

2024

3

No.447

「広報」 たかなべ

KOHO TAKANABE



春季スポーツキャンプ



気になるアノひと 十次のおやつ

発行：高鍋町

たかなべ 春季スポーツキャンプ2024

今年も全国各地から大学や社会人野球チームが訪れ、高鍋に春の訪れを告げました。

東海学院大学硬式野球部



國枝徹朗副学長 本学の硬式野球部は4月から7年目に入り、少しずつ勝ちが重ねられるようになりました。このキャンプには参加できておりませんが、3月より元中日ドラゴンズの長谷部裕捕手が監督に就任します。今後ともご支援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

来田達磨主将 昨年に続く高鍋町での春季キャンプを楽しみにしていました。大きな目標である神宮大会出場・優勝へ向けて、いい報告ができるようにやっていきたいと思います。

キャンプイン当日は東海学院大学硬式野球部による野球教室が開催！
高鍋東小学校・西小学校の野球クラブと交流しました



雨がちらつく天気となりましたが、子どもたちは元気いっぱいにボールを追いかけて、大学生の力強いバッティングに大きな歓声をあげたりと、貴重な機会を全身で楽しんでいる様子が見られました。

指導にあたった東海学院大学の来田主将は、「少しでも有意義に楽しく野球をやってくれたら嬉しい」「小学生が少しでも懂れるような選手像を見せられる機会になれば」と語り、笑顔を見せていました。

今シーズンのキャンプスケジュール

東海学院大学硬式野球部（岐阜県）	2/2～2/8	桐蔭横浜大学硬式野球部（神奈川県）	3/4～3/13
王子硬式野球部（愛知県）	2/14～2/25	札幌大谷大学硬式野球部（北海道）	3/16～3/22

王子硬式野球部



湯浅貴博監督 2023年シーズンでは、4年ぶりに都市対抗本大会出場、2015年以来となるベスト4進出を果たしました。今年は昨年以上の成果をあげていきたいと思います。

宝島史貴主将 素晴らしい施設と地域の方々に恵まれたこの高鍋町での春季キャンプで、昨年達成できなかった日本一を今年こそは、という強い気持ちを持って練習に励みます。

桐蔭横浜大学硬式野球部



齊藤博久監督 3季連続でリーグ優勝を果たしましたが、上の大会で勝てるようにしていきたいです。今回のキャンプではとにかくやり込み、選手たちの個の力を伸ばしていきます。

上田 甲主将 昨年のキャンプでは高鍋町の方々の愛情を感じ、その恩返しという気持ちで練習に取り組むことができました。今年も皆さんの想いを受け止めながら頑張りたいです。

TAKANABE PEOPLE 気になるアノひと

高鍋の気になるアノ人を不定期紹介するページです

NPO 法人 十次のおやつ 図師 いくみさん

月に 2 回、町の本屋さんが百人を超える子どもたちの笑顔とあいさつで賑わう日があります。子どもたちのお目当ては、店の一角に設けられた色とりどりの駄菓子屋が並ぶ屋台。
ここは挨拶するとお菓子がもらえる、魔法の駄菓子屋さんです。

十次のおやつは、高鍋町で活動するボランティア団体です。子どもがおやつをほおぼる楽しい時間を作ろうと、図師さんが発起人となって 2023 年 5 月に活動を始めました。

十次のおやつが運営する駄菓子屋は、普通のお店とは違う仕組みで買い物をします。ここを訪れた子どもは、まず店先で元気な挨拶をします。するとコインが 1 枚渡され、ガチャガチャを回せます。出てくるのは 100 円と書かれた 1 枚のチケット。運が良ければ、2 枚入っています。このチケットに書かれた金額の分だけ、子どもたちはお菓子をすることができます。

十次のおやつでは、子どもたちはおこづかいがなくてもおやつを食べられます。このお菓子の購入費用や活動資金は、この活動に賛同する地域の方々からの寄付でまかなわれています。



Q. 活動を始めたきっかけは？

子育てする中で、ふとこの子が大きくなったときに、みんなが楽しめる場所があったら素敵だな、それが地域で支えあえる場だったらもっといいなと思ったのが始まりでした。

団体名は、高鍋の偉人である石井十次先生の満腹主義ともつながる目的がある活動だからと「十次のおやつ」にしました。「十」という文字の形に、子どもたちにとってプラスの時間になってほしい、という希望も込めています。

Q. 反響はどうですか？

始めた当初、来てくれたのは 50 人くらいでしたが、少しずつ活動のことが広まって、今では 100 人を超えるようになりました。

子どもたちはお菓子の値札を見て自分で計算して買い物をしますが、「これとこれで 50 円だから……」と上手にやりくりしています。一緒に来ていたお母さんからは「子どもの目がすごいキラキラしている」と嬉しい言葉をいただくこともあります。



▲募金箱を設置している衣料の米田さん。「地域で支えあえる場があるって素敵ですね」

Q. おやつ代はどのようにまかなっているんでしょうか

現在は活動を支援してくれるお店に置いている募金箱や、地域の方々からの寄付が活動資金になっています。あとは、アルミ缶を集めて売ったり（笑）

立ち上げた当初はメンバーによる手出しで何とかしていたんですが、徐々に色んな方からの協力をいただけるようになって、今は上手く回り始めてきているところです。

こういう取り組みでは、お金の大切さを分かってもらうために少額でもお金をとった方がいいという意見もあります。でも、大人の協力でなとなかなっているうちは、子どもたちからはとらなくてもいいかなと。その代わり、お金じゃなくても何かを対価としてもらうようにした方がいいなと考えて、「あなたの挨拶がお菓子に変わりますよ」という形にしました。

初めはもじもじしていた子も、今では自分から大きな声で「こんにちは！」と挨拶してくれるようになり、コインを渡すと「ありがとうございます」と感謝の言葉も。そこから「今日は学校どんげやった？」と会話のラリーが続くこともあって、挨拶から変わっていくのを感じますね。

Q. お店のレジやガチャガチャの補充を子どもたちが手伝ってくれているんですね



初めの頃、子どもたちは会計が済んだら帰っていたんですが、いつの頃からか、お店の後ろの席でおしゃべりしたり遊んだりして過ごす子が出てきたんです。お店のことをしながら合間に話しかけているうちに、その子たちが「じゃあ手伝いに来るわ」と自分から言ってくれて。外での呼び込みとか、まだ計算ができない小さい子のお手伝いとか、自分から仕事を見つけて動いてくれるんです。みんな楽しんでやってくれて助かります。

この子たちを見ていると、子どもって結構なんでもできるんだ、しかも大人より柔軟で自分で見て考えて動けるんだと感心します。こんな子たちが高鍋町にいるんだと思うと、これからの未来がワクワクします（笑）

Q. 今後の活動について教えてください

十次のおやつは、みんなの心が満たされ、自然と笑顔の溢れる場所になることが願いです。そのために継続運営していける地域ネットワークを築いていきたいです。

また、ここは子どもたちにとって、先生という「タテの関係」や友達のような「ヨコの関係」とは違った、地域のおじちゃん・おばちゃんのような「ナナメの関係」との出会いの場でもあります。この関係をきっかけに、気軽に相談できる地域の先輩の役割も担っていけたらと思います。

十次のおやつは毎月 2 回、TSUTAYA たかなべ店で実施されています。
(町内のイベントに出店することもあります)
開催日や活動の様子は Instagram をご覧ください。





高鍋町地域子育て支援センター

わかば

へ遊びに来ませんか？



町立わかば保育園内に併設されたお部屋の多目的ルームや保育園のホールで、雨の日も安心して遊べます。

令和 5 年 10 月 2 日に開設した高鍋町地域子育て支援センター『わかば』は、親子の交流を促進し、子どもの健やかな育ちを支援することを目的に設置された施設です。

0 歳から就学前のお子さんとその保護者が無料で利用可能で、施設内には手作りのおもちゃや、体をいっぱい動かして遊ぶ遊具があり、わかば保育園の園庭でも遊ぶことができます。

また、リトミック教室や親子ダンス、町の栄養士による離乳食相談など、様々なイベントを開催しているほか、子育てで困ったこと、子育ての不安や悩みについて、気軽に保育士へ相談できます。

親子で体験できる教室や子育てに関する講座も毎月開催



ALT による英語教室



ベビーマッサージ



足育講座

利用方法

利用料金 無料

利用日 月曜日～金曜日

（行事によっては土曜日開所の場合あり）

（年末年始、祝日を除く）

利用時間 9：30～15：30



毎月の行事予定は町 HP で
お知らせしています。

◀こちらからご確認ください

場所

高鍋町大字北高鍋 3516 番地 1 1

（町立わかば保育園内）

電話 0983-23-0314



MAIZURU ROAD RACE 50th

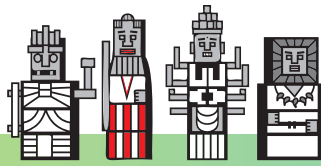
第 50 回 舞鶴ロードレース大会



3月3日、小丸河川敷広場で第50回舞鶴ロードレース大会が開催されました。
晴天の下、10kmから1kmまで、全25部門に331人が参加し、雄大な尾鈴山を背景に小丸川沿いを快走する選手へ、沿道に集まった方々からは温かい拍手や激励が送られました。

各部門 第1位 氏名およびタイム一覧

部門 10km					
一般女子	江 口 愛	42 分 14 秒			
一般男子					
35 歳以下	新 藤 将 太	33 分 56 秒	36 歳以上 49 歳以下	木 村 昭 平	34 分 37 秒
50 歳以上 59 歳以下	岩 崎 和 弘	34 分 58 秒	60 歳以上	黒 木 今 朝 保	40 分 05 秒
部門 5km					
一般女子	小 川 暁 子	17 分 08 秒			
一般男子					
35 歳以下	秩 父 大 輔	16 分 31 秒	36 歳以上 49 歳以下	海 老 原 宏	18 分 10 秒
50 歳以上 59 歳以下	原 田 宗 祐	16 分 55 秒	60 歳以上	松 木 和 彦	23 分 43 秒
部門 3km					
中学生男子	豊 里 祐 至	09 分 38 秒	中学生女子	川 越 美 雨	11 分 07 秒
部門 2km					
小学 3 年生男子	新 名 照 栄	08 分 31 秒	小学 3 年生女子	梅 田 知 里	08 分 22 秒
小学 4 年生男子	黒 木 大 和	07 分 32 秒	小学 4 年生女子	黒 木 い ち づ	08 分 19 秒
小学 5 年生男子	澤 田 陽 光	07 分 13 秒	小学 5 年生女子	堤 葵 梨	07 分 34 秒
小学 6 年生男子	黒 木 千 里	06 分 53 秒	小学 6 年生女子	肥 田 木 琴 葉	07 分 28 秒
部門 1km					
小学 1 年生男子	富 安 孝 太 朗	04 分 05 秒	小学 1 年生女子	黒 木 望 結	04 分 24 秒
小学 2 年生男子	東 芦 谷 惺	03 分 53 秒	小学 2 年生女子	宇 良 咲 綾	04 分 04 秒
部門 2km ファミリー(2 人 1 組)					
氏 名	日 高 彩 汰 琉	岩 村 茂	タ イ ム	09 分 15 秒	



高鍋町デザインキャンプ



2月16日、「まちの魅力再発見～新たな高鍋の可能性と地域活性化を考える～」というテーマで高鍋町デザインキャンプが開催されました。これは、一般財団法人ローカルファースト財団が開催したもので、町内事業者や高鍋商工会議所職員、町職員など29人が参加しました。

参加者は足立基浩さん（和歌山大学副学長）、阿部眞一さん（全国商店街振興組合連合会理事長）、亀井信幸さん（茅ヶ崎商工会議所会頭）の基調講演により、ローカルファーストの理念を共有した後、グループ討議を行いました。

討議では、参加者が講師からのアドバイスを受けながら、今後の高鍋町を取り巻く環境の変化や町を持続、発展させていくために地域一丸となって取り組むべきことについて活発に議論を交わし、「餃子を軸にした教育」「ネットの拡散力を利用した町の宣伝」「メタバースを利用した体験の提供」など、自由な発想による意見を発表しました。

ローカルファースト



自分たちの町に愛情と誇りを持った選択と行動をする価値観やライフスタイルのことです。

何かモノを買う、サービスを受けるとき、便利だけを優先した毎日の無意識の行動を見直して、その選択が地域にとってやさしいのか、誇りがもてるのか、有益かを考えることもローカルファーストです。



▲世界や日本国内の実例を交えた基調講演で、参加者は東京一極集中や地域経済の疲弊などの課題先進国となった日本の現状や、地域経済循環を太く、強くするために何が必要かを確認しました。



▲参加者は2班に分かれてグループ討議を行い、地域住民や事業者としての目線から、高鍋町の魅力や課題について意見を出し、地域活性化に繋がるアイデアを膨らませました。

知事とのふれあいフォーラムが 開催されました

2月8日、知事とのふれあいフォーラム（こんにちは！河野です）が開催されました。このフォーラムは知事と県民が対話を重ねる機会として県が開催したもので、当日は会社経営者や農家、移住者、福祉関係者など町内から12人が参加しました。

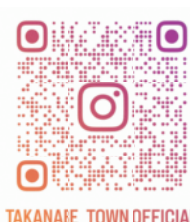
初めに河野知事から宮崎県の現状に関する説明を受けた後、参加者は地域住民としての目線とそれぞれの立場から、町の現状や課題を知事に伝えました。その内容は多岐にわたり、農業や商業に関する支援策の要請から、町における地域福祉関連の取り組み、移住者から見た町民性等と広がりを見せ、それらについて知事は県としての今後の展望等を説明し、参加者との意見交換を行いました。



第2回 高鍋町公式 Instagramミニフォトコンテスト

テーマ「季節のたかなべベストショット」

～四季折々の表情を見せる高鍋の魅力を発見しよう！！～



◀高鍋町公式 Instagram



bluebird3922 さん



miyazaki_yaeba さん



yuji.oranie さん

高鍋町高齢者 おたすけ ボランティア

あなたもボランティアに参加しませんか？

あなたの“ちょっと”の時間で“ちょっと”
できることを誰かのために生かしてみませんか？

高鍋町高齢者おたすけボランティアは、高齢者を対象としたボランティア活動で、受入を希望する町内の高齢者施設や希望者の自宅で活動をしています。活動内容は、話し相手、読み聞かせ、散歩の付き添い、レクリエーションやごみ出しの手伝いなど様々です。皆さんも社会参加・地域貢献を通じ、自身の健康増進を図ってみませんか？



レクリエーション（書道）の手伝い



読み聞かせ



施設での傾聴

聞いてみた

「会社を退職した後、何か地域のため、人の役に立てたらと思っていたときに、通っていた体操教室で偶然おたすけボランティアのことを知り、参加してみたいと思いました。ボランティアを通して、顔見知りやつながりが増え、高齢者の方が自分の手を取り「来てくれてありがとう」と喜んでくれる事がとても嬉しいです」

ボランティアに興味のある方、ボランティアの受入を希望される方・施設は、健康保険課 介護・高齢者福祉係（☎26-2008）にお問い合わせください。

実際に活動されている



角上 優子 さん

令和6年4月以降の新型コロナワクチンの接種について

新型コロナウイルス感染症は予防接種法のB類疾病に位置づけられ、新型コロナワクチンの接種は定期接種となります。それに伴い、全額公費による接種は令和6年3月末で終了し、令和6年4月以降の接種は原則有料となります。

対 象	65歳以上の方 および 60歳から64歳で対象となる方 ※ ※60歳から64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
時 期	毎年度秋冬に1回
費 用	原則有料（金額等は調整中です）
接種券等	送付なし（接種を受ける努力義務・接種勧奨なし）
ワクチン	インフルエンザワクチンと同様、最新の流行状況を踏まえて国が検討



新型コロナワクチン▲
厚生労働省ホームページ

※定期接種以外で接種を希望される方には、任意接種として、自費で接種を受けていただくことになります。



高鍋高校



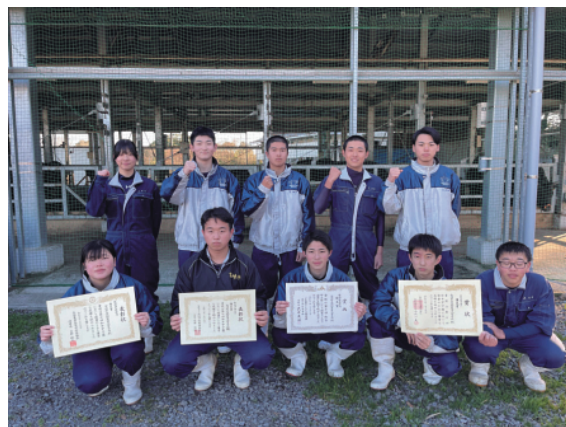
合同イングリッシュキャンプで ALT や中学生と交流しました

2月23日、児湯学友団コンソーシアム協議会が主催する合同イングリッシュキャンプが開催されました。

イベントでは、児湯郡内の中学生が、県内から集まった ALT および高鍋高校と高鍋農業高校から参加した高校生サポーターと共に班に分かれ、児湯5町と西都市についてのディベートを行いました。各班は担当するそれぞれの市町のアピールポイントを伝えるポスターを制作・発表し、英語での表現力と児湯郡や西都市、海外の魅力について交流の中で学びました。

参加した富田中学校2年生の鶴田絆さんは、「将来的に英語力が必要になるからと両親にすすめられて参加しました。英語で発表するのは大変だったけど、全部楽しかった」と話してくれました。また、高校生サポーターとして参加した高鍋高校1年生の山口春花さんは、「短い時間の中で、初対面の中学生の意見をまとめて英語でどう説明するか急いで考えるのは難しかったが、とても楽しく良い経験になった」と笑顔を見せていました。

高鍋農業高校



県勢初の快挙 和牛甲子園において2部門で優良賞受賞

1月18日・19日に、第7回和牛甲子園が開催され、高鍋農業高校が取組評価部門と枝肉評価部門の両部門で、最優秀、優秀に次ぐ優良賞を受賞しました。同大会における入賞は県勢初の快挙です。

和牛甲子園とは、JA 全農が主催する全国で畜産を学ぶ高校生が、日頃の和牛飼育の取り組みを発表し、その成果としての枝肉の肉質を競い合う大会で、今回の大会は、史上最多となる全国25道府県から、取組評価部門41校、枝肉評価部門59頭のエントリーがありました。

本大会3回目の挑戦となる同校は、地域未利用資源の活用として、県内でエノキダケを栽培する株式会社加藤えのきと協力し、米ぬかやふすまが原料となっているエノキダケの菌床を利用する取り組みを発表。乾燥させた菌床とのかくずを混合し、敷料に使用した飼育方法が、牛にとってストレスフリーな環境を作れるだけでなく、コスト削減やSDGsに繋がるという研究成果を伝え、その飼育方法を実践した牛を枝肉評価部門へ出品していました。



町内 4 校から能登半島地震災害義援金を寄付

1 月 1 日に発生した能登半島地震を受け、町内の小中学校 4 校で募金活動がおこなわれ、各校で児童や生徒たちがアイデアを持ち寄って募金箱やポスターを制作し、募金への協力を呼びかけました。

4 校のうち高鍋東中学校では、集めた義援金とともに、生徒が募金活動にあわせて作成した被災地応援のメッセージを添え、日本赤十字社高鍋町区分へと届けました。



漕いで漕いで、児湯と西都を食べ尽くす

2 月 25 日、DISCOVERY GOURMET RIDE IN KOYU・SAITO2024 が開催されました。このイベントは、川南町をスタート・フィニッシュ地点として、児湯 5 町、西都市、西米良村を通る 3 コースが用意されており、参加者は自転車でコースを回りながら、市町村自慢のグルメを楽しむことができます。高鍋町役場に設置されたエイドステーションではミキファームの焼き芋ブリュレが用意され、参加者を楽しませていました。

一真持田保育園が災害時の緊急避難場所として

2 月 6 日、町は、社会福祉法人久春福祉会一真持田保育園と「津波災害又は水害時における緊急一時避難施設としての使用に関する協定書」を締結しました。

この協定は、町が一真持田保育園の協力のもと、災害時において迅速かつ適切に避難場所を確保するためのもので、保育園の施設が災害時の緊急避難場所として活用されることで、地域全体の避難体制がより強化されます。



公民館活動で地域コミュニティの活性化を

2 月 25 日、第 33 回生涯学習推進大会・第 50 回自治公民館大会がたかしんホールで開催されました。大会では、謡楽舎によるギター・ヴァイオリン演奏がオープニングを飾り、いきいきはつらつ介護予防教室などが活動の成果を披露しました。

自治公民館活動功労者表彰では、受賞者代表挨拶を務めた元南町公民館長の北川義男さんをはじめ、地域で自治公民館活動の振興に取り組む 6 人が受賞しました。



明倫堂文庫の復興に役立てて 図書館へ寄付

2 月 20 日、一般財団法人正幸会から柿原政一郎記念高鍋図書館へ 20 万円の寄付をいただきました。

同法人は、図書館建設に尽力した高鍋の偉人である柿原政一郎氏が「明倫堂文庫の復興」と「学校から独立した図書館の建設」を目的として設立した財団法人が始まりで、毎年、同図書館への寄付をいただいています。町では、寄付金を古文書の修復作業に活用し、明倫堂文庫を後世に残す取り組みを行っています。



有事の被災者救助等の対応力向上を図る

3 月 3 日、東児湯消防組合付近において、高鍋町消防団による火災防御訓練が実施されました。

今年の訓練では、東児湯消防組合と協力したトリアージ訓練が取り入れられており、参加した消防団員は消防署員の指導を受けながら、災害時の対応について学びました。※トリアージ 災害発生時に限られた医療資源のなかで、できるだけ多くの人を助けるために重症度により負傷者の治療優先度を決めること。

オーガニックなまちづくり 有機農業を考える

2 月 23 日、高鍋・木城有機農業推進協議会は、高鍋・木城オーガニック憲章発表会を開催しました。

発表会では高鍋町・木城町で有機農業に関する取り組みを行う 5 事業者がそれぞれの活動報告と今後の展望を発表。その後、「私たちができること」をテーマにグルーブトークが行われ、参加者はオーガニックの可能性、より良い社会の発展について考え、盛んに意見を交わしていました。



高鍋リトルシニア 全国大会出場

3 月 4 日、中学生の硬式野球チーム高鍋リトルシニアが、JA 共済杯日本リトルシニア全国選抜大会への出場を町長へ報告しました。同チームの全国大会出場は 2013 年のチーム結成以来初めてのことで、副キャプテンの杉田悠馬さんは「町民の皆さんの期待に応えられるように頑張りたいです」と意気込みを語ってくれました。全国大会は 3 月 25 日に大阪府で開幕し、高鍋リトルシニアは 26 日に浦和リトルシニアと対戦します。



地域おこし協力隊通信

令和5年度 年間報告



隊員氏名 松本 征昂

担当業務 観光・商工業の振興

自己紹介

千葉県出身。東京から高鍋へ移住し、令和5年8月から、株式会社フューチャー・ジャンクションより委託型地域おこし協力隊として着任しました。現在はコワーキングサロン VIVA CAGUCCI (ビバカグチ) のマネージャーを務めています。

主な活動内容

令和5年8月、地域おこし協力隊に着任。蚊口海浜公園にある建物を改修し、コワーキング施設 VIVA CAGUCCI のオープンへ向け、準備を進めました。



9月10日、VIVA CAGUCCI のプレオープンイベントとして、アジア人初のメジャーリーガーでマッシー村上の愛称で知られる村上雅則さん、高鍋高校 OB で、現在は動画制作・コンサルティング業を手がけている郡司健汰さんのお二人をお招きし、こけら落としとなる講演会を開催しました。



12月、初の自主企画としてクリスマスイベントを運営しました。当初のイメージからの変更や、コンセプトづくりや出し物の内容など、頭を悩ませる場面も多くありましたが、無事定員いっぱいの集客を達成。参加者の皆さんにご満足いただき、大きな達成感を覚えました。



振り返りと今後の展望

講演会を皮切りに、e スポーツ事業や地域の子どもの交流イベントなど、さまざまな企画に取り組みました。高鍋商工会議所にも入会し、青年部の一員として町のお祭りに参加させていただいたほか、加入されている事業者の皆さんとも交流させていただき、徐々に町の雰囲気にも慣れ始めてきています。

現在、VIVA CAGUCCI はグランドオープンに向けて工事を進めている最中です。2024年度には飲食物などの販売、サーフボードの預かり所の完成を予定

しており、これまで以上に多くの方にご利用いただける施設へと進化を遂げていきます。この場所を拠点に、観光・商工推進という地域おこし協力隊としてのミッションの達成に向けて、さらに邁進していきます。



ぱぱっと完成!

いえめし



「いえめし」は町民の皆様のおすすめ簡単お家レシピを紹介するコーナーです

今回紹介してくれるのはながとも信農園の永友さん。農園自慢のトマトを使ったレシピです。

フレッシュトマトで作る野菜たっぷりミネストローネ



材料(2人前)

トマト(大玉)	3個	にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2個	水	150cc
さつまいも	中1本	コンソメスープの素	1個
にんじん	1/4本	トマトケチャップ	小さじ1
ウインナー	4本	塩こしょう	少々

作り方

- ① トマトはざく切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、さつまいも、にんじん、ウインナーを1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル(分量外)をひいて、にんにくと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、さつまいも、にんじん、ウインナーを加えてさらに炒める。
- ③ ①のトマト、水、コンソメスープの素、トマトケチャップを入れて煮る。野菜が柔らかく煮えたら、塩こしょうで味をととのえてできあがり。

料理のコツ・ポイント

トマトの皮が気になる方ははじめに湯むきをするといいですよ。

今回は基本の材料に加えて、家庭菜園のブロッコリー、ロマネスコ、ナスを入れてみました。冷蔵庫にストックしてあるお野菜があれば、なんでも使ってみてください。

生クリームを入れるとより一層味がまろやかになります! また、隠し栄養としてケールパウダーを入れるのもおすすめです。



今号のいえめしさんは **永友 薫さん**

今回のレシピは主にトマトやキュウリを作っている農家である我が家では定番のもの。農園のすぐ近くにある無人販売所には、トマトの他にも旬の新鮮なお野菜が並んでいますよ。販売状況は「ながとも信農園 instagram」で検索・ご確認ください!



株式会社長友総研様から企業版 ふるさと納税をいただきました

株式会社長友総研様(宮崎市)は、不動産鑑定評価、固定資産税評価支援、補償コンサルタントなどの事業を展開されており、この度は令和5年に創業50周年を迎えられた記念に、地域貢献の一環としてご寄付をいただきました。

町では、この寄付金を高鍋町まち・ひと・しごと創生推進事業のうち、消防資機材等整備事業に活用し、小並地区に消火栓を設置しました。



赤ちゃん写真コーナー！



まちの宝、高鍋の赤ちゃんあつまれ！今回は9・10か月健診に来てくれたお子さんと投稿写真をご紹介します！

いとう はる ちゃん



おすじょう かなた ちゃん



こせ ひより ちゃん



ながとも ひなた ちゃん



にしだ ごとは ちゃん



あだち しょうよう ちゃん



かわもと さき ちゃん



さかた のあ ちゃん



たけだ わかな ちゃん



とこう りく ちゃん



とみやま ゆず ちゃん



ながとも しおん ちゃん



ながとも しんじゅ ちゃん



まつお みく ちゃん



小坂 優和 ちゃん



＊赤ちゃん写真コーナーは、今号をもって投稿写真の掲載を終了し、今後は9・10か月健診でのお子さんの写真を掲載します。
これまでご投稿いただき、ありがとうございました！

パパとママの宝物！これからも笑顔いっぱいのお優和ちゃん
でいてね！すくすく元気に大きくなあれ☆

編集後記

十次のおやつ活動が始まった昨年の5月、他のイベントの取材で立ち寄ったTSUTAYA たかなべ店に現れた小さな屋台に興味を引かれ、数枚写真を撮らせてもらいました。様子を見てみると、初めての活動の日だったこともあり、「一体これはなにをしているんだろう？」と遠目に見る人がほとんどでした。しかし今回取材に出向いてみると、次から次へとやってくる子どもたち！撮影当日は生憎の雨模様でしたが、元気な挨拶と笑顔が広がる店内は明るく賑やかな雰囲気に包まれていました。子どもが楽しく過ごしてくれると、周りにも元気が伝わってきますね。



↑高鍋町
ホームページ

編集・発行 / 宮崎県高鍋町（デザイン・構成 / ストロールデザイン）
〒884-8655 宮崎県児湯郡高鍋町大字上江 8437
地域政策課 ☎ 26-2018
＊「広報たかなべ」は2カ月に1回、奇数月に発行しています。
町ホームページでもご覧になれます。

100歳おめでとうございます！

これからもどうぞお元気で毎日をお過ごしくださいね♪



大木 幸代 さん



面村 ミヨ さん

2024
3
No.447

川広報
たかなべ
KOHU TAKANABE

高鍋町公式 SNS 一覧

高鍋町

検索

