

広報 かどがわ

平成21年

2

2009.FEBRUARY
No.564



祝・成人 門川町成人式が開催されました

○今月の主な内容

- 第23回かどがわ健康ロードレース大会 …………… 3
- 町県民税等の申告のご案内 ……………12・13

走って健康!!
春の遠見路でいい汗かこう!!

第23回かどがわ健康ロードレース大会

参加者募集

- とき 平成21年3月22日(日) 午前9時開会式
- 会場 門川海浜総合公園を発着とする特設コース

“活力”“ふれあい”“明るさ”に満ちた門川町の町づくりをめざし、参加者が健康の保持と体力の増進を図り、心身ともに健全な育成に資するためロードレース大会を開催します。

- 主催 門川町・門川町教育委員会
 共催 門川町体育協会・(財)門川ふるさと文化財団
 後援 門川町体育指導委員協議会・かどがわ大学修了生会・加草十三会・門川町スポーツ少年団・かどがわ温泉“心の杜”・NHK宮崎放送局・MRT宮崎放送・UMKテレビ宮崎・エフエム宮崎・宮崎日日新聞社・夕刊デイリー新聞社・ケーブルメディアワイワイ

- 参加資格 (1)全種目とも健康に自信のある人。
 (2)小学生については、保護者又は指導者が引率可能な人。

種目

| | |
|-------|---|
| 1 km | 親子ジョギング |
| 2 km | 小学3・4・5・6年生 男女 |
| 3 km | 中学生 男女 |
| 5 km | 一般【35才以下(含高校生)、36才以上、50才以上、60才以上、70才以上】男女 |
| 10 km | 一般【35才以下(含高校生)、36才以上、50才以上、60才以上、70才以上】男女 |

- 参加料 親子 ペア 500円
 小・中学生 300円
 一 般 1,000円
 ※スポーツ少年団加入者で、チーム団体出場の場合は、100円減免します。
- 申込方法 申込書(教育委員会にあります)に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申し込みください。
 ※ご連絡いただければ申込書の郵送もいたします。

- 申込期限 平成21年2月27日(金) 必着
 申込(問合せ先)
 〒889-0696
 東白杵郡門川町本町1丁目1番地
 門川町教育委員会 社会教育課
 ☎63-1140 (内線266)
 FAX63-5349



ご成人おめでとーうございます

1月11日(日曜日)、門川町の成人式が文化会館にて開催され、217名(男性116名、女性101名)の新成人が出席し祝福を受けました。



町長や来賓の祝辞の後、新成人代表の鈴木雄大さんと岡田彩華さんが、「社会に貢献できる立派な大人になる事を誓います」と誓いのことばを述べました(表紙写真)。



式典では恩師からのビデオメッセージなども上映され、新成人は恩師や旧友との再会を懐かしむとともに、大人としての決意を新たにしていました。



式典司会：猪倉 くるみ



成人証書代表受領：小田 隆文



意見発表：川崎 寛子



実行委員紹介：猪倉くるみ、小野真幸裕、谷山 晴香、矢野 綾香、浜口 綾乃

◆成人式実行委員会◆

今回の成人式では、新成人5名が実行委員として、7回にわたる実行委員会を開催し、式典の企画立案に参加してくれました。

成人式で新成人に配布されたエコバッグのデザインも実行委員が考案したものです。

エコバッグには「門川ラブ 田舎ばんざい」と描かれ、「町外、県外に出ている人も門川を思い出してほしい」という気持ちが込められています。



◆記念写真引換のご案内◆

成人式に出席された新成人の方には、当日撮影した集合写真(木製額入り)を記念品としてお渡ししています。

まだ写真を受け取られていない方は、当日お渡した封筒に入っている引換券をお持ちになり、門川町役場2階の社会教育課で写真と引き換えてください。本人以外の方が代理で受け取りに来られる場合も引換券をお持ちください。

20歳の大きな記念となりますので、ぜひ大切にしてください。

【引換期間】2月13日(金曜日)まで
 平日の午前8時30分から午後5時までの間
 【問合せ先】門川町教育委員会 社会教育課 ☎63-1140





「身近な犯罪防止モデル地区」に指定されている加草5区の役員の方々が、「年末年始の地域安全運動」期間中の12月14日(日)に町内スーパ―において、地域安全キャンペーンを行いました。当日は、防犯啓発のチラシやティッシュなどを配り、買い物客らに年末年始の防犯について呼びかけました。

昨年同様、役員さんの多数の参加と日向警察署の協力により、振り込め詐欺などいっ身近に起きるか分からない犯罪に対して、十分に注意してほしい旨の呼びかけを、多くの町民の皆さんに行うことができました。

年末・年始の防犯を呼びかけました！



小正月(旧暦の正月)に飾る「やなぎもち」作り体験会が1月11日(日)にかがわ温泉「心の杜」にて開催されました。

町内外より86組101名が参加され、豊作や無病息災を願い、楽しく作業を行いました。

今回のイベントは「庵川東・牧山地区農用地利用改善組合(庵川東・牧山地区の農業者組織)」の主催により、農村の良い伝統文化の継承と生産者の交流を目的に開催され、今年で3回目の開催となりました。

参加者はきねとうすでもちをつくるところから体験し、緑色や赤色にきれいに着色されたもちを高齢者クラブの指導を受けながら、柳の木に付けていきました。

同イベント実行委員長の園田雄己さんは、「始めて体験した人にも楽しんでもらえた。今後も門川町の名物イベントになるよう続けていきたい。」と話していました。

豊作願い「やなぎもち」



海浜公園での清掃活動



門川駅での清掃活動

門川中学校の生徒が1月5日(月)に、日ごろ部活動の際に使用している施設の清掃活動を行いました。地域の清掃活動をすることで、お世話になっている地域の方や施設に感謝の気持ちを持ち、地域に貢献する態度を育成することを目的としています。清掃場所は、門川中学校内及びグラウンド周辺、海浜公園、門川駅、中央公民館などです。冷たい風の吹く中、生徒は道端のゴミを拾い、トイレの清掃などに取り組みました。

門川中学校部活動地域清掃活動に取り組みました

平成21年消防出初式が盛大に挙行されました。

平成21年の新春を飾る、門川町消防団(工藤剛団長以下317名)消防出初式が、県内のトップを切って1月4日に海浜総合公園で挙行されました。

当日は、県知事代理官をはじめ多数のご来賓や町民の皆さんの見守り中、各部が日頃の訓練の成果を披露しました。

また、日向市消防署のはしご車の展示や、消防団各部の消防車と日向市消防署のはしご車による一斉放水では、観衆の皆さんのたくさんの喝采を浴びていました。

なお、訓練礼式の入賞部は次のとおりです。

- 優勝** 第1分団第1部
- 2位** 本部
- 3位** 第1分団第3部

今後とも、郷土を守る消防団に温かいご声援をお願いします。



第21回婦人親睦のつどいのお知らせ

～演芸交流大会～

- *各婦人団体による演芸発表
- *お楽しみ抽選会(景品多数)
- *全員に参加賞(花の苗)あります

家庭を支え地域を支える女性の、交流のひとつ…
あなたも参加してみませんか。

と き 3月7日(土)午後6時～9時
《受付 午後5時～6時》

ところ 門川町総合文化会館(入場無料)
主 催:門川町婦人団体連絡協議会
後 援:門川町教育委員会

お問い合わせ 教育委員会(社会教育課) ☎63-1140(内線266)



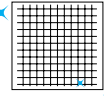
省エネ

ガス・石油ファンヒーター **室温は20℃、必要な時だけ運転。** 早めのOFFで、家計も心もホッと。

省エネレッスン

早めのOFFが決めて。

お出かけや寝る直前までつけているのはもったいない。室温は急には下がりにくく、お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツ。



フィルター掃除で効率アップ。

ファンヒーターの性能をフルに活用するには、フィルターのお手入れは欠かせません。掃除機でホコリを吸いとり、ぬるま湯で洗って乾かし、しっかりと乾かしましょう。

体感温度アップ!

カーディガン +2.2℃
ひざかけ +2.5℃
ソックス +0.6℃



暖房時は、工夫して!!

寒いからといって、設定温度を上げる前に着るものを工夫しよう!!
詳しくは、
<http://www.eccj.or.jp/sensoralTemp/>

省エネ行動と省エネ効果

室温は20℃を目安に。

- ガスファンヒーターの場合
年間でガス8.15m³の省エネ 約**1,210**円の節約
外気温度7℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)
- 石油ファンヒーターの場合
年間で灯油10.22Lの省エネ 約**710**円の節約
外気温度7℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

必要なときだけつける。

- ガスファンヒーターの場合
年間でガス12.68m³の省エネ 約**1,880**円の節約
年間で電気3.72kWhの省エネ 約**80**円の節約
約**1,960**円の節約
1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)
- 石油ファンヒーターの場合
年間で灯油15.91Lの省エネ 約**1,100**円の節約
年間で電気3.89kWhの省エネ 約**90**円の節約
約**1,190**円の節約
1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)

出典 財団法人省エネセンター

ねんきん

公的年金等の源泉徴収票が交付されます

年齢給付の受給者に送付

国民年金、厚生年金保険および共済組合などから支給される公的年金等については、所得税法上「雑所得」とみなされ、所得税が課せられます。しかし、公的年金のうち、障害または死亡を支給事由とする年金については課税しないこととなっているため、老齢または退職を支給事由とする年金についてはのみ課税されます。

公的年金等の支払者(社会保険庁・各共済組合)は、所得税が老齢年金等から源泉徴収されたか否かにかかわらず、老齢年金等を受けている方々全員に「公的年金等の源泉徴収票」を作成し、その年の翌年1月31日までに交付されます。このため、社会保険事務センターでは、国民年金および厚生年金保険の老齢年金等の受給者に平成20年分の源泉徴収票を作成し、平成21年1月末日までに届くよう、平成21年1月12日から19日までの間に順次送付されます。

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の一年間に支払われた年金の総額、社会保険料(介護保険料、国民健康保険料および長寿医療保険料)の金額、源泉徴収税額および控除内容となっています。なお、65歳未満で年金の支払いが108万円に満たない方と、65歳以上で年金の支払額が158万円に満たない方については、所得税が源泉徴収されないことになっています。

確定申告の際に必要

二つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に給与の所得がある方、または公的年金等の雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える方などは、確定申告(平成21年2月16日～3月16日までに住所地を管轄する税務署で受付)を行うことになっています。この源泉徴収票は、その際に、添付書類として必要となりますので大切に保管してください。

なお、老齢年金等から特別徴収されない介護保険料などの社会保険料がある場合は、確定申告を行い、所得税の過不足分を精算することになっています。

社会保険庁では、万一源泉徴収票を紛失された場合や未着の場合等に対応するため、「ねんきんダイヤル」において源泉徴収票の再交付の受付を行っています。

【電話番号】0570-05-1165 ※IP電話・PHSからは、03-6700-1165にお電話ください。

【受付時間】月～金曜日=8時30分～17時15分

ただし、月曜日(月曜が休みの場合は火曜日)は19時まで受付しています。

・第二土曜日=9時30分～16時 ※なお、祝日はご利用できません。

また、来訪による源泉徴収の再交付の受付、その他の年金相談については、社会保険事務所および年金相談センターで受付しています。お問合せの際は、年金証書の基礎年金番号・年金コードをご用意ください。

※社会保険庁ホームページ <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 2月26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

黒木家文書(文政十年亥九月吉日 新三郎心覚)

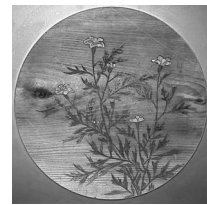
この「心覚」は、帆船改役の仕事について、親である新之助から伝えられた新三郎のメモです。これによって江戸時代の尾末港の様子がよくわかります。他領の船が尾末港に入港する時は、往来(船手形)を預かり、出港時に帆船銀(入港税)を徴収するのと引換えに渡して置きました。また尾末港の船が出港する際には、出船願を出しますが、その際は船頭の印鑑が必要でした。また水主(かこ=船乗り)の名簿を提出させ、控えに割り印をして置きました。旅船(他領の船)が入港すると小宿(船問屋)のうち一軒を紹介して、その小宿と帆船改役とが一緒に番所役人にお伴して船確認に出ました。改めを受ける船では着を二つ三つばかりと吸物一つが用意され、お酒を出して置きましたが、御分一方(十分の一税)を徴収することをお酒番所で行うようになってから船で酒を出すことは止めになり、酒一升を御番所に改酒として届けることになりました。他領から初めて入港してきた船の場合は、扇入(船の石高を算定すること)が行われました。しかし、算出した通りの数字にそのまま税を掛けるのではなく、少しの控除があつて優遇措置が取られて置きました。

文政十年 亥九月吉日 新三郎心覚
前々より之事控置
一 船入津之節者往来預り置出船之節
一 帆船銀引替ニ相渡シ来候事
一 出船願之節船頭印形持参致候事
一 乗子中水主名前書付ニして受取控書ニ相印置候事
一 旅舟入津之節者小宿より案内致直ニ
一 御番所ニ罷出御供仕御改ニ罷出候事
一 船ニ而蓋着式ツ三ツ斗り吸物沓ツニ而蓋出候事
一 其後御分一方ハ御番所御引受ニ相成り候節
一 御改酒として指上候事
一 御改酒として指上候事
一 新船扇入レ之節者かわらかた ぶかき掛合
一 帆船割出候事
一 帆石た三丈ニ出候節ハ拾反帆右之内三反
一 御用捨 正シ七反帆 高下之節ハ矢張右之
一 御改ニ可致候事
一 御改之節者御番所之御伴致改ニ参来候処
一 黒木与左エ門殿帆船別役被仰候より黒木六郎殿之御伴
一 被成候様ニ相成候事尤其御より六郎殿
一 御番所添番被仰候ニ付改ニ御出被成候事と
一 奉存候前々者左様ニ致来候得共其時々之御振合せと
一 何事も御番所之御差図ヲ受御動可被成候事
一 入船之節ハ酒一升宛参候事
一 新船入船之節扇入之節ハ
一 なるこ流シ之節ハ正石四掛改流シ木ニ而四割
一 御用捨六歩之節御手形尤出類ハ三割御用捨
一 七歩之御手形前右之形ニ而御番所前御問届
一 被成候様尤塩木ハ三歩塩木七歩やたら又其後半々
一 尤松六歩橋四歩ニ被成候節も御座候事
一 右之通前々者御座候由親新之助様より
一 御差図ニ付控置候事
亥九月吉日改

勝蓮寺天井画紹介 [第17回]



フジ



フウロソウ

次号へつづく

メタボリックシンドロームって??

昨年4月から特定健診が開始され「メタボリックシンドローム」という言葉をお聞きになることが多くなったかと思います。「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型の肥満に血清脂質異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上を重ね持った状態をいいます。この重なりが多いほど動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞など「生命」に関わる疾患を発症する割合が高くなります。

腹部肥満
(内臓脂肪の蓄積)

腹囲 (おへその高さ)
男性 85cm以上
女性 90cm以上

+

①血清脂質異常 (次のどちらか一方)


A 中性脂肪150mg/dl以上
B HDLコレステロール40mg/dl未満

②高血糖

※空腹時血糖値110mg/dl以上

③高血圧 (次の一方が該当)

最高 (収縮期) 血圧130mmHg以上
最低 (拡張期) 85mmHg以上



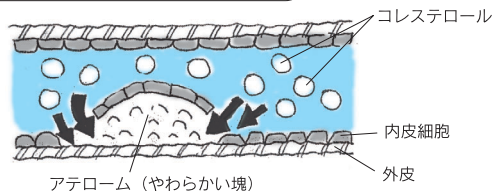
※腹囲の測り方
1 立った姿勢で
2 息を吐いて
3 おへその位置に
巻尺を水平にまいて測る

「腹囲 (腹部肥満)」に加えて①~③のうち2つ以上があてはまると「メタボリックシンドローム」と診断

↓放置していると

動脈硬化が進む

動脈硬化とは、血液中のコレステロールなどが血管壁の内部にたまりアテロームが形成され内腔が狭くなり血管が硬くなった状態



↓やがて

心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険性が高くなる

※平成20年度から始まった新しい健診制度、特定健診・特定保健指導は、40歳~75歳未満人を対象としたメタボリックシンドロームの予防と改善に着眼した健診です。健診結果により特定保健指導という継続的な支援が行われます。年に1度必ず受診して健康管理にお役立てください。

お問い合わせ先 門川町役場 町民課 ☎63-1140 (内線223)

早起き、早寝、朝ごはん



社会が豊かになり便利になるにつれ、食に関わる状況は大きく変わってきました。経済が発展し、世界中の流通が可能になるにつれ「利便性」や「効率性」が追求され、いつでもどこでも食べたいものは食べられる便利で豊かな社会になりました。

また、豊かになった一方、地域の知恵の詰まった食文化は薄れ、食料の自給率は国内では4割をきり、海外から食べ物をたくさん輸入しながら平気で残し捨てるなどの問題も生じています。BSEや食品メーカーの衛生管理や品質情報の不正が次々に明るみに出るなど、食の安全に対する信頼が大きく揺らいでいる現状があります。このような状況を改善するために平成17年6月、食育基本法が制定され、これに基づき食育に関する施策を推進するため、18年3月には国の食育基本計画が策定され、地域の特性を生かしながら自主的な施策をすすめ、食育を推進していくことが求められています。

「食育」とは

生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(食育基本法前文より)

食育事業の一環として、門川町では

①選食能力を高める。

朝食レストランや健康チャレンジ塾の食材は、可能な限り地元の作り手が見える食材、つまり地産地消により、安心安全な食材を使用し、また、健康により良い食べ物とは、個人の口が喜ぶものと心と体が喜ぶものの違いを、試食することで体感し、選食能力を高める手段としています。

②食の躰の見直し

朝食会場にテーブルクロスやランチョンマットを敷き、箸おきやBGMにクラシック流す等、環境を整えた中での1日の始まりの朝食。家庭ではどうですか。朝食だけではなく、夕食も家族団欒がなくなりつつあり、一緒にいてもテレビを見ていたり、同じ食卓を囲んでいても、別々の料理を食べていたり、たまには、テレビを消し、家族全員でゆっくり楽しく食卓を囲んで、食材の命をいただくことへの感謝をこめて“いただきます”作ってくれた方々へのお礼と感謝をこめて“ご馳走様”と。

③世界観で食糧問題や環境問題を考えることのできる人を育てるということです。

世界の飢餓人口や餓死している子どもたちのこと、そして、日本は残飯世界NO1の現状を知り、今、何をどれだけ食べたらよいか、丁度良い食べ方を朝食レストラン等で体感し、失われつつある日本語“もったいない”を子どもたちの合言葉に。

町民税・国保税・後期高齢者医療保険料 申告日程表 [2/16～3/16]

| 日 | 時 | 対象地区等 | 会場 |
|----------|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 2月16日(月) | 9:00～11:00 | 上町・本町 | 門川町役場 別館1階会議室 |
| | 13:00～15:00 | 五十鈴・城ヶ丘 | |
| 2月17日(火) | 9:00～11:00 | 平城西 | |
| | 13:00～15:00 | 平城東 | |
| 2月18日(水) | 9:00～11:00 | 中尾・尾末東・後向 | |
| | 13:00～15:00 | 下納屋・旭町 | |
| 2月19日(木) | 9:00～11:00 | 中山・小園 | |
| | 13:00～15:00 | 城屋敷 | |
| 2月20日(金) | 9:00～11:00 | 上納屋1区・上納屋2区 | |
| | 13:00～15:00 | 上納屋3区 | |
| 2月23日(月) | 9:00～11:00 | 三ヶ瀬 | 西門川活性化センター |
| | 13:00～15:00 | 上井野・大内原 | |
| 2月24日(火) | 9:00～11:00 | 庵川西(住所が庵川西1丁目～6丁目) | 庵川西公民館 |
| | 13:00～15:00 | 庵川西(住所が須賀崎1丁目～5丁目、大字庵川) | |
| 2月25日(水) | 9:00～11:00 | 東栄町 | 東栄町公民館 |
| | 13:00～15:00 | 西栄町 | |
| 2月26日(木) | 9:00～11:00 | 竹名・宮ヶ原 | 宮ヶ原公民館 |
| | 13:00～15:00 | 中村・栄ヶ丘 | |
| 2月27日(金) | 9:00～11:00 | 小松・大丸 | 小松公民館 |
| | 13:00～15:00 | 松瀬 | 松瀬公民館 |
| 3月2日(月) | 9:00～11:00 | 庵川東 | 庵川東公民館 |
| | 13:00～15:00 | 牧山・谷の山 | 牧山公民館 |
| 3月3日(火) | 9:00～11:00 | 加草1区・加草2区・加草5区 | 海浜総合公園管理棟 |
| | 13:00～15:00 | 加草3区・加草4区 | |
| 3月4日(水) | 9:00～11:00 | 各会場で都合のつかない方 | |
| 3月5日(木) | 13:00～16:00 | | |
| 3月6日(金) | | | |
| 3月9日(月) | 9:30～11:30 | 南町1区・南町2区 | クリエイティブセンター (文化会館の隣) |
| | 13:30～15:30 | 南ヶ丘 | |
| 3月10日(火) | 9:00～11:00 | 各会場で都合のつかない方 | 門川町役場 別館1階会議室 |
| | 13:00～16:00 | | |
| 3月11日(水) | 9:30～11:30 | 各会場で都合のつかない方 | クリエイティブセンター (文化会館の隣) |
| 3月12日(木) | 13:30～16:30 | | |
| 3月13日(金) | | | |
| 3月16日(月) | 9:00～11:00 | 各会場で都合のつかない方 | 門川町役場 別館1階会議室 |
| | 13:00～16:00 | | |

- ※1. なるべく上記の日程で申告をお願いします。
 2. ただし、都合のつかない場合はどこの会場でも申告できます。
 3. また、お仕事の都合で時間内に申告ができない場合は、**2月16日から2月27日の間に限り午後6時から午後7時まで**役場で申告することができます。ご希望の方は電話で予約してください。(☎63-1140 税務課内線236)

町民税・国保税・後期高齢者医療保険料の申告のご案内

この申告は、平成21年1月1日現在門川町に住んでいる方、全員が対象です。ただし、個人宛の申告案内(ハガキ)の通知はいたしませんので、左側の日程表をご覧の上、期限内に申告を済ませてください。なお、確定申告が必要な方は添付書類がそろわないと受付できませんのでご了承ください。

申告が必要な方

- ①2ヶ所以上からの収入があった方 ②前年中の所得がなかった方
 ③町外に居住する人の扶養になっている方 ④年末調整をされなかった方
 ⑤公的年金収入のみの方
 ⑥国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方で、収入がない方、障害年金・遺族年金・恩給のみの方。(※未申告の場合、高額医療費の限度額が高額になったり、保険料(料)の軽減対象外となります。)

【ご持参していただくもの】

1. 所得の計算に必要なもの

- ①給与、賞金及び報酬等があった方は、源泉徴収票か給与明細書又は支払証明書。(還付申告では源泉徴収票の原本のみ有効)
 ②年金収入のあった方は、支払者から郵送されてきた源泉徴収票。
 ③事業(営業・農業・漁業・不動産収入等)を営んでいる方は、収支の内容がわかる帳簿、請求書、納品書、領収書、預金通帳等。
 ④その他に、生命保険・簡易保険の満期(一時所得)や譲渡所得で国税(確定申告)の申告不要となった所得のある方は、その関係書類。

2. 所得から差し引く金額の計算に必要なもの

- ①生命保険料、地震保険料の支払い証明書。
 ②社会保険料の支払証明書又は、領収書。
 ③国民年金保険料の支払証明書。(社会保険庁より郵送されたもの)
注：これらの証明書等の持参がない場合は控除として認められません。

3. 印鑑を必ずご持参ください。

次の要件に該当する方は、申告する必要がありません。

1. 給与所得だけで年末調整の済んでいる方。(ただし、医療費控除等を受ける場合は、申告してください。)
 2. 公的年金だけの方で、次の条件に該当する方。(遺族年金・障害年金は除く。)
 ①昭和19年1月1日以前生まれの方で、公的年金の合計額が148万円以下の方。
 ②昭和19年1月2日以降生まれの方で、公的年金の合計額が98万円以下の方。
 3. 確定申告をした方。(する予定の方)
※税務署から申告用紙が送られてきた方は、延岡税務署で申告してください。

(お問い合わせ先) 役場 ☎0982-63-1140
 税務課(住民税係) 内線236
 町民課(医療年金係) 内線227

◆有料道路における障がい者割引をご利用のお客様へ◆

障がい者割引制度の適用を受けて、有料道路をご利用される障がい者の方々は、料金所を通過される際に、料金係員に「身体障害者手帳」または「療育手帳」を提示していただいております。しかし、近年トラブルが増加傾向にあるということなので、改めて確認事項を挙げさせていただきます。確認事項は次の3点となります。

- ①ご本人が運転または同乗（要介護）していること
- ②登録車両が一致していること
- ③有効期限内であること
(確認できない場合は割引できません。)

ちなみに頻発しているトラブル事例・・・

- ・手帳の提示を拒否する。
- ・割引対象以外の車両で通行する。
- ・割引の有効期限が切れている。
- ・介護者運転で障がい者同乗を確認の際、車両内の確認（特に後部席）を拒否する。
- ・本人運転が条件の場合でも、他の人が運転している。
- ・添付されている写真が古すぎて、本人確認が困難。

問い合わせ：福祉課地域福祉係

◆宮崎ねんりんピック2009 参加者募集◆

心豊かに生きる長寿社会づくりを推進することを目的として、「宮崎ねんりんピック2009」が、宮崎県と宮崎県社会福祉協議会の主催で、延岡市、日向市、西都市、高千穂町、門川町、高鍋町で開催されます。

この大会は全国健康福祉祭の宮崎県選手選考会も兼ねています。

25種目のスポーツ・文化種目の交流大会の参加者（県内在住の60歳以上の者が対象、ただし、ラグビーフットボールは55歳以上の者が対象）を募集します。

募集期間は、2月2日（月）から3月2日（月）までです。

開催日及び競技種目は、次のとおりです。

参加申込（申込多数の場合は、抽選になります。）の方法や競技方法などの詳しい内容が記載された種目別実施要項及び参加申込書を福祉課に準備しております。

○開催日 5月17日（日）、ゴルフ競技：18日（月）

※荒天の場合、屋外競技は18日（月）に行います。

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、インディアカ、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、バウンドテニス、ソフトバレーボール、ミニテニス、弓道、剣道、なぎなた、太極拳、ボウリング、四半的弓道、囲碁、将棋、ミニバレーボール、ゴルフ、ラグビーフットボール、サッカー、パークゴルフ

○お問い合わせ先

社会福祉法人宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター ☎0985-31-9630

要介護認定を受けている方の税控除

介護保険の要介護認定を受けている人で、障害者手帳などを持っていない人でも、税の申告の際に町の発行する「障害者控除対象者認定書」を提出することにより障害者控除を受けることができます。

※対象者は、「要介護2」以上の人です。
※申請書は福祉課介護福祉係にあります。

身体などの状況によっては、要介護2以上の人でも該当とならない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

認定書の交付申請

【必要なもの】申請書、印鑑、介護保険被保険者証

【申請書の設置・受付場所】役場福祉課介護福祉係 ☎63-1140（内線234）

雇用維持・離職者住宅に関する国の支援をご紹介します（厚生労働省）

世界的な金融危機が雇用面にも影響を及ぼす中で、非正規労働者等の解雇や新規学卒者の採用取り消しなど、一層の雇用の悪化が懸念されており、喫緊の対応が求められているところです。

厚生労働省では、事業活動の縮小を余儀なくされたにもかかわらず、雇用する労働者（新規学卒者を含む）について、休業・教育訓練または出向を行うことで雇用維持に努力する事業主に対する支援措置を拡充しました。

●中小企業緊急雇用安定助成金・雇用調整助成金（中小企業以外）

景気変動など経済上の理由による企業収益の悪化から生産量が減少し、事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、解雇を避け、雇用する労働者を一時的に休業・教育訓練または出向をさせることによって雇用を維持していただく場合に、**休業・教育訓練または出向に係る手当ての一部**を助成します。

●離職者住居支援給付金（仮称）

世界的な金融危機の影響等により、やむを得ず派遣労働者または有期契約労働者との契約の中途解除や雇止めを行った場合でも、**離職後も引き続き住居を無償で提供**した場合または**住居に係る費用の負担**をした事業主の方に助成を行います。

対象要件や支給額など支援措置に関する詳細については、下記までお問い合わせください。

支援措置に関する厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/h1219-5.html>

日向公共職業安定所（ハローワーク） ☎52-4131

宮崎労働局 職業安定部職業対策課雇用開発係 ☎0985-38-8824

スポーツ文化ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。

★万一の事故に備えてスポーツ安全保険に加入しましょう★

平成21年度のスポーツ安全保険受付が3月より始まります。子ども会、運動クラブ、文化・ボランティア団体など5名以上のグループであれば加入できます。子供向けには個人活動まで補償できるAW（子どもワイド保険）もあります。加入して万一のけがや賠償責任などの事故に備えましょう。

毎年御加入の団体も、今年度より保険内容が改定にまいりますので「あらまし」をよくお読み頂きまして、お申し込みください。

【手続きは簡単！】インターネット加入も出来ます。

- ・加入依頼書に必要事項(氏名・年齢)を忘れずに記入し、掛金を添えて指定銀行(宮崎銀行)の窓口にて御提出ください。
- ※宮崎銀行からの掛金振込には一律¥50円の手数料がかかります。その他の銀行・郵便局については、各金融機関の通常振込手数料がかかります。
- ※加入依頼書等は教育委員会等にあります。なお、前年度加入団体は代表者住所へ3月上旬に発送いたします。
- ・インターネット加入の場合は、当協会ホームページまたは下記アドレスから「スポ安ねっと」スポーツ安全保険加入システムにアクセスして加入した後にコンビニで掛金を入金してください。

【保険期間と補償範囲】

毎年4月1日から翌年3月31日までの間、4月1日以降の入金の場合は入金日の翌日より保険は有効になります。
◇グループ(団体)活動中の事故 ◇グループ(団体)活動への往復中の事故が対象となります。(AWを除く)

【問い合わせ先】(財)スポーツ安全協会宮崎県支部 ☎(0985)-55-3136
【(財)スポーツ安全協会ホームページアドレス】 <http://www.sportsanzen.org>
【スポーツ安全保険加入システム】「スポ安ねっと」 <https://www.spokyo.jp/spoanet.html>
各種資料発送、あらまし、加入依頼書、事故通知ハガキ等が必要な場合は、「ホームページ」または「スポ安ねっと」からお申込ください。

| 加入対象者・活動内容 | 加入区分及び掛金(1人年額) | 対象となる事故の範囲 | 傷害保険(補償額) 1日目から保障 | | | | 賠償責任保険(てん補限度額) | 共済見舞金 |
|---------------------------------|--|------------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | 死亡 | 後遺障害(最高) | 入院(1日につき) | 通院(1日につき) | | |
| 子ども 中学生以下 特別支援学校高等部の生徒を含む | A1 600円 | 団体の活動中とその往復中(注1) | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | 身体・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円 | 突然死 (急性心不全) 180万円 |
| | AW 1,150円 | | 2,100万円 | 3,150万円 | 5,000円 | 2,000円 | | |
| | | 上記以外の個人活動 | 100万円 | 150万円 | 1,000円 | 500円 | 身体・財物賠償合算1事故500万円 | |
| 大人・高校生以上 | ・文化、ボランティア、地域活動 団体の送迎、応援等 (スポーツ活動は対象外) | A2 600円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | 身体・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円 | 突然死 (急性心不全) (脳内出血など) 180万円 |
| | ・スポーツ活動 | C 1,600円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | | |
| | ・子どものスポーツ活動の指導限定(注2) | AC 1,100円 | 1,000万円 | 1,500万円 | 2,500円 | 1,000円 | | |
| | ・65歳以上のスポーツ活動(注2) | B 800円 | 600万円 | 900万円 | 1,800円 | 1,000円 | | |
| 全年齢 | ・危険度の高いスポーツ活動 7人用フットボール、山岳登山等 | D 9,000円 | 500万円 | 750万円 | 1,800円 | 1,000円 | | |

(注1) 学校管理下を除く (注2) 高額保障をご希望の方はCでも加入できます。

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------------|---------|---------|--------|--------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 全年齢 | インターネット加入の出来る短期スポーツ教室(3ヶ月以内) | 短期スポーツ教室 600円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | 身体・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円 | 突然死 (急性心不全) (脳内出血など) 180万円 |
|-----|------------------------------|------------------|---------|---------|--------|--------|---------------------------------------|-------------------------------------|

※(財)スポーツ安全協会は、スポーツ及び社会教育活動の普及振興に寄与する目的で、1970年に文部科学省により許可された営利を目的としない公益法人です。

第47回延岡西日本マラソン

2月15日(日) 12:05スタート

延岡市をスタートし、門川町を経て日向市を折返す「第47回延岡西日本マラソン」が2月15日(日)に開催されます。

この大会には、これまで日本のマラソン界を代表する選手が多数出場しており、今回も全国の実業団から有力な選手が出走するほか、地元の選手も数多く参加します。

選手にとって皆さんの応援は大きな励みとなります。

沿道でのたくさんのご声援をお願いいたします。

また、前回大会同様にテレビ生放送も行われ、白熱したレースとともに、番組の中で本町も紹介されます。

なお、選手の通過時間に合わせて行われる交通規制にもご協力ください。

●テレビ放映 2月15日(日) 12:00~14:30(放送局:UMKテレビ宮崎)

●通過地点と先頭の通過予定時刻

| | | |
|------|--------|-------|
| スタート | 延岡市役所前 | 12:05 |
| 15km | 門川町尾末 | 12:51 |
| 折返し点 | 日向市原町 | 13:12 |
| 30km | 門川町加草 | 13:38 |
| ゴール | 延岡市役所 | 14:15 |

※日向市と門川町は国道10号線がコースとなります。

●問い合わせ

延岡西日本マラソン大会事務局
(延岡市教育委員会保健体育課内)
電話0982-22-7038

みやざき県民総合スポーツ祭

スキー・スノーボード・ファンスキー競技の部 開催

平成20年度みやざき県民総合スポーツ祭スキー・スノーボード・ファンスキー競技の部が下記により開催されます。

参加者を募集いたしますので、参加希望される方は申込期限厳守で申し込んでください。

- 期 日** 平成21年2月28日(土) 代表者会議、監督会議等
3月1日(日) 開会式、インスペクション、競技等
- 会 場** 「五ヶ瀬ハイランドスキー場」500mコース
- 競技種目** 大回転競技・スノーボード・ファンスキー・オープンクラス
- 競技方法** 1) 市郡対抗団体戦および個人戦
2) 出走はスキーAクラスより行い、個人の出走順は大会本部が決定する。
- 参加資格** 1) スポーツ安全保険に加入していること。
2) 開催基準要項に準ずる。
高校生スキーについては団体強化選手の選考を兼ねる。
- 出場制限** 各市郡からの出場制限なし(1市郡から何名でも可)
- 競技規則** 全日本スキー連盟競技規則最新版による。ただし、本大会に定められた規約が優先する。
なお、用具に関するFIS規定は適用しない。
- 申込方法** 教育委員会にある申込書に必要事項を記入し、参加料2,500円を添えて申し込むこと。
- 申込期限** 平成21年2月13日(金) 必着
- その他** 締切日以降の申込はオープン参加扱いとする。(問合せは県スキー連盟まで)
1) 天候等により中止の場合も経費負担があるため参加料は返金しない。
2) 競技中の事故については応急処置は行いが、その後の責任は負わないものとする。
3) 安全のため、できればヘルメット着用が望ましい。
4) 保護者の会場までの同行についてはスキー連盟までお問い合わせ下さい。
5) 宿泊申込は各自で行うこと。

※申込につきましては、宮崎県スキー連盟HPよりPDFにてメールでの申込が可能です。

問合せ先 〒885-1202 都城市高城町穂満坊470-1 宮崎県スキー連盟事務局 岩崎睦美
TEL・FAX0986-58-3274 E-mail saj-miyazaki@yahoo.co.jp
門川町役場 社会教育課 ☎63-1140(内線266)



浄化槽導入には補助金助成があります

門川町では、生活雑排水の処理のために、専用住宅への合併処理浄化槽の導入を支援しています。門川町での工事費の助成額は下記のとおりとなります。

●助成額（年度により変更になる場合があります）
 5人槽…332,000円
 7人槽…414,000円※
 10人槽…548,000円※
 ※人槽規模は住宅の床面積等により異なるります。

門川町の河川・海域の浄化のため、積極的な浄化槽導入をお願いします。

教育資金の必要な方へ「国の教育ローン」についてご紹介いたします

日本政策金融公庫では、教育資金を必要とする方への支援制度として「国の教育ローン」を実施しています。

この制度は、独立行政法人日本学生支援機構（旧・日本育英会）の奨学金制度と重複して利用することができ、高等学校以上の各種学校（一部例外があります）に就学する場合に利用できるものです。

1 利用いただける方
 融資の対象となる学校に入学・在学される方の保護者で、世帯の年間収入所得が基準に当てはまる方法及び特例要件に該当する方。

2 融資の対象となる学校
 修業年限が6ヶ月以上で、中学卒業以上の方を対象とする教育施設になります。

3 利用用途

門川町の鳥、国指定天然記念物 カムリウミスズメ保護観察会

カムリウミスズメ（門川町の鳥）など海鳥たちの観察をとおして、門川町の自然のすばらしさを体験しよう！

主催：門川町教育委員会

講師：中村 豊さん（宮崎大学フロンティア科学実験総合センター勤務）
 日時：平成21年3月14日（土）午前9時～12時
 場所：門川港上納屋防波堤 ※観察場所は、変更になることもあります。
 内容：陸から望遠鏡を使って観察します。船での遊覧は致しません。
 参加資格：門川町在住および門川町に通勤通学する高校生以上の方、ならびに門川町在住の小学3年生以上の児童生徒。小学生については保護監督が出来る大人が同伴すること。
 定員：35名（高校生以上15名、児童生徒20名を目安とします。）
 先着順（2/10より受付開始。定員になり次第しめきります。）
 参加費：1人50円（傷害保険料）
 申込方法：用紙に氏名、学校名（所属）、学年（年齢）、住所、電話番号を記入して、参加費を添えて申し込んでください。FAXでの申し込みもできます。
 申し込み・お問合せ：門川町教育委員会 社会教育課 ☎0982-63-1140 FAX0982-63-5349 担当：窪田
 ※野生の鳥ですから必ずカムリウミスズメが見られるとの保証はありません。そのことをご理解のうえお申し込みください。



森づくりボランティア養成セミナー受講者募集

事業の目的

環境問題への取り組みのひとつである森づくり活動に、継続して参加するボランティアと、森づくり活動を自らコーディネートするリーダー的ボランティアを育成します。
 また、この事業は、(NPO・ボランティア活動人材・体験プログラム開発事業) 宮崎県生活・協働・男女参画課とお互いの立場や特性を認識・尊重しながら、共通の目的を達成するために協働して取り組んでいます。

募集要項

定員：20名（先着順）
 受講料：無料（昼食持参）
 県内にお住まいの高校生以上

開催期間

平成21年3月8日（日）
 平成21年3月22日（日）
 10：00～16：00

開催場所

森の学舎（もりのまなびや）
 （旧西門川小学校松瀬分校）
 門川町大字川内字イカダ場

申込み方法

受講申込書に必要事項を記入し、「NPO法人子どもの森」あて郵送、またはFAXで申し込んでください。電子メールでも受け付けます。（子どもの森ホームページからも申込みできます。）
 申込締め切り：平成21年3月1日
 申込・問合せ先：NPO法人子どもの森 〒889-0624 宮崎県東臼杵郡門川町城ヶ丘2-2
 ☎/FAX：050-3427-1102 携帯：090-9474-4753（横山）夜間でも可
 e-mail office@kodomonomori.info ホームページ http://www.kodomonomori.info
 主催：NPO法人子どもの森
 共催：宮崎県生活・協働・男女参画課（NPO・ボランティア活動人材・育成体験プログラム開発事業）
 後援：宮崎県教育委員会・みやざき森づくりボランティア協議会

今後1年間に必要となる費用が融資の対象となります。

4 融資額
 学生・生徒1人につき、200万円以内。返済限度額内で、重複して利用可能です。

5 返済期間
 10年以内
 ※交通通児家庭または母子家庭の方については、1年の延長が可能です。

6 据置期間
 在学期間内で元金の返済を据置くことができます。

7 返済方法
 毎月元利均等返済（毎月の返済額が一定です）
 ※ボーナス月増額返済やステップアップ返済（返済額を途中で増額すること）もできます。

8 保証について
 融資を受けるにあたっては、連帯保証人1名以上か（財）教育資金融資保証基金による保証が必要です。

9 お問合せ先
 ①教育ローンコールセンター
 ナビダイヤル 05700008656
 ※受付時間 月～金 9:00～17:21:00
 土 9:00～12:00
 ②金融機関（銀行・信用金庫・信用組合・労働金庫・農協・漁協）の窓口
 ③「国の教育ローン」ホームページ
<http://www.jic.go.jp>
 ④国の教育ローン テレフォン・FAX サービス
 東京 0332228739
 名古屋 0522228739
 大阪 0665418739

宮崎県の最低賃金が改正されました。

改正された金額及び発効日は次のとおりです。

宮崎県最低賃金 627円
 （平成20年10月26日）

産業別最低賃金
 ●部分業種・冷凍肉・肉加工品、処理牛乳・飲料、乳製品製造業
 654円（平成20年12月31日）

●電子部品、デバイス、電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業
 684円（平成20年12月31日）

●各種商品小売業
 667円（平成20年12月31日）

●自動車（新車）小売業
 696円（平成20年12月31日）

※宮崎県最低賃金は、業種等に関係なく、また、パートタイム、アルバイト等を含む全ての労働者に適用されます。

※産業別最低賃金の件名については、日本標準産業分類の改定（平成19年11月）に伴い一部改正されていますが、適用の範囲は従来どおりで変更はありません。

平成21年度銃砲刀剣類登録審査会のお知らせ

銃砲や刀剣類は原則として所持することはできませんが、銃砲刀剣類所持等取締法第14条の規定により、美術品若しくは骨董品として価値のある火縄銃銃砲等の古式銃砲又は美術品として価値のある刀剣類は、宮崎県教育委員会に登録することにより所持することができます。平成21年度の登録審査会は下記のとおりです。詳しくは、宮崎県教育庁文化財課09852267251へお問い合わせください。

- ① 銃砲刀剣類を発見したら（町内に在住する方が宮崎県内で発見した場合）
 ①日向警察署へ発見の届け出を行う。（詳しくは、日向警察署へおたずねください）
- ② 警察署から発見届出済証の交付を受ける
- ③ 宮崎県教育委員会の銃砲刀剣類登録審査会へ審査を受ける。

④ 審査会で登録が認められた場合は、銃砲刀剣類登録証が交付される

1. 銃砲刀剣類は「銃砲刀剣類登録証」が交付されるもののみ、相続、譲渡、売買等ができます。

2. 相続、譲渡、売買等は20日以内に所有者変更をされた場合は、所有権が所有権者登録を完了した教育委員会へ届出されることがあります。

3. 所有者が住所を変更された場合も、速やかに「住所変更」の届出が義務付けられています。

日程 平成21年5月20日（水）、8月20日（金）11月20日（金）、平成22年2月19日（金）

時間 13:00～16:12:00
 会場 宮崎県庁7号館745会議室

審査当日持参するもの
 ① 当該銃砲刀剣類
 ② 宮崎県収入証紙（県庁内売店にて購入してください）
 ③ 新規登録申請書、300円
 ④ 再交付 3,500円
 ⑤ 製作承認 800円

※新規登録申請に係る手数料は審査手数料になります。そのため、審査の結果登録できない場合でも手数料6,300円が必要になります。

③ 発見届出済書（所轄警察署発行（但し、新規登録の場合）
 ④ 委任状（申請者が止むを得ない事情で審査を受けられず代理人に委任する場合）
 ⑤ 銃砲の製造、渡来年証明資料（但し、申請に係る銃砲が日本製銃砲にあっては、おおよね平成三年以前に製造されたこと、外国製銃砲にあっては、おおよね同年前に我が国に伝来していたことを証明する資料等がある場合）

2月のカレンダー

(平成21年1月13日現在)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|
| 2/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 町長による五十鈴小訪問(午前中) 門川小新入生保護者対象入学説明会(同校) | 遊学塾(9:30~11:30 中央公民館) | | | 西門川小避難訓練(不審者対策 10:40~11:25) | 親子で楽しむレクリエーション教室(9:00~12:00 中央公民館) |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 門川町子ども文化芸術発表大会(9:30~12:00 開演 門川町総合文化会館) | 行政相談日(10:00~15:00 門川町総合福祉センター) | 建国記念の日 おはなし会(10:30~ 町立図書館) | 節約計画ひまわりのお会(金融学習会)(10:00~12:00 草川保育園子育て支援センター) 高齢者教室(9:30~11:30 中央公民館) 西門川小英語活動研究発表会(14:05~16:40) | | 楽しい野菜づくり講座(9:00~12:00 町内) おはなし会(11:00~ 町立図書館) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 第47回延岡西日本マラソン(12:05延岡市役所スタート) 五十鈴小学習発表会(9:00~12:00 同校体育館) | かどがわ温泉心の杜体験日 | つどいの広場(10:00~12:00 かどがわ温泉心の杜) 遊学塾(9:30~11:30 中央公民館) 五十鈴小新入学児童保護者説明会(14:00~15:30 同校視聴覚室) | | 西門川小入学説明会(13:50~15:30) | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 門川みんなと朝市(9:00~12:00 門川漁港) | | | 幼保小連携事業(いすず保育園児の訪問 10:30~11:30) | 西門川小薬物乱用防止教室・給食試食会・食育講和(9:35~16:45) | 楽しい野菜づくり講座(9:00~12:00 町内) |

3月1日(日) 子育て応援フェスティバルin門川2009 (10:00~15:30 クリエイティブセンター門川、門川町総合文化会館)



日向東日梓情報
美郷町
宇納間地蔵尊大祭

北郷前の宇納間地蔵尊は、150年程前に江戸に大火事が発生したとき、当時の延岡藩主の誓願に「水を注ぐ」と誓ったと伝えられる。その際、火を鎮火させたことから、「火伏せ地蔵」と呼ばれていました。火にまつわる全ての災害にご利益があるといわれ、美郷町の家庭の台所などには必ずといっていいほど宇納間地蔵の御札が貼られています。

この大祭の期間中は地場産品の展示即売会など催し物が盛り沢山の展示場から約2万人の参拝客で賑わいます。

開催日…平成21年2月17日(水)~19日(木)

時間…9:00~17:00
場所…美郷町北郷区宇納間「全長寺」

問い合わせ先…
美郷町観光協会北郷支部(北郷商工会内)
☎0982(6)258995

2月の水道当番表

今月の水道担当業者は次のとおりです。

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

| 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 |
| 旭エンタープライズ | 63-2031 | 63-1344 |
| サンクス設備機器 | 50-4333 | 50-4333 |
| セイウ設備 | 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 | 63-1140(代) |

★水道料金の口座振替について
2月25日は、1月分の口座振替日になります。また、2月25日に引落しできなかった場合は、3月10日に再振替します。なお、12月分の再振替は2月10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1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。

門川町子育て応援フェスティバル ~みんな あつまれ あそびの広場~

門川町子育て支援センターと門川町との共催により親子で楽しめるイベントを計画しました。いろいろな遊びや体験を通して、お子さんと一緒に楽しく過ごしてみませんか。

日時：3月1日(日) 9:30~15:30
会場：クリエイティブセンター門川及び門川町総合文化会館
内容：①ファミリーコンサート
②展示コーナー ・みんなの笑顔写真展(写真募集中です。) ・あそびのスポット紹介 ・支援センター活動紹介
③体験あそびコーナー ・おもちゃ広場 ・からだで遊ぼう ・作って遊ぼう ・絵本で遊ぼう
④おもちゃ病院
⑤育児相談
⑥販売コーナー ・パン、弁当、キッズカフェ 等
⑦育児用品などのフリーマーケット(受付中)

問合せ先：門川町子育て支援センター(岩崎・富高) ☎63-0731
門川町福祉課子育て支援係 ☎63-1140(内線231)

(仮称)『おもちゃの病院かどがわクリニック』ボランティアスタッフ募集

3月1日(日)にクリエイティブセンター門川で開催されます、「門川町子育て応援フェスティバル」を機に、(仮称)『おもちゃの病院かどがわクリニック』の立ち上げを計画しています。

現在、町内には「おもちゃ病院ひゅうが」所属の3名のおもちゃドクターがいますが、今後の町内での活動を計画するにあたり、一緒に活動していただけるスタッフを募集いたします。

◎募集スタッフ おもちゃドクター(主に、おもちゃの修理を担当) ナース(主に、受付を担当)

なお、3月1日当日は、会場で「おもちゃ病院ひゅうが」の応援を頂いておもちゃの修理を行ないますので、興味をお持ちの方は、会場で活動を見学してください。

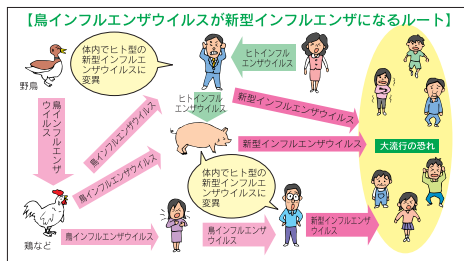
◎活動内容：おもちゃの修理(毎月1回程度)
◎対象者：おもちゃの修理に興味のある方・子育て支援ボランティアに参加してみたい方
◎問合せ先：門川町子育て支援センター(亀長・安藤) ☎63-0731
門川町福祉課子育て支援係 ☎63-1140(内線231)

発生に備えよう 新型インフルエンザ

問1 新型インフルエンザとは何ですか？

答1 鳥などの動物に感染するインフルエンザウイルスは、通常は、ヒトには感染しません。そのインフルエンザウイルスがヒトに感染し人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと効率よく感染できるようになったウイルスによる疾患を「新型インフルエンザ」といいます。国民の4人に1人が感染するだろうと予想されています。

| 様々なインフルエンザ | 感染 |
|--------------|-------------------|
| 季節性インフルエンザ | ヒト→ヒト |
| 高病原性鳥インフルエンザ | トリ⇄トリ まれにトリ→ヒト |
| 新型インフルエンザ | トリ・動物→ヒト⇄ヒト |



問2 これまでに新型インフルエンザの流行はありましたか？

答2 20世紀以降、10年から40年周期で3つの新型インフルエンザが発生しています。

| 名 前 | 発生時期 | 死亡者（世界で） |
|-------------|-------|----------|
| スペインインフルエンザ | 1918年 | 4000万人 |
| アジアインフルエンザ | 1957年 | 200万人 |
| 香港インフルエンザ | 1968年 | 100万人 |

問3 なぜ、新型インフルエンザの世界的流行（パンデミック）の可能性が指摘されているのですか？

答3 人から人へ感染する新型インフルエンザの世界的流行は、10年から40年程度の周期で起こるとされていますがこの数十年は、発生がありません。さらに、現在地球規模で発生している「高病原性インフルエンザウイルス」のウイルスが新型インフルエンザウイルスに変異することが懸念されています。旅客機などの高速大量交通機関が発達している現代では世界中で同時多発的に発生する恐れがあります。しかし、いつ発生するかは誰にも予測できません。

問4 新型インフルエンザの症状は？

答4 まだ、発生していないのでわかりませんが、予想されるものとしては…
38度以上の発熱
せき
呼吸困難
下痢
 重症化すれば死亡することもあると考えられています。

問5 新型インフルエンザの予防はどんな方法があるの？

答5 ①人ごみの中への外出を控えましょう。
 ②外出する時はマスクを着用し、帰宅後のうがい手洗いを徹底しましょう。
 ③水分を十分にとり、バランスの良い食事をとるようにしましょう。

【問い合わせ先】門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140（内線223）

がん検診を受けていますか？ 受けないのは「どうもないから」ですか？

門川町でひと月にがん治療をしている方は、何人くらいいるのでしょうか？

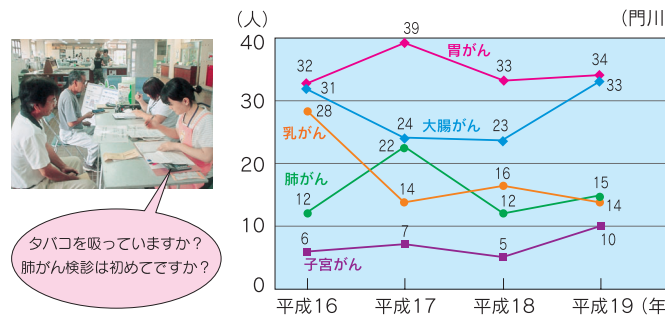
（門川町国民健康保険5月分データから）

| 患者数 | 平成16 | 平成17 | 平成18 | 平成19 |
|-------|------|------|------|------|
| ①胃がん | 32 | 39 | 33 | 34 |
| ②大腸がん | 31 | 24 | 23 | 33 |
| ③肺がん | 12 | 22 | 12 | 15 |
| ④乳がん | 28 | 14 | 16 | 14 |
| ⑤子宮がん | 6 | 7 | 5 | 10 |
| ①～⑤合計 | 109 | 106 | 89 | 106 |

胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がんだけをみても門川町ではひと月に106名の方ががん治療をうけています。平成18年は89名でした。

部位別がん患者の推移（ひと月分）

（門川町国民健康保険データから）

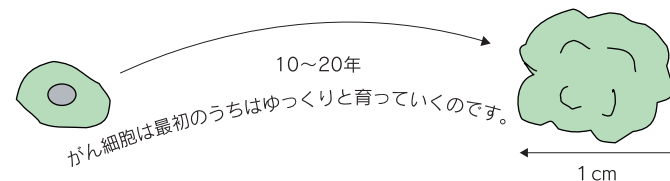


タバコを吸っていますか？
肺がん検診は初めてですか？



ヘリカルCT
病院のと同じだ

一個のがん細胞が、10数年から20年もかかって、直径1センチほどの初期がんに成長します。



胃・肺・大腸・乳・子宮など、がんは、知らない間に体のどこにでも出来ます。あなたは、自覚症状がでるまで、待っていますか？正常な細胞は、もともとある臓器以外では、増殖しません。がん細胞は、臓器と臓器の間を突き破り、血液に混じってリンパ液に混じって体のどこにでも増殖します。

がん検診を受けていないあなたは、がんが出来ている場所を自覚症状で見つけられますか？

門川町では胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診を実施しています。平成21年度のがん検診申込は、4月に行います。

問い合わせ先 町民課 健康づくり係

図書館ボランティアさん 追加募集のお知らせ

図書館をサポートして下さるボランティアさんを募集しています。

《募集対象》

- ・門川町内にお住まいの方。
- ・読書が好きという方や、子ども好きで読み聞かせなどに興味をお持ちの方。
- ・年齢・性別は問いません。



《主な活動内容》

- ・図書館が行う行事（おはなし会、図書館まつりなど）のお手伝い。
- ・定例研修会（おりがみ、本の装備など）、読み聞かせ講座への参加など。

《その他》

- ・入会金や会費は必要ありません。
- ・加入や脱退は自由です。

《お申し込みについて》

- ・図書館カウンターに申込書がありますので、必要事項を記入の上、提出してください。
- ・お申し込みは、随時受付しています。

詳細については、お電話（68-0001）またはカウンターにてお気軽にお問い合わせください。
みなさまのご参加をお待ちしています！

春は移動の季節です！

- ご結婚・ご卒業・転勤などで、利用者カードの登録内容（名前・住所・連絡先など）が変更になった時は、カウンターまでお知らせください。
- 利用者カードは門川町内に在住・在勤・在学の方のみ有効です。転勤・転校などで上記の条件に当てはまらなくなった方、カードが不要になった方は、図書館にお返し下さい。



カードを紛失して
しまったら？

- 紛失したかな？と気付いてから約1ヶ月間はお探しくださるようお願い申し上げます。（見つかる場合が多いので）探しても出てこない場合は、カウンターで再発行の申請をしてください。
（※再発行の場合は「印鑑」が必要です）
- 利用者カードは無くさないよう、大切に保管しましょう。

新刊・話題の本（児童）

★経済脳をきたえよう！

池内 正人／著 日本経済新聞出版社

★ひとめあがり

川端 誠／作 クレヨンハウス

★はるかな島

ジュード・ダリー／絵 光村教育図書

★ギネスせかいきろくkids2009

ギネス・ワールド・レコーズ／編
ゴマブックス

★おいしいおと

ふくしま あきえ／え 福音館書店

★からだのなかでドウンドウンドウン

あべ 弘土著 福音館書店

★びっくりどっきり寄生虫

ニール・レイトン／絵 フレーベル館

★へびのたまご？

accototo／さく 遊タイム出版

館内でインターネットが ご利用できるようになりました！

図書館のレファレンスコーナーに、「インターネット閲覧用パソコン」が、設置されました。（1台）
調査や研究にぜひ、ご活用ください。

- 《利用について》
- ・町内・町外問わず、どなたでもご利用できます。
 - （※小学生以下は保護者の同伴が必要です）
 - ・利用の際は、カウンターで申し込みください。
 - ・お一人1日1回、30分以内です。
 - ・無料です。

《利用上の注意》

- ・閲覧・検索のみの利用に限ります。
- ※メールの送受信、記録媒体への保存、印刷、掲示板への書き込み等はできません。
- ・一部のサイト（ショッピングやオークション、ゲームなど）や有書サイトの閲覧はできません。

その他詳細については、「門川町立図書館 利用者インターネットパソコン利用のガイドライン」をご覧になり、同意した上でご利用ください。

図書館だより

平成21年2月1日発行
第38号

かどがわちょうりつ と しょ かん
門川町立図書館
☎ 0982-(68)-0001
FAX0982-(68)-0024

2月・3月の図書館行事

おはなし会

★乳児・幼児向け★

（時間は10：30から）
2月11日（水）、25日（水）
3月11日（水）、25日（水）

絵本や紙しばいの読み聞かせです。お気軽にどうぞ！



★小学校低学年向け★

（時間は11：00から）
2月14日（土）
3月14日（土）

移動図書館

※利用対象は西門川小・中の生徒のみ
※お昼休み時間にうかがいます

★巡回日程★

2月12日（木）
26日（木）
3月12日（木）

※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

休館日カレンダー

●印は休館日

2月

| 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 |
| | | | | | | |

3月

| 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 | | | | |

■利用時間：（火～金曜日） 午前10時～午後7時
（土・日曜日・祝日） 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）

新刊・話題の本（一般）

★ローマ亡き後の地中海世界（上）
塩野 七生／著 新潮社

★誰でもできる手づくり味噌
永田 十歳／著 農山漁村文化協会

★ふたりの季節
小池 真理子／著 幻冬舎

★警官の紋章
佐々木 譲／著 角川春樹事務所

★断絶
堂場 瞬一／著 中央公論新社

★ほうき星（上・下）
山本 一力／著 角川書店

★エリーC 茅ヶ崎の海が好き。
岩本 えり子／著 講談社

★天地人（前編）
日本放送出版協会／編

★世界の果てまで
鎌田 敏夫／著 角川春樹事務所

★恩寵
ほしお きなえ／著 角川書店

図書館蔵書数

平成21年1月1日現在

| | |
|---------|------------|
| 一般図書資料 | 50,244冊 |
| 児童図書資料 | 24,720冊 |
| 雑誌（59誌） | 5,426冊 |
| 視聴覚資料 | 1,635点 |
| 合計 | 82,025冊（点） |

～やっちみろや健康づくりプラン21～『健康づくりは、食事から』



プラン21「食部門」では、パーフェクトメニューの周知と魚や野菜料理の普及として掲載しております。寒さが一段と厳しくなり、中と外の寒暖の差が大きく体調管理も難しい時期でもあります。学校や仕事に行く直前まで、寒くてもいつまでもお布団から抜け出せずに、朝食抜きで登校、出勤していませんか。自己免疫能力を高めるためにも、睡眠時間の確保はもちろんです。朝食はもっとも大切です。栄養素で唯一“ウイルス”を殺せるのは“ビタミンC”だけです。朝食をしっかり摂りその朝食にビタミンCの多い旬の果物（みかん、いちご等）を取り入れては如何でしょうか。今月は朝食メニューを掲載しておりますが、朝からこんなに作れないではなく、常備菜を2種類くらいは作っておくと重宝しますし、食べられない方は夕食の量や種、時間帯の改善が必要と思われます。風邪に負けない身体づくりは、“早起き・早寝・朝ごはん”

お好みの献立にして、お召し上がりください。（材料は全て1人分です。調味料は好みで）

1. 味噌汁 （材料は全て1人分です）

| 赤 群 | 青 群 | 黄 群 |
|------|-----------------------|---------------------|
| 煮干5g | ほうれん草20g、白菜30g、生椎茸15g | 里芋30g、味噌13g、出し汁150g |

【作り方】

①鍋に出し汁と煮干、里芋、椎茸、白菜の茎の部分を入れて火にかけ、里芋が煮えたらほうれん草、残りの白菜を加えて、一煮したら味噌を加えて火を止める。

2. 焼き魚：◎ゆで卵とブロッコリーのサラダ

| 赤 群 | 青 群 | 黄 群 |
|------------------------|------------------|-------------------------------------|
| あじ開き(干)30g、◎鶏卵50g、花鰻3g | 大根60g、◎ブロッコリー60g | ◎ハーフマヨネーズ10g、◎粒入りマスタード小さじ1/2、しょう油適量 |

【作り方】

①干物は焼く。大根はすりおろす。
②鶏卵はゆでて食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房にしてゆでて、水気をきる。ポウルにマヨネーズとマスタードを入れて混ぜ合わせ、鶏卵とブロッコリー、花鰻を入れて全体を和える。

3. 小松菜の佃煮昆布和え【常備菜】

| 赤 群 | 青 群 | 黄 群 |
|-----|----------------|-----|
| | 小松菜50g、佃煮昆布10g | |

【作り方】

①小松菜はゆでて食べやすい長さに切り、水気を絞る。ポウルに小松菜とせん切りにした佃煮昆布を加えて混ぜあえる。

4. ひじきの酢醤油和え【常備菜】

| 赤 群 | 青 群 | 黄 群 |
|---------|-------|------------------------------|
| 豚もも肉10g | ひじき5g | 酢小さじ1/3、砂糖1g、酒5g、水30g、しょう油2g |

【作り方】

①鍋に油と肉、水で戻したひじきを加えて炒め合わせ、酒、しょう油、砂糖、水を加えて10分煮る。最後に酢を加えて混ぜる。（ニンニクを加えてもOK）

5. 果物・ごはん

| 赤 群 | 青 群 | 黄 群 |
|-----|---------------|---------|
| | いちご50g、りんご30g | ごはん150g |

栄養価

| | 蛋白質 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ナイアシン | ビタミンC | 鉄 | ビタミンA | ビタミンD | |
|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 1食目安 | 30g | 0.40mg | 0.50mg | 6.0mg | 2.0g | 4.0mg | 210μg | 40ng | |
| 献立1人当 | 30.3 | 0.42 | 0.62 | 6.8 | 3.2 | 8.3 | 316 | 110 | |
| | カリウム | カルシウム | リン | 食物繊維 | 炭水化物 | 脂 質 | エネルギー | 比率 | 比率 |
| 1食目安 | 1300mg | 300mg | 300mg | 10g | 84g | 16g | 600kcal | cal/g | ω6/ω3 |
| 献立1人当 | 1179 | 396 | 474 | 10.3 | 83 | 12 | 547 | 1.20 | 0.70 |

※2月3日は節分の日です。なぜ豆をまくのでしょうか。陰陽五行、十干十二支という考えが大きく関わってきているそうです。大豆はとても硬いという事で「金」に当たり、鬼を意味します。これを火で煎る（火が金を溶かすという火剋金の作用）と同時に、豆まきで外や内にこの大豆がばらまかれて結局、人間が食べてしまうことにより、鬼を退治することになります。

また、豆をまく事により、五行の「木」を助けるという事で、「春の気を助ける」から「春を呼ぶ行事」でもあるそうです。

※五行とは、自然の道理を木、火、土、金、水の五元素を表す。

お問合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集合税 9期

◎固定資産税(四期) 4期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口

1月1日現在

| 男 | 女 | 計 | 世帯数 |
|------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| 8,898 (8,908) | 10,030 (10,045) | 18,928 (18,953) | 7,107 (7,112) |

()内は前月



発行日/平成21年2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。