



もよおし

防火フェア2023

消防本部予防課危険物グループ
(☎82-9492)

火災予防思想の普及を図ることを目的に防火フェア2023を開催します。子どもから大人まで幅広い世代が楽しめる体験型イベントですので、ぜひお越しください。

とき 10月14日(土)

午後1時~4時

ところ 市文化会館

内容

▷屋内…防火ポスター入賞者の表彰、幼年消防クラブによる防火演技、亀山中学校吹奏楽部の演奏、応急手当体験など

▷屋外…消防車展示、はしご車搭乗体験、煙体験、消火器体験、地震体験など

※荒天時は一部内容を中止する場合があります。

参加費 無料



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 10月19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/>)からダウンロードが必要です。

「亀山7座トレイル」秋の仙ヶ岳へ

商工観光課観光・地域ブランドグループ
(☎84-5074)

紅葉を楽しむ登山イベントを開催します。

とき 10月29日(日)

午前8時~午後4時頃

登山場所 仙ヶ岳

集合場所 石水溪野外研修施設駐車場

※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 7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。

▷状況によりルートを変更する場合があります。

申込期限 10月13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

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、気軽にご相談ください。

とき 11月14日(火)

午後1時30分~3時30分
(予約制)

ところ 県鈴鹿庁舎保健所棟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

参加費 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。

第25回 亀山青空お茶まつり

お茶の生産地ならではのイベントです。

広大な茶畑の中で、すがすがしいひとときをお過ごしください。

とき 10月21日(土)

午前10時~午後2時30分

ところ 中の山パイロット特設会場(太森町)

内容 茶摘み体験、手もみ実演、電子レンジでお茶づくり、フォトコンテスト表彰式、農産物販売、紙風船飛ばしなど

※イベントの内容は変更になる場合があります。

問合せ先 亀山青空お茶まつり実行委員会事務局
(三重県茶農業協同組合内 ☎090-8549-0307)

JR関西本線沿線ウォーキング ～もみじを通して五感を愉しむ ハイキング～笠置山紅葉ハイキング

関西本線木津亀山間活性化同盟会
(笠置町総務財政課内
☎0743-95-2301)

JR関西本線の利用促進を図るためのウォークイベントを開催します。JR笠置駅を起点とし、魅力あふれる笠置山の紅葉など自然や歴史に触れるコースです。

と き 11月18日(土)

午前10時～午後3時30分

※受付は午前9時20分～

※雨天決行(当日午前6時に開催地に警報が発表されている場合は中止)

集合場所 JR笠置駅前

コース概要 JR笠置駅→笠置山→笠置寺行場巡り(昼食)→JR笠置駅(総距離約7km)

定 員 100人(先着順)

※小学生以下の人は保護者の同伴が必要

参加費 無料(笠置山入山拝観料(300円)は自己負担)

申込期間 10月2日(月)～11月13日(月)

申込方法 申込フォー

ムよりお申し込みいただくか、笠置町総務財政課へ電話でお申し込みください

(土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時)。

主 催 関西本線木津亀山間活性化同盟会(会員団体:木津川市、笠置町、南山城村、伊賀市、亀山市、甲賀市)



お知らせ

10月は臓器移植普及月間です
健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

臓器移植は、臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみその

回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、私たち一人ひとりが臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思を表示しておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひ、自身の意思を記入しておきましょう。

臓器移植について詳しくは、(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会(☎059-224-2333)へお問い合わせください。



10月は骨髄バンク推進月間です
～あなたの手から“いのちのバトン”～

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

骨髄バンクは、白血病をはじめとする血液疾患などのため、骨髄移植などが必要な患者さんとそれを提供するドナーをつなぐ公的事業です。適合するドナーが見つかる確率は、兄弟姉妹で4分の1、血のつながっていない他人になると数百分～数万分の1です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためには、1人でも多くの人へのドナー登録への協力が必要です。

この機会に、骨髄移植について考え、骨髄バンクのドナー登録をお願いします。

・三重県ホームページ

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/35218012631.htm>

・日本骨髄バンクホームページ

URL <https://www.jmdp.or.jp/>

廃棄物(ごみ)の野外焼却は法律で禁止されています

環境課環境創造グループ
(☎96-8095)

家庭ごみや刈り草などの廃棄物を野外で焼却することは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

法律に違反すると、「5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金又はこの併科」が適用される場合があります。

廃棄物は、ごみ収集日に所定のごみ集積所へ出すか、直接総合環境センター(☎82-8081)へ持ち込むなど適正な処理を行ってください。

例外的に認められている焼却

・風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
・農業や林業などを営むためにやむを得ず行われる廃棄物の焼却など

※例外的に認められている焼却行為であっても、野外焼却を推奨していません。煙や悪臭などで通報があった場合は、現場確認の上で消火をお願いすることがあります。

**三重県最低賃金が
時間額973円に改定されました**

三重労働局労働基準部賃金室
(☎059-226-2108)

三重県最低賃金は、10月1日から40円引き上げられて時間額973円になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働くすべての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

また、中小企業への支援として業務改善助成金制度などの支援策もありますので、ぜひご活用ください。

各種検診・教室

ねこ背改善ワークショップ

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

ねこ背が気になる人、首や肩回りが凝っている人、「たすきバンド」で肩凝りの原因をほぐし、疲れをとってみませんか?参加者全員に「たすきバンド」をプレゼントします。

と き 10月20日(金)
(第1部)午前10時～11時
(第2部)午前11時～正午

ところ 関B&G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各10人(先着順)

最少催行人数 5人

参加費 500円

受付開始日時 10月5日(木)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、関B&G海洋センターへお申し込みください。

介護予防教室～コグニサイズ&フレイルチェック～

プレミアムDay RinRin
(☎96-8777)

と き 10月23日(月)、11月27日(月)午前10時15分～11時45分

ところ あいあい2階 大会議室

内容 頭と身体を使い、楽しみながら認知機能と運動機能の向上を目指します。

対象者 市内在住の65歳以上の
人およびその付き添いの人

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込期限 各開催日の前日

申込方法 プレミアムDay RinRinへ電話で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 10月25日(水)
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 10月4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。

ボールで遊ぼう!

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

運動の基礎となるボールの投げ方、体の使い方を学び、ドッジボールやポートボールを楽しみます。

と き 10月28日(土)
午後2時～4時

ところ 関B&G海洋センター

対象者 小学生

定員 30人(先着順)

最少催行人数 10人

参加費 500円

持ち物など 室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装

受付開始日時 10月5日(木)
午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、関B&G海洋センターへお申し込みください。

ひとり親家庭のための 日商簿記初級講習

三重県母子・父子福祉センター
(☎059-228-6298)

と き

▷平日昼コース

11月10日～12月15日の毎週
金曜日(全6回)
午前10時～午後3時
※1時間の昼休憩あり

▷平日夜コース

11月7日～12月15日の毎週火・
金曜日(全12回)
午後6時30分～8時30分

ところ 三重県母子・父子福祉センター会議室(津市桜橋二丁目131)

内容 簿記の基本原則、期中取引の処理、月次集計、日商簿記初級受験 [任意]

対象者 県内に居住するひとり親家庭の親やその子ども(独身30歳まで)、寡婦

定員 各コース10人

※初めて参加する人を優先します。

参加費 無料(テキスト代1,100円・検定料は自己負担)

申込期間 10月16日(月)～27日(金)

申込方法 三重県母子・父子福祉センターのホームページ([URL https://mie-hitorioya.com](https://mie-hitorioya.com))から直接お申し込みいただくか、申込書に必要事項を記入の上、郵送またはファクス(〒514-0003 津市桜橋二丁目131、FAX059-228-6301)によりお申し込みください。

※申込書はホームページからダウンロードできます。





募 集

第17回^{うま}美し国三重市町対抗 駅伝選手選考に関する参考 レース(小学生)出場者の募集

NPO法人亀山市スポーツ協会
(☎97-3686)

このレースでの記録は、令和6年
2月18日(日)に開催される「第17
回美し国三重市町対抗駅伝」の亀
山市チーム選手選考(小学生男女
2人ずつ)の参考とします。

と き 11月26日(日)

※当日受付は午後1時45分～2時

※雨天時は12月2日(土)に延期

※競技時間など詳しくは、申込者に
後日連絡します。

と ころ 中部中学校第1グラウンド

参加資格 市内に在住する小学5
年生～6年生

種 目 男子 1,500m
女子 1,000m

参加費 無料

※主催者側で傷害保険に加入しま
すが、保険の適用外は自己負担
となります。

申込期限 11月8日(水)

申込方法 住所、氏名、年齢、性別、
生年月日、学校名、学年、保護者
氏名、電話番号を明記の上、郵

送またはファクス(〒519-0165
野村二丁目5-1、FAX97-3695)
によりお申し込みください。

10月の納期

(納期限・口座振替日)

10月31日(火)

市・県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4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。

歴史博物館だより(10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41回企画展

「きらめく亀山刀剣鐔－国助・正吉・国友・間－」

と き 12月10日(日)まで

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。せ
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

企画展講座

「亀山に伝わる刀剣・亀山鐔～その歴史をひもとく～」

と き 10月29日(日)午後1時30分～3時

内 容 歴史博物館は、亀山城主石川家の家臣伝来
の日本刀や赤羽刀など、80口余りの日本刀を所蔵し
ています。また、亀山には刀装具のひとつである鐔と
して、地名を冠した亀山鐔も伝来しています。亀山ゆ
かりの刀剣と刀工、刀装具の歴史をひもときます。

講 師 歴史博物館学芸員 中川由莉

申込期間 10月1日(日)午前9時～26日(木)

企画展講演会

「一歩近づく刀剣・刀装具」

と き 11月3日(金・祝)午後1時30分～3時

内 容 日常生活からかけ離れたところにある刀
剣、刀装具の世界。今回初めて刀剣、刀装具に接す
る人にも身近に感じられるよう初歩からお話ししま
す。また、亀山周辺地域にゆかりの刀装具もご紹介
します。

講 師 大阪歴史博物館学芸第1係長 内藤直子さん

申込期間 10月8日(日)午前9時～30日(月)

共通事項

と ころ 歴史博物館講義室 定 員 30人(先着順)

申込方法 歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

図書館だより (10月)

市立図書館 ☎82-0542



10月開催のイベント(事前申込が必要)

ビブリオバトル~おすめの本について語りませんか~

とき 10月14日(土)午後3時~
ところ 1階多目的室
対象者(発表者) 中学生以上の人
定員 5人(先着順)※観覧は自由
申込期限 10月13日(金)

プログラミングワークショップ ~こくりを動かしてみよう~

とき 10月28日(土)午後2時~3時30分
ところ 1階多目的室
対象者 小学1年生~4年生とその保護者
定員 5組(先着順)
申込期間 10月1日(日)~25日(水)

共通項目

申込方法 申込書を図書館へ提出してください。
 (申込書は図書館ホームページからダウンロード可)

[2階おはなしのひろば]

- マミーズのおはなし会**
10月7日(土)午後2時~
- 大人による大人の読みきかせ**
10月7日(土)午後3時~
- 子育て支援センターサテライト**
10月13日(金)、30日(月)午前9時~正午
- おはなしステーション**
10月14日(土)午後2時~
- よみきかせとおりがみ**
10月15日(日)午後3時~
- おはなしステーション(赤ちゃん)**
10月20日(金)午前11時~
- おひざでだっこおはなし会**
10月26日(木)午前10時~

休館日 毎週火曜日、10月27日(金)

[1階多目的室]

- エプロンシアター、パネルシアター**
10月15日(日)午前10時~11時
- 布であそぼう(持ち物:ハンカチ)**
10月15日(日)午後1時30分~3時
- 本のリサイクル市**
10月19日(木)午後1時~21日(土)午後5時

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 10月11日(水)午後3時~
	たんぼぼの会の紙芝居会 10月18日(水)午後3時~

「鉄道」をテーマとした創作童話を募集します

入選作品は、令和6年1月開催予定の「図書館開館1周年記念イベント」で表彰します。
作品字数 400字詰め原稿用紙3枚(パソコン使用も可)までで未発表のものに限る
審査員 市内在住の絵本作家コマヤスカンさん ほか

応募期限 10月30日(月)(当日消印有効)
応募方法 応募用紙を添付の上、作品を図書館へ郵送(〒519-0155 御幸町318-1)または直接提出してください。(応募用紙は図書館ホームページからダウンロード可)

図書館の本棚から



一般
農家が教えるいもづくし 農文協/編 農山漁村文化協会
 秋から冬にかけていもの美味しい季節です。家で気軽に作れる料理や、おやつをまとめた1冊です。定番のものから、あっと驚く農家のアイデアレシピまで、豊富なレシピが紹介されています。いもの長期保存のコツなども掲載されているので、たくさん買い込んでも安心です。



児童
ねこいる! たなか ひかる/作 ポプラ社
 効果音とともに、目を見開いたねこが登場。「木の上になこいる!」でも、次のページでは、ねこが見当たりません。見つけやすいところにいると思いきや…。思ってもいないところからねこが飛び出してきて「ねこいる!」と思わず声に出したくなる、遊び心にあふれた絵本です。

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

問合先 健康政策課健康都市推進グループ
(あいあい ☎98-5001)



●ポータルサイト

かめやま健康ナビ

検索



●LINE
@ 371uvqnt

今月の
テーマ

10月9日はスポーツの日! ウォーキングによる健康づくりを!

ウォーキングは、特別な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる手軽な運動です。運動習慣を付ける第一歩として、ウォーキングによる健康づくりに取り組みましょう!

ウォーキングの効果

継続してウォーキングすることで、肥満予防や解消、生活習慣病予防、老化防止、骨粗しょう症対策、ストレス解消、うつ病予防などさまざまな健康効果が期待できます。



おすすめイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク2023」に参加しよう!

オクトーバー・ラン&ウォークは、スマートフォンアプリを使用した1か月間のオンラインイベントです。

期 間 10月1日(日)~31日(火)

種 目 ウォーキングの部、ランニングの部 参加費 無料

参加方法 ウォーキングの部は「スポーツタウン WALKER」アプリ、ランニングの部は「TATTA」アプリをダウンロードする必要があります。参加について詳しくは、二次元コードからご確認ください。

参加特典 1か月の総歩数・総走行距離に応じてプレゼント抽選に応募できます。

走れば走るほど、歩けば歩くほど、豪華景品の獲得のチャンスが増えます。

申込期限 10月31日(火) ※期間中の途中参加も可能です。

問合先 オクトーバー・ラン&ウォーク大会事務局(☎ october@runners.co.jp)



▲参加特典は
コチラから



▲参加方法は
コチラから

ウォーキングマップや市運動施設を活用した健康づくり

ウォーキングマップを使って歩こう

市内には、歩いて楽しむことができる観光スポットがたくさんあります。亀山市観光協会ホームページ 亀山市観光協会
では、「観光パンフレット・MAPダウンロード」を公開していますので活用してください。

亀山市運動施設を利用してスポーツを楽しもう

市内の運動施設では、体育館やトレーニング室などで体を動かすことができるほか、施設を使ってさまざまな運動教室を開催しています。市運動施設を活用して、さまざまなスポーツに挑戦してください。 亀山市運動施設



市立医療センターだより

医療センター(☎83-0990)



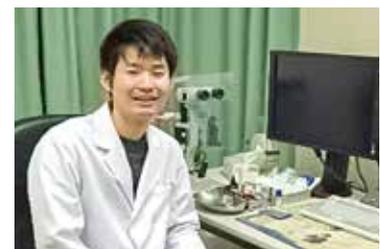
新任医師を紹介します 眼科 医師 野口 魁斗

4月から毎週木曜日の眼科診療を担当しています野口魁斗と申します。眼疾患全般の診療を行っていますので、眼のことでお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

また、当医療センターでは、白内障の手術に力を入れています。1泊2日の入院での手術ですので、患者さんへの負担も少なく、安心して治療を受けていただけます。

白内障でお悩みの方も、ぜひ受診してください。

眼科 受付時間 月、火、木曜日 午前8時30分~午後2時30分 ※診察は午前10時から行います。



曜日	月	火	水	木	金
担当医師	長谷川	穂積	(休診)	野口	(休診)



一日行政手続き無料相談会

官公署への提出書類に関する一日無料相談会を行います。
と き 10月14日(土)
 午前10時～午後3時
ところ 亀山商工会館2階(東御幸町39-8)
相談料 無料※事前の申込不要
問合せ先 三重県行政書士会亀山支部
 (櫻井 ☎090-4233-5695)

「亀山宿語り部」の楽しい話

と き 10月19日(木)
 午後1時30分～2時30分
ところ 市民協働センター「みらい」
内容 「孤高の人 小崎利準」
 (語り部 大辻典子さん)
参加費 無料 ※事前の申込不要
問合せ先 亀山宿語り部の会
 (尾崎 ☎090-1503-1807)

2023 芸文祭

舞台の部
と き 10月22日(日)
 午前10時30分～午後3時30分(開場は、午前10時)
ところ 市文化会館大ホール
展示の部
と き 10月21日(土)、22日(日)
 午前10時～午後5時(22日は午後4時まで)
ところ 中央コミュニティセンター(市文化会館内)
共通事項
入場料 無料
問合せ先 亀山市芸術文化協会事務局
 (増亦 ☎090-3855-3462)

ボーイスカウト体験会

ボーイスカウト活動の親しみやすいプログラムを数種類体験できます。気軽にお越しください。
と き 10月22日(日)
 午後1時30分～
ところ あいあい芝生広場
対象者 年長児～小学3年生
参加費 無料
申込方法 ボーイスカウト亀山第4団へメール(☎ bs.kame4@gmail.com)でお申し込みください。
 ※件名に「ボーイスカウト体験会申込」と記入してください。
 ※当日参加も可能です。
問合せ先 ボーイスカウト亀山第4団
 (今村 ☎090-3305-8362)

実りの秋を満喫しよう

夏から秋へと季節が変わると空気も乾燥してきます。野菜やきのこ、松の実など旬の食材を使った料理で肺の機能を整え、体に潤いを与えましょう。果物を使ってデザートも作ります。
と き 10月28日(土)
 午前9時～正午
ところ 青少年研修センター調理室
参加費 2,000円
定員 15人(先着順)
持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、容器
申込先 野草・薬草の会
 (中嶋 ☎090-7438-0196)

足場の組み立て等作業主任者技能講習受講者の募集

足場の組み立て作業の指揮監督者を養成するための技能講習を開催します。
と き 10月28日(土)、29日(日)
 (1日目) 午前8時～午後4時30分
 (2日目) 午前8時～午後4時10分

※2日間の受講が必要です。
ところ 亀山建労会館2階(栄町1488-69)
対象者 18歳以上で、足場の組み立てや解体などの作業に3年以上従事した人
 ※平成29年7月以降の経験は、特別教育の受講確認が必要です。
定員 30人(先着順)
受講料 9,500円(テキスト代含む)
申込期限 10月6日(金)
申込方法 三重建設安全センターへ電話または直接お申し込みください。
問合せ先 三重建設安全センター(三重県建設労働組合亀山支部内)
 ☎83-2500)

自閉・発達障がいトークセッション

と き 10月29日(日)
 午後1時～3時
ところ 市立図書館1階多目的室(オンライン同時開催)
内容 「発達障がい・自閉症スペクトラムの暮らしを語る」をテーマに当事者、有識者が分野を越えて登壇し、参加者の皆さんからの質問にお答えする形で語ります。
参加費 1,000円(資料代など)
定員 30人(先着順)
申込方法 Light it up blueみえ実行委員会へメール(☎ liub.mie@gmail.com)または二次元コードからお申し込みください。

 ※オンライン参加希望者には、後日、会議URLをお知らせします。
問合せ先 Light it up blueみえ実行委員(浜野 ☎090-4791-3801)