

広報 かどがわ

平成22年

1

2010.JANUARY
No.575



謹賀新年 平成22年 元旦

○今月の主な内容

- 新年のごあいさつ.....2～3
門川町長選挙の投票日について.....6

謹んで新春のお慶びを 申し上げます

皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

私も町長に就任してから四度目の正月を迎えました。これまで町民の皆様には、町政に対し心温かいご支援とご協力をいただき、この任期最後の正月を心から感謝しつつ迎えています。

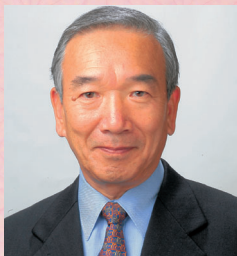
振り返りますと、昨年の正月前後は急激な景気の悪化に

より、派遣労働者などが職や住居まで失うなど、大変な状況にありました。

門川町では臨時職員としての採用や、国の定額給付金事業と合わせたプレミアム付き商品券発売、町道の交通安全対策事業、町営住宅の建設等、景気刺激策を講じてきたところですが、いまだ雇用環境は厳しく、若者の前途に早く明るい光がさしてくることを願っています。

安全対策として、三ヶ瀬地

行政



門川町長
曾川 泉

22年

謹賀

平成

新年

議会



門川町議会議長
安田 修

新春を迎えて

平成22年の新春を迎え、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様におかれましては、ご家族お揃いで希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

迎えました新年が町民の皆様にとりまして、実り多い素晴らしい一年でありますよう、先ずもってお祈り申し上げます。

私たちは新しいものを身に

区で、携帯電話が使えるようになり、本町都市下水路の排水ポンプ設置事業も進んでいます。県の協力で河川改修、上町交差点改良なども進めています。

教育委員会のご指導をいただきながら、子育て支援や学校の取り組みも活発になりました。小中高と連携した体力向上の取り組み、中学校では「食王大会」と称しての食育の取り組みなど、地域の皆様の協力で、児童生徒は眼を輝かせて取り組んでいます。西門川小・中学校も、地域の皆様の協力のもと地域の特性を活かした教育に取り組んでいます。

老朽化した法人保育園の建て替え補助金が議会の否決で使えず苦慮していますが、今後は議会のご理解を頂き、子どもや保護者のために、保育

所や子育ての中核となる施設を整備し「子育てするなら門川だ。」と言われるように、共に頑張りたいと考えています。

ふるさと納税制度を利用しのご寄付も、昨年以上に多くの皆様から申出てきています。「ブックスタート」などの読書推進、児童公園のトイレの水洗化などに活用させていただきたいと思っています。

昨年は政権交代という大きな出来事がありました。民主党の言う「地域主権」という言葉に期待をかけ、さらに明るい門川町を目指して取り組んでまいります。

皆様の変わらぬご支援とご協力をお願いし、新しい年が皆様にとりましてご健勝で幸多き年でありますようにご祈念申し上げます。

平成二十二年 元旦

の自己責任が重くなることは明らかです。

町議会は、町の意思決定を行う議決機関であると同時に、執行機関の監視機関でもあります。住民の皆様から付託されました議会の果たすべき責任と役割は、ますます重要となってきています。住民から信頼される議会への改革、そのためには分かり易く、ガラス張りの、住民に身近な活動ある議会を目指していきたいと思っております。

今日の景気の動向と、山積する諸問題の重要性を真摯に受け止め、町民の視点に立つて誠心誠意尽くしていくことをお誓い申し上げますとともに、議会に對しまして、さらなるご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

統計調査員 森西勝代さんが宮崎県統計協会会長表彰を受賞

平成21年11月16日宮崎県庁講堂におきまして、長年にわたり統計調査に携わってこられた統計調査員の活躍を称える統計功績者表彰式が執り行われました。

門川町からは、宮崎県統計協会会長表彰に森西勝代さん（平城西）が出席され、表彰状と記念品の贈呈を受けられました。

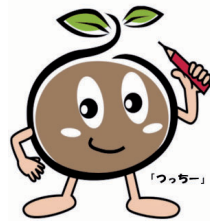
お祝い申し上げますとともに、今後益々の活躍とご健勝をご祈念申し上げます。



後列左から3番目 森西勝代さん

平成22年2月1日現在で「2010年世界農業センサス」を実施します。農業の現状を知り、未来へつなげる大切な調査です。ご協力をお願いします。

農林水産省では、農林業・農山村の現状と変化を的確に捉え、きめ細かな農林行政を推進するために、5年ごとに調査を実施しております。農業や林業を行っている農家、林家や法人などを対象とし、平成22年1月から2月にかけて調査員がお伺いして調査を行います。調査した内容は、統計資料を作成するために使用します。その他の目的に使用することは一切ありませんので安心ください。



「つっちー」
農林水産省 宮崎県 門川町

「高年齢者雇用優良事業所」として県知事表彰を受賞

平成21年10月28日に開催されました『宮崎県高年齢者雇用フェスタ』におきまして、(株)日向屋（須賀崎：食品製造業）が「高年齢者雇用優良事業所」として県知事表彰を受賞されました。

お祝いを申し上げますとともに、今後とも、高年齢者の雇用に取り組んでいただき、ご繁栄をご祈念申し上げます。



(株)日向屋代表取締役 請問 伸さん

ご成人おめでとうございます

門川町成人式 1月10日(日曜日)

【時間】受付／午前9時～10時 式典／午前10時～

【会場】門川町総合文化会館

【お問い合わせ先】門川町教育委員会 社会教育課 ☎63-1140



宮崎県社会教育功労表彰を受賞

平成21年11月20日（金曜日）、高鍋町において「平成21年度宮崎県社会教育委員研究会・宮崎県公民館経営セミナー」が開催されました。この大会の中で宮崎県社会教育功労者表彰の授賞式があり、門川町からは下記の1名1団体が受賞されました。おめでとうございます。

《個人表彰》
金丸直さん（前上町区長）

功績

社会教育委員長、自治公民館長連合会長、青少年健全育成町民会議会長など数多くの役職を歴任し社会教育の発展に貢献した。

特に高齢者教育をはじめとする公民館活動の充実について大きく寄与した。



《団体表彰》
西門川小中学校PTA
（寺原孝弘会長、会員213名）

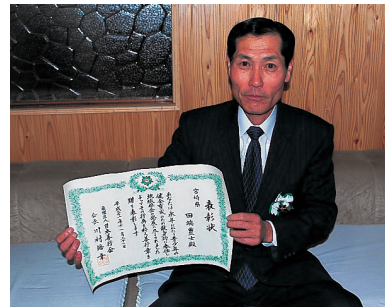
功績

保護者ではない世帯にも準会員としてPTAに加入してもらうなど、地域と一体となった児童生徒の育成に取り組んでいる。地区住民も参加する運動会、文化祭の開催などで地域の振興に貢献している。

日本善行会表彰を受賞

平成21年11月28日（土曜日）、庵川西の田端豊士さんが、社団法人日本善行会の成人善行表彰を受賞されました。（授賞式会場は東京・明治神宮）

この表彰は全国の中から長年にわたる社会貢献活動を行った方を表彰するもので、田端さんは門川町青少年指導員として、16年以上の長期にわたり少年非行防止にご尽力されている業績が高く評価されました。おめでとうございます。



「河川、海岸又は港湾におけるボランティア美化活動知事表彰」を受賞



平成21年11月18日、県知事室において「河川、海岸又は港湾におけるボランティア美化活動知事表彰式」が行われ、中山川流域生活排水改善推進協議会（米良肇会長）が受賞されました。この表彰は、多年にわたり、河川等の清掃等ボランティア美化活動を積極的に行い、河川等の環境美化に多大な功績のあった団体等を表彰するもので、同協議会は2級河川中山川流域の6地区（中山・平城西・栄ヶ丘・西栄町・竹名・宮ヶ原）で平成10年1月に設立され、6名の区長を中心に河川への愛護・美化活動を展開中であります。

同協議会のこれまでのご苦勞に対し、感謝を申し上げますとともに、これからのますますのご活躍をご祈念申し上げます。

寄附の禁止

政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、選挙や政治の腐敗を防止するために

政治家（候補者、立候補予定者、現に公職にある者）と私たち有権者とのつながりはとても大切です。しかし金銭や品物で関係が培われるようでは、いつまでたっても明るい選挙、お金のかからない選挙に近づくことはできません。

明るい選挙推進協会では、「贈らない、求めない、受け取らない」という「三ない運動」を行っています。

1. 政治家からの寄附禁止

選挙の有無に関わらず、政治家が選挙区内の人に寄附を行うことは、名義のいかんを問わず特定の場合を除いて一切禁止されています。有権者が求めてもいけません。冠婚葬祭における贈答なども寄附になるので、注意してください。

禁止されている寄附（例）

- × 病氣見舞い
- × 祭りへの寄附や差入れ
- × 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入れ
- × 結婚祝、香典（政治家本人が自ら出席する場合は罰則の適用なし）
- × 葬式の花輪、供花
- × 落成式、開店祝の花輪
- × 町内会の集会や旅行等の催物への寸志や飲食物の差入れ
- × 入学祝、卒業祝
- × お中元、お歳暮



2. 後援団体からの寄附禁止

政治家の後援団体（後援会など）が行う寄附も、政治家の寄附同様に禁止されています。ただし「後援団体の設立目的により行う行事または事業に関する寄附」は例外とされていますが、この場合も花輪、香典、祝儀などや、選挙前一定期間にされるものは禁止されています。

※なお、平成22年4月21日任期満了の門川町長選挙については、1月21日から政治家の後援団体からの寄附禁止となります。

3. 政治家の関係会社などからの寄附禁止

政治家が役員・構成員である会社や団体が、政治家の名前を表示して行う寄附や、政治家の名前などを冠した会社・団体がその選挙に関して行う寄附も、政治家の寄附同様に禁止されています。

4. その他の寄附制限

政治家への寄附についても、国や地方公共団体と請負などの関係にある者の寄附の制限、政治資金規正法による制限などがあります。

門川町長選挙の投票日は 平成22年4月18日(日)です。

選挙管理委員会は、町長の任期が平成22年4月21日に満了することから、これに伴う町長選挙の日程を、次のとおり決定いたしました。

◎選挙時登録の基準日

（今回の選挙で、新しく選挙権を有する方の登録資格を決定する日のことです。）

この基準日は、4月12日と決定されました。今回登録される方は、年齢については平成22年4月19日までに生まれた人です。住所については、平成22年1月12日までに門川町に住所を移されて住民票が作成された方で（転入届をした方）、引き続き門川町に住んでいることが要件となります。

◎選挙人名簿登録日（4月12日）

4月12日の基準日において選挙人名簿登録資格を有する方について、委員会が登録する日です。

◎立候補者届出日

4月13日(火) 午前8時30分～午後5時まで
門川町役場別館会議室

門川町選挙管理委員会 ☎63-1140（内線242）

（お知らせ）投票をする場所が変更になりました。

平成22年4月18日執行門川町長選挙から、門川町須賀崎1丁目～5丁目にお住まいの方は、投票日当日の投票所が草川小学校へ変更になりました。

平成22年消防出初式が挙行されます

門川町消防団の消防出初式が次のとおり挙行されます。今回は多目的広場での消防団車両からの一斉放水及び宮崎県防災救急ヘリコプターによる訓練等（緊急出動、雨天時を除く）を実施いたします。地元消防団の心意気と、臨場感あふれる消防団車両の一斉放水、ヘリの訓練（救助訓練・空中消火）、展示（写真撮影できます）をお楽しみください。町民皆様の御来場と御声援をお待ちいたしております。

【日時】平成22年1月4日(月) 午前8時から午後0時30分(予定)

【場所】門川町海浜総合公園

（雨天の場合は、門川町総合文化会館で表彰式典のみ行います。）

【内容】通常点検、表彰、一斉放水、防災ヘリ訓練



「火の用心!!」

これからの季節は空気が乾燥してきて、火災の発生しやすい気象条件になってきます。火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心がけましょう！

新成人の皆さん

忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病気やけがで重い障害が残ったりしたときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度で、国が責任をもって運営しています。

義務と権利

日本国内にお住まいの20歳から60歳までのすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、年金を受け取る権利があります。

加入の手続き

学生や自営業者などの第1号被保険者となる方は、お住まいの市区町村役場で直接、手続きをしてください。サラリーマンや公務員の方（第2号被保険者）や、第2号被保険者に扶養される配偶者（第3号被保険者）は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので個別の手続きは必要ありません。

保険料の猶予・免除

学生であるなど、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となっていると、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きますのでご注意ください。

「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。年金を受け取ることができなくなったり、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するための制度です。

そのほかに、経済的な理由等により保険料の納付が困難な方のために、「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。

申請手続きなど詳しくは、国民年金窓口にお問い合わせください。

延岡年金事務所 ☎0982-21-5424

町民課医療年金係 ☎0982-63-1140（内線228・229）



今月の移動年金相談

月に1度、日向市で移動年金相談を行っています。年金相談や年金請求の手続きができます。年金手帳・印鑑をお忘れなくご持参ください。代理の方が相談される場合は委任状と身分証明書が必要になります。

日時：1月28日（木）午前10時から午後3時まで

場所：日向市中央公民館

～勝蓮寺由緒その2～



この由緒書は、延享四年（1747年）9月に、勝蓮寺84代住職によって書かれたものです。前回も書きましたが、この年は、延岡藩の藩主が牧野氏から内藤氏に交代し、内藤政樹が磐城平から延岡に入封した年です。藩がお触れを出して領内の寺社について、引継の実態調査をしたものです。

当時の住職（84代住職）が、由緒や昔から年始の挨拶にお殿様にお目見えできる（格式ある寺である）ことや、境内の広さ、寺高（納税額）、末寺である赤木妙覚寺の由来、境内の広さなど細かに書き出しています。宛先は清水五郎衛門、今泉脇左衛門となっており、これは、当時の寺社奉行です。この書類は、川内村庄屋の忠八、弁指の庄助、百姓惣代の茂助、久助、与七が判をして、この文章の内容に間違いがないことを証明した形で提出をしています。内容の厳正さが求められたこともあるでしょうが、寺と村（村人）とのつながりが深いことを示しているともいえます。

当時の住職（84代住職）が、由緒や昔から年始の挨拶にお殿様にお目見えできる（格式ある寺である）ことや、境内の広さ、寺高（納税額）、末寺である赤木妙覚寺の由来、境内の広さなど細かに書き出しています。宛先は清水五郎衛門、今泉脇左衛門となっており、これは、当時の寺社奉行です。この書類は、川内村庄屋の忠八、弁指の庄助、百姓惣代の茂助、久助、与七が判をして、この文章の内容に間違いがないことを証明した形で提出をしています。内容の厳正さが求められたこともあるでしょうが、寺と村（村人）とのつながりが深いことを示しているともいえます。

一 高式石五升式合	但シ年貢上納仕候寺高
右之通相違無御座候	
一 当寺末寺川内村之内赤木妙覚寺	
一 応永三年二關園蔵坊申候其節	
之巨頭者次郎右衛門五郎右衛門と申此兩人	
萬事世話仕来候子孫令今ニ御座候	
一 境内	東西拾五間
尤山屋敷ニ而本地新地之外除地ニ而御年賀	
上納不仕候但御證文ハ無御座候	
右御觸付之書付指上申候以上	
延享四年丁卯年九月日	勝蓮寺
清水五郎右衛門殿	
今泉脇左衛門殿	
右之境内書付之通相違無御座候依之	
加判如件	川内村庄屋
右同	忠八
清水五郎右衛門様	同村弁指
今泉脇左衛門	庄助
〃〃	〃〃百姓惣代
〃〃	茂助
〃〃	久助
〃〃	与七

～お正月特別編～ 江戸時代の和算に挑戦しよう！

延岡藩の初代藩主、内藤政樹は、文化、芸術、学術に造詣が深く、和算にも詳しくとされています。お正月の団らんのひとときに、江戸時代の和算に挑戦してみませんか？

（問題1） 正月に、ねずみの夫婦が、12匹の子を産み、親と子であわせて14匹になります。2月にまた、親と子がそれぞれ12匹ずつ産むと、親と子とその子を合わせて98匹になります。このように月に一度ずつ、月々に12匹ずつ子を産むと、12月には何匹に増えているでしょうか。ただし、オス、メスが常に同じ数ずつ産まれるとして計算してくださいね。

※これは、難問なので答えを先に出します。二百七十六億八千二百五十七万四千四百二ひきということですが、ひまど根性？のある方は、頑張ってみてください。

（問題2） 油一斗（10升）を、3升ますと7升ますを使って、5升ずつに分けるにはどうしたらよいでしょう。

問題2のこたえは、2月号に掲載します。

社会福祉等功労に対する門川町長表彰等受賞おめでとうございます

11月29日に開催された「門川町保健福祉大会」において、社会福祉等功労に対する門川町長、門川町社会福祉協議会会長、宮崎県共同募金会門川町支会会長の表彰・感謝の受賞式が行われました。

この表彰・感謝は長年にわたり、社会福祉事業や民間奉仕者・団体、社会福祉推進協力者等として社会福祉の推進に貢献し、その職務に精励された方を表彰するもので、受賞された31名、11団体の方々は、地域福祉向上のために活動され、社会奉仕精神のもと、町の地域福祉の向上に積極的に活躍されております。

受賞された方々のこれまでのご苦労に対し、感謝を申し上げるとともに、これから益々のご活躍をご祈念申し上げます。

各部門の受賞者は次の方々です。(敬称は省略させていただきます。)

【門川町長表彰】

- 民生委員・児童委員
櫻川ミエ子、牧野仁美、蓮本繁利、白木育子、黒木マチ子、兒玉剛、吉塚安夫
- 高齢者クラブ連合会会長
竹内周
- 身体障がい自立者
黒木千晶、長友忠幸
- 日赤奉仕団委員長
安田スミ
- 子育て支援団体
門川町中央2青少年健全育成協議会

【門川町社会福祉協議会会長表彰・感謝】

- 社会福祉事業功労者
金丸直、橋口繁雄、川崎警、本田吉一、前田博、奈須宗弘、梶勝範、藤崎千工子
- 社会福祉事業協力者
日向地区遊技業組合、道前スエノ、濱本政司、柴田美恵子

【宮崎県共同募金会門川町支会会長感謝】

- 個人・商店
篠原綾美、二宮商店、長友松月堂、金丸慶蔵商店、アカダ電器製作所、門川水産加工業協同組合、梶勝範、鎌田五男、黒木利男、黒木利昭、河野敏夫、日高迪暢
- 地区会～大内原、平城西、後向、中村
- 学校～西門川小学校、西門川中学校



農地の相続等の届出のお願い

農地を相続したときは…



農地を相続したんだけど、どうしたらいいの？

地元の農業委員会に届出をお願いします



農業委員会では、例えば、相続した方が地元を離れていて、自分では手入れができない場合に、農地の管理についてのご相談や、地元で借り手を探すなどのお手伝いをします。

農地法の改正により、相続などによる農地の権利取得を農業委員会がきちんと把握し、農地の有効利用に努めます。

手続は簡単です。
農業委員会の窓口までお越しください！

門川町農業委員会事務局 ☎0982-63-1140

森づくりボランティア養成セミナー受講者募集

環境問題への取り組みのひとつである森づくり活動に、継続して参加するボランティアと、森づくり活動を自らコーディネートするリーダー的ボランティアを育成します。環境問題に関心のある方の受講をお待ちしております。

【募集要項】

定員 20名(先着順) 受講料/1000円(昼食持参) 県内にお住まいの高校生以上の方

【開催日時】

平成22年2月7日(日)、2月21日(日)10:00~16:00

【開催場所】森の学舎

【カリキュラム】※2月21日については、7日に受講された方が対象となります。

〈森と環境の関係・里山概論〉

高木 正博氏(宮崎大学農学部准教授)

〈安全管理 等〉

岩田 幸生氏、川戸 緑氏

(林業木材製造業労働災害防止協会)

〈県内の森づくりボランティア活動の実態〉

子どもの森(事務局)

〈森づくり作業〉地元林業者

【申込み方法】

受講申込書に必要事項を記入し、下記申込み先に郵送、またはFAXで申し込んでください。ホームページからも申込みできます。

【お問い合わせ・申し込み先】NPO法人子どもの森

〒889-0624 宮崎県東臼杵郡門川町城ヶ丘2-2

電話/FAX 0982-95-7800

ホームページ <http://www.kodomonomori.info>

運転免許試験予約制の実施について

高校、大学校等の卒業期になりますと例年、運転免許試験受験者が急増します。そこで、宮崎・都城・延岡の各運転免許センターにおいては、試験の効率化、及び受験者の利便性を図るため、学科及び技能試験について、受験予約制を実施することとなりました。

※注意～免許の更新については、従来どおり行います。

予約受付期間	1月29日(金)から4月8日(木)まで
予約が必要な試験	1.宮崎運転免許試験場 ○全ての技能試験 ○原付・小特の学科試験 2.延岡運転免許センター ○全ての学科試験
予約方法	電話又は窓口で直接申し込んでください。
問い合わせ先	○宮崎運転免許試験場 0985-31-0110 (内線755-312・321) ○延岡運転免許センター 0982-33-9999 ○ホームページアドレス http://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/
予約受付時間	○月曜日から金曜日(祝祭日を除く。) (原則として次の時間内をお願いします。) 10:00~12:00 14:00(試験場は13:00)~17:00



お問い合わせは
門川交番
☎63-1442



～1月10日(日)は「110番の日」～

- 1 110番は正しく使しましょう。
110番は、緊急な事件・事故を通報するための電話です。いたずらや間違い電話などの110番通報が増加すると、110番を利用する人に迷惑がかかります。
- 2 110番のしくみ
110番はすべて宮崎市内にある警察本部通信司令室につながります。(警察署には直接つながりませんが、管轄する警察署も同時にその内容を聞き、パトカーや警察官を現場にむかれます。)
- 3 110番はあわてずに、落ち着いて
通報場所がわからない時は、九州電力の電柱番号でわかります。※電柱の地上から2～3メートルぐらいの所に白いプレートで「安全620テ611」といった電柱番号が表示されています。この電柱番号を教えてくださいとあなたの居場所がわかります。
- 4 耳や言葉が不自由な方は
○FAX110番～0985 (32) 0110
○メール110番～miyapo.110mail@oregano.ocn.ne.jpをご利用下さい。

平成22年度 予備自衛官補募集要項

次のとおり自衛官を募集します。詳しくは自衛隊日向地域事務所(☎52-6914)まで問い合わせ下さい。

募集種目	採用予定数	資格	受付期間	試験期日及び合格発表	合格者の採用
予備自衛官補(一般公募)	九州内約160名(他方面も有) ※変更する場合があります。	18歳以上 34歳未満の者	第1回 平成22年 1月12日(火)～ 4月9日(金)	平成22年4月17日(土)、 18日(日)、19日(月)の いずれか1日を指定 合格発表 平成22年5月21日(金)	採用候補者名簿に 記載され、順位上位者 から採用となります
予備自衛官補(技能公募)	九州内 約20名 (他方面有)	18歳以上で 国家資格等を 有する者	同上	同上	同上

注:第2回の受付期間は平成22年7月20日(火)～10月8日(金)

私たちにできるインフルエンザ予防

新型インフルエンザも通常の季節性インフルエンザも予防法は、同じです。今後は、新型インフルエンザの流行と同時に通常の季節性インフルエンザが流行することが予想されています。

〈感染を防ぐ具体的な方法は？〉

- ①手洗い・こまめなうがい・洗顔を心がけましょう。
- ②人ゴミや繁華街への外出を控えましょう。
- ③発熱、咳、くしゃみなどの症状がある人は、咳エチケットを心がけましょう

Q「咳エチケットって？」 ※せきやくしゃみをする時に気をつけることです。

- ①くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ顔をそむけましょう。
- ②使用後のティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ③症状のある人はマスクを正しく着用し感染予防に努めましょう。

こんな症状がある時には、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

・38度以上の発熱 ・強い倦怠感・筋肉痛・関節痛 ・腹痛や下痢

医師から指導があった自宅療養期間を守りましょう。熱が下がっても感染力はあります。

【お問い合わせ先】門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140 (内線223)



食べて健康 “パーフェクトメニュー”のミニ会席とハンバーグランチを始めました。

門川町では、大塚製薬(株)健康推進本部長 佐藤和子医師が提唱している“健康を支える栄養学”を基にした“パーフェクトメニュー”を町民の食改善の中心におき活動してまいりました。今回、『ふるさと雇用再生特別交付金事業』補助を受け、民間の健康づくり発信基地をめざし、“パーフェクトメニュー”を漁港レストラン“うみすずめ”でスタートしました。

まだ試作期間で、四季替りのミニ会席とランチのみの提供です。

○ミニ会席1,500円 火曜日からのみの提供、予約制…10食限定 提供時間11時～14時

○ハンバーグカレー800円 木曜日、金曜日の提供…15食限定 提供時間11時～14時

【予約、お問い合わせ先】

“うみすずめ” ☎63-2190 担当者 出口まで



ミニ会席 松花堂



ハンバーグカレー

門川町は、新型インフルエンザワクチン接種費用の補助を実施しています

対象となる方、補助額は、以下のとおりです。

対象者	補助額
優先接種対象者のうち ◎生活保護世帯者 ◎町県民税非課税世帯者 (世帯全員が町県民税非課税者)	初 回 3,600円 2 回目 2,550円
◎妊婦 ◎1歳～高校3年生年齢相当の者 ◎0歳児の保護者	1回につき2,000円



日向市・門川町の医療機関で接種する場合とそれ以外の医療機関で接種する場合、補助の申請方法が違います。

※日向市・門川町の医療機関で予防接種を受ける場合

医療機関窓口で補助金の「受領委任状」を書いていただくことにより日向市・門川町の医療機関で予防接種を受けた時の窓口でのお支払いは、補助金を差し引いた額となります。

○新型インフルエンザ予防接種を受ける時に、生活保護世帯者は、「生活保護証明書」、町県民税非課税世帯者は、世帯全員分が分かる「非課税証明書」を必ず医療機関窓口にご持参ください。ご持参されない場合は、補助金を引いた額での接種はできません。

日向市・門川町以外の医療機関で接種する場合	医療機関窓口で、接種費用を一旦、全額支払います。							
	補助対象者	補助額	①印鑑	②領収書	③接種済証	④通帳コピー	⑤非課税証明書	⑥生活保護受給証明書
市町村民税非課税世帯者	1回目 3,600円	○	○	○	○	○	○	○
生活保護世帯者	2回目 2,550円	○	○	○	○	○	○	○
・妊婦 ・1歳未満児の保護者 ・1歳～高校3年生年齢相当の者	1回 2,000円	○	○	○	○			○

※償還払いの申請は、早めにおすませください。2回接種を受ける予定の方は、2回分まとめての申請でかまいません。※上記の①～⑦の詳細は、下記のとおりです。

- ①認め印鑑でかまいません
- ②医療機関が発行する新型インフルエンザ接種費用の領収書
- ③医療機関発行の接種済証のコピー
- ④申請者の通帳の金融機関名、名義、口座番号部分をコピーしたもの
- ⑤門川町税務課の発行する世帯全員分の課税状況が記載されている課税証明書
- ⑥北部福祉子どもセンター発行の「生活保護受給証明書」
- ⑦申請書は、町民課・健康づくり係の窓口にあります

【お問い合わせ先】門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎0982-63-1140 (内線223)

食部会の活動報告

「やっちみろや健康づくりプラン21」では、「環境」「食」「運動」「子ども」「人づくり」の5部門に分かれ、「環境にやさしい健康なまちづくり」を目指しています。

地域では、区長さんや5部門のリーダーさんを中心にそれぞれの地区で“できること”をさせていただいているところです。食部会の活動報告として、役場が把握している食に関する活動を紹介します。今後の活動の参考にしてみてください。

南町2区 “メタボ予防の男性料理教室”

食部会リーダーが食改さんということもあり、地区の男性に声をかけて料理教室を実施。



城ヶ丘 “あなたもできる「パーフェクト料理実習」”

食部会に関するアンケート結果を事前に回覧して、料理教室の参加者を募集。区長さんとの連携がうまく取れていました。



本町 “パーフェクトメニュー出前教室”

高齢者クラブなど定期的な集まりを利用して料理教室を実施。



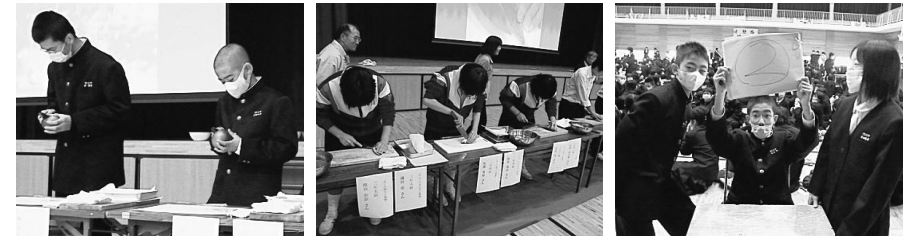
食部会の活動を活発に行うには、食改さんや区長さんとの連携をうまく取ることが秘訣のようです。食改さんのいない地区等は、役場 健康づくり係にご相談ください。

第1回門川中学校食王大会開催

新型インフルエンザで開催が危ぶまれながらも無事、12月6日（日）第1回食王大会が開催されました。食王大会は、門川町と門川中学校が協働して取り組んできた「朝食レストラン」等の食育事業の一環であり、生徒たちの“食と健康に関する学習発表の場”として設けられました。

本大会を迎えるまでに、中学校では定期的に「生活チェック」を行い、朝ごはんを食べているか、睡眠は十分であるか等のチェック、声かけを行なってきました。そして、全校生徒が①技能部門（りんごの皮むき、アジの開き作り）②献立部門（究極の朝ごはん）③クイズ・健康豆知識部門④健康俳句部門の必ずどこかに参加することとし、夏休み等を利用して練習や準備を行なってきました。

— 食王大会の様子 —



技能部門のりんごの皮むきでは皮の長さや薄さ、アジの開きは速さと美しさに競いました。献立部門は、「究極の朝ごはん」をテーマに忙しい朝でも簡単に早くできて、しかもこだわりのある献立をプレゼンテーションしました。クイズ・健康豆知識部門は、生徒が作成した問題を使ってクイズを行い、クラス対抗で競い合いました。健康俳句部門では、かるたのように「50音」の出だしで始まる「健康俳句」を作成しました。今回は、それぞれの部門の成績発表の場とさせていただき、次回に詳細を掲載いたしますので楽しみにしてください。

— 各部門の成績発表 —

技能部門（個人戦）

りんごの皮むき

- 第1位 1年5組 高橋 桃香さん
- 第2位 3年5組 濱田 愛さん
- 第3位 3年3組 山本 妃呂華さん

アジの開き作り

- 第1位 3年3組 山田 茜さん
- 第2位 3年4組 佐藤 亜紀さん
- 第3位 1年1組 二宮 幸治君

クイズ・健康豆知識部門

- クイズ王 3年4組 川越 碧さん 中村 咲里央さん 西村 麻里菜さん

健康俳句部門

- 特選 えっさっさ 野菜の祭りだ 食べ頃だ 3年4組 黒木 賢汰君
- 特選 乾杯し おいしく食べる 夏料理 3年2組 牧野 周平君
- 特選 そういえば 今日は丑の日 ウナギの日 2年5組 久保崎 翔太君

献立部門（テーマ：究極の朝ごはん）

最優秀賞 2年2組

- 『エコ+夏ばて予防朝ごはん』
- 黒木 嶺君 尾崎 愛奈さん
- 小林 沙希さん 橋口 有希さん

優秀賞 1年2組

- 『野菜いっぱい朝ごはん』
- 千草 成矢君 加藤 真里奈さん
- 山田 茅里さん 奈須 陽平君
- 高森 千映弥さん

償却資産申告について

毎年1月1日現在、償却資産（耐用年数1年以上で取得価格が10万円以上の次にかかせる事業用機械、器具、備品等）を有する方及び事業所は、平成22年2月1日までに償却資産申告を行ってください。

また、前年度と変更がない場合も、申告をしていただきますようお願いいたします。

- ①構築物（煙突、鉄塔、岸壁など）
- ②機械及び装置（旋盤、ポンプ、動力配線設備など）
- ③船舶④航空機⑤車両及び運搬具（貨車、客車、トロッコ、大型特殊自動車など）
- ⑥工具、器具、備品（測定工具、切削工具、机、いす、ロッカーなど）をいいます。

※昨年までに申告された方は、役場より申告書を送付しています。

※はじめて申告される方は、固定資産係に申告書がありますので、窓口までお越しください。

家屋滅失届について

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在における家屋の状況を基に納税の義務が発生しますので、家屋の取り壊しがあつた場合は、速やかに「家屋滅失届」の提出をお願いします。なお、登記されている家屋につきまは、宮崎地方税务局延岡支局に滅失の登記をしていただければ、役場への届出は必要ありません。

また、小規模の増築についても、役場税務課固定資産係へ連絡していただきますようお願いいたします。

※家屋滅失届は、役場税務課固定資産係にあります。

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

平成21年分給与支払報告書の提出期限は平成22年2月1日です！

給与を支払う者（会社・個人事業主）は、従業員の1月1日現在に在在する市町村に対し、総括表を添えて給与支払報告書を提出しなければなりません。これは、地方税法第317条の6（給与支払報告書等の提出義務）の規定で定められています。

給与支払報告書とは、前年の1月1日から12月31日の間に支払った給与総額、給与から控除した社会保険料の合計額、源泉徴収税額等を記載したものです。この給与支払報告書を提出しなかったり、虚偽の記載をした給与支払報告書等を提出した場合は、地方税法第317条の7（給与支払報告書等の提出義務違反に関する罰）の規定によって処罰されます。

なお、平成21年分の給与支払報告書の提出期限は平成22年2月1日になっております。期限までに提出くださいますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】税務課 住民税係 ☎63-1140（内線236）

第9回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者募集！

《開催競技》

競技種目	身体の一部	知的の一部	精神の一部
陸上競技	○	○	
水泳	○	○	
卓球	○	○	
アーチェリー	○		
フライングディスク	○	○	
ボウリング		○	
バレーボール			○
ミニバレーボール			○
グラウンド・ゴルフ			○

今年の宮崎県障がい者スポーツ大会期日が決定しました。毎年、門川町からもたくさんの方々の参加をいただいております。つきましては、出場者の募集を次のとおり開始いたしますので、たくさんの方の応募をお待ちしております。

開催期日：平成22年5月9日（日）
場 所：宮崎県総合運動公園ほか
応募締切：平成22年1月22日（金）
申込み先：門川町役場福祉課地域福祉係

※大会当日の申し込みは、運営上、受け付けられませんので、ご了承ください。

※当日は、報道機関も来場いたします。

延岡南道路夜間通行止めのお知らせ

いつも高速道路をご利用いただきありがとうございます。夜間工事に伴い、延岡南道路1夜間全面（上下線）通行止めとなります。
・実施期間 平成22年2月3日（水）午後10時～翌6時
迂回路として「国道10号、県道226号（土々呂～日向線）、県道49号（北方～土々呂線）」をご利用ください。期間中、皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、どうかご理解、ご協力のほどをお願いいたします。

【お問い合わせ先】NEXCO西日本 延岡高速道路事務所 ☎098216312255

愛煙家の皆様へ

たばこを自動販売機で購入できず不便に感じていませんか？左記の店でたばこポカードの申込みに必要な『顔写真』の撮影や『運転免許証』『健康保険証等』のコピーを無料で行っています。
また、この度勤務先等自宅以外でもたばこポカードを受取ることでできるようになりました。たばこ税は町の貴重な財源となっております。喫煙マナーを守り、たばこの吸殻のポイ捨てはやめましょう。

【取扱店】大森酒米店 門川町加草4丁目31番地
スーパード平城 門川町平城東口番地5

愛玩飼育者の皆様へ

平成21年11月12日現在高病原性鳥インフルエンザの発生はありますが、病気の発生及び蔓延防止を図るため、左記事項について注意をお願いします。

- ① 高病原性鳥インフルエンザの発生を防止するために
・ 鳥小屋から出して放飼にしないようにする。
・ 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、作業着等の消毒
- 石灰消毒は産業用、工業用石灰で効果がありますので、鶏舎のまわりに白くなるほど散布してください。

⑤ 万一、異常に気づいたら

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

⑤ 産卵率の低下

○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育しましょう。（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、直ちに左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 ☎09821324308
門川町役場産業振興課 ☎6311440

電気の感電防止についてお知らせです

たこあげの季節となっています。楽しいたこあげをするために、電線のなごひつつかかった際は、電柱や鉄塔にはのぼらないようにしましょう。絶対に電線には触らないで、九州電力日向営業所までお知らせください。
☎0120-9861702

第11回こころの健康電話相談

相談してみませんか
家庭のこと、学校のこと、職場のこと誰に相談したらいいのか、
どこに相談したらいいのか、
心配や悩み事をおかえてくれる方ひとりで悩んでいませんか？
経験豊富な臨床心理士がご相談に応じます
平成22年1月31日（日）（1日間のみ）
朝9時から夕方5時まで

☎09851843400
宮崎県臨床心理士会

放送大学学生募集

放送大学（教養学部）
平成22年度第1学期学生募集
【募集期間】平成21年11月15日（日）～平成22年2月28日（日）
【募集学生】
■全科目履修生（卒業を目指す学生）
■選科履修生（1年間在学する学生）
■科目履修生（半年間在学する学生）
平成22年度第1学期 大学院
修士選科生及び修士科目生 学生募集
『自分の学習・研究したい科目を選択し、履修する学生』
【募集期間】平成21年11月15日（日）～平成22年2月28日（日）
【募集学生】
■修士選科生（1年間在学する学生）
■修士科目生（半年間在学する学生）
平成23年度 大学院（修士全科生）学生募集
『原則として2年間在学し、「修士（学術）」の学位の取得を目指す学生』
【募集期間】平成22年8月21日（土）～平成22年9月11日（土）（予定）
※入学試験を行います。

【資料請求・お問い合わせ先】
放送大学宮崎学習センター
〒88318510 日向市本町11-11
☎09821531893
（月・祝日休）
願書請求フリーダイヤル
☎01200864600

乳がん検診の日程を追加します！

例年に比べて受診者が増えていることから、より多くの方に受診していただけるよう、検診の日程を下記のとおり追加しました。昨年4月～12月に受けられなかった方、無料クーポン券をお持ちの方は、この機会にぜひ受診し、がんの早期発見に役立ててください。（※無料クーポン券の有効期限は平成22年3月31日までです）

☆先着順で申し込みを入れていきます。定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。【お申込み・お問い合わせ先】門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

実施日	検診会場	受付時間
2月25日(木)	門川町役場	予約制
2月26日(金)	門川町役場	予約制



勇壮な太鼓、軽快な囃子、華麗な踊り ～子どもたちの庵川ばんば踊り～

平成21年11月28日(土曜日)、美郷町において「第28回東白杵郡子ども会郷土芸能発表大会」が開催されました。この大会は郡内で子どもへの伝統芸能の継承を行っている団体が一堂に会し、その芸能を披露するものです。門川町からは庵川西子ども会(西一・西二・西三)が出場し、地元で伝わる「庵川ばんば踊り」を発表しました。

また、大会の中で子ども会活動に長年貢献した団体の表彰が行われ、庵川ばんば踊り保存会(濱田秀一会長)が功労団体表彰を受賞しました。

なお、今大会は来年度、門川町で開催されます。ぜひご来場ください。



受けて安心！がん検診

今年も、6月～11月まで各種がん検診を実施しました。皆さん受けていただけたでしょうか？年に1度は検診を受けて、自分の身体を総点検しましょう。今年受診者は下記のようになりました。

	H21年度 受診人数	H20年度 受診人数
胃がん検診	360人	339人
大腸がん検診	1380人	583人
乳がん検診	711人	596人
子宮がん検診	396人	367人
肺がん検診	305人	376人
骨粗しょう症検診	147人	165人

ほぼ全ての検診で前年の受診者数を上回りました。来年度もよりしくお願います！

●今年度の受診風景●

セット(胃・肺)検診



胃がん、肺がん検診を同日に実施しました。



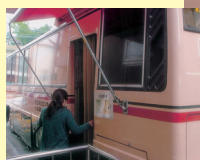
バリウムを出すため、検査後は下剤を飲みます。



ヘリカルCT肺がん検診

子宮がん検診

11月に各地区をまわり、検診しました。



検診車に乗って、1～2分で終わる検診です。

骨粗しょう症検診

検診結果や日常生活のアドバイスを聞いて帰ります。



測定中

下部大腸内視鏡検診

検診前には「緊張する」「おじい」「痛くない？」と緊張した表情で言われていた方も検診後は、「思っていたより楽だった」「なんともないよ」と話されていました。



その日に結果を聞いて帰ります

1月のカレンダー

(平成21年12月7日現在)

日	月	火	水	木	金	土
12/27	28	29	30	31	1/1	2
町立図書館 休館日(～1/5)					元日 かどがわ温泉 心の杜休館日	
3	4	5	6	7	8	9
	平成22年門川町 消防出初式 (8:00～門川町 海浜総合公園)	町内小中学校 始業式		中山神社大祭 (早朝 中山神社)		おはなし会 (11:00～町立図書館) 楽しい野菜づくり教室 (9:00～12:00町内) 親子で楽しむレク リエーション教室 (9:00～12:00 中央公民館)
10	11	12	13	14	15	16
門川町成人式 (受付9:00～10:00 式典10:00～11:15 門川町総合文化会館) やなぎもちづくり体験会 (8:30～13:00 かどがわ温泉 心の杜体育館)	成人の日	行政相談日 (10:00～15:00 門川町総合福祉 センター) つどいの広場 (10:00～12:00 かどがわ温泉心の杜 チャイルドルーム)	おはなし会 (10:30～町立 図書館)	高齢者教室 (9:00～12:00 中央公民館)	西門川小 避難訓練(地震)	
17	18	19	20	21	22	23
平成21年度 第2回新春 子どもの声を聞く会 (10:00～12:00 クリエティブ センター門川)	かどがわ温泉 心の杜休館日	遊学塾 (9:00～12:00 中央公民館)				楽しい野菜 づくり教室 (9:00～12:00 町内)
24/31	25	26	27	28	29	30
(24日) 門川みんなと朝市 (8:30～10:30 町内) 五十鈴小PTA地区 対抗駅伝競走大会 (午前中 同校校区内) 門川小オープンスタール (同校)	五十鈴小給食 感謝集会 (8:05～8:30 同校体育館)		おはなし会 (10:30～町立 図書館) 門川小鑑賞教室 (同校体育館)	門川小避難訓練 華川小 長なわとび大会 (10:15～11:15 同校運動場)		

※24日の五十鈴小PTA地区対抗駅伝競走大会では、交通規制が行われます。ご協力をお願いします。

【お問い合わせ先】
美郷町 企画情報課
☎098226613603

【開日】
・1月22日(金)
・1月23日(土)
・1月24日(日)
・1月25日(日)
・1月26日(日)
・1月27日(日)
・1月28日(日)
・1月29日(日)
・1月30日(日)
・1月31日(日)

この祭りは美郷町にまつわる百済伝説の証とされ、木城町に祀られていた王子が、父王の祀を継いでいる美郷町の神門神社を訪れ、二社合同で開催する他に例のない形で1000年余の間断続的に開催されてきました。初日の「迎え火」は夕陽迎える神門神社付近で行われ、この祭りの一番のハイライトです。約30基のやぐらが天をも焦がさんばかりに燃え上がり、王子一行を盛大に迎え入れ、そのスケールには誰もが圧倒されます。この古代史のロマンに満ちた「師走まじり」を是非肌で感じてみてください。



日向東田 梓情報
美郷町
「師走まじり」

1月の水道当番表

今月の水道当番業者は次のとおりです。

日	月	火	水	木	金	土
12/27 セイユウ	28日 小泉	29日 富高	30日 小川	31日 旭	1/1 請閑	2日 サンクス
3日 小松	4日 南日本	5日 セイユウ	6日 小泉	7日 請閑	8日 小川	9日 旭
10日 請閑	11日 請閑	12日 請閑	13日 請閑	14日 請閑	15日 請閑	16日 請閑
17日 サンクス	18日 サンクス	19日 サンクス	20日 サンクス	21日 サンクス	22日 サンクス	23日 サンクス
24日 小松	25日 小松	26日 小松	27日 小松	28日 小松	29日 小松	30日 小松
31日 南日本	2/1 南日本	2日 南日本	3日 南日本	4日 南日本	5日 南日本	6日 南日本

	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
小泉管工事務店	63-1251	63-1251
富高工務店	63-4882	63-4882
旭エンタープライズ	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	(代)63-1140

★水道料金の口座振替について

1月25日は、12月分の口座振替日になります。また、1月25日に引落しできなかった場合は、2月10日に再振替します。なお、11月分の再振替は1月12日に行ないます。

★水道料金の納付書について

今月上旬に水道料金12月分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、丁寧にはがき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。

町営墓地使用権の申込みについて

町営墓地使用権の申込みを実施しますのでお知らせします。

・空き区画及び使用料

①西又霊園(門川町大字門川尾末7588番地の1)
3区画…97号、111号、133号 使用料:260,000円/区画

②宮ヶ原霊園(門川町宮ヶ原5丁目42番2)
3区画…151号、209号、216号 使用料:280,000円/区画

・申込期間 平成22年1月4日(月)から平成22年1月29日(金)まで

・申込方法 申込書(環境建設課環境係にあります)に記入・押印のうえ、**住民票を添付して**申し込んでください。

・申込先 門川町役場 環境建設課 環境係(別館1F)

・申込条件 下記の2つの条件をいずれも満たす者となります。

①門川町に住所を有する者 ②現在、町営墓地の区画を有しない者

・抽選日程 平成22年2月中を予定しております。後日、申込者に文書でお知らせします。

※申込みの際には、**住民票と印鑑が必要となります。**

【お問い合わせ先】環境建設課環境係 ☎63-1140 (内線286)

～やっちみろや健康づくり21～『健康づくりは食事から』



毎月、1日に必要な栄養素の3分の1が過不足なく摂れる献立（パーフェクトメニュー）を紹介しています。

パーフェクトメニュー

1. かき揚げそば
2. アジの緑酢
3. とろろ納豆
4. 小松菜のお浸し
5. さつま芋と昆布の煮物
6. キウイフルーツ

12月に行なわれた男性料理教室のメニューは“年越しそば”。手作りのそばで奥様をもてなしました。奥様から“スプーンがほしいわ”という声があがるほど、そばは短く切れてしまいましたが、愛情たっぷりのおいしいそばにみなさん笑みがこぼれていました。大晦日に食べる年越しそばは、そばのように“細く長く運者に暮らせませすように”という願いがこめられています。せつかくの縁起物なので、栄養たっぷりの年越しそばを食べて長生きしましょう！

〈1人分の材料と栄養価〉

	赤群(g)	青群(g)	黄群(g)
1	鶏もも肉20 卵50(1個)	赤ピーマン10 たまねぎ10 ごぼう10 三つ葉10 干しえび2 長ネギ10 ゆずの皮少々	そば(乾麺)40 しそ油2 天から粉適量 揚げ油適量
2	アジ30	きゅうり30	酢3/醤油3
3	ひき割り納豆15 スキムミルク2 ごま1		長いも25
4	かつお節少々	小松菜40	
5	煮干し3	刻み昆布(乾)2	さつま芋50 砂糖3/醤油2
6		キウイフルーツ80	

	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	30.0	30.0	
ビタミンB1 (mg)	0.40	0.39	
ビタミンB2 (mg)	0.50	0.55	
ナイアシン (mg)	6.0	5.9	
ビタミンD (μg)	2.0	2.1	
鉄 (mg)	4.0	5.9	→
ビタミンA (μg)	210	229	
ビタミンC (mg)	40	113	→
カリウム (mg)	1300	1595	→
カルシウム (mg)	300	434	→
リン (mg)	400	481	→
食物繊維 (g)	10.0	9.0	
炭水化物 (g)	84	68	
脂質 (g)	16	16	
エネルギー (kcal)	600	541	

＜作り方＞

- 1 ①◎の材料でかき揚げを作る。材料は長さをそろえてせん切りにし、てんぷら粉と水を加えて混ぜ合わせ、熱した油で揚げる。
②鶏肉を炒め、(だし汁250cc、薄口醤油13、濃口6、みりん17、酒5、塩少々)を加え10分くらい煮立たせる。
③そばをたっぷりのお湯で茹で、かき揚げ、長ネギ、ゆずの皮を盛り、②のつゆをかける。
- 2 ①生食用のアジを3枚におろし、皮をむいて一口大のそぎ切りにし、かるく塩をし、おろす。
- 2 ②きゅうりはすりおろし、同量の酢と醤油を加えて緑酢を作る。アジの上から緑酢をかけて出来上がり。
- 3 ①長いものを皮をむきすりおろしておく。すり鉢にごまをすり、長いも、スキムミルク納豆のたれ、お好みでかつお節、青のりを加えてすりあわせ器に盛る。その上から納豆をのせ、青のりをふる。
- 4 ①たっぷりのお湯に塩を入れ、小松菜をさつ茹で、冷水にとり色止めをする。水気を絞り、食べやすい長さに切り、同量のだし汁と醤油の中に漬け込む。お好みで、かつお節、ポン酢をかける。
- 5 ①さつま芋は皮付きのまま大きめに切り、水に放してあく抜きをする。昆布は食べやすい大きさに切っておく。
②鍋に油をひき、煮干しを炒め、さつま芋を加える。だし汁で煮て、あくを取り砂糖を加える。落としぶたをして煮こむ。途中で醤油、昆布を加え、煮汁が半量になるまでゆっくり煮つめる。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

◎集合税 8期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口 12月1日現在

男	女	計	世帯数
8,901 (8,908)	9,982 (9,984)	18,883 (18,892)	7,150 (7,154)

() 内は前月



発行日/平成22年1月1日
発行編集/門川町役場 総務企画課
〒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

「広報かどがわ」についてのご意見・ご要望は総務企画課までハガキがFAXでお送りください。