



←フェイスブック 二次元バーコード

f 菊池市 協力隊 Q

# 地域おこし協力隊通信

vol.32

「地域健康プランナー」

森田 雅史さん

趣味は合気道。夫  
婦で稽古に通う



## 健康教室で市民と交流 菊池は「優しい人が多い」

市民の健康づくりを手伝う任務で着任。公民館や施設など各地を訪問し、健康体操や姿勢講座の教室を開催しています。「今の時代は、頑張りすぎて心身ともに疲弊している人が多い。心も体もリラックスした時が、どれだけ楽で強い状態かを体感してもらえれば」。また、新たに農業や自然、瞑想、呼吸法、おいしい食事を取り入れたリトリート学校も企画中。「健康を意識する人が少しでも増えてほしい」と意気込みを語ります。

夫婦で菊池に来て約8カ月。「虫と寒さにはまだ慣れないけれど」と笑いつつも「周りの人の優しさに支えられ、楽しく過ごせています」と話します。「縁あって菊池に住ませてもらった。自分自身で菊池の生活を楽しみながら、多くの人の幸せに関われたい。これからもうろしくお願いします」



身体の姿勢講座では、その効果に参加者からは驚きの声が

本市では現在、10人の隊員が活動しています。  
【問い合わせ先】  
企画振興課 ☎0968(25)7250

仕事で面白い＆魅力的だ  
と思うことは？

「身体が軽くなった」「姿勢がよくなった」と喜んでくれる参加者の姿を見ることが嬉しいです。

これから新たに取り組みたい企画は？

妻と合気道の稽古へ行くことと、パワースポットを巡ってゆっくり過ごすことです。

市民になにかひとこと

教室に興味がある方は連絡してください。講座を通して家族や地域の交流も深まってくれたら。



# 新メニュー完成！ 菊池川流域をむすぶ「ラムスビ」プロジェクト

菊池川流域日本遺産協議会（玉名市・山鹿市・菊池市・和水町・県北広域本部ほか）は、菊池川流域の「おいしい食」や「歴史」、「地域の人々」を“むすび”、魅力を伝えるため、流域で育まれた米を使った新メニューを開発しました。

テーマは『菊池川流域をむすぶ「ラムスビ」』。今回は菊池川流域3市1町にある10店舗が参加し、本市からは「café zakka bb」と「ママトコキッチン」の2店舗が新メニューを開発しました。菊池川の恵みをぜひ堪能してください！



### café zakka bb

bbラムスビランチ  
1,320円(税込)

菊池市長田496  
☎ 080(9106)7416

菊池の黒米に特製の肉味噌を乗せたラムスビ。山鹿市の卑弥呼齋院の味噌に山鹿牛、ニンニク、自家製紅生姜を混ぜ込み、岳間茶の抹茶塩で仕上げたラムスビの上に乗せました。



### ママトコキッチン

菊池のNon-GMO牛の田楽風ラムスビプレート  
1,342円(税込)

七城町蘇崎1310-3  
☎ 0968(41)5091

味噌でソテーした牛の赤身を贅沢に菊池米に乗せ、オーブンで焼き上げた田楽風のラムスビです。味噌に加えた山鹿市の「千代の園酒造」の酒が深い味わいを引き立てます。

## 菊池川流域をむすぶ「ラムスビ」プロジェクト

菊池川流域日本遺産のコンセプト「菊池川流域・ミネラルウォーターランド～阿蘇から有明海へそぞろ恵みめぐり」や、流域のストーリーから導き出した「菊池川流域をむすぶ「ラムスビ」」をテーマに流域で生まれた「おいしい米」を使ったメニューの開発やPRを支援し、「食」のブランディングを進めていく事業で、「おいしい食」がある地域であることを継続的に発信していきます。

## 【問い合わせ先】

菊池川流域日本遺産協議会 食と農部会  
(農政課ブランド推進室内)

☎0968(25)7266



菊池川流域