



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 1月16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 1月5日(金)、19日(金)

午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉関センター

問合せ先 はなの家(☎96-0217)

消防出初式

消防本部消防総務課
消防救急グループ(☎82-9496)

と き 1月7日(日)

午前10時～

ところ 亀山西小学校体育館

内容 消防団員表彰等の式典や少年消防クラブ員によるはしご乗りなどを披露します。

また、午前11時30分から池の側において消防団員による一斉放水を実施します。

ぜひ、見学にお越しください。



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 1月18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。

「道の駅」関宿もちつきイベント

「道の駅」関宿(☎97-8200)

地域の皆さんとの交流を目的に、もちつきイベントを開催します。

と き 1月20日(土)

午前10時～

※雨天などの場合は翌21日(日)同時刻からに順延

ところ 「道の駅」関宿

内容 もちつき体験・振る舞い餅(一人2個まで)

※お餅がなくなり次第終了

参加費 無料

申込方法 当日、会場でお申し込みください。

認知症ミニ講座

「みんなで救おう!『要配慮者』

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

と き 1月24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 要配慮者に対する「共助」について考えます。

定員 30人

参加費 無料

受付開始日 1月4日(木)

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。

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 2月2日(金)

午前10時～11時30分

午後1時～4時

ところ 本庁(職員会館)

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。

SDGsワークショップ～みんなで話そう「ミライのかめやま」～

政策推進課政策調整グループ
(☎84-5123、FAX82-9685)

さまざまな立場の人が一緒に「ミライのかめやま」について話し合い、より良い未来に向かうためのアイデアを出し合うワークショップです。SDGsの言葉を初めて聞く人も気軽にご参加ください。

と き 2月4日(日)

午後1時30分～4時

(受付は午後1時～)

ところ 市立図書館1階多目的室

定員 30人(先着順)

申込期限 1月17日(水)

申込方法 政策推進課政策調整グループへメール(✉ seisaku@city.kameyama.mie.jp)、ファクスまたは電話でお申し込みください。

※メール、ファクスの場合は、件名に「SDGsワークショップ申込」と明記の上、氏名、電話番号、メールアドレスを記入してください。

協力 亀山ファシリテーターズ

男女共同参画キャリアアップ講座 文化課人権・ダイバーシティグループ (☎96-1224)

「キャリアアップしたいけど自信がない」そんな不安や心配を解消し、女性のデジタル人材育成を目指したキャリアアップ講座を開催します。

と き 2月7日～28日の毎週水曜日(全4回)

午前9時30分～11時

ところ 市立図書館1階多目的室

対象者 市内在住、在勤、在学の18歳以上の女性(原則、すべての講座を受講できる人)

内 容

▷Googleスライド、G-mail、チャットGPTを使ってみよう

▷Webデザインをやってみよう

▷チラシ・フライヤーづくりに挑戦してみよう

定 員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 ノートパソコン(貸出あり)

申込期限 1月31日(水)

申込方法 文化課人権・ダイバーシティグループへ電話またはメール(☎ jinken@city.kameyama.mie.jp)でお申し込みください。

※住所、氏名、電話番号が必要(メールの場合は、件名に「キャリアアップ講座申込」と記入)

亀山7座トレイル関連イベント「関の低山を歩く」

商工観光課観光・地域ブランドグループ
(☎84-5074)

関の低山3山を登山するイベントを開催します。

と き 2月10日(土)

午前8時30分～午後3時頃

登山場所 筆捨山、羽黒山、富士山(関富士)

集合場所 関支所玄関前

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。

▷コース途中に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 1月17日(水)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

県民公開講座「小さな腎臓があなたの健康を守る～はじめてみよう身近な生活習慣の見直し～」

県医療保健部健康推進課
(☎059-224-2294)

三重県慢性腎臓病対策の一環として、医師や看護師など専門家による腎臓病対策のための講演会を開催します。

と き 2月18日(日)

午後1時～3時15分

(受付は午後0時30分～)

ところ 市文化会館大ホール

定 員 500人(先着順)

参加費 無料

申込期限 2月14日(水)必着

申込方法 郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数を記入の上、三重CKD委員会へ郵送(〒514-8507

津市江戸橋2-174 三重大学医学部附属病院腎臓内科・血液浄化療法部)、ファクス(059-231-5569)またはメール(☎ mieckd@med.mie-u.ac.jp)でお申し込みください。

主 催 三重CKD委員会



お知らせ

産前産後期間の 国民健康保険税が軽減されます

市民課国民健康保険グループ
(☎84-5006)

亀山市国民健康保険加入者で、出産の予定のある人または出産された場合は、産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます。軽減を受けるには申請が必要です。

対象者 令和5年11月1日以降に
出産の予定のある人または
出産された亀山市国民健康
保険被保険者

※出産とは妊娠85日以上(妊娠12週以上の分娩を言い、死産・人工中絶等を含みます。)の分娩を言います。

軽減対象期間 出産予定日または
出産日の属する月の前月から
翌々月の合計4カ月間(多胎妊
娠の場合は6カ月間)

軽減額 産前産後期間相当分の
所得割保険税と均等割保険税
が年額から軽減されます。

申請に必要なもの

▷産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書(窓口に備え付けてあるほか、市ホームページからダウンロードできます。)

▷本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

▷マイナンバー確認書類

▷母子健康手帳

※出産後に届出を行う場合などは、お問い合わせください。

申請方法 国民健康保険グループ
または関支所地域サービス室へ
必要書類を持参してください。

所得税、市・県民税の 障害者控除対象者認定書の交付

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

次の内容に該当する人は、市が発行する「障害者控除対象者認定書」により、所得税や市・県民税の申告時に障害者控除を受けられる場合があります。

次の対象者には、1月下旬に認定書を郵送します。

▷市内に住所を有する65歳以上で、介護保険法の要介護・要支援認定を受けている人のうち、寝たきりや認知症の状態によって「身体障害者または知的障害者に準ずる人」として認められる人(令和5年12月31日時点)

▷障害者手帳をお持ちで、障害者手帳の等級より介護保険認定情報を基に認定する等級の方が重度である人

※令和5年1月1日～12月31日に亡くなった人などの認定書が必要な場合は、申請が必要です。地域福祉課高齢者支援グループへお問い合わせください。

問合せ先

○認定について…地域福祉課高齢者支援グループ(☎84-3312)

○所得税について…鈴鹿税務署(☎059-382-0353)

○市・県民税について…税務課市民税グループ(☎84-5011)

ご存じですか? 就学援助制度

教育委員会事務局教育総務課
保健給食グループ(☎84-5073)

令和6年度就学援助申請の新入生受付を開始します。

内容 経済的にお困りのご家庭を対象に、お子さんの就学に関する費用を一部援助します。

対象者 市内の小・中学校に令和6年4月入学予定の子ども保護者、また市内在住であるが市外の公立小・中学校に入学予定の子ども保護者

申込期間 1月9日(火)～31日(水)
※申込方法など詳しくは、後日郵送(新入生に限る)される案内文書をご覧ください。

亀山エコータウンでマイナンバーカード申請受付を行います!

亀山市では約85%の人がすでに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 1月26日(金)、27日(土)
いずれも午前10時～午後2時

ところ 亀山エコータウン1階
正面北入口前

- 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(紛失した場合も申請可)
- ②本人確認書類(以下のA書類より1点、またはB書類より2点)



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 	<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

顔認証マイナンバーカード(暗証番号の設定不要)の申請・切り替えができます

暗証番号なしでも健康保険証として使える!

暗証番号の設定・管理に不安がある人の負担軽減のため、マイナンバーカードを健康保険証として利用する際の本人確認方法を、機器または目視による顔確認に限定した「顔認証マイナンバーカード」(暗証番号の設定不要)の申請・切り替えができるようになりました。

申請・切り替えができる窓口

市民課戸籍住民グループ(本庁1階)、地域サービス室(関支所)

※手続き方法など詳しくは、市民課戸籍住民グループへお問い合わせください。

※顔認証マイナンバーカードは、マイナポータル(政府運営のオンラインサービス)、住民票等の各種証明書のコンビニ交付、そのほかオンライン手続きなどの暗証番号入力が必要なサービスは利用できませんのでご注意ください。

問合せ先 市民課戸籍住民グループ(☎84-5004)

1月10日は「110番の日」 事件事故 緊急通報 110番 ご存じですか?警察相談#9110

亀山警察署 (☎82-0110)

●110番は緊急通報専用の電話です
急ぎでない相談や問い合わせが
110番に寄せられると、事件事故な
どの緊急時の対応に遅れが出る可
能性があります。

急ぎでない相談電話などは、亀
山警察署や警察安全相談電話(#
9110または☎059-224-9110
[いずれも平日の午前9時~午後
5時])をご利用ください。

●110番通報時は落ち着いて話
してください

電話では、落ち着いて、何が、い
つ、どこであったのか、けがはない
かなどを話してください。

スマートフォンや携帯電話から
の通報は、必ず立ち止まって、安全
な場所から通話してください。

登山で道に迷った時や周囲に目
標物がない場所からの通報は、事
前にアプリなどを使用し、現在の緯
度・経度の情報を得ておくと、今
いる場所の特定がしやすくなります。

●聴覚や言葉の不自由な人のた
めに、ファクスやインターネット
でも受け付けています

▷ファクス110番

(FAX059-229-0110)

▷ウェブ110番(チャット方式)

(URL <http://mie110.jp>)

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 1月4日(木)、2月7日(水)、
3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めます。

うたごえ喫茶「きぼう」

と き

①1月12日(金)、2月9日(金)、3月
8日(金)午前10時~11時30分

②1月16日~3月26日の毎週火
曜日 午後1時30分~3時

※2月6日(火)、3月12日(火)を除く
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、やる気がわいてきます。

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(先着順)

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

申込期限 各開催日の前日

申込方法 野村きぼう苑へ電話で
お申し込みください。

介護予防教室~音楽療法~

NPO法人みんなDeうきうき歌謡団
(☎090-7048-8120)

と き

①1月11日(木)、2月15日(木)、
3月14日(木)

午前10時~11時30分

②1月15日(月)、2月19日(月)、
3月4日(月)

午後1時30分~3時

と ころ 老人福祉関センター2階
内 容

▷唱歌や童謡に合せた脳トレ、ト
ーンチャイム演奏

▷楽しい早口言葉で口腔機能維
持・向上

▷昭和歌謡などに合わせた軽運動
など

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 NPO法人みんなDeう
きうき歌謡団へ電話でお申し込
みください。

太極拳教室

西野公園体育館(☎82-1144)

はじめての人でも安心して始め
られます。ゆったりとした動きの中
で体幹を鍛えることができます。

と き 1月11日~3月14日の毎
週木曜日(全10回)

①午後1時30分~2時30分

②午後2時40分~3時40分

と ころ 西野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定 員 各15人(先着順)

参加費 5,000円

持ち物など 飲み物、タオル、体
育館シューズ、動きやすい服装

受付開始日時 1月6日(土)

午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、西
野公園体育館へ本人または家
族が直接お申し込みください。

※申込時に日程表をお渡します。

※スポーツ保険料が別途必要

(年間保険料に加入の人は不要)



1月の納期

(納期限・口座振替日)

1月31日(水)

市・県民税 第4期

国民健康保険税 第7期

後期高齢者医療保険料 第7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。



高齢者スマホ教室 ～スマホにチャレンジしよう～

(公社) 亀山市シルバー人材センター
(☎96-8641)

内容

①買う前にわかる!スマートフォン
体験教室

とき 1月17日(水)
午前10時～正午

②はじめてのスマホ体験

スマホの基本とLINE体験

とき 1月17日(水)
午後1時30分～3時30分

③スマホの基本とQR決済

とき 1月31日(水)
午前10時～11時30分

共通事項

ところ あいあい2階研修室

対象者 60歳以上の本人またはその
家族でスマホに関心のある人

定員 各回20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

※講習で使用するスマートフォン
は貸し出します。Android版ス
マートフォンを使用します。

受付開始日 1月4日(木)

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。



若者の気持ちがわかる コミュニケーション講座

若者就業サポートステーション・みえ
(☎059-271-9333)

子どもの気持ちを尊重しながら、
就職に向けてやる気を引き出すた
めにはどのようなコミュニケーシ
ョンが必要なのか、実際に体験しな
がら学びましょう。

とき 1月22日(月)
午前10時～正午

ところ アスト津3階三重県民交
流センター(津市羽所町700)

内容 気持ちを言葉にのせて相
手に伝えることを学ぶコミュニ
ケーションレッスン

対象者 15歳～49歳までの働い
ていない子どもを持つ家族およ
び支援関係者

定員 10人(先着順)

参加費 無料

申込期限 1月18日(木)

申込方法 若者就業サポートステー
ション・みえへ電話でお申し込
みください。

「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 1月24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。

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 1月24日(水)

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 1月10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。

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 2月19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(もくよく)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 1月26日(金)～
2月7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。

※申込時の簡単な質問にご協力く
ださい。



離乳食教室

子ども未来課母子保健グループ
 (あいあい ☎98-5003)
と き 2月21日(水)
 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 主に生後5カ月～8カ月ご
 ろの乳児を対象とした離乳食の
 作り方の説明とデモンストレー
 ション
対象者 市内に住所を有する乳児
 の保護者、妊婦
定 員 10人(先着順)
参加費 無料
持ち物 母子健康手帳、エプロン、
 手ふき用タオル、筆記用具
申込期間 1月22日(月)～
 2月7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。

「人形劇」と「見立て遊び」

和楽器の生演奏に合わせて行う昔話を題材とした
 「人形劇」と、傘や扇子などを使って日本の四季を表す
 「見立て遊び」を開催します。親子で一緒に楽しみま
 せんか？

と き 1月20日(土)午前10時30分～11時30分
 (受付は午前10時～)

ところ 青少年研修センター1階集会所
内 容 さんさん劇場による人形劇「さるかにばなし」
 と見立て遊び「春・夏・秋・冬なにしてる？」

対象者 市内在住の0歳～就学前のお子さんとその保護者

定 員 100人(先着順)

参加費 無料

申込期間 1月9日(火)～15日(月)

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。(受付時間は午前9時～午後4時)

申込・問合せ 亀山子育て支援センター (あいあい ☎84-3314)



市営住宅入居者の募集

問合せ 建築住宅課住まい推進グループ(☎84-5038)

住宅名	階数(床面積)	家賃(月額)	住所
(川合住宅Q-103号)	2階建ての1階(49.60㎡)	10,900円～21,500円	川合町543番地
(本町住宅T-107号)	3階建ての1階(56.30㎡)	26,500円～52,100円	本町三丁目15番17-2-107号
和賀住宅L-10号	3階建ての3階(61.20㎡)	16,300円～32,100円	和賀町59番302号

※家賃は、入居者の収入月額などにより変動します。

※借上型市営住宅の川合住宅は月に共益費3,000円、自治会費500円、駐車料金3,000円/台等が、本町住宅は
 月に共益費5,000円、自治会費1,000円、駐車料金3,000円/台等が別途必要となります。

※()の住宅は、高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯などの優先入居住宅です。

受付期間 1月15日(月)～24日(水)(平日の開庁時間内に限る)

受付場所 建築住宅課住まい推進グループ

提出書類 ・申込書(受付の際に記入)

・住民票(世帯全員のもの)

・課税証明書(令和4年の所得が分かるもの)もしくは給与の最新の源泉徴収票

【該当する場合に必要な書類】

・借家やアパート等の契約書の写し、または家賃の支払状況を確認できる書類(現在賃貸住宅に入居中の場合)

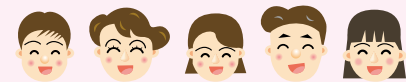
・戸籍全部事項証明書(単身世帯またはひとり親世帯で申し込む場合)

・障害者手帳の写し(世帯員に障がいのある人がいる場合)

※入居資格や必要な書類について詳しくは、受付期間に限らず、住まい推進グループへお問い合わせください。

※応募者多数の住宅は、抽選(2月中旬予定)を行います。

入居時期 4月上旬(予定)



募集

介護サービス相談員の募集

鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課
(☎059-369-3205)

募集人数 3人

活動内容 亀山市・鈴鹿市内の介護施設等を訪問し、利用者から介護サービスの疑問や不安、介護施設等の職員に直接言いにくいことなどを聞き、事業所に伝えます。

また、活動状況を鈴鹿亀山地区広域連合へ報告して意見交換を行い、事業所に気付いたことや提案を伝えます。

応募要件 次のすべてに該当する人
▷高齢者福祉に対し、情熱と理解のある人

▷業務として介護サービス事業に従事していない人

▷亀山市または鈴鹿市に居住している人

▷月のうち10日程度、介護施設等を訪問できる人

▷月に1度の相談員連絡会(鈴鹿亀山地区広域連合にて実施)に出席できる人

▷介護相談活動に際し、独力で自家用車などで移動可能な人

▷パソコン操作(文書作成、メール送受信など)ができる人

▷介護サービス相談員養成研修(9月開催予定)に全日程参加できる人(研修に関する費用は、公費で負担)

任期 令和6年4月1日～令和7年3月31日(予定)
(以降1年ごとの再任可)

報酬 活動に応じて規定の額を支払います。

選考方法 一次選考(書類審査)および二次選考(面接・2月中旬～下旬を予定)を行った上で決定します。

応募期限 1月31日(水)午後5時15分必着

応募方法 次の書類を鈴鹿亀山地区広域連合(〒513-0801 鈴鹿市神戸1-18-18 鈴鹿市役所西館3階)へ持参または郵送してください(来所の場合は、事前にご連絡ください)。

▷履歴書(市販のものを使用)

▷応募の動機(800字程度で記入、様式は自由)

鈴鹿亀山地区広域連合第9期介護保険事業計画案への意見募集

鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課
(☎059-369-3204)

令和6年度～8年度の3年間の介護保険事業の事業量、保険料基準額およびサービスの供給量確保のための方策などを明らかにする第9期介護保険事業計画案を取りまとめましたので、ご意見をお寄せください。

意見を提出できる人 亀山市または鈴鹿市に在住・在勤・在学する人

閲覧・意見の提出期間 1月5日(金)～2月4日(日)必着

※郵送の場合は、最終日の消印有効

閲覧場所 鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課、亀山市地域福祉課、鈴鹿市長寿社会課、鈴鹿亀山地区広域連合ホームページ
(URL <https://www.suzukakameyamakouiki.jp/>)

提出に必要な事項(様式は自由)

①件名「鈴鹿亀山地区広域連合第9期介護保険事業計画案に関する意見」

②住所、氏名(ふりがな)

③勤務先または通学先(亀山市または鈴鹿市以外に在住の人のみ)

④意見

提出方法 提出に必要な事項を記入の上、郵送、ファクス、メールまたは直接、鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課(〒513-0801 鈴鹿市神戸1-18-18 鈴鹿市役所西館3階、FAX059-369-3202、✉ skkaigo@mecha.ne.jp)へ提出してください。

※寄せられたご意見は、個人が特定できないように類型化してまとめ、回答とともに鈴鹿亀山地区広域連合ホームページにて公表します。個別には回答しません。

令和6年度国有林モニター募集

近畿中国森林管理局総務企画部
企画調整課林政推進係
(☎06-6881-3412)

国有林の事業運営等について、国民の皆さんの理解を深めるとともに、意見や要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため、国有林モニターを募集します。

任期 令和6年4月1日～令和7年3月31日

活動内容 アンケート調査への回答、国有林野の管理経営についての意見・要望の提出、モニター会議への出席(希望者の中から若干名の選定あり)

対象者 森林・林業および国有林に関心のある成人

※ただし、国会および地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和3年度から令和5年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた人を除く

応募期限 2月9日(金)

※応募方法など詳しくは、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください(「近畿中国森林管理局国有林モニター」で検索)。



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

令和6年度 会計年度任用職員 (公立幼稚園、保育所、認定こども園勤務)の登録募集

職種	応募資格	勤務時間	報酬(時間給)
幼稚園教諭	幼稚園教諭免許を有する人	午前8時30分～午後5時15分(7時間45分)	▷クラス担任 1,350円 ▷フリー 1,250円 ▷保育士、保育教諭 1,000円
保育士	保育士資格を有する人	午前8時15分～午後5時(7時間45分)	
保育教諭	幼稚園教諭免許と 保育士資格の両方を有する人	または午前8時30分～午後0時30分と 午後1時～5時(4時間)の交代勤務	
看護師	看護師免許を有する人	午前8時15分～午後5時(7時間45分) ※1	1,250円
介助員 ※2	特になし	午前8時15分～午後5時(7時間45分) ※1 または午前8時30分～午後0時30分と 午後1時～5時(4時間)の交代勤務	980円
給食調理員		午前8時15分～午後5時(7時間45分) または午前8時15分～午後0時15分	
給食調理員(代替) ※3		午前8時15分～午後4時(6時間45分)	
応接補助員		午前8時30分～午後2時 (水曜日は午前8時30分～11時30分)	
施設管理員		午前7時30分～8時30分と 午後5時～6時30分(2時間30分)	

※1 看護師、介助員は、午前8時30分～午後2時(水曜日は午前8時30分～11時30分)の勤務あり

※2 介助員:特別な支援を必要とする子どものサポート

※3 給食調理員(代替):休暇職員等の代替(月10～15日程度勤務)

賞 与 1日7時間45分勤務の場合あり

任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

勤務日数 週5日(原則として土・日曜日、祝日は休み)幼稚園勤務の場合、職種によって休業期間中(夏休み等)は休み

交通費 通勤距離区分に応じて支給

社会保険など 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
 ※勤務日数や勤務時間によっては、労災保険のみの加入となる場合あり

応募期間 1月4日(木)～19日(金)

※郵送の場合は、19日(金)必着

応募方法 子ども未来課子ども総務グループ(〒519-0164 羽若町545)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、後日面接を実施します。

問合せ先 子ども未来課子ども総務グループ (あいあい ☎84-3315)

CATV



※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。

12月29日(金)～1月4日(木)

●ウイークリーかめやまダイジェスト(10月～12月放送分)

※1月1日から「市長新春挨拶」を番組冒頭に放送

※番組枠を60分に拡大して放送

1月5日(金)～11日(木)

●ウイークリーかめやま

●エンドコーナー

「第二愛護園①」

1月12日(金)～18日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「所得税の確定申告、市・県民税の申告のお知らせ」

●エンドコーナー

「第二愛護園②」

1月19日(金)～25日(木)

●ウイークリーかめやま

●エンドコーナー

「なのはな保育園①」

1月26日(金)～2月1日(木)

●ウイークリーかめやま

●エンドコーナー

「なのはな保育園②」

新型コロナウイルスワクチン

令和5年秋開始接種における国産ワクチン(第一三共社製)の追加

問合せ先 新型コロナウイルスワクチン接種室(あいあい ☎98-5565)

11月29日に開催された厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会において、令和5年秋開始接種に使用できる国産ワクチン(第一三共社製)が追加承認されました。

現在、本市で実施している「令和5年秋開始接種」において、令和6年1月以降、当該国産ワクチンも使用しますのでお知らせします。

■令和6年1月以降の「令和5年秋開始接種」について(予定)

接種会場(接種日時を目安)	使用するオミクロン株 XBB1.5 対応 1 価ワクチンの種類
・ 総合保健福祉センターあいあい (月1~2回程度・土曜日の午後)	・ ファイザー社 ・ モデルナ社 ・ 第一三共社
・ 市立医療センター (週1回程度・金曜日の午後)	・ ファイザー社

※令和5年秋開始接種は1回接種のため、令和5年秋開始接種として、すでにオミクロン株XBB1.5対応1価ワクチンを接種済みの方は、接種できませんのでご注意ください。

※接種日時は、接種希望者数により変更する場合があります。

予約方法

新型コロナウイルスワクチン接種の予約は、随時受け付けています。

予約時は、お手元に接種券をご用意ください。10桁の「お問い合わせ番号」が必要です。

電話予約 [予約専用ダイヤル]

☎ **0120-946-301**

【受付時間】

平日(月~金曜日)午前9時~午後5時

インターネット予約 (24時間受付)

<https://jump.mrso.jp/242101/>

市ホームページからもアクセスできます。



15歳以下のお子さんのワクチン接種予約は電話予約のみとなり、インターネットでの予約受付はできませんのでご注意ください。(予約時に注意事項の説明があります)

※ご予約の際は、予約専用ダイヤルへの電話のお掛け間違いにご注意ください。

水道料金・下水道使用料のクレジットカード払い収納会社が変わります

令和6年3月31日でLINEヤフー株式会社が運営する「Yahoo! 公金支払い」サービスが終了することに伴い、4月1日以降の水道料金・下水道使用料のクレジットカード払いは、株式会社エフレジが運営する「F-REGI公金支払い」サービスに変わります。

なお、現在「Yahoo! 公金支払い」を利用中の人で、引き続き、クレジットカード払いを希望する場合は、「F-REGI公金支払い」へ新たにクレジットカードの登録が必要ですのでご注意ください。

「F-REGI公金支払い」の登録

新規登録開始日 1月9日(火)

クレジットカード払い利用可能対象者

水道メーターの口径が13mmまたは20mmの人

申込方法 パソコン、スマートフォンなどからウェブサイト「F-REGI公金支払い」にアクセスし、登録手続きを行ってください。

F-REGI 公金支払い

検索

申し込みに必要なもの

①クレジットカード

※VISA、MasterCard、JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Clubが利用可能です。

②「使用水量のお知らせ」または「納入通知書」

※申し込みには水栓番号、お客様番号、登録補助番号が必要です。

決済手数料 無料

※インターネット接続費用や通信料は申込者負担となります。

「Yahoo!公金支払い」サービスの終了

▷「Yahoo!公金支払い」の新規登録は1月31日(水)で終了します。

▷「Yahoo!公金支払い」に登録されているクレジットカードでの水道料金・下水道使用料の支払いは令和6年2月検針分までです。

▷現在、「Yahoo!公金支払い」を利用中の人には、1月上旬にご登録のメールアドレスへ『「Yahoo!公金支払い」亀山市上下水道部クレジットカード継続払い終了のお知らせ』をご案内します。

▷「Yahoo!公金支払い」から「F-REGI公金支払い」へは運営会社が異なるため自動では切り替わりません。

▷現在、「Yahoo!公金支払い」を利用中の人で、「F-REGI公金支払い」への登録手続きを行わない場合は、「納入通知書による請求支払い」になります。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問合せ先 上水道課上水道管理グループ (☎97-0621)

あなたの健康を
ナビゲート

かめやま健康ナビ

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION

Vol.10

問合せ先 健康政策課健康都市推進グループ
 (あいあい ☎98-5001)

かめやま健康ナビ 検索

●ポータルサイト



●LINE
 @ 371uvqnt



今月の
テーマ

健康づくりのため、さまざまな活動を通じて「運動習慣」を身に付けよう!

令和5年11月、厚生労働省から「国民の健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」が公表され、「座りすぎを避け、今よりも少しでも体を多く動かす」という全体の方向性や高齢者・成人の健康づくりに向けた身体活動に関する推奨事項などが示されました。

身体活動の推奨事項

	歩行またはそれと同等以上 (3メッツ以上の強度)の 身体活動	歩数に換算すると
高齢者	1日 40分以上	1日約 6,000 歩以上
成人	1日 60分以上	1日約 8,000 歩以上

※身体活動: 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のこと

※メッツ: 身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標



歩いてポイントを貯めることで、豪華な景品の抽選に応募できる「アプリdeウェルネス推進事業」を展開中だよ。
 一緒に、楽しみながら、健康づくりに取り組もう!

関B&G海洋センタープール「Re Start!」イベントを開催します

今回ご紹介した身体活動の推奨事項を「水泳」で考えると、のんびり泳ぐ水泳は6メッツの運動に相当します。市内で年間を通して水泳ができる「関B&G海洋センター」のプールは、12月20日に昇温用温水ヒーターなどの機械設備の更新工事が完了し、利用いただけるようになりました。

今回の工事完了にあわせて、完成記念イベントを開催します。ぜひ、この機会に水泳を運動習慣の一つにしてみたいかがでしょうか?

関B&G海洋センタープール工事完成記念式典・イベント(記念イベントのみ事前予約が必要)

と き 1月14日(日) 午前9時~11時20分

と ころ 関B&G海洋センター

内 容

第1部 記念式典(午前9時~9時20分)

第2部 記念イベント(午前9時30分~11時20分)

~オリンピックによるスペシャルレッスン~

対象者 水泳経験者(連続して25m以上泳げる人)

クラス 一般クラス:高校生以上(午前 9時30分~10時20分)

キッズクラス:小・中学生(午前10時30分~11時20分)

定 員 各クラス12人(先着順)

参加費 無料

受付開始日時 1月4日(木)午前8時30分

申込方法 関B&G海洋センターへ直接お申し込みください。

※電話での申込受付は行っていません。



講師紹介

山田 沙知子さん

水泳女子800m自由形日本記録保持者(8分23秒68)。シドニーオリンピック(2000年)やアテネオリンピック(2004年)をはじめ、各種世界大会で活躍。シドニーオリンピックでは、800m自由形で8位入賞。



図書館だより (1月)

市立図書館 ☎82-0542



[2階おはなしのひろば]

マミーズのおはなし会

1月6日(土)午後2時～

大人による大人の読み聞かせ

1月6日(土)午後3時～

子育て支援センターサテライト

1月12日(金)・29日(月)午前9時～正午

おはなしステーション

1月13日(土)午後2時～

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

1月19日(金)午前11時～

おひざでだっこ おはなし会

1月25日(木)午前10時～

休館日 毎週火曜日、1月4日(木)、26日(金)

新春企画 ふくぶくろで読もう!

と き 1月5日(金)から貸出開始

※なくなり次第終了

内 容 1階展示コーナーに図書を入れた福袋を並べます。気になる袋を選んで、袋のまま貸し出しの手続きを行って、持ち帰りください。一般書は1冊入り、絵本は2冊入りです。

**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

1月10日(水)午後3時～

たんぽぽの会の紙芝居会

1月17日(水)午後3時～

創作童話の入選作品を発表します

「鉄道」をテーマとした創作童話の入選作品は次のとおりです。

[表彰式]

と き 1月27日(土) 午前11時

と ころ 市立図書館2階おはなしのひろば

題名	ペンネーム
しんかんせんが、うらやましい	梨田 元気
電車でぼうけん	くぼ田 幸子
みゆき駅 落とし物係	高田 智子
いっしょにでんしゃにのろう	真弓 莉咲
ニコラウスさんは運転士	米澤 敦子
ゆりかご電車	おか てるあき

図書館の本棚から

一般

素直に生きる100の講義 森 博嗣/著 大和書房

見開きの「孤独を恐れる世の中で、自分だけの「喜び」や「悲しみ」を忘れてしまった人へ。」の一文からはじまる、工学博士であり小説家の森 博嗣氏のエッセイ。短いエッセイが百編収録され、読みやすい1冊となっています。「講義であり雑談」と称し、当時の時事ネタも含め10年経っても色あせない内容です。

ティーンズ

かわいい子ランキング ブリジット・ヤング/作 三辺 律子/訳 ほるぷ出版

中学校の生徒たちに一斉にメールで送られてきた学年のかわいい大人ランキング。地味め女子のイヴは1位になったことでいきなり注目され苦痛を。ほかの女の子たちもそれぞれ傷ついていた。生徒たちはランキングを書いた犯人を見つけようとするが・・・。

児童

わたしのかみがた 樋勝 朋巳/作 ブロンズ新社

表紙の女の子の「わたし」は満足げで自信に満ちているように見えませんか? かわいい帽子のその中に優しい理由があるのです。「だから わたしは こういう かみがたってわけ。」自分らしくあることにちょっぴり勇気がもらえる絵本です。



歴史博物館だより(1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

<企画展示室>

「昔の道具」を展示

と き 1月27日(土)～2月25日(日)

内 容 小学3年生の「昔の道具」の授業に合わせて、昭和の時代のものを中心に昔の道具を展示します。

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、1月1日(月・祝)～3日(水)(年末年始)

<歴史講座>「古代の疫病とその対策」

と き 1月28日(日)午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室

内 容 天平7(735)年に始まった天然痘の流行は、天平9(737)年に全国に感染が拡大し、多くの死者を出しました。時の天皇であった聖武天皇は、さまざまな対策を打ち出しました。この講

座では、古代の疫病と対策についてご紹介します。

定 員 30人(先着順)

講 師 歴史博物館学芸員 中川由莉

申込方法 1月4日(木)午前9時～26日(金)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。



令和5年交通事故発生状況



(11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
83件(+12件)	1人(+1人)	106人(+15人)	1,184件(+172件)

※()内は前年同期比の増減数

飲酒運転は厳罰です！

～飲酒運転は絶対しない、させない、許さない～

お酒は、少し休んだ程度ではさめません。一晩休んでも、二日酔いでお酒が残ることもあります。少しでも違和感があれば運転を控えてください。

●飲酒運転で交通事故を起こすと

危険運転致死傷罪………人を死亡させた場合 ➡ 最長20年の懲役
 人を負傷させた場合 ➡ 最長15年の懲役

●たとえ交通事故を起こさなくても

酒酔い運転………5年以下の懲役または100万円以下の罰金、免許の取消し

酒気帯び運転………3年以下の懲役または50万円以下の罰金、免許の取消しまたは停止

また、車を運転すると知りながらドライバーにお酒を提供する行為は、飲酒運転と同じように厳しく罰せられます。お酒を飲んだ人に車を貸す行為、飲酒運転の車に同乗する行為も厳しく罰せられます。

ドライバーの周囲の人は、「運転する人に飲ませない」、「飲んだ人に運転させない」、「運転する人にお酒を出さない」を心掛け、「飲酒運転を絶対にさせない環境づくり」に努めてください。

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。

ぽっかぽかの会 ランチトーク

とき 1月15日(月)
午前10時～正午
ところ あいあい2階大会議室
内容 PECS(絵カード交換式コミュニケーション)に関するお話を聞きます。
定員 10人(先着順)
参加費 1,000円(会員は550円)
※持ち帰り弁当代込み
申込方法 電話、ファクス、またはメールでお申し込みください。(参加者氏名、住所、電話番号が必要)
申込・問合せ先 ぽっかぽかの会
(浜野 ☎090-4791-3801、FAX83-4956、✉pokkapoka.no.kai@gmail.com)

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 2月3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
受付開始日 1月5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)

税制相談会

税理士が税についての相談や確

定申告のお手伝いをさせていただきます。
とき 2月3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 税金に関すること
相談料 無料
受付開始日 1月5日(金)
申込方法 亀山地区労働者福祉協議会へ電話で、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 亀山地区労働者福祉協議会(☎83-0007、FAX96-8033)

講演会「障がいのある子が親亡き後も幸せに生きる」

とき 2月10日(土)
午後1時～
ところ 中央コミュニティセンター(市文化会館内)
内容 親亡き後に出てくる現実と課題(暮らし・住まい、制度、取組事例)
講師 「親なきあと」相談室主宰 渡部 伸さん(行政書士・社会保険労務士)
対象者 障がい者本人、家族、支援者、障がい福祉に関心のある人
参加費 無料
申込方法 ハガキに参加者全員の氏名、代表者の電話番号を記入の上、郵送(〒519-0164 羽若 町545 ぽっかカフェ)または右の二次元コードからお申し込みください。
※講演終了後、期間限定で動画配信も行います。視聴を希望する人は、二次元コードから事前にお申し込みください。
問合せ先 亀山親亡き後を考える会つむぐ(山中・濱野 ☎090-8738-1284 ✉oyatumugu@gmail.com)

不動産開業セミナー

宅建業開業を目指す皆さん向けに「不動産開業セミナー」を開催します。

とき 2月15日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 三重県不動産会館3階大会議室(津市上浜町一丁目6-1)
内容
▷第1部 宅建協会入会のメリット
▷第2部 開業資金の融資制度
▷第3部 不動産開業の体験談
▷第4部 個別相談会(希望者のみ)
参加費 無料
定員 20人
申込期限 2月13日(火)
申込方法 (公社)三重県宅地建物取引業協会事務局へ電話またはメール(✉info@mie-takken.or.jp)でお申し込みください。
問合せ先 (公社)三重県宅地建物取引業協会事務局(☎059-227-5018)

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内

「国の教育ローン」は、高校、大学などへの入学時や在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。
融資額 子ども1人につき350万円以内
金利 年2.25%
※令和5年11月1日時点
返済期間 18年以内
※申込方法など詳しくは、(株)日本政策金融公庫ホームページ(「国の教育ローン」で検索)でご確認ください。
問合せ先 (株)日本政策金融公庫教育ローンコールセンター(☎0570-008656[ナビダイヤル]または☎03-5321-8656)



「広報かめやま」
1月16日号は
発行していません

2月1日号からは、通常どおり月2回(1日・16日)発行します。