

広報 かどがわ

平成22年

6

2010.JUNE
No.580



自然との交流を楽しむグリーンツーリズム「マイ米チャレンジ」が庵川東地区内棚田で、はじまりました。町内外の米作り未経験の方達が参加しており、助け合いながら農作業をおこなっています。撮影日は、田植え作業中で、実りある収穫に向けて皆さん頑張っておられました。

○今月号の主な内容

- 口蹄疫対策 自主消毒ポイントの設置について …… 3
- 乙島キャンプ場予約受付開始 …… 10
- こんにちは赤ちゃん事業が始まりました …… 14

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

門川町子育て応援サイト <http://www.town.kadogawa.lg.jp/kosodate/htdocs/>

携帯サイト



口蹄疫消毒ポイント設置

口蹄疫対策として門川町も、自主消毒ポイントを設置しましたので、町民の皆様のご理解とご利用をお願いします。

設置場所は、下記のとおりです。

		場 所	消毒方法
①	五十鈴消毒ポイント	国道388号線北郷踏切(五十鈴)のそば	消毒マットを国道に敷設しています。その上をゆっくり通行して下さい。
②	大池消毒ポイント	広域農道の大池トンネルの門川側	動力噴霧機で消毒液を散布します。
③	竹名消毒ポイント	町道の竹名入り口付近	石灰を町道に散布しています。その上をゆっくり通行して下さい。
④	中村消毒ポイント	町道の中村枝橋付近	石灰を町道に散布しています。その上をゆっくり通行して下さい。
⑤	草川消毒ポイント	県道のJA日向草川ガソリンスタンド前	消毒マットを県道に敷設しています。その上をゆっくり通行して下さい。

以上は、いずれも、時間は午前7時から午後7時までですが、発生状況等により、場所・時間等が変更になることがあります。

⑥	宮崎県の消毒ポイント	南町の門川町文化会館 駐車場	動力噴霧機で消毒液を散布します。ここでは、24時間行っています。
---	------------	-------------------	----------------------------------

義援金、寄付金の受付窓口について

宮崎県・県共同募金会の口蹄疫被害義援金の受付窓口は福祉課です。また、門川町口蹄疫対策事業支援寄付金は産業振興課で受付しています。ご協力をお願いします。

未来に生きる大切な子どもたちが、一人一人に応じた教育を受けられるようにするため 就学前相談を行っています

平成23、24年度にお子さまが小学校への入学を控えている保護者の皆さまで、「小学校での学校生活は大丈夫だろうか?」「授業についていけるだろうか?」「学校での費用について援助制度はないのだろうか?」など、お子さまのこころやからだの発達に関して、あるいは育児や教育について、心配事や悩みをおもちの方々のために相談を承っています。

相談を受けるのは、門川町教育委員会の担当者や門川町教育研究所の指導員です。どうぞお気軽にご相談ください。(秘密は厳守します)



門川町教育委員会 教育総務課(門川町役場本館2階) ☎63-1140(内線268)

門川町教育研究所(五十鈴小学校南校舎2階) ☎63-1566

※門川町教育研究所の相談日は平日火曜日～木曜日(9:00～16:00)、金曜日(9:00～12:00)



ごあいさつ

門川町長 安田 修

初夏の候、ますます御清栄のこととお慶び申し上げます。私ごと、この度の町長選挙におきまして町民の皆様のご信託をいただき、町政を担当する事となり過日就任させて頂きました。

浅学非才ではありますが、「この町に生まれ・この町に育ち・この町で生きてきた」この愛する門川の町が、キラリと光る活気あふれる町となる様、誠心誠意努めて参りたいと思っておりますので、町民の皆様方の旧に倍してのご指導とご鞭撻を賜りたいと存じます。

ところで、初登庁して最初の会議が家畜伝染病口蹄疫の対策会議でした。

前回(平成12年)の発生に比べ広範囲且つ多頭である為、本町もいち早く「門川町口蹄疫防疫対策会議」を開催し、全庁的に防疫活動体制を整備して感染防止に努め、監視体制の強化と消毒の徹底を周知したところでありました。

しかしながらわが国、畜産史上初の忍びない事態に陥ってしまいました。これまで家畜と共に耐え忍ん

できた農家の心情は察するに余りあるものがあり、報道を見聞する度に涙が出て参ります。今は、ただひたすら一日も早い終息と畜産農家の不安を早急に解消し、引き続き本県が食料供給県として自信を持ちながら安全で安心な農畜産物の安定的な供給に寄与できます様に、又関係事業者・地域経済の再建まで早速の復興を祈願してやみません。

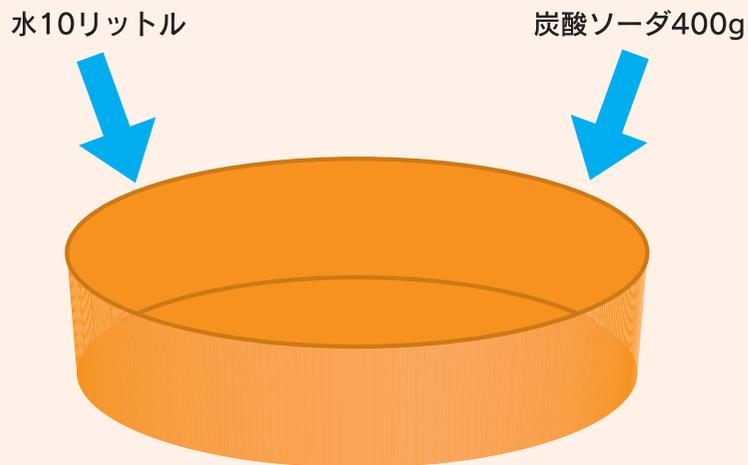
本町も先人の皆様方のご努力によりすべての施設・区画整理・福祉の面でも整って参って

いますが、これからはより地域に密着した個性的な政策展開が必要な時代ではないかと思えます。そのようなことから福祉・健康・環境など生活に最も身近な課題について、町民一人ひとりが果たすべき責務に対する認識を深め、実践していくことにより、真の豊かさや安らぎを実感できる町づくりへと進めていかなければならないと思えます。

その為に行政・地域・町民が三位一体となった「町民一人ひとりが主役の町づくり」を提唱し更なる町政発展に努めて参りたいと思っておりますので、町民の皆様のご協力を重ねてお願い申し上げます。

炭酸ソーダ消毒薬の作り方 (10リットルの消毒薬をつくる場合)

①炭酸ソーダと水の量



紙コップに炭酸ソーダを満杯に入れて3杯半の量です。

※紙コップ(1合入り)
1個分の炭酸ソーダの重さは120gです。

炭酸ソーダの量	水の量	炭酸ソーダの量	水の量
200g	5L	4kg	100L
400g	10L	5kg	125L
720g	18L	20kg	500L

②容器に水を入れて下さい。(10リットル)

(容器は、金属製・ポリエチレン製を使用すること)

③次に炭酸ソーダを入れて木の棒等でよく混ぜて下さい。(400グラム)

(絶対に手では混ぜないで下さい。)

④消毒薬を作る時は、必ずビニール手袋及びマスクを着用して下さい。

⑤本製品は強アルカリ性製品です。皮膚や目に付着したり、吸入すると危険ですのでご注意ください。

口蹄疫対策

食用酢(酸度が3~5%の場合)での作り方

①クツなどの踏み込み消毒用

- ・作り方: 水で**10倍**に薄めて使用。
- ・使い方: 足ふきマットなどに染み込ませ、その上で、靴底の消毒を行う。

②その他の消毒用

- ・作り方: 用途で100倍~1,000倍に薄めた希釈液で使用。
 - ・使い方: 霧吹きボトルなどで屋内・屋外の消毒。また、業務用の車(車内車外)の洗浄に利用できます。
- ※1,000倍とは1ℓのボトルに酢小さじ1/2杯ぐらいの濃度です。

消毒剤について

①事業所で、消毒剤の必要な方は、産業振興課までご連絡ください。炭酸ソーダをお分けします。なお、町内の一般運輸業、建設業の大型トラック等は宮崎県設営の門川町文化会館駐車場消毒ポイントのご利用をお願いします。

②一般家庭で、炭酸ソーダ消毒液が必要な方は門川町役場に準備していますので、大きなペットボトル持参で産業振興課まで来て下さい。



活用しよう！『特定健診・特定保健指導』

☆特定健診・特定保健指導とは??

各医療保険者が実施する40歳～74歳までの医療保険加入者を対象にしたメタボリックシンドロームとその予備軍の生活習慣の改善支援を目的としています。

具体的には、健診でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者や予備軍を見つけ、健診結果のリスク程度に合わせA・動機付け支援 B・積極的支援の2つのグループに分け、対象者の生活改善を促していきます。

そもそもメタボリックシンドロームとは、

内臓脂肪型肥満に加えて高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態を指すと定義されています。

グループ分けの基準

①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 または BMI25以上 (BMI= $\frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{cm})^2}$)	+	②脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール40mg/dl未満 ③血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧85mmHg以上 ④血糖HbA1c 5.2%以上
---	---	---

①+②～④のうち1つ該当 → 動機付け支援

(保健師・栄養士と原則1回面接し生活習慣改善の計画を立て6ヶ月後に健康状態や生活習慣の改善確認を行います)

①+②～④のうち2つ以上該当 → 積極的支援

(健診結果の改善に向け、保健師・栄養士が個別面接をし、その後、電話などを通じて3ヶ月以上継続的な支援をします)

門川町 国民健康保健にご加入の方には、5月末に「特定健診受診券(ふじ色)」がご自宅に送付されます。

特定健診に行く時には、必ずご持参ください。

健診後、保健指導の案内通知がきた場合は、必ず受けるようお願いします。

平成22年度 特定健診のお知らせ

病院での健診 6月～11月

実施医療機関	実施曜日	健診受付時間	予 約
日向病院 63-1321	火水木金	8:00～	日向病院の健診係に電話予約が必要です。予約時間8:30～
田中病院 63-2211	月～金	8:30～12:00	不要
		14:00～17:00	
	土	8:30～12:00	
白石病院 63-1365	月～金	14:00～16:00	不要
柴尾医院 50-4332	月～金	8:30～11:30	不要
		14:00～16:00	
長田整形外科 63-0507	月・火・水・金	14:00～17:00	不要
森迫胃腸科内科 63-2048	月・火・木・金	8:30～12:00	不要
		14:00～17:00	
	水	8:30～11:15	
	土(但し第1は休診)	8:30～11:45	

連絡先 門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140 内線223

夫婦でメタボ卒業

～特定保健指導を受けて、メタボ解消に向けて頑張った町民を紹介するページです～



H20年10月、牧山にお住まいの小松富士夫さんスミ子さんご夫妻は、特定健診を受診しました。その結果、夫婦そろってメタボリックシンドロームと判定され、その年の11月に門川町役場で特定保健指導を受けました。

実は…
ちょうどその頃、今まで持っていた服がはいらなくなる等、身体の変化に危機感を感じていました…

【二人で決めた目標】

- ①夕食後の間食をピタリとやめる
(指導を受ける前は、夕食後寝る前まで果物や甘いものを食べていた)
- ②歩数計をつけ、1日8000歩くらいウォーキングする
- ③魚と野菜中心の食事にする

一念発起!
2人でメタボ脱出にチャレンジ!

【富士夫さん】

日 時	H20年10月	H20年11月	H21年4月	H21年8月	H22年4月
体 重	63.9kg	63kg	60.5kg	57.5kg	58.5kg
腹 囲	85.5cm	87cm	81.5cm	78.4cm	79.5cm

【スミ子さん】

日 時	H20年10月	H20年11月	H21年4月	H21年8月	H22年4月
体 重	59.2kg	57.5kg	57.1kg	54.5kg	53.5kg
腹 囲	94cm	94.3cm	94cm	84cm	84cm

[結果]
特定保健指導を受けて10ヶ月後…
[富士夫さん]
体重-6.4kg 腹囲-7.1cm
[スミ子さん]
体重-4.7kg 腹囲-10cm

お二人の努力の甲斐あって大成功!!
スミさんは、当初4ヶ月間は、いくら頑張っても体重や腹囲が減らず、何度も挫折しそうになりました。でも共に頑張っている夫の励ましもあり、くじけずチャレンジを続けたところ、5ヶ月を過ぎた頃からぐんぐん減り始めたそうです。

皆さんも最初の一歩を踏み出してみませんか?

**「カラ期間」に
ご注意ください**

20歳から60歳になるまでの40年間、国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入して保険料を納めた方には、65歳から月額66,008円の老齢基礎年金が支給されます。

ところで、よく、「老齢基礎年金を受けるのに加入期間が数年足りなかつた」といった深刻な話を耳にします。ここで大切なのが「カラ期間」を生かすことです。

老齢基礎年金を受けるためには、「公的年金制度の保険料を納めた期間」もしくは「国民年金の保険料を免除された期間」が**25年以上**あることが必要です。

この25年にはカラ期間も含まれることになっていきます。ただし、国民年金の保

険料を納付していないので、年金額を計算する場合には算入されません。

カラ期間とは

カラ期間とは、『上記の25年の資格期間に算入されるが、年金額には反映されない「実」のない期間』のことをいいます。

このカラ期間の主なもの、原則、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の間で、国民年金に任意加入してきたのに任意加入しなかつた次の人の期間などとなっています。

本人の申出が必要で

ただし、カラ期間は「年金の未加入期間」であり、日本年金機構にはその記録が残されていないため、原則として、ご本人の申出に基づいてカラ期間の有無が調査されることになっています。

そのため、25年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間となる可能性のある期間をもつていらっしゃる方は、年金事務所または市区町村役場の担当窓口にご相談ください。

また、年金の相談については、電話による「ねんきんダイヤル（0570-051165）」を利用することもできます。

これを利用すると、一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず、市内通話料金のみで利用できます。

受けた期間もカラ期間とされています。

養配偶者
②平成3年3月までの学生
③海外在住の日本人
また、昭和61年3月までに厚生年金などから脱退手当金

また、カラ期間がないために25年の資格期間を満たせない方は、60歳から70歳になるまでの間に、国民年金の任意加入者になること



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：6月24日（木）午前10時から午後3時まで
場所：日向市中央公民館

五十鈴川流域の森と水再発見フォトコンテスト審査結果

「五十鈴川流域の森と水再発見フォトコンテスト」の審査がこのほど役場であり、入賞12作品が決まりました。

門川町と美郷町北郷区でつくる五十鈴川流域森と水を守る協議会（会長・安田修門川町長）が募集したところ、門川町や日向市、宮崎市などの24人から、自然豊かな五十鈴川流域の景観などを撮影した88作品の応募があり、同協議会幹事と学識経験者の5人が審査をしました。

表彰式は、今後予定する同協議会総会の席上で行います。

	氏名	住所	作品名
グランプリ	大西 勅 滋	高鍋町上江	エメラルドグリーンの流れ
特 選	黒木 京 子	門川町上町	春をつける
	吉田 春 勝	日向市日知屋	秋たけなわ
入 選	坂本 信 幸	宮崎市下北方町	ちっちゃい秋みつけた 今年も綺麗に色づきました
	吉田 国 光	門川町平城西	心に残る農村のたたずまい 生命育む森と水
	黒木 男	日向市富高	五十鈴川暮色
	弓削 正 寛	門川町平城西	いすずの春
	吉田 民 子	日向市日知屋	小暮に流る
	田爪 敏 夫	日向市迎洋園	春の五十鈴川
	森 誠 一	門川町宮ヶ原	五十鈴川いかだ下り



グランプリ
「エメラルドグリーンの流れ」



特選「春をつける」



特選「秋たけなわ」

平成22年度子ども手当現況手続きのお知らせ

6月は子ども手当現況届の月となっております。現況届とは、毎年6月1日における状況を記載し、手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。つきましては、次のとおり現況届の受付を行いますので、受給者の方は福祉課にて手続きを行ってください。

手続きをされなかったり、期限を過ぎますと手当の支給が停止されますので必ず手続きを行ってください。

※4月・5月に新規認定請求をされた方は、手続きの必要はありません。

期 間：平成22年6月1日（火）～平成22年6月30日（水）

場 所：門川町役場福祉課・子育て支援係

手続きに必要なもの

◆印鑑 ◆健康保険証（受給者本人のものと同給対象児童全員のもの）

※保険証の種類により年金加入証明書を提出していただく場合があります。

次の要件に該当する方は、別途以下の書類が必要です。

○養育している18歳以下（平成4年4月2日以降生まれ）の児童と住民票が別になっておられる方

◆「監護・生計同一の申立書」（用紙は役場福祉課窓口にあります）

○養育している18歳以下の児童の住民票が門川町外にある方

◆児童の世帯全員分の住民票

【お問い合わせ先】門川町役場 福祉課・子育て支援係

☎（0982）63-1140（内線231） ※公務員の方は勤務先へお問い合わせ下さい。

平成22年度「青少年の主張」宮崎県大会 作文募集

8月17日（火）に宮崎市で開催される「青少年の主張」宮崎県大会で発表する作文を、下記のとおり募集します。日頃の想いや考えること、感銘を受けたことなどを、作文にまとめてください。応募者全員に参加賞がありますので、ふるってご応募ください。

【対 象】15歳（中学校卒業後）以上30歳未満の者

【作文内容】

- （1）社会や世界に向けての意見、未来への希望や提案
- （2）青少年健全育成活動、地域（郷土）づくり活動、団体・グループ活動等のかかわりの中での意見や感想、提言
- （3）テレビ・新聞等で報道される青少年問題や社会の様々な出来事に対する意見や感想、提言など。
※以上三つの中のいずれかに該当し、心からの思いや考えたこと、感銘を受けたこと、青年らしい自由でユニークな発想などを、飾り気のない言葉でまとめたもの。

【応募方法】

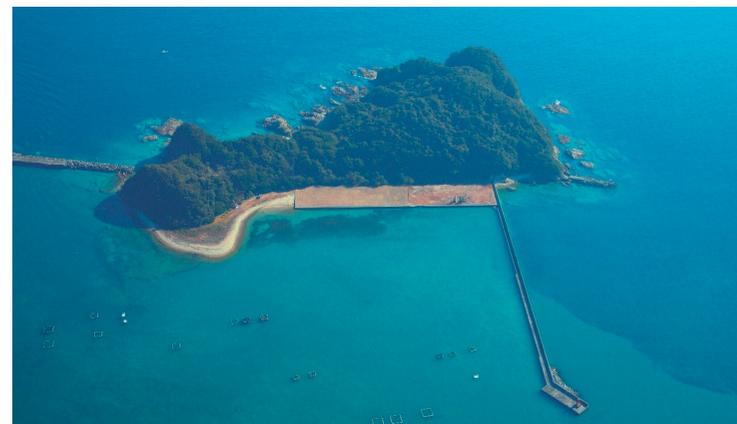
- （1）応募作は一人一題とし、作品は自作で未発表のものとします。
- （2）400字詰め原稿用紙3～4枚程度にまとめ、5分以内に発表できるものとします。
※原稿用紙はA4サイズとします。
- （3）原稿の頭書に、題名・所属名・氏名を明記してください。

【応募期限】平成22年6月25日（金）※必着

【審査方法】

作文審査の上、東臼杵地区（延岡市・日向市・東臼杵郡）から代表者1名を選出します。代表者は8月17日に県大会に出場し、口頭で発表します。

【応募先】門川町教育委員会 社会教育課（門川町役場2階）郵送または持参
〒889-0696 門川町本町1丁目1番地 ☎0982-63-1140



夢人島サバイバルアイランド之島
キャンプ場の予約受付を開始します!!

門川湾に浮かぶ無人島「乙島」を今年の夏も左記のようにオープンします。普段接することのない大自然にかこまれた「夢人島」をぜひ満喫してください!

【予約受付期間】

平成22年6月1日（火）から8月28日（土）まで
平日8時30分から17時まで

※渡船業者には別に予約が必要です。

【施設】

・バンガロー（全7棟）

料金…1棟（大人5人用） 3,500円

・テント（全25張）

料金…1張（大人5人用） 1,500円

・チェクイン・アウト

当日15時から翌朝10時まで

・貸出し

バーベキュー台、炭（3kg）など。（一部有料）

【オープン期間】

平成22年7月2日（金）から8月29日（日）まで

【キャンプ場休業日】

7月は18日（日）、19日（月） 8月は、4日（水）

5日（木）、13日（金）、14日（土）、15日（日）

（※予約・お問い合わせ先）

産業振興課 商工係

☎63-1140（内線291）

※口蹄疫の関係により日程が変更になる場合があります。



第9回宮崎県障がい者スポーツ大会が開催されました

5月9日（日）、県総合運動公園において、第9回宮崎県障がい者スポーツ大会が開催されました。町内より選手、ご家族、民生委員、ボランティアの方等、約50名の方に参加していただきました。選手の皆さんは、ソフトボール投げ、車椅子スラローム、ジャベリックスロー等、各種目で健闘され、多くの方が入賞されました。

当日は好天の下、盛会のうちに大会が行われました。この大会を通して、参加者同士の交流が図られ、障がい者スポーツについての県民の理解が深まりました。

福祉課地域福祉係



健診申し込み受付中

①《健康診査》

※電話で申し込み、郵送されてきた受診票で受ける健診です。

◎対象者：生活保護を受給されている40歳以上の方

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）早期発見のための健診です。

健診希望の方は、お申し込みください。受診票を郵送します。

《健診期間》H22年6月1日～11月30日まで

☆ただし、病気治療中の方で、医療機関で下記診査内容と同等の検査を年1回以上受けている方は対象外となります。

☆対象となるか判断できない場合は、お電話ください。

《健診場所》門川町・日向市の医療機関

《診査内容》身体計測・腹囲測定・検尿・問診・

血液検査・診察

※血液検査とは…血糖関係、中性脂肪、肝機能（GOT、GPT）、LDL・HDLコレステロール、クレアチニン、尿酸

《料 金》無料 ☆生活保護受給証明書が必要です。



②《肝炎ウイルス検診》

※電話で申し込み、郵送されてきた受診票で受ける健診です。

◎対象者：①今年度40歳になる方（S45年4月1日～S46年3月31日生）

②いままでに、検査を受けたことがない方

健診希望の方は、お申し込みください。受診票を郵送します。

《健診期間》H22年6月1日～11月30日まで

特定健診をうける方は同時にできますので、希望される方は、特定健診を受ける前に、必ずお申し込みください。

《健診場所》門川町・日向市の医療機関

《診査内容》B型肝炎ウイルス抗原検査及び

C型肝炎ウイルス抗体検査（血液検査）

《料 金》・特定健診と同時に受ける場合 1,000円

・肝炎ウイルス検診のみ受ける場合 1,500円



【お申し込み・お問い合わせ先】門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140（内線220）

日本脳炎の定期の予防接種について

日本脳炎の予防接種はADEM（急性散在性脳脊髄炎）と日本脳炎ワクチン（マウス脳による製法のワクチン）との因果関係が否定できないことから平成17年5月より積極的な接種勧奨を控えていましたが、平成21年6月に新しいワクチン（乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン）が発売され、平成22年4月の厚生労働省からの通知により、接種勧奨を再開することになりました。

ただし、平成22年度は第1期の標準接種年齢である3歳児に対する初回接種の積極的な勧奨を行うこととされています。

◎3歳児のお子さまをもつ保護者の方へ

国の方針により、3歳児への積極的な接種勧奨が再開されました。お子さんの体調の良いときに受けましょう。接種の際は、母子手帳をお持ちください。

◎第1期（生後6月～90月【7歳6か月】未満）の接種を希望される方へ

接種を希望される方は、母子手帳をお持ちになり、医療機関で接種をしてください。7歳6か月をこえると任意接種となり、費用は全額自己負担になります。

◎第2期（9歳～13歳未満）の接種を希望される方へ

新しいワクチンでの第2期（9歳～13歳未満）予防接種は、有効性及び安全性が確立されていないため、**当面の間、実施できません**。現在、厚生労働省において、新ワクチンの第2期への使用について検討が行われています。今後、厚生労働省から変更等の通知がありましたら、広報などでお知らせいたします。

★詳しくは、厚生労働省のホームページ「日本脳炎ワクチン接種に係るQ&A」をご覧ください。

【接種医療機関】

実施機関名	接種曜日	時 間	予約（時間）	備 考
日向病院 63-1321	木	（受付時間） 14:30～15:00	前日までに小児科 外来に電話予約	病院外健診で医師 不在の時は、予防 接種はしません。
こどもクリニック たしろ 56-1515	月・火・水・金	14:00～15:00	8:30～18:00	24時間 電話予約番号 56-0489 前日までの予約
	土		8:30～16:30	
大王谷こども クリニック 50-2000	月・火・木・ 金・土	14:00～15:00	予約必要なし	

【お問い合わせ先】門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

平成22年度より妊婦さんの健診費用の助成がさらに充実しました！

門川町では、妊婦と胎児の健康管理の充実および経済的負担の軽減を図り、より安心して妊娠・出産が迎えられるよう妊婦健康診査に必要な経費について助成を行っております。妊娠と診断されたら早期に役場1階 町民課 健康づくり係（②番窓口）へ妊娠届けをしましょう。「妊娠届け」をした方に「母子健康手帳」と「受診票・補助券手帳」を交付しています。

受診票・補助券（14回分）の内容は、下記のとおりになります。
それぞれの券には、使用する妊娠週数が書いてありますので、対象妊娠週数でご使用下さい。

	公費負担の内容
受診票（黄色4回分）	（1回目） 超音波検査、尿検査、ABO血液型検査、Rh血液型、不規則抗体、 B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査、梅毒血清反応検査、TPHA、 HTLV、HIV、風疹ウイルス抗体検査、貧血検査、血糖検査
受診票に記載のある検査項目は公費負担	（4回目）超音波検査、尿検査、血糖検査 （7回目）超音波検査、尿検査、貧血検査 （10回目）超音波検査、尿検査、貧血検査、B群溶血性レンサ球菌
補助券（水色10回分）	それぞれかかった健診費用のうち、5,000円分を補助

また、H22年度からは、受診票（黄色の券4枚）については、血液検査や細菌検査等を実施することで発生する「採血料」「判断料」についても公費負担しています（10,410円分）。

受診票・補助券を14枚すべて使用した場合の妊婦1人あたりの助成額
H21年度82,730円→H22年度93,240円へ増額

お母さんと赤ちゃんの健康管理のために、定められた間隔で必ず健診を受けましょう。

※妊婦健診を受診する費用に対しての助成制度ですので、使用しなかった券の払い戻し等は行いません。

※受診票・補助券は門川町に住民票がある場合に使用できます。転出された場合は使用できませんので、転出先の市町村で新しい受診票・補助券をもらって下さい。（市町村で助成内容が違います。）

※受診票・補助券が使用できるのは県内の医療機関のみです。やむを得ない理由で県外の医療機関での受診を希望される方は、償還払いの手続きもとれますので、町民課健康づくり係までご連絡下さい。

その他、妊娠・出産に関するご相談は健康づくり係まで
町民課 健康づくり係 ☎63-1140（内線223・224）



こんにちは赤ちゃん事業 （乳児全戸訪問事業）が始まりました

私たちが母子保健推進員です！



【お問合わせ先】町民課健康づくり係 ☎63-1140（内線223・224）

平成22年4月より、こんにちは赤ちゃん事業が始まりました。赤ちゃんのいる家庭に、母子保健推進員や保健師が訪問し、赤ちゃんやお母さんが元気にお過ごし、困っていることはないか伺いしたり、乳児健診のご案内をしたりします。気になることなどありましたら、些細なことでもご相談下さい。



悪質商法の被害に遭わないために

◎「悪質商法」の検挙状況は
平成21年中に全国の警察が検挙した悪質商法の事件数は181事件
検挙人員は496人
被害者数は約8万6,900人
被害総額は約1,742億2,100万円に上りました。

◎悪質商法の被害に遭わないためのポイント
～キーワードは、「悪質業者は、う・そ・つ・き！」～
「う」うまい話を信用しない！
「そ」そうだんする！
「つ」つられて返事をしない！すぐに契約しない！
「き」きっぱり！はつきり！断る！

◎不安を感じた時、被害に遭ってしまったときの相談窓口
・警察本部又は最寄りの警察署の警察安全相談窓口
・悪質商法110番 0985-22-8080（警察本部生活環境課内）

◎高齢者をねらう悪質業者！！
悪質業者は、名簿屋や同業者から入手した個人情報を基に、高齢者をねらっています。悪質業者は、高齢者をねらう理由を、「高齢者はたましやすから」「一度たませれば何度でもたませるから」などとしています。

◎暴力的な悪質業者！
悪質業者は、嘘をつくだけではなく、勝手に家に入り込んで深夜まで居座ったり、大声で怒鳴ったり…**あの手この手で高齢者をねらっています。**



お問い合わせは
門川交番
☎63-1442



緊急雇用創出事業に係る臨時的任用職員を募集します

受付期間：平成22年6月7日（月）～6月17日（木） 午前9時～午後5時15分

受付窓口：門川町教育委員会 社会教育課 ☎63-1140（内線266）

選考方法：書類審査、面接

市販の履歴書用紙（顔写真貼付のこと）を窓口に提出して下さい。書類選考ののち、面接日を本人に連絡します。選考にもれた方には、連絡いたしませんので、ご了解ください。

任用期間：平成22年7月1日（木）～平成22年12月31日（金）

身分：臨時的任用職員

任用人数：2名

賃金：日額5,800円（年末手当あり。日額の10日分）

雇用保険、社会保険あり

勤務場所：門川町立中央公民館

勤務時間：8時30分～17時15分（昼休み12時～13時）

休日：毎週土曜日、日曜日、祝祭日

職務内容：文化財調査の補助、調査データの整理、その他

条件：年齢、性別、不問

パソコン（エクセル、ワード）ができることが望ましい。

文化財調査経験、文化財に関する興味や知識があればなお良い。

平成22年度 農地相談員の募集

農地制度実施円滑化事業実施に伴い、門川町内の農地の有効利用を図るため、農地相談員を募集いたします。

期間：平成22年7月1日から平成23年3月31日まで

日額：1日8,000円

勤務時間：8時30分から17時15分（12時～13時 昼食休み）

勤務日：月14日以内の勤務

募集人員：1名

応募要件

1. 門川町居住者で地域の農業及び農地情勢に精進していること。
2. 農地法、農業経営基盤強化促進法等の農地制度や施策を担える資質を有すること。
3. 上記1.2の実務経験があること。

募集期間：6月7日（月）～6月18日（金）午前中まで

応募要領：履歴書を提出してください。

応募先：門川町農業委員会

面接日：平成22年6月22日（火）の予定

召集時間：履歴書の電話番号に6月18日の午後に連絡いたします。

合否：採用予定者に6月25日迄にご本人に連絡いたします。

道路異常箇所等の情報提供について（お願い）

町道・県道・国道とそれぞれの道路管理者が日頃から道路巡視等を行って道路の安全管理に努めているところですが、全ての状況を常に把握することは誠に困難であります。

つきましては、住民の皆様方が道路の異常箇所等を発見された場合には、速やかにその情報を道路管理者まで情報提供して下さるようご協力をお願いします。

1. 道路異常箇所等例

- ・道路の穴ぼこ、路面陥没等
- ・側溝蓋の破損、隙間の広い箇所
- ・防護策がなく転落等の危険のある箇所
- ・落石、動物の死骸
- ・立竹木が車道への倒れ通行に支障のある箇所

2. 連絡先

- 町道について 門川町環境建設課へ（☎63-1140）
- 国道10号（延岡道路及び延岡南バイパスを含む）について 国土交通省延岡河川国道事務所 延岡国道維持出張所へ（☎0982-37-0240）
- その他の国道及び県道について 県日向土木事務所へ（☎52-4172）
- 道路緊急ダイヤル（24時間受付）#9910へ

男性料理教室 教室生を募集します!!

「自分も料理ができれば…」と思った経験はありませんか？他にも食に興味ある方、メタボが気になる方、どなたでも大歓迎です。男性だけの料理教室ですので、周りを気にせず料理をすることができます!!料理にチャレンジしてみませんか？

6回コース

実施日	時間	場所
7月13日（火）	9:30～ 14:00	中央公民館 2階調理室
8月24日（火）		
9月14日（火）		
10月12日（火）		
11月9日（火）		
12月7日（火）		



- 用意するもの エプロン・三角巾・お米50g（湯のみ1/3）、飲み物
- お申込み・お問い合わせ先 門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

～年限売渡山証文之事その2～

山を利用するには、藩の手形（許可状）が必要です。山の売買は、その許可も含めておこなわれました。許可状は、一つの山について一つの許可状（壹本手形）です。この山（津々良山）の取引は、上木、下木が別々の商人との間で行われました。証文は、売主である新之助が下木の買主の小田文兵衛に宛てたもので、この文面では「許可状は、あなたのもとにありますので、上木である松木を切り出す際は、許可状を貸してくれるよう、さらに期限の延長（御手形年延）などを藩にお願いする時は、わたしの方からお願いしますが、あなた様からもお願いして下さるよう」と記しています。

また、この山のことについて、「村の者はもちろん、そのほかからも苦情などを申し立てることはありません。もし万一問題が起こった時には、（この証文に判をついた）保証人の人たちが必ずあいだに入って解決し、あなた様が少しも損失を被らないようにします。」と約束する証文となっています。

延岡藩の山林経営、取引の話については、ひとまずここで終わって、次回からは、天保9年の幕府の私領巡見についての史料を紹介していきます。おたのしみに。



一御手形之義ハ上木下木共ニ
 壹本手形ニ付上木松之分
 仕出シ申候而古川尾末
 御番所裏引之節者
 御貸渡シ被下候極メ尤
 御手形年延又ハ諸品
 書入等御願之節者
 拙者方より御願取可申候
 猶又貴殿方より一同ニ
 御願可被成候右山ニ付
 村方ハ不及申脇方よりも
 差障申出候者毛頭
 無御座候万一故障ケ間敷義
 申出候者御座候節者加印
 之面々罷出急度取立
 貴殿方江少シも御損難
 相掛申間敷候為後日
 年限売渡山証文
 依而如件
 文政八年
 乙酉六月
 売主尾末
 黒木新之助
 親類同所旅問屋
 甚 吉
 受人讃岐屋
 宗兵衛
 小田文兵衛殿

勝蓮寺天井画紹介 [第30回]



オモダカか?



ホウセンカ

次号へつづく

6月の水道当番表

※今日の水道当番業者は次のとおりです。

日	月	火	水	木	金	土
5月30日 小松	31日 小松	6月1日 小松	2日 小松	3日 小松	4日 小松	5日 小松
6日 南日本	7日 南日本	8日 南日本	9日 南日本	10日 南日本	11日 南日本	12日 南日本
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 セイユウ	18日 セイユウ	19日 セイユウ
20日 小泉	21日 小泉	22日 小泉	23日 小泉	24日 小泉	25日 小泉	26日 小泉
27日 富高	28日 富高	29日 富高	30日 富高	7月1日 富高	2日 富高	3日 富高

事業者	昼間	夜間
請開水道設備工業	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
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	(代)63-1140

★水道料金の口座振替について

6月25日は、5月分の口座振替日になります。また、6月25日に引落しできなかった場合は、7月12日に再振替します。なお、4月分の再振替は6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5月分の納付書を発送する予定です。納付書は、ガキタイブになっており、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。

パソコン講座受講生募集「はじめてのパソコン講座(基礎)」



今度パソコンを始めてみたいいな...と思っていた方。ぜひ、この講座にお申し込みください。初歩の初歩から学んでみませんか？

パソコンはこちらでご用意いたします。
 (WindowsXP、Office2007)

●内容

- ・パソコンを知ろう ・パソコンを起動しよう
- ・マウスの操作に慣れよう
- ・キーボードの操作に慣れよう 等

●コース 2時間×3日間コース

午前と夜間の2コースあります。ご都合のよいコースをお選びください。
 (午前の部 9:30~11:30) 7月5日(月)、8日(木)、12日(月)
 (夜間の部 19:30~21:30) 7月20日(火)、23日(金)、27日(火)

●会場 門川町立図書館 2階 情報研修室

●受講資格 原則として門川町内に在住している成人男女

●定員 各コース 20名(定員になり次第、受付終了)

●申込方法 お電話にてお申し込みください。

●お申込・お問合せ 門川町役場 社会教育課 ☎63-1140

ブックスタートを実施中!!

ブックスタートってなに?

ブックスタートとは、赤ちゃんや保護者に絵本を開く楽しい体験と一緒に絵本を手渡し、心ふれあうひとときを持つきっかけをつくる活動です。地域に生まれたすべての赤ちゃんを対象に実施されます。

今年度の配布絵本は…

「いないいないばあ」と「じゃあじゃあびりびり」
(すでにお持ちの場合は差替本もご用意しています。)

【対象】門川町に生まれた赤ちゃん(7~8ヶ月児)と保護者です。

【会場】後期乳児健診会場(総合福祉センター)



かどがわ関連BOOK

「東アジアにおける相互理解と和解を求めて」

帯谷 朋子/著 田宮 昌子/監修 鉱脈社 定価1,500円

門川町で生まれ門川で育った彼女は、2004年から2006年までの2年間を語学留学生として中国で過ごしました。これをもとに、2007年末から2008年初めにかけて行った日中韓3国の学生に対する意識調査データを紹介し、メディア・ナショナリズムといった東アジアと日本との相互理解をめぐる4項目について具体的に考察しています。



21世紀を生きる若者は20世紀の歴史とどう向き合うか…「正しい知識を身に付け、本心から理解し合える本当の友情を築いて欲しい」と彼女は願っています。特にこれから21世紀を担う若者に、是非一度手に取って読んで頂きたい書籍です。今後は2010年9月再度中国に渡り、修士課程に進む予定とのこと。日本と中国の架け橋となり、更なる思いを門川から発信して頂きたいと思えます。

図書館蔵書数

平成22年5月1日現在

一般図書資料	52,658冊
児童図書資料	26,214冊
雑誌(59誌)	6,141冊
視聴覚資料	1,701冊
合計	86,714冊

新刊・話題の本(児童)

★夕陽のカブトマンの巻

宮西 達也/絵 教育画劇

★いいからいいから4

長谷川義史/絵 絵本館

★どうしちゃったの?ねずみくん

上野 紀子/絵 ポプラ社

★夜空の訪問者

斉藤 洋/作 理論社

★小さな可能性

マルコライン・ホフ/作 小学館

★ライオンとねずみ

ジェリー・ピンクニー/絵
光村教育図書

★世界の生きものが

真珠まりこ/絵 講談社

★ここにも、こけが…

伊沢 正名/写真 福音館書店

★雑木林からのおくりもの

今森 光彦/写真 世界文化社

★時計塔のある町

藤江じゅん/著
角川グループパブリッシング

門川町立図書館 ホームページ

インターネットを利用して、ご自宅のパソコンからも新着資料を見ることができます!
門川町立図書館のホームページ
<http://www.kadogawa-lib.jp/>
アクセスしてください。
(携帯電話の方はこちら↓)
<http://www.kadogawa-lib.jp/k>
ホームページでは、蔵書の検索や開館日の確認、おはなし会のご案内など、色々なサービスを提供しています。ぜひご利用ください!

図書館だより 第46号

平成22年6月1日発行



かどがわちようりつとよかん
門川町立図書館
TEL.0982(68)0001
FAX.0982(68)0024

6月・7月の図書館行事

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせです。
お気軽にお越しください!

★乳児・幼児向け★

(時間は10:30から)

6月9日(水)、6月23日(水)

7月14日(水)、7月28日(水)

★小学校低学年向け★

(時間は11:00から)

6月12日(土)、7月10日(土)



移動図書館

※利用対象は西門川小・中の生徒のみ。
※お昼休み時間にかがいます。
※行事や祝日の関係により、日程は変更になる場合があります。

★巡回日程★

6月10日(木)、6月24日(木)、7月8日(木)

休館日カレンダー

●はお休みです

6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			

7月

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

■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、毎月1日(図書整理日)

年末年始、特別整理期間(年1度)

蔵書点検期間について

★毎年6月に実施していましたが、今年度は来年の2月に変更となりました。日程につきましては、改めてご連絡致します。

新刊・話題の本(一般)

★小写真真館

宮部みゆき/著 講談社

★死ねばいいのに

京極 夏彦/著 講談社

★鬼九郎弧月剣

高橋 克彦/著 新潮社

★龍馬の油断 幕末七人の侍

津本 陽/著 文藝春秋

★神の手(上・下)

久坂部 羊/著 日本放送出版協会

★預言

ダニエル・キイス/著 早川書房

★私、医者に行ったほうがいいですか?

山田 修/著 日本経済新聞出版社

★農村ワーキングホリデー・ガイド

鈴木源太郎/著 家の光協会

★多肉植物の寄せ植え

松山 美沙/著 日東書院

★カラー図解

日本の凄いモノ作り

中村 智彦/監修
学研マーケティング



6月のカレンダー

(平成22年5月14日現在)

日	月	火	水	木	金	土
5/30	31	6/1	2	3	4	5
		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) 乳がん検診(加厚公民館) 朝食レストラン (7:30~8:30 門川中学校読書館)	乳がん検診 (庵川西公民館) 英会話教室 (19:00~20:30 クリエイティブセンター)	乳がん検診 (門川町役場) 避難訓練 (草川小学校) 集団宿泊学習 (門川小学校5年生 3日、4日)	乳がん検診 (門川町役場)	
6	7	8	9	10	11	12
骨粗しょう症 検診 (門川町役場)	行政相談日(10:00~15:00 門川町総合福祉センター) 遊学塾(9:00~12:00 中央公民館) おはなし会(10:30~ 町立図書館) 英会話教室(19:00~20:30 クリエイティブセンター) つどいの広場(10:00~12:00 心の杜)	後期乳児健診 (対象H21年9月・ 10月生 13:30~14:00受付 総合福祉センター)	修学旅行 (門川小学校6年生 10日、11日)	西門川・五十鈴 小学校交流学習	おはなし会 (11:00~ 町立図書館) 楽しい野菜 づくり講座 (9:00~12:00 町内)	
13	14	15	16	17	18	19
	かどがわ温泉 心の杜体験日		英会話教室 (19:00~20:30 クリエイティブ センター)	郷土史講座 (13:30~ 中央公民館)	節約計画 ひまわりの会 (10:00~12:00 草川保育園子育て 支援センター) 薬物乱用防止教室 (西門川中学校)	
20	21	22	23	24	25	26
		2才児歯科健診 (対象H19年12月、 H20年1月生 13:15~14:00受付 総合福祉センター) 遊学塾 (9:00~12:00 中央公民館)	1才6ヶ月健診(対象H20年10月・11月生 13:15~14:00受付 総合福祉センター) おはなし会(10:30~ 町立図書館) 英会話教室(19:00~20:30 クリエイティブセンター) 交流学習準備 (草川小学校23、24、25日)		楽しい野菜 づくり講座 (9:00~12:00 町内) PTA救急講習会 (草川小学校)	
27	28	29	30	7/1	2	3
	3年生 職場体験学習 (門川中学校)		農業委員会定例総会 (9:30~ 役場3階会議室) 3年生職場体験学習(門川中学校) 1年生技能体験学習(門川中学校) 英会話教室(19:00~20:30 クリエイティブセンター)			

国家公務員採用Ⅲ種試験 (高等学校卒業程度)の実施について

人事院では、高等学校程度の試験として、平成22年度国家公務員採用Ⅲ種試験を実施します。

【受験資格】
平成元年4月2日〜平成5年4月1日生まれの者

【受付期間】
6月22日(火)〜6月29日(火)

【第1次試験日】
9月5日(日) 九州地区では6試験地を実施【お問い合わせ先】
人事院九州事務局
〒812-0013
福岡市博多区博多駅東2-1-1
092-431-7733
<http://www.ouj.ac.jp> (人事院ホームページ)
※「国家公務員試験採用情報ナビ」からお入りください。

労働安全衛生法に基づく 免許試験のご案内

本年度も宮崎大学農学部において、次の日程により実施されます。

【試験日】8月21日(土)

◎第一種衛生管理者

◎第二種衛生管理者

◎クレーン・デリック運転士(クレーン限定)

◎移動式クレーン運転士

【受験申請書提出先】
(社)宮崎労働基準協会
〒0985-251-1853

◎潜水士

◎発破技士

【受験申請書提出先】
建設業労働災害防止協会 宮崎県支部
〒0985-201-8610

◎林業架線作業主任者
【受験申請書提出先】

放送大学で学んでみませんか?

放送大学はテレビ等の放送で授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しまたいなど、さまざまな目的で、様々な年代や職業の人達が学んでいます。大学や大学院の授業科目を1科目から気軽に学べるチャンスです!この機会にあなただも放送大学で学んでみませんか?

★只今平成22年度第2学期学生を募集しております。詳しい資料をお問合わせください。

【二つの特典あり!】
①公立学校共済組合は入学料半額
②日南市在任の方へ入学料の半額補助あり

【放送大学の教養学部と大学院の特長の一部をご紹介します】
●教養学部のご紹介
●入学試験はありません。
●15歳以上ならほとんどでも選科履修生・科目履修生として入学でき、約30科目の中から好きな科目を1科目からでも学べます。
●18歳以上で大学入学資格をお持ちの方は

どなたでも全科目履修生として入学でき、卒業すると学士(教養)の学位を取得できます。

●「放送大学エキスパート」では、「心理学基礎プラン」、「健康福祉指導プラン」、「福祉コーディネータプラン」など全25プランを実施。ひとつの分野を体系的に学ぶことができ、認証条件を満たされた方には「認証状」が交付されます。

【科目履修の種類】
・科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修) 入学料6,000円
・選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修) 入学料8,000円
・全科目履修生(4年以上在学し、卒業を目指す) 入学料22,000円

【授業料】1科目(2単位) 11,000円(テキスト代含む)

【学生の種類】
・修士科目生(6ヶ月以上在学し、希望する科目を履修) 入学料12,000円
・修正選科生(1年間在学し、希望する科目を履修) 入学料16,000円
・修正全科目生(2年間在学し、修士の学位取得を目指す) 入学料44,000円

【授業料(修士全科目)】
1科目(2単位) 22,000円(テキスト代含む)

【大学院のご紹介】
●18歳以上ならほとんどでも修士選科生・修士科目生として入学でき、約70科目の中から好きな科目を1科目から学べます。
●修士全科目生は、年に1回の募集で入学試験があります。生活健康科学、臨床心理学、社会経営科学、文化情報科学、自然環境科学の6つのプログラムがあり、そのコースのいずれかに2年間在学し、卒業すれば「修士」の学位が取得できます。

受講生募集のご案内

【内容】受講生募集
【受講料】無料
【講習会】ビジネスパソコン講習
【募集人員】20名(定員をオーバーした場合は抽選)
【対象者】県内在住の求職者で、おおむね60歳台前半層の高齢者
【実施場所】延岡市シルバー人材センター
【講習期間】平成22年7月26日(月)〜8月6日(金)
【締切り日】平成22年7月9日(金)まで必着
申込みと問合せは左記へ
【郵送】FAXで受付
(規定の申込用紙をご使用ください)
(社)宮崎県シルバー人材センター連合会
住所:〒888-0168
宮崎市瀬頭2-6-14
0985-313-3775
0985-313-3776
FAX 0985-313-3776

日東東国梓情報

北郷区にある椎原地区は標高700mの山あいの集落です。約3万本のあじさいが7kmにも延びる「あじさいロード」は、6月下旬から7月上旬にかけて人々の目を惹きつけてくれます。

期間中は、地元の方々による接待、特産品等の販売も行います。ぜひ、癒しの郷「あじさいロード」にお越しください。

【お問い合わせ先】
美郷町北郷支所地域政策課
電話 0985-216-2201





～やっちみろや健康づくり21～ 『健康づくりは食事から』

門川中学校で行われた朝食レストランのメニューを紹介しています。6月は食育月間です。この機会に、ご家庭の“食”について、“早起き・早寝・朝ごはん”の大切さについて見直してみてもいいかがでしょうか。

パーフェクトメニュー(栄養素の整った献立)

1. 菜めし
2. ハモボールの甘酢あんかけ
3. 豚肉とアスパラの梅肉和え
4. カラフルオムレツ
5. 切り干し大根の煮物
6. 煮干しのごまめ
7. つけ合わせ・果物
8. 具のみそ汁

〈1人分の材料と栄養価〉

	赤群(g)	青群(g)	黄群(g)	目安
1	ちりめんじゃこ 20 はもミンチ 20 木綿豆腐 30	青菜(小松菜) 10 たまねぎ 5 ピーマン 5 にんじん 1 きくらげ 1	ご飯 120 だし汁 50 酢みりん 10 砂糖 4 しょうゆ 3 かたくり粉 5	大さじ2/3 小さじ2/3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1
2	豚肉 25	アスパラ 20 梅肉 3	酒 5g 砂糖・しょうゆ 1g	小さじ1 お好みで
3	たまご 30 枝豆 10 粉チーズ 3	かぼちゃ 30 ブロッコリーの芯 25	塩コショウ 10	少々
4		切り干し大根(乾) 6 にんじん 10 干し椎茸(乾) 2	だし汁 50 砂糖 1 しょうゆ 5	少々 小さじ1 小さじ1/2
5	煮干し 5 ごま 1		砂糖 3 水 3	小さじ1
6		ブロッコリー 30 トマト 30 キウイフルーツ 30		
7	からすくち 40	ねぎ 3	味噌 10	大さじ1/2

〈H22門中朝食レストラン〉 ※栄養価の基準は中学1年生です。

	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	32.0	33.6	
ビタミンB1 (mg)	0.50	0.50	
ビタミンB2 (mg)	0.60	0.63	
ナイアシン (mg)	7.0	6.8	
ビタミンD (ug)	2.0	8.1	→
鉄 (mg)	4.2	8.1	→
ビタミンA (μg)	220	381	→
ビタミンC (mg)	42	110	→
カリウム (mg)	1350	1500	→
カルシウム (mg)	350	407	→
リン (mg)	420	550	→
食物繊維 (g)	10.0	9.7	→
炭水化物 (g)	101	94	→
脂質 (g)	22	14	→
エネルギー (kcal)	730	643	→

＜作り方＞

- 1 ちりめんじゃこはお湯をかけて水気をきっておく。小松菜はゆでて細かく切っておく。炊き上がったご飯に混ぜ込む。
- 2 水切りした豆腐とハモをあわせ、よく練ってボール状にまるめ、油でこんがりあげる。鍋に調味料を入れ、せん切りにした野菜を入れて煮る。最後に水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- 3 アスパラは根元の皮をむき、斜め薄切りにする。梅肉をたたき、調味料でのばしておく。豚肉は一口大に切って炒め、アスパラを加える。火が通ったら、梅肉ソースとからめる。
- 4 野菜はさいの目に切って、レンジで3分加熱する。溶き卵に粉チーズと具材を入れ、フライパンで蒸し焼きにする。
- 5 切り干し大根と干し椎茸を戻す。にんじんと椎茸を細切りにし、油で炒め、調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮込む。
- 6 煮干しとゴマをそれぞれ乾煎りしておく。砂糖と水を火にかけ、ふつふつしてきたら煮干しなどをいれてからめる。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集合税(1期)

納期内に納入しましょう!!

●町内人口

5月1日現在

男	女	計	世帯数
8,878 (8,862)	9,977 (9,976)	18,855 (18,838)	7,186 (7,170)

() 内は前月



広報 **かどがわ**

発行日/平成22年6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。