

2018 MAR

3 / 1

No.302

かめやま



“キラリ”と輝く
女子サッカー選手に
なれるよう
チャレンジしていきます！



ライフ にしかわ さな
輝き人生 西川紗奈さん

主な内容

インターネットやスマートフォンに潜む危険から子どもたちを守る……………	2
となりまち“い(伊賀)・こ(甲賀)・か(亀山)”拡大版(鉄道でつながる“いこか”)…………	4
かめやま文化年2017 ～つながる～ 最新情報……………	6
輝き人生(ライフ)……………	8
暮らしの情報……………	14



亀山市携帯サイト

インターネットやスマートフォンに潜む危険から子どもたちを守る

インターネットやスマートフォンは、いつでもどこでも手軽に情報を入手または発信できるなど、私たちの生活を便利にしてくれています。

しかし一方で、子どもたちが事件・トラブルに巻き込まれたり、いじめなどの人権に係る問題が発生したりする一面もあります。また、長時間の使用によって、子どもたちの体や心にさまざまな影響を及ぼすことも分かってきました。

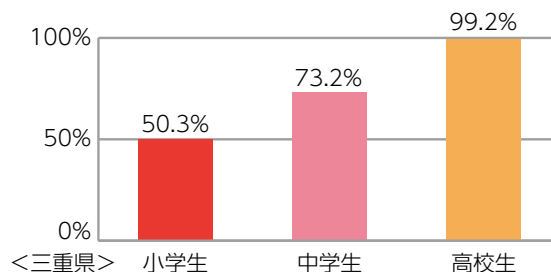
今回は、インターネットやスマートフォンの利用状況、起こりうるリスク、対策などを紹介します。

問合せ先 教育委員会生涯学習室 (☎84-5057)

◆年々増加しつつある所持率

自分のスマートフォンなどを持つ子どもの割合は年々増加しており、小学生でも約2人に1人が所持しています。

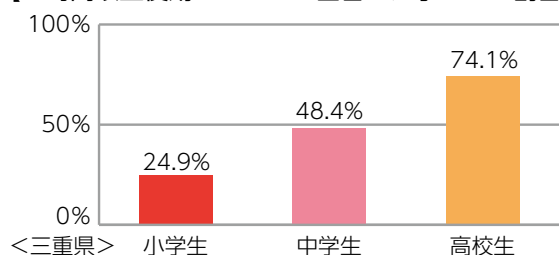
【スマートフォンなどの所持率】



◆スマートフォンなどの使用時間が増加傾向

スマートフォンなどを1日に2時間以上使用している子どもの割合が、前回調査時(平成26年度)から全校種で増加しています。

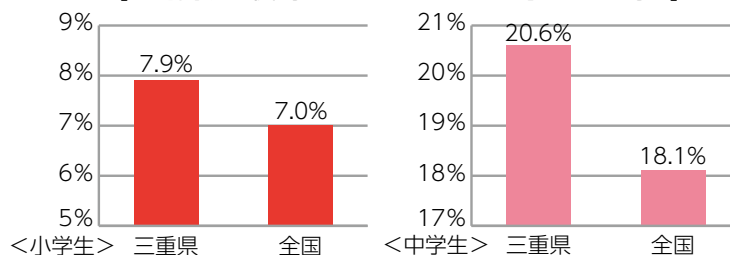
【2時間以上使用していると回答した子どもの割合】



◆長時間使用の子どもが全国平均より高い

平日にインターネットやスマートフォンなどを3時間以上使用している子どもの割合が、全国平均より高くなっています。

【3時間以上使用していると回答した子どもの割合】



出典：平成29年度「スマートフォン等の使用に関する実態調査結果」(三重県)
平成29年度「全国学力・学習状況調査結果分析報告書」(三重県)

インターネットやスマートフォンなどを使用することで、子どもに起こりうるリスクとは？ ※トラブルの一例を紹介

- インターネットなどの時間が長くなり、学習や読書の時間が減ってしまう。
- いつもスマートフォンを見ていないと落ち着かなくなる。
- メールやブログ、ゲームが気になって仕方がない。
- 書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめにあう。
- インターネットを介した事件・トラブルに巻き込まれてしまう。
- 意図せずインターネット上で配信した個人的な情報が流出してしまう。
- 無料ゲームサイトで意図しない有料サービスへ誘導されてしまう。
- 歩きながらや自転車に乗りながらスマートフォンを操作することにより、交通事故に遭う危険性が高まる。



保護者としてはとても心配、何かできないだろうか…

子どもたちのために、まずできること

①子どもと一緒に「家庭のルール」をつくる

ルールづくりは保護者の一方的な押しつけではなく、子どもと一緒にルールを決めることが大事です。そして、そのルールは、成長とともに少しずつ改定していく必要があります。

家庭のルールの具体例

- ・名前や顔写真、学校名などはインターネット上に書き込まない。
- ・友達にメールやメッセージのやり取りを強要しない。
- ・利用する場所や時間を決める。
(食事中は使わない、ほかの人といるときは使わないなども効果的)
- ・パスワードは保護者が管理する。
- ・トラブルの時はすぐに保護者に相談する。
- ・通知機能をオフにする。
(スマートフォンをすぐ見てしまう状況を解消するのに効果的)



イラスト：政府広報オンライン

②有害情報へのアクセスを制限する「フィルタリング」を活用する

スマートフォンなどを利用する際は、有害情報へのアクセスを制限するフィルタリングを活用しましょう。出会い系サイトやアダルトサイト、暴力的な表現のあるサイトなどを、子どもが閲覧できないようにします。

携帯電話会社では、18歳未満の子どもがスマートフォンなどを利用する場合に、フィルタリングサービスの利用を呼び掛けています。購入の際に、子どもが使うことを販売店に伝え、フィルタリングを利用してください。



イラスト：政府広報オンライン



地域や学校ではこんな取り組みも！

●放課後子ども教室

市内すべての小学校区で、小学生を対象に、地域の人が主体となって放課後の学校などを使い、さまざまな学びや体験活動を行っています。放課後子ども教室を通じて、子どもと地域をつなぎ、子どもの地域での心のよりどころを作り、子どもが地域社会の中で健やかに育まれる環境づくりを進めています。

●学校で取り組むプロジェクト

基本的な生活習慣の確立と学習時間の確保を目的に、小・中学生も、学校や保護者などの協力を受けて、取り組みを進めています。

▷「携帯を預けるDAY」(亀山中学校)

毎週水曜日に、スマートフォンなどを使わないように、保護者に預ける日として設定し、生徒会が主体となり保護者に働きかけています。

▷「スマートフォンやゲーム時間を減らそうプロジェクト」(中部中学校)

家庭での学習時間や、集中できる時間を増やすため、テスト期間中に、スマートフォンやゲームなどを夜9時以降使用しない取り組みを始めました。そして、その結果を担任の先生へ報告しています。

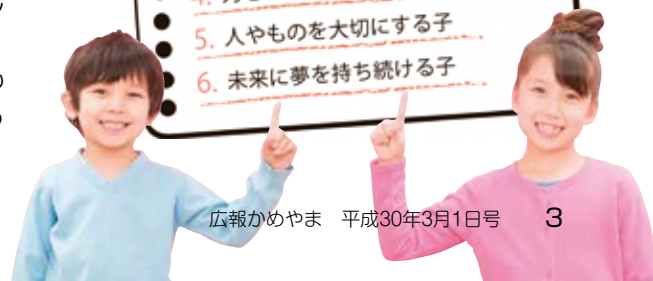
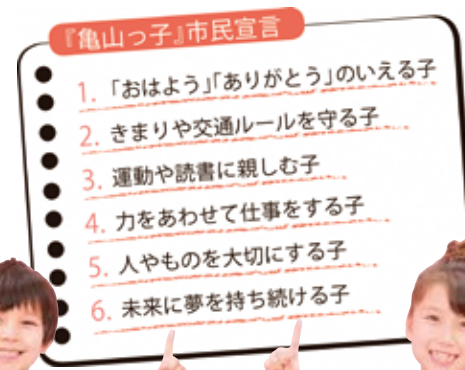


亀山市の将来を担う子どもたちのために

インターネットやスマートフォンに関する問題は、子ども自身や家庭のみならず、子どもたちを取り巻く地域、学校が一体となって取り組まなければなりません。

亀山市には、子どもたちが将来一人の人間として生きていくための「チカラ」を身に付けてほしいと願って、市民の方々が話し合って採択された「『亀山っ子』市民宣言」があります。

この願いの実現に向けて、学校でもサポートに取り組むとともに、家庭や地域においても、子どもたちの健全な成長を応援する環境づくりにご協力をお願いします。



SHINOBI-TRAIN



JR草津線と信楽高原
 鐵道には、忍者ラッピング
 グ列車が運行しています。
 JRは黒の車両に、信楽高
 原鐵道は緑と紫の車両に、
 忍者のシルエットに流線
 模様が施された躍動感溢
 れるデザインになってい
 ます。列車内にも忍者
 テイストのデザイン
 があしられ、乗客が
 楽しめる車両になっ
 ています。



忍者が潜む
 つり革

情報交流広場

となりまち



拡大版

いっとながる 鉄道で いこか

滋賀県甲賀市、伊賀市、亀山市の3市による連携記事「となりまち いこか」は、平成23年2月1日号から連載を始め、各市のさまざまな魅力を発信しています。今回は、拡大版として鉄道遺産を中心に鉄道の魅力について紹介します。鉄道に乗って、となりまちへいこか♪

ランプ小屋

柘植駅の西側には、開業当時のランプ小屋が残っています。ランプ小屋とは、車両や駅舎に使われた照明用ランプや燃料などを収納していた倉庫のことです。危険物を保管することから、頑丈なれんが造りになっています。



伊賀市

新堂

佐那具

伊賀上野

上野市

忍者列車



伊賀鐵道には、「銀河鐵道999」などの作者で知られる松本零士さんがデザインした「忍者列車」が走っています。

© 松本零士

問合先

【鉄道に関する問合先】

甲賀市公共交通推進課

TEL 0748-69-2215

伊賀市交通政策課

TEL 0595-22-9663

亀山市商工業振興室

TEL 0595-84-5049

【“いこか”の問合先】

甲賀市広報課

TEL 0748-69-2101

伊賀市広聴情報課

TEL 0595-22-9636

亀山市広報秘書室

TEL 0595-84-5021

こくぶきょうりょう
国分橋梁

JR草津線は、京都～名古屋を結ぶ幹線の一部として、明治23年に関西鉄道(株)が敷設しました。橋梁のアーチ上部に社紋が残る貴生川～三雲間の国分橋梁は全国的にも珍しい橋梁です。

社紋部分

いたやがわきょうりょう
板屋川橋梁



ほうたにすいどう
坊谷隧道(トンネル)

長さ163m、西側の入り口は、要石付きの馬蹄形断面アーチの両脇に壁柱を立ち上げ、上部の笠石と帯石の間は、れんがを長い面の段と短い面の段を交互に積み上げる「イギリス積み」という重厚な造りとなっています。

亀山市



長さ35.4m、2連の桁橋で、加太側に約13m、柘植側に約22mの鉋桁を深い谷に掛けています。橋脚は石材を膨らみのある「こぶ出し」に仕上げ、下部を五角形断面として、増水時の抵抗を減らす工夫がされています。

あぶらひ
油日

柘植

加太

関

亀山

JR紀勢本線

リニア中央新幹線

亀山市では、「リニア中央新幹線・JR複線電化推進亀山市民会議」を中心に、停車駅誘致に向けた積極的な運動を展開しています。

柘植駅ホーム

柘植駅は、明治23年2月19日、三重県下初の鉄道駅として開業しました。1番線のプラットホームは、「フランス積み」といわれ、一段にれんがの長い面と短い面を交互に積む全国的にも珍しい造りです。





かめやま文化年2017

みつめる つながる ががやく

最新情報

このコーナーでは、3年に一度の文化の祭典「かめやま文化年2017」の取り組みをご紹介します。



問合せ 市民文化部文化振興局
文化スポーツ室 (☎84-5079)

関連事業



“まち遊ぶ”^{あそ} 亀山まほろば街道
KAMEREKI 学びい〜舎
本当にあったヒストリー！
萩原亜炭鉱山跡を訪ねてみませんか？

地層のドラマと人々の営みを、自分の足で歩いて見る絶好のチャンスです！

と き 3月8日(木)
午後1時30分～3時30分…現地観察
午後3時30分～4時…談話会(コミュニティCafé ぶんぶんにて)

集合場所 市文化会館内市民ロビー

参加費 500円(資料代、お茶代など)

引率者 坂倉広美さん(資料提供者)、八木淳夫さん

定員 20人(申し込みが必要)

その他 コースなどの地図・資料は当日配布します。

現地は足場が悪いので、登山に適した靴や服装でお越しください。

悪天候の場合は内容を変更します。

申込・問合せ コミュニティCafé ぶんぶん
(林 ☎090-1479-8962、✉ ha3513@dream.ocn.ne.jp)

企画事業



“まち勢む”^{はず} かめやま芸術祭
亀山市美術展～特別展～を開催しました！(2月10日～18日)

事業協力：(公財)中村晋也美術館、三重県立美術館 助成：(公財)岡田文化財団



期間中、多くの人にご来場いただきました。



上田さんが会場にお見えになり、展示作品について、制作の裏話などを交えながら解説をしていただきました。

企画事業



かな
“まち奏で” かもやま音楽堂

市内小・中学校、高校で 文化会館の出張イベントを実施しました！（7月18日～2月4日）

「かもやま音楽堂」事業では、音楽を通して、子どもたち一人ひとりの感性を磨き、将来の文化人口の拡大につなげることを目的に、文化会館による音楽の出張イベントを実施しました。

市内の小・中学校、高校へプロの奏者などを派遣するもので、和太鼓奏者やハープ奏者による演奏の鑑賞、実際に楽器を演奏する体験、オペラやクラシック音楽に触れるもの、合唱の指導など、さまざまなプログラムで合計34回にわたり実施しました。

今回のイベントでは、のべ3,200人ももの児童生徒に、本格的な音楽に触れていただく貴重な機会となりました。



昼生小学校での和太鼓演奏の鑑賞



関中学校での合唱指導



～宝くじの助成金で実施しました～

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成を活用しています。

「かもやま芸術祭」事業では、亀山市名誉市民の彫刻家・中村晋也さん（文化勲章受章・鹿児島大学名誉教授）と、亀山市文化大使の洋画家・上田秀洋さん（信州大学名誉教授）の作品を紹介する「亀山市美術展～特別展～」を市文化会館中央コミュニティセンターで開催しました。

中村晋也さんは、長年にわたって鹿児島市を拠点に活動され、薩摩藩や鹿児島にゆかりのある人物などの彫刻も多数制作されています。今年は、明治150年の節目の年であることから、大久保利通像や篤姫像、西郷どんのツン（西郷隆盛の犬）など、明治、そして鹿児島にゆかりのある作品6点を展示させていただきました。

また、上田秀洋さんは、「青」を基調にした作品づくりに長年取り組まれ、これまで多数の作品を発表されています。一言で「青」と言っても少しずつ違いがあり、さまざまな青さで美しく描かれた作品をはじめとする作品18点を展示させていただきました。

今回の特別展では、多くの人に上質な芸術を堪能していただくひと時をお過ごしいただきました。

ろうそくと彫刻のワークショップ

2月11日、伊勢志摩サミットの記念モニュメントや、映画やアニメのフィギュア原型の制作を数多く手掛けられている立体造形家・タナベシンさんを講師に迎え、亀山市を代表する物産・ろうそくを使用したワークショップを開催しました。



輝き人生 ライフ

このコーナーではきりと
輝きながら活躍する市民を
紹介します。



チャレンジし続ける人 でありたい

にしかわ さな
西川 紗奈さん (山下町)



▲全国大会の大事な試合に勝てて、仲間と喜び合う西川さん(一番右)
◀守備の要として、ボールをクリアする西川さん(一番左)

「競り負けないプレーで、チームのために体を張って守れるサッカー選手になりたい」と話してくれるのは西川紗奈さん(18歳)。サッカーに専念したいとの思いで進学した女子サッカー強豪校の福井工業大学附属福井高校では、2年生からDF(主に守備を行うポジション)として試合に出場し、全日本高校女子サッカー選手権大会では、全国3位という輝かしい成果を残しました。この春の卒業後は、吉備国際大学(女子サッカー部は、日本女子サッカーリーグ「チャレンジリーグ」に所属)に進学し、さらなる高みを目指して、新しいチャレンジが始まります。

—中学生まではどのようにサッカーを?
「神辺保育園での年長クラスの時にサッカーを始めました。小・中

学生の頃は、学校が終われば、鈴鹿や伊賀のサッカークラブチームで、ほぼ毎日練習に取り組んでいました。また、神辺地区周辺の田んぼ道をランニングしたり、中学生の時には、亀山中学校の男子サッカー部の早朝練習に参加させていただいたり、サッカーの基礎をしっかりと学ぶ時間をこの地域で過ごさせてもらいました。」

—高校での全国3位の成績には?

「強豪校が集まる全国大会で、試合を重ねるごとに成長できる貴重な体験ができました。ただ、全国優勝が目標だったので、嬉しさ半分、悔しさ半分でもありました。その悔しさをバネに、大学や社会人チームでも頑張っ、もっと良い成績を残したいと考えます。」

—サッカーの魅力は?

「試合に勝てた時に、厳しい練習を乗り越えてきた仲間と喜び合える瞬間が何より最高です。また、サッカーはチームプレーであり、目標に向かってみんなで懸命に練習に励んでいるときは、大切な仲間との一体感があり、とても充実した気持ちになります。」

—これからの目標は?

「まずは大学のチームで試合に出場し活躍することです。そして、大学卒業後は日本女子サッカーリーグ「なでしこリーグ」の所属チームに入団したいと考えます。最大の目標は、「なでしこジャパン(サッカー日本女子代表)」に選出してもらえるような選手になりたいと願います。そのためにも、もっと練習に打ち込み、能力や技術を磨いていきたいと考えます。」



亀山市名誉市民

彫刻家 **中村 晋也**

作品紹介「ふるさとあい」Vol.22

てんしょういん あつひめ
「**天璋院 篤姫**」(平成22(2010)年建立)

江戸末期に、薩摩から徳川將軍家に嫁いだ篤姫の生涯を描いた大河ドラマが放映されてから今年で10年になります。明治維新という時代の大きなうねりの中で、多くの血が流され戦火にまみえた土地もありました。天璋院が東征軍参謀宛に送ったとされる嘆願書を読んだ西郷隆盛は涙し、このことが江戸城の無血開城という劇的な偉業につながったともいわれています。天璋院像の制作を依頼された中村は、この命がけの嘆願書の一文を刻めないものかと考え、屏風形にデザインした背後の石板の、しかも篤姫像の真後ろに刻みました。



180cm(高さ)×100cm(幅)×81cm(奥行)
(鹿児島市鹿児島城址)

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

市展

1月31日(水)～2月4日(日)に開催した第13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126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

問合せ 市民文化部文化振興局文化スポーツ室 (☎84-5079)

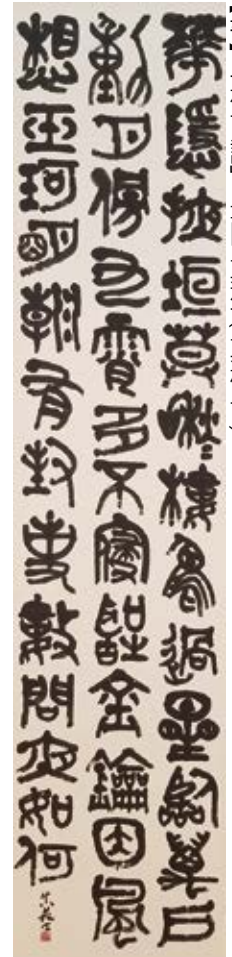
市長賞 受賞作品



【日本画】「花の散遊」東川 廣子



【洋画】「秋日」田中 香



【書】「杜甫詩」豊田 真苑(真樹子)



【彫刻・工芸】「鍛金壺」岡本利見



【写真】「新緑の頃」瀧本 麻須美

各賞 受賞作品

賞名	日本画部門	洋画部門	写真部門	書部門	彫刻・工芸部門
議長賞	題名 母に捧げる花	天空の装い-屋久杉-	ゆかいな仲間	銭起詩 二首	ぴんっ
	氏名 片岡 弘子	小池 勇	萩原 清春	竹田 清章(聖子)	尾崎 遥
教育長賞	題名 夕映の釣師	静寂	まちかどげんむ 街角幻夢	与謝野晶子の歌	顔
	氏名 増地 正弘	瀨織 エツ子	安藤 久美子	安藤 佑珠	廣森 勲
芸術文化協会 会長賞	題名 いつか見た暁	フェイス FACE II	おつかい	笑門来福	連山
	氏名 西部 隆哉	藤縄 正博	宮崎 理徳	坂口 勝信	若林 有美
岡田文化 財団賞	題名 春風	花よめ	楽しいお散歩	陸放翁詩	紅白の粘土遊び
	氏名 草川 直子	萩野 佑斗	米村 善広	川上 春琴(文月)	今井 正寿
奨励賞	題名 和み	善の綱	お祭り談義	「秋のうた」	現代っ子
	氏名 松田 純一	田口 真佐子	織部 好博	堀田 花(厚子)	竹田 君江



見て、触れて、体感して、自然を学ぶ

「里山塾 2018」

塾生を募集します！

市では、各種市民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」を実施します。

「里山塾」では、皆さんに里山公園に生息する動植物を見て・触れてもらい、季節による移り変わりなどを体感してもらうことで、楽しみながら自然環境への興味を深めてもらいたいと考えています。

どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください！

開催日時 ※1講座2時間程度	講座名	講座内容	開催場所
4月22日(日) 午前10時～	開講式 美しい花ってなぜ咲くの？ ～花ってどんな形があるのかな？～ ～葉っぱってどんな形があるのかな？～	里山塾の開講 里山公園に咲く春のさまざまな花を観察するよ！ ※観察用ルーペを配布します。	亀山里山公園 「みちくさ」
5月13日(日) 午前11時30分～	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するよ！ ※9月には、池干し後の生き物の変化を観察します。	亀山里山公園 「みちくさ」
6月3日(日) 午前10時～	虫の観察会 ～里山公園にはどんな虫がいるのかな？～	里山公園の虫を観察するよ！ ※雨天時は、内容を変更する場合があります。	亀山里山公園 「みちくさ」 ※雨天時は、あいあい
7月7日(土) 午後7時～	里山公園の夜の虫を観察してみよう ※雨天時は中止 ※小学生以下は保護者同伴	ライトトラップ(灯火採集)で、普段見ることのできない夜の里山公園を観察するよ！	亀山里山公園 「みちくさ」
7月29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か？～ ※小学生以下は保護者同伴	里山公園を飛び出して、鈴鹿川を探検するよ！ 	鈴鹿川 (亀山橋付近) ※雨天時は、亀山里山公園「みちくさ」
9月9日(日) 午前10時～	植物はすべての生き物を支えているんだよ ～食物連鎖や光合成って何だろう？～ 池干し体験の後はどうなったのかな？	植物はなぜ生き物に大切なのかを知ってみよう！ 5月の池干し体験の後、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」
10月7日(日) ①午前10時～ ②午後1時～	①いろいろな生き物がいることが大切だよ！ ②新聞づくり	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！ 里山塾の取り組みをまとめよう	亀山里山公園 「みちくさ」

定員 30人(先着順)

参加費 無料(参加者には教材として、観察用ルーペとノートを配布予定)

対象者 年齢を問わず、どなたでも参加できます。
※原則として、すべての講座に参加する意志がある人

申込開始日 3月1日(木)

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メールで、または電話でお申し込みください。

申込・問合せ

環境産業部環境保全室
(亀山里山公園みちくさ管理運営協議会事務局)
〒519-0166 布気町442(総合環境センター内)
☎96-8095、FAX 82-4435
✉kankyou-hozen@city.kameyama.mie.jp





特集6 できていますか？火災予防

これは、建物火災の出火原因の上位5位です。
皆さんのお宅でも、
火の元を再点検し、家の周りに燃えやすい物を置かないなど、
火災予防に努めましょう。

※出典：総務省「平成28年(1月～12月)における火災の状況(確定値)」
建物火災20,991件の出火原因別の火災発生状況

春の火災予防運動

3月1日(木)～7日(水)

全国統一防火標語
「火の用心 ことばを形に 習慣に」

問合先 消防本部予防室 (☎82-9492)

◆防火ポスター優秀賞の作品

※この作品をA2判のポスターにして、市内事業所などに配布します。



井田川小学校4年 二村航大さん

◆サイレンの吹鳴 <3月1日(木) 午前7時>

市民の皆さんに、火災予防運動の周知を図るため、サイレンを吹鳴します。火災と間違わないようにお願いします。

◆住宅防火指導 <太森町、田村町のお宅を消防職員が訪問>

太森町、田村町のお宅を消防職員(消防活動服を着用、消防手帳を携帯)が訪問し、防火に関する相談、火気使用器具などの点検指導を行います。

◆住宅用火災警報器の設置促進 <設置済みシールを交付>

市内すべてのお宅に住宅用火災警報器を設置するように消防職団員が訪問し、設置指導を行っています。



◆平成29年の火災概要

平成29年の火災は25件で、前年に比べ6件減少しました。

建物火災の中には、火災警報器が有効に作動したため火災を早期に発見し、大事に至らなかった事例も確認されています。

項目		平成28年	平成29年	増減
火災件数	建物(住宅)	9(5)	6(4)	-3(-1)
	林野	1	0	-1
	車両	6	7	+1
	その他	15	12	-3
	合計	31	25	-6
死傷者	死者(人)	1	0	-1
	負傷(人)	2	3	+1

少年消防クラブ員を募集します！

ともに学び、ともに体験し、様々なことにチャレンジしてみませんか？

少年消防クラブは、放水体験、ロープの結び方、応急手当の方法、防災キャンプなどの体験を通じて、消防・防災に関する知識を身に付け、将来の地域防災を担う子どもたちを育成しています。

応募資格 市内在住の小学4年生～中学3年生(新年度)

募集人数 25人(先着順)

申込期間 3月1日(木)～30日(金)

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、消防本部予防室へお申し込みください。

※活動内容など詳しくは、消防本部ホームページをご覧ください。また、消防本部予防室へお問い合わせください。



次のような気になる症状はありませんか？



※出典：「厚生労働省(知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス)ホームページ」
※右記の項目は一例です。この項目以外の気になる症状が続くときも、専門機関に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

それは、もしかしたら「ストレスサイン」かも？
気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

ストレスサインに気付いたら…

こころの病気は誰にでも起こります。

気になる症状があれば、早めのセルフケアが大切です。または、こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ていたりする場合は、専門機関に相談しましょう。

問合せ先 健康福祉部長寿健康づくり室 (あいあい ☎84-3316)

早めのセルフケアが大切です

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が重要です。イライラする、落ち込む、眠れない、疲れると歯が痛くなる、腰が痛いなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、ストレスサインに気付いたときは、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアを行いましょ。



ひとりで悩まず誰かに相談しましょう

困ったときやつらいときに誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかる場合があります。友人、家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。また、こころと体の症状が続くときは、早めに専門機関に相談しましょう。



こころの状態をチェックしてみませんか

市では、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。※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。専用ウェブサイトを開いて、画面の指示に従い操作してください。



※2次元コードからも利用可(外部へリンク)

亀山市 こころの体温計

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)】(三重県鈴鹿保健所)
☎059-382-8673 (実施日など詳しくは、電話でお問い合わせください)
- ◆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、祝日は除く])

※そのほかの相談窓口は、三重県こころの健康センターホームページで案内しています。

三幸・スポーツマックス共同事業体

この機会に始めてみませんか？
健康づくりに向けた取り組みを！

平成30年度(前期) スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関B & G 海洋センターで、4月から開催するスポーツ・健康教室の案内です。

教室内容など詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。



西野公園体育館(☎82-1144)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
太極拳	木曜日	15	午後	体育館	18歳以上の人	50人	4,500円
テニス	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	10人	5,000円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	12	午前	体育館	18歳以上の人	20人	3,600円

東野公園体育館(☎83-1888)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
姿勢改善エクササイズA	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
姿勢改善エクササイズB	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
健康いきいきヨガ	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
バランスボールでエクササイズ	水曜日	12	午前	会議室	18歳以上の人	15人	4,200円
ポールでのびのびストレッチ	土曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	7,000円
コアトレ&シェイプアップ	水曜日	12	午前	会議室	18歳以上の人	20人	4,200円
男性のためのヨガ&ストレッチ	金曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
エアロ&動きケア®	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
はじめてのチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	年長～小学2年生	15人	8,000円
キッズヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	年中～小学2年生	12人	8,000円
ジュニアヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～6年生	12人	8,000円
楽しいエアロビクス	火曜日	18	午前	体育館	18歳以上の人	50人	5,400円

関B&G海洋センター(☎96-1010)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
幼児短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	3歳～未就学児	15人	13,200円
幼児短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	3歳～未就学児	15人	13,200円
キッズ短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	5歳～小学生低学年	15人	13,200円
キッズ短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	5歳～小学生低学年	15人	13,200円
ジュニア短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	小学1年生～6年生	15人	13,200円
ジュニア短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	小学1年生～6年生	15人	13,200円
水中ウォーキング	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	35人	6,000円
プールで肩こり・腰痛改善エクササイズ	月曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	30人	6,000円
コンディショニングヨガ	木曜日	20	午後	トレ室	18歳以上の人	30人	6,000円
Enjoy！エアロ	金曜日	20	午前	トレ室	18歳以上の人	30人	6,000円

申込方法 参加費、スポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

申込開始日 3月1日(木)

その他

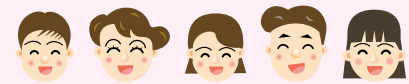
▷詳しい日程表は申込時にお渡します。

▷教室によっては、最少催行人数を設定していますので、各施設へお問い合わせください。

●教室に参加するには、スポーツ保険への加入が必要です。スポーツ保険は年度末(平成31年3月)まで有効です。一度加入すると、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されます。

- ①18歳～64歳…1,850円
- ②65歳以上…1,200円
- ③子ども(中学生以下)…800円

問合先 市民文化部文化振興局文化スポーツ室 (☎84-5079)



★ もよおし

支えあい ふれあい 入浴日 障がい者就職相談会

健康福祉部地域福祉室
(あいあい ☎84-3313)

障がいがある人を対象に、あいあい「白鳥の湯」の無料開放と障がい者就職相談会を開催します。

支えあい ふれあい 入浴日

とき 3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」

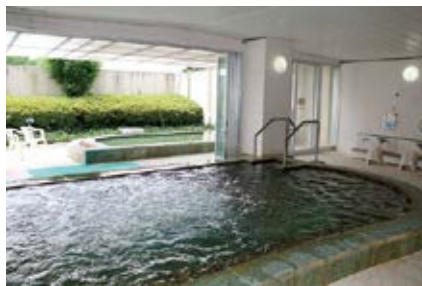
対象者 市内在住で障害者(身体、療育、精神)手帳を所持し「白鳥の湯」に入浴可能な人、およびその介助者

持ち物

障害者(身体、療育、精神)手帳

連絡事項

- ▷障害者手帳所持者1人につき、介助者1人の入浴ができます。
- ▷一緒に入浴し介助する場合は、同性に限ります。
- ▷入浴の際に危険が伴う場合は、入浴をお断りする場合があります。



障がい者就職相談会

とき 3月20日(火)
午前10時～正午

ところ あいあい1階個別相談室

対象者 障がいがある人やその家族

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 3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。

健康管理・認知症予防 体験・セミナー スマートシルバーかめやま

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎82-8512)

体操、ゲーム、食事づくりなどを体験しながら、健康維持や認知症予防について学びませんか？

とき 3月18日(日)
午前10時～午後4時

ところ

あいあい2階大会議室・研修室

内容

- ▷認知機能強化につながる「頭の健康ゲーム」
- ▷体重・血圧測定で健康アドバイス
- ▷かめやま健康体操の紹介
- ▷亀山QOLタブレットの体験
- ▷健康お料理教室・試食会

対象者

健康寿命延伸に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。



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) 関図書館(☎96-1036)

おはなしの会

3月3日(土) 午後2時～ 市立図書館(児童室)

3月14日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(和室)

ママーズの大人による大人のための読み聞かせ

3月3日(土) 午後3時～ 市立図書館(児童室)

子どもアニメ上映会

3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、23日(金)

●関図書館…毎週月曜日、23日(金)

お子さんが泣いても大丈夫！「あかちゃんタイム」を実施

小さなお子さんが泣いたりしないか心配で、図書館から足が遠のいている人はいませんか？

市立図書館では、子育て世代にも気兼ねなく図書館をご利用いただくために、お子さんの声が館内に響いてしまっても、一般の来館者にご理解いただけるよう、時間を設定する「あかちゃんタイム」を実施しています。

とき 毎月第4木曜日 午前10時～正午

ところ 市立図書館児童室・よみきかせコーナー



お子さんを連れて
気軽に来てね！

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15日(木)

午前10時～午後3時

※正午～午後1時は除く

※受付は午後2時30分まで

ところ 市役所西庁舎1階第4会議室

※相談は受付順です。

かめやまレクスポ チュックボール大会

亀山市レクリエーション協会
 (☎090-8422-4909、FAX82-5285)

弾力のあるゴム製ネットに、ボールをシュートし合うゲームです。攻撃や守備の際に、妨害行為が認められないので、球技に不慣れな人でも楽しむことができます。

と き 3月25日(日)

午後1時～5時

ところ 野登小学校体育館

チーム編成 1チーム6人

※6人未満でも参加できます。

参加費 一般(1人)400円

市レク会員(1人)300円

※いずれもスポーツ保険料含む

※当日、会場でお支払いください。

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

申込期限 3月19日(月)

申込方法 参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号、チーム名(6人以上の場合)を明記の上、亀山市レクリエーション協会へファクスまたは郵送(〒519-0121江ヶ室一丁目1-19 小林 茂)でお申し込みください。



お知らせ

麻しん・風しん(MR)の 予防接種を受けましょう

健康福祉部長寿健康づくり室
 (あいあい ☎84-3316)

麻しん・風しんは感染力が強く、人から人へ感染する病気です。予防接種対象の人は、忘れずに受けてください。

平成29年度の対象者

第1期 (1回目)	1歳～2歳未満
第2期 (2回目)	平成23年4月2日～ 平成24年4月1日生まれの人

接種方法 県内の各医療機関へ予約してください。

※県外で接種する場合は、健康福祉部長寿健康づくり室へご連絡ください。

接種料金 無料

持ち物 母子健康手帳、予診票、健康保険証、外国人は在留カード(外国人登録証明書または特別永住者証明書でも可)

※予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳を持参の上、長寿健康づくり室または健康づくり関センターへお越しください。

※詳しくは、個人通知や出生届時にお渡しした「赤ちゃんすくすく」の予防接種の案内をご覧ください。

3月1日～8日は 「女性の健康週間」です

健康福祉部長寿健康づくり室
 (あいあい ☎84-3316)

「女性の健康週間」は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために、総合的に支援することを目的としています。

女性は、ライフステージごとに、特有の悩みを持ったり、健康づくりへの取り組み方が変わったりします。そのため、家庭、地域、職場、学校などのさまざまな場で、女性の健康づくりを総合的に支援することが求められています。

この週間を機に、健康づくりの輪を広げていきましょう。



歴史博物館からのお知らせ

3月の催し

歴史博物館(☎83-3000)

<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

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)をお願いします

休館日 毎週火曜日

URL <http://kameyamarekihaku.jp>

平成29年度の検診結果が「要精密検査」と判定された人は詳しい検査を受けましょう

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

検診は、受診して終わりではありません。

市の検診を受診した人で、検診結果が「要精密検査」の場合は、その原因などを調べるために詳しい検査を必ず受けましょう。



不妊症・不育症治療費の一部助成を行っています

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

不妊症や不育症の治療を受けている夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。

※申請方法など詳しくは、健康福祉部長寿健康づくり室へお問い合わせください。

不妊治療費助成金(こうのとりの支援)

対象者となる治療 体外受精、顕微授精または人工授精

助成額 助成対象経費(保険診療適用外)の2分の1で、10万円を上限

※三重県特定不妊治療費助成金を受けている場合は、助成対象経費からその額を控除します。

※特定不妊治療費助成金上乗せ助成金と併用しての申請はできません。

対象者 次のすべてに該当する人

▷所得合計額が730万円未満の夫婦で、助成対象となる治療開始日の妻の年齢が43歳未満の人

▷申請日の1年以上前から市内に住民票があり、対象となる不妊治療を行っている夫婦

申請期間

平成30年3月30日(金)まで
※不妊治療を終えた日が平成30年2月1日～3月31日の場合は、当該不妊治療を終えた日から起算して60日を経過する日まで

特定不妊治療費助成金上乗せ助成金

助成限度額 10万円

対象者 次のすべてに該当する人

▷所得合計額が400万円未満の夫婦
▷三重県特定不妊治療費助成金を受けている夫婦

※新規に三重県特定不妊治療費助成金を申請する夫婦は、第2子以降の特定不妊治療に対する助成回数追加助成金があります。

不育症治療費助成金

助成対象経費 不育症の治療や検査の費用(保険診療適用外)

助成限度額 10万円

対象者 所得合計額が400万円未満の夫婦

情報伝達訓練を実施します

企画総務部危機管理局
危機管理室(☎84-5035)

全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用した全国一斉情報伝達訓練が実施されます。

この訓練は、国が配信する災害や武力攻撃などの緊急情報を市民の皆さんに円滑にお知らせできるよう、全国一斉に実施されるもので、亀山市もこの訓練に参加します。

訓練当日は、ケーブルテレビ「マイタウンかめやま」(123ch)の字幕で、訓練用の緊急情報が配信されます。

とき 3月14日(水)

午前11時頃

配信方法 ケーブルテレビ「マイタウンかめやま」(123ch)の字幕

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

市立医療センターに「患者相談窓口」があるのをご存じですか？

市立医療センターでは、患者さんからの相談や意見にお応えし、より安心できる医療の提供を目指して、平成28年度から新たに専任の看護師を「患者相談窓口」に配置しています。

当院の医師と連携を取ることはもちろん、近隣病院や市内の開業医とも連携を深め、専門治療の紹介や在宅での訪問診療への対応など、幅広く要望にお応えできるよう努めています。

また、高齢者の中には、退院する時に入院前の生活が困難になるケースがあり、在宅での生活に早く順応できるよう、入院時から退院後の生活を見据え、在宅介護サービス事業所などと連携して退院支援に取り組んでいます。



医療や介護のことで気になることがあれば、お気軽にご相談ください！

税金がお得で今にゆとり 年金が増えて老後にゆとり 国民年金基金

三重県国民年金基金
 (☎0120-29-1284)

国民年金基金は、国民年金ではありません。国民年金に上乗せする公的な個人年金です。

対象者は、自営業の人やフリーランスで働いている人で、20歳以上65歳未満の国民年金の保険料を支払っている人です。

自分の予算に合わせて設計することができ、将来受け取る年金額を確実に増やすことができる上、次のようなメリットがあります。

主なメリット

- ▷ 掛金は全額所得控除となり、節税ができてお得になります。
- ▷ 掛金は自分で自由に選択できます。
- ▷ 終身年金が基本で、掛金は選択した給付の型と加入回数によって決まります。
- ▷ 不幸にして本人が死亡した場合、保証期間内であれば遺族一時金が支払われます。しかも、非課税となっています。

※掛金や年金額など詳しくは、三重県国民年金基金へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

URL <http://www.miekikin.or.jp>

各種検診・教室 心とカラダのヨーガ

(公財) 亀山市地域社会振興会
 (スポーツ研修センター ☎82-9092)



初めての人から少し経験がある人までを対象にしたヨガ教室を開催します。皆さんで楽しくヨガに取り組み、気持ちの良い汗を流しましょう！

とき 4月20日～6月29日の毎週金曜日 午前10時～11時
 (5月4日は除く全10回)
 ところ スポーツ研修センター (西野公園内)柔道場
 定員 40人(先着順)
 受講料 5,000円(スポーツ保険料、会場使用料を含む)
 持ち物など 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、ひざ掛け、動きやすい服装
 申込開始日 3月6日(火)
 申込方法 参加費を持参の上、スポーツ研修センターへ直接お申し込みください。

3月の納期

(納期限・口座振替日)

4月2日(月)

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。

図書館の本棚から 市立図書館 (☎82-0542)



『節約は災いのもと』
 エミリー・ブライトウェル／著
 田辺千幸／訳
 東京創元社(2016年11月刊)

人柄は良いが刑事の才能に恵まれないウィザースプーン警部補。ところが難事件をいくつも解決!? どうやら、彼の屋敷の使用人たちに秘密が…。『家政婦は名探偵』シリーズ第4弾、今回も難問に挑む。



『清張鉄道1万3500キロ』
 赤塚隆二／著
 文藝春秋(2017年11月刊)

松本清張の小説には鉄道に乗る場面が多く登場する。2013年にJR全線を「完乗」した著者が、清張作品中、鉄道に乗る場面のありそうな320篇を読み、作中の誰が最初にどの路線に乗ったのかを徹底調査。

～新着だより～

小説

- コンダクター／矢月秀作
- 遺訓／佐藤賢一
- 最高のおもてなし！／竹田 新
- 七色結び／神田 茜
- 珈琲が呼ぶ／片岡義男

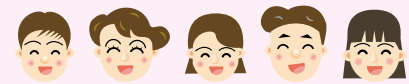
児童

- 大どろぼうジャム・パン／内田麟太郎
- オルガとボリスとなかまたち／マイケル・ボンド
- ネルソンせんせいがきえちゃった！／ハリー・アラード

その他

- たかのびょういんの でんちゃん／菅野博子
- 動物たちは、冒険家！／キム・トマス
- ニュースがわかる世界史／宮崎正勝
- 凶解 百歳まで歩く／田中尚喜
- 野村のイチロー論／野村克也
- 宮沢賢治の地学教室／柴山元彦
- 応援される会社／新井範子

ほか300冊



水中ウォーキング体験会

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

水の浮力や抵抗を利用しながら、楽しく歩きます。初めての人も、お気軽にご参加ください。

とき 3月15日(木)

▷午前の部…午前10時～11時

▷午後の部…午後1時～2時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各回30人(先着順)

参加費 1回400円
(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、タオル、キャップ

申込開始日 3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。

大人の水慣れ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)



水が苦手な人でも、気軽に参加できる初心者向けの水泳教室です。水慣れから始めてクロールの習得まで、ゆっくり楽しくステップアップしていきます。

とき 3月16日(金)、23日(金)、27日(火)、30日(金)(全4回)

※いずれも午前10時～11時

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 1,600円(スポーツ保険料800円が別途必要)

持ち物 水着、タオル、キャップ、ゴーグル

申込開始日 3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。

アクアビクス体験会

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

水中で行う有酸素運動の体験会です。音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか？

とき

▷3月26日(月)

午後1時30分～2時30分

▷3月30日(金)

午後7時30分～8時30分

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各回30人(先着順)

参加費 1回500円
(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、タオル、キャップ

申込開始日 3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。

板屋いきいき教室 ～転倒しない身体づくり～

華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

とき 3月20日(火)

午後1時30分～3時

ところ 林業総合センター

内容 転倒予防のための体操やレクリエーション

対象者 おおむね65歳以上の人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

介護予防教室 ～認知症予防について～

(福)安全福祉会(☎83-1294)

とき 3月の木曜日(3月1日、15日、22日、29日)

※いずれも午後1時30分～3時

ところ 特別養護老人ホーム 安全の里(住山町590-1)

対象者 介護予防に関心のある人

参加費 無料

※1回からでも参加できます。

持ち物など 上履き、動きやすい服装

申込方法 各開催日までに、(福)安全福祉会へ電話でお申し込みください。

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 3月7日(水)

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(ゴム製のトレーニング用バンド)は主催者側で準備

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

GATV

マイタウン
かめやま

↑ My Town KAMEYAMA ↓

3月2日(金)～8日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「第二愛護園②」

3月9日(金)～15日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「加太地区の鉄道遺産群」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「井田川幼稚園①」

※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。

**うたごえ喫茶「きぼう」
 ～健康・長生きへの第一歩～**

野村きぼう苑(☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、気持ちを高揚させます。お茶や会話を楽しみながら、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで歌いましょう。

とき 3月9日(金)、20日(火)、27日(火)

※いずれも午後1時30分～3時
 ところ 野村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

※1回からでも参加できます。

申込方法 各開催日までに、野村きぼう苑へ電話でお申し込みください。

**レッツゴー五つ星
 ～5つの健康(身体・頭・心・栄養・仲間づくり)で元気はつらつ!～**

亀山老人保健施設(☎83-5921)

『五つ』の健康体操を、皆さんで楽しく行います。

とき 3月の毎週水曜日(3月7日、14日、21日、28日)

※いずれも午前10時～11時30分
 ところ 亀山老人保健施設1階(羽若町645-14)

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

※材料費などの実費は自己負担

※1回からでも参加できます。

※申し込みは不要です。

持ち物など 上履き、動きやすい服装



募 集

**三重県私費留学生・医療看護系
 奨学金受給者の募集**

(公財)三重県国際交流財団
 (☎059-223-5006)

三重県では、国際感覚と視野に富んだ人材を育成するため、成績、人物ともに優秀な人に奨学金を給付します。

私費海外留学生

応募資格 私費で海外の大学等に留学する人で、平成30年4月1日時点で1年以上継続して三重県に住所を有する人など

給付額

年間120万円上限(5人以内)

※学校間協定は年間84万円上限

外国人留学生

応募資格 私費留学で県内の大学または高等専門学校に通う外国人留学生

給付額

年間60万円上限(5人以内)

医療看護系外国人学生

応募資格 県内医師・看護師養成機関等に通う外国人学生

給付額

年間60万円上限(3人以内)

共通事項

募集期間 3月5日(月)～4月

20日(金)午後5時(必着)
 ※給付条件、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>

**亀山児童センター
 平成30年度クラブ員の募集**

亀山児童センター(☎82-9460)

はんどめいどクラブ

活動日時 毎月第3日曜日
 午前10時～正午

内 容 手芸や調理

対象者 小学4年生～6年生の児童(新[平成30]年度)

定 員 20人(先着順)

材料費 年間2,500円程度

将棋クラブ

活動日時 毎月第4土曜日
 午前10時～11時

内 容 講師に指し手を教わり、将棋大会を年2回実施

対象者 小・中学生

定 員 20人(先着順)

共通事項

会 費 無料

申込期間 3月14日(水)～24日(土)

申込方法 亀山児童センター(月曜日、祝日は休館)へ電話または直接お申し込みください。



平成30年交通事故発生状況



(1月末時点・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
4件(-1)	0人(±0)	4人(-2)	139件(-8)

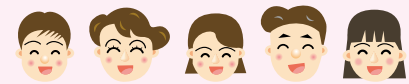
※()内は前年同期比の増減数

**後部座席を含めたすべての座席の
 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、すべての人がシートベルトやチャイルドシートを着用しましょう。シートベルトが運転するあなた自身、同乗する人の命を守ります。



亀山警察署(☎82-0110)



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。

伝えませんか？皆さんの“想い” 図書館 何でも語る会

市では、亀山市立図書館整備基本計画の策定が進んでいます。教育委員会生涯学習室の担当者を招いて、作業の進捗状況を聞きながら、参加者の図書館への“想い”を伝えたいと思います。どなたでも参加できますので、ぜひ皆さんの“想い”を伝えてください。

とき 3月21日(祝)
午後2時～4時

ところ 市民協働センター「みらい」
参加費 無料

※申し込みは不要です。

問合せ先 より良い図書館をめざす会
(服部 ☎82-3646)

第26回合同写真展 にぎりめし・どんぐり・写奴

市内のアマチュア写真サークル3団体(にぎりめし、どんぐり、写奴)で合同写真展を開催します。

とき 3月22日(木)～25日(日)
午前9時～午後5時

※25日(日)は午後4時30分まで

ところ 歴史博物館企画展示室
入場料 無料

問合せ先 合同写真展実行委員会
(桜井 ☎82-4020)

リズム健康体操&コアトレ (ピラティス)サークル

音楽に合わせた全身運動で体力アップと脂肪燃焼をして、ピラティスでお腹まわりを中心としたシェイプアップに取り組みます。そして最後に、ゆったりとしたストレッチを取り入れて、体のこりや疲れを取り除いていきます。

とき 水曜日(月3回)
午前10時～11時30分

ところ スポーツ研修センター
(西野公園内)

会費 月額1,500円

※初めての人は体験(1回500円)もあります。

申込・問合せ先 リズム健康体操&コアトレ(ピラティス)サークル
(信田 ☎080-2613-4703)

自然薯栽培オーナーの募集

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みませんか？自然の中で土と親しみ、作る喜び、育てる喜び、収穫する喜び、友と語る喜びを体感しましょう。私たちむかごの会は、「みえの安心食材」の認定を受けて、自然薯を栽培しています。

※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7日(土)…自然薯種の植え付け
▷11月10日(土)…収穫祭(食事付き)

※天候により翌日に順延の場合あり

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5,500円(4本植え付け、収穫時に持ち帰り)

申込期限 3月31日(土)
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)

ボーイスカウト隊員の募集

4月からのボーイスカウト新入隊員を募集します。仲間たちと自然の中で遊びながら、さまざまなことを身に付けて、より良き社会人を目指す活動を行っています。

対象者 4月に小学1年生～4年生になる人

おもしろ体験会を開催!

とき 3月24日(土)
午前9時30分～11時

ところ あいあいの芝生広場
(足湯の西隣)

※雨天時はあいあい2階研修室

申込・問合せ先 日本ボーイスカウト
ト亀山第4団(森 ☎82-0072、
服部 ☎090-3257-8954)

井田川小学校区「学童保育所 くれよんくらぶ」指導員の募集

募集人数 2人(パート指導員)

勤務日 月～土曜日と祝日のうち
週20時間～30時間程度

勤務時間

▷平日…午後0時30分～午後7時
で4時間～6時間程度

▷土曜日、祝日、長期休業日…午前
7時30分～午後7時で8時間程度

※勤務日と勤務時間などは応相談
賃金 時間給840円以上

社会保険など 健康保険、厚生年金
保険、雇用保険、労災保険、傷害保
険、退職金共済(労働形態による)

申込・問合せ先 学童保育所くれよん
くらぶ(佐熊 ☎82-7929)

男女の婚活を応援します!

結婚を希望する男女を対象にした出会いの会を開催します。同じ趣味や人生観などを持った気の合う人を見つけましょう。

とき 3月10日(土)
▷午前9時30分～正午…25歳～34
歳の男女(配偶者なし)

▷午後1時～3時30分…35歳～48
歳の男女(配偶者なし)

ところ

ポルタひさい2階活動支援室C
(近鉄「久居駅」下車すぐ)

参加費 1,000円(資料・菓子代)

※当日、会場でお支払いください。

申込方法 住所、氏名、年齢、連絡先
を明記の上、久居サークルクラブ
へEメールでお申し込みください
(☐fuji077@yahoo.co.jp)。

問合せ先 久居サークルクラブ
(望月 ☎080-3623-4966)



1/27・28 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り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、家族連れなどの多くの人でにぎわいました。



2/10~ 東海道のおひなさま 亀山宿・関宿 ※3月4日(日)まで開催

旧東海道の亀山宿と関宿の町家や商店(約90軒)に、おひなさまが飾られる「東海道のおひなさま 亀山宿・関宿」が開催されています。長い年月大切に受け継がれ時代を感じさせるひな人形、かわいらしいひな飾りなどが、訪れる人々たちを楽しませています。



2/11 第64回亀山市駅伝競走大会

歴史博物館から関文化交流センターまでの23.5km(7区間)を結ぶ、「第64回亀山市駅伝競走大会」が開催されました。41チーム約280人の選手が力走し、たすきをつなぎました。摂南大学(一般の部)、みどり町連合自治会A(自治会の部)、(株)ジェイテクトA(事業所の部)が、各部門の優勝に輝きました。

まちの話題に
ズームアップ

亀山温泉「白鳥の湯」の温泉水でトマトの糖度が上がる!

四日市大学環境情報学部4年の伊藤旭人さんが、卒業研究で、亀山温泉「白鳥の湯」の温泉水を使ったトマトの栽培実験を行いました。

結果は、「白鳥の湯の温泉水を与える頻度が多いほど、トマトの糖度が上がる」とのことです。白鳥の湯は、塩分(ナトリウム)を豊富に含んだ温泉水なので、その効果で糖度が上がるそうです。

伊藤さんは亀山市在住で、「地元に貢献したい」との思いから、「温泉資源を活用した地域ブランド農産物の創出への挑戦」をテーマに、亀山温泉「白鳥の湯」の温泉水を研究に使用されました。この研究は「第4回わかもの学会」(2月3日に四日市大学で開催)で最優秀賞に選ばれました。



▲伊藤さん(下段右から2人目)と大学の仲間たち
◀「白鳥の湯」前で、伊藤さん(左側)と大学の先生とともに



市民記者が行く!!

かめやま見てある記

ゲートボールで元気に楽しく!

「よーし」「OK」、元気な声が飛び交います。春の暖かな日差しを受けて、下白木公民館前の広場ではゲートボールが行われていました。



ゲートに向かって打ったボールが「上手に転がってよー」と願うかのように体をひねり見据えています。通過すると、「OK」とガッツポーズ! 気合が入っています。

参加者の皆さんに伺ってみたところ、「私たちの平均年齢は85歳です。元気ですよー」と大きな声で返事がありました。「家でじっとテレビを見ている、張り合いがないからここに来ます」「友達と会えるし、お話もできて楽しいです」「日に当たるので体の調子も良く、風邪も引かないです」と一人ひとりの気持ちが聞けました。また、「ここに来てから足腰が丈夫になりました」との嬉しい

話もありました。

地域の皆さんにゲートボールの魅力を普及することに尽力された三谷桑郎さんに伺うと、「ルールについて何度も繰り返し説明しました」「ルールを守らなければ楽しくゲームはできないと、説くことに努めました」と熱く思う気持ちが感じられました。全国・県大会にも出場し、入賞されていて、知識・経験ともに豊富で、審判、指導者資格2級を取得されている御年99歳! スティックを握り、コートに立ちたいと思う元気な様子を見習いたいと思いました。

また、意外なことで、人の声、動く姿があるので、野生のサルが警戒しているのか、見かけることが減り、獣害対策にもつながっているようです。作物への被害が少なくなることにつながれば「ありがたい」、これこそ一石二鳥です。



市民記者 松村 正さん



ハローキッズ



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(☎84-5021)までご連絡ください。



父 敏生さん 母 有美子さん (関町会下)

仲村 美咲 悠希 ちゃん(上) 平成26年11月11日生まれ くん(下) 平成28年10月30日生まれ

いつまでも姉弟、仲良しでいてね♡



父 理さん 母 絵美さん (野村三丁目)

赤司 薫音 十仁 ちゃん(右) 平成27年5月10日生まれ かずひと くん(左) 平成29年4月13日生まれ

生まれてきてくれてありがとう

市の人口 2月1日現在 ●総人口 49,889人 (前月比-46) ●男 25,029人 (前月比-27) ●女 24,860人 (前月比-19) ●世帯数 21,266世帯 (前月比-17)