

♥ 各種検診・教室

あいあいトレーニング室 利用説明会

長寿健康課
健康づくりグループ(☎84-3316)
と き

▷5月9日(水) 午後2時～3時
▷5月29日(火) 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
(中学生以下は除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など タオル、室内用トレーニングシューズ、動きやすい服装
申込開始日 4月17日(火)

申込方法 長寿健康課健康づくりグループ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

長寿健康課
健康づくりグループ(☎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。今回は、自宅でも手軽にできるトレーニングを紹介します。

と き

▷5月16日(水) 午前10時30分～
…自宅で簡単トレーニング①

▷5月23日(水) 午後2時30分～
…自宅で簡単トレーニング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
(中学生以下は除く)

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 タオル、室内用トレーニングシューズ、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?

長寿健康課
健康づくりグループ(☎84-3316)

と き 5月23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17日(火)

申込方法 長寿健康課健康づくりグループ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。

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10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

相談料 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。

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2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

年金だより

平成30年度の保険料は月額16,340円です

市民課医療年金グループ(☎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30年度の保険料(月額)は、昨年度から150円減額の16,340円になりました。

また、平成30年度の年金額は、法律の規定により、平成29年度から据え置きとなります。なお、平成30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/>



加太いきいき教室
 ~介護予防に関する講話や
 体操、レクリエーションなど~

華旺寿在宅介護支援センター
 (☎96-3131)

と き 5月15日(火)
 午後1時30分~3時
 ところ 林業総合センター
 内 容 前半は介護予防体操、後半は講話やレクリエーションなど
 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、上履き、動きやすい服装

関健康学校
 ~糖尿病について~

華旺寿在宅介護支援センター
 (☎96-3131)

と き 5月24日(木)
 午後1時30分~2時30分
 ところ 健康づくり関センター
 講 師 かつき内科
 院長 勝木 顕さん
 内 容 糖尿病専門医である勝木さんによる糖尿病に関する話
 対象者 糖尿病に関心のある人

定 員 40人程度
 参加費 無料
 申込期限 5月23日(水)
 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。または、健康づくり関センター受付でも直接お申し込みできます。

関いきいき教室
 ~介護予防に関する講話や
 体操、レクリエーションなど~

華旺寿在宅介護支援センター
 (☎96-3131)

と き 5月の火曜日
 ▷5月1日、15日…リラックス体操
 ▷5月8日、22日…アクティブ体操
 ※いずれも午前10時~11時30分
 ※1人につき月2回まで参加可
 ところ 健康づくり関センター
 内 容 前半は介護予防体操、後半は週によって講話やレクリエーションなど
 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 タオル、動きやすい服装



4月13日(金)~19日(木)

- ウイークリーかめやま
- となりまち“い・こ・か”(甲賀市)「水口曳山祭り」

4月20日(金)~26日(木)

- エンドコーナー「市内の桜」
- ダイジェスト番組「平成29年12月~平成30年3月放送分のウイークリーかめやま」

4月27日(金)~5月3日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX「里山公園『みちくさ』お知らせ」
- 特集「平成30年度の予算について」

※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。

考えてみよう!

共生



人権

男女共同参画

国際化

文化スポーツ課
 文化共生グループ (☎96-1223)

日本は過去最低の114位(144カ国中) ~ジェンダー・ギャップ指数2017~

スイスに本部を置く国際機関「世界経済フォーラム」が、毎年、世界各国の経済、教育、健康、政治の4分野での男女格差を指数化し、それらの数値の平均値を用いた「ジェンダー・ギャップ指数」を発表しています。

昨年11月に発表された「ジェンダー・ギャップ指数」の日本の順位は、前年の111位から後退し、144カ国中114位と過去最低を記録しました(順位が下位になるほど、男女間の格差が大きい国といえる)。

日本の各分野別の順位は、経済114位、教育74位、健康1位、政治123位となっています。「経済」では、管理職や専門職に占める女性の割合が低いほか勤労所得の男女差が見られ、「教育」では、高等教育(高専、短大、大学、大学院等)の在学率に男女差が見られ、「政治」では、国会議員や閣僚に占める女性の割合が低く、これらが日本の順位を下げている主な原因です。

この結果からも、日本での男女格差はまだまだ解消されていないことが分かります。

ジェンダー・ギャップ指数2017
 (主な国のみを記載)

総合順位	国名
1位	アイスランド
2位	ノルウェー
3位	フィンランド
10位	フィリピン
49位	アメリカ
90位	ブラジル
100位	中国
114位	日本
118位	韓国





募集

市民活動企画講座の スタッフを募集します

まちづくり協働課
市民協働グループ(☎84-5008)

“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？

任期

6月上旬～平成31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(火)

申込方法

まちづくり協働課市民協働グループへ電話、Eメール(☒kyodo@city.kameyama.mie.jp)、または直接お申し込みください。

第34回 三重県小学生陸上競技大会 亀山地区予選会 参加者募集

亀山陸上競技協会
(小坂 ☎090-1624-3546)

とき 5月13日(日)
午前9時～(開会式)

※雨天時は5月20日(日)に延期

ところ 関総合スポーツ公園多目的グラウンド

参加資格 市内の小学校、子ども会、スポーツ少年団、クラブなどの団単位

種目

5・6年生共通種目(男女とも)

800m、走幅跳、ジャベリックボール投、4×100mリレー、80mハードル、走高跳、

※80mハードル、走高跳は、申込者が8人以下の場合は行わない

学年種目(男女とも)

3年生…60m
4・5・6年生…100m

男女混合種目(4・5年生対象)

混合4×100mリレー
(男子2人、女子2人)

出場制限

- ▷1人1種目
(リレーは兼ねられる)
- ▷各団体1種目8人、リレーは各種目3チームまでとする
- ▷5・6年生4×100mリレーと混合4×100mリレーは兼ねられない

参加費 無料

その他 各種目8位までの入賞者は、7月1日(日)に行われる三重県大会(伊勢市)に出場できます。

申込期限 5月7日(月)必着

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、亀山陸上競技協会へお申し込みください。

※大会要項、申込用紙は、市内の運動施設などにあります



●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7日(月)～11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14日(月)～18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。

試験

危険物取扱者試験

消防本部予防課危険物グループ
 (☎82-9492)

(一財)消防試験研究センター三重県支部では、危険物取扱者試験(前期)を実施します。

※後述の試験会場は近隣地区のみ記載しています。そのほか県内各所にも試験会場があります。

申込方法 亀山消防庁舎、または各分署にある願書に必要事項を記入の上、(一財)消防試験研究センター三重県支部へお申し込みください。

出願期間 4月23日(月)まで

※電子申請の場合は、4月20日(金)午後5時まで

予備講習会(亀山市防火協会主催)

と き 5月19日(土)
 午前9時～午後4時45分

と ころ 亀山消防庁舎1階防災センター(野村四丁目1-23)

対象者 乙種4類受験者

定 員 50人(先着順)

受講料 1,000円
 (亀山市防火協会会員は無料)

※テキストが必要な人は、テキスト代(4,340円)が別途必要

申込期間 4月23日(月)～5月15日(火)(土・日曜日、祝日は除く)

申込方法 亀山消防庁舎、または各分署にある申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、受講料を添えて、消防本部予防課危険物グループへお申し込みください。

試験日	6月9日(土)		6月10日(日)		6月17日(日)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
(一社)北勢自動車協会(四日市市)	乙種4類 丙種	乙種4類	乙種4類	乙種4類	乙種4類	乙種4類
鈴鹿地域職業訓練センター(鈴鹿市)			乙種4類 丙種	乙種4類	乙種4類	乙種4類
高田短期大学(津市)					乙種全類 丙種	甲種 乙種4類
サン・ワーク津(津市)			乙種4類	乙種4類		



平成30年 犯罪発生状況



2月末時点・亀山署管内 刑法犯(窃盗、詐欺、傷害など)認知状況

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
47件(-4)	25件(+3)	12件(-1)	3件(+1)	4件(-1)	3件(-6)

※()内は前年同期比の増減数

気をつけて！インターネットに潜む危険

お子さんの進学や進級にあわせて、スマートフォンや携帯電話を買ってあげる保護者も多いと思います。

現代では、スマートフォンや携帯ゲームを使って簡単にインターネットを利用できる便利な時代になった反面、トラブルに巻き込まれる子どもも増えています。

お子さんのインターネットの利用状況を把握し、フィルタリングを活用しましょう。



亀山地区防犯協会・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。

のぼの職人村まつり ～職人体験しませんか？～

大工、左官などの建築職人や、色んな業種の職人が集まる「のぼの職人村」。皆さんに職人の仕事を知ってもらおうと、木工、左官、瓦、板金などの体験イベントを開催。また、かまど炊きご飯のふるまいもあります。

と き 4月29日(祝・日)
 午前10時～午後4時

と ころ のぼの職人村
 (能褒野町25-23)

ワークショップ参加費 200円～
 ※内容について詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL <http://nobono.net/index.html>

申込・問合せ先 のぼの職人村
 (西尾 ☎96-8102)

介護有資格者Reスタート研修

介護の資格を持っているけれど、経験がない、ブランクがある、もう一度『介護の基本』を学び直したい人などを対象に、福祉・介護の現場で活躍していただけるよう、介護の知識・技術のスキルアップ研修を開催します。

と き 6月12日(火)・22日(金)
 ※ほかに福祉施設での施設体験が2日間あり(希望者のみ)

と ころ じばさん三重
 (四日市市安島一丁目3-18)

対象者 介護の資格をお持ちで福祉・介護の仕事をしていない人、または介護士として復帰後おおむね1年未満の人

定 員 30人

参加費 無料

申込・問合せ先 三重県福祉人材センター(☎059-227-5160)