

# 亀山

2025 年度版

## 学びのガイドブック



かめやま<sup>びと</sup>人キャンパス P2～P4

中央公民館講座 P5～P19

※申込締切 4月25日（金） 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



# かめやま人キャンパス

## ～地域で学んで、地域で活かす～

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年間講座を受講した受講者は「かめやま人」と認定させていただき、「学び手」から「学びの担い手」への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ます。また、地域で活躍できる人材の育成を目指していく。)それが、かめやま人キャンパスです！

令和7年度は3年目として、実践的な講座を展開しますが、特別な経験やスキルは必要ありません！かめやま人キャンパスでの学びをきっかけに、まちの人たちとつながりながら、新しい自分を発見してみませんか？聴講やお子様を連れての参加も受け付けていますので、ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

### まちのインフルエンサー養成講座

①日時：6月14日(土) 午前10時～11時30分  
場所：亀山市立図書館1階多目的室  
内容：「写真の撮り方講座」～かめやまの魅力を身につけ、写真を撮りながらまちを歩こう～  
講師：まつこ (みえのええとこナビ)

②日時：7月12日(土) 午前10時～11時30分  
場所：亀山市立図書館1階多目的室  
内容：「インフルエンサーとの交流会」～インフルエンサーと話してみよう～  
講師：まつこ (みえのええとこナビ)  
ベースメン 加藤 優太 (三重県 YouTuber)

|             |              |
|-------------|--------------|
| ③ 9月13日(土)  | 午前10時～11時30分 |
| ④ 10月11日(土) | 亀山市立図書館      |
| ⑤ 11月8日(土)  | 1階多目的室       |

「まちのインフルエンサー養成講座」は、SNSを通じて、亀山の魅力を地域の人に発信できるような人材を目指す人のための講座で、実践活動を中心とした講座を展開していきます。

写真の撮り方やSNSの使い方を一緒に学びながら、地域の魅力を発見・発信するスキルを手に入れましょう！



#### 第1回・第2回 講師について

まつこ  
三重発のええとこナビ  
@matsuko\_odekake  
フォロワー：2.3万人  
投稿：253件 ※12/末時点



まつこ  
三重発のええとこナビ  
Instagram

#### プロフィール

生粋の三重県民20代カップル。三重を中心に東海のええとこナビを発信中！アクティビティ系から食べ物系の紹介まで、幅広いジャンルで魅力を発信できるオールマイティさが持ち味。ちなみに、まつこはアウトドア人でバイク乗りでもある。

#### こんな方におすすめ！

- ・SNSをもっと上手に使いたい
- ・地域の魅力を発信したい
- ・新しいことにチャレンジしたい

### まちのせんせい養成講座

①日時：6月28日(土) 午前10時～11時30分  
場所：亀山市立図書館1階多目的室  
内容：「俳句を通して言葉の楽しさを知ろう！」～ワークショップを体験しよう～  
講師：せんせいの句会 森永 侑樹

②日時：7月26日(土) 午前10時～11時30分  
場所：亀山市立図書館1階多目的室  
内容：「あなたのやりたいこととはなに？自分の「やりたい」を見つけよう」  
講師：(一社) つなぐ 北森 仁美

|             |              |
|-------------|--------------|
| ③ 9月27日(土)  | 午前10時～11時30分 |
| ④ 10月25日(土) | 亀山市立図書館      |
| ⑤ 11月22日(土) | 1階多目的室       |

「まちのせんせい養成講座」は、自身の趣味やスキルを活かした講師や、中央公民館等での講師などを目指す人のための講座です。受講生自身が講師になってワークショップなどを行ってもらえるような講座を展開していきます。これまでの経験や趣味、特技を活かして、地域の人たちに役立つ「まちのせんせい」を目指してみませんか？画像デザインソフトのCANVAなどのツールを活用します。



#### 第1回 講師について

せんせいの句会 代表  
森永 侑樹 もりながゆうきー



せんせいの句会  
ホームページ

#### プロフィール

伊賀市出身。名張市在住。  
小学校教諭。(名張市立名張小学校)  
妻、子ども2人(6歳、4歳)  
✓大学生の時に、俳句の楽しさに目覚める。

- ✓2017年～ 勤務校にて俳句クラブ指導
- ✓2021～2023年 教職員向け研修講座「俳句の教え方教室～子どもたちが輝く句会の授業～」講師担当
- ✓2021年 せんせいの句会 設立
- ✓2022年 「子ども俳句教室」(芭蕉翁顕彰会主催) 講師担当



#### 第2回 講師について

(一社) つなぐ  
北森 仁美  
ーきたもりひとみー



ホームページ

#### プロフィール

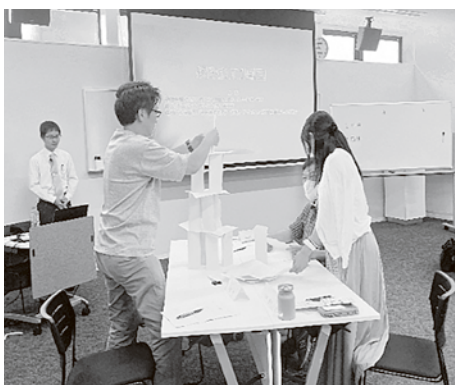
大阪府堺市生まれ。三重県で小学校教諭として働く。結婚を機に名張市へ。4人の子育てに向き合う中で、つながりの温かさが暮らしの豊かさになると体感し、祖父が住んでいた家で場作りをしたいと退職。出会いとつながりの場としてコワーキング&レンタルスペース「FLAT BASE」を開店。一般社団法人つなぐとしての活動を始める。

#### こんな方におすすめ！

- ・特技や趣味を誰かに伝えたい
- ・人前で話すのが少し苦手だけど、挑戦してみたい

## まちのインフルエンサー養成講座

令和6年度は、かめやまの地域インフルエンサーとなるようなスキル・マインドを養成することをテーマとして、情報収集・発信方法を学ぶとともに、亀山駅前・図書館を実際にスマホで撮影（フィールドワーク）し、最終回では、画像デザインソフトのCANVAを使って図書館のPR動画を発表するなど実践的な講座を開催しました。



## まちのせんせい養成講座

令和6年度は、地域と家庭で連携した子育てから考える地域づくりを学び、また子育てが楽しくなるアイデアを受講生同士で考えました。「体験型講座のつくり方・はじめ方」では、ワークショップの方法を学ぶとともに、受講生が先生になって、興味のあることや知識を活かして、ワークショップを行いました。また、「自分磨き・子育て・人生100年時代の生涯学習のあり方を考える」をテーマに、目標や課題の全体像を整理するフレームワークである「マングラート」を用いた個人ワークなどを行い、夢の実現のために何が必要かを整理する方法を学びました。最終回では、図書館にある、おすすめの本を紹介するワークショップを行い、自身の興味があることを他者に伝え、自身の価値観を共有することを学びました。



## 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。
- ・希望する講座名、住所、名前、生年月日、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。

### 【問い合わせ先】

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  
申し込みはこちらから



# ～かめやま人の活動紹介～

## 服部 智貴 さん

亀山市でボードゲームカフェ「クリプトメリア」を経営しており、おかげさまで5年目を迎えました。

もともとは「かめやま人講座」を通じて関宿でボードゲームイベントを開催したことがきっかけでしたが、現在は太岡寺町に店舗を構え、多くのお客様にご来店いただいております。

私たちの原点は、「亀山市民みんなが仲良くなる場をつくること」。その想いを大切にしながら、ボードゲームを通じた地域のコミュニケーション活動にも引き続き力を入れていきます。

また、今後はTRPGやマðurダーミステリーにも注力し、遊ぶだけでなく、ゲームを作る側としても活動を広げていきたいと考えています。最終的には、クリプトメリアが亀山市のエンタメや創作の中心地となることを目指しています。



## 宮村 紗都子 さん



atelier STAR CUBE

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。おもに亀山でのミュージカルやリサイタルなど、舞台関係のグラフィックデザインに関わらせていただくことが多いです。また、個人や団体に活動されている方のツールとして、ロゴやイラストなどの受注制作もおこなっています。そのほか、昨年にTVアニメの作画に参加させていただいたことをきっかけに、現在自主制作アニメにも挑戦中です♪

### ○最近のお仕事

舞台関係の印刷物デザイン（チラシ・チケット・パンフレットなど）

／各種イラスト制作（キャラクター・挿絵など）／アニメ作画（第二原画・原画）

／イラスト講師（放課後子ども教室・家庭教師）／ロゴデザイン／名刺デザインなど



## 橋爪 哲也 さん

自分の釣った魚を、お店で食べてみたい。でもお店に聞く勇気がない。

運営している「つりキッチン」はそんな釣り人の願望を叶えるプラットフォームです。

アクセスの良いお店は特に、毎日団体客の予約に繋がっていると喜びの声を聞いております。



## 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・こ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、こどもと共に育ちあう場を目指しています。

是非ご一緒に♪お待ちしております。《連絡先：windsoil20.04@gmail.com》（谷・菊池）



# 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んでいきたいと考え、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「プレミアムストーリー 7」や、亀山の自然や文化について学ぶ「『七感』に響く亀山」、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、ワードやエクセルの基礎・応用を楽しく学ぶことができます。また、夏休み企画として、「親子で学ぶプログラミング講座」や「親子でキラキラ竹あかりづくり講座」、「親子でわいわいワイヤーアート講座」も実施しますので、ぜひお子様連れでご参加ください。

## 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。創作活動、音楽、語学、健康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。

**高等連携**

大学・高校と連携した講座です。

**日曜開催**

日曜日に開催される講座です。

**託児**

託児付きの講座です。  
6か月以上小学校3年生までのお子様を対象です。  
講座申込時にお知らせください。

**無料**

無料で受講できる講座です。

**土曜開催**

土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。

**夜開催**

夜間に開催される講座です。

### アプリ de ウェルネス推進事業

すべての中央公民館講座は、アプリ de ウェルネス推進事業のポイント付与対象です。アプリ de ウェルネス推進事業について、詳しくは、市HPをご覧ください。



## ① なぜ今 渋沢栄一 なのか？

日曜開催 無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：6月1日（日）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：株式会社ワイエムプラス 不破 縁  
 内容：新紙幣1万円の顔として選ばれたのはなぜか？1つ1つを紐解くなかで出てくる渋沢栄一翁が歩んだ道のり。そして、外すことができない幼少期、環境、親の影響・・・さまざまな観点からお話していただきます。

## ② 亀山の鉄ちゃんが語る鉄道あれこれ

日曜開催 無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：7月6日（日）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：山川 誓一郎  
 内容：亀山機関区にあった給炭塔や操車場、至る所で煙を立てている機関車を見る度、心が踊った。そんな懐かしい鉄道の町亀山について語っていただきます。

## ③ 楽しく年齢を重ねるためのコミュニケーション

日曜開催 無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：8月3日（日）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：ラジオパーソナリティー他 平賀 順子  
 内容：美声を生かしたラジオパーソナリティーで人気もあり、ボランティア活動や就職支援など、彼女のさまざまな経験談や魅力あるコミュニケーション力についてお話を伺います。

## ④ 人との出会い、体験で人生は変わる ～第2弾～

日曜開催 無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：9月7日（日）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：智辯学園中学校・高等学校講師 吉藤 行二  
 内容：教員としての経験や、不登校だった息子、国際結婚をした娘を持つ親としての体験談の第2弾です。これまでの豊富な経験や人との関わりを通して、人の尊厳について語っていただきます。

## ⑤ ロボットの世界

高等連携 親子 日曜開催 無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：10月5日（日）  
 実施時間：14：00～15：30  
 会場：青少年研修センター  
 講師：三重大学ロボコン部M3RC  
 内容：NHK学生ロボコン大会出場経験のある三重大学M3RCの皆さんによるロボットの稼働と展示を行います。ロボットに興味を持ってもらい、生活の中でロボット技術がどう生かされているかを考えてもらうきっかけとします。

## ⑥ 亀山市の方言と服部四郎

日曜開催 無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：10月12日（日）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：皇學館大学学長 齋藤 平  
 内容：私たちが普段使っている三重県や亀山市の方言の特色と旧亀山市名誉市民でわが国の言語学を体系化した服部四郎の事績についてのお話をさせていただきます。

## ⑦ 江戸時代から伝わる心形刀流

日曜開催 無料

定員 20 人／受講料 無料

実施日：11月30日（日）  
 実施時間：10：00～11：00  
 会場：亀山演武場  
 講師：心形刀流保存赤心会 加藤 尚大  
 内容：江戸時代から亀山に伝承され、県無形文化財にも指定されている古武道の心形刀流。その来歴や流派の特質を実際の演武を交えて紹介します。



# 七感に響く亀山

## ①「触覚」

～薬草・薬木に触れる～

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：6月9日（月） ※荒天中止  
 実施時間：9：30～11：30  
 会場：市内外の自然公園・都市公園などを予定  
 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。身近な薬用植物を観察し、植物が持つさまざまな薬効や利用方法などを説明します。  
 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「味覚」

～常識を覆した赤そば～

新規

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：7月14日（月）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：赤そば茶屋 代表 阿部 和子  
 内容：かつて鑑賞用とされていた赤そば「高嶺ルビー」を、研究に研究を重ねて食用へと開発。店主が生産、加工、販売まで産業の可能性を広げていく取り組みや持続可能な地域づくりについても語ります。

## ③「純粋感覚」

～鈴鹿国定公園の四季折々の魅力を伝える～

新規

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：9月8日（月）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立図書館  
 講師：三重県農林水産部みどり共生推進課自然公園班  
 内容：鈴鹿国定公園の特徴や自然の魅力、ハイキングコースなどを映像等で紹介します。保護と利用の2つの観点から、地域の重要な資源としての価値を再認識します。

## ④「視覚」

～キノコ観察は、傘裏の視点から～

土曜開催

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：10月18日（土） ※荒天中止  
 実施時間：9：30～11：30  
 会場：市内外の自然公園・都市公園などを予定  
 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：現地学習です。身近で見られるキノコの観察。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、持っている方はきのこ図鑑  
 その他：野外活動に適した服装、長靴

## ⑤「超越感覚」

～文献史料の中の忍者～

新規

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：11月10日（月）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山市立歴史博物館  
 講師：三重大学人文学部（同大学国際忍者研究センター担当教員）准教授 高尾 善希  
 内容：忍者といえば、フィクションで語られることが多いが、文献史料の中から見出される忍者、すなわち、史実の忍者を解説します。フィクションの忍者とどこが共通して、どこが違うのかなどを語ります。

## ⑥「聴覚」

～野鳥の声を聴き分ける～

日曜開催

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：12月21日（日） ※荒天中止  
 実施時間：9：30～11：30  
 会場：市内外の自然公園・都市公園などを予定  
 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。落葉した森や池などで野鳥を観察。身近な野鳥の名前と鳴き声を覚えましょう。（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

## ⑦「嗅覚」

～『鼻の捜査官』警察犬、参上～

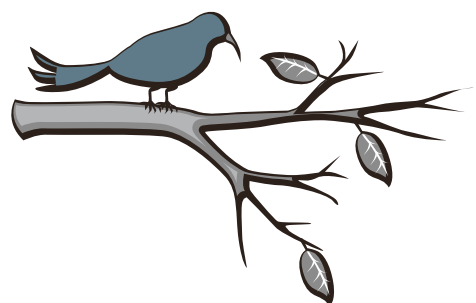
新規

土曜開催

無料

定員 30 人／受講料 無料

実施日：1月17日（土）  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：亀山公園芝生広場  
 対象者：子ども同伴可  
 講師：日本警察犬協会 公認訓練士 門田 千峰子  
 内容：犬の嗅覚は、人間の約4,000倍以上といわれています。警察犬の活躍と警察犬訓練士の任務などを紹介し、服従・足跡追及・臭気選別の野外演習を披露する予定です。  
 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 20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 教諭 石井 伸子  
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



### ゆっくり学ぶエクセルの基礎

高等  
連携 無料

全3～4回程度／定員 15人

実施日：10月予定（日程、回数ともに4月末日に確定）

実施時間：時間未定

会場：徳風高等学校

講師：徳風高等学校 教諭 高瀬 基行  
パソコンコース生徒

内容：パソコンの基本操作とエクセルの基本の使い方を演習と共に、ゆっくり学びます。

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

午前・午後 各1回／定員 各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：午前 10：30～11：30 午後 14：30～15：30

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」「おしりの掃除」を学びます。

持ち物：筆記用具、上履き又はスリッパ



### ニュースポーツで交流

親子 無料

全8回／定員 10人

実施日：6月～1月の第2水曜日、8月は第3水曜日

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：フライングディスクやスクエア  
ボッチャ、CCリングなど数種類の  
ニュースポーツを体験し、交流を深めます。  
ハンディキャップの有無に関わらず応募できます。

持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲料



### 亀山「はじまり」物語

新規 夜  
開催 無料

全6回／定員 30人

実施日：6月～12月の第2水曜日（8月は除く）

実施時間：18：30～20：00

会場：亀山市立図書館

講師：亀山 隆

内容：考古学の最新の研究成果をふまえて、亀山地域にまつわる6つのこと  
がらの「はじまり」について、その  
実態とその背景を紐解きます。そこ  
から混迷する現代社会に生きる私たち  
に、どのようなことを語りかけて  
くれるのでしょうか？

持ち物：筆記用具



### 夏休み企画 親子で学ぶプログラミング

親子 無料

午前・午後各1回／定員 各5組

実施日：8月22日（金）

実施時間：午前 10：00～11：30 午後 14：00～15：30

会場：亀山市立亀山西小学校 PC教室

対象者：小学生とその保護者

講師：服部 智貴

内容：プログラミングに興味や疑問を持つお子さん  
や親御さんを対象とします。「Scratch」とい  
うプログラミングソフトを使って簡単なゲー  
ムを作ることでプログラミングの世界に触れ  
てみませんか？

持ち物：筆記用具



### 夏休み企画 親子でキラキラ竹あかりづくり

親子 土曜  
開催 無料

午前・午後各1回／定員 各6組

実施日：8月2日（土）

実施時間：午前 10：00～11：30 午後 13：30～15：00

会場：青少年研修センター

対象者：小学生以上の親子、もしくは祖父母と孫

講師：中央公民館職員

内容：竹の利用価値を再発見！竹に  
型紙を貼り、ドリルで穴を開  
けて竹の行燈づくりに挑戦し  
ましょう。1組2作品制作。

持ち物：軍手、持ち帰り用袋



### 夏休み企画 ①親子でわいわいワイヤーアート ②親子でおりおり折り切り紙

新規 親子 土曜  
開催

全1回／定員 各8組

実施日：8月23日（土）

実施時間：10：00～11：30

会場：亀山市立図書館

対象者：親子、もしくは祖父母と孫

講師：①熊本 敬子 ②麻生 晴子

内容：①カラーワイヤーを使って、動物  
や花を模ります。1組1作品制作。  
②折り紙を使って花火やツツルうちわなど、立体的な折り  
切り紙を楽しみましょう。1組2作品制作。

持ち物：①なし

②折り紙、はさみ、のり（速乾性）

教材費：①②1組 100円





会 場：青少年研修センター  
 対 象：主に未就学児童の親、支援者  
 受講料：無料（「苦手なものを食べる工夫」は教材費 500 円が必要）

子育て 託児

| 実施日                        | 実施時間            | 講 師               | 内 容                                                                                 | 持 ち 物                                     | そ の 他            |
|----------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| 6月3日（火）<br>25人<br>（託児7人）   | 10：00<br>～11：30 | リンパケア講師<br>中村 智恵美 | 「ママのためのリンパケア」<br>女性ホルモンの乱れや疲れなどからくるコリを、リンパを流すことでスッキリとさせます。体が「ダル重い」ママにお勧めです♪         | ベビーオイル、バスタオル、タオル、ラップの芯（ある方）               | 動きやすい服装でお越しください。 |
| 7月1日（火）<br>25人<br>（託児7人）   | 10：00<br>～11：30 | アドラー心理学<br>前川 久美子 | 「感情のコントロール」<br>コミュニケーションの中で「イライラしてしまうお悩み」ありませんか？心の仕組みを読み解くことで、少しでも心が楽になるための方法を学びます。 | 筆記用具                                      |                  |
| 9月2日（火）<br>25人<br>（託児7人）   | 10：00<br>～11：30 | 心理士<br>鬼頭 裕治      | 「子どもの成長、心と体」<br>子どもの心と体がどのように成長していくのかを学びます。受講生には事前に「聞いてみたいこと」をお聞きし、そのことについて話します。    | 筆記用具                                      |                  |
| 11月28日（金）<br>16人<br>（託児7人） | 10：00<br>～12：00 | 管理栄養士<br>小林 真理子   | 「苦手なものを食べる工夫」<br>基本非アレルギー対応で子どもが好みやすい総菜を作ります。主菜（カレー系）、副菜（そば系）約1食分を持ち帰ります。           | エプロン、三角巾（バンダナ）、おてふき、ふきん、持ち帰り用タッパー（1食分2種類） | 教材費<br>500円      |

## 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：体幹を中心に身体全体をバランスよく強化するエクササイズです。筋力、柔軟性、姿勢、呼吸を改善することを目的とし、特にインナーマッスルを鍛えて健康維持に効果的です。

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、飲料、動きやすい服装

そ の 他：腰の悪い人はクッションを持参してください。



### 簡単！気楽にエアロビクス

全6回／定員 20 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：青少年研修センター

講 師：小林 真理子

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、飲料、動きやすい服装と靴



### 女性のためのヨガ

託児

全6回／定員 20 人、託児定員 7 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～12月の第2金曜日（8月は除く）

実施時間：10：00～11：00

会 場：青少年研修センター

対 象 者：女性

講 師：moe（モエ）

内 容：年齢問わず女性の体の悩みに特化したヨガを学びます。ホルモンのバランスで崩れやすい心と体を、やさしく整えます。

持 ち 物：ヨガマット、タオル、飲料、動きやすい服装



### ゴルフDEエンジョイ ～楽しくリフレッシュ～

全8回／定員 15 人／受講料 2,400 円

実 施 日：10月～11月 毎週水曜日（11月の第3週目まで）

実施時間：14：00～16：00

会 場：ローモントカントリー倶楽部

講 師：PGAプロ 山本 範幸

内 容：プロの指導のもと、スキルアップを図るとともに、コースレッスンもあり、素晴らしいシチュエーションのもと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



### 入門手話講座

土曜  
開催

全8回／定員 20 人／受講料 2,400 円

実 施 日：7月26日、8月23日、9月13日、9月20日、  
10月11日、10月25日、11月8日、11月22日

実施時間：14：00～15：30

会 場：青少年研修センター

講 師：古田 秀樹

内 容：全く手話が判らない、でも興味はあり少しでも手話ができたらとお考えの方、入門編となる講座内容です。昨年度よりも回数を増やし、少し細かい部分も勉強しましょう。

持 ち 物：筆記用具

教 材 費：テキスト代：1,500円程度



### 花散歩 ～かめやま健康都市を目指して～

全4回／定員 15 人／受講料 1,200 円

実 施 日：①5月23日（金）、②6月27日（金）、③11月28日（金）、  
④12月19日（金）  
実施時間：9：30～11：30  
会 場：市内の花の名所・生産農園、市外の都市公園、植物園  
講 師：①楠平尾ササユリ保存会 関 喜照 ②三重植物研究会 細  
川 健太郎 ③赤塚植物園 代々 和生 ④一見園 一見 正人  
内 容：地域活性化や自然保護活動に取り組む絶滅危惧種の保護地、  
世界一高い木（種類）が生育する植物園、洋蘭のハウスをめぐ  
り歩きます。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：①入山料200円 ③入園料500円  
そ の 他：野外活動に適した服装



### 本をめぐる旅

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（9月は第5月曜日）  
実施時間：10：00～11：30  
会 場：亀山市立図書館  
講 師：竹添 敦子  
内 容：私たちは読者として本に接しています。  
一方で、本を作る人、本を守る人、本を捨てる人もいます。  
世界各地の物語を用いて、さまざまな本をめぐる旅に出てみ  
ましょう。  
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1土曜日（1月は第2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？今年度も“サイパン”を舞台に、英語で歴  
史や文化を学びながら、会話しましょう。やってみようと思っ  
た時が始め時！  
～It's never too late to learn.～  
持 ち 物：筆記用具



### 今昔物語集

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：「今昔物語集」は平安時代後期の説話集です。そのほとん  
どの話は「今昔」という書き出しから始まり、「トナム  
語り伝ヘタルトヤ」で結ぶ形式が特徴です。芥川龍之介の  
今昔物語集との関係も探ってみましょう。  
持 ち 物：筆記用具



### 匠の手から学ぶ「すし」

新規

全2回／定員 16 人／受講料 600 円

実 施 日：6月4日（水）、9月3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  
教 材 費：5,000円（全2回分）



### 匠の手から学ぶ「中国家庭料理」

新規

全2回／定員 16 人／受講料 600 円

実 施 日：7月2日（水）、10月1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  
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

新規

全6回／定員 12 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第3月曜日

実施時間：13：30～15：30

会 場：亀山市立図書館

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ています。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、速乾のり

教 材 費：5,000円程度（全6回分）



## 水彩画を描いてみよう

新規

全8回／定員 10 人／受講料 2,400 円

実 施 日：6月～9月の第2・第4金曜日

実施時間：14：00～15：30

会 場：青少年研修センター

講 師：太田 昌文

内 容：水彩画に興味のある方で、最初の3回ほどの講座でデッサンの基本を学び、その後、透明水彩で彩色していきます。

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



## 文化講座 日程一覧

※日程は変更になる場合があります。

|                      | 5月 | 6月    | 7月    | 8月   | 9月    | 10月                | 11月        | 12月 | 1月 |
|----------------------|----|-------|-------|------|-------|--------------------|------------|-----|----|
| ピラティス                |    | 18    | 16    | 20   | 17    | 15                 | 19         |     |    |
| 簡単！気楽にエアロビクス         |    | 5     | 3     | 7    | 4     | 2                  | 6          |     |    |
| 女性のためのヨガ             |    | 13    | 11    |      | 12    | 10                 | 14         | 12  |    |
| ゴルフDEエンジョイ           |    |       |       |      |       | 1・8<br>15・22<br>29 | 5・12<br>19 |     |    |
| 入門手話講座               |    |       | 26    | 23   | 13・20 | 11・25              | 8・22       |     |    |
| 花散歩                  | 23 | 27    |       |      |       |                    | 28         | 19  |    |
| 本をめぐる旅               |    | 23    | 28    | 25   | 29    |                    |            |     |    |
| 楽しい！簡単？英会話楽習         |    | 7     | 5     | 2    | 6     | 4                  | 1          | 6   | 10 |
| 今昔物語集                |    | 18    | 16    | 20   | 17    | 15                 | 19         |     |    |
| 匠の手から学ぶ「すし」          |    | 4     |       |      | 3     |                    |            |     |    |
| 匠の手から学ぶ<br>「中国家庭料理」  |    |       | 2     |      |       | 1                  |            |     |    |
| ペーパークイリングの<br>輪をつなごう |    | 16    | 21    | 18   | 15    | 20                 | 17         |     |    |
| 水彩画を描いてみよう           |    | 13・27 | 11・25 | 8・22 | 12・26 |                    |            |     |    |

## 親子でリトミック（1歳～2歳クラス）

子育て 親子

全6回／定員 10組／受講料 1,800 円

実施日：6月～12月の第2火曜日（8月は第4火曜日、10月は除く）  
 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～2歳の子どもと保護者  
 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めます。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



## 3B体操で体づくり

新規

全6回／定員 30人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1水曜日  
 実施時間：13：30～15：00  
 会場：鈴鹿馬子俱会館  
 講師：岸田 千恵  
 内容：3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、専用の器具を使い、老若男女問わず、誰でも楽しめる健康体操です。運動が苦手な方にもおススメです。  
 持ち物：上履き、タオル、飲料、動きやすい服装



## 大人の優しいバレエメソッド

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1木曜日  
 実施時間：13：30～15：00  
 会場：城東地区コミュニティセンター  
 講師：川上 雪絵  
 内容：バレエの動きを元にしたメソッドで、激しい運動が苦手な方、足のむくみなど様々な女性のお悩み解消に役立つ、ヨガマットに寝転んで行うメソッドです。  
 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



## シニアヨガ

新規

全6回／定員 15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：川崎地区コミュニティセンター  
 講師：小島 愛子  
 内容：男女問わずシニアにも安心、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



## 自強術 ～自分で自分の身体を強くする術～

新規

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第4木曜日  
 実施時間：14：00～15：30  
 会場：昼生地区コミュニティセンター  
 講師：草野 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、飲料水、動きやすい服装



## 50代からの「脚トレ」

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1水曜日  
 実施時間：10：00～11：30  
 会場：白川地区北コミュニティセンター  
 講師：中村 智恵美  
 内容：足の筋肉が衰えてしまうと、自分の足で動くことが困難になる可能性があります。筋肉を鍛えると無理なく歩くことができ、血流が良くなるため、脳も活性化され気力がわきます。緩やかなトレーニングです。  
 持ち物：ヨガマット、飲料、タオル、動きやすい服装



## 昭和歌謡で口の健康♪

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：10：00～11：30

会 場：野登地区コミュニティセンター

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？歌うことによって気分も発散し、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



## 音楽のちから

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1火曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：北東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。基本的な呼吸・発声のボイストレーニングから、ボーカルテクニックなども学びます。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



## 健康のど体操

全6回／定員 22 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：南部地区コミュニティセンター

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勧めです。

持 ち 物：飲料、筆記用具



## 薬膳茶で美容とアンチエイジング

土曜開催

全6回／定員 8人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1土曜日（11月は第2土曜日）

実施時間：10：00～11：30

会 場：加太地区 林業総合センター

講 師：古市 弥生

内 容：アンチエイジング効果のある薬膳茶を、その文化や効用を学びながら楽しみましょう。その日の薬膳茶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：1,000円／回

そ の 他：毎回 薬膳茶のお持ち帰りがあります。



## 初めての習字

新規

全6回／定員 20 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第2火曜日

実施時間：13：30～15：00

会 場：井田川地区北コミュニティセンター

講 師：柴田 雅史

内 容：ただ文字の練習をするだけではなく、文字を書くことを楽しみ、心がワクワクする時間を過ごしてみませんか？

持 ち 物：習字道具一式（大筆、小筆）、半紙、固形墨・墨汁

教 材 費：300円／回



## 筆文字 ～和の心～

新規

全6回／定員 8人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第2月曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：天神・和賀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、文字の大小、鈴鹿墨の色彩の豊かさを通じ、筆文字の魅力を感じましょう。

持 ち 物：習字道具一式（大筆・小筆）半紙・固形墨または墨汁

教 材 費：1,000円（全6回分）



## はじめてのワイヤーアート

新規

全6回／定員 10 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第4水曜日

実施時間：13：30～15：30

会 場：野村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。絵心がなくても大丈夫です。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）



## 古布かざり ～玄関にやすらぎを～

全6回／定員 8人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1金曜日

実施時間：14：00～16：00

会 場：城北地区コミュニティセンター

講 師：山脇 敏子

内 容：フェルト、まくらめ、古布を使った かわいい小物や飾り物を作って楽しみましょう。

持 ち 物：裁縫道具 ボンド

教 材 費：1回 500円～1,000円程度



## 学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし《初級・中級》

全8回／定員 12 人／受講料 2,400 円

実 施 日：6月～1月の第3火曜日

実施時間：13：30～15：30

会 場：東部地区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8回分）

中級 10,000円程度（全8回分）



## フィルムステンドの世界へ

日曜開催

全6回／定員 12 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1日曜日

実施時間：10：00～12：00

会 場：関北部ふれあい交流センター

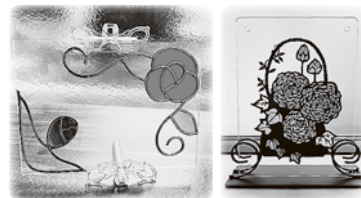
講 師：廣森 ちな子、服部 理佳

内 容：ガラスやアクリル板に装飾するフィルムステンドは、お部屋のアクセサリーともいわれています。

季節の花や行事などに関連した飾り、さらに今年度はシルエットアートも作ります。

教 材 費：12,000円程度

（全6回4作品制作）



## 暮らしを彩る籠づくり

新規

全6回／定員 10 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～12月の第2火曜日

（9月は第1火曜日、8月は除く）

実施時間：10：00～12：00

会 場：本町地区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、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～

新規

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第4月曜日

実施時間：14：00～15：30

会 場：神辺地区コミュニティセンター

講 師：山田 真理

内 容：その時々を生花、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講師が選んで作ります。

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、お手拭き（ウェットティッシュも可）、ピンセット、持ち帰り用マチ付き袋または箱

教 材 費：1,500円程度／回



### 「折り切り紙」で楽しく脳活

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

実施時間：10：00～12：00

会場：井田川地区南コミュニティセンター

講師：生涯学習推進員 麻生 晴子

内容：折って脳活、切って巻いて指トシ。折り紙のほか、包装紙や裏白紙なども活用して、立体的に仕上げます。

持ち物：折り紙、はさみ、のり（速乾性）、定規、筆記用具

教材費：1,000 円程度  
（全6回分）



### あなたも手品師 ～マジシャンへの道～

全6回／定員 15 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：御幸地区コミュニティセンター

講師：野田 雅俊

内容：「ちょっと面白いことしてみやへん？」各種カード・トランプや小物を使ってコミュニケーションツールとしてテーブルマジックで笑顔の花を咲かせましょう！

持ち物：筆記用具、飲料

教材費：500円／回



### 奏筆

～なんかいい・・・が、なぜかいい～

新規

全6回／定員 10 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：新聞紙、持って見える方は、ぺんてる筆ペン黒中字（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：500円／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～12月の第3金曜日（8月は除く）

実施時間：10：00～11：30

会場：関文化交流センター

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）



## 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7285-7  | 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190-5   | 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 |
|--------------------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| 親子でリトミック<br>(1歳～2歳クラス)         | 10 | 8  | 26 | 9  |     | 11  | 9   |    |    |
| 3B体操で体づくり                      | 4  | 2  | 6  | 3  | 1   | 5   |     |    |    |
| 大人の優しいバレエメソッド                  | 5  | 3  | 7  | 4  | 2   | 6   |     |    |    |
| シニアヨガ                          | 6  | 4  | 1  | 5  | 3   | 7   |     |    |    |
| <small>じ きょうじゅつ</small><br>自彊術 | 26 | 24 | 28 | 25 | 23  | 27  |     |    |    |
| 50代からの「 <small>あし</small> 脚トレ」 | 4  | 2  | 6  | 3  | 1   | 5   |     |    |    |
| 昭和歌謡で口の健康♪                     | 17 | 15 | 19 | 16 | 21  | 18  |     |    |    |
| 音楽のちから                         | 3  | 1  | 5  | 2  | 7   | 4   |     |    |    |
| 健康のど体操                         | 5  | 3  | 7  | 4  | 2   | 6   |     |    |    |
| 薬膳茶で美容と<br>アンチエイジング            | 7  | 5  | 2  | 6  | 4   | 8   |     |    |    |
| 初めての習字                         | 10 | 8  | 12 | 9  | 14  | 11  |     |    |    |
| 筆文字                            | 9  | 14 | 11 | 8  | 13  | 10  |     |    |    |
| はじめてのワイヤーアート                   | 25 | 23 | 27 | 24 | 22  | 26  |     |    |    |
| 古布かざり                          | 6  | 4  | 1  | 5  | 3   | 7   |     |    |    |
| 学び、伝え、伊勢型紙で彩る<br>暮らし《初級・中級》    | 17 | 15 | 19 | 16 | 21  | 18  | 16  | 20 |    |
| フィルムステンドの世界へ                   | 1  | 6  | 3  | 7  | 5   | 2   |     |    |    |
| 暮らしを彩る籠づくり                     | 10 | 8  |    | 2  | 14  | 11  | 9   |    |    |
| 花あそび                           | 23 | 28 | 25 | 22 | 27  | 24  |     |    |    |
| 「折り切り紙」で楽しく脳活                  | 24 | 22 | 26 | 23 | 28  | 25  |     |    |    |
| あなたも手品師                        | 5  | 3  | 7  | 4  | 2   | 6   |     |    |    |
| 奏筆                             | 10 | 8  | 12 | 16 | 14  | 11  |     |    |    |
| 己書                             | 20 | 18 |    | 19 | 17  | 21  | 19  |    |    |

## ◎申込方法

- ・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。
- ・複数の講座を希望される場合も、1枚のハガキまたは1送信で応募できます。
- ※ 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。)
- ・託児付の講座及びお子様同伴可能な講座で、**託児を希望される方やお子様連れで参加される方**は、「お子様の名前(ふりがな)・年齢(託児については、お子様の年齢が開催時に6ヶ月以上小学校3年生まで)」をご記入ください。

## ◎書き方見本

(裏面)

|                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 5                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 9 | - | 0 | 1 | 5 | 1 |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="writing-mode: vertical-rl;">                 亀山市立中央公民館<br/>行             </div> <div style="writing-mode: vertical-rl;">                 亀山市若山町七一〇             </div> </div> |   |   |   |   |   |   |   |

|                  |
|------------------|
| 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 |
| ①～②②             |

| 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          | 井田川北地区 | 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7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
- ・申込フォーム内での講座名については、各講座の案内ページに記載していますので、ご確認ください。
- ・**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5月9日(金)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。
- ・講座によっては、定員の関係で締切日以降も申込みを受け付ける場合があります。
- ・個人情報については講座以外には使用しません。

メールでの申込はこちらから♪



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  | 中村公民館            |
|          | 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月曜日    | 9:00～12:00  | 青少年研修センター        |
| スケッチ     | 章和会            | 第4水曜日    | 13:30～15:30 | 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4水曜日    | 9:00～16:00  | 東丸会館             |
|          | にじ             | 奇数月第2火曜日 | 13:30～15:30 | 関文化交流センター        |
| ボタニカルアート | 亀山ボタニカルアートみゆき会 | 第2金曜日    | 13:00～15:00 | 青少年研修センター        |
| 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          | 偶数月第1土曜日 | 13:00～      | 市民協働センター「みらい」    |
| おりがみ     | なかよし折り紙サークル    | 第1金曜日    | 13:00～15:30 | 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        | 第3土曜日    | 13:00～16:00 | 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<br>(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」<br>又は福祉センター |
|              | 都忘れ                   | 毎週火曜日                | 14:00～16:00 | 市民協働センター「みらい」             |
| 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  | 亀山市文化会館リハーサル室             |
| 大正琴          | アンサンブル亀山              | 毎週火・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<br>②毎週木曜日 | 9:30～11:30  | 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2・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<br>「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<br>「アンダンテ」 | 毎週月曜日                | 9:00～12:00  | 市民協働センター「みらい」             |
|              | 野村ハーモニカクラブ<br>「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金曜日                | 10:00～12:00 | 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<br>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                | 13:00～16:00 | 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7年度・第三期 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。

創設以来、毎年度、定員以上の申込をいただき、第二期はのべ227人が受講されました。



## 第二期(令和6年度)の講座の様子



健康都市コース「プラネタリーヘルスと私たちの健康」



運動コース「いまから始めるロコモ予防」



食コース「軽度不調を食で改善～G-plus食品～」



運動コース「スクエアステップリーダー養成講座」



健康都市コース「市長と語る健康都市かめやま」



運動コース「最先端テクノロジーAI姿勢動作分析」



食コース「調理実習」



健康コース「からだの健康はお口から」



運動コース「毎日走りたくなるランニング講座」

## 第三期開講コース

ご参加のみなさん1人1人のヘルスリテラシーの向上と持続可能な亀山市の健康都市の実現を目指し、令和7年度も必須コースの健康都市と3つの選択コース(健康・食・運動)でお届けします。

| 必須コース                                                                                  | 選択コース                                                                                |                                                                                      |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康都市  | 健康  | 食  | 運動  |
|       |     |    |     |
| <b>内容</b><br>市の健康都市政策やWHOの提唱する健康都市に関すること                                               | <b>内容</b><br>人の心身の健康に関すること                                                           | <b>内容</b><br>健康につながる食生活の実践に関すること                                                     | <b>内容</b><br>健康につながる運動の実践に関すること                                                        |
|                                                                                        | <b>定員</b><br>50人                                                                     | <b>定員</b><br>50人                                                                     | <b>定員</b><br>50人                                                                       |

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。

### 【令和6年度・第二期受講者の声】(アンケート結果より)

- ・ただただ楽しいです。今後も健康のため頑張れるよう色々教えてほしい。
- ・受講者の熱量・意識が高いと感じた。
- ・データに基づく講演で分かりやすかった。何に気をつけなければならないかがよく理解できた。
- ・次回も楽しみにしています。

子育て中のママにも  
老後を見据えた50代  
の働き盛り世代にも  
おススメ!



## 修了生は健都サポーターとして活躍中！

現在、多くの修了生が、健康都市大学での学びと実践の成果を生かし、自身の健康への意識を高め、主体的な健康活動の実践を促進するとともに、地域での健康活動の拡大に向け、精力的に活動中です！



## 健康マイレージのポイントがたくさん貯まります！

亀山市の健康マイレージアプリをご利用いただいている人には、活動の種類に応じて、ポイントを付与します。

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

問  
合  
先

健康福祉部健康政策課健康都市推進グループ  
☎0595-98-5001 ☑kenkotoshi@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。



健康都市大学HP



アプリ de ウェルネス  
健康マイレージHP

## 見て、触れて、体験して、自然を学ぶ「里山塾 2025」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 2025」を開講します。

「里山塾 2025」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20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27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25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6月1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15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22日(日)へ延期

内容：里山公園の虫を観察するよ。



### 第4回

7月5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12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6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13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、虫が鳴く理由やしぐみを知り、実際の声を聴いて聞き分け方を知ろう。

### 第6回

9月28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5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、鈴鹿川を採集するよ。



### 第7回

10月26日(日)

#### 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16日(日)

#### 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30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18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いる事が大切だよ、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 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・獣害対策室内）

TEL：96-8588 FAX：82-4435

Mail：[seijyuu@city.kameyama.mie.jp](mailto:seijyuu@city.kameyama.mie.jp)



メールでの申込はこちらから♪

# 鈴鹿川等源流の森林づくり協議会

## 活動者募集！ ～一緒に楽しみませんか？～

毎月1～2回、イベントや講座、自然に親しんだり調べたりする活動を行います。ご自身のやってみたいと思う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、様々な人が集うつながりのなかでチャレンジできます。興味関心のある活動へ気がおもむくままにご参加できます。源流域の自然に親しみ楽しんでみませんか。



## 広報で募集します ～加太・坂下・野登の源流3地区におけるイベント～

\*令和7年度もイベントを開催します。多数のご応募お待ちしております！\*



生き物探し



森歩き

まち歩き



林業体験



薬樹・薬草の利用



地域の暮らし体験



シイタケの菌打ち

源流域の自然の中で楽しむ

源流域の地域の豊かさを再発見

源流域の資源や価値を体験

## 年間を通じて募集しています ～森林づくりなど各地区テーマ活動～

\*毎月活動中！\*

道具のメンテナンスも仲間がいると心強い！



花を見て楽しむだけでなく…植物の特性を知って暮らしにとりいれよう

シカに新芽を食べつくされないための、調査や保護をしよう



森林を整備して…シイタケをつくろう



災害に強い森とは？講師の話を聞いてみよう



地域の資源を循環して楽しむ

考えるのと現場を歩くのと両輪で

調査隊に加わろう！

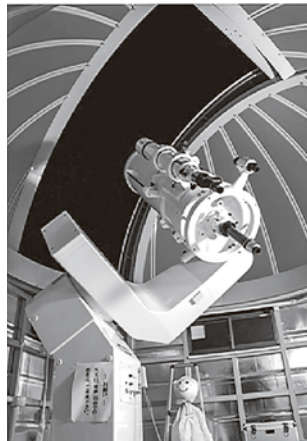
イベント・講座・活動  
についてのお問い合わせは・・・

- 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

お問い合わせ  
お申込みは  
こちら



## 鈴鹿川等源流の森林づくり協議会



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。

当日の問合せは、090-5114-1670（鈴鹿峠自然の家）までお電話ください。

※8月12日（火）は、ペルセウス座流星群の観察会のため、19時～24時までグラウンドを開放します。

### 令和7年度無料開放

| 開催日      |           |
|----------|-----------|
| 4月19日（土） | 10月18日（土） |
| 5月10日（土） | 11月1日（土）  |
| 6月21日（土） | 12月20日（土） |
| 7月19日（土） | 1月17日（土）  |
| 8月2日（土）  | 2月21日（土）  |
| 8月12日（火） | 3月21日（土）  |
| 9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10日（土）

### ★夏の星空観察会★

8月2日（土）

### ★秋の星まつり★

11月1日（土）



### 地球のおとなりさん ～月を見よう～

月は地球に住む私たちにとって、太陽とともにもっとも身近な天体です。太陽と違うのは、見かけの形や見られる時間帯が、毎日はっきりわかる程度に変わっていくことです。自分の目でも大まかな模様は見ることはできますが、双眼鏡や望遠鏡を使うと細かい模様やクレーターと呼ばれるでこぼこの地形もはっきり見ることができます。天文台「童夢」では、大小の望遠鏡を使って月の全体から、細部のクローズアップまで、月の様子を楽しむことができます。

※9月8日（月）の明け方には、皆既月食があります。

## 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 | 12 | 午前 | 庭球場 | 18歳以上の人  | 25人 | 7,800円  |
| テニス教室 (ステップアップ)    | 木曜日 | 12 | 午前 | 庭球場 | 18歳以上の人  | 12人 | 7,800円  |
| テニス教室 (子ども①)       | 木曜日 | 8  | 午後 | 庭球場 | 年長～小学6年生 | 12人 | 5,600円  |
| テニス教室 (子ども②)       | 木曜日 | 8  | 夜間 | 庭球場 | 年長～小学6年生 | 12人 | 5,600円  |
| 夜間テニス教室 (一般)       | 木曜日 | 16 | 夜間 | 庭球場 | 18歳以上の人  | 10人 | 17,600円 |
| ゆったり健康体操           | 木曜日 | 15 | 午後 | 会議室 | 18歳以上の人  | 15人 | 9,000円  |
| 太極拳教室              | 木曜日 | 15 | 午後 | 会議室 | 18歳以上の人  | 15人 | 9,000円  |
| わいわい！ニュースポーツ       | 水曜日 | 15 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の人  | 20人 | 5,250円  |
| テニポンサークル           | 水曜日 | 15 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の人  | 20人 | 4,500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6か月～3歳までの<br>お子さんとお母さん  | 10組 | 6,000円  |
| 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<br>～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  |
| からだのゆがみ整え体操                 | 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 | 18 | 夜間 | 会議室 | 18歳以上の人                   | 20人 | 9,000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年生～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4年生～6年生のヒップ<br>ホップ受講経験者 | 15人 | 12,600円 |
| チアダンスキッズ                    | 火曜日 | 20 | 午後 | 会議室 | 小学1年生～3年生の女の子             | 10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年生～6年生の女の子             | 5人  | 16,000円 |
| ●チアダンスStep Up               | 火曜日 | 20 | 夜間 | 会議室 | チアダンス経験者の女の子              | 5人  | 18,000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  |
| 新体操教室リトル                    | 金曜日 | 20 | 午後 | 会議室 | 小学1年生～2年生の女の子             | 8人  | 16,000円 |

●=チアダンス経験について要相談となります

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     |
|---------------------------|-----|----|----|-----------|-----------------|-----|---------|
| 幼児短期水泳教室                  | 月曜日 | 12 | 午後 | プール       | 3歳～未就学児         | 10人 | 13,800円 |
| キッズ短期水泳教室                 | 月曜日 | 12 | 午後 | プール       | 年長～小学生低学年       | 15人 | 13,800円 |
| ジュニア短期水泳教室                | 月曜日 | 12 | 午後 | プール       | 小学2年生～6年生       | 15人 | 13,800円 |
| 幼児短期水泳教室                  | 金曜日 | 12 | 午後 | プール       | 3歳～未就学児         | 10人 | 13,800円 |
| キッズ短期水泳教室                 | 金曜日 | 12 | 午後 | プール       | 年長～小学生低学年       | 15人 | 13,800円 |
| ジュニア短期水泳教室                | 金曜日 | 12 | 午後 | プール       | 小学2年生～6年生       | 15人 | 13,800円 |
| アクアビクス                    | 月曜日 | 15 | 午前 | プール       | 18歳以上の人         | 30人 | 7,500円  |
| 自分でできる骨盤矯正教室              | 火曜日 | 12 | 午後 | トレーニングルーム | 18歳以上の人         | 30人 | 5,400円  |
| エアロビクス教室                  | 火曜日 | 10 | 午前 | トレーニングルーム | 18歳以上の人         | 25人 | 4,500円  |
| マーチアンドストレッチ<br>(水中ウォーク)教室 | 月曜日 | 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  |
| 初心者水泳教室                   | 木曜日 | 10 | 午前 | プール       | 18歳以上の人         | 20人 | 5,000円  |
| ★はじめてのプール教室               | 土曜日 | 5  | 午後 | プール       | 3歳～未就学児         | 10人 | 3,000円  |
| ★赤ちゃんから始める水泳教室            | 土曜日 | 5  | 午後 | プール       | 生後6か月～3歳までとお母さん | 10組 | 4,500円  |
| ★子どもにレッスン水泳教室             | 土曜日 | 1  | 午後 | プール       | 5歳～小学生と保護者      | 10組 | 600円    |
| ★親子で着衣泳教室                 | 土曜日 | 1  | 午後 | プール       | 5歳～小学生と保護者      | 10組 | 600円    |

★＝短期教室のため、スポーツ安全保険への加入は不要です。参加料はイベント保険料込みとなります。

申込開始日時

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 対象者が18歳以上の人、60歳以上の人 | 3月6日(木) 午前8時30分 |
| 対象者が子どもの教室          | 3月8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。(代理での申し込み不可)

※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、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(500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もあり)。

※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】

スポーツ保険は年度末(令和8年3月末)まで有効です。

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。

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。

①18歳～64歳 …………… 1,850円

②65歳以上 …………… 1,200円

③子ども(中学生以下) … 800円

問合先

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)

健康政策課スポーツ推進グループ (☎98-5002)

### 亀山市人材バンク

人材バンクでは、自分で身に付けたり学んだ事を「今度は自分が教えたい」という方々に講師として登録していただいています。「何か趣味を始めたい」「講師を探している」という方は、お気軽にご利用ください。また、人材バンクでは、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 健康政策課 健康都市推進グループ  
亀山市羽若町 545 / TEL 0595-98-5001

### <里山塾>

亀山市 産業環境部 生物多様性・獣害対策室  
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>

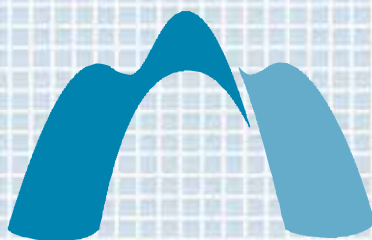
三重県 総務部 広聴広報課 県民の声相談班  
津市広明町 13 番地 (県庁 1 階) / TEL 059-224-2647

### <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 (第 1・3 金曜 12 時～14 時)
- ◆ENJOY スポーツかめ亀クラブ  
亀山市川合町 1286-49 東野公園体育館内  
TEL 090-9121-9409 (クラブマネージャー 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



【発行】 亀山市教育委員会 生涯学習課 社会教育グループ