



もよおし

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 10月21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/>])からダウンロード可)が必要です。

カナリア(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)

カナリアカフェは、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 10月19日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ あいあい

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 10月22日(金)

午後1時30分～3時30分
ところ 老人福祉センター
問合先 はなの家(☎96-0217)



お知らせ

10月は臓器移植普及月間です ～いのちへの優しさとおもいやり～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

臓器移植は、病気などで臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。

私たち一人ひとりが臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひ、自身の意思を記入しておきましょう。

※臓器移植について詳しくは、(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会(☎059-224-2333)へお問い合わせください。



10月は骨髄バンク推進月間です ～あなたの手から「いのちのバトン」～

長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

骨髄バンクは、白血病をはじめ

とする血液疾患などのため、骨髄移植などが必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。適合するドナーが見つかる確率は、兄弟姉妹で4分の1、血のつながっていない他人になると数百～数万分の1です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためには、1人でも多くの人のドナー登録への協力が必要です。

この機会に、骨髄移植について考え、骨髄バンクのドナー登録をお願いします。

・三重県ホームページ

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/66287012639.htm>

・日本骨髄バンクホームページ

URL <https://www.jmdp.or.jp/>

10月1日～7日は「公証週間」です 大切な契約や遺言は公証役場で

津合同公証役場
(☎059-228-9373)

お金を貸したり、不動産を売ったり、貸したりするときは、契約書を作ります。しかし、後になって、契約した覚えがない、内容がおかしいなどと紛争が生じることが少なくありません。遺言書についても同じようなことが起こります。

そこで、これらの書類は、「公正証書」にしておきましょう。公正証書には、法律によっていろいろな効力が認められており、紛失したり、知らないうちに書き換えられたりする心配もありません。

公正証書についての相談は無料で、その内容を他人に知られることは絶対にありません。

詳しくは、公証役場へお問い合わせください。

各種検診・教室

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 10月22日(金)

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
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 10月6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 10月28日(木)

午後1時30分～3時

ところ 城北地区コミュニティセンター

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ター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や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。

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。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

と き 11月4日(木)

午後1時30分～3時30分(予約制)

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。



募 集

亀山市シルバー人材センター 会員の募集

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎82-8512)

市内に在住する60歳以上の健康で働く意欲のある人を募集しています。

就業業種 草刈り、剪定、草取り、企業内清掃業務

※ほかの就業業種も随時募集しています。

入会説明会

直近の開催日時

10月6日(水)、20日(水)、

11月10日(水) 午前10時～

ところ (公社)亀山市シルバー人材センター2階(東町一丁目1-7)

※事前の申し込みは不要

高齢者のための就業体験 受講者の募集

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎82-8512)

市内に在住する60歳以上で、

(公社)亀山市シルバー人材センターの会員として就業を希望する人を対象に、就業体験を実施します。

※厚生労働省委託の高齢者活躍人材確保育成事業として実施

と き 11月5日(金)

ところ 観音山公園(関町新所)

内 容 会員と一緒に植木の剪定作業を体験

受講料 無料

定 員 10名(先着順)

申込期限 10月22日(金)

申込方法 (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。

「応急手当普及員」講習会 受講者の募集

消防署警防課救急グループ
(☎82-9499)

事業所や自治会、自主防災組織などで、普通救命講習(心肺蘇生法やAEDの取り扱いなど)を指導していただく人を養成するために、応急手当普及員講習会を開催します。講習修了者には「応急手当普及員」の認定証を交付します。

と き 11月12日(金)、19日(金)、26日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※3日間すべての受講が必要

ところ 亀山消防署北東分署

定 員 24人(先着順)

受講料 無料

持ち物 応急手当指導者標準テキストガイドライン2015対応(東京法令出版[定価:3,740円])

※事前に各自で用意し、持参してください。

申込期限 10月22日(金)

申込方法 消防署警防課救急グループへ電話または直接お申し込みください。

働きたいシニアのための合同企業説明会 参加企業の募集

三重県生涯現役促進地域連携協議会
(☎059-261-6153、FAX059-261-1762)

雇用に関心のある高年齢者の就職促進を図ることを目的に、合同企業説明会を開催します。多数の事業所の皆様のご参加をお待ちしています。

と き 11月10日(水)

午後1時～4時

ところ 市文化会館1階中央コミュニティセンター

参加費 無料

応募期限 11月2日(火)

申込方法 三重県生涯現役促進地域連携協議会へ電話またはファクスでお申し込みください。

甲種防火管理者 資格取得講習会の受講者募集

消防本部予防課予防グループ
(☎82-9492)

一定規模以上の店舗や工場などは、防火上必要な業務を行うため、防火管理者を選任することが義務付けられています。この資格を取得するための甲種防火管理者資格取得講習会を開催します。

と き 11月13日(土)、14日(日)

午前9時30分～午後4時

※2日間の受講が必要です。

ところ 亀山消防庁舎

定 員 30人(先着順)

受講料 4,000円(テキスト代含む)

申込期間

▷市内に在住・在勤する人

10月11日(月)～11月5日(金)

▷その他の人

10月25日(月)～11月5日(金)

※いずれも土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

申込方法 亀山消防庁舎または各分署にある申請書(消防本部ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の

上、受講料を添えて、消防本部予防課予防グループへお申し込みください。

※申し込みには、証明写真(縦4cm×横3cm)が必要です。

甲種防火管理 再講習会の受講者募集

消防本部予防課予防グループ
(☎82-9492)

収容人員300人以上の、店舗や集会所などに置かれる甲種防火管理者を対象とした講習会を開催します。

と き 11月26日(金)

午前9時～11時30分

ところ 亀山消防庁舎

定 員 30人(先着順)

受講料 1,400円(テキスト代含む)

申込期間

▷市内に在住・在勤する人

10月25日(月)～11月19日(金)

▷その他の人

11月15日(月)～19日(金)

※いずれも土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

申込方法 亀山消防庁舎または各分署にある申請書(消防本部ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、講習修了証の写しおよび受講料を添えて、消防本部予防課予防グループへお申し込みください。

※申し込みには、証明写真(縦4cm×横3cm)が必要です。

第15回^{うま}美し国三重市町対抗 駅伝選手選考に関する参考 レース(小学生)出場者の募集

NPO法人亀山市スポーツ協会
(☎97-3686)

このレースでの記録は、令和4年2月20日(日)に開催される第15回美し国三重市町対抗駅伝の亀山市チーム選手選考(小学生男女2人ずつ)の参考にします。

と き 11月27日(土)

※雨天時は11月28日(日)に延期
※時間など詳しくは、申込者に後日連絡します。

ところ 西野公園運動広場

参加資格 市内に在住する小学5年生～6年生

種 目 男女とも1,000m

参加費 無料

※主催者で傷害保険に加入しますが、保険の適用外は自己負担となります。

申込期限 11月10日(水)

申込方法 住所、氏名、年齢、性別、生年月日、学校名、学年、保護者氏名、電話番号を明記の上、次の申込先へファクスまたは郵送でお申し込みください。

申込先(いずれか)

▷NPO法人亀山市スポーツ協会
(FAX97-3695、〒519-0165 野村二丁目5-1)

▷文化スポーツ課スポーツ推進グループ(FAX96-2414、〒519-1192 関町木崎919-1)

CATV



10月1日(金)～7日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「『10月は食品ロス削減月間』

みんなで食品ロスを減らす行動に取り組もう！」

10月8日(金)～14日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「感染症の基本的な感染防止対策と予防接種について」

●お知らせ

「マイナンバーカードについて」

※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。

ご意見をお寄せください！
(意見公募)

「(仮称)亀山市文化芸術基本条例(案)」に関するパブリックコメント(意見公募)

市では、文化芸術の推進を図り、人々の豊かな想像力や感性を育むとともに、心豊かで活力と魅力にあふれるまちの実現を目指し、「(仮称) 亀山市文化芸術基本条例 (案)」の制定に向けた検討を進めています。このたび、これまでの検討状況を踏まえた条例の素案を公表しますので、市民の皆さんのご意見を募集します。

意見を提出できる人 市内に在住、在勤、在学する人、または市内で事業もしくは活動を行う個人、法人その他の団体

縦覧・意見の提出期間

10月2日(土)～31日(日)(当日消印有効)

縦覧場所 文化スポーツ課文化共生グループ、市情報公開コーナー(本庁2階)、あいあい南側ロビー(縦覧は各施設の開庁時間内にできます)

※市ホームページからも縦覧できます。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2021082500033/>

提出に必要な事項(様式は自由)

- ①件名「(仮称) 亀山市文化芸術基本条例(案)」に関する意見
- ②住所、氏名(ふりがな)
- ③市外に在住する人は、次のいずれかを必ずご記入ください。
・勤務先または通学先

・市内で事業または活動を行っていることが分かる内容

④意見

提出方法 提出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、文化共生グループ(〒519-1192 関町木崎919-1、FAX96-2414、bunkakyosei@city.kameyama.mie.jp)へ提出してください。

意見の取り扱いなど

▷いただいた意見は取りまとめの上、回答とともに公表します(個別に直接回答は行いません)。なお、公表することで個人の権利や利益を害するおそれのあるものは、その全部または一部を公表しないことがあります。

▷意見を提出していただいた人の氏名などの個人情報は公表しません。

▷公表は、令和3年11月上旬を予定しています。

問合せ先 文化スポーツ課文化共生グループ
(☎96-1223)

図書館だより(10月)

市立図書館(☎82-0542)
関図書館(☎96-1036)



10月27日から11月9日は読書週間です

2021読書週間の標語は、「最後の頁を閉じた 違う私があった」です。読書の秋、学びや心の栄養のためにも、生活の中に本を読む時間を設けてみませんか。



10月の図書館イベントは中止します。最新の情報は、図書館ホームページをご覧ください。か、直接お問い合わせください。

休館日

市立図書館…毎週火曜日、22日(金)
関図書館…毎週月曜日、22日(金)



図書館の本棚から



わらべうたでひろがるあかちゃん絵本
おせんべい やけたかな
こがようこ／構成・文 降矢なな／絵
童心社(2018年9月刊)

7枚のおせんべいがページをめくると1枚ずつ焼けていくよ。次はどのおせんべいが焼けるか当ててみよう。



たいこ
樋勝朋巳／ぶん・え
福音館書店(2019年10月刊)

トントントントン トントントントン、誰かがたいこをたたいていると、「なかまに いれて」とひとり、またひとりと仲間が増えていくよ。たいこのリズムに乗って盛り上がりよう！

～新着だより～

一般

- 屋根裏のチェリー／吉田篤弘
- 琉球警察／伊東潤
- 密室は御手の中／犬飼ねこそぎ
- たまごの旅人／近藤史恵
- 三十の反撃／ソン・ウォンピョン
- ちひろダイアリー／竹迫祐子
- 図解住宅ローンのしくみと新常識／菅原隆行

児童

- うちのねこ／高橋和枝
- すいめん／高久至
- めんぼうズ／かねこまき
- 坂の上のパン屋さん／尾崎美紀
- かずさんの手／佐和みずえ
- きみも体育がすきになる
- イチからつくるプラスチック

ほか371冊

市立医療センターだより

医療センター(☎83-0990)



新任医師を紹介します ～眼科編～

眼科医師 高木勇貴

専門領域 緑内障

8月から、毎週木曜日の眼科外来を担当することとなりました。関宿にある老舗店の和菓子が好きで、亀山勤務の際には、毎回購入しています。これから亀山の眼科医療に貢献できればと思います。よろしくお願いします。



眼科診療日

曜日	月	火	水	木	金
担当医師	長谷川	澤木		高木	
受付時間	8:30～11:30 13:00～14:30	8:30～11:30 13:00～14:30		8:30～11:30 13:00～14:30	

歴史博物館だより(10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>

第37回企画展 国史跡指定記念

「鈴鹿関 -奈良時代の国家戦略-」

と き 10月2日(土)～12月12日(日)

内 容 鈴鹿関跡は、発掘調査開始から15年を迎えた本年、国の史跡に指定されました。これまでの調査から見てきた最新の鈴鹿関の姿を紹介します。また、役所や住居の跡、文字資料などから、鈴鹿関が機能していた奈良時代の鈴鹿郡の様子をひもときます。

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分までにお願いします)

※休館日…毎週火曜日

第37回企画展関連事業 連続講演会(全4回)

第2回「鈴鹿関とその周辺」

と き 10月30日(土)午後1時30分～3時

内 容 令和3年3月26日に鈴鹿関跡の一部が国の史跡に指定されました。しかし、その全体像についてはまだまだ解明すべき課題がたくさんあります。本講演では、亀山市や鈴鹿市の周辺の遺跡から鈴鹿関の諸問題について考えます。

講 師 文化スポーツ課まちなみ文化財グループ 森川幸雄

第3回「古代関所の通行証」

と き 11月6日(土)午後1時30分～3時

内 容 古代には、鈴鹿関のような関所を越えるためには、「過所」と呼ばれる通行証が必要でした。その制度と実態について、日本と中国の律令条文の比較、木簡・古文書の検討を行いながら考えてみます。

講 師 大阪大学大学院教授 市 大樹さん

展示解説会

と き 10月31日(日)午後1時30分～2時30分

内 容 15年間の発掘調査の歴史を振り返るとともに、今後の予定についてお話しします。合わせて、企画展展示資料から文字資料を取り上げ、見どころを紹介します。

講 師 文化スポーツ課まちなみ文化財グループ 山口昌直、歴史博物館学芸員 中川由莉

共通事項

ところ 歴史博物館 講義室

定 員 各20人(先着順)

申込方法 10月6日(水)午前9時～29日(金)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。



令和3年交通事故発生状況

(8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
44件 (+5件)	1件 (±0件)	60件 (+5件)	721件 (+44件)

※ () 内は前年同期比の増減数

～ハンドサインキャンペーン～

横断歩道を渡る際は、少し手を上げ、運転者に横断の意思を示しましょう。
少し手を上げるだけで、車両の一時停止率が大幅に上がります。

《一時停止率》

- 手を上げない横断者に対する一時停止率 37.4%
- 手を少し上げる横断者に対する一時停止率 85.1%

自らの安全を守るための交通行動を実践しましょう。

また、横断する際や横断後に、お辞儀をするなど「止まってくれて、ありがとう」と意思表示をして、運転者と歩行者がお互いに気持ち良く安全に通行できるようにしましょう。

亀山警察署 (☎82-0110)

10月の納期

(納期限・口座振替日)

11月1日(月)

市・県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4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。

がん検診はお済みですか？

～10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です～

健康に過ごしていくためには、がん検診の受診が大切です。

市では、がん検診を実施していますので、4月以降まだ検診を受けていない人は、自身の健康管理のために、ぜひ受診してください。

検診の種類 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん検診

受診方法 個別検診、集団検診または集団的個別検診

※対象者、自己負担金、実施医療機関、申込方法など詳しくは、「健康づくりのてびき」をご覧ください

ただくか、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。

※受付を終了した検診もありますので、お申し込みの際にご確認ください。

<個別検診>

令和4年1月31日(月)まで(実施医療機関の診療日・診察時間内)

<集団検診、集団的個別検診>

がん総合検診		
とき(午前のみ)	検診の種類	ところ
10月14日(木)	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん	関文化交流センター
10月22日(金)		鈴鹿馬子唄会館
10月22日(金)		関町北部 ふれあい交流センター
11月1日(月)		あいあい
11月9日(火)		あいあい
11月26日(金)		川崎地区 コミュニティセンター
11月29日(月)		あいあい

事前に申し込みが必要です。

検診の1週間前までに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。

●健康マイレージポイントの対象となります。

詳しくは、広報かめやま6月1日号と同時配布のチラシをご確認ください。

問合先

長寿健康課
健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)



乳がん検診			
とき		検診の種類	ところ
11月16日(火)	午前	マンモグラフィ	あいあい
12月14日(火)	午後	超音波(エコー)	
12月21日(火)	午前	マンモグラフィ	
1月11日(火)	午前	超音波(エコー)	
1月18日(火)	午前	マンモグラフィ	
2月1日(火)	午前・午後	超音波(エコー)	
2月8日(火)	午前・午後	マンモグラフィ	

子宮がん検診		
とき	検診の種類	ところ
10月25日(月)	子宮頸部の 細胞診	宮村産婦人科
11月29日(月)		
12月27日(月)		
1月31日(月)		



9月の敬老の日にちなみ、市内最高齢者や白寿(9月1日時点で99歳)を迎えた高齢者と長寿のお祝いをしました。祝い状と祝い品を受けられたのは、次の皆さんです。



県内でも最高齢者!

〈市内最高齢者(112歳)〉
 安藤かほみさん(椿世町)

〈白寿(99歳)〉

井原富美子さん(住山町)

岩間二三夫さん(田茂町)

上田サカエさん(両尾町)

内田まさ子さん(関町坂下)

江藤 茂さん(川崎町)

奥地不二恵さん(羽若町)

岸 光子さん(本町四丁目)

児玉露子さん(能褒野町)

齋木はなさん(椿世町)

澤内きみ彖さん(関町新所)

田島 久さん(みどり町)

齋島富子さん(西丸町)

宮川 巧さん(川崎町)

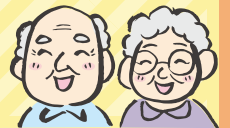
保村まみ子さん(太岡寺町)

山鹿まささん(南鹿島町)

若林せつ子さん(阿野田町)

(50音順)

※氏名掲載についてご了解いただいた人のみ掲載しています。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

ぽっかぽかの会 臨床心理士に聞こう・話そう

と き ①10月30日(土)

②令和4年2月25日(金)

いずれも午前10時～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

内 容 志村浩二先生(浜松学院大学短期大学部子どもの未来創造センター長・教授)を迎えて、子ども支援グループや教育委員会の先生方と、お子さんの障がいなど、日ごろ疑問に思っていることや悩んでいることなどを話しませんか?

定 員 各15人(先着順)

参加費 1,500円(会員は500円)
(持ち帰り弁当代を含む)

申込・問合先 ぽっかぽかの会
(浜野 ☎・Fax[共通]83-4956、

☎090-4791-3801、

✉ y_hamano@kpa.biglobe.ne.jp)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL <http://pokkapokawebsite.web.fc2.com/>

「亀山宿語り部」の楽しい話

と き 10月21日(木)

午後1時30分～2時30分

ところ 市民協働センター
「みらい」

内 容

ガイドお助け私家版語彙集その9
(語り部 寺山 昭さん)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

問合先 亀山宿語り部の会
(尾崎 ☎090-1503-1807)

足場の組立て等作業主任者 技能講習受講者の募集

足場の組み立て作業の指揮監督者を養成するための技能講習を開催します。

と き 11月13日(土)、14日(日)
午前8時～午後4時

※2日間の受講が必要です。

ところ 亀山建労会館2階
(栄町1488-69)

対象者 21歳以上で、足場の組み立てや解体などの作業に3年以上従事した人

※平成29年7月以降の経験は、特別教育の受講確認が必要です。

定 員 30人(先着順)

受講料 9,500円(テキスト代含む)

申込期限 10月29日(金)

申込方法 三重建設安全センターへ電話または直接お申し込みください。

問合先 三重建設安全センター
(三重県建設労働組合亀山支部内 ☎83-2500)