

2023 OCT

10 / 1

No.431

# かめやま

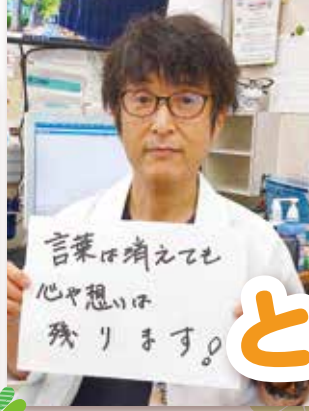


仲間と過ごした  
3年間は一生の宝物

ライフ みずの りくと  
輝き人生 水野 陸翔さん

## 主な内容

認知症の理解を深め、ともに支え合うまちを目指して .....	2
輝き人生(ライフ) .....	8
かめやま教育通信(第79回) .....	12
暮らしの情報BOX .....	14



# 認知症の ともに支え合う



## 認知症を取り巻く現状

認知症は、高齢者の増加とともにその患者数が増えていて、令和7年には、65歳以上の人の5人に1人が発症すると言われていています。認知症は、脳の病気で、他人事ではなく、今や私たちにとって身近なものとなりました。

市では、「認知症についてどこへ相談していいかわからない」、「本人が病院に行きたがらなくて困っている」など、さまざまな相談の窓口として、カナリアチーム（亀山市認知症初期集中支援チーム）を市社会福祉協議会内に設置しています。また、相談後には、認知症の人（疑いのある人）やその家族の困りごとや心配ごとなどの相談に専門職で構成されたチームが対応し、適切な医療や介護サービスの検討など必要な支援を行っています。

認知症になっても住み慣れた場所で自分らしく生きていくために、家族や地域が目を配り、助け合いながら、早めに適切な対応をとることが不可欠です。

## 学ぶ 認知症について正しく理解する

認知症について正しい理解を深めるため、市などでは講座や相談会などを随時開催しています。ぜひご参加ください。各講座などの申し込みは、地域福祉課高齢者支援グループへ電話、または直接お申し込みください。

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援するボランティアです。一人ひとりの心配りや見守りが、地域の大きな力になります。

と き 10月12日(木)  
午前10時～11時30分  
ところ あいあい2階 大会議室  
対象者 市内に在住、在勤、在学する人  
内容 ●認知症に関する基礎知識  
●認知症の人や家族に接するときの心構え  
定員 30人(先着順)  
参加費 無料  
申込期限 10月11日(水)

### カナリア(認知症)カフェ

認知症について心配事がある人と専門職などが気軽に集い、仲間づくりや情報交換などができる地域の居場所として開設しています。

#### 「元気丸カフェ」

と き 毎月第3火曜日  
午後1時30分～3時30分  
ところ あいあい2階 大会議室

#### 「はなカフェ」

と き 毎月第1・3金曜日  
午後1時30分～3時30分  
ところ 老人福祉センター



### 認知症ミニ講座

『誰もが暮らしやすいまちをめざして～知ってあんしん認知症～』をテーマに、毎月、ミニ講座を開催しています。

と き 毎月第4水曜日  
午後1時30分～3時  
ところ 市立図書館1階 多目的室

#### (直近の講座内容)

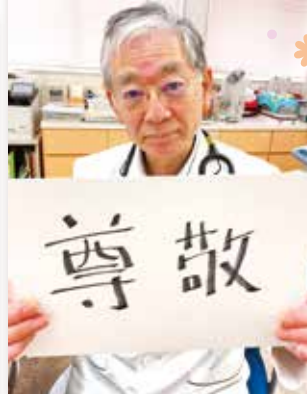
と き 10月25日(水)  
テーマ 認知症と薬の話  
講師 鈴鹿亀山薬剤師会  
理事 岡田 直さん  
定員 30人(先着順)

※詳しくは、広報かめやま1日号をご覧ください。

※なお、5人以上そろえば、地域に向いて出前講座を開催することもできますのでご相談ください。



# 理解を深め まちを目指して



## 支える 認知症の人やその家族を地域全体で支え合う

### チームオレンジかめやま

チームオレンジは、認知症の人やその家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結び付け、認知症の人の社会参加や地域・関係機関による生活に必要な継続的支援をコーディネートします。

メンバーには、専門のコーディネーターやステップアップ研修を修了した認知症サポーターに加えて、認知症の人やその家族も参加しています。

市では、ステップアップ研修の開催や、活動内容の話し合いを重ね、令和2年7月に「チームオレンジかめやま」を設立し、現在は、認知症に関する普及啓発として講演会の開催や認知症カフェの支援などを行っています。

### ◎「チームオレンジかめやま」で創立当初から活動するメンバーの声

仕事で認知症の人と接することが多い中で、一人では何をしたらよいか分からず、困ることがあります。皆さんと一緒に学びながら、自分ができることを探していきたいです。

川淵 紫帆さん



こころのバリアフリー社会に関心があり、自分自身や家族、周りの人が認知症になったとき、どう対応したらよいかと考えるようになったことをきっかけに参加しました。

山脇 博さん



家族・地域で支え合う社会、笑いのある社会になることを願い、仲間と一緒に活動してみようと思いました。年齢に関係なく、さまざまな世代のサポーターが増えてチームとしての活動が活気づくといいと思っています。

宮村 宏さん



### チームオレンジかめやま

## 「ステップアップ講座」

参加費 無料

チームオレンジかめやまの一員として一緒に活動してみませんか？

認知症サポーター養成講座を受講した人を対象に、より知識を深めてもらうため、「ステップアップ講座」を開催します。

と き 11月2日(木) 午前9時45分～午後3時30分(昼休憩あり)  
 と ころ あいあい2階 研修室  
 対 象 者 市内に在住、在勤、在学の人でこれまでに認知症サポーター養成講座を受講した人  
 内 容 チームオレンジの活動、認知症の人への接し方、事例紹介 など  
 定 員 30人(先着順)  
 申込期限 10月31日(火)  
 申込方法 地域福祉課高齢者支援グループへ電話または直接お申し込みください。



問合せ先 地域福祉課高齢者支援グループ (あいあい ☎84-3312)

# インフルエンザ予防接種を受けましょう



**問合せ先** 健康政策課健康づくりグループ (あいあい ☎84-3316)  
子ども未来課母子保健グループ (あいあい ☎98-5003)

気温が低くなり、空気が乾燥するこれからの季節は、例年インフルエンザが流行しやすい時期です。

インフルエンザは、普通の風邪と比べ症状が重く、全身症状が強いのが特徴です。特に、子どもや高齢者、慢性の呼吸器系疾患など持病がある人は重症化しやすいほか、合併症が起こりやすくなります。

予防接種に加えて感染症対策を行い、インフルエンザをしっかり予防しましょう。

## ●インフルエンザはどうやってうつるの？

**飛沫感染** 感染者のくしゃみや咳の飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを吸い込み感染するもの

**接触感染** 感染者がウイルスの付いた手で触れたものを別の人が触って手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染するもの



## ●インフルエンザから身を守るために

### 1. 正しい手洗い

私たちは毎日、さまざまなものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果的です。

### 2. 普段の健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすい上に、感染したときに症状が重くなる恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### 3. 予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症したとしても重い症状になるのを防ぎます。

### 4. 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使用し、適度な湿度(50～60%)を保つと効果的です。

### 5. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときは、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時接種が可能です。  
インフルエンザワクチン以外のワクチンについては、新型コロナウイルスワクチンと2週間の間隔を置いて接種を受けてください。

## ■市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関(50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	高齢者等の 予防接種	インフルエンザ予防接種費用の助成		
				①1歳～就学前児童	②手帳所持者	③医師意見書
あのだクリニック	阿野田町	83-1181	○	×	○(中学生以上)	○(中学生以上)
伊東医院	野村三丁目	82-0405	○	○(4歳以上)	○	○
落合小児科医院	東台町	82-0121	○	○	○	○
かつき内科	東町一丁目	84-5858	○	×	○(中学生以上)	○(中学生以上)
亀山医院	本町三丁目	82-0015	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
亀山回生病院	東御幸町	84-0300	○	×	×	×
亀山市立医療センター	亀田町	83-0990	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
亀山腎・泌尿器科クリニック	栄町	83-0077	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
川口整形外科	野村四丁目	82-8721	○	○	○	○
こばやし内科・呼吸器内科 クリニック	亀田町	83-2121	○	×	○	○
さかえ整形外科	栄町	97-3335	○	×	○	×

**■高齢者等のインフルエンザ予防接種 接種期間 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)**

**対象者** 市内に住所を有する人で、次のいずれかに該当する人

- ①満65歳以上の人
- ②満60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫疾患による身体障害者手帳1級を持っている人

**自己負担金 1,000円**

※上記の対象者で生活保護世帯は無料

**接種回数 1人1回**

※2回目(任意)を接種する場合は全額自己負担

**接種場所** 県内のインフルエンザ予防接種実施医療機関

**持ち物** 健康保険証、自己負担金

※市外で接種する場合は予診票の持参が必要

**接種方法** 各医療機関へ直接お申し込みください。  
※予診票は、下表の市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関にあります。

※市外の医療機関で接種する場合は、予診票をお渡ししますので、接種前に健康政策課健康づくりグループへご連絡ください。

※12月中旬までに受けるのが望ましいです。

※医療機関によっては、接種期間を限定している場合があります。接種を希望される場合は、接種医に相談してください。

**問合先** 健康政策課健康づくりグループ  
(あいあい⑫番窓口 ☎84-3316)

**■インフルエンザ予防接種の助成 接種期間 10月1日(日)～令和6年3月29日(金)**

**対象者** 市内に住所を有する65歳未満の人で、次の①～③のいずれかに該当する人

- ①就学前の児童(1歳未満の乳児は除く)
  - ②身体障害者手帳1～3級、三重県療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人
- ※接種時に医療機関で提示してください。

③心臓・呼吸器・腎臓疾患等で医師の診察を受けており、インフルエンザにかかると重症化すると医師に認められた人(医師の意見書が必要)

<対象となる例>気管支ぜんそく・慢性気管支炎で薬物療法を受けている、心疾患で酸素療法を受けている、糖尿病でインスリン療法を受けているなど(該当すると思われる場合は主治医に相談してください。)

**助成額 1回目1,200円、2回目800円**

※接種回数は、接種医に相談してください。

**◆市内で接種する場合**

(下表の市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関)  
助成金の申請は不要です。接種料金から助成額を差し引いてお支払いください。

**◆市外で接種する場合**

**助成方法** 償還払い(助成金の申請が必要です。申請後、助成額分を口座に振り込みます。)  
※申請書など必要書類をお渡ししますので、接種前に問合先へご連絡ください。

**助成対象** 10月1日(日)～令和6年3月29日(金)に接種した分

**申請期限** 令和6年3月29日(金)

**申請・問合先**

- [対象者①] 子ども未来課母子保健グループ  
(あいあい⑧番窓口 ☎98-5003)
- [対象者②、③] 健康政策課健康づくりグループ  
(あいあい⑫番窓口 ☎84-3316)

医療機関名	所在地	電話番号	高齢者等の 予防接種	インフルエンザ予防接種費用の助成		
				①1歳～就学前児童	②手帳所持者	③医師意見書
せきクリニック	関町新所	96-2220	○	○	○	○
高橋内科クリニック	栄町	84-3377	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
田中内科医院	天神二丁目	82-0755	○	×	○	○
田中病院	西丸町	82-1335	○	×	○(20歳以上)	○(20歳以上)
谷口内科	みどり町	82-8710	○	×	○	○
豊田クリニック	南野町	82-1431	○	○	○	○
とら整形クリニック	江ヶ室二丁目	84-1700	○	×	○	○
なかむら小児科	長明寺町	84-0010	○	○	○	○
のぼのクリニック	能褒野町	85-3636	○	○	○	○
ハッピー胃腸クリニック	本町二丁目	82-0017	○	○	○	○
みえ呼吸嚥下リハビリクリニック	アイリス町	84-3536	○	○	○	○
みえ在宅医療クリニック	東御幸町	83-1139	○	×	○	○
宮村産婦人科	本町三丁目	82-5151	○	○	○	○

## お知らせワイド

### 令和5年10月案内分から亀山市国民健康保険高額療養費の支給申請手続きの簡素化(自動振込)を開始します

亀山市国民健康保険被保険者の高額療養費の支給手続きは、これまで該当する月ごとに支給申請書を提出する必要がありましたが、被保険者の負担を軽減するため、翌月以降も高額療養費の支給がある場合、簡素化の手続きを行っていただくことで、自動的に指定口座への振り込みが可能となります。

**対象者** 亀山市国民健康保険の被保険者の属する世帯の世帯主であって、国民健康保険税の滞納がない人

**開始月** 令和5年10月案内分(8月診療分)から ※7月診療分までは簡素化の対象外

**申出方法** 高額療養費の支給申請を行う際に、必ず国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書を国民健康保険グループへ提出してください。

**簡素化の停止** 次のいずれかの項目に該当すると、簡素化が停止になります。

- ▷対象者でなくなった場合
- ▷指定した金融機関の口座に入金ができなかった場合
- ▷申出内容に偽り、その他不正があった場合 など



### 亀山市国民健康保険加入者(40歳～74歳)で、勤務先や個人で健康診断や人間ドックを受けた人は、健診結果の提供にご協力ください

提供いただいた健診結果は、生活習慣病の重症化予防や健康増進に必要な施策などに活用しますので、ぜひご協力ください。なお、提供いただいた人には、お礼としてQUOカード(500円分)を贈呈します。提供いただいた健診結果は、秘密を厳守して利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。

**対象者** 次のすべてに該当する人

- ①令和5年4月1日～令和6年3月31日に勤務先等で健診を受診した人(自費で人間ドックを受診した人も含む)
- ②健診受診日時点で年齢が40歳～74歳の亀山市国民健康保険に加入していた人
- ③令和5年度の亀山市国民健康保険の特定健康診査または人間ドックを受診していない人
- ④国民健康保険税の滞納がない世帯に属する人

**健診結果に記載が必要な項目**

**提供期限 令和6年5月31日(金)**

基本情報	1) 受診者名 2) 受診日 3) 健診機関名 4) 健診を実施した医師名
身体計測	5) 身長 6) 体重 7) 腹囲
血圧測定	8) 最高血圧 9) 最低血圧
血液検査	脂質 10) 中性脂肪 11) HDLコレステロール 12) LDLコレステロール
	肝機能 13) GOT (AST) 14) GPT (ALT) 15) $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)
	血糖 16) 空腹時血糖 または HbA1c
尿検査	17) 尿糖 18) 尿蛋白
診察結果	19) 医師による所見(判定)

#### 必要書類

- ①健診結果提供に関する同意書
- ②健診結果の写し
- ③質問票
- ④令和5年度亀山市特定健康診査受診券(手元にある人のみ)

「①同意書」および「③質問票」は、市民課国民健康保険グループで配布しています。  
(市ホームページからもダウンロード可)

#### 提供方法

必要書類を市民課国民健康保険グループ(〒519-0195 本丸町577)へ持参または郵送してください。QUOカードは、内容を確認した後、郵送します。

**問合せ先** 市民課国民健康保険グループ (☎84-5006)

# がん検診はお済みですか？

～10月は「がん検診受診率50%達成に向けた  
集中キャンペーン月間」です～

**問合せ先** 健康政策課健康づくりグループ  
(あいあい ☎84-3316)

健康に過ごしていくためには、がん検診の受診が大切です。

市ではがん検診を実施していますので、4月以降まだ検診を受けていない人は、自身の健康管理のために、ぜひ受診してください。

**検診の種類** 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん検診

**受診方法** 個別検診、集団検診または集団的個別検診

※対象者、自己負担金、実施医療機関、申込方法など詳しくは、「健康づくりのてびき」

をご覧くださいか、健康政策課健康づくりグループへお問い合わせください。

※受付を終了した検診もありますので、お申し込みの際にご確認ください。

**<個別検診>** 令和6年1月31日(水)まで(実施医療機関の診療日・診察時間内)

**<集団検診、集団的個別検診>**



がん総合検診			乳がん検診			
とき(午前のみ)	検診の種類	ところ	とき	検診の種類	ところ	
10月13日(金)	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん	林業総合センター	11月29日(水)	午後	マンモグラフィ	あいあい
10月20日(金)		鈴鹿馬子唄会館	12月 5日(火)	午前	マンモグラフィ	
11月22日(水)		関文化交流センター※	12月19日(火)	午前	マンモグラフィ	
11月28日(火)		あいあい	1月16日(火)	午前	超音波(エコー)	
		あいあい	1月23日(火)	午前	マンモグラフィ	
			2月 6日(火)	午前	超音波(エコー)	
			2月20日(火)	午前・午後	マンモグラフィ	
			3月 5日(火)	午前・午後	マンモグラフィ	
子宮がん検診						
			10月30日(月)	午後	子宮頸部の 細胞診	
			11月27日(月)	午後		
			12月25日(月)	午後		
			1月29日(月)	午後		

※の日程は、胃がん検診が不可

事前に申し込みが必要です。

検診の1週間前までに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。

アプリdeウェルネス推進事業の  
ポイントの対象となります。詳しくは、  
市ホームページをご確認ください。



9月の敬老の日になみ、市内最高齢者や白寿(9月1日時点で99歳)を迎えた高齢者と長寿のお祝いをしました。

祝い状と祝い品を受けられたのは、次の皆さんです。



<市内最高齢者(大正7年6月生まれ 105歳)>  
坂 くらさん(関町会下)

<白寿(99歳)>

- |                |                 |                 |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 青山 好子さん(小川町)   | 近藤 敏子さん(川崎町)    | 服部 いちへさん(住山町)   |
| 青川 芳治さん(和田町)   | 坂 はしさん(川崎町)     | 原田 うた子さん(上野町)   |
| 打田 久枝さん(布気町)   | 杉本 ち彖のさん(羽若町)   | 福島 貞子さん(関町沓掛)   |
| 落合 きみ子さん(関町萩原) | 田中 高子さん(菅内町)    | 森下 きみ子さん(加太市場)  |
| 加藤 米子さん(川崎町)   | 豊田 ふじ子さん(天神一丁目) | 若林 恭子さん(関町白木一色) |

※氏名掲載についてご了解いただいた人のみ掲載しています。(50音順)





# 輝き人生

このコーナーではきらりと輝きながら活躍する市民を紹介しします。

## 仲間と過ごした3年間は一生の宝物

みずの りくと  
水野 陸翔さん (阿野田町)



全国の高校球児が目指す夢の舞台「甲子園」。8月に開催された「第105回全国高等学校野球選手権記念大会」に三重県代表として出場した三重県立いなべ総合学園高等学校野球部は、沖縄尚学(沖縄県代表)と対戦しました。

今回はその試合で先発投手としてマウンドに立った本市出身の水野陸翔さんにお話を伺いました。

### 一野球を始めたきっかけは？

小学2年生のときに、父親と一緒に市内の少年野球チームに参加したことがきっかけです。最初は、内野手としてプレーしていましたが、5年生の頃から投手として投げ始めて、6年生のときに初めて公式戦で登板したことを覚えています。

### 一投手としての自分の強み、また、「二枚看板」と言われた高田投手とのエピソードを教えてください

自分の持ち味は、「コントロール」と「緩急の使い分け」で、それを生かして相手打者を抑えたときは、自分のペースで試合ができていると感じます。

高田投手は、お互い切磋琢磨するライバルでしたが、春から夏にかけて、その存在を越えて、信頼できる最高の仲間になっていきました。

### 一甲子園に出場した感想は？

幼いときから夢見てきた大舞台で、会場に入った瞬間、すべてのものがキラキラ輝いていました。その中でも、ベンチにいる選手を含めて皆が笑顔で前向きな声を出してくれて、一緒に戦っている雰囲気を作ってくれたおかげで、緊張することなく、全力を出して投げ切ることができました。ゲームセットの瞬間は、悔しい気持ちもありましたが、3年間一緒に戦ってきた仲間と野球ができるのはこれが最後なんだという感情の方が強かったです。

### 一家族や恩師への感謝の思い

ここまで野球を続ける中で、いつもサポートしてくれた家族には感謝しています。また、中学時代に指導していただいた村田先生には、基本動作やピッチングなど野球の基礎をすべて教えていただきました。そして、高校の尾崎監督からは、ピッチング

の幅や打者との駆け引きなど自分の持ち味を引き出す指導をいただけたことに感謝しています。今回の出場で、親孝行と恩返しができるかなと思っています。

### 一今後の目標について

今後の進路については、大学に進学して、そこで体づくりをしっかり行い、将来は、プロ野球や社会人野球に挑戦したいです。

野球に打ち込んで仲間と過ごした高校生活3年間は、自分の一生の宝物です。野球は自分が輝ける場所だと思っているので、これからも野球と向き合い、一生懸命努力していきたいと思います。



水野さんから市長へ甲子園への出場が報告され、甲子園の土が送られました

## 未来に伝えたい亀山市の「今」の風景を募集

市では、令和7年1月11日に市制施行20周年を迎えるにあたり、平成から令和の現在までの亀山市の姿を本にまとめる「まちの記録編さん事業(令和7年3月出版予定)」を進めています。本書に掲載予定の「未来に伝えたい亀山市の『今』の風景」を募集しますので、ぜひご応募ください。

**募集内容** 皆さんが未来に伝えたい亀山市の「今」の風景について、季節や時間、場所や方角、また風景の中にある人や建物など具体的な内容と未来に伝えたい理由をご記入ください。

(例1)初夏の清々しい朝、亀山公園の時計台から見える鈴鹿山脈

(例2)勸進橋の上から西を向いて見た鈴鹿川と夕焼け

**応募方法** 次のいずれかの方法で応募してください。

①応募フォーム(右の二次元コードからアクセスして応募)

②応募用紙の投函(投函箱の設置場所:歴史博物館エントランスホール、市立図書館1階休憩コーナー)

③はがき(〒519-0151 若山町7-30 歴史博物館)

※応募者が撮影した写真の募集ではありません。

※応募点数に制限はありません。1つの応募につき1つの風景を有効とします。

**活用方法** 応募数が多かった風景を市が写真撮影し、本に掲載します。

※撮影した写真は市の他の事業でも活用します。

**結果発表** 令和6年1月頃、応募結果を市ホームページで発表します。

### 募集期間

10月1日(日)~11月30日(木)



←応募フォーム  
二次元コード

問合先 歴史博物館 ☎83-3000



# 亀山公園の大型複合遊具等の 更新工事に着手します

昭和31年に市民の憩いの場として開園した亀山公園は、多くの人に来園、利用していただけてきました。しかし、現在では遊具の経年劣化が進み、一部の遊具が使用できない状態となっています。

今回の工事では、亀山公園わんぱく広場内にある複合遊具およびローラースライダーなどの既設遊具をすべて更新し、インクルーシブ(※)の考え方を取り入れた遊具広場を新設し、皆さんが安心して楽しめる公園施設の整備を行います。



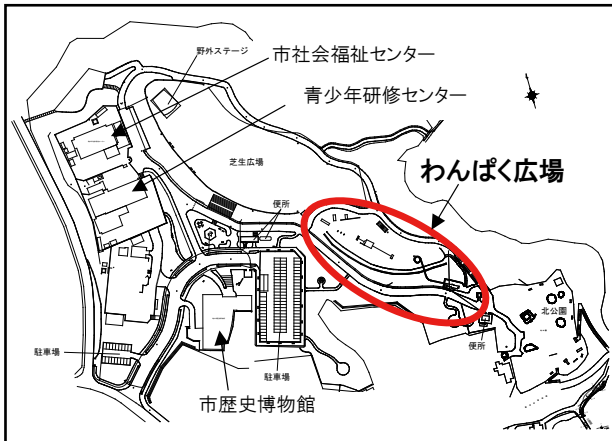
※インクルーシブとは？

公園におけるインクルーシブとは、「仲間外れにしない」、「みんな一緒」という意味で使われることが多く、遊び場においてさまざまな人が自分に合った遊びを楽しめるものを言います。

## 亀山公園大型複合遊具等更新工事の概要

●工事箇所

亀山公園わんぱく広場(下図参照)



●遊具の完成イメージ図

(令和5年8月時点のもので、変更となる可能性があります。)



●新たに設置する遊具

亀山城を模した大型複合遊具やインクルーシブの機能を有した複合遊具、3歳未満児のための遊具広場、その他インクルーシブに特化したブランコや回転遊具の設置を予定しています。

●遊具の選定

市では利用者ニーズの反映を行うため、本年2月に事前アンケートおよびインクルーシブ懇談会を実施し、その結果を工事の募集要件に反映しました。また、イメージ図を用いて市内の小学2年生と5年生を対象にアンケート調査を実施し、遊具選定を行いました。

●工事期間 10月中旬～令和6年3月

本年10月中旬から、わんぱく広場を閉鎖し、既設遊具の撤去工事を始めます。その後、令和6年3月末の完成に向けて、下表のスケジュールに沿って各種工事を進める予定です。

工事の実施にあたり、皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

工程表	令和5年 10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月
既設遊具撤去						
基礎等撤去						
資材搬入						
基礎・土工						
遊具設置						

問合せ先

都市整備課  
市街地整備グループ  
(☎84-5099)

# みんなで減らそう 食品ロス!

## 10月は「食品ロス削減月間」です

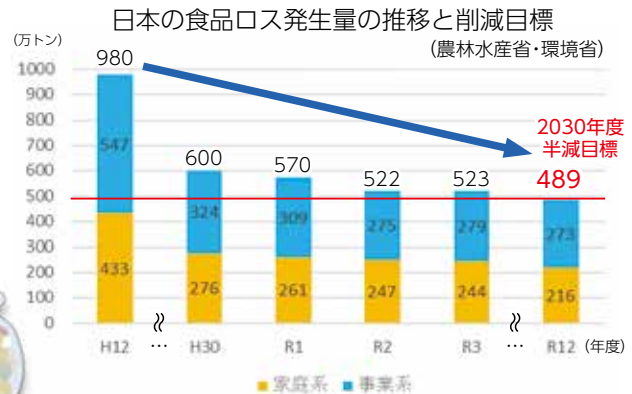
問合せ先 環境課廃棄物対策グループ  
(☎82-8081)

### 食品ロスの現状

日本における食品ロスの発生量は、令和3年度に523万トンまで減少しているものの、目標値には達していません。

食品ロスの削減はごみの減量にもつながりますので、ご協力をお願いします。

※食品ロス…本来食べられるのに捨てられている食べ物のこと



## 3つの「きり」で食品ロスと生ごみを減らそう!

食品ロスを含む生ごみは水分が大量に含まれているため、処理する際に大きなエネルギーが必要となり、地球環境に負荷をかけています。

このような環境への負荷を低減するためにも、みんなで3つの「きり」を実践し、食品ロスと生ごみの減量に取り組みましょう。

### 1. 食材を「使いきり」しましょう

- 食材は必要以上に購入しないようにしましょう。
- たくさんある食材は、小分けし冷凍するなど、食材に合わせて保存し、計画的に使いましょう。
- 割引商品は賞味期限・消費期限が短いことが多いため、早めに使いきりましょう。

### 2. 料理を「食べきり」しましょう

- 家族が食べきれぬ量を調理しましょう。
- 食べきれずに残ったものは別の料理に活用するなど工夫しましょう。
- 外食では、食べきれぬ量を注文しましょう。

### 3. 生ごみの「水きり」をしよう

- 生ごみを廃棄するときは、最後にぎゅっと一絞りしましょう。乾燥させるとより効果的です。

知っていますか?

## かめやま タベスケ

登録料  
利用料  
無料

「かめやまタベスケ」とは、市内の食品小売店や飲食店等が、賞味期限・消費期限が迫るなどにより「廃棄になる可能性のある食品」をウェブ上に安価で出品し、その出品情報を発信することで、消費者(ユーザー)がお得に商品を購入し、食品ロスを減らすことができるサービスです。

利用方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2022071200026/>

詳しい使い方は  
こちらを  
ご覧ください。

店舗向け  
(出品したい人)



消費者向け  
(購入したい人)



店舗  
(協力店)



消費者  
(ユーザー)

売れ残った食品や  
賞味期限・消費期限が迫った  
食品などを安く提供

購入したい食品を  
あらかじめ予約し  
お得に購入

### ●登録店舗(協力店)の声

ギフト店として食品を扱うことが多い中、店にはできるだけ在庫を置かず、注文を受けてから発注するなど、廃棄を出さないよう工夫しています。しかし、展示品等、売れ残りが出てしまった場合は、「タベスケ」で出品しています。購入いただくと、廃棄処理が不要となるため、お店としても助かっています。

「タベスケ」で購入いただく方は、初めてお店に来てくださる方が多いのですが、店頭には置いていない他の商品などを気に入っていただき、「タベスケ」をきっかけに何度も足を運んでくださる方もいらっしゃいます。

皆さんも、ぜひ「タベスケ」に登録いただき、お試しのつもりで購入いただければと思います。

石井さん  
(サラダ館  
亀山東店)



### ●消費者(ユーザー)の声

● 出品の通知があると商品を確認しています。ほしいものがあつたとき、お得に購入できるのでうれしいです。

● 購入すると、SDGsに少し貢献できた気持ちになります。

● 「タベスケ」の出品情報を見て、普段は行くことのないお店を知ることができました。

# 「第19回亀山市美術展」 作品募集

亀山市の美術水準の向上と市民文化の振興を目的に、第19回亀山市美術展(市展)を開催します。皆さんからの作品を募集しますので、奮ってご応募ください。

**と き** 令和6年3月11日(月)～17日(日)  
午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

**ところ** 市文化会館、中央コミュニティセンター

**展示作品** 絵画、写真、書、彫刻・工芸の4部門で、審査の結果、入賞・入選した作品など

**出品資格** 高校生以上の年齢(出品時点)で次のいずれかに該当する人

▷市内に在住、在勤または在学する人

▷市内の美術系サークルに在籍する人

※該当しないと審査対象から除外する場合あり

## 出品規定

▷自己の創意工夫により制作した未発表作品に限る

▷各部門1人1点とする(2部門以上の出品は不可)

▷市内に在住、在勤または在学する人以外の市内の美術系サークル在籍者の出品は、所属サークル活動に関連する部門の作品に限る

▷出品作品には所定の出品票を貼付する(申込後に市から配布)

**出品料** 500円(高校生は無料)

※作品搬入時にお支払いください。

**申込期間** 11月6日(月)～令和6年1月9日(火)

**申込方法** 出品申込書に必要事項を記入の上、文化課文化創造グループへお申し込みください。

▷郵送・・・〒519-1192 関町木崎919-1

▷ファクス・・・96-2414

▷メール・・・bunka@city.kameyama.mie.jp

※あて名は、文化課文化創造グループ

※この申込手続きがないと、作品を出品できません。応募のきまりや作品募集要項をご確認ください。

※作品募集要項と出品申込書は、本庁(1階受付)、関支所、あいあい、加太出張所、歴史博物館、市文化会館、中央公民館、各地区コミュニティセンター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。

**作品搬入日** 令和6年3月2日(土)(時間厳守)

絵画:午前9時～10時30分

写真、彫刻・工芸、書:午前10時30分～正午

**作品搬入場所** 中央コミュニティセンター(市文化会館内)

**問合せ先** 文化課文化創造グループ (☎96-1223)

**褒賞** 市長賞、議長賞、教育長賞、芸術文化協会会長賞、岡田文化財団賞、奨励賞(予定)

## 作品規定

●**絵画(日本画、洋画、油彩画、アクリル画、水彩画、パステル画、版画、素描、その他)**

10号M～50号S以内(額装幅は除く)で、幅5cm以内の枠張りまたは額装とすること。ただし、水彩画、パステル画、版画、素描は、マット部分については額として含めない。枠または額には、ヒートンおよび吊りひもを付けること。

(ガラス、アクリル付額縁は不可)

●**写真(モノクロ・カラー)**

パネルサイズは75cm×65cm以内とし、木製パネル張りとすること。

写真のサイズは、単写真の場合は半切以上とすること(額装、合成写真は不可)。

●**書(篆刻(てんこく)、刻字、墨象を含む)**

仕上がり寸法は、①～⑧のいずれかであること。

①半切枠(175cm×45cm)縦横自由

②3尺×3尺(91cm×91cm)縦横自由

③6尺×2尺(182cm×61cm)縦横自由

④6尺×2.6尺(182cm×79cm)縦横自由

⑤8尺×2尺(縦243cm×横61cm)縦のみ

⑥7尺×1.7尺(縦212cm×横52cm)縦のみ

⑦篆刻(45cm×35cm以内)縦横自由

⑧刻字(110cm×45cm以内)縦横自由

(ガラス・アクリル付額縁や軸装は不可)

楷書体以外は、所定の用紙で釈文を付けること。釈文は作品と併せて展示しますので、必ず提出してください。額装作品は、吊りひもを付けること。

●**彫刻・工芸(彫塑、陶芸、型紙、染色等を含む)**

【彫刻・彫塑】

立体造形で幅、奥行、高さが1m×1m×1m以内の作品。

【工芸・陶芸】

平面作品は2m×2m以内、立体作品は、幅、奥行、高さが1m×1m×1m以内の作品。

組物の場合は、正面からの配置が分かるように写真または絵図で示すこと。

著しく損傷しやすい作品、手動展示できない作品、取り扱いが困難な作品、電源を使用するものは不可。

平面作品で額装の場合、ガラス付額装は不可。ヒートンおよび吊りひもを付けること。

# かめやま教育通信

第79回



## 子どもたちの通学路を安全に！

教育委員会では、通学路の安全確保に向け、「通学路交通安全プログラム」を策定しています。このプログラムにより関係機関と連携して、児童・生徒が安全に通学できるように取り組みを行っています。

### ①通学路の安全確保について

毎年、各小・中学校のPTAや自治会から通学路の安全および防犯の観点から、安全対策を要すると思われる箇所の改善要望を受けています。

本年度は歩道や信号の整備、横断歩道や注意喚起看板の設置など、全87箇所の要望を受けました。

その要望箇所について、8月上旬にPTA、自治会、警察署、道路管理者（県および市）、各学校関係者、地域の皆さん、教育委員会などで合同点検を実施しました。

今後は、その点検結果を受けて、関係機関と連携して改善の方向性等について検討し、児童・生徒の安全な通学を目指して、必要箇所における速やかな改善に向けた取り組みを進めていきます。



令和5年度に実施した合同点検の様子



改善の事例（路面標示）

### （主なスケジュール）

4月・5月

- ・地域、PTA、学校職員の連携による通学路安全点検を実施し、危険箇所等の抽出を行います。
- ・学校は、点検結果をもとに改善要望書を作成し、市PTA連合会を通じて、教育委員会に提出します。

7月・8月

- ・改善要望書をもとに、合同点検を実施し、意見交換するとともに危険要因を明らかにします。

12月ごろ

- ・改善の方向性について、市PTA連合会を通じて、各要望に回答します。

### ②登下校の見守り活動について

児童・生徒が安全に通学できるよう、「愛の運動」に登録いただいた各団体や「自主防犯パトロール隊」をはじめとするボランティアの皆さんに児童・生徒の見守り活動を行っていただいています。この見守り活動も、子どもたちが安心して通学できる環境づくりにつながっています。

また、青少年総合支援センターでは、青色回転灯を装備した車両で、補導員が下校時刻にパトロールを行うことで、児童・生徒にとって、安全・安心な地域づくりに取り組んでいます。



問合せ 教育委員会事務局教育総務課教育総務グループ（☎84-5072）



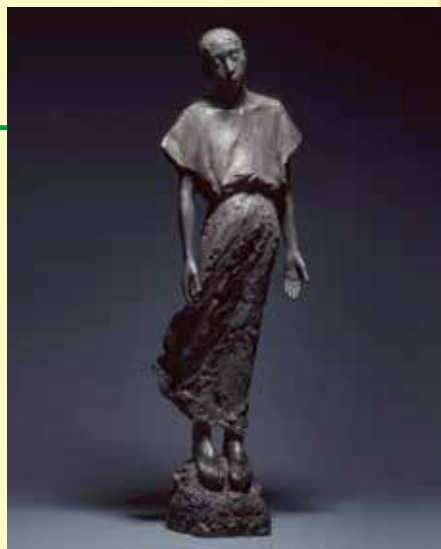
亀山市名誉市民

彫刻家 中村 晋也

作品紹介「ふるさとあい」Vol.88

「ミゼレーレⅢ」平成7(1995)年

1995年に起きた「阪神淡路大震災」の大惨事に、空襲で焼かれた町の情景がフラッシュバックしてきたと中村は言います。「ミゼレーレ」シリーズは、そうした心情から生まれた、救済と復興への祈りの表現でもありました。立像、坐像、頭像などの形体で表現されるシリーズですが、この3番目の作品「ミゼレーレⅢ」は、全身を陽光にゆだね、柔らかい風に包み込まれているかのような立像で、心地よい癒しの造形に昇華されています。翌年、パリで開催された個展が好評を得て、この作品はバチカン美術館に収蔵されました。



172cm(高さ)×57cm(幅)×38cm(奥行き)  
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](http://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/index.html)



情報交流ひろば  
となりまち

伊賀市 甲賀市 亀山市  
いこか



三重県伊賀市、滋賀県甲賀市、三重県亀山市の  
3市の魅力を体感できる「いこか」連携イベントを開催します。  
参加して「いこか」の交流を深めよう!

### いこかを鉄道で巡る 「徳川家康ゆかりの地ウォーキング」

戦国時代の武将・徳川家康最大の危機  
「神君甲賀伊賀越え」など、ゆかりの地を  
鉄道とウォーキングで巡りませんか?

とき 10月28日(土)

午前8時40分～午後3時

※雨天決行、受付は午前8時～

集合場所 JR柘植駅

コース概要 柘植駅周辺ウォーキング～徳永寺見学(伊賀市柘植町)～油日駅周辺ウォーキング～和田城館群見学～近江鉄道石橋駅周辺(昼食)～大徳寺見学

対象者 小学生以上の人

※小学生は保護者同伴

定員 40人(先着順)

参加費 1,500円(3市の地元食材を使った「いこか弁当」、保険代)

※鉄道運賃は別途自己負担

申込期限 10月18日(水)

申込方法 応募フォーム(二次元コード)または  
甲賀市公共交通推進課へ電話でお申し込みください。

申込・問合せ 甲賀市公共交通推進課 ☎0748-69-2215



### いこかトレイルイベント2023 「いざ、甲賀飯道山へいこか！」

子どもや初心者も気軽に  
に山登りを楽しめるコース  
です。甲賀忍者が修練  
の場とした山伏の行場「飯  
道山」の歴史や魅力を感じ  
ながら山頂を目指そう。



とき 11月11日(土)

午前9時30分～午後3時

ところ 飯道山(標高664m)

(集合場所:JR貴生川駅:午前9時、三大寺いいみち館(旧三大寺公民館):午前9時30分)

対象者 伊賀市、甲賀市、亀山市に在住する小学生以上の人

※小学生は保護者同伴

定員 各市25人(申込者多数の場合は抽選)

申込期限 10月20日(金)

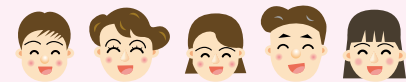
申込方法 応募フォーム(二次元コード)または甲賀市観光企画推進課へ電話でお申し込みください。

申込・問合せ 甲賀市観光企画推進課 ☎0748-69-2190



【いこか】の問合せ先

伊賀市秘書広報課 ☎ 0595-22-9636 甲賀市秘書広報課 ☎ 0748-69-2101  
亀山市広報秘書課広報グループ ☎ 0595-84-5021



## 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](mailto: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～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<sup>うま</sup>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。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

### 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~おススメ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)

#### [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

#### [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)

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

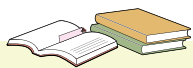
入選作品は、令和6年1月開催予定の「図書館開館1周年記念イベント」で表彰します。

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カ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カ月の総歩数・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)



▲参加方法は  
コチラから



▲参加特典は  
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)



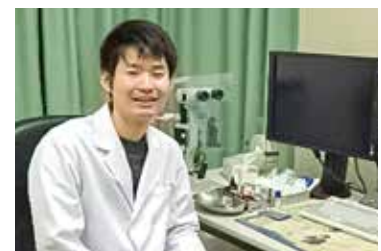
### 新任医師を紹介します 眼科 医師 野口 魁斗

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)

CATV



9月29日(金)～10月5日(木)

●ウイークリーかめやまダイジェスト(7月～9月分)  
 ※番組枠を60分に拡大して放送

10月6日(金)～12日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX  
 『10月は食品ロス削減月間』  
 みんなで減らそう!食品ロス
- お知らせ  
 「防火フェア2023」
- エンドコーナー  
 「亀山東幼稚園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。



## 令和5年交通事故発生状況



(8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
54件(+5件)	1人(+1人)	64人(+1人)	850件(+123件)

※ ( ) 内は前年同期比の増減数

### ～交通事故に遭わないために～

秋に入り、日没時間が早まってきました。夕暮れ時は重大事故につながるおそれのある交通事故が多発しますが、一人ひとりの心掛けで交通事故は防止できます。

- ・車両を運転するときは、日没の少し前からライトを点灯し、ライトの上向きと下向きをこまめに切り替え、歩行者や道路上の危険を早期に発見できるようにしましょう。
- ・夜間は昼間に比べて見えにくく、歩行者や自転車の発見が遅れてしまうことがあります。速度を控えめにし、慎重に運転しましょう。
- ・歩行者と自転車運転者は、明るい服装と反射材を着用して、周囲に自分の存在を知らせ、交通事故から身を守りましょう。

亀山警察署 (☎ 82 - 0110)

## かめやまのホットな話題をお届け! TOPICS



### 9/1 子育て講座「防災を日常に! 災害! どうやって身を守る!?!」

亀山子育て支援センター「あいあいっこ」で、子育て世帯を対象とした防災講座が開かれました。当日は、就学前のお子さんとその保護者13組が参加し、災害発生時の乳幼児との避難生活の実例や加熱袋を使ってお湯を沸かす方法など災害時に役立つ情報について説明を受けていました。参加した保護者からは、この機会に、子どもの年齢に応じて非常持ち出し品の内容を見直したいという声も聞かれました。

### 9/13～15 市内中学生による職場体験学習

3中学校の2年生合計461人が、市内の166事業所に分かれて職場体験学習を行いました。市産業環境部で業務に当たった生徒は、森林公園「やまびこ」の園内で植物の名札を付ける作業を行っていました。また、消防本部では、生徒5人が消火活動を想定した放水訓練を体験しました。

生徒からは、「市役所にはいろいろな仕事があり、地域の人と交流しながら仕事を進めることが分かりました」、「将来は消防士になりたいので、今回の経験を生かしたいです」という感想を聞くことができ、緊張しながらも充実した表情が見られました。



# かめやま 見てある記



## 新図書館のこれから

広報サポーター 磯崎 春菜さん



亀山駅前に新しい図書館が開館して、10月で9カ月が経ちましたが、皆さんはもう行かれましたか？まだ行ったことがないという人は、もったいない！新たな学びや発見のある新図書館が、私は大好きです。ぜひ、一度訪れてみてください。

さて、図書館を日ごろから上手く活用されている人は、どうやって利用されているのかなと思い、学生にインタビューしました。

学生からは「ゆっくりできる空間」、「以前の図書館よりも書籍の種類が多い」など、喜びの声が聞けました。また、「2階にある個人で使用できるスペースはとても集中できて、勉強がはかどる」



という声もあり、特に好評のようです。

そのほか、「書籍の内容に関連したイベントとして、例えば、歴史小説が好きな人が集まれ♪といったイベントがあればうれしい」という意見もありました。私も、そういったイベントが実際にあれば面白いなと思いました。館内には、イベントなどに利用できる多目的室などがあり、アイデアを具体化するにはとても良いと思います。

今回の取材を通じて、若い人たちがいろんな形で図書館を利用していることが分かり、これからもどんどん新しいアイデアが出てきそうだと感じました。「学びの場からつながる場へ」という基本理念のとおり、図書館が皆さんの素敵な居場所として、これからどんな形になっていくのか私自身も楽しみです。一人でも多くの方が新しい図書館を活用してほしいと思います。



# ハロキッズ

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。



増田 歩菜美 ちゃん  
令和元年10月生まれ

いつまでも健康でたくさん笑顔を見せてね



原田 真愛 さん(右)  
平成26年6月生まれ  
倭鳳 くん(左)  
平成29年6月生まれ

2人の笑顔が宝物

