● 佐那河内村広報誌

https://www.vill.sanagochi.lg.jp 令和3年8月15日発行

2021 国号 No.581

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI

保育所 ネイチャーセンターと大川原高原に行ったよ!



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 [IP電話番号]

25679-2217 **25**679-2971 総務 課 健康福祉課 保 育 所

産業環境課 な679-2115 建設課 45679-2970 企画政策課 ☎679-2973

議会事務局 **2679-2152** 住民税務課 **2679-2114**

社会福祉協議会 25679-2304

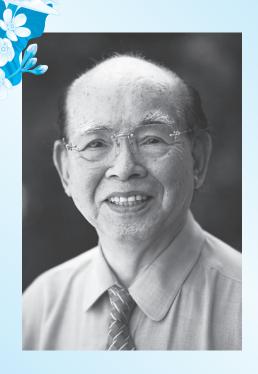
【教育委員会】 在679-2817 FAX.679-2173

※土・日・祝日および夜間 な679-2111 IP.5000~5004 ②役場共通 FAX.679-2125 [人口]2,200人(-3)

[男]1,068人(-2) [女]1,132人(-1) [世帯数]944(-1) 人のうごき[令和3年7月31日現在]

S書材民 山根玉峰先生がご逝去されました

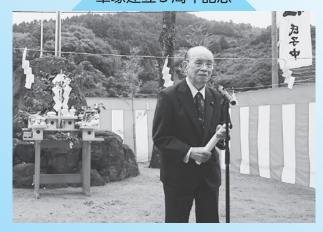
永い間、ありがとうございました



著名な書家であり、村の名誉村民第一号の 山根玉峰(義雄)氏が7月16日に逝去されま した。大正13年9月30日に佐那河内村上字 牛木屋に生まれ、8歳の頃に単身で神戸市へ 転居された後、国を代表する書家として幾多 の栄誉に輝かれました。人格高潔で、村民の 敬愛を一身に集め、名誉村民第一号の称号を 授与されました。筆塚の建立や書碑の建立な どをはじめ、佐那河内小中学校に特注の机・ 椅子のご寄贈や永年にわたる書道教室の開催 など、村や子どもたちに惜しみない愛情を注 いでいただきました。

ふるさとに注いでくださった限りない愛情 と永年のご厚情に心から感謝します。なお、 新庁舎の一角に胸像を建立し、ご功績を後世 に伝えてまいりたいと思います。

筆塚建立5周年記念



子どもたちへの書道教室 (小中学校)



輝かしい役職・受賞など

- 日展会友、日本書藝院参与
- 日本文化功労最高栄誉章、日本伝統文化大賞、米国リンカーン記念平和勲章、
- 日本書藝院大賞、伏見宮栄誉賞、自由民主党総裁賞、文部大臣賞、その他

<mark>7/13</mark> (火)

5年生が米作りを学びました。



佐那河内小学校5年生の総合的な学習の時間で、佐那河内で米作りをしている農家を訪問し、インタビューを行いました。米作りの1年間のス



ケジュールやさまざまな工夫、また作物を育てる上でのやりがい や苦労など、たくさん質問して実り多い学習となりました。秋に は、稲刈り体験をさせていただく予定です。



第3回防災リーダーズアカデミーの開催

第3回目の講座は、日本赤十字社防災教育事業主任指導者である多田春美さんより、「避難所における健康維持管理」についてのお話しがありました。災害時、避難所において気を付けなければならない病気や、避難所の環境整備についてのお話しを受講生全員が熱心に聞いていました。その後、受講生のみなさんは手洗いチェッカーを使って、手洗いの洗い残しのチェックを行いました。自身の手の洗い残し部位を知ることにより、手洗いの大切さを再認識しました。





7/19 (月)

自衛官募集相談員委嘱交付式

令和3年度自衛官募集相談員委嘱交付式が役場で行われ、谷渕栄治さんに委嘱状が交付されました。自衛官募集相談員は地域で自衛官募集の広報活動などを行い、任期は2年です。3期目の交付を受けて谷渕さんは「これまでの自分の経験を元に1つの就職先の選択肢として自衛官という道を若い人たちに伝え、1人でも多く自衛官が増えるようにしていきたい。」と抱負を述べられました。



7/20

ネイチャーセンターと大川原高原に行ったよ!





保育所では、3歳児から5歳児の子どもたちが、ネイチャーセンターを 見学した後に、大川原高原へ行きました。大川原高原では、四電エンジニ アリング株式会社の西さんから、風車の説明をしてもらった後に、風車の 中や、牛の見学を行いました。とても楽しい1日となりました。

露地すだち審査会への出品について

今年も恒例の露地すだち審査会を開催しますので、 多くのみなさまからのご出品をお待ちしています。

◇露地すだち荷受け日時

令和3年8月18日(水) 午前9時~午後5時まで 令和3年8月19日(木) 午前8時~午前9時まで

◇荷受け場所 農業振興センター1階

◇出品対象

露地すだち2L 1kg(40果)

※すだちの出品用ダンボール箱などは JA 選果場 で配布いたします。

ご出品いただいた人には粗品を用意してい ます。

お問い合わせ。産業環境課

議会行事出席報告

〉場所・()出席者

7月2日 第2回佐那河内村議会臨時会〈村役場3階議場〉(全議員)

議員協議会〈議会事務局〉(全議員)

全員協議会〈農振センター〉(全議員)

- 8日 議長・副議長就任あいさつ訪問〈勝名地区町議会ほか〉(石本議長・髙岡副議長)
- 12日 徳島環状道路建設促進期成同盟会第 29 回総会〈徳島グランヴィリオホテル〉(石本議長)
- 21日 例月出納検査〈議会事務局〉(服部監査委員・井開監査委員)
- 28日 林道大川原旭丸線期成同盟会監査〈議会事務局〉(石本議長)
- 30日 徳島県町村議会議長会第73回定期総会並びに町村議会議長・事務局長研修会〈ホテル千秋閣〉(石本議長)



7月8日 9:00~

雨天の中参加者10人で、園地めぐりをしました。

① 梯 五十鈴さんの菜園見学

減農薬をめざし、有機肥料や堆肥、米ぬかボカシ、活性液を取り入れるなどの工夫がされていました。また、マルチを上手に利用していて、雑草も少なく、広い畑の手入れが行き届いていました。そのため、スイカ、きゅうり、かぼちゃがのびのびと育っていて、秋まきの準備もできました。ほかの参加者から質問も多く出て、話がはずみました。

② 丸井 明さんの菜園見学

特色のある栽培方法の工夫や、学びの意欲(やさい畑の本の活用)、エン麦、ソルブーを利用し、多種品目の栽培を行っていました。虫よけの黄色、水色のバケツに水を入れ、野菜のうね間に置いたり、マリーゴールドを植えるなど、楽しく、明るい菜園の工夫がされていて、活発な意見交換もできました。

オーガニック野菜のおいしさを多くの人々に味わってもらいたいです!! 雨の中、楽しく有意義な園地めぐりができました。 (報告者:小谷和子)





▲梯 五十鈴さんの菜園



▲丸井 明さんの菜園

<mark>7/20</mark> (火)

LOVEさなごうち 第 1 回 環境学習会(農振センターにで)



●世界的に問題になっている、海洋プラスチック汚染について、映像 を通して学びました。

これは大変!

使い捨てられ、微細化したマイクロプラスチックが海に流れ込み、海中に溶けている有害化学物質(P.C.B、D.D.T など)を吸着していることが分かってきました。

プランクトンから小魚などに取り込まれ、食物連鎖を通して人体に蓄積。また、プラスチックをエサと思い、ヒナに運ぶ海鳥など、研究者たちの報告は深刻です。

新聞紙で"生ごみ入れ"を作ろう

会員の提案で、みんなで新聞紙で"生ごみ入れ"を作りました。(作り方は次回に)

◎その後、レジ袋削減がマイバック持参になったように、使い捨てペットボトルを減らし、マイボトル持 参への提案。

「ごみ分別の大切さがわかった」と、それぞれの資源ごみの実情や、それぞれ工夫していることなど意見を出し合い、交流が深まりました。

一次回は空中のプラごみについてのテーマを予定しています。—

(報告者:松長礼子)

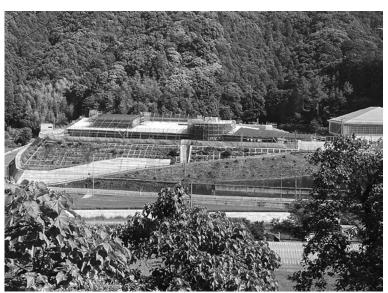
役場新 庁舎 建設情報

7月下旬の状況をお知らせします。

7月末現在の建築工事の進捗率の見込みは、約60%となっています。

写真①は、新庁舎を北側から見た状況で、 左奥のテナント(四角)部分、ホール兼議場 (円形)部分の屋上のコンクリート打設が進 められています。また、新庁舎北側では、 消防センターの鉄骨の組み立てが進められ ており、8月からは屋根・外壁工事が行わ れる予定です。

写真②は、新庁舎2階部分の外壁タイル 張りが進められている様子です。







課税事業者届出書を廃止します

佐那河内村発注の工事、業務委託、物品購入の契約締結時に、落札者より「課税事業者届出書」または「免税事業者届出書」を提出いただいていますが、落札者の事務軽減のため、令和3年9月以降に契約する工事、業務委託、物品購入より、「免税事業者届出書」の提出を求め、課税事業者からの「課税事業者届出書」の提出は不要とします。

※「免税事業者届出書」の提出がない場合、課税事業者として契約手続きを行いますので、免税事業者においては契約締結時に免税事業者届出書の提出漏れがないよう、ご注意ください。

	令和3年8月までに契約	令和3年9月以降に契約
課税事業者	課税事業者届出書が必要	課税事業者届出書が不要
免税事業者	免税事業者届出書が必要	免税事業者届出書が必要

※免税事業者からの免税事業者届出書の提出は引き続き必要です。

お問い合わせ●総務課

令和3年度 「佐那河内果樹アグリスクール」 生徒を募集します!

佐那河内村では、果樹の栽培技術の向上と継承を目的に、『佐那河内果樹アグリスクール』を開催しています。 令和3年度は9月から翌年3月まで、計10回の講義を予定しています。果樹の栽培技術向上のため、『佐那河内 果樹アグリスクール』で一緒に果樹の栽培技術を学びませんか?果樹経営の代表者はもちろんのこと、補助的に 果樹経営に関わっている人もぜひ受講してください。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、マスクの着用や検温、手指の消毒にご協力をお願いします。

応募期間

令和3年 9月10日(金)まで

募集対象

新規就農者・農業担い手・UターンやIターンなどで就農をめざす人 【農業担い手の人は、世帯内で果樹の出荷実績のある人が対象です。】

受講 料

佐那河内村在住の人や村内で耕作されている人(予定者含む)は無料です。 ※村外在住の人でも、資料代などとして5,000円ご負担いただける人は受講できますので、 お問い合わせください。

定員

10人程度

申込方法

所定の応募用紙でお申し込みください。 応募用紙は産業環境課もしくは村ホームページにあります。

講義内容

次の予定で行いますが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況や荒天などにより日程を変更する場合があります。

また、第2回以降の開催日については、現在講師と調整中です。

同米位	四/出口	主な内容			
回数	開催日	午前 (10:00~12:00)	午後 (13:00~15:00)		
第1回	9月22日(水)	開校式(9:00〜) 果樹の総論と経営について(座学)	すだちの収穫(実習)		
第2回	10月上旬	防除について(座学)	すだちの栽培について(座学)		
第3回	10月中旬	施肥と潅水について(座学)	ゆずの栽培について(座学)		
第4回	11月上旬	キウイの栽培について(座学)	キウイの収穫・貯蔵(実習)		
第5回	11月下旬	流通と市場について(座学)	みかんの収穫・貯蔵管理について(座学)		
第6回	12月下旬	果樹栽培暦のポイントについて(座学)	キウイの剪定(実習) 13:00~15:30		
第7回	2月中旬	もうかるすだち作りについて(座学)	土づくりについて(実習)		
第8回	2月下旬	みかんの剪定(実習)10:00~14:00 徳島かんきつアカデミーと合同			
第9回	3月上旬	鳥獣害対策について(座学)	すだちの剪定(実習) 13:00~15:30		
第10回	3月中旬	常緑果樹の苗木植え付け(実習)	接ぎ木について(実習) 修了式(15:00~)		

^{※8}割以上の出席で修了証書を交付します。

お問い合わせ・お申し込み●産業環境課

[※]軍手・タオルなどは持参してください。

[※]昼食は各自ご用意ください。

ごみ集積所を綺麗に使っていくために、正しい分別を行っていくために

ごみの出し方についてのお願い

近頃、粗大ごみに分類されるごみが、間違ってごみ集積所に捨てられていることが あります。粗大ごみは、定期的に行う粗大廃棄物収集時にお持ちいただきますようよ ろしくお願いします。





資源ごみ集積所に捨てられた粗大ごみなど

粗大ごみは決められた収集日に出してください

粗大ごみ収集日以外の日に粗大ごみが捨てられていることがあります。粗大ごみの 収集場所であっても決められた日付を守らない場合は不法投棄になります。粗大ごみ は、決められた日の粗大ごみ収集に合わせて出していただきますようお願いします。





期日前に捨てられた粗大ごみ

不法投棄は犯罪です

廃棄物を不法投棄すると5年以下の懲役または1000万円以下の罰金が科せられます。 (法人の場合は3億円以下)

お問い合わせ●産業環境課

徳島ファミリー・サポート・センターからお知らせ

出張登録会を開催します

日時●9月7日火 10時から12時まで

場所●農業振興センター2階大和室(乳幼児相談会場)

●ファミリー・サポート・センターって?

ファミリー・サポート・センターは、子育てのお手伝いをしてほしい人(依頼者)とお手伝いをしたい人(提供者)を当センターが橋渡しして、子どものお世話を一時的に有料で応援し合う相互支援組織です。



- ・保育所への送り迎えやその後の預かりなど
- ・学童保育のお迎えやその後の預かりなど
- ・学校行事、冠婚葬祭などのときの預かりなど



子育て応援団

徳島ファミリー・サポート・センター

〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1 わーくぴあ徳島4F

電話611-1551

令和3年度 敬老会開催のお知らせ

村では、長年にわたり、地域社会・村の発展にご尽力されてこられた高齢者への感謝と敬意、またご長寿のお祝いを目的に敬老会を開催しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、規模を縮小し、対象者限定の式典のみを開催することとなりました。対象者は、長寿トップテン新規者、米寿者、金婚夫婦およびダイヤモンド婚夫婦です。

出席を楽しみにされていたみなさんには残念なお知らせとなりますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

75歳以上対象者 602人

(令和2年度対象者595人)

男性…240人/女性…362人 今年度、満75歳…49人 最高齢者…103歳

※7月15日現在

●金婚・ダイヤモンド婚に該当されるご夫婦へ

次の要件に該当されるご夫婦を お祝いしますので、8月25日 までに健康福祉課までご連絡くだ さい。

通知が届かないなど気になる点がありましたら、お問い合わせください。

※金婚に該当するご夫婦

昭和47年1月1日から12月31日 までの間に婚姻届を提出し、現在本 村に住所登録されているご夫婦

※ダイヤモンド婚に該当するご夫婦

昭和37年1月1日から12月31日までの間に婚姻届を提出し、 現在本村に住所登録されているご夫婦

お問い合わせ。健康福祉課



マダニが媒介する新しい感染症

SFTS(重症熱性血小板減少症候群)

早期発見、早期治療が大切!!



タカサゴキララマダニ



SFTSってどんな病気?

2011年に初めて特定された SFTS ウイルスに感染することによってひき起こされる病気で、6 日 \sim 2 週間の潜伏期を経て、**発熱、消化器症状**(食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛)をひき起こします。重症化すれば、死亡することもあります。



どのように感染するの?

SFTS ウイルスを保有しているマダニに刺咬されることにより感染します。

マダニの中でも、病原体を保有しているマダニは極めてまれですが、発症すると重症化するので十分気をつけましょう。この病気を媒介するマダニは、家ダニなどとは違う種類で、10mm ほどの野山に生息しているマダニです。



どのように予防すればいいの?

マダニに刺咬されないことが重要です。草むらや山など、ダニが生息する場所に行く場合には、長袖・ 長ズボン・長靴、手袋、首にタオルを巻くなど、**肌の露出をできるだけ少なくする**ことが大切です。虫 除けスプレーも一定の忌避効果が得られます。ペットなどの身近な動物にも気をつけましょう。

屋外活動後は入浴し、マダニが付着していないか注意深く全身チェックしましょう。



もしマダニに刺されたらどうしたらいいの?

マダニ類の多くは、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、数日間吸血します。無理に引き抜こうとすると、口器の一部が皮内に残ってしまうことがあるので、**医療機関で処置**してもらってください。刺咬された後 1~2週間は、発熱、嘔気、下痢などに注意し、症状があれば直ちに医療機関を受診してください。

1~2週間、朝夕に体温を測り、熱が出たら直ぐに医療機関へ。

徳島県医学・感染症専門員 馬原 文彦 先生監修

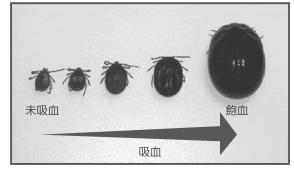
ヒトを刺咬しているマダニ



フタトゲチマダニ



タカサゴキララマダニ



吸血すると3~15ミリくらいに膨れる

(写真提供:馬原アカリ医学研究所)

徳島県保健福祉部健康づくり課感染症・疾病対策室

熱中症予防 × コロナ感染防止で

厚生労働省 令和3年6月

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは:新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、などを取り入れた日常生活のこと。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります



熱中症を防ぐために

ウイルス 感染対策は 忘れずに!

クをはずしましょう



屋外で

しと2m以上

(十分な距離)

れている時



マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう 気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、 涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、 外でも日陰へ





のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1日あたり

500mL 2.5本



ペットボトル コップ約6杯





∏‡

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)



-般的な家庭用エアコンは、室内の空気を 循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定





暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動 (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で<mark>毎日30分程度</mark>)
- ・毎朝など、定時の体温測定 と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず 自宅で静養





高齢者、子ども、障がい者のみなさんは、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。 周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

令和3年度 がん検診および特定健診のお知らせ

令和3年度のがん検診と特定健診を次の日程で実施します。**受診をご希望される人は、事前予約が必要です**。各検診日程の申し込み期限までに、**健康福祉課保健衛生係まで**お申し込みください。 ぜひ、この機会に受診してください。

● がん検診日程および場所(集団健診)

検診日程	検診場所	受付時間	
10月9日仕) 【申し込み期限:9月17日金】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	8:00~10:00 ※この時間の範囲内で個人毎に受付 時間をご案内いたします。	
10月19日(火) 【申し込み期限:9月28日火】 ※村内開催なので、期限までに申し込みできなくて も受診はできます。その場合は、事前に問診票を お渡しできないことがあります。ご了承ください。	佐那河内村農業振興センター 特定健診・肺がん・大腸がん・ 乳がん・前立腺がん・肝炎検査・ 頸部・腹部エコー検査のみ実施	8:30~10:30	
11月13日 (土) 【申し込み期限:10月22日金】	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構	8:00~10:00 ※この時間の範囲内で個人毎に受付 時間をご案内いたします。	
12月23日(木) 【申し込み期限:12月2日休】 ※村内開催なので、期限までに申し込みできなくても受診はできます。その場合は、事前に問診票をお渡しできないことがあります。ご了承ください。	佐那河内村農業振興センター 頸部・腹部エコー検査は実施 しないのでご注意ください。	8:30~11:00 婦人科および骨密度検査は 13:30~14:00 ※ただし、乳がん検診は、午前中も 受付します。	

- ※10月と11月のとくしま未来健康づくり機構で行うがん検診では、各月予約枠15人(先着順)で実施します。なお、とくしま未来健康づくり機構におけるオプション項目【頸部エコー検査:負担金3,300円・腹部エコー検査:負担金5,500円】を追加できます。ご希望の人は、がん検診予約時にお申し出ください。
- ※10月の農振センターで行うがん検診で、完全予約制、先着20人限定でオプション項目【頸部・腹部 エコー検査:負担金8,800円】ができます。ご希望の人は、お早めにお申し込みください。

● がん検診内容および負担金 (集団健診)

検診内容	対象者	負担金
胃がん検診 (バリウム検査)	40歳以上の村民 ※令和3年度に胃内視鏡検診を受診した人は受診できません。	
肺がん検診	40歳以上の村民 (65歳以上の人は結核検診を含みます)	
喀痰検査	肺がん検診受診者で、肺がんの危険性が高いと認められた村民	300円
大腸がん検診	40歳以上の村民	300円
肝炎ウィルス 検査	①令和3年度において満40歳となる村民 (昭和56年4月1日〜昭和57年3月31日生まれの人) ②平成14年度から令和2年度までの間に、肝炎ウィルス検査 の対象者であって、受診できなかった村民	
前立腺がん検診	50歳以上の村民(男性のみ)	1,000円
骨密度検査	40歳以上の村民	400円
(婦人科検診) 子宮がん検診	20歳以上の村民(女性のみ) ※2年に1回の受診が標準です。原則として、令和2年度に受診された人は、令和4年度に検診を受けてくださるようお願いします。	400円
(婦人科検診) 乳がん検診	40歳以上の村民(女性のみ) ※2年に1回の受診が標準です。原則として、令和2年度に受診された人は、令和4年度に検診を受けてくださるようお願いします。 ※12月23日休は、午前中も受付します。	1,000円

- ※生活保護受給者の人は、負担金は無料です。
- **※12月23日(木)の村内で行う検診では、歯科健診および口腔がん検診も行います**。歯科健診および口腔がん検診の負担金は無料なので、この機会にぜひ受診してください。
- **※特定健診受診券をお持ちの人は、がん検診と同時実施できます**。ご希望の人は、がん検診予約時に お申し出ください。

【胃内視鏡検診について】

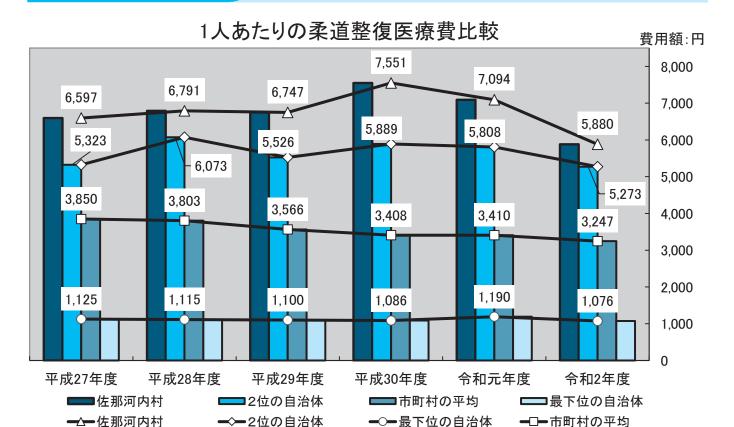
胃内視鏡検診を指定医療機関(個別医療機関)で、令和3年6月1日から令和4年2月28日まで随時実施します。検診希望者は、検診に必要な書類などを送付するため、事前に健康福祉課保健衛生係へお申し込みお問い合わせください。

検診内容	対象者	負担金
胃内視鏡検	50歳以上の村民 ※2年に1回の受診となります。令和2年度に胃内視鏡検診を受診された人は、令和4年度に検診を受けてくださるようお願いします。 ご了承ください。	4,100円

国保だより

村の国保被保険者1人あたりの柔道整復施術療養費

7年連続 ワースト1位



本村の国保被保険者の1人あたりの「柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸、マッサージによる施術にかかる療養費」(以下、柔道整復施術療養費)は平成26年度から7年連続で県下24市町村の中でワースト1位となっていて、最も高くなっています。

特に平成30年度の比較を見たとき、本村は7,551円で**2番目に高い自治体より1,662円**もの差があります。また、**一番安い最下位の自治体と比べると6,465円**も高くなっています。市町村の平均額3.408円と比べた場合、本村の柔道整復施術療養費は**平均の倍以上の費用がかかっています**。

柔道整復施術療養費が増加するとどうなるの?

柔道整復療養費は、国保に加入されているみなさんが負担する国保税で賄われています。このまま増加していくと**国保税の引き上げの要因となります**。

柔道整復・鍼灸・マッサージのかかり方について確認してください。

柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸、マッサージ師による施術のうち、健康保険が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。

★健康保険が使えないケース(全額自己負担)=

- ●単なる肩こり、筋肉疲労など
- ●病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- ●脳疾患後遺症などの慢性病
- ●症状の改善がみられない長期の施術(応急処置、長期の施術が必要な場合を除く)
- ●スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- ●労災保険の対象となる仕事中や通勤途上に起こった負傷



- ●疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど
- ※保険医療機関(病院・診療所など)で同じ負傷などの治療中は、施術を受けても保険などの対象になりません。

☆健康保険が使えるケース (一部自己負担) ※急性または亜急性 (急性に準じるもの) のみっ

- ●外傷性の打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼の施術(緊急の場合を除き医師の同意が必要)
- ●はり・きゅうは、主として神経痛、リウマチ、頸腕(けいわん)症候群、五十肩、腰痛症および頸椎 捻挫後遺症などの慢性的な疼痛を主病とする疾患の治療(医師の発行した同意書か診断書が必要)
- ●マッサージは、筋麻痺や関節拘縮(こうしゅく)などで、医療上マッサージを必要とする症例(医師の発行した同意書か診断書が必要)

施術を受けるときの注意点

- ① 負傷原因(いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか)を正確に伝えてください。
- ② 療養費支給申請書は負傷原因・負傷名・日数・金額を確認し、原則患者自身が署名または捺印してください。
- ③ 領収書は必ずもらい、保管しておきましょう。

! 慢性的・突発的な身体の痛みや不調、突然のケガなどがある場合は…

自己判断せずに、医療機関(整形外科など)で診察を受けてください。

整骨院・接骨院では、診療の目的をもってレントゲン検査を行ったり、外科手術を行ったり、薬を投与することができません。実際に、整骨院で施術をうけていて症状に改善が見られず、 医師の診断を受けたところ、重大な疾病であったケースもあります。

【具体的な例】

肩や首が痛い⇒心筋梗塞や狭心症心臓など 背中が痛い⇒すい炎、すい臓がん、多発性骨髄腫、大動脈解離など 腰が痛い⇒腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など

! 柔道整復師からの施術に関する受診内容照会の調査について

厚生労働省の通知により、「接骨院・整骨院(柔道整復師)において、多部位(負傷の部位が複数あること)、 長期または頻度が高い施術を受けた人などに対して文書照会による調査を実施し、柔整療養費支給の適正に 努めること」との指導があったことから、本村では施術を受けられたご本人に施術内容や負傷原因について、 文書による照会を行っています。

この調査票は受診した整骨・接骨院(柔道整復師)から村に請求される療養費の施術内容と実際に受診した施術内容とが一致しているかどうかを確認させていただくものです。確認の結果、内容が一致しないなどの理由により療養費を全額自己負担していただく可能性があります。調査票を受け取った人は必ず期限までにご回答いただくようお願いします。

なお、期限までに回答いただけない場合は、電話または、面談により再照会を行いますのでご協力お願い します。

健康づくりのために(肩こり、筋肉疲労などの症状改善のために)

長い間筋肉を使わないと、筋力が低下したり、関節の可動域が狭くなったりするため、 痛みなどの症状が出てくることがあります。ストレッチなどの運動を日々の生活に取り 入れていくことによって、肩こりや筋肉疲労などによる痛みなどの症状を緩和したり、 予防したりすることができます。

本村の国民健康保険では、毎年、健康づくりチャレンジ教室を開催し、日々の生活に取り入れやすいストレッチなどの運動を学べる機会をつくり、みなさまの健康づくりをサポートしています。開催日程については、今後の広報さなごうちの情報ボックスコーナーに掲載する予定です。ぜひご活用ください。



特別児童扶養手当を受給している皆さまへ

現 況 届(所得状況届)

特別児童扶養手当を受給されている人(支給停止中の人も含みます。)は、手当の支給要件を確認するために、8月12日から9月13日の期間中に現況届(所得状況届)の提出が必要となります。対象となる人にはお知らせを送付していますので、手続きをお願いします。現況届の提出が遅れたり提出がなかったときは、手当が遅れたり、もらえなくなることがありますので、ご注意ください。

対象者

政令に規定する障がいの状態にある20歳未満の児童を監護している父母(主として児童の生計を維持するいずれか1人)、または父母に代わって児童を養育(児童と同居し、監護し、生計を維持)している人

ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外と なります。

- ・児童または手当の支給を受けようとする人が日本 国内に住んでいないとき
- ・児童が施設に入所しているとき
- ・児童が障がいを支給事由とする公的年金を受け取 ることができるとき

支給額

令和3年4月現在

児童1人につき 月 額

1級:52,500円 2級:34,970円

- ※上記支給額は、固定された金額ではありません。物価 変動などの要因により、改正される場合があります。
- ※所得制限限度額を超えるときは支給されません。詳しくは、健康福祉課にお問い合わせいただくか、厚生労働省のホームページ(特別児童扶養手当の所得制限額)をご参照ください。

お問い合わせ・申請先●健康福祉課

ジェネリック医薬品による

自己負担額軽減のお知らせを発送します

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、 同じ有効成分を使って作られ、新薬と同等の効果、効能を厚生労働省 から承認されている医薬品です。

徳島県後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額がどれくらい軽減できるのか、その一例をお知らせする通知を令和3年9月下旬に送付します。

通知の対象者は、本年5月に医療機関で処方された 新薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己 負担額が大きく軽減される人です。

なお、全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは 限りませんので、利用を希望される場合は、医師や薬 剤師にご相談ください。



お問い合わせ●徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課 電話677-3666

後期高齢者医療制度 歯科健康診査のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されている特定の年齢の人を対象に、歯・歯肉の 状態や口腔清掃状態などをチェックし、口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予 防するため、歯科健康診査を実施しています。



今年度の対象者は、ぜひ歯科健診を受診しましょう。

対 象 者

○令和2年中に対象の年齢になられた人(昭和20年、昭和15年、昭和10年、昭和5年生まれの人) ただし、長期入院患者や施設入所者は対象外です。

なお、対象者には8月下旬に歯科健診受診券のハガキを送付します。長期入院患者・施設入所者の 人にハガキが届くこともありますが、対象外ですので健診はご遠慮ください。

受診場所 後期高齢者の歯科健診の実施協力歯科医院

○受診可能な歯科医院の一覧表を市町村窓□・広域連合窓□で配布予定です。 また、広域連合および県歯科医師会のホームページに掲載予定です。

事前に電話などにて健診実施歯科医院にご予約の上、受診してください。 受診方法

健診項目 問診、口腔内診査、口腔機能評価(口の渇き、飲み込む力など)など

無料 受診期間 令和3年9月1日~令和3年11月30日 受診費用

持っていくもの 後期高齢者医療被保険者証と歯科健診受診券のハガキ

その他注意事項

- ○健診の予約日を忘れないようにしてください。
- ○歯科健診は期間中に1回のみです。後日重複受診が判明した場合は費用を請求させて いただきますのでご了承ください。
- ○歯科健診自体は無料ですが、その後に治療行為が行われる場合は有料となりますので ご注意ください。
- ○健診結果は、広域連合又はお住まいの市町村での口腔保健指導及び徳島大学との共同 研究による分析調査に活用することがありますので、ご了承ください。

新型コロナウイルスなど の影響により、変更・中止 になる場合があります。



お問い合わせ

徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課 徳島市川内町平石若松78番地1 電話:677-3666

在宅要介護者訪問歯科健康診査のお知らせ 後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度に加入されている在宅の要介護者を対象に、在宅で歯科健診や歯科保健指導を行うこ とで、口腔機能の維持回復を促し、高齢者の低栄養や誤嚥性肺炎の予防することを目的に、訪問歯科健康診 査を行います。

【対象者】

自力で歯科医院に通院することが困難な在宅の要介護者で、次の要件を全て満たす徳島県後期高齢者医 療被保険者。

- ①要介護3・4・5の認定を受けている人
- ②介護保険の居宅療養管理指導(歯科医師・歯科衛生士によるもの)および口腔機能向上加算を 受けていない人
- ③医療保険の訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導を受けていない人
- ④令和3年度歯科健康診査を受けていない人

【実施期間】令和3年9月1日から令和3年12月末

【健診費用】無料 ※ただし、その後の歯科治療については有料

【申 込 先】徳島県後期高齢者医療広域連合 事業課

※申請前に、必ず担当ケアマネジャーに相談してください。ケアマネジャーによる代理申請も可能です。 ※訪問歯科健診の詳細や申請書等必要書類については、広域連合ホームページをご覧いただくか、次までお問い合わせください。

徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課

新型コロナウイルス などの影響により、変 更・中止になる場合が あります。



お申込み・お問い合わせ 徳島市川内町平石若松78番地1 電話:677-3666

成人年齢の引き下げ(令和4年4月~)と式典について(お知らせ)

民法の一部改正に伴い、令和4年4月1日から成人年齢が20歳から18歳に引き下げられます。 そこで、次の2点についてまとめましたので、ご留意をお願いいたします。

(1) 令和4年4月以降、「18歳になるとできること」、「これまでどおり20歳にならないとできないこと」について

18歳 (成年) になったらできること

- ◆親の同意がなくても契約できる
 - ・携帯電話の契約 ・ローンを組む
 - ・クレジットカードをつくる ・一人暮らしの部屋を借りる など
- ◆10年有効のパスポートを取得する
- ◆公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取る
- ◆結婚 女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に。
- ◆性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられる
- ※普通自動車免許の取得は従来と同様、「18歳以上」で取得可能

20歳にならないとできないこと (これまでと変わらないこと)

- ◆飲酒をする
- ◆喫煙をする
- ◆競馬、競輪、オートレース、競艇 の投票券 (馬券など) を買う
- ◆養子を迎える
- ◆大型・中型自動車運転免許の取得

※政府広報オンラインより



(2) 式典の対象者について(令和4年度以降)

本村では成人年齢引き下げを受け、令和4年度以降の式典の対象者について検討してまいりました。その結果、18歳を対象とした場合、対象者の多くは高校3年生であり、受験・進学や就職準備などと重なり精神的・経済的にも負担が大きくなることや、飲酒・喫煙などは現行どおり20歳になって許容されることから、20歳が引き続き重要な節目となることを考慮し、本村では現行どおり20歳を対象とした式典の開催を予定しています。



- 佐那河内村立図書館(農振センター3階)
- 開館時間 / 平日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00
- 閉館日 / 土・日・祝日・年末年始
- お問い合わせ 教育委員会 図書館担当



本の展示会 「絵本の世界」を 開催しました

7月13日(火、本の展示会「絵本の世界」を開催しました。農振センター2階小和室にて、0~2歳児を対象とした絵本や大型絵本を展示したところ、当日開催された



離乳食講習会や歯科・栄養相談に参加されたご家族にお立ち寄りいただきました。大型絵本をめくって楽しんでいただいたり、村立図書館の本を借りていただいたりと、それぞれに絵本とふれあう時間を過ごしていただきました。ご来場いただいたみなさま、ありがとうございました。

本年度は、12月14日以と3月8日以の10:00~14:00に本の展示会を開催する予定です。

※8月20日) はで、館内で企画展示『スター・ウィーク〜星に親しもう〜』を開催しています。ぜひお立ち寄りください。

佐那河内の人権教育 vol.293

2021年度人糧大学講座開講

第1回目の講座は、NPO 法人協働プランニング NIMS 理事長瀬尾規子さんを講師にお招きし、「女性と子どもの人権」と題してご講演いただきました。

国が策定した第5次男女共同参画基本計画では、男女共同参画社会の実現を21世紀の日本の社会を決定する最重要課題と位置づけていることや、現実は日本が他の先進国に比べてジェンダー平等・男女共同参画に遅れをとっていることについてもお話がありました。さらに、子どもの人権については DV にさらされる子どもへの影響や、新型コロナウイルス感染症による女性の貧困、自殺者数の増加などについてお話をいただきました。

また、公演後に受講者の人から「ワクチン接種に関する差別」について質問があり、ワクチン接種する人、しない人、できない人がいる中で、それぞれの意志を尊重することについて考える機会にもなりました。

佐那河内人権教育研究協議会・佐那河内村教育委員会

駐在所定。以

交通マナーアップにご協力を‼

佐那河内村内で死亡事故が発生

先月の7月5日に大川原高原へ続く山道において、 大型クレーン車が横転して運転していた人が亡くなられました。

7月中佐那河内村内では、

死亡事故1件、軽傷人身事故1件、物損事故4件 と交通事故が多発しました。

交通事故はいつ自分に起きるか分かりません。

交通ルールは必ず守って、無理のない安全運転を 心掛けましょう!!



地域の安全を守る会の活動

警察官 B(男性・女性)採用募集の締め切り間近

【受験資格】平成3年4月2日(30歳)から平成16年4月1日(18歳)までに生まれた者 ※四年制大学等を卒業した者または令和4年3月31日までに卒業する見込みの者を除く。

【受付期間】~8/26休まで

【第 1 次試験日】10/17 (日)

※詳細が必要な人は徳島県人事委員会事務局(電話 621-3212)まで、 お問い合わせをお願いします。

何かご用件のある人はお気軽にお声をお掛けください。 駐在所(電話679-2110)へのご連絡をお待ちしています。 なお、緊急の場合は110番通報をお願いします。



佐那河内村地域包括支援センターだより 8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て交流を楽しみましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

教室名		日時	会場
いきいき体操教室	8月23日(月)	13:30~15:30	農振センター
脳若トレーニング教室	9月10日金	10:00~11:00	農振センター

※感染症予防対策のため、マスクの着用、検温の実施、手指消毒にご協力ください。感染症の拡大状況によっては、開催を中止することもあります。 ※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・大西



読み合い朗読会 「伝えたい村の話」佐那河内村史から

- ●65回は「新生活運動」の続きを読み合いました。実 践した事例を挙げていきましょう。
- ●中畑・蝮塚地区。貧困家庭が多かったので金の掛か らないものに着手。最初は個々の人たちでしていた が、零細農家が立ち直るためには、共同の力が必要 と話し合いの中から自覚。農道の草刈り。種消毒や 土壌検査。家屋の消毒。農事研究会の開催。共同購 入や部落一丸の手間講。農道の拡張や簡易水道の推 進。研究栽培したものを共同出荷。
- ●丸田地区。傾斜地の果樹園が多く非常な労力を要し ていた。労働生産性を上げるべく研究に研究を重ね 共同防除施設工事に着手。完成までの3か月。部落 総出で風雨をいとわず建設に向けての涙ぐましい共 同作業が続けられた。その結果、労働の軽減に、燃 料費が10分の1に。新しい共同精神が養われ、ミ カンの品質向上を見た。徳島バス丸田停留所は「神 経痛停留所」と呼ばれていた。治療の為に多くの人 が乗っていたのだが、重労働から解放されて、解決 の案が進んだ。
- ●共栄地区。衛生思想乏しく、蚊や蝿が多く環境に無 関心であった。それを婦人部会が環境の浄化に取り 組んだ。便所や流しや畜舎の消毒。鼠の共同駆除。 検便により寄生虫駆除。
- ●根郷地区。総工費300万円で簡易水道を完成。渇水 期にも水の心配なくなり、婦人の過労も半減した。
- ●日浦地区。簡易水道により衛生事情がよくなり、蚊 や蚤や蝿がなくなり蚊帳がいらなくなった。栄養改 善に取り組み、共同作業や話し合い活動で課題の発 見や家庭の民主化が進んだ。
- ●書ききれないのですが、当時村長だった西岡勝文氏 はじめ沢山のみなさんの多大なるご尽力も忘れては ならないことだと痛感しました。

ツリーベルズ 鈴木 昇・惠子

第66回読み会い朗読会: 9月13日 月19:30~20:30

田

島

0) 鰆

所:農振センター 1階

お問い合わせ:鈴木(090-2156-7935)

て行っています。21時まで、役場農 どなたにかけても構いませ 人会ください 石南ひまわり句会は、 役場農振セ お問い合わせ ンター 毎月7日の19

は、

階会議室

現会員 に

時

0) Ø) 鉢陽当りに

坂

Ħ

今年もかアワダチ草が気に てんと虫伝うまで逃がすまで か

かる

髙橋

やんちゃ子の 棒に絡まる花筏

 \Box

万緑や姿現わす新庁舎

波 ベンチで見上ぐ落し文

野

枝

の寝返りす ば 新聞 来

夜

月寒冬物整理 迷

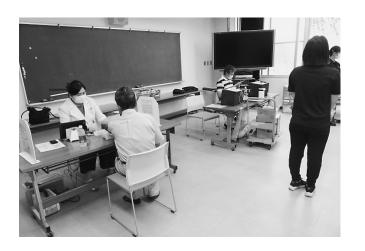
尾

の炙り厚く切

五月十七日 農振センタ

さなごうち俳 句

程的意思



献血にご協力 ありがとうございました



7月21日似、巡回献血(400mlのみ)を実施しました。受付34人(内献血者30人)のみなさんにご協力いただきました。

献血量が減少するなか、安定的な献血量を確保するため、今後ともご協力よろしくお願いします。

なお、献血ルームアミコでは、成分献血・400ml 献血ができます。

会員募集中!

人材センターの会員に 登録しませんか?

毎日受付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。電話でお問い合わせいただいても結構です。



- ●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、その技術・知識・経験を活かして仕事をしませんか。会員が働いた仕事量に応じて「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

乳児おむつ助成のお知らせ

おむつの購入に要した費用を負担いたします

◆対象者

村内に住所を有し村内で生活している乳児が 1歳になる月の末日までに使用するおむつを購入した保護者など

◆対象外

・村民税など前年度までに滞納がある人

◆助成を行う金額

おむつの購入に要した費用とし、乳児1人につき月額5.000円以下。

◆申請方法

対象となる人は申請書に 領収書(レシート可)を添付 の上提出してください。

お問い合わせ社会福祉協議会



●善意銀行だより●

●早渕 政行 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。

8月は「電気使用安全月間」です

夏は水を使う機会が多いうえに、暑さで汗をかきやすくなるため感電事故が多く発生しています。 ぬれた手でプラグやスイッチをさわると感電するおそれがあります。



電気安全のご相談は、お気軽に下記までご連絡ください。

1 四国電気保安協会

徳島支部 電話631-2333

一お詫びと訂正一

広報さなごうち7月号の31ページでお知らせしました「薬物乱用はダメ・ゼッタイ。」の記事中、「危険ドラッグ110番(フリーダイヤル)」において誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正します。

(誤) 危険ドラッグ110番 (フリーダイヤル) 0120-847-110

1

(正) 徳島県薬物相談窓口 保健福祉部薬務課 電話621-2233

覚醒剤追放ダイヤル(徳島県警察本部内) 電話653-4444

さなごうち スポーツクラブ

事務員募集!!

仕事内容:スポーツクラブの会計と運営事務

勤務地:佐那河内村役場内スポーツクラブ事務所

勤務時間:週3日(1日4時間程度)

台: 時給900円

応募:電話連絡のうえ、履歴書を持参ください。



さなごうちスポーツクラブ事務局(教育委員会内) 電話679-2817 IP5006

さなどうちスポーツクララ案内

9月

佐那河内村小・中学校体育館

 卓球
 バドミントン※

 19:30~21:00
 20:00~22:00

※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) 電話679-2817 IP5006

、 状況により中止になる可能性があります。

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

情報がツクス・デー・デー

月	В	曜日	行事名	場所	時間	備考	
	17日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌11:00		
8	23日	月	いきいき体操教室 対象:医師から運動制限を受けて いない人	農振センター 1階 会議室	13:30~15:30	【持参物】運動しやすい服装、水筒など ※マスクの着用にご協力ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。ご了承ください。	
月	24日	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌11:00		
	27日	金	第2回 人権大学講座	農振センター	19:00~20:30	※マスクの着用にご協力ください	
	31⊟	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌11:00		
	7日 火		可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌11:00		
		3 火	火	乳幼児相談 対象:乳幼児とその保護者	農振センター 2階 大和室	10:00~10:30 (受付)	【持参物】母子健康手帳、子どもノート、バスタオル
9					1歳6か月児、3歳児検診 対象:1歳6か月児、3歳児と その保護者	農振センター 2階 大和室	12:50~13:10 (受付)
月	10⊟	金	脳若トレーニング教室 対象:65歳以上の人	農振センター 1階 会議室	10:00~11:00	※マスクの着用にご協力ください ※新型コロナウイルスの影響により、中止に なる可能性があります。ご了承ください。	
	13日	月	心配ごと相談、行政相談、 人権擁護相談、特別法律相談	農振センター 1 階	9:00~12:00	※マスクの着用にご協力ください	
	1.40	火	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00~翌11:00		
	14⊟		第3回 人権大学講座	農振センター	19:00~20:30	※マスクの着用にご協力ください	





個人情報に関する内容のため削除しています



株) 岡本組

okamoto.gumi 佐那河内村 岡本組

(株) 岡本組 佐那河内村上字宫前42-13 2679-3660/FAX679-3661

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

*エクステリアエ事

イタリアisoplam社の【マイクロオーバーレイ】 認定施工店です。

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

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



子どもたちに誇れるしごとを。

SHIMIZU CORPORATION

四国支店

〒760-8533 香川県高松市寿町2丁目4番5号 Tel.087 (811) 1804

畳製作ー級技能士のいる店 UE畳のことなら まかせて

家具移動無料 見積り無料 遠くでもOK! 女性スタッフ同行可能

0120-350-193 2088-694-2585

上板町神宅

https://www.uetatatami.com

日本瓦・洋風瓦・各種瓦、屋根工事施工 屋根・瓦の事ならお任せ下さい

TEL. 088-679-3289

企業・個人事業者のみなさま

令和3年度 広報さなごうち・HP の



豚肉とトマトの カレー炒め

健康づくりの会(食生活改善推進員) のおすすめレシピ



●材料(4人分)

豚肉 70g [A]トヘト 90g 酒 大1/2 玉ねぎ 50g 砂糖 大1/2 35g いんげん 薄□醤油 小1 2.5g カレー粉 大1/4 油 2g

●作り方

- ①トマトはくし切りにし、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。ニンニクはみじん切りにし ておく。
- ②いんげんは筋を取り、半分に斜め切りにし、 熱湯で茹でておく。 ③フライパンに油、ニンニクを入れて熱し、肉
- を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ④玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。 ⑤④にトマトといんげんを加え、混ぜ合わせた A を加えて炒め合わせる。

●ポイント

- 1. トマトの代わりに素揚げしたナスを使うと 濃厚になります。
- カレー粉を使うことで、食欲増進・夏バテ 予防に良いです。
- 3. いんげんが無いときは細切りピーマンやオ クラスライスでも代用できます。