

かめやま

2015 SEP

9 / 16

No.246

市制施行十周年記念事業
亀山薪能



8月29日、市文化会館大ホールで開催
日本の伝統芸能「能楽」の幽玄な世界を体感

主な内容

- 東部ルート(市内バス路線)が生まれ変わります！…………… 2
- 暮らしの情報…………… 5
- 一次救急当番医(10月)…………… 14



亀山市携帯サイト

10月1日から 東部ルート が生まれ変わります！

市では、亀山市地域公共交通計画に基づき、市内バス路線の再編を進めています。
この一環として、現在の東部ルート（川崎地区方面）の運行内容の見直しを行い、
10月1日から、新たな運行経路、ダイヤ等により運行を開始します。



問合先

環境産業部商工業振興室
(☎84-5049)

東部ルート再編の基本的な考え方や概要

- 朝夕帯は、J R 亀山駅に加え、J R 井田川駅への接続を行います。
- 昼間帯の J R 亀山駅周辺への移動は、市立医療センターや総合保健福祉センター「あいあい」での乗り継ぎ利用を組み入れます。

運行の概要

運行内容	川崎地区方面と市中心部などを結ぶ運行		
運休日	1月1日～3日、日曜日、祝日		
運賃	あいあい・医療センター・井田川駅までの利用	100円/回	
	あいあい・医療センターを越える利用	200円/回	
	・小学生は半額		
	・小学生未満ならびに障がい者およびその介助者は無料		
	・東部ルート専用の回数乗車券を導入します。		

地域と一体となった取り組みの展開



東部ルートの再編にあたっては、運行経路やダイヤなどの見直し案について、川崎地域の関係者と協議を重ねてきました。この間、地域が主体となってバスの利用促進などを図る組織が立ち上がり、また、現在の東部ルートへ乗車し、利用者目線でのバスサービスの再検証なども行ってきました。今後も、こうした地域独自の取り組みと連携を図りながら、地域への定着と利用者数の向上に努めていきます。

再編路線の評価

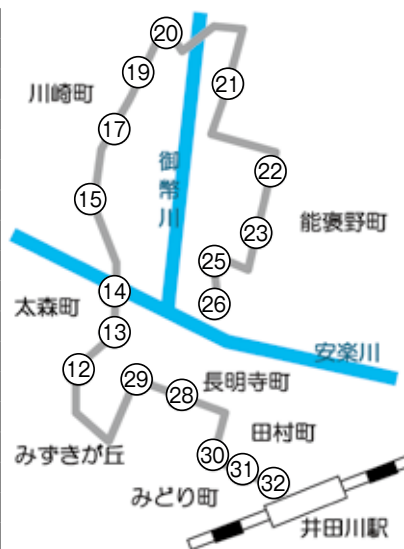
再編を実施した路線は、路線存続の妥当性を判断する「維持基準」と、路線の見直しや利用促進に向けた判断基準となる「見直し(改善)基準」に基づき、原則1年間の運行を経て、毎年度評価を実施していきます。

	評価指標	評価基準
維持基準	1便当たりの平均乗車人員	3.0人/便 以上
見直し(改善)基準	平日1日当たりの停留所別乗降者数	5.0人/日 以上

運行経路・ダイヤ

■井田川駅方面⇄川崎地区方面【朝夕帯】1便・8便

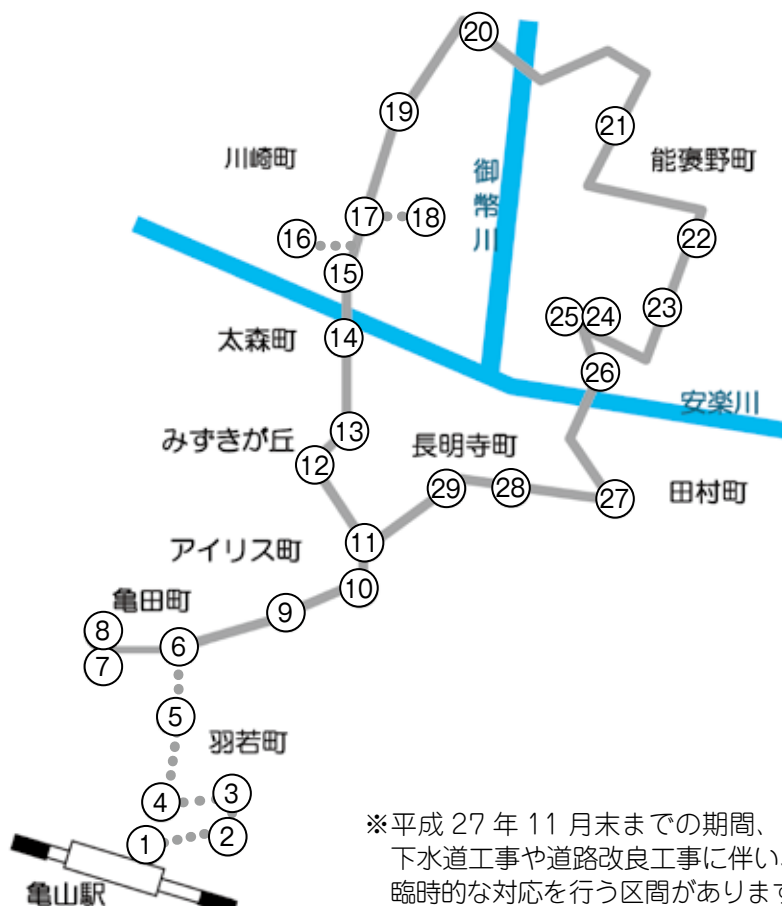
図の番号	バス停
12	みずきが丘
13	北東分署前
14	安楽橋
15	八島橋東
17	川崎
19	徳原
20	原四ツ辻
21	のぼの北
22	のぼの東
23	能褒野変電所前
25	川崎駐在所前
26	のぼのの森公園
28	田村公民館
29	長明寺口
30	みどり町
31	井田川駅西
32	井田川駅



1便	図の番号	バス停	8便
7:16着	32	井田川駅	17:40発
↑			↓
7:10	29	長明寺口	17:46
↑			↓
7:07	12	みずきが丘	17:49
↑			↓
7:03	15	八島橋東	17:53
↑			↓
6:58	20	原四ツ辻	17:58
↑			↓
6:50発	26	のぼのの森公園	18:06着

■亀山駅・あいあい方面⇄川崎地区方面【朝夕帯】2便・7便、【昼間帯】3便～6便

図の番号	バス停
1	亀山駅前
2	亀山局前
3	ふれあい広場前
4	東丸
5	羽若
6	亀田
7	総合保健福祉センター前
8	医療センター前
9	アイリス南
10	川合西
11	みずほ台口
12	みずきが丘
13	北東分署前
14	安楽橋
15	八島橋東
16	川崎農協
17	川崎
18	川崎地区コミュニティセンター
19	徳原
20	原四ツ辻
21	のぼの北
22	のぼの東
23	能褒野変電所前
24	能褒野町公民館
25	川崎駐在所前
26	のぼのの森公園
27	東野口
28	田村公民館
29	長明寺口



※平成 27 年 11 月末までの期間、
下水道工事や道路改良工事に伴い、
臨時的な対応を行う区間があります。

2便	3便	4便	図の番号	バス停	5便	6便	7便
		11:00発	1	亀山駅前		15:03発	
		↓				↓	
		11:09	7	総合保健福祉センター前	12:10発	15:12	
		↓			↓	↓	
		11:16	11	みずほ台口	12:17	15:19	
		↓			↓	↓	
	8:30発	11:17	29	長明寺口	12:18	15:20	
	↓	↓			↓	↓	
7:35発	8:33	11:20	27	東野口	12:21	15:23	17:12着
↓	↓	↓			↓	↓	↑
7:37	8:35	11:22	26	のぼのの森公園	12:23	15:25	17:10
↓	↓	↓			↓	↓	↑
7:45	8:45	11:32	20	原四ツ辻	12:33	15:35	17:02
↓	↓	↓			↓	↓	↑
	8:50	11:37	18	川崎地区コミュニティセンター	12:38	15:40	
↓	↓	↓			↓	↓	↑
7:50	8:55	11:42	15	八島橋東	12:43	15:45	16:57
↓	↓	↓			↓	↓	↑
7:54	8:59	11:46	12	みずきが丘	12:47	15:49	16:53
↓	↓	↓			↓	↓	↑
7:57	9:01	11:48	11	みずほ台口	12:49	15:51	16:51
↓	↓	↓			↓	↓	↑
	9:08	11:55着	7	総合保健福祉センター前	12:56着	15:58	16:44
↓	↓					↓	↑
8:16着	9:17着		1	亀山駅前		16:07着	16:35発

※詳細な運行経路や運行ダイヤなどは、市ホームページならびに市役所窓口、総合保健福祉センター、市立医療センターなどで配布の「東部ルートダイヤ表」をご覧ください。

不妊治療の費用を助成します

県や市では、不妊症や不育症の治療を受けている夫婦に対して、経済的な負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。

問合先 健康福祉部健康推進室(あいあい ☎84-3316)



三重県特定不妊治療費助成

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)のうち、保険適用外となる自費分の一部を県が助成(排卵に至った場合のみ)します。

所得要件 夫婦の所得合計額が730万円未満

助成限度額 1回の治療につき15万円
(治療内容によっては7万5千円)

助成回数 次の表のとおり

夫婦の所得合計額が400万円未満の人へ

特定不妊治療費助成金上乗せ助成金

助成限度額 10万円

男性不妊治療費助成金

特定不妊治療の一環として実施した男性を対象とする治療費の一部を助成します。

助成限度額 5万円

区 分		対象年齢	年間 助成回数	通算助成回数 ※年齢は初めて助成を受ける際の 治療開始時の妻の年齢	通算 助成期間
平成26～ 27年度	平成25年度までに 制度を利用したこ とがある夫婦	限度なし	年間2回 (初年度3回)	通算10回	通算5年
	初めて制度を利用 する夫婦		限度なし	40歳未満:通算6回 40歳以上:1年目3回、2年目2回	限度なし
平成28年度 以降	全ての夫婦	43歳未満	限度なし	40歳未満:通算6回 40歳～43歳未満:通算3回	限度なし

※新規に申請する人は、第2子以降の特定不妊治療に対する助成回数の追加があります。

亀山市不妊治療費助成

対象者 申請日の1年以上前から市内に住民票があり、不妊治療(体外受精、顕微授精、人工授精)を行っている夫婦

助成限度額 助成対象経費(三重県特定不妊治療費助成を受けている人は、その助成額を控除した額)の1/2で、10万円を上限とする。

申請回数 1年度につき1回

※特定不妊治療費助成金上乗せ助成金と併用しての申請はできません。

※平成28年4月からの申請受付分については、夫婦の所得合計額が730万円未満で、助成対象となる治療開始日の妻の年齢が、43歳未満の夫婦が対象となります。

亀山市不育症治療費助成

不育症治療を受けた夫婦に対し、その治療費の一部を助成します。

所得要件 夫婦の所得合計額が400万円未満

助成限度額 1年度につき1回、10万円



もよおし

川と海のクリーン大作戦

国土交通省三重河川国道事務所
鈴鹿出張所(☎059-345-5593)、
建設部維持修繕室(☎84-5041)

東海三県の主要河川流域と伊勢湾岸で河川・海岸の一斉清掃が実施されます。皆さんの手で、ごみのない美しい鈴鹿川にしませんか。

と き 10月3日(土)

午前8時～(1時間程度)

ところ 鈴鹿川鹿島橋右岸下流域
河川敷

申込方法 建設部維持修繕室へ電話でお申し込みください。

※ごみ袋、貸はさみは用意します。

「体育の日」運動施設無料開放

市民文化部文化振興局
文化スポーツ室(☎84-5079)

と き 10月12日(祝)

▷屋内施設

午前9時～午後9時30分

▷屋外施設

午前8時30分～午後5時30分

開放施設

▷西野公園(体育館、トレーニング室、テニスコート、運動広場)

▷亀山公園(テニスコート)

▷東野公園(体育館、トレーニング室、運動広場、ゲートボール場)

▷関B & G 海洋センター(体育館、トレーニング室、プール)

▷観音山テニスコート

※体育館は、団体競技や屋内テニスなど、全面を使用する種目は利用できません(バドミントンや卓球などは使用可)。

※利用者が多い場合は、利用時間や人数を制限することがあります。

※屋内施設は、必要に応じて運動場所を指定する場合があります。

※利用する際は、各施設の窓口で受け付けをしてください。

※照明や器具などの使用料も無料です。

亀山“駅”サイティングミニまつり2015

亀山“駅”サイティングまつり実行委員会事務局(伊東 ☎82-0466)、
建設部都市計画室(☎84-5046)

亀山駅前で鉄道のミニイベントを開催します。亀山駅周辺が国鉄で栄えた“鉄道のまち”であったことから、鉄道に関する企画を用意し、子どもから大人まで楽しめます。また、地元のお店による出店も盛りだくさんです。

と き 10月17日(土)

午前10時～午後3時
(雨天決行)

ところ J R 亀山駅前周辺

内容 今年限りの「キハ40」車両展示、制服写真撮影、幻の駅スタンプの復活など

第8回石水溪まつり

石水溪まつり実行委員会((公財) 亀山市地域社会振興会内 ☎82-7111)

と き 10月3日(土)

午前9時30分～午後3時
(小雨決行)

ところ 石水溪キャンプ場施設周辺

内容

▷石水溪まつりミニウォーキング
(新名神工事現場へ行こう！)

▷出店(石水うどん、生菓子、綿菓子、ポップコーンなど)

▷障がい者の作品展示・販売、バルーンアート、輪投げコーナー、高速道路P R写真展示

▷K S G(亀山シャイニングガールズ)のダンス、K-LMC(亀山軽音楽サークル)の演奏

▷宝探し、マスつかみ(小学生以下対象、いずれも先着200人)

▷子ども絵画作品展、子ども絵画コンクール表彰式など

年金だより



国民年金保険料の納め忘れがある人へ

10年に延長されている後納制度が平成27年9月末で終了します！

市民文化部保険年金室(☎84-5005)

日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れがある人は、申し込みにより、平成27年9月末までに限り、国民年金保険料をさかのぼって納めることができます。納め忘れの期間があると、将来、受け取る年金が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなったりする場合があります。

平成27年10月からは、3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができるよう「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額も高くなります。制度が変更される前に、ぜひ後納制度をご利用ください。

●利用できる人

①20歳以上60歳未満の人で、10年以内に納め忘れの期間(納付・免除以外)や未加入期間がある人

②60歳以上65歳未満の人で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある人

③65歳以上の人で、年金受給資格がなく任意加入中の人など

※60歳以上で、老齢基礎年金を受け取っている人は申し込みできません。

※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/>

亀山トリエンナーレ2017プレ企画 ～ART・時空(とき)を超えて～

亀山トリエンナーレ事務局
 (森 ☎82-4125)
 亀山トリエンナーレ2017プレ企画として、アートイベントを開催！毎年開催されてきた「アート亀山」の出品者の中から、13組の選抜アーティストによる作品展示を行います。歴史息づく亀山に佇む旧館家住宅の“場”を活かした現代アートをお楽しみください。
と き 9月21日(祝)～11月29日(日)の土・日曜日、祝日 午前10時～午後4時

ところ 旧館家住宅(西町)
関連アートイベント
 まちなかARTサミット
 ～あーやこーや亀山で語ろう～
 まちを活かしたアート活動を行っている市外・県外の団体と交流し、ディスカッションを行います。
と き 10月11日(日)
 午後2時～4時
ところ 加藤家屋敷跡(西丸町)
参加団体 夢みるアート展(奈良)、歌となる言葉とかたち展(郡上八幡)、木津川アート(木津川)、くまの古道美術展(紀伊長島)、亀山トリエンナーレ

お知らせ

高齢者実態調査
 健康福祉部高齢障がい支援室
 (あいあい ☎84-3313)
 市では、9月末から10月末にかけて、70歳以上の高齢者の世帯状況を確認する高齢者実態調査を、各地区の民生委員・児童委員が訪問などにより行います。
 調査で得られた情報は、高齢者福祉事業の資料や福祉サービスの提供に活用します(目的以外には使用しません)。
 調査にご協力をお願いします。

お知らせ
 Pick up!

事務事業点検制度『ザ・点検 ～亀山モデル～』外部点検を実施
 点検結果を参考に、事業見直しの検討、各種計画や予算編成への反映に努めます

8月29日に、現在実施している市の事務事業を点検する『ザ・点検 ～亀山モデル～』外部点検を実施しました。
 対象事業は、昨年11月と今年5月に実施した内部点検の結果、見直しを行うにあたって、特に外部の意見も取り入れるべきと判断した6事業です。
 今回実施された外部点検の結果は次のとおりで、この判定結果や討論された内容を参考に、事業の見直しを検討し、各種計画や予算編成に反映するよう努めます。
 ※6事業のうち1事業は分割して評価したため、事業合計数は7事業となっています。

問合先 財務部財政行革室(☎84-5030)



判定結果番号	事業合計数
①不要(市の事業として)	1事業
②抜本的見直し	3事業
③民間活力の活用、協働	事業
④要改善	3事業
⑤現行通り・拡充	事業
合計	7事業

No.	事業名	担当部署	判定結果番号	評価(人数)				
				①不要	②抜本的見直し	③民間活力の活用、協働	④要改善	⑤現行通り・拡充
1	害虫駆除対策事業	市民文化部	地域づくり支援室	②	2	3		
2	防犯対策事業(防犯灯関係補助金)	市民文化部	地域づくり支援室	④			4	1
	防犯対策事業(防犯協会・防犯委員会等関連団体)	市民文化部	地域づくり支援室	④	2		3	
3	閑宿・周辺地域にぎわいづくり推進事業	市民文化部関支所	観光振興室	②	4		1	
4	市民活動支援事業	市民文化部文化振興局	共生社会推進室	②	3	1	2	
5	高齢者・障がい者(児)タクシー料金助成事業	健康福祉部	高齢障がい支援室	④	1	1	3	
6	青少年総合支援センター運営事業	教育委員会	生涯学習室	①	3	1	2	

水道メーターの取り替え

建設部上下水道局上水道室
(☎97-0621)

市では、市指定水道工事事業者に委託して、検定有効期間の満了が近い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 9月24日(木)～29日(火)
※メーターの使用期限は蓋の内側で確認でき、約1年前から取替対象になります。

※不在時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。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の特定健康診査を受診されましたか？

市民文化保険年金室(☎84-5006)、三重県後期高齢者医療広域連合(☎059-221-6884)

特定健康診査は、自覚症状がなく気付かないうちに進行する生活習慣病や、その前段階にある“メタボリックシンドローム”を発見・改善し、健康な体づくりにつなげていく健診です。

受診していない人は、ご自身の健康管理のために、ぜひ受診してください。

対象者 国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の人
(平成27年8月31日までに資格を取得された人)

受診期限 11月30日(月)

持ち物 受診券、保険証、問診票、自己負担金

自己負担金

▷国民健康保険 個別健診1,000円
集団健診600円

※住民税非課税世帯は、個別健診500円、集団健診300円

▷後期高齢者医療制度 500円

※住民税非課税世帯は200円

平成28年度地域密着型サービス事業者施設整備説明会の開催

鈴鹿亀山地区広域連合
(介護保険課 ☎059-369-3201)

鈴鹿・亀山市内で地域密着型サービス事業を計画している法人を対象とした施設整備説明会を開催します。

と き 10月14日(水)
午後1時30分～

ところ 鈴鹿市役所本館5階502会議室

対象事業 定期巡回・随時対応型訪問介護看護、小規模多機能型居宅介護、特定施設入居者生活介護

※詳しくは、鈴鹿亀山地区広域連合ホームページをご覧ください。

URL <http://www.suzukakameyama-kouiki.jp/>

全国都市交通特性調査にご協力ください

国土交通省中部地方整備局広域計画課(調査実施本部 ☎0120-901-488 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時))

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では亀山市をはじめとする全国70市60町村と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。この調査は、皆さんが日頃の生活の中で、自動車、バス、鉄道などを

利用してどのように移動しているかについて調査するもので、今後の都市交通施策検討の基礎資料を得るために行うものです。

調査対象 市内から無作為に抽出した約2,500世帯

調査方法 対象の家庭に調査票を郵送し、ご記入後に返送していただきます。

調査内容 平日・休日のある1日に、「どんな目的でどこに移動したか」など

暴力のない、明るく住みよい社会に向けて暴力団に「金を出さない」

暴力追放亀山市民会議
(亀山警察署内 ☎82-0110)



金が「腐れ縁の元」

暴力団を支援・容認することになる

▷暴力団に金を出すことは、結果的には暴力団を認め、資金獲得の手助けをすることになります。

▷暴力団は、一度味を占めると、何回も金を要求し続けてしほり取るのです。

▷暴力団は、自らの遊びや組の活動資金を、常にかぎ回っている“カネ”のための集団です。

10/4(日)の日曜窓口はお休みします

問合せ 市民文化部戸籍市民室(☎84-5004)

毎週日曜日(年末年始を除く)は、住民票の交付など、一部の業務を行う日曜窓口を開設しています。

10月4日(日)は、マイナンバー制度開始に伴う住民基本台帳ネットワークシステムの準備作業のため、お休みさせていただきます。

ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。



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
▷10月7日(水) 午後2時～3時
▷10月14日(水) 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 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 9月25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。

健康づくりのための料理講習会 ～骨粗しょう症予防食～

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

市食生活改善推進協議会によ
る料理教室を開催します。

と き 10月26日(月)
午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

対象者 市内に住所を有する人

定 員 20人(先着順)

参加費 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 9月25日(金)～10月
19日(月)

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。

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

と き 10月28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

定 員 20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 9月25日(金)～10月
21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。

初心者向けトレーニング講習会

東野公園体育館(☎83-1888)

トレーニング機器の説明とお
悩みに応じたトレーニング方法
をアドバイスします。

と き 9月30日(水)
午前9時～正午

ところ 東野公園体育館トレーニング室

対象者 18歳以上の人

定 員 20人(先着順)

参加費 100円

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。

歴史博物館からのお知らせ

10月の催し 歴史博物館(☎83-3000)

<企画展示室>

第25回企画展「鈴鹿関」(第1部「鈴鹿関を通る」)

と き 10月10日(土)～12月6日(日)

内 容 国内に3カ所しかなかった重要な関のひ
とつ、鈴鹿関。第1部では、文献史料に基づき、奈良
時代を中心に近世に至るまでの鈴鹿関の実像
を解き明かします。

企画展示観覧料 無料

企画展講座～近世・近代の人々と鈴鹿関の記憶～

と き 10月18日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 歴史博物館講義室

内 容 鈴鹿関がその痕跡すらなくなった時、人々
が持っていた鈴鹿関の記憶がどのようなもので
あったのかを探ります。

定 員 40人(先着順) **参加費** 無料

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分までをお願いします)

※休館日…毎週火曜日、10月5日(月)～10月9日
(金)(展示設営のため)

URL <http://kameyamarekihaku.jp>

みんなで楽しくウォーキング

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

関の町並み、鈴鹿川沿いなどの景色を楽しみながら有酸素運動を実施します。

と き 10月1日～12月3日の
毎週木曜日 午前10時～11時
(全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 30人(先着順)

参加費 3,900円(保険料含む)

持ち物など 運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

ダンベル体操教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

ダンベルを使って、簡単な筋トレやリズムに合わせた有酸素運動を行い、健康な体を目指します。

と き 10月6日～12月8日の
毎週火曜日 午後1時～2時
(全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 10人(先着順)

参加費 3,900円(保険料含む)

持ち物など 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

**昼生ニコニコ教室
～おやつを作りましょう～**

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

と き 9月24日(木)

午後1時30分～3時

ところ 昼生地区コミュニティセンター

対象者 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 エプロン

※申し込みは不要です。

**認知症を一緒に考える集い
～認知症に関心を持とう～**

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 10月3日(土)

午前10時～正午

ところ 亀山老人保健施設1階

対象者 認知症について学びたい人や予防に関心のある人

参加費 無料

※初めて参加する人のみ、開催前日までに亀山在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

持ち物 筆記用具

**CATV
マイタウン
かめやま**

9月18日～23日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「マイナンバー制度が始まります」
- エンドコーナー(関保育園①)

9月25日～30日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「がん検診のお知らせ」
- エンドコーナー(関保育園②)

※午前6時から午前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。

さあ！はじめよう 介護予防

Vol.6 運動機能の低下について① 亀山地域包括支援センター「きずな」
～ロコモを予防しよう～ (あいあい ☎83-3575)

●ロコモって何？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、筋肉、骨、関節などの運動器の働きが衰え、日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態のことです。

●まずはロコモチェック！

運動機能の低下は徐々に進行することが多いので、自分自身でも気付くことが大切です。まずは右の表を見て、7つのロコモチェックをしてみましょう。1つでも当てはまったら、ロコモの可能性あります。

<ロコモチェック表>

()	片足立ちで靴下がはけない
()	家の中でつまずいたり滑ったりする
()	階段を上がるのに手すりが必要
()	やや重い仕事(掃除機使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
()	2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
()	15分ぐらい続けて歩けない
()	横断歩道を青信号で渡りきれない

※次回は、運動機能を向上させるための予防策についてお知らせします。

ご意見をお寄せください！(意見公募)

亀山市人権施策基本方針(案)

市では、「一人ひとりの人権が尊重される亀山市をつくる条例」第5条に基づき、人権施策を総合的に推進するため、亀山市人権施策基本方針の策定を進めています。

問合せ

市民文化部文化振興局
 共生社会推進室(☎84-5066)

意見を提出できる人 市内に在住・在勤・在学する人、市内で事業を行う人

閲覧および意見の提出期間

9月25日(金)～10月26日(月)(必着)

閲覧場所 市民文化部文化振興局共生社会推進室、市情報公開コーナー(市役所本庁舎2階)、関支所窓口、あいあい窓口

※閲覧は、各施設の開庁時間内にできます。また、市ホームページでも閲覧できます。

URL <http://www.city.kameyama.mie.jp>

提出に必要な事項

- 件名「亀山市人権施策基本方針(案)に関する意見」
- 住所、氏名(ふりがな)
- 勤務先または通学先(市外に在住する人のみ)
- 意見

提出方法 提出に必要な事項を記入(様式は自由)の上、郵送、ファクス、Eメールまたは直接、市民文化部文化振興局共生社会推進室(〒519-0195 本丸町577 FAX82-9955 ☒ kyoseisyakai@city.kameyama.mie.jp)へ提出してください。

ご意見の取り扱い

▶いただいたご意見は、取りまとめの上、回答とともに公表します。なお、個別に直接回答はしません。

▶ご意見を提出いただいた人の氏名などの個人情報、公表しません。

▶いただいたご意見のうち、公表することにより個人の権利や利益を害する恐れのあるものは、その全部または一部を公表しないことがあります。



●西野公園体育館 (☎82-1144)

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

個人使用デー 10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、ニュースポーツ、バドミントン
火	卓球		バドミントン ソフトバレー
水	バドミントン		バスケットボール
木	バスケットボール	ソフトバレー	バスケットボール バレーボール
金	ニュースポーツ		卓球、バドミントン
土	バレーボール		バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー 10月19日(月)～23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

市民体力テスト参加者募集

市民文化部文化振興局
文化スポーツ室(☎84-5079)
あなたの体力年齢を測ってみませんか。ラジオ体操や、誰でもできるテニポン体験会も同時開催！
と き 10月12日(祝)
午前9時～正午
※受付は午前8時30分～
ところ 西野公園体育館
内 容 市民体力テスト、テニポン体験、ラジオ体操
参加費 無料
持ち物など 体育館シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装
申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、市民文化部文化振興局文化スポーツ室へファクス(FAX82-9955)または直接お申し込みください。
※当日の参加も受け付けます。

体育の日スポーツイベント参加者募集

ENJOYスポーツかめ亀クラブ(小林 ☎090-8422-4909)
体育の日に気持ち良く体を動かして、リフレッシュしませんか？
と き 10月12日(祝)
午前9時～正午(小雨決行)
※集合は午前8時30分
ところ 西野公園運動広場
内 容 ノルディックウォーキング体験、グラウンドゴルフ体験
参加費 無料
※申し込みは不要です。

大人の学校シリーズⅠ参加者募集

県立鈴鹿青少年センター(☎059-378-9811)
懐かしい学生時代を思い出し
ながら、学校の授業のように、さ

まざまなジャンルの先生をお招きして活動する楽しい教室です。
と き 11月12日(木)～12月3日(木)
ところ 県立鈴鹿青少年センター
内容(教室)
▷国語の授業編(全2回)
(篆刻と作品づくり講座)
▷技術の授業編(全2回)
(大人のパソコン・年

「ふれあい農園」の 使用者を募集します！

環境産業部農政室
(☎84-5048)

場 所 川合町731-1
(ひとみヶ丘南部)

申込資格 市内に住所を有し、誠実に栽培管理ができる人(団体の申し込み可)

使用できる期間 平成28年4月7日～平成30年3月31日

使用料 年間6,000円

使用できる区画 1区画30㎡(約9坪)。原則として、1世帯または1団体につき1区画。

募集区画数 13区画(予定)

注意事項

▷申込者多数の場合は、抽選で使用する予定者を決定します。

▷1世帯または1団体につき1申し込みまでとします。

▷必ず使用を希望する本人がお申し込みください。

申込期限 10月2日(金)必着

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、環境産業部農政室(〒519-0195 本丸町577)へ持参または郵送してください。

※申込書は、環境産業部農政室にあります。また、市ホームページ(農政室のページ)からダウンロードできます。



一次救急 当番医 10月

夜間・休日などの当番医療機関は、急病に対するものです。再来など継続的な利用はご遠慮ください。

問合先 ☎82-1111（市役所代表）

※救急に関することは、救急医療情報センター（☎82-1199）へお問い合わせください。

●夜間時間外応急診療（日曜日・祝日を除く）

市内内科系医師と市立医療センターの当番制で、夜間時間外の一次応急診療を実施しています。

【診療時間】 午後7時30分～10時

（受付時間 午後7時～9時30分）

日	医療機関名			担当医
1 木	市立医療センター	亀田町	83-0990	当直
2 金	市立医療センター	亀田町	83-0990	当直
3 土	市立医療センター	亀田町	83-0990	当直
5 月	市立医療センター	亀田町	83-0990	曾我
6 火	みえ呼吸嚥下 リハビリクリニック	アイリス町	84-3536	井上
7 水	市立医療センター	亀田町	83-0990	谷口
8 木	市立医療センター	亀田町	83-0990	当直
9 金	市立医療センター	亀田町	83-0990	当直

