



シイタケ菌打ち体験とクリスマスリースづくり

鈴鹿川等源流の森林づくり協議会事務局(産業振興課森林林業グループ内 ☎84-5068)

鈴鹿川等源流の森林づくり協議会では、鈴鹿川等の源流が育む地域資源を守り、次世代へ引き継ぐための取り組みを行っています。

親子で一緒に地域が育む資源に触れ、自然の豊かさを感じてみませんか。

シイタケ菌打ち体験

森の恵みであるキノコを家で育ててみよう。原木にシイタケの菌打ちをします。

とき 12月6日(日) 午後1時~3時
ところ 里山公園「みちくさ」

申込期間 11月18日(水)~26日(木)

クリスマスリースづくり

山林などで採取した自然素材を使ってクリスマスリースを作ります。

とき 12月12日(土) 午前10時~正午
ところ 林業総合センター

申込期間 11月27日(金)~12月3日(木)

共通事項

対象者 市内に在住する3歳~中学生の子どもとその保護者

定員 各7組

※申込者多数の場合は抽選

参加費 無料

持ち物など 飲み物、防寒着、動きやすい服装

申込方法 産業振興課森林林業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2年12月31日時点)の要介護・要支援認定者で、寝たきりや認

知症の状態によって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。

申請方法 長寿健康課高齢者支援グループへ郵送または直接申請してください。

※申請書は高齢者支援グループにあります(市ホームページからもダウンロード可)。

持ち物 申請者の印鑑と運転免許証などの身分証明書、対象者の身分証明書

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3年1月末に対象者へ郵送します。

▷令和2年1月1日~12月31日に亡くなった人については、申請が必要です。

問合先

▷認定について…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)



各種検診・教室

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16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カ月ごろの乳児を対象と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 9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20日(金)~12月4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。

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 5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(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。

※申込時に簡単な問診をします。

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2日(水) 午前11時~正午
▷12月16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 11月18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。

その他 説明会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)

姿勢改善、転倒防止のために、
下半身を鍛えましょう！

と き

▷12月2日(水) 午後2時30分～
…下半身を鍛えよう①

▷12月9日(水) 午前10時30分～
…下半身を鍛えよう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

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18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。

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。

あいあい運動教室

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。日ごろ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16日(水) 午前10時～11時30分

▷12月23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20人(先着順)

※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18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。

その他 教室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。



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合ったストレッチをゆっくり丁寧にお伝えします。

マッサージでは改善しにくい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 12月1日～令和3年1月26日の火曜日(12月29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人(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 11月19日(木)

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。



募 集

亀山市総合計画審議会 委員の募集

政策課政策調整グループ
(☎84-5123)

市では、第2次亀山市総合計画をさらに推進していくため、本年度から2カ年かけて、「後期基本計画(令和4年度～7年度)」を策定します。

そこで、この計画の策定に関し、必要な事項を調査・審議する総合計画審議会の委員を募集します。

応募資格 次のすべてに該当する人

▷市内に住所を有する人または市内の事業所などに勤務する人

▷令和2年4月2日現在で満18歳以上の人(未成年者は保護者の同意が必要)

▷本市のまちづくりに関心がある人または市民活動に携わったことがある人

▷本市職員および市議会議員でない人

募集人数 3人

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、政策課政策調整グループ(☎519-0195 本丸町577、✉seisaku@city.kameyama.mie.jp)へ直接または郵送、Eメールで応募してください。

※応募用紙は、政策調整グループ、関支所、加太出張所、あいあいにも備え付けてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

募集期限 12月4日(金)

※郵送の場合は必着

選考方法 審議会の構成員の男女比などを考慮し、提出書類により選考します。選考結果は、応募者全員に通知します。

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していただく日」として、11月30日を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録や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」とは？

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。自身の年金記録の確認、将来の年金見込額の試算、電子版「ねんきん定期便」の閲覧、受給に関する各種通知書の確認などさまざまな機能があります。

「ねんきんネット」を利用するには、日本年金機構のホームページから利用登録をしてください。マイナンバーカードを取得している人は、「ねんきんネット」に登録をしなくても、マイナポータルから利用することができます。

「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、津年金事務所にお問い合わせください。
(日本年金機構ホームページ [URL https://www.nenkin.go.jp/](https://www.nenkin.go.jp/))



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

個人使用デー 12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
火	卓球、		バドミントン、ニュー スポーツ(フットループ含む)
水	バドミントン、		バスケットボール
木	バスケットボール、		バスケットボール バレーボール
金	ソフトバレー、		卓球、バドミントン
土	ニュースポーツ、		バスケットボール
日	バレーボール		卓球、バドミントン

個人使用デー 12月14日(月)～18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。

<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



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

色々な「実」を調理して 実りの秋を満喫しよう

とき 11月28日(土)
午前9時～正午

ところ 青少年研修センター調理室

内容 古くから俳句に登場したり、漢方の生薬として親しまれたりしている桑、栗、松、クコ、山査子、柚子、ナツメの実などさまざまな食材を使って調理をします。

定員 20人(先着順)

参加費 500円(材料費として)

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、マスク、持ち帰り容器

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

CATV



番組の視聴方法 ～テレビのリモコン操作方法～

- ①「12」のボタンを押す
 - ②「選局ボタン」を1つ進める
- ※選局番号(3桁入力)を「123」に合わせる、または電子番組表から選択する。(テレビの機種によって対応していない場合あり)
- ※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。

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送!

11月20日(金)～26日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「人権施策の取組紹介～一人ひとりの人権が尊重されるまちをめざして～」
- となりまち い・こ・か
「歴史博物館第35回企画展『ヤマトタケルーその愛と死』」
- エンドコーナー
「関認定こども園アスレ」

11月27日(金)～12月3日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「青少年総合支援センターにご相談ください」
- エンドコーナー
「井田川幼稚園」

日本書紀編さん 1300年 ヤマトタケルクイズ



11月の答え ③白鳥

日本武尊が亡くなったことを知った父親の景行天皇はとても悲しみ、家臣たちに能褒野に墓を造らせました。そこへ日本武尊を葬りましたが、日本武尊は、その墓から「白鳥」に姿を変えて飛び立ってしまったと記されています。

亀山市シティプロモーションサイト



令和2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
146件(-15)	76件(-5)	41件(-3)	8件(-4)	16件(±0)	5件(-3)

※()内は前年同期比の増減数

「いかのおすし」を覚えましょう

- 子どもに不審者から自身の身を守るための標語「いかのおすし」を覚えさせ、実践させましょう。
- ・ **いか**…知らない人にはついていかない
 - ・ **の**…知らない人の車にのらない
 - ・ **お**…おおごえを出す
 - ・ **す**…怪しい人がいたらすぐに逃げる
 - ・ **し**…どんな人が何をしたら知らせる

不審者は言葉巧みに声を掛けてきます

お母さんが事故に遭ったんだ。病院に連れて行ってあげるから車に乗って。



犬がいなくなったんだ。一緒に探してくれない?

好きな物買ってあげるからこっちにおいで。

子どもが一人になったときに備え、自分で身を守るための知識や行動を身に付けさせましょう。

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)