

風しん追加的対策について ～成人男性の風しん抗体検査と 予防接種について～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、無料クーポン券を使って風しんの抗体検査を受け、抗体価が十分でない場合は予防接種を受けることができます。

実施期間 令和4年3月31日まで

対象者(今年度) 市内に住民登録があり、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性
※令和2年3月下旬に、対象者へ案内通知と無料クーポン券を郵送しています。

検査回数 1回

※平成26年4月以降の抗体検査の記録がある場合は検査不要

接種回数 1回

※抗体価が十分でない場合(HI法で8倍以下など)に接種

検査・接種場所 協力医療機関

※通知が届かない人、亀山市へ転入した人で希望する場合は、無料クーポン券を発行しますので、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。

お知らせ

令和元年度対象者(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)に郵送した無料クーポンの有効期限が1年間延長されました。

有効期限が令和2(2020)年3月と表示されていても、令和3(2021)年3月まで使えます。

※無料クーポン券を紛失された人は、再発行しますので、健康づくりグループへお問い合わせください。

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)

テレビを見ながら、掃除をしながらなど、自宅でできる“ながら”トレーニングを紹介します。

と き

▷5月20日(水) 午後2時30分～
…自宅で簡単トレーニング①

▷5月27日(水) 午後2時30分～
…自宅で簡単トレーニング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

▷5月13日(水) 午後2時～3時
▷5月27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 4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。



年金だより

令和2年度の保険料は月額16,540円です

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)

国民年金の保険料は、年度ごとに定められた保険料額に保険料改定率(名目賃金の変動割合をもとに計算)を掛けて計算します。また、平成31年4月から産前産後期間の保険料免除制度が施行されたことに伴い、保険料が前年度の月額16,410円から130円引き上げられています。

現金で納めている人には、日本年金機構から4月初旬に1年分の納付書を郵送しましたので、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納付期限までに納めましょう。また、便利でお得な口座振替やクレジットカード納付もあります。

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



助産師による授乳相談

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 4月28日(火)

①午前9時30分～

②午前10時～

③午前10時30分～

④午前11時～

※①②③④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 4組(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 4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。

パパ・ママ教室

パパになる準備できていますか？

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

とき 5月11日(月)

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 沐浴実習、妊婦体験(妊婦
シミュレーター)の着用など

対象者 市内に住所を有する妊婦
とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオ
ル2枚、フェイスタオル1枚、ビ
ニール袋(ぬれたタオルを入れる
ため)、筆記用具

申込開始日 4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。

※申込時の簡単な質問にご協力く
ださい。

こころの健康相談

県鈴鹿保健所地域保健課
(☎059-382-8673)

専門医が相談に応じます(予約
制)。秘密は厳守されますので、お
気軽にご相談ください。

とき 5月7日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 県鈴鹿庁舎保健所棟1階

対象者 こころに悩みを持つ本人
またはその家族など

費用 無料

申込方法 県鈴鹿保健所地域保健
課へ電話で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。水慣れから徐々にス
テップアップして、クロールの基
礎までを学びます。

とき 5月7日～7月9日の毎
週木曜日 午前11時～正午(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人程度(先着順)

最少催行人数 5人

参加費 4,500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 4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。

キッズ・ジュニア チアダンス教室

東野公園体育館(☎82-1144)

チアダンスを楽しく学ぶ教室
です。今年は、三重とこわか国体の

「とこわかダンス」の振り付けを覚
えて、各イベントで披露する予定
です。

とき 5月12日～3月23日の
毎週火曜日(8月11日、9月22
日、11月3日、12月1日・29日、
2月23日を除く全40回)

キッズの部

時間 午後5時～5時50分

対象者 年長～小学2年生

定員 15人(先着順)

ジュニアの部

時間 午後6時10分～7時

対象者 小学3年生～6年生

定員 20人(先着順)

共通事項

参加費 20,000円

※スポーツ保険料800円が別途必要
持ち物など 飲み物、タオル、体育
館シューズ、動きやすい服装

申込開始日 4月26日(日)

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。

うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑(☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、
気持ちを高揚させます。お茶や会
話を楽しみながら、ピアノ、ギター
の伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、
歌謡曲、民謡などを皆さんで歌い
ましょう。

とき 5月11日(月)、19日(火)、
29日(金)

※いずれも午後1時30分～3時

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

※1回からでも参加できます。

申込方法 各開催日までに、野村
きぼう苑へ電話でお申し込みく
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食い止めます。

と き 5月6日(振休)
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

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 5月の火曜日
▷5月19日…リラックス体操
▷5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

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 5月19日(火)
午後1時30分～3時

ところ 林業総合センター

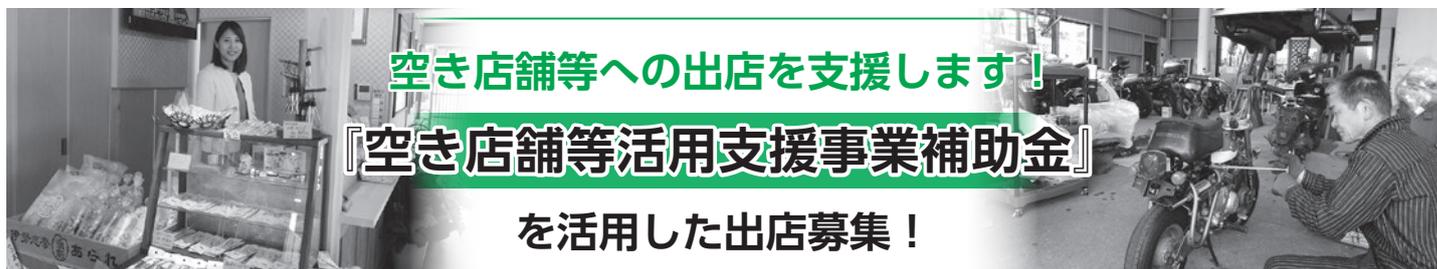
内容 前半は介護予防体操、後半は講話やレクリエーションなど

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



空き店舗等への出店を支援します！

『空き店舗等活用支援事業補助金』

を活用した出店募集！

対象となる事業者(すべてに該当)

- 空き店舗や空き家を改装して出店する個人や法人
- 亀山商工会議所からの推薦を受けたもの
- 2年以上継続して事業を実施する見込みがあるもの

対象となる空き店舗等(すべてに該当)

- 指定区域(亀山市立地適正化計画に位置付ける都市機能誘導区域)内にある店舗等
- 対象業種…小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業、医療・福祉業など
- 6カ月以上、店舗や住居として使用していないこと
- 店舗面積が500㎡未満であること
- 週4日以上、かつ1日4時間以上営業すること
- 改装などは、市内業者で行うこと
- 令和3年3月末までに工事が完了し、開業ができること

対象となる経費

内外装工事費・建物付属設備工事費・看板設置工事費

補助金額

対象となる経費の1/2の額以内(上限100万円)
※申請書の提出日時点で、補助金の交付対象者(法人の場合はその代表者)が女性および満35歳未満の場合は上限150万円

募集期間 4月17日(金)～5月29日(金)

※申請書は、産業振興課商工業・地域交通グループ(市役所2階)でお渡しします。
また、市ホームページ(商工業・地域交通グループのページ)からもダウンロードできます。

問合せ先

産業振興課商工業・地域交通グループ(☎84-5049)



亀山ジュニアソフトテニスクラブ 部員を募集しています

一緒にソフトテニスを楽しみませんか？ラケットは、お貸しします。少しでも興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。

とき 毎週土曜日
午前9時30分～11時30分

ところ 西野公園テニスコート
または、亀山公園テニスコート

※コートが取れない場合は休み
対象者 市内に在住する小学生

問合せ先 亀山市ソフトテニス協会
(木崎 ☎090-5602-7828)

ひとり親家庭等 パソコン講習(Excel)

とき 6月2日～7月21日の
毎週火曜日(昼コース)、または
毎週火・金曜日(夜コース)

ところ 三重県母子・父子福祉センター
(津市桜橋二丁目131)

主な内容

- ▷基礎から表の活用、グラフ作成など
- ▷関数(SUM、AVERAGE、IFなど)
- ▷日商PC(データ活用)検定合格のための受験対策など(任意)

定員 各コース10人(先着順)
※初めて参加する人を優先します。

参加費 1,200円(テキスト代)
※対象者、申込方法など詳しくは、
ホームページをご覧ください。
または直接お問い合わせください。

URL <https://sanboren.wixsite.com/3bosicenter>

問合せ先 三重県母子・父子福祉センター
(☎059-228-6298)

井田川サッカースポーツ少年団 団員を募集!(随時)

リーグ戦、他チームとの試合、夏期合宿などを通じて、サッカーを楽しみませんか？指導者が基礎から丁寧に教えます。初心者も大歓迎で、現在も市内の各地区から子どもたちが集まって練習をしています。体験もできますので、練習日に井田川小学校運動場へお越しください。

小学生の部

とき 毎週土・日曜日の午後1時～5時

キッズの部(年中・年長)

とき 毎週日曜日の午後1時30分～3時(土曜日の場合あり)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL <http://idagawafc.com/>

問合せ先 井田川サッカースポーツ少年団(社本 ☎090-4257-9036、
小河 ☎090-7693-1103)



犯罪(特殊詐欺)発生状況



令和元年度(令和2年2月末時点)特殊詐欺認知状況

- 三重県内 預貯金詐欺…6件(約520万円の被害)
- 架空料金請求詐欺…5件(約2,900万円の被害)
- 融資保証金詐欺…2件(約950万円の被害)
- 還付金詐欺…1件(約100万円の被害)
- キャッシュカード詐欺盗…3件(約190万円の被害)



危ない電話に気をつけて!

電話がきっかけになり詐欺の被害に遭ったり、悪質業者とのトラブルになるケースが後を絶ちません。かかってきた電話に全部出ていませんか？

電話を悪用する人は、音声を録音されて証拠が残ることを嫌います。留守番電話や自動録音装置を活用しましょう。

新型コロナウイルスに便乗した詐欺・悪徳商法に注意!

スマートフォンに「費用を肩代わりするので検査を受けるように」、「マスクを無料で送付する」などと関心をひくメッセージを送り、メッセージ内のURLをクリックさせる手口で、アクセスするとフィッシングサイトに誘導され不正なアプリがインストールされたり、個人情報を取得されたりする可能性があります。不審な送信元からメールなどが届いた場合は、メール内の番号に電話したり、URLをクリックしたりすることは絶対にしないようにしましょう。

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)

CATV



My Town KAMEYAMA

4月17日(金)～23日(木)

- ウィークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「かめやま子育てLINEはじめました」
- エンドコーナー「市内の風景」

4月24日(金)～30日(木)

- ウィークリーかめやま
- 特集「令和2年度予算のポイント～令和の種まき予算～」
- エンドコーナー「市内の風景」

※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。