

2023 SEP

9 / 1

No.429

かめやま



あたたかな
あか
灯りと
人々の
輪

夏の風物詩 亀山市納涼大会が4年ぶりに開催されました

主な内容

葛山 信吾さん 新たに亀山市文化大使に就任.....	2
かめやま健康都市大学 令和5年10月7日創設	4
元気なうちから取り組もう！フレイル予防で健康長寿.....	6
かめやま教育通信(第78回)	12
暮らしの情報BOX.....	14

亀山市文化大使委

葛山 信吾



葛山 信吾さん(俳優) 新たに亀山市 文化大使に就任

令和5年8月10日(木)、亀山市出身で俳優として活躍中の葛山信吾さんを、新たに亀山市文化大使として委嘱しました。

今回は、葛山さんから届いた市民の皆さんへのメッセージとともに、現在活動中の亀山市文化大使の皆さんについてご紹介します。

問合先 文化課文化創造グループ (☎96-1223)



亀山市文化大使 葛山信吾さんから 市民の皆さんへのメッセージ

初めまして。このたび亀山市文化大使を務めさせていただくことになりました、葛山信吾です。

亀山市には、高校を卒業するまでの18年間居住しておりました。現在は、東京にて俳優として活動しております。

上京して32年になりますが、子どもの頃を過ごした亀山での18年間は、私の中での指針になっていると思います。

俳優を始めてからも、仕事の合間には帰郷し、亀山に住まう家族や友人、慣れ親しんだ風景からエネルギーを貰い、これまで頑張ってきたと思っています。

私にとって大切な故郷、亀山市。少しでもお役に立てれば幸いです。自然豊かで住み良い街、亀山市の魅力を微力ながら発信していきたいと思っております。

亀山市民の皆様、これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。

葛山 信吾



知っていますか? 亀山市文化大使

市では、本市の魅力や良さを広く国内外に発信し、文化振興につながるイメージアップを図るため、平成25年度から亀山市文化大使の制度を設けています。

亀山市文化大使には、次のいずれにも該当する人の中から、適任であると認められる人を委嘱します。

【亀山市文化大使設置要綱第2条】

- 1 亀山市の出身者または亀山市にゆかりのある者
- 2 文学・芸術・スポーツ・芸能等の文化的分野において活躍している者
- 3 亀山市に愛着を持ち、大使としての活動に積極的に取り組む意欲があると認められる者

亀山市文化大使には、自身の日常的な活動の中で、本市の魅力などの情報を発信していただくほか、市の文化振興に関する提案や市が実施する各種事業へ協力していただきます。

各大使のプロフィールなどは、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



URL https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2014112303032/bunka_taishi.html

亀山市納涼大会を訪れ、市民の皆さんと「灯おどり」

8月11日(金・祝)に開催された亀山市納涼大会の会場を訪れて、亀山市文化大使への就任を市民の皆さんに報告されました。当日は、会場に集まった市民の皆さんとの交流や、懐かしい「灯おどり」を踊って楽しまれている様子でした。なお、葛山さんは亀山市観光プロモーションのインフルエンサーとしても活動していただいています。



■プロフィール

1972年 亀山市生まれ。18歳まで亀山市で暮らす。現在は東京都在住。高校3年生のときに第3回「ジュノン・スーパーボーイ・コンテスト」でグランプリ獲得。翌年、俳優デビューし、これまでテレビドラマ・映画・舞台・CMなど、数々の出演をしており、ミステリーや大河ドラマなどで演じた役は幅広い。

2000年 「仮面ライダーウガ」に出演し、母親層から人気を博す。同時期に「渡る世間は鬼ばかり」にも出演しており、多忙を極める。

2002年 当時大きな話題になった昼ドラマ「真珠夫人」に出演。同年、女優の細川直美さんと結婚。現在は2児の父親。

2021年 それまで所属していた芸能事務所から独立。演じる楽しみを味わえる舞台を軸として活動している。折に触れ三重県に帰郷しており、独立を機に始めた公式ブログに写真を掲載することもある。

2023年 亀山市文化大使に就任。

現在活動中の 亀山市文化大使 (50音順)



うえだ しゅうよう 信州大学名誉教授、美術家
亀山市出身

東京芸術大学卒業、同大学院美術研究科修了。研究発表は、国内外の個展およびグループ展にて多数。全日本賞状・版画・絵手紙コンクールなど数々の審査員などを務める。



かわと すべる 東京大学名誉教授、理学博士
亀山市出身

京都大学卒業、東京大学大学院博士課程修了。2016年に英国・内分泌学会の最優秀論文賞を受賞。老化による神経の劣化と、その回復法やストレスの記憶への影響の研究に取り組む。



こじま きえ 元宝塚歌劇団 雪組
亀山ミュージカルワークショップ講師

宝塚音楽学校を卒業後、宝塚歌劇団に入団。1986年宝塚歌劇団卒業。1993年に、ケー・アイ・イー・ミュージカルスクール東京校を設立。宝塚歌劇団に200名以上入学、他劇団四季など多数輩出。



てらおか きよたか 元大阪交響楽団常任指揮者
さいまつコンサート(亀山市)指揮者

早稲田大学第一文学部卒業。桐朋学園大学を経て、ウィーン国立音楽大学指揮科に入学。亀山市のさいまつコンサートでは2005年以降、第九を指揮。



とよだ きよし 埼玉西武ライオンズ一軍投手コーチ
亀山市出身

鈴鹿高校、同朋大学を経て、ドラフト3位で1993年に西武ライオンズ入団。2002年には最優秀救援投手賞を受賞。2011年に現役を引退。2019年から、野球解説者として活躍。



はやし きくまる 落語家
亀山市出身

大阪産業大学在学中に、四代目林家染丸に入門。2014年に、上方落語の大名跡林家菊丸を三代目として115年ぶりに襲名。2022年第77回文化庁芸術祭大衆芸能部門「大賞」受賞。



はら まさみ 作曲家
亀山市出身

武蔵野音楽大学音楽学部作曲学科卒業、武蔵野大学専攻科作曲学科修了。文部大臣賞などの受賞作品多数。旧亀山市市制50周年の際、市の委嘱により組曲「雪月花かめやま」を作曲、記念演奏。



まじ まなみ シャンソン歌手
亀山市出身

三重大学卒業。名古屋の「カフェ・コンセル・エルム」でデビュー。シャンソンコンクール全国大会にて1995年に奨励賞、1997年には歌唱賞を受賞。



かめやま健康都市大学

Kameyama Healthy City University

令和5年10月7日創設

第1期
受講生
募集



● かめやま健康都市大学とは

WHO (世界保健機関) の提唱する健康都市の実現に向け、市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として、かめやま健康都市大学 (以下「健康都市大学」という。) を創設します。

参加者が健康都市大学での学びと実践を生かし、自身の健康への意識を高め、主体的な健康活動の実践を促進するとともに、地域での健康活動の拡大に向けた人材育成を目指します。

※「かめやま健康都市大学」は、学校教育法上の「教育機関」ではありません。

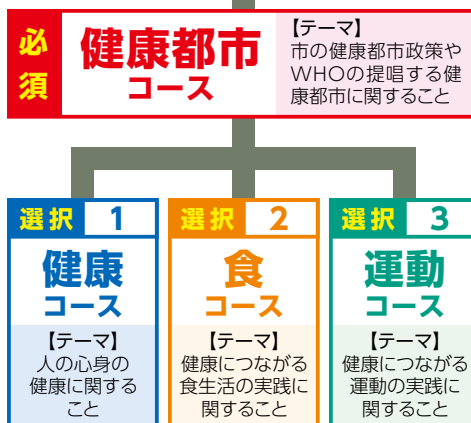
● かめやま健康都市大学の概要

- **学習の期間** 毎年4月1日から翌年3月31日までを1年度とします。なお、令和5年度は、開校から令和6年3月31日までとします。
- **受講資格** 市内在住、在勤または在学の18歳以上の人
- **受講料** 無料
- **コース** 必須コース (健康都市) と3つの選択コース (健康、食、運動) を設置し、テーマに基づき、計画的に講座を実施します。
- **申込方法** 受講申込フォーム (<https://logoform.jp/f/vzRRx>) を利用ください。また、受講申込書に必要事項を記入し、健康都市推進グループへ持参、郵送、ファクスのいずれかでもお申し込みいただけます。電話による受け付けは行っていません。
※受講申込書は、広報かめやま8月1日号と同時配布したチラシを利用いただくほか、本庁、あいあい に備え付けてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。
- **申込期限** 9月30日 (土) 必着



受講申込
フォーム

かめやま健康都市大学



来場記念品あり

※数量限定

手話通訳・要約筆記あり

健康都市大学創設記念イベントを開催します!

とき 10月7日 (土) 午前10時～午後3時

ところ 市文化会館 大ホール ほか

参加
無料

申込
不要

第1部 (午前10時～正午)

健康都市コース【必須コース】
開会セレモニー・パネルトーク

「かめやま健都元年～亀山市の健康政策の歩みと新たなステップ～」をテーマにパネルトークを行います。

ほかにも、健康測定ブース、飲食ブースなどがあり、幅広い年代の皆さんに楽しんでもらえる内容です。ぜひ、ご参加ください。詳しくは、広報かめやま8月1日号と同時配布したチラシまたは市ホームページをご覧ください。

◆令和5年度開講講座

コース名	と き	と ころ	講 座 内 容	講 師	
必須 健康都市コース	10月7日(土) 午前10時～正午	市文化会館 大ホール	パネルトーク～亀山市の健康政策の歩みと新たなステップ～	亀山市長 櫻井 義之 ほか	
選択① 健康コース [定員] 50人	11月26日(日) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	脳からみる健康～認知症やフレイルにならず更年期も乗り越える～	東京大学 名誉教授 亀山市文化大使 川戸 佳さん ①	
	12月14日(木) 午前10時30分～正午	あいあい2階 研修室	ちょっとした意識で健康に～あなたとあなたの大切な人のために～	包括連携協定企業 Otsuka 大塚製薬	
	令和6年 1月30日(火) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	睡眠と健康の知恵袋講座	包括連携協定企業 明治安田生命	
選択② 食コース [定員] 50人	12月9日(土) 午後1時30分～3時	青少年研修センター 1階 集会場	機能的農産物を使ってセルフケア食を考えてみよう	国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 食品研究部門 エグゼクティブリサーチャー 山本(前田) 万里さん ②	
	令和6年 1月13日(土) または 1月20日(土) 午前10時～正午 ※調理実習のため2班に分けて実施	あいあい2階 栄養指導室	軽度不調対策、おすすめレシピを食改さんと作ってみよう!	亀山市食生活改善推進協議会 ③	
	令和6年 2月25日(日) 午前10時～11時30分	あいあい2階 大会議室	栄養士と考える、家族みんなの食事	包括連携協定企業 中北薬品株式会社	
選択③ 運動コース [定員] 25人	A [定員] 25人	11月27日(月) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	世界17カ国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」①	中京大学 スポーツ科学部 教授 NPO法人大学拠点ヘルシーライフ研究機構 理事長 重松 良祐さん
		令和6年 1月12日(金) 午前10時～11時30分	中央コミュニティーセンター A・B (市文化会館)	世界17カ国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」②	
		令和6年 1月29日(月) 午前10時～11時30分	あいあい2階 大会議室	世界17カ国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」③	
	B [定員] 25人	10月15日(日) 午前10時～11時30分	西野公園体育館	三重ホンダヒートコーチが教える! 自宅のできる筋トレ講座	三重ホンダヒート S&Cコーチ 秦野 洋輔さん 三重ホンダヒート選手(数名) ⑤
		12月3日(日) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	ウォークからジョグへ! 無理なくステップアップする方法	三重県ウォーキング協会 田坂 稔さん、多田 夏彦さん ⑥⑦
		令和6年 2月4日(日) 午前10時～11時30分	東野公園グラウンド	元陸上800m日本代表が教える! 正しく楽しい走り方	鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学 陸上部コーチ 市野 泰地さん ⑧

※健康都市コースは必須。①・②・③のコースはいずれか1つを選択して受講。(③)運動コースは[A]・[B]どちらかを選択)



健都サポーター(修了生希望者)による健康の輪づくり

健康都市大学の各講座を受講・修了した人には、修了証を授与し、希望者は「健都サポーター」として人材登録します。

健都サポーターの皆さんには、健康都市大学をはじめとした健康都市政策へ関わったり、自身の健康活動を地域の人に伝えたりすることで、地域全体の健康の輪づくりを行っていただきます。



第2部 (午後1時～3時) 楽しみながらの健康イベント

亀山市文化大使 三代目林家菊丸さんによる落語やNHK「おかあさんといっしょ」第11代目体操のお兄さん・小林よしひささんの講演もあります。

※右記二次元コードよりお申し込みください。(先着順)



第2部申込フォーム

締切延長!! 9/15(金)まで



三代目 林家菊丸さん

小林よしひささん



健康都市大学
ホームページ



創設記念イベントに
ついてはこちら

問合せ・申込先

健康政策課健康都市推進グループ
(あいあい)
〒519-0164 羽若町545
☎98-5001 FAX 82-8180

元気なうちから取り組もう！

フレイル予防で健康長寿



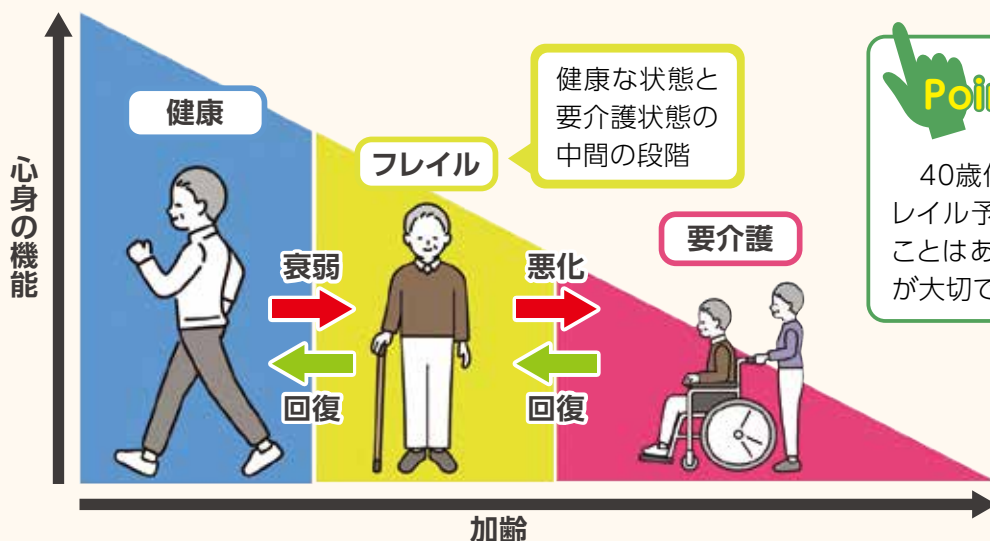
人生100年時代、長い人生をできるかぎり、元気に過ごすためには、「フレイル（虚弱）」の予防が大切です。フレイルを正しく知り、自分の状態を確認し、「自分は元気だから必要ない」と考えている人も、元気なうちからフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルとは？

フレイルとは、加齢とともに、心やからだの働きと社会的なつながりが弱くなった状態を言います。

多くの方が、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

自分の状態と向き合い、早めにフレイル予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。



Point **筋肉の衰えが始まる40歳代！**

40歳代～50歳代の若い頃からフレイル予防を意識しても、早過ぎることはありません。早めの取り組みが大切です。

フレイルのセルフチェック

自分の現在の健康状態を知るため、次の5項目について、セルフチェックしてみましょう。

- 6カ月間で体重が2～3kg減少した（体重減少）
- 歩くのが遅くなった（歩行速度）
- 筋力（握力）が低下した（筋力低下）
- 疲れやすくなった（疲労感）
- 軽い体操・運動習慣がない（身体活動の低下）

Point **3つ以上チェックが付いたら要注意！**

1つでも当てはまればフレイルの前段階です。3つ以上当てはまった人は、すでにフレイルの恐れがあります。フレイル予防には、心とからだのサインに早めに気付くことが大切です。

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養、運動、社会参加の3つをバランスよく実践することが大切です。

栄養

（食事改善・お口のケア）

- 食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。
- 噛む力、飲み込む力を維持するため、お口の健康にも気を配りましょう。

運動

- 体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。運動習慣を身に付け、日常生活の中で体を動かしましょう。

社会参加

- 趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理せず、自分に合った社会参加のカタチを見つけましょう。

フレイル予防のポイントについて聞きました

栄養

<保健師・管理栄養士からのワンポイントアドバイス>

「たんぱく質をとりましょう！」

加齢に伴い、筋肉量が低下してしまうため、より多くのたんぱく質をとる必要があります。

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品などを組み合わせて毎食とるように意識しましょう。また、たんぱく質は、主菜だけでなく主食や牛乳・乳製品にも含まれていますので、1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



【たんぱく質を含む食品例】



豚肉ロース 50g 鮭 1切れ 卵 1個 豆腐 1/4丁

出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

それぞれ1回の食事に片手に乗るくらいの量を目安に組み合わせて食べましょう。



主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた栄養バランスのとれた食事

運動

<健康運動指導士からのワンポイントアドバイス>

「週1回から運動習慣を身に付けましょう！」

生涯にわたって運動を継続するためには、40歳代の若いうちから運動の習慣を身に付けることが大切です。

高負荷の運動や反動を伴うような運動は避けて、週に1回からでも、自分のペースで継続して行いましょう。また、運動中は呼吸を止めずに、使う筋肉を意識しながら運動しましょう。

市の運動施設に定期的に通うこともフレイル予防に効果がありますので、ぜひ利用してください。



おすすめの体操例

椅子につかまって、つま先立ち10秒、もも上げ10回、足上げ10秒、ウォーキングなど



三幸・スポーツマックス共同事業体 関B&G海洋センター施設責任者 健康運動指導士 平松文宏さん



社会参加

90歳になった今でも、自転車で井田川地区南コミュニティセンターに通い、毎週元気に体操に励む榎原泰さんに、健康に暮らす秘訣を聞きました。

問 健康面で気を付けていることはありますか？

食事や睡眠は決まった時間にとるようにしています。あと、食べ過ぎないことです。昔から、移動は徒歩か自転車でした。今も、自転車で移動できる範囲で行動しています。

問 体操の活動を長く続けられています、その秘訣は何ですか？

メンバーの入れ替わりなどありましたが、10年以上経った今でも続けられる理由は、定期的に動く習慣を作ることが自分の励みになっているからです。また、年を重ねると、外に出る機会が少なくなります。地域の活動に参加するという目的を持って体操教室に参加するほうが楽しくて自然に体が動きます。



かめやま出前トーク「いつまでも元気でいるために」をご利用ください

10人以上の人が集まる集会や会合などへ保健師や看護師、管理栄養士がお伺いし、フレイル予防についてお話しします。各問合せ先へお申し込みください。

問合せ 後期高齢者医療保険に関すること…市民課医療年金グループ(本庁 ☎84-5005)

高齢者福祉に関すること……………地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい ☎84-3312)

健康づくり推進に関すること……………健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

9月1日は **防災の日** です

～関東大震災から100年、今一度、日ごろの備えを確認しましょう～

問合せ 防災安全課防災安全グループ(☎84-5035)

なぜ、9月1日が「防災の日」なの？

大正12(1923)年9月1日に発生した「関東大震災」による被害を忘れず、災害に対する備えをしっかりと行おうと、昭和35(1960)年9月1日から「防災の日」が制定されました。

また、9月1日は、立春から数えて210日目で、暦では「二百十日(にひゃくとおか)」と呼ばれる日に当たり、この時期は、台風などによる災害が発生しやすいことも防災の日が制定された理由の一つとされています。

さらに、9月1日の「防災の日」から1週間を「防災週間」とし、期間中には、各自治体が関係機関と連携しながら、さまざまな防災関連行事を行っています。

もしもに備えて、家庭の防災対策を確認しましょう

日ごろから、災害に対して準備するべきだとは思いつつも、なかなか実行できていないことはありませんか？

関東大震災から100年の節目を迎える本年9月1日の「防災の日」に、あらためて、家庭における日ごろの備えを確認しましょう。

1. 非常備蓄品や非常持ち出し品を準備・点検しましょう

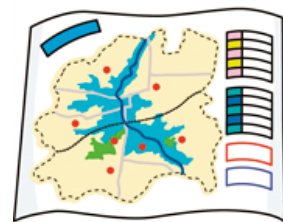
災害時にはライフラインが断たれ、支援体制が整うまでにしばらく時間が掛かることも少なくありません。非常食や飲料水などの非常備蓄品を用意し、在庫を確認しましょう。また、避難場所へ持って行く薬や衣類など非常持ち出し品を確認するとともに、懐中電灯など電池が切れていないか点検しましょう。自分の命は自分で守れるように心掛けましょう。



2. ハザードマップを確認しましょう

ハザードマップは、災害が発生した際に被災することが想定される区域や避難場所、避難経路などの情報を地図上に示したものです。ハザードマップを確認しておくことで、自分が住む地域の災害リスクを知ることができ、避難場所や避難経路を事前に確認できるため、災害への備えにつながります。

ハザードマップ



3. 避難場所・避難経路をチェックしましょう

突然の大きな災害にも慌てることがないように、いざというとき、どこに避難すればいいのか、地域ごとに決められた避難場所とそこにたどり着くまでの安全な避難経路をチェックしておきましょう。

4. 家族で防災について話し合しましょう

災害が起きた場合を想定して、家族間で連絡をとり合う方法や待ち合わせ方法などを決めておきましょう。特に、お子さんがいる家庭は、いざというときにどのように行動すればいいか、お子さんともきちんと話し合っておきましょう。また、家の中に関する防災対策も大切です。転倒すると危険な本棚、食器棚、タンスなどの大型家具は、壁に固定できる器具などを活用して、転倒防災対策を行うと安心です。



市内における災害の被害想定や自宅での安全対策などについて詳しくは、「亀山市総合防災マップ～わたしの防災マップ」をご確認ください。

亀山市総合防災マップ

検索

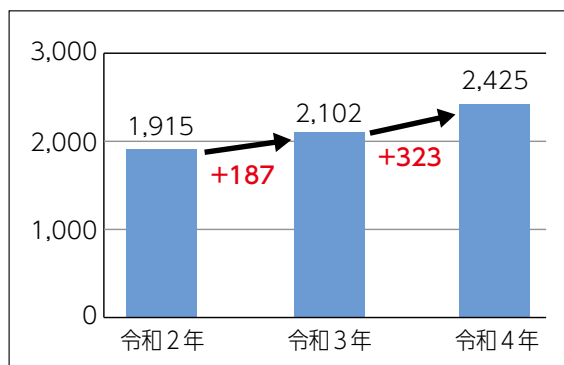
救急車の適正利用にご協力をお願いします



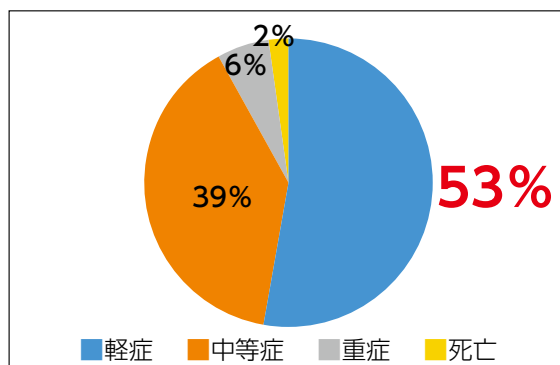
救急出動件数が増加しています

救急車の出動件数は、全国的に増加傾向にあり、本市においても救急出動件数は増加しています。しかし、救急搬送された人の約半数は、入院を必要としない軽症で、救急搬送の必要がなかった場合も見受けられます。

本市における救急搬送件数



救急搬送時傷病程度の内訳(令和4年)



診てもらえる病院が分からないときは

病院の診療時間外の夜間や休日などに急な発熱やケガ、我慢できない歯痛など、すぐに対応が必要で、診てもらえる病院が分からないときは、救急医療情報システムをご利用ください。

救急医療情報システム

- 救急医療情報センター コールセンター(電話案内)
(対人案内) ☎059-229-1199 [24時間受付]
(自動案内) ☎0800-100-1199 [通話料無料]
※通話終了後に診療状況をファクスで受信可
- インターネット案内

医療ネットみえ

🔍 検索

※受診の際は、必ず案内された医療機関に事前確認してください。

小児救急医療相談事業

- みえ子ども医療ダイヤル
☎ #8000
[相談受付時間]
毎日午後7時30分～翌朝8時

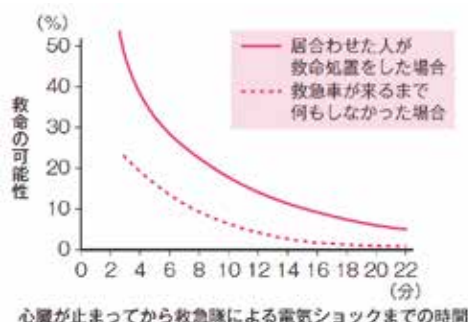
救急車の到着まで「命を救う行動」にご協力ください

心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、最初の10分で急速に低下します。本市における、通報から現場到着までにかかる時間の平均は約9分です。

もし、救急車が到着するまでに何もせずにいると、助かる命の多くが助からないこととなります。命を救うためには、現場に居合わせた人の協力が必要です。

市消防本部では、もしものときに大切な行動などをお伝えする救急講習を実施しています。

地域の集まりやグループの勉強会などで実施いただけますので、ぜひお問い合わせください。



出典:救急蘇生法の指針2020 市民用



問合せ先 亀山消防署警防課(☎82-9499)、関分署(☎96-1780)、北東分署(☎84-1096)
消防本部消防総務課消防救急グループ(☎82-9496)

令和5年度 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海洋センターで開催する後期スポーツ・健康教室の案内です。
教室申込時に**会員証**(スポーツ保険加入証明)を発行します。

西野公園体育館 (☎82-1144)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
わいわい! ニュースポーツ	水曜日	17	午前	体育館	18歳以上の人	20人	6,800円

東野公園体育館 (☎83-1888)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
エンジョイ! エアロ	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
はじめてのエアロビクス	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
姿勢改善エクササイズ	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	8,000円
からだのゆがみ整え体操	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	8,000円
体幹エクササイズA	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
体幹エクササイズB						15人	8,000円
リラクゼーションヨガ	水曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	8,100円
ポールでのびのびストレッチ	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
はじめてのストレッチポール	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000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	5,400円
健康いきいきヨガA	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	8,000円
健康いきいきヨガB						20人	8,000円
体幹バランスボール&ストレッチ	金曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	8,100円
ヒップホップリトル(基礎)	土曜日	18	午前	会議室	年長~小学2年生	15人	8,100円
ヒップホップジュニア(基礎)	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生~小学6年生	15人	8,100円
ヒップホップ Step Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生~小学6年生の ヒップホップ受講経験者	15人	8,100円
新体操教室リトル	土曜日	18	夜間	会議室	年中~年長	10人	10,800円
新体操教室キッズ	土曜日	18	夜間	会議室	小学1年生~小学3年生	15人	10,800円
新体操教室ジュニア	土曜日	18	夜間	会議室	小学4年生~小学6年生	15人	10,800円

関B&G海洋センター (☎96-1010)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
水中ウォーキング	木曜日	11	午前	プール	18歳以上の人	35人	5,500円
コンディショニングヨガ	木曜日	17	午後	トレーニング室	18歳以上の人	30人	6,800円
幼児短期水泳教室	月曜日	7	午後	プール	3歳以上~未就学児	10人	8,750円
	金曜日					10人	8,750円
キッズ短期水泳教室	月曜日	7	午後	プール	5歳以上~小学生低学年	15人	8,750円
	金曜日					15人	8,750円
ジュニア短期教室	月曜日	7	午後	プール	小学1年生~小学6年生	15人	8,750円
	金曜日					15人	8,750円
プラス短期教室	月曜日	5	午後	プール	小学4年生~小学6年生	15人	6,500円
	金曜日					15人	6,500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。

受付開始日時 9月7日(木)午前8時30分

お申し込みは本人限りとさせていただきます。

※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。

※B&G海洋センターのプール教室は9月から開講します。

その他

▷詳しい日程表は、申込時にお渡しします。

▷教室によっては、最少催行人数を設定しています。

▷会員証をお持ちの方は、1回500円で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない場合あり)。

※詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

●参加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(令和6年3月末)まで有効です。加入後は、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

問合せ先

西野公園体育館(☎82-1144)

東野公園体育館(☎83-1888)

関B&G海洋センター(☎96-1010)

健康政策課スポーツ推進グループ(☎98-5002)

お知らせワイド

下水道 みえないところで ファインプレー
(令和5年度下水道推進標語)



9月10日は

下水道の日

問合せ先

下水道課下水道管理グループ(☎97-0628)

下水道工務グループ(☎97-0627)

普段、目にする事のない下水道ですが、自然環境を守り、皆さんの快適な生活環境を支えるため、日々重要な役割を果たしています。下水道の役割が十全に発揮されるよう、市の下水道整備と各家庭における下水道への接続および適切な使用にご理解とご協力をお願いします。

下水道の役割

1 「美しい自然」を守ります

汚水は下水道管を通して下水処理場へ送られ、きれいな水に処理してから川や海に流されます。これにより、川や海の水質が保たれ、美しい自然環境が守られます。

2 「きれいなまち」をつくります

家庭や事業所等から出た汚水を地中にある下水道管により速やかに排除します。道路側溝などに汚水が溜まらないため、ハエ・蚊等の害虫や悪臭の発生を防ぎ、まちが美しく清潔になります。

3 「快適な生活」を実現します

家庭や事業所等からの雑排水の集合処理とトイレの水洗化により、衛生的で文化的な生活環境に改善することができます。



●自宅の排水設備工事を行い、下水道に接続しましょう

公共下水道への接続は、下水道法および市条例により義務付けられています。皆さんの安心で衛生的な暮らしのため、自宅に排水設備を設置し、一日でも早く接続いただくようお願いします。

●下水道を正しく使いましょう

下水道は、みんなで使用する公共の財産です。下水道を使う一人ひとりがマナーを守って上手に使いましょう。

- 台所の油やごみは流さない
- ガソリンなどの危険物を流さない
- 雨水は流さない
- 水洗トイレでは溶ける紙以外を流さない
- 髪の毛を流さない
- マンホールやますにごみを捨てない

お知らせワイド

新型コロナウイルスワクチン

令和5年秋開始接種のお知らせ

問合せ先 新型コロナウイルスワクチン接種室
(あいあい ☎98-5565)

8月9日に開催された厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会において、令和5年秋開始接種の対象者や使用するワクチンなどについて方針が示されました。秋開始接種は、新型コロナウイルス感染症による重症者を減らす目的のもと、高齢者など重症化リスクの高い人には接種勧奨しつつ、その他の全ての人に接種の機会を提供するものです。今後、必要な法令改正などを経て、9月20日以降に接種を開始します。

■接種対象者 初回接種を終了した生後6カ月以上のすべての人

■令和5年秋開始接種スケジュール(予定)

接種対象者	接種券送付日	予約開始日	接種開始日
令和5年6月までに最終接種を終了した65歳以上の高齢者および基礎疾患を有する人等(努力義務が適用されている人)	9月上旬	9月中旬	9月20日以降

※「基礎疾患を有する人等」については、令和5年春開始接種を接種した人に接種券を送付します。(申請不要)

※上表の対象者以外の方は、現在、調整のため決定次第、あらためて市ホームページなどでお知らせします。

■使用ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

■接種場所 ・あいあい(集団接種) ・市立医療センター(個別接種)

■予約方法 接種券が届きましたら、同封の案内文を確認し、予約開始日以降に予約してください。

予約時は、お手元に接種券をご用意ください。10桁の「お問い合わせ番号」が必要です。

電話予約【予約専用ダイヤル】

☎ 0120-946-301

【受付時間】
平日(月～金曜日)午前9時～午後5時



インターネット予約(24時間受付)

<https://jump.mrso.jp/242101/>

市ホームページからもアクセスできます。



15歳以下のお子さんのワクチン接種予約は電話予約のみとなり、インターネットでの予約受付はできませんのでご注意ください。

※ご予約の際は、予約専用ダイヤルへの電話のお掛け間違いにご注意ください。



子どもたちの主体的・対話的な学びにつながる取り組みを進めています

亀山市学力向上推進計画の目標である『子どもたち一人ひとりの自己実現と10年後にも役立つ「確かな学力」の向上』のため、市内小・中学校では、学校規模に応じて、個別最適で、きめ細かな教育の充実を図っています。例えば、規模の大きな学校では、習熟度別学習やチーム・ティーチングなどの少人数指導の取り組みを進め、また規模の小さな学校では、学びの基礎となる豊かな体験活動の経験を大切にしています。

今求められている「主体的・対話的で深い学び」につながる複式学級指導など、児童・生徒の確かな学力の向上のための取り組みを進めています。また、市が独自に教員を配置し、学校運営協議会や地域の皆さんにもご協力いただき、地域の特徴を生かした学びの充実に努めています。

今回は、小規模校ならではの地域の特徴を生かした学びの様子の一部をご紹介します。

地域の特徴を生かした小規模校ならではの取り組み

学校規模を生かした学習活動



複式学級指導

複式学級(複数学年を1学級で編制した学級)では、直接・間接指導による学習方法で、自分たちで学習を進め、考えを広げ、深めています。(令和5年度複式校: 白川小、加太小、昼生小、野登小)



他校との遠隔授業

市内や県外の小学校との遠隔授業の中で多人数相手に説明したり発表したりする活動を通して、相手意識を持ったコミュニケーション力の育成を図っています。(写真は沖縄県八重瀬町の白川小学校との授業交流)



地域まちづくり協議会との協働活動

昼生小学校では、地域の一人暮らしの高齢者を訪問する「友愛活動」を子どもたちと地域まちづくり協議会が協働した授業として15年以上続けています。

地域における体験活動



まち探検

昼生小学校では、地域の人と「まち探検」を行って、地域の歴史や良さを学んでいます。(写真は地域内にある観音山への登山の様子)



茶摘体験

神辺小学校の茶摘体験では、総合的な学習の時間に、一人ひとりがお茶の葉を収穫して簡易製茶を行い、地域で育てられた新茶の味を楽しみました。



梅の収穫

加太小学校では、地域の方に教わりながら梅を収穫し、総合的な学習の時間に自分たちで梅シロップ作りを体験しました。

このような豊かな体験活動が将来の子どもたちの「学び」に効いてきます。異学年との合同授業や複式授業により新学習指導要領が目指す「主体的・対話的で深い学び」のための授業改善に取り組んでいます。

【小規模特認校制度】

白川小学校では、小規模特認校制度を実施していて、恵まれた自然環境の中で、少人数による教育を希望する児童を対象に、居住地の学校区を越えての入学や転学を特別に認めています。

問合せ先 教育委員会事務局学校教育課学事教職員グループ(☎84-5075)



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.87

「南朝の武王」平成4(1992)年

平成4年、熊本県菊池市に建立した「菊池武光公」像(高さ550cm)の試作として作られた作品です。南北朝時代、南朝方を率いる後醍醐天皇の皇子、懐良親王とともに九州平定を目指しました。一時は大宰府を制圧する時期もありました。勢いよく馬を乗り、背中の矢立には幾本もの矢がそびえ立ち、軍配を掲げて「大宰府へ進め!」と、軍勢を鼓舞する姿からは、武王の覇気が伝わってきます。約1年をかけ、いくつもの試作を繰り返したのち、巨大な騎馬像の制作に取り掛かりました。



96cm(高さ)×112cm(幅)×46cm(奥行キ)
中村晋也美術館

特別協力 (公財)中村晋也美術館 (URL <http://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/index.html>)



情報交流ひろば
となりまち



伊賀市

第40回上野城薪能

上野城薪能は、能を大成した観阿弥の生誕の地である伊賀の秋の風物詩の一つとして毎年開催しています。ライトアップした伊賀上野城をバックに、月明かりとかがり火に照らし出された幻想的な舞をお楽しみください。

とき 9月30日(土)
午後6時～

ところ 伊賀上野城本丸広場
特設舞台

※雨天の場合、伊賀市文化会館

演目 ○喜多流 能「枕蓑童」
○和泉流 狂言「口真似」
○仕舞(数番)

料金 1席あたり1,500円※呈茶付は2,000円
定員 300席

※荒天などにより開催を中止または内容を変更する場合があります。最新情報は、ホームページをご覧ください。

申込・問合せ先

(公財)伊賀市文化都市協会 ☎0595-22-0511

伊賀市秘書広報課(☎0595-22-9636)



甲賀市

「セラミック・アート・マーケット in陶芸の森2023」

「作品と作家に出会う」をテーマに、滋賀県内で活躍する作家が集まり、作品の展示販売を行います。作品を制作した作家の皆さんとの交流を楽しみながら、さまざまな作品に出会えます。ぜひ、お越しください。

とき 9月16日(土)～18日(月・祝)小雨決行
午前9時～午後5時
(最終日は午後4時30分まで)

※台風などで3日間開催できない場合は11月に延期

ところ 滋賀県立陶芸の森 太陽の広場

アクセス 信楽高原鐵道「信楽駅」下車徒歩20分

※園内の駐車場が混み合うため、公共交通機関の利用をお勧めしています。

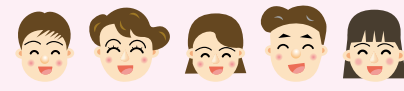
※午前8時までは太陽の広場には入場できません。

問合せ先

滋賀県立陶芸の森 ☎0748-83-0909

甲賀市秘書広報課(☎0748-69-2101)





★ 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、専門職などへの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 9月19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

問合先 地域福祉課高齢者支援グループ(☎84-3312)

はなカフェ

と き 9月1日(金)、15日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉関センター

問合先 はなの家(☎96-0217)

子ども向け 魚のつかみ取りイベント

「道の駅」関宿(☎97-8200)

地域の皆さんとの交流を目的に、子ども向け魚のつかみ取りイベントを開催します。

と き 9月10日(日)
午前10時～

ところ 「道の駅」関宿

対象者 小学生以下

定員 50人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 手袋、長靴、タオル、ぬれてもいい服装

申込方法 当日、会場で直接お申し込みください。

救急医療市民講座

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

「救急医療週間」にちなみ、亀山医師会との共催で救急医療に関する市民講座を開催します。

と き 9月14日(木)
午後1時30分～4時

ところ あいあい2階大会議室

内容

▷講演①「救急受診が必要な目の病気」(講師 天神眼科医院 奥島 健太郎院長)

▷講演②「人口減少と救急診療」(講師 市立医療センター 谷川 健次院長)

▷応急手当講習「救急車が来るまでに」(市消防職員)

申込期限 9月12日(火)

申込方法 健康政策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。

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 9月21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。

かめやま劇場 地域ふれあい芸術公演事業 音絢(OTO NAI)Vol.6～ツナグ～

市文化会館(☎82-7111)

と き 9月24日(日)
午後2時～

※開場は午後1時15分～

ところ 市文化会館大ホール

入場料 前売・当日1人500円
(全席自由)

※3歳未満で席が不要であれば無料
※前売券は、市文化会館で販売しています。



りん凜
(和太鼓)



ふじもとよしかず
藤本吉利
(和太鼓)



とうきょううづつとうしやみせん
東京月桃三味線



わちたいこほぞんかい
和知太鼓保存会



ひ灯おどり



この事業は、宝くじの助成金で実施します。

9月の納期

(納期限・口座振替日)

10月2日(月)

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。

「亀山7座トレイル」 2座を目指そう

商工観光課観光・地域ブランドグループ
(☎84-5074)

鈴鹿峠から三子山、四方草山を
目指す登山イベントを開催します。

と き 9月30日(土)

午前7時～午後2時頃

登山場所 三子山、四方草山

集合場所 鈴鹿峠自然の家駐車場
※都合により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。

▷コース途中にトイレはありません。

▷状況によりルートを変更する場
合があります。

申込期限 9月15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

市民体力テスト ～体力年齢を測ってみよう～

健康政策課スポーツ推進グループ
(☎98-5002)

体力に自信のある人、運動不足
かなと思っている人など、どなた
でも参加いただけます。

体力テストの結果で体力年齢が
判定でき、体力づくりや健康維持
の目安に活用できます。

と き 10月9日(月・祝)

午前9時30分～正午

※受付は午前9時～11時30分

と ころ 西野公園体育館

内 容

(共通) 握力、上体起こし、長座
体前屈

(65歳未満) 反復横とび、シャ
トルラン、立ち幅とび

(65歳以上) 開眼片足立ち、障
害物歩行、6分間歩行

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 体育館シューズ、タ
オル、飲み物、動きやすい服装



お知らせ

令和5年住宅・土地統計調査に ご協力ください

総務課法務統計グループ
(☎84-5034)

総務省統計局では、10月1日現
在で住宅・土地統計調査を実施し

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。

今回の調査では、空き家対策の
重要性が年々高まっていること
を踏まえ、空き家の所有状況など
を把握するとともに、超高齢社会
を迎えている我が国における高
齢者の住まい方をよりの確に把
握することを主な狙いとしていま
す。

調査をお願いする世帯には、9
月下旬から調査員が調査書類の
配布に伺いますので、インター
ネット回答のほか、紙の調査票を
郵送または調査員に提出する方
法によりご回答をお願いします。

高齢者実態調査に ご協力ください

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

市では、9月中旬から10月末に
かけて、75歳以上の世帯を中心に
世帯状況を確認する高齢者実態
調査を各地区の民生委員・児童委
員の訪問などにより行います。

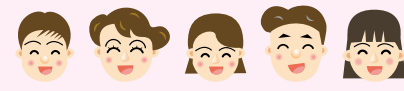
調査で得られた情報は、高齢者
福祉事業の資料や福祉サービ
スの提供に活用します(目的以外に
は使用しません)。

敬老祝品(米寿)を 贈呈(送付)します

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

市では、敬老の日にあわせ、9月
中旬に市内に住所を有する満88
歳(9月1日時点)の人に対して、長
寿を祝福し、祝品を郵送により贈
呈します。

居所が住所地と異なる人は、地
域福祉課高齢者支援グループへ
ご連絡ください。



9月1日～10日は 屋外広告物適正化旬間です

県鈴鹿建設事務所(☎059-382-8683)、都市整備課都市計画グループ(☎84-5046)

屋外へ看板やポスターなどの広告物を設置するには、原則として許可が必要です。また、貼り紙などの簡易なものを除くすべての屋外広告物の安全点検を行う義務があります。

広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐために、適正な管理、点検をお願いします。



9月10日～16日は 自殺予防週間です

健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

こころの病気は誰にでも起こります。ひとりで抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談してください。身近な人に話しづらいときは、電話やSNSでの相談窓口を利用してください。

こころつながりSNS相談みえ

県では、SNS(LINE)を活用し、さまざまなこころの悩みに応じる相談窓口を設置しています。

利用方法 スマートフォンなどでLINEにて友達登録してください。



相談受付日時 平日および土・日曜日、祝日(年末年始を含む)午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

「こころの体温計」を活用しましょう

「こころの体温計」は、スマートフォンや携帯電話、パソコン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、早めのケアを心掛けましょう。

利用方法

スマートフォンなどで専用サイトを開いて、画面の指示に従い操作してください。



(URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/>)

各種検診・教室

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** 9月19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 9月6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。

健康づくりのための料理講習会 ～骨粗しょう症予防食～

健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

亀山市食生活改善推進協会による料理教室を開催します。

とき 9月25日(月)
午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

内容 調理実習

対象者 市内に住所を有する人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物 米100g、三角きん、エプロン、ふきん1枚、筆記用具

受付開始日 9月5日(火)

申込方法 健康政策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。

みんなで「テニポン」を楽しもう

西野公園体育館(☎82-1144)

「テニポン」は、テニスとピンポンを組み合わせた手軽に楽しめるニュースポーツです。

とき 10月11日～令和6年3月13日の毎週水曜日(全17回)

午前10時～11時30分

ところ 西野公園体育館

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 5,250円(チケット制)

※スポーツ保険料が別途必要

※チケットは本年度限り有効

受付開始日時 9月6日(水)

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。

※詳しい日程表は、申込時にお渡しします。

※電話での受付は行っていません。



募 集

亀山市壮年ソフトボール大会 参加者の募集

健康政策課スポーツ推進グループ
(☎98-5002、FAX82-8180)

と き 10月22日(日)(雨天中止)
午前8時30分～

ところ 関総合スポーツ公園多
目的グラウンド、東野公園(ソ
フトボール場、運動広場)

参加資格 大会当日時点で市内
に在住する30歳以上の人

チーム編成 原則として自治会
単位でチームを編成し、監督を
含め20人以内。ただし40歳以
上の人が常時3人以上出場す
ること

※自治会でチームを編成できない
場合は、近隣自治会(地域まちづ
くり協議会の範囲内)と合同で
チームを編成することも可

参加費 無料

※スポーツ保険は主催者で加入
申込期限 9月20日(水)
申込方法 申込書に必要事項を
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。

※大会実施要項と申込書は、ス
ポーツ推進グループに備え付
けてあります。市ホームページ
からもダウンロードできます。

組み合わせ抽選会

と き 10月13日(金)
午後7時～

ところ 本庁3階大会議室

「応急手当普及員」講習会 受講者の募集

消防署警防課救急グループ
(☎82-9499)

事業所や自治会、自主防災組織
などで、普通救命講習(心肺蘇生法

やAEDの取り扱いなど)を指導し
ていただく人を養成するために、
応急手当普及員講習会を開催しま
す。講習修了者には「応急手当普及
員」の認定証を交付します。

と き 11月10日(金)、
17日(金)、24日(金)
午前8時30分～午後5
時15分

※3日間すべての受講が必要

ところ 亀山消防署北東分署

定員 40人(先着順)

受講料 無料

持ち物 応急手当指導者標準テ
キストガイドライン2020対応
(東京法令出版[定価:3,960円])
※事前に各自で用意し、持参して
ください。

申込期限 9月29日(金)

申込方法 消防署警防課救急グ
ループへ電話または直接お申
し込みください。

市営住宅入居者募集

問合先 建築住宅課住まい推進グループ(☎84-5038)

住宅名	階数(床面積)	家賃(月額)	住所
(川合住宅S-205号)	2階建ての2階(49.60㎡)	10,900円～21,500円	川合町543番地
(栄町北住宅U-203号)	2階建ての2階(49.60㎡)	18,000円～35,400円	栄町1382番地10
和賀住宅L-10号	3階建ての3階(57.00㎡)	16,300円～32,100円	和賀町59番
鹿島住宅G-30号	3階建ての3階(62.40㎡)	17,400円～34,100円	北鹿島町13番
(鹿島住宅G-2号)	3階建ての1階(64.90㎡)	18,300円～36,000円	北鹿島町9番

※家賃は、入居者の収入月額などにより変動します。

※借上型市営住宅の川合住宅は月に共益費3,000円、自治会費500円、駐車料金3,000円/台等が、栄町北住宅は月に共益費3,000円、自治会費700円、駐車料金3,000円/台等が別途必要となります。

※()の住宅は、高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯などの優先入居住宅です。

受付期間 9月6日(水)～15日(金)(平日の開庁時間内に限る)

受付場所 建築住宅課住まい推進グループ

提出書類 ・申込書(受付の際に記入)

・住民票(世帯全員のもの)

・課税証明書(令和4年の所得が分かるもの)もしくは給与の最新の源泉徴収票

【該当する場合に必要な書類】

・借家やアパート等の契約書の写し、または家賃の支払状況を確認できる書類(現在賃貸住宅に入居中の場合)

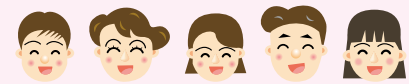
・戸籍全部事項証明書(単身世帯またはひとり親世帯で申し込む場合)

・障害者手帳の写し(世帯員に障がいのある人がいる場合)

※入居資格や必要な書類について詳しくは、受付期間に限らず、住まい推進グループへお問い合わせください。

※応募者多数の住宅は、抽選(10月中旬予定)を行います。

入居時期 11月中旬(予定)



図書館だより(9月)

市立図書館 ☎82-0542



[1階文化情報プラザ]

紙芝居となぞなぞで 正調鈴鹿馬子唄を愉しもう!

と き 9月16日(土)午前10時30分~11時
内 容 ▷紙芝居「孝子 万吉のおはなし」
 ▷鈴鹿馬子唄と坂下宿のなぞなぞ
 ▷正調鈴鹿馬子唄を聴いてみんなで唄おう

秋の夜長の星空散歩

と き 9月23日(土・祝)午後5時~7時30分
 ※午後4時45分~プラネタリウム鑑賞の受付開始
内 容 ▷午後5時~7時
 プラネタリウム鑑賞
 上映時間30分(交代制)
 ▷午後6時~7時30分
 望遠鏡で上弦のお月さまを見よう
 3階テラスから夜空を観察

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
9月13日(水)午後3時~
たんぼぼの会の紙芝居会
9月20日(水)午後3時~

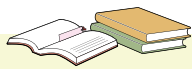
[2階おはなしのひろば]

マミーズのおはなし会
9月2日(土)午後2時~
大人による大人の読みきかせ
9月2日(土)午後3時~
子育て支援センターサテライト
9月4日(月)、20日(水)午前9時~正午
おはなしステーション
9月9日(土)午後2時~
おはなしステーション(赤ちゃん)
9月15日(金)午前11時~
おひざでだっこおはなし会
9月21日(木)午前10時~

蔵書点検による休館と 貸出期間延長のお知らせ

9月25日(月)~29日(金)は、蔵書点検のため休館します。また、休館に伴い、9月11日(月)~24日(日)の貸し出しについて、15日間の貸出期間を7日間延長し、22日間とします。休館中の返却は、正面玄関の返却ポストをご利用ください。
 なお、1階展示交流エリアと地下駐車場は、通常どおり利用できます。

休館日 毎週火曜日、9月22日(金)、25日(月)~29日(金)



図書館の本棚から

一般

日々臆測 ヨシタケシンスケ/著 光村図書出版

世の中は「臆測」で満ち溢れている。道路の水たまりも、雨の日に傘がひっくり返るのも、「未来のボクにあてた手紙」も実は・・・。何気ない日常を「臆測」することで違った世界に出逢える一冊です。



ティーンズ

小説 言の葉の庭 新海 誠/著 KADOKAWA

密かに靴職人を目指している高校生の孝雄と年上の女性の雪野。二人は雨の朝、公園で出会う。お互いのことをよく知らないながらも居心地の良さを感じ、交流を重ねていく。歳も立場も違う二人はどうなっていくのか。劇場アニメーション「言の葉の庭」では描かれなかった人物やエピソードが織り込まれている。劇場アニメーションを見たことがある人も、ぜひ読んでみてはいかがでしょうか。



児童

夜をあるく マリー・ドルレアン/作 よしい かずみ/訳 B L出版

「おきて、やくそくおぼえてる?」真夜中にお母さんに起こされたきょうだい。家族4人で町から山へと歩き続けます。夏の夜は静かで、遠くから音が聞こえてきたり、夜のおいごしたり、新しい発見がいっぱいです。そして、険しい山道を登った先には・・・。真夜中にはじまる、静かな冒険を描いた絵本です。



歴史博物館だより (9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、9月4日(月)～8日(金)(展示撤収のため)、25日(月)～29日(金)(展示設営のため)

<企画展示室>

第41回企画展

「きらめく亀山刀剣鐔－国助・正吉・国友・間－」

と き 9月30日(土)～12月10日(日)

内 容 市内には多くの日本刀が伝わっています。また、刀装具のひとつである鐔には、珍しい装飾技法を用いた亀山鐔があります。地域に伝わる日本刀と刀装具をともにご紹介します。

<観覧にあたって>

日本刀を光で照らすと刃文などが楽しめます。ぜひ、ペンライトなどをご持参ください(貸し出しは行っていません)。

企画展示観覧料 無料

URL <http://kameyamarekihaku.jp>

皆さんの健康ライフをナビゲート



KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION



●ポータルサイト

かめやま健康ナビ

検索



●LINE

@ 371uvqnt

Vol.6

今月のテーマ

9月は「健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間」です

生活習慣病を予防するために運動・食事・喫煙を見直してみませんか?



毎日10分の運動をプラスしよう!

生活習慣病の予防のため、男性は1日9,000歩、女性は1日8,000歩を歩くことが目安です。平均的な歩数から足りないのは、あと1,000歩、時間にして約10分とされています。日々の移動時間などを利用して、1日プラス10分体を動かしましょう。なお、運動する際は、こまめに水分を補給し、熱中症対策にも気を付けましょう。



亀山市アプリdeウェルネス推進事業がスタート!

9月1日から開始した「健康マイレージアプリ」を利用して、「今より1,000歩(約10分)多く歩く生活」に挑戦してみませんか?歩いて500ポイントを貯めると豪華景品が当たります。

申込方法など詳しくは、広報かめやま9月1日号と同時配布の「亀山市アプリdeウェルネス推進事業」チラシまたは市ホームページをご覧ください。



亀山市健康都市
マスコットキャラクター

亀山市 アプリdeウェルネス

検索

健康な食事をとりましょう!

主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。栄養バランスのとれた食事を心掛けることで健康な心身の維持・増進につながります。



禁煙にチャレンジしよう!

たばこは多くの生活習慣病の危険因子です。また、受動喫煙により吸わない人の健康に影響を及ぼします。自分と周りの人の健康のために禁煙にチャレンジしてみませんか?



問合せ 健康政策課健康都市推進グループ(☎98-5001)、健康づくりグループ(☎84-3316)



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。

不動産開業セミナー

宅建業開業を目指す皆さん向けに「不動産開業セミナー」を開催します。

と き 9月28日(木)
午後1時30分～4時

と ころ 三重県不動産会館3階大会議室(津市上浜町一丁目6-1)

内 容
▷第1部 宅建協会入会のメリット
▷第2部 開業資金の融資制度
▷第3部 不動産開業の体験談

参加費 無料
定 員 20人(先着順)
申込期限 9月20日(水)

申込方法 (公社)三重県宅地建物取引業協会事務局へ電話、ファクスまたはメール(☒info@mie-takken.or.jp)でお申し込みください。

問合せ先 (公社)三重県宅地建物取引業協会事務局(☎059-227-5018、FAX 059-227-5019)

亀山市吹奏楽団第10回記念定期演奏会MUSIC FESTIVAL 2023

サクソフォン奏者の大森義基さんをゲストに迎え、記念すべき第10回定期演奏会を開催します。ぜひお越しください。

と き 10月1日(日)
午後1時30分～
(開場は午後1時)
※9月30日(土)午後6時30分から、公開リハーサルを行います(入場無料)。大森義基さんのお話やミニコンサートをご覧ください。

と ころ 市文化会館大ホール

参加費 無料(全席自由席)
問合せ先 亀山市吹奏楽団事務局
(☎070-2797-2671)

みえスポーツフェスティバル2023 ファミリーレクリエーションのつどい

と き 10月1日(日)
午後1時30分～4時
※受付は午後1時～

と ころ 東野公園体育館

内 容 家族で行う室内ゲーム

参加費 1人あたり300円(保険料含む)

定 員 20組(先着順)

申込期間 9月3日(日)～20日(水)

申込方法 参加者全員の名前、性別、年齢、住所を記入の上、メール(☒eguchan@mecha.ne.jp)またはファクスでお申し込みください。

問合せ先 三重県レクリエーション研究会事務局(江口 ☎090-1982-9209、FAX 059-368-2408)



令和5年交通事故発生状況

(7月末現在[暫定]・亀山署管内)

人身事故	死亡者
46件(+4件)	1人(+1人)
負傷者	物損事故
54人(-1人)	737件(+106件)

※()内は前年同期比の増減数

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～30日(土)の10日間、秋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)

- 1 こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- 3 自転車等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)

CATV



※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。

9月1日(金)～7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～あなたの行動で救える命がある～」
- となりまち い・こ・か
「伊賀焼陶器まつり」
- エンドコーナー
「亀山愛児園①」

9月8日(金)～14日(木)

- ウイークリーかめやま
- 特集番組
「かめやま健康都市大学を創設」
- かめやま情報BOX
「9月はアルツハイマー月間」
- エンドコーナー
「亀山愛児園②」



夏休み企画として、小学生が番組アナウンサーを体験しました

(8月10日収録分)
高子 創輔さん(亀山南小・6年)
若林 結人さん(関小・6年)

(8月18日収録分)
飯島 杏樹さん(亀山西小・6年)



かめやまのホットな話題をお届け! TOPICS



7/22、23 関宿祇園夏まつり

東海道関宿一帯で、「関宿祇園夏まつり」が開催されました。昼には、地元青年団が担ぐ神輿の渡御が行われました。夕方になると、豪華絢爛な4台の山車が町内を練り歩きました。

今年は、4年ぶりに4台揃っての「舞台回し」が行われ、山車の上部が360度回転する迫力ある姿に、観客からは大きな歓声が起こっていました。また、2日目には、関認定こども園アスレの園児による中山車曳きが行われ、大きな声で曳き唄を歌いながら、伝統行事を楽しんでいました。



8/11 リニア・鉄道親子学習会

超電導リニアの仕組みや鉄道の歴史、電気や磁力のはたらきについて親子で楽しく学んでもらおうと、リニア中央新幹線・JR複線電化推進亀山市民会議主催による親子学習会が開催されました。

学習会には、家族連れなど約40人が参加し、名古屋市にある「リニア・鉄道館」と「でんきの科学館」を訪れ、迫力ある展示車輛の見学やオームシアター体験などを行いました。



8/19 亀山市関宿納涼花火大会

夏の風物詩「亀山関宿納涼花火大会」が鈴鹿川河川敷で開催されました。今年で30回の節目を迎えた大会では、亀山高校吹奏楽部とのコラボレーション花火や音楽に合わせたスターメインなど、約1万発の花火が打ち上げられ、夏の夜空を鮮やかに彩りました。



市内中学校で奉仕作業が行われました

7月30日、三重県建設労働組合亀山支部の組合員24人が参加し、市内中学校3校で、奉仕作業が行われました。

学校環境の整備・充実を図るため、東屋の修理、棚やベンチの製作などが行われ、各学校の先生や生徒は新しい設備に喜んでいました。



かめやま 見てある記



みちるべ 花壇と道標

広報サポーター 松村 正さん

軒先の陰で腰を下ろすと心地良い風が通り抜ける自然豊かな里に、白川地区南コミュニティセンターがあります。センターの花壇には、老人会花壇白木明星会の看板が見え、赤、白、黄色と鮮やかに咲き誇るサルビア、マリーゴールドが満開です。

花壇の前で、道が分かれています。分岐点には、大正3年の寄贈と明記された道標(石柱約70cm)が建てられていて、当時の面影を感じさせてくれます。道標に書かれた文字は、「右 関 国分寺」、「左 関 近道」と読むことができます。

地域の中では、「お寺で祭礼があると遠方からも多くの人出があり、この道標を頼りに、往来する人が道に迷うことなく進むため重要な役目を果たしていた」と伝えられているそうです。



文字をなぞり、見入っていると、頭の中でいろいろ思い浮かび、「こっちの道には名所があります」、「急ぎの人はあっちの道へどうぞ」と案内でもしている気分になりました。

下白木地区自治会長の三谷久夫さんからは、「この道はボンネットバスが運行していました。デコボコ道のため、乗っていても腰を浮かせていました。今は道も整備され、案内も随所であり、安心して通行することができます」と時代の移り変わりの様子が聞けました。



ハロキッズ



柿市 かきいち

雪帆 ゆきほ

ちゃん 令和4年11月生まれ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報グループ (☎84-5021) へご連絡ください。



戸田 とだ

穂乃香 ほのか

ちゃん 令和3年12月生まれ

いつまでもその笑顔を忘れないでね!

これからも元気いっぱい遊ぼうね!

市の人口 8月1日現在 ●総人口 49,302人(前月比-27) ●男 24,990人(前月比+2) ●女 24,312人(前月比-29) ●世帯数 22,330世帯(前月比+11)