市民活動ニュース

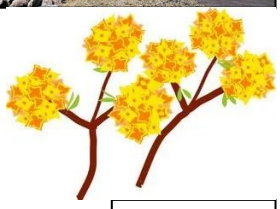
第２７４号

2024年2月

みつまたの森ウォーキング　　天空の森へ行こう！

　天にそびえる高架橋、ミツマタの咲き乱れる天空の森までウォーキング。お昼は懐かしい田舎っぺ味ご飯もあります。みつまたツアー(約6km)

日　時：3月16日(土)・17日(日)・23日(土)の3回開催　※集合9:30、往復約2時間コース
場　所：石水溪野外研修施設(安坂山町1778番地3)
　　※昼食場所：現地　昼食内容：地元産 味ご飯の弁当
定　員：各日100名(先着順)　※要事前申込
参加費：中学生以上1,000円、小中学生500円(弁当代込み)　※小中学生で弁当不要の場合は無料
注　意：保険はありません。万一の場合は各自の保険等で対処ください。申込みをしていない方は参加できません。小雨決行ですが危険な場合は中止することがあります。
　　参加費は、当日受付にてお支払いください。駐車場はあります。
　　ウォーキングに適した靴・衣服でご参加ください。



申　込：右下記載のQRコードの申込フォーム、または下記問合先にお名前（複数申込の場合は参加される全員のお名前）、住所、携帯番号、参加希望日を明記の上、ハガキで郵送してください。
問合先：〒519-0125　東町一丁目2-22　ねこの館内　☎090-7600-3274(松井)
締　切：参加日2日前または、各日の定員に達し次第締め切ります。
主　催：みつまたを愛する会
その他：花を観るのになぜお金がかかるのかとお問い合わせをいただくことがありますが、花期が終わっても草刈りや新たな植樹など経費が掛かりますのでご理解ください。天空の森は一部に私有地も含み、ゴミの不法投棄や盗掘を防ぐため、普段はフェンスで進入路は閉鎖しています。

「亀山宿語り部」の楽しい話、講座開催

日　時：2月15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
発表者：木村みどりさん
テーマ：「ロシアの歴史」
内　容：日露戦争、北方領土と日本にかかわりの深い隣国ロシア。一方、ロシア民謡、文学などは日本人にとって魅力的です。
　　ロシアの始まりは、そして近世は、と今までの歴史を紐解いていきたいと思います。
参加費：無料　※事前申込不要
連絡先：亀山宿語り部の会　☎090-1503-1807(尾﨑)

手前味噌を作ろう！！

　昔から日本人の食生活を支えてきた味噌は今、日本独自の優れた発酵食品と世界で再注目されています。
そこで亀山で「醤(ひしお)の力」という味噌づくりの起業家としてデビューされた渡辺義文さんをお招きして味噌づくりをします。
「手前味噌」を作りましょう。

日　時：2月28日(水)　9:00～12:00
場　所：青少年研修センター　調理室
参加費：2,000円(材料代・味噌を入れる容器代・雑費を含む)
定　員：15名(先着順)　※要事前申込(2月15日まで)
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、布巾、持ち帰り容器(中嶋が田楽・五平餅を用意します。)
申込・問合先：野草・薬草の会　☎090-7438-0196(代表：中嶋千絵)

【味噌の栄養と効果効能】
〇人体を構成する三大栄養素であるたんぱく質を100ｇ当たり12.5ｇ含んでいます。たんぱく質が不足すると免疫力低下と筋肉の低下を起こします。たんぱく質は多数のアミノ酸の結合でできています。体内で作ることができない必須アミノ酸20種類が含まれています。これを大豆の発酵により体内へ効果的に消化吸収が出来、バランスよくアミノ酸の摂取ができます。また、食物繊維が豊富で腸に働き便通を促します。
〇レシチンはコレステロールの吸収を抑制し、免疫力、動脈硬化を予防する効果があります。イソフラボンはポリフェノールを含み抗酸化作用があります。また、若返りのビタミンEがあります。乞うご期待！

にじいろサロン企画　『今』を残す手形ペタペタアート＆お茶会

日　時：2月21日(水)　10:00～12:00
場　所：神辺地区コミュニティセンター（太岡寺町1259-1）
参加費：無料　※材料費…1作品500円
持ち物：ウエットティッシュやおしりふき、
　　A4のクリアファイルまたはA4フレーム
　　(お持ち帰りの際、折り曲がらないようにしていただけたらと思います)
申込・問合先：にじいろサロン　☎080-2652-5060(代表　磯﨑はるちゃん)
　　※にじいろサロングループLINEか電話にてお申込みください。

にじいろサロン グループLINE　にじいろサロン Instagram　ペタペタアート ホームページ

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

2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：2月6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：河原田誠教さん　(みえこどもの城にて活動中。)
内　容：ペーパーの着物を制作 (着物を色紙に貼り付け)
参加費：1,300円(材料費2セット分＋ドリンク代)
持ち物：筆記用具、スティックのり、クリップ、30センチ定規
定　員：5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)…2月5日(月)　13:30～15:30
　　墨楽会　1期生(継続組)…2月8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)…梅3、4
　　墨楽会　1期生(継続組)…桜の花、うぐいす
参加費：1,000円(ドリンク代含む)

囲碁・将棋　対局　2月お楽しみDay！

日　時：2月の水曜日(7日・14日・21日・28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！

2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：2月の水曜日(7日・14日・21日・28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67回　川柳の深みとおもしろみ」

日　時：2月2日(金)　13:30～15:30
場　所：亀山市文化会館　会議室
講　師：坂倉広美さん
お　題：「逃げる」／「福」　※ご出席の上、お一人2句を投句
参加費：1,000円(ドリンク代含む)　※事前申込不要
　　※予備受講生(選句に参加)大歓迎！　見学参加費：500円
その他：月刊誌「ぶんぶん川柳第2号」を1月15日に発刊しました。ご希望の方はコミュニティCaféぶんぶん迄。

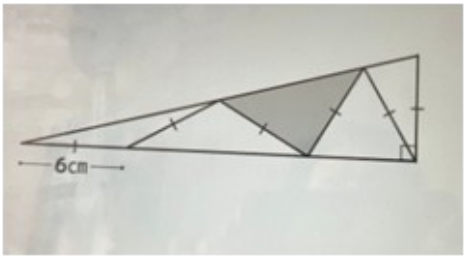
♪第42回茶処(ちゃこ)ちゃん・たいむ♪

　～体験型でお茶の良さを発見しましょう！～
日　時：2月22日(木)　13:30～15:00
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：春待ちのお茶を!
参加費：1,200円
定　員：8席(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

2月レコード鑑賞会

～故・谷村新司を偲んで～
日　時：2月9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：谷村新司とアリス/チャンピオン、昴、帰らざる日々　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

令和の和算JYUKU　3rd



算数問題(図形)を解き発想力を鍛え、脳の血流をスムーズにしませんか?
楽しいトークの時間では、現代人にとかく欠けている自己肯定感を一緒に考えましょう!

日　時：2月13日(火)　13:30～15:30(前半：算数問題/後半：トーク)
場　所：コミュニティCaféぶんぶん(亀山市文化会館内)
進　行：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　43rd

楽しく気軽にお絵かきしませんか？

日　時：2月18日(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)
講　師：豊田康文さん他　※似顔絵ご希望の方も、お気軽にお越し下さい。
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
　　似顔絵…1,000円(ワンドリンク付き)
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：2月27日(火)　13:30～15:00
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：お雛さまを制作
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

アトリエfururun　2nd

刺繍のある暮らしをちょこっとひと手間かけてみませんか！

日　時：2月19日(月)　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：古田淳子さん(日本手芸普及協会講師)
内　容：ミモザのコースターを作りませんか?
参加費：2,000円(材料費＋ドリンク代)額は含まれません
持ち物：糸切りバサミ　※刺繍道具は準備してあります。
定　員：6名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

～The和のはぎれーぬ～

このコーナーでは昔からある着物のはぎれ等を使ってリメイクします。
「座布団猫」ざぶとんで寝そべる猫ちゃんを作ってみましょう！

日　時： 2月16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：1,000円(猫と座布団1セット＋ドリンク代　他)
持ち物：裁縫道具
定　員：8名(先着順)　※要事前申込　☎0595-82-1222

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：2月25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：発泡スチロールトレイで版画アートを楽しもう
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：2月26日(月)　10:00～11:30
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

子どもたちが使える物、再利用できる物を募集しています！！

「亀山みんなの食堂」と「三重県津市こども食堂　NPO法人HOME」が共同で、子ども支援のイベントを3月に行いたいと企画中です。そこで、子どもたちへプレゼントができればと、品物を集めています。みなさま、お家にあるもので、子どもたちへのプレゼントになる物があれば、ご寄付願えないでしょうか。必要とする子どもが、家族が必ずいます。どうかよろしくお願いします。

募集物品：未使用またはほとんど使ってない物、子どもたちが使える物、文具、おもちゃ、日用品、
お菓子や食品(賞味期限　5月1日以降の物)　など
受取場所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」1階西側　亀山市社会福祉協議会窓口(☎0595-82-7985)
※平日のみ、8:30～17:15でお願いします。
募集期限：3月15日(金)　17:15まで
問合先：亀山みんなの食堂　☎080-6813-4088、NPO法人HOME　☎080-5160-5559

子どもと一緒に舞台をみよう！　亀山こども劇場

日　時：2月3日(土)　13:30開演(13:10開場)
場　所：亀山市文化会館内　中央コミュニティセンター
内　容：第122回例会「かえるのそらとぶけんきゅうじょ」《劇団うりんこ》
参加費：一般鑑賞券…3,500円、初回お試し券…2,500円　※3歳以下は無料
その他：2023年12月から2024年11月まで入会金(500円)が無料です。
過去に入会されていた方もOK！
亀山こども劇場は2024年5年8日で創立30周年をむかえます。
問合先：亀山こども劇場　☎0595-83-3534(留守番電話あり。毎週金曜日 13:00～17:00は担当者おります。)

にじいろサロン＆地球を守ろう亀山コラボ企画　『お味噌作り体験』

味噌とこうじのすずはるさんの原料セットで簡単に愛情いっぱい自家製お味噌に挑戦してみませんか？！
初心者さんやお子さん大歓迎！ 去年仕込んだお味噌の試食もあります。
日　時：2月12日(月・祝)　10:00～12:00
場　所：神辺地区コミュニティセンター (太岡寺町1259-1)
材料費：1,410円　※お釣りのないようにご準備をお願いします。
持ち物：こだわりのお塩300ｇ、仕込んだ味噌2.5kgが入る密閉容器、エプロン、三角巾、
手拭きタオル、布巾、お箸、味噌汁を試食する食器
定　員：12組(先着順)　※要事前申込
申　込：右記QRコードよりお申し込みください。
問合先：にじいろサロン　☎080-2652-5060(代表　磯﨑はるちゃん)
地球を守ろう亀山　Mail：kameyama.earth@gmail.com

申込フォーム

☆　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)