

まちを知る 人がつながる

2025 Sep

9月号

vol.475

広報 亀山

KAMEYAMA

特集

かめやまること健康プロジェクト 進行中!

まちのできごと／まちかどキラリ／子育てだより／暮らしの情報／一次救急当番医(9月・10月)

撮影場所:亀山公園(時計台周辺)



亀山市市制施行20周年



かめやまるごと健康プロジェクト 進行中!

本市で今、「かめやまるごと健康プロジェクト」が展開されていることをご存じですか?ウォーキングとラジオ体操を核として、市民の皆さんが運動・スポーツを日々の習慣にし、まち全体(かめやま+まるごと)で健康になることを目指すプロジェクトです。プロジェクトの一つとして、7月23日には西野公園運動広場で「亀山市市制施行20周年記念 巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されました。

体を動かすことは、生活習慣病や認知症などにかかるリスクを下げ、心身のリフレッシュにつながります。友人、仲間、同僚などみんなと一緒に取り組むことが継続の秘訣です。さあ、みんなで健康になりましょう!

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



健康であるために——必要な身体活動量 国のガイドと亀山市民の現状(調査結果など)

厚生労働省は、令和6年に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。ガイドでは歩行などの身体活動について、成人は1日60分以上、高齢者は40分以上行うことが推奨されています。

そのような中、市で行った調査において、歩行などの身体活動を1日60分以上しないと答えた人は、男性が56.7%、女性が51.4%でした。全国と比較すると、男女ともに高い状況にあります。

■身体活動を1日60分以上しないと答えた人の割合

	男 性	女 性
亀 山 市	56.7%	51.4%
全 国	48.5%	46.7%

※調査は、市の国民健康保険加入者のうち、令和5年度に特定健康診査を受けた40歳～74歳の人で、健診質問票に回答した2,182人の結果を全国の同調査の結果と比較したもの。

厚生労働省ホームページには、ガイドを基に推奨事項を分かりやすくまとめた「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー(アクティブガイド2023)」も掲載されています。ぜひご覧ください。



人もまちも健康な都市を目指して

健康都市を目指したヘルスプロモーションを推進しています

市は、WHOが提唱する「健康都市」の概念に賛同し、平成22年度から健康都市連合に加盟し、暮らしの質を高めるための健康づくりの取り組みを推進しています。これまで人の健康は、個人の責任によると考えられてきましたが、水や空気、安全な食べ物、居住環境、教育、地域コミュニティなどの多くの要因が影響しており、「健康都市」とはそのすべてが健全に機能していることを指します。

市では、市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として創設した「かめやま健康都市大学」の運営、スマートフォンアプリ「健康マイレージ」を活用した「アプリdeウェルネス推進事業」の実施に加え、市民の主体的な運動習慣の定着による健康活動の促進を図るため、本年度から「かめやまごと健康プロジェクト」を実施しています。



健康政策課
課長 櫻井 ころこ

健都サポーターによる地域への健康活動の広がり

かめやま健康都市大学修了生のうち、健都サポーターへの登録を希望された79人が、自身の知識や経験を生かした主体的な健康活動を実践され、家族や友人とともに、地域での健康活動を広げています。また、健都サポーターによるワーキンググループ活動として、スクエアステップの普及、健康レシピの作成&活用検討、ラジオ体操の普及、ウォーキングアプリの活用検討などテーマ別に、地域の健康活動の拡大に向けて取り組んでいます。



健康都市マスコットキャラクター ©2023 Kameyama City

健康都市連合日本支部

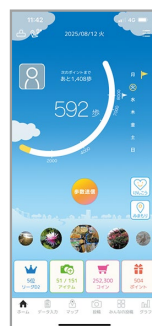


市が加盟している健康都市連合日本支部は、WHOが提唱する「健康都市」の概念に賛同し、その実現を目指す自治体や協力企業の集合体です。年に1回開催される大会には健都サポーターをはじめ、スポーツ推進委員や亀山市食生活改善推進協議会などの代表者の皆さんとともに出席し、加盟自治体の特色ある先進事例に触れるなど、健康都市活動に携わっている皆さんとの交流等を深めています。



アプリdeウェルネス推進事業(健康マイレージ)

平成30年度から取り組んできた「かめやま健康マイレージ事業」を、より幅広い世代が手軽に参加できるよう、スマートフォン向けアプリケーションを活用する事業へとリニューアルしたものです。個人が自身の健康意識の向上や健康習慣の見直しに取り組み、主体的な健康活動の実践を図っています。



参加方法はこちら



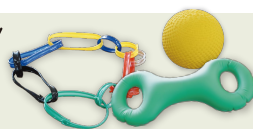
身近にあります! 気軽に参加できる運動講座

自主運営サークル 和き・あいあい

ボール=Ball、ベルター=Belter、ベル=Bellの3つの用具を使って音楽に合わせて楽しく体を動かすストレッチ体操(3B体操)を行います。毎週第1・3火曜日午前9時30分~11時に井田川地区北コミュニティセンターで活動しています。入会、見学など詳しくは、中央公民館(☎83-5300)へお問い合わせください。

東野公園体育館 健康いきいきヨガ

正しい呼吸法を学び、ヨガのさまざまなポーズを取ることで身体ゆがみを整え、自律神経を整えていきます。毎週金曜日の午前10時に東野公園体育館で開催しています。参加申し込みなど詳しくは、P12(令和7年度スポーツ・健康教室のご案内)をご覧ください。



【亀山市健康経営支援制度登録事業所】

わたしたちも取り組んでいます/
有限会社豊田衛生より

令和6年6月25日、市の健康経営支援制度に登録し、社員が心身ともに元気に働ける職場を目指し、市の健康アプリの活用など健康づくりに積極的な取り組みを推進しています。また、昨年の秋には、明治安田生命保険相互会社のご協力のもと、健康セミナーを実施し、血管年齢チェックなどを行いました。



いつでも、どこでも、誰でもできるラジオ体操



特定非営利活動法人
全国ラジオ体操連盟

理事長 鈴木 大輔さん

Profile

現NHKテレビ・ラジオ体操指導者。特定非営利活動法人全国ラジオ体操連盟理事長を務める。女子栄養大学実践運動方法学研究室非常勤講師を務めるほか、弘前大学大学院医学研究科博士過程に在籍し、長寿健康に関する研究に従事。『Science(科学)とPassion(情熱)』で「地域を元気に♪」をモットーに全国各地のラジオ体操講習会やイベントに参加している。

ラジオ体操の効果

“全身運動”で体内年齢が若くなる？!

誰もが一度はしたことがあるラジオ体操。実際に動いてみると「体がスッパリした」、「腕が上がりやすくなった」など、身体に対する良い効果を感じている人も少なくないと思います。近年の研究結果から、このラジオ体操の良さが科学的に明らかになってきました。ラジオ体操を継続している人は実年齢と比較して体内年齢が若いという結果や、歩くスピードが向上し、日常生活動作がスムーズになるといった良い結果もあります。

このような効果が得られる理由として、ラジオ体操は体を隅々まで動かす“全身運動”という点が考えられます。体を横に曲げたり、前後に曲げたり、ねじったりすることで、背骨の動きが良くなり、体をスムーズに動かすことができるようになります。

ラジオ体操の魅力

家族や仲間、地域の人と一緒にできる!

肩ひじ張らずに、誰もが気軽に参加できるのがラジオ体操の強みです。ラジオ放送に合わせて開催されている朝のラジオ体操会に参加していると、近所に顔なじみが増えるという研究結果もあります。

ラジオ体操会に参加されている人にインタビューすると、ラジオ体操を通して、地域の中であいさつする仲間が増え、自然と地域の行事や趣味の活動などにも声が掛かり、社会活動の幅が広がり、豊かな生活を送ることができているという実感を持たれています。

また、他の研究では、一人で行う運動よりグループで行う運動の方が運動効果が高まるという結果もあります。地域に仲間もできて、運動の効果も高まるグループでのラジオ体操はおすすめです!



夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会(7月23日)

ラジオ体操と健康

ラジオ体操で目指す人生100年!

人生100年時代を豊かに過ごすためには、ライフステージに応じた身体活動を取り入れることが健康な体づくりにおいて重要です。その意味では、どの世代にもたった3分間で手軽に始められるラジオ体操はおすすめです。仕事や子育てなどで、運動する時間をつくるのが難しい30~50代の人には、ちょっとしたすき間時間で、今の自分の体を振り返るバロメーターの役割としても有効です。また、60代以降の人は、生活リズムが整う、地域での人とのつながりができるなど、さまざまな良さが期待できます。

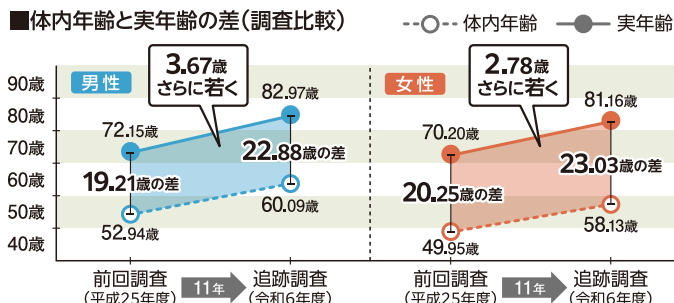
あなたの一歩が、地域や職場、みんなの健康につながります。お友だちや同僚にも声を掛けて、一緒にラジオ体操を始めてみましょう♪

ラジオ体操の継続効果の科学的裏づけ

体内年齢と実年齢の差が20歳以上に! ラジオ体操を続けることでさらに若々しく!

一般財団法人簡易保険加入者協会が平成25年度に行った「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」によると、日常的にラジオ体操を行うことで体内年齢や血管年齢が実年齢より若く、骨密度などの数値も良好であることが明らかになりました。令和6年度に、前回調査に参加した人等を対象として行った追跡調査の結果、前回の調査結果よりさらに若い傾向となり、ラジオ体操を継続することが体格維持に効果があるという結果が得られました。

【出展】一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査



ラジオ体操サークル「基礎編」を開催しました

市では、ラジオ体操を推進するため、かめやま健康都市大学内にラジオ体操サークルを設置し、参加者を募集しています。健康都市大学の受講生以外も参加可能です。

8月4日、西野公園体育館で全国ラジオ体操連盟指導委員の今井菜津美さんを講師として招いて、「基礎編」を開催し、約100人が参加しました。参加者の皆さんは、ラジオ体操の効果的な方法などを学び、のびのびと体を動かしていました。

発展編に参加してみよう!



申し込みはこちら



とき 12月20日(土)
午後1時30分~3時

ところ 西野公園体育館

気軽に参加ください!

1日10分から始めてみようウォーキング



三重県ウォーキング協会

事務局長 多田 夏彦さん

Profile

三重県ウォーキング協会事務局長。県内のウォーキング大会やイベントの運営・指導などに積極的に携わる。

三重県ウォーキング協会 ウォーキングを通じて広く自然に親しみ、いつでも手軽に楽しめるウォーキング運動の普及と明るく健康な社会づくりによる地域発展に寄与することを目的に活動。ウォーキングに関する大会やイベントの運営・サポート、指導者の育成、コースマップの整備などを行う。

ウォーキングの始め方

無理のない範囲で継続することが大切

初めての人は、1日10分くらいから始めてみるのがおすすめです。脂肪を効率よく燃やすなら20分以上が理想ですが、朝10分、夕方15分など何回かに分けて歩いていても効果が出ます。

1日の歩数目標は、一般的に8,000歩(約5km)から10,000歩(約6~7km)程度とされていて、これは、生活習慣病予防や健康維持に効果があるとされています。しかし、いきなり長い距離を歩くと無理が出てくるので、無理のない範囲で継続することが大切です。血流が良くなってくると体が軽くなり、早い人であれば1カ月くらいで効果を感じられます。無理なく続けられるように短い時間から始め、徐々に歩く時間を増やしていきましょう。

ウォーキングのコツ

「姿勢作り」がもっとも重要なポイント

ウォーキングは姿勢がすべてです。姿勢を良くすることで、効果は大きく変わります。姿勢作りのポイントは、肩の力を抜いて、胸を軽く開き、肩甲骨を寄せる意識を持つことです。こうすると呼吸がしやすくなる上、腕を振ったときに肩甲骨まわりが動きやすくなることで、血流が良くなり、肩こりの改善にもつながるなど、より高い効果が期待できます。

また、下腹部(おへその下あたり)に軽く力を入れてウォーキングすることもポイントです。背筋が自然と伸びやすくなります。身体の重心を意識し、良い姿勢ができると、手足も動きやすくなり、楽に歩くことができます。

ウォーキングの続け方

仲間と一緒に楽しんで効果アップ!

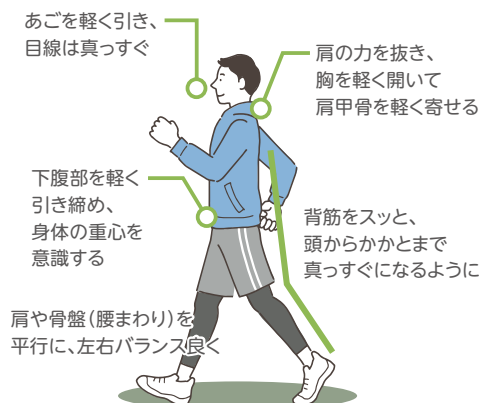
ウォーキングには、主に3つの健康効果があります。1つ目は、脂肪燃焼や血流の改善、骨や筋の強化などの「身体的な効果」です。特に骨を強化するには、程よい刺激を継続的に与えるのが一番良いと言われており、ウォーキングは最適です。

2つ目は、脳の活性化や、リラックス効果、やる気を高めるなどの「精神的効果」です。亀山市には田んぼや山などの自然が多く、景観がとても良いので、リラックス効果は抜群です。

3つ目は、人との交友関係が広がり、社会参加のきっかけになるなどの「社会的効果」です。1人で歩くことが好きな人もいますが、みんなで一緒に続けることによって得られる効果もあります。実は、ここが一番重要であると言われています。

共通の目標を持つ仲間がいることで三日坊主になりがちな人も、互いに刺激し合うことができ、モチベーションアップにつながります。また、会話しながら歩くことで息を吐く運動にもつながり、効果が上がるとも言われています。仲間が頑張っている姿を見ると自分も頑張ろうと思えるので、ぜひ仲間と一緒にウォーキングを楽しんでほしいです。

「姿勢づくり」のポイント!



みんなで歩いて、かめやまごと健康プロジェクトに参加しよう!

申込方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。



「緑の健都 かめやま」スタンプラリー

市公式LINEの機能を利用し、市内の公園や施設など全20スポットを巡る「スタンプラリー」を実施します。全スポット達成で健康マイレージポイントと交換できるデジタルクーポンが発行されます。

と き 9月1日(月)~12月31日(水)

※デジタルクーポンの交換期限は令和8年2月27日(金)まで。

全スポット達成で
健康マイレージ
1,000
ポイント付与

「緑の健都 かめやま」de ウォーキング

西野公園体育館前を発着点とした、ウォーキングを実施します。「かめさんコース(3.8km)」と「うさぎさんコース(6.6km)」から自分にあったコースを選んで参加しよう!

と き 11月29日(土)午前9時~正午 ※荒天時は翌日に順延。

参加費 1人200円(来場記念品あり/スポーツ保険料含む)

事前申込要

健康マイレージ
100
ポイント付与

使ってみよう!ウォーキングマップ

もっと歩きたくなるまち KAMEYAMA WALKING

令和6年度に各地域まちづくり協議会との協同により、市内22地区(全33コース)のウォーキングマップを作成しました。このウォーキングマップは、健康マイレージアプリ内で活用していただけるほか、各地域まちづくり協議会でも冊子を設置しています。ぜひチャレンジしてみてください!



PDF版



今回の特集記事について
感想をお聞かせください!





7月19日 東京大学高齢社会総合研究機構と「連携協力に関する協定」を締結

市は、フレイル予防の推進および学術研究・地域社会の発展への貢献を目的とし、東京大学高齢社会総合研究機構と「連携協力に関する協定」を締結しました。

本協定を契機として、市民主体によるフレイル予防活動を地域ぐるみで推進し、高齢者の健康寿命の延伸を目指していきます。



7月27日 三重県建設労働組合亀山支部による奉仕作業

三重県建設労働組合亀山支部による奉仕作業が市内小学校5校で行われました。

当日は、学校環境の整備・充実を目的として、組合員35人にロッカーの修理、すのこや本棚の製作などを行っていただきました。各校の教師や児童は身近な備品が新しくなり、より良くなった学びの環境に喜んでいました。



8月2日 リニア・鉄道親子学習会

リニア中央新幹線・JR複線電化推進亀山市民会議の主催により、リニア・鉄道親子学習会が開催されました。当日は、小学生とその保護者38人が参加し、「リニア・鉄道館」と「名古屋科学館」を見学しました。参加者は、超電導リニアや鉄道の歴史、電気や磁力などについて学びながら、親子で夏休みの一日を楽しく過ごしていました。



8月7・8日 亀山中学校・高梁中学校交流会

亀山中学校の姉妹校である岡山県高梁市立高梁中学校の生徒20人が亀山中学校を訪れ、生徒同士の交流会が行われました。両校の生徒代表による記念品の交換と学校紹介を行うオープニングセレモニーに続いて、生徒たちは旧亀山城多門櫓や関宿の散策、和菓子やろうそく作りを体験するなど、2日間でお互いに交流を深めていました。



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、申込フォームをご利用ください。または、広報グループ ☎84-5021 へご連絡ください。

申込フォームはこちら！



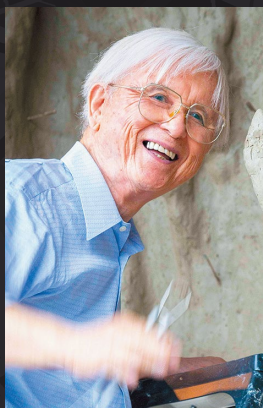
ながさき
長崎 陽大くん
令和6年11月生まれ

元気にすくすくと
太陽のように育ってね♡



なかがわ
中川 葵湖ちゃん
令和5年12月生まれ

みんなに愛されて
すくすく大きくなってね♪



亀山市名誉市民

彫刻家
中村 晋也
Shinya Nakamura

作品紹介

ふるさとあい

Vol. 111

「青の韻」

昭和45(1970)年

パリ留学から帰国した中村は、日本での精力的な制作活動を始めることになります。東京のアトリエで制作した「青の韻」は、縦笛を吹く清楚な女性の姿が印象的な裸婦像です。

しかし、その手に笛はなく、ややかしげた顔と指の動きだけで奏者を表現しています。見えない笛からは清涼な音色まで聞こえてきそうです。この年、中村はその実力を認められ日展の審査員も務めています。



(高さ)173cm × (幅)40cm × (奥行)40cm
中村晋也美術館

特別協力 公益財団法人 中村晋也美術館

<https://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/>



まちかど

キラリ

しょうこう
今村 照行さん
(桑名市)



平成22年8月、市内初の常設吹奏楽団サークル「世界のかめやまポップスウインドオーケストラ」を有志3人で結成。平成24年4月、ポップスのみならずクラシックなど幅広く演奏しようと「亀山市吹奏楽団」に改称。音楽監督兼指揮者として活動を続け、現在、川崎小学校で毎週日曜日(午後)に練習を行っている。

演奏会でしか体感できない吹奏楽の醍醐味

管楽器と打楽器で演奏される吹奏楽。団の結成は、15年前にさかのぼります。当時、指揮者を務めながらプロのトロンボーン奏者として第一線で活躍されていた今村さん。引退後、他の吹奏楽団から指導の依頼があり、そこで出会ったメンバー2人と「亀山市で吹奏楽団を立ち上げよう」と活動が始まりました。当初は、演奏の編成に必要な団員の募集や高額な楽器の購入に奔走。人が足りない楽器の演奏者を助っ人として依頼も。「徐々に活動が浸透し、入れ替わりはあるものの団員は約30人まで増えました。中には初心者もいるんです」と話されます。

コロナ禍で活動が一変。老人ホームや病院などの行事が中止となり、活動の自粛を余儀なくされ、活動を止めようと悩む時期もありましたが、めげずに活動を継続。コロナ禍終息後、練習成果を披露する場として、年3回の自主公演を市文化会館で開催。また、「かめやま文化年2024」では、子ども向け

のコンサートも開催し、ホースで作るラッパの実験や指揮者体験などを通して音楽の魅力や楽しさを伝えました。定期演奏会は、より多くの人に吹奏楽に触れてほしいとの思いから無料で開催。団員が市内の事業所を訪問し、協賛金で賄ってみえるそうです。

今年、15周年を迎えた亀山市吹奏楽団。今村さんは、「演奏会に来て、音で空気が揺れる感覚を体感してほしい。指揮者と演奏者、観客が一体となれるのが吹奏楽の醍醐味」と話され、「演奏後に沸き起こる拍手が励み。何度でも来てもらえる演奏を目指しています」とにこやかに語ります。

10月5日(日)午後1時30分から、第15回定期演奏会を開催。皆さんもぜひ、体と心で演奏をお楽しみください。

※関連記事P23(市民インフォメーション)



子育てだより

childcare support and information

もよおし

人形劇「さるかにばなし」と「お手玉・けん玉あそび」

とき 9月20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 和楽器の生演奏に合わせて行う人形劇「さるかにばなし」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?

出演 人形劇団「さんさん劇場」

対象 市内在住の0歳～就学前のお子さんとその保護者

定員 100人(先着順)

申込・問合せ先 9月4日(木)～13日(土)までに亀山子育て支援センター「あいあいっこ」(☎84-3314)へ電話または直接お申し込みください。

※受付時間は午前9時～午後4時

各種健診・教室

子育て講座「今、子ども達の脳は疲れている!」

とき 10月3日(金)午前10時～11時30分

ところ あいあい2階研修室

内容 子どもの睡眠や生活習慣の大切さについて子育て世帯を対象とした講座を開催します。託児希望の場合は、申込時にお伝えください。(おおむね6カ月～)

演題 「今、子ども達の脳は疲れている!～子どもの睡眠と生活習慣～」

講師 三重県立看護大学 教授 宮崎 つた子さん

対象 市内在住の0歳～就学前のお子さんとその保護者

定員 20組(先着順)

申込・問合せ先 9月16日(火)～22日(月)までに亀山子育て支援センター「あいあいっこ」(☎84-3314)へ電話または直接お申し込みください。

※受付時間は午前9時～午後4時

助産師による授乳相談

とき 9月17日(水)午前9時30分～11時30分の間で1人20分程度

ところ あいあい1階集団指導室

対象 市内に住所を有する妊婦または産婦

定員 4人(先着順)

持ち物 母子健康手帳

申込・問合せ先 9月3日(水)から子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい☎98-5003)へ電話または直接お申し込みください。

離乳食教室

とき 10月15日(水)午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

対象 市内に住所を有する乳児の保護者、妊婦

定員 10人(先着順)

持ち物 母子健康手帳、エプロン、手ふき用タオル、筆記用具

申込・問合せ先 9月16日(火)～30日(火)までに子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい☎98-5003)へ電話または直接お申し込みください。

【子育て支援センターの主なイベント】

亀山子育て支援センター「あいあいっこ」

☎84-3314

9月26日(金) 午前10:30～11:00 ●ひよこくらぶ(運動会ごっこを楽しもう!)

「あいあいっこ」では、ボランティアによる読み聞かせやおりがみ教室などを開催しています。

関子育て支援センター「あすれっこ」

☎96-0203

9月12日(金) 午前10:30～11:00 ●ぼっぼくらぶ(運動会ごっこをしよう!)

「あすれっこ」では、ボランティアによる読み聞かせやリズム遊びなどを開催しています。

野登ルンビニ園 子育て支援センター「のんの」

☎85-8030

9月2日(火) 午前10:00～10:30 ●ベビーマッサージ講座(先着8組) ※24日(水)にも実施。★申込必要

9月11日(木) 午前9:45～11:30 ●重ね煮を使った離乳食講座(先着10組) ★申込必要

9月17日(水) 午前10:00～11:00 ●けんちゃんの人形劇(食育に関する人形劇)と遊ぼうデー(季節にちなんだ工作や遊び)

亀山愛児園 子育て支援センター「コスモス倶楽部」

☎090-1566-1523

9月10日(水) 午前10:30～11:30 ●おじいちゃん、おばあちゃんにお手紙を送ろう ★申込必要

9月18日(木) 午前11:30～11:45 ●絵本を読む

9月29日(月) 午前10:30～ ●お誕生会と身体測定(9月) ★9月生まれのお子さんは事前にご連絡ください。

川崎愛児園 子育て支援センター「なぎの木」

☎85-8018

9月2日(火) 午前10:00～11:00 ●楽しい親子運動あそび

9月11日(木) 午前10:00～11:00 ●人形劇団「さんさん劇場」によるミニシアター

9月30日(火) 午前10:00～11:00 ●どれだけ大きくなったかな(身体測定)

【保健だより・相談窓口】

●育児相談

※母子健康手帳・バスタオル持参

9月3日(水)

午前9:30～10:30

●1歳6カ月児健診

※令和6年2月の出生児対象

9月25日(木)

※受付時間は個人通知します。

あいあい1階

☎98-5003

●3歳児健診

※令和4年3月の出生児対象

9月18日(木)

※受付時間は個人通知します。

●子ども医療相談

児童精神科医による相談

9月25日(木)

午後1:50～5:00

要予約

あいあい2階

☎83-2425

●療育手帳の相談・判定

児童相談所職員による相談・判定

9月1日(月)

午前9:10～午後3:50

要予約

●家庭児童相談

※子ども虐待やDVなどを含む

月～金曜日 ※祝日を除く

午前9:00～午後5:00

あいあい2階

☎83-3715

掲載しきれなかったイベントや
詳細情報はコチラから!



安全・安心な通学路に！

教育委員会では、通学路の安全確保に向け、「通学路交通安全プログラム」を策定しています。このプログラムにより関係機関と連携して、児童・生徒が安全に通学できる環境づくりに毎年取り組んでいます。



1 通学路の安全確保について

例年、各小・中学校のPTAや自治会から、交通安全や防犯の観点で通学路の安全対策が必要と思われる箇所の改善要望を受けています。

本年度は、歩道や横断歩道の整備、路面標示の設置など45カ所の要望があり、合同点検を行い、対策を検討しました。

今後は、その対策効果の把握を行い、これらの取り組みを「PDCAサイクル」として繰り返し、関係機関と連携して通学路の安全性の向上を図っていきます。



令和7年度に実施した合同点検の様子



改善の事例(防護柵の設置)

3月～6月

地域、PTA、学校職員の連携による通学路安全点検を実施し、危険箇所などの抽出を行います。各学校PTAは、点検結果をもとに改善要望書を作成し、市PTA連合会を通じて教育委員会に提出します。

7月・8月

改善要望書をもとにPTA、自治会、警察署、道路管理者(県および市)、学校関係者、地域の皆さん、教育委員会などで合同点検を実施し、意見交換するとともに危険要因を明らかにします。

12月ごろ

教育委員会は、関係機関の改善の方向性をとりまとめ、市PTA連合会を通じて各学校PTA会長あてに回答するとともに、関係機関が随時対応を行います。

2 登下校の見守り活動について

児童・生徒が安全に通学できるよう、「愛の運動」に登録いただいた各団体や「自主防犯パトロール隊」をはじめとするボランティアの皆さんに児童・生徒の見守り活動を行っていただいています。この見守り活動も、地域の皆さんのご協力の下、子どもたちが安心して通学できる環境づくりにつながっています。

また、青少年総合支援センターでは、補導員が青色回転灯を装備した車両で登下校時刻にパトロールを行うことで、児童・生徒にとって安全・安心な地域づくりに取り組んでいます。

青パトが亀山市内を巡回しています



登校・下校時間や不審者発生の多発時間等に合わせて、学校付近を重点的に回っています。

問合先 教育委員会事務局教育総務課教育総務グループ ☎84-5072



図書館へ行こう

9月

問合せ
市立図書館

☎ 82-0542



[1階多目的室]

基礎から学ぶ朗読講座

とき 9月13日(土)午後1時30分～3時

定員 20人(先着順)

申込 二次元コードから申し込み



かめやまJAZZ フェスティバルin図書館

心地よい演奏と読書の時間をお楽しみください。

とき 9月27日(土)午後1時～

9月28日(日)午前10時～

[2階おはなしのひろば]

マミーズのおはなし会

9月6日(土)午後2時～

大人による大人の読み聞かせ

9月6日(土)午後3時～

子育て支援センターサテライト

9月8日(月)、29日(月)午前9時～正午

おはなしステーション

9月13日(土)午後2時～

おひざでだっこおはなし会

9月18日(木)午前10時～正午

おはなしステーション(赤ちゃん向け)

9月19日(金)午前11時～

えほんの森のおはなし会

9月20日(土)午後2時～

つつちゃんくらぶ

紙芝居をしたり、みんなで一緒に楽しく
読んだりします。

▷紙芝居「月のうさぎ」、「こぞうさんのおきょう」

▷みんなでよんでみよう「あいさつ」

とき 9月21日(日)午後1時30分～2時



蔵書点検による休館と 貸出期間延長のお知らせ

9月22日(月)～26日(金)は、蔵書点検のため休館します。休館に伴い、9月8日(月)～21日(日)の貸出について、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、正面玄関前の返却ポストをご利用ください。他館から借りた本やふろくなどは、開館後にカウンターへ返却してください。

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22日(月)～26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
9月10日(水)午後3時～
たんぼぼの会の紙芝居会
9月17日(水)午後3時～

OSUSUME
BOOKS

図書館の本棚から



一般



僕には鳥の言葉がわかる 鈴木 俊貴/著 小学館

鳥が言葉を持っていることを発見した動物言語学者による、鳥への愛と研究の日々を語った一冊。好きなことをとことん突き詰める著者の熱い姿勢は、鳥好きの人もそうでない人も感動すること間違いなし！巻末に鳥の鳴き声が聞けるQRコードつき。

児童



おつきさまはどこいった？ 新井 洋行/作 小林 ゆき子/絵 ひさかたチャイルド

2匹のネズミはおつきさまが大好き。「夜のおつきさまはついてくるのに、昼間のおつきさまはどこにいるのだろう？」とおつきさまを探しに行きます。黄色いものをみつけて、2匹は進んでいきますが…。「チュッチュとチョピー」の冒険を描いた一冊。

かめやま電子図書館

おばけのマーलとたのしいオーケストラ

なかい れい/え けーたろう/ぶん 中西出版



かめやま
電子図書館
二次元コード



札幌の円山に住むかわいなおばけのマール。大人のおばけカシミヤに初めて音楽会に連れていってもらいます。物語は、出かける前に身支度を整えるところからコンサート後に食事をするところまで。演奏される音楽や札幌交響楽団のメンバーが絵で表現されています。素敵な発見がある絵本です。



歴史博物館へ行こう

9月

問合先
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、時代を追って展示しています。

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分までにお願いします。)

<エントランスホール>

内容 昔の人が移動に使用した駕籠や武士が乗馬などの練習をした馬の模型など、収蔵資料をもとに作成した体験コーナーがあります。体験しながら亀山の歴史を学びましょう。



入場料 無料

休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)、9月1日(月)～5日(金)、29日(月)、30日(火)(展示撤収等のため)

歴史博物館休館のお知らせ

休館期間 令和7年10月1日～令和9年3月31日

博物館法の改正に伴い、歴史博物館の資料等のデジタル化を進め、より多くの方に活用していただけるように資料台帳の整備に取り組む必要があるため、上記の期間休館させていただきます。

また、休館に伴い、10月から予定していました企画展等の展示は、中止させていただきます。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

伊賀市

問合先

伊賀市広聴広報課

☎ 0595-22-9636



問合先

甲賀市秘書広報課

☎ 0748-69-2101

甲賀市

伊賀流忍者体験施設 万川集海

ばんせんしゅうかい

伊賀市指定文化財である「成瀬平馬家長屋門」の敷地に、忍術書「万川集海」の世界観でリアルな忍者体験ができる施設がオープンしました。

館内には、忍者修行体験エリア(事前予約制)のほか、レストランやホテル、グッズショップなどもあり、伊賀忍者にまつわるさまざまな体験を堪能することができます。一日中楽しめる施設となっていますので、ぜひお越しください。

ところ 伊賀流忍者体験施設(伊賀市上野丸之内29)

開館時間 午前9時～午後6時

※休館日：12月29日～1月1日

問合先 伊賀市観光振興課

☎ 0595-22-9670



忍者体験施設
ホームページ



忍者体験施設
Instagram



わたSHIGA輝く 国スポ・障スポを応援しよう!

9月28日から、「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」が開催されます! 滋賀県で44年ぶりの開催で、ゴルフやサッカー、軟式野球など合計6競技が開催され、期間中は各競技会場で甲賀のおいしい食べ物を無料で「おふるまい」します。応援・観戦に、ぜひお越しください!

とき 【国スポ】9月28日(日)～10月8日(水)

【障スポ】10月25日(土)～27日(月)

ところ 水口スポーツの森、水口体育館、ベアズパワージャパン カントリークラブ

観戦申込 不要

問合先 わたSHIGA輝く国スポ・障スポ甲賀市実行委員会(甲賀市国スポ・障スポ推進室内)

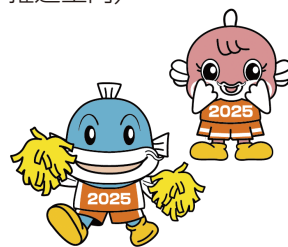
☎ 0748-69-2253



甲賀市国スポ・障スポ
ホームページ



甲賀市国スポ・障スポ
公式Instagram



令和7年度スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで10月から開催するスポーツ・健康教室のご案内です。

西野公園体育館 ☎82-1144

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
テニス教室(一般)	火曜日	12	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	7,800円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	12	午前	庭球場	18歳以上の人	12人	7,800円
3期 テニス教室(子ども①)	木曜日	8	午後	庭球場	年長～小学6年生	12人	5,600円
3期 テニス教室(子ども②)	木曜日	8	夜間	庭球場	年長～小学6年生	12人	5,600円
3期 夜間テニス教室(一般)	木曜日	8	夜間	庭球場	18歳以上の人	10人	8,800円
ゆったり健康体操	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	7,500円
太極拳教室	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	8,250円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	5,250円
テニポンサークル	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	4,500円

東野公園体育館 ☎83-1888

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
バランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	18歳以上の人	15人	5,000円
子育てママのバランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	生後6カ月～3歳までのお子さんとそのお母さん	10組	6,000円
エンジョイ！エアロ	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
笑って楽しく健康体操 ～介護になんてなりたくない～	火曜日	20	午前	会議室	60歳以上の人	15人	9,000円
姿勢改善エクササイズ	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
からだのゆがみ整え体操	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹エクササイズ①	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
体幹エクササイズ③	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
リラクゼーションヨガ	水曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
ポールでのびのびストレッチ	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
はじめてのストレッチポール	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
エアロ&動きケア	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	6,000円
健康いきいきヨガA	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
健康いきいきヨガB	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹バランスボール&ストレッチ	金曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
ヒップホップリトル	土曜日	18	午前	会議室	年長～小学2年生	15人	10,800円
ヒップホップジュニア	土曜日	18	午前	会議室	小学3～6年生	15人	10,800円
ヒップホップStep Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3～6年生のヒップホップ受講経験者	15人	12,600円
チアダンスキッズ	火曜日	20	午後	会議室	年長～小学3年生の女の子	5人	16,000円
チアダンスジュニア	火曜日	20	午後	会議室	小学3～6年生の女の子	5人	16,000円
大人のチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の女子	15人	9,000円

関B & G海洋センター ☎96-1010

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
幼児短期水泳教室	月曜日	6	午後	プール	3歳～未就学児	10人	6,900円
キッズ短期水泳教室	月曜日	6	午後	プール	年長～小学低学年	15人	6,900円
ジュニア短期水泳教室	月曜日	6	午後	プール	小学2～6年生	15人	6,900円
幼児短期水泳教室	金曜日	6	午後	プール	3歳～未就学児	10人	6,900円
キッズ短期水泳教室	金曜日	6	午後	プール	年長～小学低学年	15人	6,900円
ジュニア短期水泳教室	金曜日	6	午後	プール	小学2～6年生	15人	6,900円
マーチアンドストレッチ教室	月曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
ズンバ教室	月曜日	15	夜間	トレーニングルーム	18歳以上の人	25人	7,500円
エアロビクス教室	火曜日	10	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	25人	4,500円
テニス教室	水曜日	12	午前	観音山テニスコート	18歳以上の人	15人	7,800円
バレトン教室	水曜日	10	午前	会議室	18歳以上の人	15人	6,000円
アクアビクス	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
初心者水泳教室*	木曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	20人	4,000円
ステップアップ水泳教室*	木曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	20人	4,000円
コンディショニングヨガ	木曜日	17	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	30人	7,650円
SUPヨガ 1部*	金曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	10人	7,000円
SUPヨガ 2部*	金曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	10人	7,000円

※は短期教室のため、スポーツ保険への加入は不要です。参加費はイベント保険料込みとなります。

受付開始日時

対象者が子どもの教室	9月6日(土) 午前8時30分
対象者が18歳以上の人、60歳以上の人の教室	9月9日(火) 午前8時30分

※お申し込みは本人限り(家族に限り可)とさせていただきます(代理での申し込み不可)。
※各教室定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

申込 参加費、スポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

その他

▷詳しい日程表は、申込時にお渡しします。
▷教室によっては最小催行人数を設定しています。

▷会員証(スポーツ保険加入証明)をお持ちの人は、1回(500円)で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない教室あり)。

※詳しくは、教室を開催する施設へ直接お問い合わせください。

◎参加には、スポーツ保険への加入が必要です。

教室申し込みの際に、スポーツ安全保険加入を証する会員証を発行します。

加入後は、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されるため、各教室を参加費のみで受講いただけます。

スポーツ保険は年度末(令和8年3月末)まで有効です。

①18歳～64歳…1,850円

②65歳以上…1,200円

③子ども(中学生以下)…800円

問合先

西野公園体育館 ☎82-1144

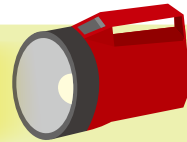
東野公園体育館 ☎83-1888

関B & G海洋センター ☎96-1010

健康政策課スポーツ推進グループ(あいあい) ☎98-5002



9月1日は防災の日 半世紀前の豪雨を教訓に



問合先 防災安全課防災安全グループ ☎ 84-5035

昭和49年7月、本市は記録的な集中豪雨に見舞われました。わずか19時間で約381mm、平年の3カ月分に相当する雨が降り、家屋の浸水、道路の寸断や断水、停電など大きな被害が発生しました。この「49災」から半世紀を超える年月が経ちます。

現在、インフラ整備や情報伝達手段は進化していますが、南海トラフ地震など大規模災害のリスクは今も変わりません。災害の被害を減らすためには、市民一人ひとりの意識と行動が重要です。

防災の日をきっかけに、日常生活に防災を取り入れていきましょう。



辺法寺町

1

非常備蓄品や非常持ち出し袋を準備しておこう

水・食料・ライト・常備薬・携帯トイレなど必要最低限のものをリュックサックにまとめておきましょう。重すぎると避難時に持ち出せません。詳しくは、「わたしの防災マップ」の17ページをご覧ください。

■ 非常持ち出し品の例

食料品など	食料、水、缶詰、レトルト食品、チョコレート、カップラーメンなど
安全対策	ヘルメット、救急セット、常備薬、お薬手帳、眼鏡など
貴重品	現金、印鑑、預金通帳、健康保険証のコピー、免許証のコピーなど
衣類など	衣類、タオル、毛布、寝袋、下着、ハンカチ、靴下など
日用品	軍手、ティッシュ、ろうそく、電池、歯磨きセット、懐中電灯、ラジオ、生理用品など



2

家族との避難場所・連絡手段を確認する

災害時は電話がつながりにくくなります。ハザードマップを確認し、自宅や職場の近くの避難場所、家族との集合場所を決めておきましょう。

あわせて、「災害伝言ダイヤル(171)」の使い方も確認しておくくと安心です。被災地の人が音声メッセージを録音し、遠方の家族が再生する仕組みで、通信制限時にも比較的つながりやすいサービスです。

使い方

1. 「171」をダイヤル
 2. 「1」で伝言登録、「2」で再生
 3. 自宅や携帯の番号を使ってメッセージを記録・確認
- ※毎月1日・15日に体験利用が可能です。



※「わたしの防災マップ」
「ハザードマップ」の確認は
こちらをご覧ください。

スクエアステップの活動が始まりました

問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎ 84-3316

スクエアステップとは

スポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員により開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。頭(脳機能)と体(身体機能)を同時に鍛えることができ、子どもから高齢者まで楽しめる新しいエクササイズです。

どのようにエクササイズをするの？

スクエアステップは、一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、ステップパターンを見て覚えて、間違えないように足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

市の取り組みをご紹介します

市では、令和6年度にかめやま健康都市大学で実施した「スクエアステップリーダー養成講座」を修了し、地域でスクエアステップを広めるボランティア活動にご協力いただける人をスクエアステップリーダー(健都サポーター)として認定し、28人のスクエアステップリーダーが誕生しました。すでに地域で活躍されているスクエアステップリーダーもいます。



スクエアステップリーダーにより地域で開催されている教室の様子



スクエアステップ体験会に参加してみませんか？

スクエアステップ体験会を12月と令和8年2月に予定しています。詳しくは、後日「広報亀山」などでお知らせします。



CATV



『マイタウンかめやま』 中学生アナウンサーが登場します！

『中学生アナウンサー』の皆さんが、地域の身近な話題やイベント、市からのお知らせなどを紹介してくれます。ぜひ、ご覧ください！

更新日: 毎月1日、16日

番組枠: 60分番組

(文字情報含む)

放送時間: 午前6時～深夜0時
(60分番組を繰り返し放送)

※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。

放送日	出演者	内容
9月1日(月) ? 9月15日(月・祝)	関中学校  ながの えいた わかばやし ゆあ 永野瑛大さん 若林優葵さん	● まちのトピックス ● 亀山インフォメーション 「9月9日は救急の日」 「9月は認知症月間」 ● お知らせ 「広報亀山の発行回数の変更」 ● かめキッズコーナー 「神辺保育園」 ● 学びの講座 「かめやま出前トーク (災害への備えは？【後編】)」

お知らせ

「高齢者実態調査」にご協力ください

市では、9月から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)。

問合せ 地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい)

☎ 84-3312

敬老(米寿)祝品を贈呈(送付)します

市では、敬老の日になみ、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。

問合せ 地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい)

☎ 84-3312

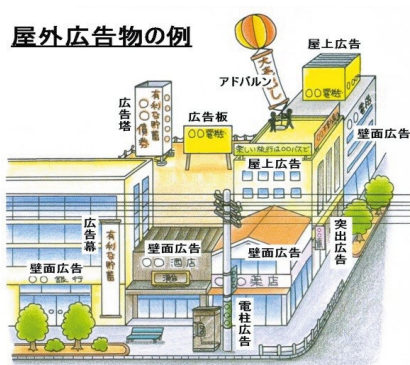
9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です

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。

問合せ 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

屋外広告物の例



9月10日は下水道の日

下水道は「美しい自然・きれいなまち・快適な生活」を保つために重要な役割を担う施設で、みんなで使用する公共の財産です。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
▷水栓トイレに溶けない紙は流さない

▷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

また、下水道の使用には排水設備工事が必要です。工事は市の指定工事店にご依頼ください。衛生的で快適な生活を送るためにも、供用開始された場合は一日でも早く下水道への接続をお願いします。



市ホームページ
排水設備工事指定業者

問合せ 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



「水が生き 暮らしも
活きる 下水道」
令和7年度下水道推進標語

9月10日～16日は自殺予防週間です



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。



問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい)

☎ 84-3316

9月24日～30日は結核予防週間です

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、咳やたん、発熱(微熱)などの症状が2週間以上続くのが特徴です。

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症化しやすく、生命を危うくすることがあります。予防には、BCGの予防接種が有効です。生後1歳未満のお子さんは、BCGの予防接種を受けましょう。

また、定期的に健診を受ける、風邪のような症状が長く続くようなら病院を受診するなど、他の人への感染を防ぐため、早期発見、早期治療が大切です。

問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎ 84-3316、子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい) ☎ 98-5003

農地パトロール(利用状況調査)を実施します

農業委員会では、9月～11月末まで農地法に基づく「農地パトロール(利用状況調査)」を行い、地域の農地利用の確認、遊休農地の実態把握と発生防止・解消、違反転用発生防止・早期発見に取り組みます。

農地パトロールは、農地利用最適化推進委員が行います。道路から目視で確認できない場合は、農地に立ち入ることがありますのでご理解とご協力をお願いします。

草刈、耕起などにより耕作放棄の解消が可能な農地の所有者は、農地法の規定に基づき、再生利用したり、いつでも耕作可能な状態にしたりするなど、農地の適正な管理をお願いします。

問合せ 農業委員会事務局
☎ 84-5048

もよおし

子ども向け 魚のつかみ取りイベント

とき 9月7日(日)
午前10時～
ところ 「道の駅」関宿
対象 小学生以下
定員 50人(先着順)
※当日午前9時から整理券を配布予定
参加費 無料
持ち物など 手袋、長靴、タオル、ぬれてもいい服装
申込 当日、会場で直接お申し込みください。
問合せ 「道の駅」関宿
☎ 97-8200

救急医療市民講座

「救急医療週間」にちなみ、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11日(木)
午後2時～4時30分
ところ 亀山消防署北東分署研修室
内容
▷講演「緊急性のある肺の病気とその予防」(みずほ台クリニック院長 高橋 佳紀先生)
▷応急手当講習「救急車がくるまでに」(市消防職員)
申込・問合せ 9月5日(金)までに健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)へ電話または直接お申し込みください。

出張年金相談



とき 9月18日(木)(予約制)
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・問合せ 日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)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からダウンロード可)が必要です。

人権よもやま話

「人権よもやま話」は、人と人との関係で見えてくる不合理、矛盾、疑問などを出し合って、みんなで学習する場です。身の周りにあるさまざまな偏見や差別に気づき、自分の生き方とその関わり合いについて語り合います。ぜひご参加ください。

とき 9月21日(日)
午後1時～3時
ところ 市民協働センター「みらい」多目的ホール
内容 「障がい者と人権」について講演を聞いた後、参加者同士で語り合います。
講師 社会福祉法人 亀山市社会福祉協議会 生活介護事業所つくしの家 中山 雅美さん

問合せ 文化課人権・ダイバーシティグループ
☎ 96-1224
主催 ヒューマンネットワーク

「亀山7座トレイル」 2座を目指そう!

とき 9月27日(土)
午前8時～午後3時
登山場所 三子山、四方草山
集合場所 鈴鹿峠自然の家駐車場
対象 18～75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)
持ち物 リュックサック、飲み物、タオル、軽食、ベースコンパス(なくても可)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。
▷一部バリエーションルートを歩きます。

申込・問合せ 9月16日(火)午後5時までに商工観光課観光・地域ブランドグループ(☎84-5074)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

国立病院機構三重病院 健康フェスタ2025



とき 9月27日(土)

午前の部 午前9時～11時
30分
午後の部 午後1時～2時
30分

ところ 国立病院機構三重病院

内容

▷検査コーナー：内臓脂肪測定、骨密度測定、血糖値測定、血圧測定、酸素飽和度測定、身体測定、転倒危険度チェック、握力測定、血管年齢

▷相談コーナー：お薬相談、栄養相談、お口の健康相談

▷実演コーナー：スキンケア

▷糖尿病コーナー：糖尿病・生活習慣病相談、糖尿病教室

▷病院見学ツアー：院内の探訪や体験(学童と保護者5組。要予約)

※詳しくは、三重病院ホームページをご覧ください。

費用 無料

※当日、整理券を配布します。

問合先 国立病院機構三重病院管理課

☎ 059-232-2531

かめやま健康セミナー～これで わかった！お薬とのいい関係～

薬剤師によるミニ講座を開催します。漢方、眠剤、サプリメントの正しい飲み方について学びましょう。

とき 10月2日(木)

午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

講師 鈴鹿亀山薬剤師会 理事 岡田 直さん

対象 市内在住、在勤、在学の人

定員 50人(先着順)

※定員に満たない場合は当日参加可能(予約優先)

申込・問合先 9月2日(火)から市民課医療年金グループ(☎84-5005)へ電話または直接お申し込みください。

秋の野登山山頂イベント ～野登山のてっぺんに行こう！ でっかい森に会いに行こう！～

とき 10月11日(土)

午前9時30分～午後2時30分

ところ 野登山山頂(山頂まで自動車で行きます)

集合場所 池山公民館

内容 市街地より約4℃涼しい山頂で秋の植物を観察したり、大スギの太さを測ってみよう。

対象 市内在住、在勤、在園・在学の園児・児童とその保護者

定員 15組(申込者多数の場合は抽選)

持ち物 お弁当、飲み物、帽子、軍手、タオルなど

申込・問合先 9月18日(木)までに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)へ電話またはメール(✉kameyama@kamemorikyo.jp)からお申し込みください。

令和7年度県民公開講座

とき 11月16日(日)

午後1時30分～3時30分
(午後0時45分開場)

ところ 三重県庁講堂(津市広明町13)

テーマ 「よい睡眠でこころとからだを健やかに」

講師 日本大学医学部精神医学系精神医学分野 主任教授 鈴木正泰さん

定員 250人

申込 9月16日(火)～11月14日(金)までに申込フォームからお申し込みください。



申込フォーム

問合先 三重県こころの健康センター

☎ 059-223-5243

各種検診・教室

高齢者等在宅訪問 歯科健診

寝たきりなどで歯科医院に通院が困難な人を対象に、歯科医師が訪問し、無料で健診します。

口腔ケアでお口の中の細菌を減らし、お口の機能と健康の維持・増進を図ることは大切です。まずは、お口の状態をチェックしてみませんか？

対象 次のすべてに該当する人

▷市内在住で40歳以上の人

▷通院することができない人

▷在宅で介護を要する人(要介護3以上の人または要介護1・2で、誤嚥性肺炎などを起こしやすい、訪問健診が必要な人など)

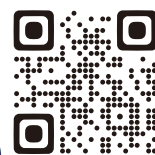
定員 12人(先着順)

健診実施機関 (一社)亀山歯科医師会

申込・問合先 令和8年2月27日(金)までに市民課医療年金グループ(☎84-5005)または地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい ☎84-3312)へ直接お申し込みください。

亀山市公式LINE

「友だち」
募集中!



@kameyamacity

9月の納期 (納期限・口座振替日)

9月30日(火)

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。

「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～

とき

- ① 9月10日(水)午前10時～正午
- ② 9月11日(木)午前10時～正午
- ③ 9月16日(火)午前10時～正午
- ④ 9月18日(木)午後1時30分～3時30分

ところ

- ① あいあい2階研修室
- ② 井田川地区北コミュニティセンター
- ③ 野村地区コミュニティセンター
- ④ 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、見守り機能やその関連情報などのご紹介

対象 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)

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・問合先 9月1日(月)から(公社)亀山市シルバー人材センター(☎96-8641)へ電話でお申し込みください。

妊婦教室

とき 10月6日(月)

午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

内容 赤ちゃん訪問などでよくある相談についての話

対象 市内に住所を有する妊婦とパートナー

定員 10人(先着順)

持ち物 母子健康手帳

申込・問合先 9月8日(月)から子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい☎98-5003)へ電話または直接お申し込みください。

※申込時に簡単な問診をします。

Let's! コグトレ ～4カ月集中トレーニング～

とき 10月8日～令和8年1月28日の毎週水曜日

※12月31日を除く全16回
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

内容 コグニサイズを中心とした全身体操、笑いヨガ、脳トレ、フレイルチェック、体力測定、目標設定、振り返りなど

※内容は開催日により異なります。

対象 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

▷継続して教室に参加できる人

▷自宅でも課題を実施できる人

▷医師から運動に関する制限の指導がない人

定員 15人(今年度初回の方を優先)

持ち物など 飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装

申込・問合先 9月30日(火)までにプレミアムDayRinRin(☎96-8777)へ電話でお申し込みください。

※受付時間は平日午前10時～午後3時

妊婦一般健康診査・産婦健康診査を受けましょう

市では、妊婦一般健康診査にかかる費用の一部を助成する補助券(14回分)と産婦健康診査にかかる費用を助成する補助券(2回分)を発行しています。

健康診査を定期的に受診し、医師や助産師などのアドバイスを受けて、健康管理に努めてください。
※補助券は母子健康手帳の交付時にお渡しする「母子保健のしおり」に入っています。

※無料券ではありませんので、検査項目以外の検査が実施された場合などは、実費負担となる場合があります。

※市外から転入した人は、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。

※補助券は、県内の医療機関で使えます。

県外受診の費用も助成します

市内に住所を有し、県外の医療機関等で妊婦一般健康診査・産婦健康診査を受診する人の費用も一部助成します。

受診内容 県内で「妊婦一般健康診査結果票」、「産婦健康診査結果票」を利用した場合の健診内容に相当するもの

助成回数 妊婦健康診査は県内での利用と合わせて14回

産婦健康診査は県内での利用と合わせて2回

申請期限 令和8年3月31日(火)(令和7年4月1日～令和8年3月31日受診分)

※申請書類をお渡ししますので、受診前に子ども総合支援課母子保健グループへご連絡ください。

問合先 子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい)

☎98-5003

募 集

農業委員および農地利用最適化推進委員の募集

農業委員および農地利用最適化推進委員の任期満了に伴い、「農業委員候補者」と「農地利用最適化推進委員候補者」を募集します。

申請期限 9月2日(火)～30日(火)

任期 令和8年3月11日～令和11年3月10日

※応募資格、推薦・応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合先 農業委員会事務局

☎84-5048



農業委員の募集



農地利用最適化推進委員の募集

亀山市壮年ソフトボール大会 参加者募集



とき 10月26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(女性の参加もお待ちしています)

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人以内。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

その他 スポーツ保険は主催者で加入

申込・問合先 9月17日(水)までに

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(あいあい ☎98-5002)へファクス(FAX 82-8180)、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。また、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17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

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7日(金)、14日(金)、21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です。

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・問合先 9月30日(火)までに消防署警防課救急グループ(☎82-9499)へ電話または直接お申し込みください。

令和8年度市民活動応援制度 登録を希望する市民活動団体の募集

問合先 まちづくり協働課市民協働グループ ☎84-5008

制度に登録することで、地域まちづくり協議会や市民の皆さんから受け取った応援券により市から「応援交付金」が交付され、活動資金としてご活用いただけます。

応募要件 市民による自主的かつ営利を目的としない社会貢献的な活動を行う団体で、次の要件をすべて満たす市民活動団体

- ▷市内に事務所(代表者の自宅でも可)を有し、市内で活動していること
- ▷市内に住所を有する者3人以上で構成していること
- ▷規約または会則等を有していること
- ▷令和8年4月1日時点で、2年以上継続的に活動を行った実績を有し、今後も市内で活動を行う予定があること
- ▷市民を主たる対象とする活動を行っていること(特別の理由がない限り、市内全域で事業またはサービスの提供ができる団体であること)
- ▷専ら団体の構成員のみを対象としない活動をしていること(自分たちだけの活動ではなく、事業またはサービスの提供ができる団体であること)
- ▷公序良俗に反する活動をしていないこと
- ▷法令に違反する活動をしていないこと
- ▷宗教活動または政治活動をしていないこと
- ▷応援交付金の交付を受けようとする年度(令和9年度)に市の補助金等や亀山市社会福祉協議会の助成金等の交付を受けていないこと、または受ける予定がないこと

申請期間 10月1日(水)～31日(金)

※申請の受付後、審査検証委員会の審査を経て登録を決定します。

※申請方法など詳しくは、まちづくり協働課市民協働グループへお問い合わせください。

市民公開講座 認知症・フレイル予防・在宅医療

～住み慣れた地域で自分らしく過ごすために～

先着500人
来場記念品
贈呈

問合先 地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい) ☎84-3312
市民課医療年金グループ ☎84-5005
地域医療課地域連携グループ(市立医療センター) ☎96-8208

とき 10月19日(日)午後1時30分～3時30分

ところ 市文化会館大ホール

内容 講演「フレイルと認知症予防の最前線 ～毎日の生活習慣のために～」

座長 田中内科医院 院長 田中 英樹さん

講師 国立長寿医療研究センター

長寿医療研修センター長 前島 伸一郎さん

リハビリテーション科医長 大沢 愛子さん

統括管理士長 伊藤 直樹さん

理学療法士長 谷本 正智さん

※介護・医療・福祉コーナーもあります(正午～午後1時)。

※希望者にはエンディングノートを配布します。

申込 申込フォームからお申し込みください。

主催 亀山市、市立医療センター

共催 一般社団法人亀山医師会



申込フォーム



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！

問合先 市民課戸籍住民グループ ☎84-5004

とき

9月28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



- 申請書記入の支援や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。

申請時の持ち物

●カードの更新の場合(有効期限の3カ月前から)

▷マイナンバーカード

▷有効期限通知書

マイナンバーカードの有効期限の2、3カ月前に郵送される水色の封筒



※マイナンバーカードの更新手続きは、カードの更新と電子証明書の更新の2種類があります。カードの更新のみ手続き可能ですので、マイナンバーカード表面中央部(生年月日の右横)に印字の有効期限をご確認ください。



●初めて申請する場合

▷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)

▷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) など	● 健康保険証または資格確認書 ● 医療費受給資格証 ● 介護保険証 ● 年金手帳または証書 ● 学生証や社員証 など

骨から始める、 私らしい未来づくり

若い頃は関係ないと思いがちな「骨密度」ですが、実は20代をピークに、その後は徐々に減少していくことをご存じですか？

そこでおすすめしたいのが、「女性の健康づくり応援 骨粗しょう症教室」です。この教室では、医師から骨粗しょう症の予防から治療方法について、管理栄養士・保健師から日々の生活に取り入れやすい運動や食生活をアドバイスし、骨を守るコツをお伝えします。みんなで骨美人を目指しましょう！

とき 10月25日(土)午後2時～4時

ところ あいあい2階大会議室

内容 骨粗しょう症予防のためにできること

1部 「骨粗しょう症で困らないために」

講師 滋賀医科大学 スポーツ・運動器科学講座 特任教授 久保 充彦先生

「市立医療センターにおける骨粗しょう症の検査結果と治療について」

講師 滋賀医科大学 スポーツ・運動器科学講座 特任助教 長谷川 高秀先生

2部 「骨からキレイに！未来の自分を守る食事」

健康政策課健康づくりグループ 管理栄養士 坂口 友里恵

「今日から実践！骨折予防体操」

健康政策課健康づくりグループ 保健師 福田 江美

対象 40～70歳の市内在住、在勤の女性

定員 先着40人(要予約)

申込・問合先 9月5日(金)から申込フォームからのほか、健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)へ電話または直接お申し込みください。

講演会后、希望者に対し、超音波による骨強度測定を行います(当日受付にて予約)。



申込フォーム



10月
から

広報亀山の発行回数が変わります (月2回→月1回)

問合先 広報秘書課広報グループ ☎84-5021

広報亀山の発行回数については、自治会における広報紙配布に係る負担軽減に関するご意見のほか、令和6年7月に実施しましたアンケート調査結果や他自治体の発行状況などを踏まえ、令和7年10月から、現在の月2回から月1回に変更します(市から自治会への配布・回覧文書の配達も、月1回になります)。

今後も、市民の皆さんに長く親しんでいただける広報紙の発行に努めるとともに、市の施策・事業や本市の魅力が伝わる広報活動に取り組みますので、ご理解とご協力をお願いします。

亀山親なきあとを考える会 つむぐ主催「つむぐタイム」

とき 9月16日(火)

午前11時～正午

ところ あいあい2階研修室

内容 障がい者(児)やその家族向けの気軽なおしゃべり会です。日ごろの不安や心配ごとなどをお話して交流を深めましょう。

対象 障がい者本人、家族

費用 無料

※事前の申込不要

問合せ先 亀山親なきあとを考える会 つむぐ

☎ 090-4791-3801(浜野)

✉ oyatumugu@gmail.com

調停手続無料相談会

とき 9月17日(水)

午前10時30分～午後3時30分

ところ 津センターパレス地下1階
(津市大門7-5)

相談料 無料

※事前の申込不要

問合せ先 津調停協会(津地方・家庭裁判所内)

☎ 059-226-4172

「亀山宿語り部」の楽しい話

とき 9月18日(木)

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 「押田山と亀山古城」の歴史
(語り部 豊田 幸孝さん)

費用 無料

※事前の申込不要

問合せ先 亀山宿語り部の会

☎ 090-1503-1807(尾崎)

ぽっかぽかの会主催 10月・11月イベント

災害避難のワークショップ

とき 10月3日(金)

午前10時～午後1時

内容 配慮が必要なお子さんとの非難生活をシミュレーションしてみましょう。

講師 小田 浩次さん(市防災安全課 防災技術専門員)

定員 20人(先着順)

費用 580円(会員)、1,000円(非会員)

※弁当代含む

座談会

とき 11月1日(土)

午前10時～午後1時

内容 障がいのあるお子さんの子育てや日ごろ悩んでいることなどについてお話ししましょう。

講師 志村 浩二さん(児童発達支援センター「エンジョイ・ウェルヴィレッジ」センター長)

※二次元コードから講師

への事前質問を受け付けます(10月25日(土)締切)。



定員 20人(先着順)

費用 580円(会員)、1,580円(非会員)

※弁当代含む

託児 5人(先着順)、600円/人

※託児は正午まで

共通事項

ところ あいあい2階大会議室

対象 配慮が必要なお子さんを持つ保護者、教育・保育関係者、支援者、支援に関心のある人

申込 二次元コードからお申し込みください。



ワークショップ



座談会

問合せ先 ぽっかぽかの会

☎ 090-4791-3801(浜野)

✉ pokkapoka.no.kai@gmail.com

亀山市吹奏楽団第15回定期演奏会 MUSIC FESTIVAL 2025

とき 10月5日(日)

午後1時30分～
(開場は午後1時)

ところ 市文化会館大ホール

内容 クラシック、ミュージカル、ポップスなど多彩なプログラムで、吹奏楽の魅力をたくさんお届けします。

費用 無料(全席自由席)

問合せ先 亀山市吹奏楽団事務局

☎ 070-2797-2671

亀山警察署からのお知らせ

～ 秋の全国交通安全運動について ～

【実施期間】 9月21日(日)～30日(火)

【運動の重点】 ▶歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
▶ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
▶自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

交通事故を防止するために

▶車の運転者は早めのライト点灯を心掛けましょう。

▶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ましょう。

秋は、他の季節に比べて日没時間が急激に早くなり、交通事故が多発する傾向があります。



問合せ先 亀山警察署 ☎ 82-0110



広報紙の
バックナンバーは
こちらから！



広報紙に関する
ご意見・ご感想を
お寄せください！

※返信はいたしません。



一次救急当番医

応急診療を受診するときは、必ず各医療機関に電話でご確認ください。

夜間時間外応急診療



【診療時間】日曜日・祝日を除く午後7時30分～10時(受付:午後7時～9時30分)

月・水・木・金・土曜日

市立医療センター

亀田町466-1

☎83-0990

火曜日

みえ呼吸嚙下リハビリクリニック

アイリス町14-7

☎84-3536

休日当番医



【診療時間】午後1時～7時30分(受付:午後1時～7時)

9月

9月7日(日)	三井耳鼻咽喉科	栄町1499-3	☎82-4133
9月14日(日)	宮村産婦人科	本町三丁目8-7	☎82-5151
9月15日(月・祝)	みえ呼吸嚙下リハビリクリニック	アイリス町14-7	☎84-3536
9月21日(日)	みえ在宅・内科クリニック	野村三丁目19-31	☎82-0405
9月23日(火・祝)	さかえ整形外科	栄町1488-17	☎97-3335
9月28日(日)	かつき内科	東町一丁目2-19-2	☎84-5858

10月

10月5日(日)	みずほ台クリニック	川合町1155-9	☎96-9488
10月12日(日)	市立医療センター	亀田町466-1	☎83-0990
10月13日(月・祝)	川口整形外科	野村四丁目4-19	☎82-8721
10月19日(日)	みえ在宅・内科クリニック	野村三丁目19-31	☎82-0405
10月26日(日)	田中病院	西丸町539	☎82-1335

急な子どもの病気の電話相談

みえ子ども医療ダイヤル

#8000 または

☎059-232-9955

平日、土曜日は午後7時～翌朝8時
日曜日、祝日、年末年始は24時間対応

医療機関に迷ったときは

三重県救急医療
情報センター

☎059-229-1199

24時間365日対応

県内の医療機関を検索

医療ネットみえ



医療ネットみえ

検索

■健康保険証、医療費受給資格証(子ども医療費など)、診療費、お薬手帳(または服用している薬)を必ずお持ちください。■夜間・休日当番医の診療は、あくまで応急的な診療や処置を目的としているため、専門的な治療、経過観察が必要な検査などは行いません。■夜間・休日当番医受診後に、引き続き治療が必要な場合や、症状が改善しない場合は、かかりつけ医等の医療機関を診療時間内に受診してください。

印を中心にして穴を開けてください

各種相談



人権相談

人権擁護委員による相談(当日電話相談可)

9月8日(月)

午後1:00～3:00

本庁1階 市民対話室 ☎96-1224

9月18日(木)

午後1:00～3:00

(電話相談) ☎82-1111

9月29日(月)

午後1:00～3:00

関支所1階 応接室1 ☎96-1224

行政相談

行政に関わる意見、要望、困っていることなどの相談

9月17日(水)

午前10:00～正午

関支所1階 応接室1 ☎84-5007

法律相談

弁護士による相談【予約制】(1カ月前から受付)

9月17日(水)

午後1:30～3:50

本庁1階 市民対話室 ☎84-5007

9月25日(木)

午前9:00～正午

心配ごと相談

生活上のあらゆる心配ごと、困りごと相談【予約制】※当日申込可

9月12日(金)

午後1:00～3:00

あいあい1階 相談室1 ☎82-7985

9月26日(金)

心配ごと相談(元公証人による相談)

相続、遺言、離婚、賃貸借等の相談【予約制】※当日申込可

9月12日(金)

午後1:00～3:00

あいあい1階 相談室2 ☎82-7985

9月26日(金)

成年後見等の法律相談

成年後見、権利擁護に関する弁護士による相談【予約制】※当日申込可

9月30日(火)

午前10:00～正午

あいあい1階 相談室1 ☎82-7985

市民活動・ボランティア相談

市民活動やボランティアに関するあらゆる相談

月～金曜日

※祝日を除く

午前9:00～午後5:15

市民協働センター

「みらい」

☎84-5008

ひきこもりの相談

来所や訪問による日常生活や就労などの相談

月～金曜日

※祝日を除く

午前8:30～午後5:15

あいあい1階 窓口 (市) ☎84-3311

(市社協) ☎82-7985

消費生活問題の相談

消費生活専門相談員による相談

月～金曜日

※祝日を除く

午前10:00～午後5:00

電話相談は午前9:00～

鈴鹿亀山消費生活センター

☎059-375-7611

市の人口 8月1日現在 ●総人口 49,094人(前月比-21) ●男 24,855人(前月比-12) ●女 24,239人(前月比-9) ●世帯数 22,675世帯(前月比+18)



広報亀山

第475号 令和7年9月1日 発行:亀山市 編集:政策部 広報秘書課 広報グループ 印刷:寿印刷工業株式会社
〒519-0195 三重県亀山市本丸町577番地 TEL 0595-82-1111(代) FAX 0595-82-9955 ホームページ <https://www.city.kameyama.mie.jp>
広報亀山は、古紙パルプ配合率60%、白色度80%の再生紙および植物油インキを使用しています。



リサイクル適性(A)