



三徳地域だより 三徳通信

(令和8年5月号)



糖尿病予防料理講習会を開催しました。

3月26日(木)、参加者10名で料理講習会を行いました。当日は、糖尿病予防のための食事で600kcalのメニューを2グループに分かれて作りました。献立は、エネルギー量や、栄養のバランスが考えられた内容で、どれも美味しくいただきました。普段の心がけとして、食物繊維の多い食品をとる、脂質や塩分を控える、1日3食を規則正しく、ゆっくり食べるなどを再確認しました。何はともあれ、みんなていただく食事は美味しく楽しくて、ここが一番のポイントで、大切なことかなと感じました。



- 長いものグラタン
- ごぼうと水菜のハリハリサラダ
- もずく酸辣湯
- 焼きみかんのヨーグルト和え



**三朝東学童クラブ
新入生9名を迎え
令和8年度、元気にスタートしました♪
今年もみんななかよく楽しい
学童にしましょう！**



環境安全部会で、不法投棄パトロールを実施しました。

4月5日(日)、波関俵原線の看板表示区域を、環境安全部会で巡回しました。道路は砂利や倒木で通行が困難な箇所はあるものの、目立った不法投棄は見受けられず安心しました。看板の設置が抑止力になっているようですので、今後も引き続きパトロールを強化し、ゴミを捨てられない環境づくりに努めたいと思います。



スマホなんでも相談会 in 三徳センター

日時:6月3日(水)10:00~11:30

場所:三徳センター

内容:①「スマートフォンをあんしん・安全に使う」

★詐欺や犯罪に巻き込まれないために、スマホの安全な使い方をご案内します。

内容:②「スマホなんでも相談会」

★広告が出てスマホが使えないから直してほしい！ラインを始めたい！

など、皆様の困りごとを解決致します。

◆参加を希望される方は、三徳センター(電話43-1939)へお申込ください。

※受講にはdポイントクラブ入会、dポイントカード利用登録、dアカウント発行が必要です。



ドコモ以外のお客様でも
無料で参加いただけます。

参加費
無料

三徳元気市出品者募集！

三徳元気市が品薄でさみしいです。

出荷出来る野菜がありましたら少量でも結構です！ご協力の程よろしくをお願いします。

小型家電回収ボックス終了のお知らせ



三徳センターに設置してある「小型家電回収ボックス」は、令和8年6月30日を以って撤去することになりました。7月1日からの回収はステーション回収をお願いします。

ごみについてのお問合せは
(三朝町町民課)
電話43-3505へ

公民館や体育館など施設の利用申し込みが簡単 便利なオンラインで予約可能に！

町の公民館などの予約状況を確認できるだけでなく、そのままオンラインで予約手続きができるため、従来の予約方法に比べて手間を省くことができます。なお、本システムを利用するには、事前に利用者登録が必要です。

PCやスマホ
からいつでも
簡単に！

利用者登録はこちら ➡



予約システムに関するお問い合わせは
三朝町教育委員会事務局 (電話 43-3510) まで

【予約システム利用可能施設】

町民武道館、三朝球場、美の田テニス場、多目的スポーツ広場、三朝陸上競技場、町民体育館、小学校体育館、中学校体育館、小中学校第2グラウンド、三朝町総合スポーツセンター、小鹿地区多目的研修施設(バンビセンター)、三徳地区多目的研修施設(三徳センター)、みささ村公民館、高勢公民館、竹田公民館、三朝町総合文化ホール

4月の出来事と5月の行事予定

4月の出来事

5日 不法投棄パトロール
30日 いきいき健幸教室

5月の行事予定

8日 公民館部会(対話集会について)



三徳センターは敷地内全面禁煙です！！

三徳センターにたばこや空き缶のポイ捨てが多いと意見が寄せられています。利用するみんなが気持ちよく快適に過ごせる三徳センターにする為にご協力をお願いいたします。



～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:【まちづくり推進課 交流拠点準備室】(0858)33-4519