

★ もよおし

借金のお悩み電話相談会(無料)

三重県多重債務者対策協議会事務局
(県環境生活部くらし・交通安全課内)
(☎059-224-2400)

借金でお悩みの人やその家族・知人からの相談を、法律の専門家が直接お受けします。

相談日時 12月14日(土)、22日(日)
午前10時～午後4時

対応者 弁護士(三重弁護士会)および司法書士(三重県司法書士会)

相談料 無料(通話料は自己負担)
相談専用ダイヤル

☎059-224-3362(2日間のみ有効)
※相談は30分程度を限度にお聞きします。

※相談開始直後は電話が集中し、つながりにくくなることがあります。時間をおいてから、再度お掛け直しください。

「亀山日本語教室」交流会

文化課人権・ダイバーシティグループ
(☎96-1224)

外国人のための「亀山日本語教室」修了式が終わった後、どなたでも参加できる交流会を開催します。交流会では、バンド演奏、和太鼓の演奏体験、ビンゴゲームなどさまざまな催しを行います。

と き 12月15日(日)
▷修了式 午前11時～
▷交流会 午前11時30分～午後3時

と ころ 青少年研修センター
参加費 無料

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19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。

**かめやま健康セミナー
「知って得するシリーズ
～シニアの過ごし方～」**

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

人生100年時代を元気に過ごしていくための講座を3回コースで開催します。

と き ①令和7年1月9日(木)
②2月6日(木)
③3月6日(木)

午後1時30分～3時

と ころ 市立図書館1階多目的室
内 容

- ①自分を知ろう！健康チェック、健康相談
- ②講演「守ろう肺の健康、目指そう健康長寿」(こばやし内科・呼吸器内科クリニック院長 小林 裕康さん)
- ③国民健康保険や後期高齢者医療制度の説明、健診の受け方、健康チェック

対象者 市内在住、在勤、在学の人
定 員 30人(先着順)

※全コース参加できる人を優先
※定員に満たない場合は当日参加可能(予約優先)

参加費 無料

受付開始日 12月3日(火)

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。

祝 市制施行20周年記念式典を開催します

問合先 広報秘書課秘書グループ
(☎84-5022)

令和7年1月11日に市制施行20周年を迎えるにあたり、記念式典を開催します。ぜひご来場ください。

と き 令和7年1月11日(土)午前10時～

と ころ 市文化会館大ホール

**入場
無料**

内 容

- 市政の各般、各分野で市の振興に貢献された方や公共、公益のために尽力された方などの表彰
- 特別編成による吹奏楽団の記念演奏
指揮 酒井賢二
協力 ウインドアンサンブル関、亀山市吹奏楽団、市内在住の中高生の皆さん
- 亀山市文化大使 落語家 林家菊丸さんによる記念寄席「市制20周年おめでとう落語」

駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関または乗り合わせにてご来場ください。

◆市内JR各駅から会場最寄駅までの時刻表

| | |
|---------------|--------------|
| 下庄駅 9:10発 | 亀山駅 9:17着 |
| 井田川駅 9:29発 | 亀山駅 9:35着 |
| 加太駅 9:23発 | 関駅 9:30発 |
| | 亀山駅 9:36着 |

「亀山7座トレイル」 セルフレスキュー (救急法、搬送法)講習会

商工観光課観光・地域ブランドグループ
(☎84-5074)

と き 令和7年1月12日(日)
午前9時～11時30分

集合場所 消防本部防災センター

対象者 登山におけるセルフレス
キュー(応急処置)に興味のある人

定 員 10人(申込者多数の場合
は抽選)

参加費 無料

持ち物など 筆記用具、動きやす
い服装

申込期限 12月16日(月)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、電話番号が必要
(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

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7年1月14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

「道の駅」関宿「ふれあい
カード」の配布を始めます

「道の駅」関宿
(☎97-8200)

市民を対象に、さまざまな特典

が受けられる「道の駅」関宿「ふれ
あいカード」を配布します。

配布開始日 12月1日(日)

配布場所 「道の駅」関宿

特典内容 お買い上げ600円以上
でスタンプ1個が貯まり、貯めた
スタンプの数に応じて、アイスク
リームやコーヒー、お土産品など
を1品サービスします。

※カードの提示のみで受けられる
特典もあります(時期によって内
容が変わりますので、詳しくは店
頭ににてご確認ください)。



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、自然に融けるのを待つて
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。

自動車の冬装備をしましょう

鈴鹿建設事務所保全室(☎059-382-
8691)、亀山警察署(☎82-0110)建設
管理課道路保全グループ(☎84-5041)

ノーマルタイヤでの走行は、事
故の危険性を高めるだけでなく、
立往生を起こすと通行障害の発生
にもつながります。大雪時は、幹線
道路を中心に融雪剤散布などの対
策を行いますが、散布後であって
もノーマルタイヤでの通行は危険
です。また、積雪・凍結道路で滑り
止め措置を講じないで車を運転す
ることは、法令違反となります。

積雪・凍結に備え、冬用タイヤや
タイヤチェーンを装備し、安心・安
全な走行を心掛けましょう。

祝 令和7年二十歳の集い

令和7年1月12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16年4月2日～平成17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7年度(令和6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6年分の給与支払報告書と一緒に令和7年1月31日(金)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・期間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。申告相談は、電話による事前予約が必要です(予約制)。

と き 令和7年1月6日(月)～31日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 鈴鹿税務署

予約開始日 12月10日(火)

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、希望の日に申告相談できない場合があります。

※予約枠には限りがありますので、ご自宅などからのe-Tax(電子申告)をご利用ください。

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入力・操作するだけで、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/>)をご覧ください。



作成コーナー 検索

図書館でらくらく申請!マイナンバーカードの出張申請受付を行います!

亀山市民のマイナンバーカード申請率は91%以上!

と き 12月8日(日) 午後2時～4時

ところ 市立図書館1階休憩スペース



- 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。

申請の流れ



申請時の持ち物

- ①通知カード(お持ちの人のみ)
- 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1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 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 |

※本人確認書類は有効期限内のものに限ります。

自宅で申請する方法

出張申請に來れなくても大丈夫だよ



申請書請求フォームはこちら

STEP1

申請書請求フォームからQRコード付き交付申請書を郵送で取得する。

STEP2

スマートフォンなどのカメラでQRコードを読み取り、写真の添付と必要事項を記入して申請する。

STEP3

カードの準備ができ次第、受け取りのハガキが自宅に届くので、市役所で受け取る。

問合先 市民課戸籍住民グループ (☎84-5004)

国税に関する相談のお知らせ

鈴鹿税務署総務課
(☎059-382-0351)

国税に関する質問・相談は、国税庁ホームページのチャットボットやタックスアンサーをご利用ください。

国税庁ホームページで解決しない場合は、「国税相談専用ダイヤル」(電話相談)をご利用ください。

チャットボット(ふたば)

AI(人工知能)が自動回答します。24時間利用可能です。

相談可能税目は、所得税及び消費税の確定申告、インボイス制度、年末調整です。

※「年末調整」は、10月上旬～翌年1月下旬のみ



タックスアンサー

国税のよくある質問に対する一般的な回答を調べることができます。

国税相談専用ダイヤル

☎0570-00-5901(全国一律料金)
相談受付日時 平日午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除く)

※相談内容によっては、所轄の税務署(鈴鹿税務署)へのご相談をお願いする場合があります。

※上記ナビダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署(鈴鹿税務署)に電話して音声案内「1」を選択してください。

各種検診・教室

助産師による授乳相談

子ども総合支援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11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 12月2日(月)

申込方法 子ども総合支援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。

「健康マイレージ」アプリ利用説明会～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

- ①12月12日(木)午前10時～正午
- ②12月19日(木)午前10時～正午
- ③12月19日(木)午後1時～3時
- ④12月25日(水)午後1時～3時

と ころ

- ①井田川地区北コミュニティセンター
- ②野村地区コミュニティセンター
- ③関文化交流センター3階会議室1
- ④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

定 員 各回10人(先着順)

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

受付開始日 12月2日(月)

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。

しめ縄リース教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

お正月に飾る壁掛け用のリースを作る教室を開催します。オリジナルの手作りリースで新年を迎えませんか?

と き 12月21日(土)
午前10時～11時30分

と ころ 関B&G海洋センター

対 象 者 18歳以上の人

定 員 10人(先着順)

参加費 2,500円(材料費込み)

持ち物 作品を持ち帰る袋

受付開始日時 12月4日(水)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、関B&G海洋センターへ直接お申し込みください。

※電話での受付は行っていません。



12月の納期

(納期限・口座振替日)

12月25日(水)

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7年1月6日(月)

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。



冬休みプログラミング教室

西野公園体育館
(☎82-1144)

パソコンを使って簡単なプログラミングの基本動作を覚えます。年齢や経験に応じて3クラスに分かれて行います。

とき 12月24日(火)～27日(金)
(各クラス全4回)

- ①午前9時30分～10時20分
- ②午前10時30分～11時20分
- ③午前11時30分～午後0時20分

ところ 西野公園体育館会議室

対象者

- ①小学1年生～4年生の初心者
- ②小学3年生以上の初心者および経験者
- ③小学3年生以上の経験者

定員 各クラス15人(先着順)

参加費 各クラス2,400円

受付開始日時 12月6日(金)
午前9時

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ直接お申し込みください。

※電話での受付は行っていません。

硬式テニス教室

西野公園体育館
(☎82-1144)

初心者、中級者向け

とき 令和7年1月7日～3月4日の毎週火曜日(全8回)午前10時～11時30分※2月11日を除く

定員 25人(先着順)

参加費 5,200円(スポーツ保険料別)

受付開始日時 12月10日(火)
午前9時

中級者向け(ステップアップ教室)

とき 令和7年1月9日～2月27日の毎週木曜日(全8回)午前10

時～11時30分

定員 12人(先着順)

参加費 5,600円(スポーツ保険料別)

受付開始日時 12月12日(木)
午前9時

共通事項

ところ 西野公園庭球場

対象者 18歳以上の人

持ち物など 飲み物、タオル、着替え、動きやすい服装など

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ご家族が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。

※申込時に日程表をお渡します。

※年間でスポーツ保険に加入している人は、参加費のみで受講可能です。

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 令和7年1月9日～3月13日の毎週木曜日(全10回)

①初心者クラス:午後1時～2時

②経験者クラス:午後2時10分～3時10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 各クラス15人(先着順)

参加費 5,000円(スポーツ保険料別)

持ち物など 飲み物、タオル、体育館シューズ、動きやすい服装など

受付開始日時 12月12日(木)
午前11時

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ご家族が直接お申し込みください。

※電話での受付は行っていません。

※申込時に日程表をお渡します。

※年間でスポーツ保険に加入している人は、参加費のみで受講可能です。



募集

税務課非常勤職員 (会計年度任用職員)の募集

税務課市民税グループ
(☎84-5011)

募集人数 3人程度

業務内容 市民税・県民税申告および確定申告相談の受付、税務書類の補筆・整理など

任用期間 令和7年1月15日～3月31日

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分(7時間45分以内)

※勤務時間は変更する場合があります。

勤務日数 週4日程度(土・日曜日、祝日を除く)

勤務場所 本庁

報酬 時間給1,030円

通勤手当 通勤距離区分に応じて支給

社会保険など 勤務形態によって健康保険、厚生年金保険、雇用保険に加入

応募期限 12月16日(月)必着

応募方法 税務課市民税グループ(〒519-0195 本丸町577)へ履歴書を持参または郵送してください。

選考方法 書類選考、面接
※面接日時などは後日連絡

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送!

CATV



11月29日(金)～12月5日(木)

- ウイークリーかめやま
- お知らせ
「第20回ヒューマンフェスタIN亀山」
- エンドコーナー
「関認定こども園アスレ③」

12月6日(金)～12日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「12月3日～9日は障害者週間」
- エンドコーナー
「関認定こども園アスレ④」

※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。

図書館だより (12月)

市立図書館 ☎82-0542



[1階多目的室]

Light it up blue みえ2024自閉・発達障害トークセッション～福祉・教育・政治・当事者と語り合おう～

と き 12月1日(日)午後1時～3時
参加費 1,000円(資料代)
申込方法 二次元コードから申し込み



わくわく・どきどき・絵本を遊ぶ

と き 12月7日(土)午後2時～3時

アロマフレグランス作り～私の香りづくり～

と き 12月14日(土) 午後1時30分～3時30分
講 師 アロマセラピスト、アロマ空間コーディネーター 佐藤 良子さん

対象者 高校生以上

定 員 20人(先着順)

参加費 2,500円(材料代)

持ち物 ハンカチ、筆記用具

申込期限 12月5日(木)

申込先 野草・薬草の会(中嶋☎090-7438-0196)

劇団かめレオンの人形劇

と き 12月15日(日)午後1時30分～3時

亀山朗読奉仕会公開勉強会

「音訳ボランティアのための研修会」

～市民生活に必要な情報を音で届けるために～

と き 12月20日(金)午前10時～午後2時30分

講 師 フリーアナウンサー音訳指導者 安田 知博さん

大富豪(トランプゲーム)体験会&健康麻雀体験会

大富豪と麻雀のルール説明を受け、体験ができます。

と き 12月22日(日)
午前10時～午後4時

※二次元コード申込者優先、先着順



[1階文化情報プラザ]

琴の音色にのせて絵本読み語り クリスマスバージョン

と き 12月22日(日)午後2時30分～

[1階休憩コーナー]

電子図書館体験会

12月28日(土)午後2時～3時

[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2日(月)、13日(金)午前9時～正午

おはなしステーション

と き 12月14日(土) 午後2時～

おはなしステーションスペシャル「ぬいぐるみお泊まり会」

おはなしステーション終了後に持ち主と写真撮影をし、16日(月)までぬいぐるみが図書館に泊まります。宿泊中のぬいぐるみを撮影してアルバムを作成します。チェックアウト時に、アルバムとぬいぐるみが選んだ本を添えてお渡します。

定 員 10人(先着順)

※1人につきぬいぐるみは1体

※おはなしステーション参加者に限る

申込期限 12月13日(金)

申込方法 二次元コードから申し込み



おはなしステーション(赤ちゃん向け)

12月20日(金)午前11時～

えほんの森のおはなし会

12月21日(土)午後2時～

おひざでだっこおはなし会

12月26日(木)午前10時～正午

休館日 毎週火曜日、12月27日(金)、29日(日)～
令和7年1月3日(金)(年末年始)

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11日(水)午後3時～

たんぽぽの会の紙芝居会

12月18日(水)午後3時～



図書館の本棚から

一 般

作りおき&帰って10分おかず336 倉橋 利江/著 新星出版社

「作りおき」と「帰ってから作るスピードおかず」の両方を素材別に紹介。クリスマス・忘年会などイベントで外食の機会やごちそうメニューが増える師走。栄養バランスは気になるけど献立を考える時間が取れない人にも、おうちごはんをゆっくりに楽しんでいただくための1冊です。



児 童

サンタクロースはおばあさん 佐野 洋子/さく/え フレーベル館

孫娘に会うため、天国にいるおばあさんは神様が募集していたサンタクロースの仕事に応募します。サンタクロースになったおばあさんは、プレゼントを待つ子ども達のため、そして孫娘のために夜の街を駆け巡ります。とても素敵で、だけど心にしみるちょっとせつないお話です。サンタクロース=男性というイメージが強いですが、女性のサンタクロースがいてもおもしろい!



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.21

問合せ先 健康政策課健康都市推進グループ (☎98-5001)



●ポータルサイト



●健都サポーターについて

かめやま健康なび 検索

今月のテーマ 「健都サポーター」をご存じですか？

皆さんは、右の緑のポロシャツを見たことがありますか？
このシャツは、自身や地域の健康づくりに取り組む「健都サポーター」のユニフォームです。今月は、健都サポーターについてご紹介します。



健都サポーター ▲ 活動ポロシャツ

健都サポーターとは

令和5年10月に創設した「かめやま健康都市大学」での学びと実践の成果を生かし、自身の健康への意識を高め、主体的な健康活動の実践を促進するとともに、地域での健康活動の拡大に取り組むボランティアです。

健都サポーターの活動は次の4つです。

健康サポーターの4つの活動

1. 地域への影響力の発揮につながる活動
2. 周囲(自分や家族・友人等)への影響力の発揮につながる活動
3. 健康都市政策の推進への協力に関する活動
4. 健都サポーター会議への出席



現在は、かめやま健康都市大学第一期修了生の内、登録を行った64人が、自身や地域の健康づくりのため、精力的に活動しています。

また、本年10月に、かめやま健康都市大学の継続的な運営や地域への健康活動の拡大を目指して、次の4つのワーキンググループを立ち上げ、ワーキンググループ活動を行っています。

- ① 地域人材検討グループ
- ② ウォーキングマップ作成&アプリ活用検討グループ
- ③ 健康レシピ作成&活用検討グループ
- ④ スクエアステップ普及活動グループ

健康都市大学の存続・発展や、地域で必要な「健康を支える人材」について検討する①地域人材検討グループの皆さんに、健都サポーターになったきっかけや活動について伺いました。

＜健都サポーターになったきっかけは？＞

- ・健康都市を目指す亀山市のために何かしたいと思ったから
- ・地域でまち協やサロンの活動に生かしたいから

＜ワーキンググループで活動していきたいことは？＞

- ・亀山市のいろいろな取り組みの全体像(つながりを含めて)を分かりやすく知りたい
- ・地域の健康活動の課題を解消したい
- ・若年層や無関心層を取り込むための講座やテーマを考えたい
- ・かめやま健康都市大学の効果的なPR方法を検討したい



▲①地域人材検討グループに参加の健都サポーターの皆さん

「健都サポーター」について知っていただき、地域などでのさまざまな活動へのご理解とご協力をお願いします。

市立医療センターだより

医療センター(☎83-0990)



医療センターでのインフルエンザ予防接種について

インフルエンザは感染力が非常に強く、高熱や関節痛など全身に症状が出るのが特徴です。ワクチンを接種することで、症状の重い合併症や重症化を予防することができます。医療センターでは、次のとおりインフルエンザ予防接種を実施しています。

接種受付日時 平日 午前8時30分～11時30分(診察時間内に接種を行います。予約不要。)

接種対象者 高校生以上

自己負担金(市内在住の人)

| | |
|--|--------|
| ▷満65歳以上の人 | |
| ▷満60歳～64歳で、心臓、腎臓または、呼吸器の機能、ヒト免疫疾患不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級の人 | 1,000円 |
| ▷65歳未満の人で、三重県療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの人、または医師が重症化すると認めた人(医師の意見書が必要) | 2,800円 |
| ▷上記以外の人 | 4,000円 |

※市外在住の人は、お住まいの市町村にご確認ください。

- 持ち物**
1. 本人確認ができる健康保険証や運転免許証、マイナンバーカード
 2. 自己負担金
 3. (お持ちであれば)医療センターの診察券



インフルエンザ以外の
予防接種については、
医療センターへ
お問い合わせください。

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30周年記念 連続講演会>

シリーズ 日本史からみた亀山 「三重のお雑煮」

と き 12月15日(日)午後1時30分～3時

と ころ 歴史博物館講義室

内 容 お正月に家庭で作られるお雑煮は、地域や家庭によって多彩です。とりわけ三重のお雑煮は、餅の形や汁の種類、具材について東日本と西日本の両方の特徴が見てとれます。以前、子どもたちと実施した調査をもとに、亀山市内の状況も交えながら三重のお雑煮について解説します。

定 員 30人(先着順)

講 師 門口 実代さん(三重県総合博物館学芸員)

申込方法 12月1日(日)午前9時～13日(金)午後5時まで、歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

<企画展示室>

開館30周年記念 第42回企画展「近世の武士たる所以(ゆえん)」

2部「亀山城主大名石川家家老加藤家」

と き 令和7年2月2日(日)まで

内 容 戦の経験がない世代の江戸時代の武士たちが、武士としてのあるべき姿をどのように考えていたのか。戦国時代を経験した世代と戦を知らない世代の「武家の世代交代」をテーマに、亀山城主大名石川家家老加藤家が残し、伝えてきた古文書や記録などから探ります。

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分までにお願いします)

※休館日…毎週火曜日、12月29日(日)～令和7年1月3日(金)(年末年始のため)

URL <https://kameyamarekihaku.jp>



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

第3回～食・ひと・地域～自然とつながるフェスティバル2024

環境サークルの自転車発電体験や洗剤の量り売り、地元食材を使ったお弁当の販売など、約10店舗が並びます。また、太鼓の演奏や抽選会など盛り上がるイベントもあります。ぜひご参加ください。

とき 12月7日(土)
午前11時～午後3時
ところ 弘法院(江ヶ室2-2-15)
参加費 無料
※事前の申込不要
問合せ先 地球を守ろう亀山(神巫)
☎080-2121-4283

「亀山宿語り部」の楽しい話

とき ①12月19日(木)
②令和7年1月16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「関氏の出白と亀山八幡宮」
「宇佐八幡神宮の創建について」
(語り部 渡邊 幸雄さん)
②「陰陽道とは?」
(語り部 大辻 典子さん)
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)

第71回亀山市駅伝競走大会 参加チームの募集

とき 令和7年2月9日(日)
午前8時10分(開会式)、
8時50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 希望するカテゴリー
を選択できます。
▷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16日(月)午前10時
～令和7年1月10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](https://www.kamesupo.net))をご確認ください。

問合せ先 NPO法人亀山市スポーツ協会(☎0595-97-3686)

「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2.35%
※令和6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)



令和6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 |
|-----------|---------|-----------|-------------|
| 55件(-20件) | 3人(+2人) | 72人(-26人) | 1057件(-14件) |

※ () 内は前年同期比の増減数

年末の交通安全県民運動の実施について

- 実施期間 12月1日(日)～10日(火)(10日間)
- 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と安全な横断方法の実践
 - ・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・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

12月は、年末の慌ただしさによる焦りや日照時間の短さ、路面の凍結、交通量の増加などにより、交通事故が増加する時期です。年末の交通安全県民運動をきっかけに、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、交通事故の防止に努めましょう。



《三重県交通安全県民運動スローガン》
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～

亀山警察署(☎82-0110)