

広報

おおさき
かみじま

みんなでつくるまちの情報紙

大崎上島

©sakikamijima
2020
Sep. **09**
vol.210

02 / Topics

本人通知制度の事前登録が不要になりました！
家庭でガソリンなどの危険物を保管するときは注意しましょう！

04 / 令和２年国勢調査が始まります

06 / まちのできごと

16 / 町からのお知らせ

人口と世帯（7月末現在）

人口 □ 7,405人（－4）【男性：3,686人（－5） 女性：3,719人（＋1）】
世帯数 4,279世帯（±0）

（ ）内は前月比

01

本人通知制度の事前登録が不要になりました！

令和2年7月31日まで本人通知制度は、事前登録をした人が対象でしたが、8月1日より事前登録が不要になり、本町に住所・本籍がある方全員が対象になりました。

▶本人通知制度とは？

住民票の写しなどを代理人や司法書士・行政書士などの第三者に交付した場合に、証明書を交付した事実を本人に通知する制度です。

住民票の写しなどの不正請求や不正取得による個人の権利侵害の抑止や防止を図ることを目的としています。

▶対象となる方は？

- ・本町に住所（住民登録）がある方
- ・本町に本籍がある方

※この通知は「住民票」または「戸籍の附票」に記載されている住所に送付されます。

※国外転出され国内に住所のない方には通知されません。

Q & A

Q1 通知書が届いたら手続きが必要？

A 通知書はお知らせのためのもので、手続きをする必要はありません。

Q2 通知書はいつ届くの？

A 通知書は、対象の証明書を発行した日の翌月に郵送します。通知書をすぐに郵送すると心当たりのない人に不安を感じさせるため、司法書士などからの連絡期間を考慮して送付します。



▶通知の対象となる証明書は？

- ・住民票の写し
- ・住民票記載事項証明書
- ・戸籍の附票の写し
- ・戸籍謄抄本
- （全部事項証明、個人事項証明）
- ・戸籍記載事項証明書

※以下の場合には通知されません。

- ・国や地方公共団体からの公用請求
- ・法律で定める裁判や紛争処理手続きのための請求



▶通知される内容は？

- ・交付年月日
 - ・証明書の種別
 - ・交付枚数
 - ・請求者の種別（代理人または第三者）
- ※請求者の氏名や住所は通知されません。



通知書が来るのはこんなとき

〈 第三者による請求事例 〉

ご先祖様名義の土地を管理している遠縁の人が、相続登記の依頼をし、司法書士や弁護士が相続関係や相続人の住所などを調査した。

〈 代理人による請求事例 〉

仕事の都合で役場に行けないので、叔母に委任状を渡し、戸籍をとってきてもらった。



図住民課 住民人権対策係 ☎65-3113

【お詫びと訂正】「人口と世帯」5～8月号の世帯数の掲載に誤りがありました。お詫びして訂正します。

（誤）5月号 4,186世帯（+ 4） 6月号 4,230世帯（+44） 7月号 4,222世帯（- 8）
8月号 4,311世帯（+89）

（正）5月号 4,154世帯（-28） 6月号 4,198世帯（+44） 7月号 4,190世帯（- 8）
8月号 4,279世帯（+89）

家庭でガソリンなどの危険物を保管するときは注意しましょう！

農業やレジャーで使用するために家庭で保管しているガソリンなどの危険物の保管状況は適正ですか？危険物の貯蔵や取り扱い、消防法や火災予防条例などで規制されています。

①指定数量

ガソリン、灯油・軽油などは、消防法上の危険物に該当し、それぞれ指定数量が定められています。

②許可や届け出が必要な量

指定数量以上を貯蔵する時や取り扱う時は、許可が必要です。家庭の場合、この指定数量以上の危険物の貯蔵や取り扱いの機会は少ないと思いますが、指定数量の2分の1以上指定数量未満の量の危険物を貯蔵または取り扱う場合、条例に基づき、消防署に届け出をしなければなりません。

③貯蔵・取り扱いの制限がかかる量

指定数量の5分の1以上の量の危険物を貯蔵または取り扱う時には、空地の確保や建築設備の制限などが必要となるので注意しましょう。

※品名が異なる危険物を同じ場所で貯蔵または取り扱う場合は、合算となります。（下記例参照）



（例）

ガソリン20ℓ、灯油100ℓを同じ場所で貯蔵する場合、それぞれは指定数量の5分の1未満ですが、それぞれを指定数量で割った商を合計すると5分の1以上となるため、この場合は③の制限がかかります。

$$\frac{\text{ガソリン } 20 \text{ ℓ}}{\text{指定数量 } 200 \text{ ℓ}} + \frac{\text{灯油 } 100 \text{ ℓ}}{\text{指定数量 } 1,000 \text{ ℓ}} = \frac{1}{5}$$

危険物の例	①指定数量	②家庭の場合で届け出が必要な量	③制限がかかる量
ガソリン	200 ℓ	100 ℓ 以上 200 ℓ 未満	40 ℓ 以上
灯油・軽油	1,000 ℓ	500 ℓ 以上 1,000 ℓ 未満	200 ℓ 以上
重油	2,000 ℓ	1,000 ℓ 以上 2,000 ℓ 未満	400 ℓ 以上
アルコール類	400 ℓ	200 ℓ 以上 400 ℓ 未満	80 ℓ 以上

危険物の貯蔵や取り扱いの際は次のことに注意してください

- ・火気の近くで使用しない。
- ・常に整理整頓し、不必要な物を置かない。
- ・漏れ、溢れ、飛散をさせない。
- ・容器は、性質に適合したもので、破損、腐食、裂け目がないこと。
- ・容器を転倒、落下、衝撃を加えるなど粗暴な扱いをしないこと。
- ・地震などにより、転倒、落下または落下物による衝撃を受けないこと。



ガソリンなどは、日常生活になくてはならない物ですが、取り扱いを誤ると、重大な災害を引き起こします。安全な生活、大切な命を守るために、正しく取り扱いましょう。

※手指消毒用アルコールの中にも危険物に該当するものがあります。商品の説明書きや取り扱い方法などを確認して、安全に使用してください。

令和2年

全国一斉

国勢調査が始まります



令和2(2020)年10月1日を調査基準日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。国勢調査は、大正9(1920)年の第1回調査以来、国の最も基本的で重要な統計調査として5年ごとに実施しており、今回の調査で100年の節目を迎えます。

今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を考慮した調査方法で実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

調査の目的

日本に住む全ての人及び世帯を対象に行う調査であり、調査結果は地方交付税の算定や少子・高齢化関連施策、医療・福祉政策、産業振興、防災計画など国及び地方公共団体における行政資料として活用されます。その他にも、大学などの研究機関や産業界の製品・サービスの需要予測、店舗や工場の立地計画など、教育機関や多くの企業でも調査結果が利用されています。

調査方法

9月14日から、調査員が各世帯を訪問し、調査票を配布します。訪問の際、その世帯に必要な調査票の枚数を確認するため、世帯主名や世帯員数などをお聞きますので、ご協力をお願いします。なお、ご不在の場合は、郵便受けに投函することもあります。

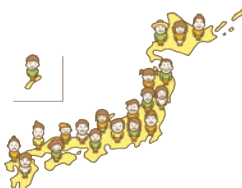


新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、会話はインターホン越しに、または距離をとって行います。

調査の対象者

日本に住む全ての人と世帯が対象です。住民票の届出場所に関係なく、*普段住んでいる場所での調査となります。

*…3カ月以上住んでいる、またはこれから3カ月以上住む予定のあるところ。



回答期間

インターネットの場合

9/14 ~ 10/7

インターネットを利用できる環境のある方は、ネット回答にご協力ください。

郵送の場合

10/1 ~ 10/7

紙の調査票で回答される方は、記入後、封筒に入れ、ポストへ投函してください。

お聞きすること

【世帯員に関する事項】

- ①氏名 ②男女の別 ③出生の年月 ④世帯主との続柄 ⑤配偶の関係 ⑥国籍
- ⑦現在の住居における居住期間 ⑧5年前の住居の所在地 ⑨在学、卒業など教育の状況
- ⑩就業状態 ⑪従業地又は通学地 ⑫従業地又は通学地までの利用交通手段 ⑬従業上の地位
- ⑭所属の事業所の名称及び事業の種類（産業） ⑮仕事の種類（職業）

【世帯に関する事項】

- ①世帯の種類 ②世帯員の数 ③住居の種類 ④住宅の建て方



回答は簡単・便利なインターネットで

インターネット回答は、9月14日から10月7日までの間、24時間いつでもパソコン・スマートフォン・タブレットから回答ができます。入力内容のチェック機能により、調査項目の入力漏れを防ぐことができるため、ぜひ、インターネットからの回答をお願いします。



インターネット回答の流れ

STEP1

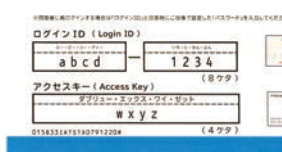
調査票が届いたら



調査員から配布される封筒の中にインターネット回答の利用ガイドが封入されています。回答の際に必要な情報が記載されていますので、回答期間が終了するまで大切に保管してください。

STEP2

サイトへアクセス



配布された「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。



STEP3

回答する



案内に沿って回答してください。所要時間の目安は単身世帯で10分、4人世帯で20分程度です。最後にパスワードを設定し、送信します。

回答後変更がある場合、IDと設定したパスワードを入力して再ログインし、修正してください。

インターネット回答をされない方は、紙の調査票に記入の上、同封の封筒に入れ郵送してください。

！かたり調査にご注意ください

かたり調査とは、国勢調査など公的な統計調査の調査員と身分をかたり、電話で氏名や家族構成、生年月日などの個人情報聞き出そうとしたり、金銭や調査票を詐取したりする不正行為のことです。統計調査の実施を妨げるだけでなく、詐欺やその他の犯罪にもつながりかねませんので、ご注意ください。



判断のポイント

○電話やメールで調査の依頼をすることはありません

町の職員や調査員が、電話や電子メールで統計調査の依頼をしたり、個人や世帯の情報を調査することはありません。ただし、調査票提出後、記入内容に不明な点がある場合や期限までに調査票の提出が確認できない場合はご連絡することがあります。

○調査員は調査員証を携帯しています

国勢調査調査を行う調査員は、顔写真つきの調査員証や腕章を身に付けています。

統計調査をかたる不審な訪問、電話、電子メールなどがあった場合、統計担当係までご連絡ください。

図総務企画課 企画調整係 ☎65-3112



宝くじ助成金事業で備品整備

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行い、地域コミュニティ活動の充実や住民福祉の向上に寄与するための事業を行っています。令和2年度は、木江地区区長会がこの宝くじの助成金を活用し、集会所や行事の際に必要な備品を整備しました。



注意喚起看板を設置しました!

7/13 地域の交通安全活動を行っている大崎上島交通安全協会が、注意喚起看板を設置しました。

この看板は、介護老人保健施設みゆきの協力により、同施設付近にある横断歩道が見通しの悪い場所にあることから、交通事故防止のために設置しました。

看板設置に当たり同協会の信谷裕会長は「信号のない横断歩道では速度を落とし、歩行者や自転車がある時には、停止線で一時停止するなど、渡り終えるまで待つことで歩行者優先の原則を守りましょう」と語られました。

大崎クールジェンの回収CO₂有効活用事業が採択されました!!



8/5 中国電力が、電源開発（パワー、東京）と共同出資している大崎クールジェンの石炭火力発電所（向山区）で進めている、二酸化炭素（CO₂）の有効活用に向けた5事業が、新エネルギー産業技術総合開発機構（NEDO）の公募事業に採択されました。

今回採択を受けたのは中国電力の「Gas-to-Lipidsバイオプロセスの開発」（化粧品などの原料になる脂質の製造）と「CO₂有効利用コンクリートの研究開発」（CO₂を吸収するコンクリートの改良）他3事業で、約60億円でCO₂の有効活用をめざします。

中国電力の2事業として、脂質の製造については広島大学との共同事業で、発電時に回収するCO₂を水素や微生物とまぜることで、微生物の発酵作用を生かして酢酸を生産し、その酢酸を別の微生物に与えることで、細胞内に脂質をつくらせます。できた脂質は化粧品をはじめ健康食品、燃料など幅広い製品の原料として活用できる可能性があり、NEDOの委託事業として2023年度まで続け、2030年頃の商品化をめざします。

コンクリートの改良については、中国電力などがCO₂を吸収しながら固まるコンクリートを既に開発していますが、中に鉄筋を入れると錆びやすく、また、屋内でCO₂を吸収させる工程も必要であることから用途も限られています。本事業は、大手のゼネコンの鹿島建設（株）や三菱商事（株）と共同で、鉄筋への影響が小さく建設現場でもCO₂を取り込める技術を2022年度までに開発し、その後、2020年代半ばの販売をめざします。

大崎上島町地域活性化協議会が発足されました

8 6 本町の豊かな自然環境を生かして定住促進などに官民で取り組むことを目的とした、大崎上島町地域活性化協議会が発足し、同協議会の設立総会が開催されました。

同協議会は農林水産省の農産漁村振興交付金（地域活性化対策）を活用し、今年度から3年をかけて、地域の課題解決のための活動計画策定と実証事業を行います。実証事業として、アイディアソンの実施（地域課題への対応を考えるワークショップや島外の学生・社会人を招くツアーを開催）、ウェブサイトの開設（農家の取り組みなどを紹介）、地元の食材を使ったレシピ作りなどを行います。

構成団体は町、商工会、観光協会、JA広島ゆたか、社会福祉法人大崎福祉会、NPO法人かみじまの風など計8団体。事務局には、本町でまちおこしを手掛ける同NPO法人が務めます。

この日の設立総会で同協議会の会長に選出された、同NPO法人の横本正樹代表理事は「本町の農業振興や人口増をめざして、協力して、各事業を進めていきたい」と抱負を述べました。

農林水産省では農村漁村の活性化のために、この事業が計画策定



横本正樹会長
(NPO法人かみじまの風代表理事)



設立総会の様子

に終わらず、4年目以降の計画実施に向けての支援も視野に入れた体制を整えています。なお、同交付金の対象団体として中四国農政局管内で今年度採択されたのは、3市町（広島県では本町のみ）でした。



今月の表紙

音楽の力でみんなを元気に!!

8 10 音を楽しむ会主催のピアノコンサート2020が大崎上島文化センター「ホール神峰」で行われました。

同コンサートは、「演奏者と会場（観客）が一緒になって色々な音を楽しむ」をコンセプトに毎年開催しており、町内及び本町にゆかりのある方で、スタインウェイピアノを弾いて演奏したいというピアノが大好きな5歳〜81歳までの皆さん（50名）が演奏者として参加されました。

当日は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、ソーシャルディスタンスを徹底し、観客も関係者のみの開催となりましたが、演奏者1人ひとりが演奏を楽しみながら、会場全体に素敵な音色を届けていました。

ALTの English Lesson

What country do you recommend?

We got a question about what country we recommend visiting. Here are our top picks!

Q&A コーナーにおすすめの国はどこですか？という質問が届きました！私たちのおすすめはこちら！



山城 タラ

I recommend going to Thailand! You can play with elephants and eat so many delicious foods! My favorite Thai food is tom yam soup. It's spicy and I love spicy!

私のおすすめの国はタイです！象と遊んだり、いろいろなおいしいものを食べたりすることができます。私の好きなタイ料理はトムヤムクンです。辛くて大好きです！



I recommend going to South Korea! You can watch exciting baseball games and eat fried chicken! But be careful, because sometimes the fried chicken is very, very spicy! If you drink some boba milk tea, it will be less spicy!



おすすめの国といえば、韓国と言います！賑やかな野球試合を見ることができるし、フライドチキンも食べることができるからです！でも気をつけなきゃいけないのは、時々チキンがめっちゃ辛いんです！タピオカミルクティーと一緒に飲めば辛さが治まりますよ！



フライアン
・デディ



このコーナーでは ALT の活動やそれぞれの国の文化等を記事にして紹介しています。そこで、読者の皆様から ALT に記事にしてもらいたいことや聞いてみたいことを募集します。応募は教育課（☎64-2074）または、左の QR コードを読み取ってください。

スクリーン レポート

担当 広島商船高等専門学校

●若潮寮入寮式を行いました

6月21日(日)、新型コロナウイルス感染症の影響により入寮が遅れていた1年生94名が無事に入寮しました。入寮に伴い、検温記録を確認した上での登校許可証発行、また、当日は保護者の方も含めた全員検温、使用したイスや机の消毒など、感染拡大防止のための取組を実施しました。

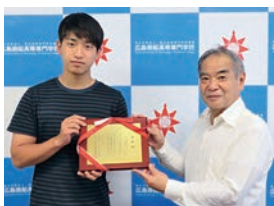
入寮式では、高田幸典町長にご列席いただき、歓迎のご挨拶をいただきました。本校は密を避けるため学年別の分散登校となりましたので、残念ながら、学生寮も以前のにぎわいはありませんが、入寮した1年生からは、「2週間という短い寮生活でしたが、新しい仲間と会えて楽しかったです」といった感想がありました。



●令和元年度久保スポーツ賞を受賞しました！

今年3月に開催された第46回全国高等学校選抜卓球大会で、流通情報工学科3年の烏田幸君がシングルス（2部）競技で優勝したことを受けて、公益財団法人久保スポーツ振興基金より令和元年度久保スポーツ賞を受賞しました。久保スポーツ賞は、県民のスポーツ活動を積極的に援助・推進することにより、広島県における青少年のスポーツの振興と競技力の向上を図り、もって青少年の健全育成に寄与することを目的として、各種スポーツ大会での入賞者などに贈られる賞です。

今回の受賞後も、本校の学生がスポーツ活動で益々活躍することを期待しています。



NEVER GIVE UP !

～最後まであきらめない～

本格的な学校再開は6月からとなり、1クラスを2分割するなど、感染症対策に十分配慮しながら生徒を迎えました。再開後も1学期の行事などはすべて中止となる中、中学校体育連盟及び関係者の尽力で、3年生にとっては最後となる南部地区夏季総合体育大会が開催されました。各競技専門部が様々な工夫と対策を講じる中、大崎上島中学校でも、新型コロナウイルス感染症防止の対策を行い、短い時間で精一杯の練習をして、大会当日に臨みました。

7月25日(土)26日(日)、8月1日(土)の3日に渡り、試合が行われました。自分の持っている力を最大限に出し切り、中学校の部活動を終了しました。

いろいろあった3年間。決して楽しいことばかりではなかったと思うけれど、それぞれに力をつけ、チームとして団結した最後の試合。見ている人にも感動を与える、心に残る思い出となり、後輩たちに良いものを残してくれました。



教育委員の活動報告

第7回大崎上島町教育委員会
会定例会議 7月31日(金)

日程第1

教育長職務代理者の指名
について

教育長が取釜秀子委員
を指名

日程第2 報告第7号

ALTの配置について

(現在の4名が再任)

日程第3 議案第22号

令和3年度使用教科用図
書採択について

選定委員会の答申どお
り採択

その他

懸案事項

・ 町内の新型コロナウイルス感
染症の発症に関
わる対応について

・ GIGAスクール構想
の進捗状況について

活動予定について

8月28日(金) 15時

図教育課 総務学校教育係
64・2074

【こんにちは、保健師です】 マスクを上手につけて 熱中症予防！

新型コロナウィルス感染症の流行が収まらず、感染予防対策は続けていかなければならない状況です。

9月もまだ暑さは続き、熱中症への注意も必要です。感染症予防対策として、マスクの着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水症状になるなどして体温調節がしづらく、熱中症のリスクが高まりますが、感染症予防対策は続けていかなければならないので、少人数でもマスクを着用しつつ、**屋外で人と2m以上離れている時には外すという工夫**を取り入れてください。また、マスク着用時は、特に、気温・湿度が高い時は注意し、激しい運動を避け、こまめな水分摂取に努めましょう。

5分の会話は1回の咳と同じ！
会話をするときにはマスクをつけましょう！



1日1.2ℓを目安に、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給！



図保健衛生課 保健指導係 保健師
☎62-0330

【県立安芸津病院より】 脱水症

～生きるうえで最も大切なものは何か～

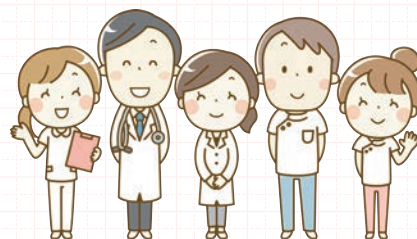
あまりにも身近すぎてつい忘れがちですが、それは水でしょう。

人間の体は重さにして約60%を水分が占めています。この水分が正常よりも足りなくなっているのが脱水症です。症状は、口渇や体のだるさ、立ちくらみなどが多く、皮膚や舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱なども起こります。悪化すると、頭痛、意識障害、血圧低下などを招き、命にも関わってきます。また、高温環境下で発汗による脱水が続くと、やがて体温調節ができなくなり、熱中症に陥ってしまいます。

治療は、経口摂取ができれば経口補水液などで水分摂取、それが困難であれば、早急に点滴を受ける必要があります。重要なのは予防で、こまめな水分摂取や十分な食事摂取をすることですが、高齢になると喉の渇きに気づきにくくなりますから、より注意が必要です。経口補水液は市販されていますが、家庭でも簡単に作れます（水500mlに塩1.5g、砂糖10～20g）。

昨今の未曾有の水害を経験し、地域の治水の大切さを痛感させられましたが、私たちの健康や命を守るために、自らの体内の水分管理の重要性も意識しながら日常生活を送りたいものです。

文：消化器内科 五石 宏和



あいランド&便利

あいランドは、町の委託障害者相談支援事業所です。障がいのある方・障がいのために生活のしづらさを抱えている方・そのご家族や地域の方からの相談に応じています。この島で自分らしく、自立した生活を送るためのお手伝いをしています。

～料理教室～

日時：9月27日(日) 10時～13時
場所：サポートおおさき 第二ふれあい工房
会費：500円



調理・食事の際は間隔を充分とって行いたいと思っておりますので、9月20日(日)までに申し込みください。また、9月も状況によっては、中止の可能性もあります。

～パソコン教室～

毎年恒例のパソコン教室です。広島県から委託を受けた「広島情報シンフォニー」さんに教えていただきます。パソコンを使って、年賀状・カレンダーを作ってみましょう。1グループ4人で実施予定です。

日時：10月7日・14日・21日・28日合計4回

①13：00～14：30 ②14：30～16：00

場所：第二ふれあい工房

申込締切：9月27日(日)

*応募者多数の場合は抽選となります。



岡大崎上島町生活サポートセンター

あいランド ☎64-4416 Fax：67-5118

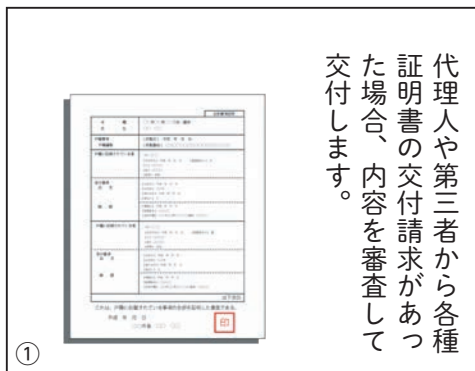
E-mail：hureai-iland@osakifukushikai.jp

相談時間 月～金曜日 8時30分～17時00分

※相談は無料で、秘密は固く守られます。



本人通知制度の流れ



本人通知制度をご存知ですか？この制度は、住民票の写しなどの証明書を代理人や第三者に交付したとき、証明書を交付したということを本人に知らせる制度です。戸籍謄本・抄本や住民票の写しなどには、住所や家族構成、年齢、本籍地などの個人情報に記載されているため、悪用されれば、大変な人権侵害につながります。今月は、その抑止策である「本人通知制度」について紹介します。



相続などの手続きの際には、戸籍証明などの請求を専門家に依頼することがあります。国家資格をもつ弁護士、司法書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、弁理士、海事代理士、行政書士の8士業には、依頼者に代わり「職務上請求用紙」を使って戸籍証明などを請求する場合、委任状は不要であるなどの特例が認められています。

しかしながら、他の市区町村では、資格のない者が弁護士などを偽って他人の戸籍証明や住民票を不正に取得し、悪質な探偵業者に売り、身元調査に利用される事件が起きている。

町では、戸籍証明などの発行に際しては、交付請求者の本人確認を行うとともに請求理由を審査し、個人情報の保護に努めています。また、不正請求や身元調査の抑止に効果がある「本人通知制度」を導入しています。

この制度は、町に本籍または住民登録がある人に、その人の戸籍証明などを代理人や弁護士などの第三者に交付した場合に、交付した内容を本人にお知らせするものです。

人権啓発講演会が

開催されました

7月29日(木)に東野文化センターで人権啓発講演会が行われ、「アサーション（相手の人権を尊重しながら自分の人権を守るコミュニケーション）」についてお話がありました。

みなさんは、「感情のままに言い過ぎた」、「自分の気持ちや意見を言えず、思わぬ方向に話が進んだ」などの経験はありませんか？コミュニケーションはお互いの立場や意見をきちんと伝え合うことが必要です。「言い過ぎ」でも「言い足り無い」でもない、「ちょうどいい自己主張。すなわち、自分のことをまず考えるけれど、相手にも配慮した自己表現IIアサーション」を試してみてください。方法は、『I（私）メッセージ』です。「私」を主語にすることで、「相手」に対する批判などを避けることができ、相手も「あなたの意見なんだな」と受け止めやすくなります。例えば、「なんで早く来ないの！」ではなく、「私はあなたが早く来てくれないで困っているんだけど」と私を主語に言い換えると少し受け止めやすく感じようになります。

相手の人権を尊重しながら自分の人権を守るコミュニケーション「アサーション」試してみてください。

みんなのひろば

町びと文芸集

神峰俳句クラブ

蛸に背を押されて畑仕事

潮騒に寝落ちし島や星月夜

八月を歪めて白き祈りの火

梅澤 恵子

咲田 由枝

山本 一子

南風俳句会

広島忌子らの誓に胸躍る

海鳥の峰雲に啼く夕茜

ブルーベリーの藍深まれる残暑かな

芝山 吉宣

戀田 和夫

横本三四郎

個人作品

頭寄せ星見詰めたる花火かな

若山 修二

投稿大募集

皆さんからの投稿を募集しています。

【応募方法】住所、氏名（ペンネーム）、連絡先を記入し、総務企画課 企画調整係または各支所窓口係までお持ちいただくか、郵便、FAX、メールなどでお送りください。

郵便：〒725-0231 大崎上島町東野 6625-1 総務企画課 企画調整係
FAX：65-3198 Mail：kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp



大崎海星高校 魅力化プロジェクト

大崎上島町商工会と 包括連携協定を締結！

Facebook 更新中



8月3日(月)に大崎上島町商工会と大崎海星高校が連携協定を結び、これまで続けてきた地域と高校の連携を、さらに強化・継続していくことが相互に確認されました。

大崎上島町商工会は、島を担う地域人材の育成という観点から、大崎海星高校の柱である「島（地域）」をフィールドにした教育

「の実践に、『島の仕事図鑑』をはじめとして、これまでも多大なご協力をいただけてきました。今回の協定は、商工会青年部が中心となって取り組んだ

「働くを考えるフェア」（職業座談会）や実践型インターンシップの受け入れなどがきっかけとな

っています。社会の第一線で活躍する方々と高校生との接点は、生徒にとって将来のキャリア

アを考えるうえで、大変貴重な機会となっています。青年部の

元樋泰次郎部長は、「地域が持続していくために、ワークの面でもライフの面でも青年部としてできることには取り組んでいきたい。今回の協定は、その1歩目であり、ゆくゆくは他の教育機関とも連携していきたい。」と、島の子どもたちへの想いを語って下さいました。

これからも、地域とともにつくる学校をめざしていこうと想いを新たにしました！



がんばる(元気な)みなさんを

応援し隊

あなたの周りのがんばっている人や活動している団体を教えてください！ 岡総務企画課 企画調整係 ☎ 65-3112

25

大崎ヒストリー
Runnersの皆さん



大崎ヒストリーRunnersは、本町の遺跡などを観光資源として活用するために遺跡などの所在及び歴史的存在意義の確認、道の整備並びに遺跡などの周辺清掃をコンセプトとして歴史好きの仲間が集り、平成26年春より活動している団体です。その活動の一環として、本町に古くから伝わる「金の鶏伝説」に由来する「しあわせの鐘」を清風館のバルコニーに設置、その除幕式が7月26日(日)に、多くの参加者が見守る中、行われました。

皆さんも是非「しあわせの鐘」を鳴らして、金の鶏に願いを届けたいはみてはいかがでしょう？

島の石碑めぐり

No.5

瀬井新開樋門(唐樋)跡 入相新開水門跡

(写真提供:大崎上島町地域協議会)



瀬井新開樋門(唐樋)跡



入相新開水門跡

瀬井新開(瀬井地区)は1700年(元禄13年)に築調されたが、風水害により破壊され、1735年(享保20年)と1737年(元文2年)に2度の修復により、5反7畝あった新開の修復が完了した。この時の唐樋(ろくろ)により樋門を上げ下げするが伝存していたが、町道拡張のため平成14年に道路北側に移設復元された。

入相新開(大串地区)の水門は、この島(小さな砂岩)の東側10mのところに水門跡として形をとどめているが、現在は昭和の大串干拓工事に伴い砂かけ鼻付近に移設されている。

こちら大崎上島 風待ちの案内所 通信 September, 2020

夏のお弁当



夏休み、観光案内所へ2週間職場体験に来てくれた町内の学生、Yさん。毎朝5時に起きて作るというお弁当が、とても彩り豊かで美味しそうなので、スタッフもお昼にYさんのお弁当を見せてもらうのが楽しみにしていました。

触発されて、普段めったに作らないお弁当を作って持ってくるスタッフも...

野菜や魚介など、その時その時手に入った旬の食材を料理する楽しみ。そしてお昼にフタをあけて、みんなで食べるときに楽しみ。お弁当にはいろんな楽しみがまつまわっていることを、Yさんのお弁当が思い出させてくれました。

オムライスの上に
にんじんとホウレンソウを
かいたお花がかわいい!!



かぼちゃは
いためてから、
岡本醤油と
砂糖と、お酒
で味つけて
います。



夏は家の人から
ブルーベリーを沢山
もらってくるので、
毎日お弁当に
入れました!!



引き続き、中ノ鼻灯台と
魚崎灯台に関するエピソード
も募集しています!!

観光案内所へのお問い合わせ
TEL: 0846-65-3455
E-mail: info@osakikamijima-konka.jp

こんにちは 認知症地域支援推進員です

～ 認知症を知ろう ～

両親の老老介護を記録したドキュメンタリー映画



「ぼけますから、よろしくお願いします。」

大崎上島町で上映会開催!! 入場料無料



この映画は、信友直子監督が、認知症に直面し苦悩する、87歳の母と、95歳で初めて家事をする父を娘である「私」の視点から、認知症の患者を抱えた家族の内面を丹念に描いたドキュメンタリーです。「上映会」は、午前と午後、2回開催しますが、新型コロナウイルス感染予防対策のため、1回の入場者数を、70名（合計140名）にさせていただきます。

※車椅子席は1回、2名までご利用いただけます。

日時：令和2年9月26日(土)

①10時～上映（開場9時30分）

②13時～上映（開場12時30分）

場所：大崎上島文化センター「ホール神峰」

※映画鑑賞には、事前のお申込みが必要です。詳しくは、9月4日(金)全戸配布の「チラシ」をご覧ください。

※老老介護とは、高齢者が高齢者を介護することです。

圖福祉課 介護保険係 ☎62-0301

自殺予防週間のお知らせ



令和2年度 自殺予防週間 9/10～9/16

この町の 健康相談窓口 ダイヤル	0570-064-556	この町の SNS発信窓口
より詳しい サポートライン ダイヤル	0120-279-338 03-3868-3811	天候情報発信サイト
詳しくは 厚生労働省 自殺対策 特集	0120-279-226 050-3655-0279	

9月10日(木)から9月16日(水)までを自殺予防週間と位置づけ、国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して、啓発活動、支援策を実施します。みんなが、いのちを支えるゲートキーパーとなり、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向け、取り組みを進めていきましょう。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

ひとりで抱えず、まずご相談ください。

【いのちとこころの相談窓口】

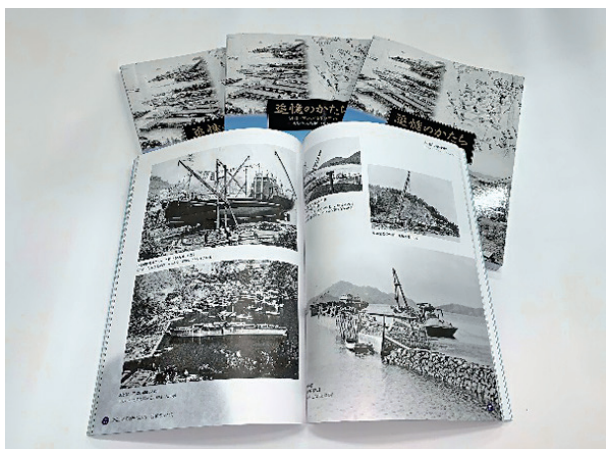
受付時間：平日8:30～17:15

圖広島県西部東保健所 保健課 ☎082-422-6911

圖保健衛生課 保健指導係 ☎62-0330



歴史写真集の販売について



『追憶のかたち
～大崎上島町歴史写真集～』

大崎上島町教育委員会では、「追憶のかたち～大崎上島町歴史写真集～」を刊行し、一般販売します。

この写真集は、教育委員会及び歴史写真集制作委員会が町内の団体、個人が所有していた写真を集め編集したもので、約500点の明治から平成までの貴重な大崎上島町の風景や当時の人々の生き生きとした表情が写されています。

販売価格 2,200円（税込）
販売場所 教育課 社会教育係
（大崎上島文化センター内）

☎教育課 社会教育係 ☎64-3055

瀬戸内グローバルアカデミー

今年から始まった瀬戸内グローバルアカデミーの第1期生は3人いますが、3人とも高校を卒業した後、1年間ギャップイヤーを取り、日本から飛び出しています。前回に引き続き、今回は新谷希維さんを紹介します。



今年から始まった瀬戸内グローバルアカデミー第1期生の新谷希維です。私は高校卒業後、「自分の目で世界を見てみたい」その一心で地球一周の船旅に出ました。NGO 団体が運営するピースボートで25カ国を回り、様々な人、環境、コトに出会いました。航海の途中で立ち寄ったベネゼエラでは、家がなくても、家族を失ってもそれでも笑って、今日の食事のために働き続ける子どもたちがたくさんいました。その子たちは、私にたくさん話をしてくれましたが、すべて英語のため思うように返事ができなく、本当に悔しかったことを覚えています。それを機に英語を学ぼうと心に決め、下船後は仕事をしながら独学で英語を勉強しました。さらに磨きをかけるため、フィリピンのセブ島に語学留学しました。帰国後、大崎上島での瀬戸内グローバルアカデミーの開校を知り、また、提携しているアトランティック大学が取り組む環境問題や社会企業の授業に魅了され、ここにやってきました。朝日、夕陽、星、雲、海、それらが生み出す素晴らしい自然の環境に癒されながら勉強に励んでいます。

by 新谷希維

瀬戸内グローバルアカデミー 代表 長尾 ひろみ

☎一般社団法人AUST E-mail: sga@aust.jp

web: <https://sga.aust.jp>



講習・講演会

下水道排水設備工事
責任技術者試験

日時 11月29日(日)

12時45分～15時

場所

広島会場(合人社ウエンディ
ひと・まちプラザ)・福山会場(ＪＦＥ福山会館)
・三次会場(三次市福祉保健
センター)受付 9月10日(木)から
10月1日(木)まで図上下水道課 管理係
☎64・3513

イベント

令和2年度あいサポー
トアート展開催「あいサポートアート展」
は障がいのある方が制作され
た芸術作品の展覧会です。輝く感性と創造のエネル
ギーの込められた作品は、見
る人に夢や元気、生きる力を
与えてくれます。※新型コロナウイルス感染症
の影響により、実施内容を
変更する場合があります。

【広島会場】

日時 10月27日(火)

11月1日(日)

9時～17時

※30日(金)は19時まで

場所

広島県立美術館地下1階
県民ギャラリー
(広島市中区上職町2・22)

【福山会場】

日時 11月17日(火)

11月22日(日)

9時30分～17時

※22日(日)は16時まで

場所

ふくやま美術館1階
ギャラリー・ホール
(福山市西町二丁目4・3)※どちらの会場も、入場無料
です。図福祉課 福祉指導係
☎62・0301

福祉・健康

NET119緊急通報
システムの運用開始に
ついて東広島市消防局は、9月1
日(火)から、電話で119番通
報ができない人を対象に『N
ET119緊急通報システ
ム』の運用を開始しました。
このシステムは、お手持ち
の携帯電話やスマートフォンなどを利用して簡単な操作で
音声を用いることなく119
番通報をすることができま
す。対象者 町内在住、在勤、在
学の聴覚・言語障がいがあ
る者※ご利用には事前登録が必要
です。利用条件や、登録方
法は、東広島市消防局ホー
ムページをご覧ください。NET119緊急通報シス
テムの利用料金は無料です。ただし、スマートフォンなど
の通信料金(パケット代)は
ご利用者の負担となります。図東広島市消防局指令課
☎082・422・0119図福祉課 福祉指導係
☎62・0301健康増進普及月間及び
食生活改善普及運動の
お知らせ9月1日(火)～9月30日(水)は
健康増進普及月間です。統一
標語は「1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
健康寿命の延伸」です。
また「食事をおいしくバラ
ンスよく」を基本テーマに全
国的に食生活改善普及運動を
展開します。今年度は新型コロナ
ウイルス感染症の影響も
あり、健康づくりイベントなども難しい状況となっていま
す。感染症に負けない強い抵
抗力をつけるためにも、運
動・食事・禁煙など生活習慣
について考える機会にしてみ
てください。図保健衛生課 保健指導係
☎62・0330

結核予防週間について

9月24日(木)～9月30日(水)は、
結核予防週間です。結核は今でも1日に46人の
新しい患者が発生し、6人が
命を落としている重大な感染
症です。一般的な結核の症状
は、2週間以上続く咳や痰で
す。しかし、高齢の方は体の
だるさが続いたり、急に痩せ
て体調を崩した場合も結核の
可能性があります。今は、効果的な治療があ
るため、結核は服薬を確実に
行えば治る病気です。結核も
早期発見、早期治療が大切で
す。年に1度は健診を受ける
ようにし、咳や痰が続くよう
なら、早めに受診しましょう。
図広島県西部東保健所
保健課
☎082・422・6911

求人情報

(株)栄興産 広島営業所、(株)
ツルハグループドラッグ&
ファーマシー西日本、仲和産
業(株)、(株)オオサキ、社会福祉
法人大崎福祉会、東邦亜鉛
(株)契島精錬所、フルーツセン
ター文田、呉信用金庫※広報紙発行日までに募集が
終了している場合があります。町内求人票、ハローワーク竹
原発行の求人情報誌は、役場
本庁または各支所の窓口に出
てあります。また、町ホー
ムページからも検索できます。図ハローワーク竹原(広島西
条公共職業安定所竹原出張所)
☎0846・22・8609

情報プラザ・エル休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間
10時～18時
●休館日
※9月は絵本のみか
たりは開催しません



☎ 62・0330

図 保健衛生課 保健指導係

☎ 082・293・9786

島県看護協会

図 広島県ナースセンター
(広島県/公益社団法人広島県看護協会)

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最近の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

相談

広島ナースセンター
出張相談のお知らせ

日時 9月16日(水)

13時30分～15時30分

場所 大崎上島町東野保健福祉センター 保健指導室

相談無料 看護職の相談員が相談をお受けします

相談内容例

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

・ 最新の医療・看護の情報が知りたい など

・ 看護の資格を活かして就職したい

・ ブランクがあるので心配

・ セミナーや研修の情報が知りたい

「下水道の日」

その他



下水道は、生活環境の改善と公衆衛生の向上を図ることを目的とした施設です。毎年9月10日は、下水道の役割や整備の重要性について考

え、理解と関心を深めるために「下水道の日」が設定されています。下水道整備地区にお住まいで、まだ下水道に接続されていない方は、接続をご検討ください。

トイレや台所などの排水設備を「公共ます」に接続するためには、工事が必要になりますので、町指定の排水設備指定工事店へご相談ください。なお、工事が完了しますと、下水道使用料が発生します。

図 上下水道課 管理係

☎ 64・3513

納付のお知らせ

国民健康保険税(第3期)

後期高齢者医療保険料(第3期)

介護保険料(第3期)

納期限は9月30日(水)です

納期限までに納付確認できない場合は、督促状を発送します。納期限を必ず守りましょう。

図 住民課 税務係 ☎ 65-3114

精神疾患により緊急に医療を必要とする場合には

【広島県精神科救急情報センター

082-892-3600】

精神疾患により、緊急に医療を必要とする場合に、近くの医療機関の情報や休日・夜間でも受診可能な救急医療施設を紹介。

ジェネリック医薬品による医療費削減効果について

国民健康保険では、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に切替えた場合のお薬代の自己負担の軽減額に関するお知らせを送付しています。

令和2年3月診療分の削減効果は、

切替えた方の人数 453人

削減された金額 1,313,775円

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか?

お薬代を節約できます。

効き目、安全性は新薬と同等です。

納付のお知らせ

国民健康保険税(第3期)

後期高齢者医療保険料(第3期)

介護保険料(第3期)

納期限は9月30日(水)です

納期限までに納付確認できない場合は、督促状を発送します。納期限を必ず守りましょう。

図 住民課 税務係 ☎ 65-3114

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ1,000万円
(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月23日※2種類同時発売! 発売期間 9/23③~10/20③
抽せん日 10/27③

公益財団法人広島県市町村振興協会 各1枚 300円

精神疾患により緊急に医療を必要とする場合には

【広島県精神科救急情報センター
082-892-3600】

精神疾患により、緊急に医療を必要とする場合に、近くの医療機関の情報や休日・夜間でも受診可能な救急医療施設を紹介。

ジェネリック医薬品による医療費削減効果について

国民健康保険では、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に切替えた場合のお薬代の自己負担の軽減額に関するお知らせを送付しています。

令和2年3月診療分の削減効果は、

切替えた方の人数 453人

削減された金額 1,313,775円

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか?

お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3~5割も安くなることがあります。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

広島県ジェネリック 検索

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

広島県薬剤師会
マスコットキャラクター
やくざいけん

消費生活相談

File.204

目を離さないで！！
おむつ交換台からの転落事故

【事例】

・ホームセンターの授乳室に設置されたおむつ交換台を使用した際に、おむつ交換台から離れたところに置いてある汚物入れにおむつを捨てに行った間に、生後5カ月の息子が落下した。
・商業施設の多目的トイレのおむつ交換台でおむつを替えていたところ、一瞬目を離した際に、子どもが転落した。床にうつ伏せで倒れており、すぐに泣き出した。嘔吐やけいれんはしてないが、頭が骨を骨折し、1日入院となった。

【ひついと助言】

・商業施設に設置してあるおむつ交換台などでおむつを替える際は、子どもから極力目や手を離さず済むよう、替えのおむつなど、あらかじめ必要なものを準備してから行いましょう。
・おむつ交換台にベルトがある場合には、ベルトを締めていても、寝返りなどをしてベルトから抜けおちることがあるので油断してはいけません。

電話 0846-22-6965
地域経営課 地域振興係

竹原警察署大崎上島分庁舎より

秋の全国交通安全運動の実施について



- ① 運動期間
令和2年9月21日(月)から9月30日(水)までの10日間
- ② スローガン
「あおるより ゆずるあなたが かっこいい」
- ③ キャッチフレーズ
「なくそう交通死亡事故・アンダー75作戦
～2020年へ向けて～」
- ④ 運動重点
 - 子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
 - 高齢者運転者などの安全運転の励行
 - 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止



町内の交通事故件数(7月) 物損事故7件 人傷事故0件

竹原警察署 ☎0846-22-0110 大崎上島分庁舎 ☎62-0110

年金
だより

扶養親族等申告書が9月から順次送付されます

老齢年金などの受給者のうち、受け取っている年金額が65歳未満で108万以上、65歳以上で158万円以上ある方を対象に「扶養親族等申告書」が送付される予定です。

「扶養親族等申告書」はA4の書類で届き、返信用封筒を使用して提出しないと所得税が高くなってしまいう場合もあります。また、配偶者や扶養親族を正しく申告しないと、該当する控除も受けられません。(この「扶養親族等申告書」で控除を受けられなくても、確定申告をすれば控除を受けることができます。)

今まで提出したことがある方の申告書は、変更あり・なしを記入して署名捺印するだけで済むようになっていきます。内容をご確認のうえ提出をお願いします。

三原年金事務所 ☎0848-63-4111
住民課 住民人権対策係 ☎65-3113



2020 9 September



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
		1	2	3	4	5 南の里朝市
6	7	8	9	10	11	12 南の里朝市 認知症カフェ (オレンジ)13:00 ~
13	14	15	16 ナースセンター 出張相談 (東保)13:30~ 断酒会 (東保)18:30~	17 食育講座 (大開)10:30~	18 ゲートキーパー 養成研修会 (東保)13:30~	19 南の里朝市
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25 こころの健康相談 (東保)13:30~ 認知症カフェ (オレンジ)9:30~	26 南の里朝市
9/26(土) 映画上映会 「ぼけますから、 よろしく願います。」 (大崎上島文化センター 『ホール神峰』) ① 10:00 ~ ② 13:00 ~ ※上映会には、入場整理券が 必要です。 ※予定が変更になる場合があ ります。		29 育児相談 (木保)10:00 ~	30	10/1	2 10/4(日) ゲートキーパー 養成研修会 (東文)13:30~	3 南の里朝市

東保…東野保健福祉センター

大開…大崎上島開発総合センター

木保…木江保健福祉センター

東文…東野文化センター

オレンジ…オレンジカフェ

南の里朝市は沖浦観光物産館で 9:00 から開催 (ご来場の際にはマスク着用にご協力ください)

予防接種

予防接種の日程は定めていません。
必ず医療機関に予約をしてください。

休日当番医

日程	病院名
9/6	寺元医院 ☎64-2093
9/20	ときや内科 ☎63-0001
9/22	射場医院 ☎65-3304
10/4	円山医院 ☎64-2062

休日当番薬局

日程	薬局名
9/20	あゆみ薬局 ☎63-1052
10/4	セブン薬局 大崎店 ☎67-5070

竹原市休日当番医

内科

日程	場所
毎週日曜・祝日	竹原市休日診療所 ☎0846-22-7157

外科

日程	場所
9/6・20・27・10/4	馬場病院 ☎0846-22-2071
9/13・21・22	安田病院 ☎0846-22-6121

耳鼻咽喉科診療所

日時	場所
9/12・26 (受付)13時~17時 診療開始 14時~	東野保健福祉センター内 ☎67-3311



広報
大崎上島

おすすり書籍のご案内

大崎上島町が登場します！！

『チーグ 3』 堂場瞬一／著

山城は、かつて箱根駅伝の学連選抜メンバーとして伝説を作った孤高の天才ランナー。現在は広島県大崎上島で、レモン農家を営む実家の手伝いをしている。この山城にマラソンのコーチをさせようというのだが…。



※書籍については情報プラザ・エルにて貸出しています。



図保健衛生課

保健指導係 ☎ 62-0330

～秋のカミカミメニュー～

れんこんときのこのきんぴら風炒め

世暦の上ではもう秋です。秋といえば「食欲の秋」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。さまざまな食材が収穫の時期を迎え、おいしい秋の味覚に心が躍ります。「つい食べ過ぎてしまう」なんて声も聞こえてきそうです。食べ過ぎの防止には、「ゆっくりよく噛んで食べること」を意識しましょう。

今回は、秋が旬の根菜やきのこ類を使ったレシピです。食物繊維が豊富な食材なので、料理に取り入れると自然と噛む回数が増えますよ。少し大きめに切ったり、歯ごたえが残る程度に炒めるのもポイントです。

まずは1口、よく噛むことを意識してみてください。食材の味がしっかり感じられるので「食欲の秋」をより満喫できますよ。



エネルギー 108 k cal、たんぱく質 6.1 g、食塩相当量 0.7 g

◆材料 (4人分)

れんこん…150 g
えりんぎ…100 g
まいたけ…100 g
鶏ひき肉…100 g
ごま油…大さじ1/2

A 酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1

白ごま…適量
七味…適量

◆作り方

- ①れんこんはやや厚めのいちょう切りにし、水にさらす。えりんぎとまいたけは1口よりも少し大きめにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら、れんこん、きのこ類の順に加え、炒め合わせる。
- ③Aを回し入れ、さらに炒め合わせる。
- ④水分が飛んだら器に盛り、お好みで白ごまや七味をふりかける。



季節も秋を迎え、朝と夜が徐々にですが過ごしやすくなりました。ただ、日中はまだ暑く、残暑による熱中症には皆さん気をつけてください。さて、秋といえば芸術の秋ですが、今月号ではピアノコンサートを取材させていただきましたが、演奏者の皆さんがと

ても楽しそうに演奏する姿に、音楽って本当に素晴らしいものだと感じました。皆さんも、新型コロナが終息したあかつきには、ぜひ演奏を聴きに行かれてはいかがでしょうか？



スマホやタブレットに無料アプリ「マチイロ」をインストールすることで、いつでもどこでも広報紙を読むことができます。ぜひ、ご利用ください。



ios



android

Free