

## クッキー、梅干し、サツマイモ・・・ どんどん広がる夢 ぽっかぽかの会

2002年に、障がい児及び障がい者の教育・就労・自立を話し合う場を設ける事を目的として発足した市民団体「ぽっかぽかの会」では、親が亡くなった後も子ども達の幸せを願い、長期的な目標である「喫茶店+作業所」の運営を準備しています。すでに“かめっこクッキー”の製造販売などを始めていますが、先日は、梅干し作りにチャレンジしました。「加太自然薯(じねんじょ)の会」の坂正吾さんから、「長年、梅干しを製造してこられた方が高齢で引退されます。梅干し作りに必要な道具などを譲るので、ぽっかぽかの会の皆さんで梅干し作りを引継ぎませんか？」という話があり、作り方の指導も受けながらやってみる事になりました。



梅干し作りは、坂さん宅の離れいっばいに青梅を広げ、ヘタを取る作業から始まりました。ヘタ取りは意外と簡単に出来て、これなら子どもたちも参加出来そうでした。約100kgの梅を塩漬けし、2週間後にはシソも収穫できたので、シソの香りの満ちた中、葉を選別し漬け込みました。今回の梅干しは、10月には漬かり上がり、製品となる予定です。製品は、坂さんのお世話で果菜彩や道の駅などでも販売されます。

### サツマイモ植え付け



TUMUGI舎のご主人である内田恵介さんのお世話で、能褒野変電所の北側にある5反の畑に、15000本のサツマイモの苗を植えました。大変な作業でしたが、みんなで頑張りました。初めは、緊張していたこともあってか、母親達のそばを離れなかった子ども達も、いつの間にかボランティアの高校生の中に溶け込み、一日かけて最後まで植え付ける事が出来ました。たくさんの方の手で植え付けられた見渡す限りの畑を見て、「すごいなあ。頑張ったなあ。」と感じました。携わって下さった皆さんに感謝です。収穫が今から楽しみです。現在、植え付けた苗の成長は順調です!!収穫予定の15tはモクモクファームさんが買い取って下さいます。

(ぽっかぽかの会 福田・濱野)

### めざそうバリフタウン全国大会



この秋、三重県で全国大会としては初めて開催される「めざそうバリフタウン全国大会」(車椅子レクダンス全国大会)は、さまざまなバリアを無くす活動の第一歩です。この全国大会をきっかけに、特にソフト面でのバリアフリーを進めようと勉強会を開きました。講師には、伊勢市にあるNPO法人「ステップワン」のスタッフである杉田宏さん(28)をお招きしました。杉田さんは、足が不自由でも愛車を駆使し、講演等で各地を走り回る毎日だそうです。私たちとは親子の世代になり、新しい感性から自分たちが気づかない問題を提起していただきました。杉田さんにはこれからも何度か来訪いただき、“バリアフリー都市宣言のまち亀山”に向かってアドバイスをいただく予定です。(めざそうバリフタウン実行委員会 渡邊)



## 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」

### 6月21日のテーマ:『きらめき亀山21のあり方について』

2001年1月以来の歴史を持つ市民交流の場「きらめき亀山21」。最近では集う人も固定化し活気がありません。どうしたらいいか話し合いました。

#### 話し合いから

- ・10年間で、きらめき亀山21から色々な団体が誕生し、卒業していった。自分達の団体の集まりには参加するが、きらめき亀山21には参加しなくなったので参加者が減っていった。
- ・2001年には、40歳代の人が多くいた。40歳代の人に頑張ってもらって参加してほしい。
- ・魅力のあるテーマを提起できていない。開催テーマに魅力を持たせないと参加者が増えない。
- ・この辺でけりを付けて終わらせてもいい。
- ・税収も減っていて、市民の力が必要な時代である。
- ・今後も地域で重大なテーマが発生する場合に備えて、このような場を残したほうがいい。
- ・中高年と若い世代を分けて開催したらどうか。しかし、若い人材がいない。
- ・若い世代のことは若い世代に何をやるか考え出してもらったほうがいい。
- ・以前、土・日曜日は午前中に行っていたが、参加人数は増えなかった。
- ・開催時間、開催回数も今のままでいい。
- ・亀山市に対する想いの強さがなくなったように思う。
- ・趣味に忙しくなりすぎている。
- ・学童や障がい者の作業所など話し合うべきことはたくさんある。
- ・昔は、学生のグループもあった。
- ・悩みはいっぱいある。
- ・どうしたら若者がたくさん参加してくれるようになるか考えなければいけない。
- ・きらめき亀山21は、色々な人と顔見知りになれる良い機会であるのに参加者が少ないのはもったいない。
- ・若い世代が住む、みずきヶ丘やみずほ台などは、市民協働センター「みらい」から少し離れているので来にくいということも原因の一つかもしれない。
- ・子どもがいる母親は夜出にくい。かといって昼間も出にくい。
- ・参加者がマンネリ化してきている。
- ・大きなイベントを開催してきらめき亀山21を知ってもらう機会を作ったらどうか。
- ・新しいものにリニューアルしたらどうか。
- ・若い人が悩みを相談できる場にしなければいけない。
- ・学びの場でなければいけない。
- ・行動を起こせるような場でなければいけない。
- ・一旦白紙に戻して、新たに企画を練り直したらどうか。
- ・テーマはいっぱいあると思う。今は少し中だるみしてるだけ。
- ・新しい人材を探すべき。
- ・開催場所を亀山と関と交互に開催したらどうか。
- ・自由な意見を言える場であることは、とても素晴らしいことであると思う。
- ・気楽に参加できるということを周知した方がいい。
- ・今後は、テーマにそって話すだけでなく、今後のきらめき亀山21についても話す場を作

**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。**

### 8月21日(日)のテーマ 節電の真相を語ろう

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。**



8/12

## 第8回「峰の月」誕生の地邦楽演奏会

亀山市加太梶ヶ坂(旧鈴鹿郡加太村鍛冶ヶ坂)の地を都山流・流祖「中尾都山」が「坂 鋼山」宅を訪れた時に、霊峰「錫杖ヶ岳」より昇る十四夜の月の情景を、尺八の曲にしたのが「峰の月」です。毎年旧暦の七月十四日に合わせて開催しています。関ロッジの正面の名峰「錫杖ヶ岳」を眺め、「伊勢の海」より昇る月を眺めながら邦楽の演奏をお楽しみください。

と き：8月12日(金) 午後6時30分~

と ころ：国民宿舎「関ロッジ」屋上(雨天の場合大広間)

入 場 料：無 料

主 催：「峰の月」誕生の地邦楽演奏会

後 援：三重テレビ放送・中日新聞・都山流尺八楽会・日本尺八連盟 他

問 合 先：「関ロッジ」 TEL96-0029

または、「峰の月」誕生の地邦楽演奏会実行委員会 事務局 TEL090-2314-8068(一見)



8/23

## 「夏休み親子パン作り教室」 ぽっかぽかの会

8年前、障がいのある我が子の自立の為に、まず親が勉強しようと始まったお菓子・パン作り教室。毎月第3木曜日に障がいのある方も一緒に菓子・パン作りの指導を受け、昨年からは念願のクッキーの販売を手掛けるメンバーも出てきました。毎月一度、楽しい時間を過ごしています。障がいを持つ子(方)と持たない子(方)と一緒に楽しく作り、食べましょう。

と き：8月23日(火) 午前10時~午後2時30分

と ころ：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 2階栄養指導室

講 師：中川 緑先生

内 容：“バンズでコロッケバーガー&アソートアイス”

バンズ：パン生地を作り焼き、お肉屋さんのコロッケ&旬の野菜を挟みます。

アソートアイス：アイスにクッキー・ナッツ・ジャムなどを混ぜ込みます。

申込先：TEL・FAX 83-4956

E-mail: y\_hamano@kpa.biglobe.ne.jp(浜野)

住所・参加者氏名・子どもの学年・電話番号をお知らせください。



## コラム 心の病を学ぼう・・・「タイトル：ストレスに強い人、弱い人」

ストレスの多い現在社会。しかし、ストレスには強い人も弱い人もいます。ストレスに強い人はその過程を楽しんだり少々の失敗も笑い飛ばしてしまいます。

また、人を許すおらかさを持ち、難題にぶつかっても逆に張り切ります。ストレスに弱い人は、真面目で妥協できず、何でも、自分で背負い込んでしまいます。人のミスを許せず、他の人の行動を見てイライラし自分を追い詰めていくのです。これでは心が休まる暇がありません。では、ストレスに弱い人はどうしたらいいのでしょうか。性格を変えるのはそう簡単にはできません。自分の置かれた状況を知り、ストレスと上手く付き合っていくことが必要です。私たちのグループでは、独りで悩まずに仲間同士で解決する場を開いています。(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)

## 気分障害のサポートグループ サロントゥルービューティ 活動日程

笑いヨガ 8月5日(金) 午前10時30分~午前11時30分「みらい」にて

ミーティング 8月11日(木) 午後1時~午後2時 「あいあい」にて

ミーティングでは日ごろのもやもやを同じ思いの仲間と話し合います。

いずれも資料代として500円が必要です。

公益社団法人 みえ犯罪被害者総合支援センターで河西が犯罪被害者のカウンセリングをしています。(交通事故、性犯、傷害事件など)無料で相談していますので、どんな事でも結構です。

問合先：090-1750-6245(河西) 受付時間 午前9時~午後7時





## 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、『亀山川柳会』のみなさんです。

昭和62年5月、亀山市民文化講座に「川柳」が開講しました。翌年、亀山川柳会といだがわ川柳会を合わせて「亀山川柳会」が創立され、現在に至っております。今年で23年目になります。本誌面では亀山川柳会について紹介させていただきます。

現在、会員は約40名で、50歳代～80歳代の方々が活動しています。年齢や経験にこだわらない、「先生も生徒もない...みんな同じ川柳を楽しむ同人(仲間)」、が本会の活動方針です。

「川柳」は、「俳句」と同じように、5・7・5で創ります。人間の心の奥底の、深い喜怒哀楽を詠みます。同じかたちの「狂句」は、笑いや言葉遊びを中心にする、というところが大いに違ってきます。

毎月第2土曜日の13時～16時頃まで、亀山市御幸地区コミュニティセンター会議室で例会を開催しています。前もって出された宿題にそって句を作る「題詠」、自由に作る「近詠」の二つがあります。

宿題は3題で、内1題は互選勉強会で、感想・質問・意見・批評などを自由に出し合います。あとの2題は選者選で、選者は輪番。ほか、当日発表される「席題」があります。「近詠」は、内容は自由で、5句自分で選んで出します。

「いだがわ川柳会」と合同で、毎月、機関誌「川柳亀山」を発行し、年度末には、「年度作品集」を発行しています。年数回、市内で「川柳作品展」や、年一回、開場を変えて、吟行会・忘年会を開催しています。秋の「亀山市民文化祭・川柳大会」や、冬の「亀山生涯学習フェスティバル」など、各地大会などにも参加しています。

川柳を創ったり、読んだりしていると、普段何気なしに遣っている日本語の奥深さや、人間の心の機敏さがよく分かってきます。

一般の方は、「狂句」を「川柳」だと考えてみえる方が多いので残念に思っております。本当の「川柳」を市民の皆様にご存知いただき、私達と一緒に川柳を楽しんでいただきたいと思います。

ご興味を持たれた方は、ぜひ例会を覗きにきてください。

問合せ先：82-1901(坂倉)



活動の様子  
御幸地区コミュニティセンターにて



## 亀山川柳会・いたがわ川柳会 合同作品展



6月20日(月)～7月2日(土)に、JR亀山駅前の「茶気茶気」にて亀山川柳会・いたがわ川柳会の合同作品展が開催され、多くの方が訪れました。

作品展では、会員の作品が約50点展示されていました。作品は、それぞれの句に合った色の短冊や色紙に書かれ、中には、絵も添えられており、個性が表れていました。

作品の前には、生け花も展示しており、風情のある雰囲気演出していました。

亀山川柳会の代表である坂倉さんは、「こうやって活動の発表が出来る場があって嬉しい。これを機に若い世代の会員が増えたらいい。」と話していました。(市民相談協働室)

## みつまたを愛する会 美濃和紙の郷へ



市民団体「みつまたを愛する会」は、行政との協働事業としてみつまた資源を地域に活かす施策を実施することになりました。

7月4日、その第一歩として和紙によるまちおこしの先進事例、美濃市の和紙の里会館を見学しました。館内には、本当に紙かと驚くほどのアート作品が並び、歴史ある美濃和紙の奥深さを感じました。紙すき体験をしたり、もう一つの美濃のシンボル“うだつ”の町並み

を見ました。来春のみつまたが咲くころには、新しい企画でみつまた祭りが実施できることでしょう。(伊藤)



## 秘策を練るB1グランプリ進出！ 亀山みそ焼きうどん本舗

ご当地グルメの巨大祭典「B1グランプリ」。この秋には、兵庫県姫路市で50万人が集うビッグイベントが開催されます。この大会に亀山市から市民グループ「亀山みそ焼きうどん本舗」の出場が決まりました。それに先がけ、9月には豊川市で中部地区の支部大会があります。

先日、豊川市での説明会に出席したところ、約20団体が参加予定で、15万人規模の大会になるということでした。初めての挑戦であり、材料準備、調理、盛り付け、販売、観客誘導、盛り上げ等の各担当に分かれて秘策を練っています。



**思いっきり元気に！思いっきり働く！**ボランティアを募集しています。バス代と宿泊費はこちらで負担します。(飲食など、私的な経費は、各自負担ください。)左の写真は豊川での大会説明会の様子です。  
問合せ：亀山みそ焼きうどん本舗 090-8550-8318(伊藤)

### 2011中日本・東海B-1グランプリin豊川

支部大会：15万人規模のイベントです。  
と き：9月24日(土)、25日(日)  
と ころ：豊川市のイベント会場(バス移動予定)  
出 発：9月24日(土)午前5時  
帰 着：25日(日)夜  
24～25日、通しての参加が基本です。

### B-1グランプリin姫路

全国大会：50万人規模のイベントです。  
と き：11月12日(土)、13日(日)  
と ころ：姫路のイベント会場(バス移動予定)  
出 発：11月11日(金)2泊です  
(前日出発で前泊し12日と13日に参加します)  
帰 着：13日(日)夜  
11～13日、通しての参加が基本です。



## 市民活動企画講座

## 若い世代で楽しくにぎやかに

6月25日、御幸地区コミュニティセンターにて市民と行政の協働による講座、「予算0円から1億円の道」を開催しました。市民活動や、何かイベントをやろうと頑張っている人はたくさんいます。しかし、市民活動やイベントを開催するにも基本があります。そこを覚えて活動するのと知らないのでは大きく活動に違いが出ます。今回は博覧会事業でNPOの提案が博覧会事業(EXPOエコマネー事業)として採用された事例をもとに、EXPOエコマネー事業の事務局長であった釘山健一氏からお話を聞く「体験型講座」を開催しました。

20代30代の若い世代の参加者も多く、終始和やかで活気溢れる講座となりました。

具体的で分かり易いその内容は市民活動に対する意識を変え、自分にも何かできるのではないかと気持ちにさせるものでした。私自身、今後の活動の原動力になったと感じています。釘山先生には企画段階からたくさんアドバイスを頂きました。お菓子を提供して下さい、市民ショップねこの館様他、参加者の皆様、ご協力頂いたすべての方に心から感謝しております。ありがとうございました。(市民活動企画講座実行委員会 松尾)



8/16.17.18

## 市民活動パソコン講座 受講者募集

インターネットで動画を使い、市民活動を世界に紹介してみませんか。

と き：8月16日(火)...ブログの基礎

8月17日(水)...ブログを活用した市民団体の紹介

8月18日(木)...ブログに写真・動画をアップする

いずれも午後2時～午後4時まで

ところ：市民協働センター「みらい」 1階多目的ホール

参加費：無料

講師：NPOパソコンサポート亀山 伊藤幸一氏

対象者：市民活動をして2年目以降であり、かつインターネットの利用経験のある者

持ち物：ノートパソコン一式(電源アダプタ等含む)、デジタルカメラ(メモリカード入り携帯電話でも可)

募集人数：各回10人(先着順)

申込期間：8月1日から8月12日

申込先：市民部 市民相談協働室 TEL 84-5008 受付時間は午前9時から午後5時まで(土日を除く)  
または、市民協働センター「みらい」 TEL 84-5800 受付時間は午前9時から午後5時まで



## 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。