広報

佐那河内

題字：山根玉峰（佐那河内村 第一号名誉村民）

2026 March / No.636

3月号

佐那河内村広報誌

令和8年3月15日発行



さち香る 風の谷

SANAGOCHISON

2.1［日曜日］

第26回 佐那河内ふれあいまつり

当日は天候に恵まれ、村内外から多くの人にお越しいただきました。体育館内では、村内の農家から出品された優秀農林産物の展示即売会をはじめ、芸能発表会や文化作品展示など、日ごろの取り組みの成果を披露していただきました。また、恒例の大抽選会では多くの景品が用意され、盛況のうちに終えることができました。



●各種ブース・共催事業

しゃくなげ市、生活グループなど27店舗の屋台が出店し、多くの人で賑わっていました。また、共催事業として、ふれあいグラウンドではグラウンドゴルフ大会、桜集会所ではゲートボール大会が開催されました。







●芸能発表会

恒例の獅子舞の披露からスタートし、オカリナ・南京玉すだれ・カラオケ・紙芝居・エレキギター・マーチングバンド・フラダンスなど、出演されたみなさんの熱演により会場は大いに盛り上がりました。また今年はメインゲストに徳島少年少女合唱団のみなさんをお招きし、心に響く素晴らしい歌声を披露していただきました。ご出演ありがとうございました。







●文化作品展

村民体育館に書道・俳句・日本画・洋画・手芸・陶芸作品など、村民のみなさんを始め保育園児や小中学生の個性が光る力作、約750点が並び、沢山の人が足を止めて鑑賞を楽しむ姿が見られました。パネルの展示に併せてそれぞれの活動をPRされている団体もありました。ご出展ありがとうございました。







優秀農林産物品評会・表彰式

第26回佐那河内ふれあいまつりで農林産物品評会の表彰式を行いました。農林産物品評会には、総数164点の出品があり、1月31日㈯に関係機関の審査員にご協力いただき、厳正な審査が行われました。

栽培農家のみなさんには多数のご出品をいただきました。ありがとうございました。

各賞を受賞されたみなさんは次のとおりです。おめでとうございます。



徳島県知事賞 中河重一さん

（敬称略）

区　分	賞　名	部　門	入賞者名
最優秀賞	徳島県知事賞	温州みかん	中河　重一
最優秀賞	徳島県議会議長賞	キウイフルーツ	日下　武弘
最優秀賞	徳島県東部農林水産局長賞	露地すだち	大仲　香織
		さくらももいちご	佐河　慎一
最優秀賞	全国農業協同組合連合会徳島県本部長賞	露地すだち	加藤　秀數
		大川原ねぎ	青木　富子
		菜の花	和久　義弘
最優秀賞	徳島県果樹研究連合会長賞	温州みかん	青木喜久子
		露地すだち	黒石　敏文
		キウイフルーツ	多田　雅雄
最優秀賞	徳島市農業協同組合長賞	露地すだち	青木　雅裕
		キウイフルーツ	谷　　昭
		菜の花	安藝　　恵
最優秀賞	佐那河内村長賞	温州みかん	大野　　勉
		さくらももいちご	栗坂　政史
		大川原ねぎ	中井百合子
		しいたけ	尾﨑　慶太
		菜の花	山﨑　道代
優 秀 賞	佐那河内村長賞	温州みかん	山田　光春
		露地すだち	長尾　久代
		さくらももいちご	谷渕　栄治
		キウイフルーツ	岩尾　光賀
		大川原ねぎ	安藝　　恵
		しいたけ	松長　　護
		菜の花	加藤嘉代子
特別賞	佐那河内村議会議長賞	ハクサイ	山下　哲男
最優秀賞	佐那河内農業振興協議会長賞	立木審査 ハウスすだち	市村　　尚
		立木審査 キウイフルーツ	谷　　昭
		圃場審査 大川原ねぎ	青木　正人
優秀賞	佐那河内農業振興協議会長賞	立木審査 ハウスすだち	佐々木和男
		立木審査 ハウスすだち	安喜　正道
		立木審査 キウイフルーツ	大西　　整
		立木審査 キウイフルーツ	佐野　勝敏
		圃場審査 大川原ねぎ	西岡　浩美

1.14［水曜日］

交通栄誉章最高位の緑十字金章を受賞



文京シビックホール（東京都文京区）にて第66回交通安全国民運動中央大会が開催され、長年にわたり交通安全活動への貢献をされた個人や団体を表彰する交通栄誉章の表彰式が行われました。

村内では、長尾久代さんが交通栄誉章の最高位である緑十字金章を受賞されました。

長年にわたるご功績とご尽力に敬意を表しますとともに、心よりお慶び申し上げます。

1.24［土曜日］

地域スポーツの発展に長年の貢献 四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰受賞！

長年にわたり地域のスポーツ振興に取り組んできた藤本忠さんが、このたび「四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰」を受賞されました。

藤本さんは、スポーツ活動の企画・運営や指導者育成など幅広い分野で活躍し、地域住民から厚い信頼が寄せられています。受賞にあたり藤本さんは、「地域のみなさんと一緒に活動してきた結果としていただいた賞。これからもスポーツを通じて地域を元気にしていきたい」と笑顔で話されました。藤本さんのこれまでの功績を称え、今後のさらなる活躍を期待しています。



1.25［日曜日］

快挙！白虎会優勝大会で２年連続優勝

第31回日本拳法白虎会優勝大会がパナソニックアリーナ（大阪府枚方市）で行われ、佐那河内中学校２年・中一子龍さん（緑風館）が中学３年男子の部に飛び級で出場し、見事優勝に輝きました。中一さんは昨年に続いての快挙で２連覇を果たしました。今後の目標について中一さんは「世界選手権で優勝したい」と力強く答えてくれました。今後のさらなる活躍を期待しています。







練習は毎週火曜・土曜の19：00から保健センターで行っています。

1.25［日曜日］/ 1.27［火曜日］

防災資機材を活用した避難所設営訓練を実施




地域全体の防災力向上を目的に、村内2箇所（宮前公民館・丸田西常会）にて避難所設営訓練を実施しました。

今回の訓練では、新たに導入した防災資機材の取り扱いの習熟、それらを用いた避難所開設時のレイアウト確認を重点的に行いました。

参加者のみなさまには、ワンタッチパーテーションや簡易ベッドを組み立てていただき、通路の確保やプライバシーの保護、感染症対策を両立させた空間づくりを実践しました。防災資機材を設置した際の具体的な動線や、居住スペースの広さを事前に確認できたことは、有事の際の円滑な運営に向けた大きな収穫となりました。

こうした実践的な備えが、いざという時の地域の支え合いにつながります。今後も防災力の向上に向け、各地域において順次、避難所設営訓練を行う予定ですので、ご協力をよろしくお願いします。

1.28［水曜日］

郷土料理にも挑戦 食育教室




佐那河内小学校の５年生を対象とした食育教室が開催されました。当日は村の健康づくりの会からヘルスメイトのみなさんをお招きし、村の郷土料理である「いり飯」のほか、「豚汁」「ミルクもち」の3品に挑戦しました。

子どもたちは調理のこつを丁寧に教わりながら、慣れない手つきで一生懸命に調理に取り組んでいました。自分たちで苦労して作った料理の味は格別だったようで、笑顔が広がりました。

食事の際は、地域のみなさんと食卓を囲みながら佐那河内の歴史や食文化についてのお話を伺うなど、楽しい団らんのひとときを過ごしました。子どもたちにとって、故郷の温かさを肌で感じる貴重な学びの機会となりました。

2.1［日曜日］

第36回 囲碁・将棋・オセロ大会開催

村立公民館主催による第36回囲碁・将棋・オセロ大会が開催され、ベテランから子どもたちまで幅広い年代の人々による熱戦が繰り広げられました。今回からふれあいまつり共催事業として開催し、新たにオセロの部を設け、子どもたちも気軽に参加できる大会としたところ、3部門で計30人の参加があり大盛況でした。［囲碁の部］優勝は上野雅夫さん、［将棋の部］優勝は鈴江里玖さん、［オセロの部］優勝は片岡恵大さんでした。おめでとうございます。次回も沢山のご参加をお待ちしています。





2.7［土曜日］

５人でタスキを繋ぐ 徳島市少年少女駅伝競走大会





徳島市少年少女駅伝競走大会がワークスタッフ陸上競技場で行われ、佐那河内小学校４年生２人と６年生３人の計５人が佐那河内チームで参加しました。冷たい風が吹きつける中でしたが、選手たちはその寒さに負けることなく、走りました。今回は男女混合チームでの出場ということもあり、いつも以上にチームワークが求められる大会でした。大会に向けて、子どもたちは朝の時間、業間マラソン、そして放課後の練習と、毎日こつこつと努力を積み重ねてきました。練習してきたことが、確かな自信と力になっていきました。

本番では、これまでの練習で培ってきた力をしっかりと発揮し、一本のタスキに思いを込めて走り抜きました。結果は見事20位。順位以上に、全員が自分の力を出し切ったことが何よりの成果でした。走り終えた後の子どもたちの表情は、達成感とやり遂げた喜びで満ちていました。

2.10［火曜日］

100歳おめでとうございます





健祥会ハイジにて、林恒子さん（大正15年2月7日生まれ）の100歳を祝う会が開かれ、徳島県知事と佐那河内村長、健祥会ハイジから祝い状や記念品が贈られました。

「長寿の秘訣は何ですか」と尋ねられると、「夫と一緒に農業を営みながら、一生懸命に働いてきたことかなぁ～」と、にっこりと答えられました。

記念撮影では、ご家族から送られた寄せ書きを手にした恒子さんの穏やかで心地よい表情に、ご家族の強い絆が感じられました。

2.17［火曜日］

「さくらさく」さくらももいちごを中学３年生に贈呈







佐那河内中学校で高校入試を控えた３年生17人を激励するためJA徳島市佐那河内ももいちご部会から「さくらももいちご」の贈呈式がありました。

ももいちご部会の栗坂さんから「リラックスしてこれまでの成果を発揮できるようにがんばってください」とエールが送られ、生徒たちは一人ずついちごを受け取りました。最後にいちごを掲げて「一致合格！」と声を合わせたあと、笑顔で頬張りました。時折笑い声もこぼれ、温かい贈呈式になりました。

2.17［火曜日］

集大成！「ふるさと学習発表会」開催



中学２年生が小学校から積み重ねてきた「ふるさと学習」の集大成として、発表会を行いました。

今年度のテーマは、「佐那河内の魅力ミッケ！！ 佐那民未来への発信プロジェクト！！」です。生徒たちは、自分たちの手でCMやSNS用動画を制作し、地元のよさを発信する活動に取り組んできました。地元のみなさんのあたたかいご協力に心より感謝申し上げます。

発表当日、生徒たちは「ふるさとの一員としての自覚と責任を持ち、行動していきます」と力強く宣言しました。生徒たちが制作した作品は、小中学校のホームページに掲載しています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。

『診療所』の開院について

村では、医療事業や薬局事業などを手がけられている民間企業のSMSグループと、「医療の提供に関する協定」を締結し、村内での診療所の開院に向けて、佐那河内村保健センターの改修工事や、診療所の運営などについて協議を進めています。

この度、開院予定の診療所は、村が診療所の場所をお貸しし、SMSグループに所属する医療法人が運営を行う民間の診療所です。

今回は、これまでに決定している内容についてお知らせします。

●診療所の場所	佐那河内村保健センター1階
●診療所の名称	医療法人　仁寿会　佐那河内診療所
●診療科目	一般内科
●診療日	毎週2日（曜日については調整中）
●診療時間	9：00から13：00まで
●診療開始予定日	令和8年4月（日については調整中）

※診療開始日までに、開院の記念式と診療所の内覧会を行う予定です。



～事務員の募集～

開院予定の診療所では、医療事務経験のある事務員を募集しています。
希望される人は、次までお問い合わせください。
【お問い合わせ先】 SMSグループ　中村（090-2789-1309）まで

臨時議会だより　－ 令和8年 第1回（2月）臨時会 －

令和８年第１回臨時会は、２月３日開会され、補正予算案件２件の審議を行い、原案どおり可決し、同日閉会しました。

補正予算案件

議案第１号　令和７年度佐那河内村一般会計補正予算（第５号）について

既定の歳入歳出予算の総額に3,511万２千円を増額し、予算総額を35億1,285万１千円とするもの。

主に物価高騰対策のための商品券配布事業として、2,478万円の増などにより増額するもの。

議案第２号　令和７年度佐那河内村介護保険事業特別会計補正予算（第３号）について

既定の歳入歳出予算の総額に37万円を増額し、予算総額を４億9,567万６千円とするもの。

議会行事出席報告

〈　〉場所・（　）出席者

２月１日	ふれあいまつり農林産物表彰式〈村民体育館〉（森下議長）
３日	議員協議会〈議員室〉（森下議長ほか６人）
	全員協議会〈役場〉（森下議長ほか６人）
	第１回佐那河内村議会臨時会〈議場〉（森下議長ほか６人）
６日	勝名地区町村議会議員研修会〈石井町〉（森下議長ほか６人）
10日	社会福祉協議会評議員選任委員会〈役場〉（藤本議員）
12日～20日	定例監査及び例月出納検査〈監査室〉（國見監査委員・石本監査委員）
13日	県町村監査委員協議会定期総会〈ザ・グランドパレス〉（國見監査委員・石本監査委員）
17日	ふるさと学習発表会〈小中学校〉（森下議長ほか６人）
	総務産業建設常任委員会〈議員室〉（藤本委員長・石本副委員長・平岡委員）
19日	例月出納検査〈監査室〉（國見監査委員・石本監査委員）
20日	定例監査講評〈議員室〉（森下議長）
26日	勝名地区町村議会議長会定期総会〈自治会館〉（森下議長）
	徳島県町村議会議長会第82回定期総会並びに令和７年度自治功労者・町村議会表彰式〈ホテル千秋閣〉（森下議長）
27日	英語教育運営委員会〈役場〉（伊藤委員長・井開副委員長）

令和７年中の救急統計（抜粋）

消防センター
◎令和７年中の救急統計は、佐那河内村ホームページに掲載しています。

1 事故種別救急出動件数および搬送人員

事故種別	令和７年 出動件数（搬送人員）	令和６年 出動件数（搬送人員）	令和５年 出動件数（搬送人員）
急病	79 (77)	92 (85)	106 (100)
交通	4 (4)	16 (17)	5 (5)
一般負傷	31 (32)	31 (28)	33 (33)
その他	1 (0)	5 (3)	4 (4)
合計	115 (113)	144 (133)	148 (142)

2 年齢区分別搬送人員

	高齢者	成人	少年	乳幼児	新生児	計
令和７年	94	15	2	2	0	113
令和６年	99	28	2	4	0	133
令和５年	121	14	4	3	0	142

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

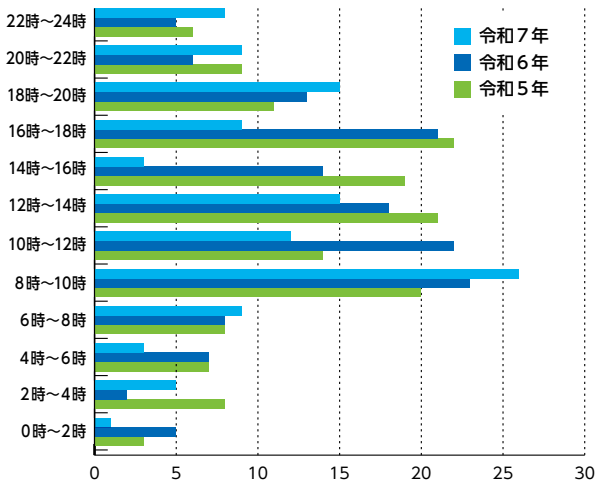
3 曜日別出動件数

	月	火	水	木	金	土	日	計
出動件数	14	17	20	14	18	16	16	115
構成比	12.2%	14.8%	17.4%	12.2%	15.7%	13.9%	13.9%	100.0%

4 覚知時刻別出動件数

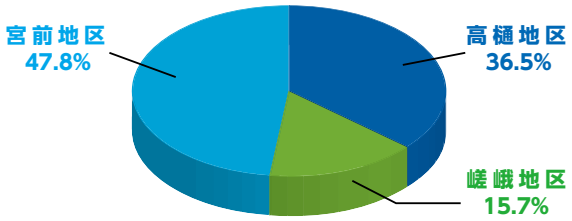
	令和７年	令和６年	令和５年
0時～2時	1	5	3
2時～4時	5	2	8
4時～6時	3	7	7
6時～8時	9	8	8
8時～10時	26	23	20
10時～12時	12	22	14
12時～14時	15	18	21
14時～16時	3	14	19
16時～18時	9	21	22
18時～20時	15	13	11
20時～22時	9	6	9
22時～24時	8	5	6
計	115	144	148

覚知時刻別出動件数



5 地区別出動件数

	高樋地区	嵯峨地区	宮前地区	合計
出動件数	42	18	55	115
構成比	36.5%	15.7%	47.8%	100.0%

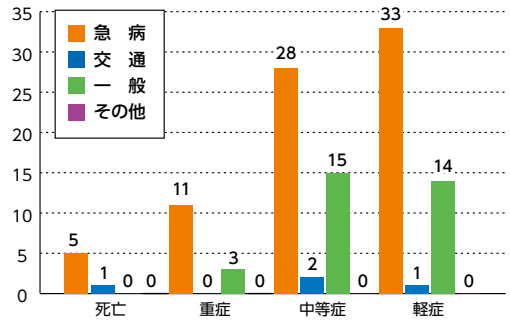


6 事故種別傷病程度別搬送人員

事故種別		急病	交通	一般	その他	計
程度・構成比	死亡	5	1	0	0	6
		6.5%	25.0%	0.0%	0.0%	5.3%
	重症	11	0	3	0	14
		14.3%	0.0%	9.4%	0.0%	12.4%
	中等症	28	2	15	0	45
		36.4%	50.0%	46.9%	0.0%	39.8%
	軽症	33	1	14	0	48
		42.9%	25.0%	43.8%	0.0%	42.5%
計		77	4	32	0	113
		100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%

※各下段は事故種別ごとの構成比を示しています。
※構成比は合計しても100%にならない場合があります。

事故種別傷病程度別搬送人員



7 応急処置等実施状況

項目	件数（人員）
止血	5
被覆	9
固定	5
保温	31
酸素吸入	39
人工呼吸	1
胸骨圧迫	1
心肺蘇生	4
在宅療法継続	1
血圧測定	110
心音・呼吸音聴取	7
血中酸素飽和度測定	110
心電図測定	61
気道確保	3
除細動	3
体位の確保	91
その他の処置	5
搬送人員	113

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のご案内

第十二回特別弔慰金

特別弔慰金の趣旨　今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

支給対象者

令和７年４月１日(基準日)にて、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母など)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

⑴基準日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

⑵戦没者等の子

⑶戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時に生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより順番が入れ替わります。

⑷上記⑴から⑶以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)

※戦没者等の死亡時まで引き続き１年以上の生計関係を有していた人に限ります。

支給内容

名称　第十二回特別弔慰金国庫債券「い号」
額面　27.5万円(５年償還の記名国債)

請求期間

令和７年４月１日から令和10年３月31日まで

※この期間を過ぎると請求ができなくなりますのでご注意ください。

必要書類

①第十二回特別弔慰金請求書
②現況申立書
③基準日における請求者の戸籍など

※①から③の他に請求者の基準日現在の状況や支給順位などにより必要書類が加わります。すべての必要書類をそろえるまでに手間と時間がかかる場合もあります。

ご持参いただくもの

◆請求者本人が窓口に来られる場合

①本人確認書類
(運転免許証、マイナンバーカードなど、顔写真がない場合は、介護保険被保険者証や年金手帳など2点必要)

②戸籍抄本などの証明手数料
(1通450円または750円　注記：種類によって手数料が異なります。また、個別の状況により複数種類必要になることがあります。)

※代理人が窓口に来られる場合は、代理人の本人確認書類のほか委任状などが必要となりますので、詳しくは担当までお問い合わせください。

《留意事項》
特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った人が責任を持って行うことになります。

お問い合わせ ● 住民税務課

令和８年度 固定資産課税台帳の縦覧・閲覧

縦覧について

期　　間▶令和８年４月１日㈬～５月29日㈮
平日８：30～17：00

縦覧対象者▼

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

縦 覧 場 所▶住民税務課

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

閲覧について

閲覧を求めることができる人▼
固定資産税の納税義務者、土地について賃借権その他の使用または収益を目的とする権利を有する人、家屋について賃借権その他の使用または収益を目的とする権利を有する人

閲覧に際してのお願い▼
納税通知書、課税明細書またはマイナンバーカードなどのご本人の確認ができるものをご持参ください。
また、納税義務者でない人で前述の「閲覧を求めることができる人」に該当する人は、それらを証するもの(賃貸借契約書など)をご用意ください。
代理人として来られる場合は委任状が必要です。縦覧期間中は、閲覧の手数料が無料となります。

お問い合わせ●住民税務課

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

過去（昭和39年～平成6年頃）に、出血をともなう出産や手術を経験した人

止血剤として特定の製剤を使用されたことで、C型肝炎ウイルスに感染した可能性があります

出産や手術での大量出血などの際に、**特定フィブリノゲン製剤や特定血液凝固第Ⅸ因子製剤**を投与されたこと※により、C型肝炎ウイルスに感染した人（すでに治療した人を含みます。）、またはその相続人に対し、症状に応じて次の**給付金を支給**しています。

※心臓などの外科手術時に止血のために使われた「フィブリン糊（のり）」を含みます

1	慢性C型肝炎の進行による肝硬変・肝がん・死亡	または	劇症肝炎（遅発性肝不全を含む）に罹患して死亡	4,000万円
2	慢性C型肝炎			2,000万円
3	無症候性キャリア（1 2 以外）			1,200万円

給付金の請求期限は令和10年1月17日まで

フィブリノゲン製剤などや給付金に関する相談・お問い合わせ

0120-509-002

受付時間：9:30～18:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

詳しく知りたい人はこちらのウェブサイトへ

C型肝炎　特別措置法　検索

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください

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

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



電話相談

#いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

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

よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター） 24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。



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

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

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

いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル（受付センターに順次おつなぎします）

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

チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター）



18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

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

こころの健康相談統一ダイヤル（地方自治体の窓口）

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

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

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

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

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。　まもろうよこころ　検索

健康づくりの会（佐那河内村食生活改善推進協議会）

令和７年度活動報告

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

① 親子で楽しくクッキング！（保育所年長組）

保育所では、年長児とその保護者を対象に親子クッキング教室を毎年実施しています。今年度はインフルエンザ流行のため調理実習は中止となりましたが、育てて欲しい５つの力として「食べ物の味がわかる力」「食べ物のいのちを感じる力」「食べ物をえらぶ力」「料理ができる力」「元気なからだがわかる力」についてのお話と、ピーラーを使ってにんじんを切る実践、レシピの伝達を行うことができ、子どもたちも食への興味がぐんと高まる時間となったと思います。



〔献立〕コーンシューマイ／にんじんしりしり／わかめスープ/煮りんごのヨーグルトかけ（レシピ説明のみ）

② 郷土料理を未来へつなぐ（小学5年生）

地域に伝わる郷土料理を学ぶため、小学5年生を対象に調理実習を行いました。今回作ったのは、昔から親しまれてきたいり飯。子どもたちは、会員から作り方を学びながら、実際に調理に挑戦し、「おいしい！」とおかわりする様子も見られました。地域の食文化を次世代へ受け継ぐ貴重な機会となりました。





〔献立〕いり飯／豚汁／ミルクもち

③ 土から学ぶ食の大切さ（中学1年生）

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





〔献立〕ポトフ／大根サラダ／ロール白菜

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

★健康づくりの会では会員を募集しています。一緒に活動したい人はお気軽に健康福祉課健康づくりの会事務局までご連絡ください。

お問い合わせ ● 健康福祉課

「とくしま発達障がい啓発イベント2026」開催！

日時：令和８年４月４日㈯ 10:00～16:00
令和８年４月５日㈰ 10:00～15:00

場所：文化の森 21世紀館 （徳島市八万町向寺山）

内容：４日㈯ パネル展・作品展、啓発映画（ノルマル17歳。）上映、個別相談会

５日㈰ パネル展・作品展



※詳しくは、ホームページ【徳島県発達障がい者総合支援センター】で検索または下の二次元コードにアクセス！

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

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

お問い合わせ

徳島県発達障がい者総合支援センター
ハナミズキ：小松島市中田町新開２- ２　電話 0885-34-9001
アイリス　：美馬市美馬町字大宮西100- ４　電話 0883-63-5211

第69回日本形成外科学会総会・学術集会 市民公開講座
乳癌と乳房再建を学ぼう@徳島

乳癌および乳房再建について心地よい音楽の後に、やさしく説明します。検診に行かれる人、治療を控えている人、以前に乳がん手術をしたけど悩みがある人、一緒に学んでみませんか？
右下のQRコードからお気軽にお申し込みください。

日　時：令和８年4月24日㈮15：45 ～ 17：00（開場15：30）
会　場：あわぎんホール1F大ホール（徳島市藍場町2丁目14）

参加費無料
（事前申込制）

講 演　司会：森 弘樹（東京科学大学 形成・再建外科学分野）

1. **乳がん治療における最近の流れ**
井上 寛章（徳島大学医学部 内分泌・腫瘍外科）
2. **乳房再建　人工物（インプラント）による再建について**
山下 雄太郎（徳島大学医学部 形成外科）
3. **高知赤十字病院における乳房再建 ―自家組織編―**
柏木 圭介（高知赤十字病院 形成外科）



オープニングミニコンサート
瀬部妙子ユニット
星に願いを、ザ・サニサイド・オブ・ザ・ストリート、ムーンリバー、その他

主催：日本形成外科学会／ブレストインプラントガイドライン管理委員会
再建・マイクロサージャリー分野指導医認定委員会／形成外科キャンペーンWG
共催：徳島大学 形成外科

お申し込みはこちらから←

佐那河内 史料散策　その30

寛文元年(1661)３月、藩主の蜂須賀光隆は勝浦郡八多村に鷹狩に出かけています。６日から12日まで滞在し、鹿を362頭捕らえたことが『阿淡年表秘録』に書かれています。村々庄屋６人に銀一枚宛褒美のあったことに加えて、「佐那河内庄屋」にも金一両が与えられました。これは、佐那河内村に「追山」のあったことを示すものでしょうか。鹿を追い立てたことから、徳島市との境に近いところにそびえる負出山(追出山:おいだしやま)の名前の由来になったと考えることはできないでしょうか。



「阿淡年表秘録」本文

さて、『阿淡年表秘録』は、藩士の中山茂純が、年寄役所に保管されていた御用文や歴代藩主が発給した判物・書状類、家中諸家の系図・記録などにもとづいて編纂した徳島藩の正史です。天正13年(1585)から天保14年（1843）までの編年体の年表で、嘉永４年(1851)に完成したようです。また、その続きも見つかり、現在は明治元年までの年表を見ることができます。記載形式は四段からなり、最上段は「上ノ部」として幕府や藩主の動向を記し、二段目は藩主一族や藩士の任免など、三段目は法令や土木・建築など、四段目は「雑事」として事件や災害・風聞などが記されており、徳島藩の歴史を見ていくうえで必携の史料です。

刊行　写真集 佐那河内の記憶



佐那河内村役場では、新庁舎の完成以降、庁舎内の村民ホールで「古の写真展　懐かしき佐那河内の光景Part 1」（令和５年度）ならびに「Part 2」（令和６年度）を開催してきました。

この展示会は、役場が旧来から保管してきた写真、徳島県立文書館から提供いただいた画像に加えて、村民のみなさまからご提供いただいた写真を用いました。

その古写真展に際して、ご観覧いただいたみなさまから「写真集」刊行のご要望をいただいていましたが、この度その展示写真の一部を紹介する写真集を刊行しました。

ぜひ、手に取ってご覧ください。

● **販売価格：1,000円**（企画政策課で販売しています）

「佐那河内村 文化財マップ」を作成しました

佐那河内村内には、村指定文化財である「仁井田の板碑」をはじめ、多くの文化資産が路傍に佇んでいます。

主なものを地図に示しましたので、散策の手引きとしてご活用ください。そして、村の先人の息吹を感じ取ってください。村役場企画政策課で配布しています。ご入用の人はお気軽に企画政策課までお尋ねください。



Ａ２サイズ　八つ折り〈観音折り〉▶

春の出会いと人権

春は、入学や就職、転勤や引っ越しなど、新たな人間関係が始まる季節です。初対面の人と接する機会が増える中で、緊張や不安を感じることも少なくありません。こうした時期こそ、思いやりの気持ちが大切です。

人権とは、年齢、性別、立場の違いに関わらず、すべての人が尊重され、安心して生活するために保障されている基本的な権利です。「あいさつを交わすこと」「相手の話に耳を傾けること」「違う考え方をすぐに否定しないこと」など、こうした日常の行動の積み重ねが、人権を尊重することにつながります。



新しい環境では、緊張や戸惑いから、先入観や不用意な言葉が生まれやすいものです。だからこそ、「自分が言われたらどう感じるだろう」と立ち止まって考えることが、思いやりの第一歩です。一人ひとりが互いを尊重し、配慮ある言動を心がけることで、子どもから高齢者まで、誰もが安心して過ごせる社会につながります。

この春、新たな出会いを大切にしながら、思いやりを言葉と行動で伝えていきましょう。

★新着のおすすめ本紹介★　ぜひ、図書コーナーへ♪

図書館だより 3月号

【一般図書】



『熟柿』　佐藤正午／著　KADOKAWA

取り返しのつかないあの夜の過ちから、人生を踏み外した女性の静かな決意と再生の物語。人間の罪と希望を描いた感動作。【2026 年 本屋大賞ノミネート】【中央公論文芸賞受賞】



『暁星』　湊かなえ／著　双葉社

新興宗教と宗教２世の問題をテーマに、ノンフィクションとフィクションが交錯するふたつの「物語」を通し、希望と絶望の狭間が描かれる。【2026 年 本屋大賞ノミネート】



『百年の時効』　伏尾美紀／著　幻冬舎

令和の時代を経て、４人の刑事が追いかける。受け継がれる魂と、並外れた執念に心を奪われる。警察小説が描く「人」の物語。

【児童図書】



『はいチーズ』長谷川義史／作　絵本館

よしふみ少年の憧れの食べ物、それはチーズ。やっと買ってもらったにくやのチーズ。思わぬ展開に、オチもあり！ユーモアたっぷりの絵本。



『トドにおとどけ』　大塚健太／作
かのうかりん／絵　パイ インターナショナル

「トドにおとどけー。」のフレーズがクセになる！表情豊かな海の生き物たちにも会える。衝撃的なラストもお楽しみに☆



『先生は教えてくれない!
クレヨンしんちゃんの 自分の気持ちを伝えよう!』
伏臼井儀人／原作　高田ミレイ／画　双葉社

人間関係で最も大切な「気持ちを伝える」こと。幼児～小学生の教育に欠かせない大切な要素をわかりやすく、楽しいマンガを交えて学べる。

スポーツ／文化活動／ボランティア活動　団体活動のための補償制度

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険®

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



保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入

https://www.sportsanzen.org

Spo-An For Fun Sports & Cultural Activities　公益財団法人スポーツ安全協会

駐在所だより

とくしまマラソン（3月22日㈰）交通規制にご協力を！

県庁周辺・吉野川大橋～西条大橋の吉野川北岸、南岸堤防道路とその周辺・田宮街道とその周辺で渋滞や混雑が予想されますので、ご協力をお願いします。

春の全国交通安全運動　4月6日㈪～4月15日㈬

【2026年全国交通安全年間スローガン】
- **急ぐほど　狭まる視野と　増すリスク**
- **親を見て　子供も止まる　赤信号**
- **車から　ぼくたちみえない　手をあげよう**

イノシシ・シカの狩猟は解禁中！

【期間】令和８年３月31日まで

・狩猟される人は、必ず法律や決められた事項を遵守してください。
・山林の手入れ・山菜とりで山へ入られる人は、イノシシ・シカに間違われないよう、スズを身につけるか携帯ラジオを鳴らしながら作業されると安心です。

佐那河内村 地域の安全を守る会の活動

２月１日㈰ ふれあいまつりでの薬物乱用防止キャンペーン
西村義顯会長・日下早苗理事・山本喜彦理事 協力



パトカーなどで村内を巡回していますのでお気軽にお声をお掛けください。また電話での連絡は、徳島中央警察署（電話624-0110）経由で駐在所に転送されます。※緊急の場合は110番通報をお願いします。［ 駐在所：渡辺　孝 ］

スポーツクラブだより さなごうち

●バドミントンクラブ活動費変更のお知らせ



毎週金曜日20：00 ～ 22：00に村民体育館にて開催している
バドミントンクラブの活動費を300円へ変更させていただきます。

活動費　旧200円→**新300円**

お子様から大人まで、どなたでもご参加いただけます。
ぜひご一緒に、楽しみながら体を動かしましょう。

●小学生サッカースクール 4月スタート！参加者募集



小学生全学年を対象としたサッカースクールを開講します。指導は、豊富な経験を持つ有名コーチが担当。基礎から丁寧に学びながら、技術の向上はもちろん、あいさつやチームワークなど大切な力も育てます。初心者も経験者も大歓迎！
「サッカーを始めてみたい」「もっと上手になりたい」、そんな子どもたちを応援します。

開催日 毎月第2土曜日 17:15 ～ 18:15　**会　場** 佐那河内中央グラウンド

佐那河内スポーツクラブ会員は令和８年4月～令和９年3月まで全12回、無料で参加できます。新しい仲間と一緒に、楽しく体を動かしてみませんか？

【お問い合わせは右のQRコードから】さなごうちサッカースクールLINEアカウント

4月 教室カレンダー

状況により中止になる可能性があります。

小・中学校体育館

卓　　球　19:30～21:00
バドミントン　20:00～22:00※

中央運動公園グラウンド

サッカースクール　17:15～18 :15

※印の種目は活動費が必要です。

- 参加される人でスポーツクラブ未加入の人は、事前に事務局で参加申し込み・スポーツ保険加入の手続きをしてください。
- 日程は変更する場合があります。
- 状況により会場を変更する場合や中止になる可能性があります。

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

お問い合わせ ● さなごうちスポーツクラブ事務局　電話：679-2855

1/26(月) 村老連ニュースポーツ部主催ゲーム大会





佐那河内村老人クラブ連合会ニュースポーツ部主催によるゲーム大会を村民体育館で開催しました。当日は、51人の会員が参加し、カーリンコンと輪投げの２種目を楽しみました。

カーリンコンは誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで、フレイル予防にも効果が期待されます。今回も県カーリンコン協会のみなさんをお迎えし、審判やルールの指導をしていただきました。競技は16チームによる予選リーグ戦の後、上位４チームによるトーナメント方式で行われ、輪投げは男女別の個人戦で競いました。

試合結果は次の通りです。（敬称略）



カーリンコン	1位/府能支会　2位/井開つくし会　3位/睦会1	
輪投げ	個人男性	1位/小谷　洋二　2位/今田　　忠　3位/山下　哲男
	個人女性	1位/竹内　佳子　2位/新居佐那子　3位/嵯峨　弘子

参加されたみなさん、お疲れさまでした。来年も多くのみなさんの参加をお待ちしています。

2/1(日) 献血ありがとうございました ふれあいまつり

第26回佐那河内ふれあいまつりで、29人のみなさんによる善意の献血がありました。

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

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





善意銀行だより

● 岩田　圭司 様　　金一封

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

共同募金にご協力ありがとうございました



令和７年10月１日から12月31日まで共同募金活動を行いました。共同募金会では、常会などにお願いし、赤い羽根共同募金341,750円、歳末助け合い募金454,642円にご協力いただきました。赤い羽根共同募金は全額県共同募金会に送付しますが、55%が地域の配分として本村に配布されます。

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

令和７年度 歳末助け合い事業

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

- 在宅療養者（令和８年２月13日）…… 14人
- 施設入所者（令和８年２月13日）…… 40人
- 低所得者（令和７年12月19日）…… ５人
- 母(父)子家庭（令和７年12月19日）…… 10件
- 施設入所者（令和８年２月25日）…… 13人
- 施設訪問数 …… 11施設



みなさんに喜んでいただきました！

お問い合わせ ● 佐那河内村社会福祉協議会　電話：679-2304

海上保安庁職員募集（採用試験のご案内）

海上保安学校学生採用試験（特別）
－高等学校卒業程度－

※一般海上保安官として海上保安業務に従事します。（一般職）

【受付期間】
令和8年3月2日㈪～3月23日㈪（受信有効）
【試 験 日】
第一次 令和8年5月10日㈰
第二次 令和8年6月3日㈬～24日㈬

海上保安官採用試験
－大学卒業程度－

※幹部海上保安官として海上保安業務に従事します。（幹部職）

【受付期間】
令和8年2月19日㈭～3月23日㈪（受信有効）
【試 験 日】
第一次 令和8年5月24日㈰
第二次 令和8年7月7日㈫～7月14日㈫

お申し込みはインターネットより行ってください。
〈詳しくはHP〉採用｜海上保安庁（mlit.go.jp）

お問い合わせ ● 徳島海上保安部管理課　電話：0885-33-2246

一般財団法人
さなごうち

【お問い合わせ】
一般財団法人さなごうち事務局
電話 636-4030　FAX.636-4032
E-mail:zaidan-info@mb-sanagochi.foundation

■第５回 空き家と相続の無料個別相談会を開催しました！

2月1日㈰にふれあいまつりブースにて、「第5回 空き家と相続の無料個別相談会」を開催しました。寒い中、相談にお越しくださったみなさま、ありがとうございました。

この相談会では、相続についてわからないこと、相続登記を依頼したい、空き家について聞きたい、空き家を貸したい売りたいなどの内容を各専門家に無料で相談できます！

次年度も5回にわたり開催予定ですので、ぜひこの機会をご利用ください。






放置空き家が危険な空き家になっていませんか？

今は良くても空き家を放置し続けると、倒壊・火災などの危険性や、防犯・衛生上の問題、もしかすると、損害賠償の可能性も…。

家が倒れる	瓦が飛ぶ	火 災	シロアリ	不審者の侵入	悪 臭
					
通行人や周りに被害を与える恐れがあります。	台風などで瓦が飛び、通行人や周囲の家に被害を与える恐れがあります。	火事が起きると周囲や山に延焼する恐れがあります。	シロアリの被害で柱が弱くなり倒壊の危険性が増します。	知らない人が入ったり、住みついたりする恐れがあります。	ゴミの不法投棄や動物の糞尿で悪臭などが発生し、衛生上の問題が生じます。

佐那河内村で空き家の空き巣被害が出ています！

①適切に管理しましょう！

・定期的に通風や掃除をする、適正な相続を行い空き家の所有者を明確にしよう！

②有効に活用しよう！

・空き家バンクを利用し、貸したり売ったりの活用をしよう。

③取り壊しも管理のひとつ！

・老朽化が著しいなど、活用が見込めない場合は空き家を解体し危険な状況を改善しよう。



■とくしま暮らしフェア in 東京で村の魅力をPR!



2月21日㈯に東京交通会館にて「とくしま暮らしフェア in 東京」が開催されました。徳島県内の市町村や移住支援団体・企業が集結し、38団体が出展しました。

佐那河内村ブースには22組の相談者が訪れ、移住についてのお話をしました。村の魅力や暮らし、農業に惹かれて移住を検討してくれる人が増えることを願い、これからもPRしていきたいと思います。



▲プレゼントコーナーの様子



▲資料コーナーの様子



▲移住セミナーの様子







家族連れや若い世代、単身者、シニア世代と様々な人の移住相談を受けました。



▲会場の様子



▲他市町ブースの様子



▲森のコースター作りの様子

Uターンや移住希望の人のための住居を探しています。空き家の情報などあれば
一般財団法人さなごうちまでご連絡をお願いします。

佐那河内村地域包括支援センターだより

3月号

地域包括支援センターでは、明るく健やかな生活が続けられるように介護予防教室を開催しています。楽しく身体と頭を動かして交流を楽しみましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日　時	教室名	会　場
3月16日㈪ 13:30～15:30	いきいき体操教室	農振センター
3月17日㈫ 10:00～13:00	健康料理教室	農振センター
4月 3日㈮ 13:30～15:00	音楽介護予防教室	多目的地域交流施設 YOTTE-KAN
4月10日㈮ 10:00～11:00	脳若トレーニング教室	役場　大会議室

※日程などに変更がある場合は村内放送でお知らせします。

佐那河内村地域包括支援センター

■ 場所：特別養護老人ホーム 健祥会ハイジ内 ■ 電話：679-3383

第120回 読み合い朗読会「伝えたい村の話」佐那河内村史から

●前号からの続きです。上中辺にある「佐那河内城跡」の石碑。どなたが建立されたのか、やっぱり不明です。少しでも知っている人がいましたら、情報をお教え下さい。



●お知らせ。3月15日は歌声喫茶を開催します。多目的地域交流施設YOTTE-KAN（嵯峨）にて、18：30からです。懐かしの歌の他に、都はるみさんを数曲いたします。3月19日は、石峯山（石鎚山）に登ります。集合は中辺の薬師庵。10：00に集合です。一緒に楽しみ、わくわくを大きくしていきましょう。

ツリーベルズ　鈴木　昇・恵子

古いけれど新しい感動の本です。ぜひ一緒に読みましょう。

次回の開催

第121回4月6日㈪19:30～20:30
場所 役場 多目的スペース
お問い合わせ:鈴木(090-2156-7935)

さなごうち俳句 GOING SANAGOCHI

石南ひまわり句会

十二月十七日 佐那河内村農振センター

クリスマスケーキのサンタじゃんけんぽん　山田サキシロー

九十路してまだまだ元気蜜柑採る　西尾　武義

吊し柿身を細めては味を増し　安喜　律子

冬暖かグランド花月観劇す　坂田　小夜

無事過ぎた月日に感謝年の暮　丸野　幸枝

病み上がり自分で作る葱うどん　ひらかわひろこ



情報ボックス

月	日	行事名	場　所	時　間	持参物
3月	16日(月)	いきいき体操教室 対象者：医師から運動制限を受けていない人	農振センター 1階 大会議室	13:30～15:30	運動しやすい服装・ 飲み物など
	17日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
		健康料理教室 対象者：健康づくりに関心のある人	農振センター 1階 大会議室	10:00～13:00	材料費200円、お米1合、 エプロン、三角巾、マスク
	18日(水)	ふれあい昼食会	農振センター 1階 大会議室	11:00～14:00	
	24日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	25日(水)	戦没者追悼式	村民ホール	10:00～11:00 (受付9:00～)	
	31日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
4月	3日(金)	音楽介護予防教室 対象者：65歳以上の人	多目的地域交流施設 YOTTE-KAN 1階	13:30～15:00	飲み物など
	6日(月)	粗大ごみ(家電６品目・畳・布団類)の収集	追上駐車場	15:00～19:00	
	7日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	10日(金)	脳若トレーニング教室 対象者：65歳以上の人	役場 大会議室	10:00～11:00	
	12日(日)	河川一斉清掃	村内		
	13日(月)	心配ごと相談･行政相談･人権擁護相談	役場 相談室３	9:00～12:00	
	14日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	15日(水)	粗大ごみ(木製品・プラスチック類・家電・金属類・ガラス・陶器など)の収集	追上駐車場	16:00～19:00	

人のうごき（敬称略）

個人情報に関する内容のため削除しています

住民基本台帳登録数

令和８年２月末現在

［人　口］2,065人（－６）
［　男　］1,009人（－４）
［　女　］1,056人（－２）
［世帯数］938　　（－２）

※(　)前月比

有害鳥獣防除
害虫駆除
リフォーム・外壁塗装
TJS 徳島住研サービス
徳島市庄町5丁目81-229

有害鳥獣防除対策
●調査、追い出し、侵入路封鎖
●フン尿清掃、殺虫、殺菌、消臭
●被害箇所復旧、リフォーム
※捕獲は要相談

スズメバチ駆除
●蜂の駆除、巣の撤去
●緊急駆けつけサービス

シロアリ・ゴキブリ・ネズミ・ハト・ハクビシン・コウモリのご相談も承ります
調査・見積無料 お気軽にお問合せ下さい!!
☎088-635-5708/090-8698-6070(直通)

▲村ホームページ

@SANAGOCHISON_OFFICIAL
インスタグラム



企業・個人事業者のみなさま
広報佐那河内・HPの
広告主募集中



健康づくりの会（食生活改善推進委員）のおすすめレシピ
しあわせごはん

No.180 豆腐ハンバーグおろしソースかけ



材料（4人分）

合挽肉	200g
木綿豆腐	200g
玉葱	1/2個
卵	1個
パン粉	大さじ5
牛乳	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ1
大根	120g
生姜	1/4かけ
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	小さじ2
ねぎ	1本

栄養成分

エネルギー	212kcal	タンパク質	13.3g
脂質	13.6g	炭水化物	7.6g
食塩相当量	1.6g		

作り方

①豆腐は重しをして水切りする。パン粉は牛乳で湿らす。玉葱はみじん切りにする。
②大根と生姜はすりおろす。ねぎは小口切りにする。
③ボウルに合挽肉、①、溶き卵、塩、こしょうを入れてよく練り混ぜる。
④フライパンに油を温め、⑤を小判型にして真中をへこませ焼く。片面焼けたらひっくり返し蓋をして焼く。焼けたら取り出し器に盛る。
⑤フライパンの汚れをふき取りAを入れ、沸いてきたら②を加え、一煮立ちしたら火を止める。（水分が多いようなら、少し煮る。）ハンバーグにソースをかける。

ポイント

・豆腐を入れることでやわらかく食べやすくなります。更に、今回は季節の野菜として大根を使うことでさっぱりと食べやすく野菜摂取アップにもつながります。

各課直通電話番号

総務課 679-2113	産業環境課 679-2115	議会事務局 679-2152	健康福祉課 679-2971
企画政策課 679-2973	住民税務課 679-2114	保育所 679-2217	建設課 679-2970
教育委員会 679-2817	消防センター 679-2136	救急要請 679-3999	

発行／佐那河内村役場 〒771-4195 徳島県名東郡佐那河内村下字西ノハナ31番地 TEL.088-679-2111㈹ FAX.088-679-2125
http://www.vill.sanagochi.lg.jp E-mail kikaku@sanagochi.i-tokushima.jp 印刷／太陽高速印刷有限会社