

広報 かどがわ

平成21年

3

2009.MARCH
No.565



2月12日 門川高校「農業クラブ」から町へ花の贈呈がありました。

○今月の主な内容

- 定額給付金関連のお知らせ …………… 2
- 新型インフルエンザ発生にむけて …… 4・5

定額給付金関連のお知らせ

A. 定額給付金給付事業の流れ(現時点での予定です。)



※郵送や口座振込みを原則としておりますので、電話や職員の家訪問等をするものではありません。振り込み詐欺が予想されますので十分注意してください!

B. 子育て応援特別手当支給事業の流れ(定額給付金給付事業の流れと同じです。)



C. 門川産業振興券について

定額給付金給付事業が、地域の経済対策目的でもあり、門川町としても町内の消費拡大と産業活性化を図るため、門川町独自の産業振興券を販売いたします。
(産業振興課)



今年は、町長も電子申告(e-Tax)を行いました

平成20年分の所得の申告が2月16日から3月16日にかけて始まりました。

申告は門川町役場を含め各地区の公民館で実施されます。

2月の申告では門川町役場において、国税庁が普及拡大をしているe-Tax(国税電子申告・納税システム)を申告会場に設置し、曾川町長も納税者の方々に交じて確定申告をいたしました。税務署では納税者の利便性の向上のためe-Taxの普及に努め、広く利用に向けた周知を図っております。



町県民税・国保税・後期高齢者医療保険料 申告日程表(3/2~3/16)

日	時	対象地区等	会場
3月 2日(月)	9:00~11:00	庵川東	庵川東公民館
	13:00~15:00	牧山・谷の山	牧山公民館
3月 3日(火)	9:00~11:00	加草1区・加草2区・加草5区	海浜総合公園管理棟
	13:00~15:00	加草3区・加草4区	
3月 4日(水)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場で都合のつかない方	海浜総合公園管理棟
3月 5日(木)			
3月 6日(金)			
3月 9日(月)	9:30~11:30	南町1区・南町2区	クリエイティブセンター(文化会館の隣)
	13:30~15:30	南ヶ丘	
3月10日(火)	9:00~11:00	各会場で都合のつかない方	門川町役場別館1階会議室
	13:00~16:00		
3月11日(水)			
3月12日(木)	9:30~11:30	各会場で都合のつかない方	クリエイティブセンター(文化会館の隣)
	13:30~16:30		
3月13日(金)			
3月16日(月)	9:00~11:00	各会場で都合のつかない方	門川町役場別館1階会議室
	13:00~16:00		

※1.なるべく上記の日程で申告をお願いします。

※2.ただし、都合のつかない場合はどこの会場でも申告できます。

《町申告のお問い合わせ先》 税務課 申告担当 ☎0982-63-1140 (内線236)

あなたの手洗い見直してみませんか??

※感染を防ぐためにはなんといっても①マスクの着用②手洗い③こまめなうがいになります。ウイルスから身を守るためには特に手洗いは大切なポイントになります。漫然と手を洗うのではなく、指の間、手首、爪の間などを含め、石鹸で全体をていねいに洗い流水で十分に洗い流しましょう。



1 時計や指輪をはずす



2 ヒジの上まで水で濡らし、せっけんを十分にとる



3 水道栓を洗う



4 手のひらを洗う



5 手の甲を洗う



6 爪の間を洗う



7 指の間を洗う



8 親指を洗う



9 手首を洗う



10 ヒジの上まで洗う



11 ヒジの上から下へと、流水でしっかりと洗い流す



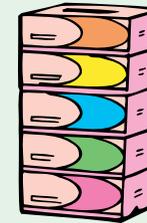
12 洗い終わったら、使い捨てのペーパータオルなどでよく拭く

新型インフルエンザ発生にむけて 今から準備しておくものは??

万が一新型インフルエンザが流行したら、最初の感染のピークは6~8週間ほど続くといわれているので災害時と同じように数週間程度は外出しなくてもすむように食料品、水、日用品などの生活必需品、衣料品を2か月間分くらい準備しておきましょう。



日用品



- ・懐中電灯
- ・乾電池
- ・ラジオ、携帯テレビ
- ・カセットコンロ
- ・トイレトペーパー
- ・ティッシュペーパー

- ・アルミホイル、キッチンラップ
- ・石鹸、シャンプー、リンス
- ・洗剤(衣類、食器用)
- ・生理用品、ビニール袋
- ・洗濯ロープ
- ・ビニール手袋

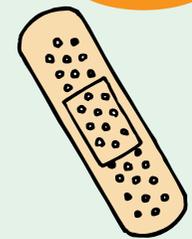
食料品

長期保存可能なもの



- ・米、パックご飯、切り餅
- ・コーンフレーク
- ・煎り大豆
- ・インスタント食品
- ・スキムミルク
- ・レトルト食品
(カレー・シチュー・おかゆ)
- ・冷凍食品
- ・菓子類・プロセスチーズ
- ・缶詰、ゼリー状飲料
- ・飲料水

医療品



- ・体温計
- ・水まくら
- ・氷まくら
- ・ガーゼ
- ・コットン
- ・絆創膏
- ・マスク
- ・うがい薬
- ・常備薬(傷薬・胃薬・痛み止め)
- ・解熱鎮痛剤
- ・消毒用アルコール
- ・手洗い石鹸

※乳幼児がいる家庭では粉ミルク、オムツの備蓄が必要になります。家族みんなで必要な備蓄物品について話し合しましょう。

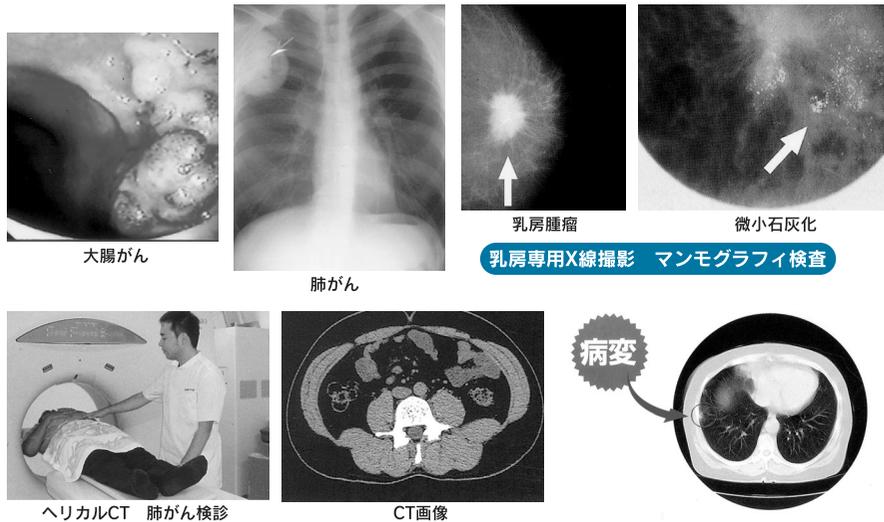
(お問い合わせ先)門川町役場 町民課 健康づくり係 TEL.(0982)63-1140(内線223)

平成21年度がん検診日程表(予定)

申し込みは4月からです。

検診名	実施予定日	検診内容	対象者
結核検診	6月22・23・24・25・26日	レントゲン撮影	65歳以上 S20年3月31日以前生まれ
大腸がん検診	6月22日～7月7日	便潜血2日法	40歳以上 S20年3月31日以前生まれ
乳がん検診	6月1・2・3・4・5日 11月16・17・18日	エコーとマンモグラフィ	前回の乳がん検診から 10か月以上たっていること
胃がん検診	6月26日～7月上旬	バリウムでのX線透視	40歳以上 S20年3月31日以前生まれ
肺がん検診	8月20・21日	ヘリカルCT	40～64歳 S20年4月1日～S45年3月31日生まれ
子宮がん検診	11月4・5・6日	子宮頸部細胞診	20歳以上
胃と肺セット検診	10月24日(土)	バリウム胃透視肺ヘリカルCT	時間呼び出し
総合がん検診 (胃・肺・大腸・乳)	10月25日(日)	仕事の都合で、平日のがん検診が 受けられない方のみ 60歳以下の複数申込者を優先	
骨粗しょう症検診	10月25日(日)	腕の骨密度X線吸収測定	女性のみ

- 注意1.天候や申込人数によっては日程変更があります。
 注意2.今年度から日曜日の子宮がん検診は、医師確保が難しく平日のみの検診となります。
 注意3.大腸がん検診の検査セットは、40歳から79歳までの方全員へ検査セットを郵送します。
 注意4.結核検診は、65歳以上の方全員へ受診票を郵送します。



早期にがんを発見できる時間は限られています

早期がんの大きさは、2cmくらいまで **1cmのがんは、人間で言えば、60歳以上**

がん細胞1個(10ミクロン) (1mmの100分の1)

たった1個のがん細胞がおよそ30回の細胞分裂で1cmになるまで15年くらい

↓ (15年)

がん細胞10億個(1cm)

↓ (1年半)

早期がん(2cm)

1cmのがんが2cmになるには、たった3回の分裂、1年半です。

↓

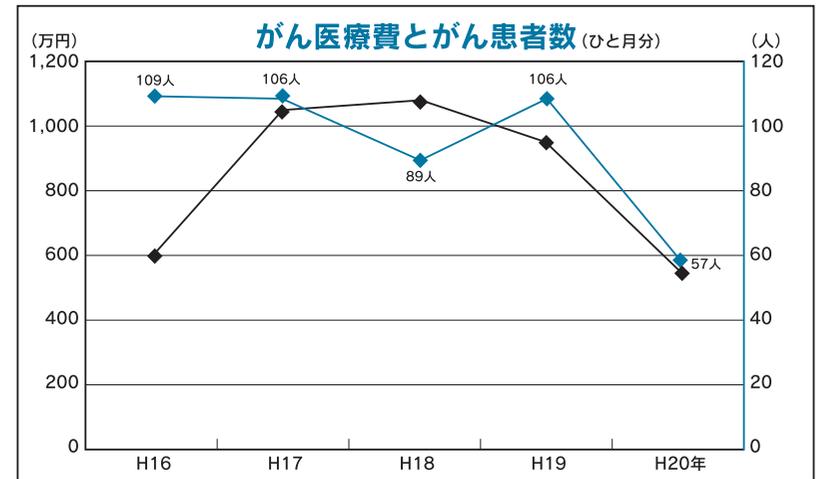
進行がん(10cm)

たった1個のがん細胞が、およそ40回の細胞分裂で10cmの大きになります。乳がんを例にすると、20年程度の時間がかかっています。10cmにもなると半数の方が亡くなっていきます。



早期がんの大きさは、2cmくらいまでです。しかし、1cmのがんが、2cmになるのは、1年半です。検診で早期がんのうちに見ることができるのは、1～2年くらいの時間に限られているのです。

がん検診を1～2年毎に受けなければがんを早期に見ることができません。



胃・肺・大腸・乳・子宮がんについてみたひと月分のがん医療費とひと月分のがん患者数 (門川町国民健康保険5月分レポートから)

かどがわ温泉 心の柱 湯ったり情報

会議・研修にご利用ください。

かどがわ温泉心の柱には、研修室、和室があります。
各種会議、研修に最適です。
和室では、当館レストランでお料理をご予約いただければ、20名様以上から宴会も受け付けています。
ご予約はお電話でお願いいたします。



●使用料(4時間あたり)

区分	使用料	備考
研修室1(1階)	2,000円	全室とも4時間を経過した場合は、1時間毎の各使用料(4時間当たり)の半額が加算されます。
研修室3,4(2階)	各室 2,000円	
リハビリ実習室	2,000円	
和室(大)	1,000円	
和室(小)	1,000円	

●使用時間 午前10時から午後10時まで

3月の休館日は16日(月)です。

3月の休館日は、第3月曜日の16日に変更します。お間違えのないようお願い申し上げます。

営業時間 午前10時から午後10時まで

レストラン「味処ころろ」は
午前11時から午後9時まで

サウナ情報

	月	火	水	木	金	土	日
男湯	ミスト	ドライ	ドライ	ミスト	ドライ	ドライ	ドライ
女湯	ドライ	ミスト	ミスト	ドライ	ミスト	ミスト	ミスト

*ドライ…乾式 ・ミスト…蒸気式

*ドライサウナ室の壁と床の木の張り替えが完了しましたので、ぜひご利用ください。



休館日 3月16日(月)、4月13日(月)

入館者数 2,285,475人 (1月31日現在)

《お問い合わせ先》

かどがわ温泉 心の柱 (門川町福祉健康交流研修センター) 〒889-0602 宮崎県東臼杵郡門川町大字庵川1942番地
☎0982-63-7780 FAX0982-63-7790

『門川産業振興券』の取扱店を募集します！

住民の生活支援と地域経済対策を目的に、国が実施いたします「定額給付金給付事業」の支給に併せまして、門川町独自の産業活性化策として、広く町民の皆さんにご利用いただき、町内消費の拡大と門川町の経済産業の振興を図るため、プレミアム付き『門川産業振興券』(2割分を町が補助)を販売することいたしました。

門川産業振興券取扱店につきましては、商工会加盟店だけでなく広く町内の事業所等でも利用ができることとしております。希望される事業主の皆さんは3月10日(火)までに取扱店登録申込書を門川町商工会(門川駅内)に提出してください。

取扱店登録申込書は、門川町商工会窓口にありますので、代表者の方の印鑑をご持参の上、手続きをお願いいたします。

『門川産業振興券』の取り扱いについて

- 『門川産業振興券』事業は、門川町が門川町商工会に事業委託します。
- 額面は、1,000円で、6枚綴りの6,000円分を5,000円で販売します。
- 販売開始は、定額給付金支給に併せ4月15日(水)の予定です。
- 換金場所は、門川町商工会窓口です。土・日・祝・祭日を除き、午前9時から午後5時まで常時行います。換金手数料はかかりませんが、小切手での支払いとなります。
- 販売店登録をされた事業等には、後日、取扱店ステッカー、チラシ、要領等を送付します。

《お問い合わせ先》

門川町役場産業振興課商工係 ☎0982-63-1140 (内線291) 門川町商工会 ☎0982-63-1514

特定健診を受けました！

食事と運動でメタボ解消に
チャレンジしました



寄稿
本町の中武清司様

保健指導を受けてからの変化	開始時	3ヵ月後	6ヵ月後
体重	66.3kg	63.8kg	61.7kg
腹囲	90.5cm	85.8cm	83.5cm
体脂肪	25	23.9	21.5
内脂肪	11	9	8

(自宅の体重計で)



「メタボ」耳ざわりになる程よく聞く対象に自分になるとは想像していませんでしたが、実際特定健診を受けて「何!! …」と。早速呼び出しを受け指導。「食事と運動」自分には無理だろうなーと思いつつ聞いてみると「3日坊主でもいいからかまいません。先ずやってみてください」との事に気が楽になり目標をたてた。

○今までのご飯の量を10に対し8〜7に減らす。
(不足分は野菜で補う)

○運動は、歩くのが一番いいとは聞いているが、自分には無理なので、足踏みギコンバクタンを、1,000円で購入(夜食後30〜40分間)
(TV、CDを聞きながらだと1時間位)

暖かい時期だとTシャツ短パンで汗びっしょり、そして、フロでさっぱり。今までならここで冷たいビールというところだが、少しガマン！でも、時には飲みながら週に一度の計測、体重1kgでも減ると面白くなりやる気が…。

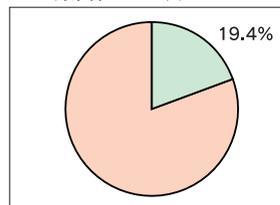
自分では、食べたい物も食べずきつい運動をしている感じは無く、気楽にやって、体重1kg減量すると、腹囲も1cm減。体の動きも軽くなり、若返った感じ！

今年は、腹筋に力を入れてみようと思っているところです。



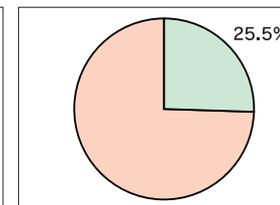
特定健診を受けた人は何人？

受診者 865人でした
対象者 4464人



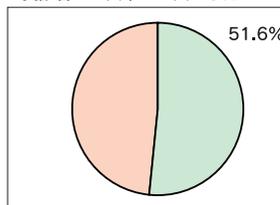
BMIが25以上の肥満だった人は何人？

受診者 865人中221人でした



血糖検査のHbA1cが

5.2を超えた人は何人？
受診者865人中447人でした



春季全国火災予防運動

統一標語

『火のしまつ
君がしなくて
誰がする』



3月1日(日)から3月7日(土)までの7日間、全国一斉に「春季全国火災予防運動」が実施されます。

まだまだ寒さが続く中、家庭や仕事場でストーブ等の暖房器具など火を使用する機会も多く、また空気も乾燥しているため、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。

火の取扱いには十分注意をして、火の用心を心掛けましょう！

2009年 依然逃走中

どげんかせんといかん！

懸賞金は1人あたり **200万円!**

「似ちよるな!」と思ったら110番を!



御連絡は「フリーダイヤル」へ!!
通話料は無料!
0120-006024
宮崎県警察本部



0985-31-0110
(H20.10.1現在)
秘密は守ります!



加草一区公民館放送設備

財団法人自治総合センターが宝くじの普及広報事業の一環として行っている平成二十年度コミュニティ助成事業により加草一区公民館放送施設の整備が行われました。これにより、同地域の活性化と地域住民のふれあいが一層促進されるものと期待されます。

宝くじの助成金により、加草一区公民館屋外放送設備整備がなされました。



町内で寿司店を経営する(有)馬渡産業様と協力11社の皆様から、須賀崎の児童通園施設「あさひ学園」の子ども達に対し、元気に1年を過ごして欲しいとの願いから、2月2日に恵方巻き等のプレゼントがありました。

さつそく、昼食として口一杯にほおばりながらいただきました。有難うございました。

節分に恵方巻きのプレゼント

STOP! 振り込め詐欺

「振り込め詐欺」が急増中!
振り込め前に、ご家族や警察、金融機関などに相談ください。

交番だより

ATMで通付金は受けとれません!

お問い合わせは
門川交番 ☎63-1442

還付金等詐欺の手口

1 還付金がありますので今日中にATMへ...

2 着きましたよ。

3 入金しますので操作を...

4 えっ! 詐欺?

社会保障事務所や市区町村などの職員を名乗る者から電話があります。

電話の指示通りに操作をすると、犯人の口座に振り込んでしまいます。

- 「振り込め詐欺」被害未然防止のため、「ATM 利用限度額」の引下げをご検討ください。
- 犯罪被害防止のため、ATM コーナーでの携帯電話の通話をご遠慮ください。
- 「定額給付金」の給付を装った振り込め詐欺にご注意ください!

より詳しく犯罪の手口や対策をお知りになりたい方は...
全銀協ホームページ<URL: www.zenginkyo.or.jp/topic/hanzai/>をご覧ください。
全国銀行協会・警察庁・都道府県警察

門川町内の小中学校耐震診断結果等について（お知らせ）

門川町の小中学校の耐震診断設計・耐震判定書の結果をお知らせいたします。学校の耐震診断基準は昭和56年以前に建てられた非木造で延床面積200㎡以上の建物が対象となっています。

対象学校	校舎名称等	耐震性の有無	備 考
門川小学校	北校舎	有	
	体育館	無	H20耐震補強工事実施
草川小学校	北校舎	有	
	体育館	無	H20耐震補強工事実施
西門川小学校	校舎	有	
西門川中学校	校舎	有	
	体育館	有	

この結果、町内の小中学校の耐震化率は平成20年9月に100%達成となりました。

宮崎地方法務局からのお知らせ

平成21年3月23日（月）をもちまして、当局日向支局を延岡支局へ統合することになりましたのでお知らせします。長年の御利用ありがとうございました。

日向市及び東臼杵郡（門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村）にある不動産の登記事務、戸籍事務、人権擁護事務及び供託事務は、平成21年3月23日以降、延岡支局において取り扱うこととなります。

なお、会社・法人の登記事務に係る下記事項につきましては、平成20年8月25日から宮崎地方法務局登記部門において取り扱っておりますが、登記事項証明書・印鑑証明書の交付事務については、引き続き延岡支局においても取り扱います。

記

- ①商業・法人登記申請
- ②要約書の交付事務
- ③印鑑カードの交付事務
- ④印鑑カードの廃止事務
- ⑤電子証明書の交付事務
- ⑥電子証明書の使用廃止事務
- ⑦電子証明書識別符号の変更事務



～延岡支局の御案内～

〒882-0803 延岡市大貫町1丁目2915延岡合同庁舎内 ☎(0982)33-2179

お問い合わせ先

宮崎地方法務局総務課 ☎0985-22-5124（代表） 宮崎地方法務局延岡支局 ☎0982-33-2179
宮崎地方法務局日向支局 ☎0982-52-2944 ※日向支局は平成21年3月19日（木）まで

黒木家文書（九月廿七日、十一月十二日、十一月十六日）

御船手役所からは、さまざまな文書が廻達されます。

当時（文政十年頃）の御船手奉行は、山本兵部という方ですが、半蔵と改名されたという通知も来ました。①

また、尾末浦には旅船小宿十軒株という船問屋がありましたが、その小宿株免許の書き替えの申請について話したいことがあると役所から呼び出しがあり②、十一月十六日の控えには、その内容が記録されています③。旅船小宿の平七の後継について、かねてからの取り決め通り子どもがいた場合、男子であればその名で書き替え、男子がいない場合は、親類の名前を借りて書き替えるようにということでした。新之助も小宿株を持っていましたが帆別改役を拝命したので、小宿株の取扱いについては、弟の名でよろしいとの話であったので、近々お役所へ書き替えを申し入れたいと述べています。

門川町の
古文書を読む

第33回

① 御用状控左之通
山本兵部殿今日より半蔵と改名
被致候間相心得水主頭宗平へも通達
可有之候以上
九月廿七日
御船手役所
中八 山邊直蔵
和知岩太郎
尾末浦帆別改役
黒木新之助殿

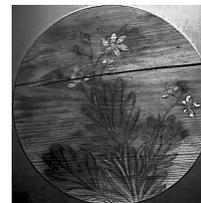
② 此御状廿八日五ツ時分ニ参候事
目下差出有之段候旅船小宿株免許
書替之儀ニ付御談申度儀有之候間一両日之中
当役所江可被罷出候以上
十一月十二日
御船手役所
黒木新之助殿

③ 同断控左之通
兼而申聞有之候旅船小宿人面之内平七跡
後家主人ニ有之候哉又子共ニ而も有之候ハバ右子共男
子二候ハバ右之名前ニ而可然さも無之候ハバ親類之内名前
かり候様御取極メ可被申候且又其許名前之儀も
御舎弟名前ニ而宜敷可有之候間近日当役所江名
前之処書出し可被申候其上ニ書替相渡候様可致候此段申入度
十一月十六日
御船手役所
中八 山邊直蔵
和知敬助
尾末帆別改役
黒木新之助殿

勝蓮寺天井画紹介 [第18回]



ヒシ



ヒオウギ

次号へつづく

保険料の納め忘れはありませんか

◆納付の効力は2年間です◆

国民年金の給付には、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、思わぬ事故等により障害が残ったときの障害基礎年金、生計を維持している人が亡くなったときの遺族基礎年金があります。保険料を納付期限までに支払っていないと、このような年金給付を受け取れないことがあります。

また、納付期限から2年間を経過すると保険料を納付することができなくなるため、将来受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、年金そのものを受けられなくなる場合があります。あなたや家族の年金権を守るためにも、保険料は下記の方法により忘れずに納付しましょう。

- ①社会保険庁から送付される「納付書」による納付
〈納付場所〉各金融機関またはコンビニエンスストア
- ②口座振替による納付
〈申し込み手続きを行う窓口〉各金融機関または社会保険事務所
- ③クレジットカードによる納付
〈申し込み手続きを行う窓口〉社会保険事務所
- ④電子納付 (Pay-easy)



Pay-easy (ペイジー) 対応のATM、インターネットバンキング等を利用して納付することができます。Pay-easyがご利用いただけるかどうかは、納付の際にご利用の金融機関にお問い合わせください。

「ねんきん特別便」のご回答を忘れずにお願いします

社会保険庁では、年金受給者・加入者すべての方に「ねんきん特別便」をお送りしています。ご自身の年金記録に記載もれや誤りがないかをご確認のうえ、必ずご回答をお願いいたします。

《年金制度に関するお問い合わせ先》延岡社会保険事務所 ☎0982-21-5424

今月の移動年金相談

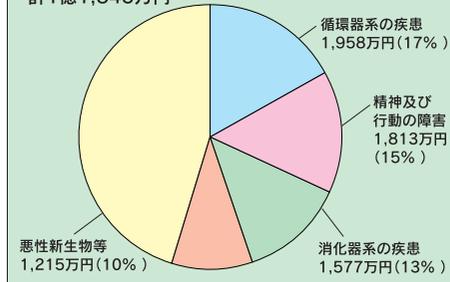
月に一度、日向市で移動年金相談を行っています。年金相談や年金請求の手続きができます。年金手帳・印鑑をお忘れなくご持参ください。

日時 3月26日(木) 午前10時から午後3時まで
場所 勤労青少年ホーム(日向市役所横)

国民健康保険被保険者の皆様へ

生活習慣と心に起因する病気が増えています。

国民健康保険被保険者の主な疾患と医療費
計1億1,845万円 (平成20年5月分)



左の図は、本町の国民健康保険の現状について平成20年5月分の主な疾患と医療費について分析したものです。

本町では

- 1位 循環器系の疾患
糖尿・高血圧・心疾患・脳内出血・脳梗塞等
 - 2位 精神及び行動の障害
認知・統合失調・そううつ等
 - 3位 消化器系の疾患
腎不全・肝硬変・胃潰瘍・歯科等
- が上位を占めます。

これらの病は、**早期発見・生活改善・休養・早期治療で重病化を防ぐ**ことができます。門川町国民健康保険は、**町民の健康と生活を第一に考え、健康ニーズにあったサービスを提供**していきます。

介護保険料

65歳以上の方、介護保険料の納め忘れはありませんか

介護保険は、40歳以上の全国民で支え合う制度です。特定の病気による要介護状態しか、給付を受けることができない40～65歳未満(2号被保険者)の人は、介護保険料を、健康保険税の中で強制的に負担しています。そのため、原因を問わず給付を受けることができる65歳以上(1号被保険者)の方が保険料を滞納した場合、給付の制限があります。あなたは、未納(時効消滅)期間はありませんか。今は元気でも、5年後10年後は、わかりません。家族の介護負担を減らすためにも、また地域で自立した生活を送るためにも、介護保険料は、忘れずに納付しましょう。

今は、年金で納付しているが、前の保険料が残っているという方は、ご相談ください。年金支給月に、口座振替により納付するという方法もあります。

親族の方へ

あなたが、介護することになるだろう人の、介護保険料は、ちゃんと納まっていますか?納まっていないと、介護負担のみならず、金銭的負担まで負う事になります。今一度、納め忘れは無いのか又、未納期間は無いのか、ご確認をお願いします。(認定を受ける前10年間の未納期間が、給付制限の対象となります。)(法69条・令33条)
納付相談は、役場介護福祉課介護福祉係 TEL (0982) 63-1140
窓口においでの場合は、印鑑をご持参ください。

平成21年度国家公務員採用試験(大学卒業程度)のお知らせ

○国家公務員採用I種試験
 受験資格
 ①昭和51. 4. 2以降生まれで、1生
 ②昭和63. 4. 2以降生まれで大学卒業した者、平成22. 3までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

【受付期間】
 4月1日(水)～4月8日(水)
 【第1次試験日】
 4月1日(水)～4月8日(水)

○国家公務員採用II種試験
 受験資格
 ①昭和55. 4. 2以降生まれで、1生
 ②昭和63. 4. 2以降生まれで大学・短大・高専を卒業した者、平成22. 3までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

【受付期間】
 4月11日(土)～4月15日(水)
 ◎インターネット
 ○郵送または持参
 4月13日(日)～4月22日(水)

【第1次試験日】
 6月21日(日)

○国税専門官採用試験
 受験資格
 ①昭和55. 4. 2以降生まれで、1生
 ②昭和63. 4. 2以降生まれで大学・短大・高専を卒業した者、平成22. 3までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

【受付期間】
 4月11日(土)～4月15日(水)
 ◎インターネット
 ○郵送または持参
 4月13日(日)～4月22日(水)

【第1次試験日】
 6月21日(日)

6月14日(日)
 ○労働基準監督官採用試験
 受験資格
 ①昭和55. 4. 2以降生まれで、1生
 ②昭和63. 4. 2以降生まれで大学卒業した者、平成22. 3までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

【受付期間】
 4月1日(水)～4月14日(火)
 【第1次試験日】
 4月14日(日)

○法務教官採用試験
 受験資格
 ①昭和55. 4. 2以降生まれで、1生
 ②昭和63. 4. 2以降生まれで大学・短大・高専を卒業した者、平成22. 3までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

【受付期間】
 4月1日(水)～4月14日(火)
 【第1次試験日】
 6月14日(日)

◎返信用封筒(角形2号、1400円分の切手貼付、あて先・請求試験名明記)を同封した封筒に、請求する試験名を朱書きし、左記問い合わせ先へ送付してください。※2月2日(月)から配布

問い合わせ先
 人事院九州事務局第二課試験係
 〒8120013
 福岡市博多区博多駅東2-11-1
 TEL 092 431 7733
 FAX 092 475 0565

〔延岡市東浜砂町611-2〕
 3月29日(日)
 講習 10:00～
 (受付 9:30～9:50)

対象 有効期限が平成21年3月30日以前に失効している免許証及び失効している免許証

更新 有効期限が平成21年3月30日以前に失効している免許証

失効 有効期限が平成21年3月29日以前に失効している免許証

当日持参 ●操縦免許証 ●認印 ●料金
 △左記に該当する場合は「住民票」(本籍記載のもの)

①住所の記載の無い「海技免状」をお持ちの方
 ②住所の記載のある「操縦免許証」をお持ちの方で、記載事項に変更のある場合(合併による市町村名の変更の場合(不要))
 (写真は当日撮影します!!)

料 金 縦4・5cm 横3・5cm 顔2・7cm 2枚
 更新講習時間 更新講習費 9,000(1時間)
 失効講習費 15,000(2時間20分)

問い合わせ先 (送料・写真代含む)
 入枝海事事務所
 鹿兒島市西陵6-23-7
 TEL (099) 281 7753
 FAX (099) 281 7472

備考
 ①主催/有限会社入枝海事事務所
 ②出来るだけ事前予約して下さい。
 ③当日は、視力検査も実施します。

青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では、日本と外国の青年との交流を通して、相互の友好と理解を深め、広い国際的視野と国際協力の精神を身につけた次世代を担うにふさわしい青年を育成するため、青年国際交流事業を毎年実施しています。

募集事業
 ①「国際青年育成交流」(9月)
 ②「日本・中国青年親善交流」(9月)
 ③「日本・韓国青年親善交流」(9月)
 ④「世界青年の船」(平成22年10～12月)
 ⑤「東南アジア青年の船」(10～12月)

募集対象
 18～30歳(平成21年4月1日現在)で日本国籍を持つ方

募集期間
 2月12日(月)～3月27日(金)必着

申込先
 〒880-8501
 宮崎県文化文芸・国際課
 申込書配布場所
 県文化文芸・内閣府ホームページ
 (http://www.cao.go.jp/koyuu/) から
 もダウンロードいただけます。

問い合わせ先
 内閣府政策統括官(共生社会政策担当) 付国際交流第1担当(TEL:03-3581-1181) または宮崎県文化文芸・国際課(TEL:0985-267004)



金融学習会に参加してみませんか

節約のコツや、金融の知識を学ぶ、「金融学習会」のサークル会員を募集しています。楽しみながら上手な家計のやりくりについて学んでみませんか？



学習会内容

●場 所 門川町子育て支援センター(草川保育園内)
 ●日 時 毎月第2木曜日 10:00～12:00
 ●内 容 「楽しくつける家計簿」「節約クッキング帳づくり」「保険のしくみ」など

●参加費 無料

学習会は座談会形式で、楽しく学んでいます。小さなお子様がいらっしゃる場合でも、一緒に学ぶことができます。少しでも興味のある方は下記までお問い合わせください。

〈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)

門川町立図書館臨時職員・代替パート募集

①臨時職員(学校司書)

●業 務 各学校の図書館の充実を図るため、町内の小中学校図書館を巡回訪問して、学校図書館の運営を支援していく事業(学校図書館巡回事業)に従事する。

●募集人員 1名

●応募資格 (応募者は下記の条件をみたすこと)
 1. 学校司書経験者(司書資格保有)または図書館司書の資格保有者
 2. 普通運転免許取得者

●雇用期間 平成21年4月1日から平成22年9月30日まで

●就業時間 平日 午前8時から午後5時まで
 土日祝日 午前9時30分から午後5時30分まで

●休日 週休2日

●賃 金 日給 単位賃金5,800円(社会保険等あり)

②代替パート募集

●業 務 資料の貸出、返却、整理、配架等館内サービス業務全般

●募集人員 1名

●募集年令 20歳～50歳

●雇用期間 平成21年4月1日から平成22年3月31日まで。
 ただし、勤務日については不定期(代替勤務が必要なとき)であるが、平均して月に10日前後になる。

●就業時間 午前10時から午後7時までの間の4時間程度。

●賃 金 時給 単位賃金725円



募集要領(①臨時職員、②代替パート共通)

1. 申込締切 平成21年3月15日(日)午後5時

2. 提出書類 写真添付の履歴書(司書資格所有者はコピー添付)を、当館へ郵送(当日消印有効)するか、直接持参のこと。
 ※提出の際、①か②のどちらに応募するかを明記しておくこと。

3. 選 考 書類選考のうえ、面接による選考(結果は採用者に通知)

※書類郵送ならびにお問い合わせ先
 〒889-0611 東白杵郡門川町大字門川尾末1161-1
 門川町立図書館振興会(門川町立図書館内) ☎68-0001)まで

省エネ

洗濯機

 **まとめて、回数を少なく。**

省エネレッスン

お風呂の残り湯を利用しましょう。

ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の量を節約しましょう。

洗剤は適量に。

洗剤をたくさん入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が不必要に多いとすすぎの水が余分に必要になります。

すすぎは注水すすぎより、ためすすぎで。

エネルギーのムダ使いから、足を洗う。



省エネ行動と省エネ効果

洗濯物はまとめて洗いを。

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくした方が効果的です。

年間で電気5.88kwhの省エネ 約 130円の節約

年間で水道16.75mの省エネ 約3,820円の節約

約3,950円の節約

定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較

掃除機

 **部屋の整理整頓とゴミパック交換がポイント。**

省エネレッスン

ほうきは手軽&省エネ。

ゴミやホコリが気になっても、掃除機を押し入れから出すのが面倒で…。という方は多いのでは。昔ながらのほうきは、サツと使えば手軽なうえに、使うエネルギーもゼロです。最近は、デザインのよいほうきとちりとりセットもあります。

お肌と掃除機は、お手入れがポイント。



省エネ行動と省エネ効果

部屋を片づけてから掃除機をかける

部屋を片づけてから掃除機をかけると、掃除機を使っている時間が短縮できます。

年間で電気5.45kwhの省エネ 約 120円の節約

利用する時間を、1日1分間短縮した場合

集塵パックは適宜取り替えます。

年間で電気1.55kwhの省エネ 約 30円の節約

パックいっぱいになるとゴミが詰まった状態と、未使用のパックの比較

門川町奨学生募集

門川町教育委員会では、向学心があり十分な能力があるにも関わらず、経済的な理由により修学が困難な方に対し、学資の一部を貸与し、将来有能な社会人を育成することを目的として、平成21年度門川町奨学生を募集します。

- 貸与資格** 保護者が門川町に住所を有し、将来においても住居を有する見込みの子弟で、高等学校及び大学（高等専門学校・短期大学を含む）に学籍を有する者
- 奨学金の額** 高校奨学生 月額10,000円 大学奨学生 月額20,000円
- 貸与期間** 決定の日より進学する学校の正規の修業期間
- 償還期間** 卒業の月より3ヶ月経過後、貸与期間の2倍の期間以内での償還となります。
- 出願手続き** 次の書類を期日までに本人が教育総務課に提出してください。
 - ①奨学生願書 ②家庭状況調査 ③成績証明書（入学前最終学校のもの）
 - ④入学許可証明書又は在学証明書
 - ⑤世帯全員の平成20年分源泉徴収票もしくは平成20年中の所得を証明できるもの（※上記書類のうち、①及び②については教育総務課に直接取りに来ていただくか、または門川町ホームページからダウンロードしてください。）
- 受付期間** 平成21年3月16日（月）から平成21年4月30日（木）まで
- 募集人数** 若干名
- 選考方法** 門川町奨学生選考基準により教育委員会が決定をし、6月末日までに本人に通知するとともに、保護者並びに連帯保証人に説明会を実施します。
ご不明な点がございましたら、教育総務課までお問い合わせください。
 （お問い合わせ先）教育総務課 ☎63-1140（内線267・268）

平成20年度第1回「新春子どもの声を聞く会」

1月17日（土）、クリエイティブセンターで6名の小・中学校の児童生徒が、100人ほどの町民の前で「ふるさと（門川町）」に対する思いやそれぞれの夢や希望について力強く発表しました。

その中で子どもたちからは、「獣医師になって動物と自然を守りたい」や「漁師の数が減るのはさみしい。元気になるように魚を食べて浜辺を清掃したい」、「ごみを道ばたに捨てる人が多い。マナーを守ってほしい」等の意見がありました。



早起き、早寝、朝ごはん

2月15日に食育講演会が開催され、門川中学校の生徒による朝食レストラン、健康チャレンジ塾についての体験発表や『食卓からはじめる人づくり』と題して大塚製薬（株）健康推進本部長の佐藤和子先生による講演があり、門川町の児童生徒や一般の方々の食生活分析結果から“誤った食べ方”や“睡眠時間不足”という現状に、病気の人が多くて当たり前と指摘され、まず大人がお手本となり、1日も早い『正しい食生活の実践』を始めましょう。と話されました。また、興味深い症例を何例も示していただきましたので、次月号に掲載します。



自転車の夜間時のライト点灯を！

門川町青少年指導員会（会員50名）は、2月10日に町内の4か所で自転車無灯火の街頭啓発指導を行いました。当日は門川高校や門川交番および県警少年補導員などの協力も得て25名あまりが参加しました。自転車利用者に交通ルールの遵守を呼びかけるチラシを配布して啓発を行うと同時に、違反者には注意指導を行いました。



自転車利用者にチラシを配布

青少年指導員会では今年度の重点目標として、交通ルールの指導を通じた青少年の事故防止と健全育成を掲げており、街頭での啓発指導は昨年の9月と11月に続き今回が3度目の実施でした。

3回にわたる指導では、無灯火や並列で通行する中学生・高校生が多数みかけられ、大人の無灯火も目立ちました。交通事故防止のため、各家庭でも自転車の夜間時のライト点灯等についてご指導をお願いします。また、大人の方は児童生徒の見本となるためにも、率先しての交通ルールの遵守をお願いします。

3月のカレンダー

(平成21年2月17日現在)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
子育て応援フェスティバルin門川2009 (10:00~15:30 クリエイティブセンター門川、門川町総合文化会館)		遊学塾 (開講式) (9:30~11:30 中央公民館)			3才児健診 (H17年8・9月生) (13:15~14:00 受付 総合福祉センター) 門川小全校クリーン作戦 (雨天12日) (1~4校時 校区内)	親子で楽しむレクリエーション教室 (開講式) (9:00~12:00 中央公民館) 婦人親睦のつどい (受付17:00 開会18:00 門川町総合文化会館)
8	9	10	11	12	13	14
門川町子ども文化芸術発表大会 (9:30~12:00 門川町総合文化会館)		行政相談日 (10:00~15:00 門川町総合福祉センター)	前期乳児健診 (H20年10・11月生) (13:30~14:00 受付 総合福祉センター) おはなし会 (10:30~町立図書館)	節約計画ひまわりの会 (金融学習会) (10:00~12:00 草川保育園子育て支援センター) 高齢者教室 (開講式) (9:30~11:30 中央公民館)		美しい野菜づくり講座 (開講式) (9:00~12:00 町内) 平成20年度カムリウミスズメ保護観察会 (10:00~12:00 門川漁港上納屋防波堤) おはなし会 (11:00~町立図書館)
15	16	17	18	19	20	21
	町内中学校卒業式 かがわ温泉心の杜休館日	つどいの広場 (10:00~12:00 かがわ温泉心の杜)			春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
第23回かがわ健康ロードレース大会 (9:00~ 門川海浜総合公園) 門川みんなと朝市 (9:00~12:00 門川漁港)			町内小学校卒業式 おはなし会 (10:30~町立図書館)	終業式		
29	30	31	1	2	3	4

日向東田杵情報

吉野宮神社大祭

《座頭神祭》

『室町時代から続く伝統の祭り』
悠々の森に琵琶の音が響く、日本
でただ一人の琵琶法師 永田法順
さん公演

吉野宮神社は、吉野宮神社と美郷町北郷区(宇納間)を結ぶ標高700メートルの尾根にあって、村境に接して、前室町時代(南北朝の密命)により、肥後国(熊本)に向かう途中、この地で賊に襲われ不幸にも命を落とした琵琶僧を祀ったもので、その命日にあたる3月28日に行われるのが大祭です。その謂われから座頭神は、目の神様・商売繁盛の神様とされ、多くの参拝客が訪れます。延岡のお大師さん祭り、宇納間の地藏さん祭りと共に宮崎県北の3大まつりとして古い歴史と伝統があります。当日は諸塚村の特産品販売や神楽だんご、うどん、そばなど盛りだくさんでお待ちしています。

○日時 平成21年3月28日(土)

○場所 諸塚村南川地区 吉野宮神社

○お問い合わせ 諸塚村観光協会 65,0178



★水道料金の納付書について
3月25日は、2月分の口座振替日になります。また、3月25日に引落しできなかった場合は、4月10日に再振替します。なお、1月分の再振替は3月10日に行ないます。

★水道料金の口座振替について
3月25日は、2月分の口座振替日になります。また、3月25日に引落しできなかった場合は、4月10日に再振替します。なお、1月分の再振替は3月10日に行ないます。

★水道料金の納付書について
今月上旬に水道料金2月分の納付書を発送する予定です。納付書はハガキタイプになっており、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。

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

3月の水道当番表

今月の水道当番業者は左記のとおりです。

事業者	昼間	夜間
請問水道設備工業	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	50-4333
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)

異動シーズンにおける 門川町役場開庁のお知らせ

3月28日(土)・29日(日)・4月4日(土)・5日(日)

春の異動シーズンが到来します。この時期、転入・転出による引越しをされる方も多くなりますが、それに伴って役所への異動届も必要となります。そこで、門川町役場では異動に伴う手続が必要となる一部の窓口業務を、3月28日(土)・29日(日)、4月4日(土)・5日(日)に開設することとしました。具体的な取り扱い業務については下記をご覧ください。また、ご不明な点は担当課まで、お気軽にお問い合わせください。

- ◆開庁日時◆ 平成21年3月28日(土)、3月29日(日)
平成21年4月4日(土)、4月5日(日)
8:30~17:00
 - ◆取扱業務◆
 - 〈町民課〉
 - 町民窓口係
 - 住民異動届(転入・転出・転居等)に関する業務
 - 各種証明書交付(住民票の写し、印鑑登録証明、戸籍関係証明等)及び印鑑登録に関する業務
 - 国民健康保険
 - 国民健康保険被保険者資格異動届(取得、喪失等)に関する業務
 - 福祉課
 - 子育て支援係
 - 児童手当、児童扶養手当、乳幼児医療等の転入・転出・転居等に関する業務
- 手続に際して、添付書類・印鑑・本人確認証明書(免許証等)が必要になりますので、事前に必要書類等を担当課までご確認いただいておりますと、手続がスムーズに進みます。
なお、取扱い業務のうち、他の行政機関などに確認する必要がある場合は、土・日曜日に手続できないこともあります。

※お問い合わせ先：門川町役場 ☎ 63-1140(代)
各担当課にて、手続き・届出等の詳細をお尋ねください。

～やっちみろや健康づくりプラン21～『健康づくりは、食事から』

プラン21「食部門」では、パーフェクトメニューの周知と魚や野菜料理の普及として掲載しております。あなたもパーフェクトメニューに挑戦してみませんか。



お好みの献立にして、お召し上がりください。
(材料は全て1人分です。調味料は好みで)

1. アジのホイル焼き

赤 群	青 群	黄 群
アジ40g	キャベツ20g 玉葱20g 人参10g 生椎茸15g	バター3g しそ油1g アルミホイル

【作り方】

①青群の食材は全てせん切りにする。②ホイルに油をひいて、鮭を置き、野菜類を乗せ、薄く塩、コショウしてバターを乗せて包む。(好みで、七味唐辛子をふる) ③オーブントースターで12分から13分焼く。

2. ブロッコリーのポタージュスープ

赤 群	青 群	黄 群
牛乳100g	ブロッコリー70g 玉葱30g	長芋30g コンソメ 塩コショウ バター2g

【作り方】

①ブロッコリーは小房に切り分けサッと茹でておく。玉葱は薄切り、長いものは皮をむいて酢水にくぐらせ、薄切りする。②鍋にバターを入れて熱し、玉葱をしんなりするまでよく炒め、長いものとブロッコリー(節り用に少し残す)を加えて一混ぜして、ひたひたの水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。煮えたら、少し冷まして、ミキサーで粒が無い状態まで攪拌して鍋に移し、牛乳を加えて塩、コショウして味を整える。沸騰直前で火からおろす。

3. ふろふき大根の柚子味噌かけ

赤 群	青 群	黄 群
	大根100g 昆布3cm角 ※柚子の皮のすりおろし少量 柚子の皮のせん切り少量	※ 味噌9g 西京味噌9g 砂糖6g 酒7.5g

【作り方】

①大根は100gの筒切りにし、面取りして十字に切り目を入れる。これを米のとぎ汁で30分程度茹で、洗う。②鍋に大根、昆布、かぶるくらいの水を入れて、火にかけ、柔らかくなるまでさらに1時間ほど煮る。③柚子味噌を作る。味噌と砂糖と酒を混ぜ合わせて、ラップなしで電子レンジ(600W)で30秒加熱する。混ぜ合わせて、柚子の皮のすりおろしを混ぜる。器に汁気をきった大根を盛り、③をかけ、柚子の皮のせん切りをのせる。

4. ひじきと野菜のごま炒め

赤 群	青 群	黄 群
ごま0.5g	ひじき3g 人参10g ピーマン10g	出汁50g しょう油3g しそ油1g 塩、コショウ

【作り方】

①ひじきは水に戻して水気をきる。人参はせん切り、ピーマンも種を除きせん切りにする。出汁としょう油を合わせて煮立て、ひじきを入れて5分程煮て冷ましておく。③フライパンにしそ油を熱し、人参、ピーマンを炒め、汁気をきったひじきを加えて再度炒めて塩、コショウで味を整える。器に盛り、煎りごまをふる。

5. いかとニラの辛子酢味噌和え

赤 群	青 群	黄 群
いか20g あさり5g	ニラ30g (大根葉20g)	味噌6g 酢2.5g 砂糖1.5g 出汁2.5g 練子小1/6

【作り方】

にら、いか、あしりはさつと茹でて、水気をきる。にはら3cm長さ、イカは食べやすい大きさの短冊切りにし、あざりと混ぜ合わせておく。ポウルにからし酢味噌の調味料を加えてよく混ぜ合わせて、器に混ぜ合わせた材料を盛り、上からかける。

6. レバーの佃煮 7. 煮干のごまめ風 8. 果物

赤 群	青 群	黄 群
6●鶏レバー100g (作りやすい分量) 7★煮干7g	8 りんご50g いちご30g	6●A(生葉5g、コンク5g、しょう油10g、酒3g)B(砂糖5g、しょう油7g、かりん3g)片栗粉適量 7●砂糖5g、酒6g、かりん7g

【作り方】

①レバーをAに漬け、しばらく置き、汁気を切り、片栗粉にまぶして色よく揚げ。合わせておいたBに漬けこむ。②フライパンに調味料を入れて火にかけ砂糖が溶けたらレンジに30秒かけた煮干をかからめる。

栄養価

	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC
1食目安	30g	0.40mg	0.50mg	6.0mg	2.0μg	4.0mg	210μg	40mg
1人1日	33.5	0.4	0.7	6.8	2.7	6.8	1118	157
	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	比率
1食目安	1300mg	300mg	300mg	10g	84g	16g	600kcal	ca:p
	1853	511	589	12.5	87	16	612	1.15
								比率
								ω6/ω3
								0.66

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集合税 10期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口

2月1日現在

男	女	計	世帯数
8,878 (8,898)	10,007 (10,030)	18,885 (18,928)	7,092 (7,107)

()内は前月



発行日/平成21年3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

「町報かどがわ」についてのご意見・ご要望は総務企画課までハガキかFAXでお送りください。