ぷらっとニュース

第３０７号

2026年11月

協働事業：障がい者サポーター養成講座＆交流会ぽじここ

　障がい者ってだあれ？サポートって私にできるの？地域社会にいるちょっと困ったを抱える人にとって、あなたの一言がとても助かることがあります。まずは“知る”から始めてみませんか？

日　時：１１月１４日(土)　１３：００～１５：００
場　所：亀山市総合保健福祉センター「あいあい」　２階　研修室
内　容：１３：００～　障がい者サポーター養成講座
　　１４：００～　当事者との交流会：防災について学んでみよう！
　　新聞紙スリッパ作り・防災食の試食♪
　　１４：４０～　講座・交流会のまとめ　フィードバック
講　師：松本和剛先生（秋田看護福祉大学 医療福祉学科 講師）
参加費：３００円
申込方法：ＱＲコードの申込フォームからお申し込みください。
その他：養成講座を受講された方には、障がい者サポーター認定証キーホルダーをお渡しします♪
共催・問合先：亀山親なきあとを考える会つむぐ、亀山市健康福祉部地域福祉課　☎　０５９５－８４－３３１３

申込フォーム
ＱＲコード



☆ＳｔａｒＦｅｓｔａ２０２６☆　親子でわいわい星まつり

日　時：１１月１４日（土）１９：００～２１：００
場　所：鈴鹿峠自然の家 天文台「童夢」及び鈴鹿馬子唄会館
内　容：秋の星空観察、正調鈴鹿馬子唄(紙芝居もあるよ)、リコーダーコンサート
　　プロジェクションマッピング、ペットキャンドルの夕べ
その他：参加費無料、申込不要、雨の場合は室内の催しのみ実施します。
問合先：坂下星見の会　☎０９０－７９１６－９９０７(たきもと)





れ～る　おしゃべり食堂　“マイ♡プレイス～自分の居場所～”

　おなかと心をいっしょに満たす、だれでも来られる「おしゃべり食堂」。
いっしょにごはんを囲みながら、ゆっくりおしゃべりしたり、笑ったり、
ほっとひと息ついたり。「また来たいな」そう思える、あたたかな居場所を目指しています。

日　時：１１月１８日（水）　１０：００～１３：００　※毎月第３水曜日開催
場　所：関南部地区コミュニティセンター（関町萩原１７２-３）
定　員：１０組　※先着順・要事前申込　※どなたでも参加ＯＫ♪
参加費：大人（中学生以上）…８００円、子ども…５００円、乳幼児無料
持ち物：各自の飲み物・必要な方はエプロン等
問合・申込方法：申込フォームまたは公式ＬＩＮＥから、問合せ・お申込みください。
　　※公式ＬＩＮＥは、名前・人数・アレルギー有無・連絡先を記載
主　催：れ～る　代表　若菜　礼美



公式ＬＩＮＥ
ＱＲコード

申込フォーム
ＱＲコード

不登校のこどもと親と地域の会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》
日　時：１１月　６日（金）　１９：００～２１：００
　　１１月１２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》
日　時：１１月２０日（金）　１９：００～２１：００
場　所：市民協働センター「みらい」

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

Instagram
ＱＲコード

公式ＬＩＮＥ
ＱＲコード

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

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　１１月１９日(木)　１３:３０～１５:３０
　　墨楽会２期生　１１月　２日(月)　　９:３０～１１:３０
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１期生…水墨画用山水画　基礎編
　　墨楽会２期生…ケイトウ
参加費：どちらも１,３００円(ドリンク代含む)
その他：道具類は保管、準備してあります

川柳　ぶんぶん・ゼミ「第１０１回　川柳の深みとおもしろみ」



日　時：１１月６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：相馬まゆみさん
お　題：「空」／「食べる」※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

NOSS　まきちゃんとＮＯＳＳ・ワールドを楽しもう！



日本舞踊を取り入れた゜エクササイズを楽しもう！うつ病予防、産後ケアにもなりますよ！
日　時：１１月１１日(水)　１９:００～２０:００
場　所：会議室(亀山市文化会館内)
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　１１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：１１月の水曜日(４日・１１日・１８日・２５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

１１月　♪ＯＴＯ－ＯＮＥ－ＳＰＯＴ♪（おと　わん　すぽっと）



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：１１月の水曜日(４日・１１日・１８日・２５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

描く　ぶんぶん・あっとり絵



楽しく気軽にお絵描きしませんか？
日　時：１１月２２日(日)　１３:００～１５:００
場　所：コミュニティCaféぶんぶん
講　師：豊田康文さん、木下みゆきさん
内　容：人物を描こう！
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)
ぶんぶんコーナーにて近藤重國さんの作品展示中！

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：１１月２４日(火)　１３:３０～１５:００
場　所：コミュニティCaféぶんぶん
講　師：道上香（いろは）さん、チャイムさん
内　容：クリスマスリースを作りましょう！
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



日　時：１１月１０日(火)　１３:３０～１５:３０
場　所：コミュニティCaféぶんぶん
講　師：算数の好事家　櫻井義孝さん
内　容：笑いの効果について考えてみましょう！
後半：面白問題、図形、代数、ワード問題
持ち物：筆記用具
参加費：８００円(ドリンク代含む)
定　員：１５名(先着順)　※要事前申込　☎０５９５-８２-１２２２

学び　１１月ＫＡＭＥＲＥＫＩ学びぃ～舎



『細木けい疑遺稿』を読む　⑨　全12回
日　時：１１月１２日(木)　１３:３０～１５:００
場　所：コミュニティCaféぶんぶん
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(ドリンク代含む)　※事前申込不要

手工芸　～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。
～家族の安泰や平和を願って来年の干支を作りましょう！～

作　品：布製干支　羊のお手玉を作りましょう！
日　時：１１月２０日(金)　１３:３０～１５:３０
場　所：コミュニティCaféぶんぶん
講　師：山脇　敏子さん
参加費：１，４００円(材料代＋ドリンク代)※材料だけのご注文はお受けしません
定　員：８名（先着順）　※要事前申込　☎０５９５-８２-１２２２
持ち物：裁縫道具

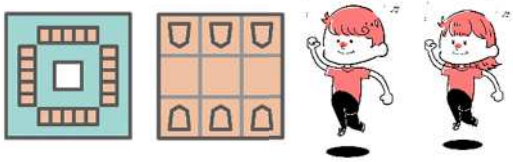
音楽　リコーダを吹いてみよう会



日　時：１１月９日(月)　１０:００～１１:３０
場　所：亀山市文化会館　リハーサル室２
講　師：奥井瑞穂さん(「フエフキーナ」設立以後　演奏活動)
参加費：１，０００円(会場費＋ドリンク代含む)
持ち物：家にあるリコーダー　購入したい方はご連絡ください。

アナログボードゲームで脳トレ＆スクエアステップ

毎月第２・第４土曜日に、アナログボードゲームをする会を開催しています。ボードゲームで楽しく交流しながら一緒に脳トレしましょう♪ボードゲームの合間にはスクエアステップも行います！頭も身体もすっきり♪



日　時：１１月１４日・２８日(土)　１０:００～１６:００　※事前申込不要
場　所：総合保健福祉センター「あいあい」　２階　ボランティアルーム
内　容：アナログボードゲーム（囲碁・将棋・健康麻雀・トランプ　など）
問合先：カラオケローズ　代表　原　☎０９０－８１５０－９３２４

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？子どもがチャレンジできるように一緒に見守りをしてくれるスタッフも募集しています♪Instagramで活動の様子を発信していますので、ぜひご覧ください♪



Instagram
ＱＲコード

公式ＬＩＮＥ
ＱＲコード

日　時：１１月２９日(日)　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：肉うどん・あまずあえ
参加費：３００円　※幼児は２００円　　**持ち物**：エプロン
定　員：４０名　※先着順　※定員を超えた場合はキャンセル待ち。
※キャンセル待ちになった場合は、翌月の予約をご案内しています。
申込・問合先：公式ＬＩＮＥから申込み、お問合せ下さい。申込締切…１１月２３日（月）
主　催：のんびりごはんの会　伊藤

加太駅舎サロンの１１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。どなたでも自由にお越しください！

《音楽イベント》（観覧無料）
■１１月１２日（木）１１:３０～「第７回ブッキングライブ」出演：風つむぎ、山崎、イナッシー、 マミー＆タミー、みやちゃん＆ヨッシー、NOW、HC、Evergreen@ST
■１１月１８日（水）１３:３０～「ほのぼのコンサート」　出演：Ｔｅｅｍ　Ｇｒｅｅｎ、津軽三味線貢妓会
■１１月２６日（木）１３:３０～「フォークソングライブ」　出演：Ｂｏｏｋｅｎｄｓ、スモーキー福嶋

その他：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でご利用できます。問合せ、申込みは加太地区まちづくり協議会まで。
問合先：加太地区まちづくり協議会　☎０５９５－９８－０００８　kabuto.machikyo@gmail.com

１１月の魔女のお茶会

秋の夜長に急須でゆったりとお茶時間を楽しみましょう♪



日　時：１１月7日（土）　１４：００～１５：３０
場　所：城東地区コミュニティセンター（東町一丁目８－８）
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）

令和８年度 亀山藩御流儀 心形刀流武芸形　演武見学会

幕末に江戸から伝えられ、三重県無形文化財に指定されている心形刀流剣術の演武を亀山演武場内（通常非公開）で行います。また、当日は、心形刀流の剣士として勇名をはせた伊庭八郎の遺刀や亀山演武場、心形刀流に関する史資料も場内で展示します。亀山で続けられている古武道の魅力にふれてみませんか。





開催日：１１月２９日（日）１３：３０～１５：００（受付：１３：００）
場　所：亀山演武場（旧亀山城多門櫓西隣）
対　象：小学校高学年以上
定　員：３０名　※先着順、要事前申込
申込方法：下記申込先にメールまたはＦＡＸでお申し込みください。
（受付期間：９月２９日（火）～１１月２０日（金））
その他：当日、心形刀流の剣士として勇名をはせた伊庭八郎の遺刀や亀山演武場、心形刀流に関する史資料を場内で展示。
申込・問合先：亀山市市民文化部文化課まちなみ文化財Ｇ
bunkazai@city.kameyama.mie.jp　☎０５９５－９６－１２１８　FAX：０５９５－９６－２４１４
主　催：心形刀流保存赤心会　　**事業協力**：亀山市、亀山宿語り部の会

ぷらっとカフェ１５

　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・ボランティア団体やこれから活動を始めたい個人が、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るきっかけづくりを目的に、ぷらっとカフェ１５を定期的に開催します。

申込フォーム
ＱＲコード

日　時：１１月１５日(日)　１０：００～１１：３０
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：フリートーク　みんなで楽しくお話ししましょう！
申込方法：ＱＲコードの申込フォームか、お電話にてお申込みください。
問合先：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」　☎０５９５－８４－５００８

音訳ボランティア養成講座

　音訳ボランティアとは、目の不自由な方や文字を読むことが難しい方へ、市の広報や本などの文字情報を声で届ける活動です。
　あなたの声でぬくもりを伝えることができる、音訳ボランティアの活動を始めてみませんか？



申込フォーム
ＱＲコード

日　時：１１月１４日・２８日／１２月５日　（土）
　　いずれも１０：００～１２：００　※各回のみの参加も可能です。
場　所：市民協働センター「みらい」
定　員：各回１０名　※申込多数の場合抽選
講　師：亀山朗読奉仕会　※１２月５日のみＵＤアドバイザー　中川桃子さん
申込方法：ＱＲコードの申込フォームか、お電話にてお申込みください。
主　催：社会福祉法人亀山市社会福祉協議会
問合先：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」　☎０５９５－８４－５００８

アートグループmajo+　５daysギャラリー

日　時：毎月１日～５日（１月・２月・８月・９月は休廊）
　　１１：００～１６：３０
場　所：亀山市文化会館　２階　ホワイエ（東御幸町６３）
その他：洋画・彫刻・陶・刺繍・アクセサリー・クラフト
　　布・編み物・イラストなどの作品を展示販売します。
主催・問合先：アートグループmajo+　☎０９０－８９５０－３０１１（森）

「なんかいい…が、なぜかいい」奏筆（かなふで）体験してみませんか？

　奏筆って何？筆で自分の想いを奏でる、「うまさ」ではなく「想い」であり「ぬくもり」です。
誰にでもほっこりした作品が描けますよ。子育ての合間に、多忙な日々の合間に、ちょっとだけ自分の時間を作ってみませんか？



Instagram
ＱＲコード

日　時：１１月２４日（火）　①１０：００～１１：３０　②１３：００～１４：３０
場　所：市民協働センター「みらい」　２階　第１会議室
講　師：奏筆上級認定講師　山本美紀
参加費：無料
定　員：各１０名　※先着順・要事前申込
その他：ペン等はこちらで準備しますので、手ぶらでお越しください。
申込方法：電話もしくはInstagramのＤＭからお申し込みください。
申込先：奏筆サークル　☎０８０－５１６６－０４５４（山本）

市民活動応援制度　登録団体の活動紹介動画

　市民活動応援制度は「多彩なつながりで地域幸福度を高めるまちづくり」を進めるため、さまざまな分野で社会貢献的な活動をしている市民活動団体を、市民活動応援券を用いて応援する市民参加型の制度です。
　現在、応援制度登録団体の活動を紹介する動画を作成し、市民協働センター「みらい」の公式Youtubeチャンネルで随時公開していますので、ぜひご覧ください。高評価・チャンネル登録もよろしくお願いします♪



Youtube
チャンネル
ＱＲコード

問合先：亀山市市民活動・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：１１月１５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：プラ板でサンキャッチャーを作ろう
講　師：大坪沢子先生
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：１１月３０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」大会議室
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、ご家族も是非ケアしてあげてください。
不思議ですが、心も身体も 軽くなりますよ。
参加費：１，６００円(ぽっカフェの弁当付き)
定　員：８名(先着順)　※要事前申込

志村浩二氏座談会

児童発達支援センター「エンジョイ・ウェルヴィレッジ」センター長、志村浩二先生をお招きし、お子様の事を何でも相談・お話しませんか？
子ども総合支援課の先生方にも同席いただきアドバイスをいただきましょう！

日　時：１１月２８日(土)　１０:００～１３:００
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：会員…６００円　非会員…１，６００円(ぽっカフェ弁当代含みます)
定　員：２０名(先着順)　※要事前申込
申込方法：申込ＱＲコードよりお申込みください。
その他：事前質問がある方はＱＲコードからお寄せください。

事前質問 QRコード

申込フォーム QRコード

令和８年熊本地震 災害ボランティア活動を希望される皆さまへ

被災地での活動は、予測できないさまざまな事態が想定されます。
災害ボランティアに参加される皆さまの安全と万が一の備えのため、
出発前に「ボランティア活動保険」の加入をお願いしております。

保険に加入していただくと、被災地までの移動における事故、
活動中の思わぬケガや他人に損害を与えてしまった場合の賠償責任が補償されますので、
より安心してボランティア活動に参加していただけます。
なお、令和８年熊本地震に係る災害ボランティア活動については、
「大規模災害特例」が適用され、加入手続き完了後から補償の対象となります。

プラン詳細

Web加入について 全社協ＨＰ

《ボランティア活動保険加入プラン》
保険料：〇天災・地震補償プラン…５００円（推奨）〇基本プラン…３５０円
※基本プランは、地震、噴火、津波が起因する死傷は補償されません。

《ボランティア活動保険の加入手続き方法》
窓口加入：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」（平日９：００～１７：１５　※祝日除く）
ＷＥＢ加入：詳細は全国社会福祉協議会ホームページをご確認ください。
問合先：市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」　☎０５９５－８４－５００８（担当：川原田・井上）

☆　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

配架場所：亀山市役所本庁ロビー・市民協働センター「みらい」・関支所・図書館・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