

# かめやま

2016 MAR

3 / 1

No.256

私たちが、  
ドッジボールに  
夢中です！



## VICTORY

# 関スポがグリーンキッズ

輝き人生 ライブ 関スポ少「グリーンキッズ」

### 主な内容

+ 10分から始める健康づくり「かめやま+10」 <small>プラステン</small> .....	2
東日本大震災からもうすぐ5年 .....	4
第11回亀山市美術展 .....	5
輝き人生（ライブ） .....	6
暮らしの情報 .....	11



亀山市携帯サイト

# +10分

## から始める 健康づくり

～私からはじめよう、身近な人と続けよう、地域のみんなで取り組もう～



プラス テン

# かめやま+10

市では、一人ひとりの取り組みから、市民の誰もが共有する“亀山の健康文化”へと広がるような健康づくりの取り組みを進めています。すべての市民が「健康文化」をキーワードとして、住みなれた亀山市で身体的・精神的・社会的に、健やかに幸福に暮らし続けられる『ひとに優しいまち』を目指しています。

## のばせ健康寿命! +10 から始めよう!

皆さんは、「+10 (プラステン)」という言葉聞いたことはありませんか?

国の研究では、今より10分、1日の身体活動を増やすことで、死亡や生活習慣病などのリスクについて、3.2%の減少が期待できるとの結果が出ています。

1日に10分、今より多く体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。ごく短い時間の積み重ねでも、健康にプラスの効果を期待できます。

一人ひとりのライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で体を動かし、自分なりの+10を見つけましょう。

身体活動を増やすことで、死亡や生活習慣病、がん発症、ロコモ・認知症発症のリスクは減少します!

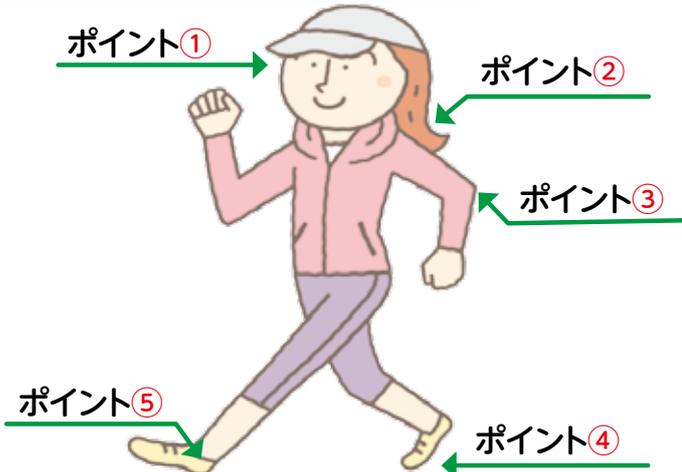
+2~3分/日 +5分/日 +10分/日



お腹まわりが気になる人など  
この機会に始めてみませんか?

※ロコモとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、または複数に障がいが起こり、立つ、歩くなどの機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム (略称: ロコモ)」と言い、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

## ウォーキングのススメ!



健康づくりのために手軽にできるウォーキング。歩く動作は身近な動きの一つであり、歩き方を工夫するだけで多くの効果を得ることができます。

基本のポイントをおさえて、自分に合ったペースで歩いてみましょう。

### <ウォーキングのポイント!>

- ① 3~5m先の地面を見て歩こう!
- ② 背筋を伸ばして歩こう!
- ③ ひじを曲げてまっすぐ後ろに引く!
- ④ つま先で地面を蹴ってリズムカルに!
- ⑤ かかとから着地しよう!

## 「健康づくり応援隊」が地域の健康づくりに！

市では、地域での健康づくり活動のキーパーソンを養成する「健康づくり応援隊養成講座」を開催し、健康づくり活動の輪を、地域に広める仕組みづくりを進めています。

「健康づくり応援隊養成講座」は、参加者自らが運動の大切さや楽しさを体感しながら、身近な人たちに健康づくりのノウハウを伝えていくための基礎を学ぶための講座です。



〈市立医療センター医師による健康講話〉



〈ポイントを押さえた体操の実践〉

これまでに、「健康づくり応援隊養成講座」は、川崎地区、昼生地区、関南部地区、神辺地区で開催し、多くの人に受講していただきました。

皆さんの地域で開催されるときには、ぜひご参加ください。そして自分なりの+10を見つけて、今後の健康づくりに活かしてください。

## 見つけよう、はじめよう、広めよう、“かめやま+10”

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。まずは自分に合った+10を見つけて、無理のないところから始めましょう。

+10をみんなで共有して一緒に行うと、楽しさや喜びは一層増します。家族と一緒に、職場の仲間と、地域ぐるみで、ぜひ+10の輪を広げてみませんか。市民の誰もが共有する健康文化“かめやま+10”をつくり、健康寿命を延ばしましょう！

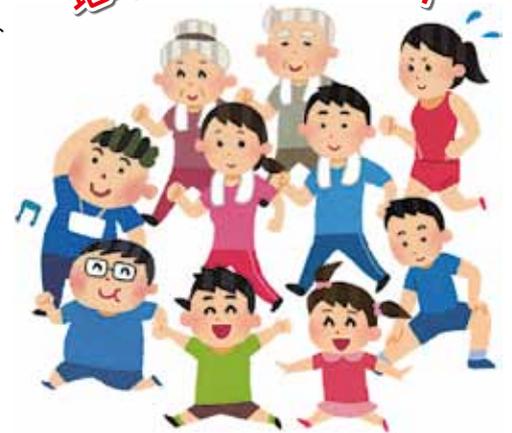
ウォーキングを+10！



家族で体操+10！



地域ぐるみで+10！



## 亀山市の取り組みを広く紹介しています！

亀山市は三重県内の自治体では唯一、健康都市連合（都市の住民の健康を守り、増進することを目的とした国際的なネットワーク）、およびその日本支部に加盟しています。

健康都市連合では、毎年、全国の加盟団体による大会を開催し、情報交換などを通して、各地の特色ある取り組みの共有を行っています。亀山市も「健康づくり応援隊養成講座」を受講した地区の代表者とともに参加しています。



問合せ 健康福祉部健康推進室(あいあい) ☎84-3316

# 東日本大震災からもうすぐ5年…

三重県が実施した「防災に関する県民意識調査」の結果では、平成25年から平成27年にかけて、県民の防災意識の低下が顕著に表れています。市では、総合防災訓練の実施や「かめやま出前トーク」での防災意識の啓発などを通じて、今後も災害に強いまちづくりを進めていきます。

今回は、震災から4年半あまりが経過した今も、東北被災三県産品に対する風評被害が少なからず残っているとの情報もあり、このイメージを払拭するために被災三県の取り組みを紹介します。

災害への備えはできていますか？

地域の避難所はどこですか？

家具の固定や家の耐震化は？

食べ物の備蓄はしていますか？

災害発生時にすべきことは？

## <被災三県の取組紹介>

福島県



福島県市長会長  
相馬市長 立谷秀清

福島県の市町村は、今日も、東日本大震災からの復興に全力で取り組んでいます。私たち福島県民にとって何よりうれしいのは、全国の皆さんに今の「がんばる福島県」を素直に観て、食べて、飲んで、買って、ふれあって、笑顔の輪を広げていただくことです。これまでのご支援に心より感謝申し上げますとともに、変わらぬ応援をよろしくをお願いします。



宮城県



宮城県市長会長  
仙台市長 奥山恵美子

東日本大震災に係り、全国の皆様から温かいご支援を賜り感謝申し上げます。ご支援により復興しつつある宮城県内各地に足をお運びいただき、是非とも豊富な食材や自然、温泉、歴史など各市の魅力存分に楽しんでいただきたいと思います。皆様に安心して旅を楽しんでいただけるようおもてなしをすることが、更なる復興の励みとなりますので、今後も応援をお願いいたします。



岩手県



岩手県市長会長  
盛岡市長 谷藤裕明

東日本大震災津波からの復興にあたっては、全国の皆様から多くのご支援と励ましを賜り、心から感謝申し上げます。岩手県では、平成28年に復興の架け橋として「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」を開催します。全国の皆様に、ご来県いただき、岩手の魅力を知って、買って、食べていただくことが、復興の大きな力となります。今後とも、岩手の復興への歩みと地域活性化に応援をお願いいたします。

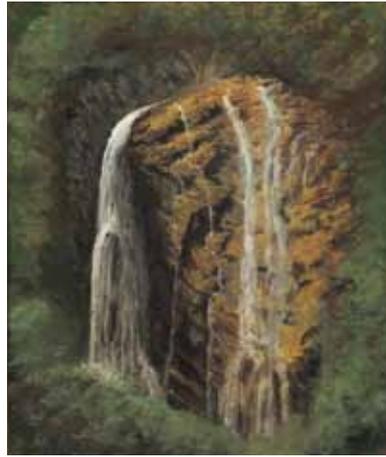


# 第11回 市展

1月27日(水)～31日(日)に開催した第11回亀山市美術展には、日本画、洋画、写真、書、彫刻・工芸(陶芸を含む)の5部門に145点の出品がありました。各賞に輝いた皆さんは、次のとおりです(敬称略)。

※雅号の人は( )内に本名を掲載しています。

## 市長賞受賞作品



【日本画】

古旗敬廣「蒼滝」



【洋画】

岡本優希「SABON」



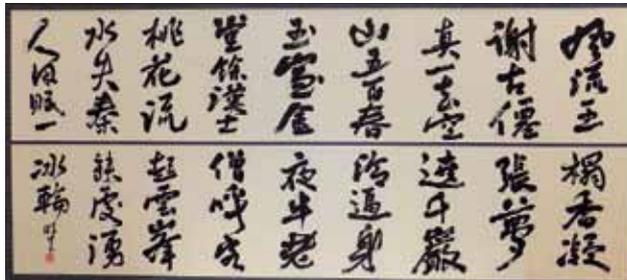
【写真】

萩原清春「縁側一景」



【彫刻・工芸】

上田桃子「うな垂れる」



【書】  
菅生游里「蘇軾詩」

(ゆり)

### 問合先

市民文化部文化振興局  
文化スポーツ室(☎84-5079)

### 議長賞

- 日本画 東川廣子「花菖蒲」
- 洋画 木村祥一「眺関亭東望」
- 写真 村田芳男「斜陽」
- 書 松岡徳雄「四時の詩」
- 彫刻・工芸 若林有美「残雪」

### 教育長賞

- 日本画 朝熊之文「これに決めた」
- 洋画 平松典子「ふたり」
- 写真 織部好博「朝もやの中を」
- 書 安国比沙子「高田敏子の詩」
- 彫刻・工芸 山田茉穂「手」

### 芸術文化協会会長賞

- 日本画 日當優子「初秋・二ノ瀬」
- 洋画 坂 裕文「風化」
- 写真 谷 明「燃える闘志」
- 書 豊田真苑(真樹子)「姚合詩」
- 彫刻・工芸 小坂洋子「絆」

### 岡田文化財団賞

- 日本画 駒田嘉代子「月下美人」
- 洋画 松田早紀「夏の水面」
- 写真 呉山道夫「彩光変幻」
- 書 山本真由美「土井晩翠の詩」
- 彫刻・工芸 川嶋浩一「雪の金閣寺」

### 奨励賞

- 日本画 上原史行「温暖化」、仲村千鶴子「生命力」
- 洋画 大矢知洗輔「飛翔」、櫻井遥「青春」、豊田実咲「こもれび」
- 写真 安藤久美子「滴の華」、笠井俊夫「役目を終えて」
- 書 竹田清章(聖子)「寒山詩」、夢田季代加「始平公造像記」
- 彫刻・工芸 山脇敏子「つまみ絵せきれい」

# 輝き人生 ライフ

このコーナーではきらりと輝きながら活躍する市民を紹介します。



## 魅力いっぱい！ 競技ドッジボール

### 関スポ少「グリーンキッズ」

全国大会に向けて、本番さながらに練習に励む子どもたち。小学4年生から6年生までの男子・女子メンバーが、競技としてのドッジボールに取り組んでいます(競技は男女混合)。

2チームが左右に分かれ、お互いにボールをぶつけ合い勝敗を競うドッジボール。競技としてのドッジボールは、公園などでするドッジボールとは一味違い、攻守の展開の速さ、作戦を駆使した頭脳的プレーなど、迫力を感じさせます。そんな競技に取り組むのは、亀山で唯一の小学生ドッジボールチーム「関スポ少『グリーンキッズ』」。週4回の練習に励み、そのかいあって、今年1月の「全国小学生ドッジボール選手権三重県大会」を勝ち抜き、全国大会への出場(11年ぶり)を決めました。

#### 一チームができたきっかけは？

「24年前の平成4年にチームは発足しました。当時、ドッジボールを題材にした少年漫画が大人気で、子どもたちからドッジボール

を教えてほしいと言われ、始めたのがきっかけです。その後、現在まで継続して活動してきました。」

#### 一ドッジボールの魅力は？

「試合時間はわずか5分。その間に何度も攻守が入れ替わる白熱した試合は、競技する小学生、観る応援者ともに興奮します。また、わずかな時間に全力を注ぐため、集中力や瞬発力、または強い精神力が養えるスポーツと言えます。」

#### 一どのようなチームですか？一

「強いボールを投げる子、キャッチするのが得意な子、ボールを避けるのが上手な子など、個人の特徴はさまざまです。全体的には、上級生が下級生を引っ張り、下級生は上級生を慕い、チームワークがとても良いですね。」

#### 一楽しいときや嬉しいことは？

(チームの小学6年生に聞きました！)

「強いボールを集中してキャッチできたとき」、「ボールを思い通りのコースに投げられたとき」、「相手にうまくボールをぶつけたとき」、「試合で自分の役割を果たしたとき」、「試合に勝って喜びあえたとき」、「みんなで協力して全国大会に出場できたこと」

#### 一これからは？

「ドッジボールの競技人口は全国的にも年々少なくなってきました。子どもたちに楽しさを知ってもらい、ドッジボール仲間が増えると良いですね。そしてこれからも、亀山で子どもたちがドッジボールを競技できる環境があり続けることを願っています。」



## 図書館の本棚から

市立図書館  
(☎82-0542)



### 『ごほんのおとも』 満留邦子／著 成美堂出版 (2015年8月刊)

つやつや輝く、真っ白なごほん。そこにおともをポンとのせる。最高に簡単で最高においしい最初の一杯をいただきます！卵に納豆、ちりめん山椒に佃煮…。白いごほんのおいしさを最大限に引き出す、素敵な「おとも」たちを大紹介するレシピブック。



### 『断貧サロン』 谷川直子／著 河出書房新社 (2014年10月刊)

借金まみれのエリカ。ある日、見知らぬ女から「あなたの彼は貧乏神だ」と言われ…。働かないイケメンの彼氏をもつ女たちの、「貧乏を断つ」ためのサロンBHK(貧乏神被害者の会)を描く。

### ～新着だより～

#### 小説

- よはひ／いしいしんじ
- ニューカルマ／新庄耕
- わたしの宝石／朱川湊人
- 光と影を映す／山田太一
- 謀略監獄／ヘレン・ギルトロウ

#### 児童

- えんぎがいい／雨宮尚子
- 三年二組、みんなよい子です！  
／くすのきしげのり
- ジオパークへ行こう！／林信太郎
- しゅくだい大なわとび／福田岩緒
- 手と手をつないで  
／ブリッタ・テッケントラップ

#### その他

- 写真・図解 日本の仏像／薬師寺君子
- 無戸籍の日本人／井戸まさえ
- 高野どうふレシピ／石澤清美
- 和菓子アクセサリ／desicco
- 他人に話したくなる相続の話  
／主婦の友社

ほか427冊

# れきし 散歩

## 冬のくらし ～冬に活躍した昔のもの～

### はじめに

3学期になると、市内の小学3年生が、昔の暮らしについて学ぶ授業で、歴史博物館へ勉強をしに来てくれます。これに合わせ、この時期、歴史博物館では、常設展示室の一部で昔の道具を紹介しています。今年、主に暖をとる道具を中心に展示していますので、今回は、その展示品の一部をご紹介します。

### 炬燵と行火

炬燵とは、もともとは床に設けた炉に檜を置き、炬燵蒲団をかけて、数人で使っていました。これを掘炬燵と言います。このように基本的には複数の人で使うものを炬燵と言います。その後、明治時代になると、火入れと呼ばれる瓦焼きの入れ物に炭火を入れて、炬燵蒲団をかけただけの簡易な炬燵が普及しました。これを置炬燵と言います。置炬燵は、掘炬燵とちがって、自由に移動させることができます。置炬燵は、寝る時にも蒲団の足もとに入れて使われましたので、朝起きたら、蒲団が焦っていたということもあったようです。



【置炬燵】



【豆炭行火】

また、行火とは、持ち運び可能な手足を温める暖房器具のことです。特に、夜、蒲団に入れて使う1人用のものを指すことが多いようです。炬燵と呼ぶか行火と呼ぶかは、市内でも地域や時代によってもちがうようですが、炬燵としても行火としても使ったものは、両方の名前と呼ばれています。

さて、展示しているものの中で、安全炬燵と呼ばれるとても珍しいものがあります。炬燵と呼ばれていますが、寝具の中に入れて使うもので、その役割から行火の一種と言えます。六角柱の檜の中の中央に、瓦製ではなく、



【安全炬燵】

金属製の火入れが付けてあります。この火入れは、自在に回転し、常に上を向くようにできているので、寝ている時にうっかり足で蹴飛ばしても、中の灰や炭火が蒲団にこぼれることがない優れたものです。

### 懐炉(カイロ)

カイロと言えば、現在では使い捨てのものを想像するでしょう。では、昔のカイロはどのようなものだったのでしょうか。昭和53(1978)年に使い捨てカイロが発売されるまでは、ケースの中に懐炉灰と呼ばれる燃料を入れて火をつけて、くり返し使うカイロが主流でした。



【懐炉】

懐炉灰の原料は、ヨモギ・ゴマ・麻殻・わらなどを焼いて紙に詰めたものです。

また、大正12(1923)年には、専用のベンジンを燃料にした懐炉も発明され、「ハクキンカイロ」という製品名で販売されました。これは、火口と呼ばれる部分がガラス繊維と白金(プラチナ)できている、気化したベンジンが触媒作用で64℃～65℃の熱を出す仕組みです。ベンジンを1回満タンに入れると、約



【ハクキンカイロ】

24時間同じ温度が保たれます。懐炉灰を用いた懐炉の燃焼時間は8時間程度ですので、それに比べると3倍の燃焼時間があります。ちなみに、このハクキンカイロは現在も販売されているロングセラー商品でもあります。

### さいごに

これらの道具には、熱源が火から電気へ変わっていくなかで、昔の人のさまざまな知恵や工夫が感じられます。常設展示室では、今回ご紹介したものの以外にも、さまざまな暖かいモノを展示していますので、市内で実際に使われていた道具から、ぜひ昔の人の知恵や工夫を見つけてみてください。

# 「里山塾」受講生募集!

市では、市民各種団体が参画する亀山里山公園「みちくさ」管理運営協議会と協働して、「里山塾」を平成28年度に開講します。

「里山塾」では、皆さんに楽しみながら、里山公園に生息する動植物を見て、触れて、季節による移り変わりを体感していただき、自然環境への興味を深めてもらうとともに自然が果たす役割を知ってもらえたらと考えています。

どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

とき	講座タイトル	講座内容	ところ
5月15日(日) 午前11時30分～	【開講式】	「里山塾」の開講	亀山里山公園 「みちくさ」
	【池干し体験】	里山公園で在来種を守るための池干し体験をしよう！（8月には、池干し後の生き物の変化を観察します）	
6月5日(日) 午前10時～	【美しい花ってなぜ咲くの？】 ～花ってどんな形があるのかな？～ ～どんな働きをするのかな？～	ネイチャーゲームをしながら、里山公園のさまざまな花を観察してみよう！（観察用ルーペを配布）	亀山里山公園 「みちくさ」
7月31日(日) 午前10時～	【里山公園と鈴鹿川の生き物を比べてみよう】 ～鈴鹿川には どんな生き物がいるのだろう～	里山公園を飛び出し、鈴鹿川を探検してみよう！ ※小学生以下は保護者同伴	鈴鹿川 (亀山橋付近 [東御幸町地内])
8月28日(日) 午前10時～	【池干し体験の後って どうなったのかな？】	5月の池干し体験の後って在来種はどうなったのかな？観察してみよう！	亀山里山公園 「みちくさ」
	【植物はすべての生き物を 支えているんだよ】 ～光合成って何だろう？～	植物はなぜ生き物に大切なのか考えてみよう！	
10月2日(日) 午前10時～	【いろいろな生き物が いることが大切だよ！】	生物多様性の大切さや絶滅危惧種の保護について考えてみよう！	亀山里山公園 「みちくさ」
	【修了式】	里山塾の閉講	

※1講座2時間程度を予定しています。

定員 30人 (先着順)

※原則としてすべての講座に参加する意志がある人

参加費 無料 (観察用ルーペと記録用ノートを配布)

申込開始日 3月1日 (火)

申込方法 住所、氏名 (小学生以下は保護者の氏名も記入)、年齢、電話番号を明記の上、郵送、ファクス、Eメールまたは電話 (平日：午前8時30分～午後5時15分) でお申し込みください。



## 申込・問合せ先

環境産業部環境保全室・亀山市里山公園「みちくさ」管理運営協議会事務局  
〒519-0166 布気町442 (市総合環境センター内)

☎82-8081 FAX82-4435

✉ kankyou-hozen@city.kameyama.mie.jp

# 「納税の猶予制度」について

市税をその納期限までに納付していない場合には、納付するまでの日数に応じて延滞金がかかるほか、督促状の送付を受けてもなお納付されない場合には、財産の差押えなどの滞納処分を受けることがあります。

「納税の猶予制度」とは、市税を一時に納付することが困難な理由がある場合に、市に申請することなどにより、財産の換価（売却）や差押えなどが猶予される制度です。



## 徴収猶予

- ▷財産について災害を受け、または盗難にあったこと
- ▷納税者またはその生計を一にする親族が病気にかかり、または負傷したこと
- ▷事業を廃止し、または休止したこと
- ▷事業について著しい損失を受けたこと



などにより、市税を一時に納付することができないときは、



市に申請することにより、原則として1年以内の期間に限り、「徴収猶予」が認められる場合があります。

## 換価の猶予

市税を一時に納付することにより、事業の継続または生活の維持を困難にするおそれがあるなど一定の要件に該当するときは、



その納期限から6カ月以内に、市へ申請することにより、原則として1年以内の期間に限り、「換価の猶予」が認められる場合があります（平成28年4月1日新設の申請による換価の猶予制度）。  
※申請する市税以外にすでに滞納となっている市税などがある場合は、原則として申請による換価の猶予は認められません。

※申請による換価の猶予は、平成28年4月1日以降に納期限が到来する市税について適用されます。  
※申請による換価の猶予のほか、市長の職権による換価の猶予制度もあります。

※制度内容、申請方法や提出書類など詳しくは、担当室までお問い合わせください。

## 猶予が認められると

- 猶予期間中の延滞金が免除または軽減されます。
- 財産の差押えや換価（売却）が猶予されます。

市税を納期限までに納付できない場合は、お早めに担当室へご相談ください。



### 問合先

財務部納税室[市県民税・固定資産税など] (☎84-5009)  
市民文化部保険年金室「国民健康保険税」(☎84-5006)

# こころ

～3月は自殺対策強化月間です～

## のセルフケア



毎日を健康に過ごすためには、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。目には見えにくい、心の健康にも目を向けてあげましょう。

**問合せ先** 健康福祉部健康推進室(あいあい ☎84-3316)

### こころもメンテナンスしましょう

普段からストレスケアを意識した生活を過ごすと、心身が疲れにくくなり、ストレスが強くなります。訳もなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたりしたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」に取り組んでみましょう。楽しい、心地良いなどと感じられる、自分に合った方法を選ぶことが大切です。

#### <こころと体のセルフケア>

- 快適な睡眠
- 自分に合ったリラックス法を持つ
- 生活のリズムを整える
- 体を動かす
- 食習慣を見直す、など



#### ○こころの体温計

市では、いつでもどこでも気軽に、あなたやあなたの大切な家族、大切な人のストレスや落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。ぜひご活用ください。

※このチェックは、医学的診断をするものではありません。

**利用方法** パソコン、携帯電話、スマートフォンからご利用できます。

※このサービスには、「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェックモード」、「ストレス対処テスト」の5つのメニューがあります。

( [こころの体温計 亀山市](#) **検索** )

※携帯電話などからは、右記のQRコード

(外部へリンク) からご利用できます。



### 悩みがあるときは相談しましょう

心の不調を感じたら、一人で悩まずに相談しましょう。また、家族、友人、同僚などの身近な人の変化に気付いたら、声を掛け、必要であれば専門家への相談につなぐことも大切です。



#### <専門相談の窓口> (一部紹介)

##### ●こころの健康相談【隔月1回(予約制)】(鈴鹿保健所)

☎059-382-8673 (午前8時30分～午後5時15分[土・日曜日、祝日を除く])

##### ●こころの傾聴テレフォン(三重県こころの健康センター)

☎059-223-5237、☎059-223-5238 (午前10時～午後4時[土・日曜日、祝日を除く])

※そのほかの相談窓口については、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

★ **もよおし**

**認知症カフェ**  
**「元気丸カフェ」を開催します**  
 亀山地域包括支援センター「きずな」  
 (あいあい ☎83-3575)

元気丸カフェは、認知症の人やその家族、地域住民などが集い、お互いに交流し相談できる場所です。

懐かしいおもちゃやゲームも用意しています。お茶などを飲みながら、ゆっくりと過ごしませんか？

**とき** 3月15日(火)  
 午後1時～3時

**ところ** あいあい1階ぽっカフェのスペース(白鳥の湯の東側)

**対象者** 認知症の人やその家族、地域住民など

**参加費** 無料  
 ※申し込みは不要です。

**男性介護者のつどい**  
 亀山地域包括支援センター「きずな」  
 (あいあい ☎83-3575)

日頃の介護の悩みや苦勞など、一人で悩まず、分かち合える仲間と話し合いませんか？

**とき** 3月22日(火)  
 午前9時30分～11時

**ところ** あいあい2階生きがい工作室

**内容** 介護経験者としての経験談をもとに、皆さんでディスカッション

**対象者** 高齢者を在宅で介護している男性や介護経験者

**定員** 15人程度

**参加費** 無料  
**申込方法** 亀山地域包括支援センター「きずな」へ電話または直接お申し込みください。

**暮らし何でも相談会**  
 暮らしほっとステーション亀山  
 (☎83-0050、FAX83-0124)

日頃の生活で困っていることについて、弁護士や社会保険労務士など、専門の相談員が相談にお応えします。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。

**とき** 3月12日(土)  
 午前10時～午後4時

**ところ** 亀山市勤労文化会館(和田町1488-115)

**相談内容** 労働、金融、保険、年金、住宅など

**申込方法** 事前に暮らしほっとステーション亀山へ電話またはファクスでお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。

**市立医療センターだより**

市立医療センター(☎83-0990)

**花粉症予防はできていますか？**

春が近づき暖かくなってくると、花粉症で悩む人が多くなります。2月からスギの花粉が飛散し始め、ヒノキ、イネ科と順次飛散時期のピークを迎えます。花粉症を予防するには花粉を体内に入れないことが大切で、マスクの着用以外にも次のような対策があります。



**1 上手な服装選びで花粉の付着を予防**

一般的にウールなどの素材は花粉が服に付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。

**2 上手な換気で花粉をカット**

花粉が飛散する時期に、1時間換気した際には約100万個の花粉が部屋に入ってくると言われています。しかし、窓が開いている幅を10cm程度にし、レースのカーテンを使用することで、侵入する花粉を約4分の1程度に減らすことができると言われています。

**3 鼻粘膜の状態を良好に保つ**

ストレスや睡眠不足、飲み過ぎなどを抑えることで、鼻粘膜の状態を良好に保つことも大切です。花粉対策をした上での軽い運動も推奨されています。

花粉症を完全に防ぐことは難しいですが、対策を行うことで少しでも症状を軽くすることができますと考えられます。薬物療法については、花粉が飛散し始める1～2週間前から、予防的に内服することで良好な治療効果が得られます。皆さんも、花粉症の季節を楽に過ごせるように、身近な対策から始めてみてはいかがでしょうか。



### 鈴鹿川 ふれあい懇談会

国土交通省三重河川国道事務所  
調査第一課(☎059-229-2216)

国土交通省では、鈴鹿川(国管理区間)の河川整備計画の策定作業をしています。今後の川づくりの参考とするため、市民の皆さんからご意見をいただくための懇談会を開催します。

とき 3月18日(金)

午後7時～8時30分

ところ あいあい2階大会議室

定員 50人(先着順)

参加費 無料

申込期限 3月15日(火)

申込方法 国土交通省三重河川国道事務所調査第一課へ電話でお申し込みください。



### 出張年金相談

日本年金機構津年金事務所  
(☎059-228-9112)

社会保険労務士による出張年金相談を行います。年金の請求や受給など、年金制度についてお気軽にご相談ください。

とき 3月17日(木)

午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 市役所西庁舎1階第4会議室

※相談は受付順です。



となりまち

情報交流ひろば

企画総務部広報秘書室  
(☎84-5021)

いが・こうか・かめやま



伊賀市

上野公園 俳聖殿  
～さまざまの事おもひ出す桜哉～

伊賀の桜の名所のひとつである上野公園には、国の重要文化財である俳聖殿があります。伊賀で生まれた芭蕉翁の旅姿を模した木造建築で、優美な建物です。芭蕉翁生誕300年を記念して建設されたもので、伊賀焼の芭蕉座像が安置されています。

公園内の句碑に刻まれた「さまざまの事おもひ出す桜哉」は、桜を見た芭蕉翁が、これまでのさまざまなることを思い出すと詠んだ句です。俳聖殿前の広場にも桜があり、まるで芭蕉翁が桜を眺めているかのような光景です。

公園内の芭蕉翁記念館では、芭蕉翁の真蹟(芭蕉翁が実際に書いた筆跡)など、連歌俳諧の貴重な資料に出合えます。

俳聖殿 室内は入場不可

芭蕉翁記念館

入館料 大人…300円

小中高生…100円

開館時間 午前8時30分～午後5時

アクセス 伊賀鉄道「上野市駅」から徒歩で約5分

問合せ先 伊賀市文化交流課(☎0595-22-9621)

伊賀市広聴情報課(☎0595-22-9636)



甲賀市

鮎河さくらまつり  
～一斉に咲く千本桜～



鮎河さくらまつりが、桜の名所うぐい川周辺で開催されます。毎年、県外からの来場者で賑わうこの時期は、うぐい川から青土ダムにかけて1,000本以上の桜が咲き誇ります。ぜひお越しください。

とき 4月9日(土)、10日(日)(予定)

※開花状況により開催時期が変更となる場合あり

ところ うぐい川周辺(甲賀市土山町鮎河)

アクセス

新名神高速道路「甲賀土山IC」から車で約20分

問合せ先 甲賀市観光協会(☎0748-60-2690)

甲賀市広報課(☎0748-65-0675)



## お知らせ

### 下水道室の電話番号を 3月1日(火)から変更します

建設部上下水道局下水道室  
(☎97-0627)

建設部上下水道局下水道室の電話番号を変更します。

ご連絡いただく際は、番号をお確かめの上、お間違えのないようおかけください。

実施時期 3月1日(火)～  
電話番号(変更後) ☎97-0627

### 亀山市環境管理システム 認証取得支援補助金 平成28年3月で終了します

環境産業部環境保全室  
(☎82-8081)

市内の中小企業者の環境への取り組みを支援することを目的に実施してきた亀山市環境管理システム認証取得支援補助金は、平成28年3月で終了します。

### 林業総合センターの休館日を 平成28年4月から変更します

環境産業部森林林業室  
(☎84-5068)

変更後の休館日(平成28年4月から)  
毎週日曜日、12月29日から翌年の1月3日まで



### 就学に必要な費用を援助します

教育委員会学校教育室  
(☎84-5075)

小・中学校の就学に必要な費用の負担にお困りのご家庭に、学用品費、通学用品費、学校給食費、修

学旅行費、医療費などの一部を、一定の審査の上、援助しています。  
※対象となる人や費用など詳しくは、教育委員会学校教育室へお問い合わせください。

### マイナンバー「通知カード」 夜間交付窓口を期間限定で開設

市民文化部戸籍市民室  
(☎84-5004)

マイナンバーをお知らせする「通知カード」を住民登録(平成27年10月5日時点)のあるすべての人へ簡易書留で発送しました。しかし、受取人不在や郵便局での保管期限の経過などの理由から本人へ届かなかつたものは、市へ返戻されており、市民文化部戸籍市民室でお預かりしています。

次のとおり、通知カードの交付を夜間に行う臨時窓口を開設しますので、平日や日曜日の日中にお越しできずにまだ受け取っていない人は、ぜひご利用ください。

と き 3月7日(月)～11日(金)  
午後5時15分～8時

ところ 市民文化部戸籍市民室  
(市役所1階)

持ち物 本人確認書類、印鑑

※本人確認書類、代理人による受け取りなど詳しくは、市民文化部戸籍市民室へお問い合わせください。



### 平成28年度「鈴鹿峠自然の家」 先行予約抽選会

教育委員会生涯学習室  
(☎84-5057)

鈴鹿峠自然の家は、キャンプや合宿などができる野外活動施設

です。豊かな自然の中で、青少年活動などにご活用いただくため、次の団体を対象に先行予約抽選会を行います。

と き 3月24日(木)  
午後1時30分～

ところ 市役所3階大会議室  
対象団体 次の①～④のいずれかに該当し、原則として20人以上での宿泊を伴う団体

- ①小・中学校、高等学校
- ②幼稚園、保育園
- ③特別支援学校
- ④青少年団体、社会教育団体

※この抽選会以外の予約は、4月1日(金)から随時受け付けします。



## マイタウン かめやま

3月4日(金)～9日(水)

- ウイークリーかめやま
- 特集

「鉄道座談会①(旧亀山機関区)」

- エンドコーナー(第二愛護園①)

3月11日(金)～16日(水)

- ウイークリーかめやま
- 特集

「鉄道座談会②(加太越え)」

- エンドコーナー(第二愛護園②)

※午前6時から午前0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 三重県広報紙 「県政だより みえ」が変わります

三重県戦略企画部広聴広報課  
(☎059-224-2788)

4月から「県政だより みえ」は、特集などの政策情報はタブロイド判(新聞の半分の大きさ)で、また、最新の県内イベントやお知らせ、相談窓口などの暮らしに役立つ情報は三重テレビ(7ch)のデータ放送でお届けします。

広報紙は毎月第1日曜日の新聞に折り込んでお届けするほか、公共施設および民間施設への配置は継続します。

4月号は4月3日(日)発行です。データ放送は毎週木曜日に更新します。

### 各種検診・教室

#### 3月1日～8日は「女性の健康週間」 女性のための健康教室

健康福祉部健康推進室  
(あいあい ☎84-3316)

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期などのライフステージにおいて、ホルモンバランスの影響が心や体の状態に大きく関係していると言われています。健康で毎日を生き生きと過ごすためには、自身の体をメンテナンスすることが大切です。

そこで市では、「女性のための健康教室」を開催します。この機会に楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。

#### とき・内容

- ▷3月7日(月) …リズム体操、シェイプアップストレッチなど
  - ▷3月14日(月) …栄養士による講話と栄養相談、健康運動実践指導者によるストレッチなど
  - ▷3月23日(水) …簡単なフィジカルチェック、ストレッチなど
- ※いずれも午後1時30分～3時  
ところ あいあい2階大会議室

対象者 市内に住所を有する20歳以上の女性

定員 各回20人(先着順)

参加費 無料

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

### 体力&筋力UP 健康体操教室

東野公園体育館(☎83-1888)

簡単なリズム体操、チューブを使った運動、ストレッチなどで体力と筋力をつけます。

とき 4月8日～9月30日の毎週金曜日 午前10時～11時30分(4月15日、29日、5月20日、6月17日、7月15日、8月12日、19日、9月16日を除く全18回)

ところ 東野公園体育館

講師 日本エアロビクフィットネス協会公認インストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 5,400円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月1日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東

野公園体育館へ直接お申し込みください。

最少催行人数 15人

### 姿勢改善ストレッチ教室

東野公園体育館(☎83-1888)

姿勢を伸ばし、肩こりや腰痛などを起こさない健康な体をつくりませんか?

とき 4月12日～9月20日の毎週火曜日(5月3日、6月14日、7月26日、8月16日を除く全20回)

▷Aコース…午後1時～2時

▷Bコース…午後2時15分～3時15分

ところ 東野公園体育館会議室

講師 スポーツプログラマー 兼ピラティスイストラクター 坂元聡子さん

対象者 18歳以上の人

定員 各コース20人(先着順)

参加費 7,000円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月1日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。



### 図書館からのお知らせ

3月の催し  
※参加費無料

市立図書館(☎82-0542) 関図書室 (☎96-1036)

#### おはなし会

3月5日(土) 午後2時～ 市立図書館(児童室)

3月9日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(和室)

#### 子どもアニメ上映会

3月2日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(研修室)

#### 休館日

●市立図書館…毎週火曜日、25日(金)

●関図書室…7日(月)、14日(月)、22日(火)、25日(金)、28日(月)

もうすぐ春休み。これから迎える新生活の準備に、図書館の実用書などをヒントにされてみてはいかがでしょうか?



## 東部スマイル教室 ～おやつを作っちゃおう～

きじゅえん  
亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

と き 3月10日(木)  
午後1時30分～3時  
ところ 東部地区コミュニティセンター  
対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。  
持ち物 エプロン

## 介護予防教室

(福)安全福祉会(☎83-1294)

と き 3月10日(木)  
午後1時30分～3時  
ところ 平尾自治センター

内 容 軽体操と手芸(牛乳パックでかご作り)

対象者 介護予防に関心のある人  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。  
持ち物など 動きやすい服装

## 亀山学校

### ～腎・泌尿器科系の病気について～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

と き 3月10日(木)  
午後1時30分～3時  
ところ あいあい2階大会議室  
講 師 亀山腎・泌尿器科クリニック  
院長 堀 靖英さん  
対象者 医療・介護・福祉や介護予防などに関心のある人  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。

持ち物 筆記用具  
共 催 亀山医師会

## はつらつ教室 レクリエーション ～楽しくできる全身運動～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

と き 3月15日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 北東地区コミュニティセンター  
講 師 日本レクリエーション協会  
高本真貴子さん  
対象者 介護予防や健康づくりに関心のある人  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。  
持ち物 筆記用具

## 歴史博物館からのお知らせ

3月の催し

歴史博物館(☎83-3000)

### <歴史講座「亀山の災害」>

と き 3月19日(土) 午後1時30分～3時  
ところ 歴史博物館講義室  
内 容 亀山市域で起こった災害の歴史を振り返ります。  
定 員 40人(先着順)  
受講料 無料  
申込期限 3月18日(金)  
申込方法 歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。



### <企画展示室>

#### 第25回企画展「鈴鹿関」

#### ～第2部「姿を現した鈴鹿関」～

と き 3月6日(日)まで  
内 容 国内に3カ所しかなかった重要な関のひとつ、鈴鹿関。第2部では、同じ三関である不破関や伊勢国内官衙遺跡などと比較しながら発掘調査成果を読み解き、鈴鹿関の実像を考えます。  
企画展示観覧料 無料



第1部の内容は歴史博物館ホームページからご覧いただけます。

### <常設展示室>

#### 常設展示「亀山市の歴史」

内 容 亀山市の歴史を、縄文時代から現代まで、時代を追って展示します。

#### 常設展示観覧料

一般:200円、児童・生徒・学生:100円  
※小学生未満と70歳以上の人、心身障がい者とその介助者は無料  
※毎週土・日曜日は小・中学生は無料  
※毎月第3日曜日(家庭の日)は無料  
開館時間 午前9時～午後5時(展示室への入場は午後4時30分までにお願いします)  
※休館日…毎週火曜日、3月7日(月)～18日(金)(展示撤収・資料整理のため)

URL <http://kameyamarekihaku.jp>



## 募集

### 小・中学校図書館 ボランティア募集

教育委員会教育研究室  
(☎84-5080)

学校の図書館で、ボランティアをしていただける人を募集しています。

**活動内容** 図書の貸し出し補助、  
図書館飾り付け、環境整備など

**活動時間** 原則として午前8時～  
午後4時(授業日)の間でご都合  
のつく時間

**活動場所** 市内小・中学校

**応募方法** 教育委員会教育研究室  
へ電話または直接お問い合わせ  
ください。

※図書館でのボランティア以外  
にも、学習の補助やそのほか  
にご協力いただけることがあり  
ましたら、お気軽にお問い合わせ  
ください。



### 三重とこわか国体マスコット キャラクター愛称の募集

三重県国体準備課(☎059-224-2998)、市民文化部文化振興局  
文化スポーツ室(☎84-5079)



平成33年に三重県で開催される第76回国民体育大会(三重とこわか国体)のマスコットキャラクターのデザインが決定しました。

このマスコットにふさわしく、親しみやすい愛称(名前)を募集します。

#### 応募方法

▷募集チラシについている郵便はがき、ファクスまたはインターネット(パソコン、スマートフォン、携帯電話などから)のいずれかの方法で応募してください。

※Eメールによる応募は受け付けていません。

▷郵便番号、住所、応募者の名前(ふりがな)、年齢、電話番号、職業(学校名・学年)を記入してください。

▷作品は、自作で未発表のものに限ります。

▷1人何作品でも応募できます。

※1回の応募につき1作品の応募とし、それぞれ異なる作品に限ります。

**募集期限** 4月30日(土)必着

※応募方法など詳しくは、三重県国体準備課ホームページをご覧ください(「とこわか マスコット愛称」で検索)。

**URL** <http://www.pref.mie.lg.jp/DIsports/mascharaname/>

### 市営住宅入居者募集

建設部営繕住宅室(☎84-5038)

住宅名	階数(床面積)	家賃	住所
井田川駅前住宅 M-210号	4階建ての2階 (28.80㎡)	10,200円～ 20,000円	井田川町 591番地1
(鹿島住宅) G-14号	3階建ての1階 (64.90㎡)	18,100円～ 35,600円	北鹿島町 11番102号
野村団地住宅 N-303号	3階建ての3階 (47.23㎡)	10,900円～ 21,400円	野村一丁目 10番7-303号
若山住宅 P-203号	2階建ての2階 (49.68㎡)	12,300円～ 24,200円	若山町 1番8-203号

※家賃は、入居される人の収入月額などにより変動します。

※表記の家賃は平成27年度のものであり、平成28年度の家賃は多少増減することがあります。

※井田川駅前住宅は単身世帯、鹿島住宅・野村団地住宅・若山住宅は世帯員が2人以上の世帯に限ります。

※( )の住宅は、高齢者世帯、障がい者世帯、母子世帯などの優先入居住宅です。

**受付期間** 3月9日(水)～18日(金)

※入居資格や申し込みに必要な書類の説明をしますので、受付期間に限らず、建設部営繕住宅室へお問い合わせください。

※応募のなかった住宅は、抽選日の翌日(日時は未定)から先着順に申し込みを受け付けます。

**入居時期** 5月下旬(予定)

**受付場所** 建設部営繕住宅室

## 不要になった「こいのぼり」 お譲りいただけませんか？

亀山サンシャインパーク公園管理  
事務所(尾崎 ☎080-1608-1545)

亀山サンシャインパークでは、  
4月23日(土)～5月31日(火)に、  
同公園の高塚池上空にたくさん  
のこいのぼりを掲揚するイベン  
トを行います。

それに伴い、ご家庭で飾らな  
くなり不要となったこいのぼり  
を集めています。

※連絡をいただければ、担当者が  
自宅まで取りにお伺いします。

受付期限 4月10日(日)

※詳しくは、亀山サンシャインパ  
ークホームページをご覧ください。

URL <http://kameyama-sp.com>

## 3月の納期

(納期限・口座振替日)

# 3月31日(木)

国民健康保険税 第9期  
 後期高齢者医療保険料 第9期  
 市税などの納付は便利で確実な  
 口座振替をお勧めします。

## 環境 コラム

# COP21で「パリ協定」が採択！ 国際的な取り組みで地球温暖化防止へ

## そもそも「COP21」ってなに？

第21回気候変動枠組条約締結国会議の略称で、昨年(平成27年)11月30日から12月13日にかけて、フランスのパリで開催されました。

平成26年のIPCC(気候変動に関する政府間パネル)の第5次調査報告書によると、このままの状態では温室効果ガスが排出され続けると、2100年(約80年後)の地球上の温度は4℃程度上昇するなど温暖化が進み、地球上への影響やリスク(右記参照)が報告されています。

COP21では、この調査報告書などに鑑み、2020年以降の地球温暖化対策の新たな国際的な枠組みについて話し合わせ、「パリ協定」が採択されました。

問合せ先 環境産業部環境保全室(☎82-8081)



(出典) 全国地球温暖化防止活動推進センター

## 「パリ協定」で決まったことは？(一部抜粋・概要)

- 産業革命以前に比べて、世界的な平均気温上昇を「2℃よりかなり低く抑える」とともに、「1.5℃に抑える」努力を迫及する。
- 各国は、温室効果ガス削減目標の作成・報告・保持を義務とする。
- 各国は、削減目標を5年ごとに提出・更新することを義務とする。

## わたしたちの目標は？

日本は、2013年を基準として、温室効果ガスを26%削減することを掲げ、「パリ協定」に合意しています。今後、目標を達成するために、さまざまな地球温暖化防止の施策が実施されると考えられますが、私たち一人ひとりが、温室効果ガス削減への意識を持つことも必要です。

市でも、地域の実情にあった施策を実施していきますので、“オール亀山市”で課題に取り組んでいきましょう。



### 三重県私費留学生・医療看護系 奨学金受給者募集

(公財)三重県国際交流財団  
(☎059-223-5006)、  
市民文化部文化振興局  
共生社会推進室(☎84-5066)

三重県では、成績、人物ともに優秀な人に奨学金を給付し、21世紀を担う国際感覚と視野に富んだ人材を育成します。

#### 給付区分・内容

##### ▷私費海外留学生

年間120万円上限(10人以内)

※学校間協定は年間84万円上限

##### ▷外国人留学生

年間60万円上限(10人以内)

##### ▷医療看護系外国人学生

年間60万円上限(5人以内)

**募集期間** 2月29日(月)～4月

15日(金)午後5時(必着)

※申込方法など詳しくは、(公財)三重県国際交流財団ホームページでご確認ください。

**URL** <http://www.mief.or.jp>

### 放送大学 4月生募集

放送大学三重学習センター  
(☎059-233-1170)

平成28年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・

自然科学など、幅広い分野を学べます。

**出願期限** 3月20日(日)

**その他** 資料を無料で送付しますので放送大学三重学習センターへお問い合わせください。また、放送大学ホームページでも受け付けています。

**URL** <http://www.ouj.ac.jp>



### 平成28年交通事故発生状況

(1月31日時点・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
11件(-3)	0人(-1)	13人(-6)	117件(-12)

※( )内は昨年比の増減数

～後部座席を含めた全ての座席の

シートベルトとチャイルドシートの正しい着用～

高速道路でも一般道路でも、車に乗ったら全ての席で正しくシートベルト・チャイルドシートを着用しましょう。

見落としがちな後部座席のシートベルト、忘れずに。

亀山警察署(☎82-0110)

### ご意見をお寄せください！(意見公募)

#### 亀山市災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル(案)

#### 問合せ先

亀山市社会福祉協議会  
(☎82-7985)

亀山市社会福祉協議会では、市内で災害が発生し、災害ボランティアセンターを設置する際、ボランティア活動が効果的・効率的に展開されることを目的に「亀山市災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル」の策定を進めています。

**意見を提出できる人** 市内に在住・在勤・在学する人、市内で事業を行う人

#### 閲覧および意見の提出期間

3月1日(火)～31日(木)(当日消印有効)

**閲覧場所** 亀山市社会福祉協議会(あいあい1階)

※閲覧は、開庁時間内にできます。また、亀山市社会福祉協議会ホームページでも閲覧できます。

**URL** <http://kameyama-shakyo.or.jp/>

#### 提出に必要な事項

- 件名「亀山市災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル(案)に関する意見」
- 住所、氏名(ふりがな)
- 勤務先または通学先(市外に在住する人のみ)
- 意見

**提出方法** 提出に必要な事項を記入(様式は自由)の上、郵送、ファクス、Eメールまたは直接、亀山市社会福祉協議会(〒519-0164 羽若町545 FAX 83-1578 ☒ [aiiai@kameyama-shakyo.or.jp](mailto:aiai@kameyama-shakyo.or.jp))へ提出してください。

#### ご意見の取り扱い

- ▷いただいたご意見は、取りまとめの上、回答とともに公表します。なお、個別に直接回答はしません。
- ▷ご意見を提出いただいた人の氏名などの個人情報、公表しません。
- ▷いただいたご意見のうち、公表することにより個人の権利や利益を害する恐れのあるものは、その全部または一部を公表しないことがあります。

  
**市民**  
Information from citizen  
**インフォメーション**

※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

**“KAMEREKI 学びい〜舎”**  
**第6回講座**  
**「宮内黙蔵自叙伝を読む①」**

幕末から大正末期までを生きた亀山出身の漢学者、宮内黙蔵の80年の生涯を全4回にわたり通読します。

**と き** 3月10日(木)

午後1時30分～3時

**ところ** コミュニティCaféぶんぶん(市文化会館内)

**講師** 八木淳夫さん

**参加費** 500円(資料・飲み物代)

※申し込みは不要です。

**問合せ先** コミュニティCaféぶんぶん(☎82-1222、✉ bunbunkame@gmail.com)

**ふれあいマルシェ**  
**～一期一会～**

人やものと出会うところ、ふれあうところ、つながるところ…、出会いと発見が楽しみな「ふれあいマルシェ」を開催します。

ガラスアート、アロマクラフト、マッサージなどの体験や、手作り小物、パン、スイーツなどを販売します。また、ステージ演奏もあります。お気軽にお立ち寄りいただき、お楽しみください。

**と き** 3月12日(土)

午前10時～午後3時

**ところ** 青少年研修センター

**問合せ先** 中村(☎080-5154-2605)

**「亀山宿語り部」の楽しい話**

**と き** ①3月17日(木)

②4月21日(木)

※いずれも午後1時30分～2時30分  
**ところ** 市民協働センター「みらい」

**内容**

①ピアニスト・歌人 橋 糸重  
(語り部 大辻典子さん)

②ガイドお助私家版語彙集その5  
(語り部 寺山 昭さん)

**参加費** 無料

※申し込みは不要です。

**問合せ先** 亀山宿語り部の会事務局  
(浅田 ☎82-5638)

**合同写真展**  
**写奴・にぎりめし・どんぐり**

亀山市芸術文化協会の写真サークル3団体(写奴、にぎりめし、どんぐり)の合同写真展を開催します。

**と き** 3月24日(木)～27日(日)  
午前9時～午後5時

**ところ** 歴史博物館企画展示室

**入場料** 無料

**問合せ先** 亀山市芸術文化協会  
(平野 ☎82-7888)

**自然薯栽培**  
**オーナー募集**

亀山の特産品でもあり、加太の自然環境に適した自然薯を育てて、味わってみませんか。自然のなかで土と親しみ、作る喜び、収穫する喜び、友と語る喜びを体感しましょう。

※植え付け、収穫以外の管理は、むかごの会が行います。

**と き**

▷4月9日(土)…自然薯植え付け  
▷11月12日(土)…収穫祭(軽食付き)

※いずれも小雨決行(天候により翌日に順延する場合あり)

**ところ**

加太向井自然薯栽培圃場

**募集区画** 60区画(先着順)

**参加費** 1区画5,000円(4本植え付け、収穫時に持ち帰り)

**申込期限** 4月3日(日)

**申込・問合せ先** 鹿伏兎山脈グループ  
自然薯むかごの会(松本 ☎98-0559または☎090-5002-8288)

**春の無料体験**  
**テニスレッスン**

これからテニスを始めたいお子さん向けの無料体験レッスンです。

**と き** 3月20日(日)、26日(土)、27日(日)、30日(水)

▷幼稚園・保育園年中～小学2年生…午後2時～2時50分

▷小・中学生未経験者…午後3時30分～4時30分

**ところ** 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿(鈴鹿市御園町)テニスコート

**参加費** 無料

**申込先** 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿(テニスアカデミー専用ダイヤル ☎080-9733-6629)

**第17回「こころの健康電話相談」**  
**お話ししてみませんか?**

**～あなたご自身のこと、家庭・学校・職場のこと～**

家庭・学校・職場などのことで、誰に話したらいいのか、どこに相談したらいいのか、心配事や悩みごとをかかえて一人で悩んでいませんか? 経験豊かな臨床心理士や弁護士がご相談に応じる「こころの健康電話相談」を実施します。

**と き** 3月6日(日)

午前9時～午後5時

**相談電話番号(当日のみ)**

☎059-372-3896

※相談料は無料

※電話通話料は相談者が負担

※三重県臨床心理士会、(一社)日本臨床心理士会が主催し、三重弁護士会が共催しています。

**問合せ先** 三重県臨床心理士会(小橋 ☎059-226-3728)



# TOPICS KAMEYAMA CITY

1/30・31

## 亀山大市

東町・本町通りを中心に、「亀山大市」が開催されました。この大市は、旧正月用品の謝恩売出しから始まったとされ、100年以上の歴史がある市内最大の冬の名物行事です。通りには、出店や市民団体によるブースなどが立ち並び、家族連れなど多くの人でにぎわいました。



2/6

## かめやま会故の森 「森林の恵みと林内整備」

かめやま会故の森で「森林の恵みと林内整備」を開催し、クヌギの植樹、遊歩道の補修、しいたけの菌打ちや木の実工作が行われ、約210人が参加しました。イベント終了後には、坂下地区コミュニティによる、きのご飯ときのご汁が振舞われました。



2/12

## イチからわかる！サミット塾 (亀山東小学校)

5月開催の主要国首脳会議(伊勢志摩サミット)を前に、外務省が主催する「イチからわかる！サミット塾」が亀山東小学校で開催されました。外務省大臣官房伊勢志摩サミット事務局次長の松本好一郎さんが分かりやすく説明するサミットの内容について、児童たちは熱心に聞き入っていました。



2/14

## 亀山市駅伝競走大会

市役所から関文化交流センターまでの23.5km(7区間)を結ぶ、「亀山市駅伝競走大会」が開催されました。34チーム約240人の選手が力走し、全力でたすきをつなぎました。

かめ(一般の部)、(株)ジェイテクトA(事業所の部)、みどり町連合自治会A(自治会の部)が各部門の優勝に輝きました。

