



むとみわ

日本一住みよい

1996 第406号

門川町

迎春

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平成8年 元旦

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



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。
「門川町」の創造をめざして、町民19,000人の幸せづくりと町勢発展のため、初心にかえり責任と使命を感じ、誠心誠意努力していかなければならぬと決意を新たにしているところであります。

つきましては、今後の基本施策について申し述べたいと存じます。

潤いと活力のある町を

町政発展の基本方針

門川町は昭和10年2月11日町制を施行してから、平成7年で60周年を迎えました。本町は、延岡市、日向市の中心にあって新産業都市のベッドタウンと並行して農林漁業の基盤整備や門川商工コミュニティセンターの整備、企業の立地等、産業の振興、道路、都市計画、海浜公園の整備、小、中学校等教育施設、体育馆、総合文化会館、さらに、総合福祉センターの整備など、豊かで住みよい社会環境の整備に努め、「潤いと活力のある

町」づくりに向かつて着実な歩みを続けています。
申し上げるまでもなく、町政発展の基本は若者が定着し、後継者が育ち、人口が増え、さらに他地域から人や、金、物、情報が流入する活力ある町づくりであります。従いまして、これから町政の推進にあたっては、これまで進めてまいりました農林漁業、商業、工業の振興をはじめ道路、都市計画、教育、文化、福祉、保健、環境等、潤いと活力のある町づくりの各般の施策を

進めるとともに、町政発展の基本的な方向を十分にふまえ、自動車道を中心とする交通基盤の整備の展望をはじめ、激動する経済社会の大きな変革に伴う新しい時代感覚のもとに、変動する時代の流れ的に、確に対応して、活力ある街づくりの施策を積極的に推進し、21世紀に向けて大きく発展する町政の確かな足がかりを築いていくことが特に重要であると存じます。

なお、昨年の平成7年は町制施行60周年の意義深い年であり、町制施行60周年記念の課題事業として、特に次の事業を年次的に進めます。

- (1) 遠見半島の総合開発
- (2) ゴルフ場
- (3) 防災工事を先行して完成させ、現在18ホールの内、12ホールまでが芝張り工事を完了しており、来年早々にはクラブハウスも本町側にて着工する予定になつております。

- (1) ゴルフ場
- (2) 広域的なスポーツ公園の整備
- (3) メイングランド
- (4) 展望広場
- (5) 林間ジョギングコース
- (6) ロッジ等の施設

- (1) 広域的な福祉の拠点づくり（健康、学び、遊びを基本理念とし、福祉、公園、観光の一體的な総合施設）
- (2) A 中心的なレクリエーション施設
- (3) B 自然とのふれあい施設
- (4) C 農業体験施設
- (5) D スポーツ施設

- (1) 遠見半島温泉健康保養センター
- (2) 海洋性レクレーション施設
- (3) 親子、福祉対象者等運動施設
- (4) ふれあい農園
- (5) 広場

- (1) 弓道場
- (2) 生涯学習施設（宿泊施設）
- (3) 野鳥の森、昆虫の森、野草園、花木園
- (4) ふれあい農園
- (5) 門川小学校の改築整備
- (6) 五十鈴川の総合的な防災対策

町民の皆様には日頃から議会活動にご理解、ご協力を賜り感謝申し上げます。
現在の社会情勢はめまぐるしく変化しており、世界

的不況の中での輸入自由化により世界的競争を余儀なくされ、全てが厳しい状況であります。
このような時代の流れの中

町民の皆様には日頃から議会活動にご理解、ご協力を賜り感謝申し上げます。
現在の社会情勢はめまぐるしく変化しており、世界

的不況の中での輸入自由化により世界的競争を余儀なくされ、全てが厳しい状況であります。
このような時代の流れの中

門川町議会議長
米良成志

お目出度うございます。
謹んで
新年のご挨拶を申し上げます。

明けまして

お目出度うございます。

謹んで
新年のご挨拶を申し上げます。

新年のご挨拶を申し上げます。

門川町議会議長
米良成志

で門川町議会としましては、地方行政当局と共に二十一世纪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るも景気回復基調にあるといわれていますが、国の財政硬化は依然として持続しており、地方公共団体に対する交付税、補助金等の削減は余儀なくされている現状です。
しかし、地方行政において事業は遂行していく必要があり、健全財政の確立を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

であります。
さらに厳しい財政事情は持続すると予想されますが、私共議会としましても執行当局と一体となり、県北拠点都市指定に伴う遠見半島開発を初め、農林漁業の振興、土木建設事業の促進、商工業の育成強化、教育文化の向上、特に高齢者対策、生活環境整備等の推進を図り、町民の生活の安定と福祉の向上に議員一致協力して努力する決意であります。

今後尚一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。年頭に当たり町民の皆様方の益々のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げ御挨拶といたします。

新年を迎え、
皆様のご多幸を
心から
お祈り申し上げます。

門川町議会 議員一同

年賀状につきましては
虚礼廃止のため
ご遠慮させていただきます。

町長 金丸 親治
役員 栗田 淳則
収入役 牧野 義博
教育長 松田 寿典

県下のトップを切って、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
願い致しますと共に謹んで
御案内申し上げます。

成8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
願い致しますと共に謹んで
御案内申し上げます。

期日 1月4日(木)

場所 式典 門川小学校グラウンド

(8時)

パレード 国道10号線
(11時半)

一斉放水 五十鈴川河川敷
(12時)



消防出初式

1月4日(木) 午前8時
門川小学校グラウンド

- パレード(国道10号線)
- 一斉放水(五十鈴川河川敷)



成人式と国民年金 大人の義務は 年金から



国民年金は 強制加入

毎月第一、第三日曜恒例の「かどがわ日曜朝市」ですが、平成八年の初商を、一月七日(日)の午前8時より十時までアピオ広場にて開催いたします。年の始めのお買物に、ぜひご家族連れでお越しください。

今年も「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。心からお祝い申し上げます。成人式を迎えた皆さんに、心からお祝い申し上げます。二十歳になると、大人の仲間入りをすることになり、多くの権利と義務が生まれ、行動や判断も自分の意志と責任のもとに行うことになります。さて、皆さん、「国民年金」に加入することも、大事な義務の一つなのです。

国内に住んでいる二十歳から六十歳までの人は、すべて

国民年金に加入しなければなりません。被用者年齢(厚生年金や各種共済年金のことです)の掛金の中に、国民年金の保険料も含まれていますので別に手続きは要りません。しかし、農林漁業、商業等の仕事をしている方や、学生無職の方はすべて国民年金に加入しなければなりません。

納めた保険料は

所得から全額空除

確定申告の時期が迫ってきました。国民年金の保険料は、家族のために納めた分も含めて、「社会保険料空除」の扱いをうけますので、所得金額が

- ① 二十歳になつたら役場の年金係にて、加入の手続きをしてください。
- ② 保険料は、毎月納めてください。
- ③ 納めることができないときは、未納のまま放置しないで相談に来てください。

国民年金の 三原則

老齢年金や、遺族、障害年金の請求手続きにみえて、期間不足のために支給されないと言ふことがあります。

かどがわ 初商

1月7日(日) 午前8~10時
甘酒無料配布や
新春もちまき大会も
あります!

毎月第一、第三日曜恒例の「かどがわ日曜朝市」ですが、平成八年の初商を、一月七日(日)の午前8時より十時までアピオ広場にて開催いたします。年の始めのお買物に、ぜひご家族連れでお越しください。

今年も「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。

成人おめでとう 「成人式典」のご案内

1月15日(月) 午前10時から

門川町総合文化会館で
受付は午前9時からです

日程	受付	午前9時~10時	10時40分	11時
意見発表	午前10時40分	午前10時	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。

問い合わせ



君の一票
何かが輝く 何かが良くなる

ご成人おめでとうございます 大人の自覚・大人の責任

はたちになると「選挙権」
はたちと選挙権
はたたかれていたり、勤めている人、
二十歳前にや役所に勤めてい
らなければなりません。

はたちになると「選挙権」
を行使することができます。
この選挙権とは、文字通り、
わたしたちが選挙に参加でき
ます。

はたたかれていたり、勤めている人、
二十歳前にや役所に勤めてい
らなければなりません。

しかし、このところ選挙の
投票率の低さです。しかも、
棄権する人の多くは、20歳代
の若者なのです。将来の日本
を支えていく皆さん。これから
の政治の行方、わたしたち
の生活の行方は、あなたの1
票が決めるものです。選挙の
ときは、一人の大人として、
責任ある1票を投じるよう
してください。



教育委員会社会教育課
☎ 1140 (内線 40)

門川町では、平成8年1月
15日(成人の日)において、
成人になられた方を祝い励ま
す「成人式典」を、次のとお
り行いますので、ご案内申し
上げます。

一人ひとりの地震に対する心がまえが大切です。

阪神・淡路大震災から1年 あらためて地震に備えよう！

まず、身の安全を守る

慌てて外に飛び出さない

大きな揺れを感じたら、まずテーブルなどの下に身を隠しましょう。座布団などが身近にあれば、頭部を保護してください。慌てて外に飛び出すと、看板や窓ガラスの破片などの落下物で、思わぬ大けがをすることがあります。揺れはほとんどの場合、1分以内で収まりますので、その間ジッとしていることが大切です。揺れが収まり、家族の安全が確認されたら、素早く玄関や窓を開けて非常脱出口を確保しましょう。

また、目の前でガス器具やストーブなどを使用している場合は、素早く火を消します。消火のために別室に行かなければならぬ場合は、揺れが収まってからにします。万一出火したときは、消火器や三角マケツなど消火用具を使い、火の小さいうちに消し止めるように。隣近所も確認し、みんなで協力して初期消火に努めましょう。

避難は必ず徒歩で

避難するときは必ず徒歩でしましょう。服装は活動しやすいもので、また、荷物は最低限必要なものにとどめ、なるべく背負うようにします。正しい情報を入手するため市町村役場、消防署、警察署やテレビ、ラジオからの情報には絶えず注意します。負傷者がいる場合、軽いけがの処置は、皆で協力して応急手当をしましょう。

5,500人を超える犠牲者と甚大な被害をもたらした「阪神・淡路大震災」の発生から1年。大震災から学んだ教訓を生かすため、現在、耐震性貯水槽や防災資機材の設置など、さまざまな防災対策が各地域で進められています。しかし、これと併せて重要なのは、やはりわたしたち一人一人の地震に対する心がまえです。

大震災に限らず昨年は各地で地震が頻発し、「地震列島」日本をあらためて印象づけられました。いつ、どこで起きてても不思議ではない地震に備え、その対処法と日ごろからの備えについて、もう一度確認してみましょう。



家族で防災会議を開こう

大地震が起きたときに備え、ふだんから家族で次のことを話し合っておきましょう。
①家のなかでどこが一番安全か
②幼児やお年寄りの避難はだれが責任をもつか
③避難場所、避難路はどこか
④避難するときだれが何を持ち出すか
⑤非常持ち出し袋はどこに置くか
⑥家族間の連絡方法と最終的に落ち合う場所はどこにするか

家の内外を点検しよう

ブロック塀などの倒壊の原因は、基準どおりの鉄筋が入っていないかったり、転倒防止の控壁がなかったりなど施工上の欠陥によるものが多いので、点検しましょう。家の柱など老朽化しているものは補強します。家のなかでは、テレビやタンスなど家財道具を固定し、ガラス戸が割れて飛び散らないよう飛散防止フィルムなどを張ります。

“いざ”というときのために

消防用具はすぐ使えるところに

消防用具は使いやすいところに置きます。消防用水として常に浴槽には水をはっておくこともお忘れなく。非常持ち出し品としては救急箱、衣類、手袋、毛布、ヘルメットまたは防災ズキン、携帯ラジオ、食品(インスタントラーメンなど)、水、缶切り、ライター、ナイフ、懐中電灯、ロウソク、現金、通帳、印鑑などを用意しましょう。



▲日ごろの訓練が、いざ、というときに役立ちます

交通事故等育成資金の貸付のご案内

1、対象者

自動車事故により死亡または重度の後遺障害が残った者の子弟(0才~中学校卒業までの幼・児童)でそこの保護者が住民税を納めている等の一定の要件に合致するもの。

2、貸付金額

はじめに一時金
15万1千円
貸付期間中、毎月
1万9千円
小中学校入学時に入学支度
4万3千円

3、貸付期間

貸付決定の月から中学校卒業の月まで

4、利子

無利子

5、返還方法

割賦(月賦・半年賦・年賦から選択)による無理のない、20年内の均等払いです。

交通事故介護料支給のご案内

1、対象者

自動車事故で脳損傷・脊髄損傷を生じた方で一定の基準に合致するもの。

2、支給額

入院の場合は1日につき
4,000円
自宅の場合は1日につき
2,000円

3、所在地

〒880 宮崎市大淀4-5-3
南宮崎駅前ビル

◎詳しいことについては自動車事故対策センター宮崎支所業務課までお問い合わせ下さい。

身体障害者のリハビリテーションに関する専門的相談や指導助言及び訓練指導を身体障害者相談センター(清武町)、都城市、延岡市、日向市で行っています。これは、身体障害者が家庭や社会生活に適応し、生きがいと満足感を持つて生活できるよう援助することを目的としています。内容については、次のとおりです。

1、実施機関

宮崎県身体障害者相談センター

2、対象者

身体障害者手帳を有する方で、医療リハを終了して在宅あるいは施設で生活している方及び医療リハ継続中で医療機関から紹介のあつた方。常生活動作訓練、屋外行動訓練等。

3、実施内容

身体障害者手帳を有する方で、医療リハを終了して在宅あるいは施設で生活している方及び医療リハ継続中で医療機関から紹介のあつた方。常生活動作訓練、屋外行動訓練等。

4、実施方法

・拠点リハビリ

・表のとおりです。

5、申し込み

今後の日程については、

週間前までに申し込みをして下さい。

門川町交通安全対策協議会
交通事故防止に努めましょう。人ひとりが自覚をもつて、交通事故防止に努めましょう。これらは重大事故につながるものばかりですので、一歩間違えると、すぐに重大事故につながるものが多めです。今年は、この表から門川町の名が無くなるよう頑張りましょう。

県内44市町村別交通違反ワースト順位

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
飲酒運転	北郷町	南郷町	西郷村	日南市	日之影町	五ヶ瀬町	諸塙村	須木村	門川町	北方町
一時停止違反	綾町	門川町	延岡市	清武町	日向市	北方町	北浦町	宮崎市	国富町	西都市
信号無視違反	日向市	門川町	北郷町	高鍋町	日南市	都城市	山田町	東郷町	高岡町	えびの市
シートベルト違反	延岡市	南郷町	川南町	門川町	北方町	日向市	都農町	日南市	高鍋町	東郷町

ことしこそ事故〇を

交通事故が多発しています。

昨年は、例年なく交通事故が多発しており、11月22日には、100人の大台を超ました。

特に、高齢者の死亡事故が多発しており、全事故の3割以上を占めています。また、若者に起因する事故も増えており、交通事故の基本的モラルの欠如によるものが多くを占めています。

これらの違反は一步間違えると、すぐに重大事故につながるものばかりですので、一歩間違えると、重大事故につながるものが多めです。今年は、この表から門川町の名が無くなるよう頑張りましょう。

多発中！ 交通事故死事故

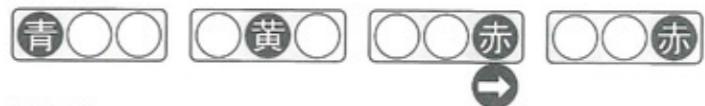
右折矢印信号の運用方式を統一

～右折矢印の後に黄色信号を～

1. 県内の右折矢印の運用方式

(1) 現行方式

青色灯火から黄色灯火、続けて赤色灯火と右折矢印を表示し、その後全赤表示とする。



(2) 新方式

青色灯火から黄色灯火、続けて赤色灯火と右折矢印を表示し、再び黄色灯火を表示させた後、全赤表示とする。



2. 変更年月

昨年12月から順次実施、当署管内は平成8年1月18日工事予定です。当署管内は、塩見大橋北詰め交差点（国道10号）、原町交差点、が該当します。

国道10号線への進入の方法が変更になります

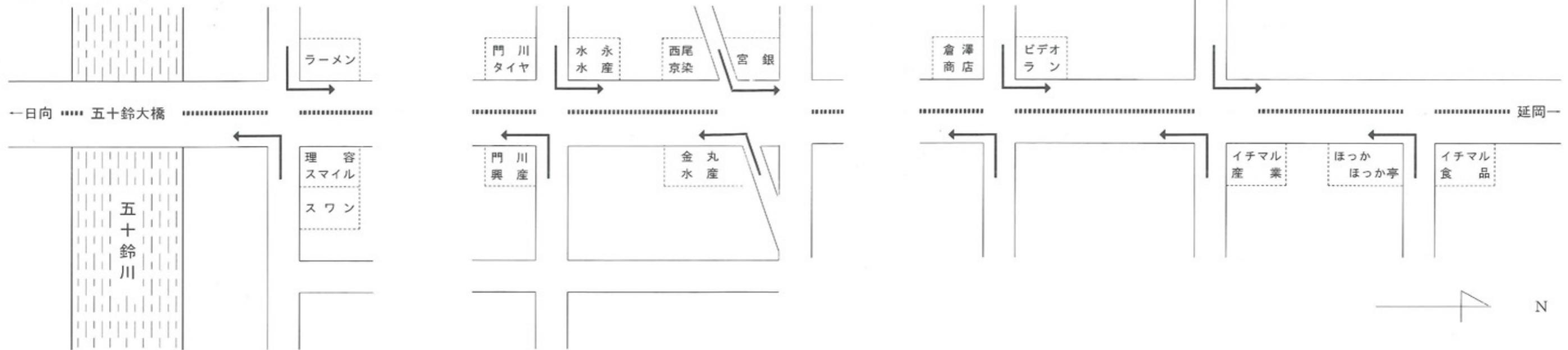
予定時期は 1月末～2月上旬

※脇道からの10号線への進入方法は、図の矢印の方に向ります。

※10号線を走行中の車が脇道へ進入する場合については、従来どおりです。

※実際に規制が始まるのは、その場所に標識が設置されてからになります。（予定時期は平成8年1月末～2月上旬ごろ）

平成7年は県内でも異常なほど交通事故が増加しました。門川町においても近年に多くの事故が増加しており、特に人・車の10号線横断による重大事故が多く発生しています。このような事態を受けて、宮崎県公安委員会は10号線への進入に対し、進入方法の規制を下すことになりました。規制を受ける場所は下図のとおりです。



門川町内に住所を有する方は、本年は三月十五日までに申告書を提出していただることになっています。



住民税の申告は期限内に



- 本町においては、平成八年度の住民税（町県民税）・国民健康保険税の申告相談を別表日程のとおり各地区ごと行いますので、申告についての概要を説明します。
- 一、申告書を提出しなければならない人
 - (1) 住民登録の有無にかかわらず、平成八年一月一日現在門川町に居住していた人
 - (2) 給与支払報告書の提出のない事務所、事業所の給与所得者
 - (3) 給与所得者で、農業・營業・不動産、その他の所得のあった人
 - (4) 給与所得者で難損控除、医療費控除、または給与支払報告書と異なった扶養控除を受けようとする人
 - (5) 住民税の申告書が届いた人
(無職の方でも申告書を提出する)

平成8年度 住民税・保険税申告相談日程予定表

月	日	曜	午前(9:00~12:00)		午後(13:30~16:00)			
			地	区	場	所	地	区
2	15	木	三ヶ瀬	三ヶ瀬集落センター	上井野	西門川児童館		
	16	金	小松	小松公民館	大内原	大内原集会所		
	19	月	小園	小園公民館	中山	中山公民館		
	20	火	城屋敷	城屋敷公民館	五十鈴	五十鈴集落センター		
	21	水	南町1区	古川公民館	南町2区	南町2区公民館		
	22	木	東栄町	東栄町公民館	西栄町	西栄町公民館		
	23	金	宮ヶ原	宮ヶ原公民館	栄ヶ丘	栄ヶ丘集会所		
3	1	金	中尾	中尾公民館	下納屋	下納屋公民館		
	4	月	上納屋1・2・3区		上納屋公民館	(終日)		
	5	火	南ヶ丘	南ヶ丘公民館	尾末東	尾末東公民館		
	6	水	中村	中村公民館	竹名	竹名公民館		
	7	木	松瀬	松瀬集落センター				
	8	金	牧山	牧山公民館	谷の山	長宅		
	11	月	加草1・2区	加草公民館	加草3・4区	加草公民館		
	12	火	庵川西		庵川西公民館	(終日)		
	13	水	平城東	平城東集会室	加草5区	新浜公民館		
	14	木	上町	役場1階会議室	旭町	旭町公民館		

延岡税務署が行う 相談日	2月26日	月	午前9時~午後4時
	2月27日	火	
	2月28日	水	役場3階会議室
	2月29日	木	

※住民税申告についてのおたずねは
☎63-1140 門川町役場税務課(内線21番)まで

に申告相談を予定しているので、できるだけ関係地区で申告をすませて下さい。

なお、申告を必要とする方については、事前に申告書などを配布する予定にしておりますので、家族構成欄など、自書できるところは記入して下さい。

本町においては、平成八年度の住民税（町県民税）・国民健康保険税の申告相談を別表日程のとおり各地区ごと行いますので、申告についての概要を説明します。

- 二、申告をする必要のない人
 - (1) 所得税の確定申告をする人
 - (2) 給与支払報告書、給与支払証明書、給与明細書、その他所得の算定上必要な関係書類

- 三、申告の際に持参するもの
 - (1) 印鑑
 - (2) 給与支払報告書、給与支払証明書、給与明細書、その他所得の算定上必要な関係書類
- 四、申告期間
 - (1) 申告書の提出期限は三月十五日までとなつてますが、例年どおり別表日程のとおり各地区ごと
 - (2) 生命保険料、共済掛金などの領収書
 - (3) 国民健康保険、国民年金など、社会保険料支払を証明するもの（領収書など）

税の申告はお早めに！

償却資産の申告

一月中に！

還付申告

二月十六日～三月十五日

所得税の確定申告

平成七年分の所得税の確定申告は、二月十六日から始まります。申告期限は三月十五日ですが、期限間近になりま

1月1日現在、一件二十万円以上の事業用機械、器具、備品等の償却資産を門川町内に有する人または事業所は、毎年申告していくことになります。

○平成7年に申告のあつた方には申告書を送付しています。

○新規に償却資産を有した方は、税務課にて申告して下さい。

詳しく述べ、税務課固定資産係にお尋ね下さい。

申告期限 1月31日

※所得税、住民税申告の際、減価償却費として控除対象となりますので、必ず申告して下さい。

詳しく述べ、税務課固定資産係にお尋ね下さい。

☎63-1140 (内線19)

消費税(個人事業者)の確定申告は正しくお早めに



所 得 税

消費税(個人事業者)

戸籍手数料が変ります

平成七年十月十八日付で、戸籍手数料令が改正される、戸籍謄本等の交付手数料が平成八年一月一日から次とのおり改ざされます。

お問い合わせは役場

場町民係まで!!

☎63-1140 (内線13番)

	現 行	改 正
戸籍謄本・抄本	1通につき 400円	450円
除籍謄本・抄本	1通につき 700円	750円
戸籍記載事項証明	1件につき 300円	350円
除籍記載事項証明	1件につき 400円	450円
届出、申請、受理などの証明	1通につき 300円	350円
法務省令で定める様式による証明	1通につき 1,300円	1,400円

ことしも元気なスタート！

適度な運動とバランスのとれた食事を
そして病気の早期発見が大切です。

予防接種のお知らせ

二種 混合 (D T)

1月いっぱいです



2月からの

胃がん 大腸がん

検診のお知らせ

胃がん検診及び大腸がん検診が、右記日程で予定されています。回覧にて申し込みをとりますので、忘れずに申し込んで下さい。

胃がん検診料金

年齢	一般	国民健康保険 加入者
40歳未満	3,900円	3,400円
40歳以上	1,200円	700円

問い合わせ先 福祉保健課 ☎63-1140内線18

百日咳にかかった生後3～90日までの乳幼児

乳幼児期に3回以上、三種（或は二種）混合ワクチンを接種した 小学6年生 が対象の二種混合が1月までになっています。下記日程で行われますので、もれのないようにお願いします。

二種混合ワクチン接種日程

実施日	会場	受付時間
1月8日(月)	田中病院	午前9:00~午前11:30 午後2:00~午後4:00
1月17日(水)	白石病院	午後2:00~午後3:00
1月23日(火)	寺尾医院	午後3:00~午後3:30
1月25日(木)	日向病院	午後2:30~午後3:00(要予約)

胃がん検診及び大腸がん検診予定日程

実施日	会場	受付時間
2月15日(木)	上井野公民館	午前8:00~9:00
2月16日(金)	門川町役場	午前7:30~9:00
2月20日(火)	門川駅前	午前7:30~9:00
2月21日(水)	加草公民館	午前7:30~9:00
2月22日(木)	庵川西公民館	午前7:30~9:00
2月23日(金)	門川町役場	午前7:30~9:00

※検診場所は申し込みによって変更になる場合があります。

大腸がん検診料金

年 齢	一 般
40歳未満	1,500円
40歳以上	500円

日本人の死亡原因の上位三位は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患です。悪性新生物のなかで多くは胃がん、肺がん、大腸がんなどです。心疾患では、心臓の動脈が硬化し、血行障害による急性心筋梗塞を引き起こす虚血性心疾患という病気が増えています。脳血管疾患では、以前は脳出血が多く、つたのですが、最近は脳梗塞が増加しています。

病気の原因は

ふだんの食生活にあり

ふたつの食生活について

健康と 栄養の話

います。といつても、たった二の食事ですぐ発病するわけではないので、わたしたちは食生活のりに気づくことはありません。

また、これらの病気は、年をとるとともにかかりやすい病気であるということも分かっています。

若いころは、暴飲暴食しても何の症状も表れてきません。しかし、高齢になると、そのつけが健康障害として表れやすくなります。肥満・糖尿病、高血圧、高脂血症といった病態がまず表れ、その後、がん、脳梗塞といった、日常生活を不自由にさせるさまざまな病気が襲ってくるのです。

毎日の食事が
その後の健康を左右する
これらの病気にからないため



トケノザ、スズナ、スズシロの春の七草を、羹（あつもの、熱い吸い物）にして食べると万病を除くとされていました。

その後、七草をかゆに入れるのが一般的になりました。七草をまな板の上に置き、「七草なずな、唐土の鳥が日本の土地に渡らぬ先に七草なずなを摘みそろえ……」と唱えながら包丁やすりこぎで音を出してたたく風習が広く行われるようになります。鳥追いの歌のようです。

旧暦の時代は野に出て若菜を摘んだものが、新暦になつてからは雪深いところなどでは七草をそろえることが難しく、一々二種類の菜だけを使うこともあります。

ところで最近は七種の草をセットにして鉢植えにしたものも売っていますし、レトルトパックにした七草がゆもあります。また、七草をフリーズドライにしたものもあります。そのまま、かゆに入れればいいわけです。これをふりかけ代わりにご飯にかけて食べる人もいます。いずれにしても、七草を食して新しい年を元気で過ごしたいという気持ちには変わりはないわけです。

若い頃から食生活に気を配ろう

七草がゆ

一月七日は、七草がゆを食べる日ですね。この風習は平安時代からあつたよう

今月の主な行事

1日(月)・元旦

4日(木)・消防出初式(8:00～ 門川小グラウンド)

5日(金)・血压測定(9:00～11:00 役場町民室)
・マタニティ教室③(13:30～15:00 役場宿直室)

7日(土)・かどがわ日曜朝市 初商(8:00～10:00)

8日(日)・英会話教室(19:00～ クリエイティブセンター)

9日(火)・地域婦人定例会(19:30～ 中央公民館)

10日(水)・かどがわ大学(19:30～ クリエイティブセンター)

15日(月)・成人の日 成人式典(10:00～ 文化会館)

16日(火)・文学講座(19:30～ 中央公民館)

17日(水)・ツベルクリン反応(14:00～ クリエイティブセンター)

19日(金)・BCG接種(14:00～ クリエイティブセンター)

20日(土)・中級園芸教室(13:00～ 門川農高)

21日(日)・かどがわ日曜朝市(8:00～10:00)

22日(月)・成分献血(役場)
・英会話教室(19:00～ クリエイティブセンター)

23日(火)・乳児健診(13:30～ 福祉センター)
・乙島学園(9:20～ 中央公民館)

24日(水)・青色申告説明会(10:00～ クリエイティブセンター)
・かどがわ大学(19:30～ クリエイティブセンター)

29日(月)・英会話教室(19:00～ クリエイティブセンター)

31日(水)・償却資産申告〆切日
・献血(10:00～11:00 ホームワイド)
// (11:30～13:00 宮崎部品)
// (15:00～16:30 安井)
・1才児健康相談(9:30～ 福祉センター)
・1才6ヶ月児健康相談(13:30～ 福祉センター)

町の人口 12月1日現在

男	女	計	世帯数
8,965	10,078	19,043	6,116
(8,965)	(10,071)	(19,036)	(6,110)

発行／門川町総務課
〒889-06 宮崎県東臼杵郡門川町本町1-1
TEL (0982) 63-1140(代)



平成七年十二月十五日届出迄
門川町社会福祉協議会



今年

は子年。昔は夜

えたりしたもので

ネズミ

は、数も種類
も多く、ほ乳

るといわれています。しかも
ほぼ全世界に分布しています
ネズミ算という言葉もあるよ
うに、繁殖力がおう盛で、一
回に二十匹の子を産む種類も
あります。

身近な動物だけに、ことわざにもしばしば登場します。弱者でも追い



詰められると強者に逆襲するという意味の「窮鼠猫を嘯む」や、前ぶれの騒ぎばかり大きくて、実際の結果は極めて小さいことの例えである「泰山鳴動して鼠一匹」などは、よく知られて

さて、子年は十二支のトップ。昨年は、天災や事件の多い暗い年でしたが、今年は気分一新して、いい年になりますように。

寄付お礼

○門川中学校吹奏楽部協力へ
様より
金一万円

げますと共に、故人の御冥福を心からお祈り申し上げます。なお、使途につきましては、その趣旨にそいまして、福祉事業に活用させていただきたいと存じます。

福祉ふれあい祭り'95バザー
益金として金五千円

門川町社会福祉協議会

寄付お礼

寄付お礼

この度JA日向、理事長の
池田金五郎様より、交通事故
対策事業の一環として交通安全
全施設（ナイトポリス）三井

寄付お礼