

亀山

2026年度版

学びのガイドブック



かめやま^{びと}人キャンパス P2~P4

中央公民館講座 P5~P19

※申込締切 4月20日(月) 当日消印有効

かめやま健康都市大学 P20~P21

亀山市の学び 紹介 P22~P27



かめやま^{びと}人キャンパス

～第3期 スタート!～

かめやま人キャンパスは、3年間で1期として、1年目は入門編、2年目は基礎編、3年目は応用編の講座を行い、学ぶ内容が深まっていくステップアップ方式のカリキュラムとなっています。3年間講座を履修した受講者は「かめやま人」として認定させていただき、「学び手」から「学びの担い手」へという視点から、新しいステージでの活躍の機会を提供していきます。例えば、行政委員への委嘱や、中央公民館やかめやま人キャンパスでの講師登用など、あなたの学びの成果を地域で役立て、活躍できる場を創出していく。それが、かめやま人キャンパスです！

これまで22人の方を「かめやま人」として認定し、各種講座の講師や、委員として活躍いただいています。令和8年度からは、かめやま人キャンパスの第3期として、新たに「まちの傾聴人養成(心理学)講座～あなたの“聴く力”が、誰かの支えになる～」を実施します。「家族や子どもの話をもっと上手に聞けたら…」「地域で誰かの力になれば…」そんな思いをお持ちの方へ。心理学の視点から『聴く力』を学び、人間関係をより豊かにする実践講座です。あなたも“傾聴人”として一歩踏み出してみませんか。

まちの傾聴人養成(心理学)講座 ～あなたの“聴く力”が、誰かの支えになる～



参加者一人ひとりが、自分の心との向き合い方、人との付き合い方を経験則ではなく、科学的に学びませんか。参加者一人ひとりが心の仕組みを理解し、日常生活に活かせる『聴く力』を付けることからスタートしますので、誰でも参加しやすい講座です。

日時 午前10時～11時30分

6月27日(土)
7月11日(土)
9月12日(土)
10月10日(土)
11月14日(土)
12月12日(土)

※日程は変更になる場合があります。

会場 亀山市立図書館
1階多目的室

定員 30名

受講料 無料

その他 途中参加可能

こんな方にオススメ!

- ・コミュニケーションの質の向上を図りたい方
- ・信頼関係を築く話の聴き方を学びたい方
- ・家族との関係をより良くしたい方
- ・子育て中の方、不登校や思春期のお子さんへの関わりでお困りの方
- ・職場や家庭の人間関係をより円滑にしたい方
- ・心理学に興味がある高校生・大学生

※詳細は、開催時期が近づきましたら市ホームページ等でご案内します。

かめやま人キャンパス申込方法

- ・受講対象者は、原則、市内在住・在勤・在学の方です。学生の方も大歓迎です。
- ・希望する講座名、住所、名前、年齢、メールアドレス、電話番号を明記の上、申込フォームまたはメール、電話にて下記事務局までお申し込みください。

【問合せ先】

かめやま人キャンパス事務局(亀山市教育委員会 生涯学習課 社会教育・スポーツグループ)
〒519-0195 亀山市本丸町577番地
☎ 0595-84-5057 ✉ syougaku@city.kameyama.mie.jp

申込フォームでの
お申し込みはこちらから



まちのインフルエンサー養成講座

令和7年度は、まちの魅力を発信する人材育成を目的に、まちのインフルエンサー養成講座（応用編）を開催しました。受講生がインフルエンサーを始め、情報発信を行うために役立つ「写真の撮り方講座」や県内を中心に活躍されているインフルエンサーとの交流会を行いました。さらに情報発信をどのように広げていくかについて具体的な手法を学び、実践につなげる講座となりました。



まちのせんせい養成講座

令和7年度は、応用編として進める上で、受講者の主体性に大きく委ねつつ、実践を深めていく講座を進めました。自分の得意や趣味、知識を活かしたまちづくりへと寄与できる人材を養成するとともに、教えるだけでなく、講師（ファシリテーター）として、自分のやりたい・教えたいを周囲に体験を通して学んでもらい、より多くの人の共感が生まれ、効果の高いワークショップができる人材へと養成する講座となりました。



～かめやま人のご紹介～

新たにかめやま人の称号を得た方を紹介します。

川淵 紫帆 さん
下重 智子 さん

小林 努 さん

（※令和7年度認定者数 5人 累計認定者数 22人）



※ガイドブックへの掲載を了承いただいている方のみご紹介しています。

～かめやま人の活動紹介～

水谷 和則 さん

現在、まちづくり協議会の活動を通じて、大好きな亀山市への貢献を目標に活動しています。私は関宿まちづくり協議会に所属しており、会長を拝命しております。まち協設立当初からかわり、会員間のつながりを深めることを目指して活動して参りました。大きな時代の変化の中で、より安全安心の生活が楽しく送れる街であるよう、少しでも貢献したいと思います。活動を支える人材の高齢化は例にもれず進んでおり、後継頂く若い方々の活動への参加を切望しています。

幅広い年齢層の方々に参加頂け、楽しい活動ができる内容の事業を心掛け、取り組んで参ります。宜しくご支援お願い致します。



宮村 紗都子 さん



フリーランスのデザイナー & イラストレーターとして活動しています…が、ここ1年ほどは、アニメーターの仕事をしています！世の中の技術やサービスの発展とともに、活動内容もより自分の得意な分野に特化しつつある気がします。これからも、商用・非商用を問わず安心して使える制作物を作り続けていければと思います。

引き続き、個人や団体に活動されている方向けのイラストやデザインも承りますので、お気軽にご相談ください！



地球を守ろう亀山 長谷川 絢香 さん

「これからも持続可能に暮らしていける地域でありたい」

そんな思いから、2021年に仲間と共に立ち上げた環境活動団体です。まだ着られる不要な衣類を回収し、必要な方へお譲りするリユース活動、道路や海岸でのゴミ拾い活動を行っています。また、耕作放棄地を活用し、除草剤や化学肥料を使わない米づくりに取り組み、農業体験も行っています。「楽しい」をモットーに環境に関して考える「きっかけ」になれば嬉しいです。今年度は、オーガニック給食をテーマにした上映会も予定しています。活動の様子やお知らせは、QRコード内のSNSで発信中です。一緒に楽しく活動できる仲間、大募集です♡



@KAMEYAMA_EARTH

windsoil (谷 慶子 さん・菊池 麻美 さん)



亀山の豊かな自然環境の下、子育て中の「wind=風の人」(移住者)、「soil=土の人」(地域住民)が交流し育ち合う場づくりを…という願いで2020年4月に設立しました。【亀山の自然の中での体験を通して・子どもたちの豊かな感性を育む・多様な世代が混ざり合う交流の場・地域の伝統文化に触れ、知恵を学ぶ】ことをミッションに掲げ、人と自然の再構築を目指す活動を行っています。活動は以下、2つの柱。

1. 『あおぞら en』(就学前の親子) …平日月1回程度、市内の自然公園など身近な自然環境での活動を通して楽しみながら「人と人・人と自然」が繋がりを育ち合う場。
 2. 『やまのしずく』(幼児～児童親子) …週末月1回程度、里山での豊かな自然環境での活動を通して「人の暮らし」と「自然との繋がり」を見つめ直すきっかけづくりの場。生きる根っこを育てる幼少期に、自然体な仲間と共に、子どもと共に育ちあう場を目指しています。
- 是非一緒に♪お待ちしております。《連絡先：windsoil20.04@gmail.com》(谷・菊池)



※かめやま人に関するお問い合わせは生涯学習課 (☎0595-84-5057) へご連絡ください。

中央公民館講座

中央公民館では、新しいことに取り組んでみたい、学んでみたい、そして学びの成果を生かして地域の中で生きがいを持ちたい、そういった皆さんの気持ちを大切に育てていきたいと考え、今年もたくさんの講座を開講します。

講座は、地域まちづくり協議会や市内で活動している団体、市内高等学校とも連携しながら、教養講座、文化講座、出前文化講座、出前教室という4つの形式で実施します。

教養講座

講座の紹介は6ページから♪

教養講座では、興味深い話題を学ぶ「亀山アカデミー」や、亀山の自然や文化について学ぶ「亀山ネイチャーアカデミー」、子育てに関する情報満載の「子育ての宝箱」などの講座を開催しています。さまざまな知識や知恵を学ぶことができ、教養を深めることのできる講座です。

「パソコン講座」は、市内の高等学校との連携により、在学中の高校生も指導に加わっており、ワードの基礎・応用を楽しく学ぶことができます。また、「亀山の歴史、素朴な疑問」を学ぶ講座や「ニュースポーツで交流」講座も実施しますので、ぜひご参加ください。

文化講座

講座の紹介は9ページから♪

文化講座は、青少年研修センターや図書館を拠点に、さまざまなジャンルの学びを取り上げる連続講座です。運動、文学、語学、料理、創作活動などに関する講座を、仲間と一緒に学ぶことができます。あなたの新しい生きがいが、見つかるかもしれません！

出前文化講座

講座の紹介は12ページから♪

出前文化講座は、身近な場所で学びに触れていただくため、各地域のコミュニティセンター等を拠点として実施する連続講座です。会場となるコミュニティ以外の地域からの参加も可能ですので、気になる講座にぜひ参加してみてください♪

出前教室

講座内容は7月頃にご案内します♪

出前教室は、地域まちづくり協議会と連携して開催する、地域住民を対象とした教室です。毎回違うテーマを取り上げ、各地域のコミュニティセンターで実施しています。学びに触れていただくのはもちろんですが、地域の方との交流も楽しみながら受講できる教室です♪

掲載しているマークについて

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 新規 新しく開催される講座です。 | 子育て 子育てに関する講座です。 |
| 日曜開催 日曜日に開催される講座です。 | 親子 親子もしくは祖父母と一緒に学んでいただく講座です。 |
| 土曜開催 土曜日に開催される講座です。 | 高等連携 大学・高校と連携した講座です。 |
| 夜開催 夜間に開催される講座です。 | 無料 無料で受講できる講座です。 |

かめやまると健康プロジェクト推進事業

すべての中央公民館講座は、けんこうマイレージアプリのポイント付与対象です。けんこうマイレージアプリについて、詳しくは、市HPをご覧ください。



※ポイントの付与は1日1回を限度とします。

① 旅する校長が見た“学びの今”
～変わるもの・変わらないもの～

日曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：6月7日(日)
実施時間：10:00～11:30
会場：亀山市立図書館
講師：TEAM おるじょい—all for joy—代表
旅する校長★ひできん
湯浅 秀紀
内容：全国をめぐり、たくさん子どもたちと出逢ってきた“旅する校長”が、これからの教育のあり方と新しい学校の姿を紹介。お孫さんとの関わり方、地域で大人が果たす役割について、わかりやすくお話いただきます。

② 親子の関係性づくり

～正解は一つじゃない！様々な関わりが、親子の繋がりを育む～

子育て 日曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：6月14日(日)
実施時間：10:00～11:30
会場：亀山市立図書館
講師：Refresh salon Yui 代表 下重 智子(第2期かめやま人)
Windsoil 代表 谷 慶子(第1期かめやま人)
内容：幸せな子育てを応援したい。子育て中の親子を対象とした、2つの団体の活動をご紹介します。一見対極に見える取り組みですが、どちらも大切な活動です。人としての土台を築く、かけがえのない乳幼児期の子育て。その時期に、周りにいる大人や地域社会は、何ができるのでしょうか。皆さんと一緒に考えてみましょう。

③ 韓国文化の旅
～儒教からウエディングまで～

日曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：7月5日(日)
実施時間：10:00～11:30
会場：亀山市立図書館
講師：韓国語講師
申 絹愛 (シン キョネ)
内容：日韓バイリンガル司会や韓国語講師として活動する申絹愛さんならではの視点で、韓国の文化やドラマから見る韓国の歴史やおすすめのスポット、韓国ウエディングまで幅広くお話いただきます。

④ 伊勢路が生んだお伊勢参りの魅力
～ブラタモリに出演してわかったこと～

日曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：9月6日(日)
実施時間：10:00～11:30
会場：亀山市立図書館
講師：皇學館大学助教
小林 郁
内容：令和7年4月より復活したNHK番組「ブラタモリ」。その総合案内役として出演したことで伊勢路の魅力を再認識され、今回は「ブラタモリ」の中で紹介されなかった内容も含め、お伊勢参りの歴史や魅力についてお話しいたします。

⑤ 亀山市内の城跡
～峯城跡を中心に～

日曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：10月4日(日)
実施時間：10:00～11:30
会場：亀山市立図書館
講師：亀山 隆
内容：亀山市内には数多くの城跡があります。それらはどのような造りで、地域の歴史の中でどのような意味を持っているのでしょうか。峯城跡を中心に探っていただきます。

⑥ 障がい理解と共生
～誰もが暮らしやすい社会って～

日曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：11月8日(日)
実施時間：10:00～11:30
会場：亀山市立図書館
講師：中川 桃子
内容：私たちは違いを認め合い、誰もが自分らしく安心して暮らせる社会を目指しています。今回は、UD(ユニバーサルデザイン)アドバイザーとして亀山市を拠点に活動してみえる中川桃子さんの経験を通して、障がいへの理解を深め、誰もが暮らしやすい社会を目指すきっかけとなるお話をしていただきます。

① 薬用植物の観察会

土曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：6月20日（土） ※荒天中止
実施時間：9：30～11：30
会場：市内外の自然公園・都市公園などの予定
対象者：子ども同伴可
講師：薬剤師 倉本 敬正
内容：現地学習です。野山は自然の薬箱ともいわれています。身近な薬草や薬木を実際に見ながら、植物の特徴や薬効、利用の歴史について学ぶ観察会です。
持ち物：筆記用具、持っている方は薬用植物図鑑
その他：野外活動に適した服装、靴

② 三重県の温泉について

新規 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：7月16日（木）
実施時間：10：00～11：30
会場：亀山市立図書館
講師：三重県医療保健部
保健環境研究所
内容：三重県内の温泉を紹介し、温泉として設定されるには、「温泉法」に基づき、定められた条件を満たさなければなりません。定義や泉質のほか、衛生管理等の研究についても解説します。

③ キノコの観察会

土曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：10月17日（土） ※荒天中止
実施時間：9：30～11：30
会場：市内外の自然公園・都市公園などの予定
対象者：子ども同伴可
講師：岩出菌学研究所 農学博士 多田 有人・小堀 一
内容：森の中で、秋の楽しみのひとつであるキノコを観察します。身近で見られるキノコの見分け方や生態、食毒などを学びます。キノコの持ち帰りはできません。
持ち物：筆記用具、持っている方はキノコ図鑑
その他：野外活動に適した服装、靴

④ 三重の森のうまし幸「みえジビエ」

新規 無料

定員 15人 / 受講料 無料

実施日：11月4日（水）
実施時間：9：30～11：30
会場：総合保健福祉センター（あいあい）栄養指導室
講師：NPO法人みえジビエ推進協議会
内容：みえジビエとは、三重県の「みえジビエフードシステム登録制度」に登録の事業者が扱う、三重県内で捕獲された鹿や猪の肉です。栄養価や美味しくいただく調理法などを提案します。（無料試食有り）

⑤ 野鳥の観察会

土曜開催 無料

定員 30人 / 受講料 無料

実施日：12月19日（土） ※雨天中止
実施時間：9：30～11：30
会場：市内外の自然公園・都市公園などの予定
対象者：子ども（小学生以上）同伴可
講師：三重県環境学習情報センター長 木村 京子
内容：現地学習です。冬の訪れとともに姿を見せる冬鳥を主に観察します。落葉した森で野鳥たちの名前のほか、寒い季節ならではの行動、特徴などを学びましょう。（双眼鏡の貸出有り）
持ち物：筆記用具、持っている方は双眼鏡・野鳥図鑑
その他：野外活動に適した服装（防寒）靴



教養講座

ワードの基礎から応用までを学ぼう

高等
連携 無料

全8回/定員 15人

実施日：基礎編4回（6月予定）応用編4回（11月予定）
（日程は4月末日に確定）

実施時間：時間未定

会場：亀山高等学校

講師：亀山高等学校 システムメディア科教諭
システムメディア科生徒

内容：基礎編はパソコンの操作やワードの基本知識を学びます。応用編は写真、画像の取り込みや貼り付け等の応用技術を学びます。

持ち物：筆記用具、スリッパ



ドッグケアを学ぼう

高等
連携 親子 無料

午後1回/定員 10組

実施日：8月最終週の平日を予定（日程は4月末日に確定）

実施時間：午後開催を予定。詳しい時間は4月末日に確定

会場：徳風高等学校

対象者：小学生・中学生とその保護者

講師：徳風高等学校 ドッグケアコース教諭
ドッグケアコース生徒

内容：小学生、中学生を対象にした親子参加講座。
学校で用意した犬に「爪整え」「グルーミング」
「耳掃除」を学びます。

持ち物：筆記用具、飲料、上履き又はスリッパ

その他：汚れても良い服装でお越しください。



亀山の歴史、素朴な疑問 ～知っているようで知らないこと～

新規 夜
開催 無料

全4回/定員 30人

実施日：7月・9月・11月・1月の第2水曜日

実施時間：18：30～20：00

会場：亀山市立図書館

講師：亀山 隆

内容：太古から今日に至るまで、連綿と受け継がれてきた亀山の歴史文化。よく知られていること、知られていないこと、わかっているようで解明されていない謎も数多くあります。今回は誰もが疑問に思うことへのなぞ解きに挑戦します。



ニュースポーツで交流

無料

全6回/定員 10人

実施日：6月～12月の第2水曜日（8月は除く）

実施時間：13：30～15：00

会場：亀山市社会福祉センター

対象者：子ども同伴可

講師：公認パラスポーツ指導者

内容：年齢や体力に関係なく、誰もが安心して参加できるスポーツ講座です。
フライングディスクやスクエアボッチャ、松阪市発祥のCCリングなどを体験し、交流を深めましょう。

持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲料



会場：青少年研修センター 他

対象：主に未就学児童とその親、支援者

（キッズマネーセミナーは4歳～7歳のお子さんとその保護者）

受講料：無料

子育て 親子 無料

実施日	実施時間	講師	内容	持ち物	その他
6月28日（日） 親子15組	10：00 ～11：00	吉田 賢一	<u>体あそびしよっ！ ～身近にあるもので遊ぼう～</u> お家にある身近なものなどで体を使った遊びを親子で楽しめます。子どもは遊び、親はエクササイズ気分♪広いホールで体遊びしよっ！	タオル、飲料	動きやすい服装でお越しください。
7月12日（日） 親子15組	10：00 ～12：00	キッズマネーセミナー みらい校 萬部 貴史 中島 大輔	<u>キッズマネーセミナー ～お金ってなに？～</u> 親が知っておきたい「お金」の知識を金融のプロから学ぶ。子どもはお店屋さんごっこの中で遊びながら「お金」のしくみを体験します♪	筆記用具	
8月2日（日） 親子10組	10：00 ～11：00	亀山市 消防職員	<u>消防庁舎見学 ～消防士さんのおしごと～</u> 親子で普段入ることが出来ない消防庁舎の見学や放水体験など、消防士さんのお仕事を見て体験。地域を守る消防車にも乗れるよ！	筆記用具、飲料	
11月14日（土） 親子13組	10：00 ～11：30	windsoil 谷 慶子	<u>自然あそびしよっ！ ～みちくさで季節を楽しむ～</u> 親子で「みちくさ」の中で楽しく自然にふれあう「自然あそび」を楽しみます。秋の自然の中で楽しい発見と思い出を作ろう。	飲料、タオル	動きやすい服装でお越しください。

文化講座

ピラティス

～正しい姿勢を意識してバランスを整える～

全6回／定員 20 人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第3水曜日

実施時間：10：00～11：30

会場：青少年研修センター

講師：平井 恵

内容：体幹を中心に無理なく全身を整えていきます。姿勢改善や肩こり・腰痛予防、体力作りに役立つ内容です。初めての方や運動が苦手な方も、年齢を問わず安心して楽しくご参加いただけますのでお気軽にどうぞ！

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、飲料

その他：腰の悪い人はクッションやヨガブロックをご用意ください。



簡単！気楽にエアロビクス

全7回／定員 15 人／受講料 2,100 円

実施日：6月～12月の第1木曜日

実施時間：10：00～11：30

会場：青少年研修センター

講師：小林 真以子

内容：エアロビクスは有酸素運動なので、呼吸器や循環器の機能が強くなり体質改善ができます。初めてでも大丈夫！自由に気楽に音楽に合わせて体を動かしましょう。

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、タオル、動きやすい服装と靴、飲料



始めよう！エンジョイゴルフ ～ラウンドデビューをサポート～

新規 日曜開催

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実施日：10月4日、10月11日、10月18日

11月1日、11月8日、11月15日

実施時間：14：00～16：00

会場：ローモンドカントリー倶楽部

講師：PGAプロ 山本 範幸

内容：プロの指導のもと、ドライビングレンジ（練習場）でのレッスンを中心に、コースレッスンも踏まえて楽しくラウンドデビューを後押し！

持ち物：随時案内

教材費：資料代 3,000円／初回



実践！エンジョイゴルフ ～スコアアップを目指して～

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実施日：9月30日～11月4日の毎週水曜日

実施時間：14：00～16：00

会場：ローモンドカントリー倶楽部

講師：PGAプロ 山本 範幸

内容：ラウンドでのスコアアップを目指して、コースレッスンを中心に、プロ指導のもと素晴らしいシチュエーションのゴルフ場で心身ともにリフレッシュしましょう。

持ち物：随時案内

教材費：資料代 3,000円／初回



「土佐日記」を読む

新規

全6回／定員 30 人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第3水曜日

実施時間：13：30～15：00

会場：亀山市立図書館

講師：日本文学研究家 河原 徳子

内容：「土佐日記」は平安時代の大歌人紀貫之が女装して書いた紀行文学の名作です。天候不順で進まぬ船。土佐で亡くした娘への思い。ひたすら都を目指す一行の姿を、朗読と解説で味わっていきます。

持ち物：筆記用具



昭和の文豪・山本周五郎の長編を読む

新規

全4回／定員 30 人／受講料 1,200 円

実施日：6月～9月の第4月曜日

実施時間：13：30～15：00

会場：亀山市立図書館

講師：竹添 敦子

内容：亡くなって半世紀以上も経つ作家に、なぜ私たちは惹かれるのか。作家後半生の長編を辿りながら、昭和の文豪に迫ります。

持ち物：筆記用具



楽しい！簡単？英会話練習

土曜開催

全8回／定員 16 人／受講料 2,400 円

実施日：6月～1月の第2土曜日（8月のみ第5土曜日）

実施時間：9：30～11：00

会場：青少年研修センター

講師：佐藤 和夫

内容：学校で学んだことのある英語を、もう一度一緒に読み、聞き、話してみませんか？“ニューヨーク”を舞台に、英語で歴史や文化を学びながら、ネイティブスピーカーの方と共に会話してみましょう。～It's never too late to learn.～

持ち物：筆記用具



花散歩
～かめやま健康都市を目指して～

全3回／定員 15 人／受講料 900 円

実施日：①6月8日(月)、②9月4日(金)、③11月28日(土)

実施時間：①9:00～12:30、②9:30～12:00、
③13:00～15:30

会場：県内の福祉庭園や栽培見本農場など

講師：①かざはやの里 高橋 律 ②赤塚植物園 代々 和生
③三重県農林水産部農産園芸課

内容：県内の園芸福祉を取り入れた花園、色鮮やかな熱帯スイレンが咲く池などをめぐり歩きます。最終回は三重県最高峰の花弁が勢揃いする品評会を鑑賞します。心身の健康増進に努め、リフレッシュしましょう。

持ち物：飲料

教材費：入園料①800円(変動有り)
②500円

その他：野外活動に適した服装、運動靴



匠の手から学ぶ「西洋料理」

新規

全2回／定員 15 人／受講料 600 円

実施日：8月5日(水)、11月11日(水)

実施時間：9:30～11:30

会場：青少年研修センター

講師：中澤 隆彦

内容：馴染みのある食材で「お家で本格西洋料理」をテーマに、ホテルでの調理経験を持つベテランシェフが、素材の持ち味を大切に、簡単に美味しく作れるコツを伝授します。

持ち物：エプロン、三角巾、鍋つかみ、持ち帰り容器

教材費：5,000円(全2回分)



匠の手から学ぶ「すし」

全2回／定員 15 人／受講料 600 円

実施日：6月3日(水)、9月2日(水)

実施時間：9:30～11:30

会場：青少年研修センター

講師：井上 佳郎

内容：日本を代表して、ワシントンの桜祭りや伊勢志摩サミットで寿司を握り、数々のすし技術コンクールで入賞した経歴を持つ寿司職人から巻きや握りの技を習得します。

持ち物：巻きす、エプロン、三角巾、持ち帰り容器

教材費：5,000円(全2回分)



匠の手から学ぶ「中国家庭料理」

全2回／定員 15 人／受講料 600 円

実施日：7月1日(水)、10月7日(水)

実施時間：9:30～11:30

会場：青少年研修センター

講師：白川 貴久

内容：中国料理国際大会で金賞受賞や国際料理大会の日本代表審査員など、海外でも活躍するシェフから、家庭でも簡単に美味しく作れるコツを会得します。

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り容器

教材費：5,000円(全2回分)



ペーパークイリングの輪をつなごう

全7回／定員 12 人／受講料 2,100 円

実施日：6月～12月の第3月曜日

実施時間：13:30～15:30

会場：青少年研修センター

講師：生涯学習推進員 麻生 晴子

内容：ヨーロッパの修道院で、製本する際の裁ち落とし紙を活用した装飾が起源とされる。3mm～5mm幅の細長い紙を専用のスロットで巻き、パーツの組み合わせによってさまざまな形を作り上げます。

持ち物：はさみ、速乾ボンド、定規

教材費：5,000円程度(全7回分)



「折り切り紙」で楽しく脳活

全7回／定員 12 人／受講料 2,100 円

実施日：6月～12月の第3月曜日

実施時間：10:00～12:00

会場：青少年研修センター

講師：生涯学習推進員 麻生 晴子

内容：折って脳活！切って巻いて指トレ！折り紙のほか、包装紙や裏白紙なども活用します。平面から立体へと進化している現代折り紙の作品を作ります。

持ち物：折り紙、はさみ、速乾ボンド、
定規、筆記用具

教材費：1,000円程度
(全7回分)



	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
ピラティス	17	15	19	16	21	18		
簡単！気楽にエアロビクス	4	2	6	3	1	5	3	
始めよう！エンジョイゴルフ					4・11 18	1・8 15		
実践！エンジョイゴルフ				30	7・14 21・28	4		
「土佐日記」を読む	17	15	19	16	21	18		
昭和の文豪・山本周五郎の 長編を読む	22	27	24	28				
楽しい！簡単？英会話楽習	13	11	29	12	10	14	12	9
花散歩	8			4		28		
匠の手から学ぶ「西洋料理」			5			11		
匠の手から学ぶ「すし」	3			2				
匠の手から学ぶ 「中国家庭料理」		1			7			
ペーパークイリングの 輪をつなごう	15	20	17	21	19	16	21	
「折り切り紙」で楽しく脳活	15	20	17	21	19	16	21	

やわらかピラティス

新規

全7回/定員15人/受講料2,100円

実施日：6月～12月の第4水曜日
(9月は第5水曜日、12月は第3水曜日)

実施時間：10:00～11:30

会場：東部地区コミュニティセンター

対象者：子ども同伴可

講師：豊田 奈都美

内容：ピラティスは体幹を鍛えることで姿勢を整え、日常をより心地よく過ごせるよう導くメソッドです。眠っている筋肉を呼び覚まし、ほぐしながらバランス良く整えていきましょう。

持ち物：ヨガマット、またはバスタオル、
フェイスタオル、
動きやすい服装、飲料



ストレッチヨガ ～女性のための～

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～12月の第2火曜日(8月は除く)

実施時間：13:30～14:30

会場：昼生地区コミュニティセンター

対象者：女性

講師：Moe

内容：自分の心と体に寄り添って、呼吸と共に動いていきましょう。

持ち物：ヨガマット、タオル、
飲料、動きやすい服装



シニアの女性ヨガ

新規

全3回/定員13人/受講料900円

実施日：9月～11月の第1金曜日

実施時間：14:00～15:00

会場：川崎地区コミュニティセンター

対象者：女性

講師：小島 愛子

内容：体調がゆらぎやすいシニア女性にも安心、心と体の健康法ヨガ。体に無理のない範囲でポーズ、呼吸、瞑想の3つを基本に進めます。

持ち物：ヨガマット、タオル、飲料、
動きやすい服装



シニアのバランスボール ～理学療法士さんに学ぼう～

新規

全3回/定員13人/受講料900円

実施日：12月～2月の第1金曜日(1月は第5金曜日)

実施時間：14:00～15:00

会場：川崎地区コミュニティセンター

講師：河村 みずき

内容：初めての方も安心！理学療法士が教えるバランスボール講座。冬の運動不足を楽しく解消しながら、ストレッチや筋トレで体を整えましょう。

持ち物：タオル、上履き、飲料、座布団又はヨガマット、
動きやすい服装



ゆるリズム体操 ～道具を使って楽しい体づくり～

新規

全6回/定員20人/受講料1,800円

実施日：6月～12月の第1水曜日(11月は除く)

実施時間：14:00～15:00

会場：南部地区コミュニティセンター

講師：岸田 千恵

内容：ゆるめのリズム、音楽で無理なく筋力と元気を取り戻すやさしい講座です。「体を鍛えたいけど、しんどいの嫌だわ…」という方に特にオススメの講座です。

持ち物：上履き、タオル、飲料、動きやすい服装



じきょう 自彊術 ～自分で自分の身体を強くする術～

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第4金曜日

実施時間：13:30～15:00

会場：天神・和賀地区コミュニティセンター

講師：草河 多佳子

内容：治療術から創案された100年の歴史を持つ体操。31の動作を身体の可動の極限まで動かす全身運動です。全身を動かし、呼吸法により気を導いて心身の調和を図ります。

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、
飲料、動きやすい服装



親子でリトミック

親子

全6回/定員 親子10組/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第2火曜日（8月は第4火曜日）
実施時間：10：00～11：00
会場：城西地区コミュニティセンター
対象者：1歳～5歳の子どものとその保護者
講師：平池 夏子
内容：親子で楽しみ、触れ合いながら、季節ごとの遊びやリズム遊びを楽しみます。子どもの想像力、集中力、感受性を高めます。
持ち物：タオル、飲料、動きやすい服装



薬膳茶でティーセラピー

新規 土曜開催

全6回/定員 10人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第1土曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：城東地区コミュニティセンター
講師：古市 弥生
内容：体質・体調に合わせたセルフケアを薬膳茶で！
体調を整える手法としてのいろいろな薬膳茶を紹介し、その日の茶葉をテイクアウトしてお家でも楽しみましょう！
教材費：前期 3,000円
後期 3,000円
その他：毎回 薬膳茶のお持ち帰りがあります。



はじめてのアロマセラピー

新規

～癒しの香りで生活を豊かに～

全6回/定員 10人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第1金曜日
実施時間：13：30～14：30
会場：白川地区コミュニティセンター
対象者：香りの世界を初めて体験する方
講師：渥美 厚子
内容：毎日がんばるあなたへ。なんとなく気分がすぐれない、眠りが浅い、リラックスしたい…そんな時、そっと寄り添ってくれるのが「香り」の力です。
この講座では、精油（エッセンシャルオイル）の基本や、心と身体に働きかける香りのメカニズムをやさしく解説。さらに、簡単なアロマクラフトも体験していただけます♪
五感をゆるめて、自分を大切にする時間を一緒に過ごしませんか？
持ち物：筆記用具、その他（必要であれば、講座の終わりに、次回の持ち物を連絡します）
材料費：500～800円



音楽のちから

全6回/定員 20人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第3水曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：城北地区コミュニティセンター
講師：大貫 亜以
内容：歌って免疫力を高めましょう。基本的なボイストレーニングから、ボーカルテクニックまでを学びます。ピアノの生演奏に合わせて歌います。最終日は講師がオペラの名曲を披露します。
持ち物：手鏡、タオル、飲料



昭和歌謡でお口の健康♪

全6回/定員 20人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第2金曜日（8月は第1金曜日）
実施時間：10：00～11：30
会場：林業総合センター（加太地区）
講師：福田 俊子、恒岡 佳代
内容：先生の伴奏に合わせ、懐かしい昭和歌謡を皆さんで歌いませんか？歌うことで気分も発散し、昔を思い出すことで脳も元気になります。口腔ケアも意識して、健康増進につなげましょう。
持ち物：飲料



健康のど体操

全6回/定員 40人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第1木曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：鈴鹿馬子倶会館
講師：安藤 浩子
内容：喉の筋肉を鍛え、嚥下を予防するトレーニングをします。
「むせやすい」「声が出しにくい」「声が裏返る」など、声や喉にお悩みの方におススメです。
持ち物：飲料、筆記用具



マスキングテープ・アート

新規

全6回/定員10人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第1火曜日

実施時間：14:00～16:00

会場：野村地区コミュニティセンター

講師：赤木 希世美

内容：色とりどりのマスキングテープを使って、貼り絵のように作品を作るマスキングテープ・アート。絵心がなくても大丈夫。手を動かす楽しさと色や柄を選ぶワクワクを感じながら仕上げていきます。

持ち物：作品持ち帰り用のクリアホルダー

教材費：3,500円程度（全6回分）



リボン刺繍

新規

全6回/定員8人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第4金曜日

実施時間：14:00～16:00

会場：本町地区コミュニティセンター

講師：藤岡 初代

内容：リボン刺繍とは、細い幅に織られたリボンで刺繍する手法です。ステッチは糸で刺す刺繍とほぼ同じで、リボン独自のステッチと組み合わせで仕上げます。優しく繊細で、独特な優雅さがあります。

持ち物：筆記用具、しつけ糸、縫い針、糸切バサミ、30cm定規、手芸用ボンド

教材費：5,000円程度（全6回分）



学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし《初級・中級》

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～12月の第2火曜日（8月は除く）

実施時間：14:00～16:00

会場：井田川地区北コミュニティセンター

講師：内田 勲、坂 哲雄

内容：日本の伝統文様「和柄」や時代に沿った文様を彫り上げます。捺染（染色）体験も実施します。経験者は大作や複雑な文様に挑戦します。（小刀や下敷きの貸出有り）

持ち物：はさみ、定規、筆記用具

教材費：初級 5,000円程度（全6回分）

中級 10,000円程度（全6回分）



はじめてのワイヤーアート

全6回/定員10人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：14:00～16:00

会場：北東地区コミュニティセンター

講師：熊本 敬子

内容：デザイン画を基に、カラーワイヤーをヤットコやラジオペンチなどで曲げたりねじったりして、形を作っていきます。初回は道具を貸し出しますが、2回目以降は購入、または各自で準備してください。

教材費：5,000円程度（全6回分）



暮らしを彩る籠づくり

全6回/定員12人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第4火曜日

（9月のみ第5火曜日）

実施時間：9:30～11:30

会場：井田川地区南コミュニティセンター

講師：大谷 美貴子

内容：初心者の方でも大丈夫です。基本から学んで、手軽なクラフトテープを使い自分らしい籠やバック、小物入れなどに挑戦してみませんか？

持ち物：ハサミ、洗濯バサミ10～15個、メジャー、速乾ボンド

教材費：500円/初回

2回目以降 別途必要



花あそび ～フラワーアレンジメント～

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第3火曜日

実施時間：14:00～15:30

会場：野登地区コミュニティセンター

講師：山田 真理

内容：その時々々の生花、プリザーブド、アーティフィシャル、キャンドル、ハーバリウムなどの中から、毎月一作品作っていきます。

持ち物：花切りハサミ、ワイヤーの切れるハサミまたはニッパー、ウェットティッシュ、持ち帰り用マチ付き袋など

教材費：1,500円程度/回



己書 ～自分だけのオンリーワンの書～

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～9月の第4月曜日

（10月は第3月曜日、11月は第5月曜日）

実施時間：10:00～11:30

会場：神辺地区コミュニティセンター

講師：町谷 靖子

内容：書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自ら思うまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。ルールにとらわれずに描く書・読める絵といえます。初めての方大歓迎。

持ち物：お手拭き用のハンドタオル

教材費：600円（全6回分）（筆ペンのレンタル含む）



手話講座
～入門～

新規 土曜開催

全8回／定員 15 人／受講料 2,400 円

実施日：6月～11月の第2土曜日
(8月・11月は第4土曜日も実施)
実施時間：10：00～11：30
会場：関町北部ふれあい交流センター
講師：森本 友里子
内容：日本手話は、音声言語の日本語とは異なる独自の文法を持った視覚言語で「目で見る言語」です！
不思議で奥の深い日本手話の世界へ是非いらしてください。
持ち物：筆記用具
教材費：前期 600円程度
後期 600円程度



水彩画を描いてみよう

全7回／定員 10 人／受講料 2,100 円

実施日：6月～1月の第2水曜日（8月は除く）
実施時間：13：30～15：30
会場：関文化交流センター
講師：太田 昌文
内容：水彩画に興味のある方で、デッサンの基本を学び、その後、透明水彩で彩色して作品を仕上げていきます。
持ち物：水彩画可のF6スケッチブック、鉛筆（4B～2H）、練り消しゴム、ペンシル消しゴム、透明水彩絵の具、筆（細・中・太・平）、水入れ



奏筆

～なんかいい・・・が、なぜがいい～

全6回／定員 16 人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第2火曜日（9月は第3火曜日）
実施時間：9：30～11：00
会場：関南部地区コミュニティセンター
講師：山本 美紀
内容：筆ペンと絵具を使って自分に、あるいは大切な人に想いを奏でる。そんなわくわくした講座です。文字、絵の上手下手は関係ありません。誰でもほっこり素敵な作品が描けますよ。
持ち物：えんぴつ・消しゴム・赤ペン・黒ペン（ボールペン位の細目のもの）・新聞紙、持っている方は、ペンてる筆ペン黒中字（品番XFL2L）うす墨（品番XFL3L）
*初回は貸し出しできます。また、教室でも購入できます。
教材費：3,000円（全6回分）



筆文字 ～和の心～

全6回／定員 8 人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第4月曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：御幸地区コミュニティセンター
講師：中村 美穂子
内容：墨の香りに癒されながら、さまざまな書体を書いたり、鈴鹿墨の色彩の豊かさにふれたりして、筆文字の魅力を味わいましょう。
持ち物：習字道具一式（大筆・小筆）半紙・固形墨または墨汁・新聞紙
教材費：1,000円（全6回分）



出前文化講座 会場一覧

施設名	住所	施設名	住所
昼生地区コミュニティセンター	下庄町3049-2	御幸地区コミュニティセンター	東御幸町220-3
井田川地区南コミュニティセンター	和田町813	本町地区コミュニティセンター	本町2丁目7-38
井田川地区北コミュニティセンター	みどり町55-2	北東地区コミュニティセンター	北町2-37
川崎地区コミュニティセンター	川崎町2785-6	東部地区コミュニティセンター	阿野田町3497
野登地区コミュニティセンター	両尾町1908-5	天神・和賀地区コミュニティセンター	天神4丁目9-14
白川地区北コミュニティセンター	白木町2813-1	南部地区コミュニティセンター	安知本町950-2
神辺地区コミュニティセンター	太岡寺町1259-1	関文化交流センター	関町泉ヶ丘1011-1
野村地区コミュニティセンター	野村3丁目10-9	関町北部ふれあい交流センター	関町会下1265-20
城東地区コミュニティセンター	東町1丁目8-8	関南部地区コミュニティセンター	関町萩原172-3
城西地区コミュニティセンター	西丸町553-1	林業総合センター	加太板屋4622-1
城北地区コミュニティセンター	亀田町466-18	鈴鹿馬子唄会館	関町沓掛234

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
やわらかピラティス	24	22	26	30	28	25	16		
ストレッチヨガ	9	14		8	13	10	8		
シニアの女性ヨガ				4	2	6			
シニアのバランスボール							4	29	5
ゆるリズム体操	3	1	5	2	7		2		
じきょうじゆつ 自彊術	26	24	28	25	23	27			
親子でリトミック	9	14	25	8	13	10			
薬膳茶でティーセラピー	6	4	1	5	3	7			
はじめてのアロマセラピー	5	3	7	4	2	6			
音楽のちから	17	15	19	16	21	18			
昭和歌謡でお口の健康♪	12	10	7	11	9	13			
健康のど体操	4	2	6	3	1	5			
マスキングテープ・アート	2	7	4	1	6	3			
リボン刺繍	26	24	28	25	23	27			
学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし《初級・中級》	9	14		8	13	10	8		
はじめてのワイヤーアート	4	2	6	3	1	5			
暮らしを彩る籠づくり	23	28	25	29	27	24			
花あそび	16	21	18	15	20	17			
己書	22	27	24	28	19	30			
手話講座	13	11	8・22	12	10	14・28			
水彩画を描いてみよう	10	8		9	14	11	9	13	
奏筆	9	14	11	15	13	10			
筆文字	22	27	24	28	26	23			

◎申込方法

当選者のみに
通知します。

- ・ハガキ、FAX、申込フォーム、Eメールのいずれかの方法でご応募ください。
- ・**申込フォームで、複数の講座を希望される場合は、1送信につき、3講座まで応募できます。4講座以上応募される場合は、再度申込みください。最初の送信が第1希望となります。**
- ※ FAXの場合は、送信した旨を中央公民館に電話でご確認ください。

◎必要記載事項

- ・希望講座名
複数の講座を希望される方は、第1に受講されたい講座名の後に「第1希望」とご記入ください。(第2希望以降は記載不要です。)
- ・郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、メールアドレス(お持ちの方のみ)
- ・あなたの所属するまちづくり協議会番号(出前文化講座に応募される場合のみご記入ください。)
- ・お子様同伴可能な講座をお子様と一緒に参加される方は、「お子様の名前(ふりがな)・年齢」をご記入ください。

書き方見本

	519-0151
亀山市立中央公民館 行	亀山市若山町七ー一〇

(裏面)

希望講座名
〇〇〇講座 (第1希望)
〇〇〇講座
〇〇〇講座
郵便番号
住所
名前(ふりがな)
年齢
電話番号
あなたの所属まちづくり協議会番号
①~②

まちづくり協議会一覧			
番号	名称	番号	名称
1	昼生地区	12	御幸地区
2	井田川地区南	13	本町地区
3	井田川北	14	北東地区
4	川崎地区	15	東部地区
5	野登地区	16	天神・和賀地区
6	白川地区	17	南部地区
7	神辺地区	18	関宿
8	野村地区	19	関北部地区
9	城東地区	20	関南部地区
10	城西地区	21	加太地区
11	城北地区	22	坂下地区

◎申込みに際しての注意事項

- ・対象者は15歳(令和8年4月1日現在)以上で、次のいずれかに当てはまる方
市内在住・在勤・在学
- ・**以前に受講した講座もお申込みいただけます。**
- ・**出前教室もお申込みが必要です。申込に関しては7月上旬にチラシ等でお知らせします。**
- ・講師の都合等により開催日等を変更することがあります。
- ・受講希望者が少ない講座は開講できないことがあります。
- ・定員をこえた場合は次のように行います。
抽選になることがあります。抽選は4月28日(火)10時より、青少年研修センターにて公開で行い、5月中旬に結果を**当選者のみ**にお知らせします。
- ・まちづくり協議会との連携した地域づくりを進めるために、抽選となった場合には、地域の方を優先させる「地域枠(一定割合)」を設けます。
- ・個人情報については講座以外には使用しません。

申込フォームからの
申込はこちらから♪

申込先・問合せ先

亀山市立中央公民館

〒519-0151 亀山市若山町7-10(青少年研修センター内)

TEL: 0595-83-5300 FAX: 0595-82-7315

Eメール: kameyamakouza@za.ztv.ne.jp



亀山市のサークル活動紹介

サークル仲間
募集中♪

中央公民館の文化講座を修了された方によって自主運営されているサークル活動を紹介します。
入会、経費、見学等に関することについては、中央公民館へお問い合わせください。(☎ 83-5300)

ジャンル	サークル名	学習日	活動時間	活動場所
ペン習字	文字遊び(もじゅう)	第2木曜日	10:00~11:30	御幸地区コミュニティセンター
俳句	亀山俳句会	第1土曜日	9:00~12:00	城西地区コミュニティセンター
川柳	亀山川柳会	第2土曜日	13:00~16:00	御幸地区コミュニティセンター
	いだがわ川柳会	第4金曜日	13:00~16:00	井田川地区南コミュニティセンター
俳画	サクラグループ	第4月曜日	9:30~11:30	天神・和賀地区コミュニティセンター
	れんげの会	第1水曜日	13:30~15:30	南部地区コミュニティセンター
洋画	亀光会	第1日曜日 第3月曜日	9:00~11:00	青少年研修センター
スケッチ	章和会	第3水曜日	9:00~11:00	市民協働センター「みらい」
水彩画	さつき会亀山水彩画 サークル	第4金曜日	13:30~15:30	川崎地区コミュニティセンター
四季彩画	たんぼぼクラブ	第2金曜日	9:30~12:00	市民協働センター「みらい」
アクリル画	亀の子会	第1土曜日	13:30~15:30	御幸地区コミュニティセンター
絵手紙	安寿	第3水曜日	13:30~15:30	野登地区コミュニティセンター
	そよ風	第2木曜日	9:30~11:30	北東地区コミュニティセンター
ちぎり絵	亀和の会(きわのかい)	第2・4水曜日	9:00~16:00	城東地区コミュニティセンター
写真	どんぐり	第2月曜日	9:30~12:00	青少年研修センター
	にぎりめし	第1土曜日	13:00~	市民協働センター「みらい」
陶芸	陶芸Aサークル	第4土曜日	13:30~15:30	青少年研修センター
	陶芸Bサークル	①第1土曜日 ②第3土曜日 ③第2月曜日	①9:00~12:00 ②13:00~16:00 ③9:00~12:00	青少年研修センター
	陶芸Cサークル	第2土曜日	13:30~17:00	青少年研修センター
体操	和き・あいあい	第1・3火曜日	9:30~11:00	井田川地区北コミュニティセンター

ジャンル	サークル名	学習日	活動時間	活動場所
フラダンス	亀山キロハナ	第2・4水曜日	13:30～15:00	御幸地区コミュニティセンター
	オハイ・ア・リィ	第2・4火曜日	13:30～15:00	南部地区コミュニティセンター
ダンス (社交)	健やかソーシャルダンス	毎週水曜日	9:30～11:30	市民協働センター「みらい」 又は福祉センター
	都忘れ	毎週火曜日	14:00～16:00	福祉センター 又は井田川地区南コミュニティセンター
ダンス	亀山フォークダンスを 楽しむ会	第1・3火曜日	9:30～11:30	市民協働センター「みらい」
コーラス	コールみか	毎週木曜日	9:30～12:00	青少年研修センター
	コーラスみずほ	第1・3火曜日	19:00～21:00	亀山市文化会館リハーサル室
	女声合唱団 エコ・ソアーベ	毎週土曜日	9:30～11:30	青少年研修センター 又は亀山市文化会館リハーサル室他
大正琴	大正琴アンサンブル亀山	毎週木曜日	9:30～11:30	昼生地区コミュニティセンター
文化箏	ひびき	月2回土or日曜日	13:30～15:30	講師自宅
ウクレレ	マヒナ	①第1・2・3金曜日 ②毎週木曜日	①9:30～11:30 ②9:30～11:30	市民協働センター「みらい」
三味線	亀山津軽三味線を楽しむ会	第3金曜日	13:00～15:30	本町地区コミュニティセンター
二胡	二胡サークル蒼弓	第2・4木曜日	9:00～12:00	本町地区コミュニティセンター
ハーモニカ	亀山市ハーモニカ 「元気クラブ」	第1・3水曜日	13:00～15:00	城東地区コミュニティセンター
	亀山ハーモニカクラブ 「アンダンテ」	毎週月曜日	9:30～11:30	城東地区コミュニティセンター
	野村ハーモニカクラブ 「春風」	第2・4月曜日	9:30～11:30	野村地区コミュニティセンター
ピアノ	らくらくピアノ 神辺	第2・4金曜日	10:00～11:30	神辺地区コミュニティセンター
	らくらくピアノサークル	第1・3月曜日	13:30～15:00	井田川地区北コミュニティセンター
民話語り	亀山民話を語る会	第2木曜日	13:30～15:30	野村地区コミュニティセンター
洋菓子	洋菓子サークル	第3木曜日	9:00～12:00	青少年研修センター
服飾	着物リメイク	第4火曜日	13:30～15:30	天神・和賀地区コミュニティセンター
シャドー ボックス	シャドーボックス	第2木曜日	9:30～12:00	市民協働センター「みらい」
手芸	亀山水引サークル	第2日曜日	13:30～16:30	市民協働センター「みらい」
	クラフト・手芸	第2水曜日	13:00～16:00	城北地区コミュニティセンター

令和8年5月1日募集開始予定



令和8年度／第四期

かめやま健康都市大学

市は、WHOの提唱する健康都市の実現に向け、市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として、令和5年10月にかめやま健康都市大学（以下「健康都市大学」といいます。）を創設しました。

参加者が健康都市大学での学びと実践を生かし、自身の健康への意識を高めるとともに、参加者の主体的な健康活動の実践を促進し、地域での健康活動の拡大に向けた人材を育成することを目指しています。

かめやま健康都市大学はいよいよ「発展期」に進みます！

かめやま健康都市大学の発展・成長イメージ（将来像）



令和8年度／第四期からは、これまでの学びを土台に、内容をさらに深める「発展コース」がスタートします。より実践的で充実したプログラムをご用意しています。みなさんの学びが次のステップへ広がる時期です。引き続き、一緒に楽しく学んでいきましょう！

健康 × 他分野で広がる学び

令和8年度から始まる発展コースでは、健康をテーマに他分野と組み合わせた講座を展開し、徐々に対象とする範囲を拡大します。

- 環境 × 健康
- 協働 × 健康
- まちづくり × 健康
- 文化 × 健康



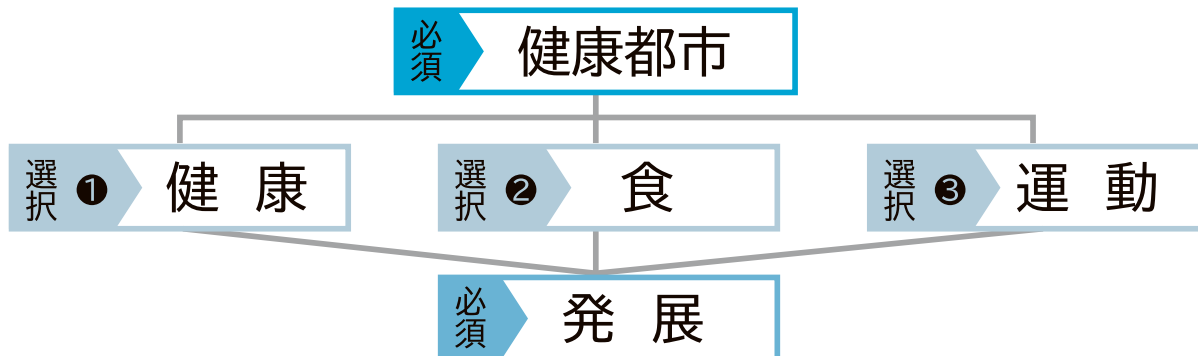
新たな試み！オープンキャンパス

かめやま健康都市大学の魅力を気軽にのぞけるオープンキャンパスを開催します。講座の体験を通して、健康都市大学での学びを気軽に知っていただけます。子どもから大人まで、受講生以外でもご参加いただけます。

※詳細は、開催時期が近づきましたら広報でご案内します。

第四期開講コース

かめやま健康都市大学では、選んで受講する3つの選択コース(健康・食・運動)と、全員が受講する2つの必須コース(健康都市・発展)を設けています。それぞれのテーマに沿って、年間を通じて計画的に講座を受講いただきます。



※講座の内容や受講募集案内は、広報かめやま5月1日号をご覧ください。

第四期は、特にこんな方におすすめ！

- ✓健康についてエビデンスに基づいた知識を学びたい方
- ✓生活習慣を見直したいと思っている方
- ✓市の健康づくりの取り組みを知りたい方
- ✓自分や家族の健康を守るヒントを得たい方
- ✓地域の健康活動に関心がある方仲間と一緒に楽しく学びたい方



あなたの学びを応援します！

かめやま健康都市大学受講のメリット



自分や家族の健康づくりに役立つ知識が身につく

大学教授や専門家等から話を聞いたり直接質問したりできるので、食生活、運動、生活習慣など、日常で活かせる信頼できる情報が得られます。



仲間づくりのきっかけになる

同じ関心を持つ人と出会え、楽しく続けやすくなります。修了後は、「健都サポーター」として学んだ知識を生かして健康意識を高め、地域の健康活動にも積極的に取り組んでいます。



けんこうマイレージポイントが どんどん 貯まる

受講でけんこうマイレージポイントが貯まるため、学びながら、楽しみながら、お得に健康づくりを続けられます。

- ・かめやま健康都市大学 受講 (10P/回)
- ・健都サポーター活動 (20~100P/回) 等
- ・かめやま健康都市大学 修了 (500P)

【問合先】

健康福祉部健康推進課健康増進グループ
☎0595-84-3316 ✉ kenko@city.kameyama.mie.jp

※「かめやま健康都市大学」は、学校教育法上の「教育機関」ではありません。

大学HP



けんこうマイレージ
アプリ



見て、触れて、体験して、自然を学ぶ「里山塾 2026」塾生を募集します！

市では、各種市民団体が参画する亀山里山公園みちくさ管理運営協議会との協働により、「里山塾 2026」を開講します。

「里山塾 2026」では、里山公園みちくさに生息する動植物を見て、触れてもらい、季節による移り変わりなどを体感し、楽しみながら自然環境への興味を深めてもらいたいと考えています。どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。



講座内容：※1講座2時間程度

- 第1回**
4月19日(日)

①開講式
②美しい花ってなぜ咲くの？～花ってどんな形があるのかな？～葉っぱってどんな形があるのかな？～
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：10:00 ※雨天時は4月26日(日)へ延期
内容：里山公園に咲く春のさまざまな花を観察し、葉っぱで図鑑を作るよ。
- 第2回**
5月24日(日)

池干し体験
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：10:00
※雨天時は5月31日(日)へ延期
内容：里山公園で、在来種を守るための池干し体験をするよ。
- 第3回**
6月14日(日)

虫の観察会～里山公園にはどんな虫がいるのかな？～
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：10:00
※雨天時は6月21日(日)へ延期
内容：里山公園の虫を観察するよ。
- 第4回**
7月4日(土)

里山公園にいる夜の虫を観察してみよう
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：19:30
※雨天時は7月11日(土)へ延期 ※小学生以下は保護者同伴
内容：ライトトラップ(灯火採集)で、普段見ることのできない夜の里山公園の虫を観察するよ。
- 第5回**
9月5日(土)

秋に鳴く虫の声をきいてみよう
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：19:30
※雨天時は9月12日(土)へ延期 ※小学生以下は保護者同伴
内容：秋の鳴く虫の声をテーマに、虫が鳴く理由やしくみを知り、実際の声を聴いて聞き分け方を知ろう。
- 第6回**
9月27日(日)

里山公園から外に出てみよう～鈴鹿川にはどんな生き物がいるだろう？～
会場：鈴鹿川(忍山大橋周辺) 開始時間：10:00
※雨天時は10月4日(日)へ延期 ※小学生以下は保護者同伴
内容：里山公園を飛び出して、鈴鹿川を探検するよ。
- 第7回**
10月24日(土)

①植物はすべての生き物を支えているんだよ～食物連鎖や光合成って何だろう？～
内容：植物はなぜ生き物にとって大切なのかを知ろう。
②池干し体験の後はどうなったのかな？
内容：池干した後、在来種や池の環境はどうなったのかな？観察してみよう。
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：10:00
- 第8回**
11月28日(土)

里山の野鳥を探してみよう(三重県環境学習情報センターとの共催講座)
会場：亀山里山公園「みちくさ」 開始時間：10:00
※雨天時は11月29日(日)へ延期 ※小学生以下は保護者同伴
内容：里山公園にはどんな鳥がいるかな？みんなで探してみよう。
- 第9回**
1月17日(日)

①冬の落ち葉にはどんな生き物がいるかな？
内容：さむい冬にも、落ち葉のなかでは色々な生き物が活動してるよ。観察してみよう。
②いろいろな生き物がある事が大切だよ、閉講式
内容：生物多様性の大切さや、絶滅危惧種の保護について学び、里山塾の活動をふり返ろう。
会場：亀山市総合環境センター4階研修室 開始時間：10:00



※できる限りすべての講座にご参加ください。

応募要件

【申込方法】住所、氏名（小学生以下は保護者の名前も記入）、年齢、連絡用メールアドレス（お持ちでない場合は電話番号でも可）を明記の上、ファクス、メール、または電話でお申込みください。

【申込・問合せ先】亀山里山公園みちくさ管理運営協議会事務局（生物多様性・獣害対策グループ内）
TEL：96-8588 FAX：82-4435
Mail：seijyuu@city.kameyama.mie.jp



メールでの
申込は
こちらから♪

森を知ろう！森で楽しもう！

毎月1～2回、森や木にまつわる様々な体験ができます。気がおもむくままに興味ある活動を選んでみてください。ご自身のやってみたいことや、自分一人では難しいと思うことなども協議会のテーマに沿ってチャレンジできます。イベントや講座も開催しています。様々な人が集うつながりのなかで、源流域の森と木に親しみ楽しんでみませんか。



広報をチェック！ ～毎年加太・坂下・野登の源流3地区でイベントを開催しています～

子どもたちが生き生き体験！お父さんお母さんもお子さんと一緒に楽しめます



生き物探し



森の恵み



森歩き



源流域を家族で楽しもう！



様々な体験で感性を育もう！



子どもからお年寄りまで 森のコト、森のモノを楽しむ森のヒト、集まれ～！

毎月活動中！

竹林や雑木林の整備をすれば使えるもの美味しいものがいっぱい



地域の資源を循環して楽しもう



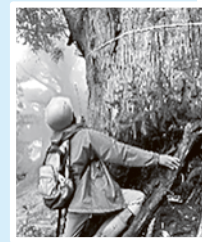
木造建築リフォーム見学、体験



リンゴ、キウイ、イチゴの原種？！キノコもいろいろ

見たことのないものや風景に出逢おう

森の植物を保護し育てるため、専門家と調査をしています 子どもたちにイチ押し体験！



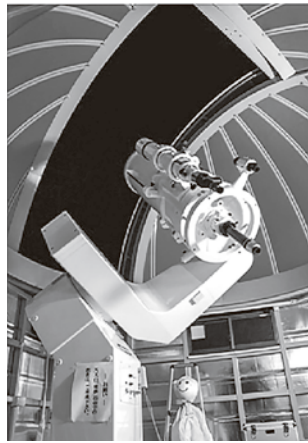
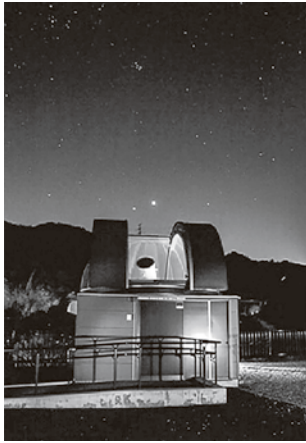
調査隊に加わろう！

イベント・講座・活動
についてのお問い合わせは・・・

- 電話 0595-84-5068
亀山市産業環境部農林振興課農林政策グループ内
- メール kameyama@kamemorikyo.jp
- ホームページ <https://kamemorikyo.jp/>

お問い合わせ
お申込みは
こちら





鈴鹿峠自然の家 天文台「童夢」は、星が綺麗に見えるという坂下地域の特性をいかして、数多くの方に天文に興味を持っていただくことを目的に、2010年3月に設置されました。

口径400ミリメートル反射望遠鏡と、口径115ミリメートル屈折望遠鏡各1台を備え、地域交流の場となるコミュニティ天文台として運営を行っている、三重県下でも貴重な存在です。

天文台「童夢」無料開放

●参加無料 ●開催時間 19:00～21:00

毎月天文台の無料開放を行っています。

星空観察のほか、天文台のスタッフによる天体や星座に関する話などを行っています。

申込不要でどなたでも参加できます。

※雨天・曇天の場合は、中止または一部内容変更をします。

当日のお問い合わせは、090-5114-1670（鈴鹿峠自然の家）までお電話ください。

令和8年度無料開放

開催日	
4月18日(土)	10月17日(土)
5月23日(土)	11月14日(土)
6月20日(土)	12月19日(土)
7月18日(土)	1月16日(土)
8月12日(水)	2月20日(土)
9月19日(土)	3月20日(土)

星空観察イベント

●参加無料 ●開催時間 19:00～21:00

★春の星空観察会★

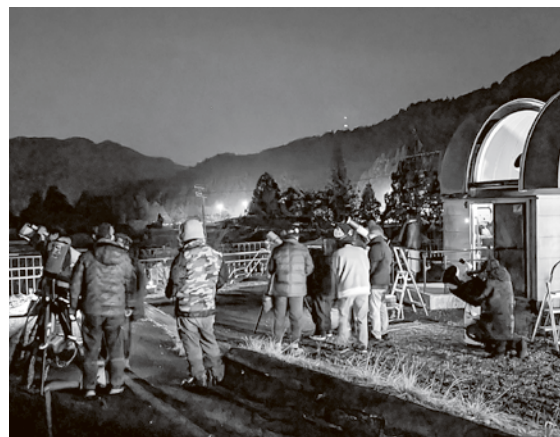
5月23日(土)

★夏の星空観察会★

8月12日(水)

★秋の星まつり★

11月14日(土)



～流れ星～見ませんか？

みなさんは、流れ星を見たことはありますか？

流れ星は毎日のように流れますが、流星群と呼ばれるとくに多く流れる日があり、その日をねらって空をながめると流れ星を見るチャンスはとて大きくなります。今年は、ペルセウス座流星群（8月12日ごろ）と、ふたご座流星群（12月14日ごろ）が月明かりもなく、暗い流れ星まで見えるという好条件です。

流れ星を見るためには、まわりに街灯などの明かりがない広い場所で、寝転んで空をながめることができる安全な場所を選ぶことが大切です。空全体をぼんやりながめる感じで待っていれば流れ星に出会うことができます。快適に観察するため、夏は虫よけ、冬は防寒着の用意をお忘れなく。

スポーツ・健康教室

西野公園体育館、東野公園体育館、関 B&G 海洋センターで、4月から開催するスポーツ・健康教室のご案内です。ぜひご参加ください。

西野公園体育館 (☎82-1144)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
テニス教室 (一般)	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	6,500円
テニス教室 (ステップアップ)	木曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	12人	7,000円
テニス教室 (子ども①)	木曜日	10	午後	庭球場	年長～小学6年生	12人	7,000円
テニス教室 (子ども②)	木曜日	10	夜間	庭球場	年長～小学6年生	12人	7,000円
夜間テニス教室 (一般)	木曜日	10	夜間	庭球場	18歳以上の人	10人	11,000円
太極拳教室	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	8,250円

東野公園体育館 (☎83-1888)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
バランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	18歳以上の人	15人	5,000円
子育てママのバランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	生後4か月～3歳までのお子さんとその母親	10組	4,800円 8回チケット制
エンジョイ!エアロ	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
笑って楽しく健康体操 ～介護になんてなりたくない	火曜日	20	午前	会議室	60歳以上の人	15人	9,000円
姿勢改善エクササイズ	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
からだのゆがみ調整体操	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹エクササイズ①	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
体幹エクササイズ②	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
体幹エクササイズ③	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
リラクゼーションヨガ	水曜日	20	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	10,000円
ポールでのびのびストレッチ	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
はじめてのストレッチポール	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
エアロ&動きケア	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	6,000円
健康いきいきヨガA	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
健康いきいきヨガB	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹バランスボール&ストレッチ	金曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
ヒップホップリトル	土曜日	18	午前	会議室	年長～小学2年生	15人	10,800円
ヒップホップジュニア	土曜日	18	午前	会議室	小学3～6年生	15人	10,800円
ヒップホップStep Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3～6年生の ヒップホップ経験者	15人	12,600円
チアダンスキッズ	火曜日	20	午後	会議室	年長～小学3年生	7人	16,000円
チアダンスジュニア	火曜日	20	午後	会議室	小学3～6年生	5人	16,000円
大人のチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の女性	15人	9,000円
新体操教室	金曜日	20	夜間	会議室	4歳～小学6年生	6人	16,000円

関B&G海洋センター (☎96-1010)

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
★キッズ短期水泳教室	月曜日	10	午後	プール	5歳～小学校低学年	10人	11,500円
★ジュニア短期水泳教室	月曜日	10	午後	プール	小学2～6年生	10人	11,500円
★キッズ短期水泳教室	日曜日	10	午前	プール	5歳～小学校低学年	10人	11,500円
★ジュニア短期水泳教室	日曜日	10	午前	プール	小学2～6年生	10人	11,500円
マーチ&ストレッチ (水中ウォーキング)	月曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
アクアビクスエクササイズ	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
コンディショニングヨガ	木曜日	17	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	30人	7,650円
エアロビクス	木曜日	10	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	25人	4,500円
リンパストレッチ教室	火曜日	10	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	30人	4,500円

★は5月から始まる教室です。

申込開始日時

対象者が18歳以上の人、60歳以上の人	3月5日(木) 午前8時30分
対象者が子どもの教室(関B&G海洋センターを除く)	3月7日(土) 午前8時30分
対象者が子どもの教室(関B&G海洋センター)	4月4日(土) 午前8時30分

申し込みは本人限り(家族に限り可)とします(代理申込は不可)。

※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。

申込方法

参加費とスポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

その他

▷詳しい日程表は、申込時にお渡しします。

▷教室によっては最少催行人数を設定しています。

▷会員証(スポーツ保険加入証明)をお持ちの方は、1回700円で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない教室があります)。

※詳しくは、教室を開催する施設へ直接お問い合わせください。

●教室に参加するには、スポーツ保険への加入が必要です。

教室申し込みの際に、スポーツ安全保険加入を証する会員証を発行します。

加入後は、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されるため、各教室を参加費のみで受講いただけます。

スポーツ保険は年度末(令和9年3月末)まで有効です。

①18歳～64歳…………… 2,000円 ②65歳以上…………… 1,200円 ③子ども(中学生以下)……………800円

問合せ先

西野公園体育館 …………… (☎82-1144)

東野公園体育館 …………… (☎83-1888)

関B&G海洋センター …………… (☎96-1010)

生涯学習課 社会教育・スポーツグループ …………… (☎84-5057)

亀山市人材バンク

人材バンクでは、専門的知識・技能・学習経験などをお持ちの人や自分で学んだ事を「今度は自分が教えたい」という人に登録していただいています。学校や地域の団体、サークル等のさまざまな体験活動や学習活動等を行う際は、ぜひご利用いただき、お役立てください。また、講師の登録を随時、受け付けています。

利用方法や、講師登録などの詳細は、市のHPをご覧ください。



総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、生涯スポーツ社会の実現のため、幅広い世代の人々が、各自の興味関心・競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブです。

※各クラブの詳細については、市又はスポーツクラブのHPをご覧ください。

Let's スポーツわくわくらぶ



ENJOY スポーツかめ亀クラブ



亀山まちゼミ

お店の店主やスタッフが講師となり、プロならではのちょっとしたコツや専門知識を伝えるゼミナールを無料（あるいは材料費実費）で開催することで、各お店の存在や特徴、スタッフの人柄等を知っていただき、又お店とお客様との交流を通し、地域ならびにお店のファンづくりと活性化を推進しています。

取組みの詳細については、亀山商工会議所にお問い合わせください。



かめやま出前トーク（行政出前講座）

市政に関するさまざまなテーマについて、市職員が集会などへお伺いしてお話しします。自治会の集会やグループの勉強会などさまざまな場面でご利用いただけます。申込方法など詳しくは、市のHPをご覧ください。



みえ出前トーク

県民の皆さんからのお申込みにより、三重県職員が皆さんの集会・学習会などにお伺いし、県民の皆さんとトーク（対話）します。県政に関する様々なテーマについてご説明しますので、皆さんのご意見をお聴かせください。

申し込み方法など詳しくは、三重県のHPをご覧ください。



連絡・問合せ先

<かめやま人キャンパス・人材バンク・天文台>

亀山市教育委員会 生涯学習課 社会教育・スポーツグループ
亀山市本丸町 577 / TEL 0595-84-5057

<中央公民館講座・サークル活動>

亀山市中央公民館
亀山市若山町 7-10 / TEL 0595-83-5300

<かめやま健康都市大学>

亀山市 健康福祉部 健康推進課 健康増進グループ
亀山市羽若町 545 / TEL 0595-84-3316

<里山塾>

亀山市 産業環境部 環境課 生物多様性・獣害対策グループ
亀山市布気町 442 (市総合環境センター内) / TEL 0595-96-8588

<鈴鹿川等源流の森林づくり協議会>

亀山市 産業環境部 農林振興課 農林政策グループ
亀山市本丸町 577 / TEL 0595-84-5068

<亀山市運動施設>

西野公園体育館 亀山市野村 2丁目 5-1 / TEL 0595-82-1144
東野公園体育館 亀山市川合町 1286-49 / TEL 0595-83-1888
関 B&G 海洋センター 亀山市関町新所 8 / TEL 0595-96-1010

<かめやま出前トーク>

亀山市 政策部 広報秘書課 広報グループ
亀山市本丸町 577 / TEL 0595-84-5021

<みえ出前トーク>

三重県 総務部 広聴広報課 県民の声相談班
津市広明町 13 番地 (県庁 1 階) / TEL 059-224-2647

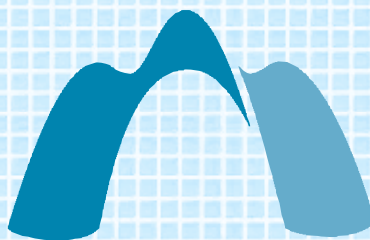
<総合型地域スポーツクラブ>

- ◆特定非営利活動法人 Let's スポーツわくわくらぶ
亀山市関町中町 463-3 関まちなみ文化センター内
TEL 080-1608-6119
- ◆ENJOY スポーツかめ亀クラブ
TEL 090-9121-9409 (会長 宮坂)

<亀山まちゼミ>

亀山商工会議所 亀山市東御幸町 39-8 / TEL 0595-82-1331

※ 4月1日の組織・機構の再編により、一部変更となる可能性があります。



【発行】 亀山市教育委員会 生涯学習課 社会教育・スポーツグループ