



今月のテーマ

みんなで楽しく！ラジオ体操で健康づくり！

たった3分で全身をしっかり動かせる「ラジオ体操」。自宅でも気軽にできて、子どもから大人まで年齢を問わず楽しめるのが魅力で、隙間時間に取り入れられるのもうれしいところです。

市では今年度、地域でのラジオ体操を広め、市民の皆さんが運動やスポーツを続けやすい環境づくりを進めるため、「市制施行20周年記念巡回ラジオ体操・みんなの体操会」や「かめやま健康都市大学ラジオ体操サークル」の立ち上げなど、さまざまな取り組みを行ってきました。また、皆さんの健康意識や生活習慣の変化を把握するため、ラジオ体操に関するアンケートを2回実施しました。結果は、二次元コードからご覧いただけます。

これからも市民の皆さんと一緒に、ラジオ体操を通じた健康づくりを進めていきます！



ラジオ体操  
について



ラジオ体操  
アンケート

**お知らせ** けんこうマイレージアプリで景品が当たる  
抽選会への応募受付が始まります！

【応募期間】3月2日～30日

500ポイントを1口として、複数口応募できます。景品の一例は、次のとおりです。

例	マッサージガン	5人
	防災ラジオライト	10人
	Bluetoothスピーカー・ワイヤレス充電機能付き時計	10人
	パナソニック音波振動ハブラシ	10人
	ミストシャワーヘッド	10人
	亀山ブランド認定品(紅茶・お茶)	20人
	白鳥の湯パスポート(3カ月間)	10人



そのほか、泉州バスタオルや市内運動施設トレーニング室利用券(30回分)、健康都市連合日本支部交流賞(千葉県松戸市)などの景品もあります。

**重要** 抽選会に参加するには、新アプリへの移行手続きが必要です！



考えてみよう！共生

人権

国際

多文化共生

問合先 文化課人権・ダイバーシティグループ ☎96-1224

現在、市内には33カ国の国籍を持つ2,813人(令和7年12月1日現在)の外国人住民が生活しています。また、総人口に占める外国人住民の割合は、三重県が全国第4位(令和6年1月1日現在)で、亀山市は県内で第5位と高い状況です。

このような中、市では外国人住民の皆さんが安心して暮らせるよう、さまざまな取り組みを行っています。

主な取り組み

○電子版多言語広報「かめやまニュース」を配信

無料のアプリ「Catalog Pocket(カタログポケット)」を利用して、外国人住民向けの電子版多言語広報「かめやまニュース」を配信しています。日本語、英語、中国語(繁体字・簡体字)、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語の10言語で読むことができます。

アプリのインストール方法は、二次元コードをご覧ください。



○亀山日本語教室の開講

4月から12月まで、市民活動団体「亀山日本語教室 はじめのいっぽ」との協働により、日本語教室を開講します。日本語の勉強だけでなく、習字や七夕、ホタルの見学会など日本の季節の行事や文化を体験することができ、理解を深められる機会となっています。

令和8年度の開講日時などは、広報や市ホームページでお知らせします。また、ボランティアスタッフも募集中です。

ほかにも、外国人相談窓口を開設し、いつでも気軽に相談できる体制を整え、暮らしの中での不安を解消するサポートを行っています。

多文化共生は、私たちの地域社会をより活性化させ、地域のありようを豊かにします。お互いの違いを理解し、尊重し合うことで、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めましょう。

外国人住民の市内人口上位  
(令和7年12月1日現在)

順位	国名	人数(人)
1位	ブラジル	714
2位	ベトナム	622
3位	インドネシア	387
4位	フィリピン	252
5位	中国	189