

No.039

2024
10
October

広
報

かめおか

Kameoka City Monthly Newsletter

ともに生きる



プラごみゼロ



特集1

自然の中でアートを楽しむ！

丹波亀山城跡へGO! **城跡芸術展2024**

城跡芸術展2024イベント「かめおかのむかしばなし」の様子。

亀岡の昔話を題材に、その1場面を選んで絵に描き、最後にそれらを繋げて1枚の絵巻物を作ります。完成した絵巻物は城跡芸術展で展示予定！

特集2

亀岡に新しいスポットが誕生!!

サーキュラーかめおかラボ

亀岡おしらせばん

P9～

子育て情報カレンダー

P12～13

各種団体の事業

P20～21

10/27
Sun.
11:00~
アーティスト
クロストーク
@大本本部みろく会館



漆作家の栗本夏樹さん、小峰花香さん、柞磨祥子さんが登壇。制作過程のお話、それぞれが考える漆の魅力や新たな可能性についてトークを繰り広げる。

10/12
Sat.
10:30~
ART IS EASY,
LIFE IS DIFFICULT
@大本本部みろく会館



芸術祭の総合プロデューサーである松井利夫さんと運営メンバーが本展について語る。

間く



今年の城跡芸術展では、会期中だけでなく、その前後も含めてさまざまなイベントを開催します。アーティストと触れ合う貴重な体験をしてみませんか。イベントをピックアップして紹介します。

アーティストと触れ合う
イベントいっぱい！

詳しくは、イベント詳細ページをご覧ください。イベントによっては、参加料が必要な場合があります。



城跡芸術展 2024
イベント詳細ページ

Pickup

11/30
Sat.
14:00~
オープン
アトリエツアー
@西別院町



地元作家、山口さとしさん・崔石鎬さんのアトリエを訪問して制作過程を見学する。アーティストとの会話を通じて作品をより深く知ることができる。

12/15
Sun.
13:00~
倍音を知る
@MOON Studio



亀岡の音楽家・画家 Acoon Hibino さんのアトリエを訪問し、ワークショップを通して、自然から生まれた倍音を体感する。

見る

10/13
Sun.
16:00~
霧の輪踊り
@大本本部みろく広場
ほか



大本に伝わる踊りを輪になって踊る。本番前には、振付を覚える日置結弥さんによるワークショップも開催。体を動かして楽しもう。

10/20
Sun.
10:30~
色相の
椅子をつくる
@大本本部みろく会館



マスキングテープを用いた塗り分けで、色彩豊かな椅子を制作する美術家 森太三さんのワークショップ。

作る

そのほか多数の店舗が参加
詳しくはホームページで！

丹波山本亀岡本店



L'ORTO



「霧メニューめぐり」企画
亀岡の美味しいが詰まった

かめおか霧の芸術祭と市内飲食店とのコラボ企画。亀岡の食材を使ったメニューを「霧メニュー」と銘打ち、城跡芸術展の会期中に20ほどの店舗で提供しています。ぜひ、この機会に市内の各店舗をめぐり、亀岡の食を味わってみては？



霧メニューめぐり
詳細ページ



パティスリーパール

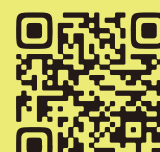


Petrichor curry&Bar

詳しく見る



城跡芸術展HP



城跡芸術展SNS

お問い合わせ：
かめおか霧の芸術祭実行委員会事務局（亀岡市文化芸術課内）
kirikameoka@gmail.com / 0771-55-9655（直通）

自然の中でアートを楽しむ！丹波亀山城跡へGO！

城跡芸術展 2024

10/12 sat. - 10/27 sun.
10:00~16:30

歴史ある城跡が、アートで彩られる！雄大な自然の中に点在する個性豊かな作品の数々。まるで秘密基地を探索しているようなワクワク感。家族みんなで楽しめる、忘れられない思い出をつくろう。



Shiroato Art
Exhibition

入場無料



@丹波亀山城跡

10/13
SUN.
11:00~18:00

城跡で芸術展が開催
かめおか霧の芸術祭が主催する「城跡芸術展2024」が、今年も10月12日から27日まで丹波亀山城跡で開催。今年は、絵画・陶芸・漆・彫刻・インスタレーションなど、28組のアーティストがさまざまなジャンルの作品を出展。自然の中でアートと歴史が融合する、特別な体験が楽しめます。

盛りだくさん！
ボンボンマルシェ



亀岡市内のモノ・ヒト・食の「循環」をコンセプトに、地域に新たな価値を生み出す『ボンボンマルシェ』が開催されます。内容は、亀岡のクラフト（手づくり）作品が集結する『ボンボンクラフトマーケット』や亀岡の食の魅力が集う『おいしいうれし Bon Marche（ボンマルシェ）』、誰かの不用品を次の使い手につないでいく『めぐる環物々交換市』など盛りだくさんです。

MAP



お車で来場の場合は大本本部駐車場を利用してください。
電車 | JR 嵯峨野線 亀岡駅 南口より徒歩 10 分
車 | 京都縦貫自動車道亀岡 IC より 10 分（駐車場完備）

地下
1階

1st basement floor

広々空間！

ピロティ空間となっており、フィールドワークなど野外活動の際に活用できる。
亀岡市の魚で国の天然記念物にも指定されているアユモドキの調査活動の場所としても利用する予定。
愛犬と一緒に入ることも可能。



使われなくなったものが生まれ変わってます！

椅子や本棚は、かめおか霧の芸術祭が、閉校になった別院中学校の備品をアップサイクルして制作した。

furniture



亀岡高校
×
カインズ 亀岡店
×
亀岡市

京都府立亀岡高等学校がカインズ亀岡店・亀岡市と連携して廃材を活かしたアップサイクル作品作りに取り組んできました。生徒たちは、店舗から発生した廃材を素材に、自分たちが欲しいと思えるようなオリジナル作品を制作。その成果を、9月11日（水）から11月30日（土）まで、Circular Kameoka Lab1階にて展示しています。
展示会場では、生徒たちが制作した個性豊かな作品が並びます。アイデア次第でいろいろなものが生まれました。来場者は、これらの作品を鑑賞するだけでなく、実際に廃材を使って作品を作る体験も可能です。



私たちが作りました！ぜひ見に来てください！



自分で作る体験もできます！

廃棄される木材の梱包材



亀岡に新しいスポットが誕生！！

サーキュラーかめおかラボ

Circular Kameoka Lab

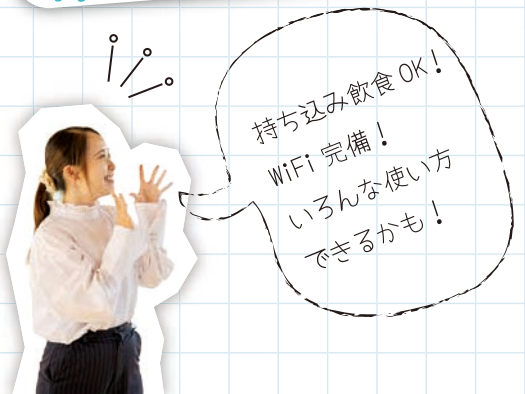
日本初のプラスチック製レジ袋提供禁止など、世界に誇れる環境先進都市を目指す亀岡市の取り組みを広く発信するため、2024年8月1日サンガスタジアム by KYOCERA北側にオープンしました。
多くの人々が集い、交流し、つながるための拠点施設です。
ワークショップや展示会、環境学習などいろいろなイベントを実施します。



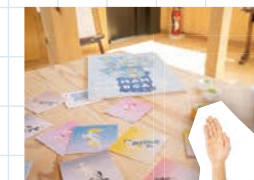
各階は有料で貸切できます！

1st Floor 1階

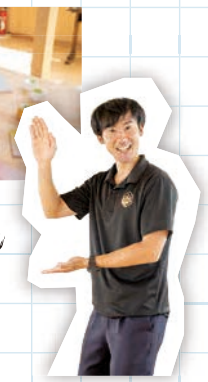
インフォメーションエリア。
来館者の玄関口として、環境にまつわるディスプレイ展示やパネル展示が並ぶ。
関連する書籍や、モニターで映し出されるお絵描きムービーなどのプロモーション動画は、亀岡市の環境への取り組みをわかりやすく紹介している。



持ち込み飲食OK！
WiFi 完備！
いろんな使い方ができるかも！

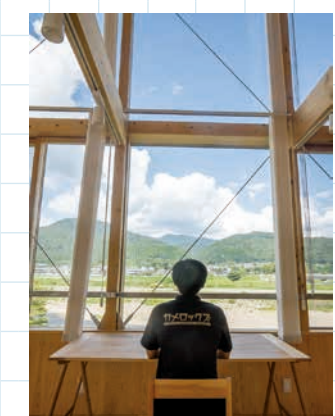


あゆまもカードゲーム
エコウォーカー 見てみて！



2階 2nd Floor

保津川の美しい眺望が魅力の2階スペース。
オープンスペースとしてワークショップなどを開催することができる。



眺めがサイコー！！



MAP

至園部
至京都

5 駐車場はありませんので公共交通機関でお越しください。周辺の有料駐車場をご利用ください。

OPEN
午前9:00 ▶ 午後5:00
閉館日 毎週月曜日（国民の祝日の場合はその翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）

お問い合わせ
環境政策課環境プロモーション係
京都府亀岡市保津町下中島 59-1
kankyo-soumu@city.kameoka.lg.jp
0771-21-9340

詳しく見る

information





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!

サンガ×亀岡 NEWS 40

京都サンガF.C.の 快進撃がとまらない!!



9月13日(金)にアウェイで行われた横浜F・マリノスとの試合は、ラファエル・エリ阿斯選手のゴールや、原大智選手の3試合連続ゴールなどで2対1で見事に勝利!

3試合連続で勝利をおさめ、シーズン後半戦10試合で7勝2分け1敗と絶好調!

大躍動中! ブラジル人FWコンビを要チェック!!

マルコ・トゥーリオ

チームトップ(タイ)のアシスト数や超絶トラップがすごい!
1ゴール6アシスト中の1児のパパ!

背番号:9
年齢:26歳
身長:177cm
前所属:セントラルコーストマリナーズFC(オーストラリア)

ラファエル・エリ阿斯

得点力がすごい!太ももの筋肉もすごい!この夏に加入後7試合に出場し7ゴール1アシスト中の2児のパパ!

背番号:99
年齢:25歳
身長:182cm
前所属:クルゼイロEC(ブラジル)

※個人成績はどちらも9月15日時点

あさだ しょうご 麻田将吾 選手がゲストで登場! 亀岡ロータリークラブから中学生にボールを寄贈

「亀岡サッカーフェスティバル U-15」(共催:亀岡ロータリークラブ・亀岡市・亀岡市サッカー協会)が8月21日から23日に亀岡運動公園で開催され、交流試合などが行われたほか、亀岡ロータリークラブから市内の中学校サッカー部やサッカークラブにサッカーボールが寄贈されました。



また、8月22日には京都サンガF.C.の麻田将吾選手がゲストで登場し、質問コーナーで中学生と交流しました。



麻田選手から贈られたメッセージを一部公開!



中学生の頃は、長野県の田舎で、強豪とはいえないチームでサッカーをやっていた、自分が本当にJ1のチームでJリーガーをやれるとは正直思っていなかったです。でも子どもの頃からずっと、チーム内やライバルチームの同じポジションの子よりも“うまくなりたい”、と思いがちで毎日サッカーしてました、

今でもその気持ちは変わりません。それから、チームが勝つために自分ができることを全力でやる。“勝ちたい”、“優勝したい”、というのを常に強く思っています。皆さんも、サッカーを続けるからには、そんな気持ちで頑張ってもらいたいと思います。そして、**自分の可能性を、絶対に捨てないでください。**いま僕はけがで試合に出られないですが、早くピッチに戻れるように頑張ります。

天皇杯情報 現在ベスト4!

天皇杯 JFA 第104回全日本サッカー選手権大会
次回、準決勝は10月27日!
対戦相手や開催場所はWebでチェック

ホームゲーム情報

第34節 10月19日(土)
vs. サガン鳥栖
午後2時 キックオフ

サンガスタジアムで応援しよう!

第36節 11月9日(土)
vs. 川崎フロンターレ
午後2時 キックオフ

当日は ノーマイカーDay!

市内路線バスが無料で利用できます。
バスに乗ってサンガを応援しに行こう!

文化財めぐり 455

権田小三郎と亀山城天守

北條氏勝の後、亀山城を預かったのは権田小三郎です。氏勝は、病にかかり息子の繁広に城を譲ったとする史料もありますが、亀山城側の記録には名前を見出せません。

また、北條氏と権田氏が亀山城に入ったことは確かですが、史料では「城代」「丹波国御代官」など出てきます。なぜ城主と名乗れなかったかについては今後の研究が待たれます。

ところで、権田小三郎は慶長十五年(一六一〇)頃までおよそ五年間在城していました。しかし、亀岡市域に発給文書等が残されておらず、どのような活動をしていたかはわかっていません。

その中で、前回も紹介した「御代記」にある次の記事は注目されます。「権田小三郎の時代に内堀が完成し、慶長十年(一六〇六)に亀山城天守が建てられた。つまり、権田小三郎の時代に亀山城の内堀が完成し、天守が建造されたというのです。

▲権田小三郎の時期につくられたとされる内堀跡

た天下普請が有名ですが、この記録によれば、権田氏の時代にすでに天守が建造されたこととなります。とすれば、岡部長盛の時代には既存の天守に替えて五層天守が建てられたことになり、この真偽についても今後検証していく必要があります。

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 どのたでも 定 特になし ¥ 無料 申 不要

令和7年度亀岡市立認定こども園児募集

本梅こども園、森の自然こども園東本梅山の自然こども園別院、保津こども園の1号認定(保育の要件を有しない)の園児を募集します。

※保津保育所は、令和7年度から「保津こども園」として保育所型認定こども園に移行します。

【平成31年4月2日〜令和4年4月1日生まれの幼児で、令和7年4月の入園を希望する1号認定の園児(午前9時から午後2時までの教育時間の利用を希望する園児)】

【11月5日(火)から11月25日(月)【必着】までに、希望する園(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時15分)に申込書を提出

TEL 本梅こども園	26・3044
TEL 森の自然こども園東本梅	26・2505
TEL 山の自然こども園別院	27・2121
TEL 保津保育所	23・6835

他 申込書は保育課窓口(保健センター(BCome+))1階、本梅こども園・森の自然こども園東本梅・山の自然こども園別院・保津保育所に備えています。

▼他園から転園希望の場合も申し込みが必要です。

▼定員に余裕がある場合は、受付終了後も申し込みを受け付けます。

問 保育課 TEL 25・5028 (保育課)

亀岡生涯学習市民大学 第5講座 受講生募集

時 10月26日(土)午後1時30分〜3時30分
所 ガレリアかめおか2階大広間
内 『紫式部日記』の「古典の目」〜寛弘五年十一月一日の宴風景〜
講 山本淳子さん(京都先端科学大学教授)
申 令和6年度は、一度申し込みすると全講座受講できます。10月21日(月)までに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、はがき・ガレリアかめおかホームページ申し込みフォーム・メール・来館で次へ

〒621-0806 余部町宝久保1-1
生涯学習かめおか財団「市民大学」係
✉ kouza@galleria.or.jp
TEL 29・2701

他 応募受け付けの返信はしません。(市民力推進課)

市内 案内

どの要件があります。

▼補助金などの交付はありません。

申 事業実施の2カ月前までに届出書を次へ

▼様式は市役所1階市民情報コーナー、6階企画調整課で配布するほか、市ホームページにも掲載します。

市制70周年記念事業実行委員会事務局(亀岡市役所企画調整課)
TEL 25・5006 FAX 24・5501
✉ yune-vision@city.kameoka.jp (企画調整課)

募集

亀岡NAWASHIRO基金「チャレンジ助成金」申請団体募集

市内の市民活動を応援するプログラムです。新しい取り組みに挑戦したい団体や新たな課題に取り組みたい団体を応援するため、助成金申請団体を募集しています。

▼助成額・上限5万円(補助率10/10)
対 亀岡市で活動する非営利団体

申 10月31日(木)【必着】までに、持参・郵送・メールにて申請書類を次へ

亀岡NAWASHIRO基金事務局 亀岡市市民力推進課

※要項やエントリーシート、相談会の情報は基金ホームページへ
TEL 25・5002
✉ syougai-gakusyu@city.kameoka.jp (市民力推進課)

令和7年度亀岡市立認定こども園児募集

本梅こども園、森の自然こども園東本梅山の自然こども園別院、保津こども園の1号認定(保育の要件を有しない)の園児を募集します。

※保津保育所は、令和7年度から「保津こども園」として保育所型認定こども園に移行します。

【平成31年4月2日〜令和4年4月1日生まれの幼児で、令和7年4月の入園を希望する1号認定の園児(午前9時から午後2時までの教育時間の利用を希望する園児)】

【11月5日(火)から11月25日(月)【必着】までに、希望する園(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時15分)に申込書を提出

TEL 本梅こども園	26・3044
TEL 森の自然こども園東本梅	26・2505
TEL 山の自然こども園別院	27・2121
TEL 保津保育所	23・6835

他 申込書は保育課窓口(保健センター(BCome+))1階、本梅こども園・森の自然こども園東本梅・山の自然こども園別院・保津保育所に備えています。

▼他園から転園希望の場合も申し込みが必要です。

▼定員に余裕がある場合は、受付終了後も申し込みを受け付けます。

問 保育課 TEL 25・5028 (保育課)

市制70周年記念の「冠事業」を受け付けます

亀岡市は令和7年1月に市制70周年を迎えます。この節目の年を全市で祝うため、各種団体などが実施する事業の名称に「市制70周年記念」と付して開催してもらえよう「冠事業」を受け付けます。

対 令和7年1月1日から12月31日の間に実施する事業

他 ▼広く市民全体を対象とすることや、市民に誤解や不利益を招く恐れのない事業であること、また、特定の宗教・思想・政党などを支持・支援する事業でないことな

認知症高齢者等の事前登録制度

認知症など道に迷って帰れない人の基本情報(名前・住所・連絡先など)と写真を事前に登録し、行方不明になったときに、登録情報を迅速に関係機関へ提供して早期発見に役立てる事前登録制度です。

対 市内在住で、認知症などにより道に迷って帰れない人や行方不明になるおそれがある人

申 申請用紙を次へ提出してください。
用紙は窓口または市ホームページなどで入手できます。

▼窓口にて申請する場合は、申請者の本人確認ができるもの、登録対象者の写真(3カ月以内、全身、8cm×6cm程度)を持参。
亀岡市役所1階高齢福祉課
TEL 25・5127 FAX 24・3070 (高齢福祉課)

ほっと五サロ

時 10月21日（月）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（福） 信和福祉会地域活動支援センター圭
TEL 25・8623
FAX （障がい福祉課）

マルシェ大原野の開催
（京都市西京区との住民交流）

時 10～11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
※売り切れ次第終了
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）※駐車場スぺー約15台分あり
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）
FAX （市民力推進課）

民生委員が「命のカプセル」を配布します



市ホームページ

「命のカプセル」は、万が一の救急時に備えて、医療情報など119番出動時に必要な情報をあらかじめシートに記入し、保存しておく容器です。
本人が体の状態を説明できない場合でも、救急隊員が情報を確認し、適切で素早い救急活動に役立てます。カプセルを冷蔵庫に保管し、中の情報シートは体の状態によって定期的に更新してください。

対 ▼70歳以上の独居・高齢世帯の人
▼健康面の心配がある65歳以上の人（希望者のみ）
他 新しい情報シートが必要な場合、お近くの民生委員または高齢福祉課へお問い合わせください。

問 市役所1階高齢福祉課
TEL 25・5032
FAX （高齢福祉課）

成年後見制度相談窓口のご案内



市ホームページ

内 高齢者や障がいのある人の、財産管理や福祉サービスの契約手続きなどに関する困りごと、成年後見制度の利用手続きなどについて相談できます。
対 本人とその家族、関係者など
※成年後見制度に関する詳細は市ホームページをご覧ください。

問 市役所1階高齢福祉課
TEL 25・5127
FAX （高齢福祉課）

亀岡市高齢者通い場事業説明会開催



市ホームページ

高齢者の社会的孤立の解消、地域の支え合い体制を推進するため、亀岡市内での通い場の運営（営利を目的としたものは除く）に対して助成しています。事業を幅広く活用していただくための説明会です。
時 10月30日（水）午後1時30分～3時
所 市役所1階市民ホール
対 通い場を提供する（予定も含む）団体または個人
※詳細はホームページをご覧ください。
定 40人程度（1団体2人まで）
※応募多数の場合は別途追加開催予定
期 10月23日（水）まで
申 電話・メール・窓口
記入事項①参加者氏名②通い場名③電話番号代表者
問 市役所1階健康増進課（6番窓口）
TEL 25・5004
FAX kenkou-zoushin@city.kameoka.lg.jp
E （健康増進課）

「食」にひと手間講座
～秋の小豆収穫とおはぎづくり～



市ホームページ

時 11月9日（土）午後1時～4時
所 千歳町の小豆畑・保津ヶ丘文化センター（途中、自家用車で移動いただきます。）
内 小豆の収穫体験とおはぎづくり
定 20人（応募多数の場合は抽選）
料 1人2,000円
申 10月23日（水）（必着）までに、FAX・はがき・市ホームページ・電子メールのいずれかで①11月9日参加希望②郵便

TEL 25・5031
FAX （障がい福祉課）

令和7年度保育所など入所申し込み受け付け

令和7年4月から初めて保育所などに入所を希望するお子さんを対象に、次のとおり申し込みを受け付けます。
対 令和7年4月1日現在で、産休明け（生後57日目）から就学前までの乳幼児
※現在、すでに入所している場合は、後日保育所などを通じて継続の手続きを行いますので申し込みは不要です。
入所資格：保護者が就労や疾病などの理由で乳幼児の保育ができない場合
申 事前に申込書に必要事項を記入の上、希望する保育所など（第1希望の施設）の受付日・受付時間に保健センター（BCome+）で申し込んでください（各施設では受け付けできません）。
▶申込書は10月10日（木）から配架します。
配架場所：保健センター（BCome+）1階保育課窓口、各保育所・認定こども園、亀岡市立幼稚園、各文化センター、人権福祉センター、子育て支援センター（ふれあいプラザ内）など



市ホームページ



日程	第一希望施設	
	午前（9時～正午）	午後（1時～4時）
11月5日（火）	保津こども園※1	本梅こども園・森の自然こども園東本梅山の自然こども園別院
6日（水）	亀岡こども園※2	川東保育所
7日（木）	中部保育所	東部保育所
8日（金）	第六保育所	
11日（月）	くわの実保育園	はこべ保育園
12日（火）	太田保育園	
14日（木）	めぐみの園保育園・めぐみの園保育園にじいろ分園	
15日（金）	亀岡あゆみ保育園 亀岡あゆみ保育園馬堀駅前分園	上西山あゆみ保育園
18日（月）	大井こども園・大井こども園並河駅前分園	
19日（火）	千代川こども園	
21日（木）	認定こども園亀岡保育園・亀岡保育園分園あらざ	
30日（土）	すべての施設の申し込みを受け付けます。	

※1 保津保育所は令和7年度に保育所認定こども園「保津こども園」に移行します。
※2 亀岡市立幼稚園は令和7年度に幼保連携型認定こども園「亀岡こども園」に移行します。
他 ▶転園希望の場合も申し込みは必要です。
▶事前にお子さんを伴って園見学をした上で、希望園を決定してください。
▶できるだけ申し込みをするお子さんを伴ってお越しください。各日混雑が予想されますので、時間にゆとりをもってお越しください。
▶受付日に、発熱や倦怠感などの症状がある場合は、後日個別に受け付けを行いますので、当日の来場は控えてください。
※ただし、12月2日（月）までに電話連絡した人のみが個別受け付けの対象となりますのであらかじめご了承ください。
問 保育課 **TEL** 25-5028 **FAX** 25-5128
(保育課)

各種納期のお知らせ

10月31日（木）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 市府民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税 ●コンビニで納付できるもの 市府民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料、介護保険料、上下水道料金、保育所保育料、公立保育所副食費	市府民税（普通徴収） 第3期分	税務課	TEL 25-5014
	し尿くみとり手数料 9月分	資源循環推進課	TEL 24-9600
	後期高齢者医療保険料 第4期分	保険医療課	TEL 25-5026
	国民健康保険料 第5期分	保険医療課	TEL 25-5025
	保育所（園）保育料 10月分	保育課	TEL 25-5028
	公立保育所副食費 10月分		
	介護保険料 第5期分	高齢福祉課	TEL 25-5182
	市営住宅使用料 10月分	建築住宅課	TEL 25-5048
	下水道事業受益者負担金 第2期分	お客様サービス課	TEL 25-9311
	くらしの資金貸付償還金 10月分	地域福祉課	TEL 25-5073
	かめおか児童クラブ負担金 10月分	社会教育課	TEL 25-5199

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
10月16日（水）	篠町自治会		
10月23日（水）	アクトス亀岡will G BOOKOFF京都亀岡店 ソフトバンク亀岡共用 駐車場	①午前11時～正午…始めよう災害の備え ②午後0時30分～1時30分…スマホのセキュリティ対策 ③午後2時30分～3時30分…LINEの使い方 ④午後4時～4時45分…スマホの個別相談	各回最大3人 （先着順）
10月30日（水）	本梅町自治会		
11月6日（水）	畑野町自治会	11月6日については現時点で講座内容未定	

①始めよう災害の備え…スマホでできる基本的な基本的な防災対策、情報収集、おすすめ防災アプリ体験など
②スマホのセキュリティ対策…安全な使い方、詐欺の手口など ③LINEの使い方…LINEの基本的な使い方
④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（土日祝日も電話受け付け）（情報政策課）

詳しくは
市ホームページへ↓



講座用のスマホ貸出無料！

子育て情報カレンダー 10/10~11/9

各アイコンの説明



時間



場所



対象



費用

月	火	水	木	金	土	日
			10/10 ゆりかごひろば ママ講座 「ストレッチ教室」 ① 午前 10:20 ~ 10:50 ② 午前 11:00 ~ 11:30 ③ ゆりかごひろば ④ 未就園児と保護者	11 絵本のひろば「たべもの」 ① 午前 9:45 ~ 10:15 ② 午前 10:30 ~ 11:00 ③ かめまるランド ④ どなたでも ※かめまるランドの申し込みが必要です。 ぶくぶくひろば 「あおぞらひろばであそぼう」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② あおぞらひろば ③ 1 歳以上 2 歳未満の子と保護者	12	13
14	15	16 ひよこひろば 「リトル♡ヨガ」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこひろば ③ 妊娠中 ~ 6 カ月の子と保護者	17	18 COCO いく「はじめてくらす (ベビー マッサージ講座)」 ① 午前 10:00 ~ 11:15 ② 一時保育りとおぼ 2F ③ 生後 1 カ月半 ~ はいはいするまで の子と保護者 ④ 1,200 円	19 	20
21	22 かめおっこ出前ひろば 「おもいほりごっこ」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② 西つづじヶ丘ふれあい センター ③ 未就園児と保護者	23 ひよこひろば「栄養士によるすく すく相談、風船であそぼう、1 歳のお 祝いをします」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこひろば ③ 7 カ月 ~ 12 カ月の子と保護者	24	25 きらきらひろば 「お散歩・あおぞらひろばであそぼう」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② あおぞらひろば ③ 2 歳以上の子と保護者	26 	27 カンガルーひろば 「たんぽぽちゃんと一緒にハロウィ ンを楽しもう 1」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこひろば ③ 1 歳以上の子と保護者
28	29 	30 ファミサポ利用体験会 ① 午前 9:30 ~ 11:30 ② 午前 10:00 ~ 正午 ③ 午後 1:00 ~ 3:00 ④ 午後 1:30 ~ 3:30 ⑤ かめおっこひろば ⑥ 新規おねがい会員、利用したこ とがない会員 ゆりかごひろば 亀岡駅前「子ども 服 (乳幼児) リサイクル市」 ① 午前 10 時 ~ 正午 ② 一時保育りとおぼ内 ③ どなたでも	31 	11/1 プレびよひろば「産前産後交流会」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこひろば ③ 産前産後の人とパートナー	2 	3
4	5 かめおっこ出前ひろば 「おもいほり」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこガーデン ③ 未就園児と保護者	6 ひよこひろば 「ヘルマンハーブの演奏」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこひろば ③ 妊娠中 ~ 6 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よう」 ① 午前 10:30 ~ 11:30 ② ゆりかごひろば ③ 未就園児とその保護者	7 	8 絵本のひろば「うた」 ① 午前 9:45 ~ 10:15 ② 午前 10:30 ~ 11:00 ③ かめまるランド ④ どなたでも ※かめまるランドの申し込みが必要です。 ぶくぶくひろば「おもいほりごっこ」 ① 午前 10:00 ~ 11:00 ② かめおっこひろば ③ 1 歳以上 2 歳未満の子と保護者	9 おたふくかぜ ワクチン接種 補助が始まりました ① 接種日時時点で 1 歳 詳しくは ▶	

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 《予約制》	10月18日(金)、11月1日(金) ① 午前 10:00 ~ 正午 ② 妊娠 7 カ月以降の妊婦と その家族
② 育児相談 《予約制》	10月29日(火)、11月8日(金) ① 午前 9:30 ~ 11:15 ② 乳幼児とその保護者
③ 母乳育児サロン 《予約制》	10月25日(金) ① 午前 10:00 ~ 正午 ② 妊娠 6 カ月以降の妊婦と その家族
④ 乳幼児健康診査 ※時間は個別案内	① 4 か月 / 11 か月 / 1 歳 6 か月 / 3 歳児健診
⑤ BCG 集団接種 ※時間は個別案内	① 生後 7 カ月の乳児



保健センター

愛称は「BCome +」!
あなたの子育てをサポートします。



問い合わせ

①②③④ こども家庭課母子健康係 TEL 24-5016
⑤ 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

京都府最低賃金改正のお知らせ



京都府労働局
ホームページ

京都府の最低賃金が令和6年10月1日より1,058円に引き上げられました。最低賃金はパート・アルバイトを問わず全ての労働者に適応されます。労働者・使用者の皆様は、ご自身の賃金が最低賃金未満となっていないかご確認ください。

問 京都労働局 賃金室
TEL 075・241・3215

(商工観光課)

亀岡市健康づくりに関するアンケート調査にご協力

内 健康に関する意識や現状を把握し、健康づくりに活かすためのアンケート調査を実施します。

対 調査案内が届いた人(亀岡市在住の乳幼児の保護者、小学校5年生、中学校2年生、義務教育学校5年生・8年生、無作為抽出された高校2年生世代・20～75歳(5歳刻み)の人) **期** 10月～12月

問 市役所1階健康増進課(16番窓口)
TEL 25・5004 (健康増進課)

亀岡市交流会館「カメロック」スポーツクライミング教室(初心者向け)



市ホームページ

時 10月27日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

定 各回先着10人 **対** 7歳以上

所 亀岡市交流会館(カメロック)

他 料金は通常使用料(詳細はホームページ) **期** 10月25日(金) 午後5時までにHPの申し込みフォームにて申し込み **TEL** 26・5001 (市民力推進課)

ふれあいスポーツデー



市ホームページ

時 10月19日(土) 午後7時～9時
11月9日(土) 午後7時～9時

所 亀岡運動公園大体育館

内 卓球やバドミントン、ニユースポーツ体験コーナー(10月ポッチャ・11月モルツク)、子どもが楽しめるコーナーもあります。

¥ 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)

第7回かめおかっく夢・未来読書フェスティバル講演会「本は心の架け橋」

時 10月19日(土) 午後2時～3時30分開場 午後1時～

所 ガレリアかめおか響ホール

定 200人(先着順)

内 児童作家の村上しいいさんに本を読むことの大切さ、本が心にとのよう影響を与えているかなどを語っていただきます。

問 市立図書館中央館(月曜日休館)

TEL 24・4710 (市立図書館)

京都西山スタンプラリー2024(京都市西京区との住民交流)



京都西山スタンプ
ラリーホームページ

時 12月10日(火) まで

所 京都西山(京都市洛西地域、向日市、長岡京市、大山崎町)のラリースポット48カ所

内 ラリースポットで300円以上使用すると、スタンプを押してもらうことができ、集まったスタンプ数に応じて先着または抽選で応募できます。

期 12月27日(金) 応募・賞品受取締切
詳しくはホームページ

問 西京区洛西支所地域力推進室まちづくり推進担当 **TEL** 075・332・9318 (市民力推進課)

文化資料館ロビー展「亀岡祭」

時 10月1日(火)～27日(日) 午前9時～午後5時(休館日:月曜日)

所 文化資料館ロビー

内 伝統行事「亀岡祭」について、江戸時代の記録や写真パネルを通して紹介します。また、地域の人々によって継承されてきた会議所・鉾蔵などの伝統的建造物群保存対策調査の成果についてもご覧いただけます。

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

(文化資料館)

第41回亀岡市障害者福祉大会

時 10月13日(日) 午前10時～午後3時30分
所 ガレリアかめおかコンベンションホール・響ホール

①つながろう作品展

内 障がいのある人が創作した作品(絵画、写真、書道、華道、陶芸品など)の展示会 ※作品の出版を希望する人は問い合わせください

②映画「沈黙の50年」国から子どもをつくってはいけないと言われた人たち

▼午後1時～2時30分/響ホールで開催

問 亀岡市障害者啓発事業実行委員会 酒井 **TEL** 25・1109 (障がい福祉課)

「にじっこin舞鶴」



にじっこ申込

子どもの耳が聞こえづらいことを不安に思っているパパやママ。聞こえづらい子どもがすくすく育つ場「にじっこ」で交流しませんか。親子で楽しめるレクリエーションや保護者同士の交流を企画しています。

時 11月2日(土) 午前10時～正午

所 京都府立豊学校舞鶴分校

対 京都府在住のきこえない・きこえづらさのあるお子さんと保護者 **定** 30人

申 問 10月31日(木)までに氏名・連絡先を京都府聴覚言語障害センター

TEL 0774・30・9000 **FAX** 0774・55・7708

E mail nanbu-nanchyo@ji@kyoto-chogen.or.jp (子育て支援課)

亀岡市総合福祉センター

10月の参加者募集カレンダー 10/10～11/9



総合福祉センター
ホームページ

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)
開館時間: 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。

女 働く女性の家 申 10月10日(木) 午前9時から 対 市内在住・在勤の女性 ※一部例外あり	障 障害者福祉センター 申 10月10日(木) 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 ※一部例外あり	老 中央老人福祉センター 申 10月10日(木) 午前9時から 対 市内在住の60歳以上(申込時)の人 ※一部例外あり	登 登録グループ主催事業 申 10月10日(木) 午前9時から 対 どなたでも
---	---	--	---

※以下のカレンダーには募集する講座などの開催日または初回を記載しています。

※いずれも原則先着順で受け付けます。併せて受付時に託児、手話通訳、要約筆記の申し込みも受け付けます(実施日の1週間前まで)。

※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ただくか、総合福祉センターホームページを確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
		休館日		10/10 新俳画サークル作品展 午前11時から 10月23日(水) 午後5時まで	11	12
13	休館日	14 休館日	15	16	17	18 19
20 カラオケサロン体験会 午後2時～4時 期 当日受け付け(先着順)	21	22 ピンポンサークル「こすもす」体験会 午後1時～5時 期 10月21日(月) 午後5時まで	23	24 きこえの広場 午後1時30分～3時30分	25 ハンドメイドクラブ作品展 午後1時から 11月9日(土) 午前10時まで	26
27	28	29 休館日	30	31	11/1	2
3	4	5 今からはじめる相続相談 ①午後1時30分～2時 ②午後2時15分～2時45分 ③午後3時～3時30分	6 女「女子会カフェ」 ①午前10時～11時30分 ※①は当日参加可 ②午前11時30分～正午 ※②は個別相談(要予約) 登 にこにこクッキングサークル体験会 午後1時15分～4時 材料費:1,000円 期 10月25日(金) 午後5時まで 女 ママ・パパのおしゃべりサロン(親子同室) ～楽器を作って遊ぼう～ 午前10時～11時30分	7 ピンポンサークル金友会体験会 午前10時～11時30分 期 10月30日(水) 午前9時～ 11月7日(木) 午後5時まで	8	9

◆上記カレンダー以外で受け付けを開始する講座		
1	11月10日(日) 女 親子で楽しくパンづくり講座 全1回	午後2時30分～4時30分 ¥ 500円/家族 材料費:500円/家族
2	11月27日(水) 女 なつかしの歌声広場 水曜日 全5回	午前10時～11時30分 ¥ 3,500円
3	11月30日(土) 女 保存食講座「白みそづくり」 全1回	①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分 ¥ 500円 材料費:600円/kg

◀「2024 亀岡市総合福祉センター活動展」のお知らせ▶

亀岡市総合福祉センターでは、「障害者福祉センター」「中央老人福祉センター」「働く女性の家」「勤労青少年ホーム」の各センターと登録グループの有志による令和6年度公益財団法人亀岡市福祉事業団交流事業「2024亀岡市総合福祉センター活動展」を以下の日程で実施します。
主な内容として「活動展示」「ホール発表」「体験広場」「飲食コーナー(委託販売)」、今年は「講演会」も予定しています。

時 令和6年11月16日(土)・17日(日)午前10時～午後3時30分(予定)
所 亀岡市総合福祉センター
【事前申し込み】
10月16日(水) 午前9時から「体験広場」の先行受け付けを行います。
【主な先行受け付け内容(予定)】
スポーツボイス、健康体操、ものづくり、書道、ママ・パパサロンなど
※詳細は総合福祉センターへ問い合わせてください。
※当日受け付けもあります。

市立図書館中央館
「昔話を楽しむ大人ののためのおはなし会」

【内】語り手が日本の昔話などを語ります。
公演者ストーリーテリング・□丹おはなしの会

【時】10月30日（水）午前10時30分～正午
【所】市立図書館中央館3階イベントホール
【定】40人 【問】市立図書館中央館
TEL 24・4710（月曜日休館）
（市立図書館）

9月・10月は行政相談月間

行政相談は、民間有識者の中から総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が、国などの行政全般に関する意見や要望などを聴き、その解決を図ることを目的として、無報酬で行政運営の改善につなげているものです。

亀岡市では月一回、「行政相談」を開設しています。相談は無料、予約は不要、秘密は固く守られます。

【時】原則毎月第3木曜日午後1時30分～4時（毎月の「無料相談カレンダー」に掲載）
【所】市役所1階市民相談室
【問】総務省京都府行政監視行政相談センター
TEL 075・802・1100（市民課）

**文化資料館第73回企画展**
「亀岡を掘ってみた」期間中イベント

【文化財講座】
①「亀岡市旭町里遺跡の謎に迫る」亀岡盆地の古墳時代集落の動態」

【時】10月12日（土）午後2時～3時30分
【講】小池寛さん（公益財団法人京都府埋蔵文化財調査研究センター調査課長）
②「亀岡盆地における仏教伝播と古代寺院建立」

【時】10月27日（日）午後2時～3時30分
【講】樋口隆久（当館職員）
【所】①②文化資料館3階研修室
【定】①②各回35人
【展示解説】

【時】10月12日（土）、26日（土）11時～正午
【講】土井孝則（当館職員）

【関連事業】
親子体験講座「坊主塚古墳の鏡を作ってみよう」

【時】10月13日（日）11時～正午、26日（土）午後2時～3時
【所】文化資料館3階研修室

【定】各回4組、1組2～3人まで

【講】土井孝則（当館職員）

【申】電話・FAX・メールで次へ

TEL 22・0599 FAX 25・6128

【問】kamebunentry@gmail.com



（文化資料館）

**調整給付金のお手続きは
10月31日までにお願いします**

令和6年度定額減税（一人当たり4万円）がしきれないと見込まれる人へ、差額分を支給する調整給付金の申請期限は令和6年10月31日（必着）までです。
申請方法など、詳しくはお手元の確認書または亀岡市のホームページをご覧ください。
※対象者には7月31日までに確認書を発送しています。
※申請からお支払いまで4週間程度かかります。
【問】亀岡市調整給付金コールセンター TEL 55-6565
受付時間 午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）（企画調整課）



市ホームページ

**胃がん検診（胃内視鏡検査）の
受付期間が迫っています！**

胃がん検診（胃内視鏡検査）の受診券の申込期限は、
窓口：11月29日（金）まで
WEB：11月30日（土）までです。
受診を希望する人は急いで申し込んでください。
申し込み方法など詳しくは、5月半ばに配布した「令和6年度亀岡市がん検診・健康診査ガイド」、または亀岡市のホームページをご覧ください。



市ホームページ

【問】市役所1階 健康増進課（17番窓口）
TEL 25-5004

（健康増進課）

**「かかりつけ薬剤師」
「お薬手帳」を上手に
活用しましょう**

健康サポート薬局は、「かかりつけ薬剤師」が常駐し、24時間対応や在宅訪問も行います。

さらに「お薬手帳」を利用し、もらったお薬の記録を薬剤師に見てもらうことで、重複投与を防ぐこともできます。特に「電子版お薬手帳」は、家族全員のお薬を1つのスマートフォンで管理できるとともに、災害時等でもお薬の情報をもれなく医師などに伝えることができます。

【問】京都府南丹保健所環境政策課
TEL 0771・62・4754

（健康増進課）



市ホームページ

児童扶養手当に係る制度変更のお知らせ

令和6年6月12日に子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律が公布されたことに伴い、児童扶養手当法および児童扶養手当法施行令が令和6年11月1日に変更される予定です。制度変更の内容は、右のとおりです。
▶ 第3子以降の児童に係る加算額の引き上げ
▶ 全部支給および一部支給に係る所得制限限度額の引き上げ
▶ 扶養親族等の範囲の見直し

児童扶養手当の制度変更などについて詳しくは市ホームページをご覧ください。
市ホームページ▶▶▶



【問】子育て支援課 こども給付係
TEL 25-5027

（子育て支援課）

**令和6年度 高齢者インフルエンザ
新型コロナウイルス 予防接種がはじまります**

コロナ



インフル

対象	① 接種日に65歳以上の亀岡市民 ② 接種日に60歳以上65歳未満の亀岡市民で、次に該当し、接種が必要と医師が判断した人 (ア) 心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の人 (イ) ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人
実施期間	10月3日（木）から令和7年1月31日（金）まで ※医療機関によって実施状況が異なります。
接種回数	それぞれ実施期間中に1回
接種方法	医療機関で直接接種（予約が必要な場合があります） ※下表の医療機関以外で接種を希望する人は、別途手続きが必要な場合があります。 事前に健康増進課（市役所1階17番）へ問い合わせてください。
接種費用	高齢者インフルエンザ 1,500円 新型コロナ 3,000円
費用免除	「市民税非課税世帯」、[生活保護世帯]の人は、接種前に免除申請手続きをしてください。 該当する人には無料接種用の予診票をお渡しします。医療機関に無料接種用の予診票を提出することで、無料で接種できます。無料接種用の予診票がない場合は、支払い免除されません。また、接種後の返金もできません。 ● 健康増進課窓口での手続き → 手続きする人の本人確認書類を持参してください。 ● インターネットでの手続き → ホームページをご確認ください。

＜医療機関一覧＞

高齢者インフルエンザ予防接種は、下の表のすべての医療機関で実施しています。
新型コロナ予防接種は「コロナ欄」に「○」がある医療機関で実施しています。

地区	医療機関	電話番号	コロナ
亀岡地区	石崎医院	25-6045	○
	上原医院	22-0347	○
	鎌田整形外科医院	22-5068	○
	亀岡病院	22-0341	○
	かわの内科クリニック	25-3010	○
	くまざわ皮フ科医院	24-5512	
	コサカ小児科・糖尿病内科医院	29-2662	○
	さかべ整形外科クリニック	56-9360	
	整形外科 あんどうクリニック	29-1173	
	内科クリニック西垣医院	22-7573	○
	めくい泌尿器科医院	29-4401	○
	はやし整形外科	25-6711	
	ひがしはら内科眼科クリニック	55-9860	○
	平岡医院	22-0260	○
	ふくしま内科醫院	25-9116	○
	ムツミ医院	23-1231	○
	山川医院	25-0777	○
	吉岡整形外科医院	25-4121	○
	ヨネハラ消化器科内科医院	25-5285	○
曾我部町	小牧産婦人科医院	22-1054	○
吉川町	佐藤医院	21-2525	○
穂田野町	柿花診療所	25-1700	○
畑野町	畑野診療所	28-3939	

【問】健康増進課 TEL 25-5004

（健康増進課）

運動公園各種事業

延期や中止の場合は、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	10月27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 トレーニングルーム「承認証」を持っていない人(16歳以上) 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)	事前申し込み必要 開始時間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。

※初回講習会受講希望の人は運動公園体育館事務所で問い合わせてください。

事業名	利用可能日時	対象・内容	定員	費用
トレーニングルーム 月会費制会員 ①月会費制利用会員 ②シニア利用会員	営業日の午前9時～午後9時30分 【休館日：火曜日】	対 ① 64歳以下の人 ② 65歳以上の人 16歳以上(承認証を持っている人)が月会費制になると休館日を除く1カ月間に何度でも利用できます(毎月更新制) ※運動公園体育館事務室窓口で手続きをお願いします。	各100人 (先着順)	① 3,000円 ② 2,500円

＜＜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	11月14日・21日・28日(各木曜日) ①はじめてクラス 午後5時45分～6時35分 ②初級クラス 午後6時35分～7時50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室 対 ① 4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)	各クラス 4,125円 ※月により開講回数が変わります。 ※入会時にTシャツ代3,300円または4,500円が必要です。
チアダンス 教室	11月6日・13日・20日・27日(各水曜日) ①はじめてクラス 午後4時30分～5時30分	所 運動公園体育館小体育室 対 ① 4歳～小学校6年生で はじめてチアダンスを始める人 持ち物：運動のできる服装・館内シューズ(お持ちの人はダンスシューズ)・汗拭きタオル・飲み物	各クラス 20人 (先着順)	①はじめてクラス6,600円 ※月により開講回数が変わります。 ※その他、Tシャツ代、ポンポン代などが必要ですので問い合わせください
子ども テニス教室	11月13日・27日(各水曜日) ①午後4:30～6:00 ②午後6:00～7:30 11月1日・8日・15日・29日(各金曜日) ①午後4:30～6:00 ②午後6:00～7:30 ※雨天中止	所 運動公園テニスコート 対 10歳以下もしくはテニスを始めたばかりの子ども ※未経験者大歓迎 持ち物：運動のできる服装・飲み物、テニスシューズ・ラケット ※ラケットは無料で貸し出します	各クラス 20名 (先着順)	1受講につき1,000円 ※回数券10,000円(3カ月有効)

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。

申 問 10月10日(木)から来館または電話にて事業名・参加者の氏名・年齢・電話番号を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) (都市整備課)

亀岡市消費生活センターからのお知らせ

＜＜会員登録のつもりが…別サイトでのサブスク契約に＞＞

トラブル事例

フリマアプリの新規登録をしようと「スタート」というボタンを押して、クレジットカード情報などの入力を完了した。すると身に覚えのない海外事業者の動画配信サービスにつながってしまい「視聴期間は5日間で、キャンセルがなければ月額約7500円がカードから支払われる」と表示された。どうすればよいのか？

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)

【消費者へのアドバイス】

- 国内事業者のサイトの利用時に表示された「スタート」「OK」などのボタン表示をクリックし、クレジットカード情報などを入力したところ、意図せず海外事業者とのサブスクリプション契約になっていたという相談が寄せられています。
- 「スタート」などのボタンは海外事業者の広告で、ウェブデザインなどで勘違いさせ、消費者に認識させないままサブスク契約に誘導しています。
- 「スタート」などの表示が、自身の登録しようとしているサイトの手続きボタンなのか、クリックする前によく確認しましょう。枠の端に小さい「×」印などがあれば広告です。
- クレジットカードの請求はこまめに確認しましょう。
- 不安なときは、お住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください。海外事業者とのトラブルについては国民生活センター越境消費者センター(https://www.ccj.kokusen.go.jp)でも相談を受け付けています。

消費者庁 イヤヤン



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!!

#亀岡わんこフォトコン2024

愛犬の写真、大募集!

応募方法

Step.1
亀岡市公式Instagramアカウント(@kameokacity)をフォロー

Step.2
応募期間中に指定のハッシュタグをつけて「亀岡市内で撮影した愛犬のお散歩やおでかけのワンシーン」を投稿!
※過去に撮影した写真でもOK

▼この2つのハッシュタグをつけて投稿!

#亀岡わんこフォトコン2024
#撮影場所(例えば#夢コスモス園など)

応募期間

2024年10月20日まで

結果発表

応募作品の中から厳正な審査の上、受賞者を決定します。受賞者には亀岡市公式InstagramアカウントからDMを通じてお知らせします。

受賞者には、亀岡と犬に関連したステキな商品もご用意しています!

応募要項など詳しくはこちら▶

嵯峨野線内の駅の営業体制が変更になります

11月1日(金)から亀岡市内に所在する駅の営業体制が変わります。

- 並河駅**：みどりの窓口が廃止になります。定期券は券売機で購入できるようになります。(一部の定期券を除く)
- 千代川駅**：駅係員が終日不在になります。駅係員への連絡は改札口付近のインターホンを利用してください。乗降のお手伝いを希望する人は事前にJR西日本の「おからだの不自由なお客様のサポートダイヤル」に連絡するとスムーズに利用できます。

サポートダイヤルや列車の運行状況等はJR西日本ホームページで確認できます。詳しくはこちら▶ **おでかけネット 検索** (桂川・道路交通課)

令和6年11月のし尿くみとり日程 資源循環推進課 資源循環推進係 **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るところに掲示してください。掲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、確認のため立ち会いをお願いします。

- ★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ので、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(下水接続など)などがあった場合、届け出が必要です。担当部署 **TEL** 24-9600)まで連絡してください。

従量料金は、1リットル当たり15円です。【計算方法】くみとり量(リットル)×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)環境かめおか **TEL** 23-1213へ

くみとり日	1日(金)～8日(金)	11日(月)～15日(金)	18日(月)～22日(金)	25日(月)～29日(金)
篠町	王子(唐櫃越を除く)、篠、馬堀	森	山本、見晴、柏原、野条、広田、浄法寺	王子(唐櫃越)
つつじヶ丘	――	東つつじヶ丘都台	東つつじヶ丘曙台、西つつじヶ丘	――
宮前町	神前	――	猪倉(湯ノ花平を除く)	猪倉(湯ノ花平)、宮川
東本梅町	――	――	――	東本梅町
本梅町	――	東加舎(塩脇)	西加舎	東加舎(塩脇を除く)、井手、平松、中野
畑野町	千ヶ畑(高橋2・3・5、鎌ヶ谷西山) 広野(城山、金山)	千ヶ畑(高橋2・3・5、フルビ谷) 広野(平井、閉亀1～3) 土ヶ畑(布子谷1～2)	広野(平井、権現、白砂、箱木原閉亀4、烏帽子) 左記以外の土ヶ畑、千ヶ畑	広野(箱木原、白砂)
東別院町	――	鎌倉(見立)、雁松	鎌倉(見立)	鎌倉、神原、小泉、東掛、南掛、栢原、大野
西別院町	――	――	笑路、柚原、万願寺(大堂を除く)	犬甘野、万願寺(大堂)、寺田、寺ヶ谷、大槻並、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、南丹清掃株式会社 **TEL** 22-4488へ

くみとり日	1日(金)～5日(火)	6日(水)～11日(月)	12日(火)～19日(火)	20日(水)～26日(火)
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	――
曽我部町	――	――	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、千代川町	河原林町、吉川町、大井町	千歳町、保津町

～現在、2,088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。

事業名	とき	ところ	内容	問い合わせ先
生涯スポーツデー	10月26日(土)・11月9日(土) 午前9時～正午	亀岡運動公園 大体育館	卓球、バドミントン、バスケットボール、幼児用遊具など、様々なスポーツ・運動を行う ※ 幼児・障がい児・者 無料、小・中学生100円、高校生・60歳以上200円、一般300円	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385 HP https://kameoka-sports.jp/
第56回 龍尾祭	10月26日(土) 午前11時～午後7時、 27日(日) 午前11時～午後4時	京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス (曾我部町)	京都先端科学大学の学園祭。学生による発表や音楽ライブ、お笑いライブや模擬店など	京都先端科学大学学生課 TEL 075-406-9115 ✉ gakusei@kuas.ac.jp
秋のウォーキング in 味夢の里	10月26日(土) 午後1時～2時30分	道の駅京丹波 味夢の里	秋空のもと、さわやかにウォーキングしよう 定 30人予定 (先着) 甲 HP申込フォーム 他 参加賞あり	南丹保健所保健課 TEL 0771-62-4753 HP https://forms.office.com/r/BP08QQu4ec
第47回京都府民 総合体育大会 オープニング フェスティバル	10月27日(日) 午前9時～午後4時	亀岡運動公園 体育館・競技場	様々なスポーツが楽しめるフェスティバル開催。元日本代表などによるあそびバ・キッズチャレンジ(サッカー、ホッケーなど)をはじめ、ニューススポーツなど様々なスポーツを体験 他 詳細はホームページ	京都府スポーツ協会 TEL 075-692-3455 HP https://kyoto-sa.com
ヨガ教室	10月27日(日) 午前10時～11時30分	亀岡市交流会館	YogaSoilじゅんこ先生による寒さに備えて心身を整えるヨガ 定 10人 (先順) ￥ 1,200円 他 動きやすい服装で。ヨガマット無料貸し出し 甲 住所・氏名・電話番号をメール、FAX	NPO法人チョロギ村事務局 FAX 26-5593 ✉ s.mori@nike.eonet.ne.jp
シニアのための 「スマホサロン」	10月27日(日) 午後1時30分～3時	安町ホーム和の家 (安町)	楽しいサロンのような雰囲気、気軽にスマホの使い方を学べる講座。 定 10人 (要予約) ￥ 500円	亀岡わかくさねっと 松尾 TEL 090-3848-8676 HP https://www.kame-genki.org/70s-project/
広瀬悦子 ピアノリサイタル	10月27日(日) 午後3時～4時30分	かめおか桂ホール	身近で気軽に楽しめる良質なクラシック音楽のコンサート。世界で活躍するピアニスト広瀬悦子による演奏会	かめおか桂ホール問い合わせ先 TEL 0771-22-4846(桂) TEL 090-1592-1894(西) ✉ takaryu0309@gmail.com
第53回亀岡市 菊花展示会	10月31日(木)～11月6日(水) 午前9時～午後5時 (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	菊花愛好者が、丹精込めて育てあげた菊花の展示	(公財)亀岡市都市緑花協会 TEL 23-2289 FAX 24-9195
Lady's Challenge Ship In KAMEOKA (2024秋季女性テニス 大会ダブルス戦)	11月3日(日・祝) 午前9時30分	亀岡運動公園 テニスコート	女子ダブルス(オープン)クラス一般の部(高校生以上)、シニアの部(60歳以上) 対 協会会員、経験者 ￥ 会員1,500円、非会員1,800円(当日) 期 10月25日(金) 甲 氏名・所属クラブ・連絡先を佐藤へ電話・FAX	亀岡市テニス協会 普及部 城戸 TEL 24-6991 佐藤 TEL FAX 22-8738 HP http://blog.goo.ne.jp/sagano50/
丹波七福神 宝船まつり2024	11月4日(月・祝) 午前10時～午後3時	七谷川野外活動 センター	お楽しみ抽選会、七福神紹介ショー、歌謡ショーなど様々なレクリエーションや地元の特産品勢ぞろいのマルシェ、作品展示やバザー出展など、楽しいいっぱいのお祭り。	千歳町自治会 TEL 22-0682
神経・筋疾患 個別医療相談	①11月7日(木) 午後1時～4時30分 ②11月15日(金) 午前11時～午後3時30分	①京都府南丹保健所 ②国保京丹波町病院	神経・筋疾患で療養中の人、または気になる症状のある人への専門医による個別医療相談会 定 5人程度 期 10月9日(水) 甲 電話	京都府南丹保健所保健課 TEL 0771-62-2979
マザーズジョブカフェ オンライン&電話 カウンセリング (ママさんコンシェルジュコーナー)	11月8日(金) 午前10時～午後3時	オンライン(Zoom)、 電話	子育て中の女性が就職するに当たって必要な保育相談、仕事と子育ての両立に役立つ情報の紹介(亀岡地域専任スタッフ対応) 期 10日前	京都ジョブパーク マザーズジョブカフェ TEL 075-692-3445
森林ボランティア 体験講習会	11月9日(土) 午前9時～正午	交流会館 (宮前町神前の 山林に移動)	里山林の小径木伐採(ノコギリ使用)等の体験会 対 20歳以上 定 5人 (先着)	亀岡里山クラブ 山中 TEL 090-8232-2082 ✉ kameoka_satoyama_club@nike.eonet.ne.jp
第4回地域集会「[安心安全のまちづくり]をめざして」[地域の「ぬくもり」って何?!]を考えよう!	11月9日(土) 午後1時30分～4時	亀岡地区自治会館 2階ホール (安町)	音楽ユニットぼちゃなによる、「地域の「ぬくもり」」を考えるトーク&ライブとワークショップ 定 50人	三者合同研修会 担当:松尾 TEL 090-3848-8676
花ノ木医療福祉センター 情報発信事業	11月13日(水) 午前10時～11時30分	花ノ木医療福祉 センター多目的室	高齢者・障がい者にやさしい食事の料理講習会「家庭での調理時間短縮、食べやすい食事を学ぼう」 定 15人(先着) 期 11月6日(水)	花ノ木医療福祉センター 栄養管理係 TEL 23-0701 FAX 22-8348 HP http://kyoto-hananoki.jp/

皆さんの意見や提案などの「声」をお聞かせください！
～ホームページではいつでもご意見を受け付けています～

各種団体の事業			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。	
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
シニア「将棋教室」	10月12日(土)・19日(土) 午前10時30分 ～午後0時30分	ガレリアかめおか 1階クラブ室	対 50歳以上の人(初心者大歓迎) 定 5人 ￥ 250円 申 電話(先着順)	亀将クラブ 田井 TEL 090-3833-0771
女性の体を整える スローエイジングクラス	10月13日、19日、26日、 11月2日 午前10時～正午	ガレリアかめおか 2階研修室	変化する女性の身体や課題に合わせた、ヨガ・ピラティス・ストレスケアを組み合わせたプログラム 対 女性 定 各回15人 ￥ 1,000円 他 ヨガマットまたは厚手のバスタオル持参	プラチナ・ママ あんどう 安藤 TEL 090-7767-4016
地域公開講演会 「もう一歩突っ込んで 『ジェンダー平等』 を考える ～この30年何が足りな かったか～」	10月15日(火) 午後1時15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	伊田広行さん(立命館大学大学院非常 勤講師)の講演 定 200人(先着) 他 要約筆記・手話通訳あり、ヒアリ ンググループ対応席あり	京都府女性の船「ステップあ けぼの」亀岡支部 玉記 TEL FAX 23-3089
出張がん個別相談	10月15日(火) 午後1時30分～3時30分	京都府南丹保健所	がんに関するさまざまな相談 期 実施日前の平日午後4時まで	府がん総合相談支援センター TEL 0120-078-394
ハロウィンジャンボ宝くじ ・ハロウィンジャンボミニ 発売中	10月17日(木)まで	全国の 宝くじ売り場	宝くじの収益金は市町村の明るく住み よいまちづくりに使用 他 市役所での販売なし	(公財)京都府市町村振興協会 TEL 075-411-0200 FAX 075-411-0090
第18回豊香会書作展	10月18日(金)～20日(日) 午前10時～午後5時	ガレリアかめおか 企画展示室	大人から子供までが出展している書作 展漢字や仮名の書を展示	豊香会 TEL 090-5648-5467
第182回市長杯・ 教育長杯争奪囲碁大会	10月19日(土) 午前9時～午後5時 (受付午前8時30分)	亀岡地区自治会館	ふれあいを兼ねて囲碁を5局楽しむ。 棋力に応じてクラス分け ￥ 1,000円 他 昼食各自用意	亀岡市高齢者囲碁クラブ くろみつ 黒満 TEL 090-7093-4200 さとう 佐藤 TEL 090-5673-5983
かめおか市民スポーツ フェスティバル・ スポーツ健康フェスタ	10月19日(土) 午前9時30分 ～午後2時30分	亀岡運動公園 体育館・競技場・ テニスコート	用具不要でバドミントンや100m走、 ニュースポーツなど、様々なスポーツ を体験! 他 詳しくはホームページ	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385 HP https://kameoka-sports.jp/
金時生姜収穫体験	10月19日(土) 午前10時～正午	亀岡市交流会館 駐車場に集合	金時生姜を堀り上げ、持ち帰る 定 10人(先着) ￥ 1,000円 他 生姜200g持ち帰り用袋持参 申 住所・氏名・電話番号をメール、FAX	NPO法人チョロギ村事務局 FAX 26-5593 ㊟ s.mori@nike.eonet.ne.jp
ソフトテニスを 楽しもう会	10月19日(土) 午後5時～7時	亀岡運動公園 テニスコート	対 市内在住・在学・在勤の高校生 以上(初心者～上級者) ￥ 500円 (一般)、300円(高校生・連盟員) 申 当日現地 他 ラケット貸出あり。 動きやすい靴と服装で参加	亀岡市ソフトテニス連盟 ながしま えつこ 長嶋 悦子 TEL 090-1967-4006
亀岡わかくさねっと (おしゃべりカフェ)	10月20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(要予約)	亀岡わかくさねっと まつお 松尾 TEL 090-3848-8676 HP https://kame-genki.org/70s- project/contents/wakakusa.html
2024年度 初・中級テニス教室 (後期)	10月23日(水)、 11月6日(水) 午後1時～3時	亀岡運動公園 テニスコート	対 初心者～中級者 定 10人 ￥ 1,000円(当日) 期 開催日前日 申 佐藤へ電話・FAX 他 ラケット貸出あり、シューズ持 参、年間予定はHPへ	亀岡市テニス協会 普及部 きよたけ 城戸 TEL 24-6991 さとう 佐藤 TEL FAX 22-8738 HP http://www.kameoka- city-tennis2010.info/
パソコン会計実務教室	10月24日(木)、25日(金) 午前10時～午後4時30分	(公社) 園部納税協会 2階会議室	会計ソフト「みんなの青色申告」の実務 研修(各種伝票入力、試算票、決算書等) 対 個人事業者 定 14人(先着順) 申 電話、FAX ￥ 園部納税協会会 員は無料、会員以外の人は4,400円 他 筆記用具・昼食持参、昼休憩約1時間	申 (公社)園部納税協会 TEL 0771-62-0039 FAX 0771-63-0584
こうげんびょう 膠原病個別医療相談	10月24日(木) 午後1時～4時30分	京都府南丹保健所	膠原病で療養中の人、または気になる 症状のある人への専門医による個別医 療相談会 定 5人程度 期 10月9日 (水) 申 電話	京都府南丹保健所保健課 TEL 0771-62-2979
TOIROスクール	10月25日(金) 午前10時45分～午後2時 毎月第4金曜日 (12月のみ第3金曜日)	鹿谷ワンダービレッジ	平日昼間の居場所。昼食づくりや体験活動。 対 市内在住の小・中学生、高校生と ご家族 定 10人(先着) ￥ 一人500円 申 氏名・お子様の年 齢・連絡先をメール	コドモノミライ☆プロジェクト @亀岡 ㊟ kodomonomirai.prj @gmail.com

通勤・通学・通院・買い物などには公共交通機関をご利用ください。

山

第0店目

River Friendly Restaurants

環境にやさしいお店

「リバーフレンドリーレストラン」へようこそ

「リバフレ」店舗を紹介する新連載がスタート！初回は制度の概要をご紹介します。

「リバフレ」ってどんなお店？

川に使い捨てプラスチックごみを流さない！という理念のもと、環境に関する一定の条件を満たすお店を認定する亀岡市独自の制度です。アメリカのサーファーから始まった海の環境を守るプロジェクト「オーシャンフレンドリーレストラン」から着想を得ており、保津川の環境保全やプラごみ削減につなげるものです。

どんなお店が登録しているの？

- ごみの減量とリサイクルに取り組んでいる
- 使い捨て食器を使わない
- 無料でマイボトルに給水できること などの条件を満たすお店

お店の皆さんへ

登録店舗 募集中！

リバフレ登録いただくと…

環境にやさしいお店だというPRや市広報媒体での紹介、「亀岡市環境プロモーションセンター（サーキュラー・カメオカラボ）（Circular Kameoka Lab）」前での出店が可能！

※登録店舗からは、環境教育などに活用する「エコスポンサー料」のご協力をいただいています。

このフラッグが目印！

問 環境政策課 TEL 25-5023

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.29

防災フェスタ

毎年10月13日は「国際防災デー」です。国際連合総会によって1989年に定められ、世界中で防災に関する活動やイベントが行われます。亀岡市では10月6日(日)に亀岡運動公園で「かめおか防災・安全安心フェスタ2024」を開催します。これまでも外国人のための防災訓練などを実施しており、自然災害が頻発する日本での防災対策は外国人にとっても重要です。能登半島地震では、外国人が避難所の利用や支援物資の受取方法について理解できず困っているというニュースがありました。私たちの地域に住む外国人がどんなことに困るのだろうか？と考え、日本人の不安や困りごととほとんど変わらないことに気づきます。日頃から声をかけあえる関係を築くことが大切です。

外国人向け防災訓練の様子

【問い合わせ】 かめ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～
ガレリアかめおか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▶

クイズ

〇〇〇〇〇に入る文字はなんでしょう。

「ご意見・ご感想」

今月で、よかつた・ためになった記事とその理由を教えてください。

広報クイズ & ご意見・ご感想をお聞かせください

環境がテーマの新しいスポットの名称は？

「〇〇〇〇〇〇 かめおかラボ」

正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼント！

「締め切り日」

令和6年10月31日(木)必着

「広報かめおか」9月号

広報クイズの答え「7119」でした。

たくさん応募ありがとうございました。

立川志らくさん講演会

「人生の選択」

日時：12月1日(日)

場所：京都テルサ

定員：400人

参加無料・要申込

詳細・申込はこちら

（一財）京都府市町村職員厚生会

京都市上京区西洞院通下立売上ル京都市自治会館3階 TEL:075-411-0084

健康けいじばん

事業名・とき	ところ	対象・内容など	申し込み・問い合わせ
キラリ☆ココカラ介護予防塾 ①10月28日(月) 午前10時～11時30分 ②11月13日(水) 午後2時～3時30分	①市民ホール ②ガレリアかめおか	内 運動を中心とした介護予防の入門講座 対 65歳以上 定 15人 持ち物 筆記用具、飲み物、タオル(首に掛けられる長さ)	開催日の1週間前までに、電話で申し込み 市役所1階 健康増進課 TEL 25-5004
きょうと探検ウォーキング「ある古っ都」 ※11月30日(土)まで	アプリで参加	内 お持ちのスマホに無料アプリ「aruku & (あるくと)」をダウンロードし、歩くと歩数がカウントされ、取り組みに応じて景品の抽選に応募できます。 対 京都府在住・在勤・在学の人	詳しく見る▶ 市役所1階 健康増進課 TEL 25-5004 市ホームページ

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(400ml献血限定)。

所 アル・プラザ亀岡(篠町)
時 10月27日(日) 午前9時30分～11時45分／午後1時～3時30分

やさしい健康講座

第184回

市民の皆さんの健康に関して、今回は亀岡市立病院の呼吸器内科部長が、専門分野についてお話しします。

長引く咳・痰はスルーしないで

亀岡市民の皆さま、はじめまして。呼吸器専門医の杉山牧子と申します。令和6年度から亀岡市立病院 呼吸器内科 内科部長で常勤診療しています。このたびは呼吸器症状・呼吸器疾患がある市民の皆さまの一助になりたいと当院開院20年目で初めて呼吸器内科を立ち上げました。呼吸器科の学会専門医は人数が少なく、循環器専門医の1/3、消化器専門医の約1/4です。呼吸器専門医が偏在し、呼吸器疾患を非専門医が診療する病院が多いのが現状です。そのせいでしうか、当科初診で肺がんなどの重篤な疾患を診断するケースが多々あります。肺がんは怖い病気というイメージがありますが、早期に診断、手術で完全切除できた場合は治る病気です。咳が続く、痰に血が混じる、息が苦しい、胸や背中・肩が痛い、などの症状がある人は早めに受診ください。当院では肺がん検診・二次検診の精密も行っています。レントゲンで肺に影があると言われた人、どうぞ受診ください。呼吸器外来は木曜日の午前中です。金曜午前中にも外来診療していますので、風邪や花粉症が長引く人も当科にご相談ください。

杉山 牧子
〈専門分野〉
呼吸器内科

そうだ！結婚相談所で結婚しよう!!

結婚相談所ブーケ・ド・ミュゲ

090-3622-0555

ずっと合配されない様々なご事情に合わせた

永代個別 供養

管理費用 永久 0円

かいきあん 回帰庵

ゆかりのまどか ユカリノ円

1名様用 55,000円

何名様でもOK 667,500円～

下矢田交差点から約15分

高槻霊園

〒569-1002 大阪府高槻市大字田能小字上条奥谷30-44

☎0120-57-1238

他タイプの永代供養のお墓も多数ご用意しております

草刈り・草焼き・防草対策承ります!!

◆台風の備え 大丈夫ですか？

・波板交換・雨樋清掃(2階まで)・お庭清掃など

10月のオススメ

縦型洗濯機(槽)クリーニング 15,000円

今なら公式LINE友達追加にて初回限定クーポン配布中!!

亀岡営業所 損害保険加入 便利屋ころも

090-2099-4663

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

無料相談カレンダー 10月10日～11月9日

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。

10/10(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 ●ほっと五個別相談会 <<要予約>>	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 3 階相談室 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372 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
11(金)	●中部一斉無料法律相談会 <<先着 6 人・予約制>> (主催：京都弁護士会)	午後 1:00～4:00 (1人 30分) / ガレリアかめおか 研修室 申 問 市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
15(火)	●特設人権相談 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 2 階 203 会議室 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-5018 FAX 22-6372
17(木)	●行政相談 ●交通事故巡回相談 ●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 1:30～4:00 / 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 午前 9:00～11:30 / 午後 1:00～4:30 / 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 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。
	●税務相談 <<相談日 1 週間前の午前中までに予約を>> ●障害者相談員による定例相談会	午後 1:30～4:30 / 亀岡商工会議所 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039 午後 1:00～3:00 / 総合福祉センター 2 階団体事務室 問 市役所 1 階障がい福祉課 TEL 25-5189 FAX 25-5511
	●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 3 階相談室 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372
18(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) 申 問 京都府ナースセンター TEL 075-222-0316 FAX 075-222-0528
19(土)	●不動産相談 <<予約不要>> ●建築相談 <<予約不要>>	午後 1:30～3:30 / ガレリアかめおか 2 階研修室 問 市役所 2 階都市計画課 TEL 25-5047 FAX 23-5000 午後 1:30～3:30 / ガレリアかめおか 2 階研修室 問 市役所 2 階建築住宅課 TEL 25-5089 FAX 23-5000
20(日)	●LGBTQ+相談窓口個別相談会 <<先着 2 人・予約制>>	①午後 3:00～②午後 4:00～ (1人 50分) / 総合福祉センター 3 階相談室 申 問 市役所 5 階人権啓発課 TEL 25-5075 FAX 22-6372 ✉ jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp
22(火)	●ひとり親家庭自立支援センター巡回相談 <<10 日前までに予約を>> ●多重債務無料法律相談	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 京都府ひとり親家庭自立支援センター TEL 075-662-3773 午後 5:00～6:30 / 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
23(水)	●法律相談 <<先着 9 人・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
24(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 <<相談日 1 週間前の午前中までに予約を>>	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 3 階相談室 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
28(月)	●特設人権相談 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
30(水)	●法律相談 <<先着 9 人・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
11/1(金)	●司法書士相談<予約優先> (登記・相続・成年後見など)	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 HP https://siho-syosi.jp/
6(水)	●法律相談 <<先着 9 人・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
7(木)	●カウンセリング@ホーム (若者の相談室) <<先着 2 人：予約制>> ●税務相談 <<相談日 1 週間前の午前中までに予約を>>	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。 午後 1:30～4:30 / 亀岡商工会議所 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039

11 月 10 日 (日) 以降の開催で予約が必要な相談

14(木)	●税務相談 <<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 申 問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039
15(金)	●相続相談 <<先着5人、11月1日午前9時から予約受付>>	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

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。

■市民相談 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～午後5時 / 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) ガレリアかめおか閉館日(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
--	--

