

# さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI



消防技術の向上をめざして！

第26回徳島県消防操法競技大会開催！



7月13日(日) 吉野川運動場で、  
県内各地の消防団員が日頃の  
訓練の成果を披露しました。



## IP電話番号

村役場代表 5000~5004  
議会事務局 5005  
教育委員会 5006  
社会福祉協議会 5007

総務企画課 ☎ 679-2113 出納室 ☎ 679-2972 産業建設課 ☎ 679-2115  
住民福祉課 ☎ 679-2114 議会事務局 ☎ 679-2152  
社会福祉協議会(農振センター) ☎ 679-2304

FAX 679-2125

教育委員会 ☎ 679-2817・FAX 679-2173

土・日・祝日  
及び夜間

☎ 679-2111

FAX 679-2125

主な内容 「学校づくりを考える会」(中間報告)……2 佐那河内村農業委員会委員が決まりました……4

# みんなで校舎について考えよう！ 「学校づくりを考える会」 〔中間報告〕

一緒に学校づくりを考えよう  
佐那河内 をにう子どもたちのために…  
そして未来の佐那河内村のために…

佐那河内小学校と佐那河内中学校が、老朽化に伴う耐震等の問題などにより、佐那河内小学校の敷地に一体型校舎として新築されることとなりました。佐那河内村教育委員会では「学校づくりを考える会」を公募で参加者を募集し、計画段階から住民と行政とのパートナーシップによる「学校づくり」を進めています。

これまで3回のワークショップと2回の講演会が開かれました。ワークショップでは、7班に分かれ、それぞれが学校づくりのアイデアを話し合い、その結果を発表しました。毎回60～80人が参加し、活発な意見交換がおこなわれました。

2回の講演会では、アイデアあふれる学校づくりを紹介いただき、佐那河内の新たな学校への夢も大きくふくらみました。

今後は、この「学校づくりを考える会」でいただいた意見を参考にしながら、佐那河内の学校校舎などに対する方針をまとめ、建築設計者をコンペティションにて選定する予定です。設計者が決定した後は、設計案を確認したり、希望を伝える2回のワークショップを開くこととなっています。より良い学校づくりのため、ぜひ多くの皆さんの参加をお願いいたします。



7月12日(土)長澤悟さん講演会 ↑  
学校建築の空間計画についてお話していただきました。「みんなの学校をつくろう！」「学校はみんなでつくるもの！」「みんなで支えるもの！」「みんなのもの！」とメッセージをいただきました。

←6月15日(日)工藤和美さん講演会  
工藤さんが設計した様々な学校の事例を紹介していただきました。屋外の教室や地域とつながる階段状の多目的ホール、子どもたちの笑顔があふれる、ふくらみのある空間に佐那河内の小・中学校への夢もふくらみました。



## 第1回 「学校づくりの方針を考えよう」 6月7日(土)

ワークショップとはどのようなものかを知り、ワークショップの目的やスケジュールを確認した上で、学校づくりの方針について参加者で検討しました。

まず、小学校や中学校の「思い出の場所」や「楽しかったこと」を話し合い、次に、これからの子どもたちにとって望ましい学校の環境を話し合い、そして、新しい学校づくりの方針を考えました。

## 第2回 「学校づくりのアイデアを考えよう」 6月28日(土)

大切にしたいと考える方針について、具体的な施設づくりのアイデアを考え、「学校づくりアイデア一覧表」にまとめました。

## 第3回 「学校と地域の関わりを考えよう」 7月19日(土)

これからの学校と地域の関係について考え、その上で、第2回目ワークショップで話し合われた「学校づくりの方針案」と「施設づくりのアイデア」をもとにまとめられた「施設整備方針案」の内容の確認と点検をしました。

# ワークショップで話し合われた 「学校づくりの方針と施設整備方針」です。



毎回、色々なアイデアが各班より発表されました。

## 1. 安全、安心の学校づくり

児童・生徒の安全面への配慮(死角や行き止まりをなくす、非常通報など)/不審者対策に配慮した施設整備(職員室や校長室の配置・構造など)/分かりやすい避難経路の確保/地震や火災などの災害に強い施設整備/児童・生徒の安全のための保健室の充実(配置・動線・設備など)/明確な歩車動線の分離/安全な校門の位置と通学路の確保

## 2. 小中一体型校舎の特徴を活かした使いやすい学校づくり

現在の小・中学校の活動が継続できる施設整備/児童・生徒が全員集まれる場所の確保/充実した特別教室(音楽室・美術室・図書室・和室・理科室など)や体育館/多様な学習活動に対応するための情報基盤の整備/学校運営や活動を充実させるための十分なスペースの確保(職員室・会議室・相談室・打ち合わせスペースなど)

## 3. 豊かな自然に恵まれた佐那河内の環境を考慮した学校づくり

園瀬川や周辺の環境と調和のとれた施設整備/現存する樹木や自然を十分に活用した施設整備/四季が感じられる樹木や花、果樹が楽しめるなど自然に親しめる環境づくり/近隣に対して、日照・音・振動・騒音・埃などの配慮を十分に行った施設整備

## 4. 地産地消の給食が美味しく楽しめる学校づくり

調理している様子が見える給食室/換気や衛生面に十分に配慮した給食室/給食が楽しめる施設整備(ランチルーム 青空カフェなど)

## 5. 経済性と将来への対応に配慮した学校づくり

将来の変化に柔軟に対応できる施設整備/多目的に利用できるスペースの確保/耐久性が高く、維持・管理に手が掛からない施設整備/自然エネルギーを活用し、運営費がかからない施設整備

## 6. 敷地を有効に活用した学校づくり

校庭を広く確保できる配置計画(グラウンド・学校菜園・青空教室などの確保)/駐車場の確保/雨天時に待ち合わせや活動ができる雨よけ場所の確保/小・中学生だけでなく地域の皆さんも利用できるグラウンドの確保

## 7. 子供達の個性や成長に応じた生活環境が整えられる学校づくり

児童・生徒の成長に応じた生活環境・学習環境の確保(学年による区域分け、家庭的な雰囲気や勉強に集中できる教室づくり)/児童・生徒の体格差に配慮した施設整備や家具選び/児童・生徒と教員のコミュニケーションが促進される施設整備(開かれた職員室、相談コーナーやコミュニケーション空間の確保)/児童・生徒が安全に利用できるグラウンドやプール、体育館/児童・生徒が自由に利用できる多様な居場所の確保(教室廻り、多目的広場など)/年齢差や性別に配慮した保健室の整備/進級時にワクワクした気分が味わえる施設整備

## 8. 地域の核となる学校づくり

地域の防災拠点、避難場所となる施設整備/地域のコミュニティ活動にも利用できる施設整備/地域住民への学習の場が提供できる施設整備/地域住民の夜間利用に十分な配慮をした施設整備

## 9. ゆとりと潤い、楽しさが感じられる学校づくり

採光、通風、色彩などの快適な居住環境に配慮した施設整備/防風や防音に配慮した施設整備/季節感が身近に感じられる環境づくり(テラスや中庭など)/木材などの自然素材を多く取り入れた施設づくり/児童・生徒の気持ちとゆとりに配慮した施設整備(中庭やテラス、ゆったりとした廊下、教室のロッカー整備など)/明るく清潔なトイレや手洗いなどの水回りへの十分な配慮



7班に分かれ、各テーマについて様々なアイデアや意見交換がおこなわれました。真剣な中にも、笑いがあったり、また頭をひねったり、みんなで新しい校舎に様々な期待と夢をもって、話し合っていました。

## 10. 誰もが安心して使えるユニバーサルな学校づくり

移動が円滑にできるバリアフリーな施設整備(車椅子や身体の不自由な人の移動に配慮、スロープや手すり、エレベータの整備など)/誰もが使いやすい施設整備(使いやすいトイレ、分かりやすい標識、手すりの設置など)

## 11. 特別支援教育に配慮した学校づくり

特別支援学級関係室の整備(交流と共同学習への対応)/通級による指導のための関係諸室の整備(児童・生徒と保護者の利便性を考慮)/落ち着きを取り戻すための小規模な空間を普通教室に隣接または近接して整備する

これらの意見を参考に、これから学校づくりのアイデアをまとめます。

## 佐那河内村農業委員会委員が決まりました。

平成20年7月6日執行の佐那河内村農業委員会委員選挙では、7月1日（告示日）における立候補者が10人であり、公職選挙法第100条の規定により、投票を行わず無投票当選となりました。

7月7日の選挙会において、10人の皆さんが当選人として、また、徳島市農協・徳島東部農業共済組合及び村議会の推せんにより、4人の選任の委員が決定しました。

7月23日の農業委員会総会で、会長・会長職務代理者が決まりましたので、あわせてお知らせします。

### 佐那河内村農業委員会委員名簿（敬称略）

（任期 平成20年7月20日～平成23年7月19日）

職名	氏名	職名	氏名	職名	氏名	職名	氏名
会長	東野 弘之	2号委員	西岡 達代	会長職務代理者	日下 武弘	1号委員	丸井 正俊
委員	谷 渕 孝雄	委員	野 田 友持	委員	清 水 薫	委員	尾 崎 喜一
委員	岩 角 敏弘	委員	酒 井 義明	委員	森 脇 昌之	委員	西 岡 勝
2号委員	仁 羽 悟郎	委員	西 岡 勝	委員	西 岡 勝	委員	西 岡 勝

## 学校給食費が9月から改定されます。

佐那河内村は最近の相次ぐ食材・燃料費の高騰を受け、平成13年度から据え置きだった学校給食費を9月から、7年ぶりにやむをえず、次のように改定することになりました。今回の改定により、いままでどおりの栄養価を保つことができ、より安心安全な食材を使用することができます。

また、給食センターでは、給食に地元で育った米や旬の野菜・果物を、できるだけたくさん使うようにしています。生産者の方々は、おいしい野菜を育てることを生きがいにして励んでくださっているので、子どもたちには佐那河内村の恵まれた環境や、農業の大切さをより知ってほしいと願っています。

〈学校給食センター職員一同〉

### 改定給食費（1食当たり）

小学校・・・280円（改定前 260円）

中学校・・・310円（改定前 290円）



# 障害のある人を対象としたNHK放送受信料の免除基準が変わります

平成20年10月1日から免除基準が次のとおり変わります。

## 【全額免除】

- 「身体障害者」「知的障害者」「精神障害者」が世帯構成員であり、世帯全員が市町村民税（住民税）非課税の場合に、全額免除となります。
  - ※ 従来の「身体障害者」「重度の知的障害者」から対象を拡大します。
  - ※ 生活状態の条件を「市町村民税非課税」に統一します。

## 【半額免除】

- 視覚・聴覚障害者が世帯主の場合に、半額免除となります。
  - ※ 視覚・聴覚障害者の免除基準の変更はありません。
- 重度の障害者（身体障害者・知的障害者・精神障害者）が世帯主の場合に、半額免除となります。
  - ※ 従来の「重度のし体不自由者」から対象を拡大します。



## 【従来の免除基準と新しい免除基準（平成20年10月1日から）】

	全額免除 【障害者の人を世帯構成員に有する場合】		半額免除 【障害者の方が世帯主場合】	
	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から
身体障害者	生活保護法による最低生活費の額に身体障害者特別加算額を加算した額の費用によって営まれる生活状態以下の世帯	世帯構成員全員が市町村民税非課税	●視覚・聴覚障害者 ●重度のし体不自由者	●視覚・聴覚障害者（変更なし） ●重度の身体障害者（内部機能障害などを追加）
知的障害者	重度の知的障害者を構成員に有する世帯で、世帯構成員全員が市町村民税非課税	世帯構成員全員が市町村民税非課税（重度以外も対象）	適用外	重度の知的障害者
精神障害者	適用外	世帯構成員全員が市町村民税非課税	適用外	重度の精神障害者

## 受診料免除の申請の手続きについて

- ①申請書に必要事項を記入してください。  
（申請書はNHKまたは役場窓口にあります。）  
（受信契約がお済みでない人は受信契約も合わせてお申し込みください。）
- ②役場に申請書を提出し、免除事由の証明を受けてください。  
（半額免除はNHKの窓口でも受け付けます。詳細はNHKまでお問い合わせください。）
- ③証明を受けた申請書をNHKに提出（郵送）してください。
- ④NHKで免除事由確認のうえ、折り返し「受理通知書」をお届けします。

## 【契約書・申請書の記載内容について】

記載していただいた個人情報、放送受信料の契約・収納、免除基準の適用の他、受信に関する相談業務、放送やイベントのお知らせ、放送に関する調査へのご協力をお願いのために利用します。  
※お引越しによる住所変更など、記載内容に変更があったときは、NHKまでご連絡ください。

## 【免除に該当しなくなったときは】

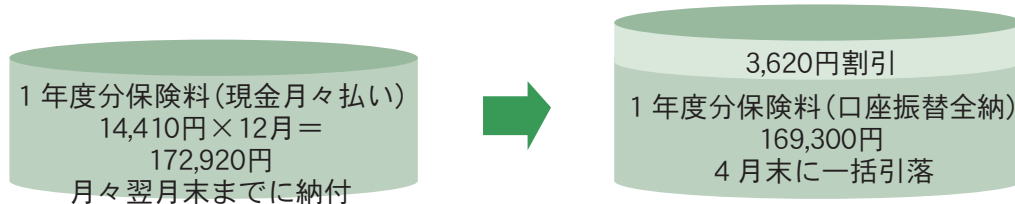
※受信料免除事由が消滅したときは、すみやかにNHKまでご連絡ください。

## 【お問い合わせ先】NHKコールセンター

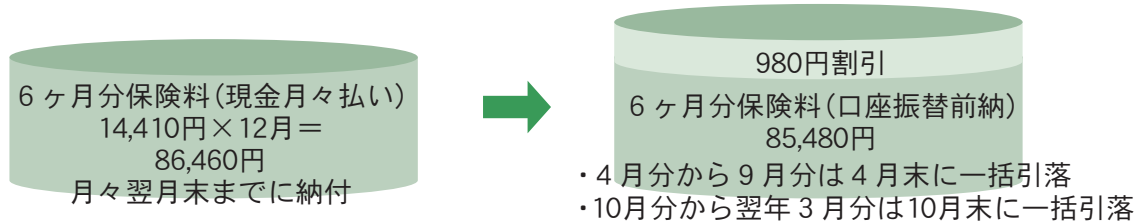
放送受信契約の申し込みや転居の連絡 フリーダイヤル 0120-151515	受信料についての問い合わせ ナビダイヤル 0570-077-077	住民福祉課でもご相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。
受付時間 9：00～22：00（土・日・祝日は20：00まで）		
I P 電話などをご利用の方は、044-871-8445または06-6910-3315 受付時間 9：00～21：00（土・日・祝日は20：00まで）		

## ～1年度分または、6ヶ月分の口座振替による前納は、“もっとお得”です!～

1年度分(4月から翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々納付した場合に比べ、年間3,620円の割引となります。



6ヶ月分(4月分から9月分、10月分から翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々納付した場合に比べ、それぞれ980円(年間1,960円)の割引となります。



- ☆ 月末が休日の場合は、翌営業日が引落日になります。
- ☆ 原則として、初めて口座振替で1年度分の前納を申し込まれた人は13ヶ月分(3月分+4月分から翌年3月分)を、6ヶ月分の前納を申し込まれた人は7ヶ月分((3月分+4月分から9月分)または(9月分+10月分から翌年3月分))の保険料を引き落とさせていただきますので、残高不足にご注意ください。

### × × × お申し込み方法 × × ×

◎口座振替申込書に必要な事項を記入・押印(金融機関の届出印)し、近くの社会保険事務所に申し込みされるか、郵送してください。また、金融機関窓口にて提出していただいても結構です。

◎前納のお申し込みは、①1年度分及び上期6ヶ月分(4月分から9月分)は2月末までに、(平成20年度分は既に終了しましたので、平成21年度からのお申し込みとなります)また、②下期6ヶ月分(10月分から翌年3月分)は8月末までに、社会保険事務所必着となるように早めの手続きをお願いします。

## 議会行事出席報告

〈場所〉  
〈出席者〉

平成20年7月

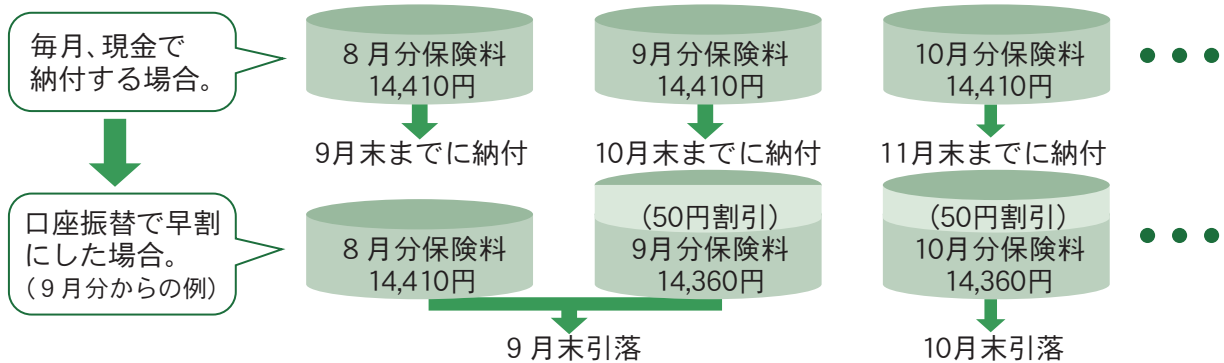
7月 3日	徳島市議会正副議長就任挨拶来村〈役場〉(加藤議長)
同日	村学校給食センター運営委員会〈佐中〉(安富総務委員長)
10日	東京都檜原村議会行政視察来村〈農振C〉(加藤議長)
11日	村議会全員協議会〈農振C〉(全議員)
13日	第36回徳島県消防操法競技大会〈吉野川運動場〉(加藤・中野正副議長、仁羽・長尾議員)
16日	村議会総務委員会〈農振C〉(総務委員)
17日	徳島東部広域農道整備事業促進協議会通常総会〈徳島市〉(加藤議長)
同日	森林基幹道「大川原旭丸線開設期成同盟会」総会〈徳島市〉(加藤議長、岩佐産業建設委員長)
18日	村議会総務委員会〈農振C〉(総務委員)
23日	村農業委員会総会〈農振C〉(仁羽農業委員)
24日	7月分例月出納検査〈役場〉(西川・長尾監査委員)
25日	日独スポーツ少年団同時交流事業受入式〈農振C〉(加藤議長)
29～31日	村議会行政視察〈福島県西会津町、湖南小・中学校、中島村〉(全議員、松尾村長、吉本事務局長)



# 国民年金保険料の納付は『口座振替』が“便利”で“お得”です！

- 安心** 自動引き落としで納め忘れの心配がありません。
- 便利** 金融機関などに行く手間と時間が省けます。
- お得** 早割・前納を利用して、最大3,620円の割引。
- 簡単** 1度の手続きでOK、手数料もかかりません。

**保険料を当月末の口座振替『早割』にすると、月々50円(年間600円)お得！**



- ☆ 月末が休日の場合は、翌営業日が引落日になります。
- ☆ 原則として、初めて口座振替を申し込まれた人の初回は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2ヶ月分の保険料を引き落とさせていただきます。その後は、当月分(50円割引)の1ヶ月分の引落となります。
- ☆ 保険料額は20年度の額です。

## 平成20年度 国民年金保険料納入額早見表 (現金納付・口座振替比較)

平成20年度	1ヶ月分		6ヶ月分		1年度分	
	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額
毎月納入(納付書による現金納付及び翌月末口座振替)	14,410円	—	86,460円	—	172,920円	—
毎月振替・【早割】 (当月末振替の口座振替)	14,360円	50円	86,160円	300円	172,320円	600円
6ヶ月前納(現金納付)	—	—	85,760円	700円	171,520円	1,400円
6ヶ月前納(口座振替)	—	—	85,480円	980円	170,960円	1,960円
1年前納(現金納付)	—	—	—	—	169,850円	3,070円
1年前納(口座振替)	—	—	—	—	169,300円	3,620円

※1部納付(1部免除)されている人の口座振替は「毎月納付(翌月末振替)」のみのご利用となります。



任期は、平成22年6月26日まで

委員長 安喜哲夫  
職務代理 新居 晃  
委員 小西 正治  
委員 岩野 利治

小川安昭委員が7月末で退職されるに伴い、新たに岩野利治委員を選任しました。また、委員長の選挙を行い、8月より次の体制となりました。

### 選挙管理委員の選任

選管だより

### シルバー人材センターはここが安心!

- ① 収益を目的にしていませんので、一般的に割安でお引き受けできます!
- ② 仕事は「センター(社協)」が責任を持って最後まで仕上げます!
- ③ 事務局も、仕事をする会員も地元の人なので、安心してご依頼いただけます。

「困ったなあ…」  
「ご相談ください!」  
「業者に頼むほどではないけれど、自分ではおぼろげ…」  
「こつこつと思いをされたら…」  
「ありませんか?そんなときには佐那河内村シルバー人材センターまで、お気軽にお問い合わせください!」

これらはほんの一例です。「電球を換えて欲しいんだけど」「家具を動かしたいから手伝ってくれんやろか」など、困ったことがあればどのようなことでも、まずはお気軽に電話ください!



大工及び左官の仕事やペンキ塗装、庭木の剪定・消毒、襖・障子の張り替えなどの技能的な仕事に応じています。

### お仕事募集中

屋内外の一般作業  
公園の掃除  
除草  
草刈り など



地域で仲間作りもしたいな。



- また、前期高齢者の方の能力向上を目的に、技能講習会を開催します。
- ① 無理なく自分の体力に応じて働くことで、健康増進
  - ② 各種能力向上の講習
  - ③ シルバー団体傷害保険で事故やケガにも万全の補償
  - ④ 作業量に応じた配分金収入などがあり、お得です!

### 会員も募集中

皆さんがお持ちの能力を、役立ててもらえませんか?

シルバー人材センターの会員になると・・・

### 献血にご協力ありがとうございました

7月24日(木)、村内巡回献血を実施しました。受付41人(内献血者数28人)の皆さんよりご協力いただき、ありがとうございました。

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をお願いします。

なお、県血液センター、シビックセンターでは、成分・400ml献血ができます。

#### 献血者数

400ml	28人
合計	28人

### 善意銀行だより

#### 福長和文様…金一封

上記の預託金は、「社会福祉のために役立てて下さい」と寄せられたものです。善意によって膨らんだ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。



# 特集夏の病気

## ～夏バテ・熱中症・食中毒～

日本の夏は温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくいと言われてきました。しかし、近年は冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すということが多くなってきました。

そこで、今回は、暑い夏を上手に乗り切るために、主な夏の病気の原因や対処法を特集します。

### 夏バテ

実は夏バテにははっきりした定義がなく、いくつかの特徴的な症状を総称して「夏バテ」と呼んでいます。では、夏になるとどうして夏バテと呼ばれる症状がおこるのでしょうか？ 主な3つの原因について紹介します。

#### (1) 体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は36～37度のときが一番スムーズに活動すると言われています。夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常が発生します。

#### (2) 暑さによる消化機能の低下、栄養不足

真っ先に思い浮かぶ夏バテの症状は「食欲がなくなる」という人が多いと思います。暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい、胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなってしまいます。

#### (3) 暑さと冷房による冷への繰り返し

冷房が効いた室内から、暑い屋外へ一歩踏み出すと、めまいやたちくらみを感じたりすることはありませんか？ これは体温を調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれなくなっており、自律神経失調症をひきおこしている可能性が考えられます。自律神経の働きをスムーズにし、上手に体温を調節するためには、室温と外気の温度差を5度以内にし、適度の水分補給を心がけることが必要です。

### 夏バテ解消6つの方法

#### ① 生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間に食事ができれば、ほぼ生活のリズムがくずれれることはありません。

#### ② 寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクローラーのつけっぱなしは禁物です。夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。暑くて寝苦しいときは、寝る前に寝室を冷やしておくなどちよつと工夫をしましょう。

#### ③ 涼しくする工夫

庭周りに打ち水をする、すだれなどで日よけをする、など住居に涼しさの工夫をしましょう。

#### ④ 涼しい服装

通気性の良い服を着る、こまめに下着を替えたり、濡らしたタオルで体を拭いたり効率よく汗が熱を奪えるようにしましょう。

#### ⑤ 適度な運動

朝涼しい時の散歩など、快い疲れは食欲も増し、寝つきもよくなります。夏バテ予防の最良の対処法は、常日頃から軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておくことです。

#### ⑥ 栄養バランスのある食事、食欲を増加させる工夫

暑くて食欲がないときは、とかく冷たいそばやそうめんを食べがちです。汗をかきくことが多い夏場は、ビタミン・ミネラルの消耗も激しいので、積極的に補給しましょう。また、食欲増進には、香辛料をうまく使いましょ。シヨウガなどの香辛料や、ネギなどの香味野菜は、食欲を刺激します。上手に使っておいしく食事を頂きたいものです。

### 夏野菜の秘めたパワー

疲れやすい夏は、普段以上にしっかりと栄養を摂る必要があります。そこで、夏を乗り切るパワーの源、夏野菜を紹介しましょう。

#### ＜不足しがちなビタミンを補給＞

暑さに対する抵抗力をつけるビタミンC。糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB<sup>1</sup>。カロテンやビタミンEには、老化防止や抗酸化作用がある。ビタミン類が豊富な夏野菜はコレ！

#### ◎ トマト 夏に威力を発揮する成分：ビタミンC、カロテン、抗酸化作用の強いリコピンなどが豊富

トマトには、昆布と同じ旨み成分、グルタミン酸が含まれているので、スープや煮込み料理をよりおいしくしてくれる。

#### ◎ ニガウリ(ゴーヤー、ツルレイシ) 夏に威力を発揮する成分：ビタミンC、B<sup>1</sup>、カロテン、カリウム、リン、鉄分、食欲を増進し整腸作用のある苦味成分モルデシン。ニガウリのビタミンCは加熱してもほとんど壊れないのが特徴。

特有の苦味が気になる人は、薄切りして塩もみする(丸ごと板ずりしても大丈夫)、さつとゆがく、水でさらすなどすると良い。

#### ◎ ピーマン 夏に威力を発揮する成分：ビタミンC、カロテン、食欲を増進し血行をよくする辛味成分カプサイシン。

水でさらすなどすると良い。

# 熱中症

熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。症状は、頭痛や疲労感を主とすることから、俗に「暑気あたり」といわれる状態や、筋肉がこぶら返りを起こす熱けいれん、脱水が主体で頭痛や吐き気をもよおす熱疲労、体温が40℃を超え、意識がなくなる最重症の熱射病までさまざまです。

## 《熱中症の応急処置の方法》

～基本は次の3つです～



### ① 休息

体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。

### ② 冷却

涼しい場所で休ませます。風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動します。また、冷水に浸したタオルなどでわきの下、首、脚の付け根などを冷やし、血液を早く冷まします。

### ③ 水分補給

意識がはっきりしていれば、水分補給（イオン飲料水など）を行います。意識障害や吐き気がある場合は、直ちに医療機関で受診しましょう。

## その他の注意点

・筋肉がけいれんしているなら（熱けいれん）  
けいれんしている部分をマッサージする。また、体の特定の部分（例えば脚など）が冷えているなら、その部分もマッサージしていい。その部分もマッサージしていい。

・皮膚が青白く、体温が正常なら（熱疲労）  
心臓より足を高くして、あおむけに寝かせる。水分が摂れるなら、少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回にも分けて補給する。

・皮膚が赤く、熱っぽいなら（熱中症）  
上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却。首、脇の下、足のつけ根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やす。氷がない場合は、水を体にふきかけ、風を送って冷やす。アルコールで体を拭くのも良い。このとき注意したいのは、体の表面だけを冷やしてふるえを起させないこと。

・意識がはっきりしない場合は  
反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない。こういった場合はすぐに救急車を呼ぶ。同時に、応急処置をしよう。また、意識がはっきりしない、もしくは意識がない場合の水分補給は厳禁。また、吐いてしまった場合にのどを詰まらせないよう横向きに寝かせよう。

・症状が回復しても必ず病院へ  
回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発のおそれもある。熱中症になったら、回復した後でも必ず病院で診てもらおう。

## 【熱中症にならないために】

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。また、レジャーのときばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみたのでさっそく今日から試してみてください。

- Point 1 体調を整える** 睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動を控えよう。
- Point 2 服装に注意** 通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。
- Point 3 こまめに水分補給** 「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多い。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、0.1%程度の塩水もしくはスポーツドリンクを飲むようにしよう。
- Point 4 年齢も考慮に入れて** 体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切。

油を使って調理すると、色や香りがよくなる。ビタミンAの吸収力がよくなる。保存方法によつては低温障害が起きるので、保存場所は7〜8℃くらいを目安に。

◎カボチャ 夏に威力を発揮する成分：カロテン、ビタミンB1、B2、C、E。緑黄色野菜の代表格。食物繊維も多い。

日本カボチャはしっとりしている物が向く。西洋カボチャは甘みとホクホク感があり、汁物や天ぷら、パイなどがオススメ。

⇒夏バテ防止のムチンが豊富⇒

ヌルヌル、ネバネバした夏野菜は夏バテ防止に効く。粘りの主成分である「ムチン」は、胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助けたりするほか、疲労回復や肌の老化防止など、さまざまな作用がある。

◎オクラ 夏に威力を発揮する成分：ムチン、ペクチン、カロテン、ビタミンB1、B2、Cのほか、カルシウム、リン、鉄などミネラルも豊富。

ぬめり成分は組織を破壊するほど増すので、できるだけ細かく刻むとよい。長く火を通すと外に溶け出してしまふので、生食もしくは、さつとゆがく程度に。

◎モロヘイヤ 夏に威力を発揮する成分：ムチン、ビタミンB1、B2、C、E、K、カロテン。カルシウム、鉄、マグネシウムなどミネラルも豊富。他の緑黄色野菜と比べ

# 食中毒

夏になると多くなるニュースに食中毒があります。夏は温度・湿度共に高く、例年食中毒が多く発生しています。これからの時期、食品の取扱いには特に注意してください。

## 《正しく知って対処しよう。》

食中毒には感染型と毒素型がありますが、その媒介となる原因は、大きく3つに分けられます。

### 食中毒の3大原因

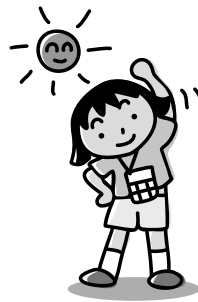
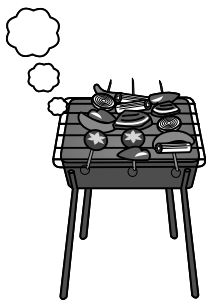
- (1)細菌性食中毒……微生物が食品に混入しておこる
- (2)自然毒による食中毒……フグやキノコなど、動物性や植物性の自然毒
- (3)化学物質による食中毒…メタノール、ヒ素、シアン化合物 など

食中毒を一言でいうと、文字通り食べ物が原因となっておこる健康障害ということになりますが、重症になると、命を落とすことさえあります。通常、症状としては、腹痛や嘔吐、下痢などにあらわれる急性胃腸炎がイメージされますが、そればかりではありません。ポツリヌス菌のように、消化器症状には現れず、神経麻痺をおもな症状とする菌もあるので注意が必要です。

## 《知っていますか？食中毒の三原則》～細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

- 「つけない」・・・清潔な手で料理をし、まな板・包丁などの洗浄や消毒を習慣づけて、細菌をつけない。  
しっかり手洗い
- 「増やさない」・・・調理後はすぐに食べ、細菌を増やさない。すぐ食べる
- 「やっつける」・・・加熱調理するときは、食品の中までしっかりと熱を加え、細菌をやっつける。85℃で1分間以上加熱

# これから、暑い日が続きます。 皆さんも体調には十分気をつけてください。



群を抜いて栄養価が高い。オクラと同様、なるべく細かく刻んで使うのがよい。鉄やカルシウムの吸収をさまたげるシュウ酸が含まれているので、下ゆでした後は水にさらし、あく抜きしてから用いるのがよい。

《水分補給の強い味方！》

夏の水分不足は、脱水症状や熱中症の原因になる。水分をたっぷり含んでおいしい夏野菜は、水分補給にぴったり。冷たいドリンクをがぶ飲みするより、野菜を食べよう。

◎キユウリ 夏に威力を発揮する成分：96%を占める水分、ビタミンC。渴きを癒し、利尿効果があることで知られる。

ビタミンCを分解する酵素アスコルビナーゼを含むので、栄養を第一に考える場合は、酢や塩で酵素のはたらきを抑えるとよい。

◎ナス 夏に威力を発揮する成分：9割以上を占める水分と糖質。皮の紫色はアントシアニン系の色素。利尿作用あり。血管を強くするので、歯茎や口の中の炎症による。

保存方法によっては低温障害が起きるので、7〜10℃で保存を。果肉がしまっている丸ナスは田楽や煮物、揚げ物に、果肉が柔らかい長ナスは煮物や焼き物、漬物に向く。

皆さんのご家庭でも栽培されている野菜の名前があったのではないでしょうか？皆さんの夏バテ防止に役立てば幸いです。

# 村消防団第1分団 第26回徳島県消防操法競技大会に出場！

表紙でご紹介しましたとおり、村消防団第1分団が名東地方分会の代表として出場しました。

選手の皆さんは、昨年11月からこの日のために小型ポンプ操法の練習を行ってきました。皆さん仕事を終えられてからの夜間練習でしたが、毎回一生懸命取り組んでいました。

また、消防学校へも入校し、さらに技術を磨きました。

本番当日、暑い中、選手の皆さんは日頃の練習の成果を十分に発揮されました。

惜しくも入賞を果たすことはできませんでしたが、息のあった素晴らしい操法でした。

選手の皆さん、本当にお疲れ様でした。

指揮者 松下 弘典

1番員 佐野 弘和

2番員 酒井 康博

3番員 瀧倉 裕介

補欠員 松尾 潤

〈敬称略〉



## 団長 岡山勝明さんの談話より

村消防団第1分団は、昨年11月より練習を開始し、例年にも増して練習を重ねてまいりました。結果として本番当日は、規定タイムの40秒を3秒ほど上回る37秒台で競技しています。残念ながら、上位入賞とはいきませんでした。各選手ともきびきびとした立派な操法でした。

今回の操法大会出場を通して得た技術と消防精神は、今後の消防団活動に活かされることと思います。

選手の皆さん、加藤議長様をはじめ応援に駆けつけていただいた皆様、大変お疲れ様でした。今後とも村消防団に対するご支援をよろしくお願いいたします。



応援に駆けつけた他の団員からもねぎらいの拍手が送られていました。

## 恩給欠格者・戦後強制抑留者・引揚者の皆様へ

平和記念事業特別基金では、いまだ請求されていない恩給欠格者、戦後強制抑留者・引揚者の「ご本人」に、『特別慰労品』を贈呈しています（ご遺族の人は対象とはなりません）。「引揚者」は、終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活していて戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求書などは、住民福祉課の窓口になります。請求期限は平成21年3月31日までです。

未請求の人は、早急に申請してください。

資格要件などの質問は、次の独立行政法人平和記念事業特別基金までお問い合わせください。

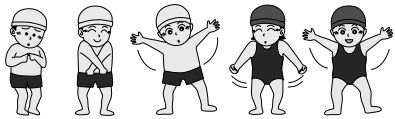
※請求に関するお問い合わせやご相談は無料です。

電話番号：0120-234-933（月曜日から金曜日の9:15～17:15）

## 7月18日(金)プールだいすき!



7月14日は、待ちに待ったプール開きの日です！  
子どもたちは、とても気持ちよさそうに水遊びを楽しんでいました。



藍の葉っぱ、  
こんなにとれたよ。

ハサミで小さく切ってます。

またこの日は、年長のつき組が藍の生葉染めの準備をしていました。

運動会で着用する藍染めTシャツを作っているそうです。  
出来上がりが楽しみです！

## 村の話題

### 子育て中の保護者とその子どもさんへ！ ～子育てスペース『ハーモニー』～

毎月第2水曜日、就学前の子どもさんとその保護者を対象に開催しています。

『ハーモニー』は、村の主任児童委員さんが主体となって子ども同士、保護者同士の交流の場を提供しています。

6月の開催日には、2歳児の男の子とその保護者が5組参加してくれ、日頃の育児の相談や雑談を交え、交流を深めていました。



活動内容など詳しいことは、住民福祉課内；民生児童委員会事務局までお問い合わせください。

7/24  
(木)

# 村の話題

## 第41回徳島市・佐那河内村 小学校国語夏季研修会が開催されました。

「主体的・自覚的にことばを学ぶ子どもが育つ国語科授業の創造」をテーマに夏季研修会が開催されました。

佐那河内小学校6年生の公開授業と講演会が行われ、県下全域から約130人の教員が参加されていました。

公開授業では、「星野道夫からのメッセージ ―星野道夫マイ・アンソロジーを作ろう―」という单元名で学習活動が展開されました。

その後、鳴門教育大学教授の村井万里子さんによる、『文章との対話を引き出す小さな切口』と題しての講演が行われ、参加者はメモをとったり、うなずいたり真剣な表情で研修されていました。

公開授業を担当された、佐那河内小学校宮本浩子指導教諭に「お疲れ様でした。」と声をかけると、「一番輝いたのは、子どもたち。日々の授業でもより深く読み取ろうと一生懸命学習していますし、大勢の先生の前でしっかり意見を述べる事ができたのは、大きな自信となるでしょう。」と話してくださいました。

暑い最中の研修会でしたが、参加者には実り多い一日となったようです。



7/24  
(木)

## 和牛による 舌草(下草)刈り。

近年増加している耕作放棄地の解消対策として、全国各地で取り組まれている「和牛の放牧」。徳島県でも、佐那河内村を含む3市町村でモデル放牧が行われました。



### ～和牛放牧モデル事業の概要～

内 容；畜産研究所の和牛を徳島県の特徴である棚田や湿田へモデル的に放牧し、飼料自給率の向上・飼養管理の省力化・耕作放棄地の景観保全・土地有効利用及び鳥獣害対策などの効果を検証し、今後の耕作放棄地対策に資する。

場 所；北山地区のスダチ農園跡地(総面積5,642㎡)

放牧期間；7月22日から8月8日までの22日間

## ハンセン病を正しく理解しよう -「千の舞い」を観て-

先日、徳島県郷土文化会館で行われたハンセン病を正しく理解するフォーラムに参加しました。これは、「ハンセン病を正しく理解する週間」(6/22~28)に徳島県と徳島県ハンセン病支援協会が行っているハンセン病回復者の地位回復に向け、病気に対する正しい理解や支援を呼びかけたものです。

そのフォーラムの中で、阿波市民劇団「千の舞い座」による人権劇「千の舞い」が上演されました。主人公は中学生が山頂で出会ったおばあさん。12歳の時にハンセン病を発病し、両親と別れ長期の療養所での生活を余儀なくされたおばあさんが、仲間の遺骨を故郷に運ぶ物語でした。国の強制隔離政策の悲惨さや回復者たちが故郷を思う強い気持ちがよく分かり、情感のこもった演技でした。

また、6月11日に全国13カ所の国立ハンセン病療養所を地域に開放する「ハンセン病問題の解決の促進に関する法律」が成立しました。90年にわたって強制隔離政策が取られ、原則として施設利用を入所者に限定していた政策が大きく転換し、一般市民も利用できるようになります。

### ☆ハンセン病は、ほかの多くの病気と同じです。

- ・ 遺伝しません。
- ・ 完全に治る病気です。
- ・ 感染力の弱い「らい菌」による感染症のひとつです。
- ・ 大人が感染してもほとんど発病しません。
- ・ 治療してよくなった人からは感染しません。
- ・ 早い時期にみつけ、きちんと治療することが大切です。

### ☆正しく知ってください！

治療薬ができる以前に病気が進行してしまった方々の中には、視覚障害や手足の変形などの後遺症が残っている人もいます。

長い間、療養所に入所していたために、地域社会へ帰りにくくなってしまった人もいます。地域社会に根強く残っている差別や偏見も帰りにくくなる原因のひとつです。

(ハンセン病をご存じですか？ 徳島県ハンセン病支援協会より)

らい予防法の廃止、ハンセン病国家賠償請求訴訟勝訴など、国の隔離政策は終わりましたが、故郷に帰りたくても帰れないハンセン病回復者の方々がまだたくさんおられます。治療を終え地域社会に帰ろうとされている方にとっても、療養所で生活を続けている方にとっても、みなさんがハンセン病を正しく理解することで、より充実した生活を送ることができます。

佐那河内村人権教育研究協議会・佐那河内村教育委員会

## さなごうちスポーツクラブ案内



〈小学校体育館〉  
※健康運動教室 20:00~21:00  
※太極拳 19:30~20:30

〈中学校体育館〉  
卓球 19:30~21:30  
※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。
- ・ 参加される方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 IP5006



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 健康運動教室	9	10 卓球	11 バドミントン	12	13
14	15	16	17 卓球	18 バドミントン	19	20
21	22 健康運動教室	23	24 太極拳	25 バドミントン	26	27
28	29	30				

# 徳島県立防災センターの視察について(ご案内)

南海地震は、今後30年以内に50%程度の確率で発生することが危惧されています。

本村にも多大な被害をもたらすと予想されます。その中で、村民の防災意識の高揚を図るため、本年度も県立防災センターへの視察を計画しました。

次の日程で視察を行いますので、希望される人は総務企画課までご連絡ください。また今回も、午前中に松茂町で行われる『スカイフェスタ』を見学してから視察します。

たくさんの方のご参加をお願いします。

**日時** 平成 20年9月27日(土) 午前7時40分集合

**集合場所** 役場前駐車場(午前8時出発)

**負担金** なし。ただし、昼食は各自となりますのでご用意ください。

なお、スカイフェスタ会場内には、模擬店もあります。

**日程** 午前8時出発

役場前駐車場

午前9時から

スカイフェスタ見学

(祝賀編隊飛行、ファンシードリルなどをあ楽しみください。)

午後2時出発

バス前へ集合

午後2時 30分

スカイフェスタ会場

午後3時

防災センター視察

午後5時

防災センター出発

午後6時頃

役場前駐車場到着



**定員** 40人

**締切** 平成 20年9月19日(金)

※定員に達し次第締め切ります。

**申込先** 総務企画課

## 夜間・休日救急診療の受診方法

1. 比較的病状が軽い場合(軽傷・軽症) あらかじめ受診を希望する医療機関に電話をしてから受診するようにしてください。

医療施設名	診療内容	所在地	電話番号
徳島市夜間休日急病診療所	内科・小児科	(月~土)19:30~23:30 (日・祝)09:00~17:00, 18:00~23:30 徳島市沖浜東2-16ふれあい健康館1階	622-3576

2. 病状が重いと判断される場合(中・重症) 速やかに搬送して医療処置を受けられるようにするためにも救急搬送車を活用してください。

徳島市民病院	総合病院	徳島市北常三島町2丁目34	622-5121
田岡病院	総合病院	徳島市東山手町1-41-6	622-7788
水の都脳神経外科病院	外科	徳島市北島田町1丁目45-2	632-9299
手束病院	総合病院	名西郡石井町石井字石井434	674-0024
高木病院	外科・整形外科	徳島市昭和町7丁目37	625-8353
寺沢病院	外科	徳島市津田西町1丁目2-30	662-5311
松永病院	整形外科	徳島市南庄町4丁目63-1	632-3328
協立病院	内科・呼吸器科・消化器科・循環器科	徳島市八万町橋本92-1	668-1070
中洲八木病院	内科・外科・整形外科	徳島市中洲町1-31	625-3535
橘整形外科	内科・外科・整形外科	徳島市寺島本町西2丁目37-1	623-2462
麻野病院	内科・呼吸器科・外科・消化器科・循環器科	名西郡石井町石井字石井231-1	674-2311
中村整形	整形外科	徳島市南二軒屋町1丁目1-16	652-1119
川島循環器クリニック	内科・呼吸器科・外科・消化器科・循環器科	徳島市北佐古一番町1-8	631-7711

救急搬送車：679-3999



# 「緑のふるさと協力隊」

その15



緑のふるさと協力隊事業も開始から1年と4ヶ月が過ぎ、まだ十分とは言えませんが、村民の皆様にも浸透してきたように感じています。ところで、もう一度「緑のふるさと協力隊」とはどのようなものか、役場担当者からお知らせしたいと思います。

## Q1 隊員にはどんな人になるの？

農山村に興味を持つ18〜40歳の人が対象です。都市部には農山村に関心を持つ若者が増えていますが、今年度は30市町村で36人(男性19人・女性17人、平均年齢25歳)の隊員が活躍しています。

## Q2 どんな活動をするの？

4月から3月までの1年間で活動期間です。活動の内容は受入先によって異なりますが、農林畜産業や観光施設などの運営のお手伝いを中心です。また、地域行事などにも参加します。本村では農作業が中心ですが、役場や地域の行事にも参加し、村民の皆様との交流を図っています。

## Q3 どんなねらいがあるの？

若者との交流により地域が刺激を受けることで、地域活性化に繋がっていくねらいがあります。また、その若者の目から見た農山村を知ること、改めて地域を見直すきっかけになることが期待されます。

本村の協力隊員栗原さんは、農業の大変さや地域の繋がりの強さ、文化の違いなどを感じながら生活しているそうです。都会の若者は佐那河内でのこんなことを感じているのか、来月の広報を楽しみにして頂く下さい！

## 「派遣要請のある農家を募集しています」

派遣を希望される方は、産業建設課までご連絡ください。

なお、1農家ででの農業体験は、3日から6日程度の日数を連続してお願いいたします。

# 短歌

燕

日下 早苗

糞害を何より厭いつばくろを追ひ払いおり

夜叉のごとくに

可憐なるつばめのさえずりわが胸にいつしか

ほのぼの灯火となる

鯉幟

山口 利子

鯉幟揚ぐる役の祖父母われらまさめに仰ぐ

古希のよろこび

庭添いの川風に列なす鯉幟何にたとえん

勇ましきなり

「彩の里」

杉青く屏風なす地に住みますまみ澄み気立て

よき歌友らなり

浄瑠璃を堪能の同窓八十路とは思えぬ気魄を

熱演に見す

# 受 講 生 募 集

リッチさんの

## イングリッシュクラス



◇日 時

平成20年9月17日から平成21年7月までの毎週水曜日

◇時 間

19:30～20:30(前半クラス)

20:30～21:30(後半クラス)

※初心者と経験者に分かれて実施します。前半・後半交替制です。

◇場 所 農業振興センター

◇定 員 各クラス10人程度

◇内 容 未定

◇会 費 3,000円(途中での返金はしません。資料、教材代は別途必要です。)

◇締 切 9月5日(金)

◇申込み 教育委員会

# 「法の日」週間行事

～無料法律相談実施の案内～

金銭、借地・借家、交通事故、相続、離婚などの法律上の問題を弁護士が相談します。

日 時 10月8日(水) 9時30分から15時30分まで

場 所 徳島地方・家庭裁判所  
徳島市徳島町1丁目5番地

申込方法 はがきに、住所、名前、相談希望時間(午前または午後)を記入し、徳島地方裁判所内総務課庶務係まで申し込んでください。

締 切 平成20年9月26日(金)  
(当日消印有効)

※ 締め切り後、相談時間を郵送にてお知らせしますが、希望多数の場合は抽選となります。

## 農業大学校学生募集案内

平成21年度入学生を次により募集します。

入試区分	願書受付	試験日
推薦入学試験	平成20年9月19日(金) ～10月3日(金)	平成20年 10月15日(水)
一般入学試験 1次募集	平成21年1月5日(月) ～1月16日(金)	平成21年 1月23日(金)
一般入学試験 2次募集	平成21年2月13日(金) ～2月23日(月)	平成21年 3月3日(火)

詳しくは、県農業大学校(石井町 電話674-1026)まで。



平成20年

## 住宅・土地統計調査

10月1日現在で、住宅・土地統計調査を行います。

ご協力をお願いします。

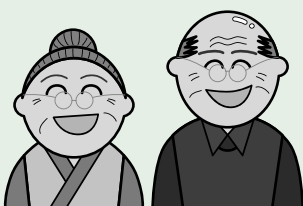
招待者数 622人(608人)

男 性 247人(248人)

女 性 375人(360人)

最高齢者 99歳

( )平成19年度



○ 場 所

佐那河内中学校体育館

○ 日 時

平成20年10月5日(日)10時から

平成20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、敬老会を開催します。

## 平成20年度 がん検診のお知らせ

がん検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、住民福祉課保健衛生係までお申し込みください。

### ● がん検診日程及び場所

検診日程	検診場所	受付時間
平成20年9月6日(土) 【申し込み期限：8月29日(金)】	徳島県総合健診センター	10:00～12:00 (婦人科検診は13:30～14:30)
平成20年10月4日(土) 【申し込み期限：9月26日(金)】		10:00～12:00 (婦人科検診は13:30～14:30)
平成20年11月1日(土) 【申し込み期限：10月24日(金)】		10:00～12:00 (婦人科検診は13:30～14:30)
平成20年12月3日(水) 【申し込み期限：11月21日(金)】	村農業振興センター	9:00～11:00 (婦人科及び骨密度検査は13:00～13:30)

### ● がん検診内容及び負担金

検診内容	対象者	負担金
胃がん検診	40歳以上の村民	500円
結核・肺がん検診	40歳以上の村民	100円
喀痰検査	結核・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 平成20年度において満40歳となる村民 (昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生まれの人) ② 平成14年度から平成19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 ※12月3日は検査できないのでご了承ください。	300円
前立腺がん検診	50歳以上の村民(男性のみ) ※12月3日は検査できないのでご了承ください。	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、平成19年度に受診された人は、平成21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) 乳腺・甲状腺検診	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、平成19年度に受診された人は、平成21年度に検診を受けてくださるようお願いします。)	1,050円

※ 生活保護受給者は、負担金は無料です。

※ 12月3日の村内での検診では、歯科検診も実施します。無料検診ですのでこの機会にぜひ受診してください。

申込・問合せ先 住民福祉課 保健衛生係

## 「子どもの人権110番」全国一斉強化週間 ～平成20年9月15日(月)から21日(日)までの1週間～

皆さん、子どもの人権110番をご存じですか？

子どもの人権問題に関する専用相談電話です。子どもの人権専門委員をはじめとする人権擁護委員または、徳島法務局職員が対応し、秘密は固く守られます。期間中は、月から金曜日は8時30分から19時まで、土・日曜日は10時から17時まで受け付けています。悩みや疑問があったらお聞かせください。

電話番号は、0120-007-110です。

なお通常は、平日8時30分から19時まで、土・日・祝日は留守番電話となっています。

日	曜	行 事 名	と き ・ と こ ろ	備 考
9	火	健康相談	<b>時</b> 桜集会所 10:00~11:00 <b>所</b> 宮前公民館 11:15~11:40 嵯峨生改センター 13:30~14:30 嵯峨老人憩の家 14:40~15:20	
10	水	廃ビニール・古紙など収集日	<b>時</b> 8:30~11:00 <b>所</b> 追上駐車場	
		子育てスペースのびのび	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(大和室)	対 子育て中の保護者とその子どもさん、どんどん参加して下さい。
		親子交通安全教室	<b>時</b> 9:30~11:00 <b>所</b> 保育所	
11	木	わんぱく教室 子ども劇場来演	<b>時</b> 10:00~11:30 <b>所</b> 保育所	

県内一斉

## 【法務総合相談】の開設について

法務局はあなたのくらしをサポートします。

**日 時** 平成20年9月7日(日)  
午前10時から15時まで

**場 所** (株)そごう徳島店7階特設会場  
徳島市寺島本町1丁目5番地

**相談内容** 登記・供託・戸籍・国籍・人権及び公証事務  
(遺言証書作成など)に関する相談全般

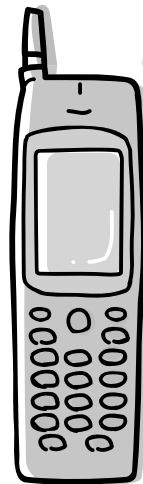
**相談担当者** 法務局職員・公証人

**問 合 先** 徳島地方法務局総務課  
徳島市徳島町城内6番地6  
TEL 088-622-4318

相続や会社の登記、地代、家賃、隣近所やお子さん  
のことなどで困りごとや悩みごとがございましたら、  
お気軽にお越しください。相談は無料です。

不審者情報などを携帯電話で入手できます。

## 安 心 メ ー ル 自 動 登 録



徳島県警から、情報を提供します。

### 《登録方法》

- ① 専用アドレスからアクセス  
<http://www.ansin-mail.net>
- ② QRコードから  
アクセス



※登録は無料ですが、受信するのに  
パケット通信費が発生します。

### 【問い合わせ先】

徳島県警察本部 生活安全企画課  
TEL 088-622-3101

## ☆平成20年度 自衛官募集案内☆

募集種目	資 格		受付期間	試験期日
防 衛 大 学 校 学 生	推 薦 一 般	高卒(見込) 21歳未満の者	9月5日~9日	9月27日~28日
			9月8日~30日	1次11月15~16日
防衛医科大学校学生	高卒(見込)21歳未満の者		9月8日~30日	1次11月1~2日
航 空 学 生	高卒(見込)21歳未満の者		8月1日~9月10日	1次9月23日
看 護 学 生	高卒(見込)24歳未満の者		9月8日~30日	1次10月25日
一 般 曹 候 補 生	18歳以上27歳未満の者		8月1日~9月10日	1次9月20日
2 等 陸 ・ 海 ・ 空 士	男 子	18歳以上27歳 未満の者	年間を通じて行って います	受付時お知らせします。
	女 子		8月1日~9月10日	9月28日~29日

※その他詳しいことは住民福祉課もしくは、徳島募集案内所(631-9581)担当:安部までお問い合わせください。

個人情報に関する内容のため削除しています

◎ 8月は村県民税第2期分・国保税第2期分・介護保険科第1期分・後期高齢者医療保険料第1期分の納期です！お忘れなく！

日	曜	行事名	とき・ところ	備考
8/18	月	子育てスペースのびのび	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(大和室)	<b>対</b> 子育て中の保護者とその子どもさん、どんどん参加して下さい。
20	水	廃ビニール・古紙など収集日	<b>時</b> 8:30~11:00 <b>所</b> 追上駐車場	
21	木	栄養・健康相談	<b>時</b> 13:00~15:00 <b>所</b> 農振センター2階(小和室)	<b>対</b> 生活習慣病の気になる人
		健康料理教室	<b>時</b> 9:30~9:45(受付) <b>所</b> 農振センター1階(会議室)	<b>対</b> 健康づくりに関心のある人 <b>持</b> 米1合、エプロン、材料代200円
21~22	木金	佐那河内中学校3年生職業体験	<b>所</b> 各事業所	
25	月	心配ごと相談 行政相談	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(小和室)	<b>問</b> 直通ダイヤル ☎679-2432
		いきいき体操教室	<b>時</b> 13:30~15:30 <b>所</b> 嵯峨老人憩の家	<b>対</b> 医師から運動制限を受けていない概ね65歳以上の人 <b>持</b> 運動しやすい服装
		子育てスペースのびのび	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(大和室)	<b>対</b> 子育て中の保護者とその子どもさん、どんどん参加して下さい。
26	火	健康相談	<b>時・所</b> 寺谷生改センター 10:00~11:00 保健センター 13:30~14:00 根郷集会所 14:15~14:40	
27	水	廃ビニール・古紙など収集日	<b>時</b> 8:30~11:00 <b>所</b> 追上駐車場	
		ふれあい昼食会		
		人権大学講座	<b>時</b> 19:30~21:00 <b>所</b> 農振センター1階(会議室)	
31	日	小・中夏季休業日最終		
9/1	月	子育てスペースのびのび	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(大和室)	<b>対</b> 子育て中の保護者とその子どもさん、どんどん参加して下さい。
3	水	廃ビニール・古紙など収集日	<b>時</b> 8:30~11:00 <b>所</b> 追上駐車場	
4	木	わんぱく教室	<b>時</b> 10:00~11:30 <b>所</b> 保育所	
7	日	村消防団小型動力ポンプ連結訓練	<b>時</b> 7:00~9:00 <b>所</b> 村道馬越線~中央運動公園	
		第21回清流祭	<b>時</b> 9:00~14:30 <b>所</b> 佐那河内中学校	<b>対</b> ご自由にご参加下さい。
8	月	子育てスペースのびのび	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(大和室)	<b>対</b> 子育て中の保護者とその子どもさん、どんどん参加して下さい。
		いきいき体操教室	<b>時</b> 13:30~15:30 <b>所</b> 根郷集会所	<b>対</b> 医師から運動制限を受けていない概ね65歳以上の人 <b>持</b> 運動しやすい服装
		心配ごと相談 人権擁護相談	<b>時</b> 9:00~12:00 <b>所</b> 農振センター2階(小和室)	<b>問</b> 直通ダイヤル ☎679-2432

# — 佐那河内村の生き物一番 —

## ネイチャーセンターだより

No.147

佐那河内村内で「村一番」と呼べる生き物とは何でしょうか？

7月16日に佐那河内中学校で、大きなヘビが居るといので実際に捕獲しました。そのヘビは全長(頭の先から尻尾の先までの長さ)が173cmもあるアオダイショウでした。残念ながら2mにはまだ届かない大きさでしたが、村内はもとより県下でも大きい部類に入ります。ちなみに日本で一番大きな在来種のヘビは、シマヘビで2mを超えます。アオダイショウは太くなるのですが、長くはならないそうです。しかし、最近はこのような大きな生き物が見られなくなりました。

奥なので、人に知られることなくその生涯をおくっているんだなあと感じ深いものがあります。そこで、このような村一番の生き物(大きさ・高さ・美しさ・年齢など)を皆さんに紹介できたらと考えています。ヘビなど飼育可能なものは、ネイチャーセンターで展示することも可能です。大樹なら、ツアーを組んで見に行くというのはどうでしょうか。それよりも、先ずどんな一番があるのかを探し出す必要があります。村民の皆様、どうかネイチャーセンターまで情報をお寄せください。

また佐那河内村の山々を歩いていると、巨大な樹木に出遭うことがあります。山

そして、村内の一番が「日本一だ」というものをぜひとも探し出してみましよう。(市原)



### 今月の自然観察会(要予約)

- 8/16~17[土~日]  
竹炭を焼いてみよう
- 8/24[日] 10時~14時  
探鳥会「水辺の鳥たち」
- 9/7[日] 10時~15時  
佐那河内に多い「池」の謎を解いてみよう
- 9/13[土] 19時30分~21時  
「夜の観察会」
- 9/14[日] 10時~15時  
秋の七草を探してみよう

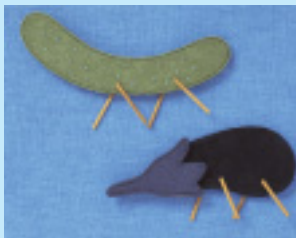
■お申し込み・お問い合わせ先  
ネイチャーセンター(TEL.679-2238)

## 広報四方山話

### ~精霊馬(しょうりょううま)~

※=キュウリとナス

※キュウリとナスに割り箸を刺して馬と牛に見立てたもの。



お盆になると精霊馬をお供えするご家庭も多いのではないのでしょうか？

幼い頃は、一体なんのおまじない？と不思議に感じましたが、次のような意味があるそうです。

・キュウリは馬の例えです。

お盆のときに、精霊を少しでも早く迎えられるようにとの願いを表現しています。

・ナスは牛を表現しています。

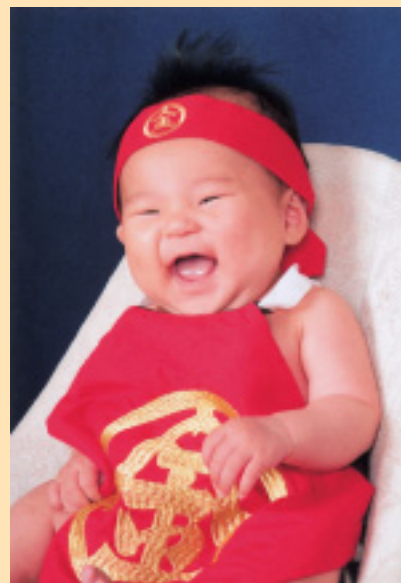
お盆が終わって、精霊が帰るときはのんびりと。

一説には、「精霊がキュウリの馬に乗り、牛には荷物を乗せて楽に帰れるように」という意味が込められているとも言われています。

## わが家のアイドル

両親より

いつまでも笑顔のたえない  
元気な瑠音でいてネ♥



中原 瑠音(なかはら りゅうと)ちゃん  
平成20年2月19日生(6ヶ月)  
パパ・健志さん ママ・雅子さん(仁井田)