



もよおし

市民体カテスト ～体力年齢を測ってみよう～

文化スポーツ課スポーツ推進グループ
(☎96-1224)

体力に自信のある人、運動不足かなと思っている人など、どなたでもご参加いただけます。

体力テストの結果で、体力年齢が判定できるので、体力づくりや健康維持の目安にもご活用できます。

西野公園体育館(午前の部)

とき 10月8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

川崎小学校体育館(午後の部)

とき 10月8日(祝)
午後2時～5時
※受付は午後1時30分～
ところ 川崎小学校体育館

共通事項

内容 握力、立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、反復横跳び、障害物歩行、シャトルラン(65歳未満)、6分間歩行(65歳以上)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

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



「体育の日」運動施設無料開放

文化スポーツ課スポーツ推進グループ
(☎96-1224)

とき 10月8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)

▷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)

▷亀山公園テニスコート

▷観音山テニスコート

※体育館は、全面を使用する種目は利用できません。

※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。

※利用する際は、各施設の窓口で受付をしてください。

※照明や器具などの使用料も無料です。



行政書士による無料相談会

三重県行政書士会亀山支部

(☎98-5866)

建設業や産業廃棄物処理業の許可申請、農地転用・開発許可、遺言書・遺産分割協議書、離婚協議書などの書類作成、ビザ(査証)・帰化申請、自動車登録、運送業許可、補助金・助成金申請などについて、お気軽にご相談ください。

とき 10月7日(日)
午前10時～午後2時

ところ 亀山商工会館2階
(東御幸町39-8)

相談料 無料

※申し込みは不要です。



お知らせ

高齢者実態調査

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

市では、9月末から10月末にかけて、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・児童委員の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、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。

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

9月21日(金)～27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。



市の窓口で「ヘルプマーク」の配布を開始します

地域福祉課福祉総務グループ
(あいあい ☎84-3311)

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、カバン等に吊り下げて、日常生活や災害時など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。

県の窓口(県庁地域福祉課や県福祉事務所・保健所など)での配布に続き、市の窓口(地域福祉課)でも配布を開始します。

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。

配布開始日(市の窓口)

10月1日(月)～

配布場所 地域福祉課
(あいあい4番窓口)



相続登記はお済みですか？ ～未来につなぐ相続登記～

津地方法務局不動産登記部門
(☎059-228-4372)

不動産を相続した後、相続登記を長期間せず、放置しておく…

- ①相続人に、さらに相続が発生し相続人の確定が難しくなる
- ②相続登記の手続費用が高額になる
- ③不動産の売却やローンの手続きがすぐにはできない
- ④不動産が適正に管理されず、荒地や空き家などが増え、環境が悪化する

などの、さまざまな問題が発生する可能性があります。大切な不動産を次世代に引き継ぐため、相続登記の手続きを進めましょう。

また、法務局では、相続手続きの簡素化を目的に、「法定相続情報証明制度」を取り扱っています。この制度では、戸籍などの書類を基に、法務局が法定相続人を確認し、戸籍謄本等に代わる証明書を無料で発行します。相続登記を始め、預貯金の払い戻しや相続税の申告など、さまざまな相続手続きでご利用いただけます。

※相続登記の手続き、法定相続情報証明制度の詳しい内容は、法務局ホームページ(「法務局」で検索)をご覧ください。

全国一斉無料電話相談会

三重県行政書士会事務局
(☎059-226-3137)

10月の「行政書士制度広報月間」に伴い、全国一斉の無料電話相談会を実施します。

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 10月1日(月)
午前10時～午後4時

対応者

三重県行政書士会所属行政書士

相談日当日の専用ダイヤル

☎059-226-3137

相談料 無料

※通話料は別途かかります。

相談内容

- ①遺言・相続・契約など権利義務・事実証明に関する書類の作成等
- ②各種許認可申請など官公署に提出する書類の作成等
- ③行政手続法などに関する相談(申請に対する処分、不利益処分、行政指導等)



年金だより

国民年金保険料の納め忘れがある人へ
後納制度をご利用ください!

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)

過去5年以内の期間に納め忘れた国民年金保険料を納付できる「後納制度」が、平成30年9月30日で終了します。この日は日曜日のため、9月28日(金)までにお申し込みください。

納め忘れた期間があると、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。

この機会に、ぜひ後納制度をご利用ください。

●日本年金機構ホームページ

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



ご利用できる人

①20歳以上60歳未満の人

5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

①の期間のほか任意加入中に納め忘れのある人

③65歳以上の人

老齢年金の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お申し込みできません。



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
(あいあい ☎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。体を動かしてメタボ解消につなげ、健康的な体をつくりましょう。

とき

▷10月10日(水) 午前10時30分～

…メタボ解消エクササイズ①

▷10月30日(火) 午後2時30分～

…メタボ解消エクササイズ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
(あいあい ☎84-3316)

とき

▷10月3日(水) 午後2時～3時

▷10月23日(火) 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 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 9月21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。

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
(あいあい ☎84-3316)

とき 10月17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19日(水)～10月5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。

体を動かすきっかけづくり! ウォーキング教室

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

とき・内容

▷10月10日(水)

ウォーキング(基礎編)

(室内での歩き方の講習)

▷10月17日(水)

ウォーキング(実践編)

(実際に外に出てウォーキング)

※いずれも午後2時～3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15人程度(先着順)

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

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 ～骨粗しょう症予防食～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎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 10月31日(水)

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19日(水)～10月12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。



助産師による授乳相談

長寿健康課健康づくりグループ
 (あいあい ☎84-3316)

「母乳だけで育てられるか心配」、「卒乳の方法を聞きたい」、「妊娠中のおっぱいのケアの方法を知りたい」など、授乳に関する相談に助産師がお応えします。

とき 10月10日(水)

①午前10時～、②午前10時30分～、③午前11時～のいずれか

※1組につき20分程度

ところ あいあい1階集団指導室

内容 授乳に関する相談

対象者 市内に住所を有する妊婦または産婦

定員 3組(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 9月25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。

認知症サポーター養成講座

長寿健康課高齢者支援グループ
 (あいあい ☎84-3312)

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、認知症に関する知識を深め、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する人(認知症サポーター)を養成しています。

認知症について理解を深めたい人など、ぜひご参加ください。

とき 10月16日(火)

午後1時30分～3時

ところ あいあい2階研修室

対象者 市内に在住、在勤または在学する人

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込期間

9月18日(火)～10月15日(月)

申込方法 長寿健康課高齢者支援グループへ電話または直接お申し込みください。

お外でヨガ教室

関B&G海洋センター
 (☎96-1010)

屋外で風を感じながら行う初心者向けのヨガ教室です。気持ちよく汗を流しましょう。

とき 10月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)(全4回)

※いずれも午前10時～11時

ところ 関B & G海洋センター

講師 ヨガインストラクター 前原朋子さん

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 2,000円(スポーツ保険料800円が別途必要)

持ち物など 飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装

申込開始日 9月18日(火)

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。



●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
木	バドミントン、		バドミントン
金	バスケットボール、		卓球、バドミントン
土	ソフトバレー		卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 10月1日(月)～5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、		バスケットボール バレーボール
金	ソフトバレー、		卓球、バドミントン
土	ニュースポーツ、		バスケットボール
日	バレーボール		卓球、バドミントン

個人使用デー 10月15日(月)～19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。



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 10月3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(ゴム製のトレーニング用バンド)は主催者で用意

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

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 10月16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



平成31年度

コミュニティ助成事業の募集

コミュニティ助成事業とは、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行うものです(この助成制度は市が実施するものではありません)。



＜平成31(2019)年4月1日～2020年3月31日に実施し、完了する次の事業を助成します＞

助成事業		対象
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備など(建築物、消耗品は除く)の整備に関する事業	市が認めるコミュニティ組織(自治会を含む)
コミュニティセンター助成事業	集会施設の建設または大規模修繕、およびその施設に必要な備品の整備に関する事業	市が認めるコミュニティ組織(自治会を含む)
地域防災組織育成助成事業	地域の防災活動に直接必要な設備など(建築物、消耗品は除く)の整備に関する事業	市が認める自主防災組織
青少年健全育成助成事業	スポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動に関する事業、およびその他コミュニティ活動のイベントに関する事業など、主に親子で参加するソフト事業	市が認めるコミュニティ組織(自治会を含む)
地域国際化推進助成事業	地域レベルでの国際化の推進に資する先導的かつ他の団体の模範となるソフト事業	市が認めるコミュニティ国際交流組織

申請書等提出期限

10月5日(金)午後5時

(まちづくり協働課地域まちづくりグループ必着)

※申請方法など詳しくは、(一財)自治総合センターホームページ([URL http://www.jichi-sogo.jp/](http://www.jichi-sogo.jp/))をご覧ください。

助成条件

- ▷宝くじの社会貢献広報の効果が発揮できる事業
- ▷国の補助金を受けていない事業
- ▷原則として、短期間に消費もしくは破損するような施設または設備などの整備でない事業

問合せ先

まちづくり協働課
地域まちづくりグループ(☎84-5007)

関いき教室 ～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 10月の火曜日

▷10月2日、16日…リラックス体操

▷10月9日、23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 老人福祉センター

※10月のみ会場を変更します。

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

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 10月の火曜日(10月2日、9日、16日、23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



平成31年度

市民活動応援制度 登録希望の市民活動団体を 募集します！

申請期間

10月1日(月)～31日(水)

制度に登録することで、地域まちづくり協議会や市民から受け取った応援券により、市から「応援交付金」が交付されます。

その応援交付金は、その後の活動資金としてご活用いただけます。

※申請を受付した後、審査検証委員会の審査を経て登録を決定します。

※申請方法など詳しくは、まちづくり協働課市民協働グループへお問い合わせください。

Check!

団体登録説明会を開催します

と き 9月18日(火) 午後7時～

ところ 市民協働センター「みらい」

※新規の団体はご参加ください。

問合せ先 まちづくり協働課
市民協働グループ(☎84-5008)

応募要件

市民による自主的かつ営利を目的としない社会貢献的な活動を行う団体で、次の要件をすべて満たす市民活動団体

- 1 市内に事務所(代表者の自宅でも可)を有し、市内で活動していること
- 2 市内に住所を有する者3人以上で構成していること
- 3 規約または会則等を有していること
- 4 平成31年4月1日時点で2年以上継続的に活動を行った実績を有し、今後も市内で活動を行う予定があること
- 5 市民を主たる対象とする活動を行っていること(特別の理由がない限り、市内全域で事業またはサービスの提供ができる団体であること)
- 6 専ら団体の構成員のみを対象としない活動をしていること(自分たちだけの活動ではなく、事業またはサービスの提供ができる団体であること)
- 7 公序良俗に反する活動をしていないこと
- 8 法令に違反する活動をしていないこと
- 9 宗教活動または政治活動をしていないこと
- 10 応援交付金を受けようとする年度(2020年度)に、市の補助金や亀山市社会福祉協議会の助成金などの交付を受けていないこと、または受ける予定がないこと

募集

亀山市壮年ソフトボール大会 参加者を募集!

文化スポーツ課スポーツ推進グループ
(☎96-1224)

と き 11月3日(祝)
午前8時30分～
(雨天中止)

ところ 西野公園野球場、関総合
スポーツ公園多目的グラウンド、
関中学校グラウンド

参加資格 大会当日時点で、市内
に在住する30歳以上の人

チーム編成 原則として自治会単
位でチームを編成し、監督を含
め20人以内。ただし、40歳以上
の人が常時3人以上出場すること
※自治会でチームを編成できな
い場合は、近隣自治会(地域ま
ちづくり協議会の範囲内)と合
同でチームを編成することも
できます。

参加費 無料

※スポーツ保険は主催者側で加入

申込期限 10月3日(水)

申込方法 申込書に必要事項を記
入の上、文化スポーツ課スポー
ツ推進グループ(関支所1階)へ
直接お申し込みください。

※大会実施要項と申込書は、ス
ポーツ推進グループにあります。

組み合わせ抽選会

と き 10月26日(金)
午後7時～

ところ 市役所3階理事者控室

親子サバイバルキャンプ 参加者を募集!

県立鈴鹿青少年センター(☎059-
378-9811、FAX059-378-9809)

自然の中で野外炊飯やテント泊
などのサバイバル要素を取り入れ
た野外での活動を、親子で力を合
わせながら行う体験活動です。

と き 10月27日(土)～28日(日)
(1泊2日)

ところ 県立鈴鹿青少年センター
やその周辺

内容 火起こし体験、野外炊飯、
キャンプファイヤー、テント泊など

対象者 小・中学生とその保護者


募集人数 18家族

参加費 小・中学生2,500円
保護者3,500円

申込期間 9月20日(木)～10月6日(土)

申込方法 申込書に必要事項を
記入の上、県立鈴鹿青少年セン
ターへ郵送(〒513-0825 鈴鹿
市住吉町南谷口)、ファクスまた
は直接お申し込みください。

※申込書はホームページからもダ
ウンロード可([URL](http://www.mie-sports.or.jp/suzukayc) http://www.
mie-sports.or.jp/suzukayc)



市 民
Information from citizen
インフォメーション

※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

ノロウイルス食中毒予防講習会

と き 11月7日(水)
午後2時～3時50分
※受付は午後1時30分～

ところ 鈴鹿市労働福祉会館1階
(鈴鹿市神戸地子町388)



講 師 県鈴鹿保健所の職員

定 員 100人(先着順)

参加費 無料

申込方法 鈴鹿食品衛生協会へ電
話で、または氏名、参加人数、連
絡先を明記の上、ファクスでお
申し込みください。

申込先 鈴鹿食品衛生協会
(☎・FAX[共通]059-382-9806)

My Town KAMEYAMA


9月14日(金)～20日(木)

- かめやま情報BOX
「9月は健康増進普及月間」
- となりまち「い・こ・か」(伊賀市)
「伊賀焼陶器まつり」
- エンドコーナー「厚生保育園①」


9月21日(金)～27日(木)

- かめやま情報BOX
「消防フェスタ2018開催告知」
- となりまち「い・こ・か」(甲賀市)
「信楽陶器まつり」
- エンドコーナー「厚生保育園②」

※午前6時から深夜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30年 犯罪発生状況



7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	厚生駐在所	川崎駐在所	野登駐在所
161件(-48)	88件(-18)	42件(±0)	6件(-12)	19件(-3)	6件(-15)

※()内は前年同期比の増減数

徹底的にカギ掛け習慣 亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)

市内で自転車盗・オートバイ盗や、居空き・忍び込みが増加しています。

- わが家を守るために
⇒短時間の外出時や、高い位置の窓や小さい
窓も忘れずに施錠しましょう。
- 自転車・オートバイを守るために
⇒2種類以上のカギで施錠し、防犯登録や
グッドライダー登録をしましょう。

