

かめやま

2024 JUN

6 / 1

No.446



どろんこの田植え体験! 楽しかったよ!



川崎南保育園・第一愛護園



加太小学校・加太保育園

主な内容

からだづくりは食生活から! はじめよう健康食習慣.....	2
6月は環境月間 環境のためにできることを考えてみよう!	4
熱中症に注意しましょう~予防と対処方法~.....	6
かめやま教育通信(第87回)	10
暮らしの情報BOX	12

からだづくりは食生活から!

はじめよう健康食習慣

私たちのからだは、私たちが食べたものでつくられています。健康で心豊かに過ごすためには、食を大切に、正しい知識と情報を選択する力が重要です。

市では、令和5年12月に40歳以上の市民545人(男性172人・女性373人)の皆さんにご協力いただき、食習慣調査を実施しました。調査結果から見えてきた食の傾向とポイントをまとめましたので、これからの食生活にご活用ください。



問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)
市民課医療年金グループ(☎84-5005)

食習慣調査結果を三重県の目標値と比較すると

	三重県の摂取目標値(1日)*	亀山市食習慣調査平均値	
		男性	女性
食塩	7g	11.8g	11.0g
カルシウム	600mg	575mg	638mg



食塩のとり過ぎ



40~50歳代のカルシウム不足

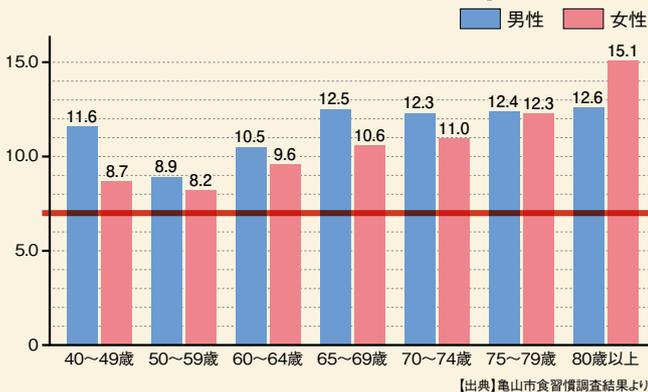
【参考】上表のほか、野菜の摂取目標値は350g、果物の摂取目標値は200gですが、亀山市食習慣調査結果では、野菜・果物ともに多くの年代で目標値に達していませんでした。

*三重の健康づくり基本計画(ヘルシーピープルみえ・21)より抜粋。
適切な量と質の食事がとれるよう、国の指標を考慮した県の目標値が設定されています。



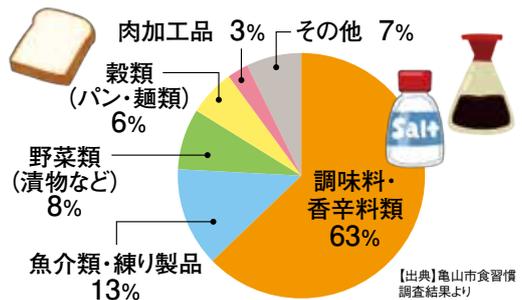
男女ともに、全ての年代で食塩をとり過ぎています!

■性別および年齢階級別の食塩摂取量平均値(g/日)



食塩摂取の約6割は調味料!

■どんな食品から食塩をとっている?



魚介類・練り製品は高齢になるほど摂取割合が高い傾向でした。

見えない食塩に注意!

毎日の食生活の中でそれほど気にせず食べている加工食品にも、意外と多くの食塩が含まれています。

【食塩が多く含まれている加工食品例】

- 塩蔵品(干物、塩さけ、たらこ、佃煮など)
- はんぺん、かまぼこ、ちくわなどの練り製品
- パン、うどんなどの穀類
- ハム、ウインナーなどの肉加工品

★加工食品の食塩量はパッケージに表示されている栄養成分表示を「食塩相当量」を確認しましょう。

栄養成分表示 1食(1食)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g
カルシウム	○mg

なぜ食塩のとり過ぎはいけないの?

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっていて、脳卒中や心疾患・腎不全などさまざまな病気の危険性を高めます。健康的に過ごすために、適塩生活をはじめてみませんか?

食べ方や調理の工夫が減塩につながります

おいしく減塩するための工夫や減塩レシピがたくさん!

「ヘルスマイトのちょっとした工夫で無理なく減塩クッキング」をご活用ください。

※ヘルスマイトとは亀山市食生活改善推進員の愛称です。

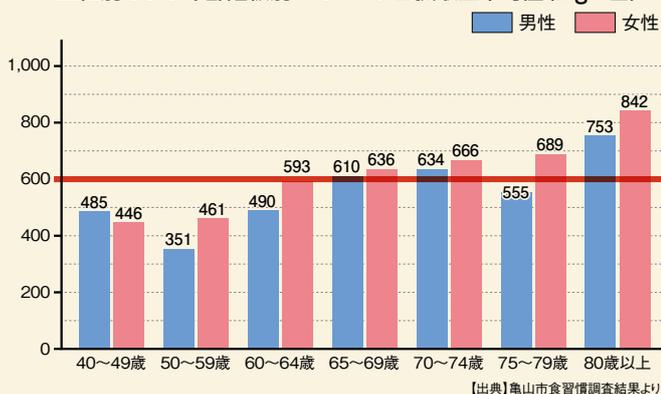




PICK UP
2

男女ともに、40～50歳代の方はカルシウムが不足しています!

■性別および年齢階級別のカルシウム摂取量平均値 (mg/日)



【出典】亀山市食習慣調査結果より

65歳以上の方はおおむね目標値の600mgを摂取できていますが、40～50歳代の75%以上の方は目標値に達していません。



県の
摂取目標値
600mg

? なぜカルシウムが必要なのか?

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要です。カルシウムを多く含む食品に加え、カルシウムの吸収を促進するビタミンD(魚介類やきのこ類)や、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK(納豆や葉物野菜)も一緒にとりましょう。

【カルシウムを多く含む食品例】

- 小松菜、なばななどの野菜類
- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- 煮干し、ししゃもなどの小魚
- 木綿豆腐、厚揚げなどの豆類



ビタミンDや
ビタミンKも一緒に
摂取するのが
オススメです!



特に女性で減少しやすい骨量!

カルシウムは骨の重要な構成成分であり、不足すると骨量が減少し、骨粗しょう症の原因にもなります。

骨量は成長期に増加し、20歳ごろに最大骨量に達し、加齢に伴い減少していきます。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

骨粗しょう症を予防することを目的に、市では下表の対象年齢の女性へ骨粗しょう症検診を実施しています。

【実施期間】 6月～令和7年1月

対象者	自己負担金
40・45・50・55・60・65歳の女性	400円
70歳の女性	300円

※対象者へは5月下旬に案内を送付しています。

令和7年
4月1日時点の
年齢です!



食生活に関する教室のご案内

市では、食生活に関するさまざまな教室を開催しています。ぜひご参加ください。

もっと詳しく
知りたい人へ

かめやま健康セミナー 今日からできる元気の秘訣 ～食生活編～

亀山市食習慣調査の結果から、食の傾向を知り、健康に過ごすためのポイントを栄養面から学びましょう。

【と き】 7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

【対象者】 市内に在住、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

【申込開始日】 6月4日(火)

【申込方法】 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。

食改さんと一緒に
作ってみませんか?

健康づくりのための 料理講習会



亀山市食生活改善推進員(食改さん)のお手軽健康レシピの料理と一緒に作ってみませんか?

【と き】 9月27日(金)…骨粗しょう症予防食

12月19日(木)…正月料理(生活習慣病予防食)

令和7年2月18日(火)…低栄養・フレイル予防食

【と ころ】 あいあい2階栄養指導室

【参加費】 500円

※申込方法など詳しくは、開催日が近くなりましたら、広報かめやままでお知らせします。

※教室について詳しくは、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。

過去に実施した
レシピはこちら



◎かめやま健康セミナーの申し込み、各教室に関する問い合わせ

健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316

環境のためにできることを考えてみよう！

6月は、身近な環境について考える「環境月間」です。

環境は、日常生活や健康、公害などが含まれる「生活環境」、省エネルギーや気候変動などが含まれる「地球環境」、動植物や大気・水などが含まれる「自然環境」など非常に広い範囲に及びます。

土壌汚染、地球温暖化、生物多様性の危機などの環境問題は、私たちの日常生活や経済活動に起因していて、私たち一人ひとりの心掛けでより良い環境を保っていくことができます。

環境月間をきっかけにして身近な環境のことを考え、できることから始めてみましょう。

生活環境を考える

不法投棄をなくそう！

問合せ先 環境課廃棄物対策グループ (☎ 82 - 8081)

ごみは分別し、適切に処理をすることが必要ですが、残念なことに、道路や個人が所有する土地などへの不法投棄が後を絶ちません。不法投棄されたごみが原因で、土壌汚染や水質汚濁などの環境問題が起き、私たちの生活環境が悪くなっていくこともあります。

不法投棄をなくすには、不法投棄をしづらい環境づくりが欠かせません。不法投棄をなくすために私たちができる対策を紹介します。



市内での不法投棄件数と不法投棄物の回収量

● 土地の管理は適正に行いましょう

所有している土地の雑草が伸びていたり、ごみが落ちていたりすると「捨てても大丈夫」という心理が働き、不法投棄をされる一因になってしまいます。人目につきにくい土地は、ロープを張ったり、柵を設置したりするなど、車が入れないようにすると不法投棄されにくくなります。



● 不用品の回収業者は適切に選びましょう

格安で廃棄物の処理を請け負っている業者や、「不用品の処理は全てお任せいただけます」などとうたっている業者は、一般廃棄物処理業の許可なく違法に回収し、廃棄物を不法投棄している場合があります。そのような業者に処理を依頼した廃棄物が不法投棄された場合、依頼者にも責任が及ぶことがあります。後々トラブルにならないよう、適切に処理している業者を選ぶことが大切です。



本市の一般廃棄物処理業許可業者は、市ホームページ

(<https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2020061500033/>)

でご確認ください。



<市の取り組み>

監視カメラの設置や不法投棄抑止看板の配布を行っています

市では、不法投棄を未然に防止するため、不法投棄されやすい場所への監視カメラの設置、不法投棄抑止看板の配布、不法投棄監視パトロールなどを行っています。不法投棄でお困りの人は、環境課廃棄物対策グループ（監視カメラの設置・不法投棄監視パトロールに関すること）または環境課環境創造グループ（不法投棄抑止看板の配布に関すること）へご相談ください。



地球環境を考える

地球にやさしい「省エネ生活」を実践しよう！ 問合先 環境課環境創造グループ (☎ 96 - 8095)

私たちの豊かで便利な暮らしのためには多くのエネルギーが必要です。エネルギーを作るためには、たくさんの温室効果ガスが発生し、地球温暖化がどんどん進んでいます。これを防ぐためには、私たち一人ひとりの生活を見直し、できる限りエネルギーを効率よく使う「省エネ生活」を行っていくことが必要です。皆さんが家庭でできる省エネ行動を紹介します。

●照明を交換するときは、LEDに交換しましょう

LEDランプは、白熱電球や蛍光灯に比べて、寿命が長いだけでなく、消費電力も少なく、環境にもお財布にも優しい照明です。白熱電球や蛍光灯からLEDランプに交換して省エネに取り組んでみましょう。



●夏は、窓の外に日よけ、サンシェード、緑のカーテンを設置しましょう

外から室内に入り込む熱のうち、約73%が窓などの開口部から入ってきます。窓の外に日よけ、緑のカーテンなどを設置し、直射日光を防ぐことで、室内の温度上昇を防ぐことができます。その結果、冷房の電気代も抑えることができます。



●エアコンは適度な温度に設定しましょう

環境省では、快適性を損なわない範囲で省エネを目指すため、エアコン使用時の室温を夏季28℃、冬季20℃とすることを推奨しています。エアコンと扇風機を併用すると、夏は設定温度を1℃上げて体感温度は涼しく感じ、冬は設定温度を1℃下げても体感温度は暖かく感じ、節電につながります。

自然環境を考える

身近な自然や生き物に親しもう！

問合先 生物多様性・獣害対策室 (☎ 96 - 8588)

本市は、豊かな自然に囲まれたまちで、身近なところで自然や生き物に親しむことができます。実は、この身近な自然や生き物たちが私たちの豊かな生活を支えており、自然や生き物を守るためには、私たち一人ひとりがこうした自然環境に目を向け、関心を持つことが必要です。

<自然や生き物が私たちにもたらす恵み>

- ・ストレスを改善・解消してくれます。
- ・空気や水を浄化してくれます。
- ・食料や材料を提供してくれます。



カタツムリ類
(クチベニマイマイ)

ネジバナ

6月に見られる身近な動植物

●亀山里山公園「みちくさ」や亀山森林公園「やまびこ」に行ってみよう

市では、豊かな自然に親しむ場と機会を提供するため、亀山自然公園を設けています。

年末年始を除き、毎日開園していますので、ぜひご来園ください。

◎亀山里山公園「みちくさ」 椿世町 407-1 (☎ 090 - 2578 - 5068)

◎亀山森林公園「やまびこ」 加太梶ヶ坂 3787-6 (☎ 080 - 2638 - 4459)

開園時間：午前8時30分～午後5時（年末年始除く）

※時期によって開園時間が異なりますので、市ホームページをご確認ください。



亀山里山公園「みちくさ」



みちくさ



やまびこ

●自宅の周りなど身近な場所で見られる生き物を探そう

自宅など普段過ごしている場所の周りでも、さまざまな季節の動植物を見ることができます。生き物を判別するためのアプリなどを上手に利用して、身近な場所で見られる生き物を探してみてください。普段の生活で気付かなかった身近な生き物を知ることが、自然に触れる機会を増やすことにつながります。



いきものコレクションアプリ「BIOME (バイオーム)」

見つけた動植物の名前を、AIを使って判定することができる無料アプリで、国内の約10万種類を調べることができます。ほかにも、撮影した写真でいきもの図鑑を作成することができます。

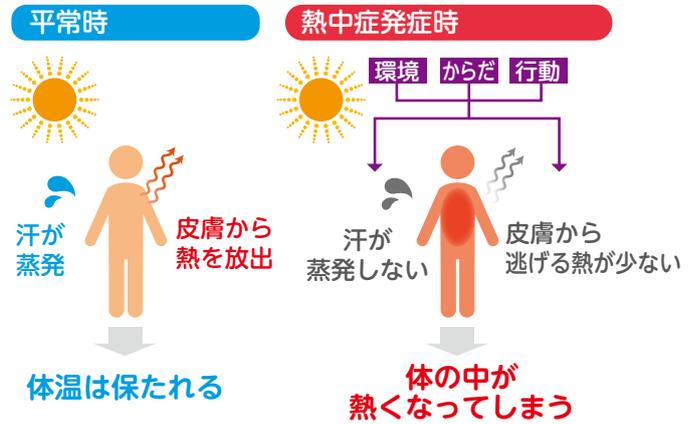
熱中症に注意しましょう～予防と対処方法～

これからの季節、梅雨が明けると急に気温が上昇することが予想され、高温多湿になる日には熱中症を発症するリスクが高くなります。今回は、熱中症にならないための予防方法と発症した場合の対処方法を紹介します。

熱中症はどうして起こるの？

熱中症を引き起こす要因に、「環境」、「からだ」、「行動」の3つがあります。

- 環境の要因** 気温が高い、湿度が高い、風が弱い
- からだの要因** 高齢者や乳幼児
低栄養や寝不足など体調が悪い人
暑さに慣れていない人
- 行動の要因** 激しい運動や慣れない運動
長時間の屋外作業
水分補給ができない状況



熱中症は予防が大事です！

熱中症は早めの予防が大切です。正しい知識を身に付けて、熱中症を予防しましょう。

☑ 予防ができているかチェックしましょう

参考：厚生労働省「熱中症予防のために」

- こまめに水分補給、寝る前にもコップ1杯の水分をとる
- 扇風機やエアコンで温度・湿度をこまめに調節
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



☑ 高齢者は特に注意が必要です

- ① 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下します
体に熱がたまりやすく、暑いときは若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

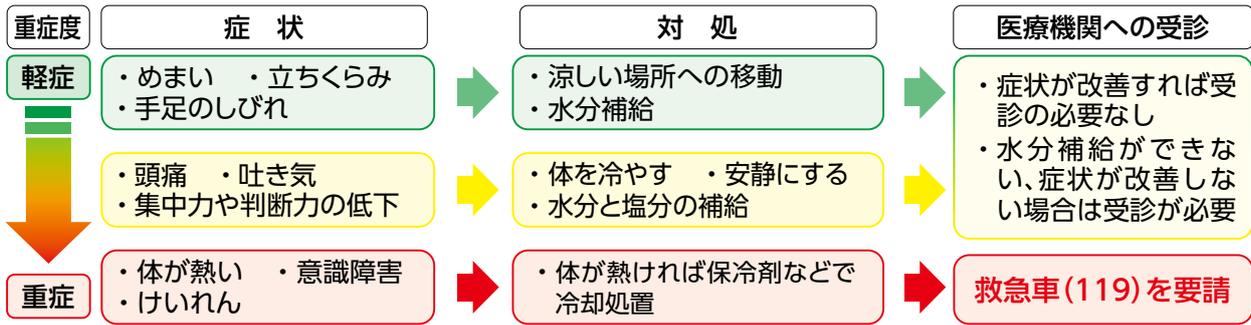
体内の水分量



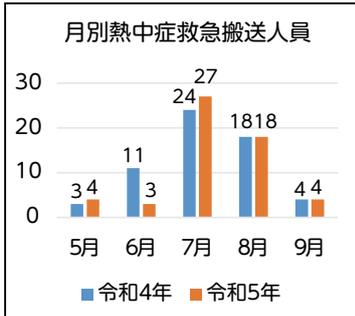
気付かないうちに熱中症になっている危険性もあります。

暑さやのどの渇きを感じなくても、早めに熱中症対策に取り組みましょう。

熱中症の症状と対処方法



救急救命士
日野 慎之介



救急医療情報システムのご案内

- 救急医療情報センター
(対人案内) ☎059-229-1199 [24時間受付]
(自動案内) ☎0800-100-1199 [通話料無料]
(通話終了後に診療状況をファクスで受信可)
- パソコン [URL](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/) http://www.qq.pref.mie.lg.jp/
- 携帯電話 [URL](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/) http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/

小児救急医療相談事業

※受診の際は、必ず紹介された医療機関に事前確認してください。

- みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000
相談受付 毎日午後7時30分～翌朝8時

診てもらえる病院がわからないときは？

診察してもらえる病院が分からないなど困ったときは、救急医療情報システムを利用し、救急車の適正利用にご協力ください。

熱中症特別警戒情報(アラート)が運用開始されました

これまで、熱中症の危険性に対する警戒を促すため、危険な暑さが予想される場合には「熱中症警戒アラート」が発表されていましたが、4月24日から、気温が特に著しく高くなることで熱中症により人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合に「熱中症特別警戒アラート」が新たに発表されることになりました。

熱中症特別警戒アラート

県内12カ所のすべての暑さ指数情報提供地点にて翌日の暑さ指数(WBGT)が**35**に達すると予測される場合に、前日の午後2時ごろ発表されます。

熱中症警戒アラート

県内12カ所のいずれかの暑さ指数情報提供地点で、暑さ指数(WBGT)が**33**に達すると予測される場合、前日の午後5時ごろまたは当日午前5時ごろ発表されます。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

運用期間 4月24日～10月23日

情報提供サイト 環境省「熱中症予防情報サイト」([URL](https://www.wbgt.env.go.jp/) https://www.wbgt.env.go.jp/)

本サイトでは、県内での観測地点の熱中症特別警戒アラート情報、暑さ指数の詳細状況が確認できるほか、環境省・気象庁が発表する個人向けのメール配信サービスの登録も可能です。ぜひ、ご活用ください。



熱中症特別警戒アラートが発表されたら、外出や運動を控え、家でエアコンを使用するなど、暑さから自分の身を守りましょう。

問合せ 熱中症の予防に関すること 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)
熱中症の症状と対処方法に関すること 消防総務課消防救急グループ(☎82-9496)
熱中症特別警戒アラートに関すること 環境課環境創造グループ(☎96-8095)

個別訪問によるマイナンバーカードの申請受付を行います!

市では、“デジタル化社会”の実現に向けてマイナンバーカードの普及促進に取り組んでいて、約87%の人がマイナンバーカードを申請しています。

また、マイナンバーカードは健康保険証として使用できます。

「マイナンバーカードは作りたいけど、なかなか市役所に行けない」という要望にお応えするため、本年度から個別訪問によるマイナンバーカードの申請受付を行います。

カードの申請に必要な顔写真の無料撮影も行いますので、作成を希望される人は、市民課戸籍住民グループへ電話でご予約ください。



●申請予約と準備物について

▶予約枠

平日	午前	2枠	午前9時30分～	午前11時～
	午後	2枠	午後1時30分～	午後3時～
毎週木曜日	夜間	2枠	午後6時～	午後7時～
第2日曜日	午後	2枠	午後1時30分～	午後3時～

▶予約方法 3日前までに戸籍住民グループへ電話予約

▶準備するもの

個人番号通知カード
※お持ちの人のみ



+

本人確認書類



+

住民基本台帳カード
※お持ちの人のみ



●手続きの流れ



●申請対象者 (次のすべてに該当する人)

- ① 亀山市に住民登録がある人
- ② マイナンバーカードを新規に申請する人
- ③ 申請後2カ月以内に市外へ転出する予定のない人



亀山エコータウンでもマイナンバーカード申請受付を行います!

とき 6月9日(日)
午後2時～4時

ところ 亀山エコータウン
2階北側催事場夢ひろば



申請時の持ち物

- ① 通知カード [マイナンバー記載の薄緑色の紙製カード]
(紛失された場合でも申請可)
- ② 本人確認書類 (以下のA書類より1点、またはB書類より2点)

A書類 (顔写真付きのもの)	B書類(氏名・住所または氏名・生年月日が分かるもの)
<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・運転経歴証明書 ・在留カード ・障害者手帳 ・旅券(パスポート) ・住民基本台帳カード など 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険証 ・医療費受給資格証 ・介護保険証 ・年金手帳または証書 ・母子健康手帳 ・学生証や社員証 など

- 申請書記入の支援、申請に必要な顔写真の無料撮影を行います。
- 申請する本人がお越しく下さい。15歳未満の人は、法定代理人とお越しく下さい。

問合せ先 市民課戸籍住民グループ (☎ 84-5004)

「市制施行20周年記念ロゴマーク」を募集します！

令和7年1月11日に亀山市市制施行20周年を迎えるにあたり、市民の皆さんと共に祝い、まちへの愛着を深めていただくため、記念事業の実施を予定しています。

そこで、各種事業を周知するための印刷物やPR活動で使用するロゴマークを募集します。

応募資格 住所や年齢などは問いません。

※未成年(18歳未満)の人は、保護者の同意を得た上でご応募ください。

募集期間 6月3日(月)～7月31日(水)
午後5時(必着)

応募規定

- ▷ 1人1点で未発表の作品であること。
- ▷ デザインは本市のイメージ・魅力を表現した親しみやすいもので、市制施行20周年を記念したものであることが分かること。
- ▷ 色数は指定しないが、白黒・単色での使用を考慮した配色であること。
- ▷ 縦横比は1:1程度で、縮小しても識別できること。
- ▷ 作品は手書きまたは電子データとし、電子データの場合、データ容量は10MB以内、ファイル形式はJPG、GIF、PNGのいずれかとすること。

賞および副賞

- ▷ 賞 最優秀賞 1点
- ▷ 副賞 賞金20,000円および本市特産品(10,000円相当)

※18歳未満の場合は、賞金に代えて図書カード

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、広報秘書課秘書グループ(〒519-0195 本丸町577)へ持参または郵送するか、応募フォーム([URL https://logoform.jp/form/Ymi6/575941](https://logoform.jp/form/Ymi6/575941))によりご応募ください。



※作品を電子データで応募する場合は、CD-Rなどによりご提出ください。

その他 注意事項など詳しくは、募集要項をご確認ください。

※募集要項および応募用紙は、本庁、関支所、あいあい備え付けてあるほか、市ホームページからダウンロードできます。



「亀山市 みんなの川柳」作品募集

お題から発想したことを、五・七・五の川柳にし、ぜひご応募ください。

部門とお題 ①子どもの部(中学生までが対象)
※子どもの部はお題を定めません。
自由に作句してください。

②一般の部(年齢制限なし) お題:文化

応募資格 市内在住、在学、在勤の人

募集期間 6月1日(土)～28日(金)(当日消印有効)

応募方法 必要事項を記入の上、文化課文化創造グループへはがき、メールまたはファクスでご提出ください。

必要事項

- ①応募部門(①子どもの部または②一般の部を選択)
- ②川柳作品(1人最大2句まで。ただし、入選は1人1句まで)※一般の部はお題に沿った作品とする。
- ③氏名(フリガナ)
- ④ペンネーム(入選し、作品が公表される際にペンネームを希望する場合は記載)
- ⑤住所
- ⑥電話番号
- ⑦年齢
- ⑧市外在住の人の場合、市内の勤務先または学校名



注意事項

- ▷ 応募作品は、未発表、自作の作品に限ります。
- ▷ 応募者の個人情報は、本事業に関する用途以外の目的には使用しません。

結果発表 広報かめやま(10月1日号)で、部門ごとに特選作品1点と入選作品を氏名とともに掲載します(応募の際にペンネーム記載の場合は、氏名の代わりにペンネームを掲載)。

※特選作品に選ばれた人には、亀山ブランド認定品をプレゼントします。

選者 一般社団法人全日本川柳協会

お題選定協力 亀山川柳会

問合・申込先

文化課文化創造グループ

〒519-1192 関町木崎919-1

☎ 96-1223 FAX 96-2414

✉ bunka@city.kameyama.mie.jp





児童・生徒の結核検診について

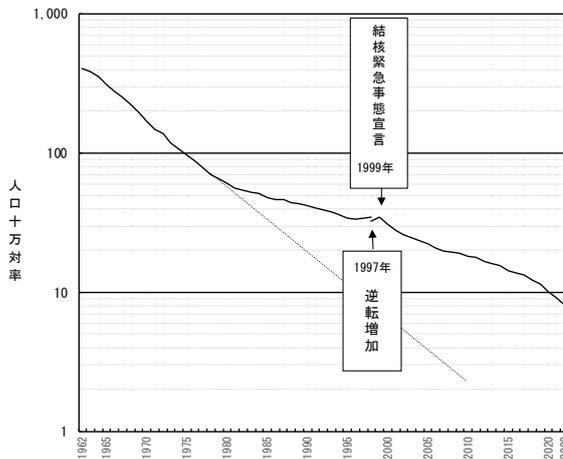
結核とは

結核菌を吸い込むことで感染し、咳や痰、発熱など風邪のような症状を起こすことが多い病気です。肺に炎症を起こすことが多いですが、腎臓、リンパ節、骨、脳など、体のあらゆる臓器にも炎症を起こすことがあります。

結核が進行すると、咳やくしゃみなどによって空気中に結核菌が飛び散るようになり、その結核菌を吸い込むことで感染が広がります。これは、一般の市販マスクでは十分に防ぐことができないため、集団感染が起きないように早期発見・早期治療が重要となります。



結核罹患率の推移 (全結核)



(出典:厚生労働省 2022年結核登録者情報調査年報集計結果)

小・中学校における健康診断

小・中学校の健康診断では、問診票による調査と学校医による診察を行い、罹患歴や外国での居住歴、自覚症状などの所見から精密検査が必要であると判断された場合は、医療機関において精密検査を受けることになっています。

国内では小児の罹患率は極めて低く、過去10年間、幼稚園や小・中学校で集団感染は発生していません。



年次別・年齢階級別 結核罹患率 (人口10万人対)

区分	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
総数	12.3	11.5	10.1	9.2	8.2
0～4歳	0.5	0.4	0.6	0.3	0.5
5～9歳	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2
10～14歳	0.4	0.2	0.3	0.2	0.1
15～19歳	2.7	2.4	1.3	1.8	1.3
20～29歳	10.1	9.2	8.1	7.4	6.1
30～39歳	6.0	5.4	4.8	4.3	3.7
40～49歳	5.5	5.3	4.0	3.6	3.1
50～59歳	7.2	6.5	5.5	4.9	4.2
60～69歳	10.0	9.1	8.0	7.0	6.1
70～79歳	19.7	17.6	15.7	13.7	12.6
80～89歳	51.2	45.4	40.3	36.5	32.6
90歳以上	82.8	85.2	72.7	64.6	54.0

(出典:厚生労働省 2022年結核登録者情報調査年報集計結果)

治療と予防

現代では結核は、薬による治療が可能です。

また、乳幼児期のBCG接種が有効とされていて、生後1歳未満が定期接種の対象年齢となっています。

日本の結核罹患率(人口10万人あたりの新規登録患者数)は年々減少していて、令和4年時点は8.2で、近隣アジア諸国に比べても低い水準にあります。

しかし、学校以外では集団感染の事例があるため、結核は、引き続き対策が必要な感染症と言えます。

結核集団感染の件数について (過去10ヶ年) (令和5年3月31日時点)

年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	
件数	44件	44件	42件	45件	38件	46件	25件	18件	6件	8件	
集団感染の場所	学校	9	5	3	9	10	4	4	3	0	1
	小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	中学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	高校	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	大学	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0
	専門学校	3	0	1	5	2	4	2	3	0	1
	幼稚園	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他(塾等)	3	3	2	3	8	0	2	0	0	0
	病院等	10	12	14	8	6	9	4	2	3	2
	社会福祉施設	4	2	2	8	5	6	3	6	0	3
事業所	20	21	15	14	11	17	9	5	4	1	
家族、友人	24	12	20	14	14	17	6	4	3	2	
その他	2	10	7	10	4	6	4	2	0	0	

(出典:厚生労働省 結核集団感染事例一覧について)



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.96

「おともだち」平成7(1995)年

紫陽花が路地を彩る梅雨の頃は、「あめあめふれふれかあさんの蛇の目でお迎えられるいな・・・」や「テルテル坊主テル坊主・・・」「雨が降ります雨が降る 遊びに行きたし傘はなし、鼻緒のガッコも緒が切れた・・・」などの童謡が思い出されます。しゃがんで仲良しの猫を撫でながら晴れ間を待つ幼い女の子。モデルは中村の初孫だったそうです。この作品からは普遍的な幼子の愛らしさとともに、それを見守る作者の温かいまなざしが伝わってきます。雨が上がったらいっしょにお散歩しましょうね。



23cm(高さ)×15cm(幅)×11.5cm(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>)



情報交流ひろば となりまち



伊賀市

芭蕉翁献詠俳句・連句・絵手紙を募集中!

俳聖・松尾芭蕉の遺徳をしのび、俳句・連句・絵手紙を募集しています。特選者は、芭蕉翁の命日である10月12日(土)に上野公園内の俳聖殿前広場で開催する「芭蕉祭」で表彰します。

この機会に、ぜひ俳句を作ってみませんか? 子どもから大人まで、多くの皆さんの応募をお待ちしています。応募方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。



(公財)芭蕉翁顕彰会HP

問合せ先

- (公財)芭蕉翁顕彰会 (☎0595-21-4081)
- 伊賀市文化振興課 (☎0595-22-9621)

伊賀市秘書広報課 (☎0595-22-9636)

甲賀市

「水口かんぴょう」が地理的表示(GI)に認定登録されました

水口かんぴょうが、3月27日に滋賀県では5例目となる農林水産省の地理的表示(GI)保護制度の登録を受けました。

水口かんぴょうは、水口町で江戸時代から栽培され、歌川広重の東海道五十三次「水口宿」にも描かれる歴史のある伝統野菜です。

甲賀市では、GI認定取得を契機に、水口かんぴょうの普及促進と生産拡大に取り組んでいきます。

ぜひ、ご家庭で水口かんぴょうを使ったレシピを取り入れてみてください。



甲賀市HP

問合せ先 甲賀市農業振興課

(☎0748-69-2193 FAX 0748-63-4592)

甲賀市秘書広報課 (☎0748-69-2101)



★ もよおし

「道の駅」関宿 サマーフェアの開催

「道の駅」関宿(☎97-8200)
明治安田生命保険相互会社と共催でサマーフェアを開催し、抽選会などを実施します。ぜひ、お越しください。

と き 6月8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、野菜摂取レベル測定、抽選会、子ども向けお菓子のつかみ取りなど

その他 抽選会への参加には、各測定と「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。

小・中学校教科書展示会

教育委員会事務局学校教育課
教育支援グループ
(☎84-5076)

北勢第三地区教科用図書採択協議会では、令和7年度用中学校教科書の採択を行います。教科書採択に皆さんの意見を反映させるため、教科書の展示会を開催します。ぜひご覧いただき、ご意見をお寄せください。

※市内の小・中学校用教科書も展示します。

と き 6月14日(金)～6月30日(日)
午前9時～午後8時

※火曜日・第4金曜日は除く

ところ 市立図書館3階テーマ展示コーナー

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 6月20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。

【かめやま文化年2024】 家藤正人さんによる 子ども向け俳句講座

文化課文化創造グループ
(☎96-1223、FAX 96-2414)



テレビ番組「NHK俳句」に出演し、全国で句会ライブを開催するなど俳人として活躍する家藤正人さんによる子ども向け俳句講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

と き 7月28日(日)
午前10時～正午

ところ あいあい2階大会議室

対象者 市内在住の小・中学生

定員 50人(申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期限 6月25日(火)必着

※郵送の場合は当日消印有効

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、申



込書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)へ郵送または直接お申し込みください。

※申込書は、文化創造グループ窓口
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。



お知らせ

6月1日は「景観の日」です

都市整備課都市計画グループ
(☎84-5046)

市では、亀山市景観計画を定め、豊かな自然、長い歴史の中で育まれてきた魅力ある風景を守り、育て、そして、将来に残していけるよう、市民や事業者の皆さんと共にさまざまな取り組みを進めています。

良好な景観の形成を図るため、大規模な建築物などを建築または外観を変更することとなる色の塗り替え工事などを行う場合は、事前に届出が必要です。

また、関宿、亀山宿、坂本棚田周辺は、規模に関わらず事前に届出が必要です。

※建築物の新築・増築や外観の変更など、届出対象となる行為を計画されている場合は、事前に都市整備課都市計画グループへご相談ください。

6月の納期

(納期限・口座振替日)

7月1日(月)

市・県民税 第1期
介護保険料 第2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。

危険物安全週間が始まります 消防本部予防課危険物グループ (☎82-9492)

6月2日～8日の7日間を「危険物安全週間」とし、危険物に対する保安意識の高揚および啓発を推進しています。日常生活の中で消費するガソリンや灯油はもちろんですが、塗料、接着剤、消毒薬、化粧品などの中にも可燃性蒸気が発生するおそれのある危険物があります。危険物の性質や使用方法を十分確認し、正しく安全に取り扱うことによって火災などの事故を未然に防ぎましょう。



「食べる力」＝「生きる力」 ～6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」～

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

6月は「食育月間」、また、毎月19日は「食育の日」で、私たち日本人が、食を通して健全な心身と豊かな人間性を育むための「食育」を国民運動として推進しています。

食育とは、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

この機会に、バランスの良い食事を心掛け、家族そろって食卓を囲むなど、食生活を考えてみましょう。

【参照】

・食育の推進 農林水産省
ホームページ



・「食べる力」＝「生きる力」を育む
食育 実践の環(わ)を広げよう
政府広報オンライン



所得・課税証明書の取得には 便利なコンビニ交付サービス をご利用ください

税務課市民税グループ
(☎84-5063)

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機(キオスク端末)で、所得・課税証明書が取得できます(市・県民税の現年度分のみ)。

コンビニ交付サービスでの令和6年度(令和5年分)の交付は、**6月7日(金)午前9時から**開始します。

※6月4日(火)、5日(水)、6日(木)は、メンテナンスのため所得・課税証明書のみコンビニ交付サービスを停止します。

手数料 1通200円(本庁・関支所・あいあいの窓口は1通300円)

6月1日(土)～7日(金)は水道週間 問合せ 上水道課上水道管理グループ(☎97-0621)

「たいせつに みずはみんなの たからもの」

第66回「水道週間」スローガン

水道週間は、日常生活に欠かせない「水道」について、皆さんに理解と関心を深めてもらうことを目的に、毎年全国で実施されている取り組みです。あるのが当然と考えてしまう水道水ですが、この機会に水の大切さを考えてみましょう。

市では、水道週間に合わせて次の事業を行います。

ひとり暮らしの高齢者宅の蛇口パッキンを交換します

65歳以上のひとり暮らしの高齢者を対象に、蛇口の不良パッキンの無料交換と宅内漏水の確認を上水道課職員が行います。

※確認の結果、漏水修理を行う場合は、市指定給水装置工事業者に依頼してください(修理費は自己負担)。

実施期間 6月10日(月)～14日(金)

申込期間 6月3日(月)～7日(金)

申込方法 上水道課上水道管理グループへ電話または直接お申し込みください。

※混合水栓(レバー式の蛇口)などは交換できません。

蛇口パッキンを無料でお渡しします

蛇口の締りが悪くポタポタと水がこぼれていませんか? 節約のため、家庭用蛇口パッキンまたは節水コマ(直径13mm)を無料でお渡しします。※数に限りがありますので、早めにお越しください。

配布期間 6月3日(月)～7日(金)

配布場所
・本庁1階受付
・あいあい4番窓口
・上水道課(関支所2階)
・加太出張所





個人住民税の定額減税の実施

税務課市民税グループ
(☎84-5063)

令和6年度税制改正により、令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されます。

対象者 令和5年中の合計所得金額が1,805万円以下の個人住民税所得割の納税義務者

定額減税額 本人、配偶者を含む扶養親族1人につき1万円

※配偶者および扶養親族の判定は、令和5年12月31日の現況によります。また、国外居住者は対象から除きます。

定額減税方法

給与所得者で特別徴収の人

令和6年6月分は徴収されず、定額減税後の税額が、令和6年7月分～令和7年5月分までの11回に分割して徴収されます。

事業所得者等で普通徴収の人

第1期(令和6年6月末納期分)の税額から控除され、控除しきれない場合は、第2期以降の税額から順次控除されます。

年金所得者で年金特別徴収の人

令和6年10月分の特別徴収税額から控除され、控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から順次控除されます。

その他

▷定額減税額は、納税通知書でご確認ください。

▷定額減税しきれない場合は、別途給付金が支給されます。なお、対象者には、7月頃に申請書類を給付金担当部署から送付予定です。

▷所得税の定額減税については、給与所得者および年金所得者は令和6年6月1日以後に支払われる給与等の源泉徴収税額から順次控除され、事業所得者は令和6年分の確定申告の際に控除されます。

軽自動車税納税証明書の送付を廃止します

税務課市民税グループ
(☎84-5063)

令和5年1月から全国の軽自動車検査協会で納税確認が電子化され(軽JNKS)、車検時の納税証明書の提示が原則不要となりました。

これに伴い、令和6年度から一部の車種(小型二輪自動車(排気量250ccを超えるバイク))を除き、軽自動車税(種別割)の車検用納税証明書の送付を廃止します。

ただし、電子化による納付確認ができない場合は、従来どおり車検用納税証明書が必要となる場合があります。

納税証明書が必要となる場合

- ▷二輪の小型自動車(排気量250cc超の二輪車)の車検を受ける場合
 - ▷納付した直後のため、電子化による納付情報が登録されていない場合
 - ▷中古車の購入直後の場合
 - ▷他の市町村から引っ越しした直後の場合
 - ▷対象車両に過去の未納がある場合
- ※車検用納税証明書は無料で交付しますので、必要な場合は税務課市民税グループへお問い合わせください。

甲種防火管理再講習の受講案内

消防本部予防課予防グループ
(☎82-9492)

店舗、ホテル、病院、集会所など不特定多数の人が出入りする建物のうち収容人員300人以上のものの防火管理者は、5年ごとに再講習を受けることが義務付けられています。

と き 8月16日(金)

午後1時～4時10分

と ころ 鈴鹿市労働福祉会館

定 員 40人(先着順)

受講料 7,000円(テキスト代含む)

申込期間 6月20日(木)～27日(木)

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

※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。

がん検診・健康診査・予防接種などの実施医療機関の変更

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

広報かめやま5月1日号と同時配布の健康づくりのてびきに掲載しました実施医療機関のうち、せきクリニックが6月1日から当分の間休診となり、次の項目について受診できませんのでお知らせします。

受診できない項目

- ▷がん検診
- ▷骨粗しょう症検診
- ▷肝炎ウイルス検診
- ▷亀山市特定健康診査
- ▷後期高齢者健康診査
- ▷健康増進法健康診査
- ▷人間ドック
- ▷定期予防接種
- ▷任意予防接種費用助成

1カ月児健康診査の受診費用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)

1カ月児健康診査の受診費用を一部助成します。

対象健康診査 令和6年4月1日以降に受診した1カ月児健康診査
※医療機関が実施し、市が指定するすべての健診内容を実施した場合に限る

対象者 市内に住所を有する児

助成額 4,000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。

家具等転倒防止金具の 支給と取り付けを行います

建築住宅課住まい推進グループ
(☎84-5038)

地震発生時に家具や電化製品の転倒による事故を防ぐため、高齢者や障がい者世帯を対象に、家具等転倒防止金具の支給と取り付けを行います。

対象者 在宅かつ市内在住で、次のいずれかに該当する世帯

▷すべての世帯員が65歳以上の世帯(すでに金具の支給や取り付けを受けた世帯を除く)

▷要介護認定区分3~5の人がいる世帯

▷次の手帳交付を受けている人がいる世帯

・身体障害者手帳…1級・2級(心臓機能障害、腎臓機能障害、免疫機能障害のみで交付を受けた人を除く)

・療育手帳…A1・A2

・精神障害者保健福祉手帳…1級

取付場所

1世帯につき5カ所程度まで

費用 無料

申込期間 6月6日(木)~14日(金)

取付実施日 7月7日(日)午前中
※金具の取り付けは、三重県建設労働組合亀山支部の協力により実施します。

申込方法 建築住宅課住まい推進グループへ電話または直接お申し込みください。



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)

「体重が増えているか心配」、「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 6月18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 6月5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

①6月18日(火)午前10時~正午

②6月20日(木)午後1時~3時

③6月26日(水)午後1時~3時

ところ

①野村地区コミュニティセンター

②関文化交流センター3階会議室1

③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 各回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 6月3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。



赤ちゃんといっしょに ベビーダンス

亀山子育て支援センター「あいあいっこ」
(あいあい ☎84-3314)

赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしながらリズムに合わせて踊ります。赤ちゃんとスキンシップをとりながら一緒に楽しみましょう。

と き 6月19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」

講 師 ベビーダンスインストラクター 澤田 理恵さん

対象者 市内在住のおおむね1歳までの赤ちゃん(首が座っていて、抱っこひもで抱っこできる)とその保護者

定 員 15組(先着順)

参加費 無料

持ち物 抱っこひも、飲み物、タオル

申込期間 6月3日(月)~7日(金)

※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

統計調査員の募集

総務課法務統計グループ
(☎84-5034)

令和6年度に実施される統計調査「農林業センサス」の調査員を募集します。

募集人数 115名程度

主な活動内容 説明会への出席、担当する区域の世帯や事務所への調査票の配布・回収、調査票の確認・提出など

調査期間 12月1日(日)～令和7年2月1日(土)(予定)

報酬 約1～3万円

応募要件

▷調査によって知り得た秘密を守ることができる人

▷税務、警察、選挙に直接関係のない人

応募期限 6月28日(金)

応募方法 総務課法務統計グループへ電話でお申し込みください。

税務職員の募集 (高校卒業程度)

名古屋国税局人事第二課試験係
(☎052-951-3511)

受験資格 次のいずれかに該当する人

▷令和6年4月1日時点において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人および令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人
▷人事院が上記に掲げる人に準ずると認める人

試験日程

第1次:9月1日(日)

第2次:10月9日(水)～18日(金)までのうち、いずれか指定する日

受付期間 6月14日(金)午前9時～26日(水)(受信有効)

申込方法 インターネット

からお申し込みください。



URL <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

※詳しくは、鈴鹿税務署(☎059-382-0351)

へお問い合わせください。

試験

令和6年度狩猟免許試験

県四日市農林事務所森林・林業室
(☎059-352-0655)

第1回

とき 6月18日(火)

ところ 県津庁舎

申込期限 6月7日(金)

第2回

とき 8月4日(日)

ところ 県農業大学校

申込期限 7月24日(水)

第3回

とき 8月31日(土)

ところ 県農業大学校

申込期限 8月21日(水)

※試験時間はいずれも午前9時50分～午後5時、申込期限は各期限日の午後5時まで

免許の種類 網猟免許、わな猟免許、第1種銃猟免許、第2種銃猟免許

受験料 初心者…5,200円

一部免除者…3,900円

※提出書類や手数料など詳しくは、県四日市農林事務所森林・林業室へお問い合わせください。

※申請書は生物多様性・獣害対策室(総合環境センター4階)にも備え付けてあります。

長期休暇子どもの居場所事業(夏休み) 利用者の募集

問合先 子ども政策課保育サポートグループ
(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、夏休み期間中の居場所づくりを行います。

とき 7月22日(月)～8月31日(土)
午前7時30分～午後6時30分

※日曜日、祝日、8月10日(土)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)は除く

ところ 青少年研修センター2階和室等

対象者 市内に在住する小学生

定員 50人(申込者多数の場合は抽選)

料金 28,000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 6月14日(金)必着

申込方法 子ども政策課保育サポートグループへ申込書を、提出ください。

※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、夏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。 
日の本クラブ井田川	川合町300番地(☎83-5490)	
ジュニアプレイス	みどり町39番地17(☎83-2500) (NPO法人ドリーム・イン・スペース)	
日の本クラブ川崎I	能褒野町89番地1 (☎85-0132)	
ルンビニ児童館	両尾町2193番地(☎85-8030)	

図書館だより(6月)

市立図書館 ☎82-0542



[1階多目的室]

図書館講座「本と水辺の保全活動」

と き 6月2日(日)午前10時30分～正午
講 師 魚と子どものネットワーク 新玉 拓也さん
定 員 20人(先着順)

亀山朗読奉仕会公開勉強会～A1時代の音訳と基礎技術実習～

と き 6月8日(土)午後12時30分～4時
講 師 金城学院大学教授(元東海テレビアナウンサー)
磯野 正典さん

アピランスケア(がん治療による外見の変化に対するケア)体験会

と き 6月15日(土)午前10時～午後3時
内 容 ▷県立総合医療センター認定看護師による講演
「がん治療におけるアピランスケア」(午後
1時30分～)
▷三重県がん相談支援センターの相談コーナー
▷亀山美容師組合によるウィッグやネイル体験コーナー

調べるっておもしろい!「調べる学習講座」

と き 6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、
10月6日(いずれも日曜日、全5回)午前9
時30分～11時30分

対象者 小学3年生～高校生
定 員 10組(先着順)

申込期限 6月15日(土)

申込方法 申込書を図書館へご提出ください。

※申込書は図書館ホームページからダウンロード可

雑誌のリサイクル市

と き 6月27日(木)、29日(土)、30日(日)
午前9時～午後8時(最終日は午後5時)

[2階おはなしのひろば]

ママーズのおはなし会

6月1日(土)午後2時～

大人による大人の読み聞かせ

6月1日(土)午後3時～

おはなしステーション

6月8日(土)午後2時～

子育て支援センターサテライト

6月10日(月)、26日(水)午前9時～正午

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

6月21日(金)午前11時～

おひざでだっこおはなし会

6月27日(木)午前10時～正午

休館日 毎週火曜日、6月28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

6月12日(水)午後3時～

たんぼの会の紙芝居会

6月19日(水)午後3時～



図書館の本棚から



一 般

和菓子のアン 坂本 司/著 光文社

デパ地下の和菓子屋で働きはじめた梅本杏子、通称アンちゃん。奥深い和菓子の世界は、アンちゃんにとって「謎」の連続! 個性的な同僚と共に、今日も甘いミステリーに立ち向かいます。6月16日は和菓子の日。 渋い日本茶と和菓子とミステリー、ご一緒にいかがですか。



児 童

オレ、カエルやめるや デヴ・ペティ/ぶん マイク・ボルト/え マイクロマガジン社

カエルの子がお父さんにほかの動物になりたいと話します。なんでカエルがイヤなのでしょう? だって、ぬれてるし、ヌルヌルしているし、ムシばかり食べるし。でもカエルの子はある動物からの言葉を聞いて、カエルでいることにします。ユーモアたっぷりのおはなしです。



かめやま電子図書館

東海周辺週末の山登りベスト120 西山 秀夫/編 山と溪谷社

名古屋を基点に日帰り可能な東海地方120座のガイドブック。登山の難易度を「体力」「技術」に分けて★印で表示。花を楽しめる時期や入下山時に立ち寄ることができる道の駅や温泉施設なども紹介されています。亀山7座の仙ヶ岳、高畑山、錫杖ヶ岳も掲載されています。

かめやま電子図書館
二次元コード





市立医療センターだより

医療センター (☎83-0990)



病院事業管理者
谷川 健次

病院事業管理者からのご挨拶

4月より病院事業管理者に就任しました谷川 健次です。
これまで18年間は外科医師として、直近6年間は院長として医療センターと共に歩んでまいりましたが、この度、新たに病院事業管理者を拝命しました。
近隣の病院との円滑な連携により、医療の質を損なうことなく、市民のニーズに応えられる効率的な病院経営を目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。

新任医師を紹介します

4月から赴任しました赤松 慧と申します。
亀山市という歴史と伝統のある、これからますます発展していく地域で医療に従事できることを大変光栄に思います。
患者様の人生に寄り添いつつ、病気というライフイベントを共に乗り越えていくような医療を目指したいと思っていますので、お気軽にご受診ください。



内科 医師：赤松 慧

内科 診察受付時間 午前8時30分～11時30分

	月	火	水	木	金
内科 初診 担当医師	赤松	勝田	赤松	勝田	勝田

歴史博物館だより (6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、6月24日(月)～28日(金)(資料くん蒸のため)

URL <https://kameyamarekihaku.jp>

<開館30周年記念 連続講演会>

シリーズ 日本史からみた亀山「鈴鹿関の成立をめぐる」

とき 6月30日(日)午後1時30分～3時

ところ 歴史博物館講義室

内容 東海道におかれた鈴鹿関は、律令国家が最も重視した関の一つです。その名が初めて見られるのは672年の壬申の乱ですが、鈴鹿関はいつ成立し、どういう形だったのでしょか？近年の発掘成果と考古資料から考えます。

定員 30人(先着順)

講師 三重大学人文学部 教授 小澤 毅さん

申込方法 6月1日(土)午前9時～23日(日)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。

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

●ポータルサイト

かめやま健康ナビ

検索



●アプリdeウェル
ネス推進事業に
ついてはこちら



Vol.15

今月の
テーマ

食中毒を予防しましょう!

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。この機会に、家庭での食中毒の予防方法を見直してみましょう。

食中毒予防の3原則 「付けない・増やさない・やっつける」

- ①細菌を食べ物に「付けない」
・しっかり手洗いをする。 ・器具の洗浄、消毒をする。
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
・適切な温度で保管する。 ・調理後は速やかに食べる。
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
・加熱して殺菌する。



【参考】

厚生労働省ホームページ

特に牛や豚などの肉類は、生や加熱不十分なものを食べると重篤な食中毒の危険性があります。よく加熱して食べましょう。

問合せ先

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

アプリ de ウェルネス推進事業からお知らせ

500ポイントを貯めると、応募者全員にもれなく

『Kカード加盟店』500円商品券がもらえます

アプリdeウェルネス推進事業は、幅広い世代が手軽に参加できるようにスマートフォンアプリを活用した事業で、健康づくりに関する取り組みを行うことでポイントが付与され、貯まったポイントで特典を受けることができます。



応募期間 8月1日(木)~9月30日(月)

応募方法 アプリ右下のアイコンからお申し込みください。

本年度は、2回(秋・翌春)の景品交換チャンスがあって、1回目は、もれなく商品券がもらえるよ!アプリを登録して、ぜひ応募してね!

※アプリは上記の二次元コードから登録できます。

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)

商品への応募は、
赤枠をタップ



1回500ポイントで応募が
可能です(1人1回のみ)

行政からのお知らせや地域のイベント情報などを放送!



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(文字情報を含む)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)



5月31日(金)~6日(木)

●ウイークリーかめやま

●エンドコーナー

「みずきが丘道伯幼稚園①」

6月7日(金)~13日(木)

●ウイークリーかめやま

●特集番組

「私たちの暮らしを支える
生物多様性」

●エンドコーナー

「みずきが丘道伯幼稚園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。

電子版多言語広報（かめやまニュース）の配信を開始します

市ではこれまで、外国人住民に市からのお知らせやイベントなどの情報をお伝えする「かめやまニュース（英語、ポルトガル語、やさしい日本語）」を毎月作成し、紙媒体の発行とホームページでの発信を行ってきました。

このたび、より多くの言語で「かめやまニュース」を読むことができるよう、6月1日号から『電子版多言語広報「かめやまニュース」』の配信を開始します。

電子版では、自動翻訳機能により次の10言語に対応できるほか、音声読み上げ機能も備えています。ぜひ、さまざまな機会にご活用ください。



右の10言語に
翻訳が可能



【対応言語】

ポルトガル語・スペイン語・英語・
中国語（簡体字）・中国語（繁体字）・
ベトナム語・韓国語・タイ語・イン
ドネシア語・日本語

利用方法 次のURLまたは二次元コードからアクセスしてください。

URL <https://www.catapoke.com/search/?keyword=kameyama-city>

また、無料アプリ「Catalog Pocket（カタログポケット）」をインストールし、「かめやまニュース」で検索しても利用できます。



※電子版多言語広報「かめやまニュース」は毎月1回、1日に配信します。

問合せ先 文化課人権・ダイバーシティグループ
(☎96-1224)



※当事者間のトラブルについては、市は一切関与しません。

ひまわりあんしん事業・無料 電話相談を実施します

三重弁護士会では「ひまわりあんしん事業」の一環として、高齢者のための無料電話相談を行っています。なんでも気軽にご相談ください。

とき 6月14日(金)、28日(金)
午前10時～正午

※7月以降の日程は、三重弁護士会ホームページ([URL](http://mieben.info/archives/center/89/) <http://mieben.info/archives/center/89/>)をご覧ください。

対象者 65歳以上の高齢者とその親族
※相談内容は、65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。

相談受付電話番号

☎059-228-3167

※相談専用特設電話1回線のみ

相談担当 三重弁護士会高齢者・障害者支援センター所属弁護士

問合せ先 三重弁護士会事務局(☎059-228-2232)

「亀山宿語り部」の楽しい話

とき ①6月20日(木)
②7月18日(木)

いずれも午後1時30分～2時30分

ところ 市民協働センター「みらい」

内容

①「水を少し知ろう!」

(語り部 野崎 耕治さん)

②「忍者・忍術よもやま話(会員募集講座)」

(語り部 西川 均さん)

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)

高齢者のための健康教室

とき 6月23日(日)
午前10時30分～

ところ 介護老人保健施設ロマン
(津市芸濃町椋本6176)

内容 自宅でできる健康体操体験会や介護に関するさまざまな相談対応、高齢者のための栄養講座など

対象者 亀山市に在住の高齢者

定員 30名(先着順)

参加費 無料

申込方法 介護老人保健施設ロマンへ電話でお申し込みください。

申込期限 6月12日(水)

問合せ先 介護老人保健施設ロマン
(☎059-265-6500)

神辺学童クラブ 学童保育支援員の募集

子どもと一緒に遊んだり、様子を見守ったりするお仕事です。未経験・資格がない人の応募も大歓迎です。

勤務日 月～土曜日で週2日から

勤務時間 午後2時～6時の間で応相談

※土曜日、小学校の長期休業期間中は、午前・午後の交代制

※長期休暇中(夏休みなど)の高校生以上のアルバイト生同時募集

賃金 時間給1,100円～

社会保険など 労災保険、傷害保険

選考方法 面接

問合せ・申込先 神辺学童クラブ(☎83-2122または小坂 ☎090-5856-3060)



5/6 里山塾2024開講式・第1回講座

里山塾は、亀山里山公園「みちくさ」内に生息する動植物を見て、触れることで、楽しみながら自然環境への興味を深めてもらうため、年間を通じて、開催している講座です。

この日は、本年度の開講式と第1回講座が開かれ、塾生とその家族が参加しました。

講座では、「美しい花ってなぜ咲くの?」をテーマに、参加者が、タンポポなどの植物の生態について学んでいました。また、虫メガネを使って園内の草花を観察したり、手に取ったりしながら、自然とのふれあいを楽しんでいる様子でした。



5/9 新茶まつり

新茶の季節を迎え、市立図書館1階休憩コーナーで「新茶まつり」が開かれました。

会場では、4月22日(月)に亀山市茶業組合主催の初もみ研修会で、亀山高等学校2年生の生徒が手摘みした「みえうえじま」や市内茶農家が生産した「やぶきた」などの新茶が、市民団体「魔女のお茶会」の皆さんにより無料で振る舞われました。

亀山茶は上品で濃厚な味わいと香り、コクのある旨みが特徴で、多くの来館者が今年最初の新茶を味わっていました。



5/12 水防訓練

市では、風水害に備えて、水防に関する知識や技術を習得し、水防体制の向上を図るため、年1回水防訓練を行っています。

訓練会場となった鈴鹿川河川敷グラウンドでは、市職員や消防団員、少年消防クラブ員など約350人が集まり、はじめに土のう作りを行いました。その後、鋼抗と防水シートを使用し、堤防から水があふれることを防止するための「改良積み土のう工法」を実践していました。



令和6年交通事故発生状況



(4月末現在【暫定】・亀山署管内)

人身事故	死亡者
25件(+2件)	1人(+1人)
負傷者	物損事故
33人(+3人)	420件(-6件)

※()内は前年同期比の増減数

交通事故防止のために

○雨の日はスピードを控えめにし、車間距離を十分とって慎重に運転しましょう。

○車の点検(タイヤ、ブレーキ、ワイパーなど)を忘れないようにしましょう。

～梅雨(雨天)における交通事故防止～

雨の日は、視界が悪くなるうえ路面も滑りやすくなり、スリップ事故や追突事故が多発するようになります。

スリップ事故の原因の一つに「**ハイドロプレーニング現象**」があります。この現象は、自動車などが水の溜まった路面などを走行中、タイヤと路面の間に水が入り込み、摩擦力が失われ、ハンドル、ブレーキが効きにくくなる現象で、タイヤの摩耗や空気圧不足、スピードの出し過ぎが原因と言われています。

亀山警察署 ☎82-0110

かめやま 見てある記



大人気! 亀山公園「わんぱく広場」

広報サポーター 山崎 愛さん



3月29日、亀山公園わんぱく広場が新しく生まれ変わりました。

私のおすすめの遊具は、なんと言っても滑りやすくなった「ローラースライダー」です。息子にも大好評で、行くたびに何度も滑っています。いつも長蛇の列ができていて、子どもたちが「前より、滑りやすくなったね!」、「毎日、遊びに来たい!」と喜ぶ姿も見られました。

亀山公園がリニューアルされてからは、地元の小学生が集まる場所になったので、息子もよく遊びに行くようになりました。



新しい大きな遊具が設置され、子どもたちが安全に遊べる場所が出来て、親としてはとてもありがたいです。広場隣の芝生広場では、ボールやバドミントンで遊ぶこともできます。お弁当を持って、ピクニックなんかも良いですね。

公園内は、子どもたちの笑い声が絶えず、休日には駐車場が満車になるほどの人気ぶりです。

皆さんも、ぜひ、新しく生まれ変わった亀山公園をお楽しみください!



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。



山添 やまぞえ

晴也 はるや

くん 令和5年9月生まれ

これからも、元気にすくすく育てね。



平田 ひらた

尊人 みこと

くん 令和5年6月生まれ

産まれてきてくれてありがとう