

「なんとかしたい」 そんな強い思いから

市民活動団体には、愛好会や同好会のようなグループがたくさんあります。

また、現状を何とかしたいとの強い使命感から誕生した団体もあります。今月は、「現状をなんとかしたい」そんな思いから生まれた団体を紹介します。

キファ

亀山国際交流の会（略称KIFA）

約20年前から亀山市内には主に南米から日本に働きに来る人が増えています。「外国籍の人を同じ地域に住む仲間としてほうっておけない。困っていることもあるだろうし、私たちが外国籍の人から学ぶことがあるはずだ。」そんな思いで2001年に誕生したのが“亀山国際交流の会（KIFA）”です。その後、社会・経済情勢により外国籍の在住者は変化してきました。当初、南米系の人が大半でありましたが今では中国、フィリピンなどいろんな国の人が増えてきました。また、日本で生まれ育った子どもたちも大人になってきました。亀山国際交流の会では、日本語教室のお手伝いや一緒に母国の料理を作ったり、防災訓練などもしてきました。また、毎年、KIFAMIGO（キファミーゴ）と称する国際交流のお祭りをしています。約200人が一堂に集う楽しい交流の場です。どなたでも参加できます。下記の日時で今年も開催しますので初めての方もぜひお越しください。



と き：2月20日（日） 午後1時～午後4時
ところ：青少年研修センター 1階
内 容：日本の伝統演芸、外国の皆さんの踊り、
日本語スピーチ、バンド演奏、和太鼓演奏など

ぽっかぽかの会

「ぽっかぽかの会」は、発達障がい児のお母さんを中心に、約10年前に立ち上がりました。

クッキーや味ご飯、手芸品などを会員だけでなく、いろんな人との交流を活かしながら作り、働く場の設立に向かって着々と準備しております。

様々なイベントブースに出展していますので、ご支援をお願いします。

問合せ先：TEL 83-4956（浜野）
<http://pokkapokaweb.site.web.fc2.com/>



もうやめよう

独りで悩むこと

気分障害のサポートグループ

サロン ド トゥルービューティー
Salon de “TRUE BEAUTY”

心の病は、家族にも他人にも知られたくない傾向があります。それが更に悩みを深くし、長期化するのではないのでしょうか。「Salon de “TRUE BEAUTY”」は、医学上の治療を否定することなく、仲間同士助け合い、心の病が回復につながるように活動をしています。

このたび皆様のご理解をいただけるよう市民活動講座として講演会を開きます。

と き：2月13日（日）
午後1時30分～午後3時30分

ところ：市民協働センター「みらい」
問合せ先：TEL 090-1750-6245（河西）
今月号の4ページもご覧ください



市民交流の日 レポート 12月21日(火) 19:30～21:30 市民協働センター「みらい」

12月のテーマ：亀山をどうしたいか(良い点、改善点)

12月2日に実施された市民交流会、「近江の国へ宝探し」について感想を話し合いました。

良かった点

- ・今回の交流会は、バスで市外へ出掛けるといった内容で、初めての試みであったが、大変良い経験が出来たと思う。他市のまちづくりについて知るためには、調べたり聞いたりするだけでなく、実際に行ってみないといけないと思った。
- ・他団体と知り合うことができ、今度、交流会をすることになった。横のつながりができて良かった。このつながりを大切にしたい。
- ・市外へ行くことによって、亀山市の良さに気づくことができて良かった。
- ・バスの中で交流ができるのかと不安であったが、移動中のバスの中だと人の顔が見えないので、あまり緊張せずに自分の想いをたくさん話せて良かった。
- ・近江八幡市の市民団体が「全ての人が幸せに暮らせるように」という想いで活動を続けていると聞いたが、亀山市もこういった雰囲気になってきている。素晴らしい市になっていくのではないかな。

参考や反省点

- ・1号車のバスの乗客と2号車のバスの乗客の交流が出来なかったのが残念であった。参加者の顔と名前が一致しなかったため、昼食時に交流ができたならよかった。
- ・交流先の団体の話しは聞いたが、質疑応答の時間や亀山市の団体の紹介をする時間がなかったのが残念であった。訪問先を1カ所にして、午後に交流できる時間ができたら良かったのかもしれない。
- ・五個荘では土間で市民団体がかりんとうを販売していたことに大変感心した。さすが近江商人である。
- ・市民ネットに登録されている団体の横のつながりが大切だと思った。
- ・多くの方が市民活動を行ってみえるが、つながりがないのが残念である。
- ・お互いに協力し合える団体を探したい。
- ・逆に亀山市に他市の市民団体を呼んでもいい。
- ・空き家、空き地の活用を考えないとますます地域が疲弊していく。
- ・バスで他市を訪問する市民交流会は、定員数が少ないのと、参加者を拘束する時間が長いことが問題点であると思う。
- ・毎年バスで訪問する形にしなくてもいいと思う。5年に1回ぐらい、こういった形にしてもいいと思う。
- ・亀山市を元気にするためにはどうしたらいいか考えたい。
- ・団体と団体がつながって亀山市を良くしていけるように、行政が率先したり、団体の誰かがつなぎ役になったらいいと思う。



この集まりは、毎月21日に(土日、祝日関係なく)19時30分から21時30分に「みらい」で開催しています。申し込み無しで、誰でも自由に参加できます。聞くだけの人も大歓迎です！ぜひ、一度お越しください。

2月21日(月)のテーマ 葬祭のあり方を考えよう 19時30分～21時30分です。

どなたでも自由に気軽に参加できます。あなたの想いをお話してください。

～ 輪を広げましょう!(^o^) ～



2月、3月 徳風高等学校パソコンコースイベント

イベント1. ロボット「ぼんでんまる梵天丸」を体験しよう

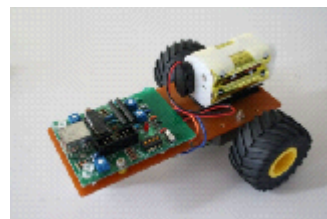
項目	初級編	中級編
内容	自立型二輪駆動ロボット「梵天丸」の製作&プログラミングを行います。製作したロボット「梵天丸」は、当日お持ち帰りいただけます。	ロボット「梵天丸」をライトレースカーに改造します。中級編に参加される方には、ロボット「梵天丸」を貸し出しいたします。ロボット「梵天丸」をお持ちの方はご持参下さい。
とき	2月11日(金・祝) 午前10時～午後3時(予定)	3月12日(土) 午前10時～午後0時30分(予定)
ところ	徳風高等学校	
費用	5,000円(ロボット代)	500円(改造キット代)
募集人数	15名(応募多数の場合は抽選)	
対象	小学4年生以上であればどなたでも参加できます	
申込期限	2月7日(月)	3月5日(土)

イベント2. パソコンでラッピング用紙をデザインしよう! & ミニクッキー作り体験

項目	ラッピング用紙デザイン&クッキー作り体験
内容	パソコンを使って、ラッピング用紙(包装紙)のデザイン・レイアウトを考え、作っていきます。また、クッキーを作り、作ったクッキーをオリジナルBOXの中に綺麗に入れ、作ったラッピング用紙で包みます。作成したクッキー・ラッピング用紙・オリジナルBOXは全てお持ち帰りいただけます。
日時	3月5日(土) 午前10時～午後12時30分(予定)
場所	徳風高等学校
費用	500円(材料代)
募集人数	10名(応募多数の場合は抽選)
対象	小学生以上であればどなたでも参加できます
申込期限	2月28日(月)

各イベントの申し込みは、参加者全員の氏名、住所・電話番号、年齢(学生の場合は学校名と学年)をご記入の上、ハガキ・電話・FAX・メールにて申し込みを受け付けます。

申込、問合せ先: 〒519-0145 亀山市和賀町1789-4
徳風高等学校 パソコンコース担当 尾形
TEL 82-3561 FAX 82-3511
E-mail mtokufu@aurora.ocn.ne.jp



道の駅「関宿」に「まちかど博物館」誕生 『展示品募集中!』

道の駅「関宿」では2階のギャラリー・スペースの活用として、県が進めている「まちかど博物館」を開設します。また、市が行っている「関宿にぎわいづくり」に賛同して『アンティーク・ギャラリー』・「道の駅」関宿をオープンしました。

関宿にお住まいの方で、お家の中にひっそりと眠っているお宝を展示しませんか。展示期限は無く、展示料は無料です。お宝を眠らせておくのはもったいないと言う方、是非、ご提供下さい。これを機会に自慢のお宝を皆さんに知っていただきましょう!

「まちかど博物館」は現在、関地区に東の追分方面から、旅籠「長谷や」/「岩田油店」/「伊藤酒店」/旅人宿「石垣屋」/「かねき茶本舗」/「菓子処いちみ」/「チョコQ・プラレール博物館」小林/「かじや片岡」がオープン中です。

問合せ先: TEL 96-0508 (館長 木崎)

あのひと、このひと

このコーナーは、市民活動団体などで活動している方に、活動を始めたきっかけや活動の内容、今後の展開、これから活動を始める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、気分障害のサポートグループ

サロン ド トゥルービューティー

Salon de “TRUE BEAUTY” の河西恭子さんです。



こんにちは。鈴鹿市で心理カウンセリングをしています上級カウンセラーの河西恭子です。私が、自助グループを立ち上げたきっかけは、相談者からのこのような、ひと言でした。「私は、心療内科に何年も通っていますが、私と同じ症状の人と会って話したいのです。」そこで立ち上げたのが、自助グループ「サロン・ド・トゥルービューティー」です。これは治療目的ではなく当事者同士が苦しさを分かち合ったりしながら回復へとつなぐことができる場です。正しくは、専門家が携わっているのでサポートグループと言います。

気分障害のなかでも「パニック障害・強迫性障害・摂食障害・社会不安障害」に焦点を当てて月6回、桑名、四日市、鈴鹿、亀山で活動しています。

グループを立ち上げて良かったことは、「私一人じゃない！みんな一緒なんだ！！」と気付いてくれること、孤立感から解放されること、友達ができたことなどですが大変なことも正直あります。定例会に来られる方たちは、医者を変えたり、仲間や家族にも裏切られ人間不信になっていたりして2、3回の参加ではなかなか本音で語ることが難しいのです。やっとの思いで来られても、心を閉ざしがちであったり、心身の不調で通えなかったり、症状が微妙に異なって共感しにくい内容もあります。でも、それぞれの語りを聞いていくうちに「ああ・・・自分にもこんな感覚があったな」と思う一言もあります。

皆さんも、病気でないまでも気分的に落ち込むことや、心に傷を負ってなかなか元気がでないときもあると思います。落ち込みやすい人は元来、内向的な人が少なくありません。でも、あなたが経験したことは、人助けになります。ぜひ、一度あなたの想いを話しにいらしてみませんか？

今月から随時、市民活動ニュースにコラムを書かせていただく事となりました。


定例会は下記の日時で行っています。あなたの参加をお待ちしています。


と き：2月4日、25日 午後1時30分～午後3時

3月より 第二、第四木曜日 午後1時30分～午後3時

ところ：総合保健福祉センター「あいあい」

問合せ：090-1750-6245（河西） 受付時間：平日 午前9時～午後7時




コラム 心の病を学ぼう・・・「問題の正体を知っておこう！」
 

今の時代は、身体の病気と同じく心の病にも予防が必要ではないでしょうか。それを正しく理解し、知ることは、予防だけでなく再発も防げます。今回は「共依存（きょういぞん）」についてお話しします。自分と特定の相手がある人間関係に過剰に囚われて、逃れられない状態にあることとされています。例として、アルコール依存の夫は妻に多くの迷惑をかけながら、同時に妻も夫の介護などに自分の価値を見い出しているような状態です。今ではDVなどの虐待、自立できない子どもとの関係などにも使われます。共依存は、双方の自立を阻害します。

他にも、仕事依存、恋愛依存、薬物依存、アルコール依存、ニコチン依存、摂食障害、ギャンブル依存などもあります。自分を責めたり、否定をしたり、見捨てられることへの不安、悲しみ、怒りが渦巻き、その痛みから何かに、のめりこみます。これは自分を犠牲にした苦しい生き方です。

その背景の一因には子ども時代に「あなたは大切だよ」という認められたい気持ちが得られず大人になったことがあるともされますが、正しいカウンセリングを受けることで「自分の人生は自分で切り開いていくしかない」と気づかせることが回復につながるようになります。（河西恭子）





2/27

ふるさとの心をうたう



文化会館へ行けば、音楽が流れている。そんな期間があったら楽しいのではないのでしょうか?音の祭典実行委員会は、自らの主催事業と亀山市文化会館の事業で“音のまち亀山”を盛り上げていきます。

と き:2月27日(日) 午後1時30分開演
と ころ:亀山市文化会館大ホール
入 場 料:500円(自由席)
内 容:第1部 地元音楽団体~ふるさとのうた~
 箏アンサンブル 華音
 亀山少年少女合唱団
 混合合唱を楽しむ会
 女声合唱団エコ・ソアーベ
 コールみか
 第2部 かめやま・音楽おはなし散歩
主 催:音の祭典実行委員会、亀山市文化会館
問 合 先:亀山市文化会館 TEL 82-7111



3/13

歴史の道 東海道検定

東海道を知り、東海道を楽しみませんか?

と き:3月13日(日) 午後2時~
と ころ:桑名市精義公民館 (桑名市中央町3-49 TEL 0594-21-3521)
受 験 料:4000円
要 項 請 求 先:〒528-0211 滋賀県甲賀市土山町北土山1701
 NPO歴史の道 東海道宿駅会議事務局
申 込 期 限:3月31日(必着)
基 準 参 考 図 書:歴史の旅『東海道を歩く』、問題集発刊(第2版)
主 催:NPO歴史の道東海道宿駅会議
主 管:歴史の道東海道検定委員会
問 合 先:NPO歴史の道東海道宿駅会議
 TEL 0748-66-1164 FAX 0748-66-1165
 HP <http://www.tokaido.or.jp>



全国5大焼きうどんって?

焼きそばは全国どこにでもあります、焼きうどんはそんなに多くはありません。焼きそばに負けてはいられないと、九州小倉焼きうどんが全国焼きうどんサミットを始めたのが昨年2月です。それからわずか半年後、「亀山みそ焼きうどん本舗」にも、お声がかかるとは思いませんでした。B1グランプリで、すでに上位を取っている小倉や津山などと比べればまだまだひよこの私た



ちですが、昨年12月には岩手県岩手町での全国5大焼きうどんサミットに出場しました。参加団体は北九州市小倉区、岩手県岩手町、埼玉県鳩ヶ谷市、岡山県津山市、それに私たちが亀山市です。全国5大焼きうどんに仲間入りできたことは荣誉なことです。有志5名が青森まで全線開通したばかりの東北新幹線で岩手まで出かけました。前夜祭兼サミットでおおいに亀山を宣伝し、翌日は亀山みそ焼きうどんを800食を提供し、今年の11月に姫路で開催されるB1グランプリに向け弾みがつきました。
(「亀山みそ焼きうどん本舗」 伊藤幸一)



2 / 6

市民参画協働事業推進補助金選定委員会を開催します

市民参画協働事業推進補助金応募団体(4団体)の補助金交付の有無と額の審査を行う選定委員会を開催します。それに先立ち、応募団体による一般公開のプレゼンテーションを行います。応募団体には、これから本格的に活動を始める団体や既に活動していて、さらに活動を展開する団体があります。

いろいろな市民活動団体の発表がありますので、ぜひ聞きに来てください。

なお、選定委員会は、選定結果について意見を付して市長に報告します。

と き: 2月6日(日) 午前9時～午後0時15分

と ころ: 市民協働センター「みらい」1階多目的ホール



補助金交付応募団体(4団体)

団体名	活動目的
グループmajor+(マジヨプラス)	美術文化の振興と東町商店街の活性化を図る。
車椅子レクダンス普及会亀山支部	車椅子レクダンスを手段として、高齢者や障がいのある人たちが健常者と同じように楽しめる社会環境の実現を目指す。
亀山わらべうたあそびの会	「わらべうた遊び」を普及することで、遊びながらふるさとの心を伝え、異年齢の友だちや親子、高齢者とのコミュニケーションを培い、まちの活性化を図る。
坂下星見の会	多くの方に美しい星空を楽しんでいただき、宇宙に対する興味を深めると共に坂下地区の良さを発信し、他地域とのつながりを図る。

2 / 2 8

「市民活動なんでも相談所」相談希望者募集

「何かやりたいけど、どうしたらいいかわからない。」「活動するのに資金が不足して...どうしよう?」など市民活動に関する相談に応じます。

予約優先で相談を受け付けますので、相談を希望される人は、お申し込みください。



と き: 2月28日(月) 11時～正午 1時～2時 2時30分～3時30分

と ころ: 市民協働センター「みらい」2階 第2会議室

相談員: 亀山市市民活動専門コーディネーター 亀山裕美子氏

申込方法: 氏名、住所、電話番号、希望日時、相談内容をご記入のうえ、直接申込先に提出していただくか FAXにてお知らせください。先着順で受け付けます。

申込先、問合先: 市民部 市民相談協働室 TEL 84-5008 FAX 82-1434

もしくは、市民協働センター「みらい」受付 FAX 84-5801

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)までご連絡ください。

編集作成: 「きらめき亀山21」広報部(問合先: 亀山市市民部市民相談協働室〒519-0195三重県亀山市本丸町577番地)

市民活動ニュース配置場所: 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」・関町北部ふれあい交流センター・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・青少年研修センター・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・百五銀行亀山支店・市民のショップねこの館・茶気茶気・オアシス館・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。