

表紙は4月下旬の門川高校ビオトープ、
飛翔するホタルたちの様子です。

忘報



令和6年

7

2024 July
No. 749

ガビビガビワ

今日の題字は松本 清美さんが書いてくれました!

◎今月号の主な内容

- ・第2回門川町職員採用試験のお知らせ.....5
- ・門川高校ホタルプロジェクトについて.....8~9



門川町 公式LINE 友だち募集中



①QRコード



上のQRコードをスマホで読み込み、「追加」ボタンを押して追加してください。

②ID検索

@kadogawacho

LINEの検索窓に【@kadogawacho】を入力し、「追加」ボタンを押して追加してください。

お役立ちツール



いつでも・どこでも証明書の申請書作成が可能に
来庁し、QRコードをかざすと申請書完成!!



ごみの分別方法を教えてくれたり、ごみ出しの
日を通知してくれる便利機能!!



現在の位置情報から近くの町内
施設検索が可能に!!

観光情報



門川町観光協会のHP/インスタ/フェイスブック
各種イベント情報を発信



心の杜のHP
イベント・開閉館情報を発信

～ 追加予定メニュー ～

- ・マイナポータル
- ・健診予約システム
- ・各種証明書申請書の追加

お友だちに追加したら、まずは「メインメニュー」画面から「属性登録」をタップし、自分の欲しい情報にチェック✓



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

荒木バンド様 表敬訪問

かどがわ温泉心の杜
サンセットコンサートに
おいてバンド演奏いただ
いた、荒木バンドのお二
人が5月23日（木）に表
敬訪問されました。

荒木バンド様につきまし
ては、日南市を拠点に5
人で活動されており、去
る4月21日（日）にかど
がわ温泉心の杜で開催さ
れた、サンセットコンサ
ートでは昭和歌謡曲を中心
に会場を盛り上げていた
できました。



左からボーカルの宇都ゆう子様、
ギターの荒木務様



「先日は、あいにくの
雨で夕日を見ることができなかつたため、次は沈む
夕日をバックにコンサートができれば」とのお言葉
をいただきました。

今後また門川町を盛り上げていただきますよう、
お願いいたしますとともに、荒木バンド様の今後益々
のご活躍を祈念いたします。

（故）奈須通丸様、ハマ子様より寄付を
いただきました

5月21日、栄ヶ丘幼稚園の（故）奈須通丸様、ハ
マ子様より金一封をいただきました。

今まで、門川幼稚園、栄ヶ丘幼稚園、門川保
育園（現…きぼうの森こども園）の3園で合計約
6,000人の卒園生を送りだして、「小中学
生の学力向上やスポーツ振興に役立ててほしい」と
の想いから今回の寄付にいたしました。
いただいた寄付金は、町内小中学校4校で学力向
上・スポーツ振興に有効活用させていただきます。
誠にありがとうございます。

「放水始め！」
門川町消防操法大会開催

令和6年度門川町消防操法大
会が6月16日（日）に開催され
ました。「消防操法」とは、火
災発生を想定し実際にポンプの
操作やホースの伸長を行い、放
水・消火・撤収までの一連の手
順を行う訓練で、大会では動作
の正確さやタイムが競われま
す。当日は町内14ヶ部が日頃の
訓練の成果を披露しました。
成績は左記のとおりです。

【ポンプ車の部】
優勝 第13部
優勝 第4部

- 2位 第5部第一分隊
- 3位 第5部第二分隊

なお、上位入賞となった第13
部、第4部、第5部第一分隊、
第5部第二分隊については、7
月27日（土）に開催される日向
支部消防操法大会に出場するこ
とになっております。



▲ポンプ車の部優勝 第13部



▲小型ポンプ積載車の部優勝 第4部



門川中学校生徒による防災活動

5月24日（金）に開催された「令和6年度スポーツ少年団本部結団式」で、防災士の資格をもつ甲斐大幸さん、小野万葉さん、河野柚花さんが防災講話を行いました。内容はクイズ形式になっており、会場は大いに盛り上がりました。

また、5月26日（日）に行われた町一斉避難訓練では、それぞれが避難した避難場所での訓練に参加した町民の皆さんへ「現在、行っている防災活動」、「防災に対する思い」などを話してもらいました。

この3人の中学生の様に、防災に関する知識等を深める事で、災害時に自分の判断で行動ができる子ども達を増やせる様な取り組みを引き続き進めてまいります。



日向へべす部会より「へべす」の贈呈

日向門川地域特産の香酸かんきつ「へべす」の初出荷が5月27日に行われ、市場で初セリは5月28日に実施されました。

これを記念して、6月6日（木）にJAみやざき日向地区本部平兵衛酢部会より表敬訪問を受けました。

門川町の生産者である川崎泰富さん（部会長）が代表して、ハウスへべすの贈呈を行いました。

「ハウスへべす」は6月～7月下旬、「露地へべす」は8月上旬～9月下旬で旬を迎えます。果皮が薄く果汁が多く、豊かな香りを有しており、また、種子も少ないため料理や飲料とも相性が良いことが特徴です。

川崎さんは、「今年も果汁がいっぱいで香りも良いへべすできました。そうめんや冷やし中華など、何にでも合います。皮もすり下ろして使えるので、いろんな料理にどうぞ。ぜひ、多くの人に食べていただきたいです。」と自信を持ってお勧めしています。皆さまもぜひ、この機会にへべすを味わってください。



門川スクール・サポーター(数学科授業支援員)を募集しています

門川スクール・サポーターズは、年齢や性別、職業などの異なる様々な町民の皆様で組織されており、サポーターとして16名が登録しています。

中学1年生の数学科授業は、1週間に20時間程度行われており、時限ごとに3名のサポーターの配置が理想ですが、現状では理想の配置を行うことは厳しい状況です。

そこで、中学1年生の数学科授業を支援してくださる方を募集します。

サポーターに応募したい方、興味があり授業支援の様子を見学したい方は、下記までご連絡ください。



【問い合わせ先】門川町教育委員会 教育課 社会教育係 ☎63-1140 (内線2261)

令和6年度 第2回門川町職員採用試験のお知らせ (令和7年4月1日採用予定)

令和7年4月1日採用予定の「令和6年度 第2回門川町職員採用試験」を、令和6年9月22日(日)に実施します。

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、受付期間終了後は、受験職種の変更はできません。

| 種類 | 職種 | 採用予定人数 | 職務の内容 | 受験資格 (学歴は問いません。) |
|----|------|--------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 初級 | 一般事務 | 若干名 | 町長部局等に勤務し、 一般事務に従事します。 | 平成15年4月2日から 平成19年4月1日まで に生まれた者 |
| 初級 | 土木 | 若干名 | 町長部局等に勤務し、 主に専門業務に従事します。 | 平成元年4月2日から 平成19年4月1日まで に生まれた者 |
| 初級 | 建築 | 若干名 | 町長部局等に勤務し、 主に専門業務に従事します。 | 平成元年4月2日から 平成19年4月1日まで に生まれた者 |
| 上級 | 一般事務 | 若干名 | 町長部局等に勤務し、 一般事務に従事します。 | 平成9年4月2日から 平成15年4月1日まで に生まれた者 |

※初級試験は高等学校卒業程度、上級試験は大学卒業程度の試験を実施します。

職員採用試験の受験を希望される方は、門川町ホームページに採用試験の受験資格等を記載した「令和6年度 第2回門川町職員採用試験実施要領」を掲載していますので、内容をご確認のうえ、受付期間内(7月8日(月)午前8時30分から8月2日(金)午後5時15分まで)に受験申し込みを行ってください。

なお、受験の申し込みは、原則、インターネットでの申し込みとなります。

門川町ホームページアドレス

<http://www.town.kadogawa.lg.jp/>



【問い合わせ先】 門川町役場 総務課 職員係 ☎ 63-1140

日向東白杵情報

2024 第41回 日向ひよっとこ夏祭り

今年41周年を迎える日向三大祭りのひとつ「日向ひよっとこ夏祭り」は、例年1,000人を超える踊り手と約40,000人の観客が全国から集まる宮崎県を代表する夏の一大イベントです。

午後6時になると、かねや太鼓、笛による「テンテコテン」の音楽が流れ、拍子に合わせてキツネ、おかめ、ひよっとこのお面を着けた踊り手が、愛嬌のある軽やかな踊りで街なかをねり歩きます。その様子は、見る人に笑いと元気を与えてくれます。

ぜひ、ご家族、ご友人等とお越しく下さい。

■日向ひよっとこ夏祭り公式HP <http://www.hyottoko.jp/>

【日時】

【前夜祭】8月2日(金) 18:00～

【本祭り】8月3日(土) 12:00～

※パレードは 18:00～

* 予定は変更になる可能性があります

【場所】

あくがれ広場(JR日向市駅前交流広場)・中心市街地

【問い合わせ先】

日向ひよっとこ夏祭り実行委員会事務局(日向市観光協会内)

TEL 0982-55-0235

FAX 0982-55-1739



第35回かどがわ納涼花火大会と 第27回門川シーポートフェスティバルが開催されます

門川町観光協会主催「かどがわ納涼花火大会」を開催します。夜空に打ち上がる大小さまざまな花火だけでなく、海面に映る幻想的な美しさもお楽しみください。

また、門川漁協組合敷地内にて「第27回門川シーポートフェスティバル」も開催されます。ぜひご家族、ご友人をお誘いあわせの上、お越しください。

臨時駐車場については後日、観光協会ホームページ等にてお知らせいたします。

【開催日時】 令和6年8月24日（土）
午前11時～門川シーポートフェスティバル（小雨決行、大雨中止）
午後8時～かどがわ納涼花火大会（荒天時延期）

【主な観覧場所】 門川漁業協同組合周辺

【お問い合わせ】

- シーポートフェスティバルについてのお問い合わせ
門川町役場 農林水産課 水産係 ☎ 0982-63-1140
- 納涼花火大会についてのお問い合わせ
(一社) 門川町観光協会 ☎ 0982-57-4110



門川町一斉 ラジオ体操を開催します!!

令和6年
7月22日(月)

町民の皆さま、どなたでも参加できますので是非お近くの会場へお越しください! ※雨天の場合は中止となります。

門川小学校

【会場】門川小学校運動場
【時間】午前6:15～6:45

草川小学校

【会場】草川小学校運動場
【時間】午前6:15～6:45

五十鈴小学校

【会場】五十鈴小学校運動場
【時間】午前6:15～6:45

旧)西門川小中学校

【会場】西門川小中学校運動場
【時間】午前6:15～6:45

※実施の可否については7/21(日)午後3時以降に防災行政無線にてお知らせいたします。

【参加される際の注意事項】

イベント中はスタッフの指示に速やかに従ってください。

【主催】

門川町PTA協議会、門川町子ども会育成連絡協議会

【問い合わせ先】

門川町PTA協議会事務局(五十鈴小学校) ☎ 0982-63-0233

門川町子ども会育成連絡協議会事務局(門川町役場教育課 社会教育係) ☎ 63-1140(内線2262)



広報かどがわ題字募集 応募者紹介

門川町は令和7年2月11日に町制90周年を迎えます。その記念特別企画として、広報かどがわの題字募集を行いました。今月号の題字を飾ったのはこちらの方です!



◆ 名 前: ^{まつもと}松本 ^{きよみ}清美さん

◆ 門川町の好きなおところ

どこからくるのかわからないパワーと存在感。居てくれるだけで心強い存在の門川の方々のお人柄がとても好きです。新鮮な魚とおいしいお店ばかりの門川が大好きです!

◆ メッセージ

門川高校野球部のみなさま、今年の夏は感動をありがとうございました!今年も全力で応援しています!!





お知らせ

サウナ御朱印できました!

— イラスト 門川中学生 —

御朱印誕生まで

かどがわ温泉心の杜を盛り上げる「サウナ御朱印」作成プロジェクトを発足。
門川中学校「ボランティアクラブ Happiness」協力のもと、イラストを中学校内で募集したところ12通の応募をいただきました。
厳選な審査の結果、2つのイラストに決定。
サウナ御朱印が誕生しました。



▲完成したサウナ御朱印。
左は 本田 胡華さん、右は 原田 くるみさんの作品です。



▲お披露目会の様子。
ボランティアクラブHappinessのみなさん。

どこで押せますか?

受付にお声かけください。
販売用の御朱印帳（500円）や無料の用紙をご用意しております。
お手持ちの御朱印帳にも押印可能です。



応募いただいた12作品は全て、ポイントカードの裏面に印刷されています。
どのイラストがのっているかはお楽しみに♪
※520円の入浴料をお支払いいただいた方のみ配布



ポイント2倍デー

7月5日(金)、11日(木)

営業日時

営業時間 10:00~21:00 休館日 7月18日(木)
レストラン 11:00~21:00 (オーダーストップ20:30) ※不定休

【問合せ先】かどがわ温泉心の杜：☎ 63-7780 地域振興課：☎ 63-1140



協力隊通信

2024.7 Vol.13

地域おこし協力隊制度とは、都市部から地方へ移住し農業・漁業への従事や地域PRその他地域課題の解決などの様々な「地域協力活動」を行いながら、最終的にはその地域への定住を目指す国の制度です。

今回の通信は私が書きました!
植木 美恵子



私の地域おこし協力隊ミッションは「かどがわ温泉心の杜を盛り上げる」こと。心の杜では、受付裏の事務所に席があります。お電話や直接来館された方からの問合せにスタッフさんが対応しているのを耳にしているのですが、その中で秘かに驚いていることがあります。

それは、イペー@ふれあい多目的広場、紫陽花@桃源郷岬の開花状況のお問合せが思いの外多いことです。なんて多岐にわたるのでしょうか! この春はせっせと多目的広場に足を運び、イペーの黄色を満喫しながらスタッフさんと情報共有しました。

「温泉だけじゃない、かどがわ温泉心の杜」それぞれの楽しみ方を実感しています。



青空と緑に映えるイペー
2024.4.17



彩り豊かな紫陽花
2023.5.25



ホタル 舞う高校 門川高校



今年の一般公開の様子

「校内にホタルが飛んでいたらいいよね!」

2006年、この一言から始まった門川高校ホタルプロジェクト。最初の3年間は、ホタルについての学習・調査やホタルの幼虫のエサであるカワニナという巻貝の飼育に注力し、2009年にゲンジボタルの産卵・孵化・幼虫飼育までに成功しました。そして、5年目を迎えた2010年、ついにゲンジボタルの産卵から飛び立つ羽化までの完全飼育を成し遂げました。



ホタル幼虫放流の様子



校内にあるビオトープ

完全飼育に成功した翌年の2011年、現在のホタル一般公開の会場となっている生物生息空間「ビオトープ」が生徒たちの力によって作りあげられました。ビオトープの建設には、真砂土をほぼ無償で提供してくれた方をはじめとしたさまざまな方の協力があったようです。

生徒だけでなく、「生徒の頑張りに心打たれた方々」がいたからこそつくることができた「ビオトープ」は、ホタルたちにとっては最高の環境のはずです!

今年の一般公開を終えて…

ホタルの一般公開を終えたホタルプロジェクト顧問の吉田巧先生にお話を伺いました。

今年のホタルの様子は?

今年は2月末に3日ほど20度超えの日が続いたことにより例年より10日ほど早く羽化した。また、ビオトープ内陸地の乾燥防止のため山からとったコケをまいたことで例年より少し多い羽化に成功した。

一般公開の参加者は?

今年は、5月8日から16日までの9日間で、未就学児から年配の方まで、幅広い世代の方が総勢254名参加してくれた。

最後に、なぜそこまでホタルにこだわるのか?

ホタルは環境の良し悪しを決める重要な指標。ホタルが住めないような川はいつか自分たち人間にも悪い影響を与える可能性がある。川の水質や環境をホタルを通して学び、『環境保全』について多くの人に考えてもらいたい。そのきっかけになってほしいという思いから、ホタルやホタルプロジェクトにこだわっている。



門川高校 ホタルプロジェクト

ホタルの完全飼育を成し遂げた

門川高校ホタルプロジェクトと門川町が
協力して開催!

今年で19年目となる門川高校ホタルプロジェクトは、去年の夏に門川町と協力して、夏休み特別企画「ホタル展 in かどがわ」と題し、写真展と特別教室を開催しました!!



写真展の様子

写真展 ～幻想的なホタルたちの写真～

写真展は、役場町民ラウンジにて門川町内で撮影したものをはじめとしたホタルの写真全14枚を一堂に集め、約1週間展示しました。ホタルの幻想的な写真が多くの方を魅了していました。



幼虫観察の様子

ホタル教室 ～吉田先生による特別授業～

門川高校ホタルプロジェクト顧問の吉田先生による特別授業が開催されました。開催日がお盆期間中でありながらも、昔からホタルに魅了されている方から親子連れまでの幅広い方々にご参加いただきました。

特別授業では、ホタルの生態についてや豆知識、ホタルプロジェクトの裏話なども聞くことができ、本物のホタルの幼虫を顕微鏡で観察する体験もでき、みなさんに楽しんでいただきました!!



(去年のチラシ)

今年もやります! **夏休み特別企画!!**

ホタル展 in かどがわ2024

去年大好評だった「ホタル展 in かどがわ」が今年も開催されます!

自然の中で幻想的に光る夏の風物詩「ホタル」の写真を一堂に集めた写真展のほか、10日には“ホタル舞う高校”になった門川高校ホタルプロジェクトの顧問、吉田先生(通称 たくじい)のホタル教室を開催します。※ホタル教室は定員30名で事前予約が必要です。下記より予約をお願いします。

📷 写真展 ～幻想的なホタルたちの写真～

門川町内で撮影された写真をはじめとしたホタルの写真を一堂に集めた写真展です。役場にいられた際には、ぜひお立ち寄りください!!

- ◎日時 8月6日(火)～8月10日(土)
午前8時30分～午後5時
※10日(土)のみ午後3時まで
- ◎場所 門川町役場 町民ラウンジ
(役場玄関入ってすぐの広場です。)
- ◎備考 入場無料
写真撮影もOKです!

📖 ホタル教室 ～吉田先生による特別授業～

完全飼育を成し遂げた門川高校ホタルプロジェクトの顧問、吉田巧先生(通称たくじい)による特別授業。ホタルの生態や幼虫観察などが体験できます!!
事前予約制なので、お早目にお申込みください!!

- ◎日時 8月10日(土)
午後1時30分～午後3時
- ◎場所 門川町役場 町民ラウンジギャラリー
(役場玄関すぐ。写真展の隣の部屋です。)
- ◎備考 入場無料
定員30名 ※先着制
※事前申込必須!!(8月2日午後5時まで)
お申込みはこちら>>>





■ 新刊・話題の本

ここで紹介しているのは、ほんの一部です。随時、新着本が入ってきていますので図書館でご覧ください。

| 一 般 書 | | |
|-------|---|--|
| 実用書 | 事件報道の裏側～三度のメシより事件が好きな元新聞記者が教える～ 卒母のためにやってみた50のこと 食品長持ち保存術 覇権国家アメリカ「対中強硬」の深淵 世界の絶景植物 秘境、辺境、異文化 | 三枝 玄太郎／著 田中 千絵／絵・文 沼津 りえ／著 園田 耕司／著 湯浅 浩史／著 |
| 文芸書 | 万両役者の扇 娘が巣立つ朝 俺たちの箱根駅伝（上・下） 蠟燭は燃えているか 三谷幸喜のありふれた生活 18 ～時の過ぎゆくままに～ | 蟬谷 めぐ実／著 伊吹 有喜／著 池井戸 潤／著 桃野 雑派／著 三谷 幸喜／著 |

| 児 童 書 | | |
|-------|---|------------------------------------|
| えほん | うちゅういちの たかいたかい みちくさ ねずみくんからの おくりもの | ホッシーナッキー／作 さとう わきこ／作 上野 紀子／絵 |
| 調べもの | 使える!イラストデジタルツール ジンベエザメのひみつ すごいクルマ事典 | 高山 瑞穂／作 池田 菜津美／文 横田 晃／監修 |
| 読みもの | ねがいの木 セントエルモの光 キャラ絵で学ぶ!源氏物語図鑑 | 岡田 淳／文 天川 栄人／著 千羽 ひとみ／文 |

■ こんな調べ物がありました

図書館の窓口に寄せられた、みなさまからの質問をご紹介します。

【質問】「イモガラボクト」という言葉の意味を知りたい。

【回答】『方言の歴史性～日向方言の生活語彙を事例に～』（35ページ）に記述あり。
イモガラボクト…体ばかり大きくて能のない人

【質問】子どもに「かもめの すいへいさん」を歌ってあげたい。

親子で一緒に見ながら歌える本はないか。

【回答】児童書『どうよう名曲えほん②』（26～27ページ）に歌詞と楽譜が掲載されている。

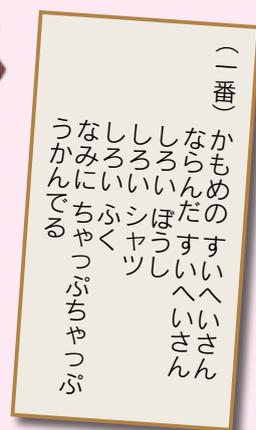
武内 俊子（たけうち としこ）作詞／河村 光陽（かわむら こうよう）作曲

【質問】吉野の桜（奈良県）について書かれている本はあるか。

【回答】『一度は見ておきたい名所の桜』（114ページ）、『おもしろくてためになる桜の雑学事典』（166～169ページ）に記述あり。

大峰山脈（おおみねさんみゃく）の北端約8キロの尾根が吉野山。吉野の桜は総数三万本にも及び、その多くは若葉と同時に花を開くシロヤマザクラ。標高500余メートルの山肌を約ひと月かけて咲き上がり、優雅な彩りを見せる。

平安時代前期から吉野の桜は有名になり、京都から桜目当てに参拝する貴族が増えた。江戸時代中期になると、人々も花見に出かけることが多くなり、庶民の夢は「伊勢詣と吉野の花見」と言われるようになった。



■ 夏休みは図書館を上手に活用しましょう

夏は図書館を利用される方が多い季節です。気持ち良く利用できるように、みなさまのご協力をお願いいたします。

～図書館からのお願い～

- 大きな声でおしゃべりをしたり、走ったりしないようにしましょう。
- 携帯電話は電源を切るか、マナーモードの設定をお願いします。
- 飲み物は、冷水機横のソファアでお飲みください。
- 借りた本は返却期限内に返しましょう。
- 宿題に使う本は余裕を持って借りるようにしましょう。
 - 8月25日（日）まで「夏休み応援コーナー」を設けています。読書感想文の書き方、課題図書、自由研究に役立つ本を集めたコーナーです。ぜひご活用ください。
- 小学生、中学生のみなさんは、自習する時は学習コーナーをご利用ください。



学習コーナーのご利用について

【利用できる人】小学生・中学生

【利用時間】火～金曜日 午前10時～午後6時30分 / 土・日・祝日 午前10時～午後4時30分
1日1回1時間以内 ※空席があれば1時間だけ延長できます。

【座席】くじ引きで決めた指定席 ※カウンターで受付をして、座席番号カードをお受け取りください。

■ そくっと こわ～いおはなし会

【日時】7月24日(水) 午後2時30分～3時

【会場】図書館1階 おはなし室

【対象】小学生

【定員】先着20名

こわ～い絵本の
読み聞かせです
背筋が凍るかもし
れません…



■ 足音にご配慮ください

歩く時に「ピッピツ」と音が鳴る靴を履いて、来館されるお子さまがいらっしゃいます。図書館は、読書や調べ物をするためにさまざまな世代の方が利用します。みなさまが気持ちよく利用できるように、着用はお控えいただきますようお願いいたします。

また、足音が響きやすい靴（ハイヒール、サンダルなど）を履いていらっしゃる方は、ご移動の際は周りの方にご配慮いただきますようお願いいたします。



◆ 図書館カレンダー 7月 ◆

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | ⑩ | 11 | 12 | ⑬ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | ⑳ | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

■ 休館日 ○おはなし会 ○こわ～いおはなし会

利用時間外に本を返したい場合は、玄関横の返却ポストにご返却ください。返却ポストは休館日、夜間問わずいつでもご利用いただけます。

※ただし、CD・ビデオ・DVDはケースが割れたり中身に傷が付いたりしますので、開館日にカウンターへお持ちください。

おはなし会のごあんない

【対象】0～3才くらい 7月10日(水)
4～6才くらい 7月13日(土)

【場所】図書館1階 おはなし室

【時間】午前10時30分より(30分程度)

絵本や紙芝居の読み聞かせ、手あそびをします。
事前申し込みは必要ありません。
お気軽にご参加ください。



利用時間

(火～金曜日) 午前10時～午後7時
(土・日・祝) 午前10時～午後5時

休館日

- ・ 毎週月曜日、資料整理日(毎月1日及び1月4日)
- ・ 年末年始(12月29日から翌年1月3日)
- ・ 年末及び年度末資料整理日(12月28日・3月31日)
- ・ 特別整理期間(毎年1回)

第23回宮崎県障がい者スポーツ大会が行われました!

5月12日(日)にひなた宮崎県総合運動公園にて、第23回宮崎県障がい者スポーツ大会が行われ、門川町からは21名の選手が参加されました。

当日は雨が降っており、競技場コンディションの悪い中でしたが、選手の方々は怪我もなく一生懸命に挑まれていました。

この大会を通して参加者同士の活発な交流が行われ、障がい者スポーツについての県民の理解・普及を図る機会になりました。今後の障がい者スポーツの振興に繋がることと思われまます。

参加された選手、関係者の皆様お疲れさまでした。



みんなで知ろう! 認知症



～連載～ 若年性認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性(じゃくねんせい)認知症」といいます。

厚生労働省(R2.3月調査結果)によると、全国における若年性認知症の有病者数は約3万5千人おり、18歳～64歳における人口10万人当たり若年性認知症者数(有病率)は約50.9人とされています。

家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとて大きいものです。

そのため、早期発見・早期治療がより一層重要となります。

最近、新しいことを覚えられなくなってきた

家事が億劫だなあ...

仕事でミスが多くなった



ローンもあるし... 経済的なことが心配

これから仕事はどうなるの?

利用できる制度はあるのかしら...

若年性認知症のことで心配事があるときは、下記までご相談・ご連絡ください。

若年性認知症支援コーディネーター(公益財団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部内) ☎080-8084-9722



★次の漢字を読みましよう。

- ①無花果 ②甘蕉 ③枇杷 ④柘榴 ⑤檸檬 ⑥蜜柑 ⑦桜桃 ⑧杏子

※答えはページ下をご覧ください。



① ㄨㄞㄨㄞㄨㄞ ② ㄍㄞㄅㄞㄅㄞ ③ ㄆㄞㄅㄞㄅㄞ ④ ㄗㄞㄗㄞㄗㄞ ⑤ ㄌㄞㄌㄞㄌㄞ ⑥ ㄇㄞㄇㄞㄇㄞ ⑦ ㄩㄞㄩㄞㄩㄞ ⑧ ㄒㄞㄒㄞㄒㄞ

7月は「重度障がい者(児)医療費受給資格者証」の更新月です!

重度障がい者(児)医療費受給資格に該当する方は、手続き期限までに資格者証の更新手続きをしていただく必要があります。窓口の混雑が予想されるためなるべく郵送での手続きにご協力くださいますようお願いいたします。

なお、該当する方には、別途案内文書を送付しております。

1 更新手続き

郵送または窓口にて手続きをしてください。

| 郵送による手続きをされる場合 | 福祉課窓口で手続きをされる場合 |
|---|---|
| 郵送いただくもの <ul style="list-style-type: none"> ・申請書 ※押印もれが無いようご注意ください ・同意書 ※押印もれが無いようご注意ください ・身体障害者手帳または療育手帳の写し ・健康保険証の写し ・資格者名義の金融機関通帳またはキャッシュカードの写し <p>※18歳未満の方は、保護者名義のもので構いません 案内文書に返信用封筒を同封しておりますので、そちらをご利用ください。</p> | ご持参いただくもの <ul style="list-style-type: none"> ・申請書 ・同意書 ・印鑑 ・身体障害者手帳または療育手帳 ・健康保険証 ・資格者名義の金融機関通帳またはキャッシュカード <p>※18歳未満の方は、保護者名義のもので構いません</p> |

2 手続き期限

令和6年7月12日(金)まで

※受付時間 9:00~12:00 13:00~17:00

3 お問い合わせ

福祉課障がい福祉係 ☎63-1140 (内線2135)

後期高齢者医療の障害認定について

65歳から74歳で一定の障がい(身体障がい者手帳1から3級と4級の一部、精神障がい者保健福祉手帳1級、2級など)がある方は、申請により後期高齢者医療制度に加入できます。

「障がい認定」は選択により行われるもので、75歳の誕生日前であれば、随時、撤回することもできます。

| | | 医療保険制度 (国保や社会保険など) | 後期高齢者医療制度 |
|---------------------|---------|------------------------------|---|
| 医療機関での 自己負担 | 65歳~69歳 | 3割 | 1割 |
| | 70歳~74歳 | 2割 (現役並み所得者は3割) | 2割 (一定以上所得のある方) 3割 (現役並み所得者) |
| 保険料 (国民健康保険は保険税) | | それぞれの健康保険で算定し、世帯主や加入者が納付します。 | 宮崎県後期高齢者医療広域連合で算定し、個人単位で納付します。 |

医療保険制度と後期高齢者医療制度との比較

さまざまなケースがありますので、詳しくは下記にご相談ください。

【お問い合わせ先】門川町役場 健康長寿課 医療保険係 ☎63-1140 (内線2141)

令和6年度 国民年金保険料の免除・納付猶予申請受付が はじまります

国民年金保険料の納付が困難な場合、ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部が免除になる制度があります。

令和6年度の免除期間は、令和6年7月から令和7年6月までの1年間です。ご本人、配偶者および世帯主、それぞれの前年の所得が一定の金額以下であれば免除を受けることができます。

| | 全額免除 | 4分の3免除 | 半額免除 | 4分の1免除 |
|--------|---------|---------|--------|---------|
| 免除される額 | 16,980円 | 12,730円 | 8,490円 | 4,240円 |
| 納める保険料 | 0円 | 4,250円 | 8,490円 | 12,740円 |

必要な書類

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書（窓口にあります）
- 退職や失業された場合：雇用保険受給資格者証、離職票または雇用保険被保険者資格喪失確認通知書のうちいずれか一つ

手続き先および問い合わせ先

- 門川町役場 町民課 国民年金係（☎0982-63-1140）
- 延岡年金事務所（☎0982-21-5424）
- マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから電子申請できます。
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html

申請期限

7月1日以降お早めに申請してください。申請が遅れても最大2年1か月前までさかのぼって申請できます。

その他にも免除・納付猶予制度があります（要申請）

- 学生納付特例制度…………… 学生の間保険料を猶予したいとき
- 産前産後免除制度…………… 第1号期間に出産をされたとき
- 法定免除制度…………… 生活保護や障害基礎年金（1級・2級）を受けているとき

保険料を未納のままにしておく…

- ・ 1年間未納があると、将来受け取る「老齢基礎年金」が年額約2万円少なくなります。
- ・ 障害を負ってしまったとき「障害基礎年金」を受け取ることができない場合があります。
- ・ お亡くなりになったとき、遺族の方が「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

今月の出張年金相談
【要予約】

【日 時】 7月25日（木） 午前10時～午後3時
【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

定期通院中の方も
対象です

あなたの健康を守るために 国保さわやか健診を受けましょう!

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、元気で健康に自信があっても、ある日突然脳血管疾患や心疾患等を発症し、倒れてしまうこともあります。

健康かどうかは、健診を受ける以外には分かりません。毎年健診を受けて、今の自分の健康状態を確認しましょう!

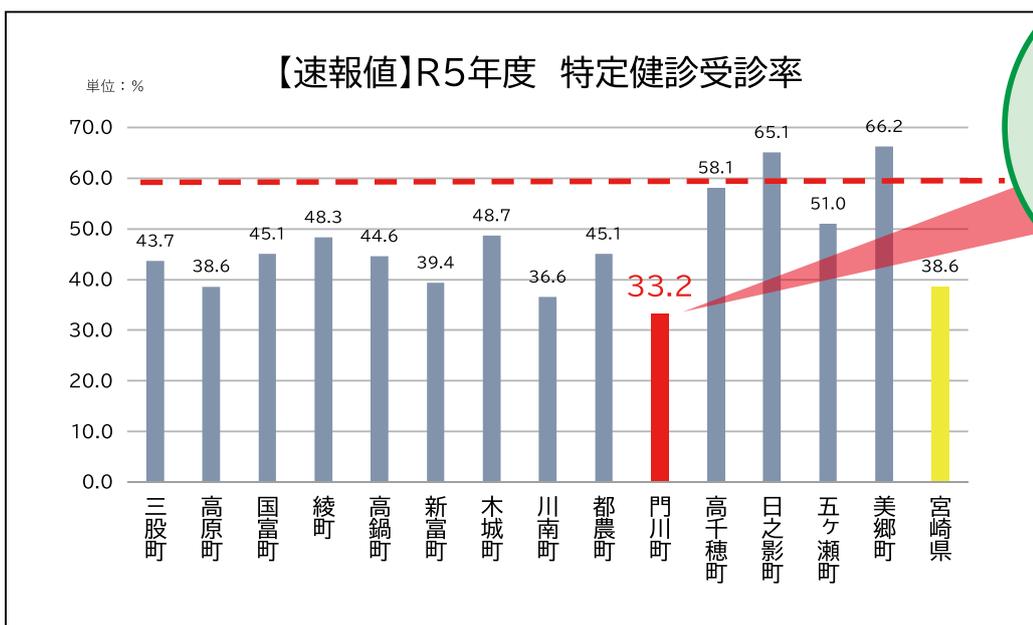
国保さわやか健診は、**約1万円分の検査が無料**で受診できます!

集団健診日程 (要予約)

| 健診日 | |
|--------------------|---|
| 令和6年 8月 3日 (土) | 会場 ：門川町役場 (新庁舎) 時間 ：8:00～11:00 (時間を指定してご案内いたします) 後期高齢者健診、若年者健診、がん検診等も 同日に実施しています 予約方法 ：電話 (63-1140) 健康づくり係まで またはWeb予約 こちらから▶ |
| 9月 7日 (土) ・ 8日 (日) | |
| 10月 5日 (土) | |
| 11月23日 (土) | |
| 12月14日 (土) | |
| 令和7年 1月19日 (日) | |



「国保さわやか健診」は、個別 (病院) または集団 (役場) で実施しています。
 詳細は、4月に送付した受診券をご確認ください。(田中病院は、定期通院中の方のみ受診できます。)
かかりつけ医のいない方は集団健診を予約して下さい。



門川町の受診率は
県内の町の中で
!!ワースト1位!!
国の目標は60%です

KDBより

【お問い合わせ先】健康長寿課 健康づくり係

「熱中症警戒アラート」 「熱中症特別警戒アラート」の 運用が開始されました

① 熱中症警戒アラートとは

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防対策をとっていただくよう促すための情報です。

● 発表基準

宮崎県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点（※1）における、翌日・当日の最高暑さ指数（WBGT）（※2）が33（予測値）に達する場合に、前日の午後5時頃または当日の午前5時頃に環境省から発表されます。

- ※1. 宮崎県の暑さ指数情報提供地点は16地点です。（高千穂、古江、鞍岡、延岡、日向、神門、西米良、高鍋、加久藤、西都、小林、宮崎、田野、都城、油津、串間）
- ※2. 暑さ指数（WBGT）は気温、湿度、日射量等から推定する熱中症予防の指数です。

● 熱中症警戒アラート発表時の予防行動について

熱中症警戒アラートが発表された日には、外出を控える、エアコンを使用する、こまかな水分補給・塩分補給をする等、熱中症予防行動を積極的にとりましょう。また、高齢者や乳幼児等は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声がけをしましょう。

② 熱中症特別警戒アラートとは

広範囲に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に、環境省から発表されます。

● 発表基準

宮崎県予報区等内において、全ての暑さ指数情報提供地点（※1）における、翌日の最高暑さ指数（WBGT）（※2）が35（予測値）に達する場合に、前日の午後2時頃に環境省から発表されます。

● 熱中症特別警戒アラート発表時の予防行動について

不要不急の外出や運動を控え、冷房が効いた室内でこまめな水分補給・塩分補給をするなど、熱中症予防行動を積極的に行ってください。また、家族や周囲の人々においても見守りや声掛け等の共助を行ってください。なお、やむを得ず外出する際や、外出時に危険な暑さに見舞われた場合には、「クーリングシェルター」を活用するなど、暑さをしのぐことが求められます。

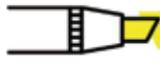
また、門川町では、**熱中症特別警戒アラートが発令された場合、防災無線や町公式ホームページ・LINEでお知らせいたします。**

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）

熱中症特別警戒アラートが発表されたときに、暑さをしのぐ場所として利用することができます。自宅にエアコンがある場合など、涼しい場所が確保できる場合には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

| 施設名 | 所在地 | 連絡先 | 開放日 | 時間帯 | 受入可能人数 |
|--------------|-------------------|---------|----------------|----------------------------|--------|
| 門川町役場 | 平城東1番1号 | 63-1140 | 月～金曜 (祝日以外) | 8:30～17:15 | 20人 |
| 図書館 | 大字門川尾末 1611番地1 | 68-0001 | 火～金曜日 土日祝日 | 10:00～19:00 10:00～17:00 | 10人 |
| クリエイティブセンター | 南町6丁目1番地 | 63-0002 | 水～月曜日 | 9:00～22:00 | 10人 |
| 総合福祉センター | 庵川西6丁目60番地 | 63-7210 | 月～金曜 (祝日以外) | 8:30～17:15 | 10人 |
| 西門川総合活性化センター | 大字川内2671番地3 | 64-1112 | 月～金曜 (祝日以外) | 9:00～17:00 | 10人 |

熱中症予防のために



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や
帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

(出典：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料」を加工して作成)

(お問合せ) 熱中症特別警戒情報等に関すること：環境水道課 環境係 電話 63-1140

熱中症予防に関すること：健康長寿課 健康づくり係 電話 63-1140

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 | 33円 |
| 農業用廃ポリ | ・POフィルム、育苗箱、肥料袋、ポリマルチ、加温機のダクト、ハウスバンド、育苗ポット、ハウスビニールが日焼けして劣化したもの、ハウスビニールに強化糸を縫いこんであるもの(糸入りビニール) | 33円 |
| 一般廃プラ 硬質系廃プラ類 | ・青果用コンテナ チューブ類、苗箱、寒冷紗、ブルーシート他 | 33円 |
| 廃パイプ類 | ・塩ビパイプ、ホース類、500ℓポリタンク | 55円 |

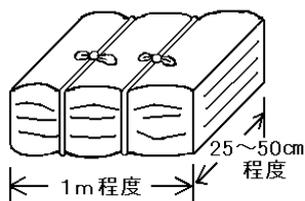
※搬入日・時間以外には、検査員や計量者が居ませんので搬入できません。注意して下さい。

搬入予定日・場所

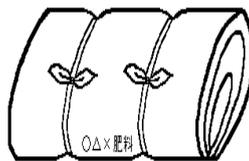
| | | |
|------|---------------|----------------|
| 第1回 | 令和6年 7月 9日(火) | 午前8:30～午前11:30 |
| 第2回 | 令和6年10月 8日(火) | 午前8:30～午前11:30 |
| 第3回 | 令和6年12月10日(火) | 午前8:30～午前11:30 |
| 搬入場所 | 門川町清掃工場 | |

梱包例

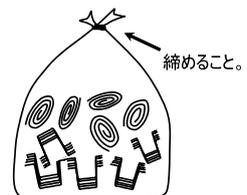
ハウスビニールやマルチなどの場合



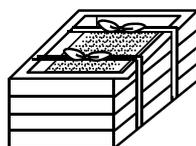
肥料袋などの場合



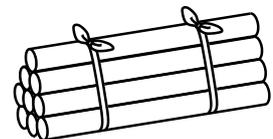
ヒモ状・育苗ポットなどの場合



育苗箱類



パイプなど



【問合せ先】 門川町農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会（農林水産課内） ☎0982-66-1148

最終処分場施設の紹介 ～貯留構造物編～

日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村で構成する日向東臼杵広域連合では、次期広域最終処分場整備について検討を進めていますが、最終処分場のことをもっと知ってもらうために、最終処分場の施設の中でも、重要な施設である貯留構造物を紹介します。

貯留構造物とは(オープン型の場合)

写真は、日向市一般廃棄物最終処分場に加筆しています

日向東臼杵広域連合清掃センター
家庭や事業所から出される燃やせるごみを処理しています。

日向市一般廃棄物最終処分場
埋立地

燃やした後の灰やリサイクル出来なかったガラスや茶わんなどを埋め立てます。

貯留構造物

コンクリートダム

盛土ダム

広域連合のHPです。
ぜひ、ご覧下さい。



- ① 処分場での埋立物が、崩れて流出しないように安全に貯留できるようにする必要があります。
- ② また、埋立地に降った雨水は、埋立物の間を通して浸出水(しんしゅつすい)となりますので、この浸出水が最終処分場の外部へ流出ないように防止しなければなりません。
- ③ そのために、用地内で発生した盛土やコンクリート等を利用したダム形状の構造物を作ったり、または擁壁等を設置することで、安全に埋立物を貯留できるようにし、併行して遮水工(令和6年3月号シリーズ③④参照)とともに、浸出水の外部流出を防ぎます。



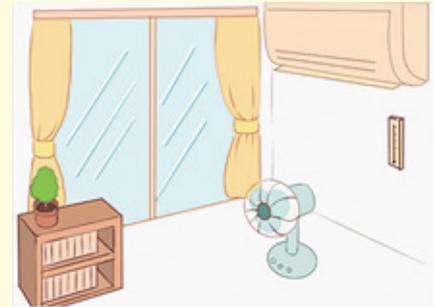
家庭向け省エネ関連情報②



家庭の中でもできる、効果的な省エネ・節電の方法をご紹介します。
今回はエアコンについてご紹介します。

◎ 冷房時の工夫

- ドア・窓の開閉は少なく。
- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- 扇風機を併用。風がカラダにあると涼しく感じます。



◎ 暖房時の工夫

- ドア・窓の開閉は少なく。
- 厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンの方が効果的。
- 扇風機を併用。暖まった空気を循環させましょう。
※適宜、換気をしましょう

◎ 室外機のまわりに物を置かない。

- 室外機の吹出口にものを置くと、冷暖房の効果が下がります。



◎ 省エネ行動と省エネ効果

- 冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。
外気温度31℃の時、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合
（使用時間：9時間／日）
年間で電気30.24kWhの省エネ、原油換算7.62L、CO2削減量14.8kg
約**940円**の節約
- 冬の暖房時の室温は20℃を目安に。
外気温度6℃の時、エアコン（2.2kW）の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合
（使用時間：9時間／日）
年間で電気53.08kWhの省エネ、原油換算13.38L、CO2削減量25.9kg
約**1,650円**の節約
- 冷房は必要なときだけつける。
冷房を1日1時間短縮した場合（設定温度：28℃）
年間で電気18.78kWhの省エネ、原油換算4.73L、CO2削減量9.2kg
約**580円**の節約
- 暖房は必要なときだけつける。
暖房を1日1時間短縮した場合（設定温度：20℃）
年間で電気40.73kWhの省エネ、原油換算10.26L、CO2削減量19.9kg
約**1,260円**の節約
- フィルターを月に1回か2回清掃。
フィルターが目詰りしているエアコン（2.2kW）とフィルターを清掃した場合の比較
年間で電気31.95kWhの省エネ、原油換算8.05L、CO2削減量15.6kg
約**990円**の節約

出典：経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト
※記事作成にあたって上記サイトから引用しています。



「合理的配慮」とは、障がい者が社会の中で出会う、困りごと・障壁(バリア)を取り除くための調整や変更のことで、障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら共に生きる社会(共生社会)の実現が目的とされています。

令和3年の障がい者差別解消法改正により、2024年4月1日から障がいのある人への「合理的配慮の提供」が事業者においても努力義務から法的義務化に変更になりました。

| | 改正後 | 行政機関等 | 事業者 |
|-----------|-----|-------|-----------|
| 不当な差別的取扱い | 禁止 | 禁止 | 禁止 |
| 合理的配慮の提供 | 義務 | 努力義務 | 努力義務 → 義務 |

出所:内閣府リーフレット「令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます!」

「合理的配慮の提供」とはということなの？

社会生活において提供されている設備やサービスなどは障がいのない人には簡単に利用できる一方で、障がいのある人にとっては利用が難しく、結果として障がいのある人の活動を制限してしまっている場合があります。このような、障がいのある人にとっての社会的なバリアについて、個々の場面で障がいのある人から「社会的なバリアを取り除いてほしい」という意思が示された場合には、その実施に伴う負担が過重でない範囲で、バリアを取り除くために必要かつ合理的な対応をすることとされています。これを「合理的配慮の提供」といいます。(具体例は、右の図をご参照ください。)

※事業者が法に反する行為を繰り返し、自主的な改善を期待することが困難な場合などには、国の行政機関から報告を求められたり、助言や指導、さらには勧告を受けたりする場合があります。

合理的配慮の具体例

合理的配慮の内容は個別の場面に依りて異なるものになりますので、以下の例はあらゆる事業者が必ずしも実施するものではないこと、また以下の例以外であっても合理的配慮に該当するものがあることに留意しましょう。

| 物理的環境への配慮 (例: 肢体不自由) | 意思疎通への配慮 (例: 弱視聴覚) | ルール・慣行の柔軟な変更 (例: 学習障害) |
|--|---|---|
| <p>【障害のある人からの申出】飲食店で車椅子のまま着席したい。</p> <p>【申出への対応(合理的配慮の提供)】机に備え付けの椅子を片付けて、車椅子のまま着席できるスペースを確保した。</p> | <p>【障害のある人からの申出】新聞のため読解によるコミュニケーションを希望したが、夜寝るため小さい文字では読みづらい。</p> <p>【申出への対応(合理的配慮の提供)】太いペンで大きな文字を書いて筆談を行った。</p> | <p>【障害のある人からの申出】セミナーへ参加中にホワイトボードを最後まで書き写すことができない。</p> <p>【申出への対応(合理的配慮の提供)】書き写す代わりに、デジタルカメラ、スマートフォン、タブレット端末などで、ホワイトボードを撮影することとした。</p> |

出所:内閣府リーフレット「令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます!」



共生社会の実現のための「合理的配慮の提供」は、障がい者と事業者のどちらか一方が主張するのではなく、「建設的対話」をしてお互いの理解を深めつつ解決策を一緒に探していくのがとても大切なんだよ！
ただし**建設的対話には留意点があるの**。
右の考え方をチェックしてね!

合理的配慮の提供における留意点(対話の際に避けるべき考え方)

出所:内閣府リーフレット「令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます!」

- 「前例がありません」 **<NG理由>** 合理的配慮の提供は個別の状況に応じて柔軟に検討する必要があります。前例がないことは断る理由になりません。
- 「特別扱いできません」 **<NG理由>** 合理的配慮は障がいのある人もない人も同じようにできる状況を整えることが目的であり、「特別扱い」ではありません。
- 「もし何かあったら…」 **<NG理由>** 漠然としたリスクだけでは断る理由になりません。どのようなリスクが生じ、そのリスク低減のためにどのような対応ができるのか、具体的に検討する必要があります。
- 「〇〇障害のある人は…」 **<NG理由>** 同じ障がいでも程度などによって適切な配慮が異なりますので、ひとくくりせず個別に検討する必要があります。

障がいのある人からの申出への対応が難しい場合でも、障がいのある人・事業者の双方が持っている情報や意見を伝え合い、**建設的対話**に努めることで、目的に応じて代わりの手段を見つけていくことができます。※**建設的対話**を一方的に拒むことは合理的配慮の提供義務違反となる可能性もあるため注意が必要です。

例えば障害のある人が来店したときに…

❌ 障害のある方は来店前断りです。来店するときは家族と一緒に来てください。

✅ ほしい商品があるのですが、目が見えないので読み取りができません。それならお求めの商品の読み取りまで案内しますね!

詳しくは内閣府HPをみてね。

不当な差別的取扱い

禁止

- 障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として、サービスの提供を拒否することや、サービスの提供に当たって場所や時間帯を制限すること、障がいのある人には付けられない条件を付けることなどは禁止されています。

合理的配慮の提供

令和6年4月1日から事業者も義務

- 障がいのある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。
- 障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が示されたときには、負担が重すぎない範囲で対応することが求められています。
- 「合理的配慮の提供」に当たっては、障がいのある人と事業者が話し合い、お互いに理解し合いながら共に対応策を検討することが重要です。

出所:内閣府リーフレット「令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます!」を元に筆者が作成

海上保安官募集案内

1. 海上保安学校学生採用試験（2025年4月採用）

(1) 受付期間

7月16日（火）～7月25日（木）※インターネット受付

(2) 試験日

- ・第1次試験日：9月22日（日）
- ・第2次試験日：10月15日（火）～10月24日（木）
- ・最終合格発表日：11月19日（火）（航空課程を除く）
- ・第3次試験日：11月30日（土）～12月10日（火）（航空課程のみ）
- ・最終合格発表日：2025年1月16日（木）（航空課程のみ）

(3) 受験資格

- ア 2024（令和6）年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者及び2025（令和7）年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- イ 高等専門学校第3学年の課程を修了した者であって、2024（令和6）年4月1日において当該課程を修了した日の翌日から起算して12年を経過していない者など人事院がアに掲げる者と同等の資格があると認める者

2. 海上保安大学校学生採用試験（2025年4月採用）

(1) 受付期間

8月22日（木）～9月4日（水）※インターネット受付

(2) 試験日

- ・第1次試験日：10月26日（土）及び10月27日（日）
- ・第2次試験日：12月13日（金）
- ・最終合格発表日：2025年1月16日（木）

(3) 受験資格

- ア 2024（令和6）年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者及び2025（令和7）年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- イ 高等専門学校第3学年の課程を修了した者であって、2024（令和6）年4月1日において当該課程を修了した日の翌日から起算して2年を経過していない者など人事院がアに掲げる者と同等の資格があると認める者

※試験の詳細は、第十管区海上保安本部総務部人事課（☎099-250-9800）にお問い合わせいただくか、人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報 NAVI」をご覧ください。

令和6年度 宮崎県警察官・警察行政職員募集の案内

令和6年度の宮崎県警察官・警察行政職員採用試験を下記詳細にて実施いたします。

| 試験種類 | 受験資格 | 試験案内 (申込用紙) 配布開始日 | 受験申込受付期間 ※原則、電子申請 | 第一次試験 | | 第二次試験 | | 最終 合格発表 |
|-------------------------|--|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--|---------------------------|--|------------|
| | | | | 試験内容 | 試験日・会場 | 試験内容 | 試験日・会場 | |
| 警察官B (男性・女性) (注1) | H元.4.2～H19.4.1生 警察官Aの受験資格を 有するものは除く 情報工学は、教養試験の 日までに、IT/パスポート 等の国家試験に合格して いること | 7月16日（火） | 7月17日(水)～ 8月22日(木) | 教養試験 適正検査 作文試験 (注3) | 10月20日（日） 〔宮崎市・都城市 延岡市・日南市〕 | 面接試験 (注4) | 12月上旬～ 12月中旬 〔宮崎市〕 | 12月下旬 |
| 警察官B (情報工学) (注2) | | | | 体力検査 専門試験 (情報工学のみ) | 10月21日（月） ～ 10月25日（金） のうち指定する日 〔宮崎市〕 | | | |
| 警察行政職員 (高校卒業程度) | H15.4.2～H19.4.1生 学歴不問 | 7月16日（火） | 7月17日(水)～ 8月22日(木) | 教養試験 | 9月29日（日） 〔宮崎市・都城市 延岡市・日南市〕 | 作文試験等 人物試験 (注5) | 10月中旬 〔宮崎市〕 10月下旬～11月上旬 〔宮崎市〕 | 11月下旬 |

(注1) 警察官A（男性）は警視庁、警察官B（男性）は警視庁・大阪府警と共同採用試験を実施しており、宮崎県の試験会場において受験可能です。

第2希望まで選択できますが、宮崎県警を第2希望とすることはできません。

(注2) 警察官A（情報工学）は警察官A（男性・女性）、警察官B（情報工学）は警察官B（男性・女性）と併願可能です。

(注3) 警察官Aの適正検査・論文試験、警察官Bの適正検査・作文試験は二次試験科目ですが、一次試験日に実施します。

(注4) 体力検査及び面接試験は、上記試験期間のうち宮崎県警察本部が指定する日で受験することとなります。

(注5) 人物試験は、上記試験期間のうち人事委員会が指定する日で受験することとなります。

【問合せ先】宮崎県警察本部 警務部警務課人事係 ☎0120-032-314

自衛官募集相談員に委嘱状を交付



5月21日（火）、役場にて自衛官募集相談員の委嘱状交付式があり、黒木利昭さん（庵川東）に委嘱状が交付されました。募集相談員の任期は令和6年6月より2年間です。

職務内容は、自衛官志願者に関する情報の提供、自衛隊の行う募集のための様々な広報に対する協力を行います。

◀ 山室町長 黒木さん 黒子本部長

令和6年度自衛官等採用案内

| 種目 | 採用人員 | 資格 | 受付期間（締切日必着） | 試験期日 | 合格発表 | 入隊時期（入校時期） | 待遇・その他 | |
|--------------------------|---|--|---|--|--|--|--|-------------------------------|
| 医科・歯科幹部 | 参考（令和5年度） 陸海空 約4名 約5名 約3名 | 医師・歯科医師の免許取得者 | ①2月1日～6月6日 ②7月30日～10月24日 | ①6月21日 ②11月15日 | ①7月25日 ②12月19日 | ①令和6年9月下旬～10月上旬 ②令和7年3月下旬～4月上旬 | 2等陸・海・空尉以上で採用（経験年数等により異なります。） | |
| 航空学生 | 参考（令和5年度） 海空 約74名（女子若干名） 約72名（男女の区分なし） | 海：18歳以上23歳未満の者（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）） 空：18歳以上24歳未満の者（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）） | 7月1日～9月5日 | 1次：9月16日 2次：10月12日～17日 3次：（海）11月15日～12月11日 （空）11月9日～12月12日 | 1次：10月4日 2次：（海）11月6日 （空）10月31日 最終：令和7年1月20日 | 令和7年3月下旬～4月上旬 | 入隊後約6年で3等海・空尉 | |
| 一般曹候補生 | 参考（令和5年度） 陸海空 約4,200名 約1,630名 約1,400名 （うち女子約500名） （うち女子約250名） （男女の区分なし） | 18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者） | ①3月1日～5月7日 ②7月1日～9月3日 ③10月1日～11月28日 | ①1次：5月17日～26日 2次：6月15日～30日 ②1次：9月14日～22日 2次：10月12日～27日 ③1次：12月7日～12日 2次：令和7年1月6日～13日 ※いずれか1日を指定されます。 | ①1次：6月6日 最終：7月18日 ②1次：10月3日 最終：11月21日 ③1次：12月23日 最終：令和7年1月30日 | 令和7年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。 | 入隊後2年9か月経過以降、降進考により3等陸・海・空曹 | |
| 自衛官候補生 | 参考（令和5年度） 男子 陸海空 約5,000名 約1,000名 約1,700名 女子 陸海空 約750名 約200名 約600名 | 18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者） | 年間を週して行っております。 | 受付時又は各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせいたします。 | 試験時にお知らせします。 | 令和7年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。 | 所要の教育を経て、3か月後に2等陸・海・空士に任用陸上（技術系を除く。）は1年3か月、陸上（技術系）海上・航空は2年9か月を1任期として任用（以降2年を1任期） | |
| 防衛大学校学生 | 推薦 | 参考（令和5年度） 人文・社会科学専攻 約45名 （うち女子約20名） 理工学専攻 約145名 （うち女子約30名） | 18歳以上21歳未満の者 高卒（見込含）又は高専3年次修了（見込含）成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者 | 9月5日～9日 | 9月21日・22日 | 10月25日 | 修学年限4年卒業後約1年で3等陸・海・空尉 | |
| | 総合選抜 | 参考（令和5年度） 人文・社会科学及び理工学専攻 合わせて約60名 （うち女子約10名） | 18歳以上21歳未満の者（自衛官は23歳未満）高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含） | 7月1日～10月17日 | 1次：9月21日 2次：10月26日・27日 | 1次：10月11日 最終：11月20日 | | 令和7年4月上旬 |
| | 一般 | 参考（令和5年度） 人文・社会科学専攻 約45名 （うち女子約10名） 理工学専攻約195名 （うち女子約30名） | 18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含） | 7月1日～10月9日 | 1次：10月19日 2次：12月11日～13日 ※いずれか1日を指定されます。 | 1次：11月2日 2次：11月30日～12月4日 ※いずれか1日を指定されます。 | | 1次：11月20日 最終：12月27日 |
| 防衛医科大学校医学科学生 | 参考（令和5年度） 約85名 | 18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含） | 7月1日～10月9日 | 1次：10月19日 2次：12月11日～13日 ※いずれか1日を指定されます。 | 1次：10月19日 2次：12月11日～13日 ※いずれか1日を指定されます。 | 1次：11月28日 最終：令和7年1月30日 | 令和7年4月上旬 | 修学年限6年医師免許取得後、2等陸・海・空尉 |
| 防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生） | 参考（令和5年度） 約75名 | 18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含） | 7月1日～10月2日 | 1次：10月12日 2次：11月23日・24日 ※いずれか1日を指定されます。 | 1次：10月12日 2次：11月23日・24日 ※いずれか1日を指定されます。 | 1次：11月7日 最終：令和7年2月4日 | 令和7年4月上旬 | 修学年限4年看護師免許取得後卒業後約1年で3等陸・海・空尉 |

ご質問・お問い合わせは、日向地域事務所までお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ先】 ☎0982-52-6914

自衛官募集ホームページ等でも、ご確認できます。

【自衛官募集ホームページ】

【自衛官募集ツイッター】



門川町の犯罪発生状況

令和6年1月から4月の門川町内における刑法犯の発生状況（認知件数）は次の通りです。町内で発生し認知した刑法犯のうち最も多いものは「窃盗犯」でした。通学や通勤で駅等に自転車を駐車する場合は、盗難にあわないよう二重ロック等の対策をお願いします。

【確定値】

| | 刑法犯 認知件数 | 凶悪犯 | 粗暴犯 | 窃盗犯 | 知能犯 | 風俗犯 | その他の 刑法犯 | 犯罪率 |
|----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|-------|
| 合計 | 18 | 0 | 1 | 13 | 2 | 0 | 2 | 108.5 |

町長と町民の意見交換の日 ～夢と希望がもてる町について語ろう～

〈開催日時〉令和6年7月21日（日）（午前10：00～12：00）

〈開催場所〉門川町役場 町長室（庁舎2階）

〈対象者〉門川町在住の方（中学生以上）※中学生、高校生は保護者同伴

〈対話時間〉午前10：00～12：00まで（1名あたり25分間以内、同伴者は2名まで）

〈参加申込〉7月12日（金）までに参加申込書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたはご持参により門川町役場総務課までお申し込みください。参加申込書は門川町HPよりダウンロードしていただくか、門川町役場総務課もしくは総合案内窓口にて配布します。



こちらから
オンラインでも▶▶▶
お申込みできます。



〈注意事項〉1日の定員は4名です。

個人的な相談内容はお受けできません。

〈問合せ先〉門川町役場 総務課 ☎ 0982-63-1140

8月の開催につきましては次号の広報かどがわまたはHPにてお知らせいたします。

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学では、2024年10月入学生を募集しています。10代から100歳代までの幅広い世代、約8万5千人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。卒業すれば学士の学位を取得できます。

放送授業1科目の授業料は12,000円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。全国にキャンパスにあたる学習センターやサテライトスペースが設置されており、面接授業（スクーリング）の開講やサークル活動などの学生交流も行われています。

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（☎0982-53-1893）までご請求下さい。

★ただいま2024年10月入学生を募集しています。

【出願期間2024年6月10日（月）～2024年9月10日（火）】



宮崎・鹿児島方面へのお出かけに便利！門川南スマートIC(ETC専用)をご利用ください。

門川南スマートICは東九州自動車道の宮崎方面に門川町から乗り入れできる便利なインターチェンジです。

宮崎・鹿児島方面へお出かけの際には、ぜひ門川南スマートICをご利用ください。

ただし、スマートICはETC専用のインターチェンジのため、ETC車載器を設置していない場合は利用できませんので、ご注意ください。

【休日割引】

土曜・日曜・祝日（※）は、

通常より30%安い料金で利用できます。

※お盆、年末年始期間などは除外されます。



庁舎跡地活用の方針が決定しました

令和6年3月号の広報かどがわにてお知らせしてまいりましたとおり、門川町庁舎跡地活用検討部会からの答申を受け、「門川町庁舎跡地活用基本構想」をベースに様々な施策についても熟考を重ねた結果、「門川町役場庁舎跡地については、現状のまま民間へ売却を行う」との方針を決定いたしました。答申書では、今後、持続可能な門川町としてあり続けるためにあらゆる検討を行った結果、庁舎跡地については、現状のまま売却することが、本町にとり、「今とれる有効な施策の一つ」とされており。

これを受け、本町で今後控える大型プロジェクトや人口減少等の社会情勢を考慮した上で、新たな公共施設の建設は難しく、答申書のとおり現状のまま売却することが、本町にとって最も有効な施策と決定しました。本方針決定を受け、既に売却に向けた検討部会を設置し、民間事業者による解体業務を踏まえた、旧庁舎跡地町有地売却業務に向け必要な協議を進めています。

今後、旧庁舎敷地内には、現地調査等による人の出入りが予想されます。近隣の皆様におかれましては、ご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。(財政課 契約管理係)

令和6年度「福祉のしごと」就職フェアを開催します

参加費無料／事前申込不要／服装自由
県内福祉事業所約70社がブースを設置し、各事業所が仕事の内容や職場の

雰囲気、採用情報などについて説明・相談を行います。また、仕事や資格に関する相談コーナーを設置します。福祉に関心のある方、就職をお考えの方、この機会にぜひご参加ください!!

【日時】 令和6年7月22日(月)

13時30分から16時まで

(受付：13時から)

【会場】 宮崎観光ホテル 東館3階

「光輝」(宮崎市松山1-1-1)

【主催】 宮崎県、宮崎県社会福祉協議会、宮崎労働局、宮崎公共職業安定所

【問い合わせ先】 宮崎県福祉人材センター

0985-13219740

※詳しくは宮崎県社会福祉協議会ホームページをご覧ください

「宮崎県 福祉のしごと就職フェア」で検索

サマージャンボ等宝くじ7月8日～8月8日販売!

今年も「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」の宝くじが、令和6年7月8日(月)～8月8日(木)までの32日間販売されます。

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」は、市町村振興のため発売される宝くじです。そのため収益金は、市町村の道路や、公園、各施設整備など、市町村の明るく住みよい町づくりを活用されます。また、収益金は、販売実績等に応じて各都道府県を通じて市町村振興協会に交付され、貸付事業など市町村振興のため役立てております。ぜひ、宝くじは県内でのご購入をお願いします。

介護の担い手体験事業

元気なシニア向け!

介護の職場を体験してみませんか? あなたの元気を必要としています。

超高齢化社会を迎えている中で、元気なシニアが「介護助手※」として働きながら、社会参加し、活躍できる場を作ることを目的としています。まずは、介護の職場を体験してみませんか? ※介護助手とは：介護施設等で身体介護を行わない周辺業務に従事する職員。

【参加対象者】

概ね60歳以上の方(55歳から申込可能) 体験料：無料、資格・経験：不要

【体験施設】 特別養護老人ホーム大地

【体験費用】 無料

※但し、交通費、昼食代、健康診断(必要な場合)は自己負担となります。

【申込期間】 令和6年6月1日(土)～令和7年1月15日(水)

※体験希望日の2週間前までにお申込み下さい。

【実施期間】 令和6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

【体験期間】 最大3日間

(1日あたり3～5時間程度)

【主催】 社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会

【会場】 長寿社会推進センター

〒880-1851

宮崎市原町2番22号 宮崎県福祉総合センター人材研修館1階

0985-13119630

FAX 0985-13119665

平日8時30分～17時

令和6年度介護の担い手体験事業

「宮崎県社協」で検索

宮崎県UIJターン就活応援補助金のご案内

県外からの就職活動にかかる交通費等を補助!

県では、県外在住の方が宮崎県内企業への就職・転職活動を行う際の交通費や宿泊費を最大5万円補助する「宮崎県UIJターン就活応援補助金」を今年度から開始します。

県内企業へのUIJターン就職を考慮の方はぜひご活用ください!

【対象者】

宮崎県外在住で、県内企業のインターンシップ等の就業体験やインテック、企業説明会等に参加した方(年齢・学年不問)

【補助額】

求職者1人あたり最大5万円(交通費・宿泊費)

1/2または2/3)×年2回まで

【対象期間】

2024年4月～2025年3月

【申込方法】

訪問先の企業に活動証明を受け、活動後90日以内領収書等の必要書類を添えて県ホームページから申込み(2025年3月31日必着)

宮崎県雇用労働政策課

0985-12617105

Email

u-tum@pref.miyazaki.lg.jp

詳細・申込はこちらから↓

7月の水道当番表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 6/30 請閑 | 7/1 請閑 | 2 請閑 | 3 請閑 | 4 請閑 | 5 請閑 | 6 請閑 |
| 7 小松 | 8 小松 | 9 小松 | 10 小松 | 11 小松 | 12 小松 | 13 小松 |
| 14 小泉 | 15 小泉 | 16 小泉 | 17 小泉 | 18 小泉 | 19 小泉 | 20 小泉 |
| 21 吉田 | 22 吉田 | 23 吉田 | 24 吉田 | 25 吉田 | 26 吉田 | 27 吉田 |
| 28 叶設 | 29 叶設 | 30 叶設 | 31 叶設 | 8/1 叶設 | 2 叶設 | 3 叶設 |

口座振替はメリットいっぱい

～振替日に自動引落!非対面式で安心・安全!～

- ◆ **メリット1** 納付の手間がかからない
- ◆ **メリット2** 納付忘れの心配がない
- ◆ **メリット3** 一度登録したら継続的に支払い可能
- ◆ **メリット4** 非対面で現金を扱わず支払い可能



【口座振替日】

振替日：毎月25日、再振替日：翌月10日
(土、日、祝日の場合は翌営業日)

【口座振替が利用できる金融機関】

- ・宮崎銀行 ・宮崎太陽銀行 ・日向農業協同組合
- ・高鍋信用金庫 ・ゆうちょ銀行
- ・九州信用漁業協同組合連合会庵川支店

【口座振替の手続き】

書面・Webでお手続きができます。
くわしくは環境水道課 管理係までお問い合わせください。
(電話0982-66-1150)

| 事業者 | 電話番号 |
|----------------|------------------------|
| 請閑水道設備工業 | 63-1286 |
| 叶設(きょうせつ) | 95-0655 |
| 小泉管工事工務店 | 63-1251 |
| 吉田工業 | 090-8228-3436 |
| 小松設備 | 63-7235 |
| 門川町役場 環境水道課 | 代表63-1140 直通66-1150 |

- ※ 緊急で修理が必要な場合の当番表です。
- ※ 当番業者の修理の受付状況によっては、すぐに対応できない場合があります。
- ※ 上記の当番のほかにお知り合いの門川町指定業者がいっしょにしゃれば、そちらに相談していただいてもかまいません。



■ 医師会在宅当番医テレフォンサービス

☎(0982)531214

※ やむを得ず変更する場合がありますので、
テレフォンサービスでご確認の上、ご受診
ください。

| 日時 | 医療機関名 | 電話 | 住所 |
|------------------|---------------|---------------|-----------------|
| 7月7日 (第1日曜日) | おきしま小児科 | (0982)33-0222 | 延岡市大貫町4丁目1338-1 |
| 7月14日 (第2日曜日) | こどもクリニックたしろ | (0982)56-1515 | 日向市原町4-58-4 |
| 7月15日 (海の日) | 桜ヶ丘ファミリークリニック | (0982)28-2280 | 延岡市夏田町414-1 |
| 7月21日 (第3日曜日) | 延岡共立病院(小児科のみ) | (0982)33-3268 | 延岡市山月町5丁目5679-1 |
| 7月28日 (第4日曜日) | お倉が浜Kidsクリニック | (0982)66-7611 | 日向市財光寺1737-1-1 |

〈診療時間は午前9時～午後6時〉

小児科
お知らせ
日曜・祝日在宅当番医の

7月のカレンダー

(令和6年6月20日現在)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|--|---|---|--|---|---|
| | 7/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | オレンジカフェ 「はまんこら」 (10:00~12:00 下納屋公民館) すくすくタイム (10:00~16:00 子育て人づくりセ ンター) | | | オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館) | ハイハイ競争 ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター) | セタ“イヴ”落語会 (14:00~15:00 かどがわ温泉心の 杜) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | 乳がん検診 ※要予約 (9:00~11:30、 13:00~15:30 門川町役場) 定例行政相談 (9:30~12:00 役場1階町民ギャ ラリー) | 乳児前期健診 (R6年2・3月生) (午後 総合福祉 センター) | オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館) オレンジカフェ 「ひらじょう」 (13:00~15:00 スーパー平城) | にこにこタイム ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター) | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 海の日 | | | かどがわ温泉心の杜 休館日 オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館) | 町内小中学校 第1学期終業式 | 子育て講座 「食品添加物について」 ※要申込 (10:30~12:00 子育て人づくりセ ンター) 筆文字ART & 風 鈴ワークショップ (13:00~16:00 かどがわ温泉 心の杜) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 町長と町民の意見 交換の日 | | | 3歳児健診 (R2年12月・R3年 1月生) (午後 総合福祉 センター) | オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館) オレンジカフェ 「ひらじょう」 (13:00~15:00 スーパー平城) | | 乳がん検診 ※要予約 (9:00~11:30、 13:00~15:30 門川町役場) おはなし会 「おはなしねいろ」 ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター) |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | 子育て講座 「小さいお子さん を持つパパママの 養生法」※要申込 (10:30~12:00 子育て人づくりセ ンター) | | | | |

～守ろう 健康 食べよう かどがわの食～

"Good へら塩 Motto ベジ活"



宮崎県ヘルスマイトおすすめ!

へら塩・ベジ活・地産地消レシピ「トマトとツナの冷やしそうめん」

～夏にぴったり! 食欲のない日にもおすすめです♪～



1人当たり: 544Kcal、塩分 2.0g 野菜 152g
(目標の約 1/3 の野菜がとれる)

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに角切りにしておく。大葉は千切りにしておく。
- ② そうめんをたっぷりのお湯でゆでる。流水でしめ、よく水気を切っておく。
- ③ ボウルに、めんつゆ、オリーブ油、にんにくを加えよく混ぜ合わせておく。
- ④ ③にトマトとツナ缶、そうめんを加えよく和える。器に盛り、大葉を散らす。

認知度簡易チェックサイトをご活用ください



いくつかの質問に答えるだけで、アドバイスが表示されます。暮らしの中の目安としてご利用ください。
※ 利用料無料 (通信料は自己負担)



材料 (2人分)

- ・そうめん 200g (4束)
- ・トマト 300g (大1個)
- ・ツナ缶 70g (1缶)
- ・大葉 5g (5~6枚)
- ・めんつゆ (2倍濃) 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・おろしにんにく 1g (1cm)

これが
350gの目安
です。



いつもの食事に野菜をあと1皿!

1日に必要な野菜は**350g以上**

【お問い合わせ先】健康長寿課 健康づくり係

今月の納期

◎ 固定資産税(第2期)

◎ 国民健康保険税(第1期)

Webで口座振替の申込みができます。
お申し込みは、町ホームページおよびQRコードから



● 町内人口

6月1日現在

| 男 | 女 | 計 | 世帯数 |
|------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 7,848 (7,843) | 8,742 (8,740) | 16,590 (16,583) | 6,845 (6,843) |

()内は前月



広報 かどがわ

発行日 / 令和6年7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平城東1-1
TEL(0982)63-1140(代) FAX(0982)63-1356
開庁時間: 月曜日~金曜日 8:30~17:15
(祝日及び12月29日~1月3日を除く)
印刷 / 株式会社ながと

「町報かどがわ」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。

門川町公式ホームページ <http://www.town.kadogawa.lg.jp/>