

★ 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 12月19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

※「介護者のつどい」と同時開催し、認知症サポート医も参加します。

問合先 地域福祉課高齢者支援グループ(☎84-3312)

はなカフェ

とき 12月8日(金)、15日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉センター

問合先 はなの家(☎96-0217)

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 12月21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。

(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「寄り添ってみよう 認知症の方の気持ちに」

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

とき 12月27日(水)
午後1時30分～3時

ところ 市立図書館1階多目的室

内容 カードゲームを使って、認知症の人への接し方について考えます。

講師 亀山第1・第2地域包括支援センター職員

定員 21人(先着順)

参加費 無料

受付開始日 12月1日(金)

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 令和6年1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。



お知らせ

水道管の凍結にご注意ください

上水道課上水道管理グループ
(☎97-0621)

冷え込みが厳しく、気温が氷点下になると、水道管内の水が凍結して、水が出なくなったり、水道管が破裂して漏水したりする場合があります。

凍結しやすいところ

建物の外壁際などに露出している水道管や、北向きの日陰や風当たりが強い場所にある水道管は、特に注意が必要です。

凍結を防ぐには

水道管が露出している場合、水道管に市販の保温材や布、毛布などを巻き、直接冷気に当てない対策が必要です。

水が出なくなったら

水道管が凍ってしまったときは、蛇口を必ず閉め、日中の気温の上昇により、自然に溶けるのを待ってください。

熱湯をかけると、水道管や蛇口が破裂するおそれがありますのでご注意ください。

改善されない、または水道管が損傷したときは、上水道課上水道管理グループへご連絡ください。

祝 令和6年二十歳の集い

令和6年1月7日(日)

午後2時～ ※受付は午後1時20分～

ところ 市文化会館大ホール

対象者 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人で、市内在住または、以前に在住していて、出席を希望する人
※学校や仕事などの都合により、市外へ住民票を異動している人で出席を希望する場合は、当日受付を設けますので、直接会場へお越しください。

問合先 教育委員会事務局生涯学習課社会教育グループ (☎84-5057)

事業主の皆さんへ「給与支払報告書の提出をお忘れなく」

税務課市民税グループ
(☎84-5011)

令和6年度(令和5年分)給与支払報告書の総括表を12月上旬に各事業所に送付しますので、令和5年分の給与支払報告書と一緒に令和6年1月31日(水)までにご提出ください。

なお、提出時期は税務課窓口が大変混み合いますので、郵送またはeLTAXでの提出にご協力をお願いします。

※総括表は、市ホームページからもダウンロードできます。

※税務署へ提出する給与所得の源泉徴収票の枚数が100枚以上の場合、eLTAXまたは光ディスクによる提出が義務付けられています。

給与所得者の個人住民税は「特別徴収」で

給与所得者の個人住民税(市・県民税)は、法令により、事業主が給与から特別徴収(給与引き去り)して、給与所得者に代わって市に納入することになっています。パート・アルバイト・期限付き雇用の従業員を含むすべての従業員が対象です。

ただし、退職者および次の①～④に該当する場合は、普通徴収にすることができます。

- ①他の事業所で特別徴収されている。
- ②給与が支給されない月がある。
- ③事業専従者のみ(全従業員が事業専従者のみの場合に限る)
- ④退職予定者(5月末まで)

※普通徴収にする場合は、給与支払報告書を提出するときに、「個人住民税普通徴収への切替理由書」の添付が必要です(退職者は除く)。

所得税および復興特別所得税の申告相談

鈴鹿税務署個人課税第一部門
(☎059-382-0353)

所得税および復興特別所得税の申告相談を行います。申告書の記入方法など、確定申告についてご相談ください(予約制)。

と き 令和6年1月4日(木)～2月15日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 鈴鹿税務署

予約開始日 12月8日(金)

予約方法 鈴鹿税務署個人課税第一部門へ電話でご予約ください。

※予約状況によっては、希望の日時に申告相談できない場合があります。

その他 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、スマートフォンやパソコンで画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、確定申告書等を作成することができます。また、作成した確定申告書等は、e-Tax(電子申告)を利用して提出することができます。

※詳しくは、国税庁ホームページ([URL https://www.keisan.nta.go.jp/](https://www.keisan.nta.go.jp/))をご覧ください。



作成コーナー 検索

各種検診・教室

「健康マイレージ」アプリ説明会
～ウォーキングで健康寿命延伸～

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎96-8641)

と き 12月20日(水)
午後1時～3時

ところ あいあい2階研修室

内 容 スマートフォンを使った健康管理、フレイル予防、見守り機能などについてご紹介します。

※使用方法などを同世代のサポーターが丁寧に説明します。

対象者 高齢者本人やその家族(60歳以上)などで「健康マイレージ」に関心のある人

参加費 無料

持ち物 スマートフォン、筆記用具
※アカウント作成時にメールアドレスの入力が必要

申込方法 (公社)亀山市シルバー人材センターへ電話でお申し込みください。



冬の寄せ植え教室

東野公園体育館(☎83-1888)

年末年始を彩る季節の花を使った寄せ植え教室です。寄せ植えを長く楽しむ手入れの方法や、ちょっとしたコツでおしゃれに見える技などを学ぶことができます。花を飾って、素敵な新年を迎えませんか?

と き 12月24日(日)
午前10時30分～正午

ところ 東野公園体育館

対象者 18歳以上の人(親子での参加は可能)

定 員 30人(先着順)

参加費 4,000円(1作品)

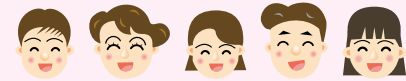
持ち物など 新聞紙、ガーデニング手袋、作品持ち帰り用の袋、上履き、暖かい服装

受付開始日時 12月4日(月)
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。



昨年度の作品



介護予防教室～コグニサイズ & フレイルチェック～

プレミアムDay RinRin
(☎96-8777)

とき 12月25日(月)～令和6年3月25日(月)の毎月第4月曜日(全4回)

午前10時15分～11時45分

ところ あいあい2階大会議室

内容 頭と体を使い、楽しみながら認知機能の向上と運動機能の向上を目指します。

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

申込期限 各開催日の前日

申込方法 プレミアムDay RinRin
へ電話でお申し込みください。

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 12月26日(火)

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 12月6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。



募 集

小・中学校学校司書 (非常勤職員)の募集

教育委員会事務局学校教育課
教育支援グループ(☎84-5076)

募集人数 若干名

業務内容 学校図書館にて、貸
出返却業務、蔵書管理、環境整
備、児童・生徒への読書推進活
動(読み聞かせ等)、学校図書館
を活用した授業への支援、資料
収集など

応募資格 図書館司書または司書
教諭の資格を持っている人

任用期間 令和6年4月1日～令和
7年3月31日

勤務時間 原則として午前8時30
分から7時間～7時間45分程度

勤務日数 週2日～5日程度

勤務場所 市内小・中学校

報酬 時間給1,100円(予定)

応募期限 12月22日(金)必着

応募方法 教育委員会事務局学校
教育課教育支援グループ
(〒519-0195 本丸町577)へ
履歴書を持参または郵送してく
ださい。

※応募者については本庁で面接を
実施(令和6年1月予定)

小・中学校外国語通訳および 外国人児童・生徒支援員 (非常勤職員)の募集

教育委員会事務局学校教育課
教育支援グループ(☎84-5076)

募集人数 いずれも若干名

業務内容 児童・生徒の学習支援、
保護者の対応、通信等の翻訳など

応募資格 ポルトガル語、スペイ
ン語、タガログ語、英語、インドネ
シア語のうち1つ、または複数の
通訳と翻訳ができる人

任用期間 令和6年4月1日～令和
7年3月31日

勤務時間 原則として午前8時30
分から3.5時間～7時間程度

勤務日数 月平均5日～17日程度
勤務場所 市内小・中学校(教育委
員会事務局を含む)

報酬 時間給1,250円(予定)

応募期限 12月22日(金)必着

応募方法 教育委員会事務局学校
教育課教育支援グループ
(〒519-0195 本丸町577)へ
履歴書を持参または郵送してく
ださい。

※応募者については本庁で面接を
実施(令和6年1月予定)

亀山市シティプロモーションサイト

市内のニュース情報や
PRムービーなど魅力満載!

住めば、
ゆうゆう...

住めば、ゆうゆう。

12月の納期

(納期限・口座振替日)

12月25日(月)

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

令和6年1月4日(木)

後期高齢者医療保険料 第6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。

あなたの健康を
ナビゲート

かめやま健康なび

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION

Vol.9

問合先 健康政策課健康都市推進グループ
(あいあい) ☎98-5001

かめやま健康なび

検索

●ポータルサイト



●LINE
@ 371uvqnt



今月の
テーマ

亀山市アプリdeウェルネス推進事業に参加しよう!



健康マイレージで、手軽に、お得に「健康習慣づくり」

健康寿命の延伸に向け、スマートフォンアプリ「健康マイレージ※」を活用して市民の健康活動を推進する「アプリdeウェルネス推進事業」を9月1日から開始しました。

アプリに毎日の歩数や体重、血圧、睡眠時間などの健康情報を登録いただくことで、皆さんの健康習慣づくりをサポートします。

また、歩くことなどの健康活動やイベントへの参加などでポイントを貯め、さまざまな景品が当たる抽選に応募できます。

9月にスタートして以降、利用者は、まもなく1,000人に届きそうです。この機会を逃さず、手軽にお得に健康習慣を身に付けましょう。



亀山市アプリdeウェルネス推進事業への参加方法

対象者 18歳以上の市内在住または在勤の人
 実施期限 令和6年3月31日

参加費無料

亀山市アプリdeウェルネス

検索

参加方法 登録する



ポイントをとめる

- 歩いてためる(1日)
- 2,000～3,999歩 1pt
 - 4,000～6,999歩 2pt
 - 7,000～7,999歩 3pt
 - 8,000～9,999歩 4pt
 - 10,000～11,999歩 5pt
 - 12,000歩以上 6pt
- 健(検)診を受診してためる ... 5pt~
 体重・血圧・睡眠時間を入力してためる ... 1pt
 アンケートを回答してためる ... 50pt
 市主催イベント等(一部)に参加してためる ... 2pt~
 健康都市大学を修了すると → 500pt

●上記以外にもポイント獲得のチャンスがあります!

抽選で景品が 当たる!

500pt
ためると
一口抽選!

※最大5口分まで応募可能
 予定。応募口数が多いほど
 当選確率が高まります。
 ※抽選は令和6年4月初旬を
 予定

事業について
詳しくは
こちら▼



12月から「豪華景品」が当たる応募の抽選受付(景品選択)を開始!

【応募期限】
令和6年3月31日

500ポイントを1口として複数口、抽選へ応募(1人1景品)することができます。景品の一例は次のとおりです。今から始めても間に合います。ぜひ、ご登録ください。

例 EMS機器 (微電気を使用した筋力トレーニング機器)	1人
加湿空気清浄機	2人
フットマッサージャー	2人
体脂肪計付体重計	3人

そのほか、亀山ブランド認定品や三幸・スポーツマックス賞、西東京市交流賞などの景品があります。



「健康マイレージプラス※」もあわせて登録しよう!

健康マイレージと同時に健康マイレージプラスを利用すると、登録した健康情報や日々のスマホの利用状況をもとに、AIが自動でフレイルリスクを算定し、生活に関するアドバイスやフレイル推定通知などを受けられます。

※提供元: 株式会社NTTドコモ
(代理人: NTTコミュニケーションズ株式会社)



図書館だより (12月)

市立図書館 ☎82-0542



クリスマスイベント

冬の星座鑑賞とクリスマス工作



- とき** 12月23日(土)午後3時～5時
(受付は午後2時30分～)
- ところ** 1階文化情報プラザ
- 内容**▷プラネタリウム鑑賞
上映時間30分(交代制で4回上映)
▷ランプシェード工作(多目的室)
※工作には材料代300円が必要です。
※小学校低学年以下は保護者同伴

クリスマスミニライブ ～サンタが図書館にやってくる～

- とき** 12月24日(日)午後2時～
- ところ** 1階文化情報プラザ
- 内容**▷みんなでクリスマスソングを歌います
▷サンタからクリスマスプレゼント(折り紙など)

休館日 毎週火曜日、12月22日(金)、29日(金)～
令和6年1月4日(木)(年末年始)

[1階多目的室]

わくわく・どきどき・絵本を遊ぶ

12月2日(土)午後2時～

劇団かめレオンの人形劇

12月16日(土)午後2時～3時

琴の音色にのせて 絵本の読み語り

12月17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

12月7日(木)、18日(月)午前9時～正午

おはなしステーション

12月9日(土)午後2時～

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

12月15日(金)午前11時～

おひざでだっこおはなし会

12月28日(木)午前10時～

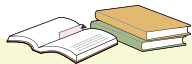
関文化交流
センター3階
地域読書活動拠点

関おはなし会

12月13日(水)午後3時～

たんぽぽの会の紙芝居会

12月20日(水)午後3時～



図書館の本棚から

一般

世界のダンジョン パイ インターナショナル/編著 パイ インターナショナル

神秘的な洞窟、迫力に圧倒される神殿、別世界に迷い込んだような遺跡群…。映画やゲームに出てくるダンジョンのような場所が世界には実在します。空想の中にあった景色がリアルに感じられる写真集です。海外だけでなく日本の「ダンジョン」も紹介されています。

ティーンズ

司書のお仕事 大橋 崇行/著 小曾川 真貴/監修 勉誠出版

味岡市立図書館に、新人司書として採用された主人公(稲嶺双葉)が普段利用者からは見えない司書の隠れた仕事内容に追われながらも、先輩たちの助言を受けて一人前の司書として成長していく物語。この物語は、実際に現場で働いている司書の生の声をもとに作られているので、司書の仕事の「リアル」がわかる1冊となっています。

児童

クリスマスにはおひげがいっぱい!?

ロジャー デュボアザン/作 今江 祥智/訳 遠藤 育枝/訳 BL出版

クリスマスの日には町中が、にせサンタだらけ。にせサンタたちが居ることに怒った本物のサンタさんは、にせサンタのおひげを次々にむしり取っていきます。そのむしり取ったたくさんのおひげを家に持ち帰り、おおいばりで奥さんに見せますが…。ちょっと怒りっぽいけど、本当は優しいサンタさんのユーモアいっぱいのお話です。



歴史博物館だより (12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

※第3日曜日(家庭の日)は無料

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、12月11日(月)～22日(金)(展示撤収・設備工事のため)、29日(金)～令和6年1月3日(水)(年末年始)

URL <http://kameyamarekihaku.jp>

亀山市歴史博物館

検索

<企画展示室>

第41回企画展

「きらめく亀山刀剣鐔－国助・正吉・国友・間－」

と き 12月10日(日)まで

内 容 市内には多くの日本刀が伝わっています。また、刀装具のひとつである鐔には、珍しい装飾技法を用いた亀山鐔があります。地域に伝わる日本刀と刀装具をともにご紹介します。

<観覧にあたって>

日本刀を光で照らすと刃文などが楽しめます。ぜひ、ペンライトなどをご持参ください(貸し出しは行っていません)。

企画展示観覧料 無料



市立医療センターだより

医療センター (☎83-0990)



新任医師を紹介しします 内科 医師 ^{かつだ} 勝田 ^{まい} 真衣

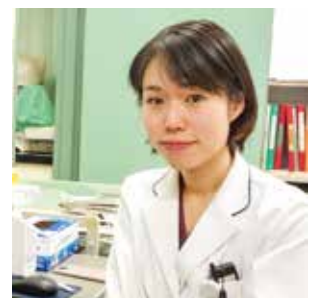
10月から赴任しました、勝田真衣と申します。

当医療センターの内科にて、平日の火・木・金の初診担当医師として勤務させていただきます。他院では糖尿病・代謝内科にて主に糖尿病外来を中心に内科全般の診療に携わっていました。

「患者様のお話をしっかりと聞く」ことを大切に、一人ひとり親身になって診療させていただきます。少しでも亀山市の地域医療に貢献できればと思います。これからよろしく申し上げます。

内科 診察受付時間 午前8時30分～午前11時30分

曜日	月	火	水	木	金
内科初診担当医師	渡邊	勝田	岩佐	勝田	勝田





12月1日(金)～7日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「12月3日から9日は障害者週間～読書バリアフリーの取り組み～」
- エンドコーナー
「井田川幼稚園①」

12月8日(金)～14日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「年末年始の特別清掃期間とごみの分け方・出し方について」
- エンドコーナー
「井田川幼稚園②」

※午前6時から深夜0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。



令和5年交通事故発生状況



(10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
75件(+11件)	1人(+1人)	98人(+15人)	1,075件(+148件)

※()内は前年同期比の増減数

年末の交通安全県民運動

やさしさが 安全つなぐ 三重の道 ～歩行者の ハンドサインは 赤信号～

12月1日(金)～10日(日)まで、年末の交通安全県民運動を実施します。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けて、交通事故防止を徹底しましょう。

【運動重点】・こどもと高齢者の交通事故防止

- ・横断歩道における歩行者優先の徹底
- ・シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転等の根絶
- ・自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

また、12月31日まで「夕暮れ時、ちょっと早めのライト・オン運動」を実施しています。

夕暮れ時には、車両の運転者は早めにライトを点灯し、歩行者や自転車運転者は反射材用品を着用して、交通事故を防止しましょう。

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。

ふるさとの「お節」を作ろう!

普段の慣れ親しんだ食材で「お節」を作りながら、家族の絆を確かめ、ふるさとの味を残していきましょう。

とき 12月23日(土)
午前9時～正午

ところ 青少年研修センター調理室

参加費 2,500円

定員 20人(先着順)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、容器

※お節の盛り方を練習したい人で重箱をお持ちの人は、ご持参ください。

※薬膳食材の持ち込み可。

申込先 薬草・野草の会(中嶋 ☎ 090-7438-0196)

「亀山宿語り部」の楽しい話

とき ①12月21日(木)

②令和6年1月18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「富士の昔ばなし」

(語り部 小川 美佐子さん)

②「(続編)石川家の在藩暮らし・江戸暮らし」

(語り部 寺山 昭さん)

参加費 無料 ※事前の申込不要

問合先 亀山宿語り部の会

(尾崎 ☎090-1503-1807)

第70回亀山市駅伝競走大会
参加チームの募集

とき 令和6年2月11日(日・祝)

午前8時45分(開会式)、

9時35分(スタート)

※小雨・小雪決行、荒天中止

ところ JR亀山駅前広場～能褒野神社～関文化交流センター(総合

8区間:全長距離23.2km)

参加区分 事業所の部、自治会の部、一般の部

カテゴリー 今大会から希望するカテゴリーを選択する形式になりました。

▷VICTORYロード(総合8区間)

▷TACHIBANAロード(前半3区間)

▷TAKERUロード(後半5区間)

※TAKERUロードは自治会の部のみ参加できます。

受付期間 12月11日(月)午前10時～令和6年1月12日(金)午後4時

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、亀山市スポーツ協会へお申し込みください(申込用紙は協会ホームページからダウンロード可)。

その他 大会要項、チーム編成、参加費など詳しくは、亀山市スポーツ協会ホームページ(URL <https://www.kamesupo.net>)をご確認ください。

問合先 NPO法人亀山市スポーツ協会(☎97-3686)