

かめやまニュース

へいせい ねん がつごう
平成30年12月号

にほんごばん
やさしい日本語版



クリスマス コンサートの お知らせ



問い合わせ先: 医療センター病院 総務課 (TEL: 0595-83-0990)
医療センターでは いろいろな 楽器の 演奏や 歌を 楽しめる クリスマス コンサートを
します。お金は いりません。音楽や 歌を みんなで 聴きに 来てください。
■日時: 12月16日(日曜日) 12:30 から 15:00
■場所: 医療センター 玄関 ロビー (住所: 亀田町 466-1)
■内容: 亀山高校 吹奏楽部の 演奏 / 音楽が 好きな 人たちの 演奏や 歌 /
亀山市の 職員の 演奏など

ヒューマンフェスタ in 亀山

問い合わせ先: ヒューマンフェスタ in 亀山実行委員会事務局 / 文化スポーツ課 (TEL: 0595-96-1223)
人権は「みんなに 命と 自由が あり 幸せになる 権利」「みんなが 持っている 人間らしく 生きる 権利」です。
このイベントは 人権の 意味を 知ることが 目的です。毎年 12月4日から 10日の 人権
週間の 中で しています。

子どもから おじいさん おばあさんまで みんなで 来てください。

- 日時: 12月8日(土曜日) 10:00から 14:50まで
- 場所: 亀山東小学校 体育館(住所: 本町1丁目9-9)
- 内容: 中学生 高校生の 人権作文 発表
小学生 中学生の 人権ポスターと 人権習字の 展示
徳風高校の 生徒が ネイルアートを します (お金は いりません)
亀山みそ焼きうどん 味ご飯などの 販売が あります。



12月4日から 10日は 人権 週間です

問い合わせ先: 文化スポーツ課 (TEL: 0595-96-1223)
人権は だれでも 心で 理解したり 感じたり できるものです。
人権は 大切な ものだ と 正しく 理解して 他の 人の 気持ちを 考えるように しましょう。
他の 人との 違いを 認める 心を持って 行動しましょう。

外国語 人権 相談 ダイアル TEL: 0570-090911 (法務省 人権擁護局)

文化や 習慣の 違いや 学校で いじめを 受けているなどの 悩みは ありませんか?
悩みがある人は 相談が できます。電話を してください。

- 受付時間: 月曜日から 金曜日の 9:00から 17:00まで
- 相談できる ことば: 英語 / 中国語 / 韓国語 / フィリピン語 / ポルトガル語 / ベトナム語



かめやまし じんこう 亀山市の人口 : 49,591	がいこくじん じんこう 外国人の人口 : 1,922	がいこくじん わりあい (外国人の割合 : ...3.9%)	ねん がついつちげんざい 2018年11月1日現在
ブラジル: 712	中国: 307	フィリピン: 136	韓国: 69
ベトナム: 276	インドネシア: 116	ペルー: 77	その他: 155

お問い合わせ先: 地域福祉課 (あいあい TEL:0595-84-3313)

「障害者 週間」は 障がいの ことを 知って 障がいの ある人が 社会に 参加する 気持ちを 高めるために 活動を する 一週間です。

詳しいことは
あいあいで 聞いてください。

■障がいがある人の生活を地域で支えるサービス

◎障害福祉サービス: このサービスを 使いたい 人は 亀山市が 作った 受給者証が 必要です。

サービスは「ホームヘルプ」や「生活介護 (デイサービス)」「ショートステイ」などがあります。

●ホームヘルプは 介護する 人が 家に行つて 掃除や 料理を したり 食事や トイレなどを 手伝つてくれる ものです。

●生活介護 (デイサービス)は 介護が 必要な 障がいの ある人が 施設に 行つて お風呂や トイレ 食事などを 手伝つて もらつたり 他の 人と 交流する サービスです。

●ショートステイは 障がいの ある人が 短い間 施設に 泊り 介護する 人に 助けられて 生活することです。

◎三重 おもいやり 駐車場 利用証 制度

障がいがある人が 妊娠している 人が 施設や お店などに 近い 駐車場 (「おもいやり 駐車場」)を 使えます。(利用証が 必要です。)

◎有料道路 通行料 割引 制度 (有料道路とは お金を払つて 通る 道路です。)

体に 障がいの ある人が 自分で 車を 運転したり 重い 障がいの ある人が 車で 移動する ために 介護を する人が 車を 運転する 時に 有料道路を 安く 通れます。

(使う 前に 手続きが 必要です。)

※介護する 人が 運転する 場合は 障がいの 種類や 等級に 決まりが あります。

※登録が できる 車は 障がいの ある人 1人につき 1台です。



↑ おもいやり
駐車場 利用証

■障がいのある人を助ける人などへの福祉サービス

◎特別障害者手当

自分の 家で 生活を して いて とても 重い 障がいがある など 生活を するのに いつも 特別な 助けが 必要な 20歳 以上の 人に 払います。 <金額> 1ヶ月 ¥26,810 (所得に 制限が あります)

◎障害児福祉手当

とても 重い 障がいがあり 生活を するのに いつも 特別な 助けが 必要な 19歳までの 人に 払います。 <金額> 1ヶ月 ¥14,580 (所得に 制限が あります)

◎特別児童扶養手当

19歳までの 中度から 高度の 障がいを持つ 子どもを 育てている 人に 払います。 <金額> 1級…1ヶ月 ¥51,700 2級…1ヶ月 ¥34,430 (所得に 制限が あります)

◎障害者 総合 相談 支援 センター「あい」

体や 精神に 障がいの ある人・ひきこもりの人・その人の 家族の ための 相談 場所です。 社会の 参加や 働くことや 生活など いろいろな 相談が できます。 困つたことや 相談の ある人は 来てください。

あいあいに 来て 相談する 以外に 電話でも 相談できます。 職員が 家に行つて 相談することも できます。

<相談 窓口> 障害者 総合 相談 支援 センター「あい」(あいあい 2階 TEL:0595-84-4711)

■あいあいで「ヘルプマーク」を配っています

ヘルプマークとは 障がいの ある人や 病気の 人が カバンなどに 付けて 生活や 災害などで 困つた 時に 周りの 人に 助けてもらつたり 理解を してもらうための ものです。 ヘルプマークを 持っている 人を見たら 電車や バスで 席を 譲つたり 災害の 時に 助けたり してください。

●ヘルプマークを 受け取る 人: 見ただけでは わからない 障がいを持っている 人や 病気の 人など 出かけた 時や 避難所で 助けが 必要な 人

●ヘルプマークを 受け取る 場所: 地域福祉課 (あいあい 4番 窓口)



ヘルプマーク ↑

みんなで減らそう！食品ロス！

お問い合わせ先 かんきょうか

問合先：環境課 (TEL: 0595-82-8081)



食品ロスとは 何ですか？

日本では 1年間で 2,842万トンの 食べ物の ごみが 出されています。そのうち まだ 食べられるの に 捨てられる 食べ物が 「食品ロス」です。その量は 646万トンに なります。646万トンの 食品ロスの なかで 289万トンは 家から 出た ごみです。みんなが 毎日の 生活を見直すことが 大切です。家の 食事など 自分の 周りから 食品ロスを なくして ごみを 減らしましょう。

ポイント1：食べ物を「たくさん買わない」「残さない」！

- ◆足りない 食べ物が すぐに わかるように 冷蔵庫などで 食べ物を 保存する 時は 食べ物を 決まった 場所に 置きましょう。
- ◆買い物に 行く 前に 冷蔵庫や 食べ物を 保存している 場所を 見て 足りない 物を 確認しましょう。
- ◆少しずつ 分けて 売られている ものを 買うなど 必要な 量だけを 買きましょう。
- ◆家に 残っている 食べ物から 使いましょう。
- ◆食べられる 部分まで 切って 捨てないように しましょう。



ポイント2：食べ物をすべて「食べる」！

- 家で 食事を する時には・・・
- ◆食べれる 量だけを 注文して 足りなければ 後で 頼むように しましょう。
 - ◆セットメニューに 食べられない 物が あれば 注文する 時に お店の 人に いらないと 言いましょう。
- 家では・・・
- ◆食べられる 量だけを 作りましょう。たくさん 作らないように 注意しましょう！
 - ◆料理が 余ったら 別の 料理に 作り替えて 残さず 食べましょう。
- 毎月 冷蔵庫を 掃除する 日を 決めて その日は 残った 食べ物を すべて 使う 日に しましょう。

ポイント3：少しの工夫でごみを減らそう！生ごみを出すときは水気がないようにしましょう！



- 生ごみは 約80%が 水です。水気が ないように しましょう。生ごみの 臭いも 減ります。
- ◆野菜の くずや 果物の 皮は 濡らさないように しましょう。
 - ◆水気の 少ない 野菜くずや 果物の 皮は 台所の 流し台の ごみ箱には 捨てないで 新聞紙で 作った ごみを入れる 袋を 使ったり すれば 紙が 水を 吸うので ごみの 量が 減ります。

HIVの検査・相談ができます

問合先：鈴鹿保健所 健康増進課 (TEL: 059-382-8672)

保健所で HIVの 検査や エイズの 相談が できます。HIVの 病気になっているかは 検査を 受けないと わかりません。検査も 相談も 無料で 受けられます。名前も 住所も 言わなくて いいです。

プライバシーを守ります。予約は いりません。少しでも 不安な 人は 検査を 受けましょう。

■日時：毎週 火曜日 13:00から 15:00

■場所：鈴鹿保健所 (住所：三重県鈴鹿市西条5丁目117)

※来る 人が 多い 場合は 待つ 時間が 長くなる かもしれません。詳しい ことは 鈴鹿保健所に 聞いてください。

■HIVの 検査は・・・

血を 採ってから 30分くらいで 結果を 言います。もし この検査で 詳しい 検査が 必要と 言われた 場合は もっと 正確な 方法で 検査を します。詳しい 検査の 結果が 出るまで 1週間くらい かかり ます。検査の 結果は 鈴鹿保健所 で 言います。※うつった かもしれない ときから 3ヶ月以上 経っ てから 検査を 受けてください (正しい 検査の 結果が 出ません)。



ファミリー クリスマス クッキング

お問い合わせ先 み え けんりつすずかせいしやうねん

問合先: 三重県立鈴鹿青少年センター (TEL: 059-378-9811)

クリスマスに 食べる 料理を 親子で 作りませんか?

■日時: 12月21日(金曜日) 午後からの 予定です。

■場所: 三重県立鈴鹿青少年センター (住所: 鈴鹿市住吉町南谷口)

■参加 できる 人: 小学生・中学生と その保護者

■参加 できる 人数: 15家族 (申し込みが 多い 場合は くじ引きで 決めます)

■料金: ￥2,000 くらい ※鈴鹿青少年センターに 確認してください。

■申込方法: 鈴鹿青少年センターの 申込用紙を 書いて 郵便で 送るか FAXか 鈴鹿青少年センターに 申込書を 持って 行って ください。

■申込締切: 必ず 12月7日(金曜日)までに 届くように してください。

■問合先: 三重県立鈴鹿青少年センター (住所: 〒513-0825 鈴鹿市住吉町南谷口)

TEL: 059-378-9811 FAX: 059-378-9809

E-mail: suzukayc@mecha.ne.jp URL: http://www.mie-sports.or.jp/suzukayc/



12月の 税金を 払う 日

納める 期限(口座振替日):

<12月25日(火曜日)>

●固定資産税・都市計画税: 第3期 ●国民健康保険税: 第6期 ●介護保険料: 第5期

<2019年1月25日(金曜日)>

●後期高齢者医療保険料: 第6期

税金は 銀行などから 自動で お金を 払う 口座振替を おすすめします。

12月の 夜や 休みの 日の 急ぎの 診察

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)

※このシステムは 急な 病気の ための ものです。

●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 / 診察日

■市立医療センター / 亀田町 / 0595-83-0990 / 12月1日、3日、5日、6日、7日、8日、10日、12日、13日、14日、15日、17日、19日、20日、21日、22日、25日、26日、27日、28日

■みえ呼吸嚙下リハビリクリニック / アイリス町 / 0595-84-3536 / 12月4日、11日、18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

12月2日(日) / 松葉耳鼻咽喉科 / 東台町 / 83-0087

12月9日(日) / 服部クリニック / 亀田町 / 83-2121

12月16日(日) / のぼのクリニック / 能褒野町 / 85-3636

12月23日(祝) / 三井耳鼻咽喉科 / 栄町 / 82-4133

12月24日(休み) / 市立医療センター / 亀田町 / 0595-83-0990



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 通訳も います。