



## 型やぶりの講師 仙台より来た！

### 通称「ぞうかば子」さん 大いに語る

講演会といえば、あまたかと参加者が少ないことも多々ある。

そんな中、第2回市民活動デビュー講座として、はるばる仙台からやってきた 通称ぞうかば子さん（本名：関口怜子）は名前どおりユニークで型やぶりの講師であった。約30名の参加者を円陣に座らせ大きな声と全身で語りだした。象のように大きな耳で他人の話をよく聴き、カバのように少々馬鹿だけど楽しくおおらかに、これこそ市民活動のコツだという。自分の意見をみんなに分かるようにするには、まず人の意見を聴き理解し、そして遠慮せずに自分の意見を発言すること。とかく控えめの亀山人には苦手な分野かもしれない。色々と学び、自分の意見をしっかり持たないとできないだろう。

退屈する間もなく午前の部を終了し、みんなで昼食を作った。すでに炊けていたご飯で各自おにぎりを作り、ホットプレートでチーズたっぷりの奇妙なお好み焼きを焼く。午後は、各グループで「自分たちにできる」ことを話し合い発表する。ここで出た案は、高齢者の健康維持と生きがいに伊勢おかげ参りの亀山版「虚空蔵さん参り」を恒例化し、参加者をもてなそうというものや、空き店舗等の活用として話と笑いのたまり場にしようといった案、青魚を食べて脳をボケないようにしよう等であった。

ぞうかば子さんの講演は停滞を打ち砕く刺激になりました。でも、旧来の感性では、ものごとはなかなか進みません。まちを活性化するには不可欠の3要素「わかもの」「よそもの」「ばかもの」のどれかにあなたもなりませんか？（伊藤幸）

#### ぞうかば子こと関口怜子氏

みること・食べること・ぼーっとすること・創ることに興味あり。Be I(ビーアイ・自分であれの創造表現空間)代表。宮城県立美術館・子どもを考える特別活動ワークショップ、三重県立美術館の子どもたち展のアートディレクターなど手がける。



写真：参加者と会話を楽しむぞうかば子さん（左から2人目）  
7月27日 市民協働センター「みらい」



#### この夏もにぎわいました！西町たまり坂の納涼祭

東海道亀山宿の名所ともなった西町のたまり坂お城見広場、毎年夏には地域の納涼祭が開かれます。暑い日となった7月27日の夕刻から太鼓とフラダンスでオープニング、金魚すくいやまぼろしの亀山銘菓川ひたり餅も限定販売。坂を利用したの流しソーメンも楽しいイベントになりました。日没と共にずらりと並んだ灯籠が足元を照らし、幼児からお年寄りまで世代を超えた人々が夏の夜の更けるのを楽しみました。



## 市民交流の日 レポート 7月21日(月) 19:30～ 市民協働センター「みらい」

テーマ:「あなたの未来を条例に (Part 2)」

亀山市民会議でワークショップを行い100人もの参加者があった。25名(11名公募)の委員で構成する「まちづくり基本条例を定める会」では、素案を10月に出す予定であり、多くの人の意見を反映するため、皆さんに伺いました。

### <情報公開について>

まちづくりの基本は、情報公開である。要望書、陳情書の回答が来ないうちに担当が替わり回答が来ないことがある。工事費の金額等、黒塗りが多い。何のための情報公開か分からない。文書を組織的に検討、回答、保管する亀山市は、県に比べ遅れているとの意見がある。

行政だけでなく、企業もNPOももっと情報公開をすべきである。

本条例で基本を打ち出したい。罰則規定については、基本条例は憲法のようなもので罰則は入れられないが、条例を改正すれば可能。

**意見:** 行政の都合の悪い部分でも全体としてプラスなら説明し開示すべきである。

内部告発がメディアと結びつけば公開される時代となってきた。時代を先取りするようにしないと。

**質問:** 公益性の判断はだれが行うか。

市長が召集する審査会だが、これからの議論になる。

市民・NPOも市も情報公開をしないといけないとの明示も検討中である。

### <住民投票について>

投票権をどうするか?

外国人、未成年等。

**意見:** 在住登録の外国人にも認めないといけないのでは。

**質問:** なぜ議会があるのに必要か?

議員立法もない。住民に決定権がある。



### 年間のテーマ

- 9月21日(日) 高齢者の安全について
- 10月21日(火) 未定(8月に決定)
- 11月21日(金) 未定(9月に決定)
- 12月21日(日) 食の安全について
- 1月21日(水) 未定(11月に決定)
- 2月21日(土) 未定(12月に決定)
- 3月21日(土) 地震等の減災について

### 8月21日(木) のテーマ

「子どもの安全について」

★時間: 午後7時30分～9時30分  
是非、ご参加ください。







## 亀山高校PTAより

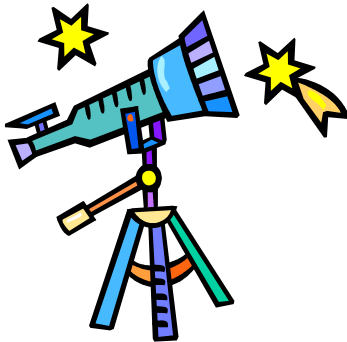
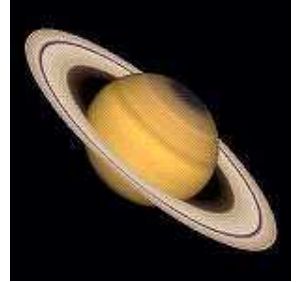
### 『亀山高校で秋の星空観察会』のお知らせ

と き : 9月6日(土) 午後7時30分～10時00分  
 集合場所 : 亀山高校 正面玄関前  
 集合時間 : 午後7時00分  
 観察場所 : 亀山高校 第2棟 屋上及び天体観測所  
 主な内容 : 月面や、秋の星々を大型望遠鏡で見よう!

秋の星座解説。

参加対象 : どなたでもご参加していただけます。  
 幼児、小中学生の参加は、保護者同伴でお願いします。

申込方法 : 直接申し込みの場合、亀山高校事務室窓口にて所定の用紙にご記入下さい。  
 (当日集合時可)



お問合せ先 : 亀山高校 83-4560  
 または、090-7916-9907 滝本まで。  
 参 加 : 無料

悪天候など、星の観察が不可能と判断した場合は、中止とさせていただきます。ご了承下さい。

## 第2回目 市民活動スキルアップ講座を開催します。

市内で市民活動をされている方や活動に興味のある方々を対象に、組織が自立していく為や個人のスキルを高めることを目的に講座を開催いたします。ぜひ、お越しください。

### テーマ「ファシリテーションの技法(1)」

ファシリテーションに関する講義を受講して頂いたうえで、実習を行います。

※ファシリテーションとは、会議などの場で、発言を促したり、話の流れを整理したり、参加者の認識の一致確認をしたりする行為で、介入し相互理解を促進し、合意形成へ導き組織を活性化(協働を促進)させる手法・行為の総称。

と き : 8月27日(水)午後7時30分～午後9時30分  
 ところ : 市民協働センター「みらい」 1階多目的ホール  
 講 師 : NPO法人 市民社会研究所  
 代 表 松井 真理子 氏 (四日市大学 教授)  
 副代表 金 憲裕 氏



講師：松井 真理子 氏

問合せ先 : 市民部 市民相談・協働推進室 TEL 84-5007 FAX 82-1434



## あのひと、このひと

このコーナーは、市民活動団体などの代表者の方に市民活動を始めたきっかけや、これから活動を始め方へのアドバイスなどを率直なことばで語っていただきます。

今月は「ATダンス教室」のリーダーである

あさと すみお

朝戸澄男さんを紹介します。



昨年、市民協働センター“みらい”を1年間に98回利用しました。私は、市民団体「ATダンス教室」の講師をしています。「ATダンス教室」の講師の他に、スポーツやボランティアと幅広く活動しています。



社交ダンスの指導

生涯青春をめざして

元気の秘訣!

私は年齢を3つに分けて考え、日常生活を過ごしています。  
1つ目は戸籍年齢です。(これはどうしようもないので・・・)  
2つ目は肉体年齢です。いかに現状維持をできるかを心がけて、次のことを実施しています。

まずは歩くことです。東の公園の600mコースを1分間に100mと120mで歩いて脚力確認をしています。また、楽しみを交えての運動としてテニス、ゴルフやグラウンドゴルフをしています。

3つ目は感性年齢です。これは思春期?が維持できれば素晴らしい事だと思っています。この感性を維持するために、カラオケや社交ダンスを続けています。カラオケは歌詞や画面を見ながら、主人公になりきって、(惚れたはれたで)歌うことです。さらに、音域の限り思い切って高音にも挑戦して肺活量の鍛錬も行っています。社交ダンスは感性を蘇らすと同時にライス、ロアー、CBMで足腰が鍛錬され、さらにダイエットやメタボ対策効果があります。



カラオケ明るい歌が好き

ボランティア活動は自分のため、人のため、世のためだと思ってやっています。日々を有効に過ごすため、1日を午前、午後、夜と3つに分けて楽しい生活を元気に健康に過ごしております。



テニスの仲間たち



グラウンドゴルフ



ボランティア活動(施設の草取り)



バトミントンの仲間



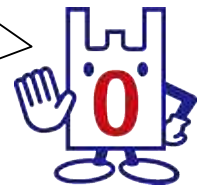
## レジ袋を減らそう！マイバッグを使おう！

～ 9月1日 レジ袋有料化スタート ～

亀山市・鈴鹿市レジ袋削減（有料化）・マイバッグ推進会議では、広域で連携して、地球温暖化防止とごみの減量を目的に、レジ袋削減・マイバッグ推進に取り組んでいます。これに関連して、スーパーマーケットやドラッグストア（46店）において、9月1日からレジ袋の有料化（無料配布の中止）が実施されます。

一人年間300枚使用していると言われるレジ袋。亀山市内では1,500万枚使用されている計算になりますが、このうち8割を減らせたとすると・・・原料となる石油の消費量を240キロリットル、石油の輸入から廃棄までに排出される二酸化炭素を732トン、ごみとなる量を85トン減らすことができます。

レジ袋削減・マイバッグ推進は、環境問題を考え、具体的な行動を起こすためのひとつのきっかけです。みなさんも、身近なところから地球温暖化防止やごみの減量に取り組みましょう！



お問合せ：環境森林部 廃棄物対策室 TEL 82-8081

毎日暑い日が続いていますね、そこで...特別企画

## 夏を元気に過ごす！ ワンポイントアドバイス

### いい汗を流している人は、夏バテ知らず

夏バテしにくい体にするために、運動はかかせません。毎日ウォーキングや軽い運動をして、1日1回は気持ちよい汗を流す習慣をつくりましょう。冷房のきいた部屋に1日中いる人は、ほとんど汗をかかないので体温の調整機能が崩れがちです。



### 三度の食事をきちんと

夏は、ビタミンやミネラルなども著しく消耗されます。夏バテ予防の基本は、三度の食事をきちんと摂ること。特に良質のタンパク質(魚、肉、卵、大豆製品など)、ビタミン(野菜、果物など)、ミネラル(牛乳、海藻)などをバランスよく摂りましょう。また、夏に収穫される野菜や果物を食するよう心がけましょう。

### 冷房病は一種の血行不良 バスタイムで元気を取り戻す

冷房によって体調を崩す人も少なくありません。過度の冷房によって体温が下がると、毛細血管が収縮し、体全体がいわば血行不良の状態になります。

エアコンの設定温度は、外気温に対して5℃以内に。また、冷房によるだるさの解消は、お風呂で手足をマッサージして血行をよくしましょう。



### 寝不足は疲労をためるだけ 昼寝で寝不足を捕いましょう

寝不足によって疲労がたまると、自律神経の調整機能が働かなくなります。夏の暑さに体が順応できなくなると、夏を乗り切れません。

暑くて寝つけない夜は、寝付けるまでのタイマーをセットしてエアコンをかけます。また、ぬるめのお湯に20～30分つかり、リラックスするのも効果的。適度の運動は心地よい睡眠を誘発するので、寝る前に軽い運動をするのもお勧めです。それでも寝不足がなかなか解消できない人は、積極的に昼寝を。昼寝の10分はなんと、夜の睡眠60分に相当するとも言われています。







## 「みらい」で得して&楽しく活動するための講座

第3回市民活動デビュー講座を開催します。講師の市民活動の成功談や失敗談、また市民活動を続けるための資金調達方法などを伝授してもらい、自立して充実した活動になるためのアドバイスを頂けます。

- と き : 9月21日(日) 午後1時30分～4時00分
- と ころ : 市民協働センター「みらい」 1階多目的ホール
- 講 師 : NPO法人 市民未来共社 理事 島 博司氏
- 内 容 : 午後1時30分～ 講演「市民活動を盛り立てるために必要なこと」  
“ 資金調達方法も伝授します”  
午後2時30分～ ワークショップ  
午後3時30分～ 質疑応答  
午後4時00分 終了予定

参加費 : 無料

★託児ご希望の方は、9月5日(金)までにお申込みください。



お問合せ先 : 市民部 市民相談・協働推進室 TEL 84-5008 FAX82-1434  
市民協働センター「みらい」 TEL 84-5800 FAX84-5801

## 松阪の市民活動団体と交流しよう！参加者募集

他市で活動している市民グループとの交流を目的に、まちかど博物館ツアーを開催します。自らの活動の参考に各地で活動している団体と交流してみませんか？

お早めにお申込みください。

- と き : 9月30日(火) 午前8時50分～午後4時30分
- 集合場所 : 市民協働センター「みらい」駐車場
- 交 流 先 : 松阪市「伊勢街道妻入り民家(いちのや)」案内ボランティアグループ
- 参 加 費 : 無料
- 申込期限 : 9月19日(金) (定員20名:先着順)
- 申込方法 : 電話・FAXで参加者のお名前・ご住所・電話番号をお教えてください。
- 申込み先 : 市民部 市民相談・協働推進室 TEL 84-5008 FAX82-1434  
市民協働センター「みらい」 TEL 84-5800 FAX84-5801



## 市民活動ニュースに掲載する情報・お便りを募集しています

詳しくは、市民相談・協働推進室 (Tel 84-5008、Fax 82-1434、Email : shimin@city.kameyama.mie.jp)  
又は、市民協働センターみらい (Tel.84-5800 Fax.84-5801、Email : mail@shimin-kyodo.sakura.ne.jp、  
東町一丁目8番7号)へご連絡ください。

編集作成 : 「きらめき亀山21」広報部 (問合せ先 : 亀山市民部市民相談・協働推進室 〒519-0195三重県亀山市民本丸町577番地)  
市民活動ニュース入手場所 : 毎月21日市民交流の日・本庁ロビー・市民協働センター「みらい」・関支所・図書館・歴史博物館・  
医療センター・総合保健福祉センター「あいあい」・関町北部ふれあいセンター・林業総合センター・鈴鹿馬子倶楽部・老人福祉センター・健康づくり  
関係センター・関B&G海洋センター・青少年研修センター・オアシス館・各地区コミュニティセンター・亀山郵便局・亀山駅前郵便局・亀山駅・  
市民のショップねこの館・茶気茶気・鈴鹿県民センター・みえ市民活動ボランティアセンター (津市)  
ホームページ <http://shimin-kyoudo.sakura.ne.jp/kirakame21/> 市民ネット <http://www.shimin-kyodo.sakura.ne.jp/shiminet/>  
「きらめき亀山21」メーリングリストへの加入は「きらめき亀山21」HPより登録できます。