

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 March / No.624

3月号

佐那河内村広報誌

令和7年3月15日発行



さち香る 風の谷



SANAGOCHISON

第25回佐那河内ふれあいまつり

夜中に降り出した雨も朝方にはあがり、村内外から多くの人々が訪れました。体育館内では、芸能発表会をはじめ、文化作品展示など、日ごろの取り組みの成果を披露し、また各種団体のイベントブースでは、行列ができるお店もあり盛況のうちに終わることができました。

●各種ブース・共催事業

しゃくなげ市、生活グループなど26店舗の屋台は多くの人で賑わっていました。また、ふれあいグラウンドでは、共催事業としてグラウンドゴルフ大会が開催されました。



●芸能発表会



恒例の獅子舞の披露からはじまり、オカリナ、カラオケ、ギター弾き語り、マーチングバンド、フラダンスなど多数のみなさんに会場を盛り上げていただきました。また今年はメインゲストに声楽デュオ・彩蘭さんを招き、美しい歌声を披露していただきました。ご出演ありがとうございました。

●文化作品展

村民体育館に書道、俳句、絵画、手芸、陶芸作品など村民のみなさんの個性が光る力作、約600点がならび多くの人々が楽しんでいました。また体育館中央の村立図書館コーナーでは、新刊本の紹介や図書カード新規発行、図書の貸し出しを行い、多くの人に訪れていただき村立図書館のPRにも繋がりました。



優秀農林産物品評会・表彰式

第25回ふれあいまつりで農林産物品評会の表彰式を行いました。農林産物品評会には、総数150点の出品があり、2月1日(土)に関係機関の審査員にご協力いただき、厳正な審査が行われました。

多数出品いただきました栽培農家のみなさん、ありがとうございました。

各賞を受賞されたみなさんは次のとおりです。おめでとうございます。

(敬称略)

区 分	賞 名	部 門	入賞者名
最優秀賞	徳 島 県 知 事 賞	露 地 す だ ち	加藤 秀数
最優秀賞	徳 島 県 議 会 議 長 賞	さくらももいちご	栗坂 政史
最優秀賞	徳島県東部農林水産局長賞	温州みかん	加藤 秀数
		キウイフルーツ	大西 克典
最優秀賞	全国農業協同組合連合会徳島県本部長賞	冷蔵すだち	岡崎 是礼
		大川原ねぎ	青木 正人
		菜の花	安藝 恵
最優秀賞	徳島県果樹研究連合会長賞	温州みかん	森本 貞夫
		露地すだち	黒石 敏文
		キウイフルーツ	日下 武弘
最優秀賞	徳島市農業協同組合長賞	温州みかん	中河 重一
		さくらももいちご	里 昭男
		菜の花	多田 雅雄
最優秀賞	佐那河内村長賞	露地すだち	大仲 香織
		キウイフルーツ	黒石 敏文
		大川原ねぎ	安藝 恵
		しいたけ	中河 昭一
		菜の花	八波田尚志
優秀賞	佐那河内村長賞	温州みかん	青木喜久子
		冷蔵すだち	大仲 保
		露地すだち	千田 英二
		露地すだち	丸野 英樹
		さくらももいちご	谷渕 栄治
		キウイフルーツ	加藤 秀数
		大川原ねぎ	中井 清文
		しいたけ	岡西 稔
		菜の花	橘 好榮
特別賞	佐那河内村議会議長賞	ハウスほうれんそう	中井 清文
最優秀賞	佐那河内農業振興協議会長賞	立木審査 ハウスすだち	佐々木和男
		立木審査 キウイフルーツ	大西 整
		圃場審査 大川原ねぎ	青木 正人
優秀賞	佐那河内農業振興協議会長賞	立木審査 ハウスすだち	森脇 昌之
		立木審査 ハウスすだち	安喜 正道
		立木審査 キウイフルーツ	谷 昭
		立木審査 キウイフルーツ	加藤 秀数
		圃場審査 大川原ねぎ	池田 吉信



徳島県知事賞 露地すだちの部 加藤秀敷さん



徳島県議会賞 さくらももいちごの部 栗沢史さん



徳島県東部農林水産局長賞 温州みかんの部 加藤秀敷さん



全国農業協同組合連合会徳島本部会長賞(代表) 大川原なごの部 青木正人さん



徳島県果樹研究会賞(代表) キウイフルーツの部 日下武弘さん



徳島市農業協同組合会長賞(代表) 菜の花の部 多田雅雄さん



佐那河内村長賞(代表) しいたけの部 中河昭一さん



佐那河内農業振興委員会賞(代表) 立木香キウイフルーツの部 大畑盛さん



「阿波のわな名人戦」表彰式

第25回ふれあいまつりで、「阿波のわな名人戦」の表彰式を行いました。

「阿波のわな名人戦」は、農作物被害対策として有害鳥獣を捕獲するだけでなく、狩猟の本質である「趣味としての狩猟」のさらなる活性化を図るとともに、捕獲した個体をジビエとして有効に利活用することを促し、次世代の狩猟者育成につなげるため、わな猟により狩猟を楽しむイベントとして開催されました。

具体的には、狩猟期間中の令和6年11月15日(金)から令和7年1月15日(水)までの間、二ホンジカの捕獲を競ったものです。

捕獲した二ホンジカは、捕獲数、雌雄別、成獣・幼獣別でポイント化し、ポイント獲得数が多い狩猟者を表彰しました。また新人狩猟者の育成のために、狩猟経験5年未満の狩猟者に限定した表彰も行いました。

この結果、狩猟者のエントリーは9人、うち新人4人、二ホンジカの捕獲頭数は55頭の実績がありました。

またこのイベントに際して、徳島市農業協同組合様より賛助金をいただき、総合、新人の部ともに第3位の表彰は、徳島市農業協同組合様より表彰されました。

期間中、捕獲できなかった人もいたとは思いますが、村猟友会のみなさんにはご協力いただきありがとうございました。

表彰されたみなさんは次のとおりです。(敬称略)

総合

- 第1位 松長英視
- 第2位 西内 守
- 第3位 東條 操

新人の部

- 第1位 安藝通彦
- 第2位 岩野利治
- 第3位 服部泰博



総合第1位 松長英視さん



新人の部第1位 安藝通彦さん



阿波のわな名人戦・表彰式

2. 5 [水曜日]

竹パウダー農法講習会を開催しました

NPO 法人竹林再生会議の長池奉成代表理事を講師に招き、無農薬化成肥料不使用で作る竹パウダー米「竹姫」の栽培方法と土を発酵させ、団粒化する土づくりの方法について学ぶ講習会を開催しました。

「竹姫」は、田植えの直後に竹パウダーを散布し、表層発酵させることで雑草や害虫の被害を抑えながら栽培し、健康で食味値のとても高い米づくりができていたとのことでした。

竹パウダーを活用した土づくりについては、竹パウダーと同量の中熟家畜糞と混ぜ、表層にすき込み2週間ほどで完成させる「急速土ごと発酵」と、生ごみや落ち葉などを混ぜてマルチ方式で土の表面に置き、時間をかけてゆっくり地表から土壌改良する「ゆっくり土ごと発酵」について説明があり、参加者からは熱心な質問が繰り返されていました。

【竹パウダーコンポストの使い方について】

生ごみを手軽に処理する、竹パウダーコンポストの使い方をご紹介します。雨のかからない軒下などでご利用ください。

- ①発砲スチロールなど、水を通さない容器を準備します。
- ②竹パウダーを入れ、握ると軽く固まってほぐれるくらいに水分を入れて混ぜ合わせます。
- ③できるだけ細かくした生ごみを投入し、スコップでかき混ぜます。
- ④上から、虫が入らないように通気性のある布等で覆い、縛ります。
- ⑤引き続き、生ごみを投入しかき混ぜる行程を繰り返します。(約2～3か月)
- ⑥2～3か月して、分解が進まなくなったら竹パウダーを交換します。
- ⑦使い終わった竹パウダーは1か月ほど寝かせて、生ごみを分解しきった後は、たい肥として野菜作りやガーデニングに使うことができます。

(活用例) 1㎡あたり50gを目安に、作付け2週間ほど前に土の表層にすき込むか、作付け後に土の表面にマルチの代わりに散布してください。

※竹パウダーは、キエーロの土に混ぜて使用しても分解が早く効果的です。

◎竹パウダーは、「新家」「しゃくなげ市」で購入することができます。

◎松山油脂株式会社 山神果樹薬草園にて竹をパウダーにする備え付けのチップパーを無料で利用できる事業も行っています。

詳しくは、産業環境課までお問い合わせください。



2. 16 [日曜日]

陶芸体験教室の開催

村教育委員会主催の「陶芸体験教室 ～ろくろや手びねりで作品を作ろう～」を開催しました。小中学生9人が参加し、村内の暁陶芸工房で電動ろくろを用いた陶器作りに挑戦しました。子どもたちは、西川高士さんを始め3人の講師による指導のもと、繊細な手つきで作成に集中し、上手に湯飲みやお皿を完成させることができました。その後、手びねりによる置物作りにも挑戦し、個性あふれる作品が完成しました。



「さくらももいちご」で頑張る受験生を応援！

JA徳島市佐那河内支所ももいちご部会が佐那河内中学校を訪問し、「さくらさく もくひょうをもって いっち ごうかく！」の語呂合わせにちなみ、「さくらももいちご」を贈り、受験生を激励しました。

中学3年生10人は非常に感激し、生徒を代表して佐河さんが、「村の人たちの支えを実感しました。全員で合格を勝ち取ります。」とお礼を述べました。



永年勤続民生委員・児童委員表彰(10年表彰)！

令和6年11月20日(水)、21日(木)に宮崎県シーガイアコンベンションセンターで開催された全国民生委員児童委員大会にて、地域の福祉向上に努力され功績が顕著である全国民生委員児童委員関係者への表彰式が行われました。

本村からは、民生委員・児童委員の栗野サチ子さん、松本幸代さん、主任児童委員の中井悦子さんが永年勤続民生委員・児童委員表彰(10年表彰)を受けられ、岩城村長から表彰状が伝達されました。3人は長年にわたり地域の福祉向上のために尽力されつつ、意欲的に活動されました。

このたびは、表彰おめでとうございます。



ありがとう、6年生！おめでとう、6年生！

5年生が中心になって計画・運営を行い、「6年生を送る会」を開催しました。

朝のしゃくなげ団活動や行事などでお世話になった6年生に、各学年から「おめでとう」や「ありがとう」の気持ちを歌やクイズなどとおして伝えました。お祝いの温かい雰囲気包まれた1時間でした。

卒業式まで残り10日。6年生と在校生がともに過ごせる時間を大切に、残りの日を過ごしていきたいと思います。



議会だより

令和7年 第1回(2月)臨時会

令和7年第1回臨時会は、2月6日開会され、補正予算案件1件、契約案件1件の審議を行い、原案どおり可決し、同日閉会しました。

補正予算案件

議案第1号 令和6年度佐那河内村一般会計補正予算(第7号)について

既定の歳入歳出予算の総額に5,800万円増額し、予算総額を35億4,685万7千円とするもの。

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した住民税非課税世帯等への臨時特別給付金などを増額するもの。

契約案件

議案第2号 R6年 過疎 佐那河内村旧庁舎解体工事請負契約の変更請負契約の締結について

令和6年6月14日に議決し契約していた工事請負契約の請負金額の変更について、議会の議決を求めるもの。

議会行事出席報告

〈 〉 場所 ・ () 出席者

2月1日	ふれあいまつり農林産物品評会審査	< 村民体育館 > (瀧倉議長)
2日	ふれあいまつり優秀農林産物表彰式	< 村民体育館 > (瀧倉議長)
	議員協議会	< 議員室 > (瀧倉議長ほか6人)
6日	全員協議会	< 役場 > (瀧倉議長ほか6人)
	第1回佐那河内村議会臨時会	< 議場 > (瀧倉議長ほか6人)
7日	勝名地区町村議会議員研修会	< 上勝町 > (瀧倉議長ほか5人)
12日 ~20日	定例監査および例月出納検査	< 監査室 > (前河監査委員・井開監査委員)
13日	市町村トップセミナー	< JRホテルクレメント徳島 > (森下副議長)
14日	県町村監査委員協議会定期総会	< ザ・グランドパレス > (前河監査委員・井開監査委員)
18日	ふるさと学習発表会	< 小中学校 > (瀧倉議長ほか6人)
	定例監査講評	< 議員室 > (瀧倉議長)
20日	小松島市外三町村衛生組合定期監査及び現金出納検査	< 衛生組合 > (石本議員)
	小松島市議会議員研修	< 小松島市 > (石本議員・伊藤議員・藤本議員)
	勝名地区町村議会議長会定期総会	< 自治会館 > (瀧倉議長)
27日	県町村議会議長会第80回定期総会並びに令和6年度自治功労者・町村議会表彰式	< 自治会館 > (瀧倉議長)
	英語教育運営委員会	< 役場 > (藤本議員・伊藤議員)

教育委員の就任についてお知らせ

2月24日の任期満了に伴い、2月25日、教育委員に藤田佳代さんが再任されました。

任期は令和7年2月25日から令和11年2月24日までです。

【参考】佐那河内村教育委員会

[令和7年2月25日現在]

職名	氏名
教 育 長	大 島 千 文
教育長職務代理者	安 藝 和 子
委 員	藤 田 佳 代
委 員	山 本 一 美
委 員	尾 崎 弘

第3回佐那河内村庁舎跡地等活用 検討委員会を行いました

第1回目 検討委員会の方向性や進め方

第2回目 1. 整備方針の決定、2. 必要機能の規模の確認、
3. 今後の進め方

【今回】▶ 第3回目 活用案を決定

令和7年1月28日(火)、第3回佐那河内村庁舎跡地等検討委員会が開かれました。第2回の検討委員会で整備方針が決定し、農振センターを解体して、一期と二期工事を行う方向で進んでいます。新施設の設計事業者の選定についてプロポーザル方式で行うことも決定しています。第3回の検討委員会では2回目までに話し合われて作成された報告書案に基づき、主に「今後建設する施設のテーマ」「施設の整備コンセプト」「整備を検討する施設機能」について話し合われました。

●今後建設する施設のテーマ

幅広い世代の多くの村民がつどい、交流できる施設

～農業総合振興センターの機能を継承するとともに、新たな交流を創造する施設～

●施設の整備コンセプト

(1)住民が集い、交流の拠点となる施設

日々住民が集う拠点 例)老人会の集まりの場、自習室、雨天利用可能の公園

交流拠点 例)さまざまな催しを開催できる場

(2)子育て世代、高齢者や障がい者など、誰もが安心して利用できる施設

ハード面 例)ユニバーサルデザイン(障がいの有無や、年齢に関わらず老若男女誰でも使いやすく工夫されているもの)の導入

ソフト面 例)最適な管理者による運営、開館曜日・時間の拡大

(3)住民の文化活動の支援に資する施設

文化活動の支援 例)文化団体の活動・発表の場、文化財保管庫

●整備を検討する施設機能(1期・2期工事を併せた全体としての施設機能)

(1)農振センターの機能の移転(1期工事で優先して整備する内容)

●調理室／料理教室やふれあい昼食会などの調理を行う。(味噌作りや、真空パック、瓶詰めなどの機能は、食業工房に移転。)

- 和室／踊りの練習や健診などに活用する。避難所を兼ねる。
- 図書室／現状より充実させる。自習スペースの設置。土日利用も要検討。
- 小会議室／各種集会、セミナーなどに活用
- 大会議室／現状より充実させる。150人規模の会議・催しに活用する。可動式として小会議室との併用、文化ホールとの併用も可能とする。
- 公衆トイレ／現状より充実させる。24時間外来者も利用できるようにする。

(2)追加機能

- 文化歴史資産収納庫／書、絵画、写真、美術作品等の保管庫
- 遊び場(公園)／雨天でも遊べる場所(子ども、親子対象)室内でも可能
- カフェスペース／住民が気軽に集まれる場所として活用
- 文化ホール(大会議室としての併用も可能)
- 150人規模の催しに利用する。(敬老会、消費者大会、講演会、各団体総会等)
音響・ロールバック(収納式の座席)等のホール機能・仕様は、コスト面を勘案し決定する。
- 屋外でのイベントスペース(屋根付き等)／フリーマーケット、産直市などの催し
- コインランドリー／運営主体(村、民間事業者、施設管理者など)の検討が必要

▶これらを基に、プロポーザル方式で設計業者を選定していく。

プロポーザル方式は、デザインのアイデアや考え方、実績、管理能力など複合的に設計業者を決定する方法なので、金額の低さや建物のデザインだけでは決定しない。信頼できる業者の選定のため、今後はどのように審査していくのか、審査員を誰に任せるのか、慎重に検討していく。

また、昨今の建築状況では、建築資材の高騰が続き、建築コストが大幅に増加するリスクがあることの想定は必須。できるだけ早い着工により、建築コストを低減できる。建設費用に関しては、国の補助金や過疎債などの活用を考えていく方針。



U R L : <https://www.vill.sanagochi.lg.jp/docs/2025030200013/>



宝くじの助成金により

佐那河内村消防団の防火服一式と根郷地区自主防災会の防災資機材などを整備しました

一般財団法人自治総合センターの令和6年度コミュニティ助成事業により、地域防災組織育成事業として、消防団の防火服一式と根郷地区自主防災会の防災資機材などを整備しました。

佐那河内村消防団に整備された防火服一式

防火衣コート型、しころ、防火衣用ベルト
防火帽、防火手袋 1式 24セット



根郷地区自主防災会に整備された資機材など

防災備蓄倉庫	1台
スケールラック	3台
ワンタッチテント	1張
ポータブル電池	1台
折畳みソーラー	1台
災害救助工具セット	1台
ターポリン棒担架	1台
カセットコンロ	1台
災害用テントセット	1台
ストーブ	1台
かまどセット	1セット



一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業費として、宝くじの受託事業収入を財源としているコミュニティ助成事業を行っています。

令和7年度

村づくり住民活動事業補助金の申請について

村づくり住民活動事業補助金の申請について令和7年4月1日(火)より次のとおりの対応となります。

・村づくり住民活動事業補助金交付要綱第5条について

令和6年度の交付申請までは事業途中で申請を受け付けていましたが、令和7年度より事業の着手前に申請をしていただく必要があります。

・村づくり住民活動事業補助金交付要綱第7条について

事情変更による交付の変更申請は令和6年度までは変更の事業実施途中でも受け付けていましたが令和7年度より変更の事業実施前に申請をしていただく必要があります。

令和6年中の救急統計(抜粋)

消防センター

◎令和6年中の救急統計は、佐那河内村ホームページに掲載しています。

1 事故種別救急出動件数および搬送人員

事故種別	令和6年	令和5年	令和4年
	出動件数 搬送人員	出動件数 搬送人員	出動件数 搬送人員
急病	92 85	106 100	99 94
交通	16 17	5 5	11 14
一般負傷	31 28	33 33	32 32
その他	5 3	4 4	4 4
計	144 133	148 142	146 144

2 年齢区分別搬送人員

	高齢者	成人	少年	乳幼児	新生児	計
令和6年	99	28	2	4	0	133
令和5年	121	14	4	3	0	142
令和4年	113	22	8	1	0	144

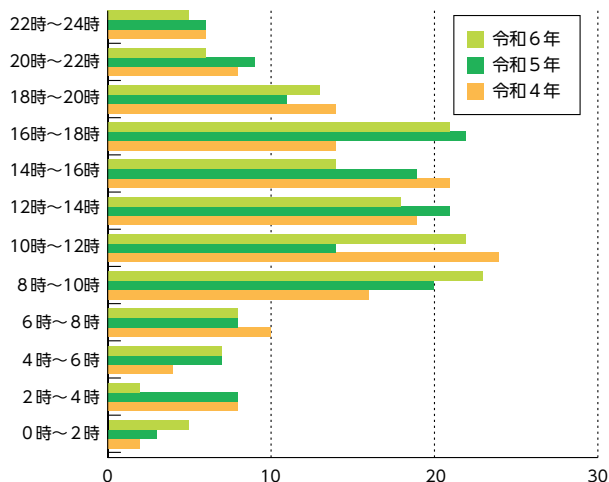
新生児：生後28日未満の人 乳幼児：生後28日以上満7歳未満の人
少年：満7歳以上満18歳未満の人 成人：18歳以上満65歳未満の人
高齢者：満65歳以上の人

3 曜日別出動件数

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	計
出動件数	19	25	22	21	23	17	17	144
構成比	13.2%	17.4%	15.3%	14.6%	16.0%	11.8%	11.8%	100.0%

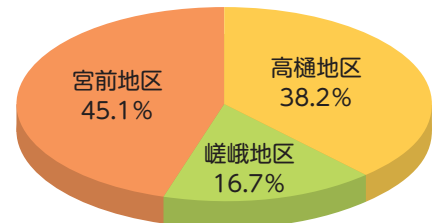
4 覚知時刻別出動件数

	令和6年	令和5年	令和4年
0時～2時	5	3	2
2時～4時	2	8	8
4時～6時	7	7	4
6時～8時	8	8	10
8時～10時	23	20	16
10時～12時	22	14	24
12時～14時	18	21	19
14時～16時	14	19	21
16時～18時	21	22	14
18時～20時	13	11	14
20時～22時	6	9	8
22時～24時	5	6	6
計	144	148	146



5 地区別出動件数

	高樋地区	嵯峨地区	宮前地区	計
出動件数	55	24	65	144
構成比	38.2%	16.7%	45.1%	100.0%

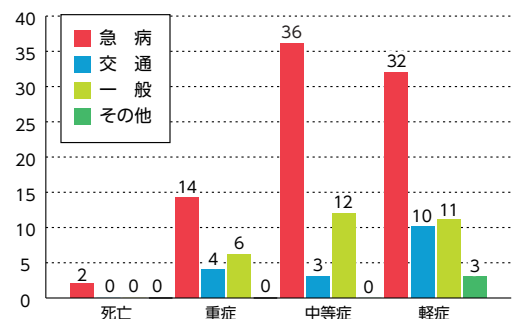


6 事故種別傷病程度別搬送人員種別

	急病	交通	一般	その他	計
死亡	2 2.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 1.5%
重症	14 16.2%	4 23.5%	6 20.7%	0 0.0%	24 18.0%
中等症	36 42.9%	3 17.6%	12 41.4%	0 0.0%	51 38.3%
軽症	32 38.1%	10 58.8%	11 37.9%	3 100.0%	56 42.1%
計	84 100.0%	17 100.0%	29 100.0%	3 100.0%	133 100.0%

※各下段は事故種別ごとの構成比を示しています。

※構成比は合計しても100%にならない場合があります。



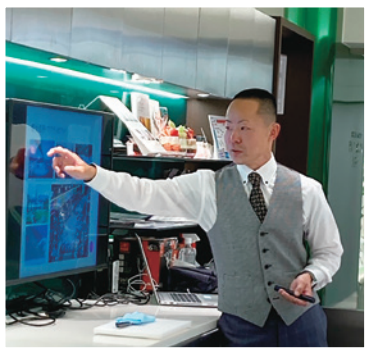
7 応急処置等実施状況

項目	件数(人員)
止血	10
被覆	11
固定	12
保温	22
酸素吸入	37
人工呼吸	0
胸骨圧迫	0
心肺蘇生	2
在宅療法継続	0
血圧測定	133
心音・呼吸音聴取	14
血中酸素飽和度測定	132
心電図測定	60
気道確保	2
除細動	1
体位の確保	101
その他の処置	5
搬送人員	542

地域おこし協力隊

佐那のいちご塾一期生の中村です。2年前に佐那河内村に移住しましたが、この3月末で2年間の任期も終了し、4月からは村内で新規就農の運びとなりました。

村広報誌をご覧のみなさんでご存知の人もいると思いますが、「健幸コラム」を執筆していたように前職は理学療法士として日々を病院の中で過ごし、太陽の下で長時間仕事することとはあまり縁のない業界からこの土地にやってきました。身内に農家もおらず、農作物を栽培した経験もほんの小さなスペースで野菜や花を育てた程度です。そんな私が飛び込んだのが、佐那河内村のブランドいちごであるさくらももいちごの担い手を2年の期間で育成する「佐那のいちご塾」でした。



1年目は着任直後から収穫や加工用いちごの準備から始まり、ゴールデンウィーク明けの出荷終了以降はハウス内の片付けや苗の育成、次期の定植準備で暑い時期を過ごし、9月の定植から出荷開始まで知らないことだらけでした。

2年目は別の篤農家で研修が始まり、1年目よりも栽培の流れがわかることもあってよ



りスムーズに仕事ができるように思います。暑い時期の作業も、元来体力があることもあり難くこなすことができたのはよかったです。

いちご栽培の「い」の字も知らない私でしたが、2年間の研修カリキュラムとももいちご部会員のサポートもあり、今では取材を受けようものなら一通りの説明ができるように進歩しました。また、東京にあるフルーツの取り扱い大手である新宿高野本店にて開催されているカルチャースクールでは2年連続で講師として指名いただき、関東のお客さまにもさくらももいちごや佐那河内村の良さをしっかりとアピールすることができるまでに至っています。

いちご栽培だけではなく、ラジオに新聞や農業関連媒体誌の取材、大川原ヒルクライムレースPRのためのテレビ出演、徳島駅伝の名東郡代表としての活動などさまざまなメディアにも出演する機会があり、ひろく佐那河内村を知っていただくためのアピール活動も実施できていたのではないかと思います。

地域おこし協力隊卒業後も佐那河内村での生活は続きます。仕事だけではなく、犬の散歩やランニングなどで村内を走りまわっていることも多いと思われますので、いつでもお気軽にお声掛けください。今後ともよろしく願いいたします。



笑う門には健幸来る？

みなさん、日々しっかり笑うことができますか？会話中に笑顔になったり、テレビを見てお腹を抱えて笑ったり。笑うことは健康にとって非常に良い効果をもたらします。

ナチュラルキラー細胞の活性

健康な人の身体にも一日3,000～5,000個ものがん細胞が生まれ、がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、わたしたちの身体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあると言われ、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。笑いはこのNK細胞の働きを活性させる効果があります。

脳の働きの活性化

脳の海馬という部位は新しいことを学習するときに働く器官で、笑うと活性化され、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

血行促進

おもいきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と似た状態となり、体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血行がよくなって新陳代謝も活発になります。



自律神経の調整

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。起床時は身体を緊張させる交感神経優位ですが、笑うと交感神経が一時的に促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることが、自律神経の調整につながります。

筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の使用量も増え、カロリーの消費が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

簡単な運動として、大きなお口で「あ・い・う・え・お・あ・お」と声を出してみましょう。



幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、ランナーズハイの要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。



どうでしょうか？早いもので年度末ですね。私の地域おこし協力隊としての任期も今月末までで、みなさんの健康の一助になればと始めたこの健幸コラムも今号が最終となります。どうぞこれからも身体に気を配り、村での生活を健康に続けていってくださいね。

引越しの際は、 住民票の異動を忘れずに！



引越しなどにより住所の異動がある人は、住民基本台帳法に基づき、**転出・転入・転居の手続き**を行う必要があります。住民票の住所の異動は、国民健康保険および国民年金の資格確認や選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。忘れずに手続きを行いましょう。

また、マイナンバーカードには最新の住所を記載する必要があるため、転出・転入・転居の手続きを行う際はマイナンバーカードを持参し、必要な手続きを行ってください。

※正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

●住民票の異動届(転出届・転入届・転居届等)の手続きについて

□佐那河内村から他市区町村へ引越しする場合(転出)

佐那河内村役場で転出手続きを行ったのち、転入した日から14日以内に引越し先の市区町村で転入手続きを行ってください。マイナンバーカードをお持ちの人はオンラインでの手続きが可能です。(※1)

□他市区町村から佐那河内村へ引越しする場合(転入)

現在、住民票がある市区町村で転出手続きを行ったのち、転入した日から14日以内に佐那河内村役場で転入手続きを行ってください。

□村内で引越しする場合(転居)

転居した日から14日以内に、佐那河内村役場で転居手続きを行ってください。

※1 マイナンバーカードをお持ちの人がマイナポータルで引越し申請を行う場合、転入先への来庁は必要ですが、原則として転出元への来庁は不要となります。
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。



↑ デジタル庁
公式 note

お問い合わせ ● 住民税務課

令和7年度 固定資産課税台帳の縦覧・閲覧

縦覧について

期 間 ▶ 令和7年4月1日(火)～5月30日(金)
平日の8:30～17:00

縦覧対象者▼

- 「土地価格等縦覧帳簿」 村内に所在する土地の固定資産税納税者
- 「家屋価格等縦覧帳簿」 村内に所在する家屋の固定資産税納税者

縦 覧 場 所 ▶ 住民税務課

審査申出期間 ▶ 固定資産課税台帳に価格等を登録した旨が公示された日から納税通知書の交付を受けた日の後60日までの間

閲覧について

閲覧を求めることができる人▼

固定資産税の納税義務者、土地について賃借権その他の使用または収益を目的とする権利を有する人、家屋について賃借権その他の使用または収益を目的とする権利を有する人

閲覧に際してのお願い▼

納税通知書、課税明細書またはマイナンバーカードなどのご本人の確認ができるものをご持参ください。

また、納税義務者でない人で前述の「閲覧を求めることができる人」に該当する人は、それらを証するもの(賃貸借契約書など)をご用意ください。

代理人として来られる場合は委任状が必要です。縦覧期間中は、閲覧の手数料が無料となります。

お問い合わせ ● 住民税務課

令和6年度佐那河内村住民税非課税世帯 物価高騰対策給付金のお知らせ

エネルギー・食料品などの物価高騰による負担感を踏まえ、とくに家計への影響が大きい住民税非課税世帯に対し、1世帯当たり3万円を支給します。また支給対象世帯に18歳以下の子どもがいる場合には、子ども一人当たり2万円を加算して支給します。

1. 支給対象

令和6年12月13日(金)に本村に住民登録があり、令和6年度の住民税が非課税である世帯

【対象外】

- ・世帯全員が、令和6年度住民税課税者の扶養親族などになっている世帯
- ・租税条約による住民税の免除を届け出している人を含む世帯

2. 加算対象

支給対象世帯の世帯員である18歳以下の子ども(平成18年4月2日以降生まれの子ども)
※ただし、住民票を移さずに施設に入所している子どもなど、令和6年12月13日時点で扶養していない(生計を同一にしていない)子どもは加算の対象外です。

3. 支給額

1世帯当たり3万円。18歳以下の子ども一人当たり、2万円を加算。

4. 手続き方法

令和7年4月以降、対象と思われる世帯に、「確認書」または「申請書」を送付します。
「確認書」または「申請書」に必要事項を記入し、村に提出してください。
提出された書類の審査後、順次、口座に振り込みします。

※この給付金は、差押禁止および非課税の対象となります。

お問い合わせ●健康福祉課





音楽介護予防教室のご案内

歌って・笑って・リズム運動でみなさんを元気にします！



プログラム

- 1 音楽に合わせてアイスブレイク！
手指を使って楽しく脳トレ！
- 2 いつまでも食事を楽しめるように、
音楽に合わせて楽しく口腔ケア！
- 3 あの時の青春にタイムスリップ…
懐かしの曲を生演奏で一緒に！
- 4 あなたも直ぐに音楽家！
簡単に楽しめる楽器でみんなと
- 5 歌った後は身体をリフレッシュ！
リズム体操でストレッチ！



対 象：65歳以上の人

日 時：令和7年4月4日(金)・5月2日(金)・6月6日(金)・7月4日(金)・8月1日(金)・9月5日(金)・
10月3日(金)・11月7日(金)・12月5日(金)・令和8年1月16日(金)・2月6日(金)・3月6日(金)
13:30~15:00

場 所：農振センター1階大会議室 定 員：25人

申込期日：●送迎が必要な人 開催日の1週間前までに、健康福祉課または地域包括支援センター
(679-3383)まで、電話にてお申し込みください。

●送迎が必要でない人 開催日の前日までに、健康福祉課または地域包括支援センター
(679-3383)まで、電話にてお申し込みください。

お車に乗れない人も、教室会場まで送迎しますので、お気軽にお申し込みください

お問い合わせ・お申し込み●健康福祉課、地域包括支援センター

「とくしま発達障がい啓発イベント2025」を開催します！



日時 令和7年4月5日(土) 10:00～16:00

場所 文化の森 21世紀館(徳島市八万町向寺山)

内容 パネル展・作品展、啓発映画「友達やめた。」上映、個別相談会など

※詳しくは、ホームページ【徳島県発達障がい者総合支援センター】で検索または二次元コードにアクセス！

※4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」として、社会全体で自閉症などの発達障がいの啓発に取り組む活動を行っています。

「徳島県発達障がい者総合支援センター」では、発達障がいに関して、乳幼児から成人まで、あらゆる年齢層のみなさんの家庭生活や学校生活、就労などに関する相談をお受けしています。相談は予約制で、県内5か所において移動相談も行っています。

詳細は電話にてお問い合わせください。

徳島県発達障がい者総合支援センター

ハナミズキ：小松島市中田町新開2-2 電話0885-34-9001

アイリス：美馬市美馬町字大宮西100-4 電話0883-63-5211



子宮頸がん検診・乳がん検診のお知らせ

徳島市内などの医療機関にて検診を実施します。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保健衛生係までお申し込みください。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	20歳以上の女性	40歳以上の女性
負担金	1,200円	1,500円
検診医療機関	検診に必要な書類送付時に、検診可能な医療機関名簿を添付します。名簿をご確認の上、受診してください。	
検診期間	令和7年1月15日(木)から3月31日(月)まで	

※2年に1回の受診が標準です。(原則として、令和5年度に受診された人は、令和7年度に検診を受けていただくようお願いいたします。)

スポーツ／文化活動／ボランティア活動

団体活動のための補償制度

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険®

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



保険の詳細い内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>



公益財団法人スポーツ安全協会

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください

3月は「自殺対策強化月間」です。悩みを抱えて困っている人が相談できる専門相談ダイヤルやSNS相談窓口をご紹介します。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなところの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい人には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ

検索



健康づくりの会

(佐那河内村食生活改善推進協議会)

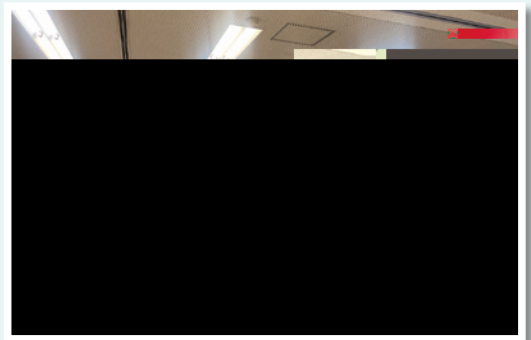
活動報告

健康づくりの会は、自分たちの健康は自分たちの手で守ることをめざして、地域住民の健康づくりに必要な知識の普及、向上をはかることを目的に活動しています。今回は子どもたちが食に親しみ、地域の味を学ぶ3つの食育活動を実施しました。その様子をご紹介します！

①親子で楽しくクッキング！（保育所年長組）

保育所では、年長児とその保護者を対象に親子クッキング教室を開催しました。子どもたちはエプロン姿で張り切って参加し、保護者と一緒に簡単な調理に挑戦！包丁を使わずにできるレシピも取り入れ、食材に触れる楽しさを体験しました。「おいしいね！」という声があちこちから聞こえ、食への興味がぐんと高まる時間となりました。

〔献立〕 ライスペーパー餃子／人参シリシリ／みかん大福



②郷土料理を未来へつなぐ（小学5年生）

地域に伝わる郷土料理を学ぶため、小学5年生を対象に調理実習を行いました。今回作ったのは、昔から親しまれてきたいり飯。子どもたちは、ヘルスメイトから作り方を学びながら、実際に調理に挑戦しました。地域の食文化を次世代へ受け継ぐ貴重な機会となりました。

〔献立〕 いりめし／かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え／豚汁／ミルクもち



③土から学ぶ食の大切さ（中学1年生）

中学1年生の活動では、野菜づくりから調理までを体験！ボカシ(粃殻と糠を使った肥料)と子どもたちに持ってきてもらった生ゴミ(野菜くず)で土づくりを始め、苗を植え、水やりや草取りを行いながら野菜を育てました。そして、収穫した野菜を使って調理実習を実施。「自分で育てた野菜は特別においしい！」と、食への関心がさらに高まる様子が見られました。

〔献立〕 関西風おでん／かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え／大根葉のみそ汁



今後も、地域のみなさんと一緒に「食の大切さ」を考え、楽しく学べる活動を続けていきます！

佐那河内 史料散策 その18

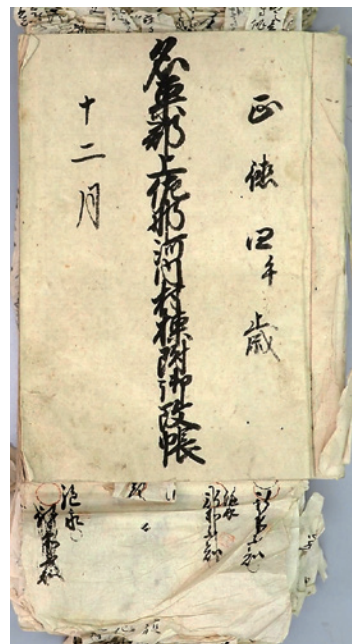
徳島藩は、領民を掌握するために棟付改めをおこない、戸籍簿にあたる棟付帳を作成しました。夫役を賦課する基本的な台帳で、明暦・万治期、寛文・延宝期、正徳・享保期、文化期に作られています。その他、安永期や嘉永期の下調べ帳簿が残されている場合があります。

石高や壺家・小家の区別、身分や役である身居(みずわり)、名前、年齢、続き柄、人物によっては来歴などが記録されています。2部作成され、1部は郡奉行に提出し、1部は庄屋が保管しました。

上佐那河内村の庄屋だった稲木家文書にも、万治・寛文・正徳・安永・文化期の棟付帳が残されており、人口や石高、人の動きの一端を知ることができます。付箋が数多くあることから、異動があったときには、その都度加筆されていたことがわかります。



万治元年棟付帳



正徳4年棟付帳

阿波学会による佐那河内村総合学術調査の最終報告会が開催されます

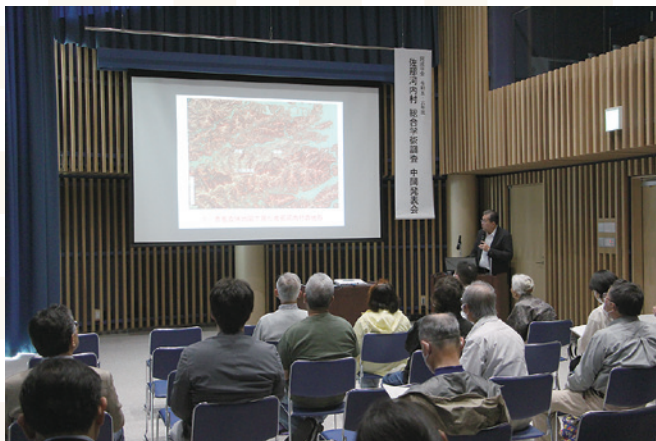
令和5・6年度の2年間、阿波学会による総合学術調査が佐那河内村で実施されました。その成果を発表する最終報告会が次の日程で開催されます。植物相班、埋蔵文化財班、方言班、地理班、災害・防災班など7本の報告がありますので、奮ってご参加ください。

なお、当日は調査報告書である『阿波学会紀要』65号が刊行されます。

日 時：令和7年3月22日(土)

13:00~16:40

会 場：佐那河内村役場 村民ホール
(入場無料・申込不要)



昨年の中間発表会のようす

多文化共生社会をめざして

近年、日本での生活を選び定住する外国人が増えてきています。誰にとっても言語はもちろん、その国の文化や風習、地域のルールなど、すべてのちがいを理解することは簡単なことではありません。

日本の生活に不慣れで、言葉はもちろん習慣やルールがわからず地域で孤立してしまうことや、トラブルが生じ、社会的に弱い立場に置かれてしまうこともあります。外国人が自ら日本の言葉や習慣などを理解する努力も必要ですが、地域住民が外国人の文化や習慣の違いを認め、困っているような時は、進んで話しかけていくことが大切です。普段の生活の中で、挨拶をしたり、相手の国の言葉をひとつ覚えたり、ちょっとしたきっかけづくりをしてみることで、コミュニケーションを取ることができ、お互いのちがいに気づき、理解を深めることにつながるのではないのでしょうか。

4月13日からは、大阪・関西万博が開催され、世界中のさまざまな国や地域の人と接する機会がさらに増えると予想されます。

文化や習慣のちがいを認め尊重し合い、お互いの人権に配慮することを大切にしていきましょう。



「バリアフリー図書」を知っていますか？

図書館だより
3月号

バリアフリー図書とは、「読める・読みやすい」、「わかる・わかりやすい」を必要とする読者の特性やニーズを意識して作られた本のことです。村立図書館のバリアフリー図書をお知らせします。

【村立図書館の図書コーナーにあるバリアフリー図書】



①大活字本

文字が大きく読みやすい本です。

2月に新しく6冊の大活字本が入りました！



②オーディオブック

本を朗読したものを録音した音声コンテンツです。

朗読 CD のほかに、落語 CD もありますのでお楽しみください。

その他のバリアフリー図書として、デジタル録音図書の音声デイジー、音声と同時に画面に文字などで分かりやすく表示されるマルチメディアデイジー、やさしい言葉や絵で分かりやすく書かれたLLブック、さわる布の絵本、点字図書などが徳島県立障がい者交流プラザや徳島県立図書館に置かれています。これらは村立図書館(教育委員会)を通して貸出の申し込みが可能となっています。希望される人はご相談ください。

さなごうち大川原高原ヒルクライム2025 大会日程について

第1回「さなごうち大川原高原ヒルクライム2024」は令和6年10月6日(日)に開催されました。東は東京、西は福岡から160人のエントリーでした。大会当日は好天に恵まれ136人が出場し、そのうち132人がフィニッシュしました。村内関係では藤 諒健選手(下字中溝)がカテゴリー B (男子30~39歳)に参加し、第2位でフィニッシュしました。

ご協力いただいた関係者のみなさんのおかげで無事に大会を終えることができました。みなさんからいただいたご意見は次回大会に反映し、今後よりよい大会にしていきたいと思っております。ありがとうございました。

さて、1月28日(火)に開催した実行委員会総会で、次回第2回大会についての日程が決定しました。

コース沿線上のみなさんには大変ご迷惑をおかけしますが、引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます。なお、次回大会から地元説明会は行わない予定です。

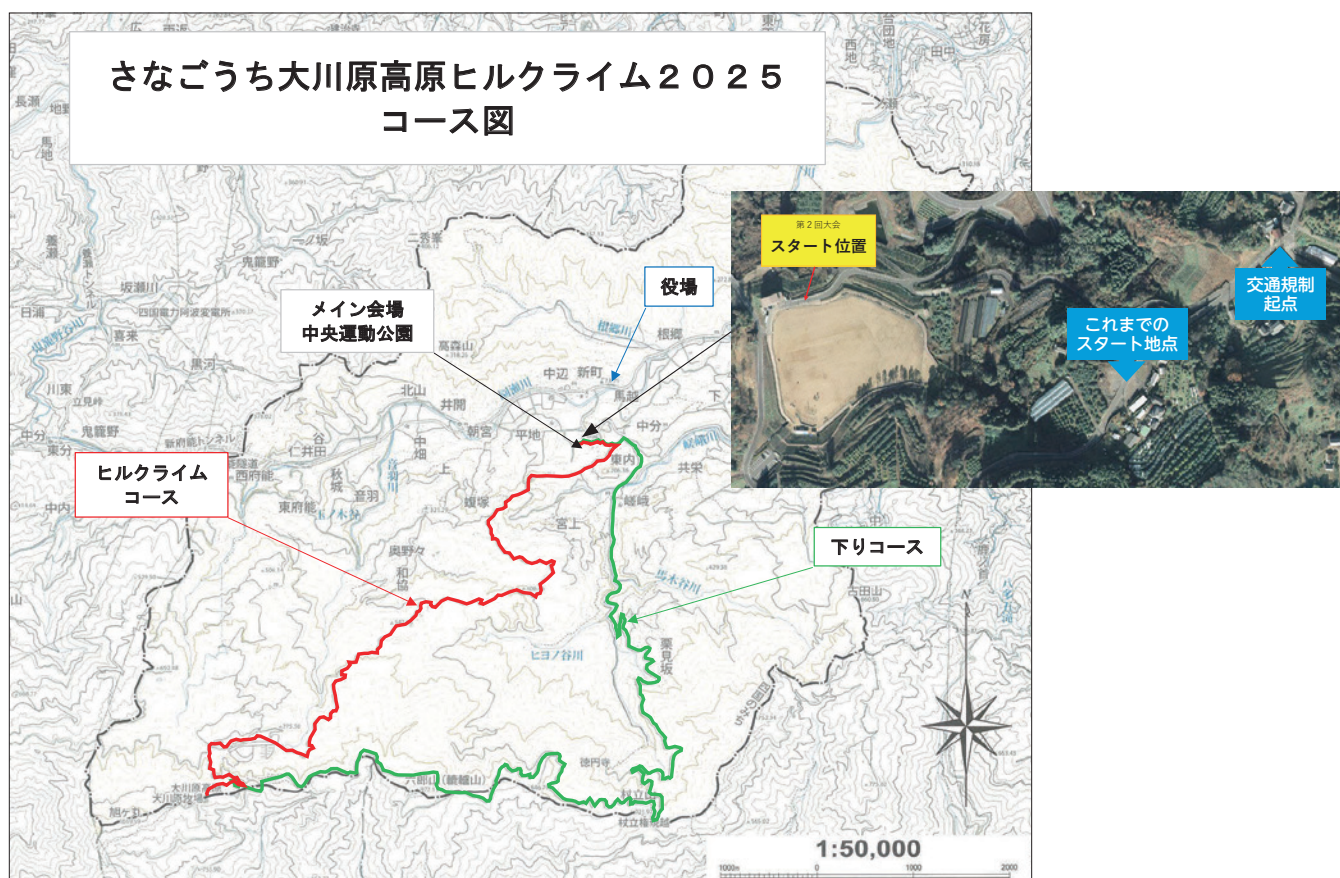
ご意見などがございましたら企画政策課までお寄せください。

第2回大会(さなごうち大川原高原ヒルクライム2025)

日 時 令和7年11月16日(日)

場 所 中央運動公園グラウンド

さなごうち大川原高原ヒルクライム2025 コース図



- ・スタート位置について、第2回大会から中央運動公園管理棟前を予定しています。
- ・通行規制については従来どおり馬越5又路から大川原高原広場までです。
- ・メイン会場への進入方法(一方通行)について、変更予定です。

とくしまマラソン交通規制にご協力を！ 3月23日(日)

県庁周辺・吉野川大橋～西条大橋の吉野川北岸
南岸堤防道路とその周辺・田宮街道とその周辺

※渋滞や混雑が予想されますので、ご協力をよろしくお願いします。

春の全国交通安全運動 4月6日(日)～15日(火)

(2025年全国交通安全年間スローガン)

- ・守ろうよ チャイルドシートで 子の未来
- ・危険です ながらスマホで 踏むペダル
- ・青だけど 自分の目で見て たしかめて



2/2 ふれあいまつりでの薬物乱用防止キャンペーン(仁木博文厚生副大臣・県薬物対策員 日下早苗理事 協力)

パトカーなどで村内を巡回していますのでお気軽にお声をお掛けください。

また電話での連絡は、徳島中央警察署(電話：088-624-0110)経由で駐在所に転送されます。

※緊急の場合は110番通報をお願いします。

スポーツ クラブ だより

さなごうち

フィットネスイベントを開催しました

日頃の運動不足解消、健康づくりを目的としたフィットネスイベントを2月24日(月)に開催しました。

講師に小手川千帆さんをお招きし、ラテンの音楽に合わせて体を動かすズンバを2回行いました。
48人(村内29人)が参加し、雪の舞う寒い日

でしたが、みなさんしっかり汗をかいていました。

アクティブシニアの人から小さなお子さまで、音楽に合わせて楽しく運動していただけますので、今後も定期的に開催を計画しています。



サッカーチーム「上勝クレイン佐那河内」3年生以下の大会で銀メダル2つ！

佐那河内村と勝浦町・上勝町の合同サッカーチーム「上勝クレイン佐那河内」は、U9(3年生以下)のカテゴリーで銀メダルを2つ獲りました。

1つ目は県南で1年かけて行っているリーグ戦の「県南リーグ」、2つ目は1月25日、26日に市民球技場で行われたUSFC大会です。これを糧に、今後もサッカーを楽しく真剣にやっていきたいと思えます。

新入部員も随時募集しています。



4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	24	25	26
27	28	29	30			

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

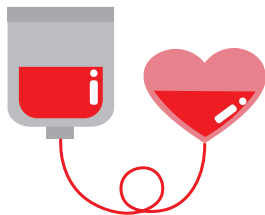
2/2 献血ありがとうございました ふれあいまつり

第25回ふれあいまつりで、37人のみなさんによる善意の献血がありました。

献血いただいたみなさんには、献血へのご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。

冬場は献血をしていただく人が減少し、移動献血車による献血量が目標量に達することが難しいとのことでしたが、ふれあいまつりに参加いただいたみなさんのご協力により、目標としていた35人以上の献血が達成できました。

献血していただいたみなさんの血液は、輸血用血液製剤となり、病気の治療や手術などで輸血を必要とする患者さんの元へ届けられます。



2/14 赤十字災害用移動炊飯器「専用鉄板」贈呈式

村役場にて赤十字災害用移動炊飯器「専用鉄板」贈呈式が行われました。

この配備により佐那河内村分区では、赤十字災害用移動炊飯器で調理可能な「専用鉄板」で、「煮る・炊く」中心の炊き出しに「焼き」のエッセンスを加えた非常食のメニューの幅を広げることができ、長期の避難生活に備えた「食」の支援体制の強化を図ることができます。

贈呈式では、日本赤十字社徳島県支部 井織一浩事務局長から、佐那河内村分区長と赤十字奉仕団の委員長へ「専用鉄板」が贈呈されました。



善意銀行だより

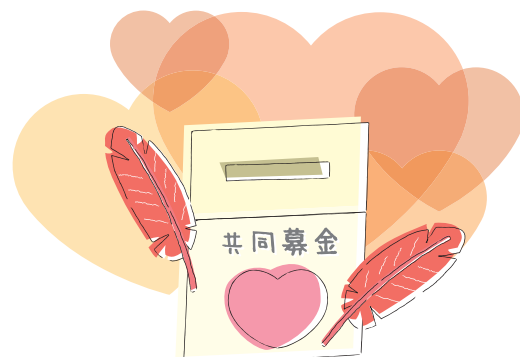
● 西村 賢治様 金一封

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、地域社会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。

共同募金にご協力ありがとうございました

令和6年10月1日(火)から12月31日(火)まで共同募金活動を行いました。共同募金会では、常会などをお願いし、赤い羽根募金354,400円、歳末助け合い募金448,427円にご協力いただきました。赤い羽根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。

この配分金と村の歳末助け合い募金をあわせて、歳末助け合い事業や、災害時の活動準備基金として積み立てを行っています。



令和6年度 歳末助け合い事業

みなさまからお預かりした歳末助け合い募金、赤い羽根募金の配分金をあわせて、歳末助け合い事業を行っています。事業は、民生・児童委員にご協力いただき施設訪問などを行い、御見舞い金をお渡ししています。

- 在宅療養者(令和7年2月17日) 13人
- 施設入所者(令和7年2月17日) 41人
- 低所得者(令和6年12月23日) 5人
- 母(父)子家庭(令和6年12月23日) 11件
- 施設入所者(令和7年2月27日) 16人
- 施設訪問数 11施設



みなさんに喜んでいただきました！

会員募集中！

人材センターの会員に登録しませんか

毎日受け付けを行っていますので、シルバー人材センターへ直接お越しください。電話でのお問い合わせも可能です。

- センターでは、おおむね60歳以上の、健康で働く意思のある会員を募集しています。
- 会員として登録し、技術・知識・経験を活かして働いてみませんか。仕事量に応じて「配分金(報酬)」を得ることができます。
- 仕事や収入の保証はありませんが、各人の希望と能力に応じた働き方ができます。

【お問い合わせ】社会福祉協議会内 村シルバー人材センター
電話：679-2304





空き家と相続の無料相談会を開催しました！



令和7年2月2日(日)に、ふれあいまつりのブース内にて空き家と相続の個別相談会を開催しました。今回は3組の相談があり、空き家や難しい相続の悩みを専門家に聞いていただき、対処法や解決に向けてのアドバイスなどを行いました。無料で相談できるので、この機会にぜひご利用いただけたらと思います。

令和7年度
空き家と相続の
無料相談会
年間スケジュール！

チラシに掲載している日時にて、開催します。

予約もできますので、お申し込みは次のご連絡先までお電話ください！

～実家や自宅のお悩みが相談できる～

空き家と相続の 無料 個別相談会

住む予定のない実家や自宅の管理・利活用方法・相続登記等について専門家が
ご相談に無料で応じます。

こんなお悩み
例えば…

- 「自分に合った空き家の活用方法が知りたい」
- 「相続の手続どうすればいいか知りたい」
- 「解体費用はどれぐらいか知りたい」
- 「家財の整理はどうしたらいい」

専門家が
お答えします！

開催スケジュール

・第1回 6月14日(土)	・第5回 ふれあいまつり ブース内(日は未定)
・第2回 8月23日(土)	
・第3回 10月25日(土)	※相談時間は1組30分です。
・第4回 12月13日(土)	① 10:00～10:30
	② 10:30～11:00
	③ 11:00～11:30
	④ 11:30～12:00

場 所：地域交流拠点「新家」
佐那河内村上字宮前84番地1 (地図☆印)

対 象 者：佐那河内村内に空き家をお持ちの人
佐那河内村内在住の人

申込方法：裏面申込書のお申し込み先に電話、
またはFAXにてお申し込み下さい。
※定員は4組で先着順となります。

※当日でも受付しておりますのでお気軽に新家にお越しください。

一般財団法人さなごうち 電話636-4030

ふるさと納税返礼品「極」の発送が始まりました！



ふるさと納税返礼品で大変人気のある貯蔵みかん、昼夜の寒暖差の大きい佐那河内村の山間部(嵯峨地区)の5件の農家さんで育てられています。蔵で甘みをじっくりと蓄えたみかんはとても美味しいです。今年も、全国各地の寄附者へとたくさんのみかんが出荷されます。

とくしま回帰セミナー移住相談会に オンラインで参加しました！！



オンライン相談の様子



東京会場の様子

令和7年2月22日(土)にとくしま回帰セミナーが開催されました。佐那河内村はオンラインで移住相談会に参加し、11組の予約者の中から1組だけ、佐那河内村を一番に希望された人がいて、学校や暮らし、住居、地域のコミュニティについて詳しく説明し、お試し住宅などをおすすめしました。一度足を運んでみたいと言われ、機会を作っていただけたとのことでした。呼びたい移住者を受け入れられるよう、空き家の情報提供をお願いしたいと思います。

お弁当価格改定のご案内

平素は、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。この度、原材料の値上がり、その他経費の高騰により、誠に勝手ながら令和7年4月1日(火)より、お弁当の価格を次のとおり改定させていただくことになりました。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

改定前	改定後
・並盛り：700円(税込)	➡ 750円
・大盛り：750円(税込)	➡ 800円
・特盛り：800円(税込)	➡ 850円

佐那河内村地域包括支援センターだより

3
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
3月17日(月) 13:30~15:30	いきいき体操教室	役場大会議室
3月18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
4月4日(金) 13:30~15:00	音楽介護予防教室	農振センター1階大会議室
4月11日(金) 10:00~11:00	脳若トレーニング教室	農振センター1階大会議室

※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108回 読み合い朗読会 「伝えたい村の話」佐那河内村史から

●村史を読む会をしています。県からの委嘱で「徳島県地球温暖化防止活動員」もさせていただいています。先だっては「ふれあいまつり」にて、令和5年度のごみ等の処理費および再生される売却益の表を展示しました。CO₂排出を少しでも減らせたらと考えました。表は追上の集積所に掲げる予定です。ご覧くださいね。

●その追上で、村民の意識の高さが見えてチョット感激しています。雑紙がキレイに多く出されていました！だから可燃ごみが前年度より減っています！それからプラスチックですが、可燃ごみと処理費は同じですが、回収業者によって有効活用されています。プラスチックをさらに分別して固形燃料やプラスチック再生材や污泥汚物を乾燥させる熱源になります。油分や水分を拭き取って出してくだされば、ほぼ焼却されてオシマイの可燃ごみより優秀かも。そういう私も少し

の汚れでもポイポイと可燃ごみに入れていました。

●ペットボトルはキレイに出しても村に処理費用がかかります。また再生にはCO₂も多く排出されます。私たちの知恵で削減していけるのではないかと思います。生ごみも同じ。乾燥させてから焼却。これも村民で考えていきたいものです。

●何でも燃やすでは、資源も枯渇します。焼却されて最終に残った灰の処分場も徳島県は限界に近づいているそうです。

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109回 4月7日(月) 19:30~20:30
場 所 役場 多目的スペース
お問い合わせ 鈴木(090-2156-7935)

さなごうち俳句

GOING SANAGOCHI

石南ひまわり句会

十二月十七日 農振センター

銀杏散る母校のあった土を踏み

山田サキシロー

止める場所好みあるらし寒鳥

西尾 武義

メタボ・ロコモ学ぶ

講座やストーブ燃ゆ

安喜 律子

独り居に寒くないかと子がたずね

坂田 小夜

荒れた年来年こそと年の暮

丸野 幸枝

冬の海ウクレレ奏でる愛の歌

ひらかわひろこ

雪肌の山見て帰る我が家へ

高橋 仁美



情報ボックス

月	日	行事名	場 所	時 間	備 考
3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	
		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
	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
	22日(土)	阿波学会最終報告会	役場 1階村民ホール	13:00~16:40	
	25日(火)	可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌日11:00	
	26日(水)	戦没者追悼式	役場 1階村民ホール	10:00~11:00	
4月	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
	1日(火)	可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌日11:00	
	4日(金)	音楽介護予防教室	農振センター 1階大会議室	13:30~15:00	対象者: 65歳以上の人 持参物: 水筒など
	7日(月)	粗大ごみ(家電6品目、畳、布団類)の収集	追上駐車場	15:00~19:00	
	8日(火)	可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌日11:00	
	11日(金)	脳若トレーニング教室	農振センター 1階大会議室	10:00~11:00	対象者: 65歳以上の人
	13日(日)	河川一斉清掃	村内		
	14日(月)	心配ごと相談・行政相談・ 人権擁護相談	村役場	9:00~12:00	心配ごと相談・行政相談・人権擁護相談
	15日(火)	乳幼児相談	役場 1階多目的スペース	10:00~10:30 (受付)	対象者: 乳幼児とその保護者 持参物: 母子健康手帳、子どもノート、バス タオル
		可燃ごみ・古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌日11:00	

人のうごき (敬称略)

住民基本台帳登録数

令和7年2月末現在

[人 口] 2,093人(-7)

[男] 1,018人(-6)

[女] 1,075人(-1)

[世帯数] 942世帯(+3)

※()前月比

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

HP 

新築 リフォーム 支障木伐採

おまかせください!

安藝建築

代表 安藝信保

〒771-4102 徳島県名東郡佐那河内村上字谷70

TEL/FAX 088-679-2911
携帯 090-1570-7880



株)岡本組
okamoto.gumi
佐那河内村 岡本組

*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
佐那河内村上字官前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、安全な防水材料

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



企業・個人事業者のみなさま

令和7年度広報佐那河内・HPの

広告主募集中



▲村ホームページ



@SANAGOCHISON_OFFICIAL
Instagram

健康づくりの会(食生活改善推進委員)のすすめレシピ

しあわせごはん



No.168 菜の花の辛子和え



材料(4人分)

菜の花	200g	
塩	少々	
A	だし汁	大1
	しょうゆ	大1弱
	酢	小1弱
	練りからし	小1/3

作り方

①菜の花は茎のかたいところを切り落とし、洗って水につけておく。(10分)
鍋に湯をわかし塩をいれ、茎30秒、つぼみはさっと茹で、量が多ければ水にとり、少なければ広げて冷やし、しばって食べやすい大きさに切る。

②ボウルにAの調味料を合わせ、菜の花を和える。

ポイント

菜の花は洗って水につけておくことでシャキッとして食感がよくなります。

栄養成分

エネルギー	21kcal
タンパク質	2.5g
脂質	0.2g
炭水化物	3.5g
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