

No.058

2026
5
May

広報 **かめおか**

Kameoka City Monthly Newsletter

注意！
5月から開庁時間を変更しています！

特集：「まだ5月」は、もう危ない
熱中症を防ぐための「暑熱順化」のすすめ

亀岡お知らせばん P9～

子育て情報カレンダー P12～13



救急現場のプロが 伝えたい「真実」

昨年度、市内で熱中症により救急搬送された人は合計**86人**にのぼりました。その約半数が自宅などの「屋内」で発症。特別な場所にいたわけではなく、日常の延長線上で多くの人が体調を崩していることがデータから分かっています。

こうした現場の最前線に立つ救急救命士は、**近年の暑さに危機感**を抱いています。

「救急現場で感じるのは、今の暑さは『これくらいなら平気』というかつての経験が通用しないレベルにあるということです。訓練を積んでいる僕らでさえ、真夏の現場は危機感を感じることがあります」

そう語るのは、亀岡消防署の救急救命士である入江隊員。現場で目にするのは、エアコンのスイッチが入っていない部屋や喉の渇きを我慢してしまった痕跡。

そうした一つひとつの現場の状況が、改めて「**日々の準備の重要性**」を物語っているといいます。

「だからこそ、僕たち消防署員も暑さに負けないための『準備』を今の時期から始めています」と入江隊員。ここではプロの現場でも実践している、**暑さに負けない体づくり**を紹介します。

まだ5月なのに、
なんだか体がだるい：

「まだ5月」は、 もう危ない

熱中症を
防ぐための

「暑熱順化」のすすめ

爽やかな風が吹き、夏の訪れを
かすかに感じ始めるこの季節。

「最近、寝ても疲れがとれない」
「なんとなく体がだるい」そう感じる
日が増えてはいませんか。

実はその不調、単なる疲れでは
なく、あなたの体が「急激な気温
の変化」に追いついていないサイン
かもしれません。

私たちの体は、まだ冬のモード
のまま。本格的な猛暑を迎える前
の今、大切なかぎを握るのが、汗
をかいて体を暑さに慣らす「暑熱
順化」です。

今回は、救急搬送の最前線から
見えてきた「救命のリアル」と、日々
の暮らしの中で取り入れられる「健
やかな体づくりのヒント」をまと
めました。

暑さに負けず、この夏を心から
満喫するために。

大切な自分と家族の命を守るた
めの「準備」を、今日から一緒に
始めてみませんか。



消防署の「暑熱順化」

1 防火服でランニング

あえて装備を着込み、
この季節から意図的に
「汗をかく練習」をして
体を暑さに慣らします。



「実は僕ら消防署
員も4月中から防火
服を着てランニング
をするなど、暑さに
体を慣らす訓練を始
めています」

2 「非番」の日こそ整える

24時間勤務を支えるのは、
しっかり食べ、しっかり寝
るといふ「当たり前」の体調
管理」です。

3 異変を感じたら即冷却

プロであっても無理は禁物。
冷却ベストなどで、体温が
上がりすぎないように細心
の注意を払います。



実際に
使用している
冷却ベスト



暑さに負けないための準備を
一緒に進めていきましょう。

夏に勝てる体は、
今の「準備」で決まる。

救命の最前線に立つ消防署員のような、厳しい訓練は必要ありません。

大切なのは、本格的な暑さがやってくる前に、眠っていた「汗をかき力」を呼び起こしておくこと。

私たちの体は、暑さに慣れるまでに数日から2週間ほどかかると言われてます。無理のない範囲で体を動かし、内側から整えていく。そんな日々の小さな習慣の積み重ねが、あなたと大切な家族を守る盾になります。

今日から取り入れられる「4つの新習慣」を、一緒に始めてみませんか。



今日からできる！「保健師がすすめる暑熱順化」4つの習慣

「渇き」を感じる前の一杯

熱中症予防の基本は、喉の渇きを感じる前に水分を摂ること。

外出前や入浴前後など、時間を決めて「こまめに」飲む習慣をつけましょう。

ただし、何を飲むかには注意が必要です。

スポーツドリンクの飲み過ぎは糖分の摂り過ぎにつながり、塩分の高い経口補水



液は、脱水症になったときに飲むものです。状況に合わせて適切な種類と量を補給することが大切です。

Point!

- 喉が渇いたときは、すでに脱水が始まっています。「先制補給」を心がけましょう。

1日30分、じわっと汗をかく

暑さに慣れるには、1日30分程度のウォーキングやストレッチで、じわっと汗をかくのが理想です。もし運動する時間が取れないときは、毎日の「入浴」を

活用しましょう。シャワーだけで済ませず、40度前後のぬるめのお湯に10〜15分浸かるだけで、体温調節機能が整い、暑熱順化の効果が期待できます。



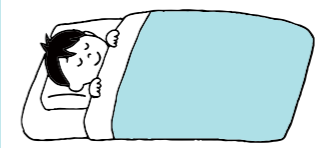
Point!

- 1日10〜15分お風呂に浸かることから、汗をかき習慣を始めましょう。

質の高い眠りで「疲れ」をリセット

近年の調査[※]では、亀岡市民（子どもたち）の睡眠時間は推奨される時間と比べ短いという結果が出ています。寝不足は自律神経を乱し、熱中症リスクを

急増させます。大人も子どもも、まずは「あと30分早く寝る」ことから。質の高い睡眠で、1日の疲れをリセットしましょう。



Point!

- 寝る直前のスマホを控え、脳をしっかり休ませる環境を作りましょう。

夏に勝てる体の土台を作る

亀岡市民の健康データ[※]を見ると、国が推奨する摂取量（350g）に比べて、約半分（176g）の野菜が不足している傾向にあります。夏バテを防ぐビタミン

やミネラルは、野菜から摂るのが一番。旬の野菜をたっぷり食べて、暑さに負けない土台を作りましょう。



1食に必要な野菜の摂取量

加熱野菜 (片手一杯)

生野菜 (両手一杯)

Point!

- 毎食にプラス一皿が理想です。まずはミニトマトなど手軽に摂れる野菜を添えることから始めてみましょう。

KAME NEWS 01 桜舞う空の下、新しい一歩。市内で入園・入学式が行われました

うらかな春の光に包まれた4月、亀岡市内の各保育所（園）、幼稚園、認定こども園、そして小・中・義務教育学校では、期待に胸を膨らませた子どもたちの門出を祝う入園・入学式が行われました。

入園式 ～笑顔とはじける歓声～

この日、森の自然こども園東本梅では、小さな体で元気いっぱいに行き回る新入園児たちが保護者と手をつないで登園。

緊張した面持ちを見せつつも、先生から名前を呼ばれるとしっかりと「はい！」と答えていました。

園長先生からは、「雨の日も風の日も元気に通ってくださいね。」と優しく呼びかけがありました。



入学式 ～学校生活への希望を胸に～

小学校では、新1年生が照れながらもしっかりと足取りで体育館に入場。

先生からの呼びかけに一人ずつ「はい！」と答えるなど、これからの学校生活への希望を胸に膨らませていました。

今年、小学校（義務教育学校を含む）で590人余り、中学校（義務教育学校を含む）では690人余りの新1年生が誕生しています。



(4月8日亀岡小学校)

KAME NEWS 02 令和8年4月からついにスタート! 亀岡市の小学校給食が「無償」になりました

子育て世帯の家計をバックアップ! 給食費の自己負担が「ゼロ」へ

令和8年4月より小学校の学校給食費を「無償化」します。

国と京都府による食料費支援に加え、不足する費用を亀岡市が独自に全額負担することで実現しました。

給食を利用する子どもたちが毎日を笑顔で過ごせるよう支えます。



オーガニック給食を継続・推進

農業分野の環境負荷を減らすため、実施しているオーガニック食材の導入に引き続き取り組みます。

・お米の約85%がオーガニックに

令和7年度は、全米飯148日のうち126日間（約85%）、農業や化学肥料を使用しないオーガニック米を全小学校へ提供。

・主要5品目の野菜も約2割がオーガニック

人参、キャベツ、玉ねぎに加え、令和7年度からは大根・じゃがいもも導入し、合計5品目となりました。野菜5品目の総量のうち、22%（約14.8トン）のオーガニック野菜使用を達成しました。



子どもが元気に暮らすことができ、保護者も安心できるまちづくりを進めます。

※亀岡市健康づくりに関するアンケート調査（2024）

熱気球が桜と共演!

「京都・亀岡バルーンフェスティバル2026」



大会入賞者の皆さん

- 1位 高橋 一樹 さん (埼玉県)
- 2位 成瀬 敦哉 さん (愛知県)
- 3位 松永 望 さん (東京都)



桜の花が残る4月4日から6日、「京都・亀岡バルーンフェスティバル2026」が開催されました。亀岡の田園地帯を舞台に、全国から集まった色とりどりの熱気球が空を舞い、市内外から訪れた多くの観客で大きな賑わいを見せました。

大会期間中は、雨や強風に見舞われ、残念ながらバルーンに係留体験や競技飛行が一部中止。最終日には朝方に深かった霧もようやく晴れ、絶好のフライト日和となりました。

午前9時前、競技開始の合図とともに、20機ほどの色鮮やかなバルーンが次々と大空へ舞い上がり、ターゲットを目指します。晴れゆく霧の中を太陽を浴びて輝くバルーンが、のどかな田園風景や桜並木と重なり、絵画のような美しい光景が広がりました。

地域の協力や亀岡の豊かな自然を活かしたこのイベントは、今や春の風物詩として定着しています。



サンガ × 亀岡 NEWS 59

京都サンガF.C.優勝を目指せ! 劇的な逆転勝利など熱戦続く!

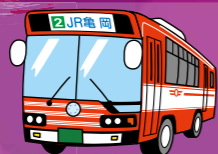
新緑の季節となりました。2026年シーズンも序盤戦を終え、J1リーグの戦いはさらに激しさを増しています。現在、京都サンガは西地区5位(4月19日時点)に位置しています。優勝戦線にとどまるため、一戦一戦がまさに決勝戦のような緊張感の中、選手たちはピッチで躍動しています。

10節のファジャーノ岡山戦では、5対1の勝利もあり、チームの士気は非常に高まっています。攻守の切り替えの速さに磨きがかかり、最後まで走り勝つ「サンガスタイル」が進化を遂げています。

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!



バスに乗ってサンガの応援に行こう 5月のホームゲーム ノーマイカーデー!



次のサンガの試合日は、亀岡市内の路線バスが【全線無料】になる特別な日です。

5月のホームゲーム情報

サンガスタジアム by KYOCERAで応援しよう!

- 5月 2日(水) 午後2時 キックオフ vs. 清水エスパルス
- 5月17日(水) 午後3時 キックオフ vs. サンプルッチェ広島
- 5月23日(水) 午後7時 キックオフ vs. V・ファーレン長崎

5月2日(土)の清水エスパルス戦と5月23日(水)のV・ファーレン長崎戦は小学生無料招待!

詳細はこちらから→



キッズドリームプロジェクト

4月から市役所の部署が一部変更しています

エコロジックミュージアムプロジェクトを推進していくため係名の変更や、特産品開発および地域ブランドの推進、地域商社に関する業務を移管するなど、組織・機構を改革しました。

■変更になる係の一覧

係名の変更

政策企画部	企画調整課	未来戦略推進係	TEL 25-5006
-------	-------	---------	-------------

係の再編

産業観光部	農林振興課	農業振興係	TEL 25-5035
		食と農の未来創造係	TEL 25-5036
まちづくり推進部	都市計画課	開発係	TEL 25-5047
上下水道部	総務・経営課	経営係	TEL 23-9388

■業務の移管

業務の移管

産業観光部	商工観光課	地域商社に関する業務を、企画調整課から商工観光課へ移管
-------	-------	-----------------------------

収入印紙の販売について

市役所地下1階 亀岡法務局証明サービスセンターで証明書を取得する際に必要な**収入印紙**の販売を予定しています。

【販売場所】

市役所1階会計課

【販売時間】

午前9時～午後4時30分
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く。)

【取扱収入印紙】

100円、200円、500円、600円

【販売開始時期】

5月中旬から
※詳細は市ホームページでお知らせします。



問 企画調整課 TEL 25-5006

5/1 金
から

市役所などの 開庁時間を変更になりました。

開庁時間

9:00~16:30 これまで 8:30~17:15

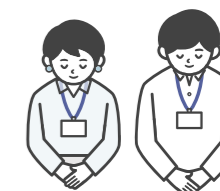
対象

- ・市役所本庁舎 ・亀岡市保健センター (BCome+) ・亀岡市上下水道部庁舎、水道・下水道施設
- ・各教育施設など (かめおか乳幼児教育センター、亀岡市みらい教育リサーチセンター、学校給食センター)
- ★電話の受付時間も同じになります。

対象外

- 亀岡市交流会館、各文化センター・児童館、桜塚クリーンセンター、火葬場、市立病院など
- ※法令等で別に規定がある場合や、一時的に対象外とする場合は除きます。
- ※各施設の貸館等の利用時間に変更はありません。

※対象施設は5月1日時点のものです。
最新の情報は、ホームページなどをご確認ください。



皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

問 企画調整課 TEL 25-5006

募集

電岡NAWASHIRO基金
「共感者」集めプログラム
エントリー団体募集

当基金の「共感カード」を活用して市民からの応援メッセージを集め、そのカードの数により助成額を決定（エントリーの上、採択された団体は令和9年3月31日まで共感カードを収集。助成額＝共感カード50枚ごとに2万5000円（最大15万円）

対 市内で活動する非営利団体
期 5月15日（金）～6月30日（火）午後4時30分
他 要項やエントリーシート、相談会の詳細は同基金ホームページ
問 電岡NAWASHIRO基金事務局
nawashiro.kameoka@gmail.com
(市民力推進課)

電岡おしらせばん

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
期=締め切り、募集期間 料=料金など
講=講師 他=その他 申=申し込み
問=問い合わせ先 TEL=電話 電=メール
FAX=ファクス 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 料 無料 申 不要

開催まであと **4** カ月!

開催日 令和8(2026)年 9月18日 ▶ 11月8日

緑化フェアHP お問い合わせ
第43回全国都市緑化フェア in 京都丹波実行委員会
《事務局》全国都市緑化フェア推進課内
TEL 0771-21-8301
ryokka-fair@city.kameoka.lg.jp

ワクワクも先取り! 京都丹波みどりの里まつりイベント情報!

- 01 フェア本番に向けたプレ体験! 「かめきた みどりの里まつり」開催!**
- 02 6月にはいよいよ100日前! 村雨辰剛さんらによるトークショー開催!**

電岡市を会場としたプレイベント「かめきた みどりの里まつり」を開催します!
「里の食マルシェ」や「伝統の茅葺き技法体験」など緑と遊びの祭典ならではの楽しい催しがめじろ押し! 開放的な芝生の上で行われるパークヨガ・ピラティスも見逃せませんよ。子どもも大人も電岡の自然と技を楽しみ尽くしましょう!

9月の開催までのカウントダウン! もうすぐ100日前イベント「京都丹波みどりの里まつり ころ豊かなライフスタイルの提案」を6月6日(土)開催します!
NHK「趣味の園芸」のナビゲーターでおなじみ村雨辰剛さんと神戸国際大学名誉教授の白砂伸夫さんによるトークショーや心に響く和太鼓など、豊かな暮らしのヒントが満載のイベントで、一定先にフェアの熱気を感じてみませんか? 参加には事前申し込みが必要です。5月20日(水)までのご応募をお忘れなく!

日時 5月31日(日) 午前10時～午後4時

場所 かめきたサンガ広場 及び かめきたリバーサイドパーク

日時 6月6日(土) 午後2時～午後4時

場所 南丹市国際交流会館 イベントホール

応募締切 5月20日(水)

村雨辰剛さん
(NHK「趣味の園芸」ナビゲーター・庭師・俳優)
19歳で日本に來日。通訳や語学講師の仕事始める。23歳の時、日本の伝統的な文化に関わる仕事に興味を持ち、愛知県にて庭師の修行始める。26歳で帰化、現在は、庭師でありながら、俳優としても精力的に活動。

皆さんの笑顔がフェアの主役! 会場ボランティアを募集します!

9月18日からの52日間! 花と緑と皆さんの笑顔がいっぱいのおもてなしで、会場の運営を支えていただくボランティアスタッフを募集します。
ボランティアの内容は、会場案内や植物への水やり、清掃など。15歳以上の人ならどなたでも大歓迎です。
活動場所は、電岡運動公園など5つのフェア拠点です。募集は5月1日から。
活動期間・時間: 令和8(2026)年9月18日～11月8日(通しでの活動も可能)
① 9:30～13:30 ② 13:00～17:00
※ご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。
詳細は公式HPをご確認ください。

皆さまのご来場・ご応募を心よりお待ちしております!

広がる花の輪、つなぐ緑のいん **オープンガーデンかめおか2026**

丹精込めて育てられた「市民のお庭」を巡り、心安らぐひとときを過ごしませんか? 「第43回全国都市緑化フェアin京都丹波」に向け、地域が花と緑であふれる光景をお楽しみください。
皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

日時・内容

5月23日(土)・24日(日)

- オープンガーデン (市内一円の参加庭を一般公開)
- 押し花&レカンフラワー作品展・体験会 (ガレリアかめおか)

5月24日(日)のみ

- 季節の寄せ植え体験教室 ※事前予約制 (ガレリアかめおか)

詳細

公開中のお庭の場所や地図、体験教室の詳細は、市ホームページをご確認ください。
※鑑賞の際は、庭主さまや近隣の方々へのご配慮をお願いします。

問 オープンガーデンかめおか実行委員会 (都市整備課内)
TEL 0771-25-5071 (直通)

電岡市いきいき長寿プラン 推進協議会委員の募集

電岡市いきいき長寿プランの策定および推進に関する提言などを行う委員を募集します。

対 次のすべてを満たす人 (1) 市内在住で、市のほかの審議会などの公募委員に2人以上就任していない人 (2) 市議会議員や市職員等でない人 (3) 介護保険サービス事業関係者でない人

定 3人 (40歳～64歳1人、65歳以上1人、認知症の人またはその家族1人)

期 6月12日(金)【必着】

他 任期は令和8年7月1日から2年間。応募用紙は高齢福祉課で配布 (市ホームページでダウンロード可)

申 応募用紙に必要事項と作文(400字程度)を記入し、持参、郵送、FAX、メールまたは応募フォームで〒621-8501 (住所不要) 電岡市高齢福祉課高齢者支援係 (市役所1階23番窓口)へ

TEL 25・5032 FAX 24・3070
kaigo-hoken@city.kameoka.lg.jp (高齢福祉課)

電岡市地域福祉計画策定委員会の募集

第4期電岡市地域福祉計画策定にあたり、幅広い意見を反映させるため、委員を募集します。

対 市内在住で、地域福祉推進に関心があり、地域の健康福祉関係の活動経験がある人、または関心がある人 ▼市の他の審議会などの公募委員に2人以上就任していない人 ▼市議会議員や市職員でない人 ▼地域福祉事業者の関係者でない人 ▼平日日中の会議に出席できる人

定 2人 **期** 5月22日(金)【必着】

他 任期は委嘱の日から令和9年3月31日(年3回程度。報酬は1回9,900円。書類選考の上、結果を全員に通知。応募書類は返却しません。)

申 応募用紙(市役所1階市民情報コーナーまたは地域福祉課で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要事項とテーマ、自分

などの公募委員に2人以上就任していない ▼本市の職員や議員でなく平日の日中に開催する会議に出席できる人 **定** 1人

他 応募用紙は市役所1階市民情報コーナー、5階人権啓発課で配布 (※詳細は市ホームページ)

申 5月22日(金)【必着】までに、所定の応募用紙を〒621-8501 電岡市人権啓発課へ郵送、市役所5階人権啓発課へ持参またはメールで提出。

TEL 25・5018 FAX 22・6372
jinken-kehatsu@city.kameoka.lg.jp (人権啓発課)

電岡市の人口と世帯数

令和8年3月31日現在

人口	85,358人(170人減)
内訳	男 41,402人(102人減)
	女 43,956人(68人減)
世帯数	40,782世帯(96世帯増)
3月に転入した人	482人(242人増)
3月に転出した人	583人(422人増)
3月に生まれた人	31人(5人減)
3月に死亡した人	100人(5人増)

() 内は前月比増減数

電岡市都市計画マスタープラン改定案のパブリックコメント募集

本市の将来のあるべき姿やまちづくりの方向性を示すため、「電岡市都市計画マスタープラン」改定案への意見を募集します。

期 6月5日(金)【必着】

他 改定案の閲覧、応募用紙の配布は市役所1階市民情報コーナー、2階都市計画課(市ホームページからダウンロード可)

申 所定の応募用紙に記入し、郵送、FAX、メール、市ホームページまたは市役所2階都市計画課へ持参【〒621-8501 (住所不要) 電岡市都市計画課】

TEL 25・5040 FAX 23・5000
kensetsu-soumu@city.kameoka.lg.jp (都市計画課)

亀岡市地域密着型サービス運営委員会
および亀岡市地域包括支援センター連
営協議会委員の募集

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気に生活できるようにするために、地域密着型サービスの指定と運営、地域包括支援センターの適正な運営について検討する委員を募集します。

対 40歳以上の市民（介護保険の被保険者）
▼ほかの市の審議会などの公募委員に2件以上就任していない人▼市議会議員および市職員などでない人▼市サービス事業関係者でない人 **定** 2人



他 詳細は市ホームページ
TEL 25・5127
kaigo-hoken@city.kameoka.jp
(高齢福祉課)

案内

5月は孤独・孤立対策強化月間です。
くもく、ひとりぼっちで悩まない、みんなで支えあう社会へ！



孤独や孤立に悩んでいませんか？あなたを支える支援があります。
他 ひよりぼっちだと感じる孤独、人とのつながりが少ない孤立。一人で悩まずご相談ください。
問【福祉なんでも相談窓口】市役所1階地域福祉課
TEL 25・5029 FAX 24・3070
問【福祉総合相談窓口】社会福祉協議会
TEL 23・5110 FAX 24・0350
(地域福祉課)

亀岡市議会定例会
6月議会本会議日程

時 6月8日(月) 午前10時(議案提案理由説明など)、16日(火) 19日(金) 午前10時(個人質問など)、29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 本会議の傍聴は市役所8階市議会議場へ。ガレリアかめおか内の大型ビジョンおよびインターネット中継で本会議の様相を配信しています。

問 市役所7階議会事務局
TEL 25・5051
(議会事務局)

令和8年
経済センサス活動調査

時 6月1日(調査期日)

内 統計法に基づく基幹統計調査で、回答内容の秘密は厳守されます。4月時点で国が把握する事業所へは、4月中旬に郵送で調査を実施します。未回答の事業所や未把握の事業所へは、5月中旬から調査員が訪問し、調査票を配布します。インターネット回答にご協力ください。
対 全国すべての企業・事業所
他 調査員は調査員証を携帯しています。かたり調査にご注意ください。

他 詳細はホームページ
市役所6階総務課文書管理係

TEL 25・5095 FAX 24・5501
(総務課)

在宅高齢者介護激励金の支給
(高齢者福祉サービス)

内 在宅で要介護3(要介護2であっても認定調査時の主治医意見書の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡ以上を含む)の認定を受けている高齢者を介護している人に在宅高齢者介護激励金(3万円)を支給します。

対 次の全てに該当する人①高齢者および介護者が市内在住で市町村民税非課税世帯②高齢者が病院などに通算して3カ月を超えて入院・入所していない③要介護3の認定を受けてから1年以上継続(例外あり)
④申請日前1年以内に介護保険サービスを利用していない(例外あり)⑤介護者は高齢者と同居もしくは常時介護している配偶者または3親等内の親族⑥当該年度に激励金の支給を受けていない

問 高齢福祉課高齢者支援係
TEL 25・5032 FAX 24・3070
kaigo-hoken@city.kameoka.jp
(高齢福祉課)

家族介護者慰労金の支給
(高齢者福祉サービス)

内 在宅で要介護4または5の認定を受けている高齢者を介護している人に家族介護者慰労金(10万円)を支給します。

対 次の全てに該当する人①高齢者および介護者が市役所市町村民税非課税世帯②高齢者が病院などに通算して3カ月を超えて入院・入所していない③要介護4または5の認定を受けてから1年以上継続④申請日



有料道路の障がい者割引制度の改正
(ETCカードの取扱)

内 ETC無線通行により障がい者割引制度の適用を受けようとする場合、対象障がい者が20歳未満のときは、障がい者本人名義以外のETCカードの登録が可能となりました。※本人名義以外のETCカードを登録し、20歳に達する誕生日後も引き続きETCでの割引適用を受けようとする場合は、障がい者本人名義のETCカードに切り替えの上、再度ETC利用申請を行う必要があります。

問 西日本高速道路(株) NEXCO西日本お客様センター
TEL 0120・924・8663
(障がい福祉課)



5月12日は「民生委員・児童委員の日」です
～民生委員・児童委員は地域の見守り役～
亀岡市民生委員児童委員協議会

民生委員・児童委員をご存知ですか？

民生委員・児童委員は、各市町村に置かれるボランティアで、高齢者や子どもたちの見守り、地域福祉活動のお手伝い、子育てや福祉の相談・支援、福祉サービスの紹介などとともに、必要なサービスが受けられるよう関係機関との「つなぎ役」をしています。亀岡市内では196人(4月1日現在)の民生委員・児童委員が日々活動しておられます。

5月12日から5月18日を活動強化週間とし、全国で民生委員・児童委員の存在や活動を周知するための取り組みが行われます。亀岡市では市内の民生委員・児童委員が民生委員のロゴが入ったイエローベストを着用し、それぞれの地域で小学生の登校の見守りや高齢者宅への訪問などの活動を行います。

問 市役所1階地域福祉課 TEL 25-5029



(地域福祉課) 明智かめまる

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期接種のおしらせ



市ホームページ

肺炎球菌は肺炎の原因となる菌であり、肺炎のほかにも慢性気道感染症、中耳炎、副鼻腔炎、敗血症などを起こすことがあります。肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の約2～3割を占め、特に高齢者や慢性疾患を持つ人は重篤化するおそれがあります。

65歳になる月に予診票と案内文を個別に送付しますので、接種を希望する人は接種の機会を逸することがないように注意してください。

対象者	1. 65歳の間(65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで) 2. 接種日に60歳～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人、および、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り、接種が必要と医師が判断した人
用いるワクチン	20価ワクチン(令和8年4月1日から)
接種方法	実施医療機関に直接予約し、送付した予診票を持参して接種を受けてください。市外医療機関など、掲載されていない医療機関で接種を希望する場合は、接種前に手続きが必要な場合があります。手続きには1～2週間程度必要です。接種を希望する医療機関を決め、健康増進課に相談してください。
接種回数及び費用	1回、自己負担額 4,000円 生活保護世帯に属する人は、接種の前に健康増進課で手続きすることで無料となります。

問 市役所1階 健康増進課(17番窓口) TEL 25-5004 FAX 24-3070

(健康増進課)

HPVワクチン接種のお知らせ

ウイルスの感染がきっかけでおこる“がん”の1つが子宮けいがんです。ヒトパピローマウイルス(HPV)は、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれる一般的なウイルスです。感染してもほとんどのウイルスは自然に排除されるとされていますが、自然に排除されず持続的に感染した場合にはがんになることがあります。感染を防ぐことががんにならないための手段です。対象者は、予防接種法に基づく定期接種として、公費(自己負担なし)で接種することができます。



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 FAX 24-3070

(健康増進課)

対象者	小学校6年生～高校1年生の学年に相当する女子	※中学1・2年生、高校1年生の学年に相当する人に個別案内します。 1回目の接種を15歳までに受けると、2回接種で完了します。早めの接種をお勧めします。
用いるワクチン	9価ワクチン(令和8年4月1日から)	
接種方法	ホームページ掲載の実施医療機関に直接予約し、送付した予診票を持参して接種を受けてください。市外医療機関など、掲載されていない医療機関で接種を希望する場合は、接種前に手続きが必要な場合があります。手続きには1～2週間程度必要です。接種を希望する医療機関を決め、健康増進課に相談してください。	

風しん予防接種費用を助成します

妊婦が妊娠初期に風しんにかかると、胎児に感染し、赤ちゃんが難聴、白内障、先天性心疾患を特徴とする先天性風しん症候群を持つて生まれてくる可能性が高くなります。生まれてくる子どもの「先天性風しん症候群」を予防するため予防接種を受けましょう。

対 ●風しん抗体価の低い妊娠を希望する女性 ●風しん抗体価の低い妊婦の同居者で、風しん抗体価の低い人
●風しん抗体価の低い妊娠を希望する女性の同居者で、風しん抗体価の低い人(妊娠を希望する女性が予防接種を受けられない場合に限る)
※過去に風しん予防接種の費用助成を受けた人は、対象外です。
※風しん抗体価の検査は、京都府風しん抗体検査無料実施登録医療機関で受けることができます。

助成回数 1人1回
手続き方法 医療機関で接種費用全額を支払った後、令和9年4月6日(火)までに健康増進課窓口で費用助成の申請をしてください。
接種対象 接種対象期間：令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
※申請に必要なものなど、詳細は市のホームページを確認してください。

助成額	接種ワクチンの種類	助成額(上限)	
		一般	生活保護世帯
	麻しん風しん混合ワクチン(MR)	6,400円	9,600円
	風しん(単抗原)ワクチン	4,000円	6,000円



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 FAX 24-3070

(健康増進課)

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

月	火	水	木	金	土	日
KIRI no KO市民割引チケット配布 対 5歳以下の市民 (R8.4.1時点) 詳細はこちら 所 Bcome+(保健センター)2F 子育て支援課 時 保健センターの開庁時間内 他 本人を確認できる書類を持参 ※チケットは令和8年度末まで使用可能						
11	12 おやっこひろば 「あおぞらひろばであそぼう」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 あおぞらひろば 😊 1歳以上の子と保護者	13 ひよこひろば 「ふんわりボールであそぼう、1歳のお祝い」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 かもおかっひろば 😊 7カ月~12カ月の子と保護者 ゆりかごひろば「助産師さんとお話しよう」 🕒 午前 10:30 ~ 11:30 🏠 ゆりかごひろば 😊 未就園児と保護者 親と子ののびのび子育てサロン 「手作りこいのぼりをつくろう」 🕒 午前 10:30 ~ 正午 🏠 人権福祉センター 😊 保護者と未就学児	14 ゆりかごひろば 「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 😊 未就園児と保護者	15 かもまるプチシアター 「えんそくに行こう!」 🕒 午前 11:40 ~ 11:55 🏠 かもまるランド 😊 どなたでも (要登録)	16 17 子育て・ファミサポ おいで~おいで~オープン DAY 「たのしいこといっぱい!みんな おいでよ あそぼうよ!!」 🕒 午前 10:00 ~ 午後 2:00 🏠 ガレリアかもおか 創作室・芝生 😊 子育て家庭	10 プレびよひろば「助産師さん とお話ししましょ~骨盤せん せーが教えたい 赤ちゃんの おうちのお話」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 かもおかっひろば 😊 産前産後の人とパートナー
18	19 かもおかっ出前ひろば ふ~ くふ~く+えほほ~ん「子ども 服と絵本の交換会」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 Circular Kameoka Lab 😊 未就園児と保護者	20 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 ふれあい遊び」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 かもおかっひろば 😊 妊娠中~6カ月の子と保護者	21 🌂 🐸	22 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 1:15 ~ 3:15 ④午後 1:30 ~ 3:30 🏠 かもおかっひろば 😊 新規おねがい会員、既会員で利用 したことがない人	23 24	25 26 子育ての悩みごと「話してみよ う 聞いてみようひろば~子育て での相談場所 初めの一歩に~」 🕒 午前 10:00 ~ 11:30 🏠 かもおかっひろば 😊 子育て中の人
ガレリアあそびの森 かもまるランド(1階) 亀岡市民は 無料 要予約 毎週木曜休み						
6 3 ゆりかごひろば「助産師さんとお話しよう」 🕒 午前 10:30 ~ 11:30 🏠 ゆりかごひろば 😊 未就園児とその保護者 ひよこひろば「看護師による赤ちゃんの健康につ いてのお話 ふれあい遊び」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 かもおかっひろば 😊 妊娠中~6カ月の子と保護者	4 4 🌻	5 おやっこひろば 「体を動かして遊ぼう!」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 かもおかっひろば 😊 1歳以上の子と保護者	6 7 おたふくかぜ ワクチン接種 支援を行っています 対 接種日時点で1歳 詳しくは▶			
8 プレびよひろば「産前産後交流会」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 かもおかっひろば 😊 産前産後の人とパートナー	9 かもおかっ出前ひろば「つくってあそぼう 交流会」 🕒 午前 10:00 ~ 11:00 🏠 西つつじヶ丘ふれあいセンター 😊 未就園児と保護者	13 好評につき、 令和8年度も市民割引 チケットを配布します!	11 🌻			

保健センターのお知らせ

健診・相談	とき・対象者など
① 育児相談 《予約制》	5月25日(月)、6月5日(金) 🕒 午前 9:30 ~ 11:15 😊 乳幼児とその保護者
② パパママ教室	5月22日(金) 🕒 午前 10:00 ~ 正午 😊 妊娠7カ月以降の妊婦と その家族
③ 母乳育児サロン 《予約制》	5月19日(火) 🕒 午前 10:00 ~ 正午 😊 妊娠6カ月以降の妊婦と その家族
④ 離乳食教室 《予約制》	5月21日(木) 🕒 午後 1:30 ~ 3:00 😊 生後5カ月頃の乳児の保育者
⑤ 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 BCG 集団接種 ※詳細は個別案内	😊 生後7カ月頃の乳児

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
 ①②③④⑤ 子育て家庭課 母子健康係 TEL 24-5016
 ⑥ 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もおかっひろば
 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

亀岡市立人権福祉センター
 TEL 23-0582

5月の参加者募集一覧

5/10~6/9



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6時30分、日曜日は午後5時まで(火曜日・祝休日は休館) ※詳細は問い合わせください。

総合福祉センター
ホームページ

女 働く女性の家 甲 5月11日(月)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 甲 5月10日(日)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 甲 今月の参加募集はありません 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 甲 5月10日(日)午前9時から 対 どなたでも ※一部例外あり
---	---	---	--

※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いただくか、総合福祉センターホームページを確認してください。
 ※所定の定員に満たない場合は、開講しないことがあります。

事業名など	とき・場所など	対象・料金など	定員
「女子会カフェ」 [何かモヤモヤする][こんなこと思うのは私だけ]と日常生活で感じることを話せる場。	6月4日(木) ①午前10時～11時30分※①(当日参加可) ②午前11時30分～正午※②(要予約)は、個別相談	対 女性限定	①8人 ②1人 (先着順)
簿記入門講座 共催：(公社)園部納税協会 近畿税理士会所属税理士による、初心者の人も安心!無理なく始められる簿記入門講座です。	6月4日・11日・18日・25日(全4回) 各木曜日 午後1時30分～4時30分	対 就職、再就職、転職などを考えている人、仕事でのレベルアップを考えている人 ¥ 受講料 2,200円 ※園部納税協会会員は無料(会員の従業員、家族は無料) テキスト代 無料	20人 (先着順)
仕事に役立つパソコン術 ①Wordの基礎編 基礎をしっかり学び、自信を持って使えるパソコン力を身につけましょう。	6月5日・12日・19日・26日、7月3日(全5回) 各金曜日 午前10時～正午	対 市内在住、在勤または勤労者家庭の人、仕事でパソコン操作に不安のある人、マウス操作、文字入力ができる人 ¥ 受講料:2,500円 テキスト代:2,310円(税込)	12人 (先着順)
ぼかぼか子育てサロン (親子同室保育) 悩みや日常のことを保育士とお話しませんか。おもちゃなどの手作り体験もできます♪	6月11日(木) 午前10時～11時30分	対 生後6カ月からの乳幼児と保護者 今月のあそび：しゃぼん玉	5組 (先着順)
保存食講座 (減塩梅干しづくり) 安心して食べられるものを食卓にをテーマに、伝えていきたい我が家の味として、紀州の南高梅と亀岡の赤シソを使い減塩梅干しを作ります。	6月13日(土) ①午後1時から ②午後2時から 6月20日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分	①梅の下漬け ②梅の本漬け 対 2日とも受講できる人 ¥ 受講料1,500円(全2回分) 材料費は、梅1キロあたり2,500円(梅・塩・シソ・ホワイトリカー・ペーパータオルなどを含む)	各15人 (先着順)
健康ひろば ～転倒防止と脳活性の体操～ イスに座ったままで、楽しくからだを動かしましょう。	5月23日(土) 午後2時30分～3時10分(約40分間)	対 どなたでも ※午後3時20分～頸肩腕症候群予防ストレッチ参加可	20人 (先着順)
きこえの広場 聞こえに不安のあるみなさんがつどい、交流をします。	5月28日(木) 午後1時30分～3時	※要約筆記(話の内容を文字で伝える通訳)、ヒアリンググループ(音声を補聴器にクリアに届ける機器)を準備しています。 対 中途失聴者、難聴者、関係者など(障害者手帳の有無は問いません)	12人 (先着順)
難聴者コミュニケーション広場 聞こえに不安のあるみなさんがつどい、交流をします。	5月31日(日) 午後1時30分～3時	※要約筆記(話の内容を文字で伝える通訳)、ヒアリンググループ(話の音声を補聴器にクリアに届ける機器)を準備しています。 対 中途失聴者、難聴者、関係者など(障害者手帳の有無は問いません)	12人 (先着順)
たのしい書道講座 楽しみながら自分らしい書や作品づくりに取り組みます。	期 6月5日～令和9年2月19日までの第1・3金曜日(全15回) 午前10時～正午	対 障がいのある人やその介助者・関係者など(障がい者優先)	12人 (先着順)
はつらつカラオケ広場 歌を通じての言語リハビリや脳活性化などの健康維持と生きがいを高めるためにいっしょに楽しみましょう。	6月5日(金) 午後1時30分～午後3時	対 障がいのある人やその介助者・関係者など(障がい者優先)	12人 (先着順)
社交ダンスサークル「もみの木会」体験会 社交ダンスの未経験者や初心者を対象に体験会を開催します。(動きやすい靴・服装で参加ください。見学だけでも歓迎。)	5月23日・30日・6月6日・13日の各土曜日(全4回) 午後7時30分～9時 ※1回のみ参加も可能 期 5月22日(金)午後5時まで	※引き続き、初心者講習会(6月20日から9月5日まで毎週土曜日(全12回))を開催します。(傷害保険代等必要) 対 どなたでも	男女各10人 (先着順)

《亀岡市総合福祉センターから窓口受付時間変更のお知らせ》
 令和8年3月1日(日)から「電話受付によるサービスの向上」と「職員の働き方改革の推進」を目的に、総合福祉センター窓口受付時間(申請受付業務・会計取扱業務)を下記のとおり変更しています。なお、閉館時間や利用時間に変更はありません。ご理解とご協力をお願いします。

変更前 受付時間 午前9時～午後9時
変更後 受付時間 午前9時～午後6時30分
 ※日曜日は、従来どおり午前9時～午後5時まで。

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!!

特定医療費(指定難病) 受給者証継続申請のご案内
 期 南丹保健所での手続きは6月1日(月)～7月31日(金) 午前9時～正午、午後1時～4時45分(土・日曜日・祝休日を除く)、
 亀岡総合庁舎での手続き(事前予約制)は日程については継続申請案内(5月末ごろ送付)を確認してください。

福祉電話の設置(高齢者福祉サービス)
 緊急時に連絡手段や安否確認のために、電話を持っていない人に電話機を貸与します。
 対 70歳以上の一人暮らし、70歳以上の重度身体障がい者の人、70歳以上で構成された世帯、70歳以上と18歳未満で構成された世帯などで次の全てに該当する人①世帯全員が市府民税非課税②安否の確認、日常生活に対する助言や相談、その他電話による連絡が必要と認められる人
 他 月300円を超える通話料は利用者負担。設置台数に限りあり
 他 詳細は市ホームページ
 問 〒621-8501(住所不要) 亀岡市高齢福祉課高齢者支援係
 TEL 25・5032 FAX 24・3070
 kaigo-hoken@city.kameoka.lg.jp
 (高齢福祉課)



自動車税の納期限
 期 6月1日(月)まで
 他 近くの金融機関、郵便局、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のキャッシュレス納付もできます。5月中旬を過ぎても納税通知書が届いていない場合は、問い合わせください。
 問 京都府南丹広域振興局税務課
 TEL 22・0330
 (税務課)

催し

かめおか自然アカデミー特別講座

「ホテルを学んで、ホテル観察をしよう!」
 所 ガレリアかめおか1階創作室とその周辺
 時 6月5日(金) 午後7時30分～9時
 定 30人 期 5月15日(金) 午後2時まで

「ピオトープで生き物観察!」
 所 亀岡市交流会館
 時 6月20日(土) 午前10時～正午
 定 20人 期 5月22日(金) 午後2時まで
 講 岩井大輔さん
 (共通)
 他 応募多数の場合は抽選
 申 市ホームページ内の申し込みフォームから申し込み
 問 環境政策課 TEL 21・9340
 (環境政策課)

ふれあいスポーツデー
 所 亀岡運動公園大体育館
 時 5月23日(土) 午後7時～9時
 内 卓球やバドミントン、ニユースポーツ体験、子ども向けコーナー
 ¥ 1人200円(中学生以下・60歳以上100円、未就学児無料)
 他 体育館シューズ(未着用時は参加不可)、飲み物を持参
 問 市役所5階生涯スポーツ課
 TEL 25・5055
 (生涯スポーツ課)

子育て・健康

初心者向けスポーツクライミング教室
 所 亀岡市交流会館(カメロックス)
 時 5月24日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
 対 7歳以上 定 先着各10人
 期 開催日2日前の午後5時まで
 ¥ 通常使用料 他 詳細は市ホームページ
 申 市ホームページの申し込みフォームから申し込み。
 問 市役所5階市民力推進課
 TEL 26・5001
 (市民力推進課)



各種納期のおしらせ

6月1日(月)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。
 ●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、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

固定資産税・都市計画税	第1期分	税務課	TEL 25-5014
くらしの資金貸付償還金	5月分	地域福祉課	TEL 25-5073
保育所(園)保育料 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
し尿くみとり手数料	4月分	資源循環推進課	TEL 25-9600
かめおか児童クラブ負担金	5月分	社会教育課	TEL 25-5199

高齢者向けマッサージサービス
 所 総合福祉センター2階(教養娯楽室)
 時 5月21日(木)・24日(日) 午前10時～午後3時 対 おおむね70歳以上の市民
 定 各18人(申し込み多数の場合は抽選)
 ¥ 1,000円(施術1回40分)
 申 5月13日(水) 午前9時～正午、午後0時30分～3時に電話で、亀岡市視覚障害者協会事務所(総合福祉センター内)へ
 問 松本
 TEL 22・1311(申)、25・7692(問)
 (高齢福祉課)

みんなで支える公共交通。
 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。

令和8年度 亀岡市さわやか教室 講座年間予定表



開催日時	会場	内容	講師
6月18日(木) 午後1時～2時30分	ガレリアかめおか コンベンションホール	開講式 第1講座 好感・共感・親近感が人権力を育む ～人権・同和教育のさらなる創造をめざして～	関西外国語大学 学生相談室長 子育て教育・人権研究所所長 明石 一朗さん
7月24日(金) 午後1時～2時30分	ガレリアかめおか コンベンションホール	第2講座 「楽」で「楽しい」ハピトレで健康寿命をのばそう！ 持ち物 約35×90サイズのタオル 他 動きやすい服装で受講してください	運動能力開発のハピトレ研究所 代表 西村 斉仁さん
8月21日(金) 午後1時～2時30分	ガレリアかめおか 響ホール	第3講座(子育て親育ち講座共催) こはまファミリーコンサート ～緑豊かな地球を愛する自給自足生活をめざして～ (全市民対象)	自給自足シンガーソングライター 小濱 達郎さん こはまファミリー
10月1日(木) 午後2時～3時30分	【地域おでかけ講座】 石田梅岩記念館 (東別院町東掛) ふるさとバス: 石田梅岩記念館下車 13:46着をご利用ください	第4講座 今に伝えたい梅岩さんの教え ～「正直」「感謝」「勤勉」～ 定 80人 他 ガレリアから特別バスを利用する人は、申込時に申し出てください。(定員あり:先着順)	亀岡子どもの本研究会 文化資料館職員
10月27日(火) ①午前の部 午前10時30分～正午 ②午後の部 午後1時～午後2時30分	【地域おでかけ講座】 亀岡市立図書館中央館 (こもれびの森 かめおか) 3階イベントホール	第5講座 図書館へ行こう！ストーリーテリング ～昔話など、おはなしの世界を楽しみましょう～ 定 各回40人	ストーリーテリング・ 口丹おはなしの会
11月18日(水) 午後1時～2時30分	ガレリアかめおか コンベンションホール	第6講座 古典芸能「講談」を聴く ～いつの時代も色褪せないヒューマンドラマ～	上方講談師 旭堂 南歩さん
12月17日(木) 午後1時～2時30分	ガレリアかめおか 響ホール	第7講座 みんなが楽しむクリスマスライブ ～歌が好きなあなたに会える～ 閉講式	ボーカリスト ボーカルコーチ 浜野 ひろみさん

対 おおむね60歳以上の市民・障がい者成人学級生(第3講座は全市民対象) ¥ 無料
申 5月15日(金)から電話またはFAX 問 市役所4階社会教育課 TEL 25-5054 FAX 25-5513 (社会教育課)

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」を募集します。

対 市内在住で、乳幼児・小学生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

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、お気軽にお問い合わせください。

申 問 6月20日(金)
【託児希望の人は、6月18日(水)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 (子育て支援課)

<まかせて会員講習会日程>

とき	講座
6月23日(月)	午前9時30分～10時15分 ファミリー・サポート・センター登録・説明会 午前10時30分～正午 子どもの権利(人権) 午後1時～2時30分 子どもの発達・生活習慣と遊び 午後2時40分～3時30分 子どもの健康
6月24日(火)	午前9時30分～10時15分 車の事故防止 午前10時30分～正午 子どもの安全と身近な事故の応急処置 午後1時～3時 まかせて会員として活動するために

※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」までお問い合わせください(ライン・社協ホームページ・フェイスブックなどでもご確認できます)。

人権擁護委員による「特設人権相談」の変更について。

「特設人権相談」では、人権擁護委員が女性や子ども、高齢者、障がいのある人の人権など、様々な人権に関する相談を受けています。(場所:亀岡市役所)
令和8年4月1日より、相談者(市民)の皆様が相談しやすい体制を整えるため、従来の定期開催を見直し、「予約制」を導入しました。

ひとりで悩まずに相談してください。



	変更前 (R8.3月末まで)	変更後 (R8.4月から)
日時	原則、毎月第2・第4月曜日のみ開設 午後1時30分～午後4時30分	事前予約制として開庁時間内で随時(いつでも)対応 【開庁日時:月～金曜日 午前9時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)】
予約方法	事前予約不要	相談希望日の4日前までに人権啓発課まで予約連絡
場所	亀岡市役所	亀岡市役所

(予約連絡先) 問 生涯学習部 人権啓発課 TEL 25-5018 E jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp

移動型スマホセミナー

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

講座用のスマホ貸出無料!

- ※①マップやカメラの使い方…マップの操作、ルート検索方法、写真・動画の撮影方法など
 - ※②ネットやアプリの使い方…インターネットの調べ方、音声操作、アプリの追加方法など
 - ※③LINEの使い方…LINEの基本的な操作方法
 - ※④個別相談会…ご自身のスマホの操作に関する質問・悩みごとについての相談会
 - ※⑤スマホの安全な使い方…スマホの安全な使い方・詐欺の手口など
 - ※⑥生成AIを使ってみよう…生成AIの使用体験、生成AI活用にあたって注意すべきポイントなど
- 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9時～午後5時)】へ(土日祝日も電話受付中) (情報政策課)

場所	日時	内容	定員
亀岡市立病院 正面玄関 横スペース	5月13日(水)	午前11時～正午 午後0時30分～1時30分 午後2時30分～3時30分	① ② ③ ④ 各回最大3人(先着順)
	5月20日(水)	午後4時～4時45分	
図書館中央館 駐車場	5月27日(水)	午前11時～正午 午後0時30分～1時30分 午後2時30分～3時30分	⑤ ⑥ ③ ④
	6月3日(水)	午後4時～4時45分	

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。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、気軽に相談してください。
※5月7日から南部地域包括支援センターの所在地が変わります。



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番地	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)	(5月6日まで) 曾我部町西条下樋ノ上3番地1 コーポ光 1階101・102 (5月7日から) 現時点で未定	23-1600
吉川町・穂田野町 大井町・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番地1 ガレリアかめおか内	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)	本梅町平松なべ倉12番地	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番地	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番地3	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 (社会医療法人清仁会)	西つつじヶ丘大山台1丁目16番3号	22-9336

問 市役所1階高齢福祉課 TEL 25-5127

(高齢福祉課)

運動公園各種事業

すべて先着順です。

延期・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・持ち物など	定員	費用
トレーニングルーム 無料体験	5月17日(日) 午前10時～正午 午後3時～5時 午後6時～8時	所 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: 運動しやすい服装・館内シューズ・汗拭きタオル・飲み物	各時間帯 10人	無料

※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(申し込みは前日まで)。

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	営業日の午前9時～午後9時30分 【休館日:火曜日】	対 16歳以上 ※承認証を持っている人 内 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) ※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)	3,000円

《スポーツ教室》

随時見学・体験可能です。詳しくはHPへ

おすすめ!	時	所	定員	はじめての人 も歓迎
英語体操教室	4月～8月の土曜日 午前10時～11時 ※開催日はホームページをご覧ください。	体育館フィットネスルーム 対 5歳～小学校6年生 ※はじめての人歓迎 持ち物: 運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物	12人 ¥10,000円(入会金) ¥35,200円(受講料)	教室・スクール 情報一覧

木	月 or 木	木	水	水
子ども バスケットボール 教室	トランポリン教室	よさこい体験会	チアダンス教室	子どもテニス教室
時 ①午後5時45分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 ③午後7時50分～9時20分 対 ①4歳～小学2年生 ②小学3年～6年生 ③小学5年～中学生	時 (月曜日) 午後4時50分～5時50分 (木曜日) 午後4時50分～5時50分 対 5歳～小学校3年生	時 午後6時30分～8時 対 初めの人、興味のある人、経験者 ※年齢は関係なく受講できます。	時 ①午後4時20分～5時20分 ②午後5時30分～6時30分 他 Tシャツ代、ポンポン代などが必要です 対 5歳～小学6年生	時 午後6時～7時 ※雨天中止 ※要テニスシューズ(ラケット貸し出し有) 対 未経験者またはテニスを始めたばかりの小学生

※ 初回参加日当日に体育館事務室の窓口でお支払いください。
 ※ 開始の10分前には体育館事務室の窓口に来てください。
 ※ 開催日・料金はホームページでご確認ください
 ※ 来館または電話にて事業名・参加者の氏名・年齢・電話番号を体育館事務室(指定管理者亀岡市パークcommons) (都市整備課)
 ☎ 25-0372(午前8時30分～午後6時45分まで、火曜日休館)

防衛省・自衛隊 令和8年度採用試験のご案内

種目	概要	資格	受け付け締め切り
2等陸・海・空士 (任期制自衛官)	任期制の自衛官として勤務するコース	18歳～33歳未満	年間を通じて受け付け
第2回 予備自衛官補 (一般・技能)	所定の教育修了後に予備自衛官となるコース	18歳～55歳未満 (自衛官未経験者)	9月10日メ切
第2回 一般幹部候補生	リーダーとなる幹部自衛官となるコース	22歳～26歳未満 (大卒程度) (院卒者)	6月5日メ切

※試験期日は受付時にお知らせいたします。
 ※「各種自衛隊イベント・採用説明会」等のご案内もしています。
 ※アンケートにご協力いただいた人に『自衛隊オリジナルグッズ』プレゼント
 所 亀岡募集案内所(古市町西内坪34-26)
 内 自衛官の仕事と生活及び採用種目について説明します。
 対 どなたでも

受け付け
 防衛省 自衛隊京都地方協力本部 亀岡募集案内所 ☎ 24-4170
 京都地方協力本部ホームページ「自衛隊 京都」で検索
 【平日】午前9時～午後17時(予約不要) 【休日】要事前予約



亀岡市消費生活センターからのお知らせ



消費者庁 イヤヤン

《通販で宅配荷物の置き配を上手に利用するために》

【トラブル事例 1】

ネットで注文した商品が置き配で配達完了したという通知が届いた。自宅の玄関先に荷物が置いてある証拠の写真が添付されていた。配達完了時間から1時間以内に玄関に取りに行ったところ、荷物がなかった。業者に連絡したいが連絡先が分からない。

【消費者へのアドバイス】

- ネット通販で商品を購入する際に、初期設定が置き配になっている場合があります。意図せず置き配を選択していないか、注文前によく確認しましょう。
- 置き配を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配、盗難などが発生した場合の補償の有無やその場合の連絡先を把握しておきましょう。
- 宅配業者から配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。
- 玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」はネット通販を中心に、急速に普及していますが、誤配、盗難などのリスクもあります。メリットとデメリットを理解して利用しましょう。
- 困ったときは、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。

【トラブル事例 2】

ネット通販サイトで置き配を指定して注文したが商品が届かない。配送業者から置き配の写真が送られてきたが、自宅ではない。業者に問い合わせたいが問い合わせ方法が分からない。

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)

带状疱疹ワクチン定期接種のお知らせ



带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが免疫機能の低下などに伴って再活性化して発症するものです。主な症状として、皮膚の痛みや発疹、水ぶくれなどがあります。また、皮膚症状が治った後も痛みが残る、带状疱疹後神経痛という合併症があります。

今年度に接種の対象となる人には、5月頃に亀岡市から案内を送付する予定です。詳細は送付の案内または市ホームページをご覧ください。

対象者	接種方法	接種回数及び費用	注意事項
1. 年度内に65歳となる人 2. 令和7年度～11年度の5年間の経過措置として、年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる人 3. 接種日に60歳～64歳の亀岡市民で、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り、接種が必要と医師が判断した人	ホームページ掲載の実施医療機関に直接予約し、送付した予診票を持参して接種を受けてください。 市外医療機関など、掲載されていない医療機関で接種を希望する場合は、接種前に手続きが必要な場合があります。手続きには1～2週間程度必要です。接種を希望する医療機関を決め、健康増進課に相談してください。	生ワクチン: 1回、自己負担額 4,000円 組換えワクチン: 2か月以上の間隔を置いて2回、1回あたり自己負担額 10,000円 2回目の接種についても令和9年3月31日までです。 生活保護世帯に属する人は、接種の前に健康増進課で手続きすることで無料となります。	これまでに带状疱疹ワクチンを接種したことがある人で、带状疱疹の予防接種を行う必要がないと認められる人は定期接種の対象外となります。生ワクチンは、病気や治療によって、免疫が低下している人は接種できません。

問 市役所1階健康増進課(17番窓口) TEL 25-5004 FAX 24-3070

(健康増進課)

住民交流コーナー

らくさいマルシェ出店者募集!

毎月最終土曜日に開催中のらくさいマルシェでは、新規出店者を募集しています!
 らくさいマルシェはあなたの「やりたい」を応援する場所。
 「たのしい」「うれしい」「おいしい」が全部そろった月一まつりへまずは、1日お試し出店してみませんか?

- 毎月最終土曜日
- ラクセーヌ広場(京都市西京区大原野東境谷町2丁目5-8)
- 問い合わせはらくさいマルシェ運営事務局まで
- ☑ info.rakusaimarche@gmail.com
- ☎ 080-5765-2343(担当:コバン)



Instagram

ホームページ

(市民力推進課)

ひとりで悩まず、弁護士へ。

園部法律相談センター
 075-231-2378
 平日 9:15-12:00/13:00-16:30



京都弁護士会
 KYOTO BAR ASSOCIATION

入会説明会を実施しています

高齢者活躍人材確保育成事業【京都労働局委託事業】

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 60歳以上の健康で働く意欲のある方

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

住民票、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書は交付機での発行がお得です。
 コンビニ端末交付機の場合=200円(市役所1階にもあります) 市役所窓口の場合=400円

ふるさとバス・コミュニティバスをご利用ください
 行先に合わせたバスを、バスナビで検索しましょう♪



事業名	とき	ところ	内容	問い合わせ先
京都中部総合医療センター 第4回 健康ふれあいフェスタ	5月16日(土) 午後2時~4時	ガレリアかめおか 2階 大広間	脳と認知症の最新知識と予防・リハビリを学べる特別講演会	京都中部総合医療センター 地域医療連携室 TEL 0771-42-2510(代) TEL 0771-42-5061(直)
亀岡わかさねっと (おしゃべりカフェ)	5月17日(日) 午前10時30分 ~午後3時30分	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集いの会 定 10人(要予約)	亀岡わかさねっと 松尾 TEL 090-3848-8676 HP https://kame-genki.org/wakakusa
かめおか桂ホール主催 広瀬悦子ピアノリサイタル	5月17日(日) 午後3時~4時30分 (午後2時30分開場)	かめおか桂ホール	身近で楽しめる良質なクラシック音楽のコンサート ¥ 大人 4,000円(当日4,500円) 小学生~大学生 3,000円	かめおか桂ホール 桂 TEL 0771-22-4846 amo-fumi@dance.ocn.ne.jp
ソフトテニスを楽しむ会	5月17日(日) 午後5時~7時 (雨天中止)	亀岡運動公園 テニスコート	対 高校生以上 ¥ 一般500円、高校生・連盟員300円 他 初心者歓迎。ラケット貸出しあり。申 当日現地	亀岡市ソフトテニス連盟 工藤 manakahiina@gmail.com
2026年度 初・中級テニス教室	5月20日・6月3日(各水) 午後1時~3時 (雨天中止)	亀岡運動公園 テニスコート	対 初心者~中級者 定 10人 期 開催日前日 ¥ 1,000円(当日) 他 ラケット貸出しあり。シューズ各自持参。年間の予定はHPで確認。 申 佐藤まで電話または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://www.kameokacity-tennis2010.info/
第61回 亀岡市花展示会	5月29日(金)~6月1日(月) 午前9時~午後5時 (初日は午後1時~5時・最終日は午前9時~正午まで)	ガレリアかめおか 1階ロビーギャラリー	市の花「つつじ」愛好者が丹精込めて育てたつつじの展示	(公財)亀岡市都市緑花協会 TEL 23-2289
シニアのための 「スマホサロン」	5月31日(日) 午後1時30分~3時	安町ホーム和の家 (安町)	気軽にスマホの使い方を学べる講座 定 10人 (要予約) ¥ 1000円	亀岡わかさねっと 松尾 TEL 090-3848-8676 HP https://kame-genki.org/wakakusa
アユモドキを守ろう! 田植え体験	6月6日(土) 午前9時~正午	曾我谷川下流の水田・亀岡駅北側・旧商工会館跡周辺	アユモドキ生息地周辺での田植え体験(収穫後にお米のプレゼントあり) 対 小学生以上親子 定 20組(抽選) 期 5月19日(火)まで 申 市HPの申し込みフォーム	亀岡市保津地域アユモドキ保全協議会(主催:NPO亀岡人と自然のネットワーク、事務局:亀岡市環境政策課) TEL 25-5024
ガーデニング教室	6月6日(土) 午前10時~	(公財) 亀岡市都市緑花協会	「初夏を彩るハンギングバスケット」 講 尾崎 まことさん 定 20人(抽選) 期 5月20日(水) ¥ 3,000円 他 5月22日(金)当選者におのみ連絡。持ち帰り用の袋を持参。 申 メール、HPお問い合わせフォーム、はがき	(公財)亀岡市都市緑花協会 TEL 23-2289 HP http://midorihana.or.jp/
「てっぺんの向こうに あなたがいる」 上映会	6月6日(土) ①午前10時30分~ ②午後1時30分~	ガレリアかめおか 響ホール	女性で始めて世界最高峰エベレストを登頂した田部井淳子の実話を描いた映画の上映会 ¥ 1,200円	亀岡映画センター 原田 TEL 22-2585
生涯スポーツデー	6月6日(土) 午後1時30分~5時	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・運動を体験。当日指導員あり。 ¥ 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/
スポーツ体験教室 (全4回)	①6月20日 バスケットボール ②6月27日 テニス ③7月4日 少林寺拳法 ④7月11日 インディアカ(各土) 午前10時~11時30分	亀岡運動公園 大体育館	4競技を体験。スポーツに親しみ、可能性を広げる機会を提供。 対 市内在住の小学生 定 先着60人(予定) 期 5月16日(土)~6月7日(日) ¥ 1,200円(4回分・保険料含む) 他 詳細は協会HPで確認 申 亀岡市スポーツ協会事務局窓口	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385 HP https://kameoka-sports.jp/
第75回平和祭協賛 亀岡市民テニス大会	6月21日(シングルス) 7月12日(ダブルス) (各日)	亀岡運動公園 テニスコート	対 市内在住・在勤・在学者 定 各60組程度 期 6月4日(木) ¥ 一般1組3,000円・高校生以下1組1,000円 他 詳細はHPで 申 小寺までメール	亀岡市テニス協会 運営部 小寺 TEL 23-1514(午後5時以降) kameoka.ta@gmail.com HP http://www.kameokacity-tennis2010.info/

令和8年6月のし尿くみとり日程 資源循環推進課 サークュラー推進係 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え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)などがあつた場合、届け出が必要ですので、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

※くみとり日は予定であり、作業状況により前後することがあります

くみとり日	1日(月)~5日(金)	8日(月)~12日(金)	15日(月)~19日(金)	22日(月)~30日(火)
篠町	王子(唐櫃越を除く)、篠、馬堀 浄法寺	山本、見晴、柏原、野条、広田	———	王子(唐櫃越)
つつじヶ丘	———	東つつじヶ丘曙台、都台 西つつじヶ丘	———	———
宮前町	神前	———	———	猪倉、宮川
東本梅町	———	———	———	東本梅町
本梅町	———	———	———	東加舎、井手、平松、中野、西加舎
畑野町	千ヶ畑(高橋2・3・5、鎌ヶ谷 西山) 広野(城山、金山、閉電1~3)	千ヶ畑(高橋2・3・5、クルビ谷) 広野(平井) 土ヶ畑(布子谷1~2)	広野(平井、権現、白砂、箱木原 土ヶ畑(牛道、大タワ)	広野(箱木原、閉電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、神原、小泉、東掛、南掛 栢原、大野
西別院町	———	———	笑路、柚原、万願寺	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

※くみとり日は予定であり、作業状況により前後することがあります

くみとり日	1日(月)~2日(火)	3日(水)~10日(水)	11日(木)~18日(木)	19日(金)~30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、旅館、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	穂田野町	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

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	問い合わせ先
よみきかせ、朗読、 口の健康体操、 司会スピーチの 基礎入門サロン	5月11日(月)・18日(月)・ 25日(月) 午後1時30分~3時	かめおか市民活動 推進センター 会議室	読むことや話すこと、聞くことが好 きな人、にがてな人この指とまれ! 定 5人	アナウンス研究会 山田 TEL 090-3627-0021
グラウンド・ゴルフを 楽しむ会	5月14日(木) 午後1時30分開場	亀岡運動公園 競技場	¥ 参加料300円、クラブ・ボール セット貸出100円 他 当日参加可	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385 HP https://kameoka-sports.jp/
ソフトテニス体験	5月16日(土)・17日(日)・ 23日(土)・24日(日)・ 30日(土)・31日(日) 午前9時~10時30分	亀岡市文化資料館 テニスコート	対 亀岡・南丹市在住の小・中学生 定 10人 期 5月15日(金) 申 電話	亀岡市ソフトテニススポー ツ少年団 鈴木 TEL 090-5168-9240
第94回保津川寄席	5月16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 定 20人(要予約) ¥ 600円	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/

第19店目

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

River Friendly Restaurants



豊かな自然に囲まれて、愛犬と楽しめるカフェ
ヤマノテラス
YAMA NO TERRACE



亀岡産食材を使った料理や地元野菜の販売が人気のカフェ。東別院町で食材を栽培し、中山間地の活性化や障がいのある人の雇用を通じた農業と福祉の連携に取り組みされており、「次世代を意識した営業を心がけています」と店長の高嶋さんは語ります。

また、ペットボトル飲料を提供しないなどプラスチックごみ削減にも取り組まれています。おすすめは店舗で焼き上げる手作りパンで、愛犬と一緒に食事ができるテラスやドッグランも完備されています。心地よい川のせせらぎを聞きながら日ごろの疲れを癒しませんか。

お店の情報

東別院町東掛一アン15
0771-20-9021
土、日曜日 午前11時～午後4時
※ランチタイムはいつでも午前11時～午後2時
(午後1時30分ラストオーダー)
月曜日～金曜日定休 ※祝日に関しては店舗へお問い合わせください。
駐車場あり(15台)

地図も掲載



リバーフレンドリーレストランとは?

ごみを減らす、リサイクルに取り組む、給水スポットに登録するなどの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。

登録店舗
募集中!



環境政策課 TEL 21-9340



この保津川は、慶長11年(1606)、京都の豪商 角倉了以・素庵親子の開削によって大きな転機を迎えます。筏で木材を流す川から、舟で荷物を運ぶ川へと、その役割が大きく広がったのです。今年はその開削から420年になります。亀岡市文化資料館では、角倉了以・素庵親子によってもたらされたこの大きな変化を紹介する特別展を秋から開催します。

保津川は、古くから丹波と京都を結ぶ大切な水運の道でした。丹波材の主要な産地である山国地域(右京区京北)で切り出された木材は、筏に組まれて保津川を下り、長岡京(784年)や平安京(794年)の造営のために大量の木材を必要としていた都へと運ばれました。平安時代の政治や社会におけるルールを定めた「延喜式」には、木材輸送ルートの中継地として(保津周辺と考えられる)瀬額津の記述があるほか、大井津(右京区梅津周辺)へ向かう様々な木材の輸送運賃も定められています。こうしたことから、古い時代から保津川が重要な役割を果たしていたことがうかがえます。

保津川が迎えた大きな転機
文化財めぐり 467

文化財めぐり 467



広報クイズ & ご意見・ご感想をお聞かせください

本格的に暑くなる前から始めると効果的な暑さに負けないための準備は?
「○○○○」

正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼント!

〈クイズ〉
文字はなんでしょう。
〇〇〇〇に入る
〈ご意見・ご感想〉
今月で、よかったために
なった記事とその理由を
教えてください。

ウェッページからの
ご応募はこちら↓
はがきの場合、クイズの答え、
ご意見・ご感想、住所、氏名、
年代、電話番号を書いて
〒621-8501(住所不詳)
市広報プロモーション課へ。
【締め切り日】
令和8年5月31日(日)必着

広報かめおか4月号
広報クイズの答え
「9、16」でした。
たくさん応募ありがとうございました。

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
健康相談 6月4日(木) 午前9時30分～11時30分 ご自身や家族の健康について保健師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士の専門職が相談に応じます。お気軽にお越しください。	市役所1階市民ホール	健康に関する相談、血管年齢測定、体組成測定、血圧測定、禁煙相談、歯の相談、栄養相談、姿勢チェック、運動相談など	健康増進課 TEL 25-5004
キラリ☆ココカラ介護予防塾 5月25日(月) 午前10時～11時30分	市役所1階市民ホール	運動を中心とした介護予防の入門講座 対象 65歳以上 定員 20人 (定員を超えた場合は抽選) 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、電話か申し込みフォームで健康増進課 TEL 25-5004 申し込みフォーム

献血の申し込み
体重が50kg以上で、男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(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 カインズ亀岡店(大井町) 時 5月17日(日) 午前9時30分～11時45分/午後1時～3時30分
所 亀岡市保健センター 時 5月22日(金) 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 6月7日(日) 午前9時30分～11時45分/午後1時～3時30分



PhotoNews #まちの話題

令和8年度新規採用職員辞令交付式 4月1日

#市役所にも
#新たな仲間が
#加わりました
#若い力と共に
#亀岡の未来を創ります

2026亀岡さくらウィーク 3月28日～4月12日

#朝の光に包まれた
#満開の桜のトンネル
#賑わい前の
#贅沢なひととき

#足元に広がる黄色と
#見上げる春色
#いつもの散歩道が
#いちばん輝く季節です

今月はお休みさせていただきます
やさしい健康講座

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

個別の永代供養墓

合祀されず、永代にわたりお寺が供養・管理いたします。

税込 98.2万円～

神応寺・瑞雲墓園
JR「亀岡駅」から北へ車で8分
〒621-0004 亀岡市千歳町毘沙門奥17

(株)芳村石材店 ☎ 0120-039-148 詳細はこちら

インターネットとテレビがセットでお得!!

新規加入者様
12ヶ月間 月額利用料金 11,990円/月
13ヶ月以降、10,120円/月

多チャンネルコース
光10Gの場合 4,070円/月

ZTVならテレビ大画面も観れちゃう!

株式会社 ZTV ZTVショップ亀岡店 〒621-0804 京都府亀岡市追分町藪ノ下23-1(追分ビル1階) ☎ 0120-222-505 平日10:30～12:00、14:00～16:00(土・日・祝日休業)



無料相談カレンダー 2026年5月10日～6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。

5/11(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0階000会議室 TEL 25-5018 FAX 22-6372	申問 市役所5階人権啓発課
13(水)	●法律相談 《先着9人・前日までに予約を》	午後1:15～4:25(1人20分) / 市役所1階市民相談室 TEL 25-5005 FAX 25-5021	申問 市役所1階市民課市民相談係
14(木)	●女性の相談室 法律相談 《先着3人・予約制》	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	
15(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) TEL 075-222-0316 FAX 075-222-0528	申問 京都府ナースセンター
16(土)	●不動産相談 《予約不要》	午後1:30～3:30 / ガレリアかめおか2階研修室 TEL 25-5047 FAX 23-5000	問 市役所2階都市計画課
20(水)	●法律相談 《先着9人・前日までに予約を》 ●行政書士による無料相談会 (相続・遺言、不動産関係、外国人の生活など)	午後1:15～4:25(1人20分) / 市役所1階市民相談室 TEL 25-5005 FAX 25-5021 午後1:30～4:00 / ガレリアかめおか2階研修室	申問 市役所1階市民課市民相談係 申問 京都府行政書士会 TEL 075-692-2500
21(木)	●行政相談 ●交通事故巡回相談 《前日までに予約を》 ●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》 ●カウンセリング@ホーム (若者の相談室)《先着2人・予約制》 ●障害者相談員による定例相談会	午後1:30～4:00 / 市役所1階市民相談室 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)3階第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 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 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1:00～3:00 / 課総合福祉センター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	申問 市役所1階市民課市民相談係
25(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0階000会議室 TEL 25-5018 FAX 22-6372	申問 市役所5階人権啓発課
26(火)	●多重債務無料法律相談	午後5:00～6:30 / 南丹市園部文化会館 TEL 25-5005 FAX 25-5021	申問 市役所1階市民課市民相談係
27(水)	●法律相談 《先着9人・前日までに予約を》	午後1:15～4:25(1人20分) / 市役所1階市民相談室 TEL 25-5005 FAX 25-5021	申問 市役所1階市民課市民相談係
28(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 TEL 0771-62-0039	申問 (公社) 園部納税協会
6/3(水)	●法律相談 《先着9人・前日までに予約を》	午後1:15～4:25(1人20分) / 市役所1階市民相談室 TEL 25-5005 FAX 25-5021	申問 市役所1階市民課市民相談係
4(木)	●税務相談 《相談日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 / 亀岡商工会議所 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。	申問 (公社) 園部納税協会
5(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 TEL 075-255-2566 HP https://siho-syosi.jp/	申問 京都司法書士会事務局
6(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3階相談室 申問 市役所5階人権啓発課 TEL 25-7171 FAX 22-6372	
8(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0階000会議室 TEL 25-5018 FAX 22-6372	申問 市役所5階人権啓発課

6月10日(水)以降の開催で予約が必要な相談

6/10(水)	●法律相談 《先着9人・前日までに予約を》	午後1:15～4:25(1人20分) / 市役所1階市民相談室 TEL 25-5005 FAX 25-5021	申問 市役所1階市民課市民相談係
11(木)	●女性の相談室 法律相談 《先着3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》	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1:30～4:30 / 園部納税協会	申問 (公社) 園部納税協会 TEL 0771-62-0039
19(金)	●相続相談 《先着5人、6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 TEL 25-5005 FAX 25-5021	申問 市役所1階市民課市民相談係

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(閉庁日を除く毎日) / 市役所1階 市民課 市民相談係 問 TEL 25-5005 FAX 25-5021	■亀岡市ひきこもりサポート事業相談窓口	月曜日～金曜日(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く) 午前10時～午後4時 / 学びの森(南つづじヶ丘) 問 TEL 20-6562
■消費生活相談	午前9時～正午、午後1時～4時30分(閉庁日を除く毎日) / 市役所1階 消費生活センター 問 TEL 25-5005 FAX 25-5021	■(福)亀岡市社協福祉総合相談	月曜日～金曜日(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く) 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(余部町) 問 TEL 23-5110 問 tiikufukusi@fukukame-net.or.jp
■女性の相談室 一般相談(電話・来所)	午前10時～午後3時30分(閉庁日を除く毎日) / 市役所5階 人権啓発課 問 TEL 25-7171 FAX 22-6372	■家庭児童相談	月曜日～金曜日(閉庁日を除く) 午前9時～正午、午後1～4時 / 亀岡市保健センター(BCome+)内 こども家庭課 こども支援係 問 TEL 25-5138
■国民年金相談	午前9時～正午、午後1時～4時(閉庁日を除く毎日) / 市役所1階市民課 国民年金係 問 TEL 25-5020 FAX 25-5021	●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 問 kameokatabunka@gmail.com
■生活相談(生活困窮など)	月曜日～金曜日(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く) 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・亀岡市ひきこもり相談支援窓口	
	月曜日～金曜日(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)午前9時～午後4時30分 / 市役所1階地域福祉課 地域福祉係 問 TEL 25-5029		

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8年5月号 No.058

ともに生きる



プラごみゼロ

亀岡市ホームページ



亀岡市 イベントカレンダー



亀岡市公式 SNSなどのリンク集

