

広報



くめなん

2026.

1

月号

— No.858 —





おめでとうございます 感謝と誓いを胸に 二十歳の新たな門出

千年へ人は希望の手綱引く

町文化センターで1月3日、二十歳の集いを開催しました。

平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた37人（男13人、女24人）が出席し、色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包み、友人や久しぶりに会う恩師らと旧交を温めました。

式典には、片山町長をはじめとする来賓の方々が、二十歳を迎えた皆さんの新たな門出を祝いに出席。町長は「自分の心にある思いを大切に、ふるさと久米南町で育まれた思いやりと支え合いの心を胸に、誇りを持って未来へ羽ばたいてください」と、祝福の言葉で激励しました。これを受け、出席者を代表して月野未羅郁さん（南庄）が「二十歳の自覚と責任を持ち、それぞれの形で社会に貢献できるよう歩んでいきます。育ててくれた、優しさに包まれたふるさと久米南町の力になれるよう、支えてくださった皆様への感謝を忘れず進んでまいります」と力強く宣誓しました。



岡田 和哉



江原 彩葉



石井 絵里菜



池田 真穂



池田 太樹



綾部 瑞夏

小林 生子



後藤 悠月



桑元 一樹



吉川 万優子



川上 あい



片山 桃花



片山 珠美



誓いのことばを述べる月野さん



杉本 龍聖



杉本 然



末房 歩夏



柴田 真羽



谷本 琉楓



竹田 心音



杉山 達祈



杉山 虹太郎



月野 未羅郁



中力 紀香



近行 涼花



田淵 天裕



平野 夏菜



沼野 由莉



難波 采加



長尾 貫司



村上 亜実



本多 歩夢



藤本 凌羽



平野 梨依



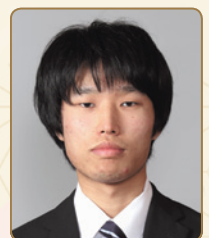
山本 雫流



山本 さくら



簀内 亜梨夢



安田 歩夢

20年前のできごと

久米南町のできごと

- 町民バスの運行を開始
- 久米南浄化センターが完成
- 晴れの国おかやま国体ソフトボール競技(少年少女)が久米南町で開催

国内外のできごと

- 愛知万博「愛・地球博」が開幕
- YouTubeが設立

流行語

- 小泉劇場 ● クールビズ

ヒット曲

- 青春アミーゴ/修二と彰
- OCEAN/B'z

ヒット映画

- ALWAYS三丁目の夕日

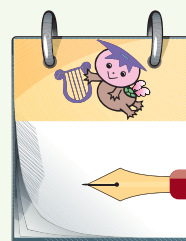
2005・平成17年

新しい年に向かって上と向く

赤本富美子



勢いよくスタートするランナーたち



まちの話題

新春を駆ける 97人が走り初め 第46回神目・竜山地区元旦マラソン大会

恒例の神目・竜山地区元旦マラソン大会が1月1日、神目小学校グラウンドを発着点に開催されました。会場には3歳から78歳までの老若男女97人のランナーが集結し、2キロと4キロのコースで健脚を競いました。

号砲とともに勢いよくスタートしたランナーたち。雲一つない青空の下、まぶしい朝日を浴びて、元旦のすがすがしい空気を胸いっぱい吸い込みながら、家族や友人とともに晴れやかな表情で2026年の走り初めを楽しみ、一年の健康を願いました。

●小学生未満(2キロ)

【男子】①大世渡 陸

②中村 豪輝

③片山育三朗

【女子】①村上 琴音

②山中 心

③片山みな美

●小学校1・2年(2キロ)

【男子】①片山 凌輔

②片山翔二郎

③村上 新歩

【女子】①橋本 明果

②畠木 百花

③白神 果乃

●小学校3・4年(2キロ)

【男子】①本郷 遥大

②村上 大知

③林 篤仁

【女子】①坂下真莉奈

②岸本 美遙

③重田 京香

●小学校5・6年(4キロ)

【男子】①杉本 心咲

②谷川 梨音

③坂下 諒太

【女子】①片山 愛梨

●中学生(4キロ)

【男子】①立石 瑛都

②難波 蓮

③中村 春輝

【女子】①山本 陽愛

②中村 紗英

③田中 紗名

●高校生(4キロ)

【男子】①谷川 雷太

②谷川 風雅

③河合龍之介

【女子】①重田 満希

●19歳~20歳代(4キロ)

【男子】①古國 大斗

②村上 達之

③沼野 陸人

【女子】①宇野 杏香

②井上 美咲

③玉置真奈美

●30歳代(4キロ)

【男子】①片山 真輔

②村上 哲生

●30歳代(2キロ)

【女子】①片山千絵子

②岩本 葉子

③片山 由香

●30歳代以上希望者(4キロ)

【女子】①井上 久美

②光延 夏実

③村上 松美

●40歳代(2キロ)

【男子】①岸本 修一

②重田 勝典

③坂下 和浩

【女子】①河合 泉

②山中 慶子

●40歳代以上希望者(4キロ)

【男子】①岩本 耕介

②中力 功

③大倉 将英

●50歳代(2キロ)

【男子】①片山 敬久

②古國 護

③河合 良介

●60歳代以上(2キロ)

【男子】①西江 利文

②江木 幹治

【女子】①大倉 邦子

②加藤千恵美

なつかしい郷土の風と駆けている

混声合唱団モナミ・ブルミエール(福円邦明会長)による「コンサート2025」が12月7日、文化センターで開かれ、団員たちが日ごろの練習の成果を届けました。

この日は、団員12名が息の合ったハーモニーを披露。人生をテーマにした第1部の公演では「上を向いて歩こう」や「明日があるさ」など5曲を、続く第2部では「すてきなホリディ」などクリスマス一色の4曲を熱唱し、訪れた約120人の観客は、美しく澄んだ歌声にじっくりと耳を傾けていました。

フィナーレは、団員と観客が一緒になって「赤鼻のトナカイ」など3曲を大合唱し、会場が一つになる温かな時間となりました。

息の合ったハーモニー響く モナミ・ブルミエールコンサート



観客を魅了する美しい歌声を響かせた団員たち

大倉 淑子

久米南中2年生 職場体験学習

12月3日から5日までの3日間、久米南中学校2年生の職場体験学習が行われました。生徒たちは、町内15の受け入れ事業所で、それぞれの「初仕事」にチャレンジ。働くことの意味や喜び、苦労などを学びました。

役場には、杉山明己くんが体験に訪れ、職場体験の取材や広報紙原稿の執筆に挑戦しました。

僕が取材しました



杉山明己くん



和楽の家 久米



JA選果場



直進

お世話になった 事業所の皆さん ありがとうございました (敬称略・順不同)

- ◎三船商店
- ◎直進
- ◎セブンイレブン
久米南町上弓削店
- ◎サンサンくめなん
- ◎JA晴れの国岡山
津山南部アグリセンター
久米南選果場
- ◎グループホーム
和楽の家 久米
- ◎萩原歯科医院
- ◎髪家 華
- ◎弓削郵便局
- ◎津山圏域消防組合
久米南分署
- ◎道の駅くめなん
- ◎弓削小学校
- ◎神目小学校
- ◎久米南町図書館



サンサンくめなん

野菜の袋詰めやレジ打ちを流れるような手さばきで次々とこなしていたのは、佐々木統亮くんです。常に動きを止めない姿が印象的で「3日で終わるのはさみしい」と話す表情からは、働くことの楽しさと充実感がにじんでいました。インタビュー後もすぐに仕事へ戻る姿が頼もしかったです。

セブンイレブン

セブンイレブンでは、福井奏介くんと難波春斗くんが真剣な表情で値札の交換作業に取り組んでいました。お菓子や日用品など多彩な商品が並ぶ中、目的の品を探すのはかなり大変なんだそうです。「あいさつと周囲への気配りが大切」と話す二人。入店のチャイムが鳴るとすぐに顔を上げ、お客さんに目を向ける姿がとても印象的でした。



職場体験を通じて…

僕は三日間の職場体験で、水道管理やサロンの業務を通じて仕事の責任や社会の大変さを学びました。

そして、特に印象に残ったのは「広報紙づくり」です。友達にインタビューするのは難しかったけれど、新しい一面を知ることができて楽しかったです。原稿作成では、限られた文字数で伝わる文章を書くことに悩みましたが、完成したときは大きな達成感がありました。これからは、記事を作る人の思いを想像しながら広報紙や新聞を読みたいです。

【杉山明己】



第5回 町議会定例会 12月3日～12日

人里の味覚学習熊被害

菊元 誠忠

指定管理者の指定など17議案を議決

令和7年第5回町議会定例会が12月3日から15日までの会期13日間で開かれ、12日に全議事日程を終了して閉会しました。
今回の議会には、条例の制定や補正予算、指定管理者の指定など17議案を提出。すべて原案どおり可決されました。

行政報告

町長は、議案の提案説明に先立ち、最近の町行政について、次のとおり報告しました。

令和7年産

町内農作物の状況

令和7年産水稻の予想収量等は、10月25日現在の中国四国農政局の発表では、県中北部で10アール当たり494kg、前年対比23kgの増と見込まれています。
また、昨年までの指標の「作況指数」が廃止され、今年産から「作況単収指数」が設定されました。これは、平年を100として、数字が大きくなるほど豊作、小さくなるほど不作を意味します。岡山県の作況単収指数は103でした。

そのほかの主な作物について、10月末現在の集計では、ブドウの出荷額が約2億5800万円とのことです。シャインマスカットについては、単価は昨年度と同等でしたが、小ぶりだったため、収量が下がっているとのことでした。

キュウリは、収穫量、単価ともに平年並みとのことで、出荷額は1億8558万円とのことです。

ユズは、11月上旬から出荷が始まっています。

地域商品券

使用率は79%

地域商品券発行事業は、11月末時点での使用率が79%。物価高騰緊急対応地域商品券発行事業は、同時点での使用率が76%です。

どちらの商品券も使用期限の周知に努め、1月31日までの使用をお願いしてまいります。
また、特定事業者として登録いただいた43の事業者の皆様には、本事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

治部邸と美しい森へ

EV充電設備を設置

宿泊施設であるリゾートセンター治部邸と美しい森ビクターセンターにこのほど、EV充電設備の設置を行いました。

これは、今後EV普及によるインフラの充実を図ることを目的とし、各施設利用者の利便性の向上を図るとともに、この取り組みがカーボンニュートラルの実現またはSDGsの取り組みへ少しでもつながればと考えているものです。

管理・運営は、道の駅くめなん、久米南町民運動公園の充電設備と同様のテラチャージ株式会社です。

条例制定

▼関係3条例を一部改正

児童福祉施設の設備及び運営に関する基準等の一部を改正する内閣府令等の施行に伴い、関係する3条例に所要の改正を行うため、久米南町特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例等の一部を改正する条例を制定しました。

▼町職員の給与を見直し

令和7年人事院勧告に伴う国家公務員における給与の見直しに鑑み、本町職員の給与に所要の改正を行うため、職員の給与



に関する条例等の一部を改正しました。

補正予算

令和7年度一般会計と3つの特別会計、地方公営企業法の一部を適用する簡易水道事業会計、公共下水道事業会計の補正予算案がそれぞれ可決されました。

▼一般会計

3820万円を追加。予算総額は歳入歳出それぞれ49億5170万円となりました。

主な補正の内容は、町内の0歳から高校生年代までに一律2万円を給付する物価高対応子育て応援手当事業に995万円、物価高騰に伴う保育園や小中学校の賄材料費321万2千円な

新年のごあいさつ

久米南町長 片山 篤

新年あけましておめでとうございます。町民の皆様方には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、未来を担う子どもたちの新たな教育環境の整備として、小中一貫となる統合小学校の建設をスタートさせることができました。新たな学校では、子どもたちが多様な考えに触れ、互いを認め、協力し合い、切磋琢磨することを通じて一人ひとりの資質や能力を伸ばすことを目指すものであります。令和9年度の開校に向けて工事が順調に進むことを願っています。

新たな年も、人口減少や生活環境の変化など、私たちを取り巻く状況は予測を許しません。しかしながら、こうした時代だからこそ、町民が主役となり、互いに支え合い、「いつまでも住み続けたい」と思える久米南町を築くことが重要です。

本年も、町政のさらなる充実と地域の活力向上に取り組んでまいりますので、今後とも一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

皆様にとって、令和8年が健やかで実りある一年となりますよう、心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。

初春の光に探す次の坂

どです。

▼国民健康保険特別会計

102万5千円を追加。予算総額は歳入歳出それぞれ5億3535万2千円となりました。

▼介護保険特別会計

332万6千円を減額。予算総額は歳入歳出それぞれ9億3557万4千円となりました。

▼介護サービス事業特別会計

224万1千円を追加。予算総額は歳入歳出それぞれ1534万1千円となりました。

▼簡易水道事業会計

収益的収入を5万7千円減額。総額は2億903万1千円となりました。また、収益的支出に22万3千円を追加。総額は2億3347万7千円となりました。

▼公共下水道事業会計

収益的収入と収益的支出にそれぞれ210万2千円を追加。総額は収益的収入が2億7026万1千円、収益的支出が2億7753万6千円となりました。

議決議案

次期の指定管理者を指定 保健福祉センターと道の駅

令和8年3月末をもって、現

行の指定管理期間が満了することから、次の2施設の指定管理者の指定について議会の議決を求め、可決されました。

▼久米南町保健福祉センター

法人名■社会福祉法人久米南町社会福祉協議会

代表者■会長・片山 篤

指定期間■令和8年4月1日～令和13年3月31日

▼農村公園ふれあいプラザ久米南（道の駅くめなん）

法人名■特定非営利活動法人口ハスホームタウンネットワーク

代表者■理事長・安尾 英
指定期間■令和8年4月1日～令和13年3月31日

市町村総合事務組合と 税整理組合の規約を変更

地方自治法の規定に基づき、岡山県市町村総合事務組合規約と岡山県市町村税整理組合規約の変更についてそれぞれ議会の議決を求め、可決されました。

傍聴席

本会議は3日、4日、12日に行われ、いずれも議員8名全員が出席。本会議の傍聴者は、延べ3名でした。

清水 克俊

2月16日～3月13日に実施 所得税・住民税の申告相談

問 税務住民課 (☎728-2113)



町では、2月16日（月）から3月13日（金）までの期間、久米南町コミュニティセンター2階の特設会場で、申告相談を受け付けます（日程表は9ページ）。

この申告は、令和7年中所得税の精算や、令和8年度の町県民税、国民健康保険税などの算定に必要なものです。申告をしないと、国民健康保険税の軽減が受けられなかったり、所得証明書の発行ができなかったりしますので、ご注意ください。

◆所得税の申告が必要な人

- 営業、農業、不動産などの事業所得がある人
- 扶養や医療費、社会保険料（国民健康保険税や介護保険料など）などの各種控除に変更がある人
- 給与を2カ所以上からもらっている人
- 年末調整を済ませた人で、給与以外の所得が20万円を超える人
- 公的年金などに係る雑所得の金額から所得控除を差し引くと残額がある人

◆年金所得者の確定申告不要制度

公的年金などの収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円以下の人は、確定申告の必要がありません。

◆住民税の申告が必要な人

- 確定申告書の提出が不要な人で、営業、農業、不動産などの事業所得がある人
- 給与所得者で給与支払報告書（源泉徴収票）が役場に提出されていない人
- 公的年金以外に個人年金や他の所得がある人
- 扶養や医療費、社会保険料（国民健康保険税や介護保険料など）などの各種所得控除を受けようとする人
- 所得がない人で、国民健康保険税や介護保険料などの算定が必要な人
- 所得がない人で、税証明書（所得課税証明書など）が必要となる人

申告に必要なもの チェックリスト（主なもの）

- ☐ マイナンバーカードなどの本人確認書類
※申告する人全員分が必要です。
- ☐ 給与や公的年金などの源泉徴収票
- ☐ 収入金額や必要経費などが確認できる帳簿
（事業所得や不動産所得がある人のみ）
※帳簿が作成されていない場合は、申告相談をお受けできないことがあります。
- ☐ 支払調書、申告用証明書
（個人年金や保険の満期受け取りがある人のみ）
- ☐ 社会保険料控除用証明書や領収書
（例）国民年金保険料控除証明書など
- ☐ 保険料控除証明書
（例）生命保険料、地震保険料控除証明書など
- ☐ 医療費控除やセルフメディケーション税制の明細書、保険で補てんされる金額がわかるもの
（医療費控除を受ける人のみ）
- ☐ 還付先の金融機関・口座番号がわかる通帳など
（所得税の還付がある人のみ・本人名義のもの）

＼ご注意ください！

◆医療費控除は明細書の作成を必ず！！

医療費控除の申告は、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」または「セルフメディケーション税制の明細書」の添付が必要です。

申告相談時に、医療を受けた人の氏名、病院ごとに計算した明細書を必ず提出してください。

◆個人年金や保険の満期金は申告を！！

公的年金のほかに、個人でかけている郵便局や農協、生命保険会社などの個人年金は、雑所得として申告が必要です。

また、令和7年中に満期や解約のあった生命保険や損害保険などは、一時所得に該当します。

保険会社から「年金支払いのお知らせ」などが届いていないかを確認し、適切に申告をしてください。

申告を忘れていると、年度途中にさかのぼって申告をしなければいけないことになり、住民税だけでなく、国民健康保険税や介護保険料なども変更になる場合があります。申告漏れには十分注意してください。

ぬの橋夢を投げ入れ手をあわす

坪田 昌和

【お問い合わせ先】

住民税に関すること ▶ 役場税務住民課 (☎728-2113) 受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分

所得税に関すること ▶ 津山税務署 (☎0868-22-3147) 受付時間：平日午前8時30分～午後5時

※音声ガイダンスに従って操作してください。

※申告期間中は込み合いますので、チャットボット（ふたば）などの活用をおすすめします。

申告相談 日程表

受付時間 ■【午前の部】 午前9時～11時30分 【午後の部】 午後1時～3時30分
場 所 ■ 久米南町コミュニティセンター2階・特設会場(☎728-2113)

月 日	対 象 地 区
2月16日 (月)	◎全地区（事前予約制）先着25人 ※2月2日（月）から予約を開始します。2月12日（木）までに、 役場税務住民課（☎728-2113）へ予約をしてください。 ※2月17日（火）以降の申告相談は、予約不要です。
17日 (火)	上 粕 ・ 下 粕
18日 (水)	中 粕 ・ 別 所
19日 (木)	神目中
24日 (火)	上神目
25日 (水)	宮 地 ・ 山 手
26日 (木)	峠 ・ 京 尾 ・ 南 畑 ・ 安ヶ嶋
27日 (金)	里 方
3月 2日 (月)	北 庄
3日 (火)	南 庄
5日 (木)	山ノ城 ・ 下二ヶ
6日 (金)	上二ヶ ・ 仏教寺
9日 (月)	塩之内 ・ 羽出木
10日 (火)	上弓削
12日 (木)	下弓削
13日 (金)	西山寺 ・ 松 ・ 全 間

※2月20日（金）、3月4日（水）、11日（水）は、申告相談がありませんので、ご注意ください。
※今年度から日曜日の申告相談は実施しませんので、ご了承ください。

【申告相談に関するお願い】

次のいずれかに該当する人は、役場での申告相談は受けられません。e-Tax（電子申告）または津山税務署（津山市田町67・☎0868-22-3147）での申告相談をお願いします。

- 青色申告の人
- 山林所得がある人
- 不動産所得（アパートや駐車場など経営所得）がある人
- 株式などの譲渡所得や繰越損失がある人
- 先物取引（FXなど）による所得がある人
- 土地や建物の譲渡所得（収用によるものを除く）がある人
- 雑損控除（災害や盗難・横領などによる控除）または災害減免がある人
- 住宅ローン控除を初めて申告する人
- お亡くなりになった方の申告

お知らせのページ

人口と世帯

〈12月31日現在〉

男	2,005人 (+10)	2,046人
女	2,208人 (-3)	2,246人
計	4,213人 (+7)	4,292人
世帯数	2,124 (+4)	2,138

() は前月比較 □ は昨年同期

火災・救急発生状況

〈12月分〉

火災	1件 (5)	10件
救急	17件 (311)	318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

〈12月分〉

人身事故	1件 (14)	20件
------	-----------	-----

美咲警察署調べ
() は今年の累計 □ は昨年同期

交通安全

令和 8 年県交通安全年間スローガン
安全は 一人一人の 思いやり

道路を渡るときは

大人も子どもも手をあげて
ドライバーに渡ろうと
することを伝えましょう。



横断歩道を通行するときは

「歩行者がいるかもしれない」
という気持ちでスピードを
抑えましょう。



太 っ っ も い い と 鯛 焼 き 二 つ 買 い

大 倉 将 英

2月14日(土)に開催

年代別♡恋活バレンタイン

津山圏域定住自立圏では、次のとおり恋活イベントの参加者を募集します。

日時■2月14日(土)

・1部【20代～30代】

▽午前11時～午後1時30分

・2部【30代～40代】

▽午後2時30分～5時

場所■ザヒルズハウス津山

(津山市大田831)

対象■対象年齢の独身の男女

※男性は津山圏域内(津山市・

鏡野町・勝央町・奈義町・久

米南町・美咲町)に在住または

在勤の人に限ります。

定員■各回男女各15名

参加費■男女とも2000円

締切■2月1日(日)

詳しくは、有限会社チアーズ
(☎086-461-0506)
までお問い合わせください。

専用WEBサイト▶



人権・行政・心配ごとなど

2月19日に合同相談

人権・行政・心配ごととの合同

相談を次のとおり開催します。

日時■2月19日(木)午前10時～

午後3時

場所■久米南町コミュニティ

センター・2階会議室C

どの相談も無料で、秘密は固く守られますので、お気軽においでください。

【来年度から開催時間を変更】

合同相談はこれまで、午前10時から午後3時までの時間で開催してきました。

しかし、近年相談件数が減少

傾向にあること、また、限られた

時間の中で皆様のニーズにより

効果的に応えるために、相談

時間の見直しを行うこととなり

ました。

令和8年4月から、開催時間

を午後1時から3時までに変更

するとともに、予約制の導入な

どを検討しています。皆様のご

理解とご協力をお願いします。

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。

原則手続きは不要です

物価高対応子育て応援手当

0歳から高校3年生年代までの子ども(平成19年4月2日～令和8年3月31日生まれ)を養育する保護者へ、子ども1人あたり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。

順次お知らせを送付しますので、支給日などご確認ください。

対象■次の①または②

①児童手当(令和7年9月分)支給対象の子ども

②令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した子ども

手続き■原則不要です。町から

3月31日に出生した子ども

3月31日に出生した子ども

3月31日に出生した子ども

3月31日に出生した子ども

3月31日に出生した子ども

3月31日に出生した子ども

3月31日に出生した子ども

9月分の児童手当を支給した口座に振り込みます。

※公務員や新生児など、申請が必要な場合があります。

詳しくは、役場保健福祉課

(☎728-4411)までお問い合わせください。

1月25日(日)に実施

全国一斉生活保護相談会

岡山県青年司法書士協議会と

全国青年司法書士協議会は、生

活保護に関する電話相談会を次の

のとおり開催します。

相談は無料で、秘密は厳守し

ます。

日時■1月25日(日)午前10時

～午後6時

相談電話■0120-052-

相談電話■0120-052-

088（フリーダイヤル）

詳しくは、岡山県青年司法書士協議会／担当：山本（☎090-2803-0279）までお問い合わせください。

2月8日（日）に開催

無料調停相談会

津山調停協会では、津山裁判所所属の調停委員が調停手続きの利用に関する相談に応じる「無料調停相談会」を次のとおり開催します。

日時■2月8日（日）午前9時30分～午後1時

場所■津山市総合福祉会館（津山市山北520）

内容■土地・家屋・農地・山林・金銭貸借・交通事故などの民事に関する諸問題と、離婚・その他家庭内のもめごと・相続

・扶養などの家事に関する諸問題

※訴訟、調停などの法律判断に関することは、相談に応じられません。

※相談に関する秘密は堅く守られます。

詳しくは、津山調停協会（☎0868-22-9326）までお問い合わせください。

2月17日（火）に同時開催

遺言・相続の講演会と相談会

岡山地方法律局では「遺言・相続」講演会&相談会（無料・予約制）を次のとおり開催します。

【講演会】

日時■2月17日（火）午後1時30分～2時30分

場所■津山文化センター3階

・大会議室（津山市山下68）

講師■波多野 新一氏（津山公証役場公証人）

定員■60名

【相談会】

日時■2月17日（火）午後3時～4時30分

場所■津山文化センター3階

・第2会議室（津山市山下68）

内容■相続登記に関する相談、自筆証書遺言書保管制度に関する手続き案内

担当者■司法書士、法務局職員
※相談時間は1組あたり20分以内です。

予約やお問い合わせは、岡山地方法律局総務課（☎086-224-5656・音声案内5番）までどうぞ。

1月24日（土）に開催

空き家に関する無料相談会

お家のことでお悩みではありませんか。

町では、空き家や不動産の活用、登記・相続などに関する相談に専門家が応じる無料相談会を次のとおり開催します。

相談は無料です。お気軽にご参加ください。

日時■1月24日（土）午前9時～

場所■久米南町コミュニティ

センター・2階小会議室

予約先■一般社団法人岡山住まいと暮らしの相談センター（☎086-206-5581）

詳しくは、役場産業振興課（☎728-4412）までお問い合わせください。

予備自衛官補と

自衛官候補生を募集

●募集種目と説明

予備自衛官補▼社会人や学生などの自衛官未経験者であっても「予備自衛官補」として教育訓練を受ければ「予備自衛官」に任命され、各種事態で自衛官として社会に貢献できます。

自衛官候補生▼2年または3年が1任期の任期制隊員。任期満了後は継続か民間企業への就職を選択できます。就職の際には自衛隊のさまざまな就職支援を受けられます。

受験資格、試験内容など詳しくは、自衛隊岡山地方協力本部津山出張所（☎0868-22-5637）までどうぞ。

【岡山ちほんホームページ】



冬場は特に注意を

鳥インフルエンザ

冬は、野鳥の渡りが始まり、鳥インフルエンザウィルスの発生に警戒が必要な時期です。

鳥インフルエンザが流行すると、鶏肉や卵の価格が急騰するなど、畜産業はもちろん、飲食業や家計など経済に大きな影響を与えます。

ウィルスまん延防止のため、次のことに注意しましょう。

- ・日常生活で野鳥のフンなどに触れたときは、速やかに手洗いがいをしてください。
- ・鳥のフンを踏んだ場合は、念のために靴底を洗ってください。
- ・ペットとして鳥類を飼育している人は、鳥小屋を清潔に保ち、鳥小屋の中に野鳥が入らないようにしましょう。

- ・死亡した野鳥や弱っている野鳥を見つけても、素手で触らないでください。

- ・死亡している野鳥の種類によっては、鳥インフルエンザの検査対象となる場合があります。死亡した野鳥を発見したときは、役場産業振興課（☎728-4412）までご連絡ください。

今月の納付

町 県 民 税 4期分
国民健康保険税 7期分
介護保険料 7期分
後期高齢者医療保険料 7期分

納期限 2月2日（月）

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

納税はお早めに！

高齢者馬の様には駆けれない

杉山 勝海

はたち 20歳になったら国民年金

年金

国民年金は、20歳から60歳までの人が加入して保険料を納める制度で、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったときなど、いざというときの生活をみんなで支えようと作られた仕組みです。

20歳になってから、厚生年金などに加入している人を除き、日本年金機構から国民年金加入のお知らせなどが届きますので、忘れずに保険料を納付しましょう。

また、毎月の保険料の納付が困難な人は、申請により保険料の納付が免除・猶予されますので、忘れずに申請してください。

・学生納付特例制度

学生の人で所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

・免除制度

学生でない人で、本人・配偶者・世帯主それぞれの所得が一定額以下の場合に、保険料が全額または一部免除となります。

・納付猶予制度

学生でない50歳未満の人で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予されます。

なお、将来受け取る年金を増額するために、免除・猶予期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納めることができます。



役場税務住民課 ☎728-2115
津山年金事務所 ☎0868-31-2360

110番通報は、県民の皆さま

1月10日は110番の日です。

110番通報の適切な利用を

晴れの国まもる安心110番

んと警察を結ぶ緊急時のホットラインです。皆さんが事件や事故に遭遇した場合や目撃した場合には、安全を確認した上で110番通報してください。

通報すると、専門の警察官が順番に必要なことを尋ねますので、正しく、はっきり、落ち着いて答えてください。また、スマートフォンを操作

お知らせ のページ

くらしのカレンダー

1月

- 18日(日) 消防団出初式
(町民運動公園・午前10時～)
- 24日(土) 空き家に関する無料相談会
(P11)
- 28日(水) スマホ申告説明会
(町コミュニティセンター)
①午前9時30分～
②午後2時30分～
詳細は12月号P9)
- 31日(土) 児童生徒図工美術作品展
(～2月1日・P12)

2月

- 16日(月) 申告相談 (～3月13日・P9)
- 19日(木) 合同相談 (P10)
- 20日(金) まちづくり研修会 (P13)

休日当番医

2月1日(日) 柵原病院
(☎0868-62-1006)

診療時間は午前9時から午後5時まで。

その他の休日の受診可能な医療機関については「おかやま医療情報ネット(ナビイ)」
(<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=33>)
をご確認ください。



昼下り甘い電話にゃ負けやせぬ

細川めぐみ

2月7日と8日に開催

所得税確定申告無料相談会

中国税理士会津山支部では、「税理士による所得税確定申告無料相談会」を開催します。

日 時 ■ 2月7日(土)、8日(日)
(受付時間▽午前10時～午後3時)

していた際に誤って通報した場合、慌てて電話を切らず、電話に出た警察官に「間違いました」と伝えてください。
なお、緊急性のない警察へのお問い合わせや意見・要望などは、美咲警察署(☎0868-66-0110)または、警察総合相談電話(☎086-233-0110、#9110)におかけください。

児童生徒の力作を展示 図工美術作品展を開催

☎ 教育委員会(☎728-2711)

町内小中学校の児童生徒が制作した図工美術の作品展を次のとおり開催します。

日 時 ■ 1月31日(土)～2月1日(日) 午前10時～午後4時
会 場 ■ 久米南町コミュニティーセンター・ホール



昨年の作品展の様子

時・予約不要)

場 所 ■アルネ津山4階・津山市立図書館前

内 容 ■税理士による所得税確定申告無料相談(譲渡などを除く簡易な事案に限る)

詳しくは、中国税理士会津山支部(税理士法人アイタック内

・ ☎0868-22-3088)

までお問い合わせください。

町営住宅の入居者を募集

申し込みは2月2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、2月2日(月)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。

■神坂団地(山ノ城)

○簡易耐火平屋建て:1戸

築49年(6畳・4畳半・4畳半・DK・風呂・便所) 月額家賃は、7700円から1万2100円。

■長恵門田団地(下弓削)

○木造2階建て:1戸

築33年(6畳・6畳・6畳・DK・風呂・便所) 月額家賃は、1万6300円から2万5000円。

■神目中エンゼル団地(神目中)

○耐火2階建て:1戸

築29年(6畳・6畳・LDK・風呂・便所) 月額家賃は、1万9600円から2万9400円。

※Aの住宅の家賃は、入居者の所得に応じて設定します。

■下弓削キューピット(下弓削)

○木造2階建て:1戸

築28年(6畳・6畳・6畳・LDK・風呂・便所) 月額家賃は、4万5000円。

■上神目キューピット(上神目)

○木造平屋建て:1戸

築18年(6畳・6畳・6畳・LDK・風呂・便所) 月額家賃は、5万5000円。

■たんじょうじ番館(里方)

○木造2階建て:1戸

築12年(6畳・6畳・DK・風呂・便所) 月額家賃は、3万8000円。

※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。

篤志寄付

(敬称略)

ふるさと納税(寄付金)として

海田 文子(兵庫県)

立川 智之(千葉県)

野口 翔多(千葉県)

小坂 哲也(岡山県)

久保田隆史(埼玉県)

大石 恵(京都府)

富田 恵実(東京都)

弓場 大樹(和歌山県)

本郷 貴弘(滋賀県)

ありがとうございます。

まちづくり研修会を開催します

日 時 ■2月20日(金) 午後2時~4時

場 所 ■久米南町コミュニティセンター・ホール

【活動報告】

大学連携事業(3大学)

地域おこし協力隊(池内隊員)

【講 演】

「無理をしない まちづくり活動の取り組みについて」

岡山NPOセンター 代表理事 高平 亮 氏

【申し込み】

右の二次元バーコードから
申し込んでください。

▼電話申し込みはこちら

役場産業振興課

(☎728-2134)



一枚の絵に納まらぬ鶴と亀

地域おこし協力隊活動記

vol.124

久米南町の魅力を紹介!

協力隊として久米南町へ来て2年10カ月。活動を重ねるごとに町のことを深く知り、ますますこの町が好きになりました、地域おこし協力隊の池内です。

最近では、協力隊員として、また一人の地域住民として、町外の方々に久米南町のことをお話しする機会が増えてきました。先日は、北海道豊浦町で活動する民生・児童委員の皆さんに、当町の特産品や特徴をプレゼンテーションさせていただきました。また、津山圏域定住自立圏主催の移住体験ツアーでは、町内案内に同行し、県外からの参加者へ「実際の暮らしの魅力」をお伝えすることができました。

これからも、この町に「移住してきた者」としての目線、そして、協力隊活動の中で発見した「地域の魅力」を一人でも多くの人に届けていきたいと思います。

地域おこし協力隊 池内 柊平



町内で開催された移住体験ツアーの様子

〔連絡先〕 産業振興課 ☎728-2134 E.メール: sangyoshinko@town.kumenan.lg.jp

恒弘都三子

年明けの朝日拝んで皆祈る

山本 久月

久米南町人権教育講演会

夢を持ち続けあきらめないために

令和7年度久米南町人権教育講演会が11月14日、久米南町文化センターで開催され、中学生やその保護者、町内各団体の会員など約160人が受講しました。

倉敷市役所職員で、パリ2024パラリンピック競技大会アーチェリー日本代表の大江佑弥氏を招き、競技との出会いから代表となるまでの自身の経験から、夢を持ち続けることの大切



▶競技用の弓を実際に引いてみる
中学生



▲アーチェリーとの出会いや魅力を語る大江さん

さや、あきらめないためのコツ等を話していただきました。

また、実際に中学生が弓を引く体験もあり、アーチェリーの試射では、素晴らしい技術に感嘆の声が漏れました。

これから夢に向かっていく学生だけでなく、年齢を重ねた方にも今後頑張る目標を作ろうという想いが芽生え、多くの人の心に感銘を与える講演となりました。

町招待少年少女サッカー大会 久米南スポ少が奮闘！

大会結果（関係分）

・U-12の部

第三位久米南スポーツ少年団

・女子の部

準優勝久米南スポーツ少年団

第9回久米南町招待少年少女サッカー大会が12月21日、町民運動公園で開催されました。この大会は、各地のスポーツ少年団との交流を目的として毎年行われ、今大会では津山市、美咲町、鏡野町などから合わせて9つのスポーツ少年団を招待し、U-12と女子の部の2クラスと、低学年の団員による交流戦が行われました。

当日は時折雨が降る天気となりましたが、久米南スポーツ少年団のメンバーは、強いチームにも食らいついてピッチを駆け抜け、敵の合間を縫ってゴールを決めるファインプレーも飛び出し、選手・観戦者共に盛り上がりを見せました。U-12部門では見事決勝トーナメントへ勝ち進み、リーグ戦で順位を決した女子部門とともに、表彰を獲得しました。

1月以降にも多くの試合が予定されており、今後の試合に向けてメンバー全員で気合を入れました。



▶U-12の部と女子の部で表彰された久米南スポーツ少年団

久米剣道連盟少年少女錬成大会 剣心一如・熱戦を展開

町民運動公園で11月23日、第47回久米剣道連盟少年少女錬成大会が行われました。

旧久米郡内の剣道団体が交流を深める目的として開催する大会であり、久米南町と旧久米町から総勢22名が参加。4部門からなる個人戦と、団体戦を行いました。

冬の到来を思わせるような寒さの日となりましたが、参加者は、応援者の声掛けに答えるべく強い掛け声とともに一本を狙って竹刀を交え、試合終了後は合同稽古で汗を流しました。

大会結果（関係分・敬称略）

〔個人戦〕

・5・6年生の部

準優勝 山中 優心

・4年生の部

準優勝 坂下真莉奈

第3位 杉山 幹仁

・3年生の部

優勝 山中 慶心

第3位 岸本 美遙

第3位 中西 遥

・2年生以下の部

第3位 中力 基

〔団体戦〕

・高学年の部

優勝 久米南剣道スポ少

・低学年の部

第3位 久米南剣道スポ少B

町新春鏡開剣道大会

元日に新年の初振り

町民運動公園で1月1日、第49回久米南町新春鏡開剣道大会が開催され、町内小・中学生17名が参加し、元日からの稽古に励みました。

試合が繰り広げられ、気持ちを新たに新年のスタートを切った。

大会結果（敬称略）

・中学生の部

優勝 福井 奏介

準優勝 杉山 明己

・小学生高学年の部

優勝 坂下 諒太

準優勝 坂下真莉奈

第3位 山本 慶

・小学生低学年の部

試合前には久米南町スポーツ協会居合道部の演舞も行われ、小学生低学年・高学年、中学生の3つの部門に分かれて試合が行われました。

寒さに負けない熱のこもった



闘いを終えた剣士たち

がんばった人に 100点満点

（敬称略）

●久米南町スポーツ協会会長杯

11月8日／町グラウンド・ゴルフ場

第1位 青木千鶴子 第2位 山田 平八
第3位 岡澤 里江 第4位 山本 秋野
第5位 岡沢 愛子

●久米南町GGA フォアサム 11月例会

11月19日／※会場は前同

第1位 青木 紘平・岡澤 里江
第2位 菅 忠則・高原美與子
第3位 山本 正・森崎 豊子
第4位 河原 廣志・青木千鶴子
第5位 杉山 勝美・松田 幸子

●久米南町GGA 12月例会

12月10日／※会場は前同

第1位 寺田 光寂 第2位 高原美與子
第3位 山本 秋野 第4位 山田 平八
第5位 山本 明美

●久米南町GGA 年間チャンピオン大会

12月16日／※会場は前同

第1位 山本 秋野 第2位 杉山 勝美
第3位 岸本 輝夫 第4位 高野 清子
第5位 岸本 修

第40回久米南町文化講演会

講師 ■ 佐藤弘道（さとう ひろみち）氏

演題 ■ 「10年先の健康と運動の大切さ」

日時 ■ 2月8日（日）午後1時30分～
（開場：12時30分）

場所 ■ 町文化センターホール

入場料 ■ 500円（中学生以下無料・入場券要）

※町文化協会会員400円

☎ 町文化協会事務局（☎728-2711）



▲気持ちを新たに初稽古を終えた剣士たち



地域包括支援センターだより

No.85

久米南町地域包括支援センター（役場 保健福祉課内） ☎728-2090

成年後見制度をご存じですか？

✿ 成年後見制度とは

認知症や知的障害、精神障害などにより、物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。



✿ 成年後見制度の種類

法定後見制度…判断能力が不十分な方が対象

本人の判断能力により「後見」「保佐」「補助」の3つの類型に分かれ、法定の範囲内で本人の財産管理や契約などの支援をします。

「成年後見人」「保佐人」「補助人」は、家庭裁判所が本人にとって最も適任だと思われる人を選任します。

任意後見制度…現時点では判断能力がある方が対象

将来に備えて、財産管理や契約などの支援をお願いする「任意後見人」を自分で選び、契約します。公証役場で手続きをします。

✿ 成年後見人などが支援できること（例）

財産の管理

- 不動産や預貯金などの財産管理
- 通帳の保管や公共料金の支払いなど



必要な介護・福祉サービスなどの利用

- 介護・福祉サービスの利用手続き
- 施設入所の契約



✿ 成年後見人などが支援できないこと（例）

- 手術など医療行為の同意
- 婚姻・離婚など身分に関する行為を本人に代わって行うこと
- 調理や入浴支援など本人への直接的な介護
- 病院の送迎や買い物代行など日常生活の支援

成年後見のこと ご相談ください

久米南町成年後見センター ☎728-2090

（役場保健福祉課地域包括支援センター内）

※来所相談の場合は事前にご連絡ください。

信じ合う友と再会デイケア

片山 淑恵

確定申告の準備はお早めに！

確定申告の時期が近づいてきました。

商工会では、今年も委嘱税理士による個別税務相談会を開催します。

個別税務相談会（予約制）

日 時：2月13日(金)、25日(水)、3月4日(水)、9日(月)

いずれの日も午前9時から午後4時まで

場 所：久米郡商工会 久米南支所（下弓削341-7）

担 当：中国税理士会津山支部所属税理士

必要書類など

① 税務署から送られてきたハガキ、決算書、確定申告書など

② 令和7年分の事業・営業状況がわかるもの

例 現金出納簿、売掛帳、買掛帳、経費帳、各種元帳、棚卸表、預金通帳、借入明細表、試算表など

③ 国民年金、生命保険、個人年金保険、損害保険、小規模企業共済など各種払込証明書、各種源泉徴収票（年金・給与ほか）

④ 印鑑（認印）

* 帳簿の集計などを希望される人は、事前に商工会へご相談ください。

* 帳簿、資料、前年の決算書や確定申告書など、なるべく詳しい書類をご持参ください。

* 農業申告や山林所得、土地建物の譲渡所得の人は、税務署へお問い合わせください。



申告期限

● 確定申告 … 3月16日(月)

● 消費税申告 … 3月31日(火)

* 申告期限を過ぎると、青色申告の特典が使えなくなるなど、申告者の不利益となります。期限内に申告しましょう。

自宅からスマホで申告！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額などを入力するだけで、確定申告をすることができます。



コツコツ節税、しっかり退職金！小規模企業共済制度

★ 小規模企業共済制度とは

国の機関である中小機構が運営する、小規模企業の個人事業主（共同経営者を含む）や会社役員のための積み立てによる退職金制度です。

現在、全国で約159万人が加入しています。将来に備えつつ、契約者がさまざまなメリットを受けられる、今日からおトクな制度です。

★ 毎月の掛金

掛金（月額）は、1,000円～70,000円の範囲内（500円単位）で自由に選べます。

★ 税法上のメリット

掛金は、確定申告の際に「小規模企業共済等掛金控除」として、全額を課税対象所得から控除できるため、高い節税効果があります。

また、共済金の受け取りは、退職所得扱いまたは、公的年金などの雑所得扱いとなり、有利です。

所得税の確定申告書		掛金全額36万円 (3万円×12ヵ月)
医療費控除	33	課税所得金額
社会保険料控除	32	400万円であれば
小規模企業共済等掛金控除	31	109,500円
生命保険料控除	34	の節税！
地震保険料控除	35	

商工会は創業・経営革新を支援します。

お気軽にご相談ください。

袖取りの応援に来た子と孫と

宮本まき子

○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

書票デザイン募集の結果発表

6月1日から8月31日まで行ったイベント「『紙の宝石』作ってみませんか?」の結果発表を12月17日に行いました。優秀賞に下弓削の國忠敬子さんが選ばれ、翌18日に館内で授与式を行いました。

優秀作品に選ばれた方の書票は、館内に展示してありますのでぜひご覧ください。みなさま素敵なデザインをありがとうございました。



中学生チャレンジワーク

12月3日から5日まで、久米南中学校の生徒1人が職場体験学習に来ました。カウンター業務をはじめ、本の登録や装備などを体験してもらい、おすすめの本を紹介してもらいました。さらに、12月4日には「すくすくタイム」を一緒に行いました。とても頑張って練習と読み聞かせをしてくれました。

『最恐!! 超常怪奇現象ビジュアル大事典:ムー認定!!』

並木 伸一郎/監修 ワン・パブリッシング

冬休みの間、夜ふかしをして、暇なときに、この本を読むと眠くなくなります。読んでみてください。



ようこそ久米南町図書館へ

11月27日と12月11日、18日に誕生寺支援学校の生徒3人が職場体験学習に来ました。本の返却や書架掃除などを体験してもらい、おすすめの本を紹介してもらいました。

『5分後に意外な結末』

桃戸 ハル/編著 学研プラス

この本を読んでいると落ち着くからです。

『はらぺこあおむし』

エリック・カール/さく もり ひさし/やく 偕成社
大人から子どもまで理解がしやすい。

『アークナイツ ロドスキッチン -TIDBITS-』

HYPERGRYPH/原作 馬かのこ/漫画 一迅社
料理がとてもおいしそう。とても見て楽しい。

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



2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

※2～6日まで特別館内整理期間のため休館します。

お知らせ

『岡山県立図書館の長期借受本』について

昨年末に貸出をした岡山県立図書館の長期借受本は、入れ替えのため貸出期間の延長はできません。お手元にお持ちの本は必ず久米南町図書館のカウンターへご返却ください。

新たに利用可能な長期借受本が入るのは、3月上旬の予定です。

特別館内整理期間について

期間: 2月2日(月)～6日(金)

蔵書点検のため、上記期間は休館します。本や視聴覚資料の返却は「本のポスト」「CD/DVD返却口」をご利用ください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

ご登録情報の変更について

ご住所や電話番号を変更された際は、お手数ですが図書館までご連絡ください。よろしくお願いします。

本の寄贈【敬称略】

赤木 誠治(中 初)ありがとうございました。

鈴生りのミカンもぎ取る小さな手

光延 貞子



いけがみ とあ
池上 采暖 ちゃん▶
(上神目・1歳)
にこにことあちゃん
1歳おめでとう☆
すくすく大きくなってね!



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。皆さんからのおハガキ、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2月生まれ

誕生日を迎える皆さんを募集中。
次号では、2月に誕生日を迎える
お子さんから高齢者までを大募集。
写真と必要事項(氏名、住所、誕生日、20文字程度のコメント)を、
1月30日(金)までに総務企画課へ
提出してください。

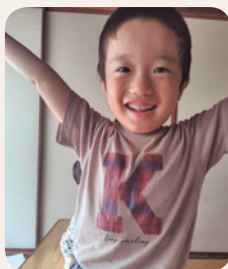


インターネットからの応募
はこちらから。

誕生日
瞳きらきら
夢かたる



やまもと い お
山本 彩桜 ちゃん◀
(下弓削・2歳)
笑顔いっぱい、
歌が大好きなおちゃん☆
誕生日おめでとう!



はすおか こうわ
蓮岡 洸和 くん▲
(南 庄・5歳)
頼もしくなってきた
こうわくん、大好きだよ!



はすおか
蓮岡 ゆず ちゃん▶
(南 庄・7歳)
かわいくて
優しいゆずちゃん、
大好きだよ!

中村
潤子

あかの ももか
赤野 百花 ちゃん▶
(下弓削・4歳)
歌とおままごとが
大好き☆
のびのび育ってね!



かもん おうし
家門 旺史 くん◀
(下 粕・7歳)
くいしんぼう加速中!
スクスク育ってくれて
ありがとう☆



まつのした すずか
松ノ下 紗架 ちゃん◀
(上神目・11歳)
誕生日おめでとう!!
勉強もスポーツも
頑張ってるね!!

もりさき み ゆ
森崎 心結 ちゃん▶
(里 方・9歳)
お誕生日おめでとう!
『がんばる』ことを
頑張ろう☆彡



小松菜と厚揚げの そぼろあん

野菜は1日30gのグラム食べましょう！
栄養改善協議会



栄養素量(1人分)＝エネルギー 170kcal
野菜55g、食塩 1.3g

★材 料 (4人分)

厚揚げ…1枚 (200g)	しょうゆ…大さじ2
小松菜…1袋 (200g)	酒…大さじ2
ニンジン…20g	みりん…大さじ2
鶏ひき肉…100g	おろししょうが
サラダ油…小さじ1	……………小さじ1
片栗粉、水…各大さじ1	水…大さじ4

かんたんクッキング ▶379◀

★作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気をふき取ってひと口大に切る。小松菜は3～4cm幅に切る。ニンジンは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏ひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。①を加えて2～3分炒める。
- ③ ②の調味料を加えて煮立たせ、中火で1分ほど煮る。片栗粉、水を混ぜ合わせ、少量ずつ加えながら混ぜて、とろみをつける。

★ひとくちアドバイス

小松菜に厚揚げと鶏ひき肉を合わせて、栄養満点のおかずに仕上げました。ショウガ入りのあんかけで、体の中から温まる一品。最後まであつあつを楽しめます。



吉川 淑子 さん
(北 庄)

戸籍のうごき

(12月届出分)

お誕生おめでとうございます

上神目 熊部 颯 くん

おくやみ申し上げます (敬称略)

別 所 加藤 貢 77歳



お宝を見つけ喜び合う小学生と園児



久米南美しい森で12月18日、弓削小学校の6年生が「集まれ久米南の森」と題してイベントを行いました。これは、同校が総合学習で取り組む「岡山型PBL (課題解決型学習)」の一環で、美しい森の魅力を発信しようと、児童自らが企画したものです。

この日は、在校生や弓削保育園の年長園児が招待され、冬の美しい森を舞台に楽しく交流を深めました。参加者は、遊歩道やキャンプ場を元気いっぱい駆け回り、隠された宝 (シール) を探すスタンプラリーに挑戦。澄んだ空気の中、宝を見つけた子どもたちの「あった！」という歓声が森にこだましました。

冬の森にこだまする歓声
弓削小6年生がイベント企画

新 年あけましておめでとうございます。今年は午年。そして2026年は、60年に一度巡ってくる「丙午 (ひのえうま)」の年だそうです。丙と午、どちらも火の性質を持つことから、エネルギーに満ち溢れたパワフルな一年なんだとか。

編集
glory days

この貴重な巡り合わせの勢いに乗って「今年一年万事ウマくいきますように！」と願う編集子です。本年も皆さんに親しんでいただける広報紙をお届けできよう、情熱の火を絶やさず、百万馬力で駆け抜ける気持ちでがんばります！

▼新年号を彩るのは、明るく爽やかな笑顔がまぶしい、二十歳の皆さんです。ビシッと決まったスーッ姿、華やかな振り袖姿がとても素敵でした。二十歳の皆さん、企画・撮影に快くご協力くださり、ありがとうございます。皆さんにとって今月号が、特別な日の良い記念になるとうれしいです。今後のご活躍を願っています。