

広報 かどがわ

平成20年

7

2008.JULY
No.557



6月24日 西門川小学校の児童が地域の皆さんと一緒に田植えをしました。

○今月の主な内容

門川町の行財政改革進捗状況について……………2・3

町内各プールオープン! (心の杜・海浜公園・中須街区公園) ……4・6・19

<http://www.town.kadogawa.lg.jp>

平成19年度 門川町行財政改革推進計画進捗状況一覧表

※A：実施済、実施中 B：実施確定（見込み） C：調査中、検討中

実施検討事項	17年度	18年度	19年度	
1. 財政健全化の推進（16項目）	1 予算編成の改善	A	A	A
	2 事業評価の反映	C	C	B
	3 バランスシートの活用	C	C	A
	4 第四次長期総合計画の見直し	A	A	B
	5 下水道計画の見直し	C	C	A
	6 公共工事のコスト縮減	A	A	A
	7 町税等の収納率向上	A	A	A
	8 補助金等の整理合理化	B	B	B
	9 負担金の見直し	A	A	A
	10 慶弔制度の見直し	B	B	A
	11 地方債発行の適正化	A	A	A
	12 使用料の見直し	C	C	C
	13 手数料の見直し	C	C	B
	14 保育料の見直し	C	A	A
	15 草川特別会計の廃止	C	C	B
	16 土地開発公社の廃止	C	C	C
2. 社会環境の変化に対応した施策の再編（12項目）	1 公立保育所のあり方			C
	2 西門川児童館の今後のあり方			C
	3 共同調理場の民営化	A	A	A
	4 広域行政の推進	A	A	A
	5 民主団体等の自主的運営	C	C	C
	6 ボランティア団体の育成・連携	A	A	A
	7 町内配布文書の再検討	C	C	B
	8 事務事業の見直し	C	A	A
	9 各種申請書等の簡素化と電子化	B	B	B
	10 行政事務経費の削減	A	A	A
	11 業務委託経費の見直し	B	B	B
	12 ホームページの活用	A	A	A
3. 時代に即応した組織・機構の再編（3項目）	1 時代に即応した全庁的な組織・機構の見直し	C	A	A
	2 協議会等行政委員会の見直し	B	B	B
	3 公共施設の管理運営の適正化	B	B	B
4. 効率的な行政運営と職員の能力育成（11項目）	1 特別職等のあり方	C	B	B
	2 定員管理の適正化	B	B	A
	3 臨時職員の雇用	A	A	A
	4 嘱託員の雇用	A	A	A
	5 時間外勤務の縮減	C	C	C
	6 人事管理の適正化	B	B	B
	7 給与の適正化	C	C	C
	8 早期勧奨退職者制度の拡充	A	A	A
	9 職員の能力開発の推進	C	B	B
	10 公金等収納管理の適正化	A	A	A
	11 入札制度の改正			A
5. 住民参加型のまちづくりの推進（2項目）	1 身近な活動からの参加促進	B	B	B
	①審議会・委員会などの委員の広範な選出			
	②審議会、委員会などの公開			
	③「人にやさしいまちづくり町民運動」の充実・推進（職員の地区担当制等）			
	④NPO法人との連携・活用			
	⑤パブリックコメント導入の検討			
	⑥まちづくりプレーヤー事業			
2 男女共同参画によるまちづくりの推進	B	B	B	

区分	目標課題	進捗状況	進捗率
A：実施済、実施中	44項目	22項目	50.0%
B：実施確定（見込み）		15項目	34.1%
C：調査中、検討中		7項目	15.9%

門川町の行財政改革進捗状況について

本町の行財政改革につきましては、平成16年12月に策定しました「行財政改革構想」に基づいて、現在44項目の課題を設定し、全庁的に推進しているところです。

平成19年度の進捗状況について、去る5月14日に町内各界の代表者による審議会を開催し、報告したところであり、進捗状況の内容及び審議会で出されたご意見などにつきましてはお知らせいたします。

引き続き、行財政改革に取り組んで参ります。

審議会での主なご意見

- 保育料見直しの中で
 - ①日向・延岡両市との保育料の比較及び町の持出し額について
 - ②保育料の収納状況・滞納状況について
- 行政事務経費の削減の対応策について
- まちづくりプレーヤー事業について
- 町税の収納状況・未納者対策について
- 心の杜・文化会館など公共施設の管理運営の適正化について
心の杜の改善対策の効果などについて
- 時間外勤務の縮減について
- 新入職員の研修制度について
- 公共下水道事業計画の見直しについて
- その他（道路改良・庁舎改修などについての要望事項）



以上のような建設的なご意見をいただきました。今後の行財政改革推進に活用させていただきます。また、ご意見などありましたら、事務局の財政課までお願いいたします。

行財政改革効果額一覧表

平成17年度実施したもの（効果額…計7,514万円）

- ①17年 4月 西門川児童館の民間委託（効果額470万円）、収入役の空席（効果額1,100万円）、退職者等の新陳代謝（効果額1,500万円）、補助金の削減（効果額94万円）
- ②17年 9月 共同調理場業務の民間委託（効果額2,150万円）
- ③17年12月 公金等収納管理に関する改善策実施
- ④18年3月議会 職員定数の削減（185名→172名 13名減 7%減）、職員給与の改正（平均4.8%の減）、特殊勤務手当の一部廃止
- ⑤ ” 町長等特別職、町議会議員、非常勤特別職、職員の旅費等の見直し（効果額130万円）、6公共施設の指定管理者制度導入
- ⑥18年 4月 町立門川保育所の民間移譲（効果額2,070万円）

平成18年度実施したもの（効果額…計6,705万円）

- ①18年 9月 慶弔制度の見直し（効果額61万円）
- ②19年 4月 補助金の削減5件（効果額413万円）、機構改革の実施（4月1日、13課2局46係を11課2局32係とした）
- ③19年 4月 人件費の削減 議員2名定数減（効果額665万円）、町長報酬の10%削減（効果額120万円）、職員退職者等の不補充・新陳代謝（効果額5,446万円）

平成19年度実施したもの（効果額…計6,754万円）

退職者等の新陳代謝（効果額3,697万円）、補助金の削減35件（効果額119万円）、繰上げ償還の実施（効果額221万円）、手数料の改定（効果額1万円）、業務委託経費の見直し2件（効果額130万円）、入札制度の改正（効果額2,586万円）

無料バス運行時刻表

かどがわ温泉心の杜では、無料送迎バスを運行しています。どなたでもご利用できます。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

区分	①火曜日 マイクロバス	②火曜日 マイクロバス	火曜日 ボンゴ	①水曜日 マイクロバス	②水曜日 マイクロバス	①木曜日 マイクロバス	①金曜日 マイクロバス	②金曜日 マイクロバス
『停車場 所及び 到着 予定 時間』	09:20 松瀬	10:15 中村	10:50 母子里前	09:30 南町2区	10:15 中須	09:30 竹名	09:20 市の原	10:40 南町2区
	09:35 上井野	10:18 宮原4丁目	10:55 牧山公民館	09:32 南町1区	10:18 中尾	09:33 宮ヶ原	09:25 大原	10:42 南町1区
	09:37 小切畑	10:20 中学校前	11:00 庵川東	09:35 南ヶ丘	10:20 下納屋	09:38 梅の木	09:28 阿仙原	10:45 南ヶ丘
	09:41 大内原	10:23 城ヶ丘	(道路事情 からボンゴ 運行)	09:40 役場前	10:22 上納屋	09:41 城屋敷	09:32 上井野小切畑	10:50 役場前
	09:44 小松	10:25 平城		09:43 尾末東		09:44 五十鈴	09:40 大内原	10:52 中尾
	09:48 小園	10:28 熊坂電気前		09:45 後向		09:47 平城東	09:44 小松	10:54 下納屋
	09:50 梅の木	10:30 門川駅		09:46 下納屋		09:50 城ヶ丘	09:49 城屋敷	10:56 上納屋
	09:52 栄ヶ丘	10:32 マルシヨク前		09:48 上納屋		09:53 中学校前	09:51 五十鈴	
	09:55 竹名入口	10:36 加草3区				09:54 東栄町	09:54 中須	
	09:58 田中病院前					09:56 門川駅	09:56 尾末東	
					09:58 スーパノ前	09:57 後向		
					10:00 加草3区	10:00 上納屋		
10:03 加草陸橋	10:38 加草陸橋		09:52 加草陸橋	10:28 加草陸橋	10:03 加草陸橋	10:03 加草陸橋	10:58 加草陸橋	
到着 10:10 心の杜	10:40 心の杜	11:10 心の杜	09:56 心の杜	10:30 心の杜	10:05 心の杜	10:08 心の杜	11:01 心の杜	
帰り便 13:20 心の杜	14:25 心の杜	15:30 心の杜	13:30 心の杜	14:20 心の杜	14:00 心の杜	14:00 心の杜	15:30 心の杜	

*道路事業により運行時間が前後する場合があります。

平成20年度いきいきふれあいリレー人権啓発展開催

展示期間 7月15日(火)～25日(金)
展示場所 かどがわ温泉心の杜ロビー

人権に関する作文やポスター、パネルを展示します。持ち帰り用のリーフレットやポケットブックなども充実しています。

ぜひ、ご家族でいらしてください。

お問い合わせ 門川町役場 総務企画課 企画政策係
☎0982-63-1140

かどがわ温泉心の杜

湯ったり情報

温泉プール7月19日オープン

7月19日(土)から8月31日(日)まで、屋外リラクゼーションプールを営業します。門川町並を一望できる施設には、約20メートルのプール、幼児用プール、採暖プールがあります。プール営業時間は午前10時から午後7時までです。

大人500円、中学生300円、4才から小学生200円の入浴料で、プールと温泉風呂が両方ご利用できます。20回数券を購入すれば、4才から小学生は1回140円になり大変お得です。この夏休みは、温泉とプールでリフレッシュしてみませんか。



お客様の声

月に2回くらい心の杜に
来ます。温泉はよく気持ち
いいです。ぼくは温泉に
入るとあせものかゆみが
少なくなります。



門川町
小学生 梶子

お願い ふれあい多目的広場での、犬の散歩・ゴルフの練習はご遠慮いただいております。ご協力をお願いします。

営業時間 午前10時から午後10時

レストランは
平日……………11時～オーダーストップ14時
15時30分～オーダーストップ20時30分
土・日・祝…11時～21時
オーダーストップ20時30分

サウナ情報

	月	火	水	木	金	土	日
男湯	ミスト	ドライ	ドライ	ミスト	ドライ	ドライ	ドライ
女湯	ドライ	ミスト	ミスト	ドライ	ミスト	ミスト	ミスト

*ドライ…乾式 ・ミスト…蒸気式

休館日 7月14日(月)・8月11日(月)
9月8日(月)

入館者数 2,148,313人(5月31日現在)

《お問い合わせ》かどがわ温泉 心の杜(門川町福祉健康交流研修センター)
〒889-0602 宮崎県東臼杵郡門川町大字庵川1942番地
☎0982-63-7780 FAX0982-63-7790

町税還付金の振り込め詐欺に注意!

還付金の受け取りのために金融機関やコンビニのATMの操作を求めることはありません



電話によりATMを操作するよう誘導し、現金を振り込ませる詐欺が発生しています!

『税源移譲時の年度間の所得変動に係る住民税減額措置(広報6月号掲載)』は、今年度限りですが、全国一斉に実施されることから、町税還付金の振り込め詐欺に悪用される恐れがあります。

町職員を装った不審な電話「振り込め詐欺」にご注意ください。

金融機関の口座を指定して振込みを求めることはありません



町職員や税務署職員を装い、税金の支払を求める詐欺が発生しています!

不審な点については、役場等に確認してください。

町民のみなさま! 硫化水素にご注意ください

- ・全国的に硫化水素ガスによる事故が相次いで発生しています。
- ・このガスを吸い込むと、鼻やのどに激しい痛みを起し、高濃度ガスの場合は死亡する危険性があります。

二次的被害を防ぐために、次の点にご注意ください。

《硫化水素の特徴》

- 1 臭い ・腐った卵に似た強い刺激臭、温泉の臭い(イオウ臭)
- 2 特徴 ・空気より重く、下の方にたまりやすい

《臭いに気づいたら》

- 1 あわてずに、その場から臭いのしない安全な場所(屋外等へ)まで避難してください。
- 2 臭いのある部屋、車内の扉は絶対に開けないでください。
- 3 安全な場所に避難後、すぐ119番通報し、消防隊を待ってください。
- 4 他の人にも知らせ、避難させてください。



日向市消防本部 門川町役場総務企画課消防防災係

今年も門川の夜空に大輪の花を咲かせよう!

第23回かどがわ納涼花火大会のご協力について

町民協力の手作り花火大会としてスタートいたしました「かどがわ納涼花火大会」も、広く皆様に親しまれながら、門川町の夏の風物詩として定着してまいりました。これも町民の皆様をはじめ関係各位のご理解とご支援の賜物と心から深く感謝申し上げます。

さて、今年も門川町観光協会主催により、「第23回かどがわ納涼花火大会」を8月30日(土)に開催する予定といたしました。門川町観光協会といたしましては、「町民の心と心のふれあう憩いの場」として納涼花火大会の更なる充実・発展を図るべく、実行委員会を組織し開催に向けて準備を進めているところでございます。しかしながら、なにぶんにも乏しい財源の中で開催するため、本年も例年同様に、花火大会協賛金につきまして、町民の皆様方の深いご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。



門川町観光協会

海浜公園プール 7月19日(土)オープン!



7月19日(土)より今年も門川海浜総合公園内のプールがオープンします。カーブスライダーや流れるプール・児童用プールなどがあり、大人から小さい子どもまで楽しめます。ぜひご来場ください。

- 期 間 7月19日(土)～8月31日(日) 期間内無休
- 開館時間 午前10時～午後5時
- 入 場 料
 - ・一 般 300円(満15歳以上で児童生徒以外の方)
 - ・児童生徒 200円(小中学生および高校生)
 - ・幼 児 100円(3歳以上から小学校就学前まで)
 - ・3歳未満 無料
- 問合せ先
 - ・海浜公園プール事務所
 - ☎63-1004 ※7月19日より開設
 - ・海浜公園総合管理棟
 - ☎63-4295



後期高齢者医療制度にご加入の方へ

7月から「健康診査」が始まります。

* 受診を希望される人には、受診券を発行しますので、町民課医療年金係に印鑑（認め印）、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください。

* 個別に医療機関で受診していただくことになります。詳しくは役場にお越しの際にお尋ねください。

☆ 期 間 7月から11月末までになります。

☆ 健 診 内 容 身体計測・尿検査・問診・血液検査・診察

☆ 対象者の方 「被保険者証」をお持ちの方です。

☆ 次の場合は、対象外となります。

* 入院している人、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、障害者支援施設などに入所している人。

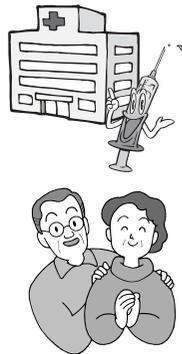
* 糖尿病などの生活習慣病で以前から医療機関で受診している方は、必ずしも、健診受診する必要はありません。

☆ 自己負担額

* 無料です。

◎ 健康診査の受診回数は、年に1回です

問い合わせ先 門川町役場 町民課 医療年金係 ☎63-1140（内線228）



募集 平成20年わけもんの主張

（有権者意見発表会）

平成20年わけもんの主張（有権者意見発表会）東白杵支会大会の発表者を募集します！

趣 旨 青年が選挙や政治に対し、日ごろ考えていることや感じていること、求めていることを述べるにより、成人としての認識を深め、有権者としての責任感や明るい選挙推進運動に対する意識の高揚を図る。

日 時 平成20年11月29日（土）

場 所 延岡市社会教育センター

主 催 宮崎県市町村選挙管理委員会連合会東白杵支会

市町村明るい選挙推進協議会連合会東白杵支会

募 集 者 昭和60年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた者で1名を募集する。

発表内容 「有権者となって感じた政治について・選挙について」
※発表者には謝礼等を差し上げます。また、東白杵支会で優秀賞に選ばれると、1月の県大会に東白杵支会の代表として推薦します。

募集期間 平成20年9月30日締切

応 募 先 門川町役場 総務企画課内 選挙管理委員会事務局

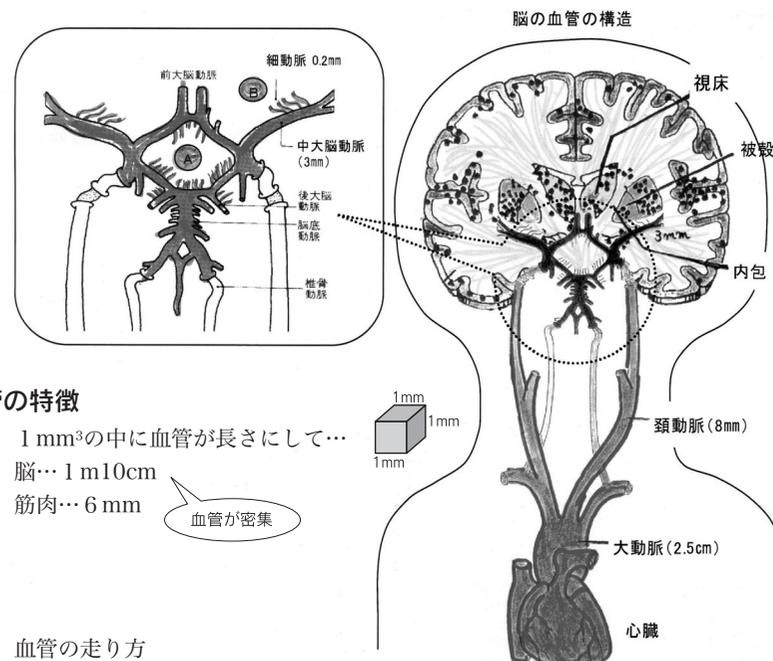
特定健診シリーズ 脳卒中を予防したい

特定健診での検査項目 腹囲 BMI ヘモグロビンA1c 中性脂肪 HDLとLDLコレステロール

● 血圧 ● GOT ● GPT ● γGTP 尿酸 クレアチニン 尿糖 尿たん白

血圧は、「上が130をこえない/下は85をこえない」この範囲が正常血圧です。

なぜ、脳卒中になるのか？ 急に脳が大きくなった人間の最大の弱点は、脳の血管構造にあります



脳血管の特徴

その1) 1mm³の中に血管が長さにして…
脳…1m10cm
筋肉…6mm

その2) 血管の走り方

Ⓐ 直角にでている

Ⓑ 太い血管から急に細い血管へ 3mm（中大脳動脈）→0.2mm（細動脈）へ
* Ⓐ、Ⓑの特色を持つ脳は、被殻、視床、海馬などの小さい脳です。（血圧が高いと血管がいたみやすく、脳出血の50%はここで起きています）

その3) 血液量も多い（全血液の20%が脳を流れている）

その4) 複雑に曲がっている

その5) ひとつの血管がダメになると、細胞へ行く血管（バイパス）がない終末動脈
「全体的に血管の構造に余裕がない」というのが脳の弱点です。

担当者のつぶやき

特定健診の受診率が低いと国からのペナルティで補助金が減らされ、保険税を上げないといとうしようもない状況になるんです。皆さん、特定健診を受けてください。

町民課 健康づくり係

エアコン 夏の室温は **28℃** つける時間は短めに

○夏の冷房時の室温は28℃を目安に。

年間で約**670円**の節約
外気温31℃のとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間：9時間/日)

○冷房は必要な時だけつける

年間で約**410円**の節約
冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度：28℃)

○フィルターを月に1回か2回清掃

年間で約**700円**の節約
フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

出典 財団法人/省エネルギーセンター

省エネ レッスン

快適空調のコツ

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- ・扇風機を併用。風が体にあたると涼しく感じます。

室外機の周りに物を置かない

室外機は風通しのよい場所に設置しましょう。
周囲はきちんと整理整頓を。



ねんきん
すべての方に「ねんきん特別便」が届きます

年金記録を確認して必ず回答しましょう

年金記録問題への対応について、厚生労働省は、本年3月14日の「年金記録問題についての今後の対応に関する工程表」等に基づき、今後とも着実に取組を進めることとしています。

なお、本年4月からは、3月までに送付した以外のすべての年金受給者に5月までに、また、すべての現役加入者に6月から10月までに、「ねんきん特別便」が届けられます。

この度の「ねんきん特別便」は、緑色の封筒で届けられますが、年金記録に「もれ」や「間違い」がなくても、すべての方が必ず回答することになっています。忘れずに必ず回答しましょう。

◆緑色の封筒で届けられます

自営業、専業主婦、学生などの現役加入者の方には、直接、本人の住所に届けられます。
また、会社勤めの方には、お勤めの会社を通じて(協力が得られた場合)もしくは、直接、本人の住所に届けられます。

年金受給者の方には、直接、本人の住所に届けられます。

◆住所変更の手続きはお済みですか

「ねんきん特別便」が確実に届けられるためには、正しい住所が必要です。変更の手続きを忘れずに。

◆氏名が変更されていませんか

平成8年以前に旧姓で年金に加入していた方は、特に、注意して記録を確認してください。

ご質問やお問い合わせは

「ねんきん特別便専用ダイヤル」0570-058-555 ・月～金曜日 午前9時～午後8時 ・第二土曜日 午前9時～午後5時

IP電話・PHSの場合 03-6700-1144

お電話以外には 社会保険事務所または年金相談センターや都道府県社会保険労務士会でも無料で相談を受けています。

社会保険庁のホームページ <http://www.sia.go.jp/>

今月の移動年金相談

月に一度、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・印鑑をお忘れなくご持参ください。

日時 7月24日(木) 午前10時から午後3時まで

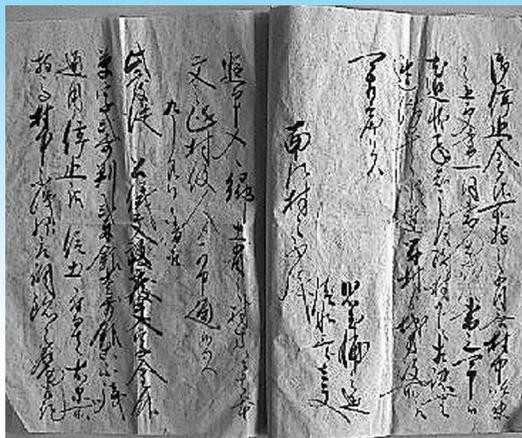
場所 勤労青少年ホーム(日向市役所横)

年金制度に関するお問い合わせ先 延岡社会保険事務所 ☎0982-21-5424

江戸時代のお金について～赤澤家文書より～その5

門川町の
古文書を読む

第25回



早いところでは寛文年間ごろから、赤字解消のため、藩札を発行するようになったことは、前回もお話しました。

延岡藩は、日向国内では唯一銀札が発行され、他藩は銭札でした。銀札は、幕府が発行している銀貨と相応する紙幣ということでした。

財政難のため早くから藩札を発行したのですが、藩札で取引することによって、借金をするのと同じことになり赤字解消はなかなか困難でした。さまざまな財政策を行いましたが、うまく成果はあがらなかったようです。

それでも幕末には、長寿者には存命中に年に赤米五俵、「拾い子」には、16才になるまで男女に限らず年に赤米三俵、また生活困窮者には家族数や困窮度に応じて赤米が支給されています。この赤米三俵は、例えば真米二俵二斗、銀にして時の相場に換算され、藩札で支給するしくみになっていたようですが、米の方に人気があったようです。

御停止金銀所持之有無村中吟味
之上受書一同書面を以書之可申候
尤廻状承知之日附村下ニ相認無
遅滞早々順達留村より地方役所江
可相戻候以上
児玉輔之進
清水三郎太夫
南郷村々不残
追而申入候郷主有之村方二而者本
九月九日請取
此度従 公儀文政度文字金銀
草字式歩判式朱銀壹歩銀等不残
通用停止被 仰出候 付而者石品所
持高村中不洩様取調銘々名面相記

〈訂正とお詫び〉

※6月号での釈文の中で説明不足の箇所がありました。3行目の●は「不」という文字が落ちていました。正しくは「渡らさずよう」と読みます。また、8行目の「有之 いては」の部分は、正しくは「有之おいては」です。訂正してお詫びいたします。

勝蓮寺天井画紹介 [第10回]



ノイバラ



シオン

次号へつづく

*非課税世帯の方で未申告者がいる世帯の方は、第3段階になります。非課税年金（障害年金・遺族年金等）の収入しかなく第3段階になっている方はお問合せください。

●介護保険料の未納期間はありますか。

介護保険料未納の期間を放置されておきますと、将来、介護サービスを受けるとき、本人の自己負担が1割から3割負担になったり、高額介護サービス費等（自己負担額が定額を超えたときの介護保険からの払い戻し）の給付は受けられなくなります。納税等について、ご相談のある方は福祉課介護福祉係に、気軽にご相談ください。

介護保険は老後の安心を、みんなで支える制度です。介護保険料の納付にご理解とご協力をお願いいたします。

「介護予防基本チェックリスト」をお送りします。

●介護予防基本チェックリストとは

年齢とともに衰えがちな「生活機能」を質問形式でチェックしていただく用紙(A3版1枚)です。チェックの結果、生活機能の低下が見られる方には、今の健康を維持・増進し、介護の必要な状態になることを予防するため、「介護予防検診」「パワーリハビリテーション」「介護予防教室」「歯科衛生士・栄養士などの訪問指導」などの支援(地域支援事業)を行ってまいります。

●対象となる方

①65歳以上の方で、②介護保険の「要介護」「要支援」の認定を受けていない方が対象です。チェックリストは介護保険料の通知書に同封してお送りします。(普通徴収の方・特別徴収の方で送付の時期がずれることがあります)。

●チェックリストの利用のしかた

- ①用紙は質問形式になっていますので、ご自身で回答記入できるようになっています。
- ②チェックの結果、生活機能の低下が見られる場合、よくわからない場合は、「門川町地域包括支援センター」にお電話などでご連絡ください。
- ③ご本人のお体の状態や意向をうかがい、病院で「介護予防検診」を受診していただく手続きをします。
- ④検診した医師が、介護の予防が必要と判断した方については、「介護予防検診」「パワーリハビリテーション」「介護予防教室」「歯科衛生士・栄養士などの訪問指導」などの介護予防事業への参加をお勧めします。



お問合せ先：①門川町地域包括支援センター ☎63-1129

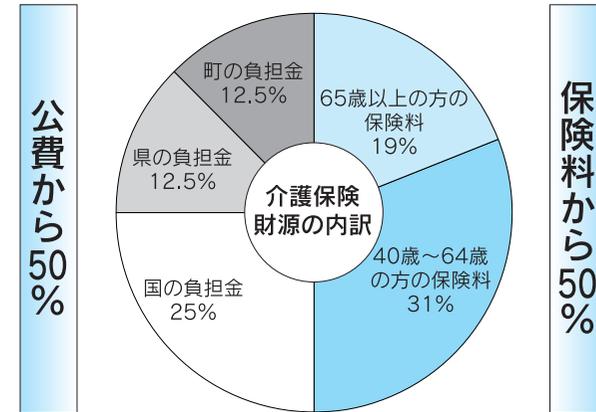
②門川町福祉課・介護福祉係 ☎63-1140

いつまでも、元気で健やかに生活していただくために、ぜひ「介護予防基本チェックリスト」をご利用ください。

「介護保険料(65歳以上の方)についてのお知らせ」

●介護保険料の算定方法についてご説明します。

65歳以上の方の保険料額は3年ごとに作成する介護保険事業計画にもとづいて改定されます。平成18年度～20年度までに必要とされる年間の介護サービス費用を計算し、その費用の約19パーセントの金額を、65歳以上の方の人数で割った値が保険料の基準額となります。



●保険料の納めかたについてご説明します。

「特別徴収」と「普通徴収」の二種類があります。

- ①特別徴収とは、社会保険庁や共済組合の年金から保険料を天引きで納めていただく方法です。特別徴収には、「前年2月分と同額を納めていただく4月・6月・8月の仮徴収」と、「年額から仮徴収額を差し引いた額を納めていただく10月・12月・2月の本徴収」があります。
- ②普通徴収とは、受給されている年金額が年間18万円以下などの方で、役場からお送りする納付書で保険料を納めていただく方法です。

●平成18年度から20年度の介護保険料についてご説明します。

門川町の65歳以上の方の介護保険料は下記の表のとおりとなります。

階層		金額(年額)
第1段階	生活保護の受給者 老齢福祉年金受給者で本人及び世帯全員が住民税非課税の人	23,100
第2段階	本人の所得と課税年金収入が80万円以下で本人及び世帯全員が住民税非課税の人	23,100
第3段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で所得と課税年金収入合計が80万円を超える人又は、未申告者のいる世帯の人	34,700
第4段階	本人は住民税非課税で世帯内に住民税課税者がいる人	46,300
第5段階	本人が住民税課税で本人の合計所得200万円未満	57,900
第6段階	本人が住民税課税で本人合計所得200万以上	69,400

最低賃金法が変わります!!

最低賃金の決定基準や罰則の上限額、派遣労働者への適用関係などについて大きな改正が行われます。

最低賃金法の一部を改正する法律については、平成19年12月5日に公布され、平成20年7月1日から施行されます。

就業形態の多様化等が進展する中で、最低賃金制度については、賃金の低廉な労働者の労働条件の下支えとして、十全に機能するよう整備することが重要な課題となっています。

今回の最低賃金法の改正は、最低賃金制度について、そのような社会経済情勢の変化に対応し、必要な見直しを行うこととしたものです。

地域別最低賃金の不払の場合の罰金の上限額が引き上げられます

地域別最低賃金の不払いの場合の罰金の上限額が2万円から50万円に引き上げられます。

産業別最低賃金はこうなります

産業別最低賃金については、その不払いについては、最低賃金法の罰則は適用されなくなり、労働基準法の賃金全額払違反の罰則（罰金の上限額30万円）が適用されます。ただし、産業別最低賃金が適用される労働者に、地域別最低賃金に満たない賃金しか支払われない場合は、最低賃金法第4条違反の罰則（罰金の上限額50万円）が適用されることとなります。

適用除外規定が見直されます

障害により著しく労働能力の低い者、^{※たのし}試用期間中の者、認定職業訓練を受けている者等に関する適用除外が廃止され、最低賃金の減額特例が新設されます。これまで適用除外の許可を受けている場合は、平成20年7月1日から平成21年6月30日までの間の経過措置期間中に減額特例の許可を申請してください。

※雇用後の試用期間

派遣労働者の適用最低賃金が変わります

派遣労働者については、派遣先の地域（産業）の最低賃金額が適用されます。

最低賃金額の表示が時間額のみになります

時間額、日額、週額又は月額で定めることとされていた最低賃金の表示単位が、時間額のみになります。

支払われている賃金が、日給、月給など時間額以外で定められている場合には、それを時間額に換算して比較してください。（最低賃金法施行規則第2条）

宮崎県の最低賃金は**619円**です。（発効年月日：平成19年10月27日）

詳細については、宮崎労働局労働基準部賃金室（電話番号0985-38-8836）または延岡労働基準監督署（0982-34-3331）にお問い合わせください。

※パンフレットを門川町役場産業振興課に設置してあります。

ご存知ですか?

重度障がい者(児)医療費受給資格者証の更新手続き

重度障がい者（児）医療費受給資格者の方は、資格者証の更新を次のとおり行いますので、手続きをお願いします。

◇手続き場所

福祉課 地域福祉係

◇ご持参いただくもの（※印は該当者のみ）

- ・身体障害者手帳、または療育手帳
- ・印鑑
- ・健康保険証
- ・資格者名義の金融機関の通帳（ゆうちょ銀行以外の通帳です。）
18歳未満の方については、保護者名義の通帳で構いません。

※受給資格者証（有効期間がH19.8.1～H20.7.31のもの）

※平成20年度 課税・所得証明書（平成20年1月1日以降に門川町に転入された方のみ。旧住所地で取得）

◇期 間 7月7日（月）～7月18日（金）

◇お問い合わせ 門川町役場 福祉課 地域福祉係 電話63-1140（内線233）

重度障がい者(児)医療費助成制度とは…

重度障がい者（児）医療費助成制度とは、重度障がい者（児）に対し医療費の一部を助成することにより、重度障がい者（児）の福祉の増進を図ることを目的としています。

◇助成対象者

- ・身体障害者手帳の等級が1級または2級の方。
- ・療育手帳の等級がAの方。
- ・身体障害者手帳の等級が3級かつ療育手帳の等級がB1の方。

◇助成条件

- ・障がい者本人、障がい者の配偶者及び扶養義務者の所得が所得制限額未満であること。

◇助成金額

- ・助成する金額は、保険診療分の本人負担額から1人あたり1,000円/月を差し引いた金額です。ただし、医療費が高額になった場合に、後日、支給される「高額療養費」や「附加給付」等がある場合には、この支給額を差し引きます。
- ・保険診療外である入院時の食事代や部屋料、介護保険制度の利用料は、助成の対象外です。

◇入院に伴う助成方法

- ・平成18年12月より、入院に関する分については、現物給付が実施されています。現物給付とは、利用者が病院等の窓口で1,000円/月の自己負担額を支払えば、それ以上の金銭的負担をせずに、医療給付を受けることができる制度です。そのため、入院時には医療機関の窓口で、資格者証を必ず提示する必要があります。

◇助成方法

- ・外来（通院）分については、申請に基づく償還払いとなります。（登録口座に翌月25日振込）
- ・ただし、医療費が高額になった場合に支給される「高額療養費」や「附加給付」がある場合には、支給額確定まで期間を要するため、支払が遅れることがあります。

- 成人向けの雑誌等を家庭に持ち込まないようにしましょう。
- ナイフ等の刃物をむやみに持ち歩くことは、法律で禁止された危険性の高い行為ですのでやめましょう。

◎ネット犯罪（パソコン・携帯電話）を防止するための注意！

- インターネットを使用する場合、子ども任せせず、出会い系サイトに係わる犯罪などネット上の危険性を子どもと共に学び、お互い関心を持つようにしましょう。
- 掲示板での相手への誹謗中傷は、犯罪行為になる可能性があることを日頃から注意しましょう。
- 身に覚えのない料金請求が携帯電話のメールや葉書で送られてきても、ゼッタイに送金せず、消費者センターや警察署に相談しましょう。
- 携帯電話会社へ申し込めば、出会い系サイト等へのアクセス制限機能等のサービスを無料で利用することができます。子どもの携帯電話を購入する際には、販売店の担当者にぜひ相談してみてください。
- 子どもに見せたくないホームページを判断し、画面に表示させないソフトウェア（フィルタリングソフト）を利用しましょう。パソコンに付属しているソフトの他、プロバイダや財団法人インターネット協会による無償提供のソフトもあります。

平成20年度 採用試験案内

試験種類	受験資格	受験申込 受付期間	第1次試験		
			試験内容	試験日	試験地
警察官A (男性・女性)	◎昭和54年4月2日以降に生まれた方 ◎学校教育法の規程による大学（短期大学を除く）を卒業した方、もしくは平成21年3月末日までに卒業見込みの方	5月12日(月) ▼ 5月30日(金)	教養試験	7月13日(日)	宮崎市
		インターネット申込み 5月12日(月) ▼ 5月23日(金)	体力検査等	7月25日(金) 7月28日(月) 7月29日(火) のいずれか1日	
警察官B (男性・女性)	◎昭和56年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方 ※警察官Aの受験資格を有するものを除く	8月11日(月) ▼ 8月29日(金)	教養試験	10月19日(日)	宮崎市 都城市 延岡市 日南市
		インターネット申込み 8月11日(月) ▼ 8月22日(金)	体力検査等	11月6日(木) 11月7日(金) のいずれか1日	※体力検査等 宮崎市のみ
警察事務	◎昭和62年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方 ◎学歴不問	8月11日(月) ▼ 8月22日(金)	教養試験	9月28日(日)	宮崎市 都城市 延岡市 日南市

※試験実施計画は変更されることがありますので、試験種類、受験資格等の詳細については、各試験ごとの試験案内を必ず参照してください。
 ※警察官A、警察官Bについては、警視庁、滋賀県・大阪府と共同で採用試験を行い、希望する都道府県を受験できます。



【お問い合わせ先】 宮崎県警察本部 警務部警務課人事係
 〒880-8509 宮崎市旭1丁目8番28号
 TEL.0985-31-0110(代) 内線2623/2624
 ☎0120-032-314 ホームページ <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/>

いよいよ夏休みです！
 少年非行・犯罪被害を防止し、有害
 環境を浄化しよう

少年課 本部サポートセンター

いよいよ子ども達にとって、楽しい夏休みがやってきます。

子どもたちにとってはいちばん楽しい時期ですが、一方では暴走行為や、家出あるいは万引きなど、不良行為や非行が増加する時期でもあります。

非行の中心は中・高校生

昨年中検挙した中・高校生のうち、万引き、自転車盗、オートバイ盗等の初発型非行が80%となっています。



お問い合わせは
門川交番
 ☎63-1442

◎子どもの行動に注意を！

開放的な気持ちになる時期です。次のような子どものサインには 注意しましょう。

- ・金遣いが荒くなる
- ・言葉遣いが荒くなる
- ・無断外出や無断外泊が多くなる
- ・急に反抗的になる
- ・親の知らない物を持っている
- ・服装が派手になる

◎おもしろ半分では許されません！！「万引き」はドロボウです！

○万引きは、窃盗（せつとう）という犯罪です。たとえ、見つからなくても、また見つかったら品物を返したり、お金を払えばよいというものではありません。

○万引きを何度も繰り返しているうちに、悪いことに対する罪の意識が薄くなり、強盗、恐喝などもっと凶悪な犯罪も平気でするようになってしまうおそれがあります。

◎放置されている自転車でも乗り回すと犯罪になる！

○公園、道路、駅等に置かれている他人の自転車を無断で乗り回すことは、窃盗罪あるいは横領罪になります。

○自転車は必ず「防犯登録」をしましょう。

○自転車から離れるときは、少しの間でも必ずカギをかけましょう。（カギは二重ロックをしましょう。）

◎非行防止のポイント ～非行防止は 家庭から～

- ・子どもを放任しない
- ・子どもを甘やかさない
- ・子どもにいつも希望とやる気をもたせる
- ・三つ叱ったら三つほめよ
- ・幼いときから しつけることを怠らない
- ・家庭は最も身近な社会
- ・笑いのある家庭づくり
- ・親子の対話を忘れない

◎危険から自分の身を守るため、「いかのおすし」をまもりましょう。

- 「いかのおすし」
- 「いか」 しらない人についていかない
- 「の」 人のくるまにのらない
- 「お」 おお声をだす
- 「す」 すぐにげる
- 「し」 なにかあったらすぐしらせる

◎有害な環境から青少年を守ろう！

○露骨な性描写や暴力シーンを盛り込んだ少年少女向け漫画や、コンピュータソフト、ビデオ等情報が氾濫しています。

○出会い系サイトやツーショットダイヤル等を通じて知り合った大人から性的被害を受けるケースが多くみられます。

○家庭では、テレビ、ビデオ等の番組もよく考えて選びましょう。



中須街区公園ちびっ子プールオープン

●利用期間 7月20日(日)～8月31日(日)

- 休園日 雨天の日、8月13日、14日、15日
- 利用時間 午前10時～午後4時
- 入場料 一人1回 100円(保護者は無料)
- お願い 保護者同伴をお願いします。子どもだけの利用はお断りします。
- お問い合わせ 門川町役場 環境建設課 管理係
☎0982-63-1140



7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。

すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

地域の力が立ち直りの力となる。

安全で安心な暮らしを送ることができる地域社会の実現は、すべての人の願いです。しかし、新聞やテレビなどを見ると事件の報道がない日はありません。犯罪や非行のない社会を築くためには、取締りを強化し、罪を犯した人を処罰することも必要ですが、それだけで本当に十分なのでしょうか。

犯罪や非行は地域社会で起き、あやまちを犯した人もいずれは地域社会に戻ってきます。

犯罪や非行が起きにくい地域社会づくりのためには、日頃から何をすればよいのでしょうか。また、あやまちを犯して立ち直る決心をした人が地域社会に戻ってきたときに、どのように受け入れればよいのでしょうか。

安全で安心な暮らしは、私たち一人ひとりが、犯罪や非行の防止や立ち直りは地域の問題であることに気づき、自分たちの住む地域は自分たちで良くしていくことが必要であることを理解し、自分たちができることから地域づくりに参加していくことから始まるのです。

第58回の今年は、「おかえり」をスローガンに

町内では「保護司、更生保護女性会」が、犯罪や非行の防止と立ち直りを支えるために、活動しています。人は、変わることができる。そう信じることから更生保護はスタートします。

あやまちを繰り返すことのないように、犯罪や非行からの立ち直りを社会の一人ひとりが支えていく、更生の希望は、あなたの「おかえり」から生まれます。

延岡地区保護司会門川支部会 (☎63-4738 吉田)



(保護司、更生保護女性会の街頭啓発)

門川町消防操法大会が開催されます。

門川町消防団(工藤剛団長以下311名)操法大会が次のとおり開催されます。

現在、各部団員は、大会に向けての練習を夜遅くまで頑張っており、上位入賞の部は、8月2日(土)の日向支部大会に出場できます。

町民の皆様のご来場と、温かいご声援をお願いいたします。

開催日時 平成20年7月13日(日)雨天決行
午前7時30分開会(午前8時操法開始)

場 所 門川海浜総合公園

種 目 ポンプ車の部・積載車の部



地球温暖化対策 九州・沖縄・山口統一キャンペーン参加事業所募集中

地球温暖化の原因とされる二酸化炭素等の温室効果ガスの排出抑制を広く訴えるため、九州・沖縄・山口各県が共同でキャンペーンを展開することが決定されました。

地球温暖化問題は、その予想される影響の大きさや深刻さから見て、人類の生存基盤に関わる最も重要な環境問題といわれております。

宮崎県では(1)～(3)の取組にご協力いただける参加事業所を募集していますので、ご協力のほど、よろしく申し上げます。

【取組内容】(1) エコスタイルキャンペーン

夏季(6月1日～9月30日)及び冬季(12月1日～2月28日)を統一期間として、冷暖房温度の適正管理(夏季28度、冬季20度)の徹底や衣類の調整(クールビスやウォームビス)に取組んでいただきます。

(2) ノーマイカーデーの推進

6月(環境月間)及び12月(地球温暖化防止月間)をノーマイカーデー強化月間とし、通勤時のマイカー利用を控える日を設けていただき、参加を呼びかけていただきます。

(3) エコドライブの推進

アイドリングストップをはじめとするエコドライブを実施していただきます。

【期 間】平成20年6月1日から

【キャンペーンの参加方法】

上記(1)～(3)の中でご協力いただける項目について、取組内容を申込書にご記入のうえ、下記連絡先まで電子メールまたはFAXでお送りください。

なお、ご参加いただいた事業所名は、県のホームページ及び九州地方知事会のホームページでご紹介させていただきます。

※申込書は「宮崎県ホームページ」からダウンロードするか、役場環境建設課環境係にあります。

【キャンペーンの申込・問合せ先】

宮崎県 環境森林部 環境管理課 大気・化学物質担当

☎: 0985-26-7085 ファクシミリ: 0985-38-6210

E-mail: kankyokanri@pref.miyazaki.lg.jp

平成20年度の『くらしのアドバイザー』が決まりました。

門川町では昨年に引き続き下記のお二人が委嘱されました。
くらしのアドバイザーは住民の消費生活（例：悪質商法やクーリング・オフなど）に関する相談にアドバイスしたり、県や町に対して消費生活に関する意見や情報を提供する活動を行っています。消費生活に関する事や、お気付きの点や困った事がございましたら、お気軽にアドバイザーまで声をおかけください。

櫻川 ミエ子（中村） ☎63-5517 赤澤 實千代（旭町） ☎63-2564
消費生活に関するご相談・お問い合わせはくらしのアドバイザーほか、こちらまでどうぞ!!
延岡地方消費生活センター ☎0982-31-0999 門川町役場産業振興課 ☎63-1140（内線291）

まちづくりインタビュー

Vol.3 庵川東・牧山地区農用地利用改善組合 園田雄己氏
事業名：庵川グリーンツーリズム「そうだ！庵川に行こう！」



事務局：庵川東・牧山地区農用地利用改善組合は、遠見半島を舞台にしたウォークラリー大会、当地区に古くから伝わる「やなぎもち」づくり体験会を開催するなど、地域資源を活用した庵川東・牧山地区の活性化に取り組んでいます。1年間事業を実施した感想はいかがですか？

園田：今までは「アイデアはあるけど予算がない」という状況でした。地域が自由な発想で考案する活性化に向けた取組みを、この事業で支援してもらうことができ、とても嬉しく思っています。

事務局：今後の活動展開についてお聞かせください。



園田：2つのイベントで参加者にアンケートをとったのですが、「地域の伝統行事に参加したい」というご意見が多く寄せられました。それらの貴重な意見を参考にしながら、これからも活動を展開していきたいと思っています。

私達は農業者の組織ですが、農業だけではなく林業や漁業など町内全ての産業と連携した活動、例えば庵川の広い海を活用した交流事業などにも取り組んでいきたいと考えています。



門川町教育講演会のご案内

町民の方はどなたでもご参加いただけます。

テーマ 『出会ってよかった先生』

講師 林 和豊 先生（宮崎県立みやざき学園園長）

- ◎日時 平成20年8月1日（金）午後2時～午後4時
- ◎場所 クリエイティブセンター門川 体育室
- ◎主催 門川町教育振興研究会
- ◎共催 門川町教育委員会
- ◎問い合わせ先 門川町立草川小学校（事務局） ☎0982-63-1009

県立産業技術専門校オープンキャンパス（入校説明会及び体験実習）開催

県の産業界を担う中核的技術者を養成する県立産業技術専門校平成21年度訓練生の入校説明会及び体験実習を開催いたします。専門の知識や技能を身につけることができ、県内外の多数の企業から求人のある就職率100%の公共職業能力開発校です。専門校の入学を検討又は専門校に関心のある高等学校の生徒、先生、保護者などどなたでも参加できます。

開催期間 7月5日（土）、13日（日）
説明等 10時から11時50分まで（概要）
体験実習等 13時から15時20分まで（各科目）

開催場所 県立産業技術専門校
お問い合わせ先 県立産業技術専門校
〒881-0003 西都市大字右松362-1
TEL 0983-42-6501

7月19日（土）は勤労青少年の日です

勤労青少年福祉法により、7月の第三土曜日は『勤労青少年の日』と定められています。この日は、勤労青少年の幸せと健全な成長について、国民の関心と理解を深めるとともに、勤労青少年が自ら職業人として成長するよう自覚を促し、励ますために設けられたものです。
*お問い合わせ先
*県労働政策課（TEL 0985-267106）

狂犬病予防注射のお願い

現在、犬を飼っている皆様で、まだ狂犬病予防注射を済ませていない方は、お近くの動物病院にて予防注射を受けて

いただきますようお願いいたします。
併せて、飼い犬が現在未登録の方は、門川町役場環境建設課環境係にて登録をお願いいたします。
①狂犬病予防注射・登録に関する費用等
手数料：3,000円
②登録料：3,000円
場 所：日向（門川注射時と同額です）
場 所：門川町役場環境建設課環境係（別館1E）
※登録は犬の生涯1回です。

一日消費者スクールのご案内

消費者トラブルは、私達のごく身近な問題として年々増加しています。消費生活センターでは、暮らしの中の様々な問題を消費者にわかりやすく説明する「一日消費者スクール」を行っています。自治会や老人会、職場などで『かしこい消費者』を目指して、学習してみませんか？

■対象人数 原則10名以上
■実施場所
○所内スクール：延岡地方消費生活センター
○所外スクール：申込団体が指定する場所
■日時 時間 相談に応じます
■経費 無料
■参考の講義内容
○悪質商法の知識
○クーリング・オフ制度
○家庭内できる省エネ等
※講義内容は希望に応じて
■その他 申込者（代表者）には研修会終了後、実施報告書を提出していただきます。

■お申込・お問い合わせ
門川町役場 産業振興課
TEL 631140（内線291）
FAX 632626
延岡地方消費生活センター
TEL / FAX 0982310998

平成20年度看護力再開発講習会要領

1. 目的
就業を希望する者に対し、最近における看護知識・技術を習得させ、未就業の継続支援を目的とします。

2. 開催期間
講習コース 平成20年9月9日～10月3日
演習コース 平成20年9月16日～9月19日の4日間

3. 開催場所
社団法人宮崎県看護協会 看護等研修センター、宮崎県立看護大学、臨地実習各施設

4. 受講資格
1. 未就業の保健師・助産師・看護師・准看護師であって、受講後の再就業に意欲的な方で、再就業しているが未就業期間が長期で、受講を必要としている看護職員
2. 原則として各コース全日程参加できる方
3. 主催 宮崎県、社団法人宮崎県看護協会
主 加 料 無料（ただし資料代として各コース1,000円徴収）
募集人員 10名（ただし講義コース9月9日、10日については定員なし）
申込方法 指定の申込用紙にご記入の上、郵送にてお送りください。
申込期限 平成20年8月21日（木）
申込および問い合わせ先 社団法人宮崎県看護協会 宮崎県看護力再開発講習会係
〒889-2155
宮崎市学園木花台西2丁目4-6
TEL 098555845255
FAX 09855829339
Email: miyazaki@nurse-center.net

～やっちみろや健康づくりプラン2～『健康づくりは、食事から』

平成20年度から、“食材でパーフェクト”の形式で掲載させていただいているところですが、町民の皆様のご意見は賛否両論というところでしょうか。健康を支える栄養学を学んだ経験のある方は、ここに掲載した食材を自分の我が家の好みの献立で作れるから助かります。という意見から、料理が苦手でありレポートリーを持たないので、今までのように、献立と作り方がいいねと、言われる方がおられます。貴重なご意見ありがとうございます。

今月からは、両方の方々に今後にたてるように、食生活改善推進協議会の皆さんにご協力をいただき掲載させていただきますので、それぞれのお役だちパターンでご活用ください。



“食材でパーフェクト” 今月の食材です。お好みの献立にしてお召し上がりください。

赤 群	青 群	黄 群
煮干(いりこ)5g、はも40g、すまめいか20g、さやいんげん15g、ごま3g、とうもろこし30g、鶏レバー5g、牛乳100g	かぼちゃ30g、大根葉50g、人参20g、ブロッコリー30g、きゅうり20g、玉ねぎ30g、とまと50g、夏みかん30g、メロン30g	ごはん100g、砂糖5g、サラダ油5g、(その他の調味料は好みでご使用ください)

※大根葉 (小松菜)

【この食材で“うみの会”の皆さんは、次のような献立に変身させました】

1. はもとまと煮

材 料 【はも、いか、レバー、さやいんげん、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、油、※にんにく、小麦粉、塩、コショウ、コンソメ】

作り方 はもは、塩コショウし小麦粉をまぶしてソテーする。いかは食べやすく切り、ソテーする。

鶏レバーは下処理し、小麦粉をまぶしてソテーする。
鍋に油をしいて玉ねぎを色よく炒め、トマトを加え、コンソメを入れてしばらく煮る。塩、コショウで味を調べ、ソテーしたはも、いか、レバーを加え、最後に茹でたいんげんとブロッコリーを加える。

2. スープ

材 料 【牛乳、とうもろこし、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、※コンソメ、塩、コショウ、バター】

作り方 鍋にバターを熱し、玉ねぎをよく炒める。かぼちゃ、人参、とうもろこしも炒め水をひたひたに加えて、コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。これをミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え塩、コショウで味を調える。

3. 大根葉の酢醬油和え

材 料 【ごま、大根葉、※生姜、しょう油、酢】

作り方 大根葉はサツと茹でて食べやすい長さに切り、水気をきる。生姜はせん切り。
酢醬油を作り、大根葉としょう油を混ぜ合わせた中に加えて和え、器に盛り、ひねりゴマを散らす。

4. きゅうりの即席漬け

材 料 【きゅうり、※生姜、酢、しょう油】

作り方 きゅうりは輪切りにし、軽く塩をしてしんなりしたら水気を絞り、針生姜と混ぜ合わせ、酢しょう油で味付けする。

5. 煮干ごまめ風

材 料 【煮干、ごま、※黒砂糖、しょう油】

6. 果物、ごはん

※脱メタボポイントアドバイス

体重1kgを1ヶ月間で減量するには、体内脂肪 1kgは、7,000kcalで計算します。7,000÷30日=233kcal(1日消費量)これを、食事のみで減らすには233kcal÷3食=78kcal(1食で78kcal減らせれば良い事になる)ごはんを毎食約50g減らすことで、1ヶ月後には無理なく確実に1kg減量できます。食事だけでは、つらいと言われる方は、運動と併用してみてもいいかでしょうか。夜だけごはん50g減らして、残りの約150kcalを運動で消費するとしたら(体重70kg) エネルギー消費量(kcal/分)*体重(kg)*運動する時間(分) 大股で少し早く歩く(0.08*70kg*30分=168kcal) 消費することになり、1kg減量成功。あなたは、どちらを選びますか?あなたに向いている方法で減量をチャレンジしましょう。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集積税 2期
◎固定資産税(4期) 2期
納期内に納入しましょう!!

●町内人口

6月1日現在

男	女	計	世帯数
8,900 (8,890)	10,040 (10,049)	18,940 (18,939)	7,086 (7,077)

() 内は前月



広報 **かどがわ**

発行日/平成20年7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/安井株式会社

「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。