



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 11月6日(月)

午前9時～11時30分

ところ 本庁

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。

「亀山7座トレイル」 錫杖ヶ岳から錫杖湖を眺める

商工観光課観光・地域ブランドグループ(☎84-5074)

地図を見ながら加太向井から錫杖ヶ岳を目指す登山イベントを開催します。

と き 11月25日(土)

午前9時～午後3時頃

登山場所 錫杖ヶ岳

集合場所 向井登山口駐車場

対象者 18歳～75歳未満の登山経験者で健脚の人、体力に自信がある人

※通院中の人や心疾患がある人はご遠慮ください。

定員 10人(申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 リュックサック、飲み物、タオル、軽食、ベースコンパス(なくても可)など

服装 登山に適した服装、雨具、登山靴、帽子、手袋など

その他

▷登山コースには、急な上りや下りがあります。

▷コース途中でトイレはありません。

▷状況によりコースは変更する場合があります。

申込期限 10月31日(火)午後5時

申込方法 商工観光課観光・地域ブランドグループへ電話またはメール(☒kanko@city.kameyama.mie.jp)でお申し込みください。

※住所、氏名、生年月日、電話番号、登山経験の有無が必要(メールの場合は、件名に「登山イベント申込」と記入)

※申し込みは、2人までとします。

主催 「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク

三重県花き展示即売会

県農林水産部農産園芸課
(☎059-224-2808)

県内で生産されている花き・花木の知名度向上と消費拡大を目的として開催します。ぜひ、ご来場ください。

と き 11月25日(土)、26日(日)
午前10時～午後4時

ところ メッセウイング・みえ(津市北河路町19-1)

内容 県産花き・花木の即売、三重県花き品評会受賞作品の展示

入場料 無料

主催 三重県花植木振興会



お知らせ

高齢者実態調査の調査期間を 11月末まで延長します

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

9月中旬から実施している高齢者実態調査(75歳以上の世帯を中心に世帯状況を確認)について、調査に時間を要しているため調査期間を11月末まで延長します。

調査は、各地区の民生委員・児童委員の訪問などにより行っています。調査にご協力ください。

救急医療情報キットの配布

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

救急医療情報キットとは、緊急連絡先や医療情報(持病)などを記入した用紙を入れたペットボトルで、普段から冷蔵庫に入れておくものです。

急な体調不良等で救急車を呼んだときに救急隊員が取り出して、その情報を把握し、迅速な救命活動が行われるように搬送先の医療機関などへ伝えます。

申込方法 配布を希望する人は、健康政策課健康づくりグループにある申請書に必要事項を記入の上、直接お申し込みください。

甘い誘惑にだまされないで! 危険ドラッグ・大麻に注意しましょう～ 10・11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です～

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

国内製品より効き目が強い、安く購入できるなどの理由から、インターネットを通じて海外製医薬品やサプリメントの個人輸入が増えています。

しかし、日本では危険ドラッグに指定されているものが名前や形状を変えて販売されていることがあり、知らないうちに危険ドラッグを購入してしまっているかもしれません。

医薬品は、医師や薬剤師などと相談して、本来の目的で正しく使用しましょう。

薬の海外通販・危険ドラッグに関する情報提供

(一社)偽造医薬品等情報センター
あやしいヤクブツ連絡ネット
(☎03-5542-1865 [URL https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/](https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/))

薬物乱用防止相談窓口

▷鈴鹿保健所(☎059-382-8674)

▷三重県こころの健康センター
(☎059-223-5241)

相談時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

各種検診・教室

介護予防教室

野村きぼう苑(☎84-7888)

セラバンド体操教室

と き 11月1日(水)、12月6日(水)
 午前10時～11時30分

内 容 BGMを流しながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉を鍛え、最後にスクエアステップを踏んで楽しみます。

うたごえ喫茶「きぼう」

と き (午前の部) 11月10日(金)、12月8日(金)
 午前10時～11時30分

(午後の部) 11月21日(火)、28日(火)、12月19日(火)、26日(火)
 午後1時30分～3時

内 容 季節の歌から懐かしい歌など、仲間と歌うことで元気、勇気、やる気が沸いてきます。

共通事項

と ころ 野村地区コミュニティセンター

定 員 各日25人

対象者 市内在住の65歳以上の
 人およびその付き添いの人

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク着用

申込方法 各開催日の前日までに野村きぼう苑へ電話でお申し込みください。

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 11月20日(月)
 午前9時30分～11時30分

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 9組18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

申込期間 10月27日(金)～11月2日(木)

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。

亀山市シティプロモーションサイト



住めば、ゆうゆう。 検索

関支所・亀山エコータウンでマイナンバーカード申請受付を実施！

市では、約85%の人がマイナンバーカードを申請しています。
 まだマイナンバーカードをお持ちでなく、作成を希望される人は、ぜひお越しください。

とき・ところ ①関支所1階窓口 ②亀山エコータウン1階正面北入口前

10月21日(土) 10月27日(金)、28日(土)
 午前9時～午後1時 いずれも午前10時～午後2時

- 申請書記入の支援、申請に必要な顔写真の無料撮影を行います。
- 会場で新規申請された人にQUOカード(1,000円分)を後日進呈します。
- 申請する本人がお越しください。15歳未満の人は、法定代理人とお越しください。



申請時の持ち物

- ①通知カード[マイナンバー記載の薄緑色の紙製カード]
 (紛失された場合でも申請可)
- ②本人確認書類(右のA書類より1点、またはB書類より2点)

問合先 市民課戸籍住民グループ
 (☎84-5004)

A書類 (顔写真付きのもの)	B書類(氏名・住所または氏名・生年月日が分かるもの)
<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・運転経歴証明書 ・在留カード ・障害者手帳 ・旅券(パスポート) ・住民基本台帳カード など 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険証 ・医療費受給資格証 ・介護保険証 ・年金手帳または証書 ・母子健康手帳 ・学生証や社員証 など

健康診査「個別健診」実施期間の延長

問合せ先 市民課国民健康保険グループ(☎84-5006)

市では、生活習慣病の予防を目的とした健康診査を実施しています。これまで、11月30日までを実施期間としていましたが、より受診しやすい環境を整えるために、個別健診の実施期間を延長します。受診できる市内指定医療機関は、次のとおりです。まだ受診していない人は、年に一度、健康診査を受診しましょう。

延長後の実施期限 令和6年1月31日(水)

※受診券の有効期限は「令和5年11月30日」となっていますが、下記の市内指定医療機関のみ「令和6年1月31日」まで受診できます。ただし、特定健康診査においては、昭和23年9月1日～昭和24年1月31日生まれの人は、誕生日の前日が有効期限になります。



延長する健康診査

特定健康診査	国民健康保険に加入されている 40歳～74歳の人	市民課国民健康保険グループ (☎84-5006)
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入されている人	市民課医療年金グループ (☎84-5005)
健康増進法健康診査	医療保険未加入の40歳以上の人	健康政策課健康づくりグループ (☎84-3316)

※受診券をお持ちの人が対象です。受診券を紛失した場合は、各担当へお問い合わせください。

受診できる市内指定医療機関(要予約・50音順)

あのだクリニック、伊東医院、かつき内科、亀山医院、こばやし内科・呼吸器内科クリニック、せきクリニック、高橋内科クリニック、田中内科医院、谷口内科、豊田クリニック、のぼのクリニック、ハッピー胃腸クリニック、みえ呼吸嚥下リハビリクリニック、みえ在宅医療クリニック、宮村産婦人科



電話による特定健康診査のご案内

より多くの人に特定健康診査を受診していただくため、「亀山市特定健康診査受診勧奨コールセンター」から電話で特定健康診査を案内させていただきます。

亀山市特定健康診査受診勧奨コールセンター ☎0568-44-0244

※特定健康診査に関する問合せ先ではありません。

架電時間 11月以降の月曜日～土曜日の午前9時～午後8時、日曜日・祝日の午前9時～午後5時

※すでに受診された人にも、受診結果が医療機関から市に届いていない場合は電話することがありますので、ご了承ください。

※この業務は、(株)NTTマーケティングアクトProCXに委託して実施しています。