



男性介護者のつどい ～笑いヨガでリフレッシュ～

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

介護者ご自身の健康のために、心身ともにリフレッシュできる笑いを取り入れた講座と交流会を開催します。

とき 12月17日(火)

午後1時30分～3時30分

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

講師 ラフターヨガインストラクター 川戸友紀さん

対象者 高齢者を介護している男性、介護に関心のある男性

定員 10人程度(先着順)

参加費 無料

申込期限 12月16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。

お知らせ

障害者控除対象者認定書 (年末調整用)の交付

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

市内に住所を有する65歳以上(令和元年12月31日時点)の要介護・要支援認定者で、寝たきりや認知症の状態により障害者控除対象者と認められる人に、所得税の年末調整に利用できる認定書を交付していますので、申請してください。

申請窓口 健康福祉部長寿健康課
※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。または、郵送することもできます。

持ち物 申請者の印鑑と運転免許証などの身分証明書、対象者の介護保険被保険者証

その他

▷交付には1週間程度かかります。

※確定申告用の認定書は、令和2年1月末に対象者へ郵送します。

▷平成31年1月1日～令和元年12月31日に亡くなった人については申請が必要です。

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)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が郵送されます

市民課医療年金グループ
(☎84-5005)

平成31年1月1日～令和元年9月30日の間に国民年金保険料を納付した人は、日本年金機構から11月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されています。

また、令和元年10月1日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付する人は、翌年2月上旬に送付される予定です。

※年末調整や確定申告で社会保険料控除を受けるには、控除証明書の添付が必要です。

※社会保険料(国民年金保険料)控除証明書に関するお問い合わせは、日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)へお電話ください。

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

関の山車会館 臨時休館のお知らせ

文化スポーツ課

まちなみ文化財グループ(☎96-1218)

関の山車会館では、館内のくん蒸作業を行うため、臨時休館します。

休館期間 12月3日(火)～6日(金)



高齢者に関するアンケートにご協力ください

鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課
(☎059-369-3204)

鈴鹿亀山地区広域連合では、40歳以上の一部の人(無作為選出)を対象に、郵送や認定調査でのアンケート調査を実施します。この調査は、介護に関するニーズや意識など、実態を把握するためにいきます。

調査で得られた結果は、計画の検討・策定などに役立てられます。

調査票が届いた際、または調査員が認定調査に訪問した際(事前に連絡あり)は、アンケート調査へのご理解とご協力をお願いします。

令和元年分 所得税および復興特別所得税の申告相談

鈴鹿税務署個人課税第一部門
(☎059-382-0353)

とき・ところ

①令和2年1月6日(月)～2月14日(金)(土・日曜日、祝日を除く)…
鈴鹿税務署1階窓口(予約必要)

※鈴鹿税務署で申告相談をする場合は、電話でご予約ください(予約開始日は12月2日[月])。

※予約状況によっては、希望の日に時に申告相談できない場合があります。

②令和2年2月17日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)…
イオンモール鈴鹿2階(予約不要)

その他 パソコンやスマートフォンから国税庁ホームページ([URL http://www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp))の「確定申告書等作成コーナー」にアクセスして、画面の案内に従って金額などを入力すれば、確定申告書等を作成することができます。

税務署から相談窓口のお知らせ

鈴鹿税務署総務課
(☎059-382-1476)

国税庁では、国税に関する相談窓口として、インターネットと電話による税務相談を受け付けています。ぜひ、ご活用ください。

インターネットによる税務相談

パソコンやスマートフォンから「タックスアンサー」と検索の上、国税庁ホームページへアクセスしてください。項目別またはキーワードで、身近な税金に関する情報が検索できます。

電話による税務相談

鈴鹿税務署(☎059-382-0351)へ電話し、自動音声に従ってダイヤル「1」を選択すると、「電話相談センター」につながります。

マイクロバスの適切な利用を！

中部運輸局三重運輸支局
(☎059-234-8411)

マイクロバスにより運送を提供するサービスの中には、旅客自動車運送事業の許可を得ずに運送行為を行う無許可営業や、レンタカー事業者がレンタカー(マイクロバス)と運転手を一体的に提供する不適切なサービスなど、道路運送法に違反する事例が散見されています。レンタカーのマイクロバスなどを利用する際は、不適切なサービスを利用しないように注意してください。

運転手付きマイクロバスの手配は、国土交通大臣の許可を受けたバス会社を利用しましょう。

▷運転手付きの「白ナンバー」のマイクロバスは、道路運送法に違反するサービスです。

▷道路運送法の許可を受けたバス会社(貸切バス事業者)の正規のマイクロバスには「緑ナンバー」が付いています。

▷正規の貸切バス事業者には、「運送引受書」や「領収証」などの関係書類の交付が義務付けられています。口頭による契約は、法律に違反するサービスです。

レンタカー事業者はマイクロバスに運転手の手配を行うことはできません。

▷レンタカー会社からは、車を借りることしかできません。

▷レンタカーと運転手が一体的に提供されるサービスは、いわゆる「白バス」と呼ばれる法律に違反するサービスです。

違法な「白バス」を利用して事故に遭った場合、保険が適用されないことがあります。

▷違法な「白バス」を利用して事故に遭って負傷したとき、適切な損害賠償がなされない場合があります。

▷治療費などの損害額を利用者自身が全額負担しなければならない場合もあります。



年金だより

11月30日は「年金の日」です！

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)

厚生労働省では、「国民一人ひとり、『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日」として、毎年11月30日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

※「ねんきんネット」について詳しくは、日本年金機構ホームページでご確認いただくか、日本年金機構津年金事務所へお問い合わせください。

●日本年金機構ホームページ [URL http://www.nenkin.go.jp/](http://www.nenkin.go.jp/)

11月30日は年金の日

年金情報を手軽に確認できる「ねんきんネット」で、年金記録の確認や年金見込額の試算をしてみませんか！

詳しくは「ねんきんネット」で検索
【ねんきんネット】
<http://www.nenkin.go.jp/nc/>

0570-058-555

「年金ポータル」は、ご自身の年金記録を確認できる便利なサービスです。

厚生労働省 日本年金機構



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

▷12月3日(火) 午後2時～3時
▷12月17日(火) 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 11月19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。

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)

年齢が高まるにつれて転倒することが増え、骨折するおそれがあります。とっさのときに体が反応でき、転ばないための体をつくりましょう。

と き

▷12月10日(火) 午後2時30分～
…転倒防止①

▷12月17日(火) 午後2時30分～
…転倒防止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 ～脳トレ&リフレッシュ体操～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

頭と体を使った簡単な体操をします。日頃のストレスを発散して、リフレッシュしましょう。

と き

▷12月9日(月) 午前10時～11時30分
▷12月24日(火) 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 11月19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。

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 12月11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 11月20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。

※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 12月18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

11月19日(火)～12月6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。

ぽっぽくらぶ親子教室

関子育て支援センター
(☎96-0203)

と き 11月27日(水)

午前10時30分～11時

ところ 関子育て支援センター

(関認定こども園アスレ内)

内容 言葉の発達について

講師 長寿健康課健康づくりグループ保健師

対象者 0歳～就学前の乳幼児とその保護者

参加費 無料

※事前の申し込みは不要



HIV検査やエイズ相談の実施 ～12月1日は「世界エイズデー」～

県鈴鹿保健所健康増進課
(☎059-382-8672)

エイズ(AIDS / 後天性免疫不全症候群)は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、免疫力が極端に低下してしまう病気です。HIVに感染しているかは、検査を受けなくては分かりません。

県鈴鹿保健所では、HIV検査やエイズ相談などを行っています。検査や相談は匿名で受けることができるので、プライバシーは守られます。少しでも不安のある人は、検査を受けましょう。

と き 毎週火曜日
午後1時～3時

と ころ 県鈴鹿保健所
(県鈴鹿庁舎1階)

費 用 無料
※事前の申し込みは不要



しめ縄リース教室

西野公園体育館(☎82-1144)



お正月に飾れるしめ縄リースを作る教室を開催します。楽しく作って、自分がデザインしたしめ縄で新年を迎えませんか？

と き 12月19日(木)
午前10時～正午

と ころ 西野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人
定 員 20人程度(先着順)
参加費 2,500円(材料費含む)

申込開始日 11月16日(土)
申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ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 12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 年忘れ会 ～楽しいレクリエーション～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 12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、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 12月の毎週水曜日(12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



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 12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 12月の火曜日

▷12月3日、17日…リラックス体操

▷12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

申込期限 12月2日(月)必着

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、産業振興課農業グループ(〒519-0195 本丸町577)へ持参または郵送してください。

※申込書は、農業グループ(市役所2階)にあります(市ホームページ[農業グループのページ]からもダウンロード可)。

その他 今年度(令和元年度)「ふれあい農園」に空き区画がありますので、利用を希望する人は、農業グループへお問い合わせください。



技術を身につけて目指せ早期就職! 職業訓練の受講者募集 (6カ月～7カ月訓練)

ポリテクセンター三重
(☎059-320-2645)

金属加工、溶接、住宅リフォーム、CAD技術、電気工事、電気保全の技術を身につけて、再就職を目指すための職業訓練の受講者を募集します。

受講対象者 ハローワークへ求職の申し込みをした就職希望者
※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

※職業訓練内容、申込方法など詳しくは、ポリテクセンター三重へ電話でお問い合わせください。
※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)

募集

令和2年度「ふれあい農園」の 使用者を募集します

産業振興課農業グループ
(☎84-5082)

場所 川合町731-1
(ひとみヶ丘南部)

申込資格 市内に住所を有し、誠実に栽培管理ができる人(団体の申し込みも可)

使用できる期間 令和2年4月8日～令和4年3月31日

使用料 年間6,000円
(年度ごとに前納)

使用できる区画 1区画30㎡(約9坪)。原則として、1世帯または1団体につき1区画

募集区画数 25区画(予定)

注意事項

▷申込者多数の場合は、抽選で使用予定者を決定します。

▷1世帯または1団体につき、申し込みは1回とします。

▷使用を希望する本人が必ずお申し込みください。



2019年 犯罪発生状況



9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
161件(-40)	81件(-31)	44件(-4)	12件(+6)	16件(-11)	8件(+1)

※()内は前年同期比の増減数

自転車にはツーロックを忘れずに!

盗まれた自転車は、別の犯罪者の逃走手段として使われたり、ひったくりの足として使用されてしまったりすることがあります。

【自転車を盗まれないための5つの対策】

①まずは鍵かけ!

犯人は、鍵をかけていない簡単に盗める自転車を狙います。

②ツーロックで防御!

犯人は、解錠や破壊に手間取ることを嫌がるため、違う種類の鍵を2つかけましょう。

③防犯対策で選ぶ!

管理者のいる、防犯カメラがあるなど、できるだけ安心な駐車場を選びましょう。

④見られない保管方法!

カバーをかける、車庫や玄関に入れるなど、人目につかない工夫により、盗もうとする気持ちを起こさせないことが大切です。

⑤防犯登録をする!

盗難に遭った場合、自転車の発見や返還に役立ちます。

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)



ウインターアドベンチャー 参加者の募集

県立鈴鹿青少年センター(☎059-378-9811、FAX059-378-9809)

広大な鈴鹿青少年の森公園でのさまざまな体験活動(1泊2日)を通して、冬の自然の理解を深めます。

とき 12月7日(土)～8日(日)

ところ 県立鈴鹿青少年センターやその周辺

内容 自然体験活動、野外炊飯、キャンドルファイヤーなど

対象者 小学4年生～中学2年生

募集人数 42人

※申込者多数の場合は抽選

参加費 4,000円(宿泊費、食費、材料費、保険料を含む)

申込期限 11月25日(月) 必着

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、県立鈴鹿青少年センターへ郵送(〒513-0825 鈴鹿市住吉町南谷口)、ファクスまたは直接お申し込みください。

※申込書はホームページからもダウンロード可(URI<http://www.mie-sports.or.jp/suzukayc>)



みえ星空環境案内人養成講座 受講者の募集

三重県環境学習情報センター(☎059-329-2000)

星と人と環境の懸け橋になる指導者「みえ星空環境案内人」を養成する講座を開きます。また、この講座を通して、全国共通資格「星空案内人(星のソムリエ®)」の取得も目指すことができます。講座は、天文に関する基礎的な内容を学習(体験を含む)します。

とき・ところ

①令和2年2月22日(土)午前10時～午後5時45分…四日市市勤労者・市民交流センター(四日市市日永東一丁目2-2)

②令和2年2月29日(土)午前10時～午後6時15分…三重県環境学習情報センター(四日市市桜町3684-11)

③令和2年3月7日(土)午前10時～午後6時45分…鈴鹿馬子倶楽部・鈴鹿峠自然の家天文台「童夢」(亀山市関町沓掛234)

対象者 16歳以上で3回とも受講できる人

募集人数 30人(先着順)

参加費 2,500円

※教科書代1,738円が別途必要

申込期限 令和2年2月10日(月)

※講座内容、申込方法など詳しくは、三重県環境学習情報センターへお問い合わせください。

CATV



11月22日(金)～28日(木)

●ウィークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「『ヒューマンフェスタ in 亀山』を開催します」

●エンドコーナー「第一愛護園②」

11月29日(金)～12月5日(木)

●ウィークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「12月3日～9日は『障害者週間』です」

●エンドコーナー

「関認定こども園アスレ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。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

渡辺香里粘土教室 作品展

生徒の皆さんが日頃懸命に制作した作品を、ぜひご覧ください。作品販売の収益の一部は、災害復興支援として寄付します。

とき 11月25日(月)～28日(木)
午前10時～午後4時

※25日(月)は午後1時～4時

ところ 三重茶農協直売所 茶気茶気(御幸町174-6)

問合先 渡辺(☎090-9926-7159)

ナースカフェ in 四日市

看護職の再就業に不安を感じている人の職場復帰を応援します。

とき 11月27日(水)
午前10時～午後2時30分

ところ 四日市市文化会館第3ホール(四日市市安島二丁目5-3)

主な内容

①実技演習(看護技術演習)

②電子カルテ操作演習

③就業相談

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

※幼い子ども同伴での参加も可

問合先 三重県看護協会三重県ナースセンター(☎059-222-0466)

おわびと訂正

広報かめやま11月1日号の14ページ(お知らせ記事)に一部誤りがありました。

正しくは、「児童虐待防止推進月間」に掲載のリボンマークはオレンジリボン、「女性に対する暴力をなくす運動期間」に掲載のリボンマークはパープルリボンです。

おわびして、訂正します。