

広報



平成27年

12

2015.December  
No.646

尾末・下納屋・上納屋だんじりの「さしくらべ」

○今月号の主な内容

第33回読書感想文コンクール ..... 2

かどがわ魅力遺産 ..... 8~11

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



A あっという間に!  
K かんたん!  
B びっくり!

## AKB野菜レシピコンテスト

最優秀賞に選ばれたのは…

川井かおり、要人親子の  
「にんじんごはんジャー☆」  
でした!



表彰後のインタビューを受ける川井さん親子

《優秀賞》 ※写真右から順に

中田 征美さん  
「にんじんとちりめんの炒め物」

原田 菜櫻さん  
「キャラメルキャロット」

大野 優菜さん  
「甘くておいしいにんじんとチーズのホットケーキ」

“にんじん”をテーマにした今年のAKB野菜レシピコンテストの最終審査が、11月1日(日)のいきいきまちフェスティバルin門川の会場で行われました。来場者300名の方に試食、投票していただき、最優秀賞が決定しました。今回、コンテストに応募いただいたレシピは32点。その中から、書類選考、1次審査を経て4点のレシピが選ばれました。

試食した方からは、「どれもおいしかった。1つに選べない。」という声が多く聞かれました。また、小さいお子さんの参加も多く、普段は苦手なにんじんもおいしそうに食べていました。



試食審査中のテントの中



投票のシールをはる親子



1次審査の様子

今回テーマとなった「にんじん」は、代表的な緑黄色野菜です。宮崎県は有数の野菜の産地ではありますが、野菜摂取量が少ない県です。特に、緑黄色野菜の摂取が少ないことをご存知でしょうか。門川町では、昨年からのコンテストを開催し、少しずつではありますが、野菜レシピを紹介しています。意識してとらなければ不足してしまう野菜。今回入賞したレシピ等も参考に毎日の食事に野菜をプラスしていきましょう。また、町内のスーパーにもレシピを置かせていただいていますので探してみてください。

## 第33回読書感想文コンクールが開催されました

10月17日、町立図書館において本年度の読書感想文コンクール入賞者の表彰式及び発表会が開催されました。どの受賞作も読書を通して感じたこと・学んだことが自分の言葉で表現され、読書の楽しさが伝わる素晴らしい作品でした。また、入賞者を代表して、町制施行80周年記念特別賞、各最優秀及び優秀作品の発表会も行われました。



門川町教育委員会と町立図書館は、町内小・中学生を対象に、夏休みに読んだ本の中から心に残る本や深く感動した本についての読書感想文を募集しました。去る9月7日に、あらかじめ校内での1次審査により選出された54点の作品を各小・中学校より選任された6名の審査委員が厳正な2次審査を行った結果、次のとおり入選者を決定いたしました。

### 町制施行80周年記念特別賞

草川小学校6年  
はった たいよう  
初田 太陽

部門	小学校			中学校の部
	低学年の部	中学年の部	高学年の部	
最優秀賞	西門川小学校2年 どうその さくら 堂園 朔琉	五十鈴小学校4年 ひめの こうと 姫野 煌人	西門川小学校6年 しもだ けんたろう 下田 拳太郎	西門川中学校3年 もとよし れお 元吉 玲王
優秀賞	五十鈴小学校2年 大山 はな	草川小学校4年 川崎 広太郎	門川小学校6年 福永 雅治	門川中学校1年 青柳 実奈
優良賞	草川小学校1年 遠藤 結愛	門川小学校3年 河野 叶歩	五十鈴小学校6年 蓑毛 このは	門川中学校2年 渡部 菜々子
	西門川小学校1年 菅原 真	五十鈴小学校3年 兒玉 晴菜	門川小学校5年 品部 絢星	西門川中学校1年 古森 天空
佳作	草川小学校2年 工藤 雫	草川小学校4年 遠藤 彪斗	草川小学校6年 津島 大和	門川中学校2年 山田 実由
	五十鈴小学校2年 鈴木 崇斗	門川小学校3年 河野 遥仁	五十鈴小学校6年 大山 隼晴	西門川中学校2年 森 舞夏
	五十鈴小学校1年 南崎 晃志	西門川小学校3年 川内田 隆祥	五十鈴小学校5年 後藤 裕来人	門川中学校1年 峯 海大

★町制施行80周年記念特別賞・最優秀賞・優秀賞・優良賞の作品を掲載した読書感想文集は、町立図書館にございますので、子どもたちの読書の感動をぜひご覧ください。

### 「第3回郡障がい者スポーツ・レクリエーション大会inかどがわ」が開催されました

10月14日(水)にかどがわ温泉心の杜で「第3回郡障がい者スポーツ・レクリエーション大会inかどがわ」が開催されました。東白杵郡4町村より約140名の選手が集結し、テニスボール投げやパネル落とし、クイズ、玉入れ等さまざまな競技に挑戦しました。スポーツを通じて町村間の交流が深められたのではありません。



当日は大会ボランティアとして、門川町民生委員児童委員協議会、門川町赤十字奉仕団、スポーツ推進委員の皆様の多大なご協力をいただき、事故なく無事に大会を終了することができました。またアトラクションとして、「フラ・アロハ」「門川フォークダンス愛好会」によるダンスが披露され、華やかな雰囲気会場は大変盛り上がりしました。

ご協力いただきましたことに、感謝申し上げます。参加者全員が一丸となり、大会を盛り上げたことで、障がいを持つ方々の体力の維持増強を図ることができ、住民のみならず、障がいに対する理解を深める素晴らしい機会となりました。

### 障がい者スポーツ教室が開催されました

11月11日(水)、障がい者スポーツ教室がクリエイティブセンター門川にて開催されました。門川町内外より、障がい者の方々やボランティアの方々を含め、約50名が参加されました。



スポーツ教室を企画したいと考えております。ご協力を頂きました関係者の皆さまお疲れさまでした。

### 五十鈴見守り隊発足式

五十鈴見守り隊(五十鈴小PTA会長 長金丸 眞氏)の発足式が、10月21日に行われました。当日は、見守り隊員や五十鈴小児童11名の青色回転灯パトロールカーが参加しました。PTAで青色回転灯パトロールカーでの防犯活動を行うのは、町内初の試みで、今後活動の輪が広がっていくことが期待されます。



### 防犯功労者表彰受賞

平成27年10月18日(日)に日向市で開催されました「全国地域安全運動日向地区推進大会」において、日向地区内防犯功労者の表彰式があり、門川町からは個人として後藤俊明(ごとうとしあき)さん、金丸榮次(かねまるえ



門川町子ども見守りネットワーク推進会議さん

金丸榮次さん(南町2区)

大村忠巳さん(加草1区)

後藤俊明さん(平城西)

長友照義さん(東栄町)

### 交通指導員15年表彰

10月24日、美郷町西郷区で東白杵郡交通指導員連絡協議会・研修会がありました。

当日、交通指導員としての長年の活躍が認められ、本町から草野公美章指導員と吉永 正指導員のお二人が在任15年の表彰を受けられました。今後益々のご活躍をご祈念申し上げます。



草野 公美章 指導員(左)と吉永 正 指導員(右)

### かどがわの灯り2015

門川町制施行80周年を記念して、クリエイティブセンター門川にイルミネーションを設置・点灯しました。(およそ10,000球)



門川町のマスコットキャラクターかどっぴーとがわっぴーがお迎えします。是非、会いにきてください。  
【期間】平成27年12月末まで(予定)  
【場所】クリエイティブセンター門川(門川町南町6丁目1番地)  
【点灯時間】18時〜22時  
【お問い合わせ】門川町産業振興課 0982-631140



### 町制施行80周年記念 第32回いきいきまちフェスティバルin 門川2015盛大に開催しました!!

10月31日と11月1日の2日間、門川町の商業・産業・文化の祭典として開催いたしました「第32回いきいきまちフェスティバルin門川2015」は、町制施行80周年記念事業として例年以上のにぎわいになりました。多数のご来場、誠にありがとうございました。



【門川町地場産業振興対策協議会】  
【いきいきまちフェスティバル実行委員会】



### 日向東白杵情報

### 諸塚神楽の季節がやっぴわわ。

諸塚神楽(戸下神楽・南川神楽・桂神楽の3つの神楽の総称)は、平成5年に国選択無形民俗文化財に指定され、村内3つの地区で伝承されています。



戸下神楽、南川神楽は毎年、夜を徹しての神楽奉納が行われています。桂神楽は数年に一度、夜神楽が奉納されます。諸塚神楽の大きな特徴は多くの神楽面が残っていることで、神楽の始まりに舞われる「舞入れ」は他では見られない壮観な舞を見ることが出来ます。みなさんも神々が舞い降りる夜神楽を体験してみませんか。

【日時】平成28年1月30日(土) 31日(日)  
平成28年2月6日(土) 7日(日)

### 【場所】

(戸下神楽) 諸塚村荒谷「戸下地区」  
(南川神楽) 諸塚村南川「佐礼地区」

【問合せ先】諸塚村役場企画課

TEL0982-65-1116  
FAX0982-65-0032  
TEL0982-65-0178  
FAX0982-65-0189



# 尾末神社 秋の大祭

11月15日(日)尾末神社秋の大祭が行われ、御神輿と3基のだんじりが早朝から威勢のよい掛け声とともに港町を練り歩きました。



尾末



下納屋



上納屋



ビーズで作られた「リリー＆ローラ プレスレット」

ビー玉は、原料の調合や高温での溶解、成形、検品、包装といった工程を経て製造されています。原料となるカレット(硝子の欠片)は、リサイクル目的で集められたビンなどが使用されており、その中には、町民の方が清掃工場に持ち込んだビンも使用され、そのビンが写真のような美しいビー玉へと変貌します。それに対しビー玉は、調合や溶解の他にも、管引、撰管、切断、艶出しなどを行い、合計16工程を経て製造されています。ちなみに溶解をする窯場は、冬の時期ですら汗をかくほどで、夏になると気温が65度にも及びます。

ビー玉は、色は7種類、加工方法は5種類、更にさまざまな大きさがあるため、合計300種類以上のビー玉が製品として存在します。おもちゃやインテリアの他に、ラムネ玉やスプレー

缶の攪拌用として使用されており、ラムネ玉は一日15万球、スプレー缶のビー玉に至っては一日30万球の製造をしているところから驚かれます。



松野工業(株)門川工場で作られたビー玉の標本



### かどがわ温泉 心の杜



町内で唯一湧いている貴重な温泉がかどがわ温泉心の杜です。ここは町内外問わず多くのお客様に愛好されており、サウナや露天風呂を始め、人気の薬湯、炭酸風呂など、色々なお風呂が整っており楽しむ事ができます。

なお、泉質はナトリウム塩化物温泉で、神経痛、関節痛をはじめ慢性婦人病、疲労回復、他にも多くの症状に効果があり、海水を言むためミネラルも豊富です。

ぜひかどがわ温泉心の杜で疲れた体を癒してください。



### 永願寺奥ノ院



薬師如来像(写真上部)とお堂(写真右): 永願寺が現在地に移転する際に、地域の人が薬師様と十二神将を残すようお願いし、現在まで守り続けてきました。



永願寺は明治28年に現在地(鳴子川沿いの丘上)に移転しました。移転した後は、「永願寺奥ノ院」と称し、薬師堂は中村の人々によって祀られてきました。お堂には薬師如来だけでなく、近辺の別のお堂に祀られていたお大師様なども安置されています。大正から昭和にかけては、町内各所にお大師さんが祀られ、奥ノ院から本山の頂上にある宝篋印塔までの山道を、道端のお大師さんをめぐる88ヶ所めぐりや、加草の永願寺から延岡、日向の寺や大師堂を札所とした日向国四国88ヶ所めぐりなどがありました。



# 日本唯一のビー玉工場 松野工業(株)門川工場

## 町制施行80周年記念事業 かどがわ魅力遺産

写真のレールを転がっているビー玉は、あまりにも高温であるがゆえ赤色に見えますが、実は熱が冷めれば青色になります。ここはビー玉とガラスを製造している松野工業(株)門川工場。南町の五十鈴川沿いに立地し、3,000坪の土地面積を擁する、日本で唯一のビー玉工場として有名です。

「新しい商品を生み出すことを念頭に置いています」と熱く語るのは、工場長の今西氏。流行がいつまで続くかわからないとこの共通認識の下、商品開発を行っています。最近では、MATSUNO GLASS BEADSという新規ブランドの立ち上げや、ネイルアートとして使われる、直径が1mmや3mmのガラス玉の製造に着手し、早くも全国から高い評価を得ています。





# 中山神社裸参り



中山神社は天安元年(西暦857年)に出雲大社から分霊(ぶんりやう)を迎えた社で、縁結び・商売繁盛などに御利益があります。この中山神社では毎年1月7日に大祭が行われ、年男がふんどし姿で参拝する裸参りが有名です。

現在、男性だけで行われている裸参りですが昭和時代初期までは男女ともに行っており、午前0時に自宅を出て海水や河水で禊(みそぎ)をし、「おきよ、おきよ」と掛け声をし神社に駆け足で参拝し、神殿を3回廻っていたとの資料も残されています。

また、地元の門川神楽も行われ、当日は参道にたくさんのお天(あま)が立ち並び、町内外から訪れた多くの人でにぎわいます。



# ニベ汁



- ☆材料
- ・ニベ
  - ・ごぼう
  - ・生椎茸
  - ・豆腐
  - ・ねぎ
  - ・にんじん
  - ・えのき
  - ・白菜
  - ・うすあげ
  - ・こんにやく など



ニベ

ニベは、最大で全長150cmにもなる大型種で、側線には真珠のように輝いたり、黒く見えたりする鱗が特徴の魚です。門川では定置網漁で捕れる魚で、庵川漁港では養殖もされています。

刺身にすれば弾力のある食感で甘みがあり、煮つけにするのと締まった身に味が染み込み食べ応えのある煮つけとなります。今回紹介するのはニベをつかった代表的料理「ニベ汁」です。ニベ汁は、熱湯をかけ臭みをとったあらからダシ汁をとります。

ダシがとれたら、あらを取り出し、切った野菜を鍋に入れ、柔らかくなったら、食べやすく削ぎ切りにしたニベをいれます。ひと煮立ちさせ味噌と塩を少々いれ味を調え、最後にネギを散らして完成です。

味噌仕立ての汁は、鍋の中で具にしみ込みニベと他の具がとも優しい味となります。

これから寒くなりますが、ニベ汁で温まるとはいいでしょう。

## かどがわ魅力遺産を募集しています!

- 【募集方法】 魅力遺産名、魅力遺産に対するあなたの思い、住所、氏名をご記入の上、下記の方法にて応募してください。(門川町役場内総合窓口でも応募可能です。)
- 【ハガキ】 〒889-0696 門川町本町1丁目1番地 門川町役場企画財政課
- 【FAX】 (0982) 63-1356 ※応募されたものの中から、抽選で粗品を進呈いたします。

★ここで紹介している門川町の魅力の一部をケーブルメディアワイワイにて放送します!

【放送日】 毎月 第一月曜日～金曜日

【放送時間】 午前7:00～午前11:30迄の7分間



# 牧山みかん



みかんもち

遠見山へ繋がる海岸線に位置する牧山地区で栽培されるミカンは、暖かな太陽の光と海からの潮風を受けてミネラルたっぷりの濃厚な甘みとさっぱりとした酸味を兼ねていることが特徴です。

過去には農林水産大臣賞を受賞したこともあり、おいしさには定評があります。

寒さが増すこれからの季節に食卓、こたつのお供にぜひお勧めの一品です。

また、庵川西地区にある農産物生産直売所「遠見の里」ではこのミカンを原料とした風味豊かな「みかんもち」等の加工品も販売しています。

お近くに来た際はぜひ立ち寄ってみることをお勧めします。



# 釣り



門川町は、乙島、枇榔島(びらうじま)を囲む風光明媚な日向灘に面しており、漁業が栄え、魚釣りの場としても有名です。

魚を釣るポイントが多く、また釣れる魚種も豊富です。地磯や堤防からは、キヌヤチヌ・イカなどが釣れ、沖磯に出れば、マダイ・イシダイ・イサキ・ヒラマサや、これからシーズンのクロも釣れます。

釣り素人から、釣り名人までが楽しめる門川の家。まだ釣りの経験が少ない方は、一度門川育ちの魚の引きを楽しんでみてはいかがでしょうか。



# いちご



門川町では水産業だけでなく農業も盛んに行われており、いちごのハウス栽培もその一つとなっています。

町内では現在、庵川地区、松瀬地区で栽培されており、甘み、香りの良い「こよのか」、その「こよのか」を基に品種改良で作られた「さがほのか」、大粒で甘みの強い「エミリー」など様々ないちごが作られています。

主にスーパーや地元の直売所等で販売されていますが、中には移動販売で行われているものもあります。

見かけた際には手に取って、それぞれの味や香りをご家庭でも楽しんでみてください。

## 使用済みの農業用廃プラスチックは正しく処理しましょう

廃プラは焼かない！捨てない！リサイクル！

### 農業用廃プラスチックとは

使用済みの農業用ビニールや農業用ポリフィルムのこと、一般的には「農業生産資材廃棄物」と呼ばれています。そして、『廃棄物処理及び清掃に関する法律』では「産業廃棄物」に分類され、排出事業者の適正な処理が義務づけられています。そこで、門川町農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会では、年3回ほど回収を行い、リサイクル用として適正処理していますのでご協力をお願いいたします。

### 搬入時の注意事項

農業用廃プラスチックの種類や、処理手数料、梱包方法などは以下の通りです。

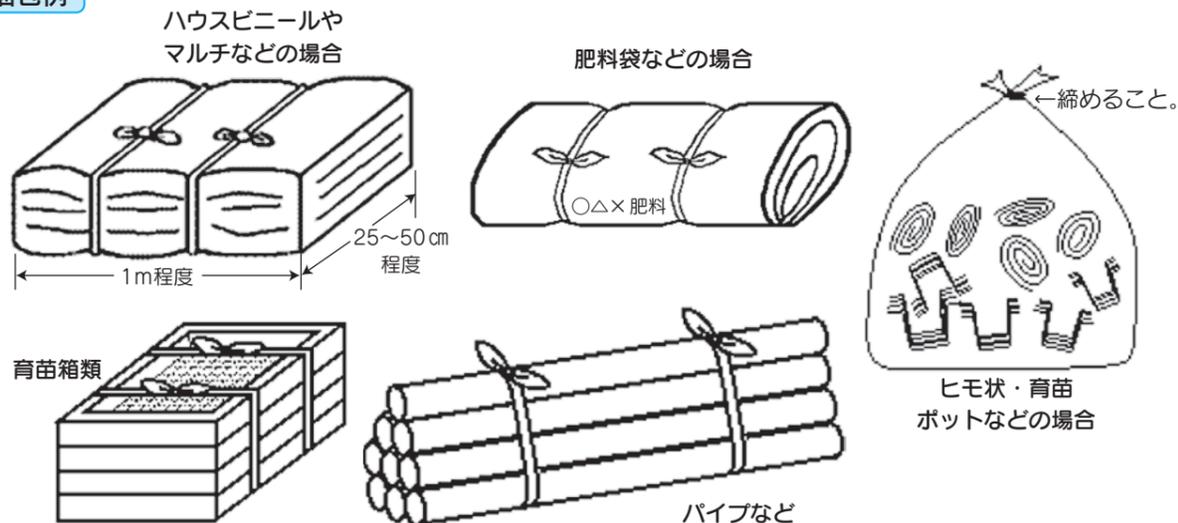
分類名	品名等	処理手数料 kg当り
農業用廃ビニール	・ハウスのビニール、トンネルのビニール 他	5円
農業用廃ポリ	・POフィルム ・ポリマルチ ・加温機のダクト ・肥料袋 ・育苗ポット ・ハウスバンド ・育苗箱 ・ハウスビニールで強化糸を縫いこんであるもの(糸入りビニール) ・ハウスビニールで日焼けしてパリパリになったもの他	25円
一般廃プラ類	・青果用コンテナ、500ℓポリタンク 他	30円
廃パイプ類	・塩ビパイプ、ホース類	50円

※搬入日・時間以外には、検査員や計量者が居ませんので搬入できません。注意して下さい。

### 搬入予定日・場所

第1回	平成27年 7月14日 実施済み
第2回	平成27年10月13日 実施済み
第3回	平成27年12月第2火曜日を予定 午前8:30~午前11:30 ※12月8日(火)
搬入場所	門川町清掃工場

### 梱包例



【お問い合わせ先】  
門川町農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会(産業振興課内) ☎(0982) 63-1140

## 平成28年度 保育所(園)の入所手続きのご案内

平成28年4月から保育所(園)に入所を希望される方の受付を次のとおり実施します。

### 1 保育の必要性の認定

保育所(園)は、保護者が働いているなどの理由により、日中家庭で保育することができないときに保護者にかわってお子さんを保育するところです。

#### ① 保育認定の事由

○ 就労	保護者が就労しており同居親族も保育できない。
○ 妊娠・出産	健康な状態の場合、産前産後8週
○ 保護者の疾病、障がい	保護者が病気やけがをしている。または心身の障がいがある。
○ 同居家族の介護・看護	同居または長期入院している親族を常時介護・看護する必要がある。
○ 求職活動	日中、求職活動や起業活動にあたる。
○ 家庭の災害	災害のため、その復旧にあたる間保育ができない。
○ 就学、技能習得	日中、就学や技能習得で学校等に通う。(趣味や通信教育等は除く)
○ 上記以外	その他上記以外の特別な事情により保育できない。

#### ② 保育必要量(保育施設・事業を利用できる時間)

保育認定を行う場合、同時に保育必要量の認定を行います。保育必要量には、「保育標準時間」と「保育短時間」の2種類があります。保育標準時間の認定を受けた場合は、1日に最大11時間、保育短時間の認定を受けた場合は、1日に最大8時間、保育施設・事業を利用することができます。保育必要量は、保護者の保育を必要とする事由や就労時間等により認定します。

### 2 入所手続きに必要な書類

- ① 支給認定申請書 兼 入園申込書 ……入所希望児童ごとに1枚
- ② 保育が必要な状況を証明する書類……保護者等家族の就労証明書  
就労以外の保育認定事由の場合は書類が異なります。
- ③ 保育料算定のための書類(新規入所の方)  
○ 平成27年1月1日以前から門川町に住民登録のある方  
平成27年度より算定基準が市町村民税となるので源泉徴収票、確定申告書の写しは不要です。  
○ 平成27年1月1日現在門川町以外に住民登録していた方

添付書類	発行先
平成27年度住民税課税証明書または非課税証明書	平成27年1月1日現在、住民登録のあった自治体

### 3 受付期間

平成27年12月9日(水)~平成28年1月15日(金)

### 4 書類配布場所及び提出先

門川町役場福祉課及び各保育所(園)にて12月1日より配布します。  
○ 継続入所の方は、通園されている保育所(園)に提出してください。  
○ 新規入所希望の方、保育所(園)の転園を希望されている方は、門川町役場 福祉課 子育て支援係まで提出してください。

門川町内の保育所(園)一覧表

保育所(園)名	保育所(園)所在地	電話番号
平城保育所(町立)	門川町平城西14-2	63-3204
門川保育園(私立)	門川町大字門川尾末8600-64	63-1149
南町保育園(私立)	門川町南ヶ丘2-20	63-4105
草川保育園(私立)	門川町庵川西1-69	63-0731
いすず保育園(私立)	門川町大字門川尾末2276-2	68-0101
にじのね保育園(私立)	門川町栄ヶ丘1丁目1番地5号	63-1347

※ここに掲載されている内容は、平成27年12月時点での予定です。認定こども園への移行により今後変更となる可能性があります。  
※保育に欠ける要件を総合的に審査し、要件の高い方から各園の受入可能数の範囲内で入園者を選考していきます。  
※申し込みに必要な書類が提出されないときは、入所(園)を認めない場合や、取り消す場合がありますので、提出できない理由等を事前に福祉課にご相談ください。

〈書類提出先及びお問い合わせ先〉

門川町役場 福祉課 子育て支援係 電話0982-63-1140(内線231)

てげてげ運転の追放 ～ストップ! 協見 ほんやり運転～



# 高齢者交通安全情報 ネットワークみやざき



～10月28日、宮崎市内の歩道上  
2人死亡、本人を含め5人が重軽傷～



## 高齢運転者の皆さん!



### ・運転前に体調チェックを!

運転を始める前に体を動かしてみましよう。  
いつもと違うと感じたら、家族やお医者さんに相談しましょう。



### ・無理して運転をしない!

病気や寝不足など、体調が悪いときは  
運転しないでください。



### 事故を起こす前に…免許返納!



※返納されても、運転経歴証明書の交付を受ければ、身分証明書として活用できます。



### バス料金の助成について



市町村によっては、高齢者のバス料金の助成がありますので、お住まいの市町村役場等にご確認ください。

### シラスウナギの特別採捕についてのお知らせ

平成27年12月6日から平成28年3月19日まで、県内各河川において、県内における増養殖用種苗の供給を目的とした、シラスウナギ(うなぎの稚魚)の特別採捕が行われます。

採捕できるのは、漁協の組合員等であり、知事の許可を受けた者であり、許可を受けていない者が採捕すると、犯罪行為として処罰されます。

また、「うなぎ稚魚の取扱いに関する条例」に基づく県の登録を受けずに、全長25センチメートル以下のうなぎ稚魚の所持・売買等を行った場合も同様に処罰されますのでご注意ください。

【お問い合わせ先】宮崎県農政水産部  
水産政策課漁業・資源管理室  
〒880-8501  
宮崎市桶通東2-10-1  
☎0985-26-7146

### 戦没者等の「遺族の皆様へ」

戦没者等の遺族に対する第10回特別弔慰金が支給されます。請求手続きはお済でしょうか。

#### (特別弔慰金の趣旨)

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を

支給するものです。

#### (支給の対象者)

平成27年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

#### 戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
  2. 戦没者等の子
  3. 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
  - ※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
  4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)
- ※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

#### (支給内容)

額面25万円、5年償還の記名国債(請求期間)

平成27年4月から平成30年4月2日まで  
※請求期間を過ぎると特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご

注意ください。

平成28年1月から特別弔慰金の受付に個人番号カードなどの提示が必要となります。

(マイナンバー制度の施行に伴い、平成28年1月から特別弔慰金の受付の際に、個人番号の記載と個人番号カードなどの提示による確認、及び本人確認が必要となります。)

#### (請求窓口)

請求手続きにつきましては、  
門川町 福祉課 地域福祉係  
☎63-1140(内線230)  
詳しくは、  
宮崎県 福祉保健部 国保・援護課  
☎0985-26-7061へ  
お問い合わせください。

### 宮崎県最低賃金が時間額693円に改正

宮崎県最低賃金は、本年10月16日(金)から「時間額693円」に改正されることになりました。

最低賃金は臨時、パート、アルバイトを含む宮崎県内で働くすべての労働者に適用されます。

なお、宮崎県最低賃金の改正に伴い、特定(産業別)最低賃金のうち「宮崎県部分肉・冷凍肉、肉加工品、処理牛乳・乳飲料、乳製品製造業最低賃金」については、本年10月16日(金)から、宮崎県最低賃金の時間額693円が適用されますのでご注意ください。

### 国民年金加入のお勧め

国民年金基金とは?  
国民年金基金に加入されますと、税金が優遇され国民年金に上乘せして、厚生年金並みの年金を受けることができる公的な年金です。

#### 加入できる方は?

- ◆20歳～60歳未満の第1号被保険者の方(保険料免除者等を除く)
- ◆60歳～65歳未満で国民年金に任意加入の方

#### その特徴は?

1. 節税ができます  
○掛金は全額社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が軽減されます。
2. 年金は終身受取り  
○受取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。遺族一時金は非課税です。
3. 掛金は定額  
○加入時の年齢により、掛金が決まり変わることはありません。

【お問い合わせ先】宮崎県国民年金基金  
☎0120-65-4192

【お問い合わせ先】  
宮崎県労働局労働基準部 賃金室  
☎0985-38-8836

### 県立産業技術専門校 高鍋校 販売実務科 入校試験募集案内

【募集人員】販売実務科10名  
【訓練期間】1年間(平成28年4月から平成29年3月まで)

#### 【募集対象者】

県内在住の知的障がい者で、身辺処理が自立しており、自力通学が可能で、集団生活及び職業訓練を受講することに支障がないと認められる者また、公共職業安定所長の受講指示が受けられる者

#### 【日程】詳細は未定

平成27年12月頃 募集開始  
平成28年1月 入校試験

#### 【提出書類】

入校願書、健康に関する調書、療育手帳の写し(又は判定書の写し)

#### 【お問い合わせ先】

県立産業技術専門校高鍋校  
〒884-0003 児湯郡高鍋町大字南高鍋1770  
☎0983-23-0523



放送大学4月生募集のお知らせ

放送大学では、平成28年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。心理学・福祉・経済・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。出願期間は第1回は2月29日まで、第2回は3月20日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学宮崎学習センター（☎098215311893）までご請求下さい。放送大学ホームページでも受け付けております。

グレーチング蓋の盗難が増えています

最近、道路の側溝のグレーチング蓋（鋼製の蓋）の盗難が相次いでいます。敷地への乗り入れ部分のほか、道路を横断する側溝の蓋を盗られているケースもあり、非常に危険な状態です。ご自宅付近のグレーチング蓋につきまして、特にご注意いただきませうようご協力をお願いします。また、不審者を発見した場合は警察への通報をお願いします。

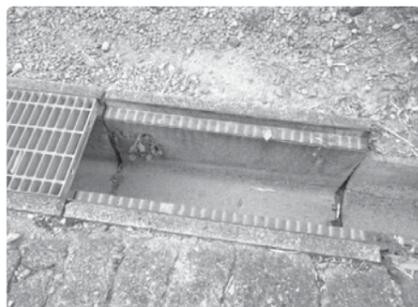
人権週間が始まります

今年も12月4日から10日まで「人権週間」が始まります。人権週間の由来は、1948年（昭和23年）12月10日に、第3回国際連合総会において「世界人権宣言」が採択され、国際連合は、この日を記念して、毎年12月10日を「人権デー（Human Rights Day）」と定め、加盟国に対し、人権擁護を推進するための各種行事を実施するよう呼びかけたことによりま

第15回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者募集！

宮崎県障がい者スポーツ大会期日が決定しました。毎年、本町からもたくさんの方々に参加をいただいております。つきましては、出場者の募集を次のとおり開始いたしますので、たくさんの方々の応募をお待ちしております。【開催期日】平成28年5月8日（日）【場所】宮崎県総合運動公園ほか【応募締切】平成28年1月19日（火）【お申込み先】門川町役場 福祉課地域

ます。【担当課】建設課 ☎631140（内線287）



門川町ETC車載器設置費補助事業のお知らせ

ETC車載器を新たに設置する場合には、設置費用の一部を助成します。現在整備中の門川南スマートICは、ETC車載器が設置された車両しか利用できません。ぜひこの機会にETC車載器を設置しましょう！【事業期間】現在実施中で、予算がなくなり次第終了【補助金額】車両1台あたり5,000円を上限に助成【申請書配布・申請受付場所】門川町役場 建設課（申請書は門川町ホームページでもダウンロードできます）※ETC車載器を設置した後での申請の受付はできません。その他対象とな

福祉係 ☎09821631140

《開催競技》

競技種目	身体の一部	知的の一部	精神の一部
陸上競技	○	○	
水泳	○	○	
卓球	○	○	
アーチェリー	○		
フライングディスク	○		
ボウリング		○	
バレーボール			○
ミニバレーボール			○
グラウンド・ゴルフ			○
ポッチャ	○		

※大会当日の申し込みは、運営上、受け付けられませんので、ご了承ください。※当日は、報道機関も来場いたします。



火事を防ぐために

これから空気が乾燥し、また、ストーブなどの暖房器具を使う機会が増え、火事の起こりやすい季節になってきます。住民の方一人一人が火に対する正しい知識と取扱いを身につけ、火事を未然に防ぎましょう。

「無防備な心に火災が かくれんぼ」

27年度全国統一防火標語

- 火の用心 7つのポイント
1. 家のまわりに燃えやすい物を置かない。
  2. 寝たばこやタバコの投げ捨てをしない。
  3. 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
  4. 風の強いときは、たき火をしない。
  5. 子供には、マッチやライターで遊ばせない。
  6. 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
  7. ストーブには、燃えやすいものを近づけない。

また、住宅用火災警報器は条例で各家庭に設置が義務付けられています。未設置のご家庭は必ず取り付けましょう。【お問い合わせ先】門川町役場 総務課 消防防災係 ☎631140

平成28年門川町消防出初式

平成28年の新春を飾る消防出初式が下記のとおり挙行されます。町民の皆様のご観覧をお待ちしております。

【日時】平成28年1月4日（月）8時～12時【会場】門川海浜総合公園 ※雨天時には午前9時より門川町総合文化会館にて式典のみ行います。【お問い合わせ先】門川町役場 総務課 消防防災係 ☎631140



平成28・29年度門川町指名競争入札参加資格審査申請について

平成28・29年度門川町指名競争入札参加資格審査申請受付を以下の要領で実施いたします。期間内に申請されない場合、平成28・29年度の門川町発注の公共工事等の入札に参加できませんのでご注意ください。

【受付期間・受付場所】  
受付期間：平成28年1月12日（火）～平成28年2月12日（金）（土・日及び祝日を除く）  
受付時間：午前9時～正午、午後1時～午後4時（時間厳守）  
提出場所：門川町役場 企画財政課契約管理係

【提出方法】  
町内業者及び準町内業者の方：窓口へ持参  
町外業者の方：郵送または窓口へ持参

※1）郵送の場合は封筒の表面に「平成28・29年度門川町指名競争入札参加資格審査申請書在中」と朱書きしてください。  
※2）郵送での申請は町外業者のみとなりますのでご注意ください。

※3）業種ごとにファイルの色を指定しておりますので、ご注意ください。

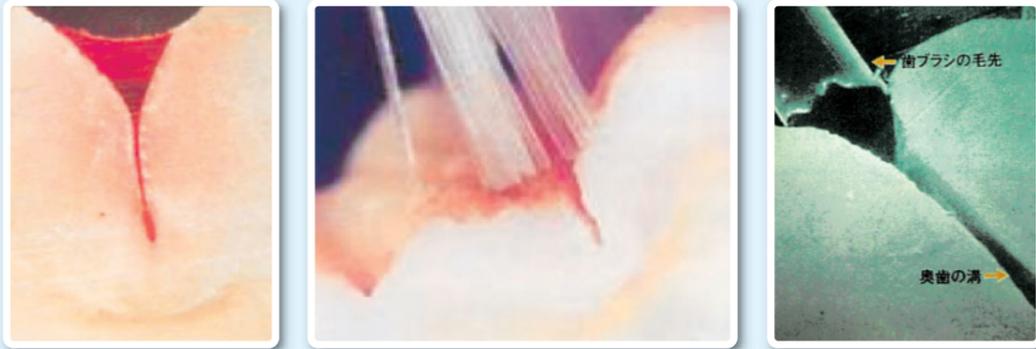
【有効期間】  
平成28年4月1日から平成30年3月31日まで（2年間）

【申請書類について】  
申請書類（建設工事、測量・建設コンサルタント等工事関連業務、設備維持管理業務、物品納入業務）は、門川町ホームページからダウンロードするか、窓口に取りにきてください。申請書の交付開始は平成27年12月1日からです。

また、平成28・29年度門川町指名競争入札参加資格審査申請についての注意事項を必ず読んでから申請してください。  
詳しくは、企画財政課契約管理係までお問い合わせください。  
☎09821631140（内線261）

## 予防が一番 むし歯予防

### 歯ブラシの毛先が届かない歯の溝



○「歯の溝」や「歯と歯の間」も歯ブラシだけではきれいに磨けません

○バイオフィーム(むし歯菌がつくる強固な膜)に潜む、むし歯菌もブラッシングだけでは取り除けません

☆フッ素は、「歯と歯の間」や「歯の溝」にも届きます。

☆フッ素は、歯を強くし、むし歯菌の増殖を抑え、酸から歯を守ります。

☆フッ素洗口は、日本歯科医師会・国際歯科連盟・WHOなど歯学専門機関等が認めているむし歯予防には欠かせない安全で有効な公衆衛生対策です。



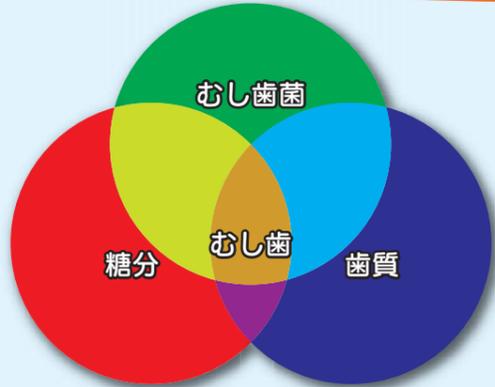
- ・歯磨き剤のフッ素濃度は………1000 ppm
- ・フッ素洗口の週1回法の濃度は…900 ppm
- ・フッ洗口の毎日法の濃度は………250 ppm

毎日法のフッ素洗口で口の中に残る量は0.2mgです。お茶1杯200mlの中に0.1mgのフッ素が含まれています。

私たちは、毎日食物から1~2mgのフッ素を摂っています。しかし、通常食物から摂る量では、むし歯予防には足りません。



## むし歯の原因は三つだから対策も三つ



### 歯の質を強くするフッ素

生えたばかりの歯が一番むし歯になりやすいため、永久歯が生えそろう年齢までフッ素洗口を行うと歯質の強い歯になり、むし歯予防へとつながっていきます。

町民課 健康づくり課

## かどがわ温泉心の杜 年末年始のお知らせ

心の杜は、17周年を迎えます。

かどがわ温泉心の杜は12月に17周年を迎えることとなりました。これもひとえに皆様方のご愛顧のおかげであり、大変感謝しております。今後とも、お客様に安心・安全・快適にご利用いただけるように、運営に努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

**12月22日(火)は《冬至》です！心の杜で、ゆったり「柚子風呂」はいかがですか？**

冬至に柚子風呂に入ると「1年中風邪をひかない」と言われています。柚子の精油成分には、血行を促進させる働きがあり、お風呂に入れると体を芯から温めます。新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みをやわらげ冷え性にも効果があります。クエン酸やビタミンCにより美肌効果もありますので、女性の方におすすめてです。



レジオネラ菌検査報告

皆様に安心して入浴していただくために、定期的に専門機関による「浴槽の水質検査」を行っています。平成27年10月2日に各浴槽のお湯を採取し検査を依頼、10月9日に各浴槽とも「陰性」という結果でした。

### 年末年始の営業案内

○12月30日まで 通常営業

○12月31日 午前10時から午後5時まで営業

○1月1日 休館日

○1月2日から 通常営業

\* 宿泊は、年末は12月27日まで、年始は1月5日より承ります。

\* 無料送迎バスは12月27日から1月4日まで運休します。

\* 体育館は、12月31日はご利用できません。

### 1月2日：初風呂 先着300名様に福袋をプレゼント

1月2日は、先着300名様に「心の杜特製福袋」をプレゼントいたします。何が入っているかは、お楽しみ♪

「炭酸風呂」「薬湯」で、ゆったりほっと温まりました♪

心の杜の人気のお風呂「炭酸風呂」と「薬湯」。

「炭酸風呂」は、ぬるめ(38℃前後)の温度に設定しており、入浴時間は15~20分が効果的だと言われています。ぬるめのお湯なので、急激に血圧が上がることなく、高血圧の方でも安心して入浴することが出来ます。炭酸泉は、温熱効果に優れ、さら湯と比べて血行が3~5倍になると言われており、血液の循環が良くなることにより動脈硬化や心臓病などの循環器系の症状が緩和され、糖尿病・神経痛・リウマチの疼痛緩和・冷え性・高血圧・肩こり・腰痛に効果があると言われています。

新陳代謝が向上することにより新しい細胞が作られるので、肌のツヤ・ハリ・シミへの効果も期待できます。とてもなめらかなお湯で、10分程度で皮膚にとっても細かな泡がたくさん付いてきます。お風呂あがりは、すべすべ・ポカポカです。

「薬湯」には、11種類の漢方薬を入れてあります。

成分は「トウキ」「センキュウ」「コウボウ」「チンピ」「ソウジュツ」「コウブシ」「モクツウ」「ゲイヒ」「コウカ」「ガイヨウ」「インチンコウ」です。うちみくじき・肩こり・腰痛・神経痛・リウマチ・冷え性・あせも。

**ドライ サウナルームがリニューアルしました！ぜひ、お越しください。**

【お問い合わせ】  
かどがわ温泉心の杜  
☎0982-63-7780

【営業時間】 午前10時から午後10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】

	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  
\*ミストサウナ側の露天風呂が、炭酸風呂となります。

【休館日】  
12月14日(月)・1月1日(日)・1月18日(月)  
【ポイント2倍デー】  
12月4日(第1金曜日)・12月17日(第3木曜日)

湿疹・ひび・あかぎれ・しもやけ・痔・産前産後の冷え性・疲労回復に効果があります。1回の入浴時間は、10分程度が効果的です。天然生薬の芳しい香りをお楽しみください。この冬は、心の杜でゆったりほっこり、ココロとカラダを温めましょう！

## マイナンバー制度を利用した詐欺行為にご注意ください!

「マイナンバー制度に伴い、個人情報を調査している。資産状況を把握しないとイケない。」  
「マイナンバーが順次届いており、みんな手続きをしているが、あなたは手続きをしているか」  
など、マイナンバーを語った不審電話や便乗詐欺の事例が報告されています。

- マイナンバー制度に関して、役場などの公的機関の職員が電話等でマイナンバーその他の個人情報をお尋ねすることはありません。
- 平成28年1月から、マイナンバーの利用が始まりますが、マイナンバーは、法律で定められた事務以外の目的で取得・提供することが禁止されています。提供を求められた場合は、しっかりと提供相手と利用目的を確認してください。

※マイナンバーに関する不審な電話、郵便、メール等があった場合は、直ちに最寄りの警察署に連絡してください。



マイナンバーのお問い合わせ | マイナンバー総合フリーダイヤルが開設されました  
マイナンバー



**0120-95-0178 (無料)**

平日 午前9時30分～午後10時00分・土日祝 午前9時30分～午後5時30分・年末年始(12月29日～1月3日)は除く

<外部リンク>

- 政府広報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/tokusyuu/mynumber/index.html>
- 個人番号カード総合サイト <http://www.kojinbango-card.go.jp/index.html>
- マイナちゃんのマイナンバー解説 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/gaiyou.html>

## ねんきん

### 20歳になったら国民年金

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。

#### 加入の手続きが必要です

20歳になって第1号被保険者となる方(学生、自営業者等。フリーターや無職の方も含まれます)は、お住まいの市区町村役場で直接手続きをしてください。厚生年金・共済年金に加入している方や、扶養される配偶者は手続き不要です。

#### 保険料は月額 15,590円

国民年金の第1号被保険者の平成27年度の保険料額は、月額15,590円です。学生であるなど、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となっていると、老後の年金を受けられなくなったり、年金額が低くなる恐れがあります。また、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きますのでご注意ください。

詳しくは、門川町役場町民課医療年金係、または延岡年金事務所(電話0982-21-5424)にお問い合わせください。

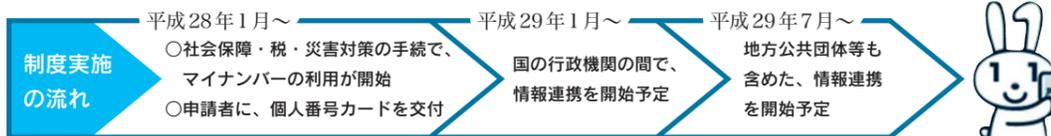
### 今月の出張年金相談

日時: 12月24日(木)午前10時～午後3時 ※要予約※  
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



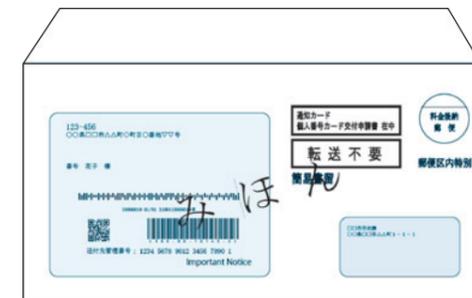
## 「通知カード」は お手元にありますか?

### 10月5日よりマイナンバー制度が始まりました



マイナンバーとは、一人ひとり異なる12ケタの番号のことで、自分の番号は門川町から送られる「通知カード」によって確認できます。マイナンバーは原則的に変更できません。「通知カード」は、11月から住民登録されている住所あてに世帯毎に簡易書留郵便でお届けしています。通知カードは、**氏名・住所・生年月日・性別・個人番号(マイナンバー)**が記載されたものになりますが、顔写真が入っていませんので、本人確認のときには、別途顔写真が入った証明書(運転免許証など)が必要になります。

この封筒に通知カードが入っています



### 通知カードを受け取ることができなかった方はご確認ください。

#### 通知カードをお持ちでない方

受け取りができなかった理由

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| ① 不在のため                 | 「簡易書留ご不在連絡票」が入ります。連絡票の期限内に郵便局へ再配達のご連絡をお願いします。                  |
| ② 住んでいるところと住民票の住所が違う    | 通知カードは転送されません。ご家族から受け取り、お住まいの市町村へ持参して記載事項を変更(裏書き)してください。       |
| ③ 以前の住所で家族が受け取っている      | 「<以前の住所で家族が受け取り可能>」③を参照  |
| ④ H27.10.2以降住所変更の手続きをした | 「<転居>以前の住所で受け取り不可能な方は、門川町役場へ戻ってきているか確認してください。                  |
| ⑤ 長期出張・入院・入所している        | 現在お住まいの場所へ通知カードをお送りする手続きが別途あります。申請書の記入が必要になりますので門川町役場へご連絡ください。 |
| ⑥ 郵便局に転送届を出している         | 通知カードは転送されません。受け取りできなかった理由①～⑤に該当する場合は、その旨手続きをお願いします。           |

最終的に通知カードを受け取れなかった方は  
門川町役場で受け取るようになります。  
※門川町役場ではH28.3月末までお預かりする予定です。



# 12月のカレンダー

(平成27年11月10日現在)

日	月	火	水	木	金	土
		12/1	2	3	4	5
					特設人権相談 (10:00~15:00 門川町総合福祉 センター)	
6	7	8	9	10	11	12
		行政相談 (10:00~15:00 門川町総合福祉 センター) 農業用廃プラス チック搬入日 (8:30~11:30 門川町清掃工場)	乳児後期健診 (H27年3・4月生) (13:15~14:00 受付門川町総合 福祉センター)			
13	14	15	16	17	18	19
	心の杜休館日	2才児歯科健診 (H25年6・7月生) (13:15~14:00 受付門川町総合 福祉センター)	1才6ヶ月児健診 (H26年4・5月生) (13:15~14:00 受付門川町総合 福祉センター)			
20	21	22	23	24	25	26
			天皇誕生日	町内小・中学校 第2学期終業式	定例農業委員会総会 (15:00~17:00 門川町役場3階会議室)	
27	28	29	30	31	1/1	2
			年末もってけ市 (8:00~門川漁協)	心の杜 (17:00まで営業)	元旦 心の杜休館日	

※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のご確認の上、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

日時	医療機関名	電話	住所
12月6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
12月13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
12月20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
12月23日(水) 天皇誕生日	丸山クリニック(小児科のみ)	(0982)21-6028	延岡市博労町4-4
12月27日(日)	田原病院(小児科のみ)	(0982)32-4987	延岡市伊達町2-62

<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

## 12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
		12/1 小松	2 小松	3 小松	4 小松	5 小松
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 セイユウ	12 セイユウ
13 小泉	14 小泉	15 小泉	16 小泉	17 小泉	18 小泉	19 小泉
20 富高	21 富高	22 富高	23 富高	24 富高	25 富高	26 富高
27 小川	28 小泉	29 請関	30 小松	31 サンクス	1/1 富高	2 セイユウ

事業者	昼間	夜間
請関水道設備工業	63-1286	63-1286
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

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  
12月25日は、11月分の口座振替日になります。また、12月25日に引落しできなかった場合は、1月12日に再振替します。なお、10月分の再振替は12月10日に行ないません。  
★水道料金の納付書について  
今月上旬に水道料金11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。

## 年末年始のごみ収集・し尿汲取りの日程について

月	12月												1月			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
ごみ収集	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り								
清掃工場への直接持込	通常通り	通常通り	通常通り	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り								
し尿汲取り	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り								

※「ごみ搬入許可証」が、必ず、必要です。お持ちでない場合は、環境水道課に申請してください。初回は無料ですが、失くした場合は再交付に500円必要です。清掃工場内では、車内のダッシュボードに確認できるようにしてください。

### ※清掃工場への持込について

例年、年末の直接持ち込みが非常に多く、清掃工場が大変混雑し時間もかかります。少量のごみはできるだけ持ち込みを避け、早い時期に清掃を計画されますようお願いいたします。やむを得ず清掃工場に持ち込む場合は、必ず、自宅で分別して透明袋(黄色の肥料袋等は不可)に入れて持ち込むようにしてください。

プラスチック製容器包装の清掃工場への持ち込みできませんので、お近くのごみステーションへお出しください。

### ※し尿汲取り・浄化槽の清掃

年末年始は、汲取りの申込が集中しますので、ご注意ください。

(お問い合わせ先) 環境水道課 環境係 TEL63-1140 (内線286)

“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最優秀賞「にんじんごはんジャー☆」

レシピ考案者：川井かおり、要人くん親子

～にんじん嫌いの子も気付かず食べちゃう！お財布にもやさしいレシピです～



1人当たり：野菜 約50g  
(目標量の約1/7の野菜がとれる!!)

材料(4人分)

- ・米……………2合(300g)
- ・にんじん……………1/2本(100g)
- ・しめじ……………1袋(100g)
- ・シーチキン……………1缶(80g)
- ・ネギ、生姜……………お好みで
- 《調味料》
- ・白だし……………大さじ2(36g)
- ・酒……………大さじ1(15g)
- ・濃口醤油……………大さじ1(18g)

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② にんじんはきれいに洗って皮付きのまますりおろす。しめじは小さめに切る。
- ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、2合の線よりも少なめに水を入れる。
- ④ ②、シーチキンを加えて、炊き込みボタンで炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、お好みでネギやしょうがをちらす。



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

今月の納期

- ◎固定資産税 (第3期)
- ◎国民健康保険税 (第6期)

●町内人口

11月1日現在

男	女	計	世帯数
8,653 (8,644)	9,552 (9,560)	18,205 (18,204)	7,021 (7,011)

( )内は前月



発行日/平成27年12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