

広報



かどがわ

令和8年

7

2026 July
No.773

◎今月号の主な内容

門川町一斉ラジオ体操について…4



第5部

表紙は6月14日(日)に行われた門川町消防操法大会にて、
ポンプ車の部 優勝の第13部と小型ポンプ積載車の部 優勝の第5部の操法の様子です！



第13部



町民
限定

入浴無料券×3枚



特別付録 7ページに掲載

紡ぐ感動 神話となれ
日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会

2027

第26回全国障害者スポーツ大会



開催まで
あと452日

※令和8年7月1日現在

門川町大字川内の志田様より寄付をいただきました

5月28日、門川町大字川内の志田様より金一封をいただきました。志田様からは、以前にも門川町の福祉に対して寄付をいただいております、今回の寄付につきましても「門川町の皆さまへの感謝の意、皆さまへの恩返しを。」という思いから寄付にいたしました。いただいた寄付金は、門川町全体の福祉公助へ有効活用させていただきます。

誠にありがとうございます。



自衛官募集相談員に委嘱状を交付

6月9日、役場にて自衛官募集相談員の委嘱状交付式があり、黒木利昭さん（庵川東）に委嘱状が交付されました。募集相談員の任期は令和8年6月より2年間です。

職務内容は、自衛官志願者に関する情報の提供、自衛隊の行う募集のための様々な広報に対する協力を行っていきます。



「放水始め！」門川町消防操法大会開催

令和8年度門川町消防操法大会が6月14日に開催されました。「消防操法」とは、火災発生を想定し実際にポンプの操作やホースの伸長を行い、放水・消火・撤収までの一連の手順を行う訓練で、大会では動作の正確さやタイムが競われます。当日は町内13ヶ部が日頃の訓練の成果を披露しました。成績は左記のとおりです。

【ポンプ車の部】

優勝 第13部

【小型ポンプ積載車の部】

優勝 第5部

2位 第1部
3位 第8部

なお、上位入賞となった第13部、第5部、第1部については、7月25日に開催される日向支部消防操法大会に出場することになります。



▲小型ポンプ積載車の部優勝 第5部



▲ポンプ車の部優勝 第13部

令和8年度門川町スポーツ少年団本部

結団式が行われました

5月22日に「令和8年度門川町スポーツ少年団本部結団式」が門川町総合文化会館大ホールで開催されました。

当日は、町内で活動する21団体327名の団員が参加し、それぞれの少年団の活動内容や今年度の目標などの紹介を行いました。また、門川柔道スポーツ少年団の廣木健人さんが団員を代表して誓いの言葉を述べました。



この結団式を通して、各少年団に所属する子どもたちの交流が深まり、チーム同士が切磋琢磨しあうことで、門川町のスポーツ少年団活動の充実につながることを期待します。



令和8年度 門川町職員採用試験のお知らせ
(令和9年4月1日採用予定)



令和9年4月1日採用予定の「令和8年度 門川町職員採用試験」を、令和8年9月20日(日)に実施します。試験は次の職種ごとに行いますが、このうち希望するいずれか1つについてだけ受験できます。なお、受付期間終了後は、受験職種の変更はできません。

種類	職種	採用予定人数	職務の内容	受験資格(学歴は問いません。)
初級	一般事務	若干名	町長部局等に勤務し、一般事務に従事します。	平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者
初級	土木	若干名	町長部局等に勤務し、主に専門業務に従事します。	平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者
初級	建築	若干名	町長部局等に勤務し、主に専門業務に従事します。	昭和61年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者
上級	一般事務	若干名	町長部局等に勤務し、一般事務に従事します。	平成11年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者

※初級は高等学校卒業程度、上級は大学卒業程度の試験となります。

職員採用試験の受験を希望される方は、7月1日(水)に、門川町ホームページに採用試験の受験資格等を記載した「令和8年度 門川町職員採用試験実施要領」を掲載いたしますので、内容をご確認のうえ、受付期間内(7月8日(水)8時30分から7月31日(金)17時15分まで)に受験申し込みを行ってください。

受験の申し込みは、原則、インターネットでの申し込みとなります。



▲門川町HP

【問合せ先】 門川町役場 総務課 職員係 ☎:0982-63-1140

かどがわスマイル応援事業及びにぎわい創出支援事業 補助金交付団体募集のお知らせ

門川町では、住民主体で取り組むまちづくりの推進を図るため、「かどがわスマイル応援事業」と「にぎわい創出支援事業」を実施します。

事業内容は町民活動団体等が自主的に企画運営するまちづくり事業を公募し、審査会を経て決定された事業に対して予算の範囲内において補助金を交付するものです。

まちづくり活動をやってみたい、もっと充実させたいと思っているあなたのご応募をお待ちしております。

〇かどがわスマイル応援事業補助金

対 象 者 ※右記要件を満たすこと	(1)町内に活動拠点を有する団体・グループ。 (2)組織の運営に関する規約等をもち、会計処理が行われていること。 ※上記要件を満たす場合でも、一部要件により対象外となることもあります。
対象事業	次の項目に該当し、営利を目的としない公益性の高い事業が対象です。 (1)産業・ものづくりの振興に関する事業 (2)観光振興に関する事業 (3)芸術・文化・スポーツや生涯学習の振興に関する事業 (4)健康・福祉の推進、子どもの健全育成推進に関する事業 (5)その他、地域の活性化に資すると町長の認める事業
補助内容	補助対象経費が15万円以内のものについては10分の10を補助し、15万円を超えるものについては、超えた額の2分の1以内の額を加算した額を限度とします。 ただし、1事業あたりの補助上限は25万円とします。 予算額には限りがあるため、予算範囲内の補助金交付となります。 ※補助金額1,000円未満については原則切り捨てとなります。
補助対象 期 間	最長3年を限度として補助します。ただし、3年経過後、審査会において特に延長が認められれば、2年延長することができます。

〇にぎわい創出支援事業補助金

対 象 者 ※右記要件を満たすこと	(1)町内でイベントを行う団体・グループ(町外を拠点とする団体も可) (2)組織の運営に関する規約等をもち、会計処理が行われていること ※上記要件を満たす場合でも、一部要件により対象外となることもあります。
対象事業 ※右記要件を満たすこと	(1)町内外から多くの誘客が見込める事業で、広く町民が参加でき、その成果が町民に還元されるイベント開催事業 (2)町内で実施され、開催年度末に事業完了できる事業 ※営利を伴う物販活動のみのイベントは補助対象外とします。
補助内容	補助対象経費の3分の1以内を補助します。ただし1事業あたりの補助上限は50万円とします。予算額には限りがあるため、予算範囲内の補助金交付となります。 ※補助金額1,000円未満については原則切り捨てとなります。
補助対象 期 間	最長5年を限度として補助します。

〇申請受付期間(両事業共通) 令和8年6月18日(木)～令和8年7月17日(金)
※ホームページでは6月18日(木)に公開しています。
※引き続き補助金を受けようとする団体も申請が必要です。

〇事業の決定について

審査会が各団体の事業内容のプレゼンテーションを総合的に審査した上で、補助事業の決定を行います。
なお、審査会の開催は7月下旬から8月上旬を予定しており、申請者には日程が決定次第に後日通知いたします。

【問合せ先】門川町役場 地域振興課 にぎわい創出係 ☎:0982-63-1140

かどがわ応援振興券を受け取られていない方へ

継続する物価高の影響を受けた生活者を引き続き支援する経済対策として、門川町民全員(基準日:2月1日)を対象に各世帯ごと一人当たり12,000円分の振興券を4月初旬より郵送にて配布いたしました。

配達時の不在や宛て所不明などの理由で振興券を受け取られていない世帯主の方は、役場地域振興課でお預かりしていますので、下記のとおり早めの受け取りをお願いいたします。

なお、かどがわ応援振興券は、町内の登録された店舗等で、12月20日(日)までご利用できます。

受け取り方法

【場 所】門川町役場 地域振興課(庁舎2階 ⑦番窓口)

【時 間】9時～17時(土日祝日除く)

【持参するもの】① **本人(世帯主)** が受け取る場合

- ・本人(世帯主)確認ができるもの(※)
- ・郵便局からの不在連絡票(無い場合は不要)

② **代理人** が受け取る場合

- ・本人(世帯主)確認ができるもの(※)
- ・代理人の確認ができるもの(※)
- ・郵便局からの不在連絡票(無い場合は不要)

(※) **運転免許証、マイナンバーカード、保険証等**



【問合せ先】門川町役場 地域振興課 商工観光係 ☎:0982-63-1140(内線2225・2226)

門川町一斉ラジオ体操を開催します!!

町民の皆さまどなたでも参加
できますので是非お近くの
会場へお越しください!!

門川小学校

【会場】門川小学校運動場

【時間】午前6:15～6:45

草川小学校

【会場】草川小学校運動場

【時間】午前6:15～6:45

令和8年
7月22日(水)

五十鈴小学校

【会場】五十鈴小学校運動場

【時間】午前6:15～6:45

旧 西門川小中学校

【会場】西門川小中学校運動場

【時間】午前6:15～6:45

※雨天の場合は中止となります。
※実施の可否については7/21(火)夕方に防災無線にてお知らせいたします。
【参加される際の注意事項】イベント中はスタッフの指示に速やかに従ってください。

【主 催】門川町PTA協議会、門川町子ども会育成連絡協議会

【問合せ先】門川町PTA協議会事務局(門川小学校) ☎:0982-63-1027

門川町子ども会育成連絡協議会事務局(門川町教育委員会 社会教育課)
☎:0982-63-1140(内線2262)



おんせん通信

特別号

ホームページ



Instagram



■営業日、営業時間

温泉	10:00～21:00
※7月休館日:16日	

レストラン	昼 11:00～14:00
	夜 17:00～21:00 (オーダーストップ 20:30)
※7月定休日:2,9,15,16,23,30日	

■問合せ先:かどがわ温泉心の杜 ☎:0982-63-7780

ご入浴招待券

有効期間 2026年7月27日～7月31日まで

- 本券のご利用で、入浴料を無料とさせていただきます。ご利用の際は、受付までお持ちください。なお、本券は1枚につき1名様とさせていただきます。
- 本券を紛失した場合、再発行はできません。
- 有効期間以外のご利用はできません。
- 門川町に居住されている方が対象です。

地区名

地区名を書いてきてね

心の杜 記入欄

☐ 大人
☐ 中学生
☐ こども

キリトリ

かどがわ温泉 心の杜

門川町大字庵川 1942 番地
電話 0982-63-7780
営業時間 10:00～21:00
指定管理者:合同会社yutorie

ご入浴招待券

有効期間 2026年7月27日～7月31日まで

- 本券のご利用で、入浴料を無料とさせていただきます。ご利用の際は、受付までお持ちください。なお、本券は1枚につき1名様とさせていただきます。
- 本券を紛失した場合、再発行はできません。
- 有効期間以外のご利用はできません。
- 門川町に居住されている方が対象です。

地区名

地区名を書いてきてね

心の杜 記入欄

☐ 大人
☐ 中学生
☐ こども

キリトリ

かどがわ温泉 心の杜

門川町大字庵川 1942 番地
電話 0982-63-7780
営業時間 10:00～21:00
指定管理者:合同会社yutorie

ご入浴招待券

有効期間 2026年7月27日～7月31日まで

- 本券のご利用で、入浴料を無料とさせていただきます。ご利用の際は、受付までお持ちください。なお、本券は1枚につき1名様とさせていただきます。
- 本券を紛失した場合、再発行はできません。
- 有効期間以外のご利用はできません。
- 門川町に居住されている方が対象です。

地区名

地区名を書いてきてね

心の杜 記入欄

☐ 大人
☐ 中学生
☐ こども

キリトリ

かどがわ温泉 心の杜

門川町大字庵川 1942 番地
電話 0982-63-7780
営業時間 10:00～21:00
指定管理者:合同会社yutorie

令和8年度 国民健康保険税の子ども・子育て支援金分の保険税率

子ども・子育て支援金分

所得割 0.4% 均等割 1,300円 18歳以上均等割 100円 平等割 800円

※18歳以下(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)については、均等割額が全額免除されます。

医療分・後期高齢者支援金分・介護納付金分の税率等は変更ありません。

税額については、7月に送付される国民健康保険税納税通知書をご覧ください。

Q 子ども・子育て支援金制度とは?

子どもや子育て世帯を社会全体で支える新しい仕組みで、支援金は少子化対策を促進するためのさまざまな施策に使われます。詳しくは、こども家庭庁ホームページをご覧ください。か、下記のコールセンターへお問い合わせください。

子ども・子育て支援制度に関する問合せ先

こども家庭庁コールセンター ☎:0120-303-272

受付時間 平日9時から18時



▲こども家庭庁 HP

国民健康保険に関する問合せ先:門川町役場 町民健康課 医療保険係 ☎:0982-63-1140

胃がん検診のご案内

1年間で胃がんと診断される方は、男性で約7万人、女性で約3万人です。男性の約11人に1人、女性の約24人に1人が一生のうちに胃がんと診断され、1年間で約3.8万人が亡くなっています。

胃がんは、症状がないうちから検診を受けることで、早期に発見できる可能性が高く、その段階で治療すれば、ほとんど治癒可能な病気です。

X線検査で見つかる胃がんの70%は早期胃がんです。

症状がないうちから検診を受けて、胃がんの早期発見・早期治療を目指しましょう!

X線検査とは

X線を通さない造影剤バリウムと、炭酸ガスを発生する発泡剤を飲んで、胃内の凸凹や胃の形の変化を見て判断します。X線被曝量は少なく、被曝による体への影響はほとんどありません。

検 診 日	
令和8年7月17日(金)	対象者:40歳以上 会 場:門川町役場 時 間:8:00～10:30 ≪料金≫ 40歳以上:1,500円 70歳以上:1,000円
8月 1日(土)	
9月5日(土)・6日(日)	
10月 3日(土)	
11月14日(土)	
12月 5日(土)	

※検診は予約が必要です。

以下の方法からご予約をお願いします。

① WEB予約

右側QRコードを読み取るか、パソコンからアクセスする場合は門川町のホームページの「集団健(検)診申込みはこちら」のバナーをクリック

② 電話予約

☎:0982-63-1140(平日:8:30～17:00)



(24時間受付)

胃がん検診を受診された方に
ティッシュ(5個パック)をプレゼントします!



国保さわやか健診・後期高齢者健診も同日に実施しています!年1回必ず受診しましょう!

【問合せ先】門川町役場 町民健康課 健康づくり係 ☎:0982-63-1140 (内線2144・2155)

■夏休みの図書館利用について

夏は図書館を利用される方が多い季節です。以下の点に留意しながら、気持ちよく利用しましょう。

- 大きな声でおしゃべりをしたり、走ったりしないようにしましょう。
- 携帯電話は電源を切るか、マナーモードの設定をお願いします。
- 閲覧席に本や荷物を置いたまま、長時間(30分以上)離席しないようにしましょう。
- 飲み物は、冷水機横のソファアでお飲みください。
- 借りた本は返却期限内に返しましょう。
- 宿題に使う本は余裕を持って借りましょう。
- 小学生、中学生のみなさんは、自習する時は1階の学習コーナーをご利用ください。



▲学習コーナーは、ひと席ずつパーティションで区切っております

～学習コーナーのご案内～

【利用できる人】小学生・中学生

【利用時間】火～金曜日 午前10時～午後6時30分／土・日・祝日 午前10時～午後4時30分

原則1日1時間 ※延長したい方はカウンターでご相談ください。

【座席】くじ引きで決めた指定席 カウンターで受付をして、座席番号カードをお受け取りください。

保護者のみなさまへお願い…学習コーナーは自習するための場所です。
お子さまへの学習指導は控えください。

■パネル展「ひきこもり～わかる・よりそう・つながる～」

ひきこもりの方は全国で約146万人、宮崎県内に約1万2千人いると推計されています。しかし、相談機関や支援施設とつながっている方はごく一部です。ひきこもりに対する偏見をなくし、相談しやすい環境を作ることが支援の第一歩となります。まずは、ひきこもりについて正しく理解することから始めてみませんか。

【期 間】7月7日(火)～7月26日(日)

【時 間】(火～金)午前10時～午後6時(土・日)午前10時～午後4時

【会 場】門川町立図書館2階 多目的学習室 ※入場無料

■返却ポストをご利用になる方へ～図書館からのお願い～

返却ポストに返却された本が、折れ曲がった状態で積み重なり、傷んでいることがあります。返却ポストをご利用になる際は、本をビニール袋や新聞紙などで包んでいただくと幸いです。
マイバッグに入れて返却することも可能です。(バッグは次回ご来館された時にお返しいたします)
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

◆ 図書館カレンダー7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	

■ 休館日 ■ パネル展 ○ おはなし会

開館時間外に本を返したい場合は、玄関横の返却ポストをご利用ください。ただし、DV・CD・ビデオはケースが割れたり、中身に傷が付いたりしますので、開館日にカウンターへお持ちください。

おはなし会～絵本の読み聞かせ～

【日時】7月11日(土)午前10時30分～11時

【会場】門川町立図書館 1階 おはなし室

【対象・定員】4～6歳ぐらい・先着20名

夏の絵本をみんなで楽しもう！
手遊びもあるよ♪



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、資料整理日(毎月1日及び1月4日)
年末年始(12月29日から翌年1月3日)
年末及び年度末資料整理日(12月28日・3月31日)
特別整理期間(毎年1回)

図書館だより 第238号

令和8年7月1日発行



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

■ 新刊・話題の本

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いますので図書館でご覧ください。

一 般 書		
実用書	自転車の交通ルールがわかる本 よくわかる恐怖症 ～自分で恐怖を軽くする方法がわかる本 廃仏毀釈はなぜ起きたのか～ アイデア無限大！畑の虫の防ぎかた 小学生のお弁当～夏弁、学童弁、置き弁、塾弁etc.安全なお弁当のコツと作りやすいおかず～	コンデックス情報研究所／編著 清水 栄司／著 栗林 文夫／著 農文協／編 新谷 友里江／著
文芸書	ノスタルジア 金波銀波 眠れぬおまえに遠くの夜を 異常に非ず きみがなきあと	島本 理生／著 澤田 瞳子／著 桐野 夏生／著 桜木 紫乃／著 木内 昇／著

児 童 書		
えほん	パンダのおさじとぱんだっこちゃん おばけのそこちから やさいぐぐぐん はみがきセブン	柴田 ケイコ／作 内田 麟太郎／文 山本 孝／絵 金内 織恵／作 もとした いづみ／作 ふくだ いわお／絵
調べもの	毒のある植物と応急手当 はじめての語彙力えほん 伝える力が身につく！ 命と生活環境を支える日本のインフラ図鑑 エネルギー みんなが知りたい！西洋の騎士のすべて～中世のナイトの世界がよくわかる～	高岡 昌江／編著 金田一 秀穂／監修 飯塚 裕介／監修 「西洋の騎士のすべて」編集室／著
読みもの	転校先の小学校が思っていたのとちがった 3 ナイチンゲールの風が吹く～大関和と近代看護の物語～ 君の火がゆらめいている ふしぎ駄菓子屋銭天堂 5 吉凶通り	緑川 聖司／作 田中 ひかる／著 落合 由佳／作 廣嶋 玲子／作

■こんな調べものがありました

図書館の窓口へ寄せられた、みなさまからの質問をご紹介します。

質問：七夕になぜ短冊に願い事を書くようになったのか知りたい。

回答：牽牛(けんぎゅう)・織女(しょくじょ)が年に一度だけ会えるという伝説が発展し、「乞巧奠(きつこうでん)」という裁縫の上達を祈る祭りが中国で生まれた。これが日本に伝わり、奈良時代に宮中行事として行われるようになった。室町時代以降は、和歌を書いた紙を梶の木や竹に結び付け、和歌の上達を願う祭りとなった。さらに江戸時代になると、一般の手習いの普及とともに、習字の上達を願うことが中心となった。

参考資料：『日本の年中行事百科 3 夏』岩井 宏實／監修

質問：宮崎神宮に祀られている神について知りたい。

回答：初代天皇となった神日本磐余彦天皇(かむやまといわれひこのすめらみこと＝神武天皇)と、その父母君である鵜飼草葺不合尊(うがやふきあえずのみこと)、玉依姫命(たまよりひめのみこと)を祀り、「神武さま」の愛称で親しまれている。古くは神武天皇社、神武天皇宮と称されていたが、1913(大正2)年に宮崎神宮に改称された。神武天皇ゆかりの神社として、戦前は神武天皇東征二千六百年祭を行うなど、国家的行事の中心となった。

参考資料：『神話がいざなう みやざき神社めぐり』鉦脈社じゅびあ編集部／谷口 実智代／写真・文

『宮崎県の歴史散歩』宮崎県高等学校社会科研究会歴史部会／編



第25回宮崎県障がい者スポーツ大会が行われました！

5月10日（日）「第25回 障がい者スポーツ大会」が開催され、多くの参加者と観客が集まり、盛況のうちに幕を閉じました。この大会は、障がいのある方々がスポーツを通じて健康増進や交流を図ることを目的に毎年開催されているもので、今年は門川町から21名が参加しました。

会場では、笑顔や声援があふれ、参加者同士が互いに励まし合いながら競技に取り組む姿が印象的でした。中には初めて競技に挑戦する方もおり、緊張しながらも一生懸命プレーする姿が多くの感動を呼びました。今回参加された選手、ボランティアの皆さまや、関係職員の皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。



▲卓球競技 第1位 きくち 健人さん



▲フライングディスク競技
第1位 やすだ ゆうとさん



▲陸上競技参加選手の皆さん



介護の担い手体験事業

＼元気なシニア向け！介護の職場を体験してみませんか？あなたの元気を必要としています。／

超高齢化社会を迎えている中で、元気なシニアが「**介護助手**※」として働きながら、社会参加し、活躍できる場を作ることを目的としています。まずは、介護の職場を体験してみませんか？

※**介護助手**とは…介護施設等で身体介護を行わない周辺業務に従事する職員

【参加対象者】概ね60歳以上の方(55歳から申込可能)
体験料…無料 資格・経験…不要

【体験施設】※各市町村の受入施設

【体験費用】無料 ※但し、交通費、昼食代、健康診断(必要な場合)は自己負担となります。

【申込期間】令和8年6月1日(月)～令和9年1月15日(金)
※体験希望日の2週間前までにお申込みください。

【実施期間】令和8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

【体験期間】最大3日間(1日あたり3～5時間程度)



▲高齢者の生きがいづくり

宮崎県社協



【問合せ先】社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター
〒889-8515 宮崎市原町2番22号 宮崎県福祉総合センター人材研修館1階
☎：0985-31-9630 FAX:0985-31-9665 平日 8:30～17:00

国民年金保険料を納めるのが難しいとき

令和8年度 国民年金保険料の免除・納付猶予申請受付がはじまります

国民年金保険料の納付が困難な場合、ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部が免除になる制度があります。

令和8年度の免除期間は、令和8年7月から令和9年6月までの1年間です。本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定の金額以下であれば免除を受けることができます。

●免除が承認された場合の免除額と保険料

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
納める保険料	0円	4,480円※	8,960円※	13,440円※
免除される額	17,920円	13,440円	8,960円	4,480円

※免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

◇必要な書類

- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書（窓口にあります）
- ・退職や失業された場合：雇用保険受給資格者証、離職票または雇用保険被保険者資格喪失確認通知書。本人、配偶者および世帯主が該当される場合はお持ちください。特例免除の該当になる可能性があります。

◇手続き先および問い合わせ先

- ・門川町役場 町民健康課 国民年金係（☎：0982-63-1140）
- ・延岡年金事務所（☎：0982-21-5424）
- ・マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから電子申請できます。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html



◇申請期限

7月1日以降お早めに申請してください。申請が遅れても最大2年1か月前までさかのぼって申請できます。

その他の免除・納付猶予制度について（要申請）

- 学生納付特例制度 ▶ 学生の間の保険料を猶予したいとき
- 産前産後免除制度 ▶ 第1号期間に出産をされたとき
- 法定免除制度 ▶ 生活保護や障害基礎年金（1級・2級）を受けているとき

保険料を未納のままにしておく…

- ・1年間未納があると、将来受け取る「老齢基礎年金」が年額約2万円少なくなります。
- ・障害を負ってしまったとき「障害基礎年金」を受け取ることができない場合があります。
- ・お亡くなりになったとき、遺族の方が「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

今月の出張年金相談（要予約）

日時：7月23日（木）午前10時～午後3時

場所：日向市役所

ご予約は、延岡年金事務所（☎：0982-21-5424）まで

介護保険負担限度額認定証について

8月は負担限度額認定更新の時期です。【令和8年8月から所得の状況および限度額の変更があります】

介護保険施設(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院等)に入所される方やショートステイを利用する方の食費・居住費(滞在費)については、ご本人負担が原則ですが、低所得の方については申請により食費・居住費が軽減されます。

施設サービス費
(1割～3割)

+

居住費
(滞在費)

+

食費

+

日常生活費

=

自己負担

食費・居住費の自己負担限度額(1日あたり)

令和8年7月まで	利用者負担段階	所得の状況		預貯金等の資産の状況	居住費(滞在費)				食費	
					従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設	ショートステイ
	1	世帯全員が住民税非課税	生活保護受給者の方等	要件なし	550円(380円)	0円	880円	550円	300円	300円
	2		老齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	550円(380円)	0円	880円	550円	300円	300円
	3-①		前年の合計所得金額+年金収入額が80.9万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	550円(480円)	430円	880円	550円	390円	600円
	3-②		前年の合計所得金額+年金収入額が120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	650円	1,000円
	3-②		前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円	1,300円



令和8年8月から	利用者負担段階	所得の状況		預貯金等の資産の状況	居住費(滞在費)				食費	
					従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設	ショートステイ
	1	世帯全員が住民税非課税	生活保護受給者の方等	要件なし	550円(380円)	0円	880円	550円	300円	300円
	2		老齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	550円(380円)	0円	880円	550円	300円	300円
	3-①		前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	550円(480円)	430円	880円	550円	390円	600円
	3-②		前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	680円	1,030円
	3-②		前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,470円(980円)	430円※(530円)	1,470円	1,470円	1,420円	1,360円

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。年金収入には遺族・障害などの非課税年金も含まれます。

※室料が徴収される場合は530円

認定を受けるには役場に申請が必要です。世帯の課税状況・ご本人(配偶者)の所得や年金収入・預貯金等の状況を審査させていただきます、対象者には負担限度額認定証を送付します。

また、現在認定されている方は7月31日で有効期間が終了します。引き続き施設等を利用される場合には更新のお手続きが必要です。「介護保険負担限度額認定申請書」に以下の「預貯金等に関する書類」を添付し、役場福祉課に提出してください。郵送での申請も受け付けております。

* 預貯金等に関する書類

・ 預貯金(普通・定期)・・・通帳の写し(銀行名、支店名、名義、直近残高が確認できる部分(必ず申請直前に記帳してください)から約2カ月前までのページ)

・ 有価証券(株式・国債など)・・・証券会社や銀行の口座残高の写し

・ 負債(借入金・住宅ローンなど)・・・借用書など

※配偶者がいる場合には配偶者名義のものも必要です。

※このほかの書類が必要な場合があります。

【問合せ先】門川町役場 福祉課 介護保険係 ☎:0982-63-1140 (内線:2148)

介護保険だより

介護保険制度について

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように社会全体で支えていこうというしくみです。

介護保険の財源について

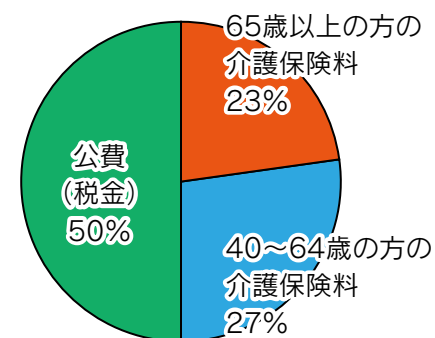
40歳以上のみなさんが納める保険料は、介護保険が健全に運営されるための大切な財源となります。

40歳から64歳までの方は、加入している医療保険料と一緒に介護保険料を納めています。

割合としては、右図のとおりとなっています。

※特別な事情がないのに、保険料の滞納が続く場合、給付が一時差し止めになったり、本来1～3割である利用者負担が3割または4割になったりする措置がとられます。

介護保険の財源



介護保険料の納め方

納め方は受給している年金額により【普通徴収】と【特別徴収】に分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

スローショッピングが開催されました!(オレンジカフェ)



高齢者や認知症、障がいのある方が周囲を気にせずに自分のペースでゆっくり買い物できる環境づくりを目指すスローショッピングが、令和8年5月14日(木)にファミリーマート門川中須店において開催されました。

当日は、看護小規模多機能ホーム「こぼる」(代表:藤田智賀子 氏)の利用者の方と、オレンジカフェ「まんこら」(代表:池田瑞枝 氏)の利用者の方が参加されて各々買い物を楽しまれました。



誰でも見やすい案内ボードが掲示されていました。



一般のお客様にも配慮したレジの案内がされていました。



メディアの方も取材にいられていました。



皆さん笑顔で楽しまれていました。

脳トレクイズ

★次の漢字を読みましょう。今回は魚へんの漢字です。

①鰭 ②鰓 ③鰓 ④鰓 ⑤鰓 ⑥柳葉魚 ※答えはページ下をご覧ください



認知症のことで心配事があるときは、下記までご相談・ご連絡ください。

門川町役場 福祉課 介護保険係 ☎0982-63-1140(内線2149)／門川町地域包括支援センター ☎0982-63-1129

〒747-0200 徳島県美馬市門川町 0982-63-1140

使用済みの農業用廃プラスチックは正しく処理しましょう

廃プラは焼かない！捨てない！リサイクル！

農業用廃プラスチックとは

使用済みの農業用ビニールや農業用ポリフィルムのこと、一般的には「農業生産資材廃棄物」と呼ばれています。そして、『廃棄物処理及び清掃に関する法律』では「産業廃棄物」に分類され、排出事業者の適正な処理が義務づけられています。そこで、門川町農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会では、年3回ほど回収を行い、リサイクル用として適正処理していますのでご協力をお願いいたします。

搬入時の注意事項

農業用廃プラスチックの種類や、処理手数料、梱包方法などは以下の通りです。

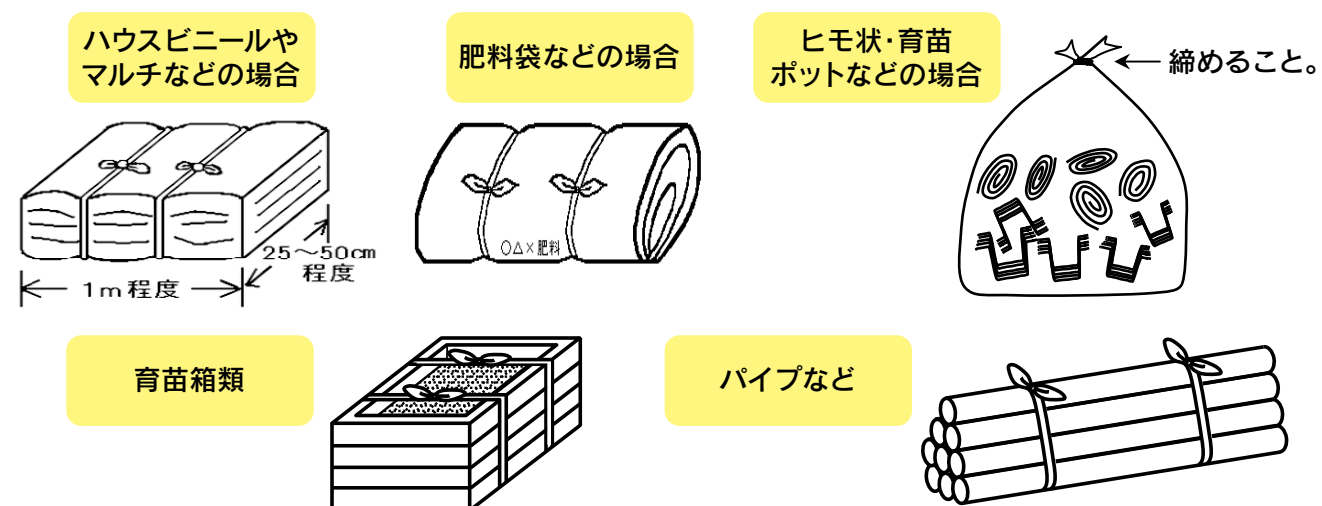
分類名	品名等	処理手数料kg当り
農業用廃ビニール	・ハウスのビニール、トンネルのビニール 他	40円
農業用廃ポリ	・POフィルム、育苗箱、肥料袋、ポリマルチ、加湿機のダクト、ハウスバンド、育苗ポット、ハウスビニールが日焼けして劣化したもの、ハウスビニールに強化糸を縫いこんであるもの(糸入りビニール)	40円
一般廃プラ 硬質系廃プラ類	・青果用コンテナ チューブ類、苗箱、寒冷紗、ブルーシート他	40円
廃パイプ類	・塩ビパイプ、ホース類、500ℓポリタンク	40円

※搬入日・時間以外には、検査員や計量者が居ませんので搬入できません。注意して下さい。
※ブルーシートなどの金属がついているものについては、金属を取り除いてから搬入してください。
※高性能粘着トラップ(ホリバートラップ)は対象外になります。

搬入予定日・場所

第1回	令和8年 7 月14日(火)	午前8:30～午前11:30
第2回	令和8年10月13日(火)	午前8:30～午前11:30
第3回	令和8年12月 8 日(火)	午前8:30～午前11:30
搬入場所	門川町清掃工場	

包装例



【問合せ先】門川町農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会(農林水産課内) ☎:0982-66-1148

肥料購入費用の一部を支援します！ (農業用肥料価格高騰対策事業のご案内)

全ての申請者について、個人(または法人)での手続きが必要です。

国際情勢の不安定化や原材料価格、輸送費の上昇等により農業用肥料価格は依然高止まりの状況が続いています。今回、農業の経営に多大な影響を受けている生産者の負担を軽減するため、肥料購入費用の一部を支援します。

※この事業は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

●交付対象者 次の要件に該当する農業者

- (1) 門川町内に住所を有する個人農家、または本店事業所を置く農業法人。
- (2) 令和7年分の税申告をした方のうち農業所得のある方で、農業に係る経費のうち肥料費が5万円以上ある方または令和8年1月以降に営農を開始した方
- (3) 今後も営農を継続する意思のある方
- (4) 町税を滞納していない方

●補助対象経費及び補助額

交付対象者の要件(2)に規定する肥料費(令和8年1月以降に営農を開始した方にあつては、令和8年1月から同年10月までに購入した肥料費)の額の10%(補助上限10万円以内)

●申請受付について

申請受付日	対象地区	受付時間	受付場所
7月15日(水)	大丸、小松、小園、城屋敷、五十鈴、中山、本町、上町、栄町、南町、竹名、加草	9:00～11:30	門川町役場2階 会議室(2-2)
7月16日(木)	松瀬、三ヶ瀬、上井野、大内原、中村、庵川西、庵川東、牧山、谷の山	13:00～16:00	

※今回の受付は、令和7年度税申告をした方が対象です。令和8年1月以降に営農を開始した方については、下記の問合せ先にご連絡ください。(R8.1～R8.10購入分が対象となります。)

●持ってきていただくもの

- ① 令和7年度税申告に係る書類の写し(収支内訳書や決算書など肥料費が分かる書類)
- ② 申請者(=税申告者)名義の振込先口座の通帳の写し

●補助金交付時期

令和8年12月末までに交付予定

【問合せ先】門川町役場 農林水産課 農政係 ☎:0982-63-1140



日向東白杵情報 今年も暑い夏が帰ってくる！ 2026 第43回 日向ひょっとこ夏祭り

日向三大祭りのひとつ「日向ひょっとこ夏祭り」ですが、今年も例年どおり開催することとなりました。例年約1,300人の踊り手と60,000人を超える観客が全国から集まる宮崎県を代表する夏の一大イベントです。

キツネ、おかめ、ひょっとこのお面を着けた赤い衣装の行列が街なかをねり歩きます。テンテコテンのリズムに合わせて踊るユニークな姿は、見る人に笑いと元気を与えてくれます。

ご家族、ご友人等とぜひお越しください。

◎日 時:【前夜祭】7月31日(金)18:00～

【本 祭】8月1日(土)15:00～

※パレードは18:00～

※予定は変更になる可能性がございます

◎場 所:あくがれ広場(JR日向市駅前交流広場)

◎問合せ先:日向ひょっとこ夏祭り実行委員会事務局(日向市観光協会内)

☎:0982-55-0235/FAX:0982-55-1739



日向ひょっとこ
夏祭り公式HP▶



考えよう!一般廃棄物最終処分場(シリーズ⑤8)7月号

第10回建設検討委員会を開催しました

日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村で構成する日向東臼杵広域連合では、次期広域最終処分場の整備を進めており、この度、第10回次期広域最終処分場建設検討委員会(以下、「建設検討委員会」といいます。)を開催したのでお知らせします。

第10回建設検討委員会の概要

日時 令和8年5月25日(月)13:30~15:15
場所 美郷町西郷ニューホープセンター

広域連合のホームページに会議録や会議資料を公表しています。



建設検討委員会の様子



次期広域最終処分場のイメージ図

内容 ①基本設計報告について
以下の表の対象「○」の内容を報告しました。
概算工事費は、安全性を担保したうえで経済的な工法を採用しましたが、資材の高騰や設備費の上昇などにより基本計画策定時の42億5千万円から約67億1千万円に増額となりました。

項目	対象
ー 搬入道路基本設計	前回
1 最終処分場施設配置設計	○
ー 埋立基本設計	前回
ー 浸出処理施設基本設計	前回
2 貯留構造物・埋立造成設計	○ (埋立造成は前回)
ー 遮水設計	前回
ー 浸出水集排水及び取水導水施設設計	前回
ー 地下水集排水施設設計	前回
3 雨水集排水施設設計	○
4 防災調整池設計	○
ー ガス抜き施設設計	前回
5 搬入管理施設設計	○
6 管理道路設計	○

項目	対象
7 建築施設設計(被覆施設)	○
ー モニタリング施設設計	前回
8 覆土仮置場設計	○
ー 洗車設備設計	前回
9 上下水道設備設計	○ (下水道は前回)
ー 電気、通信設備設計	前回
ー 門扉故障設計	前回
10 緑化計画	○
11 概略施工計画	○
12 概算工事費の算定	○
13 財源計画	○
ー 整備工事の発注形態について	前回

②生活環境影響調査報告について
令和7年1月から令和8年1月までの1年間に、生活環境影響調査(大気質、騒音、振動、悪臭、水質、地下水)を実施した内容について、報告を行いました。この調査結果に基づく予測・評価を行い、次回の第11回建設検討委員会で報告予定です。

検討委員会での主な質問や意見

- 被覆施設について、停電時には作業者の健康リスクが懸念される。発電機を使えるような配線などを検討してはどうか。
⇒事務局回答:今後、導入について検討します。
- 緑化計画の説明の中で、施設内に樹木を植える話があったが、桜や紅葉の木など彩りのある樹木を植えられるか。
⇒事務局回答:今年度から予定している実施設計の中で、検討します。

五十鈴小学校環境プロジェクト委員会に学ぶ⑤



五十鈴小学校環境プロジェクト委員会の
児童のみなさんが考えた
「環境を守るために、今すぐできること。」



第5回 水と資源を大切に

- ⑥水の出しっぱなし×
蛇口の締め忘れはないですか?
水を出しっぱなしにいませんか?
 - ⑧シャンプー・リンス・ハンドソープはワンプッシュ
シャンプー・リンス・ハンドソープを必要以上に使っていないですか?
- 児童のみなさんは、水を作るのにも、シャンプーやリンスを作るのにもエネルギーが使われており、必要な分だけ大切に使うという習慣を身に付けたいと考えています。



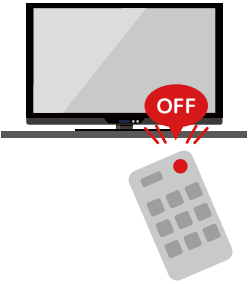
《環境水道課からひとこと》
水やシャンプーなどの使い方を見直すことは、毎日の生活でできる大切な取組です。
今回は、「持っているものをできるだけ長く使う」「使った紙は裏紙として再利用する」を紹介します。

今日からできる!家庭でできる節電アクション

電気代やガス代の負担が気になる中、無理なく取り組める「省エネ」が注目されています。
環境省では、家庭で今日から実践できることを分かりやすく紹介しています。

テレビ

テレビは家庭で使用する時間が長い家電の1つです。日頃の使い方を少し見直すだけで、節電につながります。
テレビを見ないときはこまめに電源を切りましょう。また、画面の明るさを調整したり、省エネモードを活用したりすることで、消費電力を抑えることができます。



年間の省エネ効果(目安)

- テレビを見る時間を1日1時間減らした場合(液晶テレビ50V型)
電気 28.87kWh、原油換算 6.44L、CO₂削減量 12.4kg、約895円の節約
- テレビの画面の輝度を1割下げた場合(液晶テレビ50V型)
電気 18.73kWh、原油換算 4.18L、CO₂削減量 8.04kg、約581円の節約

毎日のちょっとした工夫が、家計にも環境にもやさしい節電につながります。
無理のない範囲で、できることから取り組んでみましょう。

出典:環境省 「家庭でできる節電アクション」※記事作成にあたって左記サイトを参考にしています。

町長と町民の意見交換の日～夢と希望のもてる町について語ろう～

開催日時 令和8年7月26日(日曜日)(午前10:00～12:00)
開催場所 門川町役場 町長室(庁舎2階)
対象者 門川町在住の方(中学生以上)※中学生、高校生は保護者同伴
対話時間 午前10:00～12:00まで(一名あたり25分間以内、同伴者は2名まで)
参加申込 7月17日(金)までに参加申込書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたはご持参により門川町役場総務課までお申し込みください。参加申込書は門川町HPよりダウンロードしていただくか、門川町役場総務課にて配布します。
注意事項 1日の定員は4名です。
 個人的な相談内容はお受けできません。
問合せ先 門川町役場 総務課
 ☎:0982-63-1140

こちらからオンラインでも
お申込みできます。



●**対象者**
 宮崎県外から県内に移住した方で県内企業等に就職した方
 ※就職活動開始日より1ヶ月以上前に「ふるさと宮崎人材バンク」に登録された方又は「ふるさと宮崎人材バンク」を通じて応募し、採用に至った方。
 ※その他の要件は県ホームページで御確認ください。

「宮崎県Uターン引越越し補助金」 対象市町村続々追加！

宮崎県では、宮崎県内企業等への就職に伴う県外からの引越越し費用を最大15万円補助する「宮崎県Uターン引越越し補助金」を実施しています。
 宮崎県外にお住まいの方は早めに県HPをチェック!!

【休日割引】
 土曜・日曜・祝日(※)は、
通常より30%安い料金で
 利用できます。
 ※お盆、年末年始期間や3連休
 などは除外されます



●**対象市町村**
 県ホームページで御確認ください。(随時更新中！現在15市町村が対象です。門川町も対象です。)
 ●**補助額**
 最大15万円(引越越し費用の1/2または2/3)
 ●**詳細・申請先**
 県ホームページ
 ●**問い合わせ先**
 県雇用労働政策課
 ☎0985-26-7109
 E-mail u-turn@pref.miyazaki.lg.jp

県外からの就職活動にかかる交通費等を補助する 「宮崎県Uターン就活応援補助金」の申請受付中！

宮崎県では、就職・転職活動の費用負担軽減のため、県外から宮崎県内企業への就職活動を行う際の交通費や宿泊費を最大5万円補助する「宮崎県Uターン就活応援補助金」を実施しています。
 採用面接、企業説明会やインターンシップ等、県内企業への訪問にぜひ活用ください。

●**対象者**
 宮崎県外に住んでおり、県内企業への就職を希望している方
 ※申請には「ふるさと宮崎人材バンク」への登録が必要です。
 ●**補助額**
 求職者1人あたり最大5万円(交通費・宿泊費の1/2または2/3)×年2回まで

●**詳細・申請先**
 県ホームページ



●**問合せ先**
 県雇用労働政策課
 ☎0985-26-7109
 E-mail u-turn@pref.miyazaki.lg.jp



熱中症予防のために

暑さを避ける！

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節

✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施

✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用

✓ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩

✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用

✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給



熱中症とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

問合せ先 熱中症特別警戒情報等に関すること：(出典：厚生労働省「熱中症予防のために」普及啓発資料より)
 門川町役場 環境水道課 環境係 ☎:0982-63-1140
 熱中症予防に関すること：
 門川町役場 町民健康課 健康づくり係 ☎:0982-63-1140

7月のカレンダー

(令和8年6月20日現在)

日	月	火	水	木	金	土
			7/1	2	3	4
			すくすくタイム (10:00~16:00 子育て人づくりセ ンター)		おはなしどんどん ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)	
5	6	7	8	9	10	11
			1歳6か月児健診 (R6年10・11月 生) (午後 総合福祉 センター)			子育て講座「こど もとメディア」 ※要申込 (10:30~11:30 子育て人づくりセ ンター)
12	13	14	15	16	17	18
	アニバーサリー フォト ※要申込 (10:00~12:00 子育て人づくりセ ンター)	行政相談 (10:00~12:00 町民ギャラリー)		かどがわ温泉 心の杜 休館日	国保さわやか 後期高齢者・若年 者健診 胃がん・前立腺がん 肝炎ウイルス検診 ※要予約 (8:00~10:30 門川町役場)	ひだまりキッチン (11:00~13:00 子育て人づくりセ ンター)
19	20	21	22	23	24	25
	海の日		3歳児健診 (R4年12月・R5 年1月生) (午後 総合福祉 センター)		にこにこタイム ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)	おはなしねいろ ※要申込 (10:30~11:30 子育て人づくりセ ンター)
26	27	28	29	30	31	
町長と町民の 意見交換の日		パン作り教室 ※要申込 (10:30~12:00 子育て人づくりセ ンター)			乳がん検診 ※要予約 (9:00~15:30 門川町役場)	

日	月	火	水	木	金	土
6/28 小泉	29 小泉	30 小泉	7/1 小泉	2 小泉	3 小泉	4 小泉
5 吉田	6 吉田	7 吉田	8 吉田	9 吉田	10 吉田	11 吉田
12 叶設	13 叶設	14 叶設	15 叶設	16 叶設	17 叶設	18 叶設
19 小泉	20 吉田	21 叶設	22 請関	23 小松	24 小泉	25 吉田
26 請関	27 請関	28 請関	29 請関	30 請関	31 請関	8/1 請関

7月の水道当番表

今月の水道当番業者は次のとおりです。

口座振替はメリットいっぱい

～振替日に自動引落!非対面式で安心・安全!～

- メリット1 納付の手間がかからない
- メリット2 納付忘れの心配がない
- メリット3 一度登録したら継続的に支払い可能
- メリット4 非対面で現金を扱わず支払い可能

【口座振替日】

振替日:毎月25日、再振替日:翌月10日
(土、日、祝日の場合は翌営業日)

【口座振替が利用できる金融機関】

- ・宮崎銀行 ・宮崎太陽銀行 ・宮崎県農業協同組合
- ・高鍋信用金庫 ・ゆうちょ銀行
- ・九州信用漁業協同組合連合会庵川支店
- ・九州労働金庫

【口座振替の手続き】

書面・Webでお手続きができます。
詳しくは環境水道課水道管理係までお問い合わせください。
(☎0982-66-1150)



事業者	電話番号
請関水道設備工業	63-1286
叶設(きょうせつ)	95-0655
小泉管工事工務店	63-1251
吉田工業	52-2773 090-8228-3436
小松設備	63-7235
門川町役場 環境水道課	代表 63-1140 直通 66-1150

※緊急で修理が必要な場合の当番表です。
※当番業者の修理の受付状況によっては、すぐに対応できない場合があります。
※上記の当番のほかにお知り合いの門川町指定業者がいらっしゃれば、そちらに相談していただいてもかまいません。
※7/19～7/25の間は日替わり当番になりますのでご注意ください。

☎0982-531214
医師会在宅当番医
テレホンサービス

※やむを得ず変更する場合もありますので、
テレホンサービスで確認の上、(受診
ください。)

日時	医療機関名	電話	住所
7月5日(日) (第1日曜日)	おきしま小児科	(0982)33-0222	延岡市大貫町4丁目1338-1
7月12日(日) (第2日曜日)	大王谷こどもクリニック	(0982)50-2000	日向市亀崎西2-155-1
7月19日(日) (第3日曜日)	ほうしやま子どもクリニック (小児科のみ)	(0982)21-6551	延岡市船倉町1-1-7
7月20日(日) (海の日)	トトロこどもクリニック	(0982)20-5115	延岡市土々呂町5-2085-8
7月26日(日) (第4日曜日)	こどもクリニックたしろ	(0982)56-1515	日向市原町4-58-4

<診療時間は午前9時～午後6時>

小児科 日曜・祝日在宅当番医の
お知らせ

～守ろう健康 食べよう かどがわの食～

“Good へら塩 Motto ベジ活”



宮崎県ヘルスメイトおすすめ！

へら塩・ベジ活・地産地消レシピ「夏野菜たっぷりラタトゥイユ」

～カリウム豊富な夏野菜を使った、塩分控えめで体に優しい1品です♪～



1人当たり：127Kcal、塩分1.0g 野菜260g

作り方

- ① トマトは粗いザク切りにする。玉ねぎ、なす、黄パプリカ、ピーマンは2cm角に切り、ズッキーニは2cm幅の半月切りにする。にんにくは潰しておく。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンで①のにんにくを炒め、香りが立ったら、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、ピーマンの順に加えながら炒め、最後にトマトを加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、ケチャップを入れフタをして時々混ぜながら煮汁がなくなるまで、弱火で30分煮る。

材料(2人分)

- ・トマト……………200g(1個)
- ・玉ねぎ……………100g(1/2個)
- ・なす……………80g(1本)
- ・ズッキーニ……………80g(1/2本)
- ・黄パプリカ……………30g(1/4個)
- ・ピーマン……………30g(1個)
- ・にんにく……………1片
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………ひとつまみ
- ・ケチャップ……………大さじ2

今月の納期

固定資産税(第2期) 国民健康保険税(第1期)

Webで口座振替の申込みができます。
お申し込みは、町ホームページおよびQRコードから
(QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。)



認知症簡易チェックサイトをご活用ください



いくつかの質問に答えるだけで、アドバイスが表示されます。暮らしの中の目安としてご利用ください。※利用料無料(通信料は自己負担)



いつもの食事に
野菜をあと、1皿！

1日に必要な野菜は

350g 以上

これが350gの
目安量です



(問合せ先)町民健康課 健康づくり係

●町内人口

6月1日現在

男	女	計	世帯数
7,559 (7,718)	8,404 (8,483)	15,964 (16,201)	6,707 (6,839)

()内は前月



広報 かどがわ

発行日/令和8年7月1日 発行編集/門川町役場 総務課
〒889-0696 宮崎県東臼杵郡門川町平城東1-1
TEL (0982) 63-1140(代) FAX (0982) 63-1356
開庁時間: 月曜日～金曜日 8:30～17:15
(祝日及び12月29日～1月3日を除く)
印刷/安井株式会社

「広報かどがわ」についてのご意見・ご要望は総務課までハガキかFAXでお送りください。
門川町公式ホームページ <http://www.town.kadogawa.lg.jp/>

— 町民憲章 —

私たち門川町民は生きる喜びを感謝し、
明るい家庭と住みよい町をつくるため、
この憲章を定めます。

- 一、健康な心身を育てましょう
- 一、力いっぱい仕事に励みましょう
- 一、明るくあいさつを交わしましょう
- 一、進んできまりを守りましょう
- 一、豊かな文化をさずきましょう