

まちを知る 人がつながる

広報 亀山

KAMEYAMA

2026 Mar

3月号

vol.482



3月2日から/
かめやま
健やか五彩弁当
発売開始!!

※関連記事P14



Kameyama Healthy Bento Box



Kameyama Healthy Bento Box



特集

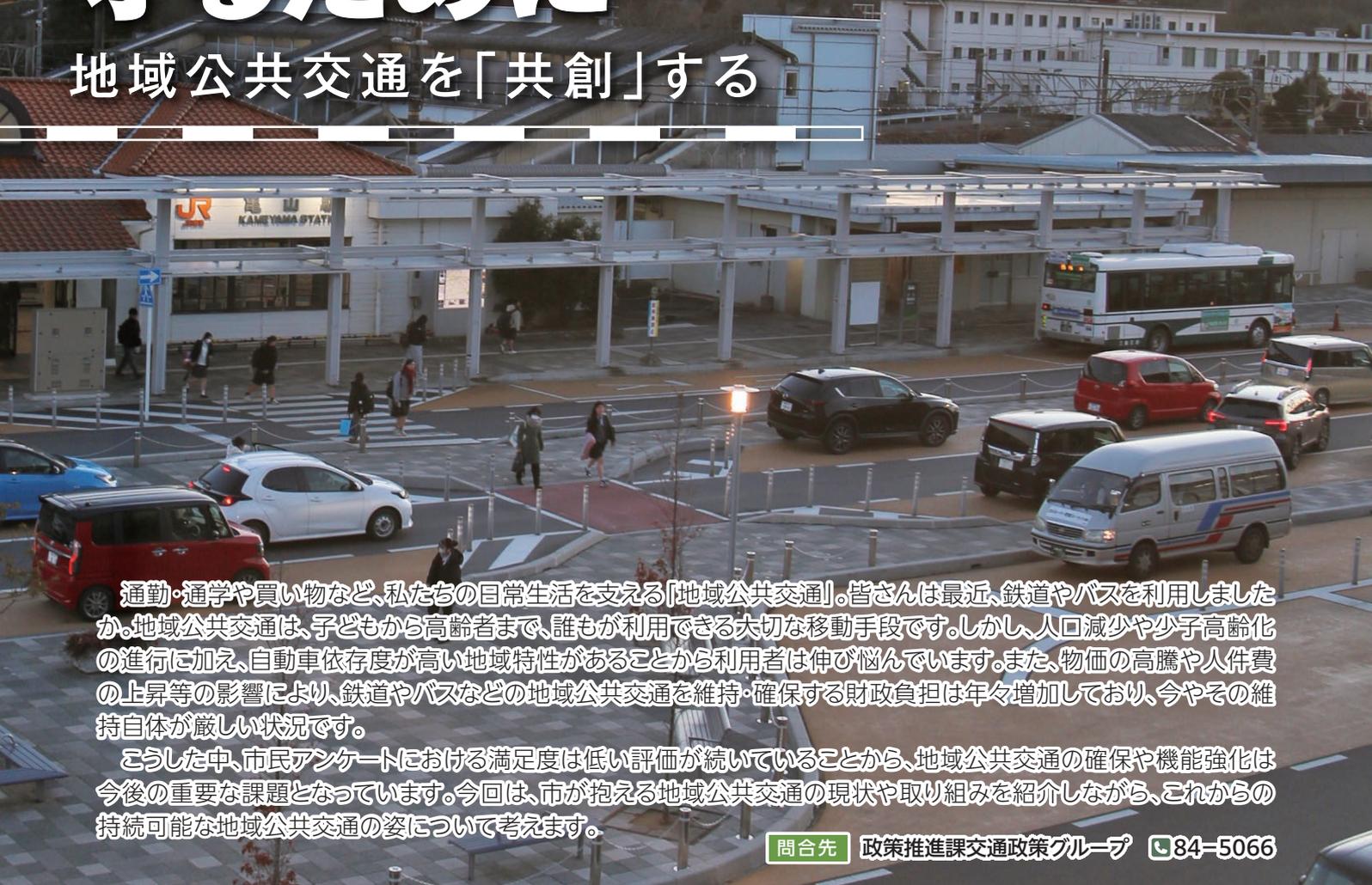
身近な地域公共交通を守るために 地域公共交通を「共創」する

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(3月・4月)

撮影場所：総合保健福祉センター「あいあい」

身近な 地域公共交通を 守るために

地域公共交通を「共創」する



通勤・通学や買い物など、私たちの日常生活を支える「地域公共交通」。皆さんは最近、鉄道やバスを利用しましたか。地域公共交通は、子どもから高齢者まで、誰もが利用できる大切な移動手段です。しかし、人口減少や少子高齢化の進行に加え、自動車依存度が高い地域特性があることから利用者は伸び悩んでいます。また、物価の高騰や人件費の上昇等の影響により、鉄道やバスなどの地域公共交通を維持・確保する財政負担は年々増加しており、今やその維持自体が厳しい状況です。

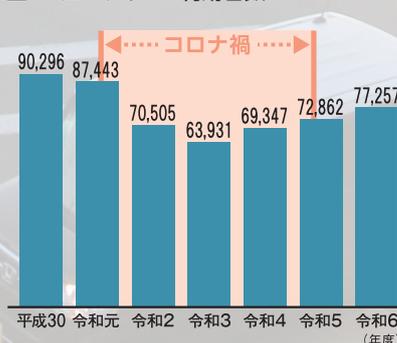
こうした中、市民アンケートにおける満足度は低い評価が続いていることから、地域公共交通の確保や機能強化は今後の重要な課題となっています。今回は、市が抱える地域公共交通の現状や取り組みを紹介しながら、これからの持続可能な地域公共交通の姿について考えます。

問合せ 政策推進課交通政策グループ ☎84-5066

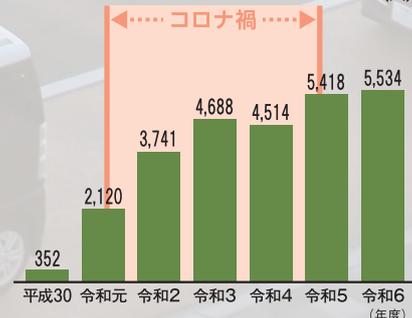
地域公共交通の現状・課題

市では、コミュニティバス路線の再編や乗合タクシー制度の導入を行い、自立した移動手段を持たない市民を中心に、地域公共交通の利便性向上と利用促進に取り組んできました。こうした中、市内の地域公共交通全体の利用者数は、コロナ禍前の利用水準まで回復していないとともに、一部のコミュニティバス路線では、低調な利用状況が続いています。一方、乗合タクシーの年間延べ利用者数は、増加傾向にあるものの、乗合率は約1.1人と伸び悩んでいる状況にあります。

■コミュニティバス利用者数(人)



■乗合タクシー(のりかめさん)延べ利用者数(人)



地域公共交通を再構築する



亀山市地域公共交通会議

座長 松本 幸正さん

Profile

名城大学理工学部社会基盤デザイン工学科教授。平成3年名古屋工業大学大学院工学研究科博士前期課程を修了し、平成19年から現職。専門は交通工学・都市計画。公共交通や都市計画に関するフィールド調査や理論研究を遂行するとともに、亀山市をはじめ多くの自治体の地域公共交通会議や都市計画審議会の委員を務め、地域における計画策定や課題解決に貢献。



共創プラットフォーム

放っておくとなくなるかもしれない鉄道・バス・タクシー

皆さんが普段目にする鉄道やバス、タクシーなどの地域公共交通が、今どんな状況になっているかご存じですか？実は、利用者が減っていて、存続が危ぶまれています。このままですと、身の回りから地域公共交通がなくなってしまうことにもなりかねません。

亀山市をはじめ、日本の多くの都市では車が普及し、地域公共交通よりも車で移動した方が便利なまちの形になりました。ライフスタイルも、車中心になっています。加えて、人口、特に学生さんや働き盛りの人たちが減り続けています。このようなことから、地域公共交通の利用者は、どんどん減ってきているのです。その結果、便数が減ったり、廃止になったりしています。そうすると、自家用車に乗れない子どもやお年寄りたちの生活はどうなるでしょう。

地域の将来を背負う地域公共交通

車に乗れない子どもやお年寄りたちにとって、地域公共交通が不可欠であることは言うまでもなく明らかです。では、そういった車に乗れない人たちだけに必要なものなのでしょうか？車に乗れる人たちには関係のない話なのでしょうか？答えはNOです。

誰にとっても、地域公共交通は必要なのです。皆さんの周りから地域公共交通がなくなった場合を想像してみてください。運転免許証を返納した後の生活はどうなりますか？高校生や大学生はどう通学しますか？外出に困っているお年寄りの姿を目のあたりにし、自分だけでは好きなところに行けない「まち」からは、若者たちは出て行ってしまおうでしょう。そのような「まち」には未来がなくなってしまうのです。地域公共交通は「まち」の未来にとって不可欠で、他人事ではなく皆さんの問題なのです。

地域公共交通は「共創」の時代へ

間違いなく地域公共交通は「まち」に必要です。しかし、それを存続させることは容易ではありません。地域公共交通を走らせるためには、お金がかかります。自治体にはそのお金を出し続ける余裕もなくなってきています。もしお金があったとしても、ドライバーがいません。いくら走らせてほしいと自治体に要望を出しても、もう走らせられないのです。

これから求められるのは共創、ともに創っていく姿勢です。地域の皆さん、交通事業者、自治体が力を合わせ、一緒になって考え、得意な分野の役割を担って取り組んでいくという姿勢です。全体の経費は落としつつ、かゆいところにも手が届くような交通、買い物や通院といった必需だけではなく楽しみでも使える交通、今よりも便利な交通の実現も夢ではありません。共創によって、地域にふさわしい地域公共交通の再構築が求められています。

私たちの移動を支える

身近な地域公共交通

市内の公共交通について
詳しくはこちら



市内では、鉄道(JR関西本線・JR紀勢本線)を中心に多様な交通手段が運行されています。市域をまたぐバス路線3路線(亀山国府線・亀山みずほ台線・亀山棕本線)、工業団地へ向かうバス路線1路線(亀山関工業団地線)、コミュニティバス7路線(さわやか号・野登ルート・白川ルート・東部ルート・南部ルート・西部ルート・加太地区福祉バス)、関南部地区スクールバス活用バス、乗合タクシー(のりかめさん)、一般タクシーが運行し、市内の公共交通ネットワークを形成しています。

鉄道



東西方向には関西本線、南部には紀勢本線が機能しています。

コミュニティバス



公共施設や鉄道駅など、地域の生活圏内の移動を支えています。

乗合タクシー



主に75歳以上の高齢者を対象に市内全域で運行しています。

地域公共交通の「共創」 ～三位一体の取り組み～

地域公共交通は、住民の移動を支えるだけでなく、まちの持続性にも深く関わる重要な仕組みです。コロナ禍を経てライフスタイルや移動ニーズが多様化する中、地域住民・交通事業者・行政が協力し、それぞれの現状や課題などを共有しながら、持続可能な地域公共交通をリ・デザイン(再構築)し、支える仕組みづくりが求められています。

地域住民

亀山市地域公共交通会議



亀山市地域公共交通会議
副会長
野村 幸生さん

Profile

亀山市自治会連合会理事、川崎地区自治会連合会支部長、川崎地区まちづくり協議会副会長などを努め、幅広い分野で活躍。



川崎地区バス乗車体験

地域の暮らしに合った公共交通にしたい

私の住む地域では、人口や子どもが増え、高齢化も進み、路線バスや乗合タクシーは買い物や通院、通学などにおいて、また、車を持たない高齢者の生活において、欠かせない移動手段です。しかし、学生の通学時間とダイヤが合わない、運行が片方向だけで不便、バス停が自宅から遠いなどの課題もあり、利用しやすいの向上が求められています。

単に路線を維持するだけでなく、生活パターンに合わせたダイヤや停留所の位置の見直しなど、行政と交通事業者が連携しながら、「乗りたいときに乗れる」ような地域の実情に合った使いやすい公共交通にする必要があると思います。

なくさないためには、まず利用することが大切

川崎地区の定例会などで、75歳以上の方に乗合タクシーを案内するほか、年に1回、川崎地区の自治会長が実際にバスに乗車し、バスや乗合タクシーの利用状況を踏まえ、市と地域公共交通に関する意見交換を行っています。また、市内のイベントをバスの時刻に合わせて開催し、バスで参加しやすくするなど、地域ぐるみで利用促進に取り組む必要性も感じています。

私たち一人ひとりが「公共交通をなくしてはいけない」という意識を持ち、使い続けて守っていくことが、地域公共交通を将来へつなげるために最も重要だと思います。

交通事業者

三重交通株式会社



三重交通株式会社
企画部部长 兼
新交通サービス推進課長
バス営業部部长(乗合)
小瀬古 恵則さん

Profile

亀山市を含む中勢地域の路線バス運行を統括し、安全運行とサービス向上のため、運行管理、ダイヤ編成、利用促進などに取り組む。



バス利用促進イベント

県内のバス利用者は4分の1まで減少

高齢化の進行や自家用車の普及により、県内のバス利用者は、昭和40年代のピーク時から4分の1まで減少しています。また、運転手の担い手不足などから、路線バスの維持は年々厳しさを増しています。現在、亀山市域では、「バス停まで遠くて歩けない」との高齢者の声を受け、小型バスで住宅地の奥まで入り、鉄道や幹線バスにつなぐコミュニティバスが運行されています。当社では、これからの交通手段として、デマンド交通や自動運転など新たな仕組みの研究に取り組んでいます。

地域住民・交通事業者・行政の「共創」で、持続可能な地域公共交通を実現

地域のニーズに応じた交通サービスの実現を目指し、地域住民・交通事業者・行政が三位一体となり、それぞれが抱える課題を共有し、解決することを目的とした「共創プラットフォーム」のワークショップに参画しています。

地域公共交通は、自家用車が使えなくなったときの私たちの暮らしを支える社会基盤です。水や電気と同じように、地域公共交通も生活に欠かせない存在です。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、一人ひとりが「自分たちのバス」という意識を持ち、積極的にバスを利用いただくことが地域公共交通を持続させる大きな力となります。お出かけの際は、ぜひバスをご利用ください。



政策課交通政策グループ
グループリーダー

服部 任之



関西本線実証運行お出迎えの様子

持続可能な地域公共交通のリ・デザイン(再構築)に向けて

市では、令和4年度に策定した亀山市地域公共交通計画に基づき、鉄道やバス等の利用者数をコロナ禍前までの水準に回復させるため、バスの乗り方教室の開催や観光列車の実証運行など利用を促進してきました。また、利便性向上のため、鉄道会社への要望活動やバス車両の新型化などの施策を進めてきました。しかし、鉄道やバスの利用者数はコロナ禍前まで戻らず、市が運行するバス路線や乗合タクシー運行経費は、年々増加しています。このような状況から、地域公共交通のあり方そのものを見直す必要があると考え、令和5年度から現状把握やデータ分析などを進め、本市に合った交通体系の検討を始めました。本年度からは、国や県の支援を受けながら、地域住民・交通事業者・行政の現状や課題を共有し、持続可能な地域公共交通のリ・デザイン(再構築)に向けた共創の取り組みを進めています。

亀山市は、かつて東海道の宿場町として栄え、現在も高速道路や国道などが交差する交通の要衝であり、自家用車で移動しやすく、利便性の高い地域です。このような特性も踏まえつつ、三位一体となった共創の取り組みを継続し、真に移動が必要な方々に地域公共交通を提供し、誰もが住み続けられるまちの実現を目指しています。

地域公共交通の利便性の向上や利用促進に向けた主な取り組み

交通空白解消のための共創型のリ・デザイン事業

この事業は、地域住民・交通事業者・行政が一体となった「共創の場」をつくり、市の地域公共交通の将来像を考える取り組みです。公共交通に関する理解や知識の習得を図り、効率的で効果的な地域公共交通ネットワークのリ・デザイン(再構築)に向けた方向性を整理することを目的としています。

昨年11～12月に、市民アンケートや、バス利用が低調な亀山南部地区・亀山西部地区の沿線地域をモデルとしたワークショップを実施しました。多様な視点から交通の課題を検討し、地域の特性に応じた新たな交通手段の導入検討や、既存の公共交通との最適化など、持続可能な地域公共交通体系のリ・デザイン(再構築)に向けた方向性を確認しました。



観光列車「はなあかり」実証運行

令和7年11月12日・26日、12月3日に、京都駅から伊賀上野駅・関駅を結ぶ観光列車「はなあかり」の実証運行が行われました。

これは、三重県、JR西日本、伊賀市、本市で構成する「関西本線活性化利用促進三重県会議」が進める取り組みの一つで、関西方面からの誘客や利用促進を通じた沿線地域の活性化を目的に実施しました。



各種地域公共交通の路線や時刻、利用方法などについて、詳しくは次の連絡先へお問い合わせください。

政策推進課交通政策グループ

☎ 84-5066

✉ kotsu@city.kameyama.mie.jp

路線バス(運行会社)

三重交通株式会社 中勢営業所

☎ 059-233-3501

鉄道

JR東海 ☎ 050-3772-3910

JR西日本 ☎ 0570-00-2486

タクシー(市内)

亀山交通株式会社 ☎ 82-1228

小菅タクシー有限会社 ☎ 82-2238

今回の特集記事について
感想をお聞かせください!





1 24・25 北勢名物 亀山市

亀山市は、旧正月の謝恩売り出しから始まったとされ、100年以上の歴史がある冬の伝統行事です。当日は、歩行者天国となった東町・本町通り一帯に、多くの露店やご当地グルメのブースが並び、ガラガラ抽選会やダンスステージなどさまざまな催しが行われ、雪が舞い散る中、家族連れなど多くの来場者で終日賑わいました。



2 7 ~ 3 3 東海道のおひなさま 亀山宿・関宿

「東海道のおひなさま 亀山宿・関宿」が開催され、公共施設や民家、商店など86カ所に多彩な雛人形が飾られています。また、亀山ブランド認定品が当たる、スマートフォンを使った「デジタルスタンプラリー」も実施されています。訪れた人は、情緒あふれる町並みを散策しながら、華やかな飾りを眺め、穏やかなひとときを過ごしていました。



2 5 「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築」事業に係る協定書調印式等

市は、公益財団法人B&G財団が進める「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築」事業として、県内で3カ所目となる防災拠点の整備を進めており、「災害時の相互支援体制の構築および連携」、「被災地への物的・人的支援」、「支援の実現に向けた人材育成」などを目的とした協定書の調印式および防災倉庫や重機など配備機材のお披露目式が行われました。



2 15 第19回 美し国三重市町対抗駅伝大会

県内29市町の代表チームが県庁前から三重交通Gスポーツの杜 伊勢 陸上競技場までの10区間・合計42.195kmを、たすきをつなぎながら駆け抜けました。小学生から成人まで幅広い年代のランナーが出場し、世代を越えたチームワークや郷土への思いが一つになり、沿道からは熱い声援が送られました。【大会結果】2時間23分06秒(市の部:5位、総合:5位)



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!



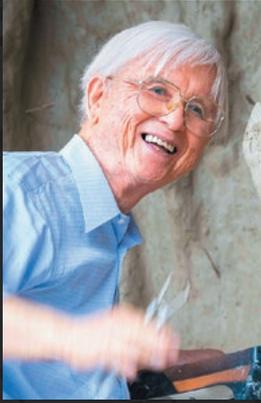
丹羽朝飛くん
令和7年1月生まれ



藤田照くん
令和6年2月生まれ

これからも周りに笑顔を届けてね♪

元気に遊んで、笑顔でみんなを照らしてね!



亀山市名誉市民

彫刻家
中村 晋也
Shinya Nakamura

作品介绍

ふるさとあい

Vol. 117

「ウルスラ伝(フン族の襲来)」

平成5(1993)年

聖女ウルスラの物語に登場するいくつかの場面のひとつです。ローマ巡礼を成し遂げたウルスラと11,000人の乙女たちには恐ろしい運命が待っていました。帰路についたウルスラ一行は、通りかかったケルンの町でフン族に襲われてしまいます。フン族は4世紀から6世紀にかけて、中央アジアから東ヨーロッパに大移動をしながら勢力を伸ばしていた遊牧騎馬民族と言われています。キリスト教の聖人伝説などには、残虐で野蛮な敵対者としてよく登場する、いまだ謎の民族のようです。ウルスラのあまりの美しさに、フン族の将軍は、自分と結婚するなら命を救うと言います。さてウルスラは…。ここでは猛々しいフン族の群像が大きな塊として表現されています。



(高さ)345cm × (幅)170cm × (奥行)31cm
東京都愛国学園

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

スモールスポーツ 少年団



軟式野球のスポーツ少年団。亀山東小学校で主に土・日曜日、祝日に練習に励む。部員は、亀山東、井田川、川崎小学校などの1~6年生の男女41人(2月時点)。夢を持つ子どもたちを応援する理念のもと開催されている「MIZUNO BASEBALL DREAM CUP Jr.Tournament2025」の三重県大会を勝ち上がり、令和7年8~12月に兵庫県・大阪府で開催された全国大会で優勝。

チーム全員でつかんだ、全国の頂点

伝統の機動力と守りを中心とした野球から打力重視の野球へと舵を切ったのは、平林監督が就任された平成29年。「子どもたちに成功体験をしてほしいとの思いから、チャンスでは必ず『打て』のサインを出し、監督の指示で戦うチームではなく、子どもたち自身の力で勝てるチームづくりを目標としました。野球を好きになり、人生の中で長く野球をしてほしいというのが私の信条です」と平林さんは振り返ります。

キャプテンの酒井さんは、監督のことを「ミスをしなくてもずっと冷静で、僕たちを信じてくれる温かい監督。チームの特徴は、誰がエラーしても全員でカバーし合えるところ。1点を争う接戦でも、みんなで励まし合い、粘り強く最少失点で耐えて勝てるチームです」と笑顔で話します。

全国大会への切符をかけた臨んだ県大会では、投打がかみ合い突破。酒井さんは、「何をするにもチームの中で一番に行動することでチームをまとめました。今のチームは、エラーしてもくじけずカバーし合えるのが強み」と話します。最後まで一緒に試合をしたいという思いを胸に、強豪チームが集まった全国大会でも勝ち進みました。迎えた準決勝は荒天により中止となり、4チームが全国優勝。2月から新チームの活動が始まった少年団。卒団するメンバーは、監督から学んだ大好きな野球を新たなステージで続けていきます。



子育てだより

childcare support and information

各種健診・教室

助産師による授乳相談



とき 3月17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

内容 「母乳だけで育てられるか心配」、「卒乳の方法を聞きたい」など、授乳に関する相談に助産師がお応えします。

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 3月4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)へ電話で、または直接お申し込みください。



妊婦教室



とき 4月13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や参加者同士の交流などを目的とした教室です。

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・問合せ先 3月17日(火)から子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい☎98-5003)へ電話で、または直接お申し込みください。
 ※申込時の簡単な質問にご協力ください。



離乳食教室



とき 4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

内容 主に生後5～8カ月ごろの乳児を対象とした離乳食の作り方の説明とデモンストレーションを行います。

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 3月18日(水)～4月1日(水)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)へ電話で、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

3月3日(火) 午前10:30～11:00 ●ひよこくらぶ(ひなまつりを楽しみましょう♪)
 3月11日(水) 午前10:30～11:00 ●ひよこくらぶ(歌って踊ってあそびましょう♪)
 3月28日(土) 午前9:00～正午 ●そらまめくらぶ(未就学の多胎児対象)
 ★市外のお友だちも来館可能です。

関子育て支援センター
 「あすれっこ」
 ☎96-0203

3月10日(火) 午前10:30～11:00 ●ぼっぼくらぶ(春を探しましょう♪)

「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
 「のの」
 ☎85-8030

3月10日(火) 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
 3月11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)
 3月12日(木) 午前10:00～10:30 ●3月生まれのお友だち お誕生会に参加しよう

亀山愛児園
 子育て支援センター
 「コスモス倶楽部」
 ☎090-1566-1523

3月2日(月) 午前10:30～11:30 ●おひなさまを見に行こう ★申込必要【2月27日(金)締切】
 3月4日(水) 午前10:00～11:00 ●春を探しに行こう(園開放)
 3月12日(木) 午前10:30～11:00 ●お誕生会と身体測定(3月) ★3月生まれのおひなさま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

3月4日(水) 午前10:00～11:00 ●ぺったんしてみよう
 3月10日(火) 午前10:00～11:00 ●人形劇団「さんさん劇場」による公演
 3月17日(火) 午前10:00～11:00 ●どれだけ大きくなったかな(身体測定)



掲載しきれなかったイベントや
 詳細情報はコチラから!



【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

3月4日(水)
 午前9:30～10:30

●1歳6カ月児健診
 ※令和6年8月の出生児対象

3月19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9月の出生児対象

3月12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

3月26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

3月2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

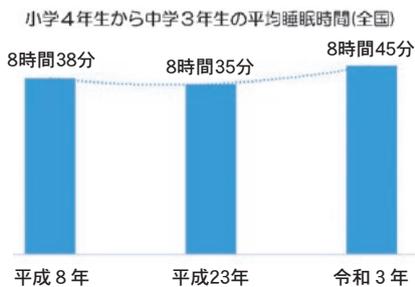
健やかな成長のために ～子どもの睡眠の重要性～

1. 成長期の子どもの睡眠の重要性

厚生労働省が発行した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、睡眠不足や睡眠の質が低下することで、脳の機能低下や自律神経の乱れが引き起こされ、集中力や判断力の低下、情緒の不安定化、記憶力の減退など脳やメンタルヘルスへの影響があるほか、食欲や免疫力の低下にもつながるといわれています。睡眠は、心と体を休ませるだけでなく、脳や身体の成長を促進する役割も担っています。

2. 「睡眠の質」が低下している現代社会で生活する子どもたち

子どもの睡眠時間は昔と比べて大きく変わっていないものの、現代では、デジタル機器の普及や生活リズムの夜型化などにより、「睡眠の質」が低下しやすい状況にあることが指摘されています。



「睡眠の質」が低下する要因

- 寝る直前にブルーライトを浴びることで、眠気を促す「メラトニン」の分泌が抑制され、脳が覚醒した状態で眠りにつくことで、眠りが浅くなり、脳が休息できないといわれています。
- ゲームやSNSの利用は、脳を興奮させて、深い眠りを阻害するほか、平日と休日の生活リズムが崩れたり、社会的時差ボケを引き起こしたりするといわれています。

3. より良い睡眠を確保するためのポイント

(1) 早寝・早起き・朝ごはんを心掛けよう

夜遅くまで起きていると、起床時間が遅くなることで生体リズムが崩れ、自律神経や体温調節の機能が乱れやすくなります。そのため早寝・早起きの習慣をつけることが大切です。

また、朝起きたら日光を浴び、朝食をよくかんで食べることで、栄養補給だけでなく、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



(2) スマホやタブレットなどの使用時間を考えよう

スマートフォンやタブレットの1日の使用時間や就寝前の使用について家庭内でルールを決めるなど、使用について考える機会を作るのはどうでしょう。

(3) 運動を習慣化しよう

適度な運動は良い眠りにつながります。例えば、「毎日60分以上の運動を目安に体を動かす」など、自分なりの目標を設定するのもいいですね。



睡眠の効果

- ① 計画・実行力の向上
自分の行動をコントロールする力を高めます。
- ② 記憶・集中力の向上
脳の休息と成長を助け、集中力を高め、知識の定着を促します。
- ③ 免疫力の向上
しっかりと眠ることで免疫力が高まり、風邪などの病気の予防に役立ちます。

家庭でできること

- ① 日光浴
早起きを心掛けて日光を浴びることで、体内時計を整えましょう。
- ② 食生活
体調不良にならないように、朝食をしっかり食べ、食事リズムを整えましょう。
- ③ 運動
スマートフォンなどの使用を減らし、運動をできるだけ毎日行いましょう。

「睡眠教育」 眠育という言葉をご存知ですか？

「睡眠教育」とは、子どもたちが良質な睡眠の重要性を理解し、適切な睡眠習慣を身に付けるための教育です。

「睡眠の質」を低下させる誘惑や葛藤に囲まれている現代社会においては、睡眠を含め、生活習慣や時間を自分でマネジメントする力、いわゆる自己調整能力の育成は特に大切な教育内容といえます。



図書館へ行こう

3月

問合せ先
市立図書館 ☎ 82-0542



[1階多目的室]

亀山朗読奉仕会公開勉強会「耳を鍛えよう」

とき 3月2日(月)午前9時30分～午後3時
※正午～午後1時休憩

講師 フリーアナウンサー音訳指導者 安田知博さん

空き家勉強会～建築士の視点から～ 「空家を学ぼう・使おう・動きだそう」

とき 3月8日(日)午後2時～3時30分

講師 景設計室 竹内 裕子さん

定員 30人(先着順)

申込 二次元コードから申し込み



基礎から学ぶ朗読講座

とき 3月14日(土)午後1時30分～3時

定員 20人

申込 二次元コードから申し込み



琴の音色にのせて絵本読み語り

とき 3月15日(日)午後2時30分～3時30分

図書館でボードゲームを遊ぼう

とき 3月20日(金・祝)正午～午後4時

えほんの森の紙芝居会

とき 3月21日(土)午後2時～3時

春休み映画バリアフリー上映会「じんじん」

音声ガイドと日本語字幕付きの映画です。幅広い人にお楽しみいただけます。

とき 3月25日(水)午後2時～(上映時間129分)

定員 30人(先着順)

[文化情報プラザ]

亀山少年少女合唱団ミニコンサート 絵本の世界を歌おう「スーホの白い馬」

とき 3月28日(土)午後2時30分～3時

[2階おはなしのひろば]

子育て支援センターサテライト

3月6日(金)、16日(月)午前9時～正午

マミーズのおはなし会

3月7日(土)午後2時～3時

おはなしステーション

3月14日(土)午後2時～

おはなしステーション(赤ちゃん)

3月20日(金・祝)午前11時～

おひざでだっこおはなし会

3月26日(木)午前10時～正午

休館日 毎週火曜日、27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 3月11日(水)午後3時～
	たんぼぼの会の紙芝居会 3月18日(水)午後3時～

OSUSUME BOOKS 図書館の本棚から

一般



そうだ、山に行こう 沢野 ひとし/著 百年舎

よわい 齢80を迎えた著者が、家族、同僚、友人と共に登った山にまつわるエッセイ集。ユーモラスな文章と温かみのある挿絵で、読んでいるとたちまち山に行きたくなる。

児童



江戸のなぞ絵1 岩崎 均史/著 汐文社

滑稽な浮世絵とだじゃれを組み合わせた、目で見るとなぞなぞ「判じ絵」。洒落っ気と粋を好んだ江戸の世で、老いも若きも夢中になった難問奇問の数々。「台の上に狐が乗っている絵は?(野菜)」「歯の下に逆さまの猫の絵は?(地名)」といった具合。さあ、令和の皆の衆もご覧あれ!

かめやま電子図書館

消防レスキュー隊員が教える だれでもできる防災事典 タイチャー/著 みぞぐち ともや/イラスト KADOKAWA

災害時の備えだけでなく、事故や日常の中で起こり得るさまざまなトラブルについて、写真やイラストを交えて対処法を学べます。例えば火災の対処では、「くの字退避」という手段が紹介されています。もしもの時に備え、自助(自分の身を守る力)を高めるための一冊です。

かめやま
電子図書館
二次元コード





歴史博物館 今月のイッピン

3月

問合せ
歴史博物館 ☎ 83-3000



5万点を超える収蔵資料の中から、学芸員おすすめのイッピンをご紹介します。

今回紹介するのは、江戸時代の退職に関する「起請文(きしょうもん)」(館蔵加藤家文書)です。起請文とは神々への誓いの文書で、この文書は、江戸時代、大名石川家に仕えた村岡茂兵衛が、17世紀半ば頃の10月19日に書いたものです。茂兵衛は病気で手足がしびれ、歩行が不自由になり、眼も悪いということ、偽りないと誓っています。

2枚目の紙には、熊野那智大社の牛玉宝印(ごおうほういん)というカラスの図柄のお札が使われています。同封された10月14日付の文書から、江戸に赴任中の茂兵衛は、病気により医者から養生を勧められていて、「御役義御免」(退職)を希望していたことが分かります。今回の起請文は、退職理由書といったところでしょうか。茂兵衛が希望どおりに退職できたかは分かりませんが、江戸時代の退職事情がうかがえる興味深い史料です。



「起請文」(館蔵加藤家文書26-01-030 001、江戸時代)

令和7年10月1日から令和9年3月31日まで休館していますが、**寄贈、寄託のご相談は受け付けています。**
詳しくは、歴史博物館へご連絡ください。

伊賀市

問合せ
伊賀市広聴広報課
☎ 0595-22-9636



問合せ
甲賀市秘書広報課
☎ 0748-69-2101

甲賀市

芭蕉翁と忍者の里を巡る 伊賀の里歴史ウォーキング

JR関西本線沿線の魅力を堪能できるウォーキングイベントです。芭蕉翁生家や上野天神宮などを巡り、忍者の歴史が息づく伊賀上野城下町の景色を楽しみませんか？ JR関西本線の活性化のため、ぜひ鉄道を利用し、ご参加ください。

とき 4月19日(日)
午前9時15分～午後1時頃(少雨決行)

集合場所 JR伊賀上野駅前(午前9時)

定員 先着100人

申込方法 電話またはホームページ

申込期間 3月9日(月)～4月17日(金)

コース JR伊賀上野駅前→旧上野市庁舎SAKAKURA BASE→芭蕉翁生家→上野天神宮→上野公園俳聖殿前(解散)

※距離約6km

問合せ
上野商工会議所
☎ 0595-21-0527
(平日午前9時～午後5時)



上野商工会議所
ホームページ

近江鉄道に乗って巡る 「御城印スタンプラリー」

3月1日から近江鉄道線全線で、ICOCAなどの交通系ICカードが使えるようになり、JR草津線からの乗り継ぎが、より便利になりました。

安土城築城450年と「豊臣家」にゆかりのある近江八幡市と甲賀市の各施設を巡るスタンプラリーを開催しています。鉄道に乗ってオリジナルの御城印を作りに来ませんか？

期間 3月31日(火)まで

問合せ
近江鉄道株式会社 鉄道部

☎ 0749-22-3303

(一社)甲賀市観光まちづくり協会

☎ 0748-60-2690



近江鉄道
ホームページ



御城印
スタンプラリー



物価高騰対応生活支援給付金を支給します

エネルギーや食料品価格等の物価高騰が続く中、物価高騰の影響を受けている市民の皆さんに対して速やかに生活や暮らしへの支援を行うため、臨時的な措置として、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用した物価高騰対応生活支援給付金を支給します。

給付対象者および受給権者

給付対象者 基準日(令和8年1月1日)に亀山市の住民基本台帳に記録されている人

受給権者 給付対象者の属する世帯の世帯主

給付額 給付対象者1人につき7,000円

※基準日(令和8年1月1日)に亀山市の住民基本台帳に登録があり、配偶者やその他親族からの暴力等を理由に他の居住地に避難されている人で、一定の要件を満たしている場合は、申請により本給付金を受給できる場合があります。

申請方法等

①プッシュ型給付⇒支給のお知らせを郵送します。お知らせに記載の口座に振り込むため、手続きは不要です。

対象 令和6年度住民税非課税世帯等重点支援給付金、令和6年度定額減税調整給付金、令和7年度定

額減税不足額給付金のいずれかを受給したことがある世帯主

支給時期 3月31日(火)予定

②確認書による申請⇒手続きが必要です。

対象 ①「プッシュ型給付」以外の世帯主

提出書類 ①物価高騰対応生活支援給付金支給確認書
②振込先の金融機関口座の通帳やキャッシュカードの写し
③本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)の写し

提出方法 7月31日(金)までに市から郵送する①に必要な事項を記入の上、②および③を添付し、同封の返信用封筒で返送してください。

支給時期・方法 受理してから約1カ月後に振込予定(内容に不備がない場合に限る)

不明な点などは、次の窓口またはコールセンターへお問い合わせください。

問合先 【窓口】地域福祉課福祉総務グループ(あいあい) ☎84-3311

【コールセンター】 ☎0800-200-1857

【受付時間】午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

令和8年4月1日から **こども誰でも通園制度** が始まります!

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

すべての子どもの育ちを応援し、良質な成育環境を整備するとともに、多様な働き方やライフスタイルにかかわらず、すべての子育て家庭を支援するための制度です。就労要件を問わず、時間単位で保育所等を利用できます。

以下は現時点での内容です。最新情報は市ホームページをご覧ください。

対象

利用日時点で次のすべてに該当する場合

▷生後6カ月～満3歳未満(3歳の誕生日の前々日まで)であること

▷保育所、認定こども園等に在籍していないこと

実施施設

市立第一愛護園(南崎町751)

利用時間

子ども1人につき月10時間まで

開所日および閉所時間

月曜日～金曜日 午前9時～11時、正午～午後4時(祝日・年末年始を除く)

利用料金

子ども1人1時間あたりで利用料金を設定します。



市ホームページ



こども家庭庁
ホームページ



3月の日曜窓口における マイナンバーカードの手続きのご案内

問合先 市民課戸籍住民グループ ☎ 84-5004

年度末は、引っ越しなどによる住民異動が多くなる時期のため、日曜窓口の混雑が見込まれます。そのため、混雑緩和を目的として、3月の日曜窓口におけるマイナンバーカードに関する業務の取り扱いを次のとおりとします。

なお、マイナンバーカードの申請および受け取りは予約制です。電話またはインターネットで予約してお越しください。また、日曜窓口では、住所異動届および氏名の変更などの手続きと、同日のマイナンバーカード券面記載事項の変更はできません。

業務	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日	3月29日
マイナンバーカードの申請	×	○ ※予約制	○ ※予約制	×	×
マイナンバーカードの受け取り	×	○ ※予約制	○ ※予約制	×	×
電子証明書の更新	○	○	○	○	○
暗証番号の初期化	○	○	○	○	○
券面記載事項の変更 (住所、氏名、在留期間の変更等)	○	○	○	○	○



インターネットでの予約



各種サービスの利用案内について

次の手続きは、各種サービスを利用することで、窓口にお越しいただかなくても手続き可能です。各種サービスについて詳しくは、市ホームページなどをご覧ください。なお、各種サービスで活用するマイナンバーカードおよび電子証明書は、有効期限内のものに限ります。

① 住民票・印鑑登録証明書などの取得

証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードと利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)を使って、全国のコンビニで各種証明書の交付を受けられます。

取得できる証明書(一例)
住民票の写し・印鑑登録証明書
戸籍謄(抄)本・戸籍の附票の写し(※)



市ホームページ

※住所地と本籍地が異なる場合は、本籍地の市区町村に利用登録申請が必要です。また、本籍地がコンビニ交付サービスを実施していない場合は利用できません。

② 亀山市から他市町へ引っ越し場合(転出届)

マイナポータルで「ワンストップ特例転出」

マイナンバーカードとスマートフォンを使って、自宅からオンラインで転出手続きができます。手続きには、署名用電子証明書(英数字6~16桁の暗証番号)および利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が必要です。



市ホームページ

③ マイナンバーカードの申請

自宅からオンラインまたは郵送で申請

マイナンバーカード申請用の書類を郵送請求することができます。申請書に写真を貼付し、郵送で申請するか、申請書に記載のオンライン申請用の二次元コードを用いてスマートフォンから手続きが可能です。申請してから1カ月後に本庁(市民課戸籍住民グループ)または関支所(地域サービス室)でお受け取りください。



市ホームページ

④ マイナンバーカード暗証番号の初期化

コンビニで暗証番号の初期化

「JPKI暗証番号リセットアプリ」で予約後、コンビニの端末で暗証番号の初期化ができます。なお、暗証番号の初期化およびロック解除には、署名用電子証明書(英数字6~16桁)または利用者証明用電子証明書(数字4桁)の暗証番号が必要です。暗証番号が失効している場合や、どちらの暗証番号も分からない場合は、コンビニでの暗証番号の初期化はできませんので窓口へお越しください。



地方公共団体
情報システム機構
ホームページ

食を通じた健康づくりの取り組み スーパーサンシ株式会社×亀山市 「かめやま健康弁当(かめやま健やか五彩弁当)」が発売されます

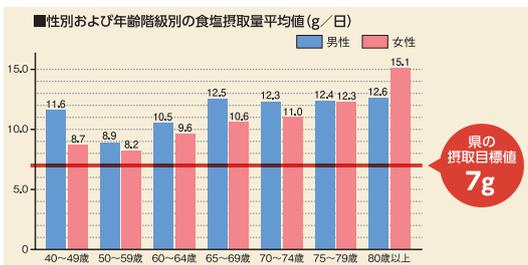
問合先 健康政策課健康都市推進グループ(あいあい) ☎98-5001

市では、正しい食生活についての普及啓発や生活習慣病の予防など、食を通じた健康づくりの取り組みを推進しています。この度、市内の食品小売店であるスーパーサンシ株式会社と連携したお弁当の販売を通じ、食塩摂取量の減少と野菜摂取量の増加についての意識啓発を実施します。

食を通じた健康づくり

近年、健康志向が高まる中、食生活が健康に与える影響がますます注目されています。市が令和5年度に実施した亀山市食習慣調査では、塩分の摂り過ぎや野菜不足などの健康課題が明らかになりました。

こうした状況を踏まえ、市では市民の皆さんに健康的な食生活の重要性を広め、日常的にバランスの取れた食習慣を身に付けていただくことを目指しています。



塩分を摂り過ぎると血液中のナトリウムが増え、体はそれを薄めようと血液に水分を取り込みます。そのため、血液の量が増えて血圧が上がり、この状態が続くと高血圧になります。
※高血圧は重い病気につながる可能性があります。

出典:令和5年度亀山市食習慣調査

「かめやま健康弁当」販売内容

販売期間 3月2日(月)～5月31日(日)

販売場所 スーパーサンシ亀山エコー店
および会員向け宅配

商品名 「かめやま健康弁当」

かめやま健やか五彩弁当

価格 646円(税込)

メニュー 鮭の西京焼き、さつまいも煮、
れんこんのきんぴら、ゆで卵、にんじん煮、
たけのこ煮、なすの揚げびたし、五目豆、ひじき煮、
彩り野菜の塩こうじ和え、サラダ、十六穀ご飯

特長

- ▷ からだにやさしい弁当
- ▷ 塩分の摂り過ぎ・野菜不足に対応
- ▷ 野菜120g以上、塩分3.0g以下になるように設計
- ▷ 子どもから高齢の人まで幅広い年代が食べやすい栄養バランス
- ▷ 1食分としてちょうどよいエネルギー量
- ▷ 主食に雑穀を使った満足感のあるメニュー
- ▷ 「かめやま健康レシピ」(市食生活改善推進協議会、健康都市サポーター、セルフケアフード協議会、市監修、令和6年度作成)を参考



栄養成分(概算)

エネルギー量	410kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	10.6g
炭水化物	61g
食塩相当量	2.5g
野菜量	129g



かめやま健康レシピは、市ホームページ(二次元コード)やあいあい・市役所等で配布中!

けんこうマイレージアプリポイント付与対象

あいあい8番窓口またはスーパーサンシ亀山エコー店サービスカウンターに、かめやま健康弁当の購入レシートを持参すると1個につき50ポイントを付与!

PICK UP /

広報亀山句会 「亀山市 みんなの俳句」 入選作品紹介

問合せ 文化課文化創造グループ ☎ 96-1223

広報亀山11月号で作品を募集した広報亀山句会「亀山市 みんなの俳句」に、子どもの部451句、一般の部39句の応募がありました。入選作品は次のとおりです。

お題:四季の句(春、夏、秋、冬のいずれかの季節にちなんだ句)(子どもの部、一般の部共通)

選者:一般社団法人 現代俳句協会 松永 みよこ さん

【子どもの部】



冬の夜寒い空にいるお爺さん

岡本 稔一

入選

いちょうのはほのおのこながきえてゆく	中道 千
冬の夜隣でねむるマイドック	チンパンジーの先祖
ふゆのあさストーブのまえおこられる	今井 亮二
ブレーキを握った手のひら冬が来る	伊藤 冬
外出ればまつげにおちる細雪	國本 岬瑚

【一般の部】



秋冷に姉の鼓動を案じけり

白井 恵利佳

入選

夢に見た呼ばれる側のお正月	長男の妻
使ひの子時雨にぬれて帰りけり	藤原 紅
冬のなか人のエスエル白い息	三重の人
沈黙も一つの主張初硯	田中 恭司
雪だるま我も独り身何思う	柴ちゃん

※俳句作品および作者名(氏名またはペンネーム)は、すべて応募者の表記に従い掲載しています。

PICK UP /

住みよいまちづくりに向けて、市長と語り合いませんか？ キラリまちづくりトーク(市民編)

問合せ 広報秘書課広報グループ ☎ 84-5021

「キラリまちづくりトーク(市民編)」では、市長が団体や市民グループなどの集まりに出向き、希望のテーマについて対談を行います。

開催期間 4月～令和9年2月(6月、9月、12月の議会開催月を除く)で、平日の午後9時まで

※開催時間は1団体につき1時間30分以内

対象 市内在住、在勤の人で、5人以上で構成される団体や市民グループなど

※1団体につき開催期間内に1回の開催とします。

申込方法 開催を希望する日の20日前までに、申込書に必要事項を記入の上、広報秘書課広報グループへお申し込みください。

開催の決定・変更

▷開催の決定は、申込書の受付後10日以内に申込者へ開催決定通知書を送付して通知します。

▷開催決定後であっても、やむを得ない事態等が発生したときは、日程変更などを相談させていただく場合があります。

開催場所 市内の会場

※会場の確保、参加者への周知などをお願いします。

申込書 申込書は、本庁、関支所、あいあい、加太出張所、市民協働センター「みらい」、各地区コミュニティセンター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)。



その他申込要件等

▷当日の司会進行は、申込者でお願いします。

▷希望のテーマについて対談するとともに、情報の共有や相互理解を深め、「協働」によるまちづくりの推進を目的にしていますので、苦情などをお聴きする場でないことをご理解願います。

令和8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、4月から始まるスポーツ・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	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	6,500円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	12人	7,000円
テニス教室(子ども①)	木曜日	10	午後	庭球場	年長～小学6年生	12人	7,000円
テニス教室(子ども②)	木曜日	10	夜間	庭球場	年長～小学6年生	12人	7,000円
夜間テニス教室(一般)	木曜日	10	夜間	庭球場	18歳以上の人	10人	11,000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

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4カ月～3歳までのお子さんとその母親	10組	4,800円 8回チケット制
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②	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	20	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	10,000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	7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	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
新体操教室	金曜日	20	夜間	会議室	4歳～小学6年生	6名	16,000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
★キッズ短期水泳教室	月曜日	10	午後	プール	5歳～小学校低学年	10人	11,500円
★ジュニア短期水泳教室	月曜日	10	午後	プール	小学2～6年生	10人	11,500円
★キッズ短期水泳教室	日曜日	10	午前	プール	5歳～小学校低学年	10人	11,500円
★ジュニア短期水泳教室	日曜日	10	午前	プール	小学2～6年生	10人	11,500円
マーチ&ストレッチ (水中ウォーキング)	月曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
アクアビクスエクササイズ	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500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
エアロビクス	木曜日	10	午後	トレーニング ルーム	18歳以上の人	25人	4,500円
リンパストレッチ教室	火曜日	10	午後	トレーニング ルーム	18歳以上の人	30人	4,500円

★は5月から始まる教室です。

申込開始日時

対象者が18歳以上の人、60歳以上の人	3月5日(木)午前8時30分
対象者が子どもの教室(関B & G海洋センターを除く)	3月7日(土)午前8時30分
対象者が子どもの教室(関B & G海洋センター)	4月4日(土)午前8時30分

申し込みは本人限り(家族に限り可)とします(代理申込は不可)。

※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。

申込 参加費と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)をお持ちの方は、1回700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場合があります)。

※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。

●教室に参加するには、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9年3月末)まで有効です。

▷18～64歳:2,000円

▷65歳以上:1,200円

▷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

見て、触れて、体験して、自然を学ぶ 「里山塾2026」塾生の募集



講座内容

※1講座2時間程度

4月19日(日)午前10時～
※雨天時は4月26日(日)へ延期
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 開講式

講座名 美しい花ってなぜ咲くの？

～花ってどんな形があるのかな？～葉っぱってどんな形があるのかな？～
内容 里山公園に咲く春のさまざまな花を観察し、葉っぱで図鑑を作るよ。

5月24日(日)午前10時～
※雨天時は5月31日(日)へ延期
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 池干し体験

内容 里山公園で、在来種を守るための池干し体験をするよ。

6月14日(日)午前10時～
※雨天時は6月21日(日)へ延期
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 虫の観察会～里山公園にはどんな虫がいるのかな？～

内容 里山公園の虫を観察するよ。

7月4日(土)午後7時30分～
※雨天時は7月11日(土)へ延期
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 里山公園にいる夜の虫を観察してみよう

内容 ライトトラップ(灯火採集)で、普段見ることのできない夜の里山公園の虫を観察するよ。
※小学生以下は保護者同伴

9月5日(土)午後7時30分～
※雨天時は9月12日(土)へ延期
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 秋に鳴く虫の声をきいてみよう

内容 秋に鳴く虫の声をテーマに、虫が鳴く理由やしぐみを知り、実際の声を聴いて聞き分け方を知ろう。
※小学生以下は保護者同伴

9月27日(日)午前10時～
※雨天時は10月4日(日)へ延期
ところ 鈴鹿川(忍山大橋周辺)

講座名 里山公園から外に出てみよう～鈴鹿川にはどんな生き物がいるだろう？～

内容 里山公園を飛び出して、鈴鹿川を探検するよ。
※小学生以下は保護者同伴

10月24日(土)午前10時～
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 植物はすべての生き物を支えているんだよ～食物連鎖や光合成って何だろう？～
内容 植物はなぜ生き物にとって大切なのかを知ろう。

講座名 池干し体験の後はどうなったのかな？

内容 池干した後、在来種や池の環境はどうなったのかな？観察してみよう。

11月28日(土)午前10時～
※雨天時は11月29日(日)へ延期
ところ 亀山里山公園「みちくさ」

講座名 里山の野鳥を探してみよう(三重県環境学習情報センターとの共催講座)

内容 里山公園にはどんな鳥がいるかな？みんなで探してみよう。
※小学生以下は保護者同伴

令和9年1月17日(日)午前10時～
ところ 亀山市総合環境センター
4階研修室

講座名 冬の落ち葉にはどんな生き物がいるかな？

内容 寒い冬にも、落ち葉の中ではいろいろな生き物が活動しているよ。観察してみよう。

講座名 いろいろな生き物がいることが大切だよ、閉講式

内容 生物多様性の大切さや絶滅危惧種の保護について学び、里山塾の活動を振り返ろう。

※できる限りすべての講座にご参加ください。

定員 20人(先着順)

費用 無料(参加者にはノート等の教材を配布予定)

申込・問合せ先 3月9日(月)午前8時30分から住所、氏名(小学生以下は保護者の氏名も記入)、年齢、連絡用メールアドレス(お持ちでない場合は電話番号でも可)を明記の上、亀山里山公園みちくさ管理運営協議会事務局(生物多様性・獣害対策室内)へ電話(☎96-8588)、ファクス(FAX82-4435)またはメール(✉seijyuu@city.kameyama.mie.jp)でお申し込みください。

お知らせ

かめやまのりあいタクシー
のりかめさん地域停留所の追加



次の地域停留所が新たに追加されました。

名称	羽若町天王さん前(西組東組)		
番号	K-10	小学区	亀山西小
名称	種池		
番号	0-14	小学区	亀山東小

問合せ 政策推進課交通政策グループ
☎ 84-5066

父母の離婚後の子の
養育に関するルール
が新しくなります



令和6年5月に成立した民法等改正法により、父母が離婚した後も子どもの利益を確保することを目的として、子どもを養育する親の責務が明確化されるとともに、親権、養育費、親子交流などに関するルールが見直されました。

今回の改正により、離婚後に父母双方を親権者として定めることができるようになり、離婚のときに養育費の取り決めをしていなくても、一定額の養育費を請求することができるようになります。この法律は、令和8年4月1日に施行されます。

問合せ 津地方・家庭裁判所
☎ 059-226-4172

麻しん・風しん(MR)の
予防接種を受けましょう

麻しん・風しんは感染力が強く、

人から人へ感染する病気です。

予防接種対象者は、忘れずに受けてください。

令和7年度の対象者

第1期 (1回目)	1~2歳未満
第2期 (2回目)	平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの人 ※接種期限：令和8年3月31日

接種方法 県内の各医療機関へ予約してください。

※県外で接種する場合は、子ども総合支援課母子保健グループへご連絡ください。

接種料金 無料

持ち物 母子健康手帳、予診票、健康保険証、外国人は在留カード(特別永住者証明書でも可)

その他 予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳を持参の上、母子保健グループへお越しください。

※詳しくは、個人通知や出生届時にお渡しした「赤ちゃんすくすく」の予防接種の案内をご覧ください。

◎MRワクチンの特例について

令和6年度に、やむを得ず法定期間内に接種できなかった人は、令和9年3月31日まで無料で接種することができます。接種対象者など詳しくは、母子保健グループへご連絡ください。

問合せ 子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい)
☎ 98-5003



令和7年度の検診結果が「要精密検査」と判定された人は
詳しい検査を受けましょう

検診は、受診して終わりではありません。検診後の行動が、健康を

守るカギです。

市の検診等を受診した人で、検診結果が「要精密検査」の場合は、その原因などを調べるために、必ず詳しい検査を受けましょう。

問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい)
☎ 84-3316

3月1日~8日は
「女性の健康週間」



「女性の健康週間」は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるよう、総合的に支援することを目的に国民運動として展開されています。

女性には、乳房や子宮・月経に関する病気、更年期症状など女性特有の健康課題があり、その対策が重要となっています。「女性の健康週間」をきっかけに、自分自身の健康を見つめなおしましょう。

また、市では30歳以上の人を対象に、次のとおり乳がん検診を行います。ぜひ、ご活用ください。

とき 3月3日(火)
午前または午後

ところ あいあい
検診方法 マンモグラフィ

申込・問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎ 84-3316へ、電話または二次元コードでお申し込みください。

固定資産評価審査委員会
委員が選任されました

令和7年12月亀山市議会定例会で、議会の同意を得て、次の皆さんが固定資産評価審査委員会委員に選任されました。任期は令和8年2月22日から3年です。

- ▷中野 久生さん(御幸町) 再任
- ▷若林 美津枝さん(樅世町) 再任
- ▷篠原 誠さん(下庄町) 新任

問合せ 税務課収納対策グループ
☎ 84-5009

コミュニティ助成事業で
地域まちづくり協議会の
備品を整備しました



(一財)自治総合センターは、宝くじの収益金をもとに社会貢献広報事業を実施しています。次の備品が令和7年度の宝くじの助成金で整備されました。

事業実施主体	関北部地区まちづくり協議会
助成事業の内容	コミュニティ活動用備品の整備

問合先 まちづくり協働課地域まちづくりグループ

☎ 84-5007



もよおし

明るい選挙啓発ポスター
コンクール応募作品展

市内小・中学生が制作した令和7年度明るい選挙啓発ポスターコンクール応募作品99点を展示します。ぜひ、お立ち寄りください。

とき 3月6日(金)～15日(日)
※休館日を除く

ところ 市立図書館 1階文化情報プラザ

問合先 選挙管理委員会事務局選挙管理グループ

☎ 84-5017



第21回
亀山市美術展(市展)

入賞・入選作品に加え、亀山市名誉市民である彫刻家中村晋也先生の作品や、伊賀市と甲賀市との文化交流として、両市の昨年度の最優秀賞受賞作品を展示します。

とき 3月9日(月)～15日(日)
午前10時～午後5時
※15日(日)は午後3時まで

ところ 市文化会館、市中央コミュニティセンター

展示作品 絵画、写真、書、彫刻・工芸の4部門で、審査の結果、入賞・入選した作品

審査員による作品講評

とき 3月14日(土)
▷絵画部門:午後1時15分～2時
▷書部門:午後2時15分～3時
▷写真部門:午後3時15分～4時
▷彫刻・工芸部門:午後4時15分～5時

ところ 市文化会館、市中央コミュニティセンター

問合先 文化課文化創造グループ
☎ 96-1223

カナリア(認知症)カフェ

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 認知症の人やその家族、地域住民など

はなカフェ

とき 3月13日(金)、4月3日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉関センター

問合先 はなの家
☎ 96-0217

元気丸カフェ

とき 3月27日(金)
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

問合先 (福)亀山市社会福祉協議会地域包括ケア推進係(あいあい)

☎ 83-3575

出張年金相談



とき 3月19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・問合先 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。

春のフラワーリース作り

とき 3月21日(土)
午前9時30分～11時30分

ところ 東野公園体育館会議室

講師 佐久間 美世さん

対象 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

費用 2,500円(材料費込み)

持ち物 作品を持ち帰る袋

申込・問合先 3月4日(水)午前8時30分から参加費を持参の上、東野公園体育館(☎83-1888)へ直接お申し込みください。



3月の納期
(納期限・口座振替日)

3月31日(火)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9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。

「亀山7座トレイル」 オオイワカガミの咲く鬼ヶ牙へ

オオイワカガミを探しながら鬼ヶ牙を目指します。

とき 4月18日(土)
午前9時～午後2時

登山場所 鬼ヶ牙
集合場所 石水溪野外研修施設
対象 18～75歳未満の登山経験がある健脚の人、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、軽食など

服装 登山に適した服装(襟付き)、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。
▷コース途中で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。

主催 「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク

申込・問合せ先 3月16日(月)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。

各種検診・教室

「けんこうマイレージ」アプリ 利用説明会～ウォーキングで 健康寿命延伸～

とき
①3月12日(木)午前10時～正午

②3月17日(火)午前10時～正午
③3月19日(木)午後1時30分～3時30分

④3月25日(水)午後1時～3時

ところ
①井田川地区北コミュニティセンター
②野村地区コミュニティセンター
③関文化交流センター3階会議室1
④あいあい2階研修室

内容 「健康マイレージ」アプリが、新アプリ「けんこうマイレージ」に移行されたことに伴い、移行手順や使い方を説明します。

対象 高齢者本人やその家族(60歳以上)などで「けんこうマイレージ」アプリに関心のある人

定員 各回10人(先着順)

持ち物 スマートフォン、筆記用具

申込・問合せ先 3月2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。

ズンバ教室体験会

ラテン系音楽を中心としたダンスフィットネスプログラムで、楽しく体を動かしながら運動ができるのが特徴です。

とき 3月23日(月)
午後7時～8時

ところ 関B & G海洋センター

対象 18歳以上の人

定員 25人(先着順)

最小催行人数 8人

費用 500円

持ち物など ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動ができる服装

申込・問合せ先 3月4日(水)午前8時30分から参加費を持参の上、関B & G海洋センター(☎96-1010)へ直接お申し込みください。

※お子さんを連れての参加も可能です。

リンパストレッチ体験会

リンパが流れることで体のむくみを解消し、免疫力を高める効果があります。

とき 3月24日(火)、31日(火)(全2回)
午後1時～2時

ところ 関B & G海洋センター

対象 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

最小催行人数 8人

費用 1,000円

持ち物など ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動ができる服装

申込・問合せ先 3月4日(水)午前8時30分から参加費を持参の上、関B & G海洋センター(☎96-1010)へ直接お申し込みください。

認知症ステップアップ講座

認知症サポーターの実践例を交えながら、認知症について詳しく学ぶ講座です。受講者は、認知症の周知や支援を行う「チームオレンジかめやま」としてボランティア活動に参加することができます。

とき 3月26日(木)
午前10時～正午

ところ あいあい2階大会議室

対象 認知症サポーター養成講座の受講者

内容

▷「さらなる認知症の理解を求めて」(講師:田中内科医院 医師 田中英樹さん)

▷「知ろう♪実践例」(講師:認知症の人と家族の会 坂倉英樹さん)

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具

申込・問合せ先 前日までに(福)亀山市社会福祉協議会地域包括ケア推進係(あいあい☎83-3575)へ、直接お申し込みください。

マーチ&ストレッチ体験会

水中を楽しく歩く教室の体験会です。浮力があるため歩きやすく、水の抵抗・水圧を利用して足腰を鍛えます。

- とき** 3月30日(月)
午後1時30分～2時30分
- ところ** 関B & G海洋センター
- 対象** 18歳以上の人
- 講師** 高橋 一代さん
- 定員** 30人(先着順)
- 最小催行人数** 8人
- 費用** 500円
- 持ち物** 水着、タオル、キャップ、ゴーグル

申込・問合せ先 3月4日(水)午前8時30分から参加費を持参の上、関B & G海洋センター(☎96-1010)へ直接お申し込みください。

スキルアップ！ ひとり親家庭等 パソコン入門講習



- とき**
▷平日昼コース
4月7日～5月12日の毎週火曜日(全5回)午前10時～午後3時(1時間の昼休憩あり)
※5月5日(火・祝)は休講
▷平日夜コース
4月7日～5月12日の毎週火・金曜日(全10回)午後6時30分～8時30分
※5月5日(火・祝)は休講
- 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131三重県社会福祉会館4階)
- 内容** パソコンの基本操作、文字入力、フォルダ管理、Word・Excelの基礎、インターネットの使い方
- 対象** 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、離婚前の人
- 定員** 各コース10人(先着順)
※パソコン初心者対象です。
- 費用** 1,100円(テキスト代)

申込・問合せ先 3月2日(月)～27日(金)までに申込書に必要事項を記入の上、三重県母子・父子福祉センター(☎059-228-6298)へ郵送(〒514-0003 津市桜橋二丁目131)、ファクス(FAX 059-228-6301)で、または三重県母子・父子福祉センターホームページからお申し込みください。

※申込書は二次元コードからダウンロードできます。

かめやま健康セミナー ～知っておきたい高齢者の健康管理～

- とき** 4月9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** 健康寿命を延ばすための取り組みについてのミニ講座
- 講師** 市立医療センター 診療部長 岩佐 紘さん
- 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・問合せ先** 3月3日(火)から市民課医療年金グループ(☎84-5005)へ電話で、または直接お申し込みください。

亀山日本語教室

- とき** 4月～12月の原則、毎週土曜日午後7時～8時30分
※初回開催日(4月11日(土))に年間スケジュールをお知らせします。
- ところ** 青少年研修センター
- 対象** 日本語を学びたい外国人
- 費用** 年間5,000円(災害時や欠席時の返金なし)
※受講料は初回参加時に集めます。また、別途テキスト代がかかる場合があります。
- 問合せ先** 外国人相談窓口(本庁1階)または文化課人権・ダイバーシティグループ(☎96-1224)

へお問い合わせください。

その他

▷日本語を習いたい外国人に日本語を教えていただけるスタッフを募集しています。日本語を教えることが好きな人、外国人と交流したい人は、ぜひご連絡ください。

募 集

関文化交流センター 施設管理員の募集

- 募集人数** 2人
- 業務内容** 施設の管理運営、まちづくり協議会の事務補助など
- 応募資格** 市内に住所を有し、基本的なパソコン操作ができ、地域活動に関心のある人
- 任用期間** 4月1日～令和9年3月31日
- 勤務時間** 午前8時30分～午後5時15分(昼間)、午後1時15分～10時(夜間)
- 勤務日数** 月14日程度(夜間含む)
- 施設休館日** 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
- 報酬** 時間給1,090円
- 社会保険など** 健康保険、厚生年金保険、雇用保険
- 応募期限** 3月10日(火)
- 応募方法** まちづくり協働課地域まちづくりグループへ履歴書を持参してください。
※3月12日(木)に面接を実施予定(時間などは個別に連絡)
- 問合せ先** まちづくり協働課地域まちづくりグループ
☎84-5007



**体育施設の
一般公開**

詳しくはこちら

西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターの個人使用デーについては、亀山市運動施設のホームページをご覧ください。

介護サービス相談員 の募集

募集人数 1人

活動内容 亀山市と鈴鹿市内の介護施設等を訪問し、利用者から介護サービスの疑問や不安、介護施設等の職員に直接言いにくいことなどを聞き、事業所に伝えます。

また、活動状況を鈴鹿亀山地区広域連合へ報告して意見交換を行い、事業所に気付いたことや提案を伝えます。

応募資格 次のすべてに該当する人
▷高齢者福祉に対し理解のある人
▷業務として介護サービス事業に従事していない人

▷亀山市または鈴鹿市に居住している人

▷月のうち3～10日程度、介護施設等を訪問できる人

▷月1回の相談員連絡会(鈴鹿亀山地区広域連合にて実施)に出席できる人

▷介護相談活動に際し、自家用車などで移動可能な人

▷パソコン操作(文書作成、メール送受信など)ができる人

▷介護サービス相談員養成研修(7月と8月に開催予定)に全日程参加できる人(研修に関する費用は、公費で負担)

任期 5月15日～令和9年3月31日(予定)
(以降1年ごとの再任可)

報償 活動に応じて規定の額を支払います。

選考方法 一次選考(書類審査)および二次選考(面接・4月下旬を予定)を行った上で決定します。

応募期限 4月10日(金)午後5時15分(必着)

応募方法 次の書類を鈴鹿亀山地区広域連合(〒513-0801 鈴鹿市神戸一丁目18-18 鈴鹿市役所西館3階)へ持参もしくは郵送してください(来所の場合は、事前にご連絡ください)。

▷履歴書(市販のものを使用)

▷応募の動機(800字程度で記入、様式は自由)

問合先 鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課

☎ 059-369-3205

令和8年度 少年消防クラブ員 の募集



少年消防クラブは、さまざまな学習、体験を通して、消防・防災に関する正しい知識と技能を身に付け、生命と暮らしを守る大切さを学ぶとともに、規律や防火マナーなどを身につけることを目的に活動しています。

内容 消防・防災に関する学習などを毎月1回程度(原則、土曜または日曜)実施します。

対象 市内在住の小学4～6年生(令和8年4月1日時点)

定員 25人(先着順)

申込・問合先 3月2日(月)午後6時～9日(月)午後6時までに消防本部予防課予防グループ(☎82-9492)へ、二次元コードでお申し込みください。

亀山児童センター 令和8年度クラブ員の募集

はんどめいどクラブ

とき 毎月第3日曜日
午前10時～正午

内容 手芸や調理

対象 小学4～6年生(令和8年4月1日時点)

定員 16人

費用 年間3,000円程度

将棋クラブ

とき 毎月第4土曜日
午前10時～11時

内容 講師に指し手を教わり、将棋大会を年2回実施

対象 小・中学生(令和8年4月1日時点)

定員 10人

共通事項

申込・問合先 3月22日(日)までに

申込書に必要事項を記入の上、亀山児童センター(☎82-9460)へ直接提出してください。申込書は亀山児童センターに備え付けてあります。

※応募者多数の場合は、抽選により決定します。

亀山市男女共同参画 審議会委員の募集

応募資格 18歳以上(令和8年4月1日時点)で、市内在住・在勤・在学の人、または市内で事業や活動を行う人

※会議は年2～4回程度、平日開催予定です。

任期 令和8年4月1日～令和10年3月31日

募集人数 若干名

※応募者多数の場合は、応募書類を基に選考を行います。

応募期限 3月16日(月)必着

応募方法 応募書類に必要事項を記入の上、文化課人権・ダイバーシティグループへ郵送(〒519-1192 関町木崎919-1)、ファクス **FAX** 96-2414)、メール(✉jinken@city.kameyama.mie.jp)で、または直接提出してください。

※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。

問合先 文化課人権・ダイバーシティグループ

☎ 96-1224



あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

～3月は自殺対策強化月間です～

問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316

令和6年の国内の自殺者数は20,320人と、統計を取り始めた昭和53年以降で2番目に少ない数値となりました。しかし、小・中高生の自殺者数は529人で、昭和55年以降最多となっています。

特に3月は、進級や進学、就職や転勤など環境が大きく変化する時期で、心に不調を来す人が増える傾向にあります。

あなたにもできる自殺予防行動 ～まずは声を掛けることから始めてみませんか～

あなたの周りに苦しんでいる人はいませんか？まずは声を掛けることから始めてみましょう。

悩んでいる人に気づき、声を掛けてあげられる人のことをゲートキーパーといいます。特別な研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声を掛けてあげてください。声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

一人でも多くの人にゲートキーパーの意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらずそれぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが大切です。

あなた自身のこころのケアを忘れずに ～「こころの体温計」でストレスチェック～

市では、ストレス度や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。本人でも家族でもチェックできます。早めのこころのケアを心掛けましょう。



専用の相談窓口	電話番号	日時
自殺予防・自死遺族 電話相談	フリーダイヤル ☎0120-01-7823(三重県内のみ) ☎059-253-7823	月～金曜日 午後1時～4時 (祝日・年末年始を除く)
自殺予防夜間・休日 電話相談	ナビダイヤル ☎0570-064-556(三重県内のみ)	平日 午後4時～午前0時 土・日曜日、祝日 午前9時～午前0時
こころの 傾聴テレフォン	☎059-223-5237 ☎059-223-5238	月～金曜日 午前10時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)



その他の相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページでも紹介しています。➡

3月1日～7日は 春の火災予防運動週間 です

問合せ 消防本部予防課予防グループ ☎82-9492

この時季は空気が乾燥し、風が強い日も多く、火災が発生しやすくなります。火災から身を守るため、家族で火気を取り扱う場所を点検するとともに、家の周囲には燃えやすい物を置かない、物置や倉庫には鍵をかけるなど、放火されない環境づくりに努めましょう。

また、昨年は全国的に大規模な山火事が多発しました。山火事の約7割が冬から春にかけて集中していて、その出火原因は、たき火やタバコの火の不始末など人為的な不注意が多くなっています。屋外で火を取り扱う際は、火から目を離さない、消火用の水を準備するなど十分注意しましょう。



火災予防
運動の詳細

市の火災概要

令和7年中に市内で発生した火災件数は35件で、昨年と比べ14件増加(約1.6倍)しました。中でも、車やバイクが燃える「車両火災」が11件(昨年比7件増)、空地や田畑の枯草などが燃える「その他火災」が16件(昨年比6件増)と増大しました。また、負傷者のうち1名は、調理中の「着衣着火」が原因です。袖口の広がった服で調理しない、こころの奥に調味料を置かない、防災製品を使用するなど着衣着火の防止に努めましょう。

項目		令和6年	令和7年	増減
火災件数 (件)	建物(住宅)	7(2)	8(2)	+1(±0)
	林 野	0	0	±0
	車 両	4	11	+7
	その他	10	16	+6
	合 計	21	35	+14
死傷者数 (人)	死 者	1	0	-1
	負傷者	2	2	±0

市民の皆さんの声を反映させるため、ご意見をお寄せください

パブリックコメント(意見公募)

第3期亀山市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)

問合せ先 政策推進課政策調整グループ ☎84-5123

地方創生法に基づく市町村まち・ひと・しごと創生総合戦略として、国および県の総合戦略を勘案しつつ、平成28年2月に「亀山市人口ビジョン」と一体的に「亀山市まち・ひと・しごと創生総合戦略(第1期)」を策定しました。さらに令和4年6月に、令和4年度から令和7年度までを計画期間とする「第2期市総合戦略」を策定し、おおむね5万人の人口の確保を目指し、地方創生の取り組みを推進してきました。

今後も引き続き、地域の特性を生かした持続可能な社会の実現を目指す必要があることから、第3次亀山市総合計画の策定に合わせて、「第3期亀山市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めています。

縦覧および意見の提出期限 3月23日(月)(当日消印有効)

提出先 政策推進課政策調整グループ(〒519-0195 本丸町577、**FAX**82-9955、✉seisaku@city.kameyama.mie.jp)

※公表は4月を予定しています。

亀山市子ども計画(案)

問合せ先 子ども政策課子ども総務グループ(あいあい) ☎84-3315

「こどもまんなか 笑顔が輝く 子育て交流のまち かめやま」を目指して、子ども・子育てに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、令和8年度から4年間の取り組みの方向性を示す「亀山市子ども計画」の策定を進めています。

縦覧および意見の提出期限 3月17日(火)(当日消印有効)

提出先 子ども政策課子ども総務グループ(あいあい)(〒519-0164 羽若町545、**FAX**82-8180、✉kodomosomu@city.kameyama.mie.jp)

※公表は4月を予定しています。

(仮称)亀山市自然環境と太陽光発電施設との調和に関する条例(案)

問合せ先 環境課環境創造グループ ☎96-8095

太陽光発電施設の設置に関する基準および手続きを定め、適正な導入を図ることにより、豊かな自然環境、生物多様性および優れた景観を将来の世代に継承し、市民の生活環境の保全および公共の安全の調和を図るため、「亀山市自然環境と太陽光発電施設との調和に関する条例」の制定に向けた検討を進めています。

縦覧および意見の提出期限 3月2日(月)~31日(火)(当日消印有効)

提出先 環境課環境創造グループ(〒519-0166 布気町442、**FAX**82-4435、✉kankyo@city.kameyama.mie.jp)

※公表は、5月中旬を予定しています。

共通事項

対象 市内在住、在勤、在学の人、市内で事業を行う人

縦覧場所 各計画の担当課窓口、市情報公開コーナー(本庁2階)、関支所窓口、あいあい南側ロビー

※縦覧は、各施設の開庁時間内に限ります。

※市ホームページからも縦覧できます。

※「第3期亀山市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)」については、各地区コミュニティセンターでも縦覧できます。



提出に必要な事項

▷件名「〇〇〇〇〇〇〇(案)」に関する意見(意見を提出したい計画(案)の名前を記入)

▷住所、氏名(ふりがな)

▷勤務先または通学先(市外在住の人のみ)

提出方法 提出に必要な事項を記入(様式は自由)の上、郵送、ファクス、メールで、または直接提出してください。

ご意見の取り扱い

▷いただいた意見は、取りまとめの上、回答とともに公表します(個別に直接回答は行いません)。なお、公表することで個人の権利や利益を害するおそれのあるものは、その全部または一部を公表しないことがあります。

▷ご意見を提出していただいた人の氏名などの個人情報、公表しません。

市営住宅入居者募集

問合先 建築住宅課住まい推進グループ ☎ 84-5038

住宅名	階数(床面積)	家賃(月額)	住所
(高塚南住宅X-3号)	2階建ての1階から2階(55.90㎡)	23,100円~45,500円	高塚町2-1
(高塚南住宅X-4号)	2階建ての1階から2階(55.90㎡)	23,100円~45,500円	高塚町2-1
(高塚南住宅X-5号)	2階建ての1階から2階(55.90㎡)	23,100円~45,500円	高塚町2-1
(高塚住宅K-7号)	2階建ての1階(60.00㎡)	17,600円~34,500円	高塚町9-107
(新所住宅S-103号)	2階建ての1階(55.80㎡)	23,000円~45,100円	関町新所962-4
(本町住宅T-301号)	3階建ての3階(62.90㎡)	29,400円~57,800円	本町三丁目15-17-2-301
栄町住宅I-208号	3階建ての2階(63.30㎡)	18,500円~36,400円	栄町1506-64
羽若住宅J-9号	3階建ての2階(66.00㎡)	21,200円~41,700円	羽若町493-1
新所住宅S-201号	2階建ての2階(28.30㎡)	11,300円~22,100円	関町新所962-4

※()の住宅は、高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯などの優先入居住宅です。なお、高塚南住宅は、ひとり親世帯のみの優先入居住宅です。

※新所住宅S-201号は単身世帯に限ります。

※家賃は、入居者の収入月額などにより変動します。また、表中の家賃は令和7年度家賃のため、入居の際には変動することがあります。

※借上型市営住宅の高塚南住宅では、毎月、共益費4,000円、自治会費400円、駐車料金3,000円/台などが、本町住宅では、毎月、共益費5,000円、自治会費1,000円、駐車料金3,000円/台などが、新所住宅では、毎月、共益費3,000円、自治会費1,000円、駐車料金3,000円/台などが別途必要となります。

受付期間 3月10日(火)~18日(水)(平日の開庁時間内に限る)

受付場所 建築住宅課住まい推進グループ

提出書類

▷申込書(受付の際に記入)

▷住民票(世帯全員のもの)

▷給与の最新の源泉徴収票もしくは課税証明書(令和6年中の所得が分かるもの)

【該当する場合に必要な書類】

▷現在賃貸住宅に入居中の場合は、借家やアパート等の契約書の写し、または家賃の支払状況を確認できる書類

▷単身世帯またはひとり親世帯で申し込む場合は、戸籍全部事項証明書

▷世帯員に障がいのある人がいる場合は、障害者手帳の写し

※入居資格や必要な書類について詳しくは、受付期間に限らず、住まい推進グループへお問い合わせください。

※応募者多数の住宅は、抽選(4月中旬予定)を行います。

入居時期 4月下旬から5月上旬(予定)

CATV



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。

3月1日(日)~15日(日)

- まちのトピックス
- 亀山インフォメーション
「春の火災予防運動」
- かめキッズコーナー
「亀山愛児園」
- 学びの講座「歴史かめさんぽ」

3月16日(月)~31日(火)

- まちのトピックス
- 特集「ネコギギを護る」
- 亀山インフォメーション
「かめやま健康体操パート4」
- かめキッズコーナー
「昼生保育園」
- 学びの講座
「ラジオ体操講座(基礎編)」

人権よもやま話

とき 3月15日(日)
午前10時～正午

ところ あいあい2階大会議室

内容 近年、日本をはじめ世界で起きている時事問題を通して人権を考えます。幅広い年代の人がグループに分かれて語り合い、交流します。

※事前申込は不要

問合せ先 ヒューマンネットワーク
☎ 82-5877(関)

春の薬膳料理を作ろう

とき 3月28日(土)
午前9時～正午

ところ 青少年研修センター1階調理室

定員 20人(先着順)

費用 2,500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持ち帰り容器

申込・問合せ先 3月15日(日)までに野草・薬草の会(中嶋☎090-7438-0196)へ電話でお申し込みください。

志村浩二先生座談会

とき 3月28日(土)
午前10時～午後1時

ところ あいあい2階大会議室

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。市子ども総合支援課の先生にもお越しいたします。

講師 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 志村 浩二さん

※二次元コードから講師への事前質問を受け付けます(3月21日(土)締切)。



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

定員 20人(先着順)

費用 ▷580円(会員)
▷1,580円(非会員)

※弁当代含む

申込 二次元コードからお申し込みください。



問合せ先 ぽっかぽかの会

☎ 090-4791-3801(濱野)

介護職員 初任者研修



とき 4月4日～7月18日(毎週土曜日)または4月14日～6月9日(毎週火・金曜日)

※通学16日間と自宅学習全3回

ところ 一般社団法人 絆(阿野田町1061-96)

内容 介護の基本的な知識や技術を学び、資格取得を目指します(受講修了者には介護職員初任者研修修了証明書を交付します)。

定員 10人(先着順)

費用 75,000円(テキスト代含む)

申込・問合せ先 3月24日(火)までに(一社)絆(町田☎96-9208)へ電話またはホームページからお申し込みください。

体力・筋力UP リズム健康体操サークル 体験レッスン

音楽に合わせた全身運動やチューブを使った筋力UPトレーニングを行います。フレイルや転倒予防、肩こりや腰痛改善の効果があります。

とき 毎週金曜日
午前10時～11時30分

ところ 関文化交流センター

費用 500円

申込・問合せ先 亀山健康体操サークル(信田☎080-8034-1957)へ電話でお申し込みください。

北東地区まちづくり協議会 事務員募集

業務内容 事務職

応募資格

▷令和8年4月から勤務できる人

▷70歳までの人で、簡単なパソコン入力ができる人

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

勤務日数 2日/週

報酬 時間給1,090円

申込・問合せ先 北東地区コミュニティセンター

☎ 83-3118

令和8年度 協会けんぽ保険料率 改定のお知らせ

令和8年度の全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部の保険料率が3月分(4月納付分)から変わります。健康保険料率が引き下げとなり、介護保険料率(全国一律)は引き上げとなります。

対象 全国健康保険協会三重支部の加入者

健康保険料率

現行(令和7年度):9.99%

令和8年3月分～:9.77%

介護保険料率

現行(令和7年度):1.59%

令和8年3月分～:1.62%

子ども・子育て支援金率

令和8年4月分～:0.23%

※新たにご負担いただきます。詳しくは、こども家庭庁ホームページをご確認ください。



問合せ先 全国健康保険協会三重支部企画総務グループ

☎ 059-225-3311(音声ガイダンス④)

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



【診療時間】午後1時～7時30分(受付:午後1時～7時)

休日当番医で対応(電話対応を含む)が困難な場合は、市立医療センター(☎83-0990)にご相談いただくか、三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)へお問い合わせください。

3月

3月1日(日) ハッピー胃腸クリニック 本町二丁目9-33 ☎82-0017

3月8日(日) あのだクリニック 阿野田町1675-2 ☎83-1181

3月15日(日) 市立医療センター 亀田町466-1 ☎83-0990

3月20日(金・祝) 亀山腎・泌尿器科クリニック 栄町1488-215 ☎83-0077

3月22日(日) 天神眼科医院 天神二丁目10-38 ☎83-1195

3月29日(日) のぼのクリニック 能褒野町79-22 ☎85-3636

4月

4月5日(日) 松葉耳鼻咽喉科 東台町1-6 ☎83-0087

4月12日(日) 三井耳鼻咽喉科 栄町1499-3 ☎82-4133

4月19日(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

4月26日(日) 川口整形外科 野村四丁目4-19 ☎82-8721

4月29日(水・祝) なかむら小児科 長明寺町304 ☎84-0010

休日当番医



休日当番医は都合により変更となる場合があります。最新情報は市ホームページ(左の二次元コード)からご確認ください。

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



■マイナ保険証または資格確認書、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っていません。■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)	3月9日(月)	午後1:00~3:00	本庁1階 市民対話室 ☎96-1224
	3月18日(水)	午後1:00~3:00	(電話相談) ☎82-1111
	3月27日(金)	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	3月18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)	3月17日(火)	午後1:30~3:50	本庁1階 市民対話室 ☎84-5007
	3月25日(水)	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	3月13日(金)	午後1:00~3:00	あいあい1階 相談室1 ☎82-7985
	3月27日(金)	午後1:00~3:00	
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	3月13日(金)	午後1:00~3:00	あいあい1階 相談室2 ☎82-7985
	3月27日(金)	午後1:00~3:00	
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	3月30日(月)	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 2月1日現在 ●総人口 49,007人(前月比-84) ●男 24,797人(前月比-52) ●女 24,210人(前月比-32) ●世帯数 22,710世帯(前月比-26)