

# 広報 かどがわ

平成24年

# 4

2012.APRIL  
No.602



3月11日(日)「門川町子ども伝統文化体験フェスティバル」が開催されました。子どもたちは、日頃から練習している神楽、いけばな、茶道、民謡、琴、庵川ばんば踊りなどの伝統文化を披露。写真は、門川神楽「幣手の舞」の様子です。

## ◎今月号の主な内容

- 4月から門川町ファミリー・サポート・センター事業が始まります.....6
- 町営住宅入居者募集 .....7

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



## ～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. 押し寿司
2. 白和え
3. きのことすまし汁
4. いらりこくるみのごまめ風
5. くだもの(キウイ・いちご)



春はお花見、入学などお祝い事の多い季節です。彩りのきれいな押し寿司で食べ物からも春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか？

<1人分の材料と栄養価>

	赤群(g)	青群(g)	黄群(g)	目安
1	たまご 1/2個 えび 1尾 鮭フレーク 15	三つ葉 10 干し椎茸 4 戻し汁 大1 みりん 小2/3 しょうゆ 小1/2	ごはん 130 酢 6 砂糖 4.5 塩	1/2合弱 小さじ1 大さじ1/2 少々
2	豆腐 50 枝豆 10 ごま 3	にんじん 20 ひじき(乾) 5	砂糖 4 味噌 4 だし汁 50 みりん 5 しょうゆ 5	小さじ1 小さじ2/3 1/4カップ 小さじ1 小さじ1
3	豚肉 20	しめじ 20 えのき 20 長ねぎ 10	だし汁 120 しょうゆ 6 みりん 6 酒 5	小さじ1 小さじ1 小さじ1
4	いらりこ 5 くるみ 5 ごま 1		砂糖 3 水 3	小さじ1 大さじ1/2
5		キウイ 50 いちご 50		

	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	30.0	31.2	
ビタミンB1 (mg)	0.40	0.52	→
ビタミンB2 (mg)	0.50	0.50	→
ナイアシン (mg)	6.0	8.4	
ビタミンD (ug)	2.0	7.6	
鉄 (mg)	4.0	6.8	→
ビタミンA (ug)	210	218	→
ビタミンC (mg)	40	74	→
カリウム (mg)	1300	1300	→
カルシウム (mg)	300	367	→
リン (mg)	400	515	→
食物繊維 (g)	10.0	10.4	
炭水化物 (g)	84	90	
脂質 (g)	16	14	→
エネルギー (kcal)	600	595	

- ①お米を少し固めに炊き、熱いうちに調味料Aと混ぜ合わせてすし飯を作る。  
 ②えびは塩をふり、酒につけておく。三つ葉はゆがいて2cm長さに切る。椎茸は水で戻してせん切りにし、調味料Bで煮ておく。卵は砂糖と塩で味をつけ、錦糸卵を作っておく。  
 ③深めの器にラップを敷き、えび、錦糸卵→1/3の酢飯をのせる。次に三つ葉→1/3の酢飯→鮭フレークと椎茸→残りの酢飯をのせる。ラップをかけて重しをしておいておく。大皿にひっくりかえしてできあがり。
- ①にんじんはせん切りにし、ひじきは水で戻しておく。ひじき、にんじん、枝豆をBで煮て下味をつけておく。  
 ②ごまは、すり鉢ですってAを加える。さらに水きりした豆腐を加え、①の野菜を加えて和える。
- ①えのきは根元を切り落とし、2等分にする。しめじは、小房に分ける。長ねぎは斜めうす切りにする。  
 ②豚肉を炒め、だし汁を加える。煮立ってきたら①を加え調味する。
- ①くるみは粗く砕いておく。ごま、いらりこ、くるみをそれぞれから炒りしておく。  
 ②フライパンに砂糖と水を加えて火にかける。全体的にふつふつとした泡が出てきたら①とからめる。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

●町内人口 3月1日現在

男	女	計	世帯数
8,830 (8,825)	9,832 (9,830)	18,662 (18,655)	6,891 (6,890)

( )内は先月



発行日/平成24年4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  
 印刷/ヤマシタ印刷

### 編集後記

春は出会いと別れの季節。ひとつの節目をむかえている方も多いのではないのでしょうか。さて門川町役場では、人事異動が発表され、引き続き広報係を担当することになりました。これからも取材を通して、様々な分野で活躍されている方々に出会うのが楽しみです。(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。

# トピックス

## スペシャルオリンピックスで 竹本彩人君が3位に入賞!

2月10日(金)～12日(日)にかけて福島県で開催された第5回スペシャルオリンピックス冬季ナショナルゲームに竹本彩人君(東栄町)が宮崎県代表チームのメンバーとして出場しました。竹本君は、スノーシューイング(スノーシューといわれるカンジキを履いて雪の上を走る競技)の100m走で見事3位に入賞。雪が身近にない分、練習は浜辺でおこなってきたとのことで大会ではその成果を十分に発揮しました。今後のご活躍をお祈りします。



## 郷土料理づくり体験

2月20日(月)～22日(水)に門川小学校の3年生が、地域の方々と一緒に郷土料理作りを体験しました。3年生は事前に宮ヶ原の金丸カツ子

健康づくりの運動はゆっくり、長くすることです。



◎楽しく運動!目安は『ニコニコペース』  
運動を長続きさせるコツは楽しくニコニコと。  
疲れたと思う運動は長続きしませんし、脂肪も燃やしてくれません。ポイントは、運動直後の脈拍数。

ニコニコペース  
⇒運動中に息を切らさず笑顔でおしゃべりできるペース  
年齢 32 - 8 = 15 拍/15秒



目標体重まで、1日どのくらい運動したの良づのか実際に計算!

運動直後の15秒間の脈拍を測ってみて、ニコニコペースの土1の範囲内であれば、楽に長く運動でき、効果的に脂肪を燃やしてくれます。主観的には楽である〜やきつ〜と感じるくらいの強度です。

さん(85)から門川町の郷土料理についてお話を聞いて学習し、今回はその時のお話にでてきた郷土料理「かんころ団子」と「平だご」を実際に自分たちで作って食べました。郷土料理作りには、地域のヘルスマイトさんがたくさん協力してくれました。



お団子の名前はそれぞれの形が由来になっています。

「かんころ団子」の「かんころ」とは「げんこつ」のこと。さつまいもの粉に黒砂糖とお湯を加えてこねたものをぎゅつとにぎって、げんこつの形をのこしたまま蒸したものです。「平だご」は平たいお団子のこと。小麦粉に塩とお湯を加えてこね、平べったくのばして茹でたものです。平だごは昔ながらの食べ方で、黒砂糖やきな粉をまぶして食べました。



## 2月18日 実技

エアロピクス  
音楽に合わせて、皆さん反応良く身体が動いていました。



スロージョギング  
時速3kmで実践。  
「歩く方が速いよ〜」という声も。

## スロージョギングのポイント

- ①時速3～4kmの速さで。
- ②つま先から着地すること(地面を押すような感じで)
- ③1日30分程度で、疲れたなあと思ったら休む



## 『子育て応援フェスティバル in 門川2012』が開催されました!

2月26日(日)にクリエイティブセンター門川において、子育て応援フェスティバルが開催されました。オープニングイベントとしてリズム



遊びや指人形劇が行われました。その他会場内では、作って遊ぶコーナー、運動遊びのコーナー、赤ちゃんコーナーなど、多数のコーナーで色々な遊びが用意され、来場した親子が一緒に楽しんで時間を過ごしました。

当日は『こども絵画作品』の表彰式もあり、表彰された子どもたちの笑顔と応募いただいたすばらしい作品で会場が彩られました。また今年も、講談社の「おはなし隊」キャラバンカーもやってきて、子どもたちはたくさんのお絵描きを手にとり見たり、絵本の読み聞かせに耳を澄ませていました。

このイベントは、町内の保育園(所)や幼稚園、社会福祉協議会、おもちや病院スタッフの他、ヘルスマイト、門川高校の学生さん、多くのボランティアスタッフの協力により開催されています。

門川町全体がみなさんの子育てを応援しています。子育てに不安や悩みを抱えている方は、気軽に子育て支援センターや子育て人づくりセンター、子育て支援係等にご相談ください。

## やっちみろや健康づくりの会 活動報告 in 三ヶ瀬

14男 14女 142人

(やっちみろや健康づくりプラン21)人づくり部会 地域でできること  
目標(部抜粋)  
目標 「私もあなたも地域の主役」  
○地区の人たちとふれあえる場をつくろう。  
○地区の活動状況をみんなに知らせよう

## ひな山祭りでは三ヶ瀬地区の元気を発信

三ヶ瀬地区では、地区内外の人たちにふれあえる場を提供したいとの思いから平成24年2月28日(火)から3月4日(日)までの6日間「ひな山祭り」を開催しました。丹精こめて作られた「雛山」や地区内から持ちよられた様々な年代の15組のひな人形が訪れた人々の心を和ませてくれました。

(明治43年に作られたひな人形)



お人形さんの顔をみると心がなごむわあ

ひいおばあさんがお嫁入りの時に里から持ってきたもの

滝に氷凍まるで森の中を風に乗って来たかのような風情に会場を訪れた人はうっとり

期間中の来客者数は1000人にもぼり、志田区長は「無事に開催できたのも区民のみなさまのご理解・ご協力があったこそです。おかげさまでお客さまからは大変好評いただくと嬉しく思います」と話していました。

## 「やっちみろや健康づくりプラン21」運動講演会を開催しました

2月17日(金)に、福岡大学スポーツ科学部非常勤講師の水原博而先生をお招きして「メタボリックシンドローム予防のための『健康づくり運動のポイント』」と題し、講演会を開催しました。

翌、18日(土)には実技も行われ、両日ともに多くの方が参加されました。その様子を少しだけ掲載します。

## 2月17日 講演会

◎赤身の筋肉を使うようにしよう  
赤身の筋肉は遅筋とも呼ばれ、ゆっくり長く運動するのにもってこいの筋肉です。酸素を取り込み、脂肪とグリコーゲンをエネルギーとしますので、ダイエットに最適!有酸素運動(ウォーキング、スロージョギング等)で使われます。(逆に白身の筋肉は速筋は激しい運動の時に活躍しますが、脂肪はエネルギーになりません)

## 門川町林業研究グループが 林野庁長官賞受賞

2月28日(火)、29日(水)に東京都国立オリピック記念青少年総合センターにて全国林業研究グループ連絡協議会主催による「全国林業グループコンクール」が開催されました。



大会には全国各ブロック代表の6グループが参加し、それぞれの活動について発表を行いました。各グループがそれぞれの活動を発表する中、九州代表として参加した門川町林業研究グループはテーマを「門川高校の生徒を対象とした林業体験研修による後継者育成」として発表を行いました。結果としては惜しくも農林水産大臣賞は逃しましたが、これまでの活動の実績が認められ、見事に林野庁長官賞を受賞しました。ここにお祝いを申し上げ、これまでの功績に敬意を表します。

# 善行児童生徒及び教育研究論文入選者表彰式

2月27日(月)にクリエイティブセンター門川で善行児童生徒及び教育研究論文入選者の表彰式が行われました。

家庭や学校、地域でボランティア活動などを行い、他の児童生徒の模範となるような行為を自主的に行った児童生徒が表彰されました。表彰者は次のとおりです。

門川小学校

6年 川野 真菜 さん

西門川小学校

6年 黒木由紀子 さん

西門川中学校

2年 池田 百伽 さん

研究論文入選者は次のとおりです。

最優秀 町長賞

門川小学校 養護教諭 中島公美野

優 秀 議会議長賞 杉 直樹

草川小学校 教諭 堀 俊太郎

優 秀 教育委員長賞 有蘭 克広

五十鈴小学校 教諭 小野原友美

優 良 教育長賞 佐藤健太郎

門川中学校 教諭

優 良 教育長賞

五十鈴小学校 教諭

優 良 教育長賞

草川小学校 教諭

佳作

門川小学校 教諭 中川 裕也

五十鈴小学校 教諭 日高 悠子

門川小学校 教諭 別府百合亜

門川中学校 講師 藤本ひろえ

門川小学校 講師 徳田 烈士

門川中学校 教諭 外 洋子

草川小学校 教諭 鍋倉 亜衣

門川中学校 教諭 岡本 圭司

西門川小学校 講師 阿蘇 瞳

西門川中学校 教諭 藤本なつみ



表彰を受けた善行児童生徒



入賞された先生方

## 在東京町人会から

### 町内の皆様へお願い

この会は東京近郊に在住する門川町出身者の会で、お互いに連絡し合い親しくし、郷土の発展に寄与することを目的としています。

毎年十一月に開催している親睦会には、門川町から町長外数名の方が毎年参加して下さるとともに、いつも門川の懐かしい物産品を持参し、参加者の心に故郷の薫りを運んで来てくれています。参加者は概ね六〇名前後で、趣味や遊びまたは仕事にと互いに交友を深め合っています。もちろん門川弁です。

この会は、五十年以上も続いている会で、登録会員数は約二七〇名ですが、会としての広報活動を余りしていないため、近年、新規会員の参加が減少しています。

そこで、町民の皆様を周囲で東京周辺に在住されている方がいれば、是非お声をかけていただいて、町人会への連絡を促して頂きたいと思っています。

ここへ来れば、まず門川があります。そして、懐かしい出会いや新しい出会いがきっとあることと思われます。とにかく、一度遊びに来るような気持ちで参加して頂けると幸いです。左記までご連絡下さい。

在東京町人会会長 金丸精市  
連絡先 在東京町人会事務局 幸森康夫  
電話 〇四一九六・一一二六・一  
メール kadogawa.tokyo@yahoo.co.jp



## 平成24年度 国保さわやか健診 (特定健診)のお知らせ

「国保が実施する特定健診」と「町が実施するがん検診」とを混同する方が多いため特定健診の名称を「国保さわやか健診」と付けました。平成24年4月からこの名称で区別していきます。

- 集団健診の時期 4月～6月
- 4月 4月15日(日) 4月22日(日) 4月26日(木)
- 5月 5月25日(金) 5月27日(日)
- 6月 6月3日(日) 6月8日(金)

対象地区へ問診票を郵送し、公民館と役場で実施します。受診に必要なのは…問診票と国保保険証

病院で行う期間 7月8月9月

受診券を対象者へ郵送します

受診に必要なのは…保険証と受診券

検査項目

クレアチニン 腎臓の糸球体による過機能 (e-GFR) から腎機能

尿タンパク

中性脂肪 LDLコレステロール HDLコレステロール

血糖 空腹時血糖 尿糖 へモグロビンA1c 尿管の傷つ く因子をみます

国保さわやか健診(特定健診)を受けると分かること

腎機能は正常ですか? クレアチニン 尿タンパクから腎機能の状態 (e-GFR値) が分かります。糖尿病の心配はありませんか? 空腹時血糖とへモグロビンA1c尿糖からインスリン抵抗性をみます。門川町で人工透析になる主な原因は糖尿病と高血圧です。

GFRとは... どれだけ腎臓の働きが落ちているのかをみる指標です。GFRが60と言われたら、腎臓は、60%の働きしかできなくなっているかと思ってしまう。年齢、性別、クレアチニン値で推測したものがe-GFRです。

脳卒中 心筋梗塞 人工透析 認知症になりたくない人は動脈硬化の危険因子をチェックすることが予防の始まりです。



尿酸の顕微鏡写真

腎臓が悲鳴をあげているかどうかは、尿と血液検査でわかります。老廃物のクレアチニンや尿酸が多くなっていますか?

国保さわやか健診を受けると分かります

## ハッピーマンデーについて

ハッピーマンデーとなる祝日も、ごみステーションでの燃えるごみ収集を実施します(収集日となっている地域のみ)。なお、清掃工場へは、搬入できません。詳しくは、今月お配りした「平成24年度門川町家庭ごみ収集カレンダー」をご覧ください。

### ■収集を行う祝日

- 昭和の日の振替休日 平成24年 4月30日(月曜日) 海の日
- 平成24年 7月16日(月曜日) 敬老の日
- 平成24年 9月17日(月曜日) 体育の日
- 平成24年10月 8日(月曜日) 成人の日
- 平成25年 1月14日(月曜日) 環境水道課環境係 TEL63-1140 (内線2806)

### ■お問い合わせ

TEL63-1140 (内線2806)

## ペットの飼い主の皆様へ

### (猫について)

- 室内飼いを
- 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
- 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



### (犬について)

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

### 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

# 町営住宅入居者募集

平成24年4月1日募集

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
橋ノ口①	平屋建 2K 和式汲取	和4.5畳・6畳 台所	S44	-	6,700~ 8,200	2戸	平城西
栄ヶ丘②	8階建 1LDK 洋式水洗	和6畳・LDK	H16	-	20,700~ 30,800	1戸	栄ヶ丘
栄ヶ丘③	5階建 1LDK 洋式水洗 (車イス対応)	洋6畳・LDK	H22	-	20,800~ 31,000	1戸	栄ヶ丘
平城④	3階建 3DK 洋式水洗	和6畳×2 洋6畳・DK	S54	-	15,900~ 23,800	1戸	平城東

- ※1. 橋ノ口①及び栄ヶ丘②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. 栄ヶ丘③は、身障者手帳(1~4級)、療育手帳(A~B2)又は、精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方で、現に車イスを使用している方がいる世帯。又は、車イスを使用している方(1名でも可)
- ※3. 平城④については、世帯が3名(妊娠中も含む)以上の入居者に限ります。
- ※4. 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。
- ※5. 入居時に敷金(家賃の3倍)が必要です。
- ※6. 栄ヶ丘②・③及び平城④については、家賃の他に共益費が必要です。
- ※7. 栄ヶ丘②・③については、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。
- ※8. 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24年4月5日(木) 19:00(午後7時)~  
場 所：門川町役場 別館第2会議室
- ◇申込受付◇  
日 時：平成24年4月6日(金)~平成24年4月19日(木)迄  
場 所：門川町役場 別館1階 建設課・建築住宅係 TEL0982-63-1140(内線247・250)  
各日、午前8時30分~午後5時00分迄(但し、土日祝祭日は除く)
- ◇抽選◇  
日 時：平成24年4月26日(木)(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 別館第2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、同居し又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、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町税を滞納していないこと。
- ⑤平成24年4月15日現在で、町内に居住し住民登録しているか、又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】 ※税込みの年間総収入金額。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】 ※税込みの年間総収入金額。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(入居者又は同居者が1~4級の身体障害者、1~2級の精神障害者、重度又は中度の知的障害者である世帯)
- ◇ 高齢者世帯(入居者が60歳以上の者又は昭和31年4月1日以前に生まれた者であり、かつ同居者のいずれもが60歳以上の者、昭和31年4月1日以前に生まれた者又は18歳未満の者である世帯)等の方が対象となります。

◇問合せ先◇ 門川町役場建設課・建築住宅係 TEL(0982)63-1140(内線247・250)

# あなたの子育て応援します

4月から門川町ファミリー・サポート・センター事業が始まります。

会員募集中  
です  
(^o^)/

登録料無料!  
まずはセンターへ  
お越し下さい



ファミリー・サポート・センターとは、  
地域において、子育てを手助けしてほしい人と、応援したい人が会員となり、育児  
について助け合う組織です。

## おねがい会員

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

## まかせて会員

- ★町内居住の方
- ★20歳以上の心身ともに健康な方で、自宅等で子どもを預かれる方
- ※町が指定する講習会の受講が必要です。(本年度は、6月に行う予定です。)

○両方の会員にもなれます。

○現在子どもさんをお預けになる予定がなくても、会員に登録しておくことでいつでも預けることができます。

利用日・利用時間	利用料金
月~金(祝日を除く) 7:00~19:00	1時間あたり 500円
上記以外の時間と 土・日・祝日	1時間あたり 600円

★利用料金は、活動当日まかせて会員に支払います。

★同一世帯の複数の子どもを預ける場合は、2人目から半額とします。

事故が  
心配だけど..

会員は相互活動の事故に備える  
ためファミリー・サポート・センター  
補償保険に加入するので安心です。  
(保険料はセンターが負担します。)

お問い合わせ・お申し込みは

門川町ファミリー・サポート・センター  
(子育て人づくりセンター ひだまりハウス内)

門川町東栄町1丁目1番2号  
TEL 080-2797-2816  
FAX 63-1453

受付時間 9:00~18:00  
閉所日 毎週水曜日・第3日曜・祝日・年末年始

## 平成24年度の国民年金保険料は、月額14,980円

平成24年度の国民年金保険料は、月額14,980円です。毎月の保険料は、日本年金機構から4月の上旬に送られてくる、1年分の「納付書」を使って納めます。納付期限は翌月の月末です。なお、保険料は2年を過ぎると納められなくなりますのでご注意ください。

納付の窓口は、金融機関(ゆうちょ銀行を含む)またはコンビニエンスストアとなっています。また、口座振替で納付することもできます。

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

納付書に関するお問い合わせは延岡年金事務所(電話0982-21-5424)まで。

### こんなときは、年金の届け出が必要です

就職、退職、結婚などによって、加入する年金の種類が変わることがあります。届け出をしなかったために将来年金を受けられなくなる場合がありますので、届け出は忘れずに行いましょう。

届け出が必要なとき	必要なもの
20歳になったとき (厚生年金・共済組合加入者は除く)	認 印
厚生年金・共済組合をやめたとき	認印・年金手帳・退職の年月日を証明できる書類
厚生年金・共済組合に加入している配偶者の扶養から外れたとき	認印・年金手帳・扶養から外れた年月日を証明できる書類

※上記以外の書類が必要になることがありますので、手続きの前に電話等でご確認ください。

お問い合わせは門川町役場町民課医療年金係(電話0982-63-1140)まで。

## 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:4月26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。

# 門川町スポーツ少年団

## 部員募集のお知らせ

一緒にスポーツをしよう!  
新しい仲間募集中

門川町には、数多くのスポーツ少年団(9種目)があり、熱意ある指導者のもと、元気いっぱい活動しています。各団とも、健全な少年育成を目標とし、スポーツの楽しさはもちろん、挨拶などの礼儀、団体における責任ある行動の大切さなどをスポーツを通して学習しています。

どんな小さなことでも「一生懸命やる」、どんな難しいことでも「やればできる」ということを知ると、子ども達はもつとがんばろうと努力します。スポーツにおいて身についたその精神力は、将来何事にも通じるものとなります。

また、子ども時代のスポーツや遊びは、子ども同士力を合わせて助け合い、素晴らしい友人関係を築いていきます。その仲間は、一生の友であり、財産となります。

「スポーツを楽しみたい」「友達をたくさんつくりたい」等さまざまな方がおられると思います。とりあえず見学だけでもしてみませんか。興味のある方、入団希望の方は、下記の各少年団に直接お問い合わせください。

<門川町スポーツ少年団本部>

門川町教育委員会 社会教育課

少年団名称	代表者	連絡先	種 目
草川ファイターズ	濱田 基広	63-4027	ソフトボール
黒 潮	好見 太吾	63-0977	〃
交 友	黒木 専	63-2594	〃
ホワイトバッファローズ	田中 豊和	63-6574	〃
絆	粟国 秀人	63-4451	〃
門 っ 子 ク ラ ブ	安原くるみ	63-6822	バドミントン
五十鈴小バレーボールクラブ	佐藤 修一	63-7444	バレーボール
門川ジュニアバレーボールクラブ	永田 孝一	63-7580	〃
草 川 J V C	徳永 利光	63-0761	〃
草川少女バレーボール	原田 聡	63-6238	〃
五十鈴サッカー	長谷川 実	63-4758	サッカー
アルフレンテサッカー	加藤 芳秀	63-0906	〃
門 川 サ ッ カ ー	椿原 悟	63-0891	〃
草 川 サ ッ カ ー	吉本 政文	63-3891	〃
五十鈴ミニバスケット	黒木 祐司	63-7272	ミニバスケット
草川ミニバスケット	岩切 勇二	63-4575	〃
門 川 空 手	浜口 一与	63-6161	少林寺流空手
草 川 空 手	山倉 隆登	60-3969	〃
門 川 柔 道	金丸陽次郎	63-3013	柔 道
門 川 友 愛 ク ラ ブ	花岡 伯光	66-0081	軟式野球
門 川 卓 球	黒木 繁	63-6493	卓 球

# 門川キラリ人

★7

食生活改善推進員協議会 顧問  
金丸カツ子さん

出会った人たちとの交流が生きがいです



←郷土料理教室の様子

「多くの人に支えられて、ここまでやってこられたことが嬉しかったです。ヘルスマイトの活動は楽しいことばかりです」と話すのは、金丸カツ子さん（宮ヶ原 御年85歳）。金丸さんは、現在会員30名の門川町食生活改善推進員（ヘルスマイト）協議会の顧問を務めている。ヘルスマイトとは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における健康づくりを『食』をとおして地域に広げていこうとするボランティア組織。

平成8年、21年までの期間は、協議会の会長として門川町の健康づくりに貢献してきた金丸さん。「会長としての職を特別意識したことはありませんでしたが、与えられた仕事を中途半端にすることは嫌だったので、真面目にコツコツやることを心がけました。」

会長職を退いたあとも、精力的な活動を続けており、2月には小学校に出向いて郷土料理の講話と実習をおこなった。（詳細については2P）「教えたことを子どもたちが素直に受け止めてくれるのが嬉しいし、やりがいがあります。子どもたちから町なかで声

をかけられることもあるんですよ」と笑顔をみせる。他にも、金丸さんは健康づくりを目的に結成された歩こう会の連絡係や、統計調査員に25年間従事するなど幅広い分野で活躍してきた。「いろんな経験をさせてもらったおかげで、たくさんのお出合いがありました。会長時代に知り合った方とは、今でも連絡をとりあっています。こういった交流が私の生きがいとなっています」と目を細める。朝は早く起きて、2時間は新聞を読み込み、記事のなかに関心のあるイベントがあれば、宮崎市方面でもすぐに参加するほどアグレッシブだ。今後の目標については、料理教室などの参加者が少なくなっていることを課題にあげ、「必要とされる間は、現役で頑張りたいです」と力強く話した。



小学校から届いた礼状の数々を大切に保管している金丸さん。読み返すたびに子どもたちの健やかな成長を願う。

# 図書館だより 第67号

平成24年4月1日発行



かどがわちょうつとじょかん  
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》
  - ★ナミヤ雑貨店の奇蹟 東野 圭吾/著 角川グループレジリング
  - ★三匹のおっさんふたたび 有川 浩/著 文芸春秋
  - ★鼠、剣を磨く 赤川 次郎/著 角川グループレジリング
- 《児童》
  - ★ふじさんファミリー みやにし たつや/作・絵 金の星社
  - ★どうだ!まいったか 田島 征三/作 大日本図書
  - ★うわさのともでも魔女紹介 あんびる やすこ/作 岩崎書店

## 「君と未来をつなぐ本」

2012・第54回 こどもの読書週間  
4月23日～5月12日

- 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

## 蔵書点検のご報告

2月14日から22日に行われた蔵書点検期間中、利用者みなさまには大変ご迷惑をおかけしました。資料のバーコードを1点1点、機械で読み取り、紛失していないか、正しい場所にあるかどうか、点検いたしました。

・点検総数 90,124点  
・本年度不明資料 69点

今年は、家庭に関する手引資料(健康、醸造、料理、菜園)などが多数不明になっているのが特徴です。今後も不明資料の発見に努めてまいります。

## ★おはなし会のご案内★

- 4月11日(水)・4月25日(水)【時間10:30～】  
※乳児・幼児向けです。
- 4月14日(土)【時間11:00～】  
※これまでは、小学校低学年を対象としていましたが、平成24年度からは、子どもから大人までどなたでも参加できるようにしました。ぜひ、ご参加ください。

《お知らせ》  
平成24年4月1日から、図書館内及び駐車場を含む施設敷地内は全面禁煙とさせていただきます。ご利用の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

# ゆ かどがわ温泉心の杜 湯ったり情報 ゆ

## 体育館使用料が変わります

平成24年4月1日より、体育館使用料が変わります。バレー・バドミントンコートは、町内施設(クリエイティブセンターを除く)統一料金となります。

- 1時間あたり
- \*バレーコート(1面) 400円
  - \*バドミントンコート 300円
  - \*全面貸し切り 1,500円 (8時間以上、12,000円)
  - \*ランニングコース 200円 (入浴者は無料)

## 花の苗プレゼント!

『花旅みやざき2012』の開催を記念して、花の苗の無料配布を行います。

4月21日(土)11時より配布、なくなり次第終了です。(200個を予定) ご家族・ご友人をお誘いのうえ、是非お越しください!



## 桜・イペーが見頃です!!

心の杜に隣接している「ふれあい多目的広場」では、桜(3月下旬～)・イペー(4月中旬～)が見頃となります。イペーは、ブラジルを代表する花で、平成18年3月に植樹されました。年々大きくなって、きれいな黄色い花を咲かせています。是非、他では見られない花「イペー」をご覧ください。

## 営業時間

10時から22時  
レストランは 11時～21時  
オーダーストップ20時30分

## サウナ・炭酸風呂情報

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

※ドライ…乾式・ミスト…蒸気式  
※ミストサウナの露天風呂が炭酸風呂となります。

- 休館日 4月9日(月)・5月14日(月)
- ポイント2倍デー 4月6日(第1金曜日)・4月19日(第3木曜日)
- 入浴者数 2,949,949人(2月29日現在)

《お問合せ》 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 電話:0982-63-7780 Fax:0982-63-7790

# 募集・お知らせ

## 固定資産課税台帳の閲覧・土地(家屋) 価格等縦覧帳簿の縦覧のお知らせ

閲覧・縦覧制度は適正かつ正確な課税を行うために、あらかじめ関係者に資産の内容を確認していただくものです。

なお、納税義務者等が固定資産税

項目	閲覧	縦覧
閲覧・縦覧するもの	固定資産課税台帳	土地価格等縦覧帳簿 家屋価格等縦覧帳簿
記載内容	土地・家屋の所在,種類,面積,評価額,課税標準額,税額等	土地・家屋の所在,種類,面積,評価額
期間及び手数料	平成24年4月2日から平成25年3月29日まで 1件につき300円 ただし、右記の縦覧期間は無料	平成24年4月2日から平成24年5月31日まで 無料
閲覧・縦覧できる人	●土地,家屋,償却資産の所有者及び関係者(所有者と同居の親族,納税管理人,借地人,借家人,代理人)	●固定資産税の納税者及び関係者(納税者と同居の親族,納税管理人,代理人) ●固定資産税が課税されない人は縦覧帳簿の縦覧はできません。
場所	役場税務課 固定資産係	役場税務課 固定資産係
窓口を持参するもの	印鑑,委任状(代理人による閲覧の場合のみ) 所有者以外の方が閲覧する場合,身分証明書,関係者であることが証明できる書類等	印鑑,委任状 (代理人による縦覧の場合のみ)

の課税内容を把握できるように、今年も土地家屋の評価額、課税標準額、年税見込額等を記載した課税明細書を送付します。閲覧に来られない場合でも、課税明細書で確認できます。

注1：縦覧・閲覧ともに、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分までとなります。

注2：課税明細書は、納税通知書に添付します。

☆本年度は評価替のため、納税通知書の発送は5月の予定です。

## 「門川町役場の課の名称等が変ります」

今日の社会状況の変化・住民のみなさまのニーズの変化に的確に対応し、よりよいサービスの提供と活力ある町を築くため4月1日付で役場の機構改革を行います。

### ●主な変更点

・変更前「総務企画課」→変更後「総務課」

※企画政策係を財政課に移動し、総務部門の専門所管課となります。

・変更前「財政課」→変更後「企画財政課」

※企画政策係を加えることで、財政・企画政策部門の統合強化を図ります。

・変更前「環境建設課」→変更後「建設課」

※環境係を水道課に移動し、土木・建築・都市計画部門の専門所管課となります。

・変更前「水道課」→変更後「環境水道課」

※環境係を加えることで、水資源の保護と町内環境整備等、総合的な組織機能の強化を図ります。

その他の課や庁舎内の各課の配置場所には変更はありません。

## 門川町戦没者追悼式が開催されます

門川町遺族会の主催による戦没者追悼式が次のとおり開催されます。

### ●日時

平成24年4月26日(木)  
午前9時受付 午前10時開式  
午前11時閉式

### ●会場

門川町総合文化会館

### ●問い合わせ先

役場福祉課  
☎63-1140(内線232)

## 2012「扇山」山開き

九州中央山地国定公園内の中心部にある扇山(1,661m)はシャクナゲ群生地として知られ、昭和54年の宮崎国体山岳競技の会場に使用されて以来、白岩山(1,647m)を結ぶ縦断コースとして県内外の登山愛好者に親しまれています。

山開きでは、頂上付近で見頃を迎えたシャクナゲが登山者を迎え、久住山、由布岳、祖母ヶ傾連山、大崩山、阿蘇山など九州の高山をほとんど眺望することができます。暖かい日差しの中、新緑とシャクナゲの花が織りなす癒しの風景と大自然の雄大なパノラマを満喫してみませんか。

## 国税専門官採用試験受験者募集

人事院と国税庁では、国税専門官採用試験の受験者の募集をしています。

募集要領は次のとおりです。

### ●受験資格

①昭和57年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方(学歴は問いません。)

②平成3年4月2日以上に生まれた方で、大学を卒業する見込みの方。

### ●試験の程度

大学卒業程度

### ●申込書の受付期間

4月2日(月)から4月12日(木)まで(インターネット申込み期間)

### ●第一次試験 6月10日(日)

### ●申込用紙

人事院九州事務局、熊本国税局又は最寄りの税務署に請求してください。

### ●受験申込先

全国の国税局及び国税事務所

希望する第一次試験地により申込先が異なりますので、詳しくは、次のところへお問い合わせください。

### ①人事院九州事務局

☎092-1431-7733

### ②熊本国税局人事第二課試験研修係

☎096-354-6171

### ③延岡税務署

☎0982-132-13201  
※自動音声案内

## 小児科 日曜・祝日在宅当番医のお知らせ

日曜・祝日の小児の急病に対応するため、広域(延岡市・日向市)での在宅当番(小児科)がはじまります。

日時	医療機関名	電話	住所
4月 1日(日)	藤本内科小児科医院	(0982) 34-6195	延岡市日の出町1-21-1
4月 8日(日)	桜ヶ丘ファミリークリニック	(0982) 28-2280	延岡市夏田町414-1
4月 15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
4月 22日(日)	赤須医院	(0982) 21-3179	延岡市博労町5-5
4月 29日(日) 昭和の日	こどもクリニック たしろ	56-1515	日向市原町4丁目58-4
4月 30日(月) 振替休日	田原病院	(0982) 32-4987	延岡市伊達町2-62

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

医師会在宅当番医テレフォンサービス  
☎(0982) 53-1214

## 交番だより



「電話番号が変わった」という電話は詐欺の可能性が有ります！  
こんなことがあったら、詐欺の可能性が有ります。ご注意ください。

①息子さん、お孫さんから「電話番号

### ●期日

平成24年5月13日(日) 9時30分

### ●場所

扇山松木側登山道入口

### ●問い合わせ先

椎葉村役場地域振興課 商工観光グループ

☎0982-67-3203

☎0982-67-3139

号が変わった」と連絡があった。  
②息子さん、お孫さんから  
・電車の中でかばんを無くした・女性とトラブルがあった。  
・友人の連帯保証人になった・会社のお金を使い込んでしまったなどの理由でお金を要求された。  
③とにかく急いで振り込み、又はお金を準備するように頼まれた。  
④銀行で振り込み又は解約の理由を聞かれたら・家のリフォーム代・親戚への借金返済・葬儀代等を答えるよう言われた。  
⑤知らない業者から未公開株や社債などの投資に関するパンフレットが郵送で届いたり、勧誘する電話があったりした。(電話で勧誘された投資であり、必ず儲かる、絶対に当たる、2、3倍の値で買い取る、などと言われた)

もし、①のような電話が掛かってきたら「変更前の電話番号」にかけ直す等の対策をとりましょう。

詐欺業者は、電話を受ける相手に対し実名で名前を呼ぶ等、身内ではないか知らない情報を電話口で話すことで会話に真実味をだし、さらに気持ちを動揺させる会話で冷静さを失わせる手段を用います。その他、警察官、役場、銀行の職員を名乗る嘘の電話もあります。

●問い合わせ先  
門川交番 ☎63-1442

# 4月のカレンダー

(平成24年3月9日現在)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
遠見山さくらウォーキング (10:00～ 庵川漁港出発)					町内小中学校始業式	
8	9	10	11	12	13	14
	心の杜休館日 門川町子牛品評会 (9:00～ 門川町畜産センター)	行政相談日 (10:00～15:00 門川町総合福祉センター)	町内中学校入学式 おはなし会 (10:30～11:00 門川町立図書館)	町内小学校入学式		おはなし会 (11:00～11:30 門川町立図書館)
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
みんなと朝市 (8:00～9:30 門川漁港)			おはなし会 (10:30～11:00)	定例農業委員会 (9:30～ 門川町役場)		
29	30	5/1	2	3	4	5
昭和の日	振替休日					

## 門川町の民生委員児童委員

平成24年4月号から毎月門川町内の民生委員児童委員の皆さんをご紹介します。  
各地区の民生委員児童委員の顔を覚えていただき、生活や福祉に関することなどお気軽にご相談ください。



松瀬地区担当 新田利彦さん 三ヶ瀬地区担当 竹田加壽子さん 上井野地区担当 初田節子さん 大内原地区担当 谷口春香さん

民生委員に関するお問い合わせは役場福祉課まで 電話63-1140(内線232)

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

◆水道料金の口座振替について  
4月25日は、3月分の口座振替日になります。  
また、4月25日に引落しできなかった場合は、5月10日に再振替します。  
なお、2月分の再振替は4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3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
請閑水道設備工業	63-1286	090-4489-4421
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	33-6315	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 水道課	63-7678	(代) 63-1140

## 平成24年度行政相談の日程



毎日の暮らしの中で、国などの仕事について…

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

などがありましたらお気軽にご相談ください。

### 平成24年度 年間日程表

4月10日 (火)	10月9日 (火)
5月 8日 (火)	11月13日 (火)
6月12日 (火)	12月11日 (火)
7月10日 (火)	1月 8日 (火)
8月14日 (火)	2月12日 (火)
9月11日 (火)	3月12日 (火)

※場所 門川町総合福祉センター  
※毎月第2火曜日午前10時～午後3時

— ご存じですか行政相談委員 —

行政相談委員 平木 健 さん  
弓削 美穂子 さん



全国どこからでも同じ電話番号でかけられます。

行政苦情110番：  
**0570-090110** (お困りならマルマル苦情110番)

なお、相談は総務省宮崎行政評価事務所 (TEL0985-24-3370) でも、受け付けています。



国民(相談者)