



ご自宅のインターネット回線(dolupファイバー)の

切り替えはお済ですか?

令和5年1月末をもって、現在利用されているインターネット回線(do!upファイバー)のサービスが終了となります。継続してインターネットを利用される方も解約される方も手続きが必要となりますので、下記をご確認いただき手続きをお願いします。

- ① do!upファイバーを利用していて、今後も光回線でインターネットを利用したい方
 - **→** A + B + C の手続きをお願いします。

申込から利用開始となるまで、2か月程度かかる場合がありますので、12月中までを目途 に新しいインターネットサービスへの申込をしてください。

- ② do!upファイバーを利用しているが利用をやめようと思っている方
 - **→ C** + **B** の手続きをお願いします。

利用をやめる際には、<mark>現在利用している機器の撤去とサービス解約手続き</mark>が必要となります。

- ③ 新たにインターネット回線の申込をされる方
 - **→ △** の手続きをお願いします。

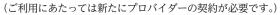
A インターネットサービスへの申込

フレッツ光及び光コラボレーション事業者へ の申込が必要です。

ご自身でサービスを選択する必要があり、多岐にわたるため、現在、白水住宅横の空き地で、今回の切り替え全般に関する相談窓口を 水曜日と木曜日に開設していま

火曜日と木曜日に開設していま す。ぜひご活用ください。

詳細はホームページにてご確認 ください。



B 旧設備の撤去依頼

継続利用 → Aの申込が完了後、開通工事日が 決定した場合、下記から撤去依頼の申込をし てください。

利用停止 →Cから解約手続きを行ったのち、 下記から撤去依頼の申込をしてください。

実施会社NTTビジネスソリューションズ株式会社連 絡 先0800-200-2566(通話無料)

対応時間 9:00~17:00 (土日祝日を除く)

※撤去費用は発生しません。

C do!upファイバーの解約手続き

解約の手続きは、電話又はホームページから 手続き可能です。

※解約月は日割りとなり、解約手数料などに ついては発生しません。 電 話 0120-120-278 (通話無料) ホームページ https://www.c.do-up.com/fiber_d/

QRコードからアクセスできます。



国民健康保険傷病手当金(新型コロナウイルス感染症関連)

国民健康保険の被保険者(給与の支払いを受けている方)が、新型コロナウイルスに感染又は 感染の疑いによる療養のため、労務に服することができず、給与の全部または一部を受けること ができなかった被保険者の方に傷病手当金を支給します。

支給要件 1~4全てに該当する人

- 1 大崎上島町国民健康保険の被保険者である。
- 2 勤務先から給与の支払いを受けている。
- 3 令和4年9月30日までの間に、新型コロナウイルス感染症に感染又は感染の疑いに よる療養のため4日以上 (最初の3日間は連続して休んでいること) 労務に服するこ とができなかった。
- 4 労務に服することができなかった期間について給与の全部又は一部を受けることがで きなかった。
- ※1に該当しない方は、加入中の医療保険者にお問い合わせください。

支給対象期間

仕事を休んだ日から連続して3日間の後、4日目以降の仕事に就けなかった日に対し て支給されます。

適用期間

令和2年1月1日~令和4年12月31日 ※入院が継続する場合などは最長で1年6か月まで

間保健衛生課 保健事業係 ☎62-0303

島でやりたいことある人集まれ!島スクール開

島スクールとは?

大崎上島町の皆さんの「やりたいことを見つける、やりたいことをやってみる、やりたいことで生き ていく」ことを実現する場です。この実現のために2つのコースが用意されています!

◆ やりたいことを見つける・やってみる

◆りたいことで生きていく

やりたいととにチャレンジョー スモールビダネスコース

各講座を通して、小・中・高校生や地域の大人が年代を超えて、 同じテーマで議論したり、お互いにやりたいことを紹介して助け合っ たりすることができます!

8月の島スクール

2つの講座がスタートしています。「やりたいこ とにチャレンジコース」第2回目は岩﨑農園カフェ で開催し、岩﨑さんにカフェができるまでのお話 とこれからやりたいことについて伺い、「まずは行 動してみること」「やりたいことを周りに伝えてい くことが大切であること」を学びました。刺激を 受けた受講生のこれからの行動に注目です。

島スクール生の今後の活動にご期待ください!

★島スクールをもっと知りたい! という方はこちらへ



★講師と直接話してみたい! という方は体験相談(無料)も受け付けています!

間企画課 企画調整係 ☎ 65-3112

参加者の声

- ■初めの一歩の大切さを感じて、自信がないから と諦めるばかりでは勿体ないと思った。 (やりたいことにチャレンジコース)
- ■「軸を変えずに位置を変える」という話が印象 (スモールビジネスコース) に残りました。



キックオフ会の集合写真

「離島甲子園」初のベスト8進出!! 今月の表紙

出場となる大崎上島中学校野球部 を削りました。今大会で7回目の ファイブスターズ(長崎県新上五 に勝利し、 KAMIJIMA (愛媛県上島町) 島から23チームが参加し、しのぎ 龍郷選抜 (鹿児島県龍郷町)、 準々決勝では新上五島

大崎上島中学校野球部が、第13回全国離島交流中学生野球大会 に出場しました。

潟県佐渡島で開催され、

全国の離

大会は8月21日田~25日金に新

島町)

に惜しくも敗退しましたが

ります」と抱負を語ったとおり、 ました。 選手たちは素晴らしい結果を残し できるよう、自分たちらしく頑張 た大崎上島町の皆様に良い報告が 道林隼斗主将が「ご支援いただい 初のベスト8進出を果たしました。 大会前に町長を表敬訪問した際







さい子供から大人までが勉強しやす 設計からデザインまでこだわり、 びたくなる・誰でも使える自習室」。 フェ」の2階を、改修しました。

このスペースのコンセプトは、

学

8

23

高校の生徒達が、「ミカタカ早稲田大学の学生と大崎海星

い空間を目指しました。

るので、皆さんもぜひ利用してみて 実現しました。 を机にするなど、古民家の良さを残 工事を行い、畳の再利用や押し入れ今年3月から4回にわたって改修 ください。 しつつ、新しいスペースの使い 交流スペースは無料で開放して 方を

100歳おめでとうどざいます

濱 Ц 和 子さん(大西) 中 千夕江さん(瀬井) 崎 シマ島 本 廣 宗 アヤ子さん(小原) カメヨさん(木越) 安安 ムクガイチ **椋開地** 政 子さん(片浜) 温さん(三里浜) 伊場田 á シズヱさん(向山) ハルコさん(大串) *9* ⊞ 犮₹ 本 易力高 燊 学さん(白水) トキヱさん(片浜) 河 中 9 スミ マザ 澄 正さん(原田) á ミヱコさん(大西) 本 苹 ブジ藤 八千代さん(垂水) g H キヨカさん(鮴崎) 中 カワ 虐 ヨシエさん(矢弓) ハルヨさん(向山) 松松 ₫ ⊞ キクヱさん(長島)

9月19日は敬老の日です。今年度中に100歳を 迎えられる17名の方に、内閣総理大臣からの祝状

と記念品が贈呈されま した。

これからもお体に気 をつけて、健やかにお 過ごしください。



谷川俊太郎さん交流授業





行われました。 **によるオンライン交流授業が** 木江小学校で谷川俊太郎さん

や好きな作品を発表し、 となりました。交流授業では、 で今回の交流授業が開催される運び 直接お話を伺いました。 たちが谷川さんの作品を読んだ感想 です。木江小学校平田校長とのご縁 本『スイミー』の翻訳などが代表作 谷川俊太郎さんは絵本作家、 詩人であり、 詩『生きる』や絵 谷川さんに 子供

が完成する」と答えていました。 まれ出て、 にだんだん好きになり、今は生きが 好きだったわけではなく、書くうち 谷川さんは、初めから詩を書くのが どのように書くのかという質問には、 いになったそうです。 んも優しく答えてくださいました。 に積極的に質問を投げかけ、 一詩を書くうちに続く言葉が自然と生 子供たちは緊張しつつも谷川さん 魅力的な言葉が並んだ詩 また、詩を 谷川さ

当した楽曲である「鉄腕アトム」の ら谷川さんへ、谷川さんが作詞を担 えたことは、子供たちにとって非常 ました。谷川さんから直接お話を伺 合唱をプレゼントしました。 に貴重な機会となりました。 んせい」より「もしも」を朗読され んは大変感激を受け、詩集「いちね 交流授業の終盤には、子供たちか 谷川さ

伝統文化の継承を

カーボンリサイクル拠点の聖地を目指して



を実施し、 者が集い、

研究開発の促進・加速を 要素技術開発や実証実験 カーボンリサイクル技術に係る研

礎研究エリア」「実証研究エリア」 から回収したCO2を利用して、「基

実証試験中の最新の火力発電設備

- 藻類研究エリア」の3つのエリアで

18

9

拠点の聖地となるように開発を進 事は「広島県がカーボンリサイクル

てほしい」と話されました。

秋季大祭が行われました。 東野の古社八幡神社におい

ζ

子唄」などは行われず、ため、昨年に引き続き「 行われました。 新型コロナウイルス感染症対策 などは行われず、神事のみが昨年に引き続き「奴踊り」「囃空コロナウイルス感染症対策の

などを祈念するため、 り、五穀豊穣や家内安全、 仰の続く古い歴足を持った神社であ 行われています。 古社八幡神社は、平安時代から 毎年秋祭りが安全、商売繁盛

これからも継承していきたい」と語 統文化が衰退してしまわないように、 当屋区の白水区区長は「地域の

行われました。

| ル実証研究拠点」の開所式が | 「NEDOカーボンリサイク

ALTO **English Lesson**

Nice to meet you!



Hello, my name is Rhiana Bibby and I am teaching at Higashino Elementary School. I'm 26 years old and from England, UK. I love animals so in the UK I have two cats and my hobby is horseriding. I also love art and history so I plan to visit museums when I have free time. I look forward to exploring Osakikamijima and

Hiroshima, while learning Japanese.

こんにちは、ビビー・リアーナと申します。東野

小学校で教えています。26歳で、イ ギリスのイングランドから来ました。 動物が大好きで、イギリスでは猫を 二匹飼っています。趣味は乗馬です。 美術と歴史も大好きなので、暇があっ たら博物館に行きます。大崎上島と 広島を見るのを楽しみにしています。 よろしくお願いします。





アダム

Hello! I'm Adam Bannister, I'm 22 years old and from the United Kingdom. I'm the new English teacher at Osaki Elementary School. This is my first time in Japan so there are lots of things I want to try. I especially want to go fishing in Osakikamijima! I like cooking, travelling and music, my favourite Japanese artist is Anzen Chitai. I speak some Japanese so I'd

like to practice some more, I look forward to meeting you all!

こんにちは。私はアダム・バニスターです。22歳、 リス出身です。大崎小学校の新しい ALT です。日本は初め

てなので、やってみたいことがたくさんあ ります。特に大崎上島で釣りに行きたいで す。料理、旅行と音楽が好きで、好きな日 本のアーティストは安全地帯です。日本語 は少し話せますが、みなさんともっと練習 したいです。よろしくお願いします。





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。







る講師の皆さんとお話しながら過ご なったようです。ご協力いただいた らしをイメージする貴重な時間に れぞれの暮らしを作り整えられてい 9時間は、 大崎上島町に移住されてきて、 生徒にとっても未来の暮 ありがとうございまし

-年生の大崎上島学では、大崎上 よるオリジナル授業 域 Ó

島町にーターンされた大人の方々に J協力いただき、それぞれの特技・

ぱいの新入生を迎えるのが今から楽 を伝えていました。来年度、元気い なって中学生に大崎海星高校らしさ 紹介では、例年通り高校生が主体と でを経験する『仕事図鑑』制作にチャ レンジしました。学校案内・部活動 ューを行い、写真撮影から編集ま 大崎海星高校を訪問してくれまし 先生や公営塾スタッフにインタ 高校版・大崎上島学を体験す 多くの中学生が島内外か

施していただきました。今回の授業 資格を活かしたオリジナル授業を実

4 グループに分かれての実施と

伝統を考える

大崎上島町立木江小学校



学校教育目標 楽しく ほがらかな 学校 明るく 学校経営目標 自ら学び 心豊かで たくましく生きぬく子供

木江小学校では、「大崎上島町教育推進プラン」に基づき、自ら学び創造力のある子供、思いやりの心を 持ち素直で明るい子供、進んで体を鍛えねばり強い子供、ふるさと(大崎上島)が大好きな子供の育成を目 指し教育活動を進めています。

地域での学び

社会科、生活科、総合的な学習の時間において、地域に出かけたり、地域の方に来校していただいたり して学習をしています。3年生は、大崎荘の施設長さん、社会福祉協議会の方に福祉についてお話を聞き、 学習したことをリーフレットにまとめました。4年生は、大崎上島漁業協同組合の皆様のご協力でメバル のえさやり体験、ヒラメの稚魚の放流体験をしました。5年生は、佐々木造船㈱を見学し造船について学 習しています。

地域のヒト・モノ・コトを生かした学びを、これからも充実させていきます。







異学年交流活動

子供たちは、6年生が企画運営する全校遊びが大好きです。大崎上島幼 稚園の園児の皆さんも一緒に、楽しく遊んでいます。

毎日、縦割り班で協力して掃除をしています。一人一人の持ち場が広く て大変ですが、「そうじ名人」を目指して、一生懸命掃除しています。







9月14日(水 10 10 10 9月28日休 月 17 月11 月5日冰 日(月) 日火 10 10時30分 10 10 10 1時25分 時35分 時30分 時25分 大崎小学校 木江小学校 大崎上島幼稚 大崎上島中学校 邻野小学校

学校訪問 9月30日金 時 9 月定例会議

2活動予定 社会教育事業・社会体育事業について 新型コロナウイルス感染症対策につ

日程第2 令和5年度使用特別支援学級用教科書 議案第11号

2その他

1)懸案事項

度補正予算について 町議会9 角定例会に提案する令和 日程第1

議案第10号

令和4年第8回大崎上島町教育委員会

定例会議

8月29日月15時~

【こんにちは、保健師です】

お口の体操をしてみましょう

新型コロナウイルス感染症の影響でマスク着用が定着 したことにより、隠れ口呼吸の増加が心配されています。 □呼吸になると、□の中が乾燥し、むし歯菌や歯周病菌 などの細菌が増えやすくなってしまいます。 **お口の体操** は唾液が出やすくなることで細菌の繁殖を予防できます。

また唾液がしっかり出ることで、味覚が敏感になり、 食事がもっとおいしくなる効果もあります。"飲みこみに くさ"や"むせ"が気になる方にもおすすめです。

お口の体操







①唇をとがらせ 前に突き出す

②左右にしっかりと引く

③大きく開ける







④唇を閉じ、唇の内側で ⑤頰をふくらます 舌をぐるぐる回す

⑥頰をへこます







⑦左右交互に頰をふくらます

⑧唇をしっかりと閉じ 上下交互に唇をふくらます

*食前や空き時間に5~10回を目安に行ってみましょう!

「マスクをしたままでできるお口の体操」を検索して動画 チェックできます♪

(日本歯科衛生士会HPより)

間保健衛生課 保健師 ☎62-0330

【県立安芸津病院より

みなさんはお薬手帳を普段から使われていますか?

お薬手帳とは、通院、処方されている医療機関、処 方されている薬の名前、1回に飲む量、服用するタイ ミングや処方されている日数を記録しているものです。

裏表紙には薬のアレルギーや副 作用歴、過去にかかった病気(既 往歴)を書く欄があります。今ま での服用している薬の歴も分かり、 薬の情報を医療従事者へ伝える手 段になります。



私たち医療従事者はお薬手帳を

使って複数の病院で処方されている薬の飲み合わせや 重複している薬、アレルギーで合わない薬がないかな どを確認しています。また手術や検査を受ける方には 事前に服用を中止する 必要のある薬についてお薬手帳 を確認し、治療に役立てています。

お薬手帳をさらに活用するために

●薬を飲んでいて気になったことがあれば日付、症状 などをしっかり記載しておきましょう!

診察時に伝え忘れることもなく、今後の薬物療法 に役立てることが出来ます。

⊙一つのお薬手帳にまとめましょう!

病院や診療科ごとにお薬手帳を分けてしまうと、 同じ薬が重複していても気付けないかもしれませ ん。様々な病院へ行かれる場合でも、一つのお薬 手帳にまとめておきましょう。

お薬手帳を普段から活用し、病院や薬局に行くとき はお薬手帳を忘れず持参しましょう。

文:薬剤科 八田真由子

🛂 🌓 らんど復り 🛚

りらんどは、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、自立した生活を送る ためのお手伝いをしています。

1らんどには、3つの仕事があります

季 委託相談支援

- 地域の相談支援体制の強化
- ●自立支援協議会の運営などを通じた地域の障がい者などの支 援の強化
- 地域移行や地域定着の促進
- 福祉サービスの利用援助(情報提供・相談など)
- ●各種支援施策の助言など
- 権利擁護のために必要な援助
- 専門機関の紹介など(一般的な相談支援の窓口であり、計画 相談支援の対象とならない事例や支援区分認定が 難しい事 例などにも対応) 等々

🙌 計画相談支援

- サービス利用計画の作成など (障がい福祉サービスの利用を 前提とした相談支援)
- 地域活動支援センター

サービス内容

- 創作活動(手工芸品などの制作)
- バザーなどで制作物の販売
- 各種プログラム
 - ●地域イベントへの参加
- 公園の掃除などの環境美化活動
- レクリエーション日常生活相談
 - ゆ 障がいのある方などの日中に行く場所です。 興味のある方は、先ずご連絡ください。

問大崎上島町生活サポートセンター♥らんど(担当: ±本・道教) **☎**64-4416 (転送することもありますが) 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。

human rights

権の視点

perspective

vol. 227

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会主催 第40回全国中学生人権作文 コンテスト中央大会記念賞

間住民課 住民人権対策係 ☎ 65-3113

3年 松山 陽奈仙台市仙台青陵中等教育学校



こと。この二つの言葉と行動を心 くその言葉が出なかった私にそう りへの第一歩だと思う。勇気がな 掛けることこそが優しい社会づく と言う言葉。そして優しく見守る バスで見かけたおじさんだった。 思うきっかけを与えてくれたのは 困っている人への「手伝います」

乗っている。それが理由なのか、車疲れの様子のサラリーマンが多く 間帯で平日朝から晩まで働いてお 内の雰囲気はどんよりとしていて いる。そのバスは通勤ラッシュの時 少し怖いくらいに感じるほどだった。 私は毎朝バスに乗って通学して

の瞬間雑音にあふれていた車内がが分かりやすくため息をつき、そが分かりやすくため息をつき、そがりからを確認すると乗客の何人かないはずなのに…。バス車内から以外は他のお年寄りと何も変わら と共に乗車するおばあさんがいる。 だ手押し車を持っているからか乗 のおばあさんは何も悪くない。 凍りついたように静かになる。そ 手押し車を持っているだけでそれ 木曜日だ。その二日だけ手押し車 せる日が週に二日ある。火曜日と そのバスがさらに怖さを感じさ

こんなラッシュの時間帯に乗るのか。 ながらバスに乗るようになっていた。 らか小声で「すいません」と言い 状況をつくりおばあさんはいつか けてしまっていた。そして乗客全員 はいるはずだが、無言の圧力に負 声を掛けようとしている人も中に れる理由はない。「手伝います」と うがそれは自由で他の人に制約さ ある。おばあさんがいつどこに行こ だ」という自分勝手な考えからで こっちは仕事があって急いでいるん 理由は容易に想像できる。「なんで そのような態度をとる人がいるか りたくない」と訴える視線。なぜ うに出していて、極めつけは「関わ 鳴らす音全て意図的に聞こえるよ 舌打ち、コツコツと靴で床を踏み 無言の圧力を放つからだ。ため息、 が出てこない。なぜなら、乗客何 ずなのに、私を含めて誰もその一言 かが声を掛ければすぐ解決するは かかるだけだ。「手伝います」と誰 でおばあさんに圧をかけるような 人かが「乗らないでくれ」という るときに他の人よりも少し時間

じさんだった。 ヒーローが現れた。ヒーローはお ある日、そんな暗い状況の中

さんお疲れですね」と私に話しか 聞こえてくるため息を聞いて「皆 さんの乗るバス停に近づくにつれ ていた私の隣の席についた。おばあ といつものように暗い気持ちで座っ おじさんは「今日火曜日かぁ」

さんを笑顔にしたおじさんはヒー 強い」だった。無言の圧力を物と を間近で見た感想は「おじさんは言っていた。そんなおじさんの行動 押し車を軽々持ち上げて席を譲っ ことをスマートにやってのけおばあ もせず、私がなかなかできなかった たが、すぐに満面の笑みでお礼を 行動に呆気(あっけ)に取られてい 伝いますよ」と声を掛けながら手 すると「おはようございます。手 ローという言葉がピッタリだった。 た。おばあさんは最初おじさんの おばあさんがバスに乗ろうと

なりたいと思った。 れて自分も自ら行動できるように 私はそんなおじさんの行動に憧

手押し車を乗せおばあさんに席を もやるしかないと自分に言い聞か みたいにできるか心配だった。で 開くときとても緊張しておじさん はちゃんと行動すると決めていくることはもうなかった。が、私 譲った、その後のおばあさんの笑 せ、「手伝います」と声を掛けた。 かないフリをした。バスのドアが た。一部の乗客のイライラは気づ 顔とお礼は今でも心に残っている。 その後おじさんがバスに乗って

と意気込んでいたら、前に座って たちを変えた。次の火曜日「よし」おじさんの行動はバスに乗る人 た。その後手押し車をバスに乗せ いた高校生に先を越されてしまっ

然とできていった。さらにおばあ つられて他の人たちも運転手さん さんが下車する際に運転手さんに る担当とおばあさんを支えてバス にお礼をするようになっていった。 に乗せる担当という役割分担が自 ありがとう」とお礼をするので おじさんは乗客全員に勇気を

切さを教えてくれた。この出来事 からバス車内は優しい思いやりがあ もって行動する強さを教えてくれ ふれる温かい雰囲気になっていった。 んは「ありがとう」と言うことの大 た。おじさんに救われたおばあさ

こと、この二つが一番大切だと思う。 当たり前。でも、その人にしかで私たちはできない事があるのが 合い助け合うこと、優しく見守る そのためにはお互いの短所を補 社会を自らつくっていく必要がある。 持っている。だから、自分が輝ける ての人が自分らしく生きる権利を きないことだってある。そして全

ことで、多くの人を笑顔にするこ とが必ずできる。 こうした思いやりを広げていく 度だけ現れてバスに乗る人全

じさんのことを思い出して「強く」 を忘れず、勇気が出ないときはお さんに偶然、出会えたことの感謝 いなくみんなのヒーローだ。おじ 員を笑顔にしたおじさんは、 間違

みんなのひろば

Kamijimagram



南風俳句会

始業式日焼自慢が並びをり

港江に群れ秋燕の逸り立ち 台風の行方に惑ふ雲幾重

> 中崎 山本

芝山

馬越 梅澤 山本

神峰俳句クラブ

浮きたちて風の白萩括らるる

稻雀大きなむれの影走る

球児らの夢は「翔平」秋高し

町

びと文芸集

幸江

稿

#やさしさ

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 大崎上島町 企画課 **企画調整係**

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

大募集

プロジェク

広島FM 大窪シゲキさん

Facebook 更新中



年生が進行し、ラジオ番組制作 実現した企画」です。 9ジラジ 夢と希望にあふれる話を聞きま の仕事や大窪さんの人生など、 の大ファンだった1年生が勇気 ために一歩踏み出したからこそ 合っていました。 ことや将来の夢について語り も大窪さんを囲み、挑戦したい う間の1時間。会が終わった後 した。生徒も教員も大窪さんの トークに引き込まれ、あっとい 今回はまさしく「夢を叶える 今回の企画を0から作った1

9ジラジチームの皆様、大窪さ を学んだ挑戦だったそうです。 怖さと、一歩を踏み出す大切さ の主張を外の世界に投げ掛ける も不安だったようですが、 べてを行いました。最初はとて を出して広島FMに出演依頼を 応えてくれ企画が実現しま ん、ご協力ありがとうございま 当日の司会から実施まです 約4か月をかけて準備を行 その想いに番組チーム

9ジラジ」は毎週月曜日~木曜

ただきました。「大窪シゲキの 大窪シゲキさんにゲスト参加い

日に放送されている広島FMの

ジオパーソナリティーを務める 別編が開催され、広島FMでラ リアプログラム・夢☆ラボの特

公営塾が開催する放課後キャ

中高生向け大人気番組です。



外表荒神社

外表の荒神社は胡ヶ迫に在った祠を 明治39年1月に現地に新築移転され、

平成22年に改築されています。 祭神は建速須佐之男命で祭礼は旧暦3月28日でありますが、現在は4月第3日曜日に行われています。郷土芸能として我が町を代表する獅子舞は昭和2年頃に大三島から伝承され戦時中一時中断しましたが、昭和50年神社改築時に「外表荒神祭保存会」が結成されています。また、岩白の荒神社の鳥居は大正14年9月に奉納されており、拝殿は昭和30年頃に改築されました。

荒神様は「かまど」を守る神であり、民間信仰で「三方荒神」と混同され、火を防ぐ神として、後には農業全般の神として「かまど」の上に祀られました。荒神信仰は瀬戸内海の島々や中国山地の山村に多く広がり、屋外の神、屋敷神、同属神、集落の鎮守として祀られ敬われました。

荒神様は「あらぶる」神といわれていますが、住民が日々 安寧な暮らしを続けられるのは、先人が崇敬してきた荒神様 のご加護のお陰様かもしれません。



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日月です

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(月)に振り替えます。

※残高の確認をお願いします。

問税務課 税務係 **☎**65-3114

大崎上島 風待ちの案内所通信 October,2022

No.7

大崎上島町地域協議<

島の

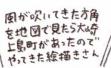
n

夏の終わり、1人の大学生が観光案内所をふらっと訪れました。大阪から青春はきっぷでやって来たという彼は、観光案内所で自転車を借りると、さざなみに乗って生野島に渡っていきました。 聞けば 呉を訪れた後になんとなく大崎上島へ行こうと思い、竹原からのフェリーの中で生野島について書かれたプログで見つけて興味を持ったのだろうです。

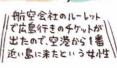


生野島を1周して)帰ってきた彼は、竹原に戻り、そのまま 雷車でその日のうちに大阪まで戻って行きました。

夏はこの大学生のように、「観光客」というよりも 「旅人」と呼びたくなる人が多く訪れるような 気がします。







旅のきっかけや目的、何をするかは人によって違っていて、それぞれの物語があります。
訪れる人1人1人の物語を聞くことで、「何で 人は旅に出るのか」「旅が人や土±也に何を もたらすのか」といった大切なことについて、 考えるきっかけをもらっているように思います。

観光案内所へのお問い合めせ

TEL:0846-65-3455 E-MAIL: info@osakikamijima- kanko.jp 一次の風待ちの広場は10月8日(生)です
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止には場合があります。

こんにちは 認知症地域支援推進員です

❤ 住み慣れたこの大崎上島で 自分らしく生きる!! ❤

「人生の彩ノート」書き方講習会のご案内



この『**人生の彩ノート**』は、自分の人生を振り返る自分史のページや大切な人へ伝えたいメッセージ、また、将来起こり得る介護や医療についても「今」の思いを伝えることができる、大崎上島町のオリジナルノートです。希望や思いは、時間や健康状態によっても変わる可能性があります。その都度書き直して構いません。

「備えあれば憂いなし」。一人ではなかなか書き出しにくいものです。10月24日・26日・28日に「人生の彩ノート」の書き方講習会を開催します。是非、お誘い合わせてご参加ください。

※詳しくは、10月7日\全戸配布のチラシをご覧ください。

問福祉課 介護保険係 ☎62-0301

瀬戸内グローバルアカデミー

理想の教育②「教室外の学び」

前回は「予測不可能な時代に、生き抜く力」を子供たちに養うためには「正解を探すための学び」ではなく「自分で正解を作るための学び」が必要と述べました。そのためには学生たちは、「待っている」のではなく、「自ら掴みに行く」姿勢が求められます。

従来の日本の高等教育(大学)は、先生が教室でテキストを中心に教えるという形が普通でした。自分で積極的に事に関わり、困難に合い、それを乗り越



えて成功し感激した経験をほとんど大学ではさせておらず、自信がある若者が減っているように感じます。 瀬戸内グローバルアカデミーでは、「教室での学び」と「生活での学び」をほぼ50%ずつにしています。 学生は皆、「ワークスタディー」という科目で、果樹園、高齢者施設、新聞配達、小売店など自分に合う 仕事を探して一日の半分は働きます。毎日仕事をすることで先生との繋がりだけだったものが地域の人と のつながりに発展し、教室では学べないことを教えてもらいます。

学生たちは、果樹園で仲間と一緒に夏の暑い中、炎天下で草刈りをし、汗をかき、体力の限界まで仕事をし、それを乗り越えて、冬にミカンを出荷する時の満足感は一生忘れられないでしょう。またそれは、一つのことをやり遂げた大きな自信になります。そんな地道な自信の積み重ねが「生き抜く」ための力につながると考えます。

文:瀬戸内グローバルアカデミー代表 長尾ひろみ

圓瀬戸内グローバルアカデミー ☎63-1755 web:https://sga.aust.jp



1 日 時 の魅力発見バスツアー広島広域都市圏ふるさと ーガニックガーデン」「紅葉鑑賞と水族館にオ

2集合・解散の場所 集合8時 令和4年11月12日出 解散17時30分

(南区松原町1 - 2

広島駅新幹線口

紅葉散策(美郷町)

道の駅ゆうひパーク浜田

しまね海洋館アクアス

香木の森公園(オーガニッ クガーデン散策)

4旅行代金

おひとり様7, (昼食代込み 0 0 0 円

5募集人員 20 名

(最少催行人員15名、 に達し次第募集終了 定員

広島広域都市圏協議会

7旅行企画・実施

広交観光株式会社

9時30分~18時 **3**082 - 238 - 4930 (広交観光株式会社

9申込み開始日

10その他 10月18日火 9時30分から

バスガイドは乗車しません (添乗員は同行します)。

度で利用します。 大型バスを定員の1/2程

います。 旅行業における新型コロナ に基づきツアーを設定して ウイルス対応ガイドライン 及び各業種別ガイドライン

新型コロナウイルス感染状 る場合があります。 況により、ツアーを中止す

圖広交観光株式会社 **3**082 - 238 - 4930



美郷町:紅葉散策

込みをしてください。 21日 金までに電子申請で申し の方は、10月8日出から10月 ハガキを送付する予定です。 には、抽選で予防課から入場 21日までに応募のあった方

場できません。 当日入場ハガキが無い方は入

準備していますが、絵具など と写真を撮れるブースや水消 は各自で持参してください。 会に参加された方は、消防車 当日、現地での消防写生大 現地では、画用紙、 画板は

浜田市:しまね海洋館アクアス

フェア及び消防デジタル消防 大会について 防 • 写防 生災

ら「デジタル消防・防災フェ ス感染症拡大防止の観点か いては、新型コロナウイル いる消防・防災フェアにつ ア」とします。 例年11月3日に開催して

消防写生大会

部構成で現地開催を致します。 事前申込が必要 タルとを併用し開催します。 行い、午前の部と午後の部の2 数を制限した上で現地とデジ 消防写生大会は感染対策を 今年の消防写生大会は、人

提出するもの

消防写生大会現地参加希望

提出。申込用紙は消防署・ 申込用紙に必要事項を記入 市ホームページからダウン 各分署で配布、又は東広島 したものと、作品を一緒に

提出方法

消防署・各分署・東広島市

定ですのでそちらも参加いた 火器の体験ブースを設ける予

奮ってご参加ください。 に豪華景品も準備しています。 また、入賞者には昨年同様 雨天の場合、現地の消防写

※新型コロナウイルス感染症 生大会は中止となります。 ルのみに変更する場合もあ の感染状況により、デジタ

ください。

画用紙をご自分で準備して

デジタル写生大会用の画像 消防写生大会 (デジタル)

のインターネット掲載期間 10月8日出から11月13日回

作品提出期間

8時30分から17時(必着) 10月8日出~11月13日(1)

ロードできます。

てください。(郵送料は自 れるか、次の宛先へ郵送し 消防局予防課へ直接持参さ

東広島市西条町助実

画用紙は、消防署・各分署・ 布。又は、白色の4つ切り 東広島市消防局予防課で配 東広島市消防局予防課

ジをご覧いただくか、予防課 子様が対象になります。 までお問い合わせください。 方法は、東広島市ホームペー 掲載します。展示期間や返却 東広島市のホームページ上に 作品の返却について 審査対象は小学生以下のお 提出していただいた作品は、

ページに掲載いたしますので す。作品は東広島市のホーム 間消防局 予防課 ふるってご参加下さい。 成人の方も応募いただけま **3**082 - 422 - 6341



場所

生協ひろし 被爆ピア 日時 ノコンサー ま

12月17日出 開演13時30分 (開場13時

大崎上島文化センター 入場無料 ホール神峰

全席指定



基本プログラム

2. 1 公演時間:13時30分~15時 被爆者からのメッセージ のお話 矢川光則さん 、管理所有者・ (被爆ピア 調律師

3. 申込方法 被爆ピアノコンサート

生協ひろしまホームペ もしくは宅配カタロ ホームページ ハージ

期間にお届けします。 は郵送で11月7日~11日 し込みください。チケット 10月3日~21日までにお申

0

宅配カタログ

期間にお届けします。 チケットは生協の宅配商品 10月4回 と一緒に11月7日~11日の 14日)でお申し込みください。 (カタログ配布10月10日~ 「ハートWash」

> 間生協ひろしま 申込者全員にお知らせします。 組合員サービスセンター

> > 入編」を別々に開催

(無料)

たしますので、

是非ご参

※申込多数の場合は抽選とし、

(消費税の基本的な仕組みか

知りたい方)向けの

「導

21 時 月曜日~金曜日8時30分~ **3**0120 - 500 - 935 、土曜日8時30分~19 詩

加ください。

※説明会は事前予約制です。



生協ひろしまHP

講習

• 講

演会

制消 いス度費で制に税 度係の説るイ ボ にボス

存方式 が始まります。 式として適格請求書など保 消費税の仕入税額控除の方 令和5年10月1 (インボイス制度 日から、

開催時間

10時~11時(60分)

礎編 きを行っていただくため、 をしていただき早期の手続 日までに行う必要があります 原則として令和5年3月31 なるための登録申請手続は、 適格請求書発行事業者」と 税事業者の方向けの 制度について正しく理解 インボイスを発行できる 免税事業者の

内容区分

【基礎編】 (課税事業者向け)

【導入編】 (免税事業者向け)

【基礎編】 (課税事業者向け)

【導入編】 (免税事業者向け)

【基礎編】 (課税事業者向け)

【導入編】 (免税事業者向け)

②支給対象者

※ 個 要です) り予約をお願いします。 税務署の窓口又は電話によ (一カード (暗証番号が必 人事業者の方は、 トフォン、②マイナン をご持参ください ① ス

子育て世帯

支援給付金

つい

福

祉

健

康

開催場所

竹原税務署1階会議室 (竹原市中央3丁目2番12号)

給します。

算定の対象とな

につき15, する支援として、

000円を支

児童1人

る児童等は、次のとおりです

13時30分~15時(90分) 24名 10時~11時(60分) 24名 13時30分~15時(90分) 24名 10時~11時(60分) 24名

24名

13時30分~15時(90分)

定員

24名

①算定対象児童

た児童 5年4月1日までに生まれ 平成16年4月2日から令和

※対象児童が、 あります。 には、届出が必要な場合が 外に住所を移している場合 就学のため町

③手続き 象児童の属する世帯の世帯主

情報プラ

2 3

16 17 18

月 火 :

4

11

10

24 31 25

内に住所を有する方または対 対象児童を監護養育し、

かつ町

開催日

10月21日金)

11月25日金

12月21日(水)

対象児童の住民票を元に支

説明会開催日程

運輸㈱、 医療法人社団 益 田 商会株、 田村医院、 ㈱オオサ

業所、 野建設株、 しの会、 木江事業所、 教育委員会 ㈱ホテル清風 何 樽 本 建 設、 拓興業株、 MGCターミナル株 社会福祉法人 ひが (有金谷工業、 館、 ㈱川本工 何芸南事 広島県 契島 中

※広報紙発行日までに募集が きます。 町ホームページからも検索で 役場本庁または各支所の窓 ク竹原発行の求人情報誌は す。町内求人票、ハローワー 終了している場合がありま 口に置いてあります。 また、

び物価の高騰等による子育

て世帯への経済的影響に対

症の影響に伴う原油価格及

新 型コロ

ナウイ

ルス感染

ハローワーク竹原

開館時間

10 時~18

館日

J '	<u>, </u>	- ノレ	L
木	金	土	
		1	
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

ラ <u>:</u>	ザ・	· I	ニル	
水	木	金	土	
			1	
5	6	7	8	
12	13	14	15	
19	20	21	22	
26	27	28	29	

I	ル	付
	土	
	1	
	8	 {
	15	自食
	22	
}	29	

· I	こル	Z
金	土	
	1	
7	8	
14	15	
21	22	
28	29	

ル	付
土	
1	
8	CONTRACT CONTRACT
15) E
22	
29	

	· 1	ール	7
t	金	土	
		1	
3	7	8	
3	14	15	
0	21	22	
7	28	29	

V	'IN
E	
1	
3	休館
5	館日
2	
9	

I	リレ	ì
金	土	
	1	
7	8	
14	15	
21	22	
28	29	

求人情

就職、転職希望の人

ンター

保健部門指導室

大崎上島町東野保健福祉

申込方法

電話予約(空きがあれば当

日受け付けも可能

働きたい人全力応援ステー

払うため申請不要ですが、 より案内します)。 の提出が必要です 方は「支払口座振替依頼書. 町に支払口座の登録がない (福祉課

圆地域経営課

地域振興係

3082 · 502 · 7977

ショ

④ 支給時期

ができた方から随時支払い 10月31日以降、口座の確認

その 他

国税庁からのお知らせンフレットの送付に係る年末調整等に関するパ

からの変更点)や国税庁ホー に代えて、改正事項(昨年 後は、これらのパンフレット 書の作成と提出の手引」を 得の源泉徴収票等の法定調 徴収税額表」及び「給与所 源泉徴収義務者の皆様へ、 お願いいたします。 フレットを送付いたします。 ムページなどを案内したリー 送付しておりましたが、今 「年末調整のしかた」、「源泉 例年、 皆様のご理解とご協力を 年末調整の時期に、

仕事を探している方、転

はたすて」出張就職

相

談

年末調整等に関するパンフ レットは国税庁ホームペー

 \Box

10月18日火10時~15

所

る仕事

を提案し、就職ま

聞きながら、強みを生かせ までの経験・スキルなどを ウンセラーが、 希望やこれ 職を考えている方へ専門カ

で一貫してサポートします

載いたします。 整がよくわかるページ」に掲

税庁ホームページの「年末調 レットは、9月下旬頃に、国 年末調整等に関するパンフ ジをご覧ください

目指しています。

【県の最低賃金改定について】 **広島県最低賃金改定** のお知らせ

は、県内の事業場で働く全 れました。広島県最低賃金 間額930円に引き上げら 和4年10月1日出より、 ての労働者に適用されます。 広島県の最低賃金が、令 時

特定の産業で働く労働者につい 最低賃金に参入しない賃金 年齡·性別·雇用形態(常用· ①精皆勤手当、 が適用される場合があります。 高い「特定(産業別)最低賃金 ては、広島県最低賃金よりも 時間給など)の別を問いません。 ど)、支払い形態(月給、日給 臨時・パート・アルバイトな 通勤手当、

②時間外、休日及び深夜の 家族手当

び1か月を超える期間ご とに支払われる賃金

【広島県特定(産業別)最低賃金】

種商品小売業最低賃金」(時 間外903円)及び「広島県 賃金 (時間額930円) が特 電気機械器具、 電子部品・デバイス・電子回路 定最低賃金である「広島県各 本改定により、広島県最低 情報通信機械

③臨時に支払われる賃金及 割増賃金

10月は明るい選挙 推進月間です

月間として制定しています。 総参加の実現を 選挙と選挙への 含む10月を明るい選挙推進 んきょの日」とし、この日を 議会では、10月14日を「せ 公明・適正な 広島県明るい選挙推進協

器具製造業最低賃金」(時 の部分について無効となり、 賃金を定める労働契約は、そ 用され、最低賃金に達しない 額が高い広島県最低賃金が適 受ける労働者については、 ら、両方の最低賃金の適用を 外924円)を上回ることか 最低賃金に置き換えられます。 金

業務改善助成金

金です。設備投資などを行っ の引き上げを図る中小企業・ も低い(事業場内最低賃金 閻広島労働局 その費用の一部を助成します。 た場合、支給の要件に応じて 小規模事業者を支援する助成 産性を向上させ事業場内で最 業務改善助成金」 は、

2082 - 221 - 9244 労働基準部賃金室

> 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4年4月診療分の削減効果は

切替えた方の人数 削減された金額

418人 1,050,134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 急医療施設を紹介します。

に課

か金で.

きてしまい

・ます。 を適

カード

.情報

0)

管

理

切

に行 保護 に自

地 7

域経営課

地 22

域振興係 6965

0

46

しょう。

おくと、

供

が端末

使用 たま

時

由

原

市

消費生活相談室

家族共有の端末などにク

ッ

を

ード情報を登録

し

らまにし レジ

7

ていた。 アドバイス

が使う際

ŧ

利

闬

できるようになっ

録され

たままになって

お

り、 ド

な

いことが

あ

未成

年者

オンラインゲームの 課金に注意!

は、

父親 金し

0) クレジ

ッ

1

力

1

·情 子

報 末

も

課

てい

た。

タブ

ット

を次々購

総

額 4

1 5 0 0) 有

万円以

息子が家族共有

0

ツ

 \vdash

力

1

0

ア は

力

ウ を

避

け

オンラインゲー

料アイテ

竹原警察署大崎上島分庁舎からのお知らせ



令和4年全国地域安全運動の 実施についてと

運動期間 1

令和4年10月11日火から10月20日休までの10日間 10月11日は「減らそう犯罪の日」です

キャッチフレーズ

がれのこと もっと しっかり 加州和思思

広島県人は、放っとけん人

運動重点

全国重点推進事項

- 子供と女性の犯罪被害防止
- 特殊詐欺の被害防止

県重点推進事項

自転車盗の防止





利 ペアレンタ ま 取 て管理 保護者と子供 用 明 消 ょ 子 金 することが難 う。 供 た場合、 し、 が 保護者 認められ 使 ĺ 保護者用 わせること 0 コ 子供 用 ア しく、

が課

金

したと

0

アカウン

<u>۱</u>

で ま

かけることも有効です (消費者ホットライン 購入・ 支払い 1 口 など 1 ル 1 0) など 8 制 8 限 を

町内の交通事故件数(8月)物損事故10件 人傷事故0件

圖竹原警察署☎ 0846-22-0110 大崎上島分庁舎☎ 62-0110

金

だより

2点です。

事業主の皆さまへ

令和4年10月から育児休業等期間中における

会保険料の免除要件が改正されます。

育児休業等期間中の社会保険料の免除とは

被保険者から育児休業または育児休業に準ずる休業を取得することの申し出があった場合に事業主からの届出に より、育児休業の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの社会保険料が免除となる制度です。 この度、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律(令和3年法律第66号) の公布にともない、令和4年10月から育児休業等期間中の保険料の免除要件が改正されます。主な改正内容は次の

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも免除されます。 N+1月 N+1月 N月 NΑ 免除されない 免防 免除されない 免防 改 育休期間 改 育休期間 ①月額保険料 正 正 月末 月末 N+1月 N月 N+1月 NΑ 後 前 免除されない 免除 育休期間 14日 育休期間 14日 月末 N+1日 免除 育児休業等を1月超(暦日で計算)取得した場合のみ免除されます。 N用 改 改 ②賞与保険料 正 正 月末 N+1月 育休期 3 ⊟ N月 前 後 免除されない N月の10日 ·N+1月の24日まで育児休業

問三原年金事務所 ☎0848-63-4111代 住民課 住民人権対策係

☎65-3113

16



October	

☐ Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
						1
新型コロ	ナウイルス感染技	広大の状況により	、行事内容が変勢	更になる可能性が	`あります。	南の里朝市
また、各種	行事に参加される	る場合は、マスク	着用にご協力くだ	さい。		
2	3	4	5	6	7	8
				漁師の鮮魚市		南の里朝市
	96			フッ素塗布 (東保) 13:00~		認知症カフェ (オレンジ) 13:00~
9	10	11	12	13	14	15
	10	••	12	漁師の鮮魚市	1-7	南の里朝市
				健康相談☆		
				(東保) 10:00~ ナースセンター相談会		
				(東保)13:00~		
16	17 育児相談	18	19	20	21	22 南の里朝市
	(大開) 10:00~			漁師の鮮魚市 こころの健康相談		州の主物川
			断酒会	(東保)13:30~		
			(東保) 18:30~	秋の集団健(検)診* (東保)8:00~	秋の集団健(検)診☆ (大開)8:00~	
23	24	25	26	27	28	29
30	人生の彩ノート (東保)13:30~		人生の彩ノート (木保)13:30~	漁師の鮮魚市	人生の彩ノート (大開)13:30~	南の里朝市
	31		11月	5日休) 鮮魚市	認知症カフェ	11月7日生 南の里朝市
			//////////////////////////////////////	WTAKI IJ	(オレンジ) 9:30~	出る土地山

東保…東野保健福祉センター

木保…木江保健福祉センター

オレンジ…オレンジハウス

大開…大崎上島開発総合センター

南の里朝市は沖浦観光物産館で9:00から開催

☆わくわく元気ポイント対象事業

漁師の鮮魚市は中野一番街前で8:00から開催し売切れ次第終了(10/6のみ7:30から開催)

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	1
10/9	寺元医院	☎ 64-2093
10/16	円山医院	☎ 64-2062
10/30	射場医院	☎ 65-3304
11/6	円山医院	☎ 64-2062

	休日当番薬局
日程	薬局名
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

10/16 セブン薬局 大崎店☎67-5070 11/6 セブン薬局 大崎店☎67-5070

门尽山外口马笛区	
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
10/2.9.16.11/3.6	馬場病院 ☎0846-22-2071
10/10 • 23 • 30	安田病院 ☎0846-22-6121
甘息阳岭钓珍梅花	

10/10.23.30	安田病院 ☎0846-22-6121	
耳鼻咽喉科診療所		
日時	場所	
10/1 · 11/5	東野保健福祉センター内	
(受付) 13時~ 17時 診療開始14時~	本 67-3311 ※10月は第1土曜日のみ。11月は第2土曜日 を第1土曜日に変更させていただきます。	





1歳の Happy Birthday 10月生まれのわがやのアイドル







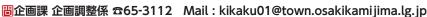
これからも 可愛い まーちゃん でいてね!!



村上業優ちゃん (古江区)

集まれ!わがやのアイドルへご応募ください

12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。(11月10日メ)







間保健衛生課 保健指導係 ☎ 62-0330

~旬の食材でほっと一息~

さつまいもチーズもち

秋の風がここちよい季節になりました。今回は、秋の味覚"さつまいも"を使った手 作りおやつを紹介します。もっちりとした食感とさつまいもの甘味が楽しめます。牛乳、 チーズが入っているので、カルシウム補充にもなりますよ。

おやつでほっと一息つくと、もうひと頑張り、エネルギーが湧いてきますね。間食は、 量やタイミングを意識して、栄養補給や気分転換に上手に使いましょう。





エネルギー139kcal、たんぱく質3.1g、 脂質4g、カルシウム90mg、塩分0.3g

◆材料(4人分)

さつまいも………1本 (200g) プロセスチーズ····2個(40g) 牛乳……大さじ2 片栗粉……大さじ2

砂糖………大さじ1 サラダ油……小さじ1

◆作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cmくらいの厚さの半 月切りにして、5分ほど水にさらし、水気をきる。 プロセスチーズはお好みの数に切り分けておく。
- ②鍋に水を入れ、さつまいもを茹でて、ザルに あげる。(または耐熱容器に入れてラップをし、 電子レンジで600W5分加熱する。)
- ③熱いうちによくつぶし、片栗粉、砂糖、牛乳を 加えて混ぜ合わせる。お好みの数に等分し、真 ん中にチーズを入れて、円形に整える。
- ④フライパンにサラダ油を引き、弱火~中火で焼く。
- ⑤焼き色がついたら、ひっくり返し、蓋をしてさ らに焼き色がつくまで焼く。



爽やかな秋の風が心地よく感じる季節となりまし た。今月号は、広島大学のインターン生が広報の取 材に同行してくれました。普段は1人でカメラとメ モ帳を持って取材をするのが、もう1人いるだけ で全然違います!カメラを撮る時はカメラ、メモを

とる時は話の内容に集中できるので、安心して取材 できました。もっとカメラを使いこなせるように、 皆さんに喜んでいただけるような記事が書けるよう に、これからも頑張っていきます。



