

さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI

2016
2月号 | No.515



新成人 男12人 女11人 計23人 (平成7年4月2日～平成8年4月1日生)



\\ 新成人の門出を祝う!! // 平成28年 佐那河内村成人式

人のうごき [平成28年1月31日現在] | 人口 2,495人(-5) 男 1,212人(-1) 女 1,283人(-4) 世帯数 947(+1)

【IP電話番号】 村役場代表 5000~5004 / 議会事務局 5005 / 教育委員会 5006 / 社会福祉協議会 5007
総務企画課 ☎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 I.P.5000~5004

【教育委員会】 ☎679-2817 FAX.679-2173

村・県民税（住民税）の申告相談について

平成28年度村・県民税の基礎となる平成27年中の所得の申告時期がまいりました。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。当日は記載方法のアドバイスも行いますので、最寄りの申告相談会場をご利用ください。

なお、所得税の確定申告書を税務署へ提出された人は、村・県民税の申告の必要はありません。

日 程	2月16日（火）・17日（水）・18日（木）	高樋保健センター
受付時間	23日（火）・24日（水）・25日（木）	JA 徳島市嵯峨出張所
9時～12時	3月1日（火）・2日（水）・3日（木）	農振センター
13時～16時	6日（日）	農振センター
	8日（火）・9日（水）・10日（木）	宮前公民館

必要書類

印鑑、所得計算に関係ある帳簿など（収支内訳書）、給与・公的年金所得のある人は源泉徴収票、平成27年中に支払った社会保険料・生命保険料・地震（旧長期損害）保険料・医療費などの領収書または証明書

★医療費控除の申告をされる人は、申告相談前に「前年中に支払った医療費」を個人・病院毎に分類のうえ必ず合計しておいてください。

対象となる領収書は、領収日が平成27年中のものに限ります。

★国民年金保険料の控除については、控除証明書の添付が必要です。

また、2年前納により納めた国民年金保険料を所得より控除する場合、以下のいずれかのみを選択することができます。

- ①全額を納めた年に控除 ②各年分の保険料に相当する額を各年に控除

◎税理士による申告相談について

3月2日（水）・3月3日（木）の2日間、農振センターにて税理士による申告相談が行われます。分離課税所得（山林所得、土地建物などの譲渡による譲渡所得、株式などの譲渡所得など）のある人は、上記の期間に相談にきていただければ、より専門的な内容の相談を受けることができます。

家や倉庫などを取り壊したら

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。

登記され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、村では把握できず固定資産税が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、床面積の多少にかかわらず「家屋滅失届」を村役場住民税務課へ提出してください。

原付や軽四輪 廃車や名義変更は 3月31日まで

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（使用者）に課税されます。原動機付自転車や、軽四輪などをすでに使用していなかったり他人に譲っている人、または住所を変更された人は、3月31日までに必ず所定の手続きをしてください。廃車、名義変更などの手続き場所と必要書類は次のとおりです。

車 種	手 続 き 場 所	必要書類
原動機付自転車と 小型特殊自動車	村役場住民税務課 電話679-2114 IP5000~5004	本人の印鑑、 プレート(廃車)
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050-3816-3123	詳しくは 左記へ
軽二輪(126cc~250cc) 小型二輪(251cc以上)	四国運輸局徳島運輸支局(応神町庁舎) 徳島市応神町応神産業団地1番地1 電話050-5540-2074	詳しくは 左記へ

平成28年度から村・県民税に適用される主な改正点

■ 村県民税における公的年金からの特別徴収制度の見直し

(1) 仮特別徴収税額の算定方法の見直し（仮特別徴収税額の平準化）

平成25年度税制改正で、年間の徴収税額の平準化を図るため、仮特別徴収税額（仮徴収税額）を「前年度分の公的年金等に係る所得割額と均等割額の合算額（年税額）の2分の1に相当する額とする」とこととされました。

なお、本改正は、仮特別徴収税額（仮徴収税額）の算定方法の見直しを行うものであり、税負担となる年税額の増減を生じさせるものではありません。

適用時期 平成28年10月1日以後に実施する特別徴収から適用

現行

仮徴収税額＝前年度分の本徴収税額÷3
(4・6・8月)
本徴収税額＝(年税額－仮徴収税額)÷3
(10・12・2月)

改正後

仮徴収税額＝(前年度分の年税額×1/2)÷3
(4・6・8月)
本徴収税額＝(年税額－仮徴収税額)÷3
(10・12・2月)

(2) 転出・税額変更があった場合の特別徴収継続の見直し

現行制度では賦課期日（1月1日）後に市町村の区域外に転出した場合や、特別徴収する税額が変更された場合、公的年金からの特別徴収は停止（中止）され、普通徴収（納税通知書で納めていただく方法）に切り替わることとされています。

平成25年度税制改正で、年金所得者の納税の便宜や市町村における徴収事務の効率化の観点から、「転出や税額変更があった場合においても一定の要件の下、特別徴収を継続する」とこととされました。

税額の変更があった場合、市町村長が年金保険者（日本年金機構や共済組合など）に対して、公的年金から特別徴収する税額を通知（例年7月初旬）した後に特別徴収税額を変更する場合、12月分と2月分の本徴収に限り、変更後の特別徴収税額によって継続することとなります。

適用時期 平成28年10月1日以後に実施する特別徴収から適用

■ 「ふるさと寄附金（ふるさと納税）」に係る改正

(1) 所得税の最高税率引上げに伴う「ふるさと寄附金」に係る特例控除額の算定方法の改正

平成28年度以後の寄附金税額控除（ふるさと寄附金）に係る特例控除額の算定に用いる所得税の限界税率を課税所得金額4,000万円超の場合は45パーセントとすることとされました。

(2) 特例控除額の補充（特例控除限度額の引上げ）

平成27年度税制改正で「ふるさと寄附金」に係る寄附金税額控除については、基本控除に加算される特例控除額の上限を個人住民税の所得割額（調整控除後の所得割額）の10パーセントから20パーセントに拡充することとされました。

適用関係：平成27年1月1日以後に支出した「ふるさと寄附金」、平成28年度以後の個人住民税から適用

現行

住民税課税年度	特例控除額の上限
平成21年度～平成27年度	所得割額の10パーセント

改正後

住民税課税年度	特例控除額の上限
平成28年度～	所得割額の20パーセント

(3) 「ふるさと納税ワンストップ特例制度」の創設（平成27年4月1日以後に行った寄附から適用）

平成27年度税制改正で、確定申告の不要な給与所得者が、自分の生まれ故郷や応援したい都道府県・市区町村に対し「ふるさと寄附金（ふるさと納税）」をした場合、所得税の確定申告を行わなくても、所得税、個人住民税の寄附金控除を受けられる仕組み「ふるさと納税ワンストップ特例制度」が創設されました。

平成27年4月1日以後に行った「ふるさと寄附金」で、寄附先の団体数が5団体以内の場合で確定申告（住民税申告を含む）を行わない場合に限りです。



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15日(火)	4月20日(水)
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(木)	4月25日(月)
贈与税	3月15日(火)	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1)	2月8日(月)～3月15日(火) (土・日曜日、祝日を除く。ただし、2月21日及び2月28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)ですので、ご理解をお願いします。

◆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!

※ 詳しくはe-Tax・作成コーナーヘルプデスク(0570-01-5901)にお問い合わせいただくか、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

確定申告は便利なe-Taxで!

**e-Tax を
利用すると...**

申告と納税は期限内に!

所得税及び復興特別所得税
贈与税 **3月16日(月)**

所得税及び地方消費税
(個人事業者) **3月31日(火)**

**e-Taxのご利用に当たっては
事前に準備が必要です**

- ① 自宅からネットで申告**
税務署に行かなくても、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、自宅からネットで提出(送信)できます。
- ② 添付書類の提出を省略**
確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、書類の提出又は提示を省略することができます。
(法定申告期限から5年間、税務署から提出又は提示を求められることがあります。)
- ③ 遠方がスピーディー**
e-Taxで申告された確定申告は3週間程度で処理しています。
※ 自宅等からe-Taxで1月・2月に申告した場合は、2～3週間程度で処理しています。
- ④ 24時間いつでも利用可能**
所得税及び復興特別所得税の申告期間中は、24時間e-Taxの利用が可能です(メンテナンス時間を除く。)

- 1 電子証明書の取得**
市町村、自治体のほか、民間発行機関等が発行する電子証明書が必要で(具体的な取得方法及び費用については、発行機関にお尋ねください。)
- 2 ICカードリーダーライタの購入**
利用する電子証明書の仕様にあったものを確認の上、家電量販店やインターネット販売等でお求めください。

おうちで作成 ネットで申告 詳しくは国税庁ホームページへ 徳島

【お問い合わせ先】 徳島税務署 (電話622-4131)

マイナンバー（個人番号）の提示が必要な手続きについて

平成28年1月から、マイナンバー（個人番号）の運用が始まりました。

役場での手続きでマイナンバー（個人番号）の提示が必要となる主な手続きをお知らせします。

次の表にある手続きで役場にお越しになる際には、マイナンバー（個人番号）の確認のため、「通知カード」または「個人番号カード」を必ずお持ちになりお越しください。

また、マイナンバー（個人番号）の提示が必要な手続きでは、「マイナンバー（個人番号）の確認」に加えて、「本人確認」を行うことが義務づけられています。

手続きにお越しになる際には、「本人確認」ができる書類もあわせて、必ずお持ちになりお越しください。

マイナンバー（個人番号）の提示が必要な手続き	担当課
国民健康保険に関する手続き 介護保険に関する手続き 後期高齢者医療に関する手続き 保育所への入所に関する手続き 養護老人ホームへの入所に関する手続き 妊娠届、低体重児出生届、未熟児養育医療、予防接種済証 生活保護の申請 障害者手帳（身体・精神）の申請 自立支援給付の申請 予防接種健康被害に関する手続き	健康福祉課
転入・転出・転居などの手続き 氏名などに変動が生じる戸籍の届出 児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当に関する手続き 戦没者等の遺族に対する特別弔意金の請求 軽自動車税の減免申請 固定資産税の減免申請 村・県民税の申告（平成29年度課税分から提示が必要）	住民税務課

「本人確認」ができる書類（①または②）

- ① 次のうち1点
 運転免許証、旅券、住民基本台帳カード（写真付きに限る。）、身体障害者手帳、療育手帳、運転経歴証明書（交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る。）、在留カード、精神障害者保健福祉手帳、特別永住者証明書、一時庇護許可書、仮滞在許可書
- ② ①をお持ちでない人は、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載され、村長が適当と認める2点（例）健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、乳幼児医療受給者証など

住民税務課からのお願い

個人番号カードの受け取りについては、カードの交付準備が整い次第、封書にてご案内いたします。カードの交付時には、暗証番号の設定等のため30分程度の時間が必要となります。そのため、事前予約制としています。受け取りにお越しになる前に、案内文書などを熟読いただき、必ず住民税務課へのご予約をお願いします。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは

- 総合フリーダイヤル 0120-95-0178（無料）
 ※一部 IP 電話などで上記ダイヤルにつながらない場合は
 ▶ 制度に関すること 050-3816-9405(有料) ▶ カードに関すること 050-3818-1250(有料)
- 外国語対応のフリーダイヤル
 ▶ 制度に関すること 0120-0178-26 ▶ カードに関すること 0120-0178-27
- 開設時間 平日 9:30~22:00 土日祝日 9:30~17:30（年末年始を除く）



耕作放棄地の再生利用に対する支援策

「耕作放棄地再生利用緊急対策」について

耕作放棄地の再生や、再生後の土づくり、ハウスなどの農業用施設整備（1戸あたりの補助金上限400万円）などに対する支援策を活用してみませんか。

詳しくは、産業環境課までご連絡ください。

対象者

使用貸借権の設定や、所有権の移転により「耕作放棄地」を再生作業後5年間以上耕作する農業者

※ ただし、農地の所有者であっても野菜や大豆などの戦略作物等を栽培する場合は対象となります。

対象農地

農用地区域の農地であり、面積が1a（四捨五入）以上であること。

※ ただし、農用地区域外（市街化区域内は除く）の農地であっても、野菜や大豆などの戦略作物を栽培する場合は対象となります。

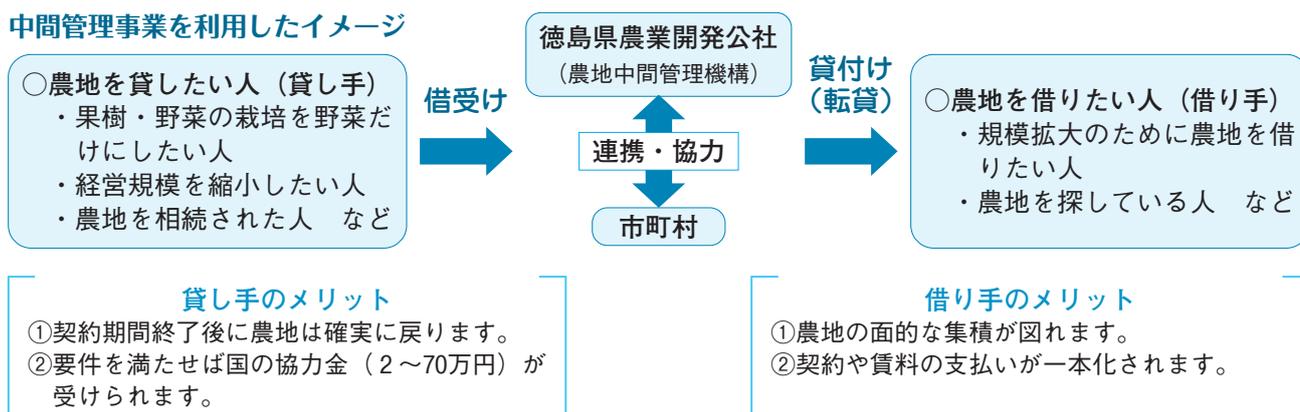
助成内容

- (1) 再生作業（5万円/10a又は1/2補助）
- (2) 2年目の土づくり（2万5千円/10a）
- (3) ハウス、果樹棚などの農業用施設（補助率1/2）
- (4) 排水路、農道などの基盤整備（補助率1/2）

農地の貸し手・借り手を募集しています

農地の貸し手・借り手について徳島県農業開発公社（徳島県農地中間管理機構）が募集しています。

中間管理事業を利用したイメージ



貸し手のメリット

- ① 契約期間終了後に農地は確実に戻ります。
- ② 要件を満たせば国の協力金（2～70万円）が受けられます。

借り手のメリット

- ① 農地の面的な集積が図れます。
- ② 契約や賃料の支払いが一本化されます。

借り手の募集期間：平成28年1月25日(月)～平成28年2月26日(金)（貸し手の募集は随時受け付けています。）

受付は産業環境課および農地中間管理機構（借り手のみ）で行っています。

募集後、貸し借りの相手方が見つかった場合、貸借の条件を話し合う場を設定し、借受・貸付を行います。

ほか、農地に関する相談があれば、農業委員会へお問い合わせください。

お問い合わせ先：産業環境課、農業委員会



農業者年金で生涯所得の確保を！

加入要件は3つだけ

60歳未満

国民年金第一号被保険者
国民年金保険料納付免除者除く

年間60日以上
農業に従事

加入のメリット

下記の要件を満たすと国からの保険料補助が受けられます。(月々最高1万円)

20年間加入

認定農業者または
認定新規就農者

青色申告者

家族経営協定締結

- 保険料の全額・社会保険料控除など、税制面の優遇措置があります。
- 終身年金で80歳までに亡くなった場合、死亡一時金がもらえます。
- 掛金に運用利益を加えて将来年金として受けとれます。



年金資金の運用実績

年度	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
修正総合 利回り (%)	-4.65	+5.99	+3.40	+9.80	+3.27	-4.73	-9.25	+9.14	-0.06	+2.36	+9.62	+7.75	+8.78

平均運用利回り 年率で+3%

議会行事出席報告

〈 〉 場所・() 出席者

平成28年1月

- 1月2日 佐那河内村成人式 10:00~ 〈役場3Fホール〉(全議員)
- 6日 徳島駅伝名東郡チーム解団式 17:00~ 〈村内〉(全議員)
- 8日 議員協議会 14:30~ 〈議会事務局〉(全議員)
- 8日 全員協議会 15:00~ 〈農振センター〉(全議員)
- 10日 佐那河内村消防団出初式 10:00~ 〈西ノハナ村民グラウンド〉(全議員)
- 14日 徳島県町村議会議長会勝名地区局長会議 15:00~ 〈ホテル千秋閣〉(安芸局長)
- 21日 農業委員会1月総会 15:00~ 〈農振センター〉(加藤議員)
- 21日 徳島県町村監査委員連絡協議会役員会 11:00~ 〈ホテル千秋閣〉(井開監査委員)
- 22日 例月出納検査 9:00~ 〈議会事務局〉(井開・瀧倉監査委員)
- 22日 議員協議会 15:30~ 〈議会事務局〉(全議員)
- 22日 平成28年佐那河内村議会第1回臨時会 16:00~ 〈役場3F議場〉(全議員)
- 28日 徳島県国民健康保険運営協議会会長連絡会 13:30~ 〈グランヴィリオホテル〉(平岡議員)
- 29日 元議会議員の会研修会・新年会 16:00~ 〈村内〉(尾山会長他8名、仁羽議長)

平成27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	大田 蓮弥さん	げんきよく	そとであそべば	つよいからだ
● 小学2年生	仲野 颯平さん	朝ごはん	いっぱい食べて	シャッキンキーン
● 小学3年生	大野 維楓さん	あさごはん	毎日食べて	元気な体
● 小学4年生	岡本 寧々さん	赤・青・黄	好き嫌いなく	食べてみて
● 小学5年生	森 陽哉さん	健康は	笑顔をつくる	エネルギー
● 小学6年生	岩角 亮哉さん	健康は	家族みんなの	宝物

★中学生の部

● 中学1年生	滝上えみりさん	換気して	ウイルス感染	防ごうよ
● 中学2年生	岩角 実咲さん	見直そう	心と体の	栄養バランス
● 中学3年生	日下 拓海さん	健康は	少しの努力と	心がけ

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、事前に健康福祉課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	1,200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	平成28年3月31日（木）まで受付	

※2年に1回の受診が標準です。（原則として、平成25年度に受診された人は、平成27年度に検診を受けてくださるようお願いいたします。）

COPD を知っていますか？

「COPD」とは主にタバコが原因で起こる「肺の生活習慣病」です。肺の中の空気の流れが悪くなり咳や痰、息切れ、風邪などの症状がみられることがあります。重症化すると着替えるだけでも息切れするようになり日常生活が困難になります。日本における40歳以上のCOPD患者数は500万人以上と推定されている一方、治療を受けている人は1割にもおおよびません。

チェックしてみよう

COPD問診票

17ポイント以上の方：COPDの可能性あり
16ポイント以下の方：COPDの可能性は低い

Q1 あなたの年齢はいつですか？

40～49歳	0ポイント
50～59歳	4ポイント
60～69歳	8ポイント
70歳以上	10ポイント

Q2 1日に吸うたばこの本数と喫煙歴は？

現在、喫煙している方は、1日何本くらい吸っていますか？
今まで合計で何本くらい吸ったことがありますか？
＜1日の本数×年数＞で決めた数値から選択してください。

0～299	0ポイント
300～499	2ポイント
500～999	3ポイント
1,000以上	7ポイント

Q3 あなたの身長(m)と体重(kg)は？

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ で決めた数値から選択してください。

例：身長172cm、体重74kgの場合 $\rightarrow 74 \div 1.72^2 = 25$

BMI < 25.4	5ポイント
BMI 25.4～29.7	1ポイント
BMI > 29.7	0ポイント

Q4 天候により、咳がひどくなることがありますか？

はい、天候によりひどくなることがあります	3ポイント
いいえ、天候は関係ありません	0ポイント
咳は出ません	0ポイント

Q5 風邪を引いていないのに痰が絡むことがありますか？

はい	3ポイント
いいえ	0ポイント

Q6 朝起きてすぐに痰が絡むことがよくありますか？

はい	0ポイント
いいえ	3ポイント

Q7 咳鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？

いいえ、ありません	0ポイント
時々、もしくはよくあります	4ポイント

Q8 今現在(もしくは今までに)アレルギー症状はありますか？

はい	0ポイント
いいえ	3ポイント

資料：IPAC診断・治療ハンドブック日本語版
慢性気道疾患プライマリケア取組ガイドより改定

診断を受けましょう

上記の問診票で17ポイント以上だった方はもちろん、思い当たる症状がある方も是非診断を。COPDの初期段階では典型的な症状が現れないため、自分で気付くことはありません。受診することで早期発見・進行の抑制につながります。

COPDの診断にはまず、スパイロメーターという呼吸機能を測定する機器を使用する検査が行われます。調べるのは1秒率という数値で、息を思い切り吸い込んでからできるだけ速く息を吐き出したときに、最初の1秒間で何%の量を吐き出せるかを表したものです。この数値が70%以下だとCOPDが疑われます。

この検査は呼吸器科などで受けることができます。



代表的な治療法

一度失われた肺機能を元に戻すことは困難ですが、以下のような方法で進行を抑えたり、症状を和らげたりすることができます。病期や症状の程度などに応じて、薬物療法や呼吸リハビリテーションなどが施されます。

◆ワクチン

症状の悪化を防ぐため、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなどを接種します。



◆薬物療法

気管支を広げたり、炎症を抑えたりする薬を用いて治療します。



◆呼吸リハビリテーション

息切れや疲労感などの症状や運動機能を改善するための呼吸法を学びます。

◆禁煙

禁煙はCOPD予防・治療の第一歩です。

次頁へ

◆酸素療法

症状が悪化して十分な酸素を取り入れられない場合に、酸素を供給する装置を使用します。在宅用と携帯用があります。



◆外科療法

内科的療法では効果が得られない場合に、機能しない肺を切除する手術などを行います。

お知らせ!

佐那河内村集落支援員の公募について ご案内

佐那河内村では、人口減少と高齢化の進む地域の維持、再生を目指し、常会などのコミュニティ機能の維持と地域の活性化などを図るために、地域のサポート役としての「集落支援員」を公募します。

集落支援員制度とは、全国の過疎集落の様々な課題を、地域住民と行政の強力なパートナーシップを形成して実情に応じた施策を実施していくことを目的に、総務省が創設した制度です。

村内在住若しくは移住決定者で、地域活動や集落活動に関心のある人の積極的な応募をお待ちしています。

告知は村ホームページなどで周知させていただきますが、個別相談及び応募用紙の配布は、総務企画課で行いますので、事前に連絡してお越してください。

募集
期間

申し込みは随時受け付けています

職務の
内容

- (1) 村及び常会などと連携し、集落対策の推進
- (2) 地域おこし協力隊などと連携し、円滑な集落活動の調整
- (3) 地域などの巡回、状況把握及び課題分析
- (4) 地域などの課題解決のための具体的方策の検討及び実施
- (5) 集落活性化に関する各種取組の発案及び支援
- (6) 関連する会議への出席・スキルアップのための研修会への参加

報酬等

月額30,000円 各種保険なし 勤務日数：月5日程度 各種研修会あり

任用
期間

平成28年4月1日から平成29年3月31日の間

お問い合わせ先 総務企画課

駐在所だより

「緊急通達 当たり屋情報」と書かれた チェーンメールが送られてきた

「LINEで当たり屋が84台ほど来ているので注意という連絡が回ってきました。山口、関西圏などの車両ナンバーも記載されています。当たり屋グループが県内でも活動しているという情報があるのでしょうか。」などの相談が寄せられています。

この種の虚偽の情報の流布は、昔は「不幸の手紙」と呼ばれたものがありましたが、携帯電話の高機能化に伴い電子メールが普及するにつれてチェーンメールと呼ばれる虚偽の情報を広めさせるいっずらが増加しています。

当たり屋情報もその一つであり、1985年頃から全国的に見られるようになったといわれていますが、昔はFAXなどで送りつけられることが多かったものですが、SNSの一般化により、LINEなどで拡散しているものと思われます。

相談者に対しては、このようなメールは転送されることにより、受け取った人々に多くの不安感を与えるばかりか、転送した本人の信用も失いますので転送はしないでください。また、中には出会い系サイトや有料サイトへアクセスさせるリンク先が書かれたものもありますので、興味本位でアクセスせず、メールを削除してください。

こくねん ニュース

割引額がより大きい「2年前納」もございます。

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。
- 割引額が多いのは、次の順になります。

2年前納 > 1年前納 > 6か月前納 > 当月末振替(早割) > 翌月末振替

年間割引額：(15,360円割引) (3,920円割引) (1,060円割引) (600円割引) (0円)

- **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15,360円の割引**になります（割引額は平成27年度の保険料額）。
※平成28年度の保険料額は、平成28年2月下旬に告示される予定です。
- 平成28年4月末の口座振替による「2年前納」「1年前納」「6か月前納」を希望する場合は、**平成27年2月末まで(必着)**にお申込みください。
※「当月末振替(早割)」と「翌月末振替」は、いつでも申し込いただけます。
詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。
名東郡を管轄する年金事務所は、「徳島南年金事務所」です。
- 徳島南年金事務所 〒770-8054 徳島市山城西4-45 電話652-1511 (自動音声でご案内します)



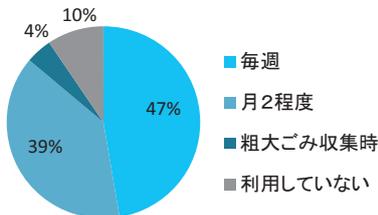
可燃ごみ収集及び、生ごみ処理実態に関するアンケート調査結果をお知らせします

●回収状況 433世帯
●回収率 46.0%

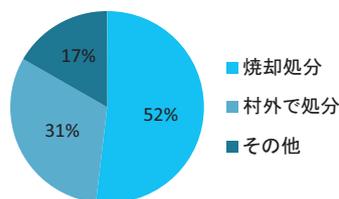
村では、ごみの適正処理とごみの減量化、資源リサイクルを推進しています。今後生ごみの収集を考えるうえで基礎資料にするためアンケート調査を行いましたので、その主な結果をお知らせします。

●アンケートにご協力いただきありがとうございます。

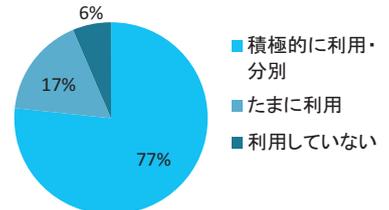
Q1 毎週水曜日の追上駐車場の利用頻度は



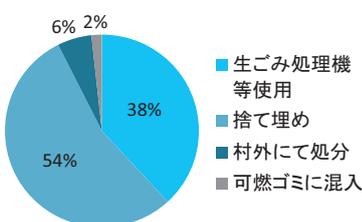
Q2 Q1で粗大ごみ収集時、利用していないと回答した人はどのように処理していますか



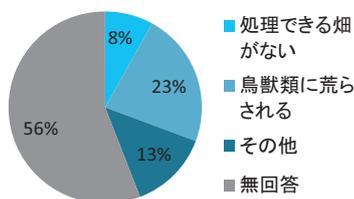
Q3 地域の資源集積所の利用頻度は



Q4 生ごみの処理はどのようにしていますか



Q5 生ごみの処理で困ったことはありますか



Q6 日頃からどのようなごみ減量・リサイクル活動に取り組んでいますか(複数回答可)

No	項目	回数
1	村の家庭ゴミ分別表により、ごみと資源の分別に徹底している	303
2	無駄なものをできるだけ買わない	144
3	マイバックを利用して買い物に出かける	84
4	食材の買いすぎや食べ残しをせず、生ごみを出来るだけ出さない	145
5	使い捨て商品をさげ、繰り返し使用できるものを選ぶ	80
6	詰め替え商品を選ぶ	225
7	フリーマーケットやリサイクルショップを利用する	32
8	特にしていない	17
9	その他	5

※空白：13

今年も無火災を誓う！

平成28年 村消防団出初め式



新春恒例の村消防団による平成28年出初め式が1月10日、西ノハナ運動施設運動場で挙行されました。

当日は、村長式辞に引き続き、消防活動に功績のあった皆さんに表彰状が授与されました。

最後に参列者一同で火の用心を三唱し、無火災を誓いました。

式典終了後、日本赤十字奉仕団佐那河内支部の炊き出し訓練も行われ、豚汁が団員に配られました。

表彰状を受けられた皆さんは次のとおりです。



表彰者名簿 (敬称略)

日本消防協会長表彰

〈精績章〉

第7分団 団員 安部 彰男

徳島県知事表彰

第1分団 団員 坂田 孝二

第6分団 班長 太尾 勝利

徳島県消防協会長表彰

〈功績章〉

第2分団 班長 新開 敏之



第6分団 分団長 賀川 良和
〈精績章〉

第1分団 団員 山本 広治

第2分団 部長 丸山 修司

第2分団 班長 佐河 毅

第3分団 団員 下野 清志

徳島東警察署長感謝状

第7分団 団員 安部 彰男

徳島県消防協会名東地方分会長表彰

第1分団 副分団長 中一 雅人

第1分団 班長 瀧倉 裕介

第5分団 団員 仲野 節

第5分団 団員 山下 聡史

第5分団 団員 尾崎 慶太

第5分団 団員 国原 義典

第7分団 団員 岩野 利樹

佐那河内村長表彰

第1分団 団員 岡田 雅之

第1分団 団員 西村 栄一

第1分団 団員 西條 誠

第4分団 班長 日下 昌己

第4分団 班長 日下 尚大

第4分団 班長 安富 満

第4分団 班長 仁羽 大

第5分団 団員 大窪 将文

第5分団 部長 岩佐 純一

第5分団 団員 山口 望

第7分団 団員 元木 修司

佐那河内村永年勤続表彰

第4分団 団員 上村 修司

第5分団 団員 仲野 節

第5分団 団員 山下 聡史

第5分団 団員 尾崎 慶太

第5分団 団員 国原 義典

第6分団 団員 安藝 信保

第6分団 団員 橘 明秀

第6分団 団員 東 充宏

第7分団 団員 前川 清文

第7分団 団員 寺岡 忠之

第7分団 団員 西藤 靖弘

佐那河内村内助の功感謝状

第4分団

上村 修司 妻 上村 有希

第6分団

安藝 信保 妻 安藝智恵美

第6分団

橘 明秀 妻 橘 ふみ代

第6分団

東 充宏 妻 東 小緒里

第7分団

前川 清文 妻 前川佐和子

地域おこし協力隊



むねかた まさあき

宗像 正章

古代米をごひいきに

村民のみなさん、こんにちは、宗像です。冬の寒さ、どのように乗り切っていますか。自宅では、長火鉢が活躍しています。佐那河内村の雪化粧は美しいですね。静けさの奥に、ひっそりとした佇まいを味わうのも、冬の楽しみといえます。銀世界で暮らすのは大変なことでしょうが、移住以来厳しい寒さを感じていません。この冬の営み、干し柿は苦戦しましたが、大根はうまくいきました。

先月、古代米・古代蓮料理の試食会に行きました。関連する料理や加工品を提供し、評価や感想を聴取し、今後の商品化や改良に役立てるとい趣旨の会でした。

写真をご覧ください。全て古代米由来の逸品です。どの部分にといいますと、パン類は生地には黒米粉が含まれています。アイスも同様です。飲料は、黒米(玄米)をコーヒー豆のように焙煎し、ドリップ式で入れます。

おいしそうに見えますか。アイスと飲料を除いては、ホテルクレメントによる創作料理です。私が文章で示すより、写真の方が効果的だと思いますので、くどくどと一品ずつ書き連ねません。品により、古代米の風味を強く感じるもの、他の具材を引き立てる役に回るものとありますが、どれも黒米ゆえの色彩とコクが特徴になっています。冠に「古代米」とあると、ワクワクするような期待感が寄せてきます。

皆さんも、もし徳島市内などに出かけ、商品に「古代米」という文字を見つけたら、足を止めてみてください。ひょっとすると、佐那河内村から世に渡り出した品かもしれません。ちなみに、古代米アイスは「食べても体が冷えにくい」という評価があります。ふれあい祭りを過ぎ、今度の機会は…要望を頂ければ3月のフリーマーケットでしょうか。ソクゾクするような寒気といわず、どうぞごひいきに。



古代米素材の贅沢な逸品

手前左側皿の上は、ブレッド、ハンバーガー、クレープ(生春巻き)。右側がパンケーキ(帆立付)。中央が焙煎飲料。奥右側はフレンチトースト。左側がアイス。



いのうちづみ

井内 亜実

シカ捕獲

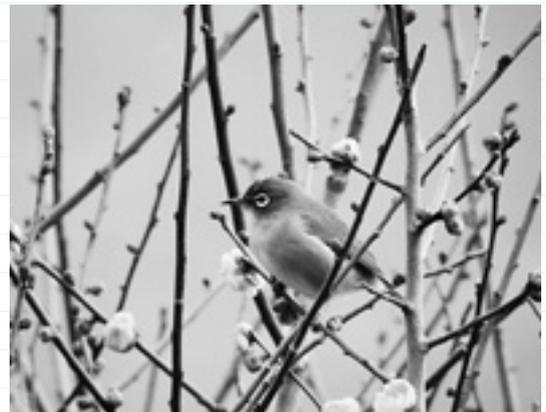
みなさんこんにちは！ 1月の終わりに寒波が来て、やっと冬らしくなりましたね。みなさん風邪など大丈夫でしょうか。今年は例年よりも1か月ほど遅くインフルエンザが流行りだしているとのこと、お体にお気をつけください。

最近の私の楽しみは野鳥観察。葉が散った木々の隙間から小鳥たちの姿が観察しやすいので野鳥観察には絶好の季節です。少し意識するだけでいろんな野鳥を見ることが出来ます。ジョウビタキ、シロハラ、ツグミ、モズ、カワラヒワ、ヤマガラ、シジユウカラ、エナガ、ミヤマホオジロ、ピンズイ、ウソ、チョウゲンボウ、カワガラス…普段の生活のすぐ近くで、こんなにたくさんの野鳥が見られるなんて佐那河内村は

本当に自然豊かだなあと感じています。そして、この環境がいつまでも続くように守っていかねばいけないと日々感じています。

さて、先日塚塚と秋城でくくり罠にて鹿を捕獲しました。

まだまだ勉強中の身。試行錯誤の繰り返しです。罠のすぐ横に足跡が付いたり、罠の上に糞をされたり、通っているのは確実なのに踏んでくれない悔しさ。罠の位置を変えたり、他の獣道を塞いだりと、あれこれやって、捕獲できた時には喜びもひとしおです。そして、命に感謝して無駄にすることなく、利用できるところはできるだけ利用します。お肉は食べ、角は加工して何かに利用したいと思っています。動物と向き合い、自分で捕獲し、自分で解体する。命ある姿から食卓に並ぶまでの一連の行程を、自分の手で行う暮らしはとても自然なことだと感じていますし、そんな暮らしが出来る佐那河内村に来ることができて本当に良かったなと感じています。



一足早く春の訪れを感じさせる梅の花とメジロ

1/2
(土)

第29回囲碁・将棋大会

公民館主催で恒例となった、新春を告げる大会が、今年も和やかな雰囲気の中行われました。

囲碁の部5人、将棋の部6人が参加し、総当たり戦の結果、次の皆さんが入賞されました。

囲碁の部 富長 良一さん

将棋の部A 嵯峨啓一郎さん

将棋の部B 森河 凌央さん



1/8
(金)

もちつき大会

1月8日、保育所で餅つき大会をしました。

エプロン・バンダナに身を包み、ワクワクしながら臼や杵を見つめる子どもたち♪

餅米が運ばれ、良い匂いが漂うと歓声が上がっていました！

3人ずつ交替しながら杵つき！「1・2・3！」のかけ声に合わせて、力強くお餅をつきました。

できたアツアツのお餅をみんなで丸めて出来上がり。その日の給食の雑煮に入れて、おいしくいただきました！



1/9
(土)

大野カツミさん 100歳慶祝訪問

大野カツミさん（大正5年1月9日、100歳）の長寿を祝福し、健祥会ハイジにて、徳島県知事や佐那河内村長からの祝い状と記念品の伝達が行われました。ご家族と、ハイジの職員、入所のみなさんも参加して、賑やかなお祝い会となりました。

大野さんは「これからもお出かけするんに鞆もいるなあ」とお話していたようで、ハイジからはバッグと花束が贈呈されました。また、調理員さん力作のパースデーケーキのろうそくを吹き消し、ご家族とケーキ入刀、その後、くす玉を割って盛り上がりました。

みなさんにお礼の言葉を述べる元気な大野さんを見て、入所者のみなさんも大野さんを目標に長生きするぞと力をもらっている様子でした。



1/10
(日)

第6回美馬駅伝



男子1チーム、女子2チームが美馬駅伝に参加しました。
(5区間全1000Mコース)

男子は1区 谷龍一郎君(6年)が1位でタスキを継ぎ、後続選手も力走を見せ7位入賞でゴール。女子Aは1区 谷京香さん(5年)が2位で継ぎ、以下4選手とも2位をキープし、5年連続優勝はならなかったものの準優勝。Bチームも7位となり、男女3チームとも入賞しました。

結果 男子 19分56秒 1区 谷龍一郎(6)3分32秒、2区 仲野恵平(6)3分59秒、3区 日下遥斗(6)4分11秒、4区 佐河 駿(6)4分13秒、5区 角田陽希(6)4分01秒／女子 A 20分33秒 1区 谷 京香(5)3分52秒、2区 日下 葵(4)4分01秒、3区 加藤友菜(5)4分04秒、4区 岡本 寧々(4)4分19秒、5区 尾崎綾乃(6)4分07秒／女子 B 23分56秒 1区 木下千尋(6)4分16秒、2区 山本咲希(6)4分49秒、3区 山本彩実(5)4分51秒、4区 彦上楓恋(4)4分55秒、5区 広島美咲(6)5分05秒 敬称略()は学年

1/11
(月)

第13回くろしおアリーナカップ小学生駅伝大会

40チームが参加する高知くろしおアリーナカップ小学生駅伝大会に2チームが出場。佐那河内Aチームは1区 谷龍一郎君(6年)が2位のタイムでスタートし、2~6区もよく健闘し6位入賞。Bチームも19位と頑張りました。(全区間1750M周回コース)

結果 Aチーム 41分03秒 6位 1区 谷龍一郎(6)5分57秒、2区 仲野恵平(6)6分50秒、3区 日下 葵(4)7分07秒、4区 角田陽希(6)7分01秒、5区 日下遥斗(6)7分17秒、6区 谷 京香(5)6分51秒／Bチーム 44分28秒 19位 1区 佐河 駿(6)7分28秒、2区 岡本寧々(4)7分03秒、3区 加藤友菜(5)7分19秒、4区 尾崎綾乃(6)7分22秒、5区 木下千尋(6)7分35秒、6区 加藤秀顕(3)7分41秒 敬称略()は学年



1/14
(木)

老人会交流・伝承遊び

保育所で嵯峨地区の公友会5人のお年寄り
と、子どもたちが伝承遊びをしました。

あやとりやコマ、おはじき、ゲートボールを
体験しました!

初めて体験するゲートボールに、子どもたち
は大興奮でした。

伝承遊びもゲートボールも、なかなか体験出
来ない貴重なものとなりました。



村育通信

Vol.5

1月2日に第70回佐那河内村成人式がありました。
今年度の該当者は23人でした。

新成人の意見発表では、ケーキ屋でコミュニケーション力の必要性和大切さをあらためて知ったこと、看護師をめざし中央病院での研修を通して気づいたこと、介護福祉士として働く中で、患者の家族からの「ありがとう」の言葉が心に響いたこと、教材会社に務め、学生の時に気づかなかったことが社会人として気づいたこと、上智大学に進学し国際感覚豊かに世界に目を向けて活動していく中で、無限の可能性を信じ努力することの大切さを実感したこと、トヨタ系の部品会社に務め、みんなにトヨタの車を買ってと、笑いをとったりと、新成人6人のまっすぐな意見を聞くことができました。

さて、新成人の意見発表でも出されていたコミュニケーション力など、経済産業省が工作上必要な基礎的能力を分類しまとめたものとして、『社会人基礎力』があります。この『社会人基礎力』は、一朝一夕でつく能力ではなく、文部科学省も義務教育時代からのキャリア教育が大切であると考えています。

現在、村育（むらいく）では、教育委員会の土曜授業と連携させながら、徳島の大学生と活動している岸田侑さんを講師に迎え、将来教員をめざす四国大学や文理大学の学生たちに佐那河内小学校4年生から6年生の子どもたちと関わってもらい、キャリア教育の“場”を作っています。この活動が、少しでも子どもたちのキャリア発達につながればと考えています。

今回、村育（むらいく）が子どもたちに用意した“場”は、子どもたちが企画する一日限りのお店『さなごうち子ども祭り』です。子どもたちは、限られた時間の中で、『さなごうち子ども祭り』に向けて一生懸命取り組んでいます。佐那河内村の皆さまに、子どもたちが企画した成果を、ぜひ見に来ていただきたいと思います。お忙しい中ではございますが、よろしくお願い申し上げます。

「社会人基礎力」とは



平成18年2月、経済産業省では産学の両面による委員会・法人・連携推進の大学・大学院等において「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力（以下3つの能力（12の能力要素）から成る「社会人基礎力」として定義づけ。

<3つの能力/12の能力要素>



さなごうち
子ども祭り



西ノハナ

3月6日 日



コミュニティー施設（旧中学校特別教室）
お問い合わせ ● 教育委員会

障がい者を理由とする差別の解消の推進に関する法 障がい者差別解消法が制定されました

障がいを理由とする差別の解消を推進することにより、すべての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現をめざし、「障がい者差別解消法」が平成25年6月26日に公布されました。
(平成28年4月1日施行)

障がい者差別解消法とは

この法律は、障がいを理由とする差別の解消の推進に関する基本的な事項や、国の行政機関、地方公共団体などおよび民間事業者における障がいを理由とする差別を解消するための措置などについて定めることによって、すべての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現につなげることを目的としています。

障がいを理由とする差別とは？

障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為をいいます。

また、障がいのある人から何らかの配慮を求める意思の表明*があった場合には、負担になり過ぎない

い範囲で、社会的障壁を取り除くために必要で合理的な配慮（以下では「合理的配慮」と呼びます。）を行うことが求められます。こうした配慮を行わないことで、障がいのある人の権利利益が侵害される場合も、差別に当たります。

※知的障がいなどにより本人自らの意思を表明することが困難な場合には、その家族などが本人を補佐して意思の表明をすることもできます。

●障がいを理由とする不当な差別的扱い（例）

障がいを理由として、サービスの提供や入店を拒否してはいけません。



●合理的配慮（例）

筆談や読み上げなど、ちょっとした配慮で助かる人がいます。



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

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	12
	健康体操教室		卓球		バドミントン	
13	14	15	16	17	18	19
			卓球		バドミントン	
20	21	22	23	24	25	26
					バドミントン	
27	28	29	30	31		
	健康体操教室					

高齢者大学・芸能発表会

1月22日(金)役場3階ホールにて、高齢者大学・芸能発表会を開催しました。会員約110人が参加し、開会行事の後、徳島文理大学篤先生より、認知症予防をテーマに講演がありました。ユーモアと体操を交えたお話に会場はなごやかな雰囲気でした。

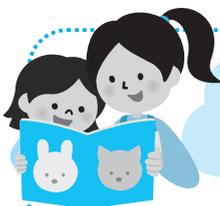


また、午後からの芸能発表会では、カラオケ、コーラス、日本舞踊と、それぞれ日頃の練習の成果をステージで披露し

平成27年度 高齢者大学・芸能発表会



ました。素晴らしい熱演、趣向を凝らした演出に会場から大きな拍手が送られました。



放課後児童クラブ 登録指導員募集

放課後児童クラブとは、保護者が就労などの理由により家庭に不在であり、児童を見ることができない世帯の児童（1年生から6年生）を預かり、生活と遊びの場を提供し、児童の健全育成を図る事業です。

- 募集人数 若干名（パート指導員）
- 勤務場所 さなごうち学童保育クラブ
- 勤務内容 クラブでの児童の保育
※保育士、幼稚園・小学校教諭資格などがある人を優先します。
- 雇用期間
雇用日から平成29年3月31日まで（更新あり）

■賃金 時給800円～

■勤務時間

- 学校開校日 14：30～18：00
- 振替休校日 8：00～18：00
- 土曜日、長期休校期間 8：00～18：00

■保険等

必要に応じて労働保険加入（健康保険・厚生保険なし）

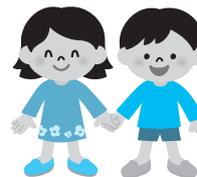
■提出書類

学童保育指導員登録申請書 資格、免許の写し
※書類を持参する場合は、8：30～17：00（土日、祝日を除く）に提出してください。

■受付期間 随時受け付けます。

■申込み・お問い合わせ先

佐那河内村社会福祉協議会



●善意銀行だより●

- 小河 祥訓 様……………金一封
- 新居 喜久代 様……………金一封
- 西條 敏子 様……………金一封

預託金は、社会福祉のために役立ててくださいと寄せられたものです。善意による預託金を活用し、地域福祉事業などの推進のため、有意義に活用させていただきます。ありがとうございました。

共同募金に ご協力ありがとうございました。

10月1日から12月31日まで共同募金活動を行いました。

村では常会などにお願ひし、赤い羽根募金379,312円、歳末助け合い募金485,100円のご協力をいただきました。赤い羽根募金は、全額を県共同募金に送付しますが、44.89%が地域配分として、本村に配布されます。

この配分金と歳末助け合い募金をあわせて、村においても歳末助け合い事業を行っています。

☆歳末助け合い募金にご協力いただいた団体
皇居奉仕友の会

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」を開設しました。

仕事がなかなか
見つからない

多額の借金がある

引きこもりや
不登校の家族がいる

まずは
ご相談ください

経済的に苦しくて
生活していけない

家賃や光熱費が
払えない

悩むばかりで
どこに相談したらいいか
わからない

どうしたらいいの？



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)

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。

2月22日(月)	いきいき体操教室	農振センター	13:30~15:30
2月23日(火)	健康料理教室	農振センター	10:00~13:00
2月24日(水)	コーラス教室	ハイジ	13:30~15:00
3月10日(木)	いきいき体操教室	尾境集会所	13:30~15:30
3月14日(月)	いきいき体操教室	農振センター	13:30~15:30
3月15日(火)	健康料理教室	農振センター	10:00~13:00

公開講座のご案内

「認知症について」

日時 平成28年2月26日(金)

場所 健祥会ハイジ

講師 杉本 順子さん (医療法人かわせみ 八多病院 理事長)
 中原 忍さん (八多病院 精神保健福祉士)

認知症の症状や早期の発見、病院受診のタイミングや方法について学びます。認知症への不安がある方、興味のある人はぜひご参加ください。

2月25日(木) おしゃべりサロン 桜集会所 9:30~11:30
 (都合の良い時間にお越しください)

※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

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
2/16	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～ 所 追上駐車場	
		H28保育所入所準備説明会	時 13:15～14:30 所 保育所	13:30～入所前健康診断
17	水	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 ～11:00 所 追上駐車場	
		ふれあい昼食会	時 11:00～14:00 所 農振センター1階	
		すずらん会交流ふれあい遊び	時 13:00～14:00 所 保育所	
18	木	乳児健診	時 13:15～15:00 所 農振センター2階	
22	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
23	火	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～ 所 追上駐車場	
24	水	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 ～11:00 所 追上駐車場	
25	木	わんぱく広場	時 10:00～11:20 所 保育所	子ども劇場来演
26	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
3/1	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～ 所 追上駐車場	
2	水	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 ～11:00 所 追上駐車場	
3	木	老人会交流ひなまつり会	時 10:00～ 所 保育所	寺谷長寿会来所 保育所入所児童の祖父母
4	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
8	火	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 11:00～ 所 追上駐車場	
9	水	可燃ゴミ・古紙などの収集	時 ～11:00 所 追上駐車場	
10	木	いきいき体操教室	時 13:30～15:30 所 尾境集会所	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
11	金	中学校卒業証書授与式	時 10:00～11:30 所 音楽室	
14	月	心配ごと相談・行政相談・人権擁護相談・特別(法律)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 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
15	火	小学校卒業証書授与式	時 9:30～ 所 小・中学校体育館	
		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～ 所 追上駐車場	



ネイチャーセンターの雪状況

昨年(2016年)の12月までは暖かくて今年(2017年)は雪の心配はないと思っていましたが、1月後半になって県内各地で大雪となりました。それなら職場のネイチャーセンターにも沢山の積雪があると期待したのですが、見回りしたところ20cmほどで例年くらい、最低気温も-10℃を下回りましたがこちらも例年並みでした。

センターの標高は730mあって、この周辺から大川原高原の駐車場までが毎年道路の凍結が残る厳しい環境にあるといえます。平地で雪が降っても山には影響が少ないということは、この標高以上からの積雪量は毎年変わらないのではないかと推測しているところです。

佐那河内村で春先から使用される豊富な水は、この融雪水にあるので山に降った雪が一定量確保されることは有り難いことです。ここより標高の低いところでは積雪す

ること自体が少ないので、今年のように平地にも残る雪には驚くことになるのでしょうか。しかし、山にはこれまで十分な量の雪が降らなかったため、この大雪は恵みの水となるはずですよ。

雪が降ると都会などから雪遊びに大勢の方が訪れますが、下から大川原牧場を見上げると斜面が白く見える時は積雪があるので、車で上がる際にはチェーンかスタッドレスタイヤの準備が必要になることを注意してください。(市原)



1月26日(火)のネイチャーセンター積雪の様子



豆乳カルボナーラ風

《作り方》

- ①玉葱は薄切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、葉はざく切りにする。グリーンアスパラガスは縦半分に切り、5cmの斜めに切る。
- ②スパゲッティは塩をいれず、1分程短く茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉葱を炒める、しんなりしたら白菜を加え、②の茹で汁50ccを加えて火を通す。水分がなくなったらグリーンアスパラガス・むきえび・豆乳の順に加える。
- ④③にスパゲッティを加え、豆乳が煮詰まり、とろみが出てきたら塩味をつけ、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

★ポイント★

豆乳のコクと旨みで、塩分控えめでもおいしさがアップします。



《材料(4人分)》

スパゲッティ	280g	豆乳(無調整)	400cc
むきえび	100g	オリーブオイル	小2
玉葱	100g	塩	小2/3
白菜	140g	黒こしょう	少々
グリーンアスパラガス	100g		

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

369kcal
58.0g

蛋白質 18.6g
塩分 1.1g

脂質 5.8g

No.83