広報｜2014.2.15　No.491

さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI

2

2月3日(月)●保育所節分誕生会

鬼はそと。福はうち。伝統行事を楽しみました。

（詳しくは9ページ）

主な内容

第14回佐那河内村ふれあいまつり……2･3
申告相談のお知らせ……4･5･6

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 TEL.679-2113　産業環境課 TEL.679-2115　建　設　課 TEL.679-2970
住民税務課 TEL.679-2114　健康福祉課 TEL.679-2971　保　育　所 TEL.679-2217
議会事務局 TEL.679-2152　社会福祉協議会 TEL.679-2304　FAX.679-2125
教育委員会　TEL.679-2817　FAX.679-2173

土・日・祝日および夜間
●TEL.679-2111
●I P.5000～5004
●FAX.679-2125

人のうごき（平成26年1月31日現在）／人口 2,625人（−6）　男1,285人（−2）　女 1,340人（−4）・世帯数 941（−6）

第14回 佐那河内ふれあいまつりが開催されました

2月2日㈰

今年は、天候にも恵まれ村内外からたくさんの来場者が訪れて、終日大にぎわいとなりました。また、農林産物の出品も多く、盛大に開催することができました。
ご協力いただいた関係者の皆さまありがとうございました！

文化作品展

村民力作の文化作品が勢ぞろい！
リースづくり体験ブースも大人気でした。

芸能発表会

今年も司会進行はキャンパスボーイ！
送りつけ商法などの悪質商法に気をつけよう！をテーマにした「消費者トラブル防止啓発漫才」も披露してくれました。
ほかにも、徳島インディゴゥズやオカリナクラブの演奏会、カラオケ大会など華やかな内容で観客を楽しませていました。

健康まつり

1日の野菜必要摂取量350ｇを測ってみよう！のチャレンジコーナーやみそ汁の塩分測定、健康相談など多様な取り組みで来場者の健康づくりをサポートしてくれました。

伝統の獅子舞公演

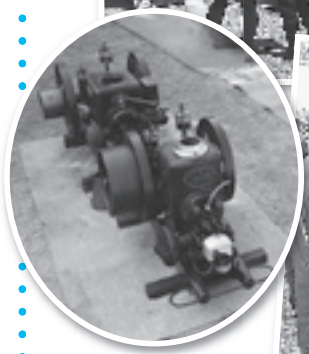
やぎさんは今年も大人気♪

各種ブース

ほかにもいろいろなブースが出店。どのブースも来場者でおおにぎわいでした。

キッズコーナーも大人気！
射的＆スーパーボールすくい

スタンプラリーによるミニ抽選会にもたくさんの来場者が参加してくれました。



カワニーズもやってきました

恒例の大抽選会も大盛況でした！

●●● 優秀農林産物表彰式 ●●●

2月1日(土)に行われた品評会には、温州ミカン・冷蔵すだち・キウイフルーツ・ももいちご・菜の花・ねぎ・しいたけなど、総数246点の出品があり、関係機関により厳正な審査が行われました。出品いただきました栽培農家の皆さん、大変ありがとうございました。

2月2日(日)の表彰式では、菜の花の部　西尾　武義さんが、県知事賞を受賞されました。

各賞を受賞された皆さん、おめでとうございます。

菜の花の部　西尾　武義　さん

品評会に出品された農林産物は、午後1時から行われた農林産物即売会において販売されました。

佐那河内産のおいしい農林産物が安価で買えるとあって、たくさんの人にお買い上げ頂きました。

皆さま、ありがとうございました。

平成26年度　村民税・県民税
申告相談のお知らせ

平成26年度村・県民税の基礎となる平成25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。申告相談当日は、記載方法のアドバイスも行いますので、お近くの申告相談会場をご利用ください。

期　間	会　場	受付時間
2月18日（火）	高樋保健センター	午前9時〜正午 午後1時〜午後4時
19日（水）		
20日（木）		
25日（火）	JA 徳島市嵯峨出張所	
26日（水）		
27日（水）		
3月4日（火）	農振センター	
5日（水）		
6日（木）		
9日（日）		
11日（火）	宮前公民館	
12日（水）		
13日（木）		

※3月9日（日）は混雑が予想されますので、出来るだけお近くの会場で申告をお願いします。

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）の算定などのために、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。

●村・県民税の申告に必要なもの●

項　目		必要な書類など
収入を証明するもの		・給与や年金の源泉徴収票 ・農業・営業等・不動産所得の計算に関係ある帳簿・収支内訳書・領収書など
控除を証明するもの	社会保険料控除	・国民健康保険税、後期高齢者医療・介護保険料の領収書、または納付証明書 ・国民年金保険料控除証明書、健康保険料領収書など
	生命保険料控除	・生命（介護医療・個人年金）保険料控除証明書
	地震保険料控除	・地震保険料控除証明書、旧長期損害保険控除証明書
	障害者控除	・身体障害者手帳など
	医療費控除	・平成25年1〜12月に支払った医療費などの領収書 （個人・病院毎に分類のうえそれぞれ合計してください。）
	寄付金税額控除	・領収書・振込（払込）受領書
その他必要なもの		・印鑑（認印可、シャチハタ印不可）

平成26年度の村・県民税から適用される税制改正（主なもの）

■村・県民税の均等割額の改正（平成26年度から平成35年度までの10年間の臨時的措置）

東日本大震災からの復興を図ることを目的として、全国的に、かつ、緊急に地方公共団体が実施する防災のための施策に要する費用の財源を確保するため、臨時の措置として「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律（平成23年法律第118号）」により、村・県民税（個人住民税）の均等割額の標準税率が改正されました。

平成26年度から平成35年度までの10年間、村・県民税の均等割額がそれぞれ500円ずつ加算され、以下のとおりとなります。

	平成25年度	平成26年度～平成35年度
村民税の均等割額（年額）	3,000円	3,500円
県民税の均等割額（年額）	1,000円	1,500円
合　　計	4,000円	5,000円

■公的年金所得者が寡婦（寡夫）控除に係る申告手続きの簡素化

公的年金等に係る所得以外の所得を有しなかった人が寡婦（または寡夫）控除を受けようとする場合、これまでは村・県民税申告書の提出が必要でしたが、年金保険者に提出する扶養控除申告書に「寡婦（寡夫）」の記載をし提出することにより、村・県民税申告書の提出が不要となりました。

ただし、年金保険者扶養控除申告書に「寡婦（寡夫）」の記載を忘れたり、扶養控除申告書の提出をしなかった方で寡婦（寡夫）控除を受ける場合は、これまでどおり確定申告または村・県民税申告書の提出が必要です。

■復興特別所得税の創設に伴う寄付金税額控除の見直し

都道府県、市町村又は特別区に対して寄附(ふるさと納税)を行った場合、所得税の寄附金控除と村・県民税の寄附金税額控除により、寄附金額のうち2,000円を超える額について控除できる仕組みとなっています。

平成25年から国税で復興特別所得税（2.1％）が課税されることに伴い、所得税で寄附金控除の適用を受ける場合は、所得税額を課税標準とする復興特別所得税額も軽減されるため、村・県民税の特例控除額の見直しされました。

【村・県民税の寄附金税額控除額算定式（※都道府県、市町村又は特別区に対する寄附の場合）】

寄附金税額控除額＝基本控除額（※１）＋特例控除額（※２）

※１　基本控除額＝（寄附金額－2,000円）×10％

※２【改正前】特例控除額＝（寄附金額－2,000円）×（90％－（０～40％の所得税の税率））

【改正後】特例控除額＝（寄附金額－2,000円）×（90％－（０～40％の所得税の税率）×1.021）

※　特例控除額は、村・県民税それぞれの所得割の１割が限度額となります。

徳島税務署からのお知らせ

申告書は、自分で作成してお早めに

にせ税理士にご用心！　税務相談は、税理士又は税理士法人でなければできないことが、法律で規定されています。

◆申告と納税はお早めに！

税目	申告・納付期限	振替納税の口座振替日
所得税及び復興特別所得税	3月17日（月）	4月22日（火）
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日（月）	4月24日（木）
贈与税	3月17日（月）	口座振替は利用できません

◆徳島税務署の確定申告会場は「アスティとくしま」です！

会場	期間
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月27日（月）～3月17日（月） （土・日・祝日を除く。ただし、2月23日及び3月2日の日曜日は確定申告の相談・申告書の受付を行います。）

- □　受付時間は午前9時～午後4時まで（午後4時以降は受付できません。）。
- □　この期間、徳島税務署庁舎内には、確定申告会場を設けておりません。
- □　アスティとくしまの駐車場については、有料（1日200円）となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆所得税及び復興特別所得税の確定申告とは

所得税及び復興特別所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じたすべての所得の金額とそれに対する所得税の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続です。

◆申告書を作成するときは

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成し、郵送か電子申告（e−Tax）で！お早めに！

【お問い合わせ先】徳島税務署（電話622−4131）

村の凄人発掘

日下　翔太さん

（徳島市立高校２年生）（中浦）

今回は、第92回全国高校サッカー選手権大会、全国大会で活躍した日下翔太さんを１月20日に取材させていただきました。

日下さんは、サッカーの名門、徳島市立高校サッカー部のレギュラーです。秋の選手権大会県大会では、２年ぶり13回目の優勝で、全国大会に駒を進めました。全国大会では、１回戦、新潟県代表の帝京長岡高校に１対１PK戦の末、３対２で初戦を勝ちました。２回戦、大阪府代表履正社高校には、０対１で負けはしましたが、MF（ミッドフィルダー）として大活躍しました。

苦労したことをお聞きすると、１年生の時からレギュラーとして試合に出ていましたが、全国大会には出場できず、夏の総体でも、秋の選手権大会でも、準決勝で敗退。

２年生になっても、夏の総体では、準決勝で負けてしまいました。名門と言われた徳島市立高校。今度は部の中心的立場になっての準決勝負けは、とてもとてもつらかったそうです。それから必死に毎日毎日練習し、今回の全国大会出場となりました。日下さんは、３人兄弟の末っ子で保育所の頃から２人の兄ちゃんとともに仲良くサッカーをしていたそうで、サッカーを始めて14年目に初めて手にした全国大会でとてもうれしかったそうです。

現在、３年生は引退し、部員数40人の中で、副キャプテンとして部を盛り上げています。

今後の抱負をお聞きすると、「ライバルは、鳴門高校と徳島北高校。夏の総体でも選手権大会でも優勝し、全国大会に出場したい。」と張り切っていました。

今後の活躍に目が離せない、とてもさわやかな高校生でした。

（このコーナーは不定期に掲載します。また、耳寄りな情報があれば広報係まで連絡ください。）

議会行事出席報告

〈場　所〉
（出席者）

平成26年１月

１月２日	第68回佐那河内村成人式〈村役場〉（全議員）
５日	平成26年佐那河内村消防団出初式〈西ノハナ運動場〉（全議員）
６日	徳島駅伝解団式〈村役場３階ホール〉（全議員）
15日	村議会全員協議会〈農振C〉（全議員）
21日	村農業委員会耕作放棄地巡回〈上地区〉（岡本議員）
22日	１月分例月出納検査〈役場〉（井開、長尾監査委員）
22日	平成25年度徳島県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〉（大岩議員）
23日	元議会議員の会〈村内〉（中野議長）
27日	村農業委員会総会〈農振C〉（岡本議員）
28日	四国土砂防災ネットワーク議員連盟徳島県内関係市町村研修会〈ホテル千秋閣〉（中野議長・松下事務局長）

村の話題

1/11・12（土）（日） ゆめタウン徳島に出店！

２日間にわたりゆめタウン徳島藍の広場で開催された「第３回むらの宝を伝え隊」に本村から、しゃくなげ市、中辺カトレア会、廣畠農園が出店しました。

このイベントは過疎集落の再生を目指す「とくしま集落再生プロジェクト」の一環として多くの県内外の皆さんに、過疎集落の産品を「見て」「触れて」「味わって」産品の素晴らしさを実感していただくためのイベントです。

当日は23のブースにおいて、それぞれの過疎集落の魅力を消費者に伝え、本村をアピールすることができました。また、出展者同志の交流も生まれ、大盛況で終えることができました。

1/15（水） 老人会交流誕生会

嵯峨公友会より５人のおじいちゃん、おばあちゃんが来所してくれました。

２人のおじいちゃんは、軽トラックに竹をいっぱい積んで来て、のこぎり、なた、ひもで「竹馬」を作ってくれました。できあがると子どもたちは早速挑戦。悪戦苦闘しながら数歩進める子どももいました。

３人のおばあちゃんは、昔よく遊んだお手玉、あやとりを懐かしく思い出しながら教えてくれました。

1/17（金） 避難訓練

お母さん手作りの防災頭巾をかぶって訓練をしました。少しずつ短時間で上手に着用できるようにしたいです。

1/19（日） お見事！力餅大会で優勝！

巨大な鏡餅を抱えて歩いた距離を競う伝統の上板町大山寺での力餅大会で、小学校６年生の岡田麻衣さん（上中辺）が小学生女子の部で優勝しました。この力餅の重さはなんと57kg。大きな鏡餅を35.9m運んだという記録で優勝しました。

「絶対優勝するぞ。」という気持ちでがんばりました。

賞品にもらった餅はみんなでわけて食べるそうです。

1/23（木） 保育所親子製作参観日

わんぱく広場でお世話になっている「徳島子ども劇場」の瀬戸明子先生に教えて頂きながら、親子で製作を楽しみました。

作ったのは「あきかんチャイム」。空き缶を２つくっつけ、ひもを引くと音が出る仕掛けが♪飾りも一緒に動きます。

かわいらしい動物やユニークなロボットなどなど…同じものは２つとない力作ぞろい！親子でふれあえるいい時間になりました。

2/3（月） 保育所節分誕生会

老人会の芸能部９人と一緒に行った節分誕生会。

職員による劇「こぶとりじいさん」では鬼が登場したり、おばあちゃんが大正琴や花笠音頭を見せてくれ、楽しい時間を過ごしました。

最後には、心の中にいる弱虫鬼やいじわる鬼を、「おにはーそと！」と子どもたち手作りの豆をまいて追い出しました。

SANAGOCHI SPORTS CLUB

さなごうちスポーツクラブ通信

1/12（日） 美馬駅伝で小学生女子完全優勝し４連覇

第４回美馬駅伝に小学校から男子・女子各１チームと中学校から女子２チームが参加しました。小学生女子チームは５区間すべて区間賞の完全優勝でした。男子チームも４年生中心のチームにかかわらず、28チーム中７位と健闘しました。中学校女子は県内各地から強豪校が集まり、白熱したレースとなりました。21チーム出場した中で、Ａチームは３位、区間順位も各選手とも上位に入りました。

結果

小学生男女とも１区1,400ｍ　２～５区1,000ｍ
中学生は男女とも１～３区2,000ｍ（　）は学年　敬称略

○小学生男子　第７位　合計22”22”
１区　谷　龍一郎（４）５”15”
２区　来原　辰光（５）３”58”
３区　日下　遙斗（４）４”46”
４区　角田　陽希（４）４”22”
５区　仲野　恵太（４）４”01”

○小学生女子　優勝　合計22”53”
１区　大村　和瑚（５）５”46”
２区　彦上　愛鈴（５）４”09”
３区　谷　京香（３）４”13”
４区　加藤　友菜（３）４”23”
５区　糸林　美空（６）４”22”

○中学生女子Ａチーム
第３位　合計23”16”
１区　吉田　蕗生（２）７”21”
２区　仲野　咲彩（１）８”01”
３区　佐野　芹奈（２）７”54”

○中学生女子Ｂチーム
第15位　合計29”35”
１区　森　夏奈子（１）８”01”
２区　秦　楓（１）９”54”
３区　松尾あかね（１）11”40”

集まろう　農家民宿へ

来年度に向けて、宿泊つきの農作業体験者を受け入れる人を募集します。

【内　容】

都会や徳島市内から、農作業体験の希望者を受け入れ、村内の農家に宿泊していただきます
みなさんには…体験の指導、食事の調理、寝室などの用意をお願いします

【目　的】

農産物や作業を仲立ちとして、佐那河内村に足と関心を寄せてもらう
村内に家族づれなどの笑い声と存在を招き入れ、活気を呼び込む
収穫など期間が集中して大変な作業を共同して行うことにより、多少なりとも楽しく乗り切る
就農希望者などに村の暮らしを伝え、移住の検討材料としてもらう

【要　件】以下のものがあれば、どなたでも可能です。

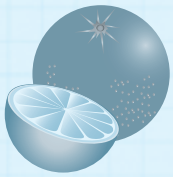
体験用の農地
田、畑、果樹園のいずれか（所有者別の人、地域のものでも可）

8～10畳の独立した部屋
・離れの建物
・同じ建物の別の階
・同一階だが廊下などで仕切られている

台所、浴室、手洗い、洗面所
現在家庭で使用しているもので可能です

【参考～作業体験の例】

すだち、みかん、キウイの収穫
菜の花の摘み取り　田植え・稲刈り
その他、草刈り・剪定など農作業支援



【参考～予定価格】

1泊2食付　6,500円
体験のみ　1,500～2,000円

【開設までの流れ】

①視察研修
募集後、応募者の方々と県外の農家民宿への視察研修を行う予定です

→

②体験受入の試行
流れを学んだ後、試みに農作業・宿泊体験を受け入れます

→

③開設検討
指導や接客を行ったことを受け、個別に開設が可能かを検討します

→

④許認可申請
27年度の本格稼働に向け、農家民宿の申請手続きなどを進めます

【候補先】

こんな人は喜べると思います

- 世話好き・人好きで、都会や街の人と交流したい
- 空き家屋・空き部屋の有効活用を考えている
- 都市住民との交流により、家族への刺激、子供の人格形成の一助としたい
- 収穫などの手間が足りない…特定の時期などに、手伝ってもらいたい作業がある
- 農業体験などの実施や経営形態に興味を持っている

【注意点】

旅館や民宿として、宿泊客を常時受け入れるということではありません
土日のみ、特定の1～2か月のみ受入という形態でも可能です
※農作業・日常生活などを阻害しない範囲で受け入れていく所存です

【連絡先など】

作業指導や仲介、受入準備などは、地域おこし協力隊がお手伝いします
内容の確認、問い合わせなど、興味がある人はどうぞご連絡ください
担当　産業環境課　地域おこし協力隊　宗像（むねかた）

野焼きは絶対にやめてください！

～産業環境課からのお知らせです～

野焼きはダイオキシン対策のため、原則禁止されています。（生活環境に支障がない場合に限り、例外として認められているのは、次のとおりです。）

(1) 国または、地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
　例．河川管理者が行う伐採した草木の焼却など
(2) 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な焼却
　例．災害の応急対策、火災予防訓練
(3) 風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な焼却
　例．正月の注連縄などを焼く、宗教、風習的なもの
(4) 農業、林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
　例．農業者が行う稲わらなどの焼却、林業者が行う枝条などの焼却
(5) たき火その他日常生活を営む上で通常行われる焼却であって軽微なもの
　例．焚き火、キャンプファイヤーなどを行う際の木くずなどの焼却

ただし、「軽微な焼却」とは、煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です。

※例外的に認められるだけで、野焼きを推奨しているわけではありません。
　ご近所が洗濯物を洗い直さなくても済むように声をかけ、風向きや時間帯・場所に注意するなどの最低限のマナーは必要です。周囲の環境衛生上問題となる場合は、指導及び処分の対象となる場合もあります。

※廃ビニールやプラスチックなどは軽微なものであっても焼却はできません。
　農業用廃ビニール、マルチ、農薬の容器などは、佐那河内村農業用廃プラスチック適正処理対策協議会（事務局：JA 徳島市佐那河内支所）が年２回集荷（有料）を行っていますので、ご利用ください。

※野焼きには、地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い・素掘りの穴・法で定めた構造基準を満たしていない焼却炉での焼却行為なども含まれています。

野焼きをすると１千万円以下の罰金、５年以下の懲役、またはこの両方が科せられます。

地域おこし協力隊だより

もっと地域に

　みなさん、こんにちは、宗像です。節分も過ぎ、春の足音を見つける？のが、楽しい季節になってきました。今回は、今年度の復習と当面の計画について、お話します。

　そもそも、地域おこし協力隊の任務は何ですか？という所から始めた方がよいかもしれません。外部からの目線で村の実状をとらえ、活性化のために行動すること。かみくだいて佐那河内村風に言えば、農業や観光の振興を軸に、経済や社会活動を一層活性化させること。具体的な手段が見えないと、分かりにくいですね。表舞台に出たのは、大川原高原でのあじさい祭りくらいですし。

　１年目の今年度は、「村のことをきちんと理解する」ことを目標に立てました。とにかく吸収しようと、車で村内を巡り、主に農作業をしている人に声をかけ、お話を聞き、共に作業に励みました。時折、婦人団体の活動に顔を出し、加工品の作り方を学びました。職務外でも村民体育祭やお祭りなどの地域行事に足を運びましたが、記録する方に熱心で会話することがおろそかになったのは反省点です。村外者を含め、１月半ば現在で約750人の新しい人とお会いしましたが、まだまだ村のことを把握できていませんし、知らない村民の人が沢山います。

試合に勝てずとも笑顔で。卓球大会

　村内でお話を聞いた大半が農家さんだったといえますが、時は農閑期？しばらくは趣向を変え、集落の行事にも足を運ぶつもりです。つきましては、集落の伝統行事や寄合などがございましたら、どうぞお教えください。小さめのものでも構いません。体力と精神力の続くかぎり赴く所存です。

　ところで、健康増進も任務に含まれています。催しを行っている施設はもちろん、個人の住宅にも突然訪れるかもしれませんので、お相手のほどよろしくお願いします。佐那河内村に来て、会話することの刺激とおもしろさを知りました。話すこと自体が健康への道、懐かしい話や嬉しかったこと、好きなものなどを楽しく語り、一緒に笑い合いましょう。

平成26年4月1日から

水道使用料金及び集落排水施設使用料金が変わる予定です

（改定の内容について　簡易水道）

■ 消費税（外　税）

平成26年４月１日から消費税率が５％から８％に引き上げられるのに伴い、水道使用料金を次のように村議会３月定例会に提案する予定です。

●基本料金（20㎥まで）２か月分

※旧	※新
2,120円×1.05＝2,226円（10円未満切り捨て） ≒2,220円	**2,120円×1.08＝2,289円（10円未満切り捨て） ≒2,280円**

●計算例（２か月間で30㎥を使用した場合）　超過水量　10㎥　超過料金　140円／㎥

※旧	※新
(2,120円＋1,400円)×1.05＝3,690円	**(2,120円＋1,400円)×1.08＝3,800円**

（改定の内容について　集落排水）

■ 消費税（内　税）

平成26年４月１日から消費税率が５％から８％に引き上げられるのに伴い、集落排水施設使用料金を次のように村議会３月定例会に提案する予定です。

一般家庭

①　基本料金　月額　旧　500円　→　**新　510円**

②　人員割（月額）

区分＼人員		1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
し尿雑排水	旧	￥1,500	￥2,600	￥3,200	￥3,700	￥3,800	￥3,900
	新	**￥1,540**	**￥2,670**	**￥3,290**	**￥3,800**	**￥3,900**	**￥4,010**
雑排水のみ	旧	￥500	￥1,050	￥1,300	￥1,550	￥1,600	￥1,650
	新	**￥510**	**￥1,080**	**￥1,330**	**￥1,590**	**￥1,640**	**￥1,690**

③　業務用飲食店　月額　旧　1,000円　→　**新　1,020円**

月額　旧　2,000円　→　**新　2,050円**

月額　旧　3,000円　→　**新　3,080円**

事業所など

①　基本料金　月額　旧　500円　→　**新　510円**

②　人員割（月額）

区分＼人員		1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
使用料	旧	￥4,500	￥8,500	￥14,500	￥29,500	￥49,500	￥59,500
	新	**￥4,620**	**￥8,740**	**￥14,910**	**￥30,340**	**￥50,910**	**￥61,190**

集落集会所など

①　基本料金　月額　旧　500円　→　**新　510円**

平成25年度 職員採用試験案内

申込受付期間　平成26年２月17日(月)～平成26年３月７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
保育士	短期大学卒業程度	１人程度	主任保育士の業務に従事します。

※採用予定人員は変更になる場合があります。

2　受験資格

試験区分		受験資格
保育士	短期大学卒業程度	佐那河内村のむらづくりに対する意欲が旺盛で、これまでの職務の経験や知識、取得した技能などを活かし、特色ある村行政の推進に能力を発揮できる人。 昭和39年４月２日以降に生まれた人で、保育士の資格を有し、認可保育園での経験年数が10年以上ある人。

「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（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またはその執行を受けることがなくなるまでの人

ウ　佐那河内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

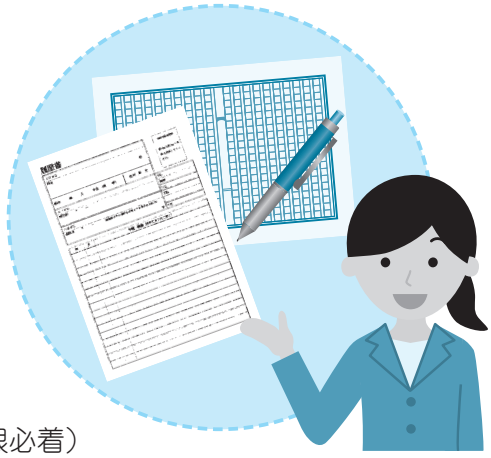
エ　日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した人

3　応募の方法

応募する人は次の書類を提出してください。

- ●受験申込書
- ●履歴書（市販の物を使用してください。Ａ４サイズ）
- ●論文　　※詳細は、採用試験案内をご確認ください。
- ●最終学歴を有する学校の卒業証明書
- ●実務に従事した経験年数を証明する書類
- ●保育士の免許証の写し

※受験申込書などは総務企画課にあります。
（佐那河内村のホームページからダウンロードできます。）



4　応募書類の提出期限

平成26年３月７日(金)　持参または郵送による提出（提出期限必着）

5　試験の方法及び内容

第１次試験　　論文及び履歴書などの提出書類にて選考

第２次試験　　第１次試験合格者に対し面接試験を実施

※第２次試験の日時及び試験場

詳細は、第１次試験合格者に文書で通知します。

お問い合わせ先　総務企画課

割引額がより大きい「２年前納」が始まり、

国民年金保険料の納付は、口座振替がますますお得です！

○　国民年金には、保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度があり、なかでも口座振替は現金納付などに比べて割引額が大きく設定されています。

○　前納の期間が長いほど割引額が大きくなりますが、これまで口座振替で前納できる期間は最長１年間で、割引額は年3,780円（平成25年度の金額）でした。

○　平成26年４月末の口座振替分からは、割引額がより大きい「２年前納」が始まります。

※「２年前納」は口座振替だけの取扱いです。

○　「２年前納」をご利用いただくと、毎月現金で納付する場合と比べ、**２年間で１万４千円程度の割引**になります（割引額は平成25年度の保険料額による推計）。

※２年前納の保険料額は、平成26年２月の告示により確定する予定です。

○　平成26年４月末の口座振替による前納の**申込期限は平成26年２月末**です。詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

駐在所だより

インターネットでの商品購入などに係る相談の増加について

インターネットショッピングは、スマホやパソコンなど便利に気軽に利用できることから、今やコンビニや百貨店に匹敵する市場規模があるといわれています。

しかし、ネットショッピングやオークション取引で商品が送られてこないなど、詐欺に遭ったのではないかとの相談が増加しています。

ネットショッピングは非対面、遠隔地取引であり、そのため、連絡が取れないとか、商品の未着や返品に関して多くのトラブルが発生しています。特定商取引法では、このようなトラブルを避けるためにショップに以下の表示を義務づけています。

① **連絡先**
　住所、電話番号、責任者の氏名、など

② **返品特約**
　商品の返品の可否やその条件（通信販売にはクーリングオフ制度はありません。返品特約の表示がない場合は、商品到着後８日以内に消費者の送料負担による返品が可能）

③ **支払い方法**

また、ネットを利用して海外のショップから商品を購入することも増加しています。ただ、海外との取引は、問題が発生したときに相手の国の言語による交渉能力が求められます。日本語で表記されている安価なブランド品販売サイトで注文すると海外からコピー商品が届くこともあります。

●ネットショップ利用に当たっての注意点

1　ショップの所在地（住所）や担当者名、特に電話番号が書かれているかどうかを必ず確認し、これらの不備があるサイトとは取引しない。またURL やアドレスを保存しておく。

2　支払い方法が前払いだけでなく、カード支払い、代金引換など複数用意されているショップを選ぶようにする。

3　返品に関する記載事項を必ず確認する。単に気に入らなかった場合でも返品できるのかどうかを事前に確認しておく。なお、返品の定めの記載がない場合、商品が届いてから８日以内は消費者が送料を負担することで返品できる。

4　出品しているショッピングサイト上やネット上（事前に検索サイトを使ってショップの名前で検索を行う）における評判を見ておく。

5　注文した内容、業者からのメールや確認画面は保存しておく。

6　商品が届いたら、すぐに中身をチェックする。もし、違うものや壊れた商品が届いた場合は、すぐにショップに連絡する。

7　クレジット番号や暗証番号を入力する画面では通信が暗号化(SSL)されているなど個人情報の取り扱いが適切なインターネットショップを選ぶこと。信頼性が低いと思われるサイトでは、不正利用防止の観点から、クレジットカードでの購入を控えること。

（注）通信がSSL により暗号化されているサイトではブラウザの右下などに鍵の閉まったマークが表示される。

（警察以外の相談先）
徳島県消費者情報センター　電話623－0110

救急医療情報キットの活用について

村では、住民の安全と安心の確保を図ることを目的に、65歳以上の人、体の不自由な人などを対象に、かかりつけ医療機関、持病等の緊急時に必要な情報を記入する救急医療情報用紙を配布いたします。

本年度は、救急医療情報キット（専用のケース・冷蔵庫の外側のドアに貼るマグネット）を希望される人を対象に配布する予定です。配布希望の人は健康福祉課まで、お申し込みください。（〆切３月20日）

お問い合わせ先　健康福祉課

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歳以上の村民	40歳以上の村民
負担金	1,300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	平成26年１月15日（水）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、平成24年度に受診された人は、平成26年度に受けてくださるようお願いします。）

お問い合わせ先　健康福祉課

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の実施について

1　対象者

●75歳以上の人
（平成25年度内に75歳に到達する人。昭和14年４月１日以前に生まれた人）

●過去５年以内に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない人

※生涯１回に限り、村が費用を助成します。

2　期間

平成26年１月20日（月）から平成26年３月31日（月）まで

3　実施方法

村が指定する医療機関において個別接種
（徳島西医師会及び徳島市医師会の会員で、予防接種実施を承諾した医師による個別接種となります。）

4　料金

300円（接種した医療機関窓口でお支払いください）

5　申込み方法

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。

6　お問い合わせ先

健康福祉課

平成25年度 健康標語 ～優秀作品～

村民一人ひとりの健康に対する意識の高揚をはかり、「村民総ぐるみの健康づくり」を積極的に推進するために、毎年、小学生及び中学生から「健康」をテーマにした標語作品を募集しています。

今年度の優秀作品を掲載しますので、ぜひご家庭や各家庭での健康づくり運動に役立ててください。

★小学生の部

●	小学1年生　日下　侑子さん	すききらい　なくしてつくろう　げんきなからだ
●	小学2年生　山口　凌平さん	朝ごはん　体をうごかす　パワーだよ
●	小学3年生　多田　小陽さん	うれしいな　みんなで食べる　朝ごはん
●	小学4年生　角田　陽希さん	一汁三菜の日本食　世界がみとめた　健康食
●	小学5年生　谷渕　愛梨さん	朝・昼・夕　バランスとって　いい食事
●	小学6年生　岡田　麻衣さん	食べようよ　今日のご飯を　元気よく

★中学生の部

●	中学1年生　村上　乃亜さん	日ごろから　適度な運動　リフレッシュ
●	中学2年生　竹田　晴香さん	いただきます　ちょっと待った　手を洗おう
●	中学3年生　山川　玲奈さん	見直そう　自分の健康　明日のために

軽自動車税についてのお知らせ

バイクや軽四輪自動車などの軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。4月2日以降に廃棄または譲渡などをした場合も、その年度は1年分の軽自動車税がかかります。

バイクや軽四輪などをすでに廃棄、または譲渡などした場合には、3月31日までに手続きをしてください。手続きをしないまま4月1日を過ぎると、その年度の税金がかかってしまいます。

廃車・名義変更など手続きは、次の機関で行ってください。

車種	手続き場所	必要書類
原動機付き自転車と小型特殊自動車	住民税務課	本人の印鑑と廃車の場合は、ナンバープレート
軽四輪自動車	徳島県軽自動車協会 徳島市応神町応神産業団地1番地3 電話：641－4848	詳しくは、 お問い合わせください。
二輪車の小型自動車	四国運輸局徳島陸運支局　登録課 徳島市応神町応神産業団地1番地1 電話：641－4813	詳しくは、 お問い合わせください。

バイクや軽四輪などをすでに廃車、または譲渡などした人は、手続きをお願いします。

家や倉庫を取り壊したら

「家屋滅失調査願」及び「家屋滅失届」を提出しましょう。

固定資産税は、毎年1月1日を基準日として課税されます。

登記している家屋の異動については法務局から村への通知で把握できますが、未登記の家屋の異動があった場合、村では把握ができず、誤って課税されることになりかねません。

新築や増築、老朽化などの理由により、所有している家屋を取り壊した場合、また登記している家屋でも滅失の登記が遅れる場合には、床面積の多少に関わらず「家屋滅失調査願」及び「家屋滅失届」を役場に提出してください。

お問い合わせ先　住民税務課　固定資産税係

佐中人権委員　人権擁護委員と交流

１月23日、佐那河内中学校で毎年おこなわれている、交流会を取材させていただきました。

この交流会は、年に一度佐那河内中学校人権委員８人と人権擁護委員３人が交流しているもので、初めに人権擁護委員の酒井義明さんから「障がいとは」と題して、ヘレンケラーの生き方など３人の生い立ちや、障がいに対する思い込みが偏見や差別を生むので、「個性」としてとらえてほしいと話されました。

小河祥訓さんからは、人権擁護委員の職務内容の説明や、東日本大震災で被災し、南相馬市から埼玉へ４か月間の転校生活を送った中学生の作文が読まれました。

続いて人権委員８人に、話を聞いた感想や普段思っていることを質問形式で答えてもらいました。

３年生の河野叶恵さんは、「見聞きしたことに対して勝手に決めつけるのではなく、正しい理解をしていきたい。」奈木麻里亜さんは、「大震災の時新聞の記事で金庫が流されたのに、所有者の元に返ってくるのは、思いやりの心から来るもので、もっと思いやりの心が増えてほしいと思う。」笠井彩香さんは、「生徒会役員で、自分の言ったことが正解なことか不安になるので、正しい価値観を身につけたい。」と、話されました。

最後に、岡本静子さんから、「人との出会いが大切で、そこからいっぱい学ぶことができる。これから多くの人と出会って多く話しをしてほしい。」「思いやりの水をあげて幸せの花を咲かせよう」と「種をまこう」の朗読をおこないました。

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　3月

〈農振センター２階和室〉
アロマヨガ
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

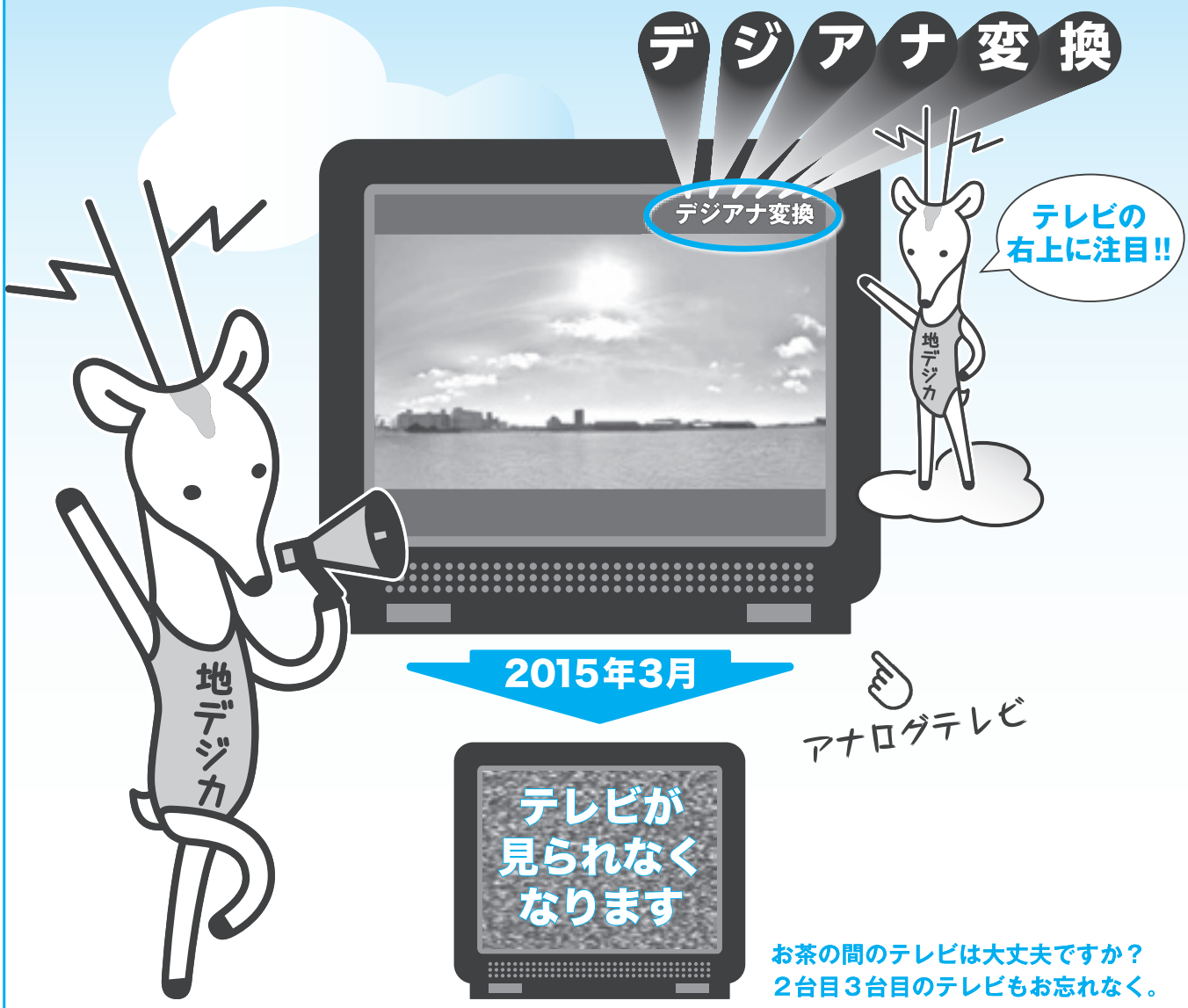
※印の種目は活動費が必要です。
・ジュニアスポーツ教室は別途案内します。
・参加される人でスポーツクラブ未加入の人は、事前に事務局で参加申込・スポーツ保険加入の手続きをしてください。
・日程は変更する場合があります。

●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

スポーツ振興くじ助成事業

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 アロマヨガ	4	5 卓　球	6	7 バドミントン	8
9	10	11	12	13	14 バドミントン	15
16	17 アロマヨガ	18	19 卓　球	20	21	22
23／30	24／31	25	26	27	28 バドミントン	29

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは
2015年3月までに終了します



お茶の間のテレビは大丈夫ですか？
２台目３台目のテレビもお忘れなく。

●地デジ受信の3つの方法

① ご覧のケーブルテレビと契約する
ケーブルのSTB（セットトップボックス：デジタルチューナー）を設置、今お使いのアナログテレビに接続して視聴

② デジタルテレビに買い替える

③ 地デジチューナーを購入する
今お使いのアナログテレビに接続して視聴

▶デジタル受信の準備をお急ぎください

●総務省　地デジコールセンター　ナビダイヤル　**0570-07-0101**

毎日 9:00～18:00
年末年始は休みます

＊IP電話等、ナビダイヤルがつながらない方は、03-4334-1111でお受けしています。

Dpa 一般社団法人デジタル放送推進協会 / 総務省 JCTA 一般社団法人日本ケーブルテレビ連盟

募集

佐那河内村シルバー人材センター

剪　定　講　習　会

シルバー人材センターでは、会員及び一般住民の剪定技能アップと技能習得のため、庭木の剪定講習会を開催します。

1．対 象 者　人材センター会員（おおむね60歳以上の人）及び一般住民
2．定　　員　15人
3．受 講 料　無　料
4．開催場所　村役場前など
5．講 習 日　平成26年３月13日㈭・14日㈮
　庭木の剪定
　講習時間　両日とも９：30から15：00まで

お申し込み・お問い合わせは、
社会福祉協議会

男性の料理講習会

高齢化が進行するなか、生活に欠かせないひとつとして食があります。

自分自身の健康を保つためまたこれまであまり料理をしたことがない男性を対象に料理講習会を開催します。

1．開催日時
　平成26年２月27日㈭・28日㈮
　両日とも　午前９：30～
2．開催場所
　佐那河内村農業総合振興センター
3．対 象 者
　男　性（なるべく２回参加出来る人）
4．内　　容
　・血圧測定、身体計測外　９：30～
　・調理実習　10：30～
5．持 参 品
　・エプロン、三角巾、筆記用具　１回（米１合、材料代200円）

お問い合わせ先
社会福祉協議会

高齢者大学、芸能発表会

１月17日（金）役場３階において、老人クラブ連合会による高齢者大学、芸能発表会が開催されました。

会員約90人が参加し、午前中は講師先生による健康体操の指導を受けました。

また、午後からの芸能発表会では、カラオケ・コーラス・日本舞踊と、それぞれ日頃の練習の成果をステージで熱演しました。素晴らしい力演に、会場からは大きな拍手が送られました。

赤十字の集いにて表彰

県内の赤十字関係者が一堂に会し、国内外で幅広く展開している赤十字の活動とその必要性を深めるために平成25年度「赤十字の集い」が１月27日㈪あわぎんホールで開催されました。

この集いにおいて、笠井博美さんが受賞されました。

おめでとうございます。

今後ますますのご活躍を期待しています！

ふれあいまつり協賛 献血事業

平成26年２月２日㈰　西ノハナ運動場

ご協力 ありがとうございました。

受付者数 48人	400㎖	40人
	その他	８人

●善意銀行だより●

●中 井　清 文 様 ……金一封
●日 下　俊 夫 様 ……金一封

上記の預託金は、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元金とした利子を活用し、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　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。

鯖の味噌マヨネーズかけ・
かぼちゃのアーモンド焼き・
けんちん汁を作りました。
野菜や茸をたくさん使った料理を学んでいます。
（健康料理教室の様子）

2 月 18 日㈫	コーラス教室	ハイジ	13：30～
2 月 24 日㈪	いきいき体操教室	桜集会所	13：30～
2 月 25 日㈫	健康料理教室	農振センター	10：00～
3 月　6 日㈭	いきいき体操教室	根郷集会所	13：30～
3 月 10 日㈪	いきいき体操教室	寺谷生活改善センター	13：30～
3 月 11 日㈫	コーラス教室	ハイジ	13：30～

※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：多田・大西・佐々木

ありがとうございます。ふるさと納税！

大阪府大阪市在住
多　仁　照　人さん
奈良県奈良市在住
福　村　賢　一さん
神奈川県川崎市在住
橋　口　卓　也さん
兵庫県加古川市在住
山　根　玉　峰さん

篤志によるご寄付を有効に使わせていただき、ふるさとさなごうちの更なる発展を期すとともに、今後とも皆さんからの村への熱き思いを心からお待ちしています。
「ふるさと納税」についての詳しいことは、総務企画課までお問い合わせください。

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
2/18	火	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 高槻保健センター	
		乳児健診	時 13：15～15：00 所 農振センター２階	
19	水	可燃ゴミ・古紙などの収集日	時 8：30～11：00 所 追上駐車場	
		申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 高槻保健センター	
		平成26年度保育所入所準備説明会	時 13：30～15：00 所 保育所	13：30～入所前健康診断をします
20	木	ふれあい昼食会	時 11：00～14：00 所 農振センター１階	
		申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 高槻保健センター	
21	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・血糖などが少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
24	月	心配ごと相談・行政相談	時 9：00～12：00 所 農振センター１階会議室	
		いきいき体操教室	時 13：30～15：30 所 桜集会所	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
25	火	保育参観日	時 9：00～11：20 所 保育所	
		申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 JA 嵯峨出張所	
		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、米１合、エプロン、筆記用具
26	水	可燃ゴミ・古紙などの収集日	時 8：30～11：00 所 追上駐車場	
		申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 JA 嵯峨出張所	
27	木	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 JA 嵯峨出張所	
		わんぱく教室	時 10：00～11：00 所 保育所	保健師相談日
		男性の料理講習会	時 9：30～ 所 農振センター	対 男性 持 材料代200円、米１合、エプロン、三角巾、筆記用具
28	金	男性の料理講習会	時 9：30～ 所 農振センター	対 男性 持 材料代200円、米１合、エプロン、三角巾、筆記用具
		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・血糖などが少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
3/3	月	お年寄り交流ひなまつり会	時 9：30～12：30 所 保育所	入所児祖父母交流・すずらん会交流・根郷老人会交流
4	火	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 農振センター１階会議室	
5	水	可燃ゴミ・古紙などの収集日	時 8：30～11：00 所 追上駐車場	
		申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 農振センター１階会議室	
6	木	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 農振センター１階会議室	
		わんぱく教室	時 10：00～11：00 所 保育所	保健師相談日
		いきいき体操教室	時 13：30～15：30 所 根郷集会所	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
7	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・血糖などが少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
9	日	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 農振センター１階会議室	※日曜申告日
10	月	心配ごと相談・人権擁護相談	時 9：00～12：00 所 農振センター１階会議室	
		いきいき体操教室	時 13：30～15：30 所 寺谷生活改善センター	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
11	火	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 宮前公民館	
		山すみれお話し会	時 9：15～ 所 保育所	
		離乳食講習会	時 10：00～12：00 所 農振センター２階	
		１、２歳児歯科・栄養相談	時 13：15～15：00 所 農振センター２階	
12	水	可燃ゴミ・古紙などの収集日	時 8：30～11：00 所 追上駐車場	
		申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 宮前公民館	
13	木	申告相談	時 9：00～12：00／13：00～16：00 所 宮前公民館	
		わんぱく教室	時 10：00～11：20 所 保育所	子ども劇場来演
14	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・血糖などが少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など

ネイチャーセンターだより

No.213

地域の活性化

目的“外”使用ってアリかも!?

▼タイヘンな水路掃除を“お得”にする方法

田んぼの周りの農業水路。放っておくとだんだん泥が溜まったり、草が生えたりで、水が流れず困ります。だから毎年、みんなで水路掃除をします。でも、この掃除が重労働でタイヘン。そんな水路掃除をちょっと「お得」にする先人の知恵がありました。

この写真は岡山県の児島湖周辺にある倉敷市藤戸町の水路。よーくみると、なぜか、田んぼ・畦と水路の間の一段低くなったところに稲株があります。「えー、これはただ余った稲を植えただけでしょ」って？いえいえ違います。写真奥の水路壁についた水の跡から、畦の高さまで水がきます。そう、実はここは水路の中なんです。

▼川の田んぼ「カワタ」

こうした半分水没した田んぼは、岡山県では今も現存し、川にある田んぼという意味で「カワタ」と呼ばれているそうです。同じものが徳島県では鳴門市大津町、福岡県では旧大木町にも昔はあって、これは水路の縁に沿って作られた田んぼという意味で「縁田（エンタ）」と呼ばれていました。共通した特徴は、水路に泥が溜まりやすく、年に何回も泥上げが必要な地域。水路の泥をなんとか活用しようと岸際に掻きあげ、半水没した田んぼを作ってここに稲を植えたのが始まりです。農家の中には、このカワタだけで１年間の飯米を収穫できた人もいたとか、そりゃ、すごい！

▼目的“外”使用が「お得」

本来、水路は水を流すための場所。だけど、本当の目的とはちょっと違うユニークな使い方で、タイヘンな維持管理作業や掃除を賢く、楽しくできるならこんな方法があってもいいんじゃないのかな。　（田代）

ヘルスメイト（食生活改善推進員）のおすすめレシピ

しあわせごはん♪

No.59

カルシウムたっぷりの

変わりいなり（２種）

《材料（４人分）》

油揚げ……８枚

ア
- だし汁……250ml
- 砂糖……小２
- しょうゆ……小２
- 酒……大１

ご飯……400ｇ

イ
- 酢……大2･1/2
- 砂糖……大１
- 塩……小1/3
- スキムミルク……小２

A
- ６Ｐチーズ……20ｇ
- 柴漬け……20ｇ
- 大葉……２枚

B
- ちりめんじゃこ……20ｇ
- 生姜……２ｇ
- ６Ｐチーズ……20ｇ
- きゅうり……40ｇ

《作り方》

①油ぬきした油揚げをアで沸騰後弱火で15分煮含め冷ます。
②イの調味料で酢めしをつくり２種類用（A･B）に分けておく。
③Aはそれぞれチーズは角切り、柴漬けはみじん切り、大葉は千切り
　Bは生姜みじん切り、ちりめんじゃこ
④Bの方は油揚げを裏がえしたものに入れる。
⑤それぞれ油揚げに詰め、上に角切りしたチーズ・きゅうりで飾る。
～チーズが入ってこどもも喜びます。
　色んなものを入れて楽しんでください。
　　パーティーにもいいですよ。～

★ポイント★

うす味のごはんでも具の味で調節してください。
スキムミルク、ちりめんじゃこ、チーズが入っているのでカルシウムたっぷり。

１人当たり栄養成分	エネルギー	393kcal	蛋白質	14.2ｇ	脂質	16.2ｇ
	炭水化物	43.8ｇ	塩分	1.7ｇ		

発行／佐那河内村役場　〒771－4195 徳島県名東郡佐那河内村下字中辺71－１　TEL.088－679－2111（代）　FAX.088－679－2125
http：//www.vill.sanagochi.lg.jp　E-mail　info@vill.sanagochi.lg.jp　印刷　徳島県教育印刷㈱