



## ♥ 各種検診・教室

### あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

と き

▷ 5月10日(水) 午後2時～3時  
▷ 5月24日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング  
シューズ、タオル、動きやすい  
服装

申込開始日 4月18日(火)

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。

その他 中学生以下の子ども同伴  
での利用はできません。

### あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にできる  
運動のミニ講座を行います。

加齢とともに、骨量は低下しがち  
になります。簡単な骨量体操を

学び、骨粗しょう症予防に努めま  
しょう！

と き・内容

▷ 5月17日(水) 午後2時30分～  
…骨量体操①

▷ 5月31日(水) 午後2時30分～  
…骨量体操②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニン  
グ室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニング  
シューズ、タオル、動きやすい  
服装

その他 中学生以下の子ども同伴  
での利用はできません。

### パパ・ママ教室 パパになる準備できていますか？

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

と き 5月24日(水)  
午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室

内容 沐浴実習、妊婦体験(妊婦  
シミュレーターもくよくの着用など)

対象者 市内に住所を有する妊婦  
とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
2枚、フェイスタオル1枚、ビ  
ニール袋(ぬれたタオルを入れ  
るため)、筆記用具

申込開始日 4月18日(火)

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(申込時の簡単  
な質問にご協力ください)。

## 寄贈していただきました

3月15日、株式会社みずほフィナン  
シャルグループ、損害保険ジャパン日  
本興亜株式会社、明治安田生命保険  
相互会社、第一生命保険株式会社から  
市教育委員会に、子どもたちを交通  
事故から守る「黄色いワッペン」をい  
ただきました。このワッペンは、新小学  
1年生に配布され、交通事故防止の  
ために活用させていただきます。



●このワッペンを付けた新小学  
1年生の近くを通行するとき  
は、子どもたちの安全に配慮  
した運転をお願いします。



## 年金だより

### 平成29年度の保険料は月額16,490円です

市民文化部保険年金室(☎84-5005)、日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)

国民年金の保険料は、年度ごとに定められた保険料額に保険料改定率  
(名目賃金の変動割合をもとに計算)を掛けて計算します。平成29年度の  
保険料(月額)は、昨年度から230円増額の16,490円になりました。

また、平成29年度の年金額は、法律の規定により、平成28年度から0.1%  
の引き下げとなります。

なお、平成29年度の年金額による支払いは、通常、4月分の年金が支払  
われる6月からです。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 URL <http://www.nenkin.go.jp/>



## 2カ月集中シェイプアップ教室

関B&G海洋センター  
(☎96-1010)

運動指導や栄養面などを全体的にサポートし、体重(体脂肪)を減らすことを目指します。初回参加時と最終日に体重測定を実施し、マイナス1kgにつき参加費から1,000円のキャッシュバックを行います。

※教室内容や取組方法など詳しくは、関B&G海洋センターへお問い合わせください。

※期間内(2カ月)は関B&G海洋センターのプール利用が無料です。  
※参加者全員にスポーツドリンク1ケースをプレゼントします。

と き

5月15日(月)～7月15日(土)

※専用カレンダーを申込時に配布します。その日程から都合が合う日に10回参加してください。

ところ 関B&G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 15,000円

スポーツ保険料 1,850円(通年)  
または800円(短期)のいずれかを選択

持ち物など 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 4月16日(日)

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。

## カヌー教室

NPO法人Let'sスポーツわくわくらぶ  
(☎080-1608-6119、FAX96-2997)

公認指導士と一緒に、自然のなかでカヌーを体験しませんか?基礎から指導します。ぜひ、親子でご参加ください!

と き 4月～9月の第1・3日  
曜日 午前9時30分～11時30分  
(全12回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 亀山サンシャインパーク  
高塚池

対象者 小学生以上の人

定員 10人(先着順)

参加費 1人10,000円

※家族で2人以上参加の場合は、  
1人7,500円

※教室の参加には入会費、スポーツ保険料が別途必要です。

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、NPO法人Let'sスポーツわくわくらぶへファクスでお申し込みください。

※申込書は、市民文化部文化振興局文化スポーツ室(市役所2階)、関支所にあります。



## 大人の健康塾 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 5月2日(火)  
午後1時30分～3時

ところ 川崎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。

持ち物など

飲み物、動きやすい服装

## 認知症・介護予防体操教室 ～希望をもって元気に生きる～

野村きぼう苑(☎84-7888)

と き 5月3日(祝)  
午前10時～11時30分

ところ 野村地区コミュニティセンター

内容 健康体操  
(セラバンド体操)

※セラバンドとはゴムでできたトレーニング用のバンドで、主催者側で準備します。

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。

持ち物など

上履き、動きやすい服装

## 関いきいき学校 ～腰痛について～

華旺寿在宅介護支援センター  
(☎96-3131)

と き 5月24日(水)  
午後1時30分～3時

ところ 健康づくり関センター

講師 さかえ整形外科  
院長 名越 豊さん

対象者 介護予防に関心のある人

定員 40人(先着順)

参加費 無料

申込期限 5月23日(火)

申込方法 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

## こころの健康相談

県鈴鹿保健所地域保健課  
(☎059-382-8673)

専門医が相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

と き 5月11日(木)  
午後1時30分～3時30分  
(予約制)

ところ 県鈴鹿保健所  
(県鈴鹿庁舎1階)

対象者 こころに悩みを持つ本人  
またはその家族など

費用 無料

申込方法 県鈴鹿保健所地域保健課へ電話でお申し込みください。



## 募集

### ヒューマンフェスタ in 亀山 実行委員を募集します

市民文化部文化振興局  
共生社会推進室 (☎84-5066)

実行委員会では、広く人権啓発を行う活動として、毎年「ヒューマンフェスタ in 亀山」を開催しています。

“こんな人権啓発に関するイベントや講演をしたい”というアイデアをお持ちの人、または人権啓発に関心がある人など、一緒に活動してみませんか？

#### 期間

5月下旬～平成30年3月31日

**内容** 人権啓発に関するイベントなどの企画、運営補助など

**申込期限** 5月15日(月)

**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。

### 市民活動講座の 企画スタッフを募集します

市民文化部文化振興局  
共生社会推進室 (☎84-5066)

“こんな市民活動に関する講座があったらいいな”というアイデアをお持ちの人、または市民活動に関心がある人など、一緒に講座を企画しませんか。

#### 期間

6月上旬～平成30年3月31日

**内容** 年2回程度実施の市民活動講座の企画(どんな講座を開催するかなどのアイデアの提案)、講座当日の運営補助など

**申込期限** 5月15日(月)

**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。

### 青少年育成市民会議の 代議員を募集します

青少年育成市民会議事務局(教育委員会生涯学習室内 ☎84-5057)

青少年育成市民会議は、次世代を担う青少年の健全な育成を図ることを目的とした組織です。

青少年健全育成活動にご協力いただける代議員を募集しますので、ぜひご応募ください。

**対象者** 市内在住で20歳以上の人

**申込期間** 4月17日(月)～5月12日(金)

**申込方法** 教育委員会生涯学習室に備え付けの申込用紙に必要な事項を記入の上、直接お申し込みください。



#### ●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー		テニス
火			バドミントン
水			バスケットボール ハンドボール
木			バドミントン
金			卓球、バドミントン
土			卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 5月8日(月)～12日(金)

#### ●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー、 ニュースポーツ、 バレーボール		卓球、ニュースポーツ、バドミントン
火			バドミントン ソフトバレー
水			バスケットボール
木			バスケットボール バレーボール
金			卓球、バドミントン
土			バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー 5月15日(月)～19日(金)

#### <施設利用時間>

午前	9:00～12:30 (12:00)
午後	13:00～17:30 (17:00)
夜間	18:00～21:30

※( )は関B&G海洋センターのプール

#### <施設利用料金>

一般	100円 (200円)
中学生以下	50円 (無料)

※( )は関B&G海洋センターのプール

#### ●関B&G海洋センター(☎96-1010)

**体育館** 曜日ごとの競技種目の限定はありません。

**個人使用デー** 毎週水曜日

**プール** スイミングキャップの着用をお願いします(貸し出しは行っていません)。小学3年生以下の児童が泳ぐ時は保護者の付き添いが必要です。

個人使用デーは、団体の専用予約が入りません。それ以外の日は、専用予約が入ると個人使用ができませんので、事前に各施設へお問い合わせください。

## 亀山市ホームページ バナー広告の募集

企画総務部広報秘書室  
 (☎84-5021)

市では、市の新たな財源の確保や地域経済の活性化の推進などを図るため、民間企業などのバナー広告を募集しています。バナー広告の掲載場所は、亀山市ホームページ(トップページ)内です。

### 広告の規格

- ▷ 大きさ…縦60ピクセル×横120ピクセル
  - ▷ 形式…GIF(アニメ・透過GIFは不可)、JPEGまたはPNG
  - ▷ データ容量…6KB以下
- ※掲載方法や掲載基準など詳しくは、市ホームページをご覧ください。ご質問は、市ホームページをご覧ください。ご質問は、市ホームページをご覧ください。

## GATV



### 4月14日(金)～20日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX  
 「シテプロモーション戦略が始動」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「まちの風景など」

### 4月21日(金)～27日(木)

- ウイークリーかめやま
- 特集  
 「第2次亀山市総合計画について」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「まちの風景など」

※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。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

## 葛葉太鼓体験講習会 参加者募

亀山市葛葉太鼓保存会では、郷土芸能として葛葉太鼓に親しみを持っていただくために、講習会を開催します。心に響き渡る鼓動をぜひ感じてください。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

**と き** 4月24日(月)  
 午後7時～

**と ころ** 青少年研修センター1階  
 集会場

※申し込みは不要です。

**問合先** 亀山市葛葉太鼓保存会  
 (大谷 ☎82-0559)

## 近藤 映彩 顔彩画展

顔彩画約500点の展覧会を開催します。色紙(顔彩画)の売上は、チャリティーとして、福祉施設で役立てていただくために寄付します。お気軽にお立ち寄りください。

**と き** 5月3日(祝)～5日(祝)  
 午前10時～午後7時  
 ※5日(祝)は午後3時まで

**と ころ** 亀山ショッピングセン  
 ターエコー1階正面ホール

**入場料** 無料

**問合先** 近藤(☎85-0696)

## 春の星空観察会

**と き** 5月7日(日)  
 午後7時～9時

**と ころ** 鈴鹿峠自然の家天文台  
 「童夢」、鈴鹿馬子倶会館

※雨天・曇天時は屋内のみ

**内 容**

- ▷ 野外…春の星空観察会「大型望遠鏡で天体観測」・「春の星座解説」
- ▷ 屋内…爆笑!星のお兄さんによる星空トーク、星座ランプシェード工作

**参加費** 無料

※星座ランプシェード工作のみ材料費が必要です。

※申し込みは不要です。

**その他** 温かい服装でお越しください。

**問合先** 坂下 星見の会  
 (瀧本 ☎090-7916-9907)



## 平成29年 犯罪発生状況



### 2月末現在・亀山署管内 刑法犯(窃盗、詐欺、傷害など)認知状況

亀山署総数	江ヶ室交番	関交番	昼生駐在所	川崎駐在所	野登駐在所
51件(+17)	22件(+3)	13件(+5)	2件(±0)	5件(+1)	9件(+8)

※( )内は昨年比の増減数

### 新学期が始まりました。不審者対策には『いかのおすし!』

- ① **い**か → 行かない (知らない人について「いか」ない)
- ② **の** → 乗らない (知らない人の車に「の」らない)
- ③ **お** → 大声を出す (助けて〜と「お」おきな声を出す)
- ④ **す** → すぐ逃げる (あやしい人がいたら「す」ぐにげる)
- ⑤ **し** → 知らせる (どんな人が何をしたら「し」らせる)

※不審な人や車を見たら、すぐに110番してください。

亀山地区防犯協会・亀山警察署(☎82-0110)

