

方面	日米豪離島等統合防災訓練	(1面)
1師団	第2次師団訓練検閲	(2面)
12旅団	総合戦闘射撃競技会	(3面)
1施設団	秋季東富士演習場定期整備	(4面)
関東補処	自衛隊統合演習	(4面)
東混団	陸曹候補生奮闘中	(5面)



令和7年12月25日 第1091号

総監統率方針「強靱な東部方面隊の創造」

総監要望事項「一隅を照らせ」

陸上自衛隊東部方面隊広報紙

発行所：方面総監部広報室

住所：東京都練馬区大泉学園町

専用線：8-37-2446



民間企業と連携した無人航空機による物資空輸



V-22による地域医療搬送

日米豪離島等統合防災訓練に参加

新島村で災害対処能力の維持・向上

方面隊は11月15日、東京都新島村（新島・式根島）及び朝霞訓練場等に

において実施された令和7年度日米豪離島等統合防災訓練に参加した。本訓練は南海トラフ地震時に発生した津波等により離島に甚大な被害及び孤立が生じたとの想定のもと、在日米軍及び豪軍、関係省庁、地方公共団体等との連携を強化

し、被災者救助、物資輸送、医療搬送等の災害対処能力の維持・向上を目的として実施されたものである。実動訓練では伊豆諸島における災害対処を担う第1師団を基幹とする部隊が参加し、陸海空の各部隊、米軍及び関係部外

機関、民間企業等と連携した航空機による被害情報収集・医療搬送、無人航空機による物資輸送、災害派遣部隊の展開、救出活動等を実施した。特に、空域調整・統制訓練は、民航空機や所属の異なる多数の航空機の飛来を踏まえた実践的な内容となり、迅速・安全な連携要領について大きな成果を得た。

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。方面隊は引き続き国内外の関係機関との連携を強化し、地域の防災能力の向上、ひいては国民の安心・安全の確保のため、あらゆる事態に即応できる態勢を整備していく。

首都圏防衛の役割を担う東部方面隊は、JJO Cの統制のもと、施設防護、統合防空ミサイル防護、統合後方運用（衛生）等を実動により演練した。施設防護訓練において、海空自衛隊との協同警備に係る連携要領を演練し、対ゲリラコマンドウ（ドローン）対処を含むに係る練度を、統合防空ミサイル防護においては、侵攻する航空機、弾道・巡航ミサイルの対処要領について演練し、統合防空に係る練度を、統合後方運用（衛生）においては、海空自と連携した患者後送の要領を演練し、統合衛生運用に係る練度を向上させることができた。

方面隊は今回の演習で得た成果を、今後の訓練等へ生かし、万全の態勢を整備していく。



消防庁等と連携した人命救助



東部方面音楽隊の新島小学校における演奏

自衛隊統合演習に参加 統合運用について演練・検証

方面隊は10月20日から31日までの間、令和7年度自衛隊統合演習（07J X）に参加した。

本訓練は陸・海・空自衛隊が統合により演習を行うことで、自衛隊の統合運用能力を維持・向上

させることを目的とし、統合作戦司令部（JOC）が担任・実施したものである。

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。



空輸された患者の引継ぎ



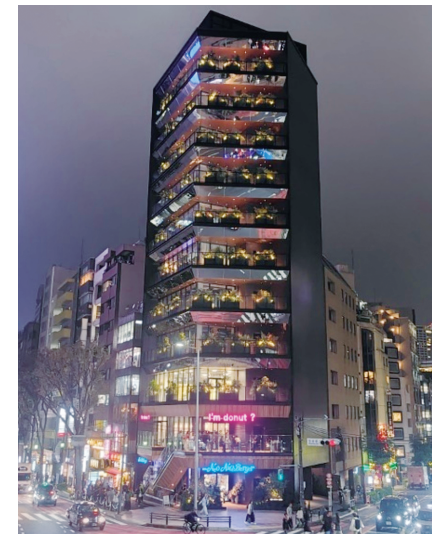
後送先病院への患者後送

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。

また東部方面音楽隊による演奏会や東京地方協力本部による防衛講話等を併せて実施し、防衛基盤の拡充を促進した。

東京地本 渋谷に募集案内所をオープン



AND CROSS BLDG. 外観

自衛隊東京地方協力本部は11月4日、渋谷区宮益坂の複合ビル「AND CROSS BLDG.」3階に、これまでの事務所とは一線を画す斬新なデザインと情報発信機能を備えた渋谷募集案内所『SHIBUYA J LOUNGE』をオープンした。細部は5面にて紹介します。

朝霞駐屯地 青い羽根募金 日本水難救済会から感謝状

朝霞駐屯地は12月2日、「青い羽根募金」主催の「青い羽根募金」主催の日本水難救済会から募金活動に協力した功績による感謝状等を受贈した。駐屯地は各種募金活動に参加しており、今回主催団体の表彰基準に

当日、遠山日本水難救済会理事長と同第1事業部長が来隊され、理事長から駐屯地司令へ日本水難救済会長感謝状と事業功労有功盾が贈呈された。



記念撮影（左から業務隊長、司令、理事長、事業部長）

第1師団

首都防衛の要として練度を向上 第2次師団訓練検閲を実施

師団は10月17日から31日までの間、首都防衛の要としての任務遂行能力をさらに高めるため、第2次師団訓練検閲を実施した。

本検閲は首都機能の維持に係る練度向上を目的に、北富士・東富士演習場、朝霞訓練場、練馬駐屯地及び市ヶ谷駐屯地において行われ、第1普通科連隊、第1飛行隊、第1師団司令部付隊及び第1音楽隊が受閲した。



航空機の警戒・防御 (1 飛)



建物への突入 (1 普連)



施設の防御 (1 音)



ドローンジャマーによる対処 (1 師付)

「第1普通科連隊 首都防衛の最前線」
 実戦的訓練
 1 普通科は「重要防護施設の防護」及び「敵特殊部隊の捜索・撃滅」を主要検閲項目として、東富士演習場市街地戦闘訓練場及び市ヶ谷駐屯地にお

いて検閲を受けた。
 連隊主力は敵特殊部隊による情報活動を想定し、ドローンや監視カメラを駆使した情報収集、障害構築やデコイ設置など多様な防御手段を展開した。さらに煙幕を用いた突入による部隊損耗の最小化、

友軍相撃防止を徹底するなど、現代的戦闘様相を踏まえた戦術行動を実施した。また市ヶ谷駐屯地では中央業務支援隊と連携し、施設防護及び1飛行のUH-1Jによる負傷者の後送等を実施した。「住民混在下での首都

防衛」という極めて困難な状況判断を要する中、連隊長以下全隊員が与えられた任務に真摯に向き合い、最善を尽くして任務を完了した。

■第1飛行隊
 ヘリの防護と連携強化
 1 飛行は展開地の設定・運営及び一空輸等の各種戦闘支援」を検閲項目として、朝霞訓練場において検閲を受けた。限られた人員で航空機防護を行

いながら任務を遂行する中、ローテーション勤務の態勢により、限られた隊力の中で持続的な警備を維持した。また不審者・ドローン対応、患者後送など多様な状況にも即応し、全隊員が作業手順を的確に理解・実行して任務を完了した。

■第1音楽隊
 精緻な任務遂行で
 存在感
 1 音楽は「師団司令部指揮所の警備」を主要検閲項目として検閲を受けた。

「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。

では必要資材・工具的確に見積もり、迅速かつ整齊に作業を完了した。ドローンや不審者対応でも任務を遂行できる水準であることを確認した。

警戒と使命感
 今回の訓練検閲を通じ、各部隊は警戒心を持続させながら長期任務に対応し、首都防衛任務に求められる統制・持久・柔軟性を兼ね備えた行動を実践した。特に限られた隊力の中でローテーション勤務を創意的に運用し、任務を完了した。師団は今後も、首都機能の維持に資する実戦的訓練を通じて、防衛出動下における即応・対処能力の一層の向上を図っていく。

日米の絆で基地防衛を強化
 米空軍横田基地演習に参加
 師団は10月19日から25日までの間、在日米軍が実施した横田基地演習「バリー・モーニング」に参加した。

師団は今後も、首都防衛を担う部隊として、在日米軍との連携を緊密にし、平素から共同対処能力の維持・向上に努めていく。

八丈島に到着した派遣部隊を最初に迎えたのは、疲れが見える中にも「来てくれてありがとう」と語りかける島民の温かい言葉だった。

八丈島で育まれた絆
 島民とともに歩んだ災害派遣の日々
 調理場を見学する地元児童

「この島のために必ずや温泉を受け取った家族が温かい言葉で返す。」「この島のために必ずや温泉を受け取った家族が温かい言葉で返す。」「この島のために必ずや温泉を受け取った家族が温かい言葉で返す。」

入浴後の子供たちとのふれあい
 「感謝のセレモニ」で
 11月16日に行われた「感謝のセレモニ」では、島民が作る花道の中

「本島に助かります」と深々と頭を下げる姿があった。支援を続けるうち、島民と隊員の笑顔が並ぶ場面は日常となり、互いの名前まで覚えるほどの交流も生まれた。

八丈島での35日間、隊員と島民が支え合いながら歩んだ日々は、災害派遣活動の垣根を超え、確かな絆と信頼を築く時間となった。任務は完了したが、この島で築かれた思い出つながら、隊員一人一人の胸に、これからも深く刻まれ続けていく。

を幼稚園児から手渡された花束を手にした生活支援隊長を先頭に、隊員は一人一人島民の方とハイタッチを交わしながら進んだ。目に涙を浮かべ「いなくなるのは寂しい」「次は旅行で来てね」と話すす多くの島民の方との別れを惜しむ時間は、短期間とは思えない濃く深い交流があった証だった。



島民の方の花道をハイタッチを交わしながら進む隊員



調理場を見学する地元児童



入浴後の子供たちとのふれあい



「感謝のセレモニ」で

される中、ローテーション勤務の態勢により、限られた隊力の中で持続的な警備を維持した。また不審者・ドローン対応、患者後送など多様な状況にも即応し、全隊員が作業手順を的確に理解・実行して任務を完了した。

「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。

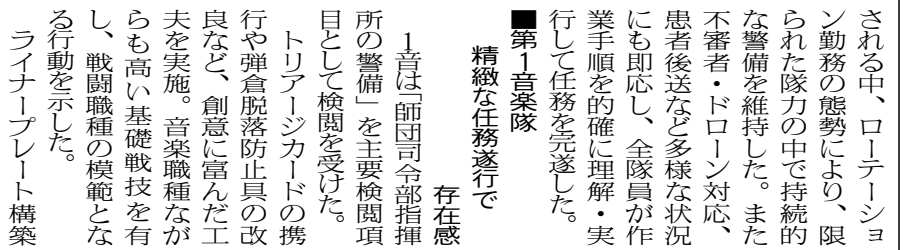
「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。

「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。

「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。

「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。

「第1師団司令部付隊 持続警戒と柔軟対応」
 1 師付は「師団司令部指揮所の警備及び移動」を主要検閲項目として、長期間にわたる指揮所防護を実施した。



伐根作業が終わり拡幅された「ますみ峠」

師団は11月6日から14日までの間、第32普通科連隊長を北富士整備隊長とし、1後支連、1高大、1偵戦大、1施大、1通大、1特防、東部方面後方支援隊、東部方面特科連隊及び富士学校部隊訓練評価隊の約1200人で編成された整備隊により令和7年度秋季北富士演習場定期整備を実施した。

演習場機能向上整備として、東富士演習場との接続性を強化する「ますみ峠」経路の増設を実施し、部隊展開の迅速化と機動性の向上に寄与した。併せて木製溜樹のコンクリートキャンバスによる改修、U字溝の交換、手りゅう弾投てき場の標

境の充実を図っていく。この際、民生品の活用、草刈機リース等により省人化・迅速化を図った。

師団は今後も、首都防衛を担う訓練基盤の維持・強化に努め、東部方面隊の一翼として演習環境の充実を図っていく。

師団は今後も、首都防衛を担う訓練基盤の維持・強化に努め、東部方面隊の一翼として演習環境の充実を図っていく。



伐根作業が終わり拡幅された「ますみ峠」

師団は11月6日から14日までの間、第32普通科連隊長を北富士整備隊長とし、1後支連、1高大、1偵戦大、1施大、1通大、1特防、東部方面後方支援隊、東部方面特科連隊及び富士学校部隊訓練評価隊の約1200人で編成された整備隊により令和7年度秋季北富士演習場定期整備を実施した。

演習場機能向上整備として、東富士演習場との接続性を強化する「ますみ峠」経路の増設を実施し、部隊展開の迅速化と機動性の向上に寄与した。併せて木製溜樹のコンクリートキャンバスによる改修、U字溝の交換、手りゅう弾投てき場の標

境の充実を図っていく。この際、民生品の活用、草刈機リース等により省人化・迅速化を図った。

第12旅団

第30普通科連隊が優勝

関山で総合戦闘射撃競技会

旅団は11月14日から18日までの間、関山演習場において令和7年度旅団総合戦闘射撃競技会を実施した。

有の編成・装備に連隊固有の全ての機能を増強し、各種機能を連携させる力の組織化を演練・評価

た実戦的かつ総合的な戦闘射撃を実施して、戦術的・組織的な演練・評価

本競技会は各連隊1個中隊を基幹とした3個連隊計9個チームで競われる普通科中隊の部及び重迫射撃部からなり、総合順位は普通科中隊の部(3個部隊の平均)に重迫の部の平均点を加点し、中多部隊の行動得点を減点する方式で採点されて順位をつけた。

旅団は引き続き、総合戦闘射撃能力の向上に向け、各普通科中隊等が保有する全火器を活用するなどの機能連携をより一層強化するため計画的に訓練成果を高める練成を行っていく。



総合優勝した30普連



雪積もる中の射撃



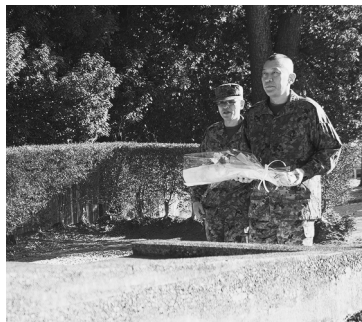
重迫射撃1位の13普連

開会式で旅団長は「指揮の要訣の実践」「戦術力の組織化」「安全確保」の3点を要望し「各部隊が全力で本競技会に臨み、これまでの練成成果を遺憾なく発揮してもらいたい(要旨)」と訓示した。

本競技会は各連隊1個中隊を基幹とした3個連隊計9個チームで競われる普通科中隊の部及び重迫射撃部からなり、総合順位は普通科中隊の部(3個部隊の平均)に重迫の部の平均点を加点し、中多部隊の行動得点を減点する方式で採点されて順位をつけた。



隊内巡視



慰霊碑参拝



盛大に見送られた阿部将補

旅団及び日、第17代副旅団長兼相馬原駐屯地司令に、小倉地は12月1日 好文(おくらよしずみ)

1等陸佐が東北方面総監部人事(仙合)から着任した。駐屯地に到着した小倉1佐は、駐屯地慰霊碑に献花し、司令部庁舎、駐屯地隷下各部隊及び飛行場地区を巡視した後、旅団長申告書を実施した。3日に状況報告を受けた。また11月28日には、12月1日付で陸将補に昇任し退官する阿部1佐(前副旅団長兼相馬原駐屯地司令)の見送り行事を実施した。約2年間にわたる「地域から愛される礼節を持つ」という要望事項とし、任務の遂行に尽力された阿部将補は隊員らに温かく盛大に見送られ駐屯地をあとにした。

旅団の現況を報告 方面総監初度視察を受察



機部3尉が指揮する儀じよう隊の巡閲



隊員の話聞く総監

旅団及び相馬原駐屯地業務隊は11月7日、相馬原駐屯地において方面総監初度視察を受察した。総監は旅団長及び業務隊長の出席を受け、慰霊碑に献花し、12高射の機部3尉が指揮する儀じよう及び12音による栄誉礼を受けた。その後、司令部庁舎において、幹部挨拶、状況報告を受けた後、生活環境を整えたモデルルーム及び生活隊舎を巡視し、執務室、合奏場等の隊内巡視を行った。巡視終了後、駐屯地体育館において旅団隷下部隊及び駐屯地所在隊員に対し訓示し「第12旅団は陸自で唯一の空中機動力を強化された旅団として、東方面内、さらには他方面区画へ迅速な転用も期待されている。柳旅団長の統率のもと、全隊員が旅団

の地位・役割を認識し、即応態勢の充実、作戦遂行能力の向上、作戦基盤の充実を図り、任務遂行・隊務運営にまい進することを期待する。また相馬原駐屯地は第12旅団の活動の拠点的な役割を担う駐屯地であることから、業務隊が担任する業務が隊員の団結・規律・士気に直接影響を及ぼす等、極めて重要であることをあらためて認識し、作戦基盤を担う責任と誇りを自覚し、作戦能力の向上に努めることを期待する(要旨)」と述べた。旅団は、旅団長を核心として引き続き使命の完遂にまい進していく。



フォークリフトによる運搬作業



12後支隊員による物資の卸下

また大日原演習場から佐渡分屯基地までの物資等輸送を実施して航空輸送能力の強化を図った。

07JXR

空中機動力を最大限に活用した即応力の強化

旅団は10月20日から31日までの間、令和7年度自衛隊統合演習(07JXR)に参加するとともに、第2次方面隊訓練検閲を支援した。

本演習は、陸・海・空自衛隊の統合により行った演習で、指揮統制、後方支援、自衛隊の統合運用能力を維持・向上させるとともに、訓練の一部

に米軍が参加し、日米の相互運用性の向上が図られた。旅団は本演習の場を活用して、新潟県内での情報訓練を行うとともに、航空自衛隊の佐渡分屯基地、陸上自衛隊新発田駐屯地等で施設整備訓練を実施して即応力の強化を図った。

防災関係機関との連携を強化

群馬で総合防災訓練



UH-60Jによる患者搬送

旅団は10月18日、箕郷総合運動公園において群馬県及び高崎市が主催する令和7年度群馬県総合防災訓練に第12ヘリコプター隊、第12後方支援隊をもって参加した。本訓練は群馬県高崎市を震源とする地震により、帰宅困難者及び孤立集落が発生した想定で行われ、12ヘリ、司令部隊員が箕郷総合運動公園において消防隊員2人をUH-60Jに搭乗させ、孤立集落に見立てた梅林広場まで空中機動して、箕郷総合運動公園まで患者を空輸する訓練を実施した。また新町駐屯地所在の第12後方支援隊及び第12施設隊の即動要員は箕郷総合運動公園において県から支援物資を受領後、孤立集落に見立てた箕郷町特産物センターまで車両及び徒歩により支援物資を輸送する訓練を実施した。旅団は防災関係機関との連携強化及び災害対処能力を向上させることにも、県民の防災意識の高揚に寄与していく。

旅団は10月18日、箕郷総合運動公園において群馬県及び高崎市が主催する令和7年度群馬県総合防災訓練に第12ヘリコプター隊、第12後方支援隊をもって参加した。本訓練は群馬県高崎市を震源とする地震により、帰宅困難者及び孤立集落が発生した想定で行われ、12ヘリ、司令部隊員が箕郷総合運動公園において消防隊員2人をUH-60Jに搭乗させ、孤立集落に見立てた梅林広場まで空中機動して、箕郷総合運動公園まで患者を空輸する訓練を実施した。また新町駐屯地所在の第12後方支援隊及び第12施設隊の即動要員は箕郷総合運動公園において県から支援物資を受領後、孤立集落に見立てた箕郷町特産物センターまで車両及び徒歩により支援物資を輸送する訓練を実施した。旅団は防災関係機関との連携強化及び災害対処能力を向上させることにも、県民の防災意識の高揚に寄与していく。

第1施設団

東富士演習場を整備

ICT及び民生品を積極活用

施設団は11月6日から15日までの間、東富士演習場において令和7年度秋季東富士演習場定期整備を実施した。

本整備は第1施設団副団長が整備隊長となり、第1施設団隷下部隊のほか、21個の部隊を統制下に置き、人員約1500人・車両等約450両による東富士演習場整備隊を編成した。

本整備の目的は、演習場の運用及び整備構想に基づき、実戦的かつ実際の訓練環境の構築、作戦遂行能力向上への寄与及び周辺住民の安全を確保して、良好な作戦環境を醸成することにある。

また整備に際し、施設技術の練度向上、積極的なICT及び民生品の活用を留意事項とした。本整備では春季東富士演習場定期整備に引き続

き、航空自衛隊中部航空施設隊との技術交流を実施し、施設技術の向上及び連携強化を図った。

整備隊長（副団長）は本整備にあたり「東富士演習場の進化」「施設技術能力の向上」「前進から帰隊までの安全管理」の3点を要望し、東富士演習場の整備において機能維持・向上に寄与するとともに、要望事項を具現化し、令和7年度秋季演習

場定期整備の任を完遂し、ICTの活用の中には任意で設定した角度で容易に法面を成形でき、省人化及び作業効率を大幅に向上させる「マシンガイダンス」を搭載した油圧式ショベルを使用するとともに、1人での測量が可能となる「受信機搭載測量器材（CLASS）」を運用した。

さらに「WEBカメラ」を使用し、各作業現場の進捗状況をリアルタイムで掌握するとともに、位置情報共有、チャット機能による報告が可能となるシステムを活用して、状況判断、器材運用、工程管理等を容易にし、部隊運用の効率化を図った。

東部方面総監視室には土壌を安定させる舗装材となる「グラベルフィックス」を設置することで恒久化を図った。爆破孔には爆発による影響等を軽減する「防爆シート」を被せ、同じく恒久化を図った。ほかにも多くの民生品を積極的に使用して、演習場の機能維持・向上に寄与した。

安全管理の徹底 本整備において過去車両の降板に起因する事故が多いことから、各最先任上級曹長等から機会教育や巡回指導が実施された。また熊対応に係る安全管理として、上記の位置情報を共有するシステムを活用して熊情報伝達訓練を実施し、認識の統一を図った。

11日には総監の視察を受け、整備隊長より整備前・後の景況を写真や映像で報告するとともに、現地視察においては各地区整備隊より、各地区のICT及び民生品の活用状況、整備上の留意について報告し、本整備の概要についてご理解を頂いた。

整備隊長（副団長）は13日・14日の2日にかけて演習場の整備状況を確認するとともに、整備に従事した隊員を激励した。施設団は引き続き演習場の運用及び整備構想に基づき、各部隊の要望に沿った訓練環境の構築を続けていく。



かご丸くんの設置



マシンガイダンスによる法面の成形



グラベルフィックスの設置



D-Boxの設置

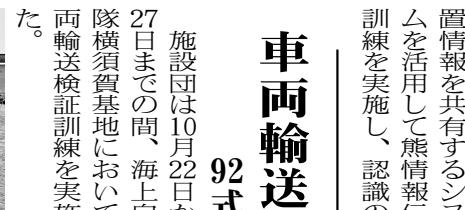
今回の整備において多くの民生品を活用し地盤や路肩等大きな進捗を遂げた。活用した民生品には、砕石等を装填することで土留め等に使用できる「かご丸くん」「蛇籠」杭と鋼材を組み合わせたことで土留めに使用できる「とまるくん」、地盤を強化して泥濘化を防止する「D-

Box」、ヘリ離着陸地域には土壌を安定させる舗装材となる「グラベルフィックス」を設置することで恒久化を図った。爆破孔には爆発による影響等を軽減する「防爆シート」を被せ、同じく恒久化を図った。ほかにも多くの民生品を積極的に使用して、演習場の機能維持・向上に寄与した。



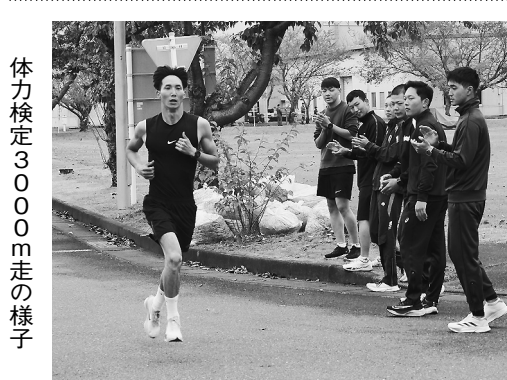
92式浮橋の海上運航

渡河・交通の専門部隊である第101施設器材隊が本訓練を実施し、主力装備である92式浮橋を使用して輸送支援の検証を行った。また第31普通科連隊と協同訓練を実施し、車両を92式浮橋に乗船させる要領等について認識の統一を図った。施設団は海上における輸送訓練を実施し、運用の実効性を向上させた。



車両輸送の検証を実施

施設団は10月22日から27日までの間、海上自衛隊横須賀基地において車両輸送検証訓練を実施した。本訓練の目的は、92式浮橋へ車両を積載して海上運航を検証し、運用の実効性向上の資とするところである。



体力検定3000m走の様子



分隊員に指導する受験者

関東処は10月22日から23日の間、霞ヶ浦駐屯地において、令和7年度後期陸曹候補生等選抜（選考）第2次試験を実施した。本試験の実施項目は体力検定、口述試験及び術科試験となっており、受験者の陸曹としての資質及び伸展性について評価した。

第1次試験を突破した18人の受験者は、陸曹を志す熱意と、部隊の代表としての誇りを胸に、この日のために練成した成果を全力で発揮していた。

関東補給処

各種事態能力の確立

連携強化し補給整備業務向上へ

関東処は10月20日から25日までの間、霞ヶ浦駐屯地及び各支処等所在駐屯地等において、令和7年度自衛隊総合演習（07JX）に参加した。本演習は自衛隊の行動及び統合輸送等の全てを及駐屯地整備について



補給品の1次梱包



補給品の4次梱包



初度携行弾薬交付訓練

包括した総合的な演習であり、関東処としては補給品のコンテナ梱包要領及び駐屯地整備について

初度携行弾薬交付・受領訓練では、吉井弾薬支処及び富士弾薬出張所が弾薬類システムを使用した請求・交付手続き、受領部隊の保定における技術的援助等を実施して、計画通りの弾薬交付を安全・確実実施した。

本演習で獲得した成果を計画等へ反映するとともに、課題について速やかに検討して、関東処の各種事態能力の維持・向上を図っていく。

コンテナ梱包では、補給品を一つ一つ梱包する1次梱包から段階的に梱包し、コンテナに積み込んで保定作業を実施する4次梱包まで自衛官、事務官及び技官が一丸となって実施した。

霞ヶ浦駐屯地は11月1日に土浦市桜川川畔において開催された「第94回土浦全国花火競技大会」を支援した。本大会は大正14年から霞ヶ浦海軍航空隊殉職者の慰霊をする趣旨で開催されたのが始まりで、現在は全国火煙業者の出品による花火競技大会を開催し、土浦市の観光事業

100周年記念 土浦全国花火競技大会支援



及び商工業の発展を目的としている。本支援では大会前日から当日にかけて有線構成を実施し、野外電話機を用いた通信手段の開設・運用（写真）を行った。また100周年を記念して、大会当日に航空学校霞ヶ浦校が航空機4機による編隊飛行を実施し、観客を魅了した。

東部方面混成団

あらゆる地形を克服せよ 陸曹候補生奮闘中

現在、第3陸曹教育隊第2普通科教育中隊では「第147期 初級陸曹特設課程（軽火器）」の教育が実施されている。

同課程では普通科隊員として必要となる小銃・軽機関銃・01式軽対戦車誘導弾・個人携行対戦車弾など、軽火器の取扱い

び戦闘要領について幅広く教育を行っている。今回は同じ混成団隷下である第31普通科連隊の支援により塹壕を構成した実戦的な環境において、敵の掃討や突入の要領を中心とした実戦的な訓練を実施した。

隊員はまず敵防衛地域である塹壕への接近要領から教育を受け、塹壕内への侵入、曲がりくねった通路や角に対する警戒、前進方法などを繰り返し実施し、区隊ごとに工夫を凝らして、慎重かつ確実に安全化を図る要領について訓練が行われた。

訓練では曲がり角から不意に射撃を受ける、手りゅう弾が投てきされ損耗が発生するなど、多様な想定状況が付与され、

隊員は状況への対応と訓練の振り返りによる研さんを通じて状況判断能力を高める教育を受けていたのが印象的である。

突入・掃討にあたっては、手りゅう弾の効果的な活用や味方との連携で総合的な状況判断能力を磨いた。

訓練の一つ一つの行動の積み重ねが将来の任務遂行に直結するとの認識の下、隊員の表情には強い使命感が伺えた。

さらに公園駐車場に展開された展示・体験ブースでは、災害派遣に関するパネル展示や人命救助システムの紹介を行うとともに、参加者向けにパラコードを用いたプレスレット編み体験が行われた。

避難所での物干しロープ、止血帯、包帯固定、ロープを解してのデントラフロス代用、火種としての利用など、多様な使い道に参加者は驚きの声を上げ、「記念になるだけでなく、いざという時の備えにもなる。困ったときは工夫と思考次第で解決できることもあるのだな」といった感想も寄せられ、体験型の広報が効果的な防災啓発となっていた。

今年度の訓練は即応予備自衛官の出頭が数多く、日ごろ民間企業で働いている隊員からも「いい訓練だった、会社でも防災意識の向上を普及する」との声が聞かれた。



手りゅう弾を活用し塹壕を掃討する隊員



味方と連携し塹壕を掃討する隊員



訓練中の映像を見て研さんする隊員



塹壕内を掃討する隊員

平時に備える防災訓練 ビッグレスキューかながわ

31普通連は11月9日、神奈川県・三浦市合同総合防災訓練「ビッグレスキューかながわ」に参加した。

本訓練は県と三浦市が合同で医療救護活動、救出救助活動、避難所の開設・

運営等を実動で行うもので、自衛隊のほか消防、警察、在日米軍、日本赤十字社、米国赤十字社、神奈川県DMAT、神奈川県DMAT-L（LOCAL）をはじめとした各医療関係機関が参加する、神奈川県最大規模の防災訓練で、各機関が一堂に会し、災害対応力を総合的に高めることを目的としている。

今年度の会場は県立城ヶ島公園とされ、三浦地域の特性を踏まえ、孤立した相互連携が行われ、参加機関同士がそれぞれの役割を理解しながら共同する姿が見られた。

さらに公園駐車場に展開された展示・体験ブースでは、災害派遣に関するパネル展示や人命救助システムの紹介を行うとともに、参加者向けにパラコードを用いたプレスレット編み体験が行われた。

避難所での物干しロープ、止血帯、包帯固定、ロープを解してのデントラフロス代用、火種としての利用など、多様な使い道に参加者は驚きの声を上げ、「記念になるだけでなく、いざという時の備えにもなる。困ったときは工夫と思考次第で解決できることもあるのだな」といった感想も寄せられ、体験型の広報が効果的な防災啓発となっていた。

今年度の訓練は即応予備自衛官の出頭が数多く、日ごろ民間企業で働いている隊員からも「いい訓練だった、会社でも防災意識の向上を普及する」との声が聞かれた。

今年度の訓練は即応予備自衛官の出頭が数多く、日ごろ民間企業で働いている隊員からも「いい訓練だった、会社でも防災意識の向上を普及する」との声が聞かれた。



防衛ミニ講座



東京地本長による挨拶



オープンイベント ファッションショー



応接スペース

総監部人事部募集課 募集ニュース

渋谷に新募集案内所 SHIBUYA J LOUNGEオープン

自衛隊東京地方協力本部は11月4日、JR渋谷駅宮益坂口から徒歩5分の複合ビル3階に、渋谷募集案内所「SHIBUYA J LOUNGE（ジェイフワンジ）」を渋谷の中心に新たにオープンした。複合ビルの1・2階には有名なドーナツ店・ハンバーガー店が入店しており、J LOUNGEは非常に都会的かつ、お洒落であり、人目を引く場所に位置している。

事務所の内装は、これまでの自衛隊事務所の堅いイメージとは違い、ガラス張り開放的かつ透明感があり、学校帰りの学生や渋谷を楽しむ若者が、立ち寄りやすい雰囲気となっている。

オープンイベントとして防衛大学校副校長、元ドイツ防衛駐在官、防衛研究所研究幹事による防衛ミニ講座や東京地本広報大使に任命されている現役モデルによる制服ファッションショーが行われ、YouTubeでライブ配信された。ライブ視聴者からはこれまでになく「渋谷らしい」イベントに、「楽しく自衛隊を知ることができた」と好評であった。（現在もアーカイブで配信中）

渋谷のど真ん中にできた自衛隊の新たなスポットでは、隊員の来場も歓迎しており、スタッフは「ぜひ友人を誘ってSHIBUYA J LOUNGEにお越しください」と話してくれた。

東部方面混成団 公式Xはこちら！
陸上自衛隊【東部方面混成団】公式 @EACB_takeyama
たくさんのフォローお待ちしています！

情報隊 佐渡島で方面隊情報訓練

さらなるステップアップ

第2回情報隊訓練

東部方面情報隊は10月



無人偵察機 スキャンイーグルIIによる偵察活動

20日から24日の間、東富士演習場において第2回情報隊訓練を実施した。

本訓練は今年度最大の目標である方面隊情報訓練を見据えた訓練であり、



佐渡における広報活動

情報隊本部は指揮幕僚活動能力及び野外炊事能力の向上、情報処理隊は情報処理能力の向上、情報収集隊は無人情報機による無人機の実飛行、監視班は監視能力の向上を主要演習項目として掲

げ、情報隊の任務遂行能力の向上を図ることを目的に行われた。無人偵察機班による飛行訓練は、時折雨が降りしける中、地形・気象・飛行経路等を詳細に分析し、綿密な飛行フリーフィンを実施。衛星可搬局により収集した映像を朝霞駐屯地に映像伝送し、約1時間の飛行任務を完了した。無人偵察機班は昨年度から展開訓練や総火演における訓練を反復し、本訓練において初飛行・回収を成功させた。

あったが、あらゆる情報収集手段を活用し、情報収集能力を向上させた。情報収集隊長 白石 佐一は「訓練を通じて各人が役割を自覚し、その鍛錬を繰り返してやり続けた成果が出始めてきている。失敗を恐れず（トライ＆エラー）引き続き前に進んで行こう」と述べた。

渡島の高校生・保護者が研修に訪れ、情報科部隊の紹介、無人偵察機スキャンイーグルIIの展示、野外炊具の紹介、防弾チョッキ等の試着など、約50分にわたる広報活動を行い好評を得た。

衛生隊 東部方面隊訓練検閲を受閲

第1回大隊訓練を実施

東部方面衛生隊は10月



成訓練成果の評価・判定を受けるとともに、実行的向上を図ることを目的として、東部方面衛生隊の訓練検閲を受閲した。

治療・後送及びその他の衛生支援業務の能力を発揮した。検閲官要望事項である「作戦・戦闘部隊の要求に的確かつ即応する活動」について、隊員一人一人が衛生支援部隊の役割を十分に理解し、目的意識を持って部隊一丸となり任務に邁進しているとの評価を受けた。

また後送業務において民生品を活用し高機能化した救急車に医官等と同乗させ運用するとともに、航空後送に係る衛生資器材の設置及び関係部隊との連携により後送間救護能力の向上を図った。

方面隊情報訓練

情報隊は11月2日～8日の間、佐渡島の生地に於いて、今年度最大の目標である、方面隊情報訓練に参加し、指揮幕僚活動の演習、情報収集、情報収集調整及び情報資料の処理の練度向上を図った。6日午前には、陸上自衛隊に馴染みのない佐

渡島の高校生・保護者が研修に訪れ、情報科部隊の紹介、無人偵察機スキャンイーグルIIの展示、野外炊具の紹介、防弾チョッキ等の試着など、約50分にわたる広報活動を行い好評を得た。

東部方面衛生隊は10月成訓練成果の評価・判定を受けるとともに、実行的向上を図ることを目的として、東部方面衛生隊の訓練検閲を受閲した。

治療・後送及びその他の衛生支援業務の能力を発揮した。検閲官要望事項である「作戦・戦闘部隊の要求に的確かつ即応する活動」について、隊員一人一人が衛生支援部隊の役割を十分に理解し、目的意識を持って部隊一丸となり任務に邁進しているとの評価を受けた。

また後送業務において民生品を活用し高機能化した救急車に医官等と同乗させ運用するとともに、航空後送に係る衛生資器材の設置及び関係部隊との連携により後送間救護能力の向上を図った。

衛生隊は本訓練検閲において、衛生科が自衛隊全ての任務に与する不可欠な存在であることを再認識した。衛生科精神である「骨肉の至情」と「挺身奉仕の精神」を隊員一人一人が具現化できるよう練度向上を図り、任務に邁進していく。

後支隊 方面隊訓練検閲で即応力を発揮

あらゆる状況に柔軟に対処

東部方面後方支援隊は10月26日から30日の間、首都防衛作戦における防衛警備上の任務に基づき、部隊の行動を訓練課題として、朝霞駐屯地、霞ヶ



故障車両の回収 (104全支大)



74式戦車の積載 (東方輸送)

浦駐屯地及び富士駐屯地等を拠点に、方面隊訓練検閲を受閲した。隊長を核として、隊長要望事項「新たな脅威を意識して行動せよ」「役割を果たせ」の下、一致団結して本検閲に臨んだ。隊は平素から積み上げてきた各種訓練成果及び事前準備等により、万全の態勢で検閲に臨み、各駐屯地で発生する補給、整備、回収、輸送及び不発弾等処理の各種任務をさまざまな状況下において遂行するとともに、朝霞駐屯地における燃料給油、入浴及び洗濯支援等需品サービス業務を的確に実施し、任務を完了した。



威勢の良い掛け声で神輿を担ぐ隊員



祭りに参加した野沢司令以下若手隊員

航空隊は10月12日、立川よいと祭り」を支援し、川市連合会が主催する「立川よいと祭り」を支援し、本祭りは立川駅北口のサンサンロードで毎年開催されている。「よいと」には、「立川をより良いふるさとへ」という願いや、神輿の掛け声である「よいしょ」のイメージが込められている。立川駐屯地から野沢司令、広報室長、若手隊員が参加し、地域住民と共に「万灯みこし」を担いだ。この参加は地域と自衛隊の連携を強化し、相互理解を促進する重要な機会になった。野沢司令は参加に際し、「立川市民の皆様と共に、この

厚な地域神輿を力強く担ぎ上げ、祭りを盛り上げた。普段は制服姿で規律正しく任務に当たる隊員が、汗を流しながら地域住民と一緒に神輿を担ぐ姿は、市民に新鮮な驚きと親近感を与えた。参加した隊員は「地域の方々と一緒に担ぐうちに、疲労以上に熱気がこみ上げてきた。祭りの迫力と活力を肌で感じ、立川という街をより深く好きになった」と感想を話した。

航空隊 若手隊員と駐屯地司令が地域と交流

立川よいと祭り支援

航空隊は10月12日、立川市連合会が主催する「立川よいと祭り」を支援し、本祭りは立川駅北口のサンサンロードで毎年開催されている。「よいと」には、「立川をより良いふるさとへ」という願いや、神輿の掛け声である「よいしょ」のイメージが込められている。

立川駐屯地から野沢司令、広報室長、若手隊員が参加し、地域住民と共に「万灯みこし」を担いだ。この参加は地域と自衛隊の連携を強化し、相互理解を促進する重要な機会になった。野沢司令は参加に際し、「立川市民の皆様と共に、この

厚な地域神輿を力強く担ぎ上げ、祭りを盛り上げた。普段は制服姿で規律正しく任務に当たる隊員が、汗を流しながら地域住民と一緒に神輿を担ぐ姿は、市民に新鮮な驚きと親近感を与えた。参加した隊員は「地域の方々と一緒に担ぐうちに、疲労以上に熱気がこみ上げてきた。祭りの迫力と活力を肌で感じ、立川という街をより深く好きになった」と感想を話した。

東京地本 音楽まつりで広報活動 広報ブースに8000人超



屋外に設置した募集広報ブース

自衛隊東京地方協力本部は11月13日から15日、日本武道館で実施された自衛隊音楽まつりの場を活用して、募集広報を実施した。

自衛隊音楽まつりは毎年11月に開催される陸海空自衛隊音楽隊によるマーチングを主体としたイベントであり、さまざまな部隊や各国からのゲストバンドが参加し3日間、武道館を彩るものである。

期間中は晴天に恵まれ連日多くの音楽ファンで賑わいを見せるなか、開演に先立ち実施されたトークショーでは、東京地本マスケットキャプター「トウチ君とさくらちゃん」と一緒に東京地本の部員が出演し、自衛隊の魅力や多彩な職種・職域について紹介するなど、会場は大いに盛り上がりを見せていた。さらに屋外に設置した募集広報ブースでは、陸海空制服等の体験試着やカラホン抽選会を実施し、3日間で8千人を超える観客が押し寄せる熱狂ぶりで、東京地本のSNSをフォローしてもらい、自衛官の確保につながる大きな手ごたえを感じることができた。

イベントに参加した学生からは「来年度、防衛大学校に入学するので儀仗隊に入りたい」「迫力のある演奏に感激した」といったコメントがあった。

東京地本は今後もさまざまなイベントを活用し、全力をもって募集広報活動を実施していく。

群馬地本 県立高校生が職場体験 自衛隊の活動や魅力を伝える



ロープの取り扱いの体験

自衛隊群馬地方協力本部前橋募集案内所は10月8日、新町駐屯地において群馬県立伊勢崎工業高校の生徒28人に対して職場体験を行った。

自衛隊の概要説明、職業ガイダンス、防災講話、隊員食堂における体験喫食、災害時に役に立つ実習等を実施した。土のう作成・土のう積み、コンパスの取り扱い・歩測、ロープの取り扱いなどの体験では、生徒は互いに協力しながら真剣に取り組んでいた。多くの生徒

栃木地本 SUPER GTで自衛隊をPR サークキット場に轟くF-2

自衛隊栃木地方協力本部は11月2日、栃木県21飛行隊（松島）に所属のモヒリテイルゾートもてぎで開催されたレーシングイベントにおいて、ブースを出展した。

当日は約3万人の来場者が訪れ、レース前から熱気に包まれていた。広報ブースでは制服試着、F-2戦闘機のタペストリー、防衛記念章、F-4戦闘機スロットル及び操縦桿

展示などを行い賑わっていた。オープニングセレモニーでF-2戦闘機2機が会場上空に現れると大きな歓声が上がリ、速度を変えながら往復するF-2の姿をカメラに収めようと、長い望遠レンズが一斉に空を見上げた。レーシングカーよりさらに大きな轟音を響かせ現れる

姿に「こんなに近くでF-2を見られるなんてとても感動した」等の声がかかる。「パイロットになるにはどうしたらいいですか？」と隊員に話す小学生の姿もあった。また展示飛行地上要員として支援に来ていたF-2戦闘機パイロットの2人が広報ブースを訪れ、サインや記念撮影に応じていた。来場者からは「パイロットに直接話を聞けるなんて、とても嬉しい」との感想があった。

栃木地本は今後も広報イベントを通じて、地域住民に自衛隊を身近に感じてもらえるよう活動していくとともに自衛隊への理解の推進及び募集活動を進めていく。

ある！ある！自衛隊

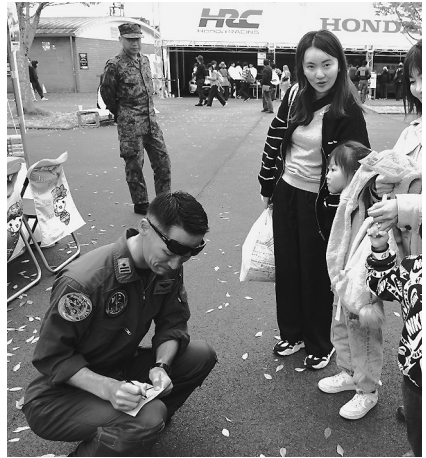
byとむえ



送迎の中に 関係のない書類が入ってたり... 送り返す？ 捨てちゃう？



F-2パイロットと調整する 展示飛行地上要員



サインに応じるパイロット



しずぼんとの記念撮影



紙飛行機のプレゼント

また静岡地本マスケットキャプター「しずぼん」と、34連のロボット型キャラクター「イタツマン」が会場内を歩いて自衛隊をPRし、子供たちに囲まれるなど人気を集めた。

静岡地本は今後も地域のイベントに参加し、部隊と協力して広報活動を行っていく。

静岡地本 3万人の来場者で賑わう ホビーイベントで自衛隊をPR

自衛隊静岡地方協力本部は11月15日・16日の両日、ツインメッセ静岡で開催されたタミヤフェア2025に、第34普通科連隊とともに参加した。

これは株式会社タミヤが主催するホビーイベントで、自衛隊は南館の一角に広報ブースを設置し、高機能車と偵察用オートバ

トで、同社製品の体験会やレース、模型クラブの作品展示などが行われ、両日合わせて約3万人の来場者で賑わった。

自衛隊は南館の一角に広報ブースを設置し、高機能車と偵察用オートバ

訓練所感

東部方面特科連隊 第1大隊第1中隊 上條優樹 3等陸曹



方面射撃競技会に参加して

私は9月29日に東富士演習場において実施された方面射撃競技会に東部方面特科連隊の代表選手として参加しました。

本競技会は普段部隊において実施される検定射撃とは大きく異なり、射撃と運動の両方を兼ね備えた応用的な競技会であり、数分間という短い制限時間の中で複数の射座を駆け足で移動し、それぞれの射距離に応じた目標に対して射撃を行い、その精度を競うものでした。これは私にとって初めての経験であり、本訓練への参加を命じられた時は嬉しかった。

反面、正直とても不安でした。特に射距離に応じて戦闘照準が必須になってくること、また自衛隊人生で初めて照準補助具（タットサイト）を使用することから、この競技が自身にとって大いなる挑戦であると感じました。これらの課題を克服するために数次にわたる射撃予習に参加し、タットサイトを駆使した照準や各射座における姿勢を確立し、数回の練習において逐次、射撃の精度と速度を向上させることのできるようになりました。

本番では、トップバッターで競技に参加し、緊張の中でも全力を尽くして練成の成果を遺憾なく発揮することができました。

結果は方面の参加者60人中11位（連隊参加者5人中1位）と満足のいく結果であり、さらにJ・SAM（国内における射撃競技会）選手候補になることもできました。

引き続きJ・SAM方面練成射撃に参加し、さらなる練度の向上に努め、良好な成果獲得に貢献するとともに、個人の能力向上を図り、部隊の任務達成に寄与したいと思っております。

最先任 上級曹長

「プラスの心」 東部方面システム通信群 濱口 暢子 准陸尉



「あづま」をご覧の皆様、こんにちは。東部方面システム通信群最先任上級曹長の濱口准尉です。

群は所属隊員が首都圏を含む一都十県の東方管内35個駐分屯地に勤務しており、それぞれの環境で平素から常統不断のシステム通信を確保するとともに、あらゆる有事に即応すべく「万軍作戦」の意識のもと日々その能力を錬磨し、併せてDX推進させながら、より効率的・効果的に任務を遂行すべく取り組んでいます。

私は群長の要望事項である「一燈照隅」を具現

すべく最先任として、自らが見るべく前向きで、周囲に温かい明かりを届けられる存在でありたいと思っています。そのため「プラスの心」です。プラスの心とは、自分の気持ちを前向きに整えるだけでなく、仲間の小さな変化に気づき、そっと寄り添い、互いに励まし合える心配りのことだと思います。たとえ

「ありがとう」と日ごろから感謝の気持ちを言葉にする、困っている隊員にそっと声を掛けられる身に着けたいです。また陸曹としてこれまでお世話になった方々への感謝を忘れず、自分が掲げている理想の陸曹像に少しでも近づけるよう、自分が必要とされている役割を認識し、貢献していきたいと考えています。

この他にも各駐分屯地での出会いに感謝し、明るく声をかけ続けて前向きな環境をつくる一助となるよう努めていきます。皆さん青い識別帽を見かけたらプラスの声掛けをお願いします。

届け、周囲の雰囲気までも明るくしてくれます。

ここで、皆さんに質問です。「最も耳にしている声」とは誰の声でしょうか。答えは「自分の声」です。私たちは会話や独り言を骨伝導など通して、自分の声を最も多く受け取っています。だからこそ、後ろ向きな（マイナス）言葉ではなく「できる」「ありがとう」「やってみよう」といった前向きな（プラス）言葉を発すると、自分の心に届き気持ちの明るさを育て、前向きな行動につながる言われています。どんな状況でも

オピニオン 一言上げる 東方オピニオンリーダー会 平山 浩義



中央輸送隊兼横濱駐屯地のご推薦でオピニオンリーダーを務めさせていただきます。早稲田大学で4年目を迎え任期も残り少なくなってきました。当初はコロナ禍でしたのであまり活動はできませんでしたが、総監の防衛講話市ヶ谷台の見学、高等工科大学、防衛大学校などを見学させていただき、東部方面の現状を少しずつ勉強させていただきました。また横濱駐屯地でのヘリコプター搭乗体験も経験させていただきました。

か、東方絶品カップの審査員として各駐屯地の食事を試させていただきました。おいしい思い出です。どの駐屯地も工夫され、とてもおいしく仕上がっており、審査に苦労した覚えがあります。

こうした活動を通じて、どんな場面でも隊員の皆様が周到な準備をされていることに感銘を受けました。こうした準備を通して隊員の皆様が国民を守るという自衛隊の使命を十分に自覚され、責任感が繋がっているということを痛感いたしました。

出深い業務は？

東方会計隊で実施された新隊員後期教育に班長として勤務したことで、約3か月間の勤務でしたが班長兼契約科目の教官として勤務しました。教育側の立場になると、新隊員の個々の能力や性格に合わせて指導方法や接し方を考えていく必要があります。そういった面で苦労しましたが、教育の経験が部隊の後輩育成にも生かすことができ、私自身も成長することができたと思います。また東方会計隊の勤務ということもあり普段関わることのない会計科職種の隊員とも交流ができたのは、コミュニケーションを広げることもできました。

今後チャレンジしたいこと、ありますか？

部隊格闘指導官養成訓練を受けてみたいと思います。素養試験に向けて体力、技術面の練成を強化して、格闘技術の普及に寄与したいです。

アズマ

「憧れの音楽隊員として」 第12音楽隊 小川 由佳 3等陸曹



今月のフェアレディーは第12音楽隊の小川3曹です。小川3曹は広島県

東広島市出身の26歳で、令和4年10月に第12音楽隊に配属となり、チューバ奏者の一人として部隊の士気高揚のため、また派遣演奏などで観衆を魅しませるため、日々、演奏技術の向上に励んでいます。

Q・自衛隊に入隊したきっかけは？

高校生の時に音楽隊の演奏会へ行き、音楽隊の

迫力のある演奏と隊員の皆さんの凛とした姿に憧れを抱き、何よりも一緒に来ていたお客様が笑顔で帰られている様子を見て私もこれまで学んでいた音楽の経験を生かし、いつか同じ舞台に立つて沢山の方に笑顔をお届けできたらと思い、入隊を考えました。

Q・現在の職務に就いての感想は？

民間の方との関わりが一番多くある部隊であり、自衛隊に対する理解・協力を得るために重要な役割であることに日々やりがいを感じています。また陸曹となって他職種の方と関わるようになり、それぞれの専門性や価値観に触れ、自分の仕事に対する視野が広がり、より協働の大切さを実感しています。

Q・休日の過ごし方は？

職場の人や他職種の同期と群馬の自然に触れたり、美味しいご飯を食べに行ったり、温泉巡りをする事が多いです。最近は料理教室に通い、初めて会う方々といろいろな話しをしながら食を通じて繋がりが持てることなども楽しんでいます。

Q・今後の目標は？

チューバの演奏技術向

上のためコンクール等に積極的に参加し、そのための過程も大切に音楽隊員として必要な能力を身につけていきたいです。また陸曹としてこれまでお世話になった方々への感謝を忘れず、自分が掲げている理想の陸曹像に少しでも近づけるよう、自分が必要とされている役割を認識し、貢献していきたいと考えています。

Q・自衛隊に入隊したきっかけは？

学生の時に、八王子で体格が良いとのこと広報官にスカウトされて入隊しました。

Q・普段の業務と魅力は？

Q・これまでで最も思い

各部隊からの要望をもとに作成された調達要求書の審査を実施し、どのような契約をしていくかを決定する業務です。部隊のニーズやどのような事業を実施していくかという点で、業務を遂行しているのが業務をしていくうえで覚えていくのが自身の知識の向上に繋がります。

Q・これまでに最も思い

職場の人や他職種の同期と群馬の自然に触れたり、美味しいご飯を食べに行ったり、温泉巡りをする事が多いです。最近は料理教室に通い、初めて会う方々といろいろな話しをしながら食を通じて繋がりが持てることなども楽しんでいます。

Q・今後の目標は？

チューバの演奏技術向

東方男児

「万里一空」 関東補給処 調達会計部 有住 悠 3等陸曹



今月の東方男児は関東補給処調達会計部に所属

出深い業務は？

東方会計隊で実施された新隊員後期教育に班長として勤務したことで、約3か月間の勤務でしたが班長兼契約科目の教官として勤務しました。教育側の立場になると、新隊員の個々の能力や性格に合わせて指導方法や接し方を考えていく必要があります。そういった面で苦労しましたが、教育の経験が部隊の後輩育成にも生かすことができ、私自身も成長することができたと思います。また東方会計隊の勤務ということもあり普段関わることのない会計科職種の隊員とも交流ができたのは、コミュニケーションを広げることもできました。

今後チャレンジしたいこと、ありますか？

部隊格闘指導官養成訓練を受けてみたいと思います。素養試験に向けて体力、技術面の練成を強化して、格闘技術の普及に寄与したいです。

隊指導官が全国的に不足しており私が部隊指導官になって格闘技術の普及に寄与したいです。

編集後記

单身赴任の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

前回担当した5月号に引き続き、食生活と日光についての続編、今回は骨粗しょう症になって苦労したことです。

1点目、運動ができない。無理な力を入れると、骨が「ミッシ」と音がします。骨折のときは「バキ」ではなく「ブチーン」と細い糸が切れた感覚の後に痛みと痺れがきます。背骨をねじる運動ができず、体力検定、格闘検定及び射撃検定もできなくなりました。

2点目、姿勢が極端に悪くなる。肩こり・首こりが辛く、猫背が悪化し、老人になった感じになります。

私の場合、骨密度が80代から60代までに回復した珍しいケースではありますが、皆様、本当に気を付けてください。寒さも厳しくなってきましたが、運動と日光と食生活を大切に生活しましょう。