

今月の主な内容

- ◎町民税・県民税・国民健康保険税
申告のご案内…………… 2
- ◎万一の事故に備えてスポーツ安全保険
に加入しましょう…………… 4

- ◎新エネルギー・省エネルギー情報… 6
- ◎薬物乱用は「ダメ！ゼッタイ。」… 9
- ◎わたしたちの国民年金…………… 10
- ◎交番だより…………… 11



わくわくドキドキ音楽会が開催されました！！わくわくドキドキ音楽会は、子どもだとか、大人だとか、障害だとかという小さな枠組みを取り除き、ステージにいる人も客席にいる人も舞台裏にいる人も一緒に楽しむ目的で毎年行っており、今年で6回目になります。

今回はゲストのかしわ哲さんをはじめ、町内小学校の児童、福祉施設の皆さんなどの楽しいステージとなりました。

また、音楽会のサポーター（ボランティア）として、町内の小中学校・高校の児童生徒ががんばっていました。

確定申告会場のご案内

税務署から確定申告の通知を受けた方、住宅借入金等特別控除を受ける方は、次の会場で申告してください。

申告会場	開設期間
延岡税務署 延岡市大貫町1丁目2915番地 延岡合同庁舎	3月15日まで

※土曜日、日曜日は閉庁日です。
※受付は、午前8時30分から午後4時までです。

◎**所得税の確定申告はお早めをお願いします。**
申告終了間際になりますと税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。
申告と相談はできるだけ早めにお済ませください。

確定申告のお問い合わせ

〒882-8666
延岡市大貫町1丁目2915番地
延岡税務署 ☎0982(32)3301

町民税・県民税・国民健康保険税 申告日程表

3月1日～
3月15日

日	時	対象地区等	会場
3月1日(月)	9:00~11:00	庵川東	庵川東公民館
	13:00~15:00	牧山	牧山公民館
3月2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3日(水)	9:00~11:00 13:00~16:00	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)
3月4日(木)			
3月5日(金)			
3月8日(月)	9:00~11:00	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)
	13:00~15:00	南ヶ丘	
3月9日(火)	9:00~11:00 13:00~16:00	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)
3月10日(水)			
3月11日(木)			
3月12日(金)			
3月15日(月)			

必ず上記の会場で申告してください。

※指定日に申告できない方は、3月3日(水) から3月15日(月) までをお願いします。
(ただし、3月8日(月) は除きます。)

※申告相談が終了間際になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくこととなりますので、お早めに申告をお願いします。

申告しなくても良い人は、

- 給与所得のみで、すでに年末調整の済んでいる方。
ただし、医療費控除を受ける場合は、申告してください。
- 公的年金だけの方で、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。
- 確定申告をした方。(する予定の方)
ただし、確定申告が不要になった場合は、町の申告が必要です。

※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。

○町申告のお問い合わせ 税務課 住民税申告担当 ☎63-1140 (内線236)

コミュニティー助成事業により、 平城東地区放送施設整備がなされました。

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コミュニティー助成事業により平城東区の放送施設整備が行われました。

これにより、同地域の公民館活動が一層促進されるものと期待されます。

宝くじの収益金の一部が、地域のコミュニティー活動の育成に役立てられています。



固定資産課税台帳の閲覧及び土地(家屋)価格等縦覧帳簿の

縦覧のお知らせ

※固定資産課税台帳の閲覧

期 間 平成16年4月1日(木曜日)から1年間
 (土曜日・日曜日・祝日を除く午前8時30分～正午、午後1時～午後5時まで)
 場 所 門川町役場税務課
 対 象 者 本人及び同居の親族(印鑑が必要です)
 代理人(委任状等が必要です。法人の場合は代表者の押印のある書類)土地・家屋の貸借権その他で使用・収益等の権利を有する人(契約書等で使用収益権の対象となる部分等が確認できるものが必要です)
 手 数 料 300円(1回)
 (縦覧期間平成16年4月1日～4月30日については無料)

※土地(家屋)価格等縦覧帳簿の縦覧

期 間 平成16年4月1日(木曜日)から4月30日(金曜日)
 (土曜日・日曜日・祝日を除く午前8時30分～正午、午後1時～午後5時まで)
 場 所 門川町役場税務課
 対 象 者 納税者(免税点未満などで納税していない人は縦覧帳簿に記載してありません)
 納税通知書、課税明細書を持参した納税者の同居親族や納税管理人委任状等を持参した人(法人の場合は代表者の押印のある書類)
 掲示書類 本人が確認できる書類(納税通知書、健康保険証、運転免許証等)
 閲覧内容 土地→所在、地番、地目、地積、価格
 家屋→所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格、建築年
 手 数 料 無料

※注意事項

納税通知書に添付している「課税明細書」の記載事項は、課税台帳に記載してある事項とほぼ同一内容なので、課税台帳を閲覧しなくても課税状況をこの「課税明細書」で確認することができます。

お問い合わせ先 門川町役場税務課 固定資産係
 ☎0982-63-1140(内線238)

万一の事故の備えて スポーツ安全保険に加入しましょう

平成16年度スポーツ安全保険受付が3月より始まります。子ども会、運動クラブ、文化・ボランティア団体など5名以上のグループであれば加入できます。子供団体向けには個人活動まで補償できるAW(子どもワイド保険)もあります。加入して万一のけがや賠償責任などの事故に備えましょう。

また、今年度より子ども団体の指導者区分(ACまたはC)は1名からでも加入できるようになりました。毎年御加入の団体も「あらまし」をよくお読み頂きまして、お申し込みください。

【手続きは簡単!】

加入依頼書に必要な事項(氏名・年齢)を忘れずに記入し、掛金を添えて指定銀行(宮崎銀行)の窓口にて御提出ください。

※加入依頼書は門川町教育委員会社会教育課にあります。なお、前年度加入の団体には3月上旬に発送予定です。

【保険期間】

毎年4月1日から翌年3月31日までの間、4月1日以降の入金の場合は入金日の翌日より保険は有効になります。

【問い合わせ先】

(財)スポーツ安全協会宮崎県支部 TEL(0985)55-3136

【(財)スポーツ安全協会 ホームページアドレス】 <http://www.sportsanzen.org>

【資料請求発送センター FAX専用フリーダイヤル】 TEL(0120-104442)

自動受付(発送には多少日数がかかる場合があります。)

団体	対 象	加入区分及び掛金(1人年額)	対象となる事故の範囲	傷害保険(補償額)				賠償責任保険(補償限度額)	共済見舞金
				死 亡	後遺障害(最高)	入 院(1日につき)	通 院(1日につき)		
子 ども の 団 体	・中学生以下の子ども ・中学生以下の子ども団体のスポーツ活動を行わない大人(スポーツの指導者・審判を除く)	A 500円	団体の活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償1人1億円 1事故5億円 (免責1,000円) 財物賠償500万円 (免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	中学生以下の子ども	AW 1,050円	団体の活動中とその往復中 団体の活動中とその往復中以外	2,100万円 100万円	3,150万円 150万円	5,000円 1,000円	2,000円 500円	上記補償に、 身体・財物賠償合算 1事故500万円を加算 身体・財物賠償合算 1事故500万円 (免責1,000円)	対象と なりません
	子どもと一緒にスポーツ活動を行う大人(指導者、など)	AC 1,000円 C 1,500円	団体の活動中とその往復中	1,000万円 2,000万円	1,500万円 3,000万円	2,500円 4,000円	1,000円 1,500円	身体賠償1人1億円 1事故5億円 (免責1,000円) 財物賠償500万円 (免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
大 人 の 団 体	大人の文化活動、ボランティア、地域活動等 (スポーツの指導、審判、体操、ダンス、踊り等を除く)	A 500円	団体の活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償1人1億円 1事故5億円 (免責1,000円) 財物賠償500万円 (免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	老人クラブなど(60歳以上)	B 800円	団体の活動中とその往復中	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	大人のスポーツ活動	C 1,500円	団体の活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	危険度の高いスポーツ活動(アメリカンフットボール、山岳登山等)	D 9,000円	団体の活動中とその往復中	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

※(財)スポーツ安全協会は、スポーツ及び社会教育活動の普及振興に寄与する目的で、旧文部省や(財)日本体育協会等の御尽力により設立された、営利を目的としない公益法人です。

～新エネルギー・省エネルギー情報～

本町では、町報1月号より新エネルギー・省エネルギーについて情報を掲載して、住民の皆様方に地球温暖化防止対策についての普及啓発を図るとともに、その実践の取り組みに対してのご協力をお願いしているところですが、今月は住民の皆様方がご利用可能な補助事業についてご紹介いたします。

【住宅用太陽光発電システム補助制度】

太陽光発電を始めるあなたをバックアップ！
太陽光発電システムの導入を国が補助します。
電力会社の配電線とつながっていますので、余剰電力は電力会社へ売電可能です。

- ①補助額
太陽電池1kw当たり9万円の補助金が受けられます。
最大9.9kwまで補助を受けられます。
- ②お問合せ
財団法人 新エネルギー財団 導入促進本部 太陽光発電部 ☎03-5275-3046

【住宅用太陽熱高度利用システム補助制度】

太陽熱高度利用システムの設置を国が補助します。
給湯燃費を節約し、CO₂排出を大幅削減

- ①補助額
太陽熱高度利用システム1件当たり最大10万円の補助金が受けられます。
補助対象のシステム規模は、システム面積が75㎡未満のものです。
- ②お問合せ
財団法人 新エネルギー財団 導入促進本部 太陽熱利用部 ☎03-5275-9566

【クリーンエネルギー自動車等導入促進事業】

電気自動車・天然ガス車・ハイブリットカー等のクリーンエネルギー自動車を購入した場合に、国の補助が受けられます。

- ①補助額
通常は、クリーンエネルギー自動車と従来車の価格差1/2が補助されます。
- ②お問合せ
(財) 日本電動車両協会 ☎03-3503-3782
補助対象～電気自動車・ハイブリット自動車・非事業用充電設備設置工事
(社) 日本ガス協会 ☎03-3502-5286
補助対象～天然ガス自動車・非事業用天然ガス燃料供給設備
(財) エコ・ステーション推進協会 ☎03-3238-7101
補助対象～事業用燃料等供給設備

(役場窓口) 企画商工水産課 企画調整係
☎63-1140 (内線261)

『障害に関する相談日』について

現在、町内には4名の身体・知的障害者相談員がいます。身体・知的障害者相談員は、障害者福祉に熱意のある民間の協力者が相談員になり、障害に関するいろいろな相談に応じ、制度的なことについては福祉事務所や役場などの関係機関とのつなぎ役にもなります。なかなか相談しにくいことでも、相談者の立場に立ったアドバイスをいたします。(秘密厳守)

そこで、『障害に関する相談日』を設けて、障害に関するいろいろな相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

日時 平成16年3月11日(木曜日)
(相談員)・10時00分～12時00分 (相談員)・13時00分～15時00分

氏名	担当障害
宮本 美智子	肢体不自由
輪田 しより	聴覚障害

氏名	担当障害
田爪 暎弘	視覚障害
石塚 和子	知的障害

場所 役場別館第一会議室
(お問い合わせ：福祉課社会福祉係) ☎63-1140 (内線226)

就職や進学のため、 門川町から転出されるみなさまへ

選挙人名簿に正しく登録されるために、住民票は異動させてください。

選挙人名簿は、住民票に基づき、各市町村の選挙管理委員会で登録されることとなります。実際に住んでいる場所(居住地)と選挙人名簿に登録されている住所(住民票における住所地)が異なる場合には、住所認定が不明確のために、選挙権の行使ができない場合があります。大切な一票です。門川町から転出された場合には、必ず、住民票も異動されますようお願いいたします。

〈お問い合わせ〉
門川町選挙管理委員会 ☎63-1140 (内線242)

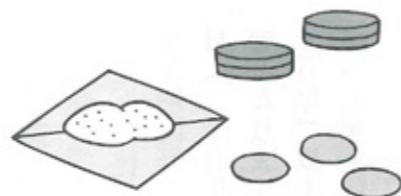
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは

シンナーや覚せい剤などの薬物を使用すること。たとえ1回の使用でも乱用にあたります。

主な乱用薬物としては

シンナー、覚せい剤、コカイン、大麻、向精神薬、合成麻薬などです。



薬物を乱用すると

薬物性の精神病、脳の萎縮、幻覚、幻聴、妄想、失明、歩行失調、タンパク尿、貧血、染色体異常、肺ガンなど、様々な臓器障害が生じます。

依存症と耐性

何度でも繰り返して使いたくなる「依存症」という性質を持っています。乱用する人は薬物が切れた時に感じるイライラや不安、禁断症状として現れる身体的苦痛から逃れるために繰り返し使わざるをえなくなります。しかも、使用を繰り返しているうちに、それまでと同じ量では効かなくなる「耐性」という性質があり、使用量や回数が増えていきます。

フラッシュバック現象

薬物の乱用で一度幻覚や被害妄想などの精神病の症状が生じると、その後、治療によって表面上は回復しているかにも見えても、ほんの小さなストレスや飲酒等が引き金になって、突然、幻覚や被害妄想などの症状が再燃するフラッシュバック（自然再燃）現象がおこることがあります。

「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気をもとう

薬物乱用を防止し、啓発活動をより一層強化するために協議会では、パンフレットやポスター、CD-ROM、ビデオ等の啓発資材を整備しています。ご利用ください。

お問い合わせ

薬物乱用防止指導員日向地区協議会（事務局・日向保健所内）

☎0982-52-5101

平成15年度日赤社資目標達成、ご協力ありがとうございました。

日赤社資の寄付につきましては、地区会長、赤十字奉仕団員の皆様を通じてご依頼をしたところですが、町民の皆様のご理解とご協力によりまして、目標を達成することができました。心より感謝申し上げます。

社資は「被災者救援、自然災害による救護」をはじめ、「血液事業・巡回診療・難民救護」など人道的事業の目的のため全額日本赤十字社に納入させていただきました。

今後とも日本赤十字社に対する皆様の深いご理解、ご協力をお願い申し上げまして、お礼に代えさせていただきます。

日赤門川分区長 米良 成志



平成15年度日赤社資実績一覧表

地区名	納入金額(円)	平 城 西	124,950	尾 末 東	18,200	加 草 5 区	18,550
松 瀬	8,750	南町1区	54,250	後 向	21,000	庵 川 西	134,200
三ヶ瀬	29,750	南町2区	25,500	中 尾	40,600	庵 川 東	62,300
上井野	30,100	南ヶ丘	75,600	下納屋	62,650	牧 山	14,350
大内原	13,300	上ノ町	66,150	上納屋1区	20,300	谷 の 山	2,450
小 松	29,400	本 町	65,100	上納屋2区	24,150	地区合計	1,849,983
小 園	32,200	東 栄 町	95,000	上納屋3区	21,700	日赤奉仕団社 資	694,000
城屋敷	27,650	西 栄 町	103,950	中 村	25,200	職場寄付金	105,087
中 山	25,200	宮ヶ原	108,500	加草1区	38,833	合 計	2,649,070
五十鈴	32,200	栄ヶ丘	35,700	加草2区	70,350	平成15年度目標額	2,382,000
平城東	108,850	竹 名	11,200	加草3区	39,900		
城ヶ丘	56,000	旭 町	21,700	加草4区	54,250		

義援金ありがとうございました。

平成15年度中に起こりました災害に対して、日赤奉仕団を通じて各種イベント会場や、店頭等において義援金の募集を行いましたところ多くの皆様方からご協力をいただきました。募集した義援金は、全額日本赤十字社に送金いたしました。内訳は次のとおりです。

- *宮城県北部連続地震災害義援金 7,000円
- *7・18福岡県大雨災害義援金 7,000円
- *水俣市大雨災害義援金 7,000円
- *十勝沖地震災害義援金 35,739円
- *NHK海外たすけあい 8,300円
- *イラン南東部地震災害救援金 29,310円



わたしたちの国民年金

一、国民年金（基礎年金）のしくみについて、正しく理解してください。

ア、国民年金つまり基礎年金は、年金に加入している制度により、次の三種類に分かれています。

第一号被保険者、第二号被保険者、第三号被保険者

第一号被保険者とは、農林業、自営業、学生等で厚生年金や共済年金に加入していない人で二十才から六十才までの人をいいます。

第二号被保険者とは、厚生年金や共済年金に加入している人をいいます。つまり会社や役所、学校などに勤めている人は、厚生年金や共済年金に加入しますが、自動的に国民年金にも加入し第二号被保険者となります。

第三号被保険者とは、厚生年金や共済年金などの年金制度

に加入している第二号被保険者に扶養されている配偶者で健康保険で被保険者と認定された人をいいますが、配偶者でも、たとえば配偶者自身も相当の収入がある場合は、健康保険の被扶養者とは認定されませんので第一号被保険者となります。

※共済年金や厚生年金に加入している方々も、国民年金の第二号被保険者ですので、正しく理解してください。

二、年金受給権について

ア、年金を受給するには、厚生年金、国民年金、共済年金、カラ期間等を合計して三〇〇月（二十五年）以上が必ず必要となります。三〇〇月（二十五年）以上ないとどの制度からも年金はもらえません。イ、厚生年金、共済年金だけに加入している場合は、制度独自の加入期間があります。

ウ、六十才になられても、受給権を確保されていない時は、六十才より任意に国民年金に加入することができます。

エ、自分の年金期間をたしかめてください。不足の月数がある時は、任意加入の手続きをされて、受給権確保に努力してください。

※国民年金独自給付
一、寡婦年金

寡婦年金とは、第一号被保険者として保険料を納めた期間（免除期間を含む）が二十五年以上ある夫（婚姻期間十年以上）が亡くなった時、その妻に六十才〜六十五才になるまで支給されます。

二、死亡一時金

死亡一時金とは第一号被保険者として保険料を三年以上納めた人が、年金を受けずに亡くなり、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。金額は保険料を

納めた月数により決められています。

三、付加年金

付加年金とは、定額の保険料に月額四〇〇円の付加保険料を上乗せしておさめると、将来の年金額に付加年金が加算されます。付加年金額は付加保険料納付月数×二〇〇円の金額が上乗せされます。

国民年金の加入者は次の3種類です。



※第二号被保険者・第三号被保険者の方は、第二号被保険者の方の加入する制度（厚生年金保険、共済組合）が国民年金保険料を届出するので、自分で保険料を納める必要はありません。

ご注意ください！ 架空請求

～悪質な「身に覚えのない請求」が横行しています。～



情報サイト
利用料



昔の借金
債権譲渡

お問い合わせ
門川交番
☎63-1442

万一、身に覚えのない請求の郵便物、電報、メールなどが届いたら…

安易に支払いをしない！

利用した覚えのないものは一切支払う必要はありません。

家族全員から利用事実等がないか確認をとりましょう。

安易に相手と連絡を取らない！

連絡することにより、電話番号、職業等を相手に知られることになります。

悪質な業者はその情報をもとに脅迫的な請求をしてくる場合があります。

一人で悩まない！

正当な請求か迷った場合は、一人で悩まずに警察、行政機関の消費生活担当窓口、弁護士（有料）などに相談しましょう。

警察への相談は？

警察本部警察安全相談電話

#9110・0985-26-9110

または最寄りの警察署へどうぞ！

日向警察署

運転免許試験予約制の実施について

1. 予約期間
平成16年2月2日(月)～4月1日(木)
2. 受付時間
毎週月曜日から金曜日まで(祝日を除く)
10:00～12:00 13:00～17:00
3. 予約対象
(1) 免許試験場 ア 全ての技能試験
イ 原付・小特学科試験
(2) 都城・延岡免許センター
ア 指定自動車学校卒業生及び一般受験者の学科試験
イ 原付・小特学科試験
4. 予約の方法
(1) 電話による予約
(2) 直接免許試験場及び都城・延岡免許センターに来庁して予約する場合は、免許用写真1枚を持参して受験票の交付を受けます。
(3) 2回目以降の予約
免許試験場及び都城・延岡免許センターの窓口で受験票を提示して申請します。
代理人が受験者の受験票を持参して

- も予約できます。
5. 試験（祝日を除く）の増設
(1) 都城免許センター

区分	普通・仮免	小特・原付
試験日	月・火・木・金	毎週水曜日

- (2) 延岡免許センター

区分	普通・仮免	小特・原付
試験日	月・火・木・金	毎週水曜日

6. 試験関係

- (1) 予約制試験期間
平成16年2月9日(月)～4月2日(金)
- (2) 試験受付時間
午前8時30分～午前9時30分
※午前9時30分から試験を開始しますので、午前9時00分頃までに、試験場受付窓口で手続きをとってください。

7. 問い合わせ先

- (1) 運転免許試験場 ☎0985-31-0110
- (2) 都城免許センター ☎0986-25-9999
- (3) 延岡免許センター ☎0982-33-9999

平成15年度
第16回県北移動美術展のおしらせ

春の陽気にさそわれて美術鑑賞はいかがですか？県北の文化協会から出品された約200点の絵画、書道、彫刻作品などが展示されます。また、門川会場だけで展示される本町美術愛好者の作品展示や華道展、ちぎり絵体験教室もお楽しみに。

ご近所、ご家族、お誘い合わせておいでください。

と き：平成16年3月27日(土)～28日(日)

午前9時30分～16時30分(入場は午後4時まで)

ところ：クリエイティブセンター門川

※ちぎり絵体験教室への参加は、事前申し込みが必要です。

詳しいことは中央公民館(☎63-6060窪田)まで

平成16年度4月～6月中央公民館使用申請
(新規・継続)の受付について(お知らせ)

継続して、使用を希望する団体の使用申請を下記のとおり受け付けます。1月～3月の使用許可を受けている団体についても、あらためて申請をしてください。使用許可については、利用者会議の日程調整後、決定しますから会議には必ず出席してください。

使用料については、利用者会議で日程調整し確認した後、許可を決定、徴収します。

申請受付日：平成16年3月10日～22日まで(土、日、月曜日をのぞく)

受付先：社会教育課および中央公民館

受付時間：午前9時～午後4時30分(郵送可)

利用者会議：平成16年3月25日(木)午後6時～

場 所：中央公民館 第3会議室

※使用許可申請書は、教育委員会社会教育課、または中央公民館にありますので、必要事項をご記入のうえ、申請してください。

お問い合わせ 門川町中央公民館 ☎63-6060

平成16年度 宮崎県内企業 約100社参加
大学等就職面接会



平成16年4月28日(水) 午前9時受付開始!!

AM10:00▶PM4:00

ワールドコンベンションセンターサミット

4階サミットホール

宮崎市山崎町浜山 TEL0985-21-1155

4階サミットホール

フェニックス

フロア

宮崎労働局ホームページアドレス <http://www.miyazaki.plb.go.jp>

対象者

大学、短期大学、
高等専門学校、専修学校等
平成17年3月卒業予定者及び
平成16年3月卒業者

参加企業

大学新卒者等を採用予定の
県内企業 約100社
(参加締切4月9日)
参加企業一覧は宮崎労働局
ホームページをご覧ください。

3月のカレンダー

(平成16年2月18日現在)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		乙島学園 (9:00~12:00 中央公民館) バイキエーリシガ ズアカベラコンサート (19:00~ 総合文化会館)			門川小お別れ遠足 (向ヶ浜) 五十鈴小お別れ遠足 (9:00~15:00 海浜総合公園)	中央公民館施設開放 (9:00~12:00 中央公民館) 婦人親睦のつどい (18:00~21:30 総合文化会館) カンムリウミス ズメ観劇会 (10:00~12:00 場所未定)
7	8	9	10	11	12	13
かどがわ日曜 朝市 (7:00~9:00 役場駐車場)	文化協会定例 役員会 (19:30~21:00 未定)		行政相談日 (10:00~15:00 総合福祉センター) さるびあ塾 (9:00~12:00 中央公民館) 草川小お別れ遠足 (9:00~15:00 心の杜公園)	高齢者教室 (9:00~12:00 中央公民館)	西門中送別遠足 (学校前河川敷) 西門小お別れ遠足 (校内) 門川中お別れ遠足 (学年毎)	かどがわハ ートフルライブ 「坂本サトル ライブ」 (19:00~21:00 総合文化会館)
14	15	16	17	18	19	20
			町内中学校 卒業式 高齢者教室 (9:00~12:00 西門川児童館)			春分の日
21	22	23	24	25	26	27
かどがわ日曜 朝市 (7:00~9:00 役場駐車場)				町内小学校 卒業式	町内小中学校 修了式	県北移動美術展 28日まで (9:30~16:30 クリエイティ ブセンター) 古文書購読講座 (13:30~15:30 中央公民館)
28	29	30	31			
第18回かどがわ 健康ロードレース大会 (9:00~ 門川海浜総合 公園)						

国家公務員採用I種・II種 試験(大卒程度)受験者募集

★I種試験(大卒程度)

【受験資格】

昭和46年4月2日(昭和58年4月1日
生まれの者(昭和58年4月2日以降生
まれの者に特例あり)

【申込用紙配布開始】 2月10日(火)

【申込受付期間】

4月1日(木)~4月8日(木)

【第1次試験】 5月2日(日)

★II種試験(大卒程度)

【受験資格】

昭和50年4月2日(昭和58年4月1日
生まれの者(昭和58年4月2日以降生
まれの者に特例あり)

【申込用紙配布開始】 2月10日(火)

【申込受付期間】

4月14日(水)~4月23日(金)

【第1次試験】 6月20日(日)

【申込用紙の請求方法】

郵便で請求する場合は、角形2号の封筒に140円切手を貼った、宛先明記の返信用封筒を同封し、往信封筒の宛先(人事院九州事務局)の左側に請求を希望する試験を朱書き(例)「I種又はII種請求」として、左記の問い合わせ先まで送付してください。

【問い合わせ先】

人事院九州事務局 第二課 試験係
〒812-0013

福岡市博多区博多駅東2丁目1
092(431)7733
092(431)8173
(テレホンサービス)
<http://www.31.ocn.ne.jp/~npaq>
(ホームページ)

スキルアップ(若者) セミナー参加者募集

事業主の皆様へ

若者たちの職場定着を図る為又、社員教育の一助として、入社5年未満の社員の方のご参加にご協力ください。

*セミナー名

「スキルアップ(若者)セミナー」

*テーマ

意欲をもって楽しく働くために

―意義ある人生を送ろう―

*講師

朝永由樹先生(株)アソウ・ヒューマニティーセンター所属コンサルタント

*対象者

入社5年未満の社員

*定員

各会場100名(定員になり次第締め切らせていただきます。)

*参加料

無料

*申し込み先

FAX又は郵送

宮崎県雇用支援機構宛

〒880-0902

宮崎市大淀4丁目5番3号

南宮崎駅前ビル1F

☎ 0985(64)0021

FAX 0985(50)1255

*締切日

都城会場

2月20日(金)

延岡会場

2月27日(金)

参加ご希望

の方はお早

めにお申込

みください。

骨太教室のご案内

特に女性に多いといわれる、骨粗しょう症寝たきりの原因をつくるとさえ言われています。

あなたの骨は大丈夫ですか?

今回、骨粗しょう症予防について、下記の通り専門医による講演会を開催します。

是非ご参加ください。

記

日時：平成16年3月12日(金)

13時50分~15時30分

会場：別館1階 会議室

演題：「骨粗しょう症予防について」

講師：日向病院整形外科 江夏剛先生

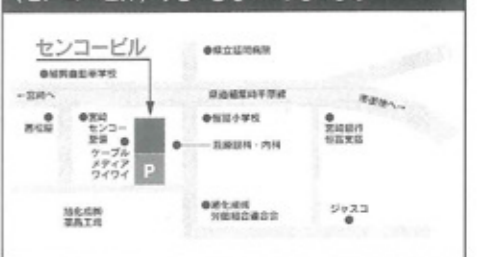
※資料等の準備の都合がありますので、必ず事前に電話で申し込みください。

申し込み先

門川町役場健康管理課健康づくり係

☎(63)1140(内線231)

延岡会場：平成16年3月13日(土)
(センコービル) 13:30~15:30



～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、体感してみても・・・健康の維持・増進には、「いつ（時間帯）、何（食品名）を、どれだけ（分量）、どのように（調理方法）食べるか」が重要です。

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. 魚介類のロールキャベツ 材料(1人分)

A(サバ30g、イカ20g、エビ10g、鶏レバー5g、塩・コショウ少々片栗粉2g、パセリ) 牛乳120g、生クリーム10g、コンソメ(1/3個)、片栗粉適宜、キャベツ60g

【作り方】

- ①Aの具の材料を、フードプロセッサーにかけ、混ぜ合わせる。
- ②キャベツは、熱湯でゆで、軸のところはそぎとる。これに①の具をのせて巻く。
- ③鍋に牛乳、コンソメを入れ、②のキャベツの巻き終わりを下にして入れ、落とし蓋をして、沸騰したら弱火にして煮る。いったんロールキャベツを取り出し、煮汁を煮詰め、生クリームと、水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、ここにロールキャベツを戻して煮る。器に盛り、ソースをたっぷりかける。

2. 水菜とえのきだけの煮びたし 材料(1人分)

水菜80g、えのき苜20g、A(出し汁50g、砂糖3g、酒15g、しょう油9g、塩1g)

【作り方】

- ①水菜は食べやすい長さに切り、熱湯でサッとゆで、冷水にとり水気を絞る。えのきは、ゆでてざるに上げる。Aの調味料を煮たてて水菜、えのきを入れ、火を止めてそのまま冷ます。

3. れんこんと大豆のわさび和え 材料(1人分)

ゆで大豆35g、れんこん30g、小葱1g、A(わさび適量、オリーブ油4g、塩少々、酢適宜)

【作り方】

- ①れんこんは薄切りし、軽くゆでてざるに上げ水気をきる。ボールに Aの調味料とゆで大豆、レンコンを加えて、和える。冷蔵庫で20分程度冷やして、小ねぎを混ぜる。

4. ひじきときり干し大根のうず味煮 材料(1人分)

芽ひじき3g、切り干し大根5g、油揚げ5g、ごま油1g、A(出し汁50g、しょう油2g、みりん2g)

【作り方】

- ①鍋にごま油を熱し、サッと洗ったひじきときり干し大根を炒め、油が回ったら油揚げをくわえてサッと炒める。これにAを加え、落とし蓋をして煮詰める。

5. ごはん・・・100g

お問い合わせ 健康管理課 健康づくり係

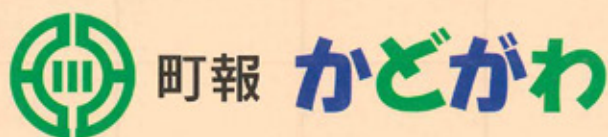
今月の納期 集 合 税10期
納期内に納入しましょう!!

●町内人口

2月1日現在人口

男	女	計	世帯数
9,106 (9,105)	10,225 (10,230)	19,331 (19,335)	6,837 (6,828)

※()内は前月



発行日/平成16年3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。