

## 「中高年のチャレンジ」 楽しく笑顔で！

儲けが目的でなくてもいい、楽しくやりがいがあれば...現役を終えた皆さんだからこそできることがあるはず。今回は、中高年のチャレンジ活動を紹介します。

### 市文化会館に憩いの場「コミュニティーCafe ぶんぶん」をオープン

市民グループが、業者では毎日の営業が困難だった亀山市文化会館内の喫茶コーナーをよみがえらせた。スタッフは、第2の人生を歩むとともに、まちの活性化を願う皆さんです。

幅広い人脈と奥深い人生経験を活かし、元気な中高年だからこそできる文化の発信場所を目指しています。キーワードは「楽しく笑顔でミツバチのように**ぶんぶん**と集まろう！」です。

コーヒー、紅茶から伊勢うどん、カレーまでメニューも豊富です。

(午前10時～午後4時 月曜は定休日)

問合せ先：82-1222(林)



音響には往年の名機が  
多くの方の憩いの場に  
メニューもいろいろ



### まちかど喫茶2号店オープン 自販機ではありますが・・・

市民協働センター「みらい」の前にある市民ショップ「ねこの館」内にオープンしたのがまちかど喫茶2号店「にゃこ」。美味しい挽きたてのコーヒーを100円で販売し、市民の憩いの場を作ろうと考え出した企画です。これを運営しているのは、今年の秋に開催する「めざそうバリフタウン全国大会」のスタッフです。「ねこの館」内でゆっくり楽しんでいただいたり、市民協働センター「みらい」で会議を行う際にも利用していただけるよう、運搬用バスケットやお茶菓子も用意しました。当面の収益は「めざそうバリフタウン全国大会」の準備に活用します。さらに、市民団体「ぼっかぼかの会」が製作したクッキーも販売する予定です。このコーヒー自販機は元手無しで設置できますので、憩いの場を作ろうと考えているグループの皆さんも自動販売機の設置を検討されたいかがでしょうか。第3、第4のまちかど喫茶をオープンしてみようという方の連絡をお待ちします。



### さらにイオンでもキャンペーン中！

毎月11日に、イオングループで買い物をすると黄色いレシートがもらえます。そのレシートを所定の箱に入れると団体にその1%が寄贈されるキャンペーンが開催されています。このイオンの社会貢献活動を活用し「めざそうバリフタウン全国大会」の資金を集めています。2月11日も、鈴鹿ベルシティ内でたすきを掛け「私たちにレシートをくださーい」と呼びかけました。メンバーの服部恵ちゃん(右から3人目)のかわいい呼びかけに、多くの人が「かんばってね！」と言って協力していただき、一日で総額100万円のレシートを集めました。これは大会での事務用品などの購入に活用されます。

(亀山市内のマックスバリュの毎月11日のイエローレシートも有効です。いつでもねこの館にお届け下さい。ご協力よろしくお願ひします。)

問合せ先：090-4265-2047(渡邊)



## 市民交流の日 レポート 1月21日(金) 19:30～21:30 市民協働センター「みらい」

### 1月のテーマ: 亀山をどうしたいか(良い点、改善点)

#### 良い点

- ・近江市での市民交流会では、近江商人の根性に感心した。食事中でも宣伝チラシの配布をしたり、商売が上手であった。亀山市も見習った方がいい。
- ・亀山市は水がきれいということも活かしていきたい。
- ・亀山市の景観である山並みの美しさは宝である。
- ・まちかど博物館は個々で存在するから良い。大きな施設にまとめて入っているのであれば維持費が大変である。

#### 改善案

- ・地域で行うイベントは、他地域と内容が重ならないようにしているが、つながりを持たせるようにしたらどうか。
- ・地域でのイベントに参加するだけでなく、参加者に役割を持たせるイベントにしたらい。
- ・地域のイベントは、地域のみなが運営していくという意識を持たせないといけない。
- ・子どものためのイベントが少なくなってきたのは親にも原因がある。親がイベントの運営が面倒だというのが本音だが、中学生くらいの子どものなら自分たちでイベント内容を決めて進められる。
- ・亀山市といたら“コレ”といったような地元で定着するようなもの考えるべきだ。
- ・亀山市には多くの良いところがある。点在しているのをどう線に結び付けるのが課題である。
- ・イベントや行事を行う主催者が限られているから疲れてくる。地元の祭りの運営は、地元がやるといったように分散したら良い。
- ・コーディネーター役を誰がやるかということになれば、また限られた人になる。そうなると大変なこと。
- ・30～40代の中間層がもっと活動してくれると横のつながりが出来てくるのではないか。
- ・さくら祭りは、多くの来客があるのに亀山城までしか展開してない。もっと東町商店街にも人が流れるように横のつながりができる雰囲気作りが必要である。
- ・街が活性化するように色々アイデアを出しているが、なかなか難しい。
- ・次世代をどう育てていくかが問題。子どもにアイデアを出させて実現させると意識が変わってくるのではないか。
- ・他の地域で上手くいっている例があるのであれば、まねしてもっと行動しないとけない。
- ・地元で生産から販売までを請け負うとなると負担が大きいが、企業と提携して生産を担ってもらい、売り上げの何%かをもらうような近江市のやり方が参考になると思った。
- ・他県から三重県へ観光に来た際に、亀山市にも寄ってもらえるようになればいいと思う。



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。

### 3月21日(月)のテーマ 男女のあり方(男女共同参画)について

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。**

**3/13 亀山あるこうかい まちかど博物館と亀山みそ焼きうどんを楽しもう**

A～Sの各コース別に分かれて最長9kmを歩きます。

- A まちかど博物館と鈴鹿川の眺望とみそ焼きうどん店
- B 東海道沿いのまちかど博物館とみそ焼きうどん店
- C、D、E、Sは関宿のまちかど博物館とみそ焼きうどん店



と き: 3月13日(日) 午前10時～午後2時頃(雨天決行)

集合場所: 市民協働センター「みらい」午前10時集合

参加費: 200円(会員以外の方)

昼食代と交通費(2000円以下)など持参してください。

問合先: 亀山あるこうかいクラブ 090-7864-3343(不破)

**3/27 亀山 音の祭典「鈴鹿マンドリンクラブコンサート」**

一昨年のサマーコンサートにはたくさんの方にお越し頂き、ありがとうございました。この度、亀山音の祭典実行委員会からの依頼により大ホールでのコンサートを開催する事になりました。今回は日曜日の午後ですので、前にも増してたくさんの方にギター・マンドリンの音色をお楽しみ頂けたらと思います。また「一緒に歌いましょうコーナー」ではたくさんの方に私達の伴奏で歌って頂きたいと思っております。

ぜひ、お誘いでお越しください。

と き: 3月27日(日) 13時会場 13時半開演

ところ: 亀山文化会館大ホール

《一部》

- ・ラ・ゴンドリーナ(オープニング)・花 ・浜辺の唄
- ・小学唱歌メドレー 春の小川 村まつりー雨 証城寺の狸ばやしーもみじー汽車
- ・学生時代・みんなで歌いましょう! 「上を向いて歩こう」 ・さくらさくらー佐渡おけさ
- 日本民謡 ・津軽のふるさと ・春よ来い ・荒城の月幻想曲

《二部》

- ・村の娘・楽器紹介 ～「恋はみずいろ」の演奏にのせて ～・旅情のポレロ ・サンタルチア幻想曲
- ・カタリ・カタリ ・サンレモ音楽祭ヒット曲集 夢見る想いーロマンティックーこの胸のときめきをー雨
- ・アルハンブラの思い出・スワニー・キサス・キサス・キサス・チビリコ・マンボ ・Waltz

なお、チケット(500円)は市内各所にて販売中ですが、私も文化会館より多数預かっておりますので、御連絡頂ければお持ち致します。

問合先: 「鈴鹿マンドリンクラブ」みどり町64-11 TEL 82-7701

E-mail dazvaamq@zvtv.ne.jp(岸田みのり)

**4/16 亀山で第4回三重県ご当地グルメ大会開催決定!**

今やブームのご当地グルメ。三重県では、これまで津市、四日市市、名張市の会場で「ご当地グルメ大会」が開催されてきました。

今回、ようやく亀山市で三重県ご当地グルメ大会を開催することになりました。東町商店街での「亀山100円商店街」のイベントも合わせて行います。

現在、「亀山みそ焼きうどん」以外のご当地グルメチームの出場を募集しております。

と き: 4月16日(土) 午前10時～午後3時

午前10時～午後2時 ブースでの販売と投票

午後2時30分～ 表彰式

ところ: 亀山市東町商店街アーケード(亀山市東町一丁目)

問合先: 第4回三重県ご当地グルメ大会事務局

TEL 090-9172-7528(木崎)



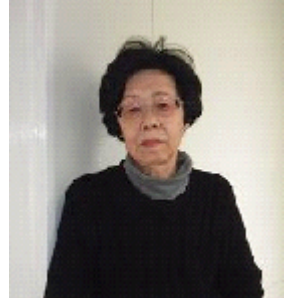


## あのひと、このひと

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、『俳画サークル』の森岡 都さんです。

6年前、市の公民館で「俳画」の出前講座が行われました。私は、申し込みをしたものの「俳画というのだから俳句のたしなみがない自分にできるのだろうか」という大きな不安がありました。でも、第一回目の学習での先生のご指導を受けて、その不安はすぐに解消されました。



当時、俳画の講座は、亀山では初めて開催されるようになった新しい講座でした。2年後、「俳画サークル」を設立しました。先生は、四日市市にお住まいの伊藤暢子先生です。先生は、俳画について奥深い研究と見事な技巧の持ち主で、素晴らしい先生です。私たちに、俳画の楽しさと真剣になる気持ちを授けてくださいました。

俳画で何より大切なことは、楽しんで描くことです。楽しい気持ちで描けば、筆の運びも軽やかになり、俳画に必要な天真爛漫な大胆さや、個性が溢れてくるようになるのです。そして、楽しみながら何回も何回も描くこと。それが俳画の上達の秘訣のようです。また、俳画を描くときは、技巧に走らず余白を十分にとって、余白に見る人の心を語らせるのが大切な基本だということも教えて頂きましたが、そこまでたどり着くには、まだまだ時間がかかりそうです。

現在の私たちの活動は、月一回、第二木曜日の午前9時30分～午前11時30分に、市民協働センター「みらい」にて学習をしております。メンバーは、50代から80代まで幅広い年齢で、女性12名の仲間がいます。俳画用の筆一本で細い線から太い線、小さい円から大きな円と多種多様にひと筆で濃淡をつけるようにして描き、暢子先生のもとで楽しく熱心に取り組んでいます。

学習が始まるまでは、家事の事、世間の事、また、学習が終われば女性特有のオシャレやファッションの話で盛り上がっています。しかし、学習が始まり、先生からその日の題材について詳しい説明や、描き方を見たり、聞いたりする時は、目は輝き、耳は澄まして、集中して学習に取り組めます。練習に練習を重ね、先生の個別指導を受け、素晴らしい作品が出来ていきます。

先生がとても優しく、熱心に指導して頂けるので、みんな真剣に頑張っています。年賀状や、暑中見舞い、旅先からの便り等にも俳画が添えられるよう、努力しています。気が向いた人は参加してください。お待ちしております。

問合せ先：82 - 1550 (森岡)





## 市民参画協働事業推進補助金選定委員会

2月6日(日)に、市民協働センター「みらい」にて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が開催されました。

まず、応募団体によるプレゼンテーションが行われ、各団体の代表者は、10分という短い時間で団体の活動内容や補助金の活用方法、また、今後の展開などを熱く語られました。どの団体からも、活動に対する強い想いが伝わってきました。



選定委員による選定結果は、2月中に選定委員の意見を付して市長に報告されました。  
補助金交付応募団体(4団体)

団体名	活動目的
グループmajor+(マジョプラス)	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ともに坂下地区の良さを発信し、他地域とのつながりを図る。



## 市民活動講座 第9回 KAMEYAMA ACTIVE TALK

2月13日(日)、市民協働センター「みらい」にて市民活動講座が開催されました。

サロン ド トゥール-ビューティ-

講師にSalon de "TRUE BEAUTY" 会長の河西恭子さんをお迎えして、「悩みや問題を一人で抱えていませんか？」を題材とし、講演していただきました。

河西さんは、心理カウンセリングを行った時、クライアントから「こんな悩みを持っている自分はおかしいでしょうか？同じような悩みを持っている人がいるのなら、その人たちと話がしたい。」と言われたことをきっかけに、悩みを語り合う場が必要だと実感し、自助グループSalon de "TRUE BEAUTY" を立ち上げられたそうです。

河西さんは、講演のなかで、「悩みや問題を話す事によって私は一人じゃないと気づくようになる。悩みを打ち明ける場をどんどん作っていくといい。」と話されました。参加者は、河西さんの話に熱心に耳を傾けていました。



河西さんは、講演のなかで、「悩みや問題を話す事によって私は一人じゃないと気づくようになる。悩みを打ち明ける場をどんどん作っていくといい。」と話されました。参加者は、河西さんの話に熱心に耳を傾けていました。



### コラム 心の病を学ぼう・・・「カウンセリングって？」

カウンセリングとは、専門家に話を聞いてもらい、助言を受け、問題解決につなげることです。一人ではどうしようもなく、友人や家族には話づらいし、また、わかってもらいにくいこともあります。話すことによって自分という人間を誤解されても困るし、一人思い悩み、苦しみ、ときにより死にたくなってしまいます。カウンセリングという行為によって、皆さんが、苦しみから少しでも救われるのなら私たちがカウンセリングを行う意義は大きいと思います。うつ病治療にもこれまでの抗うつ薬治療に加えて、「認知行動療法」といわれるカウンセリングを取り入れた療法もあります。「自分はダメだ」というマイナス思考の原因を探り、うつを心理面から治す手法です。カウンセリングは、人間心理を良く理解し、悩みに対して適切な行動がとれるように変容を促すよう心理的に援助できる心の専門家であるカウンセラーが行うものです。医師と同様、人の命を左右する重要な仕事なのです。専門家として守るべき倫理も厳しく定義されていますので、安心して活用いただければと思います。  
(気分障害のサポートグループ 上級カウンセラー河西恭子)





3/13

## アート亀山2010 in 東京

「アート亀山2010 in 東京」は、2010年11月に亀山市で開催された「アート亀山2010」を東京都に持ち込み、東京都と亀山市を繋ぐという試みです。今回は海外に持ち込み、繋ぎ、「亀山」「東京」「海外」で輪をつくる計画です。今回、三重県から8名のアーティストが出演します。

と き：3月13日(日) 午前10時～午後6時  
 ところ：東京ビックサイト 東1ホール「GEISAI#15内」  
 入場料：1,000円(前売り500円)  
 主 催：アート亀山2010 in 東京 実行委員会  
 協 力：アート亀山2010 実行委員会  
 問合せ先：アート亀山2010実行委員会 TEL 82-4125(森)



3/17～

## 雅工房 クレイフラワー展

雅工房のクレイフラワー展を開催します。きれいなお花を見に来ませんか？

と き：3月17日(木)～21日(祝) 午前10時～午後5時  
 ところ：アンティーク森  
 入場料：無料  
 問合せ先：雅工房 83-3057(中根)



3/28

## 「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いて...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：3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、希望時間、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、問合せ先：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(問合せ先：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。