

“めざそう笑顔のまちづくり”

# どんぼんまはら

新年合併号

令和3年2月1日

発行 NO.166

三本木まちづくり協議会

発行責任者 会長 本田恭子

「地域のことを 地域みんなで考え 地域みんなで解決していくために」

## 三本木宝探しプロジェクト

# たくさんの宝ものにありがとう



「いつだって あなたを見守る 地域の目」

青少年のための大崎市民三本木会議



# 三本木 2月の予定

※ひま：ひまわり園 支：子育て支援センター 児：児童交流センター  
小：三本木小学校 中：三本木中学校 まち協：まちづくり協議会

1	月	
2	火	
3	水	ひま：豆まき会 
4	木	
5	金	三小：一日入学／お弁当の日
6	土	
7	日	
8	月	三中：若鷹塾
9	火	ひま：幼年消防クラブ解任式 児：すくすくサロン(0)
10	水	ひま：誕生会 三小：児童朝会(引継式) 児：すくすくサロン(1)
11	木	建国記念日
12	金	ひま：一日入園・入園説明会／お弁当の日 三小：放送訓練(火災想定) 三中：学期末テスト①
13	土	
14	日	
15	月	三中：学期末テスト② 
16	火	児：すくすくサロン(2)
17	水	児：おはなし会
18	木	ひま：英語であそぼ(5歳) まち協委員会 三小：虹の会読み聞かせ(2年) 児：子育て講座「給食試食会」
19	金	三小：二階堂トクヨ杯 三中：授業参観(3年)／学年PTA
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	天皇誕生日 
24	水	児：のびのび身体測定 三小：お話朝会
25	木	児：なかよし広場(ひな人形を作ろう)
26	金	ひま：避難訓練(Jアラート) 三中：3年生を送る会 三小：学習参観／お弁当の日
27	土	
28	日	

## ひまのすけくん

2021年 笑顔のスタート



／ コラボ企画 ／

ひまのすけくん × 八坂神社  
ひまのすけくんの  
御朱印ができました。



### 初穂料 300円

※通常の御朱印も御座います。

ご希望の方は神職宅(三本木字南町23)迄  
お越し下さい。

☎52-3204(宮野)

ひまのすけくんとは  
三本木のひまわりをモチーフにした非公認ゆるキャラです。

## 宝探しプロジェクト上映会

新世紀公園が、地域の人たちの憩いの場、集える場として多くの人に愛される公園になるようにとの思いから、三本木まちづくり協議会では、2019年から公園の清掃活動を行い、2020年には公園内に水仙の球根を植え、花壇をつくりました。

そして同年、新世紀公園に地域の想いを集め、もっと素敵な場所にしたいと地元出身の若者たちが立ち上げた企画、「宝探しプロジェクト」をまち協がバックアップし、昨年12月19日（土）に「宝探しプロジェクト・上映会」が開催されました。

当日は悪天候から、場所を三本木総合支所ふれあいホールに移し行われた上映会には、吹雪の中地元三本木選出の佐々木県議会議員、相澤市議会議員、佐藤市議会議員はじめ42名が来場し、地元の人たちから集めた70を超える「このころの宝」を収録した映像に見入っていました。

実行委員長の三浦雄大さん（多田川区・東北芸術工科大4年）は、コロナ禍の状況を踏まえ、大学側の方針から地域での活動の自粛を、また県外にいる実行委員たちも参加を見合わせる事になりました。

『未来の三本木につながる活動がしたいと仲間たちと話し合い「宝探しプロジェクト」を企画しましたが今回、新世紀公園の魅力と可能性を直に伝えることが出来なかったことを残念に思っています。このプロジェクトを立ち上げたのは、人の想いを受け取ってそしてそれに共感し、そこから「輪」が広がっていくことが今の状況下、未来の三本木に必要なと感じたからです。今回のプロジェクトを通じて多くの地域の方々と交流する機会をいただき、これからの三本木を担う若者の輪が広がったと感じ、やって良かったと思っています。そして広がった「輪」を今後三本木でどう展開していくかが重要と感じました。今回がゴールではなく、「輪」を更に広げ三本木を盛り上げて行きたいと思います。』とビデオメッセージで伝えました。



また、編集を担当し、当日ライブを行う予定だった、遠藤清一郎さん（桑折出身）は、現在「本物の歌うたい」目指して東京を中心に活動しています。彼もまた上映会への参加を自粛することになりましたが、地元三本木に熱い思いを持ってプロジェクトのビデオ編集を担当しました。

上映会の終わりには彼のメッセージと共に「雨ニモマケテ」を歌う姿が流れました。「雨ニモマケテ」は彼の三本木を愛する気持ちと夢に向かって進んでいる悩みや苦しみが表現されています。Facebook、Instagramなどでも彼の歌を聴くことができますので、フォローお願いします。



実行委員長の三浦さんは、ビデオメッセージで登場



未来の三本木につながる活動がしたいと集まった三中卒業の仲間たち



ビデオ編集を担当した遠藤さんの心の宝ものは「心」です。大変な世の中だけど挑戦する心を忘れずにみんながんばって行こう！！とメッセージをくれました。

## 新年あけましておめでとうございます

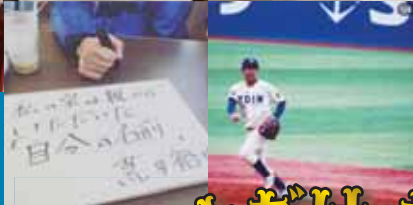
日頃より三本木まちづくり協議会の活動にご理解ご協力いただき感謝申し上げます。昨年中はコロナ感染拡大防止からまち協の年度計画に基づいた活動のほとんどが中止または縮小という形になりました。そのような状況下、新世紀公園クリーン活動では、公園内に花壇をつくり清掃活動を行い、三本木宝探しプロジェクトでは彼らのサポーターとして共に話し合い、活動を共にし信頼関係を築けたことは、コロナ禍の中でも出来ることのあるのだと言うこと、あきらめないで前に進むちからを持つ大切さと強さを若者たちから教わる事が出来ました。

三本木まちづくり協議会は、彼らの三本木へ寄せる思いを真摯に受け止め、未来へとバトンを渡すサポーターであり続けることが、三本木における「ひとづくり」「地域づくり」に繋がるものと考えています。地域のみなさまにおかれましても、今後の彼らの活動を温かく見守りつつ、2021年におけるまち協の活動への更なるご理解、ご協力をいただきたくお願い申し上げますとともにみなさまのご健康とご多幸をご祈念申し上げます。

三本木まちづくり協議会 会長 本田 恭子



▲私の心の宝物は、「20歳の誕生日に双子の兄と撮った写真」です。ちなみに上が私で下が兄です覚えておいてください！私には2つ上の姉と同年の兄がいます。この写真は姉に撮ってもらったもので幼い頃からの出来事をたくさん思い出せる写真です。愛情込めて育ててくれた両親と家族に感謝しています。今は3人それぞれの道を歩んでいますが、道を外すことなく30歳の誕生日にはまた笑顔の写真を姉に撮ってもらいたいと思います！将来生まれてくる子供が双子だと嬉しいです。



◀私の宝物は「今まで野球を通して出会ってきた仲間」です。仲間がいたからこそ色々なことに努力することが出来ました。

## ちょっとだけ、お宝紹介



◀私の宝物は、ここ「三本木球場」です。私は小学3年から野球を始め三本木球場にはたくさんの思い出が詰まっています。今でも年に1回の町内野球大会でたくさんの方々と交流することができています。そんなたくさんの方がキラキラ輝ける場所をこれからも残せていけたらいいなと思っています。



◀私の宝物はピアノです。このピアノは母が使用していたもので、現在も大切に使っています。4月から県外に就職するため、いつもそばにあったピアノと離れることはとても寂しいですが、・・・1台のピアノから成長させてもらったことをこれからの糧にし、そして何と云っても、12年間習わせてくれた両親に感謝しています！世を超えて受け継がれた親子の絆が詰まった宝物だと思います。



▲私の心の宝物は、三本木ファイターズの監督からの「期待しているぞ！！」の言葉です。この言葉があったから色々なことに挑戦できて、今の自分があります。監督！ありがとうございます！！



◀私の心の宝物は、「今まで仕事をしてきて出会えた方々」です。私は東北ドリームコレクションを初め、様々な仕事を通して大切な人に出会えました！時には良きライバルですが、相談にのってもらったり、楽しい時は共に笑い、悲しい時にはお互いに支えあったりする日々の生活には欠かせない、かけがえのない時間でした。

▲私の宝物は、「家で作ってるお米」です！私の家は三本木で農家をしています。小さい頃から畑や田んぼで家の手伝いをしたり、遊んだりした思い出があります！家で採れたお米を食べてここまで成長しました！私も来年から農業をします♪是非、食べ物に困った時は桑添農園まで連絡ください！



▲私の心の宝物は、「愛犬のボス」です！私が中学三年生の時、生後1ヶ月半で我が家の家族となりました。家に帰るとしっぽをふって、最初にお出迎えしてくれるのはボスです。家族の会話はいつもボスの話ばかりで私たち家族にとって大きな存在であり手代木家のアイドルです！これからも祖父や祖母と同じようにボスも長生きしてくれたらいいなと日々願っています。



▲私の宝物は、「地域に暮らす子ども達」です。この子ども達の未来を健やかなものにする為に私たち大人がちからを合わせ育てていきましょう。



◀私の心の宝物は、弟が小学生の頃に作った絵馬？です。私は小学校から社会人になった今もサッカーとフットサルをやっています。社会人になってからもサッカーやフットサルを続けるお守りみたいなものになっています。弟は今高校生で寮生活をしながらサッカーをしています。この夢が実現できるように負けじと頑張りたいと思います。



◀私の心の宝物は、「今まで培ってきた経験と知識」です。私は高校を卒業して関東の方の大学に進学して関東で就職して、2015年に三本木にUターンしてきました。Uターンして5年程経ちました。5年間は、地域の色々な団体に所属したり先輩方に教わったりしてたくさんの知識と経験を積みさせていただきました。この知識と経験を宝ものに、これから三本木の為に貢献して行きたいと思っています。よろしくお願ひします！

# 村上塗装

代表 村上 誠

携帯 080-6045-9913

〒989-6306 大崎市三本木新町二丁目2-7

協賛広告

屋根・外壁の塗装 雨どいの修理 など 《見積無料》

地元でがんばる塗装屋です いい仕事しますので！ よろしくお願ひします

# 三本木まちづくり協議会委員会 報告

開催日：12月17日（木）19：00より

## 【報告事項】

- 12月19日（土）開催の「三本木宝探しプロジェクト」について
- 三本木まるごと新年祝賀会開催中止について  
（新年を祝う実行委員会より）

## 【協議事項】

- 大崎市地域自治組織活性事業基礎交付金について  
申請のあった部会への活動支援をすることを11月の委員会にて決定  
→コミュニティ部会より「三本木花ごよみ」看板製作費等の申請  
→委員会にて承認
- 他、まち協議会、活動展開において必要とする備品の購入  
→ノートパソコン、プロジェクターなど見積書を作成し次回委員会にて審議

【その他】1月は役員会のみ行い、2021年最初の委員会は2月18日（木）とする。

## まち協委員 コラム

明けましておめでとうございます。今年は雪と新型コロナウイルスの年明けになりました。皆さんの御家庭では、例年と同じように家族一同がそろったお正月を過ごすことができたでしょうか。新型コロナウイルスの影響で移動や行動が制限され、今年は帰省しないという方もあり、夫婦二人だけのお正月を迎えたというご家庭も多くあったようです。

12月半ばより雪降りが続き、連日1日2回も雪かきをしなければなりません。「雪、ずいぶん降るっちゃね」がいさつ代わりになりました。軒には、最近では見たことがないような長いつららも下がっていて、それだけ寒さも厳しいものがあったと思わざるを得ません。昨年の冬は暖冬でほとんど雪は降りませんでしたが、夏は夏で猛暑で三本木パークゴルフ場の芝も焼けてしまっていました。これも地球温暖化の影響なのでしょう。報道によれば、海面温度が上昇し蒸発する水蒸気量が多かった年は、ドカ雪になる傾向があるとのこと。このため、昨年はほとんど消費しなかったのに、この冬は融雪剤の消費量の多いこと。

新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかかりません。緊急事態宣言の再発令もされました。まだ全国一斉ではありませんが、宮城県も仙台を中心に飲食店などに多大な影響が出そうです。出初式や成人式など各種行事も中止、もしくは延期の処置がとられました。これから3月の年度末までに来年度の行事等の計画を考えなければなりません。頭が痛いところです。

このような閉塞感のある中で、明るい話題を一つ。2日・3日に行われた箱根駅伝で、三本木出身の帝京大学3年の遠藤大地選手が3区でまたも8人抜きを演じ、帝京大学のシード権確保に多大な貢献を果たしました。来年度は最上級生として優勝に絡む活躍を期待したいものです。

まだまだ寒さも続きますので、新型コロナウイルス感染防止も含めて体調を整えて頑張りましょう。

By とみけん



# 箱根駅伝で大活躍！ 遠藤大地さんに聞いてみた！！

第97回箱根駅伝では、三本木出身の遠藤大地さんの活躍に胸躍させたのではないのでしょうか。2日の往路3区で前回、歴代日本人トップの記録をつくり、今年は区間4位ながら8人抜きの好走でチームを14位からイッキに6位に押し上げる活躍を見せてくれた遠藤さんに広報さんぼんぎねっとではメールで取材させていただきました。

①昨年12月に三本木宝探しプロジェクト上映会をしました。三本木中学校で遠藤さんの1学年上の先輩たちが企画して、「心の宝もの」を集め編集し上映しました。

## 問)「心の宝もの」は何ですか？

「家族」です。良いときはすごく喜んでくれますし、苦しいとき辛いときは、家族皆がそれぞれ頑張っていることを思うとすごく励みになります。家族全員を尊敬しています。

②三本木宝探しプロジェクトは、悪天候になり開催場所が変更になりましたが、新世紀公園で上映会とライブを行う予定でした。

## 問)「新世紀公園」の思い出があったら教えてください。

新世紀公園には中学の頃に良く行っていました。坂を足腰強化の目的に走ったり、夏は肝試しをしに行ったり、また、朝と夕方と夜とで景色の雰囲気の違いがどれも好きです。練習ついでに新世紀公園から三本木の景色を良く見に行っていました。

③遠藤さんの活躍に、地元三本木としては本当に誇らしくコロナ禍にあつて、曇天の雲間から射すまぶしい太陽のようでした。コロナ禍の中、色々苦労されたことと思います。

## 問) コロナ禍の中、どのようにモチベーションを保っていましたか？

緊急事態宣言が発令されていた時期は、箱根駅伝が開催されるか分からない状況だったので、モチベーションを保つことが出来ませんでした。箱根駅伝開催が決まっからは、長い距離を積極的に走り込み、「絶対に箱根を走る」という思いだけで練習を積みました。

④箱根駅伝も終わり、落ち着いたかと思えます。

## 問) 初詣には行きましたか？今、神様をお願いするとしたら、何を願いますか？

初詣には行きませんでした。家族の健康を願うのと、1年間妥協なく頑張ることを誓いたいです。

以上、1月6日（水）に遠藤さんからの回答を掲載しました。来年は大学4年間の集大成を見せてくれることに期待し、これからも地元からエールを送り続けましょう！！



## 俳句

三重に柿吊る庫裏の大庇

二本柳 力 彌

深く老いて生きたし冬帽子

浅川 好 子

薫ロール産土の秋深めけり

鈴木 勝 也

娘着し晴着孫着て七五三

阿部 和 子

どの家も畝青々と冬菜畑

佐藤 邦 子

## 短歌

山茶花の白い一重はぬれながら

音なき雨の なごりの ひざし

伊藤 ふみ子

散歩道 新幹線の行く見れば

今年の往来少なくて寂し

佐々木 和 子

ポシエットのガラケー入れて散歩する

傘寿のわれの必携となる

手代木 亮 一

ストーブの薬罐の湯音鈴々と

老老四人朝餉肅して

阿部 郁 子

猫のアオ天使の羽根模様あり

青い瞳の捨て猫なりき

鈴木 真 子



## ひまわり園

◆焼いも会◆



園の畑で収穫したさつまいもで作った焼いもを食べたり、年長児は防火パレードで「火の用心」を呼びかけたりと、寒い中でも園児たちは元気に過ごしました。コロナ禍で3~5歳児の参加となりましたが、12月5日には「お楽しみ会」が開かれました。5歳児は最後の舞台、あいさつや演技にがんばりました。

◆防火パレード◆



◆お楽しみ会◆ 3歳児



◆クリスマス会◆



4歳児



5歳児



## 子育て支援センター

11月のすくすくサロンは体を動かして遊びました。

なかよし広場は「赤ずきん」の人形劇鑑賞、小児救命救急の講話もありました。12月はクリスマス一色でした。



## 児童交流センター

12月22日(火)、クリスマス会を行いました。今年は感染症対策として三密を避け、各部屋で分散してミニゲームを楽しみました。上級生は主にスタッフとして働き、遊びを通して下級生への接し方を学ぶ機会にもなりました。



◆次回ぽっかぽか広場◆

◆日時 2月17日(水) 10時

(9時30分受付)

12日(金)までに、電話でお申込みください。(☎52-2078)

1988年7月に三本木で初のJETプログラムによるALTが設置されました。それ以来2007年に帰国した小野剣さんまで、13人のJETプログラムからのALTが三本木に勤務しました。その後合併して大崎市になり、ALTは派遣会社から派遣されるようになりました。ALTとして三本木に住んでいた外国人たちとの交流を、記憶をたどりながら思い出を語ろうと思います。

ALT番外編 ティモシー・パディラ、ショーン・バートン、ショーン・ガルソ、ティモシー・ダニエル

最後のJETのALTの小野剣さんが帰国したのが13年前。そのあとも近隣のALTとの交流は続きました。記憶にあるのはネイト・フレンチさん。ダブリンの交流事業の団員研修を手伝ってもらいました。震災後はジェームス・カリックさんという英国人だったと思います。2014年に赴任したティモシー・パディラさんは5年間三本木にいました。ティム・パディラさんは2016年にダブリンから訪問団が来た時に、松島、仙台の研修に1日同行してもらいました。リサさんグレンさんが来日した時は歓迎会に参加してもらいました。私は2018年から小学校の語学支援員をしています。最初は松山小学校と下伊場野小学校に赴任し2019年から三本木小学校に配属になりました。ティムさんと一緒に仕事ができると思っていたら彼は岩手県に行くことになってました。

ティム（ティモシー・パディラ）さんは車が好きで、トヨタの古いスポーツタイプの車に乗っていました。静かな感じで日本語も結構話せる人でした。日本人の女性と結婚していました。岩手県奥州市の教育委員会にALTの職を得て、現在は長男がうまれて父親になっています。2018年に私は語学支援員として松山小学校に赴任しました。その時の同僚のALTがショーン・バートンさんでした。彼は前年から松山中学校と小学校、下伊場野小学校でALTとして勤務していました。大柄でぶっきらぼうですがとても優秀で独学で日本語を修得していました。職員室での会話はほとんど理解していたようですが、日本語をしゃべることはありませんでした。免許証がなかったので古川からバスで通っていました。プライベートで日本人の友人も何人かいたようです。音楽がすぎてパンクロックなどを聴いたり自分でもベースギターを演奏していたようです。2019年3月に帰国して現在は大学に戻り高校か大学の教師を目指しているようです。現在は彼女もできて幸せに暮らしているようです。私が2019年に三本木小学校と敷玉小学校に赴任した時三本木小学校にティムさんの代わりに勤務することになったALTがティモシー・ダニエルさんでした。パーシニア州出身のアメリカ人青年でした。アニメやオンラインゲームが好きな今時の青年でした。運動会などの学校の行事にも積極的に参加してくれました。ちょっとユニークな性格だったと思います。料理が好きで野菜の切り方をいろいろと研究していました。彼は自転車で古川から通ってました。最初の出勤日は4月はじめでしたが雪が降りました。苦労して自転車までやってきたようでした。冬になったらどうするんだろうと心配していました。さすがに12月からはレンタカーで通ってきていました。ティモシー・ダニエルさんは大崎市と彼の会社の契約が切れたので1年の勤務で帰国しました。3月にアメリカからお母さんが来日し2人で大阪や京都を旅行して帰国する予定でしたが、コロナウィルスの影響でお母さんは来日できず、彼は単身アメリカに帰国したようです。現在は彼の祖父母がコロナウィルスに感染したということで祖父母の世話をしているということです。祖父母が回復したら仕事を探すとのこと。敷玉小学校にはショーン・ガルソさんが2年目のALTとして勤務していました。ショーン・ガルソさんは日本の文化が好きでオタクっぽい人でした。日本料理を本格的に勉強したり合気道もやっていました。古川の知り合いたちと秋田の竿竹を見に出かけました。宮城蔵王キツネ村にも一緒に行きました。ユニークな日本語を話す人でした。学校の授業でも日本語の冗談をととききいうのですがとてもユニークで時には滑ることも多かったです。彼も大崎市と彼の会社の契約が切れたので、現在は巨理の方に勤務しているはず。今回は現在の同僚のALTについて語ろうと思います。



▲ティム・パディラ。古川のクッキング体験で



▲ティム。ダブリン訪問団と仙台へ



▲古川の友人たちと一関の酒蔵見学ティモシー、ショーン、マシューと一関のヴィンセント



キツネ村で、ショーン・ガルソ

▲ティモシー・ダニエル。狛鼻溪にて



▲古川のクッキングクラスでティムとショーン・ガルソ

ショーン・バートンが帰国する前日



▲ティムが岩手へ行く前夜。ショーン・バートンとティムの興さんと



▲一関の酒蔵で、ティモシー・ダニエルと第5小学校のマシュー



古川のクッキングクラスで。ショーン・ガルソ

協賛広告

有限会社 儀典社

〒989-6321 宮城県大崎市三本木字西沢2-5  
TEL 0229-52-2401 FAX 0229-52-2706

葬儀保険代理店

フローラル共済 なでしこくらぶ  
ベル短期保険 千の風  
株式会社メモリード

男女共75歳まで加入  
男女共85歳まで加入  
男女共89歳まで加入

入院保障も可  
最高300万円まで保障

## 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力を!

バタ崎さんからのお願い

# 新型コロナにならない うつさない!

マスク うがい 手あらい 消毒

部屋の換気 不要不急の外出をしない 密閉、密集、密接しない

ストレスをためず  
笑顔、頑張りをしっかりと!

はなれていても  
心はひとつに  
のりこえよう

【お願い】NO!感染者ハラスメント!

## テイクアウトで飲食店を応援しよう!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、市内の飲食店に深刻な影響が出ています。

お昼ごはん、夜ごはん、晩酌で、テイクアウトを活用して、大崎のおいしい飲食店を応援しましょう!

該当の飲食店は大崎市ホームページ(右QRコードか下記で検索)へアクセスしてご確認ください。



大崎 おうちごはん



# STAY HOME

頑張る飲食店を地域一丸で応援しよう!

## 大崎 おうちごはん

## 令和3年成人式の延期

令和3年三本木地域成人式は新型コロナウイルス感染拡大防止のため下記のとおり延期いたしました。

- ◆日時 令和3年5月2日(日)  
受付12時から  
式典13時開始
- ◆場所 三本木庁舎ふれあいホール
- ◆対象 平成12年4月2日～  
平成13年4月1日生まれの人



※大崎市の他の地域も5月2日へ延期となりました。

お問合せ 三本木公民館 ☎52-5852

## 行政相談・人権相談のおしらせ

【行政相談】毎月第1水曜日

- ◆日時 2月3日(水)  
10:00～15:00



【人権相談】毎月第3月曜日

- ◆日時 2月15日(月)  
10:00～15:00



- ◆相談料 無料
- ◆会場 三本木総合支所相談室

お問合せ 地域振興課 ☎52-2111

## 休日・夜間診療案内

休日当番医・歯科医及び夜間急患センター等の休日や夜間において受診可能な医療機関の情報を提供しています。(通常診療時間内については、医療機関名等をお知らせしていません。)

- ◆連絡先: 大崎医療圏 ☎0229-24-2267
- ◆携帯電話からも確認できます。 <https://www.city-osaki-miyagi.jp/index-cfm/6,22,16.html>



## 三本木地域のミニ統計

令和3年1月1日現在  
人口 7,680人 (-3)  
男 3,838人  
女 3,822人  
世帯数 2,735戸 (+6)  
( )は前月との比較

## ごみ収集カレンダー

(種別)	(回収日)	
もやせるゴミ	毎週(月・木)	左記の回収日が祝祭日でも回収します。
もやせないゴミ・資源物(リサイクル)	第1・第3(火)	
プラスチック製容器包装	第1・第3(火) ※新町、南新町区は月4回(第1～第4)	

## 三本木まちづくり協議会

〒989-6321 宮城県大崎市三本木字大豆坂2-4-3  
三本木総合支所地域振興課内 ☎: 0229-52-2111 FAX: 0229-52-5840

「さんぼんぎねっと」は毎月月初めに発行