

さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI

11月号 | No.548



第52回 村民体育祭

関連記事は4ページ



人のうごき【平成30年10月31日現在】 人口 2,366人(+3) 男 1,147人(0) 女 1,219人(+3) 世帯数 946(+1)

【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 産業環境課 ☎679-2115 建設課 ☎679-2970

住民税務課 ☎679-2114 健康福祉課 ☎679-2971 企画政策課 ☎679-2973

議会事務局 ☎679-2152 社会福祉協議会 ☎679-2304 保育所 ☎679-2217

*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



村の話題

9/23・24
(日)(月)

2,500人が熱狂のライブ



徳島発のコミックバンド「四星球（スーシンチュウ）」が、旧佐那河内中学校で音楽イベント「平成30年度四星中学校文化祭」を開催しました。

2日間で県内外から約2,500人の若者が詰めかけ、熱狂のライブとなりました。四星球と佐那河内村がコラボレーションすることで、多くのみなさまに村を知っていただくことができました。



10/5~9
(金)(火)

中井啓貴さん
福井しあわせ元気国体2018に出場

中井啓貴さん（本村上、城南高校3年）が陸上競技で第73回国民体育大会徳島県選手団代表に選ばれ、10月5日から9日の間開催された本大会に出場されました。

すばらしいご活躍、おめでとうございます。



10/6
(土)

佐那河内保育所の運動会が開催されました。

今回の運動会は、台風の影響を受け、小中学校体育館で開催されました。

1歳児から5歳児までの子どもたちは、ご来賓や保護者からの声援や拍手を受け、元気いっぱい、笑顔いっぱいの楽しいひとときを過ごしました。



10/7
(日)

平成30年度 徳島県猪犬訓練競技大会 本村の名犬・ムク君 準優勝！

吉野川猪犬訓練所（吉野川市鴨島町）で開催された徳島県猪犬訓練競技大会で、本村の上野浩嗣さんの愛犬・ムク君が準優勝に輝きました。

競技は、場内に放たれた猪を探索する様子や猪の居場所を獵師に知らせ足止めをする「鳴き止め」など、さまざまな項目が総合的に審査対象となる3分間の競技で、ムク君は非凡な成績を収めました。

素晴らしいご活躍、おめでとうございました。



ムク君（右）



ムク君（左）

10/12
(金)

佐那河内保育所の子どもみこしに温かい声援が！

佐那河内保育所の子どもみこしが、健祥会ハイジを訪問しました。

子どもたちは健祥会ハイジで竹太鼓や踊りを披露したあと、「元気でいてね！」の願いを込めて、ハイジのおじいちゃん・おばあちゃんたちと握手をし、にぎやかな時間を過ごしました。

保育所周辺でも子どもみこしが練り歩き、沿道から温かいまなざしや声援を受けました。



10/14
(日)

伊藤博美さん 全国障がい者スポーツ大会で金メダル獲得！



福井県で開催された第18回全国障がい者スポーツ大会・男子ソフトボール投げ(40歳以上の部)で、伊藤博美さん(本村下、72)が金メダルを獲得しました。

試合後、「プレッシャーは全くなく、ベストを尽くすだけだった。大会前の練習の成果が出た。」と晴れやかに語りました。年下の選手が多い中での快挙でした。

さらに、砲丸投げでも銅メダルを獲得し、合計2個のメダルを手にしました。

これからのご活躍にも期待がかかります。おめでとうございました。



記録

男子ソフトボール投げ(40歳以上の部)	34m 5 cm	優勝
砲丸投げ	5 m85cm	3位



村の話題

10/18
(木)

佐那河内小学校 オリエンテーリング ～村の魅力を再発見！～



すだち 1kg を量りましょう。



チェックポイントでの解答



獅子舞の体験



次のチェックポイントをめざして

気持ちの良い秋晴れのなか、佐那河内小学校のオリエンテーリングが開催されました。

高学年をリーダーとした各学年混合の12班（縦割り班）は、学校のパーゴラ前をスタートし、各チェックポイントを回りながら歩きました。チェックポイントの朝宮神社では獅子舞体験、宮前公民館ではストラックアウトが行われました。また、秋の俳句を考えたり、すだちの重さを量ったりといった貴重な経験を通して、児童それぞれが村の魅力を再発見するとともに、仲間との絆を深めました。班のリーダーを務めた高学年の児童は、より頼もしい顔つきになってゴールしました。

今回のオリエンテーリングにご協力いただいた獅子舞保存会、佐那河内スポーツクラブ、保護者、地域のみなさま、ありがとうございました。

第52回 村民体育祭 宮前東チームが4年連続優勝

10月14日、佐那河内小中学校グラウンドで村民体育祭が開催されました。今回は対抗戦に騎馬リレーなど新競技が加わり、秋空の下、各地区の激しい戦いが繰り広げられました。

結果

優勝	宮前東
準優勝	宮前西
第3位	嵯峨
第4位	高樋



10/28
(日)

第28回日本拳法徳島総合選手権大会



松茂町第二体育館で、第28回日本拳法徳島総合選手権大会が行われ、日本拳法緑風館の選手たちが熱い闘いを繰り広げました。

結果

- 小学1年男子の部
優勝 中一 子龍
- 中学1年男子の部
準優勝 元木 八雲
- 高校・一般女子の部
優勝 岡田 麻衣
- 壮年の部
優勝 岡田 雅之

今年の成績

- | | | |
|------------------|--------------|-----------|
| 小学1年男子の部 | 中一 子龍 | 選手 |
| 4月 | 全国少年大会優勝 | |
| 5月 | 四国総合選手権大会優勝 | |
| 9月 | 総合選手権（全国）3位 | |
| 高校・一般女子の部 | 岡田 麻衣 | 選手 |
| 5月 | 四国総合選手権大会優勝 | |
| 6月 | 徳島県大会優勝 | |
| 9月 | 愛媛県選手権大会優勝 | |

臨時議会だより

10月3日
第4回10月臨時会

・補正案件2件 の可決

平成30年第4回臨時議会は10月3日開会し、補正案件2件の審議を行い、原案どおり可決承認し、同日閉会しました。

● 補正予算案件 ●

- 議案第62号 平成30年度佐那河内村一般会計補正予算（第4号）について**
歳入歳出それぞれ4億5,000万円を追加し、総額を36億7,820万9,000円とするもの。
- 議案第63号 平成30年度佐那河内村簡易水道事業特別会計補正予算（第2号）について**
歳入歳出それぞれ20万円を追加し、歳入歳出それぞれの総額を1億947万円とするもの。

議会行事出席報告

（ ）場所・（ ）出席者

平成30年10月

10月4日 第29回なくせじん肺県内キャラバン〈村役場〉（岡本議長）

14日 第52回村民体育祭〈小中学校グラウンド〉（岡本議長ほか6名）

18日

（ ） 第59回四国地区町村議會議長研修会〈高知市〉（岡本議長・瀧倉副議長・仁羽議員）

19日

22日 例月出納検査〈議会事務局〉（井開・加藤監査委員）

24日 家畜伝染防疫演習（移動式焼却炉実証試験）〈大川原観光農園芝生広場〉（全議員）

24日

（ ） 全国過疎問題シンポジウム2018〈山口県〉（岡本議長）

26日

30日 農業委員会総会〈農振センター〉（大岩議員）

平成30年度 職員採用試験案内

申込受付期間 平成30年11月19日(月)～平成30年11月30日(金)

1 試験区分、採用予定人員および職務の内容

試験区分	採用予定人員	職務の内容
一般事務	高等学校卒業程度	若干名 一般行政事務に従事します。

2 受験資格

試験区分	受験資格
一般事務	高等学校卒業程度 平成元年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人。

※「卒業程度」とは、試験の程度を示すものであり、学歴を受験資格とするものではありません。

次のいずれかに該当する人は、受験できません。

- (1) 日本の国籍を有しない人
- (2) 地方公務員法第16条各号のいずれかに該当する人
 - ア 成年被後見人または被保佐人（民法改正の経過措置としての準禁治産者を含む。）
 - イ 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでの間またはその執行を受けることがなくなるまでの間
 - ウ 当村において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない人
 - エ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した人

3 試験の日時および試験場

区分	試験日時	試験場
第1次試験	平成30年12月9日(日) 10時00分から	佐那河内村農業総合振興センター
第2次試験	平成30年12月25日(火) 【時間および場所は、第1次試験合格者に通知します。】	

4 試験の方法および内容

(1) 第1次試験

試験種目	試験区分	時間	方法および内容
教養試験	一般事務	10時00分から 12時00分まで	公務員として必要な一般的知識（社会、人文、自然）および知能（文章理解、判断推理、数的推理、資料解釈）について、高等学校卒業程度の択一式による筆記試験を行います。

(2) 第2次試験

試験種目	試験区分	方法および内容
論文試験	一般事務	公務員として必要な一般的な課題について、課題に対する理解力、論理性、文章による表現力などを有するかどうかを見るための試験を行います。
口述試験		主として人柄、性格などをみるため、個別面接を行います。

※受験申込書は、総務課にあります。村ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ先 ● 総務課

エコキャップ運動について



本村では現在、ペットボトルのラベルとキャップを本体から取り除いて「容器包装プラスチック」として分別していただいているが、キャップについては別に「エコキャップ運動」として保育所で収集を行ってきました。

このことについて、キャップを回収していたノヴィル株式会社が諸般の事情により運動への協賛を終了することになったため、保育所でのキャップの収集は11月15日で終了させていただきました。

これに伴って、村でのペットボトルのキャップの収集は「容器包装プラスチック」として追上駐車場での収集に一本化させていただきますが、村民の人で大量のキャップをお持ちの人がおられましたら、産業環境課にご相談ください。

みなさまのご協力ありがとうございました。

ビンごみのラベルについて

本村で分別回収している資源ゴミについて、ペットボトルについてはすべてラベルとキャップを取り除いていただいているが、ビンについてはすべてのラベルを取り除いていただく必要はありません。フタを取り除いたうえで、手で簡単に取り除くことができるラベルのみ取り除いて、水洗いをして集積所に出してください。

ただし、水洗いしても汚れが落ちないビン類については、リサイクルすることができないので、粗大ゴミに出してください。また、取り除いたフタは、スチール製のものは「ビンなどのフタ」に、プラスチック製のものは「プラスチック製容器包装」に分別してください。



12月5日(水)

粗大ゴミ・家電ゴミ 粗大廃棄物・廃家電製品収集日

■時 間 8:30~11:00

■場 所 追上駐車場

(粗大廃棄物・廃家電 6 品目)

■手数料 粗大廃棄物：200~2,000円程度
廃家電製品：右のとおりです
※メーカーによって異なります。

※パソコン・ノートパソコンなどは、収集できません。パソコン・ノートパソコンなど廃棄する場合は、破棄するパソコンメーカーのリサイクル受付に連絡してください。パソコン・ノートパソコンなどの廃棄については、(社)パソコン3R推進協会 HPでご確認ください。

家電リサイクル法に基づく
家電製品処理料金（参考目安）

(リサイクル料・運搬費・消費税・郵便振替手数料含む)

テ レ ビ	5,206円	洗濯機	4,882円
冷 藏 庫	7,258円	エアコン	3,910円
冷 凍 庫	7,258円	衣類乾燥機	4,882円

※業務用の冷蔵庫などの処理は対象外になりますので、事業所で処理してください。ただし、家庭用の冷蔵庫などを業務用として使用している場合には対象となります。判別のつかない場合は型名や型番をご確認の上、各製造業者にお問い合わせください。

佐那河内クリーン対策協議会・佐那河内村

農地の農用地区域からの除外申請の受付について

農地を農地以外(具体例：宅地、駐車場、資材置場、植林など)に利用する場合には、農業委員会への転用の申請をする前に、農用地区域から除外する手続きが必要です。該当の人は、農業委員会まで申請をお願いします。

※申請受付期間

平成31年1月8日㈫まで

※申請用紙

産業環境課もしくは村ホームページにあります。
なお、申請にあたりつぎの点にご留意をお願いします。

- 申請地が農用地区域内農地かどうかは産業環境課で確認できます。
- 農用地区域からの除外、農地転用は、佐那河内村農業委員会の審議を経て、県の同意・許可を受けることになりますので、一定の期間（約半年）がかかります。農地以外に転用をお考えの人は、早めにご相談ください。
- 申請の内容や周囲の状況などから判断して、除外できない場合があります。
詳しくは、産業環境課までお問い合わせください。

農地の無断転用はやめましょう

○農地法の許可を受けずに転用したり(無断転用)、
申請した内容と違うものを作ったりすること（許可条件違反）は、違法行為です。
○農地法違反で刑事告発されると、最高3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）に処せられることがあります。また、

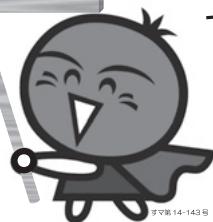
国や県から工事の中止や原状回復（元の農地の状態に戻す）などの命令がなされる場合があります。

○違反転用事業者はもちろん、土地の所有者も違反転用者として処分の対象となりますのでご注意ください。

こらえんじょ! 税の滞納

**STOP
滞 納!**

税の納め忘れは
ありませんか？



催告しても納付していただけない滞納者に対しては、財産の差押などの滞納処分を行います。

※納付できない特別の事情がある人は必ずご相談ください。

11月

12月

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。
(一部については、10月から先行実施)

徳島県・県内全市町村

「11/11(日)～17(土) 税を考える週間」 ～くらしを支える税～

国税庁では、日頃から国民のみなさまに租税の意義や役割、税務行政の現状について、より深く理解してもらい、自発的かつ適正に納税義務を履行していただくために納税意識の向上に向けた施策を行っています。

特に、毎年11月11日から17日までの一週間を「税を考える週間」とし、この期間を中心にさまざまな広報広聴施策を実施するとともに、税務行政に対するご意見やご要望をお寄せいただく機会としています。

今年の「税を考える週間」では、「くらしを支える税」をテーマとして、国民のみなさまに国民生活と税の関わりを理解してもらうことにより、国民各層の納税意識の向上を図ることとしています。

※国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp>

平成31年度から

徳島県・県内全市町村では、原則すべての事業主のみなさまに従業員の個人住民税を特別徴収していただきます。

徳島県と県内全市町村では、個人住民税の特別徴収を徹底するため、平成31年度から原則すべての事業主のみなさまに従業員の個人住民税を特別徴収していただきます。事業主のみなさまには、ご理解とご協力をお願いします。現在まだ特別徴収を実施していない事業主のみなさまは、平成31年度の個人住民税の特別徴収税額の納入に向けてご準備をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは

個人住民税の特別徴収とは、事業主（給与支払者）が従業員*（納税義務者）に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税（市町村民税+県民税）を徴収（給与天引き）し、納入していただく制度です。地方税法第321条の4 および各市町村の条例の規定により、所得税の源泉徴収義務のある事業主は、所得税と同様、個人住民税を特別徴収する義務があります。原則、すべての従業員の人が対象となります。これまで一部の従業員の人のみ特別徴収をしていた事業所についても、すべての従業員の人が対象となります。*従業員には、パート・アルバイト・短期雇用者・非常勤職員・役員などを含みます。

「徳島県統一基準」を満たす場合に限り、普通徴収が認められます。

地方税法第321条の3の規定により、前年中において、給与の支払を受け、かつ、4月1日現在給与の支払を受けているすべての従業員は、個人住民税の特別徴収の対象となります。平成31年度課税分からは、当面次の「徳島県統一基準」*を満たす場合に限り、普通徴収が認められます。

【徳島県統一基準（当面普通徴収を認める基準）】

略号	当面普通徴収を認める対象
普A	受給者総人員数が2人以下（他市町村分を含め、次の普Bから普Eに該当する者を除いた全受給者数が2人以下）
普B	他の事業所で特別徴収されている人（例：乙欄該当者）
普C	給与が少額で、特別徴収税額の引き去りができない人（前年の年間給与支払額が93万円以下）
普D	給与の支払が不定期な人（例：給与の支払が毎月でない）
普E	退職または退職予定（5月末まで）の人

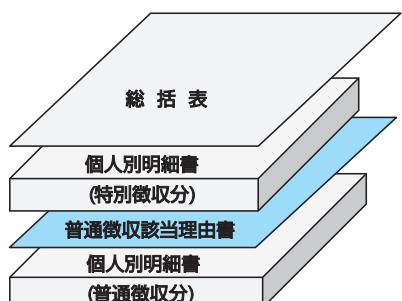
*「徳島県統一基準」は、特別徴収が実施できていない事業主（給与支払者）に対して、段階的に特別徴収への完全移行をお願いするために設けた基準であるため、従来から特別徴収を完全実施している事業主（給与支払者）に対して適用するものではありません。

普通徴収該当理由書

「徳島県統一基準」に該当し、普通徴収となる従業員がいる場合は、平成31年度（平成30年分）の給与支払報告書の提出時から「普通徴収該当理由書」*の提出が必要となります。普通徴収該当理由書の様式は、県または各市町村のホームページからダウンロードできます。

個人住民税普通徴収該当理由書 兼 仕切紙		
見本		
市町村名	指定番号	
事業所名		
所在地		
略号	普通徴収該当理由	人数
普A	受給者総人員数が2人以下（他市町村分を含め、次の普Bから普Eに該当する者を除いた全受給者数が2人以下）	人
普B	他の事業所で特別徴収されている人（例：乙欄該当者）	人
普C	給与が少額で、特別徴収税額の引き去りができない人（前年の年間給与支払額が93万円以下）	人
普D	給与の支払が不定期な人（例：給与の支払が毎月でない）	人
普E	退職または退職予定（5月末まで）の人	人
合計		人

[給与支払報告書提出時の綴り方]



*普通徴収とする場合は、個人別明細書の摘要欄にも普通徴収に該当する理由の略号（普A～普E）を記入してください。

*普Bから普Eの複数の理由がある従業員の人については、該当理由のいずれか一つに人数を記入してください。

*eLTAXなどの電子媒体をご利用の場合は、該当する人の「普通徴収」欄に必ずチェックを入力してください。また、摘要欄に該当する略号を入力してください。この場合は、「普通徴収該当理由書」の添付は不要です。

徳島県・県内全市町村は、個人住民税の特別徴収の完全実施をめざします！

お問い合わせ ● 住民税課

11月30日は「年金の日」です!!

～「年金の日」に「ねんきんネット」を活用して将来の生活設計をはじめませんか。～

厚生労働省では、『国民お一人、お一人、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日』として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただけ、専用番号0570-058-555にお問い合わせください。

「ねんきんネット」でできること

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンからご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。

- ① ご自身の年金記録の確認
- ② 将来の年金見込額の試算
- ③ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ④ 日本年金機構から郵送される各種通知書の確認や再交付申請など

※スマートフォン版「ねんきんネット」では、パソコン版の一部サービスのみが可能

詳しくは
「ねんきんネット」で検索 ➞

ねんきんネット

検索

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

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

マイナちゃんエコバッグ&マイナちゃんシール
or 付箋プレゼント！

実施期間

12月15日(土)～

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。

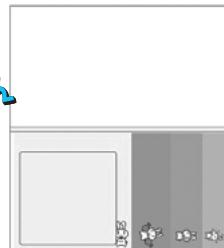
エコバッグ



シール



ふせん



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15日(土) 9:00～16:00

※注 9月号では12月16日(日)実施予定で掲載しましたが、変更となっております。

場 所

農業振興センター 1階会議室

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顔写真(マイナンバーカード申請用)無料撮影サービスなどの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、分からぬことがあります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、お答えしか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、住民税務課までお問い合わせください。



(お問い合わせ先) 住民税務課(マイナンバーカード担当)窓口へ

12月4日から10日までは 人権週間 です

「世界人権宣言」は、基本的人権および自由を尊重し確保するために、世界の全ての人々と全ての国々とが達成すべき共通の基準として、昭和23年(1948年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。

国際連合は、世界人権宣言の採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

法務省および全国人権擁護委員連合会は、関係機関などの協力を得て、「人権デー」を最終日とする1週間(12月4日から10日まで)を「人権週間」と定め、

世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めております。

佐那河内村、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は、今年度の人権週間行事のひとつとして、下記のとおり「特設人権相談所」を開設し、DV、セクハラ、ストーカーなどの女性に関する人権問題や、児童虐待、いじめ、体罰など子どもに関する人権問題、高齢者や障がい者に対する差別や虐待などの人権問題、その他家庭や近隣関係のくらしの悩みごとなどの御相談をお受けします。

相談は無料で、秘密は厳守します。

●12月以降の人権相談所の開設●

人権相談開設箇所：佐那河内村上字中辺 農業振興センター1F会議室

人権相談開設日時：平成30年12月10日(月) 午前9時～午前12時

(平成30年度)平成31年1月15日(火) 午前9時～午前12時

平成31年2月12日(火) 午前9時～午前12時

平成31年3月11日(月) 午前9時～午前12時

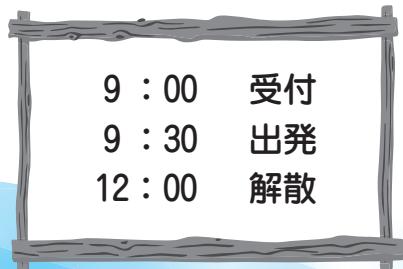
※お問い合わせは、最寄りの法務局、市町村の担当窓口または人権擁護委員まで。



天空への散歩道・ 大田原を歩こう

天岩戸別神社入口(鳥居)から棚田・民家・山並みを眼下に
蝮塚のオフィライト(蛇紋岩など)大田原の眺望を楽しむ
約3.5kmのコースです。

11月18日(日)



集合場所

村役場駐車場

定 員

30名

会 費

500円

申し込み締め切り

11月16日(金)

問い合わせ：事務局

石本 (090-3180-3991)

松長 (090-9772-5569)

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12月7日（金） 【申込み期限：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きれ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 <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 13:00～13:30 <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 <small>※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。</small>	500円
肺がん検診	40歳以上の村民（65歳以上の人に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 平成30年度において満40歳となる村民 （昭和53年4月1日～昭和54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、肝炎ウィ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） <small>※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します。）</small>	400円
(婦人科検診) 乳がん検診	40歳以上の村民（女性のみ） <small>※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します。） ※12月7日（金）は、午前中も受付します。</small>	1,000円

※生活保護受給者は、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 <small>※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。</small>	4,100円

特定健診のお知らせ

特定健診の受診はもうお済みでしょうか？

今年度の特定健診をまだ受診できていない人は、特定健診受診券の有効期限（平成30年12月31日）までに受診をしてください。受診券を紛失した場合は再発行できますので、ご連絡ください。

なお、佐那河内村国民健康保険では、平成30年度より前年度特定健診受診者及び新規で40歳になる人を対象に、特定健診自己負担金（1,000円）を助成する無料券の配布を行っています。平成31年度に無料券をお渡しできる人は、今年度、特定健診を受診した人となります。特定健診受診券の有効期限内に特定健診を受診しましょう！

特定健診の有効期限が近付いています!!! 受診されていない人は、早めに受診しましょう。

平成30年度高齢者インフルエンザ予防接種の実施について

平成30年度の高齢者インフルエンザ予防接種を次の高齢者を対象に、公費(一部負担あり)で実施します。

対象者

①または②に該当する人

- ①接種日現在で65歳以上の人
- ②接種日現在で60歳～65歳未満の人であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウィルスによる免疫の機能に障がいを持つ人（障がい等級1級またはそれに準じる人）

期間

平成30年11月1日から平成31年1月15日まで

接種回数

1回

実施方法

村が指定する医療機関において個別接種（医療機関名簿は郵送します）

料金

一人一回1,600円 接種した医療機関窓口でお支払いください。

（生活保護を受給している人は、無料です。）

申し込み方法

対象となる人へ必要書類を郵送しますので、書類が届いてから村の指定する医療機関へ予約をしていただき、期間内に接種するようにしてください。（※対象者②に該当する人は、健康福祉課高齢者予防接種係までご連絡ください。ご連絡いただいた後に必要書類を郵送します。）

お問い合わせ先

健康福祉課 高齢者予防接種係（679-2971）

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的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回の助成です。平成29年度に助成された人は対象なりません。）
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。

風しんに注意しましょう！

今般、関東地方を中心に「風しん患者」が増加し、男性は30～40歳代で感染が広がっています。特に妊娠初期の女性が「風しんウイルス」に感染すると、心疾患や難聴などの障がいのある「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があり、感染予防が重要です。

そこで徳島県では「風しん抗体検査」が**無料**で受けられる事業を実施します！

対象者

県内に居住する次のいずれかに該当する人

- ①妊娠を希望されるまたは妊娠する可能性の高い女性
 - ②昭和37年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた男性
- ※検査時には住所や年齢を証明する書類が必要です。

検査場所

県内の6保健所および協力医療機関

実施期間

平成30年10月16日(火)から平成31年3月末まで

検査には事前予約が必要です。

詳しくは徳島県ホームページをご確認ください。

また、佐那河内村では風しん予防接種費用助成事業を行っています！

風しん予防のためには、予防接種が最も有効な予防方法といえます。

対象者

風しん抗体検査を受け、抗体価が低いと判断された人で次のいずれかに該当する人

- ①昭和37年4月2日生まれから平成2年4月1日生まれまでの男性
 - ②妊娠を希望するまたは妊娠する可能性の高い女性
 - ③妊婦一般健康診査で風しんウイルス抗体検査が陰性だった人
- ※ただし、妊娠中の女性および現在妊娠している可能性のある女性は対象外です。

助成金額

風しんワクチン→3000円

麻しん風しんワクチン→5000円

※接種費用が助成金額に満たないときは接種費用の額を限度とします。

申請方法

助成を受けたい人はワクチン接種後、速やかに助成金交付申請書兼請求書に医療機関が発行する領収書などを添えて必要事項を記入し、健康福祉課まで提出してください。また、助成金交付申請書兼請求書は健康福祉課でお渡します。

児童虐待予防について

毎年11月は「児童虐待防止月間」です

どういうことを“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があります。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。

さなごうちスポーツクラブ案内

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。

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	健康体操教室		卓球		バドミントン	
9	10	11	12	13	14	15
					バドミントン	
16	17	18	19	20	21	22
	健康体操教室		卓球		バドミントン	
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日本拳法緑風館では練習生を
随時募集しています。

練習日 火曜日 19:30~21:30 / 土曜日 18:00~19:30

場所 高橋保健センター

お問い合わせ 080-3926-6130 (元木)



体験練習
大歓迎！

平成31年築こう人権の里運動【人権標語・ポスター】入選者決まる

平成31年“第23回佐那河内村築こう人権の里運動”人権標語・ポスターの応募をしたところ、小・中学生をはじめ、保護者からも多数の応募をいただきました。大変ありがとうございました。

厳正なる選考の結果、入賞者が決まりましたので、入賞作品と入賞者のみなさんをご紹介します。

なお、入賞作品は、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。

●人権標語の部

○小学生の部

かんがえよう ちがいをだいじにするせかい	1年 さいとう とうま
うれしいな やさしくするのも されるのも	2年 井開 陽菜
つなげよう 友じょうバトン なかまへと	3年 木内 誠
うちあけて 話せば気持ち かるくなる	4年 喜田 麻央
笑顔で心をつないで やさしい社会	5年 伊藤 徳希
思いやり みんな仲良し いじめゼロ	6年 村上 萌亜

○中学生の部

変わりたい みているだけの 自分から	1年 井開菜々美
その言葉 大事な人にも 言えますか	2年 廣田 七海
助けよう 見て見ぬふりせず 声かけて	3年 日下 遥斗

○保護者の部

子の心 育む糧は 親の愛	細川 善弘
考え方 放った言葉の 影響力	廣島 基浩



大岩 龍青(小2)



尾崎 琉渚(小4)



久米 妃菜(小6)



日下 葵(中1)



谷 龍一郎(中3)

(敬称略)

佐那河内村人権教育研究協議会・佐那河内村教育委員会

保育所でのエコキヤップ回収が終わりました

この度、諸般の事情により、徳島でのペットボトルの蓋の回収が終了します。

保育所では、11月15日ノヴィル(株)主催によるエコキヤップ回収が最終となります。

10年以上もの間、村民のみなさまにご協力をいただきまして心より感謝いたします。

新家情報

10/12
金

「魅力がたくさんある村～村への提言プロジェクト～」 をテーマとした佐那河内中学校の総合学習

空は深く澄み渡り、さわやかな一日となった10月12日、(一財)さなごうちが営む「新家」へ素敵なお客様がいらっしゃいました。

佐那河内中学校2年の20人の生徒たちです。

現在「魅力がたくさんある村～村への提言プロジェクト～」をテーマに、村の良さを知り、自分たちができることを考える学習をされています。



(一財)さなごうち理事長、上野

この日は理事長の上野から「(一財)さなごうちの事業内容」について、職員の井出から「ふるさと納税への取り組み」、地域おこし協力隊の西岡・宮岡から活動の様子、また移住コーディネーターの西川から「移住促進事業」についてのお話をさせていただきました。

質疑応答の時間に生徒のみなさんからは「佐那河内の魅力は何ですか」「自然以外に残していくたいものがありますか」などの質問をいただき、上野が「魅力は田舎であること」また「佐那河内には常会があり、地域での連携が取れている。そういった人との繋がりを重んじるのが佐那河内らしさであり、良いところ。良さを残しつつ人を集めていかないといけない。」とお答えしました。

新家にお越しくださった生徒のみなさん、先生方、誠にありがとうございました。
またお待ちしています。



地域おこし協力隊の西岡



地域おこし協力隊の宮岡



移住コーディネーターの西川

ヤノナゴ(うち)俳句 GOING SANAGOCHE

ニンニクの畠のじやがいも笑う子ら 立春風

【季語】馬鈴薯（秋・植物）ばれいしょ

子どもたちと共に種まきをし、子どもたちと共に収穫をしている「新家ファーム」という畑があります。看板も子どもたちと共に制作しました。



真剣に話を聞いてくださる生徒のみなさん

今年の夏は、「ニンニク」と「じやがいも」を植えたのですが、いたずらでニンニクの畠にじやがいもを植える子どももいました。微笑ましい光景です。いつまでも畑に子どもたちの笑い声が響く村であつて欲しいですね。ちなみに「蒜」は春の季語ですが、「ニンニクの畠」なので、季語ではないという解釈をさせていただいています。



◆新家「カフェスペース」情報◆

現在火・木曜日にカレーを提供していますが、それ以外の曜日でもお弁当のご予約を承っています。メニューはおまかせ弁当(¥500～)で、数量につきましてはお問い合わせください！

できるだけ村内のみなさんにご利用していただきたいと思っていますので、よろしくお願いします(^ ^)

*10月から第2土曜日もオープンしています。(ランチ営業時間11:30～14:00)
お気軽に、お立ち寄りください！

おばんざい もつ家

毎週火・木曜日(祝日除く) 11:30～ *売り切れ次第終了
(一財)さなごうち・佐那河内村上字宮前84-1 電話636-4030

こんにちは 木内 良樹 です

地域おこし協力隊

最近少し肌寒くなり、冬の訪れを感じられるようになりました。そんな季節、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

10月の作業記録

10月は、すだちの園地の手入れを主にやりました。草の処理だったり、お礼肥をやったり、来年良いすだちができるように、収穫が終わってからもがんばっています。

また、10月14日は村民体育祭に参加しました。天気にも恵まれ、みなさまが元気いっぱいに競技をしていましたのがとても印象的でした。僕は、徒競走やリレーなど、色々な種目に出演させていただいたので、とても楽しかったです。来年も参加したいと思います。

これから、ますます寒くなりますので、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いたします。



「一般財団法人さなごうち」で活動中

地域おこし協力隊の活動報告

西岡 賢幸

朝夕の寒気が身にしみる時節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

先月は「第52回佐那河内村民体育祭」のチラシをデザインさせていただきました。デザインはイラストを使って、楽しいイメージにレイアウトをしました。村内のイベントへグラフィック



デザインで参加することができ、大変嬉しく思います。今後も、みなさまの期待に応えられるようデザインをしていきます。

宮岡 香織

先月、東京のカフェで「ヤットサー！徳島ナイト～旅する mikibar～」というイベントに参加し、佐那河内村のPR活動をしてきました～

昔村内で発行されたレシピ集「ふるさとの味探訪すだち」を元に、今回は古代米いり飯やすだち入り葛餅などを料理しました。参加したみなさまにも大変好評で、これからもこのようなPR活動を積極的に行いたいと思います！



地域おこし協力隊

Let's Enjoy
English!

阿部 真夕

白いそばの花

8月末に蒔いたそばが今、白い花を咲かせています。わたしの出身地、東みよし町で栽培されているそばの種を分けてもらいました。台風がきたとき倒れてしまたのですが、倒れてもまた上に向かって起き上がっているそばを見て、植物の生命力を感じました。ファミリーマートのすぐ隣に植えているので、近くに来られた際は、ぜひ白いそばの花をご覧ください。





佐那河内村移住交流支援センター便り

佐那河内村移住コーディネーター 西川 高士

こんにちは、佐那河内村移住交流支援センターです。9月は所有者さまからの申し出で1軒家を貸してくださることになり、早速1組の移住希望者をサポートしています。ただ、移住してくるためには地域のこと、佐那河内村のことを良い面も悪い面もよく知つてもらった上で決断していただく必要があります。『移住とは

地域と移住者の結婚のようなものである』と教えてくださった人がいました。移住してくる人も受け入れる地域も事前にお互いを知り、相性を確かめた上で移住してくることが大切です。そこに良いマッチングができるよう地域へのつなぎ役として移住前もその後もサポートしていきます。

図書館だより

新刊のご紹介



女性に対する
暴力を
なくす運動
11月12日～25日
ひとりごめなまずは相談!
◎西原理恵子

11月および12月は、「ストップDV」
強化月間です。
＝徳島県＝



語り合い朗読会 『伝えたい村の話』

佐那河内村史「ふるさと佐那河内」の朗読をさせていただいているます。

先月は波切不動尊を読みました。中辺に不動明王様を祀る寺院があったそうです。女性の祈祷師で西村戒淨さんが、昭和50年に85歳で亡くなるまで50年間にわたって護っていかれたそうです。病が治らず仏道修行の道に入ったところ、全快の不思議をいただいて僧侶となり、中辺に波切不動尊を勧請して開院されました。波切は海上で風波から航海の安全を

守護して下さる不動尊です。病気の快復や災難のがれの祈願や色々なお告げもされてたくさんの参詣者が来られたようです。ただし勝負事の伺いには「欲に根ざしたところにはお告げはない」と叱ったとか。お不動様は悪を滅して善いことをする不動の心を諭す仏様ですものね。戒淨さんにお会いした人もいらっしゃるようですし、私たちにとって身近な村に尽くされた先人だと思います。感謝。合掌。

ツリーベルズ 鈴木 昇・恵子

●期 日 11月18日(日) 19時30分～20時30分

●場 所 農振センター 2階小和室

※連絡先 鈴木 (090-2156-7935)



訪問理・美容サービス事業

理容院または美容院に出向くことが困難な在宅の人が、自宅で手軽に散髪などのサービスを受けやすくするために、理美容師の出張費を負担します。

対象者

- ・介護保険の「要介護3～5」の認定を受けている人
- ・身体障がい者手帳1・2級の交付を受けている人
- ・療育手帳A判定の交付を受けている人
- ・難病の患者に対する医療などの法律で難病の認定を受けた人
- ・地域ケア会議で必要と認められた人

対象外

- ・同居している人が送迎できる人
- ・村民税など前年度までに滞納がある人

利用料など

- ・利用料などに係る費用は自己負担
- ・訪問に要する費用を村社会福祉協議会が負担
(1回2,000円以内、年間6回まで)

申請方法

対象となる人は、申請書に利用料と訪問に要した費用の領収書を添付の上、担当民生委員の証明をもらって提出してください。

お問い合わせ先 村社会福祉協議会

10/25
(木)

老人会一日行楽 in 淡路島

晴天にめぐまれ心地よい気候のなか、老人会会員95名で淡路島へ行きました。薫寿堂でのお香づくり体験では、自分の好きな形に作ることができ、熱中されました。昼食後は、「のじまスコーラ」という廃校になった小学校をリノベーションした観光施設へ行きました。地元の直売所やカフェのほか、施設内の動物園には頬にキスしてくれるアルパカがいます。会員さんはアルパカの名前を必死に呼んで挑戦されていました。帰りに



たこせんべいの里で買い物をして帰ってきました。「初めてのことばかりで、楽しかった。」と言ってくれる会員さんもいました。

社会奉仕の日

「社会奉仕の日」全国共通活動として、一斉奉仕活動が実施されました。

老人会では、各単位クラブで、朝早くから神社・公民館・集会所やゲートボール場などの掃除や草刈りに汗を流しました。

その後、定例会を開き行事計画について、話し合いをしました。



●善意銀行だより●

●匿 名 様………金一封
●福 井 勝 子 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。

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。

11月20日(火)	健康料理教室	農振センター	10:00~13:00
11月26日(月)	いきいき体操教室	農振センター	13:30~15:30
11月28日(水)	コーラス教室	ハイジ多目的ホール	13:30~15:00



毎月開催しているサロンでは「いきいき百歳体操」を行っています。体操の後にいきいき百歳体操の「認知症予防バージョン」も取り組んでます。体操と脳トレをセットで行うことで効果的な脳の活性化が図れます。初めての人でも気軽に参加していただける集まりです。みなさまのご参加お待ちしています。

11月28日(水) いきいきサロン 農業振興センター 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時ごろから「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。

※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

個人情報に関する内容のため削除しています。

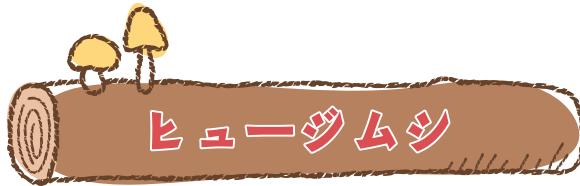
情報ボックス

マークの見方 時…時間 所…場所 対…対象
持…持ち物 問…問い合わせ先

※紙面の関係で一部割愛しています。ご了承ください。

●11月15日～12月15日までの行事予定です。

日	曜	行 事 名	とき・ところ	備 考
11/ 15	木	エコキヤップ収集	時 9:30～11:00 所 佐那河内保育所	エコキヤップ収集最終日
		剪定講習会	時 9:30～15:00 所 佐那河内村役場前	持 筆記用具 剪定バサミなどをお持ちの人はご持参ください
16	金	健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農業総合振興センター2F大和室	対 特定健診で、血圧・血糖が少し高めの人 持 運動しやすい服装・水筒など
		剪定講習会	時 9:30～15:00 所 佐那河内村役場前	持 筆記用具 剪定バサミなどをお持ちの人はご持参ください
20	火	中学1・2年実力テスト 中学3年基礎学力テスト	時 8:40～14:35 所 佐那河内中学校	
		健康料理教室	時 10:00～13:00 所 農業総合振興センター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
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日11:00 所 追上駐車場	
21	水	股関節脱臼健診、家庭看護教室	時 13:15～13:30 受付 所 農業総合振興センター2F大和室	対 乳児とその保護者 持 母子健康手帳・子どもノート
22	木	男性の料理教室	時 9:30～ 所 農業総合振興センター	持 材料代200円・エプロン・筆記用具
23	金	参観日、人権教育コンサート	時 8:30～12:00 所 佐那河内小中学校	11月26日振替休日
		第24回スポーツ少年団きずな駅伝大会	時 15:00～ 所 中央運動公園	
26	月	いきいき体操教室	時 13:30～15:30 所 農業総合振興センター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
27	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日11:00 所 追上駐車場	
28	水	いきいきサロン	時 9:30～16:00 所 農業総合振興センター1F会議室	
29	木	校内駅伝大会（中学校）	時 14:00～15:00 所 大黒マラソンコース	
30	金	健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農業総合振興センター2F大和室	対 特定健診で、血圧・血糖が少し高めの人 持 運動しやすい服装・水筒など
12/ 4	火	離乳食講習会	時 10:00～10:30 受付 所 農業総合振興センター2F大和室	対 乳児とその保護者 持 母子健康手帳・子どもノート
		1歳児・2歳児歯科栄養相談	時 13:15～13:30 受付 所 農業総合振興センター2F大和室	対 1歳児・2歳児とその保護者 持 母子健康手帳・子どもノート
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日11:00 所 追上駐車場	
5	水	粗大ゴミ・廃家電収集	時 8:30～11:00 所 追上駐車場	手数料必要
6	木	男性の料理教室	時 9:30～ 所 農業総合振興センター	持 材料代200円・エプロン・筆記用具
7	金	健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農業総合振興センター2F大和室	対 特定健診で、血圧・血糖が少し高めの人 持 運動しやすい服装・水筒など
10	月	心配ごと相談・行政相談・人権擁護相談	時 9:00～12:00 所 農業総合振興センター1F会議室	
11	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日11:00 所 追上駐車場	
14	金	健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農業総合振興センター2F大和室	対 特定健診で、血圧・血糖が少し高めの人 持 運動しやすい服装・水筒など



毎年9月から10月くらいにかけて、道路脇のヒュージと呼ばれる植物の葉が、すっかり裸になり、その植物の群落から、ぞろぞろと気味の悪い、黒とオレンジのはでな幼虫が地面を歩いて、次の餌を探すという、それこそ毛虫嫌いの人は卒倒しそうな光景がくり広げられることがあります。しかもこの幼虫は、触ると上半身を猛スピードで振って威嚇します。

佐那河内村では、おそらくそこら中で見ることのできる秋の光景の一つでしょう。グラウンドのまわりでも、たくさん見ることができました。

さて、このヒュージにつくムシは何なのでしょうか。佐那河内村や神山町などではヒュージを食べるから簡単にヒュージムシと呼びますが、ヒュージは方言で、ヒュージと呼ぶ地域は徳島県でも広くではなく、徳島市内では知らないという人が多いのです。標準和名はカラムシといいうラクサ科の植物で、昔はこの茎の纖維から糸を作り、服を編んだりしていたこともあります。

それを食べるこの虫は、フクラスズメという蛾の幼虫なのです。この蛾はもうしばらくすると成虫になります。そのまま越冬します。しかも家のいろいろな場所を探して潜り込み、集団で越すこともあります。春先に雨戸やカーテンを開けたとき、大きな蛾が飛び出してくれたらきっとこのフクラスズメに違いありません。（大原）



上：フクラスズメの幼虫 下：成虫



焼き春巻き

《作り方》

①鮭缶は水気を切り、粗くほぐす。玉葱は薄切りに、ピーマンはヘタと種を除きせん切りにする。

木耳は水で戻しせん切りにする。

②ボウルに①と溶いた卵・塩・砂糖を入れよく混ぜ合わせ8等分にする。

③春巻の皮に棒状に切ったチーズと②をのせ巻く。

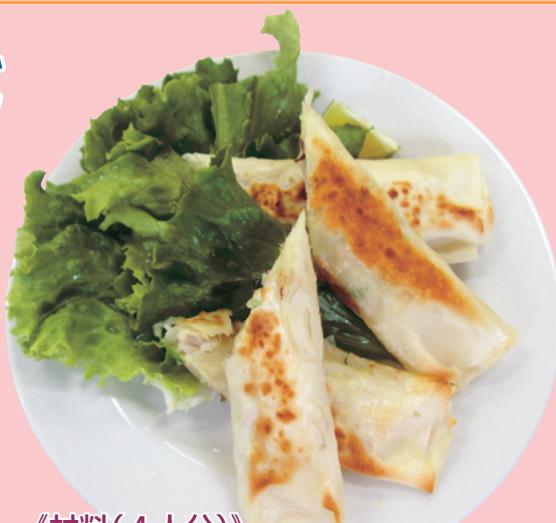
巻き終わりに合わせたAをぬり、とめる。

④フライパンに油を熱し③を両面じっくりと焼き、器に盛りリーフレタスを添える。

★ポイント★

①春巻の中身はしっかり水気を切っておく。

②鮭缶など缶詰は塩分控えめで簡単に使え便利です。



《材料(4人分)》

鮭水煮缶	1缶	春巻の皮	8枚
玉葱	1コ	プロセスチーズ	80g
ピーマン	1コ	A { 薄力粉	小2
木耳（乾燥）	3g	水	大1
卵	1コ	油	大4
塩	小1/6	リーフレタス	適量
砂糖	大1/2		

しあわせごはん

ヘルスマイト（食生活改善推進員）のおすすめレシピ

1人当たり
栄養成分

エネルギー 369kcal
炭水化物 24.0g

蛋白質 17.2g
塩 分 1.1g

脂 質 22.4g

No.116