

Kameyama News

にほんごばん
やさしい日本語版

かめやまニュース（令和元年7月号）

July 1st, 2019
No. 024

この ニュースについて 聞きたい ことが あれば まちづくり協働課(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。

乳がん検査を受けましょう

問い合わせ先: 亀山市立医療センター (TEL:0598-83-0990)
亀山市立医療センターで 乳がん 検査を しています。
早く 乳がん を みつける ために 定期的に 検査を 受けましょう。

■日時: 2020年 1月31日までの 水曜 と 金曜 の 13:00~14:00

■費用: 亀山市に 住んでいる 30歳から 69歳までの 女性...2,000円

亀山市に 住んでいる 70歳から 上の 女性...300円

※検査が 無料で 受けられる 人へ 市から 案内 を 送ります。

■申込方法: 亀山市立医療センターへ 月曜から 金曜の

8:30~17:00の 間に 電話で 申込んで ください。または 亀山市役所 (TEL:0595-84-5008) に 連絡を ください。ポルトガル語と 英語の



75歳から上の人へ

8月からの保険証を送ります

問い合わせ先: 市民課 (TEL:0595-84-5005)

8月から 使える ピンク色の 保険証を 送ります。8月からは この 保険証を 使って ください。名前など 書いて ある 内容に 間違いが あったり 保険証を なくしたり 汚した ときは 亀山市役所 または 関支所 に 行って もう一度 発行して もらって ください。

がん検査のお知らせ

問合先: 長寿健康課(あいあいTEL:0595-84-3316)

がん 検査を 受けたい 人は 申込んで ください。
検査内容は 胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん
・肝炎ウイルス検診・健康診査 です。

詳しい ことは 申込みの 時に あいあいで 聞いて ください。

■申込みが 始まる日: 7月31日(水曜) 8:30から

■申込方法: あいあいへ 電話 するか 行って 申込んで ください。

または 亀山市役所 (TEL:0595-84-5008)まで 連絡を ください。ポルトガル語と 英語の 通訳が かわりに 申込み を します。

※申込める 人数が 決まっ ています。早く 申込み しましょう。

歯の病気の検査を受けましょう

問い合わせ先: 長寿健康課 (あいあいTEL:0595-84-3316)

市役所から 「歯周病検診無料券」が 届いた 人は 歯医者で 歯の病気の 検査が 無料で 受けられます。

無料券が 届いたら 早めに 検査を 受け ましょう。

■対象になる人: 亀山市に 住んでいて 2019年 4月2日 から 2020年 4月1日 の間に 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 になる人

■検査が 受けられる 期間:

2019年7月1日(月曜) から 2020年1月31日(金曜)

■検査が 受けられる 歯医者: 無料券に 書いて ある 歯医者 で 受けて ください



亀山市の人口 49,678 外国人の人口 1,989 (外国人の割合 4.0%) 2019年6月1日現在

ブラジル: 663	ベトナム: 342	中国: 304	インドネシア: 149	フィリピン: 147	ペルー: 79	韓国: 67	ボスニア: 64	その他: 174

ま ふう よぼうせつしゅ う
麻しん風しん(MR)の予防接種を受けましょう

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

ねん よぼうせつしゅ う ひと ねん がつ にち はや う
◎2019年に 予防接種を受ける人 ※2020年 3月 31日 まで です。早めに 受け ましょう。

	せつしゅ じ き 接種の時期
だい き かいめ 第1期(1回目)	さい さい さい はや う 1歳～2歳まで ※1歳になったら 早く 受け ましょう
だい き かいめ 第2期(2回目)	ねん がつ にち ねん がつ にち あいだ う ひと 2013年4月2日～2014年4月1日の 間に 生まれた 人



- 接種の 受け方:三重県の 病院に 予約を して から 受けて ください。
- ※三重県の 病院 以外で 受ける 人は お金がかかります。受ける 前に あいあいで 補助の 申込みを すると 接種
 で必要な お金の 一部を 接種した 後で 返して もらえます。
- 接種の 料金:三重県で 受ける 人は 無料。三重県 以外で 受ける 人は その 病院で 聞いて ください。
- 持物: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 あいあいへ 行って ください。
- 個人通知や 出生届出を 出した 時に 渡した「赤ちゃんすくすく」にも 詳しい ことが 書いてあります。

よぼうせつしゅ う ひと
◎予防接種を まだ 受けて いない人

かめやまし す ひと ま ふう ちゆうしゃ ひと せつしゅ ひよう たす
 亀山市に 住む 人で まだ 麻しん 風しんの 注射を して いない [1] と [2]の 人は 接種に かかる 費用を 助ける お
 かね 金が もらえます。※接種に かかる 費用は 病院に 確認して ください。

せつしゅ ひつよう ひと 接種が必要な人	せつしゅ じ き 接種の時期
だい き う ひと 第1期を まだ 受けて いない人	さい さい たんじょうび まえ ひ ひと き う ひと [1] 2歳～5歳の 誕生日の 前の日までの 人で 1期を 受けて いない 人
だい き う ひと 第2期を まだ 受けて いない人	ねん がつ にち ねん がつ にち あいだ う ひと [2] 2012年4月2日から 2013年4月1日の 間に 生まれた 人

- 接種の ための お金が もらえる 期間: 4月1日(月曜)～ 2020年 3月31日(火曜)
- お金を もらうための 申込みの 期限: 2020年 3月31日(火曜) までに 申込みを してください。
- 申込みの 場所: あいあい
- 受けられる 病院: 日本の 病院(麻しん 風しん)の 注射を してくれるか 確認して ください
- 亀山市で 接種 する ときは お金を もらう ための 申込みは いりません。注射の 代金から 補助の 金額を 引いて
 払って ください。
- 亀山市の 病院 以外で 注射を 受ける 人は お金がかかります。受ける 前に あいあいで 補助の 申込みを すると
 接種で 必要な お金の 一部を 接種した 後で 返して もらえます。

おとな おとこ ひと ふう けんさ
◎大人の 男の 人の ための 風しん 検査について

ねん がつ にち ねん がつ にち う おとこ ひと ふう きん からだ かくにん
 1962年 4月2日から 1979年 4月1日に 生まれた 男の 人に 風しんに かからない ための 菌が 体にあるか 確認
 する 検査が 無料で 受けられる 無料券を 送りました。検査を して 菌が ない 人は 予防接種を 受けて ください。
 ■受けられる 期間: 2023年 3月 31日まで ※2014年から 後に 検査を 受けた 人は 受けなくて いいです。
 ■受けられる 場所: 無料券を 見て ください。

かめやまし やくしよ きやうどう か ご えいご つうやく
 亀山市役所 まちづくり協働課(TEL:0595-84-5008) に ポルトガル語 と 英語 の 通訳がいます。
 わからないことは 連絡を ください。

ねっちゅうしょう よぼう だいじ
熱中症は予防が大事

たいおう といあわせさき しょうぼうしょ よぼう といあわせさき ちようじけんこう か
 対応の問合先:消防署(TEL:0595-82-9496)/予防の問合先:長寿健康課(あいあいTEL:0595-84-3316)

ねっちゅうしょう は ひどく なると 死んで しまう 危険な 病気です。気温が 高い 建物の 外だけでなく 建物の 内で じっと していても 室温や 湿度が 高ければ 体から 熱が 逃げないで 熱中症に なる ことがあります。

■熱中症に なる と 感じる こと

- (軽い)めが まわる ・ 立っ て いる と 倒れそうに なる ・ 手足が しびれる
- (すこし危険)頭が 痛い ・ 食べた ものを 吐いて しまう ・ 頭で 考える ことが できない
- (危険)体が 熱い ・ 気を 失う ・ けいれん

■対応の 方法

1. 涼しい 場所へ 移動 させる。
2. ズボンの ベルトを 外したり 服の ボタンを 外したり 服で 体を 締めない ように する。
3. ゆっくり 寝かせる。
4. 水分や 塩分を 飲ませる。あおいで 風を 当てる。
5. 冷たい 氷や 保冷剤で 首や わきの 下を 冷やす。

！水が 飲めない 時や 症状が よくならない 時は 早く 病院に 連れて いくこと！ 救急車(TEL:119)を よぶこと！

■熱中症に ならない ために

- ☆たくさん 水分を とる … いつでも 水や スポーツドリンクが 飲める ように 水分を 持ち 歩きましょう
- ☆エアコンや 扇風機を 上手に 使う … 暑く なりすぎたら 部屋の 温度を 下げましょう
- ☆体を やすめる … 十分な 睡眠と 休憩を とりましょう
- ☆健康管理に 気を 付ける … バランスの 良い 食事を 三食 しっかり とりましょう



がつ にち きんえん ばしょ
7月1日から禁煙になる場所があります

7月1日 から 亀山市 役所 関支所 総合環 境センター 消防署の 建物の 中で タバコが 吸えなく なります。建物の 外の 決められた 場所で タバコを 吸って 下さい。



けんけつ きょうりよく
献血にご協力ください

たいあわせさき ちようじけんこう か
 問合先:長寿健康課
 (あいあいTEL:0595-84-3316)

400mlの 献血に ご協力 ください。

■日時:7月11日(木曜) 10:00~11:30 と 13:00~16:00

■場所:亀山市役所

■献血 できる人:18歳から 69歳までの 元気で 体重が 50Kgより 重い人 (男の人は 17歳 から 献血 できま す)

※65歳から 上 の 人や 国外に 行ったことが ある人 や 薬を 飲んで いる人は 献血が 出来ないかも しれ ません。

うんどう あそ こうざ
運動遊び講座

たいあわせさき
 問合先:あいあい(TEL:0595-84-3314)

0歳から 3歳の 子どもと 楽しく 運動 遊びを しましよ う。

■日時:8月1日(木曜)

第1回: 10:00~11:30 (2歳 から 3歳の 子ども 30組まで)

第2回: 14:00~14:40(4か月 から 1歳の 歩く 前の 子ども30組 まで)

■場所:あいあい2階

■参加 できる 人:亀山市に 住む 0歳か ら 3歳の 子どもと その 保護者

■参加費:無料

■申込期間:7月16日(火曜) から 24日(水曜)

■申込方法:あいあい に 電話または 直接 行って 申し込ん で 下さい

※参加 しない 子どもの 世話が 必要な 人は 申込みの 時 に 言って ください。



つぎ ひと さつ えんぶん かめやまし つきしょうひんけん さつ えん か
 次の人は1冊5,000円分の亀山市プレミアム付商品券を1冊4,000円で買うことができます。

- [1] 2019年の市・県民税が課税されていない人・・・対象かもしれない人には8月に案内が届きます。
 [2] 2016年4月2日から2019年9月30日までの間に生まれた3歳より小さい子供がいる世帯の世帯主・・・対象かもしれない人には9月に案内が届きます。

[1] と [2] の内容に当てはまる人は案内が届かなくても買えます。産業振興課に聞いてください。

■買うために必要な手続きがあります。詳しいことは産業振興課に聞いてください。

■亀山市プレミアム付商品券について気を付けること

☆上の [1] の人は5冊まで買えます。[2] の人は3歳より小さい子供1人で5冊まで買えます。もし3歳より小さい子供が3人いたら15冊まで買えます。

☆2020年2月29日までに使ってください。

☆亀山市の決められたお店だけで使えます。

！亀山市プレミアム付商品券について市役所職員や金融機関職員が銀行の

暗証番号を聞いたりカードを預かることはありません！

困ったことがあれば亀山市役所 まちづくり協働課 (TEL:0595-84-5008)まで連絡してください。



にほんご きょうしつ
日本語教室

3月から12月の土曜日に日本語教室があります。
 興味のある人は市役所 市民協働グループに
 聞いてください。

★8月24日(土曜)も日本語教室があります。

がつ のうぜい
7月の納税

納める期限(口座振替日):7月31日(水曜)
 ●固定資産税:第2期 ●国民健康保険税:第2期
 後期高齢者医療保険料
 税金などは口座振替で払うことをおすすめします。

7月の夜間・時間外・休日の応急診療 ※このシステムは急な病気のためのものです。

問合せ先: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)

●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
 病院の名前 / 住所 / 電話番号(0595) / 診察日

■市立医療センター / 亀田町 / 83-0990 / 7月1日、3日、4日、5日、6日、8日、10日、11日、12日、13日、17日、18日、19日、
 20日、22日、24日、25日、26日、27日、29日、31日

■みえ呼吸嚙下りハビリクリニック / アイリス町 / 84-3536 / 7月2日、9日、16日、23日、30日

●日曜と祝日 / 診察時間:13:00 から 19:30 まで / 受付時間:19:00 まで

診察日 / 病院の名前 / 住所 / 電話番号(0595)

7月7日 / 落合小児科医院 / 東台町 / 82-0121

7月14日 / のぼのクリニック / 能褒野町 / 85-3636

7月15日 / 天神眼科医院 / 天神2丁目 / 83-1195

7月21日 / なかむら小児科 / 長明寺町 / 84-0010

7月28日 / あのだクリニック / 阿野田町 / 83-1181

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)
 問合せ先: 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あります。