

# 広報 亀山

KAMEYAMA

2025 Jul  
7月16日号  
お知らせ版  
vol.472



### 主な内容

- 暮らしの情報 ..... 1
- 令和6年度監査結果に基づく措置状況 ..... 4
- MR(麻しん・風しん混合ワクチン)の  
予防接種を受けましょう ..... 6

## 暮らしの情報

### お知らせ

#### 国民健康保険加入者「限度額適用認定証」の更新申請

外来や入院時の窓口での支払いが一定金額で済む国民健康保険限度額適用認定証の有効期限は、7月31日です。限度額適用認定証をお持ちの人で引き続き必要な場合は、市民課国民健康保険グループで更新申請を行ってください。

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる人は、マイナンバーカードを利用できる医療機関でマイナンバーカードを提示し、本人の情報提供に同意することで更新申請手続きが不要になります。

ただし、国民健康保険税に未納がある場合は、限度額適用認定証の発行や医療機関での情報連携ができないことがありますのでご注意ください。

#### 申請に必要な物

- ▷国民健康保険被保険者証(7月31日まで)または資格確認書もしくは資格情報のお知らせ
- ▷マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類
- ※別世帯の人が代理で申請される場合は、委任状が必要です。

**問合先** 市民課国民健康保険グループ

☎ 84-5006

#### 中小企業退職金共済制度のご案内



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
- ▷掛金の一部を国が助成
- ▷外部積立型で管理も簡単
- ▷掛金は全額非課税

※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。

**問合先** (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

### もよおし

#### カナリア(認知症)カフェ

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** 認知症の人やその家族、地域住民など

#### はなカフェ

**とき** 8月1日(金)、8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

#### 元気丸カフェ

**とき** 8月22日(金)  
午後1時30分～3時

**ところ** あいあい2階大会議室

**問合先** 亀山市社会福祉協議会地域包括ケア推進係

☎ 83-3575



#### 出張ハローワーク!ひとり親 全力サポートキャンペーン

**とき** 8月5日(火)  
午前10時～正午(11時45分  
受付終了)

**ところ** あいあい1階相談室2

**内容** ひとり親の就労サポート

**問合先** ハローワーク鈴鹿専門援助部門

☎ 059-382-8609(部門コード43#)



## 親子でチャレンジ! 里山公園ザリガニ釣り大会



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! 入賞者には賞品もありますので、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。

**とき** 8月8日(金)~22日(金)

**ところ** 亀山里山公園「みちくさ」

**内容** 期間中に里山公園で釣れたザリガニの重さ3日分を競います。

**対象** 小学生以下の子どもとその保護者

**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。

**問合せ先** 生物多様性・獣害対策室

☎ 96-8588

## 夏休み はじめての手話体験講座

手話は、手の動きや表情などで伝える「見る言語」です。手話の世界を体験してみませんか?

**とき** 8月8日(金)

午後2時~3時30分

**ところ** 市立図書館1階多目的室

**内容** 簡単なあいさつや自己紹介など

**対象** 小学生以上で手話に関心のある人

※小学2年生以下は保護者同伴

**定員** 20人(先着順)

**申込・問合せ先** 7月16日(水)から地域福祉課障がい者支援グループ(あいあい ☎84-3313)へ電話または直接お申し込みください。

## 第9回サマーフォレストin 坂下地区~山に親しみ森も 川も体験しよう!~



**とき** 8月10日(日)

午前9時30分~正午

**ところ** 鈴鹿峠自然の家駐車場、坂下の森、鈴鹿川

※雨天の場合は鈴鹿馬子倶会館

**内容** 丸太や枝を使ったものづくり、鈴鹿川で魚捕り・観察

**対象** 市内在住、在勤、在学の小・中学生とその保護者

**定員** 15組(申込者多数の場合は抽選)

**持ち物など** 濡れてもいい服装・靴、帽子、タオル、着替え、飲み物など

**申込・問合せ先** 7月25日(金)までに鈴鹿川等源流の森林づくり協議会事務局(農林振興課農林政策グループ ☎84-5068)へ電話または直接お申し込みください。



## 「亀山7座トレイル」 奇岩の臼杵と展望台に!

**とき** 8月16日(土)

午前8時~午後2時

**登山場所** 臼杵山、臼杵ヶ岳

**集合場所** 石水溪キャンプ場駐車場  
※都合により変更する場合があります。

**対象** 18~75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)

**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・問合せ先** 7月31日(木)午後5時までに商工観光課観光・地域ブランドグループ(☎84-5074)へ電話またはE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

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

**Quick One**  
クイックワン

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。  
公益財団法人三重県市町村振興協会

宝くじ 公式サイトで発売中!

## 家族で「カヌー体験」



**とき** 8月24日(日)(小雨決行)  
午前9時～正午  
※乗艇時間は指定できません。受付後、個別にメールでお知らせしますので、乗艇時間までにお越しください。

**ところ** 亀山サンシャインパーク(高塚池)

### クラス

#### Aコース:初心者向け(45分)

**対象** 4歳以上(未就学児～小学2年生は、保護者とともに乗艇)

#### 定員

1人乗り16人(小学3年生以上)  
2人乗り16組  
※いずれも先着順

#### 費用(保険料含む)

小人(4歳以上18歳未満)500円/人  
大人(18歳以上)1,000円/人

#### Bコース:経験者向け(1時間)

**対象** 小学4年生以上  
**定員** 1人乗り9人(先着順)

#### 費用(保険料含む)

小人(18歳未満)800円/人  
大人(18歳以上)1,200円/人

#### 共通事項

**申込** 7月12日(土)午前10時～8月10日(日)までにNPO法人Let'sスポーツわくわくらぶホームページ「カヌー体験」申込フォームからお申し込みください。  
※定員になり次第締め切ります。  
※参加料は当日受付でお支払いください。

**問合せ先** NPO法人Let'sスポーツわくわくらぶ

☎ 080-1608-6119



## 各種検診・教室

### 離乳食教室

**とき** 8月20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** 市内に住所を有する乳児の保護者、妊婦

**定員** 10人(先着順)

**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・問合せ先** 7月22日(火)～8月6日(水)までに子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい☎98-5003)へ電話または直接お申し込みください。



## ラジオ体操サークル参加者募集!



健康マイレージアプリ  
30ポイント付与

**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

市では、7月23日(水)午前6時から西野公園運動広場にて「亀山市市制施行20周年記念巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の開催を予定しています。これを契機としてラジオ体操を推進するため、かめやま健康都市大学内にラジオ体操サークルを設置しました。

全国ラジオ体操連盟指導委員の今井菜津美さんを講師としてお招きし、ラジオ体操の魅力や効能、ラジオ体操指導者の育成につながるご講演をいただき、各地域での普及や市民の皆さんの運動・スポーツ習慣化を目指します。

3分で全身を動かせる「ラジオ体操」は、気軽に取り組めるだけでなく、さまざまな健康効果があります。ラジオ体操に取り組まれている人も、これから始めてみようと思っている人も、正しい動きを知ってラジオ体操の効果を高めましょう。

参加費  
無料

要申込

どなた  
でもOK



#### とき

基礎編

8月4日(月)午後1時30分～3時

発展編

12月20日(土)午後1時30分～3時

#### ところ

西野公園体育館

#### 持ち物

飲み物、タオル、体育館シューズ、靴袋など  
※動きやすい服装でお越しください。



講師:  
今井 菜津美さん



申し込みは  
こちら



市ホーム  
ページ