



もよおし

無料住宅相談会

三重県建設労働組合亀山支部
(☎83-2500)

とき 6月2日(日)
午前10時～午後2時

ところ あいあい

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員
(大工、建築士)、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
(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 6月5日(水)

▷午前9時～11時…市役所

▷午後1時～2時…関支所

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。

無料フッ素塗布・無料歯科検診・よろず歯科相談

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

とき 6月6日(木)
午前9時30分～11時

ところ あいあい

対象者

▷無料フッ素塗布…幼児～6歳

▷無料歯科検診、よろず歯科相談…年齢は問いません。



「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。いじめ、家庭内の問題、近所とのトラブルなどでお悩みの人は、お気軽にご相談ください。相談は無料で、相談者の秘密は守ります。

とき 6月7日(金)
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

住宅取得や生活資金の貸付制度を設けています

東海労働金庫亀山支店(☎82-8111)、産業振興課商工業・地域交通グループ(☎84-5049)

市では勤労者の生活を支援するために、東海労働金庫と協力して、次の貸付制度を設けています。貸付を希望する人は、東海労働金庫亀山支店へ直接お申し込みください。

勤労者持家促進資金貸付

用途 市内に自己が居住するための住宅を新築、増改築または購入するための資金

融資額 2,000万円以内

融資期間 35年以内

利率 東海労働金庫所定金利より0.1%優遇

勤労者生活資金貸付

用途 市内に居住する勤労者の生活(教育、医療・介護、出産・育児、自動車)に必要な資金

融資額 200万円以内

融資期間 10年以内(教育資金は15年以内)

利率 東海労働金庫所定金利より0.3%優遇

消防用設備(消火栓ボックス等)設置費補助金の申請について

消防本部消防総務課(☎82-9491)

市では、初期消火の促進を図ることを目的に、市内の自治会が消防用設備(消火栓ボックス等)を新規に備える場合や、老朽化により更新する場合に、設置費の一部を補助しています。

申請場所 消防本部消防総務課
(亀山消防庁舎2階)

補助率 費用の3分の2以内

※申請方法など詳しくは、消防本部ホームページ(消防総務課のページ)をご覧ください。

※補助金の交付は予算の範囲内とします。

その他 自治会が所有する消防用設備(消火栓ボックス等)の維持管理については、自治会や自主防災会の年間事業計画に点検を盛り込むなど、火災の時に誰もが安全に使用できるよう適正に管理することが重要です。

5月31日は「世界禁煙デー」です

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎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。

たばこは、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吸わない人の健康にも影響を及ぼします。

皆さんも、この機会に禁煙と健康について考えてみませんか？

不妊治療の費用を助成します

県と市では、不妊症や不育症の治療を受けている夫婦の経済的な負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。



問合せ 長寿健康課健康づくりグループ (あいあい ☎84-3316)

三重県特定不妊治療費助成

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)のうち、保険適用外となる自費分の一部を県が助成します。

所得要件 夫婦の所得合計額が730万円未満

助成限度額 1回の治療につき右表のとおり

※A・B・D・Eの初回の治療に限り30万円を上限

※特定不妊治療の一環として採精の手術(男性不妊治療)を行った場合は、1回の治療につき15万円まで助成(初回申請に限り30万円、Cの治療以外)。

助成回数 下表のとおり

	治療内容(概要)	助成限度額
A	新鮮胚移植を実施	15万円
B	採卵から凍結胚移植に至る一連の治療を実施	15万円
C	以前に凍結した胚による胚移植を実施	7万5千円
D	体調不良等で移植のめどが立たず治療終了	15万円
E	受精できず、胚の分割停止、変性、多精子受精などの異常受精等により中止	15万円
F	採卵したが卵が得られないため中止	7万5千円

初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢	助成回数
40歳未満	年間制限なく43歳になるまでに通算6回まで
40歳以上43歳未満	年間制限なく43歳になるまでに通算3回まで
43歳以上	助成対象外

※新規に申請する人は、第2子以降の特定不妊治療に対する助成回数の追加があります。



夫婦の所得合計額が400万円未満の場合は、「特定不妊治療費助成金上乗せ助成金(助成限度額10万円)」があります。

亀山市不妊治療費助成

対象者 次のすべてを満たす人

▷申請日の1年以上前から市内に住民票があり、不妊治療(体外受精、顕微授精、人工授精)を行っている夫婦(転入後1年以上経過してからの治療費が助成対象)

▷夫婦の所得合計額が730万円未満で、助成対象となる治療開始時の妻の年齢が、43歳未満の人

助成限度額 助成対象経費(「三重県特定不妊治療費助成」を受けている人は、その助成額を控除した額)の1/2で、10万円を上限

申請回数 1年度につき1回

※「特定不妊治療費助成金上乗せ助成金」と併用はできません。

亀山市不育症治療費助成

不育症治療を受けた夫婦に対し、その治療費の一部を助成します。

所得要件 夫婦の所得合計額が400万円未満

助成限度額 1年度につき1回、10万円を上限

お知らせ

不妊や不育症に関する悩みや不安を聞いてほしい、さまざまな情報がほしいなど、不妊や不育症に関する相談を受け付けています。

三重県不妊専門相談センター

相談専用電話 ☎ 059-211-0041

相談日 毎週火曜日

(第5火曜日、祝日、年末年始は除く)

受付時間 午前10時～午後4時

相談員 助産師・看護師・不妊カウンセラー(女性)



各種検診・教室

妊婦教室

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

とき 6月25日(火)

午後1時30分～3時30分

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17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。

※申込時に簡単な問診をします。

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 6月26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カ月頃の乳児を対象にした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21日(火)～6月14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 6月25日(火)

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

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 5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。

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
(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。

健康に配慮した減塩食を一緒に作りませんか?

とき 6月25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21日(火)～6月14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。



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 16,410円/月(2019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
※60歳の誕生日の前日から手続きできます。
- 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

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)

普段から正しい姿勢で生活していますか？トレーニング室で、簡単にできるミニ講座を行います。

と き

▷ 6月12日(水) 午前10時30分～
…姿勢改善①

▷ 6月19日(水) 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

※事前の申し込みは不要

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。



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

▷ 6月5日(水) 午後2時～3時

▷ 6月26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 5月17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。

エアロビクス体験教室

東野公園体育館(☎83-1888)

夜間しか運動する時間が取れない人に、有酸素運動教室を開催します。運動不足を解消するためにエアロビクスを始めましょう！

と き 6月7日(金)、14日(金)
※いずれも午後7時30分～8時30分

ところ 東野公園体育館

対象者 18歳以上の人

定員 各15人(先着順)

参加費 各500円
(スポーツ保険料含む)

持ち物など 室内用トレーニング
シューズ、飲み物、タオル、動き
やすい服装

申込開始日 5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。



5日間クロール・平泳ぎ教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

クロールまたは平泳ぎを基礎から学び、12.5m～25m泳ぐことを目指します。水泳を始めたい人など、ぜひご参加ください。

と き 6月4日～7月2日の毎
週火曜日(全5回)

コース・時間

▷クロール…午前10時～11時

▷平泳ぎ…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2,000円

※スポーツ保険料800円が別途必要

持ち物 水着、キャップ、タオル、
ゴーグル

申込開始日 5月19日(日)

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。

はじめてのプール

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

水遊びをしている間に、自然と水慣れができるようになります。

水が苦手な子や怖がる子でも大丈夫です。プールで楽しく遊びませんか？

と き 6月4日～7月2日の毎
週火曜日 午後3時～4時(全
5回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 3歳～小学生未満の人

定員 10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 水着、キャップ、タオル、
ゴーグル

申込開始 5月19日(日)

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。





赤ちゃんから始める水泳教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

赤ちゃんとお母さんが一緒になって、簡単な遊びを楽しめる水中ふれあい教室です。

と き

6月4日～7月2日の毎週火曜日
午後1時～2時(全5回)

ところ 関B&G海洋センター

対象者 生後6カ月～3歳の乳幼児とその保護者

定員 10組(先着順)

参加費 3,000円

※スポーツ保険料1,600円が別途必要

持ち物 水着、キャップ、タオル、水遊び用紙おむつ

申込開始日 5月19日(日)

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。

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)

ストレッチ、セラバンド(ゴム製のトレーニング用バンド)体操、スクエアステップを組み合わせて、楽しみながら筋力の衰えをくい止めましょう。

と き 6月5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

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
※セラバンドは主催者で用意

大人の健康塾 ～体操&楽しい創作活動～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 6月4日(火)

午後1時30分～3時

ところ

野登地区コミュニティセンター

講師 社会福祉士

川戸友紀さん

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

持ち物など 上履き、飲み物、ハサミ、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 6月の毎週水曜日(6月5日、12日、19日、26日)

※いずれも午後1時30分～3時

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

※事前の申し込みは不要

※材料費などの実費は自己負担となります。詳しくは、お問い合わせください。

※1回からでも参加できます。

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、レクリエーション等～

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4日、18日…リラククス体操

▷6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 タオル、飲み物、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、レクリエーション等～

華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

と き 6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 飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

CATV



5月17日(金)～23日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「歴史博物館 第32回企画展」

●エンドコーナー「亀山東幼稚園①」

5月24日(金)～30日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「市民活動応援制度の紹介」

●となりまち“い・こ・か”(亀山市)

「花しょうぶまつり」

●エンドコーナー「亀山東幼稚園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。



新緑のウォーキング 伊勢別街道と旧明村役場を訪ねて

とき 5月25日(土)
 午前10時30分～午後3時頃
集合 JR関駅(午前10時30分)
 ※JR亀山駅午前10時14分発の加茂行きを利用すると便利です。
内容 JR関駅→伊勢別街道→旧明村役場→楠平尾→和賀→JR亀山駅(約9km)

持ち物 昼食、雨具など
参加費 200円(会員は無料)
 ※事前の申し込みは不要
問合せ先 亀山あるこうかいクラブ
 (不破 ☎090-7864-3343)

手編みの体験教室

かぎ針で直径6cmほどの花を編み、ブローチまたはバッグチャームに仕上げます。
 ※かぎ針などは主催者で用意
とき 5月27日(月)
 午後1時～3時30分
ところ 市民協働センター「みらい」
定員 5人(先着順)
参加費 500円(材料費含む)
問合せ先 手あみサークルあじさい
 (藤岡 ☎080-8252-6062)

シニア生き生きチャレンジ教室 シニア世代介護職場就労支援事業研修

現役シニアの高い就労意欲と経験・技能を生かし、地域社会の支え手として介護現場への就労やボランティア活動につながるための研修を開催します。
とき 6月5日(水)、12日(水)、20日(木)、26日(水)
 ※いずれも午前10時～午後4時
 ※ほか施設での体験学習を2日間

ところ 四日市市三浜文化会館
 (四日市市海山道町一丁目1532-1)
対象者 県内在住のおおむね60歳以上の人で、地域でのボランティア活動や介護職場で働く意欲をお持ちの人、または介護を学ぶ意欲をお持ちの人

定員 30人(応募多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 5月29日(水)までに電話でお申し込みください。
問合せ先 三重県社会福祉協議会
 三重県福祉人材センター
 (☎059-227-5160)

第2回ファイト! 亀山フェスティバル ～町も人も元気にしよう!～

健康講座「ありがとう健康巡りズム」、巡り体操と体の巡りが良くなる食をテーマに皆さんで学びましょう。また、歌、マジックショー、大抽選会、手芸作品や地元新鮮野菜の販売なども行います。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。
とき 6月16日(日)
 午後1時～3時30分
 ※受付は正午～

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

三重県美術館ボランティア 「櫻の会」会員の募集

三重県立美術館で活動するボランティア団体の会員を募集します。
対象者 すべてに該当する人
 ①18歳以上(高校生は除く)
 ②1カ月に4回以上活動できる人(1回は半日程度)
 ③7月20日(土)、27日(土)に開催の養成講座を受講できる人
募集期限 6月30日(日)
応募方法 往復はがきに、郵便番号、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を明記の上、三重県立美術館ボランティア「櫻の会」(〒514-0007 津市大谷町11)へお申し込みください。
問合せ先 三重県立美術館ボランティア「櫻の会」(☎059-227-2100)

2019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
48件(-27)	22件(-21)	14件(-5)	5件(+2)	6件(-1)	1件(-2)

※()内は前年同期比の増減数

特殊詐欺にご用心!

亀山市内で、亀山警察署生活安全課の警察官を名乗る者から「アポ電」と思われる不審な電話がかかっています。
 「アポ電」とは、特殊詐欺や強盗などの犯罪行為の前に警戒心を緩めたり、犯罪行為が可能かどうかをチェックするためにかける電話で、親族や国勢調査、警察や地方自治体など、思わず信頼してしまうような相手を名乗ります。

詐欺撃退のあいうえお

- あ わてない
- い ちど電話を切る
- う たがってみる
- え んりよせずに相談する
- お 金を振り込まない! 送らない! 手渡さない!

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)