

No.010

2022
5
May

広
報

かめおか

Kameoka City Monthly Newsletter

ともに生きる



プラごみゼロ

特集

今、亀岡のアーバンスポーツがアツい！ スケートボード・BMX・ブレイクダンス

Information イベント情報 P6

▶ オープンガーデンかめおか2022 など

まちかどトピックス P7～8

▶ 人気旅番組「朝だ！生です旅サラダ」に亀岡市が登場

▶ はい！元気に返事ができました ～市内各小学校で入学式～ など

亀岡おしらせばん P10～19

子育て情報カレンダー P20～21

いま、亀岡市では「アーバンスポーツ」が盛り上がりを見せています。
東京2020オリンピックで新採用となった「スケートボード」をはじめ、個人で気軽にチャレンジできる都市型スポーツが注目を集めています。
今年4月末には、保津橋下にスケートボード場を整備。また、サンガスタジアム by KYOCERA横にもスケートパークがオープン予定です。市内スケボーショップのオーナー・中澤克哉さんにパークの楽しみ方や競技の魅力を聞きました！

今、亀岡の アーバンスポーツが アツい！



なか ざわ かつ や
中澤克哉さん

スケートボードショップ
「LEAPS」(北町) オーナー

1993年生まれ28歳。16歳からスケートボードを始め、オーリー(板と一緒にジャンプする技)の高さは国内屈指。2021年5月にショップをオープンし、地元亀岡からスケボーの魅力を発信されています。



動画で中澤さんを
チェック！



スタジアム横スケートパーク 来年春オープン予定

フットサル場に併設。広さは300平方メートルで、バンク(斜面)やレール(棒)といったセクション(障害物)が設置され、幅広い技を練習できます。

(イメージ)



中澤さんのワンポイント解説

平面なので、初心者にもおすすめ！好きなセクション(障害物)を持ち込むことで、難易度の調整も可能です。隣接するキャンプ場とあわせて楽しみたいですね。

中澤さんのワンポイント解説

駅に近く利便性は抜群。他府県からも人が集まり交流する中で、どのようなパークに発展するか楽しみです。



保津橋下スケートパーク オープン

保津橋下スケートパーク
幅20メートル、長さ80メートルが舗装され、いつでも無料で利用できます。

中澤さんに聞く！スケボーの魅力

互いにたたえあう文化があるところです。競いあいながらも相手選手へのリスペクトを忘れない、まさにスポーツマンシップだと思います。また、スケボーの技はほぼ無限にあり、全てを極めた選手はいません。だからこそ、無限に楽しみ続けることができます。



※公園や公道などの禁止された場所での滑走や大声で叫ぶなど周囲に迷惑がかかる行動は控えましょう。



BMX(バイシクル モトクロス)の魅力

年齢に関係なく、互いに励ましあい、高めあうことができます。また、練習すれば確実に上達し、自分の成長を実感できます。

今後の目標

BMXの魅力を広めたいと思っています。そのためにもいろんな大会に出場し、実績を積み重ねることが目標です。
今も子どもたち向けのスクールで講師を務めています。今後も選手の育成に携わり、BMX界を盛り上げたいです。

たか はし あきら

高橋 彬選手(2004年生まれ17歳)

ジャパンカップ(13~15歳の部)
2017年・2018年優勝

ジャパンカップ(エリートクラス)
2020年準優勝

動画で高橋選手を
チェック!



波に乗る両選手を、オール亀岡で応援しよう!

スケートボードのほか、ブレイキン(ブレイクダンス)とBMXで活躍する二人の亀岡出身選手がいます。



ブレイキンの魅力

言語の壁を超えて、世界の人たちとダンスでつながれることです。表現とスポーツ2つの側面を兼ね備えているため、自分自身と深く向き合い、身体だけでなく精神面も成長していきます。

今後の目標

昨年、団体競技で優勝し、所属チームを世界一にする夢がかないました。国内大会では個人優勝を果たすことができたので、次は国際大会で優勝を狙いたいです。
オリンピックの強化選手にも選ばれたので、さらに活動の幅を広げて自分のダンスを磨き、日本代表選手を目指します。

また の と あ

俣野斗亜選手(1998年生まれ23歳)

ダンサーネーム「TOA」として活動。
2021年 BATTLE PRO(世界大会)
団体優勝

2022年 JDSF第3回
全日本ブレイキン選手権 準優勝
2022年 THE JAM FINAL2022 優勝



動画で俣野選手を
チェック!



第2次亀岡市教育振興基本計画を策定しました

～ふるさとを愛し 心豊かに みらいを共にきりひらく～

基本理念
めざす人間像

基本理念 概念図

第2次亀岡市教育振興基本計画は、本市の教育振興施策を計画的に進め、目指す教育のあり方を示すための道しるべとなるものです。

「ふるさとを愛し 心豊かに みらいを共にきりひらく」という基本理念を実現するため、計画期間に達成すべき基本目標を7つ設定しています。

計画期間は、2022年度（令和4年度）から2031年度（令和13年度）までの10年間です。

詳細はQRコードからホームページをご覧ください。



はい！元気に返事できました

～市内各小学校で入学式～

桜も満開を迎えた4月8日、市内各小学校で入学式が行われました。

千代川小学校では保護者が見守る中、大きな拍手に迎えられて少し照れながら新1年生90人が体育館に入場。担任の先生から一人ずつ名前が呼ばれると元気に「はい」と返事ができました。

久保典明校長から「命を大切に、友だちと仲良く、静かに話を聞きましょう」と、学校生活を楽しく過ごす3つの約束をお願いしました。児童会代表の6年生が通学や勉強、給食の様子などを紹介し、「明るく楽しい千代川

小学校を一緒につくっていきましょう」と歓迎の言葉を贈ると、1年生は校長先生との約束をしっかり守り、静かにこれから始まる小学校での出来事を思い浮かべているようでした。

校舎前の桜の木の下、真新しい黄色のランリックと帽子を身に着け、家族で記念写真を撮る姿は希望にあふれていました。



学び 考え やってみよう

たぶん かきょう せい

多文化共生のまちづくり

vol.2 国籍と育ちの環境

「外国につながる／外国にルーツのある子ども」という言葉を聞いたことはありますか。その子どもの状況は一人一人異なります。

外国籍を持っているが、日本で育ち日本語しか話せない子ども。反対に日本国籍であっても小さい頃からずっと外国で暮らし、日本語も日本のことも知らないまま中学生になって日本に戻ってきた場合など、国籍だけで子どもたちを定義できない現状があります。

「日本人だから」「日本で育っているから」という理由で、子どもの戸惑いや悩みを見過ごしているかもしれません。まず、周りの子どもたちとともに彼らの多様な背景に目を向けることが、理解の第一歩につながります。

【問い合わせ】 かもおか多文化共生センター ～外国人住民の生活相談はこちら～
 ガレリアかもおか3階 | 午前10時～午後4時 | 毎月第4木曜日・年末年始休館
 ☎56-8160 | ✉kameokatabunka@gmail.com

ホームページ▶

5月は「赤十字会員増強運動月間」です
～あなたの善意を赤十字に～

5月のイベントをピックアップ！ information

オープンガーデンかめおか 2022

時 5月14日（土）、15日（日）
午前10時～午後4時

所 オープンガーデン 参加40邸

01 季節の寄せ植え体験教室

時 5月15日（日）午後1時30分

所 ガレリアかもおか

定 先着30人 ￥1,500円

申 5月10日（火）までに郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入しFAXで申し込みください。
申し込み先：都市整備課（FAX 23-5000）

02 バラの鑑賞案内＆相談会

時 5月14日（土）、15日（日）
午前10時～午後3時

所 ガレリアかもおか

03 押し花作品展・体験会

時 5月14日（土）、15日（日）
午前10時～午後4時

所 ガレリアかもおか

問 オープンガーデンかめおか実行委員会（亀岡市都市整備課） TEL 25-5071

第84回コレージュ・ド・カメオカ

第20回生涯学習ゆう・あい賞「千登三子賞」
受賞記念講演

講演
ふじたに こ
富士谷あつ子さん
評論家 京都文化創生機構理事長
演題
生涯学習支援活動50年を超えて
～亀岡との出会い～



時 5月28日（土）午後1時30分～3時
所 ガレリアかもおか2階大広間
定 100人
申 5月20日（金）までに、氏名・住所・電話番号を記入し往復はがき・ガレリアかもおかホームページ申し込みフォーム・メールで申し込み
※郵送は当日消印有効・申し込み多数の時は抽選
※オンライン配信も予定しています。



問（公財）生涯学習かもおか財団
〒621-0806 亀岡市余部町宝久保1-1
TEL 29-2701 ✉kouza@galleria.or.jp

令和4年度文化庁が
いよいよ京都へ
やってきます



文化庁の京都移転の機運を盛り上げるために、「文化庁京都移転ロゴマーク」を作成しました。

文化庁京都移転ロゴマークの入ったイベントが年間を通じて、各地で予定されています。

京都がもつ文化の魅力や価値に触れられる機会が満載な一年となりますので、ぜひお楽しみください。

文化庁の京都移転をみんなで盛り上げましょう！！

イベント情報は文化庁京都移転準備実行委員会ホームページをご覧ください。

「文化庁 京都へ」

問 文化国際課
TEL 55-9655





今シーズン京都サンガF.C.の右サイドで躍動するのが白井康介選手。90分間激しいアップダウンをもろともしないその機動力は、ジェネレーター(和訳:発電機)という今季から与えられた役割を見事に体現しています。攻守に攻撃的なサンガスタイルにおいて、その存在感は試合を重ねるごとに増し、アグレッシブなプレーで定位置を確保しています。エネルギー溢れる白井選手のプレーに要注目!!

©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!



5月のホームゲーム日程

5月14日(土) 清水エスパルス 戦
5月29日(日) 川崎フロンターレ 戦

スタジアム周辺の混雑や市内の交通渋滞が予想されます。

公共交通機関でのご来場をお願いします。
市民の皆さまも、お車の使用を控えるなど渋滞緩和にご協力をお願いします。

★ノーマイカードー

5月14日、29日 市内路線バスが無料で利用できます。

ホームスタジアムがあるまちを盛り上げよう!

わがまちサンガ応援隊、隊員募集!

(LINE アカウントにお友達登録するだけ!)



新型コロナワクチン接種のお知らせ

▶ **接種期限** 9月30日 (国の審議会などの検討により期限が変更となる場合があります)

▶ **予約方法** ・個別接種 各実施医療機関に予約

・集団接種

① **電話予約** 亀岡市新型コロナワクチン接種コールセンター

TEL 0120-188-260

(土・日曜日、祝休日を除く、午前8時30分～午後5時15分)

② **インターネット予約**

「亀岡市 コロナワクチン ネット予約」と検索するか
右上のQRコードを読み取ってください。

▶ 市公式LINEからもアクセスできます。



市ホームページ

※接種券を紛失した人、他自治体で2回目の接種後に亀岡市へ転入した人は、市役所1階健康増進課(17番窓口)まで問い合わせてください。TEL 25-5004

回数	年齢	使用ワクチン	実施場所
1・2回目	5～11歳	ファイザー社ワクチン (小児用)	上原医院、コサカ小児科・糖尿病内科医院、佐藤医院(吉川町)、ひがき小児科医院、まついこどもクリニック
	12歳以上	ファイザー社ワクチン	ムツミ医院(旧ムツミ病院)、ひわたち耳鼻咽喉科クリニック ※あるいは、かかりつけ医に相談
3回目	12～17歳	ファイザー社ワクチン ※1、2回目に接種したワクチンの種類によらない	個別接種: 市内診療所および亀岡シミズ病院、ムツミ医院 集団接種: 時 5月7日(土)・21日(土) 午後 所 運動公園体育館大体育館
	18歳以上	・ファイザー社ワクチン ・武田/モデルナ社ワクチン ※1、2回目に接種したワクチンの種類によらない	▶ ファイザー社ワクチン 個別接種: 市内診療所および亀岡シミズ病院、ムツミ医院 集団接種: 時 5月7日(土)・21日(土) 午後 所 運動公園体育館大体育館 ▶ 武田/モデルナ社ワクチン 個別接種: 亀岡市立病院、亀岡病院 集団接種: 時 5月8日(日)、22日(日) ほか 所 運動公園体育館大体育館 京都府会場(京都タワー会場など)でも実施しています。

※詳細は市ホームページをご覧ください

広告

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/](https://mineo.jp/)
法人向けサービスはこちら ▶ <https://mineo.jp/business/>

OPTAGE

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

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

人気旅番組「朝だ!生です旅サラダ」に 亀岡市が登場

「環境先進都市を目指した取り組みを発信」

テレビ朝日系列で放送されている「朝だ!生です旅サラダ」のイベントで、地域の魅力を伝える「旅サラダEXPO」が3月19日から21日まで、J.R大阪駅前で開催されました。本市は「環境先進都市かめおか」として出展し、役目を終えたパラグライダーから生まれたエコバッグ「HOZUBAG」の販売や、SDGsの取り組みを展示。抽選でマイボトルが当たるアンケートには多くの人がチャレンジし、レポーターが会場を生中継で紹介しました。

HOZUBAGを購入した人は「テレビで知って来ました。おしゃれで使いやすいそう。友達に自慢します」と話していました。このバッグはJ.R亀岡駅構内「かめまるマート」やKIRI-CAFE、オンラインショップで販売されています。



廃棄されたパラグライダーから生まれたHOZUBAGの展示販売

身近なSDGsを展示で紹介

保津川の魅力を発見・体験

「川の駅・亀岡水辺公園オープン」

4月3日、J.R千代川駅近くの桂川右岸に「川の駅 亀岡水辺公園」がオープン。当日は、小城製薬株式会社様からの企業版ふるさと納税を活用し新たに設置された東屋・倉庫などの完成と合わせ、関係者が集まり式典が行われました。

この施設は、桂川(保津川)を活用してきた舟運の歴史を学ぶ文化学習の場として、また河川を利用したアウトドラスポーツやアクティビティの体験ができる施設として活用されます。

式典では、千代川幼稚園の園児とともにテープカット。使用が開始されました。また、煎茶が同志社大学の学生サークルにより振る舞われ、外ではキッチンカーも登場、集まった人を楽しませました。



運営は、指定管理者の保津川遊船企業組合が行います。デイキャンプスペースも整備し、カヌーやラフティング体験なども予定され、川の魅力など亀岡の豊かな自然を楽しむ場として期待されています。また、プラごみゼロ宣言のまちとしてラフティングで川ごみ清掃ツアーなども計画され、環境学習も進めます。



毎週水曜日は「地域子ども出迎えデー」

亀岡おしらせばん

記号の説明

時 =とき	所 =ところ	内 =内容
対 =対象	定 =定員、募集人数	¥ =料金など
期 =締め切り、募集期間	他 =その他	申 =申し込み
講 =講師	TEL =電話	☒ =メール
問 =問い合わせ先	HP =ホームページ	
FAX =ファクス		

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今号に掲載している行事・案内などは、開催の延期・中止をすることがあります。

募集

会計年度任用職員（障がい者相談支援員）の募集

期 7月5日～10月10日
月～金曜日の週4日（祝休日を除く）
午前9時～午後5時15分
※勤務実績に基づく能力実証を行った上で再度任用する場合があります。
▼条件…月額157,388円（時間外勤務なし。その他通勤手当相当分支給あり）
所 亀岡市役所
内 ▼窓口や電話による受け付け対応業務相談業務、パソコン（文書作成ソフト、表計算ソフト）でのデータ入力や資料作成など
対 ▼手話通訳士・手話通訳者・精神保健福祉士・社会福祉士・介護支援専門員など

案内

ふれあいスポーツ・デー

時 5月28日（土）午後7時～9時
所 運動公園体育館大体育館
内 卓球・バドミントン・ニュースポーツ体験や子どもが楽しめるコーナー
¥ 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）

ほっと五サロン

時 6月7日（火）午後1時30分～3時
所 地域活動支援センター圭（篠町）
対 心の病を抱えたご家族を持つ人
内 簡単な自己紹介をした後、お茶を飲みながらお話しします。
問 社会福祉法人信和福祉会地域活動支援センター圭
TEL 25・8623（障がい福祉課）
FAX 25・8623

亀岡市の人口と世帯数

（令和4年3月31日現在）

人口	87,302人(71人減)
内訳	男 42,485人(62人減) 女 44,817人(9人減)
世帯数	39,759世帯(123世帯増)
3月に転入した人	529人(349人増)
3月に転出した人	521人(351人増)
3月に生まれた人	31人(10人減)
3月に死亡した人	110人(10人増)

（ ）内は前月比増減数

の社会福祉関係の資格を有する人
▼普通自動車の運転が可能なる人 **定** 1人
※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。
他 6月上旬に面接試験を実施。
※実施日は個別に通知します。
申 5月27日（金）【必着】までに、履歴書を郵送・持参で次へ
〒621-8501（住所不要） 亀岡市
TEL 25・5031
FAX 25・5511
※その他詳細は市ホームページをご覧ください。
（障がい福祉課）



市ホームページ

会計年度任用職員（公用バス運転手）の募集

期 採用決定日～令和5年3月31日（更新あり）
▼週4日勤務午前9時～午後5時15分（土・日曜日、祝休日勤務および時間外勤務あり）
所 亀岡市役所 **定** 1人
対 第1種大型自動車運転免許以上の保有者※ただし、地方公務員法16条に該当する人は応募できません。
他 6月に技能・面接試験を実施。詳細は、市ホームページを確認してください。
申 6月9日（木）午後4時【必着】までに、履歴書・運転記録証明書（5年）・免許証の写しを持参・郵送で次へ
〒621-8501（住所不要） 亀岡市
TEL 25・5160（財産管理課）

「相続相談」を開設します

司法書士と税理士に同時に相談ができる「相続相談」を今月から毎月1回開設します。相続の不安や悩みなどを登記や税の専門家に相談することで、解決への一歩としてみませんか。
時 原則毎月第3金曜日（毎号の「各種無料相談」に掲載）午後1時30分～4時20分（1人30分）
所 市役所1階市民相談室
定 先着5人（1週間前までに要申し込み）
他 税に関しては一般的な税務相談ができます（個別具体的なものは除く）。
申 市役所1階市民課 **TEL** 25・5005（市民課）

まかせて会員講習会のお知らせ

子育て家庭をサポートする有償ボランティア「ファミリー・サポート・センターまかせて会員」を募集

対 市内在住で、保育園や幼稚園、学童保育への送迎や預かりができる人（経験・性別・資格不問）
所 ふれあいプラザ世代間交流室

<まかせて会員講習会日程>

と き	講 座
6月24日（金）	午前9時30分～10時 ファミリー・サポート・センター 説明会 午前10時～11時30分 子どもの権利（人権）について 午後1時～2時30分 子どもの発達・生活習慣と遊び
6月27日（月）	午前10時～11時30分 まかせて会員として活動するために 午後1時～2時30分 子どもの安全と身近な事故の応急処置

※内容については、変更や中止になる場合があります。詳細は「亀岡市ファミリー・サポート・センター」まで問い合わせてください（LINE・社協ホームページ・Facebook などでも確認できます）。
申 6月20日（月）【託児希望の人は、6月17日（金）まで。定員3人】までに、電話または来館で次へ（福）亀岡市社会福祉協議会 亀岡市ファミリー・サポート・センター **TEL** 24-9192 **FAX** 29-3666
他 援助を受けたい「おねがい会員」を希望する人の会員登録説明会は、随時行っています。まずは、お気軽に問い合わせてください。（子育て支援課）

▼持参する場合は、同課（市役所1階）まで
（財産管理課）
5月9日から公開
 市ホームページ

会計年度任用職員（看護師など）の募集

期 6月1日～令和5年3月31日
月～金曜日の週4日（祝休日を除く）
午前8時30分～午後4時45分（休憩1時間を含む・時間外勤務なし）
▼条件 保健師…月額157,388円
看護師…月額149,693円
※期末手当・通勤手当別途支給あり
内 認知症事業に関する業務（相談・交流会・訪問など） **所** 市役所
対 ①保健師もしくは看護師の資格を持っており、普通自動車運転免許を持っている人②基本的なパソコン作業ができる人 **定** 1人 ○選考方法…面接
※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 5月19日（木）【必着】までに、履歴書・資格証の写しを持参で市役所1階健康増進課 **TEL** 25・5004（健康増進課）

令和5年亀岡市はちを祝う会（仮称）実行委員の募集

対 平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの人で、現在本市に住居登録があり、6月から令和5年2月までの会議（毎月2回程度。夜間に開催予定）に可能な限り出席できる人
内 はちを祝う会（仮称）の式典などの

亀岡市議会定例会6月議会本会議日程

時 6月6日（月）午前10時開会（議案提案理由説明など）
6月14日（火）～17日（金）午前10時開会（個人質問など）
6月27日（月）時間未定（議案採決など）
※日程は予告なく変更する場合があります。
他 新型コロナウイルスの状況により、傍聴の自粛をお願いする場合があります。インターネット中継で本会議の様子は配信していますので、ぜひご覧ください。
問 市役所7階議会事務局
TEL 25・5051 **FAX** 25・6965（議会事務局）

各種納期のお知らせ

令和4年5月31日（火）納期限
市税や各種料金の納付には、口座振替が大変便利です。また、以下の納付方法もできます。

●クレジットカードで納付できるもの ●コンビニで納付できるもの
軽自動車税（種別割）、市府民税（普通徴収）
固定資産税・都市計画税、市府民税（普通徴収）
軽自動車税（種別割）、市府民税（普通徴収）
固定資産税・都市計画税、市府民税（普通徴収）

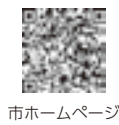
固定資産税・都市計画税 第1期分	税務課	TEL 25-5014
し尿くみとり手数料 4月分	資源循環推進課	TEL 24-9600
保育所（園）保育料 5月分 公立保育所副食費 5月分	保育課	TEL 25-5028
市営住宅使用料 5月分	建築住宅課	TEL 25-5048

自動車税（種別割）納期限のお知らせ

期 5月31日（火）まで
近くの金融機関やコンビニエンスストアでの納付に加えて、クレジットカードなどキャッシュレスで納付もできます。
▼納税通知書が届いていない場合は問い合わせてください。
問 京都府南丹広域振興局税務課
TEL 22・0330 **FAX** 22・0415（税務課）

第40回亀岡市女性集会実行委員の募集

▼決定通知の日から令和5年3月末まで
▼報酬はありません。
対 亀岡市内に在住・在勤・在学の人で、開催趣旨に賛同し、主に平日の日中に開催する実行委員会（年5～7回程度）と集会（12月4日の予定）に出席できる人
内 女性集会の企画・当日の運営
定 若干名
申 6月9日（木）までに、所定の応募用紙に記入の上、持参・郵便・FAX・電子メールで次へ
〒621-8501（住所不要） 亀岡市社会教育課
TEL 25・5054 **TEL** 25・5513
✉ syakai-kyouiku@city.kameoka.lg.jp
他 応募用紙は、ホームページからダウンロード・市役所4階社会教育課で配布（社会教育課）（社会教育課）



市ホームページ

亀岡市交流会館「カメロックス」
スポーツライミング教室 初心者向け

時 5月29日（日） 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 **対** 7歳以上
所 亀岡市交流会館（カメロックス）
定 各回先着10人
他 料金は通常使用料詳細はホームページ
申 5月10日（火）から27日（金）までに、電話・メールで①参加希望日時②参加者氏名・年齢③レンタルシューズのサイズ④電話番号⑤会員カードの有無を地球環境子ども村 **TEL** 26・61000
✉ kodomonura@city.kameoka.lg.jp
（市民力推進課）



市ホームページ

新築・増築家屋の評価調査を実施します

新築・増築家屋に訪問し、家屋の内装の仕上げや建具の大きさなどを調査します。総務省告示の固定資産評価基準に基づき評価額を算出します。
令和5年度から固定資産課税台帳に登録し、固定資産税の課税対象になります（市街化区域は都市計画税も含む）。
期 評価期間：令和5年2月下旬まで
対 市内で令和4年1月2日から令和5年1月1日までに完成または完成見込みの新築・増築家屋（未登記家屋も含む）
※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

亀岡市LGBTQ+相談窓口

時 5月21日（土） ①午後4時～、②午後5時～（1人50分） ※オンライン相談
内 ▼対人関係や仕事関係・暮らしに関する悩みやカミングアウト・アウティングなどのセクシュアリティに関する悩み
対 当事者やその家族や友人、職場・学校関係者などなたでも
講 相談支援の経験があり専門知識のある相談員 **定** ①②各1人
他 毎月1回開催（毎号の「各種無料相談」に掲載。対面相談とオンライン相談あり）
期 相談日3日前までに、氏名・連絡先・相談日時を申し込みフォーム・電話・FAX・メールで次へ
市役所5階人権啓発課
TEL 25・5075
FAX 22・6372
✉ jinken-keiatsu@city.kameoka.lg.jp
（人権啓発課）



市ホームページ

マルシェ大原野
（京都市西京区との住民交流）

時 5～6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
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運営協議会事務局（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

後期高齢者医療制度
人間ドック費用の一部助成のお知らせ

後期高齢者医療被保険者を対象にした人間ドック費用の一部を助成します。
個別健診や集団セット健診を受診していない人で、人間ドックを希望する場合は申し込んでください。
【申込期限：12月15日（木）必着】

対 象	・後期高齢者医療保険の被保険者 ・保険料の未納がない人
期 間	6月15日（水）～令和5年2月28日（火）
健診内容	血液検査、心電図、胃・肺・大腸検査、婦人科検査など
健診機関窓口での自己負担額	おおよそ、27,000円～40,000円（婦人科検査含） ※健診機関、胃カメラ、婦人科検査などの選択により異なります。 ▶受診日に健診機関窓口で健診費用総額から12,000円を引いた額が自己負担額です。
市の負担額	1人当たり12,000円（費用が12,000円未満の場合はその額） ※自己負担額が12,000円ではありません。ご注意ください。
健診機関	○亀岡市立病院（篠町） ○亀岡シミズ病院（篠町） ○京都工場保健会（京都市中京区） ○京都中部総合医療センター（南丹市八木町） ○御池クリニックレディースプラザ（京都市中京区） ○御池クリニック（京都市中京区） ○京都予防医学センター（京都市中京区）
注意事項	▶申込者には、受診案内を送ります。 ▶健診結果は受診医療機関・市で保管し、保健指導などに活用します。ご了承の上受診してください。 ▶市が実施する人間ドック・脳ドック・特定健診および健康診査を同年度に重複して受診できません。 ▶受診日当日に市に住所を有する後期高齢者医療制度の加入者でない場合は受診できません。
申し込み方法	12月15日（木）【必着】までに、はがき（はがきサイズの用紙でも可）に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・生年月日を記入し、郵送または保険医療課窓口（1階6番窓口）へ持参してください。 【あて先】〒621-8501（住所不要）亀岡市保険医療課「人間ドック（後期）」行 ●市ホームページからでも申し込みできます（12月15日まで）。 問 市役所1階保険医療課 後期高齢者医療制度担当（6番窓口） TEL 25-5026



申し込みフォーム
（保険医療課）

亀岡市総合福祉センター

5月の参加者募集カレンダー 5/15～6/11

所 総合福祉センター **TEL** 24-0294 **FAX** 24-3071

（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）

受付時間：午前9時～午後9時、日曜日は午後5時まで（火曜日・祝休日は休館）

※詳細は問い合わせてください。



ホームページ

※新型コロナウイルス感染症防止のため、開催の延期や中止をすることがあります。延期や中止の場合は、総合福祉センターホームページに掲載し、申込者に連絡します。

※来館および活動時には、マスクの着用にご協力をお願いします。風邪の症状（37.5℃以上の発熱など）のある人や体調不良の人は、参加を控えてください。

女 働く女性の家 申 5月12日（木）午前9時から（託児、手話通訳、要約筆記を含む） 対 市内在住・在勤の女性	障 障害者福祉センター 申 5月11日（水）午前9時から 対 障がいのある人やその介助者・関係者など	老 中央老人福祉センター 申 5月11日（水）午前9時から（手話通訳、要約筆記を含む） 対 市内在住の60歳以上（申込時）の人	登 登録グループ主催事業 申 5月11日（水）午前9時から
---	--	---	---

※以下のカレンダーには募集する講座等の開催日または初回を記載しています。

※各事業の詳細や申し込みについては、必ず事前に問い合わせてください（詳細は、総合福祉センターホームページで確認してください）。

日	月	火	水	木	金	土
5/15	16	17	18	19	20	21
		休館日			登 社交ダンスサークル「もみの木会」体験会 午後7時30分～9時（全4回） 所 1階コミュニティホール 申 5月20日（金）午後5時まで	
22	23	24	25	26	27	28
《総合福祉センター利用グループ登録のお知らせ》 令和4年度総合福祉センター利用グループ登録の申請受け付け（年度途中分）を5月26日（木）から再開します。		休館日	障 きこえの広場 午後1時30分～3時30分 所 1階機能回復訓練室兼作業室 障 バドミントン交流広場 午後7時～9時 所 1階コミュニティホール	障 いきいき手話広場 午後1時30分～3時 所 1階コミュニティホール	障 健康ひろば 脳トレ・転倒防止 午後2時30分～3時10分 所 1階コミュニティホール	
障 難聴者コミュニケーション広場 午後1時30分～3時 所 1階機能回復訓練室兼作業室	30	31	6/1	2	3	4
		休館日		女 「女子会カフェ」 ①午前10時～ ②午前11時30分～ ※②は個別相談（要予約） 所 3階会議室	障 たのしい書道講座 午前10時～正午（全15回） 所 1階機能回復訓練室兼作業室	
障 亀岡市要約筆記者養成講座（前期） 午前10時～午後3時（全8回） 所 1階機能回復訓練室兼作業室他 申 5月30日（月）午後5時まで	障 わいわいパソコン広場① 午前10時～正午（全3回） 所 1階機能回復訓練室兼作業室	6	7	女 ママのおしゃべりサロン 午前10時～11時30分 所 3階託児室	老 わくわく絵てがみ・切り絵講座 午前10時～正午（全6回） 所 4階講習室・集会室 女 働き続けるためのココロとカラダづくり「姿勢改善ピラティス講座」 午後1時30分～2時30分（全3回） 所 1階コミュニティホール	11

○6月15日（水）以降の講座

老 6月15日（水） パソコン講座 ～パソコンでできること・ワード編～	時 午後1時30分～3時30分（全5回）	所 4階講習室・集会室
老 6月16日（木） 今日からはじめるスマホ活用術講座～アンドロイドの基本操作編～	時 午前10時～正午（全4回）	所 4階講習室・集会室
老 6月16日（木） 今日からはじめるスマホ活用術講座～スマホ決済のいろは編～	時 午後1時30分～3時30分（全3回）	所 4階講習室・集会室
障 6月16日（木） 生け花講座	時 午後1時～2時30分 申 6月10日（金）午後5時まで	所 1階会議室・集会室
女 6月18日（土） 保存食講座（減塩梅干しづくり）	時 ①午後1時～②午後2時～（全2回） 申 6月10日（金）午後5時まで	所 3階料理実習室
老 6月24日（金） フレイル予防で足腰健康講座	時 午後1時30分～午後3時（全15回）	所 4階軽運動室
老 6月27日（月） 男の健康料理講座	時 午前10時～正午（全12回）	所 3階料理実習室
障 6月30日（木） かんたん料理広場	時 午前10時～正午	所 3階料理実習室
老 7月21日（木） 今日からはじめるスマホ活用術講座～ライン機能あれこれ編～	時 午前10時～正午（全3回）	所 4階講習室・集会室
老 7月21日（木） 今日からはじめるスマホ活用術講座～フリマアプリ活用編～	時 午後1時30分～3時30分（全4回）	所 4階講習室・集会室

亀岡市では、条例によりプラ製レジ袋は提供できません。
お買い物の際はエコバッグを忘れずに！！

～現在、1,126人のエコウォーカーが活躍しています!!～
ポイ捨てごみのない、清潔で快適なまちづくりを進めていきましょう。

マッサージサービス事業

時 5月19日（木）、22日（日）
午前10時～午後3時

所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

内 高齢者向けの低額マッサージサービス

対 市内在住のおおむね70歳以上の人

定 各日18人（申し込み多数の場合は抽選）

料 1,000円（施術1回40分）

申 5月11日（水）午前9時から午後3時まで、電話で亀岡市視覚障害者協会事務所（総合福祉センター内）

TEL 22・1311

問 担当者 松本 まつもと TEL 25・7692（高齢福祉課）

既存集落まちづくり区域（稗田野地区）の変更案の縦覧

内 市街化調整区域の指定区域において自己用住宅等の一定の開発行為等を許容する既存集落まちづくり区域を変更するため、変更案を縦覧します。

○対象地区：稗田野地区（曾我部町穴太の一部を含む）

期 5月18日（水）まで

所 縦覧場所：市役所2階都市計画課

他 指定区域内の住民および利害関係人は、縦覧期間中に市長に意見書を提出することができます。意見書の様式は、都市計画課に備え付けています。

TEL 25・5047 **FAX** 23・5000（都市計画課）

第52回資料公開「亀岡の自然」と説明会

時 5月21日（土）午前10時～11時

所 文化資料館ロビー

内 「亀岡の自然」は、亀岡植物誌研究会が平成17年に創刊。亀岡地域の地質・昆虫・魚類・鳥類・菌類まで自然一般を扱った機関紙で、平成30年の13号で完結しました。

申 当日受付

問 文化資料館（月曜日休館）
TEL 22・0599 **FAX** 25・6128

他 資料公開後、いつでも閲覧利用できます。貸し出しはしていません。（文化資料館）



令和4年度（令和3年分）所得証明書を発行します

①市・府民税を毎月の給与から差し引かれている人（給与所得者）は5月17日（火）から発行します。

※税額の一部を個人納付している人や年金から差し引かれている人は、②の人と同じです。

②市・府民税を個人で納付している人や年金から差し引かれている人（農業・自営業・

亀岡生き物大学特別講座「親子で行こう！大阪市立自然史博物館」

時 5月28日（土）午前9時～午後5時ごろ

所 大阪市立自然史博物館（集合解散は亀岡市役所）

内 博物館での環境学習、館内見学

定 先着30人

料 大人300円、大学生・高校生200円、中学生以下無料

他 持ち物：昼食用のお弁当、敷物

申 5月10日（火）から27日（金）までに、電話・メール・FAXで①講座名②参加者全員の氏名・年齢③電話番号を地球環境子ども村（土・日曜日、祝日を除く）

TEL 26・6100 **FAX** 26・5002

問 kodomomura@city.kameoka.lg.jp（市民力推進課）

児童手当制度が一部変更（令和4年10月支給分から）になります

令和4年6月1日施行予定の児童手当法の一部改正に伴い、児童手当制度が一部変更になります。

○児童手当（特例給付） 現況届の提出が一部の人を除き、原則不要となります。

○特例給付の支給に係る所得上限額が設けられます。所得が基準額以上の世帯は特例給付が受けられなくなります。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 子育て支援課
TEL 25・5027（子育て支援課）

市ホームページ

親子のびのび子育てサロン

年金所得者など）は6月1日（水）から発行します。

※令和3年度から平成30年度（平成29年分）までの証明は、これまでどおり発行しています。

持ち物：窓口にえられる人の本人確認ができるもの（運転免許証や健康保険証など）

料 手数料：1年度ごと1件につき300円

▼同一世帯員以外の代理人は委任状が必要です。

問 市役所1階税務課（10番窓口）
TEL 25・5012（税務課）

「手作りおもちゃ」

5月から毎月第2水曜日に子育てサロンを開催します。絵本の読み聞かせやあそび、モノづくり、元保育士・現役保育士による育児相談もお受けします。

時 5月11日（水）午前10時～正午

内 簡単なおもちゃ作り、育児相談

対 乳幼児と保護者 **所** 人権福祉センター

定 先着10組

申 人権福祉センター
TEL 23・0582（人権福祉センター）



地域密着型サービス事業者公募説明会

令和4年度介護保険の地域密着型サービス事業者の公募説明会を開催します

時 5月31日（火）午前10時30分～正午

所 市役所1階市民ホール

対 小規模多機能居宅介護・認知症対応型共同生活介護事業所の開設希望者

申 5月27日（金）までに、電話またはFAXで市役所1階高齢福祉課介護事業所係

TEL 25・5170 **FAX** 24・3070（高齢福祉課）

5月1日から公開

市ホームページ

亀岡市立幼稚園「なかよし広場」ようちえんであそぼう

未就園児親子を対象とした、保護者同士の交流や子育て相談でき、未就園児が安心して遊べる場です。ぜひお越しください。

時 5月12日（木）、24日（火）午前10時～11時30分

所 亀岡市立幼稚園（園庭・遊戯室）

▼年間の予定は市ホームページでお知らせします。

TEL 25・1422（亀岡市立幼稚園）

亀岡市地域包括支援センターのご案内

亀岡市地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療などのさまざまな面で支援を行うための総合相談窓口です。

介護保険や介護予防、権利擁護、高齢者に関わる地域づくりのことなど、困ったときは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに、ぜひ気軽にご相談ください。

＜亀岡市地域包括支援センター 一覧＞

※センター名欄の（ ）内は、受託法人名

担当地域	センター名	所在地	電話番号
亀岡地区	亀岡地域包括支援センター（医療法人亀岡病院）	旅籠町29	TEL 29-5155
東別院町 西別院町 曾我部町	南部地域包括支援センター（医療法人睦会）	曾我部町西条下樋ノ上3-1 コーボ光1階102・2階205	TEL 23-1600
吉川町・大井町 稗田野町 千代川町	中部地域包括支援センター（社会福祉法人亀岡市社会福祉協議会）	余部町宝久保1-1 ガレリアかめおか内	TEL 29-0015
本梅町・畑野町 宮前町・東本梅町	西部地域包括支援センター（社会福祉法人友愛会）	本梅町平松 ナベ倉12	TEL 26-0056
馬路町・旭町・ 千歳町・河原林町・ 保津町	川東地域包括支援センター（社会福祉法人利生会）	河原林町河原尻 上砂股100	TEL 25-0863
篠町	篠地域包括支援センター（社会福祉法人倣義会）	篠町篠下中筋 45-3	TEL 25-3841
東つつじヶ丘 西つつじヶ丘 南つつじヶ丘	つつじヶ丘地域包括支援センター（医療法人清仁会）	西つつじヶ丘 大山台1丁目 16-3	TEL 22-9336

問 市役所1階 高齢福祉課 TEL 25-5127（高齢福祉課）

5月31日は世界禁煙デーです（禁煙週間5月31日～6月6日）

改正健康増進法が全面施行されています

「望まない受動喫煙のない社会をできるだけ早期に実現する」ことを目標に健康増進法の一部が改正されました。

学校・病院・児童福祉施設など・行政機関の施設は「敷地内禁煙」になっています。

事業所・飲食店など多数の人が利用する施設は、「原則屋内禁煙」になっています。

詳細については、厚生労働省のホームページ「受動喫煙対策」をご覧ください。

禁煙に少しでも関心のある人、ぜひご覧ください！

e-ヘルスネット

禁煙の準備 - 禁煙7日前から行う、禁煙のコツを教えます！ <<準備編>>



禁煙サポートサイト
いい禁煙



禁煙したい人の
お手伝いをします。
ご相談ください。

問 健康増進課 **TEL** 25-5004（健康増進課）



かめおか霧の芸術祭ワークショップ

かめおか霧の芸術祭のプログラムのひとつとして、亀岡にゆかりのあるアーティストたちとともに、亀岡だからこそできるワークショップを開催します。

とき	ところ	講座名	講座内容	定員	受講料
5月21日（土） 午後1時～3時	開かれたアトリエ （亀岡市役所地下1階）	路上観察部	面白い形の建物やヘンな看板など、普段見過ごしてしまいがちな風景にあらためて目を向け、新しい視点で亀岡の町の形を再発見します。今回は市役所を中心に路上観察をします。	10人	1,500円
6月5日（日） 午前10時～正午	開かれたアトリエ （亀岡市役所地下1階）	水墨画講座 - 石の世界をのぞいてみよう -	何気ないものでも感じ方を変えてみると新しいものと出逢うことができます。いつもと違う視点で石を観察し、水墨画を描いてみます。	10人	3,000円

申 「かめおか霧の芸術祭」で検索、または右のQRコードを読み取ってください。

問 かめおか霧の芸術祭実行委員会事務局（亀岡市文化国際課内） **TEL** 55-9655 **問** kameoka.kiri@gmail.com

※かめおか霧の芸術祭では通年でさまざまな企画を進めています。詳細はホームページをご覧ください。（文化国際課）



令和4年度 亀岡市さわやか教室

回	月日(曜日)	講座内容	講師	募集期間
1	6月2日(木)	開講式 「たくさん笑って介護予防・芸人活動と介護の現場から学んだ笑顔で健康になるコツ」	いしだたつき 石田竜生さん (介護エンターティナー・芸人・作業療法士・ケアマネジャー・(一社)介護エンターテインメント代表)	5月6日(金)～19日(木)
2	7月14日(木)	「懐かしい童謡・唱歌に学ぶ・題名が同じ曲」	いしかわひさし 石川久さん (元小学校長)	6月17日(金)～30日(木)
3	9月1日(木)	「防災」について「学ぶ」とは？ - 近年の災害事例を踏まえて	しろしたひでゆき 城下英行さん (関西大学 社会安全学部)	8月4日(木)～18日(木)
4	10月6日(木)	「いのち・くらしをまもる・交通安全防犯教室」	京都府亀岡警察署 交通課・生活安全課	9月7日(水)～21日(水)
5	11月17日(木)	「落語で学ぼう！これからの人生に向き合う 笑エンディングノート」 閉講式	いくしまきよみ てんじんてい 生島清身 (天神亭きよ美) さん (行政書士・社会人落語家)	10月20日(木)～11月2日(水)

時 午後1時～2時30分
所 ガレリアかめおか コンベンションホール(場合によっては2階大広間)
対 おおむね60歳以上の市民
定 約120人(要申し込み)
申 各講座受講希望者は、各募集期間内に電話・FAXで、以下の①～⑥をお伝えください。
(全5講座の一括申し込みもできます)
① 名前(ふりがな)
② 年齢(令和4年4月1日現在)
③ 郵便番号・住所
④ 電話番号(平日午前9時～午後5時に連絡のとれる番号)
⑤ 亀岡市ホームページ閲覧(可・不可)
⑥ LINE登録(有・無)
※緊急時の連絡のため、市ホームページの利用やLINE登録をお願いします。



市ホームページ

他 ・3密を防ぐため、通常より定員を減らし、会場内の換気や消毒をします。
・体温調整ができる服装でお越しください。
原則、マスクの着用にご協力をお願いします。
・発熱や倦怠感、風邪などの症状がある時は、受講を自粛してください。
・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止する場合があります。
市からお知らせする情報に留意いただくとともに事前に確認をお願いします。
・講座当日午前10時に、亀岡市に警報が発表されている時は、講座を中止します。
申 問 市役所4階社会教育課 TEL 25-5054 FAX 25-5513 (社会教育課)

移動型スマホセミナー・相談会

専用車両内での相談会です。専門スタッフが対応します。 **対** スマートフォンの操作に不慣れな人、スマホをお持ちでない人など

月日	場所	時間・内容	定員
5月10日(火)	人権福祉センター(穂田野町)	①午前11時～11時45分 …スマホの基本講座(Android(アンドロイド))	各回3人(先着順)
5月17日(火)	人権福祉センター(穂田野町)	②午後0時15分～1時15分 …スマホの個別相談	
5月18日(水)	東つつじヶ丘ふれあいセンター(東つつじヶ丘)	③午後2時30分～3時15分 …スマホの基本講座(iPhone(アイフォン))	
5月24日(火)	人権福祉センター(穂田野町)	④午後3時45分～4時45分 …スマホの個別相談	
5月25日(水)	東つつじヶ丘ふれあいセンター(東つつじヶ丘)		
5月31日(火)	人権福祉センター(穂田野町)		
6月1日(水)	東つつじヶ丘ふれあいセンター(東つつじヶ丘)		

※スマホの基本講座…電話・メール・カメラ・マップ・インターネットなどの使い方、アプリの追加方法など
※スマホの個別相談…お持ちのスマートフォンに関する操作方法、料金プランなどの相談
申 受講希望日の前々日までに電話で、スマホ相談予約窓口
【専用ダイヤル TEL 0800-111-9442 (受付時間：午前10時～午後6時)】へ (情報政策課)

詳しくは
ホームページへ→



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、開催の延期や中止をすることがあります。延期などの場合は、運動公園ホームページに掲載し、申込者に連絡します。

事業名	とき	ところ・対 象など	定員	その他
トレーニングルーム 無料開放 DAY	5月15日(日) 午前10時～正午 午後3時～5時 午後6時～8時	所 運動公園体育館トレーニングルーム 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 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 10人 (先着順)	事前要申し込み。 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 バスケットボール 教室	6月2日・9日・16日・23日・30日の 各木曜日 ①はじめてクラス：午後5時30分～6時20分 ②初級クラス：午後6時30分～7時45分 ③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 対 ①4歳～小学校2年生 ②小学校3年生～6年生 ③小学校5年生～中学生 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 20人 (先着順、 最小人数6人)	各クラス 6,875円 ※入会時に教本代(任意)：3,300円、Tシャツ代：3,300円または4,500円が必要
ノルディック ウォーキング 教室	5月22日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時	所 運動公園 対 16歳以上 持ち物：運動のできる服装・汗拭きタオル・飲み物・両手のあくようなリユークサックやウェストバック ※熱中症対策をお願いします ※初めての人大歓迎 ※ノルディックポールは無料で貸し出しします	各クラス 20人 (先着順)	無料

申 問 5月7日(土)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 commons) 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。
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)

亀岡市消費生活センターからのお知らせ

《使っていないサブスクの解約忘れに注意しましょう！》

【詐欺事例】

パソコンの操作方法を調べるためにネット上で専門家に相談できる有料サイトにトライアル登録し、クレジットカード決済手段として入力した。トライアルは1回300円だった。質問は解決したが、それ以降、毎月約5,000円がクレジットカードから引き落とされていることに、数カ月後に気付いた。解約したいが、契約時に入力したパスワードなどの情報を忘れてしまいログインできない。

【消費者へのアドバイス】

消費者庁 イヤヤン

- サブスクリプション(以下「サブスク」という)とは、定額を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できる定額制サービスです。
- サブスクは、トライアル(お試し)を申し込む際にクレジットカード情報の登録が必要です。トライアル期間内に解約しなければ自動的に定額サービスに移行し、支払いが続きます。申し込む前にホームページなどで利用規約や解決方法をよく確認しましょう。
- 解約は事業者の定める方法で手続きする必要があります。申し込み時に登録したパスワードなどが必要な場合があるので忘れないようにしましょう。
- 利用していないサブスクの請求にすぐに気付けるように、クレジットカードなどの明細は毎月確認しましょう。
- 困ったときはすぐにお住いの自治体の消費生活センターなどに相談してください。

問 消費者ホットライン 全国共通3桁ダイヤル 188 (お住まいの地域の消費生活センターにつながります)
【亀岡市消費生活センター】市役所1階市民課内(5番窓口) TEL 25-5005 FAX 25-5021 (消費生活センター)

事業名	とき	ところ	内容	問い合わせ先
第36回 亀岡オープン卓球大会 (団体の部)	6月12日(日) 午前9時30分～	運動公園体育館 大体育館	定 先着100チーム 他 詳細はホームページに掲載 HP https://kametaku.work/	申 5月11日(水)～25日(水) までに所定用紙をダウンロードし、持参・FAXで亀岡市卓球協会「西台卓球場」 FAX 22-9077 TEL 22-9050 事務局長 段本 TEL 090-2283-4493
ワールドフェスタ2022 ～いろいろな人 いろいろな考え方～	6月12日(日) 午後1時30分 ～3時30分	ガレリアかめおか 1階コンベンション ホール	民族楽器、民族衣装体験、外国語の読み聞かせなどを通して外国人住民と交流を図ります。 定 100名(先着順・事前申し込み制)	亀岡国際交流協会 TEL 29-2701 ✉ kiea@galleria.or.jp
亀岡ラグビースクール 生徒募集	午前9時～11時 (雨天中止) ※日程は要問い合わせ	月読橋球技場 運動公園競技場 国際広場球技場	対 年長～中学生 ¥ 1年間1人10,000円(登録費・保険料含む)、会費1人4000円 ※随時受け付け	亀岡市ラグビー協会 いしだかつあき TEL 23-9494 もりもとふみお TEL 24-3206
少年少女剣士募集	・偃修館剣友クラブ(亀岡小学校) ・大井町剣道スポーツ少年団(大井小学校) ・篠剣道スポーツ少年団(安詳小学校) ・川東剣道スポーツ少年団(亀岡川東学園) ・西部剣道スポーツ少年団(育親中学校) ・南桑剣道教室(南桑中学校) ・千代川剣道クラブ(千代川小学校) ・東輝剣道クラブ(つつじヶ丘小学校、東輝中学校、南つつじヶ丘小学校) ※活動場所は()内		剣道を通じて、礼儀や剣道技術を学び、強い精神を鍛えませんか。 ぜひ、見学に来てください。 ※時間などの詳細は、問い合わせてください。	亀岡市剣道連盟 まつやま 松山 TEL 090-1071-1812 (公財) 亀岡市スポーツ協会 HP https://kameoka-sports.jp/

6月のし尿くみとり日程

資源循環推進課 計画係 TEL 24-9600

お

願

い

★くみとり日の5日前までにくみとり旗をバキューム車から見えるところに掲示してください。提示がない場合は、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。

★作業場所の状況（雑草・障害物・蜂などの害虫）によって作業できないことがあります。作業場所付近の環境整備・安全確保をお願いします。

★転居、名義変更、処理方法の変更（下水接続等）などがあった場合、届け出が必要ですので、資源循環推進課まで連絡してください。

★土・日曜日、祝休日は休業します。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が、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。

●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	1日（水）～7日（火）	8日（水）～14日（火）	15日（水）～22日（水）	23日（木）～30日（木）
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）
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
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、拝田、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、鎌ヶ谷、西山） 広野（城山、金山、平井、閉亀1～3）、土ヶ畑（布子谷1・2）	千ヶ畑（高橋2、フルビ谷） 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（閉亀4、烏帽子） 左記以外の土ヶ畑、千ヶ畑
東別院町	――	鎌倉（見立）、雁松	――	鎌倉、東掛、南掛、栢原 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

●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） TEL 22-4488 へ

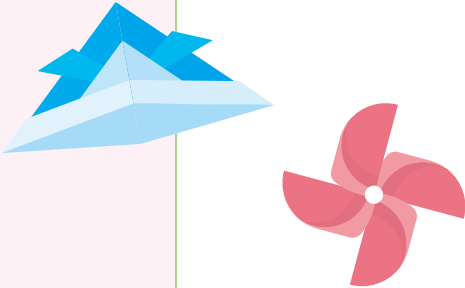
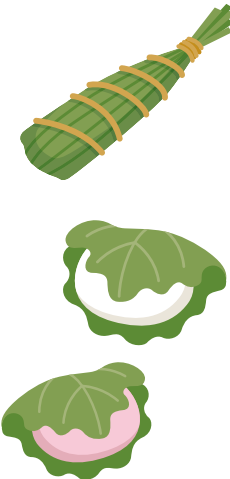
くみとり日	1日（水）～3日（金）	6日（月）～10日（金）	13日（月）～17日（金）	20日（月）～30日（木）
亀岡地区	――	荒塚、下矢田、内丸、追分、上矢田 三宅、中矢田、南郷、古世 北古世、紺屋、旅籠、西、横、突抜 安町大池、下矢田町安行山	余部町風ノ口・蚊又・五反田 常盤、宇津根、安町小屋場	――
曾我部町	――	――	寺、中、春日部、口山、犬飼 法貴	学ヶ丘、夫婦ヶ池団地、南条 西条、重利、穴太
上記以外の地域	稗田野町	馬路町、旭町	河原林町、吉川町	千歳町

各種団体の事業				
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	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	※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
ガールスカウト京都府 第57団 団員募集	月1～2回(主に日曜日) ※見学・途中入団も随時受け付け		奉仕活動、野外活動、クラフトなどを通じて、生きる力を身に付けませんか。 対 年長～小学生	ガールスカウト京都府第57団 担当 浜松 TEL 090-9697-4258
2022年度 初・中級者テニス教室 参加募集	5月11日・18日・ 6月1日(各水曜日) 午後1時～3時(雨天中止) ※6月以降も随時開催	運動公園 テニスコート	定 8人程度 ¥ 1人1,000円 他 テニスシューズが必要です(ラケットは貸出可)。	申 各日前日までに亀岡市テニス協会 普及部佐藤 TEL FAX 22-8738
グラウンド・ゴルフを 楽しむ会	5月12日(木) 午後1時30分～4時 (受け付け:午後1時10分～)	運動公園競技場	¥ 参加料300円、クラブ・ボールセット(貸出)100円	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385(午前8時30分～午後5時、火曜・祝休日休業)
生涯スポーツデー	5月14日(土) 午前9時～正午	運動公園体育館	卓球、バドミントンなど ¥ 小・中学生100円、高校生・60歳以上200円、一般300円、幼児・障がい児・者無料	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385(午前8時30分～午後5時、火曜・祝休日休業)
亀岡わかくさねっと (意見交換会)	5月15日(日) 午前10時30分 ～午後4時	安町ホーム和の家(安町)	生きづらさや悩みなどを話せる会 定 10人(できるだけ予約を)	亀岡わかくさねっと 松尾 TEL 090-3848-8676 HP http://70s-project.com/
オンライン里親相談会 【予約制】	毎月第3金曜日 午後1時～4時 (1件当たり30分程度)	オンライン (京都府家庭支援総合センター)	里親に関する相談 申 各回の1週間前までにメールで①希望の時間帯②名前③住所④電話番号を申し込んでください。	✉ ksc-soudan@pref.kyoto.lg.jp 京都府家庭支援総合センター TEL 075-531-9650
第70回保津川寄席	5月21日(土) 午後2時～4時 (午後1時30分開場)	安町ホーム和の家(安町)	玄人顔負けのレベルの高さがウリの素人寄席 ¥ 600円 定 20人(要申し込み)	かめおかまちの元気づくりプロジェクト 担当: 松尾 TEL 090-3848-8676 HP http://kame-genki.org/
かめおか スポーツ体験教室	5月21日・28日・6月4日・18日(各土曜日) 午前10時～11時30分	運動公園体育館 小体育館 ほか	バドミントンやボウリング、児童期に多種目のスポーツに親しみます(内容変更の場合があり)。 他 詳細はホームページ	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385(午前8時30分～午後5時、火曜・祝休日休業) HP https://kameoka-sports.jp/
京ことばで語る 源氏物語 ～第2回帚木～	5月26日(木) 午後2時～4時	ゲストハウス舞舟(篠町)	源氏物語・帚木の中から「雨夜の品定め」を京ことばで語ります。 定 30人 ¥ 3,000	舞舟源氏物語の会 栗山 TEL 24-2168 HP http://kyotomaishu.com/contact.html
第57回 亀岡市花展示会	5月27日(金)～30日(月) 午前9時～午後5時 (初日は午後1時から、最終日は正午まで)	ガレリアかめおか 1階ロビーギャラリー	市花愛好者が、丹精込めて育てあげたツツジの展示	(公財) 亀岡市都市緑花協会 TEL 23-2289 FAX 24-9195
第16回 ふれあい二八市まつり	5月28日(土) 午前10時～午後4時	南郷公園	まちの賑わいと市民のふれあいを目的とした手作り市	かめおかまちの元気づくりプロジェクト 担当: 松尾 TEL 090-3848-8676 HP http://kame-genki.org/
令和4年度 生涯学習事業助成募集	5月31日(火)まで	生涯学習かめおか財団事務所へ申し込み用紙提出	助成対象経費の2分の1以内で1件につき10万円を上限とする	生涯学習かめおか財団 TEL 29-2701
高校生給付型奨学金 第2次申請受け付け	6月1日(水)～7月1日(金)	南丹広域振興局(亀岡総合庁舎)総合案内窓口	対 市内在住で令和4年度または令和3年度市民税が非課税の世帯、母子(父子)世帯(20歳以上65歳未満の同居者がいない家庭)、児童世帯、障がい者世帯、長期療養者世帯のいずれか、高等学校(高等専門学校など含む)に在籍	南丹保健所福祉課 TEL 0771-62-0361 南丹広域振興局(亀岡総合庁舎) TEL 22-0108 ※金額・支給日・提出書類等、詳しくは問い合わせてください。
MY ツリー ペアレンツ・プログラム	6月3日から9月2日までの毎週金曜日 午前10時～正午 (一部日程変更あり)	亀岡総合庁舎(荒塚町) ※保育ルームあり	「気がつけば子どもをたたいている」「無視してしまう」「このままではどうなってしまうか不安・・・」そんなあなたを大切にする少人数での支援プログラムです。 対 女性(事前面接あり)	申 5月16日(月)まで 京都府家庭支援総合センター 寄り添い支援チーム TEL 075-531-9650
京のおばんざいサロン (こだわりフェスタ)	6月5日(日) 午前11時30分 ～午後2時	安町ホーム和の家(安町)	おばんざいを食べながら多世代の方が交流する場 ¥ 600円 定 15人(できるだけ予約を)	かめおかまちの元気づくりプロジェクト松尾 TEL 090-3848-8676 HP http://kame-genki.org/

子育て情報カレンダー 5/10-6/9

各アイコンの説明

🕒 時間 / 🏠 場所 / 😊 対象 / 💰 費用

日	月	火	水	木	金	土
		5/10 COCO いく「こぶたくらす」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 一時保育りとおぼ 2F 👤 令和 4 年 1 月・2 月生まれの子と保護者 💰 1,000 円	11 ひよこひろば 「ふれあい遊びとリフレッシュ体操」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 7 カ月～ 12 カ月の子と保護者 ゆりかごひろば ママ講座 「助産師さんとお話しましょう」 🕒 午前 10:20 ～ 10:50 午前 11:00 ～ 11:30 🏠 ゆりかごひろば 👤 未就園児とその保護者	12 ゆりかごひろば ママ講座 「ストレッチ教室」 🕒 午前 10:20 ～ 10:50 午前 11:00 ～ 11:30 🏠 ゆりかごひろば 👤 未就園児とその保護者	13 きらきらひろば 「たんぼぼちゃんと遊ぼう」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 2 歳以上の子と保護者 絵本ひろば 「あつまれ、のりもの」 🕒 午前 9:45 ～ 10:15 午前 10:30 ～ 11:00 🏠 かめまるランド 👤 どなたでも	14
	15	16 ゆりかごひろば ママ講座 「交通安全について考えよう！」 ～ 20 日（金）まで 🕒 午前 10:00 ～ 11:45 午後 1:00 ～ 2:45 🏠 ゆりかごひろば 👤 未就園児とその保護者	17 COCO いく「たぬきくらす」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 一時保育りとおぼ 2F 👤 令和 3 年 7 月～ 12 月生まれの子と保護者 💰 1,000 円 かめおかっこ出前ひろば 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 図書館中央館 3F 👤 未就園児と保護者 シングル家庭相談サロン 🕒 午前 10:00 ～ 11:30 🏠 保健センター（BCome+） 👤 ひとり親家庭や一人で子育てを考える人	18 ひよこひろば 「保健師による子どもの発達と子育てについてのお話・手形足形アート」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 妊娠中～ 6 カ月の子と保護者	19 	20 COCO いく「はじめてくらす（ベビーマッサージ講座）」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 一時保育りとおぼ 2F 👤 生後 1 カ月半～はいはいするまでの子と保護者 💰 1,200 円 ぶくぶくひろば 「うんどうかいごっこ」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 1 歳 6 カ月～ 2 歳未満の子と保護者
22 カンガルーひろば 「パパもウエルカムデー」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 1 歳以上の子とその家族	23 COCO いく「きつねくらす 1」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 一時保育りとおぼ 2 階 👤 令和 2 年 11 月～令和 3 年 6 月生まれの子と保護者 💰 1,000 円 フォローアップ講習会「ヨガ」 🕒 午前 10:00 ～ 11:30 🏠 ガレリアかめおか研修室 👤 ファミサバ会員	24 COCO いく「きつねくらす 2」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 一時保育りとおぼ 2F 👤 令和 2 年 7 月～ 11 月生まれの子と保護者 💰 1,000 円	25 ひよこひろば「栄養士によるすくすく相談、ふれあい遊び」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 7 カ月～ 12 カ月の子と保護者 6/1 ひよこひろば「ベビーマッサージ」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 妊娠中～ 6 カ月の子と保護者	26	27 きらきらひろば 「うんどうかいごっこ」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 2 歳以上の子と保護者 3 ぶくぶくひろば 「スタンプあそび」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 1 歳～ 1 歳 6 カ月未満の子と保護者	28
29	30 ファミサポひろば 「おしゃべりでつながろう」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 市内在住・在勤（会員、非会員は不問）	31 7 きらきらひろば 「たんぼぼちゃんと遊ぼう」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 2 歳以上の子と保護者	ゆりかごひろば ママ講座 「助産師さんとお話しましょう」 🕒 午前 10:20 ～ 10:50 午前 11:00 ～ 11:30 🏠 ゆりかごひろば 👤 未就園児とその保護者	2 	4	
5	6	COCO いく「こぶたくらす」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 一時保育りとおぼ 2F 👤 令和 4 年 1 月～ 3 月生まれの子と保護者 💰 1,000 円	8 ひよこひろば「エプロンシアター」 🕒 午前 10:00 ～ 11:00 🏠 かめおかっこひろば 👤 7 カ月～ 12 カ月の子と保護者	9 ゆりかごひろば ママ講座 「ストレッチ教室」 🕒 午前 10:20 ～ 10:50 午前 11:00 ～ 11:30 🏠 ゆりかごひろば 👤 未就園児とその保護者		

保健センターのお知らせ

健診・相談	とき・対象者など
①パパママ教室	5月13日(金) 🕒 午前10:00 ～正午 😊 妊娠7カ月以降の妊婦とその家族
②妊婦・育児相談 《予約制》	5月27日(金)、6月2日(木) 🕒 午前9:30 ～11:15 😊 妊婦、乳幼児とその保護者
③乳幼児健康診査 ※時間は個別案内	4カ月/11カ月/ 😊 1歳6カ月/3歳6カ月
④BCG集団接種 ※時間は個別案内	5月19日(木)、20日(金) 😊 令和3年10月生まれの乳児


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
 ①②③子育て支援課母子健康係 TEL 24-5016
 ④健康増進課 TEL 25-5004

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っこひろば
 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10回 日常の景色にあるSDGsを見つけてみる—その6—

家族や友人と出掛けたレストランで、つい注文しすぎてしまい、すべての料理を食べきれなかったという経験がある人も多いのではないのでしょうか。

このように、本来は食べられるにもかかわらず捨てられている食べ物を「食品ロス」と呼びます。日本では、一日一人あたり124g※、身近なものに例えると、おにぎり1個分よりも少し多い量の食品ロスが発生しています。

その原因は食べ残しだけではなくありません。うっかり賞味期限を切らしてしまったり、料理をする際に食材の食べられる部分も包丁で多めに切ったりして捨ててしまうことで、食品ロスは発生します。

SDGsのゴール12「つくる責任 つかう責任」に設定されたターゲットでは、2030年までに世界全体の一人あたりの食料の廃棄を半減させることが掲げられています。その実現に向けて私たちは何ができるか考えてみましょう。

例えば、食中毒の発生に気をつけながら、外食時に発生した食べ残しを「ドギーバッグ」と呼ばれる容器で持ち帰ることを推奨しているまちもあります。私



(撮影 = 江見彩香)

たちも、食材を余すことなく使うことができるレシピを考えてみるなど、何か工夫できることを探してみると、前向きに問題を解決できる方法も見つかるのではないのでしょうか。

※消費者庁ウェブサイト「食品ロスとは?なぜ食品ロスの削減が必要なの?」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/

高木 超 (たかぎ・こすも) 文章
 ▶ 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)

江見 彩香 (えみ・あやか) 写真
 ▶ 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として奮闘中!

▲首塚大明神を亀岡市側から望む (篠町)

文化財めぐり 430

酒呑童子の世界

— 畿内文化のハブ かもおか —

酒呑童子伝説をご存じでしょうか。平安時代、一条天皇の十世紀末ごろに、京都で姫君や若君が行方不明になる事件が相次ぎます。そこで都の侍源頼光らが大山へ鬼主の退治に向かったところ、身長15メートルにもなる巨大な鬼「酒呑童子」が姿を現したため、頼光や従者が協力してこの首を落とし、京都に平和が訪れた、という話です。

ここで登場する「大山」については、現在では福知山の大山を指して言われることが多いですが、平安時代における「大山」とは現在の老ノ坂を指していたことがわかっています。

京都市西京区に残る「大枝」の地名、亀岡市の東端に残る「王子」の地名は「大江(枝)山」の名残ともいわれています(枝は「し」とも読む)。

平安時代、鞍馬山や大山など都の辺境には鬼が住んでいるといわれていました。鬼の正体は伝染病ともいわれていますが、都の人々が当時流行した何らかの脅威を鬼の姿に仮託したのでしょう。

酒呑童子の首は、頼光の息子である頼国によって改めて大山に埋められ、首塚大明神として祀られたと伝わります。

【締め切り日】令和4年5月31日(火) 必着

広報かもおか4月号 広報クイズの答え 「橋」でした。たくさんのお応募ありがとうございました。

広報クイズ & 感想をお聞かせください

スケートボードなど個人で気軽にできる都市型スポーツがアツい! ○○○○スポーツ

正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼント!

健康けいじばん

第1回らくちん介護勉強会～基礎編～

時 5月28日(土) 午後1時～3時 **所** 寄って亭(西町60)
内 生理的な動きを活かした基本的な介護技術
定 10人(先着) **¥** 300円

申 5月13日(金)～27日(金)
電話 NPO 法人 共生ケアかめっこの会 事務局 丸山 ますやま
TEL 090-9624-5872 (高齢福祉課)

事業名・とき	ところ	対象・内容など	申し込み・問い合わせ先
かもおか認知症カフェ「みり」 5月11日(水)、17日(火)、24日(火)★、31日(火)、6月8日(水) 午後1時30分～3時30分	ぱずてるスイーツ(ギャラリーかもおか内)	内 おしゃべりやお茶を楽しむ交流できる場 ★ 24日は交流会の日です。認知症のあれこれを話しましょう。 対 認知症の人やその家族 ¥ 喫茶費用のみ実費	健康増進課 TEL 25-5004
元気アップ講座 ① 5月18日(水) 午後2時～3時30分 ※ ② 5月23日(月) 午前10時～11時30分 ※ ③ 5月25日(水) 午後1時30分～3時 ※ ④ 5月30日(月) 午前10時～11時30分 ※ ⑤ 6月6日(月) 午前10時～11時30分 ※ ⑥ 6月8日(水) 午後2時～3時30分	① 犬甘野児童館 ② 市民ホール ③ 東部文化センター ④ ギャラリーかもおか ⑤ 市民ホール ⑥ ギャラリーかもおか	内 運動を中心とした介護予防の入門講座(※は初心者向けコース) 対 65歳以上 定 25人(※は20人) 持ち物: マスク、筆記用具、飲み物、タオル2枚、犬甘野児童館と東部文化センターは上靴	健康増進課 TEL 25-5004 ①～③ 5月2日(月)～それぞれの開催日の1週間前までに、電話で申し込み ④～⑥ 5月16日(月)～それぞれの開催日の1週間前までに、電話で申し込み

献血のお願い

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)に限ります(400ml献血限定)。

所 保健センター
時 5月18日(水)
 午前10時～11時30分／午後0時45分～3時30分

所 アル・プラザ亀岡(篠町)
時 5月22日(日)
 午前10時～11時45分／午後1時～3時30分

やさしい健康講座 第163回

市民の皆さんの健康に関して、今回は市立病院の臨床検査技師が、専門分野についてアドバイスします。

血糖値のアップダウンを知る

血糖値は健診や医療機関での検査、あるいは自己血糖測定(指先などで自分で血糖を測定)を利用して知ることができます。それは、カメラで静止画を記録するように「その瞬間の血糖値」が分かります。ところが、最近ではビデオカメラで動画を記録するように、「1日の血糖値の動き」を簡単に知ることができるようになりました。

持続グルコース測定モニターリング(CGM: Continuous Glucose Monitoring)と呼ばれ、血糖値そのものではありませんが、それに近い変動をする皮下間質液中の糖濃度を持続的(5～15分ごと)に記録します。500円玉ほどの小さなセンサーを腕などに最長2週間貼り付けますが、入浴や運動も基本的に可能です。低血糖を繰り返している人やその可能性のある人、HbA1cの数値が改善しない人など、注射薬や飲み薬の種類や量・タイミングの適正化などに利用されます。また、ご自身でも食事の種類や量、食べる順番、運動などの行動と血糖値変動の関連性が理解しやすくなります。

現在、糖尿病の治療中の人はその内容によって保険診療の適用になる場合がありますので、気になる人はかかりつけの医師に相談してください。

check!

亀岡のグルメ・ショップ情報満載!

亀岡の食材が楽しめる店・ビールが飲める店や、サポーター特典のある店などお得情報も!

無料相談カレンダー 5月11日～6月10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。

5/11 (水)	●法律相談 《先着 9 人申し込み順・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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
12 (木)	●女性の相談室 法律相談 《先着 3 人・予約制》 ※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 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372
17 (火)	●交通事故巡回相談 ●障害者相談員による定例相談会	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) 第 5 会議室 問 南丹広域振興局総合案内相談コーナー TEL 22-0108 FAX 24-4683 午後 1:00 ～ 3:00 / 亀岡市障害者相談支援センターお結び 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
18 (水)	●行政書士による無料相談会 ●法律相談 《先着 9 人申し込み順・前日までに予約を》	午後 1:30 ～ 4:00 / ガレリアかめおか 2 階研修室 申 問 京都府行政書士会 TEL 075-692-2500 午後 1:30 ～ 4:40 (1 人 20 分) / 市役所 1 階市民相談室 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
19 (木)	●行政相談 ●女性の相談室 フェミニストカウンセリング 《先着 3 人・予約制》 ●税務相談 《1 週間前の午前中までに予約を》	午後 1:30 ～ 4:00 / 市役所 1 階市民相談室 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021 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 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372 午後 1:30 ～ 4:30 / 園部納税協会 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039
	●カウンセリング@ホーム (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 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 ※託児、手話通訳、要約筆記も受け付けます。
20 (金)	●相続相談 《先着 5 人・申し込み順・5/13 (金) までに予約を》 ●京都府ナースセンター出張相談窓口	午後 1:30 ～ 4:20 (1 人 30 分) / 市役所 1 階市民相談室 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021 午後 1:30 ～ 4:00 / ハローワークプラザかめおか (安町) 問 京都府ナースセンター TEL 075-222-0316 FAX 075-222-0528
21 (土)	●建築相談 《予約不要》 ●不動産相談 《予約不要》	午後 1:30 ～ 3:30 / ガレリアかめおか 問 市役所 2 階建築住宅課 TEL 25-5048 FAX 23-5000 午後 1:30 ～ 3:30 / ガレリアかめおか 問 市役所 2 階都市計画課 TEL 25-5047 FAX 23-5000
23 (月)	●人権相談 ※第 2・4 月曜日実施 (祝日の場合は翌日)	午後 1:30 ～ 4:30 / 市役所 3 階 302 会議室 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-5018 FAX 22-6372
24 (火)	●多重債務無料法律相談 《予約制・前日までに予約を》	午後 5:00 ～ 6:30 (1 人 30 分) / 南丹市園部文化会館 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
25 (水)	●法律相談 《先着 9 人申し込み順・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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
26 (木)	●税務相談 《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 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039
6/1 (水)	●法律相談 《先着 9 人申し込み順・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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
2 (木)	●税務相談 《1 週間前の午前中までに予約を》 ●カウンセリング@ホーム (若者の相談室) 《先着 2 人：予約制》	午後 1:30 ～ 4:30 / 園部納税協会 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039 午後 7:00 ～ 9:00 (1 人 50 分) / 総合福祉センター 3 階相談室 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 ※託児、手話通訳、要約筆記も受け付けます。
3 (金)	●司法書士相談 《予約優先》	午後 6:00 ～ 9:00 / ガレリアかめおか 2 階研修室 申 問 京都司法書士会事務局 TEL 075-255-2566
4 (土)	●女性の相談室 フェミニストカウンセリング 《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 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372
8 (水)	●法律相談 《先着 9 人申し込み順・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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
9 (木)	●女性の相談室 法律相談 《先着 3 人・予約制》 ※同じ内容の相談は 1 回限り ●税務相談 《1 週間前の午前中までに予約を》 ●ほっと五個別相談会 《要予約》 ●行政相談 (行政なんでも相談所)	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 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372 午後 1:30 ～ 4:30 / 園部納税協会 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039 ※ 6/16 (木) の税務相談は 6/9 (木) の午前中までに予約してください。 午後 1:30 ～ 3:00 / 地域活動支援センター主 申 問 社会福祉法人信和福祉会 地域活動支援センター主 TEL 25-8623 午前 10:00 ～正午 / 午後 1:00 ～ 3:00 / 市役所 1 階市民ホール 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
10 (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 日前までに予約を》 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 ○ママさんコンシェルジュコーナー 《10 日前までに予約を》 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階市民課市民相談係 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 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～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～午後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 (南つづけ丘) 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 ㊟ tiikufukusi@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

UD FONT 広報かめおかは、ユニバーサルデザインフォントを使用しています。

「広報かめおか」令和4年5月号

No. 010

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

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

