



広報 
かどがわ

令和5年
8
2023.August
No.738

● セントラルシネマ宮崎
● ワンダーアティックシネマ
8月18日(金)公開

いよいよ公開!!
● 延岡シネマ
9月公開

特典付き前売券好評販売中!(上映映画館/オンラインにて)



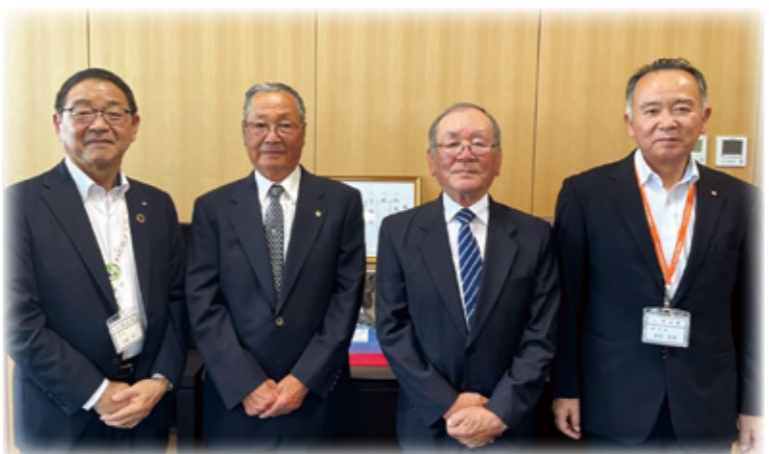
宮崎県北法人会 門川支部様より
寄付をいただきました

7月5日(水)に宮崎県北法人会門川支部様より「子どもたちの読書推進を支援したい」とのことで寄付をいただきました。この寄付は、平成29年度から毎年いただいております。町内小・中学校の学校図書購入に活用して参りました。今年度につきましても、子どもたちの図書購入に充てさせていただきます。心より御礼申し上げます。



門川町交通指導員勇退

この度、門川町交通指導員として、長年にわたり交通安全対策に取組み、町内の交通安全にご貢献いただきました。松村博澄様、吉永様が勇退されることとなりました。松村様は32年間、吉永様は23年間、門川町交通指導員及び日向地区交通安全協会門川支部役員として、早朝街頭指導などの活動にご尽力いただきました。これまでの様々な活動に對しまして敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。



門川町スポーツ推進委員を
ご紹介いたします

スポーツ推進委員は、住民のスポーツ振興及びスポーツの推進のために、住民のニーズに応じて、スポーツの実技指導やスポーツに関する指導・助言を行います。また、関係団体が行うスポーツ行事や事業に協力します。ぜひお気軽にお声かけください。任期は令和5年4月1日から令和7年3月31日まで。



- 前列左から
米澤 里美(庵川西)
堀田 優子(東栄町)
太田 眞知子(平城東)
本田 一子(東栄町)
後列左から
江藤 優子(竹名)
中城 宏美(西栄町)
吉田 竜也(西門川)
立山 朱美(本町)
濱田 秀一(庵川西)

【お問い合わせ先】
教育課 社会教育係
☎63-11140
(内線2262)



南町2区の向ヶ浜公衆トイレ
をボランティアできれいに
していただきました



南町2区向ヶ浜高齢者クラブの4名の皆様(金丸清光様、金丸榮次様、森本誠次様、松村博澄様)より、ボランティアで向ヶ浜公衆トイレをきれいにしていただきました。高圧洗浄機で外壁や屋根を掃除し、色あせていた塗装もきれいに塗りなおしていただきました。数日間かけて作業をしていただき、薄暗かったトイレがとても明るくなりました。誠にありがとうございました。



令和5年度「かがわスマイル応援事業」団体決定!!

住民主体のまちづくり活動を応援する「かがわスマイル応援事業」の募集を5月に行い、6月28日に審査会を開催しました。審査会では、プレゼンテーション方式で申請団体の代表者が事業の提案を行い、公正な審査の結果、3団体のまちづくり事業が採択されました。

①【団体名】栄町商店会

【事業名】夏祭り
【事業目的】商店会会員と近隣住民の方々との交流及び地域の活性化を目的としたイベントを行う。

②【団体名】読み聞かせボランティアくれよん

【事業名】たのしいお話し会開催
【事業目的】パネルシアターや紙芝居、絵本などを中心に映像ではないLiveの人の言葉の温かさを感じてもらうため、お話し会を開催する。

③【団体名】津々良花木を育てる会

【事業名】季節に応じた花木の植栽・植樹事業並びに観光地化への取り組み

【事業目的】非農地を利用して花木の植栽・植樹を行い、地域の自然環境を豊かにする。また津々良の滝を観光地化するため、遊歩道の整備を行う。
【お問い合わせ先】
地域振興課 にぎわい創出係
☎63-11140



第34回かどがわ納涼花火大会と 第26回門川みなと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4年ぶりに開催します。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、庵川漁協組合敷地内にて「第26回門川みなとフェスティバル」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、町ホームページ等にてお知らせいたします。

【開催日時】令和5年8月19日(土)

午前11時～門川みなとフェスティバル(小雨決行、大雨中止)

午後8時～かどがわ納涼花火大会(荒天時は8月20日に順延)

【主な観覧場所】庵川漁業協同組合周辺

【お問い合わせ先】

○みなと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 TEL: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 TEL:0982-57-4110



お盆前後のごみ収集・清掃工場への持込及びし尿汲取りについて

日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
曜日	木	金 (山の日)	土	日	月	火	水
ごみ収集	通常通り	通常通り	休み	通常通り	通常通り	通常通り	通常通り
清掃工場への直接持込	通常通り	休み	通常通り	通常通り	通常通り	通常通り	通常通り
し尿汲取り	首藤工務店	通常通り	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り
	KCS	通常通り	休み	通常通り	通常通り	休み	通常通り

※清掃工場への直接持ち込みには「ごみ搬入許可証」が、必ず必要です。

①お持ちでない場合は環境水道課にて申請してください。初回は無料ですが、紛失等された場合の再交付には500円必要です。

②車での清掃工場への直接持ち込みの際はダッシュボードの上など、ごみ搬入許可証が確認できるところに置いてください。

③ごみ搬入許可証がないと、ごみの持ち込みはできません。また、他人の搬入許可証での持ち込みもできません。

(場合によっては身分証の提示をしていただくときもあります。)

※清掃工場への持ち込みについて

プラスチック製容器包装の清掃工場への持ち込みはできませんので、お近くのごみステーションへお出しください。

※し尿汲取り・浄化槽の清掃

担当地区ごとに以下の事業者へ連絡願います。

事業者	担当地区	TEL
KCS (門川衛生社)	松瀬 三ヶ瀬 上井野 大内原 小松 大丸 小園 城屋敷 中山 五十鈴 平城東 城ヶ丘 上町 本町 東栄町 西栄町 宮ヶ原 栄ヶ丘 竹名 中尾 中村	0982-63-1415
首藤工務店	南町1・2区 南ヶ丘 旭町 尾末東 後向 下納屋 平城西 上納屋 梅ノ木 加草1～5区 庵川西 須賀崎 庵川東 牧山 谷ノ山	0982-50-4111

【お問い合わせ】環境水道課 環境係 TEL 63-1140(内線2161)

30%プレミアム付

県・市町村連携プレミアム付商品券等発行事業
物価高騰等対策プレミアム付商品券等発行

門川元気振興券

最大15,000円お得!! を販売します!

町内の登録店(約200店舗)で
ご利用できます。



販売金額

▶ 1セット 5,000円(500円券×13枚)
1世帯10セット(50,000円)まで購入できます。

販売日時

▶ 令和5年8月27日(日) ※40,000セット完売次第終了
午前9時から午後6時まで

販売場所
(3カ所)

▶ 門川町総合文化会館1階ホール
▶ 門川海浜総合公園管理棟
▶ 門川町役場1階町民ギャラリー

(8月27日に完売しなかった場合は、翌日(8月28日)から9月29日(金)まで、
門川町商工会(門川駅構内)で販売します。販売時間は、午前9時から
午後4時までです。(土・日・祝日を除く)

利用期限

令和5年12月31日(日)まで

注意

- 振興券は次のような場合にはご利用になれません。
 - ①振興券を現金化すること及びこれに類する行為
 - ②換金性の高いものの購入(商品券、ビール券、図書券、切手、プリペイドカードなど)
 - ③電子マネーへのチャージ等(コンビニエンスストア等)
 - ④たばこの購入
 - ⑤振興券を担保に供し、質入すること。
 - ⑥出資及び債務の弁済を内容とする取引。
 - ⑦第三者への譲渡。
 - ⑧公序良俗に反するもの。
- 取扱店は商品券に対して、つり銭は支払いません。
- 実施団体は振興券の盗難、紛失等に対し一切の責任を負いません。
- 町内居住者を対象に販売いたします。
- 代理購入はできません。(別世帯分の購入を代理で購入することはできません。)
- 利用期限(12月31日)を過ぎた振興券は使用できません。

お問合せ先:門川町商工会 ☎63-1514/門川町地域振興課 ☎63-1140

令和6年より「成人式」から「二十歳の記念式」に名称変更します！

令和6年より、成人式から「二十歳の記念式」に名称変更致します。また、引き続き、二十歳の記念式実行委員の募集も行っております。皆さまのご参加をお待ちしております。



(開催日) 令和6年1月7日(日)

(開催場所) 門川町総合文化会館

(対象者) 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

※現在門川町に住民票がない方でも本町の出身者であれば式典に参加できます。

(実行委員会の内容)

●二十歳の記念式の内容などの話し合いを行います。

●二十歳の記念式当日の役割や司会などの代表者を決めていきます。

(実行委員申込締切日) 8月4日(金)まで

(問い合わせ・申し込み先) 門川町教育委員会 教育課 ☎0982-63-1140 (内線2262)

からだを動かして、いい汗流そう！健康教室

門川町教育課では、門川町スポーツ推進委員とともに、年齢や体力に応じて誰もが参加しやすい健康づくり及びスポーツの普及に努めています。

スポーツが苦手な人でも、得意な人でも、その体力等に応じて楽しくできるような内容となっておりますので、多くの町民の方の参加をお待ちしています。

健康教室参加者募集

日時 10月初旬から11月末までの隔週木曜日(全7回)

※日程変更の可能性があることをご了承ください。午後7時30分～9時00分

場所 かどがわ温泉「心の杜」体育館

内容 カロリング・ボッチャ・卓球バレー・ミニテニス等

定員 先着30人(成年男女、年齢不問)

参加料 無料 ※ただし、イベント保険料144円が必要。

準備するもの 体育館シューズ・タオル・飲み物

申込期間 令和5年9月15日(金)締切

申込方法 氏名・生年月日・性別・住所・電話番号(主に連絡がとれる番号)

門川町 教育課まで電話・ファクシミリ等でご連絡ください。

TEL 63-1140 (内線2262) FAX 63-5349

楽しく学ぶ英会話講座受講生募集！

英会話初級者を対象とした講座を開催します。ALT(学校にて外国語授業を行っている外国籍の先生)が楽しく英会話を教えてくれます。これを機会にあなたも英会話を学んでみませんか？

[日時] 期日は9月～10月の水曜日に全6回開催

(9/6、9/13、9/20、9/27、10/4、10/18の全6回)

時刻は19:00～20:30

[会場] 門川町役場 3階会議室(門川町平城東1番1号)

[受講資格] 原則として門川町内に在住している18歳以上の方

[定員] 20名(定員になり次第、受付終了) [受講料] 無料

[募集受付期間] 8月1日(火)～8月18日(金)のうち平日8:30～16:30

[申込方法] 教育課窓口もしくはお電話にてお申し込みください。

[申込先] 門川町役場教育課社会教育係 TEL 63-1140 (内線2262)



第14回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会のメンバー候補者選考会を行います

令和6年1月8日(月・祝)に、宮崎市で第14回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会が実施されます。

門川町も参加に向けて、門川町チームとして走っていただくメンバー候補者の選考会を開催します。

募集する年代は、小学生から50歳代以上までと幅広くなっていますので、走ることを好きな皆さんの参加をお待ちしています。



メンバー候補者選考会の日程と場所

対象	日程	場所	時間	選考会で走る距離
・小学生 ・中学生 ・高校生 ・一般	9月15日(金)	海浜公園 多目的広場	17:00 集合	●小学生 1,000m ●中学生 2,000m ●高校生・一般 3,000m
	9月16日(土)	海浜公園 多目的広場	17:00 集合	
・2日間実施しますので、どちらか都合の良い日にご参加ください。(要事前申込) ・飲み物等は各自ご準備ください。				

募集年代及び人数

- ・小学生5・6年生男子(3～4名) ・高校生男子(2～3名)
 - ・小学生5・6年生女子(3～4名) ・一般男子40歳未満(3～4名)
 - ・中学生男子(3～4名) ・一般男子40歳代(1～2名)
 - ・中学生女子(1～2名) ・一般男子50歳以上(1～2名)
- (年代ごとに選考基準タイムを設定し、候補者を選考いたします。)
(選考人数は参加者数によって変動します。)

参加申し込み方法

<申込期間> 8月1日(火)～9月1日(金)

下記申込み先まで、電話で申し込んでください。(平日の8時30分～午後5時)

(①氏名、②学年、③性別、④住所、⑤電話番号 を伝えてください。)

※参加者は、事前の申し込みが必要です。

※高校生以下は保護者の承諾が必要です。申し込みをされた方へ承諾書をお送りいたします。

申し込み先：門川町教育委員会 教育課 ☎63-1140 (内線2262)

みやざき県民総合スポーツ祭【お詫びと訂正】

町広報7月号に掲載しました結果に一部誤りがございましたので、以下の通り訂正いたします。

(誤) 個人の部 1,500 m 男子k 高橋 伸 3位
(正) 個人の部 1,500 m 男子k 高橋 伸 1位



協力隊通信

2023.08 Vol.2

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！
石井 香織



少し前になりますが、五月晴れの日に、現役協力隊4人で協力隊OB佐藤大輔さんの自然薯畑がある西門川へ行ってきました。

ワインの Cork を少し大きくしたようなものが自然薯の種芋です。ちょっと長めのものと短めのを1本ずつ、土に埋めたトタン板の上にずらして並べて植え、芽が出てツルが伸びてきてもぶつからないよう工夫されていました。

自然薯は水はけが大事で、特に水やりはしなくて良いそうで、雨水で育つそうです。たくましい……自然の強さを感じました。

約半年くらいで収穫になるそうですが、その時には体験&お手伝いをさせていただく予定なので、またこちらで通信で報告したいと思います。大輔さん、お忙しい中いろいろ教えていただき、ありがとうございました！



ワインの Cork みたいな自然薯の種芋



自然薯畑で記念撮影

門川町歴史民俗資料館の土日開館のお知らせ



門川町歴史民俗資料館を限定的に土日開館します！
門川町歴史民俗資料館には、門川町から出土した土器や陶磁器、実際に使われていた農機具や生活用具等を多数展示しております。

ぜひ、この機会にお越しください！

【開館日時】

令和5年9月2日(土)～9月3日(日)
午前9時～午後5時



特別展

さかなの町かどがわ展

令和5年9月2日(土)

9月3日(日)

入場無料

午前9時～午後5時

(入場は午後4時30分まで)

門川町立中央公民館会議室

宮崎大学農学部
村瀬准教授監修
門川の魚図鑑
門川のおさかな
コレクションより
さかなプレート紹介

カンムリウミスズメの
生態について
世界最大の繁殖地である
枇榔島で誕生する
カンムリウミスズメ
について紹介

さかなの町門川の
シンボリック存在
“カンカン部隊”
について紹介

門川の海を感じてみませんか？

主催：門川町教育委員会

町の水道を使用していない世帯の 皆さんへ支援金の案内

最近の物価高騰の影響を踏まえ、町民の皆さんの生活や経済活動を支援するため、町の水道（上水道・簡易水道）を使用していない世帯へ、町の水道料金の基本料金部分5ヵ月分に相当する額を支援金として給付します。

①対象

- 町の水道（上水道・簡易水道）を利用しておらず、町の水道施設以外からの給水をしている方で住民票上の世帯主。（事業所は対象ではありません。）
例：井戸水や谷水、地域で管理する水道を使用している方
- 令和5年9月1日時点で町の住民基本台帳に登録があること。
- 同一住所で複数の世帯がある場合には、いずれかの世帯主の代表者のみとします。

②支援金の額 一世帯につき6,600円（一回限り）

③申請受付場所

門川町役場環境水道課 ☎ 63-1140
住所 〒 883-0696 門川町役場平城東1番1号

④申請方法

申請書に添付書類を添えて、役場まで郵送またはご持参ください。

⑤受付期間

令和5年9月1日（金）から同年10月31日（火）まで（土日祝日を除く）

⑥その他

- 申請書は、申請受付場所にあります。また町のホームページからもダウンロードできます。
- 添付書類は、世帯主の方の通帳又はキャッシュカードの写しをお願いします。
- 代理の方でも申請できます。

《お問合せ先》門川町役場 環境水道課 ☎ 63-1140

水道料金の基本料金を免除します （お手続き不要）

最近の物価高騰の影響を踏まえ、町民の皆さんの生活や経済活動を支援するため、すべての給水契約者（公的機関を除く）を対象に9月検針分から5ヵ月間、**水道料金の基本料金を免除します**（従量料金のみお支払いいただきます）。

①対象

すべての給水契約者（公的機関を除く）
※お申し込みのお手続きは必要ありません。

②免除額

今回、免除されるのは**水道料金の基本料金**です。
水道メーターの口径により、免除額は異なります。
詳しくは、「ご使用水量等のお知らせ」（検針票）裏面にある基本料金をご確認ください。

③免除期間

令和5年9月検針分（令和5年10月請求分）から
令和6年1月検針分（令和6年2月請求分）までの5ヵ月間

④口径別免除額の例（税込金額）

口径	13mm (0~5m ³)	13mm (6~10m ³)	20mm	25mm
免除額 (1か月)	1,320円	1,430円	1,540円	1,760円
免除額 (5か月)	6,600円	7,150円	7,700円	8,800円



《お問合せ先》門川町役場 環境水道課 ☎ 66-1150

マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

2024（令和6）年秋以降は、
保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、
手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から**最長1年間**（※）使用することができます。
- ※ 有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



マイナンバーカードは
こちらのポスターやステッカーを
貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です！



厚生労働省
ホームページ

※厚生労働省HPでもご利用可能な
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178

(2023年6月時点)

健康保険証をお使いの皆さまへ



「マイナンバーカード」を 健康保険証としてぜひお使いください！

1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され（※）、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※ なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

! マイナンバーカードを健康保険証として利用するための
登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを
健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



マイナポイント第2弾 マイナポイント申込期限延長！



マイナポイントの申請期限は2023年9月末です。

2023年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です。

国民年金第1号被保険者期間中に産まれた方、産される方

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます！

国民年金第1号被保険者で産日が平成31年2月1日以降の方を対象に産予定日又は産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は6カ月間）の国民年金保険料が免除される制度があります。

すでに免除制度を利用中の方や納付がお済みの方も届出ができます。

※産とは、妊娠85日（4カ月）以上の産をいい、死産、流産、早産された方を含みます。

※国民年金第1号被保険者とは、20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の方をいいます。

Q1 産後の届出はできますか？

A1 産後でも届出ができます。

平成31年2月1日以降の産であればいつでも可能です。

Q2 すでに保険料を納付しています。産前産後期間の保険料は戻ってきますか？

A2 すでに支払った保険料は全額還付（返金）されます。

Q3 産前産後期間の免除は、年金額を計算するときどのように扱われますか？

A3 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

Q4 免除すると付加保険料が納付できないと聞いたのですが…。

A4 産前産後期間は、他の免除制度とは異なり付加保険料を納付できます。

【手続きする場所・お問い合わせ先】

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

○対象者：国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に産された方

○届出時期：産予定日の6カ月前から産後、早めの届出をお勧めします。

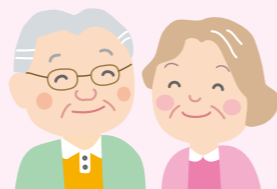
○必要なもの：母子健康手帳 等

今月の移動年金相談（要予約）

日時：8月24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



マイナポイント第2弾の申込期限は令和5年9月末までです!!

マイナンバーカードを令和5年2月末までに申請した方が対象です。最大2万円分のポイントがもらえます。お早めにお申し込みください。

マイナポイントは門川町役場のほか、スマートフォンからお申し込みできます。



9月は、窓口の混雑が予想されます。ポイントの申込はお早めに！

【役場での申込受付時間】

平日 午前9時～正午まで

午後2時～午後5時まで

予約は不要です。受付順にご案内いたします

○マイナンバーカード新規申請者に商品券2,000円分を進呈します!!

【対象者】

門川町に住民登録があり、令和5年12月28日までに初めてマイナンバーカードを申請された方。（マイナポイント対象外の方）

【配布方法】

マイナンバーカードを交付する際に、門川町商工会商品券2,000円分を進呈します。

○マイナンバーカード窓口休日開庁について

【休日開設日】事前の電話予約が必要です。

8月27日（日）、9月24日（日） 午前9時から正午まで

（予約受付・お問い合わせ）

平日8:30～17:00 町民課町民窓口係 電話63-1140（内線2122）

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5年8月27日（日曜日）（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>8月21日（月）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。

<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。

<お問い合わせ先>門川町役場 総務課 TEL:0982-63-1140

9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。



令和5年度 集団健（検）診のご案内

9月から集団健（検）診が始まります。ご予約受付中です！
 国保・後期の方は、健診とがん検診をまとめて受診しませんか？
 国保・後期以外の健康保険の方は、がん検診のみのご案内です。
 ご予約の際は希望される項目が実施される日かどうか確認してください。



【実施時間・場所・日程】 門川町役場(新庁舎) 午前8時～午前10時 (※要予約)

日程	健診		がん検診								
			健診と合わせて受診のみ可		健診と合わせて または がん検診のみでも受診可						
	国保さわやか	後期高齢者	前立腺がん	肝炎ウイルス	胃がん	大腸がん	結核肺がん	ヘリカルCT	乳がん	前立腺がん	肝炎ウイルス
9月2日(土)	○	○	○	○	○	○					
9月3日(日)	○	○	○	○	○	○					
10月21日(土)	○	○	○	○	○	○	○				
10月22日(日)	○	○	○	○	○	○		○			
11月25日(土)	○	○	○	○	○	○	○				
11月26日(日)	○	○	○	○	○	○					
12月16日(土)	○	○	○	○	○	○			○	○	
12月17日(日)	○	○	○	○	○	○	○		○	○	

※ご予約の方へ、健（検）診日の1週間前までに問診票等を送付します。

※がん検診は上記日程以外でも実施しています。ご予約の際にご確認ください。

(ご予約先)
 門川町役場 健康長寿課
 健康づくり係 Tel63-1140

今月のトピック

ヘリカルCT肺がん検診

胸部X線では見つかりにくい臓器の裏側の病変や小さな肺がん、肺の中の細かい気管支まで撮影することができます。

対象者:50歳以上 料金:2,600円

受診間隔:2年に1回

(※ただし喫煙本数×喫煙年数=600以上の方は毎年受診可)

CT装置の寝台に寝た状態で、約10秒の間の息止めの間に断層撮影します。



検診日	会場
9月8日(金)	クリエイティブセンター門川(南町)
9月9日(土)	門川町役場(新庁舎)
9月11日(月)	旧役場南別館(本町)
10月21日(土)	門川町役場(新庁舎)

門川町国民健康保険加入者 40歳～74歳の皆様へ

門川町からのお願いです。

脳・心臓・腎臓を守るために

国保さわやか健診を受けましょう！

「国保さわやか健診」は、40歳から増えてくる

「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。

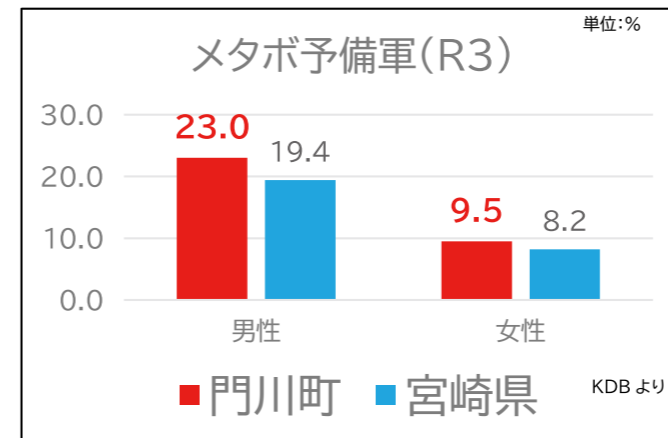
「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪の蓄積によって血糖高値、脂質異常症、血圧高値が起こった状態です。放っておくと動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中など引き起こします

※定期通院中の方も対象です。

令和2年度から

皆様の負担を軽減いたしました！

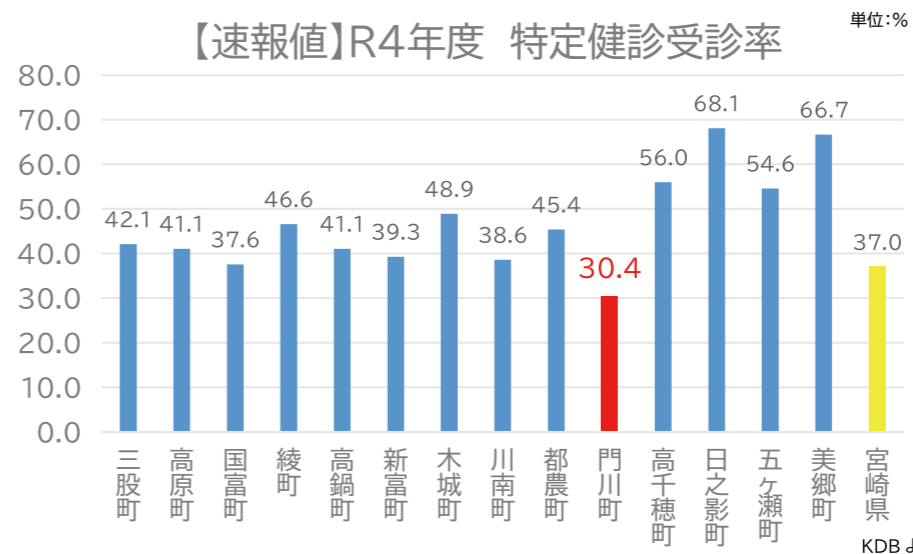
自己負担の健診 → 自己負担0円に！



門川町は、宮崎県と比較して、男女ともに多い

自覚症状がないまま進行します。症状に気づいたときは、大変なことに！

【速報値】R4年度 特定健診受診率



門川町の受診率は県内町の中で！！ワースト1位！！

ま・ず・は、国保さわやか健診を受けて、生活習慣を振り返ってみましょう！ 私たちも一緒に考えます！



「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。9月は込み合いますのでお早目の受診を！

ひとり親家庭医療費受給資格証更新手続きのお知らせ

現在、受給されている方は、次の要領に従ってお早めに更新手続きをお済ませください。

- <必要なもの> ・印鑑
 ・受給資格証（令和5年7月31日までの分）
 ・受給中の方全員の健康保険証（父または母、対象児童のもの）
- <場所> 門川町役場福祉課 子育て支援係
- <期間> 8月1日（火）～8月31日（木）

ひとり親家庭医療費助成制度をご存知ですか？

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。

<対象者>

20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭の父または母、及びその者に扶養されている18歳までの児童。または、父母のない児童。

ただし、児童扶養手当法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

<助成内容>

資格証の交付を受けたひとり親家庭の父または母と子について、それぞれの1ヶ月の医療費（保険適用範囲内）から自己負担額1,000円を差引いた額を助成します。

各医療機関で発行された領収書等を添付し、役場福祉課まで申請（請求）してください。

<助成を受けられる期間>

◆ひとり親家庭の父または母・・・養育する児童が20歳に達する月まで

◆児童・・・・・・・・・・・・・・18歳に達する年度が終了するまで

ただし、児童が20歳に達する前に婚姻等をされた場合は喪失となります。

【お問い合わせ先】門川町福祉課子育て支援係 電話 63-1140（内線 2131）



～児童扶養手当を受給されている方へ～

毎年8月は児童扶養手当現況届の月

提出期間 8月1日(火)～8月31日(木)

現況届は、受給者の前年の所得状況と8月1日現在の児童の養育状況を確認し、引き続き手当を受けられるかどうかを確認するための手続きです。

現在、所得が限度額を超えているため、手当を受けていない受給資格者も提出が必要です。

この手続きを完了されない場合は11月以降の手当の支給が停止され、そのまま2年を経過すると時効となり、受給資格を失いますのでご注意ください。

提出書類等詳細については、受給者宛てに文書にて通知いたします。

児童扶養手当をご存知ですか？

◆児童扶養手当とは？

父または母と生計を同じくしていない児童（18歳の年度末まで）の家庭の生活の安定と自立の促進のため、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父または母が、児童を監護するとき、もしくは父または母が監護をしない場合においてそれ以外の人が当該児童を養育するとき。

なお、父が請求する場合は児童を監護することに加えて生計同一であること、父母以外の養育者が請求する場合は児童と同居していることが条件となります。

- ①父母が離婚（事実婚・内縁関係の解消を含みます）
- ②父または母が死亡
- ③父または母が障害の状態にある
- ④父または母が生死不明
- ⑤父または母が1年以上遺棄している
- ⑥父または母が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）
- ⑧母が裁判所からのDV保護命令を受けている



ただし、請求者及び児童が公的年金を受けている場合、年金受給額によっては、手当を受給できないことがあります。

◆手当の支給額は？

児童扶養手当の支給額は請求者の前年の所得によって異なります。所得額によっては手当が支給されない場合もあります。また、同居所に扶養義務者がいる場合は、その方も審査の対象となります。

【お問い合わせ先】門川町福祉課子育て支援係 電話：0982-63-1140（内線 2131）
 または、宮崎県子ども家庭課 電話：0985-26-7041

④介護サービス計画（ケアプラン）の作成

要介護の方は、居宅介護支援事業者・介護保険施設等にサービス利用を申し込み、担当のケアマネージャーと相談しながら、ケアプランを作成します。

要支援の方は、地域包括支援センターのケアマネージャーとケアプランを作成します。

⑤サービスの利用

認定の結果によって、利用できるサービスが異なります。

介護保険制度について

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように社会全体で支えていこうというしくみです。

40歳以上のおなさんが納める保険料は、介護保険が健全に運営されるための大切な財源となります。
※特別な事情がないのに、保険料の滞納が続く場合、給付が一時差し止めになったり、本来1～3割である利用者負担が3割または4割になったりする措置がとられます。

【お問い合わせ先】健康長寿課 介護保険 ☎0982-63-1140

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

「ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？」

自殺は、男性特に中高年男性が自殺者数の大きな割合を占めていますが、近年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響等で、女性や小中高生の自殺者数が著しく増加しています。

令和4年には小中高生の自殺者数が過去最多となっています。病気や家族のこと、職場環境、多重債務などの様々な悩みから、心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。

一人で悩まず、まずは、あなたを支える電話相談窓口の話をしてみませんか？

相談窓口	電話番号	相談日	時間
(自殺防止電話 NPO 法人国際フレンドーズ) 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	月・水・金・日	20:00～23:00
宮崎いのちの電話	0570-783-556	月・水・金	21:00～翌朝4:00
		火・木・土・日	18:00～翌朝4:00



介護保険サービスを利用するには

身の回りのことを自分でできなくなったり、手助けが必要になった場合は、介護サービスが利用できます。

介護サービスを利用するには、介護が必要な度合いを審査するため、要介護認定調査を受ける必要があります。

介護サービスを利用するまでの流れ

①申請をする。

申請の窓口は、役場の健康長寿課です。申請は本人のほか家族でもできます。地域包括支援センター・居宅介護支援事業者・介護保険施設へ申請の依頼をすることもできます。

②要介護認定の調査を受ける。

町の調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活等を聞き取り調査を行います。

調査結果・主治医の意見書をもとに、認定審査を行います。

③認定結果の通知

認定結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。

認定結果は、要介護5・4・3・2・1、要支援2・1、非該当のいずれかとなります。認定結果によって利用できるサービスが異なります。

※ 認定には有効期間があります。有効期間満了後もサービス利用を希望する場合には、事前に更新の手続きが必要です。



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をご覧ください。

■ 新刊・話題の本

一般書		
実用書	ビジュアル世界の偽物大全 健康診断で「運動してますか?」と言われたら最初に読む本 人気No.1にダマされないための本 ガレージの創り方 おうちにある材料で脳活性! 広告チラシで何つくる?	ブライアン・インズ ほか/著 朽木 誠一郎/著 小林 直樹/著 キャンプ/出版 ブティック社/出版
	文芸書	ジウX あなたの燃える左手で 腹を空かせた勇者ども デモクラシー ヨモツイクサ
		菅田 哲也/著 朝比奈 秋/著 金原 ひとみ/著 堂場 瞬一/著 知念 実希人/著

児童書		
えほん	ぎょうれつのできるアイスクリームかきごおりやさん だじゃれべんとう こやたちのひとりごと	ふくざわ ゆみこ/作 岡田 よしたか/著 中里 和人/写真
調べもの	水害のサバイバル (科学漫画サバイバルシリーズ) 未来につながるよみきかせSDGsのお話17 産婦人科医宋美玄先生の女の子の体一生ブック	バク ソンイ/文 ささき あり/作 宋 美玄/監修
読みもの	ともだちはしおりのこぶた しずかな魔女 ピクルスとともだち	真山 みな子/作 市川 朔久子/作 小風 さち/文

本は大切にしましょう

一般書の小説や実用書に、鉛筆やペンで✓チェックマークがつけられていることがあります。表題紙(題名が書いてあるページ)や最終ページの目立たない場所を書いてあることがほとんどですが、「天(上部のカットしてある面)」に書かれていることもあります。職員がつけ次第すぐに消すようにしていますが、ペンで書かれたものは消し跡が残ってしまいます。

過去に読んだ本と、まだ読んでいない本を識別するための目印だと考えられますが、書き込みは他の利用者のみなさまのご迷惑になります。読書の記録は、ご自身の手帳などに書くようにしましょう。

図書館の本は門川町の大切な財産です。お取り扱いにはご配慮いただきますようお願いいたします。



大活字本を読んでみませんか

図書館には、大きな文字で書かれた本があることをご存知ですか。小説、人生訓、医学など、さまざまなジャンルの本を約290冊所蔵しています。玄関を入ってまっすぐ進んだところにあるレファレンスコーナーの一角に置いてあります。

「小さな文字が読みづらい」「本を読むと目が疲れる」という方は、一度ご利用になってみませんか。拡大鏡や老眼鏡もご用意しておりますので、ご利用の際は職員にお声がけください。



夏休みシアター

(上映作品)「天尊降臨ヒムカイザー Vol.2」
(日時)8月10日(木) 午後2時~(約45分)
(場所)門川町立図書館 2階 多目的学習室
(対象)小学生以下
(定員)先着30人

関之尾の滝(都城市)を舞台に、ヒムカイザー&ミコトと女郎鬼(じょうろうき)の壮絶なバトルが繰り広げられます。
みんな来てね!



◆ 図書館カレンダー8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	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 休館日 ○ おはなし会 ☆ 上映会

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】8月 9日(水)
【対象:4~6才くらい】8月12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。
事前申し込み等は必要ありません。
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)

本の寄贈のおねがい

図書館では毎年「ブックリサイクル(古本市)」を行っており、たくさんの方々にご来場いただいています。ブックリサイクルでは、みなさまより寄贈された本や図書館で除籍した雑誌を無料でお配りしています。今年は10月28日(土)に開催いたします。
ご家庭に不要な本(絵本・単行本・文庫本で比較的きれいなもの)がございましたら、図書館に寄贈していただくと幸いです。ご協力よろしくお願いたします。

【受付期間】8月2日(水)~10月21日(土)

~ご注意いただきたいこと~

- 漫画・雑誌・文学全集・百科事典・参考書などはご遠慮ください。
- 図書館へ直接お持ち込みください。
- 寄贈する本に私物(しおり・ハガキ・写真など)が挟まっていないか確認しましょう。
- ホコリや汚れは取り除いてお持ちください。
- 過去にブックリサイクルで配布した本は受付できません。
- 寄贈された本の一部は、図書館の蔵書として受け入れる場合があります。
- 寄贈された本の取り扱いは、図書館にお任せいただきます。





lalala 3 SDGsが大切にしていることって何?の巻

1 1. POVERTY 2. ZERO HUNGER 3. GOOD HEALTH AND WELL-BEING 4. QUALITY EDUCATION 5. GENDER EQUALITY 6. CLEAN WATER AND SANITATION 7. AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY 8. DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH 9. INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE 10. REDUCED INEQUALITIES 11. SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES 12. RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION 13. CLIMATE ACTION 14. LIFE BELOW WATER 15. LIFE ON LAND 16. PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS 17. PARTNERSHIPS FOR DEVELOPMENT

これは、MDGs (エム・ディー・ジーズ) といって、SDGsの前身ともいわれている2015年までに達成を目指した8つの国際目標「ミレニアム開発目標 (Millennium Development Goals)」のアイコンなんだよ。

説明しよう!

あ、そのマークはなんラ? SDGs (エス・ディー・ジーズ) とちょっと違うような

はっ

ふんふん♪ 持続可能な開発

なんとなくわかってきたラ

やっぱりナンシー あたまいいなー (自画自賛)

くふふー

ごきげんでお散歩中なう ①

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

違う点は、SDGsは開発途上国の課題だけでなく、先進国も含めたすべての課題を取り上げたこと。そして、国や国際機関ばかりでなく、民間企業や個人、すべての人に行動を呼びかけたこと。

SDGsの考え方の真ん中に、地球上の「誰一人として取り残さない!」という強い信念があるんだよ!

そうなんだよ。だからSDGsはそれまでの宣言と大きく違う点があるの!

さすがナンシー!

うーん だけど世界は持続可能じゃなくなってるラヨ

持続可能な開発というテーマは、SDGs以前にも、1992年にブラジルのリオデジャネイロで開催された地球サミット(国連環境開発会議)とか、2000年に採択された国連ミレニアム宣言とそれをもとにまとめられたMDGsなど、過去多くの国際会議で何度も話し合われてきたんだよねー。

未来を変えたアイデア 〈母子健康手帳〉

～世界にひろがる、日本発のシンプルなノート～



自分の母子健康手帳を見たことはあるだろうか?日本で生まれた人にはあまりにも当たり前のものだから、あの小さな薄い手帳に大きな力が秘められているなんて考えたことはないかもしれない。

しかし、この手帳からは母親が自分と子どもの健康を保つための知識を得られ、妊娠中の母体と胎児や出産時の母子の状況、子どもの成長や予防接種などの健康に関する記録を継続的に書きとめ、家庭で保管しておく。そして初めて受診する病院でも医師が手帳を見れば、それまでの状況を大まかに把握できる。こうした基本的な知識と継続的な記録が、母子の命と健康を守ることに役立つのだ。

実は、このような手帳を配るシステムは世界に先駆けて日本で始まったもの。妊婦や乳児の死亡率が高かった第二次世界大戦直後に導入された。今の途上国は終戦直後の日本と同じく貧しい状態だが、必要なときに必要なサービスが提供できるよう、さまざまな取り組みを実施している。その一環として、母子への継続したケアに役立つ可能性のある日本の母子健康手帳を参考にした試みが、世界の数十カ国で始まっている。(出典:一般社団法人Think the Earth「未来を変える目標 SDGsアイデアブック」P46-47)



生まれる環境は誰も選ぶことができません。自分ではどうしようもないことで、将来の制約を受ける、そんな不平等を克服するための、ひとつの取り組みが、母子健康手帳です。

なお、国内の複数の自治体では、子育て支援や産後ケアを担う現場で、「親子健康手帳」といった名称を併記しているところもあるそうです。時代はどんどん変化していますね。

“母子健康手帳”なんてすてきなとりにくみラ♡世界にもっとひろがるといいな。

病院の診療時間外に具合が悪くなったら

日向市初期救急診療所 (日向市北町2丁目10番地)
 平日の夜間、急な病気やけがの治療が必要な人のための診療所です。
 ●症状によっては対応できない場合もありますので、受診前に必ず電話で確認してください。
 診療対象者は原則中学生以上です。
 ◎診療時間 平日の夜間、午後7時30分～午後9時30分まで (受付:午後7時15分から)
 ◎診療科 内科・外科 ◎電話番号 50-1000

延岡市夜間急病センター小児科 (延岡市出北6-1621 延岡市医師会病院となり)
 小児の夜間の急な病気やけがに対して、延岡・日向地区の小児科医が協力して診療にあたります。
 ◎診療時間 毎日午後7時30分～午後11時まで ◎診療科 小児科 ◎電話番号 0982-21-9999

子ども救急医療電話相談
 小児の夜間の急な病気やけがについて、看護師が電話で相談に応じます。電話相談のみで診療を直接実施するものではありません。
 ◎相談時間 午後7時～翌朝8時まで (年中無休)
 ◎対象者 15歳未満の子どもとその保護者
 ◎電話番号 #8000 (プッシュ回線対応固定電話、携帯電話の場合) 0985-35-8855 (ダイヤル回線の場合)

県北救急医療ダイヤル (年齢に関係なく利用可能)
 急な病気やけがなどの際、電話による相談を受け、医師や看護師が医療機関の受診の時期や家庭での実施可能な対応方法などの助言を行います。相談内容など、利用者のプライバシーは守られます。
 ◎対応時間 月曜～土曜、午後5時～翌朝8時
 日曜・祝日 (年末年始を含む) は24時間
 ◎利用方法 年齢、お住いの市町村を伝え、症状などを相談してください。
 ◎電話番号 0120-865-554 (通話料無料)

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します～

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様が多額の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。
 ○請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者及びその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。
 ○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。

厚生労働省 補償金担当窓口

電話番号 **03-3595-2262**

受付時間 10:00～16:00 (月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

対象者	(ア) 配偶者 (事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

いけ はい ため池に入ると あぶないよ ⚠

- ⊖ ため池に入ってはダメ!
- ⊖ ため池で釣りをしてはダメ!
- ⊖ ため池に落ちちゃうとあがれません。



Youtubeで見よう!!

🔍 宮崎のヒデちゃん

こちらからでも
見られるよ!
➡➡➡➡➡



浄化槽をお使いの皆様へ

浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を処理する設備です。適正な維持管理を行うため「保守点検」・「清掃」・「法定検査」が浄化槽法で義務付けられています。

保守点検

浄化槽の汚泥（微生物）の管理や装置・機器類の点検、調整、補修や消毒剤の補充などを行います。専門的な知識や技術を必要としますので、**宮崎県の登録を受けた保守点検業者に依頼してください。**

清掃

浄化槽内部にたまった汚泥等の引き抜き、機器類の洗浄、清掃を行います。清掃は、門川町の許可を受けた清掃業者に依頼して実施してください。
【清掃業許可業者】首藤工務店（0982-50-4111）、KCS（門川衛生社）（0982-63-1415）

法定検査

浄化槽の保守点検・清掃が適正に実施され、浄化槽が正常に機能しているかを確認するための水質に関する検査です。保守点検や清掃とは別に**年1回受検**する必要があります。（公財）宮崎県環境科学協会（0985-51-4331）に依頼してください。

○法定検査実施の内容は下記の通りです。

- 外観検査** 設置状況ならびに、浄化機能に異常がないかを目視で確認します。（設備の稼働状況、水の流れ方の状況、消毒の実施状況など）
- 水質検査** 放流水を分析し、処理目標水質基準等に適合しているかを確認します。（生物的酸素要求量（BOD）、水素イオン濃度、透視度、残留塩素等）
- 書類検査** 保守点検・清掃の記録、保管状況等（3年間保存）を確認します。

ⓐ 保守点検や清掃をきちんと実施しているのに、法定検査が必要なのか。
保守点検・清掃は、機器の調整や洗浄、薬剤の充填など、浄化槽が正常に機能するために必要な作業です。一方、法定検査は浄化槽の水質を検査することで、保守点検・清掃が適正に実施され、正常に機能しているかを確認するものです。車に例えると、保守点検や清掃は、日頃からのメンテナンスで、法定検査は車検に該当するもので、どちらも大切なものとなっています。

ⓑ 法定検査を受けないことで罰則はあるのか。
法定検査は、浄化槽法7条及び11条に定められた、浄化槽管理者（使用者）に課せられた義務となっています。受検しない場合、県や町から受検勧告や命令が下される場合があります。従わない場合、「30万円以下の過料」が課せられることがあります。また、町の補助金を受けて設置している場合、補助金の返還を求められる場合もあります。

【環境水道課 環境係】

門川町畜産再生飼料等価格高騰緊急対策事業 ～飼料購入費の一部を支援します！～

新型コロナウイルス感染症拡大・原油高騰による輸送コスト増や世界的な穀物需要の逼迫による畜産配合飼料の価格高騰や、燃料・資材価格高騰など様々な面で影響を受けている畜産農家の負担を軽減するため、その経費の一部を支援します。

- 交付対象者
次の要件に該当する農業者
(1) 門川町内に住所を有する個人農家、または本店事業所を置く農業法人。
- 補助対象経費及び補助金額
(1) 補助対象経費
配合飼料の購入に要した経費。
(2) 補助金額

畜種	補助対象	補助単価
肉用牛繁殖	子牛以外の「母牛、育成牛」	10,100円/頭以内
養豚	子豚以外の「母豚、種豚、肥育豚」	54,300円/頭以内
養鶏（採卵含む）	全体飼育羽数	217,100円/千羽以内

- 申請期間
令和5年9月1日（金）～10月31日（火）

【お問い合わせ先・申請先】農林水産課 農政係 ☎63-1140

8月23日(水)に防災行政無線のテスト放送を行います

8月23日（水）に全国一斉情報伝達訓練が行われます。門川町内に設置している防災行政無線のスピーカーや無線と連動した戸別受信機などから下記のとおりテスト放送が流れます。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）※を用いて全国一斉に行われるもので、地震・津波や武力攻撃などの緊急時にすみやかに住民の方へ情報を伝達するための訓練です。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- (1) 訓練実施日時 令和5年8月23日（水） 11時00分ごろ
- (2) 訓練で行う放送試験

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	町内に設置してある防災行政無線のスピーカーや戸別受信機より、一斉に次のように放送されます。 【放送内容】 上りチャイム音 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、ぼうさいかどがわちょうです。」 下りチャイム音



（※）Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【お問い合わせ先】総務課 消防防災係 TEL 63-1140

次期し尿処理施設について(シリーズ5)

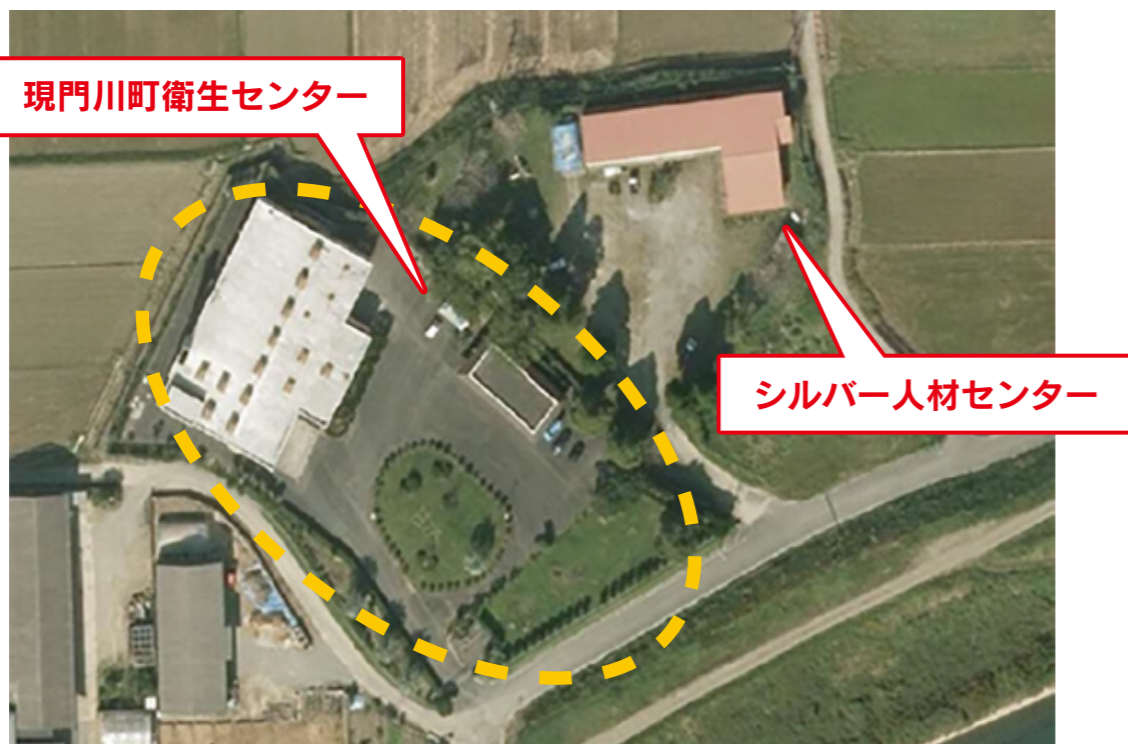
門川町では、現在五十鈴地区にある門川町衛生センターが運転を開始してから40年以上経過していることから、新しいし尿処理施設の計画を進めています。

そこで、し尿処理施設に関する情報を皆様に提供し、町内全体の課題としてご理解をいただくためにお知らせしています。

今回は、去る令和5年6月21日に、これまで協議を進めてきた「し尿処理施設の建設等に関する基本協定」について、五十鈴区と町との間で協定書を締結しましたのでご報告します。

この協定書では、町が五十鈴区内(※現衛生センター敷地内)に新たなし尿処理施設を建設することについての同意及び環境対策や地域振興策について、今後協議しながら実施していくことなどが記載されています。

**【建設予定地】 門川町大字門川尾末2998番地1(登記簿表記:2972番地1他)
(現し尿処理施設:門川町衛生センター敷地内)**



次期し尿処理施設の建設予定地は、これまで約50年間、二代にわたるし尿処理施設の立地がなされてきた場所であり、五十鈴区の皆様をはじめ周辺地域の皆様には多くのご迷惑とご負担をおかけしております。

そのような中、町では次期施設の建設にあたり、他の地域での立地なども含め検討を進めてきたものの、新たな用地の取得が非常に困難であったことなどから、五十鈴区に引き継ぎの受け入れをご依頼させていただいていたところです。

これまで、五十鈴区をはじめ、関係者の皆様への説明会などを重ねた結果、長年のし尿処理施設の受け入れによる負担感がある中で、次期施設の必要性や整備の緊急性を十分ご理解いただき、引き続き受け入れるとのご決断をいただくこととなりました。

五十鈴区をはじめ関係者の皆様に、改めて深く感謝を申し上げます。

次期し尿処理施設は、令和9年度の稼働を目指し、公害防止基準を満足する施設とすることはもとより、施設設備機能の安定化や環境保全対策などを講ずるとともに、経済的かつ効率的に機能が発揮できる施設となるよう努めてまいります。

【お問い合わせ】 環境水道課 衛生センター建設係

考えよう!一般廃棄物最終処分場(シリーズ②4) 都城市一般廃棄物最終処分場見学の報告

都城市の一般廃棄物最終処分場を見学しました

日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村で構成する日向東白杵広域連合では、現在使用している日向市一般廃棄物最終処分場※が満杯となる時期が迫っているため「次の最終処分場(=次期広域最終処分場)」の建設について検討を行っています。

※一般廃棄物最終処分場には、私たちの家庭などから出されたごみを燃やした後の灰やどうしてもリサイクルできない細かく砕かれたガラスのような物が埋立てられています。

そこで、建設候補地の地元花水流地区や周辺地区の仮迫地区、小川地区の皆さんと都城市にある一般廃棄物最終処分場(2施設)を見学したのでお知らせします。

見学日:令和5年5月26日(金)

	都城市高崎処分場	都城市志和池処分場	次期広域最終処分場
処分形式	被覆型	オープン型	検討中
埋立できる容量	77,700m ³	163,000m ³ (第3期)	57,100m ³ (想定)
浸出水処理能力	24m ³ /日	200m ³ /日	オープン型の場合 200m ³ /日 被覆型の場合 25m ³ /日



▲ 高崎処分場:左)外観、右)内部、埋立地が屋根と壁(被覆施設)で覆われています



▲ 志和池処分場:左)第3期処分地は今年3月完成、右)一番奥の第1期処分地は、パークゴルフ場、遊具が整備されています

建設候補地に次期広域最終処分場を建設すると仮定した場合の施設整備のコンセプトや施設規模、今後のスケジュールをまとめた基本構想を広域連合のHPに掲載していますので、ご覧ください。



広域連合のHPです。

見違えるほど立派に

今年4月、自衛隊に入隊された門川町出身の古小路咲華さん、上田妃萌さんに入隊後の感想をいただきました。今後のご活躍を祈念し、ご紹介させていただきます。



海上自衛隊佐世保教育隊 2等海士 古小路咲華

門川町の皆さんこんにちは。私が海上自衛隊に入隊してまもなく3ヵ月が経とうとしています。ようやく自衛隊の生活にも慣れ、今も苦楽を共にする仲間と頑張っています。

私が現在所属しているのは長崎県の佐世保教育隊であります。教育隊の生活は起床ラップで一日が始まります。これまでの生活とは全く違うので慣れるまで苦労しましたが現在は心身共に鍛練され充実した日々を送れているように感じています。

私が海上自衛隊に入隊して良かったことを2つ紹介します。

一つ目は「規則正しくなれる」ことです。海上自衛官としての基礎を学ぶため集団で行動することが多くあり、海上自衛隊は船での生活を基本として訓練していくため時間に対しての使い方が非常に上手になります。とくに食事や洗濯の時間が決まっておき、余った時間を有効的に活用することができます。その他、裁縫やアイロンがけ、靴磨きといった社会人としての基礎も教えてもらい入隊当初より要領よくできるようになりました。

二つ目は、俸給（給料）が安定しているところです。

最後に、厳しい訓練もありますが一つ一つに意味があると思うので、負けずに乗り越えていきたいと思えます。

まだ経験は浅いですが本当に入隊して良かったと思えます。

航空自衛隊航空教育隊 2等空士 上田 妃萌

門川町の皆さんこんにちは。私が航空自衛隊に入隊してまもなく3ヵ月が経とうとしています。ようやく自衛隊の生活にも慣れ、今も苦楽を共にする仲間と頑張っています。

私が現在所属しているのは、山口県の航空教育隊防府南基地です。ここでの生活は朝のラップで始まり、夜のラップで終わります。学生の生活とは全く違いますが、寮生活だった私は皆より早く慣れることが出来ました。ここでの生活には暇な時間はありませんので充実した日々を送っています。

私が航空自衛隊に入り初体験した事を紹介します。

一つ目は「30km行軍」です。初めて歩く距離でしたので想像を越える訓練でした。

二つ目は「戦闘訓練」です匍匐前進などを学ぶ訓練でした。

他にも様々な初体験の訓練ばかりですが、同期と支え合いながら頑張ることが出来ています。

私たちには階級があります、現在「2等空士」ですが、ここで基礎訓練を受け様々な事を学び、同期と切磋琢磨する事で自衛官としての意識がより一層高まりました。

最後に、卒業まで残り少ないですが、しっかり頑張ります。



令和5年度自衛官等採用試験

種 目	資 格	受付期間	試験期日	合格発表	
医 科・歯 科 幹 部	専門の学部 国家資格保 有者	①2/1～6/8 ②8/1～10/26	①6/23 ②11/17	①7/27 ②12/21	
航 空 学 生	(海) 18～23 未 満 (空) 18～21 未 満	7/1～9/7	1次：9/18 2次：10/14～19 3次：11/11～12/14	1次：10/6 2次：海 11/8, 空 11/2 最終：1/16	
一 般 曹 候 補 生	18～33 歳未 満	①3/1～5/9 ②7/1～9/5 ③9/6～11/30	①1次：5/19～22(web) 2次：6/17～22 ②1次：9/16～23(web) 2次：10/17～25 ③1次：12/9～12(web) 2次：1/11～13	①1次：6/8 最終：7/20 ②1次：10/5 最終：11/24 ③1次：12/22 最終：1/29	
自 衛 官 候 補 生	18～33 歳未 満	①4/1～5/26 ②5/27～6/29 ③6/30～9/8 ④9/9～11/10 ⑤11/11～1/9 ⑥1/10～2/9	①1次：6/3～7(web) 2次：6/11 ②1次：7/8～12(web) 2次：7/15 ③1次：9/16～23(web) 2次：9/25～10/2 ④1次：11/17～20(web) 2次：11/23 ⑤1次：1/20～23(web) 2次：1/28 ⑥1次：2/17～20(web) 2次：2/23	合格発表は、試験日か ら約2週間後	
防衛大学校 学 生	推 薦	18～21 歳未 満	9/5～9/8	9/16・17	10/27
	総 合 抜		9/5～9/8	1次：9/16 2次：10/21・22	1次：10/10 最終：11/17
	一 般		7/1～10/18	1次：10/28 2次：11/28～12/2	1次：11/17 最終：12/28
防衛医科大学校 医学科学生	18～21 歳未 満	7/1～10/11	1次：10/21 2次：12/13～15	1次：11/30 最終：1/30	
防衛医科大学看護学科 学生（自衛官候補看護 学生）		7/1～10/4	1次：10/14 2次：11/25・26	1次：11/10 最終：2/2	
高等工科大学校	推 薦	中卒 17 歳未 満	10/1～12/1	1/6～8(いずれか1日)	1/18
	一 般		10/1～1/5	1次：1/14 2次：1/26・27	1次：1/19 最終：2/8
予備自衛官補	一 般	18～34 歳未 満	①1/10～4/6 ②6/1～9/21	①4/8～11(web), 4/16 ②9/30～10/4(web) 10/7	①5/31 ②11/9
	技 能	技能18～54歳			

* ご不明な点がございましたら自衛隊宮崎地方協力本部

日向地域事務所までご連絡ください。

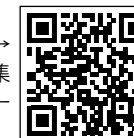
なお、自衛官募集ホームページ等でも確認できます。

日向地域事務所 ☎ 0982-52-6914

→
自衛官募集
ホームページ



→
自衛官募集
ツイッター



町営庵川西住宅跡地の売払いについて

庵川西にあります町有地を、一般競争入札により売払いを実施いたします。売払物件は、町所有の土地で次のとおりです。

物件番号	1	登記地目	宅地
所在地	門川町庵川西5丁目1番地	登記地積	828.12㎡
物件番号	2	登記地目	宅地
所在地	門川町庵川西5丁目2番地	登記地積	547.99㎡



入札に参加できる方

- ①門川町内に住民票を置いている方であること
- ②法人の場合、門川町内に本店があること、個人の場合は、町内に住民票を置いている方であること。

参加者の制限

- ①地方自治法施行令（昭和22年政令第16号）第167条の4の規定に該当する者
 - ②参加申込書提出時点で、門川町建設工事等の契約に係る入札参加者の資格指名基準等に関する要綱に基づく指名停止を受けている者
 - ③会社更生法（平成14年法律第154号）及び民事再生法（平成11年法律第225号）に基づく更生・再生手続き中の者
 - ④暴力団員による不当な行為の防止に関する法律（平成3年法律第77号）第2条2号に規定する暴力団又は門川町暴力団排除条例に該当する者
 - ⑤法人税、消費税若しくは地方消費税または町税等を滞納している者
- ※①～⑤に該当される方は、入札に参加することができません。

入札参加資料の配布

配布日 令和5年8月1日（火）から9月29日（金）まで（土曜日、日曜日、祝日を除く）
 配布時間 午前8時30分から午後5時15分まで（正午から午後1時までの間を除く）
 配布資料 門川町普通財産一般競争入札実施要領、物件調査・参加申込書様式・入札書様式

入札書の提出

受付期間 令和5年9月1日（金）から9月29日（金）
 受付時間 午前8時30分から午後5時15分（正午から午後1時までの間を除く）

入札参加資料の配布及び入札書の提出は、財政課契約管理係まで

開札

開札日時 令和5年10月6日（金）午後1時30分より
 開札場所 門川町役場 3階会議室

入札会の延期又は中止

広告の日以後であっても、談合の事実又は疑惑がある場合は延期又は中止します。また、やむを得ない事由が生じた際には、中止することがあります。

※予定価格（最低売却価格）を設定しております。詳しくは配布いたします実施要領にて、確認をお願いいたします。

【お問い合わせ先：財政課 契約管理係 ☎63-1140】

日時	医療機関名	電話	住所
8月6日 (第1日曜日)	松崎医院 (小児科のみ)	(0982)21-0001	延岡市昭和町1-11-1
8月11日 (山の日)	さわ小児科クリニック (小児科のみ)	(0982)21-1412	延岡市古川町610-1
8月13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
8月20日 (第3日曜日)	ほうしやま子どもクリニック (小児科のみ)	(0982)21-6551	延岡市船倉町1-1-7
8月27日 (第4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

<診療時間は午前9時～午後6時>

小児科 日曜・祝日在宅当番医のお知らせ

旧庁舎跡地の活用

門川町では、令和3年5月の庁舎移転に伴い、旧庁舎跡地（土地・建物）の利活用について、町民の皆さまと共に策定した「門川町庁舎跡地活用基本構想」を基に検討を進めているところ

そこで今回は、これまでの検討状況と今年度の予定についてお知らせします。

①これまでの検討状況について
 令和元年12月に町内外の有識者等で構成する「門川町庁舎跡地利用検討委員会」を設置し、令和4年2月に町広報・ホームページ等にて構想案、概要書の公表、パブリックコメントの実施を経て、同年3月に「門川町庁舎跡地活用基本構想」を策定しました。

また、令和5年1月には関係職員で構成する検討部会において、サウンディング型市場調査（民間事業者との対話）を行い、旧庁舎跡地の活用可能性について民間事業者からの聴き取りを行いました。

※「門川町庁舎跡地活用基本構想」や「サウンディング型市場調査の結果」についてはホームページに掲載していますので、ご参照ください。

②今年度の予定について
 6月に職員で構成する庁舎跡地利活用検討部会を立ち上げ、基本構想やサウンディング調査結果に基づいた旧庁舎跡地の課題の整理、利活用の方法について調査・検討を進めているところです。

8月以降は解体工事を算出し、そ

の結果を参考に、庁舎等を改修した活用とするのか、更地にして新たに整備するのかが様々な可能性を比較・検討していく予定としています。

旧庁舎跡地については、本町の中心地であり、まちづくりに重要な場所であることから、様々な観点からの考察を行い、町民の皆様の笑顔があふれる場となるよう進めてまいります。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。（財政課 契約管理係）

離職介護福祉士等届出制度を御活用ください。

社会福祉法の改正により平成29年4月より介護福祉士等の資格をお持ちの方は、離職した際に氏名、住所等を宮崎県福祉人材センターへ届け出ることが努力義務になりました。現在従事されている方も届出いただくことにより、各種研修の案内や資格試験の案内を受け取ることができます。

届出できる資格・研修は、介護福祉士、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、旧ホームヘルパー養成研修1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、入門的研修等です。

【問い合わせ先】

社会福祉法人宮崎県社会福祉協議会
 宮崎県福祉人材センター
 TEL0985-132-9740
 FAX0985-127-0877



届出はこちらから

特別児童扶養手当について

特別児童扶養手当を受給している方は、所得状況届の提出が必要です。対象者に郵便で通知しますので、期限内

にお手続きをお願い致します。詳しくは、お問い合わせください。

【所得状況届提出期間】

8月10日（木）～9月11日（月）

ご存じですか？自転車利用者のヘルメット着用努力義務化！

令和5年4月から、全ての自転車利用者に対する乗車用ヘルメット着用が努力義務化されました。

自転車事故で亡くなられた方の致命傷となった部位は、頭部が6割を占めており、ヘルメットは、転倒した場合などに頭部への衝撃を軽減する効果がありますので着用しましょう。自転車を利用する際は、安全な乗り方や交通ルールについて再確認し、安全・安心な自転車運転を心がけましょう。

スマホの使い方教えます

初心者の方でも安心して参加できる講習会を9月～12月に実施します。スマホの基本的な使い方や行政手続のアプリの操作などを試してみませんか？詳細な日程や場所については、9月の町広報等でお知らせします。

【問い合わせ先】

企画戦略課 デジタル推進係

職業訓練と就職支援が就職成功のキギ！

ポリテクセンター延岡で職業訓練生募集！ポリテクセンターはものづくりの技能・知識を身につける訓練を行っています。また、就職支援のシステムも充実しており、受講生の就職率は90・9%でした（令和3年度実績）。

手に職をつけたら求職者の方におすすめの訓練です。詳しくはホームページやパンフレットをご覧ください。

◎令和5年10月入所生（離職者対象）募集

・訓練期間（6ヶ月間）
 令和5年10月4日（水）～
 令和6年3月28日（木）

・訓練科

テクニカルオペレーション科 15名

金属加工技術科 13名

福祉住環境リフォーム科 15名

電気設備技術科 15名

・募集期間

令和5年8月7日（月）～
 令和5年9月8日（金）

・入所資格 求職中の方

・受講料 無料（ただしテキスト代等の費用は、本人の負担となります）

・申込み先

所轄の公共職業安定所（ハローワーク）

・参考

雇用保険受給者で諸条件を満たされる方は、訓練最終日まで受給期間が延長されます。

雇用保険受給者以外の方も、諸条件を満たせば職業訓練受講給付金を受給しながら受講できます。

詳しくは、公共職業安定所（ハローワーク）にお問い合わせください。

・施設見学会

7月26日（水）・8月2日（水）・

24日（木）・30日（水）

・問い合わせ先

ポリテクセンター延岡

担当・訓練課

☎0982-137-0649

8月のカレンダー

(令和5年7月20日現在)

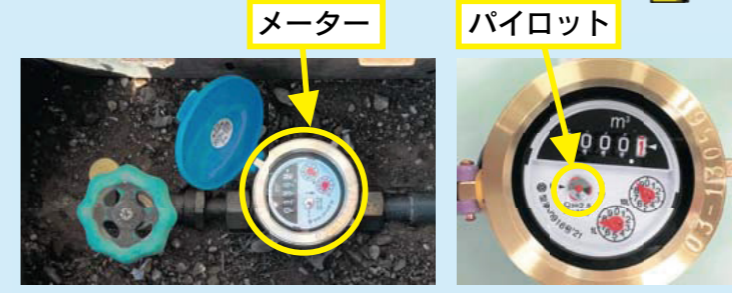
日	月	火	水	木	金	土
		8/1	2	3	4	5
		すくすくタイム (10:00~16:00 子育て人づくりセ ンター)	2歳児健診 (R3年2・3月生) (午後 門川町総 合福祉センター)	乳児後期健診 (R4年11月・12月生) (午後 門川町総 合福祉センター) オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)	ヘビーマッサージ 教室 ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)	
6	7	8	9	10	11	12
		定例行政相談 (10:00~15:00 門川町総合福祉 センター) 消費生活巡回相談 (10:00~12:00 役場1階相談室) 門川町中学生英語 研修派遣事業 (東京都) 英語絵本の読み聞 かせ ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)	門川町中学生英語 研修派遣事業 (東京都)	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) 門川町中学生英語 研修派遣事業 (東京都)	山の日	
13	14	15	16	17	18	19
				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) 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)	第26回門川みな とフェスティバル (11:00~19:30 庵川漁業協同組合) 第34回かどがわ 納涼花火大会 (20:00~庵川漁 業協同組合周辺)
20	21	22	23	24	25	26
	乳がん検診 (旧役場南別館 (本町))			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 2学期始業式 おはなしどんどん ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)	母乳育児教室 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)
27	28	29	30	31		
マイナンバー カード休日開庁 ※要予約 (9:00~12:00 役場町民課) 町長と町民の意 見交換の日		乳がん検診 (午前 海浜公園 事務所 / 午後 旧役場南別館(本 町)) 子育て講座「サン キヤッチャー作 り」 ※要申込 (10:30~11:30 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)		

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

8月の水道当番表

今月の水道当番業者は
次のとおりです。

うわっ…私の水道代、高すぎ…？ それ、漏水かもしれません。 漏水の発見方法



- ①お宅の蛇口を全部閉めて、メーターのパイロットを見て下さい。
 - ②パイロットが回転しているなら、宅内(メーターから蛇口まで)の間で漏水している可能性があります。
 - ③漏水している場合は門川町指定業者に調査を依頼して下さい。(有料)
- 漏水は放っておいてもよくなることはありませんので、発見時には早急に修理をお願いいたします。

事業者	電話番号
請閑水道設備工業	63-1286
叶設(きょうせつ)	昼95-0655 夜63-7148
小泉管工事工務店	63-1251
富高工務店	63-4882
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らっしゃれば、そちらに相談していただいてもかまいません。
※8/6~8/19の間は日替わり当番になりますのでご注意ください。

日向東白杵情報 大自然に囲まれた夏を!



澄み切った青い空に、風にそよぐ新緑。大木がつくる木陰でちょっと一息…。目前にそびえる山を眺めながら、川のせせらぎをBGMに、ゆっくりと過ぎる時間を楽しめる諸塚村。
「天空の森池の窪グリーンパーク」や「諸塚山溪流の里」のキャンプ施設やログハウスは、癒しの空間をご提供しています。諸塚村観光協会ホームページ「もろつかナビ」ではご利用予定の3か月前から空き状況確認やご予約ができます。
諸塚村の大自然をゆっくりご堪能ください。

【お問い合わせ先】 諸塚村観光協会 TEL 0982-65-0178 FAX 0982-65-0189



～守ろう健康 食べよう かどがわの食～

“Good へら塩 Motto ベジ活”



宮崎県ヘルスメイトおすすめ!

へら塩・ベジ活・地産地消レシピ「ナスのんにく醤油サラダ」

～にんにく醤油が効いて、どんどん食べられる一品です♪～



1人当たり:野菜100g(目標量の約1/4の野菜がとれる)

<作り方>

- ①ナスは縦に半分に切り、皮目に斜めに切り込みを入れながら2～3cm幅に切る。
- ②油を熱したフライパンでナスを焼き、しんなりしたら火を止める。
- ③皿に千切りにしたキャベツを盛り、その上に②をのせる。
- ④にんにくをすりおろし、醤油、みりんと混ぜ合わせたものを③にかける。

材料(2人分)

- ・ナス100g(1本)
- ・サラダ油12g(大さじ1)
- ・キャベツ.....100g(葉2枚)
- ・にんにく.....5g(1かけ)
- ・醤油6g(小さじ1)
- ・みりん.....6g(小さじ1)



1日にとりたい野菜の目標量は**350g**です。

※目安は、1日5皿程度の野菜料理です!!

(問合せ先)健康長寿課 健康づくり係

認知症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)



[QRコード]は、株式会社デンソーウェブの登録商標です。

今月の納期

◎町県民税(第2期)

◎国民健康保険税(第2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

7月1日現在

男	女	計	世帯数
7,971 (7,978)	8,817 (8,807)	16,788 (16,785)	6,893 (6,879)

()内は前月



発行日/令和5年8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
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/>