



# 広報かどがわ特別号 コロナに 負けるな!!

広報かどがわ特別号では門川町内の事業所を紹介します。  
皆さんで町内事業所を応援しよう!

## 不二かつ 門川店 ☎0982-63-4587

門川町上町4-41

● 営業日・時間 / 水曜日店休(水曜日祝日の場合は営業し、木曜日店休)



- ロースかつ定食 **1,155円(税込)**
- ヒレかつ110g定食 **1,210円(税込)**
- 鉄板みそかつ定食 **1,320円(税込)**
- 特選ヒレかつ定食 **1,430円(税込)**



曜日や時間帯によっては、配達出来ない事もあります



地図QR

挽きたての生パン粉と手揚げにこだわった揚げたてのトンかつを自家製ソースで!!門川店と、大分店限定の鉄板味噌ロースかつも濃厚な味わいです。これからの季節、大根おろしとポン酢でご賞味いただくみぞれかつロースも人気です。ご飯、お味噌汁、キャベツはおかわり自由!

## カフェレストラン ルスト ☎0982-66-1535

門川町中須4丁目7番3 <https://restaurant-71435.business.site/>

● 営業日・時間 / 11:00~18:00(当面の間)



地図QR

- ビーフシチューハンバーグ **900円~1,500円(税込)**

上品で良質な味わいとコクのある旨みの特製ハンバーグを店の味そのまままでお持ち帰りいただけます。

## Cafe りんでん ☎0982-63-5639

門川町上町1-36

● 営業日・時間 / 下記参照



5月(11:00~15:00)  
15:00までTELで夜の注文  
6月(11:00~14:30)  
(17:30~20:00)

- チキン南蛮定食 (ライス、みそ汁)付き **1,080円(税込)**  
(単品) **880円(税込)**



地図QR

ジューシーで柔らかくボリュームたっぷりです。子供から大人まで当店人気の一品です。どうぞご賞味下さい。

## イタリア料理 Bliss ☎0982-63-3925

門川町東栄町1丁目7-6

● 営業日・時間 / 月~金 ランチ11:30~15:00 / ディナー18:00~21:30



※オードブルの内容は仕入れによって変わります。  
(ランチのラストオーダー) 14:00まで  
(ディナーのラストオーダー) 20:00まで

- クリームパスタ ● 海老ガーリックピザ **900円(税込)** **1,400円(税込)**
- オードブル(1人前) **2,000円(税込)~**×人数分



地図QR

昼は女子会、夜は記念日等にピッタリのお店です。ご予算に応じたメニューも出来ます。テイクアウトも一品料理から多数あります。オードブルはお一人様2,000円×人数分で承っています。

## Impact ☎090-8412-5325

門川町加草4-199



地図QR

門川産の魚などにこだわっています。カキ小屋もオープンします。ご来店ください。

## MASALA MASTER ☎0982-66-5018

門川町加草3-51



地図QR

TakeOutをぜひお願いします。

## お食事処とんぼ

☎0982-63-5682

門川町西栄町5-30-1

● 営業日・時間 / 11:00~15:00(14:00) 17:00~22:00(21:00)



● 平日ランチ弁当



地図QR

平日ランチ弁当もやってます。魚、肉、野菜のおかずにはサラダがつきます。みそ汁もお持ち帰りできます。

## 一菜合菜 たつのこ

☎0982-63-0116

門川町東栄町2丁目4-13

● 営業日・時間 / 17:00~22:00(オーダーストップ)



地図QR

● 日之影地鶏もも塩焼き

(店) 1,500円(税込) (テイクアウト) 1,200円(税込)

通常1,500円のもも焼きをお持ち帰りの場合、20%offの1,200円で販売。とてもやわらかく、冷めても硬くならないジューシーな地鶏です。また、その他の商品も店内価格よりお安くご提供しております。お気軽にお電話ください。

## 就労継続支援B型事業所 キャッチボール

☎0982-63-0809

門川町南町1丁目5

● 営業日・時間 / 月曜~土曜(8:30~17:30)日曜祝日休み



● 日替わり弁当

500円(税込)



地図QR

毎日日替わりで手作りしており、幅広い年齢層の方に喜ばれております。午前10時までの御注文により、12時までの配達も行っております。

## 株式会社 マルカワ

☎0982-63-2258

門川町加草2丁目66

● 営業日・時間 / 店休日はなし。テイクアウトは日曜のみ休み。



地図QR

● テイクアウト商品は

500円までがほとんど。

お弁当は 500円(税込)~

テイクアウトは午前中からもOK。(13:00~15:00以外) お弁当はお寿司、幕の内どちらでもできます。慶弔の仕出し、オードブルも承っております。

## グリル喫茶 ゆめふうせん ☎0982-63-4317

門川町西栄町2-2-32

● 営業日・時間 / 9:00~17:00



● お弁当 650円(税込)



地図QR

ボリュームたっぷり。楽しんでいただける弁当です。よろしくお願いします。

## 駅前鉄板 SYOtetu ☎0982-63-4697

☎0982-63-4697

門川町東栄町3-1-67

● 営業日・時間 / 17:00~23:00(火曜日定休)



地図QR

● オムソバ

700円(税込)

鉄板焼以外にも、その日のメニューがありますのでよろしくお祈りします!!

## 株式会社 英楽

☎0982-63-1029

門川町大字加草419-1 <https://musodori.co.jp>

● 営業日・時間 / 月曜日～金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00



- 宮崎県産  
夢創鶏(むそうどり)の  
鶏めしの素  
(2合用)150g **475円(税込)**



地図QR

鶏もも肉にこだわった鶏めしの素で、化学調味料・保存料・着色料不使用です。一緒に炊き込むと柔らかい味に仕上がります。炊き上がったご飯に混ぜて頂くと、しっかりした味になります。鶏もも肉と野菜の風味・旨みが詰まった鶏めしの素は、冷めても旨みが落ちないので、おにぎりやお弁当にも喜ばれます。是非、ご賞味ください。配達はできませんが、お越しいただけるの購入、または発送(送料別途)での対応は可能です。

## 割烹旅館 きらく荘

☎0982-63-1026

門川町西栄町2丁目2-15 [facebookあり](#)

● 営業日・時間 / 不定休



**宅配 OK**

オードブル  
お弁当  
お刺身盛



地図QR

- 会席料理、鍋、お刺身 **2,000円(税別)～**
- うなぎ弁当…………… **1,000円(税別)**

落ち着いた雰囲気、歴史的建造物、広いお部屋なので、一人一人間隔をあけて、換気良く食事をする事ができます。

## 炎家

☎090-5743-5632

門川町尾末8317

● 営業日・時間 / 17:00～23:00



**テイクアウト OK**

- ジョ二弁  
**500円(税込)**



地図QR

只今、炎家では、「ジョ二弁」「テイクアウト」を強化中です。お気軽にお問い合わせ下さい！！

## 地鶏の店 喜悦

☎0982-63-7502

門川町本町1-24

● 営業日・時間 / 16:00～21:00(20:00)



**テイクアウト OK**



地図QR

- まるごとニンニク地鶏スタミナ焼き  
**1,000円(税別)**

コロナが終わりましたらまた店のほうにも立ち寄ってください。お待ちしております。

## 福餃子専門店

☎0982-63-0818

門川町大字門川尾末1559-1

● 営業日・時間 / 土曜・日曜・祝日休み



- 小籠包(10個入り)  
**800円(税込)**



地図QR

門川町では福祉、子育て事業、環境事業を中心に寄附金を使用させていただいております。人気のお礼の品は、台湾出身のご夫婦が皮から手作りしている「台湾蒸し小籠包」。門川町から本場台湾の味をお届けします。  
#宮崎県門川町 #意気込み

## 喫茶 コワン

☎0982-63-2002

門川町南ヶ丘2-158 <http://m.facebook.com/cafe.coin/m/>

● 営業日・時間 / 水曜日定休日 8:30～18:30



**テイクアウト OK**



地図QR

- 鉄板ナポリタン  
**600円(税込)**

昔なつかしい小さな喫茶店です。テイクアウトもできるメニューがございますので、一度ご来店、お電話下さいませ。

チャイニーズキッチン 孫悟空 ☎0982-60-3557

門川町加草4-7



地図QR

コロナが終息したら当店へ食べに来てください。

大洋うどん

☎0982-63-2446

門川町中須3-1

● 営業日・時間 / 9:30~21:00



地図QR

これからもお客様に美味しいうどん、寿司を食べていただけるようにスタッフ一同頑張ってますのでよろしくお願いいたします。

魚甚閣 常若

☎0982-63-6655

門川町上町6-7



地図QR

コロナが終息したらぜひお越しください。

魚甚閣 下水流

☎0982-63-1153

門川町上町4丁目36番

● 営業日・時間 / 午後10時まで。正月3ヶ日のみ休み。



- お弁当 **600円(税込)~**
- 祝仏料理 **3,000円(税込)~**  
各相談にて



地図QR

弁当、仕出し、宴会。がんばってます。これからもよろしくお願い致します。

寿司懐石 石亭

☎0982-63-6750

門川町東栄町3丁目3-19

● 営業日・時間 / 17:30~22:00(火曜日定休日)



地図QR

- 手羽一本揚 **350円(税込)**
- 刺身盛合せ・寿司盛合せ 他 (2人盛) **1,700円(税込)**

オードブル、寿司盛り、仕出し(祝事・仏事)等、承っております。(配達可)

中国料理 太楼

☎0982-63-1172

門川町東栄町2丁目4-25

● 営業日・時間 / 10:00~14:00, 17:00~20:00(火曜日定休日)



地図QR

- とんこつしょうゆラーメン (店内価格) **650円(税込)** (テイクアウト) **700円(税込)**

店内お食事、テイクアウト  
門川町内一部を除き、出前できます。

## 鳥ちょう

☎0982-63-5136

門川町門川尾末8518-1



地図QR

コロナが落ち着いたらぜひいらして下さい。

## 炭火焼 鳥っ子

☎0982-63-1358

門川尾末1742

● 営業日・時間 / 15:00~19:00



地図QR



ご飯のおともどうぞ!!

## 焼肉食堂「来天」

☎0982-96-9047

門川町加草2-133

● 営業日・時間 / 定休日火曜日



ごはん付き 680円(税込)

ごはんなしは50円引き



地図QR

コロナが終息した際はまたお越しください。

## 神田川 門川店

☎0982-63-0086

門川町中須2-11 <http://umakandagawa.com/>

● 営業日・時間 / 月~金:(平日)昼11時~15時、夜17時~21時、土日祝11時~21時



● ひむか本さば  
(1皿・2貫)  
330円(税抜)  
食事10%  
持ち帰り8%



地図QR

月~金の平日のみ「あら汁」サービス(11時~15時)  
地元の新鮮な魚が自慢です! お持ち帰りも電話1本。至極の  
鮓をぜひお召しあがり下さいませ!

## 焼肉さかえ

☎0982-63-7411

門川町西栄町2丁目1-16

● 営業日・時間 / 17:00~22:00(月曜日定休日)



地図QR

お持ち帰り(テイクアウト)もできます。ご自宅バーベキュー  
用のお肉など。お電話で内容を詳しくお知らせ下さい。  
※事前予約をお願いします。

## 旬鮮蔵 浜のかき小屋 BBQ場

☎0982-68-1101

門川町加草2333

● 営業日・時間 / 土、日、祝日 11:00~15:00 Lo. 14:00 (平日は要予約)



- テーブル(中)  
1台1,000円+炭代400円(税込)
- テーブル(大)  
1台1,500円+炭代400円(税込)
- 全体貸し切り  
5,000円+炭代500円(税込)



地図QR

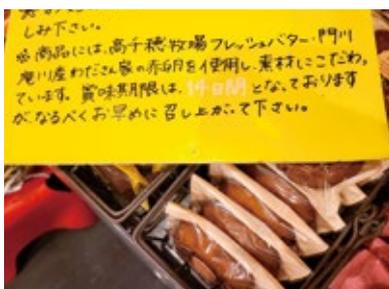
BBQ会場として営業します。同時刻に最大3組様まで。

## ミツル・プラス

☎0982-63-1460

門川町加草1-20

● 営業日・時間 / 8:30~18:00



● 門川焼きドーナツ  
150円(税込)



地図QR

門川ブランド認定(No8)

門川焼きドーナツは、油であげない焼きドーナツです！

## 地鶏「なごみ」

☎0982-63-6311

門川尾末(平城西)7150-62

● 営業日・時間 / 17:00~22:00



地図QR

地鶏専門店です。

## 旬鮮かどがわ

☎0982-68-1101

門川町加草2333

● 営業日・時間 / 10:00~17:00(水曜日定休日)



地図QR

● 手づくり油みそ 200円(税込)

当店のおススメは、「油みそ」です。  
ご飯はもちろん、生野菜にも合います。ちょびっと舐めてお酒のあてにもおススメです。

## Ⓛ岩田水産

☎0982-63-1038

門川町尾末8741

● 営業日・時間 / 7:30~18:30



地図QR

● アジの開き  
(5~6枚入り)350g 300円(税込)

旨いひものを食卓へ。無添加・日向灘産。

## 合同会社 SA・Te黒潮 ☎0982-63-0515

門川町門川尾末8499 <http://sa-tekuroshio.com/>

● 営業日・時間 / 定休日(月曜日)以外、毎日営業 9:00~17:00



- "ひなた黒潮"片腹  
木箱入 5,400円(税込)
- "ひなた黒潮"セット品  
3,900円(税込)
- "ひなた黒潮"パウダー角瓶  
1,500円(税込)



地図QR

宮崎県日向灘沖の沖ボラの、高品質な魚卵のみを使用し、さらに宮崎の燦々とした太陽のエネルギーを沢山浴び、しかも独自の製法で作られた、豊潤な風味と、旨みたっぷりの「からすみ」です。低塩分により、食べた瞬間に「旨味」を感じ、さらに塩との相乗効果により、さらなる深い「旨味」が口の中に広がります。和洋中、スライスにもパウダーにも、お使い下さい。

## 宮崎県門川町 熊野農園 ☎090-8058-5060

門川町門川尾末7424-4 <http://www.kumano-nouen.com>

● 営業日・時間 / ご注文は、オンラインショップまたは遠見の里(庵川)にて販売



● へべすが香る  
七味とうがらし  
700円(税込)



地図QR

「へべすが香る七味とうがらし」は、宮崎県特産「へべす」を使用した七味とうがらしです。へべすの果皮から香り成分を抽出・パウダー化しているため、他の類似商品とは一味違います。調味料の全国大会(調味料選手権2015)にて優秀賞を受賞しました。また2018年には、料理王国100選に入賞するなど高い評価をいただいております。へべす七味のお勧めの料理は、お味噌汁です。お味噌汁にふりかけた瞬間、へべすの香りが立ち上り食欲をそそります。

株式会社 水永水産 ☎0982-63-1032

門川町尾末9083-1 <http://www.maruboshi.jp/>

● 営業日・時間 / 8:30~18:00



地図QR

3,000円(税込)

日ごろのご愛顧に感謝し特別セットをご用意しました  
ご購入の方にもれなくエコバックプレゼント。



味鶏フーズ株式会社 ☎0982-63-1559

門川町平城西3-1

● 営業日・時間 / 9:00~17:00(日曜、水曜日定休日)



地図QR

● 焼鳥生串セット(20本) 1,080円(税込)

新鮮な宮崎県産若鶏の生串セットです。ネギが苦手なお客様には「ネギなし」でも対応できます。初夏の夜、ビールのお供にいかが？

合名会社 大福クリーニング ☎0982-63-1165

門川町東栄町2-3-5

● 営業日・時間 / 月~金曜日(日曜、祝日定休日)



地図QR

● ウェットクリーニング  
スーツやウール製品などの  
特殊水洗い

寝具・カーペットなどの大きい物や、洗濯物の集荷配達を致します。お気軽にお電話下さい。当店でクリーニングをしてコロナ対策をしましょう。

サロンドフルバル宮崎門川店 ☎090-5735-0349

門川町大字門川尾末7331-1(梅ノ木区) [https://www.ekiten.jp/shop\\_86111112/](https://www.ekiten.jp/shop_86111112/)

● 営業日・時間 / 10:00~22:00、定休日:月曜日(応相談)



● 60分のたっぷり本格  
フェイシャルサービス

2,200円(税込)~



地図QR

シコンエキス(保湿成分)をはじめとする植物由来成分配合の商材を使って、疲れたお肌と心をやさしくトリートメントします。また、アルコール消毒で荒れた手指をスピーディにケアする【お化粧品屋さんが開発したハンドクリーム】も、1,320円(税込)から取り揃えています。ご希望の方にはマスクの作り方もお伝えできます。

清掃工場へのゴミの持ち込みについてのお願い

新型コロナウイルスの感染防止のため、ご自宅で過ごす時間が多くなっていることから、片付けゴミが増えており、また、清掃工場へゴミを搬入される方も非常に多くなっています。

そのため、感染リスクを減らすためにも少量のごみは清掃工場には持ち込まずに、地区のごみステーションを利用されますようお願いいたします。

また、やむを得ず清掃工場へ搬入をする際には、マスクを着用していただき、清掃工場内にある、備え付けの消毒液で手の消毒をお願いします。

環境水道課 環境係

マイナンバーカード申請補助について予約のお願い

個人番号カード(マイナンバーカード)の普及促進のため、町民課の職員がカード申請のお手伝いを行っています。(写真撮影・申請書の記入など)申請件数の増加により、窓口が混雑することがあります。事前に電話予約をお願いします。窓口の混雑緩和にご協力ください。

(お問い合わせ先) 門川町役場 町民課 町民窓口係  
電話 63-1140 (内線 222)

門川観光船有限会社 乙島丸 ☎0982-63-4426

門川町大字庵川2767番地6 <https://blog.goo.ne.jp/otojimatara->

● 営業日・時間 / 5:30~18:00 定休日:毎月第1木曜日、正月、盆休みあり



地図QR

● 釣り

(沖磯) 4,500円(税込) ~ (乙島) 2,000円(税込)

● 遊覧船-クルージング 1,000円(税込)~4,000円(税込)

「安全第一運転」で釣り好ポイントへ瀬渡し! また絶景を望む島巡りクルージング、カムリウミスズメウォッチング、乙島キャンプ等、ご案内いたします!

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



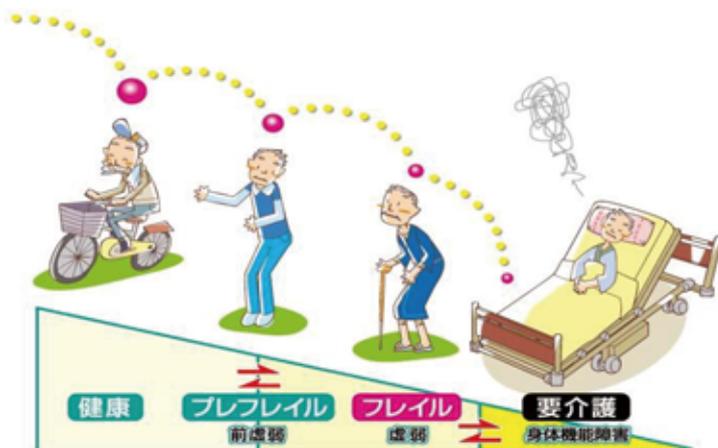
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



## 換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、**薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤**で拭いた後、水拭きしましょう。
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ トイレや洗面所は、**通常**の家庭用洗剤ですすぎ、**家庭用消毒剤**でこまめに消毒しましょう。
  - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
  - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
  - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

## ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

## 部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

## マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。  
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

## こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

保存版

# 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など…)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

## 台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつかたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょ!



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し



腰や膝のばし

おしり歩き



仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。