

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

問合先: 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



ボリビア: 64



その他: 174

ねっちゅうしやう よぼう だいに
熱中症は予防が大事

たいおう といあわせさき しやうぼうしやう よぼう といあわせさき ちやうじゆけんこう 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)

ねっちゅうしやう 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 ばしよ
7月1日から禁煙になる場所があります

がつ にち かめやまし やくしよ せき ししよ そうごう かん
 7月1日 から 亀山市 役所 関支所 総合環
 きやう しやうぼうしやう たてもの なか す
 境センター 消防署の 建物の 中で タバコが 吸えなく
 たります。建物の 外の 決められた 場所で タバコを
 す くだ
 吸って 下さい。



けんけつ きやうりよく
献血にご協力ください

といあわせさき ちやうじゆけんこう 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 しま
 せん。

うんどう あそ こうざ
運動遊び講座

といあわせさき
 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
 ょう。

- 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。

がっ 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います。