

# 広報 かどがわ

平成21年

# 5

2009.MAY  
No.567

平成21年度  
門川町スポーツ少年団本部結団式



平成21年度 門川町スポーツ少年団結団式及びスポーツ功労者表彰を行いました。

4月17日（金）クリエイティブセンターにおいて、平成21年度門川町スポーツ少年団結団式が、団員450名の参加のもと盛大に実施されました。その中で、昨年雨で中止になりました門川町民体育大会において表彰を予定されていた方々のうち、スポーツ少年団が推薦する皆さまの表彰を行いました。

## ○今月の主な内容

- 財政事情の公表 ..... 2～5
- 門川町まちづくりプレーヤー支援事業募集 ..... 8
- ご入学おめでとうございます！ ..... 10

平成21年度の門川町一般会計当初予算は、前年度比6.0%増額の59億3千6百万円となっております。少子高齢化の進展に伴う社会福祉医療関係経費の増加に加え、「安心・安全な町づくり」や「子育て支援と教育環境の充実」等の重要政策に重点を置いた予算となっております。

歳入面においては、昨年の世界経済の減速に伴う急激な景気後退により、町民税の大幅な減収が見込まれます。このため、平成21年度予算は財政調整基金や公共施設等整備基金を繰り入れ、基金の有効活用を図りながらの予算編成となりました。また、地方債については、地方交付税の代替措置である臨時財政対策債など、元利償還金を地方交付税で措置される有利な地方債を主に借入することにより、将来の著しい財政負担を招かないよう配慮しています。

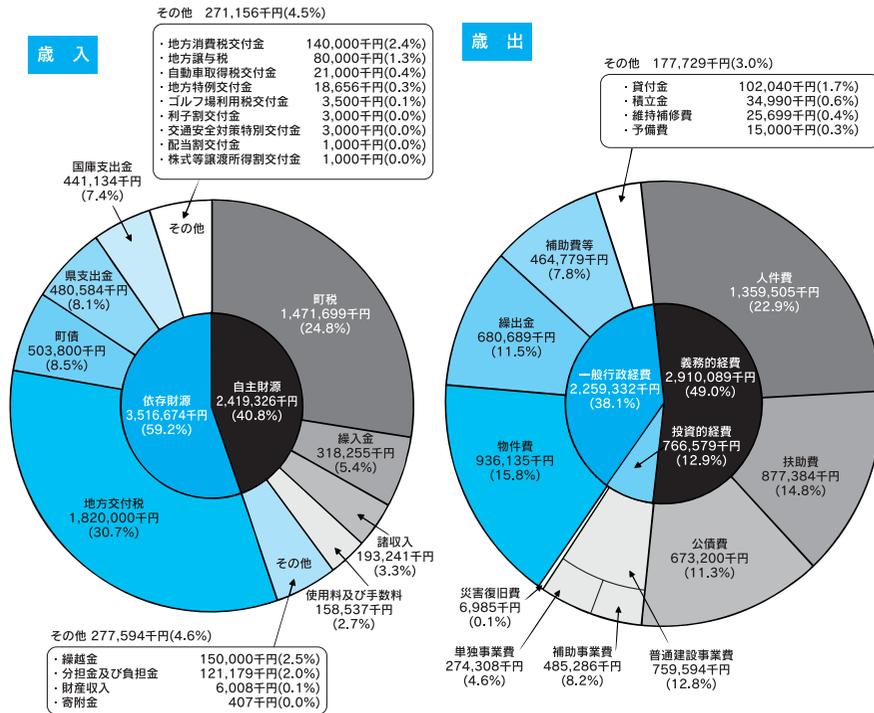
歳出面においては重要政策として、「安

心・安全なまちづくり」のため、本町都市下水路の強制排水対策事業や栄ヶ丘住宅の第二期建設事業、近隣自治体や各医師会と連携しながら救急医療や医師不足対策などの地域医療の問題に取り組んでまいります。

また、「子育て支援と教育環境の充実」として、「子育て支援本部」を中心として、町内外の団体と協力し子育て支援を行ってまいります。さらに、本年度より「読書の杜推進事業」を実施し、幼少時から本に接する機会をつくる「ブックスタート」事業の実施や、学校や図書館の図書を充実させ、町全体で読書推進事業を展開してまいります。

今後とも、多様化する町民のニーズや重要課題に適切に対応し、地域の発展と住民福祉の向上に向けた各種施策を進めてまいります。

平成21年度一般会計当初予算 59億3,600万円



財政用語の説明

- 一般会計** 町が行う基本的な仕事にかかる経費を取り扱う会計のことです。
- 特別会計** 特定の取入をそれに伴う支出に充てて事業を行う会計のことです。
- 地方交付税** 地方税などの自主財源だけでは足りない地方自治体に対して、国が交付するものです。
- 国・県支出金** 国・県から地方自治体に交付される補助金、負担金、委託金をいいます。
- 町債** 町が建設事業などを行うときの借入金です。
- 義務的経費** 支出が義務づけられる経費のことです。人件費、扶助費、公債費をいいます。
- 人件費** 町の職員や特別職の給与、議員の報酬、各種委員の報酬などの経費です。
- 扶助費** 高齢者、児童、障がい者などに対して行っている扶助に関する経費です。
- 公債費** 町が借入れた町債の償還にかかる経費です。
- 普通建設事業費** 道路、橋りょう、学校、公園、庁舎等の社会資本の整備に要する投資的な経費です。
- 物件費** 消費的な費用の総称です。賃金、旅費、需用費、役員費、委託料、使用料及び賃借料などが含まれます。
- 繰出金** 一般会計と特別会計または特別会計相互間において支出される経費です。

平成21年度当初予算

(単位：千円、%)

	平成21年度 当初予算	平成20年度 当初予算	対前年度 増減額	対前年度 増減率
一般会計	5,936,000	5,600,000	336,000	6.0
特別会計				
国民健康保険事業特別会計	2,548,052	2,528,044	20,008	0.8
老人保健特別会計	10,796	360,825	▲350,029	▲97.0
後期高齢者医療特別会計	322,982	325,913	▲2,931	▲0.9
介護保険事業特別会計	1,463,917	1,398,429	65,488	4.7
草川土地区画整理事業特別会計	-	41,067	▲41,067	皆減
簡易水道事業特別会計	10,986	9,647	1,339	13.9
公営企業会計				
水道事業会計(収支・資本)	477,765	461,005	16,760	3.6
総額	10,770,49	10,724,93	45,568	0.4

## 平成20年度予算執行状況

(平成21年3月31日現在)

	当初予算額	補正予算額	現計予算額	収入済額 (執行率)	支払済額 (執行率)
●一般会計	56億0,000万円	11億7,869万円	67億7,869万円	64億5,817万円(95.3%)	58億6,915万円(86.6%)
●特別会計					
国民健康保険事業	25億2,804万円	9,064万円	26億1,868万円	19億6,088万円(74.9%)	22億1,410万円(84.6%)
老人保健	3億6,083万円	6,110万円	4億2,193万円	2億7,925万円(66.2%)	2億0,559万円(48.7%)
後期高齢者医療	3億2,591万円	▲1,067万円	3億1,524万円	2億9,840万円(94.7%)	2億8,868万円(91.6%)
介護保険事業	13億9,843万円	▲1,566万円	13億8,277万円	12億2,413万円(88.5%)	11億6,164万円(84.0%)
草川土地区画整理事業	4,107万円	574万円	4,681万円	4,681万円(100%)	4,681万円(100%)
簡易水道事業	965万円	328万円	1,293万円	1,276万円(98.7%)	817万円(63.2%)

## ●公営企業会計 水道事業会計

収益的収入および支出 (消費税及び地方消費税込み)

区分	予算額	執行済額 (執行率)
水道事業収益	3億 1,007 万円	2億 9,202 万円 ( 94.2 % )
水道事業費用	2億 9,820 万円	2億 9,313 万円 ( 98.3 % )

資本的収入および支出 (消費税及び地方消費税込み)

区分	予算額	執行済額 (執行率)
資本的収入	336 万円	355 万円 ( 105.7 % )
資本的支出	1億 7,092 万円	1億 3,204 万円 ( 77.3 % )

## 基金の保有状況

(平成21年3月31日現在)

	19年度保有額	20年度(見込み)
財政調整基金	9億4,369万円	10億1,651万円
公共施設等整備基金	4億3,432万円	4億6,655万円
ふるさと振興基金	319万円	380万円
減債基金	3,901万円	2,893万円
社会福祉基金	112万円	112万円
土地開発基金	1億8,716万円	1億8,798万円
地域福祉振興基金	2億2,548万円	2億2,598万円
水産業振興基金	2,042万円	2,042万円
ふるさと農村活性化基金	1,047万円	1,048万円
環境整備等基金	—	750万円
合計	18億6,486万円	19億6,927万円
町民一人当たりの基金残高	9万6,565円	10万2,358円

## 町債の推移

(平成21年3月31日現在)

	19年度	20年度(見込み)
元利償還金	7億6,872万円	7億1,017万円
うち元金償還金	6億3,931万円	5億9,630万円
町債借入額	2億7,405万円	2億3,881万円
町債借入残高	58億0,089万円	54億4,340万円
町民一人当たりの借入残高	30万0,377円	28万2,936円

※町民一人当たりの算出に使った人口は、平成19年度19,312人(H20.3.31住民基本台帳)、平成20年度19,239人(H21.3.31住民基本台帳)です。

## ●平成21年度予算は町民1人当り 30万8,540円●

平成21年度の一般会計予算は59億3,600万円ですので、町民一人当りに換算すると、30万8,540円になります。これに対し、町民の皆さんから納めていただく町税の合計額は、14億7,170万円ですので、町民1人当りの町税負担額は、7万6,496円となります。この1人当りの予算額と1人当りの税負担額を差し引いた額23万2,044円分は地方交付税や、国県支出金、町債の借入などでまかなうことになります。入ってきたお金の使い道を、目的別に表すと、次のようになります。

	0円	5億円	10億円	15億円	20億円
民生費	子どもやお年寄りなどの福祉のために				20億3,268円 (町民一人当り)
総務費	行政の運営のために		9億2,104万円 (町民一人当り4万7,874円)		
公債費	町の借入金の返済のために	6億7,320万円 (町民一人当り3万4,991円)			
土木費	道路や公園整備など住みよくなるための	5億9,029万円 (町民一人当り3万0,682円)			
教育費	学校、公民館などの設備や教育振興に	5億2,792万円 (町民一人当り2万7,440円)			
衛生費	ごみ処理や保健衛生のために	5億0,218万円 (町民一人当り2万6,102円)			
農林水産業費	農林水産業の振興のために	2億9,310万円 (町民一人当り1万5,235円)			
消防費	火災や台風などの防災活動に	2億3,316万円 (町民一人当り1万2,119円)			
議会費	議会の運営のために	8,832万円 (町民一人当り4,591円)			
商工費	商工の振興のために	5,212万円 (町民一人当り2,709円)			
災害復旧費	災害被害にあった施設などの復旧のために	699万円 (町民一人当り363円)			
その他	労働費、予備費など	1,500万円 (町民一人当り780円)			

※平成21年3月31日 住民基本台帳人口19,239人



## 平成21年度予算の主な事業及び新規事業について説明します。

- 総合的な行政力の向上
  - 第5次長期総合計画策定業務
    - 平成23年度から平成32年度までを計画期間とした、門川町の具体的な政策方針の策定作業を行います。
  - 法制執務電算化事業
    - 町の条例・規則を電算化することにより、職員の法制執務能力の向上と、ホームページ上への公開を目指します。
- 安心・安全な町づくり
  - 地域医療の充実
    - 近隣市町村や医師会と連携して、休日当番医制度や日中夜間救急診療所、二次救急医療機関への支援、県北地区の医師不足対策に取り組みます。
  - 本町都市下水路排水対策事業
    - 本町・上町・旭町地区の浸水被害の解消を目的として、本町都市下水路の管路及びポンプ場等の整備工事を開始します。
  - 栄ヶ丘住宅第二期建設事業
    - 栄ヶ丘町営住宅の第二期工事として、2ヶ年継続事業で5階建ての町営住宅を建設します。
- 地域の活性化
  - 環境整備事業等の支援事業
    - 場外車券売場の設置に伴う武雄市からの周辺環境整備協力金をもとに、地域が行う環境整備等の事業を補助します。
  - 伝統芸能継承事業
    - 門川町の伝統芸能を継承するため、後継者の育成支援を行います。
- 生活排水対策等の環境対策
  - 畜産環境保全臭気緩和対策事業
    - 畜産業等により発生する臭気を緩和するため、事業主が実施する臭気緩和対策の費用を補助します。
  - 合併処理浄化槽設置事業
    - 河川及び海域の生活排水による水質の汚濁防止のため、合併処理浄化槽の設置を推進します。
- 子育て支援と教育環境の充実
  - 読書の杜推進事業
    - 赤ちゃんの検診時に絵本をプレゼントし、読書のきっかけづくりを行う「ブックスタート」事業、保育所や幼稚園への絵本の配置、学校図書や図書館の図書の実践を行い、町全体で読書の推進を図ります。
  - 放課後児童クラブ運営事業
    - 放課後児童クラブの運営事業の内容や職員体制を拡充し、放課後や夏休み等に保護者のいない児童の健全育成を図ります。
- 活力ある産業振興政策
  - 産業活性化リーダー育成支援事業
    - 門川町の地場産品等のPR活動や、町外団体との交流を行うなかで、町内の各業種のリーダーとなる人材を育成します。
  - 企業誘致促進事業
    - 企業誘致活動を行う中で、企業からの立地の要望に即座に対応するため、工業団地計画の策定業務を行います。

## 平成20年度予算執行状況

平成20年度の平成21年3月末の予算額は、経済情勢の悪化への緊急対策として実施された、地域活性化のための交付金事業や定額給付金事業等により、11億7,869万円を増額して、一般会計で67億7,869万円となっております。3月末時点での執行率は、一般会計収入が95.3%、支出が86.6%でした。定額給付金給付事業や本町都市下水路の設計業務など8つの事業については、平成21年度に事業を繰り越しました。決算は、5月31日の出納閉鎖をもって行います。

## 基金と町債の状況

門川町の貯金である基金と借金である町債の状況は表のとおりとなっております。基金につきましては、財政調整基金等から2億9,414万円を取り崩しました。地方交付税等の歳入の伸びや、事業費を執行した残額を基金に積み立てることにより、平成20年度末の基金残高は前年度末より増加する見込みとなっております。また、環境整備等基金を設置し、地区の環境整備事業のために使います。町債については臨時財政対策債等に2億3,881万円を借り入れる予定となっております。後年度に負担を残さないため、借入額を元金償還金の額以内に抑えることにより、地方債残高は年々減少しています。

# 『早起き・早寝・朝ごはん』講演会録②

## 朝ごはんが大切なわけ

標記演題で、大塚製薬（株）佐藤和子医師による講演会を開催しました。町民の皆様方に聴いていただきたく、大塚製薬（株）健康推進本部のご好意により録音CDを頂きましたので、できるだけ講演に沿った内容で掲載しますが、紙面の都合上集約する部分が出てくると思いますご了承ください。

【4月10日の続き】  
 実際問題として校長先生の平均寿命が何歳かご存知ですか？校長先生の平均寿命は、63歳なのです。教頭先生は65歳です。一般教職員は69歳なのです。これが、今の日本の現状ですからね。では日本の男性の平均寿命は、77か78歳でしょ。女性の平均寿命は？85、86歳でしょ。でも元氣な年齢（健康寿命）は何歳？一般の男性は何歳かというとなんと71歳なのです。平均寿命からみると、その後、6、7年は介護を必要とする人になっている。女性の健康寿命はというと78歳なのです。女性も男性も7、8年は、周りに迷惑をかけながら、自分も苦しい思いをしながら、そして周りも大変な状況で過ごすことになります。特に介護の問題は、話題になっていて、外国の人に手伝いしていただこうという動き、知ってますでしょ。でも、自分が本当に介護されたい方は誰ですか？私は近隣の人たちや交流のな

かで知りあつたいろいろな人たちから見守られながら、我が家で、我が家の家族の中で、近所の人の顔を見ながら一生を終わりたい。実際にそれができるのですよ。一つのとこに集めて本当に治るのだったら、どうして医者や校長先生は、あんなに早く亡くなるのでしょうか。一日の生活の中で、健康の手入れの仕方というのを誰も、どこも教えていないのです。健康の手入れの仕方が一番大切なのは何かと言うと、健康ってどういう状態っていうことから入らないうと無理なのです。私は医学生の段階で、すでに習っているのです。健康の山というところがあって、健康が崩れてくると裾野で続いて病気の山に入つて、天国に帰る。この健康の山の頂上のサインを知つていけば、そのサインがなくなれば健康の山から下つてきているということだから。それで習つたのは、まず快食。朝からお食事がおいしい。お昼と夜がおいしくて

も、快食とは申しませんが。朝食から3食がおいしい。これが快食です。2つ目が快眠、寝つきもよく寝覚めもよく、これが快眠なのです。それからもう一つが快便なのです。快便というのは、朝起きて窓をあけたり、ちよつと体を動かしたりしたとたんに、24時間前に食べたものが排泄物として出てしまふ。すなわち、朝ごはんの前に、お通じの習慣がついているということ、これを快便といいます。快食、快眠、快便。これは大学時代に習つたこと。しかし、臨床の場でそれだけではないということを知りました。それは、心が輝いているということ。すなわち暗いと不平を言う前にすすんで明かりをつけられる行動が、いつでもどこでもできる人。この人が本当の健康の山の頂上の人。こういう人は笑顔がいっぱいだし、いつでも前向きで生きて行くのですよ。次回は中村天風さんの話から始まります。

【次号へ続く】

# 平成21年度公共工事の発注予定について

平成21年度の門川町における発注予定の工事を、下記のとおりお知らせします。

記

番号	工事名称	工事場所	期間(約ヶ月)	工事種別	工事概要	競争(4種)	担当課
1	平成21年度排水路工事(1工区)	町内一円	3	土木一式工事	土木工事一式	1	環境建設課
2	平成21年度道路維持工事(1工区)	町内一円	3	舗装工事	舗装工事一式	2	環境建設課
3	栄ヶ丘町宮住宅第二期建替建築主体工事	栄ヶ丘1-1	12	建築	建設戸数20戸	3	環境建設課
4	栄ヶ丘町宮住宅第二期建替電気設備工事	栄ヶ丘1-1	12	電気設備	建設戸数20戸に係る電気設備	3	環境建設課
5	栄ヶ丘町宮住宅第二期建替管設備工事	栄ヶ丘1-1	12	管設備	建設戸数20戸に係る管設備	3	環境建設課
6	栄ヶ丘町宮住宅集会所建設工事	栄ヶ丘1-1	4	建築一式	集会所新築工事	3	環境建設課
7	平城団地町宮住宅18号棟住戸改善工事	平城東3-1	3	建築一式	18号棟5戸に係る室内改修、設備改善	2	環境建設課
8	町宮住宅準耐2階屋上防水工事	平城東3-1	2	防水工事	平城団地29号棟他	3	環境建設課
9	平成21年度門川町配水池送水管布設工事	小園～中山一部	6	管工事	送水管入替工	2	水道課
10	平成21年度須賀崎19号線配水管布設工事	須賀崎地区	3	管工事	水道本管布設工	2	水道課
11	平成21年度船道門川～北郷線配水管布設工事	中山地区	4	管工事	水道本管布設工	2	水道課
12	平成21年度栄町町9号線配水管布設工事	西栄町地区	2	管工事	水道本管布設工	3	水道課
13	平成21年度小園宮内線配水管布設工事	小園地区	3	管工事	水道本管布設工	3	水道課
14	平成21年度門川配水池No.3外壁改修工事	門川尾末字苑田19-3-1	4	水道施設工事	門川配水池No.3外壁改修工	3	水道課
15	小型貫流ボイラー取替工事	共同調理場	1	機械器具設置工事	ボイラー取替工	1	教育総務課
16	平成21年度西門川小学校管理棟防水工事	西門川小学校	2	防水工事	防水工一式	2	教育総務課
17	平成21年度勤労者体育センター暗幕取替工事	勤労者体育センター	1	内装仕上工事	暗幕取替一式	1	社会教育課

- ここに掲載した内容は、公表時点において門川町が発注を予定している工事です。(予定価格250万円を超えると見込まれる工事)
- 公表日現在において、工事に必要な土地等の取得、関係者等の協議、調整が未了であるなどの理由により工事実施が未確定のものについては、含まれていません。
- 掲載した工事は、公表日現在の予定であり、実際に発注する工事が掲載内容と異なる場合、又は掲載されない工事が発注される場合があります。
- 掲載した工事は、工種、工区等を分離・分割して発注する場合があります。

\*入札結果はホームページより閲覧できます。

# 平成20年度住民基本台帳を閲覧した団体を公表します

住民基本台帳閲覧申請者	請求事由	閲覧年月日	閲覧範囲
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷伸次	国民生活に関する世論調査	平成20年5月29日	住所が「大字門川尾末」にある満20歳以上の男女
株式会社日経リサーチ 代表取締役社長 園本雄司	生活意識に関するアンケート調査(第35回)	平成20年5月29日	住所が「須賀崎4丁目・須賀崎5丁目・庵川西1丁目」にある20歳以上の男女
株式会社ビデオリサーチ 代表取締役社長 木村武彦	2009年「全国たばこ喫煙者率調査」	平成21年1月8日	住所が「須賀崎4丁目・5丁目、大字庵川」にある大正8年5月1日～平成14年4月30日生まれの男女
社団法人 中央調査社 会長 中田正博	放送についての意識調査	平成21年2月12日	住所が「東栄町2丁目」にある満16歳以上の男女
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷伸次	食育に関する意識調査	平成21年2月23日	住所が「平城西」にある20歳以上の男女
社団法人 中央調査社 会長 中田正博	平成20年度国語に関する世論調査	平成21年3月24日	住所が「大字門川尾末12～6465番地」にある満16歳以上の男女

〈お問い合わせ先〉 町民窓口係 ☎63-1140 (内線222)

## 『ねんきん定期便』が送付されます

社会保険庁は、平成21年4月から「ねんきん定期便」の送付をはじめています。内容をご確認ください。

## ◆いつ、誰に届くの？◆

国民年金及び厚生年金に加入しているすべての方を対象に、毎年誕生日に送付されます。

## ◆定期便でお知らせする内容◆

- ①年金加入期間（加入月数、納付済月数等）
- ②50歳未満の方…加入実績に応じた年金見込額  
50歳以上の方…現時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込額  
（※既に年金受給中の方には年金見込額は通知されません。）
- ③保険料の納付額（加入者負担分累計）
- ④年金加入履歴  
（加入制度、事業所名、加入者資格取得・喪失年月日等）
- ⑤厚生年金のすべての期間の月毎の標準報酬月額、賞与額、保険料納付額
- ⑥国民年金のすべての期間の月毎の保険料納付状況（納付、未納、免除等の別）

## ◆送付用封筒◆

年金記録にもれや誤りがある可能性のある方にはオレンジ色の封筒で、それ以外の方には水色の封筒で送付されます。

## ◆わからないことや疑問点がある場合◆

「ねんきん定期便」について回答前にわからないことや疑問点がある場合は、ねんきん定期便専用ダイヤルに電話で相談することができます。

ねんきん定期便専用ダイヤル ☎0570-058-555

（受付時間）○月～金曜日（祝日を除く）：午前9時～午後8時まで

○第2土曜日：午前9時～午後5時まで



お問い合わせ/延岡社会保険事務所 ☎0982-21-5424

## 今月の移動年金相談

月に1度、日向市で移動年金相談を行っています。年金相談や年金請求の手続きができます。年金手帳・印鑑をお忘れなくご持参ください。代理の方が相談される場合は委任状と身分証明書が必要になります。

日 時 5月28日（木）午前10時から午後3時まで

場 所 日向市中央公民館 ※4月から場所が変更になりました。

平成21年度 門川町まちづくり  
プレーヤー支援事業 募集案内

まちづくりプレーヤー支援事業とは？

住民主体で取り組むまちづくり活動を応援する事業です。平成19年度からスタートし、町内各地で個性豊かな地域活性化が行われています。今年度も、門川町のまちづくりがますます充実したものとなるよう、事業を募集します。

行政だけでは実現できないまちづくりを皆さんの発想と行動力で実施し、住民と行政との協働によって門川町のさらなる発展をめざします。

## 1.こんな活動を支援します。

町内で行う新たな取り組みで、以下のいずれかの要件に該当する活動が対象となります。

- (1) 町の活性化につながる活動
- (2) 町のイメージアップにつながる活動
- (3) 町内外への情報発信につながる活動

## 2.こんな団体を支援します。

以下の要件を満たす団体が対象となります。

町内を活動拠点とし、政治・宗教・営利活動等を目的としない団体・グループ

## 3.支援の内容と事業の決定

住民主体のまちづくり活動に対して、経費の助成や行政サポートで支援します。対象事業・補助金額は、予算総額200万円の範囲内で「門川町まちづくりプレーヤー支援事業審査会」の審査によって決定します。なお、1事業あたりの補助金額の上限は50万円です。※ただし、財産の取得や会員への日当・食事代等は補助対象外とします。

## 4.募集期間

平成21年5月18日（月）～平成21年6月19日（金）

## 5.事業申請に必要な書類

- (1) まちづくりプレー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



## 6.お問い合わせ・申請先

受付場所：門川町役場 総務企画課企画政策係（本町1丁目1番地）担当：河野（かわの）

## 門川小学校が学校部門「優良賞」を受賞しました

3月27日に東京都で第14回日教弘教育賞表彰式が行われ、門川小学校が学校部門「優良賞」を受賞しました。(全国で7校)

本教育賞は、「学校の実態を踏まえ、明日の教育を考える」という立場からの実践を顕彰することを目的としたもので、今回、門川小学校は心身ともに健康な体をつくらうとする児童をはぐくむことをねらいとして「運動に親しみ、心身ともに健康な体をつくらうとする児童の育成」を研究主題に研究を行い、論文にまとめた内容が高く評価されたものです。



## 「中学生海外研修派遣事業」のご案内

門川町教育委員会では、21世紀を担う中学生を国外に派遣し、現地のホストファミリーや教師、学生との交流を通して、豊かな国際感覚と町民及び日本人としての自覚や責任感を身につけ、国際社会に貢献できる人材の育成を図ることを目的として、町内在住の中学生を対象に門川町中学生海外研修派遣事業を行っています。

今年度も、この海外派遣事業に参加する中学生を募集します。具体的な日程等につきましては5月中旬頃に決まる予定です。



### ○派遣先及び派遣期間

オーストラリア  
8月中旬～下旬



### ○募集人数

10名

### ○応募資格

※町内在住の公立・私立中学校の2・3年生  
※心身ともに健康で、団体行動のとれる協調性のある生徒  
※英会話に興味・関心があり、学習意欲のある生徒

### ○参加費

一部自己負担があります。



(お問合せ先)

門川町教育委員会 教育総務課 ☎0982-63-1140 (内線268)

## ご入学おめでとうございます!!

4月9日、町内中学校の入学式が、10日には小学校・高等学校の入学式が行われました。

入学式の朝、新1年生は大きなランドセルを背負って、保護者の方に手をひかれながら登校していました。入学式の氏名点呼では、一人一人大きな声で返事をし、また、1年生の歌を元氣よく歌いました。

写真は、五十鈴小学校の入学式の様子です。



新1年生 入場



入学式の様子



初めての授業

## 『ご入学おめでとうございます。心からお祝いを申し上げます。』

小学校や中学校への入学というお子さまのかけがえのない人生の節目に、今一度、皆さまの日頃の子育ての在り方を見直してみられてはどうでしょうか。

最近、経済や社会構造の変化で、便利で生活は豊かになってきましたが、お子さまの情緒(心)の安定、がまんする心、感動する心、思いやりなど、お子さまの人格形成の基礎的な部分は弱くなってきているように思います。

ひと昔にあった密度の濃い親子のふれあいや兄弟げんか、外遊びなど、貴重な体験も少なくなってきています。人間の人格形成に欠かせない貴重な生活体験を取りもどすにはどのようにすればよいか真剣に考えてみましょう。

そこで、お子さまのご入学を契機に次のようなことを積極的にやってみましょう。じっくり考えてみましょう。

- ①同じ学校の保護者同士の連携を密にして、お互いの悩みを出し合い、積極的に学校の行事に参加し、子育てを学びましょう。
- ②学級、学年、学校等のPTA活動にも参加していきましょう。お子さまの健全育成への教育的な影響も大きくなります。
- ③地域の子ども会活動やボランティア活動などにも進んで参加しましょう。
- ④お子さまを育てる「大人としての後ろ姿」をしっかり示しましょう。
- ⑤お子さまの基本的な生活習慣を大人も一緒に確立していきましょう。その中で本をたくさん読ませ、表現力の豊かな子どもに育てましょう。

最後に、平成21年4月の新入学児童生徒は、小学校190名、中学校190名でした。明日の門川町を担う町民として健やかにご成長されますことを心から念じています。

門川町教育長 斉藤 義輝

## 平成21年経済センサス・基礎調査が行われます。

7月1日、経済センサス・基礎調査を実施します。調査は全国すべての事業所及び企業が対象です。6月から、「調査員証」を携行している調査員がお伺いし調査票をお配りしますので、「調査票の記入のしかた」をご覧の上、もれなくご記入ください。調査票は調査員が回収におうかがいします。

調査票に記入していただいた内容を他に漏らしたり、統計法に規定された目的以外に使用することは、法律で強く禁じられていますので、安心してありのままをご記入ください。



## 新入職員紹介

平成21年4月1日付で4名の職員が入庁しました。これから皆様のお役にたてるよう、それぞれの部署でがんばってまいります。



【前列左から】  
 甲斐裕和【産業振興課農政係】  
 村田康平【町民課医療年金係】  
 奈須麻里亜【福祉課子育て支援係】  
 岩松麻衣子【町民課健康づくり係】

よろしくお願いたします。



## 「宮崎焼酎もろみ漬け(シイラ)」がブランド認証されました

平成21年3月24日、門川水産加工業協同組合の「宮崎焼酎もろみ漬け(シイラ)」が宮崎県水産物ブランド認証品第7号として認証されました。

「宮崎焼酎もろみ漬け(シイラ)」は、組合員の水永水産が、全国でもトップクラスの漁獲量を誇るシイラを、県水産試験場が研究開発した焼酎かすに麴を添加・発酵させた漬け床に漬込み、試作加工した商品です。この商品は風味が良く、血圧低下作用のある遊離アミノ酸が豊富という特徴があり、高付加価値商品に仕上がっています。



## 平成21年度 門川町の教育 ～夢・人・町づくりの教育創造を目指して～

門川町教育委員会では、町の教育に関する平成21年度の重点施策について、門川町政の基本である『夢・人・町づくり』の教育創造を目指した各種の施策を実行するため、教育総務課と社会教育課がそれぞれに定めています。詳しくは以下をご覧ください。

<p>《門川町の教育基本方針》                  ～明日の門川町を担う優れた人材の育成を図るために～</p> <p>本町の教育は、あらゆる教育の場を通して人間尊重の精神を基調として、</p> <p>「たくましいからだ                  豊かな心 優れた知性」</p> <p>をそなえ、真に郷土を愛するとともに、その自覚と誇りをもち、柔軟な国際感覚にあふれ、社会の変化に主体的に対応できる、心身ともに調和のとれた人間の育成を目指します。</p> <p>《門川町長期総合計画》                  「町民みんなが夢を語れる『夢・人・町づくり』明るい門川町を目指して」</p> <p>○行政力を高めた活力ある町づくり</p> <p>○安心・安全な町づくり</p> <p>○子育て支援と学力向上推進の町づくり</p> <p>○健康・福祉の町づくり</p> <p>○産業創造の町づくり</p> <p>○環境にやさしい美しい町づくり</p>	<p>《教育により求める資質や能力の育成》</p> <p>〈確かな学力の向上〉                  ○知性を研ぎ、品性や教養を高める                  ①基礎基本的な知識・技術の習得と確実な定着                  ②習得した知識、技術を活用して知恵や知力の育成                  ③読書活動の推進と豊かな表現力の育成(品性・教養)                  ④教職員の資質向上と研修の充実</p> <p>〈心の教育の充実〉                  ○豊かな心をもち、ふるさと門川を愛する意識の高揚                  ①マナーやエチケット、規範意識や自己存在感等の醸成                  ②いじめ、不登校、非行等問題行動等への早急な対応                  ③「早起き・早寝・朝ごはん」と基本的な生活習慣の確立</p> <p>〈特別支援教育の充実〉                  ○人間尊重を根幹に据えた特別支援教育意識の高揚                  ①LD、ADHDをはじめ、発達障がい児童生徒への対応                  ②特別支援学級のきめ細かな対応とその教育指導の充実                  ③就学指導相談の充実</p> <p>〈生涯教育の充実〉                  ○町民のライフステージに対応した生涯学習の拠点づくりと生涯教育の充実                  ①公立、自治公民館の管理運営と各種講座の充実及び拠点づくり                  ②生涯学習ボランティアの育成と地域の人材活用</p> <p>〈家庭・地域教育の充実〉                  ○家庭や地域における子育て支援体制の充実                  ①家庭や地域における教育力の向上と基本的な生活習慣の確立                  ②社会総ぐるみ子育て支援環境づくり啓発活動の充実                  ③「早起き、早寝、朝ごはん」の啓発活動と食育の推進</p> <p>〈体育・スポーツの振興充実〉                  ○町民参加の生涯体育、スポーツの振興充実とトップアスリートの輩出に向けた競技力の向上                  ①児童生徒の体力向上のための学校体育の向上                  ②健康で豊かな人生を送るための地域スポーツの振興</p> <p>〈文化・芸術の振興充実〉                  ○文化・芸術に親しみ、品性や教養のある町民の育成                  ①史跡及び文化財の保存整備と活用                  ②地域の伝統文化やその文化の継承と情報発信                  ③文化、芸術に親しめる機会の振興充実                  ④町民主体の文化、芸術活動の推進</p>	<p>平成21年度の重点教育施策                  《教育総務課関係》</p> <p>○「21世紀の前半を切り拓くたくましい人間性を培い、問題や課題を乗り越えて生涯学び続ける児童生徒」の育成</p> <p>1. 具体目標に到達できる学校経営の充実                  2. 確かな学力の向上を図るきめ細かな授業力の向上                  3. 豊かな心を育むふるさと自然体験や読書活動の推進                  4. 人間尊重を根幹にした生徒指導の充実                  5. 一人ひとりの子どもを重視した特別支援教育の充実                  6. 町教育研究所の先導的研究活動の推進</p> <p>《最重点教育施策》</p> <p>○「門川町を真に愛し、志をもって郷土に根付く人材育成」を図る教育振興基本計画の策定                  — 教育基本計画策定委員会の充実 —</p> <p>「読書の杜事業」の推進                  (ブックスタート・学校図書館の充実等)                  — 幼・小・中の読書活動の充実 —</p> <p>《社会教育課関係》</p> <p>○「みんなが夢を語り、心豊かで生きがいをもって健やかに生きる町民」の育成</p> <p>1. 地域交流と夢を育むスポーツ活動の推進                  2. 学校・家庭・地域と連携した子どもの読書活動の推進                  3. 資源の有効利用や環境保全等への啓発教育の推進                  4. 青少年の包括的な支援体制の拠点づくりの推進                  5. 子どもの体験型地域教育の拠点づくりとその推進</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# 5月は赤十字運動月間です！

日本赤十字社が行う国際活動、災害救援活動、医療・社会福祉事業、救急法・家庭看護法等の講習普及、献血の推進活動、青少年赤十字の育成などの事業は、皆様からお寄せいただいた社資（社費・寄付金）によって支えられています。

5月は、町民の皆様には赤十字の思想と活動を御理解いただき、活動に参加いただく運動月間です。赤十字へのご支援をよろしく申し上げます。

日本赤十字社 門川町分区長 曾川 泉



# 5月5日～11日は、児童福祉週間です。

子供や家庭、子供の健やかな成長について国民全体で考えることを目的に毎年、5月5日「こどもの日」からの1週間を、児童福祉週間と定めています。

『ありがとう つたわるころが うれしいよ』  
☆平成21年度標語(神奈川県・玉田雄以さん)



門川町では、児童福祉週間に合わせて、役場正面に鯉のぼりを掲揚しております。この機会にぜひ、地域全体での子育て支援について、考えてみませんか？

門川町では、さまざまな子育て支援を実施しております。町内各施設において、子育て中の親子のふれあい・交流と情報交換や子育てに関する相談の場を設けています。どうぞ、お気軽にお問い合わせ・ご参加ください!!

## 電気冷蔵庫

## 省エネ

詰め込まず、開閉を減らして。

**省エネレッスン**

暑い物はさましてから保存しましょう。

**STOP!** 麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか？庫内の温度が上がリ、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意ください。

冷蔵庫の中を整理しましょう。ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか？「とりあえず保存」は、結局食べずに捨てられることが多いようです。また、常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか？缶詰、びん詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫に入れないで！

腹八分目が、快適です。

省エネ行動と省エネ効果

**ものを詰め込みすぎない。**  
 詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較  
 年間で電気43.84kWhの省エネ 約960円の節約

**無駄な開閉はしない。**  
 JIS開閉試験※の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合との比較  
 年間で電気10.40kWhの省エネ 約230円の節約

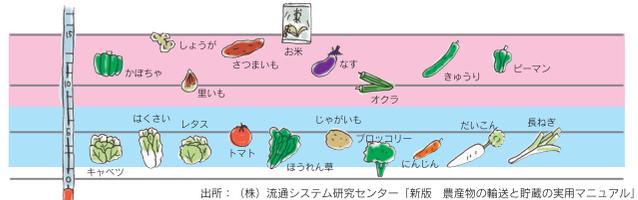
**開けている時間を短く。**  
 開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合との比較  
 年間で電気6.10kWhの省エネ 約130円の節約

**設定温度は適切に。**  
 周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合  
 年間で電気61.72kWhの省エネ 約1,360円の節約

**壁から適切な間隔で設置。**  
 上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合との比較  
 年間で電気45.08kWhの省エネ 約990円の節約

※JIS開閉試験：冷蔵庫は12分毎に25回、冷凍庫は40分毎に8回で、開放時間はいずれも10秒

野菜保存の適温 ■冷蔵庫の温度は約1～5℃ ■野菜室の温度は約3～7℃が一般的です。



出所：(株)流通システム研究センター「新版 農産物の輸送と貯蔵の有用マニュアル」

☆門川町子育て支援センター (63-0781) … 遊びの広場・戸外遊び・サークル活動・ベビーピクスなどの産前産後講座・育児相談・座談会

☆つどいの広場……………親同士のおしゃべりなど情報交換の場です。保育士さんと歌を歌ったり、絵本を読んだりします。

〈毎月第2火曜日10:00～12:00〉  
かどかわ温泉 心の杜

☆一時保育 (各保育所 (園))  
☆放課後児童クラブ  
事前に役場へ申請が必要です。

つどいの広場の様子

その他詳細ガイドブックは役場福祉課に設置してあります。  
 ご不明な点がございましたら、福祉課・子育て支援係にお尋ねください。

子育てに悩んだり、ちょっとした不安でも1人で悩まず相談してください

門川町 福祉課 子育て支援係

# 犬を飼っているみなさまへ

犬の登録ならびに狂犬病予防注射を下記のとおり実施しますので、最寄りの会場に犬を連れてお越しください。登録をまだ済まされていない方もこの機会に登録・予防注射を済ませていただくようお願いします。なお、地区の指定をしていますが、都合の悪い方はどの会場でも受けられますのでご利用ください。

## 【登録・狂犬病予防注射に関する費用】

- (1) 新規登録の犬の場合 (6,000円)  
登録手数料3,000円 (登録は生涯1回のみです。)  
狂犬病予防注射手数料3,000円
- (2) 登録済の犬の場合 (3,000円) ※案内のハガキを必ず持参ください。  
狂犬病予防注射手数料3,000円動物病院で受けても同じ料金です。  
指定日の都合の悪い方は動物病院で受けてください。



## 平成21年度狂犬病予防注射日程表

月日	曜日	地区名	会場	時間
5月17日	(日)	※平日に都合が悪い方は近くの会場をご利用ください。	役場正面玄関	9:00~9:30
			南ヶ丘公民館	9:40~10:10
			西門川郵便局横広場	10:20~10:50
			平城西集会場	11:05~11:35
			東栄町公民館	11:45~12:10
			宮ヶ原公民館	13:30~14:00
			庵川西公民館	14:10~14:40
			加草公民館	14:50~15:20
5月18日	(月)	松瀬	松瀬集落センター	9:10~9:20
		三ヶ瀬	三ヶ瀬多目的集会所	9:40~10:10
		上井野	西門川郵便局横広場	10:20~10:40
		大内原	大内原多目的集会所	10:50~11:05
		小松	小松公民館	11:10~11:20
		大丸	丸口バス停前	13:30~13:45
		小園	小園公民館	13:55~14:15
		中山	中山集落センター	14:35~15:05
		城屋敷	城屋敷多目的研修センター	15:15~15:35
		五十鈴	五十鈴集落センター	15:45~16:05
5月19日	(火)	平城東	平城東集会場	8:50~9:10
		平城西	平城西集会場	9:20~10:00
		城ヶ丘	城ヶ丘公園	10:10~10:40
		栄ヶ丘	栄ヶ丘公園	10:45~11:05
		竹名	竹名公民館	11:15~11:25
		東栄町	東栄町公民館	13:30~14:00
		西栄町	西栄町公民館	14:10~14:50
		宮ヶ原	宮ヶ原公民館	15:00~15:40
5月21日	(木)	南ヶ丘	南ヶ丘公民館	8:50~9:25
		南町1区	古川公民館	9:35~10:00
		南町2区	南町2区公民館	10:10~10:20
		上町	上町公民館	10:30~10:50
		本町	本町児童公園(中瀬)	11:00~11:25
		旭町	旭町公民館	13:30~13:40
		中尾	中尾公民館	13:50~14:00
		下納屋	下納屋公民館	14:10~14:30
		上納屋1~3区	上納屋公民館	14:40~15:00
		後向	門川協協消防機庫前	15:10~15:20
5月22日	(金)	尾末東	尾末東公園	15:30~15:40
		谷ノ山	谷ノ山区長宅	9:00~9:10
		牧山	牧山公民館	9:30~9:45
		庵川東	庵川東多目的研修施設	9:55~10:15
		庵川西1~6丁目	庵川西公民館	10:25~11:05
		須賀崎1~6丁目	須賀崎公園	11:15~11:35
		加草3~5区	加草公民館	13:30~13:50
		加草1~2区	加草集落センター	14:00~14:20
		大迫	大迫公民館	14:40~15:00
		中村	中村公民館	15:10~15:30
役場	役場車庫前	15:40~16:00		



## 黒木家文書 文政十一年(1828)三月二十四日 ※旧暦ですからちょうど今頃です。

平成19年度掲載の第16回~18回(10月~12月号)でも紹介しましたが、門川には、乙島、宮ヶ原などに藩の植物場があり、ハゼの木が植えられていました。ハゼの実は、ろうそくの原料になるもので、大阪方面に輸出され、藩財政の貴重な収入源でした。そのため門川の植物場への見分、特に乙島への見分は頻繁に行われていました。

これは、見分に出役された役人の控えです。この資料では、三月二十四日に植物場の見分があり、乙島を見分した後、田淵、中山、宮ヶ原を通ってお帰りになるとあります。乙島へ渡るには、尾末浦の船と人が動員されます。用人(家老の次役)以下10人の見分は、藩の植物場が財政上いかに大切だったかを示しています。領内は遊休地など全くないように植物方で植樹して活用しました。

またこの記録によって、当時の延岡城下までの道筋の一端を知ることできます。季節も同じ初夏の風の中、同じ道を歩いてみると新しい発見があるかもしれません。

※植物方…藩の役所。植林・育林担当の部署

植物場御見分として  
子三月廿四日乙嶋江御出被遊候  
夫よりたぶち中山宮ヶ原江  
御通御帰被成候事

御用人  
今村八郎左衛門様

御植物奉行  
宿屋  
御植物場掛役合  
三友長蔵様

同  
奥村多喜次様

御下郡  
菅波小十郎様

御代官  
岩崎休右衛門様

御植物場掛合  
渡邊源助様  
羽生八郎様  
大崎虎松様  
吉村直吉様

三月廿四日 御出役二付控  
十人

## 勝蓮寺天井画紹介 [第20回]



ハウセンカ



キク

次号へつづく

## 平成21年度 消防団退団式・辞令交付式が行われました

平成21年度門川町消防団の退団式及び辞令交付式が4月10日行われ、分団長を含む29名の退団者に対し町長より感謝状が授与され、分団長2名、部長8名、新入団員24名に対し団長より辞令が交付されました。平成21年度門川町消防団高級幹部・各部長は次のとおりです。



所属	氏名	人員	管轄区域
団長	工藤 剛		
副団長	江川 武光		
副団長	山倉 隆登		
分団長	吉田 宝		指導分団長(本部)
分団長	岩切 幹夫		第一分団担当(1部・2部・3部)
分団長	吉田 昌則		第二分団担当(4部・5部・13部)
分団長	椿原 宏次		第三分団担当(6部・7部・12部)
分団長	横山 幸三		第四分団担当(8部・9部・10部・11部)
本部	原田 貴志	29	町内全域
1部	河野 道有	22	三ヶ瀬
2部	初田 寛	14	松瀬、上井野
3部	岩切 竜太郎	13	大内原、小松、大丸
4部	米良 一徳	22	小園、城屋敷、中山、五十鈴
5部	樫本 貴史	21	南町1区・2区、南ヶ丘、平城西、平城東、本町、上町、城ヶ丘
13部	河野 彰	16	西栄町、東栄町、竹名、宮ヶ原、栄ヶ丘
6部	奈須 正照	26	旭町、尾末東、中尾、後向
7部	樫本 健吾	15	下納屋
12部	粟田 誠	24	上納屋1区・2区・3区
8部	安藤 透	28	加草1区・2区・3区・4区・5区
9部	岩田 健二	29	庵川西、須賀崎
10部	内山田 智明	25	庵川東、牧山、谷ノ山
11部	津島 英二	22	中村

平成21年4月1日現在 消防団員数 団長以下314名

## ご存知ですか行政相談委員

これまでに引き続き本町の行政相談委員に平木 健さんと弓削 美穂子さんの2名が委嘱されました。

### 春の行政相談週間(5月18日(月)～24日(金))

- 毎日の暮らしの中で困りごとの仕事について、
- \* 苦情や困っていることがある。
- \* 制度や仕組みがわからない。
- \* どこに相談したらよいかわからない。

などありましたら、行政相談委員にご相談ください。毎月第2火曜日に門川町総合福祉センターで、午前10時～午後3時まで相談を行っています。尚、期間中は、5月19日(火)にも相談を行います。

## 「防災情報の提供について」(宮崎県)

パソコン(インターネット)で、雨量・河川水位の速報値及び河川の現在の様子が見られる画像が、携帯電話(iモード等)では、雨量・河川水位の速報値がご覧になれます。豪雨や台風時の防災情報としてご利用ください。

\* 河川の画像は携帯電話からはご覧になれません。

### (アドレス パソコン版)

<http://kasen.pref.miyazaki.jp>

### (携帯版)

<http://kasen.pref.miyazaki.jp/mobile/>

\* 宮崎県庁ホームページからもアクセスできます。  
「県庁HP」→「災害情報」→防災関連リンク「雨量・河川水位情報」

### 自転車安全利用5則

- 1 自転車は、**車道が原則**、歩道は例外
- 2 車道は、**左側を通行**
- 3 歩道は、**歩行者優先**で、車道寄りを**徐行**
- 4 **安全ルールを守る**  
酒酔い運転 一時不停止  
運転5年以下または罰金10万円以下(過失死別あり)  
無灯火運転 二人乗り  
罰金5万円以下(過失死別あり) 罰金2万円以下(または料科(軽車両別))
- 5 子どもは、**ヘルメットを着用**



お問い合わせは  
**門川交番**  
☎63-1442



### 悪質商法の被害にあわないために

#### ◎こんな悪質商法が検挙されています

##### 【点検商法】

住宅や設備の点検を装って家庭を訪問し、「配管から水漏れしている」「水道水が汚れている」などと事実と異なることを告げて、必要のない工事をしたり、浄水器などを取り付ける商法

##### 【かたり商法】

官公署や大手メーカーの係者を装って、商品を販売する商法

##### 【靈感商法】

姓名鑑定をすることで営業所に誘い出し「字画が悪いので、家族が死んだり大けがをしたりする。この印鑑を買えば災難から逃れられる。」などと迫って、高額な印鑑などを売りつける商法

##### 【催眠商法】

日用品を無料で配るなどと宣伝して空き店舗に誘い出し、高額な布団やプレッソットなどを売りつける商法

##### 【利殖商法】

投資などを装い「1年で出資額の倍の利益を得られる。」などとウソを言い多額の現金をだまし取る商法

### ◎この他にも!!

#### 【地デジ詐欺】

高齢者宅を訪問し、「地上デジタル放送を視聴するには変換プラグが必要」等と話を持ちかけ、

- 地上波デジタル放送変換プラグ取り付け費用
- 地デジ放送協会加盟金名目で現金をだまし取る詐欺

#### 【定額給付金詐欺】

門川町では、郵送や口座振り込みを原則としていますので、電話や職員が家庭訪問等をすることはありません。また手続きのために通帳、印鑑、キャッシュカードを預かることも絶対にありません。

#### ◎不安を感じた時、被害にあったときの相談窓口

- 警察本部又は最寄りの警察署  
日向警察署 0982-53-0110  
門川交番 0982-63-1442
- 悪質商法110番 0985-22-8080

# 『健康』と思う今こそがん検診を!

がん検診の申込みが始まりました。受けていますか?がん検診。  
門川町のがん検診は6月からスタートです。

## ～胃がん検診～ 胃のX線透視検査

バリウムを飲んで検査をします。体の向きを変え、色々な角度で撮影をします。5分ほどで終わります。

## ～乳がん検診～

マンモグラフィ検査、超音波検査の併用検診を実施します。5分ほどで終わります。

もし、がんになっても、  
検診で早期に発見できれば治ります。  
だから必ず受けてください  
【がん検診】

## ～大腸がん検診～ 便潜血検査

大腸がんは出血する傾向が強いのですが、必ずしも目に見えるとは限りません。便潜血検査では、このような見えない出血も発見することができます。

検査は食事を気にすることなく、少量の便をとるだけで調べられます。

## ～ヘリカルCT 肺がん検診～

15秒間息を止めている間に、1cm刻みで体幹を輪切りで連続撮影します。臓器の裏側にあるがんも発見できるX線の断面撮影です。

**乳がん検診** 実施日 6月1、2、3、4、5日  
10月10、11日 11月16、17、18日

**大腸がん検診** 実施日 6月22、23、24、25、26、27、28、29、30日  
7月1、2、3、7日

(40～79歳の方に大腸がん検診の検査セットを郵送します。40歳未満と80歳以上の方は、電話でお申し込みください。)

**胃がん検診** 実施日 6月26、27、28、29、30日 7月1、2、3、7日  
(検診申込み人数が少ない場合は、変更中止となることがあります。)

**肺がん検診** 実施日 8月20、21日

検診に関するお問い合わせは…門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

## 麻しん風しん予防接種3期4期のお知らせ

平成20年度の法律の改正により麻しん風しんの定期予防接種対象者が、2期小学校入学前年度の1年間にあたる人)に加え、3期(中学1年生に相当する人)4期(高校3年生に相当する人)に拡大されています。一昨年10代20代の若者の間で麻しんが流行したことから同一年代が集団で生活し麻しん風しん予防接種を1回しか受けていない年代に対し、免疫を十分につけるために2回目の接種をすることとなりました。

以前は、麻しんワクチン、風しんワクチンをそれぞれ接種していましたが、現在は、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)となり、1回の接種で2つの予防接種がすむようになりました。

★対象予防接種 麻しん風しん予防接種

★接種対象者 1期 生後12月～24月未満  
2期 小学校就学前1年間にある者  
3期 中学校1年生に相当する年齢である者  
4期 高校3年生に相当する年齢である者

★接種期間 平成21年4月1日～平成22年3月31日

★接種料金 無料(上記の期間を過ぎてしまうと10000円近くの自己負担となります)

★3期～4期の対象者の方は、平成21年3月末にご自宅に送付しております予診表を記入し医療機関にお出かけください。

接種については、集団感染を防止するという観点から平成21年6月までの早めの接種をお勧めします。  
※専門学校、大学入学時に麻しん風しん予防接種の接種済証明書の提出を求める学校が多くあります。

### ■ 麻しん(はしか)ってどんな病気? ■

(主症状) 発熱、せき、鼻水、めやに、発疹

(経過) 最初3～4日間は38℃前後の熱で、一時おさまりかけたかと思うと、また39～40℃の高熱が3～4日続き発疹もでます。数千人に1人も割合で死亡することもある怖い病気です。

(合併症) 中耳炎(患者100人中7～9人) 肺炎(患者100人中1～6人)  
脳炎(患者100人中2人) 亜急性硬化性全脳炎(患者5万人中1人)

### ■ 風しんってどんな病気? ■

(主症状) 発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹、眼球結膜充血

(経過) 発疹も熱も約3日間で治りますが下記のとおり合併症があります。

(合併症) 関節痛、血小板減少性紫斑病(患者3000人中1人) 脳炎(患者6000人中1人)

☆大人になってかかると重症になります。妊婦が妊娠早期にかかると、先天性風しん症候群と呼ばれる病気により心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持った児が生まれる可能性が高くなります。

### 満11～12歳児をもつ保護者様

3種混合予防接種(ジフテリア・百日せき・破傷風)の第2期は、12歳までしか対象になりません。

●破傷風は、日本中どの土壌にもいて、どこでも罹患する恐れのある病気です。破傷風は、自然感染で免疫ができる病気ではないので、発病を防ぐには予防接種以外方法がありません。

●ジフテリアも、感染の機会が無くなっているため、やはり予防接種しか方法はありません。もし、免疫のない人がジフテリアや破傷風に感染すれば、その症状は激しく致死率が高いのが特徴です。破傷風に至っては患者発生数と死亡数がほぼ同じという状況です。予防接種以外に免疫を得る機会が無くなっているため、この免疫力を低下させないために第2期(11歳・12歳)での予防接種を忘れずに行ってください。

〔連絡先〕門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140 (内線223)

# 町営住宅入居者募集

平成21年5月1日募集

次の町営住宅の入居者募集を行います。

団地名	階数・規模	間取り	建設年度	改修年度	家賃(円)	募集戸数	所在地
平城	平屋建 2K 簡易水洗汲取	6畳・4畳半・K	S47	H16	7,800～ 11,700	2戸	平城東
平城	2階建 3K 和式汲取	6畳・4畳半 3畳・K	S49		11,300～ 16,800	1戸	平城東
平城	3階建 3DK 洋式水洗	6畳・6畳 洋6畳・DK	S53		16,400～ 24,400	2戸	平城東
西ノ山	4階建 3K 洋式水洗	6畳・6畳 洋6畳・K	S51		13,300～ 19,800	1戸	下納屋
栄ヶ丘	8階建 1LDK 洋式水洗	6畳・LDK	H16		20,900～ 31,100	3戸	栄ヶ丘
栄ヶ丘	8階建 3LDK 洋式水洗	6畳・6畳 洋6畳・LDK	H16		27,300～ 40,700	1戸	栄ヶ丘

- ※1.栄ヶ丘(3LDK)、西ノ山、平城(3DK)については、世帯が3名(妊娠中も含む)以上の入居者に限ります。
- ※2.募集内容は都合により変更になる場合があります。
- ※3.家賃は、収入・住宅の建設年数、広さ、立地条件等を加味し、上記範囲内で入居者ごとに決定されます。
- ※4.入居時に敷金(家賃の3倍)が必要です。
- ※5.平城3階建(3DK)、栄ヶ丘については、家賃の他共益費が必要です。
- ※6.入居希望者が募集戸数を超えた場合には、抽選により選考します。

## 募集日程

◇申込説明会◇ ※申込書を配布し、必要書類の説明をします。(代理出席可)  
日 時:平成21年5月8日(金) 19:00(午後7時)～  
場 所:門川町役場別館第1会議室

◇申込受付◇  
日 時:平成21年5月11日(月)～平成21年5月20日(水)迄  
場 所:門川町役場別館1階 環境建設課・建築住宅係 ☎0982-63-1140(内線 247)  
各日、午前8時30分～午後5時00分迄(但し、土日祝祭日は除く)

◇抽 選◇  
日 時:平成21年5月25日(月)(予定) ※申込者には資格審査後、日時場所を通知します。  
場 所:門川町役場別館第1会議室(予定)

＝申込資格＝

(下記の条件を満たすことが必要です。)

- ①原則として現在、同居し又は同居しようとする親族がある方。
- ②現在、住宅に困っている方(原則として、公営住宅に住んでいる方、持ち家のある方は申込できません。)
- ③収入が公営住宅入居資格収入基準以下であること。
- ④町民税を滞納していないこと。
- ⑤平成21年5月15日現在で、町内に居住し住民登録しているか、又は町内に勤務している方。
- ⑥結婚予定者は平成21年5月31日までに入籍する者

◎収入早見表(収入のある方が1人の場合の目安です。)

【給与所得者の場合】 ※税込の年間総収入金額。源泉徴収票では支払い金額欄になります。(単位:円)						
申込者以外の同居親族及び扶養親族の数						
0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人
2,967,999 以下	3,511,999 以下	3,995,999 以下	4,471,999 以下	4,947,999 以下	5,423,999 以下	5,899,999 以下
3,887,999 以下	4,363,999 以下	4,835,999 以下	5,311,999 以下	5,787,999 以下	6,263,999 以下	6,739,999 以下
【事業所得者の場合】 ※税込の年間総収入金額。源泉徴収票では支払い金額欄になります。(単位:円)						
申込者以外の同居親族及び扶養親族の数						
0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人
1,896,000 以下	2,276,000 以下	2,656,000 以下	3,036,000 以下	3,416,000 以下	3,796,000 以下	4,176,000 以下
2,568,000 以下	2,948,000 以下	3,328,000 以下	3,708,000 以下	4,088,000 以下	4,468,000 以下	4,848,000 以下

- ※ 下段の基準は、  
◇ 障害者世帯(入居者又は同居者が1～4級の身体障害者、1～2級の精神障害者、重度又は中度の知的障害者である世帯)  
◇ 高齢者世帯(入居者が60歳以上の者又は昭和32年4月1日以前に生まれた者であり、かつ同居者のいずれもが60歳以上の者、昭和32年4月1日以前に生まれた者又は18歳未満の者である世帯)等の者が対象となります。  
◇問合せ先 門川町役場環境建設課・建築住宅係 ☎(0982)63-1140(内線247)

# 個人住民税の公的年金からの特別徴収(年金天引き)が始まります!

平成21年10月支給分の年金から個人住民税(町県民税)が天引きされる特別徴収制度が始まります。

## 1. 対象者

4月1日に公的年金(※'注)を受給されている65歳以上の方。

※ただし、次のいずれかに該当する方は対象となりません。

- (1) 公的年金の年額が18万円未満の方
- (2) 当該年度の個人住民税特別徴収税額と他に特別徴収(年金天引き)される額(※'注)の合計額が老齢基礎年金等の年額を超える方。
- (3) 介護保険の保険料が特別徴収(年金天引き)でない方。

※'注 障害年金及び遺族年金などの非課税の年金からは特別徴収(年金天引き)はされません。

※'注 他に特別徴収されるもの  
・ 所得税  
・ 介護保険料  
・ 国民健康保険税  
・ 後期高齢者医療保険料

## 2. 特別徴収(年金天引き)される税額

公的年金に係る所得に対する所得割額と均等割額のみ特別徴収(年金天引き)されます。

## 特別徴収イメージ図

平成21年度

(例) 公的年金所得に係る税額が、12,000円の場合

徴収方法	普通徴収(集合税)				特別徴収(年金天引き)		
	1期	2期	3期	4期	(5期から10期相当分)		
年金支給月					10月	12月	2月
税 額	1500円	1500円	1500円	1500円	2000円	2000円	2000円
割 合	年税額の 8分の1	年税額の 8分の1	年税額の 8分の1	年税額の 8分の1	年税額の 6分の1	年税額の 6分の1	年税額の 6分の1

## 消費生活くらしのアドバイザーが決まりました

くらしのアドバイザーは住民の消費生活（悪質商法やクーリング・オフなど）に関する相談にアドバイスしたり、県や町に対して消費生活に関する意見や情報を提供する活動を行っています。

町内でも「振り込め詐欺」や「架空請求」など、悪質な手口が発生しておりますので、おかしいと思ったらすぐにお近くのアドバイザーにご連絡ください。



4月10日に委嘱式が行われました。

今回、委嘱されたお二人です。

櫻川 ミエ子 (中村) ☎63-5517 (写真中央)

山崎 珠枝 (本町) ☎63-0753 (写真左)

## アドバイザーよりひとこと

門川町でも、悪質商法や架空請求などの被害が出ています。そのような被害が出ないように、啓発活動を行いたいと思いますのでよろしくをお願いします。

消費者の皆さんも、被害に遭わないよう、下記の一消費者スクールなどに積極的にご参加ください。なにかありましたら、お気軽にご相談ください。

消費生活に関するご相談・お問い合わせは、くらしのアドバイザーほか、下記までお気軽にご相談ください。

延岡地方消費生活センター ☎0982-31-0999

産業振興課 商工係 ☎63-1140 (内線291)

## 一日消費者スクールを利用してみませんか？

近年、「振り込め詐欺」や「悪質商法」があとを絶ちません。手口もますます巧妙化しており、被害も増えています。門川町でも、悪質商法などの被害が出ています。このような詐欺にだまされないために、町内会やクラブ団体の集会などで積極的にご利用ください。

その他にも、食生活や省エネなど消費生活に関するセミナーも開催できますので、お気軽にご相談ください。

日 時：相談に応じます。

実施場所：延岡地方消費生活センター又はご希望の場所

対象人数：原則10名以上

経 費：無料

講義内容：(例)家庭でできる省エネ、食生活の知識、くらしの中の契約

※内容は、ご相談に応じます

その他：申込者（代表者）には研修会終了後、実施報告書を提出していただきます。

お申し込み・お問い合わせ

門川町役場産業振興課 商工係 ☎0982-63-1140 (内線291) FAX0982-63-2626 (直通)

延岡地方消費生活センター ☎/FAX0982-31-0998

## 健康づくり、仲間づくり、始めてみませんか



精神科の病気、心の健康に関する問題など精神保健一般のことについて精神科医と保健師が相談に応じています。ひとりでは悩まず、まずは誰かに相談してみませんか。お気軽にご相談ください。

開催日時  
平成21年度7月〜平成22年3月  
【月1回】  
毎月第1木曜日 9時30分〜14時30分  
会場  
中央公民館2階調理室及び会議室  
持参するもの  
エプロン、三角巾、筆記用具、箸、お茶、米50g

・実施時間…10時〜14時  
・募集人員…親子10組  
・持参するもの  
【エプロン】三角巾・箸・米50g  
・実施曜日…第1日曜日  
・実施会場…中央公民館  
4子ども料理教室  
・対象…小学3年生以上  
・実施期間…H21年7月〜9月  
【1回/月】  
・実施時間…10時〜14時  
・募集人員…20人  
・持参するもの  
【エプロン】三角巾・箸・お茶・米50g  
・実施曜日…第3土曜日  
・実施会場…中央公民館

（申込先）  
門川町役場 町民課 健康づくり係  
63-1140 (内線220)  
FAX:63-11010  
（申込締め切り）  
5月25日（月）

毎週火曜日、門川労働者体育センターにおいて公認指導員によるミニテニス教室（基礎練習）を開催しています。  
【ミニテニス】とは、テニスラケットを小さくしたものとビニール製（直径10〜12センチ、重さ50グラム以内）大きなボールを使い、バドミントンコートでプレイします。ゲームはダブルスで行い、サービスからレシーブまですべてワンバウンドしたボールを打ちます。  
スポーツが苦手な人でも、得意な人でも、その体等にに応じて楽しくプレイできるのが最大の魅力です。

【日時】  
毎週火曜日 13:30〜15:30（2時間）  
【場所】  
門川労働者体育センター  
【申込方法】  
電話又はファクシミリ等でご連絡下さい。  
\*申込先  
高橋儀晴（門川町ミニテニス協会）  
宮ヶ原 173  
（TEL・FAX 63-11498）

【日時】  
毎月第3火曜日  
午後1時〜午後3時30分  
【場 所】  
日向保健所  
【費用】  
無料  
※事前に予約が必要です。  
【予約申し込み先】  
日向保健所健康づくり課  
電話 0982-52-15101  
担当保健師 岡田

2 男性のための体カアップ  
【ストレッチ教室】  
体力の衰えを少し感じるようになった方、運動不足を感じる方、一措に体力づくりをしませんか。  
・実施期間…H21年6月〜11月（隔週1回）  
・実施時間…9時30分〜11時30分  
・募集人員…30名  
・実施曜日…第2・第4金曜日  
・実施会場…クリエイティブセンター体育室  
・講師…江川恵子氏

3 親子料理教室・ひよこコース  
未就学児（3歳以上）とその親（家族・父母及び祖父母等）  
・実施期間…H21年7月〜9月（1回/月）  
・実施時間…10時〜14時  
・募集人員…親子10組  
・持参するもの  
【エプロン】三角巾・箸・お茶・米50g  
・実施曜日…第1日曜日  
・実施会場…中央公民館

5 パーフエクトメニュー調理実習  
【出前教室】  
・実施期間…H21年7月〜H22年3月  
・実施日時…参加者の希望で調整します。  
※仲間が10名程度集まりましたら、区長さん及び、地区の食部会のリーダーさんが取りまとめて、お申し込みください。  
・1地区2回を限度とし、今年度は4地区までとします。  
・持参する物  
【エプロン】三角巾・箸・お茶・米50g

ミニテニス教室 初心者  
【日時】  
毎週火曜日 13:30〜15:30（2時間）  
【場所】  
門川労働者体育センター  
【申込方法】  
電話又はファクシミリ等でご連絡下さい。  
\*申込先  
高橋儀晴（門川町ミニテニス協会）  
宮ヶ原 173  
（TEL・FAX 63-11498）

1 パーフエクトメニュー実践教室  
料理を作るのも、食べるのも好き、パーフェクトメニューや佐藤式食事理論に興味がある  
運動はちょっと苦手、だから食べることで健康づくりにつなげたい…  
一家に一人、健康づくりの担い手が育つていれば、その家庭の健康は維持推進できます。そんな家庭の健康番人になりませんか？  
また、修了者の方で余暇時間にボランティアとして活動してみたい方には、食のボランティア・ヘルスマイトとして活動しませんか。  
是非、ご参加ください。

【申し込み方法】  
（申込先）  
電話・FAX  
（教室名・氏名・年齢・電話番号・地区名）はがき  
（受付時間）  
平日（祝祭日除く）の8時30分〜17時

【申し込み方法】  
（申込先）  
電話・FAX  
（教室名・氏名・年齢・電話番号・地区名）はがき  
（受付時間）  
平日（祝祭日除く）の8時30分〜17時

◎お問い合わせ先  
人事院九州事務局第二課試験係  
〒812-0013  
福岡市博多区博多駅前2-11-1  
TEL:092-43117733  
FAX:092-47705665  
URL: <http://www.hrpj.go.jp/>

◎受験案内等の請求方法  
返信用封筒（角形2号、A4判、140円分の切手貼付、あて先及び「中途採用」明記、同封した封筒に、「中途採用請求」と朱書きし、下記問い合わせ先へ送付してください。  
※5月中旬配布予定

# 5月のカレンダー

(平成21年4月13日現在)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	門川小交通安全教室	西門川中交通安全教室(11:35~12:25 同校運動場)	おはなし会(11:00~ 町立図書館)
10	11	12	13	14	15	16
第8回宮崎県障がい者スポーツ大会(8:00~15:30 宮崎県総合運動公園陸上競技場) 草川PTA学級対抗ミニバレーボール大会(13:15~同校体育館)	かどがわ温泉心の杜休館日 門川中朝食レストラン(7:30~ 同校)	行政相談日(10:00~15:00 門川町総合福祉センター) 門川中朝食レストラン(7:30~ 同校) 五十鈴小交通安全教室(9:30~11:20 同校)	おはなし会(10:30~ 町立図書館)	門川中朝食レストラン(7:30~ 同校)	門川中朝食レストラン(7:30~ 同校) 節約計画みまわりの会(金融学習会)(10:00~12:00 草川保育園内子育て支援センター)	
17	18	19	20	21	22	23
	門川中朝食レストラン(7:30~ 同校)	前期乳児健診【対象H20年12月・H21年1月生】(受付 13:30~14:00 総合福祉センター) 五十鈴小避難訓練(不審者侵入想定) 交流学習【草川】(椎葉村の5年生との交流)(~22日)		西門川小宿泊学習(~22日) むかばき少年自然の家	五十鈴小地区集会及び集団下校(14:15~15:30) 門川小避難訓練(火災) 西門川中花壇学習(15:05~15:55 同校校庭)	
24	25	26	27	28	29	30
門川みんなと朝市(9:00~12:00 門川漁港)	西門川小交通安全教室(10:40~11:25)	おはなし会(10:30~町立図書館) 3才児健診【対象H17年10月・11月生】(受付13:15~14:00 総合福祉センター) 西門川小中合同避難訓練(風水害)(14:05~)			農業委員会定例会(10:00~ 役場3階会議室)	
31	1	2	3	4	5	6
	乙島キャンプ場予約受付開始(平日8:30~17:00 役場産業振興課商工係)					

日	月	火	水	木	金	土
4月26日 南日本	27日 南日本	28日 南日本	29日 南日本	30日 南日本	5月1日 南日本	2日 南日本
3日 富高	4日 小川	5日 旭	6日 請閑	7日 サンクス	8日 小松	9日 南日本
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 セイユウ
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 小泉
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 富高
31日 小川	6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

※水道当番店に連絡がとれないときは、役場までご連絡ください。

事業者	昼間	夜間
請閑水道設備工業	63-1286	63-3139
小川水道設備	63-2506	63-2506
小泉管工事工務店	63-1251	63-1251
富高工務店	63-4882	63-4882
旭エンタープライズ	63-2031	63-1344
サンクス設備機器	50-4333	63-0744
セイユウ設備	63-3086	63-3086
小松設備	63-7235	63-7235
南日本設備サービス	63-3622	63-3622
門川町役場水道課	63-7678	63-1140(代)

## 5月の水道当番表

今月の水道担当業者は次のとおりです。

- ★水道料金の口座振替について  
5月25日は、4月分の口座振替日になります。また、5月25日に引落しできなかった場合は、6月10日に再振替します。なお、3月分の再振替は5月11日に行いません。
- ★水道料金の納付書について  
今月上旬に水道料金4月の納付書を発送する予定です。納付書はハガキタイプになっており、丁寧に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。

## 害虫駆除薬剤の購入申し込みについて

道路側溝や空き地、家のまわりに発生する害虫を駆除するため、下記の薬剤を販売します。薬剤の必要な方は、区長にとりまとめ(班回覧)を依頼しておりますので申し込んでください。または、役場の環境建設課でも随時、購入できますのでご利用ください。

### ◎駆除薬剤の種類

駆除薬剤名	対象害虫	生息場所	使用方法
メイバック水和剤	ハエ(成虫、ウジ) 蚊(成虫、ボウフラ) ゴキブリ、ノミ、イエダニ、ナンキンムシ	水たまり、床下、たたみ裏、家周り、流し台裏側等	適当な容器に駆除薬剤を入れ、水を加えて散布します。
スミチオン粉剤	ハエ(成虫、ウジ) 蚊(成虫、ボウフラ) ゴキブリ、ノミ、イエダニ、ナンキンムシ	床下、家周り等	散布機を使用して散布するか、直接散布します。

### 使用上の注意

- 保護具(長袖の作業衣、帽子、マスク、保護メガネ、ゴム手袋等)など薬剤が直接肌にふれないようにして散布作業を行うこと。
- 散布中は、喫煙、食事をしないこと。また散布後は顔、手などをよく洗うこと。
- 保管は、薬剤袋を密封し、直接日光が当たらない場所及び幼児の手の届かない高い場所に保管すること。
- 側溝等に散布する場合は、川や海に影響のないように一度に多量の散布をさけるなど注意すること。

※詳しくは薬剤に表示してありますので必ずよく読んでご使用ください。

### 駆除薬剤価格

メイバック水和剤…1袋(5g) 30円 スミチオン粉剤…1袋(500g) 150円

日向東国杯日報

全国大会

第23回日向木挽唄

日向市

今年で第23回を迎え、日向木挽唄全国大会。全国に木挽唄は、継がれていますが、日向木挽唄は、昔ながらの風情がそのまま現在に残っていると言われています。大会では、700名を超す木挽唄のど自慢の今年が、日向の地で競い合います。今後は、下記のとおり開催されますので、ぜひお越しください。

日時…  
字選 平成21年6月13日(土)  
9:30~  
決勝 平成21年6月14日(日)  
9:00~

場所…日向市文化交流センター  
お問合せ…  
日向木挽唄全国大会  
実行委員会事務局  
☎0982-535086



## ～やっちみろや健康づくり21～ 『健康づくりは食事から』

4月号から、簡単朝食メニューを掲載しております。朝の1分を争う時間の中での朝食作りには、どうしても作り置きが何品かないとバランスのよい朝食にはなり得ないのではないかと思われます。旬の食材を利用し、我が家流の惣菜を作ってはいかがでしょうか。キンピラや煮物は一度にたくさん作り、冷凍保存して、食べる量やお弁当のおかずにする量だけレンジで温めればOK。とても重宝します。

(全て1人分)

	赤 群	青 群	黄 群
①キャベツの納豆和え	納豆30g、鶏卵20g、ちりめん5g、花かつお5g	キャベツ40g	添付調味料 適量
②筍と小松菜の炒め煮		茹で筍50g、小松菜40g	しょう油5g、みりん4g、しそ油1g、水40cc
③きんぴら	豚モモ肉10g、ごま1g	茹で筍20g、ごぼう10g、人参10g、絹さや5g	しそ油1g、しょう油、みりん、出し汁
④味噌汁		ワカメ(戻)20g、ネギ3g	じゃが芋50g、味噌12g、出し汁150cc
⑤えんどうご飯	えんどう(茹)20g		米50g、塩少々
⑥フルーツヨーグルト	ヨーグルト(加糖)130g	いちご50g	

### 【作り方】

①よく練り混ぜた納豆に、太目のせん切りにして、サツと湯に通して水気をきったキャベツ、ちりめん、溶き卵、花かつおを加えて、添付調味料で混ぜあえる②茹で筍は、一口大の乱切り、小松菜は蒸し茹でし水にとり水気をきり4cm長さに切る。鍋に油を熱して、筍を炒め、筍に油がなじんだら煮干と水を加えて煮る。煮立ったらしょう油とみりんを加え、3分ほど煮て、小松菜を全体になじむように仕上げる。③フライパンに油をなじませ豚肉を炒め、せん切りした材料をゴボウ、筍、人参の順に炒め、出し汁としょう油、みりんを味を調え最後に絹さやを。

※今が旬の筍、春じゃが芋、えんどう、春キャベツ等とてもおいしい時期ですね。筍は一度に茹でて、煮物や木の芽和え、キンピラ等どんな料理にも相性は抜群です。作り置きしておく朝食の野菜の一品として重宝します。

### 食材の栄養価の特徴

納豆は30gで、たんぱく質が約5g、カリウムは220mg、ビタミンB2、ナイアシン、繊維も多く、栄養価の優れた簡単に食べられる食材です。妊婦さんの不足が問題(神経管閉鎖障害：二分脊椎症)になる葉酸も意外と多く含まれています。簡単に食べられる鶏卵や納豆、豆腐、乳製品、と野菜を上手に組み合わせ、忙しい朝を乗り越えてください。ただし、ビタミンB1が不足しますので豚肉を少し(20g程度)使うといいでしょう。

	赤 群	青 群	黄 群	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	25.1	4.8	3.3	30.0	33.1	
ビタミンB1 (mg)	0.27	0.11	0.07	0.40	0.44	
ビタミンB2 (mg)	0.51	0.16	0.03	0.50	0.69	→
ナイアシン (mg)	4.5	1.2	0.9	6.0	6.6	
ビタミンD (μg)	4.3	0	0	2.0	4.3	→
鉄 (mg)	3.0	1.9	0.3	4.0	5.2	→
ビタミンA (μg)	43	187	0	210	230	
ビタミンC (μg)	0	71	18	40	89	→
カリウム (mg)	620	778	234	1300	1632	→
カルシウム (mg)	305	127	5	300	436	→
リン (mg)	391	104	54	400	549	→
食物繊維 (g)	3.7	6.1	1.0	10.0	10.7	
炭水化物 (g)	24	15	46	84	85	
脂質 (g)	7	0	3	16	11	
エネルギー (kcal)	264	67	234	600	565	

### お問い合わせ 町民課 健康づくり係

#### ●町内人口

4月1日現在

男	女	計	世帯数
8,833 (8,902)	9,955 (10,016)	18,788 (18,918)	7,092 (7,108)

( ) 内は前月

#### 今月の納期

### ◎固定資産四期税 1期

納期内に納入しましょう!!



広報 **かどがわ**

発行日/平成21年5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  
印刷/安井株式会社

「広報かどがわ」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。