

今月の主な内容

- ◎ 門川町SAP会議、宮崎SAP冬期大会で最優秀賞を受賞……………4
- ◎ 門川町清掃工場へのごみ持込は4月から「清掃工場ごみ搬入許可証」が必要になります。…5
- ◎ かどがわ日曜朝市は3月いっぱいまで幕を閉じます ……6
- ◎ 町長選挙及び町議会議員補欠選挙について……………9～11
- ◎ ねんきん……………18



門川町SAP会議、快挙！

2月1日に宮崎市・JA AZMホールにおいて、「宮崎県SAP冬期大会」が開催されました。日向地区代表として、地産地消・食農教育をテーマにした『SAP農園プロジェクト』の研究発表を行った門川町SAP会議（黒木 哲理事長）が、見事最優秀賞（総合1位）を受賞し、その報告式が14日に役場で行われました。【関連記事4ページ】

門川町子ども見守りネットワーク 協力者募集

現在、「門川町子ども見守りネットワーク推進会議」では町内の見守り体制の確立のため、協力者の募集を行っています。活動内容は、下記のとおりです。

○見守り体制について

- ・見守りの中で、あいさつをとおして、活発な地域を目指します。
- ・協力者が登下校時間だけでなく、散歩などにおいてもユニフォームを着用して見守り活動を行います。
- ・ユニフォームの管理や協力者数把握のため登録制にします。
- ・登録者には、登下校時間、校区ごとの通学路・危険箇所などの説明をします。



○登録の仕方について

【関係機関・団体等の方】

右の表にある「門川町子ども見守りネットワーク推進会議」の構成機関・団体に所属・加入されている方は、機関・団体を通して登録を行ってください。所属員・加入者の方、代表者は団体登録書に必要な事項を記入して社会福祉協議会へ提出してください。

【一般の方】

上記以外の一般の方は、町内小中学校、町教育委員会、社会福祉協議会が登録窓口となっておりますので個人登録書の提出をお願いします。

※団体登録者には機関・団体を通じて、個人登録者には登録窓口からユニフォームと登下校時間、校区ごとの通学路・危険箇所などの資料が手渡されます。また、小中学校において児童生徒との対面式も計画しております。

○ユニフォームについて



ユニフォームは、黄色地で、胸にカムリウミスズメのマークと「子ども見守りネットワーク」の黒文字が入ります。背中には、「パトロール隊」の青文字が入ります。

みんなで、安心、安全な地域づくりを目指しましょう。ご協力をお願いします。



お問い合わせ先 門川町社会福祉協議会 地域福祉係（事務局） ☎63-7210
門川町教育委員会 教育総務課 ☎63-1140（内線268）

門川町子ども見守りネットワーク推進会議を発足!! みんなで守ろう “かどかわっ子”

昨年の11月と12月に広島県と栃木県で、下校途中の小学1年生の児童が、殺害されるといういたましい事件が発生しました。門川町内においても平成17年中に15件の不審者や声かけ事案が発生しています。

このような状況の中で『地域の子どもは地域で守る』という考えのもと、町内の関係機関・団体でより安全な地域づくりを目指すため、登下校中等の見守り体制を確立することを目的として、「門川町子ども見守りネットワーク推進会議」を1月20日に発足しました。

この会議では見守り体制の確立のため、見守り協力者に登録をお願いし、町内統一したユニフォームを着用して見守りを行っていただくことを決めました。



また、不審者や声かけ事案の発生情報を関係機関・団体が連携して情報提供していくことになりました。

今後の「門川町子ども見守りネットワーク推進会議」の活動に町民の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



「門川町子ども見守りネットワーク推進会議」の構成機関・団体名（順不同）

日向警察署	門川中学校
門川交番	西門川中学校
門川郵便局	門川高等学校
地区会長・自治公民館長連合会	門川町PTA協議会
門川町青少年健全育成町民会議	門川町保育連絡協議会
門川町青少年指導員会	学校法人門川学園
子ども育成連絡協議会	門川町民生児童委員協議会
門川町交通安全・地域安全推進協議会	門川町高齢者クラブ連合会
門川町商工会	門川町婦人団体連絡協議会
門川町体育協会	門川町ボランティア連絡協議会
門川小学校	門川町
草川小学校	門川町教育委員会
西門川小学校	門川町社会福祉協議会（事務局）
五十鈴小学校	

統計調査員 津島泰子さんが構造統計調査感謝状を受けられました。

統計調査員 津島泰子さん（加草1区）が、長年にわたる経済産業省所管「構造統計調査」調査員としてのご活躍が認められ感謝状を受けられました。

平成18年1月19日県庁講堂で行われた統計功労者表彰式の会場で坂副知事より伝達されました。

今後益々のご活躍とご健勝をご祈念申し上げます。おめでとうございます。



門川町清掃工場へのごみ持込は4月から「清掃工場ごみ搬入許可証」が必要になります。

4月から清掃工場では許可証制を導入いたします。

町民の皆様にはお手数おかけしますが、許可証が無い場合には、町外・町内を問わずごみの持ち込みはできません。

ごみ搬入時に「清掃工場ごみ搬入許可証」が運転席前から必ず見えるようにお願いいたします。

ごみ搬入許可証の申し込みは住んでいるそれぞれの地区会長に申し込んでください。

1世帯1枚で地区会長より許可証を3月中に交付していただきます。

注意事項は許可証裏面に記載してあります、ご不明な点は役場生活環境課にお尋ねください。

※事業所については、一時的に臨時許可証を交付いたしますので、清掃工場事務所で申し込んでください。

（文書取扱：生活環境課）

門川町SAP会議、宮崎県SAP冬期大会で最優秀賞を受賞!!

宮崎県内の青年農業者が農業学術研究成果を発表する宮崎県SAP冬期大会が、2月1日に宮崎市・JA AZMホールにおいて開催されました。

『SAP』とは、農業繁栄のための学習 (Study for Agricultural Prosperity) に取り組む青年農業者組織のことで、県内38の市町村SAP会議が日々研究活動を行っています。

今大会では地区予選を勝ち抜いた21のハイレベルな研究成果が発表され、予選・決勝においてその内容等が審査されました。その中で、門川町SAP会議 [日向地区代表] は、地産地消・食農教育をテーマにした『SAP農園プロジェクト』の研究成果を発表し、見事最優秀賞【総合1位】を受賞しました。

SAP農園プロジェクトでは、地元小学生を対象にしたスイートコーン農作業体験と収穫後の町内全小中学校への給食食材販売を通じて、生産者と消費者が「食」への理解を深め合っていくことのできるような地域農業活性化が図られるのかを研究課題としました。



庵川西1・2育成会に呼び掛けて参加者を募り、種まきから後片付けまで全ての作業を体験して農業の楽しさ・厳しさを学習した農作業体験。総合学習授業や給食の放送を使って地元農業をPRした給食食材提供。そこには純粋に農業と触れ合う子ども達の姿があり、会員にとって課題の研究だけでなく農業経営の原点をも学ばせてもらったプロジェクトとなりました。

今回の受賞についてSAP会議・黒木哲理事長は「地元を愛する会員達の思いにより生まれたプロジェクトがこのような評価を受け、大変嬉しく思っていますが、何よりも参加者をはじめ保護者・学校関係者など多くの方々から好評を頂けた事が一番大きな喜びです。今後も地域の活性化に取り組んでいき、元気な門川町農業を目指します。」と、さらなる活動展開への意気込みを聞かせてくれました。

9月には、大分県で開催される九州地区青年農業者大会に宮崎県代表として出場する門川町SAP会議。今後も様々な経験を重ねながら、明日の門川町農業を担う経営者へと成長していきます。



町民税・県民税・国民健康保険税 申告日程表〔H18.3/1~3/15〕

日	時	対象地区等	会場
3月 1日(水)	9:00~11:00	小松	小松公民館
	13:00~15:00	松瀬	松瀬公民館
3月 2日(木)	9:00~11:00	庵川東	庵川東公民館
	13:00~15:00	牧山・谷ノ山	牧山公民館
3月 3日(金)	9:00~11:00	加草1区・加草2区・加草5区	
	13:00~15:00	加草3区・加草4区	
3月 6日(月)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場です都合のつかない方	海浜総合公園管理棟
3月 7日(火)			
3月 8日(水)			
3月 9日(木)	9:00~11:00	南町1区・南町2区	
	13:00~15:00	南ヶ丘	
3月10日(金)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場です都合のつかない方	クリエイティブセンター (文化会館の隣)
3月13日(月)			
3月14日(火)			
3月15日(水)			

●●必ず上記の会場で申告してください。●●

※指定日に申告できなかった方は、3月6日(月)から3月15日(水)までをお願いします。(但し、3月9日(木)は除きます。)

※申告相談が終了日間際になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくこととなりますので、早めの申告をお願いします。

申告をしなくても良い人は、

- 給与所得のみの方で、すでに年末調整の済んでいる方。
- 公的年金だけの方で、次の条件に該当する方。
 - 昭和16年1月1日以前生まれの方で公的年金の合計額が148万円以下。
 - 昭和16年1月2日以降生まれの方で公的年金の合計額が98万円以下。
(ただし②の場合、障害者の方は公的年金の合計額が148万円以下。)
- 確定申告(税務署の申告)をした方(する予定の方)。

町申告のお問い合わせは、 税務課 申告担当 ☎63-1140 (内線236・249)

かどがわ日曜朝市 は3月いっぱい
幕を閉じます。

昭和59年より22年間、地域の皆様にささえられながら続けてきた「かどがわ日曜朝市」ですが、諸事情により今月を持ちまして終了することになりました。長い間、大変お世話になりました。たくさんのご支援、ご協力、本当にありがとうございました。

あと残り2回となった「かどがわ日曜朝市」の日程は次のとおりです。

日時 3月5日・3月19日 7:00~8:30

※雨天決行

場所 門川町役場駐車場

○ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。ポイント交換を行います。



★両日、先着100名様、お米1kg無料配布★

お知らせ

3月の水道当番

3月の水道当番は以下のとおりです。
漏水等がありましたら、直接ご連絡をお願いします。

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

- ①富高工務店 ☎(63)4882、☎0982(33)6315
- ②小川水道設備 ☎(63)2506
- ③旭エンタープライズ ☎(63)2031
- ④請閑水道設備工業 ☎(63)1286
- ⑤サンクス設備 ☎(50)4333
- ⑥小泉管工事工務店 ☎(63)1251

お問い合わせ 門川町水道課 ☎63-1140 (内線281) ☎63-7678 (直通)

未来を築く わたしの一票



投票日 平成18年4月16日（日）

〈投票・開票〉

①投票日 平成18年4月16日（日）午前7時～午後8時

ただし、第7投票区 上井野地区公民館（旧：西門川児童館）、第8投票区 三ヶ瀬多目的集会施設及び第9投票区 松瀬農村集落センターでは閉鎖時刻が2時間繰り上がり、午後6時までとなります。

②投票区と該当行政区（投票区は、行政区ごとに定めています。）

投票区	投票所名	行政区名
第1投票区	門川町役場	五十鈴 上町 本町
第2投票区	門川中学校	東栄町 西栄町
第3投票区	門川保育所	旭町 尾末東 後向 中尾 下納屋 上納屋1・2・3区
第4投票区	草川小学校	加草1・2・3・4・5区
第5投票区	庵川東地区多目的研修集会施設	庵川西 須賀崎（加草4区に含まれる方を除きます）庵川東 牧山 谷ノ山 ふれあい地球館（大地・照葉・岬）
第6投票区	五十鈴小学校	小松 小園 城屋敷 中山
第7投票区	上井野地区公民館（旧：西門川児童館）	上井野 大内原
第8投票区	三ヶ瀬多目的集会施設	三ヶ瀬
第9投票区	松瀬農村集落センター	松瀬
第10投票区	平城保育所	平城東 城ヶ丘 平城西
第11投票区	古川公民館	南町1・2区 南ヶ丘
第12投票区	門川勤労者体育センター	竹名 栄ヶ丘 中村 宮ヶ原 田中病院

③投票所入場券

ご自宅に郵送（4月11日頃）された「投票所入場券」を投票所へお持ちください。入場券はハガキ1枚に4人分を印刷していますので、投票所にお越しの際にそれぞれの有権者ごとに切り離してお持ちください。（入場券をお持ちいただく名簿との確認作業でお持ちいただく時間が短縮できます。）

また、入場券が届いていない場合や紛失された場合には、投票所の受付係の者に申し出ていただきますと、本人確認のうえ再発行の手続きを行います。

～ 今月の新エネルギー・省エネルギー情報 ～

暖かい季節へむけて、「ノーマイカーデー」いかがですか？

昨年から、例年にない厳しい寒さが押し寄せてきました。インフルエンザや風邪も流行し、体調管理が難しいシーズンだったのではないのでしょうか？春の到来が待ちどおしいですね。そこで今回は、暖かい季節に向けて、「ノーマイカーデー」のご提案をさせていただきます。

「ノーマイカーデー」とは、通勤時に自家用車を使用しないで日を決めて時々、相乗りしたり、自転車や公共交通機関を利用してみようという試みです。

宮崎県は、自動車の普及率が全国9位、自家用車の使用割合が全国3位であり、公共交通機関の利用割合は鉄道で1%、バスで3%と少なく自家用車中心の社会となっています。その結果、幹線、市街地での交通量の増加、交通渋滞の要因となっています。一方CO₂の排出量の増加に伴う地球温暖化等への問題も深刻化しており、近年、県、市町村で車を使わない曜日を設定し通勤に車を使わない取り組みをしている自治体が出てきました。

「ノーマイカーデー」を設定することによってどのような効果が得られるのでしょうか？

1. 地球環境への負荷を減らすことができる。

自家用車（燃費10km/リットル）を一台所有している場合、片道8kmの通勤を一日とすると、100wのテレビを100時間つけっぱなしにした場合のCO₂排出量（3.7kg=1900リットル：500mlペットボトル3800本分）に相当します。

2. 節約につながる

自家用車（燃費10km/リットル）を一台所有している場合、片道8kmの通勤を一日とすると、一日あたり200円の計算になります。（レギュラー：リットル/125円、平成17年6月現在）週一日ノーマイカーデーを設けた場合、1ヶ月では、800円、1年では9600円の節約につながります。

3. 健康増進につながる

近年、健康ブームでウォーキングされている方が多いようです。「ノーマイカーデー」をウォーキング通勤にご利用されてみてはいかがでしょうか？通勤距離が片道2～3kmなら30～40分以内での徒歩通勤が可能でしょう。5km以上である方は、バスや電車を利用し、最寄の駅で下車し、そこから徒歩通勤されるのも良いでしょう。自転車で通勤する方も、5km以内なら、30分で通勤できるでしょう。20分以内有酸素運動を続けることで、体内の脂肪がエネルギーとして燃焼され始めますので、朝の通勤時間でお手軽運動いかがでしょうか。気持ち落ち着いて、よい仕事のスタートが切れるのではないのでしょうか。

このように、地球環境にも、体にも優しい「ノーマイカーデー」。ぜひ、週一日、月一日から取り入れられてみてはいかがでしょうか？また通勤だけでなく、近くのスーパー、コンビニエンスストアまで歩くことでも同様の効果を得ることができます。ぜひご家族、ご近所で取り入れられてみてはいかがでしょうか？

日中暖かな日が増えてまいりましたが、まだまだ朝夕は厳しい寒さが続きます。引き続き、体調管理には十分注意されてお過ごしください。

（出典：宮崎県「エコ通信」）



②郵便による不在者投票

身体に重度の障害があり、投票所に向いて投票できない方のために、郵便による不在者投票制度があります。一定の制限がありますので、詳しくは町選挙管理委員会までお尋ねください。

③病院や老人ホームなど、指定されている施設での不在者投票

病院の院長等を不在者投票管理者とし、投票立会人のもと投票を行う制度です。この制度が利用できる指定病院等に入院中の選挙人の方は、病院等の事務室にお申し出いただきご利用ください。

④町外への旅行中、滞在中の方

「投票用紙請求書兼宣誓書」に必要事項を記入の上、町選挙管理委員会に投票用紙等を郵便等でご請求ください。後日、町選挙管理委員会より投票用紙等を郵送いたしますので、滞在地の選挙管理委員会において不在者投票を行ってください。ただし、この方法は郵便によるために往復の日数がかかりますので、お早めの手続きをお願いします。

〈点字投票・代理投票〉

目や体が不自由で字が書けない人、または文字が書けない人のために「点字投票」や「代理投票」の制度があります。希望される方は、投票所でお申し出ください。



〈お問い合わせ〉

〒889-0696 宮崎県東臼杵郡門川町本町1丁目1番地
門川町選挙管理委員会 ☎63-1140(代) 内線242 FAX63-1356

④開票所

クリエイティブセンター門川 体育室（総合文化会館横）午後9時～

〈投票の方法〉

町長選挙及び町議会議員補欠選挙ともに記名式投票です。それぞれの投票用紙には候補者の氏名を記入してください。

〈投票できる人〉

- ①年齢は、昭和61年4月17日までに生まれた方
- ②1月10日までに転入届けをして、引き続き門川町に住んでいる方

〈町内転居〉

4月7日以降に町内転居された方は、前住所地の投票所で投票することになります。



※寮や下宿等に居住する学生のみなさまへ

修学のため、寮や下宿等に居住する学生生徒の住所は特段の事情がない限り、その寮や下宿等の所在地にあるものと認められるとの規定があります。そのため、寮や下宿等が住所と見なされ、実家に一時帰省しての投票は認められませんが、また、寮や下宿等にも住民票がないため選挙人名簿にも登録されず、選挙権の行使ができない状況が生じてしまいます。大切な1票のため、学生のみなさまは、寮や下宿等に住民票を異動されますようお願いいたします。



〈期日前投票及び不在者投票〉

投票日に、次のような理由で投票所にいけない方は期日前投票もしくは不在者投票ができます。

- ・投票日に仕事や親族の冠婚葬祭がある方
- ・投票日の何らかの用務（レジャーや買物などの私用を含みます）で他の市町村や投票区の区域外にいる方

①投票場所 門川町役場 別館第2会議室（水道課横の会議室）

期 間 4月12日（水）～4月15日（土）

時間は午前8時30分から午後8時までです。

※「投票用紙請求書兼宣誓書」に必要事項を自署して、交付を受け投票します。

※期日前投票期間に20歳迎える方は、誕生日までは「不在者投票」により投票することになります。（詳しくはお問い合わせ下さい。）

しらない人に声をかけられたら…

「おはようございます」…「こんにちは」…あいさつはたいせつです。でも、へんな人に声かけされたり、手をにぎられたらどうする？ そんなときは、「いかのおすし」をまもりましょう。

【いか】
しらない人についていかない

【の】
人のくるまにのらない

【お】
お声をだす

【す】
すぐにげる

【し】
なにかあったらすぐにしらせる



お問い合わせ
門川交番
☎63-1442

五つのやくそく

- しらない人についていきません。
- だれかにつれていかれそうになったら「たすけてー」とお声をだします。
- あそびに行くときは、家の人についてからでかけます。
- ひとりではあそびません。
- 友だちがしらない人につれていかれそうになったら、お声をだすけをよびます。



みんなのまわりには、あなたの「いのち」をまもってくれる人がたくさんいます。お父さん・お母さん・お兄ちゃん・お姉ちゃん・おじいちゃん・おばあちゃん、そして先生や友だち、あなたのまわりの人がまもってくれます。

相談してみませんか ～被害少年サポーターの活動～

全国的に少年による凶悪事件が続発する一方で、県内においても少年がいろいろな犯罪の被害に遭うケースが出てきています。

それらの少年被害者を精神的に支援し、健やかに成長することを願って警察本部長から委嘱を受けた県内の計22名の方が、次のような活動を行っています。



被害少年の支援活動

少年相談の対応活動



被害少年サポーターは、少年相談・教育等について豊富な知識と経験を有する民間の方が委嘱を受けて活動しておられます。

被害少年サポーターに相談をされたい方は、各地区のサポートセンター又は各警察署のヤングテレホンにお電話ください。

ひとりで悩まず、まず相談しよう

宮崎県警察少年サポートセンター

(宮崎県警察本部少年課内) ☎0985-31-0110

日向地区少年サポートセンター

(日向警察署少年係内) ☎0982-53-0110

延岡地区少年サポートセンター

(延岡警察署少年係内) ☎0982-22-0110

ヤングテレホンコーナー

相談時間：毎日24時間（警察本部のみ17時45分まで。）

宮崎県警察本部 ☎0985-23-7867

日向警察署 ☎0982-53-6860

延岡警察署 ☎0982-21-7874



平成18年4月16日執行門川町長選挙及び門川町議会議員補欠選挙

20歳代の投票立会人を募集します!

(若者の選挙に対する関心を高め、親しみのある投票所づくりのために)

投票立会人とは…投票事務（投票手続きや投票箱の送致）の執行に立ち会っていただき、投票が公正に行われているか監視をしていただく方です。各投票所の選挙人名簿に登録されている方の中から、2人以上3人以内の方を選任することとしています。従事していただく時間は、午前6時30分から午後8時30分までです。

①応募資格

- ・投票区の選挙人名簿に登録されている方。
- ・立候補者と一定の親族関係等を有しない方。



②お申し込み方法

住所・氏名・生年月日・電話番号・所属される政党や政治団体名（無所属の場合には、無所属で結構です）を選挙管理委員会まで、電話、またはFAXにてお申し込みください。

③募集期間

3月13日（月）～3月23日（木）午前8時30分～午後5時
(ただし、電話によるお申し込みは、土日祝日は閉庁のために受付できません。)

④投票立会人の報酬

報酬10,800円（ただし、所得税1,080円を差し引きます）を、後日、本人口座にお振り込みいたします。

⑤その他

応募者が多い場合や応募者の所属する政党・政治団体が重複する場合には選挙管理委員会において決定させていただきます。

〈お申し込み先〉

門川町選挙管理委員会 ☎63-1140(代) FAX63-1356

軽度発達障害とは

自閉症は、原因は明らかになっていませんが、子育てが原因ではないことは確かです。みなさんの隣で暮らしている障害のある子どもや大人たちのことを理解していくと、「働く場」「暮らしの場」「趣味の場」が広がり、障害のある人もきっと活躍できる住みよい町に変わっていくと思います。

周囲に関心が向きにくい



自閉性障害には、いろいろな特徴があります。隣の人に特徴を知らせてください。そこからサポートが始まります。

物、形、場所、順番などに、こだわりを持ち、変更を嫌う



人との関わりが苦手



音に敏感で大きな音は苦痛なのかも

《学習面に関すること》

- 座席を離れて走り回ることが多い
- 一斉指導場面などで話を聞くことが苦手
- 不器用な面がある
- 注意を持続させることが苦手
- 学習面に遅れがみられる

《対人関係や行動面に関すること》

- 集団での活動に参加することができない
- 落ち着きがなく、物事に集中しない
- いつも同じ遊びばかりをしている
- 仲間関係づくりが苦手で、トラブルが生じやすい

《しつけや生活習慣に関すること》

- 食事や着替えなどが一人でできない
- 睡眠など生活リズムが安定しない

《言葉の遅れに関すること》

- 名前を呼んでも振り向かない
- 言葉がなかなか出ない
- 発音がはっきりしない
- 言葉でのやりとりが難しい



ちょっと気になっている子どもについて相談したい方は、近隣の相談機関をご利用ください。

延岡児童相談所	0982-35-1700	(心理判定事業 ことばの教室)
日向保健所	52-5101	(担当 荒瀬：発達相談事業)
日向養護学校	54-9610	(相談員 山本：教育相談事業)
あさひ学園	63-6430	(相談員 河野：外来保育事業 短期入所事業)
ふれあい地球館	68-1188	(あさひ学園地域福祉相談員 佐々木)
もくせい園	54-2377	(担当 矢野：アンパンマンクラブ)
サポートセンターひかり	0982-37-0158	(担当 永友：宮崎県発達障害支援センター相談員による巡回相談 第4水曜日)
宮崎LDおよび軽度発達障害児・者親の会	080-5248-1469	(フレンド代表 長池)

早起き、早寝、朝ごはん

朝…早起きして朝ごはんをバランスよく食べ、お日様といっしょに体を動かす。そして、早く寝る習慣をつけていくと、子どもの体が変わってきます。

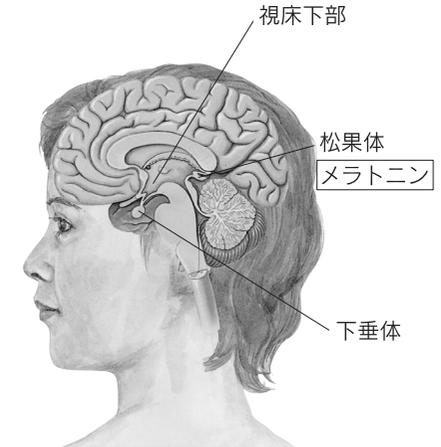
体に指令・情報を伝える物質がホルモンです。

松果体では、メラトニンというホルモンがつくられています。トリプトファンというたんぱく質からセロトニンが合成され、それからメラトニンへと合成されていきます。

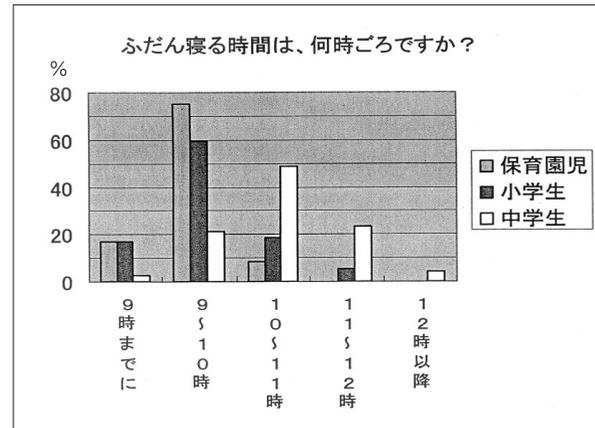
目から入った光刺激は、松果体に届きます。夜に多いメラトニン、昼に多いのはセロトニンで、光がホルモンの増減に関係しています。

メラトニンは、性の成熟に関わるホルモンです。セロトニンは神経刺激を伝える物質で、覚醒や精神の安定にも関わってきます。

脳の中核にあるホルモンには、このようにお日様に深く関係しているものがあるため、夜遅くまで起きている生活を続けていると、性の早熟化や切れやすい子どもに育っていきます。特に、成長期にある子ども達ほど、お日様と一緒に自然に近い生活リズムが大切です。



元気な子どもを育てるためには、「早起き、早寝、朝ごはん」が一番です。



元気な子どもを育てるために

昼のセロトニン・夜のメラトニンを高めるための5カ条。

1. 毎朝しっかり朝日を浴びて
2. ごはんは、よく噛んで特に朝ごはんは、きちんと食べて
3. 昼は、たっぷり運動を
4. 暗いお部屋でゆっくりおやすみ
5. まずは、早起きをして悪循環を断ち切ろう

「門川町元気な子どもを含む食育推進委員会」が門川町の保育園児、小学生、中学生を対象に行ったアンケート結果から

門川町元気な子どもを育む食育推進委員会

○老人医療費の伸びの適正化

老人医療費は、国民医療費の4割に達しようとしております。一人当たりの老人医療費は、老人医療受給対象者以外の方の医療費の約5倍となっており、伸びの適正化が求められています。

○老人医療費の負担の仕組み

(平成18年9月までの負担割合)

100%のうち		
一般負担金など	54% 拠出金	46% 公費
本人負担金・食事代	国民健康保険・政府管掌健康保険・共済組合など	国：県：門川町 4：1：1

☆老人医療費は皆さんの納める税金や保険料でまかなわれています。

☆上手な受診で医療費を有効に使いましょう。

①重複受診をやめましょう。

一つの病気で、複数の医療機関にかけると、本来は必要の無い医療費がかかることになります。

また、お薬によっては飲み合わせに注意が必要な場合があります。

②健康診断を定期的を受けましょう。

定期的な健康診断で早期に病気を発見して、早期に治療を受けましょう。

③かかりつけ医（家庭医）を決めましょう。

かかりつけ医を持つことは、よりよい医療を受けることができます。



健康づくり医師講演会のお知らせ 「高血圧ってなんだろう？」

門川町の死因の上位を占める*心臓病*脳卒中…

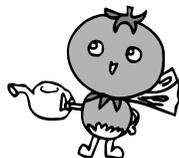
この二つの疾患の引き金となるのが高血圧です。この機会に高血圧について勉強してみませんか？

日 時 平成18年3月16日（木）
午後7：00～8：45（質疑応答を含む）

講 師 柴尾正剛先生（柴尾医院院長）

場 所 クリエイティブセンター

申し込み先 門川町役場 健康管理課 ☎63-1140（内線230）

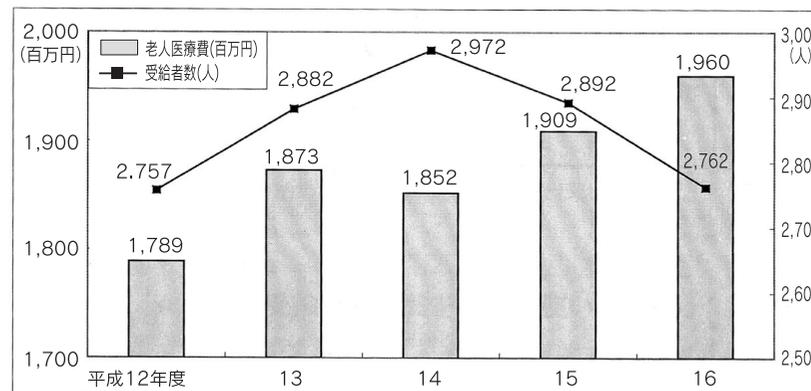


平成16年度の老人医療費の状況についてお知らせします。

総医療費 約19億6千万円 2.63%増（前年比）
受給者数 2,762名 130名減（前年比）
一人当たり 70万9,492円 7.46%増（前年比）



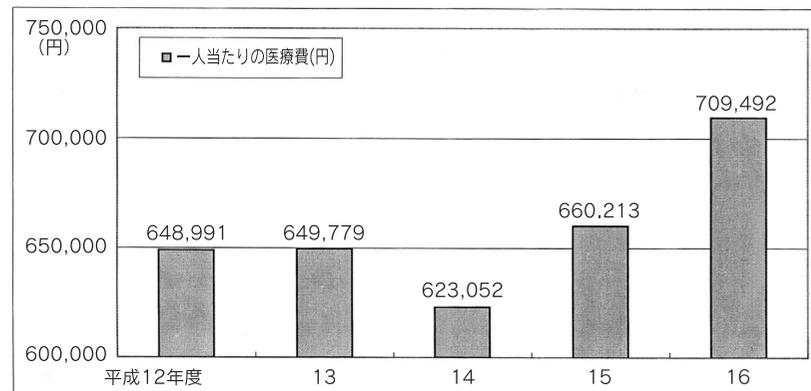
○老人医療費の推移



★平成15年度から受給者数が、減少しているのは、平成14年10月に、老人医療受給対象年齢が70歳から75歳へと引き上げられたことによるものです。

★平成12年度の老人医療費が少ないのは、平成12年4月の介護保険制度導入に伴い、医療の一部が、介護保険によるサービスに移行したことによるものです。

○一人当たりの医療費の推移



国民年金基金に加入して 年金を増やしませんか

☆公的年金ですから、安心して加入できます。

☆国民年金の第1号被保険者で、保険料を納めている方が加入できます。

☆5つの型(A・B・Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ型)を組合わせて自由に設計でき、掛金月額68,000円以内であれば、何口でも加入できます。

☆納めた掛金は、将来確実に自分の年金になります。

☆掛金は、全額社会保険料控除の対象となります。また、受け取る年金も公的年金控除が適用され、所得税、住民税等が軽減されます。

1. 国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)に上積みする公的な年金制度ですから安心して加入できます。自分自身の将来に備えて、宮崎県でもすでに7,900人以上が加入されており、加入者は毎年増えていきます。
2. 20歳以上60歳未満で国民年金保険料を納めている方(第1号被保険者)なら、どなたでも加入できます。ただし、国民年金保険料の免除を受けている方(半額免除・学生納付特例・若年者納付猶予を含む)、農業者年金に加入している方、任意加入している方は加入できません。
なお、農業に従事している方でも、農業者年金に加入していない方は、国民年金基金に加入できます。
3. いつでも希望する時から加入できます。掛金額は、性別、加入する時の年齢、加入する型によって決まります。(1カ月の掛金額は、68,000円が限度で、何口でも加入できます。また、加入口数は、申し出によりいつでも増減できます。)
* 加入時の年齢が低いほど、少ない掛け金で大きな年金が約束されます。
4. いつ加入しても、掛金を払うのは60歳まで、年金は65歳から終身受けられます。
5. 1口目は、A型とB型の2種類から、いずれかを選びます。年金は、老齢年金と遺族一時金。
2口目以降は、A型・B型・Ⅰ型・Ⅱ型・Ⅲ型の5つの型から組合せて、自分自身の将来設計に合わせて組み立てられます。
* A型……………終身年金で80歳までの保証付(80歳になる前に亡くなられたときは、80歳までに受ける年金の残額が遺族に一時金として支払われます。)
* B型……………終身年金 保証期間がありませんが、その分掛金が安くなります。
* Ⅰ型・Ⅱ型・Ⅲ型…確定年金で支給期間が定められています。詳しくはお問合せください。
6. 掛金は、全額社会保険料控除の対象になります。また、受け取る年金は、公的年金等控除が適用されますので、所得税、住民税など税制上の優遇措置が受けられます。遺族一時金も非課税です。

加入申込み、資料請求、お問合せは

宮崎県国民年金基金 宮崎市高千穂通 1-6-38 ニッセイ宮崎ビル3階
電話0985-25-0090 フリーダイヤル0120-65-4192
FAX0985-25-0089
ホームページ<http://www.miyazaki-kikin.or.jp>

お知らせ

ねんきん

保険料の納め忘れはありませんか

◆ 忘れると障害・遺族年金を受けられなくなることも ◆

年金は、世代と世代の支え合いの制度です。あなたが納付する保険料が、高齢者世代の生活を支えています。同時に、あなたや家族の年金権を守るためにも、保険料は忘れずに納付しましょう。

国民年金の給付には、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、思わぬ事故等により障害が残ったときの障害基礎年金、生計を維持している人が亡くなったときの遺族基礎年金があります。保険料を納付期限までに支払っていないと、このような年金給付を受け取れないことがあります。

また、納付期限から二年間を経過すると保険料を納付することができなくなるため、将来、受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする場合があります。

保険料は、社会保険庁から送付される「納付書」で、金融機関・郵便局、またはお近くのコンビニエンスストア、社会保険事務所でお支払いください。

◆ 口座振替を早割にすると保険料の割引があります ◆

国民年金保険料納付を「一括して前納」すると割引があります。さらに、一括前納を口座振替にすると割引額が有利になります。

一括支払いの前納でなくても、月々の口座振替を早割(当月保険料の当月末引き落とし)にすれば保険料の割引があります。

国民年金保険料の納付は、支払いの手間や時間が省ける「口座振替」をぜひご利用ください。

口座振替のお申込みは、社会保険事務所、各金融機関の窓口まで。申込用紙に必要事項(基礎年金番号など)を記入して、金融機関届出印を押印のうえお申込みください。

なお、口座振替での一括前納は、実施月が限られています。お申し込み時点でいつから割引となるかなどについては、社会保険事務所へご確認ください。

今月の移動年金相談日は3月8日(水)です。

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。 ★万一の事故に備えてスポーツ安全保険に加入しましょう★

平成18年度のスポーツ安全保険受付が3月より始まります。子ども会、運動クラブ、文化・ボランティア団体など5名以上のグループであれば加入できます。子供団体向けには個人活動まで補償できるAW(子どもワイド保険)もあります。加入して万一のけがや賠償責任などの事故に備えましょう。毎年御加入の団体も、「あらし」をよくお読み頂きまして、お申し込みください。

【手続きは簡単!】

加入依頼書に必要事項(氏名・年齢)を忘れずに記入し、掛金を添えて指定銀行(宮崎銀行)の窓口に御提出ください。

※加入依頼書等は門川町社会教育課にあります。なお、前年度加入の団体には3月上旬に発送予定です。

【保険期間】

毎年4月1日から翌年3月31日までの間、4月1日以降の入金の場合に入金日の翌日より保険は有効になります。◇グループ(団体)活動中の事故◇グループ(団体)活動への往復中の事故が対象となります。(AWを除く)

【問い合わせ先】(財)スポーツ安全協会宮崎県支部 TEL (0985) 55-3136

【(財)スポーツ安全協会 ホームページアドレス】<http://www.sportsanzen.org>

【資料請求発送センター FAX専用フリーダイヤル】

自動受付(発送には多少日数がかかる場合があります。) TEL (0120-104442)

団体	対象	加入区分及び掛金(1人年額)	対象となる事故の範囲	傷害保険(補償額)				賠償責任保険(支払限度額)	共済見舞金
				死亡	後遺障害(最高)	入院(1日につき)	通院(1日につき)		
子どもの団体	・中学生以下の子どものスポーツ活動を行わない大人	A 500円	団体の活動中とその往復中(注1)	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償1人1億円 1事故 5億円 財物賠償 500万円 (各免責金額1,000円)	突然死(急性心不全、脳内出血など160万円)
	・中学生以下の子どものワイド補償	AW 1,050円	団体の活動中とその往復中(注1) 団体の活動中とその往復中以外(注1)	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	上記補償に、身体・財物賠償合算1事故500万円を加算	
	・A、AWの子どもの指導、支援として一緒にスポーツ活動を行う大人(高校生以上)	AC 1,000円 C 1,500円	団体の活動中とその往復中(注1)	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	身体賠償1人1億円 1事故 5億円 財物賠償 500万円 (各免責金額1,000円)	対象となりません
大人の団体	・高校生以上の文化活動、ボランティア、地域活動団体(スポーツの指導、審判、体操、ダンス、踊り等を除く)	A 500円	団体の活動中とその往復中(注1)	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償1人と1億円 1事故 5億円 財物賠償 500万円 (各免責金額1,000円)	突然死(急性心不全、脳内出血など160万円)
	・老人クラブなど(60歳以上)	B 800円	団体の活動中とその往復中(注1)	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	・高校生以上のスポーツ活動(野外活動、身体運動を含む)	C 1,500円	団体の活動中とその往復中(注1)	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	・危険度の高いスポーツ活動(アメリカンフットボール、山岳登山等)	D 9,000円	団体の活動中とその往復中(注1)	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

(注1) 学校管理下を除く

※(財)スポーツ安全協会は、スポーツ及び社会教育活動の普及振興に寄与する目的で、1970年に文部科学省により許可された営利を目的としない公益法人です。

平成18年4月より介護保険制度が改正されます。

介護保険制度が始まってからの6年間で、門川町でも要介護認定を受ける方が増加しています。特に、要支援や要介護1といった軽度の要介護認定者が急増しています。新しい介護保険制度では、生活機能の低下が軽度である早い段階から予防的な事業、サービスを継続して実施し、元気な人も、支援や介護が必要な人も、生活機能の低下や重度化をできるだけ防ぎ、自分らしい生活を実現できるよう支援します。

新しい介護保険制度によって…

- ①地域包括支援センターが設置されます
- ②新予防給付が始まります
- ③地域支援事業が始まります



①地域包括支援センターとは…

門川町が運営主体となって、高齢者が住みなれた地域での生活を継続できるよう、総合的な相談や支援等の業務を行っていきます。また、それぞれの方の状況にあった介護予防のサービスの計画を立てていきます。

②新予防給付とは…

要支援や要介護の認定は受けてはいるけれど、介護予防のサービスを実施することによって、生活機能の維持や向上の可能性のある方を対象に、介護予防のサービスを実施し、重度化の防止や、状態の改善を目指します。

③地域支援事業とは…

今までは、介護保険の対象とならなかった元気な高齢者や、生活機能は低下しているが介護や支援を要していなかった高齢者にも、介護予防のサービスを提供して、要介護や要支援の状態とならないようにすることを目指します。

要介護認定を受ける方が増加するにしたがって、介護保険の給付費も増加していきます。介護保険の給付費は、町民の皆さんが納める保険料や税によってまかなわれています。保険料の増加を抑えるためにも、自分でできることはできる限り自分でを行い、生活機能の維持や向上に努めていただくようお願いいたします。

お問い合わせ 門川町健康管理課介護保険係 ☎63-1140 (内線234)

平成18年度 国家公務員採用試験(大学卒業等程度)日程等のお知らせ

人事院は平成18年度中に次の採用試験を行う予定です。

●Ⅰ種試験

- 【受験資格】①昭和48年4月2日～昭和60年4月1日生まれの者
②昭和60年4月2日以降生まれで平成19年3月までに大学卒業・卒業見込み及び人事院が同等と認める者
- 【申込受付期間】4月3日(月)～4月10日(月)
【第1次試験日】4月30日(日)

●Ⅱ種試験

- 【受験資格】①昭和52年4月2日～昭和60年4月1日生まれの者
②昭和60年4月2日以降生まれで平成19年3月までの大学・短大・高専を卒業・卒業見込み及び人事院が同等と認める者
- 【申込受付期間】4月14日(金)～4月25日(火)
【第1次試験日】6月18日(日)

●国税専門官採用試験

- 【受験資格】①昭和54年4月2日～60年4月1日生まれの者
②昭和60年4月2日以降生まれで平成19年3月までに大学卒業・卒業見込み及び人事院が同等と認める者
- 【申込受付期間】4月3日(月)～4月14日(金)
【第1次試験日】6月11日(日)

●労働基準監督官採用試験

- 【受験資格】①昭和52年4月2日～昭和60年4月1日生まれの者
②昭和60年4月2日以降生まれで平成19年3月までに大学卒業・卒業見込み及び人事院が同等と認める者
- 【申込受付期間】4月3日(月)～4月14日(金)
【第1次試験日】6月11日(日)

●法務教官採用試験

- 【受験資格】①昭和52年4月2日～昭和60年4月1日生まれの者
②昭和60年4月2日以降生まれで平成19年3月までに大学・短大・高専を卒業・卒業見込み及び人事院が同等と認める者
- 【申込受付期間】4月3日(月)～4月14日(金)
【第1次試験日】6月11日(日)

◎受験案内等の請求方法

返信用封筒(角形2号、140円分(国税専門官については120円分)の切手貼付、あて先明記)を同封した封筒に、請求する試験名を朱書きし、下記問合せ先へ送付してください。※2月1日(水)から配布。

◎問合せ先

人事院九州事務局第二課試験係
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-11-1
TEL092-431-7733 FAX092-475-0565

延岡税務署からのお知らせ

○期限内納付と振替期日

平成17年分確定申告分の納付期限は次のとおりです。

申告所得税の納付期限
平成18年3月15日(水)
消費税及び地方消費税(個人事業者)の納付期限
平成18年3月31日(金)

納税は税務署の窓口のほか、お近くの銀行(日本銀行歳入代理店)や郵便局などの金融機関でも受け付けています。

また、申告所得税と消費税及び地方消費税(個人事業者)の納税は、銀行や郵便局の預貯金口座から自動的に引き落としとなる「振替納税」が大変便利です。

まだ利用されていない方は、是非ご利用ください。

振替納税の引き落とし日は次のとおりです。

申告所得税の引き落とし日
平成18年4月20日(木)
消費税及び地方消費税(個人事業者)の引き落とし日
平成18年4月27日(木)

なお、納付期限に遅れた場合又は口座引き落としができなかった場合は、延滞税がかかりますのでご注意ください。

納税や「振替納税」のことでお分かりにならないことがありましたら、税務署にお気軽にお尋ねください。

延岡税務署 管理徴収部門

(電話)09823233302

○個人事業者の方へ

消費税及び地方消費税の確定申告と納税はお済みですか

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方の平成17年分の消費税及び地方消費税の確定申告は、平成18年3月31日(金)が申告・納付の期限となっています。期限間近になりますと申告会場は大変混雑し、長時間かかる場合がありますので、申告はお早めにお済ませください。消費税及び地方消費税についてお分かりにならないことがありましたら、税務署(個人課税担当)にお気軽にお尋ねください。

延岡税務署 個人課税部門

(電話)09823233303



3月のカレンダー

(平成18年2月15日現在)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			門川小クリーン作戦 (9:30~門川小校区内) パークフェスティバル (10:00~15:00 中央公民館) 簡単エアロビクス教室 (19:00~20:30 クリエイティブセンター) パソコンサポート 講習A・Bコース (A9:30~11:30 B19:30~21:30 町立図書館)	パソコンサポート 講習A・Bコース (A9:30~11:30 B19:30~21:30 町立図書館)	門川小お別れ遠足 (向ヶ浜) 五十鈴小お別れ遠足 (門川町海浜総合公園)	中央公民館施設開放 (9:30~12:00) 茶道子ども教室 (9:30~12:00 中央公民館) 婦人親睦のつどい (18:00~21:00 門川町総合文化会館)
5	6	7	8	9	10	11
かどがわ日曜朝市 (7:00~8:30 役場駐車場) イペー植樹祭 (10:00~ 心の杜多目的広場) 子ども健康チャレンジ塾 (9:00~15:00 中村公民館)			行政相談日 (10:00~15:00 総合福祉センター) ベビービクス (10:30~11:30 子育て支援センター) 草川小お別れ遠足 (心の杜公園)	簡単エアロビクス教室 (10:00~11:30 中央公民館) 第1回定例議会 開会日 (10:00~議場)		カンムリウミズメ保護観察会 (10:00~12:00 庵川漁港)
12	13	14	15	16	17	18
		1才半健診【対象 H16年8月・9月生】 (13:15~14:00) 総合福祉センター	乳児健診【対象H17 年10月・11月生】 (13:30~14:30 クリエイティブセンター) 簡単エアロビクス教室 (19:00~20:30 クリエイティブセンター)	町内中学校卒業式 親子で遊ぼう (10:00~11:30 子育て支援センター) 医師講演会【高 血圧について 柴尾正剛先生】 (19:00~20:45 クリエイティブセンター)		中央公民館施設開放 (9:30~12:00) 茶道子ども教室 (9:30~12:00 中央公民館)
19	20	21	22	23	24	25
かどがわ日曜朝市 (7:00~8:30 役場駐車場)		春分の日		町内小学校卒業式 簡単エアロビクス教室 (10:00~11:30 中央公民館)	町内小・中学校 3学期修了式	西門川中クリーン作戦 (9:00~11:00 西門川中校区内)
26	27	28	29	30	31	
第20回かどがわ健 康ロードレース大会 (9:00~13:00 門川海浜総合 公園)				妊婦教室③ (13:30~15:00 役場)		

無料法律相談のお知らせ

日向入郷地区法律相談センターの実施日時は、次の通りです。

- 場所 日向商工会議所 日向市上町3番15号
電話(0982) 52-5131
- 日時 毎月1回、第3水曜日 午後1時30分から午後4時30分まで
ただし、当日が祝祭日に当たるときは、翌日に顺延する。
- 方法 相談時間30分で6人、事前予約制 相談料無料
問い合わせ・予約は、宮崎県弁護士会
(0985) 22-2466

県立延岡青朋高校(延岡第二高校)から改称科目履修生(聴講生)募集

生涯学習として、自分の興味・関心のある科目を選んで、在校生と一緒に、高等学校の授業を受けることができます。入学試験はありません。

受講資格 18歳以上(高等学校在籍者を除く)

募集期間 4月4日(火)から4月7日(金)まで

募集定員 各科目とも若干名

授業 国語、地理歴史、公民、数学、理科、保健体育、芸術、英語、家庭、商業の定時制で行われるすべての授業が対象。詳細はお問合せください。1科目からでも学ぶことができます。(申込みは3科目まで)

経費 授業料1単位3,460円、教材費1単位とは、1週間に1時間の授業を受ける

「法」の取組はお済みですか？

平成18年4月1日から「高齢者雇用確保措置」の導入が義務づけられます！65歳未満の定年の定めをしている事業主は、次のいずれかの措置(高齢者雇用確保措置)を講じなければなりません。

①定年の引上げ ②継続雇用制度の導入 ③定年の定め廃止

この措置の年齢については、厚生年金の支給開始年齢の引き上げにあわせて引き上げることができます。62歳までの雇用の確保が必要となります。また、②の措置については対象となる労働者の基準を設けることもできます。

※お問い合わせについては最寄りのハローワーク又は宮崎労働局職業対策課へ

青年国際交流事業に参加してみませんか

●内閣府では、日本と諸外国の青年との交流を通して、相互の友好と理解を深め、広い国際的視野と国際協力 の精神を身につけた次世代を担うふさわしい青年を

育成するため、青年国際交流事業を実施しています。現在、平成18年度に実施する

- 「国際青年育成交流」(8~9月)
- 「日本・中国青年親善交流」(8~9月)
- 「日本・韓国青年親善交流」(9月)
- 「世界青年の船」(平成19年1~3月)
- 「東南アジア青年の船」(10~12月)

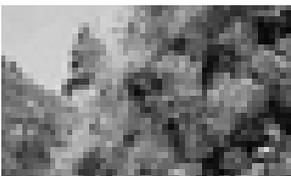
の参加青年(18~30歳)を募集しています。詳しくは内閣府のホームページをご覧ください。
http://www8.cao.go.jp/youth/kyoyui.htm

お問い合わせは、
●内閣府政策統括官(民生社会政策担当) 付国際交流第1担当(TEL033581118)又は、宮崎県青少年男女参画課(TEL098526704)まで

日向・東臼杵南部圏域情報

4月の初め、村内各地の渓谷や山々に岩ツツジの花が満開となります。中でも、国道265号沿いの仲塔深谷は群生地として知られ、村内外から多くの方々が見物に訪れます。険しい山肌にしがみ付くように咲く岩ツツジ。岩の色と新緑に映えるピンク色の花は絵に描いたように鮮やかで、車を止めてシャッターを切る観光客の姿も見られます。花は一週間ほどで散りますが、権葉に春の訪れを告げる風物詩として、毎年多くの方々を楽しませていきます。

【お問い合わせ】
権葉村企画観光課 TEL(0982)673203



～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』

やっちみろや健康づくりプラン21を策定するため町民の皆様にはアンケート調査を実施し、5年後、10年後の数値目標が決まりました。先月からこのコーナーでは調査結果を紹介し、目標達成につなげていきたいと思います。

Q1. 毎朝朝食をたべていますか?の質問に食べていると答えた方が「79.6%」でした。最終目標の10年を待たず5年目の平成20年には「100%」にという目標設定がなされております。朝食の大切さを皆で話し合い、個人で家庭で学校で地域で努力し目標達成につなげていきましょう。今月の献立は、骨太教室で用いた献立で、カルシウムアップの食材を多く使用しています。



（材料はすべて1人分）調味料は好みで加減してください。

【作り方】

1. 豆腐ハンバーグ

赤 群	青 群	黄 群
木綿豆腐 100g	生椎茸 15g 長 葱 10g 大 葱 1.5枚	☆片栗粉 1.5g しょう油 12g
鶏ひき肉 25g	大豆おろし 50g 大根葉 10g トマト 30g フロコリー 30g	みりん 4g ごま油 適量

- ①豆腐は水きりし、つぶす。長ネギはみじん切り、生椎茸は薄切り、大葉もせん切り。
- ②ボールに鶏ひき肉、①、片栗粉を入れてよくこねる。小判型に形を整え、ごま油で両面こんがり焼く。
- ③大根葉は熱湯でサッと茹でて、冷水にとり色止めして、水気を絞りみじん切りして分量外のしょう油をまぶしてしばらくおき絞って、大根おろし、しょう油、みりんを加えて混ぜ合わせ皿に盛ったハンバーグの上からかける。
- ④フロコリーは①の順に切わけサッとゆでてざるにとり、トマトのくし型とともにハンバーグの付け合せに。

2. ボタージュース

赤 群	青 群	黄 群
牛乳 75cc	☆人参 15g ☆かぼちゃ 30g ☆玉葱 30g	☆じが芋25g、米だし1/4、コンソメ75cc、サラダ油2g、香・コショウ少々

- ①☆印の野菜はそれぞれ薄切り、じゃが芋は水にサッとくぐらせて、ざるにあげ水気をきる。
- ②圧力鍋にサラダ油を入れ、①の野菜と米を加えて、サッと炒めて火を止めコンソメを加える。ふたをセットして強火に分蒸らし、沸騰したら弱火にして5分蒸火を止める。安全装置が落ちるまで5分蒸らす。蒸気が完全に抜けたことを確認して、ふたを開ける。
- ③②と牛乳を加えてこき芋にかき、なめらかなになったら鍋にもだし、温めて糠・コショウをあしを整える。（圧力鍋を使うことで時間短縮が図れます。一度にたくさん作り、1人分ずつ冷凍保存して、子どもの朝食に野菜が足りないとき等にレンジで暖めるだけで便利です）

3. 小松菜と油揚げの蒸し煮

赤 群	青 群	黄 群
油揚げ 10g	小松菜 50g 生姜のせん切 3g	☆出し汁 50cc ☆しょう油 5g ☆塩 少々

- ①耐熱容器に☆印の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ②小松菜は洗って水気をきり、葉と茎を別々に4～5cm長さに切り、葉の部分

- ③に並べ入れ、茎の部分は葉の上に加える。
- ④油揚げは縦2等分にして1cm幅の幅に切り、小松菜の上にのせる。
- ⑤オープンペーパーを(3)の上にかぶせ、耐熱容器より一回り小さい皿をのせてふたを電子レンジで12分加熱して、全体をひと混ぜして器に盛り、せん切り生姜を天盛りにする。（野菜料理はレンジだと栄養価の損失量が少なくて時間短縮がはかれば便利です）

4. ひじきご飯

赤 群	青 群	黄 群
あさりの水 10g	ひじき(乾) 2.5g しめじ 10g 大根葉 10g	米60g ○出し汁30cc 水30cc ★塩 0.7g

- ①米は洗って30分水に浸し、ザルに上げて水気をきる。
- ②ひじきは水で戻し、ザルに上げて水気をきる。しめじは十字を焼きざらばらにはくす。
- ③大根葉はサッとゆでて、水気を絞りみじん切りして、分量外のしょう油にまぶしておく。
- ④炊飯器に米、★印の調味料、○印と②を加えて普通に炊く。
- ⑤炊き上がったら、蒸らして③の大根葉を絞り加えて全体によく混ぜる。

5. ニホビーズ

赤 群	青 群	黄 群
煮干し 大豆 3g 大豆 4g ごま 2g		砂糖2g、みりん2g、しょう油1g

- ①煮干しは、電子レンジで10秒～20秒加熱する。（堅くなる）
- ②大豆は洗って水気をふき取り、フライパンで香ばしくなるまで煎る。ごまもいっしょしておく。
- ③フライパンに、黒砂糖、しょう油、水を入れて火にかけ、小さな薬粒が出てきたら、煮干し、大豆、ごまを入れて手早くきれいに混ぜ合わせ火を止める。（作りおきができ、タンパク質が多くおやつにも朝の代わりにせよとも便利な蛋白資源になります）

	蛋白質	カルシウム	鉄	ナイアシン	ビタミンD	ビタミンA	ビタミンB1
1食目安	30g	1300mg	40mg	4.0mg	6.0mg	1.0μg	0.40mg
献立1人当	31.1g	1683mg	104mg	11.5mg	6.7mg	1μg	0.46mg
1食目安	0.50mg	300mg	300mg	10g	80g	14g	600kcal
献立1人当	0.53mg	583mg	532mg	10.4g	80g	20g	527kcal

お問い合わせ 健康管理課 健康づくり係

今月の納期 ○集 合 税 10期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口

2月1日現在

男	女	計	世帯数
9,031 (9,038)	10,203 (10,212)	19,234 (19,250)	6,838 (6,836)

※平成17年国勢調査速報値にて再計算しました。



発行日/平成18年3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付 FAX(0982)63-1356
ホームページアドレス/http://www.town.kadogawa.miyazaki.jp
印刷/安井株式会社

「町報かがわ」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。