

保育所のクリスマス

手作りの松ぼっくりツリー 関連記事は7ページ



【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

総務企画課 ☎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 保育所 ☎679-2217
議会事務局 ☎679-2152 社会福祉協議会 ☎679-2304 ◎役場共通 FAX.679-2125

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

人のうごき [平成28年11月30日現在]
人口 2,457人(一)
男 1,195人(土0) 女 1,262人(一) 世帯数 944(+1)

村の家計簿（平成28年度上半期 予算執行状況）

私たちの村の家計簿は、どのようになっているのでしょうか。納めた税金は、どのように使われているのでしょうか。

村では、毎年11月と5月に財政状況を公表しています。今回お知らせするのは、平成28年度上半期（4月から9月）の予算の執行状況と基金や村債の現在高などです。6か月経過して、予算額に対してどのくらいの収入があり、どのくらいのお金が使われたのか見てみましょう。

佐那河内村財政事情書の作成及び公表に関する条例（昭和44年条例第3号）第2条第1項の規定により、平成28年4月1日から平成28年9月30日までの期間における財政事情を公表いたします。

平成28年11月30日

佐那河内村長 岩城 福治

一般会計

平成28年度上半期一般会計執行状況

平成28年度上半期（4月1日から9月30日まで）の一般会計の執行状況

当初予算20億5,000万円は、6月・9月補正により、2億425万円増額となり22億5,425万円となりました。さらに、昨年度から繰越分として1億9,082万円を足すと9月末現在では24億4,507万円となっています。

歳 入 (単位：万円)			
項 目	予 算 額	収入済額	収入率(%)
村 税	20,569	10,877	52.9
地方譲与税等	4,635	1,325	28.6
利子割交付金	14	9	64.3
配当割交付金	232	44	19.0
株式等譲渡所得割交付金	151	0	0.0
地方消費税交付金	3,844	2,061	53.6
自動車取得税交付金	665	222	33.4
地方特例交付金	17	17	100.0
地方交付税	132,440	95,575	72.2
交通安全対策特別交付金	50	0	0.0
分担金及び負担金	736	189	25.7
使用料及び手数料	1,793	738	41.2
国庫支出金	20,191	2,616	13.0
県支出金	17,904	410	2.3
財産収入	1,188	472	39.7
寄附金	1,101	212	19.3
繰入金	10,238	8,261	80.7
繰越金	8,291	10,224	123.3
諸収入	2,020	591	29.3
村 債	18,428	0	0.0
合 計	244,507	133,843	54.7

歳 出 (単位：万円)			
項 目	予 算 額	支出済額	支出率(%)
議 会 費	3,580	1,888	52.7
総 務 費	65,532	22,190	33.9
民 生 費	48,184	13,447	27.9
衛 生 費	12,878	6,453	50.1
農 林 水 産 費	22,190	8,273	37.3
商 工 費	730	301	41.2
土 木 費	17,515	4,015	22.9
消 防 費	7,573	2,670	35.3
教 育 費	14,936	6,819	45.7
災 害 復 旧 費	6,454	3,826	59.3
公 債 費	35,320	21,580	61.1
諸 支 出 金	9,115	389	4.3
予 備 費	500	0	0.0
合 計	244,507	91,851	37.6

※現計予算額には前年度からの繰越額を含む。四捨五入の関係で率に多少のずれがあります。

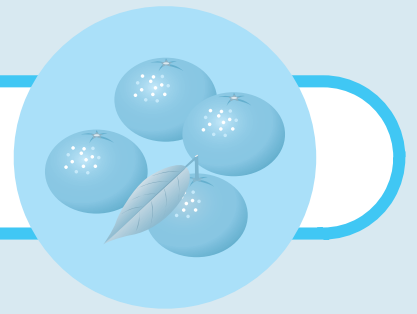


1. 予算の執行状況

(単位：万円)

区 分 会計別	予 算 額	歳 入		歳 出	
		収 入 済 額		支 出 済 額	
		9月30日現在高	収入率(%)	9月30日現在高	支出率(%)
一 般 会 計	244,507	133,843	54.7	91,851	37.6
国民健康保険特別会計	42,455	14,957	35.2	15,770	37.2
簡易水道事業特別会計	9,940	5,979	60.2	4,266	42.9
集落排水事業特別会計	16,050	8,666	54.0	7,285	45.4
介護保険特別会計	39,181	15,107	38.6	13,953	35.6
後期高齢者医療特別会計	4,220	1,063	25.2	959	22.7
合 計	356,353	179,615	50.4	134,084	37.6

を公表します



2. 財産、地方債及び一時金

(1) 公有財産 (行政財産)

① 土地及び建物

(単位：㎡)

区 分	土 地 (地積)	建 物		
		木造 (延面積)	非木造 (延面積)	計
	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高
本 庁 舎	3,743		1,579	1,579
老 人 憩 い の 家			319	319
公 民 館			443	443
保 健 セ ン タ ー			406	406
生活改善センター		257		257
農業振興センター	685		1,082	1,082
多目的研修集会施設		144	153	297
学 校	14,867	195	5,172	5,367
西ノハナ運動施設	7,914		1,160	1,160
西ノハナコミュニティ施設	282		545	545
旧 中 学 校	6,397		2,300	2,300
子育て拠点施設		117		117
保 育 所	4,077		831	831
休 憩 所	500			
リサイクルセンター	1,018		120	120
消 防 セ ン タ ー	550	63	342	405
防 火 水 槽	1,844			
ロ グ ハ ウ ス		305		305
ふれあいグランドクラブハウス		37		37
看 視 舎			60	60
ヒルトップハウス管理棟			338	338
大川原観光農園管理棟			222	222
府能発電所資料館		90		90
公衆便所(徳円寺)			27	27
公衆便所(高原広場)			27	27
公衆便所(ヒルトップハウス)			19	19
公衆便所(観光農園)			44	44
公衆便所(嵯峨老人憩いの家)			20	20
公衆便所(高橋地区汚水処理施設)		17		17
村 営 住 宅	1,426		283	283
中央運動公園	44,485	15	226	241
キャンプ場避難所			30	30
有害捕獲鳥獣処理施設			32	32
新府能発電所			45	45
山 林 (放 牧 場)	655,660			
合 計	743,448	1,240	15,825	17,065

(普通財産)

① 土地及び建物

(単位：㎡)

区 分	土 地 (地積)	建 物		
		木造 (延面積)	非木造 (延面積)	計
	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高
教 員 住 宅			339	339
高 原 広 場	2,819			
山 林 (放 牧 場)	917,662			
雑 種 地	495			
そ の 他	9,926			
合 計	930,902	0	339	339

(2) 基 金

① 土地開発基金

区 分	9月30日現在高
土 地	大黒地域広場
	1,274㎡
	中尾谷公園
	2,070㎡
	計
	3,344㎡
預 金	7,029万円

② その他の基金

(単位：万円)

区 分	9月30日現在高
財 政 調 整 基 金	139,865
地 域 振 興 基 金	14,739
減 債 基 金	55,786
ふ る さ と 創 生 基 金	39,660
中山間ふるさと水と土保全基金	1,045
残土処分場運営基金	722
役場庁舎改築基金	80,064
応 援 基 金	1,140
環 境 基 金	676
小水力発電施設等運営基金	81
国民健康保険財政調整基金	7,026
介護保険支払準備基金	4,765
簡 易 水 道 基 金	1,150
農 業 集 落 排 水 基 金	500
合 計	347,219

(3) 地方債残高

平成28年9月30日の事業別現在高及び平成28年度の元利償還金は次のとおりです。

(単位：万円)

事 業 名	地方債現在高	元利償還金	
		元 金	利 子
（ 一 般 会 計 分 ）			
一 般 単 独 事 業 債	12,282	4,757	174
一 般 公 共 事 業 債	118	30	1
過 疎 対 策 事 業 債	98,608	17,331	863
義務教育施設整備事業債	765	206	32
災害復旧事業債（補助）	3,871	451	13
財 源 対 策 債	844	585	8
減 税 補 て ん 債	821	117	6
臨時税収補てん債	201	100	4
臨時財政対策債	44,531	9,402	223
緊急防災・減災事業債	12,800	952	39
一 般 会 計 合 計	174,841	33,931	1,363
（ 特 別 会 計 分 ）			
簡易水道特別会計	52,633	4,399	1,384
農業集落排水特別会計	116,788	8,383	2,531
特 別 会 計 計	169,421	12,782	3,915
合 計	344,262	46,713	5,278

(4) 一時借入金

0 千円

10/27
(木)

真夜中プレゼン大会 高校生が村をPR

夜7時から、徳島大学常三島キャンパスで第26回真夜中プレゼン大会があり、城南高校の栗坂岬乃吏さん（幸田）、竹田晴香さん（宮前）が発表しました。

この大会は、これから挑戦したいこと、密かに抱いている夢や興味をもっていることなどテーマは問わず、10分間で自分の思いを伝えるというものです。大学生中心とした発表会に高校生が出るのは初めてのことです。

二人は、“佐那河内村 PR 大作戦！～大好きなふるさとへ恩返し”というテーマで、村の過疎化の問題点を掲げ、まず、佐那河内を知ってもらおう観点から、佐那河内のさまざまな環境風土、農産物、村ならではの良さや魅力を

熱く PR しました。

発表の後、二人に対する質問も多数あり、有意義なプレゼンになりました。

二人は、今後も機会があれば、このような佐那河内の PR 活動をし、自分たちなりの恩返しが出来ればと意気込みを見せていました。



10/29
(土)

果樹オーナー交流会 元・緑のふるさと協力隊メンバー集う



東野さんのキウイフルーツ園では、今年も多くの方が収穫体験しました。

果樹オーナー制度は嵯峨下地区5軒の園主さんで運営され、「すだち」「みかん」「ゆず」「うめ」「キウイ」の5品目でオーナーを募集しています。



この日は、東野弘之さん（荒瀬）のキウイフルーツの収穫に合わせて、緑のふるさと協力隊だった皆さんが集まりました。協力隊の任期終了後も村に残る人、村を離れても果樹オーナーとしてつながりを持つ人。皆さんいろいろな形で村に関わりを持ってきています。

東野さんは、「これからも果樹オーナーとの交流の機会を持っていきたい。」と話されていました。

11/3
(木)

久次米隆司さん瑞宝双光章受章



本村の学校医として40年以上務めてくださっている久次米隆司さん（中辺）が、瑞宝双光章を受章されました。瑞宝双光章は、公務などに長年従事し、成績をあげた人に贈られるものです。久次米さんは、受章について「連絡を受けて大変驚いている」と謙遜されていましたが、「この村のために役立ちたいという思いで医者続けている。恩返しという意味でも、元気なうちは頑張りたい。」と話されました。今後もより一層のご活躍をお祈りいたします。受章おめでとうございます。

11/15
(火)

老人会ハイジ慰問

ハイジ慰問会が開催され、老人会会員の皆さんが大正琴や踊りを披露しました。大正琴では「天然の美」、「浜千鳥」、「みかんの花咲く丘」が演奏され、懐かしい歌に自然と口ずさむ人もいて、楽しいひとときとなりました。踊りでは、「河内男節」や「南部蝉しぐれ」などの曲に合わせて手拍子が送られ盛り上がりしました。会員の安部トシエさんは、「今年の春にも慰問させていただき恒例となっていますが、ハイジに来られている皆さんや職員の皆さんが喜んでくれることが私たちの練習の励みであり喜びです。こういった発表の機会が他にもあれば出てみたいし、老人会にももっと多くの仲間が参加してくれれば嬉しいです。一緒に楽しみましょう。」と話されました。



11/17
(木)

全国スポーツ推進委員連合「功労者表彰」を受賞

村スポーツ推進委員協議会長を務める石本善之さん（鯉ノ内）が、11月17、18日に福井県鯖江市、越前市で開催された全国スポーツ推進委員研究協議会において、功労者表彰を受賞されました。

石本さんは、長年にわたり、本村のスポーツ振興に尽力されるとともに、スポーツ推進委員として自己研鑽に励み、委員の資質向上に取り組むなど、数多くの功績が認められ表彰されました。受賞おめでとうございます。



11/20
(日)

グラウンドゴルフ大会 団体の部で優勝！

第22回徳島市・佐那河内村親睦グラウンドゴルフ大会が中央運動公園において開催され、団体の部で佐那河内村 A チームが優勝しました。グラウンドゴルフ部会の皆さんの普段の練習の成果が発揮されました。また、この日はしゃくなげ市において村の野菜や味噌、もちや赤飯などが販売され、たくさんの人で賑わい大盛況となりました。

団体の部 長尾信一さん 松下秀治さん 小谷洋二さん
中井清文さん 木下高信さん 松本喜夫さん



11/22
(火)

山根玉峰さんの書道教室 小・中学校で開催

書家の山根玉峰さんが、今年も小・中学校の児童・生徒のために書道教室でご指導くださいました。児童・生徒たちはそれぞれ玉峰先生のお手本を見ながら自分の目標や好きな字を書き入れました。最後に子どもたちに向けて「今日はこのような機会をいただけてとても嬉しいです。またいつでも呼んでくださいね。皆さんはこの村の宝です。これからも佐那河内のいろいろなことをしっかりと身につけてください。そして、来年が鳥のように元気に羽ばたく幸せな年になりますようお祈りしています。」と話され、みんな真剣な表情で頷いていました。



「書を見ると、書いた人の顔を見なくてもその人柄やその日の気分がわかる。今日教えた子どもたちにもそれぞれの個性があり、みんなとても素晴らしいものを持っていると思った。なかなかこちらに来ることも難しいが、出来るだけ佐那河内のために尽くしたいと思っている。」と話されました。

11/26
(土)

佐那河内村でノルディック・ウォーク 4キロを歩いて心地よい汗



村内でノルディック・ウォークのイベント（とくしまノルディック・ウォーク協会主催）が開催され、県内の愛好家の皆さんとともに村内約4キロのコース（佐那河内村中央運動公園～嵯峨天一神社～宝蔵寺）を巡りました。ノルディック・ウォークとは、スキーのストックのような2本のポールを突いて歩くものです。当日は快晴で暖かく、歩いていると汗ばむほどでしたが、休憩しながらゆっくりと歩き、村内の景色や風情を楽しみました。



とくしまノルディック・ウォーク協会の武市美津子さん
歩き方だけでなくストレッチの仕方など丁寧に教えてくれました。

議会行事出席報告

〈 〉 場所・() 出席者

平成28年11月

11月1日

〈 〉 全国町村監査委員研修会〈メルパルク東京〉（井開・瀧倉監査委員、安芸監査書記）

2日

7日 議員協議会〈議会事務局〉（全議員）

7日 全員協議会〈農振センター〉（全議員）

7日 小松島市外3町村衛生組合総会〈小松島市〉（仁羽議長、新居議員）

7日 元議員の会役員会〈議会事務局〉（尾山会長外5人）

9日

〈 〉 町村議会議長全国大会〈東京都NHKホール〉・徳島県町村議会議長会視察研修

〈 〉 〈茨城県常総市議会〉（仁羽議長、安芸事務局長）

10日

15日

〈 〉 村農業委員会県外視察〈愛媛県・大分県〉（加藤議員）

17日

18日 議員協議会〈議会事務局〉（仁羽議長外6人）

18日 庁舎建築検討委員会〈農振センター〉（岡本副議長）

21日

〈 〉 村議会議員行政視察〈島根県飯南町・邑南町〉（全議員、安芸事務局長）

22日

24日 例月出納検査〈議会事務局〉（井開・瀧倉監査委員）

30日 徳島県町村議会議長会役員会〈ホテル千秋閣〉（仁羽議長、安芸事務局長）

30日 議員協議会〈議会事務局〉（全議員）

11/29
(火)

農業振興協議会意見交換会開催

農業振興協議会(加藤秀数会長)の呼びかけで、同協議会役員と農協青壮年部との意見交換会が開催されました。

参加者からは、村の農業の現状や今後の方策などさまざまな意見が出されました。

出された意見のうち、主なものとしては、①「鳥獣害」。丹精込めて作った作物が収穫前に被害を受けると、収入減に直結するため、引き続き取り組んで欲しい。②「後継者不足」。特に果樹については深刻で、このままでは産地として守っていけないのではないか。③「荒廃地の増」。農家の高齢化や担い手不足のため、荒廃地が増えている。一度荒らしてしまうと借り手もなかなか見つ

からない。など、現場での苦悩を率直に語っていただきました。

現在村では、有害鳥獣等捕獲専門員を雇用し、駆除にあたったり、村内での就農を希望する地域おこし協力隊を雇用したりなど、農業振興のための施策展開をしていますが、根本的な解決に至っているとはいえません。

農業振興協議会としては今後も各部会と意見交換の場を持ち、役場、農協と協力しながら、村の農業振興に寄与していきます。



12/6
(火)

保育所に文の会 松ぼっくりでクリスマスツリー

つき組(5歳児クラス)でクリスマスツリーを作りました。文の会の皆さんが来所し、一人ひとりに丁寧に教えてくれました。グルーガン(スティック状の樹脂を溶かして接着する道具)の扱い方もしっかりと学びながら、それぞれのオリジナル作品を完成させました。教えてくれたのは、丸井明さん、栗本きみよさん、瀧倉美佐子さん、小谷和子さんです。



佐那河内中学校 部活動

ソフトテニス部

- 9月24日 徳島県中学校新人ソフトテニス大会(個人) 3ペアが出場
- 10月29日 徳島県中学校新人ソフトテニス大会(団体)
1回戦 佐那河内中 3-0 鳴門中 2回戦 佐那河内中 0-3 小松島南中
- 11月3日 徳島県ソフトテニス祭(個人) 出場



バレーボール部

- 11月5日 徳島県中学校新人バレーボール大会 1回戦 佐那河内中 1-2 日和佐中

卓球部

- 11月6日 徳島県中学校新人卓球大会(個人) 出場 1人が4回戦に進出



駅伝

- 10月19日 徳島市中学校駅伝競走大会 男女ともオープン参加
- 11月19日 徳島県中学校駅伝競走大会 男女とも出場



ヘルスメイト による

健康づくり講習会のお知らせ

健康づくりの会（ヘルスメイトの会）では、平成28年度は生活習慣病予防の学習と減塩・野菜摂取量アップを目指した料理講習会を次の日程で開催します。

関心のある人は、ぜひこの機会にご参加ください。

- 日 時 平成29年1月19日（木）18：30～21：00
- 場 所 農業振興センター1階会議室・調理室
- 対 象 20歳～40歳までの人
- 参加費用 200円
- 準備物 エプロン・筆記用具・三角巾など
- 締め切り 平成29年1月12日（木）

申込み・お問い合わせは、健康福祉課もしくは、地域の健康づくりの会会員までご連絡ください。

新春!! 第30回 囲碁・将棋大会のご案内

初心者
大歓迎!!

子どもからベテランの人まで
たくさんの方のご参加をお待ちしています



と き 平成29年1月2日（月） 13時～

※参加される人は、当日、12時50分までに集合ください。

※試合方法など詳細については、当日、抽選および決定をします。

と ころ 農業振興センター 2階大和室

主 催 佐那河内村公民館



お問い合わせは 村公民館事務局（村教育委員会内） TEL679-2817（IP：5006）

農家民宿の開業説明会を行います！

村内で都市部の人との交流事業が多く行われています。参加された皆さんからは、佐那河内で泊まりたいという声も多く聞かれますが、現在村内には旅館などありません。そこで、農家民宿の開業を考えています。その第一歩として、農家民宿についての説明会を開催します。都市と農村の交流を進め田舎の良さを身近に感じてもらい、地域の活性化・ふるさとづくりを進めることが目的です。

2階、納屋に空き部屋があり関心のある人は是非ご参加ください。

宮前笑会 岡本 和幸 良土れん 松山 健児

期 日 12月19日（月） 19時～

場 所 農業振興センター2階会議室

講 師 東部農林水産局企画総務担当 大西 範幸さん

*現在は農業をしていない人、食事の提供ができないという人も地域全体で考えますのでお気軽にお越しください。

*お問い合わせ先 松山（090-3189-7991）

第63回徳島駅伝 名東郡チームにご声援を！

新春の阿波路で健脚を競う「第63回徳島駅伝」が、来年1月4日から6日までの3日間、徳島県下一周全43区間265.3キロメートルで行われます。

今年も、オープン参加ではありますが、出場に向け練習に励んでいます。

村民の皆さんの温かいご声援をお願いします。



月 日	出場予定区間・時間		
	7:30	9:17頃	
1月4日(水)	穴喰橋(海陽町) ~	美波町役場	
	14:20	14:51頃	
	芝生川橋(小松島市) ~	幸町新聞放送会館別館	
	7:30	9:15頃	
1月5日(木)	鷺の門前 ~	上板町役場前	
	7:30	11:20	12:32頃
1月6日(金)	池田駅前(三好市) ~	吉野川合同庁舎 ~	幸町新聞放送会館別館



語り合い朗読会 『伝えたい村の話』

「ふるさと佐那河内」の本を読んでいます。村の歴史や先人たちの暮らしが見えてきます。先人からの伝えたい村の話。耳を傾け聞いてみませんか。さて新米を召し上がりましたか？自然からの恵みを秋の实りにいただいて、おいしいねえ、ありがたいねえと思われたことでしょうか。たくさんの作業を終えてのお米、日頃の当たり前のご飯に感謝したくなります。米作の後の田んぼを昔はどうしたのでしょうか。そんな話を先月してみました。昔は麦作が多かったようです。毎日の主食だったり収入としても大事な仕事だったとのこと。生育にあたっては、稲は病害虫の防除が決め手、麦は肥料が肝心。だから収穫を終えた稲株を細かくし、藁で作った堆肥も土に混ぜ、麦踏みに根寄せなどなど。田んぼは、そんな先人たちの営みと共に生きてきたのでしょうか。読ませて頂くと先人たちが生きてこられるのです。この村を大事にしていきたいなあと思わずにはいられません。

ツリーベルズ 鈴木 昇・恵子

●期 日 12月17日(土) 19時~20時

●場 所 農業振興センター 2階小和室

※連絡先 鈴木 (090-2156-7935)



こらえんじょ！ 税の滞納



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。

※納付できない特別な事情がある人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。(一部については、10月から先行実施)

徳島県・県内全市町村

12月末までに消費税及び地方消費税の申告及び 納付期限を迎える事業者の人へ

- 消費税の課税事業の人の申告期限と納付期限が近づいています。
- 申告と納税は期限内をお願いします。
- 期限内納付のために納税資金の積立てを!!

生明祭

11月18日(金)～20日(日)

明治大学ファームステイ事業では、明治大学生田キャンパス（神奈川県川崎市）で行われる学園祭、「生明祭」において佐那河内村のすだちや物産のPRブースを設けています。

学園祭には農学部で栽培した新鮮な農作物や加工品などを手に入れるため、一般客も多く来場します。9月に明治大学ファームステイ事業で佐那河内村を訪れた学生たちが村のPRに協力してくれました。「徳島県佐那河内村のすだちです！」「何にかけてもおいしいですよ～！」と大声で呼びかける学生たちに立ち止まってくれる人も多く、一緒に販売した佐那河内村産のしいたけやキウイ、生はちみつなども好評でした。

村では、来年度も明治大学ファームステイの受入れを予定していますが、受入れ農家が足りず実施が難しい状況です。すだちに限らず、品目に関わらず受入れに協力して頂ける専門農家を募集しています。

受入れにご興味のある人は、産業環境課までお問い合わせください。

明治大学で行われた学園祭（生明祭）でのすだちの消費宣伝活動についてご報告します。



こんにちは 木内 良樹 です

地域おこし協力隊

最近暑くなったり、寒くなったり、気温の変化が激しいですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？佐那河内にきて早1か月が過ぎました。

引っ越しが終わったら、近所の人々が歓迎会を開いてくれ、すごい早さで時間が流れているように感じます…（年のせいかな？）。

何はともあれ1か月を振り返ってみると…。

生まれて初めて、キウイフルーツの収穫体験をしました。

佐那河内に来るまで、スーパーで陳列されているキウイフルーツしか目にすることがない自分としては、収穫一つとっても驚きでした…。

体験させていただいた農家の人が、『こうやって取るんだよ。』と、ポキポキ取っていくのですが、そんなに簡単に取れるのか疑問でした。でも実際にやってみると気持ちいいくらいポキポ



キ取れます（笑）休憩中には美味しいコーヒーをいただき、苦労した話や、やって良かった話など色々な話をしてくれ、本当に勉強になりました！！

そして、自分が佐那河内に来たら絶対にやろうと思っていた『すだち』。

佐那河内といえば、『すだち』！！本当に佐那河内のすだちは美味しい！運良く畑を貸してくれそうな農家さんがいて、その人に話を聞いていると、『そろそろ除草剤散布するよ』とのこと。是非やりたい！！と思いお願いすると『いいよ』と快諾。除草剤を用意し、散布予定を立てて、ごそごそと（笑）楽しみに散布予定日を迎えたのですが…天気わるいぞー…まー行ってみようと思い、畑に到着すると雨が…農家さんと話して本日は中止と…。

次の日晴れたので、気を取り直していざ散布！！いやー痛い、とりあえずトゲが痛い（笑）トゲと戦いながら2時間くらいで無事散布完了！この時期だと散布後1週間～10日位で枯れるらしいので、また見に行ってみようと思います。

そんな感じで地域おこし協力隊になって、初めて過ごした『佐那河内』での1か月。改めて思ったことは、やっぱり人が優しい！！佐那河内の為に『何かやらんと』と考えさせられる1か月でした。

さー明日からもがんばろう！！



農地の農用地区域からの除外申請の受付について

農用地区域内にある農地の転用はできません。

農用地区域内にある農地（田、畑）を宅地や山林などへ転用計画されている場合、まず農用地区域からの除外の手続きを行い、つぎに転用の許可を受けることになります。

現在耕作していない農地について、これからも耕作する予定が無い場合においても、農用地区域内農地である場合には転用ができませんのでご注意ください。

つきましては、つぎにより農用地区域からの除外申請を受付しますので、申請をされる人は役場産業環境課まで申請用紙を取りにお越しください。

※申請受付期間 平成29年1月6日(金)まで

なお、申請にあたりつぎの点にご留意をお願いします。

- 農用地区域からの除外、農地転用は、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、一定の期間がかかります。
- 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。

耕作放棄地一斉除草作業を行いました

耕作放棄地解消の取組として、11月25日（金）に府能地区で、村農業委員による耕作放棄地の一斉除草作業を行いました。現在は刈った草を防草用に敷いていて、再び農地として利用するには時間がかかりますが、今後耕作放棄地についてどのようにすべきかを農業委員で考える機会になりました。

各家庭におかれましても、農地の保全管理に努めていただきますようお願いいたします。



農業委員視察研修を行いました

11月15日（火）、16日（水）に農業委員視察研修を実施し、愛媛県松野町農業委員会と大分県臼杵市農業委員会を訪問しました。

松野町農業委員会は、農業委員会法等の改正に伴う新制度への移行を平成28年4月1日に実施していて、新制度への移行についての説明をいただきました。松野町農業委員会でのタイムスケジュールや広報方法は、来年度に新体制へ移行する本村農業委員会に大変参考になりました。新制度では、今までの選挙制から任命制への変更、農業委員の過半数を原則として認定農業者にすること、農地利用最適化推進委員の新設などが実施されます。



意見交換では、本村委員から「農業委員と農地利用最適化推進委員の役割分担はどうしているのか」といった質問や同じ中山間地域であるため、鳥獣害被害などについての質問をしました。

臼杵市農業委員会は、耕作放棄地発生防止・解消活動の先進地であり、研修では農地の集約化、企業参入や新規就農者への農地斡旋についての説明をいただきました。企業参入では、法人を設立し農地をローテーションすることによる空き時間を作らない運用や有機栽培をする法人の農地を団地化することにより、他農家、他法人の農業に左右影響されないといった取組の説明がありました。

意見交換では、本村委員から参入した企業の状況や飛び地対策、地元農家との調整などについての質問をしました。



民生委員・児童委員が決まりました ～新しく委員になられた皆さんです～

【民生・児童委員】(敬称略)



尾山 恵子
(一ノ瀬・尾境・高樋)
TEL679-2258
IP5203



谷淵 君恵
(寺谷東・寺谷さくら・尾尻・
菅沢・みまつ(寺谷地区))
TEL679-2051



安富 勤
(中津・中浦・日浦・尾端・
みまつ(根郷地区))
TEL679-2896
IP5340



森丘 立子
(新町・中辺・馬越・
中央(宮前地区))
TEL679-2130
IP5233



松本 幸代
(東山・丸田東・
丸田西・みまつ南)
TEL679-2846
IP5727



富永 善明
(嵯峨・共栄・栗見坂・
宮上・中央(嵯峨地区))
TEL679-2008



栗野 サチ子
(中分東・中分・
中分西・東内)
TEL679-3163
IP5705



瀧倉 宏
(上中辺・平地日ノ地・
平地影)
TEL679-2770
IP5581



元木 秀男
(朝宮・井開・北山東・
北山西・谷)
TEL679-2543
IP5752



井上 郁代
(仁井田東・
仁井田西・西府能)
TEL679-2729
IP5293



青木 一
(秋城・玉木谷・東府能・下奥野々・
遠野地区・音羽(遠野地区))
TEL679-3124
IP5188



安藝 春喜
(和協・蜷家・中畑・下奥野々(遠野
地区以外)・音羽(遠野地区以外))
TEL679-2603
IP5248

【主任児童委員】(敬称略)



坂田 弥生
(村内全域)
TEL679-2768
IP5318



中井 悦子
(村内全域)
TEL679-2423
IP5082

12月1日、全国一斉に民生委員・児童委員の改選が行われました。
村でも14人(内主任児童委員2人)の皆さんが厚生労働大臣から
委嘱され、3年間の任期で活動を始めました。
民生委員・児童委員の活動は、住民の皆さん
の生活ととても密接しているもので、地域
福祉の先導的な役割を担っています。

もし、お困りのことがあれば、
お気軽にご相談ください。



「関西佐那河内会(仮称)」に 加入していただける人を募集しています!

村では、関西圏に在住している村出身者が交流を深め、ふるさと佐那河内村を応援して
くださる「関西佐那河内会(仮称)」発足の支援を行います。

村内の皆さまのご友人やご家族、ご親族で、関西圏に在住し会員になっていただける人
の情報を募集しています。

ぜひ、ご紹介くださるようお願いいたします。

連絡先 住民税務課

災害に備えよう 7

平成28年12月7日(水) 午前10時から11時まで、国道438号の新府能トンネルで防災訓練を実施しました。県土整備局、県警、赤十字病院、名西消防組合、神山町消防団、佐那河内村消防団が参加して、トンネル内で車両の衝突・炎上事故が発生した想定で防災訓練を実施しました。



トンネル内を安全走行するためには、「安全速度の遵守」や「ライトの点灯」および「センターラインのはみ出し」などに注意をして走行してください。

もしも、トンネル内で事故に遭遇した場合は、「押ボタン通報装置」または、「非常用電話」で「119」「110」に通報してください。石井警察署と神山消防署に接続されます。火災が発生した場合は、備え付けの消火器で初期消火に努めてください。

火災が拡大して手に負えなくなったら、すみやかに避難してください。

お問い合わせ ● 総務企画課防災担当

駐在所だより

年末年始特別警戒

平成28年12月1日(木)～平成29年1月10日(火)

年末年始は、各種犯罪や事故の多発が予想されることから、これらを未然に防止するため、12月1日から翌年1月10日までの間、「年末年始特別警戒」を実施します。

これは、地域社会との協働に主眼をおいた積極的な活動の展開により、警察地域住民が、警民一体となった地域安全活動を推進し、県民生活の安全と平穏を確保することを目的として実施されるものです。

期間中は、警察、地域の安全を守る会、自治体、町内会など、地域の安全活動関係団体が相互に連携を図り、自主防犯意識の高揚と各種防犯活動を推進します。

活動重点

- 金融機関などを対象とした強盗事件などの未然防止活動の強化
- 地域の犯罪情勢に即した効果的な犯罪抑止対策の推進
- 特殊詐欺撲滅対策の推進
- 暴力団総合対策の推進
- 少年非行防止活動の推進
- 交通事故防止活動の推進
- 雑踏事故の防止



気をつけてください

- 警察官を騙ったオレオレ詐欺
 - アダルトサイト利用料名目の架空請求詐欺
 - 保険料返還名目の還付金等詐欺
- が多発しています。

『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』は、 年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

なお、ご家族の国民年金保険料を送付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されているねんきん定期便・ねんきんネットなど専用ダイヤルにお問い合わせください。（今年度より電話番号が変更されています。おかけ間違いにご注意ください。）

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

0570-003-004（ナビダイヤル） 050から始まる電話でおかけになる場合は **03-6630-2525**

●自動音声でご案内します。自動音声案内に従って「3」を押してください。

受付期間 平成28年11月1日（火）～平成29年3月15日（水）

受付時間 ●月～金曜日 8：30～19：00 ●第2土曜日 9：00～17：00

* 祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

●ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話など）からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。

●「03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

●「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけたりして間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

お得な口座振替による納付のご案内

口座振替（預貯金口座からの引き落とし）による前納制度をご利用されますと、保険料を“お得”に納付することができます。

納付方法	保険料額（平成28年度の場合）	割引額
毎月納付書により納付する場合	16,260円×12か月分＝195,120円*注1 16,490円×12か月分＝197,880円*注2	割引なし
口座振替により1年前納する場合	191,030円 ※4月末に1年分を一括して引き落とし	割引額：4,090円
口座振替により2年前納する場合	377,310円 ※4月末に2年分を一括して引き落とし	割引額：15,690円

*注1：平成28年度分 *注2：平成29年度分

～前納（2年／1年／6か月）の申し込みを希望される人へ～

■平成29年2月末までにお手続きいただくと、平成29年4月分からご希望の振替方法で前納が開始されます。

■今回、翌月末振替または、当月末振替（早割）を申し込みいただいても、平成29年2月末までに、振替方法の変更手続きをしていただくことで、平成29年4月分からご希望の前納制度を利用できます。

詳しくは、日本年金機構徳島南年金事務所国民年金課（652-3114）までお問い合わせください。

“さなごうち土曜授業”が始まりました。
子どもたちが、今の自分たちだからこそできるお店を企画し、ふれあい祭りに出店します。

小学5年生×鳴門教育大学児童文化研究会



小学6年生×鳴門教育大学総合学習研究会（ふれあいアクティビティ）



どんなお店ができるかな？

地域 おこし 協力隊

Let's Enjoy

English!

丸井 淳子

Halloween Party と Open Class Day の報告

10月31日の月曜日にハロウィンイベントと、子どもたちの成果を見ていただく Open Class Day (参観日) を開催しました。ハロウィンとは、毎年10月31日に行われる悪霊などを追い出す欧米のお祭りです。子どもたちがお化けに仮装して、Trick or treat! (ご褒美くれなきゃ、いたずらするぞ!) と言いながら、お菓子をもらう楽しい行事です。まずは、1・2年生、3・4年生、5・6年生に分けて、日ごろのレッスンをそのまま観ていただく Open Class Day を行いました。たくさんの保護者の皆さんの参加もありましたので、子どもたちは少し緊張をして大人しかったですが、積極的に前に出て英語で歌ったり踊ったりし、また習った会話で劇を発表して日ごろのレッスンの様子を見ていただきました。

Open Class Day の後は、いよいよお待ちかねの Halloween Party です。子どもたちは仮装をして、会場に用意された三か所のブースを回って、歌を披露したり、用意された質問に英語で答えたりして、各ブースに用意されたお菓子をもらいました。

Halloween Party では、福岡教育長が英語で子どもたちに質問をしてくださり、前教育次長の山本参事も仮装してご参加くださいました。また大変お忙しい中、岩城村長もご見学に来てくださり、初めてのイベントでしたが、皆さまのご協力で、子どもたちにとって楽しいイベントとなりました。

After School English Lesson held Open Class Day and Halloween Party on Monday, October 31st. Halloween is a celebration on October 31st. Children wear costumes and go to peoples' home to say "Trick or Treat!" to ask for sweets and tricks and people give it to them. At first all the students had their daily lessons on Open Class Day. Many parents came and saw the children's performance. The children seemed to be a little nervous, but they sang and danced so well and did English skits in front of their parents.

After Open Class Day, Halloween Party had started. There were three booths with a lot of sweets. Children wore Halloween costumes and walked around each booth. They sang songs and answered English questions in English. Then they got a lot of sweets in their Halloween bag finally!

The supervisor, Mr. Fukuoka asked some questions in English and the ex-vice director, Mr. Yamamoto joined us wearing Halloween costume. Also, Sanagochi village Mayor, Mr. Iwaki visited to observe this event.

It was the first event of After School English Lesson, but many people supported the event and we could provide for Sanagochi children and share such an enjoyable time with them.



人権教育講演会

11月27日（日）シンガーソングライターのう〜みさんによる人権コンサート「あなたに会えてよかった」を開催しました。

う〜みさんは、幼少の頃から極度の絶対音感により周囲に溶け込めず、大好きな音楽と歌手になる夢を封印。その後没頭していたバスケットボールの練習中に、事故で障がいをもつ身となりました。生きる希望を失いかけた時、友人の誘いがきっかけで音楽の世界に戻りました。当時自由に動けなかった指だけではなく全身を使ってピアノを弾く日々をすごすうちに、心身ともに回復していることに気付き「音楽の魔法」を実感したそうです。他にも自分は親に好かれていないと悩み、大人になるまでずっと家族と仲良くできなかったこと、怪我をしてから病気にもかかり、数々の困難を乗り越えてきたことなどを話してくださいました。そして最後は「翼をください」の合唱で会場内がひとつになりました。

「こうして私が歌手になれているのはなぜ？ 生きているから。諦めなかったから。人と違うことは、悪いことじゃないよ。今は嫌かもしれないけど、私の絶対音感がそうであったように、人と違うことがきっとみんなの強みになる。今できることを精一杯しよう。」

う〜みさんは、歌と言葉で私たちに力強いメッセージを伝えてくださいました。



佐那河内村人権教育研究協議会・佐那河内村教育委員会

さなごうちスポーツクラブ案内

1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●

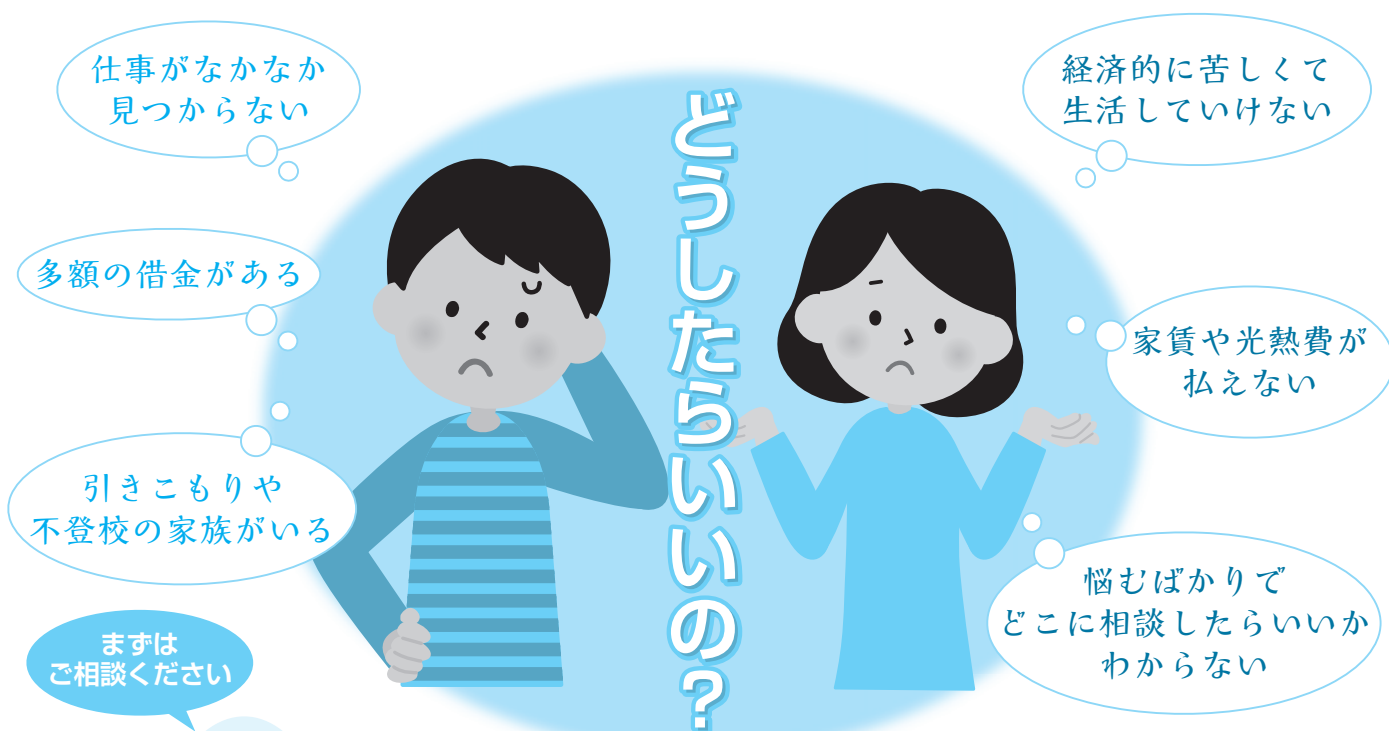
さなごうちスポーツクラブ事務局（教育委員会内）
☎679-2817 IP 5006

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

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」を開設しています。



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)

男性の料理講習



11月10日(木)11日(金)に男性の料理講習を開催しました。

10日には5人、11日には3人が参加してくださいました。わからないことは先生に質問したり、相談し合いながら、みなさん手際よく料理をされていました。「さっそく今夜、習った料理を作ってみよう。」と言われている人もいました。

■ 当日のメニュー

10日

和風ひとくちハンバーグ
即席漬け
味噌汁



11日

焼鯖のカレー南蛮漬け
里芋のくるみ和え
野菜スープ



剪定講習会



11月17日(木)と18日(金)役場前で剪定講習会を開催しました。

久木造園から講師を招き、2日間で12人が参加し、講師の手先を注目しながら、一枝一枝の大切さを確認し、皆さん熱心に受講されました。

● 善意銀行だより ●

- 久次米 隆 司 様
 - 西 岡 達 代 様
 - 日 下 正 義 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。

赤い羽根募金にご協力 ありがとうございました。

村では、常会などにお願ひし、赤い羽根募金にご協力をいただきました。集まった募金は全額県共同募金会に送付しますが、55%が地域の配分として本村に配布されます。

この配分金は村の歳末助け合い事業に使わせていただきます。



佐那河内村地域包括支援センターだより

12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たり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。

12月20日(火)	健康料理教室	農振センター	10:00~13:00
12月26日(月)	いきいき体操教室	農振センター	13:30~15:30
1月10日(火)	いきいき体操教室	平地集会所	13:00~15:00
1月16日(月)	健康料理教室	農振センター	10:00~13:00

12月21日(水) おしゃべりサロン 桜集会所 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。

※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：大西・平岡・佐々木

役場窓口からのお知らせとお願い

年末年始の窓口業務について

12月29日(木)から1月3日(火)までの窓口業務はお休みさせていただきます。

この期間は、戸籍・住民票・印鑑証明・税証明など各種証明書は発行できません。

なお、戸籍の届書は受付します。婚姻届・養子縁組など、戸籍の提出を予定されている人は、できましたら12月28日(水)までに住民税務課戸籍係に一度ご相談ください。



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

日	曜	行 事 名	と き ・ と こ ろ	備 考
12/16	金	健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農振センター 2 階大和室	対 特定健診で、血圧・血糖等が少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
		皇居奉仕友の会配食サービス 訪問事業	村内一円	
20	火	老人会交流会	時 10:00～12:30 所 保育所	お正月松かざり 北山楽笑会
		健康料理教室	時 10:00～13:00 所 農振センター 1 階会議室	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まで 所 追上駐車場	
21	水	クリスマス会	時 10:00～11:00 所 保育所	
22	木	2 学期終業式（小・中）		
26	月	いきいき体操教室	時 13:30～15:30 所 農振センター 1 階会議室	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
		学童おたのしみ会	時 9:00～13:00 所 農振センター 1 階会議室	
27	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日 11:00まで 所 追上駐車場	
1/2	月	成人式	時 10:00～ 所 役場 3 階ホール	
		囲碁・将棋大会	時 13:00～ 所 農振センター 2 階大和室	
3	火	第63回徳島駅伝開会式	時 11:00～ 所 ホテルクレメント徳島	
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日 11:00まで 所 追上駐車場	
4	水	第63回徳島駅伝 1 日目	時 7:30～ 所 海陽町～徳島市	
5	木	第63回徳島駅伝 2 日目	時 7:30～ 所 徳島市～三好市	
6	金	第63回徳島駅伝 3 日目	時 7:30～ 所 三好市～徳島市	
		第63回徳島駅伝閉会式	時 14:30～ 所 ホテルクレメント徳島	
		健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農振センター 2 階大和室	対 特定健診で、血圧・血糖等が少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
8	日	消防団出初式	時 10:00～ 所 小・中学校グラウンド	雨天時体育館
10	火	心配ごと相談・行政相談・人 権擁護相談・特別(法律)相談	時 8:30～12:00 所 農振センター 1 階会議室	
		可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～翌日 11:00まで 所 追上駐車場	
		3 学期始業式（小・中）		
12	木	子どももちつき大会	時 9:30～11:00 所 保育所	
13	金	ネイチャーゲーム	時 10:00～11:00 所 保育所	対 5 歳児対象
		健康づくりチャレンジ教室	時 19:30～21:00 所 農振センター 2 階大和室	対 特定健診で、血圧・血糖等が少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
16	月	健康料理教室	時 10:00～13:00 所 農振センター 1 階会議室	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

「セイタカアワダチソウ」(北米原産) も役に立つよ

晩秋の道端や野原に鮮やかな黄色の穂がよく目立つ草花が、いわゆる「セイタカアワダチソウ」である。一時大繁殖し、嫌われ者であった。繁殖の武器は、根からほかの植物の発芽や生育の邪魔をする物質を出すらしい。しかし、自分も中毒を起こして近頃は勢力を弱めたようだ。花粉症の張本人としてやり玉に上がっていたが、実はスギのように風で花粉を飛ばして受粉するタイプではなく、虫が花粉を運ぶので花粉症の犯人でないことがわかった。インディアンは歯やどの痛み止めに生葉をかねていたらしい。最近では、かゆみや湿疹、アトピーなどの炎症を軽減する効果があるともいわれている。葉や花に多いポリフェノールが医療の面から注目されている。

そこで私の体験例を紹介したい。

●入浴剤としての利用

①つぼみ(花より成分が濃い)の先端から30cm程度を刈り取り陰干しする。②乾燥したつぼみ、葉、茎を刻み、布袋に入れる。③鍋に水約1Lと布袋ごと弱火で加熱してエキスを作る。④浴槽にエキスを入れ、シャワーで強く湯を掛け続けるとよく泡立ちする。ヌルとした肌触りと匂いがよい。体験したい方は自己責任でやってみてください。



セイタカアワダチソウ



染色されたもの(黄色)

●染料としての利用

いきものふれあいの里友の会行事「意外に簡単・草木染」の例

写真のようにきれいな仕上がりになったようだ。(東)



さつま芋ごはん

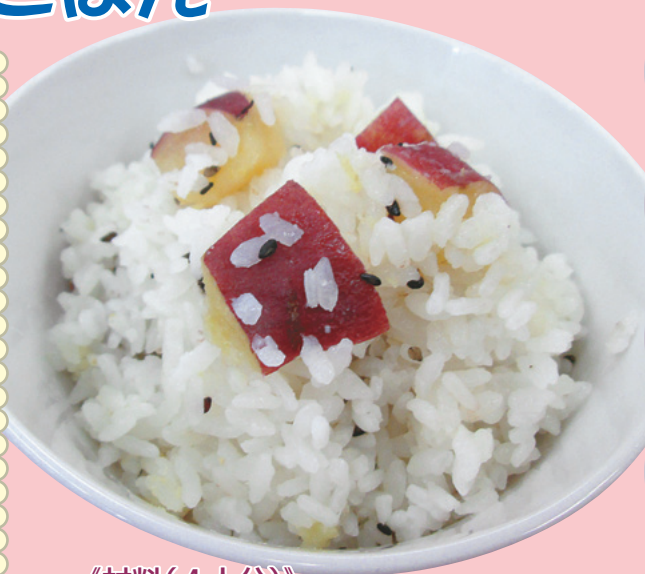
～ お芋のおいしい季節です～

《作り方》

- ①米は洗ってザルに上げ、分量の水に30分～1時間浸す。
- ②さつま芋は皮のままきれいに洗い1cm～1.5cmのさいの目に切り、水につける。
- ③①に塩とさつま芋を入れて炊き、出来上がると黒ごまをいれよく混ぜる。

★ポイント★

- ①あまり小さいと、くずれやすいのでほどほどに。
- ②皮と身の間にうまみ・栄養があり、黒ごまを入れると色あいもよくなります。
- ③1度揚げて入れるのも良い。じゃがいもでも応用できます。



《材料(4人分)》

米.....240g 黒ごま.....大1
さつま芋.....120g 塩.....小1/3

しあわせごはん

ヘルスメイト(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
炭水化物

267kcal
56.1g

蛋白質
塩分

4.5g
0.5g

脂質

1.8g

No.93