日楽しく過ごしませんか。

と　き　7月31日(水)
午前9時30分～午後2時30分
ところ　あいあい2階大会議室ほか
対象者　小学生以上の人
募集人数　30人(先着順)
参加費　200円（昼食付き）
申込期限　7月26日(金)
申込・問合先　ボランティアセンター（☎82－7985）

行灯×OPEN DESIGN

と　き　8月7日(水)
▷講演会…午後3時～5時
テーマ「まちとあかり」
ゲスト　照明デザイナー
面出(おもて)　薫さん
▷懇親会…午後5時～7時
▷夜の街歩き…午後7時～8時
ところ　市民協働センター「みらい」
参加費　無料
※申し込みは不要です。
問合先　アート亀山2013実行委員会（森　☎82－4125）

恒例のナイターソフトボール 亀山ナンバーワンOB集まれ！

毎年恒例の亀山ナンバーワンOBによるナイターを行います。今年も、神辺スポ少OBと試合をしますので、ぜひご参加ください。

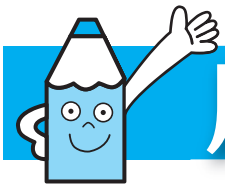
と　き　8月10日(土)
午後6時～(午後5時30分集合)
※雨天の場合は11日(日)
ところ　東野公園ソフトボール場
※参加者全員で費用を負担します。
※申し込みは不要です。
問合先　服部拓史（☎97－3474）
豊田将吾、桜井愛平、岩間大輝

☆Star Festa 2013☆ 親子でわいわい星まつり

と　き　8月10日(土)
午後7時～9時
※雨天決行（一部変更あり）
ところ　鈴鹿馬子唄会館、鈴鹿峠自然の家天文台「童夢(どーむ)」
内　容
☆星まつりコンサート
☆夏の星空観察会
☆ペットキャンドルの夕べ＆音楽と映像ショー
☆天体写真・星景写真展示
☆キャンドル絵デザインコンテスト作品展示　など
参加費　無料
※申し込みは不要です。
問合先　坂下星見の会
（瀧本　☎090－7916－9907）
当日の問合先　教育委員会生涯学習室（☎090－5114－1670）

着付けサークル

と　き　毎月第3金曜日
午後6時30分～8時30分
ところ　青少年研修センター2階和室2
参加費　1回1,000円
申込・問合先　田中(☎090－7679－0166)



広報ガイド 8月

子育て支援センターの催し

亀山子育て支援センター　☎84−3314

ひよこくらぶ

7・21日(水)　10:30〜11:00

マミーズおはなしボックス

16日(金)　10:30〜11:00

関子育て支援センター　☎96−0181

ぽっぽくらぶ

7・21・28日(水)　10:30〜11:00

野登ルンビニ園支援センター「のんの」　☎85−8030

リトミック

1日(木)・8日(木)　10:20〜10:40

22・29日(木)　10:00〜10:40

茶道講座　※要予約(のんのへお越しください)

20日(火)　10:30〜11:30

亀山愛児園「コスモス倶楽部」
専用電話　☎090−1566−1523

水遊び　※準備物(水遊びパンツ、タオル、着替え)

5日(月)・8日(木)・19日(月)・20日(火)・21日(水)

10:30〜11:30

読み聞かせの会(はらぺこあおむし・おなまえなあに?)

7日(水)　11:00〜11:30

作って遊ぼう(牛乳パックで椅子作り)　※要予約

27日(火)　10:30〜11:30　期限:8月20日(火)

川崎愛児園「なぎの木」　☎85−8018

親子で楽しいふれあいあそび(子育て講座)

9日(金)　10:30〜11:30

どれだけ大きくなったかな(身体測定)

21日(水)　10:30〜11:30

手あそび・リズムあそび

28日(水)　10:30〜11:30

保健だより

健康福祉部健康推進室　☎84−3316

育児相談　※母子健康手帳を持参

7日(水)　13:30〜14:30　あいあい

1歳6カ月児健診　※平成24年1月の出生児対象。受付時間は個人通知します。

29日(木)　あいあい

3歳児健診　※平成22年2月の出生児対象。受付時間は個人通知します。

22日(木)　あいあい

各種相談

人権相談	7日(水)	13:00〜15:00	市役所1階市民対話室 ☎84−5066
	26日(月)	13:00〜15:00	関支所1階応接室1 ☎84−5066
行政相談 行政に関わる意見、要望、困っていることなどの相談	9日(金)	13:00〜15:00	市役所1階市民対話室 ☎84−5007
	21日(水)	13:00〜15:00	関支所1階応接室1 ☎84−5007
法律相談 弁護士による相談。予約制(1カ月前から受付)	19日(月)	13:30〜15:50	市役所1階市民対話室 ☎84−5007
	30日(金)	13:00〜16:30	市役所1階市民対話室 ☎84−5007
市民活動なんでも相談 相談員による相談。予約制(1カ月前から受付)	26日(月)	13:00〜17:00	市民協働センター「みらい」 ☎84−5066
よろず人権相談	15日(木)	13:00〜15:00	あいあい1階個別相談室 ☎84−5066
元公証人による法律相談 相続、遺言、離婚、賃貸借等の法律相談。予約制(当日申込可)	9・23日(金)	13:00〜15:00	あいあい1階個別相談室 ☎82−8184
心配ごと相談 生活上のあらゆる心配ごと、困りごと相談。予約制(当日申込可)	9・23日(金)	13:00〜15:00	あいあい1階相談室2 ☎82−8184
ボランティア相談	9日(金)	13:30〜16:00	あいあい2階ボランティアルーム ☎82−7985
身体障がい者相談 当事者による相談	20日(火)	13:00〜15:00	あいあい　☎84−3313
知的障がい者相談 当事者による家族(ペアレントメンター)による相談	20日(火)	13:00〜15:00	あいあい　☎84−3313
子ども医療相談	1日(木)	13:50〜17:00	あいあい　☎83−2425 児童精神科医
療育手帳の相談・判定	21日(水)	9:10〜15:50	あいあい　☎83−2425 児童相談所職員
家庭児童相談 (子ども虐待およびDVなどを含む)	月〜金曜日	9:00〜17:00	あいあい　☎83−2425
無料住宅相談(偶数月開催) 増改築相談員による相談	19日(月)	13:00〜16:00	あいあい　☎83−5039 建設部建築住宅室
青少年相談	月〜金曜日	9:00〜17:00	青少年総合支援センター ☎82−6000
消費生活問題の相談 消費生活専門相談員による相談	月〜金曜日	9:00〜16:00	鈴鹿亀山消費生活センター ☎059−375−7611

休日の当番医　※必ず電話で確認してから受診してください。

4日(日)	みえ呼吸嚥下リハビリクリニック	(アイリス町	☎84−3536)
11日(日)	亀山皮フ科	(渋倉町	☎83−3666)
18日(日)	伊東医院	(野村三丁目	☎82−0405)
25日(日)	なかむら小児科	(長明寺町	☎84−0010)

※診療時間は13:00〜19:30(受付は19:00まで)。当番医が変更になる場合もあります。

※問い合わせは三重県救急医療情報センター(☎82−1199)、市役所(☎82−1111)へ

市民記者が行く!!
かめやま見てある記

市民記者
松村　正さん
（関町久我）

米ぬか　大活躍！

ふっくらと炊き上がり、甘い香りに包まれた白いご飯。口に入れた瞬間、日本に生まれて良かったとしみじみと感じます。

お米は、精米する前の玄米に豊富な栄養素が含まれています。また、精米するときにできる米ぬかはさまざまな活用方法があることをご存じの方も多いのではないでしょうか。

コイン精米所に貼られていた米ぬかの活用方法を、わたしも早速試したり、いろんな人に聞いてみました。

新鮮な米ぬかを食べる

空炒りした米ぬかを毎日３回スプーンで２、３杯食べると生活習慣病の予防に効果があるそうです。食べてみるとほんのりした甘みがあり食べやすいです。

風呂に入れる

袋に入れたぬかを湯船に入れると、肌にしっとり感があり、体を洗うとすべすべしました。

木を磨く

新築の家で木の部分を磨くと、手あかが付きにくくなることを大工さんに教えてもらいました。

肥料にする

野菜畑で土と一緒に混ぜると野菜の甘みが増しておいしいものが収穫できますよと、農家の方からお話が聞けました。

これ以外にもさまざまな活用方法がある米ぬか。

何でも使い捨ての時代ですが、今一度、資源を活かす方法を考えて実践していきたいです。

ハローキッズ

このコーナーでは、元気なかめやまっ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報秘書室（☎84−5021）までご連絡ください。

安藤（あんどう） 佑夏（ゆうか） ちゃん（右）　平成22年9月10日生まれ

父 武司さん　母 真代さん　（野村三丁目）

とても仲良し姉妹です！

堤（つつみ） 和奏（わかな） ちゃん　平成23年12月22日生まれ

父 辰徳さん　母 早紀さん　（阿野田町）

運動遊びが大好き！活発な女の子です♡

広報かめやま
第196号　平成25年7月16日　発行：亀山市　編集：企画総務部広報秘書室　印刷：㈱一誠堂
〒519-0195 三重県亀山市本丸町577番地　TEL 0595-82-1111㈹　FAX 0595-82-9955　ホームページ http://www.city.kameyama.mie.jp
広報かめやまは、古紙パルプ配合率40%、白色度80%程度の再生紙および大豆油インキを使用しています。