



もよおし

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 9月19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。

絵本の読み聞かせ 「絵本ライブ」

関子育て支援センター「あすれっこ」
(☎96-0203)

と き 9月24日(火)
午前10時30分～11時

ところ 関子育て支援センター「あすれっこ」

内容 NPO法人ほがらか絵本畑による、子どもたちと掛け合いながら一体感を作っていく「絵本ライブ」を親子で楽しみます。

対象者 市内在住の0歳～2歳のお子さんとその保護者

定員 15組(先着順)

参加費 無料

申込期間 9月9日(月)～13日(金)
※受付時間は午前9時～午後4時

申込方法 関子育て支援センター「あすれっこ」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

人権よもやま話

文化課人権・ダイバーシティグループ
(☎96-1224)

「外国人の人権」をテーマに参加者同士で語り合います。ぜひご参加ください。

と き 9月29日(日)
午前10時～正午

ところ 市民協働センター「みらい」多目的ホール

講師 (公財)三重県国際交流財団MIEFの職員

参加費 無料

かめやま健康セミナー 生活習慣病を予防するために ～健診結果を活用しよう～

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

生活習慣病予防に生かすため、健診結果の見方や内容などについて詳しい解説を行います。

と き 10月3日(木)
午後1時30分～3時

ところ 市立図書館1階多目的室

講師 豊田クリニック

院長 入山 拓平さん

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

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。

亀山市成年後見セミナー

地域福祉課障がい者支援グループ
(あいあい ☎84-3313)

障がいや認知症などによって、日常生活に関わる契約などの判断能力に不安がある人が自分らしく人生を送るための制度を学びます。

と き 10月3日(木)
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

内容

▷講話「成年後見制度ってなんだろう」

▷事例紹介「亀山市の取組をもとに考える成年後見制度～高齢・障がい分野の視点から～」

講師 亀山市法福連携ネットワーク協議会会長 弁護士

西村 和晃さん

対象者 成年後見制度について関心のある人

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

申込期限 9月20日(金)

申込方法 亀山市社会福祉協議会に電話または直接お申し込みください。

※セミナーの内容について詳しくは、亀山市社会福祉協議会(☎82-7985)へお問い合わせください。

親子でガラスづくり体験教室

鈴鹿工業高等専門学校総務課
総務企画係
(☎059-368-1717)

と き 11月9日(土)、10日(日)
の午前・午後(計4回)

(午前)午前9時～正午
(午後)午後1時～4時

ところ 鈴鹿工業高等専門学校材料工学科棟2階SHAREⅡ

内容 ガラスの歴史と科学技術について学び、物質の高温時の融解と冷却時の凝固(結晶化やガラス化)を観察し、電子天秤の操作やアクセサリーになる蛍光ガラスづくりを体験します。

対象者 中学1年生～3年生とその保護者

※保護者の参加は1人まで

定員 各回4組(全16組)

※応募者多数の場合は、主催者側で調整場合があります。

参加費 無料

申込期間 9月24日(火)～10月11日(金)

申込方法 鈴鹿高専ホームページ[URL <https://www.suzuka-ct.ac.jp/>]から希望日時を選択し、お申し込みください。





お知らせ

「全国家計構造調査」にご協力ください

総務課法務統計グループ
(☎84-5034)

総務省統計局は本年10月～11月の2カ月間、全国家計構造調査を実施します。この調査は、皆さんに日々の収入や支出などをご回答いただき、国民生活の実態を明らかにするものです。調査結果は、社会保障や福祉政策の検討など、国民生活に身近なさまざまな政策などに役立てられます。

統計調査員が調査世帯へ調査のお願いに伺った際は、調査へのご理解とご協力をお願いします。

「高齢者実態調査」にご協力ください

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

市では、9月中旬から10月末にかけて、75歳以上の世帯を中心に世帯状況を確認する高齢者実態調査を各地区の民生委員・児童委員の訪問などにより行います。

調査で得られた情報は、高齢者福祉事業の資料や福祉サービスの提供に活用します(目的以外には使用しません)。

敬老(米寿)祝品を贈呈(送付)します

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

市では、敬老の日にちなみ、9月中旬に市内に住所を有する満88歳(9月1日時点)の人に対して、長寿を祝福し、祝品を郵送により贈呈します。

居所が住所地と異なる人は、地域福祉課高齢者支援グループへご連絡ください。

亀山市長選挙の日程

選挙管理委員会事務局選挙管理グループ(☎84-5017)

令和7年2月5日任期満了に伴う亀山市長選挙の日程は次のとおりです。

告示日 令和7年1月19日(日)(立候補届出日)

投開票日 令和7年1月26日(日)

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です

県鈴鹿建設事務所(☎059-382-8683)、都市整備課都市計画グループ(☎84-5046)

屋外へ看板やポスターなどの広告物を設置するには、原則として許可が必要です。また、貼り紙などの簡易なものを除くすべての屋外広告物の安全点検を行う義務があります。

広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐために、適正な管理、点検をお願いします。

屋外広告物の例



9月10日～16日は自殺予防週間です

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

こころの病気は誰にでも起こります。ひとりで抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。身近な人に話しづらいときは、電話やSNSでの相談窓口を利用してください。

こころつながりSNS相談みえ

県では、SNS(LINE)を活用し、さまざまなこころの悩みに応じる相談窓口を設置しています。

利用方法 スマートフォンなどでLINEにて友だち登録してください。



相談受付日時 平日および土・日曜日、祝日(年末年始を含む)午後5時～10時(受付は午後9時30分まで)

「こころの体温計」を活用しましょう

「こころの体温計」は、スマートフォンや携帯電話、パソコンから気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。

家族やあなたの大切な人のストレスチェックをすることができます。気になるモードでチェックして、早めのケアを心掛けましょう。

利用方法 スマートフォンなどで専用サイトを開いて、画面の指示に従い操作してください。



各種検診・教室

救急医療市民講座

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

9月8日から14日の「救急医療週間」に合わせ、亀山医師会との共催で救急医療に関する市民講座を開催します。

と き 9月12日(木)

午後2時～4時30分

ところ あいあい2階大会議室

内 容

▷講演①「腎臓が急激に悪くなる病気とその対策」(亀山透析クリニック 腎臓内科医 若松 亮さん)

▷講演②「骨粗しょう症と救急医療」(市立医療センター 整形外科医 長谷川 高秀さん)

▷応急手当講習「救急車がくるまでに」(市消防職員)

申込期限 9月10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。

「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

- ①9月 17(火)午前10時～正午
- ②9月 18(水)午後1時～3時
- ③9月 19(木)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あいあい2階研修室
- ③関文化交流センター3階会議室1

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 9月2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。

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)

と き 9月18日(水)

- 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 9月4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。

子育てママのバランスボール でエクササイズ体験会 ～毎日ご機嫌でいるために～

東野公園体育館(☎83-1888)

お子さんを抱いたままや横に寝かしておいてバランスボールを使った運動をします。

と き 9月25日(水)

午前9時30分～10時20分

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 生後2カ月～6歳までの
お子さんとそのお母さん

定 員 10組(先着順)

参加費 500円(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)、下に敷くバスタオル(お子さん用)

受付開始日時 9月8日(日)

午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

バランスボールで エクササイズ体験会 ～体力維持で健康長寿～

東野公園体育館(☎83-1888)

バランスボールに座り、楽しい音楽に合わせてエクササイズやストレッチを行い、柔軟な体づくりを目指します。

と き 9月25日(水)

午前10時30分～11時20分

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定 員 15人(先着順)

参加費 500円(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

受付開始日時 9月8日(日)

午前8時30分

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

『人形劇』と『お手玉・けん玉あそび』

和楽器の生演奏に合わせて行う昔話を題材とした「人形劇」と伝承遊び「お手玉・けん玉あそび」を開催します。親子で一緒に楽しみませんか？

と き 9月14日(土) 午前10時30分～11時30分
(受付:午前10時～10時25分)

ところ あいあい2階教養娯楽室

内 容 ▶人形劇『おむすびころりん』
▶お手玉やいろいろなけん玉の遊び方の紹介

対象者 市内在住の0歳～就学前のお子さんとその保護者

出 演 さんさん劇場 **定 員** 100人(先着順)

参加費 無料

申込期間 9月4日(水)～11日(水)

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。



申込・問合せ先 亀山子育て支援センター
「あいあいっこ」
(あいあい ☎84-3314)

健康づくりのための料理講習会 ～骨粗しょう症予防食～

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

と き 9月27日(金)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

内 容 調理実習

対象者 市内に住所を有する人

募集人数 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物 米100g、三角きん、エプロン、ふきん1枚、筆記用具

申込期間 9月3日(火)～20日(金)

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。



募 集

亀山市壮年ソフトボール大会 参加者の募集

健康政策課スポーツ推進グループ
(あいあい ☎98-5002、FAX 82-8180)

と き 10月27日(日)

午前8時30分～(雨天中止)

ところ 関総合スポーツ公園多目的グラウンド、東野公園(ソフトボール場、運動広場)

参加資格 大会当日時点で市内に在住する30歳以上の人

チーム編成 原則として自治会単位でチームを編成し、監督を含め20人以上。ただし40歳以上の人が常時3人以上出場すること

※自治会でチームを編成できない場合は、近隣自治会(地域まちづくり協議会の範囲内)と合同でチームを編成することも可

参加費 無料

※スポーツ保険は主催者で加入

申込期限 9月18日(水)

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、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。

※大会実施要項と申込書は、スポーツ推進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できます。

組み合わせ抽選会

と き 10月11日(金)

午後7時～

ところ あいあい2階大会議室

「応急手当普及員」講習会 受講者の募集

消防署警防課救急グループ
(☎82-9499)

事業所や自治会、自主防災組

織などで、普通救命講習(心肺蘇生法やAEDの取り扱いなど)を指導していただく人を養成するために、応急手当普及員講習会を開催します。講習修了者には「応急手当普及員」の認定証を交付します。

と き 11月8日(金)、15日(金)、22日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※3日間すべての受講が必要

ところ 亀山消防署北東分署

定 員 40人(先着順)

受講料 無料

持ち物 応急手当指導者標準テキストガイドライン2020対応(東京法令出版[定価:3,960円])

※事前に各自で用意し、持参してください。

申込期限 9月30日(月)

申込方法 消防署警防課救急グループへ電話または直接お申し込みください。

9月の納期

(納期限・口座振替日)

9月30日(月)

国民健康保険税 第3期
後期高齢者医療保険料 第3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。

令和6年度 日本武尊・白鳥伝説 三市交流事業に参加しませんか

亀山市は、「日本武尊・白鳥伝説ゆかりの地、御陵のあるまち」としての縁から、奈良県御所市、大阪府羽曳野市と平成10年に都市間交流の合意書を交わし、市民主体の友好交流を図っています。

本年度は、奈良県御所市で三市の交流事業を開催します。御所市の歴史・文化に触れながら、お楽しみください。

と き 11月24日(日)

午前8時～午後6時30分※雨天決行

内 容

▷御所まちスポット散策

▷元宝塚歌劇団 光海あきほさん 主演による市民参加型ミュージカル「ヤマトタケル」の観覧

※交流市の市民参加によるミュージカルです。

対象者 市内在住の人

※中学生以下は、保護者同伴でお申し込みください。

定 員 20人

※応募者多数の場合は抽選の上、10月9日(水)までに応募者全員に結果を通知します。

問合先 政策推進課政策調整グループ
(☎84-5123)



御所まち散策の様子



ミュージカルの様子

参加費 無料(昼食をご用意します。)

申込期限 9月30日(月)(当日消印有効)

申込方法 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入の上、はがき、メールまたは応募フォーム(URL <https://logoform.jp/form/Ymi6/631733>)でお申し込みください。電話による申し込みも受け付けています。

応募先

▷はがき 〒519-0195 亀山市本丸町577
政策推進課政策調整グループ「三市交流事業」係

▷メール ☎ seisaku@city.kameyama.mie.jp

※件名に「三市交流事業参加申込」と記入



応募フォーム

10月1日から新型コロナウイルスワクチン定期接種の開始を予定しています

問合せ 健康政策課健康づくりグループ（あいあい ☎84-3316）

新型コロナウイルスワクチン接種は、昨年度までは特例臨時接種として無料で実施していましたが、10月1日からは、季節性インフルエンザと同様に秋冬時期に1回、定期接種（有料）として実施を予定しています。この定期接種は、特例臨時接種のように、接種を受ける努力義務や市から対象者への通知（接種勧奨）はありません。
 なお、自己負担金や市内接種医療機関、実施期間など詳しくは、広報かめやま10月1日号や市ホームページでお知らせします。

■対象者

市内に住所を有する人で、次のいずれかに該当する人

- ①満65歳以上の人
- ②満60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちの人

■実施予定期間 10月1日～（終期は未定）

■接種回数 実施期間中に1人1回

■接種場所 県内の予防接種実施医療機関（個別接種）
 ※総合保健福祉センターでの集団接種はありませんので、ご注意ください。

■ワクチンの種類 オミクロン株の新系統「JN. 1」系統およびその派生型に対応したワクチン

亀山エコータウンでマイナンバーカード出張申請受付を行います！

亀山市では約88%の人がすでにマイナンバーカードを申請しています。
 健康保険証として使うこともできますので、まだ作成されていない人は、申請してください。

と き 9月8日（日）

午後2時～4時

ところ 亀山エコータウン2階

催事場 夢ひろば



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

※平日は本庁、関支所、加太出張所でもマイナンバーカードの申請を受け付けています。詳しくは、市民課戸籍住民グループへお問い合わせください。

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）
・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	・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

※本人確認書類は有効期限内のものに限りします。

問合せ 市民課戸籍住民グループ（☎84-5004）

亀山市市制施行20周年記念式典での演奏者募集！ **問合せ** 広報秘書課秘書グループ（☎84-5022）

令和7年1月11日に市文化会館で開催予定の市制施行20周年記念式典で、特別編成による吹奏楽演奏を行います。市制施行20周年を盛り上げ、演奏に参加いただける学生の皆さんのご応募をお待ちしています。

対象者 市内在住または在学の中学生・高校生

募集人数 15人程度

練習時期 11月～12月の間で数回程度

練習場所 関中学校

※参加に対する謝礼や交通費の支給はありません。

応募期限 9月25日（水）午後5時

応募方法 応募フォーム（[URL https://logoform.jp/form/Ymi6/698470](https://logoform.jp/form/Ymi6/698470)）よりご応募ください。

その他 10月12日（土）午後1時15分から関中学校にて第1回目の練習を開催し、練習スケジュールや楽譜をお渡しします。



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



8月30日（金）～9月5日（木）

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「9月9日は救急の日～救急車が来るまでにできること～」

- エンドコーナー
「和田保育園①」

9月6日（金）～12日（木）

- ウイークリーかめやま
- エンドコーナー
「和田保育園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。

水の星 支えるあなたに ありがとう(令和6年度下水道推進標語)

9
月
10
日
は

下水道の日



問合せ先

下水道課下水道管理グループ(☎97-0628)

下水道課下水道工務グループ(☎97-0627)

普段目にすることのない下水道ですが、自然環境を守り、皆さんの快適な生活環境を支えるため、日々重要な役割を果たしています。下水道の役割が十全に発揮されるよう、市の下水道整備と各家庭における下水道への接続および適切な使用にご理解とご協力をお願いします。

下水道の役割

1 「美しい自然」を守ります

汚水は下水道管を通して下水処理場へ送られ、きれいな水に処理してから川や海に流されます。これにより、川や海の水質が保たれ、美しい自然環境が守られます。

2 「きれいなまち」をつくります

家庭や事業所等から出た汚水を地中にある下水道管により速やかに排除します。道路側溝などに汚水が留まらないため、ハエ・蚊等の害虫や悪臭の発生を防ぎ、まちが美しく清潔になります。

3 「快適な生活」を実現します

家庭や事業所等からの雑排水の集合処理とトイレの水洗化により、衛生的で文化的な生活環境に改善することができます。



自宅の排水設備工事をして下水道に接続しましょう

公共下水道への接続は、下水道法および市条例により義務付けられています。皆さんの安心で衛生的な暮らしのため、自宅に排水設備を設置し、一日でも早い接続をお願いします。

下水道を正しく使いましょう

下水道は、みんなで使用する公共の財産です。下水道を使う一人ひとりがマナーを守って上手に使いましょう。

- 台所の油やごみは流さない
- 水洗トイレには溶ける紙以外を流さない
- ガソリンなどの危険物を流さない
- 髪の毛を流さない
- 雨水は流さない
- マンホールやますにごみを捨てない



作品
募集中!!

第64回(令和6年度)下水道の日「下水道いろいろコンクール」

下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

※詳しくは、公益社団法人日本下水道協会
ホームページをご覧ください。



令和6年交通事故発生状況



(7月末現在[暫定]・亀山署管内)

人身事故	死亡者
40件(-6件)	3人(+2人)
負傷者	物損事故
52人(-2人)	768件(+34件)

※()内は前年同期比の増減数

「秋の日はつるべ落とし」と言うように、秋は他の季節に比べて日没時間が急激に早まる時期です。車の運転者は早めのライト点灯を心掛け、自転車利用者・歩行者は反射材を身に着けるなど自分の存在を車の運転者にアピールして、交通事故を防止しましょう。

～ 秋の全国交通安全運動について ～

9月21日(土)～30日(月)までの間、次の項目を重点として秋の全国交通安全運動が実施されます。交通ルールを守り、交通事故防止を徹底しましょう。

《運動の重点》

1. 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
2. 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
3. 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



亀山警察署(☎82-0110)

図書館だより（9月）

市立図書館 ☎82-0542)



〔1階多目的室〕

朗読文芸館 名作を読む 新美南吉・芥川龍之介

9月28日(土)午後1時30分～2時30分

〔2階おはなしのひろば〕

子育て支援センターサテライト

9月5日(木)、19日(木)午前9時～正午

マミーズのおはなし会

9月7日(土)午後2時～

大人による大人の読み聞かせ

9月7日(土)午後3時～

おはなしステーション

9月14日(土)午後2時～

おひざでだっこおはなし会

9月18日(水)午前10時～正午

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

9月20日(金)午前11時～

えほんの森のおはなし会

9月21日(土)午後2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

9月11日(水)午後3時～

たんぽぽの会の紙芝居会

9月18日(水)午後3時～

使ってみよう 電子図書館体験会

スマートフォンやタブレット端末で手軽に本が読めるかめやま電子図書館を使ってみませんか?館内タブレット端末を使って体験ができます。利用に必要な図書館利用カードをお持ちでない人には、利用者登録方法をご案内します。

と き 9月8日(日)、9月22日(日・祝) 午後2時～
ところ 1階休憩コーナー

※図書館利用カードの登録には、住所、氏名の確認ができる書類をお持ちください。



[かめやま電子図書館利用案内はこちら](#)

蔵書点検による休館と 貸出期間延長のお知らせ

9月23日(月・振)～27日(金)は、蔵書点検のため休館します。休館に伴い、9月9日(月)～22日(日・祝)の貸し出しについて、貸出期間を7日間延長し、22日間とします。休館中の返却は、正面玄関の返却ポストをご利用ください。

なお、1階展示交流エリアと地下駐車場は、通常どおり利用できます。

休館日 毎週火曜日、9月23日(月・振)～27日(金)

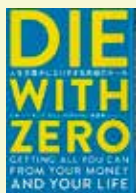


図書館の本棚から

一般

DIE WITH ZERO ビル・パーキンス／著 児島 修／訳 ダイヤモンド社

たった一度の人生を豊かにする9つのルールを教えてくれる本。「お金の使い切り方」に焦点をあてた「お金の教科書」。貯めるべきものはお金ではなく、別のものであった。様々なことへの気づきを与えてくれる人生の指針と成り得る一冊です。



児童

きょうはそらにまるいつき 荒井 良二／著 偕成社

みんなのいつもの生活を、まるでやさしいおつきさまが静かに照らしています。おつきさまからみると、地球の中で、人も動物もそれぞれの役割で生きていることに気がつきます。荒井さんが描く美しい夜の世界にひきこまれ、毎日をしていねいに生きようと、あたたかく豊かな気持ちになれる本です。



かめやま電子図書館

トットちゃんの15つぶのだいず 黒柳 徹子／原案 柏葉 幸子／文 松本 春野／絵 講談社

映画「窓ぎわのトットちゃん」でお馴染みの、トットちゃんが小学校2年生だったときのお話です。お母さんに渡された1日のごはんである15粒の大豆をどうやって食べていくのか考えるトットちゃんの姿に胸をうたれます。

かめやま電子図書館
二次元コード



皆さんの健康ライフを
ナビゲート

かめやま健康なび

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION

Vol.18

●ポータルサイト

かめやま健康なび



●LINE
@ 371uvqnt



今月の
テーマ

9月は「健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間」です



生活習慣病を予防するために運動・食事・喫煙を見直してみませんか？

毎日10分ウォーキングしよう！

生活習慣病の予防には、1日に8,000歩歩くことが目安です。

三重県の日常生活における歩数(成人)の平均は男性6,717歩、女性6,240歩です。

平均的な歩数から足りないおよそ1,000歩から2,000歩を歩くために、日々の移動時間などを利用して、1日プラス10分程度歩きましょう。

また、運動する際は、こまめに水分を補給し、熱中症対策を心掛けましょう。

【ウォーキングフォームのポイント】

(出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業



健康マイレージアプリ→



健康な食事をとりましょう！

生活習慣病の予防のためには、1日350gの野菜を食べることが効果的と言われています。

日本人は、およそ280gの野菜を毎日摂取していると言われているため、残り70gの野菜が足りていません。70gの野菜として、トマト半分やきゅうり1本、たまねぎ1/4個などがあります。

これらの野菜を毎日の食事に追加して健康的な食生活を送りましょう。



禁煙にチャレンジしよう！

たばこは多くの生活習慣病の危険因子です。また、受動喫煙により、吸わない人の健康に影響を及ぼします。

自分と周りの健康のために禁煙にチャレンジしてみませんか？

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)
健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

歴史博物館だより (9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

<企画展示室>

開館30周年記念 亀博自由研究のひろば「歴博貸出ユニットの世界～調べよう ためそう～」

と き 9月8日(日)まで

内 容 歴史博物館には、学校の授業に合わせて利用できる、実物資料を元に作成した「歴博貸出ユニット」があります。この「歴博貸出ユニット」を見るだけでなく、実際に触って体験できるオープン展示を行います。

企画展示観覧料 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分までにお願ひします)

※休館日…毎週火曜日、9月9日(月)～13日(金)(展示撤収のため)、30日(月)～10月4日(金)(展示設営のため)

URL <https://kameyamarekihaku.jp>