



もよおし

スマートシルバーかめやま ～健康維持や認知症予防を 体験してみませんか?～

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎82-8512)

と き 8月30日(木)
午前10時～午後4時

ところ

あいあい2階大会議室・研修室

主な内容

- ▷認知機能強化につながる「頭の健康ゲーム」
- ▷健康セミナー
- ▷亀山QOLタブレットの体験
- ▷健康測定

対象者

健康寿命の延伸に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。



暮らし何でも相談会

暮らしほっとステーション亀山
(亀山地区労働者福祉協議会
☎83-0007、FAX83-0124)

日頃の生活で困っていることについて、弁護士や社会保険労務士など、専門の相談員が相談にお応えします。相談者の秘密は厳守します。

と き 9月8日(土)
午前10時～午後4時

ところ 亀山市勤労文化会館
(和田町1488-115)

相談内容 労働、賃金、金融、保険、年金、住宅など

相談料 無料

申込開始日 8月20日(月)

申込方法 暮らしほっとステーション亀山へ電話で、または住所、氏名、電話番号を明記してファクスでお申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。



お知らせ

農業振興地域整備計画を見直します

産業振興課農業グループ
(☎84-5082)

市では、「亀山農業振興地域整備計画」を策定し、農用地区域の指定を行うことで、優良農地の確保を図っています。

農用地区域は、農業振興地域内にある農地のうち、地域の農業を振興していく上で基盤として確保する必要がある農地になるので、原則として農地の転用ができません。

その農業振興地域整備計画を平成30年度中に見直すことに伴い、農用地区域の見直しも行います。

農用地区域への編入や農用地区域からの除外を希望する人は、以下の期限までに産業振興課農業グループへ申出書を提出してください。

申出期限 平成30年8月31日

※除外は利用目的が明確であること、ほかに土地がないことなどの要件を満たす必要がありますので、一度ご相談ください。

※農地が農用地区域に指定されているかどうかは、農業グループ(市役所2階)または市ホームページ(農業グループのページ)でご確認できます。



水道メーターの取り替え

上水道課上水道管理グループ
(☎97-0621)

市では、市指定給水装置工事業者に委託して、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(平成31年3月まで順次予定)。平成30年度に取替対象となる家庭には「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。

直近の取替期間

8月24日(金)～30日(木)

※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。

※メーターの取替作業後は、一時的に濁りや空気などが出る場合がありますのでご注意ください。

火災・救急などの問い合わせは? ～自動音声で案内しています～

消防本部情報指令課情報指令
第1・第2グループ(☎82-0244)

「消防車(救急車)のサイレンが聞こえる!どこかで火事(事故)かな?」など、火災や救急などに関する情報は、次の番号へお電話ください。自動音声で案内しています。

「災害情報」専用ダイヤル

☎0595-82-9555

※119番は、火災や救急などの緊急通報用の番号です。火災や救急などの問い合わせには使用しないでください。



暴力のない明るい街をつくるために 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ぼり取るのです。
- ▷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。

県の窓口で「ヘルプマーク」の 配布を開始しました

三重県地域福祉課ユニバーサル
デザイン班(☎059-224-3349)

ヘルプマーク(ストラップ)は、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている障がいのある人や、病気の人などが、カバンなどに吊り下げて、日常生活や災害時等で困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするマークです。

ヘルプマークを持っている人を見かけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援していただくなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。

現在、三重県では作成したヘルプマークを、県庁や県福祉事務所・保健所などで配布しています。必要な人は、県庁などの配布施設をお訪ねください。

郵送を希望する場合は、返信用送付先の住所・氏名を明記の上、返信用切手(92円)を同封して以下の住所にご郵送ください。

郵送を希望する場合のあて先
〒514-8570 津市広明町13
三重県地域福祉課ユニバーサル
デザイン班(三重県庁内)



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)

中小企業退職金共済制度(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、(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部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

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

と き

- ▷9月12日(水) 午前11時~正午
- ▷9月26日(水) 午後2時~3時

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 8月21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。

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 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。1回からでも参加できますので、お気軽にお越しください。

と き

- ▷9月5日(水) 午後2時30分~
…インナーマッスルを鍛えよう!①
- ▷9月25日(火) 午後2時30分~
…インナーマッスルを鍛えよう!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。



妊婦教室

長寿健康課健康づくりグループ
(☎84-3316)

と き 9月26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 8月21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。

デコパージュ体験教室

西野公園体育館(☎82-1144)

デコパージュとは、飾り付けたいものに特殊な糊を塗ってペーパーナプキンを貼り付け、まるで印刷したような仕上がりになる簡単なクラフトです。

と き 9月13日(木)
午前9時30分～午後0時30分

ところ 西野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定員 25人(先着順)

参加費 1,800円(材料費含む)

申込開始日 8月18日(土)

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。

わいわい！ ニュースポーツ教室(後期)

西野公園体育館(☎82-1144)

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツをみんなで“わいわい！”と楽しみましょう。

と き 9月12日～12月19日の水曜日
午前10時～11時30分(全12回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 西野公園体育館

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,600円

※スポーツ保険料が別途必要、年間保険に加入の人は参加費のみ

持ち物など 飲み物、タオル、体育館シューズ、動きやすい服装

申込開始日 8月18日(土)

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。

テニス教室(後期)

西野公園体育館(☎82-1144)

初心者向けの硬式テニス教室です。この機会に始めてみたい人など、ぜひご参加ください。

と き 9月25日～11月27日の毎週火曜日
午前9時30分～11時(全10回)

ところ 西野公園テニスコート

対象者 18歳以上の人

定員 10人(先着順)

参加費 5,000円

※スポーツ保険料が別途必要、年間保険に加入の人は参加費のみ

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 8月18日(土)

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。

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送しています

行政情報番組「**マイタウンかめやま**」をご覧ください！

放送時間 午前6時～深夜0時(30分番組を繰り返し放送)

番組更新日 毎週金曜日

チャンネル番号 123ch(ZTVコミュニティチャンネル)



【今後の放送予定】

8月17日(金)～23日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
- 「市民の安心を支える消防救助活動」
- エンドコーナー「第二愛護園①」

8月24日(金)～30日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
- 「水切りダイエット！でごみ減量」
- エンドコーナー「第二愛護園②」

【番組の視聴方法】



～テレビのリモコン操作方法～

- ①「12」のボタンを押す。
 - ②「選局ボタン」を1つ進める。
- ※選局番号(3桁入力)を「123」に合わせる、または電子番組表から選択しても番組を視聴できます(テレビの機種によって対応していない場合あり)。

視聴はケーブルテレビへの加入が必要です。政策課広報秘書グループ(☎84-5021)では、放送を録画したDVDの貸出も行っています。

心とカラダのヨーガ

(公財) 亀山市地域社会振興会
(スポーツ研修センター ☎82-9092)



健康維持・ストレス解消などを目的にしたヨーガ教室を開催します。気持ちの良い汗を流しましょう！

とき 9月14日～11月30日の毎週金曜日 午前10時～11時
(10月12日、11月23日は除く全10回)

ところ スポーツ研修センター
(西野公園内)柔道場

定員 40人(先着順)

参加費 5,000円(スポーツ保険料、会場使用料を含む)

持ち物など 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、ひざ掛け、動きやすい服装

申込開始日 8月21日(火)

申込方法 参加費を持参の上、スポーツ研修センターへ直接お申し込みください。

ヨガ教室

亀山市レクリエーション協会
(小林 ☎090-8422-4909)

とき 9月13日～11月8日の毎週木曜日 午後7時30分～9時
(全9回)

ところ 亀山東小学校体育館

対象者 17歳以上の人

参加費 無料

※入会費と傷害保険料が別途必要です。詳しくは、お問い合わせください。

持ち物など ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 各開催日に会場で参加受付をします。入会費などを持参してお越しください。

レッツゴー五つ星 ～五つの健康(身体・頭・心・栄養・仲間づくり)で元気はつらつ!～

亀山老人保健施設(☎83-5920)

『五つ』の健康体操を、皆さんで楽しく行います。

とき 9月の毎週火曜日(9月4日、11日、18日、25日)

※いずれも午前10時～11時30分

ところ 亀山老人保健施設1階
(羽若町645-14)

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

※材料費などの実費は自己負担
※1回からでも参加できます。
※申し込みは不要です。

持ち物など

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 9月の毎週火曜日

▷9月4日、18日…リラックス体操

▷9月11日、25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 飲み物、タオル、動きやすい服装



年金だより

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！

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)

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認された期間がある場合、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。

ただし、免除等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。ぜひ、追納していただくことをお勧めします。

●日本年金機構ホームページ

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

追納の手続きなど

▷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。厚生労働大臣の承認を受けた後、納付書が郵送されます(口座振替やクレジット納付は不可)。

▷追納できるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られます。

▷承認を受けた期間のうち、原則として古い期間から納付していただきます。

▷保険料の免除または納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。



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 9月18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

募 集

ごみ減量に向けて 知恵と力をお貸しください！ ごみダイエットサポーターに なりませんか？

環境課廃棄物対策グループ
(☎82-8081)

亀山市民1人1日当たりのごみ排出量は約1kgで、国や県の平均を上回っています。そこで、どうすればごみを減らすことができるのかを一緒に考えていただける「ごみダイエットサポーター」を募集します。

任 期 10月1日(月)～2020年9月30日

対象者 市内に在住または在勤する18歳以上の人

内 容 3カ月に1回ほど集まり、ごみ減量やりサイクルに関する自由な意見交換や啓発活動などを通して、これからの取り組みを一緒に検討していきます。

募集人数 10人程度

※応募多数の場合は選考により決定
その他 謝礼あり

申込期限 9月10日(月)

申込方法 環境課廃棄物対策グループへ電話または直接お申し込みください。

三重県立看護大学 鈴鹿医療科学大学 推薦入学の希望者を募集

市立医療センター病院総務課
病院総務グループ(☎83-0990)

市立医療センターでは、平成31年度「三重県立看護大学(地域推薦B)」と「鈴鹿医療科学大学(医療機関推薦)」による推薦入学の希望者を募集します。

三重県立看護大学

推薦学部・学科 看護学部看護学科
応募資格 次のすべてに該当する人

- ▷市立医療センターに4年以上就業する強い意思を有する人
- ▷亀山市と卒業後に貢献する地域の保健・医療・福祉について十分な話し合いを持てる人
- ▷平成31年3月に高等学校(三重県内に限らない)を卒業見込みの人
- ▷調査書の「国語」「数学」「外国語」「理科」「地理歴史・公民」の評定平均値が4.3以上である人
- ▷高等学校で「化学基礎」と「生物基礎」の両方を履修していることに加え、「化学」または「生物」を履修している人
- ▷合格した場合、必ず入学することを確約できる人

鈴鹿医療科学大学

推薦学部・学科 看護学部看護学科
応募資格 次のすべてに該当する人

- ▷市立医療センターに4年以上就業し、地域医療に貢献する強い意思を有する人
- ▷平成31年3月に高等学校(三重県内に限る)を卒業見込みの人
- ▷調査書全体の評定平均値が3.7以上である人
- ▷高等学校で「生物基礎」を履修している人
- ▷合格した場合、必ず入学することを確約できる人

共通事項

- 募集人数 若干人
- 試験日 9月15日(土)
午後1時30分～
- 試験場所 市立医療センター会議室
- 試験科目 口述(面接)、作文、調査書で総合判定
- 受付期間 8月13日(月)～31日(金)
※郵送の場合は書留郵便に限る(8月31日(金)必着)
- 提出書類 申込書(市立医療センターの指定するもの)、履歴書・身上書(市立医療センターの指定するもの)、調査書
- 申込書などの請求・提出先 市立医療センター病院総務課(〒519-0163 亀田町466-1)
※市立医療センターホームページから、申込書、履歴書・身上書をダウンロードできます。
※両方の大学の推薦申込は不可



平成30年 犯罪発生状況



6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
135件(-45)	71件(-22)	39件(+6)	6件(-11)	13件(-5)	6件(-13)

※()内は前年同期比の増減数

夏休み！子どもを非行や犯罪から守りましょう。

夏休み中は、開放感から子どもが非行に走ったり、犯罪に巻き込まれたりする可能性が高くなります。

家庭、学校、地域社会が一体となって、地域全体で子どもを見守り、子どもの非行を防止しましょう。



亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

夏の風物詩 三本松地蔵祭り

とき 8月23日(木)、24日(金)
 午後6時～9時30分
 (小雨決行)

ところ 浄源寺境内とその周辺
 (本町四丁目)

内容 地蔵祭りの踊りや催し物、亀山みそ焼きうどん・焼きそば・みたらし・果物・野菜等の販売、作り物の展示など

問合せ先 三本松地蔵祭り実行委員会(岸 ☎82-0433)

亀山ライオンズクラブ 海外ホームステイ生の募集

とき 2019年夏(7月～8月)

内容 海外ライオンズクラブメンバー宅で3週間程度のホームステイ

派遣先 マレーシア、シンガポール

対象者 市内に在住または在学の高校生・大学生で、16歳～20歳の人

派遣人数 1人

費用 旅費、滞在費は亀山ライオンズクラブが負担します。

派遣生の選考 論文、面接

※論文の提出期限は9月18日(火)(必着)

申込・問合せ先 亀山ライオンズクラブ事務局(☎82-0874)

木の竹馬づくり

～夏休みの工作に～

大工さんと一緒に木の棒で竹馬を作りましょう。昼食は、かまどで炊いたご飯でカレーを食べます。

とき 8月26日(日)
 午前9時～午後3時

ところ のぼの職人村
 (能褒野町25-23)

対象者 小学3年生以上

参加費 2,000円
 (材料費、昼食代を含む)

※家族も一緒に参加できますが、1家族で竹馬は1組、昼食代は参加人数分が別途必要

※内容について詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL <http://nobono.net/index.html>

申込・問合せ先 のぼの職人村
 (西尾 ☎96-8102)

地域・親子の交流の場として キッズルームを開放しています

地域における子どもの居場所づくり、親子のふれあいを目的に、キッズルームを無料開放しています。交流の場、憩いの場として、ぜひご利用ください。

開放日時

土・日曜日、祝日(除外日あり)
 午前10時～午後4時

ところ 旧国民宿舎関ロッジ
 (関町新所1574-1) 1階ロビー横

対象者 未就学児と保護者など
 ※大人のみ、子どものみの利用は不可

利用料 無料

※申し込みは不要です。

※内容について詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL <https://seki-lodge.com/>

問合せ先 ゲストホテル関ロッジ
 (☎98-6763)

国立病院機構三重病院 健康フェスタ2018

とき 9月9日(日)
 午前9時30分～午後2時

ところ 国立病院機構三重病院
 外来ホール(津市大里窪田町357)

主な内容

- ▷公開講座
- ▷相談コーナー…栄養相談、お口の悩み相談
- ▷展示・実践コーナー…ロコモ・握力チェック

▷検査コーナー…内臓脂肪測定、肺年齢測定、骨密度測定、血糖測定、血圧測定、spo2測定

※お口の悩み相談、内臓脂肪測定、肺年齢測定は、事前に電話での申し込みが必要です(申込期間は8月27日(月)～9月6日(木))。

参加費 無料

申込・問合せ先 国立病院機構三重病院管理課(花森 ☎059-232-2531)

県民公開講座「睡眠と健康」～意外と知らない「眠り」のこと～

睡眠は体と心の健康維持のために欠かせない生活の一部です。睡眠について正しく理解して意識することで、健康増進につなげていきましょう。

とき 9月15日(土)
 午後1時30分～3時30分

ところ

三重県人権センター多目的ホール
 (津市一身田大古曾693-1)

定員 300人(先着順)

参加費 無料

申込期限 9月4日(火)

申込方法 三重県こころの健康センターへ電話で、または氏名、電話番号を明記してファクスでお申し込みください。

問合せ・申込先 三重県こころの健康センター(☎059-223-5243、FAX059-223-5242)

亀山市シティプロモーションサイト

子育てサポート関連
 イベント案内など情報満載!

住めば、ゆうゆう...

亀山 KAME YAMA

住めば、ゆうゆう。 検索