

# かめやま

2023 NOV  
11 / 1  
No.433



かめやま健康都市大学  
Kameyama Healthy City University

## かめやま健康都市大学

# 創設



市長と有識者によるパネルトーク

落語家・亀山市文化大使  
三代目林家菊丸さんによる寄席



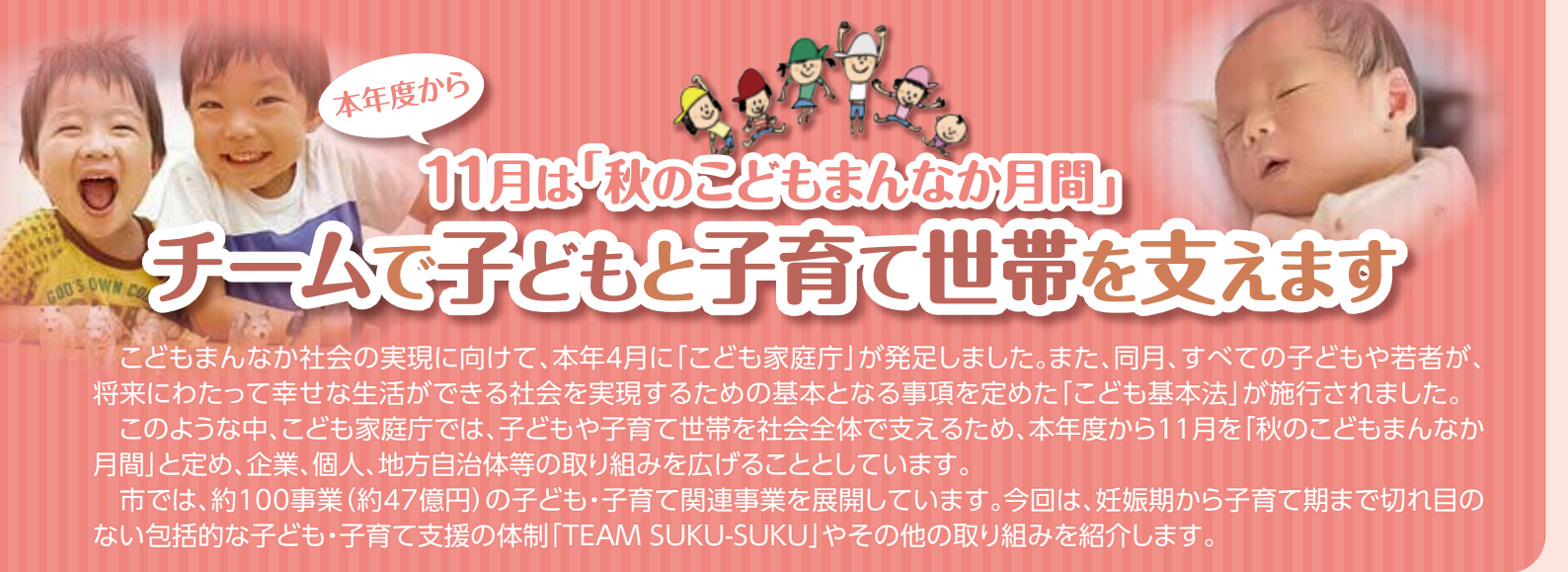
一般社団法人あそび片長官・元体操のお兄さん  
小林よしひささんによる運動あそび&トークショー

全国2番目となる  
あそび推進市に認定

### 主な内容

- 本年度から11月は「秋のこどもまんなか月間」チームで子どもと子育て世帯を支えます … 2
- 住み慣れた地域でいつまでも自分らしくー多職種が連携し、在宅での療養や介護を支えますー … 4
- かめやま教育通信(第80回) …………… 10
- 暮らしの情報BOX…………… 12





本年度から



# 11月は「秋のこどもまんなか月間」 チームで子どもと子育て世帯を支えます

こどもまんなか社会の実現に向けて、本年4月に「こども家庭庁」が発足しました。また、同月、すべての子どもや若者が、将来にわたって幸せな生活ができる社会を実現するための基本となる事項を定めた「こども基本法」が施行されました。

このような中、こども家庭庁では、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるため、本年度から11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、企業、個人、地方自治体等の取り組みを広げることとしています。

市では、約100事業(約47億円)の子ども・子育て関連事業を展開しています。今回は、妊娠期から子育て期まで切れ目のない包括的な子ども・子育て支援の体制「TEAM SUKU-SUKU」やその他の取り組みを紹介します。

## 「TEAM SUKU-SUKU」って何？

妊娠期から子育て期まで切れ目のない包括的な子ども・子育て支援を行う「子育て世代包括支援センター」と「子ども家庭総合支援拠点」を核とする支援体制です。

妊娠(胎児)期から子育て期を中心とするすべての世代の子どもとその家族に対し、保健師等が“顔の見える支援者”として丁寧に対話します。また、育児相談や乳幼児健診等を通じて、日々の悩みや困りごとなどに寄り添います。その中から、課題の整理を行い、一緒に対応方法を考えたり、必要な支援機関につなげたりすることで、将来の問題への予防的支援を行います。

## 母子保健グループの保健師にご相談ください

子育てのこと、自身の体調のこと、日々の生活のことなど、さまざまな相談に応じています。

毎日、嬉しいことや気になること、大変なことなどいろいろあると思います。“ちょっと寄り道しようかな”という気持ちで、気軽に立ち寄ってください。お子さんや家族の成長を一緒に見守っていける一員になれば幸いです。



## 子育て支援センター

就学前の子どもと保護者の皆さんが安心して楽しく遊べる場所で、市内に5カ所あります。子育て情報を提供するほか子育てに関する相談に応じ、子どもの健やかな育ちを支援します。

子育て支援情報サイト「住めば、ゆうゆう。」イベントカレンダー



各支援センターの催しのほか市内のイベント情報を発信しています!

## 亀山子育て支援センター「あいあいっこ」

総合保健福祉センター「あいあい」2階 羽若町545 (☎84-3314)



## 関子育て支援センター「あすれっこ」

関認定こども園アスレ内 関町木崎786 (☎96-0203)



## かめやま子育てガイドブック



妊娠期から就学までの子育て関連情報をまとめた総合案内ガイドブックです。

転入・妊娠届提出時など、子育て世代の皆さんに配布しています。



## にじいろのーと



発達支援の必要な子どもが切れ目のない支援を受けられるよう、園や学校、サービス事業所などで情報を円滑に引き継ぐためのサポートブックです。



## ＼LINE公式アカウント/ 「かめやま子育て」LINE

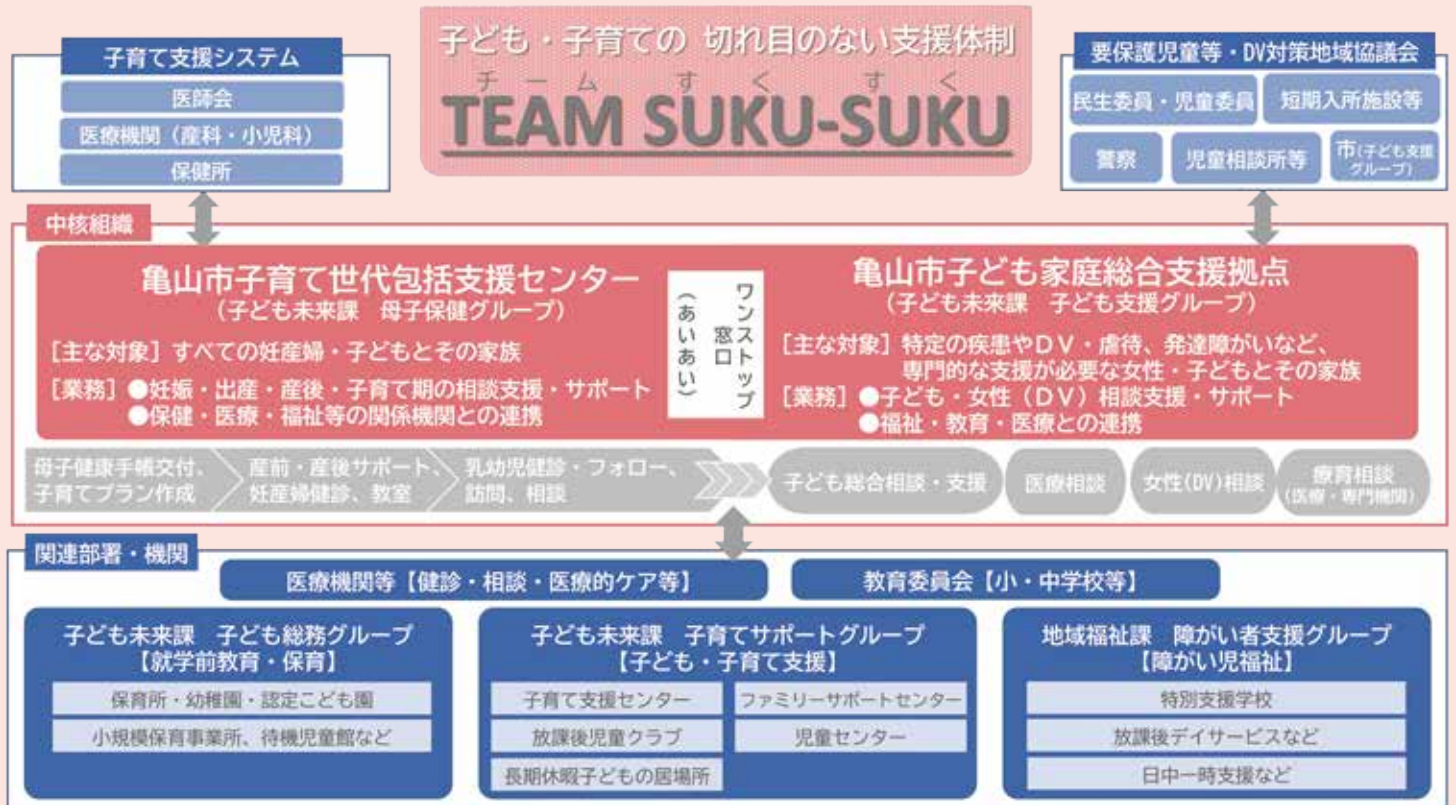


「友だち登録」はこちら! @124yeshn

LINEを活用して、子育て世帯向けの情報を発信しています。子育て支援センターの催し、子育て講座のほか、市の各種制度などを案内しています。







問合せ 子ども未来課母子保健グループ (あいあい ☎98-5003)

### 子育て支援センター「なぎの木」

川崎愛児園内  
川崎町4928 (☎85-8018)



### 子育て支援センター「コスモス倶楽部」

幼保連携型認定こども園 亀山愛児園内  
東町1丁目10-16-1 (☎83-1523)



### 子育て支援センター「のんの」

野登ルンビニ園内  
両尾町2193 (☎85-8030)



### その他の取り組みなど



令和6年3月  
完成予定

### 亀山公園の遊具更新中!

10月下旬から、老朽化した遊具の更新を進めています。  
ユニバーサルデザインに配慮しながら、県下最大級のローラー滑り台や、さまざまな人が自分に合った遊びを楽しむ遊具を整備します。



### 「あそび推進市」に認定!

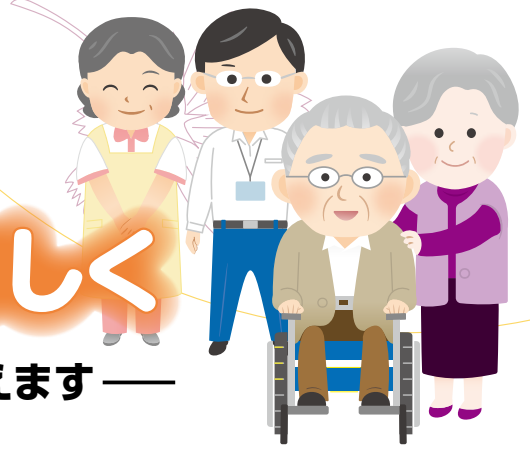
10月7日(土)、かめやま健康都市大学創設記念イベントにおいて、一般社団法人あそび庁より全国で2番目となる「あそび推進市」に認定されました。  
あそびや運動を通して、子どもも大人も心身ともに健康で幸福を感じられる「緑の健都」の実現を目指します。



### 子育てしやすい自治体ランキング 県内第2位!

東洋経済『都市データパック』編集部が発表している本年の子育てしやすい自治体ランキングで、本市が県内第2位となりました。また、住みよさランキングでも、県内第2位でした。

# 住み慣れた地域で いつまでも自分らしく



## — 多職種が連携し、在宅での療養や介護を支えます —

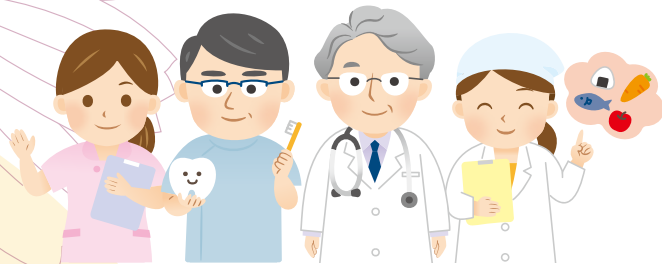
高齢社会が進展する中、医療と介護の両方を必要とする状態の人は、年々増加傾向にあります。そのような人が、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、市では、地域の医療・介護の関係機関が連携し、在宅医療と介護を一体的に提供できるよう取り組んでいます。

今回は、市独自の在宅医療連携システム「かめやまホームケアネット」において、専門職である「介護支援専門員」と「薬剤師」が在宅でどのようなサポートを行っているのかについてご紹介します。

### 在宅医療とは

通院が困難で自宅での療養を希望する患者のために、医師や看護師などが、患者の生活している住まいへ訪問し、診療や看護などを行うことです。

患者の状態によっては、医師だけでなく、歯科医師や薬剤師、訪問看護師、ヘルパー、理学療法士、介護支援専門員など多くの職種（多職種）が情報を共有し、患者や家族をサポートします。



### 在宅医療と介護の連携の必要性

家族介護をする中で、在宅医療や介護サービスを利用することに抵抗があるという声が聞かれます。

「私が世話をしなければ」という責任感と心身の疲れで悩んでいる人は、まずは専門家に相談していただくことで、解決の糸口が見つかることがあります。

支援を必要としている人とその家族が、住み慣れた地域で生活できるようにケアマネジメントし、サポートする中心的な役割を担うのが介護支援専門員（ケアマネジャー）です。また、今後も増え続ける在宅医療介護へのニーズに応じていくためには、「薬」の専門家である薬剤師の存在も欠かせません。

### 在宅医療連携システム「かめやまホームケアネット」

「かめやまホームケアネット」は、病気を抱えた人が自宅で安心して生活を長く続けてもらえるように、多職種でチームを組み、医療と介護を支援する市独自の在宅医療連携システムです。

#### 特徴

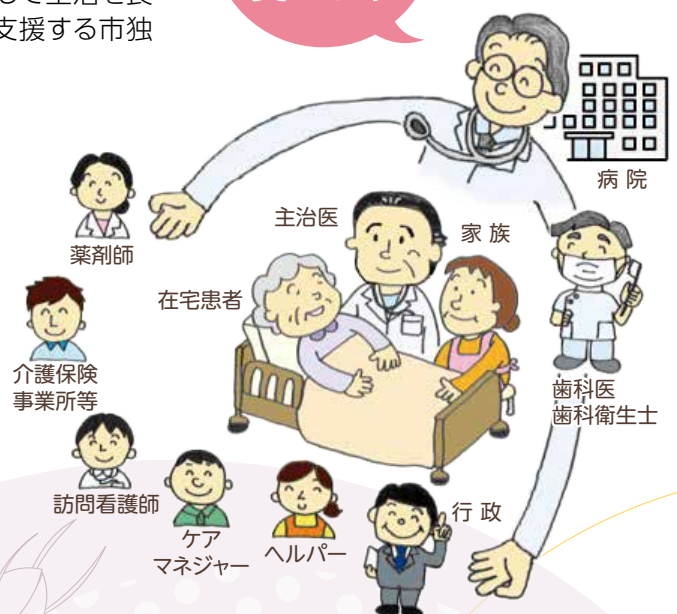
- 主治医と副主治医が連携するほか、歯科や皮膚科などの専門医とも連携し、医療面での体制を整え、支援します。
- 在宅療養中の急変時には、病状に応じて後方支援病院がサポートします。
- 行政の専門職がコーディネーターとして、チームの情報共有などの多職種の連携をサポートします。

#### 対象者

- 市内にお住まいの人
- 通院が困難な人（近い将来通院ができなくなる見込みの人も含む）
- 在宅での療養を希望している人
- 介護保険サービスを利用している人（介護保険申請中の人も含む）
- 主治医が医師会の会員医師である人

※疾患は問いません。主治医の了解を得て利用できます。

あなたを  
「みんなで」  
支えます





## 在宅医療と介護の連携をサポートする専門職「介護支援専門員」と「薬剤師」

### 介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護支援専門員(以下、ケアマネジャーという。)は介護を必要とする人が住み慣れた自宅で介護保険サービスを受けられるように、ケアプラン(居宅サービス計画書)の作成やサービス事業者との調整を行う、介護保険に関する専門家です。



#### ケアマネジャーの思い

### 人と関わるのが好きな人にとって、魅力にあふれた仕事です。

(居宅支援みずほ 主任介護支援専門員 中村光男さん)

ケアプランを作成する際は、利用者やその家族を深く知り、関わることで利用者本人の症状や家族の生活を考慮し、全員が笑顔になれるようなプランとなるよう心掛けています。皆さんの生活をサポートする仕事はやりがいがあります。

また、より良い介護環境を作るため、施設や病院、サービス事業所とも連携し、利用者の体調や家族の生活環境の変化に迅速に対応できるよう活動しています。



#### ケアマネジャーに相談した利用者の声

### 本人と笑顔で過ごすために (市内在住・在宅介護者家族)

92歳になる父が、徐々に動作が緩慢になり、意欲の低下や自発的な言葉が少なくなるなど、生活の場面においても少しずつ「見守り」が必要になってきました。そんな中、私たち家族は、分からないながらも、試行錯誤しながら介護していました。

しかし、ある日、父が階段から転倒し、鎖骨骨折で入院してしまいました。「今までどおりでは無理なのか」と悩んでいたところ、ケアマネジャーを紹介していただき、ケアプランを作成することとなりました。退院後は適切な介護を受けることで、本人だけでなく家族の負担も軽減し、心に余裕が生まれ、「父のせいで○○ができない」という気持ちから「父の介護をしているおかげ

で○○ができる」と変化し、「次は何ができるだろう」と前向きに介護生活を考えることができるようになりました。

介護している人の中には、「まだ家族でやれる」、「どの段階で相談すればよいのか分からない」など、知識不足や抵抗感から、適切なサービスを受けられない場合や、家族全員が社会から孤立していると感じる人も多いと思います。私たち家族もそうでしたが、ケアマネジャーに相談することで「在宅でこんなことまでできるんだ」と目から鱗が落ちる思いも何度かありました。もっと早くから相談しておけばさらに良かったと思います。



### 薬剤師

薬剤師は、医薬品全般について、幅広い知識を持つ「薬」の専門家です。かかりつけ医が自宅での療養が必要だと判断した場合には、通院が困難な人の自宅に訪問し、薬の飲み方や飲み合わせ等の確認・管理・説明などを行います。

#### ご存じですか? 薬剤師の在宅訪問 お薬のことでお困りのときはご相談ください!

薬剤師が自宅や入居施設に薬を届け、薬に関する困りごとに応えることで、療養生活の負担や不安を和らげることができます。

薬剤師の在宅訪問については、かかりつけの薬局または鈴鹿亀山薬剤師会(☎059-381-2233)にご相談ください。



気軽に  
ご相談  
ください

薬の管理ができない

薬局に薬を取りに行くのが大変

たくさんの薬を飲んで大丈夫?

薬を飲み忘れてしまう 何に効くのか不安

薬が変わったら体調が悪くなったけど大丈夫?

飲み残した薬はどうすればいいの?

在宅医療の相談窓口 地域医療課地域連携グループ (市立医療センター ☎96-8208)

※かかりつけ医や担当ケアマネジャー、地域包括支援センターなどの関係者に相談いただいても構いません。

11月9日～15日は

# 秋の火災予防運動週間です

**乾燥する季節は、火の取り扱いに注意しましょう！**

これからの季節は、空気が乾燥するとともに、火を使う機会が増えるため、火災が発生しやすくなります。ストーブやガスこんろなどを使用する際には、十分な注意が必要です。

また、火災が発生したときに備え、住宅用火災警報器、住宅用消火器を設置して、被害を最小限に抑える対策を取りましょう。



## 「たき火」や「野焼き」が原因の火災が増加しています！

市内では、令和5年上半期に、たき火や野焼きに起因した火災が5件発生しています。これらは、火を付けたまま放置したことや焼却後の火の不始末などから、付近の枯草に燃え広がったものです。また、強風時や乾燥時は、消火器具を使用しても延焼拡大する危険があります。

野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、一部の例外を除き禁止されています。さらに、火災と紛らわしい煙や火災を発生させるおそれのある行為は、事前に消防への届け出が必要です。

### 火災と紛らわしい行為を行う場合は、次のことに注意しましょう！



田畑の野焼きが燃え広がった火災

- ◆風の強い日や空気が乾燥している日は行わない。
- ◆消火のために、事前に水バケツ、消火器などを準備しておく。
- ◆刈り取った草を中心に集めるなど、周囲に燃え広がらないようにする。
- ◆完全に消火するまでその場を離れない。
- ◆万一に備え、通報の手段を確保しておく。

## 防火ポスター表彰者を発表！

市内の小学4年生～6年生の児童を対象に防火ポスターを募集しました。最優秀賞と優秀賞の作品は火災予防運動のポスターに使用し、市民へ広く防火意識の高揚を図るために活用させていただきます。

審査の結果は次のとおりです。

最優秀賞	岡村 優希さん(亀山東小4年)
優秀賞	上田 敬也さん(野登小6年)
防火協会長賞	豊田 明里さん(亀山東小4年)
消防長賞	山ノ内 詩音莉さん(亀山南小4年)
教育長賞	山田 怜さん(関小4年)



最優秀賞



優秀賞



防火協会長賞



消防長賞



教育長賞

**問合せ先** 消防本部予防課予防グループ(☎82-9492)



## お知らせワイド

# 安全でおいしい水を次世代へ

本市の水道普及率は99.88%で、市民生活にとって欠かせないライフラインとなっています。

昭和42年の給水開始以来、約50年にわたり水道施設を計画的に整備、管理し、市民の皆さんに安全でおいしい水を持続的に供給しています。

今回は、本市の水道水の特徴と、本年度新たに開始した濁り水が発生したときの減免制度についてご紹介します。



## 安全・安心

市では、水道水が飲み水として安全かどうかを確認するため、法で定められている水質検査を実施しています。

水源地から蛇口に至るまで、徹底した安全チェックを行うことで、市民の皆さんにいつでも安心して水道水を飲んでいただくことができます。

水質検査の結果は、市ホームページに掲載しています。

**URL** <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2014112306293/suitsukensa.html>



川崎加圧ポンプ場

## おいしい

本市の水道水のおいしさの理由は、緑豊かな山々が生み出した良質な地下水を主な水源としていることです。この良質な地下水は、水をきれいにするための工程をほぼ必要とせず、おいしい水道水として、市民の皆さんのもとへ届けています。



## 安 価

東洋経済新報社が『都市データパック2023年版』で発表した市町村ランキングによると本市の水道料金(※)は県内で最も安いという結果でした。

今後も、管路や施設の更新事業の進捗状況を見極めながら、水道料金の適正化を図り、経営基盤の強化に努め、安価で安全・安心な水道水の安定供給を通じて、住みやすいまちづくりにつなげます。

※水道(13mm口径)を1カ月で24m<sup>3</sup>使用した場合で算出



中の山配水池

## 濁り水が発生した場合には水道料金の減免制度をご利用ください

濁り水(蛇口から茶褐色の水が出ること)が発生し、解消するまで放水された分の水道料金について、使用水量から放水相当量(原則として1m<sup>3</sup>単位)の水道料金を減免できる場合があります。

濁り水が発生する主な原因は、水道管の中の圧力が変わり、水道管内に付着していたさびなどがはがれ落ちてしまうことです。

### (濁り水の発生例)

- 消火活動の際、消火栓の急激な開閉により水の流速に大きな変化が生じた場合
- 水道管の取替工事および緊急工事を実施した場合
- 地震発生に伴う水道管の漏水等により濁り水が発生する場合
- 落雷等による加圧ポンプ場の停電 など

※1m<sup>3</sup>は、口径13mmにおいて約1時間放水した場合の水量(家庭用浴槽約4杯分)です。

**申請方法** 減免を受けるには、水道料金等減免申請書の提出が必要です。申請書の提出後、濁り水の状況を調査の上、減免の審査を行います。減免となった場合は、次回の水道料金請求時に使用水量から放水相当量を差し引いて請求します。

※なお、周囲で濁り水が全く発生していないなど、濁り水の原因が宅地内の水道管であると判断した場合は、減免ができないこともあります。

さびなどの成分は鉄分ですので、濁り水を飲んでしまっても体に害はありませんが、ひどく濁った水は飲まないでください。

濁り水が発生したら、まずは上水道課へご相談ください。



**問合せ先** 上水道課上水道管理グループ(☎97-0621)

## お知らせワイド

# 令和5年度 亀山市教育功労者表彰

教育委員会では、教育功労者に感謝の意を表し、教育や学術、文化のさらなる充実と一層の振興を図ることを目的に、教育功労者表彰制度を設け、地域の皆さんや学校関係者の参加のもと、対象者の表彰を行っています。

第6回目となる本年度は、永年にわたり教育のために活動いただいた次の皆さんに対し、10月1日に井田川小学校で表彰式を行いました。

## 令和5年度 表彰受賞者 (順不同、敬称略)

～受賞者の皆さん、おめでとうございます～

### 学校運営協議会・教育協議会関係 (個人: 3人)

白土 常男 小松 尚 落合 英治

### 社会教育団体関係 (個人: 2人)

打田 喜行 高楠 照代

### 登下校見守り関係 (団体: 1 団体)

本町四丁目松趣クラブ

### 学校教育ボランティア関係 (個人: 8人)

上田 勝代 前田 世津子 三谷 たみ子  
三谷 節子 佐野 滋子 井崎 有紀  
藤善 玲子 大原 善男

### 学校教育ボランティア関係(中学校職場体験学習関係) (団体: 8 団体)

(公財)亀山市地域社会振興会 (社)亀山市社会福祉協議会 生活介護事業所つくしの家  
(社)安全福祉会 養護老人ホーム清和の里 (社)安全福祉会 特別養護老人ホーム安全の里  
(社)伊勢亀鈴会 (株)オークワ関流通センター (社)柊会 特別養護老人ホーム華旺寿  
(株)東海シジシー フーズアイランド関店



## 亀山市老人クラブ連合会から「手作りぞうきん」を寄贈いただきました！

第2回亀山市教育功労者表彰で表彰を受けられた亀山市老人クラブ連合会から教育委員会に、手づくりのぞうきん約1,000枚を寄贈していただきました。

ぞうきん寄贈の活動は、同会が三重県下で初めて取り組まれ、ボランティア活動の一環として、表彰受賞以降も毎年継続されています。ぞうきんは、市内の公立幼稚園や小・中学校において、子どもたちの清掃活動や衛生管理などに有効活用しています。



**問合せ先** 教育委員会事務局教育総務課教育総務グループ (☎84-5072)



## お知らせワイド



# 亀山里山公園「みちくさ」が 国の「自然共生サイト」に認定されました

## 国の制度創設後、初めての環境大臣認定地に

国は、本年3月に策定した生物多様性国家戦略において、令和12(2030)年までに国土の30%を自然環境エリアとして保全する目標を掲げました。その目標を達成するための取り組みの一つとして、民間などの取り組みによって生物多様性の保全が図られている区域を国が認定する「自然共生サイト認定制度」が4月から始まりました。

初回となる今回の認定では、全国で122カ所が認定され、県内では亀山里山公園「みちくさ」を含む4カ所が認定地となりました。



## 亀山の豊かな自然を次世代へ

亀山里山公園は、平成17年度の開園以降、里山の環境を復元し、園内の動植物に配慮しながら、多くの生き物が生息できる環境にしようと整備・管理を行ってきた自然公園です。

自然に関係する市民活動団体などによって構成する協議会組織による管理運営や地域の子どもたちへの環境教育の機会の提供など、これまでの取り組みが評価され、今回の「自然共生サイト」の認定につながりました。

市では、今後も豊かな自然を次世代へ守り継ぐため、生物多様性保全の取り組みを進めていきます。

**問合せ先** 生物多様性・獣害対策室(☎96-8588)

## お知らせワイド

## 11月25日～12月1日は「犯罪被害を考える週間」

# 犯罪被害者等に寄り添う支援に取り組んでいます

市では、令和3年7月に「亀山市犯罪被害者等支援条例」を施行し、犯罪被害者等が受けた被害の早期回復や軽減、そして犯罪被害者等の生活の再建を目的とした犯罪被害者等を支え合う社会づくりを目指し、さまざまな支援に取り組んでいます。また、殺人、傷害、性犯罪といった心身に有害な影響を及ぼす行為等による被害の相談も受け付けています。

### 相談

電話やメールで相談が可能です。来庁されたときは、個人のプライバシーが守られた環境で話を伺い、必要に応じて庁内窓口や関係機関まで付き添います。

### 情報提供

相談内容に応じ、市の支援施策を紹介します。犯罪被害者等支援に関する専門機関を紹介し、連絡調整を行います。

市では、犯罪被害者等にさまざまな具体的支援を行っています。

### 【日常生活の支援】

特定犯罪被害者等が病院等へ通院または入院するときや、特定犯罪被害に伴う各種手続きに関与する必要がある場合、日常生活の支援として、次の助成を受けることができます。

家事代行サービス費の助成、食事宅配サービス費の助成、一時保育費の助成

### 【居住の支援】

特定犯罪被害者が、自宅やその付近で被害に遭遇した場合や、当該被害により自宅が損失を受けた場合、または、二次被害および再被害等の理由により居住について支援が必要である場合、次の支援を受けることができます。

転居費の助成、家賃の助成、特殊清掃費の助成、市営住宅入居への特別の配慮

### 【その他の支援】

精神的被害からの回復支援、支援金の給付

具体的支援の対象者や支援内容の詳細は、相談窓口へお問い合わせください。

### 【市の犯罪被害者等に関する相談窓口】

●防災安全課防災安全グループ(☎84-5035、[URL https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2019121100016/](https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2019121100016/))

### 【外部の犯罪被害者等支援に関する相談窓口】

●公益社団法人 みえ犯罪被害者等総合支援センター ([URL https://mie-shien.com/](https://mie-shien.com/))

●みえ性暴力被害者支援センター よりこ ([URL http://yorico.sub.jp/](http://yorico.sub.jp/))

**問合せ先** 防災安全課防災安全グループ(☎84-5035)

# かめやま教育通信

第80回



## 11月は「いじめ防止強化月間」です

県では、「三重県いじめ防止条例」を施行し、社会総がかりでいじめの問題を克服するために、毎年4月と11月をいじめ防止強化月間としています。

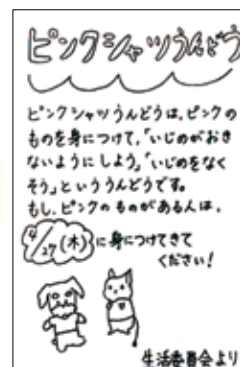
本市においても、「亀山市いじめ防止基本方針」に沿い、すべての児童・生徒が安心して学校生活を送ることができるよう、学校の内外を問わず、いじめ防止の取り組みを進めています。

### 各学校のいじめ防止の取り組み

- 各学校で「いじめ防止基本方針」を策定し、取り組みを進めています。(各校ホームページに掲載)
- 道徳教育・人権教育の充実
- 定期的なアンケート調査や個人面談の実施
- スクールカウンセラーなどによる相談体制の充実
- 警察署・児童相談所など関係機関との連携
- いじめ相談に関わる相談ダイヤル・アプリの周知

### ～ 4月の取り組み例 ～

- ・ 児童の呼び掛けでピンク色のものを身に付け、全校で「いじめ反対」のメッセージを示した。
- ・ 各学級で「いじめ防止宣言」を考え、ピンク色の紙に書いた宣言を、各教室と児童玄関に掲示した。



11月の強化月間は、児童・生徒一人ひとりが自らの行動を考える機会にするとともに、児童会・生徒会を中心に、いじめ防止に向けた児童・生徒の主体的な取り組みを進めます。

子どもたちが安心して過ごすことができるよう、  
地域社会全体で見守りましょう！

## 強化月間の取り組み

子どもたちが発する  
サインをキャッチしましょう。  
(家庭でのチェックポイント参照)

ピンクシャツ運動に参加し、  
いじめ防止のメッセージを  
上げましょう。

日常的な子どもたちの  
見守りをさらに  
進めましょう。

### ★ 家庭でのチェックポイント ★

お子さんの様子で気になる姿があれば、家族だけで悩まずに、学校や相談窓口などに相談してください。

- 学校への登校を渋る。
- 食欲がなく、ふさぎ込むようになる。
- 学校のことや友だちのことを話さなくなる。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりする。
- 持ち物や自転車などが壊れたり、なくなったりする。
- ゲーム機やスマートフォンなどを手放せない。
- 寝つきが悪い、夜眠れない様子が見られる。

### ★ 相談窓口 ★

● 子どもSNS相談みえ  
平日 午後5時～10時



◀ 子どもSNS  
相談みえ  
二次元コード

● いじめ電話相談 ☎059-226-3779

そのほか、各種相談機関は  
右の二次元コードを参照ください。



● いじめに関する市の相談窓口

学校教育課教育研究グループ ☎84-5077

問合先 教育委員会事務局学校教育課教育研究グループ(☎84-5077)





亀山市名誉市民

## 彫刻家 中村 晋也

作品介绍「ふるさとあい」Vol.89

### 「菰野の光」平成30(2018)年

三重県菰野町にあるパラミタミュージアムを開館した小嶋千鶴子さんは、皆さんご存じイオンの前進であるジャスコの創業者でもありました。縁あって親しくさせていただきましたが、昨年106歳で逝かれました。進取の精神を持ち、文化と生活者を応援する姿勢を生涯貫かれた尊敬する人生の先輩でした。自然を愛し、自らを飾ることなく、奢ることなく、本物の美しさを追求する姿勢は輝いて見えました。この像は美術館の庭を一緒に散策した折のお姿を表現したものです。今月から東京で開催、そして全国を巡回する日展でもご覧いただけます。

特別協力 (公財)中村晋也美術館

(URL <http://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/index.html>)



171cm(高さ)×54cm(幅)×53cm(奥行)  
パラミタミュージアム



## 情報交流ひろば となりまち



伊賀市

### しまがはら歴史漂う 紅葉の街道散策

JR関西本線沿線の秋を満喫しませんか？

と き 11月23日(木・祝)  
午前10時15分～  
午後3時頃

※受付は午前9時20分～

※雨天決行

集合場所 JR島ヶ原駅

コース

約13km(JR島ヶ原駅(集合)→与右衛門坂→峰の六地藏→三本松池→芭蕉のしりもち坂→島ヶ原温泉やぶっちゃん(昼食)→旧岩倉水力発電所跡→JR島ヶ原駅(解散))

参加費 無料(お土産付き)

※弁当(1,000円)希望者は、参加予約時にお申し込みください。

※小学生以下は保護者同伴

申込方法 申込フォームまたは電話でお申し込みください。

申込期限 11月13日(月)午後4時

申込・問合せ 島ヶ原地域まちづくり協議会

☎0595-59-2584(平日午前9時～午後4時)



伊賀市秘書広報課(☎0595-22-9636)

甲賀市

### 11月8日は「信楽たぬきの日」

「信楽たぬきの日」を記念して、信楽町内では、たぬきにちなんだグルメやイベントなど、さまざまなおもてなしで皆さんをお出迎えします。期間中は、信楽高原鉄道がヘッドマークや車内にたぬきの装飾をした「たぬき列車」を運行します。不定期なので乗れたらラッキー!?ぜひ、鉄道に乗って信楽までお越しください。

期 限 11月30日(木)まで

場 所 甲賀市信楽町内  
問合せ

信楽たぬきの日実行委員会  
(信楽町観光協会内)  
☎0748-82-2345)



▲信楽町観光協会  
マスコットキャラクター  
ぼんぼこちゃん



▲信楽町観光協会  
ホームページ

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** 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** 老人福祉関センター

**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。

- ①1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

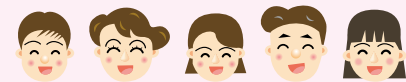
参加費 無料

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

**問合せ先** 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きました。

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

最新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。  
問合先 三重交通Gスポーツの杜  
鈴鹿 体育館(☎059-372-8850)



CATV



10月27日(金)～11月2日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX  
「第41回企画展『きらめく亀山刀剣鐔  
-国助・正吉・国友・間-』」
- エンドコーナー 「和田保育園②」

11月3日(金・祝)～9日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX  
「秋の火災予防運動」
- エンドコーナー 「第一愛護園①」

11月10日(金)～16日(木)

- ウイークリーかめやま
- エンドコーナー 「第一愛護園②」

※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



(9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
65件(+9件)	1人(+1人)	82人(+10人)	948件(+122件)

※( )内は前年同期比の増減数

### ～高齢ドライバーは心身機能の変化を意識して事故防止～

年齢を重ねると、さまざまな心身機能の低下が生じます。このような心身機能の変化は思わぬ事故につながりかねません。

変化を感じたら、信号機や標識、周囲の車や歩行者の行動をしっかりと確認し、譲り合いの気持ちで焦らず待つなど、より慎重で安全な運転を心掛けて交通事故を防止しましょう。

#### ・視力の低下

動きながら物を見るとき「動体視力」が低下するほか、目で見える範囲が狭くなって危険を見落とし、危険に気付かないまま行動してしまいます。

#### ・筋力の低下

脚力のほか、体全体の筋力が低下するため、アクセルとブレーキの踏み替えなどの素早い動きや反応が困難になります。

#### ・判断力の低下

加齢により認知能力が衰えると、長い運転歴から自分が慣れ親しんだやり方やルールが当たり前のように思い込み、自分本位の状況判断で危険な行動になってしまいます。

亀山警察署 (☎ 82 - 0110)

## かめやまのホットな話題をお届け! TOPICS



### 10/14 防火フェア2023

秋の全国火災予防運動に伴うイベントとして、市文化会館で防火フェアを開催しました。4年ぶりとなった今回は、これまでの消防フェスタの内容を含めて規模を拡大して開催し、防火ポスターの表彰式や亀山愛児園のマーチング演奏などが披露されました。また、屋外では消防車両の展示のほか、今回の目玉であったビッグスライダーも設置され、会場は多くの家族連れで賑わっていました。



## スノーボードのジュニア世界選手権メダリストと生涯スポーツ功労者表彰受賞者が市長を表敬訪問

8月27日から9月8日にニュージーランドで開催された「2023 FIS パーク&パイプ ジュニア世界選手権」において、スロープスタイル3位、ビッグエア4位、総合成績2位という結果を収められた、市内在住のプロスノーボーダー宮村結斗選手が市長を表敬訪問されました。

また、10月16日、永年にわたり地域のスポーツ振興に尽力された功績がたたえられ、令和5年度生涯スポーツ功労者表彰を受けられた小坂平和さんが、市長に受賞を報告されました。



# かめやま 見てある記



## 第46回亀山市民スポーツ大会 (卓球競技)

広報サポーター 後藤 麻紀さん



今年は、10月9日がスポーツの日でした。  
その制定の趣旨は、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」というもので、3年前に体育の日から改められました。

先日、西野公園体育館で行われた第46回亀山市民スポーツ大会卓球競技の見学に行ってきました。

まず、参加者の幅広い年齢層に驚きました。小学生中学年くらいから高齢の人まで参加していて、皆さんとても上手でした。また、卓球は機敏な動きが求められ、「どんな球が来ても打ち返すぞ」という真剣な気合いが皆さんから伝わってきました。

卓球は試合が終わると、選手同士が必ず握手をしてお礼を伝えます。これが冒頭で紹介した「他者を尊重する精神を培う」とことにつながるのだと実感しました。

代表の三輪さんにインタビューすると、「私が卓球を始めた50年ほど前とは状況が変わり、近年では、福原愛さんや水谷準さんなどの活躍で卓球も注目されるようになってきました。私は70歳代ですが、今回の大会にも、小学生から70歳代の男女が参加しています。いくつになってもできる卓球は、魅力のあるスポーツと言えます。今後も多くの人に卓球を楽しんでほしいです」と卓球に対する熱い思いを語っていただきました。

スポーツの秋、皆さんも卓球を始めてみませんか？



# 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。



ふるはし  
古橋

りゅうと  
昂人

くん 令和4年5月生まれ

笑顔ニコニコ、我が家の癒し♡



あかす  
赤須

そらね  
天音

ちゃん 令和4年11月生まれ

元気いっぱい育ててね！