

かめやま

2019 AUG
8 / 16
No.336

お知らせ版

主な内容

暮らしの情報BOX 1
 令和元年度(後期) スポーツ・健康教室のご案内 8
 一次救急当番医(9月) 10



亀山市携帯サイト



もよおし

第41回 少年の主張 三重県大会 中学生のメッセージ2019

教育委員会生涯学習課社会教育グループ(☎84-5057)

「中学生のメッセージ」は、中学生が日頃感じていることや考えていることを作文にして発表することで、青少年に対する理解と関心を深めるために実施しています。審査を経て選ばれた県内の中学生14人が発表しますので、ぜひご覧ください。

とき 8月31日(土)

午後1時～4時10分

ところ 市文化会館大ホール

主な内容

- ▷中学生による主張発表
- ▷中学生のメッセージ2019デザイン画展
- ▷中部中学校吹奏楽部による演奏

入場料 無料

主催 (公財)三重こどもわかもの育成財団・鈴亀地区中学生のメッセージ実行委員会、(独)国立青少年教育振興機構

介護者のつどい ～心身ともにリフレッシュ～

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

介護者ご自身の体を動かしてリフレッシュするための講座と交流会を開催します。この機会に、普段の疲れを癒しませんか?

とき 9月17日(火)

午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

※当日は、「元気丸カフェ」と同時開催になります。

講師 まはろ骨盤整体 芸濃院
院長 三足 航さん

対象者 高齢者を在宅で介護している人、介護に関心のある人

定員 10人程度(先着順)

参加費 無料

申込期限 9月13日(金)

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。

無料調停相談会

津調停協会(津地方・家庭裁判所内)
☎059-226-4172)

金銭、土地建物、交通事故や夫婦・親族間のもめごとなどについて、調停で解決する手続きの相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※現在、調停中の事案は対象外

とき 9月4日(水)

午前10時30分～午後3時30分

ところ 津センターパレス地下1階
(津市大門7-5)

相談料 無料

※事前の申し込みは不要

～9月は世界アルツハイマー月間です～

「認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」。そのためには、早期に病気に気付くことや周りの人の適切な関わり方が大切です。

認知症は誰でもかかる可能性があり、家族や身近な人が認知症にかかることも含め、多くの人にとって身近なものになってきました。

市では今回、世界アルツハイマー月間に合わせて、「年のせい?」、「もしかしたら認知症?」、「自分が・家族が…こんなときどうする!」などをテーマにした市民公開講座を開催します。この機会に、認知症について考えてみませんか?

認知症市民公開講座

申込不要 参加無料

9月5日(木) 午後1時30分～3時

あいあい2階大会議室

テーマ もしかして認知症?
～あなた 私にできること～

講師 いせ山川クリニック 院長 山川伸隆さん

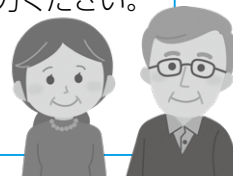
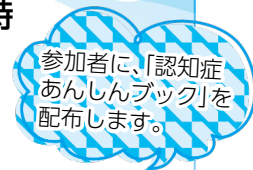
座長 田中内科医院 院長 田中英樹さん

定員 100人(先着順)

※できるかぎり乗り合わせでの来場にご協力ください。

共催 (一社)亀山医師会

問合せ 長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)





国立病院機構三重病院 健康フェスタ2019

国立病院機構三重病院管理課
(☎059-232-2531)

とき 9月8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

- ▷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(8月26日(月)～9月4日(水)の平日)に電話での申し込みが必要です。

参加費 無料



お知らせ

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。令和元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。
※取り替えは令和2年3月まで順次予定しています。

直近の取替期間

- ▷8月16日(金)～29日(木)
- ▷9月12日(木)～27日(金)
- ※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が出る場合がありますのでご注意ください。



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。

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4日(水) 午後2時30分～
…インナーマッスルを鍛えよう①
- ▷9月18日(水) 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
(中学生以下を除く)

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。

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。また、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されるので、追納していただくことをお勧めします。

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できません)。
- ▷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乗せされます。

●日本年金機構ホームページ URL <http://www.nenkin.go.jp/>



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

▷ 9月11日(水) 午前11時～正午
▷ 9月25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
(中学生以下を除く)

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 8月20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。

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 9月25日(水)

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 8月20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。

あいあいっこ ベビーのつどい

亀山子育て支援センター
(あいあい ☎84-3314)

1歳未満のお子さんとその保護者を対象に、亀山子育て支援センター(あいあいっこ)を開放します。お子さんと一緒にゆったりと過ごしてみませんか?

と き 9月11日(水)

午後1時～4時

ところ 亀山子育て支援センター
(あいあい2階)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

その他 対象でない人の施設利用は午前9時～正午になります。

考えてみよう!

共生



人権

男女共同参画

国際化

まちづくり協働課
市民協働グループ (☎84-5008)

ブラジルと日本の生活文化の違いって?

令和元年7月1日時点で、亀山市には30カ国2,044人の外国人の住民登録があり、人口全体に占める外国人の割合は県内第5位です。なかでも、ブラジル国籍の人(659人)がもっとも多く住んでいます。そこで今回は、ブラジルと日本の生活文化の違いについて一部紹介します。

日本に住むブラジル出身の人に話を聞くと、ブラジルと日本を比較して、まず日本の治安の良さに驚くとのこと。ブラジルでは、夜間に屋外でスマートフォンを使っていると盗まれそうになるなど、夜間に外出する際は十分に注意しなければなりません。日本ではそこまで心配することはあまりないそうです。

ほかには、日本のバスや電車の中などで携帯電話等の通話を控えるという考え方は、ブラジル国籍の人にとっては窮屈さを感じるそうです。日本では携帯電話等での通話だけでなく、大きな声で会話をすることもマナー違反であると考えられていますが、ブラジルでは、バスや電車の中などで通話や会話をするのは日常的だそうです。

外国籍の人は、こういった生活文化の違いを感じながらも日本で生活をしています。そうしたなかで外国籍の人が不安に感じたり困ったりすることもあると思いますので、ときには助け合いながら、地域でのより良い関係づくりを目指しましょう。

また、外国籍の人の中には、「日本人ともっと話したい」、「日本の生活文化を知りたいので教えてほしい」と考えている人もいます。相互理解のために、まずは簡単な日本語でコミュニケーションを取ってみるのはいかがでしょうか?

お困りの外国籍の人がいたら…

近くに住む外国籍の人で、市営住宅、税証明、国民健康保険、国民年金など、市が行うサービスでお困りの人がいたら、まちづくり協働課市民協働グループ(市役所1階)へご案内ください。通訳職員がポルトガル語・英語で説明し、サポートします。



子どもテニス教室

西野公園体育館 (☎82-1144)

初心者と初級者の小学生を対象にした硬式テニス教室です。夏休みのこの機会に、硬式テニスを体験してみませんか？

とき 8月26日(月)～30日(金)
の5日間(予備日8月31日(土))

※いずれも午前9時～10時30分

ところ 西野公園テニスコート

対象者 小学生

定員 20人(先着順)

参加費 4,000円
(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装

※お持ちの人はテニスラケットをご持参ください。

申込開始日 8月16日(金)

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。

キッズチアダンス教室

東野公園体育館 (☎83-1888)

チアダンスを楽しく学ぶ教室で、亀山市での発表を目指します。ダンスが初めてや、少しでも興味のある子なども大歓迎です！

とき 9月3日～1月21日の毎週火曜日 午後6時～7時
(10月22日を除く全20回)

※発表は来年の亀山市の開催日

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 年中～小学2年生の女子

定員 15人(先着順)

参加費 10,000円
※スポーツ保険料800円が別途必要
(年間保険に加入の人は不要)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 8月19日(月)

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。

気軽に運動教室

関B&G海洋センター

(☎96-1010)

運動が苦手な人でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。ソフトボール、バドミントン、卓球などで、楽しく体を動かしませんか？

とき 9月6日～11月8日の毎週金曜日 午後1時～2時
(全10回)

ところ 関B&G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,000円
※スポーツ保険料800円が別途必要

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 8月19日(月)

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	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー		テニス
火			バドミントン
水			バスケットボール ハンドボール
木			バドミントン
金			卓球、バドミントン
土			卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 9月2日(月)～6日(金)

●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー、 ニュースポーツ、 バレーボール		卓球、バドミントン
火			バドミントン、ニュースポーツ(ソフトバレー含む)
水			バスケットボール
木			バスケットボール バレーボール
金			卓球、バドミントン
土			バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー 9月9日(月)～13日(金)

●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。

<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

幼児・キッズ・ジュニア 短期水泳教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

泳ぐことの楽しさを学びませんか？水が怖い子からクロールを上達させたい子まで、各クラスに分かれてレベルアップを目指します！

と き

▷月曜日コース…9月2日～11月18日の毎週月曜日(全12回)

▷金曜日コース…9月6日～11月22日の毎週金曜日(全12回)

対象者・教室時間

▷幼児(3歳～未就学児)

午後3時～4時

▷キッズ(5歳～小学生低学年)

午後4時～5時

▷ジュニア(小学1年生～6年生)

午後5時～6時

ところ 関B & G海洋センター

定員 各15人(先着順)

参加費 13,200円

※スポーツ保険料800円が別途必要

持ち物 水着、タオル、キャップ、ゴーグル

申込開始日 8月19日(月)

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。

大人の水慣れ教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

水が苦手な人や泳げない人でも気軽に参加できる初心者向けの水泳教室です。水慣れからクロールの基礎まで、ゆっくり楽しくステップアップしていきます。

と き 9月3日～11月5日の毎週火曜日 午前10時～11時(全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,000円

※スポーツ保険料800円が別途必要

持ち物 水着、タオル、キャップ、ゴーグル

申込開始日 8月19日(月)

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、楽しみながら筋力の衰えをくい止めましょう。

と き 9月4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

～認知症予防について考えよう～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 9月3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 飲み物、上履き、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 9月の毎週水曜日(9月4日、11日、18日、25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

※1回からでも参加できます。

持ち物など 飲み物、上履き、動きやすい服装

CATV

マイタウン
かめやま

My Town KAMEYAMA

8月16日(金)～22日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「かめやま お茶の間10選(実践)の取り組みを紹介」

●エンドコーナー

「川崎愛児園①」

8月23日(金)～29日(木)

●ウイークリーかめやま

●特集番組

「関宿・関の山車の魅力発信！」

●エンドコーナー

「川崎愛児園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。



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17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

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3日、17日…リラックス体操

▷9月10日、24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 老人福祉関センター2階

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 飲み物、タオル、動きやすい服装

募集

技術を身につけて目指せ早期就職！ 10月開講職業訓練の受講者募集

ポリテクセンター三重
(☎059-320-2645)

職業訓練(訓練期間は10月3日(木)～3月31日(火)の6カ月間)の受講者を募集します。

募集科 電気設備技術科(電気工事、シーケンス制御などを学ぶ)

受講対象者 ハローワークへ求職の申し込みをした再就職希望者
※受講対象者は施設見学会(毎週木曜日に実施)への参加が必要

受講料 無料

申込期限 9月6日(金)

申込方法 ポリテクセンター三重へ電話でお申し込みください。

※訓練期間中は、託児サービスが利用可(無料・事前相談が必要)

第12回石水溪まつり 子ども絵画コンクール作品募集

(公財)亀山市地域社会振興会
(市文化会館内 ☎82-7111)

10月5日(土)に、石水溪キャンプ場施設周辺で、第12回石水溪まつりを開催します。

このまつりに先立ち、「子ども絵画コンクール」の作品を次のとおり募集します。多数のご応募をお待ちしています。

※応募していただいた作品は、10月5日(土)・6日(日)に同キャンプ場の屋内研修施設で展示します。

応募対象者 園児、小学生

テーマ アニメ・キャラクター

用紙 画用紙(八つ切り)

各賞 特賞1人、金賞2人、銀賞5人、銅賞10人

募集期限 9月13日(金)

応募方法 (公財)亀山市地域社会振興会(市文化会館1階窓口)へ作品を提出してください。

※窓口で、申込書や作品名(アニメ・キャラクター名)を記入していただきます。



2019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
109件(-26)	52件(-19)	31件(-8)	8件(+2)	13件(±0)	5件(-1)

※()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！

【青少年の非行防止】

夏休み中は開放感から、青少年が深夜徘徊、喫煙、飲酒等の不良行為や、万引き等の非行に走ったり、家出をして犯罪に遭うケースが多くなる傾向にあります。

「子どもの変化」(行き先を告げずに外出、帰宅時間が不規則、夜遊び・外泊が多くなる)は、非行の兆候と考えられます。日頃から、親子の対話の時間をつくるように心掛けましょう。

【ネットトラブル防止】

インターネットや携帯電話でのトラブルが発生しています。お子さんには安易にインターネットサイトを利用させないよう指導し、携帯電話にはフィルタリングサービスを利用しましょう。また、家族で話し合い、携帯電話等の使用ルールを決めましょう。

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)



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)

市内に在住する60歳以上で、公共施設・企業などで就業を希望する健康で働く意欲のある人を募集しています。

※会員として就業するには会員登録が必要です。

就業業種(急募)

あいあい「白鳥の湯」等の施設管理業務、企業内清掃業務など

※ほかの就業業種も随時募集しています。

入会説明会

直近の開催日

8月21日(水)、9月4日(水)・18日(水)
午前10時～

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

高齢者のための技能講習 受講者を募集

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎82-8512)

市内に在住する60歳以上で、(公社)亀山市シルバー人材センターの会員として就業を希望する人を対象に、技能講習を実施します。

※厚生労働省委託の高齢者活躍人材育成事業として実施します。

と き 10月9日(水)・10日(木)

ところ 青少年研修センター

講習内容 生活支援クリーニング技能講習(生活支援となる清掃や整理整頓の技能・知識などを学習)

定員 10人(先着順)

受講料 無料

申込期限 9月25日(水)

申込方法 (公社)亀山市シルバー人材センターへ電話または直接お申し込みください。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

暮らし何でも相談会

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ので、お気軽にご相談ください。

と き 9月7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、住宅に関することなど

相談料 無料

申込開始日 8月19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。

問合せ先

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内)
☎83-0007、FAX96-8033

のぼの職人村 夏休み子ども木工体験 ～木のジャングルジム～

大工、左官などの建築職人や、さまざまな業種の職人が集まる「のぼの職人村」で木工体験を開催します。みんなで考えながら木のジャングルジムの組み立て、できあがったら、流しそうめんをして昼食をとりましょう。

と き 8月25日(日)
午前10時～午後3時

ところ のぼの職人村
(能褒野町25-23)

参加費 1,000円
(昼食代含む)

問合せ先 のぼの職人村
(西尾 ☎96-8102)

亀山ライオンズクラブ 海外ホームステイ生の募集

と き 令和2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 市内在住または市内在学の高校生・大学生で、16歳～20歳の人

派遣人数 若干人

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17日(火)
(必着)

問合せ先 亀山ライオンズクラブ事務局(☎82-0874)

おわびと訂正

広報かめやま 8月1日号の2ページの特集記事の本文に一部誤りがありました。

正しくは、「亀山市鈴鹿川等流域の自然環境と歴史的資源を守り継ぐ条例」です。

また、26ページの市民インフォメーション記事「熟年男女のふれ合いの集い」の開催日に誤りがありました。

正しくは、9月1日(日)です。
おわびして訂正します。

この機会に始めませんか？
健康増進に向けた取り組みを！

三幸・スポーツマックス共同事業体

令和元年度(後期)

スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで、この10月から開催するスポーツ・健康教室の案内です。
教室内容など詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。



西野公園体育館 (☎ 82-1144)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
テニス教室	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	5,500円
エアロ&動きケア®	火曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	50人	5,000円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	4,500円
太極拳	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	5,500円

東野公園体育館 (☎ 83-1888)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
姿勢改善エクササイズ	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
はじめてのピラティス	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
大人のチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の女性	15人	8,000円
体幹エクササイズ	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	7,000円
エアロ&動きケア®	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
健康いきいきヨガ	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
エアロdeダイエット	金曜日	18	夜間	体育館	18歳以上の人	50人	7,200円
ポールでのびのびストレッチ	土曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	7,000円
キッズヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	年中～小学2年生	15人	8,000円
ジュニアヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～6年生	15人	8,000円

関B&G海洋センター (☎ 96-1010)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
アクアビクス ～肩こり・腰痛改善エクササイズ～	月曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	30人	6,000円
水中ウォーキング	木曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	35人	6,000円
コンディショニングヨガ	木曜日	20	午後	トレ室	18歳以上の人	30人	6,000円

申込方法 参加費、スポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

※前期教室に参加の人は、会員証(スポーツ保険加入証明)を持参の上、お申し込みください。

申込開始日 8月26日(月)

その他

- ▷詳しい日程表は申込時にお渡しします。
 - ▷教室によっては最少催行人数を設定しています。
 - ▷会員証(スポーツ保険加入証明)を持参の人は、ワンコイン(500円)で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない教室もあり)。
- 詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

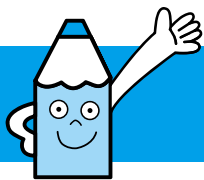
●教室に参加するには、スポーツ保険への加入が必要です(すでに加入済みの人を除く)。

●スポーツ保険は年度末(令和2年3月)まで有効です。一度加入すると、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されます。

- ①18歳～64歳…1,850円
- ②65歳以上…1,200円
- ③子ども(中学生以下)…800円

問合先

文化スポーツ課スポーツ推進グループ (☎96-1224)



広報ガイド

9月

子育て支援センターの催し

亀山子育て支援センター ☎84-3314

ひよこくらぶ

4日(水)・18日(水) 10:30～11:00

マミーズおはなしボックス

20日(金) 10:30～11:00

おりがみだいすき

24日(火) 11:00～11:30

関子育て支援センター ☎96-0203

ぼっぼくらぶ

4日(水)・18日(水) 10:30～11:00

ひまわりママとあそぼう

12日(木) 10:30～11:00

野登ルンビニ園支援センター「のんの」 ☎85-8030

親子フラワーアレンジメント講座

11日(水) 10:00～10:30 ※来館しての申込が必要

茶道講座(託児あり)

17日(火) 10:00～11:30 ※来館しての申込が必要

あそぼうデー「万華鏡をつくろう」

25日(水) 10:00～10:45

亀山愛児園「コスモス倶楽部」 ☎090-1566-1523

おじいちゃんおばあちゃんへのお手紙づくり

4日(水) 10:30～11:30 ※申込締切9月3日(火)

読み聞かせの会

26日(木) 11:30～11:45

川崎愛児園「なぎの木」 ☎85-8018

どれだけ大きくなったかな(身体測定)

5日(木) 10:00～11:00

人形劇とミニミニコンサート

19日(木) 10:00～11:00

あいじえんのお友だちとあそぼう(園開放)

26日(木) 10:00～11:00

保健だより

長寿健康課健康づくりグループ ☎84-3316

育児相談 ※母子健康手帳を持参

4日(水) 13:30～14:30 あいあい

1歳6カ月児健診 ※平成30年2月の出生児対象。受付時間は個人通知します。

26日(木) あいあい

3歳児健診 ※平成28年3月の出生児対象。受付時間は個人通知します。

19日(木) あいあい

各種相談

人権相談 人権擁護委員による相談	9日(月)	13:00～15:00	西庁舎 1階南小会議室 ☎96-1223
	25日(水)	13:00～15:00	関支所 1階応接室 1 ☎96-1223
よろず人権相談 人権擁護委員による相談	19日(木)	13:00～15:00	あいあい 1階個別相談室 ☎96-1223
行政相談 行政に関わる意見、要望、困っていることなどの相談	9日(月)	13:00～15:00	市役所 1階市民対話室 ☎84-5008
	18日(水)	13:00～15:00	関支所 1階応接室 1 ☎84-5008
法律相談 弁護士による相談。 予約制(1カ月前から受付)	17日(火)	13:30～15:50	市役所 1階市民対話室 ☎84-5008
	30日(月)	13:00～16:30	市役所 1階市民対話室 ☎84-5008
市民活動なんでも相談 相談員による相談。予約制(当日申込可)	17日(火)	13:00～17:00	市民協働センター「みらい」 ☎84-5008
交通事故相談 専門相談員による相談。予約制(1カ月前から9/17午前中まで受付) ※申込者がいない場合は開設しません。	18日(水)	13:30～15:30	市役所 1階市民対話室 ☎84-5035
心配ごと相談 生活上のあらゆる心配ごと、困りごと相談。予約制(当日申込可)	13日(金)	13:00～15:00	あいあい 1階相談室 2 ☎82-7985
	27日(金)		
心配ごと相談 (元公証人[弁護士]による法律相談) 相続、遺言、離婚、賃貸借等の法律相談。予約制(当日申込可)	13日(金) 27日(金)	13:00～15:00	あいあい 1階個別相談室 ☎82-7985
社協による法律相談 成年後見、権利擁護に関する弁護士による相談。予約制(9/27午前中まで受付) ※申込者がいない場合は開設しません。	30日(月)	10:00～12:00	あいあい 1階個別相談室 ☎82-7985
ボランティア相談 ボランティアによる相談	13日(金)	13:30～16:00	あいあい 2階 ボランティアルーム ☎82-7985
子ども医療相談 児童精神科医による相談	26日(木)	13:50～17:00	あいあい 2階 ☎83-2425
療育手帳の相談・判定 児童相談所職員による相談・判定	2日(月)	9:10～15:50	あいあい 2階 ☎83-2425
家庭児童相談 ※子ども虐待やDVなどを含む	月～金曜日 ※祝日を除く	9:00～17:00	あいあい 2階 ☎83-2425
青少年相談 ※二ートやひきこもりなど青少年の自立支援	月～金曜日 ※祝日を除く	9:00～17:00	青少年総合支援センター ☎82-6000
消費生活問題の相談 消費生活専門相談員による相談	月～金曜日 ※祝日を除く	9:00～16:00	鈴鹿亀山消費生活センター ☎059-375-7611



一次救急 当番医 9月

問合先 ☎82-1111(市役所代表)

※夜間時間外応急診療や休日の当番医は、市ホームページ(長寿健康課健康づくりグループのページ)でも案内しています。

●夜間時間外応急診療(日曜日・祝日を除く)

市内内科系医師と市立医療センターの当番制で、夜間時間外の一次応急診療を実施しています。

【診療時間】午後7時30分～10時(受付:午後7時～9時30分)

日	医療機関名・所在地	電話番号	担当医師
2 月	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
3 火	みえ呼吸嚔下リハビリクリニック アイリス町	84-3536	井上医師
4 水	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
5 木	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
6 金	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
7 土	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
9 月	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
10 火	みえ呼吸嚔下リハビリクリニック アイリス町	84-3536	井上医師
11 水	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
12 木	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
13 金	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
14 土	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
17 火	みえ呼吸嚔下リハビリクリニック アイリス町	84-3536	井上医師
18 水	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
19 木	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
20 金	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
21 土	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
24 火	みえ呼吸嚔下リハビリクリニック アイリス町	84-3536	井上医師
25 水	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
26 木	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
27 金	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
28 土	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師
30 月	市立医療センター 亀田町	83-0990	当直医師

●日曜日・祝日の当番医

【診療時間】午後1時～7時30分(受付:午後7時まで)

日	医療機関名・所在地	電話番号
1 日	後藤眼科クリニック 北町	84-1800
8 日	さかえ整形外科 栄町	97-3335
15 日	せきクリニック 関町新所	96-2220
16 祝	高橋内科クリニック 栄町	84-3377
22 日	市立医療センター 亀田町	83-0990
23 祝	田中病院 西丸町	82-1335
29 日	田中内科医院 天神二丁目	82-0755

お願い

- 夜間・休日などの当番医療機関は、急病に対するもので、担当医師の専門分野以外の症状には、対応できない場合があります。
- できるかぎり、昼間の診療時間内に受診しましょう。
- 担当医師や診療場所が変更となる場合がありますので、事前に電話で確認してから受診してください。
- 健康保険証、医療費受給資格証(子ども医療費など)、診療費、お薬手帳(または服用している薬)を必ずお持ちください。

急な子どもの病気の電話相談



<みえ子ども医療ダイヤル>

☎#8000 または ☎059-232-9955

(午後7時30分～翌朝8時)

※子どもの病気・薬・事故に関することについて、医療関係の専門相談員が電話による相談を実施しています。

医療機関の照会



<三重県救急医療情報センター>

☎059-229-1199(終日)

※「今、診てもらえる医療機関」を24時間365日案内しています。

※深夜などは、お問い合わせに対して最寄りの医療機関を紹介できない場合があります。

※県ホームページからも、受診可能な医療機関や、県内医療機関の詳しい情報などを検索できます。

医療ネットみえ

検索