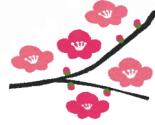




Kameyama News



かめやまニュース
れいわ ねん がつごう
(令和3年3月号)

にほんご ばん
やさしい日本語版



ねん がつ にち
2021年3月1日

No. 44

新型コロナウイルスの感染が広がっています。イベントがなくなったり別の日に
なります。詳しいことはそれぞれの問合先に聞いてください。
日本語がわからない時はまちづくり協働課(TEL: 0595-84-5008)に聞いてください。

麻しん・風しん(MR)の予防接種を受けましょう

問合先: 長寿健康課(あいあい TEL: 0595-84-3316)

麻しんや風しんは人から人へうつる病気です。予防接種を受ける必要がある人は必ず受けてください。
(予防接種とは病気にならないための注射です。)

■受ける人(2020年度)

- 1回目: 1歳から 2歳未満 (2歳にならない人)
- 2回目: 2014年4月2日から 2015年4月1日までに生まれた人

※予防接種の期限: 2021年3月31日まで

■受ける方法: 三重県の病院を予約してください。

※違う県で受ける場合は長寿健康課に連絡してください。

■お金: 要りません。

■持っていくもの: 母子健康手帳 予診票 健康保険証 在留カード等

※予診票を持っていない人は母子健康手帳を持って長寿健康課に行ってください。

※詳しいことは個人通知や出生届の手続きをした時に渡した「赤ちゃんすくすく」の
予防接種のページを見てください。



2020年度の検診で「要精密検査」となった人は詳しい検査を受けましょう

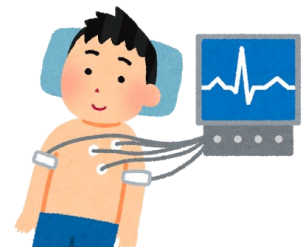
問合先: 長寿健康課(あいあい TEL: 0595-84-3316)

「要精密検査」とは詳しい検査が必要ということです。

検診後の行動が健康を守るために大切です。

検診で「要精密検査」となった人は、その原因を調べるために

詳しい検査を受けましょう。



亀山市の人口 49,586 外国人の人口 2,078 (外国人の割合 4.2%)

2021年2月1日現在



ブラジル: 702



ベトナム: 426



中国: 261



フィリピン: 155



インドネシア: 143



ペルー: 81



ボリビア: 69



韓国: 68



その他: 173

にしのこうえんたいいくかん
西野公園体育館 (TEL:0595-82-1144)

きょうしつ 教室	ようび 曜日	かいすう 回数	じかん 時間	ばしょ 場所	もうしこみ 申込みができる人	にんずう 人数	りょうきん 料金
テニス教室	かよう 火曜	かい 12回	ごぜん 午前	ていきゅうじょう 庭球場	さいいじょう 18歳以上の人	にん 25人	¥6,600
キッズテニス教室	もくよう 木曜	かい 12回	ごご 午後	ていきゅうじょう 庭球場	ねんちよう 年長から小学2年生	にん 10人	¥7,200
ジュニアテニス教室	もくよう 木曜	かい 12回	ごご 午後	ていきゅうじょう 庭球場	しょうがく 小学3年生から小学6年生	にん 10人	¥7,200
わいわい! ニュースポーツ	すいよう 水曜	かい 12回	ごぜん 午前	たいいくかん 体育館	さいいじょう 18歳以上の人	にん 20人	¥4,800
たいきょくけん 太極拳	もくよう 木曜	かい 20回	ごご 午後	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 20人	¥8,000

ひがしのこうえんたいいくかん
東野公園体育館 (TEL:0595-83-1888)

きょうしつ 教室	ようび 曜日	かいすう 回数	じかん 時間	ばしょ 場所	もうしこみ 申込みができる人	にんずう 人数	りょうきん 料金
エンジョイ! エアロ	かよう 火曜	かい 20回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,000
姿勢改善エクササイズ	かよう 火曜	かい 20回	ごご 午後	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,000
からだのゆがみ 整え体操	かよう 火曜	かい 20回	ごご 午後	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,000
大人のチアダンス	かよう 火曜	かい 18回	やかん 夜間	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の女性	にん 15人	¥8,100
体幹エクササイズ	すいよう 水曜	かい 20回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,000
ポールでのびのびストレッチ	もくよう 木曜	かい 20回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,000
エアロ&動きケア	もくよう 木曜	かい 12回	やかん 夜間	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥5,500
健康いきいきヨガ	きんよう 金曜	かい 18回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,100
エアロde脂肪燃焼	きんよう 金曜	かい 18回	やかん 夜間	かいぎしつ 会議室	さいいじょう 18歳以上の人	にん 15人	¥8,100
ヒップホップリトル(基礎)	どよう 土曜	かい 18回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	ねんちよう 年長から小学2年生	にん 12人	¥8,100
ヒップホップジュニア(基礎)	どよう 土曜	かい 18回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	しょうがく 小学3年生から6年生	にん 15人	¥8,100
ヒップホップStep Up	どよう 土曜	かい 18回	ごぜん 午前	かいぎしつ 会議室	しょうがく 小学3年生から6年生の ヒップホップを 受けたことのある人	にん 15人	¥8,100

せき かいよう
関B&G海洋センター (TEL:0595-96-1010)

きょうしつ 教室	ようび 曜日	かいすう 回数	じかん 時間	ばしょ 場所	もうしこみ 申込みができる人	にんずう 人数	りょうきん 料金
幼児短期水泳教室	げつよう 月曜	かい 12回	ごご 午後	プール	さい 3歳から小学校に入る前の子ども	にん 15人	¥13,500
幼児短期水泳教室	きんよう 金曜	かい 12回	ごご 午後	プール	さい 3歳から小学校に入る前の子ども	にん 15人	¥13,500
キッズ短期水泳教室	げつよう 月曜	かい 12回	ごご 午後	プール	さい 5歳から 小学校 2年生まで	にん 15人	¥13,500
キッズ短期水泳教室	きんよう 金曜	かい 12回	ごご 午後	プール	さい 5歳から 小学校 2年生まで	にん 15人	¥13,500
ジュニア短期水泳教室	げつよう 月曜	かい 12回	ごご 午後	プール	しょうがく 小学校 1年生から 6年生まで	にん 15人	¥13,500
ジュニア短期水泳教室	きんよう 金曜	かい 12回	ごご 午後	プール	しょうがく 小学校 1年生から 6年生まで	にん 15人	¥13,500
水中ウォーキング	もくよう 木曜	かい 15回	ごぜん 午前	プール	さいいじょう 18歳以上の人	にん 35人	¥6,750
アクアビクス 肩こり・腰痛改善エクササイズ	げつよう 月曜	かい 15回	ごぜん 午前	プール	さいいじょう 18歳以上の人	にん 30人	¥6,750
大人の水慣れ教室	もくよう 木曜	かい 10回	ごぜん 午前	プール	さいいじょう 18歳以上の人	にん 20人	¥4,500
コンディショニングヨガ	もくよう 木曜	かい 18回	ごご 午後	トレーニング ルーム	さいいじょう 18歳以上の人	にん 30人	¥6,800
自分でできる骨盤矯正教室	かよう 火曜	かい 12回	ごご 午後	トレーニング ルーム	さいいじょう 18歳以上の人	にん 30人	¥4,800

けんこう きょうしつ あんない
スポーツ・健康教室の案内(2)

■教室に 参加する 人は スポーツ保険に 入ってください。

スポーツ保険は 2022年3月まで 使えます。
 保険に 入ると 2022年 3月まで どの教室でも 保険が 使えます。

①18歳から 64歳まで: ¥1,850 ②65歳 以上: ¥1,200 ③子ども(中学生まで): ¥800

■申し込む 方法: 教室の 参加費と スポーツ保険の お金を持って 教室のある 体育館で 申し込んでください。

■申し込みが 始まる日: 3月4日(木曜)

■詳しい スケジュールは 申し込みの 時に 渡します。

■申し込みの 人数が 少ないと 教室は ありません。 体育館に 聞いて ください。



じょさんし じゅにゆう あか そうだん
助産師に 授乳(赤ちゃんへのミルク)の 相談が できます

問い合わせ先: 長寿健康課 (あいあい TEL: 0595-84-3316)

母乳(お母さんの乳)について 助産師に 相談できます。

■とき: 3月17日(水曜)

(1)9:30~ (2)10:00~ (3)10:30~ (4)11:00~ の どれかで 相談時間は 1グループ約20分

■ところ: あいあい 1階 集団指導室

■相談できる人: 亀山市に 住んでいる 出産前 または 出産後の 人

■人数: 4人(早く 申し込んで ください)

■費用: 要りません

■持ってくる物: 母子健康手帳

■申し込みが 始まる日: 3月3日(水曜)

■申込方法: 長寿健康課(あいあい)へ 行くか 電話で 申し込んでください。



にんびきょうしつ
妊婦教室

問い合わせ先: 長寿健康課 (あいあい TEL: 0595-84-3316)

■内容: 母乳・お母さんの 歯の健康・産後の生活についての話 参加者との交流

■とき: 3月24日(水曜) 13:30~15:30

■ところ: あいあい1階 集団指導室

■受ける人: 亀山市に 住んでいる 妊婦と その夫

■人数: 5人(早く 申し込んで ください)

■参加費: 要りません

■持ち物: 母子健康手帳

■申し込む 方法: 長寿健康課(あいあい)へ 行くか 電話で 申し込んでください。



よぼうせつしゅ けんしん つか かね すこ もど ひと
予防接種や 検診で 使った お金が 少し 戻ってくる 人が います

といあわせさき ちようじゅけんこうか
問合先: 長寿健康課 (あいあい TEL:0595-84-3316)

よぼうせつしゅ けんこうしんさ つか かね すこ もど ひと かなら
予防接種や 健康診査で 使った お金が 少し 戻ってくる 人が います。必ず

がつ にち すいよう がつ にち すいよう す たつづ
3月31日(水曜)までに 手続を してください。 ※3月31日(水曜)を 過ぎたら 手続き できません。

かね もど ひと くわ ちようじゅけんこうか き
※お金が 戻る 人の 詳しいことは 長寿健康課に 聞いてください。

よぼうせつしゅ かね かめやまし いがい びょういん ねん がつ にち ねん がつ にち う
■ 予防接種の お金: 亀山市 以外の 病院で 2020年4月1日から 2021年3月31日に 受けた

よぼうせつしゅ せいじんよう はいえんきゆうきん すいとう ま ふう かね
予防接種 (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)の お金

にんぶ けんこうしんさ かね みえけん いがい びょういん ねん がつ にち ねん がつ にち う
■ 妊婦 健康診査の お金: 三重県 以外の 病院で 2020年4月1日から 2021年3月31日に 受けた

にんぶ けんこうしんさ かね
妊婦 健康診査の お金

さんぶけんこうしんさ かね き びょういん いがい ねん がつ にち ねん がつ にち う しんさ かね
■ 産婦健康診査の お金: 決まっている 病院以外で 2020年4月1日から 2021年3月31日に 受けた 診査の お金

しんせいじちようかく けんさ う こ みみ けんさ かね
■ 新生児聴覚スクリーニング検査 (生まれたばかりの 子どもの 耳の 検査)の お金:

びょういん ねん がつ にち ねん がつ にち う けんさ かね
病院で 2020年4月1日から 2021年3月31日に 受けた 検査の お金

かめやまし ふにんちりようひ じよせいけん しえん ねん がつ にち ねん がつ にち う ふにんちりよう かね
■ 亀山市不妊治療費助成金(こうのとりの支援): 2020年4月1日から 2021年3月31日に 受けた 不妊治療の お金



がつ のうぜい
3月の 納税



おさ きげん こうざ ふりかえび がつ にち すいよう
納める 期限 (口座振替日) : 3月 31日 (水曜) まで

こくみんけんこうほけんぜい だい き こうきこうれいしゃ いりようほけんりよう だい き
・ 国民健康保険税 : 第9期 ・ 後期高齢者医療保険料 : 第9期

ぜいきん こうざふりかえ はら
税金などは 口座振替で 払うことを おすすめ します。

がつ よる いそ しんさつ
3月の 夜や急ぎの 診察

といあわせさき みえけん きゆうきゆういりよう じようほう かめやまし やくしょ
問合先: 三重県 救急 医療情報センター(TEL: 059-229-1199)/ 亀山市役所(TEL: 0595-82-1111)

きゆう びようき
※このシステムは 急な 病気の ための ものです。

やかん じかんがい にちよう しゅくじつ しんさつ じかん うけつけ じかん
● 夜間・時間外(日曜と祝日は していません)/ 診察時間: 19:30 から22:00 まで/ 受付時間: 19:00 から 21:30 まで

びょういん なまえ じゅうしょ でんわばんごう しんさつ び
病院の名前/ 住所/ 電話番号/ 診察日

しりつりよう かめだちよう がつ にち にち にち にち にち にち にち にち にち にち にち
■ 市立医療センター/ 亀田町/ 0595-83-0990/ 3月 1日 3日 4日 5日 6日 8日 10日 11日 12日 13日 15日

こきゆうえんげ ちよう がつ にち にち にち にち にち にち
■ みえ呼吸嚙下りハビリクリニック/ アイリス町/ 0595-84-3536/ 3月 2日 9日 16日 23日 30日

にちよう しゅくじつ
● 日曜と祝日

しんさつ じかん うけつけ じかん
診察時間: 13:00 から19:30 まで/ 受付時間: 19:00 まで

しんさつび びょういん なまえ じゅうしょ でんわばんごう
(診察日/ 病院の名前/ 住所/ 電話番号)

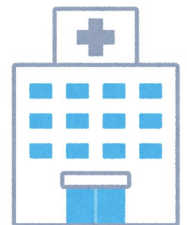
がつ にち ひ か のうち みなみざきちよう
・ 3月7日/ 皮ふ科野内クリニック/ 南崎町 / 0595-98-4112

がつ にち のぼのちよう
・ 3月14日/ のぼのクリニック/ 能褒野町 / 0595-85-3636

がつ にち まつば じびいんこうか ひがしだいちよう
・ 3月20日/ 松葉耳鼻咽喉科/ 東台町 / 0595-83-0087

がつ にち しりつ いりよう かめだちよう
・ 3月21日/ 市立医療センター/ 亀田町 / 0595-83-0990

がつ にち みつい じびいんこうか さかえまち
・ 3月28日/ 三井耳鼻咽喉科/ 栄町 / 0595-82-4133

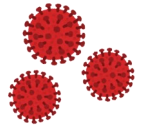


はっこう かめやまし せいかつぶん かぶ きようどう か しみんきようどう
発行: 亀山市 生活文化部 まちづくり協働課 市民協働グループ (TEL: 0595-84-5008)

といあわせさき しつもん ひと ご えいご つうやく ご ちゆうごくご
問合先: 質問の ある 人は 0595-84-5008に 電話してください。ポルトガル語と 英語の 通訳が います。 ベトナム語 中国語

ご ご かんこご ご ご ぞうだん
インドネシア語 タガログ語 スペイン語 韓国語 タイ語 ネパール語 ヒンディー語 ロシア語でも 相談が できます。

新型ウイルス感染症についてのお知らせ (COVID-19)



2020年3月1日

COVID-19 についてのお知らせ 外国人のみなさまへ

<https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/covid19info-jp.htm>



新型コロナウイルスで仕事を休む時の国からの給付金について

新型コロナウイルス関係で仕事を休んでいるあいだ賃金（給料）がもらえなくなるときに国から給付金（お金）がもらえる場合があります。

申請のしかたや書類の書き方はコールセンターに相談してください。

【厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター】

電話：0120-221-276
月曜～金曜 8:30～20:00
土曜・日曜・祝日 8:30～17:15



感染した人を悪く言うことはやめましょう

問合先：まちづくり協働課 (TEL：0595-84-5008)

マスクや手洗いなど十分に注意していても感染することはあります。

感染した人やその家族のことを悪く言うのはやめましょう。みんなで助け合いましょう。



新生児のための臨時特別給付金「はぐくみ（10万円）」を支給します

問合先：地域福祉課（あいあいTEL: 0595-84-3311）

対象者：対象期間（2020年4月28日から2021年3月31日）に生まれた子どもをもつ世帯主
2020年4月27日時点から申請日まで亀山市に住所がある世帯主

給付金：生まれた子ども一人につき10万円

申込方法：市から送った申請書を書いて在留カードなどのコピーと銀行の通帳のコピーを封筒で送ってください。 ※詳しくは市のホームページを見てください。

新型コロナウイルスで税金や保険料などの支払いが出来ないときは

問合先：まちづくり協働課 (TEL：0595-84-5008)

新型コロナウイルスのために①～④のときは税金や保険料や水道料金や市営住宅の家賃の支払い期限が延長になる制度があります。

- ① 給料が大きく減った
- ② 財産が大きく減った
- ③ 自分や家族が新型コロナウイルスになった
- ④ 仕事を辞めたまたは休んだ



税金

いのち けんこう まも かんせんよぼう ねが
命と健康を守るために 感染予防のお願い

◆こまめに ^{てあら} 手洗いをする

◆マスクを つける

◆混雑を ^{まわ} 避ける

◆周りの ^{まわ} 人との ^{かんかく} 間隔をとる

◆毎日検温・健康チェックをする

発熱や ^{はつねつ} 咳など ^{せき} 症状 ^{しょうじょう} があり ^{しんがた} 新型コロナウイルスの ^{かんせん} 感染が ^{しんばい} 心配な ^{ひと} 人は

(1) まずは ^い いつも行く ^{びょういん} 病院 ^{しょうだん} などに ^{そうだん} 相談してください。

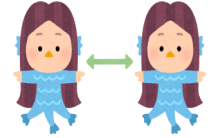
(2) 相談する ^{じゆしん} 病院に ^{そうだん} 迷う ^{まよ} 場合は ^い 以下の ^{じゆしん} 受診・相談センターへ ^{そうだん} 相談してください。

【受診・相談センター】

9:00~21:00 ◆鈴鹿保健所 ^{すずか ほけんじょ} 059-392-5010 (土曜 ^{どよう} 日曜 ^{にちよう} 祝日も ^{しゆくじつ} 相談できます)

21:00~9:00 ◆三重県 ^{みえけん} 救急医療 ^{きゅうききういりょうじょうほう} 情報センター ^{じゆしん} 059-229-1199

(^{れんらく} 受診・相談センターに ^{れんらく} 連絡します)



コロナの病気に なりやすい「5つのとき」

1. お酒を ^{さけ} 飲みながら ^の 話 ^{はなし} や ^{はん} ご飯を ^た 食べるとき

狭くて ^{せま} たくさん ^{ひと} の人と ^{いっしょ} 一緒に ^{びょうき} いると ^{びょうき} 病気に ^{なりやすい} なりやすいです。

他の人 ^{ほか} と ^{おな} 同じコップで ^{おな} 飲んだり ^{おな} 同じ箸 ^{はし} を ^{つか} 使うと ^{びょうき} 病気に ^{なりやすい} なりやすいです。

2. たくさん ^{ひと} の人で ^{なが} 長い時間 ^{じかん} 飲んだり ^の 食べたり ^た するとき

少ない人数 ^{すく} 短い時間 ^{にんずう} で ^{みじか} 食事を ^{じかん} してください。 ^{しょくじ}

多い人数 ^{おお} で ^{にんずう} 飲んだり ^の 食べたり ^た すると ^{こえ} 声 ^{おお} が大きくなり ^と つば ^と が飛び ^と 病気に ^{びょうき} なりやすいです。

3. マスクを ^つ 付けずに ^{はなし} 話を ^{はなし} するとき

マスクを ^つ 付けずに ^{はなし} 話したり ^{うた} 歌うと ^と つば ^と が飛び ^と 病気に ^{びょうき} なりやすいです。

他の人 ^{ほか} と ^{くるま} 車 ^の や ^{バス} バスに ^の 乗るときも ^つ マスクを ^つ 付けてください。

4. 狭い ^{せま} ところで ^{ほか} 他の人 ^{ひと} と ^{いっしょ} 一緒に ^す 住んで ^す いるとき

狭い ^{せま} ところで ^{なが} 長い時間 ^{じかん} 一緒に ^{いっしょ} いると ^{びょうき} 病気に ^{なりやすい} なりやすいです。

5. ある ^{ほか} ところから ^い 他の ^い ところへ ^い 行ったとき

休憩室 ^{きゆうけいしつ} (少し ^{すこ} の間 ^{あいだ} 休む ^{やす} ところ) ^す や ^{きつえんじょ} 喫煙所 ^す (たばこ ^す を ^す 吸う ^す ところ) ^す や

更衣室 ^{こういしつ} (服 ^{ふく} を ^き 着替 ^き える ^き ところ) ^き などへ ^き 行く ^き とき ^き は ^き 気を ^き 付けて ^き ください。



発行: ^{はっこう} 亀山市 ^{かめやまし} 生活文化 ^{せいかつぶんか} 部 ^{かぶ} まちづくり ^{きょうどう} 協働 ^{しみんきょうどう} 課 ^か 市民 ^ご 協働 ^{えいご} グループ ^{つうやく} (TEL: 0595-84-5008)

問合先: ^{どいあわせ} 質問 ^{しつもん} の ^{ひと} ある ^{ひと} 人は ^ご 0595-84-5008 ^ご に ^ご 電話 ^{でんわ} して ^ご くだ ^ご さい。 ^ご ポルトガル ^ご 語 ^ご と ^ご 英語 ^ご の ^ご 通訳 ^ご が ^ご います。

^ご ベトナム ^ご 語 ^ご ^ご 中国 ^ご 語 ^ご ^ご インド ^ご ネシア ^ご 語 ^ご ^ご タガ ^ご ログ ^ご 語 ^ご ^ご スペ ^ご イン ^ご 語 ^ご ^ご 韓 ^ご 国 ^ご 語 ^ご ^ご タイ ^ご 語 ^ご ^ご ネ ^ご パール ^ご 語 ^ご

^ご ヒ ^ご ン ^ご デ ^ご ー ^ご 語 ^ご ^ご ロ ^ご シ ^ご ア ^ご 語 ^ご で ^ご も ^ご 相 ^ご 談 ^ご が ^ご 可 ^ご 能 ^ご 。