

# かめやま

2019 OCT

10/16

No.340

## お知らせ版



平成30年度つうしんぼ(わかりやすい決算書)の冊子が折り込まれています。広報から抜き取ってご覧ください。

### 主な内容

|              |    |
|--------------|----|
| 暮らしの情報BOX    | 1  |
| 広報ガイド(11月)   | 11 |
| 一次救急当番医(11月) | 12 |



## もよおし

### 民間賃貸住宅の相談会

都市整備課住まい推進グループ  
(☎84-5038)

民間賃貸住宅をお探しの人や、入退去に関すること・入居中の不安ごとなどの相談をしたい人は、ぜひお越しください。

**と き** 10月20日(日)  
午前10時～午後2時

**ところ** あいあい1階

※あいあいまつり会場内に開設

**対象者** 亀山市周辺で民間賃貸住宅をお探しの高齢者、外国人、障がい者、低額所得者、子育て世帯の人など

**相談料** 無料

※事前の申し込みは不要

**その他** 建築や住宅に関する一般的な相談にもお応えしますので、希望者はお問い合わせください。

**主催** 三重県居住支援連絡会

### 亀山市納涼大会の 写真を展示します

亀山市納涼大会実行委員会事務局  
(地域観光課観光交流グループ内  
☎96-1215)

8月3日に開催された亀山市納涼大会の写真を展示します。亀山市芸術文化協会の会員が撮影した記録写真です。ぜひ、ご覧ください。

**と き**

10月26日(土)～11月4日(振休)  
午前9時～午後10時

**ところ** 市民協働センター「みらい」  
1階多目的ホール

**観覧料** 無料



### 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** 11月6日(水)  
午前9時30分～正午

**ところ** 亀山市役所

**献血できる人** 18歳(男性は17歳)～69歳の健康で、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、服薬中の方は献血できない場合があります。

**JR関西本線沿線ウォーキング  
～晩秋のかめやま 歴史ロマン  
感じる加太鉄道遺産群巡り～**  
産業振興課商工業・地域交通グループ  
(☎84-5049)

関西本線木津亀山間活性化同盟会では、JR関西本線の利用促進を図るため、関西本線沿線の駅を起点と

したウォーキングイベントを毎年開催しています。今年度は、JR加太駅から出発し、明治23(1890)年の開業当時の面影を色濃く留める加太地区の鉄道遺産群を巡ります。

**と き** 11月16日(土)  
午前9時30分～午後2時45分  
(雨天決行)

※受付は午前9時～

**集合** JR加太駅(午前9時40分出発)

**コース** JR加太駅→市場川橋梁→猪元橋→亀山森林公園「やまびこ」→屋洲川橋梁→板屋川橋梁→林業総合センター(昼食)→第165号架道橋→大和街道架道橋→JR加太駅(約7.4km)

**定員** 40人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴

**参加費** 無料

**持ち物** 弁当、飲み物

**申込期間**

10月21日(月)～11月13日(水)

**申込方法** 産業振興課商工業・地域交通グループへ電話でお申し込みください。

**主催** 関西本線木津亀山間活性化同盟会(木津川市・笠置町・南山城村・伊賀市・亀山市・甲賀市)



## 介護者のつどい ～脳いきいき予防～

長寿健康課高齢者支援グループ  
(あいあい ☎84-3312)

介護者ご自身の健康づくりのための講座と交流会を開催します。

と き 11月19日(火)  
午後1時30分～3時

ところ

あいあい2階生きがい工作室  
※当日は「元気丸カフェ」と同時開催  
講 師 訪問看護リハビリステーションこころ 作業療法士 川邊恵里さん

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 11月18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。

## 青少年のための科学の祭典 第16回亀山大会

青少年のための科学の祭典・亀山大会実行委員会事務局(井田川小学校・岩間 ☎82-2021)

青少年が実験や工作などの体験を通して科学に親しむ場を提供しようと、学校関係者、事業所、サークル、地域の方々がさまざまなブースを出展します。

と き 11月9日(土)  
午前10時～午後4時

ところ 青少年研修センター

内 容 カルメ焼きを作ろう、スライムをつくろう、紙ブーメランを飛ばそう、ふりふり念力振子!、空気はとっても力持ちなど(27ブースを予定)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要



## 第13回亀山市小中学校 特別支援学級保護者・教職員学習会 ～子どもたちの将来を考える～

亀山市特別支援教育振興会事務局  
(亀山東小学校 ☎82-0011)

特別な支援が必要な子どもたちの将来について考える学習会を開催します。

市内に在住する特別支援学級などに通うお子さんの保護者もご参加いただけます。

と き 11月12日(火)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階大会議室

講 師 福祉よろず相談「バイレ」  
社会福祉士 加藤利枝さん

演 題 大人になってできること、でも心配なこと(成年後見制度の利用)

参加費 無料

申込期限 11月5日(火)

申込方法 亀山市特別支援教育振興会事務局(亀山東小学校)へ電話または直接お申し込みください。

## 第33回三重矯正展

三重刑務所  
(企画部門 ☎059-226-9144)

日頃なじみの薄い刑務所の資料展示、刑務所作業製品の販売などを通して、矯正全般に関する紹介を行い、犯罪や非行の防止と、罪を犯した受刑者の更生について広く理解していただくために開催します。

刑務所内の見学、受刑者が食べている食事の体験や受刑者が行っている作業の体験、そのほか多数の催しを予定しています。ぜひ、家族などとお越しください。

と き 11月9日(土)  
午前9時～午後3時

ところ 三重刑務所  
(津市修成町16-1)

入場料 無料

※食事体験と作業体験は有料

その他 駐車場あり



## 年金だより

60歳前に会社などを退職した人へ  
国民年金の加入手続きはお済みですか?

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)

会社などを退職した場合、厚生年金第2号被保険者から国民年金第1号被保険者となり、国民年金の加入手続きが必要になります。

また、扶養されていた配偶者が60歳未満であれば、配偶者もそれと同時に国民年金第3号被保険者の資格を喪失するので、国民年金第1号被保険者の手続きが必要になり、国民年金保険料をご自身で納めることとなります。加入手続きを忘れずに行ってください。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

ご不明な点があれば、市民課へお問い合わせください。





## お知らせ

### 令和元年度コミュニティ助成事業

まちづくり協働課  
 地域まちづくりグループ(☎84-5007)

(一財)自治総合センターは、宝くじの収益金をもとに社会貢献広報事業を実施しています。

令和元年度は、次の備品が宝くじの助成金で整備されました。

| 事業実施主体               | 助成事業の内容            |
|----------------------|--------------------|
| 南部地区<br>まちづくり協議会     | 盆踊り用やぐら<br>ほか備品の整備 |
| 神辺地区ふれあい<br>まちづくり協議会 | テントほか活動<br>備品の整備   |



※宝くじの助成金で整備された備品

●(一財)自治総合センターホームページ  
 URL <http://www.jichi-sogo.jp/>



### 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。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。

### 令和元年11月の取替期間

11月15日(金)～27日(水)

※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。



### 麻しん・風しん(MR)の 予防接種を受けましょう

長寿健康課健康づくりグループ  
 (あいあい ☎84-3316)

麻しん・風しんは感染力が強く、人から人へ感染する病気です。

予防接種対象の人は、忘れずに受けてください。

#### 令和元年度の対象者

|              |  |
|--------------|--|
| 第1期<br>(1回目) | 1歳～2歳未満  |
| 第2期<br>(2回目) | 平成25年4月2日～<br>平成26年4月1日生まれの人<br>接種期限:令和2年3月31日 |

**接種方法** 県内の各医療機関へ予約してください。

※県外で接種する場合は、長寿健康課健康づくりグループへご連絡ください。

**接種料金** 無料

**持ち物** 母子健康手帳、予診票、健康保険証、外国人は在留カード(特別永住者証明書でも可)

※予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳を持参の上、健康づくりグループへお越しください。

※詳しくは、個人通知や出生届時にお渡しした「赤ちゃんすくすく」の予防接種の案内をご覧ください。



### 甘い誘惑にだまされないで! 危険ドラッグ・大麻に注意しよう ～10月・11月は麻薬・覚せい剤 乱用防止運動月間です～

長寿健康課健康づくりグループ  
 (あいあい ☎84-3316)

国内製品より効き目が強い、安く購入できるなどの理由から、インターネットを通じて、海外製医薬品やサプリメントの個人輸入が増えています。

しかし、日本では危険ドラッグに指定されているものが名前や形状を変えて販売されていることがあり、知らないうちに危険ドラッグを購入してしまっているかもしれません。

医薬品は、医師や薬剤師などと相談して、本来の目的で正しく使用しましょう。

#### 薬の海外通販・危険ドラッグのこと(情報提供)

▷(一社)偽造医薬品等情報センター  
 あやしいヤクブツ連絡ネット  
 (☎03-5542-1865、URL <https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/>)

#### 薬物乱用防止相談窓口

▷鈴鹿保健所

(☎059-382-8674)

▷三重県こころの健康センター  
 (☎059-223-5241)

**相談時間** 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

## 救急医療情報キットの配布

長寿健康課健康づくりグループ  
(あいあい ☎84-3316)

### 救急医療情報キットとは？

万が一あなたが倒れてしまったときなど、一刻一秒を争うときに、救急隊員が必要な情報を把握して的確な救命活動を行えるように備えるものです。

### どのように使われるの？

救急医療情報キットとは、緊急連絡先や医療情報(持病)などを記入した用紙を入れたペットボトルで、普段から冷蔵庫に入れておきます。

万が一のときに、救急隊員が取り出してその情報を把握し、迅速な救命活動が行われるように搬送先の医療機関などへ伝えます。

### 申込方法は？

配布を希望する人は、長寿健康課健康づくりグループにある申請書に必要事項を記入の上、直接お申し込みください。



## 不妊症・不育症治療費の一部助成を行っています

長寿健康課健康づくりグループ  
(あいあい ☎84-3316)

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に、治療費の一部を助成しています。

※申請方法など詳しくは、長寿健康課健康づくりグループへお問い合わせください。

### 不妊治療費助成金(こうのとりのり支援)

**対象となる治療** 体外受精、顕微授精または人工授精

**助成額** 助成対象経費(保険診療適用外)の2分の1で、10万円を上限

※三重県特定不妊治療費助成金を受けている場合は、助成対象経費からその額を控除します。

※特定不妊治療費助成金上乗せ助成金と併用しての申請は不可

**対象者** 次のすべてに該当する人

▷所得合計額が730万円未満の夫婦で、助成対象となる治療開始日の妻の年齢が43歳未満の人

▷申請日の1年以上前から市内に住民票があり、対象となる不妊治療を行っている夫婦(転入後1年以上経過してからの治療費が助成対象)

### 申請期間

令和2年3月31日(火)まで  
※不妊治療を終えた日が令和2年2月1日～3月31日の場合は、当該不妊治療を終えた日から起算して60日を経過する日まで

### 特定不妊治療費助成金上乗せ助成金

**助成限度額** 10万円

**対象者** 次のすべてに該当する人

▷所得合計額が400万円未満の夫婦  
▷三重県特定不妊治療費助成金を受けている夫婦

※新規に三重県特定不妊治療費助成金を申請する夫婦は、第2子以降の特定不妊治療に対する助成回数追加助成金があります。

### 不育症治療費助成金

**助成対象経費** 不育症の治療や検査の費用(保険診療適用外)

**助成限度額** 10万円

**対象者** 所得合計額が400万円未満の夫婦

## 住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記でき、旧姓(旧氏)で印鑑登録ができます

市民課戸籍住民グループ  
(☎84-5004)

令和元年11月5日から、本人の申し出により、住民票の写し・マイナンバーカード・公的個人認証

サービスに、「旧姓(旧氏)」を併記することができます。

これにより、婚姻等で姓(氏)に変更があった場合でも、従来称してきた姓(氏)を住民票などに併記し、公証できるようになります。

また、住民票に旧姓(旧氏)の記載がある人は、旧姓(旧氏)でも印鑑登録ができるようになります。  
※外国人住民など、戸籍を有しない人は対象になりません。

### 旧姓(旧氏)を併記するには？

市民課戸籍住民グループ(市役所1階)または地域観光課地域サービスグループ(関支所1階)で手続きをしてください。

### 手続きに必要なものは？

▷戸籍謄本(旧姓[旧氏]の記載されている戸籍謄本から現在の姓[氏]が記載されている戸籍に至るすべての戸籍謄本)

▷マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

▷運転免許証などの本人確認書類  
▷旧姓(旧氏)で印鑑登録する場合は、旧姓(旧氏)の印鑑

## 印鑑登録証明書などの性別欄を廃止します

市民課戸籍住民グループ  
(☎84-5004)

令和元年11月5日から、印鑑登録証明書の性別欄を削除します。

また、住民票記載事項証明書は、性別の記載を選択できるようになります。

※住民票の写しは、住民基本台帳法で規定されているため、性別を記載しない選択はできません。



## ご注意ください！ 「お試し」のつもりが「定期購入」に

鈴鹿亀山消費生活センター  
(☎059-375-7611)

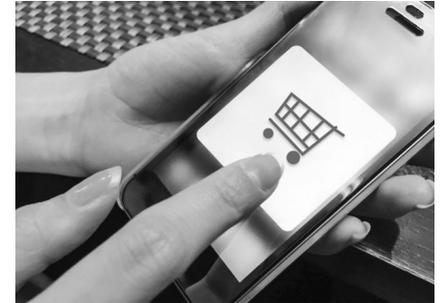
「インターネットの広告を見て、  
お試しのつもりで500円のダイ  
エットサプリメントを購入したら、  
しばらくして2回目の商品発送の  
通知メールが届き、4回の定期購  
入契約であったことをはじめて  
知った」など、通信販売に関する相

談が多数寄せられています。

### 被害に遭わないために

- ▷商品注文の際は、定期購入  
が条件となっていないか、また  
購入期間や支払い総額、解約・返  
品条件などをしっかり確認しま  
しょう。
- ▷トラブルになった場合は、鈴鹿  
亀山消費生活センター(鈴鹿市  
算所一丁目3-3)へご相談く  
ださい。

鈴鹿亀山消費生活センター相談時間  
午前9時～午後4時  
(土・日曜日、祝日を除く)



# 鈴鹿亀山道路

## 都市計画の案縦覧、環境影響評価準備書の縦覧、 および説明会の開催について

鈴鹿亀山道路の都市計画の案・環境影響評価準備書を作成  
しましたので、次のとおり縦覧と説明会を行います。

### 鈴鹿亀山道路とは？

東名阪自動車道や新名神高速道路と鈴鹿市  
街地を結ぶ道路で、都市計画道路北勢バイ  
パス付近から亀山ジャンクション付近にま  
たがる延長約10kmの地域高規格道路です。



### 縦覧

#### ■都市計画決定権者の名称

三重県知事 鈴木英敬

#### ■都市計画対象事業の名称、種類および規模

- ①名称 都市計画道路 鈴鹿亀山道路
- ②種類 一般国道の改築
- ③規模 道路延長 約10km

#### ■都市計画対象事業が実施されるべき区域

都市計画の案および環境影響評価準備書で表示し  
ます。

#### ■都市計画対象事業に係る環境影響を受ける範囲で あると認められる地域の範囲

三重県鈴鹿市および亀山市の一部

#### ■都市計画の案、環境影響評価準備書の縦覧の場所、 期間および時間

- ①場所  
▷三重県県土整備部都市政策課  
▷三重県鈴鹿建設事務所事業推進室幹線道路課  
▷亀山市産業建設部都市整備課  
▷鈴鹿市都市整備部都市計画課

- ②期間 10月23日(水)～11月21日(木)  
(土・日曜日、祝日を除く)

- ③時間 午前8時30分～午後5時

※当該環境影響評価準備書は、三重県ホームページ  
(県土整備部都市政策課のページ)でも公開してい  
ます。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/toshiki/hp/>

#### ■意見書の提出

都市計画の案に関する意見、環境影響評価準備書  
については環境の保全からの意見を、書面または  
Eメールで提出することができます。

- ①提出期限 12月6日(金)(当日消印有効)
- ②提出先 〒514-8570 津市広明町13  
三重県県土整備部都市政策課都市計画班  
(✉toshiki@pref.mie.lg.jp)

#### ③そのほか意見に必要な事項

- ▷意見書を提出しようとする者の氏名および住所  
(法人その他の団体はその名称、代表者の氏名およ  
び主たる事務所の所在地)を記載するものとする。
- ▷意見書の対象である準備書の名称を記載するもの  
とする。
- ▷意見は、日本語により、意見の理由を含めて記載す  
るものとする。

### 説明会

#### ■鈴鹿市会場

とき 11月14日(木) 午後7時～9時  
ところ 鈴鹿市役所12階1203大会議室

#### ■亀山市会場

とき 11月15日(金) 午後7時～9時  
ところ 総合保健福祉センター(あいあい)2階大会議室  
※いずれも参加は無料で、事前の申し込みは不要

#### 問合せ先

都市整備課都市計画グループ(☎84-5046)  
三重県県土整備部都市政策課(☎059-224-2718)

**各種検診・教室**

**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

▷11月6日(水) 午後2時～3時  
▷11月20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** 10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。



**考えてみよう! 共生**

人権 **男女共同参画** 国際化

文化スポーツ課  
文化共生グループ (☎96-1223)

**男女が対等に家事・育児をする時代へ**

平成11年6月に施行された「男女共同参画社会基本法」では、男女共同参画社会の形成についての基本理念を第3条から第7条まで掲げています。今回は、その一つである第6条「家庭生活における活動と他の活動の両立」について考えてみましょう。

同条では、「家族を構成する男女が、相互の協力と社会の支援の下に、子の養育、家族の介護その他の家庭生活における活動について家族の一員としての役割を円滑に果たし、かつ、当該活動以外の活動を行うことができるようにすることを旨として、行わなければならない」とされています。性別にかかわらず、夫婦(パートナー)などが対等な家族の構成員として、互いに協力し、社会の支援も受け、家族としての役割を果たしながら、仕事や学習、地域活動ができるようにする必要があるということです。

平成28年社会生活基本調査(総務省)によると、6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間は、週全体で夫が1時間23分に対し、妻が7時間34分となっています。妻に負担が偏っていますが、夫の

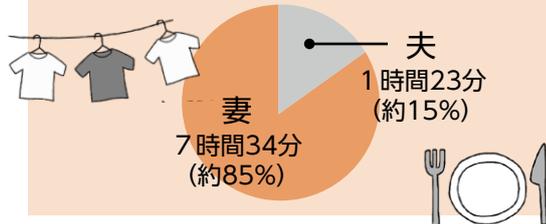
家事関連時間は、平成8年の調査結果の38分と比べ、2倍以上に増えています。とはいえ、法律が施行されて15年が経っているにもかかわらず、夫の家事・育児等への参画は進んでいないと言えず、当事者一人ひとりの意識を変えると同時に、社会に生きる私たちの意識や社会の仕組みなどを変えていく必要があります。

また一方で、内閣府は令和元年6月に、「女性活躍加速のための重点方針2019」を決定しました。3つの柱の一つ「あらゆる分野における女性の活躍」の中に「男性の暮らし方・意識の変革」が挙げられており、具体策として、企業や国・地方公共団体における「男の産休」や男性の育児休業等の取得の推進、男性の家事・育児等への参画に向けた国民の意識の醸成が打ち出されています。

このように、夫婦共同による家事・育児等が求められるなか、「家庭生活における活動と他の活動の両立」に向けて、性別にかかわらず一人ひとりの意識を変えるべき時機に来ているのではないのでしょうか。身近な人と家族のあり方について、ぜひ話し合ってみてください。

週全体の夫と妻の家事関連時間(割合)

※平成28年社会生活基本調査(総務省)より



## 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。

正しい姿勢がとれていますか？  
姿勢を改善して、健康的な体をつくりましょう！

と き

▷11月13日(水) 午後2時30分～  
…姿勢改善①

▷11月27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。

## あいあい運動教室 ～お腹すっきりシェイプアップ～

長寿健康課健康づくりグループ  
(あいあい ☎84-3316)

健康づくりのために、毎月2回、運動教室を行っています。

今回は、お腹周りを中心としたエクササイズに取り組みます。

と き

▷11月13日(水) 午前10時～11時30分  
▷11月27日(水) 午前10時～11時30分

※1回からでも参加できます。

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  
(中学生以下を除く)

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 タオル、飲み物、運動靴、動きやすい服装

申込開始日 10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。



## ウェーブストレッチ体験会

西野公園体育館(☎82-1144)

「ウェーブストレッチ」という新しいストレッチ法の体験会です。

専用の器具を用いて筋肉をほぐし、インナーマッスルに効果的なストレッチを行います！

と き 11月11日(月)

午前10時30分～11時30分

ところ 西野公園体育館会議室

講師 ウェーブストレッチ公認

講師 松浦友加さん

対象者 18歳以上の人

定員 15人(先着順)

参加費 500円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

※はだしが苦手な人は5本指ソックス

申込開始日 10月16日(水)

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。

## ハーバリウム教室

関B&G海洋センター  
(☎96-1010)

人気のハーバリウムを使って、小物を制作する教室です。好きな材料を選んで、オリジナルの作品を作りましょう。ぜひ、友人などにご参加ください。

と き 10月31日(木)  
午後1時～3時

ところ

関B & G海洋センター会議室

対象者 18歳以上の人

定員 25人(先着順)

参加費 1,100円～3,300円

※制作する作品によって参加費が異なります。

申込開始日 10月19日(土)

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。



## 大人の健康塾 指先を使って認知症予防 ～折り紙～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

と き 11月5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 亀山老人保健施設

池田 充さん

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、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** 11月の毎週水曜日(11月6日、13日、20日、27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

**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** 11月19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** 11月の毎週火曜日

▷11月5日、19日…リラックス体操

▷11月12日、26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



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

個人使用デー 11月11日(月)~15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      |
| 火  |    | 卓球、       | バドミントン、ニュー     |
| 水  |    | バドミントン、   | スポーツ(ソフトバレー含む) |
| 木  |    | バスケットボール、 | バスケットボール       |
| 金  |    | ソフトバレー、   | バスケットボール       |
| 土  |    | ニュースポーツ、  | バレーボール         |
| 日  |    | バレーボール    | 卓球、バドミントン      |

個人使用デー 11月18日(月)~22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

## 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す。

**と き** 11月6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

## 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、生活支援などを紹介します。

**と き** 10月24日(木)  
午後1時30分～2時30分

**ところ** (公社)亀山市シルバー人材センター(東町一丁目1-7)

**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に説明します。

**対象者** 高齢者ご本人やその家族

(65歳以上)などで、健康寿命延伸やインターネットに関心のある人

**参加費** 無料

※練習用タブレットは主催者が用意

**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。



## 募 集

### 長期休暇子どもの居場所事業 (冬休み)利用者の募集

子ども未来課子育てサポートグループ  
(あいあい ☎96-8822)

保護者が就労などの理由で、家庭で見守ることができない小学生のお子さんを対象に、冬休み期間中の居場所づくりを行います。

**と き**

12月21日(土)～1月7日(火)  
午前8時～午後7時

※12月29日(日)～1月3日(金)を除く

**ところ**

青少年研修センター2階和室

**対象者** 市内に在住する小学生

**定員** 30人程度

**料金** 9,000円

**申込期限** 11月8日(金)必着

**申込方法** 子ども未来課子育てサポートグループへ、必要書類を添えて申込書を提出してください。

※申込書などは子育てサポートグループにあります(市ホームページ[子育てサポートグループのページ]からもダウンロード可)。



## 2019年 犯罪発生状況



8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  |
|-----------|----------|---------|---------|---------|--------|
| 144件(-35) | 72件(-28) | 39件(-6) | 10件(+4) | 16件(-5) | 7件(±0) |

※( )内は前年同期比の増減数

### 令和元年度 全国地域安全運動の実施!

令和元年度の全国地域安全運動は、「子どもと女性の犯罪被害防止」と「特殊詐欺の被害防止」を全国重点として実施しています。

**実施期間** 10月11日(金)～20日(日)

#### 【子どもと女性の犯罪被害防止】

- ▷見通しの悪い場所や暗い場所など、地域の危険な場所を確認し、一人で立ち入らないようにしましょう。
- ▷子どもたちの登下校に合わせて花の水やりや道路の清掃など、普段の生活を通じた「ながら見守り」に努めましょう。

#### 【特殊詐欺の被害防止】

- ▷警察官や銀行員が電話をかけてきて、キャッシュカードや現金を預かることはありません。
- ▷詐欺の電話にひっかからないために、在宅中でも留守番電話に設定したり、自動着信拒否装置を取り付けたりすることはとても有効な手段です。



亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)



## 甲種防火管理再講習会 受講者の募集

消防本部予防課予防グループ  
(☎82-9492)

収容人員300人以上かつ店舗や集会所などの特定防火対象物の甲種防火管理者を対象にした講習会を開催します。

**とき** 11月28日(木)

午前9時～11時30分

**ところ** 亀山消防庁舎1階防災センター(野村四丁目1-23)

**募集人数** 30人(先着順)

**受講料** 1,350円(テキスト代含む)

**申込期間**

▷市内在住者・事業所

11月5日(火)～15日(金)

▷そのほかの人

11月11日(月)～15日(金)

**申込方法** 亀山消防庁舎、または各分署にある申請書(消防本部ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、受講料を添えて、消防本部予防課予防グループへお申し込みください。

## 生活援助従事者研修 受講生の募集

三重県社会福祉協議会(三重県福祉人材センター ☎059-227-5160)

福祉・介護職場の人材不足を改善するため、生活援助従事者研修を行います。

**研修期間** 12月13日(金)～2月13日(木)の間で12日間

**研修場所** 三重県社会福祉会館(津市桜橋二丁目131)

**対象者** 県内に住民登録している働いていない人で、おおむね70歳未満の人(研修修了後、福祉・介護職場で働ける人)

**募集人数** 39人

**受講料** 無料(テキスト代別途必要)

**募集期間**

10月21日(月)～11月29日(金)

※申込方法などは、三重県社会福祉協議会へお問い合わせください。



**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。

## 亀山市勤労者ファミリーフェスタ

楽しい催しがいっぱいです。家族皆さんで、ぜひお越しください。

**とき** 11月9日(土)

午前9時30分～午後3時  
(雨天決行)

**ところ** 亀山公園芝生広場

**内容** キャラクターショー、バザー、ステージイベント(大道芸、バンド演奏等)、大抽選会など

**問合先** 亀山市勤労者地域づくり等参画支援事業実行委員会(☎83-0007)

## 棚田あかり in 坂本2019

日本の棚田百選にも選ばれた坂本の棚田。ライトアップされた幻想的な風景を、ぜひお楽しみください。また、コンサートや地元食材の販売、屋台の出店なども行います。

**とき** 11月9日(土)

※雨天時は翌日10日(日)に順延

**点灯時間** 午後4時30分～7時

**ところ** 坂本農村公園、坂本棚田周辺  
当日に「そば打ち体験」を行います

子どもから大人まで、どなたでも体験していただけます。自分で打ったそばの味は格別です。ぜひ、ご参加ください。

**時間** 午後1時30分～

**ところ** 坂本生活改善センター(坂本農村公園内)

**定員** 20人(先着順)

**参加費** 無料

**申込方法** 坂本棚田保存会・坂本営農組合へ電話でお申し込みください。

**申込・問合先** 坂本棚田保存会・坂本営農組合(小林 ☎85-1344)

## 司法書士無料相談会

**とき** 10月27日(日)

午前9時30分～正午

※受付は午前11時30分まで

**ところ** 鈴鹿市男女共同参画センター  
ジェフリーすずか

(鈴鹿市神戸二丁目15-18)

**相談内容** 相続、不動産、会社の登記、金銭トラブル等の身近な法律問題、成年後見など

**相談料** 無料

**申込方法** 三重県司法書士会鈴鹿支部へ電話でお申し込みください。

**申込先** 三重県司法書士会鈴鹿支部(仲田 ☎090-6581-6008)

CATV

マイタウン  
かめやま

My Town KAMEYAMA

10月11日(金)～17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 登録団体募集」
- となりまち“い・こ・か”(亀山市)  
「亀山青空お茶まつりの開催」
- エンドコーナー  
「みずほ台幼稚園②」

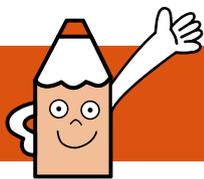
10月18日(金)～24日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX  
「東海道関宿街道まつりの開催」
- エンドコーナー  
「みなみ保育園①」

10月25日(金)～31日(木)

- ウイークリーかめやま
- エンドコーナー  
「みなみ保育園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。



# 広報ガイド

# 11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

6日(水)・20日(水) 10:30～11:00

マミーズおはなしボックス

15日(金) 10:30～11:00

おりがみだいすき

25日(月) 11:00～11:30

関子育て支援センター ☎96-0203

ひまわりママとあそぼう

14日(木) 10:30～11:00

ぽっぽくらぶ

20日(水)・27日(水) 10:30～11:00

野登ルンビニ園支援センター「のんの」 ☎85-8030

リトミック(先着20組)

7日(木) 10:30～11:00

茶道講座

12日(火) 10:00～11:30 ※来館しての申込が必要

親子フラワーアレンジ講座

20日(水) 10:00～10:30 ※来館しての申込が必要

亀山愛児園「コスモス倶楽部」 ☎090-1566-1523

お楽しみ散歩(先着10組)

6日(水) 10:30～11:30 ※申込締切11月5日(火)

どんぐり拾いに行こう

15日(金) 10:30～11:30 ※申込締切11月8日(金)

読み聞かせの会

20日(水) 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)

7日(木) 10:00～11:00

楽しい親子運動あそび

13日(水) 10:00～11:00

お散歩に行こう

21日(木) 10:00～11:00

あいじえんのお友だちとあそぼう(園開放)

28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

6日(水) 13:30～14:30 あいあい

1歳6カ月児健診 ※平成30年4月の出生児対象。受付時間は個人通知します。

28日(木) あいあい

3歳児健診 ※平成28年5月の出生児対象。受付時間は個人通知します。

21日(木) あいあい

## 各種相談

|  |                 |             |                               |
|--|-----------------|-------------|-------------------------------|
| 人権相談<br>人権擁護委員による相談  | 7日(木)           | 13:00～15:00 | 市役所1階市民対話室<br>☎96-1223        |
|  | 25日(月)          | 13:00～15:00 | 関支所1階応接室1<br>☎96-1223         |
| よろず人権相談<br>人権擁護委員による相談   | 21日(木)          | 13:00～15:00 | あいあい1階個別相談室<br>☎96-1223       |
| 行政相談<br>行政に関わる意見、要望、困っていることなどの相談   | 11日(月)          | 13:00～15:00 | 市役所1階市民対話室<br>☎84-5008        |
|  | 20日(水)          | 13:00～15:00 | 関支所1階応接室1<br>☎84-5008         |
| 法律相談<br>弁護士による相談。<br>予約制(1カ月前から受付)   | 18日(月)          | 13:30～15:50 | 市役所1階市民対話室<br>☎84-5008        |
|  | 29日(金)          | 13:00～16:30 | 市役所1階市民対話室<br>☎84-5008        |
| 市民活動なんでも相談<br>相談員による相談。予約制(当日申込可)  | 19日(火)          | 13:00～17:00 | 市民協働センター「みらい」<br>☎84-5008     |
| 交通事故相談<br>専門相談員による相談。予約制(1カ月前から11/19午前中まで受付)<br>※申込者がいない場合は開設しません。         | 20日(水)          | 13:30～15:30 | 市役所1階市民対話室<br>☎84-5035        |
| 心配ごと相談<br>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)                                   | 8日(金)           | 13:00～15:00 | あいあい1階相談室2<br>☎82-7985        |
|  | 22日(金)          |             |                               |
| 心配ごと相談<br>(元公証人[弁護士]による法律相談)<br>相続、遺言、離婚、賃貸借等の法律相談。予約制(当日申込可)              | 8日(金)           | 13:00～15:00 | あいあい1階個別相談室<br>☎82-7985       |
|  | 22日(金)          |             |                               |
| 社協による法律相談<br>成年後見、権利擁護に関する弁護士による相談。予約制(11/28午前中まで受付)<br>※申込者がいない場合は開設しません。 | 29日(金)          | 10:00～12:00 | あいあい1階個別相談室<br>☎82-7985       |
| ボランティア相談<br>ボランティアによる相談  | 8日(金)           | 13:30～16:00 | あいあい2階ボランティアルーム<br>☎82-7985   |
| 子ども医療相談<br>児童精神科医による相談   | 28日(木)          | 13:50～17:00 | あいあい2階<br>☎83-2425            |
| 療育手帳の相談・判定<br>児童相談所職員による相談・判定  | 18日(月)          | 9:10～15:50  | あいあい2階<br>☎83-2425            |
| 家庭児童相談<br>※子ども虐待やDVなどを含む   | 月～金曜日<br>※祝日を除く | 9:00～17:00  | あいあい2階<br>☎83-2425            |
| 青少年相談<br>※エートやひきこもりなど青少年の自立支援  | 月～金曜日<br>※祝日を除く | 9:00～17:00  | 青少年総合支援センター<br>☎82-6000       |
| 消費生活問題の相談<br>消費生活専門相談員による相談  | 月～金曜日<br>※祝日を除く | 9:00～16:00  | 鈴鹿亀山消費生活センター<br>☎059-375-7611 |



# 一次救急 当番医 11月

問合せ先 ☎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・祝日などを除く)

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 |
|------|-----------------------|---------|------|
| 1 金  | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 2 土  | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 5 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 |
| 6 水  | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 7 木  | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 8 金  | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 9 土  | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 11 月 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 12 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 |
| 13 水 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 14 木 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 15 金 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 16 土 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 18 月 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 19 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 |
| 20 水 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 21 木 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 22 金 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 25 月 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 26 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 |
| 27 水 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 28 木 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 29 金 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |
| 30 土 | 市立医療センター 亀田町          | 83-0990 | 当直医師 |

## ●日曜日・祝日などの当番医

【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    |
|------|-----------------------|---------|
| 3 祝  | 松葉耳鼻咽喉科 東台町           | 83-0087 |
| 4 振休 | 三井耳鼻咽喉科 栄町            | 82-4133 |
| 10 日 | みえ呼吸嚔下リハビリクリニック アイリス町 | 84-3536 |
| 17 日 | 服部クリニック 亀田町           | 83-2121 |
| 23 祝 | 亀山医院 本町三丁目            | 82-0015 |
| 24 日 | 亀山 腎・泌尿器科クリニック 栄町     | 83-0077 |

## 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