

広報 かどがわ



9月11日（日）第65回門川中学校体育大会が行われました。

○今月号の主な内容

- 門川町総合文化祭開催…………… 2
- 防災 避難指示時にとるべき行動……………10

門川町公式ホームページ <http://www.town.kadogawa.lg.jp/>
門川町子育て応援サイト <http://www.town.kadogawa.lg.jp/kosodate/htdocs/>

携帯サイト



平成23年

10

2011.OCTOBER
No.596

交通法令講習会のご案内

今年82件（7月末現在）の人身事故（2件は死亡事故）が発生しており、大変憂慮される状況にあります。日向地区交通安全協会門川支部では、交通事故が1件でも減少するように、交通ルールの遵守と交通マナーアップを呼びかけているところです。

講習会におきましては、「自転車安全利用五則」「交通事故の現況」などにつきまして、詳しくご説明をいたします。

運転免許をお持ちの方はもちろん、持っていない方も、ご家族ご近所お誘いあわせの上、受講してください。

平成23年度 交通法令講習会日程表

日向地区交通安全協会門川支部

講習日	分会名	時間	会場	
10月17日(月)	栄町	19:30~ (受付19:00)	西栄町公民館	東栄町・西栄町
	上本町	19:30~ (受付19:00)	上町公民館	上町・本町
10月18日(火)	五十鈴	19:30~ (受付19:00)	城屋敷地区多目的 研修センター	小松・小園・中山・大丸 城屋敷・五十鈴
	上井野 三ヶ瀬	19:30~ (受付19:00)	西門川活性化センター	松瀬・上井野・大内原 三ヶ瀬
10月19日(水)	平城	19:30~ (受付19:00)	平城西集会場	平城東・平城西・城ヶ丘 栄ヶ丘
	栄町	19:30~ (受付19:00)	宮ヶ原公民館	宮ヶ原・中村・竹名
10月20日(木)	尾末	19:30~ (受付19:00)	下納屋公民館	旭町・後向・尾末東・中尾・ 上納屋1~3・下納屋
	加草	19:30~ (受付19:00)	加草4区公民館	加草1~5区
10月21日(金)	南町	19:30~ (受付19:00)	古川公民館	南町1区・南町2区・南ヶ丘
	庵川	19:30~ (受付19:00)	庵川西公民館	庵川西・庵川東・須賀崎・ 牧山・谷の山

【講習会の流れ】

18:30	会場開錠(区長)	ビデオ、スクリーン準備(職員)
↓		
19:00	受付開始(協会役員)	受付補助(職員)
↓		
19:30	開会	①約30分ビデオ上映 ②約30分 日向警察署講義 ※司会進行(協会役員)
↓		
20:30	終了予定	

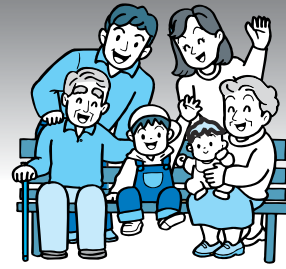
平成23年度門川町総合文化祭行事・協賛行事

期日・時間	曜日	会場	行事名	問合せ先
11月5日 13時30分	土	クリエイティブセンター 会議室	門川町こども俳句大会表彰式 ~優秀作品の発表と表彰~	門川俳句会 黒木洋子 TEL 63-7438
11月5日 9時30分開場 10時~12時	土	門川町総合文化会館	第26回合唱のつどい 入場無料	門川町教育委員会 社会教育課 TEL 63-1140(266)
11月5日~6日 9時~16時	土~日	クリエイティブセンター 体育室	文化祭作品展 入場無料	門川町教育委員会 社会教育課 TEL 63-1140(266)
11月5日~6日 9時~16時	土~日	クリエイティブセンター 会議室	華道展 入場無料 伝統文化体験こども教室いけ花教室の子どもの作品も展示します。	門川町華道連盟 日高トシ子 TEL 63-1545
11月5日 13時~15時 11月6日 10時~12時	土~日	門川町総合文化会館	第21回芸能発表大会 入場無料	門川町教育委員会 社会教育課 TEL 63-1140(266)
11月12日~13日 9時~16時	土~日	クリエイティブセンター 会議室	日向寒蘭展示会 入場無料	門川町愛蘭会 原田良一 TEL 63-5432
11月13日 9時~15時	日	クリエイティブセンター 教養文化室、研修室	合同茶会 入場無料 伝統文化体験こども教室いすこども茶道教室の子どもの作品も参加します。 各茶席では、お茶券が必要です。詳しくは、お問い合わせください。	茶道連盟 中島宗美 TEL 63-6533

門川町総合文化祭 作品展の作品募集!!

- 開催期日**
平成23年11月5日~11月6日(土~日)
午前9時~午後4時
 - 開催場所**
クリエイティブセンター門川
(南町、文化会館となり)
 - 出品資格**
門川町民および門川町へ通勤通学している方を対象とします。
 - 出品分野**
書道、絵画、彫刻、写真、陶芸、手芸、工芸、華道、盆栽、蘭、など
 - 出品規定**
①書道
・半切以内を原則とし、縦横自由。額装、軸装作品とします。
②絵画
・大きさは原則として50号以内とし、額装するなど絵の保護をして出品してください。平面に表現された作品なら何でも構いません。創作方法は問いません。
・水彩、クレヨン画などは画用紙に描いてそのままの作品を認めますが、押しピンで留めて展示することを了承ください。
③彫刻
・重量は50キログラム以内とし、大きさは床面積1m以内、高さ2m以内とします。
・壁掛け作品は、46センチ×38センチ、5キログラム以内とします。
④工芸・陶芸
・平面作品は50号以内を原則とします。立体作品は、彫刻に準じます。
⑤写真
・単写真のみとし、65センチ×85センチ以内のパネル張り、または額装とします。
・デジタル写真可。テーマは問いません。
⑥その他
・その他の作品については特に規定は設けませんが、華道、盆栽、蘭などについては、展示、開催期間中の管理は出品者が責任を持って行ってください。
・団体単位で出品する作品については、開催期間中の管理は団体が責任を持って行ってください。
 - 搬入期日**
一般出品者：平成23年10月31日(月)~11月1日(火) 午前9時30分~午後6時 時間厳守
学校等：平成23年11月1日(火) 午後1時~午後4時
 - 搬入場所**
クリエイティブセンター門川(南町、文化会館となり)
 - 参加賞**
小・中・高校出品者全員に賞状と記念品を、一般出品者、幼稚園、保育所出品者全員に記念品を贈ります。
主 催 門川町・門川町教育委員会
協 賛 門川町文化協会
連絡先 門川町教育委員会 社会教育課
電話 63-1140(266)
FAX 63-5349
 - 作品搬入**
①出品票は前もって記入し、作品には、作品貼付票を貼り付けて下さい。
②団体で出品される場合は、別に団体出品票を提出して下さい。
③出品数は、一分野につき一人2点までとします。
④キャプションは、文字統一のため原則として、主催者が作成します。ただし、団体単位で出品する場合は、出品者が作成しても構いません。
⑤作品には、必ず名前を書いてください。名前がないと類似の作品が多く出品されるため、紛れる恐れがあります。
⑥出品票等は、社会教育課及び中央公民館に備えてあります。
- 額やパネルについては、危険防止のため、ガラスの使用は禁止します。
壁に掛けて展示する作品には、必ずつり紐をとりつけること。
出品者が自分で搬入、搬出できる作品に限ります。
町内小・中学校の作品については、この要領にあるもののほか別に定めます。

「愛の献血」で 支えられる命があります



病气やけがの治療のため、輸血を受けたり、血液製剤を必要とする人たちがいます。血液は人工的に作ることができません。さらに、血液は生きた細胞なので、長い期間保存することもできません。輸血用血液製剤等は、自発的かつ無償で血液を提供いただいた多くの方々の善意の「献血」によりつくられています。平成21年の献血者数は、全血採血と成分採血を合わせて全国で約529万人(延べ数)でした。輸血等に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず献血で血液を確保しておく必要があります。多くの皆様に献血の現状を理解していただき「愛の献血」にご協力をおねがいします。

10月14日(金) 町・総ぐるみ献血参加運動

献血車が1日(9:00~16:00) 門川町役場にきます。※詳細は配布チラシに記載

健康チェックにお役立てください。

※献血にご協力いただいた方へ、血液検査結果をお返ししています。

	検査項目	説明
生化学検査	ALT(GPT)	肝臓に最も多く含まれる酵素。肝疾患等で上昇。
	Y-GTP	肝、胆道、膵、腎などに含まれる酵素。肝疾患等で上昇。
	総蛋白	血清に含まれる蛋白の総量。生命維持に大きな役割をもつ
	アルブミン	病气などで栄養が悪くなると減少。
	アルブミン対グロブリン	減少比率は健康な人では一定。病气により比率が変化。
	コレステロール	血清脂質の一つ。多くなると動脈硬化を起こしやすい。
	グリコアルブミン	糖尿病の検査の一つ。過去約2週間の血糖の状態がわかる。
血球計数検査	赤血球数	血液の主な細胞成分。酸素を肺から各組織に運ぶ。
	ヘモグロビン濃度	赤血球の働きの中心的役割。
	ヘマトクリット値	一定の血液量に対する赤血球の割合。
	平均赤血球容積	赤血球1個の大きさの指標。
	平均赤血球ヘモグロビン量	赤血球1個に含まれるヘモグロビン量の平均。
	平均赤血球ヘモグロビン濃度	赤血球の一定容積に対するヘモグロビン量比。
	白血球数	細菌の貪食、免疫情報伝達、生体防御にかかわる。
	血小板数	出血を止める働き。

高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザにかかる高齢者は、肺炎などの合併症を起こしやすく、重症化しやすくなります。これを防ぐには、インフルエンザの予防接種を受けることも有効な手段です。この予防接種は希望される方の任意接種となっておりますので、医師の説明を受け、効果や副反応などについて理解されたうえで体調の良いときに受けてください。



- 対象者** 門川町に住民票があり、次の①、②のいずれかに該当する方です。
- ① 満65歳以上の者(法定接種の対象者)
 - ② 満60歳~65才未満の者で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級を有する者

実施期間 平成23年10月11日(火)~平成23年12月17日(月)まで

自己負担 1,000円
(生活保護世帯の方は、無料となります。接種のときに必ず受給証明書の提出をお願いします)
平成23年度は、昨年までの新型インフルエンザが、通常の季節性インフルエンザ扱いとなった為**新型インフルエンザ予防接種への補助事業はありません。**
その為、平成23年度は、**町県民税非課税世帯の方も1000円の自己負担をしていただくこととなります。**よろしくお祈りします。

実施医療機関 門川町が、インフルエンザの予防接種を委託している町内の医療機関は、日向病院・田中病院・白石病院・長田整形外科・森迫胃腸科内科・柴尾医院です。日向市・延岡市の医療機関でも予防接種を受けることができますので、かかりつけの病院窓口でお確かめください。

病院名	予約の有無	接種曜日	接種時間
日向病院	※予約制になっておりますので、直接電話でお問い合わせ下さい。		
田中病院	不要	月~金	8:30~12:00 14:00~17:00
		土	8:30~12:00
白石病院	不要	月~金	14:00~17:00
長田整形外科	不要	月・水・金	14:00~18:00
森迫胃腸科内科	不要	月・火・木・金	8:30~11:30 14:00~16:30
		水	8:30~11:00
		土	8:30~11:00
柴尾医院	不要	月~金	15:00~17:00

お問い合わせ先 町民課健康づくり係 TEL63-1140 (内線223)

ご自身の年金加入記録の確認をお願いします

基礎年金番号で記録を管理

年金の加入記録は、年金手帳や基礎年金番号通知書に記載されている「基礎年金番号」によって管理されています。ご自身の年金への加入記録を確認する際や、届け出、受給などの際に、基礎年金番号が必要となります。

基礎年金番号が分からない、複数持っている、という人は、お近くの年金事務所または街角の年金相談センターへお問い合わせください。



ねんきん特別便とねんきん定期便

国は、すべての年金受給者および加入者に「ねんきん特別便」を送付し、加入記録の確認と回答をお願いしました。

平成21年度からは、国民年金と厚生年金に加入している人すべてに、毎年誕生月に年金に関する個人情報記載された「ねんきん定期便」が送付されています。

確認してください

ねんきん定期便には、加入期間などが記されています。お手元に届いたら、自分の加入記録にもれや誤りはないか、必ず確認してください。不明な点があれば、お問い合わせください。

年金について、もっと知りたいときは

年金制度に関する質問や個人の年金についての相談などは、電話や窓口などで対応しています。お気軽にお問い合わせください。

●延岡年金事務所

(電話0982-21-5424)

年金加入記録の照会や年金制度に関する質問、相談などができます。

●門川町役場 町民課 医療年金係

(電話63-1140)

国民年金についての質問や免除制度などについての相談ができます。(厚生年金に関するご相談は年金事務所をお願いします。)

●日本年金機構

ホームページでは、制度の解説や年金に関する情報、全国の年金事務所の所在地などが見られるほか、年金記録の照会や年金見込み額の試算などもできます。

日本年金機構ホームページ
http://www.nenkin.go.jp/

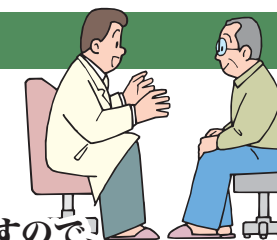
今月の移動年金相談

月に1度、日向市で移動年金相談を行っています。年金相談や年金請求の手続きができます。年金手帳・印鑑をご持参ください。代理の方が相談される場合は委任状と身分証明書が必要です。

日時: 10月27日(木)午前10時から午後3時まで

場所: 日向市中央公民館

移動年金相談では、お客様に会場でお待ちいただく時間を短縮するために、「年金相談の事前登録」を電話で受け付けております。延岡年金事務所(電話0982-21-5424)にお電話ください。



10月は、結核検診の月です

10月中旬に65歳以上の方には、結核検診受診票が郵送されてきますので、検診日まで大切に保管しておきましょう。

日本の感染症第1位は結核です。昨年は、1,147人の方が受診し、肺がん等が見つかり、治療につなげることができました。特にがんを早期発見するためには定期的に検診を受け続けることが大切です。結核や肺がんなどの胸部疾患早期発見のため、年1回検診を受けましょう。

- 《検診期間》 H23年10月24・25・26・27・28日(5日間)
- 《対象者》 65歳以上の方(昭和22年3月31日以前生まれの方)
- 《診査内容》 胸部レントゲン(デジタル撮影)
- 《料金》 無料
- 《検診場所》 各地区を検診車がまわります。
(送られてきた受診票ハガキに検診場所が記載されています。
どの場所でも受診できますので、受診票を持って受診しましょう。)

(注意) 検診場所が昨年と変わっている地区があります。

(変更場所)	昨年	今年
	イチマル水産 上納屋駐車場	→ 上納屋公民館 消防倉庫横
	西門川活性化センター	→ 西門川郵便局横 空地
(新しく追加された場所)	中尾公民館横	

楽しみながらガンバッテいきます

(城ヶ丘区の人づくり)

城ヶ丘区長であり「やっちみろや健康づくりの人づくり部会長」でもある竹下忠良さんが、毎月、広報紙を作成し地区住民に回覧しはじめて4年目になります。区長会での伝達事項や地区内の出来事を写真入りで紹介し竹下区長からの温かいメッセージを添えられている広報紙・地区民の方からは、「今、城ヶ丘区で何があるのかよくわかる」と大好評です。



広報紙を手にする竹下忠良さん

城ヶ丘区からの眺め

城ヶ丘区は、S54年に山だった場所を開発して作られた住宅地で、眺めの良い丘の上に位置します。

平城東区から独立して14年目の若い区です。区民みんなで協力し活気あふれる地域づくりに取り組んでいます。

世帯数193世帯

女 312人 男 277人

長寿をお祝いして、記念品をお届けしました

9月の敬老月間において、100歳以上の長寿をお祝いするため、ご自宅や病院等、高齢者福祉複合施設・ふれあい地球館を訪問して、花束や記念品をお届けしました。（対象者は、明治45年3月31日までにお生まれになった方で、本町では18名の方です。）皆様とも、健やかに過ごされておりました。



お問い合わせ 福祉課地域福祉係（内線233）

第36回東臼杵郡障がい者スポーツ大会が開催されます

東臼杵郡内の4町村（門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村）による東臼杵郡障がい者スポーツ大会が、今年は門川町で開催されます。

この大会は、障がい者の体力の維持増強と能力の向上を図るとともに、地域の住民と障がい者がふれあい、交流を深めることを目的としています。

町民の皆さん、ぜひ会場へ足を運んでいただき、選手のみなさんにご声援をよろしくお願い致します。スポーツを通して元気と勇気を発信し、参加者全員で盛り上げていきましょう！

期日：10月26日（水） 午前10時開会
（雨天決行）

会場：門川町福祉健康交流研修センター
かどがわ温泉心の杜



きれいな海岸になりました

今年の夏の猛暑の中、下記の2団体の皆さまが保井ヶ浜の清掃を行っていただきました。

ゴミ拾いや草刈りを行っていただき、とても美しい海岸になりました。大変暑い中での作業、誠にありがとうございました。

7月17日（土）かどがわ大学修了生会
8月20日（日）宮崎県災害時救援赤十字奉仕団県北支部



教育相談のご案内

教育相談室は、子どものすこやかな成長をサポートします。

子育てで困ったら相談しませんか。

いじめられている

- 学校がおもしろくないと訴える
- よく服をよごして帰ってくる
- 学校のことを話したまらない
- たびたび持ち物がなくなる
- よくふさぎこんでいる



学校に行きたがらない

- 朝、なかなか起きられない
- 朝になると体の調子が悪いと訴える
- 理由もなく登校したまらない
- 何をすることも無気力である
- 生活のリズムが乱れている



生活が気になる

- 急に遊び相手かわる
- 見かけない物を持っている
- 帰宅の時間を守らない
- 暴言、暴力をふるう
- お金の使い方が荒くなる



なかなか勉強しない

- いろいろな理由をつけて勉強しない
- 急に成績が下がってくる
- 宿題をたびたび忘れる
- 忘れ物が増えてくる
- 勉強する意欲が見られない



相談ホットライン（個人の秘密は守ります。）

電話・ファックス **63-1566**

電話でもファックスでも相談できます。

教育相談室 門川町教育研究所（五十鈴小学校南校舎1階）
相談日 平日・・・火曜日～木曜日（9:00～16:00）
金曜日（9:00～12:00）

門川町教育相談室（門川町教育委員会）

「平成23年度 行政相談委員制度は50周年」

～行政相談委員制度50周年記念標語～「困ったら 一人で悩まず 行政相談」

行政相談週間…10月17日（月）～10月23日（日）

総務省では、行政相談制度について理解を深め、一層利用していただくために、来る10月17日（月）から23日（日）までの一週間を「行政相談週間」と定め、日頃の行政相談活動のほか、全国各地で様々な行事を行います。



毎日の暮らしの中で、国などの仕事について…

- 苦情や困っていることがある。
- 制度や仕組みが分らない。
- 相談してみたが、説明に納得がいかない。
- どこに相談したらよいか分らない。

などのお困りごとがありましたら、行政相談委員にご相談ください。

門川町では、下記の日程で相談所を開設いたします。
相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

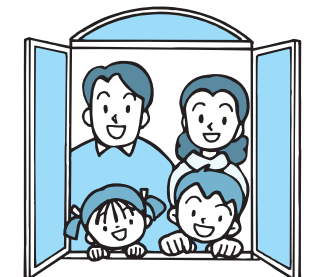
日 時 … 10月18日（火）10時～15時
と ころ … 総合福祉センター
行政相談員 … 平木 健・弓削 美穂子
※ 毎月定例の第2火曜日にも、行政相談を行っています。

なお、相談は、総務省宮崎行政評価事務所でも受け付けています。
全国どこからでも同じ電話番号でかけられます。

行政苦情110番：0570-090110

（お困りならマルマル苦情110番）

をご利用ください。



門川 キラリ人



五十鈴農産加工センター
原田こずえさん

利用者の方たちに知恵を借りながら



↑平兵衛酢を煮て、ジャムを作る

↑農産加工講座による平兵衛酢加工



ちよべっさん

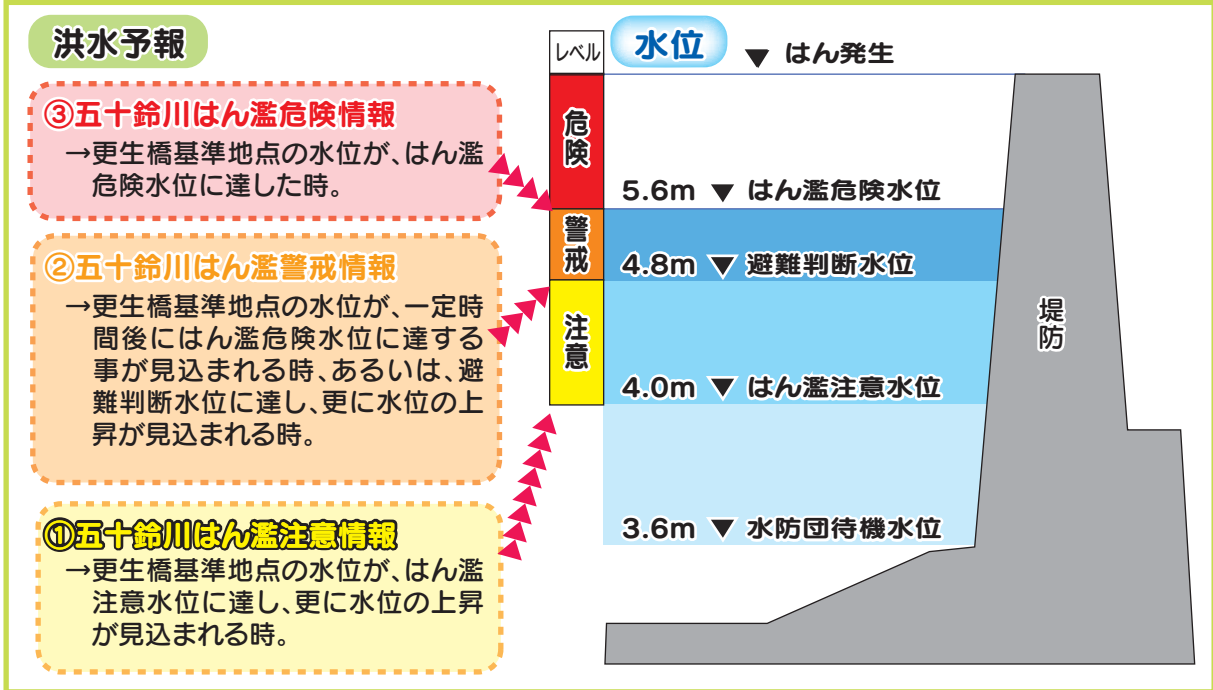
魚、豆腐、里芋、野菜にと、なんにでも合うポン酢。様々な料理に応用できる。『ちよべっさん』という名前の由来は七福神のえべっさんが変化したという説と、昔、門川の村を長兵衛さんが救ったという説の2通りある。

五十鈴農産加工センターで町内加工グループなどに、指導や商品開発をおこなっている原田こずえさん（加草）。平成20年に門川町青壮年連絡協議会のつくった特産品第1号『ちよべっさん』（平兵衛酢ポン酢）の開発を担当した。宮崎県水産ブランドに認定されている『門川金鱧』に合うポン酢を作ろうという話があるなか、自身も協議会会員である原田さんに話が持ちかけられた。「ベースとなるだし醤油がありましたので、あとは特産品の平兵衛酢を生かして商品開発を行いました。だし醤油自体は婦人会や加工グループによる日々の積み重ねで完成されたもので、加工センターで作っています。一栄養士の資格を持っていた原田さんだが、五十鈴農産加工センターに就職するまで、一般企業に勤め、子育てをする生活。「味噌の作り方もわからない状態から始まりましたが、利用者の方たちから、

知恵を借りながら、技術を学ぶここまでやってこれました。ありがたいです」と話す。春先はいちごジャム、初夏はトマト加工（ケチャップ、ジュース）、焼き肉のたれ、夏は平兵衛酢加工、秋は味噌加工、冬はみかん加工と大忙しの原田さんは「加工センターで様々な出会いがあり、利用が定着していることは非常に嬉しいです」とこころ。スケジュールが空けば米消費拡大を図るため米粉を使った料理教室もこなす。「門川町の農家の方が丹精こめて作った農産物は、新鮮でおいしいし、素材の良さを生かすためにも、加工の際に多くのことはしません」今は加工指導が主な仕事であるが、今後の展望について「もつとたくさんの方々、特に若い世代の方たちにも利用していただけるよう、楽しい雰囲気づくりと宣伝にも力をいれたいです」と意欲をみせる。

防災 避難指示時にとるべき行動

門川町では、更生橋基準地点（西門川上井野地区）において日常的に水位観測を行い、必要に応じて地域へ情報を発信します。



洪水予報

- ③五十鈴川はん濫危険情報
→更生橋基準地点の水位が、はん濫危険水位に達した時。
- ②五十鈴川はん濫警戒情報
→更生橋基準地点の水位が、一定時間後にはん濫危険水位に達する事が見込まれる時、あるいは、避難判断水位に達し、更に水位の上昇が見込まれる時。
- ①五十鈴川はん濫注意情報
→更生橋基準地点の水位が、はん濫注意水位に達し、更に水位の上昇が見込まれる時。

町からの呼びかけ

- 危険** 五十鈴川沿岸地区の皆さん! 五十鈴川の堤防が決壊する危険があります。直ちに最寄りの避難場所に避難してください。
- 警戒** 五十鈴川沿岸地区の皆さん! 五十鈴川の堤防が決壊する危険がありますので避難を始めて下さい。
- 注意** 五十鈴川が増水しています。今後の五十鈴川の洪水情報に注意して下さい。

皆さんがとるべき行動

- 指定された避難場所に直ちに避難しましょう。
- お互いに助け合い、指定された避難場所に速やか避難を始めましょう。自動車による避難は、できるだけやめましょう。
- いつでも避難できるように、避難の準備をしておきましょう。

※更生橋水位観測所の情報は、インターネットで確認することができます。
【宮崎県の雨量・河川水位観測情報】アドレス<http://kasen.pref.miyazaki.jp/>

江戸時代の病気

今月は、門川町の古文書ではありませんが、江戸時代の病気に関する史料を紹介します。安政五年に幕府から出された通達の写しで、高鍋藩の史料です。江戸時代の流行病（はやりやまい）は、流感（かぜ）、疱瘡（天然痘）、麻疹（はしか）、コレラ（ころり病）、疫痢（赤痢）があります。それらの病は死亡率が高く、とても恐れられていました。とくに乳幼児の死亡率は非常に高いものでした。「人別改」（人口調査）では、一歳未満の子どもは「生子（うまれご）」として別扱いされたほどです。

今回紹介する史料は、幕府が種痘接種を普及するために各藩に出した通達の内容の写しです。その内容は、接種による後遺症などもなく、藩によっては、厚く御世話下さる（補助金などがある）ところもあること、種痘をすれば、たとえ疱瘡にかかっても軽くすむこと、種痘にかかる医師への謝礼は、銅銭で四〜五百文位で済み、一度で定着せず、二〜三度やり直しても謝礼は一度で良いこと、其の時々の挨拶（進物）は不要なこと、看病人も不要なことなどを説明し、高額な費用はかからないので、種痘を推進するよう勧める内容となっています。



一、種痘之儀諸国ニも追々被行候趣ニ而再痘之憂も無之由自然致再痘候而も害ニ者決而不相成爲勿論善種ヲ以能程致候得者致再痘候事者無之趣ニ而九州筋ニ而も余程被行候所多國々寄候而者領主より厚く御世話被下候處も在之由右之趣医師之内より申出弥々丈夫之事之由ニ付信仰之者可致種痘候右者種も至而軽く医師江も謝礼も凡鳥目四百銅位ニ而宜趣若壹度ニ而付不申節者而三度も植候得共謝礼者壹度限ニ而其時々ニ別段不及挨拶事ニ候且看病人も無之候而相済七五三入神立等も無之候得者右様之入費も無之卑賤之者杯者農業等之妨ニも不相成旁以良法ニ而候間重々信仰之者ものハ致種痘候様在之度事ニ候尤不信仰之者江絶而致候様被仰付候事ニ而者無之候間右之趣夫々支配下中江不残様相達可申候以上
七月 奉行所
右之趣今般被仰出候間支配下江不残様相達可被申候以上

（出典 「旧文書五」）

勝蓮寺の天井画第46回



コオニユリ



ハギ

不燃ごみ収集の車両火災について

9月7日（水）不燃ごみ収集において、ごみ収集車火災が発生しております。ごみ収集車火災の原因は、ほとんどがスプレー缶・カセット式ガスボンベ・ガスライターなどによるものです。スプレー缶・カセット式ガスボンベは必ず穴をあけてガスを抜いてください。またライターは完全にガスを使いきってから出すようにお願いします。ごみ収集車が火災を起こすと、収集車だけでなく作業員の生命、周辺の住宅などに被害が及ぶ危険があります。

分別・ルールを守れば防ぐことができます。しっかりと分別・ルールを守り、「家庭ごみの分け方・出し方」のカレンダーをよく確認し決められた日に出しましょう。



※ごみ収集車火災は人災です！

※今月10日（月曜日）の「体育の日」はステーションでの収集を行います。（収集日となっている地区のみ）
※清掃工場への直接搬入はできません。

平成23年10月から 子ども手当制度が変わります

子ども手当を受給されている保護者の方へ

平成22年4月1日から開始された子ども手当について、「子ども手当の支給等に関する特別措置法」により、平成24年3月分までは支給されることが決定し、子どもの年齢や人数により支給額が変更になります。

【支給額の変更（月額）】

○平成23年9月まで

・中学3年生以下の子ども1人につき、月額13,000円

○平成23年10月～平成24年3月まで

・0歳～3歳未満 : 月額15,000円（一律）
・3歳～小学校修了前 : 第1、2子は 月額10,000円
第3子以降は 月額15,000円
・中学生 : 月額10,000円（一律）

※10月分～1月分の手当は平成24年2月に、2月・3月分の手当は平成24年6月に支払われます。

継続して手当を受けるためには申請が必要です

10月からの子ども手当を受けるためには、これまで支給されていた世帯でも申請が必要です。現在、門川町で子ども手当を受けている方には、手続きに関する案内を送付いたします。

ご注意

今回の制度変更に伴う申請は、平成24年3月までに手続きをすれば10月分からの手当を受けることができますが、10月以降に他の市町村から引っ越しをされた方や10月以降にお子さんが生まれた方は、その日から15日以内に必ず申請してください。

詳しくは、下記にお問い合わせください。

お問い合わせ先 門川町役場 福祉課 子育て支援係 TEL 63-1140（内線231）

門川町 ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターとは？

地域において、子育てを手助けしてほしい人と、応援したい人が会員となり、育児について助け合う組織です。

例えば…

「残業続きで、保育園のお迎えが心配…」
「自分の習い事に子どもをつれていけない…」

登録・利用申し込み
まかせて会員紹介

ファミリー・サポート・センター



アドバイザー

例えば…

「子どもが好きだから」
「子育てしている人を手助けしたい」
「社会の役に立ちたい」

登録
援助依頼

まかせて会員



援助の活動ができる曜日や時間を登録していただきます。

事前打ち合わせ(アドバイザー同席)・援助活動

活動終了後、報酬支払

会員登録すると、育児に関する援助を依頼できます。



ファミリー・サポート・センター利用のながれ

まかせて会員は、アドバイザーに報告書を提出します。

援助活動終了後に、活動報告書の確認、報酬の受け渡しをします。

両会員とアドバイザーによる事前打ち合わせ後、援助を行います。

まかせて会員をおねがい会員に紹介します。

アドバイザーはまかせて会員を調整し、援助の依頼をします。

援助を受けたおねがい会員は「ファミリー・サポート・センター」に連絡します。

門川町ファミリー・サポート・センター

まかせて会員養成講座

- 日程 1日目 平成23年11月10日(木)
2日目 平成23年11月15日(火)～17日(木)の間の1日
- 会場 クリエイティブセンター
- 対象 門川町在住で自宅などで子どもを預かることができる方。(20歳以上。資格や経験、男女を問いません。)
- 定員 30名(応募多数の場合は先着順)
- 応募方法 お電話またはFAXで、門川町子育て人づくりセンターまで申し込んでください。
※FAXの場合は、お名前・ご住所・電話番号を必ずご記入ください。
- 問合せ先 門川町子育て人づくりセンター
TEL:0982-63-1453 (FAX兼用)
- 締め切り 10月28日(金)

会員募集中
です
(^o^)



★養成講座日程・内容(講座科目の一部受講はできません)

	日時	時間	内容	講師など
1日目	11月10日(木)	9:00~9:10	受付	門川町子育て人づくりセンター職員 松本由美子先生 日向消防署
		9:10~9:25	開講式	
		9:25~9:50	ファミリー・サポート・センターの目的としくみ	
		9:50~12:00	子どもの発達とあそび 昼食(各自ご用意ください。)	
		13:00~15:00	子どもの事故防止と応急処置	
2日目(予定)	11月15日(火)～17日(木)の間の1日	9:00~16:00	保育所にて1日間の実習 子どもを預かることの心構え	

★会員の条件(登録は無料です)

おねがい会員(子育ての手助けをしてほしい方)

残業で保育園のお迎えが心配…



学校行事の時預かってほしい

まかせて会員(子育てを応援したい方)

子育てしている人を手助けしたい



社会の役に立ちたい

★町内居住、または町内の事業所に勤務している方
★生後4か月から小学6年生までの子どもの保護者
※会員登録申し込みの際、事業の仕組みと活動についての説明を受けて頂きます。

★町内居住の方
★二十歳以上の心身ともに健康な方で、自宅等で子どもを預かれる方
※町が指定する講習会(2日間程度)の受講が必要です。

いきいきまちフェスティバル in 門川

11月5日(土)～11月6日(日)の2日間

両日9:00～16:00開催!

産業、商業、文化の一大イベントとして毎年恒例の「いきいきまちフェスティバルin門川」が今年も開催されます。

イベント内容は下記のとおりです!!

物産コーナー、
屋外ステージ

門川町総合文化
会館および周辺
において開催!



門川町の農林水産品や商工業製品および食料品等の展示即売が行われます。目玉商品をぜひ見つけてください。また、屋外ステージでは、昨年引き続き「門川わんぱく相撲」を開催予定です。ぜひご参加を!!



クリエイティブセンター、総合文化会館

クリエイティブセンターでは作品展が開催され、文化会館ステージでは合唱のつどいや日本舞踊などの発表大会などを行います。

たくさんのイベントをご用意しておりますので皆様、お誘いあわせの上、是非お越しください。

(問い合わせ先)文化部門:社会教育課(内線266)
その他:産業振興課(内線291)
TEL63-1140



自動車の後部座席はシートベルトをしなくても安全?

「運転席や助手席は急ブレーキをかけたらフロントガラスやハンドルに頭をぶつけるから危ない。後部座席は前に比較的柔らかい運転席や助手席のシートがあるから安全じゃろう」昔から、いわば定説になっているような考え方ですが実は大きな間違いなんです。こんなデータがあります。後部座席のシートベルトをしなくて、着用時に比べ致死率は約14倍、車外に放り出される確率約75倍、更に運転席、助手席に乗っている人に重傷を負わせる確率約51倍なんです。イギリスのダイアナ元皇太子妃の事故をみても、助手席のボディガードは事故の数秒前にシートベルトをして助かり、亡くなったダイアナ妃と恋人は後部座席でシートベルトをしていなかったそうです。車に乗るときは、どの場所に座ってもシートベルトをするよう心がけましょう。

(出典:警視庁・全日本交通安全協会ポスター、イタルデザインフォーメーション74号より抜粋)

図書館だより 第61号

平成23年10月1日発行



かがわちょうりつとしょかん
門川町立図書館
TEL.0982(68)0001
FAX.0982(68)0024
http://www.kadogawa-lib.jp

10/22(土) としよかんまつり 開催します!

10時スタート!
みなさまのお越しを
お待ちしております。

9:30～
夏休み読書感想文コンクール
表彰式・発表会
入選者については12月号で発表します

10:00～ ブックリサイクル、
図書利用ランキング展示
10:00～12:00 読み聞かせ講座
(詳細は下記のとおり)
ほかにも親子シアター、おはなし会、
おたのしみコーナーなど予定しています。

図書館まつり前日の10月21日(金)は準備のため閉館時間が17:00になります。大変ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

※駐車場は混雑が予想されます。「中央公民館」、「門川町役場」、「門川小学校」の駐車場をご利用ください。

読み聞かせ講座について

宮崎県教育委員会(北部教育事務所)主催

「読み聞かせの楽しさ」を味わってみませんか?そして、読み聞かせボランティアとして学校や地域で活動してみませんか?どなたでも参加できます!もちろん読み聞かせをしたことのない方も大歓迎です!

- ①内容 読み聞かせ活動の進め方や実演
小グループによるワークショップ
「読み聞かせについて語りましょう!」
- ②参加費 無料
- ③申込み お電話にてお申し込みください。※締切10月11日(火)
《申込先:門川町役場社会教育課 TEL63-1140(内線266)》
- ④その他 ・今回の講座は大人の方が対象です。
・駐車場は門川小学校をご使用ください。

この講座の後の計画は?

今回の門川町での講座を受講された方には12月に門川町で開催を予定している「読み聞かせボランティア養成講座」の受講案内をお配りします。家庭だけではなく、地域や学校で読み聞かせをしてみたい方はぜひご参加ください。受講後は読み聞かせボランティアとして活動する場をコーディネートしたいと思います!

新刊・話題の本

【一般書】

- ★おまえさん(上・下) 宮部 みゆき/著 講談社
- ★金米糖の降るところ 江國 香織/著 小学館
- ★笑い三年、泣き三月。 木内 昇/著 文芸春秋
- ★消えた英雄 リック・リア・ダン/著 ほるぷ出版
- ★農家に教わる 暮らし術 農文協/編 農山漁村文化協会

【児童書】

- ★おさるのジョージ アイスクリームだいすき M.&H.A.レイ/原作 岩波書店
- ★ラーメンちゃん 長谷川 義史/作 絵本館
- ★おばあちゃんのおはぎ 野村 たかあき/作・絵 佼成出版社
- ★おはなししましよ 谷川 俊太郎/文 福音館書店
- ★親子のための地震イツモノート 地震イツモプロジェクト/編 ポプラ社

今月の予定

※行事や祝日の関係により、日程は変更になる場合があります。

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					

● 休館日 ▲ おはなし会

- * 乳児・幼児向け(10:30～)
10月12日(水)、26日(水)
- * 小学校低学年向け(11:00～)
10月8日(土)

★ 感想文コンクール表彰式(9:30～)
図書館まつり(10:00～)
10月22日(土)

■利用時間

(火～金曜日)午前10時～午後7時
(土・日・祝) 午前10時～午後5時

■休館日

毎週月曜日、毎月1日(図書整理日)
年末年始、特別整理期間(年1度)

図書館蔵書数

平成23年8月31日現在

一般図書資料	54,941冊
児童図書資料	27,601冊
雑誌(59誌)	6,829冊
視聴覚資料	1,780点
合計	91,151冊(点)

募集・お知らせ

パソコン講座受講生募集!

「基本を学ぼう ワード(初級)」
パソコン初心者の方でも大丈夫!!
講師の先生が分かりやすく指導いたします。
ます。あなたも、パソコンを学んでみませんか?

●内容

- ・ワードの基礎知識・文書の印刷
- ・文字の入力 ・文書の編集
- ・文書の作成・イラストやワードアートの挿入等

①夜間の部 日程(5日間)

- 午後7時30分～午後9時30分
- 11月4日(金) 11月8日(火)
- 11月11日(金) 11月15日(火)
- 11月18日(金)

②午前の部 日程(5日間)

- 午前9時30分～午前11時30分
- 11月21日(月) 11月24日(木)
- 11月28日(月) 12月1日(木)
- 12月5日(月)

●費用

1,300円(テキスト代)

●受講資格

原則として門川町内に在住している成人男女

【各講座共通】

- 定員 20名
- (定員になり次第、受付終了)

宮崎農政事務所の組織再編について

農林水産省の組織再編の一環として、当県における農政関係事務を担当してきた宮崎農政事務所(地域課及び統計・情報センターを含む)が、本年9月1日より宮崎地域センター(所在地は宮崎市)及び延岡地域センター(所在地は延岡市)に再編されました。新たに設置された各地域センターでは、戸別所得補償制度等の農業経営の安定や農山漁村の6次産業化、食の安全・安心確保等の業務を行います。

九州農政局宮崎地域センター

所在地 宮崎市老松2丁目3-17
☎(代表) 0985-22-3181
(管轄区域)

宮崎市 小崎市 西都市 えびの市
西諸県郡 東諸県郡 児湯郡

都城支所

所在地 都城市上町2街区11号
☎(代表) 0986-22-0504
(管轄区域)

都城市 日南市 串間市 北諸県郡

九州農政局延岡地域センター

所在地 延岡市大貫町1丁目291
5 延岡合同庁舎
☎(代表) 0982-33-0700
(管轄区域)

延岡市 日向市 東臼杵郡 西臼杵郡

★詳細については、各地域センターにお問い合わせ下さい。

●会場

門川町立図書館2階情報研修室

●申込方法

お電話にてお申し込みください。

●申込・お問合せ

門川町役場 社会教育課
☎63-1140(内線266)

平成12年から平成17年の間に相続等に係る生命保険契約等に基づく年金を受給していた方へ

遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となつた部分については、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決(平成22年7月6日)を受けて、平成22年10月に、相続等に係る生命保険契約等に基づく年金(保険年金といひます。)の税務上の取扱いを変更しました。

これにより、過去5年以内の各年分について、所得税が納めずとなり、所得税の還付手続きを行っていた方、その還付を行ってきませんでした。

このたび、平成12年分以後の各年分について、納めずとなり、所得税に相当する額を特別還付金として支給する制度が創設されました。

特別還付金の請求期間は、平成23年6月30日から平成24年6月29日までとなっておりますので、対象となる方はこの期間内に、税務署に特別還付金の請求手続きをしていただきますようお願いいたします。

理容店、美容店、クリーニング店、一般飲食店のお店選びは、厚生労働大臣認可のSマーク登録店で!

厚生労働大臣認可



Sマーク登録店は、事故が発生した場合の損害賠償・施設の設備の内容・仕事やサービスの内容について信頼できるお店です。

詳しくは、(財)宮崎県生活衛生営業指導センター(☎0985-25-1466)までお問い合わせください。

宮崎県林業技術センター公開事業「森とむらのフェスティバル」の開催について

●日時

平成23年11月5日(土)
10時～15時

●場所

東臼杵郡美郷町西郷区田代
宮崎県林業技術センター内

●内容

(学ぶ) 試験研究展示、チャレンジ「樹木博士」

(楽しむ)

木工教室、ツールペイント教室、葉脈しおり教室、どんぐり・松ぼっくり自由工作、高性能林業機械操作体験、木炭無料配布など

(味わう)

うどん・シイタケ試食、ふるさと特産品販売

●連絡先

宮崎県林業技術センター
☎0982-66-2888

一部の都道府県や市町村では、特別還付金の支給制度の創設に併せ、特別還付金の支給制度と同様の給付措置を行うこととしております。
詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。か、最寄りの税務署へ(もししくは、お住まいの都道府県又は市町村にお問い合わせください。)
(<https://www.nta.go.jp/>)
延岡税務署
☎0982-32-3301

宮崎県・市町村合同公売会について

宮崎県と市町村は、滞納処分により差し押さえた不動産を公売します。
詳しくは日向県税・総務事務所にお問い合わせください。(10月以降は県のホームページに情報が掲載されます。)

●日時

平成23年11月9日(水) 12時30分開場(午後1時までに会場ください。)

●場所

宮崎県庁7号館744号室
日向県税・総務事務所納税管理課
☎0982-52-4148

●問合せ先

平成23年 社会生活基本調査
10月20日
調査へのご理解とご協力をお願いします

宮崎県行政書士会日向支部連絡先

支部長 荻原晴巳
日向市高砂町224番地2
☎0982-54-2556
事務局 米良重靖
門川町門川尾末3883番地
☎0982-63-1652

日本の未来の羅針盤
総務省統計局(宮崎県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。
お住まいの地域が調査対象となりました場合は、調査員が皆様のお宅に訪問いたしますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力ください。

行政書士無料相談会

いつも身近な相談相手
10月12日(水曜) 午後1時より4時まで
日向市中央公民館 2階 視聴覚室

●相談内容

- 相続遺言に関する事
- 契約書 示談書、内容証明書等
- 建設業等各種営業許可
- 農地転用や開発行為について
- 車庫証明、自動車登録
- その他官公署に提出する書類

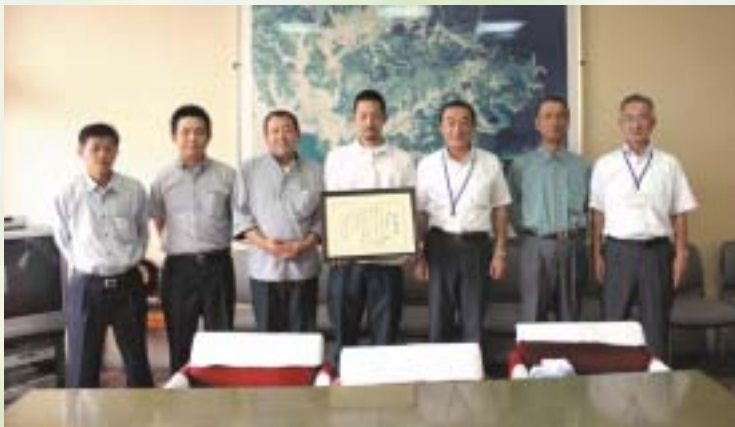
門川町林業研究グループが平成23年度林業研究グループコンクール九州ブロック実績発表大会にて優秀賞を受賞されました!

平成23年9月8日に大分県別府市で開催された「平成23年度林業研究グループコンクール九州ブロック実績発表大会」にて門川町林業研究グループが優秀賞を受賞されました。大会は九州各県より代表8グループが参加しており、宮崎県代表としては門川町林業研究グループが参加しました。

発表内容は門川高校を対象とした林業体験研修及び後継者育成研修に対する取り組みとなっており、林業が直面している後継者不足の課題に対しての活動と結果が高い評価を受け、今回の受賞に至りました。

なお今回の受賞により、当グループは来年2月に東京で開催される全国大会へ九州地区代表として出場することとなります。

門川町林業研究グループのこれからの活動、ならびに全国大会においても好成績を受賞されることを期待しております。



10月のカレンダー

(平成23年9月9日現在)

日	月	火	水	木	金	土
						1
						日向地区中学校 秋季大会 (2日・6日)
2	3	4	5	6	7	8
門川小・草川小・ 五十鈴小 秋季大運動会		遊学塾 (9:00~12:00 門川町立中央公民館) 農業用廃プラスチック 撤去日 (8:30~11:30 門川町清掃工場)				おはなし会 (11:00~12:00 門川町立図書館) 楽しい野菜づくり講座 (9:00~12:00 町内) 親子で楽しむ レクリエーション教室 (9:00 門川町立中央公民館)
9	10	11	12	13	14	15
第19回町民体育大会 (8:30~門川海浜総合公園)	体育の日	行政相談日 (10:00~15:00 門川町総合福祉センター) つどいの広場 (10:00~12:00 心の杜チャイルドルーム)	おはなし会 (10:30~門川町立図書館) 乳児後期健診 (H23年1、2月生対象 13:30~14:00受付 門川町総合福祉センター)		高齢者教室 (9:00~門川町立中央公民館)	
16	17	18	19	20	21	22
	胃がん・大腸がん健診 (7:30~9:00 町内各地21日まで) 心の杜休館日	遊学塾 (9:00~12:00 門川町立中央公民館)				読書感想文コンクール 表彰及び発表会 (9:30~門川町立図書館) 図書館まつり (10:00~門川町立図書館) 楽しい野菜づくり講座 (9:00~町内)
23	24	25	26	27	28	29 30 31
みんなと朝市 (8:00~門川海浜総合公園)		つどいの広場 (10:00~12:00 心の杜チャイルドルーム) 小学校陸上教室 (門川海浜総合公園)	おはなし会 (10:30~ 門川町立図書館)		定例農業委員会 (9:30~役場)	



■期日 11月11日(金)~13日(日)
■場所 上椎葉街道(役場周辺)
■問い合わせ先 「椎葉平家まつり」実行委員会
(椎葉村役場 地域振興課)
電話 0982-6713203

「日向東白杵情報」
「お越すとやろー」
椎葉村に昔から語り継がれてきた平家の末裔「鶴富姫」と源氏の武将「那須大八郎」との悲恋物語を題材に行われるまつりで、今年も11月11日(金)~13日(日)の3日間、わたり開催されます。メインのイベントは12日~13日に開催される大和絵巻武者行列です。きらびやかな衣装をまとった平家方と勇ましい姿の騎馬武者達のパレードは800年前の時代を今に感じさせてくれるイベントです。この3日間は奥日向路に位置する椎葉村が源平ロマン一色となります。是非お越し下さい。

10月の水道当番表

今月の水道当番業者は以下のとおりです。

日	月	火	水	木	金	土
9/25 請閑	26 請閑	27 請閑	28 請閑	29 請閑	30 請閑	10/1 請閑
2 サンクス	3 サンクス	4 サンクス	5 サンクス	6 サンクス	7 サンクス	8 サンクス
9 小松	10 小松	11 小松	12 小松	13 小松	14 小松	15 小松
16 南日本	17 南日本	18 南日本	19 南日本	20 南日本	21 南日本	22 南日本
23 セイユウ	24 セイユウ	25 セイユウ	26 セイユウ	27 セイユウ	28 セイユウ	29 セイユウ
30 小泉	31 小泉	11/1 小泉	2 小泉	3 小泉	4 小泉	5 小泉

事業者	昼間	夜間
請閑水道設備工業	63-1286	63-3139
小川水道設備	63-2506	63-2506
小泉管工事工務店	63-1251	63-1251
富高工務店	63-4882	63-4882
サンクス設備機器	50-4333	63-0744
セイユウ設備	63-3086	63-3086
小松設備	63-7235	63-7235
南日本設備サービス	63-3622	63-3622
門川町役場 水道課	63-7678	(代) 63-1140

◆水道料金の口座振替について
10月25日は、9月分の口座振替日になります。
また、10月25日に引落しできなかった場合は、11月10日に再振替します。
なお、8月分の再振替は10月11日に行ないます。
◆水道料金の納付書について
今月上旬に水道料金9月分の納付書を発送する予定です。
納付書はハガキタイプになっており、丁寧にはがして料金をご確認の上、納めていただきますようお願いいたします。

~国道388号線一部時間規制通行止のお知らせ~

送水管布設工事に伴い、国道388号線の一部時間規制通行止(城屋敷~五十鈴地区)を下記の内容で実施します。

記

- 工事名：門川町上水道送水管布設工事(1工区・2工区・舗装工事)
- 工事場所：門川町大字門川尾末字城屋敷・五十鈴地先
- 工事期間：平成23年9月末日~平成24年2月20日まで
- 通行止期間：平成23年9月末日~平成24年2月20日まで
※但し日曜、祭日は開放致します。
- 通行止時間：午前9時~午後5時の間 時間規制通行
- 工事担当：門川町役場 水道課 TEL63-1140

通行止の時間内は一般車両及び大型車両の迂回路を設けますので、お急ぎの方はそちらのご利用をお願いいたします。

また、工事地区のみならず、一部時間規制通行止による工事ということで、通行の不便・騒音等のご迷惑をおかけすると思っておりますが、水道事業の主旨をご理解頂きまして、ご協力をよろしくお願い致します。

～やっちみろや健康づくり21～ 『健康づくりは食事から』

パーフェクトメニュー（栄養素の整った献立）

1. ピリ辛きのこあんかけ
2. さつま汁 3. たこと野菜の酢みそ和え
4. 麦ごはん



食べ物のおいしい季節になりました。食べすぎ防止に今が旬のきのこ類や根菜を上手に利用しましょう。きのこや根菜は、低カロリー・なうえに食物繊維が豊富に含まれています♪

<1人分の材料と栄養価>

	赤群 (g)	青群 (g)	黄群 (g)	目安
1	さばの切り身 50 厚揚げ 60 豚ひき肉 10	チンゲン菜 40 たまねぎ 20 えのき 20 干し椎茸(乾) 2	おろし生姜 1 鶏がらスープ 80cc オイスターソース 5 みそ 3 豆板醤 少々 かたくり粉 適量	小さじ1 小さじ1/2
2		大根 20 にんじん 15 しめじ 15 こねぎ 3	さつま芋 50 だし汁 120 しょうゆ 6 みりん 3 酒 5	小さじ1 小さじ1/2 小さじ1
3	たこ 15	ブロッコリー 40 (またはオクラ)	みそ 5 みりん・酢 3 砂糖 2 練りがらし 2	小さじ1 小さじ1/2 小さじ2/3 お好みで
4			麦ごはん 100 (米:押し麦=40g:10g)	
5	ヨーグルト 60	キウイフルーツ 60		

	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	30.0	31.9	
ビタミンB1 (mg)	0.40	0.44	→
ビタミンB2 (mg)	0.50	0.49	→
ナイアシン (mg)	6.0	10.5	
ビタミンD (ug)	2.0	6.4	
鉄 (mg)	4.0	4.3	→
ビタミンA (ug)	210	217	→
ビタミンC (mg)	40	77	→
カリウム (mg)	1300	1374	→
カルシウム (mg)	300	366	→
リン (mg)	400	485	→
食物繊維 (g)	10.0	10.1	
炭水化物 (g)	84	84	
脂質 (g)	16	14	→
エネルギー (kcal)	600	589	

<作り方>

- 1 ①魚の切り身は塩こしょうをしておく。厚揚げは油抜きし、厚みを半分にして3等分に切っておく。干し椎茸は水で戻して薄切りに、えのきは根元を落として2等分、玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は3cm長さの細切りにする。
②フライパンで魚と厚揚げの両面をこんがり焼いておく。
③フライパンに油を熱して、しょうが、豆板醤、ひき肉を炒める。野菜などを加え、しんなりしてきたら、鶏がらスープ(鶏がらスープの素小さじ1/2+水80cc)、オイスターソースを煮立たせ、味噌を溶かす。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼いておいた魚と厚揚げの上にかける。
- 2 ①大根、にんじんはいちょう切り、小ねぎは小口切り、さつま芋は一口大に切る。しめじは小房に分けておく。
②だし汁に①の材料を入れ、さつま芋に火が通ったら調味料を加える。
- 3 ①たこは茹でてそぎ切りに、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
②調味料を合わせ、①と和える。練りがらしはお好みで量を加減する。
- 5 ①キウイを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトの上に盛りつける。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

- ◎町県民税 3期
- ◎国民健康保険税 4期

●町内人口

9月1日現在

男	女	計	世帯数
8,780 (8,788)	9,875 (9,873)	18,655 (18,661)	7,241 (7,240)

()内は先月



発行日/平成23年10月1日
発行編集/門川町役場 総務企画課
〒889-0696 宮崎県東臼杵郡門川町本町1-1
TEL(0982)63-1140(代) FAX(0982)63-1356
印刷/ヤマシタ印刷

「町報かどがわ」についてのご意見・ご要望は総務企画課までハガキかFAXでお送りください。