

今月の主な内容

- ◎ 地元の食材を食卓に……………2～3
- ◎ 「防災の日」「防災週間」について……9
- ◎ 門川町まちづくりプレーヤー支援事業……4～5
- ◎ 長寿のよこび健康がいちばん ……14



西門川活性化センターにて「親子ふれあいフェスタ」が開催されました！

8月18日(土)に西門川活性化センターにて「親子ふれあいフェスタ」(門川町わくわく体験実行委員会主催)が開催されました。これは「豊かな心を育む子どもの体験活動事業」の1つとして開催され、当日は町内から親子20組40名が「陶芸体験教室」やシュロの葉を使った「草葉工作体験教室」等の活動を行いました。早朝より夜遅くまでの活動となりましたが、夏休みの良い思い出となったようです。

## 早起き、早寝、朝ごはん



門川町元気な子どもを育てる  
食育推進委員会

朝食レストランを家庭につなげるべく、子どもに必要な質や量を知っていただくとうとパーフェクトメニューの調理実習を保護者の方を対象に行いました。今回は保護者の方々に子どもたちが苦手な野菜料理のレパートリーを増やしていただきたく、品数を増やしての実習となり、大変ではなかったかと思えます。量ることに慣れていないこともあり、食材を量ることはもちろん、器に盛るときに量るなど想像できないようでした。

でも、さすが主婦の皆さんは、料理のプロでした。手際よく楽しまれながら調理実習に取り組み姿勢を見て、わが家でもこんなに楽しく料理していれば、台所は家族の団欒の場であろうと、目を閉じると和やかな食事団欒風景が

### 保護者のための パーフェクトメニュー 実習の実施



浮かんできました。実習後は、いよいよ試食です。一堂口をそろえて「おいしい」と後は「美味しい」を連発しながら、しつかりパーフェクトメニューを試食し、朝からこれだけ必要なのですね。と確認ながら、自分自身に納得させているのか、しきりとうなずいていた姿が印象深く残りました。

『朝から絶対にこれだけ食べさせない』ではないのです。できれば、食べさせて欲しいし、またこのくらいの量をペロリと平らげて欲しいと思っはいますが、今の中学生がどれくらい必要なか、またスポーツをしている生徒がどのくらいの質や量が必要なのか、知っているのと知らないのでは、大きな差が出てくると思いますので、本音で必要なものは必要だと言わせていただいております。後は保護者の方々がそれぞれの家庭環境や現状に沿ったかたちで実践されればよろしいのではないのでしょうか。なお、数年前に全世帯配布しております『栄養素の整った献立・門川』を参考にさせていただき、同じ食材で好みの献立に作り変えて使っていただいてもパーフェクトメニューです。

門川中学校の朝食レストランは、テレビや新聞で紹介されていたし、息子も美味しかったと言っていたのでどうも料理が出たのか興味がありました。我が家の1日分程のメニューと材料の種類にびっくりしました。それに、以外と手早くできるものもあって、是非我が家でも作りたいと思えました。出来上がった弁当箱の中は「これが朝ごはん」というほど素晴らしいもので、食べてみると朝食にふさわしく、あっさりしていて、よく噛んで食べるもので、目覚めのよくなるような美味いものでした。片づけをしている頃には体がポカポカと温かくなって、食べ物でこんなに変化があるものなのかと思えました。先生が「食べ物が変わると家族が変わって、食卓が集まってくる」とおっしゃっていました。私も夫や子どもが早く家に帰ってご飯が食べたいとか、早起きしてご飯が食べたいと思ってくれたら嬉しいだろうなと思いました。まずは、私の努力が必要だと分かりました。とても大変ですが、少しずつ頑張っていきたいと思えます。



今回参加していただきました保護者様より感想をいただいておりますので、掲載させていただきます。

## 門川のお米を学校給食で“いただきます”

(二学期から地元産米を使用)

いままで門川町の小・中学校の学校給食には、地元産のお魚、野菜、果物などは取り入れてきましたが、米は県内産ではあっても門川の米とは限りませんでした。

このたび、(財)宮崎県学校給食会、JA日向などのご協力をいただき、給食のご飯に、門川の米を使用することにしました。

今年、台風の影響で、早期水稲が打撃を受けていますが、関係者の協力で安心でおいしいご飯を食べてもらいたいと、二学期から実施できようになりました。

地産・地消を推進し、子どもたちに食・農の大切さを学んでもらいたいと思います。



### 生産者訪問を させていただきました。



きゅうり生産者の園田さんとトマト生産者の新門さんを仕事場のハウスに早朝からお尋ねし、お話を聞かせていただきました。きゅうりやトマトを育てることは、自然を相手にした仕事であり、命を育てることなので、水(栄養)は多過ぎないか、足りているか、虫に食われていないか、暑くないか、寒くないかなど毎日、毎日、愛情をたっぷり注ぎながら、育てていらつしやるのとことでした。そんな生産者の思いがたっぷり注がれた新鮮な野菜等を提供していただいたことに感謝しております。そして、地産地消の素晴らしさを肌で感じさせていただきました。

### 門川中学校 山本養護教諭から 一言

『新鮮な野菜の表面は、朝日を浴びてキラキラうぶ毛のような物が光っていました。農家の方の「こだわり」の作物は、まさに「安心・安全」と輝いていました。』



# 『門川町まちづくりプレイヤー支援事業』追加募集!!

6月に募集を行った門川町まちづくりプレイヤー支援事業では、町民の皆様から沢山のお問い合わせを頂き、まちづくりに対する関心の高さを改めて感じました。

そこで、より多くの活動を応援するため、事業の追加募集を行います。皆様のアイデアによるまちづくり事業で、魅力ある門川町を創ります！

## 1. 募集期間

平成19年9月10日（月）～平成19年10月12日（金）

## 2. 事業申請に必要な書類

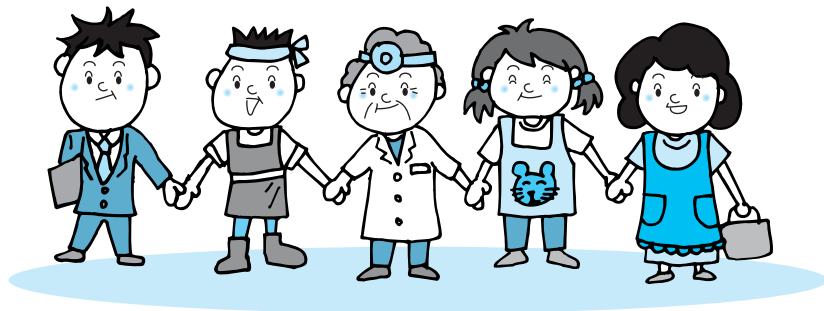
- (1) まちづくりプレイヤー支援事業申請書
  - ・事業計画書
  - ・収支予算書
- (2) 対象団体の運営に関する規約等
- (3) 対象団体の会員名簿

## 3. 申請受付

受付場所：門川町役場 総務企画課企画政策係（門川町本町1丁目1番地）

※まちづくりプレイヤー支援事業の内容は、6月号の町広報または門川町ホームページをご参照ください。まずはお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】総務企画課企画政策係 担当：河野（かわの） ☎(0982)63-1140（内線251）



# 門川町まちづくりプレイヤー支援事業の 採択団体・事業が決定しました！

『夢と誇りを持てる門川町づくり』の実現を目指して、町民の皆様の主体的な活動を応援する『門川町まちづくりプレイヤー支援事業』の採択事業が決定しました！

町内各地から申請のあったまちづくり活動は、審査会において慎重かつ熱心に審査されました。今回は5団体5事業が採択され、新たなまちづくり支援が始まります。

採択事業数	申請事業費 [合計]	補助金申請額 [合計]	補助金内示額 [合計]
5件	1,629,340円	1,069,616円	840,000円

## 採択団体・事業 (順不同)

団体名	事業名	事業費 (円)	補助金内示額 (円) 補助率	
特定非営利活動法人 かどがわ・ざわざわ会	さくらんぼde子育て力up塾	624,500	312,000	事業費の 2分の1
西門川地域 活性化推進協議会	西門川地域活性化対策事業	312,800	156,000	事業費の 2分の1
宮崎LD・発達障害親の会 「フレンド」県北支部	平成19年度 「フレンド」県北支部☆子どもクラブ	400,800	200,000	事業費の 2分の1
特定非営利活動法人 子どもの森	豊かな森づくり	108,240	81,000	事業費の 4分の3
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！」	183,000	91,000	事業費の 2分の1

## 事業採択までの経緯

6月 4日～

6月29日 事業申請募集

7月26日 第1回審査会開催 ◇申請者の事業説明と申請書類による審査  
審査委員（民間10名・行政1名 計11名）が審査項目 [5項目] ごとに5段階評価を行い、各申請事業を評価しました。

8月 9日 第2回審査会開催 ◇最終審査  
評価得点と委員の意見をもとに総合的な審査を行い、採択事業及び補助事業を決定しました。

# 第22回かどがわ納涼花火大会 おかげさまで盛況のうちに終わりました。

8月25日(土) 庵川漁港にて、かどがわ納涼花火大会が開催されました。午後8時から打ち上げがはじまり、約4,000発の花火が門川の夜空を彩りました。町内外から訪れた約2万人の観客も夏の終わりの楽しいひとときを過ごされたことと思います。



大会の開催にあたりまして、ご協賛いただきました町民の皆様、企業・団体様をはじめ、運営にご協力いただきました消防団、日赤奉仕団、警察、海上保安署の皆様、早朝より清掃にご協力いただきましたボランティアの皆様等、多くの方々よりお力添えをいただきました。心よりお礼を申し上げます。

なお、皆様よりご協力いただきました地区協賛金は補助金等とあわせて、花火代金2,500,000円ほか、警備費・会場設営等に使用させていただきました。ご協賛ありがとうございました。これからも観光事業を通じて本町の活性化と発展につながるよう務めてまいりますので、ご支援ご協力をお願いいたします。

門川町観光協会



7月28日(土) 及び29日(日)の両日、門川町海浜公園多目的グラウンドをメイン会場として、『第14回門川町少年サッカー交流大会』が開催されました。本大会には全日本少年サッカー宮崎県大会で優勝した宮崎サッカースポーツ少年団を始め、遠くは高知県や大分県から強豪20チームが集まり、これに町内4チームを加えた24チームで予選リーグ及び予選リーグの順位に基づいた順位別トーナメント戦が行われました。暑い中でのサッカーとなりましたが、子どもたちのひたむきで全力のプレーに保護者や観客から大きな声援が送られていました。



8月4日(土) 及び5日(日)の両日、門川町海浜公園において、『第16回東九州小学生ソフトボール大会』が開催されました。昨年は降雨中止だったため、2年ぶりの開催となった本大会には、九州各県から14チーム、町内5チームを含む県内16チームの30チームが出場し、トーナメント戦で競いました。各県の強豪チームが参加していることもあり、大人顔負けのプレーが随所に見られ、見ごたえのある試合が多く行われました。2日間暑い中、好プレーを見せた子どもたちにスタンドから大きな声援が送られていました。

## 番外編 ～勝蓮寺天井画～

門川町の  
古文書を読む

第15回

秋とは名ばかりの暑さが続いています。

さて、今月は「古文書を読む」はお休みして番外編として、3月に庵川園田家文書とともに、門川町文化財に指定された、勝蓮寺天井画について紹介します。

勝蓮寺は、明徳年間(1390～94)に日蓮上人の弟子であった日道聖者が当地に来て、説法を行い、志田左衛門、志田又衛門の帰依によって、日道聖者を開祖として寺を興したのが始まりとされています。応永元年(1394)のことです。

しかし、その後、無住となり長く絶えていましたが、天正13年(1585)に日存により再興されました。京都本能寺・尼崎本興寺の末寺です。現在は、法華宗本門流の寺となっています。

指定された天井画は、江戸時代末期に延岡藩の画師(えし)であった岡部南圃(おかべなんぼ)によって描かれたとされています。

南圃は、文化4年(1807)に岡部秀七の四男として、延岡に生まれました。名は恒之、字は藤平といい、南圃はその号で、介甫、南甫とも号していました。

江戸で、岡本秋暉(しゅうぎ)について花鳥を学び、山水を春木南湖に学びました。延岡に戻ってからは、藩主内藤政義に仕え、本小路に住んでいました。(今の社会教育センターの付近)。

勝蓮寺になぜ藩のお画師である岡部南圃による天井画があるのか、よく分かっていません。当時、藩内の寺々のなかで正月に藩主にあいさつする順位が、勝蓮寺は8番目でした。しかも1人でお目見えできるというもので、かなり上位にあったといえます。そういった関係で延岡藩の画師に描いてもらったのかも知れません。

江戸時代の神社仏閣は、修理や立替えの時などは、寺社奉公に届けて許しを得るようになっていましたので、この天井画を張る際にも届けを出したはずですから内藤家文書などの中にそのような記録が残っていると思われる。

内藤家文書の調査が進めば、この天井画のこともっとよく分かってくると思います。

寺は昭和62年に立替えられ、はずされた絵は新しい寺の天井に張り替えられました。天井には105枚の草花の絵が張ってあります。張り切れなかった絵が66枚保管され、絵は全部で171枚あります。



シオン



シラン

(参考) 今月の内容は、8月9日に実施した郷土史講座より講師の増田 豪氏(内藤記念館学芸員)のお話からひろったものです。花の名前も増田 豪氏調べによるものです。

今後、この「古文書を読む」の末尾で勝蓮寺天井画を花の名前とともに少しずつ紹介していきます。お楽しみに。

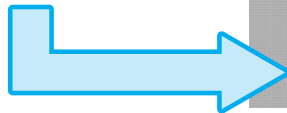
# 「防災の日」及び「防災週間」について

政府、地方公共団体等防災関係諸機関をはじめ、広く国民が、台風、豪雨、洪水、高潮、地震、津波等の災害についての認識を深めるとともに、これに対する備えを充実強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減に資するため、「防災の日」及び「防災週間」が設けられています。

「防災の日」は毎年9月1日となり、この日を含む1週間を「防災週間」とされており、今年度は8月30日(木)から9月5日(水)までが「防災週間」となっております。

詳細については、ホームページをご参照ください。

<http://www.bousai.go.jp/km/index.html>



## 台風や地震が起きたらどうする？

台風や地震などの災害に備えて、日ごろから災害時の注意を確認しておきましょう。

### step1 準備はOK? 防災グッズ

おもな防災グッズ(貴重品除く)は以下の通りです。我が家で必要な防災グッズを家庭で話し合い、準備しましょう。

- ラジオ  懐中電灯・ライター  水  衣類・軍手
- 携帯電話の充電器  食料(レトルト、缶詰など)
- カセットコンロ・ボンベ  ヘルメット(防災ずきん)
- ナイフ  ティッシュ・ウェットティッシュ  薬

### step2 災害が起きたら

リミッター・ブレーカーをOFFに  
電気の消し忘れによる火災などを防ぐため、分電盤のリミッター・ブレーカーは必ず切ってから避難しましょう。

もし、切れた電線を見たら?  
断線した電線を見つけたら、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 日当営業所 ☎0120-986-702

### step3 緊急情報をチェック!

台風などの大規模な災害発生時に停電情報をお知らせします。

- ▼ケータイから <http://kyuden.jp>
- ▼パソコンから <http://kyuden.co.jp>

台風による停電時には、電話が繋がりにくくなることがあります。停電情報は上記の携帯電話サイトやホームページでもご確認いただけます。

### step4 電気使用を再開するとき

使う前にきちんとチェック  
傷ついたコードや高いところから落ちたり、水に漏れた電気機器は漏電のもと。電器店でチェックしてもらいましょう。

電気の使用は最小限に  
災害の直後は必要最低限の送電の場合があります。電気の使用は必要時のみにするように、ご協力をお願いします。

## 警察相談窓口



1 警察安全相談の受理状況  
今年に入り、県民から寄せられた相談件数は8,296件であり、そのうち、振り込め詐欺相談は前年に比較して減少していますが、民事・家事相談が増えています。(6月末現在)

2 本部及び県下全警察署に「警察安全相談室」が設置してあります。  
〈警察で取扱う相談は、〉  
○犯罪等の被害の未然防止に関するもの  
○県民の安全と平穏に関するもの  
で、直接来所されても電話でも受け付けます。

3 警察安全相談電話(＃9110)の利用  
○警察相談専用電話の全国统一番号 **＃9110**  
○広報スローガン: 知ってますか? 警察相談 **＃9110**  
プッシュ回線電話、携帯電話・PHSから利用可能です。

＃9110番は、警察相談専用電話番号で、急訴事案に対応する110番通報とは異なります。

4 インターネットに関する困りごと  
警察庁における「インターネット安全・安心相談システム」を活用して下さい。

【インターネットに関する相談類型について対応策等の検索閲覧が可能】  
ホームページアドレス <http://www.cybersafety.go.jp/>

お問い合わせ  
**門川交番**  
☎63-1442



## 平成19年 秋の全国交通安全運動実施要綱

宮崎県交通安全対策推進本部



平成18年度宮崎県交通安全ポスターコンクール  
小学校下学年の部 金賞  
宮崎市立目台西小学校  
中村 有来さんの作品



平成18年度宮崎県交通安全ポスターコンクール  
中学校の部 金賞  
清武町立加納中学校  
徳永 智香さんの作品

- 第1 スローガン 交通安全 ゆずる優しさ 待つゆとり
- 第2 期間 平成19年9月21日(金)～9月30日(日)
- 第3 運動の重点 秋の交通安全運動では、本格的な高齢社会への移行に伴う高齢者の交通事故情勢に的確に対処するため、「**高齢者の交通事故防止**」を運動の基本とするほか、次の重点を定めます。

- 1 飲酒運転の根絶
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 3 後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 4 夕暮れ時の「早めの点灯」・「ピカピカ」運動(9月21日～1月31日まで)  
(宮崎県独自)

# 9月10日は、世界自殺予防デーです

全国の自殺者は、平成10年から3万人を越える状況が続く大きな社会問題となっています。平成15年の宮崎県の自殺率は、全国で6番目に高くなっています。自殺の原因の多くを「うつ病」などの心の病気が占めます。

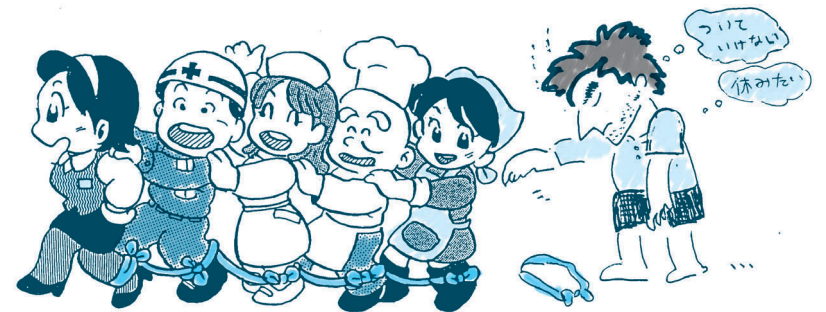
## 「うつ病」ってなに？

「うつ病」とは、何をするのもおっくうで、思考力や判断力がにぶる日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。「ストレス」などによって、脳の中の元気ホルモンである「セロトニン」や「ノルアドレナリン」などの神経伝達物質の働きが悪くなり、それによってうつ病が起こるといわれています。



## うつ病におちいるきっかけ

- ①職場の配置転換のあと（転職・就職）
  - ②子どもたちが進学・就職・結婚という形で家を出ていくとき
  - ③家族のメンバーがなんらかの理由で家から出て行ったり逆に帰ってきたりするとき（死亡・別居・誕生・同居人の増減）
  - ④生命にかかわらぬ程度の身体病、あるいは負傷によって生活パターンが変わるとき
  - ⑤心理的負担が急激に増加するか、逆に軽減するとき
  - ⑥出産のあと
  - ⑦居住地の移動
  - ⑧愛着する人・事物・あるいは財産をめぐる喪失体験
- ※最近、上記のようなことはありませんでしたか？このような出来事が「うつ病」の引き金となることがあります。



## こんな症状はありませんか

- 【朝】目覚ましよりも早く目が覚める、からだがかたくなる、新聞を見る気になれない、着替えるのもおっくう、とにかく元気がでない。
- 【昼】やる気がでない、続かない、集中力がでない、ちょっとしたミスがいつまでも気になる。肩こりや頭痛、すぐ疲れる、夕方になると気分が減入る、飲みを誘われても行きたくない、気がつけばため息ばかりつく。
- 【夜】テレビをみてもつまらない、夕飯メニューが決まらない、ご飯を食べる気がしない、ベットに入ってもなかなか眠れない。眠りが浅い。こんな1週間が続き、休日にはできるだけ誰にも会わずに1人でいたいと思い家の中で寝てばかりいる。

☆上記のような症状が1ヶ月以上も続くようならば『うつ病』を疑ってみて専門の医療機関を受診しましょう。

『うつ病』は、「こころの病」であり、ある一定期間適切な治療を受ければ克服できる病気です。上記のような「こころの不調」を感じるようでしたら我慢せず早めに専門医に相談しましょう。

〈お問い合わせ〉 門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140（内線224）

## 身近な人の心が疲れているとき

- ※周囲の人にできる一番のサポートは、「うつ病」が単に「こころ」の持ちようの問題ではなく治療が必要な病気であることを理解することです。
- ☆がんばりたくてもがんばれないうつ病患者さんにとって「頑張って」などはげましの言葉は逆効果です。
- ☆夕食のメニューなどの生活の小さなことでも考えや決断を求めることを避けましょう。
- ☆外出や運動を無理にすすめず、とにかくゆっくり休ませましょう。
- ☆「仕事を辞めるかどうか」というような、重要な決定は先延ばしにさせましょう。
- ☆自己判断でくすりの服用をやめると回復を遅らせてしまうた

## 遊びに来ませんか？

【心の病気】で通院している方…退院したばかりの方…

【集いの場】に遊びにいらっしやいませんか？

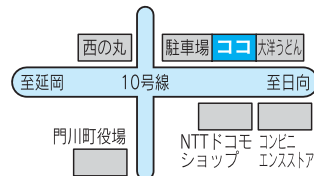
【日時】毎週月・火・木 13:30～15:00

【場所】「つどいの場」(名称：和親館)大洋うどん(中須)横

【内容】指導員（看護師免許有）と一緒に卓球やゲームをして過ごします。

★お茶を飲みに来るだけでもOKです。

〈お問い合わせ〉 門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140（内線224）



# 健康体操研修会 (サプ+21)

毎日の日常生活の偏ったからだの使い方できたコリ。体のコリは血液循環を悪くします。治療するほどではないけど毎日体がつらい、ストレスでこころがつらいと感じている方、心身をみる東洋医学の智慧を活用した体操研修会に参加しませんか。

日時 9月29日(土) 午前9時30分～  
 場所 総合福祉センター (庵川西)  
 ※バスタオル持参、体操ができる服装でご参加ください。  
 参加申し込み 9月26日(水)まで  
 申し込み先 町民課健康づくり係  
 ☎63-1140 (内線223・224)



★水道料金の口座振替について  
 9月25日は、8月分の口座振替日になります。また、9月25日に引落しできなかった場合は、10月10日に再振替します。なお、7月分の再振替は9月10日に行います。

★水道料金の納付書について  
 今月上旬に水道料金(8月分)の納付書を発送する予定です。納付書はハガキタイプになっており、ていねいにはがして料金をご確認の上、納めていただきますようお願いいたします。

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

9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。

## 水道量水器交換のお知らせ

水道課では、計量法に基づき水道量水器(メーター器)の使用有効期限が近づいたものを順次に取り換え交換をしております。

例年、町内一円で取換工事を実施しておりますが、今回役場が委託する事業者は下表に掲載した業者で、町が発行する「門川町水道課委託事業者証」を携帯しております。

工事の内容は、量水器箱の中にある円形の量水器を取り替えます。また、接続部品等が腐食していたり劣化が激しいときは、取換えをお願いすることがございます。この場合、量水器以外の部品取替えは契約者負担になりますので、必ず事前に相談いたします。

- ※工事の期間：平成19年9月10日～平成19年11月30日の間
- ※工事対象：平成12年以前に設置した量水器
- ※工事費用：役場負担
- 《ただし、量水器以外の部品(事前協議分)の取換えを行った場合は契約者負担です。》

### ・役場が委託する事業者

	事業者名	電話番号	対象地区
1	小川水道設備	63-2506	小園・城屋敷・五十鈴・南町・上町・本町・旭町
2	請閑水道設備工業	63-1286	尾末東・後向・中尾・下納屋・上納屋・栄町・橋ノ口
3	セイユウ設備	63-3086	平城・南ヶ丘
4	サンクス設備機器	50-4333	中山・中村・加草1・加草2・庵川西
5	富高工務店	63-4882	庵川西
6	旭エンタープライズ	63-2031	庵川東
7	小泉管工事工務店	63-1251	栄町・竹名・栄ヶ丘・新浜・上井野・大原

※都合により、二つに分けてある地区があるので、ご了承ください。  
 〈お問い合わせ〉 役場水道課 ☎63-1140 (内線281) ☎63-7678 (直通)

### あなたもお話で子どもの心をぐっとつかんでみませんか?



## 平成19年度 親への読み聞かせ講座を開催いたします

『ねえ～、えほんよんで!』なんて、子どもにねだられたことはありませんか?乳幼児から行う読み聞かせは、子どもに本に対する興味を持たせ、さらに親と子のスキンシップにもなります。

門川町教育委員会では、子どもを持つ保護者に読書活動の重要性を知ってもらおうと、読み聞かせ講座を計画しました。子育て中の方、今から読み聞かせをはじめたいと思っている方など、興味のある方であればどなたでもお気軽にお申し込みください。

日時 9月20日(木) 午前10時15分から正午まで  
 場所 門川町立図書館 2階多目的学習室  
 対象 門川町内に居住する方で、読み聞かせに興味のある方  
 定員 30名程度  
 内容 『子どもと本をつなぐひと工夫』  
 ・幼児から小学生までを対象にした読み聞かせの行い方  
 ・導入ゲーム等の行い方 など  
 講師 広瀬美由紀 先生(宮崎こどもと本をつなぐネットワーク代表)  
 受講料 無料

〈お申込み・お問い合わせ〉 門川町立図書館 ☎68-0001

# かどがわ温泉 心の杜 通信

## 贈り物に入浴券

かどがわ温泉心の杜では、入浴券を1枚500円より販売しています。「敬老の日」に日頃の感謝の気持ちを伝える贈り物としても最適では。ぜひ、ご利用ください。



## 気軽にフィットネス

女性入浴室に最新版乗馬フィットネス（5分100円）、振動ダイエットマシン2台（3分100円と10分200円）、男性入浴室に振動ダイエットマシン（10分200円）を設置しました。

運動不足解消やダイエットにいかがですか。ただし、入浴される方のみのご利用となります。

## ご存じですか。お得な回数券

大人1回500円、中学生1回300円、子ども1回200円の入浴料が、お安くなります。

区分	20回券		10回券	
	通常	お得	通常	お得
大人	8,000円	2,000円お得	4,500円	500円お得
中学生	4,500円	1,500円お得	2,700円	300円お得
子ども(4歳~小学生)	2,800円	1,200円お得	1,800円	200円お得

## 心の杜レストラン「味処こころ」より

**日替わり定食(500円)が好評です!!**

月曜～土曜の昼食限定になりますので、ご了承ください。

### 営業時間

平日 11時～14時30分 (オーダーストップ14時)  
15時30分～21時 (オーダーストップ20時30分)  
土・日・祭日  
11時～21時 (オーダーストップ20時30分)

営業時間 午前10時から午後10時

サウナ情報	サウナ						
	月	火	水	木	金	土	日
男湯	ミスト	ドライ	ドライ	ミスト	ドライ	ドライ	ドライ
女湯	ドライ	ミスト	ミスト	ドライ	ミスト	ミスト	ミスト

※ドライ…乾式 ミスト…蒸気式

休館日 9月10日(月)・10月15日(月)

入館者数 1,968,686人(7月31日現在)

ココロとカラダにやさしいかどがわ温泉心の杜  
〒889-0602 宮崎県東臼杵郡門川町大字庵川1942番地 ☎0982-63-7780 FAX0982-63-7790

# 長寿のよろこび 健康がいちばん!

で長寿おめでとございます

高齢期を生き生きと暮らし、毎日を笑顔でお過ごしください

高齢化率（人口の中で65歳以上の方が占める割合）は年々高くなり、全国では20.8%、宮崎県24.1%、門川町では24.4%となっています。（国・県は平成18年10月1日現在、本町は平成19年4月1日現在の数値です。）

このように、高齢化が進む中、本町では「みんなが健康で生きがいを持ちながら、生涯を安心して暮らすことができる」ことを願い、各種の福祉施策に取り組んでいます。

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

さて、門川町では、昨年度より「敬老お祝い事業」の支給年齢を変更し、今年9月30日をもって満80歳（傘寿）、満88歳（米寿）になられる方、100歳以上の方に対してお祝い品等を贈り、長寿を祝福することにしております。



生きがいづくり教室で体操を楽しまれる人々

本町の70歳以上の方は3,535人です。

9月17日の「敬老の日」前後には、各地区において長寿を祝福する行事が催されますが、お互いに思いやり・助け合う気持ちを大切にしていきたいと思います。

〈お問い合わせ〉

福祉課地域福祉係（内線233）

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

かどがわ温泉心の杜では、敬老事業の一環として9月18日(火)・19日(水)の2日間、町内外を問わず、70歳以上の方の入浴料を無料とするサービスを実施します。当日は、免許証や保険証等で年齢が確認できるもの（免許証や保険証等）をご持参ください。多くの皆様のお越しをお待ちしております。



## 「みんなの人権！思いやり交流プラザ2007」開催!!

人権

県では、県民の皆さんが気軽に参加し、体験し、交流しながら、人権問題への理解と関心を深め、人権の大切さについて考えていただくイベントを開催します。

講演会や映画上映、コンサート、人権問題に取り組むNPO等の団体の活動紹介、ジンケンジャーの握手・撮影会、物産展など盛りだくさんの内容です。ご家族や友人の方などとお誘い合わせの上、ぜひ御来場ください。

- 1 日 時 平成19年10月14日(日) 午前10時～午後4時
- 2 会 場 日向市中央公民館・日向市文化交流センター
- 3 問い合わせ先 宮崎県人権啓発推進協議会  
(事務局：宮崎県人権同和対策課 ☎0985-32-4469)  
または宮崎県人権ホームページ (<http://www.m-jinken.jp/>)



## 節約生活と節約家計簿で貯蓄がぐう〜んとアップ!

省エネ

今月は水道代の節約をご紹介します。

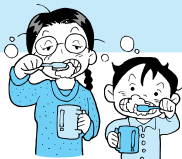
- ・お風呂の残り湯は洗濯で使うようにします。  
(バケツで洗濯機まで運んで、筋力アップにもなり一石二鳥!!)
- ・また、掃除の雑巾バケツにも使用します。



- ・自動洗濯機のすすぎの水は、洗濯機まかせにしないことです。溜めるときは普通でも、すすぎに入ったら水を細くしぼります。(慣れると苦にならないですよ)

- ・エアコンから流れる水は、バケツ等を置いて、そこに水をためて植木などに水をあげます。  
(結構たまるのでなかなか重宝します。)

- ・シャンプー、洗顔、歯磨きのときは、水を出しながらやらないことです。必ず一度蛇口を止めて、洗い流すときにまた出すようにします。
- ・お米のとき汁、牛乳パックを洗った水も植木の肥料になるので、観葉植物にあげると、ツヤもよくなります。



【門川町省エネルギー推進委員会】

## 国民年金の免除申請について

ねんきん

現在、平成19年7月から平成20年6月納付分の免除申請の受付を行っております。病気や失業などの経済的な理由などで、国民年金保険料の納付に困ったときは、そのまま未納にせずこの制度をご利用下さい。

免除には、全額免除の外に段階的な4分の3、半額、4分の1免除があり、所得によって異なります。いずれにしましても、後で納付しなければなりませんので、免除申請や学生納付特例申請をされても、決して納めなくても大丈夫というものではありません。一時的なものであり、将来の年金額はその分減額されますのでご理解の上、免除申請制度をご利用下さい。

詳しくは、延岡社会保険事務所にお尋ね下さい。☎0982-21-5424

### 移動年金相談の日程

今月の移動年金相談日：9月26日(水)

時 間：午前10時～午後3時まで

場 所：日向市勤労者青少年ホーム（日向市役所横）

年金手帳・印鑑をお忘れなくご持参下さい。

年金制度に関するお問合せ先 延岡社会保険事務所 ☎0982-21-5424

## 児童手当現況届の手続きはお済みですか？

子育て

未提出の場合、10月支払いが差し止められます

現況届とは、児童手当受給者の毎年6月1日における状況を記載し、手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。この手続きは、すべての児童手当受給者に毎年必要な手続きです。毎年6月中が受付期間となっており、6月号の町広報でもお知らせしていますが、まだお済みでない方や書類不備で保留となっている方は、お早めに役場福祉課へおいでください。

手続きをしなかったり、手続きが遅れますと10月支払以降の手当の支給が停止されますのでご注意ください。

また、手続きをしないまま2年を経過すると、時効により受給権が消滅します。

手続きに必要なもの ・印鑑 ・児童手当受給者(=保護者)の健康保険証

※平成19年1月2日以降に門川町に転入されてきた方は、「平成19年度所得証明書」が必要です。

※状況によりその他の書類が必要な場合があります。

詳しくは、町広報6月号(18ページ)をご覧くださいか、子育て支援係へお問い合わせください。

(お問い合わせ) 門川町福祉課 子育て支援係

☎(0982)63-1140 (内線231) (公務員の方は勤務先へ)

# 9月のカレンダー

(平成19年8月16日現在)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
第2回東臼杵郡民体育大会 (9:30~海浜総合公園) 五十鈴小PTA奉仕作業 (8:30~10:30)	小・中学校始業式 西門川中避難訓練 門川小避難訓練	健康相談 (10:00~12:00 心の社) 乳児健診【対象H19年4月・5月生】 (受付13:30~14:00 総合福祉センター)	パーフェクトメニュー実践講座 (9:30~14:30 中央公民館) 五十鈴小避難訓練	西門川小・中合同チャレンジ体力アップ活動 (午前中 西門中体育館)		
9	10	11	12	13	14	15
門川小奉仕作業 (8:00~)	かどがわ温泉心の杜休館日	行政相談日 (10:00~15:00 総合福祉センター)	ベビーピクス (10:30~11:30 子育て支援センター)			
16	17	18	19	20	21	22
門川中・西門川小・中秋大運動会	敬老の日	健康相談 (9:00~10:00 別館1階会議室) かがわ温泉心の杜 70歳以上の方無料開放	家計チェック! ありんこの会 (10:00~12:00 社会福祉協議会)	親への読み聞かせ講座 (10:15~12:00 町立図書館)		
23	24	25	26	27	28	29
秋分の日 げんきげんき芸術祭 (10:00~15:00 日向市文化交流センター)	振替休日			西門川中移動図書館 (13:00~13:45 同校図書室)	3才児健診【対象H16年2月・3月生】 (受付13:15~14:00 総合福祉センター) 定例農業委員会総会 (9:30~ 役場3階会議室)	子育て講座 (19:00~21:00 クリエイティブセンター)
30						
門川小・草川小・五十鈴小 秋季大運動会						

## 町民ギャラリーを開設しました

役場正面玄関を一つつぐ右側に、町民のためのギャラリーコーナーを設けました。みなさんの、町民の絵画や写真、工作、書道などをテーマを設け随時展示してまいります。

9月には、小・中学生の夏休みの絵画・作品を展示する予定です。ぜひご覧ください。

お問い合わせは、総務企画課まで



## 就業構造基本調査のお知らせ

総務省では、国民のふだんの就業・不就業の状態を調べるため、10月1日に就業構造基本調査を実施します。

調査の対象となった地域に8月下旬から統計調査員が伺いますので、ご協力を願います。

## 「子育て講座」のご案内

【テーマ】子どものほめ方、しかり方  
【講師】松本 由美子先生  
延岡市子育て支援センター  
おやこの森 子育て支援専門員  
元九州保健福祉大学 助教授

【日時】平成19年9月29日(土)  
午後7時~9時

【場所】クリエイティブセンター門川

## 「げんきげんき芸術祭」が「日向市ふれあいフェスタ」と同時開催されます

障がい者の文化向上と社会参加の推進を図るため、「げんきげんき芸術祭」が「日向市ふれあいフェスタ」と同時に開催されます。

【日時】9月23日(日)~24日(月)  
10時~15時

【内容】日向市ふれあいフェスタは23日のみの開催です。

【場所】日向市文化交流センター1階小ホール

【お問い合わせ】日向市障がい者センター内実行委員会  
☎525434 FAX525460  
門川町福祉課地域福祉係  
☎631140 FAX631356

## 若者の仕事探しを応援します!

若年者の就職に関する相談に応じているヤングJOBサポートみやぎの延岡サテライトが8月6日にオープンしました。

就職活動中の方、履歴書の書き方や面接で悩んでいる方などお気軽に御利用ください。

【場所】延岡商工労政事務所内(延岡市宮崎地方方法務局日向支局)

【対象者】おおむね30歳未満の若年者  
【時間】月/金 9時~17時  
※土日、祝祭日、年末年始は休み

【相談】すべて無料です。

【内容】専門の相談員による個別就職相談パソコンを利用した職業適性診断

就業支援セミナーの開催  
各種職業紹介  
各種職業関連情報の提供

【電話】0982-352116  
【ホームページ】  
<http://www.xjs-miyazaki.jp/>

## 8月27日(月)から、宮崎地方法務局日向支局では、インターネットを利用した登記申請ができます

●不動産登記及び商業・法人登記の申請が可能になります。

●登記事項証明書の送付をインターネットで請求することが可能になります。

●従来の「登記済証(権利証)」は廃止され、「登記識別情報の通知」及び「登記完了証」が交付されることとなります。

●詳しい手続きは、次のホームページをご覧ください。

法務省オンライン申請システムのページ  
<http://shinsa.moj.go.jp/>

## 日向東臼杵情報

## 第57回 牧水祭

日向市東郷町出身で、旅と自然を愛し、近代短歌史に偉大な足跡を残した歌人「若山牧水」を偲ぶ「牧水祭」を次のとおり開催します。

参加は自由です。市内外を問わず、皆さんのお越しをお待ちしています。

【日時】9月17日(月)

【場所】牧水生家裏歌碑前及び牧水公園ふるさとの家

【受付】午前9時30分~

【第一部】歌碑参り  
時間 午前10時  
内容 歌碑前において短歌朗詠、献酒  
牧水の短歌合唱(坪谷中学校生徒)

【第二部】牧水を偲ぶ会  
時間 午前10時45分  
内容 牧水公園ふるさとの家  
牧水祭短歌コンクール表彰式  
牧水の歌斉唱(坪谷小学校児童)

【お問い合わせ先】山牧水顕彰会  
日向市生活環境部文化スポーツ課文化振興係  
☎0982522111(内線2664)



# ～やっちみろや健康づくり21～ 『健康づくりは食事から』

今回は、5年前に全世帯配布した、献立集『栄養素の整った献立・門川 春夏秋冬』を皆様方を利用していただけるようにと、もちろん食材は同じですが、主婦ならではの“簡単にできる”というところを重視して「うみの会」の皆さん方が「夏一あじ」の献立を、アレンジしていただきましたので、ご紹介いたします。チヂミは主食としていただけますので、ごはんを除いていますが、物足りない方は100g程度をお召し上がりください。また、たまには、“家族みんなで買い物行き、家族みんなで料理をする”作った料理を家族みんなで囲んで食べると。笑い声が聞こえ、会話が飛び交い、とてもにぎやかな食卓が浮かんできます。



（材料はすべて1人分）調味料は好みで加減してください。

## 1. いかのチヂミ

赤 群		青 群		黄 群	
イ 卵	カ 25g 25g	に ら	ら 50g	長 小 塩	芋 麦 油 粉 醤油 各適量

- ①イカはワタを引き抜いて開き、皮をむいてせん切りにする。足は3cm長さに切る。
- ②にらは1cm長さに切る。
- ③ボールに卵をときほぐし、長芋をすりおろし、小麦粉、塩を加えてざっくり混ぜ、さらに①②を加える。
- ④フライパンにごま油を熱し③をお玉で流し入れ、丸く形を整え中火で両面をこんがりとし色よく焼く。

## 2. あじのから揚げ

赤 群		青 群		黄 群	
小 あ じ	40g	し そ の 葉 ト マ	1枚 10g	片 く り 粉	揚 げ 油 各適量

- ①あじは軽く塩をして、片くり粉をまぶしてから揚げにする。
- ②しその葉とトマトを添えて盛る。

## 3. グリーンスープ

赤 群		青 群		黄 群	
低 脂 肪 牛 乳 枝	100g 30g	人 か ほ ち 小	夢 や 松 菜 15g 10g 30g	コン ソ メ	塩 コ シ ョ ウ 各少々

- ①鍋に油少々を熱し、人参、かぼちゃ、枝豆を炒める。次に水をヒタヒタに入れ、コンソメを加え煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら小松菜を入れ煮る。
- ③柔らかくなったら野菜をミキサーにかけ、鍋に戻し牛乳を加えて、塩・コシヨウで味を整える。

## 4. 大根の昆布和え

赤 群		青 群		黄 群	
ご ま	3g	大 昆 布	50g 佃 煮 10g		

- ①大根はせん切りにして、ごまと昆布の佃煮であえる。

## 5. 漬物・果物

赤 群		青 群		黄 群	
		な す き ゃ う の ぬ か 漬	各20g	き り な ら ぶ キ ャ ウ ノ ヅ ケ	各50g



	蛋白質	カリウム	ビタミンC	鉄	ナイアシ	ビタミンD	ビタミンA	ビタミンB1
1食目安	30g	1,300mg	40mg	4.0mg	6.0mg	1.0μg	210μg	0.40mg
献立1人当	33.5g	1,927mg	100mg	5.4mg	6.6mg	3.4μg	1854μg	0.50mg
	ビタミンB2	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂 質	エネルギー	塩分
1食目安	0.50mg	300mg	300mg	10g	80g	14g	600kcal	168kcal
献立1人当	0.80mg	566mg	622mg	10.3g	63g	15g	504kcal	

## お問い合わせ 町民課 健康づくり係

**今月の納期**

**◎集合税 4期**

**納期内に納入しましょう!!**

## ●町内人口

8月1日現在

男	女	計	世帯数
8,919 (8,928)	10,055 (10,067)	18,974 (18,995)	6,958 (6,950)

( )内は前月



発行日/平成19年9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代 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

「町報かどがわ」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。