

★ もよおし

認知症カフェ

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

認知症カフェは、認知症のことで心配のある人やその家族、地域の人、専門職などが気楽に集い、交流、情報交換、相談ができる場です。「ゆっくりできる居場所」として気軽にお立ち寄りください。

※認知症に関する個別相談も実施

対象者 認知症の人やその家族、地域住民など

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

元気丸カフェ

と き 3月16日(火)
午後1時30分～3時30分

ところ あいあい1階

問合先 長寿健康課高齢者支援グループ(☎84-3312)

はなカフェ

と き 3月26日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉関センター

問合先 はなの家(☎96-0217)

出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士が、年金の請求や受給などの相談を受けます。年金制度について、気軽にご相談ください(予約制)。

と き 3月18日(木)
午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 西庁舎1階
第4会議室

申込方法 日本年金機構津年金事務所へ電話でお申し込みください。(音声案内に従って①→②を選択)

※年金請求者以外の方が代理で相談する場合は、委任状(様式は日本年金機構ホームページ

[URL<https://www.nenkin.go.jp/>]からダウンロードが必要です。

亀山の源流が育む豊かな自然を感じてみませんか

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)

地域の休耕田・山林を利用したどんぐりの育苗や、シイタケの原木栽培を行います。

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?

と き 3月27日(土)
予備日3月28日(日)
いずれも午前10時～正午

ところ 安坂山町地内
対象者 市内に在住する人
定員 30人

※応募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、動きやすく汚れてもよい服装

申込期間 3月4日(木)～16日(火)

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

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2年度の対象者

第1期 (1回目)	1歳～2歳未満
第2期 (2回目)	平成26年4月2日～平成27年4月1日 生まれの人 ※接種期限： 令和3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)

その他 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。

令和2年度の検診結果が「要精密検査」と判定された人は詳しい検査を受けましょう

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

検診は受診して終わりではありません。検診後の行動こそが、健康を守るカギです。

市の検診等を受診した人で、検診結果が「要精密検査」の場合は、その原因などを調べるために詳しい検査を必ず受けましょう。

予防接種や健診などの費用の助成金申請はお済みですか？

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

予防接種や健康診査などの費用の助成金は、申請期限までに必ず申請してください。

申請期限 3月31日(水)

※申請期限後の受付はできません。
※助成対象者など詳しくは、申請期限までに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。

予防接種費用

市外の医療機関で、令和2年4月1日～令和3年3月31日に接種した分(定期予防接種分は除く)

対象ワクチン

インフルエンザ、成人用肺炎球菌、水痘、おたふくかぜ、ロタ、麻しん・風しん

妊婦健康診査費用

県外の医療機関で、令和2年4月1日～令和3年3月31日に受診した分

産婦健康診査費用

契約外の医療機関で令和2年4月1日～令和3年3月31日に受診した分

新生児聴覚スクリーニング検査費用

医療機関で、令和2年4月1日～令和3年3月31日に検査および支払いした分(保険診療適用分を除く)

亀山市不妊治療費助成金(このとり支援)

令和2年4月1日～令和3年3月31日に治療を受けた分

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

「女性の健康週間」は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、総合的に支援することを目

的に、国民運動として展開されています。

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。その中でも妊娠・出産は、大きなライフイベントです。

人生の平均寿命は延びていますが、妊娠・出産適齢期は昔と変わっていません。また、妊娠するための力「妊よう性」は、加齢に伴い低下し、20代は高くなっていますが、30歳を超えると自然に妊娠する確率が減り、35歳を過ぎると顕著に低下します。原因として、年齢とともに、子宮内膜症などの合併が増えること、卵子の質の低下が起こることなどが考えられています。

働く女性が増え、ライフスタイルが多様化する中で、家庭、地域、職域、学校などを通じて女性の健康づくりに取り組むとともに、自身のライフプランについて考えてみましょう。

行政委員会の各委員が選任および任命されました

総務課法務グループ
(☎84-5034)

令和3年第1回亀山市議会臨時会で、議会の同意を得て、監査委員および公平委員会委員が選任され、教育委員会委員が任命されました。任期は令和3年2月22日から4年です。

監査委員

峯 裕さん(みどり町) 新任
国分 純さん(下庄町) 再任

公平委員会委員

東地隆司さん(関町泉ヶ丘) 新任
山崎佐代子さん(安坂山町) 新任
山崎裕康さん(川崎町) 再任

教育委員会委員

吉岡洋子さん(みずきが丘) 新任

コミュニティ助成事業助成金で防災備品を整備しました

防災安全課防災安全グループ
(☎84-5035)



令和2年度コミュニティ助成事業により、関宿まちづくり協議会にインバータガス発電機とバルーン投光器が整備されました。

※コミュニティ助成事業とは、(一財)自治総合センターが宝くじ社会貢献広報事業として行うものです。

●(一財)自治総合センター
ホームページ

URL <https://www.jichi-sogo.jp/>



各種検診・教室

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 3月24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)

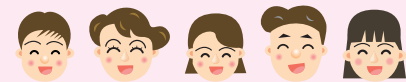
参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 3月3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。



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 3月17日(水)

- 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

受付開始日 3月3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。

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)

とき 3月25日(木)
午前10時～11時30分

ところ あいあい2階大会議室

内容 タブレットを使った健康管理、認知症予防、生活支援などについてご紹介します。

※使用方法などを同世代のサポートが丁寧に説明します。

対象者 高齢者本人やその家族(65歳以上)などで健康寿命延伸・認知症予防・インターネットに関心のある人

参加費 無料

※体験用タブレットは主催者が用意

申込方法 直接、(公社)亀山市シルバー人材センターへ電話でお申し込みください。

※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。



Let's! コグトレ 4カ月集中トレーニング ～認知症を予防する教室～

長寿健康課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」を中心に、自宅でも取り組める体操を行います。

仲間づくりや生きがいづくりの機会として取り組んでみませんか?

とき 4月9日～7月30日の金曜日(7月23日を除く全16回) 午後1時30分～3時

ところ 亀山市職員会館2階

内容

- ▷体力測定などの健康チェック
- ▷目標設定・振り返り
- ▷コグニサイズ
- ▷軽運動など

※開催日により異なります。

対象者 次のすべてに該当する人
▷市内に住所を有する65歳以上の人

▷4カ月間継続して教室に参加できて、自宅でも課題を実施できる人

持ち物など 飲み物、汗ふきタオル、室内シューズ、動きやすい服装

定員 15人

※事前に簡単な聞き取りなどを行います。

参加費 無料

申込期限 3月25日(木)

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。



募集

亀山児童センター
令和3年度クラブ員の募集
亀山児童センター(☎82-9460)

はんどめいどクラブ

活動日時 毎月第3日曜日
午前10時～正午

内容 手芸や調理

対象者 小学4年生～6年生の児童(令和3年4月1日時点)

定員 12人(先着順)

材料費 年間2,500円程度

将棋クラブ

活動日時 毎月第4土曜日
午前10時～11時

内容 講師に指し手を教わり、将棋大会を年2回実施

対象者 小・中学生
(令和3年4月1日時点)

定員 16人(先着順)

共通事項

会費 無料

申込期間 3月9日(火)～19日(金)

申込方法 亀山児童センター(月曜日、祝日は休館)へ電話または直接お申し込みください。

3月の納期

(納期限・口座振替日)

3月31日(水)

国民健康保険税 第9期

後期高齢者医療保険料 第9期

市税などの納付は便利で確実な
口座振替をお勧めします。



三重とこわか国体

第76回国民体育大会 2021年 9月25日(土)～10月5日(火)
ときめいて人 かがやいて未来 2021

亀山市実行委員会では、国体を盛り上げるために、大会運営や広報活動などを一緒に行っていただけるボランティアを引き続き募集しています！

ボランティア募集!!

亀山市開催正式競技 大会日程・会場

- 軟式野球 と き 9月26日(日)～27日(月) ●ウエイトリフティング と き 9月30日(木)～10月4日(月)
ところ 西野公園野球場 ところ 西野公園体育館

募集内容

運営ボランティア 大会期間中、イベントや会場での記録(写真)、受付・案内、会場整理、会場および周辺の清掃、休憩所でのドリンクサービス、弁当配布など

広報ボランティア イベント等での広報活動、とこわかダンスの普及など

対象者 平成22年4月1日以前生まれで、次のいずれかに該当する人

- ▷本市に在住、在勤、在学する人
 - ▷本市に活動拠点を有する団体
 - ▷上記以外で、実行委員会が必要と認めた個人または団体
- ※18歳未満の人は、保護者の同意が必要

研修など 活動内容に応じて、実行委員会が行う研修、事前説明などがあります。

保険 活動および研修等に当たっては、必要に応じて実行委員会の負担で保険に加入します。

報酬・交通費など 活動および研修等に対する報酬は無償とし、交通費は自己負担となります。昼食、服飾や識別用品等は、必要に応じて支給します。

応募方法 登録申込書に必要な事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールまたは直接ご応募ください。登録申込書は、実行委員会ホームページからダウンロードしていただくか、事務局(関支所1階)へお問い合わせください。

※18歳未満の人は、保護者の同意・押印が必要になるため、持参または郵送してください。

問合せ先 三重とこわか国体・三重とこわか大会
亀山市実行委員会事務局
(文化スポーツ課国体推進グループ内)
〒519-1192 関町木崎919番地1
☎96-1225 FAX96-2414

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/tokowaka/>



歴史博物館だより(3月)

歴史博物館(☎83-3000)



<常設展示室>

常設展示「亀山市の歴史」

内容 亀山市の歴史を、縄文時代から現代まで時代を追って展示

常設展示観覧料

一般…200円、児童・生徒・学生…100円

※小学生未満と70歳以上の人、心身障がい者とその介助者は無料

※毎週土・日曜日は小・中学生は無料

※毎月第3日曜日(家庭の日)は無料

<企画展示室>

「昔の道具」を展示します

と き 3月7日(日)まで

内容 小学3年生の「昔の道具」の授業に合わせて、昭和の時代のものを中心に昔の道具を展示します。

企画展示観覧料 無料

開館時間 午前9時～午後5時(展示室への入場は午後4時30分までをお願いします)

休館日 毎週火曜日、22日(月)～26日(金)
(館内整理のため)

古代史講座

「鈴鹿関と周辺地域の歴史地理」

と き 3月20日(土・祝)午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室

定員 20人(先着順)

受講料 無料

申込方法 3月1日(月)から開催日の前日までに、歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

内容 近年、鈴鹿関の西辺築地塀の位置と構造が明らかになりました。しかし、鈴鹿関の全体像はいまだ謎に包まれています。本講座では、歴史地理学の視点から、鈴鹿関と周辺地域をめぐる諸問題について考えます。

講師 福井大学教育学部教授 門井直哉さん

生活保護制度に関するお知らせ

問合先

地域福祉課福祉総務グループ(あいあい) ☎84-3311)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受けた人へ

新型コロナウイルス感染症の影響により解雇や雇止めなど、常用就職や就業機会の回復を目指すことが難しく、経済的に困窮している人の相談が続いています。

市でも、国の通知に基づき、生活保護制度の柔軟な運用等を行っています。次のような困りごとがある人も、生活保護を受けられる場合がありますので、まずご相談ください。

- (1) 健康で働けるのに、就労の場を探すことが困難である
- (2) 車(通勤用)を所有しているが、一時的な休職中のため手放せない
- (3) 自営業を営んでおり活用できる資産(店舗・器具など)はあるが、事業を継続したいため手放せない

生活保護の手続きの流れ

相談・申請 経済的な理由により生活にお困りの場合、職員が相談者の状況を細やかに聞き取り、他の制度の利用も含めて、丁寧に対応します。

調査 生活状況(財産等)や扶養状況の調査を行います。

決定 国が定める最低生活費と収入を比較し、収入が最低生活費に満たない場合は、不足分が保護費として支給されます。

生活保護の主な内容

- 生活扶助…食費、光熱水費など日常の生活費
- 住宅扶助…家賃、家屋の補修費
- 教育扶助…義務教育で必要な教材費、学習品費、給食費、クラブ活動費など
- 医療扶助…病気やけがの治療費など
- 介護扶助…介護サービス費

生活保護を申請する前に ~専門の支援員にご相談ください~

働きたくても働けない、住む所が無いなど、生活全般にわたる困りごとの相談窓口を、亀山市社会福祉協議会(☎82-7985)に設置しています。相談窓口では、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、課題の解決に向けた支援を行っています。

備えて安心! 防災コラム

避難生活での注意点

問合先 防災安全課防災安全グループ(☎84-5035)

避難所などでは、密集した環境下での集団生活等により、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染拡大のリスクが高まります。市は、避難所を開設する場合、パーティション(間仕切り)の設置、十分な換気やスペースの確保、消毒の徹底など衛生環境の確保に努めますが、避難者も、手洗い、うがいを十分に行い、マスクを着用するなど、基本的な対策を行うことが必要です。自分自身や家族、身近な人を感染症から守りましょう。

また、日ごろから一人ひとりが「自分の命は自分で守る」意識を持ち、災害に備えることが大切です。日々の健康チェックや非常持ち出し品等の確認(マスク、ウェットティッシュ、体温計、消毒液などの感染症対策物品の追加)を行いましょう。

避難所ではこんなことにも注意!

食中毒

避難所等で配られた食べ物はできるだけ早く食べ、残った場合は廃棄しましょう。



エコノミークラス症候群

狭い空間で同じ姿勢のまま過ごしていると血液の循環が悪くなり、出来た血栓が脳や心臓などの細い血管を詰まらせることで起きる症状で、最悪の場合には死亡することもあります。

【予防法】

水分を十分に取る、適度に体を動かす、ゆったりとした衣服で寝るなど

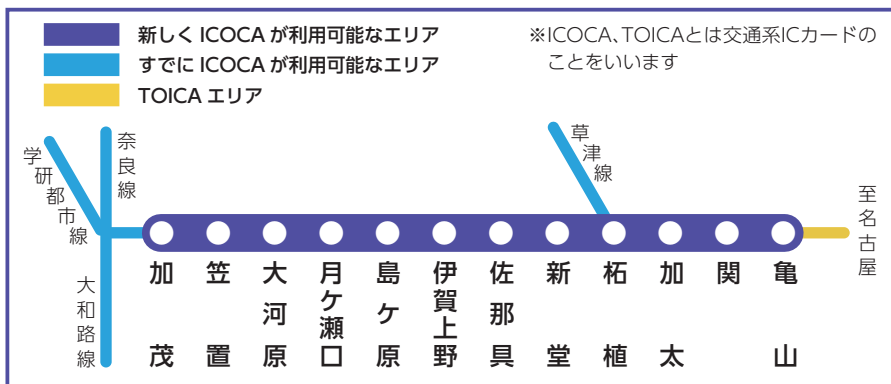


3月13日(土)から、関西本線でICOCAが利用可能になります!

関西本線亀山駅から加茂駅間が新たにICOCAの利用可能エリアになります。

通勤・通学やお出掛け・お買い物にも便利なICOCAを使って、ぜひ鉄道をご利用ください。

※ICOCAエリアとTOICAエリアをまたがってのご利用はできません。(定期券を除く)



問合せ先 産業振興課商工業・地域交通グループ(☎84-5049)

図書館だより(3月)

市立図書館(☎82-0542)
関図書館(☎96-1036)



ママーズのおはなし会

3月6日(土) 午後2時～ 市立図書館(児童室)

大人による大人の読みきかせ

3月6日(土) 午後3時～ 市立図書館(児童室)

関おはなし会

3月10日(水) 午後3時～ 関文化交流センター

琴の音色にのせて絵本の読み語り

3月13日(土) 午後2時～ 市立図書館(児童室)

たんぽぽの会の紙芝居会

3月17日(水) 午後3時～ 関文化交流センター

お子さんが泣いても大丈夫!「あかちゃんタイム」

3月25日(木) 午前10時～ 市立図書館(児童室)

休館日 市立図書館…毎週火曜日、26日(金)

関図書館…毎週月曜日、23日(火)、26日(金)

※23日(火)は、図書館情報システムメンテナンスのため、インターネットによる蔵書検索などご利用いただけません。

※各種イベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になることがあります。なお、現在図書館では、一部サービスを制限させていただいています。最新の情報は、直接または図書館ホームページでご確認ください。

図書館の本棚から



『伊勢佐木町探偵ブルース』 東川篤哉／著 祥伝社(2019年8月刊)

横浜の老舗商店街・伊勢佐木町に探偵事務所を構える桂木圭一。ある日、知らぬ間に再婚していた母親の新居を訪ねると、そこは山手の大豪邸。義弟となった再婚相手の息子は伊勢佐木署のエリート刑事で…。



『喫茶チェーン観察帖』 飯塚めり／著 カンゼン(2020年4月刊)

おなじみの喫茶チェーンをかわいイラストとともに紹介。それぞれのお店のこだわりや喫茶チェーンの変遷など、いつもの喫茶店をより楽しめる一冊。

～新着だより～

- 自転車に乗って／伊藤礼ほか
- 移動図書館の子供たち／我妻俊樹ほか
- 羊は安らかに草を食み／宇佐美まこと
- それでもこの世は悪くなかった(大活字本)／佐藤愛子
- 空想居酒屋／島田雅彦
- 日本列島の未来／中島淳一
- 田淵由美子ベストセレクション／田淵由美子

一般

児童

- ナマケモノだから／むらかみひとみ
- ながれぼし／武田康男
- とっています／市原淳
- みたらみられた／たけがみたえ
- 山をつくる／菅聖子
- 渋沢栄一伝／小前亮
- 絶景のふしぎ100

ほか174冊



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。

ボーイスカウト入隊説明会の開催

4月からのボーイスカウト隊員を募集します。仲間たちと自然の中で遊びながら、さまざまなことを身に付けて、より良き社会人を目指す活動を行っています。

対象者 小学1年生～4年生
(令和3年4月1日時点)

とき 3月21日(日)
午後3時～

ところ 城北地区コミュニティセンター集会室

申込・問合せ先 ボーイスカウト亀山第4団(柴田 ☎090-3443-3525)

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送!

ご覧ください! 行政情報番組 「マイタウンかめやま」



放送時間 午前6時～深夜0時
(30分番組を繰り返し放送)

番組更新日 毎週金曜日

チャンネル番号
123ch(ZTVコミュニティチャンネル)

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しても番組を視聴できます。
(テレビの機種によって対応していない場合あり)

3月5日(金)～3月11日(木)

- ウイークリーかめやま
- エンドコーナー「亀山東幼稚園」

3月12日(金)～3月18日(木)

- ウイークリーかめやま
- お知らせ「雑がみ・その他色びんの分別収集を本格実施」
- エンドコーナー「亀山幼稚園」

※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。

視聴はケーブルテレビへの加入が必要です。
政策課広報秘書グループ(☎84-5021)では、放送を録画したDVDの貸出も行っています。

亀山市シティプロモーションサイト

市内の三ヶ所情報やPRムービーなど魅力満載!

住めば、ゆうゆう...

亀山 KAMEYAMA

住めば、ゆうゆう。



令和3年交通事故発生状況



(1月末現在[暫定]・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
4件(±0件)	0件(-1件)	5件(-1件)	71件(-11件)

※()内は前年同期比の増減数

～後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底～

高速道路でも一般道路でも、車に乗ったらすべての人がシートベルトやチャイルドシートを着用しましょう。

【正しい着用方法】

- ▷背もたれを倒さず、深く腰掛ける。
- ▷腰ベルトは、骨盤を巻くようにしっかりと締める。
- ▷3点式ベルトは、肩ベルトが首にかからないようにして、「たるみ」や「ねじれ」がないように締める。
- ▷バックルの金具は、確実に差し込む。



亀山警察署(☎82-0110)