

祝敬老

明治43年生まれ103歳の松本貞夫さん。  
門川町内に住んでいる100歳以上の方12名のうち唯一の男性です。  
これからも元気にお過ごしください。

◎今月号の主な内容

- 門川町総合文化祭開催 ..... 2～3
- 町民健康講座のお知らせ ..... 8
- 交通法令講習会のご案内 ..... 10



スポーツの秋！文化の秋！！  
みんなが参加しませんか

# 『門川町総合文化祭』

## 体育部門

参加を希望される方は、  
各大会申込先までご連絡ください。

### 小学生バレーボール

- ◆とき 11月10日(日) ※協議中
- ◆ところ 勤労者体育センター
- ◆申込先 岩切 大介
- ☎ 090-7538-8669

### ソフトボール

- ◆とき 12月1日(日)
- ◆ところ 野球場・多目的広場
- ◆申込先 岩田 哲也
- ☎ 090-2392-4938

### ラグビー

- ◆とき 12月上旬 ※協議中
- ◆ところ 多目的広場
- ◆申込先 黒木 浩一
- ☎ 080-1712-4291

### ソフトテニス

- ◆とき 11月24日(日)
- ◆ところ 庭球場
- ◆申込先 神戸 誠
- ☎ 63-4423

### 少林寺流空手

- ◆とき 12月22日(日)
- ◆ところ 中央公民館
- ◆申込先 浜口 一与
- ☎ 63-6161

### 少年ソフトボール

- ◆とき 11月24日(日)
- ◆ところ 多目的広場
- ◆申込先 田中 豊和
- ☎ 090-6634-0518

### ゲートボール

- ◆とき 11月16日(土)
- ◆ところ 加草2区公民館
- ◆申込先 小野 吉重
- ☎ 63-5357

### バドミントン

- ◆とき 12月15日(日)
- ◆ところ 勤労者体育センター
- ◆申込先 黒木 幸一
- ☎ 090-9790-3386

### バレーボール

- ◆とき 11月24日(日)
- ◆ところ 勤労者体育センター
- ◆申込先 原田 貴志
- ☎ 63-1140

### 卓球

- ◆とき 12月8日(日)
- ◆ところ 門中体育館
- ◆申込先 金丸 公久
- ☎ 090-1082-2445

### 少年・少女バドミントン

- ◆とき 11月23日(土)
- ◆ところ 勤労者体育センター
- ◆申込先 安原 くるみ
- ☎ 080-5206-6822

### 弓道

- ◆とき 11月24日(日)
- ◆ところ 幸館
- ◆申込先 神井 吏
- ☎ 63-1304

### 四半的弓道

- ◆とき 11月8日(金)
- ◆ところ 福祉センターふれあい館
- ◆申込先 津島 智
- ☎ 63-3803

### サッカー

- ◆とき 12月15日(日)
- ◆ところ 野球場
- ◆申込先 吉本 政文
- ☎ 63-1140

### クレー射撃

- ◆とき 10月6日(日)
- ◆ところ 日向市石川射撃場
- ◆申込先 石田 節雄
- ☎ 63-5388

### 少年サッカー

- ◆とき 12月14日(土)
- ◆ところ 多目的広場
- ◆申込先 吉本 政文
- ☎ 63-1140

### テニス

- ◆とき 10月27日(日)
- ◆ところ 庭球場
- ◆申込先 峯 幸男
- ☎ 090-8623-4139

### 野球

- ◆とき 11月30日(土)
- ◆ところ 野球場
- ◆申込先 黒木 一章
- ☎ 63-1140

### ミニバレーボール

- ◆とき 12月8日(日)
- ◆ところ 勤労者体育センター
- ◆申込先 金田 シゲ子
- ☎ 63-4082

### 太極拳

- ◆とき 11月24日(日)
- ◆ところ クリエイティブセンター
- ◆申込先 橋口 総子
- ☎ 63-0903

行事名	期日・時間	会場	お問い合わせ先
文化祭作品展(入場無料)	11月2日(土)~11月3日(日) 9時~16時	クリエイティブセンター体育室	門川町教育委員会 社会教育課 ☎ 63 - 1140 (266)
門川町子ども俳句大会表彰式 ~優秀作品の展示発表と表彰~	11月2日(土) 13時	クリエイティブセンター2階	門川俳句会 黒木洋子 ☎ 63 - 7438
合同華展 伝統文化体験こども教室いけ花教室の子どもたちの作品も展示します。(入場無料)	11月2日(土) 9時~17時 11月3日(日) 9時~16時	クリエイティブセンター2階	門川町華道連盟 日高トシ子 ☎ 63 - 1545
第23回芸能発表大会 (入場無料)	11月3日(日) 1部 10時~12時 2部 13時~15時	門川町総合文化会館	門川町教育委員会 社会教育課 ☎ 63 - 1140 (266)
お茶会 伝統文化体験こども教室いすこども茶道教室の子ども達も参加します。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。	11月3日(日) 10時~15時	クリエイティブセンター2階	茶道連盟 中島宗美 ☎ 63 - 6533
第48回門川町愛蘭会展示会 (入場無料)	11月9日(土)~11日(日) 8時半~16時	クリエイティブセンター会議室	門川町愛蘭会 小城幸一郎 ☎ 53 - 1074
第4回尾末夜神楽まつり	11月9日(土) 17時~21時	うみすずめ屋外ステージ	門川神楽保存会愛隆会 黒木安幸 ☎ 63 - 2038
第28回合唱のつどい (入場無料)	11月24日(日) 9時半開場 10時~12時	門川町総合文化会館	門川町教育委員会 社会教育課 ☎ 63 - 1140 (266)

### 門川町総合文化祭 作品展の作品募集!

- 開催期日**  
平成25年11月2日(土)午前9時~午後5時  
11月3日(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
- 出品分野**  
書道、絵画、彫刻、写真、陶芸、手芸、工芸、華道、盆栽、山野草、蘭など
- 出品規格**  
①書道 大きさは半切(34.8×13.6、3cm)以内を原則とし、縦横自由。額装、軸装作品とする。額装作品を添付すること。ガラス使用不可。  
②絵画 平面に表現された作品なら何でもよい。創作方法は問わない。大きさは50号もしくは116.7×90.9cm以内を原則とし、額装、わく張りとする。ガラス使用不可。  
水彩、鉛筆画、クレヨン画、バステル画などは画用紙のままの出品も認めるが、押しピンでとめて展示することを了承すること。  
③彫刻 重量は50kg以内とし、大きさは床面積1㎡以内、高さ2m以内とする。  
壁掛け作品は、8号もしくは45.5mm×37.9mm以内、重量は5kg以内とする。  
④工芸・陶芸 出品者が自分で搬入、搬出可能な作品に限る。  
彫刻に準ずる。  
⑤写真 出品者が自分で搬入、搬出可能な作品に限る。単写真のみとし、四つ切以上65×85cm以内とする。テーマは問わない。パネル張り、又は額装とする。ガラス使用不可。  
⑥その他 その他の作品については、特に規格を設けないが、華道、盆栽、蘭などについては、展示期間中の管理は、出品者が責任を持って行うこととする。  
⑦団体単位で出品する作品については、展示期間中の管理は、団体が責任を持って行うこととする。  
※壁にかけて展示する作品については、必ずつり紐をとりつけること。  
※町内小・中学校からの出品作品については、この要項に定めるものほか別に定める。  
※町内保育所、保育園、幼稚園等の幼児の作品出品については、別に定める。
- 作品搬入**  
①前もって出品受付をしていない方の搬入はできません。  
②作品には、出品受付時に発行した作品出品票を貼り付けてくること。  
③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)。  
④参加賞 小・中・高校出品者全員に賞状と参加賞を、一般出品者、幼稚園、保育園、保育所出品者全員に参加賞を贈ります。  
⑤作品搬入 ※作品預票と引換えに作品を搬出すること。  
※搬出期日を過ぎた作品については、一切の責任を負いません。  
⑥搬出期日(日)にちと時間を守ってください。  
※11月4日(月)は、作品の返却は致しませんので、ご注意ください。  
⑦搬入期日(日)にちと時間を守ってください。  
一般出品：平成25年11月3日(日)  
午後4時30分~午後5時  
平成25年11月5日(火)  
午前9時30分~午後5時  
学校等：平成25年11月5日(火)  
午前9時30分~午後5時  
⑧搬出場所 クリエイティブセンター門川(南町、文化会館となり)  
⑨主催：門川町・門川町教育委員会  
協賛：門川町文化協会  
⑩お問い合わせ先 社会教育課 ☎ 63-1140 (内線266)



# いきいきまちフェスティバル in 門川



11月2日(土) 9:00 ~ 17:00  
11月3日(日) 9:00 ~ 16:00の2日間  
門川町総合文化会館および周辺において開催!!

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、昨年に引き続き「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日本舞踊などの発表大会などを行います。



僕の誕生会もあるよ!  
遊びに来てね!

「日豊経済圏交流大会」の同時開催により大分県からの出店予定もありますよ!

たくさんのイベントをご用意しておりますので、お誘いあわせの上、是非お越しください。  
お問い合わせ先:産業振興課商工係 ☎63-1140(内線291)



## 図書館だより 第85号

平成25年10月1日発行



かど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

### 新刊・話題の本

《一般》

★祈りの幕が下りる時

東野 圭吾/著 講談社

★ゼツメツ少年

重松 清/著 新潮社

★ユニコーン ジョルジュ・サンドの遺言

原田 マハ/著 NHK 出版

《児童》

★あいすること あいされること

宮西 達也/著 ポプラ社

★にひきのいたすらこやぎ

松居 スーザン/作 佼成出版社

★さみしかった本

ケイト・バーンハイマー/文 岩崎書店

### おはなし会のご案内

- 10月9日(水)・10月23日(水)  
【時間10:30~】※乳児・幼児向けです。
- 10月12日(土)【時間11:00~】  
※どなたでもご参加いただけます。



第11回

## としょかんまつり

10時スタート

10/19 土

9:30~

夏休み読書感想文コンクール  
表彰式・発表会

みなさまのお越しを  
お待ちしております♪

入選者については12月号で発表します

### 図書館まつりについて

- ・ブックリサイクル
- ・おたのしみコーナー
- ・おはなし会
- ・おやこシアター
- ・小中学校読書活動展示コーナー など予定しております。

H24 おはなし会  
コーナーの様子



### ★お知らせ★

図書館まつり前日の10月18日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。

■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:毎月1日(図書整理日)、毎週月曜日  
年末年始、特別整理期間(年1度)

ご存知ですか？付加年金

国民年金1号被保険者ならびに任意加入被保険者は、定額保険料（月額15,040円）に付加保険料をプラスして納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされた額を受け取ることができます。

●納めることができる方

国民年金第1号被保険者

任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）

※国民年金基金に加入中の方や免除の該当者、第3号被保険者は付加保険料を納められません。

●付加保険料の月額

400円

●付加年金額（年間受け取り額）

200円×付加保険料納付月数

定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません。

2年間受け取ると、納めた保険料と同額になるため大変お得です。

●ご注意ください

付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。納付期限を過ぎると、納付ができなくなりますので十分注意してください（納付期限は翌月末日。休日・祝日の場合は翌営業日）。

●お申込み・お問い合わせ先

門川町役場 町民課医療年金係

（☎0982-63-1140）

今月の出張年金相談

日時：10月24日（木）午前10時～午後3時  
場所：日向市中央公民館  
ご予約は、延岡年金事務所（☎0982-21-5424）まで

要予約

門川町の石造物

16 安者井堰供養碑(庭谷)

安者井堰は、明和七年（1770）に庄屋黒木要助の発起により木造井堰として建設され、その後、曾孫の又十郎により引き継がれて用水が建設されている。文政9年（1826）に完成。その際に、建立されたのが向かって左の石碑である。正面に「南無妙法蓮華経」と刻まれ、その側面に用水掘削の概要などが記されている。

平成14年度に用水はパイプラインとなり、安者井堰の232年間の役目が終わった。その後



平成16年に「安者井堰用水跡石碑」が安者井堰の歴史を記した銘版とともに建立された。これらの石碑は、並んで庭谷の国道388号線沿いに建っている。「水をひき、管理する」こと、今も昔も最も重要な村の役目である。そしてその事業を記念して石碑を建てるのが現代になっても行われている。それらの記念碑が門川町の歴史を物語るものであることを、あらためて世の中に伝えていくようにしたいものだ。

# トピックス

喜びの受賞！

8月23日に宮崎市民文化ホールで開催されました第38回宮崎県さんさんクラブ大会におきまして、門川町高齢者クラブ連合会が、平成13年度から実施している門川中学校との交流事業（技能体験学習）が高く評価され全国老人クラブ連合会会長「活動賞」を受賞されました。

また優良老人クラブとして、三ヶ瀬高齢者クラブが宮崎県知事表彰を受賞されました。



右：三ヶ瀬高齢者クラブ

会長 本田 吉一 氏

左：門川町高齢者クラブ連合会

会長 黒木 光男 氏

長寿をお祝いして、記念品をお届けしました。

百歳以上の長寿（大正3年3月31日までにお生まれになった方）をお祝いするため、ご自宅や病院、高齢者福祉施設等を訪問して、花束や記念品をお届けしました。

みなさん素敵な笑顔で私達を出迎えてくださいました。本町にお住まいの百歳以上の方はなんと12名！これからも健康で健やかに過ごしてください。



「みんなでつくろう  
安心のまち」  
青色パトロールカー委嘱状交付



9月6日、(株)西の丸ホールディングス（会長 西谷 栄一氏）に、青色パトロールカー実施団体の委嘱状交付式があり、町長より委嘱状が交付されました。

西谷会長は「青色パトロールカーでの巡回活動をとおして、子供の見守り活動や地域安全活動を積極的にを行い、町民の期待に応えたい。」と抱負を語っていました。

(株)西の丸ホールディングスは、長年にわたり、小学校新1年生に対するランドセルカバーの寄贈や、街路の植栽や清掃、災害ボランティアなど、様々なボランティア活動に社内一丸となつてご活躍いただいております。

今後車両の諸手続きを経て、青色パトロールカーでの巡回を行っていただくこととなります。町内では、門川町役場、社会福祉協議会に次いで3台目の青色パトロールカーとなります。

保育園・幼稚園児に  
ライフジャケットの寄贈

(株)西の丸ホールディングス様より、9月18日、町内の保育園・幼稚園に対しライフジャケット200組の寄贈をいただきました。

東日本震災時に、「ライフジャケットがあれば助かった命があった。」と聞かれてのお話であります。

今後、町より各施設に配布し、これからの避難訓練等で活用して参りたいと考えております。ありがとうございます。



# 門川 キラリ人

18

請関 満芳さん

ボランティアで海拔マップを作成

常に防災の意識を持ってほしい



請関満芳さん（加草2区）は独自に門川町内の海拔を調査し、マップを作成。このほど門川町に海拔データを提供した。

「勤めていた会社の社会貢献活動として日向市の海拔を調査したことがあったので、次は自分の住んでいる門川町の海拔も調べてみたいと思いました」と話す。

自身の測量技術を活かした休日を利用しての調査は、自宅周辺、加草地区周辺、草川小学校周辺と広がっていき最終的には門川町沿岸地域までにおよんだ。調査に要した期間は8ヶ月。調査した海拔ポイントはなんと610ヶ所。

「基本的に2人で行なう測量作業を1人でやっていましたので、途中何度かあきらめそうになりましたし、勝手にやっていることなので、どこかに迷惑をかけてしまうのではないかなど、いろいろな不安もありました」と当時を振り返る。

測量したデータは、その日のうちにパソコンの図面におとしてマップを作成。見たにもわかりやすくするため、字の大きさなどデザインにもこだわった。さらに請関さんのボランティア活動はマップ作成にとどまらない。マップ作成後は、門川町

に許可をとって町道へ海拔を表示するため、ペンキで書いていく作業を行なった。

「子どもたちに、今いる場所が海拔何メートルなのか意識してもらいたかったんです。自分の命は自分で守る。子どもたちが高い防災意識を持つことで我々大人の意識も変わってくるのではないでしょうか」と真剣な表情。

今も東日本大震災における津波の映像が忘れられないという請関さん。

「あの津波を忘れたらいけないと思います。また忘れない工夫も必要だと思います。門川町は沿岸地域にあるだけに、町民の皆さんには津波への危機意識を常に持つてほしいですね。今回のマップ作りは行政まかせにせずに、できることは自分たちでやるという思いから行動しました。少しでも町民のみなさんの動ききっかけになれば嬉しいですね」と優しく微笑んだ。

※門川町は今回の提供データをもとに、地区会長との話し合いを進め『門川町海拔マップ』を近く作成する予定。

## 町民健康講座のお知らせ

- **対象者** 健康づくりに関心のある町民  
特定健診で血糖、脂質、血圧に異常があった者
- **場 所** 門川町役場 3階会議室
- **持参するもの** 国保さわやか健診(特定健診)の血液検査結果
- **教室内容** 医師講演  
運動教室(エアロビクス運動のため、関節や循環器疾患等の方はご遠慮ください)

10月1日(火) 19:00~20:10

森迫胃腸科内科  
内科医 森迫 和仁 先生

### ①「二人に一人は がんの時代」

1個のがん細胞ががん転移するまで  
知っておきたいがんの知識

10月23日(水) 19:00~20:10

今給黎医院  
内科医 今給黎 承 先生

### ②「心血管が傷つくメカニズムを知って 虚血性心疾患を予防しよう」

特定健診の値をチェック・・・コレステロール 血圧 血糖 生活習慣のここを変えていこう

10月29日(火) 19:00~20:10

なでしこ内科  
内科医 石渡 正子 先生

### ③「私の血糖が上がる原因は何だろう？」

HbA1c (NGSP 値)が5.6を超えているってどういうこと？  
空腹時血糖が100を超えているってどういうこと？  
インスリンと血糖値と食事との関係  
発症早期の耐糖能異常の特徴

11月27日(水) 19:00~20:10

日向病院  
脳神経外科医 太田 浩嗣 先生  
脳神経外科医 梅村 武部 先生

### ④「脳血管の弱点を知って脳卒中を予防しよう」

脳血管の特徴  
脳血管の最大の敵は高血圧

10月~11月(毎週木曜日)  
19:30~20:30

日本フィットネス協会認定  
エアロビクスインストラクター  
運動指導士 長野 葉子 先生

### ⑤「♪リズムにのって 楽しく体を動かしましょう♪」

インスリンの効きを悪くしている原因は、肥満と運動不足。  
肝臓と筋肉の脂肪を燃焼させてインスリンの効きを良くしよう。  
エアロビクス運動です。関節や血圧等に支障のある方は、参加できません。

講座は電話またはFAXで町民課 健康づくり係へお申し込みください

☎63-1140 FAX68-1010



## 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と、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。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 歳未満の者で心臓、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25年10月1日(火)～平成25年12月21日(土)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）

**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、以下の通りです。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 ☎ 63-1321	要予約	月～金	13：30～14：00 までに 来院
田中病院 ☎ 63-2211	不 要	月～金	9：00～12：30 14：00～17：30
		土	9：00～12：00
白石病院 ☎ 63-1365	不 要	月～金	14：00～16：00
長田整形外科 ☎ 63-0507	不 要	月・火・水・金	14：00～18：00
森迫胃腸科・内科 ☎ 63-2048	不 要	月・火・木・金	8：00～11：00 14：00～16：00
		水・土（第2・4土曜は休診）	8：00～11：00
柴尾医院 ☎ 50-4332	不 要	月～金	15：00～17：00

お問い合わせ先：町民課 健康づくり係 ☎63-1140

## 交通法令講習会のご案内

今年町内で80件（7月末現在）の人身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、「道路交通法の改正点」「交通事故の現況」などにつきまして、詳しいご説明をいたします。

運転免許をお持ちの方は、ご家族ご近所お誘いあわせの上、受講してください。

### 平成25年度交通法令講習会日程

講習日	分会名	会 場	該 当 地 区
10月15日(火)	庵 川	庵川西公民館	庵川西・庵川東・須賀崎・牧山・谷の山
10月16日(水)	五十鈴	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	西門川活性化センター	松瀬・上井野・大内原
	三ヶ瀬		三ヶ瀬
10月17日(木)	平 城	平城西集会場	平城東・平城西・城ヶ丘・栄ヶ丘・梅ノ木
	栄 町	宮ヶ原公民館	宮ヶ原・中村・竹名
10月18日(金)	尾 末	下納屋公民館	旭町・後向・尾末東・中尾・下納屋・上納屋1～3区
	加 草	加草公民館	加草1～5区
10月21日(月)	南 町	古川公民館	南町1区、南町2区
	上本町	上ノ町公民館	上町・本町
10月22日(火)	南 町	南ヶ丘公民館	南ヶ丘
	栄 町	西栄町公民館	東栄町・西栄町

すべての会場で19:30開始です(19時開場)。

次の町営住宅の入居者募集を行います。

団地名	階数・規模	間取り	建設年度	改修年度	家賃(円)	募集戸数	所在地
平城①	3階建 3DK 洋式水洗	和6畳×2 洋6畳・DK	S55	—	16,200～ 24,100	1戸	平城東
西ノ山②	4階建 3DK 洋式水洗	和6畳×2 洋6畳・DK	S52	—	15,000～ 22,300	1戸	下納屋
栄ヶ丘③	8階建 1LDK 洋式水洗	和6畳・LDK	H16	—	20,600～ 30,600	1戸	栄ヶ丘
栄ヶ丘④	8階建 3LDK 洋式水洗	洋6畳×2 和6畳・LDK	H16	—	26,900～ 40,000	1戸	栄ヶ丘

- ※1. 栄ヶ丘③は、1人より入居可能ですが、1人での入居の場合は60歳以上等の制限があります。
- ※2. 平城①、西ノ山②、栄ヶ丘③は、世帯が3名(妊娠中も含む)以上の入居者に限ります。
- ※3. 家賃は、収入・住宅の建設年数、広さ、立地条件等を加味し、上記範囲内で入居者ごとに決定されます。ただし、裁量階層での入居の場合、所得により上記家賃の上限を超える場合があります。
- ※4. 入居時に敷金(家賃の3倍)が必要です。
- ※5. 家賃の他に共益費等が必要です。
- ※6. 栄ヶ丘③④は、駐車場を使用する場合には別途駐車場使用料が必要になります。
- ※7. 入居希望者が募集戸数を超えた場合には、抽選により選考します。

**募集日程**

- ◆**申込説明会**◆ ※申込書を配布し、必要書類の説明をします。(代理出席可)  
日 時:平成25年10月8日(火) 午後7時～  
場 所:門川町役場 西別館1階 第2会議室
- ◆**申込受付**◆  
日 時:平成25年10月9日(水)～平成25年10月22日(火)まで  
場 所:門川町役場 西別館1階 建設課 建築住宅係 ☎0982-63-1140(内線247)  
各日、午前8時30分～午後5時00分まで(ただし、土日祝祭日は除く)
- ◆**抽 選**◆  
日 時:平成25年10月29日(火)(予定) ※申込者には資格審査後、日時場所を通知します。  
場 所:門川町役場 西別館1階 第1会議室(予定)

**= 申込資格 =** (下記の条件を満たすことが必要です。)

- ①原則として現在、同居または同居しようとする親族がある方。
- ②現在、住宅に困っている方(原則として、現在公営住宅に住んでいる方、持ち家のある方は申込できません)。
- ③収入が公営住宅入居資格収入基準以下であること。
- ④住民税等(町に納めるべき税金全般)を滞納していないこと。
- ⑤平成25年10月1日現在で、町内に居住し住民登録しているかまたは町内に勤務している方。
- ⑥結婚予定者は入居可能日までに入籍できる方。
- ⑦入居申込者または同居しようとする親族が暴力団員及びその関係者でないこと。

◎**収入早見表**(収入のある方が1人の場合の目安です。)

【**給与所得者の場合**】 ※税込の年間総収入金額。源泉徴収票では支払い金額欄になります。

(単位:円)

申込者以外の同居親族及び扶養親族の数						
0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人
2,967,999以下	3,511,999以下	3,995,999以下	4,471,999以下	4,947,999以下	5,423,999以下	5,899,999以下
3,887,999以下	4,363,999以下	4,835,999以下	5,311,999以下	5,787,999以下	6,263,999以下	6,739,999以下

【**事業所得者の場合**】 ※税込の年間総収入金額。源泉徴収票では支払い金額欄になります。

(単位:円)

申込者以外の同居親族及び扶養親族の数						
0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人
1,896,000以下	2,276,000以下	2,656,000以下	3,036,000以下	3,416,000以下	3,796,000以下	4,176,000以下
2,568,000以下	2,948,000以下	3,328,000以下	3,708,000以下	4,088,000以下	4,468,000以下	4,848,000以下

下段の基準は、

- ◇ 障害者世帯(入居者または同居者が1～4級の身体障害者、1～2級の精神障害者、重度または中度の知的障害者である世帯)
- ◇ 高齢者世帯(入居者が60歳以上の方、または昭和31年4月1日以前に生まれた方であり、かつ同居者のいずれもが60歳以上の方、昭和31年4月1日以前に生まれた方、または18歳未満の方である世帯)等の方が対象となります。

◇お問い合わせ先◇ 門川町役場 建設課 建築住宅係 ☎(0982)63-1140(内線247)

～新エネルギー・省エネルギー情報～

◆夏の省エネへのご協力ありがとうございます。

今夏におきましては、町内の省エネルギーへのご協力をいただき感謝申し上げます。連日猛暑続きの夏でしたが、皆様のご協力のもと、九州電力管内におきまして、安定した電力供給がなされました。今後も引き続きのご協力をよろしく願いいたします。

◆秋の夜長に「エネルギー検定」♪

暑い夏が終わり、秋の風も爽やかになってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…と秋ならではの過ごし方はたくさんあります。秋の夜長といいますが、その時間を少し使って、「省エネルギー」についてクイズ形式で学んでみましょう。

問題

**Q1** わが国の国民一人が1日に消費する石油（燃料油）は、牛乳1リットルパックでおよそ何本分にあたるでしょうか？

- (1) 1本                      (2) 2本                      (3) 4本                      (4) 10本

**Q2** 白熱ランプ、LED（発光ダイオード）ランプ、電球形蛍光ランプの消費電力を多いほうから並べると、どのような順番になりますか？

- (1) 白熱 > LED > 蛍光                      (2) 白熱 > 蛍光 > LED  
 (3) 蛍光 > 白熱 > LED                      (4) 蛍光 > LED > 白熱

答え

**Q1の答え** (3) の4本。一人当たり4.3リットル使っています。

**Q2の答え** (2) の白熱 > 蛍光 > LED。電球形蛍光ランプ、LEDランプとも、白熱ランプより省エネ、長寿命の照明として注目されていますね。

(企画財政課 企画政策係 内線 251)

門川小学校屋上避難所  
完成！

門川小学校北校舎の屋上に津波避難のための屋上避難所が完成しました。

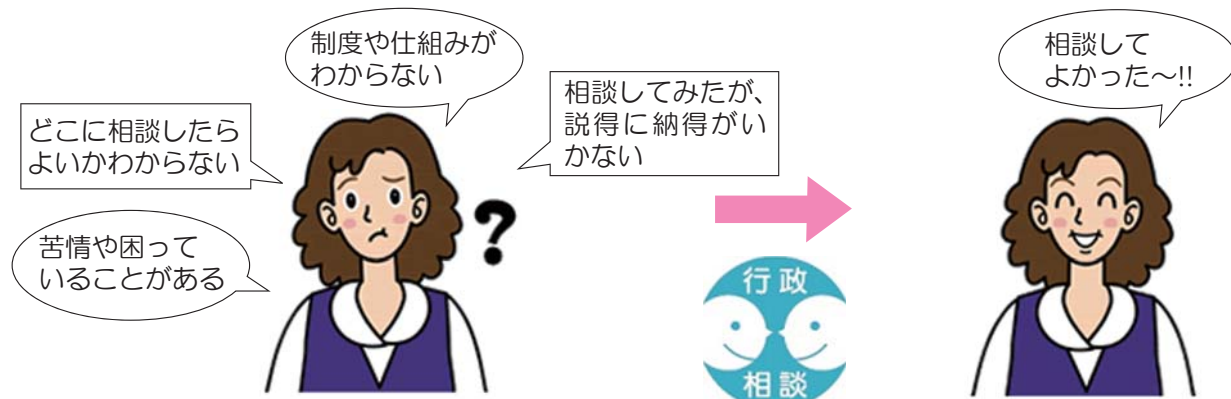
避難所は海拔 17 mで、約 600 人が避難できるスペースがあります。先月の9月12日（木）には、門川小学校において全児童を対象に避難訓練を行いました。教職員を含む全員が速やかに屋上避難所へ避難でき、南海トラフの強大地震で想定される津波に対応できると期待できます。



「秋の行政相談週間」ー 10月21日(月)~10月27日(日)

~困ったら一人で悩まず行政相談~ **秘密厳守・無料・予約不要**

毎日の暮らしの中で、国などの仕事について、



また、門川町では、下記の日時に相談所を開設しています。

行政相談委員 … 平木 健さん・弓削 美穂子さん

●日時…定例毎月第2火曜日  
午前10時~15時  
場所…門川町総合福祉センター(庵川西)  
☎63-2143

●日時…10月22日(火)  
午前10時~15時  
場所…門川町役場南別館1階第2会議室(西側)  
☎63-7709

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る

**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。**

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がる
- 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がる
- 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

- 急に遊び相手が変わる
- 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)

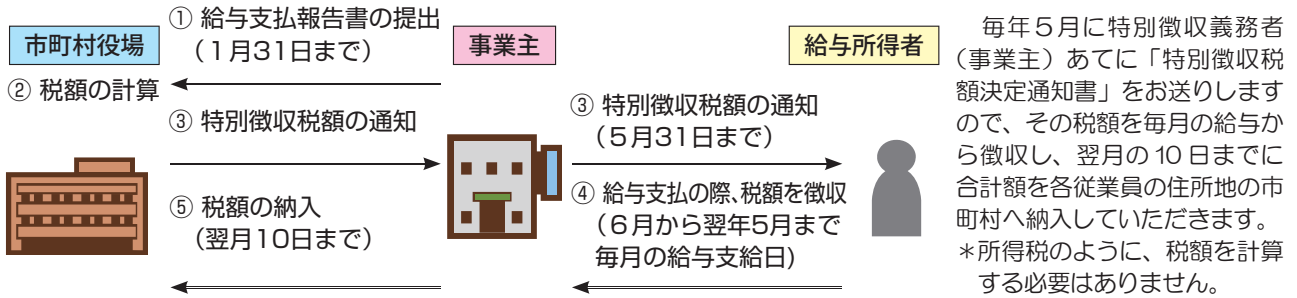
門川町教育相談室(門川町教育委員会)

《宮崎県と市町村からのお知らせです。》

## 従業員の方々の個人住民税は、特別徴収で納めましょう！

■個人住民税の特別徴収とは、事業主（給与支払者）が、所得税の源泉徴収と同様に、従業員に支払う給与から個人住民税（市町村民税+県民税）を差し引いて、課税した市町村に納入していただく制度です。（地方税法及び市町村条例で定められています。）

### 特別徴収の方法による納税のしくみ



特別徴収を実施されていますか？ まだ実施されていない事業主の方には、今後、特別徴収をしていただく旨の連絡が各市町村から届くこととなります。

#### 【お問い合わせ先】

- 特別徴収の手続きについては、各市町村の住民税担当課まで  
(門川町役場税務課住民税係: ☎ 0982-63-1140(内線236))
- 宮崎県総務部税務課(☎0985-26-7020) 宮崎県総務部市町村課(☎0985-26-7023)

### 「不動産合同公売会」開催のお知らせ

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。  
詳しくは宮崎県総務部税務課にお問い合わせください。(情報は県のホームページにも掲載しています。)

●日時 平成25年11月7日(木)

午後1時から

※開場は午後0時30分(0時50分頃から入札についての説明を行いますので、なるべくそれまでにご来場ください)

●場所 宮崎県庁7号館744号

●お問い合わせ先

宮崎県総務部税務課  
☎ 0985-26-7020

### 第4回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会門川町選考会(中学生の部の開催)

門川町では、来年1月13日(日)に開催されます第4回市町村対抗駅伝競走大会の門川町選考会(中学生の部)を以下のとおり開催します。

新春の宮崎市で、門川町を代表し他の市町村の選手と競いながら、タスキをとなげ走る大会です。

多くの選手の参加を募集します。

①期日

10月23日(水) 午後4時集合

午後5時競技開始

※予備日 11月6日

- ②場所 門川海浜総合公園多目的広場
- ③種目 中学生男子 3,000m
- ④参加資格 大会当日及び練習等に参加できること。保護者の同意を得られること。
- ⑤代表選手 補欠1名を含む5名を選出
- ⑥申込方法 所定の用紙に記入・捺印の上、社会教育課まで提出してください。
- ⑦締切 10月16日(水)
- ⑧お問い合わせ先 門川町教育委員会社会教育課

☎ 63-1140(内線265)  
FAX 63-5349

### パソコン講座受講生募集!!

「Word2007応用講座」午前の部

この講座では、ワードの基本を踏まえ、更に機能を活用した文書作成方法を学習します。段組みやタブの設定、セクション区切りなどの様々な書式設定をはじめ、図形を使ったインパクトのある文書の作成、宛名の差し込み印刷など学習します。

☆文書の編集

☆図形描画機能の活用

☆差し込み印刷の利用等

日程(4日間)	時間
10月31日(木)	午前 9時30分
11月7日(木)	午前 ~
11月11日(月)	午前 11時30分
11月14日(木)	

- 費用 2,100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
- ※Word2007の基本操作ができる方が対象となります

- 定員 20名(講座開講の1週間前又は定員になり次第、受付終了)
- 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・お問い合わせ先 門川町役場 社会教育課 63-1140(内線266)

町営墓地使用権の申込みについて

- 町営墓地使用権の申込みを左記のとおり募集します。
- 空き区画及び使用料 西又壺園 (門川町大字門川尾末7588番地1) 1区画 使用料・260,000円/区画
- 申込期間 平成25年10月7日(月)から平成25年11月7日(木)まで
- 申込方法 申込書(環境水道課環境係にあります)に記入・押印のうえ、**住民票を添付して**申し込んでください。
- 申込先 門川町役場 環境水道課 環境係(西別館1F)

- 申込条件 左記の2つの条件をいずれも満たす者となります。
- ①門川町に住所を有する者
- ②現在、町営墓地の区画を有しない者

- 抽選日程 平成25年11月中を予定しております。後日、申込者に文書でお知らせします。
- ※**申込みの際には、住民票と印鑑が必要となります。**
- お問い合わせ先 環境水道課環境係 63-1140(内線286)

合併処理浄化槽を設置する方へ

生活環境の向上及び自然環境の保全を図るため、合併処理浄化槽を設置する方に予算の範囲内で補助します。今年度分申請につきましては、今年度中に完成する分のみを受け付けております。補助対象となる建物は、専用住宅です。今年度の飲食店、事業所、アパート等の補助につきましては受付を終了しています。

合併処理浄化槽とは？

微生物の働きにより、生活雑排水・し尿等をきれいにし、放流するものです。合併処理浄化槽を導入することで河川・海域の汚染を防止することができます。



〈助成額〉 合併処理浄化槽の規模により助成金額が変わります。また、単独浄化槽、汲取りから合併処理浄化槽へ転換する方は、設置費用補助金が10万円加算されます。助成額(平成25年度申請分)

- 5人槽 332,000円(新築)
  - 432,000円(単独浄化槽、汲取りから転換)
  - 7人槽 414,000円(新築)
  - 514,000円(単独浄化槽、汲取りから転換)
  - 10人槽 548,000円(新築)
  - 648,000円(単独浄化槽、汲取りから転換)
- (助成額は年度により変更する場合があります。)

ペットの飼い主の皆様へ

猫について



- 1 室内飼いをする
- ・隣家にフン等の迷惑をかけません
- ・事故による負傷を防げます
- ・病気の感染から守れます
- 2 不妊・去勢手術を受ける
- ・望まない妊娠がなくなります
- ・病気の予防、性格緩和の効果もあります
- 3 迷子札を付ける
- ・愛情の証です
- ・保護された場合に連絡ができます
- 4 鳴き声など近所に配慮する

- ・特に繁殖期の鳴き声は響きます
- 5 屋外で猫に餌を与えない
- ・与えたままの状態では不衛生です
- ・食べ残しがゴミとして残ります
- ・野良猫が居つく原因となります
- 6 触った後は手を洗う

犬について



- 1 登録と狂犬病予防注射は義務です
- 2 散歩時のフンは必ず持ち帰る
- 3 狂犬病注射済票(迷子札)を付ける
- 4 不妊・去勢手術を受けさせる
- 5 公園などで放さない
- 6 鳴き声など近所に配慮する
- 7 家族全員でかわいがる
- 8 口うつしで餌をやらない
- 9 触った後は手を洗う
- 10 いなくなったら保健所に連絡

- 飼犬の登録をされていない方は、環境水道課で登録の手続きをお願いします。(登録には印鑑と手数料3千円が必要です。)
- 登録された犬が死亡した場合は、死亡届の手続き又はご連絡をお願いします。

参考資料・宮崎県衛生管理課パンフレット(担当) 門川町役場 環境水道課 環境係



木造住宅耐震診断希望者募集

1. 交付要綱名  
門川町木造住宅耐震診断事業実施要綱
2. 補助対象者  
① 門川町に住民登録をしており、かつ、居住している方  
② 本人及び本人と同一世帯に属する者が町税等の滞納が無いこと
3. 補助対象住宅  
昭和56年5月31日以前に着工され完成している木造住宅
4. 募集戸数 5戸
5. 募集期限 平成26年1月31日
6. 診断費用の額  
1戸当たり 6,000円

耐震改修補助金希望者募集

1. 事業名  
門川町木造住宅耐震改修等住宅リフォーム促進事業
  2. 補助対象者  
① 門川町に住民登録をしており、かつ、居住している方  
② 本人及び本人と同一世帯に属する者が町税等の滞納が無いこと
  3. 補助対象住宅  
木造住宅耐震診断済み、かつ、診断結果が1.0未満の家屋
  4. 募集戸数・補助額  
5戸 対象工事費の30%以内で、30万円を上限
  5. 募集期限 平成26年1月31日
- ※国・県の補助を受けることも出来ます。  
《お問い合わせ・申込み先》  
建設課 建築住宅係

指定既存集落の住宅建築における規制緩和について

宮崎県の条例改正により、市街化調整区域である小園・城屋敷地区、中村地区の指定既存集落の内、新たに指定される区域については、住宅建築等の規制が緩和され、既存宅地以外の土地であっても、一定の要件を満たしている土地に限り住宅等の建築が可能となります。

この条例改正の詳細、新たに指定される区域(案)については、建設課にて閲覧が出来ます。

9月1日から住民基本台帳カードの運用を変更しています!

住民基本台帳カードは申請を受付してからお渡しするまでに約2週間かかります。カードの作成を発行機関に依頼する都合上、即日交付は出来なくなりました。申請には、日数に余裕をもってお早めにお越しください。

●お問い合わせ先

門川町役場町民課 町民窓口係  
☎0982-63-1140

町民課



乳がん・胃がん検診受付中

胃がん検診			乳がん検診		
実施日	検診会場	受付時間	実施日	検診会場	予約状況
12月7日(土)	門川町役場	7:30	10月31日(木)	門川町役場	×
12月8日(日)		〃	11月1日(金)		×
1月26日(日)		9:00	11月2日(土)		○

※胃がん検診も電話申し込みをお願いします。



※11月2日(土)のみ予約可能です。今年度最後の乳がん検診となります。うっかり受け忘れている方はこの機会を逃さないようにしましょう。完全予約制ですので必ず電話予約をお願いいたします。

<診療時間は午前9時～午後6時>

日時	医療機関名	電話	住所
10月6日(日)	こどもクリニックたしろ	(0982) 56 - 1515	日向市原町 4 - 58 - 4
10月13日(日)	出北小児科内科(小児科のみ)	(0982) 34 - 5677	延岡市卸本町 1 - 23
10月14日(月) (体育の日)	松崎医院(小児科のみ)	(0982) 21 - 0001	延岡市昭和町 1 - 11 - 1
10月20日(日)	赤須医院	(0982) 21 - 3179	延岡市博労町 5 - 5
10月27日(日)	ほうしやま子どもクリニック	(0982) 21 - 6551	延岡市船倉町 1 - 1 - 7

※やむを得ず変更する場合がありますので、テレフォンサービスでご確認の上、ご受診ください。

医師会在宅当番医テレフォンサービス  
☎(0982) 53-1214

小児科  
日曜・祝日在宅当番医のお知らせ



10月は土地月間です。

国土利用計画法では、一定面積以上の土地売買などを行った場合、土地の権利取得者は契約日から起算して2週間以内に土地の所在する市町村長を経由して知事に届け出ることが義務づけられています。(山林等も届出の対象です。)

- 1 市街化区域2,000㎡以上
  - 2 1以外の都市計画区域5,000㎡以上
  - 3 都市計画区域外10,000㎡以上
- 土地の有効利用の実現のため、町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ先  
企画財政課企画政策係 塩崎

中山神社裸参り保存会

会員募集(面接有)

- 日時 平成26年1月7日(火)
- 参加料 2,000円
- 必需品 さらし

我々、裸参り保存会は、未来の発展、平和、健康を祈ると共に、自己を律し、日々精進し、溢れる情熱を持って裸参りを実施します。



中山神社裸参り保存会実行委員長

横田 和俊

お問い合わせ先  
☎080-5804-9855

信号機・標識BOX

信号機・標識BOXは、道路利用者の視点に立ったよりきめ細やかな道路標識、道路標示及び信号機の整備を推進するため設置されています。

この信号機・標識BOXは

- 警察本部
- 各警察署
- 宮崎、都城、延岡の各運転免許センター
- 県下各市町村の本所及び総合支所の窓口

の宮崎県内62箇所に設置されています。



お問い合わせ先

- ・日向警察署  
☎53-0110
- ・門川交番  
☎63-1442



標識が曲がっている!

信号が見えにくい!

もしこんな状況等に気づいたら教えてください!

ご意見お待ちしております。



指定管理者募集のお知らせ

門川町では次のとおり指定管理者を募集します。

1 募集対象施設

施設名	お問い合わせ先
門川町総合文化会館及び門川勤労者総合福祉センター(クリエイティブセンター)の文化振興施設	社会教育課 ☎63-1140 (内線266)
門川海浜総合公園及び門川勤労者体育センターの体育施設	福祉課 ☎63-1140 (内線233)

募集期間:平成25年9月20日(金)~平成25年10月25日(金)

2 指定期間

いずれの施設も平成26年4月1日から平成31年3月31日まで(5年間)

3 応募方法

門川町が提示する募集要領及び業務仕様書による。

4 募集要領等の配布

平成25年9月20日(金)から平成25年10月25日(金)まで、総務課にて配布しております。

また、役場ホームページにも掲載しております。

5 応募書類の提出期間

平成25年9月20日(金)から平成25年10月25日(金)まで。

6 応募書類の提出先

門川町総務課  
☎0982-63-1140(内線241)

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

事業者	昼間	夜間
請関水道設備工業	63-1286	63-1286
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	33-6315
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 環境水道課	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11日に再振替します。  
 なお、8月分の再振替は10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。

～ 漏水調査のお知らせ ～

日ごろより、水道行政の運営にご理解いただき、感謝申し上げます。  
 さて、環境水道課では貴重な水資源の有効活用を図るため毎年漏水調査を実施していますが今年度も下記の内容で実施します。

作業内容としましては、夜間に行う路面音聴調査並びに昼間に行う事前調査及び戸別音聴調査になります。戸別に行う調査は私有地内での調査になりますので住民の方にはご迷惑をおかけする場合がございますがトラブル等がないよう細心の注意を払って実施しますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

- 委託内容
  - ・ 路面音聴調査（公道に埋設している水道管の調査）
  - ・ 戸別音聴調査（戸別に設置してある量水器からの漏水調査）
- 調査実施期間
  - ・ 平成25年10月15日 から 平成25年12月13日（土日祝日は除く）
- 調査時間
  - ・ 路面音聴調査 22：00 ～ 3：00
  - ・ 戸別音聴調査 8：30 ～ 17：00
- 調査対象地区
  - ・ 上町、旭町、尾末東、後向、中尾、下納屋、上納屋（1・2・3区）

※ 調査対象地区の方には、詳細事項を地区回覧します。

担当 門川町役場 環境水道課 工務係

# 10月のカレンダー

門川町 9月11日現在

日	月	火	水	木	金	土
9/29	30	1	2	3	4	5 日向地区中学校 秋季体育大会 (5日・6日)
6	7 心の社休館日	8 農業用廃プラスチック搬入日 (8:30～11:30 門川町清掃工場)	9 わんぱく芸術 家壁画制作 (9:00～15:00 庵川防波堤)	10	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19 民児協定例会 (13:30～ 門川町総合福祉 センター)
20 門川中学校 PTAバザー	21	22 行政相談日 (10:00～15:00 門川町役場南別 館)	23	24	25	26
27	28	29 小学校陸上教室 (門川海浜総合 公園)	30 定例農業委員会 (9:30～ 門川町役場)	31	11/1	2



第36回飴肥城下まつり 「ゆるキャラパレード」	10月20日(日) 12時20分～14時00分	日南市飴肥 (国道222号線上)
福祉まつり	10月27日(日) 10時00分～11時30分	門川町社会福祉協議会
まちなかハロウィン 2013	10月27日(日) 12時00分～16時00分	日向市駅前商店街・ J R日向市駅前広場

● お問い合わせ先  
椎葉平家まつり実行委員会事務局  
(役場 地域振興課内)  
☎ 0982-67-3203  
FAX 0982-67-2825

● 場所  
上椎葉街道(役場周辺)

● 日時  
平成25年11月8日(金)～10日(日)  
※8日は法楽祭(夜の部のみ)

越しくください。  
椎葉村に語り継がれる平家の末裔「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『平家ま  
つり』。  
メインイベントの「大和絵巻武者行  
列」は、きらび  
やかな衣装をま  
とった平家方  
と、勇ましい武  
者の源氏方の姿  
は、800年前  
の時代を今に感  
じさせます。源  
平口マン一色の  
椎葉村にぜひお



椎葉平家まつり2013

日向・東臼杵情報



# 満点ごはん大作戦 !!

◎今回は「減塩をテーマにした間違い探し」です!!

2つの写真には違うところが5つあります。あなたの家の食卓はどちらですか??



☆正解とポイント☆

①ご飯に佃煮や漬物

つつい箸が伸びてしまう佃煮や漬物ですが、毎食食べるのは要注意です。減塩のためには、常に食卓に佃煮や漬物を置いているという状態を変えていきましょう。

②フライにソース

一口も食べずにいきなりソースや醤油をかける方もいらっしゃいますね。今から、秋刀魚など焼き魚がおいしい季節ですが、“かける”よりも“つけて”食べた方が減塩につながります。へべ酢なども利用して適塩でもおいしい食べ方を工夫しましょう♪

③果物がある

果物やいも類にはカリウムが多く含まれており、とりすぎた塩分を排出してくれる働きがあります。

④野菜炒めにウィンナー

ウィンナーやちくわなどの加工品には思っているよりも多くの塩分が含まれています。使う量や頻度に気をつけましょう。

⑤汁物の量が違う

濃い味に慣れているとなかなかうすくできない汁物ですが、汁の量を減らすだけで減塩につながります。具を多くすれば自然と汁の量は減らすことができます。

お知らせ

改善してほしいメニューを募集します !!

町民課 健康づくり係までお問い合わせください。

TEL : 63-1140 FAX : 68-1010

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
8,728 (8,729)	9,745 (9,754)	18,473 (18,483)	6,906 (6,909)

( )内は前月



発行日 / 平成25年10月1日  
発行編集 / 門川町役場 総務課  
〒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

編集後記

自分が住んでいる地区の敬老事業「長寿を祝う会」に参加しました。長年にわたり門川町を支えてこられた大先輩のみなさん。やはりパワフルで、笑顔がとて素敵でした。また会を盛り上げようとする各団体の余興の充実ぶりにも圧倒されました。(K)

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

印刷 / ヤマシタ印刷