

# 広報 かどがわ

平成21年

# 4

2009.APRIL  
No.566



3月22日（日）、第23回かどがわ健康ロードレース大会が門川海浜総合公園で開催されました。当日は、雨の悪天候にも関わらず県内外から多くの参加をいただき健脚を競い合いました。当日の運営関係者の皆様、悪天候の中ご協力ありがとうございました。

## ○今月の主な内容

- 善行児童生徒及び教職員教育研究論文表彰式 …………… 2
- 三ヶ瀬で携帯電話が利用できるようになりました …………… 3

## ねばり強い子に育って ～手作り町章・校章の贈呈～



前列中央が西田正雄さん・輝代さん夫妻

このたび宮ヶ原の西田正雄さんより門川町役場および町内の小中学校に手作りの町章・校章をご寄贈いただきました。贈られた町章や校章はもち米を一粒一粒ピンセットで貼り付けて制作されたもので、「子どもたちが（もち米のように）ねばり強く勉学やスポーツに励んでほしい」という願いがこめられています。

2月20日に役場にて贈呈式が行われ、西田さんには町長より感謝状が贈られました。西田さんの作られた門川町章は役場1階ロビーにて展示しています。

役場にお越しの際はぜひご覧ください。



門川町章

## 平成20年度 門川町善行児童生徒及び教職員 教育研究論文 入選者表彰式

3月2日にクリエイティブセンター門川で善行児童生徒及び教職員教育研究論文入選者の表彰式が行われました。

家庭や学校、地域でボランティア活動などを行い、他の児童生徒の模範となるような行為を自主的に行った児童生徒が表彰されました。表彰者は次のとおりです。

門川小学校6年	峰 智紀くん	草川小学校6年	長友 泰樹くん
西門川小学校6年	猪倉 雅教くん	五十鈴小学校6年	丸山 優花さん
門川中学校3年	幸森 彩夏さん	西門川中学校3年	志田 新介くん

また、「たくましいからだ、豊かな心、すぐれた知性」を備えた心身ともに調和のとれた児童生徒の育成を図るため、学校で指導に当たる先生方は普段の研修と、たゆまぬ教育研究を続けています。本町教育委員会では町内教職員の教育実践に基づく研究論文を募集し、その成果を発表することにより、本町学校教育の一層の充実向上に努めております。教育研究論文入選者は次のとおりです。

最優秀	門川町長賞	門川中学校	教諭	酒匂慎一郎			
優 秀	門川町議会議長賞	西門川小学校	教諭	吉留 純子			
優 秀	門川町教育委員長賞	西門川中学校	教諭	須藤かおり			
優 良	門川町教育長賞	門川小学校	教諭	坂本麻季子			
佳 作	門川小学校	教諭	永江 隼人	佳 作	西門川小学校	講師	河野 三加
佳 作	門川小学校	教諭	長友 和美	佳 作	五十鈴小学校	教諭	伊藤 隆
佳 作	門川小学校	教諭	中島 寛	佳 作	五十鈴小学校	教諭	猪俣 千夏
佳 作	門川小学校	教諭	中川 裕也	佳 作	門川中学校	教頭	梶木 満
佳 作	門川小学校	教諭	押川 清憲	佳 作	門川中学校	教諭	中原香奈江
佳 作	草川小学校	教諭	鈴木 泰昌	佳 作	門川中学校	教諭	由浅 公章
佳 作	草川小学校	教諭	米満 直哉	佳 作	西門川中学校	教頭	鳥原 孝仙
佳 作	草川小学校	教諭	鍋倉 亜衣				



表彰を受けた善行児童生徒



入賞された先生方

## あなたのチカラを 赤十字に 門川町赤十字奉仕団員募集

私たち、門川町赤十字奉仕団では、一緒に活動して下さる団員を募集しています。活動は、できる範囲でかまいません。私たちと一緒に、ふるさとかがわのために活動してみませんか？

### 【赤十字奉仕団とは？】

日本赤十字社における奉仕者組織の一員として、赤十字の人道・博愛の精神に基づき、自ら進んで赤十字事業を推進するとともに、地域社会に即した諸活動を行う団体です。

### 【主な活動】

- ・各種大会時の救護班や災害時の救援活動
- ・献血時の協力
- ・救急法講習会や炊き出し訓練の開催、等



### 【連絡先】

門川町赤十字奉仕団

事務局（門川町役場福祉課地域福祉係内） 電話 63-1140（内線233）

## 三ヶ瀬で携帯電話が利用できるようになりました

町では、平成20年度携帯電話等エリア整備事業を実施し携帯無線局4局を西門川（三ヶ瀬）に整備設置しました。NTTドコモの携帯電話には限られますが、三ヶ瀬で携帯電話を利用することができるようになりました。

局の設置個所は下記の4ヶ所です。



（写真は大原携帯無線局）

名 称	場 所	施設面積
大原携帯無線局	門川町大字川内字竹ノ下48番6	135㎡
赤木携帯無線局	門川町大字川内字登木股1480番地先	19㎡
相原携帯無線局	門川町大字川内字相原395番5	38㎡
市の原携帯無線局	門川町大字川内字奥野662番2	62㎡

※各無線局を中心に約1キロは携帯電波が届きますので、無線局から山等の障害物のない範囲では、携帯電話を使うことができます。

## 省エネ

### 照明器具

上手に選んで、暮らしを明るく。

 省エネ型に替え、点灯時間を短く。



#### 省エネレッスン

##### 器具の掃除で明るさアップ。

照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除を心がけて。

##### 買い替えは、インバーター式器具がおすすめ。

インバーターとは、周波数変換器のこと。家庭に届く電気の周波数を目的にあわせて変換します。ON・OFFだけでなく、パワーの調節ができるため、従来の器具に比べ、省エネ効果があります。

電球形蛍光ランプは、インバーターが組み込まれていて、白熱電球と同じソケットに取り付けることができます。

立ちあがり時間も大幅に改善されました。

省エネ行動と省エネ効果

##### 電球形蛍光ランプに取り替える。

年間で電気84.00kWhの省エネ 約1,850円の節約  
原油換算**21.17L** CO<sub>2</sub>削減量**38.1kg**

54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合

##### 点灯時間を短く。

●白熱電球の場合  
年間で電気19.71kWhの省エネ 約430円の節約  
原油換算**4.97L** CO<sub>2</sub>削減量**8.9kg**

54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

●蛍光ランプの場合  
年間で電気4.38kWhの省エネ 約100円の節約  
原油換算**1.10L** CO<sub>2</sub>削減量**2.0kg**

12Wの蛍光ランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

### 電球形蛍光ランプと白熱電球のコストをくらべると…

54Wの白熱電球と、同じ明るさに相当する12Wの電球形蛍光ランプを比べると、蛍光ランプの寿命は白熱電球の約6倍。電気代は1/4以下です。白熱電球用のソケットに取り付けられる電球形蛍光ランプは、価格は高めですが、電気代が少なくてすみ、結局はおトクです。



## 家電リサイクル法の対象機器が追加されます!!

家電リサイクル対象機器に、**液晶テレビ・プラズマテレビ、衣類乾燥機**が加わります。

平成13年に施行された家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）の政令改正によって、平成21年4月1日より、新たに対象機器が加わります。対象機器は液晶テレビ・プラズマテレビ（携帯テレビ、カーテレビ及び浴室テレビ等は除く）、衣類乾燥機です。使用済みとなったこれらの製品を廃棄する際には、これまでの家電4品目（ブラウン管テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機）と同様に、リサイクル料金を支払い、小売店（家電販売店）に引き渡すことになります。

【主なメーカーの4月1日からのリサイクル料金(予定)】 (額はいずれも税込)

品目	リサイクル料金
家庭用ルームエアコン	2,625円
ブラウン管テレビ、液晶テレビ・プラズマテレビ	
画面サイズが16(V)型以上のもの	2,835円
画面サイズが15(V)型以下のもの	1,785円
電気冷蔵庫・電気冷凍庫	
容積が171リットル以上のもの	4,830円
容積が170リットル以下のもの	3,780円
洗濯機・衣類乾燥機	2,520円

※リサイクルにはリサイクル料金(再商品化等料金)と収集・運搬料金がかかります。

**適正リサイクルと不法投棄の防止にご協力をお願いします**  
 (お問い合わせ先) 環境建設課環境係 ☎63-1140 (内線286)



## 門川町スポーツ少年団

# 部員募集のお知らせ

一緒にスポーツをしよう!  
新しい仲間募集中

門川町には、数多くのスポーツ少年団（8種目）があり、熱意ある指導者のもと、元気いっぱい活動しています。各団とも、健全な少年育成を目標とし、スポーツの楽しさはもちろん、挨拶などの礼儀、団体における責任ある行動の大切さなどをスポーツを通して学習しています。

どんな小さなことでも「一生懸命やる」、どんな難しいことでも「やればできる」ということを知ると、子ども達はもっとがんばろうと努力します。スポーツにおいて身につけたその精神力は、将来何事にも通じるものとなります。

また、子ども時代のスポーツや遊びは、子ども同士力を合わせて助け合い、素晴らしい友人関係を築いていきます。その仲間は、一生の友であり、財産となります。

「スポーツを楽しみたい」「友達をたくさんつくりたい」等さまざまな方がおられると思います。とりあえず見学だけでもしてみませんか。興味のある方、入団希望の方は、下記の各少年団に直接お問い合わせください。

《門川町スポーツ少年団本部》門川町教育委員会 社会教育課

少年団名称	代表者	連絡先	種目
草川ファイターズ	園田英人	63-7393	ソフトボール
黒潮	好見太吾	63-0977	〃
交友	戸田宗軌	63-4563	〃
西門川	黒木千歳	64-1163	〃
ホワイトバッファローズ	黒木勝治	63-3653	〃
五十鈴バレーボールクラブ	藤本智幸	63-0339	バレーボール
門川少女バレーボール	山口正義	090-9562-9833	〃
草川JVC	徳永利光	63-0761	〃
草川少女バレーボール	濱田利男	63-5241	〃
五十鈴サッカー	長谷川実	63-4758	サッカー
アルフレンテサッカー	加藤芳秀	63-0906	〃
門川サッカー	椿原悟	63-0891	〃
草川サッカー	吉本政文	63-3891	〃
五十鈴ミニバスケット	黒木祐司	63-7272	ミニバスケット
草川ミニバスケット	岩切勇二	63-4575	〃
門川空手	浜口一与	63-6161	少林寺流空手
草川空手	山倉隆登	60-3969	〃
門川柔道	金丸陽次郎	63-3013	柔道
門川友愛クラブ	那須佳裕	63-3113	軟式野球

※名称は種目ごと五十音順

## 固定資産課税台帳の閲覧・土地（家屋）価格等縦覧帳簿の縦覧のお知らせ

閲覧・縦覧制度は適性かつ正確な課税を行うために、あらかじめ関係者に資産の内容を確認していただくものです。

項目	閲覧	縦覧
閲覧・縦覧するもの	固定資産課税台帳	土地価格等縦覧帳簿 家屋価格等縦覧帳簿
記載内容	土地・家屋の所在、種類、面積、評価額、課税標準額、税額等	土地・家屋の所在、種類、面積、評価額
期間及び手数料	平成21年4月1日から平成22年3月31日まで 1件につき300円 ※4月1日から6月1日の縦覧期間は無料	平成21年4月1日から 平成21年6月1日 無料
閲覧・縦覧できる人	●土地、家屋、償却資産の所有者及び関係者（所有者と同居の親族、納税管理人、借家人、借家人、代理人）	●固定資産税の納税者及び関係者（納税者と同居の親族、納税管理人、代理人） ●固定資産税が課税されない人は縦覧帳簿の縦覧はできません。 ●土地のみの納税者は家屋縦覧はできません。家屋のみの納税者は土地縦覧はできません。
場所	役場 税務課 固定資産係	役場 税務課 固定資産係
窓口を持参するもの	印鑑、委任状（代理人による閲覧の場合のみ） 所有者以外の人が閲覧する場合、身分証明書、関係者であることが証明できる書類等	印鑑、委任状（代理人による縦覧の場合のみ）

なお、納税義務者等が固定資産税の課税内容を把握できるように、今年も5月に土地家屋の評価額、課税標準額、年税見込額等を記載した課税明細書を送付します。閲覧に来られない場合でも、課税明細書で確認できます。

注：課税明細書は、納税通知書の後の方に一緒に添付しています。

## 固定資産（土地・家屋）の評価替のお知らせ

### 評価替とは

評価替とは、固定資産（土地・家屋）の評価額を見直す作業の事です。

### 評価替の時期

評価替は、3年毎に行われ、今年度（21年度）がその年になります。

### 通知

平成21年度の納税通知書の最後のページに課税明細書を添付しています。その課税明細書に評価替後の価格等を記載していますので、そちらをご参照ください。

## 固定資産税四期の納税通知書発送及び納税期限変更のお知らせ

平成21年度に評価替を行うことから、固定資産税四期（通常4月始めに送付）の納税通知書の発送を5月始めに変更します。その為、納税期限も下記のとおり変更となります。

第1期	第2期	第3期	第4期
6月1日（月）	7月31日（金）	12月25日（金）	平成22年3月1日（月）

※変更は、第1期分のみです。第2～4期については、前年と同じです。  
（お問い合わせ先）税務課 固定資産係 ☎63-1140（内線238）

## 『早起き・早寝・朝ごはん』講演会録①

### 朝ごはんが大切なわけ

標記演題で、大塚製薬（株）佐藤和子医師による講演会を開催しました。町民の皆様方に聴いていただきたく、大塚製薬（株）健康推進本部のご好意により録音CDを頂きましたので、できるだけ講演に沿った内容で掲載しますが、紙面の都合上集約する部分が出てくると思いますがご了承ください。

今回、『早起き・早寝・朝ごはん』～朝ごはんが大切なわけ～という題をいただいておりましたが、実は、朝ごはんが大事というのは、もう20年近く前には私は申し上げて、そして、子どもたちの側に立った健康づくりと言うのを大事にしてきたものですから、医療費の問題ではなくて、人が人として元気に、健康に生まれて一生涯を健康に過ごせるように、そういう思いで、臨床の場では人がなぜ、病気になるのかと言うのを、約20年間かけて調べてきたんです。それで、分かったことは、もう何回もお伝えしてきているのですが、人が病気になるには、ちゃんと原因があるのです。それで、一番に悪いのが、睡眠時間が短く、就寝時刻も遅いこと、その結果、朝ごはんが十分に食べられていないこと、そこからの病気がものすごいのです。



そこで、私は、心の問題と栄養の問題点と具体的に分けて、そして、栄養の問題を絞り出せる仕組みを作ったのです。その仕組みを使うと動機付けもそうですが、コンセンサスが引き出せると言う仕組みを作ったものですから、厚生省（当時）は、どこか小さな町でも、企業でもいいから、先生の再出発点でやってみて、みんなが若々しく生きられるという事実を、もう大体想像はつくので、やっていただいたら、広めるのは僕たちにさせて欲しいと言われたのが、国立循環器病センターに勤務していたときなのです。



そして、大塚が手を上げてくれて、でも私は、小学校・中学校の子ども時代の徹底的に教えたかったのです。親は誰でもいい、生みの親より育ての親、育てる力のある社会の環境こそが、人を人として人らしい行動に。それで、地球で仲良く、争いの無い世界を作り出せるのです。私は、今でも確信をもっています。そこで、朝ごはんを大事にしない家庭で、いかに病気が起こっているかということをご皆さんに知ってもらいたかった。今日は、皆様に、この町の事実を知っていただくと思って、以前、子どものために書く前に、大人を書いたことがあるんです。報告書として。門川町の30代から50代の町民約200名の方が、ご自分の食生活を映し出してデータもお出しくださったのですが、その中で、特に申し上げたかったのが、お手本になる大人を何とか各地に置かないと危ないと思ったのです。そこで、学校の先生方にその一端を担っていただいたらどうだろうと思ったのですが、教育委員会が全然動いていませんでした。

【次月号へ続く】





## 高齢者虐待のサインへの「気づき」が重要です。

高齢者虐待は周囲の目の届かないところで起きていることが多く、発見されにくいと言われていますが、何らかのサインを発することがあります。そのサインにいち早く気づくことが早期発見の大きなポイントとなります。

### 高齢者からのサイン

- ・身体に小さなキズが頻繁に見られる。 ・極端にやせ細っている。
- ・衣服が汚れたままで異臭がする。 ・ゴミがたまっている。
- ・貯金が知らないうちに引き出された、通帳が取られたと訴える。
- ・急におびえたり、人目を避けたりするようになる。

### 家族からのサイン

- ・高齢者に対して暴言を吐く。 ・ひどく介護に疲れた様子がある。
- ・高齢者に対して、冷淡な態度や無関心さが見られる。

### 地域住民からのサイン

- ・自宅から怒鳴り声や、物が投げつけられる音が聞こえる。
- ・新聞や郵便物が何日もポストに放置されている。
- ・家族がいる高齢者なのに、コンビニやスーパーで自分の弁当を頻繁に買っている。

## 高齢者虐待を防ぐために地域の支えあいを大切に。

高齢者虐待を防ぐためには、一人一人が正しく理解を深め、地域社会全体で取り組むことが必要です。虐待は決して他人事ではありません。虐待を受けている高齢者や、その高齢者を介護する家庭を地域から孤立させない事が大切です。見守り・助け合いで、みんなが住みやすい地域づくりをめざしましょう。

**1. 毎日の声かけ** 「こんにちは」「良いお天気ですね」「調子はいかがですか」等のあいさつ。

**2. ちょっとした会話** 本人の健康や困りごと、家族の訴えを聞いてみましょう。

**3. 仲間づくり** 高齢者同士や介護者同士が悩みや愚痴を言いやすい仲間づくりも必要です。

## 高齢者虐待に気付いたら、すぐに連絡をください。

虐待を目撃したり、虐待かもしれないと感じたら、すぐに下記までご相談・ご連絡ください。悩みを抱え込まないで、まずは相談してみましょう。

窓 口	TEL	所在地
門川町福祉課地域福祉係	63-1140	門川町本町1-1
門川町地域包括支援センター (門川町総合福祉センター内)	63-1129	門川町庵川西6-60



## 地域で見守りみんなで防ぐ

# 高齢者虐待

高齢者虐待は気付かないうちに行われていることが多く、どの家庭でも起きる可能性のある身近な問題です。介護をする家族の負担は想像以上に大きく、「きちんとしなければ」という責任感や介護疲れなどから、虐待が始まるケースも少なくありません。

この高齢者虐待を防止したり、早期発見したりするためには、私たち地域住民が「虐待とは何か」「どのような行為が虐待か」について理解を深める必要があります。

法律で定められている虐待内容は、次の5つに分類されています。

### 1. 身体的虐待

暴力などで高齢者の体に痛みを与えたり、傷やあざを負わせたりすること。



#### 〈具体的な例〉

- ・平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、火傷を負わせる、打撲させる。
- ・ベッドや車いすに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服用させたりして、身体拘束や抑制をする。

### 2. 介護・世話の放棄、放任

家族などが、介護や生活上の世話が必要な高齢者の世話を放棄すること。

#### 〈具体的な例〉

- ・入浴しておらず汚れや異臭がする。
- ・水分や食事を十分に与えられていないことで、脱水症状や栄養失調の状態にある。
- ・室内にゴミを放置するなど、劣悪な住環境の中で生活させる。
- ・高齢者本人が必要とする介護・医療サービスを、相応の理由なく制限したり、使わせない。

### 4. 性的虐待

わいせつな行為を強要すること。

#### 〈具体的な例〉

- ・排泄の失敗等に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- ・性的行為を強要する。

### 3. 心理的虐待

暴言を吐いたり、話しかけられても無視したりするなど、心理的に傷つけること。



#### 〈具体的な例〉

- ・排泄の失敗等を嘲笑したり、それを人前で話すなどにより、高齢者に恥をかかせる。
- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う。
- ・侮辱をこめて、子どものように扱う。
- ・高齢者が話しかけているのを意図的に無視する。

### 5. 経済的虐待

家族などが高齢者の金銭や財産を勝手に使用したり、必要な金銭を使わせないようにすること。

#### 〈具体的な例〉

- ・日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。
- ・本人の自宅等を無断で売却する。
- ・年金や預貯金を本人の意志・利益に反して使用する。

# 家庭とあなたの生活の基本は健康です

がん検診の申込書が4月回覧で届きます。  
既回覧を通じてお申し込みください。

## 日本人に多い胃がん

胃がんは40才から増えてきます

病院で胃の透視や胃カメラ検査をする…あなたの納めた保険税から約1万円が支払われています。



## 男性に多い肺がん

タバコを止めて5年経過すると肺がんになる確率が半減します



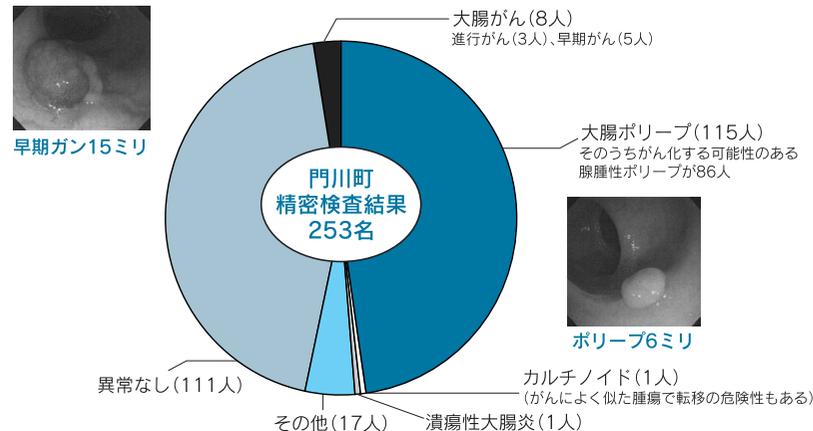
ヘリカルCT肺がん検診とは…鎖骨から下の肺を輪切りに連続撮影します。息を15秒間止めて撮影終了です。心臓や胸骨の裏側部位も詳細に断層撮影されていきます。

5分で終わる  
がん検診

## 門川町での大腸がん検診結果

(平成11年度～平成20年度 高野病院総合健診センター)

便潜血検査を受けられた3,507名のうち286名(8.2%)が陽性となり、253名が精密検査を受診しています。そのうち約56%の方に何らかの疾患が発見されています。



自覚症状の無い健康な方のがん検診は、門川町が実施するがん検診を利用してください。

# 平成21年5月 町営住宅入居者募集のご案内

平成21年5月に門川町営住宅の入居者募集を以下の予定で行います。募集日程及び募集戸数や募集住戸タイプの詳細については、広報かどがわ5月号に掲載します。また、5月以降に門川町ホームページにも掲載いたしますので、ぜひご覧ください。  
門川町ホームページアドレス <http://www.town.kadogawa.lg.jp/>

### 募集日程

◇申込説明会◇ ※申込書を配布し、必要書類の説明をします。(代理出席可)

日 時：平成21年5月8日(金) 19:00(午後7時)～  
場 所：門川町役場別館第2会議室

◇申込受付◇

日 時：平成21年5月11日(月)～平成21年5月20日(水)迄  
場 所：門川町役場別館1階 環境建設課・建築住宅係 ☎0982-63-1140(内線247)  
各日、午前8時30分～午後5時00分迄(但し、土日祝祭日は除く)

◇抽 選◇

日 時：平成21年5月25日(月)(予定) ※申込者には資格審査後、日時場所を通知します。  
場 所：門川町役場別館第2会議室(予定)

※日程等は変更になる場合がありますので、広報かどがわ5月号及び門川町ホームページにて再度お知らせします。

### 申込資格 (下記の条件を満たすことが必要です。)

- ①原則として現在、同居し又は同居しようとする親族がある方。
- ②現在、住宅に困っている方(原則として、公営住宅に住んでいる方、持ち家のある方は申込できません。)
- ③収入が公営住宅入居資格収入基準以下であること。(収入早見表をご参照ください)
- ④町民税等を滞納していないこと。
- ⑤平成21年5月15日現在で、町内に居住し住民登録しているか、又は町内に勤務している方。
- ⑥結婚予定者は平成21年5月31日までに入籍する方

### 収支早見表 (収入のある方が1人の場合の目安です。)

【給与所得者の場合】※税込の年間総収入金額。源泉徴収票では支払い金額欄になります。(単位:円)							
申込者以外の同居親族及び扶養親族の数							
0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人	
2,967,999以下	3,511,999以下	3,995,999以下	4,471,999以下	4,947,999以下	5,423,999以下	5,899,999以下	
3,887,999以下	4,363,999以下	4,835,999以下	5,311,999以下	5,787,999以下	6,263,999以下	6,739,999以下	
【事業所得者の場合】※税込の年間総収入金額。源泉徴収票では支払い金額欄になります。(単位:円)							
申込者以外の同居親族及び扶養親族の数							
0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人	
1,896,000以下	2,276,000以下	2,656,000以下	3,036,000以下	3,416,000以下	3,796,000以下	4,176,000以下	
2,568,000以下	2,948,000以下	3,328,000以下	3,708,000以下	4,088,000以下	4,468,000以下	4,848,000以下	

※下段の基準は、

- ◇障害がい世帯(入居者又は同居者が1～4級の身体障がい者、1～2級の精神障がい者、重度又は中度の知的障がい者である世帯)
- ◇高齢者世帯(入居者が60歳以上の者又は昭和32年4月1日以前に生まれた者であり、かつ同居者のいずれかが60歳以上の者、昭和32年4月1日以前に生まれた者又は18歳未満の者である世帯)等の方が対象となります。
- ◇お問合せ先◇門川町役場環境建設課・建築住宅係 ☎(0982)63-1140(内線247)

## 平成21年4月1日より人工血液透析患者の通院交通費助成制度が変わります

門川町では、人工血液透析患者の健康維持及び福祉の増進を図るために、通院に要する交通費の一部を助成しています。この度、他市町村の状況、通院にかかる交通手段のあり方、アンケートによる実態調査を踏まえまして「自宅から病院までの片道距離に応じた助成」方法に見直すことになりました。

平成21年3月31日まで 門川本町のバス停留所を起点として、病院の最寄りのバス停留所までの片道料金の半額×通院日数

自宅から病院までの片道距離	月額助成額
0km～10km未満	2,000円
10km～20km未満	4,000円
20km以上	6,000円

平成21年4月1日から

自宅から病院までの片道距離に応じた助成

制度改正につきまして、ご理解を賜りますようお願いいたします。  
【お問い合わせ先】福祉課地域福祉係 ☎(0982) 63-1140 (内線233)

## 《愛玩飼育者の皆様へ》高病原性鳥インフルエンザ発生防止対策のお願い

愛知県豊橋市で平成21年2月27日ウヅラ飼育農家から高病原性鳥インフルエンザの発生が見られ、近隣の農家からも陽性反応があり周辺農場での防疫対策が取られています。病気の発生及び蔓延防止を図るため、下記事項について注意をお願いします。

### ◎高病原性鳥インフルエンザの発生を防止するために

- ①エサ箱や水飲み場に野鳥を近づけないようにする。
  - ・鳥小屋から出して放飼いにしない
  - ・防鳥ネットの設置
  - ・エサ箱、給水器の屋内設置
- ②野生動物や衛生害虫（ネズミ、イタチ類、ハエ、ゴキブリ等）を駆除するとともに、鶏舎（鳥小屋）に入れないようにする。
- ③給水用の水は、原則水道水とし、池・湖の水等の場合は消毒をする。
- ④消毒を徹底する。
  - ・鶏舎（鳥小屋）の出入口の消毒槽の設置
  - ・車両、器具、作業者等の消毒

### ◎万一、異常に気づいたら

高病原性鳥インフルエンザにかかった鶏は、次のような症状を示します。

- ①死亡率の上昇（続けて死亡する）
- ②元気消失、神経症状、顔・鶏冠・脚の腫れ及び皮下出血
- ③呼吸器症状
- ④消化器症状（下痢、食欲減退等）
- ⑤産卵率の低下



### ◎お願い

○今飼育している鳥は、動物愛護の観点から責任を持って飼いましょう。（鳥を捨てる（放置する）と、法律により罰せられることがあります。）

異常に気づいたら、直ちに下記までご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】延岡家畜保健衛生所 ☎(0982) 32-4308 門川町役場産業振興課 ☎(0982) 63-1140

## 長期使用製品安全点検制度

消費生活用製品安全法の改正に伴い、平成21年4月1日より長期使用製品安全点検制度が施行されます。

製品が古くなるなど部品等が劣化し、火災や死亡事故を起こすおそれがあります。本制度では、メーカーに所有者登録することで、適切な時期に点検通知が届きますので、点検を受けましょう。

下記の対象製品・特定保守製品を購入した場合は、メーカーに所有者登録をしましょう。

- 【電気】
  - ・電気乾燥機
  - ・ビルトイン式電気食器洗機、浴室用電気乾燥機
- 【石油】
  - ・石油給油機
  - ・石油ふろがま、FF式石油風暖房機
- 【ガス】
  - ・屋内式ガス瞬間湯沸器（都市ガス用／プロパンガス用）
  - ・屋内式ガスふろがま（都市ガス用／プロパンガス用）

対象商品を購入した場合  
・販売者から点検制度についての説明をうけます。  
・所有者表を返送し、メーカーに所有者登録をします。  
・点検時期がきたら、通知が届きます。  
・メーカーに点検を依頼します。  
※点検には料金がかかります。

平成21年4月1日からは現在お使いの製品も点検可能ですので、詳しくはメーカーにお尋ねください。

※賃貸住宅・アパートなどで製品を家主が設置・所有している場合は、家主が所有者登録をしてください。

### 【お問い合わせ先】

九州経済産業局 産業部消費経済課  
092-1402-5523（直通）  
産業振興課 商工係  
0982-63-1140  
（内線291）

## 平成21年度前期技能検定の概要

技能検定は、働く人たちの技能を一定の基準によって検定し、これを公証する国家検定制度です。合格者は、「技能士」の称号が与えられます。

受験申請受付  
平成21年4月2日（水）～4月15日（水）  
受験日 受験料等につきましては、検定職種によって異なります。詳細につきましては受験案内をご覧ください。

※受験案内・申請書は門川町役場産業振興課窓口にて配布しています。

【お問い合わせ先】宮崎県職業能力開発協会 技能検定課

## 春の地域安全運動

今年も4月1日から4月10日までの10日間「春の地域安全運動」が実施されます。

春の暖かい陽気に誘われての花見等の行楽の季節になり、外出の機会も多く気持ちも緩みがちとなり、ちょっとした油断から事件・事故が多発する時期でもあります。一方、子供への声かけ等、子供の安全を脅かすような事件やお年寄りを対象とした、いわゆる「振り込み詐欺」事件等も多発しており、治安情勢は厳然として厳しい状況が続いております。

- 身近な犯罪を予防するため、警察をはじめ関係機関のご支援・ご協力をいただきながら「春の地域安全運動」を実施します。「地域づくり」となりますよう皆様のご支援・ご協力を重点的にお願いします。
- ①運動の重点
    - ・子どもの安全を守る活動
    - ・二重ロックと防犯登録の推進による駐車場の盗難防止
    - ③「振り込み詐欺」など身近な詐欺事件の被害防止

## 平成21年度行政相談の日程

毎日の暮らしの中で、国などの仕事について、

- 苦情や困っていることがある。
- 制度や仕組みが分からない。
- 相談してみたが、説明に納得がいかない。
- どこに相談したらよいか分からない。
- などがありましたらお気軽にご相談ください。

【日時】  
毎月第2火曜日 午前10時～15時  
【場所】  
門川町総合福祉センター（庵川西）  
電話 0982-63-7210  
【行政相談委員】  
平木健さん  
弓剛美穂子さん

なお、相談は、総務省宮崎行政サービスセンターでも受け付けています。全国どこからでも同じ電話番号でかけられる行政苦情110番・0570-090110（お困りならマルマル苦情110番）をご利用ください。

## 宮崎県ふるさと就職説明会

人材を求める県内企業とU・Iターン就職希望者、新規卒卒予定者を応援するため、県外で会場を設けて

## 電気の感電防止についてのお知らせ

もし、こいのぼりや釣り糸が電線にかかった際、取ろうとして電柱に昇るのは、大変危険です。また、竹竿などで取るのは感電事故や停電の原因になりますので、九州電力日向営業所までお知らせください。

取り外しをする際は、高所作業車等が必要ですので、時間がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

## 平成21年度 町税等口座振替日

月	科目								振替日	再振替日
	集約税	固定資産税	軽自動車税	保育料	住宅使用料	介護保険料	後期高齢者	水道料		
4月			○	○	○			○	4月27日(月)	5月11日(月)
5月		○		○	○			○	5月25日(月)	6月10日(水)
6月	○			○	○	○		○	6月25日(木)	7月10日(金)
7月	○	○		○	○	○	○	○	7月27日(月)	8月10日(月)
8月	○			○	○	○	○	○	8月25日(火)	9月10日(木)
9月	○			○	○	○	○	○	9月25日(金)	10月13日(火)
10月	○			○	○	○	○	○	10月26日(月)	11月10日(火)
11月	○			○	○	○	○	○	11月25日(水)	12月10日(木)
12月	○	○		○	○	○	○	○	12月25日(金)	1月12日(火)
1月	○			○	○	○	○	○	1月25日(月)	2月10日(水)
2月	○	○		○	○	○	○	○	2月25日(木)	3月10日(水)
3月	○			○	○	○		○	3月25日(木)	4月12日(月)

\*口座振替の対象となる町税等は、つぎのとおりです。

①集約税 ②固定資産税(四期) ③軽自動車税 ④保育料 ⑤町営住宅使用料(駐車場使用料含む)

⑥介護保険料 ⑦後期高齢者医療保険料 ⑧水道料(簡易水道含む)

\*口座振替は、お申し込みの翌月からご利用になります。

\*振替日の前日までに、口座の残高をご確認ください(お願いします)。

\*水道使用料は、振替日の前月分が対象となります。(例：4月25日振替の場合→3月分となります。)

【お問い合わせ先：会計課】

## 出前保育「つどいの広場」のご案内!

少子化を契機に「子育て」が社会的課題となる中、これまで働く親を支援する保育事業に加えて、さらに乳幼児を育てている家庭に向けて「身近な所でいつでも気軽に親子で集える場所」が求められています。そこで、公立保育所の保育士による新しい子育て支援を行っています。

4月から毎月第2火曜日に出前保育「つどいの広場」を開設します。子育て中のお母さん方が、子育てや育児について気軽に話し合える場です。気軽に集い、打ち解けた雰囲気の中で語り合うことで、問題解決への糸口が見つかると思います。みんなでいろんなおしゃべりをしませんか!

◎親同士でおしゃべりができる「素敵な広場」です。

◎子どもたちのすこやかな育ちを願っていっしょに手をつなぎあいましょう!

◎育児に対する不安や悩みをいっしょに考えてみませんか?

開催日	毎月第2火曜日
4月14日	
5月12日	
6月9日	
7月14日	
8月11日	
9月8日	
10月13日	
11月10日	
12月8日	
1月12日	
2月9日	
3月9日	

日時：「毎月第2火曜日」10時～12時  
場所：かどがわ温泉心の社  
チャイルドルーム(入館料無料)



出前保育「つどいの広場」連絡先  
福祉課子育て支援係 ☎63-1140  
中央保育所 ☎63-1453  
平城保育所 ☎63-3204

## 『介護保険料の年金天引き(特別徴収)についてのお知らせ』

65歳以上の方の介護保険料は、「普通徴収」と「特別徴収」の二種類の方法で納めていただいています。

①「普通徴収」とは、6月初めにお送りする「納付書」を使って納めていただく方法です。

②「特別徴収」とは、一般に「年金天引き」といわれるもので、あらかじめ受け取られる前の年金から納めていただく方法です。

「特別徴収(年金天引き)」は、年金の支払い月に合わせて1年間に6回あります。このうち、4月・6月・8月の3回が「仮徴収期間」、10月・12月・2月の3回が「本徴収期間」として設けられています。普通徴収(納付書納付)の場合は6月から本徴収期間開始となりますので、以下にご紹介しますのは特別徴収(年金天引き)の場合についての説明になります。

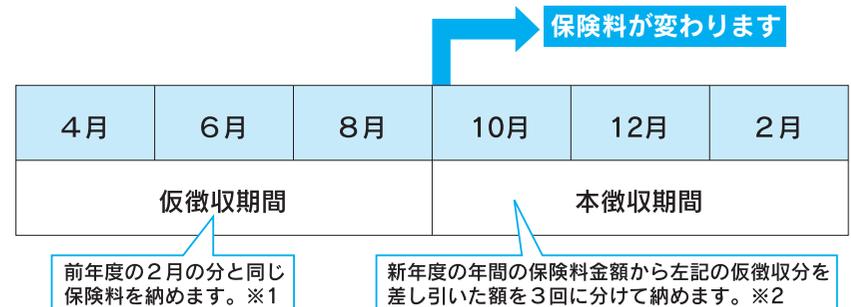
介護保険料の年額は、前年中の所得をもとに決定される町県民税の課税状況や所得金額から決定されますが、新しい年度の町県民税・所得金額は6月初めでなければ確定しません。

このため「仮徴収期間」においては、新しい年度に納めていただく介護保険料が決まらないため、「前の年度の本徴収期間に納めていた額」を、仮の保険料として設定することになります。

これは、新しい年度の保険料が決まった後に納付を開始すると、残りの納期が少なくなり、1期あたりの負担が重くなってしまいうため、それを防ぐために新しい年度の保険料額が決まる前の4月・6月・8月に納めていただく分については、「前年度の2月に納めた金額と同じ金額」を納めていただくことになっています。これを「仮徴収」といいます。

また、前年中の所得等が確定して保険料が決まった後に、決定した年間の保険料から4月・6月・8月の仮徴収金額を差し引いた額を10月・12月・2月の3回に分けて納めていただくことになっています。これを「本徴収」といいます。

偶数月(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に支払われる年金から、2ヶ月分の介護保険料が差し引かれます。



※1：「4月の分」と「6月・8月の分」とで、端数調整や1回あたり納付額平準化のために金額が異なることがあります。

※2：本調整の額は、年額保険料との調整などが生じることから、仮徴収期間に納めていた金額と大きく異なることがあります。

【お問い合わせ先】福祉課 介護福祉係 電話63-1140 (内線234)

# 4月のカレンダー

(平成21年3月17日現在)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			生涯学習各講座 募集期間 (~17日まで)			
5	6	7	8	9	10	11
	町内小・中学校 始業式		おはなし会 (10:30~町立 図書館)	町内中学校入学式	町内小学校入学式	おはなし会 (11:00~町立 図書館)
12	13	14	15	16	17	18
	かどがわ温泉 心の杜休館日	つどいの広場 (10:00~12:00) かどがわ温泉心の 杜) 行政相談日 (10:00~15:00 門川町総合福祉 センター)	「門川町産業振興 券」発売開始 (9:00~17:00 商工会)		節約計画ひまわり の会(金融学習会) (10:00~12:00 草川保育園子育て 支援センター)	
19	20	21	22	23	24	25
			おはなし会 (10:30~町立 図書館)			
26	27	28	29	30	1	2
門川みんなど朝市 (9:00~12:00 門川漁港)			昭和の日			

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

## 4月の水道当番表

今月の水道担当業者は次のとおりです。

※水道当番店に連絡がとれないときは、役場までご連絡ください。

事業者	昼間	夜間
請閑水道設備工業	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
旭エタープライズ	63-2031	63-1344
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	63-1140(代)

### ★水道料金の口座振替について

4月27日は、3月分の口座振替日になります。また、4月27日に引落しできなかった場合は、5月11日に再振替します。なお、2月分の再振替は4月10日に行いません。

### ★水道料金の納付書について

今月上旬に水道料金3月の納付書を発送する予定です。納付書はハガキタイプになっており、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。

## し尿汲取区域指定表【お知らせ】平成21年4月1日から、汲取業者の区域指定が変更になります。

KCS(旧門川衛生社) 63-1415	首藤工務店 63-1742
南町1・2区、南ヶ丘、旭町、尾末東、後向、下納屋 平城西、上納屋1・2・3区、加草1・2・3・4・5区、庵川西、須賀崎、庵川東牧山、谷ノ山	松瀬、三ヶ瀬、上井野、大内原、小松、大丸、小園 城屋敷、中山、五十鈴、平城東、城ヶ丘、上町、本町 東栄町、西栄町、宮ヶ原、栄ヶ丘、竹名、中尾、中村

※区域指定期間は、平成21年4月1日から平成23年3月31日までです。

※浄化槽及び合併処理浄化槽の清掃は区域の指定はありません。

〈お問い合わせ先〉環境建設課環境係 ☎63-1140 (内線286)

日向東田村  
椎葉村

シヤクナゲ満開！  
2006年4月10日

九州中央山地国定公園内の中心部にあり、扇山(1661m)はシヤクナゲ群生地として知られています。昭和54年の宮崎国体山岳競技の会場として使用されて以来、白岩山を結ぶ縦断コースとして県内外の登山愛好者に親しまれています。

山開き頃には見頃を迎えるシヤクナゲの林を抜けると山頂です。頂上からは久住山、由布岳、祖母ヶ嶺連山、大崩山、阿蘇山など九州の高山はほとんど眺望することができます。新緑とシヤクナゲの花が織りなす癒しの風景を楽しんでみませんか。

〔山開き日時〕  
平成21年5月10日(日) 9時30分  
〔場所〕扇山松木側登山道入口  
〔料金〕無料  
〔登山祭り〕  
正午から(記念品贈呈・宝探し)  
〔解散〕午後3時  
〔お問い合わせ〕  
椎葉村役場総務課商工観光係  
電話 0982673203

## 『子育て応援フェスティバルin門川2009』が開催されました。



3月1日(日)にクリエイティブセンター門川と総合文化会館におきまして、子育て支援センターと門川町の共催により子育て応援フェスティバルが開催されました。

ファミリーコンサートや親子体操、読み聞かせ、ベビーピクス、創作コーナー、おもちゃライブラリー、おもちゃ病院、育児相談、フリーマーケットなど色々なイベントに多くの方が親子で参加し、楽しく一日を過ごしました。

このイベントは、保育園(所)や幼稚園、児童クラブの先生方、読み聞かせグループ、おもちゃ病院スタッフ等、多くのボランティアの方々の協力により開催されました。

多くの方が子育てを支援しています。子育ての悩みや不安を抱えている方は、気軽に子育て支援センターや保育園、幼稚園、福祉課等にご相談ください。



## はな、ゆめ 満開! 春一番 みやざきフラワーフェスタ2009開催

今年も宮崎の春を彩るフラワーフェスタの季節がやってきました。圧倒的なスケールの花壇や満開の桜、菜の花やポピーなど、様々な顔で皆様をお迎えますので、花々であふれる宮崎の春を満喫してください!

【期間】平成21年3月14日(土)～5月10日(日)

- ・会場案内ガイドブックは、役場産業振興課及びかどがわ温泉「心の杜」にあります。
- ・門川町のフラワーラリー会場は、かどがわ温泉「心の杜」・遠見山森林公園・門川神社の三箇所です。

詳しくは下記のお問い合わせ先までどうぞ。

【お問い合わせ先】

花とみどりのみやざきづくり推進協議会  
(財)みやざき観光コンベンション協会内)

TEL:0985-26-6100 FAX:0985-26-6123

門川町役場産業振興課商工係 TEL:0982-63-1140(内線291)



## カンムリウミスズメ保護観察会が行われました!



3月14日(土)門川漁港にて、カンムリウミスズメ保護観察会を開催しました。

おとな、子ども合わせて33人が参加しました。

まず講師の中村豊さんからカンムリウミスズメについてお話しを聞いた後、双眼鏡の使い方などの説明を受け、2グループに分かれて船で門川湾内を1時間ほど遊覧し、観察しました。

はじめは天気が心配されましたが、だんだん雲も消えて晴れ間も見える穏やかな観察日和となりました。

おかげでカンムリウミスズメが青い海に何度も姿を見せてくれました。全部で10羽近くいましたが、小さなペンギンのような姿に「かわいい!」の歓声が何度も上がっていました。

これによってカンムリウミスズメのことを身近に感じていただき、門川町の海や山の環境を守ることやカンムリウミスズメの保護について考えるきっかけとなれば幸いです。

なお、門川漁協や渡船業の方々をはじめ関係の皆様にもさまざまなご協力をいただきました。感謝申し上げます。



## 「門川町の文化財」ができました。

門川町の文化財を紹介した「門川町の文化財」の冊子ができました。教育委員会社会教育課で販売しています。1冊500円です。ご希望の方は、社会教育課までお問い合わせください。

本の見本は、社会教育課にありますので、ご覧ください。

カンムリウミスズメに関する情報、「門川町の文化財」に関するお問い合わせは、

社会教育課0982-63-1140(内線266)まで。



## 新しいCDが入荷しました♪

『あそびうた』 神崎ゆう子ほか  
『古典落語入門ベスト』 古今亭志ん生  
『コンプリート・ベスト』 セリーヌ・ティオン  
『自己ベスト』『自己ベスト2』 小田和正  
『ALL SINGLES BEST』 コブクロ

新しいDVDも入荷予定です。  
次号の図書館だよりでお知らせします♪

CDは大切に扱ってくださいね

## 図書館蔵書数

平成21年3月1日現在

一般図書資料	50,630冊
児童図書資料	24,953冊
雑誌(59誌)	5,575冊
視聴覚資料	1,648点
合計	82,806冊(点)

## 新刊・話題の本(児童)

- ★切り身の図鑑 2 肉  
こどもくらぶ/編 星の環会
- ★直江兼続 愛と義に生きた武将  
小西 聖一/著 理論社
- ★子どものうちから知っておきたい  
西洋美術を築いた画家 20 人の生涯  
チャーリー・アーズ/著 うたがみりょう講談社
- ★そくそく村ののっぺらぼうペラさん  
末吉 暁子/作 あかね書房
- ★うそなき(狂言えほん3)  
マスリラ/絵 ポプラ社
- ★ランドセルのはるやすみ  
長谷川 義史/絵 PHP 研究所
- ★オオカミのおうさま  
田島 征三/え 偕成社
- ★地球のおくりもの  
岩合 光昭/写真・文 世界文化社
- ★フローラのいわ  
クリスティーナ・ディグ マン/作 福音館書店
- ★ねこガム  
きむら よしお/作 福音館書店

## 図書館だより 第39号

平成21年4月1日発行



かどがわちょうりつとしょかん  
門川町立図書館  
TEL 0982-(68)-0001  
FAX 0982-(68)-0024

## 4月・5月の図書館行事

### おはなし会

- ★乳児・幼児向け★  
(時間は10:30から)  
4月8日(水)、22日(水)  
5月13日(水)、27日(水)
- ★小学校低学年向け★  
(時間は11:00から)  
4月11日(土)  
5月9日(土)

絵本や紙芝居の読み聞かせです。お気軽にご参加ください。



### 移動図書館

※利用対象は西門川小・中の生徒のみ  
※お昼休み時間にかかいます

4月の移動図書館は  
おやすみです

### ★巡回日程★

5月14日(木)、28日(木)

※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

## 休館日カレンダー

●印はお休みです

### 4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		

### 5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

- 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)  
年未年始、特別整理期間(年1度)

ゴールデンウィーク中も利用できます  
祝日の開館時間：朝10時～夕方5時

## 新刊・話題の本(一般)

- ★私立探偵・麻生龍太郎  
柴田 よしき/著 角川書店
- ★蘭陽きらら舞  
高橋 克彦/著 文藝春秋
- ★プリンセス・トヨトミ  
万城目 学/著 文藝春秋
- ★こんな感じ  
群 ようこ/著 幻冬舎
- ★闇の陽炎衆  
森村 誠一/著 中央公論新社
- ★ま、いっか。  
浅田 次郎/著 集英社
- ★何もかも憂鬱な夜に  
中村 文則/著 集英社

- ★三毛猫ホームズとオペラに行こう!  
赤川 次郎/著 朝日新聞出版
- ★三谷幸喜のありふれた生活7  
三谷 幸喜/著 朝日新聞出版
- ★翻訳のさじかげん  
金原 瑞人/著 ポプラ社

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。  
<http://www.kadogawa-lib.jp>  
にアクセスして下さい♪

## 4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です!

### ●「こどもの読書週間」って?

こどもたちにもっと本を、こどもたちにもっと本を読む場所を…との願いから、「こどもの読書週間」は1959年に誕生しました。もともとは、5月5日の「こどもの日」を中心とした2週間(5月1日～14日)でしたが、子どもの読書への関心の高まりを受けて、「子ども読書年」である2000年より、現在の4月23日(世界本の日・子ども読書の日)～5月12日に期間を延長しました。開始当時より図書館・書店・学校を中心に、こどもたちに本を手渡す様々な行事が行われています。

幼少の時から書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、物ごとを正しく判断する力を付けておくことが、こどもたちにはとても大切です。こどもに読書を勧めるだけでなく、大人にとってもこどもの読書の大切さを考えると、それが「こどもの読書週間」です。



第51回こどもの読書週間標語

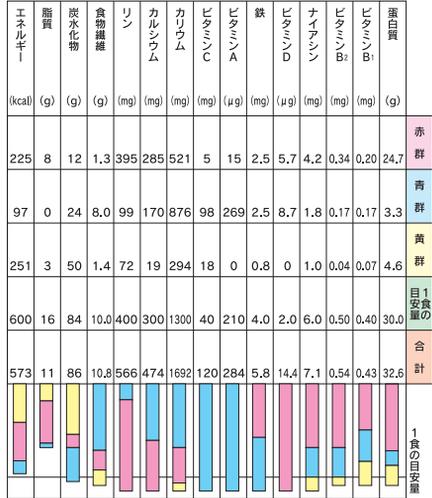
「笑顔のヒミツは本の中」

# ～やっちみろや健康づくり21～ 『健康づくりは食事から』

門川町では“早起き・早寝・朝ごはん”運動を展開しております。食では、特に朝ごはんの重要性について皆様方にご理解いただいていると実感しているところですが、朝の忙しい時間帯に朝食を充実させることは、至難の業のようにも思えます。以前、小学生と中学生及び大人を対象に食生活調査をさせていただいたのですが、その結果から、夕食の量の多さに驚きました。小中学生はもちろんですが大人でもエネルギーは、平均摂取量が681kcal、最も多い方で1,682kcalでした。これは2002年の結果ですが、現在もあまり変わらない状態であろうと思われまます。この夕食の食べ過ぎの分を朝食に回していただくだけで、生活習慣病や合併症が防げることになります。そして、朝食が充実してくることで、皆が元気になります。今年度は、夕食の残り利用を中心に超簡単パーフェクト朝食を掲載します。皆様方の家庭での簡単料理を教えてください。

※材料は全て1人分です。

食材名	使用量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	カリウム	ビタミンC	ビタミンA	鉄	ビタミンD	ナイアシン	ビタミンB2	ビタミンB1	蛋白質
魚介類	アジ開き	40														
	煮干し	5														
	ちりめん	6	3													
	あさり	10														
豆・豆製品	糸引き納豆	20														
肉類	ポンドレスハム	10														
卵																
牛乳・乳製品	加糖ヨーグルト	80														
緑黄色野菜	大根葉	30														
	人参	20														
	ねぎ	10	8													
	ごぼう	20														
淡色野菜	大根	70														
果物	いちご	50														
	キウイフルーツ	50														
海藻類	生ワカメ	20														
きのこ類	エリンギ	20														
	キクラゲ	2														
主食	ごはん	100														
芋類	じゃが芋	50														
糖類	砂糖	10														
	砂糖	2														
	黒砂糖	3														
	正油	2														
	ポン酢	適量														
アルコール																
ジュース・菓子																



※ごまめやきんぴら、大根サラダ等は作りおきしておくとう便利です。

※干物を焼くときにエリンギも一緒に焼くとう時間の短縮にもなりますし、同時にジャガ芋や大根葉はレンジで1分、2分程度ラップに包んで調理します。分量やレンジの種類でも時間は異なりますのでご注意ください。

※基本的には作り方は掲載しません。必要な方は役場健康づくり係前のラックに入れておきますので自由にお持ち帰りください。

## 食材の栄養価の特徴

煮干しは5gでたんぱく質が3.2gもあり、これは卵の1/2個分で、牛乳100gと比較すると蛋白質（カルシウム110mg）共に同量の含有量があります。とても重要な働きをする鉄は、牛乳には殆ど含まれておらず、煮干しには5gで0.9mgも含まれています。鉄の宝庫と言われるレバー5gと比較しても、豚レバー0.6mg、鶏レバー0.4mg、牛レバー0.2mgです。鉄欠乏性貧血の方は、レバーが苦手な方が意外と多いようです。煮干しは、そのまま食べてもしっかり鉄が取れますのでそのままでもOK。魚の油はEPAやDHAが多く含まれていることはご存知の通りです。これらは酸化されやすいという特徴があります。黒砂糖でまわりをコーティングした“ごまめ風”にするとう酸化防止になり保存がききますので是非作り置きされることをお勧めします。また、鉄はビタミンCがないと吸収されにくいものです。Cの多い、果物（いちごやかんきつ類）と一緒に召し上がりいただくとう吸収率や働きが高まります。

## お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期  
◎軽自動車税全期  
納期内に納入しましょう!!

## ●町内人口

3月1日現在

男	女	計	世帯数
8,902 (8,878)	10,016 (10,007)	18,918 (18,885)	7,108 (7,092)

( )内は前月



広報 **かどがわ**

発行日/平成21年4月1日

発行編集/門川町役場 総務企画課

TEL 989-0696 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。