

★ **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 11月21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 11月9日(木)、17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 11月16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。

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～」

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

とき 11月22日(水)
午後1時30分～3時

ところ 市立図書館1階多目的室

テーマ 消費生活トラブルに巻き込まれないためには

講師 鈴鹿亀山消費生活センター相談員

定員 30人(先着順)
参加費 無料

受付開始日 11月1日(水)

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。

**がん患者と家族の
おしゃべりサロンin鈴鹿**

三重県がん相談支援センター
(☎059-223-1616)

同じ病気の話の話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずにお話ししましょう。

とき 11月24日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 鈴鹿市保健センター

対象者 がん患者やその家族など
参加費 無料

申込方法 開催日までに三重県がん相談支援センターへ電話でお申し込みください。

**青少年のための科学の祭典
2023 第18回亀山大会**

「青少年のための科学の祭典」
亀山大会実行委員会事務局
(昼生小学校内 ☎82-1007)

青少年が実験や工作などの体験を通して科学に親しむ場を提供しようと、事業所、サークル、地域の皆さんがブースを出展します。

とき 11月25日(土)
午前10時～午後4時

ところ 青少年研修センター

内容 カルメ焼きを作ろう、スライムを作ろう、紙ブーメランを飛ばそう、CD分光器を作ろう、木製リニアを作ってみよう! など22ブースを予定

参加費 無料
申込方法 右の二次元コードからお申し込みください。



**3つの森の楽しみ方at東海自然歩道
～森歩き・林業体験・スウェーデン
トーチでティータイム～**

鈴鹿川等源流の森林づくり協議会事務局(農林振興課農林政策グループ内 ☎84-5068)

沢を渡って森の中をハイキングしたり、はしごを使って木に登ったりするほか、大きな木から丸太に切る様子を見学します。

また、木を使ったモノづくりや、スウェーデントーチでお湯を沸かしてティータイムを楽しみます。

とき 11月26日(日)
午前9時30分～正午

ところ 鈴鹿峠自然の家
ブレンディ®の森

対象者 市内在住の小・中学生とその保護者

定員 10組(申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料
服装 長袖、長ズボン、軍手

申込期間 11月6日(月)～15日(水)

申込方法 農林振興課農林政策グループへ電話でお申し込みください。



里親さんのお話、聞いてみませんか?~里親説明会in亀山~

県児童相談センター 総務・家庭児童支援室(☎059-231-5669)

里親に関心のある人、子どものために何かしたいと思っている人、どなたでも大歓迎です。ぜひ、気軽にご参加ください。

と き 11月28日(火)
午後1時30分~3時30分

ところ あいあい2階研修室

内 容

- ①里親体験談
県内で活躍されている里親さんの生の声を聞くことができます。
- ②里親制度説明
里親の種類や里親登録までの流れ、三重県の現状などを知ることができます。
- ③質問コーナー
希望する人は、個別に相談ができます。

定 員 30人(先着順)

参加費 無料

申込期限 11月21日(火)

申込方法 県ホームページ(「三重県 里親制度」で検索)掲載の参加申込書(チラシ)でお申し込みいただくか、県児童相談センター総務・家庭児童支援室へお問い合わせください。



すてきなクリスマスリースを作ませんか?

生物多様性・獣害対策室
(☎96-8588)

ツル植物などのさまざまな自然素材を使って、素敵なリースを作りませんか?

と き 12月3日(日)
午前9時30分~11時30分

※受付は午前9時から

ところ 亀山里山公園「みちくさ」

対象者 市内に在住する3歳~中学生の人

※小学3年生以下は保護者同伴

定 員 20人(先着順)

参加費 無料

申込期間 11月15日(水)~21日(火)

申込方法 生物多様性・獣害対策室へ電話または直接お申し込みください。



冬の明星ヶ岳を目指そう

商工観光課観光・地域ブランドグループ
(☎84-5074)

冬の明星ヶ岳を目指す登山イベントを開催します。

と き 12月3日(日)
午前9時~午後3時頃

登山場所 明星ヶ岳

集合場所 関支所

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、行動食など

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。

▷状況によりコースは変更する場合があります。

申込期限 11月17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7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 12月3日(日)
午前9時30分~正午

※受付は午前9時15分から

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

持ち物など 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込期限 11月17日(金)

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)。



潜在保育士等就労・職場復帰支援研修(Web研修)

三重県保育士・保育所支援センター
(福)三重県社会福祉協議会内
☎059-227-5160

保育士または放課後児童支援員の資格をお持ちで、現在、保育現場で働いていない、働きたいと考えている人を対象に5つのオンライン講座を開催します。

対象者 保育士または放課後児童支援員の資格を持ち、職場復帰したい、就労したいと考えている人

配信期限 令和6年2月29日(木)

内容

- ①これからの保育に求められるもの
 - ②子どもの思いに寄り添う保育
 - ③子どもの発達と保育～子どもの発達に寄り添う支援～
 - ④子どものあそび、学びをはぐくむ保育
 - ⑤保育の質を高める記録の取り方
- ※各講座、2時間程度の動画です。
※1講座から申し込み可。
※配信期間内は、何度でも視聴できます。

受講料 無料
※インターネットの通信料は、受講者負担となります。

申込期限 令和6年2月15日(木) 午後4時

申込方法 申込フォーム([URL https://forms.gle/M5LA8KXqaWArTkVx6](https://forms.gle/M5LA8KXqaWArTkVx6))
または三重県保育士・保育所支援センターへ電話でお申し込みください。



お知らせ

11月は「児童虐待防止推進月間」

亀山市福祉事務所
(あいあい ☎83-2425)
児童虐待の早期発見のためには、子どもの出す「SOSサイン」に気付くことが大切です。不自然なあざや傷がある、髪の毛や顔、手

足などが極端に不潔であるなど、心配な子どもを見かけたらご連絡ください。連絡は匿名でも受け付けます。

また、子育てに関する悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。



- 連絡・相談先**
- ▷ 亀山市福祉事務所 (あいあい ☎83-2425)
 - ▷ 三重県鈴鹿児童相談所 (☎059-382-9794)
 - ▷ 全国共通3桁ダイヤル (☎189(いちはやく))24時間受付

DVは重大な人権侵害であり 犯罪となる行為です 11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

亀山市福祉事務所 (あいあい ☎83-2425)

男女が社会の対等なパートナーとしてさまざまな分野で活躍するためには、その前提として、女性に対する暴力はあってはなりません。たとえ配偶者や恋人、パートナーであっても、暴力を振るうことは許されません。

また、DVには「殴る、蹴る」といった身体的暴力以外に、「暴言を浴びせる、おどす」といった精神的暴力や「生活費を渡さない、外で働くことを禁じる」などの経済的暴力も含まれます。

一人で我慢したり、自分を責めたりせず、まずはご相談ください。

※期間中は、あいあいにて啓発パネルの展示を行います。



- 相談先**
- ▷ 亀山市福祉事務所 (あいあい ☎83-2425)
 - ▷ 三重県配偶者暴力相談支援センター(☎059-231-5600)
 - ▷ 亀山警察署生活安全課 (☎82-0110)

全国一斉 「女性の人権ホットライン」強化週間

津地方法務局人権擁護課 (☎059-228-4193)

夫やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談に応じるため、強化週間中は、平日の電話相談の受付時間を延長するとともに、土・日曜日にも相談を受け付けます。

期間 11月15日(水)～21日(火) **強化週間中の受付時間**

午前8時30分～午後7時
※11月18日(土)、19日(日)は午前10時～午後5時

相談料 無料
対応者 法務局職員または人権擁護委員(女性)
相談番号 ☎0570-070-810

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう～11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です～

子ども未来課母子保健グループ (あいあい ☎98-5003)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や既往歴もない赤ちゃんが睡眠中に突然死に至る原因不明の病気です。

SIDSの予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることによってSIDSの発生リスクを低くすることができます。

- ① 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。
- ② できるだけ母乳で育てましょう。
- ③ たばこをやめましょう。

※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

URL <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>

厚生労働省 SIDS 検索



県税の納め忘れはありませんか？ 11月・12月は「差押強化月間」

鈴鹿県税事務所納税課
(☎059-382-8660)

税金は、公共サービスの提供や公共施設の整備など、皆さんが安心して暮らしていける環境づくりに使われます。税金を滞納すると財政を圧迫し、公共サービスに支障が生じるほか、ほかの納税者との公平性を欠くこととなります。

県では、毎年11月、12月を「差押強化月間」として滞納処分の強化を図るなど、収納率の向上に取り組んでいます。税金は、納期限までに忘れず納めましょう。

なお、病気、災害、失業・経営不振などにより、一時的に納付(納めること)が困難な場合は、鈴鹿県税事務所納税課へご相談ください。

11月11日～17日は税を考える週間 ～これからの社会に向かって～

鈴鹿税務署総務課
(☎059-382-0351)

国税庁では、皆さんに租税の意義や役割などに対する知識と理解を深めていただくために、毎年11月11日～17日を「税を考える週間」として、ホームページなどでさまざまな情報を提供しています。

ホームページ ([URL https://www.nta.go.jp](https://www.nta.go.jp)) では、国税庁の取り組みを紹介するインターネット番組「Web-TAX-TV」を配信しています。ぜひご覧ください。

税を考える週間「税の作品展示」

と き 11月12日(日)

午後0時45分～3時45分

ところ 鈴鹿ハンターセンター
コート(鈴鹿市算所二丁目5-1)

内 容

- ▷「小学生の税に関する習字・絵はがきコンクール」表彰式・入賞作品展示
- ▷「中学生の税についての作文・標語」表彰式・入賞作品展示
- ▷税理士による無料税務相談

▷税に関するポスター掲示

※作品展示は11月13日(月)～26日(日)に鈴鹿ハンター1階東入口特設会場で行います。

主 催 鈴鹿税務連絡協議会(問合先
東海税理士会鈴鹿支部 ☎059-382-7715 平日午前9時～午後2時)

共 催 鈴鹿税務署

メダカなど飼育・栽培している 生き物は野外に放さないで

生物多様性・獣害対策室
(☎96-8588)

ヒメダカなどの鑑賞用に改良されたメダカを野外に放してしまうと、野生のメダカと交雑して固有の遺伝子が失われ、絶滅させることにつながります。また、飼育・栽培していた動植物を野外に放してしまうと、地域の自然に深刻な影響が出ることもあります。

在来種の遺伝子を守るため、次のことを必ず守って、適切に飼育・栽培してください。

- ▷飼育している動物や栽培している植物は、決して外に放さないでください。
- ▷逃げ出したり、広がったりしない設備で飼育・栽培してください。
- ▷自分が飼いきれるだけにし、おやみに繁殖させないでください。
- ▷人に譲る場合や販売する場合などには、決して放してはいけないことを伝えてください。

福祉医療費受給資格証をお持ちの 人は医療機関で提示してください

市民課医療年金グループ
(☎84-5005)

県内の医療機関(病院や処方せん薬局など)で受診する際は、健康保険証または健康保険証利用登録済みのマイナンバーカードと一緒に必ず福祉医療費受給資格証を提示してください。

提示しない場合、医療費助成の振り込みが遅れたり、助成されなかったりすることがあります。

※65歳以上で後期高齢者医療制度に加入している人は、資格証の提示は不要ですので、後期高齢者医療被保険者証のみ提示してください。

※65歳～74歳で後期高齢者医療制度に加入していない人は、資格証の提示が必要です。

電話による特定健康診査の 受診勧奨の中止

市民課国民健康保険グループ
(☎84-5006)

広報かめやま10月16日号でお知らせした「電話による特定健康診査のご案内」は、40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に特定健康診査を積極的に受診していただくため、「亀山市特定健診受診勧奨コールセンター」から電話による受診勧奨を行う予定でしたが、当面中止させていただきます。

各種検診・教室

介護予防教室～音楽療法～

NPO法人みんなDeうきうき歌謡団
(☎090-7048-8120)

と き

①11月6日(月)、12月4日(月)
午後1時30分～3時

②11月9日(木)、12月14日(木)
午前10時～11時30分

ところ 老人福祉センター2階
内 容

▷唱歌や童謡に合わせた脳トレ、
トーンチャイム演奏

▷早口言葉で楽しく口腔機能維持・向上
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 NPO法人みんなDeう
きうき歌謡団へ電話でお申し込
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 11月21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 11月1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。

子育て講座 子どもに伝える 「こころとからだの話」～生ま れてきてくれてありがとう～

亀山子育て支援センター「あいあいっこ」
(あいあい ☎84-3314)

とき 11月22日(水)
午前10時～11時

ところ 亀山子育て支援センター
「あいあいっこ」

内容 いのちの大切さやプライ
ベートゾーンなどからだを守る
ために親が子どもへ伝える方法

対象者 市内在住の0歳～就学前
のお子さんの保護者、妊婦
※託児あり、親子で参加可

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込期間 11月6日(月)～13日(月)
※受付時間は午前9時～午後4時

申込方法 亀山子育て支援セン
ター「あいあいっこ」へ電話また

は直接お申し込みください。
※当日の施設一般利用は、午後1
時30分～4時



募 集

道路環境美化ボランティア 公園等環境美化ボランティア の募集

建設管理課道路保全グループ
(☎84-5041)

都市整備課市街地整備グループ
(☎84-5099)

土木課河川流域グループ
(☎84-5079)

市では、市民と行政が協力して
きれいな道路環境、公共空間の創
出を目指す公園・緑地里親制度を
推進しており、道路や公園・緑地・調
整池の清掃などのボランティア活
動を行う団体を募集しています。

現在、道路で20団体、公園や緑
地などで21団体の皆さんが活動
されています。

活動内容 ごみの分別収集、落葉
の清掃、除草、花壇の設置、異常
等の情報提供など、無理のない
範囲で活動をお願いします。

市の役割 用具の支給や貸与、倉庫・
活動看板の設置、保険の加入など

応募資格 2人以上の参加者がい
ること

申込方法 申込書等に必要事項を
記入の上、各担当グループへ直
接お申し込みください。

▷道路: 建設管理課道路保全グ
ループ

▷公園・緑地: 都市整備課市街地整
備グループ

▷調整池: 土木課河川流域グループ

※申込書等は、市ホームページか
らダウンロードできます。



令和6年度「ふれあい農園」 使用者の募集

農林振興課農林政策グループ
(☎84-5068)

使用場所 川合町731-1
(ひとみヶ丘南部)

申込資格 市内に住所を有し、誠
実に栽培管理ができる人(団
体の申込可)

使用できる期間 令和6年4月1日
(予定)～令和8年3月31日

※新規に使用する人は、使用で
きるまで1カ月程度お待ちいた
だく場合があります。

使用料 年間6,000円(年度ごと
に前納)

使用できる区画 1区画30㎡(約
9坪)。原則として、1世帯または1
団体につき1区画

募集区画数 22区画(予定)

注意事項

▷申込者多数の場合は、抽選で使
用予定者を決定します。

▷1世帯または1団体につき、申し
込みは1回までとします。

▷使用を希望する本人が必ず申し
込んでください。

申込期限 11月22日(水)必着

申込方法 申込書およびチェック
リストに必要事項を記入の上、
農林振興課農林政策グループ
(〒519-0195 本丸町577)
へ持参、郵送またはメール(☎
norinseisaku@city.kameyama.
mie.jp)または直接お申し込み
ください。

※申込書は、農林政策グループに
備え付けてあるほか、市ホーム
ページからもダウンロードでき
ます。

その他 申込期限以降、区画に空
きが出た場合は、随時市ホーム
ページでお知らせしますので、農
林政策グループへお問い合わせ
ください。

自分の栄養状態をチェック! 「食習慣調査」モニターの募集

市民課医療年金グループ
 (☎84-5005)

健康政策課健康づくりグループ
 (あいあい ☎84-3316)

皆さんの栄養状態を把握し、健康づくり事業に反映させるために実施する「食習慣調査」のモニターを募集します。協力いただいた人には、個別の栄養分析結果をお渡します。

ぜひ、この機会に自分や家族の栄養状態を確認してください。

対象者 市内に在住する40歳以上の人

調査内容 1カ月間の食習慣について、調査用紙の設問に沿って回答する簡単な調査です。(回答時間は約15分で記入式)

申込期限 12月1日(金)

申込方法 申込フォーム(二次元コード)よりお申し込みいただくか、市民課医療年金グループまたは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。



インボイス制度説明会および登録要否相談会の参加者募集

鈴鹿税務署法人課税部門
 (☎059-382-0618)

個人課税部門
 (☎059-382-0353)

10月1日から消費税のインボイス制度が始まりました。インボイス制度の説明会とインボイス発行事業者に登録するかどうか悩んでいる人を対象とした相談会を開催し

ます。

と き 11月22日(水)、12月13日(水)
 ①午前9時～11時45分の間に3回開催

②午後1時～4時30分の間に4回開催

※開始時間は予約の際に案内します。
 ※各回に登録要否相談も含まれます。
 ※消費税の仕組みから理解したい人は②午後の部がお勧めです。

ところ 鈴鹿税務署会議室
 (鈴鹿市神戸九丁目24-45)

定 員 各回2人(先着順・要予約)

申込方法 各開催日の前日までに鈴鹿税務署法人課税部門または個人課税部門へ電話または直接お申し込みください。

長期休暇子どもの居場所事業(冬休み)利用者の募集

問合先 子ども未来課子育てサポートグループ(あいあい ☎96-8822)

保護者が就労などの理由により、家庭で見守ることができない小学生のお子さんを対象に、冬休み期間中の居場所づくりを行います。

と き 12月25日(月)～令和6年1月6日(土)
 午前7時30分～午後6時30分

※日曜日、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)を除く

ところ 青少年研修センター 2階和室

対象者 市内に在住する小学生

定 員 30人(申込者多数の場合は抽選)

料 金 6,000円(定額)

※行事費用などの実費が別途必要になる場合があります。

申込期限 11月10日(金)必着

申込方法 子ども未来課子育てサポートグループへ申込書を提出してください。

※申込書は、子育てサポート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可)。

その他 下表の放課後児童クラブは、冬休み期間中の預かりが可能です。利用や申し込みなどについて詳しくは、各放課後児童クラブへお問い合わせください。



西村放課後クラス	東丸町521番地7 (☎83-5550)	預かり時間、料金は、市ホームページをご覧ください。 
日の本クラブ亀山東	東町一丁目5番3号 (☎83-5218)	
日の本クラブ井田川	川合町300番地 (☎83-5490)	
日の本クラブ川崎Ⅰ	能褒野町89番地1 (☎85-0132)	
日の本クラブ川崎Ⅱ	川崎町121番地4 (☎85-1900)	
ルンビニ児童館	両尾町2193番地 (☎85-8030)	

図書館だより (11月)

市立図書館 ☎82-0542



ぬいぐるみお泊まり会

お気に入りのぬいぐるみが図書館に泊まります。チェックイン時に撮影する持ち主との写真と宿泊中のぬいぐるみの写真でアルバムを作成します。チェックアウト時には、アルバムとぬいぐるみが選んだ本を添えてお渡しします。

対象者 小学生以下の子ども

定員 10人(先着順)

※1人につきぬいぐるみは1体

申込期限 11月9日(木)

※チェックインは、11月3日(金・祝)～9日(木)の期間で、チェックアウトは、11月11日(土)午後2時からのおはなしステーション終了時の予定です。

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

11月4日(土)午後2時～

大人による大人の読みきかせ

11月4日(土)午後3時～

おはなしステーション

11月11日(土)午後2時～

子育て支援センターサテライト

11月13日(月)、29日(水)午前9時～正午

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

11月17日(金)午前11時～

チーム・なかよしの絵本の読みきかせと紙しばい

人KENまもる君と人KENあゆみちゃんがやって来ます。

11月18日(土)午前11時～正午

おひざでだっこおはなし会

11月23日(木・祝)午前10時～

休館日 毎週火曜日、11月24日(金)

[1階多目的室]

図書館講座 特殊詐欺被害防止講座「だまされないで！」
(講師 亀山警察署生活安全課)

11月12日(日)午後2時～3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
11月8日(水)午後3時～
たんぽぽの会の紙芝居会
11月15日(水)午後3時～



図書館の本棚から

一般

最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく 上野 千鶴子/著 中央公論新社

社会学者である著者が、各界で活躍する10人の女性と「親の介護」「自分自身の老後」について語り合う対談集。それぞれの時代や状況の中で、奮闘してきた先輩女性の体験と言葉の数々を、あなたはどのように受け取るでしょうか。いつか必ず直面するこの問題、さまざまな年代の女性に読んでほしい一冊です。



ティーンズ

保健室経由、かねやま本館。 松素 めぐり/著 講談社

東京の中学校に転校した佐藤まえみ。あだ名はサーマ。新しい友達ともやっつけていける！と意気込んでいたサーマだが、突然友達のグループから追い出されてしまう。ショックを受けて保健室で休んでいたサーマ。すると、なぜか保健室の床下の穴から白い煙が立ち上っているのを見つける。床下の世界に入ってみるとそこには…。



児童

もりいちばんのおともだち ふくざわ ゆみこ/作・絵 福音館書店

小さなものが好きなクマさんと、大きなものが好きなヤマネくん。ふたりはとってもなかよしです。ある日、森のケーキ屋さんで店長から苗をもらいます。その苗を育てはじめると思わぬ展開が…。

この絵本は、ストーリーだけでなく、絵も一筆一筆丁寧に描かれているのでぜひ手にとって読んでいただきたい一冊です。



歴史博物館だより (11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

※第3日曜日(関西文化の日・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

<歴史講座>

歴史講座「絵本と展示で知ろう! ヤマトタケル」

と き 11月18日(土)午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室・常設展示室

内 容 亀山市とゆかりの深い日本武尊。亀山絵本と童話の会によるジャンボ絵本の上演では、日本武尊の生涯を紹介します。また、学芸員が常設展示室を案内し、日本武尊と本市との関係を解説します。

定 員 20人(先着順)

共 催 亀山絵本と童話の会

申込方法 11月1日(水)午前9時～16日(木)に歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

<企画展講座>

刀剣体験・鑑賞会

「模造刀で仕組みを知ろう～太刀と刀～」

と き 11月19日(日)

①午前10時30分～11時30分

②午後1時30分～2時30分

ところ 歴史博物館講義室

内 容 模造刀で太刀と刀の違いを解説した後、グループで模造刀を解体して、日本刀の仕組みを体験します。また、学芸員が実物の日本刀を取り扱い、間近で鑑賞していただきます。

定 員 各回10人(先着順)

申込方法 11月1日(水)午前9時～17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。

今年は亀山東小学校で開催します！ 移動博物館 in 亀山東小学校

と き 11月10日(金)

午前9時40分～午後3時

ところ 亀山東小学校図工室・生活科室

内 容 歴史博物館から、亀山東小学校区に関する実物資料を持ち出し展示します。当日は、学芸員が展示解説を行います。1日限りの展示ですが、地域の歴史に関心を持ち、身近に感じていただける機会です。

学区以外の人も、ぜひ気軽にお越しください！



過去の移動博物館の展示の様子

11月の納期

(納期限・口座振替日)

11月30日(木)

国民健康保険税 第5期
後期高齢者医療保険料 第5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。

あなたの健康を
ナビゲート

かめやま健康なび

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION Vol.8

問合せ先 健康政策課健康都市推進グループ
(あいあい ☎98-5001)

かめやま健康なび 検索

●ポータルサイト



●LINE @371uvqnt



今月のテーマ ついに始動！かめやま健康都市大学！

10月7日(土)、かめやま健康都市大学がスタートしました。

当日は、必須コースである「健康都市コース」に受講生約200人が参加し、市長や有識者によるパネルトークを聞きながら、これからの市の健康都市政策や各講座のポイントなどについて学んでいただきました。

また、10月15日(日)には、3つの選択コースの1つである「運動コース(B)」が開講しました。講師の三重ホンダヒートコーチや選手の皆さんからは、「家でできる筋トレ」や「タオルを使ったストレッチ」の方法を教えてくださいました。

自宅で簡単にできる「健康タオルストレッチ」を紹介します

静のストレッチ

動きを伴わない、伸ばすだけのシンプルな動作で、安全に行うことができます。ストレッチは、椅子に座って行うことも可能です。無理のない体勢で行ってください。

【上方向に伸ばすストレッチ】

- ①ひじを伸ばしてバンザイ
- ②ひじを耳の後ろに
※背中・腰を反らないように
- ③さらに数cm上げる
※肩甲骨を引き上げるイメージ
- ④上げた位置で深呼吸
- ⑤吐くときに肩甲骨を落とす
(3~5回繰り返す)



【横方向に伸ばすストレッチ】

- ①肩甲骨を上げた状態
- ②横に倒していく
※上側の腕の付け根から体の横側が伸びている
- ③左右を伸ばしていく
(3~5回繰り返す)



その他の
ストレッチ動画は
こちら▶



かめやま健康都市大学は、すべてのコースで定員を超えているため、第1期受講生としてはお申し込みいただけませんが、一部の講座は聴講可能です(先着順)。希望する人は、健康都市推進グループへお問い合わせください。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

第46回亀山市民スポーツ大会 ダンススポーツフェスティバル

プロラテンダンサー山田吏駒・磯原愛海組によるデモンストレーションもあります。ぜひ、見学にお越しください。

とき 11月12日(日)午後1時~4時
ところ 関B&G海洋センター体育館
参加費 500円(見学は無料)
※事前の申し込みは不要です。
※参加費は当日、受付でお支払いください。
問合せ先 亀山市民ダンススポーツ連盟
(竹下 ☎090-1230-9367)

~牧野博士と「らんまん」の世界~ 植物図鑑より(粘土作品展示)

とき 11月13日(月)~17日(金)
午前10時~午後4時
ところ 三重茶農協直売所 茶気茶気
入場料 無料
※事前の申し込みは不要です。
問合せ先 渡辺香里粘土教室
(☎090-9926-7159)

民話語りの集い

とき 11月25日(土)
午後1時30分~3時30分
ところ 社会福祉センター3階
参加費 無料
※事前の申し込みは不要です。
問合せ先 亀山民話を語る会(金丸
☎82-3274)

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 12月2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 11月11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)