

献血にご協力ください

長寿健康課健康づくりグループ
 (あいあい ☎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 2月8日(金)

▷午前9時30分～正午…亀山市役所
 ▷午後2時～4時30分…亀山商工会館(東御幸町39-8)

献血できる人 18歳(男性は17歳)から69歳までの健康で、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。

第14回亀山市美術展(市展)

文化スポーツ課文化共生グループ
 (☎96-1223)

とき 2月2日(土)～10日(日)
 午前10時～午後5時

※10日(日)は午後4時まで

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

展示作品 日本画、洋画、写真、書、彫刻・工芸の5部門で、審査の結果、入賞・入選した作品など

公開審査

▷1月26日(土)

日本画部門…午後2時～
 写真部門…午後3時30分～

▷1月27日(日)

洋画部門…午前10時～
 彫刻・工芸部門…午後1時～
 書部門…午後3時～

審査会場 市文化会館・中央コミュニティセンター



となりまち

情報交流ひろば

政策課広報秘書グループ
 (☎84-5021)

いが・こうか・かめやま



伊賀市

伊賀に春を呼ぶ伝統行事 ～正月堂の修正会～



毎年2月11日、12日の2日間、観音寺では「正月堂の修正会」(県指定無形民俗文化財)が開催されます。11日には、大きな餅や鬼の頭をかたどった節句盛をはじめ、栗の木の3つの枝に半紙を巻き紅白の水引で結んだ衣巻や、桜の木に餅をつけた成花などの供え物を持って「エトー、エトー」の掛け声で地域を練り歩きます。12日には、達陀と呼ばれる珍しい宗教儀式などが執り行われます。

とき 2月11日(祝)、12日(火)

ところ 観音寺(伊賀市島ヶ原1349)

アクセス JR関西本線「島ヶ原駅」から北へ徒歩約20分
 問合先

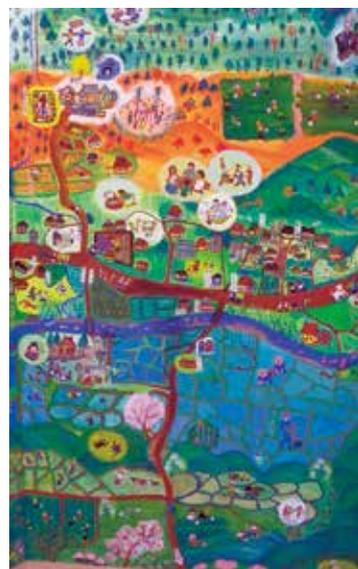
伊賀上野観光協会島ヶ原支部(☎0595-59-2501)

伊賀市教育委員会文化財課(☎0595-22-9678)

伊賀市広聴情報課(☎0595-22-9636)

甲賀市

山内ふるさと絵屏風—記憶の玉手箱— ～高齢者の記憶をたどった絵屏風展～



郷土の暮らしを描いた絵屏風と、そこに描かれた民具を紹介した企画展を開催しています。

地域の高齢者の記憶を元に制作された絵屏風からは、茅葺きを葺き替える手伝い合いやササユリの咲き誇る風景など、人と人の豊かなつながりや人が自然とともに暮らしてきたことを再認識することができます。

とき 1月27日(日)まで(月・火曜日は休館)

ところ 甲賀市土山歴史民俗資料館(入館無料)
 (甲賀市土山町北土山2230)

問合先 甲賀市土山歴史民俗資料館

(☎0748-66-1056)

甲賀市秘書広報課(☎0748-69-2101)

出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士による出張年金相談を行います。年金の請求や受給など、年金制度についてお気軽にご相談ください。

とき 1月17日(木)
午前10時～午後3時

※正午～午後1時は除く
※受付は午後2時30分まで

ところ 市役所西庁舎1階第4会議室
※相談は受付順です。

平成31年 三重県警察年頭視閲式

三重県警察本部警務部警務課
(☎059-222-0110)

三重県警察では、新年を迎え、治安維持に対する強い決意を皆さんにご覧いただくため、年頭視閲式を開催します(荒天時は中止)。

とき 1月11日(金)

午前10時30分～11時30分

ところ メッセウイング・みえ南側駐車場(津市北河路町19-1)

内容 警察本部長による部隊視閲、警察官や警察車両の分列行進など

※式典終了後は、「ふれあい広場」(パトカーや白バイなどの展示)を開催

参加費 無料
※事前の申し込みは不要

薬物乱用防止ポスターの啓発展示

鈴亀地区薬物乱用防止指導者協議会(県鈴鹿保健所衛生指導課内
☎059-382-8674)

県が募集した「薬物乱用防止ポスター」の中から入賞作品と市内中学生の全応募作品を展示し、薬物乱用の恐ろしさを訴えます。

とき 1月18日(金)～21日(月)
午前10時～午後7時

※21日(月)は午後3時まで

ところ 亀山エコータウン本館
1階催事場

もちつきイベントを開催!

「道の駅」関宿(☎97-8200)

地域の皆さんとの交流を目的に、もちつき体験・ふるまいイベントを開催します。

とき 1月19日(土)午前10時～

ところ 「道の駅」関宿

参加費 無料
申込方法 当日、会場でお申し込みください。



ポイントを貯めてもらおう! 三重とこわか健康応援カード

問合せ 長寿健康課健康づくりグループ (☎84-3316)

皆さんの健康づくりを応援する「三重とこわか健康応援カード」ができました!

三重とこわか健康応援カードとは、県内のマイレージ特典協力店で提示することで、割引などの特典を受けることができるカードです(有効期間は発行から1年)。

交付対象者 市内に住所を有する人で、次の①～⑧のうち3項目以上に該当する人

- ①健康診査などを受診した人
- ②特定保健指導を受けている人
- ③各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮)、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診のいずれか1つを受診した人
- ④検(健)診受診後、精密検査などで医療機関を受診した人
- ⑤歯周病検診を受診した人
- ⑥血圧測定や体重測定などの記録を行っている人
- ⑦健康づくりに関する教室・講演会などに参加したことがある人
- ⑧健康相談を受けたことがある人

※いずれも平成30年度に実施したもの



申請方法

左記の①～⑧がわかる記録を自己申告してください。1項目1ポイントとし、3ポイント以上該当したら申請できます。申請後に、「三重とこわか健康応援カード」を申請窓口でお渡しします。

※申請の際は、①～⑧がわかる記録を健康手帳(またはそれに準ずるもの)に記録し、申請窓口本人が持参してください。

申請窓口 長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい8番窓口)

申請受付日時 1月4日(金)～3月29日(金)
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日は除く)

三重とこわか健康応援カードの特典など詳しくは、県ホームページでご確認ください。

三重県 三重とこわか健康応援カード

お知らせ

お持ちですか？マイナンバーカード

市民課戸籍住民グループ
 (☎84-5004)

マイナンバーカードは、勤務先や金融機関などで、身分証明書として使える顔写真付きのカードです。提示することで、マイナンバーの確認と本人確認が同時にできます。

また、電子証明書を利用して、確定申告などの手続きをインターネットですることができます。

マイナンバーカードを作るには？

交付申請書(通知カードの下部)を郵送するか、交付申請書のID(23ケタの数字)を使用してパソコンなどから申請ができます。

郵送で申請する場合

交付申請書(通知カード下部分)に必要事項を記入し、顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)を貼り送付

インターネットで申請する場合

マイナンバー総合サイトへアクセスし、必要事項を入力し、スマートフォンなどで撮影した顔写真の画像を添付して送信

※交付申請書がない場合は、市民課戸籍住民グループ、または地域観光課地域サービスグループへ本人確認書類(運転免許証など)を持ってお越しください。

送付先 〒219-8650 日本郵便(株)川崎東郵便局 郵便私書箱第2号 個人番号カード交付申請書受付センター

住民基本台帳カードに署名用電子証明書を搭載している人へ

市民課戸籍住民グループ
 (☎84-5004)

住民基本台帳カードの電子証明書の有効期間は、平成30年12月22日に終了しました。住民基本台帳カードの有効期限が残っていても、電子証明書の利用はできません。

今後、電子証明書を使って確定申告などの電子申告を行うには、マイナンバーカードの申請をしてください。

「亀山温泉 白鳥の湯」 無料市民入浴券の発行

地域福祉課福祉総務グループ
 (あいあい ☎84-3311)

「亀山温泉 白鳥の湯」では、市民の皆さんに、家族でご利用いただける無料市民入浴券を発行します。ぜひこの機会に、ご家族で温泉をお楽しみください。

有効期間 1月4日(金)～31日(木)

対象者 亀山市に在住する人

営業時間 午前10時～午後8時

※受付は午後7時30分まで

休業日 毎週火曜日

※火曜日が祝日の場合はその翌日、そのほか臨時休業となる場合があります

利用方法 ページ下の無料市民入浴券を切り取り、代表者氏名、住所、利用人数を記入の上、「白鳥の湯」受付でお渡しください。

※無料市民入浴券は、1世帯につき1枚(1回)限り、有効期間内にご利用できます。

1月26日(土)、27日(日)は「亀山大市」

北勢名物「亀山大市」が今年も開催されます！

旧正月用品の謝恩売り出しから始まったとされ、100年以上の歴史がある市内最大の冬の名物行事です。

当日は、東町・本町通りなどで、各種イベントの開催や売り出しを行いますので、ぜひお越しください。

問合せ先 亀山大市実行委員会事務局 (☎82-1331)



車両通行禁止期間

… 1月26日(土) 午前7時～午後6時

1月27日(日) 午前9時～午後6時

… 1月26日(土)、27日(日) 午前9時～午後6時

※この規制は状況により変更する場合があります。

「白鳥の湯」市民入浴券 有効期間 1月4日(金)～1月31日(木)

代表者氏名 _____

住所 亀山市

一般 65歳以上 12歳未満

人 人 人

※1世帯につき1枚(1回)限り利用可

所得税、市・県民税の 障害者控除対象者認定書の交付 長寿健康課高齢者支援グループ (あいあい ☎84-3312)

次の内容に該当する人は、市が発行する「障害者控除対象者認定書」により、所得税や市・県民税の申告時に障害者控除を受けられる場合があります。対象者には、1月末に認定書を郵送します。

- ▷平成30年12月31日時点で市内に住所を有する65歳以上で、介護保険法の要介護・要支援認定を受けている人のうち、寝たきりや認知症の状態によって「身体障害者または知的障害者に準ずる人」として認められる人
- ▷障害者手帳をお持ちで、障害者手帳の等級より介護保険認定情報を基に認定する等級の方が重度である人

※平成30年中にお亡くなりになられた人の認定書が必要な場合は、申請が必要ですので、長寿健康課高齢者支援グループへお問い合わせください。

問合せ先

- ▷認定について…長寿健康課高齢者支援グループ(☎84-3312)
- ▷所得税について…鈴鹿税務署(☎059-382-0351)
- ▷市・県民税について…税務課市民税グループ(☎84-5011)

東海三県一市 グリーン購入キャンペーン

東海三県一市グリーン購入キャンペーン実行委員会(県環境生活部地球温暖化対策課内 ☎059-224-2366)

地球にやさしい買い物をしてみませんか？

キャンペーン期間中に、エコマークなどの表示がある「環境ラベル付き商品」、「地元・旬の食材」、「つめかえ商品」、「LED照明」などの環境への負荷が少ない商品を購入して応募すると、抽選で総勢250人に、すてきな商品が当たります。

キャンペーン期間

1月11日(金)～2月10日(日)

応募方法 以下の2次元コード、東海三県一市グリーン購入キャンペーンホームページから、または県内協力店舗内にある応募はがきでご応募できます。

東海 グリーン購入

応募してね♪



©GPN

歴史博物館だより(1月)

歴史博物館(☎83-3000)



<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

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

※土・日曜日は小・中学生は無料

※第3日曜日(家庭の日)は無料

<企画展示室>

「昔の道具」を展示します！

とき 1月26日(土)～3月10日(日)

内容 小学3年生の「昔の道具」の授業に合わせてちょっと昔の道具を展示します。

企画展示室観覧料 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、1日(祝)～3日(木)

古建築講座を開催！

「屋根のはなし」

とき 1月19日(土) 午後1時30分～3時

内容 伊勢神宮、法隆寺から地蔵院まで。屋根に着目し、さまざまな情報を読み解いて、古建築の観賞方法を紹介します。

講師 文化スポーツ課まちなみ文化財グループ
グループリーダー 稲垣智也



考古講座を開催！

「天下統一と峯城」

とき 2月16日(土) 午後1時30分～3時

内容 なぜ今、全国の城郭研究者から、峯城(川崎町)が注目されているのでしょうか？織田信長や豊臣秀吉が活躍した時代の全国の城の在り様から、峯城の実態に迫ります。

講師 教育委員会生涯学習課 課長 亀山隆



ところ 歴史博物館講義室 定員 各40人(先着順) 受講料 無料

申込方法 1月4日(金)から各開催日前日までに、歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

図書館だより(1月)

市立図書館(☎82-0542)
 関図書館(☎96-1036)



おはなし会

- 1月5日(土) 午後2時～ 市立図書館(児童室)
- 1月9日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(和室)

ママーズの大人による大人のための読み聞かせ

- 1月5日(土) 午後3時～ 市立図書館(児童室)

子どもアニメ上映会

- 1月16日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(研修室)

たんぽぽの会による関紙芝居会

- 1月23日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(和室)

お子さんが泣いても大丈夫!「赤ちゃんタイム」

- 1月24日(木) 午前10時～ 市立図書館(児童室)

休館日 市立図書館…毎週火曜日、

1日(祝)～4日(金)、25日(金)

関図書館…1日(祝)～4日(金)、7日(月)、15日(火)、
21日(月)、25日(金)、28日(月)

あけましておめでとうございます。
 本年も、より良き本との出会いの場として、「皆さんに愛される図書館」を目指していきたくと思います。
 皆様のご利用を、スタッフ一同お待ちしております!



創作童話の入選作品を発表します

昨年に募集した創作童話のうち、入選した作品は右表のとおりです。

これらの作品は、図書館のテレホン童話(☎83-0874)や、亀山絵本と童話の会ホームページで聴くことができます。どんなお話なのか、ぜひお聴きください。

亀山絵本と童話の会

検索

作品名	作者	テレホン童話での放送期間
ガミオくんと森の動物たち	岸田理沙	1月5日(土)～1月15日(火)
ひとりぼっちのくもくん	伊東美有	1月16日(水)～1月31日(木)
きゅうりのし	久保田さちこ	2月1日(金)～2月14日(木)
ハウセンカの花火	小野 史	2月15日(金)～2月28日(木)
ウサギのすずちゃん空をとぶ	山口真知	3月1日(金)～3月15日(金)
おならロケット	内藤雅代	3月16日(土)～3月31日(日)



図書館の本棚から



『BAR物語 止まり木で訊いたもてなしの心得』 川畑 弘/著
 集英社インターナショナル(2017年4月刊)
 サントリーのPR誌編集長が全国のバーで出会ったバーテンダーたちの「生きた声」を綴る。名店はどのようにお客様を迎え、名バーテンダーが一杯のグラスにかける情熱とこだわりとは…。



『やっぱり食べに行こう。』 原田マハ/著
 毎日新聞出版(2018年5月刊)
 パリ、NY、ロンドン、京都、蓼科…。小説、アートと同じくらい「おいしいもの」が大好き! 著者が自著の取材先で食べた世界各地の「思い出の一品」を綴る満腹エッセー集。

～新着だより～

小説

- デルタ/杉山隆男
- 黒いピラミッド/福士俊哉
- 夜のふたりの魂/ケント・ハルフ
- 不意撃ち/辻原 登
- この恋は世界でいちばん美しい雨 /宇山佳佑

児童

- のりものなあにかな/かきもこうぞう
- ぼくたちのうた/山崎優子
- しょくパンにんじゃ/苅田澄子
- マレスケの虹/森川成美
- ソロモンの白いキツネ /ジャッキー・モリス

その他

- 居酒屋甲子園の奇跡/桑原才介
- 日銀日記/岩田規久男
- 発達障害がよくわかる本/本田秀夫
- 平成犬バカ編集部/片野ゆか
- ここからセクハラ!/牟田和恵

ほか 405 冊

ご存じですか？就学援助制度

教育委員会教育総務課施設・保健給食グループ(☎84-5073)

市では、経済的にお困りのご家庭を対象に、お子さんの就学に必要な費用の一部援助を行っています。

この度、平成31年度就学援助申請の新入生受付を開始します。

対象者 市内の小・中学校に平成31年4月入学予定の子どもの保護者、または市内在住であるが市外の公立小・中学校に入学予定の子どもの保護者

※そのほか所得などの要件あり

申請期間 1月9日(水)~31日(木)

※対象要件、申請方法など詳しくは、1月上旬に郵送(新入生に限る)される案内文書でご確認ください。

1月10日は「110番の日」 事件事故 緊急通報 110番

亀山警察署(☎82-0110)

●110番は、緊急通報用の専用電話です。正しい利用をしましょう。

急ぎではない相談、問い合わせ等が緊急通報専用電話の110番に寄せられると、事件事故などの緊急通報に対する警察官の対応を遅らせるおそれがあります。

緊急の事件事故以外の相談などは、亀山警察署、警察安全相談電話(☎ #9110または☎059-224-9110[いずれも平日の午前9時~午後5時])をご利用ください。

●110番通報は、落ち着いて話してください。

電話では落ち着いて、ケガはないか、いつ、どこで、何があったのかなどを話してください。携帯電話やスマートフォンからは、通話が途切れる場合がありますので、その場で止まって話してください。※携帯電話などを手にしながら自動車等を運転する行為は禁止されています。

●聴覚や言葉の不自由な人のために、ファックスやインターネットでも受け付けています。

▷ファックス110番
(FAX 059-229-0110)

▷ウェブ110番(チャット方式)
(URL <http://mie110.jp>)

司法書士による 生活保護に関する無料電話相談会

三重県青年司法書士協議会
(西村 ☎0596-23-9311)

全国・三重県青年司法書士協議会では、「全国一斉 生活保護110番 生活保護、疑問・質問なんでもOK! 暮らしを、希望を、守るために」と題した、生活保護に関する無料電話相談会を開催します。

とき 1月27日(日)
午前10時~午後4時

電話番号 ☎0120-052-088
(当日のみの専用の電話番号)

相談料 無料
※相談者の秘密は厳守します。



各種検診・教室

体操指導推進員の養成講習 ~健康体操指導のスキルを 基礎から学びませんか?~

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

リハビリの専門職である理学療法士を講師に迎え、高齢者の健康づくりに役立つ体操教室などの指導方法をわかりやすく学ぶ講座です。

とき

▷2月16日(土)、3月2日(土)
午後1時30分~4時

▷3月23日(土)
午後1時30分~3時

※3日とも受講する必要があります。

ところ あいあい2階大会議室

内容

▷1日目

- ①介護予防とは?
- ②からだの仕組み

▷2日目

- ③誤嚥の予防
- ④座ってできるセラバンド運動

▷3日目

- ⑤ふりかえり講習、修了証授与

対象者 健康体操の指導をしたい、これから体操教室などを開催しようと思っているなど、介護予防や健康づくりに関心がある人

受講料 無料

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。

年金だより

産前産後期間の国民年金保険料免除制度が
平成31年4月から始まります!

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)

対象者 「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の人

保険料免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間

※多胎児の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産を含む)。

申請時期 平成31年4月以降に市民課医療年金グループへ申請してください。

※出産予定日の6カ月前から申請書の提出ができます。

申請書類 平成31年4月以降に、医療年金グループや日本年金機構津年金事務所の窓口へ備える予定です。



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

▷ 2月13日(水) 午前11時～正午
 ▷ 2月27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 タオル、室内用トレ

ニングシューズ、動きやすい服装

申込開始日 1月18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。

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)

お尻から足首にかけて下半身の
強化ができる簡単な運動のミニ講
座を行います。

とき

▷ 2月6日(水) 午後2時30分～
…下半身強化①

▷ 2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

※事前の申し込みは不要

持ち物など タオル、室内用トレ

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。

市営住宅入居者募集

	住宅名	階数 (床面積)	家賃(月額)	住所
①	新所住宅 (101号)、201号	2階建ての 1階・2階 (56.72㎡)	24,900円～ 48,900円	関町新所962番4
②	新所住宅 202号、203号	2階建ての 2階 (28.98㎡)	12,700円～ 18,900円	関町新所962番4
③	本町住宅 301号	3階建ての 3階 (62.95㎡)	30,300円～ 59,400円	本町三丁目15番 17-2 ----- 301号
④	本町住宅 103号、105号、 203号、205号、 303号、305号	3階建ての 1階・2階・3階 (26.90㎡)	12,900円～ 25,400円	本町三丁目15番 17-2 ----- 103号、105号、 203号、205号、 303号、305号
⑤	本町住宅 (102号)、(106号)、 206号、302号、 306号	3階建ての 1階・2階・3階 (52.92㎡)	25,400円～ 49,900円	本町三丁目15番 17-2 ----- 102号、106号、 206号、302号、 306号
⑥	本町住宅 (107号)、(207号)、 307号	3階建ての 1階・2階・3階 (56.37㎡)	27,100円～ 53,200円	本町三丁目15番 17-2 ----- 107号、207号、 307号

※家賃は、入居する人の収入月額などにより変動します。

※表記の家賃は平成30年度のものであり、平成31年度の家賃は多少増減することがあります。

※上記表内の②④は単身世帯、①③⑤⑥は世帯員が2人以上の世帯に限ります。

※()の住宅は、高齢者世帯、障がい者世帯、母子世帯などの優先入居住宅です。

受付期間 1月16日(水)～25日(金)

※入居資格や申し込みに必要な書類の説明をしますので、受付期間に限らず、都市整備課住まい推進グループへお問い合わせください。

※応募のなかった住宅は、抽選日(日時は未定)の翌日から先着順に申し込みを受け付けます。

受付場所 都市整備課住まい推進グループ

入居時期 2月下旬(予定)

問合せ先 都市整備課住まい推進グループ(☎84-5038)

あいあい運動教室

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

正しい方法でダイエットし、健康的な体を目指しましょう！

と き

▷ 2月13日(水) 午後2時～3時30分

▷ 2月27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

※初めての参加者を優先します。

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装

申込開始日 1月18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 ～男性料理～

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男性料理教室を開催します。

初心者も大歓迎です。健康に配慮した料理を一緒に作りませんか？

と き 2月14日(木)

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男性

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

1月9日(水)～2月6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。

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 2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

1月9日(水)～2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。

平成31年度

幼稚園の入園申込受付(2次募集)

願書等受付 1月9日(水)～15日(火) ※11月に募集しましたが、定員に満たないため2次募集を行います。

申込資格 市内に住所を有する次の期間に生まれた幼児

▷ 3歳児…平成27年4月2日～平成28年4月1日

▷ 4歳児…平成26年4月2日～平成27年4月1日

▷ 5歳児…平成25年4月2日～平成26年4月1日

※平成31年3月31日までに、市内へ住所を異動する予定でも申し込みできます(確約書が必要)。

願書等交付 総合保健福祉センター(あいあい6番窓口)でお渡しします(土・日曜日、祝日は除く午前8時30分～午後5時15分)

※市ホームページからもダウンロード可

願書等受付 1月9日(水)～15日(火)(土・日曜日、祝日は除く午前8時30分～午後5時15分)に、総合保健福祉センター(あいあい6番窓口)へ提出してください。

面接日時 1月24日(木)午後3時～
※申込者が募集人数を超えた場合は、1月21日(月)午後4時から抽選を行います。

教育時間 午前8時30分～午後2時
(土・日曜日、祝日は除く)

※水曜日は午前11時30分まで

※3歳児は年度当初、教育時間が異なります。

園名 (市内公立幼稚園)	所在地	3歳児【3年教育】	4歳児【2年教育】	5歳児【1年教育】
		募集予定人数(カッコ内は定員)		
亀山幼稚園	江ヶ室一丁目2番10号	7人(25人)	8人(35人)	14人(35人)
亀山東幼稚園	本町一丁目9番17号	0人(25人)	9人(35人)	12人(35人)
井田川幼稚園	みどり町53番地1	9人(25人)	8人(35人)	16人(35人)
みずほ台幼稚園	みずほ台14番地295	14人(25人)	17人(35人)	17人(35人)

※募集予定人数は、平成30年12月1日時点の在園児数と1次募集の結果から算出

問合せ 子ども未来課子ども総務グループ(あいあい ☎84-3315)



平成30年度の 「がん検診」「歯周病検診」はお済みですか？

がん検診

市では、がんや病気の早期発見のために検診事業を行っています。平成30年4月以降まだ検診を受けていない人は、ご自身の健康管理のために受診してください。

<個別検診>

検診の種類

胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検診

実施期間 1月31日(木)まで
受診方法

市内の実施医療機関で受診
※実施医療機関の診療時間内になりますので、事前にご確認ください。予約が必要な場合もあります。
※検診の種類によっては、定員に限りがあります。

※実施医療機関(個別検診)、対象者、自己負担金など詳しくは、「健康づくりのてびき」をご覧ください。健康づくりグループへお問い合わせください。

<集団検診>

検診の種類 乳がん検診

実施場所 あいあい

実施日・検査の種類

▷ 2月19日(火)・マンモグラフィ

▷ 3月5日(火)・マンモグラフィ

▷ 3月12日(火)・超音波(エコー)

▷ 3月13日(水)・超音波(エコー)

※いずれも午前・午後の実施

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。

※定員になり次第締め切ります。

歯周病検診

市では、節目年齢の人を対象に、7月から歯周病検診を実施しています。まだ検診を受けていない人は、ご自身の健康管理のために受診してください。

対象者 平成30年度中に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人

※対象者には6月下旬に「歯周病検診無料券」を個別通知しています。

実施期間 1月30日(水)まで
受診方法

市内の実施歯科医院で受診(要予約)
※実施歯科医院など詳しくは、無料券をご覧ください。
※実施歯科医院の診療時間内になりますので、事前にご確認ください。
※紛失などにより、お手元に無料券がない場合は再発行できます。検診受診までに健康づくりグループへお問い合わせください。

問合せ先 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

市立医療センターだより 市立医療センター(☎83-0990)



インフルエンザに注意しましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。例年12月～3月に流行します。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛等のほか、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れます。

症状があるときは、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

予防方法など

- 流行前にワクチン接種を！
- せきやくしゃみが出るときは、マスクの着用を！
- 外出後は、手洗いやうがいをしよう！
- 十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けよう！
- 流行時には人混みへの外出を控えよう！やむを得ず人混みに出掛けるときは、マスクの着用を！





パパ・ママ教室 パパになる準備できていますか？

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

と き 2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 沐浴実習、妊婦体験(妊婦シミュレーターの着用など)

対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、ビニール袋(ぬれたタオルを入れるため)、筆記用具

申込開始日 1月8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。

※申込時の簡単な質問にご協力ください。

助産師による 授乳相談を行います

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 2月7日(木)

- ①午前10時～
- ②午前10時30分～
- ③午前11時～

※①②③のいずれかで、相談時間は1組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 1月8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。

わいわい！ニュースポーツ教室 西野公園体育館(☎82-1144)

誰でも気軽に楽しめるテニポンなどのニュースポーツを、みんなで「わいわい！」と楽しみましょう！

と き 1月16日～3月20日の水曜日 午前10時～11時30分(全8回)

※申込時に日程表をお渡します。

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 2,400円(スポーツ保険料が別途必要)

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 1月5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。

亀山学校 ～脳卒中について～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 1月10日(木)
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

講師 のほのクリニック
院長 一見和良さん

対象者 医療・介護・福祉や介護予防などに関心のある人

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

持ち物 筆記用具

共催 亀山医師会

大人の健康塾 ～転ばぬ先の杖を見つけよう～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 1月11日(金)
午後1時30分～3時

ところ 井田川地区南コミュニティセンター

講師 四日市福祉専門学校
小関由佳さん

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

※事前の申し込みは不要

持ち物 室内用シューズ、飲み物

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 1月9日(水)
午後1時30分～3時

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

※事前の申し込みは不要

持ち物など 上履き、動きやすい服装

うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑(☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、気持ちを高揚させます。お茶や会話を楽しみながら、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで歌いましょう。

と き 1月11日(金)、15日(火)、22日(火)

※いずれも午後1時30分～3時

ところ

野村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

※1回からでも参加できます。

申込方法 各開催日までに、野村きぼう苑へ電話でお申し込みください。

**介護予防教室
 ～健康体操・認知症予防～**
 (福)安全福祉会(☎83-1294)

とき 1月の木曜日(1月10日、17日、24日、31日)
 ※いずれも午後1時30分～3時
ところ 特別養護老人ホーム 安全の里(住山町590-1)
対象者 介護予防に関心のある人
参加費 無料
 ※1回からでも参加できます。
持ち物など タオル、上履き、動きやすい服装
申込方法 各開催日までに、(福)安全福祉会へ電話でお申し込みください。

**認知症予防タブレット体験会
 ～楽しく健康寿命延伸に
 チャレンジ～**
 (公社)亀山市シルバー人材センター
 (☎96-8641)



タブレットとは、コンピューターの入力装置の一つで、本体と液晶画面が一体の薄い板状になっていて、画面を直接タッチして操作する情報機器のことです。
 今回、このタブレットを使った健康管理、認知症予防、生活支援などについてご紹介します。
とき 1月17日(木)、29日(火)
 ※いずれも午後1時30分～3時
ところ 井田川地区北コミュニティセンター
内容 実際にタブレットに触れてもらいながら、使用方法などについて同世代のサポーターが丁寧の説明します。
定員 30人(先着順)

対象者 高齢者ご本人やその家族などで、健康寿命延伸やインターネット等に関心のある人
参加費 無料
 ※事前の申し込みは不要
 ※練習用タブレットは主催者が用意

募集
**亀山市シルバー人材センター
 会員の募集**
 (公社)亀山市シルバー人材センター
 (☎82-8512)

健康で働く意欲のあるシニア世代の方々、生きがいを得るとともに地域社会のために、会員になって仕事をしませんか?女性の入会も大歓迎です。
就業業種 家事援助サービス、企業内清掃、公共施設管理、草刈り、草取り、庭木剪定など

※会員として就業するには会員登録が必要です。

応募資格 市内に在住する60歳以上の健康で働く意欲がある人

入会説明会

とき 毎月第1・3水曜日
 午前10時～(約2時間)
ところ (公社)亀山市シルバー人材センター 2階(東町一丁目1-7)
 ※事前の申し込みは不要



平成30年交通事故発生状況



(11月末時点・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
78件(-33)	0人(-1)	101人(-45)	1,208件(-70)

※()内は前年同期比の増減数

～後悔する前に… 飲酒運転はしない!～

- もう酔いは醒めたから…
酒を飲んで2～3時間経った時点で「もう酔いは醒めた」と感じて運転するのは×、ビールジョッキ2杯でも体内のアルコール濃度が平常に戻るには7時間以上かかる!
- 飲んだのは昨日だから…
油断禁物!一晩眠ったからといって、アルコールが完全に抜けているとは限らない!
- 命が危険にさらされる…
飲酒運転により、他人の命だけでなく自分の命をも奪うことも!
- 仕事を失う…
逮捕や実刑判決により解雇や廃業になり再就職もままならない!
- 財産を失う…
高額な罰金を科される。保険金は支払われない!
- 家庭の崩壊…
世間から非難されたり、生活苦に陥ったり、離婚や一家離散になるケースも!
- 運転免許のはく奪…
運転免許は取消または停止に!

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。

絵本のおよみかせと民話のおはなし & ひと箱古本市

絵本のおよみかせと民話のおはなし

亀山市のときに、地域の本屋さんで絵本の読み聞かせと民話のおはなし会を開きます。亀山市にお越しのついでにお立ち寄りください。

とき 1月26日(土)、27日(日)
※いずれも午前10時～、午後2時～(30分程度)

ところ 高村書店(東町一丁目)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

問合せ より良い図書館をめざす会
(服部 ☎82-3646)

ひと箱古本市

出店者が思い思いの本をひと箱につめて並べます。個性や趣味が垣間見える新しいスタイルの古本市です。出店者との語らいのなかで、特別な一冊が見つかるかも？
※出店者も募集しており、希望する人は問合せへご連絡ください。

とき 1月26日(土)、27日(日)
※いずれも午前10時～午後3時

ところ 高村書店東隣の駐車場
※雨天時は、道路を挟んで向かいの(有)大和不動産の西通路

問合せ より良い図書館をめざす会
(川辺 ☎090-8954-1526)

使ってみよう！切れ目のない支援を受けるための「にじいろのーと」

福祉・医療サービスを受けるとき、相談するとき、また就学・就労などの節目の際に、これまでの育ちの過程や支援の経過など、必要な情報を共有することができる「にじいろのーと」に、一緒にフェイリングしていきませんか？

とき 2月1日(金)
午前10時～11時30分
ところ あいあい2階大会議室
参加費 無料
※事前の申し込みは不要
持ち物 「にじいろのーと」、これまでの記録や資料など
※お持ちでない人は、問合せ先へご連絡ください。

問合せ みっくすどろっぷす(服部 ☎080-3615-4664[午後6時～8時])

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)の案内

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や海外の高校・大学などに入学・在学するお子さんがいる家庭を対象にした公的な融資制度です。

融資額

子ども1人につき350万円以内
金利 年1.78%

(母子家庭の人などは年1.38%)
※平成30年11月12日時点

返済期間

15年以内
(母子家庭の人などは18年以内)
※申込方法など詳しくは、(株)日本政策金融公庫ホームページ(「国の教育ローン」で検索)でご確認ください。

問合せ (株)日本政策金融公庫教育ローンコールセンター
(☎0570-008656[ナビダイヤル] または☎03-5321-8656)

1月の納期

(納期限・口座振替日)

1月31日(木)

市県民税 第4期
国民健康保険税 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期

市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします。

GATV



12月28日(金)～1月3日(木)

●ダイジェスト番組「平成30年9月～12月放送分のウィークリーかもやま」

※1月1日(祝)～10日(木)は、「市長新春あいさつ」を放送

1月4日(金)～10日(木)

●ウィークリーかもやま
●エンドコーナー
「市内の風景」

1月11日(金)～17日(木)

●ウィークリーかもやま
●エンドコーナー
「なのはな保育園①」

1月18日(金)～24日(木)

●ウィークリーかもやま
●かもやま情報BOX
「所得税の確定申告と市・県民税の申告のお知らせ」

●エンドコーナー
「なのはな保育園②」

1月25日(金)～31日(木)

●ウィークリーかもやま
●かもやま情報BOX
「歴史博物館 in 関小学校」
●エンドコーナー「亀山幼稚園①」

※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。

「広報かもやま」

1月16日号は発行していません

2月1日号からは、通常どおり月2回(1日・16日)発行します。