市民活動ニュース

第２７２号

2023年12月

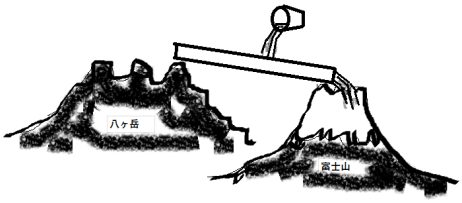
【にじいろサロン12月企画】 服のお直し(ダーニング)会

日　時：12月11日(月)　10:00～12:00
場　所：神辺地区コミュニティセンター（太岡寺町1259）
講　師：ハンドメイドこいもや　保村かおり
参加費：無料　※裁縫道具一式はこちらで用意しています。
持ち物：穴のあいた靴下、ズボンの膝の小さな穴など、直したい服があったらご持参ください。
定　員：10名(先着順)　※要事前申込　※見学は申込不要、子連れ参加OKです。
申　込：Googleフォームから申込ください。https://forms.gle/1prGKiNuFfGHb9Uk9　か　QRコードより。
問合先：にじいろサロン　☎080-2652-5060(代表　磯﨑はるちゃん)

Googleフォーム
QRコード

「亀山宿語り部」の楽しい話、講座開催

日　時：12月21日(木)　13:30～14:30
場　所：市民協働センター「みらい」1階多目的ホール
テーマ：富士の昔ばなし
発表者：語り部　小川美佐子
内　容：昔ばなしには人間の生きていくおもしろさや不思議さがいっぱいあります。
　　富士山とハヶ岳の話は本当かな？
参加費：無料　※事前申込不要
問合先：亀山宿語り部の会　☎090-1503-1807(尾﨑)



地味でおいしい「お節」を作ろう！「ふるさとの「お節」をつくろう。」

日　時：12月23日(土)　9:00～
場　所：青少年研修センター　調理室
内　容：最近のお節はどんどん華美になり、値段も高騰しています。普段の地味でおいしい、
　　家族の絆を確かめる「お節」を作り、ふるさとの味を残していきましょう。
参加費：2,500円(会場費と食材費　※食材の高騰により少し高めになります。)
持ち物：エプロン・三角巾・布巾2枚・マスク(消毒・手洗い等、対策は万全にします。)
　　持ち帰り容器(盛り付け方の練習を兼ねて重箱があればお持ち下さい。)
定　員：20名(先着順)　※要事前申込
申込・問合先：野草・薬草の会　☎090-7438-0196(代表：中嶋千絵)

《薬膳の食材・ご存じの食材持ちこみ可です♪》
〇血流を良くするために、血管の流れを良くする青魚、玉ねぎ、ネギ、ラッキョ、ワカメ、昆布、エビ、豚肉を取りましょう。
〇冬は「陰」の季節なので、胃腸の動きと、腎臓の働きを活発にする「黒い」「鹹味(かんみ)」「辛味」「苦味」「潤い」「温める」「脂質多め」の食材を摂取することが大事です。
〇「お節」は保存を効かせるために、出汁でよく火を通すことが大事です。「陰」の食材も「温めることで陽に転化」します。
〇肩こり、足のむくみ、手足のつり、喉の痛みには、太陽の光や体温の調節が重要です。「腎は生命線」暴飲暴食は控えましょう。

クリスマスイベントに参加しませんか？
N2ユニットコンサートと外国人の子ども達とのパーティ！

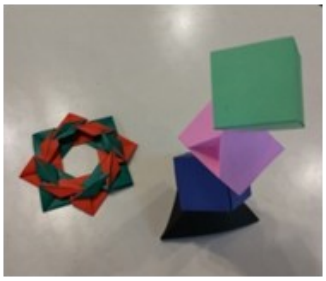
　鈴亀アミーゴスは外国人や経済的精神的に困ってる人達を支援するシェルターや、安心して相談出来る場所を目指しています。会場では色々な国の人と一緒のお食事会もあります！参加者は1品の持ち寄りをよろしくお願いします。世界の様々な国の美味しいご馳走を皆で食べながら楽しくお話をしましょう！子どもたちにはおもちゃとお菓子を配ります♪

日　時：12月23日(土)　15:00～20:00
場　所：市民協働センター「みらい」1階多目的ホール
内　容：15:00～17:00　コンサート
　　18:00～20:00　パーティー(食事会・サンタさんと遊びましょう)
定　員：100名　※コンサートは事前申込不要、パーティーは要事前申込
申込・問合先：12月17日(日)までに電話かメールでお申し込み下さい。
　　☎090-1235-1647(サンドラ)　E-mail：sandrahitomiii@gmail.com
　　Facebook：SuzuKame Amigos
その他：イベントのボランティア募集しています！鈴亀アミーゴスは皆様の力を必要としています！

コミュニティカフェを作る会(コミュニティCaféぶんぶん)で開催します。

申込・問合先：コミュニティCafé ぶんぶん ☎0595-82-1222
または、亀山市文化会館　☎0595-82-7111まで

12月　飾って楽しい　ペーパークラフト



立体的な折り紙の世界を楽しみませんか！
日　時：12月5日(火)　13:30～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
講　師：河原田誠教(かわらだまさのり)さん　(みえこどもの城にて活動中。)
内　容：積み木型ボックス　クリスマスリースなど
参加費：1,200円(材料費＋ドリンク代)
持ち物：筆記用具、スティックのり、30センチ定規
定　員：8名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222
※この企画は今後適宜「かみきりむしの会」主催のペーパーアートも予定しています。

SUIBOKU(すいぼく)-画　「墨楽会」定例日

日　時：墨楽会　2期生(初心者)…12月　4日(月)　13:30～15:30
　　墨楽会　1期生(継続組)…12月14日(木)　13:30～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
講　師：日本画家　宮崎観峰さん
内　容：墨楽会　2期生(初心者)…辰年のカレンダー作り
　　墨楽会　1期生(継続組)…辰年のカレンダー作り
参加費：1,000円(ドリンク代含む)

囲碁・将棋　対局　12月お楽しみDay！

日　時：12月の水曜日(6日・13日・20日・27日)　13:00～15:00
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
参加費：550円(ドリンク代含む)
※お誘いあわせでお越しください！

12月　♪OTO(オト)-ONE(ワン)-SPOT(スポット)♪

好きな音楽をぶんぶんの音響でMyコーヒータイムを！お好きなCD・レコードをご持参ください。
ご希望の時間帯で調整させていただきます。

日　時：12月の水曜日(6日・13日・20日・27日)　13:00～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
参加費：1,000円(コーヒーor紅茶付き)　※要事前申込　☎0595-82-1222

ぶんぶん・ゼミ「第65回　川柳の深みとおもしろみ」

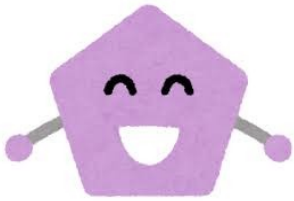
日　時：12月1日(金)　14:30～16:30　※今回時間変更しています。
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
お　題：「戦争、戦い(スポーツ他)」／「贈る」　※ご出席の上、お一人2句を投句
講　師：坂倉広美さん
参加費：800円(ドリンク代含む)　※事前申込不要
　　※見学者(選句に参加)大歓迎！　見学参加費：500円

あなたが得意な手芸、ガーデニング、詩作、エッセー作り、ライブ、落語、楽器の演奏など、いつでもご相談に応じます♪
開催場所は亀山市文化会館内、コーヒーなどドリンク付きとさせていただきます。広報はぶんぶんにー任ください！
あなたの希望の企画や、ぶんぶんで開催してほしいというアイディアも教えて下さい！　☎0595-82-1222

12月レコード鑑賞会

～高音質録音を聴く「天才ピアニストたち」～
日　時：12月8日(金)　13:30～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
曲　目：ゴールドベルク変奏曲　チャイコフスキー ピアノ協奏曲第1番　他
参加費：1,000円(ドリンク代含む)
定　員：10名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222
主　催：KSTレコード鑑賞会　※進行：谷成史さん

新企画　令和の和算JYUKU　1st



おもしろい算数の問題を解いて認知症を予防しよう！
日　時：12月12日(火)　13:30～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
内　容：初歩的な図形問題を解いてみましょう！
出題と解説：算数の好事家　櫻井義孝さん
参加費：800円(ドリンク代含む)
持ち物：筆記用具
定　員：10名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

ぶんぶん・あっとり絵　41st

日　時：12月10日(日)　13:00～15:00　**※今回第2日曜日に変更しています。**
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
講　師：木下みゆきさん他
内　容：水彩、色鉛筆、クレヨンなど自由な画材で描きましょう！
参加費：1,100円(ドリンク代含む)　※お絵かき道具は準備済み
ぶんぶんコーナーにて「あっとり絵講師メンバー」作品展示

お祝いや催し物に楽しさプラス バルーンアートの世界を楽しもう!

日　時：12月26日(火)　13:30～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
講　師：バルーンパフォーマー　道上香(みちうえかおり) さん
内　容：ゴム風船で動物や花、キャラクターなど制作
参加費：1,000円(材料費＋ドリンク代)　※別途初期負担/ハンドポンプ代1,500円が必要です。
定　員：8名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

♪第41回茶処(ちゃこ)ちゃん・たいむ♪

～体験型でお茶の良さを発見しましょう！～
日　時：12月21日(木)　13:30～15:00　**※今回第3木曜日に変更しています。**
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
講　師：日本茶インストラクター　一見貞子さん・駒田やす代さん
内　容：「忙中閑あり」年末にゆったり気分でお茶を！
参加費：1,200円
定　員：8席(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

～The和のはぎれーぬ～

12月、1月で手縫いのお雛さまを作りましょう！
日　時：①12月15日(金)　② 令和6年1月19日(金)　13:30～15:30
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
講　師：山脇敏子さん
参加費：1,500円(材料費＋飲み物代)
持ち物：裁縫道具
定　員：6名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

文化会館内のコミュニテイCaféぶんぶんは、あなたの夢をかなえる喫茶店です♪
ご活用よろしくお願いします♪なお、年末年始の12月29日～1月4日は休業します。

ぽっかぽかの会が開催します

申込・問合先：NPO法人ぽっかぽかの会(浜野)☎090-4791-3801
または、ぽっカフェ☎0595-83-3105 ／ FAX：0595-83-4956
Mail：pokkapoka.no.kai@gmail.com　まで　http://pokkapokawebsite.web.fc2.com/

アート教室

日　時：12月17日(日)　10:00～12:00
場　所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」　栄養指導室
内　容：クリスマスツリーや窓辺に飾るオーナメントを作ろう
参加費：会員…500円　非会員…1,000円(材料費込み)
対　象：3歳から成人
定　員：10名(先着順)　※要事前申込

ゆるぽかランチトーク参加者募集

日　時：12月25日(月)　10:30～12:00
場　所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」　栄養指導室
内　容：さとう式リンパケアセルフケアリーダー、寺島桂子さん(気づいたら障がい児のお母さん)
桜井真由美さん(元スクールカウンセラー)によるセルフケア会。教えていただいたセルフケアをお家で実践しましょう。お母さんから緩んで、お子さんにも是非してあげてください。
心も身体も 軽くなりますよ。当日は動きやすい服装でご参加を。
参加費：1,550円(ぽっカフェのお弁当付き)
定　員：7名(先着順)　※要事前申込

ランチトーク(ミニ座談会)

日　時：令和6年1月15日(月)　10:00～12:00
場　所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」　大会議室
内　容：奇数月第2or第3月曜日はミニ座談会ランチトーク♪1月は松阪あゆみ特別支援学校の石井幸仁先生(三重PECSサークル代表)をお迎えし、障がいのある我が子とのコミュニケーション方法、PECS(自分の気持ちを言葉で伝えることが困難な人々が言葉の代わりに絵カードを使って自分の気持ちを伝える《絵カード交換式コミュニケーションシステム》。自発的にコミュニケーションをとることができるようになり、「自立や社会参加」にもつながります。)についてお話しいただきます。
質問しながら一緒にお話ししませんか？お昼の弁当は持ち帰りで。
参加費：1,000円(ぽっカフェのお弁当付き)
定　員：10名(先着順)　※要事前申込

『キツネコのクリスマス2023～コンサート＆マルシェ』

今年で3回目になりますクリスマス企画です。例年よりお店の数も増えて、子どもから大人まで楽しめる内容になっています。お子様にプレゼントあり♪ 地球を守ろう亀山から子ども服の譲渡会もあります。

日　時：12月16日(土)　11:00～15:00
場　所：キツネコのいえ(加太中在家7165)
内　容：ステージ…AlielsiA／大島圭太／みんなで歌おう／他
出店者…キツネコのいえ／Veganともみん／スイーツ／占い／マッサージ／子供向けコーナー／他
参加費：無料(ドネーション制)
その他：駐車スペースに限りがありますので、近隣の方はお車以外でご来場いただいたり、乗り合わせの上ご来場ください。
問合先：キツネコのいえ　E-mail：kitsunekohome@gmail.com

亀山市老人クラブ連合会　コーラスサークル　ベルアンサンブル　会員募集中

私達は、混声合唱をしているコーラスサークルです。11月10日(金)に亀老連福祉フェスティバルに参加し「故郷・四季よりメドレー」を会場の皆様とご一緒に歌いました。なつかしい想いが蘇ったことでしょう。毎回練習してきた曲を3曲発表させていただきました。12月3日(日)に開催される歳末コンサートに出演させていただきます。更に練習を重ねていきたいと思います。是非、見学に来てください。お待ちしています。

練習日時：①毎月第1・第3月曜日　②毎月第4木曜日　いずれも9:30～11:30
練習場所：①社会福祉センター　3階集会室　②野村地区コミュニティセンター
主　催：亀山市老人クラブ連合会　コーラスサークル　ベルアンサンブル
問合先：☎0595-82-5716(前田文子)

☆ 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 ☆

編集作成：「きらめき亀山21」広報部(問合先：亀山市 市民文化部 まちづくり協働課 市民協働グループ ☎0595-84-5008)