

広報 かどがわ

平成20年

8

2008.AUGUST
No.558



7月13日 門川町消防操法大会が開催されました。

○今月の主な内容

- 第23回かどがわ納涼花火大会 …………… 3
- 自治会(区)に加入しましょう! …………… 4
- 平成20年度門川町職員採用試験のお知らせ … 14・15

第23回

かどがわ納涼花火大会

今年も、門川町観光協会主催により、「第23回かどがわ納涼花火大会」を下記のとおり開催いたします。

「かどがわ納涼花火大会」は、回を重ねるごとに広く皆様に愛され親しまれ、門川の夏の風物詩として定着してまいりました。これは偏に町民の皆様をはじめ関係各位の多大なるご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

開催にあたりましては、例年のとおり町民の皆様からいただいた協賛金で運営をいたします。趣旨をご理解いただき、多くの町民の皆様のご協力をお願いいたします。

今年も夏の楽しいひとときをお過ごし下さい。

開催日 平成20年8月30日(土) ※荒天順延 翌31日(日)

両日とも荒天の場合は無期延期

開始時刻 午後8時～

主会場 門川漁協中央突堤

打上場所 門川漁港東防波堤(赤灯台付近)

打上発数 4,000発



*危険防止・安全確保のため交通規制、立入り規制を設ける箇所があります。

警備員・消防団員・看板に従っていただきますようお願いいたします。

*駐車場に限りがございます。毎年、会場付近や10号線が渋滞し、緊急車両の妨げやトラブルの原因となっております。なるべく、徒歩や自転車等での来場にご協力ください。

門川町観光協会

受賞

宮崎県青少年健全育成表彰を受賞

受賞

7月3日に宮崎県で開催された「第5回青少年を非行から守り、健やかにはぐくむ県民大会」において、宮崎県青少年健全育成表彰の授賞式が行われました。

この表彰は、青少年の健全な育成のために積極的に活動し、その功績が特に顕著な方に贈られるもので、今回門川町からは下記の3名1団体の方が受賞されました。

受賞者のこれからますますのご活躍をご祈念いたします。

個人表彰

- ・黒木 光男さん(青少年育成町民会議会長・交通指導員等を歴任し青少年育成に尽力)
- ・山倉 隆登さん(青少年指導員、スポーツ少年団指導者として青少年育成に尽力)
- ・久米 利幸さん(青少年指導員、スポーツ少年団指導者として青少年育成に尽力)

団体表彰

- ・門川町高齢者クラブ連合会(竹内周会長)
(子どもの登下校時の見守り活動や小中学校での交流活動を通して青少年育成に尽力)



左より高齢者クラブ連合会長の竹内周さん、黒木光男さん、山倉隆登さん(写真左)久米利幸さん(写真右)

門川町 消防操法大会 が開催されました

7月13日(日)、門川町海浜総合公園において「門川町消防操法大会」が開催されました。

この大会には、町内の消防団全14ヶ部が集まり、ポンプ車の部で2隊、小型ポンプ積載車の部では15隊が参加して、それぞれの部で消防操法を競い合い、日頃の訓練の成果を発揮し、素晴らしい消防操法を披露しました。

当日の大会結果については、下記の結果となっています。

また、今回ポンプ車の部の1位、小型ポンプ積載車の部の1位～3位までの部については、8月2日(土)に日向市お倉ヶ浜消防訓練広場において開催される日向支部操法大会に、門川町を代表して出場しますので、町民の皆様がたくさんのご来場とご声援をお待ちいたしております。

(ポンプ車操法の部)	優勝	第二分団第13部
(小型ポンプ積載車の部)	優勝	第二分団第4部第1分隊
	2位	第二分団第5部第2分隊
	3位	第一分団第3部第1分隊



『土砂災害全国統一防災訓練』が行われました。

6月1日(日)、上井野地区を対象に「土砂災害全国統一防災訓練」が実施されました。

近年、台風や集中豪雨等により、土砂災害が全国各地で発生し、昨年は日之影町においても土砂災害による被害が生じたのも記憶に新しいかと思えます。

このような観点から、土砂災害に対する警戒避難体制の確認と防災意識の高揚を目的に、昨年度に引き続き町、県、地域住民、消防団による避難訓練と土砂災害防止講習会を実施しました。

当日は、大雨により門川町上井野地区に土砂災害警戒警報が発令されたという想定で、避難勧告を発令し、消防団第一分団及び役場職員が避難誘導及び広報活動を展開して上井野地区住民を西門川地区活性化センターへ避難させる訓練を実施しました。

台風や集中豪雨などの災害がこれから発生するおそれがあります。大切な命を災害から守るために、日頃の避難場所や避難ルートを確認してみましょう。



〈門川町子育て支援センター〉の活動について

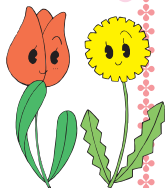
草川保育園に隣接する『子育て支援センター』では、子育て中の家庭を支援するため、様々な活動を行っています。

子育て中の親子やこれからパパ・ママになる予定の方々が自由に立ち寄れる場所です。一度、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

場 所：門川町庵川西 草川保育園隣
活動日時：日曜日、祝祭日以外の午前9時～午後4時
活動内容：①あそびの広場（戸外・屋内自由遊び）
 ②子育て自分育ち講座
 ③はじめましてパパママ教室
 ④チャイルドシートの貸し出し

⑤サークル活動支援
 ⑥ほのぼの通信の発行
 ⑦おでかけチャレンジ他

詳しくは、子育て支援センターへお問い合わせください。 ☎63-0731



平成20年度門川町まちづくりプレーヤー支援事業審査会が開催されました!

『夢と誇りを持てる門川町づくり』を目指す門川町まちづくりプレーヤー支援事業。今年度は10団体10事業から申請がありました。

7月15日に開催された審査会では、各団体の代表者が事業説明を行い、地域づくりに対する熱い想いを審査委員に伝えて頂きました。厳正かつ慎重な審査を経て、8団体8事業が採択されました。



採択団体・事業

団 体 名	事 業 名	新規・継続
「フレンド」 東北支部	平成20年度「フレンド」 東北支部☆子どもクラブ	継続
本町ふるさと会	メダカ・トンボ等のふるさとづくり事業	継続
庵川東・牧山地区農用地利用改善組合	庵川グリーンツーリズム「そうだ！庵川に行こう！」	継続
宝の里おこしグループ	宝の里おこし計画	継続
奥の院保存会	奥の院継承事業	継続
西門川地域活性化協議会	西門川地域活性化対策事業	継続
小松カントリー及びロードパーク育成保存会	小松地域及びロードパークの育成保存事業	新規
門川町青壮年連絡協議会	異業種による門川町活性化事業	新規

自治会(区)に加入しましょう!

私たちが安心して安全に暮らしていくために、地域の人々の助け合いが必要です。

「何かあったとき、頼れる身内や親せきが近くにいない」「引越してきたばかりでこの辺のことがわからない」というとき、おとなりさんや近所の人たちが頼りになるものです。同じ地域に住んでいる人どうしが、仲良く助け合ってくらしていこうとする考え方は、今も昔も変わっていません。

ひとたび大規模な災害が起こると行政の力だけでは対応しきれなくなります。そんな災害時の人命救助など急を要する状況では、地域の皆さんの力が最も頼りとなります。

また、近年子どもたちが犯罪に巻き込まれることが多くなってきたため、地域の人たちが協力して登下校時の見守りなどの防犯活動も行っています。

また、超高齢化社会の到来に備えた地域福祉の促進や高齢者の見守りなど、皆さんが安心、安全に暮らしていくためにも自治会の力が必要です。

住みよいまちづくりに必要なのは、私たち一人ひとりが力を合わせることです。今後、門川町が住みよいまちづくりを進めていくためには、自治会の活動が必要です。

自治会に加入して、ともに住みよいまちづくりに参加しましょう。

自治会(区)加入については、お住いの地区の区長さんにお尋ねください。区長さんがどなたかわからない場合は、下記までお問い合わせください。

城ヶ丘区の自治会活動



日ごろ子どもたちの登下校を見守ってくださる方々と、子どもたちがいっしょにサルビアの苗を植え、交流を深めました。(城ヶ丘区)

問合せ 総務企画課 ☎0982-63-1140

麻しん風しん混合ワクチンの接種はお済みになりましたか？

★平成20年4月1日から平成21年3月31日までの各期の対象者は、下記のとおりです。

麻しん風しん混合ワクチン2期	平成14年4月2日～平成15年4月1日（来年度小学校入学予定者）
麻しん風しん混合ワクチン3期	平成17年4月2日～平成18年4月1日（中学1年生相当の年齢）
麻しん風しん混合ワクチン4期	平成22年4月2日～平成23年4月1日（高校3年生相当の年齢）

☆接種期間は、平成20年4月1日から平成21年3月31日

★下記のとおり麻しん・風しんどちらにも罹患した人のみが対象外となります。
どちらかに罹ったことがあっても接種することはできます。

今までの接種歴	第3期 麻しん風しん混合ワクチン 接種可能○・不可×
麻しん風しんどちらか一方にかかった	○
麻しんワクチン風疹ワクチンどちらか一方のみ接種済み	○
麻しん及び風しんワクチンどちらも接種したことがない	○
麻しん及び風しんワクチンどちらも接種済み	○
麻しん風しん両方にかかった	×

★現在、教育実習の前や大学入学前に、麻しん風しんの予防接種済の証明書を提出しなければならない場合があります。早めの接種をお勧めいたします。

《問い合わせ先》門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140



ことばの教室について

- 目的** この事業は、就学前の「ことばの発達」に遅れのある幼児に対して、早期療育の充実を図ることを目的としています。
- 対象者** 発音不明瞭、ことばのおくれ、吃音、口蓋裂、難聴等の状態にある就学前の幼児を対象
- 内容** 専門指導員の個別指導による言語訓練等
- 実施場所** 日向市（勤労青少年ホーム 日向市役所隣）
延岡市（宮崎県北部福祉子どもセンター 旧延岡児童相談所）
- 申込方法** 申込書（福祉課に置いてあります）に必要事項を記入の上、福祉課地域福祉係へ提出してください。
門川町役場 福祉課 地域福祉係 ☎63-1140（内線233）
- その他**
 - （1）訓練は、民間の研究所等に委託して実施しています。
 - （2）申込後は、訓練の前に面接を受けていただきます。面接の時間と場所については、後日、専門指導員から連絡します。
 - （3）申込みが多いときは、訓練を受けられない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
 - （4）相談、訓練については無料です。また、この事業に関して得られた個人情報には守られます。

〈お問い合わせ〉宮崎県北部福祉子どもセンター ☎（0982）35-1700
宮崎県障害福祉課 ☎（0985）26-7068

♡♡♡ ころころは、元気ですか？ ♡♡♡

現在、日本では、毎日90人が自殺で亡くなっています。その数は、交通事故死者の5倍以上になります。

平成19年の宮崎県の自殺率は、全国で（2位）と高く自殺の原因として「うつ病」を患っている方が多いことがわかっています。

★うつ病とはどんな病気？

「心身の疲労が蓄積し、休息のリズムが乱れ、疲れているのに休めない状態」であり精神的な面だけでなく身体的な面も含めてエネルギーが低下した状態



※こんな症状があったら要注意

★からだがだるい
★眠れない（眠りすぎる）
★食欲がない
★疲れやすい

★ゆううつな気分
★やる気がおきない
★イライラする。あせる
★頭のぼんやり感

「うつ病」は、①心の弱さ ②努力不足 ③気持ちのもちようが原因で起こる病気ではありません。本人の努力で改善することは難しいため早めに専門の医療機関を受診することをお勧めいたします。

★うつ病のきっかけは？

きっかけがなくてもおきますが、環境の変化などが原因になることもあります。

（例）過労、退職、妊娠、出産、昇進、職場の人間関係のトラブル、家庭内のいざこざ、子どもの就職、進学、身内の死、命日、結婚、引越、借金



次のような心の電話相談窓口があります。ご利用ください。

名称	電話番号	受付時間
ころころの電話	0985-32-5566	9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
心の健康相談所	0985-29-7220	13:00～16:00 第1～4土（祝日を除く） 医師の面接相談は前日午前中までに予約が必要です。
ころころの健康相談	0982-52-5101 （日向保健所）	第3火曜日（予約が必要です）

《問い合わせ先》門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140（内線223）

心を健康にするためにこんなことを心がけよう

<p>ぐっすり睡眠 疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。</p>	<p>ゆったり入浴 ぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。</p>	<p>栄養のバランスのよい食事 朝食をしっかりとり、間食はなるべくさげましょう。</p>
<p>適度な運動 体を動かせば気分がリフレッシュします。</p>	<p>生活に笑いと音楽を 笑いや音楽は生活に潤いをもたらすし、ストレスをやわらげます。</p>	<p>ゆっくり休養 時には思いきって仕事や家事を休みましょう。</p>
<p>飲酒はほどほどに アルコールにたよらないようにしましょう。</p>	<p>思い切って相談を 信頼できる人に話してみよう。それだけで心が軽くなることがあります。</p>	

特定健診シリーズ 糖尿病を予防したい

特定健診での検査項目

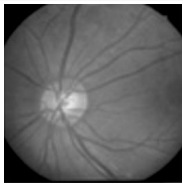
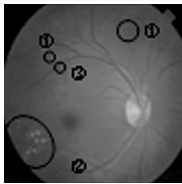
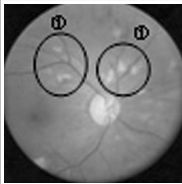
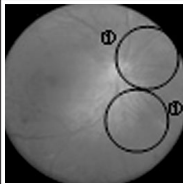
腹囲 BMI 血圧 中性脂肪 HDLとLDLコレステロール尿糖 尿たん白
ヘモグロビンA1c GOT GPT γ-GTP 尿酸 クレアチニン

ヘモグロビンA1cは、5.2を超えないのが正常値
(過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を教えてくれる血液検査です)

なぜ、飲みすぎ・食べすぎはいけないの？

血液中のブドウ糖が多すぎるとあなたの血管壁を傷つけています

失明直前まで自覚症状が出ません。だからこそ特定健診で確認していきましょう。

眼底所見				
	正常な眼底写真	針の先でつついたような出血からしみ出た血液中のたん白質や脂肪が網膜につき、血管が痛んで血流が悪くなっている。	痛んだ血管が固まって網膜にしみができ、血管にこぶができて異常に腫れあがり、血流がさらに悪くなる。	網膜の酸素不足を補おうとして新しい血管が出現するが、新生血管は弱くて、破れやすく、また網膜をひっぱり、はがれやすくなる。
高血糖による障害	この段階で血管の痛みは始まっている。	黄班に出血や浮腫ができない限り、視力が落ちたという自覚症状は現れにくい。	見えづらい・黒いものがある・ぼんやり見える。	

- 眼底の網膜の血管は、脳の血管から枝分かれしています。
- だから、高血糖で脳の血管も同じように静かに、確実に、やられ続けています。
- たん白質もアルコールも糖質、脂質も食べすぎてしまえば・・・同じです。

担当者のつぶやき

特定健診の結果から保健指導がはじまりました。「やせるのは本人の努力」ですが、「なぜ痩せないといけないのか」「どうやったら痩せるのか」を支援しています。健診は大切です。でも、健診結果から自分の生活を見直すことが一番大切。

町民課 健康づくり係

6月にあった各地区での検診風景

65歳以上の方が対象の結核検診：今年も受けて健康の確認をしました。



特定健診は食事を抜いて受けました。(検尿・採血・測定・診察)



病院での特定健診は11月まで行っています。



大腸がん検診・胃がん検診 結果はどうでしたか？



梅雨空を気にしながらの検診でしたが、区長さんたちが協力してくださり、とても助かりました。

大腸がん検診の検査セットをお持ちの方は、11月16日(日)に役場でもう一度あります。チャレンジしてみてください。

町民課 健康づくり係



忘れずに

特別児童扶養手当 所得状況届について



所得状況届とは、受給者に係る前年の所得の状況及び8月1日現在の児童の養育の状況を確認するための届け出のことで、

この届出書を提出しない場合には、8月分以降、特別児童扶養手当を受けることができなくなりますから、必ず期間中の手続きをお願いします。

また、所得超過のために手当を受給されていない資格者の方も、届出書の提出は必要です。(届出書が提出されず2年を経過しますと、時効のため、受給資格を失いますのでご注意ください。)

受付期間

平成20年8月11日(月)～平成20年9月10日(水)

お問い合わせ

門川町役場 福祉課地域福祉係 TEL63-1140 (内線233)
宮崎県障害福祉課 TEL0985-32-4468

特別児童扶養手当とは？

特別児童扶養手当とは、20歳未満で心身に重度または中度の障がいがある児童を監護している父もしくは母、または、父母にかわり障がい児を養育している方に支給される手当です。

詳しいことにつきましては、地域福祉係までご相談ください。

*** 人権擁護委員委嘱の発令及び退任について ***

このたび、人権擁護委員の黒木昌代氏が一身上の都合により退任され、後任として黒木晴晴氏が法務大臣より人権擁護委員に委嘱されました。よろしくお願ひいたします。

退任されます黒木昌代氏におきましては、宮崎地方司法局長感謝状及び宮崎県人権擁護委員連合会会長感謝状ならびに記念品の贈呈を受けました。

長い間、本町の人権擁護にご尽力を頂きありがとうございました。益々のご健康とご活躍をご祈念申し上げます。

児童扶養手当を受けている方へ

8月は現況届の提出月です。

児童扶養手当を受給されている方は、8月1日(金)から「現況届」の受付が始まります。現況届は、受給者の前年所得の状況と8月1日現在の児童の養育の状況を確認し、引き続き手当が支給できるかどうかを確認するための手続きです。この届を出されないと8月以降の手当の支給を受け取ることが出来なくなります。

現在、所得超過のため手当が支給されていない受給資格者の方も提出が必要です。

なお、現況届が提出されず2年を経過しますと時効となり受給資格を失いますのでご注意ください。

提出書類等詳しいことは文書にて通知しますので、手続きをすみやかに済ませてください。

◆提出期間 8月1日(金)～8月29日(金)

ご存知ですか？児童扶養手当

児童扶養手当とは？

父と生計を同じくしていない児童(18歳の年度末まで)を監護・養育している人に手当を支給し、児童の福祉の増進を図るものです。

支給要件は？

次のいずれかに該当する児童の母が、児童を監護するとき、もしくは母が監護をしない場合において母以外の人が当該児童を養育するとき。

- ① 父母が離婚(事実婚・内縁関係の解消を含みます)
- ② 父が死亡
- ③ 父が障害の状態にある
- ④ 父が生死不明
- ⑤ 父が1年以上遺棄している
- ⑥ 父が1年以上拘禁されている
- ⑦ 母が婚姻によらないで懐胎した児童(未婚の子)



ただし、請求者及び児童が公的年金を受けていないこと、並びに児童が公的年金の加算対象でないこと、また母以外の人が養育している場合は当該児童と同居していることが条件です。

手当の支給額は？

児童扶養手当の支給額は前年度の所得によって異なります。

児童1人の場合	全部支給	41,720円(月額)
	一部支給	41,710円～9,850円(月額)
児童2人目以降の加算額	2人目	5,000円(月額)
	3人目以降1人につき	3,000円(月額)

※所得額によって、手当が支給されない場合もあります。

お問い合わせ 門川町福祉課子育て支援係 ☎63-1140 (内線231)
または、宮崎県子ども家庭課 ☎0985-26-7570

障がいのある方を対象とした NHK放送受信料の免除基準が変わります

平成20年10月1日から免除基準が次のとおり変わります

【全額免除】

- ◎ 「身体障害者」「知的障害者」「精神障害者」が世帯構成員であり、世帯全員が市町村民税（住民税）非課税の場合に、全額免除となります。

【半額免除】

- ◎ 視覚・聴覚障害者が世帯主の場合に、半額免除となります。
- ◎ 重度の障害者（身体障害者・知的障害者・精神障害者）が世帯主の場合に、半額免除となります。



【従来の免除基準と新しい免除基準】（平成20年10月1日から）

	全額免除「障害者の方を世帯構成員に有する場合」		半額免除「障害者の方が世帯主の場合」	
	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から
身体障害者	生活保護を受けている世帯	世帯構成員全員が市町村民税非課税	●視覚・聴覚障害者 ●重度（1級・2級）の肢体不自由者	●視覚・聴覚障害者（変更なし） ●重度（1級・2級）の身体障害者（内部機能障害等を追加）
知的障害者	重度の知的障害者（等級A）を構成員に有する世帯で、世帯構成員全員が市町村民税非課税	世帯構成員全員が市町村民税非課税（重度以外も対象）	適用外	重度（等級A）の知的障害者
精神障害者	適用外	世帯構成員全員が市町村民税非課税	適用外	重度（1級）の精神障害者

8月から申請受付いたします

※ 申請は8月からできますが、新しい免除基準の適用は平成20年10月1日からとなります。

【お問い合わせ先】NHK視聴者コールセンター

放送受信契約のお申し込みや転居のご連絡 フリーダイヤル：0120-151515
受信料についてのお問い合わせ ナビダイヤル：0570-077-077
受付時間：午前9時～午後10時【土・日・祝日は午後8時まで】

申請窓口 門川町役場福祉課地域福祉係 連絡先：63-1140（内線233）

母子家庭・父子家庭医療費受給資格証の更新手続きのお知らせ

母子家庭・父子家庭医療費受給資格者の方は、資格証を更新しますので次の要領で手続きを行って下さい。

- ＜必要なもの＞ ・印鑑 ・受給資格証
・健康保険証（母子家庭の母または父子家庭の父と児童全員のもの）
- ＜場所＞ 門川町役場福祉課 子育て支援係
- ＜期間＞ 8月1日（金）～8月29日（金）



ご存知ですか？母子家庭・父子家庭医療費助成制度

これまでの母子家庭医療費助成制度に加えて、平成20年4月から、父子家庭への医療費助成が始まりました。

＜対象者＞

20歳未満の児童を養育している母子家庭の母、または父子家庭の父、及びその者に扶養されている18歳までの児童。または、父母のいない児童。
ただし、児童扶養手当に準じた所得制限があります。

扶養人数	所得制限限度額
0人	1,920,000円
1人	2,300,000円
2人	2,680,000円
3人	3,060,000円
4人	3,440,000円
5人	3,820,000円

助成を受けるには、まず、役場福祉課で資格証交付申請を行ってください。

＜助成内容＞

資格証の交付を受けた母子家庭の母と子、又は父子家庭の父と子について、それぞれの1ヶ月の医療費（保険適用範囲内）から自己負担月額1,000円を差引いた額を助成します。医療機関で発行された領収証等により役場福祉課での助成申請が必要です。

＜助成を受けられる期間＞

母子家庭の母、または父子家庭の父：養育する児童が20歳に達した月まで
児童：18歳に達する年度が終了するまで

お問い合わせ 門川町福祉課子育て支援係 ☎63-1140（内線231）

5 受験手続

(1) 申込用紙請求先等

- ア 申込用紙の交付場所
門川町役場総務企画課
- イ 郵便による申込用紙の請求方法
請求先 〒889-0696
宮崎県東臼杵郡門川町本町1丁目1番地 門川町役場総務企画課職員係 宛
封筒の表に「門川町職員採用試験受験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った、宛先明記の返信用封筒(A4判が入る大きさ)を必ず同封し、門川町役場総務企画課に請求してください。
なお、郵送に要する往復の日数を十分考慮してください。

(2) 申込時の注意事項

身体に障がいがある人で、特に何らかの措置を希望する人は、会場準備等の都合がありますので、受験申込の際に申し出てください。なお、その際には、障がいの程度を証明する書類(身体障害者手帳の写し等)を受験申込書に添付してください。

(3) 申込用紙の提出先

- 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丁目1番地)
申込手続 所定の申込用紙に必要事項(申込用紙の「郵便はがき」欄に受験者の氏名及び住所を忘れずに書いてください。)を記入し、最近6か月以内に撮影した写真と50円切手を所定のところに貼って提出してください。
写真の貼っていないもの、職種の記入のないものは、受け付けられない場合がありますので注意してください。
※郵送する場合は必ず郵便局の窓口で簡易書留郵便にして、その際郵便局窓口で交付される「書留郵便物受領証」は、受験票が到着するまで保管しておいてください。
なお、封筒の表には、「〇〇受験」(例:上級一般事務)と朱書きしてください。

(4) 受付期間

7月28日(月)～8月15日(金)
8時30分～17時15分(土曜日及び日曜日を除く)
郵送の場合は8月15日(金)までの消印のあるものに限り受け付けます。

(5) 受験票の交付

申込書を受理した場合は、受験票を郵送します。9月5日(金)を過ぎても受験票が到着しない場合は、門川町役場総務企画課職員係(TEL 0982-63-1140 内線252)に連絡してください。

6 合格から採用まで

最終合格者は職種ごとに決定され、それぞれの採用候補者名簿に登録され、そのうちから任命権者によって採用が決定されます。
この名簿からの採用は原則として平成21年4月1日以降ですが、場合によっては、それ以前に採用されることがあります。
なお、合格者は採用予定者より多く決定されますので、試験に合格しても採用されない場合があります。

7 その他

郵便での問い合わせは、90円切手を貼った宛先明記の返信用封筒を同封してください。

8 問い合わせ先

門川町役場総務企画課職員係
郵便番号 〒889-0696
住 所 宮崎県東臼杵郡門川町本町1丁目1番地
電話番号 0982-63-1140 (内線252)

15 広報 かどがわ8月

平成20年度門川町職員採用試験のお知らせ

平成20年度門川町職員採用試験については、7月28日(月)より受験申込用紙の交付を開始します。申込用紙は総務企画課に用意してあります。
担当課:総務企画課 職員係 ☎0982-63-1140(内線252)

平成20年度門川町職員採用試験実施要領(抜粋)

1 採用試験の種類、職種、採用予定人員及び職務の内容

試験は、次の職種ごとに行いますが、このうち希望するいずれか一つについてだけ受験できます。なお、受付締め切り後は職種の変更は認めません。

種 類	職 種	採用予定人員	職 務 の 内 容
上 級	一般事務(T)	若干名	町長部局等に勤務し、一般事務に従事します。
	管理栄養士(W)	若干名	町長部局等に勤務し、管理栄養士の業務に従事します。

2 受験資格(学歴は問いません。)

(1) 年 齢

種 類	受 験 資 格
上 級	昭和56年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた者

(2) 資 格

管理栄養士は、管理栄養士の資格を有する者(平成20年度の試験において資格取得見込みの者を含む。)に限ります。

(注)資格を必要とする試験については、資格が取得できない場合、採用になりません。

(3) 次のいずれか一つに該当する者は受験できません。

- (ア) 日本国籍を有しない者
(イ) 成年被後見人又は被保佐人(準禁治産者を含む)
(ウ) 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
(エ) 門川町職員として懲戒免職処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
(オ) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3 試験の日時、場所及び合格発表

試 験	試 験 の 日 時	試 験 場	合 格 発 表
一次試験	9月21日(日) 7:30 受付開始 8:10 着 席 8:30 試験開始 12:30 試験終了	宮崎県立門川高等学校 東臼杵郡門川町大字門川尾末 2, 680番地	10月下旬までに、役場内の 掲示場に掲示するほか合格者に 通知します。
二次試験	11月上旬までに、第一次試 験合格者に対して行います。	門川町役場 東臼杵郡門川町本町1丁目1番地	11月下旬までに、役場内の 掲示場に掲示するほか合格者に 通知します。

※宮崎県立門川高等学校には、駐車場はありませんので公共交通機関を利用してください。
※試験中に携帯電話を時計代わりに使用することはできません。

4 試験の方法

上級試験については大学卒業程度の試験を次のとおり実施します。

試 験	試 験 科 目	内 容
一次試験	教 養 試 験	公務員として必要な一般的な知識及び知能についての多肢 選択式による筆記試験
	作 文 試 験	表現力、課題に対する理解力その他の能力についての記述 式による筆記試験
二次試験	人 物 試 験	面接試験及び適性検査
	身 体 検 査	胸部疾患の有無等の健康状態についての医学的検査

地デジ詐欺にご注意!

地上デジタル放送のデジタル化に便乗した詐欺が発生しています。
身におぼえのない工事や代金請求にはご注意ください。

【地上デジタル放送に関する詐欺・悪質商法の事例】

1. 知らない差出名で「地上デジタル放送接続料金請求書」と書かれた手紙が届き、料金を支払わないと地デジが見られないと書かれている。

↓
このようなことはありません。架空請求の疑いがあります。

2. 総務省やテレビ局の名前が書かれた手紙が届き、「地上デジタル放送切り替え助成金」が支給されるので、手数料を支払うよう書かれている。

↓
このような助成金は存在せず、手数料の支払いを求められません。

3. 「テレビ局職員」「地上デジタルテレビ受信対策員」を名乗る人物が自宅にやってきて、受信工事やテレビの調整の代金支払いを求める。

↓
テレビ局などが、このような支払を求められません。

地上デジタル放送に関連して、不審な請求を受けたときは、すぐには支払わず、九州総合通信局、お近くの警察署、または消費生活センターへご相談ください。

【地上デジタル放送に関する詐欺・悪質商法についての連絡先】

総務省九州総合通信局放送課
☎096-326-7882 (平日 8:30~17:15)
〒860-8792 熊本市二の丸1番4号

平成20年度夏休みふれあい映画祭を開催します!!

門川町では、宮崎県の協力を得て人権啓発活動の一環として、平成20年度夏休みふれあい映画祭を開催することにいたしました。また、8月14日(木)MRTテレビにて、映画「ひまわりのように」を放映いたします。この機会に子どもたちやご家族で映画をご覧いただき、人権問題について考えていただければ幸いです。

平成20年度夏休みふれあい映画祭

日時 8月17日(日)
13:30開場 14:00開演
入場無料
会場 門川町総合文化会館
問い合わせ先
門川町役場総務企画課
☎0982-63-1140

夏休みテレビ放映

日時 8月14日(木)
15:10~15:55
MRTテレビ
映画「ひまわりのように」
問い合わせ先
宮崎県人権啓発推進協議会
☎0985-32-4469

防災意識の高揚

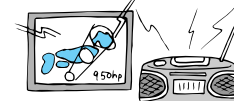
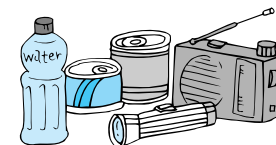
～自然災害に対する備えは十分ですか～

自然災害には、地震・津波・台風・大雨などがあり、ひとたび発生すると大惨事になることは過去の災害を見ると明らかです。

また、平成7年1月に発生した「阪神・淡路大震災」では、6400人を超える尊い命が奪われましたが、本県でも、近い将来発生が予想される日向灘沖地震では、多数の死者が出るだろうと予想されています。

本格的な台風シーズンを控え、また、近い将来発生が予想される大地震に備えて「自分の身は自分で守る」という心構えを持つことが大切です。

防災週間 8月30日～9月5日



地震

◆あなたの備えは十分ですか?

- 次の5つのポイントで災害に備えましょう。
- 日頃から災害について関心を持ちましょう!
災害に対して関心を持ち、いざという時に落ち着いて行動できるよう、日頃から正しい心構えを身につけておきましょう。
- 避難場所と避難経路を確認しておきましょう!
いざという時、自分はどこに避難すればいいのか、どのルートで避難場所まで行けばいいのかを予め確認しておきましょう。
- 家庭で「防災会議」を開きましょう!
家庭内で災害についての話し合いの場を持ちましょう。
- 非常持ち出し品の準備をしておきましょう!
現金、懐中電灯、ラジオ、当面の食料と飲料水、医薬品など日頃から非常持ち出し品を準備しておきましょう。
- 危険を感じたら早めに避難しましょう!
「自分の所は大丈夫」、そう思わずに少しでも危険を感じたら早めに避難しましょう。



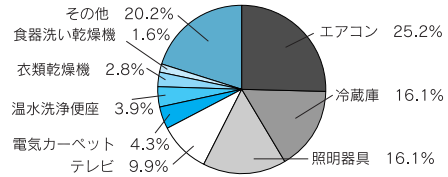
お問い合わせは
門川交番
☎63-1442

家庭でいちばん電気を消費するものは？

電力をたくさん消費する家電製品を知ることが、効率の良い省エネルギー対策につながります。

◎家庭における機器別の消費電力量の比較

私たちの家庭では、電気の約7割はエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つに使われています。消費電力量の多い機器にきちんと対応することが、省エネ効果を高めるポイントになります。買い替える時には、エネルギー消費効率の良い機器を選ぶこと。そして、冷暖房の適正温度を守ったり、冷蔵庫のドアの開け閉めの回数を減らしたり、少しずつ無駄を省くだけで毎月の電気代も変わってきます。



出所：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要 (平成15年度推定実績)
注：割合は四捨五入しているため、合計が100%とは合いません。

出典 財団法人/省エネルギーセンター

付加保険料を納付しませんか

付加保険料とは

平成20年度の老齢基礎年金の年金額は、40年間保険料を納めた場合の満額で79万2,100円ですが、老後により多くの年金を受けたいと考えている方のために、付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料(平成20年度は1万4,410円)に、付加保険料を上乗せして納付すると、付加年金が老齢基礎年金に上乗せして支給されるしくみです。厚生年金などの被用者年金制度に加入している方は報酬によって保険料や給付額が増減しますが、自営業者やフリーで仕事をしている方など第一号被保険者の場合は、保険料と給付(老齢基礎年金)額が定額になっています。将来の生活設計に合わせて上乗せの年金を考えている第一号被保険者のためには、付加年金のほかにも、公的な年金制度である国民年金基金、個人型確定拠出年金、農業者が加入できる農業者年金の制度があります。これら上乗せ制度の保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

付加保険料の額は定額

付加保険料の額は一か月400円です。付加保険料を納付できるのは、国民年金第一号被保険者または任意加入被保険者の方です。保険料の免除または納付猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。一方、農業者年金の加入者の方は、必ず付加保険料を納付することになっています。

付加年金額は

付加年金額の計算は、次のとおりです。
年金額=200円×付加保険料納付月数(65歳から老齢基礎年金を受給する場合)
つまり、保険料月額400円に対して年額は200円ですから、一年間付加保険料を納付した場合、65歳から年金を受けるとして、二年間で付加保険料相当分の年金を受けとることができる計算になります。
なお、付加年金は、老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。老齢基礎年金を65歳より前に繰上げ受給または66歳より後に繰下げ受給する場合には、付加年金も老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて減額・増額されます。
付加保険料の納付手続きについて、くわしくは最寄りの社会保険事務所にお問い合わせください。
また、国民年金基金の加入については、各都道府県に一か所設立されている地域型国民年金基金か、25の業種別に設立されている職能型国民年金基金にお問い合わせください。
*社会保険事務所については社会保険庁のホームページを参照。 <http://www.sia.go.jp/>
*地域型・職能型国民年金基金については、国民年金基金のホームページを参照。 <http://www.npfa.or.jp/>

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。

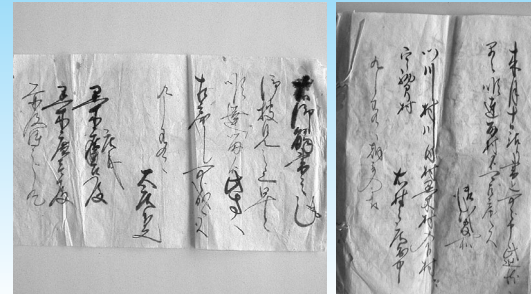
日時 8月28日(木) 午前10時から午後3時まで
場所 勤労青少年ホーム(日向市役所横)

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6

門川町の古文書を読む

第26回



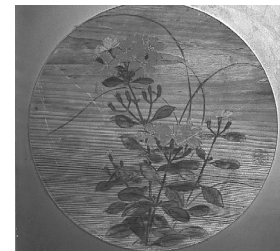
赤澤家の古文書の紹介も今回で最終回です。写真の右は裏表紙ですが、先週までの文書の続きで、代官所からのお触れの写しです。廻状を早々に順達して留村(ここでは宇納間村)から代官所に戻すようにと書かれています。写真の左は別紙で、門川村の庄屋から村の有力者3名にあてています。御触書写しの本体に貼り付けられていました。内容は、この御触書の内容を見たらすぐに順達し、留(ここでは赤澤家)より大庄屋元へ戻すようにと書かれています。このように延岡藩の御触書は、藩庁→各村々→村の有力者→村人という流れで伝えられ、廻状をうけとったら、受け取った日付と署名をして次に廻すことになっていました。現代人が思うより早く確実に伝えられていました。「聞きませんでした」「聞きませんでした」は許されない社会でした。

(別紙)

右御觸書之趣
御披見之上早々
順達 留より此方へ
相戻し可被成候以上
九月廿九日
大庄屋元
黒木庄蔵殿
黒木廣吉殿
赤澤伊太郎殿

持高村中不洩様取調銘々名面相記
来月十日限り書上可被申候此廻状
早々順達留村より可被相戻候以上
御代官所
門川村 川内村 黒木村 入下村
宇納間村 右村々庄屋中
九月廿九日朝受取

勝蓮寺天井画紹介 [第11回]



センノウ



シュウカイドウ

九州電力からのお知らせ
台風などの災害に伴う停電の際に備えて

台風などの災害に伴う停電の際は、
台風などの災害に伴い停電が発生するおそれがありますので、
日ごろから確認しておきましょう。

● 台風による停電の際は

台風による停電時には、電気がつながりにくくなる場合があります。
停電情報は下記のホームページでもご確認いただけます。
※台風等非常災害以外の突発的な停電に際しましては、停電情報はご確認いただけません。

携帯電話版ホームページ
<http://kyuden.jp>

パソコン版ホームページ
<http://www.kyuden.co.jp>

携帯メールサービス

台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。詳しくは、上記ホームページをご覧ください。

● 停電に備えてご準備ください。

停電時に必要なもの(例)
□ 携帯ラジオ □ 懐中電灯
□ 飲料水 □ 携帯電話の充電器(電池式)
□ 乾電池 □ ため水(生活用水)

なお、強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

● 災害が起きたら

もし、切れた電線を見たら？
切れた電線を見つけたら、危険ですので絶対に触らずにお近くの九州電力へご連絡ください。



九州電力
ずっと先まで、明るくしたい。

★水道料金の口座振替について
8月25日は、7月分の口座振替日になります。また、8月25日に引落しできなかった場合は、9月10日に再振替します。なお、6月分の再振替は8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7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、丁寧に包装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
7月27日 小松	28日 小松	29日 小松	30日 小松	31日 小松	8月1日 小松	2日 小松
3日 南日本	4日 南日本	5日 南日本	6日 南日本	7日 南日本	8日 南日本	9日 南日本
10日 セイウ	11日 小泉	12日 富高	13日 小川	14日 旭	15日 請閑	16日 ザンクス
17日 セイウ	18日 セイウ	19日 セイウ	20日 セイウ	21日 セイウ	22日 セイウ	23日 セイウ
24日 小泉	25日 小泉	26日 小泉	27日 小泉	28日 小泉	29日 小泉	30日 小泉
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

8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。

	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
ザンクス設備機器	50-4333	50-4333
セイウ設備	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	(代)63-1140

宮崎県北9市町村をまわってみよう!

大好評につき、今年もスタンプラリーが実施されます。
5市町村のスタンプ5個で特産品3千円分!
宮崎県北の9市町村のうち、いずれか5市町村のスタンプ5個を集めて応募すると、抽選で200名様に3千円相当の特産品等が当たります。
9個で、特産品1万4千円分!
宮崎県北の9市町村のスタンプ9個を集めて応募すると、抽選で10名様に1万円相当の特産品等が当たります。
※同時にチャンス1の権利もあります。
実施期間 平成20年7月19日(土)～平成21年1月8日(木)
お問い合わせ 門川町総務企画課 ☎099-140(内線251)



スタンプシート(台紙)は各チェックポイント及び役場にあり。門川町は、かどがわ温泉「心の社」、海遊物産館「うみすずめ」がチェックポイントです。

まちづくりインタビュー

Vol.4 特定非営利活動法人 子どもの森 横山謙一氏

事業名: 豊かな森づくり事業



事務局: NPO法人子どもの森は、子ども達に豊かな森を引き継ぐことを目的とし、自然環境教育の舞台である森林の整備に取り組みました。まちづくりプレイヤー支援事業について、どのような感想を持たれましたか?

横山: 非常に良い取り組みだと思います。効果が地域に広くもたらされる活動を行う団体にとっては自己資金の確保が困難ですので、特に手厚い支援が必要ではないでしょうか。
これからも町民の皆さんがもっと利用しやすい事業になってほしいと思っています。

事務局: 今後の活動展開についてお聞かせください。

横山: 現在、旧西門川小学校松瀬分校の校舎を活用した活動を考えています。図書館やコミュニティなど、人が集まって日常的に活用できる場所を提供したいと考えています。
これからも、自分達が面白いこと、人が面白いことをやっていきたいと思っています。

ふるさとの集落に名前を付けてください。

「元気な集落づくり」に取組む集落に対する「新たな呼称」募集中

最優秀賞1点、優秀賞2点(宮崎の特産品プレゼント)

応募締切 平成20年8月31日(日) ○○集落○○の里などなど ご応募お待ちしております。

審査委員長 東国原英夫宮崎県知事
【応募内容】 「元気な集落づくり」に取り組む集落」の新たな呼称
中山間地域の活気と地域住民の意欲を高めるとともに、都市住民の中山間地域への理解と関心と喚起する前向きで明るいイメージの名前(自作未発表のものに限る)

応募先・お問い合わせ
〒880-8501 宮崎市橋通東2-10-1 宮崎県総合政策課中山間・地域対策室 新たな呼称募集係
☎0985-26-7036 FAX0985-26-7331 E-mail chusankan-chiiki@pref.miyazaki.lg.jp

お知らせ お盆休み中のごみ収集・清掃工場への持込及びし尿の汲み取りについて

清掃工場及び衛生センターのお盆休みは次のとおりです。

施設名	日付	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)	8/18(月)	
ごみの収集	通常	通常	休み	休み	休み	休み	通常	
清掃工場への直接持込						通常		通常
し尿の汲み取り						休み		休み

問い合わせ 環境建設課 ☎63-1140 (内線286)

8月のカレンダー

(平成20年7月14日現在)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					1才6ヶ月児健診【対象H18年12月・H19年1月生】(受付13:15~14:00 総合福祉センター) 門川町教育講演会 演題「出会って良かった先生」(14:00~16:00 クリエイティブセンター門川 体育室)	西門川いきいき館 (15:30~西門川総合福祉センター高知 親子で楽しむレクレーション教室 (9:00~12:00 中央公民館) ことば茶室 (10:00~12:00 クリエイティブセンター門川) ことばお琴教室 (13:00~15:00 クリエイティブセンター門川)
3	4	5	6	7	8	9
	西門川中 職場体験学習 (~5日 門川町内・日向市内)	生涯学習講座「遊学塾」(9:30~11:30 中央公民館)		生涯学習講座「高齢者教室」(9:30~11:30 中央公民館)	男性のためのストレッチ教室 (9:30~11:00 クリエイティブセンター門川)	生涯学習講座「深い野菜づくり教室」(9:00~12:00 町内) ことばお琴教室 (13:00~15:00 クリエイティブセンター門川)
10	11	12	13	14	15	16
	かどがわ温泉心の杜休館日 日向地区中学校リーダークン研修会 (大王谷公民館)	行政相談日 (10:00~15:00 門川町総合福祉センター)		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)		平成20年度国民体育大会第28回九州ブロック大会(女子ソフトボール競技) (9:00~17日まで 門川海浜総合公園)
17	18	19	20	21	22	23
夏休み ふれあい映画祭 (13:30開場 14:00開演 門川町総合文化会館)	ことばお琴教室 (13:00~15:00 クリエイティブセンター門川)	つどいの広場 (10:00~12:00 かどがわ温泉心の杜) 生涯学習講座「遊学塾」(9:30~11:30 中央公民館) 郷土史講座(観察見学) (8:30~16:00 西部原ほか)		夏休み 親子シアター (14:00~ 門川町立図書館)	男性のためのストレッチ教室 (9:30~11:00 クリエイティブセンター門川)	生涯学習講座「楽しい野菜づくり教室」(9:00~12:00 町内) ことばお琴教室 (10:00~12:00 中央公民館)
24	25	26	27	28	29	30
第3回東臼杵郡民体育大会 (9:30~ 榎葉村) 西門川小・中PTA奉仕作業 (6:30~ 西門川小・中学校)	ことばお琴教室 (13:00~15:00 クリエイティブセンター門川)		後期乳児健診【対象H19年11・12月生】(受付13:30~14:00 門川町総合福祉センター)	2才児歯科健診【対象H18年2・3月生】(受付13:15~14:00 門川町総合福祉センター)	農業委員会 定例総会 (9:30~ 役場3階会議室)	第23回かどがわ納涼花火大会 (20:00~ 門川漁港中央突堤) 古文書講話会 (10:00~12:00 中央公民館)
31						
五十鈴小PTA第2回奉仕活動 (8:30~10:30 学校内外)						

募集・お知らせ

パソコン講座受講生募集!!

パソコン初心者の方でも大丈夫!! 講師の先生が分かりやすく指導いたします。あなたも、パソコン始めてみませんか? 「基本を学ぶソフト」(初級) ☆Windowsの概要と基本操作 ☆文字の入力・イラストの挿入 ☆ハガキ作成等

☆日程(6日間) 9月2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金)

時間 午前9時30分~ 午前11時30分

費用 2,100円 (テキスト代)

※初日にお持ちください。

会場 門川町立図書館 2階 情報研修室 (在任している成人男女)

受講資格 原則として門川町内に在任している成人男女

申込方法 20名

申込先 電話にてお申し込みください。

申込・お問合せ 門川町役場社会教育課 ☎631140

歩こっぴくす体験教室を開催します

運動はしてみたいけど、楽しい運動だったら、内容がわからないから心配

・運動はしてみたいけど、などなど、思っていないで、参加してみませんか。

開催日時 9月4日(木) 13時30分~15時

会場 クリエイティブセンター(体育室)

持参するもの 体育館シューズ、タオル、水分補給用(お茶・水等)

申込方法 電話・FAX

受付時間 平日(祝祭日除く)の8時~18時

申込先 門川町役場町民課健康づくり係 ☎631140(内線220) FAX681010

申込締め切り 8月25日(月)

あなたが防ぐ電気事故

2008年8月1日~8月31日 電気使用安全月間

「電気使用安全月間」は、広く一般に電気使用の安全に関する理解を深め、電気事故の未然防止を図ることを目的に、毎年8月経済産業省主催により、電力会社をはじめ電気関係諸団体が一体となって全国的に実施されているものです。

●あなたのお家はだいじょうぶ?日ごろから電気安全を心がけましょう。

●自家用施設の電気事故は日頃のチェックで防ぎましょう。

●自然災害にそなえ、電気安全に努めましょう。

九州電力株式会社日向営業所

商工会職員募集

商工会では、職員の採用試験が行われます。

一、受験資格・年齢 □高卒以上で、平成21年4月1日現在満60歳未満の者 □簿記三級以上の資格保有者 □普通自動車運転免許保有者

二、職種・採用数 □経営・情報支援員(事務職員)三名

三、勤務地 □西都市三財商工会、川南商工会、三股商工会

四、受験申し込み期限 □平成20年8月18日必着

五、試験期日 □一次試験 平成20年8月30日 □二次試験 平成20年9月20日

六、採用予定 平成20年11月1日

七、問い合わせ先 ・宮崎県商工会連合会・門川商工会 ☎(0985)242055 ☎(0982)631514

自衛隊大学校生徒募集

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
				一次	二次	
防衛大学校学生一般(男女)	参考(19年度) ・人文・社会科学専攻 約65名(うち女子約5名) ・理工学専攻 約285名(うち女子約25名)	高卒(見込含) 21歳未満	9月8日(月)~9月30日(火)	一次	11月15日(土)・16日(日)	21年4月上旬
				二次	12月16日(火)~20日(土)	
				最終合格	21年2月17日(火)	
防衛医科大学校学生(男女)	参考(19年度) 約80名	高卒(見込含) 21歳未満	9月8日(月)~9月30日(火)	一次	11月1日(土)・2日(日)	21年4月上旬
				二次	12月3日(水)~5日(金)	
				最終合格	21年2月13日(金)	
看護学生(男女)	・陸上 約70名	高卒(見込含) 24歳未満	9月8日(月)~9月30日(火)	一次	10月25日(土)	21年3月下旬~4月上旬
				二次	11月22日(土)・23日(日)	
				最終合格	21年1月9日(金)	

募集についてのお問い合わせ 自衛官日向募集事務所 ☎52-6914

図書館だより

夏本番！海に、山に、図書館に行こう！

8月・9月の図書館行事

おはなし会

★乳児・幼児向け★
 (時間は10:30から)
 8月13日(水)、27日(水)
 9月10日(水)、24日(水)

★小学校低学年向け★
 (時間は11:00から)
 8月9日(土)
 9月13日(土)



**夏休み！
親子シアター**

8月21日(木)
14:00～
子ども向けの映画を
上映します！

移動図書館

※利用対象は西門川小・中の生徒のみ
 ※お昼休み時間にうかがいます
 ※8月は夏休みにつき、お休みします

★巡回日程★
 9月11日(木)、25日(木)

休館日カレンダー

●印は休館日

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						●		●	●				
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24 31	25	26	27	28	29	30	28	29	30				

■利用時間：(火～金曜日) 午前10時～午後7時
 (土・日曜日・祝日) 午前10時～午後5時

■休館日：毎週月曜日、毎月1日(図書整理日)
 年末年始、特別整理期間(年1度)

夏休み期間中の図書館利用について

夏休み期間中は図書の貸出、AV視聴コーナー、学習室の利用が大変多くなります。以下の点に注意して図書館を上手に活用しましょう。

- 図書の貸出**
 夏休みに読書感想文や自由研究をする方は、早めにテーマを決めて本を借りますよ。
 ※借りた本は必ず期限内にご返却下さい。
- AV視聴コーナー**
 多くの利用者が混み合いますので、一人1日1回のご利用です。
- 学習室**
 1階の席は本を閲覧される方が優先です。ご自分の資料等を持ち込んで自習をされる方(宿題など)は、2階の学習室をご利用下さい。

学習室利用時間

火～金曜日 午後2時～午後6時45分
 (※7月19日～8月31日までは午前10時より利用可)

土・日曜日 午前10時～午後4時45分

●**その他**
 館内での**喫煙・飲食・携帯電話・コロソ**は禁止されています。みなさまに気持ちよくご利用いただくため、ご協力下さいますよう、お願いいたします。

**門川町立図書館の
ホームページがオープンしました！**

(URL) <http://www.kadogawa-lib.jp>
 (携帯からは <http://www.kadogawa-lib.jp/k>)

- ホームページではこんなことができます**
 - ・門川町立図書館に所蔵している本の検索
 - ・新着資料、休館日、図書館だよりの閲覧など
- また、パスワードの申請をすればこんなこともできます**
 - ・現在、貸出中の資料を予約することができます
 - ・自分の貸出状況、予約状況の確認
(パスワードについては、カウンターでおたずね下さい)
- 館内に利用者用インターネット端末が設置されました。**
 - ・調査、研究のための情報収集にご活用下さい。
 - ※娯楽目的のご利用はできません。「門川町立図書館利用者インターネット端末利用のガイドライン」に同意した上でご利用をお願いします。
 - ・利用する際にはカウンターにて申込書にご記入下さい。

図書館蔵書数

平成20年7月1日現在

一般図書資料	49,500冊
児童図書資料	24,333冊
雑誌(59誌)	5,576点
視聴覚資料	1,629冊
合計	81,038冊(点)

図書館利用カード 更新手続きについて

利用カードは登録した日から**5年間**が有効期限となっています。**以後5年ごとに更新手続きが必要**です！

- <更新手続きに必要なもの>
- 町内の方…①氏名・住所・生年月日を証明できるもの(免許証・保険証など)
 - 町外の方…上記の①の証明のほか、②在学・在勤を証明するもの(学生証・社員証など)

有効期限がもうすぐ切れる(またはすでに切れている方)は、図書館をご利用した時に、職員の方からご案内いたします。

本の寄贈のおねがい

門川町立図書館では10月25日に「図書館まつり」を計画しています。そこで今年も、毎年大好評の「本の無料配布市」を開催し、利用者みなさまに配布したいと思っています。

つきましては、ご家庭に不用品(読まなくなった絵本・一般書・文庫本等、比較的きれいなもの)がございましたら、図書館までお持ち下さると幸いです。ご協力よろしくお願いたします。

※書籍に限ります。
 漫画・雑誌等のご遠慮下さい。
 ※募集期間
 8月1日(金)～10月18日(土)

**更新手続き・寄贈本については
図書館カウンターまたはお電話にてお問い合わせ下さい。**
 ☎0982-68-0001

新刊・話題の本(一般)

- ★**神の狩人2031探偵物語**
 柴田 よしき/著 文藝春秋
- ★**二月三十日**
 曾野 綾子/著 新潮社
- ★**錦**
 宮尾 登美子/著 中央公論新社
- ★**スカイ・イクリプス**
 森 博嗣/著 中央公論新社
- ★**地の日天の海(上・下)**
 内田 康夫/著 角川書店

新刊・話題の本(児童)

- ★**ハリー・ポッターと死の秘宝(上・下)**
 J.K.ローリング/著 静山社
- ★**うみべてあそぼう**
 小林 安雅/しゃしん 福音館書店
- ★**おしゃべりどうぶつえん**
 高島 那生/絵 絵本館
- ★**巨大昆虫探検図鑑**
 山口 進/写真・文 岩崎書店
- ★**ミヤマ物語 第1部**
 あさの あつこ/著 毎日新聞社

蔵書点検のご報告

6月24日～7月1日に行われた蔵書点検期間中、利用者みなさまにはご不便をおかけしました。資料のバーコードを1点1点、機械で読み取り、紛失していないか、正しい場所にあるかどうか点検いたしました。

- ・点検総数 72,980点
- ・本年度不明資料 86点

今年は、葉草・釣り・ペット等、趣味・実用に関する資料が多数不明になっているのが特徴です。図書館は不明資料の発見に全力で努めて参ります。

～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。パーフェクトメニューとは、身体に必要な栄養素が完璧に整っている献立という意味です。パーフェクトメニューでこの量をしっかりと取りましょう。

“食材でパーフェクト” 今月の食材です。お好みの献立してお召し上がりください。

赤 群	青 群	黄 群
うなぎ蒲焼40g、大豆(乾)20g、木綿豆腐50g、かつお節1g、ごま3g、ささ身20g、加糖ヨーグルト100g	小松菜50g、人参20g、生姜10g、なす50g、にがうり50g、昆布(戻)12g、にら10g、ずもも40g	ごはん100g、砂糖5g、(調味料はご自由に)

【例えば、こんな献立はいかがですか】

- うなぎの蒲焼の焼きすぎなす**
材 料【うなぎの蒲焼40g、なす50g、かつお節1g、生姜5g】
- 丼汁**
材 料【大豆20g、にら10g、出し汁、味噌】
作り方：乾燥大豆は水にしばらく漬けてミキサーにかけ、出し汁とともに鍋に移して、火にかけ、食べやすき切ったにらと味噌を入れて火を止める。
- 小松菜の白和え**
材 料【豆腐50g、小松菜50g、人参10g、ささ身10g、ごま3g、砂糖、味噌】
作り方：すり鉢でごまをすり、砂糖と味噌、水切りした豆腐を加えてすり混ぜ、湯に通じて食べやすき切った野菜とををまぶしてレンジにかけて細かくさいの目を加え混ぜる。
- にがうりの酢の物**
材 料【にがうり50g、ささ身10g、人参10g、昆布12g、生姜5g、酢、薄口しょう油、出し汁】
作り方：にがうりは中の種を取り除き薄切り塩少々をまぶしてしんなりしたら水気を絞る。ボールに酢・しょう油・出し汁を加えて混ぜ合わせ、にがうり・酒をまぶしてレンジにかけ細かくさいの目、ささ身、水で戻した昆布、せん切りした人参と生姜を加えて混ぜ合わせる。
- 加糖ヨーグルト100g**
- 果物 すもも40g**
- ごはん100g**

栄養価

1食目安	蛋白質	ヒタマシD	ヒタマシB1	ヒタマシB2	ナイアシン	ヒタマシD	鉄	ヒタマシA	ヒタマシC
30g	0.40mg	0.50mg	6.0mg	2.0ug	4.0mg	210ug	40mg		
献立1人当	32.7	0.56	0.61	6.3	7.3	7.4	1243	63	
1食目安	カリウム	カリウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂 質	エネルギー	比率	
1300mg	300mg	300mg	10g	84g	16g	800kcal	cap		
献立1人当	1639	473	561	10.1	74	18	587	1:1:19	

※肥満の方は、ごはん100gをカットし、木綿豆腐50gに替えると、必要な栄養素は完璧でエネルギーが132kcal減となり、総エネルギー量が455kcal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

メタボを治すには毎日の一杯のアルコールは、たまらないですね。一杯?? 二杯?? タバコは「百害あって一利なし」と言われますが、アルコールは「百

薬の長」と言われているのは、ご存知のことと思います。しかし、その「百薬の長」という薬になるアルコールの飲み方は、さてどのような飲み方を言うのでしょうか。もちろん、肝臓を保護する良質たんぱく質（魚等）を摂りながらは言うまでもなく、量的には「日本酒1合まで」と言われています。

【例えば、このくらい飲んだらしたら】

アルコールの種類	飲む量	100ml中エネルギー量	小計	摂取したアルコールのエネルギー量と、ご飯(150g=252kcal)に換算してみると、1,188kcal/252→=4.7杯
日本酒	ml	×109kcal		
ビール(淡)	1000ml	×40kcal	=400kcal	
ワイン	ml	×73kcal		
焼酎(25度)	540ml	×146kcal	=788kcal	
梅酒	ml	×156kcal		
ウイスキーブランデー	ml	×237kcal		
	合 計		1,188kcal	

これに、ご飯まで食べたら、どうなるでしょう。→メタボまっくらだっけでは、すみませぬ。




【例えば、内臓脂肪減少予防を考えると飲む量を改善したら】

毎日飲むビールを500mlから350mlに減らると、1日60kcalの減となり、1年で21,900kcal、約3kgの体重減量につながります。

※食を考える

日本の食料自給率 39% (H18年度 カロリーベース)
日本の食料自給率は先進国の中で、最低水準です。輸入食材を特定に少数の国に依存している為、日本の食糧が相手国の事情に左右されやすいことを知っておくべきでしょう。もし、相手国に何か起こり、食糧輸入がストップしたら…どうしようは、遅すぎます。それぞれが、「何をできる」を“今”考えなくては

※あなたのよく食べる料理の自給率はどれくらい (aff5月号より)

親子丼 自給率70%	かけうどん 自給率27%	サンドイッチ 自給率16%
 <p>ごはん…200g 100% たまご…50g 75% 蒲焼…30g 7% しょうゆ…15g 0% しいたけ…10g 57% 本みりん…6g 94% みど…5g 100% さとう…4g 32% のり…0g 98%</p>	 <p>かつおだし…300g 86% うどん…250g 13% しょうゆ…27g 0% かまぼこ…20g 69% 本みりん…18g 94% ねぎ…5g 86%</p>	 <p>食パン…100g 15% 豚肉…40g 5% レタス…5g 99% きゅうり…20g 93% トマト…20g 49% バター…10g 36% マヨネーズ…5g 2%</p>
<p>自給率が低くなった理由はごはんに多いです。ごはんは自給率100%の最も安い食べ物です。ごはんを中心とした食生活は健康に良いだけでなく、自給率向上にもつながります。</p>	<p>そばやうどんは和食なので自給率が高いと思っていいる人が多いようですが、そば粉や小麦粉はほとんどを輸入国に頼っています。つゆに使うしょうゆの自給率は原料の小麦、大豆たんぱくが輸入品のため0%です。</p>	<p>食パンやスナック菓子、うどんなどの原料となる小麦の自給率は14%です。さらにパンをメインにした食事は乳製品や、肉、卵を多く使うため、自給率が低くなります。</p>

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集合せ 3期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口 7月1日現在

男	女	計	世帯数
8,900	10,040	18,940	7,086
(8,890)	(10,049)	(18,939)	(7,077)

() 内は前月



発行日/平成20年8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付 FAX(0982)63-1356
印刷/安井株式会社

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