

★ 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 3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 3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

問合せ先 はなの家(☎96-0217)

第19回亀山市美術展(市展)

文化課文化創造グループ
(☎96-1223)

亀山市美術展の入賞・入選作品に加え、亀山市名誉市民である彫刻家中村晋也先生の作品を展示します。また、伊賀市と甲賀市との文化交流として、両市の昨年度の市長賞受賞作品も展示します。ぜひご来場ください。

と き 3月11日(月)～17日(日)

午前10時～午後5時

※17日(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

入場料 無料

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

審査員による作品講評

と き 3月16日(土)

(絵画部門)午後1時15分～2時

(書部門)午後2時15分～3時

(写真部門)午後3時15分～4時

(彫刻・工芸部門)午後4時15分～5時

会場 市文化会館、中央コミュニティセンター

「道の駅」関宿 スプリングフェア

「道の駅」関宿(☎97-8200)

明治安田生命保険相互会社と共催でスプリングフェアを開催します。ぜひ、お越しください。

と き 3月16日(土)

午前10時～午後3時

ところ 「道の駅」関宿

内容 血管年齢測定と野菜摂取レベル測定および抽選会

その他 抽選会の参加には、健康チェック済券と「道の駅」関宿の売店で350円以上の買い物をしたレシートが必要になります。

明るい選挙啓発ポスター コンクール応募作品展

選挙管理委員会事務局選挙管理グループ(☎84-5017)

市内小・中学生が制作した令和5年度明るい選挙啓発ポスターのコンクール応募作品100点を展示します。ぜひ、お立ち寄りください。

と き 3月18日(月)～24日(日)

午前10時～午後7時

(初日は午後1時～)

ところ 亀山エコータウン2階 夢ひろば



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 3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)

※年金請求者以外の人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 「大切な人が認知症と わかったときの家族の 気持ちや介護事例」

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

と き 3月27日(水)

午後1時30分～3時

ところ 市立図書館1階多目的室

講師 認知症の人と家族の会
三重県支部 世話人

定員 30人

参加費 無料

受付開始日 3月1日(金)

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。



認知症サポーター養成講座 「かめやま健康セミナー ～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 4月4日(木)

午後1時30分～3時

ところ 市立図書館1階多目的室

内 容 認知症の人への接し方など

対象者 市内在住、在勤、在学の人

定 員 30人(先着順)

※定員に満たない場合は当日参加可能(予約優先)

参加費 無料

受付開始日 3月1日(金)

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。



F1日本グランプリの 舞台を体感しよう

商工観光課観光・地域ブランド
グループ(☎84-5074)

F1日本グランプリの開催を契機として、鈴鹿F1日本グランプリ地域活性化協議会に参画する市町の18歳以下の皆さんを鈴鹿サーキットに招待します。

と き 4月4日(木)、5日(金)

ところ 鈴鹿サーキット

内 容

(1日目)ピットウォークなど

(2日目)フリー走行の観戦など

対象者 鈴鹿F1日本グランプリ地域活性化協議会に参画する市町(桑名市、四日市市、鈴鹿市、亀山市、津市、菟野町)に在住の18歳以下(平成17年4月2日以降生まれ)の人とその同居家族

参加費 無料(現地までの交通費は自己負担)

申込期限 3月23日(土)

申込方法 右の二次

元コードからお申し込みください。



主 催 鈴鹿F1日本

グランプリ地域活性化協議会

その他 イベント内容について

詳しくは、鈴鹿サーキット(☎059-378-1111)へお問い合わせください。

亀山日本語教室

文化課人権・ダイバーシティグループ
(☎96-1224)

外国人のための日本語教室を開催します。

と き 4月～令和7年3月の原則、毎週土曜日

午後7時～8時30分

※初回の教室は4月6日(土)に開催し、その際、年間スケジュールをお知らせします。

ところ 青少年研修センター

対象者 日本語を学びたい外国人

内 容 Aクラス(初級クラス)

Bクラス(中級クラス)

Cクラス(上級クラス)

※開講後にクラス移動の可能性あり
受講料 年間5,000円(災害時や欠席時の返金なし)

※受講料は初回参加時に集めます。

申込方法 外国人相談窓口(本庁1階)または文化課人権・ダイバーシティグループ(関支所1階)へお申し込みください。

※当教室では、日本語を習いたい外国人に日本語を教えていただけるスタッフを募集しています。日本語を教えることが好きな人、外国人と交流したい人は、ぜひご連絡ください。

「亀山7座トレイル」
オオイワカガミの咲く鬼ヶ牙へ
商工観光課観光・地域ブランドグループ
(☎84-5074)

オオイワカガミを探しながら

鬼ヶ牙を目指す登山イベントを開催します。

と き 4月14日(日)

午前9時～午後2時頃

登山場所 鬼ヶ牙

集合場所 石水溪野外研修施設

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(襟付き)、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。

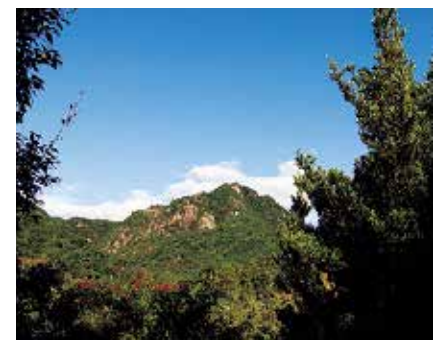
申込期限 3月29日(金)午後5時

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



お知らせ

予防接種費用の助成金申請はお済みですか？

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)

予防接種費用の助成金は、申請期限までに必ず申請してください。
※市内の医療機関で接種された場合は、手続きは不要です。

申請期限 3月29日(金)
※申請期限後の受付はできません。
※助成対象者など詳しくは、申請期限までに下記担当グループへお問い合わせください。

対象となる予防接種費用

市外の医療機関で、令和5年4月1日～令和6年3月29日に接種した分(定期予防接種分は除く)

対象ワクチン

ワクチンの種類	担当・申請先
インフルエンザ(1歳～就学前児童)、水痘、おたふくかぜ、麻しん・風しん、DPT	母子保健グループ (☎98-5003)
インフルエンザ、成人用肺炎球菌、带状疱疹	健康づくりグループ (☎84-3316)

令和5年度の検診結果が「要精密検査」と判定された人は詳しい検査を受けましょう

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

検診は、受診して終わりではありません。検診後の行動こそが、健康を守るカギです。

市の検診などを受診した人で、検診結果が「要精密検査」の場合は、その原因などを調べるために詳しい検査を必ず受けましょう。



麻しん・風しん(MR)の予防接種を受けましょう

子ども未来課母子保健グループ
(あいあい ☎98-5003)

麻しん・風しんは感染力が強く、人から人へ感染する病気です。

予防接種対象の人は、忘れずに受けてください。

令和5年度の対象者

第1期(1回目)	1歳～2歳未満
第2期(2回目)	平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人 ※接種期限:令和6年3月31日

接種方法 県内の各医療機関へ予約してください。

※県外で接種する場合は、子ども未来課母子保健グループへご連絡ください。

接種料金 無料

持ち物 母子健康手帳、予診票、健康保険証、外国人は在留カード(特別永住者証明書でも可)

その他 予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳を持参の上、母子保健グループへお越しください。

※詳しくは、個人通知や出生届時にお渡しした「赤ちゃんすくすく」の予防接種の案内をご覧ください。

自衛隊への個人情報の提供を望まない人は除外申請をお願いします

防災安全課防災安全グループ
(☎84-5035)

市は、自衛官の募集について法定受託事務として協力しており、対象年度に本市に住民登録のある18歳と22歳になる人の「氏名」と「住所」を自衛隊へ提供しています(提供した情報は、自衛隊からの募集案内の送付のみに使用)。

この提供を望まない人は、除外申請をお願いします。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。[\(URL\) https://www.city.kameyama.mie.jp/](https://www.city.kameyama.mie.jp/)

docs/2023041300203/)

対象者

令和6年度に18歳になる人

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ

令和6年度に22歳になる人

平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

受付期間 3月13日(水)～4月19日(金)(受付は、開庁日の午前8時30分～午後5時15分)

※郵送の場合は、受付期間内に必着

不正けしの除去活動にご協力をお願いします

鈴鹿保健所衛生指導課
(☎059-382-8674)

県では、「県民参加による不正大麻・けしクリーンアップ運動」として、4月～6月に、法律で栽培や所持が禁止されている不正けしなどの除去活動を行っています。不正けしを見たり、判断に迷ったりしたときは、鈴鹿保健所衛生指導課へご連絡ください。

不正けしの特徴

▷葉の色は、ろう質を帯びている白っぽい緑色

▷葉のつけ根が茎を抱き込んでいる
▷茎や葉の毛が少ない

※写真は、パパヴェル・セティゲルム種



各種検診・教室

高齢者スマホ教室 ～スマホにチャレンジしよう～

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎96-8641)

と き 3月7日(木)
午前10時～11時30分

ところ あいあい2階研修室

内 容 スマホの基本とQR決済

対象者 60歳以上の本人または
その家族でスマホに関心のある人

定 員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

※講習で使用するスマートフォン
は貸し出します。Android版ス
マートフォンを使用します。

受付開始日 3月1日(金)

申込方法 (公社)亀山市シルバ
ー人材センターへ電話でお申し込
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・ミルクが足りているか心
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 3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 3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。

「健康マイレージ」アプリ説明会 ～ウォーキングで健康寿命延伸～

(公社)亀山市シルバー人材センター
(☎96-8641)

と き 3月27日(水)
午後1時～3時

ところ あいあい2階研修室

内 容 スマートフォンを使った健
康管理、フレイル予防、見守り機
能などについてご紹介します。

※使用方法などを同世代のサポ
ーターが丁寧に説明します。

対象者 高齢者本人やその家族
(60歳以上)などで「健康マイ
レージ」に関心のある人

参加費 無料

持ち物 スマートフォン、筆記用具
※アカウント作成時にメールアド
レスの入力が必要

申込方法 (公社)亀山市シルバ
ー人材センターへ電話でお申し込
みください。

スキルアップ!ひとり親家庭等 パソコン入門講習

三重県母子・父子福祉センター
(☎059-228-6298)

と き

▷平日昼コース
4月9日～5月14日の毎週火曜日
(全5回)午前10時～午後3時(1
時間の昼休憩あり)

※4月30日は休講

▷平日夜コース
4月9日～5月17日の毎週火・金
曜日(全10回)

午後6時30分～8時30分

※4月30日、5月3日は休講

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 パソコンの基本操作、文
字入力、フォルダ管理、Word・
Excelの基礎、インターネットの
使い方など

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

※パソコン初心者対象です。

参加費 無料(テキスト代1,210円
は自己負担)

申込期間 3月18日(月)～29日(金)

申込方法 三重県母子・父子福
祉センターホームページ([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2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。



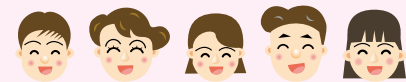
3月の納期

(納期限・口座振替日)

4月1日(月)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9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。



募集

亀山市文化芸術推進審議会委員の募集

文化課文化創造グループ
(☎96-1223、FAX 96-2414)

亀山市の文化芸術の推進について一緒に考えてみませんか？

応募資格 18歳以上で、市内に在住、在勤、在学する人、または市内で事業もしくは活動を行う人
任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日の2年間

活動内容 文化芸術推進基本計画や文化芸術の推進に関する重要事項の審議など
※会議は年1～2回程度、平日に開催する予定です。

募集人数 2人

応募期限 3月15日(金)必着

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、文化課文化創造グループ(〒519-1192 関町木崎919-1、☎ bunka@city.kameyama.mie.jp)へ、郵送、ファクス、メールまたは直接提出してください(直接提出の場合は、開庁時間に限りです)。

※応募用紙は、文化創造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。

選考方法 応募用紙により選考します。選考結果は、応募者全員に通知します。

家庭相談員(会計年度任用職員)の募集

子ども未来課子ども支援グループ
(あいあい ☎83-2425)

募集人数 若干名

業務内容 0歳～18歳までの子どもの養育などの相談対応

応募資格 次のいずれかに該当する人

▷大学で、児童福祉、社会福祉、心理学、教育学もしくは社会学を

専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した人

▷医師

▷社会福祉主事として児童福祉事業に2年以上従事した人

▷前各号に準ずる人で、家庭相談員として必要な学識経験を有する人

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分(7時間45分)

勤務日数 月12日(土・日曜日、祝日、年末年始は休み)

勤務場所 あいあい

報酬 時間給1,250円

通勤手当 通勤距離に応じて支給
社会保険など 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険

任用期間 4月1日～令和7年3月31日(更新あり)

応募期限 3月15日(金)必着

応募方法 子ども未来課子ども支援グループ(〒519-0164 羽若町545)へ履歴書、資格・免許の写しを持参または郵送してください。

※応募者については、後日面接を実施(日時などは後日連絡)

亀山市少年消防クラブ員の募集

消防本部予防課予防グループ
(☎82-9492)

少年消防クラブは、さまざまな学習、体験を通して、消防・防災に関する正しい知識と技能を身に付け、生命と暮らしを守ることの大切さを学ぶとともに、規律や防火マナー等を身に付けることを目的として活動しています。

対象者 市内に在住する小学3年生～小学5年生(令和6年度の新小学4年生～小学6年生)

募集人数 25人(先着順)

申込期間

3月4日(月)～8日(金)

午前8時30分～午後5時15分

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、消防本部予防課予防グ

ループへメール(☎ kameyama-yobou@city.kameyama.mie.jp)または亀山消防庁舎2階窓口へ直接持参してください。

※申込書は、2月中旬に各小学校から対象児童へ配布しています(消防本部ホームページからもダウンロードできます)。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/shobo/article/2018022600014/>

亀山児童センター令和6年度クラブ員の募集

亀山児童センター
(☎82-9460)

はんどめいどクラブ

とき 毎月第3日曜日
午前10時～正午

内容 手芸や調理

対象者 小学4年生～小学6年生の児童(令和6年4月1日時点)

定員 12人

材料費 年間2,500円程度

将棋クラブ

とき 毎月第4土曜日
午前10時～11時

内容 講師に指し手を教わり、将棋大会を年2回実施

対象者 小・中学生(令和6年4月1日時点)

定員 16人

共通事項

参加費 無料

申込期限 3月24日(日)

申込方法 亀山児童センター(月曜日と祝日は休館、開館時間は午前10時～午後6時)へ申込書を提出してください。申込書は亀山児童センターに備え付けてあります。

※応募者多数の場合は、抽選により決定します。

令和6年度防火管理講習の開催日程

問合せ先 消防本部予防課予防グループ(☎82-9492)

防火管理者として必要な資格を取得するための防火管理講習(消防法施行規則第2条の3)が開催されます。

申込方法 受講を希望される人は、(一財)日本防火・防災協会ホームページ([URL https://www.bouka-bousai.jp/hp/lec_info/index.html](https://www.bouka-bousai.jp/hp/lec_info/index.html))からお申し込みください。

※詳しくは、(一財)日本防火・防災協会(☎03-6263-9903)へお問い合わせください。市消防本部ホームページにも講習日程などの情報を掲載しています。

講習区分	日 程	場 所	申込期間
甲乙新規	5月15日(水)、16日(木)	鈴鹿市労働福祉会館	3月25日(月)～4月1日(月)
甲種再	8月16日(金)		6月20日(木)～27日(木)
甲乙新規	8月17日(土)、18日(日)	亀山市文化会館	6月24日(月)～7月1日(月)
	11月19日(火)、20日(水)		10月3日(木)～10日(木)
	令和7年2月27日(木)、28日(金)	鈴鹿市労働福祉会館	令和7年1月16日(木)～23日(木)

※甲種は両日、乙講習は初日のみに なります。



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

令和6年度協会けんぽ 保険料率改定のお知らせ

令和6年度の全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部の保険料率が3月分(4月納付分)から変わります。健康保険料率が引き上げとなり、介護保険料率(全国一律)は引き下げとなります。

対象者 全国健康保険協会三重支部発行の健康保険証をお持ちの**健康保険料率**

現行(令和5年度):9.81%
 令和6年3月分～:9.94%

介護保険料率

現行(令和5年度):1.82%
 令和6年3月分～:1.60%

問合せ先 全国健康保険協会三重支部(企画総務グループ ☎059-225-3317)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要

問合せ先 心形刀流保存赤心会(振角 ☎090-8467-8951)

さくらと心形刀流

亀山城多門櫓の桜を見ながら、地域の伝統文化を感じてみませんか?



と き 3月24日(日)
 午後1時～

と ころ 亀山神社参道

内 容 三重県指定無形文化財「亀山藩御流儀心形刀流武芸形」の稽古をご覧ください。また、木刀による古武道体験も実施します。

司法書士無料相談会

と き 3月30日(土)

午前9時30分～正午

※最終受付は午前11時30分

と ころ 鈴鹿市男女共同参画センタージェフリーすずか(鈴鹿市神戸二丁目15-18かんべ再開発ビル3階)

相談内容 相続、不動産、会社の登記、成年後見に関すること

相談料 無料

申込方法 三重県司法書士会事務局へ電話でお申し込みください。

※当日相談も可

問合せ先 三重県司法書士会鈴鹿支部(國井 ☎059-367-7291)

図書館だより (3月)

市立図書館 ☎82-0542



タッチャレ体験会～指の感覚で遊ぶカードゲーム～

と き 3月2日(土)午後1時～3時
 ところ 1階多目的室

能っておもしろい!?

と き 3月9日(土)午前10時～正午
 ところ 1階文化情報プラザ
 内容 「かめやま子ども能 輝」の稽古を披露します(体験可)。

ほんわか あったか 民話の世界

と き 3月16日(土)午後2時～
 ところ 1階多目的室
 内容 亀山民話を語る会による亀山や日本各地に根差し、語り継がれている民話をお楽しみください。

ボードゲームで遊ぼう

と き 3月20日(水・祝)正午～午後4時
 ところ 1階多目的室

亀山少年少女合唱団公演「絵本の世界をうたおう『スイミー』」

と き 3月23日(土)
 午後3時～(午後2時～公開練習)
 ところ 1階文化情報プラザ

[2階おはなしのひろば]

ママーズのおはなし会

3月2日(土)午後2時～

大人による大人の読み聞かせ

3月2日(土)午後3時～

おはなしステーション

3月9日(土)午後2時～

子育て支援センターサテライト

3月11日(月)、18日(月)午前9時～正午

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

3月15日(金)午前11時～

おひざでだっこおはなし会

3月28日(木)午前10時～

休館日 毎週火曜日、3月22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
3月13日(水)午後3時～



図書館の本棚から



一般

理想の色に巡り会える 青の図鑑 橋本 実千代/監修 三オブックス

地球の色、空の色、海の色…。人はなぜこんなにも「青」に惹かれるのか?絶景、絵画、宝石だけでなく、「青」が効果的に使われていることわざや文学、映画なども紹介し、「青」の魅力をたっぷり詰め込んだ図鑑。



ティーンズ

よろず占い処陰陽屋へようこそ 天野 頌子/著 ポプラ社

王子稲荷のふもとにある商店街にできたのは占いの店「陰陽屋」。母親と訪れた瞬太は、ひよんなことからアルバイトをすることに。ホストあがりのニセ陰陽師と妖狐の中学生男子というコンビが街のお悩みを解決します。



児童

えらいこっちゃんのようにえん かさいまり/文 ゆーちみえこ/絵 アリス館

今日からようちえんに行くことになったぼく。ひとりバスに乗せられ着いたそこは、今までとは違う「えらいこっちゃん!」の連続で…。初めての経験に戸惑いながらも、頑張る子どもの姿にエールを送りたくなる絵本です。

歴史博物館だより (3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(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>

「今年は開館30年 Playback! 亀山市歴史博物館」

と き 3月2日(土)～5月26日(日)

内 容 今年、歴史博物館は、開館30周年を迎えます。30年間に開催してきた展示を振り返り、ポスターとともに出品した資料を展示します。

企画展示観覧料 無料

<企画展関連事業>

「ギャラリートーク」

と き 3月24日(日)、4月14日(日)、5月5日(日・祝)の全日午後1時30分～2時

ところ 歴史博物館企画展示室

内 容 歴史博物館の展示の歴史とともに、出品資料をご案内します。

※申し込みは不要です。時間までに会場にお越しください。

3月2日から、展示をご覧の人に開館30周年記念のオリジナルメモ帳をお渡しします。

<古代史講座> 『源氏物語』に誘われてー車争いの顛末と広がりー

と き 3月16日(土)午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室

定 員 30人(先着順)

講 師 宇治市源氏物語ミュージアム 家塚智子さん

申込方法 3月1日(金)午前9時～14日(木)までに、歴史博物館へ電話または直接お申し込みください。

内 容 紫式部が執筆した『源氏物語』の中でも、葵の上と六条御息所との間で牛車を停める場所めぐって起こった「車争い」は、前半の有名な出来事です。物語の本文と背景を紹介し、六条御息所の物語が、後世の文学、芸能に与えた影響についてお話しします。

あなたの健康をナビゲート



問合先 健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

かめやま健康ナビ 検索

●ポータルサイト



●LINE @371uvqnt



今月のテーマ 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受け、ライフステージごとに大きく変化します。「女性の健康週間」は、ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるよう、総合的に支援するための国民運動です。この機会に、自身の健康とライフプランについて考えてみましょう。

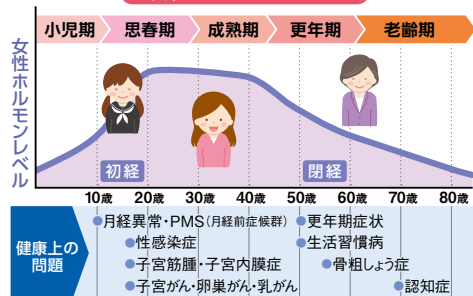
女性ホルモンと心身の変化

成熟期は、就職、結婚、出産など、人生の中でも充実した時期です。しかし、子宮内膜症や子宮筋腫、子宮がん、卵巣がんなど女性特有の病気もこの時期から増えてきます。月経周期の乱れや経血の変化、我慢できないほどの強い月経痛などがある場合は、早めに受診しましょう。また、定期的ながん検診を受けることも大切です。1年に1度、自身の健康を見直す機会を作りましょう。

女性の健康を支援するための情報提供サイト
(厚生労働省研究班による作成)

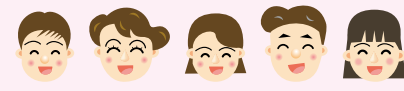


女性のライフステージ



更年期はすべての女性が迎える節目

40代に入ってから閉経後数年くらいの間を更年期といいます。この頃になると、女性ホルモンの分泌が次第に減少し、個人差はありますが、ほてりやのぼせ、めまい、不安、イライラなど心身にさまざまな変調を起こします。更年期は誰もが迎える節目ですが、日常生活に支障をきたすような症状がある場合は専門家に相談しましょう。



令和6年交通事故発生状況



(1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
7件(+4件)	1人(+1人)	11人(+5人)	110件(-14件)

※()内は前年同期比の増減数

～ご注意ください！電動アシスト自転車とフル電動自転車は違います！～

電動アシスト自転車	ペダルをこがなければ電力アシストが作動しない「自転車」の名称です。運転にあたり、運転免許は必要ありません。自転車の交通ルールに従って運転してください。
フル電動自転車	ペダルをこがずに電力で進むことができる乗り物で「バイク」にあたります。運転するには、 運転免許が必要です （排気量または定格出力により車両の区分、必要な運転免許が異なります）。

○フル電動自転車を運転する際は

- ・フル電動自転車にはナンバープレートを表示し、道路運送車両法に定められている保安基準に適合した方向指示器やブレーキランプなどを備えていなければ違反になります。
- ・自賠責保険に加入し、ヘルメットをかぶって乗車する義務があります。必要な運転免許を取得していなければ無免許運転になります。

○電動自転車を購入する際は

- ・「電動アシスト自転車」か「フル電動自転車」なのかをしっかりと確認してください。
- ・ご不明な点は、販売店または亀山警察署へお問い合わせください。

亀山警察署(☎82-0110)

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送！

CATV



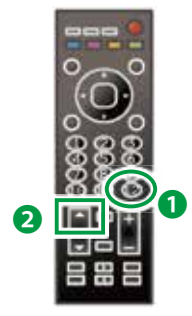
ご覧ください！ 行政情報番組「マイタウンかめやま」

放送時間 午前6時～深夜0時
(30分番組を繰り返し放送)

番組更新日 毎週金曜日
チャンネル番号 123ch (ZTV コミュニティチャンネル)

番組の視聴方法 ～テレビのリモコン操作方法～

- ①「12」のボタンを押す
 - ②「選局ボタン」を1つ進める
- ※選局番号(3桁入力)を「123」に合わせる、または電子番組表から選択しても番組を視聴できます。(テレビの機種によって対応していない場合あり)



視聴はケーブルテレビへの加入が必要です。広報秘書課広報グループ(☎84-5021)では、放送を録画したDVDの貸出も行っていきます。

3月1日(金)～7日(木)

- ウイークリーかめやま
- エンドコーナー「亀山幼稚園①」

3月8日(金)～14日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX「リユースプラットフォーム『おいくら』を使ってごみ減量に取り組もう」
- エンドコーナー「亀山幼稚園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。