



介護者のつどい ～介護のイライラと上手 に向き合うために～

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

認知症の人を介護している家族や支援者と情報交換したり、日頃の思いを話し合ったりしてリフレッシュする場です。認知症と向き合う中での「怒り」の感情などのコントロールについて学び、介護や日々の生活に役立てませんか？

とき 11月22日(火)

午後1時30分～3時

ところ 亀山市社会福祉センター3階

講師 東員病院

副院長(事務統括) 山本 幸孝さん

対象者 認知症の人を介護している人、認知症の介護に関心のある人

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込期限 11月18日(金)

申込方法 地域福祉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。

うま 第16回美し国三重市町 対抗駅伝選手選考に 関する参考レース(小学 生)日程変更のお知らせ

NPO法人亀山市スポーツ協会
(☎97-3686)

広報かめやま10月1日号に掲載した見出しのレースの日程が次のとおり変更となりましたのでお知らせします。

とき 11月27日(日)

※雨天時は12月3日(土)

※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

申込期限 11月9日(水)

※詳しくは、NPO法人亀山市スポーツ協会へお問い合わせください。

潜在保育士就労・ 職場復帰支援研修(Web研修)

(福)三重県社会福祉協議会
(☎059-227-5160)

保育士資格をお持ちで、現在、保育士として働いていない、保育士として働きたいと考えている人を対象に5つのオンライン講座を開催します。

対象者 保育士資格を持ち、保育士として職場復帰したい、就労したいと考えている人

配信期限 令和5年2月28日(火)

内容

- ①保育制度の動向～いま保育の現場で求められるもの～
 - ②子どもの発達と保育～子どもの発達に寄り添う支援～
 - ③よりよい保育のために～子どもと心を通わすコミュニケーション～
 - ④子どものあそび、学びをはぐくむ保育
 - ⑤保育の質を高める記録の取り方
- ※各講座、2時間程度の動画です。
※1講座から申し込み可。
※配信期間内は、何度でも視聴できます。

受講料 無料

※インターネットの通信料は、受講者負担となります。

申込期限 令和5年2月16日(木)
午後4時

申込方法 「潜在保育士就労・職場復帰支援研修」受講申込フォーム(二次元コード)からお申し込みください。



お知らせ

やま
関の山車会館を臨時休館します

文化課まちなみ文化財グループ
(☎96-1218)

関の山車会館では、館内のくん蒸作業を行うため、臨時休館します。ご理解とご協力をお願いします。

休館期間

10月25日(火)～28日(金)



かめやま子育て LINEを ご利用ください!

友だち
募集中



ID 検索 @ 124yeshn

子育てに関する情報を、 タイムリーにお届けします!

子育て世帯の交流情報や子育て支援センターのイベント、市の制度やお知らせなどをLINEを活用して発信します。

「友だち登録」を行えば、子育てに関するタイムリーな情報を受け取ることができます。



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月21日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/21③～10/21④
抽せん日 10/28④

公益財団法人三重県市町村振興協会 各1枚 300円

麻しん・風しん(MR)の 予防接種を受けましょう

健康政策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4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28年4月2日～ 平成29年4月1日生まれの人

接種期限 令和5年3月31日(金)

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、健康政策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(または特別永住者証明書)

※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。

救急医療情報キットの配布

健康政策課健康づくりグループ
 (あいあい ☎84-3316)

救急医療情報キットとは、緊急連絡先や医療情報(持病)などを記入した用紙を入れたペットボトルで、普段から冷蔵庫に入れておくものです。

急な体調不良等で救急車を呼んだときに救急隊員が取り出して、その情報を把握し、迅速な救命活動が行われるように搬送先の医療機関などへ伝えます。

申込方法 配布を希望する人は、

健康政策課健康づくりグループにある申請書に必要事項を記入の上、直接お申し込みください。



甘い誘惑にだまされないで！
 危険ドラッグ・大麻に
 注意しましょう
 ～10・11月は麻薬・覚せい
 剤乱用防止運動月間です～

健康政策課健康づくりグループ
 (あいあい ☎84-3316)

国内製品より効き目が強い、安く購入できるなどの理由から、インターネットを通じて海外製医薬品やサプリメントの個人輸入が増えています。

しかし、日本では危険ドラッグに指定されているものが名前や形状を変えて販売されていることがあり、知らないうちに危険ドラッグを購入してしまっているかもしれません。

医薬品は、医師や薬剤師などと相談して、本来の目的で正しく使用しましょう。

薬の海外通販・危険ドラッグに関する情報提供

(一社)偽造医薬品等情報センター
 あやしいヤクブツ連絡ネット
 (☎03-5542-1865)

URL <https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/>

薬物乱用防止相談窓口

▷鈴鹿保健所

(☎059-382-8674)

▷三重県こころの健康センター

(☎059-223-5241)

相談時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

各種検診・教室

タブレットシニア教室
 ～楽しくインターネット
 を学びませんか～

(公社)亀山市シルバー人材センター
 (☎96-8641)

と き 11月10日～12月8日
 の毎週木曜(全5回)

※いずれも午前10時～11時30分
と ころ 亀山市シルバー人材センター3階会議室

内 容 タブレット端末の基本操作、インターネットの検索方法、アプリの追加方法、地図の使い方、動画の見方、写真の撮り方、LINEの基礎知識など
 ※同世代のシニア講師がゆっくり丁寧に教えます。

対象者 高齢者でインターネットに関心のある人

定 員 9人(先着順)

参加費 3,000円(5回分)
 (テキスト代含む)

※講習用タブレットは主催者が用意
受付開始日 10月17日(月)

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。



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。

検索



暮らしの情報BOX



あいあい運動教室 チェアトレ(椅子を使った運動)

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

と き 11月7日(月)、18日(金)
午前10時～11時

※いずれか一日のみの参加になります。

ところ あいあい2階研修室

内容 椅子を使って筋トレとストレッチを実践します。足腰を中心に、お腹周りなどにもアプローチします。

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15人(先着順)

参加費 無料

持ち物など タオル、飲み物、動きやすい服装

受付開始日 10月20日(木)

申込方法 健康政策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？

子ども未来課母子保健グループ
(あいあい ☎98-5003)

と き 11月21日(月)
午前9時30分～11時

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パートナー

定員 6組12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、沐浴布または手ぬぐい1枚、ビニール袋(ぬれた沐浴布や手ぬぐいを入れるため)、筆記用具

受付開始日 10月28日(金)

申込方法 子ども未来課母子保健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。

募集

インボイス制度の登録申請 相談会の参加者募集

鈴鹿税務署管理運営第二部門
(☎059-382-0352)

令和5年10月1日から消費税のインボイス制度が導入されます。インボイス制度に係る登録申請手続きをサポートする登録申請相談会を開催します(全4回)。

と き 10月26日(水)、11月22日(火)
▷午前10時～11時30分
▷午後2時～3時30分

ところ 鈴鹿税務署会議室
(鈴鹿市神戸九丁目24-45)

定員 各20人(要申込)

申込方法 鈴鹿税務署管理運営第二部門へ電話でお申し込みください。

『運動あそび講座』の参加者募集

0歳児～5歳児の乳幼児期は、年齢に応じて体を動かして遊ぶことが心身の成長にとっても大切です。スキンシップを図りながら、お子さんと運動あそびを通じて楽しいひとときを過ごしませんか？

第1回 英語の歌に合わせたベビーの運動あそび♪

と き 11月17日(木)
午前10時～11時

対象者 0歳～1歳のお子さんとその保護者

内容 親子で英語の歌に合わせて運動あそびを楽しみます。

第2回 英語を交えた楽しい運動あそび♪

と き 11月26日(土)
午前10時～11時

対象者 2歳～就学前のお子さんとその保護者

内容 親子でボールやフープなどを使って運動あそびを楽しみます。

ところ 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」

講師 健康運動指導士 服部さとみさん

定員 各回15組(先着順)

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

受付期間 第1回 11月1日(火)～10日(木)
第2回 11月11日(金)～21日(月)

申込方法 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」へ電話または直接お申し込みください。

当日の施設一般利用について 午後1時30分～4時

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては、リモート開催になる場合があります。

申込・問合せ先 亀山子育て支援センター (あいあい ☎84-3314)

亀山市図書館協議会 委員の募集

市立図書館(☎82-0542)

市立図書館では、図書館運営やサービスについて幅広くご意見やご提言をいただく図書館協議会委員を募集します。

新しい図書館の運営のために、ぜひあなたのご意見をお聞かせください。

応募資格 次のすべてに該当する人

- ▷市内に在住、在勤、在学する人
- ▷令和4年4月1日現在で満18歳以上の人
- ▷図書館について関心がある人
- ▷本市の職員および市議会議員でない人

募集人数 若干名

任 期 令和5年1月26日～令和7年3月31日

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、教育委員会事務局生涯学習課社会教育グループ(〒519-0195 本丸町577)へ持参または郵送にてお申し込みください。

※応募用紙は、社会教育グループ、関図書館に備え付けてあります。また、市立図書館ホームページからもダウンロードできます。

応募期限 11月11日(金)
午後5時(必着)

選考方法 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。

注意事項

- ・市立図書館は休館中です。
- ・提出書類は返却しませんので、あらかじめご了承ください。

CATV



10月14日(金)～20日(木)

- ウイークリーかめやま
- エンドコーナー
「みずきが丘道伯幼稚園③」

10月21日(金)～27日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「令和3年度決算の概要について」
「市民活動応援制度について」
- エンドコーナー
「みずきが丘道伯幼稚園④」

※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。



年金だより

『年金生活者支援給付金制度』について

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)

『年金生活者支援給付金制度』

公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。なお、案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる人

■高齢基礎年金の受給者の場合

- 次のすべてに該当する人
- ・65歳以上
 - ・世帯全員の市民税が非課税
 - ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

■障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者の場合

- 次に該当する人
- ・前年の所得額が約472万円以下

請求手続き

■新たに年金生活者支援給付金を受け取られる人

対象となる人には、日本年金機構から請求手続きの案内を順次送付しています。同封のハガキ(年金生活者支援給付金請求書)に氏名などを記入の上、日本年金機構へ提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

■年金を受給し始める人

年金の請求手続きと併せて、年金事務所、本庁(医療年金グループ)または関支所(地域サービス室)で請求手続きを行ってください。

▶年金生活者支援給付金について詳しくは、専用ダイヤルへお問い合わせいただくか、日本年金機構ホームページ(「年金給付金」で検索)でご確認ください。

【給付金専用ダイヤル】(☎0570-05-4092【ナビダイヤル】)

年金給付金

検索