



三徳地域だより 三徳通信

(令和5年11月号)



今年もにぎやかに、三徳・小鹿・みささ村グラウンドゴルフ交流大会を開催しました。

真夏の厳しい暑さも和らいだ秋空の下、ふるさと健康むらにおいて、第3回三徳・小鹿・みささ村グラウンドゴルフ交流大会を開催しました。3つの地域から、45名が参加され、和やかな中に真剣な表情もあり、元気に楽しく交流を深めることが出来ました。

成績発表

【個人戦】優勝(みささ村)田中 亨さん 69 打 ②(みささ村)清水精二さん72打
③(みささ村)武部宗良さん74打 ④(三徳)津村公憲さん 75 打 ⑤(みささ村)伊藤公夫さん77打
⑥(みささ村)角田好憲さん77打 ⑦(三徳)津村 功さん 78 打 ⑧(三徳)能見 隆さん80打
【団体戦】優勝 みささ村 369打 第2位 三徳 402 打 第3位 小鹿 421 打



減塩料理講習会を開催します。

塩分(ナトリウム)を摂り過ぎると、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞や腎臓病などさまざまな病気を引き起こす原因となります。



≫11月29日(水) 9時30分~13時 ≫場所:三徳センター ≫参加費:300円 ≫定員:10名
≫持参するもの:エプロン・三角巾 ≫申込〆切 11月17日(金)

※塩分測定器を使ってみなさんの家の味噌汁の塩分を測定しますので、朝の味噌汁を少量持って来て下さい。

みなさんは減塩を意識したことはありますか?調理がむずかしそうというイメージがありますよね。しかし、実はちょっとした工夫で、簡単に減塩を意識した食事を作ることができるんです。これから寒くなり、血圧が上昇する季節です。食生活の見直しにいい機会ですので、是非ご参加ください。





三徳元気市やいませーす！



令和5年11月12日（日）9：00～12：30

場所：三徳センター駐車場

地元の農家さんが丹精込めて育てた新鮮野菜や、美味しいものをお買い得価格で販売致します。

どんな品物が並ぶかは当日のお楽しみ♪みなさま、11月12日（日）は、三徳センターへお越しください。

- 大根 ●白菜 ●キャベツ ●さつまいも
- リンゴ ●なめこ ●ブロッコリー
- 自然薯 ……
- ◎そばめし ◎元気おこわ ◎ぜんざい
- ◎パウンドケーキ…



～出店者募集！～

農産物の販売、フリーマーケットなどなんでもOK♪出店を希望される方は 11/6(月)までに、三徳センター(☎43-1939)へご連絡ください。一緒に地域を盛り上げましょう！

10月の出来事と11月の行事予定

① 10月の出来事

24日 青少年・女性・福祉部会

27日 議会報告会
地域振興部会

② 11月の行事予定

12日 三徳元気市

14日 健康福祉対策事業「奥出雲の旅」

19日 ソフトバレーボール大会

29日 減塩料理講習会



三徳レンジャーが地域のみなさまに感謝の気持ちを含めて三徳地域住民と三徳レンジャーの親睦を深める為に！

三徳レンジャー秋の収穫祭を計画しました。

日時：12月9日(土) 11:00～14:00

場所：三徳センター和室

**おいしい赤飯・豚汁を
準備してお待ちしています！**

**参加費
無料**

※参加を希望される方は、11月30日までに三徳センターへお申込みください。



～三徳センターの予約申し込みについて～

- 1 センターご利用の際には、必ず事前に予約をしてください。（電話、FAX、メール可）
- 2 三徳センターはみんなの施設です。施設のきまりを守りましょう。～来たときよりも美しく～

【三徳地域協議会】事務局 深田美鈴（三徳センター）電話43-1939（FAX兼）

Eメール：mitokukyougikai@gmail.com（月～金 9：00～16：00 勤務しています。）

役 場：【企画健康課】43-3506