

まちサポ通信 Vol.40

- Contents -

- P1 第3回益城町あつまれ見守りボランティア大会、広崎5町内発足10周年記念の集い、まちサポ情報、今月のパソコン・スマホ相談
- P2 津森神宮『夏越しの大祓 茅の輪くぐり』、にじいろ夜市、齊藤輝代さん詩集『時をあるく』
- P3 救急講習会、太極柔力球益城ひまわり
- P4 お知らせ

第3回益城町あつまれ見守りボランティア大会 にお邪魔しました

6月12日（水）、今年もミナテラスの視聴覚室で『あつまれ見守りボランティア大会』が行われました。この大会は、見守りボランティアをしている方々が集まり、お互いの労をねぎらい親睦を深めることを目的に年に1回開催されています。

今回の内容は、御船警察署の方による交通安全講話、ボランティアをしている方々の「見守りいい話」の紹介、後半では、学校ごとにわかれて各小中学校の先生方とのフリートークの時間がありました。生活支援コーディネーターの吉住慶太さんによる体操とダンスの時間や合唱もあり、参加者や関係者全員でマイムマイムを踊り和気あいあいとした集いでした。



たくさんの意見や情報の交換が行われていたフリートークの様子。

最後に大会実行委員の松野良子さんから、皆さんへ熱いエールが送られました。



あつまれ見守りボランティア

町内の各校区で小学生や中学生の登下校を見守るボランティア。まちづくり協議会や民生委員等、様々な方が見守りボランティアをしています。

広崎5町内発足10周年記念の集い にお邪魔しました

6月16日（日）、益城町保健福祉センターで、広崎5町内発足10周年記念行事が行われました。全員で町民憲章を唱和したあと、ステージイベントへ。秋津空手道場『武隆館』による小中学生の空手の演武や、町内在住の樋口稔さんの古武道の演舞、沖縄の琉球舞踊団の舞踊など、様々なステージイベントが披露されました。最後は町内在住の童謡歌手 沖吉けい子さんのミニコンサートも行われました。



沖吉さんの歌に合わせて参加者も一緒に振り付けをしたり歌いながら音楽を楽しみました。



まちサポ情報

まちサポでは、現在、個人登録の山来敬明さんの写真を展示しています！広報ましきや熊本日日新聞に掲載された写真も。今後も様々な写真を見ることができそうです・・・☆



令和6年度 10月13日(日)
まちサポフェスタ 開催!

今月のパソコン・スマホ相談

8月25日(日) 10時～12時、14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



津森神宮『夏越しの大祓 茅の輪くぐり』にお邪魔しました

6月30日(日)、『夏越しの大祓 茅の輪くぐり』が津森神宮で行われました。『夏越しの大祓』とは、6月の晦日である6月30日に半年間の心身の穢れを清め、残りの半年間の無病息災を願う厄払いの神事。

白い紙で人の形に作られた人形(ひとがた)に穢れを移し、人形を持って『水無月の 夏越しの祓いする人は 千年の命 延ぶというなり』と唱えながら、宮司に続き茅の輪を八の字に3回くぐりました。



茅の輪の準備の様子。前日に寺中地区の皆さんで茅を集め、作ったそうです。



茅の輪をくぐったあとは、最後に人形を納めます。益城町で茅の輪くぐりができるのは津森神宮だけとのこと。皆さんも来年訪れてみてはいかがでしょうか。

(写真提供: 寺中地区 小田様)

にじいろ夜市の様子をお届け!

7月13日(土)、震災記念公園で『にじいろ夜市』が行われました。飲食店等15店舗の出店やかき氷の早食い、盆踊りも! 夜市は10月まで毎月開催予定とのことですよ!



←かき氷の早食いで1位だったやまと君(左)。景品の大きなスイカと一緒に! 益城柔道クラブのお友達と家族で遊びに来ていたやまと君。九州大会の2年生の部で二位だったそうですよ!



↑盆踊りの様子と婦人会の皆さん。子どもたちや来場者も交じって、『益城小唄』や『益城育ち』等を踊りました。
←みなさん夜市で買った食べ物を、にじいろで楽しんで食べていました!

齊藤輝代さん詩集『時をあるく』

まちサポの登録団体「劇団『鶴の子』」の代表であり、作家活動をされている古閑在住の齊藤輝代さんが初めての詩集「時をあるく」を出版しました。

小学1年生の頃から鉛筆と消しゴムのひそひそ話をノートに書き留めていたそうです。暫く空白の時を経て、仕事や子育てから解放され、心の底から何かを書き留めたいとの思いで作った詩の中から28編を第一詩集として出版しました。

下の詩は、「地震(ない)のうしろ」という副題の中の一編で、地震直後に書かれた作品です。挿画や挿絵はご友人が描いてくださいました。

まちサポに1冊寄贈していただきましたのでご覧ください。



九十九年と十カ月の家

町から駆け付けた私に
高台の桜が散った
えぐられた斜面
山々は新緑の時を
迎えようとしている

東西南北の底に建ちつづけた
「座敷」の奥から
祖母と父母と
五人の子らの影絵がうかんでくる

九十九年と十カ月の時のすべてに
飛び散った玄関のガラス戸
客間と居間とを通りぬけて
窓枠の墜ちた険しい空白に向って
初夏の温んだ風が吹きぬけていく

天井からさがった数本の紐を揺らしながら
母が作った肥後毬の
赤い房飾りの唄はかわらず
ほほ笑み交わした少女たちの
遠い記憶にまでも
手招きしている

さよならの言葉がながれだす
米をまき塩をまき酒をまき
古家の回りを清めながら
取り残されるかなしみへ向かって
ありがとうの言葉がながれだす

地震のうしろの
モグラの嬰兒たちは
ささやかな古板の下の産屋で
身を寄せあって眠っているだろうか



救急講習会 ～まちサポ実施事業～

6月25日（火）、益城西原消防署救急隊の方を講師にお迎えして、まちサポ主催「救急講習会」を開催しました。今回は、熱中症の予防と対処法。参加者全員で実際に人形を使って心臓マッサージの体験と、AEDの使い方を教えていただきました。



熱中症

[予防]

- ①エアコンを上手につかいこなす
- ②水分、睡眠、食事をしっかり取る

[エアコンが使用できないとき]

- ①体を冷やす…こまめに水分補給
- ②涼しいところに避難する

※呼びかけに答えられない時は、救急車を呼びましょう



心肺蘇生法

[意識がない家族や、倒れた人に遭遇したとき]

- ①反応の確認…声をかけ反応を見る⇒反応なしなら119番、AED使用
- ②呼吸の確認…胸とお腹を見て10秒以内に確認
- ③心臓マッサージ…血液を早く送ることで脳を守る

1分間に100回～120回のリズムで、胸の真ん中を、強く、早く絶え間なく、しっかり押す

※AEDを準備したら、電源を入れ、音声に従って行う

※感染症の予防のため、人工呼吸より心臓マッサージを優先

↓

救急車が到着するまで絶え間なく行う



太極柔力球益城ひまわり



2014年に発足した「太極柔力球益城ひまわり」は、体力づくり、太極柔力球の普及を目的に、今年の4月にまちサポに登録されました。

太極柔力球は、音楽に合わせて美しさと難度を追究する[演舞]と、ネットを挟んで、ボールを打つのではなく円弧に引き入れ返球して得点を競い合う[キャッチ]があります。

[演舞]は、ラケットとボールが一体となった優雅な舞。[キャッチ]は、普段は練習だけですが、正式にはバドミントンコートを使って、シングルから4人までの対戦で、3回目に相手コートに戻します。

代表の岡本啓子さんをはじめ、基本のバランス、瞬発力や持久力がついて元気になったと皆さん口をそろえられます。最近加入された方も、難しいけど楽しいと話されていました。

砂の入ったボールは身体に程よい負荷を与え、からだも脳もリフレッシュできます。子どもから高齢者まで世代を超えて、気軽に楽しく取り組める新感覚のスポーツです。一緒にやってみませんか！

太極柔力球とは？

太極拳の論理を球技に融和させたニュースポーツで、円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴です。遠心力を利用しながら、シリコン製のラケットで砂の入ったボールをしなやかに操ります。

会員募集中！

【練習日】第1、第3日曜日 10時～12時

【場所】保健福祉センター・はびねす

サロンなどへも伺います

※問合せはまちサポまで



♪「やさしさに包まれたなら」



♪「みかんの花咲く丘」は二刀流で



キャッチの練習



8月のまちサポの予約状況 ※7月21日時点

日	曜日	時間等
1	木	9:30~16:00, 19:00~22:00
2	金	10:00~15:00 [13:00~ラジオ放送]
3	土	10:00~15:30
4	日	10:00~15:30
6	火	9:00~16:00
7	水	13:00~15:00, 19:00~22:00
8	木	9:30~16:00, 19:00~22:00
9	金	10:00~15:00
10	土	10:00~15:30
11	日	10:00~15:30
12	月・祝	9:00~16:00
14	水	10:00~12:00
15	木	19:00~22:00
16	金	10:00~15:00
17	土	10:00~15:30, 15:30~17:30
18	日	10:00~15:30
20	火	9:00~16:00
21	水	13:00~15:00, 15:00~16:00, 19:00~22:00
22	木	19:00~22:00
23	金	10:00~15:00
24	土	10:00~15:30
25	日	10:00~15:30 [パソコン・スマホ相談]
27	火	9:00~16:00
28	水	10:00~12:00, 13:00~15:00, 19:00~22:00
29	木	9:30~16:00, 19:00~22:00
30	金	10:00~15:00
31	土	10:00~15:30

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～

『にじらジ』

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、幅広い内容でゆくりと発信します。

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原稿当り印刷枚数5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。

【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。

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