

TEL 090-2029-8181 (代表 伊藤)

TEL 0220-21-6310

「声の広報」  
「のや」  
「のや」  
「のや」

「興味のある方  
参加したい方は  
こちら」



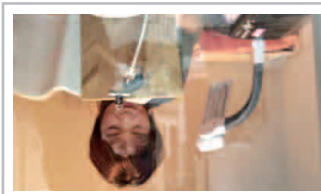
現在、市内の50～70代の女性17名で活動されている「ハートウェーブ」の皆さん。幅広い年齢層でこれからも長く続けていきたいと、新しい会員を募集中のことです。毎年、話し方のプロによる研修を行っています。未経験でも安心して参加することができます。また、話すことや間の取り方など、丁寧に教えていただけますので、ご興味がある方、参加したい方は、ハートウェーブ(代表伊藤)までご連絡ください。

### あなたも参加しませんか？会員募集中！

「声の広報」を知っていますか？「ハートウェーブ」は、平成10年10月に発足され、目の不自由な方にも登米市内の情報を届けたと、毎月発行の市の広報誌「広報とめ」、年4回発行の「とめ」社協だよりを音声収録したCDやカセットテープ「声の広報」を制作しています。ゆったり穏やかに聞けるようにと、声の他にBGMを入れる編集作業もグループ内で、優しい気遣いが伺われます。

### 思いを込めて一こひとこ

声の広報は約80分に編集され、広報誌を作られた担当者の方の思いが伝わるようにと、文章の一つひとつ、写真一枚一枚の情景を、思いを込めて話すことを意識して収録されています。制作工程は原稿を預かった後、朗読の担当を決め、各自読み込んでから収録作業に入り、広報誌発行から1週間後には仕上げられているそうです。「声の広報」のCDやカセットテープは、登米市社会福祉協議会を通じて、ご希望の方へ毎月届けられています。ご希望の方は市社協へお問合せください。(登米市と市社協の各ホームページでも「声の広報」を聞くことができます)



代表 伊藤 多恵子氏

「ハートウェーブ」

NPO トビックス

HP <http://ishikoshi.cyokopa.com/>  
電話 0228-34-2036  
住所 宮城県登米市石越町南郷字矢作 122 番地 2

### (登米市石越公民館) 石越コミュニティ運営協議会



(昭17～30年頃)

「声の広報」は、市内の50～70代の女性17名で活動されている「ハートウェーブ」の皆さん。幅広い年齢層でこれからも長く続けていきたいと、新しい会員を募集中のことです。毎年、話し方のプロによる研修を行っています。未経験でも安心して参加することができます。また、話すことや間の取り方など、丁寧に教えていただけますので、ご興味がある方、参加したい方は、ハートウェーブ(代表伊藤)までご連絡ください。

「声の広報」

HP <https://miyagi-toyoma.jp/>  
電話 0220-52-2316  
住所 宮城県登米市登米町寺池目子待井 391 番地

### (登米市登米公民館) とまコミュニティ運営協議会



「声の広報」を知っていますか？「ハートウェーブ」は、平成10年10月に発足され、目の不自由な方にも登米市内の情報を届けたと、毎月発行の市の広報誌「広報とめ」、年4回発行の「とめ」社協だよりを音声収録したCDやカセットテープ「声の広報」を制作しています。ゆったり穏やかに聞けるようにと、声の他にBGMを入れる編集作業もグループ内で、優しい気遣いが伺われます。

「声の広報」

## Information

「こんな時はプラザへ」

- 子どもの居場所づくりをしたいなあ...
- 安くコピーできたらなあ...
- NPO法人に興味あるけど...
- 一緒に活動してくれる仲間ができた！
- 100円で500枚も印刷できた♪
- NPO法人の立ち上げ方、勉強会、講座などの情報をもらえた

「お気軽にご相談ください！」

MAP

とめ市民活動プラザ (アルテラスおおあみ内)

Facebook

ホームページ

●開館時間 火曜日～日曜日 / 10:00～18:00  
●休館日 毎週 月曜日 年末年始 (12月29日～1月3日)

フェイスブック やってます  
いいね！&フォローをお願いします

ラジオで活動紹介やイベント告知をしよう！  
76.7MHz H@!FM 「まるっと！とめ Like」  
毎月第2第4火曜日 お昼 12:30 から放送中

住所 〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字大綱 390-15  
TEL 0220-44-4167 (アルテラスおおあみ内)  
FAX 0220-44-4877  
Email npo@tome-shiminplaza.jp  
HP <http://www.tome-shiminplaza.jp/>  
発行月 2021年3月  
発行/編集 特定非営利活動法人とめタウンネット

# ぶらっととめ

R3.3  
Vol. 40

とめ市民活動プラザニュース TAKE FREE



とめ市民活動プラザが企画提供する H@!FM の情報コーナー「まるっと！とめ Like」は、毎月第2・第4火曜日のお昼 12時30分に放送しています。登米市内の地域コミュニティ組織の皆さん、NPOやサークル、福祉関係の方々などに、事業のご案内や活動についてお話していただいております。放送時間は約10分です。出演団体を随時募集していますので、「元気の登米市のまちづくり」につながる公益的な情報を「皆さんの声」で、H@!FM から発信してください。

※日程調整の都合上、希望の放送時期の1カ月前まで当プラザまでご連絡ください

また、株式会社 登米コミュニティエフエム (H@!FM) が今年2月に迫町佐沼錦地区に移転しました。



地域の情報盛りだくさん！  
ぜひ情報をおよせください

●株式会社 登米コミュニティエフエム (H@!FM 76.7MHz)  
住所 宮城県登米市迫町佐沼字錦 1-2  
電話 0220-23-7371





## SDGs 達成へ「フードバンク」

### フードバンクとは？

フードバンクとは、まだ食べられるのに様々な理由から家庭で捨てられてしまう食品や、賞味・消費期限内であるにもかかわらず、包装の破損などの理由で、流通に出すことができない食品を集め、必要としている相談支援機関を通して困っている家庭や子ども食堂など地域交流活動へ無償で提供する活動や団体のことです。



### 扱える食品、扱えない食品があります！

#### ○フードバンクで扱う食品○

- ・缶詰など加工食品全般
- ・野菜、果物など生鮮食品
- ・防災備蓄品
- ・米、パン等の穀物 …など



#### × 扱えない食品 ×

- ・お弁当、サンドイッチ
- ・食べ残しの食品
- ・賞味期限が切れた食品、賞味期限の記載のない食品 …など



## 宮城県北部を広く支援 一般社団法人フードバンクいしのまき

フードバンクいしのまきは「もったいない、をありがとうに！」をモットーに、生活相談実施機関や地域交流活動へフードバンク食品を提供しているほか、食品を集めるフードドライブの回収箱を石巻市内各所に設置して、食品を寄贈しやすい環境づくりにも取り組んでいます。昨年6月には、ひとり親世帯を対象に食品を無料で配布する「出張フードパントリー」を登米市でも4回行っています。



一般社団法人フードバンクいしのまき お問い合わせ 0225-98-5996 / 住所 石巻市駅前北通り四丁目 10-26-3 / HP <http://foodbank-i.com/>



### ご家庭に眠ったままの食品、ありませんか？

NPO 法人スマイルむさしでは、生活困窮者の支援にとフードバンクを行っていて、食品を必要としている方に届けています。フードバンクいしのまきなどからの支援のほか、市内の企業や市民の皆さんに協力の呼びかけを行い、毎月1回程度の食品回収を予定しています。また、ご連絡があれば随時受け入れるほか、量が多い場合は受け取りに伺うことも可能とのことです。食品ロスの軽減になる、そしてSDGs 達成への取組みにもなるフードバンク。「誰にでもできる身近なボランティア」に皆さんも参加してみませんか？

●食品を必要としている方 → 登米市自立相談支援センター そ・えーる登米  
お問い合わせ 0220-23-8610 / 住所 登米市迫町佐沼字中江 5-1-4

●食品の支援をしたい方 → NPO 法人スマイルむさし  
お問い合わせ 0220-41-9035 / 住所 登米市迫町北方字石打坂 91 番地 1

## ピックアップ

### (自助グループ)CA女性グループ

自助グループとは、共通の問題や悩みを抱えた人が集まり、自主的に運営しているグループのことです。登米市内で活動するCA女性グループは、がんに罹り、不安と苦痛の経験や、勇気と希望を分かち合う集まりで、月に1度、グループミーティングを行っています。

当事者のみが参加できるクローズド形式で開かれ、言いつばなし、聞きつばなし、聞いた話や参加した人のことは外部に持ち出さないなどのルールを守りながら進めていきます。自分の正直な話をしたり、仲間の正直な話を聞き、「この悩みは自分だけ?」「こんな時はどうしたら?」などの想いを共有することで、理解しあい、心を落ち着かせほっとする場になっています。

毎月第2日曜日、午前10時～11時30分まで当プラザ ミーティングルームを会場に開催しています。予約不要で、途中参加・退場も自由とのこと。同じ悩みや不安を抱えた仲間がここで待っています。

予約不要

CA女性グループ お問い合わせ 090-6789-6201 (千葉) / 日時 毎月第2日曜日 午前10時～11時30分 / 会場 とめ市民活動プラザ ミーティングルーム



## とめプラザ活動 NEWS

### 開催した講座のご紹介♪

### 「オンライン会議ツール Zoom を活用しましょう！」



新型コロナウイルス感染症の影響で、市内コミュニティ組織職員が参加する「地域づくりミーティング」と併せて予定していた「Zoom 研修会」が中止に。しかし、今後も様々な場面でオンラインツールが必要になると予想されるので、対面の講座形式ではなく、動画投稿サイト「YouTube」を利用して学んでいただく方法に変更しました。

登米市地域おこし協力隊で以前活動されていた、一般社団法人 BANSOU 代表 氏家 和寛氏の協力を得て、Zoom 導入テキスト&説明動画(3コース計約150分)を作成し、コミュニティ組織事務局に提供。各事務局内でツール導入と初歩的な操作方法等を習得していただき、後日、自由参加にて「Zoom オンライン“テスト”会」を開催。接続確認と実際に Zoom を体験していただく良い機会と

テスト会終了後も個別に操作方法や接続確認など機器等についての相談も多々あり、情報の受発信アイテムの重要性を感じています。今後も疑問や質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。また、市内の市民活動団体や他の指定管理者等、公益的な活動に取り組んでいる皆さんにも活用してもらえたらと、同内容にて情報提供させていただきました。



## 助成金 & お役立ち情報

### さわやか福祉財団「地域助け合い基金」

#### ●支援内容

地域で暮らす人同士の助け合い活動(つながりづくりを目的とした居場所や地域活動を含みます)を対象とし、新たに団体を設立する場合のほか、活動を広げる場合やコロナ禍に対応して特別な助け合い活動を行う場合も含みます

#### ●対象団体

法人格の有無は問いません

#### ●助成金額

助け合い活動の開始、維持、発展のため具体的に必要とする額。上限は15万円

#### ●募集期間

常時受付

#### ●連絡先

公益財団法人さわやか福祉財団  
Tel 03-5470-7751  
E-mail mail@sawayakazaidan.or.jp



### みらいチャレンジプログラム

#### ●支援内容

岩手県・宮城県・福島県内で実施する地方創生や地元活性化を目指す新たな活動

#### ●対象団体

個人・団体は問いません

#### ●応募条件

- ①～③に掲げるすべてを満たす団体・個人
- ①常時連絡が可能な状態である
- ②応募する活動が岩手県・宮城県・福島県内での活動である
- ③岩手県・宮城県・福島県内に主たる活動拠点がある

#### ●助成金額

上限額 100万円(総額約3,000万円)

#### ●募集締切

2021年2月10日(水)～5月10日(月)当日消印有効

#### ●連絡先

公益社団法人日本フィランソピー協会  
「サントリー東北サンさんプロジェクト みらいチャレンジプログラム」事務局  
Tel 03-5205-7580 (月～金 10:00～17:00)  
E-mail suntorymirai@philanthropy.or.jp



### 第100回リユースPC寄贈プログラム

#### ●支援内容

企業からのリユースPCを非営利団体・ボランティア団体・高齢者グループなどの市民活動団体やNPOへと無償で寄贈します(非営利団体の情報化支援)

#### ●対象団体

- 非営利団体・ボランティア団体・高齢者グループなどの市民活動団体やNPOで、①～③すべての条件を満たす団体
- ①日本国内を拠点に非営利活動を行っている団体
- ②社会的課題の解決のため、寄贈PCを有効に活用して下さる団体
- ③ドライバの更新などPCの設定、PCメールでのやり取りが可能で、OSおよびOfficeのライセンス認証ができる団体

#### ●募集期間

2021年3月15日(月)～4月15日(木)

#### ●連絡先

認定NPO法人イーパーツ  
「リユースPC寄贈プログラム」  
Tel 03-5481-7369  
E-mail reuse-pc@eparts-jp.org

