

# さなごうち

PUBLIC INFORMATION SANAGOCHI

平成21年度 文化庁本物の舞台芸術体験事業

## 東京合唱協会 合唱公演



オーソドックスな曲から、華やかなオペラ・ミュージカルの曲まで迫力あるプロの合唱に、会場全体が盛り上がりました。

また、中学生との大合唱もプログラムされていて、生徒たちと東京合唱協会の皆さんとの素晴らしい共演舞台も見応えたっぷりでした。

### 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

村の家計簿……………2, 3

佐那河内村のあゆみ……………6, 7

# 村の家計簿

平成21年度上半期  
予算執行状況

を公表します。

私たちの村の家計簿は、どのようになっているのでしょうか。納めた税金は、どのように使われているのでしょうか。

36億8,500万円でスタートした平成21年度の一般会計と6つの特別会計の9月末現在執行状況をお知らせいたします。6カ月経過して、予算額に対してどのくらいの収入があり、どのくらいのお金が使われたのか見てみましょう。

佐那河内村財政事情書の作成及び公表に関する条例(昭和44年条例第3号)第2条第1項の規定により、平成21年4月1日から平成21年9月30日までの期間における財政事情を公表いたします。

平成21年11月24日

佐那河内村長 松尾 肇

## 一般会計

平成21年度上半期一般会計執行状況  
平成21年度上半期(4月1日から9月30日まで)の一般会計の執行状況

当初予算36億8,500万円は、6月・7月・9月補正により、3億4,617万円増額となり40億3,117万円となりました。さらに、昨年度から繰越分として1億6,377万円を足すと9月末現在では41億9,494万円となっています。

### 歳入

項目	予算額	収入済額	収入率(%)
村税	1億7,171万円	9,302万円	54.2
地方譲与税等	5,830万円	1,703万円	29.2
利子割交付金	140万円	53万円	37.9
配当割交付金	47万円	19万円	40.4
株式等譲渡所得割交付金	22万円	0円	0.0
地方消費税交付金	1,650万円	1,128万円	68.4
自動車取得税交付金	1,527万円	384万円	25.1
地方特例交付金	250万円	574万円	229.6
地方交付税	12億1,000万円	9億8,289万円	81.2
交通安全対策特別交付金	30万円	0円	0.0
分担金及び負担金	700万円	123万円	17.6
使用料及び手数料	2,409万円	854万円	35.5
国庫支出金	10億8,737万円	1億741万円	9.9
県支出金	2億2,366万円	1,289万円	5.8
財産収入	1,870万円	646万円	34.5
寄附金	81万円	34万円	42.0
繰入金	2億3,244万円	0円	0.0
繰越金	6,489万円	7,019万円	108.2
諸収入	606万円	61万円	10.1
村債	10億5,325万円	15万円	0.0
合計	41億9,494万円	13億2,234万円	31.5

### 歳出

項目	予算額	支出済額	支出率(%)
議会費	3,571万円	1,490万円	41.7
総務費	5億1,091万円	1億8,401万円	36.0
民生費	3億6,288万円	8,251万円	22.7
衛生費	1億7,559万円	3,743万円	21.3
農林水産費	3億9,459万円	2,659万円	6.7
商工費	5,074万円	879万円	17.3
土木費	1億7,948万円	1,607万円	9.0
消防費	2,918万円	440万円	15.1
教育費	18億9,969万円	6,526万円	3.4
災害復旧費	7,465万円	4万円	0.1
公債費	4億6,622万円	1億3,777万円	29.6
諸支出費	1,015万円	286万円	28.2
予備費	515万円	0円	0.0
合計	41億9,494万円	5億8,063万円	13.8

※現計予算額には前年度からの繰越額を含む。

## 用語辞典

(歳入について説明します。)

### ○地方譲与税

国税として徴収された税が、客観的基準により一律に配分され、地方公共団体に譲与されたもの。本村に交付されているものとしては地方道路譲与税(地方道路税の徴収金を財源とし、交付基準によって按分交付)と自動車重量譲与税(自動車重量税法により、国税として徴収される自動車重量税を県を通じて交付されたもの)がある。

### ○利子割交付金

預貯金に係る利子の一部を県税として収納し、市町村の個人県民税の額により按分交付されたもの。

### ○自動車取得税交付金

県に納付された自動車取得税から徴収費の額を控除した額の70%を市町村に交付されたもの。

### ○地方特例交付金

地方特例交付金の中には、特例交付金と特別交付金がある。

特例交付金とは、児童手当の制度拡充に伴う地方負担の増加に対応するための措置として国から交付されるもの。

特別交付金とは、恒久的な減税に伴う地方税の減収の一部を補填する特例交付金が平成18年度を持って廃止されたことに伴う経過措置として創設され、国から交付されるもの。

### ○地方交付税

地方公共団体が等しく行うべき事務が遂行できるように、国から交付されるもので、国税である所得税、法人税、酒税、消費税及びたばこ税の一定割合が交付される。地方交付税には普通交付税と特別交付税があり、普通交付税は国の基準により算定した需要額と収入額との差額が交付される。特別交付税は、普通交付税では算定されない地域の特殊事情により交付されるもの。

### ○交通安全対策特別交付金

道路交通法により納付される反則金から、事務費相当額を除いた金額が、県及び市町村の安全施設整備事業の財源として交付されるもの。

## 1. 予算の執行状況

区 分 会 計 別	予 算 額	歳 入		歳 出	
		収 入 済 額		支 出 済 額	
		上 半 期 分	収入率(%)	上 半 期 分	支出率(%)
一 般 会 計	41億9,494万円	13億2,234万円	31.5	5億8,063万円	13.8
国民健康保険特別会計	4億1,447万円	1億1,071万円	26.7	1億4,049万円	33.9
簡易水道事業特別会計	1億1,200万円	1,303万円	11.6	1,856万円	16.6
老人保健特別会計	248万円	137万円	55.2	88万円	35.5
集落排水事業特別会計	2億2,245万円	1,265万円	5.7	8,041万円	36.1
介護保険特別会計	3億6,080万円	1億3,267万円	36.8	9,831万円	27.2
後期高齢者医療特別会計	3,209万円	637万円	19.9	618万円	19.3
計	53億3,923万円	15億9,914万円	30.0	9億2,546万円	17.3

## 2. 財産、地方債及び一時金

### (1) 公有財産 (行政財産)

#### ① 土地及び建物

(単位:㎡)

区 分	土 地 (地 積)	建 物		
		木 造 (延面積)	非木造 (延面積)	計
		9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高
本 庁 舎	3,743		1,579	1,579
老 人 憩 い の 家			319	319
公 民 館			443	443
保 健 セ ン タ ー			406	406
生 活 改 善 セ ン タ ー		257		257
農 業 振 興 セ ン タ ー	685		1,082	1,082
多 目 的 研 修 集 会 施 設		144	153	297
学 校	27,818	159	7,224	7,383
子 育 て 拠 点 施 設			96	96
保 育 所	4,116		857	857
休 憩 所	500			
リ サ イ ク ル セ ン タ ー	1,018		120	120
消 防 セ ン タ ー	124	63	213	276
防 火 水 槽	1,606			
ロ グ ハ ウ ス		305		305
ふ れ あ い グ ラ ン ド ク ラ ブ ハ ウ ス		37		37
看 視 舎			60	60
ヒ ル ト ッ プ ハ ウ ス 管 理 棟			338	338
大 川 原 観 光 農 園 管 理 棟			222	222
府 能 発 電 所 資 料 館		90		90
公 衆 便 所 ( 徳 円 寺 )			27	27
公 衆 便 所 ( 高 原 広 場 )			27	27
公 衆 便 所 ( ヒ ル ト ッ プ ハ ウ ス )			19	19
公 衆 便 所 ( 観 光 農 園 )			44	44
公 衆 便 所 ( 嵯 峨 老 人 憩 い の 家 )			20	20
村 営 住 宅	1,426		283	283
中 央 運 動 公 園	44,485			
キ ャ ン プ 場 避 難 所			30	30
中 央 運 動 公 園 管 理 棟			226	226
公 衆 便 所 ( 中 央 運 動 公 園 )		15		15
公 衆 便 所 ( 高 榎 地 区 汚 水 処 理 施 設 )		17		17
山 林 ( 放 牧 場 )	655,660			
合 計	741,181	1,087	13,788	14,875

### (普通財産)

#### ① 土地及び建物

(単位:㎡)

区 分	土 地 (地 積)	建 物		
		木 造 (延面積)	非木造 (延面積)	計
		9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高	9月30日現在 現在高
教 員 住 宅			339	339
高 原 広 場	2,819			
山 林 ( 放 牧 場 )	792,028			
雑 種 地	495			
そ の 他	9,926			
合 計	805,268	0	339	339

### (2) 基金

#### ① 土地開発基金

区 分	9月30日 現在高
大 黒 地 域 広 場	1,274㎡
中 尾 谷 公 園	1,978㎡
計	3,252㎡
預 金	6,955万円

#### ② その他の基金

区 分	9月30日 現在高(万円)
財 政 調 整 基 金	11億8,708万円
地 域 振 興 基 金	1億4,739万円
減 債 基 金	1億3,078万円
ふ る さ と 創 生 基 金	3億9,254万円
中 山 間 ふ る さ と 水 と 土 保 全 基 金	1,045万円
残 土 処 分 場 運 営 基 金	1,640万円
小 学 校 ・ 中 学 校 校 舎 等 改 築 基 金	3億3,700万円
佐 那 河 内 村 応 援 基 金	26万円
国 民 健 康 保 険 財 政 調 整 基 金	1億 66万円
介 護 保 険 支 払 準 備 基 金	1,186万円
介 護 従 事 者 処 遇 改 善 臨 時 特 例 基 金	260万円
水 道 基 金	264万円
合 計	23億3,966万円

基金預金合計(①+②)

24億 921万円

### (3) 地方債残高

平成21年9月30日の事業別現在高及び平成21年度の元利償還金は次のとおりです。

事 業 名	地方債現在高	元 利 償 還 金	
		元 金	利 子
( 一 般 会 計 分 )			
一 般 単 独 事 業 債	8億 378万円	1億2,766万円	1,569万円
一 般 公 共 事 業 債	3,955万円	2,027万円	77万円
辺 地 対 策 事 業 債	3,421万円	1,213万円	45万円
過 疎 対 策 事 業 債	14億1,344万円	1億9,072万円	2,027万円
義 務 教 育 施 設 整 備 事 業 債	2,135万円	298万円	104万円
市 町 村 振 興 資 金 ( 準 過 疎 )	643万円	616万円	16万円
災 害 復 旧 事 業 債 ( 補 助 )	7,376万円	1,647万円	92万円
財 源 対 策 債	1億3,950万円	3,036万円	236万円
母 子 福 祉 小 口 貸 付 金	15万円	15万円	0万円
減 税 補 て ん 債	1,530万円	100万円	23万円
臨 時 税 収 補 て ん 債	802万円	87万円	16万円
臨 時 財 政 対 策 債	3億3,546万円	922万円	472万円
一 般 会 計 合 計	28億9,095万円	4億1,799万円	4,677万円
( 特 別 会 計 分 )			
簡 易 水 道 特 別 会 計	8億2,942万円	5,431万円	2,289万円
農 業 集 落 排 水 特 別 会 計	17億5,997万円	1億1,875万円	3,975万円
特 別 会 計 計	25億8,939万円	1億7,306万円	6,264万円
合 計	54億8,034万円	5億9,105万円	1億 941万円

### (4) 一時借入金

0千円

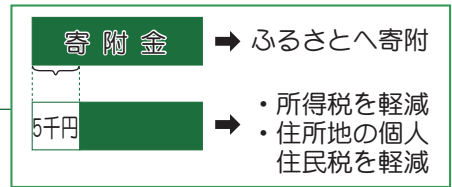


# ありがとうございます。ふるさと納税!

神奈川県在住 橋口 卓也 さん 岡山県在住 吉田 正衛 さん

篤志によるご寄附を有効に使わせていただき、ふるさとさなごうちの更なる発展を期すとともに、今後とも皆さんからの村への熱き思いを心からお待ちしています。

「ふるさと納税」についての詳しいことは、総務企画課までお問い合わせください。



## 「ふるさと納税」とは?

ふるさと納税制度は、個人住民税・所得税を納める人が、前年中に佐那河内村などの自治体に寄附金を寄附した場合、5,000円を超える一定額までの金額を現在お住まいの場所で納める所得税や個人住民税から控除できる制度です。

この制度により、実質的に一定額までの税金を「自らの意思」で「自らのふるさと」に納めることができ、納税を通して、「ふるさとを応援したい」、「ふるさとに貢献したい」という気持ちを形にすることができます。



条例の改正

議案第64号 佐那河内村議会議員の議員報酬、費用弁償及び期末手当に関する条例の一部を改正する条例

議案第65号 特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

議案第66号 佐那河内村教育委員会教育長の給与及び勤務時間等に関する条例の一部を改正する条例

議案第67号 職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

第4回臨時議会

平成21年度第4回臨時議会は、11月26日開会され、条例案件4件の審議を行い、原案どおり可決し閉会しました。

議  
会  
だ  
よ  
り

第4回臨時議会

## 議会行事出席報告

〈場所〉  
(出席者)

平成21年11月

11月2日	国道328・439号改良促進期成同盟会総会〈ホテル千秋閣〉(加藤、安富正副議長、尾山、岡本正副総務産業建設委員長)
8日	村制施行120周年記念式典〈佐中体育館〉(加藤議長他各議員)
11~13日	町村議会議長全国大会〈東京都〉 県町村議会議長会研修〈神奈川県葉山町、山梨県昭和町〉(加藤議長、吉本事務局長)
13日	佐那河内ふれあいまつり実行委員会〈農振C〉(尾山総務産業建設委員長)
15日	徳島市・佐那河内村グラウンドゴルフ親睦大会〈村中央運動公園〉(加藤議長)
20日	神山町議会議員との交流会〈神山町〉(加藤議長他各議員)
24日	11月分例月出納検査〈役場〉(西川・仁羽監査委員)
同日	村農業委員会総会〈農振C〉(瀧倉農業委員)
26日	第4回村議会臨時会〈会期1日目〉(全議員)
同日	小松島市外三町村衛生組合議会第2回定例会〈小松島市衛生組合〉(加藤・岩佐組合議員)

# 校舎木質内装に大川原高原のヒノキを使用します。

## ～村の木を使った校舎づくり～

村では、文部科学省と林野庁の国庫補助制度を活用し、佐那河内小中学校新築事業に取り組みます。林野庁の補助金制度は、エコスクールパイロットモデル事業(※注1)認定校の指定を受け、徳島県木材認証制度(※注2)を利用した木材を使用することを求められています。

この補助制度を活用し、村では校舎の木質内装化と、学童施設、パーゴラ、木造倉庫の建築をします。

木質内装は、約240立方メートルの県産材を使用しますが、そのうち、80立方メートル分は、大川原高原付近(上字奥川股)に植栽されている県行造林(※注3)のヒノキ(50年生)を使用し、各教室の床材に加工することとなりました。県行造林からの切り出しと加工は、村が加入する、徳島中央森林組合(神山町)と契約しました。

12月3日から、約2ヘクタールの村有林でヒノキを伐採し、東みよし町の加工業者まで運搬します。その後、製材、乾燥させ、校舎の建築に必要な来年の夏場にかけて床材などに加工し、再び村まで運搬されてきます。



伐採されるヒノキには、ピンク色の目印が付けられています



ヒノキの床材の完成イメージの写真



伐採されたヒノキは左の写真のように加工され校舎に使用されます。

※注1 エコスクールパイロットモデル事業とは、学校施設において、環境負荷の低減や自然との共生に対応した施設を整備するとともに、未来を担う子どもたちが環境問題を身近に感じられるような工夫をするための事業で、太陽光発電設備の設置、木質内装や木造校舎建築などの木材利用型など、文部科学省、農林水産省、経済産業省、環境省の4つの省が協力し、市町村の申請をもとに、認定されれば有利な補助事業を利用できるようになります。

※注2 徳島県木材認証制度とは、木材を安心して消費者に使用してもらうことを目的に平成18年10月1日にスタートしました。県内の森林で合法的に伐採された木材を、県内の工場等で製材・加工し、製品・品質・性能が一定基準であることを徳島県が証明するものです。

※注3 県行造林とは、村有林に徳島県がヒノキなどを植栽し管理するものです。成長したヒノキを伐採し、販売で得た収入を県と村で半分ずつ収入することとなっています。

# ～平成元年度から平成20年度までの20年間～

その1

元に戻ることを「還暦」といいますが、大還暦とはそれが2周  
まざまな角度から振り返り、資料化しました。

村が20年間で使ったお金は、  
**(816億6350万1576円。)**

(単位：円)

後期高齢	合計	主な村の事業成果
	2,660,028,692	・松川原地区ほ場整備工事完成
	3,001,771,173	・広域基幹林道元山槻地線開通 ・府能簡易水道拡張事業完成
	3,328,175,646	・役場庁舎増築事業完成 ・佐那河内中学校校舎大規模改造工事完成
	3,648,836,215	・菅沢大橋完成 ・公共育成牧場事業（看視舎畜舎建築・基盤整備等）
	4,102,492,884	・丸田コミュニティセンター完成 ・寺谷地区農業集落排水事業完成
	4,493,220,650	・平地コミュニティ消防センター完成
	4,485,744,833	・桜集会所完成
	4,241,203,507	・仁井田地区農業集落排水事業完成
	4,550,191,282	・嵯峨、下地区簡易水道改良工事完成
	4,585,155,678	・村道追上線新開橋完成
	4,812,870,342	・佐那河内保育所完成
	4,698,609,247	
	4,423,717,177	・宮前地区農業集落排水事業完成
	4,057,680,578	・学童保育施設完成
	4,284,808,897	・船がさこため池整備事業完成 ・遊休農地を利用したふれあい農園（大黒）完成
	4,261,449,112	・高樋地区農業集落排水事業完成
	4,315,493,229	・デジタル防災無線の開局
	4,264,355,123	・村道栗見坂線改良工事完成
	3,653,706,571	・国道438号府能バイパス完成
27,523,346	3,793,990,740	・佐那河内小中学校一体型校舎新築事業基本設計完成
27,523,346	81,663,501,576	

お願いします。

される物も含む）枝・木  
します。



### 〈用語解説〉

国保…国民健康保険事業特別会計  
簡水…簡易水道特別会計  
老健…老人保健特別会計  
集排…農業集落排水事業特別会計  
介護…介護保険事業特別会計  
農業共済…農業共済事業特別会計  
後期高齢…後期高齢者医療特別会計

このような状態の箇所は、大雨や積雪  
時には大変危険なため村の判断で随時  
枝打ちを行っていきます。

# 佐那河内のあゆみ

佐那河内村は人間の年齢で120歳（大還暦）を迎えました。一般的に、干支十二支の組み合わせが60年かけてしたことを意味します。主に中国・日本などの中国文化圏で用いられており、大変おめでたいことだそうです。村制施行120周年を迎えるにあたり、村では100周年を迎えた平成元年度から平成20年度までの村の歩みをさ広報さなごうちでは、それらの情報を数回に分けて紹介します。

第1回目の今回は、平成元年度から平成20年度まで村の決算額についてお知らせします。

	一般会計	国保	簡水	老健	集排	介護	農業共済
元年度	2,053,134,868	267,344,983	33,326,795	296,191,851			10,030,195
2	2,377,998,192	273,038,823	43,718,181	297,456,675			9,559,302
3	2,682,791,469	280,486,941	37,492,021	296,556,760	20,492,182		10,356,273
4	2,805,300,560	238,112,582	124,374,913	293,996,725	174,251,442		12,799,993
5	2,993,376,541	285,275,865	281,399,394	339,150,036	186,827,101		16,463,947
6	3,184,352,445	232,979,026	244,434,070	366,717,649	453,223,873		11,513,587
7	2,908,956,547	256,005,515	464,979,448	364,325,905	477,334,143		14,143,275
8	2,894,067,956	247,585,043	265,544,466	427,227,863	393,376,316		13,401,863
9	2,987,555,986	225,231,827	348,912,139	451,949,355	522,801,133		13,740,842
10	3,183,152,861	261,884,281	326,627,970	470,229,753	329,653,115		13,607,698
11	3,351,774,235	259,933,816	139,494,734	468,423,347	579,510,933		13,733,277
12	2,927,350,818	262,213,657	261,508,251	423,844,468	584,383,967	226,780,981	12,527,105
13	2,661,194,380	263,428,299	191,945,131	491,895,384	509,524,198	292,552,413	13,177,372
14	2,585,604,761	259,139,579	122,021,893	473,094,366	299,697,818	304,746,276	13,375,885
15	2,609,500,378	301,762,582	109,665,990	451,173,106	504,856,998	307,849,843	
16	2,819,128,059	321,643,639	120,151,013	453,318,052	250,879,560	296,328,789	
17	2,767,190,693	329,392,502	235,453,708	491,675,454	183,821,639	307,959,233	
18	2,783,955,146	341,344,179	144,489,589	468,479,097	206,731,064	319,356,048	
19	2,130,010,585	397,631,068	120,049,055	488,102,117	195,854,924	322,058,822	
20	2,659,991,520	371,662,849	161,924,367	66,663,420	190,715,926	315,509,312	
合計	55,366,388,000	5,676,097,056	3,777,513,128	7,880,471,383	6,063,936,332	2,693,141,717	178,430,614

## 国道・県道・村道に垂れ下がっている枝・木の枝打ちへのご理解とご協力を

道路に垂れ下がる枝・木は、救急搬送車を含む大型車両にとって、通行の大きな妨げとなっています。垂れ下がる枝・木を避けようと、大きく斜線をはみ出して運転する様子も見受けられ、交通災害も予想されます。これから積雪のシーズンを迎えるに当たり、村では、これら通行の妨げになっている（今後妨げになると予想）の伐採を随時実施しています。安全な通行を保つために、村が行う枝打ちにご理解とご協力をよろしくお願



# 佐那河内中学校駅伝部がんばっています。

佐中だより

## ○平成21年度 徳島市中学校駅伝大会(男子の部)1位!!

10月21日(水)午後、吉野川河川敷南岸において徳島市中学校駅伝大会が開催されました。市内中学校の大会であるため、佐那河内中学校はオープン参加でしたが、結果は他の17チームを押さえ、アンカー吉田くんが見事1位でゴールインしました。

タイムは1時間52秒(1区間は3kmで6区間)、毎朝、一生懸命に練習してきた地道な努力が花開いた瞬間でした。



## ○男子第60回 女子第20回徳島県中学校駅伝競走大会

11月23日(月)鳴門総合運動公園陸上競技場周回コースにおいて徳島県中学校駅伝大会が開催されました。男女とも一本のたすきをつなぐため精一杯の走りをしようと最後まで健闘しました。

**男子12位 (参加校59) タイム 1時間1秒**

**女子21位 (参加校42) タイム 47分20秒**



3年生にとっては最後の駅伝でした。練習ではいつもみんなの先頭になって熱心に取り組み、とても頼りになる存在でした。先輩が築いてきたこの伝統を、これからも受け継いでいくことでしょう。

最後になりましたが、物心両面にわたり応援してくださった保護者の皆様、教育委員会をはじめ村民の皆様、本当にありがとうございました。

## さなごうちスポーツクラブ案内



〈農振センター2階和室〉 〈中学校体育館〉

※健康運動教室 卓球  
20:00~21:00 19:30~21:00

〈小学校体育館〉 ※バドミントン  
※太極拳 20:00~22:00

19:30~20:30

- ・※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 健康運動教室	5	6 卓球	7	8 バドミントン	9
10	11	12	13 太極拳	14	15 バドミントン	16
17	18 健康運動教室	19	20 卓球	21	22 バドミントン	23
24 31	25	26	27 太極拳	28	29 バドミントン	30



2009年度 築こう人権の里運動【人権標語・ポスター】の入賞者決まる

2009年度“第14回 佐那河内村 築こう人権の里運動”人権標語・ポスターの募集をしたところ、小・中学生をはじめ、保護者からも多数のご応募をいただきました。たいへんありがとうございました。

入賞者の選考につきましては、選考委員一同大いに悩むところでした。厳正なる選考の結果、入賞者が決まりましたので、入賞作品と入賞者の皆さんをご紹介します。

なお、入賞作品は、来年の【人権の里さなごうちカレンダー】に掲載して全戸に配布いたします。

● 人権標語の部 (敬称略)

えがおで あいさつ たのしいなかま	1年 おおのいつき
お母さん 私をうんでくれてありがとう。 友だちたくさんできました。	2年 橘 真琴
楽しいな みんなでいると えがおだよ	3年 山田 菜央
手をつなごう みんなで作ろう 絆のわ	4年 吉田 露生
考えよう 人の気持ち 守っていこう 人の命	5年 谷 快晴
思いやる みんなの心が 笑顔をつくる	6年 青木 宏暁

《中学生の部》

あなたにも きっとあるはず 小さな勇氣	1年 山本帆乃佳
忘れない いつも相手に 思いやり	2年 高根 美幸
君と僕 つなぐ絆は 思いやり	3年 松本 尚也

《社会人保護者の部》

「ありがとう」「ごめんなさい」その一言の大切さ	長尾 恭信
伝えたい きみにもらった おもいやり	嵯峨 衣里
あたたかい 地域が育てる やさしい心	青木 和代
気をつけて あなたの背中を 子が見てる	山本 珠美

● 人権ポスターの部 (敬称略)



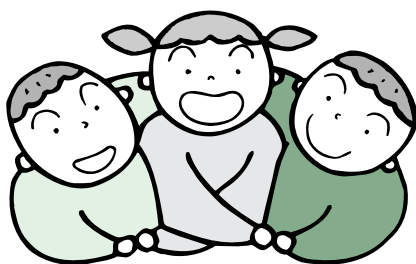
小学3年 仲野 咲彩



小学5年 笠井 彩香



小学6年 吉田 梨央



中学1年 齋藤 百音



中学2年 楠 真梨子

## 季節性高齢者インフルエンザ予防接種の実施について

- 1 対象者 65歳以上の人
- 2 期間 平成21年11月15日～平成22年1月15日
- 3 実施方法 個別接種  
(名東郡医師会及び徳島市医師会の会員で、予防接種実施を承諾した医師)
- 4 料金 1人1,800円  
(接種した医療機関窓口でお支払いください)
- 5 接種回数 1回
- 6 申込先 保健衛生係  
◎問診票、注意事項などをお渡しします。
- 7 その他 季節性インフルエンザの予防接種となります。なお、接種料金は公費負担(1/2)後の料金となっています。

## 「第10回佐那河内ふれあいまつり」のご案内



恒例の佐那河内ふれあいまつりを、来る新春の1月17日(日)に、中学校体育館および周辺を会場に開催します。

佐那河内特産の新鮮な農林産物の展示・即売や優秀農林産物の表彰、文化作品の展示や健康まつりの開催、各種団体によるバザーなども出展されます。(写真は昨年の様子)



第10回を記念し、多彩な催しを予定していますので、ご家族・ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。



～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。

せに降りて行くとうとうことだと思えます。高齢化や人口の減少など村が抱える課題が祭りにも影響を与えています。形を変えながらも大切に受け継がれる村の行事、なにより皆さんの活き活きとした表情を見ながらヒントはこんなところにあるのかなと思いました。

各地区で行われた秋祭りでも文化や歴史を感じることができました。私の地元は新興住宅地であるため歴史が浅く、伝統的なお祭りはありません。私から見た佐那河内のお祭りは神秘的で古くから受け継がれてきた伝統の重さを感じるものでした。昔から変わらない部分はもちろん、時代とともに変わらざるを得なかった部分も大切な歴史の一部だと思えます。先日「楽しく坂道を下る」という表現を耳にしました。現代社会はすでにピークを過ぎこれから下降の一途をたどるとも言われていますが、下ることが不幸なわけではない、楽しみながら幸せに降りて行くとうとうことだと思えます。

緑のふるさと協力隊です。すっかり寒くなってきましたね。山々も紅葉し季節の移り変わりを実感しています。最近吊るし柿作りをしました。各家の軒先にきれいなオレンジ色の柿が並んでいるのもとても美しく、私は大好きです。自然だけではなく、暮らしから生み出される風景からも季節を感じられるのだと改めて感じました。吊るし柿やゆでばし、漬物など保存食には昔からの知恵が詰まっています。郷土料理にもその土地の文化や歴史が詰まっています。とても興味深く思います。佐那河内で暮らして7カ月以上たちますが、本当にたくさんのお野菜や果物を頂いています。同時に食べ方もたくさん教わり、皆さんのおかげで私の食に関する知恵も増えてきました。今後もおいしい知恵を身につけていきたいと思っています。

「緑のふるさと協力隊」



その30

# 新型インフルエンザ予防接種について

新型インフルエンザのワクチン接種は、死亡者や重症者の発生をできる限り減らすとともに、患者が集中することによる医療機関の混乱を極力防ぎ、必要な医療提供体制を確保することを目的としています。

今回の接種では、新型インフルエンザワクチン(以下「ワクチン」という。)の生産量に限りがあるため、国から示されている優先接種対象者の皆さんから接種を受けていただくこととなります。

## ◎費用について

接種費用は原則自己負担です。

- 1 回目の接種……3,600円
- 2 回目の接種…… 1 回目の接種と同じ医療機関で行った場合は、2,550円  
1 回目の接種と異なる医療機関で行った場合は、3,600円

## 《接種費用の助成を行っています》

村では、次の皆さんに接種費用の助成を行います。

### 【助成対象者とは】

国が定める優先接種対象者のうち、生活保護世帯及び村民税が課税されていない世帯に属する人。

妊婦及び1歳から中学3年生までの幼児・児童・生徒

※平成21年12月15日から平成22年3月31日までに1歳になる子どもは、1歳になった日以降に助成の対象となります。

接種費用の助成を受けるには、村が交付する『接種費用負担軽減証明書』が必要です。この証明書を村と契約した医療機関に提出することにより、無料で接種を受けることができます。『接種費用負担軽減証明書』の交付を受けるには、住民福祉課での申請が必要です。

### 接種費用の助成を受けるには…

- ① 助成対象者は、住民福祉課まで申請にお越しください。
- ② 村と契約した医療機関に証明書を提出し、接種を受けてください。(無料)

**注意!** 交付期間は、平成21年3月31日までです。

なお、助成対象者で、すでに予防接種を済ませた人は、予防接種費用領収書を持って住民福祉課までお越しください。

## ◎地域 の皆様へお願い

ワクチンの接種が始まりましたが、ワクチンは現在も製造中で、国から都道府県に対し順次配分されています。

医療機関に連絡を入れても予約ができない場合があります。

時間がかかるかもしれませんが、このような事情ですのでしばらくお待ちいただけますようご理解ご協力をお願いいたします。

各地域の接種体制などの状況については、役場住民福祉課・最寄りの保健所の相談窓口へご相談ください。

- ・ワクチン配布数が少なく、妊婦・基礎疾患をお持ちの人と並行しての接種となりますので、希望されてもすぐには接種できず、ワクチン出荷数に余裕ができるまでお待ちいただくことがあります。
- ・接種に関しては、医師の判断で順次行います。

予防接種に関して詳しいことは、徳島県保健福祉部 医療健康総局健康増進課  
感染症・疾病対策室 感染症対策担当 TEL:088-621-2228 FAX:088-621-2841  
E-Mail: kenkouzoushinka@pref.tokushima.lg.jp までお問い合わせください。  
また、徳島県庁HPでも随時情報提供を行っています。



## ホップ! ステップ!! 福祉!!!

～ふれあい昼食会11月18日(水)～



午前中は保育所で交流会を行いました。6月に一緒に苗つけをしたサツマイモを掘り、楽しい時間を過ごしました。

午後からは、盲学校の生徒さんによるマッサージを受ける人・唄を歌う人に分かれて有意義なひとときを過ごしました。

### 《ふれあい昼食会とは》

村内の保育所児童や小中学生らと独居老人が相互訪問し、親睦を深めることも行事の1つです。



## ～老人会だより～

村老人会女性部・健康部の合同学習会が11月20日(金)農振センターで行われました。今年も、押し花を使ったカレンダーづくりを20人の参加者が来年の干支“とら”を中心に作成しました。いろいろな押し花を工夫しながら並べて、きれいな作品が仕上がりました。

次回はリース作りを予定しています。



## 老人会 会員募集!

村老人会では、“健康・友愛・奉仕”の3つの目標に向かって活動しています。

しかし高齢化に伴い、会員数も減少しつつあります。

そこで老人会では、60歳代からの若手高齢者のみなさんの加入を募集しています。

今までの内容にこだわらず、より活発で元気に生きる魅力ある会にしたいと思っています。ふるってご加入ください。

老人会事務局

## 善意銀行だより

- すだちクラブ 様 … 金一封
- 安藝 春喜 様 … 金一封
- 尾崎 喜一 様 … 金一封
- モラロジー事務所 様 … 金一封
- 高根 正明 様 … 金一封

上記の預託金は、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。

## 赤い羽根募金にご協力ありがとうございました。

村では、常会などにお願ひし、赤い羽根募金にご協力をいただきました。集まった募金は全額県共同募金会に送付しますが、44.89%が地域の配分として本村に配布されます。

この配分金は村の年末助け合い事業に使わせていただきます。





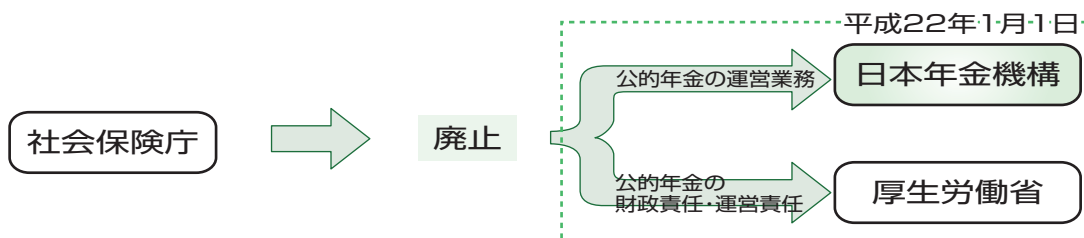
にっぽん

**「日本年金機構」が来年1月1日からスタート！**

～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします。～

国民の皆様のご信頼に応え、一層のサービス向上の実現をめざし、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

- 現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。また、「年金事務所」は、現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。
- 日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内させていただくことになりますが、国民の皆様は何らかの手続きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。
- 日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行うこととなりますが、公的年金制度は、国の制度として、その財政や運営に国が引き続き責任を持つことについては、これまでと変わりません。

**「扶養親族等申告書」は期限までに提出を！**

老齢もしくは退職を支給事由とする年金は、所得税法上「雑所得」として所得税がかかります。

翌年支払われる年金から所得税の各種控除を受けるためには、現在社会保険業務センターから送付の「扶養親族等申告書」を提出していただき、年金にかかる所得税の計算を行いますので、提出期限平成21年12月1日までに社会保険業務センターへ提出してください。

提出が遅れたり、提出されなかった場合には、各種控除が受けられず、提出した場合と比べて多くの所得税が源泉徴収されますので、ご注意ください。

なお、次の人は課税の対象となりませんので、申告書の提出は必要ありません。

- ・ 支払年金額(年額)が108万円未満の人(65歳以上は158万円未満の人)
- ・ 障害年金・遺族年金を受けている人

**「扶養親族等申告書」に関するQ&A**

**〈Q1〉扶養親族等申告書が届きましたが、扶養親族などがいない場合も提出する必要がありますか？**

**〈A1〉**当該申告書が提出されないとご自身の基礎控除などを受けることができませんので、控除を受けるために提出してください。

**〈Q2〉申告書を提出した場合は、確定申告の必要はないのですか？**

**〈A2〉**次のような人は、扶養親族等申告書を提出した場合でも、税務署に確定申告が必要となります。

- ・ 年の途中で、扶養親族などの人数が増減するなどにより申告した扶養親族等申告書の内容に変更が生じた人。(扶養親族などが年の途中で死亡された場合は、その年の扶養親族として申告できます。)
- ・ 年金以外 の収入(給与など)がある人。
- ・ 他 の公的年金を受給している人
- ・ 生命保険料控除、社会保険料控除、医療費控除などを受けようとする人。

**〈Q3〉提出期限が過ぎてしまった場合、どうすればよいのですか？**

**〈A3〉**提出期限が過ぎてしまった場合でも、速やかに提出してください。

# 佐那河内中継局から地上デジタル放送が始まります!

徳島地上デジタル放送推進協議会

2006年10月に徳島県で開始した地上デジタル放送は、順次エリアを拡大しております。

佐那河内中継局から地上デジタル放送の試験電波を11月24日10時から発射しており、本放送を12月16日から開始する予定です。

おおむね図に示した地域のご家庭では、UHFアンテナとデジタルチューナーまたはデジタルテレビを設置することによりNHK総合、NHK教育、四国放送の地上デジタル放送がご覧いただけるようになります。

なお、現在のアナログ放送は2011年7月24日までに終了します。

佐那河内中継局の地上デジタル放送エリア



	NHK総合	NHK教育	四国放送
リモコンチャンネル	3	2	1
周波数チャンネル	34	40	31

[お問い合わせ先]  
総務省四国総合通信局放送課  
電話：089-936-5080

## ■■■■■■■■■■ 徳島税務署からのお知らせ ■■■■■■■■■■

### 1 確定申告書や法定調書の作成・提出には「e-Tax」をご利用ください!



☆ e-Tax (イータックス) は、インターネットで国税に関する申告 (所得税、法人税、消費税など) や納税、申請・届出などの手続きができるほか、法定調書の作成及び提出もできる便利なシステムです。

☆ 納税証明書 (電子発行、書面発行) の交付請求もできます。

※ 手数料が安価です。1枚370円 (通常は400円)

### ☆ e-Taxならこんないいこと!

#### 1 国税庁ホームページから電子申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータは、e-Tax (電子申告) を利用して提出することができます。

#### 2 最高5,000円の税額控除

平成21年分の確定申告を本人の電子証明書を付して、申告期限内に e-Tax で行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます (平成19年分又は平成20年分の確定申告でこの控除を受けた方は、受けられません)。

#### 3 添付書類の提出省略

医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます (確定申告期限から3年間、書類の提出又は提示を求められることがあります)。

#### 4 還付金がスピーディー

e-Tax で申告された還付申告は、早期処理しています (3週間程度に短縮)。

[www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp)

イータックス

検索

詳しくはホームページをご覧ください。

### 2 平成21年分の所得税等の申告相談会場は「アスティとくしま」です!

☆ 場所：アスティとくしま (徳島市山城町東浜傍1) 3階第2特別会議室

☆ 期間：平成22年2月1日 (月) ~ 平成22年3月15日 (月) 受付：午前9時~午後4時

(土・日・祝日を除く。ただし、2月21日及び2月28日の日曜日は確定申告の相談・申告書の受付を行います。)

※ この期間、徳島税務署庁舎内には、申告相談会場を設けておりません。

なお、アスティとくしまの駐車場については、有料 (1日200円) となりますので、ご理解と御協力をお願いします。

問い合わせ：徳島税務署 (徳島市幸町3丁目54番地) TEL 088 (622) 4131



# 平成22年 年間主要行事予定表

1月	2日	第64回成人式
	10日	平成22年消防団出初式
	17日	第10回ふれあいまつり
2月		
3月	26日	戦没者追悼式
4月	11日	河川一斉清掃
5月		
6月	20日	全村統一田休み
7月		
8月	1日	全村道路愛護
	13日	第35回納涼夏まつり
9月	26日	佐那河内保育所運動会
10月	3日	敬老会
	24日	第44回村民体育祭
11月		
12月		

## 年末年始の交通安全県民運動

平成21年12月10日(木)～平成22年1月10日(日)

- 飲酒運転など無謀運転の追放
- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材の効果的活用
- 全席におけるシートベルト着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底

## 早めのライト点灯にご協力ください。

### 早めのライト点灯＝交通事故防止

車両・バイク・自転車などの「早めのライト点灯」は、見えにくくなった夕暮れ時、お互いの存在を早期に発見(危険予知)できることから、夕暮れ時の交通事故防止の効果があります。

日没の30分前にはライトをつけてくださいね!

12月は、徳島県飲酒運転撲滅月間です。

飲酒運転は「しない・させない・許さない」



## 製造事業所の皆さんへ 統計調査にご協力ください。

平成21年工業統計調査を12月31日現在で行います。調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

<http://www.meti.go.jp/statistics/> 経済産業省・徳島県・佐那河内村

日	曜	行 事 名	とき・ところ	備 考
13	水	廃ビニール・古紙など収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場	
14	木	わんぱく教室 (保健師相談日)	時 10:00~ 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030
15	金	運動教室	時 20:00~21:00 所 農振センター2階(大和室)	対 特定健診結果「糖尿病型」「境界型」、肥満の方で医師から運動制限を受けていない方 持 運動しやすい服装

## 12月16日(水)

### 粗大ゴミ・家電ゴミ 粗大廃棄物・廃家電製品収集日

**時 間** 8:30~11:00  
**場 所** 保健センター(廃家電5品目)  
 追上駐車場 (粗大廃棄物)  
**手数料** 粗大廃棄物: 200~1,000円程度  
 廃家電製品: 右のとおりです。  
 ※メーカーによって異なります。

家電リサイクル法に基づく  
 家電製品処理料金(参考目安)  
 (リサイクル料・運搬費・消費税・郵便振替手数料含む)

テレビ	5,055円
洗濯機	4,740円
冷蔵庫	7,050円
エアコン	5,895円
冷凍庫	7,050円

#### 《お知らせ》

12月30日(水)は、家庭用廃ビニール・可燃ゴミ・古紙・衣類等の収集を行いません。  
 なお、12月23日(水)は祝日ですが、収集しますのでご利用ください。

### 佐那河内クリーン対策協議会・佐那河内村

## ~役場窓口からのお知らせとお願い~ 年末年始の窓口業務 について



12月29日(火)から1月3日(日)までの窓口業務はお休みさせていただきます。

この期間は、戸籍・住民票・印鑑証明・税証明などの各種証明書は発行できません。

なお、戸籍の届書は受付します。婚姻届・養子縁組届など、戸籍の提出を予定されている人は、できましたら、12月28日(月)までに住民福祉課戸籍係に一度ご相談ください。

死亡おくりあげ申上げます (敬称略)

出産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

◎12月は村県民税(第3期分)・国民健康保険税(第6期分)・介護保険料(第3期分)・後期高齢者医療保険料(第5期分)の納期です！ お忘れなく！

日	曜	行事名	とき・ところ	備考
12/16	水	12月定例議会(一般質問)	時 9:00~ 所 役場3階議場	
		粗大廃棄物・廃家電 廃ビニールなど収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場・保健センター	詳しくはP16をご覧ください。
17	木	12月定例議会(表決・閉会)	時 9:00~ 所 役場3階議場	
		わんぱく教室 (作ってみよう・クリスマスリース)	時 10:00~ 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030
18	金	運動教室	時 20:00~21:00 所 農振センター2階(大和室)	対 特定健診結果「糖尿病型」「境界型」、肥満の方で医師から運動制限を受けていない方 持 運動しやすい服装
21	月	心配ごと相談・行政相談	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 医師から運動制限を受けていない概ね65歳以上の人 持 運動しやすい服装
22	火	わんぱく教室 (絵本・紙芝居の日)	時 10:00~ 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030
23	水	廃ビニール・古紙など収集日	時 8:30~11:00 所 追上駐車場	
24	木	わんぱく教室 (手遊び・歌あそびの日)	時 10:00~ 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030
		小・中学校冬季休業		至 1月5日まで
28	月	歳末特別警戒	時 19:30~20:00 所 村内全域	至 30日まで
1/2	土	第64回成人式	時 10:00~12:00 所 役場3階ホール	
		第23回囲碁将棋大会	時 13:00~ 所 農振センター2階(大和室)	
6	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	金	運動教室	時 20:00~21:00 所 農振センター2階(大和室)	対 特定健診結果「糖尿病型」「境界型」、肥満の方で医師から運動制限を受けていない方 持 運動しやすい服装
9	土	保育所 新春たこあげ・こま回し大会	時 9:30~11:30 所 中央運動公園	問 ☎679-2217 IP 5030 雨天時は小学校体育館
10	日	平成22年消防出初式	時 10:00~ 所 佐那河内中学校体育館	
12	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
		健康相談	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
		わんぱく教室 (作って遊ぼう・たこあげ)	時 10:00~11:00 所 保育所	問 ☎679-2217 IP 5030



## 山のプチキウイ 『サルナシ』

秋の山道で親指の先ほどの小粒がた

わわにぶら下がったサルナシに出会う  
ことがあります。外見はナシカリンゴ  
ってとこかな。味や香りはキウイにそ  
っくりです。マタタビ科のつる性落葉  
樹。北海道〜九州、中国、韓国などに分  
布。つるは太いものでは、径20cmにもな  
り、シラクチカズラとよばれ、「祖谷の  
のかずら橋」の材料にも使われます。雌  
雄異株で、6〜7月頃白くかわいいい花  
を付けます。花が終わると雌株に楕円  
形で、キウイと違って無毛で長さ2〜  
2.5cmの実がぶら下がり、実の先にはめ  
しべの後が残っています。お前の通り、

猿の好物で、テンヤタヌキなども好  
んで食べます。ただ、サルナシもさるも  
の、果実にタンパク質分解酵素を含み、  
むやみに食べると舌や口内がちくちく  
してきます。舌の表面が溶かされるた  
めです。キウイやパイナップルにも同  
じ酵素があります。

なぜ果実は酵素を持つのでしょうか。  
これは少数の動物に多く食べられる  
より、少量ずつ多くの個体に食べられ  
る方が種子の散布効果が高いからでし  
ょう。皮をむかずに一口で食べられる  
美味しい「一口キウイ」の栽培を試みる  
のも面白いか

もしれません  
ね。なお、皆さ  
ん日頃食べて  
いるキウイは  
この仲間で、  
中国産の「シ  
ナサルナシ」  
の改良種です。  
(東)



### 今月の自然観察会(要予約)

12/19(土) 13時〜15時	森の音楽会 「オカリナ」
1/10(日) 16時〜19時	野生動物観察会 「ムササビ」

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

### かじりかじりポーク



#### 《材料(4人分)》

豚肩ロース肉	12枚	サラダ油	大1
塩	少々	しょうゆ	大1 1/2
		酒	大1
こしょう	少々	みりん	大1
三度豆	12本		
にんじん	80g		
えのきだけ	80g		

#### 《作り方》

- ① 豚肉を広げ軽く塩・こしょうをする。三度豆は筋を取り、にんじんは5mm角の棒状に切りそれぞれ下ゆでをし、えのきだけは石づきを取り、半分に切っておく。
- ② 広げた豚肉に①の3品を芯に巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。全体を転がしながら焼き色をつけ、火を通す。
- ④ 肉が焼けたら取り出し、残った煮汁に調味料を入れ、肉を戻しからめる。

#### ☆ポイント☆

芯の野菜は季節の物を使い、下ゆでしておくくと早く焼けます。

エネルギー	65kcal	たんぱく質	4.3g	脂	質	4.1g
炭水化物	2.3g	塩	分			(一人分のエネルギー)

## 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

冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめの一品です。