



★ もよおし

献血にご協力ください

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

街頭献血では、血液の安全性や医療機関のニーズに応じた400ml献血をお願いしています。

とき 4月24日(月)
午前11時～正午

ところ 関支所

献血できる人 18歳(男性は17歳)～69歳までの健康で、体重が50kg以上の人

※65歳以上の人や海外に渡航歴のある人、服薬中の人には献血できない場合があります。

こころの健康相談

県鈴鹿保健所地域保健課
(☎059-382-8673)

専門医が相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

とき 5月9日(火)
午後1時30分～3時30分(予約制)

ところ 県鈴鹿庁舎保健所棟1階
対象者 こころに悩みを持つ本人またはその家族など

参加費 無料

申込期限 5月2日(火)

申込方法 県鈴鹿保健所地域保健課へ電話でお申し込みください。

市民体カテスト ～体力年齢を測ってみよう～

健康政策課スポーツ推進グループ
(あいあい ☎98-5002)

体力に自信のある人も、ちょっと運動不足かな?とと思っている人も、体力年齢を測ってみよう!

とき 5月13日(土)
午前9時30分～正午

※最終受付は午前11時30分

ところ 西野公園体育館

内容

共通 握力、上体起こし、長座体前屈

64歳以下 反復横とび、シャトルラン、立ち幅とび

65歳以上 開眼片足立ち、障害物歩行、6分間歩行

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 体育館シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装



お知らせ

亀山市関ヶ丘「関ヶ丘団地」における用途地域の変更(案)の縦覧

都市整備課都市計画グループ
(☎84-5046)

亀山市関ヶ丘「関ヶ丘団地」における用途地域の変更(案)を次のとおり縦覧します。

変更案に意見がある市内に在住・在勤・在学する人、市内で事業を行う人、または利害関係者は、縦覧終了日までに意見書を提出してください。

縦覧期間 4月24日(月)～5月8日(月)

縦覧場所 都市整備課都市計画グループ窓口(本庁2階)

意見書の提出について

郵送、ファクス、メールまたは直接、都市計画グループ(〒519-0195 本丸町577、FAX 82-9669)☒tokei@city.kameyama.mie.jpへ提出してください。

※意見書の記載方法などは、市ホームページをご覧ください。都市整備課都市計画グループへお問い合わせください。

私たちのまちの行政相談委員を紹介します

まちづくり協働課市民協働グループ(☎84-5008)

行政相談委員は、皆さんの身近なところで行政に関する苦情や要望をお聞きし、関係機関に直接、あるいは三重行政監視行政相談センターを通じて連絡し、その改善の促進に努めています。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉、教育、環境などについて気軽にご相談ください。

定例相談会を本庁と関支所で開催しています。相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

詳しくは、広報かめやま毎月16日号の「各種相談」をご覧ください。

行政相談委員

◎岩崎 吉孝さん

◎水谷 和久さん

◎明石 悦子さん

※総務省三重行政監視行政相談センター(津市丸之内26-8 津合同庁舎3階 ☎0570-090-110)でも相談に応じています。

マイナポイントの申込期限は令和5年9月30日です

DX・行革推進室(☎84-5032)

マイナポイントの申込期限が令和5年9月30日まで延長されました。

なお、マイナポイントの対象者は、令和5年2月28日までにマイナンバーカードの申請を行った人です。ご注意ください。

マイナポイント申込期限

令和5年9月30日(土)

※詳しくは、「マイナンバー総合フリーダイヤル」へお問い合わせください。

問合せ先 マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)

受付時間 午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日含む)

福祉医療費受給資格証をお持ちの人は医療機関で提示してください

市民課医療年金グループ (☎84-5005)

県内の医療機関(病院や処方せん薬局など)で受診する際は、健康保険証または健康保険証利用登録済みのマイナンバーカードと一緒に必ず福祉医療費受給資格証を提示してください。

提示しないと、医療費助成の振り込みが遅れたり、助成されなかったりする場合があります。
※65歳以上心身障害者医療の受給資格者は、資格証の提示は不要で、健康保険証を提示すれば医療費助成を受けられます。

各種検診・教室

大人チアダンス教室

東野公園体育館(☎83-1888)

と き 5月9日～9月26日の
火曜日(全18回)

午後7時40分～8時40分

※詳しくは、申込時にお渡しする
日程表をご確認ください。

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の女性

定員 15人(先着順)

最少催行人数 5人

参加費 8,100円(スポーツ保険料別)

受付開始日時 4月23日(日)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。申し込みは受講者本人に限り、代理での申し込みはできません。

キッズ・ジュニアチアダンス教室

東野公園体育館(☎83-1888)

チアダンスの基本と踊る楽しさが身に付く教室です。

と き 5月9日～9月26日の
毎週火曜日(全20回)

キッズ:午後4時40分～5時30分

ジュニア:午後5時40分～6時30分

※詳しくは、申込時にお渡しする
日程表をご確認ください。

ところ 東野公園体育館会議室

対象者

キッズ:小学1年生～3年生の女子

ジュニア:小学4年生～6年生の女子

定員 キッズ:5人、ジュニア:
3人(先着順)

参加費 13,000円(スポーツ保険料別)

受付開始日時 4月23日(日)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。申し込みは受講者の保護者に限り、代理での申し込みはできません。

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 5月15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^{ちくよく}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 4月21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

ライフキッズスポーツクラブ 第1期参加者の募集

NPO法人Let'sスポーツわくわくらぶ
(事務局 ☎080-1608-6119)

就学前の子どもたちと保護者を対象とした親子体操教室です。い

ろいろな遊具や用具を使い、親子で遊びながら楽しく運動します。

と き 5月21日(日)、28日(日)、
6月4日(日)(全3回)

午前10時15分～11時15分

ところ 関B&G海洋センター

対象者 就学前の幼児(3歳以上)と保護者(親子で参加)

定員 20組(先着順)

参加費 親子で300円(3回分)

受付開始日時 4月21日(金)
午前10時

申込方法 Let'sスポーツわくわくらぶホームページ([URL https://wakuwaclub.net/](https://wakuwaclub.net/))からお申し込みください。

※詳しくは、Let'sスポーツわくわくらぶホームページをご覧ください。

第21回アビリンピックみえ 参加者の募集

(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構三重支部高齢・障害者業務課
(☎059-213-9255)

障がい者が日頃、培った技能を互いに競い合うことにより、職業能力の向上を図るとともに、障がい者に対する理解と認識を深め、雇用の促進を図ることを目的として開催します。

と き 7月1日(土)

午前9時30分～午後0時30分

ところ ポリテクセンター三重
(四日市市西日野町4691)

競技種目 パソコン文書作成、パソコン表計算、電子機器組立、喫茶サービス、ビルクリーニング、製品パッキング、オフィスアシスタント

参加費 無料

申込期限 5月15日(月)

申込方法 参加申込書を持参または郵送(〒514-0002 津市島崎町327-1)してください。

※参加資格など詳しくは、(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構三重支部ホームページ([URL https://www.jeed.go.jp/location/shibu/mie/](https://www.jeed.go.jp/location/shibu/mie/))をご覧ください。