

★ **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

**はなカフェ**

**とき** 4月5日(金)、19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)

**元気丸カフェ**

**とき** 4月26日(金)  
午後1時30分～3時

※本年度は、原則毎月第4金曜日に変更になります。

**ところ** あいあい2階大会議室

**問合せ先** (社福) 亀山市社会福祉協議会地域包括ケア推進係(☎83-3575)

**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** 4月18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。

**かめやま健康セミナー**  
～知って安心 お薬の気になる話～

市民課医療年金グループ  
(☎84-5005)

薬剤師によるミニ講座を開催します。この機会に、薬との正しい付き合い方の理解を深めましょう。

**とき** 5月2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** 高齢者や家族のための薬の基礎知識や正しい付き合い方などの話

**講師** 鈴鹿亀山薬剤師会  
理事 岡田 直さん

**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** 4月1日(月)

**申込方法** 市民課医療年金グループへ電話または直接お申し込みください。

**4月2日～8日は発達障害啓発週間です**  
～毎年4月2日は世界自閉症啓発デー～



国では、自閉症をはじめとした発達障がいについて知ってもらうことを目的に、主要な建物等の**ブルーライトアップ**など、広く啓発活動を行っています。この機会に、発達障がいへの理解を深め、障がいの有無に関わらず、誰もが幸せに暮らすことができる共生社会の実現を目指しましょう。

**【発達障がいとは?】**

発達障がいは、自閉症スペクトラム障害、LD(学習障害)、ADHD(注意欠陥多動性障害)など脳機能の発達に関係する障がいです。発達障がいの特性は見た目では分かりにくく、周囲の気づきと適切なサポート、また、発達障がいに対する一人ひとりの理解が必要です。

**三重のお城が青く染まる！ライトアップキャンペーン**

【主催:Light It Up Blue みえ実行委員会】

4月2日の世界自閉症啓発デーに合わせ、自閉症について広く知ってもらうことを目的に、亀山城多門櫓を癒やしや希望などを表す青色(シンボルカラー)にライトアップするキャンペーンが行われます。

**とき** 4月2日(火) 午後6時～8時

**ところ** 亀山城多門櫓



**亀山市立図書館コラボ企画！**

市立図書館では、発達障がいについて広く知ってもらうことを目的に、パンフレットや書籍を並べる特設コーナーを設けます。発達障がいへの理解を深める機会として、ぜひご覧ください。

**とき** 4月25日(木)まで

**ところ** 市立図書館3階テーマ展示コーナー



## お知らせ

### 「三重県民の日」記念事業 関宿資料館の無料開放

文化課まちなみ文化財グループ  
 (☎96-1218)

4月18日の「三重県民の日」を記念して、関宿資料館3館を無料開放します。この機会に、ぜひご来館ください。

と き 4月20日(土)  
 午前9時～午後4時30分

ところ ①関宿旅籠玉屋歴史資料館  
 ②関まちなみ資料館  
 ③関の山車会館

入館料 無料

※詳しくは、文化課まちなみ文化財グループへ直接または電話でお問い合わせください。



### かめやまのりあいタクシー のりかめさん 特定目的地 停留所の名称変更・廃止

政策推進課交通政策グループ  
 (☎84-5066)



次の特定目的地停留所について、名称変更・廃止となりました。

#### 名称変更

##### 【公共施設】

<変更前>

名称	市民協働センターみらい		
番号	136	小学区	亀山西小

<変更後>

名称	市民協働センターみらい・ 城東地区コミュニティセンター		
番号	136	小学区	亀山西小

#### 廃止

##### 【公共施設】

名称	城東地区コミュニティセンター		
番号	118	小学区	亀山西小

### スポーツ大会出場者に 激励金を支給します

健康政策課スポーツ推進グループ  
 (あいあい ☎98-5002)

支給対象者 市内に在住する人  
 支給額 1人あたり

- ①オリンピック、パラリンピック、世界選手権…100,000円
- ②オリンピック、パラリンピック、世界選手権以外の国際大会…50,000円
- ③全国大会…10,000円
- ④東海大会…5,000円

※予選大会のない自由参加の大会、中学校体育連盟が主催する大会を除く

※推薦の場合は推薦書が必要

※チームで出場する場合は個人ごとに支給するが、1チーム20人を上限とする

申込方法 健康政策課スポーツ推進グループに備え付けてある申請書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、大会の10日前までに申請してください。

### スポーツ競技の全国大会出場者に 旅費補助金を支給します

健康政策課スポーツ推進グループ  
 (あいあい ☎98-5002)

支給対象者 全国大会に出場する小・中学生の保護者で市内に在住する人

支給額 出発地と大会開催地を往復するための交通費の額に2分の1を乗じた額(1人あたり)

※10,000円を上限とする

※1,000円未満の端数は切捨て

※中学校体育連盟が主催する大会を除く

申込方法 健康政策課スポーツ推進グループに備え付けてある申請書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、大会開催日までに申請してください。

### スポーツ安全保険に ご加入ください

スポーツ安全協会三重県支部  
 (☎059-372-8100)  
 健康政策課スポーツ推進グループ  
 (あいあい ☎98-5002)

対象者 スポーツや趣味、ボランティアなどを行う4人以上の団体

補償内容 傷害事故(死亡・後遺障害・入院・通院)、第三者に与えた損害の補償、突然死(急性心不全、脳内出血など)の葬祭費など

保険期間 令和7年3月31日まで

申込方法 スポーツ安全協会ホームページ(スポあんネット)からお申し込みください。

【URL】<https://www.sportsanzen.org/spoanet> パンフレットは、健康政策課スポーツ推進グループ、西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターに備え付けてあります。

※年度途中でも加入できます。

### 教育委員会委員が 任命されました

総務課法務統計グループ  
 (☎84-5034)

令和5年12月亀山市議会定例会で、議会の同意を得て、教育委員会委員が任命されました。任期は、令和6年3月28日から4年です。

#### 教育委員会委員

宮村由久さん(下庄町)再任

## 新生児聴覚スクリーニング 検査の一部助成を行います

子ども総合支援課母子保健グループ  
(あいあい ☎98-5003)

赤ちゃんの出生後に初めて行う新生児聴覚スクリーニング検査(聴覚に問題がないかを検査)の費用を一部助成します。

**対象検査** 次のいずれかの検査

◇自動聴性脳幹反応検査(AABR)

◇聴性脳幹反応検査(ABR)

◇耳音響放射検査(OAE)

※保険診療で検査した場合は対象外  
※出産一時金等で検査料金が生じない時は対象外

※退院日が令和6年4月1日以降

**対象者** 市内に住所を有する児

**助成額** 3,000円上限

**申請期限** 令和7年3月31日(月)

※申請方法など詳しくは、子ども総合支援課母子保健グループへお問い合わせください。

## 産婦健康診査の 一部助成を行います

子ども総合支援課母子保健グループ  
(あいあい ☎98-5003)

出産後間もない時期のお母さんの体とこころの健康状態を確認する産婦健康診査の費用を一部助成します。

**対象健康診査** おおむね産後2週間と産後1か月に受けた産婦に対する健康診査

※市が指定した健診内容をすべて実施した場合に限る

※4月1日以降に実施した分が対象

**対象者** 市内に住所を有し、おおむね産後2週間または産後1か月の産婦

**実施回数** 出産1回につき2回まで

**実施場所** 実施医療機関

**助成額** 1回5,000円上限

**申請期限** 令和7年3月31日(月)

※三重県内で受診する場合は、申請手続きは不要です。

※申請方法など詳しくは、子ども

総合支援課母子保健グループ  
へお問い合わせください。

## 特別障害者手当・ 障害児福祉手当

地域福祉課障がい者支援グループ  
(あいあい ☎84-3313)

重度の障がい重複するなど、日常生活で常時の介護を必要とし、一定の障がい程度の認定基準に該当する人を対象に支給される手当として、特別障害者手当と障害児福祉手当があります。

申請には医師の記載した診断書等が必要です。診断書は障がいのある部位によって異なるので、医療機関受診前に地域福祉課障がい者支援グループへお問い合わせください。

### 特別障害者手当

**支給額** 月額28,840円

**対象者** 重度の障がい重複するなど日常生活で常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人

### 障害児福祉手当

**支給額** 月額15,690円

**対象者** 重度の障がいがあるなど日常生活で常時の介護を必要とする在宅の20歳未満の人

※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省 特別障害者手当 **検索**

厚生労働省 障害児福祉手当 **検索**

## 家族介護慰労金を支給します

地域福祉課高齢者支援グループ  
(あいあい ☎84-3312)

在宅での介護の負担が大きい家族へ、慰労金(10万円)を支給します。

**対象期間** 令和5年4月1日～  
令和6年3月31日

**対象者** 対象期間で次のすべてに該当する高齢者と同一の世帯に属し介護をしていた市民税非課

税世帯の人

▷市内に住所を有する人

▷65歳以上の人(対象期間に65歳になった人を含む)

▷要介護4または5であった人

▷介護保険のサービス(1週間程度の短期入所生活介護などは除く)を受けなかった人

▷医療機関に入院しなかった人(1週間程度の入院を除く)

**申請期間** 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

**申請方法** 地域福祉課高齢者支援グループに備え付けてある申請書に必要事項を記入の上、提出してください。

※申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。

## 市道草刈活動支援事業を ご活用ください

建設管理課道路保全グループ  
(☎84-5041)

市道の草刈りをしていただける自治会や市民団体などに対して、報奨金を交付しています。

**対象団体** 市内の市道のうち、集落間をつなぐ道路の草刈り活動を行っている自治会や市民団体など

**申請方法** 申請書などに必要事項を記入の上、草刈り活動実施の2週間前までに建設管理課道路保全グループへ直接お申し込みください。

※申請書などは、市ホームページからもダウンロードできます。



## 水道メーターの取り替え

上水道課上水道管理グループ  
(☎97-0621)

市では、市指定給水装置工事事業者に委託して、検定有効期間の満了が近い水道メーターの取り替えを行っています。令和6年度に取替対象となる家庭には、「使用水量のお知らせ」にメーター取替対象と印字しますのでご確認ください。

### 取替期間

5月23日(木)～29日(水)  
6月21日(金)～27日(木)  
7月23日(火)～29日(月)  
8月23日(金)～29日(木)  
9月20日(金)～27日(金)  
10月23日(水)～29日(火)

- ※メーターの使用期限は蓋の内側で確認でき、約1年前から取替対象になります。
- ※不在時でも取り替える場合があります。メーターの周りに物を置かないなど、ご協力をお願いします。
- ※メーターの取替作業後は、一時的に濁りや空気などが出る場合がありますのでご注意ください。

## 4月は20歳未満飲酒防止 強調月間です

津税務署酒類指導官部門  
(☎059-228-3136)

20歳未満の人の飲酒が法律で禁止されていることには、5つの理由があります。

- ▷脳の機能を低下させます
- ▷肝臓をはじめとする臓器に障害を起しやすくなります
- ▷性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります
- ▷アルコール依存症になりやすくなります
- ▷20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります

※詳しくは、国税庁ホームページ

をご覧ください。



(5つの理由)



(国税庁ホームページ)

## 各種検診・教室

### 助産師による授乳相談

子ども総合支援課母子保健グループ  
(あいあい ☎98-5003)

「順調に大きくなっているか心配」、「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 4月16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 4月3日(水)

申込方法 子ども総合支援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」アプリ利用説明会 ～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 4月24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

定 員 10人(先着順)

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

受付開始日 4月1日(月)

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。

## Let's! コグトレ ～集中トレーニング～

地域福祉課高齢者支援グループ  
(あいあい ☎84-3312)

運動と認知トレーニングを組み合わせた認知症予防を目的とした「コグニサイズ」を中心に行う教室です。

と き 5月7日～8月27日の

毎週火曜日(全16回)午後1時30分～3時

※8月13日を除く

ところ プレミアムDay RinRinまたは野登地区コミュニティセンター  
※申込時に開催日ごとの会場や内容をお伝えします。

対象者 次のすべてに該当する人

- ▷市内に住所を有する65歳以上の人
- ▷全16回を継続して教室に参加でき、自宅でも課題を実施できる人
- ▷医師から運動制限を受けていない人

定 員 15人

持ち物など 飲み物、汗ふきタオル、室内履き、動きやすい服装

参加費 無料

申込期限 4月25日(木)

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。

※教室の内容について詳しくは、プレミアムDay RinRin(☎96-8777)へお問い合わせください。

## スキルアップ!ひとり親家庭等 パソコン講習 (Word)

三重県母子・父子福祉センター  
(☎059-228-6298)

と き

▷平日昼コース

5月21日～7月2日の毎週火曜日(全7回)

午前10時～午後3時

※1時間の昼休憩あり

▷平日夜コース

5月21日～7月5日の毎週火・金曜日(全14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 Wordの使い方、日商PC(文書作成)検定受験(任意)、ビジネスマナーなど

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

※パソコン経験者に限ります。

参加費 無料(テキスト代3,080円・検定料は自己負担)

申込期間 4月30日(火)～5月10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>)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。

## 募集

### ヒューマンフェスタin亀山 実行委員の募集

文化課人権・ダイバーシティグループ  
(☎96-1224)

人権関連の活動を行っている市民や団体、市などで構成する実行委員会では、毎年、広く人権について啓発することを目的に、ヒューマンフェスタin亀山を開催しています。誰もが自分らしく、自由に、自信を持って、安心して暮らせる社会の構築に向け、一人ひとりの人権が尊重される亀山市をつくるために、本イベントに参画していただける市民・団体の皆さんは、ぜひご応募ください。

活動期間 6月頃～令和7年3月31日

内容 ヒューマンフェスタin亀山への参画、運営など

応募期限 4月26日(金)

応募方法 応募書類に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、メール(☒ [jinken@city.kameyama.mie.jp](mailto:jinken@city.kameyama.mie.jp))または直接、文化課人権・ダイバーシティグループ(〒519-1192 関町木崎919-1)へ提出してください。

※応募書類は、人権・ダイバーシティグループ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。

### 第22回アビリンピックみえ 参加者の募集

(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構三重支部高齢・障害者業務課  
(☎059-213-9255)

障がい者が日ごろ培った技能を互いに競い合うことにより、その職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の人々が障がい者に対する理解と認識を深め、その雇用の促進を図ることを目的として開催します。

と き 6月29日(土)

午前9時30分～午後3時

ところ ポリテクセンター三重  
(四日市市西日野町4691)

競技種目 パソコン文書作成、パソコン表計算、電子機器組立、喫茶サービス、ビルクリーニング、製品パッキング、オフィスアシスタント

参加費 無料

申込期間 4月1日(月)～5月15日(水)

申込方法 参加申込書に必要事項を記入の上、郵送、メール(〒514-0002 津市島崎町327-1、☒ [mie-kosyo@jeed.go.jp](mailto:mie-kosyo@jeed.go.jp))または直接お申し込みください。

※参加資格など詳しくは、ホームページ(URL <https://www.jeed.go.jp/location/shibu/mie/>)をご覧ください。

## 危険物取扱者試験(前期)

消防本部予防課危険物グループ  
(☎82-9492)

出願期間 4月8日(月)～18日(木)

※郵送の場合は、当日消印有効

申込方法 (一財)消防試験研究センターホームページからの電子申請、または消防本部で配布する受験願書に必要事項を記入の上、同センター三重県支部へお申し込みください。

予備講習 亀山市防火協会は、乙種第4類の受験者を対象とした予備講習を年2回実施してきましたが、令和6年度からは、年1回後期試験前に実施することになりました。予備講習の受講案内は、広報8月16日号および市ホームページでお知らせします。

試験会場	6月8日(土)		6月9日(日)		6月15日(土)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
(一社)北勢自動車協会 (四日市市)	乙4	乙4	乙4 丙種	乙4	乙4	乙4
鈴鹿地域職業訓練センター (鈴鹿市)	—	—	乙4	乙4	乙4 丙種	乙4
高田短期大学(津市)	—	—	—	—	乙種全類 丙種	甲種 乙4
サン・ワーク津(津市)	—	—	乙4	乙4	—	—

## 図書館だより(4月)

市立図書館 ☎82-0542



### [2階おはなしのひろば]

#### マミーズのおはなし会

4月6日(土)午後2時～

#### 大人による大人の読み聞かせ

4月6日(土)午後3時～

#### 子育て支援センターサテライト

4月12日(金)、24日(水)午前9時～正午

#### おはなしステーション

4月13日(土)午後2時～

#### おはなしステーション(赤ちゃん向け)

4月19日(金)午前11時～

#### おひざでだっこおはなし会

4月25日(木)午前10時～正午

**休館日** 毎週火曜日、4月26日(金)

### 図書館ボランティア登録者の募集

図書館では、個人ボランティアとして活動していただける人を随時募集しています。本が好き、図書館が好き、人が好きの応募をお待ちしています。

**活動内容** よみきかせや書架の整理、図書館主催のイベントへの協力など

**応募資格** 図書館利用カードの交付を受けた個人

**応募方法** 図書館1階サービスカウンターへ応募用紙を提出してください。(応募用紙は図書館ホームページからダウンロード可)

**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**  
4月10日(水)午後3時～  
**たんぽぽの会の紙芝居会**  
4月17日(水)午後3時～

### かめやま電子図書館をご利用ください

かめやま電子図書館では、スマートフォンやタブレット、パソコンで電子書籍をご利用いただけます。

図書は1,000冊以上あり、雑誌はバックナンバーを含む190誌以上が読み放題です。

次号からは、「図書館の本棚から」のコーナーで電子図書もご紹介します。

**利用できる人** 市内在住・在勤・在学で有効期限内の図書館利用カードをお持ちの人  
 ※利用方法について詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。



### かめやま電子図書館



### かめやま電子図書館体験会を開催します

図書館スタッフが、「かめやま電子図書館」の使い方などを説明します。ぜひご利用ください。

**と き** 4月27日(土)  
午前10時～、午後2時～(全2回)

**と ころ** 1階多目的室  
 ※図書館利用カードをお持ちでない人には、作成方法から説明します。  
 ※タブレット端末の貸出可



## 図書館の本棚から



### 一般

#### 花桃実桃 中島京子/著 中央公論新社

亡くなった父親から古びたアパートを引き継いだ花村茜。退職を機にこのアパートの住み込み管理人をすることとなる。個性豊かな住人に振り回され、奮闘しながらもどこか憎めない住人たちと次第に心を通わせていきます。笑いあり、恋あり、ホラーあり?! 春の読書のお供にぜひどうぞ。



### 児童

#### 「はやく」と「ゆっくり」 チャン・ホイチョン/文 シュイ・コワンコワン/絵 一青妙/訳 光村教育図書

パパとママは「はやく はやく」って、おじいちゃんたちは「ゆっくり ゆっくり」ってぼくにいう。ぼくは「はやく」と「ゆっくり」にはさまれて、どうすればいいのかわからない。ある日、「はやく はやく」とおおあわての両親といなかへ向かったぼくは…。「はやく」の必要さも、「ゆっくり」の良さもどちらも大切にしたい「ぼく」の思いがあたたかく描かれています。



## 歴史博物館だより（4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

※20日（土）・21日（日）（県民の日）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 5月26日（日）まで

企画展示観覧料 無料

記念品 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。

### <企画展関連事業>

#### 「ギャラリートーク」

とき 4月14日（日）、5月5日（日・祝）のいずれも午後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。

## 講座受講生を募集

### 古文書解読基礎講座

とき 5月～11月の毎月第2日曜日（全7回）

内容 くずし字の形から引ける「くずし字解読辞典」を使って、くずし字の仕組みと辞典の引き方を解説します。

持ち物 くずし字解読辞典（東京堂出版）

申込期間 4月1日（月）～29日（月・祝）

### 紐解き、加藤秀繁日記

とき 5月～11月の毎月第4日曜日（全7回）

内容 江戸時代に亀山城主だった石川家の家臣、加藤秀繁の日記を読み解きます。本年度は天保14（1843）年4月の記事から読み始め、石川家江戸屋敷内の出来事などを紐解きます。

持ち物 くずし字解読辞典（東京堂出版）（なくても可）

申込期間 4月1日（月）～29日（月・祝）

### 村・町の古文書を読む

とき 5月～11月の毎月第4土曜日（全7回）

内容 市域に残る近世・近代の村や町に関する古文書を中心に読み進めます。和田村の庄屋が所持していた「宝暦十一年巳三月 御巡見様御通之節万覚」を読みます。

持ち物 くずし字解読辞典（東京堂出版）（なくても可）

申込期間 4月1日（月）～29日（月・祝）



講座の様子

### 各講座の共通事項

ところ 歴史博物館講義室

時間 午後1時30分～3時

定員 26人

受講料 無料

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。

あなたの健康を  
ナビゲート

# かめやま健康なび

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION

問合せ 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

Vol.13

今月の  
テーマ

## 継続して運動に取り組む方法 ～モチベーションを保つ3つのコツ～

気持ちも新たに運動を始めよう！と決意しても、続けられないまま挫折してしまったという経験はありませんか？運動が健康に良いとは分かってはいても、いざ行動に移そうとするとなかなか続けられないという人も多いものです。継続して運動に取り組むために大切なことは、モチベーションを保つことです。

### コツ① 数字で結果を見る！

成果が目に見えるとモチベーションは高まります。おすすめは、手軽に自分の体が測定できる市民体力テストや健康チェックコーナーの利用です。自分の体を測定することは、自分の健康状態を評価し、健康リスクを特定するための貴重な機会です。※イベントについて詳しくは、広報かめやまでお知らせします。

#### 体力テスト

と き 5月6日(月・振休) 午前9時30分～正午  
6月5日(水) 午後6時30分～8時  
10月14日(月・祝) 午前9時30分～正午  
ところ 西野公園体育館

#### かめやまスポーツフェスティバル2024

と き 5月26日(日)午前9時～午後3時  
ところ 西野公園  
無料健康チェックコーナーあり

### コツ② スマホアプリを活用する！

今まで運動習慣のなかった人がいきなり激しい運動を始めても、長続きは難しいものです。まずは手軽な「歩く」意識を高め、自分の普段の歩数を把握しましょう。

そのための手段として、「健康アプリ(亀山市健康マイレージ)」を上手く活用することがおすすめです。自分がどれだけ歩いたかが確認できます。なお、健康アプリ(亀山市健康マイレージ)では、歩数に応じてポイントが貯まり、豪華賞品に応募できるのでモチベーションを維持できます。

市健康アプリ



### コツ③ 仲間を作る！

亀山市運動施設や総合型地域スポーツクラブで行われている教室に登録すると、一緒に運動する仲間ができます。会話しながら運動することで楽しみも生まれ、「次も参加しなければ」という緩やかな外部からの強制力が働きます。

亀山市運動施設



総合型地域  
スポーツクラブ



運動は、生活習慣病の予防など体にさまざまなメリットをもたらします。運動習慣を身に付け、健康的な生活を送りましょう。

## 市立医療センターだより

医療センター(☎83-0990)



### ～乳腺外来～

乳腺外来では、乳がん検診で再検査になった人や、乳房にしこりがあるなど乳房に気になる症状がある人の診察を行っています。なお、乳腺外来の診察には、事前の予約が必要です。

担当医師 三井(三重大学医学部附属病院 乳腺外科)

診察日時 火曜日、金曜日 午前11時30分～午後0時30分

予約方法 平日の午後2時～4時まで医療センターへ電話でお申し込みください。



# 令和6年度天文台「童夢」の無料開放日

～美しい自然の中で、星空を眺めてみませんか？～

開放日		イベント
4月20日(土)	10月19日(土)	春の星空観察会 5月18日(土) ペルセウス座流星群観察会 8月12日(月・振休) 秋の星まつり 11月9日(土)
5月18日(土)	11月9日(土)	
6月15日(土)	12月21日(土)	
7月20日(土)	令和7年1月18日(土)	
8月12日(月・振休)	2月15日(土)	
9月21日(土)	3月15日(土)	

**開放時間** 午後7時～9時  
**ところ** 鈴鹿峠自然の家天文台「童夢」  
**内容** 天文台運営スタッフが望遠鏡操作や天体解説を行います。  
 ※雨天・曇天の場合は中止  
**※当日の問合先** 鈴鹿峠自然の家 (☎090-5114-1670)  
 ※日程を変更する場合があります。無料開放日は、市教育委員会ホームページでもご覧いただけます。

**問合先** 教育委員会事務局生涯学習課社会教育グループ (☎84-5057)

CATV



3月29日(金)～4月4日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX  
「登山シーズン到来！～登山を安全に楽しむポイント～」  
「令和6年度 中央公民館講座の受講者募集」
- エンドコーナー  
「市内の風景」

4月5日(金)～11日(木)

- ウイークリーかめやまダイジェスト(1月～3月放送分)

※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6年交通事故発生状況



(2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
13件(+2件)	1人(+1人)	17人(+2人)	222件(-6件)

※( )内は前年同期比の増減数

### 4月6日(土)～15日(月)まで「春の全国交通安全運動」を実施します

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けて、交通事故防止を徹底しましょう。

#### 【運動重点】

- 子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践**  
次代を担う子どものかげがえのない命を、社会全体で交通事故から守りましょう。また、子どもや高齢者をはじめとした全ての歩行者が交通ルールを遵守し、交通事故から命を守りましょう。
- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行**  
横断歩道における歩行者優先は、マナーではなく交通ルールです。また、悪質・危険な飲酒運転やおおり運転も後を絶ちません。自動車等を運転する人は、歩行者優先意識を徹底するとともに、「思いやり・ゆずり合い」運転を励行し、安全運転に努めましょう。
- 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守**  
自転車や電動キックボード等は気軽に乗れる乗り物ですが、「車両」であることを認識し、交通ルールを遵守して交通事故防止に努めましょう。

- <期間中の運動>
- 4月10日 交通事故死ゼロを目指す日
  - 4月11日 交通安全の日、横断歩道“SOS”の日
  - 4月15日 高齢者交通安全の日

亀山警察署 (☎82-0110)