

広報

おおさき
かみじま

みんなで作るまちの情報紙

大山崎上島

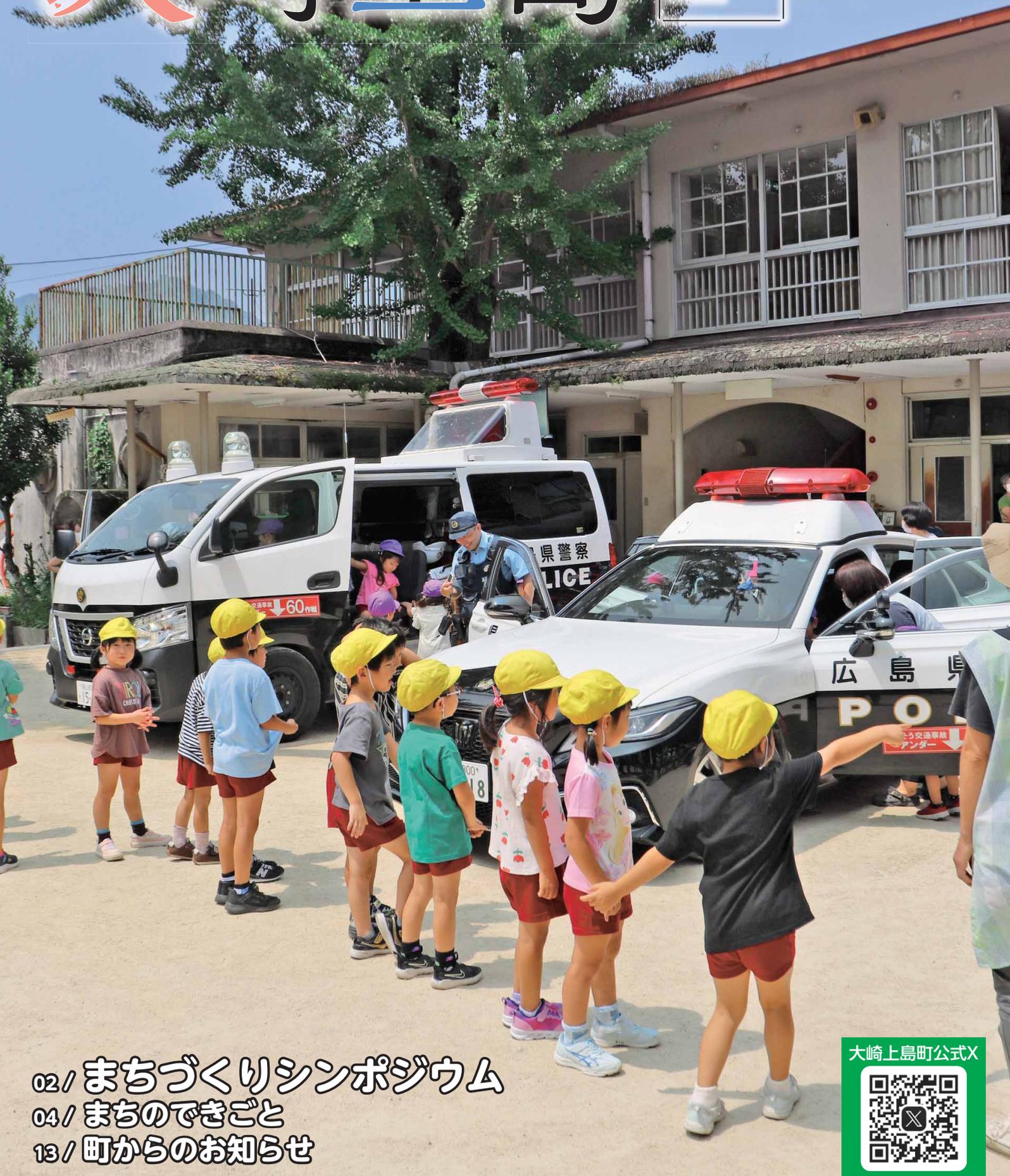
©sakikamijima

2025

October

vol.271

10



02 / まちづくりシンポジウム

04 / まちのできごと

13 / 町からのお知らせ

大崎上島町公式X



と語る日



地域おこし協力隊
(大崎海星高校魅力化プロジェクト)

有村 恭子 氏

会社員や小学校教員を経て2024年に移住。現在は、大崎上島町地域おこし協力隊として、大崎海星高校魅力化プロジェクトの公営塾スタッフに従事している。



広島県
中山間地域振興課

玉田 弘樹 氏

2022年から2024年まで大崎上島町役場に派遣され、3年間を大崎上島町で過ごす。現在は、広島県中山間地域振興課で、県内の中山間地域の振興に携わる。



デザイナー

梶村 莉子 氏

大崎海星高校を卒業後、県外の大学に進学。現在は、教育委員会の会計年度任用職員、町小学校 ICT 支援員、個人事業主など多岐にわたって取り組んでいる。

パネリスト



昨年度、本町は「大崎上島町第3次長期総合計画」を策定しました。将来像を「海景色の映えるまち～瀬戸内海から幸せつなぐ『豊かな自然と学びの島』～」とし、目標人口を定め、本町の持続可能性を高め、「町民が主役」となり、誰もが喜び笑顔溢れ、「大崎上島だからこそ」というまちづくりを進めてまいります。いま、10年先の羅針盤たる長期総合計画をもとに、行政と町民が手と手を携えた地域創生の第一歩を踏み出そうとして

いるところです。本シンポジウムでは、学生や、地域で挑戦・活躍する若者のもとより、大崎上島町らしさを体現する方に登壇いただきます。本シンポジウムを通して、次世代を担う若者のチャレンジを後押しする機運の醸成や、大崎上島町の未来への期待感を、町民の皆様と一緒につくりあげ、共有していきたいと思っています。ぜひ、本シンポジウムにご参加いただき、大崎上島町の未来について一緒に考えていきましょう！

大崎上島町長 谷川正芳

町長コメント

提案発表 ～学生が町長に提案する地域の魅力化事業～

- 広島県立大崎海星高等学校
- 広島県立広島叡智学園高等学校
- 広島商船高等専門学校

プログラム

パネルディスカッション ～学生と考える島の未来～

町長×学生

- テーマ1：学生が考える地域の魅力化事業の実現化
- テーマ2：また帰ってきたくなる島にするには
- パネリスト：3校の学生

パネルディスカッション ～そとからみる大崎上島町らしさ～

町長×移住者・関係人口

- テーマ1：そとからみる大崎上島町らしさ
- テーマ2：大崎上島町らしさを受け継ぐには
- パネリスト：有村恭子氏／渡部是三氏／小畑恵美子氏／勝瀬祐介氏／玉田弘樹氏

パネルディスカッション ～うちからみる大崎上島町らしさ～

町長×Uターン者

- テーマ1：うちからみる大崎上島町らしさ
- テーマ2：チャレンジする島にするには
- パネリスト：寺川智子氏／浅岡祥太氏／森愛子氏／梶村莉子氏／文田裕也氏



広島商船高等専門学校 学生の皆さん

「大崎上島全自動化」をテーマに、無人で走る移動スーパードローン配送、島の特産品をどう活かせるか考えました。島内に在住している・島外から通学している・島外から島内寮生となった学生ならではの多角的かつ自由な発想で、島を未来のモデル地域に変えていけたら面白い、そんな思いを込めて挑戦しています。



広島県立広島観智学園高等学校 学生の皆さん

大崎上島町には多くの魅力が詰まっています。では、この魅力をどのようにして、未来に紡いでいったら良いのでしょうか。この問いに対して、私たちは大崎上島町に希望を持てるような、島の魅力を発信することのできる事業の提案をさせていただきます。町民の皆様と町の魅力化に貢献できるよう、精一杯を尽くします。



広島県立大崎海星高等学校 学生の皆さん

大崎上島と音楽が大好きな1、2年生が集結！山から見下ろす瀬戸内の海と島々、刻々と変わる雲と空の様子。その絶景と共に、仲間たちと一緒に奏でる音とリズムをエネルギーに表現したい。私たちがこの島を元気にして、もっともっと自分たちから発信したい。戻ってきたい大崎上島の未来を描きます！！

パネリスト ／ 提案発表者



一般社団法人
まなびのみと
勝瀬 祐介氏

一般社団法人まなびのみと事務局長。2021年より高校生との「ミカタカフェ」立ち上げなど、教育×まちづくりの活動や定住移住アドバイザーを務める。



Boogie's Cafe
小畑 恵美子氏

音楽業界でマネジメントや企画に携わり、エンタメ業界で数十年間従事し、2018年に東京から1ターン移住。現在は、週末にキッチンカーでクレープ屋「Boogie's Cafe」を営む。



株式会社エクレクト
渡部 是三氏

総務省地域活性化起業人として大崎上島町役場でDX推進を担当し、業務改善や仕組みづくりを進めている。現場に寄り添い、「現実根ざした変化」の実現を目指している。



MICHISHIO BREWING
森 愛子氏

結婚を機に大崎上島へ移住。郵便局に勤めながら、夫と「MICHISHIO BREWING」でクラフトビールを醸造し、島の魅力を発信している。



木江沖浦郵便局
浅岡 祥太氏

生まれも育ちも大崎上島。郵便局を軸としたまちづくりを推進。地域や人のつながりを大切にしながら、長島の大自然の魅力を次世代へと受け継いでいきたいと考えている。



TAKEMOTO CURRY
寺川 智子氏

介護をきっかけに島へ帰省。大崎上島の食材をふんだんに使った島唯一のカレー専門店「TAKEMOTO CURRY」を営み、現在は、大阪と大崎上島の二拠点生活中。



中国新聞
客員編集委員
佐田尾 信作氏

記者歴45年。周防大島に3年寝泊まりし「宮本常一という世界」など執筆。現在は西瀬戸内海の戦争遺跡を探索中。季刊「しま」愛読者。

ファシリテーター



文田農園
文田 裕也氏

大崎海星高校を卒業後、県内の大学に進学し、県内の企業に勤める。島で働きたいという思いを胸に、現在は父が営む農業を引き継いでいる。

町の文化に触れよう！



当日は快晴の中、大崎・東野・木江小学校の6年生と、大崎上島中学校の1・2年生の約90名が参加し、大崎上島町地域協議会や地域の権伝馬関係者の皆様の協力を得て、体験学習が実施されました。実際に権伝馬に乗船して競漕を体験し、今まで権伝馬に携わることがなかった児童・生徒らも、権伝馬に興味を持つきっかけとなりました。中には、東野住吉祭りにも参加した児童・生徒らもいました。今回の体験学習をきっかけに地域の文化を継承する担い手が増えることを期待します。

8/1 大崎上島町の小学生・中学生が権伝馬の体験学習を行いました。

今月の表紙 交通安全について楽しく学びました



7/10 認定こども園ひかりえんにて、更生保護女性会と竹原警察署大崎上島分庁舎の職員による交通安全教室が開かれました。
はじめに、更生保護女性会の皆さんによる紙芝居や、大型絵本の読み聞かせを聞き、交通安全について学習しました。
その後、竹原警察署大崎上島分庁舎の職員の方に、パトカーや白バイへの乗車体験をさせていただきました。中には「ちょっと怖い」と怖気づく園児も見受けられましたが、多くの園児が目を見ながら、憧れのパトカーや白バイに乗せてもらい、笑顔溢れる交通安全教室となりました。

粉からつくるうどんづくりを楽しく学びました！



初めて見る大きなキッチンカーに目を輝かせながら、うどんの手づくり体験を行いました。好きなトッピングをのせて実食。自分で作ったうどんは愛着が湧いてより美味しく感じ、笑顔溢れる、にぎやかな体験教室となりました。手づくりものをつくる楽しさ・大切さ・やりがいを感じた貴重な食育の機会にもなり、「いただきます・ごちそうさま」の意味や感謝に気付き、素敵な思い出が作れた一日となりました。

8/23 認定こども園ひかりえんの年長クラスを対象に、丸亀製麺の麵職人とスタッフさんによるうどんの「出張手づくり体験教室」が開催されました。

音を楽しむピアノコンサート



8/10 大崎上島文化センター・ホール神峰において、音を楽しむピアノコンサートが開催されました。
ピアノミニコンサート実行委員会から引き継いだ「音を楽しむピアノコンサート」は、今回で7回目の開催となりました。
当日は6歳から86歳のピアノリストや、ハンドベル、フルート、クラリネット、篠笛などの楽器の奏者が出演されました。
「音を楽しむステージ」では、林原玉枝原作、松本憲治作曲の童話朗読と、フルートのためのファンタジー「ともくんのきいろいふうせん」と題して、フルートとピアノに合わせての読み語りが披露されました。

カーボンリサイクルに係る特別講座の開催



9 **8** 広島大学A-ESG科学技術
研究センター主催による「カー
ボンリサイクル特別講座（第5回講
座）」が、大崎上島カーボンサイク
ル実証研究拠点で開催されました。

この講座は、カーボンリサイクル
（C-R）の社会実装・普及に向けて、
将来的にC-R分野の技術を支える人
材の育成を目的に実施されています。

また、当日は、C-R講義、C-R実
証研究拠点の施設見学の後、大崎上
島開発総合センターにおいて、大崎
上島町とのつながりと産業界・産学
官の連携を促進する事を目的とした
意見交換会が行われ、県内外から参
加されたC-R講義受講者など総勢35
名が交流を深めました。

地方創生に係る包括的連携に関する協定



9 **4** 中国電力株式会社と地方創生
に係る包括的連携に関する協
定を締結しました。

大崎上島町と中国電力(株)は、それ
ぞれの有する人的・物的資源を有効
に活用して、地域の活性化や課題解
決を図ることを目的に、協定を締結
しました。連携事項として、災害時
の地域支援活動に関すること、スポー
ツ振興に関すること、町内教育機関
との連携に関すること、その他、地
方創生に関する事に連携して取り
組んでいきます。谷川町長は「スポー
ツの強化などを通じて離島の振興を
図る」、中川社長は「連携を一層強め、
地域の持続的な発展に貢献したい」
と語られました。

小原区がコミュニティ助成事業で備品を整備



15 小原区が、宝くじの助成金を活用し、
コミュニティ活動に必要な備品を整
備しました。

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7年度は、小原区が伝統行事
に使う太鼓など、既存備品の老朽化
によりコミュニティ活動に支障をき
たしていることから、新しく備品を
整備しました。

今後のコミュニティ活動が一層活
発になることが期待されます。

敬老の日を迎えて



9 **15** 大崎上島文化センターホール
神峰において、敬老会が開催
されました。

今年度は敬老会対象者（80歳以上）
1,488人のうち、144人がご出
席されました。式典では、谷川町長
をはじめとし、森川広島県議会議員、
閑田町議会議長ほかたくさんの方か
らお祝いの言葉が贈られました。

式典後は、大崎上島消防署職員に
よる啓発活動や、大崎上島幼稚園の
園児によるステージ発表、大崎海
星高校和太鼓部による演奏が行われ、
参加者の方々に祝福しました。



文・訳 クルズ・ライアン

ALTの English Lesson

Autumnal Appreciation

秋の感謝

I hope everyone had a great summer. Fall is finally upon us as the daylight begins to shorten and the summer heat is slowly replaced with the coming chill of winter. When I moved to Japan, I was 23 years old but this month I will turn 26! This is unbelievable to me as I was pretty confident that I would only stay for a year or two. Yet, here I am, now two months into my third year in Japan. I've truly been enjoying my time here and am not yet ready to give this up. I want to give a big thank you to all who have made my time in Japan a truly wonderful experience. I've been able to make new friends, try out new things, and make so many new memories! I sincerely look forward to the rest of my time here on Osakikamijima. Here's to making even more memories to remember for a lifetime!

皆さん、素晴らしい夏を過ごせましたか。日が短くなり始め、夏の暑さがゆっくりと冬の訪れとともに冷たさに変わるにつれ、ついに秋が訪れています。日本に来た時、私は23歳でしたが、今月で26歳になります！これは信じられないことです。私は1年か2年しか滞在しないだろうと感じていたからです。ここでの時間を本当に楽しんでいるので、まだ手放す準備はできていません。日本で時間を本当に素晴らしい経験にしてくださったすべての方々に、心から感謝申し上げます。新しい友達ができ、新しいことに挑戦し、たくさんの新しい思い出を作ることができました！大崎上島での残りの時間を心から楽しみにしています。これからも一生の思い出をもっとたくさん作りたいです。



このコーナーでは ALT の活動やそれぞれの国の文化などを記事にして紹介しています。そこで、読者の皆様から ALT に記事にしてみたいことや聞いてみたいことを募集します。応募は学校教育課（☎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 三原特別支援学校大崎分教室

● 学校運営協議会を開きました！

8月6日(水)に、第2回学校運営協議会を開催しました。今後の参考とするために、他校の運営協議会の取り組みを動画で視聴したり、大崎分教室で取り組みたい地域学校協働活動に対して、活用できる人材や場所などを委員の方から教えていただいたりして、とても有意義な会となりました。大崎分教室はとても小さな学校なので、地域の方たちの応援が、児童生徒の成長に必要不可欠です。得意分野を生かして、関わっていただける方を募集しています!!



● さざなみ祭の御案内！

10月18日(土) 9時30分～11時40分 大崎上島文化センター ホール「神峰」で、さざなみ祭を開催します。

小学部の劇や中学部の音楽発表、高等部の研究発表やクッキー販売など、一人一人の個性が光る内容となっています。

会場のみなさんと一緒に楽しめる工夫もしていますので、ぜひ御来場いただき、大崎分教室の愉快的仲間たちにエールを送り、癒されてください。

たくさんのご参加、お待ちしております!!



昨年度の様子



やる気！元気！いっぱい！

幼稚園教育目標 心豊かに、のびのびとたくましく生きぬく子供
幼稚園経営目標 学び合い自ら力を伸ばす幼稚園

大崎上島幼稚園は、「豊かに感じ表現する子」「自分で考える子」「心も体もたくましい子」の育成をめざしています。地域とともに子供一人一人を大切にしながら教育を行っています。

手話であそぼう！（手話サークルさざなみさん）

みんなでお話しましょう♪



「♪お花たち」は、
花が咲いているみたいにするんだね。



昨年度から、手話サークルさざなみのみなさんと交流を行っています。挨拶や日常でよく使う言葉、「大崎上島幼稚園の歌」や「にじ」などの歌を通して手話に親しんでいます。

絵本大好き！（つくしの会の方の読み聞かせ）

大崎分教室さんとの七夕会



毎月絵本の読み聞かせをしていただいています。いつも子供たちは「今日はどんなお話かな？」と楽しみにしています。

三原特別支援学校大崎分教室の小学部のみなさんと七夕会をしました。歌ったり身体を動かしたり、短冊作りを楽しみました。今度はクリスマス会で交流するのが楽しみです。

「大崎上島学」和田養鶏場さん・西田農園さん



遠足で明石地区の和田養鶏場さん・西田農園さんに見学をさせていただきました。「何でにわたりの色が違うのかな？」と疑問が浮かんだり、「ぼくたちも美味しい野菜を育てたいな」と意欲が高まったりしました。



地域の方とのふれあいを通して、「もっと知りたいな！」「なんでだろう？」「どうしたらいいのかな？」と考える力が育っています。「大崎上島ってこんなところなんだ！」と大崎上島のことをもっと知ることができました。



教育委員の活動報告

●令和7年第7回大崎上島町教育委員会
定例会議 8月29日(金) 15時～

1 議事

日程第1 議案第7号
令和8年度特別支援学級用教科書の採
択について

日程第2 報告第15号

令和7年度全国学力・学習状況調査結
果について

2 その他

活動・行事予定
9月14日(日) 9時30分～
文化協会芸能発表会

9月18日(木) 13時40分～
教育研究会 大崎上島中学校

9月26日(金) 15時～
9月定例会議

10月1日(水) 10時30分～
学校訪問 大崎小学校

10月6日(月) 10時30分～
学校訪問 東野小学校

10月28日(火) 10時30分～
学校訪問 木江小学校

☎ 64・2074 総務学校教育係

【こんにちは、保健師です】
季節の変わり目、秋に注意したい寒暖差疲労

気温差の大きい夏から秋にかけて特に起こりやすいのが「寒暖差疲労」です。

気温の変化が激しい季節、気づかないうちに寒暖差疲労の症状を引き起こしている方が多いようです。

◆寒暖差疲労とは

気温差によって、身体の機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうために起こる症状で、1日の最高気温と最低気温や、前日との気温差が7度以上ある日に現れやすくなります。

◆寒暖差疲労の対策

〈適度な運動〉

季節の変わり目は朝昼夜の温度差が大きくなります。体を動かして、徐々に体を温度差に慣らしていきましょう。適度な運動をして筋力をつけることで、代謝が上がり、体温を上げやすくなります。快適な服装で20～30分の散歩からはじめてみるのがオススメです。

〈十分な睡眠〉

自律神経を整えるには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。また、質の高い睡眠をとることで、体の回復力を高めます。睡眠の質を高めるためには、就寝前の飲酒やカフェインの摂取、スマホの利用を控えましょう。

〈服装〉

外出時は薄手の上着を持ち歩きましょう。この時期は特に、朝晩の気温変化が大きくなるため外出時は、薄手の上着を持ち歩き、気温に合わせて調整ができるようにしましょう。大きめのストールなどがあるとサッと首に巻いたり、羽織ったりすることもできるので1枚あると便利です。

今回は簡単にできることを紹介させていただきました。寒暖差に負けない、健やかな生活を送るために、これらの対策を心がけましょう。

参考：全国健康保険協会、日本気象協会

健康福祉課 健康予防係 ☎62-0330(保健師・栄養士直通)

【県立安芸津病院より】
災害に備えること

地震や豪雨などの災害はいつ起こるか分かりません。

近年の災害で改めて防災意識が高まり、自宅で防災グッズを準備された方も多いのではないのでしょうか。その際に確認していただきたいのが「薬」です。

これまでの大規模災害では、いつもかかっている病院や薬局が被害を受け、服用している薬の種類や名前、用法用量がわからない、いつも服用している薬がすぐには手に入らない、といったトラブルが発生しています。

その際に役に立つのが「お薬手帳」です。お薬手帳の記録があれば、救護所や避難所であっても、医師・薬剤師による適切な医療の提供がしやすくなります。近年はアプリなどの電子媒体も普及してきていますが、災害時には電子機器が必ず使えるとは限りません。紙媒体でも確認できる手段があれば、より安心でしょう。

また、災害直後ではすぐに医療を受けることが難しい場合が多いため、特に糖尿病や心臓の薬など、継続的に服用が必要な薬は、3～7日分ほど持ち出せるように準備しておくことで安心です。避難先でも、薬がなくなる前に準備出来る可能性がぐっとあがります。



文：薬剤科 西 勇治

県立安芸津病院 ☎0846-45-0055

あいランドと便利

あいランドは、大崎上島町の委託障がい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。

自立支援協議会ってなに？

障害のある方やそのご家族が、安心して地域で暮らし続けられるようにするためには、医療・福祉・教育・行政など、さまざまな機関の協力が欠かせません。

そのために設けられているのが「自立支援協議会」です。協議会では、地域の関係者が集まり、

- ・障害のある方の暮らしや支援に関する課題の共有
- ・相談体制や地域のサービス状況の確認
- ・支援にあたる職員のスキル向上
- ・困りごとの事例に応じた話し合い

などを行っています。

大崎上島町においても、月に一度協議会を開催し、就労・地域生活支援・児童などの分野に分かれ

た専門部会も行っています。

この仕組みを通じて、地域全体で支え合う仕組みを整え、誰もが暮らしやすい町づくりを目指しています。

自立支援協議会の組織体制(例)



※参考：自立支援協議会の運営マニュアル(平成26年3月発行)公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会

大崎上島町生活サポートセンター

あいランド (担当：片岡・中村)

☎64-4416 (転送することありますがそのまますぐお待ちください) Fax : 67-5118

E-mail : hureai-iland@osakifukushikai.jp

相談時間 月～金曜日 8:30～17:00

※相談は無料で、秘密は固く守られます。

今日、日本に在留する外国人は長期的には増加傾向にあり、多様な文化や価値観、ライフスタイルを持ち、生活しています。こうした中、言語・宗教・文化・習慣などの違いから、外国人に対する差別や偏見がみられます。外国人の人権を侵害する言動が公然と行われていることは、マスコミなどによってヘイトスピーチとして取り上げられています。



どのような人権問題が起きているか

- 風習や習慣などの違いが受け入れられない。
- 職場や学校で、不利な扱いやいじめを受けた。
- アパートへの入居を拒否された。
- 入店や施設利用を拒否された。
- じろじろ見られたり、避けられたりした。

このほか、外国人をだまして日本国内で働かせる人身売買組織が摘発された例もあります。

外国人の人権について考えてみませんか

大崎上島町には、造船業や介護施設などで働いたり、島に魅力を感じて居住したりする外国人がいます。町内の学校も、外国人留学生を受け入れています。

不確かな情報や根拠のないうわさに惑わされ、心ない行動をとってしまわないために、外国人と日本人がお互いを尊重し合いながら共に生きる社会を築かなければなりません。

そのためには、私たち一人一人が、それぞれの文化や生活習慣の違いを認め合い、多様性を受け入れていくことが大切です。

一人で悩まず相談してください Please do not worry alone.

身の回りで、人権侵害や差別だと思ったことはありませんか？

全国の法務局と地方法務局の本局には、「外国人のための人権相談所」が設置されており、「外国語人権相談ダイヤル」及び「外国語インターネット人権相談受付窓口」にて、日本語を自由に話せない外国人からの人権相談に応じています。

また、法務省のWebページ (<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>) には、救済手続きなどを分かりやすく説明した10言語対応のリーフレットを掲載しています。

がいこくごじんけんそうだん 外国語人権相談ダイヤル

Foreign-language Human Rights Hotline

ナビダイヤル **0570-090911** (Navi Dial)

平日 (Weekdays 9:00 ~ 17:00)

感想募集

人権の視点に関する皆さんからの感想を募集しています。

【応募方法】 住所、氏名（匿名可）、連絡先を記入し、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 企画課 企画調整係
- FAX：65-3198 ● Mail：kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp

みんなのひろば

Kamijimagram



#交通安全教室
#ひかりえん
#竹原警察署大崎上島分庁舎



#音を楽しむピアノコンサート
#ホール神峰
#フルート

南風俳句会

町びと文芸集

軍服の義父の遺影や終戦忌
秋風や歩をゆるめつつ今を生く
秋日傘そつと手に持ち会釈かな

梅澤 恵子
植田とも子
中崎 裕子



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、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 企画課 企画調整係

FAX：65-3198 Mail：kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp



今年入学した1年生の菅桃子さんは「たくさんの人に1人でプレゼンをするのは初めてで、とても緊張しました」と話してくれました。しかし、説明を聞いて大崎海星高校を志望校に加えてくれた中学生や、島の魅力を笑顔で受け止めてくれた方もいたことがとても嬉しかったそうです。また、夜には全国から集まった高



8月23日(土)と24日(日)の2日間、東京で開催された全国規模の生徒募集説明会に、本校の生徒たちが参加しました。会場には全国から多くの中学生や保護者の方が訪れ、合計70組の方々を案内しました。生徒たちは自身の体験を交えながら、学校生活や寮での暮らし、大崎上島の魅力を紹介。熱心に耳を傾ける来場者の姿に、手応えを感じているようでした。

校生との交流会もあり、地元や学校生活を語り合う中で緊張が解け、翌日の発表には自信を持って臨むことができたとのこと。この経験を通じて、自分の学校を誇らしく語れる力が育っていると感じました。今回の経験は、生徒たちが自分の学校を全国に伝える役割を果たすと同時に、自分自身の成長にもつながる貴重な機会となりました。大崎海星高校は、今後もこうした機会を活かし、学校の魅力を広く発信してまいります。

大崎海星高校

魅力化プロジェクト

未来の仲間に向けて、
東京で

大崎海星高校の 魅力を発信

Facebook Instagram



54番近見山延命寺^{ちかみざんえんめいじ}は、県道原下橋南側山尻入口の東側に祀られています。ご本尊は不動明王、ご利益は衆生の悪を滅し、剣と火焰で悪魔や煩惱を断ち、人々に福と繁栄をもたらすといわれています。



南光坊

No.43 島の神仏めぐり
88ヶ所54〜56
(提供:大崎上島町地域協議会)

55番別宮山南光坊^{べつみやまなんこうぼう}は、光末の板碑から250メートル山尻に入ったところ神峰山に向かい左側に祀られています。平成16(2004)年に隣から新築移転されています。ご本尊は大通智勝仏と申されて、88ヶ所では唯一のご本尊です。ご利益は縁結び・恋愛成就・商売繁盛・除災厄除・芸能上達・学業成就・金運・火難除け・子授安産・病気平癒・交通安全・軍の参謀(戦略的な成功)など多岐にわたってお救いいただける頼もしいご本尊です。

56番金輪山泰山寺^{きんりんざんたいさんじ}は、脇之浦の海岸線の里道を通って商船高専の山南側の白崎石鎚大権現境内に祀られています。昭和57年に不動院境内へ移設された記録はありますが、詳細は不明です。石鎚大権現は平成16年に新築されています。ご本尊は地蔵菩薩、ご利益は地蔵菩薩の名前を一心に唱えることで、無量の功德が授かれる・延命・安産・六道輪廻の絆を断つといわれています。

相談無料 匿名可 予約不要

SNS相談 こころのライン相談@広島県

登録はこちらから



時期により、開設日時が変更する可能性があります。

最新情報は
広島県の
ホームページで
御確認ください。



開設期間 17時~22時 火・木・土・日

広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされている方です。

納付のお知らせ

町県民税(第3期)
国民健康保険税(第4期)
介護保険料(第4期)
後期高齢者医療保険料(第4期)

納期限は10月31日(金)です

納付書での納付

納期限までに納付してください。

口座振替での納付

10月31日(金)に振り替えます。

※残高の確認をお願いします。

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。

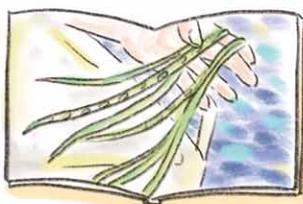
問 税務課 税務係 ☎65-3114

こちら 大崎上島 風待ちの案内所 通信 October, 2025

「島のおはなし」発信しています



神峰山のおはなし



アマモ再生のおはなし



大崎上島ハハハ所のおはなし



魚休崎のおはなし

大崎上島町観光協会のホームページでは、観光の主な情報に加えて、地域の方々にお聞きした「島のおはなし」や、「暮らしのおすそわけ」といった記事を発信しています。記事を読んで町を訪れたという方、子どもが大崎上島町に住んでいるので、動画を楽しみで見ていると教えてくださる方もいらっしゃいました。日々のなかで立ちどまり、じっと耳をすますことで出会える「おはなし」たち。そうしたおはなしひとつひとつが、訪れる方の旅を豊かにしてくれるといいなと思います。

大崎上島町観光協会
ホームページ



YouTubeも
あります



次の風待ちの広場は10月11日(土)です

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



NHK朝の連続ドラマ「あんぱん」が終わりました。今年の4月にはじまり、9月まで半年かけて放映されました。

この番組の主人公は、誰もが知っている、子どもに絶大な人気がある「あんぱんまん」を世に送り出した、やなせたかし夫婦。その考え方に感動し、涙する場面が多くありました。

時は戦前、舞台は高知県の御免与駅。商社マンである父が中国に出張する際、なぜかしら父から愛用の帽子が娘のノブさんの頭に被らされ、そのままお父さんは帰らぬ人になり、帽子が父の形見になったというお話から始まりました。その場面にたまたま立ち会った絵の上手な少年タカシが、悲しみに沈む少女ノブに父から帽子が贈られる姿絵を贈って慰めたという場面は、あんぱんまん「僕の命が終わるとき違う命がまた生きる」神髄そのもの。

つまり、「戦争で心に傷を負った人、戦争で大切な人を失った人、それでも人生捨てたものではないと思えるために、少しでもいいから心が軽くなるよう、困っているとき、苦しいときこそ人を喜ばせてあげよう」という優しさの精神。

敬老の日、100歳をお祝いする賞状を手にご自宅や施設をお訪ねした際、「広島市内で原爆に遭遇し、たまたま職場が陸軍被服支廠で建物に守られて生き延びて」とか「この息子がいたからこの歳まで商売ができて」とか昭和100年、戦後80年の重たい人生教訓を笑顔と涙ながらに私にお話ししてくださりました。一方的な正義をたてに、声高々に他者を批判するのではなく、自分の顔や身を差し出す覚悟のアンパンマンのように一笑懸命生きたいと心に誓いました。

☎総務課 庶務係 ☎65-3111

こんにちは 認知症地域支援推進員です



共に生き、共に歩もう



百歳体操を続けると認知機能が維持できる！



筋肉トレーニング（筋トレ）をしないかぎり、筋肉は年に1パーセントずつ減ると言われています。筋トレを続ければ、筋肉は落ちることはありません。さらに、**何歳になっても筋肉は増えていきます**。太ももなどの大きな筋肉を**鍛えると転倒しにくくなるだけでなく**、筋肉から**イリシンという物質**が分泌されて、脳に運ばれ、**神経細胞の働きを活発に**するたんぱく質の分泌が促されます。**それにより、脳の活動性が高まり、認知症の予防につながる**ことが期待されています。皆さんが参加されているいきいき百歳体操

は、まさにその筋トレです。いきいき百歳体操をしっかり続けることは認知機能の維持にもつながります。筋トレは、重りを付けて少し負荷をかけて行うことで効果が出ます。現在地域で行っているいきいき百歳体操はどなたでも気軽に参加できます。

筋トレを続けて、頭も体も元気にしていきましょう。



☎健康福祉課 保険係 ☎62-0301

募集

自衛官等募集(10月)

陸上自衛隊高等工科学校生徒

●受験資格

推薦

男子で中卒(見込含む)17歳未満で成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め学校長が推薦できる者

一般

男子で中卒(見込含む)17歳未満の者

●受付期間

推薦:11月28日(金)まで

一般:1月15日(木)まで

●試験日

推薦:一次試験

1月10日(土)~12日(月)のいずれか1日を指定

一般:一次試験

1月24日(土)

●二次試験

詳しくはお問い合わせください

●自衛隊広島地方協力本部

尾道出張所

尾道市東御所町9-1尾道ウォーターフロントビル3階

☎0848・22・6942

自衛隊広島地方協力本部



講習・講演会

令和7年度後期

危険物取扱者保安講習



●日時

12月17日(水)・18日(木)

給油取扱所

9時30分~12時30分

その他

13時30分~16時30分

※給油取扱所については18日のみ実施

●場所

東広島市消防局2階講堂

●定員

各区分80人

●料金

受講案内でご確認ください。

●申込

10月9日(木)~22日(水)

受講案内は予防課および消防署・分署で配布しています。

●自衛隊広島地方協力本部

尾道出張所

☎082・422・6341

広島県危険物安全協会連合会

☎082・261・8251

令和7年度後期危険物取扱者保安講習の開催案内



その他

10月は

「臓器移植普及推進月間」

及び

「骨髄バンク推進月間」

誰かのためにできること。

あなたの意志で救える命があります。

改めて、家族や大切な人と

「移植」のこと「いのち」のことを話し合い、臓器移植や骨髄提供について考えてみませんか?

●臓器移植とは

臓器移植とは、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下した人に、他者の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。私たちに死が訪れたときに、心臓や腎臓などの臓器を移植することによって、病気の人が移植を受け、健康を回復することができます。

いま、日本で臓器の移植を希望して待機している人は、およそ16,000人。しかし移植を受けられる方は、年間およそ600人です。あなたの理解とあなたの意思が、移植医療の希望になります。

※臓器提供の意思表示については、臓器意思表示においては、臓器

を「提供する」「提供しない」とちらの意思も尊重されます。一人一人が家族と話し合って、意思を表示することが大切です。

臓器提供の意思表示は、健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録で意思表示をすることが出来ます。

意思表示カードは、役場・保健福祉センターにも設置しておりますので、ご利用ください。

●骨髄バンクとは

骨髄バンクとは、白血病をはじめとする血液疾患のため骨髄等移植が必要な患者と、骨髄等の提供者(ドナー)をつなぐ公的事業です。骨髄移植や末梢血管細胞移植を必要としている患者は毎年約2,000人です。

一人でも多くの患者を救うためには、一人でも多くのドナー登録が必要であり、たとえ適合しても、ドナーの都合や健康条件が整わなければ提供できません。

ぜひ、あなたのご協力をお願いいたします。

●骨髄ドナー助成金交付事業

大崎上島町では、骨髄ドナーとなるために、有給の取

得をしていない方などに対し、経済的負担を軽減するための、助成金交付制度があります。

●健康福祉課 保険係
☎62・0301

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの乱用を根絶しましょう!

10月・11月は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間」です。

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの乱用は、乱用者自身の心身をむしばむばかりでなく、各種の犯罪・事件・事故を引き起こし、社会にも大きな不安を与えています。

特に最近では、大麻の広がりが心配されています。大麻事犯における検挙者の約7割が30歳未満の若者であり、他の規制薬物に比べて若者の比率が高いことが特徴です。若年層への大麻の拡大の一因として、インターネットを通じて「大麻は害がない」、「タバコよりも安全である」といった誤った情報の拡散が考えられるため、大麻の危険性・有害性について正しい知識を普及する必要があります。

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの乱用を防止するには、その乱用による恐ろ

しさを正しく認識して、県民一人一人が不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」とが何より大切です。
 みんなで麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの乱用を根絶しましょう！

岡山県立総合精神

保健福祉センター

☎082・884・1051

浄化槽は

きちんと使って

きれいな水に

10月1日の「浄化槽の日」にちなみ、県と県内の各市町では、10月を「浄化槽月間」と定めています。

■浄化槽は定期的に保守点検・清掃を行い、年1回の法定検査を必ず行いましょう。浄化槽を使用・管理している方には、法律で定められている3つの義務があります。

①保守点検（保守点検業者へ依頼）

浄化槽の機能点検・調整、装置の修理、薬剤の補充などを行う。

②清掃（清掃業者へ依頼）

浄化槽の内部に生じたスカム（汚泥）などを定期的に抜き取り、浄化槽からの汚泥の流出や、悪臭の発生などを防止する。

③法定検査（指定検査機関へ依頼）

放流水質が基準を満たしているかを中心に、外觀検査・書類審査を行い、不備がある場合は、原因を追究し、改善を促す。

法定検査は、広島県が指定した次の検査機関が行います。

・公益社団法人

広島県環境保全センター

・公益社団法人

広島県浄化槽協会

■浄化槽の管理について変更がある場合には、役場環境衛生課へ書類を提出してください。

書類の様式は、町ホームページに掲載されています。

●浄化槽の管理者を変更する方

●浄化槽の使用を休止または再開する方

●浄化槽の使用を完全にやめる方

●浄化槽廃止届書

環境衛生課 環境衛生係
 ☎64・3513



消防・防災フェア及び第49回消防写生大会のお知らせ

毎年11月3日に東広島市消防局で開催している消防・防災フェアは、今年度で11回目を迎えます。

様々な体験ブースに加え、新たなブースやイベントを用意しておりますので、ぜひご来場ください。

第49回消防写生大会

今年の写生大会は現地開催いたします。

また、当日来場できない方はデジタル写生大会で作品を提出していただけます。

審査対象

小学生以下のこども
 ※中学生以上の人も参加できますが審査対象になりません。

〇現地開催

●日時

11月3日(月) 10時～15時

●持参物

絵具やクレヨン、画板、レジャーシート
 (画用紙は受付時に配布します)

〇デジタル消防写生大会

市ホームページに次の期間、消防車の写真を掲載します。

●期間

10月6日(月)～11月3日(月)

●作品提出期間

10月6日(月)～11月3日(月)

※11月3日は15時まで

●申込

必要事項を記入した申込用紙(消防署・分署で配布、または市ホームページからダウンロード可)と作品を消防署、各分署、予防課へお持ちください。

※画用紙は消防署、各分署、

予防課で配布。または、白

色の4つ切り画用紙を各自

身で準備してください。

●作品の返却について

提出された作品のうち入賞された作品は、市役所で展示し、市ホームページに掲載します。その後他の作品と合わせて、消防局3階防災センターに展示します。

展示期間や返却方法は市

ホームページをご覧ください。

か、お問い合わせください。

〒082-422-6341

東広島市消防局 予防課



消防・防災フェア



第49回消防写生大会

求人情報

コンパスグループ・ジャパン(株)、(株)ジュンテンドー、(株)ルバーサポートジャパン、(株)ひがしの会、(株)ツルハグループドラッグ&ファーマシー西日本、MGCターミナル(株)木江事業所、(株)大崎福祉会、(有)普鉄工所、ヤマト運輸(株)竹原営業所、(株)第一食品

※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おいてあります。また、町ホームページからも検索できます。

△ページからも検索できます。

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

開館時間
10時～18時

休館日

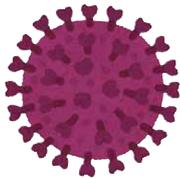
情報プラザ・エル休館日(10月)

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	31	

大崎上島町新型コロナウイルス感染症状況
(令和7年8月分)

年 代										
10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代以上	計
1	16	7	3	5	9	7	11	8	6	73

*豊田郡医師会（町内医療機関）からの報告数です。詳細は町ホームページに掲載しております。
*基本的な感染対策をお願いします。マスク着用（個人の判断が基本）・換気・手洗い・手指消毒
●健康福祉課 健康予防係
☎62・0330



※第33回大崎上島町民ゴルフ大会
兼
第50回県民スポーツ大会予選

開催日	令和7年5月6日(火・祝)	
場所	本郷カントリークラブ(メンバー料金)	
参加人数	234名(男子210名 女子24名)	
優勝	秋光 長生 (大崎上島町グループ)	グロス(86) ネット(69.2)
準優勝	行本 博信 (大崎上島町グループ)	グロス(80) ネット(70.4)
ベストグロス	男性 渡辺 秀幸(75)	女性 矢野 官子(88)
女性優勝	佐藤 圭子 グロス(89) ネット(72.2)	



元広島東洋カープ中田廉さんも参加
(写真真ん中)

※第34回大崎上島町民ゴルフ大会

開催日	令和7年8月31日(日)	
場所	本郷カントリークラブ(メンバー料金)	
参加人数	229名(男子209名 女子20名)	
優勝	林 雄輝 (大崎上島町グループ)	グロス(78) ネット(69.6)
準優勝	戸石 博 (大和リース)	グロス(83) ネット(69.8)
ベストグロス	男性 岡村 盛司(71)	女性 富木 ちづ子(86)
女性優勝	矢野 官子 グロス(94) ネット(71.2)	

※第50回広島県民スポーツ大会決勝
出場選手

男性の部	渡辺 秀幸・岡村 盛司・大和 幸也
女性の部	佐藤 圭子・望月 波津子・富木 ちづ子
開催日	令和7年11月4日(火)
場所	広島カンツリー倶楽部八本松コース

※次回第35回大崎上島町民ゴルフ兼第51回県民スポーツ大会予選
●開催日 令和8年5月6日(水・祝)
●場所 安芸カントリー倶楽部
●定員 240名
●大崎上島町ゴルフ協会
☎64・2856
中野建設(株)内FAX
☎64・3014
代表 望月 成功
☎090・1682・8446

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します。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)による医療費削減効果について

国民健康保険事業では、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7年4月診療分の削減効果は

切替えた方の人数 **256人**
削減された金額 **500,185円**

消費生活
相談

File.265

代引き配達を利用した
インターネット通販トラブルに注意!

相談事例1
大手家電メーカーのロゴが掲載されている広告を見てポータブルファンヒーターを代引き配達で注文したが、メーカーと無関係の品物だった。返金してほしい。(60歳代男性)

相談事例2
ブランドのスニーカーが安く売られているのを見つけた。代引き配達なので商品が届かなければ支払う必要もないと思いついた。商品は届いたが偽物だった。(40歳代女性)

問題点
●代引き配達の場合、クレジットカード番号などを販売サイトに伝えず決済ができるため、気軽に利用できる点が大きいため、気軽に利用できるが、届いた商品が偽物だったり粗悪品だったりすることがある。

アドバイス
●注文前に、販売サイトの住所、連絡先などを確認するとともに大幅に値引きされているなど少しでも怪しいと思ったら注文しないことが大切です。代引き配達だからと言って安心して、仕組みや特徴を理解して利用しましょう。

●不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに最寄りの消費生活センターなどへ相談しましょう。

問 竹原市消費生活相談室
☎0846・22・6965

問 地域経営課 地域振興係
☎65・3123

●販売サイトに問題が認められる場合であっても、代引き配達の宅配業者に対応を求めることは難しいことが多い。

竹原警察署大崎上島分庁舎からのお知らせ



二七警察詐欺に注意!!

自宅の固定電話や携帯電話あてに警察官を名乗り
「あなたの口座が犯罪に使われている。」

などと理由をつけて、口座を調査すると言い、現金を騙し取ったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。

警察官役の犯人は、「逮捕」や「差押え」といった言葉を使い不安を煽ったり、「偽の警察手帳」や「逮捕状」を見せてくるケースもあります。

被害に遭わないために

- 電話で「お金の話」が出たらそれは詐欺!!
- 自分は大丈夫! ⇒NO!
そう言った方も被害に遭っています!!
- 新たな被害者を生まない為にも不審な電話はすぐに切って通報を
- 電話対策：防犯機能付き電話・国際電話利用休止などの対策をお願いします。

問竹原警察署 ☎0846-22-0110 大崎上島分庁舎 ☎62-0110



町内の交通事故件数(8月) 物損事故8件 人傷事故2件

年金

だより



被扶養者認定における年間収入要件が変わります

令和7年度税制改正において、現下の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から、19歳以上23歳未満の親族等を扶養する場合における特定扶養控除の要件の見直し等が行われたところです。これを踏まえ、扶養認定を受ける方(被保険者の配偶者を除く。)が19歳以上23歳未満である場合の年間収入要件の取り扱いが変わります。

被扶養者認定における年間収入要件

扶養認定日が令和7年10月1日以降で、扶養認定を受ける方が19歳以上23歳未満の場合(被保険者の配偶者を除く。)は、現行の「年間収入130万円未満」が「年間収入150万円未満」に変わります。なお、この「年間収入要件」以外の要件に変更はありません。

現 行	変 更 後
年間収入130万円未満(60歳以上または障害者の場合は、年間収入180万円未満)	年間収入150万円未満(60歳以上または障害者の場合は、年間収入180万円未満)
【同居の場合】収入が扶養者(被保険者)の収入の半分未満	【同居の場合】収入が扶養者(被保険者)の収入の半分未満
【別居の場合】収入が扶養者(被保険者)からの仕送り額未満	【別居の場合】収入が扶養者(被保険者)からの仕送り額未満

年齢要件の判定

年齢要件(19歳以上23歳未満)は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。例えば、扶養認定を受ける方が令和7年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、令和7年(暦年)における年間収入要件は150万円未満となります。

問三原年金事務所 ☎0848-63-4111(代) 住民課 ☎65-3113



2025 10 October



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
フィッシャーメンズマーケットを、 大崎海星高校入口交差点横(島BASE)にて 木曜日 15:00~18:00 (10/9・16・23) 土曜日 10:00~15:00 (10/11・18・25) 開催します。			1 	2 漁師の朝市	3 	4 南の里朝市
5 	6	7	8	9 漁師の朝市	10 こころの健康相談 (東保) 13:30~	11 南の里朝市 認知症カフェ (オレンジ) 13:00~
12 	13 スポーツの日	14 	15 健康相談☆ (東保) 10:00~ 家族の会 (大開) 13:30~ 断酒会 (東保) 18:30~	16 漁師の朝市	17 育児相談・食育 講座 (大開) 10:00~	18 南の里朝市
19	20 	21	22 	23 漁師の朝市	24 認知症カフェ (オレンジ) 9:30~ 	25 南の里朝市
26	27 	28 秋の集団健(検)診☆ (大開) 8:00~	29 秋の集団健(検)診☆ (東保) 8:00~	30 漁師の朝市	31 	11月7日(金) 消費生活相談 (本庁2階小会議室) 10:00~

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 オレンジ…オレンジハウス

明石…明石会館

漁師の朝市は中野一番街前で8:00から開催し売切れ次第終了

☆わくわく元気ポイント対象事業

南の里朝市は沖浦観光物産館で9:00から開催

予防接種

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	電話番号
10/5	寺元医院	☎64-2093
10/13	ときや内科	☎63-0001
10/26	射場医院	☎65-3304
11/3	円山医院	☎64-2062

休日当番薬局

日程	薬局名	電話番号
10/13	あゆみ薬局	☎63-1052
11/3	セブン薬局 大崎店	☎62-3780

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
10/13・11/2	馬場病院 ☎0846-22-2071
10/12・10/26	安田病院 ☎0846-22-6121

耳鼻咽喉科診療所

日時	場所
10/11・25 (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



1歳のHappy Birthday

★10月生まれのわがやのアイドル★

私たちのもとへ生まれてきてくれてありがとう！
この1年の成長が著しい！
これからもよろしくね！



かずま
秋山 和誠ちゃん(片浜地区)



とういちろう
大野 燈一郎ちゃん(原下地区)

いつも可愛い笑顔
をありがとう♡
お姉ちゃんと仲良
く元気に育ってね。

集まれ！わがやのアイドルへご応募ください

11月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真をお寄せください。
氏名(ふりがな)・生年月日・住所(地区名)・保護者名・電話番号・コメント
を明記し、下記問い合わせ先または各支所窓口係まで。(10月17日締切)
☎企画課 企画調整係 ☎65-3112 Mail: kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp



健康福祉課
健康予防係 ☎62-0330

～ 旬の食材をおいしく！楽しく！～

[さつまいもの肉巻き]

秋らしさを感じるようになってきました。今回は秋の味覚“さつまいも”を肉と組み合わせた食べごたえのある主菜の紹介です。さつまいものほっくりした食感と優しい甘みを楽しめます。秋といえば「食欲の秋」とも言われるようにたくさんのおいしい食べ物が旬を迎え、食べる楽しみが大きくなる時期でもあります。主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事や食べ過ぎにも気をつけながら秋の味覚を満喫しましょう。

材料(4人分)

- 豚うす切り肉.....:240g
- さつまいも.....:200g(小1本と半分)
- 片栗粉.....:大さじ1
- サラダ油.....:小さじ2
- 酢.....:小さじ2
- 砂糖.....:小さじ2
- こいくちしょうゆ.....:小さじ2
- みりん.....:小さじ2
- サニーレタス.....:40g(2枚)
- ミニトマト.....:40g(4個)

作り方

- ①さつまいもは豚肉の幅に合わせて切り、縦4等分に切る。お皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒くらい加熱する。
- ②豚肉に片栗粉をまぶしてさつまいもをのせて巻く。
- ③フライパンに油を熱し②を入れて転がしながら焼く。Aを加えて煮からめる。
- ④器に③を盛り、サニーレタス、ミニトマトを添える。



エネルギー 188kcal、たんぱく質13.6g、脂質5.9g、食塩相当量0.5g

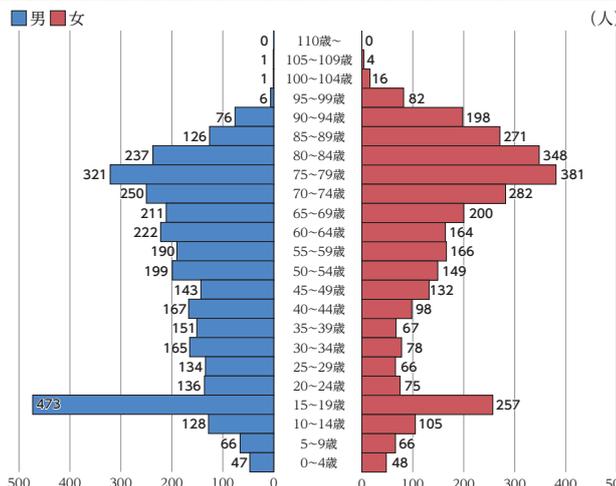
人口と世帯(8月末現在)

人口:6,703人(-17)
男性:3,450人(-7)
女性:3,253人(-10)
世帯数:4,197世帯(-4)

()内は前月比



企画課では、p.2～3に掲載のシンポジウムの事務局も担っております。大崎上島町の未来への期待感を町民の皆様と一緒に作り上げる機会になればいいと思います!!



大崎上島町の男女5歳毎の人口分布(8月末現在)



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

