No.064
2026
11
November

広報 かめおか

Kameoka City Monthly Newsletter

特別編集号

トラベルウェブマガジン『旅色』×亀岡市

亀岡には、2つの すき がある





亀岡市 KAMEOKA CITY

旅色 × 亀岡市 KAMEOKA CITY

亀岡の“すき”をもっと、好きになろう。

亀岡が誇る「亀岡牛」と「地鶏 丹波黒どり」。ふるさと納税でも選ばれている自慢の食材を、もっと多くの人に知ってほしい。そんな思いから、亀岡市とトラベルウェブマガジン「旅色」がコラボレーションしました。今回注目したのは、牛と鶏、それぞれのおいしさを楽しめる「すき焼き」。全国へその魅力を届ける前に、まずは私たち自身が、亀岡の食の魅力をあらためて知ることから。知ればきっと、誰かに話したくなるはず。







脂の融点が低いので、すき焼きの場合は、しゃぶしゃぶくらいパッと焼くくらいで、おいしく食べられます。

牛肉Restaurant牛楽
木曽敏文（きそとしふみ）さん



生産者
西川貴大（にしかわたかひろ）さん



亀岡市の激しい寒暖差によりたくましく育ちます。30~40カ月と他よりも時間をかけるので、脂もサラッとしています。

身近だけれど、実力はすごい「亀岡牛」の実力

市内のスーパーでも見かける、身近な「亀岡牛」。実は、全国に誇れる実力の持ち主です。名だたるブランド牛が集う「近畿東海北陸連合肉牛共進会」では、最高賞をはじめ数々の賞を受賞し、継続して高い評価を得ています。亀岡盆地の豊かな自然と寒暖差のなか、生産者が手間暇をかけて育てる希少なブランド牛。**上品な脂の甘みと、繊細な味わいが魅力です。**

年間生産量約500頭と希少

品評会で最高賞も受賞

あの人も実食！

上品で甘〜い脂がたまらないっ！ サラダ、ステーキ、すき焼きなどいろんな楽しみ方ができます！

料理系大食いYouTuber　ロシアン佐藤（さとう）さん





香り、出汁、うま味が染み出るので副食材との相乗効果を生みます。すき焼きには特にもも肉がおすすめ。



丹波山本亀岡本店
千蔵信也（せんぞうしんや）さん



生産者
藤田 諭（ふじた さとし）さん



筋肉質で食感が良く食べていて楽しい鶏です。個人的な感覚としては、“品のいい磯の香り”がします。

亀岡にあった、もうひとつのごちそう「地鶏 丹波黒どり」

すき焼きといえば牛肉。でも亀岡には、ハレの日のごちそうとして「鶏すき」を囲む食文化が受け継がれてきました。その主役となるのが、ほどよい歯ごたえと上質な旨みを持つ「地鶏 丹波黒どり」。**鶏の旨みがたれに溶け込み、一緒に煮込む野菜までおいしくしてくれるのも魅力です。**昔ながらの亀岡のごちそうを、この機会に味わってみませんか。

90日〜100日かけて飼育

ルーツはフランス

あの人も実食！

濃厚な味わいが超最高！　東京都内で味わえるのは高級店のみのプレミアム地鶏です

宅飲みYouTuber　おっくんさん





贅沢お肉があたる

「推しすき焼き」対決 牛すき vs 鶏すき

応募方法

1 「京の台所亀岡市」のInstagramアカウントをフォロー&いいね！

2 牛すきor鶏すきか、どちら推しかコメントすれば応募完了!! ひと言でOK

応募期間　2026年9月14日〜11月29日

京の台所亀岡市のInstagramはこちら →

詳細はこちら

旅色　検索



知ったら、誰かに伝えたくなる。亀岡の“すき”を全国へ

身近にある亀岡の食にも、まだまだ知らない魅力があります。食べて、知って、おいしいと思ったら、その魅力を市外の友人やSNSでも伝えてみませんか。『旅色』特設サイトでは、彦摩呂（ひこまろ）さんが「亀岡牛」と「地鶏 丹波黒どり」を実食。亀岡を訪ね、生産者や料理人との出会いを通して、それぞれのお肉のおいしさを紹介しています。



お肉だけじゃない、もうひとつの主役 すき焼きを彩る、亀岡の野菜

亀岡牛や丹波黒どりと一緒に味わいたいのが、地元で育った新鮮な野菜です。亀岡盆地は、深い霧や寒暖差、保津川の水に恵まれた土地。さらに、自然の環境を生かして育てる「露地栽培」も盛んで、季節ごとに甘みや旨みのある野菜が育ちます。古くから京の都へ食材を届け、京料理を支えてきた歴史も、亀岡ならでは。お肉の旨みが染み込んだ野菜まで味わえば、すき焼きはもっとおいしい。お肉も野菜も、この土地で育った亀岡自慢の味です。

Bloom, Groove, and Connect

花が咲き 心が弾み 人がつながる

第43回全国都市緑化フェア in 京都丹波
会場を彩ったハイライト

京都丹波みどりの里まつり

9月18日の開幕から、秋の深まりとともに歩んできた「第43回全国都市緑化フェア in 京都丹波 ～京都丹波みどりの里まつり～」。
京都・亀岡保津川公園と亀岡運動公園の市内2カ所の会場では連日たくさんのイベントや体験プログラムが繰り広げられてきました。
これまで会場を彩ってきた数々の場面を写真とともに振り返ります。



01
オープニングセレモニー・開会式
9/18　亀岡運動公園

新たにメインガーデンが誕生した亀岡運動公園にて、オープニングセレモニーと開会式が行われました。
オープニングセレモニーではテープカットをはじめ、丹波亀山鉄砲隊による演武や亀岡市、南丹市の吹奏楽団による演奏が行われました。
開会式では、京都丹波の伝統芸能や亀岡市出身のバレエダンサー南江祐生さんらによるパフォーマンスなどが披露され、52日間にわたる緑化フェアが幕を開けました。



02
大型複合遊具お披露目会
9/18　亀岡運動公園

オープニングセレモニー・開会式の開催後には、待望の大型複合遊具がお披露目されました。
式典には、市立中部保育所の園児たちも招待され、真新しい遊具を使って全力で遊ぶ子どもたちの声が響きました。





03
各種ステージイベント
9/19,21,23　亀岡運動公園

会期中の週末を中心に、リニューアルしたステージでは地元のダンスチームやミュージシャンが連日登場。
京都丹波2市1町のゆるキャラによるショーなども開催されました。





04
かめおかDAY（ナイトイベント）
9/23　京都・亀岡保津川公園

亀岡小学校の生徒が制作した亀岡祭の山鉾をイメージしたランタン「ホコランタン」に火が灯り、会場全体を幻想的な光りで包みました。
稲穂ステージではかめおか観光PR大使で緑化フェアのテーマ曲の作曲も手がけたエイコン・ヒビノさんをはじめとするピアノ・二胡・パーカッションによるセッションも行われ、秋の夜長を楽しむ特別なひとときとなりました。





05
京都丹波DAY
9/26,27　京都・亀岡保津川公園

地元食材を活かしたプロのシェフによるコース料理を味わう「青空レストラン」では、京都丹波の秋の味覚を堪能。
ステージでは、和太鼓や人形浄瑠璃、山鉾のお囃子などの伝統芸能が披露され、地域の食と文化を五感で楽しむ一日となりました。





06
かめおか防災・安全安心フェスタ
9/26　亀岡運動公園

いざという時の知識を身につけるかめおか防災・安全安心フェスタ。
初開催となった「防災運動会」では、担架作りや土のう運搬などで協力する障害物リレーなど防災に関する動きを取り入れた競技に親子やチームで挑戦しました。





07
環境DAY
10/3,4　京都・亀岡保津川公園

「環境先進都市」を目指す亀岡の取り組みを伝える環境DAY。
廃校となった校舎の備品をアップサイクルした楽器での演奏会や、散歩感覚で手軽にごみ拾いに取り組むエコウォーカーなど、身近な視点で環境について考える企画が集まりました。



08
令和8年度全国都市緑化祭
10/7　亀岡運動公園

秋篠宮家の佳子内親王殿下ご臨席のもと「令和8年度全国都市緑化祭」が執り行われました。
式典にて記念のお手植えを行われたほか、亀岡運動公園をはじめとする緑化フェア会場をご視察になりました。





09
会場を彩るアート作品
～11/8　京都・亀岡保津川公園　亀岡運動公園

2つの会場では巨大な流木アートが設置された庭園や放置竹林を活用した「竹の大屋根」など多様なジャンルのアート作品が出迎えてくれます。

令和7年度決算のお知らせ ～持続可能な財政運営～

一般会計 実質収支 13億円の黒字

歳入歳出差引額 15億8,078万円 － 翌年度へ繰越 2億478万円 ＝ 実質収支額 13億7,600万円

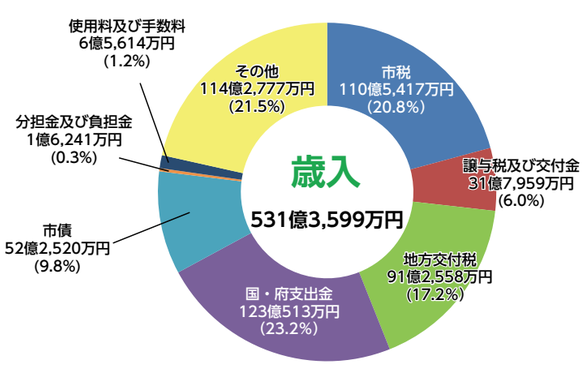
令和7年度一般会計の決算は歳入歳出とも過去最高額となり、歳入から歳出を差し引いた形式収支が15億8,078万円、このうち翌年度へ繰り越すべき財源2億478万円を除いた実質収支は13億7,600万円の黒字でした。

トピック

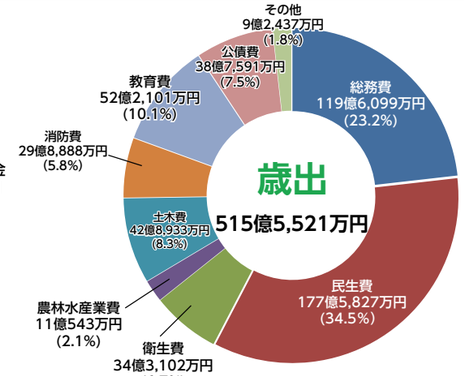


- **歳入・歳出ともに過去最高額**
  歳入：531億3,599万円　歳出：515億5,521万円
- **歳入**
  市税収入の総額が110億円に到達するのは初めてで、平成29年度から9年連続で100億円を超える市税収入となりました。
- **歳出**
  保健・医療・福祉などに関する「民生費」が全体の34.5%を占めています。
  主な内容は、児童手当や障がい者福祉サービスなどに必要な費用です。
- **財政調整基金　44億4,300万円**
  市の貯金にあたる財政調整基金が 40 億円に到達するのは平成 9 年度末以来 28 年ぶり。

お金の入りと使いみち



1年間に市に入ったお金（税金や国・府からの交付金など）

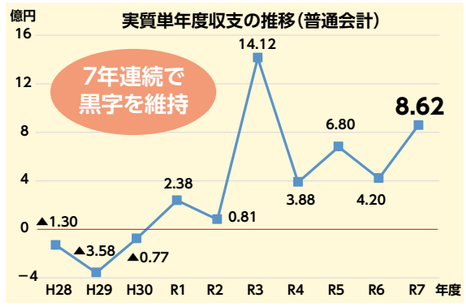


1年間に市が使ったお金（子育て支援、道路工事など）

持続可能な財政運営を継続

財政調整基金の積み立てや取り崩しなどを除く実質単年度収支は、8億6,181万円で7年連続して黒字を維持しています。

市が将来返さなければならない借金の大きさを表す将来負担比率は、69.0%で、財政状況の「黄色信号」とされる早期健全化基準350%を下回っています。
※数値が小さいほど負担が少なく健全（安全）な状態を示しています。



普通会計：一般会計、休日診療事業特別会計、土地取得事業特別会計、曽我部山林事業特別会計

今後の取り組み

亀岡市の財政状況は健全な水準を維持していますが、原油価格や物価の高騰など急激に変化していく社会情勢のなか、限られた財源の有効活用や既存事業のさらなる見直しなどに取り組み、**市民の皆さんと一緒に“住み続けたいまち”をつくっていくため、引き続き規律ある財政運営に努めます。**

注意　亀岡インターが一定期間、閉鎖されます

京都縦貫自動車道　**亀岡IC**

大山崎方面（上り線）入口
舞鶴方面（下り線）出口

終日（昼夜連続）閉鎖

期　令和8年11月16日（月）午後8時
～令和9年7月3日（土）午前6時

（予備日：令和9年7月3日（土）午前6時～令和9年7月10日（土）午前6時）

京都縦貫自動車道亀岡IC（大山崎方面入口、舞鶴方面出口）にて料金所新設に向けたランプ改良工事が行われます。
終日閉鎖となりますので、亀岡ICは使用できません。高速道路を利用する際は注意してください。
亀岡IC閉鎖期間中は可能な限り「大井IC」の利用をお願いします。

問 NEXCO西日本　新名神京都事務所
TEL 075-595-4931（平日午前9時～午後5時）

詳しくはこちら▶



KAME NEWS 01

子育てをもっと便利に！
母子健康手帳アプリ『かめまるっと』9月から運用スタート！

「予防接種のスケジュール管理が大変」、「手軽に成長記録を残したい」など、子育て中のパパやママの声に応えて、母子健康手帳アプリ『かめまるっと』の運用がスタートしました。

妊娠から出産、子育てまでを“まるっと”サポートし、市からのお役立ち情報も“まるっと”お届けする、子育て世代の心強い味方の登場です。



詳しくはこちら▶

アプリには、予防接種スケジュールの自動作成や通知、子どもの成長を写真付きで記録、妊娠中の情報や子どもの成長記録を家族にも共有できるなど、毎日の子育てを助ける便利な機能がいっぱい。

アプリストアから「母子モ」を無料ダウンロードし、プロフィールの登録時に自宅の郵便番号を入力するだけで簡単に始められます。

※実際の健診や予防接種の際には、これまでどおり「紙の母子健康手帳」も忘れずに持参してください。



問 こども家庭課 TEL 24-5016

利用は簡単3ステップ！

STEP 01　アプリをダウンロード
「母子モ」アプリを無料でダウンロード！

STEP 02　郵便番号を入力
プロフィール登録時に自宅の郵便番号を入力。画面が『かめまるっと』に切り替わります！

STEP 03　子どもの情報を入力してスタート
出産予定日や出生日を入力すると、月齢に合わせた市からの情報が届きます！

ダウンロードはこちら▶



気づいてください

“いつもの姿”に、困っているサインがあるかもしれません。



ヤングケアラーとは、本来なら大人がするような「家族の仕事」を、
日常的にがんばっている18歳未満の子どもたちのことです。
自分のことを後回しにして、学校生活や将来に影響が出てしまうことがあります。



週末の遊びの誘い、断る理由を考える。
本当は、放課後もっとみんなと遊びたいのに。
イライラしてごめんなさい。本当は優しくしたいのに。
自分の夢って、なんだったっけ・・・。

「頑張り屋」ではない。
その子はただ、
助けを求められないだけなのです。

こんな子どもの姿、ありませんか？

いくつか当てはまるときは、ヤングケアラーの可能性があります。

















家族を大切にすることは、とても素晴らしいことです。でも、その子が「自分がやらなければ」と抱え込み、
子ども自身の生活や将来に影響が出ていないかが大切です。

気づいたら、3つのステップで声をかけてみませんか？

1 気づく
いつもと違う様子に気づいてみましょう。
「最近、少し疲れているように見えるけど、大丈夫？」



2 あいさつ
まずは、やさしくあいさつをして、安心できる関係をつくりましょう。
「おはよう！」「今日も元気？」何気ないあいさつが、心をひらくきっかけに。



3 尊重する
その子の気持ちやペースを大切に寄り添いましょう。
「そうだったんだね」「つらいときは、いつでも話してね」



「しっかりしなきゃ」「頑張らなきゃ」と思っている子ほど、助けを求めるのが苦手です。
あなたの一言が、その子の大きな支えになります。

相談・問い合わせ

「ヤングケアラーかどうか分からない」でも大丈夫。
迷ったら、まず相談してください。
本人からでも、家族からでも、学校の先生や地域の人からでも、どなたからの相談でも受け付けています。秘密は守りますので、安心してご相談ください。

相談無料

ヤングケアラーに関する情報はこちらから

亀岡市家庭児童相談室　TEL 25-5138　月～金曜日　午前9時～午後4時30分（※祝日・年末年始を除く）

京都府ヤングケアラー総合支援センター　TEL 075-662-2840　月～土曜日　午前10時～午後6時

亀岡市は、ヤングケアラーの子どもたちとその家族を応援しています。



11月は「児童虐待防止推進月間」
いち はや く
189

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
期=締め切り、募集期間　¥=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　✉=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　¥無料　申不要

募集

亀岡市情報公開・個人情報保護審議会委員の募集

内 情報公開・個人情報保護に関する事項への意見・審議※審議会は原則公開。▼会議の開催：年に1、2回程度（平日の日中）▼選考方法：応募用紙の内容をもとに選考。※応募用紙は返却しません。▼報酬：会議の出席ごとに委員報酬を支払います。
対 応募日現在、次の条件を全て満たす人①満18歳以上で市内在住の人②本市の情報公開・個人情報保護制度に関心のある人③市議会議員および本市の職員でない人④本市の他の審議会などの公募委員に2件以上就任していない人⑤平日の日中に開催する審議会に出席できる人　定 2人
期 任期：令和9年1月1日から令和10年12月31日（2年間）
他 応募用紙は市ホームページ・市役所1階市民情報コーナー、6階総務課で配布しています。
申 問 11月30日（月）【必着】までに、所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、持参または郵送で次へ〒621-8501（住所不要）亀岡市総務課文書管理係（持参の場合は午前9時～正午、午後1時～午後4時30分（土・日曜日、祝日を除く））
TEL 25・5095
（総務課）

亀岡市環境審議会市民公募委員の募集

内 ▼任期：委嘱の日から2年間▼会議の開催：年2回程度（平日の日中に2時間程度）▼応募用紙の内容をもとに選考します。▼会議出席ごとに委員報酬を支払います。
対 次の全ての要件を満たす人①満18歳以上で市内在住、在勤の人②環境分野の活動などに関心のある人③市の他の審議会などの公募委員に2件以上就任していない人④本市の職員や議員でなく、平日に出席できる人　定 2人
他 応募用紙は市ホームページ・市役所1階市民情報コーナー・1階環境政策課（8番窓口）で配布
申 問 11月20日（金）までに、所定の応募用紙を郵送・持参・電子メールで次へ〒621-8501（住所不要）亀岡市環境政策課　TEL 25・5023
✉ kankyo-soumu@city.kameoka.lg.jp
（環境政策課）

亀岡市総合農政計画審議会市民公募委員の募集

内 ▼任期：委嘱日から2年間▼会議の開催：年1～2回程度（平日の日中2時間程度）▼報酬：条例の規定に基づき、1回の出席につき支給
対 満18歳以上（12月1日現在）の市内在住・在勤の人で、本市審議会などの公募委員に2件以上就任していない人　定 2人
申 問 12月4日（金）【必着】までに、所定の応募用紙に記入のうえ、持参・郵送・FAX・メールで次へ〒621-8501（住所不要）亀岡市農林振興課
TEL 25・5035　FAX 25・4400
✉ keizai-soumu@city.kameoka.lg.jp
（農林振興課）

令和8・9年度講師募集

内 亀岡市・南丹市・京丹波町の公立小・中・義務教育学校で勤務する講師を募集しています。※詳細はホームページを確認してください。
申 問 必要書類を持参、郵送またはメールで次へ〒622-0041 京都府南丹市園部町小山東町藤ノ木21（京都府園部総合庁舎4階）京都府南丹教育局学務課
TEL 0771・62・0372
（教育総務課）

男女共同参画情報紙「ゆう・あいネット」に掲載する広告を募集

内 約31,200部を市内各世帯に配布発行時期：2月　広告募集枠2枠（1枠：縦45mm、横90mm）
期 11月30日（月）まで
¥ 1枠5,000円
申 申込書と原稿案を市役所5階人権啓発課まで持参、郵送、メール（申込書データは市ホームページに掲載しています）。
問 人権啓発課　TEL 25・5075
✉ jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp
（人権啓発課）

亀岡生涯学習市民大学第6講座受講生募集

時 12月5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 亀岡の水文化を紐解く～名水と保津川を中心に～
講 鈴木（すずき）康久（みちひさ）さん（京都産業大学現代社会学部教授）
他 応募した人は全員受講可能（応募受付の返信はしません）
申 一度の申し込みで全講座受講できます。申し込みがまだの人は12月1日までにはがき、ホームページ内申し込みフォーム、メール（kouza@galleria.or.jp）、来館で受付可。住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記し、生涯学習かめおか財団「市民大学」係へ
問 （公財）生涯学習かめおか財団　TEL 29・2701
（市民力推進課）

信号機のない横断歩道では、歩行者が優先です!
ドライバーは、一時停止をして道を譲ってください

市営住宅入居者の募集

所 市役所2階建築住宅課（1番窓口）
時 11月30日（月）～12月4日（金）午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
他 詳細は市ホームページまたは11月24日（火）～12月4日（金）に2階建築住宅課で配布する案内書に記載。
問 市役所2階建築住宅課 TEL 25・5048（建築住宅課）

亀岡市交流会館「カメロックス」スポーツクライミング教室（初心者向け）

時 11月22日（日）午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
所 亀岡市交流会館（カメロックス）
対 7歳以上 定 各回先着10人
他 料金は通常使用料（詳細は市ホームページ）
申 開催日2日前の午後5時までに市ホームページ内の申し込みフォームから申し込み。
TEL 26・5001（市民力推進課）

案内

「命のカプセル」のご案内

内 「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。救急時に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することで、適切で素早い救急活動に役立てます。普段はカプセルを冷蔵庫で保管し、中の情報シートは自分の体の状態によって定期的に更新してください。地域の民生委員が、対象者に11月ごろから「命のカプセル」の配布を行います。
対 70歳以上の独居・高齢世帯の人、または健康面の心配がある人（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問い合わせてください。
問 市役所1階高齢福祉課 TEL 25・5032（高齢福祉課）

くらしの資金貸付相談

所 市役所1階地域福祉課（20番窓口）
時 12月1日（火）～11日（金）まで【閉庁日を除く】午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）
対 ▼疾病、失業、不測の事故、災害などにより、暮らしが成り立たなくなるおそれがあると認められる人▼年末に緊急に資金が必要であると認められる人▼資金を貸し付けることにより、その世帯が自立更生可能と認められる人
問 市役所1階地域福祉課 TEL 25・5073（地域福祉課）

亀岡市議会定例会12月議会本会議日程

内 11月30日（月）午前10時開会（議案提案理由説明など）12月8日（火）～11日（金）午前10時開会（個人質問など）12月21日（月）開会時間未定（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 本会議の傍聴を希望する人は市役所8階市議会議場へお越しください。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模様を配信しています。
問 市役所7階議会事務局 TEL 25・5051（議会事務局）

亀岡市都市計画マスタープランを改定しました

内 関連計画の変更および土地利用の進展を踏まえ、亀岡市が目指す都市像を実現するために、亀岡市の都市計画の基本的な方針を示す「亀岡市都市計画マスタープラン」を部分改定しました。計画書を市ホームページ、市民情報コーナーなどで公表していますので、活用してください。
問 市役所2階都市計画課 TEL 25・5040（都市計画課）

南丹都市計画地区計画の原案を縦覧

内 地区計画に関する都市計画の決定案の作成のため、縦覧および利害関係人からの意見募集を行います。
他 地区計画の原案について意見のある利害関係人は意見書を提出することができます。また、決定案の関係図書は市役所2階都市計画課で縦覧できます。※詳細や意見書の様式は市ホームページを確認してください。
問 市役所2階都市計画課 TEL 25・5040（都市計画課）

亀岡市の人口と世帯数

令和8年9月30日現在

人口		85,021人（15人減）
内訳	男	41,227人（25人減）
	女	43,794人（10人増）
世帯数		40,855世帯（35世帯増）
9月に転入した人		204人（38人増）
9月に転出した人		190人（41人減）
9月に生まれた人		53人（18人増）
9月に死亡した人		82人（2人増）

（ ）内は前月比増減数

年末の交通事故防止府民運動

交通事故防止を徹底するため『来る年も笑顔でつなぐ 京の道』をスローガンに交通ルールの遵守と正しい交通マナーを呼びかけます。
時 12月1日（火）～10日（木）
TEL 25・6788（自治防災課）

毒物劇物危害防止運動実施中！

内 毒物や劇物は、私たちの身近な場所で農薬・燃料などとして使用されています。取り扱いを間違えると吸引や接触によって中毒になるなど、人体への影響が大きいため十分な注意が必要です。毒物や劇物を取り扱う際には、次のことを守りましょう。▼正しい使用方法を確認する▼保管場所には、「医薬用外劇物」または「医薬用外毒物」と表示する▼盗難・紛失を防止する▼万が一盗難にあい、または紛失した場合は、すぐに警察に届け出る▼決められた方法で廃棄する
問 京都府南丹保健所環境衛生課衛生検査係 TEL 0771・62・4754（健康増進課）

エコトピア亀岡へのごみの持ち込みは事前予約が必要です。予約はこちらから

女性のがん検診のご案内

◇**はじめよう！つづけよう！子宮頸がん検診**

日本では25～40歳女性におけるがん死亡の第2位が「子宮頸がん」です。子宮頸がんは子宮頚部（子宮の出口に近い部分）にでき、若い世代の女性に多く発症するという特徴があります。その多くにヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しているとされています。定期的な検診とHPVの感染を防ぐことで予防が期待できます。亀岡市では、20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を実施しています(一人年1回)。
また、小学6年～高校1年相当の女子は子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの予防接種を公費（自己負担なし）で受けることができます。


ティール＆
ホワイトリボン

今年度、亀岡市では下記の年齢の人に無料クーポン券を送付しています。詳しくは５月末に送付された案内および市ホームページを確認してください。
【令和８年度 子宮頸がん検診無料クーポン対象の人】
20 歳（2005.4.2 ～ 2006.4.1 生）
24 歳（2001.4.2 ～ 2002.4.1 生）
28 歳（1997.4.2 ～ 1998.4.1 生）

▲亀岡市
子宮頸がん検診

●個別検診実施中！（実施期間：12 月 31 日まで）
京都府実施医療機関において個別検診を実施しています。
詳しくは、市ホームページを確認してください。

● 定期予防接種（ＨＰＶワクチン）
対象者は小学6年～高校1年相当の女子、ワクチンの種類は9価ワクチン（シルガード9）で、一定の間隔を空けて2回または3回接種します。15歳になるまでに接種を開始すると、2回の接種で完了でき、負担が少なくなります。
詳しくは、市ホームページを確認してください。

● 11月は子宮頸がん予防啓発月間として、世界各地でイルミネーションやライトアップが実施されます。
亀岡市でも11月16日（月）～19日（木）に子宮頸がんのシンボルカラーをイメージして、平和台公園の平和の塔でライトアップを実施します!

◀亀岡市
ヒトパピローマウイルス（HPV）
感染症ワクチン接種について

◇**冬の乳がん・子宮頸がん検診（集団検診）**

令和９年１月に下表の日程で『乳がん・子宮頸がん検診（集団検診）』を実施します。
今年度、まだ乳がん・子宮頸がん検診を受けられていない人はぜひ受診してください！
なお、乳がん検診は、令和９年３月 31 日時点で 40 歳以上の奇数年齢の人が対象です。

実施日程		実施場所
令和９年１月	16日(土)	亀岡市保健センター
	28日(木)	

◀亀岡市
がん検診について

申し込み締め切りは、11 月 19 日（木）消印有効です。
詳しくは、10 月 15 日発行の組回覧または市ホームページをご覧ください。
問 健康増進課 TEL 25-5004（健康増進課）

市議会議員一般選挙に電子投票を導入！
～電子投票体験会（模擬投票）を実施します～

亀岡市では、令和9年1月24日（日）執行予定の亀岡市議会議員一般選挙で、本市初となる電子投票を導入します。
電子投票をより身近に感じていただけるよう、電子投票機（タブレット端末）による模擬投票の体験会を実施します。

日	時	場 所
11月14日（土）	午後1時～5時	カインズ 亀岡店
11月18日（水）	午後0時30分～4時	ガレリアかめおか１階 コンベンションホール前
11月22日（日）	午後1時～5時	アル・プラザ亀岡１階
11月29日（日）	午前10時～午後3時	ガレリアかめおか１階 コンベンションホール前

※日時や場所は、都合により変更となる場合があります。
最新の情報は、市ホームページで確認してください。

内 電子投票機を用いた投票体験
他 市役所１階エントランスホールにも投票機器を設置する予定です。
12月中旬～1月15日（金）
（平日午前9時～午後４時30分）

詳しくは
こちら
▼▼▼

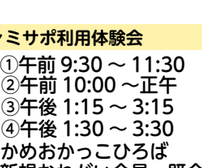
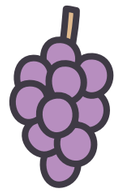
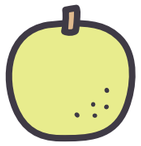


問 市役所６階選挙管理委員会 TEL 25-5057

自転車に乗る時はヘルメットを着用して安全に!
自転車死亡事故の約６割が頭部に致命傷を負っています。

子育て情報カレンダー 11/10~12/9

各アイコンの説明：時間／場所／対象／費用

月	火	水	木	金	土	日
【子どもの権利の日】 【11月20日は子どもの権利の日】 子どもを社会全体で支え、子どもが安心して学び育つことができる地域社会の実現を目指した取り組みを進めています。	11/10 **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 かめおかっこひろば 新規おねがい会員、既会員で利用したことがない人	11 **ひよこひろば「パネルシアター、ふれあい遊び、1 歳のお祝い」** 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 **親と子ののびのび子育てサロン「えいごベビーヨガ」** 午前 10:30 ～正午 亀岡市立人権福祉センター 生後 2 カ月～未就学児と保護者	12 **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	13 **えほんのひろば「うれしいうんどう」** 午前 9:45 ～ 11:00 かめまるランド どなたでも（要登録）	14	15 **ふ～くふーく＋えほほ～ん「子ども服と絵本の交換会」** 午前 10:00 ～正午 午後 1:00 ～ 3:00 ふれあいプラザ内　世代間交流室 どなたでも
16 	17 **かめおかっこ出前ひろば「すごろくでファミサポを体験してみよう！交流会」** 午前 10:00 ～ 11:00 薭田野生涯学習センター 未就園児と保護者	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、ふれあい遊び」** 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 **東部児童館　「ベビトレヨガ教室」** 午前 10:30 ～ 11:30 東部児童館　キッズハウス 未就学児（0 歳（首座り）～ 3 歳）と保護者	19 	20 **かめまるプチシアター「おもちゃのチャチャチャ」** 午前 11:40 ～ 11:55 かめまるランド どなたでも（要登録） **COCO いく　「ベビーマッサージ & 助産師さんと話そう」** 午前 10:00 ～ 11:30 一時保育りとっぽ 2 階 生後 1 カ月半～はいはいするまでの赤ちゃんと保護者 1,200 円	21	22 ガレリアあそびの森 **かめまるランド（1階）** **亀岡市民は無料** **毎週木曜休み**  要予約▶
23	24 **子育ての悩みごと「話してみよう　聞いてみようひろば～子育ての相談場所　はじめの一歩に～」** 午前 10:00 ～ 11:30 かめおかっこひろば 子育て中の人	25 **ひよこひろば「栄養士によるすくすく相談、プレイマットで遊ぼう、1 歳のお祝い」** 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 **ファミサポ会員交流会「呼吸とヨガで心と身体を整える～忙しい毎日に 自分のためのやさしい時間～」** 午前 10:00 ～正午 ガレリアかめおか ファミサポ会員、ファミサポに関心のある人	26 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歳の亀岡市民 詳しくは▶	27 **東部児童館「リトミック」** 午前 10:00 ～ 11:00 東部文化センター　ふれあいルーム 未就学児と保護者	28	29 **子育て講座「頼ることから始まる楽しい育児ライフ」** 午前 10:00 ～ 11:30 かめおかっこひろば どなたでも 
30 	12/1 **かめおかっこ出前ひろば　ふ～くふーく＋えほほ～ん「子ども服と絵本の交換会」** 午前 10:00 ～ 11:00 Circular Kameoka Lab（サーキュラーかめおかラボ） 未就園児と保護者	2 **ひよこひろば「寝相アート」** 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 **ゆりかごひろば「助産師さんとお話しましょう」** 午前 10:30 ～ 11:30 ゆりかごひろば 未就園児と保護者	3 **KIRI no KO市民割引チケット配布中** 対 5歳以下の市民（R8.4.1時点） 所 Bcome+（保健センター）2F　子育て支援課 時 午前9時～午後4時30分（土・日・祝日除く） 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  詳しくはこちら▶	4 **プレぴよひろば「産前産後交流会」** 午前 10:00 ～ 11:00 かめおかっこひろば 妊婦・産後間もない人とパートナー	5	6 **かめおか子ども・子育てハンドブック2026** 子育て施策や子育て支援に関する情報をわかりやすくまとめましたので、活用してください。  ホームページ
7 **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 かめおかっこひろば 新規おねがい会員、既会員で利用したことがない人	8 	9 **ひよこひろば「栄養士によるすくすく相談、ダンボールパネルで遊ぼう、1 歳のお祝い」** 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 **親と子ののびのび子育てサロン「クリスマスちびっこ運動会」** 午前 10:30 ～正午 亀岡市立人権福祉センター 未就学児と保護者				

保健センターのお知らせ

健診・相談	とき・対象者など
①育児相談 ≪予約制≫	11月24日(火)、12月7日(月) 午前 9:30 ～ 11:10 乳幼児とその保育者
②パパママ教室 ≪予約制・定員10組≫	11月27日(金)、12月5日(土) 午前 10:00 ～ 正午 妊娠 7 カ月以降の妊婦とその家族（妊婦 1 人でも参加できます）
③母乳育児サロン ≪予約制≫	11月11日(水) 午前 10:00 ～ 正午 妊娠 6 カ月以降の妊婦（家族の参加も可）
④離乳食教室 ≪予約制・定員12人≫	11月26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 ※日程は個別案内	4か月/11か月/1歳6か月/3歳児健診
⑥ BCG 集団接種 ※詳細は個別案内	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
①②③④⑤こども家庭課 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っぽ
TEL 20-1556

亀岡市立人権福祉センター
TEL 23-0582

亀岡市東部児童館
TEL 23-0946

亀岡市総合福祉センター

11月の参加者募集一覧　11/10～12/9

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）※詳細は問い合わせてください。

総合福祉センターホームページ

女 働く女性の家	障 障害者福祉センター	老 中央老人福祉センター	登 登録グループ主催事業
申 11月11日(水)午前9時から 対 市内在住・在勤の女性 ※ 一部例外あり	申 11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 ※ 一部例外あり	申 11月12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	申 11月11日(水)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ていただくか、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
働く女性の家	**「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しましょう。	12月3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個別相談(要予約)	対 女性限定	①8人 ②1人 (先着順)
働く女性の家	**「整理収納セミナー★第1弾★」** ～着たい服がすぐに見つかる!クローゼットの整え方～」	12月4日(金) 午前10時～正午	対 市内在住の勤労者家庭の人または市内在勤の人で、仕事と家庭生活(子育て・介護など)の両立に関心のある人　(女性優先)	15人 (先着順)
働く女性の家	**「こどもの未来を支えるNISA活用術～家族で考える教育費と将来のお金～」**	12月5日(土) 午前10時～正午	対 子育て世帯の勤労者または勤労者家庭の人およびその家族 ※ 家族1組5人まで。1人での受講も可	10組 (先着順)
働く女性の家	**「ぽかぽか子育てサロン」** (親子同室保育) 子育ての悩みや日常のことをお話ししませんか。おもちゃなどの手づくり体験もできます♪	12月10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 今月の手作り：モールで作るクリスマスミニリース	5組 (先着順)
障害者福祉センター	**きこえの広場** ～聞こえに不安のあるみなさんのつどい～	11月26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)
障害者福祉センター	**難聴者コミュニケーション広場** ～会話が視える音声認識(UDトーク)アプリを使ってみよう～	11月29日(日) 午後1時30分～3時 所 1階機能回復訓練室兼作業室	聞こえに不安のあるみなさんがつどい、交流します。 ※ 要約筆記、ヒアリンググループを準備しています。 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)
中央老人福祉センター	**おしゃべり広場** ～正解のない問いを楽しむひととき～ 正解がありそうでないことをみんなで一緒に考えたり、誰かの話を聞き合ったりすることで有意義な時間を過ごしましょう!	11月26日(木) 午前10時～正午 第3回テーマ　「幸せ～あなたが幸せを感じるときはどんなときですか～」	対 市内在住の60歳以上(申込時)の人	10人 (先着順)
登録グループ	**ピンポンサークル　キンビ体験会** 運動で貯筋、健康保持の仲間作りをピンポンとおしゃべりで体験してみませんか? 見学のみでも大歓迎です。	11月27日(金)　午後1時30分～3時30分 期 11月26日(木)午後5時まで	運動のできる服装と靴でお越しください。 持ち物:タオル・飲み物	5人 (先着順)
登録グループ	**パッチワークサークル体験会** クリスマス飾り、トムテ人形を作ります。	11月27日(金)　午前10時～正午 期 11月26日(木)午後5時まで	持ち物:材料、裁縫道具は用意します。 材料代:400円	5人 (先着順)
登録グループ	**ピンポンサークル　おれんじ体験会** 卓球を体験してみませんか。 初めての人でも楽しく運動ができます。	12月3日(木)　午後1時30分～4時 期 12月2日(水)午後5時まで	運動のできる服装と靴でお越しください。 持ち物:タオル・飲み物・ラケット(無ければお貸しします)	5人 (先着順)
登録グループ	**介護予防体操すこやかクラブ体験会** 一緒に介護予防体操を体験してみませんか。イスに座って行います。	12月7日(月)　午後1時30分～3時 期 12月6日(日)午後5時まで	運動のできる服装と靴でお越しください。 持ち物:タオル・飲み物	7人 (先着順)

《「2026亀岡市総合福祉センター活動展」のおしらせ》

令和8年11月14日(土)・15日(日)午前9時50分～午後3時(予定)に活動展を開催します。
開催日までは「体験コーナー」の先行受付を行っています。詳しくは総合福祉センターホームページを確認してください。

≪令和9年度亀岡市総合福祉センター　利用グループ登録募集のおしらせ≫

亀岡市総合福祉センターでは、市民グループの活動を支援するための利用グループ登録制度を設けています。市民のふれあいの施設として、多くの皆さんが利用できるよう、令和9年度の利用グループ登録の募集を行います。

対 一定要件を満たしているグループ

▶ 審査を経て、利用グループとして登録されれば、総合福祉センターでの活動場所や利用料金について、規程に基づく支援が受けられます。

申請書類配布　11月29日(日)午前9時から総合福祉センター1階事務室窓口にて
申請説明会　11月29日(日)午前10時～11時30分 (予定)1階コミュニティホール
申請受付期間　12月4日(金)から21日(月)
申請受付時間　午前9時から午後5時まで<時間厳守>
詳細は総合福祉センターへ問い合わせてください。

12月3日～12月9日は「障害者週間」です。　問 障がい福祉課　TEL 25-5031
亀岡市スローガン「**小さな思いやりが　大きな安心に　日々の行動でつなぐ　共生の輪**」

催し

「食」にひと手間講座 ～冬の柚子しごと体験～

所 ガレリアかめおか1階料理実習室
時 11月25日（水）午前10時～午後1時
内 柚子こしょう、ゆずポン酢とランチ（チキンソテー）を作ります。（柚子の収穫状況により内容変更の可能性あり）
定 16人※応募多数の場合は抽選
¥ 1人1,000円
申 問 11月16日（月）【必着】までに、市ホームページ内申し込みフォーム・メール・FAX・はがきのいずれかで、①11月25日参加希望②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号⑥食物アレルギーの有無・品目を記入し次へ〒621-8501（住所不要）亀岡市農林振興課
TEL 25・5036　FAX 25・4400
keizai-soumu@city.kameoka.lg.jp
（農林振興課）

被害者遺族講演



所 市役所1階市民ホール
時 11月10日（火）午後2時～3時（開場午後1時45分）
内 被害者遺族としてみなさんにお伝えしたいこと　講 中本（なかもと）佐智（さち）さん
問 亀岡警察署　警務課犯罪被害者支援係
TEL 24・0110
（自治防災課）

ふれあいスポーツデー

所 亀岡運動公園大体育館
時 11月21日（土）午後7時～9時
内 卓球やバドミントン、ニュースポーツ体験コーナー（モルック）、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）

令和8年度亀岡市成年後見制度講演会 どう変わる?成年後見

所 ガレリアかめおか2階大広間
時 12月16日（水）午後1時～3時（受付午後0時30分～）
内 令和8年6月成立の民法改正により、成年後見制度の大幅な改正が行われます。何を目的として成年後見制度が改正となったかを知ることにより、今後の権利擁護支援や地域づくりについて考えます。
定 80人（先着順）
講 星野（ほしの）美子（よしこ）さん（TRY 星野社会福祉士事務所）
申 問 12月9日（水）までに、市ホームページ内の申し込みフォーム、電話、FAXで次へ亀岡市成年後見制度中核機関（事務局：高齢福祉課）
TEL 25・5127　FAX 24・3070
（高齢福祉課）

亀岡市立亀岡こども園「こども展」

所 亀岡市立亀岡こども園
時 11月26日（木）～28日（土）
内 子どもたちの遊びの世界から生まれる様々な表現活動や、想像力あふれるアートな世界を楽しめます。　申 問 電話にて次へ
TEL 25・1422（亀岡市立亀岡こども園）

かめおか自然アカデミー特別講座

「クリスマスリースをつくろう!」
時 12月5日（土）　午前10時～正午
定 20人※応募者多数の場合は抽選



「風をよむ!」作ろう飛ばそうEco凧
時 12月5日（土）午後2時～4時
対 定 20人（小学生以上）
※応募者多数の場合は抽選
講 ニシジマ・アツシさん（現代美術家）



【共通】
所 Circular Kameoka Lab（サーキュラーかめおかラボ）
申 11月16日(月)午後5時までに、市ホームページ内の申し込みフォームから申し込み。
TEL 21・9340
（環境政策課）

サイエンスフェスタ2026

所 ガレリアかめおか　時 11月28日（土）午前10時～午後3時30分
内 科学体験・科学展示
対 市民(主に市内の小学生、中学生、幼児と保護者)　申 当日受け付け
問 みらい教育リサーチセンター
TEL 26・3916
（みらい教育リサーチセンター）





第50回亀岡市民文化祭

所 ガレリアかめおか
時 11月21日（土）・22日（日）午前10時～午後4時30分
内 市内の文化サークル、個人による展示・舞台発表※プログラムなどの詳細はホームページに掲載
問 (公財)生涯学習かめおか財団　(文化芸術課)
TEL 29・2701

市役所職員をかたる還付金詐欺に注意！　亀岡市消費生活センター

マッサージサービス事業

所 総合福祉センター2階　教養娯楽室
時 12月10日（木）、12月13日（日）午前10時～午後3時
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）
¥ 1，000円（施術1回40分）
申 12月2日（水）午前9時から正午、午後0時30分から3時までの間に、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）22・1311へ申し込み
問 担当者　松本（まつもと）　25・7692　（高齢福祉課）

亀岡市立病院健康講座「認知症VR体験」

所 亀岡市立病院2階 ウェルネスホール
時 11月28日（土）午前9時～正午
受付：午前8時45分～11時
※VR機材の関係上、午前9時から30分毎に6回に分け、各回先着6人程度で実施します。
内 体験型健康講座で認知症看護認定看護師とともに認知症者の世界を体験できます。
問 亀岡市立病院 病院総務課　TEL 29・2621　（病院総務課）

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
任期制自衛官	任期制の自衛官として勤務するコース	18～33歳未満	年間を通じて受け付け
一般曹候補生	部隊の中核である曹となる隊員を養成するコース	18～33歳未満	11月20日締め切り
高等工科学校生徒	普通科高校同等の「一般教育」と「専門教育」を通じて国際社会で活躍できる自衛官を養成する制度	男子 中卒（見込み含む）17歳未満	令和9年1月14日締め切り

※ 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』など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
※ 詳しくは『亀岡募集案内所』までお気軽にお問い合わせください。
所 亀岡募集案内所（古世町西内坪34-26）
内 自衛官の仕事と生活および採用種目について説明します。
対 どなたでも参加いただけます。
問 防衛省 自衛隊京都地方協力本部 亀岡募集案内
TEL 24-4170
京都地方協力本部ホームページ
【平日】午前9時～午後5時（予約不要）
【休日】要事前予約
資料請求HP　イベントHP
（自治防災課）

各種納期のおしらせ

11月30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4期分	税務課	TEL 25-5014
国民健康保険料	第6期分	保険医療課	TEL 25-5025
後期高齢者医療保険料	第5期分	保険医療課	TEL 25-5026
介護保険料	第6期分	高齢福祉課	TEL 25-5182
くらしの資金貸付償還金	11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	11月分	保育課	TEL 25-5028
市営住宅使用料	11月分	建築住宅課	TEL 25-5048
し尿くみとり手数料	10月分	資源循環推進課	TEL 24-9600
かめおか児童クラブ負担金	11月分	社会教育課	TEL 25-5199

亀岡市×西京区 住民交流コーナー

京都西山せせらぎ音楽祭２０２６秋の開催

昨年の感動をふたたび!
小畑川「水辺の舞台」にて京都西山地域および京都市内の中学校・高等学校の吹奏楽部による音楽祭を開催します。
時 11月14日（土）午前11時30分～
所 小畑川「水辺の舞台」 ※雨天時：元竹の里小学校体育館
問 西京区役所洛西支所地域力推進室まちづくり担当
TEL 075-332-9318



洛西ニュータウンまちびらき５０周年記念 「西京ひろば in 洛西」

子どもも大人も楽しめる企画が盛りだくさんです。
時 11月14日(土)　午前11時～午後3時
所 ラクセーヌ周辺
内 飲食、物販、体験、はたらくくるまなど
問 西京区役所洛西支所地域力推進室まちづくり担当
TEL 075-332-9318



窃盗・詐欺被害に注意!!



亀岡市内では、今年に入り

自転車盗難被害　**50**件　侵入盗被害　**14**件
特殊詐欺被害総額　**1億4,000万円超**
いずれの被害も昨年より大幅に増えています!!
※7月末時点



そこで、皆様には

★自転車と自宅（空き家含む）は必ず鍵かけを!!
★スマートフォンに特殊詐欺対策アプリの導入を!
★固定電話には国際電話利用休止申し込みを!

ダウンロードはこちらから▼

亀岡警察署、各交番、駐在所ではアプリインストール・国際電話利用休止申込の支援を行っています。ぜひお立ち寄りください。
※お問い合わせは亀岡警察署（TEL 24-0110）まで

スマホでできる確定申告教室（集合型スマホ教室）

詳しくはホームページ

内 マイナンバーカードを使って、ご自宅でスムーズに確定申告ができるよう「マイナポータル」アプリの設定、e-Taxのログインを行います。
※※実際の税額計算や申告作業は行いません。税に関する制度や、申告内容に関することはお答えできません。

月日	場所	時間	内容	定員
11月17日（火曜日）	市役所 別館3階会議室	約2時間 ①午前の部 午前10時～正午（受付9時30分～） ②午後の部 午後1時30分～3時30分（受付1時～）	・スマートフォン（マイナンバーカード読取対応のスマホ） ・マイナンバーカード ・マイナンバーカード受取時に設定したパスワード ・利用者識別番号	各回最大20人（先着順）

申し込みフォーム

申 開催日の3日前までに情報政策課（TEL 55-9454）へお電話か、QRコードから申し込んでください。　（情報政策課）

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
詳しくは市ホームページへ▶

場所	日時		内容	定員
亀岡市立病院	11月20日(金)	各回45分間 ①午前10時30分～ ②午前11時45分～ ③午後1時30分～ ④午後2時45分～ ⑤午後3時45分～	①マップやカメラの使い方 ②ネットやアプリの使い方 ③個別相談 ④アプリでネットショッピング ⑤スマホ決済の使い方	各回最大3人（先着順）
	11月27日(金)			
ショッピングセンターアミティ	12月4日(金)		①マップやカメラの使い方 ②ネットやアプリの使い方 ③生成AIを楽しもう～画像生成編～ ④安心・安全にインターネットを楽しもう ⑤個別相談	
	12月11日(金)			



参加費無料！講座用のスマホは無料で貸し出します。
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）

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

≪サブスクリプション アプリの削除だけでは解約になりません！≫

【トラブル事例】
1カ月無料の動画配信サービスを登録。動画を視聴しようとしたが上手くいかず、数週間後にアプリを削除した。その後、キャリア決済で毎月約2,000円、半年以上もサブスクの代金が引き落とされていることに気付いた。一度も視聴せずにアプリを削除したのに、引き落とされていたことに納得できない。

【消費者へのアドバイス】
●サブスクリプション（サブスク）は、定められた料金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サービスです。一度契約すると、利用しなくても解約しない限り支払いが続きます。
●サブスクの契約は、アプリのアイコンを削除したり、アプリをアンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です。
●無料のお試しの場合は、お試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いので注意が必要です。
●利用していないサブスクの請求に気付けるように、クレジットカードやキャリア決済などの明細は、毎月確認しましょう。
●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（消費者ホットライン188）。

問 消費者ホットライン　全国共通3桁ダイヤル 188（いやや）（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）

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	11月15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ま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！ 英語体操教室	時 8月～12月の土曜日 午前10時～11時	所 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	定 12人 ¥ 10,000円（入会金） ※受講料はお問い合わせください

はじめての人も歓迎

教室・スクール情報一覧▶▶▶

木 子どもバスケットボール教室

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

月 or 木 トランポリン教室

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

土 いきいきシニア体操教室 体験会

時
午後0時30分～2時30分
対
シニア層・体力に自信のない人※はじめての人歓迎

水 チアダンス教室

時
①午後4時20分～5時20分
②午後5時30分～6時30分
※ほか、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

水 子どもテニス教室

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。
他 開始の10分前には体育館事務室の窓口に来てください。
申 問 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コモンズ）
TEL **25-0372（午前8時30分～午後6時45分まで、火曜日休館）**

開催日・料金はホームページでご確認ください

（都市整備課）

「令和8年分社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます
～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料全額が社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

また、ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した人の社会保険料控除の対象とすることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付してください。

◇令和8年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が10月下旬から11月上旬にかけて順次送付されます。

◇10月1日以降に初めて国民年金保険料を納付した人や「ねんきんネット」で事前に電子送付を希望した人は、送付のスケジュールや方法が異なりますので、詳しくは日本年金機構のホームページを確認してください。

問「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についての問い合わせは、
ねんきん加入者ダイヤルへ TEL **0570-003-004**（ナビダイヤル）
※050から始まる電話番号の場合は、TEL **03-6630-2525** にかけてください。
受付時間〔祝休日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用できません。〕
【月～金曜日】午前8時30分～午後7時　【第2土曜日】午前9時30分～午後4時

日本年金機構ホームページ→

問 市役所1階市民課国民年金係（4番窓口） TEL 25-5020 FAX 25-5021

（市民課）

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♪

かめおか人権・平和 市民フォーラム2026 - いのち輝く社会をめざして -

時 **12月6日（日）午前9時45分～午後3時**　所 **ガレリアかめおか**

◇プログラム

《メインステージ》 人権啓発事業　午前9:45～正午

- 手話コーラス　●人権作文朗読
- 大成中学校吹奏学部演奏
- 鮎川めぐみさんトークショー
  &京都府人権啓発イメージソング「世界がひとつの家族のように」広め隊演奏
  （京都府人権啓発「多様なきっかけづくり」事業として実施）



《響ホール》 男女共同参画推進事業　午前11:30～午後1:00

- 映画「女性の休日」上映会
  日本語字幕あり、日本語吹替なし
  視覚障がいのある人で、読み上げサポートを希望する場合は、11月27日(金)までに人権啓発課へ問い合わせてください。

《2階大広間》 人権教育事業　午後1:30～3:00

- 桂川市長・小川議長のウクライナ訪問報告
- 浮世真理子（うきよまりこ）さんの講演（一般社団法人全国心理業連合会　代表理事）
- オクサーナ・ピスクノーヴァさんの講演（ウクライナ語講師・通訳）
- 市長・浮世さん・オクサーナさんの対談
  ファシリテーター：岡部芳彦（おかべよしひこ）さん（在神戸ウクライナ名誉領事事館名誉領事・亀岡市参与）

参画団体（50音順）
・亀岡市障害児者を守る協議会　・亀岡市母子寡婦福祉会　・亀岡商工会議所女性会
・亀岡市老人クラブ連合会女性部　・亀岡地区更生保護女性会　・京都府女性の船「ステップあけぼの」亀岡支部
・子どもの権利サポーター　・ジェンダーフリーのまちづくり会議　・宗教法人大本直心会口丹波連合会
・新日本婦人の会亀岡支部　・特定非営利活動法人NPO亀岡人権交流センター　・部落解放同盟亀岡市協議会

展示・ワークショップ・スポーツ体験



◇ロビーギャラリー
- 参画団体活動紹介展示
- 人権擁護委員コーナー・風船をプレゼント
- 人権パネル展示
- 人権作品展示
- NPO亀岡人権交流センター展示
- 丹波支援学校、亀岡分校作品展示
- 物品販売（第三かめおか作業所・ワークスおーい）

◇コンベンションホール
- スポーツ体験（ボッチャ・モルック）
- 人権絵本の読み聞かせ&クリスマスリース作り

◇クイズラリー
展示を見てクイズに回答。参加者には景品をプレゼント!
※数に限りがあります。

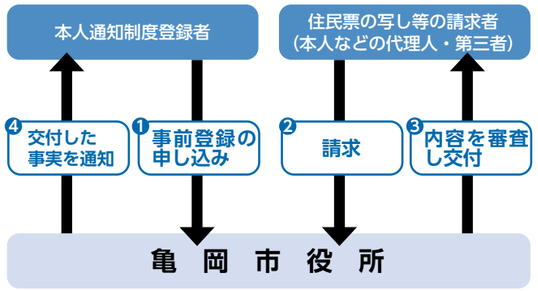
お問い合わせ
亀岡市役所4階社会教育課
TEL 25-5054　FAX 25-5513
亀岡市役所5階人権啓発課
TEL 25-5018　FAX 22-6372

事前登録型本人通知制度に登録を！

「事前登録型本人通知制度」は、住民票の写しや戸籍謄抄本などの証明書を代理人や第三者に交付したとき、その事実を郵便でお知らせする制度です。

住民票の写しや戸籍謄抄本などの不正請求の抑止や不正取得による個人の権利侵害の防止を図ります。事前登録を希望する人は、市役所1階市民課で申し込んでください。

※住民票の写しなどの証明書の交付ができないようにする制度ではありません。



1 登録できる人

市の住民基本台帳、戸籍に記載、または記載されていた人（死亡した人、失踪宣告を受けた人は登録できません）。

2 登録申請に必要なもの

○登録申請書（市役所1階市民課の窓口でお渡しできます。市ホームページにも掲載しています）
○申請者の本人確認書類（個人番号カード・旅券・運転免許証・官公署が発行した証明書で本人の顔写真が貼付されたもの。お持ちでない場合、その他官公署が発行した書類で、住所・氏名・生年月日などが確認できるもの）
▶法定代理人（未成年の保護者や成年後見人）の場合
上記に併せてその資格を確認できる書類（市で作成した戸籍謄本などで確認できる場合は省略可）
▶その他の代理人の場合　上記に併せて委任者が作成した委任状
▶同一世帯または同一戸籍の代表の場合 登録者が署名欄に自署することで、委任状不要

問 市役所1階市民課（2番窓口） TEL 25-5019
詳細は
『市ホームページ　本人通知制度　検索』
を確認してください。

（市民課）

広告

広告募集中

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





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

事　業　名	と　き	と　こ　ろ	内　容	問い合わせ先
モラロジー 生涯学習セミナー	11月15日(日) 午後1時30分～4時20分	南丹市八木市民センター 3階防災ルーム	道徳の必要性を社会に向けて発信し地域社会の健全な発展に貢献することを目的に開催する生涯学習セミナー 定 50人（要予約）　¥ 1,000円	京都南丹モラロジー事務所 吉田 TEL 090-3356-2928
亀岡わかくさねっと （おしゃべりカフェ）	11月15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）　¥ 500円	亀岡わかくさねっと　松尾 TEL 090-3848-8676 HP https://kame-genki.org/wakakusa
花ノ木医療福祉センター 情報発信事業2026 第6回食事支援のための 講習会	11月28日(土) 午後1時30分～4時30分 (受付:午後1時)	花ノ木医療福祉センター 多目的室	摂食困難者への支援に必要な基礎知識と介助体験を学ぶ。 定 先着30人　申 HPから 期 11月26日(木)。	花ノ木医療福祉センター リハビリテーション部 津崎　TEL 23-0701 FAX 22-8348 HP https://kyoto-hananoki.jp/
2026年度 初・中級テニス教室	11月18日(水)・12月2日(水) 午後1時～3時 雨天中止	亀岡運動公園 テニスコート	初心者～中級者対象　定 各10人 ¥ 1,000円。シューズ持参（ラケット貸出あり）　申 各開催日前日までに	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.kameoka-city-tennis2010.info/
ソフトテニスを 楽しもう会	11月21日(土) 午前11時～午後1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　申 当日現地。初心者歓迎、ラケット貸出あり。指導あり。	亀岡市ソフトテニス連盟 工藤　TEL 080-5336-1347 manakahiina@gmail.com
第97回保津川寄席	11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 松尾 TEL 090-3848-8676 HP https://kame-genki.org/
2026秋季 女性テニス大会 ダブルス戦	11月22日(日) 午前8時50分～受付 雨天中止	亀岡運動公園 テニスコート	対 協会会員・経験者 ¥ 会員1,500円、一般1,800円。 申 電話またはFAX 期 11月15日(木)	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.kameoka-city-tennis2010.info/
「エフゲニー・ザラフィアンツ」 ピアノリサイタル	11月23日(月・祝) 午後3時～4時30分	かめおか桂ホール	身近に楽しむ良質なクラシック音楽のコンサート ¥ 前売4,000円(当日4,500円)、学生3,000円。	かめおか桂ホール 西　TEL 090-1592-1894
生涯スポーツデー	11月28日(土) 午前9時～正午	亀岡運動公園 体育館	様々なスポーツ・運動を体験できます。幼児用遊具あり。指導員あり。 ¥ 一般300円、高校生・60歳以上200円、小中学生100円、幼児・障がい者無料	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385 HP https://kameoka-sports.jp/
第3回生活支援講習会 「寄せ植え」	11月29日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時 ※15分前から受付	ガレリアかめおか 工作室	対 市内在住のひとり親家庭の母と寡婦 定 各回先着15人 ¥ 1,000円。11月13日(金)までに要申込。詳細は問合せください。	亀岡市母子寡婦福祉会 山内　090-2707-4709 kameokaboshikafu@gmail.com
「お終活3幸春！ 人生メモリーズ」 上映会	12月5日(土) ①午前10時30分～ ②午後1時30分～	ガレリアかめおか 大広間	終活をテーマにしたコメディドラマ「お終活」シリーズ第3弾の上映会。 ¥ 1,200円。	亀岡映画センター　原田 TEL 22-2585
ガーデニング教室 「クリスマスの寄せ植え」	12月5日(土) 午前10時～	(公財)亀岡市 都市緑花協会	講 hana-ya-cocca　定 20人 ¥ 3,000円　申 メール、HP、お問い合わせフォーム、はがき　期 11月20日(金)(多数時抽選)25日(水)に当選者へ連絡。 他 持ち帰り用袋を持参。	(公財)亀岡市都市緑花協会 TEL 23-2289 HP https://midorihana.or.jp
ガーデニング教室 「お正月の寄せ植え」	12月12日(土) 午前10時～	(公財)亀岡市 都市緑花協会	講 hana-ya-cocca　定 20人 ¥ 4,000円　申 メール、HP、お問い合わせフォーム、はがき　期 11月20日(金)(多数時抽選)25日(水)に当選者へ連絡。 他 持ち帰り用袋を持参。	(公財)亀岡市都市緑花協会 TEL 23-2289 HP https://midorihana.or.jp

広告



亀岡市休日急病診療所（内科・小児科）開所日のおしらせ

11月15日、22日、23日、29日、12月6日
受付時間　午前９時50分～11時30分、午後１時～４時30分
問 亀岡市休日急病診療所　TEL 23-5636（日曜日・祝休日のみ）

令和８年12月のし尿くみとり日程　資源循環推進課　サーキュラー推進係　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）などがあった場合、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(火)～7日(月)	8日(火)～14日(月)	15日(火)～21日(月)	22日(火)～28日(月)
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）
つつじケ丘	―――	―――	東つつじケ丘都台、曙台 西つつじケ丘	―――
宮前町	神前	―――	―――	猪倉、宮川
東本梅町	―――	―――	―――	東本梅町
本梅町	―――	―――	―――	東加舎、西加舎、井手、平松、中野
畑野町	千ケ畑(高橋2・3・5、鎌ケ谷、西山)、広野(城山、金山、閉亀1～3、平井)	千ケ畑(高橋2・3・5、クルビ谷) 広野(平井) 土ケ畑(布子谷1・2)	広野(平井、権現、箱木原) 土ケ畑(牛道、大タワ)	広野(箱木原、権現、白砂、閉亀4、烏帽子) 左記以外の土ケ畑、千ケ畑
東別院町	―――	鎌倉（見立）、雁松	鎌倉、神原、小泉、東掛、南掛、柏原、大野	―――
西別院町	―――	―――	笑路、柚原、万願寺、犬甘野、寺田、寺ケ谷、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(火)～2日(水)、24日(木)～25日(金)	3日(木)～9日(水)	10日(木)～16日(水)	17日(木)～24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	―――
曽我部町	―――	―――	寺、中、春日部、口山、犬飼法貴	学ケ丘、夫婦ケ池団地、南条西条、重利、穴太
上記以外の地域	稗田野町(12月24日(木)、25日(金)に1月分の定期くみとり)	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
第62回京都 非公開文化財特別公開	10月30日(金)～12月6日(日) 午前9時～午後4時(受付) ※場所により異なる	亀岡市（法常寺、出雲大神宮、神蔵寺、宝林寺、穴太寺、亀山城址）など各市町村	日頃公開されない貴重な文化財を特別公開。 ¥ 1カ所につき大人1,000円、中高生500円。公開日時などの詳細はホームページを確認。	京都古文化保存協会 TEL 075-451-3313 HP https://www.kobunka.com/
第6回 健康ふれあいフェスタ	11月8日(日) 午後2時～4時	ガレリアかめおか 2階大広間	整形外科医による膝関節や股関節、人工関節、脊椎についての講演会。健康に関する知識を深める。	京都中部総合医療センター 地域医療連携室 TEL 0771-42-2510 TEL 0771-42-5061(直通)
凸凹育児おしゃべり会 ponoカフェ	11月10日(火)・ 12月8日(火) 午後2時～4時30分	開かれたアトリエ (市役所地下1階)	子育ての悩みや疑問をお茶を飲みながら話したり、経験者の経験談を聞きます。 対 発達障がいや不登校、引きこもりの子どもがいる人、子育ての悩みを抱える人 ¥ 300円(飲物代) 申 HP内申し込みフォームから	pono凸凹(ポノ)さん 育児保護者サークル ponoponokyoto@gmail.com HP https://pono-9.jimdosite.com
グラウンド・ゴルフを 楽しむ会	11月12日(木) 午後1時30分～	亀岡運動公園 陸上競技場	¥ 300円(クラブ・ボールセット貸出100円)。当日参加可	亀岡市スポーツ協会 TEL 24-8385 HP https://kameoka-sports.jp/

ご利用ください「おくやみ窓口」　予約 TEL 56-8582

～死亡届に伴う市役所関係の手続きがまとめてできます～

サンガ×亀岡 NEWS 65

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!

©2006KYOTO P.S.

ファンと笑顔で交流！
緑化フェア　サッカーチャレンジステージ

「全国都市緑化フェア　in　京都丹波」にて、10月4日『みどりで楽しむ!サッカーチャレンジステージ』が開催されました。
あいにくの雨にも負けず、京都サンガF.C.のMF24 諸岡（もろおか） 裕人（ひろひと）選手と亀岡市出身のFW29酒井（さかい） 滉生（こう）選手が駆けつけました。
雨のため予定していたプログラムを一部変更し、選手の素顔が垣間見えるトークショーや、希望者へのサイン会・写真撮影会を実施!
参加したサポーターは、ユニフォームやお気に入りのグッズにサインをもらったり、選手と笑顔で記念写真を撮ったりと、間近でのあたたかい交流を楽しみました。







わがまちサンガ応援隊 隊員募集中！

亀岡市内の各種団体や個人で組織する、サンガを応援するためのネットワークです。
みんなでサンガを応援しよう。LINEで情報発信中！
友達登録→→→

広告

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
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
高齢者活躍人材確保育成事業【京都労働局委託事業】
会員募集中
公益社団法人
亀岡市シルバー人材センター
〒621-0805 亀岡市安町釜ケ前23番地4　TEL：0771-24-7423

広報クイズ & ご意見・ご感想をお聞かせください

Q すき焼きといえば「亀岡牛」など牛肉を使った「牛すき」が一般的ですが、「地鶏　丹波黒どり」など鶏肉を使用したハレの日のごちそうとしても亀岡で愛されてきた料理は？
「○すき」

〈クイズ〉
○に入る文字はなんでしょう。

〈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。

ウェブ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（住所不要）市広報プロモーション課へ。

【締め切り日】
令和8年11月30日(月)必着

広報かめおか10月号
広報クイズの答え
「トルスカヴェーツランド」
でした。たくさんの応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼント！

配偶者や恋人等からのDVに悩んでいませんか。ひとりで悩まず、ご相談ください。
内閣府　DV相談ナビ　TEL ＃8008
11月12日から11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

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 ①11月18日(水)　午後2時～3時30分 ②11月30日(月)　午前10時～11時30分	①ガレリアかめおか ②市役所1階市民ホール 申し込みフォーム	内 運動を中心とした介護予防の入門講座 対 65歳以上　定 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
働き盛りのための すっきりエクササイズ教室 ①11月16日(月) ②12月11日(金) 午後7時～8時 健康づくりのきっかけに健康運動指導士と一緒にエクササイズしませんか	市役所1階市民ホール 申し込みフォーム	内 エクササイズ・ストレッチ・筋トレなど 定 20人（定員を超えた場合は抽選） 他 動きやすい服装と飲み物	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

おしらせ 献血の
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 11月21日(土)午前9時30分～11時45分／午後1時～3時30分
所 アル・プラザ亀岡（篠町）　時 11月29日(日)午前9時30分～11時45分／午後1時～3時30分

文化財めぐり 472

保津川をさかのぼる舟

現在、観光の川下りで親しまれている保津川は、かつて丹波の木材や米、薪炭などを京へ運ぶ水運の舞台でした。当時は筏と舟が活躍していましたが、両者には大きな違いがあり、筏師が筏流しを終えて身一つで帰路につくのに対し、船頭は空になった舟を上流まで曳き上げなければなりませんでした。

舟を上流へ綱で曳き上げるため、川岸に作られた道を「綱道（つなみち）」と呼び、舟に結び付けて曳いた綱を「曳綱（ひきづな）」といいます。今も残る綱道には、川岸に石を積んで崩れないよう頑丈に作られたものもあれば、藪の中の獣道のような痕跡が残るだけの道もあります。4人の船頭のうち舵持ちが舟で舵をとり、他の3人が舟から伸びる約50メートルの曳綱を持って、岸を歩いて舟を曳き上げていきました。岸が途切れると舟で対岸に渡って曳くのですが、保津峡は流れが湾曲し岩が多いため、棹などを使って舟を岸に当てないように操りました。

保津から嵯峨まで約2時間で下ることができましたが、遡るのには4時間以上かかったといいます。今も残る綱道の跡は、保津川の舟運を支えた船頭たちの工夫と労苦を伝えています。


▲綱道

やさしい健康講座 第197回

市民の皆さんの健康に関して、今回は亀岡市立病院の医師が、専門分野についてお話します。


亀岡市立病院
外科部長兼診療技術部長
井村（いむら） 健一郎（けんいちろう）

痔のALTA療法について

皆さんはALTA療法についてご存じでしょうか。硫酸アルミニウムカリウム水和物・タンニン酸の英名の頭文字をとった略語で、内痔核の注射治療薬の名前です。内痔核、いわゆるいぼ痔に対して内服外用薬を使った保存的治療を除けば、①痔ながらの切除術、②輪ゴムなどによる結紮術、③注射療法があります。

再発率は①が低いですが、それにほぼ匹敵するのが③のなかのALTA療法です。②は簡便ですが再発率が高いといわれています。メスで内痔核を切ることなく、ALTAを注射で痔核内に投与することで痔核を固めて小さくし、脱出と出血症状を改善します。切除術とは違い、入院の必要はなく外来での施術が可能です。1件につき15分程度で施術は終わります。ただし特殊な投与技術（四段階注射法）が必要で、手技の講習会を受講した専門医でなければ治療を行えません。当院では私と院長が資格を持っております。

痔でお悩みの人は気軽に相談に来てください。ALTAを含めた適切な治療法で対応します。また痔の出血と思っていたら大腸がんだったということも見受けられ、それに対しても診断、治療を行っております。

亀岡市内の保育園や認定こども園で保育士・幼稚園教諭を募集しています！
※要保育士資格または幼稚園教諭免許　問 保育課　TEL 25-5028

「広報かめおか」令和8年11月号 No.064

発行：亀岡市／市長公室広報プロモーション課 〒621－8501 亀岡市安町野々神8番地
TEL 0771・22・3131(代) FAX 0771・24・5501 office@city.kameoka.lg.jp

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

無料相談カレンダー 2026年 11月10日～12月9日

掲載している行事・案内などは開催の延期・中止することがあります。

11/11(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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
18(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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
	●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 1:30 ～ 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
19(木)	●行政相談	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
	●交通事故巡回相談 ≪前日までに予約を≫	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
	●障害者相談員による定例相談会	午後 1:00 ～ 3:00 ／福祉センター 2 階 団体事務所 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
	●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。
	●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 ／亀岡商工会議所 申 問 （公社）園部納税協会 TEL 0771-62-0039
20(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
21(土)	●不動産相談 ≪予約不要≫	午後 1:30 ～ 3:30 ／市役所 1 階市民ホール 問 市役所 2 階都市計画課 TEL 25-5047 FAX 23-5000
	●空き家相談会 ≪予約不要≫	午後 1:30 ～ 3:30 ／市役所 1 階市民ホール 問 市役所 2 階建築住宅課 TEL 56-8520
24(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≫	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
25(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 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 ≪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
	●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
12/2(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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021
3(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 ／亀岡商工会議所 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。
4(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/
5(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
9(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 申 問 市役所 1 階市民課市民相談係 TEL 25-5005 FAX 25-5021

12 月 10 日（木）以降の開催で予約が必要な相談

10(水)	●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
18(金)	●相続相談 ≪先着5人、12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。

■特設人権相談≪4日前までに要予約≫
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5階 人権啓発課 問 TEL 25-5018 FAX 22-6372

■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

■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

■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

■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

■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

■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（南つつじケ丘）
問 TEL 20-6562

■（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 tiikifukusi@fukukame-net.or.jp

■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

●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

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。
※“QRコード”は（株）デンソーウェーブの登録商標です。