



お知らせ

「障害者控除対象者認定書(年末調整用)」の交付

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3312)

市内に住所を有する65歳以上(平成29年12月31日時点)の要介護・要支援認定者で、寝たきりや認知症の状態によって障害者控除対象者と認められる人に、所得税の年末調整に利用できる認定書を交付していますので、申請してください。

申請窓口

健康福祉部長寿健康づくり室

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。または、郵送することもできます。

持ち物 申請者の印鑑と免許証などの身分証明書、対象者の介護保険被保険者証

その他

▷交付には1週間程度かかります。
※確定申告用の認定書は、平成30年1月末に対象者へ郵送します。
▷平成29年中に亡くなった人については申請が必要です。

問合せ先

▷認定について…健康福祉部長寿健康づくり室(☎84-3312)
▷所得税について…鈴鹿税務署(☎059-382-0351)

国民健康保険税 収納コールセンターを開設

市民文化部保険年金室
(☎84-5006)

平成29年度国民健康保険税について、納期限を過ぎても納付が確認できない人に、「三重県国民健康保険税収納コールセンター」から電話で納付を呼び掛けます。

▷電話をする際は、必ず「三重県国民健康保険税収納コールセンターの〇〇です」と名乗り、未納の保険税をお知らせします。

▷コールセンターから還付金の案内や納付のために口座を指定して振り込みを求めるなど、金融機関でのATM(現金自動預払機)の操作を指示することは絶対にありません。

※不審な点があれば市民文化部保険年金室へお問い合わせください。

▷金融機関やコンビニエンスストアで納付しても、納付の確認に2週間程度かかる場合があるため、行き違いで電話することもあります。ご了承ください。

11月は「児童虐待防止推進月間」

健康福祉部子ども総合センター
子ども支援室(あいあい ☎83-2425)



児童虐待の早期発見は、子どもの出す「SOSのサイン」に気付くことが大切です。不自然なアザや傷がある、髪の毛や顔、手足などが極端に不潔であるなど、心配な子どもを見かけたらご連絡ください。連絡は匿名でも受け付けます。

また、子育てに関する悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

連絡・相談先

▷健康福祉部子ども総合センター子ども支援室(☎83-2425)
▷三重県北勢児童相談所(☎059-347-2030)
▷全国共通3桁ダイヤル(☎189)

借金に関する無料電話法律相談

三重県多重債務者対策協議会(県環境生活部くらし・交通安全課内)
☎059-224-2400

借金の返済でお困りの人に対し、弁護士または司法書士による無料の電話相談を開設します。

相談を希望する人は専用ダイヤルへお電話ください。

と き

▷12月3日(日)
午前10時～午後3時
▷12月4日(月)
午後6時～9時

対応者 弁護士(三重弁護士会)
または司法書士(三重県司法書士会)

相談日当日のみの専用ダイヤル

☎059-224-2644

相談料 無料

※通話料は別途かかります。

※1時間程度を限度に相談をお聞きします。



各種検診・教室

あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

お尻から足首にかけてのストレッチとトレーニングを行います。健康で元気に生活するために下半身を鍛えましょう。

と き

▷12月14日(木) 午前10時30分～
…下半身強化①
▷12月20日(水) 午後2時30分～
…下半身強化②

※各回20分程度

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(中学生以下は除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

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

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

皆さんの声を反映させるため、意見をお寄せください！(意見公募)

「亀山市新水道ビジョン(案)」

問合せ先 建設部上下水道局上水道局 (☎97-0621)

市では、将来にわたって安全で安定した水道水を供給し、健全な事業運営の持続を図るために、亀山市新水道ビジョンの策定を進めています。



意見を提出できる人 市内に在住・在勤・在学する人、
 または市内で事業を行う人

閲覧および意見の提出期限

12月20日(水)(当日消印有効)

閲覧場所 建設部上下水道局上水道室(関支所2階)、
 市情報公開コーナー(市役所本庁舎2階)、あいあい
 窓口(閲覧は各施設の開庁時間内にできます)

※市ホームページからも閲覧できます。

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

提出に必要な事項

- ①件名「亀山市新水道ビジョン(案)に関する意見」
- ②住所、氏名(ふりがな)
- ③勤務先または通学先(市外に在住する人のみ)
- ④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、建設部上下水道局上水道室(〒519-1192 関町木崎919-1、FAX96-3321、✉jyousuidou@city.kameyama.mie.jp)へ提出してください。

意見の取り扱い

- ▷いただいた意見は、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。
- ▷意見を提出していただいた人の氏名などの個人情報情報は、公表しません。
- ▷いただいた意見のうち、公表することにより個人の権利や利益を害するおそれのあるものは、その全部または一部を公表しないことがあります。

「市長への手紙」

あなたのご意見をお聞かせください



問合せ先 企画総務部広報秘書室 (☎84-5020)

「市長への手紙」は、皆さんから市長あてに、市政に関する意見、提言などを手紙やEメールでお寄せいただき、今後の市政に反映させていく制度です。

お寄せいただいた意見は、市長が直接拝見した上で、関係部署へ調整・検討するよう指示し、必要に応じて回答させていただきます。

「市長への手紙」の送付・送信方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※市ホームページ(「市長への手紙」ページ)からも、専用の入力フォームに意見を記入の上、送信することもできます。

亀山市 市長への手紙

検索

1年間の件数のまとめ(平成29年8月31日まで)

受付件数 20件(Eメール18件、手紙2件)

分野別の内訳 (1件で複数の分野にわたるものあり)

分野	件数	分野	件数
福祉	6件	環境	2件
行政	5件	健康・医療	1件
道路・公園	4件	保健	1件
産業	3件	税	1件
教育	2件		

回答件数 12件

※回答不要と記載、匿名のものには回答していないことから、受付件数と回答件数に差があります。

あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

と き

▷12月13日(水) 午後2時～3時

▷12月27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
(中学生以下は除く)

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 11月15日(水)

申込方法 健康福祉部長寿健康づ
くり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。

あいあい運動教室 ～姿勢改善講座～

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

正しい姿勢ができていますか？
姿勢が悪いと体にさまざまな影響
を与えます。正しい姿勢を皆さん
で目指しましょう！

と き

▷12月6日(水) 午後2時～3時30分

▷12月13日(水) 午前10時～11時30分

ところ あいあい2階大会議室

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
(中学生以下は除く)

定員 各回30人(先着順)

参加費 無料

持ち物など タオル、飲み物、運動
靴、動きやすい服装

申込開始日 11月15日(水)

申込方法 健康福祉部長寿健康づ
くり室へ電話または直接お申し
込みください。

妊婦教室

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)



と き 12月13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 母乳・お母さんの歯の健
康・産後の生活についてのお話、

参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦
とその夫

定員 12人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 11月15日(水)

申込方法 健康福祉部長寿健康づ
くり室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。

離乳食教室

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

と き 12月20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

11月15日(水)～12月8日(金)

申込方法 健康福祉部長寿健康づ
くり室へ電話または直接お申し
込みください。



年金だより

11(いい)月30(みらい)日は「年金」の日です!

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)

厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を活用しながら、
高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みら
い)日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録と年金
受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでも自身の年金記録を確認できる
ほか、将来の年金受給見込額について、自身の年金記録を基にさまざまな
パターンの試算をすることもできます。

※詳しくは、日本年金機構ホームページ([URL http://www.nenkin.go.jp/](http://www.nenkin.go.jp/))で
ご確認いただくか、日本年金機構津年金事務所へお問い合わせください。



環境 コラム お宅に未登録の象牙 ありませんか？

環境省では、国内にある象牙の在庫を把握しようとしていますが、所持しているだけであれば違法ではありませんが、登録されていない象牙を売却したり人に譲ったりするのは違法です。

未登録の象牙をお持ちの人は、象牙在庫把握キャンペーン事務局（環境省）へご連絡ください。

※全形を保持した象牙のみが登録対象で、印鑑やアクセサリーなどの象牙製品は登録対象外です。

連絡先 象牙在庫把握キャンペーン事務局
 ☎03-6659-4660

※土・日曜日、祝日は除く午前10時～午後5時

その他

▷所有死亡による近親者への相続は違法ではありません。ただし、その後に販売などをする場合にはあらかじめ登録が必要です。

問合せ先 環境産業部環境保全室 (☎96-8095)



全形を保持した象牙などの国際希少野生動植物種は、「絶滅のおそれのある野生動植物の種の保存に関する法律」に基づき譲渡し等(売る・買う・あげる・もらう・貸す・借りるなど)が禁止されています(罰則:個人は5年以下の懲役もしくは500万円以下の罰金、またはその両方。法人は1億円以下の罰金)。

ただし、登録を受けていれば登録票とともに譲渡することができます。

登録しないままにしておくと、登録に必要な書類の紛失や記憶があいまいになり入手の経緯などを説明できなくなり、いざ登録しようと思ったときに登録できなくなってしまうかもしれません。

また、平成31年夏頃から、象牙を取得した経緯を説明する書類の審査が厳しくなる予定です。

地域包括支援センターだより Vol.7

問合せ先 亀山地域包括支援センター「きずな」(あいあい ☎83-3575)



高齢者虐待について

高齢者本人や介護者(家族など)の自覚がなくても、第三者が客観的に見て虐待に該当する場合には、地域包括支援センターへ連絡していただく必要があります。



高齢者虐待の種類	内容
身体的虐待	高齢者に対して、身体に傷やアザ、痛みを与える暴力的行為
介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)	必要な受診やサービスの利用を妨げる、世話をしないなどにより、高齢者の生活環境や身体・精神的状態を悪化させること
心理的虐待	脅しや屈辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせ等によって精神的苦痛を与えること
性的虐待	本人が同意していない性的な行為やその強要を行うこと
経済的虐待	合意なしに本人の財産や金銭を使用する。また、本人が希望する金銭の使用を理由なく制限すること

高齢者虐待の対応は、虐待をしている人(養護者)もあわせて総合的に支援することが必要で、罰したり責めたりするものではありません。

また、高齢者虐待を未然に防止するために、高齢者自身の悩みや、養護者の介護をする上での不安や不満を軽減することが大切です。

※担当者には、通報者も含めて保護規定があり、守秘義務が課せられています。

<相談・通報窓口>

亀山地域包括支援センター「きずな」
 (あいあい)④窓口

☎83-3575)



かんたんエアロ

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

エアロビクス未経験の人でも気軽に参加できるリズム体操教室です。音楽に合わせて体を動かし、気持ち良い汗を流しませんか？

とき 12月1日～12月22日の
毎週金曜日 午前10時～11時
(全4回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 1,200円

※スポーツ保険料が別途必要

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 11月16日(木)

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。

はじめての背泳ぎ・バタフライ教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

腕や足の基本的動作を分かりやすくお伝えします。みんなで楽しく、背泳ぎ・バタフライ習得の第一歩を踏み出しませんか？

とき 12月2日～12月23日の毎週土曜日(全4回)

▷背泳ぎ…午前10時～11時

▷バタフライ…午前11時～正午

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各20人(先着順)

参加費 各1,600円

※スポーツ保険料が別途必要

持ち物 水着、キャップ、タオル、ゴーグル

申込開始日 11月16日(木)

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。

バランスボールを使ってストレッチ

東野公園体育館(☎83-1888)

家にバランスボールが転がっていませんか？使い方が分かると、効果的な運動になりますよ！

とき ①12月13日(水)

②平成30年1月10日(水)

※午前11時15分～午後0時15分

ところ 東野公園体育館会議室

講師 日本コアコンディショニング協会認定インストラクター
古賀仁美さん

対象者 18歳以上の人

定員 各回15人(先着順)

参加費 各回500円

(スポーツ保険料含む)

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。



●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月	西野公園体育館の 改修工事期間中は 使用できません。		
火			
水			
木			
金			
土			
日			

●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 12月11日(月)～15日(金)

<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

●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。

**ガラス
 ステンド硝子アート体験教室**
 東野公園体育館(☎83-1888)

クリスマスに向けてステンド硝子アートを体験してみませんか？
 かわいいクリスマスプレートを作ります。

と き 11月29日(水)
 午前10時30分～午後0時30分
と ころ 東野公園体育館会議室
講 師 ステンド硝子アート協会
 公認講師 北澤まり子さん
対象者 18歳以上の人
定 員 10人(先着順)
参加費 1,800円
申込開始日 11月16日(木)
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。

**認知症・介護予防体操教室
 ～希望をもって元気に生きる～**
 野村きぼう苑(☎84-7888)

と き 12月6日(水)
 午前10時～11時30分
と ころ 野村地区コミュニティセンター
内 容 健康体操(セラバンド体操)
 ※セラバンドとはゴムでできたトレーニング用のバンドで、主催者側で準備します。
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
 ※申し込みは不要です。
持ち物など 上履き、動きやすい服装

**世界エイズデーに伴う
 臨時の夜間エイズ即日検査**
 県鈴鹿保健所健康増進課
 (☎059-382-8672)

12月1日の世界エイズデーに伴い、通常検査(毎週火曜日 午後1時～3時)に加えて、臨時の夜間エイズ即日検査を行います。
と き 12月5日(火)
 午後5時30分～7時
と ころ 県鈴鹿保健所
 (県鈴鹿庁舎1階)
費 用 無料
 ※申し込みは不要です。
 ※プライバシー保護に配慮します。
 ※詳しくは、県鈴鹿保健所ホームページでご確認ください。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/ZHOKEN/HP/>

エイズ即日検査とは？

採血後30分程度で、結果を本人に口頭で伝えます。ただし、即日検査で確認検査が必要と判定された場合は、より精度の高い方法で確認検査を行います。そのため、結果が出るまで1週間程度かかります。確認検査の結果は、再び来所の上、本人に口頭で伝えます。

**託児ルーム「ひよこ」
 ママのための正月飾り作り教室**
 (公社)亀山市シルバー人材センター
 (☎82-8512)

新しい年を、手作りの正月飾りで迎えませんか？
と き 12月21日(木)
 午前10時～正午
と ころ 市民協働センター「みらい」
 ※託児場所は、亀山市シルバー人材センター託児ルーム「ひよこ」
対象者 未就学児の保護者
定 員 5人(先着順)
参加費 1,000円
 (お茶・お菓子付き)
託児料 無料
持ち物 ハサミ、作品を持ち帰る袋
申込期限 11月30日(木)
申込方法 (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。

GATV

11月17日(金)～23日(木)
 ●ウイークリーかめやま
 ●かめやま健康体操
 ●エンドコーナー
 「みずきが丘道伯幼稚園①」
11月24日(金)～30日(木)
 ●ウイークリーかめやま
 ●かめやま情報BOX
 「正調鈴鹿馬子唄保存会と坂下宿」
 ●かめやま健康体操
 ●エンドコーナー
 「みずきが丘道伯幼稚園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。

平成29年 犯罪発生状況

9月末時点・亀山署管内 刑法犯(窃盗、詐欺、傷害など)認知状況

総 数	江ヶ室交番	関交番	昼生駐在所	川崎駐在所	野登駐在所
257件(-7)	134件(-8)	52件(-14)	19件(+9)	27件(-4)	25件(+10)

※()内は前年同期比の増減数

●不審者に気をつけて！
 日暮れが早くなってきているこの時期に危険箇所や「子ども SOS の家」をご家庭で再確認するとともに、不審者対策を身に付けましょう。

●お子さんと確認してください！
 ①大きな声で助けを呼ぶことができるかな？
 ②防犯ブザーの電池は残っているかな？
 ③声を掛けられたら、断ったり、思いっきり走って逃げられるかな？

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)