

災害に備えて

3月11日午後、東北・関東地域でマグニチュード9.0の大地震が発生し、津波も各地の沿岸を襲い、多数の被害者が出ました。今回の東北・関東地域での甚大な被害は、明日の東海地方の姿かもしれません。

私たちは、みえ防災コーディネーター（三重県防災危機管理部・地震対策室認定）の資格をもつ亀山在住のメンバーで構成している「かめやま防災ネットワーク」です。いつ起きても不思議ではない東海・東南海・南海地震及び内陸直下型地震と風水害による災害の被害を少しでも小さくできるよう減災をめざして、私たちと話し合っただけないでしょうか？

お手伝い出来る場を、みえ防災コーディネーター・かめやま防災ネットワークのメンバーは探しています。防災や減災を進めるための勉強会に私たちを呼んでください。気持ちの熱いメンバーが揃っています。私たちは現在、子ども防災土育成と防災資材倉庫の点検も実施しています。

備えあれば患い無しうれと言われていただきますので、必ず持出品を備えておいてください。災害発生までに今、私たちに出来ることを今のうちに準備をしておきましょう。

被災地のみなさん頑張ってください。応援しています。（かめやま防災ネットワーク会長・石河 雅崇）

みえ防災コーディネーター（三重県防災危機管理部・地震対策室認定）かめやま防災ネットワーク（現在活動中）のメンバーです。

会長・石河 雅崇（82-2553）和田町
松隈 潤治（82-8736）みずほ台
中根 孝一（82-4674）天神町
小林 恵太（84-5035）長明寺町
西村 邦昭（83-2429）みどり町
清水 勇（82-4526）和田団地
渡邊 大（82-3611）和田町



通信の確保 こんなアイデアも……

災害に備えて、非常食や毛布など最低限の備蓄は行政において確認してあると思いますが、安否確認に欠かせない通信手段は、自分たちで何とかするしかありません。今のうちに地域の有志でケータイ電話用充電器を製作し、すぐ役立つよう自分たちの地域の避難所等に設置しませんか？

この装置と車1台あれば停電中でも100台の携帯電話を充電することができ、多くの方が助かる可能性があります。自分たちで作れば、いざという時に自分たちで使えます。自助・共助、そして、何より災害弱者の助けにもなります。

材料費約2万円のこの装置は「かめやま式非常用充電器」と名付けられ、亀山市協働事業として加太地区と、昼生地区に設置しました。さらに亀田自治会では昨年、自主的に製作し設置しました。見本は市民のショップ「ねこの館」にもあります。詳しくはインターネットにて「かめやま式非常用充電器」で検索ください。



問合せ先：防災・減災チャレンジャーの会
亀山市東町1-2-22
市民のショップねこの館内
090-8550-8318（伊藤）

一日で100台の充電が可能

小学生による製作





市民交流の日 毎月21日19:30～21:30 ところ:市民協働センター「みらい」

きらめき亀山21にあなたも参加してみませんか？

きらめき亀山21は堅苦しい雰囲気ではなく、参加者が自分の想いをざっくばらんに話し合うことが出来る場です。話し合うテーマも参加者が意見を出し合い決定します。

平成22年度のきらめき亀山21は以下のテーマで交流し、次のような意見が出ました。

4月『平成22年度のきらめき亀山21について』

- ・森林・林業室から省エネ・省資源活動のお願いがあったので、5・6月は地球温暖化防止をテーマにしよう。

5月『家庭でできる温暖化防止方法(その1)』

- ・家族と一緒にいる(家族団らん)ことが、一番省エネになる。家族みんなで食事をし、同じ部屋で団らんなどすることで、電気の消費などが抑えられる。

6月『家庭でできる温暖化防止方法(その2)』

- ・これからの人生がある若い人に、汚い地球を渡せない。小さなことから努力しよう！

7月『豊かな亀山の自然とは!』

- ・自然の豊かさとは心の豊かさは相関関係にある。豊かな自然の中で育った子どもは心も豊かであると思う。

8月『平和について語ろう』

- ・平和な時代はとてありがたい。戦時中は厳しい時代だったがこの経験が役に立ち、どんなことにも辛抱できる。

9月『終活(人生の最期をいかに生きるか)』

- ・何か一つでも目標を持って生き生きと生きたい。

10月『亀山の現状について話しませんか?(出生率、結婚、離婚など)』

- ・若者がもっと夢をもてる亀山にしたい。

11月『バリフタウンについて』

- ・車椅子などに実際乗ってみる体験の機会を増やすことが一番ではないか。

12月『亀山をどうしたいか(良い点、改善点)』

- ・亀山市では多くの方が市民活動を行ってみえるが、団体同士のつながりがないのが残念である。

1月『亀山をどうしたいか(良い点、改善点) Part 2』

- ・亀山市には多くの良いところがある。点在している良いところをどう線に結び付けるかが課題である。

2月『葬祭のあり方について考えよう』

- ・散骨や樹木葬など新しいパターンの葬祭も増えてきたが、葬祭のあり方は、伝統的なままで変えない方がいいと思う。

3月『男女のあり方(男女共同参画)について』

- ・男女の特性は認めるべきである。



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。

4月21日(木)のテーマ 花談議しませんか？

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。



4/16

三重県ご当地グルメ大会 & 100円商店街

今やブームのご当地グルメ。これまで津市、四日市市、名張市で「三重県ご当地グルメ大会」が開催されてきました。今回は、亀山市で震災へのチャリティーも兼ねて開催します。県内各所から自慢のグルメが集結します。私たちは「亀山みそ焼きうどん」のブースを開き、大いに盛り上げますので、ぜひ箸の投票で「亀山みそ焼きうどん」を応援しに来てください。また、東町商店街では同時に「亀山100円商店街」を開催します。それぞれのお店の店頭で100円の商品などをご用意します。レジは店内でしますので、その他の商品もご覧いただきお買い上げいただけます。

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：東町商店街アーケード内(亀山市東町一丁目)

問合せ：82-0410 (伊藤峰子)



4/14、28

もうやめよう！ 独りでなやむのは



サロン ド トゥルー ビューティー
気分障害のサポートグループ 「Salon de "TRUE BEAUTY"」
の自助活動日程

気分障害の当事者が集まって気持ちをさらけ出す、グループミーティングを行っています。あなたの悩みや問題をグループで語り合い、分かち合いませんか？何度も通うことで、自分自身の普段気付かない部分を見つめ直すことができます。

とき、ところ：毎月第2木曜日 午後1時～午後2時30分 亀山市総合福祉センター あいあい
今後しばらく、この日程にて開催しております。

参加費：500円

問合せ：090-1750-6245 (河西)

受付時間9:00～18:00

コラム 心の病を学ぼう・・・「老年期うつ病」

働きづめの人生を終えた人は、退職などを機に喪失感に襲われたりします。また加齢による記憶力の低下なども大きなストレスとなります。高齢者には「老年期うつ病」も多いのです。うつ病は簡単に言えば脳の元気が失われる病気です。老年期のうつ病は「老化だ」と片付けられ、本人も周りの人も「もう歳だし」と簡単に決め付けてしまいます。気持ちが沈む、無気力などの症状が現れ、周りの人は「元気を出して！」と言うので本人は我慢してしまいます。ところがいくら頑張っても逆にだんだん悪くなり心の面にも異常が出てきたりします。何もかも嫌になり、迷惑をかけてしまうなら死んだ方がましとか、実際に自殺に至ることもあります。しかし、早い時点でうつ病だと気づき適切な治療をしますと、短期間で改善される場合もあります。おかしいなと気付いてすぐに治療を受けることが何より大事なことです。



(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)



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。

ふじ そうま

今月は、『ラタン藤』の相馬まゆみさんです。



市の出前講座で籐細工を学び、もっとたくさんの作品を作りたいと思い、サークルきっかけで活動を始めました。

活動は、月一回、第二木曜日の午前9時30分から午前11時30分に、市民協働で行っています。メンバーは50代から60代の6名です。和気あいあいとした雰囲気でもらいながら楽しく活動をしています。

籐細工は、編み方によって色々な作品が出来ます。色々な編み方を先生に教えて頂カパー、おしぼり置きやナフキン入れ、さらにはカバンまで作ることが出来ます。

籐細工は、編む人の力加減によって形が変わってくるので、メンバーで同じ作品を作っても、元々の作品を見るとそれぞれ個性が出ていておもしろいです。

編み始めるまでは、今日はどの作品を作ろうかなどわいわいとおしゃべりをしていますが、編み始めるとみんな集中して作品づくりに取りかかります。そして、作品が完成した時に味わえる達成感は何ともいえないものがあります。

籐細工をより多くの人に知ってもらえるよう、活動を広めていきたいと思っています。ご興味を持たれた方は一度見学にいらしてください。お待ちしております。
問合せ先：82 - 1711 (前田)



活動のようす



市民協働センター「みらい」にて





4/16

市民活動スキルアップ講座 受講者募集

昨年開催しました、協働のまちづくりのコツ初級編が大好評だったため、今年は協働のまちづくりのコツ中級編『協働のまちづくりを成功させる極意と考え方』と題して、会議ファシリテーター普及協会(MFA)代表の釘山健一氏と副代表の小野寺郷子氏をお迎えして研修を開催します。

協働のまちづくりについて“体験しながら”“楽しく”「市民の意見の集め方」や「まちづくりのレベル」、「協働のまちづくりの本当の凄さ」など具体的に学んでいきます。初めて受講される方も大歓迎です。堅苦しくないユーモアいっぱいの楽しい講座ですので、ぜひご参加ください!

と き : 4月16日(土) 午前10時～午後4時30分

と ころ : 市民協働センター「みらい」2階 大会議室

参加費 : 無料 事前の申込が必要です。

定 員 : 30名

申込方法 : 氏名、住所、年齢、電話番号を下記までご連絡ください

申込先、問合先 : 亀山市 市民部 市民相談協働室 TEL 84-5008



《前回受講者の声》

- ・長時間の講座で参加を迷いましたが、来てよかったです!
- ・本当に目から鱗(うろこ)が落ちました!
- ・先生のユーモアを交えたお話は、分かりやすく、楽しく学べました。

- ・発想の転換になりました。
- ・協働についてシンプルに頭の中で整理ができました。
- ・「楽しい時は、対等である。」名言ですね!



4/25

「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 : 4月25日(月)

1時～2時 2時30分～3時30分 4時～5時

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

**募金をよろしくお願ひします**

亀山市ボランティア連絡協議会は、3月14日からの3日間で延べ72人が市役所や市内のスーパーなどの入口に立ち街頭募金活動を行い、多額の義援金が寄せられました。



写真：市役所前での亀山市ボランティア連絡協議会の街頭募金活動

私たち亀山市ボランティア連絡協議会は、東北関東大震災で被災された方のことは他人ごととは思えないので、自分たちがまずできることは何かを考え活動しています。今後も、公共施設等で街頭募金活動を行う計画をしています。

また、今回の震災で被災された方のための募金箱が、市役所・関支所・総合保健福祉センター「あいあい」・健康づくり関センターの4カ所に置いてあります。

みなさまのあたたかいご支援をお待ちしております。

集められた募金は、亀山市社会福祉協会を通して中央共同募金会と日本赤十字社に送金され、現地で被災された方々への支援にあてられます。

この他に、今回の震災に対する支援活動を「みえ災害ボランティア支援センター」でも行っています。情報の入手は、下記のアドレスで可能です。

<http://www.pref.mie.lg.jp/NPO/#0313>

問合せ：亀山市ボランティアセンター TEL 82-7985

市民活動ニュースも10周年で120巻になりました

市民活動ニュースも2001年4月の創刊以来10周年を迎えました。

10年間、毎月欠かさず発行し、市民活動の情報発信を行ってきました。

亀山市の市民活動の記録集でもあるこの120巻の全ては、誰でもいつでも見れるよう市民協働センター「みらい」のホームページ上に全てあげてあります。バックナンバーは下記のホームページで見れます。

<http://www.shimin-kyodo.sakura.ne.jp/katudonews/>

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：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/kiyakame21/> 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。