

第3後方支援連隊創隊33周年記念



発行所
 第3後方支援連隊
 第1科 広報
 〒664-0014
 兵庫県伊丹市広畑1-1
 電話 072-781-0021
 内線 3403

記事内容

- 1面 第3後方支援連隊創隊33周年記念行事、第3師団創立64周年・千僧駐屯地創立74周年記念行事
- 2面 新隊員教育隊（入隊式、初めての射撃訓練、偽装訓練）
- 3面 コラム紹介（私の健康秘訣、戦闘射撃、修了式）、連隊歌紹介
- 4面 コラム紹介（私の健康秘訣、私の健康秘訣、地元自慢、自慢の我が子）
- 5面 コラム紹介（私の趣味、おすすめの旅先×2、私の得意料理）
- 6面 コラム紹介（私の趣味、FLIGHT DRAGON* 定年退官者紹介）

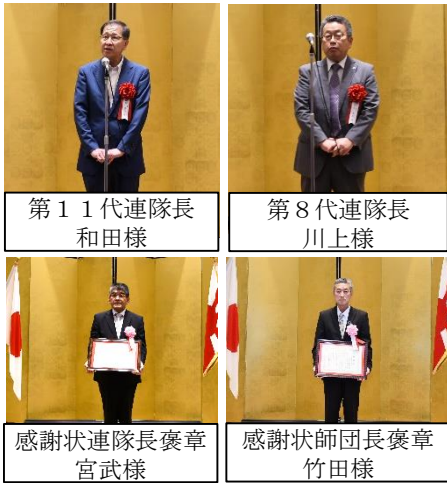
第3後方支援連隊 創隊33周年記念行事

令和7年6月8日(日)、ホテルヒュースト甲子園において、第3後方支援連隊創隊33周年記念行事を開催しました。

第8代連隊長 川上様、第11代連隊長 和田様、OB会会長 水谷様をはじめ多数の方々にお越しいただきました。

感謝状贈呈式では、竹田様が師団長褒章を宮武様が連隊長褒章をそれぞれ受賞されました。

連隊ナンバーと創隊ナンバーのぞろ目の年であり、記念すべき日となりました。



第3師団創立64周年 千僧駐屯地創設74周年記念行事



令和7年5月18日(日)、千僧駐屯地で第3師団創立64周年・千僧駐屯地創設74周年記念行事が行われました。観閲式及び観閲行進に参加しました。

また職種紹介（足湯）、試着体験及びふれあい広場等において勤務員として参加し記念行事を盛り上げました。



新 隊 員 教 育 隊

祝 自衛官候補生入隊式



第2区隊

祝 自衛官候補生入隊式



第1区隊



会食



宣誓



営内の見学の様子



申告

令和7年3月31日(月)新隊員は期待と不安を胸に千僧駐屯地へ着隊しました。翌日から身体検査及び宣誓書を作成し、自衛官候補生となり、慣れない営内生活や基本教練に苦戦しながら同期たちと協力し切磋琢磨し自衛隊生活がスタートしました。

令和7年4月13日(日)入隊式及び武器貸与式を行いました。たくさんのご来賓やご家族に見守られながら、本格的な自衛官としての一歩を踏み出しました。また、会食や営内をご家族の方々が見学され、ひと時の家族団らんを行いました。



てき弾射撃

初めての射撃訓練 教育隊では射撃予習を教育及び実習をしつかり行い、空包射撃、25m射撃、200m射撃及びびてき弾射撃訓練を行いました。

銃声が響く中、1発1発に集中して挑みました。

初めは緊張していましたが、指導を受ける中で少しずつ姿勢や呼吸法を身につけて命中率も向上しました。



空包射撃



個人の偽装を展示した助教



第1区隊



第2区隊

偽装訓練 個人の偽装の教育を行いました。地形地物を利用して敵の目から姿を隠すため、ドーランや草木の使い方等を学びました。

写真では顔にドーランが塗られ、凹凸が分かりにくくなっている様子です。

25キロ行軍

長池演習場において25キロ行軍を行いました。訓練を通じて、隊員同士の連携意識が高まり、集団行動における基本動作の大切さを認識しました。



戦 闘 訓 練

久代訓練場及び青野ヶ原演習場において戦闘訓練を行いました。各班の班長が分隊長となり、分隊長指揮のもと戦闘訓練の基礎的動作を練成しました。暑い日や雨の日もある中、分隊長の示された目標を目指し、死に早駆けや匍匐を行いました。総合訓練では雨の降る中、地形地物を利用して目標まで緊迫し、支援射撃のもと突撃、逆襲対処を行いました。状況終了後、息が上がっている中でも最後まで分隊長の指揮下に入り武器、装具点検を行いました。



自衛官候補生修了式

令和7年6月29日(日)新隊員教育隊修了式が行われました。約3か月の教育が修了し、成長した姿を家族に見せることができました。これから新隊員たちはそれぞれの任地へ後期教育を受けます。



広報より新隊員の皆様、修了おめでとうございます。これからも自衛隊の一員として活躍を期待しています。

連隊歌 紹介

一、近畿七都に 花と咲き
 師団の後方 担うべく
 任務は崇く 意気高し
 近畿を鎮る 礎に

二、桜乱舞の 我が営所
 技術を磨きし この腕
 団結固く 士気高し
 支援に熱き 血が通う

三、幾多の試練 乗り越えて
 後方支援の 重責を
 見事完遂 晴れ晴れと
 威風堂々 進み行く

我らは第三後方支援連隊

「私の健康秘訣」

衛生隊 渡邊 1曹

“ 自衛官は体力があつて当たり前”と、入隊時より諸先輩方から教えられてきました。入隊から約20年、今年で41歳を迎えますが、まだまだ「現役」を続けなければならぬ現状に変化はありません。年齢を重ねた同年代以上の方々にはご理解いただけると思いますが、多少の関節痛は常にと感じるので、かく言う私も、腰椎分離症等の持病を抱え、すでに満身創痍と言つても過言ではありません。

しかし、私は体力検定300点をキープしています。それは日々の地道な「自重トレ」の成果であると言えるでしょう。ウェイトを使わない自重による筋トレは、無理なく体を鍛えることができます。そして身に付いた筋肉は、関節痛を少しだけ和らげてくれます。お金も道具も必要ありません。必要なものは、「自分を磨くための時間」と思う虚栄心(笑)です。



「私の健康秘訣」

本部付隊 熊谷 1曹

私は自分の健康維持や運動不足解消のため、よく散歩をしています。本来であれば持続走やその他強度の高い運動を継続的に実施できるのが理想なのでしょうが、時間的な制約や体の負担を考慮した結果、無理なく続けられる健康法として散歩を選択しました。実施可能な日は平日は約4km、土日は10kmを目標に歩いています。足は第2の心臓とも呼ばれていますので、歩くことで体力や心肺機能の向上が図れますし、ゆっくり風景を眺めながら散歩することによっていい気分転換になります。誰でも手軽にすぐ始められるので、皆さんにもおススメしたいと思います。



「地元自慢」

第1整備大隊 岡田 1士



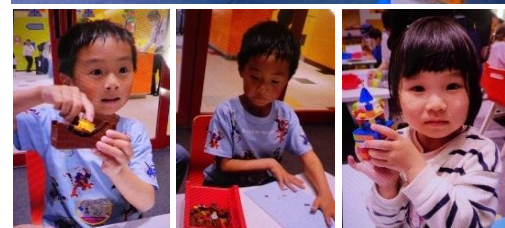
私の地元である香川県のおすすめグルメを紹介します。それは「骨付鳥」です。ニンニクが効いたスパイシーな味付け。鶏もも肉のパリパリな皮とジューシーなクセになること間違いなしです。香川県に足を運ぶことがあれば、「うどん」と併せて「骨付鳥」も是非ご賞味ください。



「自慢の我が子」

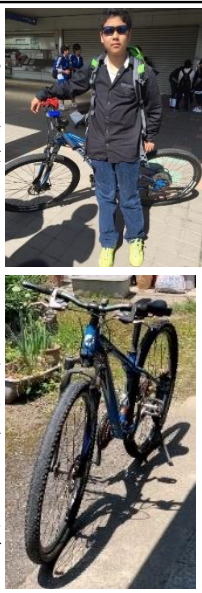
第1整備大隊 森島 3曹

年長さんの息子、澄晴(すばる)は、今レゴブロックにはまっています。今年のお誕生日プレゼントには、大人でも難しい(特に私は苦手なので・・・)ものを説明書を読んで一人で完成させました。好きなものに対する情熱は人一倍でどんどん難しいものに挑戦中です。ゴールデンウィークには名古屋のレゴランドにいきました。自分が乗ったアトラクションのレゴを作る事ができ、大興奮でした。年少の妹、杏澄(あすみ)にも優しく教えてくれ、頼りになるお兄ちゃんです！これからもその研究心を忘れずに成長してほしいです。



「私の趣味」

第2整備大隊 宮井士長



私の趣味はサイクリングです。愛車の「ジャイアント・マウンテンバイク」『ブルー・トラクター』に乗り、畦道や砂利道といった悪路な道をラリーの如く、豪快に突き進むのがとても爽快で私のストレス発散の1つになります。

この愛車とは今年で15年の付き合いになります。ずっと幼いころからマウンテンバイクに乗ってきました。山路を上るのも、駅前まで行くのも、隣の市に映画を見に行くのもずっと一緒です。車と違って自転車は、自然や街中の景色をじっくり見ながら運転できる素晴らしい相棒です。周りは買い替えを勧めますが、私はずっとこれがいいです。

私がここまでマウンテンバイクにこだわるのは、重いバイクにまたがり、道路にその重量感とゴツゴツしたブロックタイヤをぶつけて走るのが快感だからです。特に田畑や川沿いの道は“走りがい”があり、泥と水を飛ばす瞬間はオフロードならではの走行を見せてくれます。

将来は、2輪免許を取得して今よりもっとオフロードなモトクロスバイクに乗りたいと思います。自衛隊という偵察戦闘バイクに憧れている部分もありますが、自分の足からエンジンに変えた時の馬力の違いと迫力を早く体感したいです。

「おすすめの旅先」

〜東洋のベネツィアについて〜

輸送隊 宮田3尉

今回は私のおすすめの観光地、中国にある蘇州について紹介したいと思います。蘇州は上海の西に位置し、「東洋のヴェネツィア」とも称される水郷の街です。美しい運河や古典庭園が点在し、中国の伝統的な風景を堪能できます。特に世界遺産にも登録されている「拙政園」や「留園」は必見です。これらの庭園は、繊細な石造りの橋や池、四季折々の花々が調和した中国庭園の傑作で、静かに散策するだけで心が癒されます。

また、蘇州には歴史ある運河「山塘街」(画像右)があり、昔ながらの建築が並ぶ情緒あふれる地域です。夜には赤い提灯が灯り、幻想的な雰囲気の中で船乗ることもできます。さらに「平江路」には、おしゃれなカフェや伝統的な茶屋が立ち並び、散策しながら中国茶を楽しむのも良いと思います。(画像左は姑蘇婆婆型アンドロイド)。さらに、蘇州はシルクの生産地としても有名で「蘇州刺繍」は中国四大刺繍のひとつに数えられます。上海から高速鉄道で約30分とアクセスも良く、日帰り旅行にも最適な観光地です。歴史と風情を感じながら、ゆったりとした時間を過ごしていただければと思います。

「おすすめの旅先」

第1整備大隊 坂田1曹

私は長野県にある阿寺溪谷(あてらけいこく)をお勧めしたいと思います。

旅行で長野県に行き様々なスポットを観光しましたが、その中で最も印象に残った場所であり、綺麗な空気と川が魅力的なお勧めの旅先です。



「私の得意料理」

第2整備大隊 渡邊3曹



私の得意料理は写真ではわかりづらいですが、だし巻き卵です。

元々料理は全くと言って良い程でしたが、長女が産まれてから作るようになりました。その中で、だし巻き卵を長女が3歳の頃からほぼ毎日朝食で作っており、娘は今年10歳のため、作成回数も2000回は超え、得意料理の一つとなりました。

また、得意とする理由として、朝食で作っているのもポイントだと思っています。ゴミ出し、子どもの登校準備等忙しい中でパパッと作って、子ども達に「味が濃い薄い」等で美味しくないと言われないように毎回計量し同じ味で提供できているので、技量も十分だと思っています。今後は子供たちの栄養が偏らないよう美味しい得意料理のレパートリーを増やしていきたいと思っています。

「FIGHTING DRAGON」

本部付隊 摺建1曹

第3後方支援連隊第3科で武器整備陸曹として勤務する傍ら、部隊格闘指導官として後輩隊員の育成に尽力する摺建1曹に話を聞いた。

摺建1曹は、高等工科学校（生徒53期）を平成22年3月に卒業し、通信学校、施設学校の各整備課程を経て、部隊における整備のプロフェッショナルへの多忙な道を歩むと共に、部隊格闘指導官の資格を取得した。

格闘指導官教育課程では、過酷なトレーニングメニューや高レベルを求められる練度について行けず原隊復帰する隊員も少なくない中、持ち前の高い身体能力と猪突猛進型の精神力で見事に乗り切った。

現在、部隊内で数少ない格闘指導官として、常に自己の技術の維持・戦闘力の向上を目標にしつつ、部隊内では格闘検定の練成指導者として隊員に課業内外を問わず熱い指導を注いでいる。

摺建1曹は、格闘訓練に参加する隊員に対し「検定のための練成ではなく、自衛官として与えられた任務を遂行するために各人の格闘技能の向上を図ってもらいたい。」と思いを語った。

また、「格闘訓練中における怪我等のいかなる非戦闘損耗は絶対に出しません！」と安全管理の徹底にも留意している。

最後に今後の抱負として「格闘指導官の諸先輩方を見習い、生涯自身の戦闘力を維持・向上していきたい。」と笑顔で話してくれた。



「私の趣味」

補給隊 岩峰1士

皆さん珈琲は好きですか？私の趣味は珈琲屋巡りです。珈琲はすべて同じ味ではなく、国によってそれぞれ味の特徴があります。例えば、ブラジルの珈琲はナッツ感があつたりエチオピア・イエメンの珈琲はモカフレーバーという特有の味わいがあり、人それぞれ推し豆というものがあつたりします。そういつた様々な珈琲の味に出会ったり、各珈琲屋のオーナーさん達が作り出すこだわりのお店の内装、雰囲気を楽しんでいると仕事での疲れやストレスが緩和されずぐ癒されます。休日は1日1店舗以上行ってます。珈琲自体は血糖値を下げたり健康に良いとされておりますが、カフェインの取り過ぎは体に良くないので皆さんも無理されない程度にご自身の趣味に没頭して頂き、その趣味をモチベーションに仕事に臨んでいきましょう。

定年退官者紹介

本部付隊 丸田1曹



連隊長メダル授与



見送りの様子

