



もよおし

無料住宅相談

都市整備課建築開発グループ
(☎84-5088)

とき 6月3日(日)
午前10時～午後2時

ところ あいあい

相談内容 住宅に関する一切の相談

相談員 三重県建設労働組合亀山
支部組合員、市職員

献血にご協力ください

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

街頭献血では、血液の安全性や医療機関のニーズに応じた400ml献血をお願いしています。

とき・ところ

▷6月6日(水)
午前9時～11時…市役所
午後1時～2時…あいあい

▷6月25日(月)
午前9時30分～10時30分…
関支所

献血できる人 18歳(男性は17歳)～69歳の健康で、体重が50kg以上の人

※65歳以上の人や海外に渡航歴のある人、服薬中の人には献血できない場合があります。

「人権擁護委員の日」にあわせて 特設人権相談所を開きます

文化スポーツ課
文化共生グループ(☎96-1223)

特設人権相談所を開設しますので、いじめ、家庭内の問題、近所とのトラブル、相続などでお悩みの方は、お気軽にご利用ください。相談は無料で、相談者の秘密は守ります。

とき 6月7日(木)
午後1時～3時

ところ

▷市役所1階市民対話室
▷あいあい1階個別相談室
▷関支所1階応接室1

対象者 市内に住所を有する人
申込方法 当日、各相談所で直接
お申し込みください。



お知らせ

家具転倒防止器具の 支給と取り付けをします

都市整備課住まい推進グループ(☎84-5038)、長寿健康課高齢者支援グループ(☎84-3312)、地域福祉課障がい者支援グループ(☎84-3313)

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、市内に住所を有する高齢者や障がい者世帯を対象に、家具転倒防止器具の支給と取り付けをします。

費用 無料

対象者 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(すでに器具の支給や取り付けを受けた世帯は除く)

▷在宅で、要介護認定区分3～5の人がいる世帯

▷在宅で、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は除く)
- ・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

申込期間

5月21日(月)～6月7日(木)

取付実施日 6月10日(日)または6月24日(日)の午前中

※器具の取り付けは、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 いずれかの取付実施日を指定の上、都市整備課住まい推進グループ、長寿健康課高齢者支援グループ、地域福祉課障がい者支援グループへ電話または直接お申し込みください。

5月31日は「世界禁煙デー」

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

世界保健機関(WHO)では毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省では5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」としています。

タバコは、がんをはじめ多くの生活習慣病の危険因子です。たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれ、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中や慢性閉塞性肺疾患など、体にさまざまな悪影響を及ぼします。

また、受動喫煙により喫煙者本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康に影響を及ぼします。

皆さんも、この機会に喫煙と健康について考えてみませんか？



各種検診・教室

あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にできる運動のミニ講座を行います。正しい姿勢を学び、健康な体づくりを目指しましょう！

とき

▷6月13日(水) 午前10時30分～
…姿勢改善①

▷6月14日(木) 午後2時30分～
…姿勢改善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 タオル、室内用トレーニングシューズ、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。

あいあいトレーニング室 利用説明会

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

と き

▷ 6月7日(木) 午後2時～3時
▷ 6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 タオル、室内用トレーニングシューズ、動きやすい服装

申込開始日 5月16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。

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

離乳食教室

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

と き 6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

5月15日(火)～6月8日(金)

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。

健康づくりのための料理講習会 ～減塩食～

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

亀山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 6月26日(火)

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

5月22日(火)～6月13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。

妊婦教室

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

と き 6月27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 5月15日(火)

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。

※申込時に簡単な問診をします。

がん患者と家族の方のおしゃべりサロン in 鈴鹿

三重県がん相談支援センター
(☎059-223-1616)

同じ病気の方の話を聞いたり、自分の悩みを相談したりなど、一人で悩まずにお話ししましょう。

と き 5月25日(金)

午後1時30分～3時30分

ところ 鈴鹿市保健センター2階健康教育室(県鈴鹿庁舎となり)

対象者 がん患者やその家族など

参加費 無料(申し込みは不要)



年金だより

任意加入制度の案内

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)

国民年金に加入していなかった期間や、やむを得ない事情により保険料を納められなかった期間があると、その期間に応じて受け取る年金額も少なくなります。

そのため、60歳から65歳未満の5年間、保険料を納めることで65歳から受け取る年金額を増やすことができる「任意加入制度」があります。

また、免除や納付特例を受けていた人は、本人からの申し込みにより10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めること(追納)ができます。

任意加入制度

保険料 16,340円/月(平成30年度)

※保険料の納付方法は原則として口座振替です。

条件 次のすべてを満たす人

- ①国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない人
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の人



加太いきいき教室 ～介護予防に関する講話や 体操、レクリエーションなど～

華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

と き 6月19日(火)
午後1時30分～3時
ところ 林業総合センター
内容 前半は介護予防体操、後半は講話やレクリエーションなど
対象者 おおむね65歳以上の人
参加費 無料
※申し込みは不要です。
持ち物など 飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

関いきいき教室 ～介護予防に関する講話や 体操、レクリエーションなど～

華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

と き 6月の毎週火曜日
▷6月5日、19日…リラククス体操
▷6月12日、26日…アクティブ体操
※いずれも午前10時～11時30分
※1人につき月2回まで参加可
ところ 健康づくり関センター
内容 前半は介護予防体操、後半は週によって講話やレクリエーションなど
対象者 おおむね65歳以上の人
参加費 無料
※申し込みは不要です。
持ち物など タオル、動きやすい服装

募集

理学療法士または作業療法士 (常勤職員)の募集

市立医療センター(☎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
▷理学療法士または作業療法士の免許を有する人
▷平成30年10月1日までに就労可能な人

勤務時間 原則として午前8時30分～午後5時15分

勤務場所 市立医療センター

給与 亀山市病院事業企業職員の給与に関する規程により支給
※そのほか、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当など支給

社会保険など 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険

選考方法 面接、小論文
※試験日時・場所などは、応募後に追って連絡します。

募集期限 6月15日(金) 午後5時
※郵送の場合は当日消印有効

提出書類 履歴書・身上書(市立医療センターが指定するもの)、免許証の写し(理学療法士または作業療法士)

※履歴書・身上書は、市立医療センターで配布しています。また、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 亀山市立医療センター(〒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。

平成30年度 全国高等学校総合体育大会 「総合開会式」一般観覧者の募集

平成30年度全国高等学校
総合体育大会三重県実行委員会
(☎059-224-2823)



インターハイの幕開けを高校生たちと一緒に盛り上げませんか？
当日は、インターハイの開幕を宣言する式典と歓迎演技が、県内の高校生によって行われます。ぜひ、ご覧ください。

と き 8月1日(水)
午前10時～正午
ところ 三重県営サンアリーナ
(伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4)

募集人数 800人

申込方法 ①②のいずれか

①一般観覧者募集リーフレット、または東海総体ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入して郵送(5月31日(木)消印有効)

②東海総体ホームページから応募(5月31日(木)午後5時まで)

※1人1回限り、最大4人まで応募できます。

※応募者多数の場合は抽選とし、当選者のみに当選通知を送付します。

●東海総体ホームページ

URL <https://www.koukousoutai.com/2018soutai/>

CATV



My Town KAMEYAMA

5月18日(金)～24日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「市民活動応援制度について」
- エンドコーナー
「みずきが丘道伯幼稚園①」

5月25日(金)～31日(木)

- ウイークリーかめやま
- となりまち「い・こ・か」(亀山市)
「花しょうぶまつりの開催」
- 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。

第3回ニュースポーツ大会 参加者を募集します！

文化スポーツ課スポーツ推進グループ
 (☎96-1224、FAX96-2414)

初めての人でも気軽にできるバドミントンコートを使ったニュースポーツです。家族や友人などとチャレンジしてみよう！

大会種目

- ▷ヘルスバレー…柔らかい楕円形状の大きなボールを使うバレー
- ▷テニポン…短いラケットと柔らかいスポンジボールを使うテニス

と き 6月3日(日)
 午後1時30分～5時

ところ 西野公園体育館

対象者 一般の部…市内在住の人家族の部…小学生と保護者

定員 20組程度(先着順)

参加費 無料

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

申込期限 5月30日(水)

申込方法 文化スポーツ課スポーツ推進グループ(関支所)へ直接、またはチーム全員の住所、氏名、年齢、電話番号を明記してファクスでお申し込みください。

※ヘルスバレーは1チーム5～6人、テニポンは1チーム2～3人でお申し込みください。



講演会「図書館にできること」

本を通して、人と人をつなぐ活動を積極的に展開している勢和図書館。その活動の様子を聞きながら、亀山の図書館の可能性と魅力について一緒に考えてみませんか？

と き 5月26日(土)
 午後1時30分～3時30分

ところ あいあい2階研修室

講師 多気町立勢和図書館司書 林千智さん

参加費 200円

※当日、会場でお支払いください。
 ※申し込みは不要です。

問合せ より良い図書館をめざす会
 (服部 ☎82-3646)

第1回ファイト！亀山フェスティバル ～町も人も元気にしよう！～

皆さんの健康増進に向けたイベントを開催します。健康講座(題目:トータルエイジングケア～3つの老化原因と3つの対処法～)、健康体操、歌アトラクション、

また大抽選会や手芸作品・地元新鮮野菜の販売などが行われます。ぜひ、お気軽にお越しください。

と き 6月3日(日)
 午後1時～3時

※開場は正午

ところ 市文化会館中央コミュニティセンター

入場料 無料

問合せ 三重県地域婦人団体連絡協議会 鈴亀女性連合会
 (宮崎 ☎090-9905-9926)

亀山こども劇場 第20回こどもわいわいまつり

ゲームやフリーマーケット、手品や音楽演奏など、子どもも大人も楽しめる催しが盛りだくさんです。お気軽に遊びに来てください。

と き 6月3日(日)
 午前10時30分～午後2時30分

ところ 青少年研修センター1階

問合せ 亀山こども劇場
 (☎83-3534)

介護アロマ入門ボランティア講座 参加者の募集

『介護する人、される人の心と体に潤いを』を基本に、潤いのある心地よい介護にするための方法を、アロマクラフト作りや実技を通してお伝えします。

アロマセラピーの知識がなくてもご参加いただけます。

※介護施設などでボランティアをされたい人は5回以上参加してください。

と き 6月～11月の第3火曜日
 午前10時～正午(全6回)

ところ 青少年研修センター

講師 J A A認定 介護アロマセラピスト 宮口くに代

教材費 1回2,800円

申込先 介護アロマ三重サークル
 (宮口 ☎090-8866-1517)



平成30年 犯罪発生状況



3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 |
|----------|---------|---------|--------|--------|--------|
| 75件(-22) | 43件(-2) | 19件(-3) | 3件(-7) | 7件(-1) | 3件(-9) |

※()内は前年同期比の増減数

覚えましょう！「いかのおすし」

不審者からの声掛けなど、子どもが危険な場面に遭遇しないように、「いかのおすし」をしっかりと身につけさせましょう。



- 知らない人について **い**かない
- 知らない人の車に **の**らない
- **お**おごえをだす
- 怪しい人がいたら **す**ぐにげる
- どんな人が何をしたら **し**らせる

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)

