

★ **もよおし**

カナリア(認知症)カフェ

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

カナリアカフェは、認知症のことで心配のある人やその家族、地域の人などが気楽に集い、交流、情報交換、専門職などへの相談ができる場です。

対象者 認知症の人やその家族、地域住民など

参加費 無料
※認知症に関する個別相談も実施

元気丸カフェ

とき 8月15日(火)
午後1時30分～3時30分

ところ あいあい2階大会議室

問合せ先 地域福祉課高齢者支援グループ(☎84-3312)

はなカフェ

とき 8月4日(金)、18日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉開センター

問合せ先 はなの家(☎96-0217)

**親子でチャレンジ!
里山公園ザリガニ釣り大会**

生物多様性・獣害対策室
(☎96-8588)



楽しみながら亀山の自然に親しめるザリガニ釣り大会を開催します!期間中に釣れたザリガニ3日分の重さを競います。入賞者には賞品もありますので、ザリガニ釣りに自信がある人も初めてチャレンジする人も、ぜひご参加ください。

期間 8月9日(水)～23日(水)

ところ 亀山里山公園「みちくさ」

内容 期間中に里山公園の中で釣れたザリガニの重さ3日分を競います。

対象者 小学生以下の子どもとその保護者

参加費 無料

その他

▷竿や餌などは、里山公園で貸し出します。

▷釣れたザリガニは、持ち帰りません。事務所で重さを量った後で回収します。

▷成績が良かった3人を入賞とします。入賞者には、9月中に表彰方法などをお知らせします。

▷詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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 8月10日(木)
午前9時～10時30分

ところ 亀山市消防本部

献血できる人 18歳(男性は17歳)～69歳の健康で、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。

出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士が年金の請求や受給などの相談を受けます。年金制度について気軽にご相談ください(予約制)。

とき 8月17日(木)
午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 西庁舎1階第4会議室

申込方法 日本年金機構津年金事務所へ電話でお申し込みください。

い。(音声案内に従って①→②を選択)

※年金請求者以外の方が代理で相談する場合は、委任状(様式は日本年金機構ホームページ[URL] <https://www.nenkin.go.jp/>]からダウンロード可)が必要です。

認知症ミニ講座

「誰もが暮らしやすいまちをめざして～知ってあんしん認知症～」

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

とき 8月23日(水)
午後1時30分～3時

ところ 市立図書館 1階多目的室

テーマ いつまでも元気でいるために～いまからはじめようフレイル予防～

定員 30人(先着順)

参加費 無料

受付開始日 8月1日(火)

※席に余裕がある場合は、予約なしでも参加可能な場合があります。

申込方法 地域福祉課高齢者支援グループへ電話または直接お申し込みください。

**がん患者と家族の
おしゃべりサロンin鈴鹿**

三重県がん相談支援センター
(☎059-223-1616)

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずにお話ししましょう。

とき 8月25日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 鈴鹿市保健センター
(県鈴鹿庁舎隣)

対象者 がん患者やその家族など

参加費 無料

申込方法 開催日までに三重県がん相談支援センターへ電話でお申し込みください。

介護者のつどい

地域福祉課高齢者支援グループ
 (あいあい ☎84-3312)

認知症の人にどう関わったらよいかわからない、日々のケアが上手くいかないなど困っていませんか?

と き 8月30日(水)

(講演会)午後1時30分～2時30分

(座談会)午後2時30分～3時

※座談会は希望者のみ

ところ あいあい2階大会議室

講 師 三重県立看護大学
 准教授 清水律子さん

テーマ 『認知症を知って、日々のケアに活かそう』

対象者 高齢者を介護している人、
 介護に関心がある人

※座談会には、地域包括支援センターやカナリアチーム(認知症初期集中支援チーム)の職員なども参加します。普段気になっているちょっとしたことなど気軽にご相談ください。

定 員 30人(要予約)

参加費 無料

申込期限 8月29日(火)

申込方法 地域福祉課高齢者支援グループへ電話または直接お申し込みください。

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 9月12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

申込方法 1週間前までに県鈴鹿保健所地域保健課へ電話でお申し込みください。



お知らせ

原爆死没者の慰霊および 平和祈念の黙とうを

総務課法務統計グループ
 (☎84-5034)

広島市と長崎市では、今年被爆78周年を迎えるにあたり、原爆死没者の慰霊と平和祈念の式典が行われます。

この式典では、広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分と長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分から、平和の鐘を合図に1分間の黙とうが捧げられます。

また、終戦記念日の8月15日には、日本武道館で全国戦没者追悼式が行われ、正午から1分間の黙とうが捧げられます。

皆さんも、それぞれの家庭や職場などで、戦争で亡くなられた方を追悼し、世界の恒久平和を願って黙とうを捧げましょう。

高齢者世帯への住宅防火訪問

消防本部予防課予防グループ
 (☎82-9492)

住宅火災から高齢者を守るため、75歳以上のひとり暮らし世帯を対象に、住宅防火訪問を実施します。火気の取り扱い状況や住宅用火災警報器の設置などを確認したあと、防火に関するアドバイスを行います。

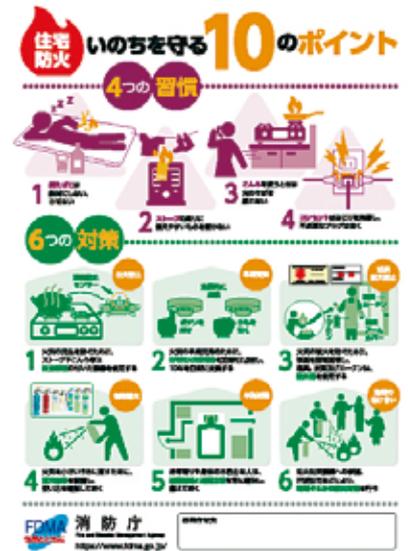
なお、訪問する職員は、身分を証明する消防手帳を携帯しています。ご協力をお願いします。

実施期間 8月7日(月)～31日(木)

対象世帯 令和4年10月1日時点で75歳以上のひとり暮らし世帯

実施地区 三寺町、中庄町、下庄町、菅内町、阿野田町、天神一丁目・二丁目・三丁目・四丁目

その他 不在の場合は、住宅防火に関するパンフレットなどを投函します。



ひとり親家庭の質問に AIチャットボットがお応えします

三重県母子・父子福祉センター
 (☎059-228-6298)

ひとり親家庭の人が、さまざまな支援に関する情報にアクセスしやすくなるように、AIチャットボットシステムの運用を開始しました。スマートフォンなどから気軽にご利用ください。

利用方法 三重県母子・父子福祉センターのホームページ([URL https://mie-hitorioya.com/](https://mie-hitorioya.com/))を開き、右下に出てくるアイコンをクリックしてください。



8月の納期

(納期限・口座振替日)

8月31日(木)

市・県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第2期

市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします。

令和5年8月から国税に関する対面相談には事前予約が必要になります

鈴鹿税務署管理運営部門
(☎059-382-0352)

税務署では、国税に関する相談について、書類や事実関係を確認する必要がある場合など電話での回答が困難な相談は、事前に予約していただいた上で面接により対応しています。

令和5年8月以降は、相談時間の確保および来署者の待ち時間の削減のため、上記以外でも対面による相談を希望される場合は、原則として、事前に予約を受け付けた上で面接対応します。

なお、来署せず、相談を解決できる方法として、国税庁ホームページのタックスアンサーやチャットボット、電話相談センターを用意していますのでご利用ください。

特殊詐欺の被害に遭わないためにナンバーディスプレイ等を無償提供

亀山警察署(☎82-0110)

令和5年5月からNTT西日本・東日本が、特殊詐欺等の被害防止のため、電話を掛けてきた相手の番

号が電話機のディスプレイに表示される「ナンバーディスプレイ」を70歳以上の高齢者がいる世帯を対象に無償で提供する取り組みを開始しました。特殊詐欺被害の多くは、自宅の固定電話に掛かっており、高齢者が犯人から電話を受けない対策を取ることが有効ですので、ご検討ください。

詳しくは、NTT西日本 特殊詐欺対策特設ページをご覧ください。



中小企業退職金共済制度のご案内

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
(☎03-6907-1234)

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

- ▶中退共の退職金制度なら、
- ▶掛金の一部を国が助成します。
- ▶外部積立型で管理も簡単です。
- ▶掛金は全額非課税です。

※詳しくは、(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部ホームページをご覧ください。

URL <https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

各種検診・教室

夏休み親子工作教室 押し花でオリジナル フォトフレームを作ろう

東野公園体育館(☎83-1888)

色とりどりの押し花を選んで、自分だけのオリジナルフォトフレームを完成させます。

とき 8月20日(日)

- ①午前9時30分～10時30分
- ②午前10時45分～11時45分

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 小学生とその保護者

定員 各回10組(先着順)

参加費 各回1組1,500円

受付開始日時 8月5日(土)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

※電話での受け付けは行っていません。



運動あそび講座

『赤ちゃんといっしょにベビーダンス』の参加者募集

0歳～5歳の乳幼児期は、年齢に応じて体を動かして遊ぶことが心身の成長にとっても大切です。赤ちゃんとスキンシップをとりながら、楽しいひとときを過ごしませんか？

とき 8月21日(月) 午前10時～11時

ところ 亀山子育て支援センター
「あいあいっこ」

内容 抱っこひもで赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊りを楽しみます。

講師 ベビーダンスインストラクター
澤田理恵さん

対象者 市内在住のおおむね1歳までの赤ちゃん(首が座っていて、抱っこひもで抱っこできる)とその保護者

定員 15組(先着順)

参加費 無料

持ち物など 抱っこひも、飲み物、タオル

申込期間 8月4日(金)～15日(火)

※受付時間は午前9時～午後4時

申込方法 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」へ電話または直接お申し込みください。

当日の施設一般利用 午後1時30分～4時

問合せ先 亀山子育て支援センター
(あいあいっこ ☎84-3314)

助産師による授乳相談

子ども未来課母子保健グループ
(あいあい ☎98-5003)

「母乳だけで育てられるか心配」、「卒乳の方法を聞きたい」、「妊娠中のおっぱいのケア方法を知りたい」など授乳に関する相談に助産師がお応えします。

と き 8月28日(月)
①午前9時30分～
②午前10時～
③午前10時30分～
④午前11時～

※①②③④のいずれかで相談時間は1組20分程度

ところ あいあい1階集団指導室
対象者 市内に住所を有する妊婦または産婦

定 員 4組(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

受付開始日 8月2日(水)

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。

自分でできる骨盤矯正教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

タイに伝わる自己整体法を学びます。運動不足の人や疲れが溜まっている方にお勧めです。身体をリフレッシュし、ストレスを解消しましょう！

と き 9月5日～11月21日の
毎週火曜日(全12回)
午後1時～2時

ところ 関B&G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 30人(先着順)

参加費 4,800円

※スポーツ保険料別途必要

持ち物など 飲み物、ヨガマット
(バスタオル)、動きやすい服装

受付開始日時 8月4日(金)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、関

B&G海洋センターへお申し込みください。

※電話での受け付けは行っていません。

スキルアップ!ひとり親家庭等パソコン講習(Excel)

三重県母子・父子福祉センター
(☎059-228-6298)

と き

▷平日昼コース
9月5日～10月24日の毎週火曜日(全8回)
午前10時～午後3時

※1時間の昼休憩あり

▷平日夜コース
9月5日～10月27日の毎週火・金曜日(全16回)
午後6時30分～8時30分

ところ 三重県母子・父子福祉センター会議室(津市桜橋二丁目131)

内 容 基礎から表の活用、グラフ、関数、日商PC(データ活用)検定受験[任意]

対象者 県内に居住するひとり親家庭の親や独身30歳までのその子ども、寡婦

※Wordの基本操作ができる人

定 員 各コース10人

※初めて参加する人を優先します。

参加費 無料(テキスト代1,650円・検定料は自己負担)

申込期間 8月14日(月)～25日(金)

申込方法 次の方法でお申し込みいただくか、電話でお問い合わせください。

①ホームページ(URL <https://mie-hitorioya.com>)

②申込書を郵送またはファクス(三重県母子・父子福祉センター 〒514-0003 津市桜橋2丁目131 FAX059-228-6301)

※申込書はホームページからダウンロードできます。

集団検診(がん総合検診) 2次募集のお知らせ

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

集団検診(がん総合検診)の2次募集を行います。

検診種類 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

受付開始日時 8月9日(水)
午前8時30分

申込方法 健康政策課健康づくりグループへ電話または直接お申し込みください。

※定員になり次第、締め切ります。

※募集日程など詳しくは、受付開始日以降に、健康政策課健康づくりグループへお問い合わせください。

高齢者在宅訪問歯科健診

市民課医療年金グループ
(☎84-5005)

口腔ケアでお口の中の細菌を減らし、お口の機能と健康の維持・増進を図ることは大切です。まずは、お口の状態をチェックしてみませんか？

健診期間 9月1日(金)～
令和6年3月22日(金)

※定員になり次第締め切ります。

対象者 次のすべてに該当する人
▷市内在住で後期高齢者医療制度被保険者

▷通院することができない在宅の要介護状態の人

※要介護3以上または要介護1・2の人のうち、誤嚥性肺炎等を起こしやすい、訪問健診が必要な人

定 員 20人(先着順)

健診料 無料

申込期限 8月31日(木)

申込方法 市民課医療年金グループへ直接お申し込みください。

健診実施機関 (一社)亀山歯科医師会

募集

インボイス制度説明会および登録要否相談会の参加者募集

鈴鹿税務署法人課税部門(☎059-382-0618)、個人課税部門(☎059-382-0353)

令和5年10月1日から、消費税のインボイス制度が導入されます。消費税のインボイス制度に必要な準備などについての説明会とインボイス発行事業者に登録するかどうか悩んでいる人を対象とした相談会を開催します。ぜひご参加ください。

とき 8月23日(水)、9月27日(水)
(午前)午前9時～11時45分の間に3回開催
(午後)午後1時～4時30分の間に4回開催

※開始時間は予約の際に案内します。
※各回に登録要否相談も含まれます。
※消費税の仕組みから理解したい人には午後の部がお勧めです。

ところ 鈴鹿税務署会議室
(鈴鹿市神戸九丁目24-45)

定員 各回2人(先着順・要予約)

申込方法 各日程の前日までに鈴鹿税務署法人課税部門または個人課税部門へ電話または直接お申し込みください。

三重県立看護大学 推薦入学の希望者募集

市立医療センター病院総務課
病院総務グループ(☎83-0990)

令和6年度「三重県立看護大学(地域推薦型選抜)」の推薦入学の希望者を募集します。

推薦学部・学科 看護学部看護学科
応募資格 次のすべてに該当する人

- ▷ 大学卒業後、市立医療センターに4年以上就業する強い意思を有する人
- ▷ 亀山市と卒業後に貢献する地域の保健・医療・福祉について十分な話し合いを持てる人
- ▷ 令和6年3月に高等学校(三重県内の高等学校に限らない)を卒業見込みの人
- ▷ 調査書の「国語」「数学」「外国語」「理科」「地理歴史・公民」の評定平均値が4.3以上である人

▷ 高等学校で「化学基礎」と「生物基礎」の両方を履修していることに加え、「化学」または「生物」を履修している人

▷ 合格した場合、必ず入学することを確約できる人

募集定員 若干名

試験日時 9月9日(土)
午前10時～

試験場所 市立医療センター会議室
試験科目 口述(面接)、作文および調査書で総合判定

受付期間 8月1日(火)～31日(木)
※郵送の場合は書留郵便に限る(8月31日(木)必着)

提出書類 申込書(市立医療センターの指定するもの)、履歴書・身上書(市立医療センターの指定するもの)および調査書

申込書などの請求・提出先

市立医療センター病院総務課
(〒519-0163 亀山市亀田町466-1)

※市立医療センターホームページから、申込書、履歴書・身上書をダウンロードできます。

歴史博物館だより(8月)

歴史博物館(☎83-3000)



<常設展示室>

常設展示「亀山市の歴史」

内容 亀山市の歴史を、縄文時代から現代まで、時代を追って展示

常設展示観覧料

一般:200円、児童・生徒・学生:100円

※小学生未満と70歳以上の人、心身障がい者とその介助者は無料

※毎週土・日曜日は小・中学生は無料

※夏休み期間中は児童・生徒・学生は無料

※毎月第3日曜日(家庭の日)は無料

<企画展示室>

亀博自由研究のひろば「古写真の謎を解け!～古写真から地域の歴史を調べよう」

とき 9月3日(日)まで

内容 昔のことを知りたいとき、手がかりの一つとなる古い写真。それぞれの写真が何を写したもののなのか、楽しく謎解きしながら、私たちが暮らす市域の歴史を調べます。

企画展示観覧料 無料

開館時間 午前9時～午後5時(展示室への入場は午後4時30分までをお願いします)

※休館日…毎週火曜日、8月11日(金・祝)午後(亀山市納涼大会開催のため)

<通年講座> 古代史料を読む

とき 9月～12月の毎月第2土曜日(全4回)
午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室

内容 『続日本紀』に収録の伊勢国守を務めた大伴家持の伝記を読みます。

定員 15人(先着順)

受講料 無料

申込方法 8月2日(水)～31日(木)までに歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

図書館だより(8月)

市立図書館(☎82-0542)



[1階多目的室]

朗読会～平和への祈りを込めて～

8月6日(日)午後1時～2時

夏の怖い話

8月11日(金・祝)午後6時～7時

琴の音色にのせて 絵本の読み語り

8月20日(日)午後2時30分～

[2階おはなしのひろば]

子育て支援センターサテライト

8月4日(金)、30日(水)午前9時～正午

マミーズのおはなし会

8月5日(土)午後2時～

大人による大人の読み聞かせ

8月5日(土)午後3時～

おはなしステーション

8月12日(土)午後2時～

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

8月18日(金)午前11時～

おひざでだっこ おはなし会

8月24日(木)午前10時～

休館日 毎週火曜日、8月25日(金)

かみきりむしの会のペーパーアート教室

と き 8月16日(水)
午前10時～11時30分(受付は午前9時30分)

と ころ 1階多目的室

定 員 20組(先着順、小学生低学年以下は保護者同伴)

参加費 300円(材料代)

※8月7日(月)～17日(木)まで作品を展示します。

Scratchを使った簡単なプログラミング講座

と き 8月31日(木)午前10時～11時

と ころ 1階多目的室

対象者 小学生とその保護者

定 員 10組(先着順)

持ち物 ノートパソコン

申込期間 8月2日(水)～16日(水)

申込方法 申込書を図書館へ提出してください。

(申込書は図書館ホームページからダウンロード可)

雑誌ふろくプレゼント

応募方法 館内に設置してある応募用紙に希望のプレゼント番号、図書館利用カード番号など必要事項を記入の上、応募箱に入れてください。

応募期間 8月5日(土)～20日(日)

抽 選 日 8月21日(月)

引換期限 9月21日(木)



図書館の本棚から

一 般

泣きたい夜の甘味処 中山 有香里/著 KADOKAWA

熊と鮭が営む、夜だけひっそり営業している甘味処。今夜も疲れて泣きたい人々がこの店に迷い込みます。がんばりすぎて傷ついてしまった人に届けたくなる物語。小さな幸せを大切にしようと思わせてくれる心に響くやさしいコミックエッセイ。11のお菓子レシピ付きです。



ティーンズ

植物たちのフシギすぎる進化 木が草になったって本当? 稲垣 栄洋/著 筑摩書房

植物たちが生きぬくために進化してきた過程を追いかけると、「強さ」の基準や勝負の方法は無限にあることが見えてくる。勇気づけられる、植物たちの話。

短い本なので読書経験が少ない方にもおすすめ! この夏、小説ではない読書にチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。



児 童

子ども・大人 考える絵本6 野上 暁/文 ひこ・田中/文 ヨシタケ シンスケ/絵 大月書店

子どもと大人、それぞれに言い分があり、時にはぶつかることもある。でも子どもはいつか大人になるし、大人はみんな子どもだった。子どもと大人、何がどう違うのか…。絶妙な文と絵の掛け合いで、お互いの思いに気付かされる絵本です。夏休みに親子で読んでみませんか。



皆さんの健康ライフをナビゲート

かめやま健康なび

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION

Vol.5

問合せ先 健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

●ポータルサイト

かめやま健康なび 検索



●LINE

@371uvqnt



今月のテーマ

夏バテ・熱中症を予防するには食生活が大切です。

日差しの強い季節に気を付けたいのが「夏バテ(暑さによって食欲がなくなり、体力が低下すること)」と「熱中症(高温、多湿などが原因で、体温調節ができなくなること)」です。

夏バテと熱中症を予防するため、食生活において、次の2つのポイントが大切です。

①規則正しい生活と栄養バランスの良い食事

- ・1日3食、少量でも食べるように心掛けて、生活リズムを整えましょう。
- ・紫外線から身を守る効果や利尿作用で熱を逃がし、体を冷やしてくれる働きがある夏野菜を食べましょう。
- ・胃腸の冷えは食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物をとるように心掛けましょう。



②こまめな水分補給

- ・喉が渇く前に積極的に水分を摂取しましょう。
- ・水分といっしょに、塩分やエネルギーを補給しましょう。

《水分補給のポイント》を動画で学ぼう》

人気アニメ『はたらく細胞』(9月30日まで限定公開)



大塚製薬株式会社
(包括連携協定締結先)提供

食中毒にも気を付けましょう

夏バテ・熱中症予防のために大切な食事ですが、気温が上昇すると細菌が育ちやすく、細菌による食中毒のリスクが高くなるため、適切に管理、調理する必要があります。食品を購入してから食べるまでに、右の4つのポイントに気を付けましょう。

【食中毒を防ぐポイント】

- ・購入後速やかに冷蔵庫に入れる
- ・正しく手を洗う
- ・生の野菜と肉や魚を分ける
- ・表面だけでなく中心部までしっかり加熱する



市立医療センターだより

医療センター(☎83-0990)



こつ そしょうしょう ～骨粗鬆症について～

整形外科 医師: ^{かんばやし}上林 ^{よしたか}嘉孝

骨粗鬆症は、骨密度(骨の量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に閉経後の女性に多く見られ、高齢になるほど注意が必要です。また、高齢の人の骨折は、介護のリスクが大きく高まります。

医療センターでは、骨粗鬆症の検査が可能で、患者さんの症状や要望に応じて、内服薬や注射による治療を行っています。また、私は理学療法士の資格も持っていますので、リハビリの相談にもお役に立てると思います。骨粗鬆症でお悩みの人は、ぜひ、医療センターを受診してください。

受付時間や担当医師などは、医療センターホームページ「外来・診療科のご案内」をご確認ください。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/iryu/article/2018051100059/gairai.html>



8月1日から国民健康保険被保険者証が変わります

8月1日から、国民健康保険被保険者証が黄土色から薄紺色に変わります。8月以降、医療機関などを受診する際は、新しい被保険者証（薄紺色）を使用してください。

新しい被保険者証は、7月中旬から世帯ごとにまとめて世帯主宛に送付しています。8月以降も届かない場合は、市民課国民健康保険グループへお問い合わせください。

これまで使用していた被保険者証（黄土色）は、本庁（国民健康保険グループ）または関支所（地域サービス室）へ返却いただくか、自身で処分してください。

また、就職するなど国民健康保険以外の保険に加入された場合は、国民健康保険脱退の届け出が必要ですので、本庁、関支所、加太出張所で手続きしてください。

問合先 市民課国民健康保険グループ（☎84-5006）

【新】令和5年8月1日から



【旧】令和5年7月31日まで



令和5年交通事故発生状況



（6月末現在〔暫定〕・亀山署管内）

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
42件(+6件)	0人(±0人)	51人(+5人)	632件(+92件)

※（ ）内は前年同期比の増減数

7月1日から電動キックボードに関する交通ルールが変わりました

7月1日から改正道路交通法が施行され、これまでの「原付」区分に該当する電動キックボード、いわゆる法改正後の「一般原動機付自転車」は、最高速度30Km/hで主に車道しか走行することができませんが、今回の改正で新設された「特定小型原動機付自転車」区分に該当する電動キックボードは、最高速度が①20Km/hと②6Km/hのものがあり、②は条件によって例外的に歩道等を通行可能となるなど、区分により走行できる場所が変わりました。

また、「特定小型原動機付自転車」区分の電動キックボードは、16歳以上の人であれば運転免許がなくても公道を走行することが可能で、ヘルメット着用は努力義務です。「一般原動機付自転車」区分の電動キックボードは、これまでどおり運転免許とヘルメットの着用が必要です。

なお、いずれの区分においても、ナンバープレートの装着と自動車損害賠償保険への加入が義務付けられています。電動キックボードを利用する際には、交通ルールを遵守し、周囲の状況にも十分注意して、安全運転に努めてください。

今回の改正について詳しくは、警察庁ホームページからご確認ください。

（警察庁ホームページ **URL** <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/tokuteikogata.html>）



亀山警察署（☎82-0110）



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

一日、牧野富太郎になろう！

野草・薬草の観察や植物図の書き方を学び、「日本の植物学の父」牧野富太郎になりきってみませんか？

と き 8月12日(土)
午後1時30分～4時
と ころ 市立図書館1階多目的室
講 師 薬剤師 倉本敬正さん
参加費 無料
定 員 40人(先着順)
持ち物 筆記用具、ノート、スケッチブック、ビニール袋
申込期限 8月10日(木)
申込先 野草・薬草の会
(中嶋 ☎090-7438-0196)

「亀山宿語り部」の楽しい話

と き ①8月17日(木)
②9月21日(木)
いずれも午後1時30分～2時30分
と ころ 市民協働センター「みらい」
内 容
①伊能忠敬について
(語り部 古川正子さん)
②会員募集講座 “伊勢亀山城”・ご家老コースの案内と講演
(語り部 豊田幸孝さん)
参加費 無料 ※事前の申込不要
問合せ先 亀山宿語り部の会
(尾崎 ☎090-1503-1807)

池谷幸雄親子体操教室

と き 8月26日(土)
午前10時～11時30分
(午前9時30分開場)
と ころ 西野公園体育館
内 容 ソウル・バルセロナ五輪体操メダリストの池谷幸雄さんに体操を教えてください。親子でふれあいながら、楽しく体操を学びましょう。
対象者 小学生とその保護者

※小学生のみでの参加は不可
参加費 無料
定 員 80組(先着順)
持ち物 飲み物、タオル、室内用シューズ
申込方法 平日の午前9時30分～午後4時までに、亀山ライオンズクラブ事務局へ電話でお申し込みください。
問合せ先 亀山ライオンズクラブ事務局(☎82-0874)

亀山市民ボウリング大会

と き 8月26日(土)
午後1時30分～
※受付は午後1時～
と ころ 鈴鹿アピナボウル
(イオンタウン鈴鹿2階)
対象者 市内に在住または在勤で、小学生以上の人
競技種別 個人戦3ゲーム(年齢と性別のハンデあり)
※ハウスボール(ボウリング場のボール)の部、マイボールの部、小学生の部の各上位3位を表彰
参加費 1,500円
申込期限 8月18日(金)
申込方法 亀山市民ボウリング協会へ電話で、または住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、ファクスでお申し込みください。
問合せ先 亀山市民ボウリング協会
(落合 ☎96-0301、FAX96-2158)

絵本とおんがくのおはなし会

と き 8月27日(日)
午後2時～2時30分
と ころ 市立図書館2階おはなしのひろば
内 容 手あそびや絵本の読み聞かせなど
参加費 無料
問合せ先 おはなしの会『シュシュ』
(大場 ☎090-4791-3005)

暮らし何でも相談会

日ごろの生活で困っていることについて、弁護士や社会保険労務士など専門の相談員が相談にお応えします。相談者の秘密は厳守します。

と き 9月2日(土)
午前10時～午後4時
と ころ 亀山市勤労文化会館
(和田町1488-115)
内 容 労働、賃金、金融、保険、年金、住宅に関することなど
相談料 無料
申込受付開始日 8月18日(金)
申込方法 暮らしほっとステーション亀山へ電話で、または住所、氏名、電話番号を明記してファクスでお申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。
申込・問合せ先 暮らしほっとステーション亀山(亀山地区労働者福祉協議会内 ☎83-0007、FAX96-8033)

亀山少年少女合唱団 第36回定期演奏会

音楽物語「ちいちゃんのかげおくり」を上演します。ほかにも老若男女問わず楽しめる歌を練習して皆さんをお待ちしています。お子さん連れで気軽にお越しください。
と き 9月10日(日)
午後1時30分～
(午後1時開場)
と ころ 市文化会館大ホール
参加費 無料(全席自由席)
問合せ先 亀山少年少女合唱団(市文化会館内 ☎82-7111)

第16回いい人見つけて結婚しよう

気の合う仲間と出会い、楽しい時間を過ごしませんか?気軽にお越しください。
と き 9月10日(日)
午後1時～3時30分
※受付は午後0時30分
と ころ 津市橋南市民センター
(津市阿漕町津興1162)
対象者 28～40歳の独身男女
参加費 1,500円
定 員 男性・女性各25人(先着順)
申込方法 津シルバークラブへ電話またはファクスでお申し込みください。
申込・問合せ先 津シルバークラブ
(横田 ☎090-2269-5149、FAX059-225-7000)