

一年の始まりは、ジョギングと温泉入浴から - 伊賀市

～第37回おおやまだ元日マラソン～



伊賀市最東部のさるびの温泉周辺を舞台に、『おおやまだ元日マラソン』が開催されます。毎年約300名が参加し、3.5km、5kmのジョギングと2kmのウォーキングを、新春を迎えた清々しい気分を楽しんでいただきます。ゴール後は、大山田地域の農産物や温泉入浴券など数多くの品物が当たる『お楽しみ抽選会』もあります。

※当日の飛び入り参加もできます。

【とき】平成25年1月1日  
受付：午前7時45分～

【問い合わせ】  
伊賀市健康福祉部地域福祉室  
0595-584-3311

【問い合わせ】  
伊賀市上阿波29953  
「アクセス」名阪国道中在家から車で約20分

【問い合わせ】  
お問い合わせ  
0595-48-0009

お問い合わせ  
0595-48-0009

亀山温泉 白鳥の湯 亀山市

～心も体もゆったり、ほっこり～



天然温泉の内風呂と露天風呂を備えた、亀山温泉白鳥の湯。透明でぬるぬるとした肌触りの湯で、泉質はナトリウム・塩化物炭酸水素塩温泉。切り傷、やけど、慢性皮膚病、神経痛、筋肉痛などに効能があります。亀山市を訪れた際は、ぜひお立ち寄りください。

【アクセス】亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内(亀山市羽若町545)

【営業時間】午前10時～午後8時  
受付は午後7時30分まで

【休業日】毎週火曜日(祝日の場合は水曜日)(年末年始 ※毎月11日は市民デーで、市外の方は利用できません。)

【入浴料】150円(65歳以上)・100円(12歳未満)・50円(※入浴用具をご持参ください。)

【アクセス】東名阪自動車道亀山ICから車で約10分

【問い合わせ】  
お問い合わせ  
0595-584-3311

【問い合わせ】  
お問い合わせ  
0595-584-3311

甲賀市広報課 ☎65-0675 ☎63-4619  
伊賀市秘書広報課 ☎0595-22-9636 ☎0595-22-9617  
亀山市広報秘書室 ☎0595-84-5022 ☎0595-82-9685

平成25年(2013年) 甲賀市成人式

●期 日/平成25年1月13日(日)  
●会 場/あいこが市民ホールほか  
●対 象/平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方  
●日 程/13時30分 開場・受付  
14時～14時30分 第1部 記念式典  
14時45分～15時30分 第2部 記念イベント  
～新成人のつどい～  
中学校対抗クイズ大会 ※第2部終了後は次の時間(開会)・会場で各中学校別に催しが開催されます。

●水口中 18時～21時 サントピア水口  
●城山中 16時15分～17時15分 碧水ホール  
●水口中 調整中  
●土山中 17時～19時 森文化ホール  
●甲賀中 17時30分～19時 かつか生涯学習館  
●甲南中 17時～19時 忍の里プラザ  
●信楽中 17時～19時 信楽中央公民館

●その他  
参加対象の方は個別に招待状は送付しませんが、対象の方であればご本人でも参加できます。(市内在住の有無を問いません)  
当日は、駐車スペースの不足が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。  
本人以外の方はご参加できませんので、ご了承ください。ただし、付き添いが必要な場合は、事前にご連絡をお願いします。

●主催  
甲賀市・甲賀市教育委員会・成人式実行委員会

【問い合わせ】  
社会教育課 青少年育成係  
086-8022 ☎86-8380

こうかまちかど特派員 のページ



こうかまちかど特派員  
たむら てるよ 田村 照代

『また来てね』その一言が励みに

～傾聴ボランティアの活動～

「誰かの心にそっと寄り添えたら…」そんな思いで、傾聴ボランティア「よりそい」は、2年前に立ち上げられました。「その活動をたくさんの人に知ってもらいたい」というメンバーの方々の思いをお届けしたいと思います。

人の話をただ聞くというボランティアがあることを知っていますか。毎日、様々な人と接し、会話することが出来るのであれば「ボランティアの人に話を聞いてもらおう」なんて思いもしないでしょう。しかし、1日中誰とも話をしない人や、そういう日が何日も続くという人がいます。そんな見逃されがちな所にスポットをあてて活動されているのが、お話し相手ボランティア「よりそい」です。ある訪問の機会に同行させてもらいました。

「よりそい」の紹介

- ボランティア講座受講生により平成22年の夏より活動開始
- メンバーは現在19名 (講座を受講した方)
- 月一回の定例会で日程を調整
- 担当の日に2人1組で約30分程度の訪問



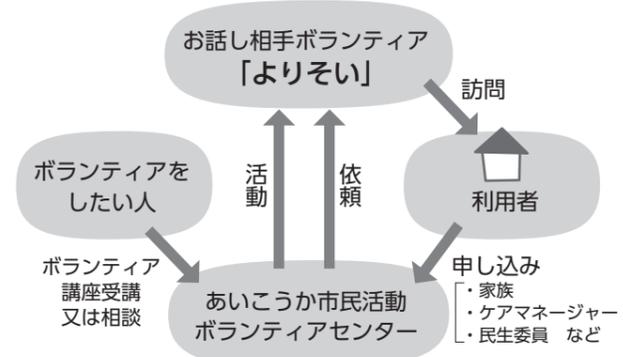
定例会 できるだけ利用者さんの希望に添えるように意見交換をします

約束よりも5分早く到着したにも関わらず、すでに玄関の戸が開かれていて、利用者の方は楽しみに待っていらっしゃいました。お話を聞くのは30分程度なのですが、まだまだ聞いてほしいという表情で、お話が途切れることはありませんでした。一緒に楽しくお話しした後は、いつも「心に寄り添えたかな」「疲れたのでは」などご気にはかかるものの、「また来てね。」と言ってもらえると、何よりも励みになるそうです。

また、「お話し相手をさせてもらうこととで、本当は自分が楽しんでいるかも」と、メンバーは話されます。この活動をしようと思われたきっかけについて、メンバーの皆さんに尋ねてみました。

- ・新聞や雑誌で「傾聴」について知り、ボランティア講座を受講してみたいと思った。
- ・おしゃべりが好きなので、将来自分が1人になった時に話を聞いてくれる人がいたら嬉しいだろうという思いで始めた。
- ・色んな人に出会えることで、これらの生き方のプラスにしたいから。など、他にも多くの思いを語っていただきました。

お話し相手ボランティアは、空いた時間を利用して無理なく出来る活動です。地道に長く続けていくためには、たくさんの方の協力が必要です。お話し相手ボランティア「よりそい」ではメンバーを募集しています。興味をお持ちの方は、問い合わせ先までぜひご連絡ください。



【問い合わせ】  
あいこが市民活動ボランティアセンター  
086-6173



楽しいひととき