

広報

佐那河内

題字：山根玉峰（佐那河内村 第一号名誉村民）

2025 November / No.632

11月号

佐那河内村広報誌

令和7年11月15日発行



さち香る 風の谷



交通安全街頭キャンペーンで安全運転を呼びかけました

秋の全国交通安全運動の取り組みとして、大宮神社前において交通安全街頭キャンペーンが行われました。早朝にもかかわらず、小学生と保護者のみなさん、地域の安全を守る会や徳島中央交通安全協会のみなさんなど大勢の人が参加しました。

ハンドプレートやのぼり旗で交通事故防止の啓発を行うとともに、キャンペーングッズを小学生自ら出勤前のドライバーに手渡して、安全運転を呼びかけました。



大規模災害に備えて総合防災訓練を実施

佐那河内村民体育館において、佐那河内村総合防災訓練を実施しました。

この訓練は、南海トラフ大地震を始め大規模な災害発生に備え、日頃の心構えや備蓄品の準備など村民のみなさんの防災意識の更なる高揚を図ることを目的に実施しました。

午前9時20分に防災行政無線からの緊急放送により、常会、民生・児童委員、消防団が会場である村民体育館に集まり、女性消防隊による避難者受け入れ訓練が行われたあと、防災講演「できるところから始めよう防災と減災〈自然災害に備える〉」と題し、日本防災士会・徳島県支部の山西正雄さんによる講演を行いました。その後、3班に分かれて外傷応急手当訓練、避難所設営訓練、AED取扱講習、最後に日本赤十字奉仕団による焼きそばの炊き出し訓練が行われ、参加者に振る舞われました。

また、会場では徳島県立防災センターからお借りしたパネル展示や非常用持ち出し袋の展示もされました。



10.11 [土曜日]

佐那河内保育所 運動会

「あつまれ さなっこ うんどうかい！」をテーマに、今年も子どもたちが一生懸命に取り組む姿を見ていただくことができました。今年はコロナ禍から続いてきた二部制を一部制に戻し、保護者のみなさんに最後まで観覧していただきました。親子競技や一般競技では保護者のみなさんも全力で参加され、終始和やかで楽しい運動会となりました。保育所最後の運動会となったつきぐみさん、保育所のリーダーとしてとってもかっこよかったですよ。



10.24 [金曜日]

オリエンテーリング ～地域の魅力を再発見～

秋晴れのもと、佐那河内小学校で高樋方面のオリエンテーリングを行いました。保護者や地域のみなさんに見守られながら、グループでチェックポイントを巡りました。

6年生がリーダーとなり、下級生を優しくリードする姿が印象的で、児童たち同士が自然と協力し合う様子が随所に見られました。大宮神社では、神主さんからお神輿を見せていただき、普段は聞くことのできない貴重なお話を伺うことができました。地域の文化に触れる、学びある時間となりました。

また、童謡「もりのくまさん」や「おもちゃのチャチャチャ」に合わせたダンスも披露しました。ダンスはグループで振り付けや隊形を工夫し、休み時間に練習を重ねた成果が発揮されていました。どのグループもレベルの高い発表で、見ている人を楽しませてくれました。

今回の活動を通して、児童たちは「協力することの楽しさ」や「地域の魅力に気付くことの大切さ」を実感し、笑顔あふれる一日となりました。心に残る思い出がまたひとつ増えました。



アイデアボックスに寄せられた意見や提案について



8月15日から9月19日の間、募集しました「未来の村づくりアイデア」に、15人から34件のアイデアをいただきました。

内容、件数については、次のとおりです。

件名	件数	件名	件数
村政の運営に関するもの	6	村ホームページに関するもの	1
文化関係施設に関するもの	3	観光に関するもの	3
公共施設に関するもの	4	イベントに関するもの	5
環境に関するもの	1	行政や議会に関するもの	1
産業振興に関するもの	2	学校運営に関するもの	1
農業振興に関するもの	1	社会教育に関するもの	1
医療・救急体制に関するもの	2	その他	2
マイナンバーカードに関するもの	1		
合 計			34

いただきましたアイデアにつきましては、担当課に伝え、今後の業務の参考にさせていただきます。
このたびはご意見・ご提案をお寄せいただき、誠にありがとうございました。

お問い合わせ ● 企画政策課

議会行事出席報告

〈 〉 場所・() 出席者

10月2日 第36回なくせじん肺キャラバン要請行動〈役場〉(井開副議長)

5日 村総合防災訓練〈村民体育館〉(森下議長ほか5人)

6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)

8日～9日 四国地区町村議会議長会議員研修会〈愛媛県〉(森下議長ほか5人・國見監査委員)

14日 小松島市外三町村衛生組合定例会議案説明〈衛生組合〉(森下議長)

16日～17日 令和7年度町村監査功労者表彰式・町村監査委員全国研修会
〈東京都〉(國見監査委員・石本監査委員)

22日 例月出納検査〈監査室〉(國見監査委員・石本監査委員)

28日 福島県鮫川村議会議員行政視察来村〈役場ほか〉(森下議長)

女性議員の会〈板野町〉(伊藤議員)

小松島市外三町村衛生組合定例会〈衛生組合〉(森下議長・瀧倉議員)

令和7年度 救急活動状況（上半期）

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年度	令和6年度	令和5年度
	出動件数 (搬送人員)	出動件数 (搬送人員)	出動件数 (搬送人員)
急病	45 (44)	49 (46)	49 (46)
交通	0 (0)	11 (12)	4 (4)
一般負傷	15 (15)	15 (13)	24 (24)
その他	0 (0)	2 (1)	3 (3)
合計	60 (59)	77 (72)	80 (77)

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年度	51	6	1	1	0	59
令和6年度	50	18	1	3	0	72
令和5年度	60	11	4	2	0	77

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. 事故種別月別出動件数

	急病	交通	一般	その他	計
4月	7	0	2	0	9
5月	11	0	0	0	11
6月	5	0	1	0	6
7月	4	0	5	0	9
8月	11	0	4	0	15
9月	7	0	3	0	10
計	45	0	15	0	60

4. 曜日別出動件数

	月	火	水	木	金	土	日	計
令和7年度	7	10	10	7	8	9	9	60
令和6年度	8	14	10	10	15	10	10	77
令和5年度	15	9	8	10	8	14	16	80

5. 地区別出動件数

	高樋地区	嵯峨地区	宮前地区	計
令和7年度	25	11	24	60
令和6年度	30	10	37	77
令和5年度	22	20	38	80

6. 事故種別傷病程度別搬送人員

	急病	交通	一般	その他	計
死亡	3	0	0	0	3
重症	6	0	2	0	8
中等症	15	0	7	0	22
軽症	20	0	6	0	26
計	44	0	15	0	59

8. 覚知時刻別出動件数

	令和7年度	令和6年度	令和5年度
0時～2時	0	3	3
2時～4時	2	2	5
4時～6時	2	5	5
6時～8時	3	6	5
8時～10時	11	12	9
10時～12時	6	10	9
12時～14時	7	11	11
14時～16時	2	5	7
16時～18時	7	9	13
18時～20時	7	6	7
20時～22時	9	5	4
22時～24時	4	3	2
計	60	77	80

9. 病院別搬送人員

	日赤	中央	市民	田岡	協立	その他	計
令和7年度	29	4	5	7	7	7	59
令和6年度	48	2	2	5	12	3	72
令和5年度	38	3	6	7	14	9	77

10. CPA（心肺停止）症例

CPA	2人
-----	----

11. 熱中症症例

熱中症	4人
-----	----

12. ドクターカー・ドクターヘリ・防災ヘリ連携

ドクターカー	0件
ドクターヘリ	1件
防災ヘリ	0件
計	1件

13. 応急処置等実施状況

項目	件数（人）
止血	4
被覆	5
固定	0
保温	6
酸素吸入	17
人工呼吸	0
胸骨圧迫	0
心肺蘇生	2
在宅療法継続	0
血圧測定	58
心音・呼吸音聴取	1
血中酸素飽和度測定	57
心電図測定	30
気道確保	2
除細動	2
体位の確保	46
その他の処置	4
搬送人員	59

7. 現場到着所要時間および現場滞在時間 ※不搬送は、滞在所要時間に含まれていません。

①入電から救急搬送車が現場に到着するまでの所要時間

	平均所要時間	5分未満	5分以上10分未満	10分以上15分未満	15分以上20分未満	20分以上	計
時間・件数	8分40秒	5	34	17	3	1	60

②現場に到着してから現場を出発するまでの所要時間

	平均滞在時間	10分未満	10分以上15分未満	15分以上20分未満	20分以上30分未満	30分以上	計
時間・件数	18分11秒	7	20	14	11	7	59

農業総合振興センターご利用のみなさまへ

先日の意向調査を経て、農業総合振興センター解体・新施設（佐那河内村交流センター（仮称））建設に伴う「仮設施設」は「建設しない」こととなりました。

農業総合振興センターが利用できない期間は、令和9年1月頃から令和10年度新施設完成までを予定していますが、1年以上先のことであり具体的な工事日程などが決まりましたら、再度周知いたします。

ご不便をおかけしますが、その間、村内の他の施設のご利用などをお願いいたします。

お問い合わせ ● 総務課

南海トラフ地震の「発生確率」が見直されました ～確率が下がったわけではありません～

政府の地震調査委員会により、南海トラフ巨大地震の「今後30年以内の発生確率」が見直されました。これまで「80%程度」とされていたところ、今回の見直しでは「60～90%程度以上」という幅を持った表現になりました。一見すると数字が下がったように見えますが、これは地震が起こる可能性の幅を広く示しただけで、危険性が低下したわけではありません。依然としていつ起きてもおかしくない状況が続いており、引き続き日頃の備えが大切です。

また、海溝型地震としての発生確率ランクはⅢランク（高い）で、この点においても変更はありません。

★いま一度、日頃の備えを！

- ・非常持ち出し袋の点検
- ・家具の固定や避難経路の確認
- ・家族と連絡方法について話し合う。



★備えあれば憂いなし

地域みんなで助け合い、防災意識を高めましょう。



お問い合わせ ● 総務課

人も、会社も、**もっと** 元気に！

中退共済

CHU 小企業 退職金 共済 制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索



(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

安心 有利 簡単 建設業の退職金なら

建退共済

建設業 退職金 共済 制度

6つの特長

- 国の制度で安全確実
- 掛金が一部免除
- 転職時は企業間を通算して計算
- 経営事項審査で加点
- 掛金は損金扱い
- 電子申請方式で手続き簡単



(独) 勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部

Q 建退共 検索

TEL 03-6731-2866



放送大学 放送大学に入学しませんか

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う正規の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い年代や職業の人たちが学んでいます。

大学や大学院の授業を負担の少ない費用で自分のペースで受けることができます。この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか。

★放送大学 教養学部と大学院（修士選科生・修士科目生）の特長の一部をご紹介します。

教養学部

●学力試験はありません。●15歳以上ならば誰でも選科履修生・科目履修生として入学でき、300科目以上の中から好きな科目を1科目から学べます。●18歳以上で大学入学資格をお持ちの人は誰でも全科履修生として入学でき、卒業すると学士の学位を取得できます。

□ 科目履修生（6ヶ月在学）	入学料：7,000円	1単位：6,000円
□ 選科履修生（1年間在学）	入学料：9,000円	1単位：6,000円
□ 全科履修生（4年以上在学、卒業を目指す）	入学料：24,000円	1単位：6,000円

大学院

●18歳以上ならば誰でも修士選科生・修士科目生として入学でき、好きな科目を1科目から学べます。

□ 修士科目生（6ヶ月在学）	入学料：14,000円	1単位：12,000円
□ 修士選科生（1年間在学）	入学料：18,000円	1単位：12,000円

※修士・博士を目指す修士全科生と博士後期課程の募集については、別日程で入学選考があります。

★現在2026年4月入学生を募集しており、資料を進呈いたします。お気軽にお問い合わせください。

【出願期間】 第1回 令和7年11月26日～令和8年2月27日 第2回 令和8年2月28日～令和8年3月16日

資料請求・お問い合わせ 放送大学徳島学習センター

〒770-0855 徳島市新蔵町2丁目24番地 徳島大学日亜会館3階
電話 602-0151/FAX 602-0152

放送大学 検索

<https://www.ouj.ac.jp/>



地域おこし協力隊



こんにちは。佐那のいちご塾生第3期生の小山田です。

夏も終わり朝晩は涼しくなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

前回、8月号で書いた嵯峨遊泳場の当番ですが、想像していた以上の規模で驚きました。来ていた子どもたちみんな笑顔で本当に楽しそうでした。小1の息子は体調を崩していたので残念ながら連れて行くことが出来ませんでした。来年もあれば連れて行ってみたいです。次は村民体育祭を楽しみにしています。その感想は次回の広報で報告したいと思います。

さて、4月から研修を始め、6か月が経ちました。週1日、石井町の農業大学校で勉強（午前：講義／午後：実習）しています。野菜や果樹、農薬、土壌など農業について学んでいます。授業時間が70分と少々長いですが、知らないことばかりなのであつという間に終了しています。

いちごの作業は、定植が無事終わりました。定植するのはもちろん初めてで、私が定植してもしっかりと育つのか心配でしたが、葉の数も増えてしっかりと育っているように思います。その後はハウスのビニール張り・マルチ掛けなど、次々作業があります。不安もありますがワクワクしています。色々なことを学び、それをきちんと吸収して今後につなげていきたいと思っています。

浄化槽法定検査のお知らせ

合併処理浄化槽を設置されている人は、1年に1回、浄化槽の水質に関する検査（法定検査）を受けなければならないと浄化槽法に規定されており、業者に委託している浄化槽の保守点検・清掃とは別に受けなければいけません。

徳島県知事指定検査機関である（公社）徳島県環境技術センターから、対象の施設に連絡・訪問しますので、ご協力をお願いします。

浄化槽法定検査料金の改定について

徳島県環境技術センターでは、現行の法定検査の料金体系を維持するため、経費削減や業務改善に取り組んで参りましたが、急激な物価高騰および労務費の上昇により、やむなく法定検査料金の改定を行うことになりました。みなさまにおかれましては、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

ただし、10人以下の11条検査料金（前納分は除く。）については、法定検査の自動継続、口座引落、書類の電子化など、下記の【条件】を全て満たした場合には、現行料金を据え置く措置を行うこととなりましたので、あわせてお知らせします。

1. 法定検査料金

処理対象人員 (人槽)	7条検査料金			11条検査料金		
	現行料金		改定料金	現行料金		改定料金
10人以下	9,000	→	12,000	5,000	→	6,000※
11人～20人	11,000	→	16,000	7,000	→	8,000
21人～50人	11,000	→	18,000	8,000	→	9,000
51人～500人	15,000	→	27,000	12,000	→	15,000
501人以上	20,000	→	39,000	17,000	→	21,000

※法定検査料金の据え置き措置あり

2. 法定検査料金の据え置き措置

次の【条件】を満たした場合は、処理対象人員10人以下の11条検査に限り、現行料金を据え置く措置を行います。詳しくは、右の二次元コードからご確認・お申し込みください。



- (1) 維持管理一括契約または継続申込みを行っていること
- (2) 口座引落により検査料金を支払うこと
- (3) メールアドレスをご登録いただき、法定検査案内および検査結果書などを電子化による方法で受け取ること

お問い合わせ ● 公益社団法人 徳島県環境技術センター 電話 636-1234 / FAX 636-1122

粗大ごみの収集について(分別のお願い)

設定品目①

収集日時 令和7年11月17日(月) 15:00～19:00

収集場所 旧佐那河内村役場前追上駐車場

●家電6品目(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン) ※手数料が必要です。

※業務用のものは、村では回収できません。

●畳・布団類 ※手数料は不要です。

設定品目②

収集日時 令和7年12月3日(水) 16:00～19:00

令和7年12月4日(木) 8:30～11:00

収集場所 旧佐那河内村役場前追上駐車場

●木製品、プラスチック類、家電、金属類、ガラス・陶器など、その他

- 粗大ごみの品目により、搬出先が異なりますので、分別のうえ収集場所へお持ち込みください。
- 佐那河内村家庭ごみ分別ガイドブック(保存版)を参照してください。

お問い合わせ ● 産業環境課

地域計画からの除外申請および 農地の農用地区域からの除外申請の受付

農業経営基盤強化促進法の改正により、村において地域のめざすべき将来の農地利用の姿を明確化した地域計画が策定されています。

これに伴い、転用申請を行う農地については、あらかじめ地域計画の変更(除外)手続きおよび農振除外申請の手続きが同時に必要となります。

農地を農地以外(具体例:宅地、農業用倉庫、駐車場、資材置場、植林など)に利用する場合には、農業委員会へ転用の申請をする前に、地域計画の変更(除外)手続きおよび農用地区域から除外する手続きが必要となります。

該当者は、産業環境課まで次の期間内に申請をお願いします。

①申請受付期間 令和7年12月1日(月)から令和7年12月26日(金)まで

②申請用紙 産業環境課または村ホームページ

なお、申請にあたり次の点にご留意をお願いします。

- (1) 申請地が農用地区域内農地かどうかは産業環境課で確認できます。
- (2) 農用地区域からの除外、農地転用は、農業委員会の審議を経て、県の同意、許可を受けることとなりますので、一定の期間(約半年)がかかります。農地以外に転用をお考えの人は、早めにご相談ください。
- (3) 申請の内容や周囲の状況などから判断して、除外できない場合があります。

お問い合わせ ● 産業環境課

ごみ集積所有料広告事業を始めました

村内各所に設置しているごみ集積所に有料広告枠を設けました。

現在、広告主を募集しています。

広告枠には限りがありますので、掲載をご検討の場合は、お早めにお問い合わせください。

お問い合わせ ● 産業環境課

令和7年度 がん検診および特定健診のお知らせ

令和7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(電話679-2971)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・特定健診日程および場所（集団健診）

検診日程	検診場所	受付時間
令和7年12月25日(木) 【申し込み期限：11月28日(金)】 ※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ので、ご了承ください。	佐那河内村役場 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 子宮がん検診は 9:30～11:00

●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7年度に胃内視鏡検診を受診した人は受診できません。	500円
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）	100円
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7年度において満40歳となる村民 （昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人） ②平成14年度から令和6年度までの間に、肝炎ウィルス検査の対象者 であって、受診の機会を逸した村民	300円
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、前年度に受診された人は、来年度に検診を受けていただくようお願いします。	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、前年度に受診された人は、来年度に検診を受けていただくようお願いします。	1,000円

※生活保護受給者の人は、負担金は無料です。

※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。**村集団健診で特定健診を受診した場合に限り、特定健診のオプション検査として眼底検査・尿蛋白定量検査・推定食塩摂取量測定検査も受診できます。(加入保険の種類を問わず、村民の人は無料でオプション検査を受診できます)**
ご希望の人は、がん検診予約時にお申し出ください。

【成人歯科健診および口腔がん検診について】

12月25日(木)の村内で行う検診と同時に、成人歯科健診および口腔がん検診を実施します。歯ブラシなど歯科用品もプレゼントしていますので、この機会にぜひ受診してください。

場所：佐那河内村役場 村民ホール

日時：12月25日(木) 8:30～12:00

費用：無料

内容：歯科医や歯科衛生士による歯科健診、歯科相談、口腔がん検診など

※予約・申込不要で、当日受付順にご案内します。



【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）において、令和7年6月1日(日)から令和8年2月28日(出)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（電話679-2971）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
胃内視鏡検診	50歳以上の村民 ※2年に1回の受診となります。前年度に胃内視鏡検診を受診された人は来年度に検診を受けていただくようお願いします。ご了承ください。	4,100円

お問い合わせ ● 健康福祉課

国保脳ドックについて

国保脳ドック事業は、重症化しやすい脳および脳血管疾患の早期発見と予防を図ることを目的に、脳ドックを受診する被保険者の人へ下記の内容で助成を行っています。



対 象 者	村に住所を有する国民健康保険加入者で40歳～74歳までの人 (ただし、2年に1回の助成となります。前年度に助成された人は対象となりません。)
期 間	令和7年7月1日～令和7年12月中旬頃まで
受診場所	協立病院・田岡病院
負 担 金	3,000円
定 員	全体で30人

※受診を希望される人は健康福祉課国保係までお申し込みください。

脳ドックと特定健診を同時に受診することもできます。同時に受診される場合は、負担金に特定健診分1,000円がプラスされます。

お問い合わせ ● 健康福祉課

11月



「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」です
は、虐待されている子どもたちを守ることができるのはあなたかもしれません



「しつけ」と「虐待」の違い

「しつけ」とは、子どもが社会の中で生きていくために必要な善悪や礼儀作法を教え自律に導くことです。保護者は、子どもを一人の人間として感情や価値観を尊重し、暴力以外の方法によってしつけを行わなければなりません。

「虐待」とは、保護者が子どもに行う行為で、子どもの心や体を傷つけたり、健全な成長や発達を損なう行為をいい、体に直接危害を加える行為に限らず、子どもに対する不適切な関わり全てを含みます。

保護者がいくら一生懸命で、子どもをかわいいと思っていても、「しつけ」のつもりであったとしても、子どもにとって有害な行為であれば虐待です。

虐待の定義

身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、家の外に閉め出す、長時間正座をさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィなどの被写体にする など

ネグレクト（養育の拒否）

食事を与えない、ひどく不潔なままにする、病気やけがをしても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう（DV） など

気になることがあったら、 「通告」してください

通告とは、「気になることを相談すること」です。あなたの判断で「しつけの限度を超えている」「子どもへの関わり方がおかしい」と感じたら迷わず通告してください。誰が通告者かを知られることはありません。保育所や学校に通っていない子どもが虐待されているとしたら、それに気が付き守ることができるのは、あなたかもしれません。

児童相談所虐待対応ダイヤル

お近くの児童相談所につながります。
(24時間365日通話料無料)



いち はや く
189

【相談窓口】

- 中央こども女性相談センター Tel (088) 622-2205
- 南部こども女性相談センター Tel (0884) 22-7130
- 西部こども女性相談センター Tel (0883) 53-3110
- 各市町村児童相談担当窓口

オレンジリボンには、子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



税の納め忘れはありませんか？

徳島県と県内全市町村は、税の公平性を確保し、納税者の信頼を守るため、連携して県下一斉に徴収を強化します。

**納付できない特別の事情がある人は
必ずご相談ください。**

県税・市町村税
県下一斉

徴収強化月間

徳島県・県内全市町村

お問い合わせ ● 住民税務課

11月

12月

**STOP
滞納!**

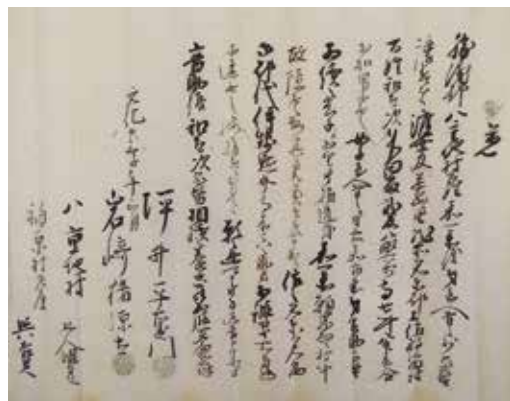


佐那河内 史料散策 その26

勝浦郡瀬津村（現在の勝浦郡上勝町生実）で庄屋を務めていた美馬家には、江戸時代から佐那河内村との交流を示す古文書が所蔵されています。その一つに暇証文いとましょうもんがあります。

暇証文は、居住村の変更を許可するもので、他村への養子縁組などに必要とされました。藩主直轄地である蔵入地では代官が、家臣団が保有する給地では給人が元の居住村の庄屋や五人組に発給していました。

写真は、文化13年（1816）のもので、八重地村（現在の勝浦郡上勝町）の音吉が上佐那河内村に養子縁組する際に作られたものです。



このように、村外にも佐那河内村の歴史を知ることができる古文書が散在しており、視野を広げて史資料を探していくことが大切です。

なお、美馬家文書は3千点近くあり、現在は徳島県立文書館に所蔵されています。

犯罪被害者支援実施中！ 面接相談を希望の場合は、事前にご連絡ください。

犯罪被害者相談・心のケア 電話 **656-8080**

※秘密厳守・相談無料

警察官を名乗る詐欺に注意！

警察官はゼッタイに、こんなことはしません。

- 国際電話やSNSを使って連絡
- 警察手帳や逮捕状などをビデオ通話やSNSで提示する
- お金の振り込みを指示する

徳島県内1月～9月末までの被害額

特殊詐欺…

5億2,410万円

SNS型投資・ロマンス詐欺…

5億8,745万円



狩猟解禁です！

【期間】 令和7年11月15日～令和8年2月15日 ※イノシシ・シカは～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、山菜採りで山へ入られる人は、イノシシ・シカなどに間違われぬよう、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。

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〕

**駐在所
だより**



**佐那河内村
地域の安全を守る会の活動**

10月27日(月) 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動徳島大会



駐在所 渡辺 孝 県薬物対策員 日下早苗さん リーゼント刑事 秋山博康さん 治安会会長 西村義顯さん

2026年 第30回 佐那河内村築こう人権の里運動

【人権標語・ポスター】入選者決定！

「2026年 第30回 佐那河内村築こう人権の里運動」として、人権に関する標語・ポスターを募集し、選考により入賞者を決定しました。入選作品と入賞者のみなさんをご紹介します。

なお、入選作品は、来年の【人権の里さなごうちカレンダー】に掲載して配付し、人権を尊重する村づくりに生かしてまいります。

応募していただいたみなさん、ありがとうございました。

● 人権標語の部 (敬称略)

学 年	標 語	氏 名
小1	たすけあおう えがおいっぱい ともだちと	おかだ みひろ 岡田 実弘
小2	ともだちの きもちもだいじに してあげる	ながえ あおい 長江 葵
小3	ふやそうよ みんなのえがお だいじだよ	おおにし こうせい 大西 洸成
小4	つなげよう 笑顔のバトン 仲良しのリレー	やまぐち あみ 山口 亜美
小5	人けんは ひとつとではなく 自分事	いわの たくま 岩野 匠真
小6	その言葉 発する前に 考えて	たけもり ここみ 竹森 心美
小保護者	違いをこわがらず 認め合う人になろう	とのい としあき 殿井 俊昭
中1	ちがいこそ 素敵な個性 認めあおう	おのえ りゅうせい 尾上 琉星
中2	つながろう スマホじゃなくて 自分の声で	やまうえ まひろ 山上 真広
中3	優しさの 数だけ心に 花がさく	おおいわ りゅうせい 大岩 龍青
中保護者	当たり前 見直すことで 変わる未来	おのえ ふみえ 尾上 文枝

● ポスターの部 (敬称略)



中1 つだ みどり
津田 翠



小2 いけばた しおり
池端 栞



小4 さかい あいり
酒井 葵梨



小4 たけうち あやか
竹内 彩夏



中1 やました かおり
山下 香織

第4回 人権大学を開催 ～差別の歴史から学び、未来へつなぐ～

10月4日(土)、第4回人権大学が鳴門市人権福祉センターで開催され、徳島県人権教育指導員の中原サラ江さんの講話とフィールドワークを通して、参加者17人が地域の歴史と人々の思いに深く触れる貴重な機会となりました。

中原さんからは、かつてこの地域で生活や通行、祭礼への参加など、日常のあらゆる場面で制限が課され、不当な扱いを受ける状況が続いていたことや人々が置かれていた厳しい差別の現実についてお話がありました。

そうした中で地域の人々は、差別に屈することなく立ち上がり、住民自らが橋をかけて生活環境を改善した取り組みや、男女の区別なく太鼓を叩けるようにした祭りの改革など、仲間とともに力を合わせて乗り越え、道を切り拓いてきたことを語られました。

参加者からは、「声をあげ行動することの大切さを強く感じた」「地域の人々の苦しみと誇りを忘れてはならない」といった感想が寄せられました。

行政や学校、地域が手を取り合い、人権を守り育む営みを続けてきたこの地で、私たちは改めて「人としての尊厳」を考える大切な学びの時を得ました。



★新着のおすすめ本紹介★

図書館だより
11月号



『耳に棲むもの』

小川洋子／著 講談社

補聴器のセールスマンだった父の骨壺から出てきた四つの耳の骨。作中では、耳に棲むものたちが奏でる音楽が、登場人物たちの心の声や記憶と重なり合って描かれる。あたたかく、ときに禍々しく、静かに光を放つようにつづられた、美しくも切ない五つのエピソード短編集。



『翠雨の人』

伊与原新／著 新潮社

「なぜ雨は降るのだろう」。少女時代、素朴な疑問を抱いたことから理系の道を歩んだ、日本の女性科学者・猿橋勝子。科学者としての情熱と、戦争を乗り越えて「人類を幸せにすること」を追求した勝子の姿を、著者が構想10年の末、丁寧に描いた長編小説。



『ポケモン生態図鑑』

株式会社ポケモン／著
きのしたちひろ／イラスト

今までとはまったく違う視点でとらえた、生き物としての「ポケモン」の魅力にとりつかれること間違いなし！行動生態学の視点からポケモンのリアリティある生態を解き明かす。ポケモンを愛するみなさんに、楽しく読んでいただけるオススメの1冊！



第24回
日本絵本賞
受賞

『たぬきの花よめ道中』

最上一平／作 町田尚子／絵 岩崎書店

山奥に暮らすたぬきが、大都会に住むたぬきのもとへお嫁入り。初めて見る物ばかりの都会の中、人間に化けたたぬきたちの珍道中がコミカルに描かれている。たぬきの姿をしていても、人間の姿で目を丸くしていても、どちらも愛嬌たっぷり。懐かしくて新しい、どの世代でも楽しめる絵本。



読みやすいと好評な大活字本や、小学生に人気のシリーズ本など、大人から子どもまで、楽しんでいただける本が新たに仲間入りしています！ぜひ、図書コーナーへお越しください。

令和7年度

阿波のわな 名人戦

わな猟師よ！
熱くなれ！
参加者募集

参加費
無料

【開催期間】 令和7年11月15日(土)～令和8年3月15日(日)

【表彰式】 令和8年5月～6月上旬 (予定)

- ①わなを用いてニホンジカを捕獲
- ②捕獲報告書を送付
- ③捕獲個体のポイント
捕獲数により総合1～3位までを表彰



実施地域	佐那河内村全域(鳥獣保護区は除く)			
参加資格	・ 名 人 戦	令和7年度、本県で(わな猟)狩猟者登録を行った佐那河内村に住 所を有する者		
	・ 育成部門	令和7年度(わな猟)狩猟登録者のうち、狩猟経験5年以下の狩猟 者		
参加方法	期間内にわなによる狩猟を行い、捕獲報告書に必要事項を記入のうえ郵送すれ ば参加となります。			
実施方法	実施期間中に捕獲したニホンジカの捕獲数、雌雄別、成獣・幼獣別をポイント 化します。			
	成獣メス	6ポイント/頭	幼獣メス	2ポイント/頭
	成獣オス	4ポイント/頭	幼獣オス	1ポイント/頭
	応募締切			令和8年3月16日(月) 必着

⚠ 注意事項 ⚠

- ・事前エントリーの必要はありません。
- ・捕獲頭数の確認のため、捕獲個体の写真を提出していただきます。

主催：佐那河内村 協賛：徳島市農協・佐那河内農業振興協議会

お問い合わせ ● 企画政策課

四国放送ラジオ FM 新時代へ



“FM転換”を目指す四国放送ラジオは、総務省の特例措置に基づき、AM放送を休止する実証実験を始めます。AM1269kHzの聴取エリアは次第に小さくなり、来年3月23日には県内全域で四国放送のAMラジオが聴けなくなります。

リスナーのみなさまにはご不便をおかけしますが、今後は高音質なFM放送（徳島・池田・日和佐93.0MHz、阿南93.9MHz、県内世帯カバー率 約9割、ワイドFM対応ラジオ必要）やradikoで四国放送ラジオをお楽しみください。

AM局の運用休止予定

- ①日和佐 2025年12月1日～
- ②牟岐 2025年12月8日～
- ③池田 2026年1月19日～
- ④徳島 2026年3月23日～

お問い合わせ

- ・特設ページ 四国放送ホームページ、四国放送アプリ
- ・専用ダイヤル 655-7666（平日10:00～18:00）



スポーツクラブだより

さなごうち

●「第20回徳島市民スポ・レクフェスティバル」グラウンド・ゴルフ 男性の部 優勝

佐那河内グラウンドゴルフクラブ会長の小谷洋二さんが、10月12日に開催された「第20回徳島市民スポ・レクフェスティバル」グラウンド・ゴルフ男性の部で、約320人の参加者の中、見事優勝されました！日頃の練習の成果を発揮し、安定したプレーと集中力で堂々の優勝。地域の仲間からも「おめでとう！」の声がたくさん届いています。

佐那河内グラウンドゴルフクラブは、結成22年、40人を超えるメンバーが所属し、年間通して週3回、楽しく練習を続けています。グラウンドゴルフは年齢を問わず楽しめる生涯スポーツ。健康づくりや新しい仲間づくりに、あなたも参加してみませんか？

練習は毎週月、水、金、南浦テニスコートで行っています。見学、体験も大歓迎！お問い合わせは、さなごうちスポーツクラブ事務局まで。



●バレーボール大会 参加チーム募集中！

さなごうちスポーツクラブでは、恒例のバレーボール大会を開催します！中学生以上のクラブ会員・村内在住または勤務している人ならどなたでも参加OK。チームを組んでの参加も大歓迎です！

日 時【予選】12月18日(木)【決勝】12月22日(月) 会 場 村民体育館・小中学校体育館
チーム 6人制（うち女性3人以上） 参加費 1チーム1,000円

スポーツを通じて仲間と交流し、冬の夜を楽しく盛り上げましょう！

12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。

村民体育館

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	31			

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

10/22(水) とくしま健康福祉のつどい

令和7年度とくしま健康福祉のつどいがあわぎんホールで開催され、老人クラブ活動や高齢者の福祉などの功績が顕著である県内各関係者への表彰式が行われました。

式典では、長年にわたり意欲的に活動され、功績が認められた人たちが表彰を受けました。

佐那河内村老人クラブ連合会からは、千田英二さん・山川靖子さん・松長弘好さんが受彰されました。おめでとうございます。

式典終了後には、芸能大会が行われ、本村老人クラブ連合会から芸能部が出演し、「アエルワ音頭」を披露しました。



とくしま健康福祉のつどい表彰者および団体 (順不同敬称略)

- ◆県老人クラブ連合会会長表彰 個人 千田 英二
- ◆県友愛訪問活動功労者知事表彰(表彰状) 個人 山川 靖子
- ◆県友愛訪問活動功労者知事表彰(感謝状) 個人 松長 弘好

社会奉仕の日

「社会奉仕の日」全国共通活動として、老人クラブ連合会の一斉奉仕活動が実施されました。

老人クラブ連合会の各单位クラブにおいて、朝早くから神社・集会所などの清掃・草刈りを行いました。

参加されたみなさんの熱心な作業で、取り組まれた場所は大変美しくなりました。

会員のみなさん、ありがとうございました。



紙おむつ支給事業のお知らせ

介護の必要な高齢者などに対して、紙おむつおよび尿とりパッド代を助成します。

◆対象者

- 村内に住所を有し生活の主体が村内である人
- 要介護認定申請を行い審査判定通知が要介護以上の人
- 身体障害者手帳1・2級の交付を受けている人
- 療育手帳A・Bまたは精神障害者保健福祉手帳1・2・3級の交付を受けている人
- 常時おむつを必要とする人

◆対象外

- 施設入所者および病院の入院患者

◆助成品目および助成額

- 助成品目：紙おむつおよび尿とりパッド
- 助成額：対象者1人につき月額7,000円以内

◆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。

※該当にならない場合もありますので事前にお知らせください。

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

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。

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？

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西ノハナ27番地 村民体育館横
受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
電話: 679-2304



■ 四国暮らしフェア2025で村の魅力をPR!

10月4日(土)に東京交通会館にて四国暮らしフェア2025が開催されました。四国4県の市町村が大集合し、徳島県は佐那河内村を含む15の市町村が集まりました。

佐那河内村ブースでは7組の相談を受け、村の魅力や暮らし、地域のコミュニティをアピールしてきました。まだまだ知られていない佐那河内村ですが、今後もどんどんアピールしていきたいと思っています。



▲左から移住コーディネーターの柏木、市原理事



▲徳島県の資料コーナーの様子



▲移住相談の様子



▲移住セミナーの様子



▲会場の様子

■第3回 空き家と相続の無料個別相談会を開催！！



10月25日(土)に第3回の空き家と相続の無料個別相談会を開催しました。

今回の相談者は1組でしたが、悩みも解決する方向にむかえたようなので良かったと思います。

家のことや相続のことで、ほんとささいなことでも構いません、どこに聞けばいいのかわからない場合は、ぜひこの機会をご活用ください。

住まなくなった家は、どんどん老朽化が進みます。トラブルの原因にもなりかねませんので、空き家の放置はやめましょう。



★出来ること

- ①空き家になったら適切な管理を行いましょう。→空き家の換気や敷地内の草刈りなど
- ②空き家を利活用(売買・賃貸)しよう。→空き家の長寿命化に繋がる、空き家バンク活用
- ③空き家の解体も検討しよう。→買い手が無い、管理できない、周囲に被害が起こる前に

■ジェラートの冬季休業について



4月よりOPENしていた佐那河内ジェラートですが、今年度は10月末で終了しました。

再開については、来年の4月頃になると思いますが、詳しくは、クリスティーヌのホームページをご覧ください。



佐那河内村地域包括支援センターだより

11
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
11月17日(月) 13:30~15:30	いきいき体操教室	農振センター
11月25日(火) 10:00~13:00	健康料理教室	農振センター
12月 5日(金) 13:30~15:00	音楽介護予防教室	農振センター
12月12日(金) 10:00~11:00	脳若トレーニング教室	農振センター
12月15日(月) 13:30~15:30	いきいき体操教室	農振センター

※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116回

読み合い朗読会「伝えたい村の話」佐那河内村史から

- 先月、岡山建設さんのご好意で、ペットボトルの保管と圧縮行程を見せていただきました。
- 各集積所で集められたペットは、仕出の仕分け作業場に集められます。汚れたものは可燃ゴミへ。キャップやラベルをはずし、時には洗浄も。そこから岡山建設さんに運ばれます。人の高さ直径位の大きな円柱袋がたくさんあって、うず高く入れ込まれます。そのペットを圧縮機に入れて大きな塊になります。そこまでがペットに掛る費用です。そして大きなクレーン車が年に1、2回来て関東のペット協会に運ばれて、リサイクルされます。そこにも多大な運送料が要るのですが、買い取り金額と同等くらいで、±0のようです。
- できれば、ペットは購入しない。アルミ缶か紙パックにしませんか。またはマイボトルに。少しでも来年の夏が暑くならないようにと願います。

ツリーベルズ 鈴木 昇・恵子

■ゴミの処分費/売却益 (2024年度実績) (単位：円)

収集品目	処分費	運送費
可燃ゴミ	9,070,600	2,881,802
生ゴミ	1,355,992	499,576
プラスチック	365,200	253,000
償却灰運搬	0	79,266

収集品目	売却益	運送費
アルミ缶	912,780	0
新聞紙	236,434	0
ダンボール	197,010	0
雑誌/雑紙	174,482	0

次回の開催

第117回 12月8日(月)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)

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。



川涼み久しき人にも会えし午後
高橋 仁美

踊りつつ村をアピールすだち連
丸野 幸枝

夏の空見上げつづけて雨を待つ
坂田 小夜

金柑の花の匂いの満つ畑
安喜 律子

飲み物で済ます夕餉よこの暑さ
西尾 武義

干上がった溜池にいる墓
山田サキシロー

石南ひまわり句会

八月十七日 佐那河内村農振センター

さなごち俳句 GOING SANAGOCHI

月	日	行事名	場 所	時 間	持参物
11月	17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
		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	
	18日(火)	離乳食講習会 対象者：乳児とその保護者	役場 多目的スペース	10:00～10:30(受付)	バスタオル・母子健康手帳・ 子どもノート
		1歳児・2歳児 歯科、栄養相談 対象者：1歳児、2歳児とその保護者	役場 多目的スペース	13:15～13:30(受付)	バスタオル・母子健康手帳・ 子どもノート
		可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	21日(金)	健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧や血糖が少し高めな人	農振センター 2階 大和室	19:30～21:00	運動しやすい服装・ 飲み物など
	25日(火)	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
		可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	28日(金)	健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧や血糖が少し高めな人	農振センター 1階 大会議室	19:30～21:00	運動しやすい服装・ 飲み物など
12月	2日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	3日(火)	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	
	4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	8:30～11:00	
	5日(金)	音楽介護予防教室 対象者：65歳以上の人	農振センター 1階 大会議室	13:30～15:00	飲み物など
	7日(日)	あそびの今と昔	村民体育館	9:00～12:00	
	8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	
	9日(火)	可燃ごみ、古紙などの収集	追上駐車場	11:00～翌11:00	
	12日(金)	脳若トレーニング教室 対象者：65歳以上の人	農振センター 1階 大会議室	10:00～11:00	運動しやすい服装・ 飲み物など
		健康づくりチャレンジ教室 対象者：特定健診で血圧や血糖が少し高めな人	農振センター 1階 大会議室	19:30～21:00	
	15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

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7年10月末現在

[人 口] 2,064人 (1)

[男] 1,009人 (1)

[女] 1,055人 (0)

[世帯数] 937 (+ 2)

※()前月比

**有害鳥獣防除
害虫駆除**

徳島住研サービス

有害鳥獣防除対策

- 駆除、追い出し、侵入防止網
- フン尿清掃、殺虫、防鼠、消臭
- 被害箇所復旧、リフォーム
- ※ 滅菌は要相談

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

Instagram



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

No.176 簡単しゅうまい



材料(4人分)

豚ひき肉…………… 200g
玉葱…………… 大1/2個
片栗粉…………… 大さじ3
★砂糖…………… 大さじ1, 1/2
★しょうゆ…………… 大さじ1
★ごま油…………… 小さじ2
★鶏がらスープの素小さじ1 (2.5g)
★生姜(おろし)…………… 小さじ1/2
しゅうまいの皮…………… 16枚
グリーンピース(冷凍)…………… 16粒
油…………… 大さじ1
水…………… 80ml
フリルレタス…………… 2枚
さつま芋…………… 160g
(たれ)
ポン酢しょうゆ…………… 大さじ2
練りからし…………… 小さじ1

栄養成分	エネルギー	301kcal	タンパク質	10.3g
	脂質	13.3g	炭水化物	32.7g
	食塩相当量	1.2g		

作り方

- ①玉葱はみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②ボウルに豚ひき肉・★の調味料をよく混ぜ、①を加えて更に混ぜる。作る個数に分けておく。(1人4個)
- ③②を皮にのせて包み、グリーンピースを軽く埋め込むようにのせる。
- ④フライパンに油を敷き、しゅうまいを並べて火にかける。水を入れて沸騰すれば中火にし、10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤さつま芋は皮付きのまま輪切りに切ってしゅうまいと同様に蒸し焼きにする。(皿にのせラップをかけてレンジで加熱しても良い)
- ⑥皿にフリルレタスを敷きしゅうまいをのせる。
- ⑦ポン酢と練りからしを小皿に入れて添える。

ポイント

・しゅうまいをフライパンで焼くことで簡単に調理でき、香ばしさもプラスされます。今回はポン酢をつけていますが、何もかけなくてもおいしく食べられます。

各課直通
電話番号

総務課 679-2113
企画政策課 679-2973
教育委員会 679-2817

産業環境課 679-2115
住民税務課 679-2114
消防センター 679-2136

議会事務局 679-2152
保育所 679-2217
救急要請 679-3999

健康福祉課 679-2971
建設課 679-2970