

広報

佐那河内

題字：山根玉峰（佐那河内村 第一号名誉村民）

2025 February / No.623

2月号

佐那河内村広報誌

令和7年2月15日発行



さち香る 風の谷



第71回徳島駅伝

第71回徳島駅伝は、鷲の門前から阿波池田駅前までの阿北コースと、阿波池田駅前から徳島市までの吉野川南岸コースが採用され、全24区間130.1kmでの開催となりました。

名東郡チームは、1月4日に、「鷲の門前」から「上板町役場前」までたすきをつなぎ、1月5日は、「道の駅貞光ゆうゆう館前」から「美馬市役所前」までと、「吉野川合同庁舎」から「徳島市役所前」までの全14区間を走り抜きました。

藤監督が、最終24区で区間賞を獲得する快挙を成し遂げるとともに、各選手も次回以降へつなぐ力走を見せてくれました。

沿道や各中継所には多くの関係者が応援に駆けつけ、選手をサポートしました。

名東郡選手団は全区間出場をめざし、日々練習を重ねますので、これからも応援をよろしくお願いします。



開会式での集合写真



1日目(1区)



1日目(2区から3区へ)



2日目(19区)



2日目(24区)



閉会式での集合写真

1. 5 [日曜日]

令和7年佐那河内村消防団出初式

佐那河内小中学校グラウンドにて、令和7年佐那河内村消防団出初式が挙行されました。式典では村長式辞、団長訓辞のあと、消防活動に尽力された団員に表彰状の授与や感謝状の贈呈が行われ、徳島県知事、徳島県消防協会会長をはじめ来賓のみなさんから祝辞をいただきました。

式の終了後には参列者一同で火の用心を三唱し、今年1年の無火災、無災害を誓いました。

式典終了後、第1分団詰所裏にて祝賀放水を行いました。

表彰者は次のとおりです。

表彰者名簿

日本消防協会会長表彰

功績章	本 団	副 団 長	石 本	哲 也
精績章	第6分団	班 長	秦	健策

徳島県知事表彰

◎第1分団	班 長	松 本	祥 幸
第7分団	団 員	丸 井	宏 幸

徳島県消防協会会長表彰

功績章	第7分団	団 員	北 山	勝 敏
精績章	◎第1分団	班 長	酒 井	康 博
	第7分団	団 員	栗 坂	政 史

徳島中央警察署長感謝状

第7分団	団 員	丸 井	文 明
------	-----	-----	-----

徳島県消防協会名東地方分会長表彰

◎第6分団	副分団長	中 原	健 志
第1分団	団 員	山 田	勝 昭



佐那河内村長表彰

◎第5分団	分団長	東 條	翼
第1分団	団 員	和 久	直 人
第2分団	団 員	佐 河	慎 一
第3分団	班 長	井 開	健 文
第4分団	班 長	島 津	臣 志
第5分団	班 長	大 西	佑 治
第5分団	班 長	中 溝	優 介
第5分団	団 員	岩 橋	司
第6分団	部 長	山 木	章 由
第6分団	班 長	丸 橋	俊 彦
第6分団	班 長	安 藝	豪 敏
第7分団	団 員	西 岡	秀 朗
第7分団	団 員	長 江	修 治

佐那河内村操法大会出場表彰

◎第2分団	団 員	山 崎	浩 司
第1分団	団 員	山 田	勝 昭
第1分団	団 員	柏	太 樹
第7分団	団 員	長 江	修 治
第7分団	団 員	寺 岡	祥 一

佐那河内村初期消火感謝状

荒 井 清 隆 様

(団員敬称略) (◎は代表者)

第35回新春囲碁・将棋大会が開催されました

村立公民館主催による第35回新春囲碁・将棋大会が開催され、ベテランから子どもさんまで幅広い年代の棋士がつどい、対局をとおして親睦を深めました。県内他市町や県外から参加された人もいて大変盛況でした。

囲碁の部優勝は富長良一さん、将棋の部優勝は小泉秀策さんでした。おめでとうございます。来年もたくさんのご参加をお待ちしています。



学術講演会「地図と写真でみる佐那河内の今昔」

「地図と写真でみる佐那河内の今昔」と題して、阿波学会理事でもある本村の石尾和仁学芸監が講演を行い、村内外から44人が参加しました。

村内の懐かしい景観が写し込まれた古写真と現在の景観の写真を比較しながら村の推移を概観するとともに、文化2年(1805)に作製された「上下佐那川内村絵図」や国絵図、さらに近代の地図に描かれた村の様子について紹介しました。

ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



1.20 [月曜日]

Run!Run! (るんるん) マラソンで元気いっぱい

小学校では、毎年1月後半から約3週間、週3回持久走をしています。

自分の体と相談しながら、走る速さを調整し、気持ちよく走ることをとおして、体を動かすことの心地よさを感じるとともに、体力づくりへと繋げています。また、この時期はインフルエンザなどの感染症が流行する時季ですが、走ることをとおして、感染症に負けない体をつくってほしいです。

そして何よりも、走ることをRun!Run! (るんるん)楽しんでほしいと思います。



1.22 [水曜日]

村内の独居老人16人をお招きし、「ふれあい交流」を行いました。

コロナ前は毎年行われていた行事でしたが久しぶりの交流となり、当日は保育所の年長児がおじいちゃんやおばあちゃんに、お手玉・竹とんぼ・こまなどの伝承あそびを教してもらい一緒に遊んで楽しみました。

高齢者や地域との交流は子どもたちが思いやりをもち、また高齢者が自分の役割を見つけて活力が生まれます。おじいちゃんやおばあちゃんと楽しく会話をしたり、お手玉の仕方を教えてもらったり「ふれあい」を楽しむ子どもたちの素敵な時間となりました。

今後もこのような交流を継続したいと思います。



1.26 [日曜日]

シンポジウム「地域資源としての景観 村の景観を考える」を開催

奈良県立大学教授井原^{ゆかり}縁先生による「地域資源としての風景・景観」、東京科学大学教授真田純子先生による「風景から考える村の将来～持続可能な社会に向けて」の講演を受けて、石尾和仁学芸監の進行によるミニシンポジウムを行いました。

生業の推移により景観も変化していくものだが、景観は「共有財産」であり、「残したい景観」、そこにしかない地域資源に住民が気付く必要があること、さらに日常の食生活から政府による農政におよぶ議論をしました。



防災無線(戸別受信機)点検について

- 電池ボタンを開けて、乾電池が液漏れなどしていないか確認してください。
液漏れなどしていると、戸別受信機の故障の原因となりますので、年に1回は点検をお願いします。
- 乾電池は停電時などの非常用です。必ず乾電池を2本入れてください。
(単一、単二、単三の三種類が使用可能ですが、異なった種類では使用しないでください。使用時間を考えると、単一アルカリ乾電池の使用をお勧めします。)
- 家の外に防災無線用のアンテナを立てている家は、アンテナが安定しているかなど確認してください。
- 受信した放送が鮮明に聞こえない、音が途切れるなどがありましたら、総務課までご連絡ください。



■電池の交換のしかた

- 1 電源スイッチを「切」側にします。
- 2 電池ボタンの「>」部分を押しながら右に引いて開けます。
- 3 乾電池を新しいものに交換します。
- 4 電池ボタンを左方向にスライドさせ閉じます。
- 5 電源スイッチを「入」側にします。

徳島新聞を未購読の人に 「広報佐那河内」を無料でお届けします

村では、村内にお住まいの徳島新聞未購読世帯を対象に「広報佐那河内」を無料でお届けしています。

お近くに徳島新聞未購読世帯がいらっしゃる場合には、周知していただくと幸いです。

お届けを希望する人は、企画政策課までご連絡ください。



議会行事出席報告

〈 〉 場所 ・ () 出席者

1月2日	二十歳のつどい記念式典	< 役 場 >	(瀧倉議長ほか6人)
5日	令和7年佐那河内村消防団出初式	< 小中学校グラウンド >	(瀧倉議長ほか6人)
	第71回徳島駅伝名東郡選手団解団式	< 役 場 >	(瀧倉議長ほか6人)
8日	議員協議会	< 議 員 室 >	(瀧倉議長ほか6人)
	全員協議会	< 役 場 >	(瀧倉議長ほか6人)
17日	徳島市町村国民健康保険運営協議会会長連絡協議会	< 徳島グランヴィリオホテル >	(藤本議員)
22日	例月出納検査	< 監 査 室 >	(前河監査委員・井開監査委員)
23日 ~24日	村議会議員行政視察	< 群馬県・東京都 >	(議長ほか6人)
31日	勝名地区町村監査委員連絡協議会研修会	< 役 場 >	(前河監査委員・井開監査委員)

令和7年度 会計年度任用職員 募集案内

佐那河内村では、令和7年度に任用する会計年度任用職員を次のとおり募集します。
希望される人は、佐那河内村役場 総務課 まで応募してください。

1 募集内容

(ア) 採用予定人員および職務の内容

※給与・報酬については、令和7年1月1日現在のものです。

試験区分	採用予定人員	給与・報酬	勤務時間	必要資格	職務の内容
行政事務補助員 (フルタイム)	若干名	月給 165,500円～	8:30～17:15	普通自動車免許	本庁舎で事務の補助的な業務に従事

(イ) 受験資格 年齢、学歴は問いませんが地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人。

2 応募期間

令和7年2月14日(金)～令和7年2月28日(金)

(持参の場合は、土、日を除く8:30～17:00)

3 選考日時、選考場所および選考方法

(ア) 選考日時 令和7年3月20日(木・祝)

(イ) 選考場所 佐那河内村役場

(ウ) 選考方法 書類選考および面接

4 勤務条件など

(ア) 任用期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

関係規則の定めるところにより、令和7年度以降も再度任用することがあります。

(イ) 各種手当、休暇等

① 各種手当 通勤手当、時間外勤務手当、期末手当等

② 休 暇 年次有給休暇および特別休暇(夏季、忌引等)

(ウ) 社会保障 社会保険(健康保険・厚生年金保険)は、勤務日数・勤務時間数により、関係法令の規定に基づき適用されます。連続する通算任期が1年を超え、規定の条件を満たした場合は、徳島県市町村職員共済組合の加入となります。

5 応募方法

次の書類を佐那河内村役場 総務課 まで郵送するか、ご持参ください。

①令和7年度佐那河内村会計年度任用職員採用試験受験申込書(自筆に限る。)

佐那河内村役場 総務課 にあります。佐那河内村ホームページからもダウンロードできます。

②履歴書(自筆に限る。市販の用紙可、写真貼付のこと。)

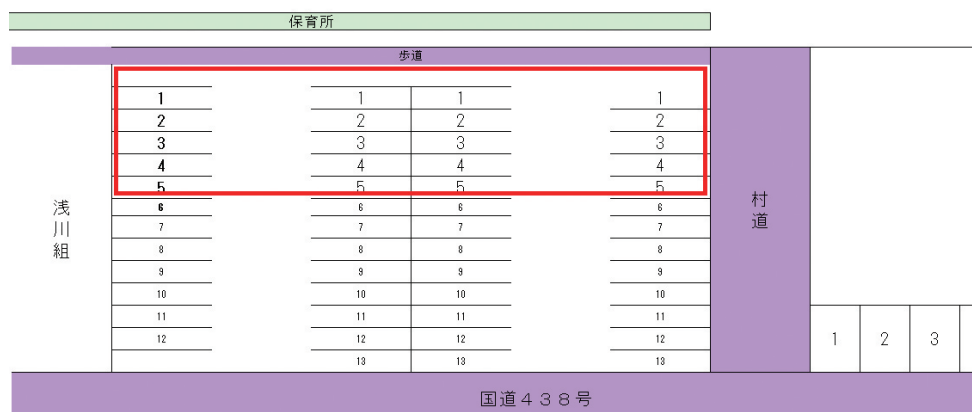
詳しくは、佐那河内村ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

お問い合わせ●総務課679-2113

旧庁舎前駐車場のお願いについて

旧庁舎前駐車場について、右図の赤枠範囲のスペースを保育所送迎および職員の駐車スペースとして利用しているので、保育所が開所している時間帯については、駐車しないようご協力をお願いします。

※関係者以外の駐車はご遠慮ください。



住宅火災にご注意を！

暦の上では立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。
気温が低下するこの季節にやはり気になるのは火災です。
毎日のように火災発生ニュースが流れ、見てみると多いのは建物火災です。
中でも私たちの暮らす一般住宅からの火災が大多数を占め、その原因は電気器具、たばこ、ストーブ、コンロなどです。
私たちの少しの注意で火災は未然に防ぐことができます。

住宅火災を防ぐには

- 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ストーブの周りには燃えやすいものを置かない。
- コンロを使用するときは、火のそばを離れない。
- コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く など



イラスト：内閣府大臣官房政府広報オンライン

1月26日は「文化財防火デー」です

佐那河内村には安喜の古墳、猿田彦大神、仁井田の板碑など多くの文化財があります。
文化財については、昭和24年1月26日に法隆寺の金堂が炎上し大切な壁画が焼損したことから、この日を「文化財防火デー」として火災予防運動が展開されています。



安喜の古墳

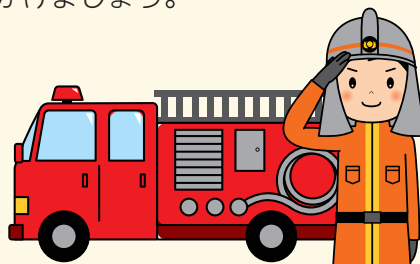


天岩戸別神社



仁井田の板碑

文化財だけでなく、里山の風景を構成する棚田、アジサイが咲き誇る大川原高原や景色に溶け込み根をおろす私たちの家々なども、ひとたび火災が発生すれば焼き尽くされ、無くなってしまいます。先人が築き上げた素晴らしい財産を次代に残せるよう、今私たちにできる常日頃からの火の用心をこころがけましょう。



「守りたい

未来があるから

火の用心」

農家のみなさん・農地を相続した人へ

農地を相続したときは、 届出が必要です！

(農地法第3条の3)

対象者

相続等^(※)によって農地の権利を取得した人
(※)相続、遺産分割、包括遺贈など

届出先

農地の所在する市町村の農業委員会

相続発生日からおおむね**10か月以内**に届出が必要です。

※届出を行わなかった場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。

本届出は、法務局への相続登記とは別に必要な手続です。

また、相続したものの、地元を離れていて管理ができない場合には、農業委員会が管理のご相談や、借り手を探すお手伝いをしますので、管轄の農業委員会までお問い合わせください。



農林水産省ホームページで農地の相続に係る届出や登記、税の特例措置などの情報を発信しています。

農地相続ポータル



令和7年度 村民税・県民税 申告相談のお知らせ

令和7年度村・県民税の基礎となる令和6年中所得の申告相談が始まります。

村では、ご自分で所得を計算し、申告書を作成していただくことを推進しています。ご来場いただくにあたり、次の3点についてご理解とご協力をお願いします。

- ①収入や経費等の事前集計や書類作成をお願いします。事業所得(営業、農業、不動産)がある人は収支内訳書を、医療費控除がある人は、医療費控除の明細書を作成のうえご来場ください。未集計の場合は、集計済みの人を優先的に受け付けすることもあります。
- ②青色申告の人につきましては、「青色申告決算書」を作成のうえお越してください。会場で使用するシステムが青色申告決算書に対応していないため、ご持参をお願いしております。国税庁のe-Taxソフトでも作成ができます。
- ③内容が複雑な申告をされる場合は、資料をお預かりしたうえで再度連絡させてもらうか、税務署の確定申告をご利用いただくことがあります。

期間	会場	受付時間
2月18日(火)	(高樋地区) 保健センター	
19日(水)		
20日(木)		
26日(水)	農振センター	9:00 }
27日(木)		
28日(金)		
3月2日(日)	(宮前地区) 宮前公民館	12:00 }
4日(火)		
5日(水)		
6日(木)	(嵯峨地区) 多目的地域交流施設	13:00 }
11日(火)		
12日(水)		
13日(木)		16:00

宮前地区は前年から会場が変更になっておりますのでご注意ください。

※2月26日(水)～28日(金)の3日間につきましては、税理士による無料相談を実施する予定となっていますので、複雑な内容の相談など、積極的にご活用ください。

※日曜日は混雑が予想されますので、できるだけお近くの会場で申告をお願いします。

●マイナンバーが必要です

申告の際には、申告する人のマイナンバーカードまたは通知カードと運転免許証など(コピー可)をご持参ください。また、控除対象配偶者や扶養親族、事業専従者などのマイナンバーも必要となります。

●国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険に加入している人は、保険税(料)の算定などのため、所得がない人(無収入、遺族年金・障害者年金を受給されている人)も申告が必要です。申告がない場合、軽減対象にならないなどの不利益が生じる場合がありますので、申告をお願いします。

令和7年度からの村・県民税の主な改正点

・令和7年度個人住民税の定額減税

令和7年度個人住民税について、納税義務者本人の合計所得金額が1,000万円超1,805万円以下で所得割が課税される人で、控除対象配偶者でない同一生計配偶者を有する人について、1万円の定額減税が実施されます。

・子育て世帯等に対する住宅ローン控除の拡充

令和6年中に居住の用に供した場合の住宅ローン控除の借入限度額等について、子育て世帯等に対する住宅ローン控除が拡充されました。詳細は国土交通省ホームページをご参照ください。

～徳島税務署からのお知らせ～

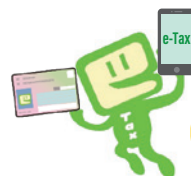
スマホで
サクっと♪

／書かない✂確定申告／

マイナンバーカードで e-Tax



確定申告書等作成コーナーなら
金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成！



いつでも
どこでも
初めてでも
安心♪

マイナポータル連携
の詳細はこちら



マイナポータル連携で
控除証明書等のデータが
自動入力できる！ ※ご利用には事前準備が必要です



～ 確定申告会場への来場を検討されている人へ ～

「ご自宅から申告できる e-Tax」をご利用ください

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です

- 確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です。
(作成済申告書の提出のみであれば不要です)。
- 入場整理券は各会場で当日配付しますが、LINE を通じたオンライン事前発行も可能です。

国税庁 LINE
公式アカウント



確定申告会場についてのお知らせ

開設場所 アスティとくしま《3階 第2特別会議室》(徳島市山城町東浜傍示1-1)

開設期間 令和7年2月17日(月)～3月17日(月)

※土・日、祝日については、3月2日(日)のみ開場します。

受付時間 9:00～16:00 ※入場整理券の配付状況に応じて、16:00よりも前に受付を締め切る場合があります。

来場前の事前準備

- 所得税の確定申告では、マイナポータル経由で各種控除証明書等のデータを一括で取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力するマイナポータル連携が大変便利です。
- マイナポータル連携を利用するためには事前準備が必要です。手続きに時間がかかる場合がありますので、来場前に余裕を持って事前準備をお願いします。

来場時の持参物

- 申告会場に来場される際は、確定申告書の作成に必要な書類のほか、次のものを持参してください。
 - マイナンバーカード
 - マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
 - マイナンバーカードのパスワード2つ
 - ①署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)
 - ②利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)

【お問い合わせ先】 徳島税務署 〒770-0847 徳島市幸町三丁目54 電話088-622-4131

引越しの手続きは マイナポータルをご活用ください！

マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルから転出届・転入予約をオンラインで提出できます。
※転入予約は、来庁予定の連絡を転入先自治体へ行う機能のことです。

●マイナポータルから引越し手続きを行う3つのメリット

①転出の際の外出が不要に

オンラインで転出届を提出できるため、原則、市区町村窓口へ行く必要がありません。

②いつでも手続きができる

窓口があいている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続きができます。

③転入時の手続きもスムーズ

引越し先の市区町村へ来庁通知や転入時に必要な手続きや持ち物が事前に確認できます。

●手続きの簡単な流れ

①オンラインで転出届を提出

オンラインで転出届の提出ができるため、引越す前の市区町村窓口への来庁が原則不要です。

※オンラインで引越し手続きをする方法についての詳細は、右のQRコードよりデジタル庁の公式noteをご覧ください。



②オンラインで転入予定日等を連絡

引越し時は転入先の市区町村窓口で転入手続きが必要ですが、事前に来庁予定の連絡ができます。

③対面で転入届を提出

窓口で必要な手続きや持ち物をマイナポータル上で事前に確認ができ、スムーズに転入手続きができます。

●事前に準備するもの

①利用者のマイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書

※署名用電子証明書用暗証番号(英数6ケタ以上16ケタ)

②マイナポータルにアクセスする端末(スマートフォン・PC)

※マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。

③連絡先(日中連絡がとれる電話番号)

④新しい住所



引越し手続きオンラインサービスや マイナンバーカード等についてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平 日 9:30から20:00まで

土日祝 9:30から17:30まで(年末年始を除く)

国民健康保険の加入・脱退の手続きについて

次の場合、国民健康保険異動届を健康福祉課まで届出する必要があります。

※国民健康保険の加入・脱退については、届出をしないと自動で健康保険が切り替わりません。

● 国民健康保険に**加入**する場合

- 職場の健康保険などをやめた
- 他の市町村から転入してきた
- 子どもが生まれた
- 生活保護を受けなくなった など

国民健康保険**加入**の届出が必要になります。

➔届出が遅れると、資格の取得日までさかのぼって保険税を支払うことになったり、保険証がない期間の支払は、やむを得ない場合を除いて全額自己負担になる場合があります。

● 国民健康保険を**脱退**する場合

- 職場の健康保険に加入した
- 他の市町村へ転出する
- 被保険者が死亡した
- 生活保護を受け始めた など

国民健康保険**脱退**の届出が必要になります。

➔届出が遅れると、保険税が二重払いになったり、資格喪失後の被保険者証で診療を受けた場合、後で返還していただく場合があります。

届出に必要なものについては村のホームページに掲載しています。

ご不明な点がありましたら健康福祉課国民健康保険係までお問い合わせください。



佐那河内村ホームページ記事

令和6年度 健康標語【優秀作品】

(敬称略)

❁ いいきもち はみがきをして ルンルン

小学1年生 尾崎 ころこ

❁ よく食べて 早ね早おき 元気な子

小学2年生 浅野間 隆 佑

❁ 手あらいと うがいでばいきん バイバイだ

小学3年生 酒井 葵 梨

❁ すいみんは わたしの人生 守るもの

小学4年生 松田 和 明

❁ 朝ご飯 食べれば元気 モリモリだ

小学5年生 柏木 宏 介

❁ 負けないぞ 手洗いうがい バイバイ菌

小学6年生 大窪 琉 聖

❁ いつまでも みがけば光る 心と歯

中学1年生 日下 葵

❁ 大事にね 一生付き合う その身体

中学2年生 井開 陽 菜

❁ しっかりと 早寝早起き朝ご飯 いっぱい動いて 無敵の体

中学3年生 木内 誠

令和6年度子ども等インフルエンザ予防接種費用助成事業 助成を受けられる人へ

佐那河内村ではインフルエンザの発症・重症化の予防や、子育て世代の経済的負担軽減などを目的に、次のとおり子どもおよび妊婦のインフルエンザ予防接種の費用を助成しています。

【対象者】

本村に住民登録し、接種日にて生後6か月から高校3年生相当年齢の子どもおよび妊婦

【助成対象接種期間】

令和6年10月1日(火)～令和7年1月15日(水)

【助成額等】

助成額は予防接種にかかった費用の全額

助成回数は13歳未満は2回まで、13歳以上および妊婦は1回とする。

【申請方法・申請期限】

申請書兼請求書に必要事項を記入のうえ、予防接種を受けた日の領収書(原本)を添付し令和7年3月31日(月)までに役場健康福祉課まで提出してください。

※令和6年9月26日付で対象者全員に本事業についての案内と申請書兼請求書を送付しています。

※期限を過ぎると助成できませんのでご注意ください。その他詳細については健康福祉課までお問い合わせください。

令和6年度佐那河内村歯周病検診について

本村では今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を迎える人を対象に個別歯周病検診を実施しています。

歯や口の健康状態は口腔内にとどまらず、肺炎や糖尿病などにも関係があり全身の健康に大きく影響します。そこで、疾病予防・早期発見早期治療のため、節目の年齢になる住民を対象に次のとおり歯周病検診を実施しています。2月中まで受診できますので、まだ受けられていない人はぜひ受診してください。

健診期間 令和6年12月1日(日)～令和7年2月28日(金)

受診方法 ①各自で直接、医療機関へ連絡し予約をしてください。予約の際は「佐那河内村の歯周病検診の予約です」とお伝えください。

②検診票に必要事項をご記入のうえ、予約した日時に受診してください。

なお、受診の際は検診票を医療機関窓口へお渡しください。

※対象者の人には、11月下旬に医療機関名簿と検診票を郵送しています。紛失などの場合は健康福祉課へお問い合わせください。

その他 受診された人には後日口腔ケア用品を差し上げます。検診票の本人控えを健康福祉課窓口にて提示いただくとその場でお渡しします。健康のためにもぜひ受診してください。

転倒とロコモティブシンドローム

2月に入り、冬の厚着にも慣れてきた頃でしょうか？実は寒い時期というのは転倒が増加しやすい季節であると言われています。転倒に関する危険因子として①身体的要因が主である**内的要因**、②環境要因が主である**外的要因**に大別されます。

外的要因としては、室内などの段差、滑りやすい床や踏みやすいカーペット、暗い照明などの生活環境が当たります。特に冬場は厚着で、身体が冷えて動きにくいことからわずかな段差にも躓き、転倒につながりやすい状況です。

内的要因は多岐にわたりますが、大まかに**加齢変化**、**身体要因**、**薬物**です。歩行、バランス、筋力などの運動機能の低下をはじめ、脳神経機能、感覚機能、循環器系などに関連する病気や障害、これらの機能に影響を与える薬の服用などがあげられます。

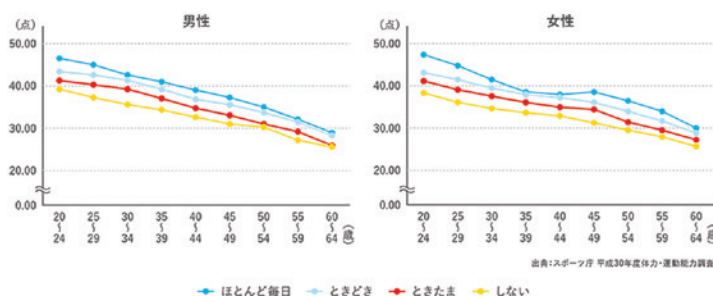
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム**」＝ロコモと言い、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが非常に高くなります。次にあるロコモチェックで1つでもあてはまるとロコモの疑いです。

ロコモチェック	
① 片脚立ちで靴下がはけない	② 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
③ 家の中でつまずいたり滑ったりする	④ 15分くらい続けて歩くことができない
⑤ 階段を上がるのに手すりが必要	⑥ 横断歩道を青信号で渡りきれない
⑦ 家の中のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	

移動機能の低下ですから、ロコモが進行すると転倒の危険性が高くなります。転倒で怖いことは骨折につながりやすいということですね。身体を支えようとして手をつくと手首を骨折してしまったり、脚がねじれたり打撲することによって脚の付け根が骨折してしまうことがあります。要支援、要介護になる原因のトップは転倒による骨折や関節の病気など運動器の障害であることはあまり知られていません。

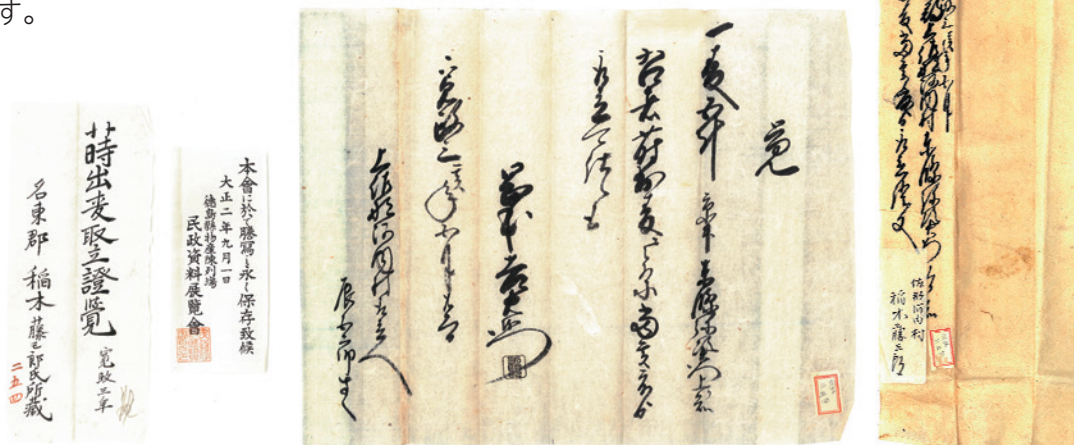
次のグラフを例にとると、ほぼ毎日運動する50歳女性は運動習慣のない25歳女性よりも能力が高いということになります。体力・筋力の向上は年齢により限度はありますが、運動機能は普段の生活で身体を動かし負荷をかけ続けることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、普段から適度に運動する習慣を身につけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。健康で長く、動き続けることができるように頑張りましょう。

運動・スポーツの実施状況別体力テストの結果



佐那河内 史料散策 その17

江戸時代後期に上佐那河内村の庄屋だった稲木家に残された古文書群は、村内の近世文書として最もまとまったものであり、村史編纂には欠かすことのできない史料です。この稲木家文書のなかには、大正2年(1913)に徳島県物産陳列場(明治41年に旧三木廓(旧文化センター跡地)に建設)で開催された「阿波藩民政資料展覧会」に出展されたものが複数あります。それらは「本会に於て謄写し永く保存致候」と書かれた札と一緒に保存されています。写真は寛政3年(1791)の「蒔出麦取立覚」ですが、包みには「佐那河内村 稲木藤三郎」と書かれた紙が貼付されており、誰から借り受けたものかがわかるようにしていたことがわかります。



『さなごうち学ブックレット1 佐那河内村の石造物』が刊行されました

地域社会が育んできた伝統や文化資源を学び直し、村民一人ひとりが村の「良さ」や「地域歴史遺産」を再発見し、持続可能な村づくりにつなげていただくことを企図して「さなごうち学ブックレット」を創刊しました。

その1冊目として『佐那河内村の石造物』を刊行しました。今後、地質や祭祀、伝承、景観など、さまざまなテーマで順次刊行していきます。

販売価格は500円です。佐那河内村役場企画政策課にお問い合わせください。



人権大学講座に参加して学んだこと

令和6年度に開催した人権大学講座全5回のうち、2つの講座をピックアップし、参加者のみなさんからいただいた感想をご紹介します。

○第2回 講師：渡部 卓さん 「ハラスメントを考え、対策をとろう！」

- ・本人は全くハラスメントとは自覚せず、「○○のために言っている」と思い込んでいる。
- ・人それぞれ価値観や感じるが違う中で理解し、分かり合うのは難しい。
- ・世代によって、全然考え方が違う事を理解し合い、お互いにコミュニケーションを取り、リスペクトし合うことが大切なのではないだろうか。

○第5回 講師：松中 権さん 「誰もが自分らしく生きられる社会

～LGBTQ+ など性的マイノリティについて～

- ・「LGBTQ+」の「Q+」の部分の意味を本日の講演で理解することができてよかった。
- ・ここ2～3年でLGBTQ+の言葉をよく聞くようになったが、それでも世の中に差別や偏見が多くある中で、カミングアウトをするのはとても大きな決断である。
- ・今後、自身の周りでカミングアウトをする当事者がいれば、寄り添いたい。

来年度も人権に関するさまざまな分野の講師に講演をしていただきます。
きっとさまざまな気づきや学びがあることと思います。
みなさん、ともに学びませんか？



新着予定のおすすめ本

図書館だより

2月号

新着本は2月下旬に図書コーナーにならぶ予定です。

徳島県ゆかりの直木賞受賞本や、利用が増えている人気の大活字本が仲間入りますので、お楽しみに♪



『藍を継ぐ海』

伊与原新／著 新潮社

【第172回直木賞 受賞】

表題作は徳島県の海辺の町でウミガメを育てようとする女子中学生が主人公の物語で、ウミガメの産卵地として知られる美波町の地名や施設が登場する。日本各地を舞台に地方に根を下ろして暮らす人々が描かれる、自然科学がモチーフの短編集。



『密林—きれいなひょうの話』

工藤直子／おはなし、和田誠／え 瑞雲舎

きれいなはんとんを失ってしまったひょうが、自分のはんとん探しの旅に出かけ、いろいろな動物たちと会い…最後は思わずにっこり。ページをめくるとかわいらしい絵に、やさしいお話がリズムカルにテンポよく進む絵本。表紙と中身のギャップにおどろくこと間違いなし！



『くだものどうぞ』

きのしたけい／作、

阿部真由美／絵 コクヨ

しかけ扉をめくると、おいしそうなかだものの中身が…。皮をむいて「はいどうぞ」のやりとりをお子さんと楽しめる1冊。

休館のお知らせ 3月6日(木)・7日(金)の2日間、蔵書点検のため、本館および図書コーナーを休館します。



餅つき恋活イベントを開催しました！



令和7年1月13日(月・祝)に新家で餅つき恋活を開催しました。男性6人、女性5人の参加者があり、1組のカップリングが成功しました。参加者はほぼ全員が楽しかったとの感想をいただきました。一般財団法人さなごうちは、とくしまマリッジサポートセンターの応援団体として登録しています。

マリッサのサポートのもと、今後もさまざまな恋活のイベントを企画していきたいと思います、村内在住の独身男性、独身女性の人は、出逢いの場の一つとして気軽な気持ちでご参加いただけたらと思います。



とくしま丸ごと移住・交流フェアで 佐那河内村をアピール

令和7年1月19日(日)にイノゲート大阪にて開催された、とくしま丸ごと移住・交流フェアに参加してきました。徳島県単独の移住フェアなので、徳島県に興味のある人がたくさん相談に来てくれました。沿岸部の自治体が人気でしたが、佐那河内村にも8組の相談がありました。

相談会では佐那河内村の暮らしや生活、地域コミュニティ、徳島市に近く利便性がいいこと、村の情報を十分に伝えることができました。



移住相談の様子



資料コーナーの様子



すだちくんの様子

狩猟期間の確認を！

期間：令和7年2月15日(出)まで

※イノシシ・ニホンジカは令和7年3月31日(月)まで

- ・山林の手入れ・山菜採りで山へ入られる人は、狩猟期間中ですのでイノシシ・シカなどに間違われたいよう、鈴や携帯ラジオを鳴らしながら作業されると安心です。
- ・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。

昨年の徳島県および中央署管内の交通事故件数

	人身事故(死者)	物損事故
徳島県内	1,817件(33人)	25,284件
中央署管内	528件(2人)	6,618件

昨年は県下で交通事故数および死者数ともに増加しました。

1月中の村内の事故は物損事故6件で、大事に至らない事故でした。

交通ルールは必ず守って運転しましょう！

駐在所
だより



小中学校での防犯訓練



府能地区の年末警戒活動

スポーツ
クラブ
だより
さなごうち

●1月19日(日) 日本拳法全国大会で中一子龍さんが優勝、岡本隆ノ介さんが3位になりました

大阪府枚方市のパナソニックアリーナで開催された、『第30回白虎会優勝大会』にて、日本拳法佐那河内クラブ緑風館の中一子龍さん(中学1年生)が中学生の部で優勝しました。

また小学生の部では岡本隆ノ介さん(小学2年生)が3位と健闘しました。

700人以上が出場する、日本拳法では権威ある大会で、優勝、3位と2人の好成績は誇らしいことです。



緑風館では新規部員を募集しています。
練習は毎週火曜日・土曜日の19:00から高樋保健センターで開催します。

お問い合わせ先

橘 電話：090-5273-2810
中村 電話：090-9555-3157

●1月22日(水) 卓球大会を開催しました

毎年、開催している卓球大会を行い、参加者12人が6組のペアに分かれてダブルスの総当たり戦を行いました。

試合結果は次のとおりとなり、松下弘さんは個人では2年連続の優勝となりました。

入賞されたみなさん、おめでとうございます。

【試合結果】

優勝(5勝0敗) 松下 弘さん・渡辺 孝さんペア
準優勝(4勝1敗) 富永隆志さん・伊藤凜人さんペア
第3位(3勝2敗) 安富公昭さん・山田博翔さんペア



卓球は、毎月第1・第3水曜日に、村民体育館で19:30から行っています。
誰でも自由に参加できますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。

3月 教室カレンダー

村民体育館

卓球
19:30~21:00

バドミントン
20:00~22:00※

中央運動公園グラウンド

サッカー・フットサル
18:30~20:30

※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。

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

状況により中止になる可能性があります。

お問い合わせ ● さなごうちスポーツクラブ事務局 電話：679-2855

12/17 [火] フラワーアレンジメント教室を開催しました 村老人会女性部

村老人会女性部が後期講習会として、フラワーアレンジメント教室を開催しました。

今回は15人の参加により行いました。

フラワーアレンジメントは、生け花が剣山などを用いて花と空間の美しさを楽しむのに対して、吸収性のあるスポンジに隙間なく花を生け、ボリュームのあるアレンジを楽しみます。

女性部では新規会員の募集をしています。

女性部で行う、いろいろな活動に興味のある女性のみならず、老人会に入会していない人も老人会に入会して、一緒に活動しましょう。



12/24 [火] 学童保育クラブ お楽しみ会

冬休みの初日に学童保育クラブで、「おたのしみ会」を開催しました。

きつねのお面に絵の具やマジックを使って色分けをしました。高学年の子は構想を練るのに時間を費やし、その間に低学年の子は思うままに色を塗り仕上げていました。その他、「10g はかりましょう」や「プレゼントちょうだい」というゲームを行い、盛り上がりました。お昼には、手作りのカレーライスで2杯、3杯とおかわりして、おなかいっぱいになりました。3時のおやつは食べられないかな・・・と心配しましたが、大きいシュークリームもペロリと食べていました。1日、楽しい時間を過ごすことができました。



1/17 [金] 陶芸教室(社会参加事業) 村身障会

佐那河内村身体障がい者会が社会参加事業の一環として、講師に AKATSUKI BASE の西川高士さんをお招きし、陶芸教室を行いました。

陶芸の絵付け体験では、筆を使って色を塗り味わいのある作品が仕上がりました。

みなさん、納得のできあがりです。でき上がった作品は、ふれあい祭りに出品しました。



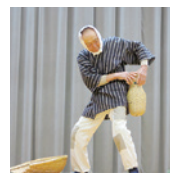
1/16 [木] 村老人会 高齢者大学・芸能発表会

佐那河内村民体育館にて、高齢者大学・芸能発表会を開催しました。

村老人クラブ連合会の会員、90人が参加し、開会行事の後には、「笑いヨガで健康づくり！！～元気をよぶ 笑いの力～」として、岩野沙織さんによる講演会がありました。

笑いヨガとは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきり元気になれるといわれています。講演では参加者のみなさんも、先生の動きに合わせて少し照れながらも、笑いながら体を動かしていました。

午後からの芸能発表会では、カラオケ、コーラス、日本舞踊を各老人クラブと芸能部のみなさんが、練習の成果をステージで熱唱、熱演しました。また、趣向を凝らした演出に会場は大きな歓声と拍手につつまれ盛況の内に終了しました。



令和6年度 社会福祉協議会 職員採用試験案内

【申込受付期間】 令和7年2月7日(金)～令和7年2月21日(金)

- (1) 郵便による申込みは2月21日(金)必着。
- (2) 受付期間経過後の申込みは、一切受付しませんので十分注意ください。

1. 採用予定人員および職務の内容

採用予定人員	若干名
職務の内容	社会福祉協議会事務に従事します。

2. 試験区分および受験資格

試験区分	一般事務(高等学校卒業程度)
受験資格	昭和55年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人。通勤可能で普通自動車免許を有する人。

3. 試験の日時および試験場

試験区分	試験日時	試験場
第1次試験	令和7年3月9日(日)9:00～(8時30分より開場・受付)	佐那河内村役場
第2次試験	令和7年3月20日(日)(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【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	9:00～11:00	一般知識(時事、社会、人文、自然)および知能(文章理解、判断、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。
事務適性検査		11:30～12:40	職務上必要な適応性、資質、職務への対応や、対人関係面での性格特性を検査します。
性格特性検査 職場適応性検査			

5. 試験の方法および内容【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	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み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、社会福祉協議会にあります。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 ● 社会福祉協議会

佐那河内村地域包括支援センターだより

2
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。楽しく身体と頭を動かして交流を楽しみましょう。みなさんの参加をお待ちしています。

日 時	教室名	会 場
2月17日(月) 13:30~15:30	いきいき体操教室	役場大会議室
2月25日(火) 10:00~13:00	健康料理教室	農振センター1階大会議室ほか
3月14日(金) 10:00~11:00	脳若トレーニング教室	役場大会議室

※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・音井

第107回 読み合い朗読会 「伝えたい村の話」佐那河内村史から

今回の伝えたいこと。

佐那河内村の令和5年度追上与各地区の集積場を合計した、ごみの処理費と売却益です。

これから村のこと、社会のことを考える一役になればと思います。

ゴミの処分費 (20年度)			ゴミの売却益		
	処分費	内容		売却益	内容
可燃ゴミ	90,157円	40%	アルミ缶	63,80円	205kg
ペットボトル	172,425円	7500	新聞紙	29,378円	11m ²
生ゴミ	160,934円	38%	段ボール	21,210円	10m ²
プラスチック	35,684円	40%	雑誌雑紙	19,919円	7m ²
資源物	1,760円	40%	スチール缶	13,185円	30m ²
ガラスビン ウエス	0円	ミシッヂ 廃油	0円	牛乳パック	488円

ツリーベルズ 鈴木 昇・恵子

古いけれど新しい
感動の本です。
ぜひ一緒に読み
ましょう。

次の開催

第108回 3月10日(月)19:30~20:30
場 所 農振センター
お問い合わせ 鈴木(090-2156-7935)

さなごうち俳句

GOING SANAGUCHI

石南ひまわり句会

十二月十七日 農振センター

トリックもトリートもあり秋遊び

山田サキシロー

柿不作それ追いうつ猿二匹

西尾 武義

害獣と日々知恵比べの秋

安喜 律子

中天の空いっぱいにいわし雲

坂田 小夜

山くだる紅葉遅き村景色

丸野 幸枝

運動会隣の人の髪長し

ひらかわひろこ

榎の実の香りとともに縄縋うて

高橋 仁美



情報ボックス

月	日	行事名	場 所	時 間	備 考
2月	17日(月)	いきいき体操教室	役場 大会議室	13：30～15：30	対象者：医師から運動制限を受けていない人 持参物：運動しやすい服装・水筒など
	18日(火)	可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11：00～翌日11：00	
	20日(木)	ふれあい昼食会	農振センター	11：00～14：00	
	21日(金)	健康づくりチャレンジ教室	農振センター 1階大会議室	19：30～21：00	対象者：特定健診で血圧・血糖が少し高めの人など 持参物：運動しやすい服装、飲み物など
	25日(火)	健康料理教室	農振センター 1階大会議室ほか	10：00～13：00	対象者：健康づくりに関心のある人 持参物：材料費200円、お米1合、エプロン、三角巾、マスク
		可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11：00～翌日11：00	
	28日(金)	健康づくりチャレンジ教室	農振センター 2階大和室	19：30～21：00	対象者：特定健診で血圧・血糖が少し高めの人など 持参物：運動しやすい服装、飲み物など
3月	4日(火)	可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11：00～翌日11：00	
	7日(金)	健康づくりチャレンジ教室	農振センター 1階大会議室	19：30～21：00	対象者：特定健診で血圧・血糖が少し高めの人など 持参物：運動しやすい服装、飲み物など
	10日(月)	心配ごと相談所	役場 相談室3	9：00～12：00	人権擁護相談・特別(法律)相談
		可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11：00～翌日11：00	
	11日(火)	離乳食講習会	役場 1階多目的スペース	10：00～10：30 (受付)	対象者：乳児とその保護者 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	役場 1階多目的スペース	13：15～13：30 (受付)	対象者：1歳児・2歳児とその保護者 持参物：母子健康手帳、子どもノート、バスタオル、問診票
	14日(金)	健康づくりチャレンジ教室	農振センター 2階大和室	19：30～21：00	対象者：特定健診で血圧・血糖が少し高めの人など 持参物：運動しやすい服装、飲み物など
		脳若トレーニング教室	役場 大会議室	10：00～11：00	対象者：65歳以上の人

人のうごき (敬称略)

住民基本台帳登録数 令和7年1月末現在

[人 口] 2,100人(-6)
 [男] 1,024人(-5)
 [女] 1,076人(-1)
 [世帯数] 939世帯(-3)

※()前月比



＊エクステリア工事
カーポート・門扉・駐車場
フェンスアルミ製品一式
＊土木工事、建築基礎、左官



株)岡本組
okamoto.gumi
佐那河内村 岡本組

(株)岡本組
佐那河内村上字宮前42-13
☎679-3660/FAX679-3661

イタリアisoplam社の【マイクロオーバーレイ】
認定施工店です。

有害化学物質非含有の【リボール式防水】
改修やリフォームに。安心、安全な防水材

100%自然素材塗り壁材【深呼吸】
抗菌・有害物質分解・調湿・消臭などの優れた効果
アトピー、喘息、化学物質過敏症でお悩みの方



一般社団法人 全日本瓦工事業連盟 / 徳島県瓦工事・販売組合 加盟

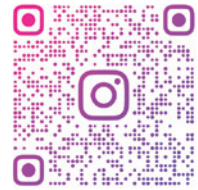
葺き替え、雨漏り修理、漆喰、瓦製品販売
お気軽にお問い合わせください

山田瓦工業

TEL.088-679-3289



▲村ホームページ



@SANAGOCHISON_OFFICIAL

Instagram

企業・個人事業者のみなさま

令和6年度 広報佐那河内・HPの 広告主募集中

健康づくりの会(食生活改善推進委員)のおすすめレシピ



No.167 鮭の味噌チーズ焼き



材料(4人分)

鮭 1枚60g 4切
塩 少々
A { 味噌 大1・1/3
砂糖 大1
酒 小1
スライスチーズ 1・1/3枚
パセリ 少々
ブロッコリー 1/2株
トマト 中1個

作り方

- ①魚は、軽く塩をふって5分ほどおき、水気をふきとる。
- ②Aの材料を入れて、よく練り混ぜる。
- ③魚に、②をぬり、魚焼き器で約8～10分焼く。焼けたら、一度取り出し、スライスチーズとパセリのみじん切りをのせて、余熱で温める。
- ④ブロッコリーは、小房に分け塩茹でする。トマトは1人2切れのくし型にする。

ポイント

- ①アジやサワラでも作れます。
- ②パセリは焼きすぎると黒くなってしまいうので、余熱で温める時にのせるようにしてください。

栄養成分

エネルギー	143kcal
タンパク質	16.8g
脂質	4.7g
炭水化物	7.8g
塩分	0.6g

各課直通
電話番号

総務課 679-2113
企画政策課 679-2973
教育委員会 679-2817

産業環境課 679-2115
住民税務課 679-2114
消防センター 679-2136

議会事務局 679-2152
保育所 679-2217
救急要請 679-3999

健康福祉課 679-2971
建設課 679-2970