

広報



# くめなん

2021.

9

月号

— No. 806 —



笑顔がキラリ  
久米南中学校体育会

# ● ● ● 9月1日は防災の日 ● ● ●

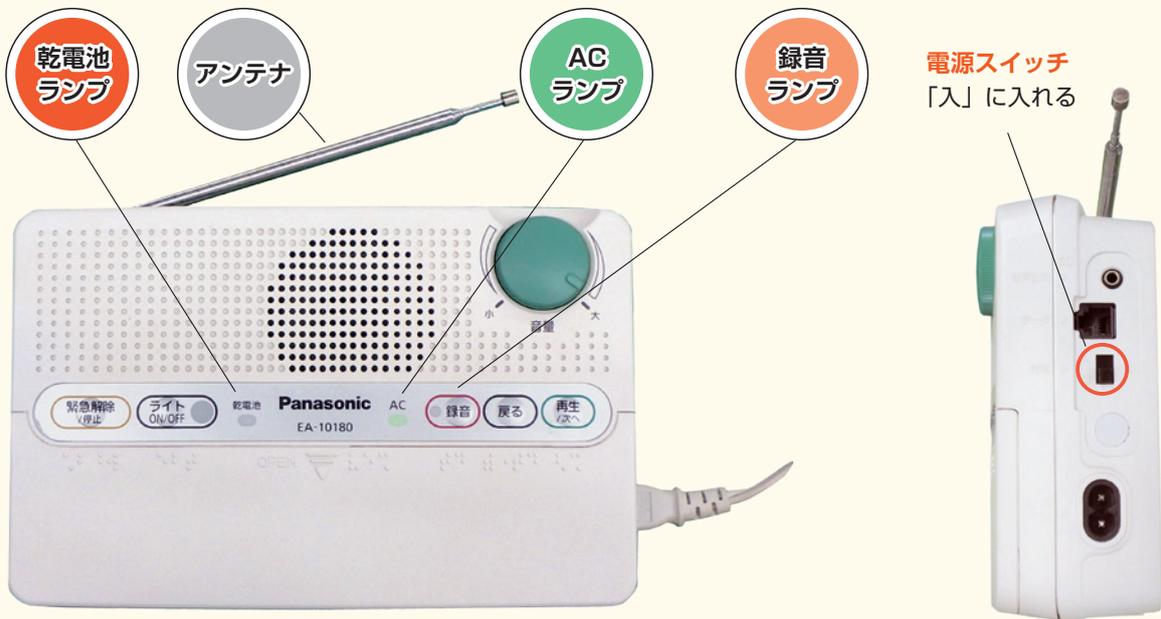
## 防災行政無線戸別受信機の点検をお願いします

問 役場総務企画課 (☎ 728-2111)

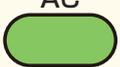
9月になり台風が発生しやすい時期になりました。今年も全国各地で豪雨による災害が発生しています。災害は、いつどこで起きるかわかりません。町では、災害が発生するおそれがあるときや発生したときに、災害情報や避難情報を伝えるために、防災行政無線戸別受信機を整備しています。災害への備えとして、ご家庭の戸別受信機を点検しておきましょう。

### ◆点検方法

- ①機器右側面の電源スイッチが「入」になっていることを確認する
- ②機器前面の「ACランプ」が緑点灯、「乾電池ランプ」が消灯していることを確認する



変わらないひと日平和に掌と合わす

表示	ランプ	状態
AC 	緑	正常です。
	緑 (点滅)	電波が受信できていません。 アンテナを伸ばしたり、電波が受信できる場所へ移動させてください。
	消灯	電源が入っていません。 電源スイッチの確認と電源ケーブルやコンセントが抜けていないか確認をしてください。
乾電池 	消灯	正常です。
	赤 (点滅)	乾電池の残量がありません。 乾電池を交換してください。
 録音	消灯	本体に録音された放送はありません。
	橙 (点滅)	本体に録音された放送があります。 再生ボタンを押して、録音放送をすべて聞くと消灯します。 点滅していても故障ではありません。

### 防災行政無線戸別受信機

#### 申請は総務企画課へ

防災行政無線戸別受信機の設置には申請が必要です。

戸別受信機は、火災や豪雨、地震やミサイル攻撃など、命の危険から身を守るための放送を行っており、各家庭での設置をお願いしています。まだ設置されていない方は、役場総務企画課へ申請をお願いします。機器の貸与は無料です。

杉山 静

# 中央公民館等の解体撤去 工事請負契約を議決

令和3年第3回町議会臨時会を9月7日、午前9時から会期1日で開きました。

この議会では、専決処分としていた一般会計補正予算の承認、中央公民館等解体撤去工事の工事請負契約の締結について、議案を提出。すべて原案どおり承認・可決されました。

## 承認

地方自治法の規定に基づき、専決処分としていた次の議案について、承認されました。

### ▼一般会計補正予算

新型コロナウイルスワクチン接種体制確保事業の増額により、4900万円を追加。予算総額は、歳入歳出それぞれ39億3318万円となりました。

## 議決議案

### 中央公民館等の解体撤去工事契約を議決

議会の議決に付すべき契約及び財産の取得又は処分に関する条例の規定に基づき、令和3年度庁舎等複合施設建設事業、中央公民館等解体撤去工事の請負契約について議会の議決を求め、可決されました。

### ▼中央公民館等解体撤去工事

契約額■5307万5千円

契約者■杉山砕石工業株式会社

(上神目)



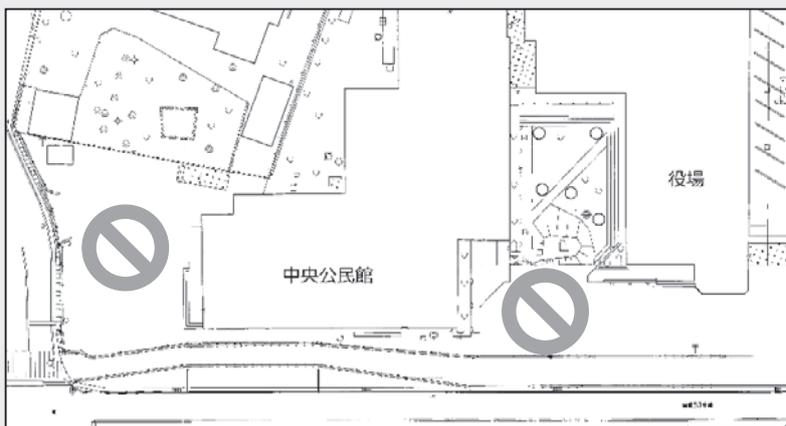
## 中央公民館の解体撤去工事が始まります

☎ 役場総務企画課 (☎ 728-2111)

庁舎等複合施設建設事業に伴い、計画では、中央公民館の解体撤去工事を9月中旬から行います。周辺にお住まいの皆様、来庁者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、工事に伴い、周辺駐車場の一部が利用できなくなりますので、ご注意ください。



工事施工範囲



公民館南側と役場東側の駐車場が利用できなくなります

### 【工事概要】

事業名■庁舎等複合施設建設事業

工事名■中央公民館等解体撤去工事

工事場所■久米南町下弓削地内

工事期間■令和3年9月7日から令和4年3月10日

施工業者■杉山砕石工業株式会社

契約額■53,075,000円

担当課■総務企画課

# 下水道接続はお済みですか？

☎ 役場建設水道課 (☎728-2117)

公共下水道は、衛生的なまちづくりに欠かせない施設です。自然環境の保全や生活環境の改善、次世代にきれいな水を残していくためにも、下水道への早期接続をお願いします。

令和3年3月31日時点で、接続率は約74%になりました。

## Q. 下水道への接続は必ずしなければならないの？

**A.** 下水道は、家庭や事業所などから出る汚水を処理し、きれいな水にしてから川へ戻すという水循環システムを保つための重要な役割を果たしている公共施設です。公共下水道が供用開始された場合、該当する下水道処理区域の土地所有者や建物所有者などは、遅滞なくその土地の下水を公共下水道に流入するため、排水管や汚水ますといった排水設備を設置しなければなりません。(下水道法第10条、久米南町公共下水道条例第3条)



## Q. くみ取り便所を使用している場合はどうすればいいの？

**A.** 下水道処理区域内でくみ取り便所を設けている建物所有者は、公共下水道の供用開始告示日から3年以内に、公共下水道に直接流す水洗便所に改造しなくてはならないことが、法律で義務付けられています。(下水道法第11条の3)



## Q. 下水道への接続工事や手続きはどうすればいいの？

**A.** 下水道への接続工事は、町指定の工事店【P5一覧表】でなければ行うことができません。まずは、指定工事店に相談してください。申請書類の作成・提出についても代行します。



## 1 受益に対する分担金額は・・・分担金額：30万円（1世帯当たり）

※分担金は、宅内の排水管を下水道に接続する際に一度だけ納付をお願いするもので、分割しての納付はできません。  
 ※そのほか、指定工事店に支払う排水設備工事費などが必要となります。

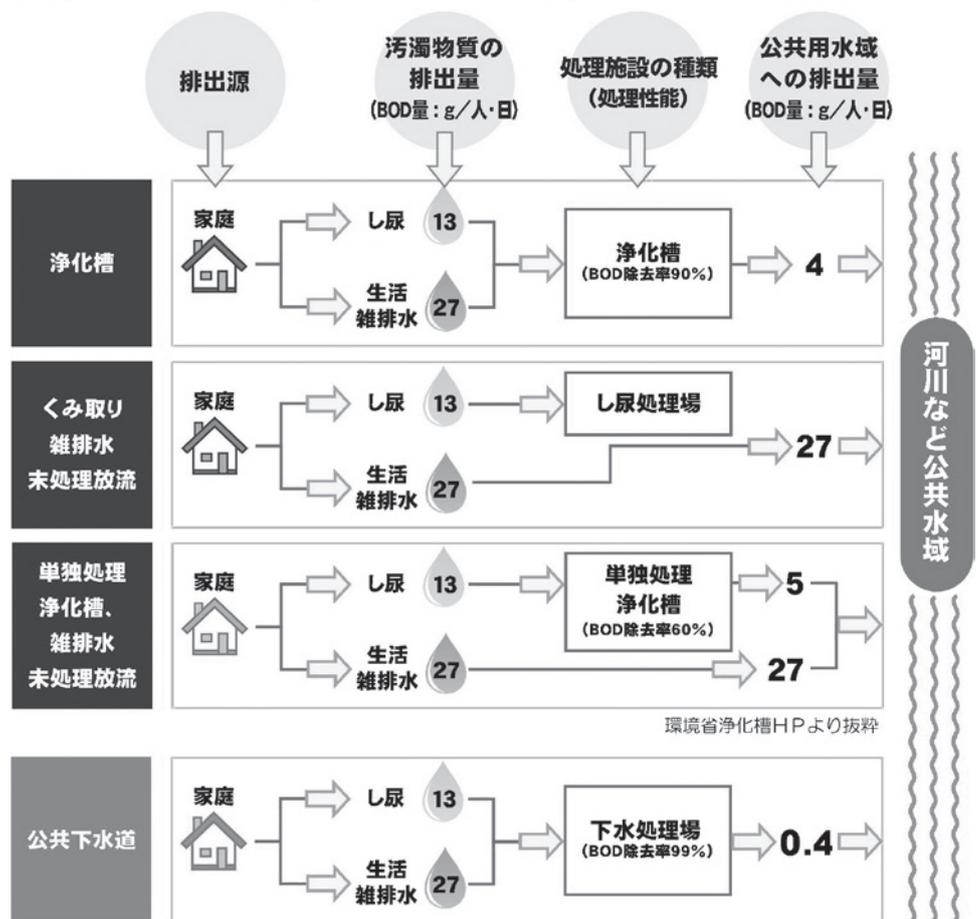
## 下水道処理区域内は 浄化槽から 下水道へ接続を

下水道処理区域内に単独処理浄化槽（し尿だけを処理）や合併処理浄化槽（し尿・台所など全ての汚水を処理）を設置している場合、排水設備を設置して浄化槽を廃止し、公共下水道に直接流さなければなりません。

水の汚れの目安として使われているBOD排出量（生物化学的酸素要求量）がありますが、汚水を下水処理場で処理すると約99%取り除くことができるのに対し、浄化槽では約90%、単独処理浄化槽では約60%しか取り除くことができません。

※流すBODの量が大きいほど、川や海などを汚していることとなります。

## 個別処理の各処理形態における公共用水域へのBOD排出量の違い



袋かけあとは収穫待たばかり

葛原 和子

# 下水道の工事は指定工事店で

— 下水道供用区域にお住まいの人は、早めの接続をお願いします —

下水道は、家庭や事業所などから出る汚水进行处理し、きれいな水にしてから川に戻すという水循環システムを保つための重要な役割を果たしている公共施設です。

下水道の接続工事は、原則として土地の所有者か建物の所有者が行うことになっており、下水道に接続する際の排水設備工事は、町の指定工事店でなければ行うことができません。まずは、下表の指定工事店に相談してください。申請書類の作成・提出についても、指定工事店が代行します。



## 久米南町下水道指定工事店

### 【町内】

(有)池田組	☎ 728-3158	杉山碎石工業(株)	☎ 722-0202
池田設備	☎ 728-2384	(有)高田電機工業所	☎ 722-1221
(有)大森建設	☎ 722-1715	(有)釣田建設	☎ 728-2082
兄弟電設(有)	☎ 728-2871	(有)日野農機商会	☎ 722-2131
(有)神目電機商会	☎ 722-1388	(株)北辰建設	☎ 722-2020
三晃設備	☎ 728-3427	(株)本郷商店	☎ 728-2219
杉山工務店	☎ 722-3974		

### 【町外】

岡山市		津山市	
(株)朝日	☎ 722-0440	清原電気水道工業(株)	☎ 0868-26-4931
(株)岡山水道センター	☎ 239-8802	(株)清水管工	☎ 0868-32-8813
岡山ホーム管工(株)	☎ 243-8791	成好設備工業(株)	☎ 0868-22-4146
(有)河島工業	☎ 724-4515	(有)西美管工	☎ 0868-28-0666
キシテック	☎ 722-4567	(株)妹尾建設	☎ 0868-22-2822
山陽技研(株)	☎ 231-0248	(有)妹尾住宅機器	☎ 0868-23-3798
(有)新日工業	☎ 243-4487	せのお設備	☎ 0868-26-8860
(株)水正設備	☎ 274-2191	全管工(株)	☎ 0868-22-6553
中国水道工業(株)	☎ 241-1722	田村工務店(株)	☎ 0868-57-2456
★(株)中村水道サービス	☎ 201-0559	(有)津山技研空調	☎ 0868-27-7177
ムネサダ設備工業(株)	☎ 228-2435	津山設備(株)	☎ 0868-24-5550
(有)ムロタ設備工業	☎ 254-3378	東部水道工業(株)	☎ 0868-26-1718
倉敷市		(株)中島設備	☎ 0868-29-1490
(株)船倉建設工業	☎ 086-425-1132	★(株)和企画	☎ 0868-32-8753
早島町		松岡設備	☎ 0868-31-2557
積和建設中国(株)岡山支店	☎ 086-480-1600	(株)マルセツ工業	☎ 0868-27-3156
鏡野町		(有)宮岡設備	☎ 0868-27-0821
峰南建設(株)	☎ 0868-54-0770	美作市	
美咲町		(株)末元住宅設備	☎ 0868-75-0256
キリンヤ	☎ 0868-66-2595	牧野建設	☎ 0868-74-3838
(株)中央建設	☎ 0868-66-0189	真庭市	
松尾設備工業(株)	☎ 0868-62-0053	(有)カネサダ設備	☎ 0867-44-2657

★は新たに指定した工事店

過ぎたこと忘れてしまふ平和な日

片山純子

# インフルエンザと高齢者肺炎球菌 早めに予防接種を受けましょう

☎ 役場保健福祉課 (☎728-2047)

町では、子どもと高齢者のインフルエンザと高齢者の肺炎球菌予防接種の公費助成を行っています。  
予防接種を希望する人は、医療機関に予約をしてから受けましょう。

## インフルエンザ

発熱などの症状が、新型コロナウイルス感染症と類似しています。混乱を避けるためにも、インフルエンザの予防接種を受けましょう。

### ● 公費助成の対象

10月1日から令和4年1月31日までの期間の接種

※ワクチンの数には限りがあります。早めの接種をおすすめします。

対象者		接種料金
①接種日に満65歳以上の人		自己負担：1,500円 (2,820円を町が補助)
②接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害（障害者手帳1級）を有する人		
③接種日に1歳以上12歳以下の人（2回まで助成）	指定医療機関★で 接種してください	1回目自己負担：1,500円 2回目自己負担：1,000円
④中学生（1回のみ助成） ※接種日に13歳未満の場合は2回まで助成		

★指定医療機関【久米南町】近藤クリニック、河合内科医院 【美咲町】亀乃甲診療所、関医院、柵原病院  
【岡山市】福渡病院、佐藤医院

※やむを得ず指定医療機関以外で接種した場合は、申請による償還払いとなります。

## 肺炎球菌

対象年齢で、まだ肺炎球菌ワクチンを接種していない人は、風邪やインフルエンザが流行する前の接種をおすすめします。

助成は生涯1回のみで、過去に接種した人は対象外です（対象者には、4月に黄色のがきを送付しています）。

### ● 公費助成の対象

令和4年3月31日までの接種

対象者	接種料金
①令和3年度に次の各年齢となる人 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	自己負担：4,100円 (4,240円を町が補助)
②接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害（障害者手帳1級）を有する人	

### ～ご注意ください～

新型コロナワクチンの接種前後に他のワクチンを接種するときは、13日以上の間隔を空ける必要がありますので、接種日によっては上記ワクチンの接種ができない場合があります。



## 元助役の木多照之さん 高齢者叙勲を受章



瑞宝双光章の受章を喜ぶ木多さん

北庄の木多照之さんが、瑞宝双光章を受章されました。昭和24年、稲岡南村に入庁された木多さん。昭和29年の町村合併により久米南町となってからは、税務課長や総務課長などを歴任され、平成4年10月から4年間は収入役、平成8年10月から平成12年9月まで助役を務められました。町民運動公園や文化センターの建設事業、南オーストラリア州バロッサ市との国際姉妹都市縁組の締結に携わるなど、奉職51年の間には、第一線で久米南町の発展に尽力されました。

「立派な勲章をいただき、身に余る光栄です。町民の皆さんの温かい支えのおかげであると感謝申し上げます」と木多さん。おめでとうございます。

変わる世の歴史は鏡五輪の和

## 地域の可能性や活動を報告 伊原木知事と意見交換

伊原木隆太知事が県民と意見交換を行う「知事と一緒に生き活きトーク」が8月2日、道の駅くめなんで開かれました。多様な主体が支え合う仕組みづくりをテーマに、地域活動に取り組む住民組織などの代表ら5人が参加し、活発な意見交換が行われました。

町内からは、地域交流や移住定住支援に取り組むコンシーデレ山手の山本輝美さん（山手）と、農を通じて関係人口創出などに取り組む地域おこし協力隊の景山美香さん（山手）の2人が参加。山本さんは「色々な方の意見が聞け、多様な観点から幸せに暮らすということを考えることができた。今後の活動に生かしていきたい」と決意を新たにされていました。



伊原木知事と参加者の皆さん

光延 憲司



採火された「くめなんの火」と岡沢副会長（左）

## 共生社会を照らす灯 パラリンピック聖火の一部に 『くめなんの火』採火式

町文化センターで8月16日、東京2020パラリンピック聖火の一部となる「くめなんの火」の採火式を行いました。

この日は、7月に誕生寺支援学校の児童生徒がおこした種火を、町身体障害者福祉協議会員らが制作したアート作品の前で復元し、採火。参加した関係者ら15人が見守るなか、同協議会の岡沢稔副会長（上弓削）が点火棒の先に火を灯し、ランタンへ移すと、大きな拍手が上がりました。



# 地域包括支援センターだより

No.65

久米南町地域包括支援センター（役場 保健福祉課内） ☎728-2090

## はつらつ！体づくり 自宅でできる簡単体操

住民主体型デイサービス「カッピーの居場所」では、身体機能の維持・向上のための体操やレクリエーション、認知症予防のための脳トレクイズなどを行っています。

7月、岡山県リハビリテーション専門職団体から、理学療法士の山田圭介さんを講師に迎え、リハビリの指導をしていただきました。今月号では、山田さんに教わった自宅で手軽にできる体操を3つ紹介します。



カッピーの居場所での様子

### ◆肩の上げ下げ

肩の筋肉の緊張をほぐして、血流を増加させます。肩こりの予防や体を温める効果があります。

肩の痛みが強い人は、ゆっくりと肩を下ろしましょう。



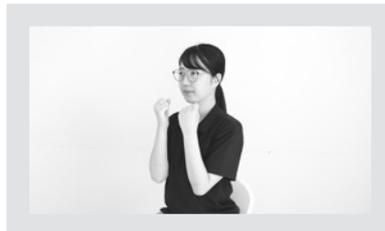
①肩をすくめるように上げて5秒キープ



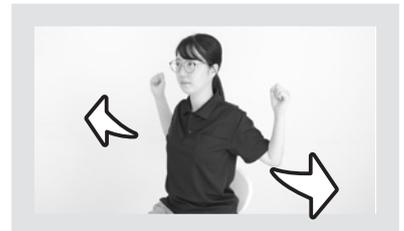
②脱力して肩をストンと下ろす

### ◆胸を開く

肩甲骨を動かすことで、猫背の改善と肩の負担が減り、腕が上がりやすくなります。



①肘を体につけるようにして、両腕を前へ出す

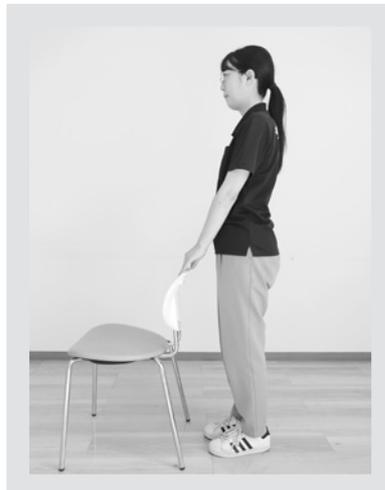


②肩甲骨をくっつける意識で両腕を後ろへ引き、胸を開く

### ◆かかとを上げる

かかとを上げ、ふくらはぎの筋肉を使うことで、ポンプ作用が働き、血流が増加します。

足の冷えやむくみの改善につながります。



①椅子などを支えにして立つ



②ふくらはぎを意識してかかとの上げ下げを繰り返す

七転び八起きで今日も乗り越える

森崎 五月

体操は、少しきついと感じる無理のない程度で取り組んでみてください。

# もっとすこやかライフ

みんな笑顔で声かけて 健康仲間をふやすまち

役場保健福祉課 (☎728-2047)



## 第2次久米南町健康づくりプランシリーズ 『体とこころの休養』睡眠を見直してみよう

皆さん、夜はぐっすり眠れていますか？睡眠で疲れがとれていますか？私たちの人生の3分の1は、睡眠時間といわれています。しかし、令和2年に町が実施した町民健康調査では、睡眠で休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した人の割合が、平成26年調査と比較して増加しています。

質の良い睡眠は、心身の休養のために欠かすことができません。次のポイントを参考に自身の睡眠を見直してみましよう。

### 質の良い睡眠をとるために～5つのポイント～

#### ポイント 1 睡眠時間にこだわりすぎない

人には、年齢に応じた睡眠時間があります。一般的には、歳をとるごとに短くなり、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間とされています。日中に過剰な眠気がなければ、睡眠時間は足りています。眠りが浅く、夜中に何度も目覚める（中途覚醒）場合は、必要以上に寝床で過ごしている可能性があります。

#### ポイント 2 適度な運動が良い睡眠につながる

日常生活に適度な運動を取り入れると、寝付きがよくなり中途覚醒が減ります。適度な運動の目安は、1日30分以上のウォーキングです。強すぎる運動は、かえって寝付けなくなってしまうので、無理のない範囲で行いましょう。

#### ポイント 3 眠りと目覚めのメリハリを

朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。寝床に入ってからスマホやタブレットの画面を見ると、画面の光によって脳が覚醒し、寝付きが悪く、眠りが浅くなってしまいますので要注意です。

#### ポイント 4 毎日の睡眠を確保しよう

睡眠不足が蓄積すると、作業効率が低下します。休日に「寝だめ」をするだけでは不十分で、良い睡眠とはいえません。毎日の睡眠時間の確保が必要です。

#### ポイント 5 昼寝は午後の早い時間&短時間で

昼間に眠気を感じたときは、30分までを目安に昼寝を。夕方以降の昼寝は避けましょう。

眠れない、睡眠で疲れがとれないといった場合は、こころのSOSかもしれません。睡眠時間が少ないと、生活習慣病をはじめ、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器官の不調、うつ病など、こころの病気の原因にもなります。眠れないときは、医師や保健師などに相談しましょう。





### 未来商店街実行委員会 中高生が動画作成に初挑戦

脇役の味が主役を引き立てる

町内の中高生が中心となって企画・運営を行い、地域の活性化に取り組みイベント「未来商店街」の実行委員会が7月25日から始まりました。この日は、中高生6人と中高生をサポートする大人サポーター4人の計10人が集まり、今年度の活動について話し合いました。

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントの開催は中止となりましたが、来年度につながる取り組みとして、未来商店街のPR動画を作成することが決定しました。集まった実行委員たちは、未来商店街の魅力が伝わる動画となるようアイデアを出し合い、「商店街のおすすめスポットを一緒に紹介したい」「地域の人に出演してもらって未来商店街の良さを紹介したい」など動画のイメージを膨らませています。



アイデアを出し合う実行委員たち

高生を増やすために、10代を中心に人気の動画アプリTikTokにて配信する予定です。未来商店街は、旧下弓削商店街を会場に、平成30年度から毎年実施している活動で、中高生が地域の大人たちと結びつき、町や地域をどのようにして盛り上げていくかを企画し、その実現に向けて取り組むイベントです。

### 久米南町文化協会からの お知らせ

久米南町文化協会が主催する次の事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

- 令和3年9月21日  
第33回観月会
- 令和3年10月23・24日  
第38回久米南町文化祭

がんばった人に  
100点満点

(敬称略)

#### 久米南町GGA7月例会

7月21日

- 町グラウンドゴルフ場
- 第1位 市田 敦子
  - 第2位 山田 平八
  - 第3位 川上 武虎
  - 第4位 難波 文字
  - 第5位 山本 秋野

#### 久米南町GGA8月例会

8月18日

- 町グラウンドゴルフ場
- 第1位 市田 敦子
  - 第2位 正分 彰
  - 第3位 岡澤 里江
  - 第4位 奥田 真人
  - 第5位 山口 洋司

#### 久米南町GGA親睦GG大会

7月30日

- 大芦高原GG場
- 第1位 奥田 真人
  - 第2位 高野 清子
  - 第3位 岸本 輝夫
  - 第4位 川上 武虎
  - 第5位 高原美與子

坂田 仁美

# 河童クラブ 2大会連続で全国の舞台へ

河童クラブが7月17日から開催された第42回全日本クラブ男子ソフトボール選手権大会に出場しました。

町内に本拠を置く男子ソフトボールチームの河童クラブは、久米南町と近隣市町の愛好家からなるメンバーで構成される強豪チームです。



気迫のこもったピッチング

同大会には、令和元年度にも出場を決めており、今年度も見事に中国地区予選を勝ち抜いて、2大会連続（令和2年度は中止）での出場を決めました。

全国大会では、1回戦で熊本嶋田クラブ（熊本県）と激突。序盤に先制されるも4回以降は無失点に抑え、最終的に1点を返



チャンスを狙うバッター

山本さんが所属する岡山県作陽高等学校のサッカー部では、3年生の希望者によるフットサル部の立ち上げを毎年行っており、同部は今年2月から本格的に活動をスタート。日々練習に打ち込んできました。



全国大会で活躍した山本さん

小学生の時にスポーツ少年団でサッカーを始めたことがきっかけでサッカーにのめり込んだという山本さん。中学ではクラブチームに所属し、高校ではより技術を磨くためにサッカーの強豪校である作陽高校に進学しました。

山本さんは「今後も練習を続け、フットサル・サッカーの両方で、全国大会出場そして優勝を目指して頑張りたい」と力を込めました。



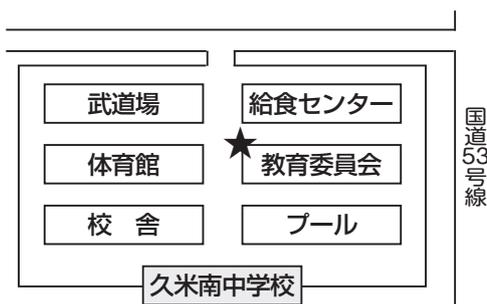
## 山本雄基さん（作陽高校3年） フットサル全国大会で活躍

神目中の山本雄基さん（作陽高校3年）が、7月29日から開催されたJFA第8回全日本U-18フットサル選手権大会に出場しました。

小学生の時にスポーツ少年団でサッカーを始めたことがきっかけでサッカーにのめり込んだという山本さん。中学ではクラブチームに所属し、高校ではより技術を磨くためにサッカーの強豪校である作陽高校に進学しました。

久米南町教育委員会は、庁舎等複合施設の建設に伴い、令和3年8月30日から左記のとおり事務所を移転しました。

### 教育委員会事務所 移転のお知らせ



新住所 〒709-3614  
久米南町下弓削440-1  
(久米南中学校敷地内)

電話番号 728-2711  
FAX 728-9003  
※町内無料電話528からの発信はご利用できません

# お知らせのページ

## 人口と世帯

〈8月31日現在〉

男	2,213人 (-4)	2,262人
女	2,413人 (-3)	2,456人
計	4,626人 (-7)	4,718人
世帯数	2,231 (+2)	2,240

( )は前月比較 □は昨年同期

## 火災・救急発生状況

〈8月分〉

火災	0件 ( 3)	5件
救急	33件 (187)	156件

津山圏域消防組合久米南分署調べ  
( )は今年の累計 □は昨年同期

## 交通事故発生状況

〈8月分〉

人身事故	2件 ( 6)	3件
------	---------	----

美咲警察署調べ  
( )は今年の累計 □は昨年同期

探し物三日も掛けてご対面

沼野 和恵

# 今月の納付

固定資産税 3期分  
国民健康保険税 3期分  
介護保険料 3期分  
後期高齢者医療保険料 3期分

納期限 **9月30日(木)**

役場のほかに中国銀行、トマト銀行、晴れの国岡山農協、ゆうちょ銀行・郵便局（中国5県）、コンビニやスマホ（PayPay、LINEPay）で納付できます。

納税はお早めに！

## リゾートセンター治部邸 指定管理者を募集

町では、「久米南町リゾートセンター治部邸」の管理運営業務を行う指定管理者の候補者を公募しています。

### ▼応募資格

個人での応募はできません。申請者資格等の詳細については、募集要項をご覧ください。9月30日(木)まで役場産業振興課で配布しています。また、町ホームページからもダウンロードできます。

### ▼募集要項などの配布

9月30日(木)まで役場産業振興課で配布しています。また、町ホームページからもダウンロードできます。

### ▼応募方法

所定の申請書類を10月13日(水)までに役場産業振興課へ持参してください。詳しくは、役場産業振興課(☎728-4412)まで。

### 長年の功績に感謝を込めて

### 優良従業員表彰候補者を募集

津山広域事務組合では、優良従業員表彰の表彰候補者を次のとおり募集しています。

**対象** 令和3年10月1日現在で、同一事業所に15年以上または25年以上勤務し、他の模範となる人

**推薦者** 岡山県北地域の中小企業事業者

**負担金** 4千円（被推薦者1名につき）

**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5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。

各1枚 300円  
**9月22日(水)2種類同時発売!**  
発売期間 9/22(水)～10/22(金)  
公益財団法人岡山県市町村振興協会

期 限 10月22日(金)

また、表彰式典・記念講演を次のとおり行います。

日 時 11月26日(金)午後1時30



## くめなんスマホ教室・使い方相談会

【10月の開催場所と日時】

- 町文化センター・・・10月 8日(金)、29日(金)
- 誕生寺公民館・・・10月 1日(金)、22日(金)
- 神目公民館・・・10月15日(金)

※各日とも午後1時から午後3時まで

参加申し込み、お問い合わせは、NPO法人らんとん(☎728-2677)までどうぞ。

QRコードで参加申込



利用者向けデジタル活用支援推進事業（総務省）

8月分

## 入札結果を公表

予定価格250万円以上の入札結果を公表します。

●入札日 令和3年8月31日 ※落札額は税抜き

事業名 ■ コロナ対応創生臨時交付金  
公共的空間安全・安心確保事業

工事名 ■ 久米南町文化センター空調改修工事

工事場所 ■ 下弓削地内

落札額 ■ 35,800,000円

落札者 ■ 梶岡建設(株) 担当課 ■ 教育課

分から3時まで

場 所 ■ 津山鶴山ホテル

詳しくは、津山広域事務組合  
(☎0868-2413633)  
までお問い合わせください。

### 10月20日に開催

#### シニアのための就職相談会

岡山県生涯現役促進協議会では、県内にお住まいの55歳以上の働きたい方を対象とした就職相談会を次のとおり開催します。  
参加は無料で、セカンドライフに役立つミニセミナーや個別カウンセリング、適職診断も同時開催します。  
日 時 ■ 10月20日(水)午後1時から4時30分まで

場 所 ■ 津山圏域雇用労働セ

ンター(津山市山下92-1)

申込方法 ■ 電話またはホームページから

申込期限 ■ 10月18日(月)

#### ●申し込み先と問い合わせ

受託事業者・株式会社穴吹カレッジサービス

電話 ■ ☎236-0225

H P ■ [http://anabuki-cs.jp/okayama\\_sodan2021/](http://anabuki-cs.jp/okayama_sodan2021/)

### 10月22日に開催

#### 合同相談・無料法律相談

人権・行政・心配ごとの合同相談と無料法律相談を10月22日(金)、午前10時から午後3時まで、保健福祉センター2階ホールで開催します。

どの相談も無料で、秘密は堅く守られますので、お気軽においでください。

なお、無料法律相談は、予約が必要です。

詳しくは、役場総務企画課  
(☎728-2111)までお問い合わせください。

### 9月25日に開催

#### 子どものための養育費相談会

岡山県青年司法書士協議会は、全国青年司法書士協議会と岡山

県司法書士会と共催で、養育費に関する電話相談会、全国一斉子どものための養育費相談会を次のとおり開催します。

相談は無料で予約は不要です。秘密は堅く守られますので、養育費でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

日 時 ■ 9月25日(土)午前10時から午後4時まで

相談電話 ■ ☎0120-567-301(フリーダイヤル)

詳しくは、岡山県青年司法書士協議会(☎476-7789)までお問い合わせください。

#### 更生保護義金にご協力

#### ありがとうございました

更生保護法人美作自修会は、罪を犯した人たちが施設から釈放された後、再び道を踏み誤ることのないように更生自立を図る県北唯一の更生保護施設です。

この更生保護施設を支援するため、各地区の更生保護女性会員を通して皆さんに保護義金をお願いしましたところ、久米南町全体で47万4800円が集まり、8月6日に美作自修会に寄付させていただきました。

皆さんのご協力ありがとうございました。

八十過ぎて暑さにまげずめぞす歳

山田 一恵

## 地域おこし協力隊活動記 vol.78

大学での講義で

元気を充電!



山陽学園大学で講義をする八木隊員

中山間地域で活動している若者の存在を学生に伝えてほしいとの依頼があり、山陽学園大学の講義で、地域おこし協力隊の活動について話す機会をいただきました。

講義は、女性協力隊員3人が担当。私は、未来商店街や中学校との連携事業など、社会教育活動の取り組みを中心に発表しました。講義の後には「私も幅広い年齢層が集まる居場所を作りたいと考えていて、とても勉強になりました」と学生からうれしい感想をもらい、これからの活動へ元気を充電できた良い機会となりました。

今回の発表を通じて、改めて自分の協力隊活動の意味を考えるきっかけになった気がします。久米南の中高生たちが地域で活躍できる場所づくりに全力を尽くすぞ!と決意を新たに、これからも頑張ります。

地域おこし協力隊 八木 香織

# お知らせのページ

## くらしのカレンダー

9月

- 17日(金) くめなんスマホ教室・使い方相談会  
(午後1時～・文化センター)
- 24日(金) くめなんスマホ教室・使い方相談会  
(午後1時～・神目公民館)
- 25日(土) 小学校運動会 (町内各小学校)

10月

- 1～29日(毎週金) くめなんスマホ教室・使い方相談会  
(P12)
- 2日(土) 誕生寺・神目保育園運動会  
(誕生寺・神目保育園)
- 9日(土) 弓削保育園運動会  
(弓削保育園)
- 22日(金) 合同相談・無料法律相談  
(P13)

## 休日当番医

- 9月19日(日) 河合内科医院  
(☎722-3131)
- 26日(日) 亀乃甲診療所  
(☎0868-66-1000)
- 10月 3日(日) 柵原病院  
(☎0868-62-1006)
- 10日(日) 近藤クリニック  
(☎728-3233)
- 17日(日) 関医院  
(☎0868-66-1155)
- 24日(日) 河合内科医院  
(☎722-3131)
- 31日(日) 亀乃甲診療所  
(☎0868-66-1000)

診療時間は午前9時から午後5時まで。  
当番医は変更になることがあります。受診される方は電話で確認してください。

ひとり住む小さな愛が流れ着く

大倉 淑子

農業日誌1冊1590円

申し込みは10月22日まで

町では、令和4年版農業日誌をあっせんしています。

この日誌は、毎日の日記欄と

現金現物の収支欄、そのほか農業経営に役立つ資料が豊富に収録されています。各記録を整理すれば、その年の収支計算がで

き、青色申告などの基礎を作ることができます。

価格は1冊1590円です。購入をご希望の方は、10月22日(金)までに、役場産業振興課へ申

# 年金

## はがきが届いたら提出を【年金生活者支援給付金】

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書(はがき型)を送付しています。

なお、昨年請求した人で引き続き支給要件を満たす場合は、新たな手続きは必要ありません。

### 対象となる人

#### ○老齢基礎年金受給者

老齢基礎年金を受給している65歳以上の人で、世帯全員の市町村民税が非課税かつ、前年の年金収入額とその他の所得の合計額が881,200円以下である人。

#### ○障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者

障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している人で、前年の所得額が4,721,000円以下<sup>(※)</sup>であること

※扶養親族の数に応じて増額

#### 給付金専用ダイヤル

0570-05-4092 (ナビダイヤル)

お問い合わせ 津山年金事務所 ☎0868-31-2360  
役場税務住民課 ☎728-2115

## 北部高等技術専門学校

### 令和4年度訓練生を募集

県立北部高等技術専門学校では、訓練生を次のとおり募集します。

#### 【募集科と定員(受講料)】

- ・電気設備科：20人(有料)
- ・木造建築・再生科：10人(有料)

- ・木工・デザイン科：10人(無料)
- ・教材費などは別途必要

対象 ■新規高等学校卒業予定者

募集期間 ■9月22日(水)～10月22日(金)

試験日 ■11月5日(金)

受講期間 ■令和4年4月～令和5年3月(1年間)

申込方法 ■所定の入校願書と、高等学校において作成した就職用の調査書(全国高等学校統一用紙)を添えて、北部高等技術専門学校へ提出

また、入校を希望する人や訓練に関心のある人を対象としたオープンスクールを次のとおり開催します。

日時 ■10月7日(木)午後1時30分から3時30分まで

訓練科 ■電気設備科、木造建築・再生科、木工・デザイン科

申込期限 ■10月1日(金)

**申込方法** ■北部高等技術専門校のホームページから申込用紙をダウンロードして郵送かFAX。電話での申し込みも可。

詳しくは、岡山県立北部高等技術専門校(☎0868-26-1125、FAX0868-26-5294)までお問い合わせください。

**町営住宅の入居者募集**

**受付は9月30日まで**

次の町営住宅の入居者を募集します。入居を希望する人は、9月30日(木)までに役場税務住民課へ入居申込書(同課にあります)を提出してください。

**A上寄団地(上神目)**

※Aの住宅の家賃は入居者の所得に応じて設定します。

※Bの住宅は若者定住促進住宅ですので、夫婦どちらかが40

○簡易耐火平屋建て：1戸  
築38年(6畳・6畳・6畳・DK・風呂・便所) 月額家賃は、1万1200円から1万6800円。

**A神目中エンゼル(神目中)**

○耐火2階建て：2戸

築25年(6畳・6畳・LDK・風呂・便所) 月額家賃は、2万円から2万9800円。

**B下弓削キューピット(下弓削)**

○木造2階建て：1戸

築22年(6畳・6畳・6畳・LDK・風呂・便所) 月額家賃は、4万5千円。

歳未満の方が対象です。詳しくは、役場税務住民課(☎728-2115)までお問い合わせください。

**篤志寄付(敬称略)**

**広報くめなんへ**

日野 正彦(岡山市)  
ふるさと納税(寄付金)として

- 柳沼 久雄(福島県)
- 片山 竜太(岡山県)
- 村山 敬彦(東京都)
- 室屋 朋美(東京都)
- 村田 佑亮(兵庫県)
- 村田 薫(兵庫県)
- 三津谷賢吾(青森県)
- 日笠 常信(岡山県)
- 犬山 正一(東京都)

**町有財産(里方・上弓削)を売ります 申込期限は10月29日(金)まで**

次の町有財産について、一般競争入札による売り払いを行います。

**物件1**

所在地	里方116番地 里方116番地1
地目	宅地・田
面積(公簿面積)	土地：337.30㎡ 建物：119.25㎡
最低売却価格	3,609,110円

**物件2**

所在地	上弓削1011番地9
地目	宅地
面積(公簿面積)	土地：535㎡
最低売却価格	6,152,500円

- 参加資格…個人および法人
- 参加申込期限…10月29日(金)午後5時
- 入札日…11月11日(木)
- 提出先…役場総務企画課☎728-2111

※この入札に参加するには、事前に参加申し込みが必要です。

- ・現状有姿での引き渡しとし、公簿売買となります。
- ・詳細な物件情報や諸条件、詳しい参加資格等については、参加案内をご確認ください。
- ・参加申込期限までに入札参加申込書に必要な書類を添えて提出してください(郵送可)。
- ・参加案内および申込書類は提出先に備えているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

乱筆も手描きの温み子に孫に

**公正証書作成の相談**

**10月3日に休日無料相談会**

日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公正週間」と定め、公正制度の理解を深めてもらうための活動を行っています。

津山公証役場では、公正証書作成休日無料相談会を次のとおり開設します。

**日時** ■10月3日(日)午前9時から午後4時まで

**場所** ■津山公証役場(津山市紺屋町1・モスト21ビル2階)

**内容** ■遺言、任意後見契約、離婚給付等契約(養育費、慰謝料など)

※相談は、10月1日(金)までに電話予約が必要です。当日は相談のみで、公正証書の作成は行いません。詳しくは、津山公証役場(☎0868-22-5310)までお問い合わせください。

**10月19日~25日は行政相談週間です。**

「行政相談週間」は、総務省が行政相談制度を広く国民の皆さまに利用していただくために、全国一斉で実施しているものです。

町では、行政相談員による行政相談を定期的に開催しています(13ページ参照)。

また、総務省岡山行政監視行政相談センターでは、年間を通じて電話やFAXで相談を受け付けています。国などの仕事や手続き、サービスについての困りごとやご意見など、お気軽にご相談ください。

**●行政苦情110番**

☎0570-090110

詳しくは、総務省岡山行政監視行政相談センター(☎224-1110)(FAX221-5661)までお問い合わせください。

小林 生子

新着コーナー



戦士の食卓

著：落合 博満 岩波書店  
元プロ野球選手で三冠王3回、監督時代はリーグ優勝4回と輝かしい実績をもつ落合博満氏。故郷秋田での幼少期からの食文化や現役時代の食事のエピソードなどを偉大な記録を支えた信子夫人の談話を交え、食の哲学を語る。



ひみつのたべもの

著：松井 玲奈 マガジンハウス  
乃木坂46やSKE48の元メンバー、女優や作家としても注目を浴びる松井玲奈の食をテーマにした初のエッセイ集。深夜に食べるカップ麺やレストランでの特別な一皿、実家で忘れられない味など読めばお腹が空いてくる。

一般

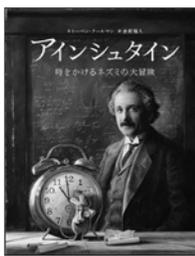
- ・月下のサクラ
- ・ブレイクニュース
- ・琥珀の夏
- ・正欲
- ・寝苦しい夜の猫
- ・建築用語図鑑－日本編
- ・学術書を読む
- ・歴史のじかん
- ・流れゆくままに
- ・ネット中傷駆け込み寺

- 柚月 裕子
- 薬丸 岳
- 辻村 深月
- 朝井リョウ
- 山内 健司
- 中山 繁信
- 鈴木 哲也
- 山崎 怜奈
- 渡 哲也
- 佐藤 佳弘



ごろべえもののけのくにへいく

作・絵：おおとも やすお 童心社  
一度も「こわい」と思ったことがないごろべえは「こわい」ということを知るために、もののけたちのすむ国へ行ってみることに…。ごろべえは「こわい」を知ることができたでしょうか。



アインシュタイン

時をかけるネズミの大冒険

作：トベン クールマン  
訳：金原 瑞人 ブロンズ新社  
ネズミの冒険シリーズ第4弾。世界最大のチーズフェアを心待ちにしていたネズミ。1日寝過ごしてしまった！さあ、どうしたら時間はもどるのだろう。タイムマシンまで作ってしま…。

児童

- ・ほらふきカールおじさんトルコへいく 高畠 純
- ・エレベーター（ゾットする怪談えほん） 大野 隆介
- ・なぜ私たちは理系を選んだのか 榎 太一
- ・きづいてパンダさん カンタン グレバン
- ・おやまでテント ゆーち みえこ
- ・神さまの通り道 村上しいこ
- ・となりの正面 新井けいこ
- ・二平方メートルの世界で はた こうしろう

おしらせ

岡山県立図書館の長期貸出本が9月16日(木)から貸し出せます。ぜひご利用ください。

きてみて

久米南町図書館

〒709-3614 久米南町下弓削515-1 ☎086-728-4322

最新情報配信中！ 久米南町図書館

開館時間 午前10時～午後6時

カレンダー

○印は休館日です



10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	11
10	11	12	13	14	15	18
17	18	18	20	21	22	25
24 <sub>31</sub>	25	25	27	28	29	30

※当分の間「すくすくタイム」「えほんタイム」を中止しています。

新型コロナウイルス感染防止のため、館内滞在時間30分の限度を設け、一部の利用を制限して開館しています。

▼利用にあたり、お願いしたいこと

- ・発熱などがある場合は、来館をお控えください。
- ・ワクチン接種済の人も含め、入館時の換気とマスク着用、手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ・貸し出し用にマイバッグをご持参ください。
- ・CDやDVDの再貸出・期間の延長はできません。
- 熱中症予防や健康保持のため水分補給ができます※密閉できない容器（ふたがない紙パックや缶など）は、館内に持ち込まないでください。

新着 CD・DVD

- ・ワンワン☆ダンス -いないいないばあっ！-
- ・おかあさんといっしょ
- ・歌姫 -BEST90's-
- ・AKIRA 福山 雅治
- ・10 -ベスト・オブ・ピアノ・ガイズ- ピアノ・ガイズ
- ・今が思い出になるまで 乃木坂46
- ・ひなたざか 日向坂46
- ・天童よしみ2021年全曲集 天童よしみ
- ・SEKAI NO OWARI SEKAI NO OWARI
- ・POP VIRUS 星野 源

- ・映画 クレヨンしんちゃん -爆睡！ユメミーワールド大突撃-

本の寄贈【8月分・敬称略】

大内 誠（岡山市） 沼本 静江（下弓削）  
菊地 叔恵（美作市） 尾島 言音（津山市）  
ありがとうございました。

新婚の迎え傘から愛加速

貞岡信太郎

# 新型コロナウイルス対応支援策に関する 経営個別相談のご案内

久米郡商工会では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている中小企業、小規模事業者を対象に、国や県、管内の自治体を実施している支援策の活用支援など、経営に関する個別相談を行っています。



日 程 …… 平日の午前9時から午後5時まで ※相談は1事業所につき1時間程度です。  
場 所 …… 久米郡商工会 本部（美咲町原田1757-8）、久米南支所（下弓削341-7）

## ●支援内容

- ① 無利子融資制度の借入・借換え（12月まで延長）、借入の返済などの資金繰り相談
- ② 補助金申請や事業計画作成  
（持続化補助金、ものづくり補助金、事業再構築補助金、経営革新、事業継承など）
- ③ 岡山県飲食店等一時支援金、月次支援金の事前確認・申請相談  
（飲食店以外の業種も対象です）
- ④ 久米南町事業継続応援給付金、美咲町事業者支援給付金の申請相談

## 商工貯蓄共済のご案内

『商工貯蓄共済』は貯蓄、融資、保障が三位一体となった商工会員のための共済制度です。

3つの備えが月額 2,000円（1口）



### 加入制度について

- ①加入資格：商工会の会員・家族・従業員、商工会の職員とその家族で、5歳6カ月以上65歳6カ月未満の健康な方。
- ②加入期間：10年間
- ③加入できる最大口数：被共済者1人につき20口まで（ただし、満15歳未満は10口）
- ④加入プラン：貯蓄型のモデルⅠのほか、保障重視型もあります。

- 加入審査 告知扱いによる加入が可能です。  
（加入内容、健康状態によっては審査が必要な場合もあります）
- 保障内容
  - ・死亡保障 / 病気、事故による死亡や高度障害の場合、所定の死亡共済金をお支払いします。
  - ・死亡共済金 / 6～46歳▶100万円、47～54歳▶50万円、55～65歳▶25万円

## 秋んど祭りくめなん開催中止のお知らせ

秋んど祭りくめなんの開催を10月下旬に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない状況の中、来場者や関係者の皆さんの健康と安全面を最優先に考慮した結果、開催を中止することを決定しましたのでお知らせします。

ご支援・ご協力いただいている皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

○当ページの内容のお問い合わせ・申し込みは、久米郡商工会久米南支所 ☎728-2829まで

商工会は創業・経営革新を支援します。

お気軽にご相談下さい。

刺すような暑さに負ける草刈機

赤本富美子

# 甘い誘いに要注意！ 国際ロマンス詐欺の手口を知って対策を



国際ロマンス詐欺とは、外国人を装った犯人がSNSなどを利用して被害者に恋愛感情を抱かせるように仕向けたやりとりを行い、親密な関係を構築した上でさまざまなストーリーで金銭等を要求する手口の詐欺です。県内でも相談が相次いでいます。国際ロマンス詐欺の手口を知って、被害にあわないようにしましょう。



ある日  
マイケルです。  
友達になってください。  
ワタシはアメリカの兵士です。

マイケルから、友達になろうって言われちゃった……。アメリカ軍の兵士なのね。



他愛のないやりとりをしているうちに次第に好意を抱くようになりました。



数週間後  
もうすぐ退役するから、日本に行こうと思う！戦功で金塊をもらったんだ。  
大切な君のところに送りたいから、送料や手数料の50万円を立て替えておいてほしい。

分かった！マイケルの言うことなら50万円立て替えておくね♡



しかし、マイケルからの連絡は途絶え、振り込んでしまったお金は戻ってきませんでした。

- ネットで知り合った、会ったこともない相手を簡単に信用しないように注意しましょう！
- 特にお金の話は要注意！お金の話が出たら、警察に相談しましょう。

優しさと愛と厳しさ伝授する

沖永 千恵

## 思いやり ゆとりは無事故へ つづく道

### 令和3年秋の交通安全県民運動

秋の交通安全県民運動が9月21日（火）～30日（木）に実施されます。また、30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

期間中は、町内で街頭指導を行います。日頃から交通事故に気をつけることはもちろん、この機会に改めて交通安全に努めましょう。

#### 交通事故防止のため

##### 重点目標を守りましょう

今回の運動では、近年の交通事故の特徴を考えて設定された次の7つの重点目標があります。

事故防止には、一人ひとりが交通ルールを守り、ゆずり合いの気持ちを持って交通マナーを実践することが大切です。

##### 【全国共通重点目標】

- ・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- ・自転車の安全運転と交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

##### 【岡山県の重点目標】

- ・横断歩行者の保護
- ・スピードダウンの励行
- ・合図の徹底

岡山県の重点目標のうち、「横断歩行者の保護」は、横断歩道での歩行者優先が守られていない現状から、今回新たに設定された目標です。

ドライバーは、横断歩道などに接近する場合には、直前で停止できるような速度で進行しないとダメです。また、歩行者などが横断歩道を渡るうとしているときは、手前で一時停止をしなければならぬことが法律で義務付けられています。

もし違反をしたときには、普通車の場合、反則金9000円、違反点数2点が科されます。

自動車と歩行者の交通事故の大半は、道路横断中に発生しています。現在、県警では横断歩道での歩行者優先の取締りを強化しています。大切な命を守るため、横断歩行者の保護を意識して安全運転に努めましょう。

# お八ガキ紹介



青木 須壽子さん (南 庄)



蓮の葉にらんと乗って青蛙

いけだ まなか  
**池田 茉央 ちゃん**▶  
(下弓削・2歳)  
食べてる時が  
一番幸せ ^^  
今日も元気  
食欲イヤイヤ全開!



まつのした せい  
**松ノ下 惺 くん**▲  
(上神目・5歳)  
いつも元気いっぱい!  
誕生日おめでとう!



こちらのQRコードからも  
写真データを送れます。



しみず はるか  
**清水 遥香 ちゃん**◀  
(里方・8歳)  
いつもお手伝い  
ありがとう!  
優しいはるが  
大好きだよ☆



みなみ せな  
**南 瀬風 くん**▲  
(上二ヶ・2歳)  
弟のミルクを  
颯爽と奪う様は  
まるで怪盗。  
まいにちかわいい。



ひかさ ひな  
**日笠 陽菜 ちゃん**◀  
(別所・9歳)  
誕生日おめでとう!  
いつもお手伝い  
ありがとう☆

國忠 和子



さかした りょうた  
**坂下 諒太 くん**▲  
(上神目・7歳)  
世界の国旗に  
はまっています☺



ひかさ そう  
**日笠 創 くん**◀  
(別所・7歳)  
いつも元気いっぱいな  
創くん!  
誕生日おめでとう☆



ごとう まさき  
**後藤 匡貴 くん**◀  
(北庄・1歳)  
我が家のアイドル☆  
すくすくと大きくな  
ってね!!



このコーナーでは、読者の皆さんの感想、希望、質問、イラストなどを紹介します。川柳の投句も大募集中。皆さんからのお八ガキ、お待ちしております。

**応募先**

〒709-3614  
久米南町下弓削502-1  
久米南町役場「広報くめなん」係

☆元気いっぱい☆

**来月号は10月生まれ**

誕生日を迎える皆さんを募集中。  
次号では、10月に誕生日を迎えるお子さんから高齢者までを大募集。  
上半身の写真 (SDカードも可) と必要事項を書いたメモ紙 (氏名、住所、誕生日、20文字程度のコメントを、9月30日(木)までに役場総務企画課へ提出・郵送してください。

野菜はローカロリーで糖質も低く、栄養改善協議会一押し

栄養改善協議会一押し

## マーボー風 トマト豆腐



栄養素量(1人分) = エネルギー 301kcal、  
野菜 130g、食塩 0.7g

### ★材料 (4人分)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| もめん豆腐 …… 2丁    | ショウガ …… 5g     |
| サラダチキン …… 150g | 豆板醤 …… 小さじ1    |
| (または鶏むね肉)      | サラダ油 …… 大さじ1   |
| トマト …… 300g    | ごま油 …… 少々      |
| 赤パプリカ …… 20g   | 鶏がらスープの素 …… 少々 |
| タマネギ …… 小1個    |                |

## かんたんクッキング

▶327◀

### ★作り方

- ①豆腐は約2cmのさいの目切りにし、サラダチキンは小さい目の目に切る。トマトは湯むきしてざく切りにし、赤パプリカは短冊切り、タマネギとショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ショウガ・タマネギ・赤パプリカ・豆板醤を入れて炒める。湯むきトマトと豆腐を加え、鶏がらスープの素で味を調え、ごま油で香り付けしてできあがり。

### ★ひとくちアドバイス

カットトマトやホールトマトでも代用できます。  
豆板醤の量で辛さを調節すると、子どもからお年寄りまで食べられますよ。



山浩 暢子 さん  
(上神目)

## 戸籍のうごき

### お誕生おめでとうございます

(8月届出分)

塩之内 おがわ 小川 かいと 快翔くん

### おくやみ申し上げます 敬称略

(6月届出分)

下弓削 遠藤 久利 70歳

(8月届出分)

南 庄 青北 國夫 82歳



めでたく満100歳を迎えられた藤井さん(中央)



藤井文子さんが満100歳  
いつまでもお元気で

上叡の藤井文子さんが8月20日、めでたく満100歳の誕生日を迎えられました。藤井さんは大正10年生まれ。2人のお子さんに恵まれ、長く農業にいそしまれました。

現在は、長男の孝憲さんと夫婦と一緒に自宅でのんびり暮らしています。趣味の絵手紙を描いたり、デイサービスに出かけるのが楽しみという、元気いっぱい、笑顔が素敵なおばあちゃんです。

藤井さんは「100歳を迎えるなんて夢にも思ってなかった。ありがとう」と穏やかな表情を浮かべていました。おめでとうございます。

**久**

米南中学校で9月5日、起笑転結

「結」するころのないほくらの日々をスローガンに体育

会が開かれました。当日は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、無観客での開催となりましたが、各競技に臨む生徒たちの表情は真剣そのもの。白熱のリレーや綱引き、息の合ったうらじゃの踊りを披露し、懸命に取り組む生徒たちの姿からは、心を一つに最高の舞台をつくりあげよう!という気持ちが見え、心をつなぐことができました。夏休みが明けてから1週間のわずかな練習期間を感じさせない素晴らしい体育会でした。

**地**

域商品券を町内の皆さんのもとへお届けしています。9月中には、すべての配布を完了する予定です。商品券は、お一人1万円分、500円×20枚が1綴(つづり)になっています。9月1日現在、町内47の登録店をご利用いただけます。利用期限は、12月31日まで。おつりは出ませんので、お気をつけください。

㊦

編集  
glory days