

支那ごん太

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI



10月16日
 保育所運動会

[IP電話番号]
 村役場代表 5000~5004 / 議会事務局 5005
 教育委員会 5006 / 社会福祉協議会 5007

総務課 679-2113
 健康福祉課 679-2971
 保育所 679-2217

産業環境課 679-2115
 企画政策課 679-2973
 建設課 679-2970

議会事務局 679-2152
 住民税務課 679-2114
 社会福祉協議会 679-2304

※土・日・祝日および夜間
 679-2111 IP:5000~5004 ©役場共通 FAX:679-2125
 [教育委員会] 679-2817 FAX:679-2173

人のうごき [令和3年10月31日現在]
 [人口]2,202人(-1)
 [男]1,066人(-3) [女]1,136人(+2) [世帯数]1942(-2)

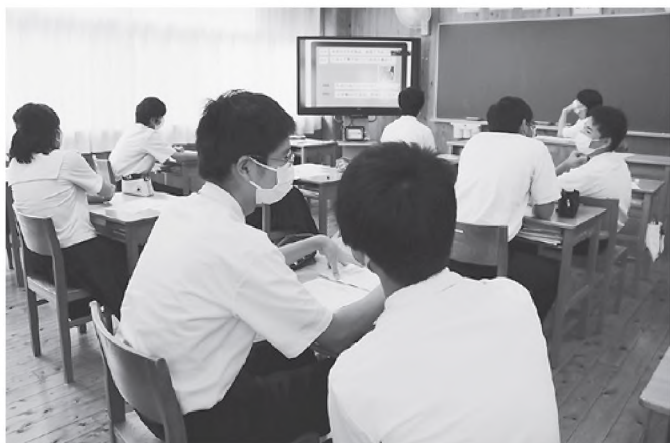
10/1
(金)

家庭教育講座開催 親子で考えよう！ インターネット・スマートフォン安全教室



小学校6年生～中学校3年生の児童生徒と、小中学校保護者を対象に、NPO法人奈良地域の学び推進機構の石川千明理事を講師にお招きし、「親子で考えよう！インターネット・スマートフォン安全教室～インターネットで被害者にも加害者にもならないために～」と題しご講演いただきました。コロナ対策のため、講師の先生とはオンラインで、児童生徒、保護者も各教室と多目的ホールにわかれて受講しました。

石川先生には、事例も交えながら、表情やニュアンスが伝えないネット上では、ちょっとした言葉の行き違いがトラブルにつながりやすいこと、一度流れた情報は消せない可能性があるので発信する前に一旦立ち止まって考えることなどを教えていただきました。そして、児童生徒に向けては「困ったときには近くの大人に相談してほしい」ということや、保護者に対しては「保護者が子どものスマホの安全設定することも大事、この講座を家庭でのルールづくりのきっかけにしてほしい」ということを伝えていただきました。



▲教室でリモートで聴く中学生



▲多目的ホールでリモートで聴く保護者

10/1
(金)

佐那河内小学校5年生が 稲刈り体験

佐那河内小学校の5年生が、「ふるさと学習」で、稲刈り体験をしました。農家のみなさんに教わりながら、稲を刈り、わらで束ねてはぜ掛けを行いました。

使い慣れない鎌に最初は苦戦していましたが、次第に慣れた手つきで楽しそうに稲を刈ることができました。



10/3
(日)

山火事を想定し 消防団ポンプ連結訓練

毎年9月の防災月間に合わせて、消防団ポンプ連結訓練を実施していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大を受け、1か月日程を変更し、例年より参加人数も調整して、10月3日に栗見坂橋付近を火点と想定したポンプ連結訓練を行いました。

各分団は午前7時のサイレンを合図に出動し、栗見坂橋から下流約400メートル付近にて水利を確保したあと、小型可搬ポンプ・ホースを連結し、放水しました。他分団との連携など、今回も実戦さながらの訓練ができました。消防団のみなさま、早朝からお疲れ様でした。



10/16
(土)

令和3年度 佐那河内保育所運動会

保育所へ通う0歳児から5歳児までの子どもたちが、かわいい衣装に身を包んでダンスを踊ったり、かけっこをしたりと、この日のために練習してきた成果を披露しました。子どもたちは保護者からの拍手を受けながら、笑顔いっぱいの楽しいひとときを過ごしました。



10/20
(水)

珍しい双子柿！

岩野一幸さん（上字遠野）が所有する畑の柿の木に、珍しい双子柿が発見されました。この柿は、1つの蔓（つる）に2つの柿の実がなり、くっついています。

岩野さんによると、「長年柿を栽培しているが、このような双子柿は初めて。」とのことでした。



10/11
(月)

ALT 着任式

この度、佐那河内小・中学校の
外国語指導助手（ALT）として、
新たにニコール・ヤーリンさん
が配属されました。



Nicole Hjerling

ニコール・ヤーリンさん

出身地 ● アメリカカリフォルニア州
ロサンゼルス

メッセージ

Hello everyone! My name is Nicole, and I am the new ALT in Sanagochi. I am from Los Angeles, California in America. I went to university at UCLA where I studied anthropology and Japanese language. After university, I worked in furniture manufacturing for 8 years. My mom is from Sasebo in Nagasaki, but I have only visited Japan once before. I love hiking, so I am very excited to live in and explore the beautiful nature in Sanagochi. I look forward to meeting you all and sharing English language and American culture with you!

意識 みなさんはじめまして！アメリカのカリフォルニア州・ロサンゼルスから来ました、新しいALTのニコールです。私はカリフォルニア大学ロサンゼルス校で人類学と日本語を学んでいました。その後8年間、家具を扱う会社で働いていました。私の母は長崎県佐世保市出身ですが、私がこれまでに日本を訪れたのは一度だけです。私はハイキングが好きで、美しい自然に囲まれた佐那河内で暮らすことをとても楽しみにしています。佐那河内のみなさんに、英語とアメリカの文化をお伝えしたいと思っています。

ニコールさんのイングリッシュクラス

受講生募集

- ◆ 期 間 令和3年12月1日から令和4年3月30日までの毎週水曜日
(ALTの任期に応じて期間は延長されます。)
- ◆ 時 間 19:30~20:30
- ◆ 場 所 農業総合振興センター2階
- ◆ 定 員 15人程度 (高校生以上)
- ◆ 内 容 英会話授業・交流会など
- ◆ 会 費 教材費など、必要な経費はその都度集めさせていただきます。
- ◆ 締 切 11月29日(月)
- ◆ 入会申込 教育委員会
- ◆ 注 意 原則村内受講生のための教室とさせていただきますが、お申し込みの人が少数の場合は、村外の人も入会可能です。
- ◆ 講 師 ニコール・ヤーリンさん



10/12
(火)

Welcome ニコール先生 ～ようこそ佐那河内へ～

10月12日(火)に佐那河内小中学校でニコール先生との対面式がZoomで行われました。

ニコール先生の自己紹介の後、小学校代表として6年生の堺 璃音さんが、中学校代表として2年生の井上和奏さんが歓迎の気持ちを英語で伝えました。

ニコール先生の好きな日本食は、寿司です。特にいくらとサーモンが好きだそうです。また、ハイキングやカラオケが趣味だそうです。

これからの英語の学習がとても楽しみです。ニコール先生これからどうぞよろしくお願いいたします。



▲写真左から井上さん、ニコール先生、堺さん

介護保険事業（生活支援体制整備事業）

「うでたち展」開催しています！

介護予防のための生きがづくり、楽しみに集まれる通いの場づくりとして、村内の腕立ちのみなさんの作品展を開催しています。

展示会
開催場所

産直市&ギャラリーカフェ「佐那の里」

毎週土曜日と日曜日 午前9時～午後4時 営業

ぜひ
お立ち寄り
ください！

現在、色鉛筆画の腕立ちさん、伊藤博美さんの素敵な作品を展示中です。



うでたち展では、作品の出品者を募集しています。

「作品を展示してみたい」と思われる人は、自薦他薦を問いませんので佐那河内村地域包括支援センターまたは健康福祉課までご連絡ください。

展示方法、展示期間などは相談により決定します。

すだちでふるさと・元気づくり

東京都小金井市
期間:2021年9月1日~10月2日



井寺 喜香さん
(旧姓:坂本/東内地区出身)

こんにちは。東京都小金井市で、徳島県食材と佐那河内村を紹介させてもらっているお店『てのひらストアotete』です。コロナ禍で40回を超える小金井阿波踊りも2年連続中止となりました。そこで、今年9月にoteteが4周年を迎えるのをきっかけに佐那河内村とoteteがコラボし「すだちでふるさと・元気づくり」を開催、すだちで小金井市のみなさまに佐那河内村の宣伝とすだちの美味しさを知ってもらう機会をもうけました。




開催場所 / 小金井市シルクロード五番街『てのひらストアotete』



9月1日から10月2日までの期間中にすだち160kgを配布しました。

oteteスタッフ
左 / 酒井宏規さん・徳島県出身・大学院生
右 / 森下牧子さん



MEMO

お客様の
声

ずきがし、ハスの酢の物、古漬けたくあん、寿司酢に混ぜることなどは新鮮な情報としてとても喜ばれました。

焼きナスや焼きしいたけに相性いいことを知らない人は案外多い。

■10年前、子どもの幼稚園ですだちを配ろうとしたら「使い方がわからないから少しいいよ」と、東京の一般家庭に浸透していない「すだち」が残念でした。でも、ここ近年のグルメ志向や香酸柑橘類への関心の高まりで一般家庭で「すだち」を使う人の増加、また温暖化で暑い夏に体に染み渡るすだちの爽やかさとクエン酸の疲労回復効果、私の周りではすだち人気の高まりを感じています。

■すだちはどうしても「さんま」と「松茸」というイメージが強く、それ以外の使い方がピンとこない。また、店内のポスターやパンフレットを見ても会話ではついつい「カボス」と言ってしまう人が多いこと。

■「私は何にでもかけて水筒に水と一緒にに入れて持ち歩くのよ」という佐那河内村民級のようなすだちファンもいます。

小金井市長や、商店街会長、同じビルの病院(医療従事者)、東京小金井すだち連関係者、商店街の飲食店など延べ約1000人のみなさまにすだちをお渡ししました。



小金井市長 / 西岡 真一郎さん



シルクロード商店街 会長 / 中川 洋さん



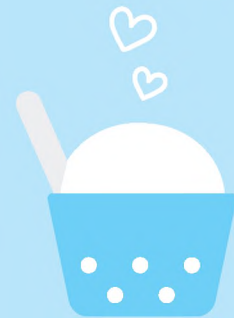
小金井市観光まちおこし協会 / マスター木村さん

小金井市 すだちファンの食べ方



■すだちは、なくても困らないものだったけど、食材の味を複雑で深みのあるものにしてくれる魅力に取り憑かれてしまい、家族で実験のようにいろいろかけて楽しんでいます。

■近所の5歳の女の子「ヨーグルトアイスにつけると美味しいよ。」と。お父さんも「本当に美味しいですよ。」と大絶賛。その子は店内で他のお客様にも教えてくれるという大サービス。宣伝のお礼はもちろん「すだち」。土曜の朝ほのぼのしたひと時でした。



この味を
知らない人は
損をしている!

Yummy!



■北海道出身の私は、
鮭のバター焼きにすだちをかけます。

■すだちの時期はレモンを減らして
スムージーに丸ごと入れるよ。

■お茶漬けの素にすだちの皮をすり下ろす。

■最後に・・・

東京でのすだち人気とは反対に生産量は減少していることや10月1日にNHKで「徳島のすだちが余っている」というニュース。このことについてはお客様も随分驚かされていました。今回の企画が、佐那河内村のすだち農家のみなさんにほんの少しでもお役に立てていれば幸いです。5週間、たくさんのお客様とすだちにまつわるお話ができて楽しい期間でした。コロナ禍でなく佐那河内村の生産者のみなさんが小金井市に来たら、もっと楽しくて、新しい発見があったかもしれない!と思いました。すだちと一緒に配った村長さんのお手紙を読んだお客様たちから「小さな自治体との、あたたかい関係性を感じます」「こうした企画をサポートする村はえらい!村長さんにお返事かこうかしら?」などなど、心温まるお言葉をいただきました。



https://youtu.be/o_GIEPHwNk8

小金井市観光まちおこし協会
突然ニュース☆コガネイ2021

臨時議会だより

令和3年
第4回(10月)臨時会

令和3年第4回臨時会は、10月7日開会され、補正予算案件1件、契約案件3件の合わせて4件の審議を行い、原案どおり可決しました。

●補正予算案件●

議案第55号 令和3年度佐那河内村一般会計補正予算(第4号)について

既定の歳入歳出予算の総額を300万円追加し、予算総額を32億6,664万円とするもの。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、露地スダチの販売単価が低迷し村内の露地スダチの販売農家が深刻な影響を受けているため、国のコロナ対策補正予算を活用し、露地スダチ販売農家の支援を行う露地スダチ出荷者緊急経営支援助成金を交付するための増額を行うもの。

●契約案件●

議案第56号 佐那河内村新庁舎主要備品購入契約の締結について

議案第57号 佐那河内村新庁舎一般備品購入契約の締結について

議案第58号 佐那河内村新庁舎議場備品購入契約の締結について

地方自治法第96条第1項第8号および議会の議決に付すべき契約および財産の取得、または処分に関する条例第3条の規定により、議会の議決を求めるもの。

議会行事出席報告

〈 〉 場所・〈 〉 出席者

10月5日 第32回なくせじん肺キャラバン要請行動〈役場〉(石本議長)

7日 議員協議会〈議会事務局〉(全議員)

全員協議会〈農振センター〉(全議員)

第4回佐那河内村議会臨時会〈役場議場〉(全議員)

22日 例月出納検査〈議会事務局〉(服部監査委員・井開監査委員)

林業退職金共済制度(林退共)へ加入しませんか

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く人のために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の人々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

- 掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- 掛金の一部を国が免除します。
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

■事業主のみなさまへ

- 共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。
- 共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

詳しいことは、以下の連絡先へお問い合わせください。

お問い合わせ

独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル
電話 03-6731-2889 FAX 03-6731-2890

- ホームページでもご案内しています。

<https://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>



役場新庁舎 建設情報

10月下旬の状況をお知らせします。

現在、建物内では内装工事が、敷地内では外構工事が進められています。

右の写真は北側から見た全体の状況で、敷地中央部の側溝で囲まれている場所には、防災用のヘリポートが整備されます。



左の写真は1階事務室の内装工事の状況で、OAフロアの設置が進められています。

下の写真は議場兼村民ホールの内装工事の状況です。

佐那河内村公式サイト上にも写真などを公開しています。定期的に情報を更新していきますので、ご覧ください。

佐那河内村役場
総務課



<https://www.vill.sanagochi.lg.jp>



職員人事異動

(令和3年10月7日付)

(所属名)
総務課

(職名)
事務主任

(氏名)
森 拓也

(旧)
企画政策課
産業環境課(兼務)
(一財)さなごうち派遣

資源ごみ集積所の麻袋について



みなさまにご利用いただいています、資源ごみ集積場の麻袋についてお知らせします。集積所に準備されている麻袋の量が少ないとの声があるため、いままでより多く準備させていただきます。ご利用いただきますようお願いいたします。

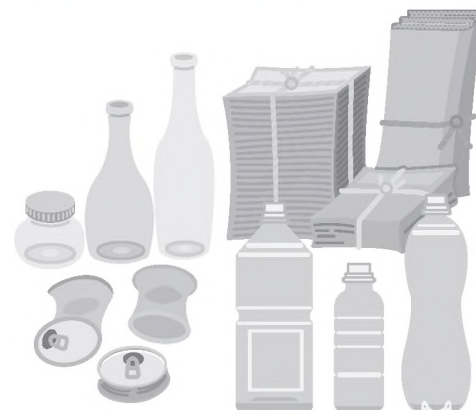
◆麻袋について

麻袋は、各家庭にお持ちかえりいただいでかまいません。資源ごみ集積所にごみを出す際に麻袋で排出していただくことでビニール袋に入れる必要がなくなり、可燃ごみの削減が期待できます。



◆利用上の注意点について

- ① 麻袋で資源ごみを出す際に、集積場に同じ種類の資源ごみの麻袋が先に出されていて、その麻袋の中にまだごみが入る余裕があれば、どちらか一方に移し替え、まとめてごみ出しをしてください。
- ② 麻袋は資源ごみについてご利用ください。可燃ごみや容器包装プラスチックなどの追上駐車場で収集しているごみについては利用できません。また、ごみ出し以外の用途には使わないようお願いします。
- ③ 汚れのひどいごみについては資源として活用できません。缶やペットボトルは洗浄してから排出してください。

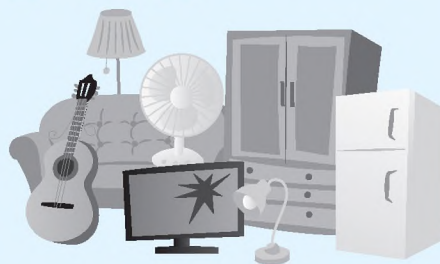


粗大ごみ収集について

次回の粗大ごみ収集は

12月8日(水) 16:00~19:00

12月9日(木) 8:30~11:00



となっております。お間違いのないようご注意ください。

お問い合わせ ● 産業環境課



猫を大切にしたいみなさんへ



エサを与えられている猫は、栄養状態が良く、数か月ごとに出産します。飼い主がわからない猫に、「かわいそうだから」とエサを与え、「増えて困った」という相談が保健所や動物愛護管理センターにたくさん寄せられています。自活可能な野良猫は、処分目的のために捕獲することはできませんし、引き取ることもできません。また、別の地域や神社、公園などに猫を捨てることは犯罪となります。目の前の猫をかわいそうだと思ったら、避妊去勢手術を行い、室内で飼ってあげてください。エサを与える行為は飼い主と同じであるという自覚と、責任ある行動を取ってください。

猫の正しい飼い方

- 終生飼養
- 屋内飼育
- 不妊／去勢手術
- 迷子札（飼い主の名前、電話、住所）
- マイクロチップの装着



よくある室内飼いの心配事と解決法

- Q 猫は外に行く動物でしょ？
 - A 猫が外に出るのは主に繁殖のため。不妊去勢手術をしていれば、外に出なくて大丈夫！
- Q 運動不足では…？
 - A 上下運動ができる空間があれば OK!
- Q 家だと狭くてストレスじゃない？
 - A 外が見える場所があると外を眺めてストレス解消！ 高い位置ならより効果的!!
- Q 人目があってストレスにならない？
 - A 隠れられる場所をつくってあげましょう



外に出る猫にはこんな危険が！

- 伝染病にかかる
 - 事故に遭う
 - 他の動物とのテリトリー争いで日常的にストレス過多
- ※室内飼いの猫の寿命は **20年**。
一方、屋外飼いの猫は **5年**。



猫の習性

- 年に2～3回出産
- 1回に4～6頭
- 食事場とトイレは別
 - ④ エサを与えると周辺住民の人が糞尿被害に困ります
- トイレは柔らかい土の上を好む
- 出産・育児は生活圏から少し離れた場所で
 - ④ 別の場所の住民が困っています



耳をVカットされた猫ってどうしたの？

不妊去勢手術済みの猫という目印です。その猫は繁殖しません。



野良猫は、飢え死にしないかな？

- 猫は自分でハンティングしてエサをとるので大丈夫
- ※もしエサを与えるなら置きエサをせず、不妊去勢手術とワンセットで考えてください。



お問い合わせ ● 産業環境課

露地すだち出荷者緊急経営支援助成金



佐那河内村では、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入が減少した露地すだち出荷者に対して、事業の継続を支援するため、助成金の支給を行います。



●対象者

- 次の要件をすべて満たした露地すだち出荷者
- (1) 佐那河内村に住民票があること。
 - (2) 令和2年分の確定申告または住民税申告を行っていること。
 - (3) 令和3年の8月または9月の売上が前年または前々年の同月と比べて30%以上の減収となっていること。
 - (4) 令和3年分の露地すだち（8月出荷開始分から9月末日まで）の出荷量（加工除く）が1トン以上あること。

●助成金 5万円

●受付期間 令和3年12月10日(金)まで

●申請方法

- ・申請書に必要な書類を添付して役場産業環境課まで提出してください。
- ・申請書は産業環境課にあります。

●添付書類

- (1) 令和2年分の確定申告書または住民税申告書の写し
- (2) 令和3年8月または9月の売上が前年または前々年の同月と比べて30%以上減収していることが分かる資料（売上台帳など）
- (3) 令和3年分の露地すだち（8月出荷開始分から9月末日まで）の出荷量が分かる資料（加工を除く1トン以上の出荷が対象）
- (4) 振り込み先の通帳もしくはキャッシュカードの写し

お問い合わせ ● 佐那河内村 産業環境課

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

平成18年11月1日に住民基本台帳法の一部が改正され、閲覧状況を公表することが義務づけられています。住民基本台帳法第11条第3項、第11条の2ならびに住民基本台帳の一部の写しの閲覧および住民票の写しなどの交付に関する省令第3条の規定に基づき、佐那河内村における閲覧状況を公表します。

公表対象期間 令和2年11月1日～令和3年10月31日

◇ 国または地方公共団体の機関による閲覧

申請者	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る住民の範囲
自衛隊徳島地方協力本部長	自衛官などの募集に伴う広報	5月12日	平成11年4月2日から平成12年4月1日までおよび平成15年4月2日から平成16年4月1日までの男子および女子（日本人住民に限る）

◇ 個人または法人による閲覧

申請者	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る住民の範囲
一般社団法人中央調査社	日本放送協会（NHK）が実施する「テレビ放送に関するアンケート」のための対象者抽出。	6月16日	18歳以上（平成15年7月末日までに生まれた）男女
一般社団法人中央調査社	「移植医療に関する世論調査」の実施のための対象者抽出。	8月10日	18歳以上（平成15年8月末日までに生まれた）日本人の男女
株式会社日本リサーチセンター	「メディア利用の生活時間調査2021」実施のための対象者抽出。	9月3日	10歳以上（平成23年12月末日までに生まれた）男女

11月

12月

税の納め忘れはありませんか？

STOP 滞納！

納付できない特別の事情がある方は
必ずご相談ください。



県税・市町村税
県下一斉

徴収強化月間

徳島県と県内全市町村は、税の公平性を確保し、納税者の信頼を守るため、連携して県下一斉に徴収を強化します。 徳島県・県内全市町村

「相続」に関する講演会

日時 令和3年12月16日(木)

① 10:00～11:50

② 15:00～16:50

場所 徳島地方法務局6階会議室

お申し込み 徳島地方法務局総務課 (事前予約制)
電話 622-4171

徳島地方法務局

検索



徳島税務署からのお知らせ

消費税インボイス制度説明会について

説明会は事前予約制ですので、お電話によるお申し込みが必要です。

開催日

令和3年11月26日(金) / 令和3年12月6日(月)

※詳細は、お問い合わせ先にご確認ください。

お問い合わせ

〒770-0847 徳島市幸町三丁目54番地 徳島税務署 総務課 電話 622-4131

※電話によるお問い合わせなどは、自動音声案内により案内していますので、「2」を選択(プッシュまたはダイヤル)してください。

マイナンバーカード普及促進キャンペーン

キャンペーン
その①

ドラえもんノベルティ（総務省作成）をプレゼント！

実施期間 12月11日(土)～3月31日(木)

対象の人

- ①期間中にマイナンバーカードの交付を受けられた人
 - ②既にマイナンバーカードをお持ちの人（マイナンバーカードの提示が必要です。）
- ※注 なくなり次第終了します。

キャンペーン
その②

「マイナンバー（個人番号）カードの交付申請に関する相談所の開設およびカード申請補助の実施」

日時 12月11日(土) 9:00～16:00

場所 役場1階 住民税務課 **対象の人** 佐那河内村に住民票を有する人

内容 マイナンバーカードの交付申請に関する相談および申請補助を実施します。カードの交付申請などに関することについて、分からないことがありましたらお気軽に相談および申請にお越しください。

※注 マイナンバー制度全般に関する内容については、お答えし兼ねる場合もあります。

必要なもの

申請を希望される人については、右の個人番号カード交付申請書（通知カードに付属）をご持参ください。右の申請書を紛失されている場合でも、申請はできますので、住民税務課までお問い合わせください。

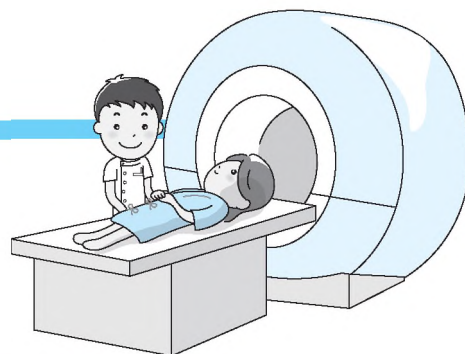
◎マイナンバーカードの交付も実施します。交付ご希望の人については、前日までに住民税務課までお問い合わせください。



お問い合わせ ● 住民税務課（マイナンバーカード担当）

国保脳ドックについて

国保脳ドック事業は、重症化しやすい脳および脳血管疾患の早期発見と予防を図ることを目的に、脳ドックを受診する被保険者の人へ、次の内容で助成を行っています。



対象者	村に住所を有する国民健康保険加入者で40歳から74歳までの人 (ただし、2年に1回の助成となります。令和2年度に助成された人は対象となりません。)
期間	令和3年7月1日から令和3年12月中旬まで
受診場所	協立病院・田岡病院
負担金	3,000円
定員	全体で30人

※脳ドックと特定健診を同時に受診することもできます。同時に受診される場合は、負担金に特定健診分1,000円がプラスされます。

お申し込み ● 健康福祉課国保係

令和3年度 がん検診および特定健診のお知らせ

令和3年度のがん検診と特定健診を次の日程で実施します。受診をご希望される人は、事前予約が必要です。検診日程の申し込み期限までに、健康福祉課保健衛生係までお申し込みください。ぜひ、この機会に受診してください。

●がん検診日程および場所（集団健診）

検診日程	検診場所	受付時間
12月23日(木) 【申し込み期限：12月2日(木)】 <small>※村内開催なので、期限までに申し込みできなくても受診はできます。その場合は、事前に問診票をお渡しできないことがあります。ご了承ください。</small>	佐那河内村農業振興センター <small>頸部・腹部エコー検査は実施しないのでご注意ください。</small>	8：30～11：00 婦人科および骨密度検査は 13：30～14：00 <small>※ただし、乳がん検診は、午前中も受付します。</small>

●がん検診内容および負担金（集団健診）

検診内容	対象者	負担金
胃がん検診 (バリウム検査)	40歳以上の村民 ※令和3年度に胃内視鏡検診を受診した人は受診できません。	500円
肺がん検診	40歳以上の村民（65歳以上の人は結核検診を含みます）	100円
喀痰検査	肺がん検診受診者で、肺がんの危険性が高いと認められた村民	300円
大腸がん検診	40歳以上の村民	300円
肝炎ウィルス検査	①令和3年度において満40歳となる村民（昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれの人） ②平成14年度から令和2年度までの間に、肝炎ウィルス検査の対象者であって、受診できなかった村民	300円
前立腺がん検診	50歳以上の村民（男性のみ）	1,000円
骨密度検査	40歳以上の村民	400円
(婦人科検診) 子宮がん検診	20歳以上の村民（女性のみ） ※2年に1回の受診が標準です。原則として、令和2年度に受診された人は、令和4年度に検診を受けてくださるようお願いいたします。	400円
(婦人科検診) 乳がん検診	40歳以上の村民（女性のみ） ※2年に1回の受診が標準です。原則として、令和2年度に受診された人は、令和4年度に検診を受けてくださるようお願いいたします。 ※12月23日(木)は、午前中も受付します。	1,000円

※生活保護受給者の人は、負担金は無料です。

※12月23日(木)の村内で行う検診について、歯科健診および口腔がん検診を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症対策により中止となりました。ご了承ください。

※特定健診受診券をお持ちの人は、がん検診と同時実施できます。ご希望の人は、がん検診予約時にお申し出ください。

【胃内視鏡検診について】

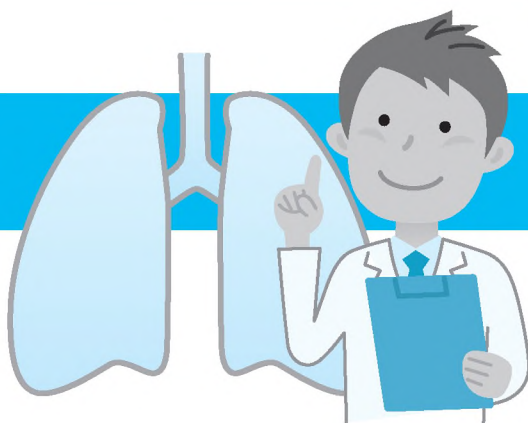
胃内視鏡検診を指定医療機関（個別医療機関）で、令和3年6月1日から令和4年2月28日まで随時実施します。検診希望者は、検診に必要な書類などを送付するため、事前に健康福祉課保健衛生係へお申し込みください。

検診内容	対象者	負担金
胃内視鏡検診	50歳以上の村民 ※2年に1回の受診となります。令和2年度に胃内視鏡検診を受診された人は、令和4年度に検診を受けてくださるようお願いいたします。ご了承ください。	4,100円

11月17日(水)は

「世界COPDデー」

毎年11月の第3水曜日は「世界COPDデー」です。
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主に「喫煙」が原因で肺の働きが低下する病気であり、「COPDになった肺は、完全には元の状態に戻らない」とされています。
徳島県ではCOPD死亡率が高い一方、まだまだ認知度の低い病気でもあります。
気になった人は医療機関で肺機能検査を受診しましょう！早期発見・早期治療が予防と改善の鍵です！



←詳しくはこちら
徳島県ホームページ
お問い合わせ ● 健康福祉課

毎年11月は「児童虐待防止月間」です



どうのことを
“虐待”と言うの
でしょうか…

- 身体的虐待…暴力や拘束など
- 性的虐待…子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど
- ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない、不潔にするなど
- 心理的虐待…言葉による脅し、無視など

体への暴力だけでなく、子どもの心を傷つける、衣食住の世話をしないなども虐待にあたります。虐待は特別なことではありません。どんな保護者でも虐待に至る可能性はあります。問題を一人で抱え込まないことや、周囲の人の見守りが大切です。

虐待の通告や子育ての相談ができる専用ダイヤルがあります。
少しでも気になることがあれば、連絡してください。



あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。
児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。 ※通話料がかかります。



つながり支援 ピアサポートとくしま

「つながり支援ピアサポートとくしま」 からのお知らせ

徳島県「コロナに負けない！女性つながりサポート事業」として、「つながり支援ピアサポートとくしま」が、コロナ禍で不安を抱える女性を対象に「WEB相談や居場所づくり」、「生理用品の提供」を行っています。佐那河内村では健康福祉課で「生理用品の提供」ができることになりました。

ピアサポートとくしまでは、女性のための5つのサポート「WEB相談」「居場所づくり」「ピアサポーター養成講座」「アウトリーチ支援」「生理用品の提供」を行いながら、徳島県内の女性が助け合えるつながりをつくっていきます。

まずは二次元バーコードから「お友だち追加」をお願いします。

LINE 公式アカウント

@699bknlu



支援は全て
無料

提供時期

11月以降(予定)～2月末まで

提供の条件

女性1人につき1パック
男性にはお渡しできません

提供数

1か月毎に先着30パック
(なくなり次第終了となります)

提供開始日が決まり次第、
佐那河内村ホームページに記載しますので、
ぜひ、ホームページをご覧ください。

2022年築こう人権の里運動

【人権標語・ポスター】入選者決定！

2022年“第26回佐那河内村築こう人権の里運動”は、例年の人権標語・ポスターに加え、新型コロナウイルス感染症に関連する人権標語を募集しました。厳正なる選考の結果、入選者が決まりましたので、入選作品と入選者のみなさんをご紹介します。

なお、入選作品は来年の【人権の里さなごうちカレンダー】に掲載して配布します。
ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました。

(敬称略)

部門	学年	標語	氏名	ふりがな
人権標語の部	小1	やめようよ なかまはずれは かなしいきもち	黒田 堯	くろだ すみれ
	小2	やめようよ いじめをするのも みてるのも	柏木 宏介	かしわざい こうすけ
	小3	その言葉 あなたのともだち きずつかない？	廣島 結衣	ひろはた ゆい
	小4	思いやる やさしい心が 絆うむ	梶本 早奈	かじもと さな
	小5	「おはよう」が 昨日のもやもや ふきとばす	日下 龍哉	くさか りゅうや
	小6	その言葉 あなたの一瞬 相手の一生	木内 新	きのうち あらた
	小保護者	思いやり 育む会話 家庭から	前河 祐加	まえがわ ゆか
	中1	大丈夫 いつも誰かが そばにいる	尾崎 琉渚	おざき るな
	中2	向き合おう 相手の目を見て心みて	木内 稟	きのうち りん
	中3	考えて その一言の 影響力	喜田 紗英	きだ さえ
中保護者	言えますか？ 自分に向けて その言葉	廣田 洋子	ひろた ようこ	
コロナに関する人権標語の部	小6	思いやり 心をもって 感染予防	佐河愛優奈	さがわ あゆな
	中2	三密を さけても心は 人思い	伊藤 徳希	いとう かつき
	保護者	怖いのは コロナよりも その言葉	仲野真由美	なかの まゆみ



▲ 小6 谷泉 逞
(たにいずみ たくま)



▲ 小6 木下 瑞貴
(きのした みずき)



- 佐那河内村立図書館（農振センター3階）
- 開館時間 / 平日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00
- 閉館日 / 土・日・祝日・年末年始
- お問い合わせ 教育委員会 図書館担当

「中洋子さん」と「ふみの会」による『よみきかせ講座』を開催しました

10月10日(日)村立図書館で、よみきかせ講座を開催しました。5組14人の未就学児・小学生・保護者のみなさんにご参加いただきました。

前半は「とくしまお話を語る会」代表・徳島県読書振興協議会会長の中 洋子さんに、子どもたちに読みきかせをしていただきながら、保護者へ向けても絵本の選び方や読みきかせのポイントなどをお話していただきました。



講師の中洋子さんのお話

絵本を読むことで言葉が豊かになったり、想像力を育てたり、物語を体験したり…。読みきかせは保護者とお子さんとの大切なコミュニケーションであり、その時間はお子さんの心を育てるので、無理せず一緒に楽しんで読みきかせをしてください。

後半の読みきかせの時間には、本村で活動されている「ふみの会」のみなさんに、大型絵本の読みきかせをしていただきました。

ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



▲ふみの会による「ほんたのじどうばんばいぎ」の読みきかせ



▲マットの上で読みきかせを楽しむ子ども



読み合い朗読会 「伝えたい村の話」佐那河内村史から

●68回は消防を読み合いました。「火消」という言葉を知っていますか。江戸時代の消防組織です。日本にて初めて火消が登場したのが慶安3年。主に武家や大名を守る組織でした。その後、みなさんご存知の大岡越前守忠相が庶民の為の「いろは四十八組」の町火消を作ったのです。●村の消防は明治初年に高樋の油屋こと笠井政七が木製椀用ポンプを購入したのが始まりでした。次に仁井田の富田屋こと高岡邦太郎が木製の龍吐水を所有して自宅近隣の防火に努めました。長い筒で水を汲みあげて発射、それが龍に似ていたようです。金属製の龍吐水となって所有者が増え、大正2年に本村初めての私設消防団が高樋に設立されました。大正後期には平地・寺谷・高樋の私設がありましたが、昭和3年に村全体の公設組織として佐那河内村消防協会として始動したのです。その組織は尾境／

高樋／寺谷／根郷／龍組／仁組／第一桜花組／東府能／下奥野々／中辺／上奥野々／平地の12に分かれ、次いで嵯峨消防組も結成されて火災や水難や盗難などに活躍したのです。戦中は警防団として動き、戦後は第11分団として災害から地域住民を守る為に尽力されたのです。●現在はポンプ車を持つ機動隊の本団があり、その下に可搬ポンプを持つ7つの分団があり、他に5人の女性分団があります。日頃の練習や夜でも急な災害への出動に、心から敬意を表し感謝したいと思います。ありがとうございます。

ツリーベルズ 鈴木 昇・恵子

第69回読み合い朗読会：12月6日(月) 19:30~20:30
場 所：農振センター 1階
お問い合わせ：鈴木 (090-2156-7935)

東京2020オリンピックイヤー 記念講演会を開催します！

東京2020オリンピックの開催年を記念し、元オリンピック選手(陸上競技)の弘山晴美氏を、駅伝などに積極的に取り組む本村に講師として招き、講演会を開催します。貴重な機会ですのでぜひご参加ください。

場所 佐那河内小中学校 体育館

日時

12月5日(日) 10:00~11:30

※ 9:30 受け付け開始

**参加費
無料**

演題 「私の陸上人生～心と身体の整え方～」

対象者 村民、スポーツ関係者

申込方法 ①参加申込書(佐那河内村役場教育委員会に配置)を教育委員会に提出してください。HPにてダウンロードも可能です。②電話 ③メールまたはFAX(HPでダウンロードのうえ、記入した申込書を送信してください。)

申込期限 11月26日(金)

留意事項 参加者多数の場合は先着順とし、人数を制限させていただく場合があります。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、マスクの着用、検温の実施にご協力ください。

講師 弘山 晴美 氏

【プロフィール】

**オリンピック 3大会連続出場
世界陸上 4大会出場 3種目入賞
日本女子長距離界の第一線で
世界へ挑戦し続けた名ランナー**

中学時代から陸上を始め、鳴門高校、国士舘大学を経て資生堂に入社。トラック競技ではアトランタ、シドニー、アテネと、3大会連続オリンピックに出場。また世界陸上にも4度出場し、マラソンを含む3種目で入賞を果たす。2009年の東京マラソンで現役を引退し、現在は昭和女子大学の非常勤講師やランニングクリニックなどで自身の経験を基に、後進の育成やマラソンの普及に努める。

■主催 佐那河内村教育委員会

●お問い合わせ●

佐那河内村教育委員会 メール kyouiku@sanagochi.i-tokushima.jp



第27回 スポーツ少年団親善きずな駅伝開催!

第27回スポーツ少年団親善きずな駅伝の開催が決定しました!
 昨年と同じく、小学生未満の人は300メートルの個人種目、小学生から中学生は1区間700メートル~1000メートル程度の距離で駅伝を実施します。ぜひご参加ください。
 また、コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、マスクを持参のうえ、体調の悪い人は参加を控えてください。

場所 中央運動公園グラウンド

日時 11月20日(土) 13:20~14:40
 ※13:00 受け付け開始

競技種目

小学生未満 300メートル (個人種目)
 小学1年生~中学3年生 700メートル~1000メートル (駅伝) ※

※当日の参加者、人数により1区間700メートル~1000メートルの範囲内で距離を決定します。

主催 佐那河内スポーツ少年団、佐那河内スポーツ少年団陸上部



お問い合わせ ● 佐那河内スポーツ少年団事務局 (教育委員会)

さなごうち スポーツクラブ 事務員募集!!

仕事内容: スポーツクラブの会計と運営事務
勤務地: 佐那河内村役場内スポーツクラブ事務所
勤務時間: 週3日 (1日4時間程度)
給与: 時給900円
応募: 電話連絡のうえ、履歴書を持参ください。



お問い合わせ

さなごうちスポーツクラブ事務局(教育委員会内) 電話679-2817 IP5006

さなごうちスポーツクラブ案内

12月

村民体育館

卓球 | バドミントン※
 19:30~21:00 | 20:00~22:00

※印の種目は活動費が必要です。

- ・参加される人でスポーツクラブ未加入の人は、事前に事務局で参加申し込み・スポーツ保険加入の手続きをしてください。
- ・日程は変更する場合があります。
- ・状況により会場を変更する場合があります。

お問い合わせ

さなごうちスポーツクラブ事務局 (教育委員会内)
 電話679-2817 IP5006

状況により中止になる可能性があります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	卓球	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	卓球	30	31	

空き家バンク制度をご存じですか？

空き家バンク制度に登録しませんか？ 佐那河内村

使っていない物件の管理に困っている、売りたい・貸したいと思っているみなさまへ

空き家の賃貸・売却を希望する人から受けた情報を、空き家を利用したい人に紹介する制度です。

借りる人・買う人	貸す人・売る人	地域の人
<ul style="list-style-type: none"> 自分のやりたい事ができた 自然の中で子育てできた 自分らしい生活が送れた 	<ul style="list-style-type: none"> まとまった売却益が得られる 継続的な賃料収入が得られる 人が住むことで家の状態がよくなる 維持費の支払いから解放される 	<ul style="list-style-type: none"> 新しいお店が増えて楽しい村になった 人が増えてにぎやかな村になった

空き家が・・・生まれ変わって、みんなうれしい

老朽化による倒壊や部材が飛散する恐れ
空き家を放置すると
いろいろな問題が・・・!
景観を損なう恐れ
犯罪や放火 不法投棄の恐れ
害虫・小動物の害になる恐れ

空き家のご相談はこちら
一般財団法人さなごうち 移住担当
TEL:088-636-4030
088-9911-2222-1 sanagochi@sanagochi.foundation

あなたの大切なお家に 灯りをともし明るい村に

空き家活用のお知らせ

よくある質問 Q&A

Q1
知らない人に貸すのは不安

安心してください。会う前に事前にこの人だったらという人をプロフィールなどで紹介するので大丈夫です。

Q2
貸したくても改修する費用がないよ...

未修繕でも貸すことができる場合があります。まずは現状の家を見せてください。自分で改修したいという移住者向けに、改修の補助もあります。※補助について、詳しくはお問い合わせください。

Q3
売ってもいいの？

買いたい人もいます。地元に残って来た人、移り住んで子育てしたい人、佐那河内家で家や土地を探す人が増えています。

Q4
山奥の家を借りてくれる人はおるのかな？

都市部からの田舎暮らしのニーズは高まっていますし、静かに田舎暮らしを好まれる人もいます。

みなさん、空き家バンク制度をご存じですか？

空き家を放置していても、固定資産税がかかり老朽化によって価値が下がっていきます。また佐那河内村に住みたいという移住希望のお問い合わせが多数来ていて、空き家バンクを利用した移住者も増加しています。現在、空き家の確保が課題になっています。暗くなってしまった空き家に灯りをともして、明るい村にしませんか？みなさまからの空き家の情報をお待ちしています。

石南ひまわり句会

八月十七日 農振センター

祖父の墓雨が上がった終戦日

後藤 志郎

軒下で筵を敷いた大昼寝

西尾 武義

家近に盆墓移し自画自賛

内藤 昭文

鎌入れてどっと出てくる蟻の群れ

尾山 光雄

蝉時雨駐車の毎に聞こゆ窓

坂田 小夜

夜明け前青田朝露風もなく

田口 寛子

人去りて鳥の集団盆の墓

丸野 幸枝

夏五輪ピタリと決まるピクトグラム

安喜 律子

受賞おめでとうございます

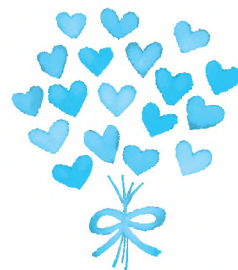
日本赤十字社業務功労表彰者 (順不同敬称略)

◇銀色有功章

横山ヨシ子
元木志げみ
松村 正美

村内での社会福祉の推進における功績が認められ、横山ヨシ子さん、元木志げみさん、松村正美さんが日本赤十字社から、また、坂田弥生さんが徳島県社会福祉協議会から表彰を受けられました。

長年にわたるご協力に感謝申し上げます。



徳島県社会福祉大会表彰者 (敬称略)

◇民生委員・児童委員功労賞

坂田 弥生

10/12(火) 要支援者用段ボールベッドをいただきました

赤十字徳島県支部より、災害時に特に支援が必要な「要配慮者」や「乳児」向けの「要支援者用段ボールベッド」を配備していただきました。このベッドは安全面や衛生面などに配慮した赤十字徳島オリジナルのもので、今後は災害時やイベント、訓練など多方面にわたり活用させていただきます。



社会奉仕の日

「社会奉仕の日」全国共通活動として、老人会の一斉奉仕活動が実施されました。老人会の各単位クラブにおいて、朝早くから神社・集会所などの清掃・草刈りを行いました。みなさんが熱心に作業され、大変きれいになりました。ありがとうございました。お疲れ様でした。



駐在所だより

交通事故にご注意を!!

「左右確認！早めのライトと反射材」

10月中、佐那河内村での交通事故は人身事故1件、物損事故2件、計3件で、そのいずれも駐車場内でのバック中の事故でした。
バックする際は必ず目視し、安全確認をよろしくお願いします。



狩猟解禁です！ (期間 令和3年11月15日～令和4年2月15日)

※イノシシ・シカは～令和4年3月31日まで



- ◆ 狩猟される人は、必ず法律や決められた事項を遵守してください。
- ◆ 山林の手入れ・山菜採りで山へ入られる人は、イノシシ・シカなどに間違われぬよう、鈴を身につけるか携帯ラジオを鳴らしながら作業されると安心です。

パトカーなどで村内を巡回していますのでお気軽にお声をお掛けください。
※緊急の場合は110番通報をお願いします。



地域の安全を守る会の活動
10/18 小中学校への花苗の贈呈

佐那河内村地域包括支援センターだより 11月号

地域包括支援センターでは、明るく健やかな生活が続けられるように介護予防教室を開催しています。楽しく身体を動かして交流を楽しみましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

教室名	日時	会場
いきいき体操教室	11月22日(月) 13:30～15:30	農振センター
脳若トレーニング教室	12月10日(金) 10:00～11:00	農振センター

※感染症予防対策のため、マスクの着用、検温の実施、手指消毒にご協力ください。感染症の拡大状況によっては、開催を中止することもあります。
※日程などに変更がある場合は村内放送でお知らせします。

佐那河内村地域包括支援センター

■ 場所：特別養護老人ホーム 健祥会ハイジ内 ■ 電話：679-3383 ■ 担当：佐々木・加藤・大西



月	日	曜日	行事名	場所	時間	備考
11月	16日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	19日	金	健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧・血糖などが少し高めの人	農振センター 1階 会議室	19:30～21:00	【持参物】 運動しやすい服装、水筒など ※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。
	20日	土	人権教育講演会	小中学校体育館	10:00～11:15	※事前申し込み制 ※マスクの着用にご協力ください。
			第27回 親善きずな駅伝	中央運動公園	13:00～14:40	
	22日	月	いきいき体操教室 対象：医師から運動制限を受けていない人	農振センター 1階 会議室	13:30～15:30	【持参物】 運動しやすい服装、水筒など ※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。
	23日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
			総合防災訓練	保健センター他	9:30～11:30	
	24日	水	剪定講習会	村役場前など	9:30～15:00	【持参物】 作業しやすい服装、剪定ハサミなど（お持ちの人） ※マスクの着用にご協力ください。
	25日	木				
26日	金	健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧・血糖などが少し高めの人	農振センター 1階 会議室	19:30～21:00	【持参物】 運動しやすい服装、水筒など ※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。	
30日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00		
12月	3日	金	健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧・血糖などが少し高めの人	農振センター 1階 会議室	19:30～21:00	【持参物】 運動しやすい服装、水筒など ※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。
	5日	日	オリンピックイヤー記念講演会	小中学校体育館	10:00～11:30	※事前申し込み制 ※マスクの着用にご協力ください。
	7日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	8日	水	粗大ごみの収集	追上駐車場	16:00～19:00	
	9日	木	粗大ごみの収集	追上駐車場	8:30～11:00	
	10日	金	脳若トレーニング教室 対象：65歳以上の人	農振センター 1階 会議室	10:00～11:00	※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。
			健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧・血糖などが少し高めの人	農振センター 1階 会議室	19:30～21:00	【持参物】 運動しやすい服装、水筒など ※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。
	11日	土	マイナンバー（個人番号）カードの交付申請に関する相談所	役場窓口	9:00～16:00	詳しくは本紙 P14をご覧ください。
	13日	月	心配ごと相談、行政相談、人権擁護相談	農振センター1階 会議室	9:00～12:00	※マスクの着用にご協力ください。
			第6回 人権大学講座	農振センター1階 会議室	18:30～20:30	※マスクの着用にご協力ください。
	14日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
			離乳食講習会 対象：乳児とその保護者	農振センター 2階 大和室	10:00～10:30 (受付)	【持参物】 母子健康手帳、子どもノート、バスタオル
			1歳児・2歳児歯科・栄養相談 対象：1歳児・2歳児とその保護者	農振センター 2階 大和室	13:15～13:30 (受付)	【持参物】 母子健康手帳、子どもノート、バスタオル

広報

人のうごき

(敬称略)

個人情報に関する内容のため削除しています

子どもたちに誇れるしごとを。

SHIMIZU CORPORATION
清水建設

四国支店

〒760-8533 香川県高松市寿町2丁目4番5号

Tel.087(811)1804

日本瓦・洋風瓦・各種瓦、屋根工事施工
屋根・瓦の事ならお任せ下さい

山田瓦工業

TEL. 088-679-3289

企業・個人事業者のみなさま

令和3年度
広報さなごうち・HPの



広告主

募集中

健康づくりの会（食生活改善推進員）のおすすめレシピ

しあわせごはん

No.152 ひき肉入りオムレツ



栄養成分

エネルギー	288kcal	炭水化物	23.5g
タンパク質	19.1g	塩分	2.2g
脂質	12.5g		

●材料（4人分）

鶏ひき肉	200g	【B】	
玉ねぎ	200g	ケチャップ	大2
じゃがいも	240g	ウスターソース	大2
卵	4個～	【C】	
サラダ油	大1	キャベツ	80g
【A】		人参	20g
砂糖	大1弱		
しょうゆ	大1・1/2		

●作り方

- ①じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でて漬しておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、粗めのみじん切りにした玉ねぎを入れて炒め、次に肉を入れ色が変わるまで炒めAで味を付ける。
- ③②に①を加え混ぜておく。（オムレツの中身）
- ④別のフライパンに油を入れ、溶き卵を流し入れ、1人分の中身を中央におき回しながら皿に出す。（木の葉型に）
- ⑤付け合わせにCのせん切りを向こう側におき、オムレツの上にBのソースをかける。

●ポイント

1. 卵にマヨネーズを加えると焦げ付きにくく、ふわっとした仕上がりになります。

発行／佐那河内村役場 〒771-4195 徳島県名東郡佐那河内村下字中辺71-1 TEL.088-679-2111(代) FAX.088-679-2125
<https://www.vill.sanagochi.lg.jp> E-mail kikaku@sanagochi.i-tokushima.jp 印刷／徳島県教育印刷株