



## みつまたの花 天空の森までウォーキング

日 程：3月14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)の4回開催  
※集合時間 9:30

集合場所：石水溪野外研修施設(安坂山町1178-3) ※昼食は現地にて  
コース：みつまたツアーコース 約6km ※往復約2時間

参加費：1,000円 中学生以下は500円 ※弁当代含む  
※中学生以下で弁当不要の場合は無料です。

注意事項：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。  
小雨なら開催しますが、危険な場合は中止することがあります。  
参加費は、当日受付にていただきます。駐車場は集合場所に充分あります。  
ウォーキングに適した靴・衣服でご参加ください。

申込方法：希望日・お名前・電話番号・メールアドレス・お住いの市をHP又はQRコードの申込フォームから  
お申し込みください。※電話での申込はご遠慮ください。

HPは、QRコードを読み込むか、『亀山ミツマタの森』で検索してください。

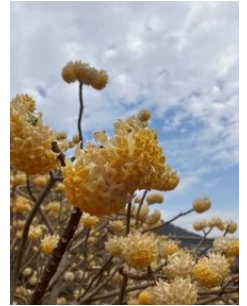
主催・問合せ先：みつまたの森ウォーキング実行委員会 ☎090-7600-3274(松井) ✉ mitumataw@gmail.com



ホームページ  
QRコード



申込QRコード



## CCリングを体験しませんか？

点数を書いて裏返しに置いた的をめがけて小さなリングを投げる、「CCリング」というスポーツがあります。  
今回は障害者手帳を持っている方とご家族の方限定で体験会をします。それぞれのペースで楽しみましょう。

日 時：2月11日(水・祝) 第1部 11:00~12:00 第2部 13:00~14:30

場 所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 大会議室

参加費：無料 ※事前申込不要、出入自由

その他：悪天候等の場合、中止にする場合があります。

主催・問合せ先：みくくすどろっぷす ✉ mikkusudoroppusu@gmail.com



## のんびりごはんの会

子どもと一緒に小学校の給食メニューをつくりませんか？大人だけの参加も大歓迎です♪

日 時：1月17日(土) 10:00~ ※食事開始…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：ヤンニョムチキン・春雨スープ

持ち物：エプロン

参加費：300円 ※幼児は200円

申込・問合せ先：のんびりごはんの会の公式LINEから申込み、お問合せ下さい。  
申込締切…1月14日(水)

主 催：のんびりごはんの会 伊藤



公式LINE  
QRコード



## 100年先の憲法へ～「虎に翼」がおしえてくれたこと～

2024年前期に放映され話題になったNHKの朝ドラ「虎に翼」は、憲法を主人公にしたドラマともいえる作品でした。  
戦争による荒廃と反省から生まれた日本国憲法の根本理念「個人の尊重」と基本的人権の保障です。ドラマに触れながら、憲法が  
持つ意味と可能性、憲法を活かして私たちの幸せを創り出すための必要性を学び考えます。

日 時：2月15日(日) 13:30~15:30

※講演終了後 総会 16:00まで

場 所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 大会議室

講 師：太田啓子さん

～講師プロフィール～

弁護士。離婚やセクハラなど民事事件を主に手掛ける。性教育やジェンダー平等に関する講演、中学校や高校・大学でのゲスト授業なども行う。著書「これからの男の子たちへ」は、大きな反響を呼び、韓国・中国などで翻訳されている。差別をゆるさない市民活動に積極的に取り組んでいる。

参加費：無料 ※事前申込不要

問合せ先：亀山九条の会 ☎090-8954-1526 (川辺)



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・問合せ先: 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

各講座の合間に  
コーヒータイム  
も楽しめます♪



描く

## SUIBOKU-画 「墨楽会」 定例日

日時: 墨楽会1期生 1月15日(木) 13:30~15:30  
墨楽会2期生 1月 5日(月) 13:30~15:30

場所: コミュニティCaféぶんぶん

講師: 日本画家 宮崎観峰さん

内容: 墨楽会1期生・2期生ともに門松

参加費: どちらも1,300円(ドリンク代含む)



川柳

## ぶんぶん・ゼミ「第90回 川柳の深みとおもしろみ」

日時: 1月6日(火) 13:30~15:30

場所: コミュニティCaféぶんぶん

講師: 相馬まゆみさん

お題: 「本」 / 「通る」 ※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



手工芸

## ~The和のはぎれ一ぬ~

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。~まくらめ編みに挑戦しましょう!~

日時: 1月16日(金) 13:30~15:30

場所: コミュニティCaféぶんぶん

内容: まくらめ編みのタペストリー (サイズ…H30cm×W20cm)

講師: 山脇敏子さん

参加費: 1,500円(材料代+ドリンク代)

定員: 8名(先着順) ※要事前申込 ☎0595-82-1222



NOSS

## まきちゃんとNOSS・ワールドを楽しもう!

NOSS (日本、踊り、スポーツ、サイエンス) で美しい所作を身に付けましょう!

日時: 1月19日(月) 14:00~15:00

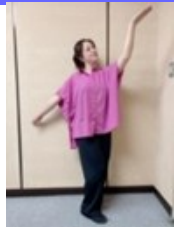
場所: 亀山市文化会館 リハーサル室1

講師: 清水万姫子さん(NOSS公認インストラクター)

参加費: 2,000円(レッスン料+ドリンク代)

持ち物: 運動のしやすい服装

定員: 6名(先着順) ※要事前申込 ☎0595-82-1222



## 水曜日のお楽しみ♪

### 囲碁・将棋 対局 1月お楽しみDay!

囲碁対局もう一席増。1~2名様エントリーOKです。お誘いあわせでお越しください!

日時: 1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

参加費: 600円(ドリンク代含む) ※要事前申込 ☎0595-82-1222



オ ト ワ ン スポット

### 1月 JOTO-ONE-SPOT♪

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: 1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

参加費: 1,000円(コーヒーor紅茶付き) ※要事前申込 ☎0595-82-1222



レコード

TANIYANレコード鑑賞会

皆様のお好きなCDやレコードのお持込みでコーヒー片手に楽しみましょう！

日時：1月9日(金) 13:30~15:00  
 場所：コミュニティCaféがんばん  
 参加費：1,000円(ドリンク代含む)  
 定員：15名(先着順) ※要事前申込 ☎0595-82-1222  
 主催：KSTレコード鑑賞会



描く

がんばん・あつとり絵 69th

楽しく気軽にお絵描きしませんか？

日時：1月11日(日) 13:00~15:00  
 場所：コミュニティCaféがんばん  
 講師：豊田康文さん、木下みゆきさん 他  
 内容：冬の食べ物を描きましょう！  
 参加費：1,200円(ドリンク代含む) ※お絵かき道具は準備済み  
 その他：似顔絵ご希望の方も、お気軽にご来店ください。完成品…1,000円(ワンドリンク付き)  
 がんばんコーナーにて 豊田康文さんの作品「バイクを描く」展示中！



手工芸

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：1月27日(火) 13:30~15:00  
 場所：コミュニティCaféがんばん  
 講師：チャイムさん  
 内容：バレンタインだよ ハートを作ろう！  
 参加費：1,200円(材料費+ドリンク代) ※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



学び

令和の和算JYUKU

お話をしながら考え、頭に新風を吹きこみましょう！数学的な思考、豊かな語学を楽しみませんか？

日時：1月13日(火) 13:30~15:30  
 場所：コミュニティCaféがんばん  
 講師：算数の好事家 櫻井義孝さん  
 トーク：日々の笑い、感動、充実感を大切にしましょう！  
 持ち物：筆記用具  
 参加費：800円(ドリンク代含む)  
 定員：20名(先着順) ※要事前申込 ☎0595-82-1222



学び

KAMEREKI 学びい〜舎 『細木けい疑遺稿』を読む④全12回

日時：1月8日(木) 13:30~15:30  
 場所：コミュニティCaféがんばん  
 講師：郷土史家 八木淳夫さん  
 内容：細木けい疑(1821-1894)は亀山藩の物頭や年寄り職を歴任。廃藩後漢学塾を開設し近在の子弟を教えました。  
 参加費：1,000円(ドリンク代) ※事前申込不要



手工芸

fururunの刺繍

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：1月23日(金) 13:30~15:30  
 場所：コミュニティCaféがんばん  
 講師：古田淳子さん(日本手芸普及会講師)  
 参加費：2,000円(材料代+ドリンク代) ※付属品は含まれません。  
 定員：10名(先着順) ※要事前申込 ☎0595-82-1222  
 その他：初回参加の方、刺繍道具お貸しします。基礎コースから始めていただきます。



## 不登校の子どもと親と地域の会ででんでんおしゃべりカフェ

『でんでん』は、不登校の子どもを持つ親や、不登校に関心のある方が集まり、安心して話せる居場所です。同じ立場の人とつながることで、心が少し軽くなることもあります。はじめての方もどうぞお気軽にお越しください。



《小中学生の行きしぶりや不登校の保護者、関心のある方》 ※参加費無料

日 時：1月 8日(木) 10:00~12:00

場 所：井田川地区北コミュニティセンター(みどり町55番地2)

《高校生以上の行きしぶりや不登校、就労やひきこもりにお悩みの保護者、関心のある方》 ※参加費無料

日 時：1月16日(金) 19:00~21:00

場 所：市民協働センター「みらい」 第1会議室

申込・問合せ：QRコードのでんでん公式LINEからお問合せ下さい。  
不登校の子どもと親と地域の会~でんでん~ 内藤



公式LINE  
QRコード

## 1月の魔女のお茶会

新春に「福を大きく呼び込む」という意味の大福茶を飲みます。

日 時：1月7日(水) 14:00~15:30

場 所：市民協働センター「みらい」 多目的ホール

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

定 員：10名 ※先着順、要事前申込

参加費：1,000円

主催・申込先：魔女のお茶会 ☎090-2130-6671 (一見)



## 加太駅舎サロンの1月の催し

加太駅の活性のため、毎月様々な催しを行っています。加太駅舎サロンでは利用者を随時募集しています。作品展示、音楽ライブ、落語、教室、サークルの練習などご利用できます。

《音楽イベント》(観覧無料)

■1月21日(水) 13:30~「ほのぼのコンサート」出演：Teem green

■1月24日(土) 13:00~「風に吹かれて」出演：東 日出夫(路上のもっちー)

■1月29日(木) 13:30~「Bookends LIVE」出演：Bookends

問合せ：加太地区まちづくり協議会 ☎0595-98-0008 ✉kabuto.machikyo@gmail.com



## にじいろサロン1月企画 お茶会~テーマはお金~

去年開催し好評だった「お金」に関する疑問を共有しあう企画！老後の資金形成どうしてる？学資保険入ってる？暗号通貨って？など、ファイナンシャルアドバイザーさんに色々聞いてみませんか？勧誘一切なし！お茶とお菓子を食べながら有益情報ゲット♪  
お一人様、お子様連れの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください☆

日 時：1月19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」 2階 栄養指導室

参加費：200円

申込方法：QRコードのフォームよりお申し込みください。 ※申込〆切 1月16日(金)

問合せ：にじいろサロン公式LINEよりお問い合わせください。

その他：この活動は赤い羽根共同募金の分配金を一部活用しています。



公式LINE  
QRコード



申込フォーム  
QRコード

## 市民活動・ボランティア活動をはじめませんか

亀山市市民活動・ボランティアセンター「ぱらっと」では、市民活動・ボランティア活動に関する様々な相談を受け付けてます。ボランティア活動で出会える、地域の人や仲間との経験を通して、自分の成長にもつなげてみませんか？

市民活動・ボランティア活動って…

- ・始めてみたいけど、何からすればいいの？
- ・自分にあった活動ってなんだろう？
- ・活動を通して仲間づくりをしたい！



「相談するだけ」でもOK！市民活動・ボランティア活動を始めたい方は、ぜひ「ぱらっと」へお気軽にお越しください！

問合せ：市民活動・ボランティアセンター「ぱらっと」☎0595-84-5008



## ぷらっとカフェ15 (いこう) 毎月15日に開催中♪

市民活動・ボランティアセンターぷらっとでは、市民活動団体・ボランティア団体の方やこれから活動を始めたい個人の方が、活動の現状や課題に関する情報共有や意見交換を行うことで、活動の活性化や新たなつながりを創出するとともに、市民活動やボランティア活動をはじめめるきっかけづくりを行うことを目的に、ぷらっとカフェ15 (いこう) を定期的に開催しています。

コーヒーを飲みながら、色々なお話をしてみませんか？どなたでもお気軽にご参加ください♪

**日時**：1月15日(木) 13:30~15:00

**場所**：市民協働センター「みらい」1階 多目的ホール

**トークテーマ**：今年の目標についてお話ししましょう！

**申込方法**：QRコードの申込フォームか、お電話にてお申し込みください。

**その他**：話すのは苦手で、お話を聞いていたい、雰囲気を見てみたい、  
コーヒー飲みに行こうかな、という方も大歓迎です。

**問合せ先**：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」 ☎0595-84-5008



公式LINE  
QRコード



## ぷらっとカフェ15レポート

12月15日(月)、「ぷらっとカフェ15」を開催しました！  
今回は初めての夜間の開催となりましたが、市民活動団体やボランティア活動団体、これから活動を始めたい個人の方に加えて、市職員や三重県の職員、お子様連れの方など多様な方々に参加いただきました。

また、市民協働センターみらいの予約手続きにたまたま来られた方が、「面白そうだから」と、ぷらっと参加いただくという嬉しい出来事もありました♪

各テーブルでは、地域の中で増えている空家の対策に関することや、B型就労施設を新たに作りたいという方の話、さらに、2022年10月に施行された「労働者協同組合」という持続可能で活力ある地域社会の実現に資することを目的とする新たな法人格に関することなど、様々な情報交換や課題共有がされていました。

ぷらっとカフェ15では事前申込の際に、交流したい団体のジャンルや興味があることを聞いています。今回は空家とB型就労施設を新たに作りたいというお声がありましたので、ぷらっとに相談に来てくれた方や既存の活動団体の中で関連する活動をされている方に、スタッフが連絡をして参加をしてもらうことができました♪

ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます！

今後のぷらっとカフェ15でも、皆さんの興味のある事ややりたいたいことを通じて、人と人をつなげるお手伝いをしていきますので、次回もぜひ、お気軽にご参加くださいね！



## ぷらっと情報コーナー

市民活動・ボランティアセンターぷらっとでは、市民活動団体・ボランティア団体の方のイベント情報やメンバー募集、活動の様子を発信する掲示板「ぷらっと情報コーナー」を市民協働センターみらい1階に設置しました。

イベントのポスターやチラシ、団体のリーフレットなどを掲示することができますので、ぜひご活用下さい。

また、1月24日・25日に実施される大市に合わせて、市民活動・ボランティア活動紹介コーナーを拡大して設置します。大市当日は、多数の方が市民協働センター「みらい」に休憩に立ち寄られますので、多くの市民の方に活動を知ってもらえるチャンスです！

大市での市民活動・ボランティア活動紹介コーナーへの掲示をご希望の方は、下記問合せ、もしくは市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」に直接ご相談ください。

**問合せ先**：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」 ☎0595-84-5008



## ぽっかぽかの会が開催します

申込・問合せ先：NPO法人ぽっかぽかの会 浜野 ☎090-4791-3801(13時以降)  
FAX：0595-83-4956 ✉pokkapoka.no.kai@gmail.com

※参加者氏名・電話番号  
(緊急時の連絡先)を  
お知らせください。

## アート教室

**日 時**：1月18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**：雪景色を描こう  
**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



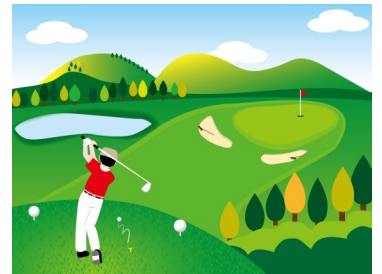
## ゆるぽかランチトーク

**日 時**：1月26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」 研修室  
**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)、  
櫻井真由美さん(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ください。  
**参加費**：1,600円(ぽっかカフェの弁当付き)  
**定 員**：7名(先着順) ※要事前申込



## 第55回 亀山市民ゴルフ大会

**開催日**：令和8年3月26日(木)  
**場 所**：ローモンドカントリー倶楽部 (両尾町2570-3)  
**参加資格**：三重県民・亀山市在勤者・市内に有するゴルフ愛好団体に所属している方  
**定 員**：200名 ※先着順 ※申込〆切 令和8年1月31日(土)  
**その他**：参加費、申込方法等については、下記の間合先までお問い合わせください。  
**問合せ先**：ローモンドカントリー倶楽部内 亀山市民ゴルフ大会事務局 (倉田・野波)  
☎0595-85-1489 ✉info@lomond-cc.com  
**主 催**：亀山市ゴルフ協会



## 亀山大市開催に伴う交通規制について

毎年恒例の亀山大市を令和8年1月24日(土)・  
25日(日)の2日間開催いたします。開催に伴い、  
右図のとおり東町・本町通りの交通規制を実施いたし  
ます。交通規制区間にお住まいになります自治会の皆  
さまや事業所を有する皆様には、大変ご迷惑をおかけ  
しますが、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 交通規制時間(予定)：

令和8年1月24日(土) 7:00から  
令和8年1月25日(日) 18:00まで

**問合せ先**：亀山市大市実行委員会 事務局

☎0595-82-1331



## ☆ ぷらっと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、市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」(東町一丁目8番7号)までご連絡ください。  
☎0595-84-5008、FAX：0595-84-5801 ✉kyodo@city.kameyama.mie.jp

編集作成：「きらめき亀山21」広報部(問合せ先：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」)

ぷらっとニュース配置場所：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・総合保健福祉センター  
「あいあい」・亀山市文化会館・各地区コミュニティセンター・市民のショップねこの館・みえ市民活動ボランティアセンター  
ぷらっとニュース掲載HP(バックナンバー含む) <http://www.shimin-kyodo.sakura.ne.jp/katudonews/>

HP：<http://shimin-kyodo.sakura.ne.jp/kirakame21/> 市民ネットHP：<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。