豊かな自然・悠久の歴史★光ときめく亀山





大切な人が突然倒れたら・



救急車が到着するまでに あなたにできることがあります。

命をつなぐ心肺蘇生法

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。心肺停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。突然倒れた人に心肺蘇生を行うのは勇気がいることです。しかし、ためらっている場合ではありません。大切な人を救うためにも、速やかに応急手当を開始することが重要です。

問合先 市消防本部消防救急室(☎82-9496)

_{手順} 1 反応があるか確認



- ●周囲の安全を確認する。
- ●声を掛けながら肩を軽くたたく。
- ●何らかの応答やしぐさはないか?
- ●反応が無ければ大声で応援を呼ぶ。

手順 2

119番通報とAEDの手配



- ●119 番通報と AED の手配を依頼する。
- ・「あなたは 119 番へ電話して、 救急車を呼んでください!」
- ・「あなたは AED を持ってきてください!」
- ※119 番通報すると、通信指令員が心肺 蘇生のやり方を教えてくれます。

手順3

呼吸を確認する



- ●呼吸があるかを確認(10秒以内)
- ①「見る」 胸やお腹が上下に膨らんでいるか?
- ②「聞く」 普段どおりの呼吸が聞こえるか?
- ③「感じる」 ほほに吐く息を感じるか?

心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う

ポイントは、強く!速く!絶え間なく!

- ●固い場所に仰向けに寝かせ、その横にひざ立ちする。
- ●傷病者の両方の乳頭を結ぶ線の真ん中に、手のひらの付け根を重ねる。
- ●ひじをまっすぐ伸ばし体重をかけ、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う。
- ①「強く」 手のひらの付け根部分が少なくとも5cm 沈むように
- ②「**凍く」** 圧迫のテンポは、1分あたり100 回~120 回
- ③「絶え間なく」中断は最少に。 周りに人がいれば1分~2分を目安に交代





く傷病者が乳児・小児の場合>

- □乳児の圧迫部位は、両方の乳頭を結ぶ線より少し足側 圧迫は中指・薬指の2本で、圧迫の深さは体の厚さの約1/3
- □小児の場合は、片手でも両手でもかまわない。 圧迫の深さは体の厚さの約1/3

手順 5

人工呼吸&心臓マッサージ(人工呼吸ができる場合)

ポイントは、

心臓マッサージ (胸骨圧迫)を30回

1分あたり100回~120回のテンポ



人工呼吸を 20

1回1秒かけて吹き込む



- これを交互に繰り返す。

- ●気道を確保したまま、額に当てた人指し指と親指で鼻をつまむ。
- ●傷病者の口を自分の口でおおって、 胸が軽くふくらむまで1秒かけて ゆつくり息を2回吹き込む。
- ●胸がふくらまなくても直ちに心臓マッサージ(手順4参照)に移る。
- ●人工呼吸2回と心臓マッサージ30回を救急隊が到着するまで繰り返す。
- ※感染防護具が準備できず、または口と口が直接接触することにためらいが 上げます。 ある場合は、人工呼吸をせず、直ちに心臓マッサージを行ってください。

<気道を確保することを忘れずに>

片手で傷病者の顔を 押さえながら、 もうー 方の手の指先をあご の先端に当てて持ち



手順 6

AED[自動体外式除細動器]の使用(AEDが到着した場合)

ポイントは、慌てず音声ガイドに従って準備

- ■電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従って準備してください。
- ●除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるよう。 指示します。



さらなる救命率の向上を図るために、「心肺蘇生法」が平成28年4月に一部変更されました。 救急講習の受講を希望する人は、お近くの消防署・分署へお気軽にお問い合わせください。 亀山消防署(☎82-9493)、関分署(☎96-1780)、北東分署(☎84-1096)





を開始します。 運行経路、ダ 直しを行い、10 この (昼生地区方 きは 一環とし 市亀 10 月 1 日 アバス路線の 日市地域公共 イヤなどにより運 面 \mathcal{O} 運 公共交通 在 から、 行 の再編を進 内容 運行で見 のル 計

運行開始

問合先

環境産業部商工業振興室 (284 - 5049)

南部ルート再編の基本的な考え方

- 朝夕帯は、幹線道路を運行することでより早く移動することができ、 通院、通学、通勤需要などに対応します。
- 昼間帯は、各地域と亀山市中心部を結び、主に買い物や通院需要など に対応します。
- 地域の要望などを踏まえた柔軟なダイヤ編成となります。 (平成27年10月実施の東部ルートの再編以降、1台の車両による東部・ 南部ルート相互運行が解消され、南部ルート単独の車両を配備したため)
- ▶亀山椋本線(19便/日)との重複運行の緩和、二本松団地内への運行 など、効率的・効果的な運行に取り組みます。 (県道亀山白山線経由のルートを県道亀山安濃線経由に変更したため)

運行の概要

運行地域運行経路	亀山市中心部と昼生地区方面を結ぶ運行 朝夕帯…昼生地区方面と亀山市中心部を主に幹線道路を 経由して結ぶ運行 昼間帯…各地域(弘法寺、出屋、二本松団地など)と亀山市 中心部を結ぶ運行						
運行方式	定時定路線運行(あらかじめ定められた経路・ダイヤで運行)						
運休日	1月1日~3日、日曜日、祝日						
運行車両	マイクロバス車両						
運賃	100円/回(小学生は半額) ▽小学生未満、障がい者およびその介助者は無料 ▽さわやか号、東部ルート、南部ルートの共通回数券を導入します。						

再編路線の評価

再編を実施した路線は、路線存続の妥当性を判断する「維持基準」と、 路線の見直しや利用促進に向けた判断基準となる「見直し(改善)基準」に 基づき、年度ごとに評価し、運行内容の見直しなどを行っていきます。

	評価指標	評価基準				
維持基準	1便当たりの平均乗車人員	3.0人/便 以上				
見直し(改善)基準	平日1日当たりの 停留所別乗降者数	5.0人/日 以上				

<地域と一帯となった取り組みの展開>

南部ルート再編にあたっては、昼生地 区まちづくり協議会が平成25年10月に策 定した昼生地区独自の「昼生『マイバス』 運行計画」を参考に、市が運行計画案を作 成し、3年をかけて昼生地域の関係者と 協議を重ねてきました。また、新設のバス 停設置箇所は、地域の関係者とともに現 地確認を行い、利便性・安全性の観点か ら検証を行いました。

今後も、地域と密に連携を図りながら、地域 への定着と利用者数の向上に努めていきます。



10月1日からの **運行経路・ダイヤ表**

バス停									
1	亀山駅前	16	神向谷南						
2	御幸町	17	農協昼生出張所前						
3	池の側	18	中庄						
4	市役所前	19	三寺東						
5	ふれあい広場前	20	三寺						
6	東町	21	昼生地区コミュニティセンター						
7	亀山高校西	22	平田						
8	郵便局前	23	下庄						
9	エコータウン	24	松阪						
10	鹿島	25	下庄駅						
11	阿野田	26	下庄駅口						
12	阿野田口	27	出屋						
13	二本松	28	出屋公民館前						
14	二本松団地	29	弘法寺						
15	神向谷								

※詳細な運行経路や運行ダイヤなどは、市ホームページまたは市役所窓口、あいあい、市立医療センターなどで配布の「南部ルートダイヤ表」をご覧ください。



8:06			第7便	第9便	第11便		図の番号		停留	肵			第1便	第4便	第6便	第8便	第10便	第12便
0.00	8:59	10:41	12:53	14:51	18:11	終点	1	亀	山	駅	前	始発		9:15	11:30	13:20	16:35	18:15
8:05	8:58	10:40	12:52	14:50	18:10	A		御	幸		田	▼		9:16	11:31	13:21	16:36	18:16
8:04	8:57	10:39	12:51	14:49	18:09	A	3	池	の		側	▼		9:17	11:32	13:22	16:37	18:17
8:04	8:57	10:39	12:51	14:49	18:09	A	4		役	所	前	▼		9:17	11:32	13:22	16:37	18:17
8:03	8:56	10:38	12:50	14:48	18:08	•	5	ふね	れあい			▼		9:18	11:33	13:23	16:38	18:18
8:02					18:07	A	6	東			町	▼						18:19
8:01					18:06	A	7	亀	山高	校	西	▼						18:20
	8:54	10:36	12:48	14:46	=	A		郵	便	局	前	▼		9:20	11:35	13:25	16:40	
	8:52	10:34	12:46	14:44	=	A	9	エ		タウ	ン	▼		9:22	11:37	13:27	16:42	
	8:50	10:32	12:44	14:42	=	A	10	鹿			島	▼		9:24	11:39	13:29	16:44	
7:58	8:48	10:30	12:42	14:40	18:03	A	11	阿	野		田	▼		9:26	11:41	13:31	16:46	18:23
7:57	8:47	10:29	12:41	14:39	18:02	A	12	阿	野	田	П	▼		9:27	11:42	13:32	16:47	18:24
7:55					18:00	A	13		本		松	•			- 1			18:26
	8:45	10:27	12:39	14:37		A	14	П	本 松	寸	地	•		9:29	11:44	13:34	16:49	
7:53	8:42	10:24	12:36	14:34	17:58	•	15	神	向		吹	•		9:32	11:47	13:37	16:52	18:28
7:53	8:42	10:24	12:36	14:34	17:58	•	16	神	向	谷	歯	•		9:32	11:47	13:37	16:52	18:28
7:51	8:40	10:22	12:34	14:32	17:56	•	17	農協	3昼生5	出張別	前	•		9:34	11:49	13:39	16:54	18:30
7:50	8:39	10:21	12:33	14:31	17:55	A	18	中			由	▼		9:35	11:50	13:40	16:55	18:31
7:49	8:38	10:20	12:32	14:30	17:54	A	19	Ξ	寺		東	▼						
7:48	8:37	10:19	12:31	14:29	17:53	A	20	\equiv			寺	▼	7:30	9:37	11:52	13:42	16:57	18:33
	=					•	19		寺		東	•	7:31	9:38	11:53	13:43	16:58	18:34
7:46	8:35	10:17	12:29	14:27	17:51	A	18	中			由	▼	7:32	9:39	11:54	13:44	16:59	18:35
7:45	8:34	10:16	12:28	14:26	17:50	A	17	農協	8昼生5	出張別	斤前	•	7:33	9:40	11:55	13:45	17:00	18:36
	=	10:13		14:23		A	21	昼生	地区コミュニ	ニティセン	ノター	•		=	11:58	13:48		
7:43	8:32	10:11	12:26	14:21	17:48	•	22	屮			田	•	7:35	9:42	12:00	13:50	17:02	18:38
7:42	8:31	10:10	12:25	14:20	17:47	•	23	۲			庄	•	7:36	9:43	12:01	13:51	17:03	18:39
7:42	8:31	10:10	12:25	14:20	17:47	A	24				阪	•	7:36	9:43	12:01	13:51	17:03	18:39
7:40					17:45	A	25		庄		駅	▼	7:38					18:41
	8:29	10:08	12:23	14:18		A	26	下	庄	駅	П	•		9:45	12:03	13:53	17:05	
	8:28	10:07	12:22	14:17		A	27				屋	•		9:46	12:04	13:54	17:06	
	8:27	10:06	12:21	14:16		A	28	出	屋公」	民館	前	•		9:47	12:05	13:55	17:07	
	8:23	10:02	12:17	14:12		A	24	松			阪	•		9:51	12:09	13:59	17:11	
	8:21	10:00	12:15	14:10		始発	29		法		寺	終点		9:53	12:11	14:01	17:13	

健康寿命を延ばしましょう!

1に運動 2に食事しつかり禁煙 最後にクスリ

健康寿命という言葉を知っていますか?健康寿命とは、健康上に問題がない 状態で日常生活を送れる期間のことです。人生の最後まで、元気に健康で楽し く生活を送るために、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、今の生活を 見直して、体に良いことを始めましょう!

問合先 健康福祉部長寿健康づくり室(あいあい ☎84-3316)

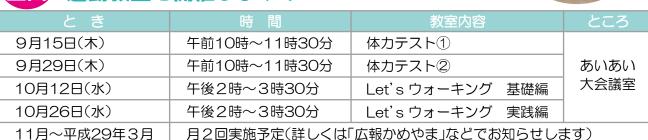
適度な運動

プラス10分の運動を!

生活習慣病予防には、男性で 9,000 歩、女性で 8,000 歩 を 1 日に歩くことが目安です。平均的歩数から考えると足りないのはあと 1,000 歩、時間にして約 10 分。 1 日の生活の中であと 10 分、体の動きを増やせば健康生活に変わります。

特別企画

運動教室を開催します!(1回からでも参加OK!)



「対 象 者」 市内に住所を有する 18 歳以上の人

スタッフ 健康運動実践指導者、保健師

参加費 無料 定員 各回30人(先着順)

持ち物などタオル、飲み物、運動靴、動きやすい服装

(申込方法) 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または 直接お申し込みください。



参加者 特典!

運動教室に参加した人全員に、体操 DVD をプレゼントします。 DVD を見ながら、家でできる簡単な体操が盛りだくさん! ぜひご家庭でもプラス 10 分の運動を取り入れましょう。



禁煙

たばこの煙をなくす!

たばこの煙には、ニコチンやタールなど、200 種類以上の有害物質が含まれています。長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。たばこに含まれるニコチンは依存性があり、自分の意志だけではやめにくいものです。禁煙外来や禁煙補助剤を活用し、未来の自分のため、大切な人のために禁煙を始めましょう。



適切な食生活

プラス1皿の野菜!

生活習慣病予防のために必要な野菜摂取量は1日 350g 以上とされています。大人の平均的な野菜摂取量は1日約 280g です。あと 70g(トマト半分ぐらいの量) が足り ません。普段の食事の中でもう一皿、野菜をプラスするこ とが毎日の健康につながります。

役立つレシピを紹介しています!

市では、ヘルスメイトと呼ばれる亀山市食生活改善推進協議会による健康づくりのための料理講習会を開催しています。講習会で紹介したレシピを市ホームページで掲載しています。

亀山市 健康づくりのためのレシピ集

索人



亀山市サイト

L13 L13 な野菜料理を食べましよう 温野菜 具だくさん味噌汁 炒め物 生野菜 煮物 和え物



カルシウムたっぷり 小松菜の厚揚げ白和え

材料(2人分)

 小松菜
 100g

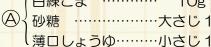
 塩・しょうゆ(下味用)…
 少々

 カニかまぼこ
 2本

 生しいたけ
 1枚

 厚揚げ
 60g

 (白練ごま
 10g







- ① 小松菜はよく洗い、塩少々を入れて茹でた後、水に取り、水気をしぼる。 小松菜を3cm 長さに切り、しょうゆ少々をふって、もう一度しぼる。
- ② カニかまぼこは長さを半分に切って裂く。
- ③ 生しいたけは焼いて細切りにする。
- ④ 厚揚げは熱湯にサッと通して油抜きし、粗くきざみ、すり鉢ですりつぶし、 ④の調味料を加えて混ぜ、①・②・③を和える。



"健(検)診"で健康状態をチェック!

まだ"健(検)診"を受けていない人へ

市のがん検診は、「個別検診」と「集団検診」のいずれかの方法で受診することができます。 検診を受診して、自分の健康状態を毎年チェックしましょう。

口の中の健康管理も忘れずに!

歯周病は単なる口の病気ではありません。全身の病気にも密接なかかわりがあります。 市では、節目年齢30・40・50・60・70歳(平成29年3月31日時点)の人を対象に、 市内の実施歯科医院で受診する「歯周病検診」を実施しています。ぜひこの機会に受診して ください。

※実施医療機関や検診実施日時など詳しくは、「健康づくりのてびき」でご確認いただくか、 健康福祉部長寿健康づくり室へお問い合わせください。



者の 利を守るた め支援します

悩み、疑問、相談ごとはありませんか?

認知症などの病気になったときに 備えて、成年後見制度を使うのが 良いのかしら?



両親のもの忘れが多くなってきて、 悪質な訪問販売やオレオレ詐欺に 引っかからないか心配で・・・。



亀山

近所に住むお年寄りが虐待されているかもしれない、 どうしたらいいか…。

まずは地域包括支援センターへ ご相談ください

年をとるにつれ、誰もが身体機能や判断能力が衰えるほか、持病を抱える人が多くなります。そのような高齢者は、自分の意志や権利を主張できずに弱い立場に追い込まれやすく、権利を守るために周囲の人の力や専門的な支援が必要になることがあります。

地域包括支援センターは、高齢者はもちろん、その家族や高齢者の近所 にお住まいの皆さんにもご相談いただけます。心配ごとや疑問がありまし たら、まずはご相談ください。



地域包括支援センターでは、主任 ケアマネジャー、保健師、社会福祉士 などが中心となって高齢者の支援を 行います。連携をとりながら「チーム」 として総合的に高齢者を支えます。

成年後見制度

もしも判断能力が衰えてし まっても、財産の管理や契約 のときなどに不利益を被らな いように「成年後見制度」で 備えることができます。

利用にあたり申し立てなどの 手続きの支援もしますので、 詳しくはご相談ください。

消費者被害

高齢者を狙った消費者金融 や悪質な訪問販売、住宅リ フォームなど、高齢者の弱み につけこんで、財産を奪う事 件が増えています。地域包括 支援センターでは、警察や消 費生活センターなどと協力し て対応するとともに、高齢者 の被害を未然に防ぐように努 めています。

高齢者虐待

虐待を発見したり、虐待がある と思われたりしたときは、迷わず 地域包括支援センターへ連絡して ください。早期に発見し、第三者 が介入することで虐待の深刻化 を防ぐことができます。通報した 人の個人情報は守られますので、 ご安心ください。ほかの機関と も連携して高齢者を守ります。

また、介護者が日頃の介護で 心身が疲労し、追い詰められて いることも虐待の原因の一つと されています。介護者が問題を 抱え込まないことが大切です。 介護の負担やストレスを軽減で きるようサービスを紹介したり、 情報を提供したりできますので、 まずはご相談ください。

高齢者本人

虐待の発見者

相談・通報

亀山市、地域包括支援センターなど (あいあい内 4番窓口)

生命や身体に 重大な危険あり

●立入調査

必要に応じて 警察に援助要請

●事実確認

家庭訪問など

高齢者の保護

施設入所、 ショートステイ など

養護者の支援

サービス提供や 保健•福祉•医療 関係者による 相談支援など

住みなれたまちで 安心して暮らすために

ほかにもさまざまな相談ごとをお聞きします

近所に住む一人暮らしの 高齢者が最近閉じこもり ぎみで心配

> サービス事業者に不満が あるが、直接言いにくい

引っ越してきた ばかりなので、 友人をつくりたい

> 近所にある高齢者の サークルを知りたい



☎83-3575(午前8時30分~午後5時15分[平日])





この季節、台風や集中豪雨が発生しやすく、土砂災害などが懸念されます。 万が一の場合でもしっかりと対応できるよう、日頃からの土砂災害への備えや意識が大切です。

【土砂災害ってなに?】

土砂が大きく移動することで、住人や人命に危険を及ぼす自然災害。 『土石流』、『がけ崩れ』、『地すべり』の3種類に分類され、ほとんど が、長雨や集中豪雨で起こります。

土石流

山や谷、川底にある土砂・石が、 長雨や集中豪雨などによって 一気に下流へと押し流されること



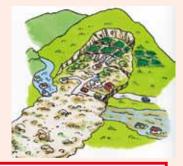
がけ崩れ

地面にしみ込んだ水分が土の抵 抗力を弱め、雨などの影響によっ て急激に斜面が崩れ落ちること



地すべり

斜面の一部または全部が、地下水 の影響と重力によってゆっくりと 斜面の下方向に移動すること



このような前兆がおこったら、急いで避難

- ●山鳴りがする
- ●雨が降り続いているのに、 川の水位が下がる
- ▶川がにごり、流木が流れる
- ●がけからの水がにごる
- ●がけにひび割れ、変形がある
- ●小石が落ちてくる
- ●がけから音がする

- ●地面にひび割れができる
- ●井戸や沢の水がにごる
- ●がけや斜面から水がふき出す

【身を守るために備えること】

雨に注意していますか?

1時間に20ミリ以上、または降り 始めてから100ミリ以上の降水量 になったら十分注意が必要です。



避難場所は決まっていますか?

家族全員で避難場所や避難する道順を 決めておきましょう。避難場所は、 「亀山市防災マップ」でご確認ください。



逃げ方を知っていますか?

土石流はスピードが速いため、流れを背 にしていては追いつかれます。土砂の流れ に対して直角に逃げるようにしましょう。



非常袋を常備していますか?

食料、飲料水、懐中電灯、ラジオ、 貴重品、衣料品などを入れた非常 持ち出し袋を常備しておきましょう。



【イラスト提供 NPO 法人土砂災害防止広報センター】

土砂災害警戒情報とは?

大雨警報発表中に、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに、市町が避難勧告などの災害応急対応を適切に行えるよう、また住民の自主避難の判断の参考となるよう、県と気象庁が共同で発表しています。



市内の雨量・危険度情報を詳しく知りたいときは?

<u>亀山市土砂災害情報相互通報システムをご覧ください。</u>携帯電話でもご覧いただけます。また、電話やファクスで情報を受け取れます。

IRI http://www.dosha-kameyama. jp/dsyhome.htm (「亀山市土砂災害情報相互通報システム」で検索)



地域で防災などについて、 学習したいときは?

行政出前講座をご利用ください。 市の職員が地域などにお伺いし、 「災害への備えは?」、「防災マップ」 を作ろう!」などのテーマに基づき、 お話しします。詳しくは、危機管理 室へお問い合わせください。



【災害について学び、そして備える】

平成 27 年度 「土砂災害防止に関する作文 (小学生の部)」で、 国土交通事務次官賞 (優秀賞) を受賞された草川清香さん (亀山東小学校5年 [受賞時は4年]) の作文をご紹介します。

「ドドーッ」と、

まるで海のような波が、太い木や丸太等を見たこともない速さで次々と上流からお し流していました。激しい雨の音で、本当に心がドキドキする光景に出合いました。

それは、7月16日台風11号の大雨けい報が出ていた時のことでした。私は、車で登校する途中でしたが、そんな時に見たのが、鈴鹿川のおどろきの姿でした。なんと、堤防の上の方まで、どろ水がせまっていたのでした。大きな川の左右一ぱいまでの急流で堤防には、どろ水の波が当たって、まるで海のような、見たことのない波でした。

鈴鹿川は家から1km くらいの場所にあり、広くて大きい川ですが、ふだんは水も少なく、きれいな川で夏はすずしそうです。その川が今、私の目の前で、堤防のほんの少しまで増水しています。「自然のこわさ」にとてもびっくりしました。

昨年の台風の時、三重県に特別けい報が出ました。その時、家にいても雨や風」がまどなどに当たり、「ギシギシ、ガタガタ」という音が聞こえて、一ばん中とてもこわく、なかなか、ねむれませんでした。その夜中には、大雨のため堤防近くや多くの場所にひなん勧告が出て、私の小学校もひなん所になりました。しん水」した家も多くあったと、よく朝ニュースで知りました。

私は、学校まで 2.4km もの長い通学路をいつも歩いているので、『防災みえ』や『気象台のホームページ』もよく見ます。登下校時の急な天気の変化に備えるためです。このホームページは、わたしたちにも大変見やすくなっているので、ハザードマップも関心を持って見ています。それを見ると私の家は、土砂災害のき険が低い事が分かりました。しかし、私の家から遠くには急しゃ面や多くの里山に「がけ」があり、ハザードマップでは、き険な場所があります。注意が必要だと思います。また、通学路の「がけの道」と家族でよんでいる所でき険な場所を発見しました。以前の大雨で坂道のアスファルトの下の土砂が流れて、何か所もアスファルトが大きくくずれていたのです。そこは工事して直されていました。ハザードマップをもう一度、ていねいに見ました。この「がけの道」は、き険の色がぬられていて、本当に身近に土砂災害の可能性がある事を学びました。亀山市にも土砂災害の可能性がある所が多くある事が分かり、私にとって新しい勉強になりました。

昨年の広島ごう雨災害では、70人以上の方が亡くなり、「自然のきびしさ」は 毎年どこかで発生し、ニュースになっています。ですから、「絶対安心」は私はな いと思います。特別けい報の時も「経験した事のない大雨」と言う表現がありま した。両親、祖父母も体験してないことになります。毎日の天気予報も必ずその とおりではなく、想定外の大雨、土砂災害もある事が当たり前くらいに考える必 要があると思います。

今、鈴鹿川は新しい橋の工事が進んでいます。私は父と見に行ったのですが、 堤防には大きなブロックが積まれ、上流のえん堤も新しくなっていました。川に 積もった砂や土を運び出す工事も行われていました。なぜ土を運び出しているか というと、川の水があふれないようにするためだそうです。県庁の河川課の方に 教わり、とても勉強になりました。

土砂災害は「身近な災害」なのだと、私は改めて思いました。台風でのき険な川の様子、鈴鹿川の工事の様子やえん堤を見学して思ったのです。大雨の予報を知ったら、ひなん等、今できる事について家族と話し合い、自分にできる準備は自分でしようと思いました。

これからも、土砂災害に備えるために自分の周りの様子を見直していきたいと 思います。



あったらいいなをカタチに 亀山発 スマートフォンケース

しんいち **真一さん** (川崎町)

「お客様が大切にしているス マートフォンを、落下などの衝撃 から守ることを第一に考えていま す」と話すのは、有限会社ギルドデ ザイン(能褒野町所在)モバイルプ ロダクト事業部部長の松葉真一さ ん(川崎町在住)。約6年前にアル ミ削り出しによるスマートフォン ケースを開発しました。

その後、耐久性やデザインなど を向上させて生産販売数量を増や し、国内・海外市場へ展開していま す。また、今年5月に開催された伊 勢志摩サミットでは、三重情報館 でこのスマートフォンケースが展 示され、三重が誇る先端技術とし て世界へ発信されました。

―開発のきっかけは?

「何万円もするスマートフォン

かったので、衝撃から守れるケー スがあったらいいのになとふと 思ったのがきっかけです。そして、 会社の従来からの事業であるオー トバイ部品製造で培った技術を 生かせば製品化できるのではと考 え、挑戦してみることにしました。」

―製品化にいたるまでは?

「最初は思い通りにいかず失敗 ばかりでした。それでも製品化を 後押ししてくれたのは、社員のア イデアの実現を応援してくれる社 風でした。会社の終業時間以降は、 社内の機械を自由に使える制度が あったり、社員同士で技術を教え 合える環境があったりしたからこ そ、今にいたっていると思います。」

―製品に対するこだわりは?

「強くを第一に、軽く、薄く、格 を落下などで故障させる人が多一好良くに妥協せず、とことんこだ



わっています。スマートフォンを 衝撃による故障から守り、スマー トフォンケースを購入していただ いた人が、その良さを周りの人に 教えたくなるような製品を今後も 作り上げていきたいと考えます。|

一これからは?

「今の事業がいつまでも続くと は考えられないので、1つの事業 にしがみつかず、強みを生かした 新しい製品の開発も必要だと思い ます。直近では、デザインが特徴的 なアルミ名刺ケースの生産販売を 考えており、海外の文具の展示会 で出品する予定です。いずれにし ても現状に満足せず、時代のニー ズに合わせて私も会社も変化し続 けていかなければならないと考え ます。」



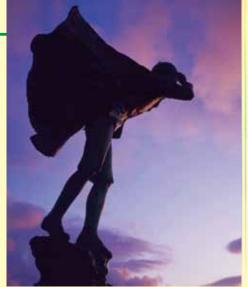
亀山市名誉市民

中村 晋也 彫刻家

作品紹介「ふるさとあい」Vol.5

「風の又三郎」(平成8(1996)年制作)

宮沢賢治の小説「風の又三郎」は、二百十日の風とともに 山奥の分教場に現れ、わずか12日で去って行った不思議な 転校生の少年の物語です。この像は、その少年が、まさしく 現れたかのような臨場感で、物語の舞台となった岩手県種 山高原に建っています。「どうどどっ」と吹く風に向かって マントをひるがえし、今にも飛び立とうとする姿は、高原 の風景に溶け込んで豊かな詩情を奏でています。「宮沢賢 治の精神性の豊かさを、青空を吹く風に託して歌いたいと 思った作品です」と中村は語っています。



160cm (高さ)×100cm (幅)×95cm (奥行き)

特別協力 公益財団法人中村晋也美術館(IRLI http://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/index.html)

参書らしの情報 BOX ※

もよおし

湯ったりお風呂の日

健康福祉部長寿健康づくり室 (あいあい ☎84-3312)

あいあい「白鳥の湯」を高齢者 に無料開放します。

と き 9月20日(火)

午前10時~午後4時 ※受付は午後3時まで

ところ あいあい「白鳥の湯 |

対象者 市内に在住する65歳以上 の人

- ※住所と年齢が確認できるものを ご持参ください。
- ※介助が必要な場合は、介助者 (同性に限る)も無料でご利用 できます。



大規模災害に備えた **亀山市総合防災訓練**

企画総務部危機管理局 危機管理室(☎84-5035)

大規模災害の発生に備え、市民、 行政、防災関係機関などが連携 して、総合防災訓練を実施します。 皆さんもぜひご参加ください。

と き 10月2日(日)

午前9時~午後0時30分

ところ 中部中学校

内 容 集団避難訓練、自主防災 リーダー研修(対象自治会役員 など)、防災教室(中部中学校生 徒)、多数傷病者対応訓練(防災 ヘリ訓練含む)、応急救護訓練、 土のう作成等訓練、初期消火訓 練・煙体験、災害対策車両等の展 示、地震体験、非常食の試食など ※中部中学校を指定避難所とする 自治会は、午前8時頃から各地 区より徒歩で集団避難訓練を行 います。





まちのきこり人育成講座 ~目指せ!森の名手~

環境産業部森林林業室 **(☎**84−5068)



森の手入れの仕方を学び、いき いきとした美しい森をよみがえ らそう。そして受講後には、あな たも森の名手だ!

と き 10月1日(土)、2日(日)、 9日(日)(3日間受講)

※いずれも午前9時~午後3時

ところ 亀山森林公園「やまびこ」 (加太梶ヶ坂3787-6)

内 容 枝打ち、間伐体験、チェー ンソーメンテナンスなど

対象者 市内に住所を有する20歳 以上の人

定 員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 昼食、飲み物、雨具など

申込期限 9月23日(金)

申込方法 環境産業部森林林業室 へ電話または直接お申し込みく ださい。

亀山青空お茶まつり

亀山青空お茶まつり実行委員会 事務局(三重茶農業協同組合内 **☎**059−329−3121)

お茶の生産地ならではのイベ ントを開催!広大な茶畑の中で、 すがすがしいひとときをお過ご しください。

と き 9月18日(日) 午前10時~午後2時

(小雨決行) ところ 中の山パイロット特設会

場(太森町) 内 容 茶摘み体験、手もみ実演、 電子レンジでお茶づくり、紙風 船飛ばし、バンド演奏、フォトコ ンテスト表彰式、農産物販売など

※イベント内容は、都合により 変更となる場合があります。



出張年金相談

日本年金機構津年金事務所 (2059 - 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 9月15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。

暑らしの情報 30X ◎ €

元気丸カフェ

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 9月20日(火)

午後1時30分~3時30分

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。

ストレス対処県民公開講座

三重県こころの健康センター (☎059-223-5243、FAX059-223 - 5242

日常のストレス対処法やこころ の健康を保つための方法を学んで もらうことを目的に講座を開催し ます。認知・行動療法を活用したス

トレス対処法を学び、こころの健 康づくりに役立てください。

と き 9月24日(土)

午後2時~4時

ところ 三重県人権センター 多目的ホール(津市一身田大古 曽693-1)

定 員 300人

申込期限 9月14日(水)

申込方法 三重県こころの健康セ ンターへ電話で、または氏名、電 話番号を明記の上、ファクスで お申し込みください。



となりまち

情報交流ひろば

企画総務部広報秘書室 (284 - 5021)





伊賀ぶらり体験博覧会[いがぶら] ~「伊賀」にときめくすてき体験~

伊賀市では、今年で 3回目となる「伊賀 ぶらり体験博覧会 いが ぶら2016」を、10月1日 (土)から12月4日(日) まで開催します。

「ぶらり街歩き」、「歴 史と文化・伝統工芸を たずねる」、「思いっき り自然を満喫」、「伊賀 の食と出会う」、「美容 と健康を伊賀で体験人



「伊賀といえば忍者と芭蕉さん」の6つのカテゴリで、 112の観光体験プログラムをお届けします。

ぜひ、いがぶら公式ガイドブックと公式ウェブサイ ト(会員登録が必要)をご覧いただき、興味のあるプロ グラムにご参加ください。

申込受付開始日時

▷電話…9月5日(月) 午前10時~ ※申込先はガイドブックをご覧ください。 ▶ウェブサイト···9月6日(火) 正午~ **同**

※いがぶら公式ウェブサイト URL http://igabura.com/ **問合先** 伊賀市観光戦略課(**☎**0595 – 22 – 9670)

伊賀市広聴情報課(☎0595-22-9636)

甲賀流田んぼアート ~車窓から見える[にんじゃえもん]~



甲賀市水口町牛飼地区の水田で、地区内を走る信楽 高原鐵道の車窓から見える「田んぼアート」が完成し、 見ごろを迎えています。

水田には、黄や黒、白など5種類の苗を使い、甲賀市 観光協会・甲賀市商工会のキャラクター「にんじゃえ もん」が手裏剣を持って走る姿が描かれています。 ぜひ、車窓から田んぼアートをご覧ください。

見ごろ 10月8日(土)の稲刈りまで

ところ 甲賀市水口町牛飼地区

※信楽高原鐵道「貴生川駅」-「紫香楽宮跡駅」間、貴生 川駅を出発し約3分後に進行方向左手に見えます。

問合先 甲賀市観光企画推進室(**☎**0748 − 65 − 0708)

甲賀市広報課(☎0748-65-0675)

お知らせ

9月1日~10日は 屋外広告物適正化旬間

県鈴鹿建設事務所(☎059-382-8683)、建設部都市計画室(☎84-5126)



屋外へ看板やポスターなどの 広告物を設置するためには、原 則として許可が必要です。このた め、県では「三重県屋外広告物条 例」を定め、屋外広告物を設置す る場所や大きさ、その他の規格に ついて規制を行っています。

屋外広告物を設置する際は、県 鈴鹿建設事務所へ事前にご相談 ください。

9月10日は世界自殺予防デー ~気づきの輪、もっと広げよう~

健康福祉部長寿健康づくり室 (あいあい ☎84-3316)

9月10日~16日は、自殺予防週 間です。こころの病気は誰にでも 起こります。しかし、自分では気 づきにくい場合もあります。

あなたの周りの大切な人を守 るためには、日々の生活の中で、 変化に気づき、耳を傾けねぎらう こと、支援につなげること、温か く見守ることが大切です。

「こころの体温計」を活用しよう

こころの体温計は、パソコン、ス マートフォンや携帯電話から気軽 にこころの状態をセルフチェック できるシステムです。家族やあな たの大切な人のストレスチェック をすることができます。気になる モードでチェックして、早めのこ ころのケアを心掛けましょう。

利用方法 パソコン、スマートフォン や携帯電話などで、ウェブサイト (URL https://fishbowlindex. jp/kameyama/demo/index.pl) を開いて、画面の指示に従い操 作してください。

亀山市 こころの体温計 検

※携帯電話などからは、 右記のQRコード (外部ヘリンク)か らご利用できます。



<自鳥陵>

加者を墓隼します!

日本武尊・白鳥伝説三市交流事業として、 奈良県御所市を訪問します!

亀山市は、「日本武尊・白鳥伝説ゆかりの地、御陵のあるまち | とし ての縁から、奈良県御所市、大阪府羽曳野市と都市間交流の合意書を 交わし、平成10年から市民全体の友好交流を図っています。

今年度は、奈良県御所市で三市交流事業が開催されます。日本武尊・ 白鳥伝説の歴史や文化に触れてもらうとともに、3市による友好交流 活動をお楽しみください。



問合先 企画総務部企画政策室(☎84-5123)

き 11月13日(日)(雨天決行)

午前6時30分(出発)~午後7時(帰着予定)

ところ 奈良県御所市

主な内容 講演「江戸時代の御所まち」

霜月祭観覧

白鳥陵見学

講演「市民交流の推進のために |

「対象者」 市内に在住する人

※中学生以下は、保護者同伴でお申し込みください。 募集人数 30人

※応募者多数の場合は、抽選の上、10月14日(金)ま ▷ E メール…⊠ kikaku@city.kameyama.mie.jp でに応募者全員に結果を通知します。

参加費 無料

申込期限 9月30日(金)(当日消印有効)

「応募方法」はがきまたは E メールに、郵便番号、 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入の上、 次の応募先へお申し込みください。

※1回の応募につき2人まで申し込みできます。

※家族の場合は、1世帯2人までの申し込みとなります。

応募先

▷はがき…〒519-0195 亀山市本丸町577 企画総務部企画政策室「三市交流事業」係 ※件名に「三市交流事業参加申し込み」と記入

亀山市衛生公苑を一時休館します

環境産業部廃棄物対策室 (☎82-8081)

亀山市衛生公苑し尿処理場は、 基幹的設備改良工事の実施に伴い、処理を一時停止するため休館 します。

休館期間 9月17日(土)~21日(水) ※次の清掃業者が担当する地域 のし尿汲み取りや浄化槽清掃 は、この休館期間を除いてご依 頼ください。

- ▷(有)亀山野崎清掃社
 - (282 0822)
- ▷(有)豊田衛生
 - **(☎**82 − 1738)
- ▷(有)井田川清掃
 - (282 2006)

各種検診・教室

かめやまげんきっこ育成事業 第2回運動あそび講座

亀山子育て支援センター (あいあい ☎84-3314)

0歳~2歳の乳幼児期は、親子で体を動かして遊ぶことが、心身の健全な成長に大切です。お子さんと運動あそびを通じて、楽しいひとときを過ごしませんか?

- と き 10月4日(火)
- ①午前9時45分~10時30分 (1歳~1歳11カ月が対象)
- ②午前11時~11時45分 (5カ月~11カ月が対象)

ところ あいあい 2 階教養娯楽室 **内 容** 親子のふれあいあそび、 運動あそび

講 師 乳幼児運動指導者、子育 てアドバイザー(元NHK教育 テレビ「育児カレンダー」運動あ そび担当) 小峯弘子さん

対象者 市内在住の5カ月~1歳 11カ月の乳幼児とその保護者 (親子で参加)

定 員 各回30組(先着順) **参加費** 無料

申込期間 9月12日(月)~23日(金) **申込方法** 亀山子育て支援センター へ電話または直接お申し込み ください。

※対象年齢外のお子さんの託児を 希望する人は、申込時にお知ら せください。

その他 一般の施設利用は午後1 時からになります。

わいわい!ニュースポーツ

西野公園体育館(☎82-1144)

運動不足やストレス解消に ニュースポーツを!種目は、ソフトバレー、ファミリーバドミント ン、テニポンを予定しています。

と き 9月20日~11月22日の 火曜日 午前10時~11時30分 (全8回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 西野公園体育館

対象者 18歳以上の人

定 員 30人(先着順)

参加費 3,200円

(スポーツ保険料含む)

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 9月1日(木)

申込方法 参加費を持参の上、西 野公園体育館へ直接お申し込み ください。

最少催行人数 10人

いきいき!健康教室

西野公園体育館(☎82-1144)

転倒予防のための筋力アップ 運動と頭の体操を、椅子に座った まま行います。

と き 9月23日~12月9日の 金曜日 午後1時30分~2時 30分(全10回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 西野公園体育館会議室

対象者 60歳以上の人

定 員 20人(先着順)

参加費 3,800円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、動きやすい 服装

申込開始日 9月1日(木)

申込方法 参加費を持参の上、西 野公園体育館へ直接お申し込み ください。

最少催行人数 5人

図書館からのお知らせ

9月の催し ※参加費無料

市立図書館(☎82-0542) 関図書室(☎96-1036)

おはなしの会

9月3日(土) 午後2時~ 市立図書館(児童室)

9月14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

9月7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、18日(日) ~ 23日(金)
- ■関図書室…毎週月曜日、18日(日)~23日(金)

テレホン童話 ☎83-0874 (3分間の創作童話)

9月1日~15日 いつまでもげんきでいてね (久野陽子)

9月16日~30日 ヤモリのもりちゃん海へ行く (村山基子)

蔵書点検作業を9月18日(日)から23日(金)まで行います。点検期間中は、市立図書館・関図書室ともに休館しますのでご了承ください。



9月10日は

下水道の日

~下水道は大切に使いましょう~

生ごみは水をよく切り

一般ごみとして 出してください

野菜くずや残飯などの 生ごみを下水道へ流すと 下水道管を詰まらせる 原因となります。



誤ると、詰まりや悪臭、施設の故障の原因となります。 下水道の使用にあたっては、一人ひとりが十分に 注意して、大切に使用するよう心掛けましょう。

問合先 建設部上下水道局下水道室(☎97-0627)

下水道ができると大変便利になりますが、使い方を

天ぷら油などの廃油は 台所などへ流さないでください

いらなくなった天ぷら油は 廃油処理剤で固めるか、 少量なら新聞紙などの紙 でふき取って一般ごみと して出してください。



トイレにトイレット ペーパー以外のものを 流さないでください

ティッシュペーパーや紙お むつなど水に溶けない紙、 たばこ、ガムなどは詰まり の原因になります。



排水口に髪の毛などが 流れ込まないように しましょう

お風呂場などの排水 口に溜まった髪の毛 などは、こまめに掃除 するようにしましょう。

小

説

児

童



図書館の本棚から (☆82-0542)



『市立ノアの方希』 佐藤青南/著 祥伝社(2016年4月刊)

廃園が噂される市立動物園の園長 に命じられた磯貝。彼は「腰掛け素人 園長 | の烙印を押されるが、やがて園 の立て直しに向けて、くせ者揃いの飼 育員たちと、「命」に向き合っていく。



『犬声人語』

石黒謙吾・雲がうまれる/著 ワニ・プラス(2016年5月刊)

ことわざの1語を「犬」に変えて みたら?!「一寸先は犬」、「両手に 犬」、「紅一犬」など、創作「犬」ことわ ざ50を紹介。犬好きならずとも使っ てみたくなるかも?

~新着だより~

- ●お春/橋本治
- ●北の富士流/村松友視
- ●彼女の家出/平松洋子
- ●人生という夢/小檜山博
- ●月刊「小説」 / 松波太郎
- ●バナーナ!/藤本ともひこ
- ●ココアラ/はまのゆか
- ●うさぎのぴょんぴょん/二宮由紀子
- ●ウソのような現実の大図鑑 /アンドレア・ミルズ
- ●現代用語の基礎知識〈学習版〉
- ●税金考/日本経済新聞社
- ●本物の大人になる/川北義則
- ●老けないカラダをつくるコツ大全 / 日比野佐和子
- ●柿づくし/濵崎貞弘
- ●美しい和のガラス/齊藤晴子・井上曉子 ほか341冊

● 事 ら し の 情報 BOX ●

トレーニング講習会

東野公園体育館(☎83-1888)

トレーニング指導士がトレー ニング機器の取り扱いや効果の 上がるトレーニング方法をアド バイスします!

と き 9月26日(月)

午前10時~11時30分

ところ 東野公園体育館トレーニ ング室

対象者 18歳以上の人

定 員 20人(先着順)

参加費 200円

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 9月1日(木)

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。

パパのための ヨガ&ストレッチ教室

東野公園体育館(☎83-1888)

日ごろ運動不足になりがちのパ パのためのストレッチ教室です。

と き 9月23日~12月9日の 金曜日 午後7時30分~8時30 分(全10回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 東野公園体育館会議室 対象者 20歳以上の男性

定員 20人(先着順)

参加費 5,000円

(スポーツ保険料含む)

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 9月1日(木)

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 5人

誰でもできるエアロビクス

東野公園体育館(☎83-1888)

と き 10月6日~3月23日の木 曜日 午前10時~11時 (全18回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 東野公園体育館

講 師 エアロビクスインストラ クター 湯浅恭子さん

対象者 18歳以上の人

参加費 7.000円

スポーツ保険料 1.850円(年間) 上 **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 9月1日(木)

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。

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、 疲れにくい体をつくりましょう。 と き 10月7日~3月24日の

金曜日 午前10時~11時30分 (全18回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 東野公園体育館

講 師 エアロビクスインストラ 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 9月1日(木)

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

歴史博物館からのお知らせ

9月の催し

歴史博物館(☎83-3000)

<企画展示室>

第27回企画展「亀山の歴史の中の女性達」

と き 9月17日(土)~11月27日(日)

内 容 男女雇用機会均等法が施行されてから、 今年でちょうど30年になります。この節目の 年に、あらためて亀山の歴史を振り返り、昔の 女性の社会生活に着目します。

企画展示観覧料 無料



<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
- ※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、1日(木)~2日(金)(展 示撤収のため)、12日(月) ~ 16日(金)(展示設 営のため)

URL http://kameyamarekihaku.jp

関支所 **5**96-1212 FAX96-2414



地球温暖化対策のための国民運動 「ĆOOL CHOICE (= 賢い選択)」

問合先

環境産業部環境保全室 **(☎82−8081)**

「COOL CHOICE」とは、2030年度の温室効果ガ スの排出量を2013年度比で26%削減するという目 標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素 型の製品・サービス・行動など、温暖化対策のため のあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

例えば、エコカーを買う、エコ家電にする、エコ 住宅を建てるという「選択」、高効率な照明に替える、 公共交通機関を利用するという「選択」、クールビ ズをはじめ、低炭素なアクションを実践するという ライフスタイルの「選択」などです。

環境省ホームページ「COOL CHOICE 未来のた めに、いま選ぼう。」では、具体的な取組み例(100 例)を紹介しています。ぜひ、これからの「賢い選 択」の参考にしてください。

クールチョイス 100 検索☆



季節に合ったインナーを 選ぶ。手軽にできる省工 ネのひとつです。

エコドライブ、ふんわり アクセルを踏めば、温暖 化にブレーキがかかる。



地域の食材なら、輸送の CO2 も少ない。地球に もおいしい話です。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

高血圧は心臓病と脳卒中の最大の危険因子!

血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。 高血圧とは、正常者の血圧より高い血圧値を持続している場合を言います。 日本高血圧学会では、収縮期血圧(最大血圧)で140mmHg、拡張期血圧(最小血圧)で 90mmHg以上(いずれか一方、あるいは両方)を高血圧と定義しています。



高血圧は普段自覚症状がありませんが、血管の壁に強い圧力がかかっているた め、治療せずにいると血管が傷めつけられ血管の老化現象の進行が早くなります。 高血圧の影響は全身に及び、脳や腎臓、目の網膜などの血管がたくさんある所ほど 影響を受けやすく、血液を送り出す際に負担がかかる心臓も、高血圧の合併症が現 れやすい臓器です。それぞれ脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全などを引き起こします。

日本人の死亡原因の1位はガン、2位が心臓病、3位が肺炎、4位は脳卒中です。 このうち心臓病と脳卒中は、高血圧が最大の危険因子と言われています。この2つ を合わせた死亡者数は全体の3分の1を占め、ガンに並ぶまでになります。日本の 高血圧患者は治療を始めていない人を含めると4,300万人以上と推定され、40歳以 上の2人に1人が高血圧と言われています。実は高血圧は最も患者数が多い病気で あり、まさに国民病と言えるでしょう。

まずは自分の血圧がどれくらいなのかを測定してみてはいかかでしょうか?





暑らしの情報BOX ☎

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、肩こりや腰痛を起 こさない健康な体をつくりましょう。 と き 10月11日~3月21日の火 曜日(全20回)

※申込時に日程表をお渡しします。 ▶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 ・ピラティスインストラクター 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 9月1日(木)

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。

メタボリック解消セミナー

関B&G海洋センター (**☎**96−1010)

体組成測定器を使って、体の筋 肉量、脂肪量、骨量を把握し、自分 に適した運動法を学びます。

と き 9月23日(金)または24日

(土) 午前10時~11時

※いずれか都合の良い日を選択

ところ 関B&G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 各20人(先着順) **参加費** 500円

申込開始日 9月1日(木)

申込方法 参加費を持参の上、関 B&G海洋センターへ直接お申 し込みください。

※申込時に測定を行います。

※受付時間は午前9時~午後5時

幼児・キッズ・ジュニア 短期水泳教室

関B&G海洋センター (2396 - 1010)

水が怖い子からクロールを上達 したい子まで!各クラスに分かれ てレベルアップを目指します!

▶月曜コース…9月26日~12月 5日(10月10日を除く全10回)

▶金曜コース…9月23日~11月 25日(全10回)

※幼児…午後3時~4時、キッズ …午後4時~5時、ジュニア… 午後5時~6時

ところ 関B&G海洋センター 対象者

▷幼児…3歳~未就学児 ▷キッズ…5歳~小学校低学年 ▷ジュニア…小学1年生~6年生

(7月末時点・亀山署管内)

定 員 各15人(先着順)

参加費 11,600円

(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル、 ゴーグル

申込開始日 9月1日(木)

申込方法 参加費を持参の上、関 B&G海洋センターへ直接お申 し込みください。

南部スマイル教室 ~歩行・ステップ~

亀寿苑在宅介護支援センター **(☎**84−1212)

とき 9月20日(火) 午後1時30分~3時

ところ 南部地区コミュニティ センター

対象者 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 上履き



9月2日(金)~8日(木)

- ●ウイークリーかめやま
- ●かめやま情報BOX 「9月9日は救急の日です」
- ●かめやま健康体操
- ■エンドコーナー「野登ルンビニ園①」

9月9日(金)~15日(木)

- ●ウイークリーかめやま
- ●となりまち"い・こ・か" 「伊賀焼陶器まつり」
- ●かめやま健康体操
- ●エンドコーナー「野登ルンビニ園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。

平成28年交通事故発生状況



人身事故 死亡者 負傷者 物損事故 0人(-3)89人(-39)789件(+5)67件(-31)

>)内は昨年比の増減数 **※** (

秋の全国交通安全運動【9月21日(水)~30日(金)】

運動の基本 子供と高齢者の交通事故防止 運動の重点

- ▶三重県重点 横断歩道における歩行者優先の徹底
- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 (特に、反射材用品などの着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底)
- (2)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の徹底
- ③飲酒運転の根絶

亀山警察署(☎82-0110)

墓 集

第1回市民活動企画講座

市民文化部文化振興局 共生社会推進室(☎84-5066)

何か市民活動を始めたい人の ヒントとなるように、音楽療法に ついての講座を開催します。講座 を通して、どのようにすればより 良いまちづくりができるかを一 緒に考えてみませんか。

音楽療法は、歌唱や楽器活動な どを通して心身ともに健康状態 を維持し、高齢者の認知症予防に も期待されています。また、音楽 は教育面でも子どものリズム感 を養うことに繋がります。

講座では、実際の音楽療法セッ ションを感じてもらえるように、 音楽に合わせた体操を取り入れ、 会話を楽しむ時間も設けています。

と き 9月30日(金)

午後1時30分~3時30分

ところ 市民協働センター「みら い」1階多目的ホール

演 題 音楽と運動とおしゃべり タイム♪

講 師 日本音楽療法学会認定 音楽療法士 長谷川恭子さん

対象者 市内に在住または在勤す る人

参加費 無料

申込期限 9月29日(木)

申込方法 市民文化部文化振興局 共生社会推進室へ電話、Eメール (⊠ kyoseisyakai@city. kameyama.mie.jp) または 直接お申し込みください。

9月の納期

(納期限:口座振替日)

9月30日(金)

国民健康保険税 第3期 後期高齢者医療保険料 第3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。



KAMEREKI 学びぃ~舎"

「宮内黙蔵自叙伝」を読む④

大正13年から最後までを読了 した後、講師の八木淳夫さんに30 年近く宮内黙蔵の研究を続けて きた理由を語っていただきます。

と き 9月8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)

参加費 500円(資料・飲み物代) ※申し込みは不要です。

問合先 コミュニティ Caféぶん ぶん(**☎**82−1222)

亀山宿語り部と歩く 「歩いて知ろう亀山城」

亀山城とその周辺を一緒に歩 きながら、語り部が分かりやすく お話しします。

と き 9月15日(木)

午後1時30分~3時 (小雨決行)

集合場所 亀山市歴史博物館前 参加費 無料

※申し込みは不要です。

問合先 亀山宿語り部の会事務局 (浅田 ☎82-5638)

自然を生かす・人を生かす 里山緑化の集い

緑の再生・創造を目的に、今年 度から市民活動を実施していき ます。その第1回として、里山づく り、記念植樹などを行います。緑 化、ガーデニング、ビオトープ、セ ラピーまたは社会貢献に関心のあ る人など、お待ちしています。

※持ち込みによる記念植樹を希 望する人は、ご自身が植樹した

い樹木を当日にご持参ください。 と き 10月23日(日)

集合時間 午前9時30分

作業時間 午前11時~午後4時 ところ 坂本棚田「山の駅 |

※バス停「坂本棚田」から徒歩5分

参加費 無料

※申し込みは不要です。

問合先 NPO法人夢創エヌ・ ピー・オー・里山環境保全機構 (堀 ☎090-7606-3978)

大人のための英会話・ 韓国語入門講座

見て、聞いて、話す、道案内から ショッピングに使うフレーズまで、 外国人講師と学ぶやさしい基礎会話。 と き 9月28日(水)から毎週 水曜日(全8回)

▷英会話…午後6時~7時

▶韓国語…午後7時30分~8時30分 ところ 市民協働センター「みらい |

受講料 各5.000円(全8回分) ※教材費として別途2.000円が必要

申込·問合先 国際文化交流協会 (前田 2090-6489-2803)

AGF「ブレンディの森」で 昆虫標本づくりにチャレンジ!

AGF「ブレンディの森」(関町 沓掛地内)、鈴鹿馬子唄会館付近で 昆虫採集を行い、標本を作ります。

と き 10月10日(祝)

午前10時~午後3時

※雨天時は内容を変更する場合あり **集合場所** 鈴鹿馬子唄会館

対象者 市内に在住する小学校 5・6年生とその保護者

定 員 20組(先着順)

参加費 無料

※昼食は主催者側で準備します。

持ち物など 長袖、長ズボン、長 靴、飲み物、筆記用具、昆虫採集 用の網、昆虫を入れる虫かご

申込期間 9月7日(水)午前9時 ~ 15日(木)午後5時

申込·問合先 鈴鹿馬子唄会館 (☎96-2001 「月曜日を除く〕)





8/6

大規模災害発生を想定した「災害対応訓練」

鈴鹿川勧進橋周辺(関町木崎)で、(一社)三重県建設業協会の主催による大規模災害発生を想定した「災害対応訓練」が行われました。被災地での迅速な応急復旧活動を実施するために、県内各地から重機などの機材を持ち寄り、土砂撤去などの訓練を実施しました。





亀山公園芝生広場一帯で「亀山市納涼大会」が開催されました。市民ステージや灯おどりまつり、仕掛け花火などの多彩な催しや、市内の企業や市民団体などのバザーでにぎわい、訪れた人たちは、暑い夏の夜を楽しんでいました。



ザリガニつり大会

亀山里山公園「みちくさ」で「ザリガニつり大会」を開催し、親子連れなど約300人が訪れました。釣れたザリガニの「全体の重さ部門」と「1匹の重さ部門」で競技が行われました。参加者は、竹竿に餌の煮干しを付けて水面に垂らし、アメリカザリガニとの駆け引きを楽しんだり、また生態系について学んだりしました。









シャープ(株)亀山工場(白木町)で、亀山市民大学キラリ8月講座「親子で工場見学」が開催されました。親子約40人が参加し、工場内を約1時間見学し、その後の「環境教室」と題した講義では、電気と環境の関係性や省エネルギーの大切さを学びました。



サマーフォレスト in やまびこ

今年から8月11日が国民の祝日「山の日」と定められたことを期に、 亀山森林公園「やまびこ」で「サマーフォレスト in やまびこ」を開催。 森や木材について学び、また自然に触れ合う機会として、丸太切りや 木片を使ったペンダントづくり、森の散策などが行われ、約200人の親 子連れなどでにぎわいました。





820 亀山市関宿納涼花火大会

夏の恒例「亀山市関宿納涼花火大会」が鈴鹿川河川敷で開催されました。スターマインやファイヤーミュージカル、メッセージ花火など、約1,700発の花火が夜空を彩り、約1万5千人の観客を魅了しました。



821 消防フェスタ2016

亀山消防署北東分署で「消防フェスタ2016」が開催され、約600人の親子連れなどが会場を訪れました。屋内では、ちびっ子レンジャー体験、新聞紙を利用した防災スリッパ作り体験、また屋外では、放水体験や防火衣の試着、消防職員による救助訓練などが行われました。



をまの話題に ズームアッフ

トルコ 在イスタンブール日本国総領事館公邸料理人が亀山市内料理店で料理修業に

トルコの在イスタンブール日本国総領事館の公邸料理人(総領事の住まいでの専属シェフ)として働く常田祐路さん(30歳・兵庫県出身)。休暇を利用して亀山市内料理店(中国名菜しらかわ)で、メニューの種類を増やしたり、味の勉強をしたりなどの料理修行に。終了後はまたトルコに戻り、在イスタンブール日本国総領事館公邸で、訪れる外国人の要人や賓客を料理でおもてなしするとのこと。トルコは、過激派組織によるテロが発生し不安も多いが、「日本外交」を料理で側面的に支援する仕事にやりがいを感じていると話してくれました。





市民記者が行く!!

めやま見てある記

494年の伝統芸能 池山かんこ踊り

安坂山町の池山かんこ踊りは大永2(1522)年に始 まり494年の時を経て、自治会と池山かんこ踊り保存 会により現在に受け継がれています。

池山自治会長の和泉元男さん、池山かんこ踊り保存 会事務長の西村重郎さんにお話を伺いました。

大永2年この地区を襲った大干ばつのため、困っ た村人たちは野登山に登り、境内の北東にある雨壺 (天壺)の前で雨乞いの祈願をしました。するとどうで しょう、今まで晴れていた空に雲が広がり雷鳴ととも にドッドドォーと大雨を頂きました。このことに村人 たちは大変感激して、御観音様の前で喜びの踊りをし ました。これが始まりとなり現在まで伝わっています。

保存会の踊り手を含む役員は10才から81才まで の約30人で、8月、10月の行事に向けて、6月から 公民館で週1回(土曜日の夜)の練習を行っています。 かんこ踊りは、横笛、ほら貝、唄津磨、大太鼓「楽」小太 鼓「かんこ」で構成されています。小太鼓とはいえ約 13Kgの重さがあり、踊り手は大変体力を必要とします。

6月25日の 「めんめんフェ スタ」にも参加 され、次世代を 担う中学生5人 が中心となって 演舞を行い、力 強い太鼓や踊り



に会場からは盛大な拍手が送られていました。

後継者不足に悩む地域伝統芸能の昨今、池山かんこ



踊りで演舞に打 ち込む中学生の 姿はとても頼も しく感じました。

また、秋祭りは 10月9日(日)池 山公民館で行わ れます。皆さん、 ぜひ足をお運び ください。

市民記者 豊田康文さん

雄司さん

清香さん

(関町



3

このコーナーでは、元気なかめやまっ子の写真を募集しています。 掲載を希望する人は、広報秘書室(**28**4-5021)までご連絡ください。



元気に育ってね!

元師さん

(みずほ台)

ちゃん【右】 くん[左] 平成27年12月5日生まれ 平成25年10月19日生まれ



月に 林 #

くん[右] 平成25年2月7日生まれ

兄弟仲良く、大きくなってね☆

市の人□ 8月1日現在 ●総人□ 49,663人(前月比+109) ●女 24,880人(前月比+53) ●世帯数 20,675世帯(前月比+59) ●男 24,783人(前月比+56)

