

広報 

# かどがわ

平成24年

# 3

2012.MARCH  
No.601



2月18日(土) 杉山再生に取り組むかどがわ一本松楽部主催の「ふれあいの森林づくり植樹祭」が開催されました。植樹祭では、アイヌ文化の継承と振興に尽力している浦川治造氏によるお祈りが捧げられ、参加者は松や山桜の苗木を大きく育つようにと願いを込めて植えました。

## ◎今月号の主な内容

特集 防災を考える……………2～5  
町税等口座振替日について……………9

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



# 防災を考える

平成23年3月11日(金) 14時46分、マグニチュード9.0の地震(日本観測史上最大)が東北地方に発生し、地震による津波は沿岸地域に甚大な被害をもたらしました。この東日本大震災は発生当初からメディア等で『想定外』という言葉で説明されます。巨大地震の発生確率99%の地域に住む人たちが「まさかここまで津波がくるとは思っていなかった」と話すほどの『想定外』の地震が発生したのです。

宮崎県は、東海・東南海・南海・日向灘の4連動型巨大地震の発生が予測されているうえに、大雨や台風による洪水などの風水害の脅威にもさらされています。広報かどがわでは、改めて「忘れた頃にやってくる」といわれる自然災害について考えたいと思います。



## 避難勧告について

災害発生時に、住民の避難が必要になった場合に町は避難勧告を発令し、テレビ、ラジオ、地区放送、消防車などでお知らせします。避難勧告の3つの種類と意味をもう一度ご確認ください。皆さまの素早い反応が大事です。

## ○避難準備情報

通常の避難行動ができる者が避難の準備を始める段階。なお、お年寄りの方など避難に時間がかかる方は避難を開始しなければならぬ段階。

## ○避難勧告

通常の避難行動ができる者が避難を開始しなければならぬ段階。

## ○避難指示

非常に危険な状況、ただちに避難を完了しなければならぬ。

## 津波発生時にとるべき行動

○急いで近くの頑丈な建物か高台に避難する。  
町内の標高については、平成23年広報かどがわ11月号と平成24

年1月号に掲載しています。参考にしてください。

○海を見に行かない。

○避難は徒歩で。

国道10号線の一部が通行止めになるとすぐに、渋滞を招き避難が遅れる可能性があります。津波が繰り返しやってくるものと理解する。

## 大雨洪水発生時にとるべき行動

○浸水した道路を歩くときは側溝やマンホールに注意する。マンホールのふたが押し上げられている可能性があります。

○避難の時は動きやすい運動靴で移動する。長靴だと水が入ってきて非常に動きづらく危険です。

## 大規模災害が発生した時のイメージをしてください

○電話の不通、停電、断水、道路の寸断、火災の同時発生がおきているかもしれない。  
○自治体が機能していないかもしれない。

## 釜石の奇跡

ニュース等で大きく取り上げられた『釜石の奇跡』とは、釜石市の小学生1927人、中学生999人のうち、津波襲来時に学校の管理下にあった児童・生徒については、全員の無事が確認されたことをいいます。(ただし、学校管理下でなかった児童・生徒のうち、5名が津波の犠牲となった)

当時の釜石東中学校生徒による避難対応をご紹介します。

- 1 地震発生。生徒たちは放課後の部活動の準備中。
- 2 訓練通りに全員が校庭に集まると、「点呼はいいから、すぐに指定避難場所に走りなさい」という先生からの指示がでる。
- 3 生徒はいつも訓練で走っていた避難路を懸命に走り、指定避難所まで辿り着き、素早く整列して点呼を取る。小学生たちも中学生が高台を目指す姿をみて校舎を飛び出し、その後を追いかけていく。
- 4 到着後すぐに「ここは崖崩れがあるかもしれないから、もっと高い所まで避難します」という副校長先生の指示がでる。

5 生徒たちは小学生の手を引きながら、さらに500m先の高台にある介護福祉施設を目指す。

6 それから間もなく指定避難所が津波にのみれる。

7 介護福祉施設に到着した直後、施設の裏手から轟音が響き渡る。「津波が来たぞ。逃げる!」という大人たちの声が聞こえる。

8 生徒たちはさらにその上の国道に向かつて走り続けて国道に到着。直後に街は津波にのみれ、押し流されていった。

内閣府広報誌「ぼうさい」より引用

避難開始から30分足らずの出来事でしたが、子どもを中心とした防災教育により高い防災意識が身につけられていたからこそ迅速に避難することができました。ある男の子は、母親に「津波がきたら、絶対逃げるから迎えにこないで」と伝えていたそうです。

震災後のアンケートでは、避難を判断した理由について「防災無線や大津波警報など」とした記述は数件にとどまり、ほぼ全員が自分の判断や教師の指示により避難を開始し、高台に避難した後、津波警報を聞いたと報告されています。

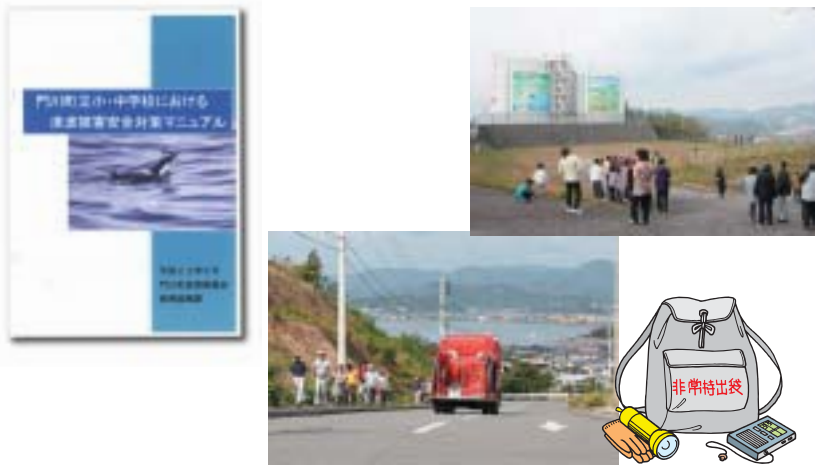
## 町の防災訓練

町では、東日本大震災の教訓を活かす意味でも昨年5月と11月に津波避難訓練を実施しました。各区長へ訓練時の様子を報告していただいた結果、次のようなご意見をいただきました。

- ・津波、大雨等の災害に対する住民の関心が薄いためか参加人数が少ない。
- ・避難所は、できるかぎり同じ場所で近所の人と集まることで精神的に落ち着いた行動ができる。
- ・防災サイレンは聞き取れたが、地区放送は聞こえなかった。
- ・歩行困難な人は避難準備に時間がかかるだろう。
- ・日曜日の訓練にもかかわらず、若い世代や子どもたちの参加が少なかった。
- ・非常持出袋を持参しての参加者がいて意識の高さを感じた。

町においては、これらの貴重なご意見を参考に防災計画の見直しをすすめています。

町内小中学校においては、すぐに



# 東日本大震災から学ぶ

栄ヶ丘幼稚園

園長 奈須ハマ子さん

これまで、地震、火災、防犯などの訓練は実施してきましたが、東日本大震災では津波の脅威を感じました。

そこですぐに近くの田中病院さんから了解をいただいて階段をのぼる訓練を実施しました。卒園式直前だったのですが、年長組の子どもたちにも小学生になる前に一度経験してほしかったので、参加してもらいました。初めての訓練では、体力的に少しきつさを感じる子もいましたが、回を重ねるごとに慣れてきて誘導もスムーズに行われました。

これからも細かい所に気を配った防災体制、防災教育を考え、気を引き締めていきたいですね。



訓練では子どもたち全員が防災頭巾を着用し5階までのほりきつた

## 自らの地域は自らで守る

門川町消防団 団長 工藤剛さん



現在の門川町消防団は、4分団14ヶ部総勢333名で構成されています。消防団の活動は連携と

## 想定にとらわれない

東日本大震災の津波により犠牲者が出たケースでは、その大きな要因として、適切な避難が出来なかった事があげられています。人はなぜ災害に直面しても逃げないのでしょうか？

宮崎県危機管理局の佐々木史郎さんは、

「まさか大事には至らないだろう  
今まで大丈夫だったから  
みんな普通にしているから大丈夫  
こういった3つの心理がはたらくと  
避難が遅れてしまいます」と話します。

私達は百年に一度の大きな災害を経験したことがあります。また地震や台風などの自然災害は、防ぐことができません。だからこそ想定にとらわれない意識を持ち続けることが重要です。積極的な避難訓練の参加と子どもたちへの防災教育を町全体でおこなっていきましょう。

「自分の命は自分で守り、そして大切な人も守る」

東日本大震災を風化させないために...

特集 防災を考える 終わり

団体行動が基本となりますのでこれらに対応する為、季節毎に訓練・研修を行っているところです。

東日本大震災発生時には、門川町でも避難勧告が発令されました。翌日に「町が消えた」という見出しが、新聞に掲載されていたのが印象に残っています。観測史上最大といわれる大震災においては信じがたい悲惨な事態が次々と発生し、大きな衝撃を受けました。特に、次々と各地の町を飲み込んでいく巨大津波の襲来やその後の大震災の発生は、沿岸部に住む私達にとっては何ごととも思えない出来事でしょう。

大震災は多くの課題と教訓を残してくれています。私達はこれらをもひとつひとつ検証しながら、今後の防災に役立てていかなければならないと思います。被災地においては、未だ多くの行方不明者がいて34万人以上の方々が避難生活をおくられています。

大規模な災害になればなるほど消防団の役割は大変重要です。消防団員は地域に密着し、地域に精通していますので、その利点を生かしながら災害の防御活動、住民の避難誘導や被災者の救出に当た

らなければなりません。状況により大勢の団員を動員できるのも消防団の強みです。

私たちはこれからも「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神を地域の皆さんと共有しながら、地域の防災に努めてまいります。

## 地域ぐるみの防災対策を

日向市消防本部 警防課長

松木厳生さん



現在、消防本部では、地震に対しての備えとして、家具の転倒を防ぐトメ金による固定や非常持出品（最低限1日分の食糧、水等）の準備をお願いしています。地震

# 防災講演会の開催について

東日本大震災から1年を経過しようとしています。

大規模な自然災害や事故災害などは、時として人知を超えた猛威をふるい、多くの人命を奪うとともに、国土及び国民の財産に甚大な被害を与えてきました。災害の発生を完全に防ぐことは不可能ですが、衆知を集めて効果的な災害対策を講じるとともに、住民一人一人の自覚及び努力を促すことによって、できるだけその被害を軽減していくことは可能です。そこで、防災意識を更に高めていただくために、次のとおり防災講演会を開催いたします。多くの方々に参加していただきますようお願いいたします。

日時 3月10日(土)

午後7時から午後9時(午後6時30分開場)

場所 門川町総合文化会館

内容 「東日本大震災災害派遣隊員の体験談」

主催:門川町 共催:宮崎県防衛協会



日向市消防本部提供

# トピックス

## 暴力団を排除して、安全・安心なまちに

暴力団は、町民生活の場に深く介入し、暴力や暴力団の威力を背景とした資金獲得などによって町民や事業者に大きな脅威をあたえ、安全で平穏な生活を脅かし、健全な経済活動に支障を及ぼしています。

町は、暴力団排除に向けた姿勢を明確に示し、町民と一体となって「安全・安心なまちづくり」に努めるために、門川町暴力団排除条例を制定しました。

さらに町と町教育委員会は、条例の実効性を高めるため、日向警察署との連絡体制を確立、相互連携を図ろうと11月22日、暴力団排除条例の制定に伴う協定を締結しました。

(同日、日向市、美郷町、諸塚村、椎葉村および各教育委員会も締結) 条例では、暴力団を恐れないこと、暴力団に対して資金を提供しないこと、暴力団を利用しないことを基本として、町と町民が連携し、協力することを定めています。

また、暴力団を排除するための町の責務や、町民などの責務を定めています。また、事業所に対しても、その

事業によって暴力団が利益を生むことがないように、また、青少年に対する教育についても、犯罪被害に巻き込まれないようにするための支援を行うことなどを定めています。

今後は、暴力団と会食したり、ゴルフコンペに参加することは、「暴力団と交際」することとなります。また、債権の回収や紛争の解決のために暴力団を利用することも禁止されていますので、このような行為は、絶対にやめましょう。

暴力団に関する事で何か困ったことがあれば、すぐに日向警察署(☎53-0110)に相談してください。

問合せ先 総務企画課 総務係 (☎63-1140内線242)



日向警察署長を囲む日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村の首長と教育長。11月22日、日向市長室にて

## 第4回新春子ども声を聞く会が開催されました

1月14日(土)にクリエイティブセンターで第4回新春子ども声を聞く会が開催されました。町内各学校から選ばれた7名の児童・生徒のみなさんが門川に対する思いや、自分の夢について発表しました。それぞれが自分の体験を通して感じた門川の良さ、人のあたたかさを一生懸命伝えていました。今回から参加に加わった門川高校の後藤さんはギターで「ふるさと」を演奏し、会場がより一層あたたかな雰囲気になりました。昨年は東日本大震災が起きたこともあり、発表者のみなさんは、門川を「ふるさと門川」として強く実感したようでした。ご来場の方々と門川を「ふるさと」として改めて見直す良い機会になったことと思います。発表者のみなさん、ほんとうにすばらしい発表をありがとうございました。

写真は左から田中将也くん(五十鈴小5年)、堰口広大くん(西門川小5年)、是澤春菜さん(門川中学校2年)、後藤千晶さん(門川高校2年)、丸山菜月さん(草川小5年)、池田百伽さん(西門川中2年)、白木優香さん(門川小5年)



食をおとしての世代間交流

## 「やちみろや健康づくりの会」活動報告 in 城ヶ丘区

城ヶ丘区では、平成24年1月22日五十鈴小学校の駅伝大会後、子どもたちと高齢者との交流会を開催しました。参加したみなさんは、食部会を中心にヘルスメイトさんや福祉推進員さんたちが準備したゼンザイや豚汁を食べながら親睦を深めました。

## 山本美智子氏に県地婦連より功労者表彰

去る平成24年2月8日に宮崎観光ホテルにおいて、宮崎県地域婦人連絡協議会60周年記念大会が開催されました。

大会では、婦人会活動に永年貢献された方々が表彰され、本町では南町の山本美智子氏が、功労者表彰を受賞されました。

山本美智子氏は、昭和62年から本町の地域婦人連絡協議会会長を16年にわたり務められ、また門川町婦人団体連絡協議会の会長などを歴任されました。

ここにお祝いを申し上げ、長年のご功績に敬意を表します。



これは、宝くじの普及広報事業の一環として、地域コミュニティ活動の促進や、地域社会の健全な発展を図る目的で行われている事業です。

これにより、同地区での地域づくりやコミュニティ活動(地域住民のふれあい)が一層促進され、また防災の面からも迅速で正確な情報の伝達ができるものと期待されています。



みんなで焼き出し「やちみろや健康づくりの会」の食部会員は、地区のみなさんの健康を守る為、知識の啓発をがんばっています。



五十鈴小の千田校長先生も参加してくださいました。



美味しい料理にえがおえがおみんなで食べるとおいしいね

私たちもお手伝いしたよ

## 宝くじ助成事業で放送施設ができました

財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業を受けて、今年度は松瀬区及び三ヶ瀬区自治会の放送施設が整備されました。



## 熱闘甲子園

3月21日から開催される第84回選抜高校野球大会に出場する宮崎西高校野球部監督の兒玉正剛さんは門川中出身です。またキャプテンの横上聖司君のお父さんとピッチャーの戸高達郎君のお母さんは門川町出身でありとても門川にゆかりのある方達です。大舞台でのご活躍をお祈りします。



# 平成24年度 町税等口座振替日

月	科 目										振 替 日	再 振 替 日	
	町 県 民 税	固 定 資 産 税	国 民 健 康 保 険 税	軽 自 動 車 税	保 育 料	住 宅 使 用 料	介 護 保 険 料	後 期 高 齢 者	水 道 料	奨 学 金			教 職 員 住 宅 料
4月					○	○			○	○	○	4月25日(水)	5月10日(木)
5月		○		○	○	○			○	○	○	5月25日(金)	6月11日(月)
6月	○				○	○			○	○	○	6月25日(月)	7月10日(火)
7月		○	○		○	○	○	○	○	○	○	7月25日(水)	8月10日(金)
8月	○		○		○	○	○	○	○	○	○	8月27日(月)	9月10日(月)
9月			○		○	○	○	○	○	○	○	9月25日(火)	10月10日(水)
10月	○		○		○	○	○	○	○	○	○	10月25日(木)	11月12日(月)
11月			○		○	○	○	○	○	○	○	11月26日(月)	12月10日(月)
12月		○	○		○	○	○	○	○	○	○	12月25日(火)	1月10日(木)
1月	○		○		○	○	○	○	○	○	○	1月25日(金)	2月12日(火)
2月		○	○		○	○	○	○	○	○	○	2月25日(月)	3月11日(月)
3月					○	○	○		○	○	○	3月25日(月)	4月10日(水)

\*口座振替の対象となる町税等は、つぎのとおりです。

- ① 町県民税 ② 固定資産税 ③ 国民健康保険税 ④ 軽自動車税
- ⑤ 保育料 ⑥ 町営住宅使用料(駐車場使用料含む) ⑦ 介護保険料
- ⑧ 後期高齢者医療保険料 ⑨ 水道料(簡易水道含む) ⑩ 奨学金
- ⑪ 教職員住宅貸付料

\*固定資産税は評価替えのため、24年度のみ、1期目の納期が5月となります。

\*口座振替は、お申し込みの翌月からの引き落としとなります。

\*振替日の前日までに、口座の残高をご確認くださいようお願いいたします。

\*水道使用料は、振替日の前月分が対象となります。

(例：4月25日振替の場合→3月分となります。)

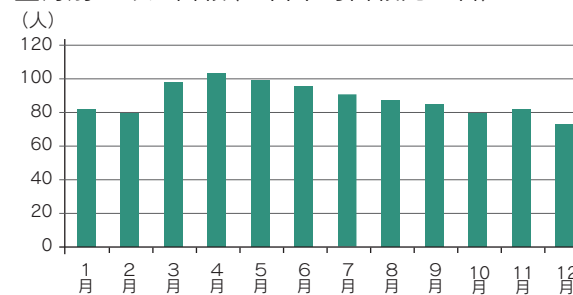
\*後期高齢者医療保険料は、再振替ができませんのでご了承ください。

【問合せ：会計課】

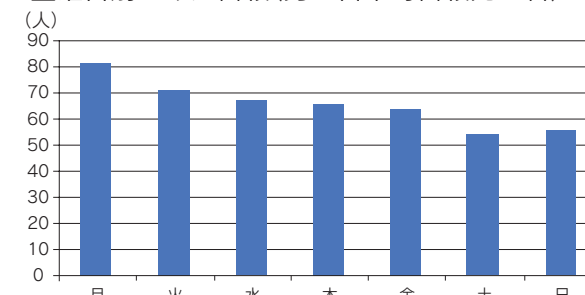
## 自殺統計 「見えざる戦争・・・自殺」

「おとうさん、眠れているの？悩みごとあるんじゃない？」働きざかりの男性は心の悩みをうちあけにくいんです。隣にいるあなたが声をかけてあげてください。日本の自殺者は毎年3万人門川町でも毎年5～7人が自殺で亡くなっています。

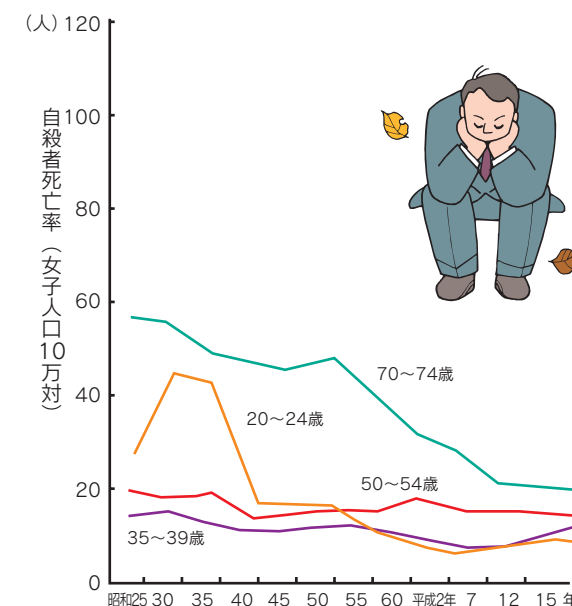
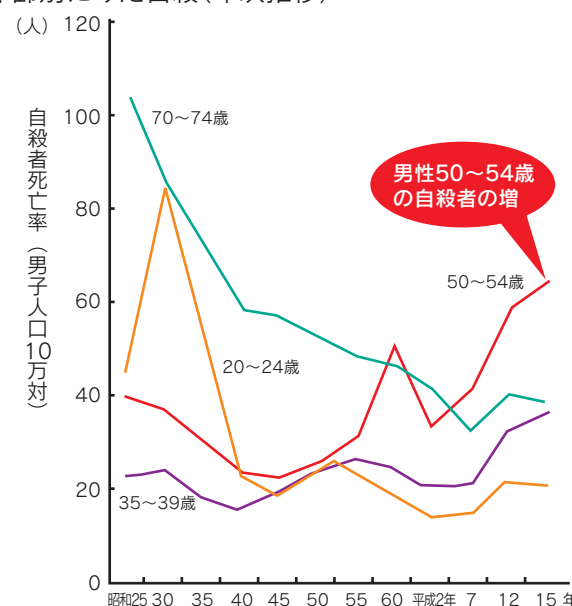
■月別にみた自殺(一日平均自殺死亡者)



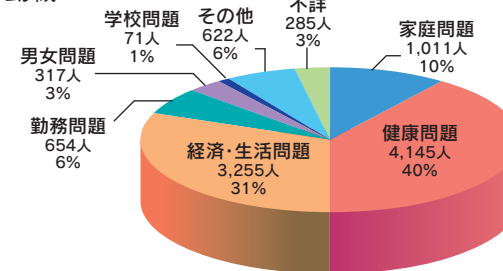
■曜日別にみた自殺(男一日平均自殺死亡者)



■年齢別にみた自殺(年次推移)



■自殺の動機



- 1位 健康問題
- 2位 経済問題
- 3位 家庭問題



### 相談窓口一覧 ころこの電話帳覧

名 称	電話番号	受付時間
みやざき ころこ 青Tねっと	http://www.m-aot.net	相談機関等検索サイト
日本いのちの電話連盟	http://www.inochinodenwa-net.jp	自殺関連相談
宮崎県総合医療情報システム	http://e-navi.pref.miyazaki.lg.jp	医療機関登録ホームページ
ころこの電話	0985-32-5566	9:00~19:00 月~金(祝日を除く)
自殺防止電話「ライフネット宮崎」	0985-28-2555	月・火・木・土 19:00~23:00
NPO法人宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	水・金・日曜 20:00~23:00
NPO法人東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20:00~翌朝6:00
自殺防止いのちの電話	0120-738-556(無料)	毎月10日 8:00~翌朝8:00

# 門川町保育園・幼稚園等訪問相談事業 スタート!

平成24年3月より、門川町内の保育園・幼稚園に専門相談員と行政職員が定期的に訪問する「門川町保育園・幼稚園等訪問相談事業」がスタートします。子育て全般の相談をお受けいたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。

訪問日は園によつて異なりますので、相談を希望される方は、園へお申込みください。



## 私たちが訪問します!

あさひ学園  
 そうだんサポートセンター しらはま  
 門川町地域包括支援センター おとじま  
 門川町子育てづくりセンター ひだまりハウス  
 門川町福祉課  
 門川町民課  
 門川町教育総務課



## 【訪問スタッフ】

平城 保育所	やまぐち 山口	あかね 茜(おとじま)	なかがわ 中川	えいこ 英子(ひだまりハウス)
いすず 保育園	かさほら 笠原	ゆみ 由美(しらはま)	わずみ 和角	かなこ 加奈子(福祉課)
門川 保育園	ひさみつ 久光	ひろゆき 博之(しらはま)	もり 森	あやの 文乃(町民課)
南町 保育園	ささき 佐々木	ともこ 智子(あさひ学園)	みずなが 水永	としふみ 俊史(教育総務課)
草川 保育園	やまぐち 山口	あかね 茜(おとじま)	おおさわ 大澤	よういち 陽一(福祉課)
にじのね保育園 さくらんぼ保育園	かさほら 笠原	ゆみ 由美(しらはま)	おおさわ 大澤	よういち 陽一(福祉課)
栄ヶ丘 幼稚園	ささき 佐々木	ともこ 智子(あさひ学園)	みずなが 水永	としふみ 俊史(教育総務課)
門川 幼稚園	ひさみつ 久光	ひろゆき 博之(しらはま)	もり 森	あやの 文乃(町民課)

(お問い合わせ先) 門川町役場 福祉課 地域福祉係 TEL63-1140(内線233)

# そろそろ「がん検診」を受けませんか?

今、日本人の2人に1人が「がん」になると言われるようになりました。

検査・治療方法が年々進歩しているにも関わらず、増えているがんによる死亡。  
 あなたは自らの身体に関心を持っていますか? 自身を持って「私は大丈夫」と言えますか?

## 門川町で受けられるがん検診

- 胃がん検診**  
\*40歳以上  
バリウムを飲んでのX線透視
- 大腸がん検診**  
\*40歳以上  
便潜血2日法
- 肺がん検診**  
\*40歳~64歳  
ヘリカルCT検査
- 乳がん検診**  
\*女性  
マンモグラフィとエコーでの検査
- 子宮がん検診**  
\*20歳以上の女性  
子宮頸部の細胞を採取
- 前立腺がん検診**  
\*40歳以上の男性  
血液検査

がんは、生活習慣の他に、加齢や喫煙、過度の飲酒や肥満が原因となり、誰でも発症する可能性のある疾患です。ただ、がんは進行してからでないと症状が現れません。「自分は大丈夫」という自らの健康への過信から、身体のメンテナンスを疎かにしていませんか?  
 3月1日に平成24年度 検診日程表・申込書を世帯配布しています。詳しくは、検診日程表をご覧ください。検診を受けて、早期発見・早期治療に近づきましょう。

お問い合わせ：門川町役場 町民課 健康づくり係 63-1140

## 中学校卒業前までの お子さまをお持ちの方へ

昨年10月からの「子ども手当」  
**申請はお済みですか?**

平成24年3月末までに必ず申請してください!

◆平成23年10月分からの子ども手当を受け取るためには  
 10月以前に受け取っていた方も含め、対象のお子さまを持つ方は  
 すべて、お住まいの市町村へ申請する必要があります。  
 (公務員の方は勤務先へ申請)

**申請期限は、平成24年3月末です。**

◆3月末までに申請すれば、10月分からの手当を受給できます。  
 期限までに申請を行わなかった場合は、  
**手当を受け取る事ができなくなります!**

## ご注意ください!

左記の方は申請した月の翌月からの支給となります。  
 (3月までに申請しても遡って受け取れません)  
 ●10月以降に他の市町村へ転居した方  
 ●10月以降にお子さまが生まれた方  
 ●申請が遅れると、遅れた分の手当を受け取る事ができなくなる場合があります。  
 ますので速やか(15日以内)に申請をしてください。  
 (お問い合わせ先)  
 門川町役場 福祉課 子育て支援係 TEL63-1140(内線231)

# 70~74歳の 国民健康保険加入者の方に お知らせします。

医療制度改正により、平成24年4月から窓口での自己負担を2割とする事とされていましたが、引き続き  
 平成24年4月から平成25年3月までの1年間についても、これまで通りの1割に据え置かれることになりました。  
 それにともない、今までもお持ちの「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」(今までの保険証)を新しい保険証と差し替えることになりました。

## 保険証の差し替えについて

対象となる方につきましては、平成24年4月以降に使用する新しい保険証を3月下旬頃までに郵送いたします。なお、「一部負担金の割合 2割 ※平成24年3月末日までは1割」と記載がある今までの保険証を3月31日まで使用していただきますが、4月1日以降使用できませんので、4月1日以降にハサミ等で細かく切ってください。

## が2割とある 保険証が対象です。

今までの保険証

国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証	
有効期限 平成24年 7月31日	
記号番号	0000001 性別 男
氏名	門川 太郎
生年月日	昭和**年**月**日
資格取得年月日	平成**年**月**日
交付年月日	平成23年 8月 1日
発行期日	平成**年**月**日
住所	東白梓郡門川町本町*丁目*番地
世帯主氏名	門川 太郎
保険者番号	450734
保険者名 門川町	

新しい保険証

国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証	
有効期限 平成24年 7月31日	
記号番号	0000001 性別 男
氏名	門川 太郎
生年月日	昭和**年**月**日
資格取得年月日	平成**年**月**日
交付年月日	平成23年 8月 1日
発行期日	平成**年**月**日
住所	東白梓郡門川町本町*丁目*番地
世帯主氏名	門川 太郎
保険者番号	450734
保険者名 門川町	

(お問い合わせ先)  
 門川町役場 町民課 医療年金係  
 TEL 63-1140 (内線 227)

## 20歳以上の学生の方は「学生納付特例制度」の手続きを!

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。  
しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。

### ■学生納付特例の承認期間

4月(または20歳誕生月)から翌年3月までです。  
申請手続は毎年度必要です。

前年度、学生納付特例を承認された方で、翌年度も同じ学校に在学する方には、日本年金機構から「学生納付特例申請書(ハガキ)」(ターンアラウンド用)が送付されます。必要事項を記入し、返送することで学生納付特例の申請ができます。(※在学する学校などを変更された方は、市区町村の国民年金担当窓口で申請手続が必要です。)

### ■手続きに必要なもの(代理の方でも手続きできます)

- ① 年金手帳
- ② 新年度有効の学生証(コピー可)または在学証明書
- ③ 認印(本人が署名する場合は不要)

### ■手続きをする場所・問い合わせ先

門川町役場 町民課医療年金係 (電話 0982-63-1140)  
延岡年金事務所(電話0982-21-5424)

申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

なお、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。就職などで、収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

## 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:3月22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。

## 法蔵寺縁起

地方に残されている古文書の多くは、公文書の写しや覚書です。公文書は、回覧というやり方で村々へ通知されて行きますので、村ではその写しを取ります。またその内容を役所で説明を受けたりした時も覚えとして書きとめておきます。また、旧家に残されている記録を後世に伝える目的で写し取るということがあります。現在では、写真やマイクロフィルム、コピーなどの方法、さらにはデジタルデータにするなどの方法で写しが残されます。しかしかつては、写しは手書きであることが普通でした。現代でも寺などに残る古文書を手で書き写すということがあります。時には読み間違いや書き間違いもあり、解釈も入りがちですから気をつけて読解しないといけません。もとの文書が残されていないとき、この写しが役に立つことがあります。

今回紹介するのは、おそらく昭和に入って写された古文書の写しです。庵川にある法蔵寺の縁起が書かれたもので、もとは慶安元年(1648)に書かれたものようです。慶安元年に何かの史料を写したのかもかもしれません。



(表紙)  
古文書写

當山縁起

法蔵寺

(本文)

日蓮宗日知屋定善寺末流

日州白杵郡伊與郷村

海福山法蔵寺

當山草創之儀者日州日知屋山貫主日禮

上人。房州妙本寺ハ當門之本山ナル故ニ為ニ登

山ノ貞和ニ丙戌歳登リ給キ 天氣悪敷キ故ニ此

浦ニ舟ヲ付ケ暫ク逗留被成候テ四方之風景ヲ御

見物被成此處ノ守護ヲ御尋被成候ニ其節ノ

村役ニハ源ノ氏ニ河刑部ト申テ信心深ク常ニ諸

經ヲ誦誦シ給イケリ上人ニ對面シ未曾有ノ法説ヲ聽

聞シ猶ヲ信心ニ住シ給ヘリ然ニ大風大波以外ニ候ヘテ

民百姓及ヒ難儀苦ミ不堪ヘ夫故ニ叡山ヨリ虚空

蔵ヲ再興シ常ニ是ヲ念シ給フ祈念シ給ヘハ四海

ノ波モ忽ニ謐ニ成リ因此虚空蔵ヲ辰巳ノ嶽ニ

造立シ大乘妙典此岩屋ニ納給イ今從リ權宗ニ

權現ヲ造立也辰巳ノ嶽ヲ引替テ辰巳嶽ト申ス

同意ニテ有之也其後日礼上人刑部ヲ被召寄

御説法被成カバ則受法ヲ持テ御弟子ト被成

房州ヘ御供仕リ則チ出家シテ源葉阿闍梨日

頭ト号ス

(以下省略)

このような写しが皆さんのお宅に残されているかも知れません。どんなものでも、古い書きつけがあったら教育委員会までご連絡下さい。

この連載は、今回で終了となります。長い間、ご愛読ありがとうございました。7月からは門川町の石塔や石仏について連載していきますので楽しみに。

## 勝蓮寺の天井画第51回



ミズアオイ



キク



## ●新刊・話題の本

- 【一般】  
★散り椿 葉室 麟/著 角川グループレジシング
- ★共喰い 田中 慎弥/著 集英社  
★道化師の蝶 円城 塔/著 講談社
- 【児童】  
★ゆうれいのまち(怪談えほん4) 恒川 光太郎/作 岩崎書店  
★ちようつがい きいきい(怪談えほん5) 加門 七海/作 岩崎書店  
★ピーターサンドさんのねこ 山本・知博/作 あすなる書店

## 春は移動の季節です

- ご卒業・転勤・ご結婚などで、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、図書館にお返しく下さい。
- ### 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為。）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。

- 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

- おはなし会  
★小学校低学年向け【11:00～】3月10日(土)  
★乳児・幼児向け【10:30～】3月14日(水)、3月28日(水)



# 門川キラリ人



## 和角敏之さん

日本サッカー協会公認1級審判員

ナイスゲームのために一笛入魂！



↑延岡で2月におこなわれたベガルタ仙台と横浜F.C.の練習試合では主審として笛を吹いた。

↑週3日、門川サッカースポーツ少年団の指導を通じて地域の子どもの育成にも貢献している。

今季からJ2サッカーリーグの審判として全国を駆け回っているのは、和角敏之さん(38歳)。プロ選手が繰り広げる真剣勝負の中、選手と同じ運動量をこなしながら、試合をコントロールしている。「審判はうまくいかないから面白い。完璧に近い試合を少しでも作れるように日々努力しています」と話す。

もともと、社会人のサッカー選手として国体に出場するほど活躍していたが、27歳の頃、先輩の勧めがきっかけで審判の勉強をはじめたところ、どんどのめりこんでいった。

4級からスタートする審判員の昇級試験は非常に難易度が高い。特に、2級から1級への昇級には九州内で登録されている約50人の強化審判員の中から受験枠に入って、そこから3次まである試験を突破して、晴れて1級審判員として認定される。平成21年当時、九州で認定を受けたのは和角さん1人だけで、現在宮崎県においては3人しか取得していない資格である。

「審判は点数制です。審判を評価する先生方から毎試合チェックされていて、生き残りをかけた競争が行われています」と厳しい表情をみせる。

審判の仕事は見る角度によつては全く違う判定に見える。判定しなければならぬ。審判の難しさについて和角さんは「人間の感情が入ってくる場所です。判定が合っている、合っていないより、判定に迷った様子をみせることが、一番選手達を混乱させます。選手達に信頼される審判になりたいですね」と話し、自身がサッカーの経験者だからこそ選手への配慮を忘れない。そして観客のブレイクシャーや選手達との駆け引きでは平常心を保ったマンマナーシメントが要求される。

これからも多くの活躍が期待される和角さん。今後の目標については「ここまでやってこれたのも毎週のように試合に送り出してくれている妻の支え、そして多大な職場の理解があつてこそです。また、これまで関わってきた皆様の応援にこたえるためにも、少しでもステップアップしていきたいですね。夢はどっかく天皇杯決勝戦のフィールドに立つことですかね」とキラリと笑顔をみせた。



お問い合わせは  
門川交番  
☎63-1442

## 地域安全情報

### いまさら話さないで

#### 未公開株、社債の勧誘を名目にした詐欺事案の発生

日向市に住む女性に対し、高値買い取りを約束し、社債券を購入させる詐欺事件が発生しました。

被害に遭った状況は、

- ①○○会社の□□と名乗る男から、「銀行の金利が良くない。○○会社の発行した債券がある。」「値打ちが出て、絶対高値で売れる。」「口購ししないか。」「等と電話でもうけ話をもちかける。
- ②別の△△と名乗る男から、「私が○○会社の債権を2倍で買う。券が届いたら買い取りにくる。指定場所に現金を郵送してほしい。」「と電話がきて、郵送で現金を送らせたものです。

- ★不審電話がかかってきた場合には、相手の連絡先等を確認の上、直ちに最寄りの警察署又は交番・駐在所にご連絡ください。
- ★決してお金を振り込んだり、送金したりしないでください。





# 募集・お知らせ

## 門川町奨学生募集

門川町教育委員会では、向学心があり十分な能力があるにもかかわらず、経済的な理由により修学が困難な方に対し、学資の一部を貸与し、将来有能な社会人を育成することを目的として、平成24年度門川町奨学生を募集します。

**貸与資格**  
保護者が門川町に住所を有し、将来においても同居を有する見込みの子弟で、高等学校及び大学（高等専門学校・短期大学を含む）に学籍を有する者

**奨学金の額**  
高校奨学生 月額10,000円  
大学奨学生 月額20,000円

**貸与期間**  
決定の日より進学する学校の正規の修業期間

**償還期間**  
卒業の月より3ヶ月経過後、貸与期間の2倍の期間以内での償還となります。

**出願手続き**  
次の書類を期日までに本人が教育総務課に提出してください。

- ①奨学生願書
- ②家庭状況調査書
- ③成績証明書（入学前最終学校のもの）
- ④入学許可証明書又は在学証明書
- ⑤世帯全員の平成23年分源泉徴収票もしくは平成23年中の所得を証明するもの

明でできるもの  
（※上記書類のうち、①及び②については教育総務課に直接取りに来ていただくか、または門川町ホームページからダウンロードしてください。）

**受付期間**  
平成24年3月16日（金）から平成24年4月27日（金）まで

**募集人数**  
若干名

**選考方法**  
門川町奨学生選考基準により教育委員会が決定をし、6月末日までに本人に通知するとともに、保護者並びに連帯保証人に説明会を実施します。

**お問い合わせ先**  
教育総務課  
☎631140（内線267）

## 門川町立図書館代替職員（パート）募集

### 業務

町立図書館のサービス業務（資料整理、配架、資料修理、その他の業務）補助

**募集人員**  
2名 町内居住者

**募集年齢**  
20歳～45歳

**雇用期間**  
平成24年4月1日～平成25年3月31日

ただし、勤務日は不定期、平均し

て月に10日前後

**就業時間**  
午前10時～午後7時までの間（連続4時間程度）

**賃金**  
時給725円

**応募方法**  
履歴書（写真添付）を持参か郵送のこと。

申込期間は3月1日（木）～3月17日（土）午後5時までとします。郵送の場合は、3月17日（土）必着とします。

**書類選考・面接**  
3月24日（土）午後1時～

**申込・問合せ先**  
〒889-0611 宮崎県東臼杵郡門川町大字門川尾末161111

門川町立図書館内 門川図書館振興会職員募集係  
☎0982680001

## スポーツ安全保険に加入しましょう

スポーツ安全保険は、公共性が高く低料金で保障の充実した保険です。5人以上のグループであればどなたでも加入でき、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。

各団体におかれましては、積極的にご活用頂き、ぜひご加入下さい！

**問い合わせ先**  
（財）スポーツ安全協会宮崎県支部

☎（0985）553136  
（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」  
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、門川町社会教育課までご連絡ください。

**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に入金日の翌日より保険は有効になります。

◇グループ（団体）活動中の事故中の事故が対象となります。（AWを除く）

※宮崎銀行からの掛金振込には一律¥105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、各金融機の通常振込手数料がかかります。加入依頼書を振込当日に宮崎県支部へ郵送していただく必要があります。

※加入依頼書等は各市町村教育委員会等に設置しており、前年度加入団体は代表者住所へ3月上旬迄に郵送予定です。

## 「離乳食教室」のご案内

生後3か月以降の赤ちゃんのいるお母さんを対象に、離乳食教室を実施します。

**日時**  
平成24年3月27日（火）

**10時～13時**  
**場所**  
中央公民館

**2階 調理室・会議室**

**内容**

- ①調理実習（離乳食づくり）
- ②保健師・栄養士の話

※お母さんのお昼ごはんつき!!

ママのごはんは栄養満点なパーフエクトメニュー!!

**持参するもの**  
エプロン、三角巾、はし、飲み物、米50g（1/3合）

☆離乳食を始められている方は普段使用しているスプーンなど

**参加申し込み締め切り**  
平成24年3月23日（金）

**お申し込み・問い合わせ先**  
町民課 健康づくり係

☎0982631140



託児もあります

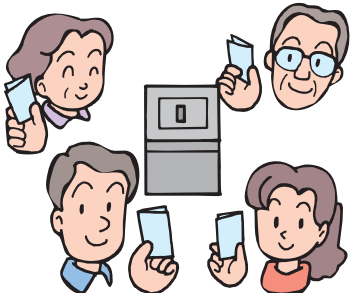
## 県外の大学等へ進学又は進学予定の方へ

《ご注意下さい》  
修学の為、寮、下宿等に居住する学生生徒の住所は、特段の事情がない限り、その寮、下宿等の所在地にあるものと認められる（昭和56年自治庁通達）との規定があります。自宅から通学されていない学生の

みなさまは寮や下宿先が住所と見なされ、実家に一時帰省しての投票は認められない事になっていきます。また、住民票がない為に寮や下宿先の住所での選挙権も行使出来ない状況が生じています。大切な一票のため学生のみなさんは、寮、下宿先などの住所地に住民票も移動されますようご協力をお願いいたします。

**「おまかせ」は、お断り?**  
お寿司屋さんでは「お好み」もよし、「おまかせ」もよし。でも、選挙の際の「おまかせ」は、いただけません。私ひとりくらい投票しなくてもいいから問題。有権者の半数以上が人まかせにしている選挙も多いのです。それはやはりマズイですよ?

総務省・（財）明るい選挙推進協会



# 自衛官募集のお知らせ

募集項目	募集人員(全国)	資格	受付期間	試験期日及び合格発表	入(校)隊	
幹部候補生 (一般・飛行)	参考(23年度) (男子) ・陸 約145名 ・海 約70名 ・空 約65名 (女子) ・陸 約10名 ・海 約10名 ・空 約5名 技術 ・海 約20名	20歳以上 26歳未満の者 (22歳未満の者は 大卒見込みも含む)	2月1日～ 4月27日	1次試験	5月12日・13日 (13日は飛行要員のみ)	25年3月下旬 ～4月上旬
				2次試験	6月12日・15日 (指定する1日)	
				1次合格	6月1日	
				最終合格	陸 8月3日 海 8月3日 空 9月7日	
歯科・薬剤幹部	参考(23年度) ・陸 約15名 ・海 約5名 ・空 約5名	歯科 20歳以上30歳未満 薬剤 20歳以上28歳未満	2月1日～ 4月27日	1次試験	5月12日	25年3月下旬 ～4月上旬
				2次試験	6月12日～15日 (指定する1日)	
				1次合格発表 最終合格発表	6月1日 8月3日	
医科・歯科幹部	参考(23年度) ・陸 約5名 ・海 約5名 ・空 約5名	医師・歯科 免許取得者	①2月1日～ 4月27日 ②10月1日～ 10月19日	試験日	① 5月18日 ②11月 9日	①24年10月上旬～ 中旬 ②25年3月下旬～ 4月上旬
				最終合格	① 8月 3日 ②25年2月8日	
予備自衛官補	一般(約1,400名) 技能 (約200名)	18歳以上34歳未満 18歳以て国家資格 等を有するもの (資格により53歳未満～ 55歳未満の者)	①1月11日～ 4月4日 ②7月17日～ 10月1日	試験日	① 4月13日～16日 ②10月12日～15日	教育訓練の 開始時期 24年7月以降
				最終合格	① 5月18日 ②11月16日	

※ご不明な点がございましたら日向地域事務所までご連絡下さい。尚、自衛官募集ホームページ等でもご確認できます。

# 3月のカレンダー

(平成24年2月10日現在)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ひな山祭り (4日まで開催 9:00~19:00 三ヶ瀬集落センター)	タビハク [ひな山祭り&文化体験] (10:00~15:00西門川地区) 地域振興講演会 (19:00~21:00 門川町総合文化会館)	
4	5	6	7	8	9	10
婦人親睦のつどい (13:30~16:30 門川町総合文化会館)	平城保育所・門川保育園 子育て相談日	遊学塾閉講式 (9:00~12:00 門川町立中央公民館)			高齢者教室閉講式 (9:00~12:00 門川町立中央公民館)	おはなし会 (11:00~11:30 門川町立図書館)
11	12	13	14	15	16	17
門川町子ども伝統文化 体験フェスティバル (13:00~16:00 門川町総合文化会館)	心の杜休館日	行政相談日 (10:00~15:00 門川町総合福祉センター)	おはなし会 (10:30~11:00 門川町立図書館)		町内中学校卒業式 3才児健診 (13:15~14:00受付 門川町総合福祉センター)	門川町地域婦人連 絡協議会記念講演 (13:30~16:30 クリエイティブセンター門川)
18	19	20	21	22	23	24
カムリウミスズメ観覧会 (9:30~11:30)		春分の日	前期乳児健診 (13:30~14:00受付 門川町総合福祉センター)		町内小学校卒業式	
25	26	27	28	29	30	31
タビハク [朝市&クルージング] (8:00~13:00 門川漁港) みんなと朝市 (8:00~9:30 門川漁港) 第26回かどがわ健康ロードレース大会 (9:00~12:30 門川海浜総合公園)			おはなし会 (10:30~11:00 門川町立図書館)	定例農業委員会 (9:30~ 門川町役場)		



**開催期日**  
平成24年 3月16日(金)午前10時~午後5時  
3月17日(土)午前10時~午後4時

**開催場所**  
宮崎県高千穂通りシンボルロード(宮崎山形屋前歩道)

**問合せ先**  
宮崎県耳川流域地域産業振興対策協議会事務局  
日向市 産業経済部商工振興課  
電話 0992-26-2111

## 日向・東臼杵市町村 振興協議会

宮崎県耳川流域地域産業振興対策協議会(日向市・門川町・美郷町・諸塚村・椎葉村)では、消費者との交流を通じた特産品のPR、販路の拡大及び地域産業の活性化を目的に宮崎県高千穂通りにおいて、年2回(12月・3月)、「耳川流域地域産品展示即売会」を開催しています。

3月期は、3月16日(金)~17日(土)の2日間、山形屋前歩道において開催予定としており、開催期間中は各市町村の特産品が当たる抽選会や鮎の塩焼きの振る舞いなども行われます。

ぜひ、展示即売会場へご来場いただき日向東臼杵市町村自慢の一品を味わってください。

## 3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
2/26 南日本	27 南日本	28 南日本	29 南日本	3/1 南日本	2 南日本	3 南日本
4 セイユウ	5 セイユウ	6 セイユウ	7 セイユウ	8 セイユウ	9 セイユウ	10 セイユウ
11 小泉	12 小泉	13 小泉	14 小泉	15 小泉	16 小泉	17 小泉
18 富高	19 富高	20 富高	21 富高	22 富高	23 富高	24 富高
25 小川	26 小川	27 小川	28 小川	29 小川	30 小川	31 小川

◆水道料金の口座振替について  
3月26日は、2月分の口座振替日になります。  
また、3月26日に引落しできなかった場合は、4月10日に再振替します。  
なお、1月分の再振替は3月12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2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。

事業者	昼間	夜間
請 関 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

## 異動シーズンにおける 門川町役場・土日窓口開設のお知らせ

### 3月31日(土)・4月1日(日)

春の異動シーズンが到来します。この時期、転入・転出による引越しをされる方も多くなりますが、それに伴って役所への異動届も必要となります。

そこで、門川町役場では異動に伴う手続が必要となる一部の窓口業務を、3月31日(土)及び4月1日(日)に開設することとしました。具体的な取り扱い業務については下記をご覧ください。また、ご不明な点は担当課まで、お気軽にお問い合わせください。

- ◆開設日時◆ 平成24年3月31日(土)及び4月1日(日) 午前 8:30~午後 5:00
- ◆取扱業務◆
  - < 町 民 課 >  
町 民 窓 口 係
    - ・住民異動届(転入・転出・転居等)に関する業務
    - ・各種証明書交付(住民票の写し、印鑑登録証明、戸籍関係証明等)及び印鑑登録に関する業務
  - 医療年金係  
国民健康保険
    - ・国民健康保険被保険者資格異動届(取得、喪失等)に関する業務
  - < 福 祉 課 >  
子 育 て 支 援 係
    - ・子ども手当、児童扶養手当、乳幼児医療等の転入・転出・転居等に関する業務

★ご注意★  
手続に際して、添付書類・印鑑・本人確認証明書(免許証等)が必要になりますので、事前に必要書類等を担当課までご確認いただいておりますと、手続がスムーズに進みます。  
なお、取扱い業務のうち、他の行政機関などに確認する必要がある場合は、手続できないこともあります。

※お問い合わせ先: 門川町役場 【 代表電話番号 63-1140 】  
各担当課にて、手続き・届出等の詳細をお尋ねください。

# ～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. もやしとひじきの混ぜご飯
2. 魚のからあげ ～レモンマヨネーズソース～
3. さつま汁 4. いらりこのごまめ風
5. フルーツヨーグルト

今回のメインは魚のからあげです。かたくり粉を使ってさくさくに揚げたお魚にレモン風味のマヨネーズソースをからめていただきます。少し甘めのソースなのでお子さんや魚の苦手な方にもおすすめです。どんなお魚にも合うので一度お試しください！



### < 1人分の材料と栄養価 >

	赤群(g)	青群(g)	黄群(g)	目安
1	ぶた肉 20	もやし 30 にんじん 10 ひじき 3 こねぎ 3 にんにく 1	ごはん 100 しょうゆ 6 砂糖 1 油 1	1/3合 小さじ1 小さじ1/3
2	魚の切り身 60 卵(1/8個) 7	ブロッコリー 30 ミニトマト 20 レタス 10	マヨネーズ 12 砂糖 4 レモン汁 2 塩こしょう少々 片栗粉 適量 油 適量	大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2
3		大根 30 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 20	さつまいも 30 だし汁 120 しょうゆ 6 みりん 5 酒 5	小さじ1 小さじ1 小さじ1
4	いらりこ 5		砂糖 2 水 2	小さじ1弱 小さじ1/2
5	ヨーグルト 80	キウイ 40 バナナ 30		

	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	30.0	32.2	
ビタミンB1 (mg)	0.40	0.54	→
ビタミンB2 (mg)	0.50	0.55	→
ナイアシン (mg)	6.0	8.7	
ビタミンD (ug)	2.0	2.7	
鉄 (mg)	4.0	5.0	→
ビタミンA (ug)	210	230	→
ビタミンC (mg)	40	105	→
カリウム (mg)	1300	1633	→
カルシウム (mg)	300	366	→
リン (mg)	400	526	→
食物繊維 (g)	10.0	8.6	
炭水化物 (g)	84	90	
脂質 (g)	16	15	→
エネルギー (kcal)	600	614	

- ①ひじきを水で戻す。にんじんとお肉は細切りにしておく。小ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。  
②フライパンに油を熱し、にんにくを加え、お肉を炒める。肉に焼き色がついたら、野菜を加えAで調味する。  
③炊きたてのご飯に②を混ぜ込み、最後にねぎをちらしてできあがり。
- ①魚に塩こしょうをしてしばらくおき、水けをペーパーでふき取り、溶き卵、かたくり粉の順に魚につける。  
②Bの調味料を合わせてソースを作っておく。油を熱したフライパンに①をいれ、揚げ焼きにする。  
③揚げた魚を②のソースにからめ、野菜と一緒に盛り付ける。
- ①野菜を食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。野菜に火が通ったらCの調味料を加えてできあがり。
- ①いらりこをからいらりしておく。フライパンにDを入れ、全体的にふつふつとした泡が出てきたらいらりこをからめる。

### お問い合わせ 町民課 健康づくり係

### ●町内人口

2月1日現在

男	女	計	世帯数
8,825 (8,818)	9,830 (9,846)	18,655 (18,664)	6,890 (6,891)

( )内は先月



発行日/平成24年3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

### 編集後記

表紙のふれあいの森林づくりは、竹名地区入口の山林でおこなわれています。町が一望できる見晴らしの良い場所だったので驚きました。昔はここが子どもたちの遊び場だったとことで、幼い頃の思い出の山を再生しようと活動する皆さんの熱意を感じました。防災面からみても津波からの避難場所として活用が期待されます。(K)

「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。