



迎春

謹んで新春のおよろこびを申しあげます

平成7年元旦

今月の主な行事

- | 日付 | 内容 | 場所 | 時間 |
|--|----|----|----|
| 1日(日)・元旦 | | | |
| 2日(月)・振替休日 | | | |
| 4日(水)・消防出初式(7:50~ 門川小学校グランド) | | | |
| 5日(木)・血圧測定日(9:00~11:00 役場町民室)
・妊婦教室(13:30~ 役場当直室) | | | |
| 7日(土)・日曜朝市 | | | |
| 8日(日)・草川地区新春駅伝大会(海浜公園) | | | |
| 9日(月)・かどがわ大学・中級英会話教室(19:30~ クリエイティブセンター) | | | |
| 10日(火)・地域婦人定例役員会(19:30~ 役場3階) | | | |
| 15日(日)・成人の日 成人式典(10:00~ 文化会館)・日曜朝市 | | | |
| 16日(月)・振替休日 | | | |
| 17日(火)・文学講座(19:30~ 中央公民館) | | | |
| 18日(水)・乳児検診(13:15~14:00受付 福祉センター H6年5月・6月・9月・10月生の者)・さるびあ塾(9:30~11:30 中央公民館) | | | |
| 20日(金)・成分献血(10:00~16:00 役場) | | | |
| 21日(土)・門農まごと講座・中級園芸教室(13:00~ 門川農高) | | | |
| 22日(日)・第7回門川町婦人朝睦のつどい(12:30~ 文化会館) | | | |
| 23日(月)・かどがわ大学・初級英会話教室(19:30~ クリエイティブセンター) | | | |
| 24日(火)・平成7年度保育所入所申込受付及び面接
(13:30~16:30 中央保育所) | | | |
| 25日(水)・平成7年度保育所入所申込受付及び面接
(13:30~16:30 門川保育所) | | | |
| 26日(木)・平成7年度保育所入所申込受付及び面接
(13:30~16:30 平城保育所) | | | |
| 27日(金)・平成7年度保育所入所申込受付及び面接
(13:30~16:30 五十鈴保育所) | | | |
| 28日(土)・中級園芸教室(13:00~ 門川農高) | | | |
| 30日(月)・中級英会話教室(19:30~ クリエイティブセンター)
・平成7年度保育所入所申込受付及び面接
(13:30~16:30 草川保育園) | | | |
| 31日(火)・平成7年度保育所入所申込受付及び面接
(13:30~16:30 南町保育園) | | | |



11月1日現在人口

男	女	計	世帯数
8,954 (8,936)	10,040 (10,042)	18,994 (18,978)	6,001 (5,986)

()内は前月

謹んで新春のごあいさつを申し上げます。



門川町長

金丸 親治



60周年の年 一住みよい 門川町をめざして

皆様には、ご家族お揃いで、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

おかげさまで皆様がたの暖かい御支援をいただき、町政を担当してから13回目の新春を迎える日本一住みよい門川町の創造をめざして、町民1万9千人の幸せづくりと町勢発展のため、初心にかえり責任

輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。おかげさまで皆様がたの暖かい御支援をいただき、町政を担当してから13回目の新春を迎える日本一住みよい門川町の創造をめざして、町民1万9千人の幸せづくりと町勢発展のため、初心にかえり責任

輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。おかげさまで皆様がたの暖かい御支援をいただき、町政を担当してから13回目の新春を迎える日本一住みよい門川町の創造をめざして、町民1万9千人の幸せづくりと町勢発展のため、初心にかえり責任

輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。おかげさまで皆様がたの暖かい御支援をいただき、町政を担当してから13回目の新春を迎える日本一住みよい門川町の創造をめざして、町民1万9千人の幸せづくりと町勢発展のため、初心にかえり責任

輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。おかげさまで皆様がたの暖かい御支援をいただき、町政を担当してから13回目の新春を迎える日本一住みよい門川町の創造をめざして、町民1万9千人の幸せづくりと町勢発展のため、初心にかえり責任

町政発展の基本方向

町政発展の基本方向は、県北地域と第四次全国総合開発計画が目指す多極分散型国土づくりをはかる広域定住圏として位置付け、目的達成のため同計画が進める全国ネットワークの形成、定住と交流による地域経済、文化の活性化の基本方向をふまえ、21世紀に向かって東九州自動車道の大型化、日豊本線の高速化、宮崎空港駅の整備等交通基盤

町政発展の基本方向は、県北地域と第四次全国総合開発計画が目指す多極分散型国土づくりをはかる広域定住圏として位置付け、目的達成のため同計画が進める全国ネットワークの形成、定住と交流による地域経済、文化の活性化の基本方向をふまえ、21世紀に向かって東九州自動車道の大型化、日豊本線の高速化、宮崎空港駅の整備等交通基盤

町政発展の基本方向は、県北地域と第四次全国総合開発計画が目指す多極分散型国土づくりをはかる広域定住圏として位置付け、目的達成のため同計画が進める全国ネットワークの形成、定住と交流による地域経済、文化の活性化の基本方向をふまえ、21世紀に向かって東九州自動車道の大型化、日豊本線の高速化、宮崎空港駅の整備等交通基盤

町制 日本



創意工夫と、自助努力に支えられた「住みよい地域づくり」が、町民運動」を大きな基盤にしながら、行政の努力と民間の活力が一体となった町政運営に努め、総力をあげて「日本一住みよい門川町」を目指してまいらなければならないと存じます。

- ① 県北地域の中核となる拠点都市の形成
- ② 東九州自動車道等交通基盤の整備促進
- ③ 遠見半島の総合開発と観光の振興
- ④ 農林漁業、企業立地を含む商工業等産業の振興

- ⑤ 道路、都市計画、河川、公園、上下水道等公共事業の推進
- ⑥ 保健、医療、福祉の総合的対策と環境改善対策等の推進
- ⑦ 教育、文化、スポーツの振興
- ⑧ 住みよい地域づくり町民運動の推進

町政発展の基本施策

これまで町は、各般にわたら事業を実施、各種施設の整

これまで町は、各般にわたら事業を実施、各種施設の整

明けまして
お目出度うござります。
謹んで
新年のご挨拶を申し上げます。

門川町議会議長
米良 成志

町民の皆様には日頃から議会活動について、多大な協力とご理解を賜り感謝申上げます。現在の社会情勢はめまぐしく変化しております。このような時代の流れと共に私共門川町議会としまして

これも国際化、情報化、技術革新等の進歩と共に我が国が高齢化或いはバブル経済によるものであろうと思います。

このように時代の流れと共に私共門川町議会としまして

は、地方行政当局と共に二十世紀に向け地域住民の福祉向上を目指して真剣に取り組んで行かなければなりません。

経済情勢の低迷は持続されますが、景気回復基調にあると言

われていますが、国の財政硬直化は依然として持続してお

るも景気回復基調にあると言

てまいらなければならないと存じます。

しかし、地方行政においては住民のニーズに応えるべき

事業は遂行していく必要があります。健全財政の確立は図らなければなりません。幸い執行

当局の努力と町民の皆様の深い

理解のもとに諸施策が着実に進展を見ているところです。

新年を迎え、
皆々様のご多幸を
心からお祈り申し上げます。

門川町議会 議員一同

かどがわ 日曜朝市

変更について
1月7日(土)
午前7時~9時

毎月第一、第三日曜恒例の「かどがわ日曜朝市」ですが、平成七年の初商に限り中山神社大祭にあわせて、一月七日土曜日の午前7時~9時までアピオ前広場で開催いたします。

年の始めのお買物にぜひご家族連れでお越しください。本年も「かどがわ日曜朝市」のますますのご愛顧をよろしくお願い申し上げます。



消防出初式

1月4日(水)午前8時開会
門川小学校グランド
一斉放水
五十鈴川河川敷

県下のトップを切って、平成7年新春の初頭を飾る、本町消防出初式を左記のとおり挙行致しますので、多くの皆様の御声援を戴きますよう御願い致しますと同時に謹んで御案内申し上げます。

日 時
1月4日(午前8時開会)
場 所
門川小学校グランド
一斉放水、五十鈴川河川敷

成人おめでとう 「成人式典」のご案内

1月15日(日) 門川町総合文化会館



門川町では、平成7年1月15日(成人の日)に、成人を迎える青年を祝い励ます「成人式典」を、次のとおり行いますので、お知らせ致します。
日程
受付 15時~10時
式典 午前10時~10時40分
意見発表 午前10時40分~11時
記念撮影 午前11時~

※町民の皆様も、ご自由に参加出来ますので、ご来場をお待ちしております。
(社会教育課)

成人式を迎えた皆さんに心からお喜びを申し上げます。
二十歳になると、成人としての権利も与えられます。またいくつかの義務も生じます。
二十歳になると、成人としての権利も与えられます。またいくつかの義務も生じます。
国民年金に加入するのも、大事な義務の一つです。
平成3年4月1日から、働いている人はもちろん、はたかち以上の学生の皆さんも国民年金への加入が義務づけられました。「なぜ、学生も入らなければならなくなつたのか」と疑問をもつ方もいるでしょう。これには、次のような理

由があるのです。
もし、病気やけがをして障害が残つても、国民年金に加入していないと、障害基礎年金が支給されないので。また、将来受け取ることができるのは、四十歳の四十年間の加入期間を十歳の四十年間の加入期間とつて、老後はずつと先のことをです。
しかし、国民年金は、いざというときに国民みんなで支え合うシステムです。はたちになつたら、国民年金に加入しましよう。



はたちと選挙権 大人の自觉、大人の責任

成人を迎えると、法律的にも大人として認められ、さまざまな権利や責任をもつことになります。選挙権も、その中の権利の一つです。

選挙は、あなたの意思を主権者として政治に反映させることができる場です。決して、人の意思が一票に込められ、



表者を選ばなければなりません。

あなたの一票は、今後の日本のあり方を決めるのだと自覚しましょう。選挙になつたら、責任のある投票をしてください。

届け出は年金係です

成人式を迎えた人はもちろん、二十歳を過ぎて、まだ加入していない人は、役場の年金係において加入の手続きをしてください。



二十歳のあなたと国民年金 いまから将来のそなえを…

代表者を選び、社会を動かしていくます。政治は、最終的に国民が決めるのです。これが、主権在民です。

新聞などで国会の記事を読み、テレビで国会中継を見た

選挙権とは

代表者を選ぶ権利

ことがある人も多いでしょう。

席には国会議員が座っています。国民が選んだ代表者が、この方向を決める光景です。この代表者を選ぶ権利が、選挙権です。わたしたちの生活をよくするためにも、よい代

表者を選ばなければなりません。

あなたの一票は、今後の日本のあり方を決めるのだと自覚しましょう。選挙になつたら、責任のある投票をしてください。

届け出は年金係です

成人式を迎えた人はもちろん、二十歳を過ぎて、まだ加入していない人は、役場の年金係において加入の手続きをしてください。

昨年、年金改革法が成立しました

昨年の十一月二日、年金改革法が成立しました。
『支給開始年齢の引き上げ』や『在職老齢年金の仕組み』など要点のみ説明します。

一、年金額の引上げ

昨年は、年金見直しの年になっていたので、十月から年

金額が引き上げられました。

昨年四月にはスライド改訂があつたので、一年のうちに二回の引き上げがあつたことになります。

二、厚生年金の『支給開始年齢』の引き上げ

六十歳から支給されていた

老齢厚生年金の支給開始年齢を、別表①、②のとおり段階的に引きあげることになりましたが、六十歳から六十四歳までは、別個の給付と呼ばれる『部分年金』が支給されま

す。『部分年金』が支給されま

厚生年金の満額支給開始年齢

	生年月日	支給開始年齢 別個の給付は 60歳から支給
男	昭和16年4月2日～昭和18年4月1日	61歳
	昭和18年4月2日～昭和20年4月1日	62歳
	昭和20年4月2日～昭和22年4月1日	63歳
	昭和22年4月2日～昭和24年4月1日	64歳
	昭和24年4月2日以後	65歳
女	昭和21年4月2日～昭和23年4月1日	61歳
	昭和23年4月2日～昭和25年4月1日	62歳
	昭和25年4月2日～昭和27年4月1日	63歳
	昭和27年4月2日～昭和29年4月1日	64歳
	昭和29年4月2日以後	65歳

別表② 船員・坑内員の満額支給開始年齢

	生年月日	支給開始年齢 別個の給付は 60歳から支給
船員・坑内員	昭和21年4月1日以前	55歳
	昭和21年4月2日～昭和23年4月1日	56歳
	昭和23年4月2日～昭和25年4月1日	57歳
	昭和25年4月2日～昭和27年4月1日	58歳
	昭和27年4月2日～昭和29年4月1日	59歳
	昭和29年4月2日以後	60歳

三、障害年金受給権の『失権規定』の改善

障害年金を受けていた人の障害の程度が軽くなると、支給を停止されることがあり、三年間停止が続くと失権となっていましたが、六十五歳までは失権しないことに改正されました。

四、働く高齢者の支援

六十歳から六十四歳までの労働している人には、賃金が月額二十五万円未満なら、『在職老齢年金』が支給されました。

五、失業給付との調整

今回の改正では、賃金が増えれば、受け取る年金と賃金の総額もあがるように改められました。

六、死亡一時金の引き上げ

雇用保険の失業給付を受けている人でも、六十歳から老齢厚生年金を受けることができましたが、平成十年度以降は、失業給付を受けている場合は、年金が支給停止となります。

三、障害年金受給権の『失権規定』の改善

障害年金を受けていた人の障害の程度が軽くなると、支給を停止されることがあり、三年間停止が続くと失権となっていましたが、六十五歳までは失権しないことに改正されました。

四、働く高齢者の支援

六十歳から六十四歳までの労働している人には、賃金が月額二十五万円未満なら、『在職老齢年金』が支給されました。

五、失業給付との調整

今回の改正では、賃金が増えれば、受け取る年金と賃金の総額もあがるように改められました。

六、死亡一時金の引き上げ

雇用保険の失業給付を受けている人でも、六十歳から老齢厚生年金を受けることができましたが、平成十年度以降は、失業給付を受けている場合は、年金が支給停止となります。

平成七年四月から、保育所に入所を希望される方は、次により申請書を受付いたします。保育所は、児童の母親が家庭内外で働いている場合や、児童の家庭に病人・障害者がいる場合等の理由により、そな児童福祉施設です。したがって、児童教育の必要性のみの立場から保育所へ入所するこ

とはできません。

一、対象児童

満一歳児から就学前の児童、ただし南町保育園のみ〇歳児（四名程度）も受付けます。

二、申込みに必要な書類

（1）申告書の写し

（2）証明書

（3）平成六年分の給与所得の源泉徴収票、又は確定申告書の提出

（4）平成六年度町民税課税額証明書

三、申請書配布期間及び場所

平成七年一月九日から福祉保健課または各保育所で申請書の受付（書類審査）と面接調査を行いますので、下記の日時に行いますので、希望する保育所の面接日に入所する児童のある方は同様に面接を受け下さり。尚、初めてお問い合わせ下さい。

四、申請書受付場所及び時間

申請書の受付（書類審査）と面接調査を各保育所にて、下記の日時に行いますので、希望する保育所の面接日に入所する児童のある方は同様に面接を受け下さり。尚、初めてお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

※保育所入所手続きについてわからぬ点がありましたら、各保育所か福祉保健課までお問い合わせ下さい。



門農生と遊ぶ保育園児

平成七年度保育所入所申請について

平成七年四月から、保育所

に入所を希望される方は、次

により申請書を受付いたしま

すので、お知らせいたします。

保育所は、児童の母親が家

庭内外で働いている場合や、

児童の家庭に病人・障害者が

いる場合等の理由により、そ

な児童福祉施設です。したが

って、児童教育の必要性のみの

立場から保育所へ入所するこ

とはできません。

一、対象児童

満一歳児から就学前の児

童、ただし南町保育園のみ〇歳児（四名程度）も受付

けます。

二、申込みに必要な書類

（1）申告書の提出

（2）証明書

（3）平成六年分の給与所得の源泉徴収票、又は確定申告書の提出

（4）平成六年度町民税課税額証明書

三、申請書配布期間及び場所

平成七年一月九日から福

祉保健課または各保育所で

配布します。

四、申請書受付場所及び時間

申請書の受付（書類審査）と面接調査を各保育所にて、下記の日時に行いますので、希望する保育所の面接日に入所する児童のある方は同様に面接を受け下さり。尚、初めてお問い合わせ下さい。

四、申請書受付場所及び時間

申請書の受付（書類審査）と面接調査を行いますので、下記の日時に行いますので、希望する保育所の面接日に入所する児童のある方は同様に面接を受け下さり。尚、初めてお問い合わせ下さい。

四、申請書受付場所及び時間

申請書の受付（書類審査）と面接調査を各保育所にて、下記の日時に行いますので、希望する保育所の面接日に入所する児童のある方は同様に面接を受け下さり。尚、初めてお問い合わせ下さい。

四、申請書受付場所及び時間

申請書の受付（書類審査）と面接調査を行いますので、下記の日時に行いますので、希望する保育所の面接日に入所する児童のある方は同様に面接を受け下さり。尚、初めてお問い合わせ下さい。

あなたもベストウェイトをめざして
1年をスタートしませんか！

病気になってから
健康を考えるより、
健康な時から
病気も考えよう！

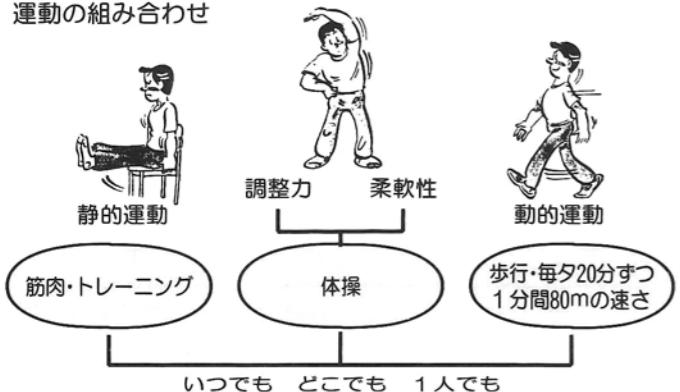
2月(胃)集団検診 大腸がん集団検診

※2月16日～24日(予定)まで、平成6年度最後の胃・大腸がん集団検診を行います。

今月は申し込み月です。全家庭に申し込み用紙がまわりますので、まだ今年度検診をうけていない方は受診するようにしましょう。

⑤上手に減量するための運動

運動の組み合わせ



マイペースで美しく歩こう

正しいウォーキングのフォーム



④健康体重のための「現代食事作法」

第1章

よく噛んで、ゆっくり食べる。
1回の食事には20～30分かけ途中で休み、よく味わって食べる(1口20回以上噛む)ことがコツ。

第2章

ドカ食いをしない。
1回の食事でまとめ食いは禁物。



第3章

食事をする場所は食卓だけ。
ソファーで、台所でと、あちこちで食べるのやめる。
もちろん間食も食卓でとる。

第4章

「もったいない食い」はやめる。
食べ残すのも、残り物を捨てるのも、健康のためと思いきって実行。

第5章

5分待っておかわりを。
もうすこし食べたいときは5分待ってから。

第6章

三食きちんと。
朝食抜きは逆効果、三食きちんと食べる。

第7章

夜おせい食事は避ける。
夜9時以降は食べない。



第8章

ながら食いをやめる。
テレビを見たり、本を読みながら食物を口にすることは禁物。

第9章

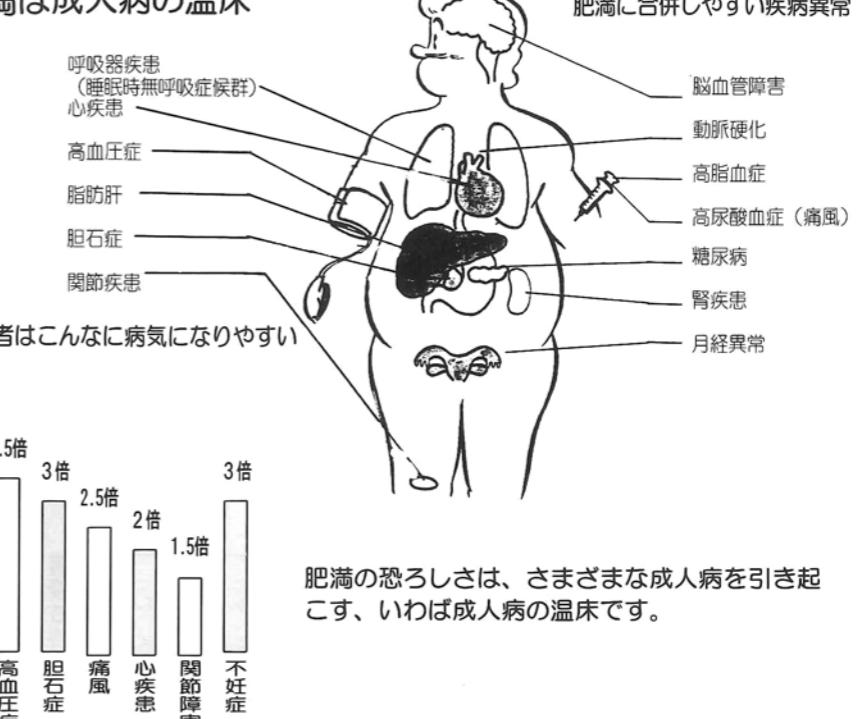
かさのある料理から。
サラダなどかさがあってカロリーの少ない料理から箸をつける。

第10章

食事が終わったらすぐに離れる。
食卓の食物に未練を残さないこと。

健康体重(ベストウェイト)のすすめ

①肥満は成人病の温床



②自分は、太っているの？

$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

※BMI指数は、体格指数といって、22前後の人人が最も病気にかかりにくく、死亡率も低いことが明らかになっています。

BMI指数を使った健康体重

$$\text{健康体重} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

(例) 身長150cmの人の場合は、
 $(1.5\text{m})^2 \times 22 = 49.5\text{kg}$ です。

あなたの体重はどうですか？オーバーした分があなたが減らす体重の目安です。

③あなたは、どんな太り方？

肥満にはリンゴ型と洋ナシ型の2つのタイプがあります。



リンゴ型(ピヤ樽型)は、上体肥満ともよばれ、おなかの周囲に脂肪がつくタイプで、やせるのが難しく、成人病になりやすい傾向があります。



洋ナシ型は下体肥満で、お尻や太ももへ脂肪がつき、洋ナシの体型をとる肥満です。なお、W/H比(ウエスト÷ヒップ)が男性で1.0、女性で0.8を越えると、リンゴ型肥満の体型とみなされます。

おしらせ

生涯学習 公開講座 "さるびあ塾"

1月――

「知っていると便利な郵便局」

公開講座"さるびあ塾"では、毎月いろいろな内容で教養講座を実施しております。今月は、郵便局のお話。郵便・保険・貯金、それぞれの担当者からお話を伺います。案外知らないお得な情報が聞けるかも?…。
どなたでも参加できます。気軽にお出掛け下さい。

期日 1月18日(水)
時間 午前9時30分~11時30分
場所 中央公民館
申込先 社会教育課



（会期）
3月3日(金)～3月12日(日)
（作品搬入期間）
2月10日(金)～2月12日(日)
午前9時30分～午後4時30分

☎ 0985-24-2071

※出品規定など詳しいことは、
門川町教育委員会社会教育課
にお問い合わせ下さい。

門川町社会福祉協議会

金 九万六千円
締切日 十二月十九日

■日向地区建設業協会様より
バザー益金

金 一万六千円
定期演奏会時の募金

■中村 高橋隆様より快気祝
金 一万円
門川中学校吹奏楽部様より

（一）は故人
七万円 庵川西 黒木サカエ様
（美好）

三万円 庵川西 黒木 信明様
(キクエ)

二万円 加草二区 平田加津代様

（高巳）

五万円 上町 児玉ミサエ様
(美登留)

い 今年は亥年



亥年は十二支の最後の干支です。イノシシは日本では北海道、東北、北陸の一部を除いた広い範囲に分布しています。イノシシといえば猪突猛進という言葉を連想しますが、今はゆとりの時代。暮らしにメリハリを。

宮崎県美術展のお知らせ

本年も広く県民に作品発表の場と鑑賞の機会を提供し、本県美術の振興を図る目的で『宮崎県美術展』を開催します。

（主催）
宮崎県、宮崎県教育委員会、
宮崎県総合博物館

（会場）
宮崎県総合博物館
(宮崎市神宮2-4-4)

第21回

寄付お礼

この度、門川建設業事業協同組合 理事長 長谷川勉様より金十万円をご寄付いただきました。

ここに、厚く御礼申し上げます。

なお、使途につきましては十分検討し、御主旨にそつて有効に活用させていただきます。

寄付お礼

この度、社会福祉事業に役立っていただきたいと左記の皆さまより御寄付をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

ここに厚くお礼を申し上げますと共に故人のご冥福を心からお祈り申し上げます。

その趣旨にそいまして、社会福祉事業に活用させていただきたく存じます。

寄付お礼

