

町報

K A D O G A W A

かどがわ

2

平成16年2月 第503号

今月の主な内容

◎平成16年消防出初式が挙行されました・・・ 3

◎町民税・県民税・国民健康保険税
申告のご案内・・・ 4～5

◎入学おめでとう・・・ 6

◎図書館だより・・・ 8～9

◎第18回かどがわ健康ロードレース大会
参加者募集・・・ 14

◎門川町立小・中学校用務の
業務委託者を募集します・・・ 20



祝 成人おめでとうございます



門川町の成人式典が1月11日（日）に門川町総合文化会館で開催され、はれて203名の方々が大人の仲間入りをされました。

成人証書代表受領：黒木 寿幸さん（上井野）【写真左上】

誓いのことば：坂本 純平さん（平城東）、宮原 由加利さん（下納屋）【写真右下】

意見発表：山室 充希さん（加草3区）【写真右上】

日本一住みよい門川町

平成16年 消防出初式が挙行されました。

平成16年の新春を飾る消防出初式が、県知事代理をはじめ多数の来賓を迎え、1月4日（日）海浜公園で挙行されました。

式典には、金丸剛団長以下273名の団員が参加し、日頃の訓練の成果を披露しました。

また、第3部班長 峰八郎以下51名の団員が消防功労者として表彰されました。

なお、通常点検の部の入賞部は次のとおりです。

優勝 本部 準優勝 第一分団第1部

3位 第二分団5部



元気な消防団、元気なまち！ ファイヤーマンフェスティバル119 が開催されます!!

2月29日（日）13:00開演

場 所：門川町総合文化会館 大ホール

防災、人命救助、災害復旧…仕事に、子育てに励みながらも地域の安全のために消防団活動に取り組む若者たちの交流イベントが開催されます。



第1回 人にやさしい町づくり運動推進大会 第13回 生涯学習推進大会



大会のテーマ

『一人一役・あなたが主役の人にやさしい町

づくり・まず実践を!』

本大会では、町内各組織による実践発表の他、ベテラン俳優として数々の作品に出演したNHK「生きもの地球紀行」では、レギュラー出演およびナレーションを努めた「柳生 博先生」が「森と暮らす、森に学ぶ」と題して記念講演が開催されます。楽しみに参加ください。

- 期 日 平成16年2月22日（日）
- 主 催 門川町・門川町教育委員会
人にやさしい町づくり運動推進協議会
門川町生涯学習推進本部
(財) 門川ふるさと文化財団
- 場 所 門川町総合文化会館
- 日 程 受 付 午前8時30分～
推進大会 午前9時～12時
(1) 開会行事
(2) 実践発表
(3) 記念講演



俳優 柳生 博先生

プロフィール

やぎゅう・ひろし
昭和12年1月7日生まれ 67歳
出身地 茨城県
俳優座 9期生

趣 味 土いじり（植樹）
著 書 「八ヶ岳倶楽部 森と暮らす、
森に学ぶ」
「素朴がいい」「森のやすらぎ」

「やっちみるや、健康づくりウォーキング大会」

午後1時より、健康づくりにあなたも参加しませんか。
門川町総合文化会館～小園上水道水源地折り返し（7km）



○お問い合わせ 教育委員会（社会教育課） ☎63-1140 （内線266）

町民税・県民税・国民健康保険税 申告日程表 [H16.2/16~3/15]

日	時	対象地区等	会場
2月16日(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	上町 本町 五十鈴 城ヶ丘	門川町役場 (別館一階会議室)
2月17日(火)	9:00~11:00 13:00~15:00	平城西 平城東	
2月18日(水)	9:00~11:00 13:00~15:00	中尾 尾末東 後向 下納屋 旭町	
2月19日(木)	9:00~11:00 13:00~15:00	中山 小園 城屋敷	
2月20日(金)	9:00~11:00 13:00~15:00	上納屋1区 上納屋2区 上納屋3区	
2月23日(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	三ヶ瀬 上井野 大内原	三ヶ瀬集落センター 西門川活性化センター
2月24日(火)	9:00~11:00 13:00~15:00	庵川西(住所が庵川西1丁目~6丁目) 庵川西(住所が須賀崎1丁目~5丁目、大字庵川)	庵川西公民館
2月25日(水)	9:00~11:00 13:00~15:00	谷ノ山 東栄町 西栄町	地区会長様宅 東栄町公民館
2月26日(木)	9:00~11:00 13:00~15:00	竹名 宮ヶ原 中村 栄ヶ丘	宮ヶ原公民館
2月27日(金)	9:00~11:00 13:00~15:00	小松 松瀬	小松公民館 松瀬公民館
3月1日(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	庵川東 牧山	庵川東公民館 牧山公民館
3月2日(火)	9:00~11:00 13:00~15:00	加草1区 加草2区 加草5区 加草3区 加草4区	海浜総合公園管理棟
3月3日(水)			
3月4日(木)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場で都合のつかない方	
3月5日(金)			
3月8日(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	南町1区 南町2区 南ヶ丘	クリエイティブセンター (文化会館の隣)
3月9日(火)			
3月10日(水)			
3月11日(木)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場で都合のつかない方	
3月12日(金)			
3月15日(月)			

※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。

3.また、お仕事の都合で時間内に申告が出来ない場合は、**2月16日から2月27日の間に限り午後5時30分から午後7時まで**役場で申告することができます。ご希望の方は電話で予約してください。(☎63-1140 内線249・236)

町民税・県民税・国民健康保険税 申告のご案内

この申告は、平成16年1月1日現在門川町に住んでいる方、全員が対象です。ただし、個人宛の申告案内(ハガキ)は通知はいたしませんので、次頁の日程表をご覧の上、期限内に申告を済ませてください。



ご持参していただくもの

1. 所得の計算に必要なもの

- ①給与、賃金及び報酬等のあった方は、源泉徴収票か給与明細書又は支払い証明書。
- ②年金収入のあった方は、支払者から郵送されてきた源泉徴収票。
- ③事業(営業・農業・漁業・不動産収入等)を営んでいる方は、
・収支の内容がわかる帳簿、請求書、納品書、領収書、預金通帳等。
- ④その他に、生命保険、簡易保険の満期や譲渡所得で国税(確定申告)の申告不要となった所得のあった方は、その関係書類。

2. 所得から差し引く金額の計算に必要なもの

- ①生命保険料、損害保険料の支払い証明書。
- ②社会保険料の支払い証明書又は、領収書。(国民年金の平成15年1月以降に納付した額のわかる領収書、又は通帳等。)

3. 印鑑を必ずご持参ください。

次の要件に該当する方は、申告する必要がありません。

1. 給与所得だけで年末調整の済んでいる方。
ただし、医療費控除等を受ける場合は、申告してください。
2. 公的年金だけの方。ただし、次の条件に該当する方。
①昭和14年1月1日以前生まれの方で、公的年金の合計額が228万円以下の方。
②昭和14年1月2日以降生まれの方で、公的年金の合計額が98万円以下の方。
3. 確定申告をした方。(する予定の方)。
ただし、確定申告が必要になった場合は、町の申告が必要です。

※税務署から申告用紙が送られてきた方は、
延岡税務署で申告してください。

※申告がない時は、国民健康保険税にあつては軽減の対象とならない場合などがあります。例えば、収入がなくても申告をしない時は、未申告の扱いとなることもありますので、ご注意ください。

お問い合わせ 税務課(住民税申告担当) ☎63-1140(内線236・249)

入学おめでとう

平成16年度の新入学児童を平成16年1月8日現在で調査いたしましたので、地区名・氏名の誤りや記載漏れがありましたら、教育委員会までご連絡ください。

※連絡先 門川町教育委員会教育総務課学校教育係
☎0982(63)1140(内線268)

該当児童
平成9年4月2日から
平成10年4月1日まで
に生まれた児童

【三ヶ瀬】 池田 百伽 川田 雄也 黒木 大地 【小松】 炭倉 帆香 【城屋敷】 高橋 侑平 【中山】 米良 優成 早田 駿哉 【五十鈴】 黒木陽菜子 【南町1区】 小川 晃生 黒木 研志 児玉 三歩 後藤 優介 田口 琴音 廣本 大輔 【下町】 植木 秀哉 久米 杏奈 小早川 悠斗	是澤 春菜 原口 拓也 安田 大輝 矢野 幸太 矢野 凌 【本町】 黒木 裕子 坪内 美季 中城 穂香 長田 介 長友 美里 水永 薫 【東栄町】 赤澤 理 池田 美空 石田 舞 猪股 美茜 川越 舞 黒木 紗 黒木 一輝 後藤 優理 園田 成仁 鳥村 愛華 西岡 彩花 藤岡 彩海 【旭町】 黒木 あかり	花井 隆彦 松井 康城 明才 未優 柳田 樹人 【西栄町】 井上 涼太 上杉 真穂 宇和 美穂 大橋 史弥 岸良 直人 小林 幹東 種子 明香 早瀬 息吹 松尾 裕貴 【栄ヶ丘】 川崎 一輝 黒木 沙花 黒木 理沙 後藤 太沙 園田 成仁 鳥村 愛華 西岡 彩花 藤岡 彩海 【加草1区】 山田 直徳 山田 佳奈 山田 日吉	前田 貴大 【後向】 岩切 寿理 道前 敬人 河野 祐佳 椿原 和真 宮川 哲平 山本 平奈 【下納屋】 坂本 三育 椎葉 僚太 松浦 心美 【上納屋1区】 浜田 安希 吉塚 安希 【中村】 高橋 あやね 高橋 佳絵 高橋 望春 中田 亜美 中田 晴香 山本 鷹輝 【加草2区】 井上 寛志 請関 友愛 神谷 友愛 古藤 友愛 佐藤 友愛 新門 友愛 富井 友愛 細川 友愛 三浦 友愛 山崎 友愛 【加草3区】 請関 友愛 酒井 友愛 田丸 友愛 中丸 友愛 藤井 友愛 松本 友愛 松本 友愛 三樹 友愛 【加草4区】 安藤 友愛 安藤 友愛 安藤 友愛 安藤 友愛 安藤 友愛 安藤 友愛 安藤 友愛 安藤 友愛 【加草5区】 江藤 友愛 江藤 友愛 江藤 友愛 江藤 友愛 江藤 友愛 江藤 友愛 江藤 友愛 江藤 友愛 【加草6区】 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 【加草7区】 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 【加草8区】 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 【加草9区】 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 【加草10区】 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛 石川 友愛
---	---	--	--

奨学生募集

平成16年度 高校・大学の奨学生
(3月1日～3月31日まで受付)

平成16年度高校・大学の奨学生若干名を「門川町奨学規程」に基づき、次の要領で募集します。希望される方は、規程条文を熟読のうえ、教育委員会に願書をご提出ください。(願書は教育委員会にあります。)

一、受付期間

平成16年3月1日から
平成16年3月31日まで

二、募集人員

若干名

三、貸付基準

(一) 家計について、本人の属する世帯の総所得金額が原則として、下記の表の所得基準額以下であること。
ただし、母子世帯、就学者のいる世帯、その他特別の事情のある世帯については、総所得から特別控除を控除した金額を総所得金額とする。

世帯員	1人	2人	3人	4人	5人	6人
所得金額	76万円	152万円	228万円	304万円	380万円	456万円

四、願書の提出について

本人持参のうえ提出すること。

五、貸付者決定は6日末日です。

門川町奨学規程(抜粋)

第一条(目的)
この規程は、向学心を持ちながら家庭の経済的理由により就学困難な者に対し、学資の一部を貸与し、教育の振興を図り、将来有能な社会人の育成に勤めることを目的とする。

第二条(資格)
前条による学資を貸与する学徒は、保護者が本町に住所

(二) 人物、学業及び世帯人員等について
貸付基準により審査する。

四、願書の提出について

本人持参のうえ提出すること。

五、貸付者決定は6日末日です。

門川町奨学規程(抜粋)

第一条(目的)
この規程は、向学心を持ちながら家庭の経済的理由により就学困難な者に対し、学資の一部を貸与し、教育の振興を図り、将来有能な社会人の育成に勤めることを目的とする。

第二条(資格)
前条による学資を貸与する学徒は、保護者が本町に住所

【宮ヶ原】 泉田 直哉 泉田 比恵 甲斐 一子 河野 貴史 黒木 杏美 黒木 里美 黒木 波華 長友 駿	西脇 成映 長谷川 蓮太 原田 菜櫻 比田 祥太 比田 日奈 米良 一成 盛永 未成 安田 紀穂 安田 創一 山本 卓人 山本 有
--	---

就学援助制度のお知らせ (小・中学校児童生徒)

経済的な理由により、就学が困難と認められる小・中学校の児童・生徒に対し、「就学援助」という制度があります。

この制度は、学用品・給食費・医療費・修学旅行費等の一部を補助するものであり、認定要件といたしましては平成15年度に、

- ①生活保護法に基づく保護の停止・又は廃止を受けた方。
- ②町民税の非課税や減免を受けた方。
- ③保護者の職業が不安定で生活状況が真に困窮している方。

などのことから、学校長・民生児童委員・福祉事務所の意見を参考にしながら、教育委員会が援助を必要と認める方について認定し、援助を行います。

就学援助制度に関するお問い合わせは
門川町教育委員会教育総務課学校教育係
☎(63)1140(内線268)

第八条(選考)

一、奨学生の決定は、町教育委員会が行う。
二、奨学生の決定者には、奨学金貸与決定書をもって通知する。
三、奨学生として許可された者は、規程を正しく守る旨の誓約書を直ちに提出しなければならない。

第十四条(奨学金の返還)

奨学金の返還については、貸付期間の二倍の期間内で返済しなければならない。

この制度は奨学金の返済金により運営されておりますので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ

教育委員会(教育総務課)
☎(63)1140
(内線267・268)



図書館ってどんなところ？

門川町立図書館がオープンして早1年半が過ぎました。利用者は増えていますが、まだ一度も足を踏み入れたことのない方もいらっしゃるかと思いますので、ちょっとだけ図書館のご紹介です。

館内

館内では、好きな本を手にとって、ご自由に読むことができます。辞書・辞典などを使っての調べ物もできます。ビデオやDVD、CDの視聴も可能です。

新聞

新聞は6紙（朝日・読売・毎日・日本経済・宮崎日日・夕刊）を取っています。ご自由にご覧になることができます。

雑誌

文芸・ファッション・インテリア・旅行・趣味など、幅広い分野に渡って、71誌の雑誌があります。最新号は館内のみご利用となりますが、それ以外は貸出もできます。

貸出

門川町内に在住・在勤・在学の方ならどなたでも貸出ができます。（本はひとり5冊まで2週間／視聴覚資料はひとり2点まで5日間）

図書館蔵書数

- 門川町立図書館に無い本は「リクエスト」をしていただきますと、他の図書館から借りたり、新しく購入することができます。
- 紙芝居も本と同じように貸出ができます。
- 図書館の利用についてご不明な点がありましたら、お気軽にカウンセラーまでおたずねください。
- 一般図書・児童書共に随時新しい資料が入っています。

平成16年1月6日現在

一般図書資料	39,625冊
児童図書資料	19,443冊
視聴覚（CD等）資料	1,304点
雑誌（71誌）	2,219冊
合 計	62,591冊(点)

新刊・話題の本(児童)

- ★お化けの冬ごもり
川端 誠／作 BL出版
- ★ズッコケ怪奇館幽霊の正体
那須 正幹／作 ポプラ社
- ★そくそく村の怪鳥ホヤホヤ
末吉 暁子／作 あかね書房
- ★ぼくの見た戦争
高橋 邦典／写真・文 ポプラ社

- ★義足麒麟 たいようの一生
小鷲 順造／文 講談社
- ★13歳のハローワーク
村上 竜／著 幻冬舎
- ★ふくはうち おにもうち
内田 謙太郎／作 山本 孝／絵 岩崎書店
- ★すきすきくるま
バイロン・パートン／作・絵 PHP研究所

- ★デルトラ・クエストII
～影の王国～
エミリー・ロッダ／作 岩崎書店
- ★ゆきのひのおくりもの
ゲルダ・ミュラー／絵
ポール・フランソワ／作 パロル舎

ここで紹介しているのは、ほんの一部です。随時、新着本が入ってきておりますので、図書館でご覧ください。

図書館だより 第8号

かどがわちょうりつ と しょうかん
門川町立図書館 TEL.0982-68-0001 FAX.0982-68-0024

明けましておめでとうございます今年もよろしくお願ひ申し上げます

新しい年も明け、厳しい寒さが続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
昨年はたいへん多くのおみなさまにご利用いただきまして、ありがとうございました。
今年も新しい資料などを取りそろえて、みなさまが利用しやすい図書館を目指しますので、どうぞご利用くださいませ。

2月・3月の図書館行事

おはなし会のおしらせ

★小学校低学年向け

時間おしらせも11:00から
2月14日(土)
3月13日(土)

★乳幼児～幼児向け

時間おしらせも10:30から
2月18日(水)
2月25日(水)※注
3月10日(水)
3月17日(水)

※注 2月の第2水曜日が祝日となっておりますので、おはなし会は第4水曜日に行います。

図書館休館日カレンダー

2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						

3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～日曜日
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）
国民の祝日、年末年始、
特別整理期間（年1度）

新刊・話題の本(一般)

- ★逃避行
篠田 節子／著 光文社
- ★夜盗
なかにし 礼／著 新潮社
- ★烈火の月
野沢 尚／著 小学館
- ★老いること喜らすこと
平岩 弓枝／著 講談社

- ★楊家将 上・下
北方 謙三／著 PHP研究所
- ★生きるって素敵なこと！
佐保 美恵子／著 講談社
- ★92歳 現役サラリーマン
神部 恭久／著 KTC中央出版
- ★語る
松井 秀喜／著 朝日新聞社

- ★ぜひ知っておきたい農業と農産物
坂井 道彦／編著 幸書房
- ★部屋別 狭い部屋でも
広々使える メリハリ収納術
U.E.P.家庭収納研究会／編著 永岡書店

児童書は次頁に記載してあります。

第16回婦人親睦のつどいのお知らせ ～女性の健康づくり講演会・親睦会～

講師 児玉 裕美氏（新富町 児玉助産院院長）
演題 「私の人生 私のもの」

※各婦人団体によるアトラクションあり（お楽しみ抽選会・参加賞あります）
家族を支え地域を支える女性の、交流のひととき…
あなたも参加してみませんか。

とき 3月6日（土）午後6時より
ところ 門川町総合文化会館（入場無料）

主催：門川町婦人団体連絡協議会
共催：宮崎県日向保健所
後援：門川町教育委員会

お問い合わせ 教育委員会（社会教育課） ☎63-1140（内線266）

宮崎県交通災害共済に加入しましょう

- 他の保険に関係なく支給されます。
- 掛け金が安い（1人年間500円）
- 加害者、被害者は関係ありません。（加入者本人へ支給されます）

万一の時、あなたご自身とご家族の生活の手助けになればとの目的で、加害者、被害者に関係なく7日以上の治療を要した人身事故の場合、年間1人500円の掛け金で、1万～100万円の見舞金が支払われるのがこの交通災害共済制度です。

また、他の保険に加入していても支払いが受けられます。
詳しくは、別紙配布の「町村交通災害のしおり」をご覧ください。

なお、加入申込書につきましては、12年度よりプライバシー保護の観点から用紙のみを配布し、加入者本人に記入してもらうことになりました。このため、今回の加入申し込み用紙は3枚複写となっております。

また、加入申込書につきましては従来通り地区会長さんを通じて申し込まれても結構ですし、直接役場で申し込むこともできます。

受付 場所 役場 2階 総務財政課

受付 期間 平成16年2月16日～3月31日（土・日・祝祭日を除く）

受付 時間 午前8時30分～午後5時

申込方法

加入される方は交通災害共済加入申込書兼納付書①・交通災害共済加入申込書兼納付書②・交通災害共済加入申込書兼領収書が3枚複写となっております。

記入例の要領で必要事項を記入の上、切り離さず掛け金を添えて、地区会長さん、または役場総務財政課へ申し込んでください。なお、学生は門川町内に住民票がなくても加入できますので、お名前、生年月日等を記入してください。

記入例

① 交通災害共済加入申込書兼納付書（本部用）									
姓	名	性別	生年月日	学生	申込	納付	備考	災害見舞金支払記録	
門川	太郎	男	50.10.4		○				
門川	花子	女	55.6.7		○				
門川	一郎	男	50.8.9		○				
門川	花江	女	56.7.8		○				
掛金 500円 × 4名 = 2,000円									

上記のとおり申し込み額金を納付します。平成 年 月 日
宮崎県町村総合事務組合管理者 殿
※加入者は申込に○印を記入して下さい。

○印をする

学生は学生欄に○をする

選挙管理委員会の委員が

変わりました。

平成15年12月17日、前委員の任期満了に伴い後任の委員が決まりました。任期は平成19年12月16日までです。よろしく願います。



後藤 政美
後向 74才（委員長）



櫻川 輝男
中村 69才



本田 吉一
三ヶ瀬 69才



岩田 幸生
栄ヶ丘 62才

資源ごみ（リサイクルごみ）の収集を休みます。

（お知らせ）

今月、2月11日、第2水曜日が資源ごみの回収日となっていますが、祝日（建国記念日）のため、休ませていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

◎毎月、第2水曜日が資源ごみ回収日となっている地区は次のとおりです。

地 区 名			
上 町	本 町	東 栄 町	西 栄 町
栄 ケ 丘	宮 ケ 原	竹 名	中 村
上納屋全区	中 須	加草全区	庵 川 西
庵 川 東	牧 山	谷 ノ 山	

お問い合わせ 生活環境課 ☎63-1140（内線222番）



ご存じですか？

2月1日から2月7日までの、 一週間は生活習慣病予防週間です。

生活習慣病は、「毎日の心がけ予防の一步」の標語のごとく、日々の生活習慣により、予防できるといわれています。

今日から、1週間に2回の休肝日をつくります。

運動不足解消のために、1週間に2回徒歩通勤をします。

あなたも今日から予防の一步を始めませんか？

募集します

（あなたの得意な魚と野菜料理を教えてください。）



「やっちみろや健康づくりプラン21」の基本目標を「環境にやさしい健康な町づくり」と定め、環境・食・運動・子ども・人づくりの分野ごとに個人・家庭・地域などで、「できること」が具体的に示されています。

食部会では、大目標を「健康づくりは食事から」とし、

1. 朝食から魚を食べましょう
2. 野菜をもっと食べましょう という小目標を掲げています。

そこで、朝食メニューで使える簡単な魚料理や野菜の苦手な子どもでも食べるような簡単な野菜料理を募集します。

応募期間：2月1日～2月29日（随時）

応募方法：郵送または、持参されても結構です。

応募者の方には、応募されたレシピで簡単な「魚と野菜レシピ集」を作成し、お渡しします。また、応募料理は、随時イベント等で展示します。

なお、希望者の方には、応募された料理をパーフェクトメニューに整えて献立をお渡しします。

郵送先：門川町本町1-1

門川町役場 健康管理課宛

連絡先：☎63-1140（内線231）

※次のとおり、必要事項を記入して、ご応募ください。

料理名	材料代	円
		人分
住所：	氏 名：	
材料名	（分量）	作り方

平成15年度 県下一斉ねずみ駆除運動のお知らせ

県下一斉ねずみ駆除運動も、町民の皆様のご理解とご協力をいただき、今年で45回目を迎えました。

ねずみは病気を媒介したり、農作物を食べ荒らしたりして私たちの生活に大きな損害を与えています。

ねずみの駆除は、生息環境駆除が第一と言われています。そのためには、①餌を与えない。②巣の材料を与えない。③ねずみの通路を防ぐ。これらに殺鼠剤を併用して、地域ぐるみで集団駆除を行えば効果は最大です。

※ねずみ駆除薬剤の購入につきましては、班回覧で希望申し込みを受け付けます。



お問い合わせ 生活環境課 ☎63-1140（内線222番）

第57回宮崎県民体育大会 スキー競技の部

開催

参加者募集

第57回宮崎県民体育大会スキー競技の部が下記により開催されます。
参加者を募集いたしますので、参加希望される方は申込期限厳守で申し込んでください。

1. 期 日 平成16年3月6日(土)、7日(日)
2. 日 程 3月6日(土)
開会式16:00~16:30 前夜祭17:30~19:00
3月7日(日)
インスペクション 7:00~7:50
競技開始 8:00~9:00
表彰式・閉会式 10:00~10:30
3. 会 場 「五ヶ瀬ハイランドスキー場」パラダイスコース
(全長1,000m、平均斜度13°、最大傾斜24°、最小傾斜2°、標高差190m)
4. 競技種目 大回転競技 Aクラス 少年女子 (S.60.4.2~S.63.4.1生)
Bクラス 成年女子 (S.54.4.2~S.60.4.1生)
Cクラス 成年女子 (S.54.4.1以前生)
Dクラス 少年男子 (S.60.4.2~S.63.4.1生)
Eクラス 成年男子 (S.54.4.2~S.60.4.1生)
Fクラス 成年男子 (S.44.4.2~S.54.4.1生)
Gクラス 成年男子 (S.44.4.1以前生)
5. 競技方法 1) 市郡対抗団体戦および個人戦とする。
2) 出走はAクラスより行い、個人の出走は大会本部が抽選の上決定する。
6. 参加資格 1) 開催基準要項に準ずる。
2) 高校生については国体強化選手の選考を兼ねる。
7. 競技規則 全日本スキー連盟競技規則最新版による。ただし、本大会に定められた規約が優先する。なお、使用用具に関するFIS規定は適用しない。
8. 申込方法 教育委員会にある申込書に必要事項を記入し、参加料1,500円を添えて申し込むこと。
9. 申込期限 平成16年2月18日(水)
10. その他 1) 事前にスポーツ安全保険に加入すること。
2) 競技中の事故については応急処置は行いが、その後の責任は負わないものとする。
3) 安全のため、できればヘルメット着用が望ましい。
4) 参加料は1人1,500円とする。



お申込(問合せ)先 〒889-0696
東臼杵郡門川町本町1丁目1番地
門川町教育委員会 社会教育課 ☎63-1140(内線266)

走って健康!! 春の遠見路でいい汗かこう!!

第18回かどがわ健康ロードレース大会

参加者募集



- とき 平成16年3月28日(日)午前9時開会式
- 会場 門川海浜総合公園を発着とする特設コース

“活力”“ふれあい”“明るさ”に満ちた門川町の町づくりをめざし、参加者が健康の保持と体力の増進を図り、心身ともに健全な育成に資するためロードレース大会を開催します。

主 催：門川町・門川町教育委員会
共 催：門川町体育協会・(財)門川ふるさと文化財団・人にやさしい町づくり運動推進協議会
後 援：門川町体育指導委員協議会・かどがわ大学修了生会・十三会・門川町スポーツ少年団・かどがわ温泉“心の杜”・NHK宮崎放送局・MRT宮崎放送・UMKテレビ宮崎・エフエム宮崎・宮崎日日新聞社・夕刊デイリー新聞社・ケーブルメディアワイワイ

参加資格：(1) 全種目とも健康に自信のある人。
(2) 町外小学生については、保護者又は指導者が引率可能な人。

種 目：	1km	親子ジョギング
	2km	小学3・4・5・6年生 男女
	3km	中学生 男女
	5km	一般(35才以下(含高校生)、36才以上、50才以上) 男女
	10km	一般(35才以下(含高校生)、36才以上、50才以上) 男女

参 加 料：親子ペア 500円
小・中学生 300円
一般 1,000円
※スポーツ少年団加入者で、チーム団体出場の場合は、100円減免します。
申込方法：申込書(教育委員会にあります)に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申し込みください。
※ご連絡いただければ申込書を送付します。
申込期限：平成16年3月5日(金)必着
お申込(問合せ)先：〒889-0696

東臼杵郡門川町本町1丁目1番地
門川町教育委員会 社会教育課 ☎63-1140(内線266)

今日から始めよう! 冬の省エネ!

～2月は「省エネルギー月間」です～

●家庭でできる冬の省エネ10ポイント●

 暖房は20℃を目安にし、そのため衣服を工夫します。 1カ月の省エネ効果 約291円	 入浴時のシャワー・お湯の流しっぱなしはしない。 1カ月の省エネ効果 約441円
 暖房機器の不必要なつけっぱなしはやめます。 1カ月の省エネ効果 約207円	 電気カーペットやこたつは効率的に利用し、つけっぱなしにしません。 1カ月の省エネ効果 約367円
 テレビをいつもつけっぱなしにしません。 1カ月の省エネ効果 約77円	 近所への外出は、出来るだけ車に乗らないようにします。アイドリングストップもします。 1カ月の省エネ効果 約140円
 電気製品を使わない時は、プラグを抜きます。 1カ月の省エネ効果 約316円	 洗い物など、給湯器の温度設定は低くします。 1カ月の省エネ効果 約226円
 ムダな照明は、こまめに消します。 1カ月の省エネ効果 約112円	 温水洗浄便座は調節し、使わない時はふたを閉めます。 1カ月の省エネ効果 約172円

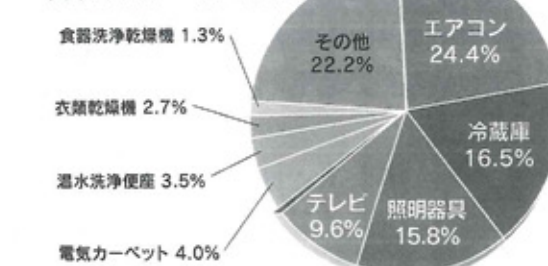
※上の数値は「節電量(kWh/月)」・「原油換算量(ℓ/月)」・「節約金額(円/月)」・「ガス(m³/月)」の1カ月(30日)あたりの省エネ試算値。

冬は夏に比べてエネルギーの消費量が少なく考えられていますが、意外とエネルギーを消費する季節です。家庭の中でも、エアコン/ファンヒーター/電気カーペット/こたつなどは、特に要チェックです!ポイント絞った効果的な省エネで電気代

節約だけでなく、CO₂の排出を少なくして、地球温暖化の防止にもつながりましょう!
さあ、今日からご家庭でも左の10ポイントをチェックして、かしこく、シンプルな省エネライフスタイル「スマートライフ」を始めてみましょう!!

家庭でいちばん電気を消費するものは?

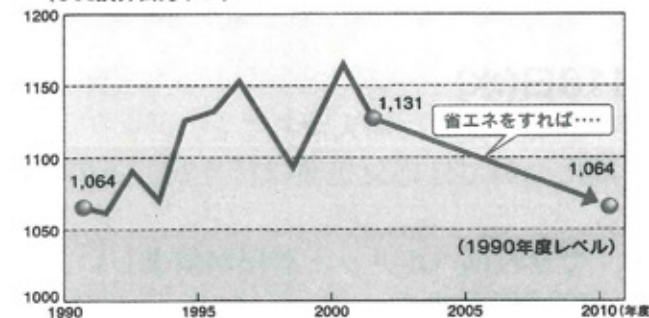
■家庭における消費電力ウェイトの比較



出所: 資源エネルギー庁 平成14年度電力需要の概要(平成13年度推定実績)

わたしたちの家庭では、電気の約66%は、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つに使われています。消費電力の多い機器にきちんと対応することが、省エネ効果を高めるポイントになります。買いかえるときには、エネルギー効率の良い機器を選ぶこと。そして、冷暖房の適正温度を守ったり、冷蔵庫のドアの開け閉めの回数を減らしたり、少しずつ無駄を省くだけで、毎月の電気代も変わってきます。(一般家庭1ヶ月の平均的な消費電力量は、地域、季節により差がありますが、約300kWh程度です。)

■2010年までの日本のCO₂排出総量推計 (CO₂換算百万トン)



増加傾向にある日本のエネルギー消費量。2001年度のCO₂排出量は90年の約6%増に!
でもひとり一人が省エネや環境に優しいエネルギーを使うことで、2010年までにその量を90年レベル以下に抑えることもできるのです!!

ひとり一人の省エネが地球を守る!?

わたしたちの国民年金

●公的年金の受給権について正しく、ご理解ください。

一、公的年金を受給するには、厚生年金、共済年金、国民年金、カラ期間等を、合計して二十五年(三〇〇月)が必ず必要となっています。二十五年(三〇〇月)以上ないと、どの制度から年金がもらえません。

二、共済年金や厚生年金については、特例法があり、共済期間、厚生年金被保険者期間が、各々二十年(二四〇月)以上あれば、共済年金、厚生年金独自の年金が発生します。

三、日本国民は、六十才になるまでは、何らかの年金に加入するよう義務づけられています。受給権があるからといって未納にしていますと、年金受給年令にたつする前に障害になったり、遺族年金等の請求が出来る事態が発生します。受給資格に該当しない

い事もありません。

四、自分の年金受給権は、まちがいになく確保しているかを確かめてください。六十才になった時に、受給権を確保していれば安心ですが、六十才になっても期間に不足がある時は、六十才をすぎても、任意加入して受給権を確保するまで国民年金の保険料を納付することが出来ます。現在門川町でも、多くの方々が任意加入されて受給権を確保され、現在年金を受給されています。

五、自分の年金の受給権について、不安な方々が多いと思いますが、そのような方々は、役場に年金相談員がおられますので、気軽にこられて相談してください。

※十分注意して下さい。

この頃、新聞や、テレビで年金受給者をねらった、年金詐欺等が数多く発生しています。手口は次のようになりますが、家族のい

一、年金の過払いの払い戻しについて

ア、あなたの年金に払いすぎがあったので、すぐに指定する銀行口座に振り込むように、振り込まない場合はあなたの年金支払いを次回から停止します。

イ、現在あなたが受給している年金に、〇〇円の払い過ぎがあるので、文書到達より三日以内に現金を郵送しなさい。郵送されない時は、次回からの年金を停止して資産の差押さえをします。

※社会保険庁や社会保険事務所では、年金等に払いすぎがあった場合は、年金で年金受給者が返納できる範囲内で年金支払い調整をします。お金の指定口座に振り込みなさいとか、現金で郵送しなさいという事は絶対にありません。このようないふくがありましたら、社会保険事務所か町役場

の年金係まで必ず連絡ください。

二、不審な個人情報収集の手口
ア、あなたの子供さんがつとめている会社で、会社に勤めていた時の保険料が納めすぎになっています。返したいのですがと言って、子供さんのつとめている会社名、住所、口座番号をおしえてください。

イ、あなたの子供さんの国民年金に還付が生じたので、おかしなところがあるので、口座番号をおしえてください。

ウ、子供さんが勤めている会社が提出した書類に一部記載漏れがあるので、子供さんの住所、生年月日、携帯の電話番号をおしえてください。

以上のように不審電話や文書が全国的に送付されています。不審な電話があった時や文書が送られて来たら、家族の方と十分に相談してください。また役場にも年金係や年金相談員がおられますので必ず連絡をしてください。役場の年金係では、年金制度運営のために取りくんでいますので、どんな相談でも申し出て下さい。

ひとりで悩まないで!

(社)宮崎犯罪被害者支援センターが、平成16年4月運営を開始します!宮崎犯罪被害者支援センターでは、事件・事故等の被害で悩んでいる方のために、きめ細かな被害者支援サービスを行います。

※宮崎犯罪被害者支援センターとは、

犯罪等の被害者及びその家族・遺族に対して、精神的ケアなど行うとともに、社会全体の被害者支援意識の高揚を図ることにより、被害者の被害の回復や軽減に資するとともに、地域連帯の醸成により事件事故のない安全で安心な街づくりに寄与することを目的とする団体です。

※センターの活動は、

○電話相談・面接相談

ボランティア相談員や精神科医・臨床心理士・弁護士によるカウンセリングや法律相談等を行います。

○付き添いなどの直接的支援

希望に応じて、直接支援員による病院、法廷への付き添いなど、直接的な支援を行います。

○被害者支援グループへの援助

同じような被害にあわれた被害者の方への交流の場の提供や活動の支援を行います。

○関係機関・団体等との連携による支援活動

警察をはじめとする関係機関・団体等との連携を密にし、市民の立場に立った支援活動を行います。

○広報・啓発活動

被害者の置かれた現状と支援の必要性を社会に周知するための広報・啓発活動を行います。

○支援者の養成

相談員・直接支援ボランティアの基礎研修、実地研修を継続的に行うほか、専門講師の指導を得て、相談受理、支援技術等の向上を図っていきます。



お問い合わせ

門川交番

☎63-1442

**犯罪や交通事故などの被害でお困りの方は
安心してご相談ください
相談は、すべて無料です**

本センターの活動経費等は、会員会費や助成金みなさまからの寄附等で成り立っています。みなさまの、一人ひとりのやさしい思いやりは地域の安全に大きく貢献するものです。

みなさまの隣人愛の心で、被害者やその家族を支えてください。

お問い合わせ先：(社)宮崎犯罪被害者支援センター事務局

宮崎県警察本部犯罪被害者対策室

☎0985-31-0110

交通安全母の会 個人の部全国表彰受賞!!

門川町交通安全母の会の山本美智子会長が、長年の献身的な活動が評価され、12月10日に行われました、全国交通安全母の会において個人の部で表彰を受けられました。

山本会長は、門川町地域婦人連絡協議会会長も兼任されており、全国交通安全母の会キャラバン隊、交通安全音頭などの活動をとおり、「交通安全は家庭から」を合い言葉に様々な啓発活動を展開されたことが評価されました。今後益々のご活躍をお祈りいたします。



110番は 正しくかけましょう!!

正しい110番の利用法を理解してもらうため、1月10日(土)門川町上・本町地区の高齢者クラブ40名が参加し、上町公民館にて講習会が行われました。日向警察署員による110番通報から警察官が現場に到着するまでの流れなどの説明があり、高齢者が狙われやすいオレオレ詐欺や悪徳訪問販売の対処法などの講話がありました。もし、身のまわりに、このような事があった場合は、決してあわてずに家族やまわりの人に相談しましょう。



悪徳訪問販売を再現
日向署員らによる寸劇

かどがわ温泉“心の杜”の マイクロバス運転手を募集いたします

かどがわ温泉“心の杜”のマイクロバス運転業務等を行う臨時職員を、次の要領に基づき募集いたします。

職務内容 門川町内の住民の方々により、かどがわ温泉“心の杜”をお手軽にご利用していただきますように、マイクロバス運転業務を行うとともに、温泉内におけるお客様のサービス向上につながる業務に従事する。

採用人員 1名

委託期間 平成16年4月1日～17年3月31日
（“心の杜”保全会の規定に基づいて更新することは可能）

勤務条件 臨時賃金 7,000円/日(雇用保険や社会保険はなし)
勤務形態 約20日間(毎週月曜日～金曜日)8:00～17:00

応募資格 ①門川町内に居住し、住民登録を有する方
②健康で、“心の杜”保全会の臨時職員として適当と認められる方
③大型1種免許を有する方
④年齢「60歳未満」の方(平成16年4月1日現在)

募集期間 平成16年2月1日～2月29日

提出書類 履歴書(市販のものに上半身の写真添付)

採用試験 1次選考(書類審査)及び2次審査(面接)
※3月中旬に実施予定

結果通知 平成16年3月20日までに合格者のみに、通知いたします。

申し込み・問合せ先

門川町福祉健康交流研修センター かどがわ温泉“心の杜” ☎63-7780
門川町役場 企画商工水産課 企画調整係 ☎63-1140(内線261)

門川町立小・中学校用務の 業務委託者を募集します。

門川町立小・中学校用務の業務委託者を下記の要領で募集します。

1.採用人員 1名

2.職種及び職務内容 学校用務員として町内小・中学校に勤務し、学校長の指示に従い学校用務の円滑な運営を図るための業務に従事する。

3.受験要件 町内に居住し、普通運転免許を保有し、年齢「50歳未満」、学歴は問いません。

4.受験手続き及び提出期限 ... 市販の履歴書に記入し、運転免許証の写しを添付し、平成16年2月9日(月)から2月20日(金)(郵送の場合は2月20日当日消印まで有効)までに門川町教育委員会教育総務課へ提出する。

郵送先 〒889-0696
門川町本町1-1 門川町教育委員会教育総務課

5.試験日時及び場所 日時 平成16年2月27日(金曜日)
9:00～9:15 受付
9:30～10:30 作文試験
10:30～12:00 面接試験
場所 門川町役場3階会議室

6.結果通知 平成16年3月10日までに合格者のみに通知します。

7.委託料及び勤務条件 委託料:基本料月額114,000円
(社会保険・厚生年金・雇用保険あり)
勤務条件:町内小・中学校に勤務し、学校長の指示するところにより、教職員に準ずる。

8.委託期間 平成16年4月1日から平成17年3月31日までの1年間。ただし勤務良好の場合は更新することができる。

9.その他 このことの詳細については、門川町教育委員会教育総務課へお問い合わせください。

☎63-1140(内線267)

2月のカレンダー

(平成16年1月19日現在)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
かどがわ日曜朝市 (7:00~9:00 役場駐車場)	マタニティー教室 (13:30~15:00 役場宿直室) 門川小新入児童保護者説明会 (14:40~15:50 門小体育館) 生涯学習「パソコン講座」①コース (10:00~12:00 町立図書館)	乙島学園 (9:30~11:30 中央公民館) 生涯学習「パソコン講座」②コース (19:30~21:30 町立図書館)		草小持久走大会 (9:15~12:00 海浜総合公園) 生涯学習「パソコン講座」①コース (10:00~12:00 町立図書館)	6年生門小、北郷小との交流学習 (9:30~14:00 門川小) 門川中新入生保護者説明会 (14:20~15:00 門中武道館) 生涯学習「パソコン講座」②コース (19:30~21:30 町立図書館)	中央公民館施設開放 (9:00~12:00 中央公民館) 茶道こども教室 (10:00~12:00 中央公民館)
8	9	10	11	12	13	14
平成15年度門川町PTA協議会研修大会 (13:30~16:00 総合文化会館)	生涯学習「パソコン講座」①コース (10:00~12:00 町立図書館) 心の杜休館日	行政相談日 (10:00~15:00 総合福祉センター) 生涯学習「パソコン講座」②コース (19:30~21:30 町立図書館)	建国記念の日	西門中新入生保護者説明会 (時間未定 西門中) 中央高齢者教室 (9:30~11:30 中央公民館)	草小新入児保護者説明会 (15:00~ 草小) 離乳食教室 (10:00~14:00 中央公民館) 生涯学習「パソコン講座」②コース (19:30~21:30 町立図書館)	
15	16	17	18	19	20	21
わくわくドキドキ音楽会 (12:30開場、13:30開演 総合文化会館) かどがわ日曜朝市 (7:00~9:00 役場駐車場)		乙島学園 (9:30~11:30 中央公民館) 生涯学習「パソコン講座」②コース (19:30~21:30 町立図書館)	上井野高齢者教室 (9:30~11:30 西門川児童館) さるびあ塾 (9:30~11:30 中央公民館)	あそびの教室 (10:00~11:30 草川保育園内子育て支援センター)	3歳児健康診査 (H12年8月、9月生) (13:30~14:00 総合福祉センター) 門小全校クニニ作戦 (9:30~11:30 校区内) 西門小新入児保護者説明会 (14:00~15:00 西門小) 五十鈴小新入学児保護者説明会 (13:30~16:00 五十鈴小視聴覚室)	中央公民館施設開放 (9:00~12:00 中央公民館) 茶道こども教室 (10:00~12:00 中央公民館) 東白杵地域婦人発表大会 (10:00~15:00 クリエイティブセンター)
22	23	24	25	26	27	28
人にやさしい町づくり運動推進大会 (9:00~12:00 総合文化会館) やっちみろや健康づくりウォーキング (12:30~16:00 総合文化会館~小園水源地)	門小一輪車大会 25日まで (13:00~13:40 門小運動場)		ベビーピクス (10:00~11:30 草川保育園内子育て支援センター) 乳児健診 (H15年10、11月生) (13:30~14:00 総合福祉センター)	「パソコンサポート支援」講座 (13:30~15:30 町立図書館)	「パソコンサポート支援」講座 (13:30~15:30 町立図書館)	
29						
ファイヤーマンフェスティバル119 (13:00~ 総合文化会館)						

給与所得者の確定申告

給与所得者の所得税は、毎月の給料や賞与から源泉徴収され、その年の最後の給料や賞与の支払時に行われる「年末調整」によって精算されますから、大部分の給与所得者の方は、改めて確定申告をする必要はありません。しかし、①給与の収入が二千万円を超える方、②給与所得や退職所得以外の各種所得の金額例え、生命保険契約等に基づく一時金を受け取られた場合や不動産の貸付による収入がある場合などの合計が二十万円を超える方、③二か所以上から給与を受けている方などは、確定申告をしなければならぬこととなります。また、このほかに、①風水害などの災害に遭われた方、②多額の医療費を支払われた方、③マイホームを新築(購入)・増改築し、年末において金融機関等からの借入金残高のある方などは、確定申告をすると源泉徴収されている所得税が還付されることがあります。



詳しいことは、最寄りの税務署や税務相談室にお気軽にお尋ねください。

振替納税のお勧め

所得税、個人事業者の方の消費税及び地方消費税を納める方法として、便利な「振替納税」制度があることを存じでしょうか。これは、銀行や農協・郵便局などの預貯金口座から振替により自動的に納税することができ、納税のしやすさ、納税の納税額を利用しますと、納期限に遅れることもなく、また、納税の手数も省けて大変便利です。まだ利用されていない方は、簡単な手続で済みますから、是非、今年の確定申告分からご利用ください。なお、「振替納税」のことでお分かりにならないことがありましたら、最寄りの税務署や税務相談室にお気軽にお尋ねください。

延岡税務署

☎0982(32) 3301

税務相談室 宮崎分室

☎0982(32) 5062

(宮崎分室への転送電話です。転送先までの電話料金は税務署が負担します。)

受講生の募集

カルチャー講座 ガーデニング教室

「花と緑に囲まれた生活を提案します」
日 時..2月18日(水)
午前10時から12時まで

定員..30名(申し込み順)
受講料..2,300円(材料費込み)
申込締切..2月10日(火)

カルチャー講座 アロマセラピー教室
「オリジナルバスソルトで体を温めてみませんか」
日 時..2月20日(金)
午後1時30分から3時まで

定員..20名(申し込み順)
受講料..1,500円(材料費込み)
申込締切..2月13日(金)

中高年のパソコン基礎講座

「パソコン初心者対象の基礎コースです」
日 時..3月2日(火) から3月26日(金)の月曜から金曜まで

エクセルコース 午前9時から12時まで
ワードコース 午後1時から4時まで
定員..各コース20名(申し込み順)
両コースとも受講できます

受講料..1コース18,000円
(テキスト代込み)
申込締切..2月17日(火)

会場・申し込み先・問合せ先

延岡地域職業訓練センター
〒889-0513

延岡市土々呂町4丁目4390-1
電話でお申し込みください

0982(37) 7788

～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』

このコーナーでは、パーフェクトメニューの紹介と共に、それを提唱された佐藤和子医師の「健康を支える栄養学」の考え方を普及し、一次予防に繋げていきたいと考えています。是非、あなたも興味を持ったその日から体感してみてください…

【健康体であるための四つの基本】

1. 心を定めること
2. 睡眠8時間
3. イーチミールパーフェクト
4. 適度に体を動かすこと

さて、今月のパーフェクトメニュー【栄養素の整った食事】を紹介しましょう。



材 料 作 り 方 (1人分)

1. 鯛の手まり寿司 (材料1人分) 鯛刺身用50g (3～4切れ)、大葉1枚、寿司飯90g
【作り方】① 鯛は刺身用に薄くそぎ切りし、塩少々して10分ほどおく。
② 寿司飯を3～4等分し、軽く丸め、さらしをぬらしてしっかり絞り、鯛・大葉のせん切りの順に乗せ、寿司飯を置き、さらしで包んで絞り、丸く鞠の形に整える。
2. 鯛の清まし汁 (材料1人分) ハモ20g、塩少々、片栗粉少々、小松菜30g、乾燥わかめ2g、柚子の皮少々、出し汁150g、塩1.5g、酒1.3g、みりん1.5g
【作り方】① 骨切りハモに塩少々し片栗粉をまぶしておく。
② 小松菜はサッと茹でて水気をきり、食べやすい長さに切る。ワカメはサッと戻して水気をきる。柚子の皮をせん切りする。
③ 出し汁を火にかけ、沸騰したらハモを入れ、汁を注ぎ、柚子の皮のせん切りを加える。
3. きのかのたとろ煮 (材料1人分) 厚揚げ70g、いんげん20g、しめじ40g、エリンギ40g、えのき茸20g
※生姜おろし3g ※出し汁50g、※酒10g
※薄口しょう油4g、塩少々◎長芋すりおろし30g、◎薄口しょう油4g、酒4g
【作り方】① 厚揚げは油抜きし薄切り、いんげんは筋を取り、斜め半分に切る。きのか類は石づきを取り除き、洗って水気をきる。
② ※印の調味料をボールに入れ調味する。
③ 長芋はすりおろし◎印の調味を混ぜ合わせておく。
④ 器に厚揚げときのかを入れて、2を合わせ出し液を注ぎ、10分ほど蒸す。きのかに火が通ったら3の長芋を上からかけて更に2分程蒸す。
4. 小松菜の辛子マヨネーズかけ (材料1人分) 小松菜70g、※出し汁15g、※薄口しょう油6g、◎マヨネーズ4g、◎ヨーグルト4g、◎辛子
【作り方】① 小松菜は茹でて、水気をきり3cm長さに切る。※印の調味料をかけて軽く絞り、◎印の調味料を混ぜ合わせて上からかける。
5. 水菜と大根のサラダ (材料1人分) 水菜30g、大根50g、※梅肉3g、※玉ねぎすりおろし3g、※酢15g、※薄口しょう油3g ※精製ごま油5g ※オリーブ油10g
【作り方】① 大根はせん切り、水菜は4cm長さに切り、冷水に放しシャッキとさせ、水気をきり、器に盛り、よく混ぜ合わせた※印のドレッシングをかける。

お問い合わせ 健康管理課 健康づくり係

今月の納期 集 合 税9期
固定資産税4期
納期内に納入しましょう!!

●町内人口

1月1日現在人口

男	女	計	世帯数
9,105 (9,103)	10,230 (10,229)	19,335 (19,332)	6,828 (6,818)

※()内は前月



町報 かどがわ

発行日/平成16年2月1日
発行編集/門川町役場 総務財政課
〒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・ご要望は総務財政課までハガキかFAXでお送りください。