



# さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI

3月3日(月) ● 保育所ひな祭り  
人形浄瑠璃を観賞しました。(詳しくは6ページ)

## 主な内容

人事行政の運営などの状況を公表します……………2~4

国民健康保険制度変更点のお知らせ……………13



## 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  
● IP.5000~5004  
● FAX.679-2125

# 人事行政の運営などの状況を公表します

地方公務員法の一部改正により平成17年度から地方公共団体の職員の任用、給与、服務、勤務時間その他の勤務条件など人事行政の運営状況について公表することが、義務づけられました。佐那河内村職員の人事行政の運営などの状況についてお知らせします。

## ① 職員の任免及び職員数に関すること

### (1) 職員数の状況（教育長を含む）

(単位：人)

(単位：人)

区 分	平成24年4月1日	平成24年度中		平成25年4月1日	平成25年4月1日
	職員数	採用者数	退職者数	採用者	職員数
	47	0	2	2	47

職 名	職員数
課長など	9
保育所長	1
課長補佐など	15
主任保育士	0
係長など	11
主事など	6
保健師	0
保育士	3
用務員・調理員	2
計	47

### (2) 部門別職員数の状況と主な増減理由

(単位：人)

部 門	区 分	職員数		対前年度 増減数	主な増減理由
		平成24年度	平成25年度		
一 般 行 政	議 会	1	1		事務移管及び機構改革による増
	総 務	11	14	3	
	税 務	4	3	△1	
	民 生	8	7	△1	機構改革による減
	衛 生	4	3	△1	
	農 水	5	4	△1	
	商 工	1	1		
	土 木	2	4	2	機構改革による増
	計	36	37	1	
精 益 公 営 企 業 な ど	教 育	7	6	△1	一般行政部門へ異動のため減
	計	7	6	△1	
合 計	水 道	1	1		
	下 水 道	1	1		
	そ の 他	2	2		
	計	4	4		
合 計		47	47		

## ② 職員などの給与の状況

### (1) 人件費の状況（普通会計決算）

区 分	住民基本台帳人口(平成24年3月31日)	歳 出 額 (A)	人 件 費 (B)	人件費率 (B/A)
24 年 度	2,722人	2,197,954千円	387,887千円	17.6%

人件費とは特別職の給与、各種委員報酬、職員給与、退職手当組合負担金、共済費などをいいます。

### (2) 職員給与の状況（普通会計予算）

(単位：千円)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				1人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
25 年 度	42人	190,140	31,620	68,710	290,470	6,916

職員手当には退職手当を含まない。給与費は9月補正後の予算に計上された額。

### (3) 特別職・議員の報酬（月額）

区 分	給料・報酬月額（平成24年4月1日）			期末手当支給割合
	減額後給料	条例での給料・報酬	差 額	
村 長	588,000円	735,000円	△147,000円	6 月期 1.40月分
副 村 長	533,700円	593,000円	△59,300円	
教 育 長	530,000円	549,000円以下	△19,000円	
議 長	—	260,000円	—	12 月期 1.55月分
副 議 長	—	222,000円	—	
議 員	—	186,000円	—	

### (4) 職員の平均給料月額及び平均年齢（平成25年4月1日）

	平均給料月額	平均年齢
一 般 行 政 職	322,200円	41.1歳
技 能 労 務 職	313,000円	54.0歳

※一般行政職とは、福祉職(保育士)、税務職、看護職(保健師)、企業職(簡易水道)を除く、一般的行政事務に従事する職種です。

## (5) 職員の初任給の状況

(平成25年4月1日)

区 分	行政職	技能労務職
高 校 卒	佐那河内村	140,100円
	国の制度	140,100円
大 学 卒	佐那河内村	172,200円
	国の制度	172,200円

(※試験区分により初任給は決定)

## (6) 職員の経験年数別、平均給料月額

(平成25年4月1日)

区 分	経験10年以上 15年未満	経験15年以上 20年未満	経験20年以上 25年未満
一般行政職	263,900円	297,100円	338,400円

## (7) 一般行政職の級別職員数の状況

(平成25年4月1日)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	計
職員数(人)	5	2	8	9	2	8	34
構成比(%)	14.7	5.9	23.5	26.5	5.9	23.5	100.0

## (8) ラスパイレス指数の状況

(平成24年度)

区 分	一 般 行 政 職
国	100.0
佐 那 河 内 村	106.1

ラスパイレス指数は、一般行政職職員の給料月額から算出する数値で、国家公務員を100とした場合に、当該市町村の給与の水準がどのくらいであるかを表しています。

## (9) 扶養手当の状況

(平成25年4月1日現在)

扶養親族	配偶者が扶養親族の場合	配偶者が扶養親族でない場合	配偶者がいない場合
配 偶 者	13,000円		
子、父母などのうち1人目	6,500円	6,500円	11,000円
子、父母などのうち2人目	6,500円	6,500円	6,500円
16～22歳の子の加算	5,000円	5,000円	5,000円

## (10) 通勤手当の状況

(平成25年4月1日現在)

	支 給 月 額	
自家用車などの 利用者	2 km以上10km未満	4,100円
	10km以上	6,500円

## (11) 期末勤勉手当の状況

(平成25年4月1日現在)

	6 月 期	12 月 期	計
期 末 手 当	1.225月分	1.375月分	2.6月分
勤 勉 手 当	0.675月分	0.675月分	1.35月分
役職段階別加算措置(3級以上)	有		

## (12) 退職手当の状況

(平成25年4月1日現在)

種 分	勤 続 年 数			
	20 年	30 年	35 年	最 高 限 度
自 己 都 合	23.0300月分	40.6700月分	46.5500月分	55.8600月分
定 年 ・ 勤 奨	28.7875月分	47.7750月分	55.8600月分	55.8600月分

## (13) 住居手当の状況

(平成25年4月1日現在)

区 分	
借家・借間居住者	月額23,000円の家賃などを支払っている職員…家賃の月額から12,000円を控除した額 月額23,000円を超える家賃を支払っている職員…最高限度額27,000円

## (14) 管理職手当の状況

(平成25年4月1日現在)

	手当額(6級)	手当額(5級)
管理または監督の地位にある職員に対する支給	参事 50,100円	—
	課長 41,800円	課長 39,300円
	主幹 33,400円	主幹 31,500円

## (15) 時間外勤務手当の状況

正規の勤務時間を超えて勤務した職員に支給 ・ 時間外勤務1時間につき……当該職員の時間単価×100分の125 (22時から翌朝5時までの場合は100分の150) ・ 祝日法による休日及び年末年始の休日(1月1日～3日、12月29日～31日) ……当該職員の時間単価×100分の135 (22時から翌朝5時まで(深夜)の場合は100分の160) ・ 月60時間を超える時間外勤務に係る支給割合については、 100分の150(深夜は100分の175)
--

## (16) 特殊勤務手当の状況

(平成25年4月1日現在)

手 当 名	手当額(円)
保 育 手 当	5,000
水 道 特 殊 勤 務 手 当	4,000
税 務 特 殊 勤 務 手 当	4,000
農 業 集 落 排 水 特 殊 勤 務 手 当	4,000
野 犬 等 へ い 死 処 理 手 当	1件 1,000

### 3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

#### (1) 勤務時間

- ☆勤務を要する日…毎週月曜日から金曜日までの週5日間(国民の祝日及び12月29日から翌年の1月3日までを除く)
- ☆1日当たりの勤務時間…午前8時30分から午後5時15分まで(午後零時から午後1時まで休憩時間)
- ☆1週間当たりの勤務時間…38時間45分

#### (2) 休暇制度

休暇の種類		休暇日数など	
有給	年次休暇	1年につき20日間	
	病気休暇	公務上の負傷または疾病	その療養に必要と認める期間
		結核性疾病	1年を超えない範囲内でその療養に必要と認める期間
		上記以外の負傷または疾病	3カ月を超えない範囲内でその療養に必要と認める期間
	特別	感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律による交通の制限またはしゃ断	必要と認める期間
		風水害、火災その他の非常災害による交通しゃ断	必要と認める期間
		風水害、火災その他の天災地変による職員の現住所の滅失または破壊	1週間を超えない範囲内で必要と認める期間
		交通機関の事故などの不可抗力の事故	必要と認める期間
		公民権の行使	必要と認める期間
		骨髓液提供のための休暇	必要と認める期間
		職員の婚姻	5日の範囲内で必要と認める期間
		妊娠障害のため勤務することが著しく困難な場合	10日の範囲内で必要と認める期間
		職員の分べん	分べんの予定日前8週間目に当たる日から分べんの日後8週間目に当たる日までの期間内において必要と認める期間
職員の配偶者の分べん		2日の範囲内の期間	
給	通信教育における面接授業の受講	1年につき20日を超えない範囲内で必要と認める期間	
	母子健康法第10条または第13条に規定する保健指導または健康診査を受ける場合	区分に応じ、4週間に1回から1週間に1回及び医師等の指示する時間	
	夏季における盆などの諸行事、心身の健康の維持及び増進	7月から9月までの期間内で必要と認める期間	
	心身のリフレッシュを図るため勤務しないことが相当と認められた場合	採用された日から起算して10年、15年、20年、25年、30年、35年または40年に達する日の属する年において連続3日の範囲	
	生理休暇	3日を超えない範囲内で必要と認める期間	
	職員が生後満1歳に達しない生児を育てる場合	1日2回(1回60分)	
無給	父母、配偶者または子の法要	1日(配偶者及び1親等の血族に限る)	
	就学前の子の看護のため勤務しないことが相当であると認められる場合	1年につき5日の範囲内の期間	
	忌引	死亡者の区分に応じ、1日から10日の範囲内で必要と認める期間	
	社会貢献活動	1年につき5日の範囲内の期間	
	介護休暇	介護を必要とする1つの継続する状態ごとに、連続する6月の期間内で必要と認める期間	

#### ▼取得実績(平成25年)

調査対象職員数	年次休暇		病気休暇取得日数	特別休暇取得日数	
	取得総日数	平均取得日数		忌引	婚姻
46人	405.3日	8.81日	70.32日	14.0日	0日

### 4 職員の分限及び懲戒処分

(平成24年度)

処 分 内 容	処分者数	
分 限 処 分	免 職	0
	降 任	0
	休 職	0
	降 給	0
	失 職	0
懲 戒 処 分	免 職	0
	停 職	0
	減 給	0
	戒 告 訓 告 等	1

### 5 職員研修の状況

(平成24年度)

研修区分	研修内容など	受講者数	場 所
一般研修	市町村吏員研修、課長級研修など	9人	徳島県自治研修センター
実務研修	公文書管理・契約事務講座など	6人	全国市町村国際文化研修所、徳島県自治研修センター

### 6 職員の福祉及び利益の保護の状況

#### ▼福利厚生制度に関する状況

(平成24年度)

区 分	受診者数
人 間 ド ッ ク	12人
脳 ド ッ ク	5人
定 期 健 康 診 断	44人

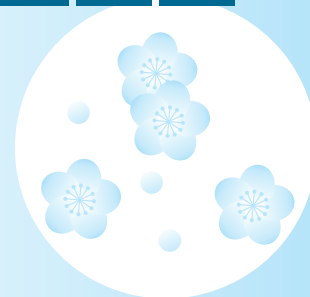
区 分	金 額
職 員 研 修 会 補 助 金	180千円

# 登記相談予約制の導入について

この度、徳島地方法務局では、より一層の行政サービスの充実・向上を図るため、登記相談の予約制を導入することとしました。

登記相談を利用される場合は、あらかじめ電話または窓口にお越しの上、相談の予約をお願いします。

なお、相談時間は25分以内で、相談料は無料となっております。



## お問い合わせ先

本局登記部門	徳島市徳島町城内 6 - 6	電話622 - 4683
阿南支局	阿南市日開野町谷田497 - 2	電話0884 - 22 - 0410
美馬支局	美馬市脇町大字猪尻字八幡神社下南125 - 1	電話0883 - 52 - 1164

## 議会行事出席報告

〈場所〉  
〈出席者〉

平成26年 2月

- 2月3日 全員協議会〈農振C〉(全議員)
- 4日 勝名地区町村監査委員連絡協議会定期総会並びに研修会〈ホテル千秋閣〉(松下監査書記)
- 12日 平成26年2月徳島県市町村議会議員公務災害補償等組合議会定例会〈ホテル千秋閣〉(中野議長)
- 12日 徳島県市町村トップセミナー〈徳島グランヴィリオホテル〉(中野、瀧倉正副議長、井開、長尾監査委員)
- 17日  
↳ 平成25年度定例監査〈役場〉(井開、長尾監査委員)
- 20日
- 18日 国民健康保険運営協議会〈農振C〉(大岩、伊藤議員)
- 20日 平成25年度定例監査講評〈役場〉(井開、長尾監査委員、中野議長)
- 20日 2月分例月出納検査〈役場〉(井開、長尾監査委員)
- 21日 徳島県町村監査委員協議会定期総会〈ホテル千秋閣〉(井開、長尾監査委員、松下監査書記)
- 21日 勝名地区町村議会議長会議員研修会〈神山町〉(全議員、松下事務局長)
- 24日 村農業委員会委員研修及び農業委員会総会〈農振C〉(岡本議員)
- 28日 勝名地区町村議会議長会定期総会〈ホテル千秋閣〉(中野議長、松下事務局長)
- 28日 徳島県町村議会議長会定期総会並びに自治功労者表彰式〈ホテル千秋閣〉(中野議長、松下事務局長)

2/11  
(火)

## 第19回徳島県合唱アンサンブルコンテスト

佐中 OG が  
最優秀グランプリ賞  
を受賞しました!!



### 合唱アンサンブルコンテスト参加者

〈指導〉高橋裕美子先生

〈メンバー〉

- 松尾 春香 (大学1年生) ●新居千奈美 (大学1年生)
- 吉永 晴香 (高校2年生) ●栗野 真美 (高校1年生)
- 松尾 有紗 (高校1年生) ●山崎 美和 (高校1年生)

### 審査員講評

- ・音程の美しさに靈感が走り、鳥肌が立った。
- ・少人数ながら3つの音程を最高にきれいに響かせている。
- ・心が洗われるような演奏。など

2月11日(火)にあわぎんホールにて開催された第19回徳島県合唱アンサンブルコンテストに、佐那河内合唱団「さなごうち」が参加し、「金賞」および特別賞の「ベストハーモニー賞」を受賞しました。さらに、小・中・高・大・一般の部の全参加グループ52団体のうち、最も優れた演奏をした1団体に贈られる「グランプリ賞」までも受賞するという栄誉に輝きました。

さなごうち合唱団は、佐那河内中学校出身の有志6人で結成され、以前中学校でご指導いただいていた高橋裕美子先生のもと、昨年末から練習を重ねていました。

コンテストでは、オー・サルベレジーナ～アヴェ・マリア～雪～ふるさとの4曲のメドレーを美しい歌声で歌い上げ、審査員から高い評価を受けました。

2/12  
(水)

## 山すみれお話会

今月は丸井明さん、滝倉美佐子さんによるお話会でした。今回は手作りの大型紙芝居「根郷の高入道」を読んでいただきました。「おばちゃん描いたん？上手じゃなあ。」と子どもたちも感心していました。

佐那河内の民話や物語に触れるいい機会となりました。



3/3  
(月)

## 保育所ひな祭り



今年のひな祭り会では、おじいちゃんおばあちゃんとともに、人形浄瑠璃を楽しみました。

「人形が動きゃう!」「歩いた!」と大きな人形が巧みに動く様子に驚き、不思議そうに見ていました。「泣きゃった」「目つむった。ねんねしよう。」と、年齢の小さな子どもたちもよく見ていました。そして最後に人形にふれさせてもらい、とても貴重な体験ができました。





1/25・26  
(土)(日)

## 第11回 USFC サッカー大会で優勝



1月25、26日に徳島市球技場で第11回 USFC サッカー大会がありました。

3年生以下の試合でしたが、グループリーグ全勝、決勝トーナメントでは USFC を決勝戦で破り優勝できました。

\*

\*

2/11  
(火)

## 快挙！ 新人駅伝大会で好成績



2月11日（火）鳴門大塚運動公園周回コースで、徳島県中学校新人駅伝競走大会が行われました。

佐那河内中学校から女子チームが出場し、参加52チーム中総合6位の好成績を収めました。

レース前には小雪もちらつく寒さの中、各校のエースが競う1区（3km）で吉田落生選手（2年）がトップと僅差の区間4位の好走で、チームに勢いをつけました。その後も多少の順位の変動はありましたが、2区（2km）の仲野咲彩選手（1年）、3区（2km）の森夏奈子選手

（1年）、4区（2km）の竹田晴香選手（2年）がそれぞれ自己ベストの力走をみせ、上位を保ったまま5区（3km）アンカーの佐野芹奈選手（2年）へ。佐野選手も厳しい入賞争いの中、区間7位と粘り強く走り抜きました。

総合6位の成績は、過去最高の順位です。次の目標は11月に行われる徳島県中学校駅伝競走大会です。さらに上位入賞をめざし、これからも練習に励みます。ご声援よろしく申し上げます。



### 橋本滋教諭の談話

これまでの練習の成果が十分に発揮された大会だった。一人一人のランナーが全力を尽くし、1秒でもはやく仲間にあたすきをつなごうと努力した結果だと思う。選手たちには、応援してくださった皆さんへの感謝を忘れず、この経験を自信にかけて、次の目標に向かって練習させたい。

\*

\*

3/2  
(日)

## 阿波シティマラソン ダブル優勝

阿波市土成町で行われた第9回阿波シティマラソン大会で、小学生高学年女子の部2kmコースで大村和瑚さん（小5）が7分20秒で、また中学女子の部3kmコースで吉田落生さん（中2）が10分57秒のタイムでダブル優勝しました。また、中学女子仲野咲彩さん（中1）が5位、森夏奈子さん（中1）が8位と上位に入りました。



# 財地域社会振興財団の助成を受けて 「平成25年度長寿社会づくりソフト事業」を実施しました！

「地元学」の視点から、地域の生活の知恵や経験を村内外の若者に伝える、さまざまな事業を実施しました。

年間を通して県内外の多くの大学生や若者たちが本村を訪れ、農業体験や自然体験など、地域の多くの皆さんとの交流がありました。

その一部を紹介します。

## 大収穫祭及びライブフェス in 佐那河内

10月13・14日の両日、徳島県内外の大学生や若者たちとともに、交流イベントと音楽イベントを実施しました。

大収穫祭では佐那河内村の農家の協力を得て収穫体験を行い、佐那河内産野菜や食材を主としたさまざまな料理を作り、交流会を実施しました。

また、ライブフェス in 佐那河内では、学生たちの音楽演奏やあらゆるジャンルのパフォーマンスで会場は盛り上がりました。



## 佐那河内もちもち祭り

12月28日「根郷いきいき塾：代表森本教一さん」が講師役となり、県内外の大学生合わせて40人と根郷地区の1歳～80歳までの住民42人が参加して、餅つき（約30臼）を楽しみました。

その餅は、佐那河内村社会福祉協議会の協力を得て、高齢で餅をつけない人への配布も行いました。

また、学生団体 Frontier Student：フロストが、「佐那河内産あったか冬野菜特製雑煮」を発売し、大晦日に徳島市内で開催された年越しイベント「新町カウントダウン2014」に出店して好評を得ました。





10,000円で  
11,000円分のお買い物ができる!!  
地域商品券!

発行総額  
33億円!!

事業者も消費者も  
みんなで一緒に  
得しましょう!!

# 阿波とくしま 商品券

平成26年  
4月1日  
開始

## 平成26年4月から「阿波とくしま・商品券」が発行されます

消費税率引上げに伴う景気対策事業として、商工団体・県・市町村が連携し、10,000円で11,000円相当の買物ができる「阿波とくしま・商品券」を発行します。

くわしくは、徳島商工会議所までお問い合わせください。

発行期間	平成26年4月1日～7月末
使用期間	平成26年4月1日～8月末
販売価格	1万円／1セット（1万1千円相当） 全県共通券5枚、地域限定券6枚の千円券の11枚セット
取扱店舗	事業参加申込み店舗（詳細は商工会のHPなどでお知らせします。）

お問  
合わせ先

徳島商工会議所  
徳島市南末広町5番8-8号 徳島経済産業会館（KIZUNA プラザ）1F 電話653-3211

## 若者と描く！佐那河内ミーティングの開催について

今、多くの大学生や若者が地域に入り、佐那河内村を舞台に様々な活動が行われています。

その活動を通じて、多くの村民との繋がりや交流が生まれています。

これからの佐那河内村や地域の未来を若者を交え、みんなで一緒に考えませんか？

- 主 催 佐那河内村  
佐那河内村移住交流支援センター
- 日 時 平成26年3月31日（月）  
18：00 上映会  
19：00 開 会  
21：45 閉 会
- 場 所 佐那河内村役場3階ホール

### タイムスケジュール

- 18：00 ● 受 付
- 18：15 ● 地球写真家 石井友規  
作品上映、大阪工業大学活動映像上映
- 19：00 ● 開 会
- 19：10 ● 基調講演  
岸田 侑  
（徳島市市民活力開発センター長 徳島大学非常勤講師）  
テーマ：若者が集まる地域づくり（仮称）
- 19：40 ● 事例報告  
佐那河内村移住交流支援センター  
Frontier Student：フロスト  
大阪工業大学建築学科  
徳島大学 建築サークル AUT  
村づくり住民会議1部会
- 21：00 ● 意見交換会
- 21：45 ● 閉 会

# 佐那河内村 人・農地プランを作成しました

佐那河内村では、平成25年の春に各世帯に配布したアンケート結果と、JA 各生産者部会との話し合いで出された意見をもとに、人・農地プランを作成しました。

人・農地プランとは、将来、地域の農業を担うと考えられる農家が、主にどのように農地を集積していくか、また、その農家に農地を貸し出せる人について話し合い、地域農業を維持・発展させるための取組をどう行うかを取り決めるものとなっています。

今回作成されたプランは村産業環境課、または村ホームページ上において閲覧することができます。

人・農地プランにつきましては何度でも更新できますので、農地を貸したい、借りたいなど農地に関する相談がありましたら、お近くの農業委員または産業環境課までお問い合わせください。

## 地域おこし協力隊だより

### 耕作放棄地をいかんせん

みなさん、こんにちは、宗像です。ようやく長く続いた寒さが立ち去り、植物や虫が喜ぶ陽気になりました。明るさの威光を借りて、来年度私自身が主体となって行う事業の紹介をさせていただきます。

約1年、かつての農地が山に変わった様を所々で目にしました。こうした現場に立つと、開拓地が山に帰っていく自然の摂理とその脅威を感じます。私でさえ唇をかむのだから、昔から農山村の風景を見てきたみなさんには、一層寂しく思われることでしょう。担い手の減少という個々の力では防ぎようがない淘汰圧の前に歯がゆさがにじみます。

そこで、耕作放棄地となった山近い場所に作物を植えようと思い立ちました。品目として頭にあるのは、コンニャクにトウガラシ、ソバにキクイモなどです。その心は…鳥獣害の回避にあります。狩猟のように積極的に駆除できる由もありませんが、緩衝地帯のような機能が果たせればよいと思い描いています。何分一人での取り組み、ささやかで、効果は未知数ですが、佐那河内村の水と食材で若返った？力を注ぐつもりです。

栽培の勉強途上の私の手で収穫まで行き着けば、所要労力、耕作可能な面積、収量などを、実感を伴って把握できます。やがては、農山村景観の保全を旗印に、

ボランティアや交流体験などの手を借りて、耕作地の維持を図るといった淡い期待につながります。あわよくば、加工品開発にも展開できればと、夢に描いています。それと、当村が誇る「スタチ」関連の商品、いち早く試作しないとイケませんね。

「そんなに甘くないよ」という声が聞こえてきそうですが、若造の気まぐれと穏やかに見守りください。なお、場所は未だ模索中です。よいくさびになる所、見つかるとういのですが。

蛇足ですが、先月広報に掲載した「農家民宿の募集」、興味のある人はご連絡ください。諸々の事業に関し、これまでと同様、どうぞご協力のほどお願い申し上げます。



どうしよう…

## 国民年金保険料は、退職(失業)による特例免除があります！

### メリット① 保険料を一部納付したのと同じ！

免除期間の年金額の計算は、保険料が納付された場合と比較して2分の1となります。

### メリット② 万が一の際にも確かな保障！

障害年金や、遺族年金など、免除承認期間については支給対象の期間とされます。

### メリット③ 本人所得を除外して審査

特例免除とは、通常であれば審査の対象となる本人所得を除外して審査を行い、保険料の納付が免除されるものです。(配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは保険料免除が認められない場合があります。)

## ●こんなにある特例免除のメリット！まずは申請を！●

### 手 続 き

特例免除は、申請する年度または前年度において退職(失業)の事実がある場合に対象となります。保険料免除の申請は、役場の国民年金係へ「国民年金保険料免除申請書」を提出(郵送可)してください。(申請書は役場、または年金事務所にございます。)また、この特例免除については、配偶者・世帯主が退職された場合にも対象となります。

### 手続きに必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの(納付書など)
- ②認め印(本人が署名する場合は不要)
- ③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(離職票など)

### 追納のおすすめ

国民年金には、追納という制度があり、10年以内なら免除を受けた期間の保険料を納めることができます。追納をされることにより、老齢基礎年金の年金額に算入されます。また、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算金がつきますので、お早めにされることをおすすめします。

## 国民年金基金について

国民年金基金とは国民年金法の規定に基づく公的な年金であり、国民年金の第1号被保険者(自営業・農漁業・学生など)及び60歳以上65歳未満の国民年金任意加入被保険者を対象とした年金制度です。

### ● 手続きの流れ ●

**ステップ1** 資料をご請求いただくと、資料と一緒に「国民年金基金加入申出書」をお送りします。

**ステップ2** 不明な点はお電話でお問い合わせください。フリーダイヤル0120-65-4192

**ステップ3** 「国民年金基金加入申出書」を受け付けた日が加入日となります。

**ステップ4** 「国民年金基金加入申出書」を受付・登録後、加入員証を郵送します。

資料請求など詳しくは、**徳島県国民年金基金** 〒770-0944 徳島市南昭和町1丁目23  
フリーダイヤル0120-65-4192 までお問い合わせください。

# 平成26年度 固定資産課税台帳の縦覧・閲覧

## 【縦覧について】

**期 間**▼4月1日～5月30日

平日の8時30分～17時

**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者**▼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者、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者

**閲覧に際してのお願い**▼納税通知書、課税明細書、または運転免許証など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者」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。閲覧は1年中できますが、有料です。縦覧期間中は手数料が無料となります。

**お問い合わせ先**▼住民税務課

## 防災無線(戸別受信機)点検について

- 電池ボックスを開けて、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、総務企画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 電池ボックスの「>」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 電池ボックス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。

平成26年度 4月より

# 国民健康保険制度 変更点のお知らせ

## 平成26年度の主な改正点

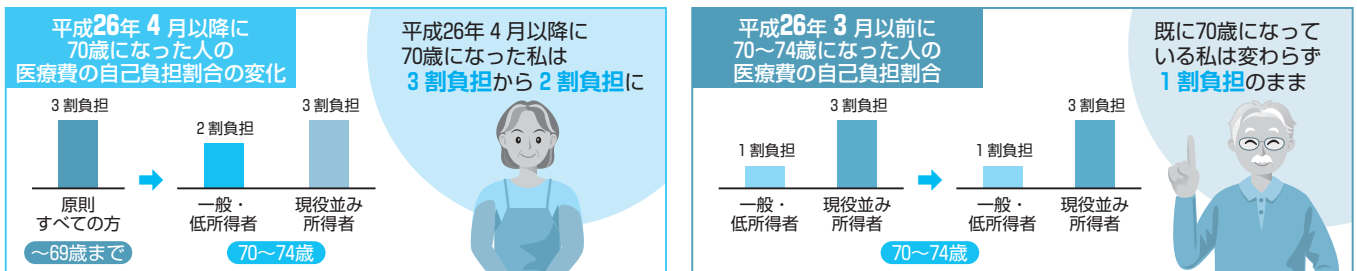
- 医療費の自己負担割合の変更
- 高額医療費の限度額の一部変更 (H27. 1~)
- 保険税軽減の対象世帯の拡大
- 保険税の課税限度額の見直し

※今後、制度改正などにより、内容が一部変更になる場合があります。

### ● 医療費の自己負担割合の変更 ●

70~74歳の人の医療費の自己負担割合は、本来2割でしたが、国の特例措置によって、平成26年3月までは1割負担となっていました。これが平成26年4月から新たに70歳になる人から順に本来の2割負担になります。平成26年3月までに70歳以上になっている人は、1割負担のままです。

※現役並み所得者の医療費の自己負担割合は、3割です。



新たに70歳になる人は、69歳までの3割負担から2割負担になり、すでに70歳以上で、1割負担であった人はそのまま継続されるため、今回の変更で個人の負担が増えることはありません。

### ● 高額医療費の限度額の一部変更 ●

1カ月に支払った医療費の一部負担金が一定額を超えたときは、超えた分が申請により「高額療養費」として支給されます。平成27年1月以降は70歳未満の人の所得区分の高額療養費の負担限度額が変更されました。

**70~74歳の人の高額療養費は変更ありません。**

70歳未満	〈平成26年12月以前〉			〈平成27年1月以降〉	
	区分	所得要件	限度額	所得要件	限度額
70歳未満	上位所得	旧ただし書所得600万円超	150,000+ (総医療費-500,000)×1% <多数回該当: 83,400>	旧ただし書所得901万円超	252,600+ (総医療費-842,000)×1% <多数回該当: 140,100>
	一般	旧ただし書所得600万円以下	80,100+ (総医療費-267,000)×1% <多数回該当: 44,400>	旧ただし書所得600万円~901万円以下	167,400+ (総医療費-558,000)×1% <多数回該当: 93,000>
	低所得	住民税非課税	35,400 <多数回該当: 24,600>	旧ただし書所得210万円~600万円以下	80,100+ (総医療費-267,000)×1% <多数回該当: 44,400>
				旧ただし書所得210万円以下	57,600 <多数回該当: 44,400>
				住民税非課税	35,400 <多数回該当: 24,600>

(注) 75歳以上の所得区分、限度額に変更はない。

### ● 保険税軽減の対象世帯の拡大 ●

世帯主(世帯主が国保加入者でない場合も含む)およびその世帯の国保加入者の総所得金額などの合計が次の基準以下の場合、均等割、平等割が軽減されます。

**平成26年4月より低所得者向けの保険税軽減の対象世帯が拡大されました。**

軽減割合	軽減対象となる所得の基準	
	変更前	変更後
7割	33万円	33万円(変更なし)
5割	33万円+(24.5万円×世帯主以外の被保険者数)	33万円+(24.5万円×被保険者数)
2割	33万円+(35万円×被保険者数)	33万円+(45万円×被保険者数)

### ● 保険税の課税限度額の見直し ●

	変更前	変更後
医療分	510,000	510,000(変更なし)
介護分	120,000	140,000
後期分	140,000	160,000
計	770,000	810,000

# 知ってください

## 発達障がいのこと

皆さんは、「発達障がい」という障がいを知っていますか。発達障がいがある人は、社会生活を送る上で、いろいろと困ることが多く、よく「生きづらい」と表現されます。本人には悪気はなく、むしろ一生懸命にやっているのに人間関係や集団生活で困難に直面している人がいます。そのような人の中には発達障がいの特性を抱えている場合があります。

発達障がいがある人の特性として、

- 相手や場面に応じた会話をすることが苦手
- 自分の感情を示したり表情から他人の気持ちを読みとることが難しい
- 不器用であったり、聴覚や嗅覚の過敏性が強く苦痛を感じる
- パターン化した行動や、ある特定分野への知識・興味が極端に強い
- 予定外のことが起こると混乱する、などがあります。

発達障がいは脳機能の障がいであり、保護者の育て方や本人の努力不足が原因で起こるものではありません。また、治療すれば完治するものではありませんが、早期からの適切な支援と、周囲の人の障がいへの正しい理解、障がいがある本人が自分の特性を正しく理解し、上手につきあっていくための工夫や対策をすることで、社会生活が送りがやすくなるとされています。

「徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ」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代層の、家庭生活や学校生活、就労に関する御相談をお受けしています。相談は予約制で、県内5か所で巡回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。

【住所：小松島市中田町新開2-2 電話0885-34-9001】

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、4月2日から8日は「発達障害啓発週間」です。本県においても、行政機関のほか、親の会や支援団体などにより各種イベントが企画されており、ハナミズキ主催においては、平成26年4月5日(土)10時～ 文化の森 21世紀館にて、「とくしま発達障がい啓発イベント2014」を開催します。発達障がい児を題材に製作された映画「星の国から孫ふたり」上映会のほか、パネル展・作品展、個別相談会などを実施します。詳しくは、ハナミズキのホームページに掲載します。(ハナミズキホームページは【発達】【ハナミズキ】で検索を！)

## 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いたします。）

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  
（主として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 申し込み方法**

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

# 子どもにスマホを購入する保護者へ

## スマホにフィルタリングつけるのはイヤですか!?

青少年が犯罪被害に遭わないために、携帯電話（スマホ）を使用する際にフィルタリングをすることは保護者の責務となっていますが、フィルタリング利用率は32.8%（注1）という調査結果が出ています。

また、平成25年上半期にコミュニティサイトに起因して犯罪被害に遭った児童は598人と、平成24年下半期から31人増加しています。そのうち95%がフィルタリングに加入していません（注2）。被害に遭わないために、またトラブルに巻き込まれないためにも、メディアリテラシーを身につけましょう。

（注1）デジタルーツ「未成年の携帯電話・スマートフォン使用実態調査（2013年9月）」

（注2）警察庁調査結果



フィルタリングをつけたら、使いたいアプリが使えない！  
友だちみんなやってるのに、私だけ仲間に入れない！

だからといって、即フィルタリングを外すのは危険！フィルタリングで危険なサイトやメールから自分をガードしながら、使いたいアプリだけを使用できるんです！

スマートフォンは、携帯電話回線、無線LAN回線、アプリによる接続の3通りのフィルタリングが必要なんですよ。

じゃあ、どうすればいいの？

では、カスタマイズサービスを利用しましょう！  
販売店で設定してくれますし、保護者自身でもできます。



### ドコモ あんしんモード+ファミリーブラウザ

年齢別ルール設定で自動的に設定、またアプリを個別に手動で制限を変更することができます。

**方法** 「ファミリーブラウザ」、「あんしんモード」はdメニューからアプリをダウンロードしてください。

### au 安心アクセス for Android

ネットへのアクセスもアプリの利用制限もこれひとつでOK。アプリをダウンロードして保護者の方が管理者ページから設定してください。

**方法** au お客様サポートアプリ→サポート&サービス→「安心アクセス for Android」アプリをダウンロードしてください。

### ソフトバンク スマホ安心サービス

保護者自身がアプリをインストールして管理者のメールアドレスとパスワードを設定し、管理ページから設定変更ができます。

**方法** スマホセレを選択し、利用規約を確認の上、同意→セレクトギャラリーから「スマホ安心サービス」をインストールして、保護者の方が設定してください。



iPhone は各社のウェブフィルタリングを導入の上、アプリ管理のために端末の**設定→一般→機能制限**で「safari」「インストール」「Appの削除」の3項目をオフにします。機能制限のパスコードは保護者が管理して、アプリをダウンロードするときのみ「インストール」を許可してください。

スマホはおもちゃのように子どもに与えっぱなしはとても危険です。知らないうちにいじめに遭っていたり、高額請求されたり、ネット依存になり生活が乱れることもあります。また、ゲーム機や音楽プレイヤーでもインターネットやアプリを利用できるものもあるので、注意が必要です。

パスワードの管理はもちろん、最近気分が沈んでいるな、様子を変だなというときは、トラブルを抱えているかもしれません。**親の目フィルタリング**が一番大切です。



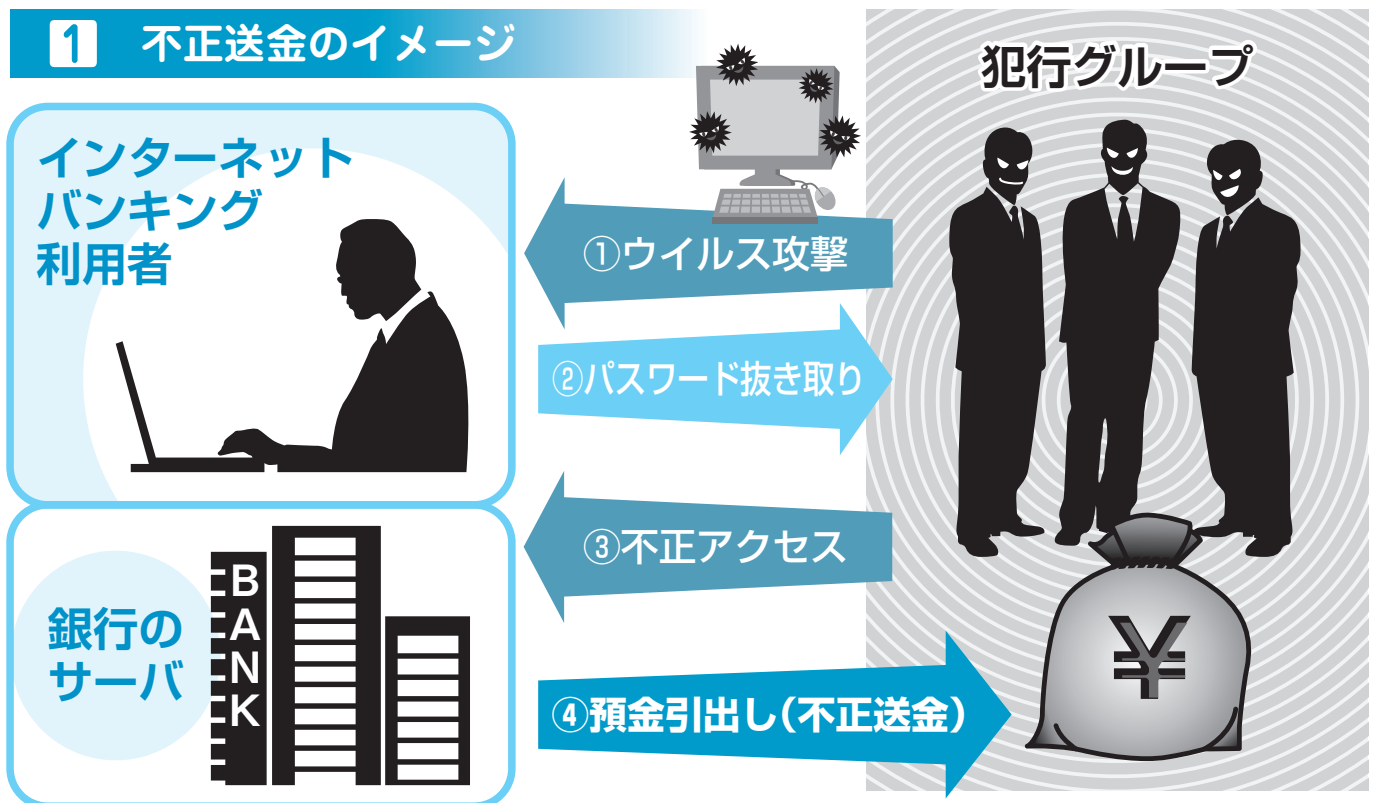
# インターネットバンキングを狙った不正送金事案が多発しています!!

最近、「インターネットバンキングで知らない内に自分の口座のお金が他人の口座に送金されている。」という被害が相次いでいます。

犯人は、ウイルスを被害者のパソコンに感染させて、ID・パスワードを盗み取り、それを悪用しています。

インターネットバンキング利用者は、被害に遭わないよう、以下の対策を実施するようお願いいたします。

## 1 不正送金のイメージ



## 2 被害に遭わないために

- パソコンにウイルス対策ソフトを導入して、バージョン（パターンファイル）を最新の状態に保ちましょう。
- パソコンの OS や各種ソフトウェアのバージョンを最新の状態に保ちましょう。
- ワンタイムパスワード（ログイン毎に、発行される使い捨てのパスワード）を利用しましょう。  
※ワンタイムパスワードの利用方法は、金融機関ごとに異なりますので最寄りの金融機関へお問い合わせください。
- 万が一の際の被害を押さえるため、送金限度額を低く設定しておきましょう。
- ログインしようとした際に不審な入力画面やメッセージが表示された場合は、ID・パスワードを入力せずに金融機関や警察へ通報しましょう。

## 「子どもの権利」とは

「子どもの権利」とは、子どもは未成熟だからと軽んじた扱いをすることなく、子どもを社会の一員としてその人権を尊重するというものです。

しかし、近年、子どもたちの人権を侵害する児童虐待に関する報道が頻繁にあります。児童虐待は身体的、精神的、社会的、経済的などの要因が複雑に絡み合っており、虐待を犯す保護者は、少子化や核家族化による子育ての経験や知識不足からくる不安感や重い負担感を感じており、子育てへのストレスを抱えたまま孤立化しているといえます。

児童虐待は「身体的」「性的」「心理的」「ネグレクト（育児放棄）」と4つに区分しますが、その行為は子どもの心や身体に深刻な影響を与えるばかりでなく、尊い命を奪うことにもつながり、子どもの健やかに生きて育つ権利を侵す大きな人権侵害です。

虐待防止の解決には、専門機関の知識や関係機関などの協力や連携が必要となりますが、何よりも、私たち一人一人が地域の子どもたちに関心を持ち、子育て家庭の孤立を防ぎ、子どもが大切にされる地域社会をつくっていくことが必要ではないでしょうか。



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

4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方は、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	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			

## シルバー人材センターからのお知らせ

平成26年2月末現在、40人の会員のご協力をいただき210件の仕事をこなすことができました。

力仕事だけでなく、手先の軽い仕事まで幅広く応じています。

シルバー仲間同士お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

人材センターの会員になって、あなたの豊かな知識や経験を活かしてみませんか？生きがいを見つけてみませんか？

詳しくは、社会福祉協議会内シルバー人材センター事務局までお気軽にお問い合わせください。



平成26年度 会員募集中！

年会費 1,000円

シルバー人材センターに  
相談してみませんか！



## 平成25年度 歳末たすけあい事業

次の皆さんをお見舞いしました。

- ・在宅療養者（平成26年2月13日）……………15人
- ・長期入院者（平成26年2月26日）……………53人
- ・低所得者（平成25年12月21日）……………5人
- ・施設入所者（平成26年2月26日）……………58人
- ・母(父)子家庭（平成25年12月21日）……………11件
- ・施設訪問数……………20施設

みなさん喜んでくださいました。

## 学童保育指導員登録制度のお知らせ

- ◎受付期間 平成26年3月17日から随時
- ◎登録の有効期間 平成26年4月1日から
- ◎時給 750～800円
- ◎勤務時間など 月～金曜日の午後で週1～3日、3～8時間程度  
第1・第3土曜日、5時間程度  
(小学校の行事などによって変動あり)
- ◎申し込み方法 所定の用紙に必要事項を記入し、社会福祉協議会事務所に提出してください。  
(用紙は社会福祉協議会事務局にあります。)

◆詳しくは、社会福祉協議会までお問い合わせください。



## ●善意銀行だより●

- 三谷 茂樹様……………金一封
- 佐野 勝敏様……………金一封
- 山本 英樹様……………金一封

左記の預託金は、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。

2/13  
(木)

## 介護教室を開催しました

小松島病院 理学療法士 若松正人氏をお招きし「家庭でできる転倒予防対策」について学びました。講義ではロコモティブシンドロームや、転倒の原因・家庭内で注意すべきことなどの説明がありました。体操を続けるコツは「少し頑張ったらできるぐらいの目標を立てること、まずは体を動かす事が大事」とのこと。その後、ストレッチ・片足立ちや足踏みなど、家庭ですぐに取り組める体操を楽しく実践しました。



### 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



## 「つなごうち」の記事募集について（案内）

次回4月号から、村外在住の村出身者や村にご縁のある人に、村について思っていること、ふるさとに提言することなど、自由な意見やアイデアを広報に掲載したいと考えています。

村と村の出身者や縁者をつなぐ、名付けて「つなごうち」。文字数は1,200字程度で写真2枚程度の投稿をお願いします。投稿してくれそうな人をご紹介ください。

第1回目は、上田龍雄さん（愛知県在住、井開出身）を予定しています。お楽しみに！ 詳しくは 総務企画課まで

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
3/18	火	佐那河内小学校卒業証書授与式	時 10:00～ 所 小学校体育館	
		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、米1合、エプロン、筆記用具
19	水	可燃ゴミ・古紙など収集	時 8:30～11:00 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	
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 特別相談所	時 9:00～12:00 所 農振センター1階会議室	
25	火	平成25年度保育修了式	時 10:00～11:30 所 保育所	
26	水	可燃ゴミ・古紙など収集	時 8:30～11:00 所 追上駐車場	
28	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、血糖など少し高めの人 持 運動しやすい服装、水筒など
4/2	水	可燃ゴミ・古紙など収集	時 8:30～11:00 所 追上駐車場	
6	日	第43回河川一斉清掃	時 適宜 所 村内全域	
7	月	平成26年度保育所・入所・進級式	時 10:00～11:30 所 保育所	保護者会総会
8	火	ふれあい昼食会	時 11:00～14:00 所 (検討中)	
9	水	粗大廃棄物・廃家電 可燃ゴミ・古紙など収集	時 8:30～11:00 所 追上駐車場	
		佐那河内小学校入学式	時 9:30～ 所 小学校体育館	
		佐那河内中学校入学式	時 14:00～ 所 多目的ホール	
14	月	心配ごと相談 人権擁護相談所	時 9:00～12:00 所 農振センター1階会議室	

地域の活性化

意外と知られていない!?  
宝物級の生き物

皆さん、突然ですが「アワマイマイ」って知っていますか？

この写真のカタツムリです。なんと、日本最大級のカタツムリなんです。貝ガラは手のひらからはみ出るほどで、ぬるぬると言う姿はまるで横綱の風格。怖いものみたさでちょっと見てみたくなりませんか？笑

「アワ」と名前についているのは最初に徳島で見つかったから。生息しているのは山間部で、もちろん佐那河内にもいます。夜行性の生きたアワマイマイを発見するのは至難のワザですが、迫力のある貝ガラはあちこちで見つかります。以前、佐那河内小学校のみんなでアワマイマイを探したところ、およそ8割の子どもたちが見つけてくれました（スゴイ!）。佐那河内村内某所にあるわが家の裏にもごろごろ落ちています。嵯峨谷の奥は隠れカタツムリ採集ポイントでもあります。

このアワマイマイ、見た目とは裏腹に意外に知られていないようで、「こんな大きなカタツムリ



がいるなんて。しかも日本最大級!?知らなかった!」「重い!」と反応は上々です。市街地に住む人はもちろんのこと、佐那河内村内の人の目にもオドロキの生き物として映るのではないのでしょうか。

オドロキとワクワク感を兼ね備えたアワマイマイ。地味だけど思わず自慢したくなる生き物はほかにもまだまだいるようです。農産物や自然の魅力あふれる佐那河内を紹介するときに、こんな地域の生物にも一肌脱いてもらう…そんなのもアリかもしれませんね。



れんこん団子の揚げ煮

《作り方》

- ①れんこんは皮をむいて酢水につけ、半分すりおろして水気を切り、半分はみじん切りにする。豆腐は水気を切ってつぶし、葱はみじん切りにする。
- ②①・とりミンチ・Aの調味料を合わせ、しっかり混ぜて団子にし、油で揚げる。
- ③Bの調味料を煮立て、小房分けたブロッコリーと②を入れ煮汁が少なくなるまで煮る。

★ポイント★

れんこんは少しこげ色が付く程度に揚げます。ビタミンCが多く含まれていますので小判形、小さい団子にと多めに作って楽しく食べてください。

《材料(4人分)》

れんこん	200g	揚げ油	
木綿豆腐	1/2丁	だし汁	300cc
とりミンチ	120g	B 砂糖	大1
葱	20g	酒	大1
卵	小1/2コ	しょうゆ	大1
A 片栗粉	大1	ブロッコリー	小1株
塩	小1/4		

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

1人当たり  
栄養成分

エネルギー  
炭水化物

202kcal  
2.6g

蛋白質 11.7g  
塩分 1.3g

脂質 10.5g

No.60