



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

▷ 9月2日(水) 午前11時～正午
▷ 9月9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17日(月)

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 講座開始前に簡単な問診を行います。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)

普段から正しい姿勢で生活していますか？正しい姿勢で、健康な身体づくりを目指しましょう。

と き

▷ 9月9日(水) 午前10時30分～
…姿勢改善①

▷ 9月16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

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17日(月)

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 講座開始前に簡単な問診を行います。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23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お話、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19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。



健康づくりのための料理講習会 ～骨粗しょう症予防食～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

亀山市食生活改善推進協議会による料理教室を開催します。

と き 9月30日(水)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

対象者 市内に住所を有する人

募集人数 16人(先着順)

参加費 500円

持ち物 米100g、三角きん、エプロン、ふきん1枚、マスク、筆記用具

申込期間

8月19日(水)～9月16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。



亀山市シティプロモーションサイト



市内のニュース情報やPRムービーなど魅力満載！

住めば、ゆうゆう。

亀 KAME YAMA 山

住めば、ゆうゆう。 検索

ちびっこサッカー体験会

西野公園体育館(☎82-1144)

初めてサッカーをするお子さんや初級者を対象とした教室です。

楽しくサッカーを体験してみませんか？

と き

①9月9日(水)

午後3時45分～4時45分

②9月16日(水)

午後3時45分～4時45分

ところ 西野公園運動広場

講 師 鈴鹿ポイントゲッターズ
育成普及コーチ

対象者 年中～小学1年生

定 員 各回20人(先着順)

参加費 1回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

申込開始日 8月16日(日)

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。



パーソナルストレッチ

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

パーソナルストレッチとは、トレーナーとマンツーマン(1対1)で行うストレッチのことです。トレーナーが参加者それぞれの体にあったストレッチをゆっくり丁寧に伝えます。

マッサージでは改善しにくい身体のコアの部分へアプローチをかけ筋肉を伸ばします。肩こり、腰痛、むくみが気になる人や疲れがたまっている人は体験してください。

と き 9月1日～10月27日の火曜日(9月22日を除く)

- ①午後1時～2時
- ②午後2時～3時
- ③午後3時～4時
- ④午後4時～5時
- ⑤午後5時～6時
- ⑥午後6時～7時
- ⑦午後7時～8時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 各回1名(先着順)

参加費 1回3,500円

持ち物など 飲み物、タオル3枚、動きやすい服装

申込開始日 8月19日(水)

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。



CATV

マイタウン
かめやま

My Town KAMEYAMA

8月14日(金)～20日(木)

●ウイークリーかめやま

●お知らせ

「亀山プレミアム商品券の概要と取扱事業者の募集」

8月21日(金)～27日(木)

●ウイークリーかめやま

●市内の風景(夏)

※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。



令和2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
98件(-11)	50件(-2)	25件(-6)	4件(-4)	14件(+1)	5件(±0)

※()内は前年同期比の増減数

夏休み中に、子どもを非行に走らせない！

夏休みの時期は開放感から、子どもが深夜徘徊、喫煙、飲酒などの不良行為や、万引き等の非行に走ったり、家出をして犯罪の被害に遭うケースが多くなる傾向にあります。

見逃さないで！非行の前兆 子どもからのSOS

- 服装や持ち物、髪型などが急に派手になる
- 学校へ行くのを嫌がったり、成績が急に下がる
- 夜間の外出や無断外泊をするようになる
- 飲酒や喫煙をする
- 家のお金を勝手に持ち出す



上記のような「子どもの変化」は、非行の前兆かもしれません。無関心でいなくて、親子の対話の時間を作りましょう。

また、インターネットや携帯電話でトラブルが多く発生しています。お子さんには安易にインターネットを利用しないよう指導し、保護者の責任としてフィルタリングサービスを利用しましょう。

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)



募 集

三重県立看護大学 推薦入学の希望者を募集

市立医療センター病院総務課
病院総務グループ(☎83-0990)

令和3年度「三重県立看護大学
(地域推薦型選抜)」の推薦希望者
を募集します。

推薦学部・学科 看護学部看護学科

応募資格 次のすべてに該当する人

▷大学卒業後、市立医療センター
に4年以上就業する強い意思を
有する人

▷亀山市と卒業後に貢献する地域
の保健・医療・福祉について十分
な話し合いを持てる人

▷令和3年3月に高等学校(三重
県内の高等学校に限らない)を
卒業見込みの人

▷調査書および履修要件が三重県
立看護大学入学選抜試験特別
選抜(地域推薦型選抜)の募集要
領を満たす人

※詳しくは、三重県立看護大学
ホームページをご確認ください。

▷合格した場合、必ず入学するこ
とを確約できる人

募集定員 若干名

試験日時 9月12日(土)
午後1時30分～

試験場所 市立医療センター会議室

試験科目 口述(面接)、作文およ
び調査書で総合判定

受付期間 8月17日(月)～31日(月)
※郵送の場合は書留郵便に限る
(8月31日(月)必着)

提出書類 申込書(市立医療セン
ターの指定するもの)、履歴書・
身上書(市立医療センターの指
定するもの)および調査書

申込書などの請求・提出先

市立医療センター病院総務課
(〒519-0163 亀田町466-1)

※市立医療センターホームページ
から、申込書、履歴書・身上書を
ダウンロードができます。

※鈴鹿医療科学大学(医療機関推
薦)の推薦入学の希望者申し込
みを行った人は、申し込みでき
ません。

海上保安大学校学生の募集

第四管区海上保安本部総務部人事課
(☎052-661-1611)

申込期間 8月27日(木)～9月
7日(月)

申込方法 インターネット申し込み

第1次試験日 10月31日(土)、
11月1日(日)の2日間

※受験資格、申込方法等詳しく
は、人事院ホームページ(URL
https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/sennmonnsyoku_kousotsu/kaidai/kaidai.html)
をご覧ください。

日本書紀編さん 1300年

ヤマトタケルクイズ



8月の答え ③ 剣

蝦夷との戦いに向かった
日本武尊は、ふるさとである大和
国(奈良県)を出て、伊勢神宮にお
られた倭姫命に出発のあいさつ
をしに行き、剣をもらいました。
その後、駿河国(静岡県)で草に火
を付けられて襲われたとき、こ
の剣で草をなぎ払ったことから、
「草薙剣」と呼ばれました。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

「松」の効能を学ぼう

日本では、「松」は古来より和歌
に詠まれたり、漢方の生薬として
親しまれています。

「松」について知り、ジュースや
白玉ゼリーにして食したり、除菌
剤や虫よけ剤を作ったりしてみま
せんか？

と き 9月26日(土)
午後1時30分～3時30分

と ころ 高村書店
(東町一丁目)

定 員 20人(先着順)

参加費 300円(材料代として)

持ち物など マスク、エプロン、三
角きん、持ち帰り容器

申込期限 9月5日(土)

申込・問合先 よりよい図書館を
めざす会(中嶋 ☎090-7438
-0196)

暮らしなんでも相談会

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。

と き 9月5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17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・申込先

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)

令和2年 国勢調査を 実施します



問合先 総務課情報統計グループ(☎84-5032)

令和2年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯を対象に国勢調査を実施します。国勢調査の結果は、社会福祉や雇用対策、防災対策、生活環境の整備などの計画策定に活用されるほか、民間企業の活動などさまざまな場面で利用されています。

9月中旬から調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り、皆さんと調査員が対面しない非接触の方法で行います。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、回答は、できる限りインターネットや郵送でお願いします。



インターネット回答期間

9/14 (月) — 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間

10/1 (木) — 10/7 (水)

詳しくは、「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。
<https://www.kokusei2020.go.jp/>



総務省・三重県・亀山市



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)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、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、免除など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)。
- ▷ 追納ができるのは、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。
- ▷ 保険料の免除などの承認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、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 <https://www.nenkin.go.jp/>

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)

ベトナムと日本の生活文化の違いって？



令和2年7月1日時点で、亀山市には33カ国2,038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。なかでもベトナム国籍の人の増加が多く、5年前は95人でしたが現在は395人となり、約4倍に増えています。そこで今回は、ベトナムと日本の生活文化の違いについて一部紹介します。

まず、ベトナムは儒教の影響が強く、年上の人を敬う習慣があるため、路線バスで若い人が年上の人に席を譲ることは当然のことだそうです。

ほかにも、ベトナムでは一般家庭のごみの分別がされていない地域が多く、集積所に捨てに行かずに家の前に置けば清掃員が回収するなど、ごみ出しのルールが決まっていません。日本に来たばかりのベトナム人は、日本のごみに関する細かなルールに戸惑っているかもしれません。

外国籍の人が不安に感じたり困ったりしていると

きは、みんなで助け合いながら地域で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？

『外国人生活相談窓口』を開設しています

近くに住む外国籍の人で、在留手続きや保険、税金、福祉、子育て、教育など生活に関することでお困りの人がいましたら、まちづくり協働課市民協働グループをご案内ください。12言語(ポルトガル語、スペイン語、中国語、英語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、韓国語、タイ語、ネパール語、ヒンディー語、ロシア語)で相談可能な「外国人生活相談窓口」で対応します。



●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7日(月)～11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14日(月)～18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ときは、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。