

まちサポ通信 Vol.34

- Contents -	P1	コーヒーの美味しい淹れ方と健康についての講座を実施
	P2	『ラジオでまちサポ通信』に生出演していただきました、今月のパソコン・スマホ相談
	P3	まちサポ登録団体の活動を紹介、音声訳CDを置いてあります、助成金情報
	P4	益城で行われたイベントを紹介①～②、まちサポ登録団体を紹介
		お知らせ

コーヒーの美味しい淹れ方と健康についての講座を実施しました ☕

1月13日（土）、『コーヒーの美味しい淹れ方～気になる健康（CKD）のお話も～』をCKD啓発活動を行っている熊本大学腎臓内科との共催で実施しました。

バリスタ経験者で益城町を拠点に様々なまちづくり活動に参加している西真理子さんをコーヒーの講師に招き、コーヒーの淹れ方のレクチャーを実施。その後、益城町の保健師さんに腎臓病についてのお話をいただきました。コーヒーフィルターを使った腎臓のしくみのお話もあり、最後はコーヒーの香りと美味しいスイーツに癒されながら、4つのテーブルに分かれ、腎臓病療養指導士の方や保健師さんを交えて、健康についてのお話をしました。参加者からは「食生活や運動など健康的な生活を心がけたいと思った」という感想が多くありました。

【CKDとは？】
慢性腎臓病のことで、
『Chronic Kidney Disease』の略。



FM791 『ラジオでまちサポ通信』に生出演していただきました！

11月と1月の放送は地域おこし協力隊の吉海雄大さんと中村康佑さん、個人登録の大滝美晴さんに出演していただきました！




中村さんと吉海さん

復興まちづくりセンター『にじいろ』を起点に、まちづくりや地域づくりの活動をしているお二人。にじいろの紹介や、地域おこし協力隊についてのお話の他、定期交流会『にじラジONSITE』や11月から始まった『にじラジONAIR』も話していただきました。



大滝さん

現在高校2年生で、益城で何かできることはないかと、昨年まちサポに個人登録をしました。様々なボランティア活動に積極的に参加している大滝さん。今後は大好きなおにぎりや地域の方の居場所づくり等をやりたいと話してくれました。



今月のパソコン・スマホ相談

2月27日(火) 10時～12時、13時～17時

操作でお悩みの方、まちサポスタッフと一緒にそのお悩み解決しませんか？

※まちサポの登録者が対象です。内容によってはご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

要事前予約

ましきパーキンソン等難病友の会『第29回 茶話会』

1月14日（日）、保健福祉センターはびねすで、ましきパーキンソン等難病友の会が主催する今年最初の茶話会が開催されました。茶話会の運営サポーターを含め16名が参加。初参加の方もいらっしゃいました。

茶話会は『一人暮らしで症状について共感しあえる話し相手がほしい』、『症状について気になっていることがあるけれど、先生には話づらい』等の悩みをお持ちの方が気軽に話せる場所です。

『声を出そう』の時間で、みゆき&オートルズの演奏に合わせて歌をうたった後、今回は、『初期症状や睡眠状態』、『血圧』、『検査』等についての情報交換が行われました。最後の体操では、柔軟性や筋力維持のため、体をねじったり大きく動かしたりする内容がメインで、大きな声でカウントをしながら参加者全員で体を動かしました。



【 次回の茶話会（第30回） 】

3月10日（日）午後1時半～
会場：保健福祉センターはびねす

パーキンソン病の方やそのご家族の情報交換等、気軽に交流できる場所です。お一人での参加もOK。お申し込みやお問い合わせは、ましきパーキンソン等難病友の会事務局 ☎ 090-9070-6846 まで。



音声訳CDを置いていきます！

登録団体『益城町音声訳ボランティアこまどり』さんが、団体で作成した音声訳CDをまちサポに設置してくださいました！ご希望の方には、貸し出しや差し上げることもできますので、お気軽にまちサポまでご相談ください 🍀

まちサポに設置しているCD

- ・語り口 ましきの民話
- ・益城町の歴史・文化歌留多
- ・新聞紹介
- ・広報ましき

※各種1枚ずつ置いてあります。新聞紹介には『社協だより』も録音されています。



広報ましき1月号の『年頭のごあいさつ』では、西村町長と中川町議会議長の音声も録音されています。



助成金情報

民間企業で募集している助成金情報をご紹介します。詳細はHPでご確認ください。

ファミリーマート&むすびえ「こども食堂スタート応援助成プログラム」

【目的】

「ファミリーマート夢の掛け橋募金」(店頭募金)をもとに、こども食堂を新たに立ち上げる際に必要な費用を助成する

【助成対象期間】

2023年12月1日（金）～2024年6月30日（日）

【助成対象団体】

- ・日本国内において、これからこども食堂を開設する団体（法人格の有無は問わない）
- ・団体名義の口座をもっているまたは開設する団体

【必須事項】

本助成プログラムに関するオンライン説明会に参加もしくは録画視聴

【助成金額】

80,000円/1団体

【締切】

2024年2月16日（金）15:00 必着

【問合せ】

Email : kaisetsu_ouen@musubie.org

URL : <https://musubie.org/news/7718/>

益城で行われたイベントを紹介①

とんとんクリスマス会



令和5年12月16日（土）、マシキラリ2Fにある「すこやか広場とんとん」主催の『とんとんクリスマス会』が開催されました。

「DUO月香」のお二人のフルートとピアノの演奏に合わせて、益城町出身のダンサー葉山悠介さんと、Eテレに出演されている熊本出身の古家優里さんの軽やかなパフォーマンスが始まると、子どもも大人も自然と体が揺れ、リズムをとって楽しんでいました。

以前とんとんに通っていて、葉山さんのダンスを見に来たという母娘の笑顔もありました。

突然のサンタさん登場に、子ども達は大喜び。帰りには出演者と一緒に記念写真を撮ってもらい嬉しそうでした。



益城で行われたイベントを紹介②

どんどや ～寺迫地区～



令和6年1月7日（日）、寺迫地区のどんどやが、8年ぶりに行われました。正午に本田区長の火入れで15mの高さに組み立てられた櫓がいきなり燃え始めました。

ほとんどの小学生は、初めてのどんどやに興味津々。二人の兄妹は、お父さん手作りの竹の棒の先にお餅を括り付け、火が落ち着くのを今か今かと待って炭の中に竹を差し込んでいました。他にも竹の先に網をつけてお餅を焼いたりするなど、久しぶりのどんどやを楽しみました。



まちサポ登録団体を紹介

ひまわり会



木山仮設住宅で知り合った6人で、週に一回、昨年からはまちサポに集まって物づくりをされています。ここでは、ひ孫さんの人形の着物を作ったり、節分のお多福の折り紙や、ひな祭りの人形作りなど、自由に好きなものを作ったり教わったりしています。

「おしゃべりをしながらの情報共有が目的。だけど一番はボケ防止」と笑って話されていました。

一部の作品はまちサポに飾っています。お越しの際はご覧になってください。



2月のまちサポの予約状況

※1月21日時点

日	曜日	時間等
1	木	10:00~16:00, 19:00~22:00
2	金	10:00~15:00 [ラジオ放送]
3	土	9:00~13:00
4	日	9:00~16:00
6	火	9:00~15:00
7	水	9:00~12:00, 13:00~15:00, 19:00~22:00
8	木	9:00~16:00, 19:00~22:00
9	金	10:00~15:00
10	土	9:00~16:00
11	日	9:00~16:00
14	水	10:00~12:00, 13:00~15:00, 15:00~17:00, 19:00~22:00
15	木	9:00~16:00, 19:00~22:00
16	金	10:00~15:00
17	土	9:00~16:00
18	日	9:00~16:00
20	火	9:00~13:00
21	水	10:00~13:00, 13:00~15:00, 15:00~16:00, 19:00~22:00
22	木	13:00~15:00, 19:00~22:00
23	金	10:00~15:00
24	土	9:00~16:00
25	日	9:00~16:00
27	火	9:00~15:00 [スマホパソコン相談]
28	水	10:00~12:00, 12:00~16:00, 19:00~22:00
29	木	9:00~16:00, 19:00~22:00

FM791 ラジオ放送情報

【聴取方法】

FM79.1MHzまたは
<https://fm791.jp/>にアクセス



生放送番組『校区のチカラ』内 『ラジオでまちサポ通信』

まちサポの登録団体や益城が拠点の活動を紹介します！

毎月 第1金曜日 13時～

『にじラジ』

益城町地域おこし協力隊が企画・運営。まちづくりの雑談など、幅広い内容でゆるりと発信します。

毎月 第2日曜日 21時～

登録情報の確認・更新のお願い

団体・個人の登録情報に変更がありましたら、窓口にて登録変更の届出をお願いいたします。

- 名称 ● 代表者氏名 ● 連絡者氏名 ● 事務所住所
- 連絡先(電話番号、FAX、携帯番号、メールアドレス)
- 組織形態

施設の利用について

【印刷機】 無料 1原稿20枚以上

※用紙は利用者様持込み。登録団体活動上使用する印刷のみ。

現在故障につき、コピー機で代用しています。

【コピー機】モノクロ:10円/枚 カラー:30円/枚

【ロッカー】 6か月につき600円

※使用期間が6か月未満の場合は、6か月に切上げ。お支払いはミナテラス窓口まで。



まちサポでは登録団体が作成したCDなどを無料配布しています！ご希望の方は、お気軽にまちサポ窓口までお声掛けください☆★

【写真】みゆき&オートルズ
『益城ふれあい音頭』、『四賢婦人の歌』

益城町まちづくり活動支援センター まちサポ

〒861-2242 熊本県上益城郡益城町木山236
 (益城町交流情報センター・ミナテラス内)

電話 096(287)1611

FAX 096(287)1612

メール m-sapo@fm791.jp



フェイスブック



開館時間/午前9時～午後10時(午後6時以降の利用がない場合は6時まで) 窓口受付時間/午前9時～午後6時
 休館日/月曜日(月曜が祝日の場合はその翌日)・年末年始 業務受託管理者/株式会社 熊本シティエフエム