

さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI



たくさんのお思い出がつまった校舎ともお別れです。
～取り壊し作業が始まります～



昭和46年3月20日に完成した鉄筋
コンクリート造3階建校舎。
村の子どもたちの学びの場としての
役割を終え、9月中旬から取り壊し作
業が始まります。

〈昭和46年度から平成20年度までの卒業生総数1,513人〉

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

徳島県後期高齢者医療
広域連合議会議決概要……………2

平成21年度敬老会開催……………6

過日、徳島県後期高齢者医療広域連合議会が開催され、制度開始以来初めてとなる平成20年度決算議案が上程され、議決されましたので、その概要を報告します。

徳島県後期高齢者医療広域連合議会議員 佐那河内村長 松尾 肇

《主要施策の成果について》

1、総括

平成20年4月から長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の運営を開始した。

制度開始当初には、周知不足等により、被保険者に不安と混乱を与え、ることとなったが、国においては、これを解消するため、さまざま改善を順次実施してきたところであり、制度開始から1年が経過した現在では、制度に対する理解も深まりつつあると認識している。

平成20年度においては、被保険証の交付、減額認定証の交付、保険料の決定、低所得者に対する保険料の軽減、高額療養費・療養費・葬祭費の支給、健康診査などを実施した。

また、制度定着への取り組みとして、新聞への広告掲載、パンフレットの作成及びホームページを利用した広報などを行った。

平成20年度一般会計の決算状況については、歳入決算額1億5573万2226円、歳出決算額1億3647万8092円、歳入歳出差引額1925万4134円である。

財源構成は、歳入については、分担金及び負担金1億5506万1千円で全体の99.57%、財産収入が8万853円で0.05%、国庫支出金が52万5千円で0.34%、その他の収入が6万5373円で0.04%となっている。

歳出については、議会費が69万293円で全体の0.51%、総務費が1億3570万6946円で99.43%、諸支出金が8万853円で0.06%となっている。

平成20年度後期高齢者医療特別会計の決算状況については、歳入決算額844億4625万6069円、歳出決算額829億7377万3996円、歳入歳出差引額14億7248万2073円である。

財源構成は、歳入については市町村支出金132億8382万2585円で全体の15.73%、国庫支出金が300億1494万621円で35.54%、県支出金が66億6964万3891円で7.90%、支払基金交付金が341億1184万1千円で40.39%、基金繰入金ほかその他の収入が3億6600万7972円で0.44%となっている。

歳出については、総務費が2億1475万6448円で全体の0.26%、医療給付費が813億7904万7294円で98.08%、県財源安定化基金拠出金が7707万4850円で0.09%、基金積立金ほかその他の支出が13億289万5404円で1.57%となっている。

2、一般会計歳出の予算別執行内容の主なものについて

(1) 議会費

徳島県後期高齢者医療広域連合議

会定例会は、平成20年8月と平成21年2月に開かれた。この議会における主な審議事項としては、平成19年度決算の認定、後期高齢者医療に関する条例の改正及び予算など、また、議員提出の議案で1件あり、議決件数は21件となった。

また、この審査内容を記録・公表するため、会議録を作成し、ホームページに掲載するとともに、議員及び関係者に配布した。

(2) 総務費

平成20年4月から施行された長寿医療制度の円滑な運営のため、関係市町から派遣職員20人により広域連合の事務を処理した。事務所は、徳島県国保会館別館に置き、制度の運用及び広域連合の運営のため例規を整備し、後期高齢者医療電算処理システムによる業務運営を行った。

この他、制度の周知に向けた取り組みとして、市町村広報紙を通じた広報を実施するとともに、パンフレット等を作成し、市町村、医療機関及び金融機関等へ配布した。さらに、地元新聞に広告を掲載するとともに、ホームページを利用した情報の提供に努めた。

広域連合は、構成団体である市町からの派遣職員で運営されているため、派遣職員の人件費相当分を派遣元市町へ交付金として支払った。

監査については、平成20年度監査計画に基づき例月出納検査、決算審査及び定期監査を行い、例月出納検査においては、会計管理者の行う出納事務の執行状況について、毎月分を四半期に分けて4回実施した。決算審査については、平成19年度一般

会計決算の関係諸表及び予算の執行状況等を審査した。また、定期監査については、平成20年度の各課における事務事業が適正かつ効果的に執行されているかを検証した。

3、後期高齢者医療特別会計歳出の予算別執行内容の主なものについて

(1) 総務費

制度の周知に向けた取り組みとして、制度概要を記載したパンフレットを作成し、市町村及び医療機関等へ配布し広報を行った。また、政府の特別対策による広報等の経費として、各事業の実施時期に合わせて新聞広告を年6回掲載し、周知徹底を図った。

また、業務を効率よく円滑に遂行するため、運用処理等の業務を国保連合会に委託するとともに、制度の改善を実施するための電算システムの改修を行った。

(2) 医療給付費

被保険者の疾病等に対して、医師の診療を受け、その必要が認められた場合に保険給付を行っている。療養給付費として237万7791件、797億9847万7537円、療養費として4万3586件、5億5156万3212円、高額医療費として25万136件、6億5204万7667円を支出した。また、葬祭費として6542件、1億676万円を支出し、審査支払手数料として2億7019万8878円を支出した。

(3) 県財政安定化基金拠出金

医療給付費等の見込み違い等により、財政不足を生じた場合に貸付または交付するため、県に設置されている基金への拠出金として支出した。

(1) 被保険者数の推移

(単位：人)

	被保険者数 (A) (H21.4.1現在)	被保険者数 (B) (H21.3.31現在)	増減 (B)-(A)
70歳以上	103,281	106,510	3,229
障害認定 (65歳~74歳)	4,998	4,809	-189
合計	108,279	111,319	3,040

1、被保険者の状況について
**《長寿医療制度の
 執行状況等について》**

- (4) 特別高額医療費共同事業拠出金
 特別高額医療費共同事業交付金の
 財源とする拠出金を支出した。
- (5) 保健事業費
 保健事業については、被保険者の
 生活習慣病の早期発見、重症化の予
 防を目的に、過去3ヶ月のレセプト
 から生活習慣病等で治療を受けた者
 を除いた被保険者を抽出して健康診
 査を実施し、4809人が受診した。
- (6) 基金積立金
 財源調整基金積立金として4億30
 01万9千円、高齢者医療制度円滑運
 営臨時特別交付金を後期高齢者医療制
 度臨時特別基金に積み立てるため8億
 2214万1047円を支出した。
- (7) 公債費
 一時借入金利子として支出した。

(1) 平成20年度保険料の収納状況 (平成21年5月31日現在)

(単位：円、%)

広域連合	賦課金(A)	収納金(B)	収納率(B/A)
徳島県	5,062,467,000	4,997,279,230	98.71
香川県	8,653,987,400	8,592,951,960	99.29
愛媛県	10,149,393,935	10,056,094,775	99.08
高知県	6,240,570,965	6,170,512,674	98.88

2、保険料について

(2) 保険料の軽減状況 (平成21年3月31日現在)

(単位：人)

	均等割額の軽減内容					所得割額 5割軽減
	2割	5割	8.5割	被扶養者 軽減9.5割	合計	
軽減対象者数	6,649	3,395	43,726	22,048	75,818	10,131



(1) 療養の給付 (平成20年4月1日から21年2月診療分)

(単位：件、円)

区分	件数	費用額	保険者負担額	一人当たり費用額	
医科	入院	98,908	42,827,083,220	38,190,921,945	390,587
	入院外	1,566,937	29,651,212,460	26,374,024,779	270,422
歯科	入院	97	38,460,430	34,195,373	351
	入院外	139,074	2,510,330,900	2,227,798,310	22,894
調剤報酬	569,368	9,246,028,190	8,222,507,845	84,325	
食事・生活療養費		3,503,344,504	2,249,653,296	31,951	
訪問看護療養費	3,407	313,648,910	278,843,867	2,860	
高額療養費(現物)			2,220,532,122		
合計	2,377,791	88,090,108,614	79,798,477,537	803,390	

3、医療給付費等の状況について

(3) その他の給付

(単位：件、円)

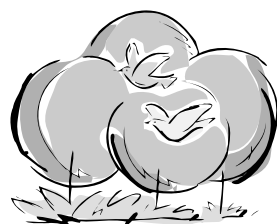
	件数	支給額
葬祭費	5,338	106,760,000

(2) 現金支給

(平成20年4月から平成21年3月支給決定分)

(単位：件、円)

区分	件数	支給額
柔道整復	37,039	409,548,961
その他療養費	6,547	142,014,251
高額療養費	250,136	652,047,667
合計	293,722	1,203,610,879



(単位：人、%)

区 分	対象者数(A) (受診券発行者)	受診者数(B)	受診率 (B/A)
前年1年間で医療機関等無受診者	3,504	287	8.19
生活習慣病等による受診のない者	18,708	4,003	21.40
平成20年4月2日から平成21年1月31日までに資格取得した者のうち申し込みがあった者	1,467	858	58.49
合 計	23,679	5,148	21.74

※受診者数及び受診率については、平成21年7月9日までに請求があった数値であり、平成20年度会計決算後に請求があった人数を含む。

4、健康審査の受診状況について
(平成21年7月9日現在)

《平成20年度からの制度改正の概要》

(1) 保険料の軽減対策について

〔平成20年度の対策〕(平成20年4月から実施)

- ア 均等割額の7割軽減を受ける人を一律8.5割軽減とする。
- イ 所得割額を負担する人のうち、年金収入が211万円までの被保険者について、所得割額を5割軽減する。

〔平成21年度の対策〕(平成21年4月から実施)

- ア 均等割額の7割軽減を受ける人を8.5割軽減とする。
- イ アの人のうち、世帯内の長寿医療制度の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の各種所得がない)の場合に9割軽減とする。
- ウ 所得割額を負担する人のうち、年金収入が211万円までの被保険者について、所得割額を5割軽減する。

(2) 普通徴収の対象者の拡大について(平成20年7月25日から実施)

年金からの保険料徴収については、次の申し出により普通徴収ができることとする。

- ア 国民健康保険の保険料を確実に納付していた者(本人)が口座振替により納付する場合。
- イ 連帯納付義務者(世帯主または配偶者)がいる者(年金収入180万円未満の者)でその口座振替により納付する場合。

(3) 普通徴収の対象範囲の更なる拡大について(平成20年12月25日から実施)

保険料を口座振替により納付する旨の申し出をした被保険者のうち、保険料の徴収を円滑に行うことができると市町村が判断した全ての人について、保険料の口座振替による納付を可能とする。

(4) 長寿医療制度の施行による加入関係の変更に伴う問題について(平成21年1月から実施)

- ア 月の途中で75歳となり長寿医療制度に移行する場合、移行前後の医療保険制度において、それぞれ自己負担限度額を支払い、限度額が2倍になるという問題が生じる。これについては、従前と同様の限度額となるよう、移行前後の医療保険制度における自己負担限度額をそれぞれ本来額の2分の1に設定する。なお、平成20年4月にさかのぼり、この方針に沿って同様の自己負担金となるよう、高額療養費特別支給金として支給する。
- イ 長寿医療制度の創設に伴い、一部の人については、世帯構成及び収入が変わらないにもかかわらず、現役並みの所得者と判定され、自己負担割合が1割から3割となる問題が生じる。これについては、従前と同様1割のままとする。

(5) 被保険者の被扶養者の9割軽減の継続について

被保険者の被扶養者であった人については、平成21年4月から平成23年3月までに1年間においても、均等割額の9割軽減措置を継続する。

(6) 特定健康診査の対象範囲の見直しについて(平成21年4月から実施)

国民健康保険等の特定健康診査の実施年度における対象者については、40歳以上75歳以下の年齢に到達する人(75歳未満の人に限り)とする。

(7) 全国後期高齢者医療制度連合協議会の設立について

平成21年6月3日、全国47都道府県の広域連合が、制度の円滑な運営と進展、意見集約、国などへの意見表明及び広域連合相互の意見交換を行うことを目的として、「全国後期高齢者医療連合協議会」を設立した。

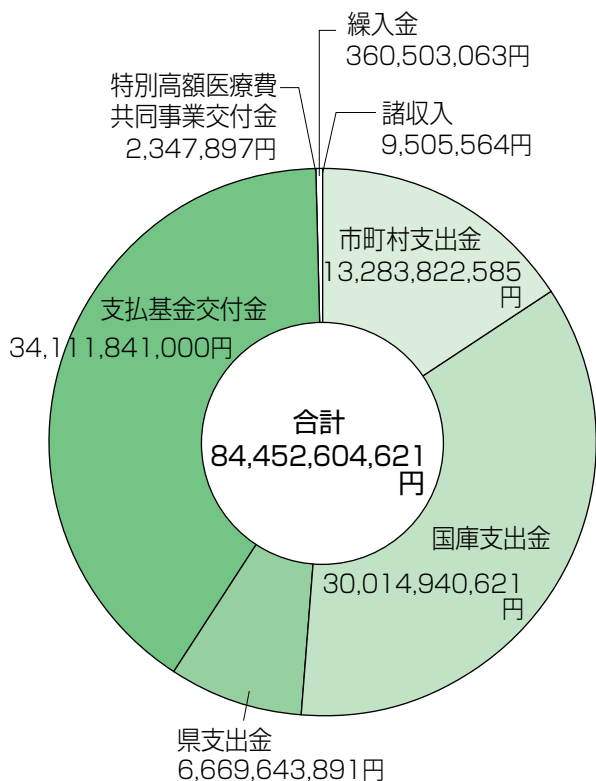
5、平成20年度からの制度改正について
昨年4月の長寿医療制度開始当初には、制度に対する周知不足や高齢者の心情に配慮していないなどさまざまな問題点が指摘され、国民の間

に大きな不安と混乱が生じた。このため、国では制度の円滑な運営を図るため、さまざまな改善策を取りまとめ順次実施しているところであり、その主な内容は次のとおりである。

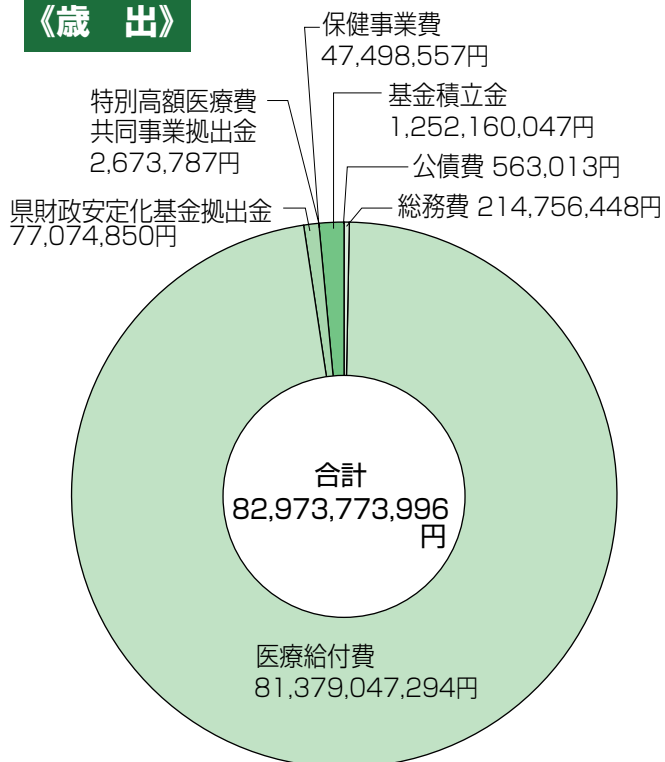


《平成20年度後期高齢者医療特別会計決算報告》

《歳入》



《歳出》



《実質収支に関する調書》

歳入総額	844億5,260万4,621円
歳出総額	829億7,377万3,996円
歳入歳出差引額	14億7,883万625円
実質収支額	14億7,883万625円

実質収支は、全額翌年度へ繰り越し。

議会行事出席報告

〈場所〉
〈出席者〉

平成21年 8月

8月4～6日 村議会総務産業建設委員会行政視察〈北海道二セコ町・福島町〉（尾山委員長外4人）

7日 小松島市外三町村衛生組合臨時議会〈小松島市〉（加藤・岩佐組合議員）

11日 村議会全員協議会〈農振C〉（全議員）

17～20日 平成20年度会計決算審査、財政健全化審査〈役場〉（西川・仁羽監査委員、講評時加藤議長出席）

21日 8月分例月出納検査〈役場〉（西川・仁羽監査委員）

同日 行政課題研究会講演会〈ホテル千秋閣〉（加藤議長）

28日 村農業委員会総会〈農振C〉（瀧倉農業委員）

平成21年度

敬老会開催

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の方々に対して、感謝と敬意を表し、長寿をお祝いするため、敬老会を開催致します。

今年度は昭和10年4月1日以前にお生まれの皆さんをご招待いたします。敬老会の場が、皆さんの旧交を温め、活力の元となれば幸いです。

また、敬老年金は、10月1日を基準日として村内に住所を有し、平成21年12月31日までに75歳以上になれる人を対象に支給させていただきます。

なお、あらかじめご指定いただいた口座への振り込み(10月下旬頃)を予定しております。

支給対象者620人(9月5日現在)

■開催日時

平成21年10月4日(日)

受付 9時から10時まで

式典 10時から11時まで

余興 11時30分から

■表彰者

高齢者(80歳)

米寿者(88歳)

長寿ベストテン(新規)

金婚者

44人

19人

2人

11組

■開催場所

佐那河内中学校 体育館

■村の長寿者ベストテン(敬称略)

(9月5日現在)

■招待者 (9月5日現在)

75歳以上の人(昭和10年4月

1日以前に生まれた方)

本年は、75歳〜79歳 237人

80歳〜84歳 206人

85歳以上 192人

合計635人の皆さんです。

金婚者の皆さん11組

平岡 重美

山田アサノ

國原イトウ

平岡 俊

山田カヲリ

岩橋アサノ

山崎 笹枝

阿部 茂芳

森本 菊枝

森河ヲシナ

100歳

100歳

99歳

97歳

97歳

97歳

96歳

96歳

96歳

95歳

蝮 塚

寺谷さくら

丸田東

平地影

菅沢

中分東

高 樋

中 辺

中 浦

東 内

〜ぬくもりと活力のある

長寿社会をめざして〜

8月28日、徳島県郷土文化会館にて、第40回徳島県敬老県民のつどいが、徳島県などの主催で開催されました。

日本の平均寿命は、男性が79・3歳、女性が86・1歳となっており、世界でも有数の長寿を実現しております。

徳島県内で百歳以上の「長寿の方は300人を超えており(10年前の平成11年度は105人)、「人生三桁時代」の到来も身近に感じられる中、「ぬくもりと活力ある長寿社会」の実現を願う敬老県民のつどいでした。

県下から、800人の老人クラブ関係者、社会福祉関係の参加がありました。



尾澤ツユ子さん

本村からは、米寿者を代表し、尾澤ツユ子さん(平地影)に米寿敬老記念品が贈呈されました。

また、高齢者福祉功労者等に対する県知事表彰に、岩尾ヨネ子さん(栗見坂)、老人クラブ活動推進功労者に対する県老連会長表彰に長江道恵さん(音羽)が表彰されました。

仮設校舎での授業がはじまりました

長い間過ごした佐那河内小学校の旧校舎にお別れし、中学校敷地内に建築した仮設校舎で9月1日から授業がはじまりました。

9月中旬から解体工事もあり、新しい校舎が完成する平成23年3月までの19ヶ月間を過ごします。子どもたちも仮設校舎を気に入ってくれたようです。今回は、仮設校舎での授業風景をお知らせします。



1年生



2年生



3年生



4年生



5年生



6年生

さようなら、佐那河内小学校校舎!



解体を間近に控えた。月13日(木)
 小学校校舎が一般開放されました。
 同級生同士で、ご家族連れでたくさん
 の皆さんが、小学校校舎を見学に来
 ていました。
 「校長室でようこそられましたわー!」
 「このガラス割ったんよ...!」
 など、当時を思い出し、思い出話に花
 が咲いていました。

とある教室で



昭和55年度
卒業生

校長室で



図書室で



階段の踊り場で

お父さんが
昭和62年度卒業生



平成16年度
卒業生

会議室で

昭和56年度
卒業生

昭和54年度
卒業生



和室の前で

お母さんが
昭和63年度卒業生



音楽室で

昭和62年度卒業生(妻)
平成7年度卒業生(夫)



平成7年度卒業制作の前で

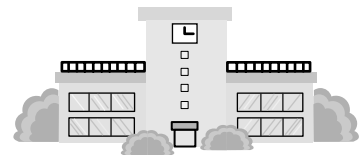
両端のお母さんが
昭和55年度卒業生



“よく学び よく遊べ”石碑の前で



「ボクのきょうしつだよ」って
お姉ちゃんと一緒に!



思い出のつまった校舎はもういっすへなくなりませんが、卒業生や在校生の心の中には、この校舎で育んだ友情や思い出は、いっすまでも色あせることなく残っているように思います。



思い出いっぱいありがとう！

～佐那河内小学校校舎お別れ会～

8月21日(金)夏休み最後の登校日の日、校舎お別れ会が体育館で行われました。



スクリーンに映し出される映像を見ながら、学校生活を思い出したり、校舎に関することを児童たち同士が話し合ったり、発表しあったりしながら、思い出のいっぱいつまった校舎を後にしました。



お別れ会終了後、中学校敷地内に建築された仮設校舎へ学年ごとに移動しました。
今までとは違う通学路を安全に通学するために、担任の先生と一緒に安全を確認をしながら、元気に歩いて行きました。



がっこうをみんな でまるうつし

小学1年生から3年生の児童が、クレヨンを使って学校を画用紙に写し取りました。

児童たちの指導をしてくださったのは、徳島県在住の絵本作家、梅田俊作先生。



『おじいちゃんや
おとうさん、おばあ
ちゃんやおがあさ
んの思い出のしみ
こんだ校舎。みんな
で全部写し取っ
てしまおう!!』

『だめなことは何もない！みんなが写し取った絵が、100点満点!!』

梅田先生のアドバイスを聞いた児童たちは、一斉に校舎全体へ飛び出していきました。



取材後記:

子どもたちは、思いもよらない所(床の継ぎ目など)や物(庭木の葉など)を写し取っていました。また、クレヨンが2本に折れて落ち込んでいる友だちに、『2人でつかえるようになったな!』と声をかける姿もあり、子どもたちの発想の柔軟さや優しさが感じられるひとときでした。

この事業は、全国モーターボート競走施行者協議会からの助成を受けて実施されました。

8/13
(木)

『出会い・ふれあい 郷土愛』 第34回ふるさとづくり納涼夏まつり



毎年恒例の保育所児童の踊りや和太鼓、佐那河内中学校音楽部による演奏とコーラスそしてトクシマインディゴウズによる演奏や、昨年に引き続き、ポストベンチャーズによるバンド演奏、ソランジのサンバが披露されました。そして今年は、「ジョージ林とモアナアイランダーズ」の演奏で「ビューティーフラガールズ」のフラが加わり、会場は大盛り上がりでした。

暑い夏の夜でしたが、夏まつりの会場では、懐かしい友人と語り合う姿。久しぶりに会う孫の手を引き、笑顔で歩くおじいちゃん・おばあちゃんの姿などをたくさん見かけました。



納涼夏まつりのテーマどおり『出会い・ふれあい・郷土愛』の溢れるひとときとなったようです。

ふるさとづくり納涼夏まつり実行委員会では、ゴミのお持ち帰り・禁煙へのご協力、規定の場所への駐車をお願いしています。

ご協力に感謝するとともに、これからのご理解とご協力をよろしくお願いします。



嵯峨名中よりお知らせ!
嵯峨野舞台まつり開催予告!

世界を舞台に活躍するパーカッション奏者、『大窪研二さん』凱旋演奏!!

来る10月11日(日)午前10時から、嵯峨天一神社境内において、『嵯峨野舞台まつり』を開催します。

昭和30年代まで行われていた嵯峨野舞台でのお祭りを、当時運営していた『嵯峨名中』が主体となり、現代のハレの日を演出します。

野舞台での音楽や演劇、子ども相撲、宝探しなど盛りだくさんの内容で開催します。

また、地域に伝わる郷土料理や伝承料理を見つめ直し、新たな伝承料理を参加者に振る舞う予定です。

多くの皆さんが、ご来場されることをお待ちしております。

主催 嵯峨名中
後援 (財)地域活性化センター
村教育委員会

【なおこの事業は、(財)地域社会振興財団からの助成を受け、長寿社会づくりプロジェクト事業として実施します。】

頑張りました、中学校音楽部！ 四国合唱コンクール銀賞！

8月30日(日)高知市文化プラザかるぼーとで行われたコンクールで、見事銀賞に輝きました。四国大会で銀賞を受賞したのは初めてで、音楽部発足以来最高の成績だそうです。



また、8月20日(木)には、徳島市文化センターで開催されたNHK全国音楽コンクール徳島県大会に出場し、銀賞を受賞しました。

『生徒たちは本当によくやったと思います。NHK全国音楽コンクールでの四国大会出場を逃したことは生徒たちにとっても自分にとってもとても悔しいことでしたが、その分四国合唱コンクールに集中でき、銀賞を受賞できたのではないかと思います。』と指導に当たる高橋先生は話してくださいました。



中学3年生東さんのコメント

(前列左から4番目)

『最後に元気いっぱい歌えてよかった！後輩たちにはこの頑張りを受け継いでいって欲しい。』

中学3年生井開さんのコメント

(後列左から4番目)

『四国大会では一番良い演奏ができてよかった。来年は金賞をとって欲しい。』

みんなで力と心を合わせて頑張りました！

全国スポーツ少年大会に出場！

この大会は毎年開催される全国大会で、今年は8月1日から4日間、群馬県で行われました。

各県のスポーツ少年団から選ばれた小学4年生から高校生までの団員が参加する大会ですが、徳島県は佐那河内スポーツ少年団員4人と指導員1人が参加しました。

〈この大会の目標〉

- 1, 団員と指導者の交流を深め、多くの仲間をつくる。
- 2, 代表団員として真剣に活動に取り組み、責任ある行動を学ぶ。
- 3, 自然に触れ、新しい発見と体験から、リーダーとしての自覚を高める。

〈活動内容〉

指導員50人、団員360人が24班に分かれ、スポーツ交流や勾玉づくり、ポイントラリー、キャンプファイヤーなどの行事を班対抗で競技し、団員間の仲間づくり、班ごとの得点対抗競技を通じてリーダーとしての自覚を学ぶ。

参加団員4人は、この大会に参加して、『とても楽しかった』『立派なリーダーになりたい』と抱負を話しています。



参加者	指導員	石本 善之
(敬称略)	団員	青木 宏暁 石本 裕門 吉田 梨央 岩倉 未来

(ともに6年生)

明治大学農学部ファームステイ研修

今年も12人の大学生が、1週間の農村暮らし・農作業を体験!



初日の2日は、受け入れ農家と学生との対面式が行われました。

9月2日(水)から1週間、明治大学農学部2年生12人が、村内6戸の農家に分かれて滞在し、農作業などを通じて、農村での暮らしを体験。

学生たちの声

本格的な農作業は初めてですが、一生懸命がんばります!!



〜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します。



阿波踊りが終わり少し寂しくも感じますが、これからはすだちの収穫が本格的に始まります。その季節にしかできないことを毎日楽しんで生活していきたいと思えます。

徳島の夏といえばなんといっても阿波踊り。私も佐那河内すだち連の一員として、踊らせていただきました。はじめは乗れなかった2拍子も本番が近づくとつれ楽しく感じるようになってきました。とはいってもリズムに乗りながらもしなやかに踊る女踊りはとても難しく、足に集中すれば手が下がり、しなやかに手を動かそうと思うと足がおかしくなり、調子良く踊っているつもりが皆から遅れていたりとなかなかうまくいきません。それでも丁寧かつ熱心に教えていただいたおかげで、ここちないながらもなんとか踊りきることができました。街全体が熱気に包まれ、いつもとはまるで違う徳島を体験、私もすっかり阿波踊りの虜になってしまいました。

徳島で生まれた阿波踊りですが、今ではいろいろな所で愛されているようです。すだち連も東京下北沢の阿波踊りに参加してきました。徳島の阿波踊りとは雰囲気は違いますが、見ている人との距離が近く、声をかけてくださる人も多くて楽しく踊ることができました。写真はその時のもので、私の隣は…去年の緑のふるさと協力隊、栗原美幸さんです。埼玉から応援に駆けつけてくれました。今は毎日忙しく大学生活を送っているとのことですが、とても元気そうでした。また佐那河内に遊びに来てくれるそうです。

「緑のふるさと協力隊」



その27

「土砂災害警戒情報」とは

徳島地方気象台

土砂災害（土石流・がけ崩れなど）は、降った雨水の量が土壌中に多く貯まるほど発生の可能性が高くなります。

「土砂災害警戒情報」は、大雨警報発表中に、土砂災害発生危険度が高まった時、市町村長が避難勧告等を発令する際の判断や、住民の自主避難の参考となるよう、徳島県と徳島地方気象台が共同で発表する防災情報です。



平成18年7月19日長野県岡谷市で発生した土石流

「土砂災害警戒情報」は旧市町村名で発表します
自分の地域に「土砂災害警戒情報」が発表されたら

自主避難する
など早めの対策
を心がけて行動
してください。



早期避難が重要です

日頃から危険場所や避難場所、避難経路を確認しておきましょう。



「土砂災害警戒情報」発表を知るには

- ・市町村役場からの防災無線など
- ・テレビ、ラジオなど



大雨警報・注意報が発表されていたら

「土砂災害警戒情報」が発表されていなくても、斜面の状況には常に注意をはらい、普段とは違う状況に気が付いた場合には、直ちに周りの人と安全な場所に避難しましょう。

市町村役場や警察などにも連絡してください。



9月1日は防災の日・9月は防災月間

「防災の日」は、1923年（大正12年）のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れない、という意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年（昭和35年）に制定されたものです。

家庭では、非常時に備え避難場所の確認や非常持ち出し袋を用意しておきましょう。中身は一人で持ち出せる最低限のものにしましょう。また、一年に一度は必ず点検、電池やミネラルウォーター、缶詰などは古くなっていれば新しいものと交換しましょう。

その他にも、災害直後には持ち出せなくても後々使用できるように水やインスタント食品を別に保管しておくで安心です。

阪神淡路大震災では、家具や家電の転倒による被害も多く報告されました。不安定な家具、また危険なものがないかなど、この機会にぜひ今一度家の内外の点検をしてみてください。

村消防団ポンプ連結訓練を実施!

9月6日（日）に防災週間中の訓練の一環として、今年も消防ポンプ連結訓練を行い、総勢89人が参加しました。この訓練は、中央運動公園の貯水槽を火点とした大規模山林火災を想定した訓練です。

当日は朝7時から訓練を開始し、岡山団長の号令のもと、役場前駐車場から順番に出動し、園瀬川から村道馬越線上（火点までの総延長560m）を全分団が連結して放水訓練を行いました。

今回の訓練でも、分団同士の無線通信の大切さや、全高低差は50mぐらいでしたが、ポンプの連成系や圧力計を適正水圧にするアクセルスロットルの難しさなど、それぞれ感じるがあったようでした。



自分から勇気を出して飛び込んでいこう。

今朝、皆さんは何人の人と視線を合わせ、声に出してあいさつをしたでしょうか。

目を伏せて小さな声で「おはようございます」と言ったり、会釈のみで済ませてしまったり、あるいは相手からあいさつをされても聞こえないふりをして、無視してしまったという人はいないでしょうか。

ある職場では、「相手を好きになろうと思ったら、自分から先に明るく大きい声であいさつしましょう。その結果、得をするのは自分のほうです」と指導しています。これは、あいさつの波及効果のことをさしています。

「あいさつ」にはもともと自分の心を開き、相手に迫っていくという意味があります。つまり、人間関係をよくするには、相手の出方を待つのではなく、自分から飛び込んでいくことが必要というわけです。

「おはよう」と元気な声であいさつすれば、相手からも「おはよう」というあいさつが返り、その人がさらに別の人に気持ちよくあいさつすれば、同じくあいさつが返ってきます。あいさつは連鎖的に広がっていき、それにつれて周囲の明るさも増していくのです。



現代社会は、コミュニケーションが不足していると言われています。

コミュニケーションとは、言葉や文字・身振りなどを通して、人と人とがつながること、ひいては、心と心が通い合うことです。

あいさつを通じて、温かい人間関係を育みたいものです。

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



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 健康運動教室	6	7 卓球	8	9 バドミントン	10
11	12	13	14 太極拳	15	16 バドミントン	17
18	19 健康運動教室	20	21 卓球	22	23 バドミントン	24
25	26	27	28 太極拳	29	30 バドミントン	31

平成21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・【申込期限】	検診場所	受付時間
10月3日(土)【9月25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)
11月7日(土)【10月30日(金)】		
12月4日(金)【11月20日(金)】	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ですが、 乳腺・甲状腺検診は、午前中も受付します。

●がん検診内容及び負担金（検診対象は、村民に限ります。）

検診内容	対象者	負担金
胃がん検診	40歳以上の人	500円
結核・肺がん検診	40歳以上の人	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人	300円
大腸がん検診	40歳以上の人	300円
肝炎ウイルス検査	①平成21年度において満40歳となる人 (昭和44年4月1日~昭和45年3月31日生まれの人) ②平成14年度から平成20年度までの間に、肝炎ウイルス検査の対象者であって、受診の機会を逸した人	300円
前立腺がん検診	50歳以上の人(男性のみ)	1,000円
骨密度検査	40歳以上の人	400円
(婦人科検診) 子宮がん検診	20歳以上の人(女性のみ) ※ 2年に1回の受診が標準です。(原則として、平成20年度に受診された人は、平成22年度に検診を受けてくださるようお願いいたします。)	400円
(婦人科検診) 乳腺・甲状腺検診	40歳以上の人(女性のみ) ※ 2年に1回の受診が標準です。(原則として、平成20年度に受診された人は、平成22年度に検診を受けてくださるようお願いいたします。) ※ 12月4日(金)は、午前中も受付します。	1,050円

※ 生活保護受給者は、負担金は無料です。

※ 12月4日(金)の村内で行う検診では、歯科健診も行います。歯科健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。

第28回徳島矯正展のご案内

- 日時 10月24日(土)
9:00~15:30
- 場所 徳島刑務所(駐車所有り150台)
- 内容 刑務所内見学
刑務作業「藍染め」体験コーナー
刑務所作業製品の展示・販売
受刑者の社会復帰に対する皆様のご理解
とご協力をよろしく申し上げます。

法務省くらしの相談所開設のご案内

- 日時 10月4日(日)10:00~15:00
- 場所 (株)そごう徳島店 7階特設会場
- 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
- 相談員 法務局職員・公証人
相続や会社の登記、地代、家賃、隣近所や子ども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、お気軽にご相談にお越しください。
お問い合わせは、徳島地方法務局総務課(622-4318)まで

平成21年度 シニアワークプログラム

● 緑地環境整備講習会 ● (庭木剪定・ガーデニング)

- 日 時 12月8日 開校式・講義
12月9日 草刈り機の操作 (実習)など
11~16日 現地実習 (寄せ植え・剪定など)
17日 質疑応答 ・閉校式
- 内 容 指導者 徳島県南部緑地建設協会
- 場 所 中央運動公園・農振センター
- 募集人員 15人 (原則として8日間講習が受けられる人)
(原則60歳以上の人対象の講習です)



◆問い合わせ先 社会福祉協議会内 村シルバー人材センター◆

皇居奉仕友の会施設訪問

去る7月22日、皇居奉仕友の会の6人が、恒例の施設訪問を実施しました。今回は、阿南市内の2施設を訪ねました。

午前中は淡島学園を訪問し、施設長からの説明を聞いた後、面会しました。この学園には、女性1人が入所しています。彼女は健康で明るく、積極的に活動に参加されています。手芸が得意で作品を数点見せてもらいましたが、上手な出来映えでした。子どもの頃のことをよく覚えていて、近所のおばさん(会員のひとり)と会話がはずみました。

午後は、シーズを訪問しました。この施設には、男女各1人が入所しています。2人ともどちらかといえば控えめなタイプですが、施設長のお話では、男性のYさんは作業などには熱心に取り組んでいるそうです。また女性のMさんは押し花を使った飾り物づくりなど意欲的に参加していましたが、今は、お菓子づくりに取り組んでいるそうで、帰り際にはMさんたちの作ったクッキーをいただきました。

各施設へすだちジュース1箱を差し入れし、個人には、大判タオルとタオルセットを贈りました。

皇居奉仕友の会会員一同

今年もみなさまのご協力をお願いします。

◎赤い羽根募金

(期間10月1日から10月31日まで)

目標額
366,200円

◎歳末たすけあい募金

(期間12月1日から12月31日まで)

目標額
463,000円

★本村へ赤い羽根募金44.89%・歳末たすけあい募金100%が地域配分金として配分され、歳末たすけあい事業として長期療養者・在宅療養者などへの見舞金他に活用させていただいております。

善意銀行だより

岩井 公章 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。

7/28
(火)

学童保育1日行楽

～屋島水族館へ～

はじめにイルカショー・アシカショーを楽しみ、その後館内を見学しました。

子どもたちは、ヒトデ・なまこを触ったり、ゆっくり泳ぐマナティを見て『うわーっ、大きい！』と感激の声を上げたり、珍しい生物を見て楽しそうでした。

帰りのバスの中では、疲れた様子もなく、にぎやかな声が飛びかっていました。



8/4
(火)

クッキング教室



メニュー 《カレーピラフ・コーンクリームスープ・フルーツゼリー》



27人が参加し、農業振興センターで行いました。

上級生は、下級生の面倒を見ながら交代で材料を切ったり、食器を洗ったり。

タマネギの調理では、“目が痛い”と涙が出ている子もいました。

出来上がった料理は、『おいしい、おいしい！』とおなが一杯いただきました。





国民年金保険料の免除が承認された皆さんへ

平成21年4月から国庫負担割合が改正されました。

老齢基礎年金の費用負担については、毎年度国庫(一般会計)からも負担されることとなっています。今回これまで3分の1であった国庫負担割合について、平成21年度から2分の1に引き上げられました。老齢基礎年金の年金額は、国民年金の加入期間20歳から60歳までの40年(480月)間の全期間について保険料を納付した場合に、満額792,100円になり、保険料免除期間がある者の老齢基礎年金額は、つぎの計算式により算出されます。

○年金額の計算式

$$792,100円 \times \frac{\text{保険料納付済月数} + \text{平成21年3月以前の免除月数の合計} + \text{平成21年4月以後の免除月数の合計}}{480月}$$

○免除月数の内容

免除区分		年金額計算の月数	
		平成21年3月以前の保険料免除期間	平成21年4月以後の保険料免除期間
保険料納付済期間の月数		月数×1	月数×1
保険料1/4免除期間の月数	480月以内の月数	月数×5/6	月数×7/8
	480月を超える月数※	月数×1/2	月数×3/8
保険料半額免除期間の月数	480月以内の月数	月数×2/3	月数×3/4
	480月を超える月数※	月数×1/3	月数×1/4
保険料3/4免除期間の月数	480月以内の月数	月数×1/2	月数×5/8
	480月を超える月数※	月数×1/6	月数×1/8
保険料全額免除期間の月数	480月以内の月数	月数×1/3	月数×1/2
	480月を超える月数※	0	0

○年金額計算の免除月数の考え方(平成21年4月以後の保険料免除期間の場合)

免除区分		国庫負担(A)	自己負担(B)	年金額への反映割合(A+B)
保険料1/4免除	480月以内の月数	1/2	1/2×3/4	7/8
	480月を超える月数	—	1/2×3/4	3/8
保険料半額免除	480月以内の月数	1/2	1/2×1/2	3/4
	480月を超える月数	—	1/2×1/2	1/4
保険料3/4免除	480月以内の月数	1/2	1/2×1/4	5/8
	480月を超える月数	—	1/2×1/4	1/8
保険料全額免除	480月以内の月数	1/2	—	1/2
	480月を超える月数	—	—	0

※480月を超える月数について

老齢基礎年金額計算の際、「保険料納付済期間+保険料免除期間」は480月が限度となっています。しかし、免除期間について年金額を増額するために、60歳到達月以後に任意加入した場合には、実際の「保険料納付済期間+保険料免除期間」が480月を超えてしまいます。そのため、480月を超えた保険料免除期間については、国庫負担がない期間となっています。

9月20日は「バスの日」です。

「いつでも、どこでも、みんなのバス」 乗って残そう路線バス



平成18年の道路運送法の改正により、路線バスなどの公共交通は、不採算路線からの撤退が原則自由になりました。

これにより、利用者の減少に歯止めのかからない路線は、将来的に廃止されることが予想されます。地域の通勤・通学・通院のための公共交通機関を守るため、路線バスを積極的に利用しましょう。

～豆知識～

【バスの日とは?】1903年(明治36年)9月20日、京都市で日本初のバスが運行を開始したことを記念して1987年(昭和62年)に制定された記念日です。

平成21年 秋の全国交通安全運動

平成21年9月21日(月)から9月30日(水)までの10日間

- ・ 全ての座席でのシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・ 夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
- ・ 飲酒運転の根絶



飲酒運転の根絶に向けて

～強い意志があなたの未来を守ります～

飲酒運転による交通事故は、平成18年8月に福岡県で幼児3人が死亡する飲酒事故が発生するなど大きな社会問題となり、その後、各方面の取り組みによって減少傾向にあります。しかし、依然として飲酒運転による悲惨な事故は後を絶たない状況です。

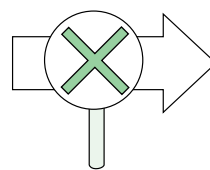
飲酒運転の死亡事故率は、
飲酒なしの8.2倍

(平成20年中)

◎ 飲酒ありの死亡事故率は、4.90%

◎ 飲酒なしの死亡事故率は、0.60%

※死亡事故率=死亡事故件数÷交通事故件数×100



飲酒運転の死亡事故率 → 飲酒なしの8.2倍
酒酔い運転の死亡事故率 → 飲酒なしの26.8倍

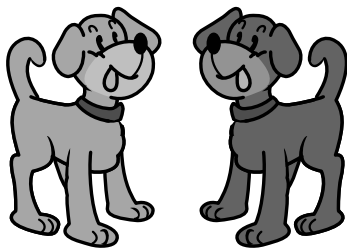


飲酒運転は重大事故につながる可能性が高い!

飲酒運転は、重大交通事故に直結する極めて悪質・危険な犯罪です。私たち一人ひとりが「飲酒運転は絶対にしない・させない」ことを徹底し、飲酒運転の根絶を図りましょう。

◆場所と時間

場 所	時 間
根 郷 集 会 所	10:30～10:50
寺谷生活改善センター	11:00～11:20
嵯 峨 天 一 神 社	11:30～11:50
役 場	13:10～13:30
富松明子様宅横	13:40～14:00
岡山勝明様宅前	14:10～14:30
桜 集 会 所	14:40～15:00



狂犬病予防注射と犬の登録について

狂犬病とは、すべてのほ乳類が感染する病気です。人も例外ではなく、発症するまで診断は困難で、いったん発症するとほぼ100%の確率で死に至る、とても恐ろしい病気です。

このことから、日本では狂犬病予防法を定め、飼い犬に対して、生涯一度の登録と年に1回の予防接種を義務づけています。

残念ながら、国内の予防注射実施率は低下しています。それを解消するには、飼い主のみなさんのご理解とご協力が必要です。

《登録と予防注射は最寄りの場所です》

◆実施日 平成21年10月6日(火)

◆料 金 (一頭あたりの費用)

犬の登録 3,000円
狂犬病予防注射 3,000円

動物愛護週間って知っていますか？



皆さんの中にも、家で犬や猫などのペットを飼っている人はたくさんいますよね。毎年9月20日から26日の1週間は動物愛護週間です。

これは動物を愛する気持ちとペットなどの正しい飼い方について、もっとみんなに関心を持ってもらおう、という目的で定められた週間です。ペットを飼っている人もそうでない人も、これを機会に身近な動物について考えてみましょう。

○ いのちの大切さを考えよう

どんなに小さな動物も、わたしたち人間と同じ、いのちある生き物です。動物を愛するという事は、いのちの尊さを知ることでもあります。身近な動物たちのいのちを愛しむやさしい気持ちは、家族や友だちを大切に作る気持ちにもつながるはずですよ。

○ 最後までペットをかわいがってあげて

一度飼いはじめたペットの世話を最後まで面倒をみることは、飼い主の責任です。だから、ペットを飼いたいと思ったときは、本当に責任をもって面倒をみられるかどうか、家族のみんなと一緒によく考えてみましょう。

○ しつけも大切だよ

ペットを飼うときは、ただかわいがってあげるだけでなく、他人に迷惑をかけないように、きちんとしつけをしてあげることも大切です。また、飼っている犬や猫が外でフンをしたときは、飼い主がきちんとあつまつをしなければいけないなど、飼い主が守らなければならないルールもいろいろあります。

ルールをきちんと守って楽しくペットとつき合っていきましょう。

死亡おくりあげ申し上げます (敬称略)

結婚おめでとうございます (敬称略)

個人情報に関する内容のため削除しています

◎ 9月は国民健康保険税(第3期分)・後期高齢者医療保険料(第2期分)の納期です！お忘れなく！

日	曜	行事名	とき・ところ	備考
9/16	水	廃ビニール・古紙など収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場	
17	木	健康料理教室	時 9:30~9:45(受付) 所 農振センター1階(会議室)	対持 健康づくりに関心のある人 材料代200円、米1合、エプロン、筆記用具など
		9月定例議会(一般質問)	時 9:00~ 所 役場3階議場	
18	金	9月定例議会(表決・閉会)	時 9:00~ 所 役場3階議場	
21	月	小・中学校大運動会	時 9:00~15:00 所 佐那河内中学校グラウンド	小・中合同で行います
24	木	わんぱく教室 子ども劇場	時 10:45~11:20 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030
27	日	保育所運動会	時 9:00~11:30 所 保育所	雨天時、小学校体育館
28	月	心配ごと相談・行政相談 特別相談	時 9:00~12:00 所 農振センター2階(小和室)	問 直通ダイヤル ☎679-2432
		いきいき体操教室	時 13:30~15:30 所 根郷集会所	対持 医師から運動制限を受けていない概ね65歳以上の人 運動しやすい服装
29	火	健康相談	時 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	問 住民福祉課 保健師
30	水	廃ビニール・古紙など収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場	
10/4	日	平成21年度敬老会	時 10:00~14:00 所 佐那河内中学校体育館	
6	火	健康相談	時 桜集会所 10:00~11:00 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	問 住民福祉課 保健師
		秋期犬の登録及び狂犬病予防注射		詳しいことはP22をご覧ください
7	水	廃ビニール・古紙など収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場	
8	木	わんぱく教室 保健師相談日	時 10:00~11:00 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030
		いきいき体操教室	時 13:30~15:30 所 健祥会ハイジ多目的ホール	対持 医師から運動制限を受けていない概ね65歳以上の人 運動しやすい服装
		前期終業式		小・中学校
13	火	心配ごと相談 人権擁護相談	時 9:00~12:00 所 農振センター2階(小和室)	問 直通ダイヤル ☎679-2432
14	水	廃ビニール・古紙など収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場	
		後期始業式		小・中学校
15	木	健康料理教室	時 9:30~9:45 所 農振センター1階(会議室)	対持 健康づくりに関心のある人 材料代200円、米1合、エプロン、筆記用具など

平成21年度(後期) 10月～3月 自然観察会

月	No.	開催日時	テーマ	
10	①	10月3日(土) 10月4日(日) 10時～15時	竹炭を焼いてみよう	D
	②	10月12日(月・祝) 10時～15時	そば作り体験「収穫」	D
	③	10月17日(土) 13時～15時	探虫会 「足の多い生き物探し」	C
	④	10月18日(日) 10時～15時	秋の自然塾② 「木の実・草の実」	B
	⑤	10月25日(日) 10時～14時	里山の鳥たち	A
11	⑥	11月1日(日) 9時～16時	ネイチャートレイル 「晩秋の柴小屋」 (上勝町・神山町)	B D
	⑦	11月8日(日) 6時～8時	野生動物観察会「シカ」	C
	⑧	11月22日(日) 10時～15時	ネイチャートレイル 「名峰・二秀峯」 <small>フタツツツ</small>	B D
	⑨	11月23日(月・祝) 10時～14時	山の鳥観察会 *野鳥の会共催	D
12	⑩	12月5日(土) 10時～15時	冬の自然塾 「植物の冬越」	B
	⑪	12月6日(日) 10時～12時	野生動物観察会 「サル」	C
	⑫	12月13日(日) 10時～14時	フクロウ用の巣箱掛け	A
	⑬	12月19日(土) 13時～15時	森の音楽会③ 「オカリナ」	D

月	No.	開催日時	テーマ	
1	⑭	1月10日(日) 16時～19時	野生動物観察会 「ムササビ」	C
	⑮	1月17日(日) 10時～14時	赤い小鳥たち	A
	⑯	1月24日(日) 10時～14時	そば作り体験 「そば打ち」	D
2	⑰	2月7日(日) 10時～15時	春の自然塾「七草」	B
	⑱	2月14日(日) 10時～15時	出島探鳥会 *野鳥の会共催 (那賀川町)	A
	⑲	2月21日(日) 10時～14時	小鳥用の巣箱掛け	A
	⑳	2月28日(日) 10時～12時	正法寺川で鴨ウォッチ ング(藍住町)	A
3	㉑	3月7日(日) 10時～15時	冬鳥ウォッチング ～善入寺島～ (川島町)	A
	㉒	3月14日(日) 10時～15時	野生動物観察会 「サンショウウオ」	C
	㉓	3月20日(土) 9時～16時	ネイチャートレイル 「早春の西三子山」 <small>コンニャク</small> (旧木沢村)	B D
	㉔	3月28日(日) 10時～14時	小鳥用の巣箱掛け	A

A…野鳥 B…植物
C…昆虫・小動物 D…その他
予約・問い合わせ先 679-2238

10月からの自然観察会です

ネイチャーセンターだより

No.160

皆さんどんどん参加してください。
多くのイベント(後期)に参加された人にはステキなプレゼントがあります。

焼きあじの巻寿司

《材料(4人分)》

あじ	2尾	みょうが	2本分
塩	小1/3	B {しその葉	6枚分}
米	2合	白ごま	大1}
合わせ酢		スライスチーズ	2枚
A {酢(すだち酢)	大4}	ショウガの甘酢漬	30g
砂糖	大1}		
塩	小2/3}		



《作り方》

- ① あじはせいごを取って三枚におろし、小骨を取る。塩をふって10分置き、水気を拭いて焼いておく。
- ② 堅めに炊いたご飯に、みょうが(みじん切り)を加えたAをふりかけ、全体をきるように混ぜて、B(しその葉はみじん切り)を散らし、軽く混ぜる。
- ③ ラップを広げ、中央に①のあじの皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②の寿司飯の1/4量を棒状にまとめたのせる。ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごと切り分け、ラップをはずして器に盛り、ショウガの甘酢漬を添える。

☆ポイント☆ あじは、よく焼いて、よい焼き加減に！
ラップに包むと型に入れなくても押し寿司のように自分で形を作れます♪

エネルギー 371kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 6.0g
炭水化物 58.3g 塩 分 2.1g (一人分のエネルギー)

すだちをたっぷり使って、しその香りを効かせた寿司飯でさっぱりと！
食欲そそる秋の味です！

しあわせごはん

ヘルスメイト(食生活改善推進員)のおすすめレシピ

No.6