



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)

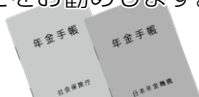
国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認された期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受取額が少なくなります。

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)

<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。

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。