

広報



# かどがわ

平成30年

# 6

2018.June  
No.676

こどもの読書週間に合わせ、5月12日にとしょかん  
ファミリーコンサートが行われました。



◎今月号の主な内容

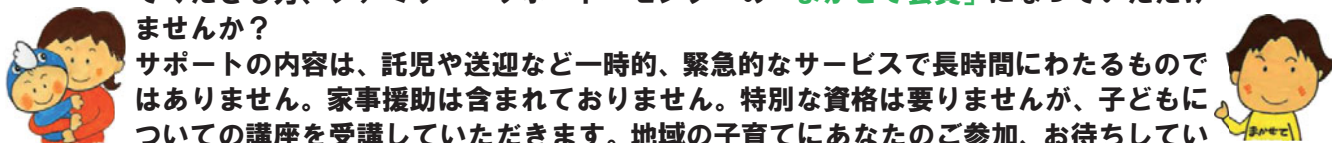
門川町ファミリー・サポート・センターのご紹介 ..... 2~3

町内の頑張っている企業・事業所をご紹介します ..... 7

## 平成30年度 まかせて会員養成講座のご案内

子育ての手助けを必要としている方に、あなたの「時間」「力」をほんのちょっと貸してくださる方、ファミリー・サポート・センターの「まかせて会員」になっていただけませんか？

サポートの内容は、託児や送迎など一時的、緊急的なサービスで長時間にわたるものではありません。家事援助は含まれておりません。特別な資格は要りませんが、子どもについての講座を受講していただきます。地域の子育てにあなたのご参加、お待ちしております！！



- 日 程 平成30年7月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)の4日間
- 対 象 20歳以上の町内在住で、センターや両会員自宅などでの託児や送迎のできる方
- 定 員 10名
- 申込方法 お電話または、FAX(お名前・生年月日・ご住所・電話番号をご記入のうえ)で、当センターまで、お申し込みください
- 申込〆切り 6月21日(木)
- 問合せ先・講座会場 門川町子育て人づくりセンター ひだまりハウス  
住所 東栄町1-1-2 TEL/FAX 0982-63-1453

日 時	時 間	講 座 内 容
7月2日(月)	8:30~16:30	開講式、ファミリー・サポート・センターの目的としくみ 子どものあそび(身近な手作りおもちゃ) 安全・事故(日向消防署にて救急法受講)
7月4日(水)	8:30~16:30	心の発達と保育者のかかわり、身体の発達と病気 小児看護の基礎知識
7月6日(金)	9:00~16:30	子どもの遊び(手遊び、絵本、読み聞かせのコツ)、保育の心 子どもの生活へのケアと援助、子どもの栄養と食生活
7月9日(月)	9:00~15:50	子育て支援サービスを提供するために 実習の心構え・実習(ひだまりハウスにて) 障がいのある子の預かりについて、閉校式

※申し込み後、参加者各位に詳細をお知らせ致します。

### ★会員の条件 (会員登録は無料です)

おねがい会員(子育ての手助けをしてほしい方)

まかせて会員(子育てを応援したい方)

残業で保育園や児童クラブのお迎えが心配...



通院や学校行事の時、預ける人がいない...

子育てしている人を手助けしたい



社会の役に立ちたい

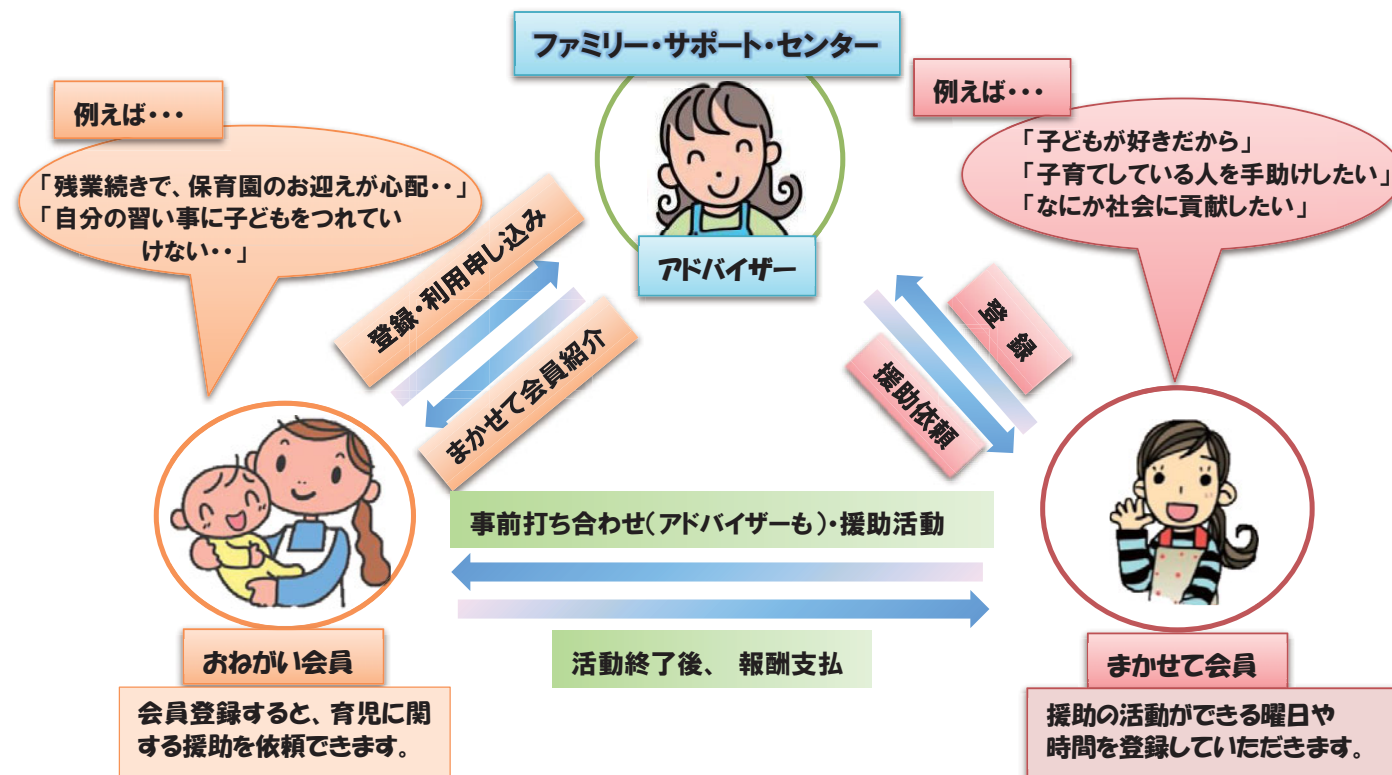
★町内居住、または町内の事業所に勤務している方  
★生後4ヵ月から小学6年生までの子どもの保護者  
※会員登録申し込みの際、事業の仕組みと活動についての説明を受けていただきます。

★20歳以上の町内居住の方  
★心身ともに健康な方で、自宅やセンター等での託児や送迎のできる方  
※町が指定する講習会(4日間程度)の受講が必要です。

# 門川町ファミリー・サポート・センター

### 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。



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



★平成30年度 児童手当現況届のお知らせ★

～ 毎年6月は児童手当現況届の月 ～

現況届とは、前年の所得の状況及び、本年6月1日における状況を確認し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを審査するためのものです。

この手続きをされなかった場合は、6月分以降の手当が受給できなくなりますので、必ず、期間内に手続きを行ってください。

【日 時】 平成30年6月1日(金)～平成30年6月29日(金)

■午前の部： 9時～12時

■午後の部： 13時～17時

※土・日曜日、祝祭日は除きます。

※上記時間内に来庁できない場合は、事前にご連絡ください。

【場 所】 門川町役場 福祉課 子育て支援係

【手続きに必要なもの】

◆印鑑(スタンプ印は不可)

◆受給者本人の健康保険証またはその写し

※「受給者」とは、児童を監護・養育している父母等で、児童手当を受け取っている方です。



◎次の要件に該当する方は、別途以下の書類が必要です。

・養育している18歳以下の児童の住民票が門川町外にある方

◆**児童の世帯全員分の住民票**(本籍と続柄、マイナンバーの記載があるのもの)

※平成30年1月1日時点で門川町内に住民登録されていない方につきましては、マイナンバー制度による情報連携が開始したため、所得証明書の提出は不要となります。

※その他、申告をされていない方は申告をしていただくなど別途手続きが必要です。

※所得制限があるため、配偶者のある方は受給者と配偶者の両方の所得を審査します。

審査によっては後日、受給者の変更手続きをしていただく場合があります。

【お問い合わせ先】 門川町役場 福祉課 子育て支援係  
☎(0982)63-1140(内線231)

※公務員の方は勤務先へお問い合わせください。



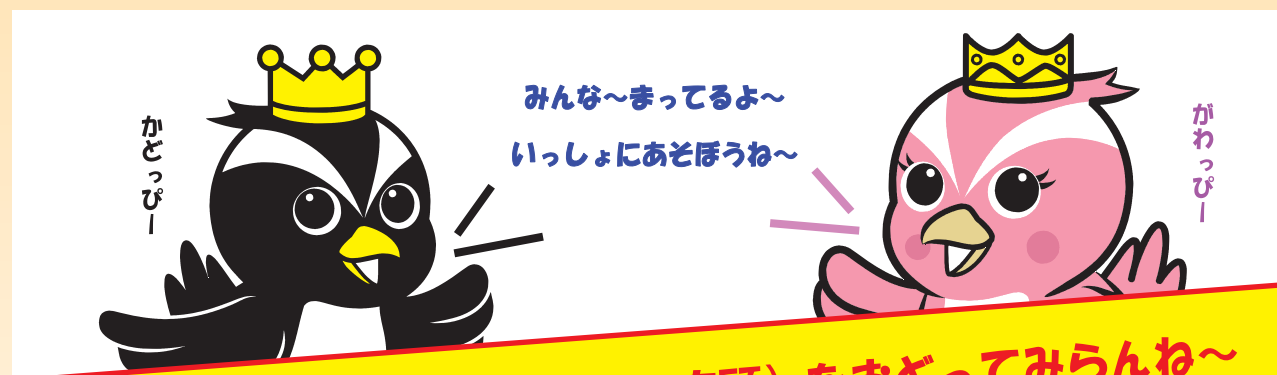
【お問い合わせ先】  
御田祭実行委員会(美郷町企画情報課内)  
TEL 0982-6613603  
FAX 0982-6613137

【場所】  
美郷町西郷田代  
「御田祭の里ふれあい広場」

【日時】  
平成30年6月30日(土)前夜祭  
7月1日(日)御田祭

大地の力、蘇る伝説  
**御田祭** (おんだい)  
平安時代からの伝統を持つ全国的にも珍しい田代神社の農耕神事で、御神幸行列にはじまり、牛馬・神輿入れと勇壮な神事と続き、早乙女による田植えにより祭りは静かに幕を閉じます。  
昭和63年には県の無形文化財として指定を受けています。前夜祭として周りの山々にこだまする納涼花火大会や、ゲストに宮路オサム氏を迎えての歌謡祭、日向田植唄全国大会等も開催されます。是非、ご家族お揃いでお越しください。

日向東白杵情報



かどっぴーの一曲(かどっぴー音頭)をおどってみらんね～

子育て応援  
**フェスティバル**



in かどがわ2018

平成30年

日時 **6月17日(日)** 9:30～12:00

場所 **クリエイティブセンター門川**  
(門川町総合文化会館 となり)

体育館

- 「体を使って遊ぼう」
- 「ままごと遊びとおさかなつり」
- 「ハイハイ競争」 ※10:20～11:10
- 「ベビーピクス」 ※11:20～12:00
- 「くつろぎコーナー」 ※11:20～12:00



文化会館

- 販売・飲食コーナー
- 新聞紙ドーム



ハイハイ競争は申し込みが必要です!!  
受付期間:5月15日～6月5日

本館

- 視聴覚室 「人形劇」
- 研修室 「つくってあそぼう」
- 会議室 「かどっこ農園バイキング」
- 会議室 「いろいろスライム・小麦粉粘土」
- ロビー 「思い出の手形・足型スタンプ」



- 和室 「まちがど図書館」
- 会議室 「おもちゃ病院」
- ロビー 「展示コーナー」
- ロビー 「すくすくコーナー」



問い合わせ先

- ・門川町子育て支援センター 63-0781
- ・門川町役場福祉課子育て支援係 63-1140(内線231)

主催

- ・門川町
- ・門川町子育て応援フェスティバル実行委員会

門川町立図書館が「子供の読書活動優秀実践図書館表彰」を受賞

門川町立図書館が平成30年度子供の読書活動優秀実践図書館として文部科学大臣表彰を受賞しました。  
この賞は、子供の読書を推進する活動が顕著に優秀と認められる図書館に対して贈られるものです。  
このたび、町立図書館の松田朝子館長が安田町長を訪問し、受賞報告を行いました。  
松田館長は、これまでの町立図書館の活動を振り返った後、「これからも本と人をつなぎ、人と人をつなぐ図書館として、子どもの読書活動普及に積極的に取り組んでいきたい」と抱負を述べました。安田町長は、「この受賞を機会にさらに一歩進んで、これからも門川町の子どもたちの読書活動推進に邁進してほしい。」と言葉を贈りました。



平成30年度門川町スポーツ少年団本部結団式が行われました

4月20日に「平成30年度門川町スポーツ少年団本部結団式」が門川町総合文化会館大ホールで開催されました。  
当日は、町内で活動する21団体317名の団員が参加し、それぞれの少年団の活動内容や今年度の目標などの紹介を行いました。また、草川サッカースポーツ少年団主将の安田真悠くんが団員を代表して誓いの言葉を述べました。



団員代表誓いのことば

この結団式を通して、各少年団に所属する子どもたちの交流が深まり、チーム同士が切磋琢磨しあうことで、門川町のスポーツ少年団活動の充実につながることを期待します。

消防操法大会が開催されます！

平成30年度門川町消防操法大会が下記の日程で開催されます。  
ぜひご来場いただき、地元を守る消防団の雄姿をご覧ください。

〔日時〕平成30年6月24日(日)  
7時30分～12時30分※雨天決行  
〔場所〕門川海浜総合公園中央広場



夢人島サバイバルアイランド乙島キャンプ場がオープンします！

門川湾に浮かぶ無人島「乙島」キャンプ場を、今年も夏期限定でオープンします。

バンガローが6棟、テント用ウッドデッキが9ヶ所あり、予約が入っている日には管理人が常駐し、テントやバーベキュー台などの貸し出しも行っています。

ふだんは接することのない大自然に囲まれた「夢人島」乙島をぜひ満喫してください。  
●予約受付  
【期間】平成30年6月1日(金)～8月23日(木)まで

〔時間〕平日8時30分～17時15分まで  
※渡船業者には別途予約が必要です。渡船料は、大人1,500円、小学生以下1,000円(団体割引あり)

●施設

◎バンガロー(全6棟、レジャーマット・タオルケット付き)  
料金・1棟(大人5人用)3,500円

◎テント(全9張)  
料金・1張(大人3人用)5人用1,500円

◎チェックイン・アウト  
当日15時～翌朝10時まで

◎貸し出し  
バーベキュー台500円、炭(3kg)300円など。飯ごう、鍋、やかん、茶碗等は無料。

●オープン期間  
7月1日(日)～8月24日(金)まで  
(最終日24日は宿泊できません。)

●キャンプ場休業日  
お問い合わせください。

●ご予約・お問い合わせ先  
門川町観光協会 TEL&FAX  
(0982)574110



☆前社長から代替わりして

当社は、前社長である父が創業して今年で24年になります。2年前に父が亡くなり事業を引き継ぎましたが、小さくても一つの会社を運営していくことは大変でした。しかし、従業員始め、建築関係者の皆様、また父と親しくくださった方々のご支援で、なんとか軌道に乗ることができました。すべての方々に感謝しているところです。

今後も健全な会社の運営を、懇切丁寧な仕事をモットーに努力していく所存です。今後ともよろしくお願いいたします。

さて、昨今の人員不足、当社でも工事の受注に対し、人手が足りない状況にあります。水道工事業は、地域の皆様の水まわりを管理する大切な仕事であり、やりがいのある仕事です。  
ぜひ、経験者の方や若いこれからの資格取得を目指すやる気のある方は、お電話ください。一緒に良い会社を作っていくましよう。

土木・電気・水道・法面・舗装・家屋解体工事  
延岡市・日向市・門川町上下水道工事指定店  
宮崎県知事許可(般-20)第12563号

**有限会社 小松設備**

代表取締役 小松 真一

〒889-0602  
宮崎県東臼杵郡門川町庵川西1丁目139  
TEL.0982-63-7235 FAX.0982-63-4429

がんばる企業・事業所応援プロジェクト



☆小松さんは、どのようなお仕事をされていますか？

小松設備では、土木管工事や浄化槽の設置・修理、給配水の設備工事を行っています。また、住宅の中で水に関する工事は、全て扱えます。

主に大工さんや建築会社さんから工事を受注させていただいています。事務所は庵川にあります。門川町内だけでなく日向市や延岡市での仕事も多いです。



がんばっている企業・事業所を紹介します

門川町内にある、様々な分野で活躍する企業・事業所の紹介をしていますので、紹介する企業・事業所を募集します。自薦・他薦は問いません。どしどしご応募下さい。

【応募・お問い合わせ】  
門川町役場まちづくり推進課  
地方創生推進係  
0982-63-1140(内線290)

# 健康な体づくりにはラジオ体操 その2

7月26日(木)にNHKなどが主催する「夏期巡回ラジオ体操」が門川町心の杜ふれあい多目的広場で開催されます。この機会に正しいラジオ体操の動きを覚えて健康な体づくりに役立ててください。

## 正しいラジオ体操第一(図解付き)

町広報5月号で①～③に動きを紹介しましたので、今回は④～⑥の動きです。次号以降、⑦～⑩の動きについても紹介していきます。

### ④胸を反らす運動(胸部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。)

1. 足を横に出しながら、胸を横に振る。
2. その腕を横に出しながら、腕を横に振る。(この動作を4回繰り返します。)



#### ポイント

- ・指先まで伸ばす。
- ・あごを引き、手で上方へ引き上げるように。

### ⑤体を横に曲げる運動(横曲げで背骨を柔軟にする。)

1. 右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げる。
2. 体を起してもう1回左に曲げる。
3. 左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げる。
4. 体を起してもう1回右に曲げる。(この動作を2回繰り返します。)

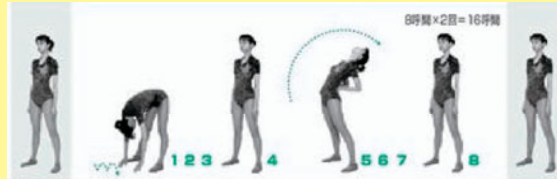


#### ポイント

- ・腕は耳の上にくるように。
- ・わき腹の筋肉を伸ばす。

### ⑥体を前後に曲げる運動(腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除く。)

1. 上体を前に、3回弾みをつけて曲げる。
2. 深く曲げたら上体を起こす。
3. 手を腰にあて、上体を後ろに反らし上体を起こす。(この動作を2回繰り返します。)



#### ポイント

- ・両手で腰を前に押し出すようにする。
- ・ゆっくり反らしながら息を吐く。

※①～③までの正しいラジオ体操の仕方については町広報5月号をご覧ください。

## 平成29年度 住民基本台帳を閲覧した団体を公表します

住民基本台帳閲覧申請者	請求事由	閲覧年月日	閲覧範囲
自衛隊宮崎地方協力本部長	自衛官及び自衛官候補生の募集に伴う広報のための対象者抽出	平成29年6月2日	平成11年4月2日～平成12年4月1日の間に生まれた日本国籍を有する男女
株式会社インテリサーチ代表取締役社長 井上 孝志	平成29年度「若者と現役世代の社会・生活意識(日常生活と社会についての意識)」調査のための対象者抽出	平成29年9月13日	住所が「東栄町1～4丁目」「南町1、2、4～6丁目」「中須1～5丁目」「上町1～4、6丁目」「加草5丁目」にある16歳～59歳の男女
一般社団法人 中央調査社会長 大室 真生	紛争経験調査「暮らしのなかの困りごとに関する全国調査」実施のための対象者抽出	平成29年10月12日	住所が「大字門川尾末」にある満20歳以上の日本国籍を有する男女
一般社団法人 中央調査社会長 大室 真生	「平成29年度 国語に関する世論調査」実施のための対象者抽出	平成30年2月1日	住所が「南ヶ丘2丁目」にある16歳以上の日本国籍を有する男女

\* 住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2、第12項の規定により、閲覧した団体を公表します。(お問い合わせ先) 町民課 町民窓口係 ☎63-1140(内線222)

## H30年度 ヘルスマイト養成講座

参加者募集!!

# とまと教室

☆自分や家族の健康のために☆

とまと教室では、栄養バランスのとれた料理はもちろん、食育や健康づくりに関するさまざまな内容を学ぶことができます。料理を習いたい方、自分の食生活を見直したい方、ヘルスマイトとして活動したい方大募集です。楽しい時間を過ごしてたくさんの仲間を見つけましょう!!



日程 同じ内容で前期と後期の2回開催します。  
 ①前期: 7月13日(金)～ ②後期: 10月5日(金)～  
 時間 午前9:30～午後1:30  
 場所 中央公民館 1階会議室・調理室  
 対象 町民(男性の方もOKです!)  
 定員 各18名(先着順)  
 費用 無料  
 募集切 6月29日(金)まで!!  
 申込み先 門川町役場 町民課 健康づくり係 TEL: 63-1140 / FAX: 68-1010



## 第2次 やっちみろや健康づくりプラン21 ～目指す健康な姿～

“自分に合った運動(身体活動)を楽しく続け、質の良い休養がとれる”



### 質の良い睡眠、とれていますか?

夏に向けて気温が上がり、蒸し暑さを感じる季節になりました。みなさん、体調を崩されてはいませんか? 健康な毎日を過ごすためには、質の良い睡眠をとることが大切です。寝苦しい時期かと思いますが、ぜひご自分の睡眠について振り返ってみてください。

・睡眠とは…日常生活活動で消費されたエネルギーを補給して疲労からの回復を促し、さらに明日の心身の活動エネルギーを蓄積するという意義をもつ。  
 ・不眠とは…朝の覚醒時に睡眠の不足を感じ、それによって生活に支障をきたすのではないかと危惧する本人の判断による睡眠の不足状態のこと。単に睡眠時間が6時間以下というように時間のみでとらえるものではなく、不眠は本人が感じる主観的症状であるため病名ではない。

▲睡眠不足が蓄積すると…  
 ・めまい、頭痛、吐き気などの症状出現  
 ・集中力・注意力の低下  
 ・記憶力の低下  
 ・認知症(アルツハイマー)  
 ・がん、糖尿病・うつ病 等々

◎質の良い睡眠がとれると…  
 ・脳と身体の疲労回復  
 ・ストレス解消  
 ・身体の成長(成長ホルモン分泌アップ)  
 ・記憶の整理・定着  
 ・免疫力アップ 等々

### 質の良い睡眠をとるには…

- ・睡眠時間にこだわらない。
- ・常夜灯などの暗い部屋で眠ろう。
- ・食事時間は一定にしよう。
- ・毎朝しっかりおひさまを浴びよう。
- ・昼間は15～20分程度。
- ・お酒、コーヒーは寝る3時間前まで。
- ・お風呂は寝る30分前がベスト。
- ・眠れなくても、あせらない。
- ・おかしいなと感じたら、医療機関へ相談を!

質の良い休養をとり、町民みんなで健康力をアップさせましょう!!  
 《町民課 健康づくり係》

介護福祉係よりお知らせです 8月は介護保険負担限度額認定の更新時期です

介護保険3施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設）やショートステイを利用する方の★食費・部屋代については、ご本人負担が原則ですが、低所得者の方については負担の軽減を行っています。



※2018年8月からは1割～3割

ただし、認定を受けるには役場に申請が必要です。世帯の課税状況・ご本人(配偶者)の所得や年金収入・預貯金等の状況を審査させていただき、対象者には負担限度額認定証を送付します。

非課税年金(遺族年金・障害年金)の収入も含めて審査しますので、申請の際には課税年金等と一緒に申し出てください。  
本人及び配偶者名義の通帳等ありましたら、全て確認させていただきます。通帳は最新の状態で記帳されておいてください。

利用者負担段階	対象者	預貯金等額が単身で1千万円(夫婦で2千万円)以下
第1段階	・世帯全員(世帯を分離している配偶者を含む)が町民税を課税されていない方で、 老齢福祉年金を受給されている方 ・生活保護等を受給されている方	
第2段階	・世帯全員(世帯を分離している配偶者を含む)が町民税を課税されていない方で、 合計所得金額と課税年金収入額・非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方	
第3段階	・世帯全員(世帯を分離している配偶者を含む)が町民税を課税されていない方で、 上記第2段階以外の方	
第4段階	・上記以外の方(負担限度額なし)	

※現在、認定されている方は7月31日で有効期間が切れるので更新が必要です。更新のお知らせと申請書を送付しますので、必要書類等お持ちになって手続きを行ってください。

\*必要なもの\*

- ①介護負担限度額認定申請書 ②預貯金等申告書 ③同意書 (①～③は役場にありますが)
- ④申請者・配偶者の印鑑(申請者が本人と配偶者以外の場合は、その方の印鑑も)
- ⑤預貯金等の証明となるもの(本人及び配偶者名義の通帳全て等)

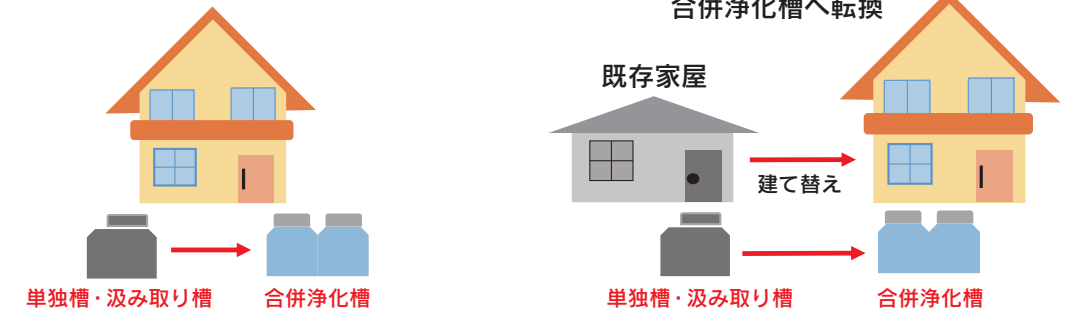
**[お問い合わせ先]**  
門川町役場 福祉課 介護福祉係  
TEL 63-1140 (内線234)

単独槽・汲み取り槽から合併処理浄化槽への切り換え(転換)補助について

門川町では、「単独槽・汲み取り槽から合併処理浄化槽へ切り換え」に対して予算の範囲内で補助を行います。補助対象となる建物は専用住宅(建替え家屋も含む)、事業所等です。

(例.1) 既設槽から合併浄化槽への転換

(例.2) 既存家屋の建替えと共に既設槽を合併浄化槽へ転換



単独槽からの転換については、単独槽を完全撤去する場合さらに撤去・処分費用を助成します。(上限9万円) ※事業所については対象外

※申請前に既設槽が完全撤去されている場合は対象外。  
※建替え前の現場確認(役場担当者立ち会いのもと)が必要。

浄化槽人槽		5人槽	7人槽	10人槽
新築家屋		対象外	対象外	対象外
汲み取り槽から合併処理浄化槽への転換	転換家屋 建て替え家屋	452,000円	534,000円	668,000円
単独槽から合併処理浄化槽への転換	転換家屋 建て替え家屋	452,000円 +単独槽撤去処分費 (上限9万円)	534,000円 +単独槽撤去処分費 (上限9万円)	668,000円 +単独槽撤去処分費 (上限9万円)

お問い合わせ先：門川町環境水道課 環境係 ☎0982-63-1140 (内線286)

北部広域ETC車載器設置費補助事業のお知らせ

平成27年度より、門川町ETC車載器設置費補助事業を開始し、平成29年度をもちまして終了いたしました。平成30年6月より宮崎県北部広域行政事務組合(延岡市、日向市、東・西臼杵郡町村の9市町村で組織)にてETC車載器設置費補助事業を行うことになりました。東九州道等の利用を促進し、物流の効率化を図り、圏域の経済発展に寄与するよう、ETC車載器を新たに設置する場合に、設置費用の一部を助成します。ただし、軽自動車及び普通乗用車は該当致しませんのでご了承ください。

受付期間：平成30年6月1日～平成31年2月28日まで(ただし、予算が無くなり次第終了)

補助金額：車両1台あたり5,000円を上限に助成

対象車両：中型車、大型車、特大車になります。(軽自動車、普通乗用車は該当しません)

申請書配布：ひむか共和国ホームページに掲載していますので、そちらからダウンロードしてください。

補助対象者

次の条件を全て満たす必要があります。

- ①宮崎県北部広域行政事務組合を組織する市町村に住民登録を有する個人又は事務所を有する法人
- ②補助金の交付を受けようとする者の氏名とETC車載器を設置する車両の自動車検査証の使用者として記載されている氏名が同一である個人又は補助対象となる車両が補助金を受けようとする法人の所有であると証明することができる法人
- ③県税・市町村税等を滞納していない個人又は法人税を滞納していない法人等
- ④宮崎県北部広域行政組合に属する自治体に所在するETC車載器販売店等又はセットアップ取扱店において、新品のETC車載器を購入し、ETC車載器の取付け及びセットアップを完了した個人又は法人等

対象とならないもの

- ①中古品の設置
- ②既に取り付けているETC車載器の新品への交換
- ③所有するETC車載器設置車両の更新に伴い、ETC車載器も新品の物を設置した場合
- ④高速道路利用における車種区分で「軽自動車」・「普通車」に分類されるものに設置した場合
- ⑤暴力団員による不正な行為の防止等に関する法律第2条第2号から第6号のいずれかに該当する場合
- ⑥補助金申請前に購入及びセットアップした場合

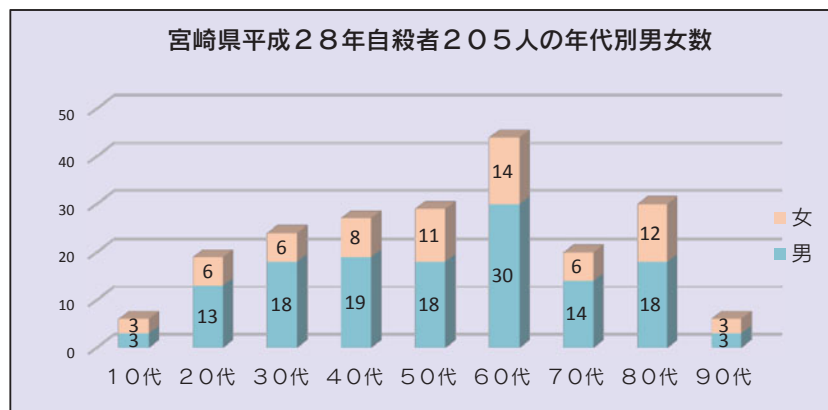
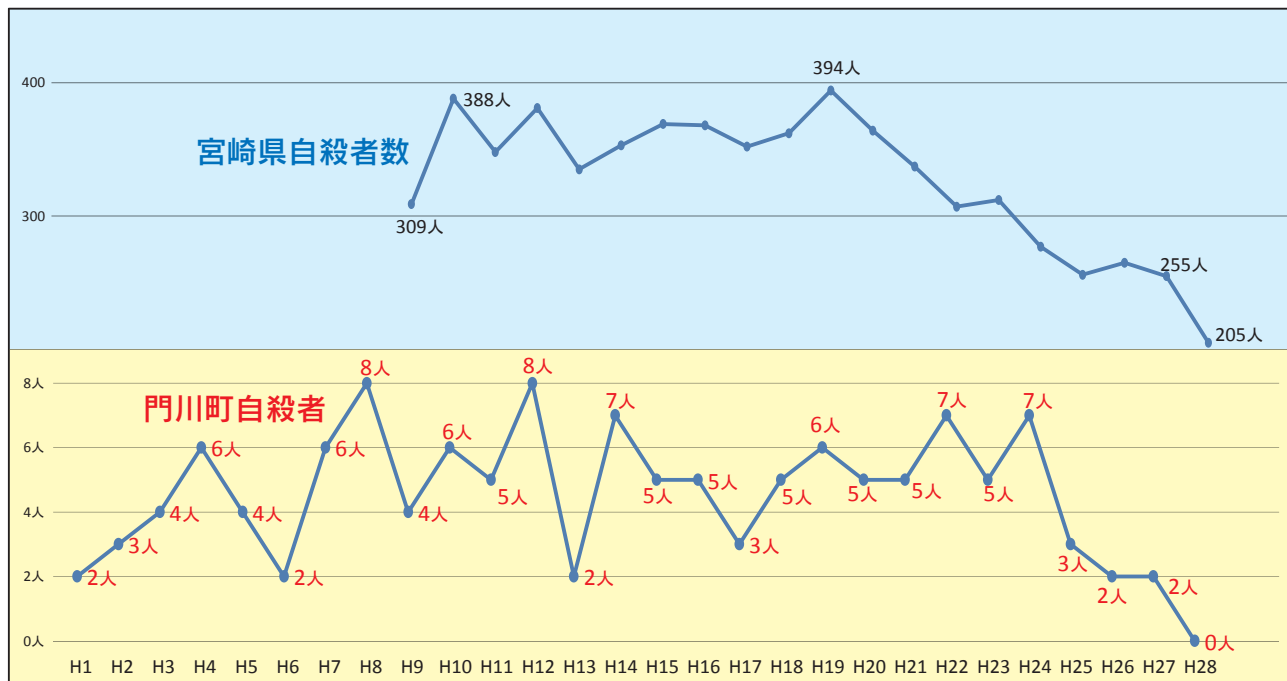
詳しくは下記までお問い合わせください。

延岡市役所高速道対策課 ☎0982-22-7045又は門川町役場 建設課 ☎63-1140 (内線287)

## 宮崎県と門川町の自殺の現状

【厚生労働省人口動態統計より宮崎県作成】

自殺者数	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計
宮崎県									309人	388人	348人	381人	335人	353人	369人	368人	352人	362人	394人	364人	337人	307人	312人	277人	256人	265人	255人	205人	6,537人
門川町	2人	3人	4人	6人	4人	2人	6人	8人	4人	6人	5人	8人	2人	7人	5人	5人	3人	5人	6人	5人	5人	7人	5人	7人	3人	2人	2人	0人	127人
門川町内での交通事故死	1人	1人	2人	1人	3人	1人	2人	2人	3人	1人	2人	2人	4人	0人	3人	0人	2人	0人	1人	0人	0人	3人	2人	4人	3人	0人	1人	2人	44人



### 宮崎県で自殺者が多いのは60代の男性です

門川町での自殺者は、平成元年からの28年間に127の方が、自殺で亡くなっています。

自殺の主な要因は、健康問題と経済的な問題です。

社会的に、経済的に、精神的に追い詰められた末の死です。

地域での見守りと支援で、自殺ゼロの社会を。

### ご遺族の方へ

県北部地域の自死遺族のわかちあいの会「ランタンのつどい」に参加してみませんか。

参加費：無料

会場：延岡市民協働まちづくりセンター 3階 会議室

日時：平成30年5月25日・8月26日・11月25日

平成31年2月24日（午後2時～4時まで）

お問い合わせ先：

宮崎県精神保健センター電話 0985-27-5663  
（平日の8:30～17:00まで）

宮崎県自殺防止センター電話 0985-77-9111  
（日・月・水・金の20:00～21:00まで）

初めて参加の方は、午後1時30分までにおいでください。

## 農産加工講座生募集

五十鈴農産加工センターでは、町内で生産される農産物を使用した加工講座を次の通り計画しております。加工に興味がある方参加してみませんか？

講座日	講座内容(予定)
平成30年7月12日(木)	開講式、トマト加工
8月9日(木)	焼肉のタレ
9月13日(木)	へべす加工
10月11日(木)、11月8日(木)	みそ加工
12月13日(木)	だし液調味料(濃口)
平成31年1月10日(木)	お菓子作り
2月14日(木)	米粉パン
3月14日(木)	閉校式、いちごジャム

※講座時間は9時～13時頃までです。



みなさんの参加お待ちしております

- 募集人員
  - ・15名程度(定員になり次第締め切ります。)
- 申込方法・申込先
  - ・五十鈴農産加工センター(TEL 63-7031) ・電話にて申し込みください
- 応募締切
  - ・平成30年6月22日(金)
- 費用
  - ・初回会費 1,000円 ・加工講座で使用する原材料費
- 持参する物
  - ・エプロン ・三角巾 ・持ち帰り用容器(タッパーなど) ・印鑑



## 身体障害者補助犬の給付について

宮崎県では、身体障がい者の自立と社会参加を促進するため、身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)を給付しています。給付を希望される方は、門川町役場福祉課までお問い合わせください。

### 1 給付を受けることができる方

- ① 県内に概ね1年以上居住する18歳以上の方で次のいずれかの状態にある方
  - 視覚障がい1級の身体障害者手帳の交付を受けている方又はこれに準ずる方
  - 肢体不自由1、2級の身体障害者手帳の交付を受けている方又はこれに準ずる方
  - 聴覚障がい2級の身体障害者手帳の交付を受けている方又はこれに準ずる方
- ② 所定の訓練を受け、身体障害者補助犬を適切に利用し、飼育できる方
- ③ 身体障害者補助犬を使用することにより就労等社会活動への参加に効果があると認められる方

### 2 歩行訓練について

身体障害者補助犬の給付を受ける方は、県が委託した訓練施設において約1か月間、身体障害者補助犬との訓練を受けていただきます。なお、盲導犬につきましては、以下の施設から希望施設を選んでいただきます。

- ・公益財団法人アイメイト協会(東京都練馬区) ・公益財団法人関西盲導犬協会(京都府亀岡市)
- ・公益財団法人九州盲導犬協会(福岡県糸島市) ・社会福祉法人日本ライトハウス(大阪府大阪市)
- ・特定非営利活動法人九州補助犬協会(福岡県糸島市) 他

### 3 経費について

身体障害者補助犬の購入及び訓練に要する経費については、県が負担しますが、訓練施設までの旅費、訓練期間中の本人の食費、貸与後の経費(飼育費等)は本人負担となります。

### 4 その他

給付者については、選考のうえ決定されます。  
申込書提出期限は平成30年7月27日(金)です。

〈お問い合わせ先〉

役場福祉課地域福祉係 ☎63-1140(内線232) または宮崎県障がい福祉課 ☎0985-32-4468

平成30年度就業支援講習会  
調理師試験準備講習会受講生を募集します！

【対象者】  
宮崎県内のひとり親家庭の母、父及び寡婦の方で調理実務経験が2年以上あり、県が実施する調理師試験を受験する方  
・講習会の全日程出席できる方

【講座の内容】

調理師試験準備講座(13・75時間)  
会場：宮崎県福祉総合センター本館2階  
(宮崎市原町2番22号)  
定員：30名程度

日時：8月25日(土)、9月1日(土)

9時～17時

【受講料】無料(ただし、テキスト代は自己負担)  
テキストは県内保健所にて購入ください

【必要な書類】

- ・平成30年度就業支援講習会受講申込書
- ・調理師試験受験願書の写し(受領印のあるもの)
- ・児童扶養手当証書の写し
- ・ひとり親家庭医療費受給資格証の写し

【応募締切】

7月31日(火)まで※先着順としますので、お早めにお申し込みください。

【応募先(お問い合わせ)】

宮崎県母子寡婦福祉連合会  
〒800-0007 宮崎市原町2丁目22番地  
宮崎県福祉総合センター内  
TEL/FAX 0985-224696

【参考】平成30年度宮崎県調理師試験の願書提出先は県内各保健所です。  
(受付期間 5月21日～6月15日)

6月1日は人権擁護委員の日です

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことを記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」として定めています。

人権擁護委員は、市町村長から推薦された法律大臣から委嘱された方です。町内には6名の人権擁護委員がおり、人権相談や街頭啓発、出前教室など人権の大切さを知ってもらうために活動しておられます。

6月1日には、全国一斉特設人権相談所を開設し、相談を受け付ける活動を行います。

町内では、門川町総合福祉センター(庵川西)で6月1日の午前10時から午後3時まで開設いたしますので、人権についての悩みや心配ごとがある方は、お気軽にご相談ください。

町営墓地使用権の申し込み

町営墓地使用権の申し込みを左記のとおり募集しています。

【空き区画及び使用料】

- ・宮ヶ原霊園(門川町宮ヶ原5丁目42番2) 19区画
- 使用料：280,000円/区画
- ・西又霊園(門川町大字門川尾末7588番地1) 11区画
- 使用料：260,000円/区画

【申込期間】平成30年5月1日(火)から平成30年6月29日(金)まで

【申込方法】申込書(環境水道課環境係にあり)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1下)

【申込条件】左記の2つの条件をいずれも満たす者とします。

- 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

高年齢者就業相談窓口  
『生涯現役ひなたサロン』  
開設のお知らせ

宮崎県において、高年齢者及び地域のニーズ等を踏まえた創意工夫ある高年齢者の雇用・就業機会の確保に資する事業を実施する「みやざきシニア活躍推進協議会」を設立しました。そこで、「生涯現役ひなたサロン」(高年齢者の就業支援窓口)を延岡に

【小規模共済】で検索

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

小規模企業共済制度のお知らせ

この制度は、国の機関である中小機構が運営し、小規模企業の経営者や役員、個人事業主などのための、積み立てによる退職金制度です。現在、全国で約133万人が加入しています。

農業・林業・漁業の方も加入できます。

【掛金の全額が所得控除】

◆受取時にも税制面の優遇措置

◆低金利の貸付制度が利用可能

◆加入資格は次の2つを満たす方

- ① 個人事業主及びその共同経営者または会社等役員
- ② 常時使用する従業員人数の条件

◇小売・卸売・サービス業等は5人以下  
◇製造・建築・運輸・農業等は20人以下

お問い合わせ・お申込はお近くの商工会、商工会議所、青色申告会、税理士、金融機関の本支店

資料請求はホームページもしくはお電話で承っています。

【小規模共済】で検索

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

050-5541717

【抽選日程】平成30年7月6日(金)を予定しております。

後日、申込者に文書でお知らせいたします。※申し込みの際には、住民票と印鑑が必要となります。

【問い合わせ先】  
環境水道課環境係  
03-1140(内線286)

6月23日から29日は男女共同参画週間です

男女共同参画推進本部では、男女共同参画社会基本法の公布・施行日である平成11年6月23日にちなみ、毎年6月23日から29日まで「男女共同参画週間」を実施しています。

男女が互いに人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮することが出来る男女共同参画社会の形成に向け、今年度は「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」というキャッチフレーズのもと活動を実施します。

詳しくは、内閣府男女共同参画局のホームページをご覧ください。  
内閣府男女共同参画局  
http://www.gender.go.jp/

平成29年度 情報公開条例、個人情報保護条例の運用状況をお知らせします

門川町情報公開条例、及び個人情報保護条例による平成29年度公文書開示等の状況は次のとおりです。

- ◆情報公開条例に基づく公文書開示請求
1. 公文書の開示の請求等件数～8件
  2. 公文書開示請求の請求権者別内訳

区分	件数
町内に住所を有する者	0
町内に事務所又は事業所を有する個人及び法人その他の団体	3
町内の事務所又は事業所に勤務する者	0
町内の学校に在学する者	0
前各号に掲げるもののほか、実施機関が行う事務事業に利害関係を有する者	1
合計	4

3. 公文書開示の請求に対する決定の状況

実施機関	請求に対する決定の件数	決定の内訳				
		開示	部分開示	不開示	却下	取下げ
町長	環境水道課に関するもの	6	0	0	0	0
	建設課に係るもの	2	0	0	0	0
合計	8	8	0	0	0	

4. 不服申立ての件数～0件  
◆個人情報保護条例に基づく開示請求～0件

パソコン基礎講習 受講者募集

就職につながる基本的パソコン操作エクセル・ワードに加え、就職活動能力を高める実践練習等を行い、様々な職場への就職を目指します。

【講習期間】平成30年7月24日(火)～8月2日(木)【土日を除く8日間】

【締切日】平成30年7月10日(火)必着

【募集人員】10名

【実施場所】延岡市シルバー人材センター(延岡市西階町1-2408)

【受講料】無料

【対象者】就職を目指している55歳以上のシニア世代

【申込方法】パソコンの求職登録が必要です

【申込方法】パソコンの求職登録、パソコンプラザ延岡、延岡市シルバー人材センターに置いてある所定の申込書を、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

【申込・問合せ先】公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会

宮崎市瀬頭2丁目6番14号

電話：0985-313775

FAX：0985-313776

【対象者】就職を目指している55歳以上のシニア世代

【申込方法】パソコンの求職登録が必要です

【申込方法】パソコンの求職登録、パソコンプラザ延岡、延岡市シルバー人材センターに置いてある所定の申込書を、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

【申込・問合せ先】公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会

宮崎市瀬頭2丁目6番14号

電話：0985-313775

FAX：0985-313776

【対象者】就職を目指している55歳以上のシニア世代

【申込方法】パソコンの求職登録が必要です

【申込方法】パソコンの求職登録、パソコンプラザ延岡、延岡市シルバー人材センターに置いてある所定の申込書を、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

【申込・問合せ先】公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会

宮崎市瀬頭2丁目6番14号

電話：0985-313775

FAX：0985-313776

【対象者】就職を目指している55歳以上のシニア世代

【申込方法】パソコンの求職登録が必要です

【申込方法】パソコンの求職登録、パソコンプラザ延岡、延岡市シルバー人材センターに置いてある所定の申込書を、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

【申込・問合せ先】公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会

宮崎市瀬頭2丁目6番14号

電話：0985-313775

FAX：0985-313776





※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  
0982-531214

日時	医療機関名	電話	住所
6月3日(日) (第1日曜)	こどもクリニックたしろ	(0982)56-1515	日向市原町4-58-4
6月10日(日) (第2日曜)	丸山クリニック(小児科のみ)	(0982)21-6028	延岡市博労町4-4
6月17日(日) (第3日曜)	共立病院(小児科のみ)	(0982)33-3268	延岡市中川原町3-42
6月24日(日) (第4日曜)	おきしま小児科	(0982)33-0222	延岡市大貴町4丁目1338-1

<診療時間は午前9時～午後6時>

小児科日曜・祝日在宅当番医のお知らせ

# 図書館だより 第141号

平成30年6月1日発行



かどがわちょうりつとしょうかん  
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>>

#### 【文芸書】

- ★ペインレス(上・下巻).....天童 荒太/著
- ★泣きかたをわすれていた.....落合 恵子/著
- ★爽年.....石田 衣良/著
- ★雨と詩人と落花と.....葉室 麟/著
- ★風は西から.....村山 由佳/著
- 【実用書】
- ★自分で治す! 腱鞘炎.....高林 孝光/著
- ★グレイヘアという選択.....主婦の友社/編
- ★消えた21億円を追え.....NHK「未解決事件」取材班/著
- ★失われた国鉄・JR駅.....西崎 さいき/著
- ★事務ミスがない人の図解整理術.....オダギリ 展子/著

### <<児童書>>

#### 【読み物】

- ★水色の不思議.....音藤 洋/作
- ★奇譚ルーム.....はやみね かおる/著
- ★モンスター・ホテルでプレゼント.....柏葉 幸子/作
- 【絵本】
- ★たぬきの花よめ道中.....町田 尚子/絵
- ★さとやまさん.....今森 光彦/写真
- ★いっぺんやってみたかってん.....はっとり ひろき/作

#### 【調べ物】

- ★世界を変えた100人の女の子の物語.....エレナ・ファヴィッリ ほか/文
- ★世界一おもしろい国旗の本.....ロバート・G. フレッション/文
- ★季節と行事のりがみくらぶ.....新宮 文明/著

## 「まちかど図書館」に遊びに来てね

6月17日(日)にクリエイティブセンター門川で、子育て応援フェスティバルが開催されます。図書館は1階和室に絵本を300冊展示して「まちかど図書館」を開きます。ご家族みなさまで、ご自由に絵本を楽しんでいただけるコーナーです。ご来場の際は、どうぞお立ち寄りください。

◆おはなし会(15分程度) ①10:30~ ②11:30~

### おはなし会のご案内

- 6月13日(水)・27日(水)  
【時間10:30~】※乳児・幼児向けです。
- 6月9日(土)【時間11:00~】※どなたでも  
【テーマ:いきもの】※乳幼児~大人

## 第1回図書館わくわく講座のお知らせ

「オルゴールと紙芝居のすてきなゆうべ」  
オルゴールの澄んだ音色と門川町の昔話で、ほっこり、心いやされてみませんか?  
【日時】6月29日(金)午後7時~8時30分  
【場所】門川町立図書館 1階 畳コーナー付近  
【出演】音の図案屋(オルゴール奏者)岩満 國吉氏  
門川町立図書館ボランティア「くれよん」  
【対象】コンサートの性格上、中学生以上の方が対象です。  
【定員】50名程度  
※参加のお申し込みは、6月28日(木)までに、当館カウンターまたは電話、FAXでお願いいたします。  
【入場料】無料  
【駐車場】門川町立図書館及び門川町立中央公民館  
※当日は準備のため、午後6時以降は図書の見学のみとなります。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 図書館ボランティア「くれよん」メンバー募集のお知らせ

「くれよん」は、門川町立図書館で読み聞かせを中心に活動しているグループです。現在、女性11名、男性1名、合計12名のメンバーがいます。「図書館の縁の下の力持ち」として、一緒に活動して下さる仲間を募集しています。本や図書館に興味のある方なら、どなたでも参加していただけます。お気軽にお問い合わせください。

### 【主な活動内容】

- ・おはなし会  
(絵本や紙芝居の読み聞かせ)
- ・図書館おはなし室の季節ごとの装飾  
(おりがみや工作など)
- ・図書館で行われるイベントのお手伝い
- ・読み聞かせの勉強会、研修など

### 【募集要項】

- ・年齢、性別、経験の有無は問いません。
- ・入会金や年会費は必要ありません。
- ・ボランティア保険加入制度があります。
- ・退会は自由です。

### 【応募方法】

- ・図書館カウンターで「ボランティア申込書」をご記入のうえご提出ください。



■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回)

## 平成30年度門川町職員採用試験のお知らせ

平成30年度門川町職員採用試験を7月22日(日)に実施します。受験申込書及び採用試験実施要領は、門川町役場総務課にて配布しております。受験申込書の受付期間は、**5月14日(月)から6月4日(月)まで**となっておりますので、受験を希望される方はお早めに申込みを行ってください。

### 1 採用試験の種類、職種、採用予定人員及び職務の内容

種類	職種	採用予定人員	職務の内容
中級	保育士(資格免許職)	若干名	町長部局等に勤務し、保育業務に従事します。
上級	一般事務	若干名	町長部局等に勤務し、一般事務に従事します。
上級	保健師(資格免許職)	若干名	町長部局等に勤務し、保健業務に従事します。
上級	福祉職(資格免許職)	若干名	町長部局等に勤務し、福祉業務に従事します。

※受験資格・年齢等につきましては、門川町職員採用試験実施要領にてご確認ください。

### 2 受験申込の手続

#### (1) 受験申込書の提出先

提出先 門川町役場 総務課 職員係

住所 〒889-0696 宮崎県東臼杵郡門川町本町1丁目1番地

#### (2) 受付期間

5月14日(月)~6月4日(月)

8時30分~17時15分まで(土曜日及び日曜日を除く。)

郵送の場合は6月4日(月)までの消印のあるものに限り受け付けます。

### 3 その他

採用試験の詳細については、平成30年度門川町職員採用試験実施要領でご確認ください。

問い合わせ先 門川町役場 総務課 職員係 ☎63-1140 (内線240)

## 門川町新庁舎建設についてお知らせ ⑩

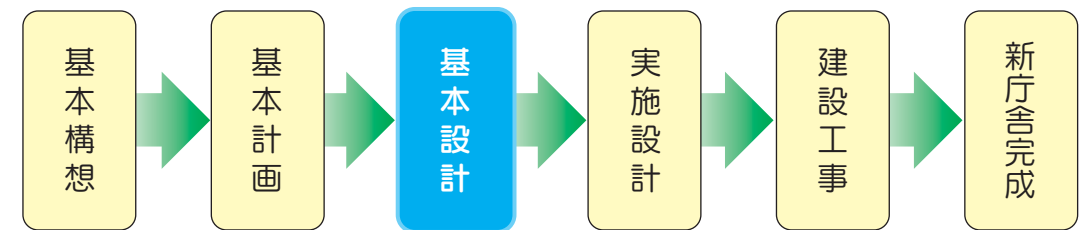
### 新庁舎建設の現在の進捗状況について

新庁舎建設の進捗状況についてお知らせします。

現段階では、庁舎内の具体的な間取りや外観などの大枠がまとまり、概算事業費の積算を行っております。なお、新庁舎建物の概要については、「門川町新庁舎建設基本設計」として策定後に公表いたします。(※建設事業費については、実施設計の際に詳細な事業費を積算します。)

基本設計の策定後は、内装や設備機器などの詳細を「実施設計」として取りまとめ、31~32年度に建設工事を行うスケジュールとなっております。

今後とも、町民の皆様のご意見を伺いながら、新庁舎建設を進めてまいりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



お問い合わせ先：新庁舎建設室 TEL：0982-63-1140 (内線259) FAX：0982-63-1356

# 6月のカレンダー

(平成30年5月10日現在)

日	月	火	水	木	金	土
					6/1	2
3	4	5	6	7	8	9
				オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)		
10	11	12	13	14	15	16
土砂災害・全国防 災訓練 (7:40~11:20 西門川地区)	かどがわ温泉 心の杜休館日	定例行政相談 (10:00~15:00 門川町総合福祉 センター)	消費生活巡回相談 (10:00~12:00 門川町役場南別館 1階会議室)  乳児後期健診 (H29年9・10月生) (13:15~13:45 門川町総合福祉 センター)	オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)		
17	18	19	20	21	22	23
子育て応援フェス ティバルin かどがわ2018 (9:30~12:00 クリエイティブ センター門川)		2才児歯科健診 (H27年12月・ H28年1月生) (13:15~13:45 門川町総合福祉 センター)	1才6ヶ月児健診 (H28年10・11月生) (13:15~13:45 門川町総合福祉 センター)	オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)		
24	25	26	27	28	29	30
みんなと朝市 (8:00~9:30 門川漁業協同組合前)  門川町消防法大会 (7:30~12:30 門川海浜総合公園)				オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)	第1回図書館わくわく講座 「オルゴールと紙芝居の すてきなゆうべ」 (19:00~20:30 門川町立図書館)	

## かどっぴー & がわっぴー 予定表 (6月)

イベント名	かどっぴー	がわっぴー	日にち	時間	場所
クルーズトレイン「ななつ星」 門川駅停車に伴う観光PR	○	○	6月7日(木)	14:15~14:30	門川駅
			6月14日(木)		
			6月21日(木)		

## 6月の水道当番表

今月の水道当番業者は次のとおりです。

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

事業者	昼間	夜間
請関水道設備工業	63-1286	63-1286
叶設(きょうせつ)	95-0655	63-7148
小泉管工事工務店	63-1251	63-1251
富高工務店	63-4882	63-4882
小松設備	63-7235	63-7235
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  
6月25日は、5月分の口座振替日になります。また、6月25日に引落しできなかつた場合は、7月10日に再振替します。なお、4月分の再振替は6月11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5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。

## ねんきん

### 国民年金保険料の納め忘れがある方へ

**後納制度をご利用ください**  
過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方は、申し込みにより、平成30年9月までに限り、国民年金保険料を納めることができます。

年金の受給に必要な保険料を納付した期間又は免除を認められた期間が、平成29年の法改正により、25年から10年に短縮されたため、10年以上あれば年金の受給資格を得ることが可能です。後納制度をぜひご利用ください。ただし、過去3年度以前の後納保険料には加算額がつきます。

☆後納制度で2年以上前の保険料を納付するメリット☆  
・年金の受給資格が得られる可能性があります。  
・将来受け取る年金額が増額します。

**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  
ねんきん加入者ダイヤル  
(電話) 0570-003004



### 今月の出張年金相談

日時: 6月28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



“野菜をおいしく食べていつまでも若々しく健康に”



AKB野菜レシピコンテスト作品「カボチャの甘辛焼き」

レシピ考案者：門川高校3年(応募時) 大原 巧未

～甘辛の味つけがご飯にあう！材料も少なくとっても簡単です。～



材料(4人分)

- ・かぼちゃ…………… 1/4個(240g)
- ・ごま……………大さじ1(9g)
- 《調味料》
- ・濃口醤油……………大さじ2(36g)
- ・砂糖……………大さじ2(18g)
- ・酢……………大さじ1(15g)

1人当たり：野菜 約60g  
(目標の約1/6の野菜がとれる!!)

<作り方>

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンに多めに油をひき、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 調味料を加え、タレをかぼちゃにからめる。仕上げにごまをふる。



1日にとりたい野菜の目標量は**350g**です。  
※目安は、**1日5皿程度の野菜料理**です!!

(問合せ先)町民課 健康づくり係

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

町県民税 (第1期)

Webで口座振替の申込みができます。  
お申し込みは、町ホームページおよびQRコードから



●町内人口

5月1日現在

男	女	計	世帯数
8,393	9,281	17,674	6,853
(8,410)	(9,303)	(17,713)	(6,859)

( )内は前月



発行日/平成30年6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/有限会社 第一印刷

「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。

門川町公式ホームページ <http://www.town.kadogawa.lg.jp/>