

★ もよおし

カナリア(認知症)カフェ

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

カナリアカフェは、認知症のことで心配のある人やその家族、地域の人などが気楽に集い、交流、情報交換、専門職などによる相談ができる場です。

対象者 認知症の人やその家族、地域住民など

参加費 無料

※認知症に関する個別相談も実施

元気丸カフェ

とき 5月16日(火)
午後1時30分～3時30分

ところ あいあい2階 大会議室

問合せ先 地域福祉課高齢者支援グループ(☎84-3312)

はなカフェ

とき 5月12日(金)、19日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉センター

問合せ先 はなの家(☎96-0217)

出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士が年金の請求や受給などの相談を受けます。年金制度について気軽にご相談ください(予約制)。

とき 5月18日(木)
午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 西庁舎1階第4会議室

申込方法 日本年金機構津年金事務所へ電話でお申し込みください。(音声案内に従って①→②を選択)

※年金請求者以外の方が代理で相談する場合は、委任状(様式は日本年金機構ホームページ [URL] <https://www.nenkin.go.jp/>)からダウンロード可)が必要です。

かめやまスポーツフェスティバル2023

西野公園体育館(☎82-1144)

今回のスポーツフェスティバルでは、バイオレットアイリス所属選手による「親子で運動能力UP!」教室や、サッカー・野球など複数種目を楽しむことができるスポーツ体験会を行います。また、スキルアップを目的として、ヨネックス所属選手(バドミントン・ソフトテニス)によるクリニックを行います。そのほか、今年はキッチンカーの出店やガーデニングなどプチマルシェを開催します。

とき 5月21日(日)
午前9時～午後3時

※受付は午前8時30分～、開会式は午前9時～

ところ 西野公園
(体育館、運動広場、庭球場)

内容・対象者・定員

親子で運動能力UP!

①小学生(定員20人)
午前9時30分～10時30分

②年中・年長児とその保護者(定員20組)
午前11時～正午

講師:バイオレットアイリス所属選手

サッカー体験会

①年中・年長児(定員20人)
午前9時30分～10時30分

②小学生低学年(定員20人)
午前11時～正午

野球体験会

①年中・年長児(定員20人)
午前9時30分～10時30分

②小学生低学年(定員20人)
午前11時～正午

硬式テニスレッスン

18才以上の人(定員30人)
午前9時30分～11時30分
講師:新井麻葵さん(ヨネックス)、山崎早苗さん

ニュースポーツ体験会

18才以上の人(定員なし)
午前9時30分～正午
協力:亀山市スポーツ推進委員

フレイル予防体操

加齢に伴い自身の健康状態が心配な人やこれからフレイル予防に取り組みたい人(定員各15人)
(1回目)午前9時30分～
(2回目)午前10時30分～

講師:服部久美さん

バドミントンクリニック

高校のバドミントン部に所属する人(定員なし)

午後1時～3時

講師:駒田直也さん、與猶くるみさん(ともにヨネックス)

ソフトテニスクリニック

中学校のソフトテニス部に所属する人(定員なし)

午後1時～3時

講師:榊原耕平さん(ヨネックス)

共通事項

参加費 無料

持ち物 運動靴、体育館シューズ、タオル、着替え、飲み物

受付開始日時 5月4日(木・祝)
午前8時30分

申込期限 定員のある種目は、定員になり次第終了

申込方法 西野公園体育館へ直接または電話でお申し込みください。

その他 少雨決行(雨天の場合は午前8時～8時30分にお問い合わせください。)

当日は、健康チェック(午前9時30分～午後3時)など当日参加できるコーナーもあります。体育館では、午後から卓球台を開放します(半面)。

亀山市シティプロモーションサイト

住めば、ゆうゆう。

亀山 KAME YAMA

住めば、ゆうゆう。 検索

「亀山7座トレイル」 サラサドウダンの咲く高畑山へ 商工観光課観光・地域ブランドグループ (☎84-5074)

鈴鹿峠から高畑山、溝干山、大滝
を目指す登山イベントを開催します。

と き 5月27日(土)

午前9時～午後3時頃

登山場所 高畑山、溝干山

集合場所 鈴鹿峠自然の家駐車場
※都合により集合場所やルートを変
更する場合があります。

対象者 18歳～75歳未満の登山
経験者で健脚の人、体力に自信
がある人

※通院中の人や心疾患がある人は
ご遠慮ください。

定 員 10人(申込者多数の場合
は抽選)

参加費 無料

持ち物 リュックサック、飲み物、
タオル、軽食など

服 装 登山に適した服装、雨具、
登山靴、帽子、手袋など

その他

▷登山コースには、急な上りや下り
があります。

▷コース途中でトイレはありません。

申込期限 5月12日(金)午後5時

申込方法 商工観光課観光・地域
ブランドグループへ電話または
メール(☎kanko@city.kameyama.
mie.jp)でお申し込みください。

※住所、氏名、生年月日、電話番号、
登山経験の有無が必要(メール
の場合は、件名に「登山イベント
申込」と記入)

※申し込みは、2人までとします。

主 催 「亀山7座トレイル」登山
道活用ネットワーク

第6回ニュースポーツ大会 (ヘルスバレーボール)

健康政策課スポーツ推進グループ
(☎98-5002、FAX82-8180)

ヘルスバレーボールは、初めて
の人でも気軽に楽しむことができ

るニュースポーツです。バドミント
ンコートでやわらかく大きなラグ
ビーボールを使って、1チーム6人
で行います。家族や友達とスポー
ツを楽しみましょう。

と き 6月10日(土)

午前9時30分～正午

※受付は午前9時15分～

ところ 西野公園体育館

対象者 小学4年生以上で市内在
住、在勤、在学の人

※小学生は保護者同伴

定 員 20組(120人)(先着順)

参加費 無料

持ち物 室内用シューズ、飲み物、
タオル、動きやすい服装

申込期限 5月22日(月)

申込方法 参加者全員の住所、氏名、
年齢、電話番号を記入の上、健康
政策課スポーツ推進グループへ
ファクス、メール(☎ sports@
city.kameyama.mie.jp) また
は直接お申し込みください(申
込書は市ホームページに掲載し
ています(任意様式可)。)

※1チーム6人以上での申し込み
が基本ですが、1人からの申し込
みも歓迎します(6人未満の参加
者でチーム編成)。



お知らせ

オオキンケイギクは、持ち帰ったり、
植えたりしないでください

生物多様性・獣害対策室
(☎96-8588)



オオキンケイギクは、5月～7
月頃に鮮やかな黄色い花を咲か
せ、花びらの先端が不規則に4つ、
5つに分かれています。

この植物は、日本の生態系に重

大な影響を及ぼすおそれがある植
物として、外来生物法による「特定
外来生物」に指定され、栽培、運搬、
販売、野外に放つことなどが禁止
されています。きれいな花だから
といって、家に持ち帰ったり、栽培
したりしないでください。

また、自宅の庭や畑などで見つ
けたら、根から引き抜いて、2日
～3日ほど天日にさらして枯死
させた後、「一般ごみ」として速や
かに処分してください。



各種検診・教室

赤ちゃんから始める水泳教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

赤ちゃんとお母さんが一緒に
なって、簡単な遊びを楽しめる水
中ふれあい教室です。

と き 5月13日～6月10日の毎週
土曜日 午後2時～3時(全5回)

ところ 関B&G海洋センター

対象者 生後6カ月～3歳の幼児
とその保護者

定 員 10組(先着順)

最少催行人数 5組

参加費 4,000円(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル、
水遊び用紙おむつ

受付開始日時 5月3日(水・祝)
午前8時30分

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。

5月の納期

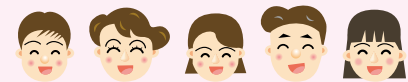
(納期限・口座振替日)

5月31日(水)

軽自動車税

全期

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。



はじめてのプール

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

水遊びをしている間に、自然と水慣れができるようになります。水が苦手な子、怖がる子でも大丈夫です。プールで楽しく遊びませんか？

とき 5月13日～6月10日の毎週土曜日 午後3時30分～4時30分(全5回)

ところ 関B&G海洋センター

対象者 3歳～未就学児

定員 10人(先着順)

最少催行人数 5人

参加費 2,500円(別途スポーツ保険料が必要)

持ち物 水着、キャップ、タオル、ゴーグル

受付開始日時 5月3日(水・祝)
午前8時30分

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。

子どもにレッスン!水泳教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

夏休みに向け、保護者が子どもに水中の楽しさや泳ぎの基本を指導できるよう、言葉のかけ方・泳ぎの補助をレクチャーします。

とき 5月13日(土)
正午～午後1時

ところ 関B&G海洋センター

対象者 3歳～小学生低学年とその保護者

定員 10組(先着順)

最少催行人数 3組
参加費 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

受付開始日時 5月3日(水・祝)
午前8時30分

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。

バスケットボールスキルアップ教室

西野公園体育館(☎82-1144)
ヴィアティン三重所属のバスケットボール選手によるスキルアップを旨とした教室です。

とき 5月15日～29日の月曜日(全3回) 午後6時30分～8時

ところ 西野公園体育館

講師 ヴィアティン三重バスケットボール部所属 坂本ジェイ選手

対象者 中学生バスケットボール部員

定員 15人(先着順)
参加費 3,000円(スポーツ保険料含む)

受付開始日時 5月6日(土)
午前8時30分

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。



親子で着衣泳教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

親子で海や川での自己防衛法、救助法を体験します。身の守り方を学び、楽しい夏休みにしませんか？

とき 5月20日(土)
正午～午後1時

ところ 関B&G海洋センター

対象者 小学生とその保護者

定員 10組(先着順)

最少催行人数 3組
参加費 600円(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル、濡れてもいい服装

受付開始日時 5月3日(水・祝)
午前8時30分

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。

助産師による授乳相談

子ども未来課母子保健グループ
(あいあい ☎98-5003)

「母乳だけで育てられるか心配」、「卒乳の方法を聞きたい」、「妊娠中のおっぱいのケア方法を知りたい」など授乳に関する相談に助産師がお応えします。

とき 5月23日(火)
①午前9時30分～
②午前10時～
③午前10時30分～
④午前11時～

※①②③④のいずれかで相談時間は1組20分程度

ところ あいあい1階集団指導室

対象者 市内に住所を有する妊婦または産婦

定員 4組(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

受付開始日 5月10日(水)

申込方法 子ども未来課母子保健グループへ電話または直接お申し込みください。

認知症予防タブレット体験会 ～楽しく健康寿命延伸にチャレンジ～

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎96-8641)

とき 5月25日(木)
午後1時30分～3時

ところ 亀山市シルバー人材センター3階会議室

内容 タブレットを使った健康管理、認知症予防、生活支援などについてご紹介します。

※使用方法などを同世代のサポーターが丁寧に説明します。

対象者 高齢者本人やその家族(65歳以上)などで健康寿命延伸・インターネットに関心のある人

参加費 無料

※体験用タブレットは主催者が用意
申込方法 (公社)亀山市シルバー人材センターへ電話でお申し込みください。

募 集

令和5年住宅・土地統計調査 調査員の募集

総務課法務統計グループ
 (☎84-5034)

統計法に基づき10月1日を基準日として総務省が実施する住宅・土地統計調査の調査員を募集します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯を対象とした大規模な調査です。

募集人数 50人程度

主な活動内容 調査票の配布・回収、調査票の検査・提出など

調査対象 市内の住宅など

調査期間 8月下旬～10月下旬

報 酬 約4～7万円(担当地区

数により変動)

応募要件 20歳以上の人(詳細は応募時に確認)

応募期限 6月30日(金)

応募方法 平日の開庁時間(午前8時30分～午後5時15分)に総務課法務統計グループへ電話でお申し込みください。

皆さんの健康ライフを
ナビゲート

かめやま健康ナビ

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION



●ポータルサイト



●LINE @371uvqnt

かめやま健康ナビ 検索

けんしん受けていますか? けんしん受診は病気の早期発見の第一歩です。

「2人に1人ががんになる」、「がんは日本人の死因の第1位である」といった言葉を聞いたことがありますか? こういった言葉を聞くと、悲観的になってしまいがちです。

一方、医療の進歩とともに、がん検診で早期発見・治療ができれば生存率は約90%というデータもあります。がんにかかっても、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。自覚症状が現れたときには、すでに命の危険にさらされていることも少なくありません。

がんの発見は、早ければ早いほどよいのです。がんを早期発見するために、定期的ながん検診を受けることがとても重要です。「2人に1人ががんになる」時代だからこそ、いかに病気を早く見つけて「がんとともに生きていくのか」を考えることが大切です。



早期発見が
大事

がんの5年相対生存率

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
ステージⅠ	96.0%	83.9%	94.4%	99.7%	95.8%
ステージⅣ	6.3%	7.4%	18.8%	37.2%	25.2%

出典:がん診療連携拠点病院等における5年生存率(5年相対生存率):国立がん研究センター「がんの統計2022」より
 ※がんのステージは、進行度に応じてステージ0期からⅣ期まで5段階あり、ステージⅣが最も進行している状態です。

特定健診は、身体測定や採血・採尿などを行い、生活習慣病を未然に防ぐための健診です。日本人の死因の多くを占める心臓病や脳卒中、腎不全などは、自覚症状がないままに進行し、気付かないうちに重症化してしまうケースが少なくありません。命にかかわる病気の芽を早期に発見するために、年に1回、特定健診を受けましょう。



亀山市のがん検診、特定健診が6月からはじまります。

広報かめやま5月1日号と同時に配布した「健康づくりのてびき」では、がん検診や特定健診について詳しく紹介しています。ぜひご確認ください。

問合せ先 健康政策課健康づくりグループ (あいあい ☎ 84-3316)



図書館だより (5月)

市立図書館 ☎82-0542



[2階おはなしのひろば]

わくわく・どきどき・絵本を遊ぶ

5月6日(土)午後2時～

子育て支援センターサテライト

5月12日(金)、29日(月)午前9時～正午

おはなしステーション

5月14日(日)午後2時～

おはなしステーション(赤ちゃん)

5月19日(金)午前11時～

おひざでだっこ おはなし会

5月25日(木)午前10時～正午

[1階多目的室]

かみきりむしの会のペーパーアート教室

5月4日(木・祝)午前10時～11時30分
定員:20組(先着順)/参加費:300円(材料代)
受付:午前9時30分～
※小学生低学年は保護者同伴でご参加ください。

劇団かめレオンの人形劇

5月13日(土)午後2時～

琴の音色にのせて 絵本読み語り

5月21日(日)午後2時30分～

休館日 毎週火曜日、5月26日(金)

季節の星座を見よう

と き 5月4日(木・祝)午後3時～6時30分

※受付は午後2時30分～

ところ 1階多目的室

図書館に大型プラネタリウムがやってきます。

上映時間:30分(交代制)

亀山朗読奉仕会公開勉強会 ～坂口安吾の世界観を音読する～

と き 5月20日(土)午後1時～3時30分

ところ 1階多目的室

鈴鹿峠が舞台の「桜の森の満開の下」を音読します。
また、視覚障がい者に届ける録音図書製作の様子を見学できます。※事前申し込み不要

関文化交流
センター3階
地域読書活動拠点

関おはなし会
5月10日(水)午後3時～
たんぼぼの会の紙芝居会
5月17日(水)午後3時～



図書館の本棚から

一般

『あいまい・ぼんやり語辞典』 森山 卓郎/編 東京堂出版

「まあまあ、まずまず、そこそこ」程度が一番高いのは…? 何通りも意味があったり、解釈に幅のある「あいまい語・ぼんやり語」。相手との解釈のズレで誤解を生んでしまうこともありますが、あえてははっきり表現せずに相手への配慮を表すことも。日本語特有の文化・奥深さを知ることができる辞典。

一般

『ハラヘリ読書』 宮田 ナノ/著 KADOKAWA

文章上の味覚体験は、時に本物の味覚体験を沈黙させてしまうほどの力をもつのです。古今東西の名作に登場する美味しそうな食べものを、食いしん坊の作者独自のユーモアを交えて語るコミックエッセイ。遠い存在だった文豪や物語の登場人物たちが、いつの間にか身近に感じられる1冊。

児童

『そらいっぱいこのいのぼり』 羽尻 利門/作 世界文化社

ゴールデンウィークに家族でおじいちゃんとおばあちゃんの家遊びに来たケンゴと妹のサナエ。今年も大きなこのいのぼりが迎えてくれます。さっそくおじいちゃんと川遊びに。川でコイのたきのぼりを見ておじいちゃんがこのいのぼりの由来を教えてください。次の日、いくつかのトンネルを抜けて、目の前にあらわれたのは、そらいっぱいこのいのぼり。子どもだけでなく大人もはしゃぎたくなる風景です。



歴史博物館だより (5月)

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

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分までをお願いします)

※休館日…毎週火曜日

URL <http://kameyamarekihaku.jp>

<企画展示室>

第40回企画展「収蔵民具を楽しむ－亀山市域の昔話から－」を展示します

と き 6月11日(日)まで

内 容 博物館が収蔵する民具と市域に伝わる昔話のシーンをつなぎ、民具の特徴などを実物資料で紹介する展示です。

企画展示観覧料 無料



<企画展講座>

「市域に伝わる昔話を分析する」

と き 5月21日(日) 午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室

定 員 20人(先着順)

申込方法 5月1日(月)午前9時～19日(金)に歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

内 容 久野陽子著『伊勢の亀山昔ばなし』、『鈴鹿の関の昔ばなし』や関町教育委員会発行『関町昔語』などから、話の場所や登場するものなどを分析し、市域に伝わる昔話の特色を見ていきます。

講 師 歴史博物館館長 小林秀樹



令和5年交通事故発生状況



(3月末現在[暫定]・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
16件(±0件)	0人(±0人)	20人(+1人)	333件(+30件)

※()内は前年同期比の増減数

春の全国交通安全運動

5月11日(木)～20日(土)の間、春の全国交通安全運動を実施します。交通ルールを守り、交通事故防止を徹底しましょう。運動重点は次のとおりです。

- 1 こどもを始めとする歩行者の安全の確保
- 2 横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上
- 3 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

亀山警察署 (☎82-0110)



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

春のばら展

さまざまな色合いや香り、また多様な花卉のバラ約70種類を、切り花や鉢植えで展示します。

20日にはコンテストを行い、出品されたバラの中から、市長賞をはじめ各賞を選びます。

また、興味のある人には栽培や剪定などのアドバイスも行います。

とき 5月20日(土)、21日(日)
午前10時～午後5時

※21日は午後4時30分まで、終了後には切り花を無料配布

ところ 亀山エコータウン本館
2階催事場

入場料 無料

問合せ先 亀山ばら会
(所 ☎090-8489-4671)

お茶の薬膳料理を作ろう！ ～茶摘み体験から、料理まで～

日本のお茶は中国からもたらされ、「薬」として使われてきましたが、日本独自の「茶文化」へ発展しました。お茶摘みから調理まで、お茶のできるさまざまなことを体験しませんか？

①茶摘み体験

とき 5月20日(土)
※雨天順延
※集合は午前10時30分に青少年研修センター前
ところ 白木町地内の茶畑

②お茶の薬膳料理作り

とき 5月27日(土)
午前9時～正午
ところ 青少年研修センター調理室

対象者 ①と②の両方または②に参加できる人

(①のみの参加は不可)

参加費 2,000円(会場費・材料費)

※茶摘み体験は無料です

定員 15人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持ち帰り容器

申込期限 5月15日(月)

申込先 野草・薬草の会
(中嶋 ☎090-7438-0196)

フリーマーケットin三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 体育館

とき 6月3日(土)
午前10時～午後3時
ところ 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 体育館(鈴鹿市御園町1669)

内容 フリーマーケット、ワンコイン体験(500円)、飲食ブース

入場料 無料

フリーマーケットの出店申込

受付開始日時
5月13日(土) 午前9時

出店料 1,500円
(1区画3m×2m)
定数 80ブース(先着順)
申込方法 電話または直接お申し込みください。
問合せ先 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 体育館
(☎059-372-8850)

三重県立美術館ボランティア 「櫻の会」会員募集

三重県立美術館で活動するボランティア団体の会員を募集します。

活動内容 来館者の対応、文献資料の整備など

対象者 次のすべてに該当する人
▷18歳以上(高校生を除く)で、月4回(半日を1回とする)以上活動できる人

▷7月8日(土)、15日(土)午後1時～4時の養成講座をいずれも受講できる人

募集期間 5月1日～6月15日(必着)

応募方法 往復はがきに、郵便番号、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を記入の上、三重県立美術館ボランティア「櫻の会」(〒514-0007 津市大谷町11)へお申し込みください。

問合せ先 三重県立美術館ボランティア「櫻の会」(☎059-227-2100)

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送！

CATV



4月28日(金)～5月4日(木・祝)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「市内郵便局・加太出張所でマイナンバーカード申請受付がスタート!」
- エンドコーナー
「春の風景」

5月5日(金・祝)～11日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「けんしんを受けましょう!」
- エンドコーナー
「野登ルンビニ園①」

※午前6時から深夜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。