

お正月の食事について

栄養管理科 村上 麻知

寒い季節となりました。お正月で、おせち料理やいつもと違う食事が続き、体重が増える方も多いのではないでしょうか。体重が増え肥満になると、見た目への影響だけではなく、様々な生活習慣病にかかるリスクが高くなるので注意が必要です。

痩せるために絶食ダイエットをする方もいますが、極端な絶食はリバウンドしやすくおすすめできません。大事なのは「3食しっかり食べながら、ちょっと工夫すること」です。

ダイエットにおすすめなのは、キノコ類やキャベツ等の食物繊維が豊富な野菜や、豆腐や鶏胸肉等の低脂質で高タンパクな食材です。味噌汁や煮物にするとたくさん食べられます。

その際、硬めに調理し食材に歯応えを持たせると、しっかり噛むことになり満足感も出て食べ過ぎも抑えられます。おかげから先に食べて、ご飯や麺類等の主食は、後の方に食べるようになりますことで、血糖値の急上昇が抑えられ太りにくくなります。

小さな積み重ねで正月太りをリセットし、健康的な1年にしましょう。



町内の救急告示病院の休日・夜間の当直（宿直・日直）診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎ 0889-22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 日宿 内科	2 日宿 内科	3 日宿 内科
4 日宿 内科	5 外科	6 内科	7 内科	8 外科	9 外科	10 日宿 内科
11 日宿 内科	12 日宿 内科	13 外科	14 内科	15 外科	16 外科	17 日宿 内科
18 日宿 内科	19 内科	20 整形外科	21 外科	22 外科	23 内科	24 日宿 内科
25 日宿 内科	26 外科	27 整形外科	28 外科	29 外科	30 内科	31 日宿 内科

・第2、第4土曜日の午前は内科の外来診察

・外科の当直日の17時15分～18時30分及びその翌日(休日の場合を除く)の7時15分～8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 ☎ 0889-22-0300

日曜日・祝日	月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿 内科または外科または精神科	精神科	外科	外科	外科	内科または外科	外科

防災行政無線を フリー ダイヤル 0120-331-259
聞き逃したときは 直近の防災行政無線で放送した内容をきくことができます。

日本茶AWARDで 高宇政光賞を受賞しました!

日本茶AWARD 2025において、(有)村田園芸様の「土佐烏龍(Prototype)」が、高宇政光賞を受賞されました。日本茶AWARDでの発酵茶の受賞は、高知県内では初の快挙です。

佐川町では、緑茶だけでなく紅茶や烏龍茶など、様々なお茶が生産されています。ぜひ、佐川のお茶を飲んでみてください。



ふるさと納税 「子ども・学び推進賞」受賞!

11月20日に東京で開催された「ふるさと納税 未来創造 AWARD」で、佐川町の取り組みが「子ども・学び推進賞」を受賞しました。

この表彰式は、「ふるさと寄附金の使い道」について、全国の取り組みを紹介し、そのなかで先進的で優れた取り組みを行なっている自治体を表彰するものです。

佐川町は、地産地消・安心安全な給食センターと給食費無償化の取り組み事例を紹介させていただきました。この取り組みについて、大変、評価いただき、表彰式出席者の投票により、「子ども・学び推進賞」を受賞することができました。今後も、ふるさと納税により佐川町をPRしていきます。



広報さかわ

1月号

令和8年1月1日 発行

（今月の表紙）



かつて町内には柳瀬と岡崎に常設競馬場がありました。左下の白黒写真は昭和6年ごろの柳瀬での優勝シーンです。表紙はその写真をA1に修復させ、カラー化したものです。今年は午年、午は「躍動」「前進」「情熱」などの象徴とされ、エネルギーッシュな年になると言われています。みなさまにとりまして幸多き一年となりますように！

PICK UP CONTENTS

- | | |
|-------------------------|----|
| 年頭のごあいさつ | 2 |
| 高北国保病院 | 5 |
| かわせみからのおしらせ | 6 |
| おしらせ | 9 |
| ボタニカルニュース | 21 |
| さかわ観光協会 | 22 |
| 地質館だより - 桜座 Information | 24 |
| 青山文庫だより | 25 |
| 佐川町立図書館さくと | 26 |
| さかわ学校だより - 佐川高等学校 | 27 |



要介護認定者に対しての障害者控除対象者の認定について

障害者手帳をお持ちでなくても、65才以上の方で要介護認定を受けている方は、所得税や住民税の「障害者・特別障害者控除」を受けられる場合があります。

また、「障害者控除」は、高齢者が控除対象配偶者に該当する場合や、扶養親族に該当する場合でも受けることができます。該当すると思われる方は申請が必要です。

なお、要介護1の方から対象となる場合がありますので、下記の表「障害者控除対象者認定基準」をご確認ください。

対象者（次のすべてに該当する方）

- ① 65才以上の方
- ② 前年の12月31日現在で 要介護1～5の認定を受けている方
- ③ 下記の表「障害者控除対象者認定基準」に該当する方

（表）障害者控除対象者認定基準

認定区分		要介護度および心身の状態	
障害者	身体障害者（3級～6級）に準ずる	要介護1 要介護2 要介護3	「障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準」がAランクの方 「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」がIIランクの方
	知的障害者（軽度・中度）に準ずる	要介護3	「障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準」がBランク以上の方 「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」がIIIランク以上の方
特別障害者	身体障害者（1級、2級）に準ずる	要介護4	要介護4
	知的障害者（重度）に準ずる	要介護5	要介護5
	身体障害者（1級、2級）に準ずる		

問 健康福祉課 介護保険係 電話 0889-22-7709

♪子育て情報のご紹介♪

子育て情報サイト「さくらさいたねっと」

●佐川町の乳幼児健診や子育て相談、予防接種等制度やサービス、子育て情報はこちちら



問 健康福祉課 子どもサポート係
電話 0889-22-7705

子育て支援センター「なかよしひろば」



問 健康福祉課 子育て支援センター
電話 080-2997-6959

家族と食材を楽しみましょう！

佐川町食生活改善推進協議会

にんじんとごぼうの鶏チャーシュー

（作り方）

①鶏肉は余分な脂肪を取り、分厚い部分は切り込みを入れて広げて均一にし、表裏をフォークで20回ずつ刺す。保存袋にタレの材料を混ぜ、そのうち大さじ3を耐熱の器に取り分ける。保存袋に鶏肉を入れて、袋の外からもみ混ぜ室温に30分ほど置く。

②にんじんは皮をむき、縦に8本の棒状に切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそぎて、縦に4つ割りにし、水にさらして水気をきる。ほうれん草は熱湯でさっとゆで、冷水にとってさし水気を絞って長さを半分に切る。同じ湯に、ごぼう、にんじんを入れて8分ほどゆで、水気をきつてきます。広げた鶏肉1枚に、ほうれん草の各1/2量を幅10cm程度に広げてのせにんじん、ごぼうの各1/2量を互い違いに並べる。

③オーブンを200℃に予熱する。天板にオーブン用シートを敷き、肉の巻き終わりを下にして並べる。タレの入った耐熱の器のものせ、200℃のオーブンで25分焼く。バットに取り出し、シートに落ちた油を鶏肉の表面に塗り、5分ほどおく。たこ糸を切り、幅1cmの輪切りにして器に盛る。耐熱の器に入ったタレをかける。

（材料 作りやすい分量）

鶏もも肉（大） 2枚（約600g）
にんじん（長さ8cm） 60g
ごぼう（長さ16cm） 50g
ほうれん草 1わ（約200g）

はちみつ醤油ダレ

はちみつ	大3
しょうゆ	大4
酒、みりん	各大1
塩	小 1/2

下準備

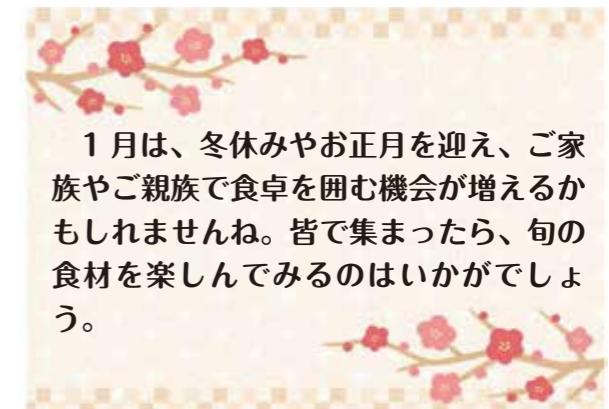
- ・たこ糸は長さ150cmのものを2本用意する。
- 保存の目安 冷蔵で2～3日

手まりずし

（作り方）

①ご飯を大きめのボールにあけ、合わせ酢の材料を混ぜて回しかける。切るように全体をざつと混ぜてからうちわであおぎ、つやが出るまでさらに混ぜる。粗熱を取り、バットなどに24等分（約30gずつ）にしておく。

②お好みの具材をのせて完成。



1月は、冬休みやお正月を迎え、ご家族やご親族で食卓を囲む機会が増えるかもしれませんね。皆で集まつたら、旬の食材を楽しんでみるのはいかがでしょう。



広域がん検診を受診しませんか

今年度、がん検診を受診していない方を対象に、高知市や南国市、宿毛市でがん検診を実施します。佐川町での会場はありませんが、住所地以外の会場で受診が可能です。勤務先に近い会場など、ご都合に合わせて受診会場を決めてお申し込みください。(要事前申込)

対象者

40歳以上の方（子宮頸がんは20歳以上）で、
今年度に佐川町でがん検診を受けていない方

受けよう！がん検診



健康維新の志士
けんしん太郎くん

自己負担額

肺がん検診	400円	胃がん検診	2,000円
大腸がん検診	800円	乳がん検診	1,000円
子宮頸がん検診	1,500円		

※令和7年度中に40歳・50歳になられる方、
令和6年度に住民税非課税者のみで構成される世帯であった方は無料

広域がん検診の日程及び内容

日付	曜日	市町村	実施場所 (受付時間 8:30~10:30)	肺	胃	大腸	乳	子宮頸
2月11日	水祝	高知市	総合保健協会中央健診センター	●	●	●	●	●
2月14日	土	南国市	保健福祉センター	●	●	●	●	●
2月21日	土	南国市	保健福祉センター	●	●	●	●	●
2月23日	月祝	高知市	総合保健協会中央健診センター	●	●	●	●	●
2月28日	土	宿毛市	総合保健協会幡多検診センター	●	●	●	●	●

お申込・問合せ先 高知県総合保健協会 広域がん検診専用回線 088-831-4351

申込開始日 1月8日（木）

受付時間 平日の8:30~17:00（昼休みなし）

※申込受付は検診実施日の3週間前までです。定員に達した場合は受付を終了します。

お早めにお申し込みください。

問 健康福祉課 地域福祉係 電話 0889-22-7716

広告



循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川R33沿い

循環器専門医

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらでも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。