

広報 かどがわ

～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. いわしのカレー風味焼き
2. ひじき煮
3. もずく酢
4. 麦ごはん
5. フルーツヨーグルト

今回は血圧が高めの人におすすめしたい“減塩メニュー”です。減塩でもおいしく食べられるコツはカレー粉やわさびなどの香辛料!!また、余分なナトリウムを排出してくれるカリウム豊富な海藻やいも類を上手に献立に取り入れるのもポイントです。(塩分 2.5gの献立)

<1人分の材料と栄養価>

| | 赤群(g) | 青群(g) | 黄群(g) | 目安 |
|---|-------------------------------|---------------------|---|----------------------------------|
| 1 | いわし 60 ※3枚おろし | ブロッコリー 30 トマト 20 | A { マヨネーズ 4 粒入りマスタード 4 カレー粉 1 かたくり粉 3 } B { } | 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 |
| 2 | 豚もも薄切り 10 茹で大豆 20 枝豆 10 | ひじき(乾) 5 にんじん 10 | だし汁 50 砂糖 3 しょうゆ 6 | 1/4カップ 小さじ1 小さじ1 |
| 3 | | もずく 50 オクラ 20 | C { 山芋 40 酢 15 砂糖 3 塩 0.5 水 5 練りわさび 1 } | 大さじ1 小さじ1 少々 小さじ1 適量 |
| 4 | | | 米 50 押し麦 10 | 1/3合 |
| 5 | ヨーグルト100 | バナナ 30 | りんごジャム 7 | 小さじ1 |

| | 1食の目安値 | 合計 | 1食の目安値 |
|--------------|--------|------|--------|
| 蛋白質 (g) | 30.0 | 30.7 | |
| ビタミンB1 (mg) | 0.40 | 0.44 | |
| ビタミンB2 (mg) | 0.50 | 0.60 | → |
| ナイアシン (mg) | 6.0 | 7.4 | → |
| ビタミンD (ug) | 2.0 | 5.4 | → |
| 鉄 (mg) | 4.0 | 6.3 | → |
| ビタミンA (ug) | 210 | 244 | → |
| ビタミンC (mg) | 40 | 53 | → |
| カリウム (mg) | 1300 | 1457 | |
| カルシウム (mg) | 300 | 329 | |
| リン (mg) | 400 | 489 | → |
| 食物繊維 (g) | 10.0 | 9.7 | |
| 炭水化物 (g) | 84 | 81 | |
| 脂質 (g) | 16 | 15 | |
| エネルギー (kcal) | 600 | 580 | |

<作り方>

- ①いわしを食べやすい大きさに切り、カレー粉をまぶしてさらにかたくり粉をまぶす。余分な粉をはたき落とし、少し多めの油をひいて焼き揚げにする。
- ②ブロッコリーはレンジで2分程加熱する。マヨネーズと粒入りマスタードを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③さば、トマト、ブロッコリーを盛り付け、ドレッシングを添える。
- ①ひじきは水で戻しておく。豚肉、にんじんを細切りにし、枝豆はさやから出しておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉、ひじきを炒める。だし汁を加えてしばらく煮る。
- ③大豆、にんじん、枝豆を加え、だし汁が少なくなってきたら調味料を加える。
- ①山芋は皮をむき、酢水に10分ほどさらし水で洗い流し、粗いせん切りにする。
- ②オクラは塩をまぶしてうぶ毛を落とすように表面をこする。水で洗い流し、輪切りにする。
- ③調味料を合わせ、①と②、水気をきったもずくと和える。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎国民健康保険税 (3期)

●町内人口

8月1日現在

| 男 | 女 | 計 | 世帯数 |
|------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 8,836 (8,818) | 9,804 (9,800) | 18,640 (18,618) | 6,952 (6,909) |

() 内は前月

編集後記

表紙のマスコットキャラクター候補は、さすが選考委員会を通過しただけあって力作ばかり。応募された方々の門川愛が伝わってきます。門川町のPRを担うキャラクター誕生が楽しみですね。実は、私も広報担当者として意気込んで作品を応募してみたのですが、絵心が足りませんでした。(K)



表紙は「門川町のマスコットキャラクター&ニックネーム大募集」に応募のあった総数182点の作品の中から、選考委員会を通過した12のキャラクター達です。ここから一般投票の結果をふまえたうえで、門川町のマスコットキャラクターが新たに誕生します!

○今月号の主な内容

- 糖尿病シリーズ① こんな症状ありませんか?2
- みんなで築こう 活力ある長寿社会 健康がいちばん10

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



発行日/平成24年9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/安井株式会社

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

生後3か月～7歳6か月未満のお子さんのいるご家族の方へ

9月1日から生ポリオワクチン(経口)が 不活化ポリオワクチン(注射)に変わります

平成24年8月まで、ポリオの予防接種は生後3か月から7歳6か月未満までに生ポリオワクチン(経口)を2回接種となっていました。平成24年9月から生ポリオワクチン(経口)を中止し、不活化ポリオワクチン(注射)に変わります。それに伴い、接種回数も変わり、年間を通じて接種できるようになります。(対象月齢は変わりません。)

| | 対象年齢 | | 標準的な接種年齢 | 回数 | 間隔 |
|----------------------|------|-----------|-------------------|----|--------------------|
| ポリオ (不活化 ワクチン) | 初回 | 生後3～90月未満 | 生後3～12か月 | 3回 | 20～56日 |
| | 追加 | | 初回接種(3回)終了後に追加接種※ | 1回 | 初回接種から 12～18か月後 |

※追加接種については、有効性及び安全性が確立してから定期予防接種として導入されることになっていきますので、平成24年9月1日の不活化ポリオワクチン導入時には定期予防接種に含まれません。

下記の表で、お子さんに必要な注射の回数をご確認下さい。

| 接種回数 | 必要な不活化ポリオワクチンの接種回数 | 備考 |
|---------------------|--------------------|---|
| 生ポリオワクチンを1回飲んだ | 3回 | 不活化ポリオワクチンをあと3回注射して下さい(初回2回+追加1回) |
| 不活化ポリオワクチンを1～3回注射した | 合計4回となるように | 国内未承認の不活化ポリオワクチンの注射を開始されている方も、不足分を定期接種で受けることが可能です |
| 生ポリオワクチンを2回飲んでいる | 必要なし | 不活化ポリオワクチンの注射は必要ありません |

実施医療機関

| 医療機関名 | 実施日 | 時間 | 予約 | 備考 |
|-----------------|-----------|-------------------|--------------------|----------------------------------|
| 日向病院 | 木 | (受付時間)14:30～15:00 | 前日までに小児科外来へ予約 | |
| こどもクリニック たしろ | 月・火・水・金 | 14:00～15:00 | 予約時間 8:30～18:00 | 前日までの予約 24時間電話予約番号 56-0489 |
| | 土 | | 8:30～16:30 | |
| 大王谷こどもクリニック | 月・火・木・金・土 | 14:00～15:00 | 予約必要 | |
| 柴尾医院 | 月～金 | 15:00～17:00 | 予約なし | |

※上記以外の医療機関でも、県内実施医療機関であれば接種可能です(広域予防接種事業)。

予防接種を受ける時は、母子健康手帳が必要です。お子さんの接種歴を確認してください。母子健康手帳を紛失した場合は、再発行しますので、健康づくり係までお越し下さい。

☆ポリオ(急性灰白髄炎)とは乳幼児がかかることが多く、ウイルスが脊髄に入ると、主に手や足に麻痺が現れ、一生残ってしまうことがあります。海外では流行している地域もあり、渡航者などを介して感染はどの国にも広がる可能性があります。予防にはワクチンの接種しかありません。

接種回数等、ご不明な点は健康づくり係までお問い合わせ下さい。
健康づくり係 ☎63-1140 (内線223・224)

糖尿病シリーズ①

こんな症状ありませんか？

- ・のどが渇き、多飲、多尿になる。
- ・空腹感が強く、たくさん食べてしまう。



糖尿病のある場合に起きる症状です。どれをとっても特徴的なものではありません。症状はみな人それぞれです。気づきにくい症状も多いです。

- ・目がかすむ。
- ・急に視力がおちる。



- ・冷える。
- ・ほてる。
- ・たちくらみがする。
- ・下痢する。
- ・便秘する。
- ・かゆい。
- ・傷が治りにくい。
- ・爪が変形する。
- ・風邪を引きやすい。
- ・水虫が治りにくい。



- ・足がつったり手、足がしびれたりする。
- ・何となく痛かったり、疲れていないのに足がつったりする。
- ・足の裏が変な感じがする。
- ・砂ジャリの上を歩いているような感じ。



糖尿病危険度チェック

| | |
|-------------------------|----|
| 血縁家族に糖尿病がいる。 | 3点 |
| 20歳代のころに比べると体重が10kg増えた。 | 2点 |
| 家族に肥満・脳卒中・心臓病がいる。 | 1点 |
| 甘いもの、脂肪分、アルコール、間食を好む。 | 1点 |
| 運動不足。 | 1点 |
| ストレスが多い。 | 1点 |

(6点以上)…危険です。すぐに検査を。

(4～5点)…要注意。生活習慣を改めましょう。健康診断は受けていますか？

| | |
|-------|---|
| インスリン | 血液中のブドウ糖(血糖値)を下げてくれるただひとつのホルモンです。肥満・アルコールの飲みすぎ・食べすぎでインスリンはたくさん出続けます。そのうち出なくなる時がやってきます。ただひとつのホルモンなので出なくなればインスリン注射で補うしかありません。あなたの体重や腹囲はインスリンと関係しています。 |
|-------|---|

国保さわやか健診(特定健診)では、空腹時血糖、HbA1C(ヘモグロビンエーワンシー)、尿糖検査で糖尿病をみています。

病院での実施は、9月29日までです。まだ国保さわやか健診を受けていない方は、お早めに。(町民課 健康づくり係)



夫婦とともに、
質のいい炭づくり挑む



←抽出された
木酢液

←原木を炭焼き窯に並べた後は、焚き
口を残して、土とレンガを使って入
口をふさいでいく。

川門 キラリ人



製炭業
本田 広昭さん
清子さん

門川町三ヶ瀬瀬原地区の集落を進み、林道にさしかかったところに本田広昭さん・清子さんご夫妻の炭焼き窯がみえてくる。町内では少なくなった製炭業を親の代から引き継いで21年目。現在、広昭さんは木炭部会会長、清子さんは女性林業研究グループの代表を務めて、会員を引っ張っている。

炭焼きは、山から切り出した原木を窯の奥に入れ、窯の手前の焚き口で火をおこし約2週間ほど熱で乾燥させる。その後、原木を乾燥させきったところで、火をつけ約1週間ほど燃やし続け、最終的に炭となった原木をとり出す「炭出し」を行なう。

「炭焼きでは、窯の中の原木をどのようにして燃やすのか火の温度調節が難しい。炭出しの間まで、炭の良し悪しは分からん」と話す広昭さん。原木の乾燥時と火入れ時の火の温度調節は、広昭さんの長年培った経験で行なう。原木の種類・量、季節、煙の匂いなど様々な条件を考えながら作業を黙々と進める。

「炭焼き窯は熱を持っていますので、年中暑くてきつい仕事ではあります。肉や魚を焼くと、とてもおいしいですよ」と話すのは清子さん。ガスや電気コンロが普及した現代でも炭火焼きは大人気。それは、炭火の持つ遠赤外線が肉や魚の表面のタンパク質を高温

で焼き固めるので、肉汁が閉じ込められて、うまみ成分が失われないからだ。また炭から出る煙はいぶし効果で香りがつく。

本田ご夫妻は、炭づくりの際に木酢液(もくさくえき)も製造している。木酢液とは、原木から出る煙を冷やして抽出される液体で、含まれる成分には除草、除菌、抗菌作用がある。「1回の炭出しで約80リットルの木酢液ができます。この木酢液を米作りの時、田んぼにいれると全然虫がつかないので、農薬いらすなんです」と清子さん。

炭焼き以外にも米作りなどの農林業に従事しているため炭はひと月に1回の出荷が限度。高齢化に伴い、町内で炭づくりをしているのは11軒といった状況の中、質のいい炭づくりを目指す広昭さんは、「前回作った炭よりいいものを作って出荷することを、常に目標にしている。地域によって若干炭のつくり方も違うので、いろんな方法を試しながら日々研究しているよ。研究のしすぎで思うようにいかないことが多いけど」と笑顔。

隣にいた清子さんは今後の炭づくりについて「炭焼きをする人は少なくなっていますが、この仕事を二人で長く続けていきたいらと思っています。ねえお父さん」と広昭さんに優しく話しかけた。

防 災

平成24年8月8日(水)門川町教育振興研究会主催による「教育講演会」が開催され、講師に、宮崎大学工学部准教授の村上啓介氏を招き「地震・津波から命を守る防災教育」について、ご講話いただきました。

今月号の防災コーナーでは、水工学・海岸防災を専門に研究されている村上先生の講話内容を一部抜粋して掲載いたします。



一人ひとりが自ら判断、
決断し行動する力を備える

「門川町は県内で津波被害が想定される地区(日向灘沖沿岸部市町村)になっており、地震が起きた際10mを超える津波が10分前後で到達すると予測されます。そのため、それまでに高台に避難する必要があるですが、日頃からの注意次第で素早く避難することが可能です。

事例としては、東日本大震災において被災地となった岩手県釜石市における『釜石の奇跡』があげられます。この釜石の奇跡は、ほとんどの小中学生が助かったことをいいますが、なぜ奇跡といわれるほどに、ほぼ全員が助かったのでしょうか。それは、生徒が避難訓練で得たことを実践し、自主的に判断して避難できたことにあります。

しかし実際は、なかなか避難訓練で得たことを実践するのは難しいものです。そこで日頃から徹底的に避難訓練を実施することが大切です。徹底して避難訓練を行っ

ている地域は助かっている実例が多いのです。訓練は数回実施するだけではなく、続けることに意味があります。人間は3ヶ月経てば飽きて、3年も経てば忘れてしまいます。災害を少しでも防ぐために1番重要なことは避難訓練を継続して実施することです。

また地震が起きた際には思わぬ想定外のことのできるるので、自分達が作ったマニュアルは確実に実行することが大事だと思えます。実行しなければ、残念なケースになる可能性もあるでしょう。

そして日頃から学校と地域との連携を図り、地域の支援を受け体制を整えておかなければなりません。学校の先生だけでは対応に困難な部分もあるためです。釜石の子どもたちは、自分で安全な所に行きつける知識がありました。その知識を子どもたちに身に付けてもらうためには、ハザードマップを使って安全な場所を理解してもらつことも大切です。

防災教育とは、自分の命を自分で守り、自分で判断して行動できる防災知識を身につけさせるため

の教育です。もちろん家族でもルー作りには必要です。地震が起きて避難をした際、家族ですぐ集合できるようにするためです。

一人ひとりが情報を得て自ら判断、決断し行動する力を備えさせる教育の重要性が今回の講話での1番のキーワードです。そのほか、防災リーダー育成の研修会などに参加したり地域全体での防災教育も必要です。地震・津波等には特効薬などはありませんが地道な努力と取り組みで成果を上げることが出来るのです。」



みんなで築こう 活力ある長寿社会 健康がいちばん!!

「長寿おめでと〜」ございます
毎日を生き生きと暮らし、元気に
笑顔でお過ごしください

高齢化率（人口の中で65歳以上の人が占める割合）は年々高くなっており、全国では23・3%、宮崎県25・9%、門川町では26・4%となっております。（国・県は平成23年10月1日現在、本町は平成24年4月1日現在の数値です。）

このように長寿社会が進む中、門川町では、「みんなが健康で生きがいを持ちながら、生涯を安心して暮らすことができる」ように、各般の福祉施策に積極的に取り組んでいます。

今後も、すべての町民が健康で長生きできるとともに、安心して生活できるように、「福祉のまちづくり」を進めて参ります。

さて、門川町では「敬老お祝い事業」として、来年3月31日までに満80歳（傘寿）、満88歳（米寿）を迎える方、100歳以上の方に對してお祝い品等を贈り、長寿を祝福することとしております。本町の70歳以上の方は、3,858人です。

9月17日の「敬老の日」前後には、各地区において長寿を祝福する行事が催されることと思えます。町民ひとり一人が互いに思いやりを持ち、助け合う気持ちを大切にしていきたいでしょう。

【お問い合わせ】
福祉課地域福祉係（内線232）



←平成24年度
門川町高齢者
クラブ大会

門川中学校
技能体験学習→

9月18日（火）・19日（水）の2日間に限り、町内外を問わず『70歳以上の方は入浴料無料』

かどがわ温泉心の杜では、敬老事業の一環として9月18日（火）・19日（水）の2日間に限り、町内外を問わず70歳以上の方（昭和18年3月31日までに出生された方）の入浴料を無料といたします。当日は、年齢が確認できるもの（免許証や保険証等）を窓口にご提示ください。皆様のお越しをお待ちしております。

『平成24年度門川町保健福祉大会』が開催されます!!

本大会は、地域住民や保健・医療・福祉団体関係者等が一同に会し、社会福祉の発展に寄与した方々の功績を称え、一層のご活躍を期待するとともに、「誰もが安心して暮らせる人にやさしい福祉のまちづくり」の推進を図る契機として開催するものです。

（日時）平成24年10月7日（日）

受付 午後1時

大会行事

午後1時30分〜4時（予定）

（会場）門川町総合文化会館（南町）

（主催）

門川町、門川町社会福祉協議会、宮崎県共同募金会門川町共同募金委員会（内容）
社会福祉功労者等表彰及び講演

多くの町民の皆様に参加頂きますようお願いいたします。

法務局なんでも相談、人権・なやみごと相談

【日時】平成24年9月23日（日）

午前10時〜午後4時

（最終受付午後3時30分）

【相談会場】延岡市本小路39番1

延岡市社会教育センター

精神保健福祉に関する町民講座を開催します

日向市・東臼杵郡障がい者自立支援協議会は、障がいのある方が「地域で、その人らしい生活ができる」よう地域の関係者が集まり、地域課題を共有・整理し住みやすい地域を作ることを目的としています。

事前に民生委員さんを対象に行った精神障害についてのアンケート結果をもとに、田中病院 田中洋院長先生から精神疾患や障がい・地域に住む私たちにできることについてお話をいただきます。当事者の方の体験発表もありま

障がい者スポーツ教室のお知らせ

スポーツの秋!みんなで、いっしょに楽しみましょう!

込み下さい!

★県障害者スポーツ協会が、初心者でもできるスポーツを計画しました。みなさん、ふるってご参加ください!

【日時】

平成24年 9月26日（水）

午後1時〜午後3時
（午後0時30分から受付）

【場所】
クリエイティブセンター体育館

【競技内容】（予定）
・ポッチャ：個人、または3人1組で行う競技で、Jackと呼ばれる球に赤又は青の球を交互に投げ、的球にいかにつづけられるかを競うゲームです。

・カローリング：ジェットローラー4個を使用し、9m先のポイントゾーンに向けて得点を競うゲームです。

（当日の参加人数によって、内容に変更が出てきます。）

★参加選手及び選手の介助をしていただける、ボランティアを募集しています!平成24年9月13日（木）までに電話連絡等にて申し



平成21年度スポーツ教室(カローリング)



ポッチャ(2008年北京パラリンピックより)

【申し込み・お問い合わせ先】
門川町役場 福祉課 地域福祉係 担当・林
電話 63-1140
（内線 232）
FAX 63-1356

精神保健福祉に関心のある方なら、どなたでも参加できます。

地域に住む私たちにできること、心の健康について学んでみませんか?

◎日時 10月5日（金）午後1時から3時まで。

◎会場 日向市中央公民館大ホール

◎参加料 無料

◎その他 日向・門川・入郷地域の福祉事業所の物品販売があります。

◎問い合わせ

日向市・東臼杵郡障がい者自立支援協議会事務局 日向市障がい者センター
あいとぴあ

0982-52-5434

（お問い合わせ）

門川町福祉課 地域福祉係

063-1140（内線232）

9月10日（月）から16日（日）は、全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間です

高齢者や障がい者に対する暴行・虐待などの事案は、依然として数多く発生していることから、これら的高齢者や障がい者をめぐる様々な人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化するため、全国一斉に「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間を

実施します。

【実施機関】

宮崎地方法務局及び宮崎県人権擁護委員連合会

【実施日時】

平成24年9月10日（月）から同月16日（日）までの7日間

・実施期間

（日）までの7日間

・受付時間

午前8時30分から午後7時まで。ただし、土曜日・日曜日は午前10時から午後5時までです。

・相談機関の場所

宮崎地方法務局（支局を含む）の事務室。ただし、平日の延長時間帯及び土曜日・日曜日は、法務局人権擁護課。

【実施方法】

・相談方法は電話による相談となります。

・相談方法は電話による相談となります。

・相談方法は電話による相談となります。

・相談方法は電話による相談となります。

0570-003-110

・相談担当者

宮崎地方法務局及び宮崎県人権擁護委員連合会では、職員及び高齢者・障がい者の人権問題に適切に対応できる人権擁護委員が担当します。

※詳細についての連絡先

宮崎地方法務局人権擁護課

電話 0985-22-5312

FAX 0985-28-3705

自衛官募集

| 募集種目 | 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 |
|---------------|--|--------------------|-------------------|------------|---------------------------------|------------------|
| 防衛大学校学生 | 推薦 人文・社会科学専攻 約20名 (うち女子約5名) 理工学専攻 約80名 (うち女子約5名) | 高卒(見込含) 21歳未満の者 | 9月3日～9月5日 | 試験期日 | 9月29日・30日 | 25年4月上旬 |
| | | | | 合格発表 | 11月8日 | |
| | 総合選抜 約40名 (うち女子若干名) 人文・社会科学 専攻及び理工学 専攻合わせて | 高卒(見込含) 21歳未満の者 | 9月3日～9月5日 | 試験期日 | 1次:9月29日 2次:10月20日・21日 | |
| | | | | 合格発表 | 1次:9月29日・ 10月12日 最終:11月8日 | |
| 一般(前期) | 人文・社会科学専攻 約30名 (うち女子約15名) 理工学専攻 約235名 (うち女子約15名) | 高卒(見込含) 21歳未満の者 | 9月3日～10月1日 | 試験期日 | 1次:11月10日・11日 2次:12月11日～15日 | |
| | | | | 合格発表 | 1次:11月30日 最終:25年1月22日 | |
| 一般(後期) | 人文・社会科学専攻 約10名 (うち女子若干名) 理工学専攻 約30名 (うち女子若干名) | 高卒(見込含) 21歳未満の者 | 25年1月23日～ 2月1日 | 試験期日 | 1次:25年3月2日 2次:25年3月15日 | |
| | | | | 合格発表 | 1次:25年3月8日 最終:25年3月22日 | |
| 防衛医科大学校 学生 | 参考 (平成23年度) 約85名 | 高卒(見込含) 21歳未満の者 | 9月3日～10月1日 | 試験期日 | 1次:10月27日・28日 2次:12月5日～7日 | 25年4月上旬 |
| | | | | 合格発表 | 1次:11月27日 最終:25年2月8日 | |
| 看護学生 | 参考 (平成23年度) 陸 約70名 | 高卒(見込含) 24歳未満の者 | 9月3日～10月1日 | 試験期日 | 1次:10月20日 2次:11月17日～18日 | 25年3月下旬～ 4月上旬 |
| | | | | 合格発表 | 1次:11月2日 最終:25年1月9日 | |

※ご不明な点がありましたら日向地域事務所(☎52-6914)までご連絡下さい。なお、自衛官募集ホームページ等でもご確認できます。

【お問い合わせ先】
日向市役所観光振興課
電話 0982-52-2111
FAX 0982-54-5269
(お問い合わせ)
平日8時30分～17時15分のみ

【日程】
平成24年9月16日(日)
【場所】
日向市美々津街並み(立縫区を中心)
【主要交通機関での所要時間】
日向市駅から車で20分

あたる今年、古代衣装で仮装し、当時を再現する計画です。
また、この時、早朝に出港する神武天皇に献上するために作られた食べ物「つきいれだんご」といい、現在は、美々津にある美々津まちなみセンターだけで食べることが出来ます。



日向市の美々津立縫地区に伝わる「おきよ祭り」は古事記に登場する「神武天皇」が美々津から舟で東征に出発する際に風の関係で出発時期が早朝となり住民が見送りのために「おきよ、おきよ」と起こして回ったことに由来され、毎年旧暦の8月1日(今年9月16日)に行われます。古事記編さん1300年に

日向東田村情報

日向市の美々津立縫地区に伝わる「おきよ祭り」は古事記に登場する「神武天皇」が美々津から舟で東征に出発する際に風の関係で出発時期が早朝となり住民が見送りのために「おきよ、おきよ」と起こして回ったことに由来され、毎年旧暦の8月1日(今年9月16日)に行われます。古事記編さん1300年に

<診療時間は午前9時～午後6時>

| 日時 | 医療機関名 | 電話 | 住所 |
|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 9月2日(日) | 丸山クリニック | (0982)21-6028 | 延岡市博労町4-4 |
| 9月9日(日) | 赤須医院 | (0982)21-3179 | 延岡市博労町5-5 |
| 9月16日(日) | 赤須内科小児科医院 | (0982)21-2155 | 延岡市桜園町128 |
| 9月17日(月)(敬老の日) | 田原病院 | (0982)32-4987 | 延岡市伊達町2-62 |
| 9月22日(土)(秋分の日) | 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 |
| 9月23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 |
| 9月30日(日) | 大王谷こどもクリニック | (0982)50-2000 | 日向市亀崎西2-155-1 |

※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

【お問い合わせ先】
門川町役場 町民課 健康づくり係
☎63-1140

各会場とも、申込みを受け付けています。
「そういえば最近受けてないなあ…」
「昨年も受けたけど今年も!」という
皆さん、ぜひこの機会に胃がん検診を受けてください。5分ほどで終わる検診です。

| 実施日 | 検診会場 | 受付時間 |
|-----------|---------------|-----------|
| 10月15日(月) | 加草公民館 | 7:30～9:00 |
| 10月16日(火) | オークス(東栄町公民館横) | 7:30～9:00 |
| 10月17日(水) | 庵川西公民館 | 7:30～9:00 |
| 10月18日(木) | 門川漁協 | 7:30～9:00 |
| 10月19日(金) | 西門川活性化センター | 7:30～9:00 |

(料金)40歳以上1,300円 70歳以上500円

胃がん検診受付中

裁判所の手続相談等

- ①民事 金銭の貸し借り、物の売買、交通事故、借地借家、農地の利用などの紛争関係
※延岡簡易裁判所
☎0982-32-3297
- ②家事 離婚や相続など、夫婦、親子親族間における紛争関係
※宮崎家庭裁判所延岡支部
☎0982-32-3452
- ③裁判傍聴
※宮崎地方裁判所延岡支部
☎0982-32-3291

全国労働衛生週間

全国労働衛生週間は、昭和25年に第1回が実施されて以来、本年度で第63回を迎えます。この間、本週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康の保持増進等に大きな役割を果たしてきたところで、宮崎県における業務上疾病による被災者は近年増加傾向にあり、昨年は92人と前年と比べ5%増加しました。一方、一般定期健康診断の結果、何らかの所見を有する労働者の割合は高水準で推移しており、平成23年は50%に上っています。さらに、宮崎県における平成23年の自殺者数は338人であり、そのうち41人が勤務問題の原因・

動機の一つとして、メンタルヘルス上の理由により休業又は退職する労働者が少なからずおり、精神障害等による労災認定件数が高い水準で推移していること等から、職場におけるメンタルヘルス対策の取組みが重要な課題となっております。このため、事業者等が労働者の健康障害の防止や健康診断の結果に基づく措置の実施の促進等に着実に取り組み健康を確保する必要があります。また、事業者や管理監督者、産業保健スタッフ等によるメンタルヘルスケアの積極的推進により労働者がメンタルヘルスに関する措置を受けられる職場を実現することが求められています。さらに、労働者の健康確保と快適な職場環境の形成を図る観点から、受動喫煙のない職場の実現を図ることも必要です。

このような観点から、本年度は、「心とからだの健康チェック
みんなで進める健康管理」

をスローガンとして10月1日から10月7日までの期間実施されます。

9月1日から9月30日を準備期間とし、県内すべての事業場において、労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動を推進しましょう。

9月のカレンダー

(平成24年8月10日現在)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------|---|---|--------------------------------------|--|------|
| 8/26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 9/1 |
| | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 門川中学校 体育大会 | 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) | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 敬老の日 | | 乳児前期健診 (13:30~14:00 受付 門川町総 合福祉センター) | 民児協定例会 (13:30~ 門川町社会福祉 協議会) | | 秋分の日 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 門川みんなと朝市 (8:00~9:30 門川漁港) 西門川児童館・小 中学校合同運動会 | | | わんぱく芸術家 壁画制作 (9:00~15:00 庵川防波堤) | 定例農業委員会 (9:30~ 門川町役場) | 3才児健診 (13:15~14:00 受付 門川町総 合福祉センター) | |
| 30 | 10/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | |

門川町の民生委員児童委員

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。今月は次の4人の方々です。

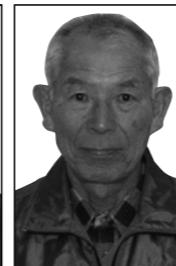
民生委員に関するお問い合わせは
役場福祉課まで
電話63-1140(内線232)



東栄町地区担当
佐藤喜世子さん



西栄町地区担当
松田典子さん



西栄町地区担当
黒木利広さん



栄ヶ丘地区担当
米良 肇さん

★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日に引落し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。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 8月26日 南日本 | 27日 南日本 | 28日 南日本 | 29日 南日本 | 30日 南日本 | 31日 南日本 | 9月1日 南日本 |
| 2日 セイユウ | 3日 セイユウ | 4日 セイユウ | 5日 セイユウ | 6日 セイユウ | 7日 セイユウ | 8日 セイユウ |
| 9日 小泉 | 10日 小泉 | 11日 小泉 | 12日 小泉 | 13日 小泉 | 14日 小泉 | 15日 小泉 |
| 16日 富高 | 17日 富高 | 18日 富高 | 19日 富高 | 20日 富高 | 21日 富高 | 22日 富高 |
| 23日 小川 | 24日 小川 | 25日 小川 | 26日 小川 | 27日 小川 | 28日 小川 | 29日 小川 |
| 30日 請関 | 10月1日 請関 | 2日 請関 | 3日 請関 | 4日 請関 | 5日 請関 | 6日 請関 |

| 事業者 | 昼間 | 夜間 |
|-------------|---------|---------------|
| 請関水道設備工業 | 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 | 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 |

9月の水道当番表
今月の水道当番業者は次のとおりです。

図書館だより

平成24年9月1日発行
第72号



かどがわちょうつとよかん
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

- 【一般書】 ★ソロモンの偽証 第1部 事件
宮部 みゆき/著 新潮社
★虚像の道化師
東野 圭吾/著 文芸春秋
★おもかげ復元師
笹原 留似子/著 ポプラ社
- 【児童書】 ★おかあさんの手
長谷川 義史/絵 講談社
★りんご畑の12か月
松本 猛/文 講談社
★古代文明の大研究
関 真興/監 PHP研究所

おはなし会のご案内

- 9月12日(水)・9月26日(水)
【時間10:30~】
※乳児・幼児向けです。
- 9月8日(土)
【時間11:00~】
※どなたでもご参加いただけます。



本の寄贈について

図書館では10月20日(土)に図書館まつりを予定しています。そこで本年も、大好評のブックリサイクルを開催し、利用者の皆さまに本の配布を行いたいと思います。ご家庭に不用品(絵本・単行本・文庫本等で比較的きれいなもの)がございましたら、図書館へお持ちくださると幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。

※募集期間:8月2日(木)~10月7日(日)
※漫画・雑誌・百科辞典・参考書類はご遠慮ください。
※図書館へ直接持ち込んでください。
着払い等での寄贈はできません。

~寄贈される前に~
・私物(しおり・ハガキ等)が挟まっていないかご確認ください。
・本に付着しているホコリ等は、できるだけ取り除いてください。

■図書館利用時間: (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)