

No.005

2021  
**12**  
December

広  
報

# かめおか

Kameoka City Monthly Newsletter

ともに生きる



プラごみゼロ

## 特集

# 匠の技に 触れる

### まちかどトピックス

P4~7

令和3年度亀岡市自治振興式典

- ▶ 心からの敬意と感謝を込めて  
木のおもちゃで遊ぼう！
- ▶ 木育キャラバン開催
- ▶ 茶室「亀遊庵」を設置 ほか

### 亀岡おしらせばん

P10~19

### 子育て情報カレンダー

P20~21

写真：紅葉ライトアップ（神藏寺）



槍砲の実演



丸太を切って作るコースター



子ども鉋削り体験



竹のはし作り



丸太ハツリ

# 匠の技に触れる

— 全国削ろう会森の京都亀岡大会 —

11月13日、14日、亀岡運動公園で「第36回全国削ろう会 森の京都亀岡大会」が開催されました。この大会は、全国から鉋削りの腕自慢が集まる職人たちの祭典です。一般参加者による体験会なども催され、広く匠の技に親しむ機会となりました。



## 知る 木と人との関わり

「削ろう会」は、木工技術の向上や同業者の交流を目的に行われる全国規模の大会です。古くから林業や製材が盛んで、「削り」を支える上質な砥石が採れる本市が会場となり、一昨年にプレ大会を開催。昨年の予定だった本大会がコロナの影響で延期となり、今年念願の開催となりました。

## 集う “削り” の達人たち

大会のメインイベントは、鉋くずの薄さを競う「鉋薄削り」。肝となるのは刃の研ぎ具合や台の調整などです。1000分の1ミリという極限の薄さを目指し、大工や学生が技を競いました。

## 親しむ 木工の世界

会場には、親子で楽しめる「鉋削り体験」や「削り花アートフラワー」などの体験コーナーも充実。実際に触れることで、木の温かみや加工の魅力を感じることができました。

## 開催に寄せて

森の京都大会  
おがわ よしひさ  
小川宜久会長

亀岡市をはじめ「森の京都」エリアが一丸となり、良い雰囲気の中、本大会を迎えることができました。大会を通じ、木の温もりと職人たちの技術を感じていただけたなら幸いです。



向こう側が透けるほど薄い鉋くず



今年7月に「ウッドスタート宣言」を行い、地域の木材を活用した子育てや環境整備に取り組む亀岡市。11月13日、14日には運動公園で「木育キャラバンinかめおか」を開催しました（第36回全国削ろう会森の京都亀岡大会と同時開催）。会場には、東京おもちゃ美術館から300個以上の木のおもちゃが集合。子どもから大人まで、木の温もりに触れる機会となりました。

## 木のおもちゃで遊ぼう！

木育キャラバン開催！



曾我部町にある（公財）関西盲導犬協会では、盲導犬を育成し、目の不自由な人への無償貸与、啓発活動などを行っています。協会の活動は主に寄附や募金で成り立っています。市では寄附を通じて「盲導犬の育成を応援したい！」という想いに応えるため、ふるさと納税制度を活用した「盲導犬が育つまち応援事業」を設け、寄附額の7割相当を協会の事業に活用しています。

盲導犬が地域で活躍できる社会を目指すため、応援をよろしくお願いします。  
※この制度を通じた寄附には、返礼品はございませんのでご了承ください。

## 未来の盲導犬の育成を応援

盲導犬が育つまち応援事業！



## 心からの敬意と感謝を込めて

令和3年度亀岡市自治振興式典



11月3日、本市の市政推進に尽力をいただいた人や篤志をいただいた皆さまを表彰し、感謝の意を表するとともに、市政のさらなる発展を願う「亀岡市自治振興式典」を、ガレリアかめおかで開催しました。  
菊花の彩りと香りに包まれる中、桂川市長から56組の受賞者に表彰状と記念品を贈呈。会場は、市政の発展と市民福祉の向上に尽力いただいた皆さまや、公德の心をお示しいただいた皆さまへの敬意と感謝の気持ちを込めた拍手に包まれました。

また、「第21回生涯学習賞」の受賞者が発表され、一般社団法人沖縄県婦人連合会に生涯学習大賞「石田梅右賞」、Office Com Juntōに生涯学習共生賞「上田正昭賞」、石川久さんに生涯学習奨励賞が贈られることになりました。

### 令和3年度自治振興式典表彰者（敬称略・順不同）

| 自治功労者                                                                                                                                           | 文化・スポーツ分野                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (故)小松康之 / 齊藤一義 / 福井英昭                                                                                                                           | 京谷和夫 / 関吉廣                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 篤志者                                                                                                                                             | 感謝状贈呈者                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 株式会社新朝プレス / 株式会社 DESIGN WORKS ANCIENT / 株式会社ナナパシフィック / 株式会社ユニマトリック / 亀岡市森林組合 / 亀岡ライオンズクラブ / 宗教法人大本 / 関本孝一 / 関本強 / 千宗室 / 武田敏也 / BRITA Japan 株式会社 | あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 京都支店 / 井上正治 / イマイグループ安全衛生協力会 / 今井建設工業株式会社、株式会社ダイコク / 大井小学校 PTA / 小畑英明 / 株式会社エルハウジング / 株式会社 京都銀行 / 亀岡交通安全協会 / 亀岡市造園事業協同組合 / 嵯峨野観光鉄道株式会社 / 寺町政美 / 中川康久 / 日本 PTA 近畿ブロック研究大会京都府大会実行委員会 / 三浦製材株式会社 / 明治安田生命保険相互会社 京都支社 / 森百代 / 山階老人会 / 利昌グループ 株式会社アプライズ |
| 市政功労者                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 行政分野<br>(故) 蔭山正勝 / 加藤美智恵 / 佐藤裕見子 / 津村有一 / 濱井一夫 / 原田禎夫 / 和田良一                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 福祉・医療分野<br>江城江里奈 / 大西裕理 / 小倉卓 / 片山小百合 / 齊田雅代 / 鮫島ルミ子 / 辻合裕 / 津川麻子 / 東原尚代 / 東原博司 / 松本まるみ / 柳原洋介 / 山村裕子                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 亀岡市デジタルファースト宣言を表明

3つの戦略分野に最新のデジタル技術を最大限活用し「デジタルファースト」で取り組む姿勢を明確にするため、本市は令和3年10月8日付けでデジタルファースト宣言を表明しました。社会のデジタル変革に対応する取り組みを進め、誰一人取り残さない、みんなに優しいデジタル化を目指します。

#### 「市民サービス」

行政手続きのデジタル化・オンライン化を進め、市民サービスの利便性向上を図ります。

#### 「行政運営」

AI・ICTなどの先端技術を活用し、BPR（業務改革）および事務の効率化を進め、市民に寄り添った行政運営を行います。

#### 「シティプロモーション」

デジタル技術を活用した市政情報の発信・プロモーションを戦略的に展開し、関係人口の拡大を目指します。



### ぼくがオススメする紅葉スポット

・神藏寺

園部高等学校附属中学校より職場体験で市広報プロモーション課に来た2年生のやまかみゆうと山河優斗です。亀岡市の数ある紅葉スポットの中で、私は神藏寺（神田野町）に行きました。ここでは府内でもいち早く葉が色づき始め、境内では樹齢数百年のイロハモミジが名所となっています。ぜひお楽しみください。



稗田野小学校では、伝統文化への理解を深め、自己表現力を養うことを目的に、毎年、「狂言」の体験学習を行っています。

7月に全校生徒が狂言「附子」を鑑賞。その後、「五笑会」の狂言師を講師に迎え、6年生が練習をスタートしました。演目は「柿山伏」。



全校生徒でプロの舞台を鑑賞



狂言師の動きを学びます

客席からは笑い声と暖かな拍手が起きました。講師を務めた狂言師の島田洋海さんは、「狂言は、身近なお芝居です。鑑賞するのももちろん、実際に演じてその魅力に気付いてもらえると嬉しいです」と話されました。



心を一つに、舞台発表



狂言の所作を体験

## 見て楽しむ、演じて楽しむ狂言の世界

～稗田野小学校「狂言」体験学習～



## おいしく、楽しく、農を考える

～アグリフェスタ2021～

秋晴れに恵まれた10月31日、亀岡市農業公園で「アグリフェスタ2021」を開催しました。府内でも有数の広大な農地を有し、京野菜の産地としても高い生産性を誇る亀岡。会場には、旬の味覚を求めて、イベント開始前から多くの家族連れらでにぎわいました。

人気のさつまいも掘り体験では、土の中から大きなさつまいもが顔を出すたびに笑顔と歓声が広がります。また会場内には、亀岡産の新鮮野菜や亀岡牛の炭火焼き、犬甘野そぼ、亀岡産小豆を使ったスイーツなど、亀岡のおいしい「食」が集結。よりエコなイベントを目指して、商品の提供にはリユース食器を利用するとともに、来場者にはエコバッグの持参を呼び掛けました。

新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりの開催となった「アグリフェスタ」。おいしく、楽しく、亀岡の豊かな「農」の恵みを感じる一日となりました。



## 茶室「亀遊庵」を設置

～日本の伝統文化が香る～



11月3日、ガレリアかめおかにて設置した茶室および茶道具などの完成披露式典を開催しました。市民のさらなる文化力の向上と生涯学習の推進を目的として、本市生涯学習の拠点施設であるガレリアかめおか内に、組立式茶室および茶道具一式と関連書籍を整備したものです。

また、茶室の設置にあたり、裏千家今日庵第16代家元の千宗室さんより茶室を「亀遊庵」と命名いただき、扁額、掛軸のご寄贈をいただきました。

今後は、イベントなどでの活用のほか、一般への貸出（有料）を行う予定です。



## 豊かで生きがいのあるまちづくり推進のために

10月12日、裏千家 平成茶室 聴風の間にあって、一般財団法人今日庵との連携・協力に関する協定書の締結式を行い、同法人の千宗室理事長と桂川市長が協定書に署名しました。

本市と裏千家との関係を新たな形に進展させ、日本の伝統文化と生涯学習の普及・振興に関して連携・協力し、市民の文化力を高め、豊かで生きがいのあるまちづくりを推進することを目的として、協定を結ぶものです。

今後、協定に基づき、ガレリアかめおかにて設置した茶室の活用をはじめとした生涯学習のより一層の推進に努めてまいります。



広告

家族的な雰囲気のある明るい老人ホームです。  
地域と連携して介護予防にも努めています。

**入居相談受付中**

食事と入浴、生活相談などのサービスが受けられる老人ホームです。施設内で介護保険の利用も可能です。全室個室で夫婦部屋もあります。

駅から近く街の中心にあり日々の通院やお買物にも便利な好立地です。

社会福祉法人このはな

**ケアハウス 朝野**

ご相談・お問合せはこちらまで 受付時間 10:00～20:00  
☎(0771) 22-9951【亀岡市北古世町】  
<http://www.konohana-asano.com>

高齢者活躍人材確保育成事業【京都労働局委託事業】

**入会説明会を実施しています**

開催日および時間は下記まで  
お電話でお問い合わせください

**会員募集中**

公益社団法人  
**亀岡市シルバー人材センター**

〒621-0805 亀岡市安町釜ヶ前23番地4 TEL:0771-24-7423



## 「あなただけの亀岡」 SNSハッシュタグキャンペーン

亀岡の魅力を全国に発信するプロジェクト

「KIT TOMOTTO亀岡」。

お得な亀岡周遊パスや特別企画を実施しています。  
詳しい内容は、右のQRコードからご確認ください。



亀岡周遊パスを利用して撮影した「あなただけの亀岡」の写真をSNS  
(Instagram、Twitter) に投稿してください！  
毎週3人にすてきな景品が当たります！応募期間は12月31日までです。

参加方法

- ①「KIT TOMOTTO亀岡」SNS公式アカウント、亀岡市SNS公式アカウントをフォロー
- ②亀岡市内で「あなただけの亀岡」を撮影
- ③撮影場所を明記し、ハッシュタグ「#きっともっと亀岡」「#亀岡」をつけて投稿

## サンガ×亀岡 NEWS 8

©KYOTO.P.S.

亀岡を舞台に戦う  
京都サンガF.C.と  
市民をつなぐ情報をお届け！



### 安藤ブランドアンバサダーのプレイバック！

今月は安藤ブランドアンバサダーに 2021 シーズンを振り返ってもらいます。

1月20日（水）サンガタウン城陽で曹監督の「サンガを明らかに変えたい」という言葉から始まった2021シーズン。この言葉を皆さんは今どのように感じていますか？

振り返るとターニングポイントは第5節アウェイでのブラウブリッツ秋田戦です。この試合が今シーズンの躍進のきっかけでした。圧倒的に攻め込みながらも一瞬の隙をつかれ0-1で敗れたことを機に、チーム内に勝負への貪欲さが生まれ、選手たちのプレーに責任や覚悟が強く芽生えました。結果、この試合以降6連勝含む15試合負けなしというクラブ公式戦無敗記録を作り出し、チームとして大きな自信を掴みとります。

個人に目を向けると、ピーター・ウタカ選手が圧巻の活躍でエースストライカーとして文句のない数字を残せば、川崎颯太選手らサンガアカデミー出身の若い力が躍動した年でもありました。既存メンバー

と新しいメンバーが見事な融合を見せ、新たなサンガスタイルを確立。そして何より、コロナ禍でもサンガを支えてくださったスポンサーさまならびにファン・サポーターの皆さまの熱いサポートがなければ、京都サンガF.C.は、この好成績を残すことはできませんでした。本当にありがとうございました！！

今後、京都サンガF.C.の選手たちがJ1の舞台として、亀岡市のサンガスタジアム by KYOCERAを拠点に躍動する姿を想像すると胸が躍ります！ここからが勝負です！亀岡から全国に、そして世界にサンガを届けられるように引き続き熱い絆でサンガを盛り上げていきましょう！！



### サンガ応援企画

あなたが選ぶ 後半戦MVPを募集します

応募いただいた中から抽選で一人に、安藤ブランドアンバサダーが選ぶ後半戦MVP(1月号(12月23日発行)で発表)のサイングッズをプレゼント！

応募期限：  
12月22日(水)  
応募はこちら▶



(市ホームページ専用フォーム)

## サンガスタジアム by KYOCERA イノベーション・フィールド

実証支援事業を実施中！  
採択企業の実証実験内容をご紹介します



### (株) RedDotDroneJAPAN

ドローン遠隔制御技術を用いたパイロット育成事業として、ドローンスクールや体験会の実施を予定しています。



スポーツを楽しみながら防災を学ぶ「防リーグ®」の (株) シンク  
イベントを12月5日(日)にスタジアム(場外)で実施します(市民歓迎、  
参加無料)。今後のお知らせはホームページでご確認ください。



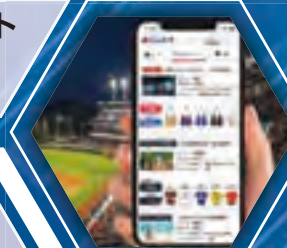
### (株) Sonoligo

イベントや動画コンテンツを定額制で楽しめる新しいサービス「Sonoligo」を市内で展開しています。



### (株) なんでもドラフト

スポーツ・エンタメの観戦体験を3倍楽しくするゲーム「なんでもドラフト」で、スタジアムでの新しい観戦体験と熱狂を創造します。



### FunLife (株)

エクササイズの動きとゲーム操作を連動させたブロック崩しゲーム「FITRIS」が遊べるコーナーをサンガスタジアムに設置しています。



### (株) ユーフォリア

スタジアム内でテレワークすることによる心身の状態への影響を検証します。



実証実験の内容や事業詳細はホームページを確認してください  
問い合わせ先 市役所 3 階商工観光課 TEL 25-5033



## 新型コロナウイルス感染症 感染再拡大防止のためのお願い

ワクチン接種を受けた後も、  
手洗い・マスク・密の回避など、  
基本的な感染対策の継続にご協力をお願いします！

亀岡市公式ホームページ  
コロナ関連情報

京都府公式ホームページ  
コロナ関連情報



### 一人一人が、うつらない、うつさない行動を！

- 感染リスクのある行動は控えましょう。  
一人一人の行動が感染拡大の防止につながります。

- ▶ 3密の回避 (密集・密接・密閉)
- ▶ 手洗い、マスク、密の回避など  
自分ができる感染対策の徹底



### 少しでも症状のある人は外出などの自粛を

- 発熱・のどの痛み・せきなどの症状があり、  
「もしかしてコロナかも」と思ったらまずは電話で相談を！

- ▶ 身近な医療機関
- ▶ きょうと新型コロナ医療相談センター  
TEL 075-414-5487





事業主の皆さんへ 総括表と給与支払報告書の提出をお願いします

令和3年中に給与を支払った事業主の皆さんは、総括表と給与支払報告書の提出をお願いします。

報告対象は令和4年1月1日現在、亀岡市に住所のある従業員（アルバイト含む）です。亀岡市が作成した指定総括表が送付されている（12月上旬発送予定）場合は、必ず指定総括表を提出してください。

※令和4年1月17日（月）ごろまで  
※地方税法の規定では1月末日ですが、早めの提出にご協力をお願いします。

問 市役所1階税務課（10番窓口）

TEL 25・5012



市ホームページ（税務課）

土壌診断補助金の新設

農産物の生産性や品質の向上、環境負荷の低減を推進するため、農地の土壌診断費用を補助します。

対 市内で営農する市民または市内に事業所を置く団体が支払った土壌診断費用  
¥ 1農地につき対象経費の2分の1または3,000円のいずれか低い方。

※同一年度内において対象者1人につき5万円が上限。申請受付順に予算の範囲内で交付。

申 市ホームページまたは農林振興課食農ブランド係

TEL 25・5036 FAX 25・4400

問 keizai-soumu@city.kameoka.lg.jp（農林振興課）

「令和3年の社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されています ～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには、納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。令和3年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月上旬に日本年金機構から送付されています。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（納付書で納付された人は納付書・領収（納付受託）証書でも可）を添付してください。また、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した人の社会保険料控除の対象とすることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

※令和3年10月1日から12月31日までの間に、令和3年初めて国民年金保険料を納付した人には、令和4年2月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。

問 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の問い合わせは、ねんきん加入者ダイヤルへ電話してください。  
○ねんきん加入者ダイヤル TEL 0570-003-004（ナビダイヤル）  
【受付時間】  
月～金曜日 午前8時30分～午後7時  
第2土曜日 午前9時30分～午後4時  
※祝休日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用できません。  
※050から始まる電話でおかけになる場合は、TEL 03-6630-2525へおかけください。  
○市役所1階市民課国民年金係（4番窓口）  
TEL 25-5020 FAX 25-5021（市民課）

償却資産（固定資産税）の申告について

法人や個人で事業を営んでいる場合、その事業のために所有している事業用資産（構築物や機械など）には、償却資産として固定資産税が課税されます。

前年度申告のあった法人や個人に申告用紙などを郵送します。新たに申告が必要な場合は税務課まで連絡をしてください。

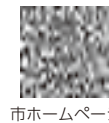
※令和3年度から申告書などの提出先は京都府税務機構に変更となっています。

期 令和4年1月31日（月）まで  
※詳細は市ホームページを確認してください。

問 市役所1階税務課（11番窓口）

TEL 25・5013 FAX 25・0940

（税務課）



市ホームページ

ふれあいスポーツ・デー

時 12月18日（土）午後7時～9時

所 運動公園大競技場

内 レクリエーションスポーツ広場、卓球、バドミントンなど

¥ 1人200円（中学生以下・60歳以上は100円、就学前の幼児は無料）

他 飲み物、体育館シューズ持参（シューズがないと参加不可）

問 市役所5階生涯スポーツ課

TEL 25・5055

（生涯スポーツ課）

令和4年度就学援助制度（入学前支給）の申請について

内 経済的理由などでお困りの家庭に対して、新入学児童生徒学用品費を入学前に支給します。

期 令和4年1月6日（木）～31日（月）  
対 次の条件にすべて該当する人

①お子さんが令和4年4月に亀岡市立の小・中学校（義務教育学校含む）、京都府立中学校へ入学する人  
②申請日現在、市内在住の人（令和4年3月末日以前に市外へ転出する人を除く）  
③就学援助（準要保護）の要件に該当する人

※市民税非課税または減免の世帯や児童扶養手当の受給世帯などで、所得基準を満たしている人（詳細は、申請書または市ホームページをご覧ください）

申 申請書に必要事項を記入の上、添付書類を添えて次へ

▼新小学1年生…市役所4階学校教育課  
▼新中学1年生…お子さんが在籍している小学校・義務教育学校

※申請書は、12月から市役所4階学校教育課、市内の学校（小学校、義務教育学校）で配布します（市ホームページからもダウンロード可）。

他 今回の申請がない場合でも、入学後あらためて案内する期間内に在籍学校へ申請できます。その場合も、新入学児童生徒学用品費が支給されます。

問 市役所4階学校教育課

TEL 25・5053

（学校教育課）

総合福祉センター各種事業

総合福祉センターホームページ



総合福祉センターホームページ

所 総合福祉センター（できるだけ公共交通機関での来館にご協力をお願いします）  
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催の延期などを行うことがあります。  
延期などの場合は、総合福祉センターホームページに掲載するとともに、申込者に連絡します。  
※なお、来館および活動の時は原則、マスク着用となります。また、風邪症状（37.5℃以上の発熱など）のある人や体調不良の人は、参加をお控えください。

《働く女性の家》

| 事業名                    | とき・場所など                                                                                                                                                                                         | 内容・講師・対象など                                                                                                                                                                                   | 定員              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 「女子会カフェ」特番             | 12月13日（月）午前10時～正午<br>所 3階講習室 対 どなたでも<br>テーマ ○○のやめどき～これから楽しむために～<br>例えば…「年賀状はいつまで出す?」「ペットを飼いたいけど?」「白髪染めも面倒になってきた」「クラス会はどうしよう?」など、色んな「名残惜しい…」がありますね。<br>何ごとにもある「はじまり」を振り返りながら、「やめどき」について語り合ひましょう。 | ファシリテーター：玉記道子さん<br>（なまきみちこ）                                                                                                                                                                  |                 |
| 「女子会カフェ」               | 令和4年1月6日（木）<br>①午前10時～11時30分<br>②午前11時30分～正午<br>※②（要予約）は、個別相談<br>所 3階会議室                                                                                                                        | 日常の生活の中でのモヤモヤを言葉にしてみましょう。<br>ファシリテーター：玉記道子さん<br>（なまきみちこ）<br>対 女性限定                                                                                                                           | ①8人<br>②1人（先着順） |
| 生活充実セミナー暮らしに役立つ「心理学」講座 | ①令和4年1月13日<br>②1月20日<br>③1月27日<br>各木曜日<br>午後1時30分～3時<br>所 3階講習室                                                                                                                                 | 体験型の講座で、自身のメンタルヘルスを保つための心の健康について考えましょう。<br>①ストレスとは? ネガティブからポジティブへ思考の切り替え方<br>②リラクゼーションとは? 自律神経と身体のかかわり方<br>③セルフケアとは? マインドフルネスの効果を体験してみよう<br>講 桜川みきさん（みきのセラピールーム主宰）<br>対 どなたでも（3回とも参加できる人を優先） | 15人（先着順）        |

申 12月11日（土）午前9時から来館または電話・FAXで、  
①希望の事業名②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）④電話番号⑤年齢⑥勤労の有無を働く女性の家へ  
〔総合福祉センター内（午前9時～午後9時）、火曜日・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで〕 TEL 24-0294 FAX 24-3071  
※託児（生後6カ月から就学前までの乳幼児）、手話通訳、要約筆記の申し込みは、希望事業の開催1週間前までに行ってください。（地域福祉課）

《障害者福祉センター》

| 事業名      | とき・場所など                                  | 内容・講師・対象など                             | 定員       |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------|
| いきいき手話広場 | 12月24日（金）<br>午後1時30分～3時<br>所 1階コミュニティホール | 童謡やポップスなどの定番曲を手話で表現します。<br>対 手話に興味のある人 | 10人（先着順） |

申 12月10日（金）午前9時から来館または電話・FAXで、障害者福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後9時）、火曜日・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで〕 TEL 24-0294 FAX 24-3071（障がい福祉課）

【かめおか霧の芸術祭】オーストリアのクリスマス

時 12月11日（土）午後3時～6時（受け付け午後2時30分）  
所 開かれたアトリエ（市役所地下1階）  
内 姉妹都市クニッテルフェルト市やホストタウン事業を通して交流のあるオーストリア。現地出身のマックスさんと一緒にオーストリアのクリスマス文化を体験しましょう。

①霧のクリスマスオーナメント作り  
時 午後3時～、午後3時45分～（2部制、各45分程度）  
定 各回15人（当日受け付け・先着順）  
対 小学生以上 ¥ 各回1人1,000円  
②クリスマスのセレモニー（自由参加・無料）  
クリスマスツリーのそばで、詩の朗読、ミニコンサートを行います。  
時 午後5時～6時  
演奏 ヴァイオリン：森脇 崇、ピアノ：前田 菜々子  
12月11日（土）から26日（日）まで、オーストリアのクリスマス展示を行っています。  
問 亀岡市・かめおか霧の芸術祭実行委員会（文化国際課内）  
TEL 55-9655（文化国際課）



ガレリアかめおか年末年始のご案内

12月29日（水）から令和4年1月3日（月）まで休業  
ガレリアかめおか総合事務所 TEL 29-2700  
（公財）生涯学習かめおか財団・亀岡国際交流協会 TEL 29-2701  
かめおか多文化共生センター TEL 56-8160  
かめおか市民活動推進センター TEL 29-2703

| 物産市場アトリオ TEL 24-8888 | ぱすてるスイーツ TEL 24-7766                 |
|----------------------|--------------------------------------|
| ～12月30日（木）通常営業       | 12月28（火）～1月6日（木）休業                   |
| 12月31日（金）午前9時～正午     | 1月7日（金）～通常営業                         |
| 1月1日（土・祝）休業          | ★「道の駅」駐車場・お手洗い・自動販売機コーナーは休業中も利用できます。 |
| 1月2日（日）午前9時～正午       | ※ガレリア朝市は12月31日（金）～令和4年1月3日（月）は休業     |
| 1月3日（月）休業            |                                      |
| 1月4日（火）～通常営業         |                                      |

（市民力推進課）

年末・年始のごみ収集業務のおしらせ

◎次の表・注意事項をご確認のうえ、利用する収集場所に間違えないよう出してください。

| 【12月の各地区(町)の最終収集日】          |        |              |                 |        |                          |
|-----------------------------|--------|--------------|-----------------|--------|--------------------------|
| 町 名                         | 燃やすごみ  | 埋立てごみ<br>乾電池 | プラスチック製<br>容器包装 | ペットボトル | 空きカン・空きビン・<br>ライター・スプレー缶 |
| 旭町、馬路町、<br>千歳町、河原林町、<br>保津町 | 28日(火) | 22日(水)       | 27日(月)          | 17日(金) | 16日(木)                   |
| 千代川町、大井町                    | 30日(木) | 15日(水)       | 28日(火)          | 28日(火) | 24日(金)                   |
| 亀岡地区東部                      |        | 22日(水)       | 29日(水)          | 21日(火) | 17日(金)                   |
| 亀岡地区中部                      |        |              |                 | 15日(水) | 21日(火)                   |
| 亀岡地区西部                      | 28日(火) | 15日(水)       | 29日(水)          | 23日(木) | 22日(水)                   |
| 篠町Ⅰ                         |        |              |                 | 24日(金) | 23日(木)                   |
| 篠町Ⅱ                         |        |              |                 | 23日(木) | 22日(水)                   |
| 東つつじヶ丘                      |        |              |                 | 15日(水) | 21日(火)                   |
| 西つつじヶ丘                      | 30日(木) | 22日(水)       | 30日(木)          | 23日(木) | 22日(水)                   |
| 南つつじヶ丘                      | 28日(火) | 22日(水)       | 27日(月)          | 15日(水) | 21日(火)                   |
| 東本梅町、本梅町、<br>宮前町、畑野町        | 28日(火) | 22日(水)       | 30日(木)          | 23日(木) | 22日(水)                   |
| 吉川町                         | 30日(木) | 22日(水)       | 16日(木)          | 15日(水) | 15日(水)                   |
| 篠田野町、曾我部町                   |        |              |                 |        |                          |
| 東別院町、西別院町                   |        |              |                 |        |                          |

| 【令和4年1月の各地区(町)の収集開始日】       |       |              |                 |         |                          |
|-----------------------------|-------|--------------|-----------------|---------|--------------------------|
| 町 名                         | 燃やすごみ | 埋立てごみ<br>乾電池 | プラスチック製<br>容器包装 | ペットボトル  | 空きカン・空きビン・<br>ライター・スプレー缶 |
| 旭町、馬路町、<br>千歳町、河原林町、<br>保津町 | 4日(火) | 12日(水)       | 10日(月・祝)        | 7日(金)   | 6日(木)                    |
| 千代川町、大井町                    | 6日(木) | 5日(水)        | 4日(火)           | 11日(火)  | 14日(金)                   |
| 亀岡地区東部                      |       | 12日(水)       | 5日(水)           | ※18日(火) | 7日(金)                    |
| 亀岡地区中部                      |       |              |                 | 5日(水)   | ※18日(火)                  |
| 亀岡地区西部                      | 4日(火) | 5日(水)        | 5日(水)           | 13日(木)  | 12日(水)                   |
| 篠町Ⅰ                         |       |              |                 | 14日(金)  | 13日(木)                   |
| 篠町Ⅱ                         |       |              |                 | 13日(木)  | 12日(水)                   |
| 東つつじヶ丘                      |       |              |                 | 5日(水)   | ※18日(火)                  |
| 西つつじヶ丘                      | 6日(木) | 12日(水)       | 6日(木)           | 13日(木)  | 12日(水)                   |
| 南つつじヶ丘                      | 4日(火) | 5日(水)        | 10日(月・祝)        | 5日(水)   | ※18日(火)                  |
| 東本梅町、本梅町、<br>宮前町、畑野町        | 4日(火) | 12日(水)       | 6日(木)           | 13日(木)  | 12日(水)                   |
| 吉川町                         | 6日(木) | 5日(水)        | 7日(金)           | 6日(木)   | 5日(水)                    |
| 篠田野町、曾我部町                   |       |              |                 | 12日(水)  | 11日(火)                   |
| 東別院町、西別院町                   |       |              |                 | 6日(木)   | 5日(水)                    |

|                                                               |                                                                                    |                                          |                                       |                                                                           |                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【亀岡地区東部】<br>三宅町・東堅町・西堅町・<br>突抜町・横町・古世町・<br>北古世町・上矢田町・<br>中矢田町 | 【亀岡地区中部】<br>紺屋町・荒塚町・南郷町・西町・<br>内丸町・追分町・北町・京町・<br>呉服町・旅籠町・新町・矢田町・<br>下矢田町・塩屋町・柳町・本町 | 【亀岡地区西部】<br>河原町・余部町・宇津根町・<br>常盤町・北河原町・安町 | 【篠町Ⅰ】<br>柏原(西川より西側)・<br>浄法寺・広田1～3丁目・森 | 【篠町Ⅱ】<br>柏原(西川より東側)・王子・篠・<br>夕日ヶ丘1～3丁目・<br>山本・野条・見晴1～7丁目・<br>馬堀・馬堀駅前1～2丁目 | ※ペットボトル・空きカン・<br>空きビン・スプレー缶・<br>ライターは収集用のネットやコンテナの<br>設置が前日にできないため、第1火曜日(4日)<br>の収集はありません。 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

〇持ち込みごみの搬入受け付けは、年末は12月29日(水)まで、年始は1月4日(火)から(受付時間 午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分)

【お願い】

〇年末年始はごみが集中しますので、ごみの減量にご協力をお願いします。

〇ごみを出すときは、決められた日、決められた場所へ午前8時30分までに出してください。収集した後に出された場合は、収集できません。

〇粗大ごみは、電話で亀岡市環境事業公社(TEL 27-3393)に申し込み、粗大ごみ料金シールを購入してください。

※粗大ごみの電話受け付けは、年末は12月28日(火)の午後5時まで、年始は1月4日(火)の午前8時30分からです。

問 環境クリーン推進課(東別院町) TEL 27-2120 FAX 27-3561

令和4年1月のし尿くみとり日程 環境クリーン推進課計画係 TEL 24-9600

お 願 い

- ★し尿くみとりを受けようとするときは、くみとり日の5日前までには、くみとり旗を玄関先の門扉やフェンスなどバキューム車から見えるところに必ず貼るしてください。守られていない場合は、依頼がないものとしてくみとらないことがあります。
- ★くみとり量は作業時にしか確かめることはできません。大雨などにより雨水が混入したと思われる場合は、確認のため立ち合いをお願いします。
- ★手数料のお支払いは、便利な口座振替をお勧めします。市役所または市内口座振替取扱各金融機関の窓口で手続きしてください。
- ★作業の妨げになるくみとり周辺の雑草の除去、また、ペット類・鉢植えなどは、作業場所・通路に置かないようご協力をお願いします。
- ★作業場所・通路付近に蜂などの害虫がいる場合、作業ができないことがありますので、安全に作業できるよう巣の駆除などの対応をお願いします。
- ★転居の場合は、それまでの手数料を清算し、くみとり登録を廃止してください。そのままにすると転居後に行われたくみとりの手数料が請求されます。また、世帯主などに変更があった場合も、届け出が必要です。
- ★一定期間くみとり手数料を滞納すると、くみとりが停止になります。
- ★臨時くみとりは、作業日の調整が必要です。次の委託業者に直接申し込んでください。
- ★天候などの都合により、収集日が前後することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

従量料金は、1ℓ当たり15円です。【計算方法】くみとり量(ℓ)×15円=従量料金となります。

- 1) 土・日曜日、祝休日は休業します。
- 2) 臨時くみとり(臨時料金1,050円が必要)などの申し込みは、(公財) 亀岡市環境事業公社 TEL 23-1213へ

| くみとり日  | 4日(火)～11日(火)                                  | 12日(水)～18日(火)            | 19日(水)～25日(火)                | 26日(水)～31日(月)                |
|--------|-----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 篠町     | 王子(唐櫃越を除く)、篠、馬堀、森                             | ――                       | 浄法寺、柏原、広田、見晴、野条、山本、王子(唐櫃越)   | 王子(唐櫃越)                      |
| 東つつじヶ丘 | ――                                            | 都台                       | 曙台                           | ――                           |
| 西つつじヶ丘 | ――                                            | 西つつじヶ丘                   | ――                           | ――                           |
| 保津町    | ――                                            | ――                       | 保津町                          | 保津町                          |
| 千代川町   | 湯井                                            | 小林、今津1丁目                 | 今津2・3丁目                      | 千原、川関、北ノ庄、高野林、拜田、小川          |
| 大井町    | ――                                            | 並河1・2丁目、並河(堂又)           | 小金岐                          | 土田、かすみヶ丘                     |
| 宮前町    | 神前                                            | 猪倉(湯ノ花平除く)               | ――                           | 猪倉(湯ノ花平)、宮川                  |
| 東本梅町   | ――                                            | ――                       | ――                           | 東本梅町                         |
| 本梅町    | 西加舎                                           | 東加舎(塩脇)                  | 中野、平松、井手、東加舎(塩脇除く)           | ――                           |
| 畑野町    | 千ヶ畑(高橋、西山)、<br>広野(城山、金山、平井、閉電1～3)、土ヶ畑(布子谷1・2) | 千ヶ畑(高橋2、フルビ谷)、<br>広野(平井) | 広野(平井、権現、白砂、箱木原)、土ヶ畑(大タワ、牛道) | 広野(閉電4、烏帽子)、<br>左記以外の土ヶ畑、千ヶ畑 |
| 東別院町   | ――                                            | 鎌倉(見立)、雁松、上谷             | ――                           | 鎌倉、東掛、南掛、栢原、湯谷、倉谷、小泉、神原、大野   |
| 西別院町   | 万願寺(大堂を除く)、大槻並                                | 笑路                       | 柚原                           | 犬甘野、万願寺(大堂)、寺田、寺ヶ谷、神地        |

- 1) 土・日曜日、祝休日は休業します。
- 2) 臨時くみとり(臨時料金1,050円が必要)などの申し込みは、南丹清掃株式会社 TEL 22-4488へ

| くみとり日   | 12月27日(月)～1月5日(水) | 6日(木)～11日(火)                                                            | 12日(水)～19日(水)                  | 20日(木)～31日(月)              |
|---------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 亀岡地区    | ――                | 荒塚、下矢田、内丸、追分、<br>上矢田、三宅、中矢田、南郷、古世、<br>北古世、紺屋、旅籠、西、横、突抜、<br>安町大池、下矢田町安行山 | 余部町風ノ口・蚊又・五反田、<br>常盤、宇津根、安町小屋場 | ――                         |
| 曾我部町    | ――                | ――                                                                      | 寺、中、春日部、口山、犬飼、<br>法貴           | 学ヶ丘、夫婦ヶ池団地、南条、<br>西条、重利、穴太 |
| 上記以外の地域 | ――                | 馬路町、旭町                                                                  | 河原林町、吉川町                       | 千歳町                        |

【広告】

### 広告募集中

広報かめおかの誌面上で事業をPRしませんか？  
随時、商工業者の皆さんの広告掲載を募集しています。

■広告の大きさや掲載料  
1口(縦4.5cm×横6cm)当たり1万5,000円

■問い合わせ  
詳しくは、市役所5階広報プロモーション課  
TEL 25-5003へ

### 時計修理します

ゼンマイ式時計もOK!!

## 分解掃除

国産時計 ¥6,500～

時計・めがね・貴金属・補聴器

## さくら時計店

TEL 22-1236 平日 9:00～19:30  
日・祝 10:00～18:00  
北町52 第1・3日曜定休日

あなたのスマホ、そのまま安くなる!

# mineo

マイネオ

詳しくはWebへ! マイネオ 検索 <https://mineo.jp/>  
法人向けサービスはこちら▶▶ <https://mineo.jp/business/>

OPTiGE

### マルシェ大原野 (京都市西京区との住民交流)

**時** 12月〓令和4年1月の毎週火曜日…午前9時〓11時30分、第1・3土曜日…午前9時〓正午

※1月1日(土・祝)、4日(火)は休み

**所** J A 京都中央大原野支店前(京都市西京区大原野灰方町179)

**内** 大原野産の新鮮野菜、加工品などの販売

**問** 大原野農産物等直売所連  
営協議会事務局(J A 京都中央大原野支店内)

**TEL** 075・331・0211  
(平日午前9時〓午後5時) (文化国際課)



マルシェ大原野  
フェイスブック

### 次世代と地域文化をつなぐ ミュージアムシンポジウム ―街・自然歩きツアー体験発表会―

次世代を担う子どもたちが、自らの地域の文化資源を学び体験することで、身近な地域への愛着を深める機会として、今年度、亀岡と宮津地域で、街・自然歩きを実施しました。亀岡・京都・宮津の3会場をオンラインでつないで、体験発表や交流を行います。

▼青野小学校5年生が八木城(神前北山城)探検について発表します。

**時** 12月19日(日) 午後2時〓4時

**所** 文化資料館3階研修室

**定** 30人程度(先着順)

**申 問** 12月10日(金) から電話・FAX・メールで文化資料館(月曜日休館)

**TEL** 22・05099 **FAX** 25・6128

**TEL** kamebun.entry@gmail.com  
(文化資料館)

### 障害者控除対象者の認定

身体障害者手帳などの交付を受けていない65歳以上(令和3年12月31日現在)の人で、介護保険の要介護認定を受けている場合、所得税や個人住民税の障害者控除対象者として認定できる場合があります。

なお、この認定は税の控除のみに使用できるものであり、障がい者としてのサービスが受けられるものではありません。

**対** ▼屋内での生活はおおむね自立しているが、介助なしには外出できない人または、より重度の人

▼日常生活に支障を来すような症状や行動、意思疎通の困難さが家庭外でも見られ、誰かが注意している必要がある認知症の人または、より重度の人

※主治医意見書、認定調査票の記載事項で判断します。

**申 問** 市役所1階高齢福祉課(21番窓口)  
**TEL** 25・5081 **FAX** 24・3070  
(高齢福祉課)

### 見えにくい・見えない人のための 京都府「視覚相談会」を開催します

最近見えにくくなって、読み書きが不便になったり、階段につまづいたり、足元が不安だったりしませんか。

目が見えにくい・見えない人、そしてご家族のための相談会です。

**時** 12月20日(月)  
午前10時30分〓午後3時30分

**所** 市役所1階市民ホール

### 学校版ふるさと納税の募集

未来を担う子どもたちの新たな学びを実現するため、ふるさと納税を活用した「京都亀岡学校応援事業」を行っています。

いただいた寄附金は、皆さんが指定した学校で有効に活用します。

皆さんの想いで母校やふるさとの学校の応援をお願いします。

**期** 常時受け付け

**申** 専用リーフレットに記入し、郵便局で納付

※専用リーフレットは各学校に配架・教育総務課に依頼いただければ送付します。

※当制度は返礼品がありません。〓了承ください。



**TEL** 25・5052

**FAX** 23・3100

**TEL** kyouiku-soumu@city.kameoka.lg.jp

### 令和3年度亀岡市スポーツ賞 被表彰候補者の推薦募集

**対** 令和3年1月1日から12月31日までの間に、京都府大会以上の大会に出場し、優秀な成績を収めた人または団体(市内在住・在勤・在学の人、または市内関係団体に所属している人など)

※アマチュアスポーツに限る

**申 問** 令和4年1月7日(金) 午後5時【必着】までに、郵送・持参で所定の推薦調書に記入の上次へ

### 情報紙ゆう・あいネット広告募集

**内** 広告募集枠2枠(1枠…縦45mm、横90mm) ▼発行部数…約32,000部 発行時期…令和4年2月 配布方法…全戸配布

**¥** 1枠5,000円

**申 問** 12月24日(金) までに、持参・郵送・メールで申込書と原稿案を次へ

**TEL** 25・5075

**FAX** 22・6372

**TEL** iiken-keintsu@city.kameoka.lg.jp

**他** 申込書のデータはホームページに掲載しています



### 会計年度任用職員(発掘調査作業員)の募集

**期** 令和4年1月17日〓2月28日

月〓金曜日の週2日(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時〓午後5時(時間外勤務なし)

※勤務日は亀岡市が指定する日(週休日を振り替える場合あり)

▼条件…時間額1,008円(1日7,056円)

※通勤手当別途支給あり

**所** 篠栗業生産遺跡群(篠町)

**内** 発掘調査【軽土木作業(発掘掘削作業)】

**対** 野外での軽土木作業ができる健康な人

**定** 10人

▼選考方法…書類選考

※ただし、地方公務員法第16条に該当する人は応募できません。

**申 問** 12月15日(水)【必着】までに履歴書を持参で歴史文化財課(文化資料館内)

**TEL** 25・5068 (歴史文化財課)

### 令和4年度採用予定 (公財) 亀岡市福祉事業団職員の募集

▼試験日…令和4年1月16日(日) 午前10時から試験開始(受け付け午前9時30分〓)

**所** 総合福祉センター

**内** 手話通訳士(者) **定** 1人

**対** ①令和4年4月1日時点で60歳未満の人で、厚生労働大臣認定の手話通訳士の資格を有する人、または都道府県認定の手話通訳士の資格を有する人、手話通訳士・手話通訳者の資格取得の見込みのある人(学

持参(開庁日を除く午後1時〓4時)で次へ

〒621-8501(住所不要) 亀岡市契約検査課

※持参の場合は、市役所3階(7番窓口)まで **TEL** 25・5009 (契約検査課)

### 募集

### 乳がん集団検診(マンモグラフィ検査)・大腸がん検診の追加募集

**時** 令和4年1月28日(金)、1月31日(月)、2月8日(火) 午前8時45分〓11時15分、午後1時〓3時30分

**所** 保健センター

**対** ▼乳がん検診…40歳以上の女性(日本年号で奇数年生まれの人、または乳がん検診無料クーポン対象者)

▼大腸がん検診…40歳以上の人

※令和3年度に乳がん検診、大腸がん検診をすでに受けた人は受けられません。

**定** 各日100人(要申し込み、先着順)

**申** 12月28日(火) までに申込書を郵送・持参で次へ

〒621-8501(住所不要) 亀岡市健康増進課

※詳しくは10月15日に全戸配布した「乳がん集団検診」「大腸がん検診」申込書を確認してください(市ホームページからも申し込み可)。

**問** 市役所1階健康増進課(17番窓口)  
**TEL** 25・5004

**TEL** kenkou-zousin@city.kameoka.lg.jp  
(健康増進課)

| 事業名                             | と き                                       | と こ ろ                                 | 内 容                                                                               | 問い合わせ先                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| グローバルカフェ<br>クリスマスパーティー          | 12月19日(日)<br>午後2時～3時30分                   | ガレリアかめおか<br>2階 大広間                    | 英語・ドイツ語を交えて外国のクリスマスを楽しもう<br>¥ 300円(会員は無料)<br>定 20人(要申し込み・先着順)                     | 亀岡国際交流協会<br>TEL 29-2701<br>✉ kiesa@galleria.or.jp                                                |
| 第4回<br>生活支援講習会<br>～寄せ植え～        | 12月26日(日)<br>午後1時30分～                     | ふれあいプラザ<br>世代間交流室                     | 対 市内在住のひとり親家庭の親・寡婦<br>定 20人 ¥ 1,000円<br>期 12月16日(木) まで                            | 母子寡婦福祉会 会長 奥村<br>TEL 090-4305-4692、23-2611<br>亀岡市役所売店(閉庁日を除く午前9時～午後4時30分)<br>TEL 22-3131         |
| 第68回<br>保津川寄席<br>(正月特別公演)       | 令和4年1月8日(土)<br>午後1時～4時(予定)<br>(午後0時30分開場) | ガレリアかめおか<br>響ホール                      | 玄人顔負けのレベルの高さがウリの素人寄席<br>¥ 前売り600円(当日1,000円)<br>原則前売券を事前連絡の上、安町ホーム和の家で購入<br>定 100人 | かめおかまちの元気づくりプロジェクト 担当:松尾<br>TEL 090-3848-8676<br>HP http://kame-genki.org/                       |
| 第12回<br>丹波七福神めぐり<br>新春ハイキング     | 1月10日(月・祝)<br>午前9時30分～<br>午後3時30分頃        | ○集合:JR 亀岡駅北口1階<br>○解散:ふるさとバス<br>小口バス停 | ¥ 300円(保険・資料代)<br>他 持ち物:昼食、飲み物、雨具など<br>※当日受け付け(小雨決行)<br>※当日午前7時の段階で警報が出た場合は中止     | JR 亀岡駅観光案内所<br>TEL 22-0691<br>城下町歴史街並み案内所<br>TEL 55-9493<br>中止に関する問い合わせ:河原林<br>TEL 080-1433-4548 |
| 亀岡生涯学習市民大学<br>第7講座              | 1月15日(土)<br>午後1時30分～<br>3時30分             | ガレリアかめおか<br>2階 大広間                    | 目からウロコの日本史～学び続ける楽しさ～<br>申 12月26日(日) までに往復はがき・メール・ホームページで申し込み                      | (公財)生涯学習かめおか財団<br>TEL 29-2701<br>HP https://www.galleria.or.jp                                   |
| 令和3年度<br>亀岡市母子寡婦福祉大会・<br>新年のつどい | 1月16日(日)<br>午前10時～正午<br>(午前9時30分受付開始)     | 市役所1階<br>市民ホール                        | 対 市内在住のひとり親家庭の親子・寡婦<br>定 100人<br>期 12月26日(日) まで                                   | 母子寡婦福祉会 会長 奥村<br>TEL 090-4305-4692、23-2611<br>亀岡市役所売店(閉庁日を除く午前9時～午後4時30分)<br>TEL 22-3131         |
| 第40回<br>口丹波卓球大会                 | 1月16日(日)<br>開会式 午前9時30分～                  | 亀岡運動公園<br>小競技場                        | 定 先着40チーム<br>申 12月8日～22日の間に所定の申込書(協会HPよりダウンロード)に記入の上、持参・FAX                       | 亀岡市卓球協会[西台卓球場]<br>TEL 22-9050 FAX 22-9077<br>HP https://kametaku.work/                           |

| 運動公園各種事業                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                               |                                 |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催の延期などを行うことがあります。延期などの場合は、運動公園ホームページに掲載するとともに、申込者に連絡します。                                                                                                                    |                                                                                                                                                |                                                                                               |                                 |                                                              |
| 事業名                                                                                                                                                                                               | と き                                                                                                                                            | ところ・対象・持ち物                                                                                    | 定 員                             | 費 用                                                          |
| トレーニングルーム<br>無料開放 DAY                                                                                                                                                                             | 12月19日(日)<br>午前10時～正午<br>午後3時～5時<br>午後6時～8時                                                                                                    | 所 運動公園体育館トレーニングルーム<br>対 16歳以上でトレーニングルーム「承認証」を持っていない人<br>持ち物:運動のできる服装・館内シューズ・汗拭きタオル・飲み物        | 各時間帯<br>10人<br>(先着順)            | 無料                                                           |
| 他 トレーニングルーム無料開放 DAYは、事前要予約。開始時間の10分前には運動公園体育館事務室の窓口に来てください。                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                               |                                 |                                                              |
| 《スポーツ教室》                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                               |                                 |                                                              |
| 事業名                                                                                                                                                                                               | と き                                                                                                                                            | ところ・対象・持ち物                                                                                    | 定 員                             | 参加料                                                          |
| 子ども<br>バスケットボール<br>教室                                                                                                                                                                             | 令和4年1月6日・13日・20日・27日の各木曜日<br>①初級クラス:午後6時30分～7時45分<br>②中級クラス:午後7時50分～9時20分                                                                      | 所 運動公園体育館小体育館<br>対 ①小学校3年生～6年生<br>②小学校5年生～中学生<br>持ち物:運動のできる服装・館内シューズ・汗拭きタオル・飲み物・バスケットボール(あれば) | 各クラス<br>20人<br>(先着順、<br>最小人数6人) | 各クラス5,500円<br>※入会時に教本代:3,300円、練習着代(Tシャツ):3,300円<br>または4,500円 |
| テニス教室                                                                                                                                                                                             | 【月曜日クラス】<br>令和4年1月17日・24日・31日<br>初心者クラス 午前9時～11時<br>初級者クラス 午前11時～午後1時<br>【金曜日クラス】<br>令和4年1月14日・21日・28日<br>初級者クラス 午前9時～11時<br>初心者クラス 午前11時～午後1時 | 所 運動公園テニスコート<br>対 16歳以上<br>持ち物:運動のできる服装・テニスシューズ・汗拭きタオル・飲み物・ラケット(あれば)                          | 各クラス<br>6人<br>(先着順、<br>最小人数3人)  | 各クラス<br>8,250円                                               |
| 申 問 12月10日(金) から来館または電話で事業名・参加者の氏名・年齢・電話番号を次へ運動公園体育館事務室(指定管理者亀岡市パークコモンズ) TEL 25-0372(午前8時30分～午後6時45分まで、火曜日休館)支払い 初回参加日当日に運動公園体育館事務室の窓口でお支払いください。<br>他 開始時間の10分前には運動公園体育館事務室の窓口で受け付けしてください。(都市整備課) |                                                                                                                                                |                                                                                               |                                 |                                                              |

| 各種団体の事業など                                                                                                                          | 新型コロナウイルス感染症の影響で内容の中止・変更となる場合があります。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 記号の説明<br>対=対象 定=定員、募集人数 期=締め切り・募集期間 ¥=料金など 他=その他 申=申し込み TEL=電話 FAX=FAX ✉=Eメール HP=ホームページ<br>※次の場合は記載していません。対=どなたでも 定=特になし ¥=無料 申=不要 |                                     |

| 事業名                                | と き                                                | と こ ろ                                  | 内 容                                                                                                           | 問い合わせ先                                                                                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 初級バドミントン教室                         | 毎週木曜日<br>午後8時～9時30分                                | 大井小学校<br>体育館                           | 対 中学生以上の初心者・初級者<br>¥ 1回500円<br>他 ラケット貸出あり<br>持ち物:館内シューズ・飲み物                                                   | 亀岡市バドミントン協会<br>たかはしとよし<br>高橋豊志 TEL FAX 25-6604<br>さかもと いさむ<br>坂本 勇 TEL FAX 23-8839                                            |
| 令和3年度<br>歳末たすけあい運動<br>にご協力を        | 12月中                                               | 市内一円                                   | 歳末たすけあい運動は、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな福祉活動を重点的に展開しています。この運動は市民の皆さんからいただく善意の募金により実施しています。 | 募金先:<br>(福) 亀岡市共同募金委員会<br>事務局:<br>(福) 亀岡市社会福祉協議会<br>TEL 23-6711                                                               |
| 京都府南丹教育局管内<br>小・中・義務教育学校<br>講師登録会  | 12月11日(土)<br>午前9時30分～<br>(事前申し込み・<br>時間指定制)        | サンガスタジアム<br>by KYOCERA                 | 南丹管内小・中学校などで令和3年度・4年度から勤務可能な人を募集(講師登録面談などを実施)<br>期 12月10日(金) 午後5時まで                                           | 京都府南丹教育局学務課<br>TEL 0771-62-0372<br>✉ nantan-k-gakumu@pref.kyoto.lg.jp<br>HP http://www.kyoto-be.ne.jp/nantank/cms/?page_id=54 |
| ソフトテニス教室                           | 12月12日(日)・<br>18日(土)・25日(土)・<br>26日(日)<br>午前9時～11時 | 文化資料館<br>テニスコート                        | 対 市内在住の小・中学生<br>期 12月12日(日) まで                                                                                | 亀岡ソフトテニススポーツ少年団 鈴木<br>TEL 23-3644<br>TEL 090-5168-9240                                                                        |
| 「門松カード」の活用を<br>(12月15日(水)<br>全戸配布) | —                                                  | —                                      | 「緑の募金」の交付金を活用し、森林の保護育成などを目的に、門松を印刷した用紙を配布します                                                                  | (公財) 亀岡市都市緑花協会<br>TEL 23-2289 FAX 24-9195                                                                                     |
| グラウンド・ゴルフを<br>楽しむ会                 | 12月16日(木)<br>午後1時30分～4時<br>(受け付け1時10分～)            | 亀岡運動公園<br>競技場                          | ¥ 1人300円、<br>用具貸出料100円                                                                                        | (公財) 亀岡市スポーツ協会<br>TEL 24-8385 FAX 25-5254<br>HP https://kameoka-sports.jp/                                                    |
| 生涯スポーツデー                           | 12月18(土)、<br>令和4年1月8(土)<br>午前9時～正午                 | 亀岡運動公園<br>大競技場                         | 卓球、バドミントンなど<br>¥ 小・中学生100円、高校生・60歳以上200円、一般300円、幼児・障がい者無料<br>他 持ち物:館内シューズ・飲み物                                 | (公財) 亀岡市スポーツ協会<br>TEL 24-8385 FAX 25-5254<br>HP https://kameoka-sports.jp/                                                    |
| ガーデニング教室                           | 12月18日(土)<br>第1部:<br>午前9時30分～<br>第2部:<br>午前11時～    | (公財) 亀岡市都市緑花協会                         | 「お正月の寄せ植え」の作成<br>対 市内在住・在勤の人<br>¥ 3,000円<br>定 各部それぞれ10人(先着順)<br>他 持ち物:持ち帰り用の袋                                 | (公財) 亀岡市都市緑花協会<br>TEL 23-2289<br>申 12月10日(金)<br>午前9時から電話                                                                      |
| 不思議なテレビ石磨き<br>～森のなつやすみ<br>in かめおか～ | 12月18日(土)<br>午前10時～午後4時<br>(上記のうち所要時間<br>40分程度)    | 森のステーションかめおか<br>(亀岡市交流会館内<br>1階 天然砥石館) | テレビ石を砥石で磨いて、光ケーブルのようなファイバー効果を楽しめます。<br>¥ 400円(要予約)                                                            | 森のなつやすみ in かめおか<br>実行委員会(天然砥石館)<br>TEL 050-3700-1014                                                                          |
| 第12回<br>まちの人間国宝さん<br>トークイベント       | 12月18日(土)<br>午後2時～4時<br>(開場:午後1時30分)               | 安町ホーム和の家(安町)                           | 独自の基準で選んだ「まちの人間国宝さん」のトークイベント<br>¥ 500円<br>定 20人(要申し込み)                                                        | 70'sProject 担当:松尾<br>TEL 090-3848-8676<br>HP http://kame-genki.org/                                                           |
| しめ縄作り教室<br>～森のなつやすみ<br>in かめおか～    | 12月19日(日)<br>午前10時～正午<br>(雨天中止)                    | 森のステーションかめおか<br>(亀岡市交流会館内<br>2階 実習室)   | ¥ 1人500円<br>定 20人(要申し込み・先着順)<br>他 持ち物:しめ縄持ち帰り用袋                                                               | 森のなつやすみ in かめおか<br>実行委員会(NPO法人チョロギ村)<br>FAX 26-5593<br>✉ s.mori@nike.eonet.ne.jp<br>※住所・氏名・電話番号を記入の上、メール・FAXで申し込んでください。       |
| 亀岡わかくさねっと<br>(公開勉強会)               | 12月19日(日)<br>午前10時30分～<br>正午                       | 安町ホーム和の家(安町)                           | 生きづらさを感じている人などに向けたフランクな学びの会<br>定 10人(できるだけ予約してください)                                                           | 70'sProject 担当:松尾<br>TEL 090-3848-8676<br>HP http://70s-project.com/                                                          |



# 子育て情報カレンダー

12/10~  
R4 1/9

## 各アイコンの説明

🕒 時間 / 🏠 場所 / 😊 対象 / 💰 費用

| 月                                                                                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 水                                                                                                     | 木         | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 土         | 日         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |           | <b>12/10</b><br>絵本のひろば「ふゆですよ」<br>🕒 午前 9:30 ~ 10:30<br>🏠 かめまるランド<br>😊 どなたでも<br><br>シングル家庭相談サロン<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:30<br>🏠 保健センター (BCome+)<br>😊 ひとり親家庭・ひとり親での子育てを考えている人                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>11</b> | <b>12</b> |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                    |           | <b>17</b><br>COCO いく<br>「はじめてくらす (ベビーマッサージ講座)」<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:00<br>🏠 一時保育りとおぼ 2F<br>😊 生後 1 カ月半~はいはいするまでの子と保護者<br>💰 1,200 円<br><br>クリスマス Week (17 日~ 25 日)<br>※ 23 日 (木) は休館<br>X'mas オーナメント作りや楽しい出し物があります。<br>🏠 かめおかつひろば<br>😊 かめおかつひろば利用の親子                                                                                                                                                                                  | <b>18</b> | <b>19</b> |
| <b>13</b><br>子育て講座「子どもとの暮らしのヒント」<br>オンリーワンのスケジュールを作ろう<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:30<br>🏠 ふれあいプラザ世代間交流室<br>😊 子育て中の人<br><br>COCO いく「たぬきくらす 1」<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:00<br>🏠 一時保育りとおぼ 2F<br>😊 令和 3 年 4 月~6 月生まれの子と保護者<br>💰 1,000 円 | <b>14</b><br>COCO いく「たぬきくらす 2」<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:00<br>🏠 一時保育りとおぼ 2F<br>😊 令和 3 年 1 月~3 月生まれの子と保護者<br>💰 1,000 円                                                                                                                                                                                | <b>15</b><br>ひよこひろば「手形足形アート」<br>🕒 午前 10:30 ~ 11:30<br>🏠 かめおかつひろば<br>😊 妊娠中~6 カ月の子と保護者                  | <b>16</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |
| <b>20</b><br>ゆりかごひろば ママ講座<br>「アレルギーについて」<br>🕒 午前 10:30 ~ 11:30<br>🏠 ゆりかごひろば<br>😊 未就園児と保護者<br><br>COCO いく「きつねくらす 1」<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:00<br>🏠 一時保育りとおぼ 2F<br>😊 令和 2 年 7 月~9 月生まれの子と保護者<br>💰 1,000 円                  | <b>21</b><br>子育て相談 (BCome)<br>🕒 ① 午前 10:00 ~ 10:30<br>② 午前 11:00 ~ 11:30<br>🏠 かめまるランド相談ルーム<br>😊 子育て世代の保護者など<br><br>オンラインプレびよひろば<br>「産前産後交流会」<br>🕒 午前 10:30 ~ 11:00<br>😊 妊婦・産後間もない人<br><br>COCO いく「きつねくらす 2」<br>🕒 午前 10:00 ~ 11:00<br>🏠 一時保育りとおぼ 2F<br>😊 令和 2 年 10 月~12 月生まれの子と保護者<br>💰 1,000 円 | <b>22</b><br>ひよこひろば<br>「栄養士によるすすく相談、ふれあい遊び」<br>🕒 午前 10:30 ~ 11:30<br>🏠 かめおかつひろば<br>😊 7 カ月~12 カ月の子と保護者 | <b>23</b> | <br><b>亀岡市子育て世代包括支援センター BCome</b><br>~妊娠中から子育て中 (18 歳まで) の<br>みなさんの相談窓口~<br>妊娠中や産後のこと、子育てのこと、<br>「こんなこと、どこに聞けばいいのかな」<br>と迷ったら、どうぞ気軽に聞いてください。<br>亀岡の皆さんが安心して子育てができるよう応援しています。<br>※スタッフ：助産師、保健師、社会福祉士<br><br>〒621-0805<br>安町釜ヶ前 82 保健センター (BCome+) 内 1 階<br>TEL/FAX 56-8085<br>月~金曜日 (祝休日・12/29-1/3 除く)<br>午前 9 時~午後 4 時<br>※ページ右下にも情報を掲載しています。 |           |           |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |
| <b>27</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>29</b>                                                                                             | <b>30</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |
| <b>3</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>5</b><br>ひよこひろば「ヘルマンハーブの演奏」<br>🕒 午前 10:30 ~ 11:30<br>🏠 かめおかつひろば<br>😊 妊娠中~6 カ月の子と保護者                | <b>6</b>  | <b>7</b><br>ぷくぷくひろば「おみせやさんごっこ」<br>🕒 午前 10:30 ~ 11:30<br>🏠 かめおかつひろば<br>😊 1 歳以上 2 歳未満の子と保護者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>  | <b>9</b>  |

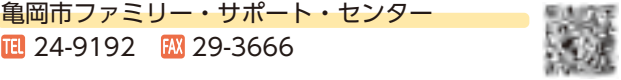
## 保健センターからのお知らせ

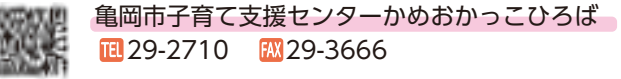
| 健診・相談                  | とき・対象者など                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------|
| ① パパママ教室               | 12月20日 (月)<br>🕒 午前 10:00 ~ 12:00<br>😊 妊娠 7 カ月以降の妊婦とその家族    |
| ② 妊婦・育児相談<br>《予約制》     | 12月21日 (火)、1月7日 (金)<br>🕒 午前 9:30 ~ 11:15<br>😊 妊婦、乳幼児とその保護者 |
| ③ 乳幼児健康診査<br>※ 時間は個別案内 | 😊 1 歳 6 カ月 / 3 歳 6 カ月                                      |

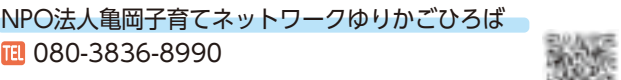
 **保健センター**  
びーかむぶらす  
愛称は「BCome+」!  
あなたの子育てをサポートします。  
  
 **問い合わせ**  
子育て支援課母子健康係 TEL 24-5016

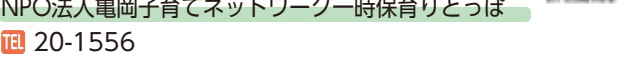
## 申し込み・問い合わせ

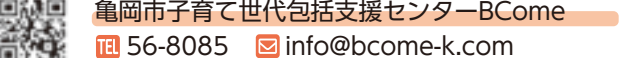
カレンダー記載の事業の詳細は、次の QR コードから確認してください (ラインの色に対応しています)。基本的に要申し込みとなります。各問い合わせ先に申し込んでください。

**亀岡市ファミリー・サポート・センター**  
TEL 24-9192 FAX 29-3666

**亀岡市子育て支援センターかめおかつひろば**  
TEL 29-2710 FAX 29-3666

**NPO 法人 亀岡子育てネットワーク ゆりかごひろば**  
TEL 080-3836-8990

**NPO 法人 亀岡子育てネットワーク 一時保育りとおぼ**  
TEL 20-1556

**亀岡市子育て世代包括支援センター BCome**  
TEL 56-8085 info@bcome-k.com

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変わる場合があります。



## 第5回 日常の景色にあるSDGsを見つけみる

世界共通の目標である「持続可能な開発目標 (SDGs)」について、「なんだか遠い世界の話のように聞こえる」という声も耳にします。でも、亀岡の暮らしの中に、たくさんの SDGs を見つけることができます。

例えば、市内に無料の給水スポットが増えていることを知っていますか？今年10月には、参加者が市内でマイボトルに給水した量を記録して、削減できたペットボトルの本数を競う企画を市が開催していたことを覚えている人もいるのではないのでしょうか。



農作業の合間の水分補給もSDGsとつながります(撮影=江見彩香)

マイボトルを持ち歩くことで購入するペットボトルを削減できたら、廃棄物の発生を大幅に減らすことなどを目指す SDGs のゴール 12「つくる責任 つかう責任」の達成に貢献します。

ほかにも、プラスチックも含めた海洋汚染の防止などを掲げるゴール 14「海の豊かさを守ろう」の達成にも貢献する可能性があります。なぜかとい

うと、大阪湾につながる保津川に、もしペットボトルが捨てられてしまったら、海に流れ着いてしまうかもしれないからです。

今回はペットボトルを切り口に考えてみましたが、目を凝らしてみると、ほかにもたくさんの SDGs が日常の暮らしの中で見つかるはずですよ。

### 高木 超(たかぎ・こすも)

▶ 慶應義塾大学大学院  
政策・メディア研究科 特任助教  
亀岡市参与 (SDGs アドバイザー)

文章

### 江見 彩香(えみ・あやか)

▶ 元ファインダー女子広報部  
女子学生による亀岡のPR隊  
“ファインダー女子広報部”  
(2018-2019) として活動。  
現在、プロのフォトグラファー  
を目指し奮闘中！

写真



## 文化財めぐり 427

### 丹波国分寺と仏教文化

奈良時代、亀岡盆地に丹波国府がおかれたことの意義は決して小さくありません。  
国府があることにより、平安・鎌倉・室町時代に  
かけて亀岡盆地が国の政治の中心地となり、明智光  
秀が亀山に着目する前史を形成したといえます。  
くわえて、国府の官人らによって丹波国分寺・国  
分尼寺が川東地域に建設された点も重要です。この  
二つの国分寺を中心として、仏教の信仰が丹波国一  
円に広がっていくこととなるからです。  
亀岡市内には、甘露寺(東別院町)の十一面観音  
坐像や極楽寺(西別院町)の薬師如来立像、極楽寺(千  
歳町)の十一面観音立像など平安時代前期～中期の  
仏像が多く伝来していますが、これらの仏像は、八  
世紀以降仏教の信仰が山間部まで広く浸透していた  
ことを物語っています。  
国分寺の存在によって、亀岡市域は仏教文化の先  
進地となったといえます。

▲整備した丹波国分寺経蔵(きょうぞう)跡のようす

丹波国分寺は戦国時代  
に焼失し、その後衰  
微してしまいましたが、  
現在、国指定史跡とし  
て、奈良時代の伽藍跡  
を平面表示する整備を  
進めています。現地へ  
足を運び、丹波国の仏  
教文化のメッカとして  
栄えた往時の姿を想像  
してみてはいかがでしょうか。

## 広報クイズ Quiz

11月13日、14日に、  
全国から職人が集まる  
「全国〇〇〇会」が行われました。

正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼント！

〇〇〇に入る文字は  
なんでしょう。

ヒントは、今号の「広報かめ  
おか」の中にあります。  
はがきにクイズの答え、住所  
氏名、年齢、電話番号、「広報  
かめおか」の感想を書いて、  
〒621-8501(住所不要)  
市広報プロモーション課へ。  
ホームページからのご応募も  
お待ちしております。

【締め切り日】  
令和3年12月28日(火) 必着

広報かめおか11月号  
広報クイズの答え  
「サイエンス」でした。  
たくさんのお応募ありがとうございました。

## 健康けいじばん

### 健康相談のご案内

ご自身や家族の健康について保健師・栄養士・健康運動指導士などの専門職が相談に応じます。気軽にお越しください。  
※お越しの際は、マスク着用などの咳エチケットにご協力をお願いします。

時 12月10日(金) 午前10時～正午

所 市役所1階市民ホール

内 健康に関する相談、血圧測定、認知症相談など

問 市役所1階健康増進課 TEL 25-5004

電話での健康相談も受け付けています

(平日、午前8時30分～午後5時15分) (健康増進課)

### 講座など

| 事業名・とき                                                                                   | ところ                                             | 対象・内容など                                                                                                 | 申し込み・問い合わせ先                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かめおか認知症カフェ「みのり」<br>12月14日(火)、12月21日(火)、<br>令和4年1月5日(水)<br>午後1時30分～3時30分                  | ばすてるスイーツ<br>(ガレリアかめおか内)                         | 内 おしゃべりやお茶を楽しみ交流<br>できる場<br>対 認知症の人やその家族<br>¥ 喫茶費用のみ実費                                                  | 健康増進課 TEL 25-5004                                                                                         |
| マッサージサービス事業<br>12月23日(木)<br>12月26日(日)<br>午前10時～午後3時                                      | 総合福祉センター<br>2階 教養娯楽室                            | 内 高齢者向けの低額マッサージ<br>サービス<br>対 市内在住のおおむね70歳以上の人<br>定 各日18人(申し込み多数の場合<br>は抽選)<br>¥ 1,000円(施術1回40分)         | 12月11日(土) 午前9時から<br>午後3時までの間に、電話で亀岡<br>市視覚障害者協会事務所(総合福<br>祉センター内) TEL 22-1311<br>担当者 酒井 TEL 090-1484-9161 |
| 元気アップ講座<br>①令和4年1月12日(水)<br>午後2時～3時30分<br>②1月17日(月) 午前10時～11時30分<br>③1月19日(水) 午後2時～3時30分 | ①ガレリアかめおか<br>②市役所1階市民ホール<br>③亀岡運動公園体育館<br>2階相談室 | 内 運動を中心とした介護予防の入<br>門講座<br>対 65歳以上<br>定 ①25人、②③20人<br>(②③は初心者向けコース)<br>持ち物: マスク、筆記用具、飲み物、<br>タオル2枚、③は上靴 | 12月24日(金) から<br>各1週間前までに申し込み<br>電話で氏名・生年月日・住所・電<br>話番号を健康増進課<br>TEL 25-5004                               |

### 献血のおしらせ

体重が50kg以上で、男性は17～69歳まで、女性は18～69歳までの健康な人(65歳以上の献血については、60～64歳の間に献血経験のある人)に限りです(400ml献血限定)。

所 アル・プラザ亀岡(篠町)

時 12月26日(日) 午前10時～11時45分/午後1時～3時30分

所 保健センター

時 令和4年1月7日(金) 午前10時～11時30分/午後0時45分～3時30分

## やさしい健康講座 第160回

### 糖尿病の運動療法のはなし

市民の皆さんの健康に関して、今回は市立病院の医師が、専門分野についてアドバイスをします。

亀岡市立病院  
糖尿病内科医長  
きたがわ のりゆき  
北川 功幸  
《専門分野》  
糖尿病学

昨今の新型コロナウイルス感染拡大の状況下、ジョギングやスポーツジム通いなどの運動を始めた人にとっては、戸外への足が遠のく季節でもあります。運動療法も食事療法も継続が一番大切です。戸外で運動している人にとっては、外出自粛は継続の大敵です。しかし、少し目線を変えてください。運動は自宅の室内でも可能です。

室内での運動というとジムでのトレーニングやプール、エアロビクスを想像する人も多いと思います。もちろん、そういった運動も勧められます。また、糖尿病で運動というと30分以上続けないと効果がないと考えている人もいます。戸外で運動している人は、30分以上の運動を続けられている人は、それを継続することをお勧めします。

最近、これらに加えて「30分に1回、3分間歩きまわる」ことが糖尿病に効果があることがわかってきました。また、30分続けて運動することに効果があるように、1日の運動の合計が30分でも効果があることがわかってきました。30分に1回、部屋の中で立ち上がり、体を動かしてみる。これは続けられそうです。

広告

## MUJI X UR

団地リノベーションプロジェクト

管理サービス事務所[30号棟]

0771-24-4646

【営業日時】月・火・水・金/午前10時～12時  
土/午前10時～12時、午後1時～4時

スマホで内覧できます!

バーチャルモデルルーム  
※データ通信料がかかります。

### 保津川

JR山陰本線「亀岡」駅(徒歩17分)徒歩1～4分

月額家賃 **53,100円**

2LDK(54.37㎡)  
●共益費 3,760円 ●敷金 月額家賃2ヶ月分  
●表示価格等は2021年12月1日現在  
●管理開始年月 1980年3月28日～  
●電線市北河原町一丁目2番地他

TYPE 2LDK-m

礼金ナシ 仲介手数料ナシ 更新料ナシ 保証人ナシ

# 無料相談カレンダー 12月11日～令和4年1月14日

新型コロナウイルス感染症の影響で内容の中止・変更となる場合があります。

|                   |                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 12/11 (土)         | ●建築相談<br>《予約不要》                                 | 午後 1:30 ～ 3:30 / 市役所 1 階市民ホール<br>TEL 25-5048 FAX 23-5000                                                                                                                                    | 申 問 市役所 2 階建築住宅課                                            |
|                   | ●不動産相談<br>《予約不要》                                | 午後 1:30 ～ 3:30 / 市役所 1 階市民ホール<br>TEL 25-5047 FAX 23-5000                                                                                                                                    | 申 問 市役所 2 階都市計画課                                            |
|                   | ●空き家相談<br>《予約不要》                                | 午後 1:30 ～ 3:30 / 市役所 1 階市民ホール<br>TEL 56-8520 FAX 22-6372                                                                                                                                    | 申 問 市役所 5 階 SDGs 創生課                                        |
| 12/13 (月)         | ●人権相談<br>(第2・4月曜日実施) 《祝休日の場合は翌日》                | 午後 1:30 ～ 4:30 / 市役所 2 階 202 会議室<br>TEL 25-5018 FAX 22-6372                                                                                                                                 | 申 問 市役所 5 階人権啓発課                                            |
| 12/15 (水)         | ●法律相談<br>《先着 9 人・予約制・申し込み順・前日までに予約を》            | 午後 1:30 ～ 4:40 (1 人 20 分) / 市役所 1 階市民相談室<br>TEL 25-5005 FAX 25-5021                                                                                                                         | 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係                                         |
|                   | ●行政書士による無料相談会                                   | 午後 1:30 ～ 4:00 / ガレリアかめおか 2 階研修室<br>TEL 075-692-2500                                                                                                                                        | 申 問 京都府行政書士会                                                |
| 12/16 (木)         | ●女性の相談室 フェミニストカウンセリング<br>《先着 3 人・予約制》           | ①午前 10:30 ～②午前 11:30 ～③午後 0:30 ～ (1 人 50 分) / 総合福祉センター 2 階会議室<br>申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372                                                                                   |                                                             |
|                   | ●行政相談                                           | 午後 1:30 ～ 4:00 / 市役所 1 階市民相談室<br>TEL 25-5005 FAX 25-5021                                                                                                                                    | 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係                                         |
|                   | ●カウンセリング@ホーム<br>(若者の相談室) 《先着 2 人・予約制》           | 午後 7:00 ～ 9:00 (1 人 50 分) / 総合福祉センター 3 階相談室<br>申 問 総合福祉センター内勤労青少年ホーム TEL 24-0294 FAX 24-3071                                                                                                |                                                             |
| 12/17 (金)         | ●京都府ナースセンター出張相談窓口                               | 午後 1:30 ～ 4:00 / ハローワークプラザかめおか (安町)<br>TEL 075-222-0316 FAX 075-222-0528                                                                                                                    | 問 京都府ナースセンター                                                |
| 12/21 (火)         | ●障害者相談員による定例相談会                                 | 午後 1:00 ～ 3:00 / 亀岡市障害者相談支援センター お結び<br>申 問 亀岡市障害者相談支援センター お結び TEL 24-9193 FAX 24-9194                                                                                                       |                                                             |
| 12/22 (水)         | ●法律相談<br>《先着 9 人・予約制・申し込み順・前日までに予約を》            | 午後 1:30 ～ 4:40 (1 人 20 分) / 市役所 1 階市民相談室<br>TEL 25-5005 FAX 25-5021                                                                                                                         | 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係                                         |
| 12/23 (木)         | ●女性の相談室 法律相談<br>《先着 3 人・予約制》<br>※同じ内容の相談は 1 回限り | ①午後 6:00 ～②午後 6:40 ～③午後 7:20 ～ (1 人 30 分) / 総合福祉センター 2 階会議室<br>申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372                                                                                     |                                                             |
|                   | ●税務相談<br>《相談日 1 週間前の午前中までに予約を》                  | 午後 1:30 ～ 4:30 / 園部納税協会<br>申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039                                                                                                                                 |                                                             |
| 12/27 (月)         | ●人権相談<br>(第2・4月曜日実施) 《祝休日の場合は翌日》                | 午後 1:30 ～ 4:30 / 市役所 2 階 203 会議室<br>TEL 25-5018 FAX 22-6372                                                                                                                                 | 申 問 市役所 5 階人権啓発課                                            |
| 12/28 (火)         | ●交通事故巡回相談                                       | 午前 9:00 ～ 11:30 午後 1:00 ～ 4:00 / 南丹広域振興局 (亀岡総合庁舎) 1 階相談室<br>問 南丹広域振興局総合案内相談コーナー TEL 22-0108 FAX 24-4683                                                                                     |                                                             |
| 令和 4 年<br>1/5 (水) | ●法律相談<br>《先着 9 人・予約制・申し込み順・前日までに予約を》            | 午後 1:30 ～ 4:40 (1 人 20 分) / 市役所 1 階市民相談室<br>TEL 25-5005 FAX 25-5021                                                                                                                         | 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係                                         |
|                   | 1/6 (木)                                         | ●税務相談<br>《12 月 28 日の午前中までに予約を》                                                                                                                                                              | 午後 1:30 ～ 4:30 / 園部納税協会<br>申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039 |
|                   | ●カウンセリング@ホーム<br>(若者の相談室) 《先着 2 人・予約制》           | 午後 7:00 ～ 9:00 (1 人 50 分) / 総合福祉センター 3 階相談室<br>申 問 総合福祉センター内勤労青少年ホーム TEL 24-0294 FAX 24-3071                                                                                                |                                                             |
| 1/7 (金)           | ●司法書士相談<br>《予約優先》                               | 午後 6:00 ～ 9:00 / ガレリアかめおか 2 階研修室<br>TEL 075-255-2566                                                                                                                                        | 申 問 京都司法書士会事務局                                              |
| 1/13 (木)          | ●女性の相談室 法律相談<br>《先着 3 人・予約制》<br>※同じ内容の相談は 1 回限り | ①午後 1:30 ～②午後 2:10 ～③午後 2:50 ～ (1 人 30 分) / 総合福祉センター 2 階会議室<br>申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372                                                                                     |                                                             |
|                   | ●税務相談<br>《相談日 1 週間前の午前中までに予約を》                  | 午後 1:30 ～ 4:30 / 園部納税協会<br>申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039                                                                                                                                 |                                                             |
| 1/14 (金)          | ●「マザーズジョブカフェ」巡回相談                               | ○ひとり親自立支援コーナー 《10 日前までに要予約》<br>午前 10:00 ～午後 4:00 / ハローワークプラザかめおか (安町) 申 問 TEL 075-662-3773<br>○ママさんコンシェルジュコーナー 《10 日前までに要予約》<br>午前 10:00 ～午後 3:00 / ハローワークプラザかめおか (安町) 申 問 TEL 075-692-3445 |                                                             |

## 常設の無料相談

■の開設日は月～金曜日です(祝休日、年末年始を除く)。●はガレリアかめおかの開館日に開設します。

- 常設相談 午前9時～正午、午後1時～4時30分  
／市役所1階市民相談係 問 TEL 25-5005 FAX 25-5021
- 消費生活相談 午前9時～正午、午後1時～4時30分  
／市役所1階消費生活センター 問 TEL 25-5005 FAX 25-5021
- 女性の相談室・一般相談 午前10時～午後4時／市役所5階人権啓発課  
※当面の間は電話相談のみ 問 TEL 25-7171 FAX 22-6372
- 国民年金相談 午前9時～正午、午後1時～4時  
／市役所1階市民課国民年金係 問 TEL 25-5020 FAX 25-5021
- 生活相談(生活困窮など) 午前9時～正午、午後1時～午後5時  
／亀岡市生活相談支援センター 問 TEL 56-8039
- 福祉なんでも相談窓口 午前9時～5時  
／市役所1階地域福祉課地域福祉係 問 TEL 25-5029
- 亀岡市ひきこもり相談支援窓口 午前9時～午後5時  
／市役所1階地域福祉課地域福祉係 問 TEL 25-5029

- 京都府のひきこもり相談窓口「チーム絆」 午前10時30分～午後5時30分  
／京都府教育委員会認定フリースクール学びの森(南つつじヶ丘) 問 TEL 20-4829
- (福)亀岡市社協福祉総合相談 午前9時～午後4時30分  
／ガレリアかめおかふれあいプラザ内(福)亀岡市社会福祉協議会 問 TEL 23-5110  
✉ tiikifukusi@fukukame-net.or.jp
- 家庭児童相談 午前9時～正午、午後1～4時  
／亀岡市保健センター家庭児童相談室 問 TEL 25-5138
- 外国人住民の生活相談(多言語相談)  
ガレリアかめおか開館日(第4木曜日、年末年始)を除く毎日 午前10時～午後4時  
／ガレリアかめおか3階かめおか多文化共生センター 問 TEL 56-8160 FAX 56-8165  
✉ kameokatabunka@gmail.com

発行：亀岡市／市長公室広報プロモーション課 TEL 0771・22・3131(代) FAX 0771・24・5501 office@city.kameoka.lg.jp

「広報かめおか」令和3年12月号

No. 005

亀岡市ホームページ



亀岡市公式 Facebook



亀岡市公式 LINEアカウント



亀岡市公式 Instagram

