

平成30年度 佐那河内小中学校 大運動会 力戦奮闘～仲間と共に頂へ～

いただき

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI



[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
住民税務課 ☎679-2114
議会事務局 ☎679-2152

産業環境課 ☎679-2115
健康福祉課 ☎679-2971
社会福祉協議会 ☎679-2304

建設課 ☎679-2970
企画政策課 ☎679-2973
保育所 ☎679-2217

※土・日・祝日および夜間
☎679-2111 | P.5000～5004 ©役場共通
教育委員会 ☎679-2817 FAX.679-2173

人のうごき [平成30年6月31日現在]
人口 2,378人 (-5)
男 1,154人 (0) 女 1,224人 (-5) 世帯数 946 (+1)

村の話題

4/28・29
(土) (日)

徳島中央リトルシニア 第14回西条市長旗杯で優勝！



徳島中央リトルシニアメンバー

試合結果

- 1回戦 対 南国マリナーズ 3-2
- 2回戦 対 呉中央シニア 3-2
- 準決勝戦 対 藍住シニア 9-2 (5回コールドゲーム)
- 決勝戦 対 伊予三島 6-5

愛媛県西条市で行われた第14回西条市長旗杯で徳島中央リトルシニアが優勝しました。本村からは、仲野恵平君、谷龍一郎君、森 陽哉君が徳島中央リトルシニアで活動しています。また、同月行われた第44回千松Bチーム大会5年生以下決勝では、千松に2対1で敗れるも、上八万佐那河内連合（佐那河内少年野球クラブから山田清翔君、仲野颯平君、松下竜大君、仲野 結さんが参加）が準優勝し、各学年が活躍しています。おめでとうございます。



上八万佐那河内連合メンバー

5/2
(水)

保育所と地域老人会との交流会 端午の節句を祝う

公友会、高樋若柳会と保育所の交流会として、端午の節句のお祝い会を行いました。

子どもたちと一緒に大きな鯉のぼりを作るなど楽しい時間を過ごし、子どもたちだけでなく、会員の皆さんも喜ばれていました。



どんな鯉のぼりができるかな!?

5/13
(日)

第1回徳島県小学生強化大会で 表彰台に輝きました！

県内の小学生が出場する同大会の小学3年生男子100メートル走で、木内 誠君と木内 新君が表彰台に輝きました。今後の活躍も期待しています。おめでとうございます。

小学生3年男子100m走

- 1位 木内 誠 15秒97
- 3位 木内 新 16秒23



5/8
(火)

健やかな高齢期を迎えるために

平成30年度佐那河内村婦人会総会にあわせ、健康生活支援講習会を開催しました。講師には、徳島赤十字ひのみね総合療育センターの島本敬子さんをお招きし、高齢者の現状や元気な身体づくりとしての認知症予防体操などについて学びました。



佐那河内村女性消防団員募集

私たち佐那河内村女性消防団員は、昨年8月に結成され、現在5人で村内の火災予防や地域防災などの広報・啓発活動をしています。

男性消防団員とは異なり、火災現場や災害現場には出動せず、女性ならではの視点に立ち、細やかな対応や後方支援を目標としています。

一緒に活動できる人の参加をお待ちしています!!



募 集 内 容

応募資格

- ① 18歳以上60歳未満
- ② 健康であること
- ③ 佐那河内村内に居住または勤務していること

身 分

消防団員は非常勤の地方公務員です。

活動内容

- ① 消防団が行う主要行事への参加（消防団出初め式 など）

- ② 火災予防・広報・啓発活動
- ③ 災害後方支援活動（避難所設営）

処遇など

- ① 条例に基づき、報酬、手当、費用弁償（旅費）を予算の範囲内で支給します。
- ② 活動に必要な被服などを貸与します。
- ③ 公務災害補償、福祉共済金、退職報償金（勤続5年以上）の制度あり。

申 込 先

総務課 消防担当、女性消防団員

議会行事出席報告

〈 〉 場所・() 出席者

平成30年 5月

- 5月7日 議員協議会〈議会事務局〉全員協議会〈農振センター〉(全議員)
- 15日 小松島市議会正副議長来庁〈議会事務局〉(岡本議長、新居副議長)
- 16日
 〉 勝名地区監査委員連絡協議会視察研修〈京都府、滋賀県〉(井開、加藤監査委員)
- 18日
- 20日 佐那河内小中学校 大運動会〈佐那河内小中学校〉(全議員)
- 21日 那賀町木沢シカ肉など加工施設およびニホンジカ一時飼養施設視察〈那賀町〉(岡本議長他5人)
- 22日 例月出納検査〈議会事務局〉(井開、加藤監査委員)
- 24日 徳島環状道路建設促進期成同盟会総会〈千秋閣〉(岡本議長)
 農業委員会5月総会〈農振センター〉(大岩議員)
 佐那河内村元議会議員の会 定期総会〈多仁竹葉亭〉(岡本議長)
- 25日 新庁舎設計業務に係る公募型プロポーザルプレゼンテーションおよび二次審査〈農振センター〉(岡本議長、仁羽議員)
- 28日
 〉 町村議長・副議長研修会および勝名地区議長会視察研修〈東京都〉(岡本議長、新居副議長)
- 29日
- 30日 村営住宅整備検討委員会〈農振センター〉(仁羽議員)



佐那河内村耕作放棄地対策事業について



耕作放棄地の解消、農村の景観の向上および自然環境の保全を図るため、耕作放棄地に景観作物などを作付する団体などへ補助金を交付します。

●補助対象農地●

次の条件に該当している農地
 村内の農地で面積が1アール以上であること

●補助対象者●

次のいずれにも該当している対象者
 村内に住所を有する者および団体
 農地の所有権を有することまたは農地の利用権を設定すること

●補助対象作物●

コスモス、サルビア、ひまわり、マリーゴールド、レンゲほか

●補助金の交付額●

1アール当たり1,500円または、事業費の安い方
 10アール15,000円を限度とする
 ※1アール未満は切り捨てとする

●交付申請について●

補助金の交付を受ける場合は、改善作業を行う前に申請してください。

※詳細につきましては、産業環境課までご連絡ください。

さなごうち

あじさい祭り

平成30年

7/7(土) 7/8(日)

開催時間 10:00~16:00

場所 佐那河内村大川原高原
 ヒルトップハウス周辺

※小雨決行(イベントは天候により中止になるものもあります)

●産直新鮮野菜の販売

●さなごうち物産品・加工品販売など

農産物・加工品の出品者募集中!

※出品伝票は産業環境課にあります。

問い合わせ ● 産業環境課内 大川原あじさい市事務局

ゴマダラカミキリを買上げます

頭部だけにして持参していただくと、一匹50円

果樹に被害を及ぼすゴマダラカミキリの駆除事業を実施します。
買上げ方法などの内容は、次のとおりです。

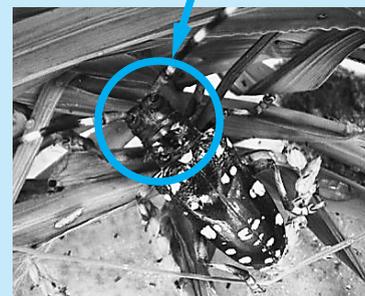
《具体的な実施方法》

事業内容	村内で捕獲したゴマダラカミキリ（ホシカミキリ）を、 <u>虫数が確認できる状態で、必ず頭部のみを持参してください。</u> ※数量が多い場合は、各自で備え付けのパレットにて数量を計測いただきます。 実績に応じた費用（駆除費）を、実費で支払います。	
受付日及び時間	6月26日（火） 7月10日（火） 7月31日（火）	午前9時から午前11時まで ※時間外は受付しません。
受付場所	JA 徳島市 佐那河内選果場	
支払額	ゴマダラカミキリの駆除費として、1匹あたり50円を支払います。	
注意点	小学生は必ず保護者同伴でお越しください。	



(ゴマダラカミキリの成虫)

頭部のみを切り離して持参ください。

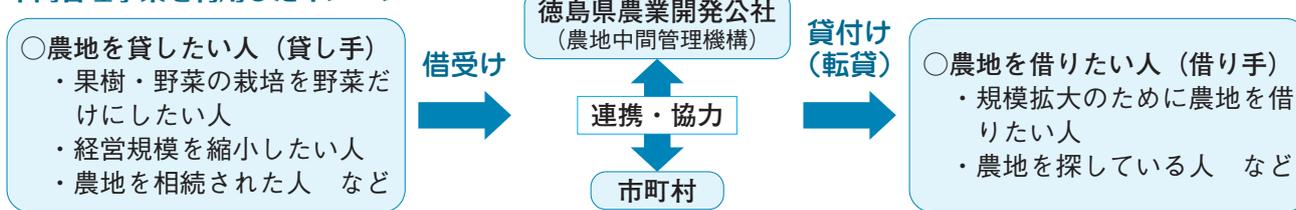


事業主体 ● 佐那河内村農業指導班会
お問い合わせ先 ● 産業環境課

農地の貸し手・借り手を募集しています

農地の貸し手・借り手について徳島県農業開発公社（徳島県農地中間管理機構）が募集しています。

中間管理事業を利用したイメージ



貸し手のメリット

- ① 契約期間終了後に農地は確実に戻ります。
- ② 要件を満たせば国の協力金（5,000円～70万円）が受けられます。

借り手のメリット

- ① 農地の面的な集積が図れます。
- ② 契約や賃料の支払いが一括化されます。

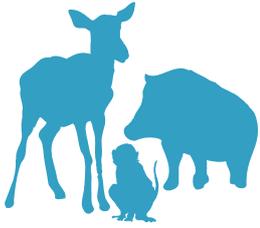
借り手の募集期間：平成30年7月1日（日）～平成30年7月31日（火）（貸し手の募集は随時受け付けています。）

受付は産業環境課および徳島県農業開発公社（借り手のみ）で行っています。

募集後、貸し借りの相手方が見つかった場合、貸借の条件を話し合う場を設定し、借受・貸付を行います。

ほか、農地に関する相談があれば、農業委員会へお問い合わせください。

お問い合わせ先 ● 産業環境課、農業委員会



有害鳥獣捕獲狩猟免許取得等 補助金について

村では有害鳥獣被害対策事業として、わな猟狩猟免許を新規取得される人に対して、予算の範囲内で免許取得経費の助成を行います。

免許取得後の申請となりますので、細かい条件も含め、申請を希望される人は事前に産業環境課にご相談ください。

1 交付対象者

次の各号のいずれにも該当する者

1. 新たにわな猟狩猟免許を取得しようとする者
2. 村内に住所を有している者
3. 免許取得後は率先して有害鳥獣捕獲に従事することができる者
4. わな猟狩猟免許を取得した本人および世帯員に村税、介護保険料、水道使用料、集落排水使用料、村営住宅家賃などの滞納のない者

2 交付対象経費および補助額

交付対象経費は次の各号に掲げるものとし、補助金の額は当該対象経費とする。

1. わな猟狩猟免許取得にかかる初心者講習会受講料（テキスト代含む。県猟友会主催）
8,000円
2. わな猟狩猟免許試験受験申請料（徳島県）
5,200円
3. 医師の診断書文書料
上限額3,000円

※狩猟免許取得に伴う補助の上限は16,200円までとする。

3 申請に必要なもの

補助金交付申請書に次の書類を添えて提出する。

1. わな猟狩猟免状の写し
2. 交付対象経費の支払いを証する領収書の写し
3. 村税など滞納がない旨の調査書

4 申請期限

免許を取得した年度の属する2月末日

5 定 員

平成30年度は先着10人を予定

6

平成30年度「狩猟免許試験」初心者講習会日程

※平成30年度徳島県が実施する「狩猟免許試験」のための事前講習会（任意）です。

種類	日時	場所	備考
わな猟	平成30年6月30日(土) 10:00~16:00	三好市保健センター 三好市池田町シンマチ1476-1	定員 各50人 申込期間(厳守) 6月1日~6月22日
	7月7日(土) 10:00~16:00	県猟事務所 徳島市南仲之町4-18 電話623-1617	
	7月8日(日) 10:00~16:00	桑野公民館 阿南市山口町内田150-1	定員 50人 申込期間(厳守) 6月29日~7月20日
	7月29日(日) 10:00~16:00	県猟事務所 徳島市南仲之町4-18 電話623-1617	
	平成31年1月5日(土) 10:00~16:00	県猟事務所 徳島市南仲之町4-18 電話623-1617	定員 50人 申込期間(厳守) 11月30日~12月25日

※詳細は、下記までお願いします。

- 一般社団法人 徳島県猟友会 電話623-1617 FAX623-1618
- 佐那河内村役場 産業環境課

7

狩猟免許試験日程

	試験日	試験場所	申請書提出期限
第1回	平成30年7月29日(日) 午前10時から	東部農林水産局 徳島市新蔵町1丁目67番地 徳島県徳島合同庁舎	平成30年6月11日(月)から 平成30年7月13日(金)受付終了
第2回	平成30年8月26日(日) 午前10時から	東部農林水産局 徳島市新蔵町1丁目67番地 徳島県徳島合同庁舎	平成30年7月17日(火)から 平成30年8月10日(金)受付終了
第3回	平成31年1月27日(日) 午前10時から	東部農林水産局 徳島市新蔵町1丁目67番地 徳島県徳島合同庁舎	平成30年12月10日(月)から 平成31年1月11日(金)受付終了

※詳細は下記までお願いします。

- 東部農林水産局 林業振興担当 電話626-8583
- 佐那河内村役場 産業環境課

有害鳥獣捕獲等専門員

村では、有害鳥獣捕獲等専門員として西内守さんを雇用しています。

近年、鳥獣被害が拡大している中で有害駆除を進めているところですが、よりリアルタイムに駆除ができるよう取り組んでまいります。

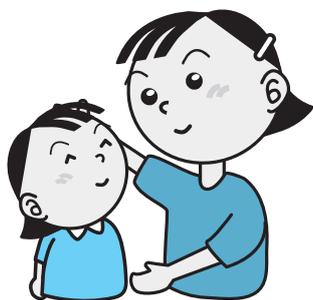
捕獲員の仕事としては、駆除はもとより被害調査、防護、追い払いのアドバイスなど行いますので鳥獣被害でお困りの人はいつでもご連絡ください。

現在有害鳥獣の捕獲に必要なえさが不足しています。ご提供いただける農作物がございましたらご連絡ください。

連絡先 080-2972-3528 (西内) もしくは産業環境課 679-2115 IP (5000~5004)



児童手当・特例給付



児童手当・特例給付を受給されている人は、毎年6月1日現在における状況を「現況届」により村に届け出し、引き続き受給資格があるか審査を受ける必要があります。

受給されている人には6月上旬に「現況届」を送付していますので、必要事項を記入し、必要書類を添付して提出してください。

提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

現況届の提出について

提出期限 平成30年6月29日(金)

※必ず期限内に提出してください。

提出書類

- ・児童手当・特例給付現況届
- ・受給者および受給対象児童の健康保険証のコピー（村の国民健康保険被保険者証をお持ちの場合は不要）または、年金加入証明書※

※中央建設国民健康保険などに加入している人は年金加入証明書の添付が必要になります。詳しくは現況届の案内文書をご確認ください。

- ・その他、必要に応じて書類を提出

提出先 住民税務課

※世帯の状況によって、提出する書類が異なります。ご不明な点は住民税務課までお問い合わせください。

介護保険料が変わります！

要介護（支援）者の増加にともない、介護保険のサービスにかかる費用も年々増える傾向にあります。介護保険のサービスを安定的に提供していくには、負担割合のバランスをとることが必要になりますので、ご理解とご協力をお願いします。

所得段階	保険料率	年額保険料
1	基準額×0.45	30,200円
2	基準額×0.75	50,400円
3	基準額×0.75	50,400円
4	基準額×0.90	60,400円
5	基準額×1.00	67,200円
6	基準額×1.20	80,600円
7	基準額×1.30	87,300円
8	基準額×1.50	100,800円
9	基準額×1.70	114,200円

みなさんが健康に
すごされることが
給付費の抑制に
つながります。

お問い合わせ ● 住民税務課

介護保険の財源は、保険料と公費がそれぞれ半分ずつ負担しています。

このうち40歳～64歳の人（第2号被保険者）が納める保険料が費用全体の27%、65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料が23%をそれぞれ負担し、社会全体で制度を支えるしくみになっています。

介護が必要になったとき、安心して介護保険のサービスを受けられるように、保険料は必ず納めましょう。

介護保険料は、平成30年度から平成32年度の3年間（第7期）の保険料の推計を計算しています。

▼推計額

（単位：円）

	平成30年度	平成31年度	平成32年度	3年合計
給付費	276,457,000	283,506,584	297,908,480	857,872,064
地域支援事業 （約3.0%）	25,120,000	25,720,000	26,320,000	77,160,000
その他 （補足給付など）	9,610,000	9,610,000	9,610,000	28,830,000
合計	311,187,000	318,836,584	333,838,480	963,862,064

平成30年度国民健康保険税の税率を改正しました

平成29年度までは、国保は、各市町村が運営してきましたが、平成30年度より都道府県も市町村とともに国保を運営します。都道府県と市町村が、一緒に国保の運営を担うことで、サービスの充実や財政の安定化を図ります。

7月は、平成30年度国民健康保険税の当初課税月です。国民健康保険税の税率を、次のとおり改正しました。また、国の法律の改正により、保険税の課税限度額と軽減の対象となる世帯の基準が改正されました。

国民健康保険制度は、加入者の皆さまの保険税によって支えられています。ご理解とご協力をお願いします。

改正内容

	医療分（加入者全員）			後期分（加入者全員）			介護分（40歳～64歳）		
	改正後	改正前	増減	改正後	改正前	増減	改正後	改正前	増減
所得割	6.5%	7.2%	-0.7%	2.5%	2.5%	改正なし	2.3%	2.3%	改正なし
資産割	40.0%	45.0%	-5.0%	12.0%	12.0%	改正なし	7.5%	7.5%	改正なし
均等割(※)	22,000円	23,800円	-1,800円	6,800円	6,800円	改正なし	8,500円	8,500円	改正なし
平等割(※)	23,000円	24,000円	-1,000円	6,500円	6,500円	改正なし	7,500円	7,500円	改正なし
課税限度額	58万円	54万円	4万円	19万円	19万円	改正なし	16万円	16万円	改正なし

※均等割：加入者1人あたりの保険税額

※平等割：1世帯あたりの保険税額

軽減の対象となる世帯

○ 7割軽減の対象となる世帯

世帯主と他の加入者の前年中の合計所得金額が33万円以下の世帯（改正なし）

○ 5割軽減の対象となる世帯

世帯主と他の加入者の前年中の合計所得金額が

改正前 33万円 + (27万円 × 被保険者数等) 以下の世帯

改正後 33万円 + (27.5万円 × 被保険者数等) 以下の世帯

○ 2割軽減の対象となる世帯

世帯主と他の加入者の前年中の合計所得金額が

改正前 33万円 + (49万円 × 被保険者数等) 以下の世帯

改正後 33万円 + (50万円 × 被保険者数等) 以下の世帯

保険税の軽減を受けるためには
世帯全員の前年所得の申告が必要です

平成30年度の国民健康保険税額は、7月に発送する納税通知書でお知らせします。

災害又は盗難により資産の損失を受けた人などは、減免の措置を受けられる場合があります。納期を過ぎると減免ができませんので、納税通知書が届いたらお早めに係までご相談ください。

お問い合わせ ● 住民税務課 国民健康保険税係

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成30年4月分から平成31年3月分までの国民年金保険料は、**月額16,340円**です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない人に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※納付義務のある人の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、村役場の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

国民年金保険料免除などの申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、住民登録をしている役場の国民年金窓口で手続きをしてください。申請書は窓口へ備えてあります。

平成30年度分（平成30年7月分から平成31年6月分まで）の免除などの受付は平成30年7月1日から開始されます。

また、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある人は、役場の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。

ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- ◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

国民年金保険料の「後納制度」について

国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると時効により納付することができません。

しかしながら、法律改正による時限措置として、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかった人が受給資格を得られることがあります。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。

お問い合わせ

「ねんきん加入者ダイヤル」 0570-003-004
または お近くの年金事務所

人権擁護委員制度70周年 6月1日は人権擁護委員の日

皆さん、人権擁護委員制度をご存じですか。

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。また、人権擁護委員制度は昭和24年に発足してから70周年を迎えました。

法務省および全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、徳島地方法務局および徳島県人権擁護委員連合会においても、この日を中心として、人権擁護委員制度の周知と人権思想の普及・高揚に努めています。

人権とは、私たちが人間らしく生きるための権利であり、人種や民族、性別などの違いにかかわらず、全ての人に共通して備わっている権利です。

国の内外を問わず、人々がお互いに人権を守ることによって明るい社会をつくるのが、私たちの願いです。

人権擁護委員の日である6月1日を中心として、全国一斉の人権相談を下記のとおり開設しますので、差別、いじめ、嫌がらせなど人権に関する問題でお困りの場合は下記相談日にお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

●佐那河内村の人権擁護委員は次の人々です。

西岡 和夫／上字南野

平岡都志子／下字平間

森本 教一／下字尾端

●人権擁護委員による人権相談所の開設は、毎月第2月曜日としています。

●7月以降の人権相談所の開設

人権相談開設箇所：佐那河内村下字中辺 農業総合振興センター

人権相談開設日時：7月9日、8月13日、9月10日、10月9日、11月12日、12月10日、
平成31年1月15日、2月12日、3月11日
各日午前9：00～正午

●善意銀行だより●

- 東野 弘之様……………金一封
- 森崎 茂様……………金一封
- 岡本 真治様……………金一封

預託金は、社会福祉のために役立ててくださいと寄せられたものです。善意による預託金を活用し、地域福祉事業などの推進のため、有意義に活用させていただきます。ありがとうございました。

平成30年度 がん検診および特定健診のお知らせ

平成30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。各検診日程の申し込み期限までに、健康福祉課保健衛生係（電話679-2971、IP5000~5004）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
平成30年7月7日（土） 【申し込み期限：6月15日（金）】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	9：30～11：00 ※婦人科検診は10：00～11：00
平成30年8月4日（土） 【申し込み期限：7月13日（金）】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	9：30～11：00 ※婦人科検診は10：00～11：00
平成30年9月1日（土） 【申し込み期限：8月10日（金）】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	9：30～11：00 ※婦人科検診は10：00～11：00
平成30年10月6日（土） 【申し込み期限：9月14日（金）】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	9：30～11：00 ※婦人科検診は10：00～11：00
平成30年10月25日（木） 【申し込み期限：10月4日（木）】 ※村内開催なので、期限までに申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ので、ご了承ください。	佐那河内村農業振興センター 特定健診・大腸がん・前立腺がん 肝炎検査・頸部・腹部エコー検査のみ実施	8：30～11：00
平成30年11月3日（土） 【申し込み期限：10月12日（金）】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	9：30～11：00 ※婦人科検診は10：00～11：00
平成30年12月7日（金） 【申し込み期限：11月16日（金）】 ※村内開催なので、期限までに申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ので、ご了承ください。	佐那河内村農業振興センター 頸部・腹部エコー検査は実施しないのでご注意ください。	8：30～11：00 婦人科および骨密度検査は 13：00～13：30 〔※ただし、乳がん検診は、午前中も受付します。〕

※7月から11月までのとくしま未来健康づくり機構で行うがん検診では、とくしま未来健康づくり機構におけるオプション項目【頸部エコー検査：負担金3,240円・腹部エコー検査：負担金5,400円】を追加できます。（7月から10月は先着15人限定です。11月は先着25人限定です。）ご希望の人は、がん検診予約時にお申し出ください。

※10月の農振センターで行うがん検診で、完全予約制、先着20人限定でオプション項目【頸部・腹部エコー検査：負担金8,640円】ができます。ご希望の人は、早めにお申し込みください。

●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 ※平成30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
肝炎ウイルス検査	① 平成30年度において満40歳となる村民 （S53年4月1日～S54年3月31日生まれの人） ② 平成14年度から平成29年度までの間に、肝炎ウイルス検査の 対象者であって、受診の機会を逸した村民	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、平成29年度に受診された人は、 平成31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、平成29年度に受診された人は、 平成31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7日（金）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7日（金）の村内で行う検診では、**歯科健診および口腔がん検診**も行います。歯科健診および口腔がん検診の負担金は無料なので、この機会にぜひ受診してください。

※**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。

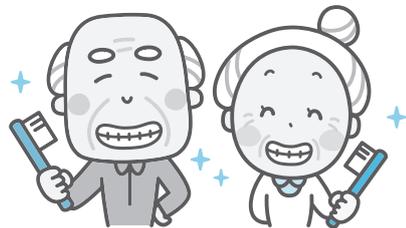
【胃内視鏡検診について】

胃内視鏡検診を指定医療機関（個別医療機関）において、平成30年6月1日から平成31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、事前に村役場健康福祉課へお申し込みお問い合わせください。

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。胃内視鏡検診を受診される場合は、平成30年度の胃がん検診（バリウム検査）は受診できません。ご了承ください。	4,100円

平成30年度 8020推進運動『よい歯の高齢者』の募集

子どもの頃から生涯を通じた歯の健康づくりを行い、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという8020（ハチマルニイマル）運動を推進するため『よい歯の高齢者』を募集いたします。



応募方法

8020に該当されていると思われる人は県歯科医師会へお問い合わせください。『よい歯の高齢者 歯科健診票』をお送りしますので、かかりつけ歯科医院で受診してください。

対象者

- 1 県内に在住の80歳以上でご自分の歯を20本お持ちの人。日常生活に支障のない程度、身体も健康な人。
- 2 歯科医院より健診票にて推薦を受けた人。

表彰式

～健康を考える県民のつどい～

日時 平成30年9月11日（火） 開催時刻未定

会場 あわぎんホール

募集締切

平成30年7月31日（火）

応募先

徳島県歯科医師会 〒770-0003 徳島市北田宮1丁目8-65 電話631-3977

お問い合わせ ● 健康福祉課 電話679-2971



佐那河内村史「ふるさと佐那河内」を読ませていただいています。

先月は婚礼と出産を読みました。ほとんど見合いだった昔。例えば見合いの席は女性側に出向いたそうです。そして食事の時。男性が吸い物のおかわりをしたら、相手に不承知の意思表示だったとか。女性側にとってはムツとすることだけど、ことを荒だてず断りの方法だったのでしょうか。それに「婚礼

当日に初めて婿さんの顔を見たんでよ」なんて聞いたこともあります。今では考えられませんね。

さて婚礼となると、当日は花嫁姿のまま「初歩き」。在所の人への挨拶や氏神様に参拝。三日目にお嫁さんの両親が漸く来て初顔合わせ。これが「見詰め」。五日目に新夫婦がお嫁さんの実家に向く「里帰り」。これで式行事が終り、お嫁さんは嫁ぎ先の一員となっていくのでした。

ツリーベルズ 鈴木 昇・恵子

● 期 日 6月22日（金）20時～21時

● 場 所 農振センター 2階小会議室

※連絡先 鈴木（090-2156-7935）



薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

平成30年「輝け！徳島わくわくトーク」が開催され、薬物乱用防止事業に取り組む人々が出席し、意見交換が行われました。長年、薬物乱用防止活動をされている本村の日下早苗さんが、県薬物乱用防止指導員として出席しました。



徳島県 飯泉知事

「薬物乱用防止事業に取り組んでいただいている皆さまとともに生のお声、あるいはこれからの課題を積極的にご提言いただきまして、県としては効果的な施策に役立てることができればと考えておりますので、積極的なご発言をよろしくお願い申し上げます。」

徳島県薬物乱用防止指導員 日下早苗

「6・26ヤング街頭キャンペーンなどで活動するとともに、薬物使用を入口で止めるための啓発活動を個人的にも行っています。」

地元広報誌に自作のキャッチフレーズを入れた啓発記事を長年掲載したり、啓発効果が上がるように、親しみやすい阿波おどりのモチーフを取り入れたうちわを配布したりしてきました。」



徳島ダルク 村上代表

「徳島ダルクは県内唯一の民間依存症リハビリ施設であり、依存症という病気に苦しむ仲間が回復するための活動を行っています。」

薬物乱用問題への関わり方について「ダメ。ゼッタイ。」という予防のメッセージだけではなく、独りで悩まずに相談する窓口、専門の病院、そしてダルクがあることを知ってもらうための活動を行っています。病気だから回復が必要です。ということは希望です。これは僕たちが一緒になって伝えたい一番大きなメッセージです。」



徳島県薬物乱用防止啓発キャラクター
“ヤクヤンナくん”



徳島県ホームページ「輝け！徳島わくわくトーク 第9回 意見交換会の様子」
<https://www.pref.tokushima.lg.jp/governor/tokushima-wakuwaku-talk/5011837/>

わくわくトーク 検索

第2回 会員研修会 そらまめ in 佐那河内



本場中国の水餃子を作ろう&簡単中国語講座

日時 2018年7月12日(木) 午前10:00~12:30

会場 農業総合振興センター

(名東郡佐那河内村上字中辺74-1 電話679-2304)

内容 講師 任 恵絹^{にん けいけん}さんを迎えて、
本場中国の水餃子づくり

会費 500円(当日集金)

準備物 エプロン、三角巾

定員 20人

申込締切日 6月29日(金)



タイムスケジュール

9:45~ 受付
10:00~12:30 水餃子づくり&試食会
~簡単中国語講座~

事前にお申込みください。

申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

託児はありません。

お申込み・問い合わせ先 ● 徳島ファミリー・サポート・センター 電話611-1551

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はかることを目的に、脳ドックを受診する被保険者の人へ下記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~74歳までの人 (ただし、2年に1回の受診となります。平成29年度に受診された人は受診できません。)
期間	平成30年7月1日~平成30年12月中旬頃まで
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

※受診を希望される人は健康福祉課国保係までお申込みください。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。

わんぱく広場を 開いています!



佐那河内村にお住まいで、ご自宅で乳幼児のお子様を育てておられる保護者の子育てを支援する「わんぱく広場」のご案内です。

対象 保育所に通っていないお子様とその保護者

期間 毎週火曜日~木曜日

時間 9:00~16:00

場所 佐那河内保育所

内容

- 月1回保健師による発達相談
- 月1~2回
おはなし会や人形劇の出し物(10:00~)
- わんぱく教室担当の保育者と一緒に手遊びや絵本、紙芝居、外遊びなど親子で楽しいひと時を過ごしましょう。

お願い▶ 事前に保育所にお申し込みください。

お茶はご持参できますが、おやつを持ち込みはご遠慮ください。

電話679-2217 IP5030

新家情報

4/21
±

徳島大学工学部社会基盤デザインコース3年生 の実習を佐那河内村で実施中！

現在、村内にて、徳島大学工学部社会基盤デザインコース3年生による実習が行われています。この実習は「土木技術者として、地域社会・環境をマネジメントする視点をもつ」「地域を知り、魅力ある地域活性化プロジェクトを創り、実践する」という課題に対して、学生自身で取り組むものです。以前から行われていましたが、今年から新家を拠点のひとつとして、現地実習が行われることになりました。

第1回目の現地実習は、4月21日に行われました。当日は、学生と教員約60人が参加しました。まず、村について学び、その後、新家周辺にある「村で見つけた魅力」や「村で初めて見たもの」などを探しました。学生たちからは「歩いて探していると、地域の人から声をかけていただいた。とても優しい人が多くて驚いたし、嬉しかった」という声も出ていました。お声をかけていただいた皆さま、ありがとうございました。



この実習は7月末まで行われます。今後も、村内での調査や実習が、不定期ですが実施されます。実習の成果は、新家にて公開します。大学生から見た村の魅力や、大学生が行った活動について、ぜひ見に来ていただければと思います。よろしくお願いいたします。

そのほか、「村みかん部会」および「佐那河内村猟友会」などの皆さんに、新家をご利用いただきました。引き続き、皆様のご利用をお待ちしています。

◆ 新家「カフェスペース」情報 ◆

「おばんざい もつ家」7月の営業日変更について

通常は毎週火曜日と木曜日が営業日となっていますが、諸事情により下記日程のみ変更させていただきます。

- 7月12日(木)は休業日 (カフェは通常通り営業)
- 7月13日(金)は営業日 (カフェは通常通り営業)

そのほかの日程は、通常通りの営業となっています。

おばんざい もつ家 毎週火・木曜日(祝日除く)
11:30~18:00 ※売り切れ次第終了
電話636-4030 (一財)さなごうち



「おばんざい もつ家」で使用している野菜の一部を育てている新家ファーム

地域おこし協力隊の活動報告

西岡 賢幸

すがすがしい初夏の季節となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？

先月は返礼品開発と村内イベント開催にむけて準備をしました。自分のアイデアを実現するために事業者の人と

意見交換をするなかでいろいろなアイデアが出てきて面白いことになりそうです。またカタチになり次第ご報告させていただきます。



高橋 仁美

今回は、イベント・諸行事がなかったため、その他の活動状況を報告します。

私事ですが、佐那河内で行われている俳句の会「石南ひまわり会」に昨年

末から参加しています。いつも携帯電話で分からない単語などを調べながら、メンバーのみな

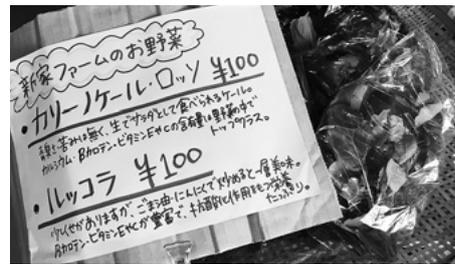
さんの俳句を通じて佐那河内の自然や農風景を楽しく勉強させていただいています。毎月この会（支部は県内中心に全国各地有り）の俳句雑誌が発行されており、新家にも置かせていただいています。お時間ある際は、ぜひお手にとってご覧ください(^^)。



宮岡 香織

新家ファームの野菜たちもすくすく育ち、そろそろ収穫時期になりました。

自分の手で作った野菜を料理し、提供することが出来るのは本当に幸せなことです(^^)。次は何を植えようか、考えるのが楽しみです！



アワマイマイ平成の世を歩みけり

立春風

【季語】 まいまい (夏・動物)

蝸牛

ででむし

でんでんむし

アワマイマイをご存知でしょうか。四国だけに生

息する、日本最大のカタツムリです。

平成になり、本当に便利な世の中になりました。高価な存在だったパソコンは数万円で買えるように

なりました。ドラえものの道具に出てきた遠くの人と顔を見ながら話ができる機械は、スマートフォンとして実現しました。どこでもドアとまではいきませんが、気軽に県外や海外に行けるようになりました。便利な世の中へどんどん進化していますが、一方で進化のスピードが速すぎるために失ったものもあるような気がします。何となく、四国から出たことのない、のんびりとマイペースに歩むアワマイマイに学ぶことがあるような気がしました。

こんにちは 木内 良樹 です

地域おこし協力隊

5月はゴールデンウィークや小中学校運動会などいろいろなイベントがありました。運動会では子どもたちが楽しそうに走ったり跳ったりしているのが、とても印象に残っています。

5月の作業記録

すだちは、消毒、剪定、除草と忙しく作業しましたが、特に剪定が難しいと感じました。なかなか慣れない作業ですが、教えてもらったことを思い出しながら、ちょっとずつでも綺麗な剪定ができるようにしたいと思います。

村民の皆さま、急に暑くなってきたので、熱中症など体調には気をつけてくださいね。それでは、今月はこの辺で失礼します。



The report from a cooperation volunteer of the revitalization of Sanagochi village 地域おこし協力隊

Let's Enjoy
English!

阿部 真夕

I'm looking forward to seeing you
in the English Lesson!

(みなさんぜひお越しください!)

6月5日から放課後英語活動が始まりました。
今年度は通常のレッスンに加え、野菜を植え、収穫し、調理する「畑の英語教室」も開催します。教室の中での活動と畑の英語教室を結び付けて、体験を通して子どもたちが「自分で判断し行動する」ことを大切に活動していきます。

放課後英語活動は誰でも見学可能です。保護者のみならず、村内にお住いの人もぜひお越しください。

1年生 ▶ 金曜日 15:50~16:30 40分
2年生 ▶ 水曜日 15:50~16:30 40分
3年生 ▶ 火曜日 16:15~16:55 40分
4~6年生 ▶ 水曜日 16:45~17:30 45分
場所 ▶ 佐那河内小中学校 2階多目的ホール

佐那河内村の人権教育 VOL.255

2018年度 佐那河内村人権大学講座 受講生募集

- 佐那河内村人権大学講座の目的および学習形態
 - 村民生活の中で人権を尊重し、同和問題やあらゆる人権問題を正しく認識するとともに、積極的に差別解消に取り組み、明るく民主的な社会を築くための地域及び集団のリーダーを育成する。
 - 学習形態〈講義・参加体験型学習など〉
- 主催 佐那河内村・佐那河内村教育委員会
- 共催 佐那河内村人権教育研究協議会
- 対象者 受講を希望する人で、できるだけ継続して参加できる人。
- 申込期日 平成30年7月6日(金)
- 申込先 教育委員会
- 募集予定・人員 30人程度(受講料無料)ただし県外研修時の昼食代は必要となります。
- 場 所 佐那河内村農業総合振興センターほか
- 講座回数 7月より12月まで、年間6回。(7月の開講式、12月の閉講式を含む。)
- 日程(時間) 19時00分~19時30分 受付
19時30分~21時00分
講義・参加体験型学習など
※第4回講座は、県外現地研修(貸切バスでの日帰り研修)となります。
- 学習内容(予定) 講師などの都合により、日時および内容の変更をすることがあります。

回	月 日	主 な 内 容	回	月 日	主 な 内 容
第1回	7月20日(金) 19:30~	開講式 「子どもの人権」 講 師 荘保 英子さん (NPO法人こどもの里 理事長)	第4回	11月 日程調整中	県外現地研修 亀岡市立人権福祉センター (予定)
第2回	8月7日(火) 19:30~	「障害者差別解消法について」 講 師 前田 宏治さん (四国大学 生活科学部児童学科 准教授)	第5回	11月23日(金・祝) 10:00~	人権教育講演会 講 師 調整中
第3回	9月 日程調整中 19:30~	講 師 調整中	第6回	12月 日程調整中 19:30~	講 師 調整中 閉講式

佐那河内村人権教育研究協議会・佐那河内村教育委員会

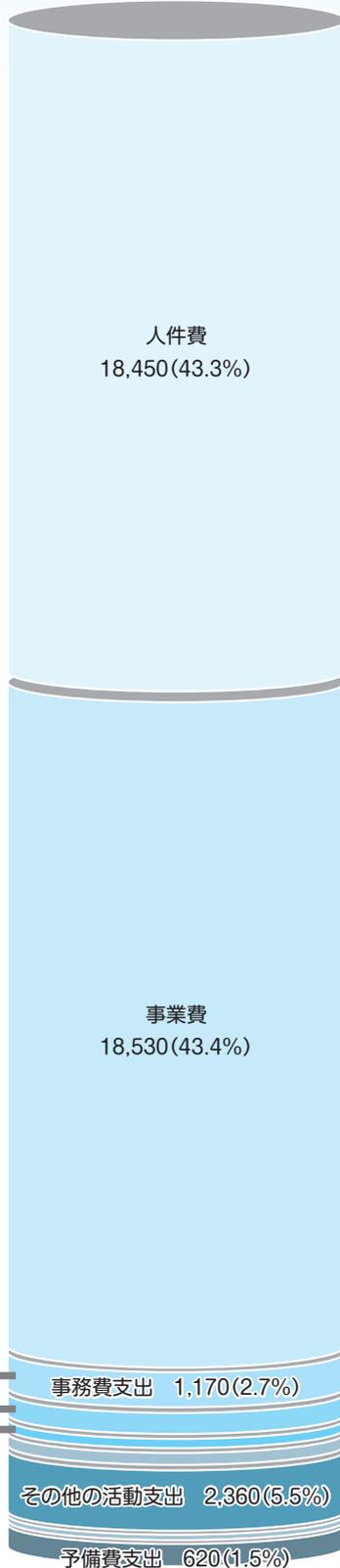
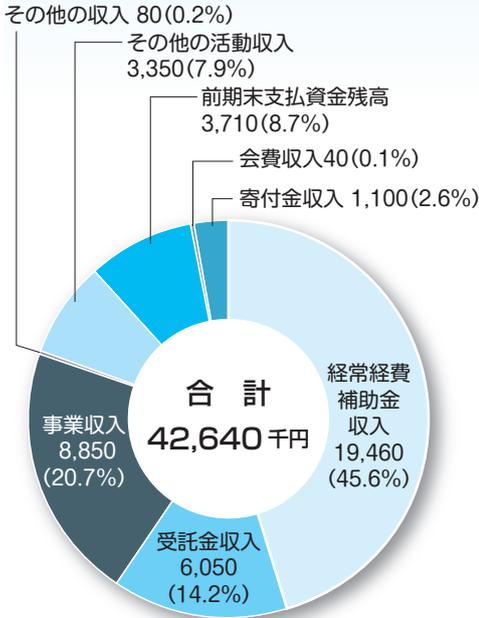
平成30年度

社会福祉協議会予算

歳入 42,640 千円

歳出 42,640 千円

(単位：千円)



◎地域福祉を推進するための事業

- 心配ごと相談に関する事業
 - ・第2月曜日
 - ・特別相談は奇数月に開催
- 生活福祉資金に関する事業
- ボランティア推進
- 男性の料理教室2回予定
- 生活困窮者自立支援事業

◎高齢者・障がい者支援を推進するための事業

- 会食サービス(年10回ひとりぐらし対象)
- 高齢者大学
- 訪問理・美容サービス
- 障がい者社会参加事業
- 日常生活自立支援事業
- 紙おむつ支給事業
- ふれあい社会参加事業
- 単身高齢者訪問事業

◎母子、父子支援を推進するための事業

- 乳児おむつ助成事業

◎児童育成を推進するための事業

- 学童保育
 - 仕事などにより保護者が日中家庭にいない小学校1～6年生の児童を対象に「放課後児童クラブ」を開設して、児童の健全な育成および子育てと就労の両立を支援します。

◎シルバー人材センター事業

◎善意銀行へ寄せられた委託金での事業

- (預託金の3月末現在高24,525,701円)
- 村民の皆さまより社会福祉のためと寄せられた預託金は配食サービス利用補助などに活用します。

(単位：千円)

◎事務局の費用

- 理事会、評議員会など社協の会議費および一般管理費

◎要援護者などの歳末たすけあい事業

- 在宅療養者
- 施設入所者
- 長期入院者 および 要支援者

◎ボランティア団体への助成



お近くの くらしサポートセンターへ ご相談ください

相談
無料

さまざまな理由で生活の困り事を抱えている人が
お住まいの地域で相談できるよう
各町村の社会福祉協議会に
「くらしサポートセンター」を開設しました。

仕事がなかなか
見つからない

多額の借金がある

引きこもりや
不登校の家族がいる

まずは
ご相談ください

経済的に苦しくて
生活していけない

家賃や光熱費が
払えない

悩むばかりで
どこに相談したらいいか
わからない

どうしたらいいの？



支援員

相談のながれ

1 相談

くらしのこと、家計のこと、
就職のことなど、あなたが
不安を抱えていることにつ
いて相談に乗ります。

2 計画づくり

あなたと一緒に、今
後の生活を良くして
いくための計画を作
成します。

3 支援

生活の困り事
の解決に向け
て、あなたを
支援します。

くらしサポートセンター佐那河内

〒771-4101 名東郡佐那河内村下字中辺71-1 佐那河内村社会福祉協議会内

電話679-2304 IP5007 FAX679-2380

受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始をのぞく)

佐那河内村地域包括支援センターだより

6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交流を楽しみましょう。皆さまの参加をお待ちしています。

6月25日(月) いきいき体操教室 農振センター 13:30~15:30
 6月26日(火) 健康料理教室 農振センター 10:00~13:00

6月27日(水) いきいきサロン 農振センター 9:30~

(どなたでも参加できます。都合の良い時間にお越しください。)

10時頃から「いきいき百歳体操」を行います。体操のみの参加でも構いませんのでお気軽にご参加ください。

全国統一介護予防推進キャンペーン「いきいき百歳体操」

— 骨と筋肉を鍛えて、元気で長生き —

日時 平成30年7月15日(日) 10:00~11:30 **場所** 健祥会ハイジ 多目的ホール



「いきいきサロン」を農振センターで毎月1回開催。いきいき百歳体操の後に認知症予防の体操や脳トレゲームなどを楽しんでいます。普段使わない筋肉を体操でほぐし、楽しみながら脳の活性化を図っています。間違いや失敗しても、声を出して笑うことで気分転換に繋がっています。見知らぬ人でも帰る頃には笑顔で挨拶を交わすような集まりですので気軽に参加してみませんか。お待ちしております。

※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・大西・村山

さなごうちスポーツクラブ案内 7月

〈農振センター〉
2階和室
健康体操教室
20:00~21:00

〈村民体育館〉
卓球
19:30~21:00
※バドミントン
20:00~22:00

- ※印の種目は活動費が必要です。
- ・ジュニアスポーツ教室は別途案内します。
- ・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込・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。

●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）
☎679-2817 IP 5006

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	曜	行事名	とき・ところ	備考
6/16	土	宮前公民館芸能祭	時 7:00~ 所 宮前公民館	
17	日	村内統一田休み		村内統一田休みです。家族でゆっくりくつろぎましょう。
19	火	村議会小中学校・保育所訪問	時 9:00~13:00 所 佐那河内小中学校・保育所	
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00~翌日の11:00まで 所 追上駐車場	
20	水	わんぱく広場 一人形劇（お子様ランチ）	時 10:30~11:00 所 保育所遊戯室	
24	日	大川原あじさい園草刈	時 8:00@役場集合 所 大川原高原	持 鎌、草刈り機など
25	月	いきいき体操教室	時 13:30~15:30 所 農振センター1F会議室	対 医師から運動制限を受けていない人 持 運動しやすい服装・水筒など
26	火	健康料理教室	時 10:00~13:00 所 農振センター1F会議室	対 健康づくりに関心のある人 持 材料代200円、エプロン、筆記用具など
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00~翌日の11:00まで 所 追上駐車場	
27	水	いきいきサロン	時 9:30~ 所 農振センター	
28	木	わんぱく広場 一話しの会	時 10:00~10:30 所 保育所各クラス教室	
7/3	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00~翌日の11:00まで 所 追上駐車場	
4	水	わんぱく広場 一話しの会	時 10:00~10:30 所 保育所各クラス教室	
6	金	七夕の集い (平地明老会・寺尾長寿会)	時 10:00~12:00 所 保育所遊戯室	
7	土	あじさい祭り	時 10:00~16:00 所 大川原高原	少雨決行
8	日			
9	月	心配ごと相談・行政相談・人権擁護相談・特別(法律)相談	時 9:00~12:00 所 農振センター1F会議室	
10	火	離乳食講習会	時 10:00~10:30受付 所 農振センター2F大和室	持 母子手帳、子どもノート、アンケート(対象者のみ)
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00~翌日の11:00まで 所 追上駐車場	
		1歳児・2歳児歯科・栄養相談	時 13:15~13:30受付 所 農振センター2F大和室	持 母子手帳、子どもノート、アンケート(対象者のみ)
12	木	鮎のつかみ取り(保育所行事)	時 9:30~10:30 所 園瀬川追上	持 網、バケツ、氷、クーラーBOXなど

個人情報に関する内容のため削除しています。

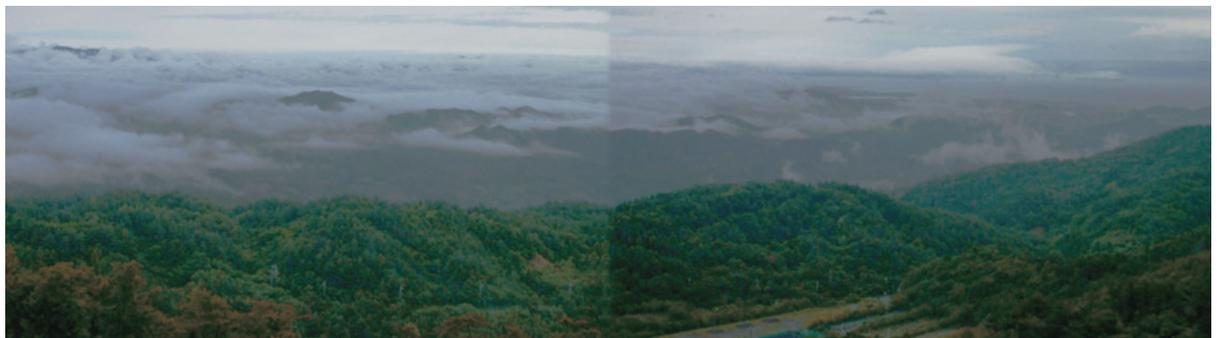
大川原高原にある施設
「ヒルトップハウス」

大川原高原にあるヒルトップハウスは、旭ヶ丸の手前、稜線の標高約890メートルにあります。コンクリート造りの3階建ての立派な建物で、3階に50センチの反射式天体望遠鏡・2階には会議室・そして1階は来館者用の休憩室が備わっています。

このヒルトップハウスでは、4月後半から9月末までの期間、「あじさい市」が行われていて、定休日の月曜や悪天候以外は売店と案内を兼ねて開いています。7月のアジサイシーズンには多く

の来館者で賑わい、アジサイの開花状況を知るにはヒルトップハウス（679-3257 9時半から4時半まで）までお問い合わせをお願いします。

このヒルトップハウスのある所は、気象条件が厳しくて開館日の66.6%が曇りか雨です。つまり3日に1日は「霧」ということになります。酷い時には、道路の白線まで見えなくなり、車を走らせるのが困難になることもあります。冬季は積雪もあって、ここが千メートル級の山にあるのだと思ひ知ります。しかし、この気象条件のおかげでアジサイが綺麗に咲くことや、素晴らしい雲海が楽しめるのです。雲海は朝早い方が良いので、アジサイと一緒に見られてはどうでしょうか。但し、アジサイと違って何時観られるかは運次第となります。（市原）



チキン南蛮タルタルソースかけ

《作り方》

- ① Aを火にかけ南蛮酢をつくる。
- ② Bでタルタルソースを作る。卵・パセリ・玉ねぎはみじん切りにし、パセリ・玉ねぎはしばらく水につけ、よくしぼる
- ③ 鶏肉は丸のまま厚みを同じにし、塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶし溶き卵の中をくぐらせ、多めの油を入れたフライパンで焼き、①の南蛮酢につける。
- ④ じゃがいもは粉ふきいもとし、キャベツは千切りにし、トマトはくし型に切る。
- ⑤ 皿にキャベツ、上に切り分けた鶏を置き、上からタルタルソースをかける。付け合わせに粉ふきいも・トマトを盛る。

★ポイント★

- ① 鶏肉は少し切れ目を入れるなどし、厚みを均一にしておく。焼いた後は一口大にそぎ切りにしておくとお食べやすい。
- ② カロリーが気になる人はタルタルソースなしでもおいしく召し上がれます。



《材料(4人分)》

鶏むね肉	300g	薄口醤油	大1
塩こしょう	少々	砂糖	小2
小麦粉	大2	だし汁	大2
卵	小2/3個	酢	大1
サラダ油	大3	唐辛子	1本
		マヨネーズ	大2
付け合わせ		牛乳	大1
じゃがいも	200g	レモン汁	小1
塩	少々	パセリ	適量
新キャベツ	120g	ゆで卵	小1個
トマト	120g	新玉ねぎ	30g

ヘルスメイト(食生活改善推進員)のおすすめレシピ
しあわせごはん

1人当たり 栄養成分	エネルギー 炭水化物	298kcal 18.4g	蛋白質 塩分	19.0g 1.4g	脂質	16.0g
---------------	---------------	------------------	-----------	---------------	----	-------