

広報 かどがわ

平成20年

9

2008. SEPTEMBER
No.559



8月4日 フォレストナジー門川竣工式が行われました。

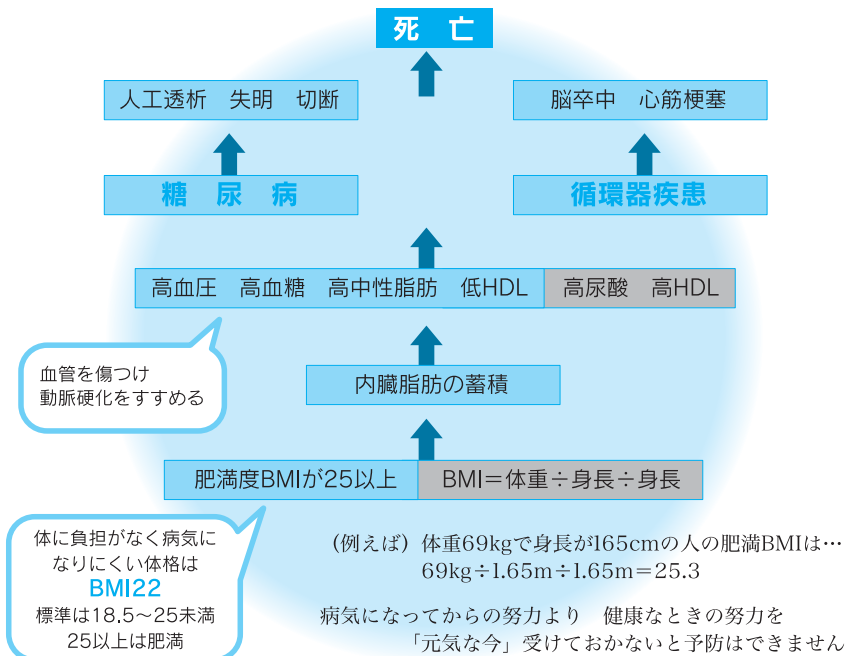
○今月の主な内容

- 第18回町民体育大会開催！ 1
- 日向支部消防操法大会が開催されました..... 4
- 門川町が545日間交通死亡事故ゼロで表彰をうけました … 8

特定健診シリーズ 早世・障害を予防したい

特定健診での検査項目

腹囲 BMI 血圧 中性脂肪 HDLとLDLコレステロール 尿酸 尿たん白
ヘモグロビンA1c GOT GPT γ-GTP 尿酸 クレアチニン



〈参考〉脳・心疾患に至る経過

血管障害を起こしている職員のほとんどがこのような経過をたどっている。

肥満は病気の入り口です!!

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	
検査結果	BMI 25以上 (肥満)																					
											高中性脂肪											
													高血圧									
													高尿酸血症									
													低HDL									
治療																			一過性脳虚血発作			
																					脳梗塞	

日向支部消防操法大会が開催されました。

小型ポンプ積載車の部で第4部が2位に入賞

8月2日(土)に、日向市お倉ヶ浜消防訓練広場において第56回日向支部消防操法大会が開催されました。

当日は炎天下のなか、日向支部管内の各市町村の大会を勝ち抜いてきた隊が、日頃の訓練の成果を披露しました。

厳正な審査の結果、小型ポンプ積載車の部で第4部(部長 米良 一徳)が2位に入賞しました。

〈小型ポンプ積載車の部〉

第3部



第4部



第5部



〈ポンプ車の部〉

第13部



早起き、早寝、

朝ごはん



今まで、全国的な状況として睡眠や朝食と学力との関係を掲載してまいりましたが、都会の問題ととらえ門川町の現状として、また我が子の現状としてとらえることができなかったのではないのでしょうか。今回始めて、門川町での実態が明らかになり、全国的な現状と変わりなく、「やっぱり」早起き、早寝、朝ごはんが大切と確認できました。

門川中学校朝食レストランでの目標である『食の自立』のためのステップアップとして、健康チャレンジ塾を夏休み期間中に2回開催した。1回目は「こんな朝食だったら頑張れる」朝食メニューの調理実習を、2回目は、自分で作る「パーフェクト弁当」で、参加者数も多く、グループ別にパーフェクト食材での献立を作り、実習に入った。

大人だったら1時間以上もかかるであろうパーフェクト食材での弁当献立を、早いグループでは20分弱で遅いグループでも40分程度で作り上げ、早速実習に入り12時には弁当が完成し、それぞれが、暑い中で苦勞して作り上げた弁当の試食では、和気満々で美味しくそうに頬ばっていた。試食後に一人ずつ感想を述べた。



こんな献立でした。
混ぜご飯（ちりめん・桜海老・ごはん）、野菜炒め、サラダ、ごまめ風、卵料理が白玉焼きの理由を聞くと、卵焼きは技術として無理。出来上がりと全員完成しました。



男子3人グループ

大変さが分かった。これからは、出されたものは食べるように努力する。

みんなと協力して作れて楽しかった。それぞれ、違う献立で、勉強になった。



大人顔負けの絶品の卵焼き。はい、私が焼きました。



カメラを向けたら全員Vサイン



焼き飯、サラダ、野菜炒め、汁、フルーツヨーグルト
さすが2年生、盛り付け抜群



※パーフェクトメニュー実践講座生

料理を作るのも、食べるのも 好き
パーフェクトメニューや佐藤式食事理論に興味がある
運動はちょっと苦手、だから食べることで健康づくりにつなげたい...

一家に一人、健康づくりの担い手が育っていれば、その家庭の健康は維持推進できます。そんな家庭の健康番人になりませんか？

また、修了者の方で余暇時間にボランティアとして活動してみたい方には、食のボランティア：ヘルスマイトとして活動しませんか。是非、ご参加ください。

開催日時 平成20年10月～平成21年3月 毎月 第1水曜日 9時30分～14時30分
会場 中央公民館2階調理室及び会議室
持参するもの エプロン、三角巾、筆記用具、箸、水分補給用（お茶・水等）
申込方法 電話・FAX（氏名・年齢・電話番号・地区名）
受付時間 平日（祝祭日は除く）の8時～18時
申込先 門川町役場町民課健康づくり係 ☎63-1140（内線220） FAX68-1010
申込締め切り 9月25日（木）

募集

門川町は、五十鈴小学校に門川町教育研究所を開設しています。研究所は、斉藤教育長を所長に、山本指導員と町内各小中学校から1名計8名で構成され、門川町の教育について様々な視点で研究し学校はもちろん町内にも発信しています。

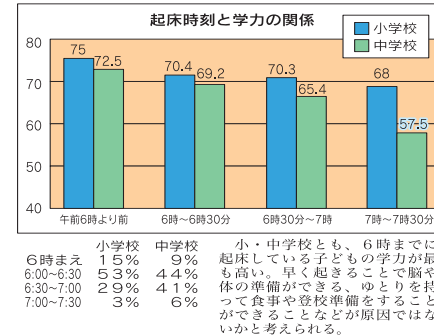
さて、門川町では、4年前から『早起き、早寝、朝ごはん』に取り組み、睡眠や朝食に大切さについて広報等を通してPRしてまいりました。今回、教育研究所が門川町の小学6年生と中学3年生を対象に睡眠や朝食と学力をリンクさせての実態調査結果が届きましたので、掲載します。

門川の子どもの早起き・早寝・朝ご飯（小学6年・中学3年）

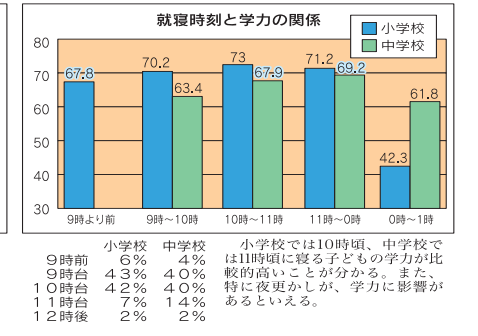
～だから早起き・早寝・朝ご飯運動をすすめよう～

門川町教育研究

●早起きの子もほど学力が高い



●小学6年は10時頃・中学3年は11時頃に寝る子どもの学力が高い



特に早起きは、脳や体の目覚め、朝食や登校準備などの学習に関わる準備がゆとりをもってできるなどのことが学習に良い影響を及ぼしていることが原因ではないかと考えられる。

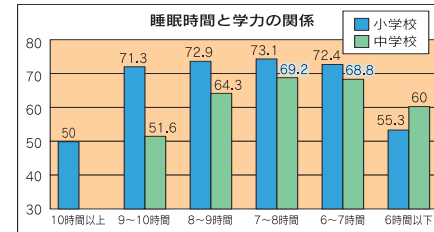
また、夜更かしについては、学力の関係からいうと無理をして遅くまで勉強しても、好影響は得られないということが考えられ、生活指導などが必要ではないかと思われる。

また、教科では、早起き・早寝は、国語に比べ算数・数学の学力に良い影響を及ぼしていることが分かった。

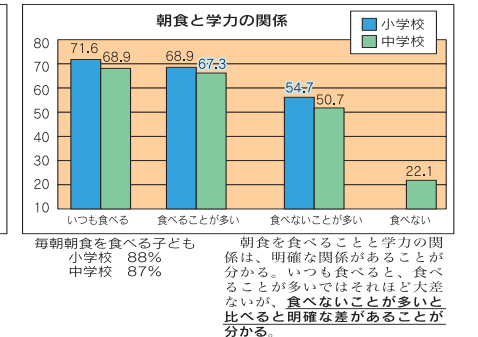
（国語：1.02倍 算数：1.1倍）

- 学年に応じた、適正な起床時刻・就寝時刻を設定する。（睡眠時間を考慮して）
- 家庭での学習時間を確保するためのルールをつくる。（テレビやゲームのルールづくり）
- 家庭学習の習慣づくりを指導する。（家庭生活表の活用）

●7時～8時間寝る子どもの学力が高い



●毎朝朝食をしっかりと食べる子どもの学力が高い



食指導のポイント

- 給食指導（給食後や学級活動での指導）
 - ・好き嫌いや残食についての啓発や指導を行う。
- 毎日朝食をしっかりと食べる指導（学級活動や関連教科での指導）
 - ・就寝・起床時刻との関連指導を行う。
 - ・保護者への啓発・親子での活動などに取り組む。
- バランスのとれた食事をする（総合的な学習や学校行事、学級活動などでの指導）
 - ・親子朝食づくりやメニュー紹介などの活動を工夫する。

※子どもへの食指導をとおして、保護者の意識を変える取組を工夫する。

まちづくりインタビュー

Vol.5 宮崎LD・発達障害親の会「フレンド」県北支部 猪股重子氏 事業名：平成19年度フレンド県北支部☆子どもクラブ



事務局：フレンド県北支部は、発達障がいの子どもと家族及び支援者との交流活動による門川町におけるノーマライゼーション実践を目的として、研修会や各種啓発活動を実施されました。まちづくりプレーヤー支援事業について感想をお聞かせください。

猪 股：福祉という利益のあがらない部門において、特に発達障がいはまだ周知されておらず、ボランティアの支えなしには活動できません。そこを（審査会が）汲み上げてくれたことに感謝しています。まちづくりに対する気持ちがあるのなら応援しますよ、という審査員の方々の前向きに理解しようとする態度がうれしく感じました。

事務局：1年間事業を実施して効果はどうでしたか？

猪 股：6月に実施した研修会の反響が大きく、町内外から悩みを抱える保護者の問い合わせが殺到しました。この事業によって、住民の方々の意識が高まっているのではないかと思います。

事務局：今後の活動についてお聞かせください。

猪 股：発達障がいにはケースによってその対応が様々であり、関係する機関との連携強化が今後も大切だと思います。この活動を継続させることで、町内の意識が高まっていけばと考えています。親の立場で、ボランティアの立場で参加してもらえるような活動を展開していきたいです。

10月1日住宅・土地統計調査に協力を

国による全国規模の統計調査「平成20年住宅・土地統計調査」が10月1日に実施されます。

これは、住宅・土地に関する最も基本的な調査で、5年おきに実施され今回が13回目になります。調査結果は、国や都道府県・市町村が暮らしと住まいに関する計画や施策の重要な基礎資料として利用されます。

調査の対象となった世帯には、9月下旬に宮崎県が選任した調査員が訪問し調査票を配布、後日回収にうかがいます。

記入された内容は、統計法によって厳重に守られています。他にもれたり、統計を作る目的以外に調査票を使用することは固く禁じられています。安心してありのままを記入してください。

皆さんの生活に役立つ正確な統計資料作成のため、ご協力をお願いします。

お問い合わせ 総務企画課 企画政策係 ☎63-1140 (内線251)

門川町が545日間 交通死亡事故ゼロ で表彰を受けました。

町内の交通事故で、死亡事故の無かった日が連続して545日を超え、8月6日に宮崎県から門川町へ表彰状伝達式が行われました。伝達式は門川町役場の応接室で行われ、黒木典明県交通・地域安全対策監から曾川町長へ賞状が手渡されました。

町内では、交通安全の意識をみんなに持ってもらうと街頭指導や街頭キャンペーンを行っています。これからも町民のみなさんと交通安全に取り組んで安全で安心なまちづくりをお願いします。



秋の全国交通安全運動「9/21～9/30」が実施されます。

交通ルールを守りましょう！

交通安全・ゆずる優しさ・待つゆとりをスローガンに交通ルールの遵守と正しい交通マナーを習慣づけ、交通事故防止の徹底を図りましょう。

1 子供の交通事故防止

(運転者は) 子供を見かけたら、まずスピードを落とし、動きに十分注意して、子供の行動特徴を考慮した「思いやり運転」を行ってください。

幼児を同乗される場合は、チャイルドシートを正しく使用しましょう。

(家庭では) 家族ぐるみで交通安全について話し合い、「交通安全は家庭から」を実践しましょう。安全な歩き方や横断の仕方、自転車の乗り方等について、具体的かつ実践的に交通指導を行うとともに、外出時の声かけを励行しましょう。

2 飲酒・暴走・過労・居眠り運転等無謀運転の防止

(運転者は) 飲酒運転、暴走行為、過労、居眠り運転等無謀運転の悪質性、危険性、結果の重大性を十分に認識し、日ごろから自己管理を徹底しましょう。シートベルトを着用するとともに、運転中は絶対に携帯電話を使用しないようにしましょう。

(家庭では) 家族ぐるみで交通安全について話し合い、無謀運転の悪質性、危険性、結果の重大性を認識しましょう。暴走行為をしない、させない、見に行かせないように指導を徹底しましょう。

待機時消費電力を減らしましょう。

夜、照明を消してさあ寝ようというとき、テレビやVTRからかすかな光が出ているのがわかるでしょう。まさに電力が消費されている証拠です。このように、機器を使っていないのに消費される電力を「待機時消費電力」といいます。

◎なぜ待機時消費電力が生じるの？

それは主電源を切らない限り、機器の本体がリモコンからの操作信号をいつ受けてもいように、指示待ち状態を保っているからです。

◎リモコン操作の機器ばかりではありません。

パソコン、ファクシミリ、ステレオから石油ファンヒーターや空気清浄機まで、今や私たちの身のまわりは、マイコンやメモリー、時計、液晶表示装置などが内蔵され、コンセントにプラグを差し込んだだけで電力を消費してしまう電気製品が多くあります。

◎消費電力の約1割を占める待機時消費電力。

家庭で消費する電力のうち、年間約1割が待機時消費電力です。これは一家庭におけるテレビの消費電力と同じ割合、まさに待機時消費電力は、見逃せない省エネの大敵です。

さまざまな待機時消費電力の例

<p>プラグ OFF</p> <p>電気が漏れていない</p>	<p>プラグ ON</p> <p>電気が漏れている</p>	<p>機能維持で電力消費 メモリー・内蔵時計・モニター表示のため</p>
<p>表示待ち状態で電力消費 主電源がONの場合だけでなくOFFの場合もあてはまる場合があります。 リモコンによる表示待ちや、機能を動かせるための指示待ち。</p>		
<p>接続しているだけで電力消費 機能によっては、プラグを接続するだけでわずかながら電力を消費するものがあります。</p>		

待機時消費電力を減らすためにできること

◎コンセントからプラグを抜くだけ。

では、待機時消費電力を減らすにはどうしたら良いでしょうか？まず、こまめに主電源を切ることです。また、長期間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。毎回プラグを抜くのが面倒ならば、「スイッチ付タップ」を使ってタップのスイッチを切るようにすれば簡単です。

◎オートOFF機能や表示OFF機能を使おう。

一定時間使用しないと自動的に電源が切れるオートOFF機能がついた機器も増えています。ビデオデッキなどで設定が無効になってしまうためプラグを抜きたくない場合は、表示OFF機能を使えば省エネになります。電源を切った時に、時刻などの表示部分を非表示にする機能です。

ねんきん

障害年金を受けている方への「ねんきん特別便」相談会のお知らせ

延岡社会保険事務所では、視覚障害者、聴覚障害者及び肢体不自由者の方への「ねんきん特別便」に関する相談会を下記のとおり開催します。

記

○日時 平成20年10月21日(火) 10:00~15:00《予約制》

○場所 〒883-0034 日向市大字富高207-3 日向市総合福祉センター

○持参していただくもの

・お手元に届いている「ねんきん特別便」 ・年金証書 ・印鑑

※本人以外の方が相談される場合は委任状と代理人本人を確認できる身分証明(免許証・保険証等)をお持ちください。

○予約制等のお願い

・当日は予約による相談会を予定していますので、相談会においていただける方につきましては、10月10日(金)までに宮崎社会保険事務局あてに電話又はFAXでお申し出ください。

なお、相談会当日に手話通訳者が必要な方は併せてお申し出ください。

ご質問・お問い合わせは、宮崎社会保険事務所 ☎0982-62-0082 FAX0985-31-9136

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 9月25日(木) 午前10時から午後3時まで

場所 勤労青少年ホーム(日向市役所横)

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

江戸時代の情報伝達について~赤澤家文書より~その7

門川町の古文書を読む

第27回

昭和58年に門川町老人クラブ連合会(現、高齢者クラブ連合会)が中心となって発行した「ふるさとの轍」に、こんな言い伝えが載っています。上町の古老が伝える「権十兵衛の憤死」という話です。むかし、内藤家が延岡藩主であった頃、門川村に権十兵衛という弁指がいた。ある時、大干ばつのため稲が白穂ばかりとなって不作であったので、上納米の免除を願い出ることにした。しかし少しでも生き穂が残っていれば米はとれるはずだと代官所の検分が行われることになった。それで村人は、権十兵衛の指導で、生き穂の根元を鎌でさして、稲を枯らした。枯れた稲の様子を検分した役人は納得して、上納米の免除を約束した。しかし、そのことを訴える者がいて、権十兵衛は捕らえられ、詮議の結果、打ち首となってしまった。

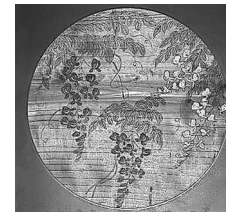
村人は、権十兵衛の遺言に従って、なきながら今の門川小学校の東にあった小高い丘に、訴えた人の村を向けて葬った。昔は小さな自然石があつて9月10日にお祭りをしていたが、いまは山が削られ、その墓石も所在がわからなくなってしまった。という内容です。南町にも同様の話が伝わっており、こちらは墓石が旧道沿いの墓地にあり地域の人によって祀られています。門川神社に残る祭祀記録の十月九日から十七日のことが書かれた頁に、このことと関連する記述があつたので紹介します。

10月10日の祭礼として、権次兵衛祭というのが出ています。大将軍神社の呪詛神祭りです。祓い祝詞をあげ、御幣を新しくし、一個の石にお祓いの言葉を書いて納めるとあります。

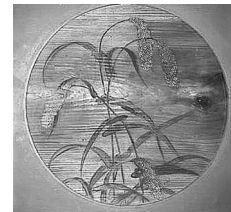
寛政十年十一月『兼帯神社祭祀帳』から	十月	一 稲荷大明神御祭礼祝詞古川御番所 一 初詣被老杖御番所 八ツ切被十六枚御番所 御掛り合 御勧請之御役方へ出し申す
	十日	権次兵衛祭
	十一日	一 大将軍社呪詛神祭り祝詞 御幣替 祓一石二書納 施主門川惣村中
	十一日	一 御月並祓 大庄屋元
	十三日	一 八幡宮頭元之浄メ
	十五日	一 御神前にて神楽
	十六日	一 八幡宮 頭元にて御供米白べ尤而親持ノ女房共
	十七日	一 八幡宮御祭礼之供物諸品取添申尤御神酒は 中扱にて耆斗程 祝詞米三升三合白米三升 夜宮神楽には清酒の御神酒を上ル

はじめに紹介した言い伝えは、文政天保の頃とされていますが、それより古い時代からこの祭りは行われています。実際にそのような事件があつたかどうかは、もう少し調べてみないとわかりませんが、江戸時代の記録にこのようなとてもよく似た名の人物の呪詛神祭りがあつたことはとても興味深いものです。

勝蓮寺天井画紹介 [第12回]



フジ



アワ

次号へつづく

町の誘致企業(株)フォレストエナジー門川から、あさひ学園に、会社竣工の記念品が贈呈されました



8月4日、(株)フォレストエナジー門川(代表 小形明誠)が竣工しました。地域に対する貢献として、8月22日、あさひ学園(施設長 河野高治)に、記念品(簡易組み立てプール)が寄贈されました。

町営墓地使用権の抽選について

今般、町営墓地使用権の抽選を下記のとおり実施しますのでお知らせします。

記

- ・空き区画及び使用料
 - ①西又霊園(門川町大字門川尾末7588番地の1) 3区画……使用料:260,000円/区画
 - ②宮ヶ原霊園(門川町宮ヶ原5丁目42番2) 4区画……使用料:280,000円/区画
- ・申込期間 平成20年9月1日(月)から平成20年9月30日(火)まで
- ・申込方法 申込書(環境建設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 環境建設課 環境係(別館1F)
- ・申込条件 門川町に住所を有する者とします。
- ・抽選日程 10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。
※申込に際しては、住民票と印鑑が必要となりますのでご注意ください。

○問い合わせ先 環境建設課環境係 ☎63-1140(内線286)

「お金を振り込んで!」と言われたら、振り込まず、詐欺を疑って、すぐ相談。」

振り込み詐欺(恐喝)事件が多発しています。平成18年の認知件数は18,538件、被害総額(既遂のみ)はなんと約249億7,841万円。「お金を振り込んで」といわれたら、すぐ警察に相談。

※振り込み詐欺(恐喝)とは

オレオレ詐欺(恐喝)

架空請求詐欺(恐喝)

融資保証金詐欺

のことをいいます。

オレオレ詐欺(恐喝) 被害者の約7割が女性です。

このような不審な電話に注意しよう。
電話切った後に、すぐに振り込まず、家族や知人、警察にまず相談!

「オレオレ詐欺(恐喝)」では、会社でのトラブル・横領等の補填金、借金返済名目や交通事故・痴漢行為等の示談金名目で、子供や孫、弁護士や警察官などを装って現金を振り込ませようとする。すぐに振り込まず、警察などに連絡して事実確認をしたり、相談するようにしよう。



お問い合わせは
門川交番
☎63-1442

架空請求詐欺(恐喝) 被害者の約6割が男性です。



このような覚えのない請求は無視しよう。

利用した覚えがなければ連絡せず、無視して振り込まず、警察にすぐ相談!

団体(訴訟管理局、民事訴訟通達センターなど)を装って、有料サイト(アダルトサイトなど)の利用料金を振り込ませようとする架空請求書などが送られてきます。最近、携帯電話の番号が記載されていて、そこに電話をすると口座を指定して振り込ませる方法が目立っていますので注意しましょう。また、総務省やNHKと偽り地上デジタル放送の架空工事費を請求し、現金を振り込ませる手口にも注意しましょう。※発送元が裁判所の場合は放置せず裁判所に確認してください。

融資保証金詐欺 被害者の約5割が男性です。被害者の約4割が30~50歳代の男性です。

このようなあまい融資に注意しよう。

融資前には、決して現金を振り込まず、警察や消費者センターにすぐ相談!

DMハガキや電子メール、雑誌広告、チラシなどで融資を勧誘します。借入金多数でもデータを抹消、審査済み、低い固定金利などの有利な条件で融資すると誘い、融資前に保証金や登録料の名目で現金を振り込ませようとする。実在する金融機関や貸金業者の名称を使う場合もありますが、正規の業者が融資の前に保証金や登録料の名目でお金を振り込ませることはありませんので注意しましょう。

おかしかったら「振り込まず」に、スグ、相談!! #9110(警察相談窓口)または、最寄りの警察署まで



警察官B(男性)・(女性)及び警察事務採用試験の案内 ともに「安全・安心な宮崎」をつくりませんか。

1 試験日程

試験区分	一次試験	種 目	会 場	二次試験
警察官B (男性)(女性)	10月19日(日)	教養試験	宮崎市 都城市 延岡市 日南市	12月上旬
警察事務	9月28日(日)	教養試験	宮崎市 都城市 延岡市 日南市	10月中旬

2 公告日、受験申込書受付期間

(1) 公告日 平成20年7月1日(火)

(2) 受験申込書受付期間

平成20年8月11日(月)~

平成20年8月29日(金)

※日程は変更されることがあります。

採用に関する詳しい内容は、お近くの警察署、交番、駐在所にお尋ねください。
採用フリーダイヤル 0120-032-314

木造住宅の耐震診断 希望者募集のお知らせ

わが家の地震対策

補助制度による耐震診断のすすめ

昭和56年5月31日以前建築の建物は、現在の構造基準を満たしていないものが多く大規模地震が発生した場合、倒壊の危険性が高いと言われています。建物の耐震化対策は、大切な自己財産を地震被害から守り、生命の安全を確保する上からも大変重要なこととなります。

**耐震診断をして、わが家の弱点を知りましょう
まずは、専門家による一般診断を受けてみませんか**

日本の各地において、頻繁に地震発生が報道されています。日向灘沖は、南海、東南海とともに以前から地震の巣であると言われていて、日向灘においては、十数年から数十年に一度の割合でマグニチュード7クラスの地震が発生しており、同地域は、大規模地震がいつ発生してもおかしくない状況であります。今後、予測される大規模地震の発生に備え、日頃より建物の安全対策や防災に対する意識を高めておくことは、「わが家の地震に対する安全対策」・「安全で安心なまちづくり」を行うために大変重要なことです。

このようなことから、町では木造住宅の耐震化の必要性に鑑み、平成17年度より木造住宅耐震診断業務の補助制度をもうけ耐震化の促進を図っているところです。

平成20年度も下記のとおり、耐震診断希望者の募集を行っています。要件に該当される方は、ぜひ、申込を行い耐震診断を実施されることをお勧めいたします。

記

- 1 対象住戸：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
- 2 募集住戸数：5戸
- 3 募集期間：平成20年10月1日～平成20年12月19日まで（ただし、土、日、祝祭日を除く日とし、募集戸数に達した時点で締め切りとさせていただきます。）
- 4 診断費用の額：1戸当たり45,000円
*ただし、診断費用負担は、次のとおりとなります。
・門川町負担 30,000円
・申請者（個人）負担 15,000円
まず、町が30,000円の委託契約を診断士と行い、報告書作成の段階で申請者が診断士へ15,000円を直接支払っていただくことになります。全ての業務が終了してから委託業者へ町負担分の支払を行います。
- 4 その他：門川町木造住宅耐震診断事業実施要綱による

なお、申込には必要な要件がありますので、事業の概要や申込の詳細について、門川町役場（☎63-1140）環境建設課建築住宅係へお問い合わせください。

町営住宅入居者募集

平成20年9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
平城	3階建 3DK 洋式水洗	6畳・6畳 洋6畳・DK	S54		16,000～ 26,500	2戸	平城東
栄ヶ丘	8階建 3LDK 洋式水洗	6畳・6畳 洋6畳・LDK	H16		27,400～ 45,500	1戸	栄ヶ丘

- ※1 世帯が3名（妊娠中も含む）以上の入居者に限ります。
- ※2 募集内容は都合により変更になる場合があります。
- ※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。
- ※4 入居時に敷金（家賃の3倍）が必要です。
- ※5 家賃の他共益費が必要です。
- ※6 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20年9月11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20年9月16日（火）～平成20年9月22日（月）迄
場 所：門川町役場別館1階 環境建設課・建築住宅係 ☎0982-63-1140（内線247）
各日、午前8時30分～午後5時00分迄（但し、土日祝祭日は除く）

◇抽 選◇

日 時：平成20年9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町民税を滞納していないこと。
- ⑤平成20年9月12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結婚予定者は平成20年10月1日までに入籍する者

◎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金額欄になります。（単価：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
3,675,999以下	4,151,999以下	4,627,999以下	5,103,999以下	5,575,999以下	6,051,999以下	6,527,999以下
4,695,999以下	5,171,993以下	5,647,999以下	6,123,999以下	6,595,999以下	7,017,777以下	7,440,000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金額欄になります。（単価：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
2,400,000以下	2,780,000以下	3,160,000以下	3,540,000以下	3,920,000以下	4,300,000以下	4,680,000以下
3,216,000以下	3,596,000以下	3,976,000以下	4,356,000以下	4,736,000以下	5,116,000以下	5,496,000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32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32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◇ 門川町役場環境建設課・建築住宅係 ☎0982-63-1140（内線247）

内臓脂肪をへらすために 運動編②

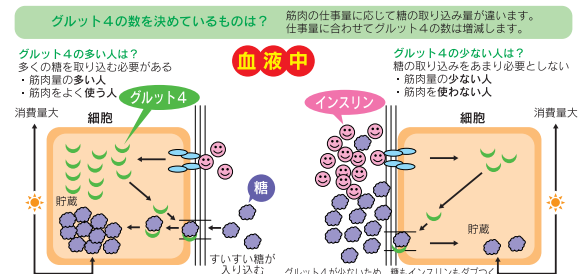
生活習慣病予防・改善のため

①適度な運動をする+②身体不活動時間を減らす+③筋肉をつける運動・活動をする
毎日運動しても、それ以外体を動かさない(身体不活動)時間が多ければ糖尿病等の危険度はさがりません。

現代社会は便利になり体を動かすことが減っています。
 私たちの生活活動はりっぱな運動です。
 まずは、日常生活を見直し、生活活動の中強度以上の内容をふやし不活動な時間を減らしましょう。

← ①身体活動 (安静時以外の全ての活動) →	
← ②運動 (計画的・意図的に行うもの) →	← ③生活活動 (運動以外のもの、仕事含む) →
速歩、ジョギング、テニス、水泳、サイクリング、エアロビクス	普通歩行、床そうじ、子どもと遊ぶ、庭掃除、洗濯、運搬、階段の昇り降り、庭の草むしり、農作業等
ストレッチング、ヨガ、キャッチボール…	立休、オフィスワーク、洗濯、炊事、アイロンがけ、ゆっくりとした歩行
	↑ 中強度以上
	↓ 低強度

《筋肉の動き》
 体を動かす(筋肉が働く)ために必要な燃料(糖や脂肪)は筋肉細胞内に蓄えられ、筋肉細胞に糖を取り込む能力が高まると、筋肉に取り込まれた分だけ血糖値が下がります。
 この燃料となる糖を、細胞内に取り込んでいるのがグルット4と呼ばれるたんぱく質です。



☆糖取り込み能力は **筋肉収縮(運動)** でアップ
 ☆体の中で起こる糖や脂肪の消費を基礎代謝といひ基礎代謝量を決めるのは、**筋肉量**です。

体を動かすことに慣れてきたら筋力をつける運動を取り入れていきましょう。

いつでも、どこでも参加できます。 門川町内の運動実践グループ紹介

サブナ21門川…会員約60名(町内7会場で実施中)



五十鈴集会所 (旧五十鈴保育所跡)
 ・毎週 月・水 午前9時30分～
 ・責任者連絡先 田端ミチ子 (63-3441)

平城東集会所
 ・毎週 火・土 午前9時30分～
 ・責任者連絡先 志田富美子 (63-3821)

※27年間(83歳)この体操を続けている方もいます。姿勢が良くなった、病気をしなくなった(かかっても早く治る)首すじがキレイになった(女性にはうれしい)などうれしい効果をみなさん実感しています。

下部大腸の内視鏡健診を受けました

大腸がん検診便潜血検査で出血を認めなかった方を対象に下部内視鏡検診を行いました。
 8月10日(日)に役場で77人の方が受けました。今回の健診は、ご夫婦で受けられる方が多いのが特徴でした。



①受付で1,000円を払います

なかなか、悪くならんと病院にはいかんよお
 検査が終わったらすぐに結果が聞けるから安心して帰れるね
 日曜日の健診でよかったあ
 食事制限がないから楽ね



②検診バスに入ります →



③隣の部屋で待ちます →



④内視鏡検査が終わったら結果説明を聴きにいきます



バスの中で行った内視鏡の結果を聴いて帰ります

- どんな検査？** 大腸の下30～40cmを内視鏡カメラで診ていきます。
- 検査時間はどのくらい？** 受付からカメラ検査の結果説明を聞くまで約15～20分です。
- また、ありますか？** ハイ、12月にも実施します。

出血していない数ミリの小さなポリープが毎回見つかっています。

大腸がん健診の便検査で出血のない方は、是非一度内視鏡検査まで受けてみてはいかがでしょうか。

がんの初期症状は、ほとんど自覚症状がありません。大腸がんの特徴である出血を便検査でみます。さらに、下部内視鏡健診で出血していないポリープを探します。



問い合わせ先：町民課 健康づくり係

ごぞんじですか？ 検察審査会

検察審査会とは、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、一般の国民を代表して、検察官が被疑者（犯罪の嫌疑を受けている者）を裁判にかけなかったこと（不起訴処分）のよしあしを審査することを主な仕事とすることです。

検察審査員・補充員は選挙人名簿から候補者を選び、その候補者の中から選定されることになっていますので、有権者であればなたでも選ばれる可能性があります。平成21年度以降の候補者に選ばれた旨の通知は、裁判所（審査会は裁判所内の組織です）から出すようになります。通知がありましたら、裁判所の雰囲気を経験するような軽い気持ちで受け止めていただき、最終的に選定通知書が届きましたら是非ご出席いただきますようお願いいたします。

検察審査会制度について、詳しく知りたい方は、延岡検察審査会事務局（☎0982322329）までお尋ねください。

9月15日敬老の日 成年後見の無料相談会

9月15日（月・祝）は「敬老の日」です。この日、司法書士による「全国一斉成年後見相談会」が開催されるのに合わせて、下記のとおり、無料成年後見相談会を開催いたします。

◆日時：2008年9月15日（月・祝）10:00～15:00
◆場所：宮崎市市庁舎4階 中会議室（宮崎市楠通西1丁目1番2号）
◆相談料：無料

◆相談の方法… 会場での面談または電話相談（0985288599）
◆相談員… 社会福祉士、精神保健福祉士、社会協賛員、司法書士、税理士ほか
◆主催… 宮崎県成年後見制度推進ネットワーク
◆対象… ご本人のほか家族、福祉関係者、病院関係者、行政関係者など制限なし。なお、ご来場前にお電話ください。（当日可）
◆本件に関するお問い合わせ先
リールサポートみやぎまで
（0985288599）まで

「国の教育ローン」の 注意点

「国の教育ローン」は、高校・短大・大学、専修学校、各種学校や外国の高校・大学等に入学・在学するお子さまをお持ちの「家庭を対象とした公的な融資制度です」。

【ご利用いただける方】
「融資の対象となる学校に入学・在学される方の保護者で、給与所得者については、世帯の年間収入が990万円以内、事業所得者については、世帯の年間所得が770万円以内の方」
【融資額】
学生・生徒1人あたり200万円以内
【利率】
年2・65%（平成20年7月10日現在）
【返済期間】
10年以内（母子家庭・交通遺児家庭の方は1年の延長が可能）
【お使いみち】
授業料、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金、家賃など
【返済方法】
毎月元利均等返済（ボーナス時増額返済も可能です。）

【保証】
（財）教育資金融資保証基金（または連帯保証人1名以上）※（財）教育資金融資保証基金による保証を利用した場合は、別途保証料（1・0%相当分）が必要ですが、
【お知れ】
平成20年10月以降は、ご利用いただける方の世帯の年間収入、所得の上限額が引き下げになります。
具体的には、子供の人数に依り、子供の人数が1人の場合は、給与所得者は990万円以内、事業所得者は590万円以内、子供の人数が2人以上の場合は、給与所得者は790万円に子供の人数1人あたり100万円ずつ加算した金額（事業所得者の場合は所得換算した金額）となります。
※詳しくは、「国の教育ローン」コールセンター（05700008656）「ナビダイヤル」または03（5321）8656までお問い合わせください。

「みんなの人權！思いやり交流プラザ2008」

県では、県民の皆さんが気軽に参加し、体験し、交流しながら、人権問題への理解と関心を深め、人権の大切さについて考えていただくイベントを開催します。
映画・典子は、今！で有名なライフミッシュナリーの自らのり子さんの講演会、コンサート、人権問題に取り組むNPO等の団体の活動紹介、ジッケンシャリの握手・撮影会、物産展など盛りだくさんの内容です。ご家族や友人の方などお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。（ご来場だけ公共交通機関をご利用ください。）
日時 平成20年10月26日（日）
午前10時～午後4時
会場 佐土原総合文化センター、佐土原中央体育館

問い合わせ先
宮崎県人権啓発推進協議会（事務局・宮崎県人権同和対策課）
☎0985324469
または宮崎県人権ホームページ
（http://www.m-jinken.jp）
※ライフミッシュナリーとは、「命の大切さを伝える人」という意味です。

平成20年度家庭・学校の省エネコンテスト
地球の未来のために、省エネに取り組みましょう！！
部門 一般部門（個人、家庭）
グループ部門（学校、職場、団体等）
テーマ 省エネ活動に取り組んでもあれば自由
※作品ご応募の際には応募票を必ず同封してください。
募集内容
省エネ活動に関する具体的な実践の成果（データ）をお送りください。
実践活動、体験活動とともに、実践活動の効果を示すアンケート等、実践活動の効果を削減データ等）を必ず明記してください。個人、グループどちらでも応募できます。

お問い合わせ先
（財）省エネセンター スマートライフ推進本部「省エネコンテスト」事務局
〒104-0032
東京都中央区八丁堀3-19-9 ジオオ八丁堀
☎0355433013
FAX0355433087
詳細はホームページをご覧ください。
http://www.aecj.or.jp/content/09/応募締切 平成20年10月31日（金）必着
主催 経済産業省、省エネ家電普及促進フォーラム

9月9日は救急の日

9月9日を含む9月7日～13日は、「救急医療週間」です。
あなたの勇気がいのちを救います。

AED（自動体外式除細動器）を町内各所に配備しています。

AEDは、心臓がケイレンし、ポンプ機能を失った状態（心室細動）に電気ショックを与えて正常なリズムを取り戻すための機械です。

救急車が到着する前に使用できれば救命率をあげることができます。
AEDは、操作を音声で教えてくれるので誰にでも使用できます。
効果があると機械が判断すれば除細動を開始します。（AEDの音声指示に従いましょう。）

- 役場本館（1F 町民課前フロア）
- 南町クリエイティブセンター
- 門川駅（切符販売所）
- 海浜総合公園管理棟内
- かどがわ温泉「心の杜」
- 町立図書館
- 門川小学校
- 草川小学校
- 五十鈴小学校
- 門川中学校
- 西門川小中学校



※救急医療週間中、ジャスコ日向店2階南側フロアで救急パネル展を開催しています。

熱中症に注意 特に高齢者はこどもは注意が必要です。

《熱中症予防》

- 暑い季節の運動や作業は、すずしい時間帯に行い、こまめに休憩をとる。
- 汗を多くかいた時は、室内外にかかわらず状態に合わせて水分・塩分（スポーツドリンク）補給を。

水分の上手な補給の仕方

- 1日の必要量は1.5～2%。数時間ごとに分けて150～200ccを少しずつ取る
- 水温は5～15度だと吸収率が上がる
- 運動などで汗をかいたら塩分を含むスポーツ飲料、暑いだけなら水でOK
- 1日の運動で体重が減ったら、その分を補給

◎汗をかく前から、水分をとる…
水分を摂取しても、体のすべての細胞に浸透するのに30分かかります。脱水が起こってからでは遅いのです。

- 服装は軽装にし、吸湿性や通気性のよいものにする。屋外では、帽子、日傘の使用を。
- 暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識しましょう。体調が悪いときは、体温調整機能も低下し、熱中症を発症しやすくなります。日ごろからの体調管理が大切です。

《応急措置》

- 涼しい陽の当たらない場所にねかせ、衣服をゆるめ水分・塩分補給を
- うわごと、応答が鈍い、足がもつれる、立ち上がれない、もうろうとしているなど少しでも**意識障害がある場合は熱射病が疑われるので救急車を要請を。**

One Point!!
左記に加えて、氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的！

※できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

9月のカレンダー

(平成20年8月12日現在)

水道使用契約者の皆様へ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	小・中学校始業式 西門川中避難訓練 (地震) 草川小避難訓練 (地震・火災) 門川小避難訓練 (地震・津波)		五十鈴小避難訓練 (地震)		3歳児健診【対象 H17年2月・3月生】 (受付13:15~14:00 総合福祉センター)	
7	8	9	10	11	12	13
	かどがわ温泉 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)	前期乳児健診【対象 H20年4月・5月生】 (受付13:30~14:00 総合福祉センター)	節約生活 ひまわりの会 (10:00~12:00 草川保育園子育て 支援センター)		
14	15	16	17	18	19	20
		つどいの広場 (10:00~12:00 かどがわ温泉心の杜)			草川小 本物の舞 台芸術体験事業 (能楽) 狂言観賞 (14:00~15:10 草川小体育館)	
		かどがわ温泉心の杜 70歳以上の方無料開放				
21	22	23	24	25	26	27
第54回西門川 小中合同運動会						
28	29	30	1	2	3	4
	農業委員会定例総会 (9:30~ 役場3階会議室)	五十鈴小地域 清掃活動 (15:30~)				



日向東国梓情報
10月15日(日) 15夜祭り
 毎年、中秋の名月の頃に行われ
 る「十五夜さん」。
 見立細工や花屋台が奉納され、
 日向市あびへの舞踊隊が繰り出す
 この祭りは、富高八幡宮の祭礼の
 神輿を降び、盛大に開催されます。
 ご家族、ご近所お誘い合わせの上、
 ぜひお越しください。
 日時・平成20年9月27日(土)、
 28日(日)13:00~21:00
 場所・(メインステージ)宮崎銀
 行日向支店駐車場
 日向市中心市街地
 内容・(街路)専修大学玉名高校
 吹奏楽部マーチング・御神
 輿巡業・子供神輿巡業・
 各種パレード・総踊り・見
 立て細工
 (ステージ)都城陸上自衛
 隊 brass band・餅まき・
 十五夜太鼓
 各種演芸・カラオケ大会
 お問合せ
 日向十五夜祭奉賛会
 (日向商工会議所内)
 ☎0982525131

9月の水道当番表

今月の水道担当業者は以下のとおりです。

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

★水道料金の口座振替について
 9月25日は、8月分の口座振替日になります。また、9月25日に引落できなかった場合は、10月10日に再振替します。なお、7月分の再振替は9月10日に行いません。
★水道料金の納付書について
 今月上旬に水道料金8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。

	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	63-1140(代)

水道量水器交換のお知らせ

- 水道量水器取替について
水道課では、計量法に基づき水道量水器の検定有効期間の8年に近づいたものを順次に取替交換をしています。
- 水道量水器取替の内容
取替作業の内容は、対象となる量水器の撤去・新しい量水器の設置です。
- 取替費用について
水道量水器取替費用につきましては、門川町役場が負担します。
また、取替作業の際に量水器の接続部品等の劣化・腐食・破損等が見つかりましたら、取替を要請する場合があります。量水器以外の部品交換の場合は契約者負担になりますので事前にご相談いたします。
- 取替事業者

事業者名	電話番号	取替地区
1 小川水道設備	63-2506	下納屋 加草2 新浜
2 請閑水道設備工業	63-1286	橋ノ口 庵川西
3 小泉管工事工務店	63-1251	栄町 南ヶ丘 竹名 尾末東 中村 栄ヶ丘
4 富高工務店	63-4882	栄町 後向
5 セイユウ設備	63-3086	五十鈴 南町
6 サンクス設備機器	50-4333	城屋敷 上町 本町
7 旭エンタープライズ	63-2031	平城 中山 上納屋
8 小松設備	63-7235	栄町 庵川東 中尾 小園
9 南日本設備サービス	63-3622	旭町 加草1

※都合により、3つにわけてある地区がありますがご了承ください。

- 取替期間
平成20年 9月 1日 ~ 平成20年11月30日(時間 8:30 ~ 17:00)
- その他
・取替事業者は町が発行する「門川町水道課委託事業者証」を携帯していますので、必要があれば提出を求めてください。
・町広報以外での事前周知はいたしません。
・不在の場合でも量水器取替を行います。その場合には「量水器取替についてお知らせ」を案内しますのでご了承ください。
- お問い合わせ先 門川町役場 水道課 ☎(代)63-1140 内線281 (直)63-7678

～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。

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

赤 群	青 群	黄 群
さんま50g、ちりめん5g、たご30g、木綿豆腐70g、油揚げ5g、ごま1g、豚モモ肉10g、鶏レバー10g	小松菜50g、人参20g、ブロッコリー20g、キャベツ50g、ごぼう10g、とまと50g、なす30g、しめじ30g、コンニャク30g、ひじき(干)3g、ワカメ(干)2g、大根30g、みかん80g	ごはん100g、砂糖3g、しそ(えごま)油3g、その他(好みの調味料をお使ください)

【例えば、こんな献立はいかがですか】

- さんまの塩焼き おろし大根添え**
材 料【さんま、大根、塩、割りしょう油(出し汁1：濃口しょう油1)】
- 冷 奴**
材 料【豆腐、ちりめん、ワカメ、割りしょう油】
- 小松菜となすの煮浸し**
材 料【小松菜、なす、油揚げ、人参(10g)、出し汁、しょう油、みりん】
- ひじきの炒め煮**
材 料【豚肉、鶏レバー、ひじき、ごぼう、人参(10g)、コンニャク、しめじ、油、砂糖、出し汁、しょう油】
- サラダ**
材 料【キャベツ、タコ、ブロッコリー、トマト、ノンオイルドレッシング】
- ごはん、果物**

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D	鉄	ビタミンA	ビタミンC
1食目安	30g	0.40mg	0.50mg	6.0mg	2.0ug	4.0mg	210ug	40mg
献立1人当	32	0.42	67	9.5	12.2	7.3	1805	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
1食目安	1300mg	300mg	300mg	10g	84g	16g	600kcal	ca:p
献立1人当	1606	441	510	10.4	69	22	593	1:1.16

※肥満の方は、ごはん100gをカットし、木綿豆腐100gに変えると、必要な栄養素は完璧でエネルギーが96kcal減となり、総エネルギーが497kcalとなりますので、減量間違いなし。



※脱メタボワンポイントアドバイス

新米が出回り、ますますお米が美味しく、つつい食べすぎてしまい、メタボ予防には要注意なのですが、意外と主食をお米以外で摂っている方が多いのではないのでしょうか？ご飯100g=168kcalです。意外と他の穀類よりもエネルギーも少なく、満腹感があり、煮物や和え物、酢の物等ヘルシーメニューとのバランスが摂りやすい主食と言えます。パン食等になると調理パン、菓子パン等、砂糖や脂(油)とのコンビネーションになりがちです。また、麺が主食になると単品で種のみを多く食べ、野菜はもちろん副菜等とりにくい状況ではないでしょうか。メタボ予防には主食の量はもちろん穀類の選択も大いに役立ちます。

※穀類の目安(ごはん1杯 100g=168kcal 相当量)

【乾 麺：40g】うどん、そうめん、そば、中華めん、スバゲティ
【生めん】うどん、そば、餃子の皮12枚、中華めん1/2玉、80g：焼きそば用中華麺1/2玉
【パン】40g：クロワッサン、小ま、50g：ロールパン、60g：食パン6枚切り1枚、ミックスサンド1/2個、菓子パン1/2個、中華まん1/2個

【もち：70g】
【80g：ピザ1/7個、ハンバーガー2/5個】
【120g：かぼちゃの甘藷】
【170g：ゆでとうもろこし】

※乾麺の1束は約50gです。1束弱がご飯1杯分相当量になります。意外と種類はエネルギーが高い。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集合税

4期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口

8月1日現在

男	女	計	世帯数
8,899 (8,907)	10,030 (10,043)	18,929 (18,950)	7,098 (7,095)

() 内は前月



広報 **かどがわ**

発行日/平成20年9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。