

# 広報 がどがわ



令和5年

# 10

2023.October  
No.740

題字は、書道アートをされている門川高校の別府教頭先生に書いていただきました！



## ◎今月号の主な内容

町内スポーツ少年団・協会所属団体の紹介……………8~9

町営住宅入居者募集……………28

表紙は9月21日に行われた秋の交通安全運動キャンペーンの様子です

「門川町デジタル変革宣言」の発表及び委嘱状交付

8月25日(金)に「門川町デジタル変革宣言」の発表及び委嘱状交付を行いました。
「町民」「教育」「門川町」の3つの分野を軸にし、誰もが住みやすいまちづくりの実現を目指し、積極的なデジタル技術の活用により、住民の利便性向上、業務効率化等の課題解決に取り組むことを宣言しました。
また、DX政策を行政分野・教育現場ですすめていくにあたり、より専門的な知識が必要となることから、外部人材の2名の方に政策フェローとして委嘱を行いました。
今後は、職員をはじめとした研修会での講師や、政策への意見交換を行いながら、行政運営を進めてまいりたいと考えております。
任期は令和5年8月25日から令和8年3月31日まで。



モニター内左：DX政策フェロー 陳内 裕樹 氏
モニター内右：教育DXフェロー 小出 泰久 氏

「ゼロカーボンシティに関する包括的連携協定」締結式

8月31日(木)に株式会社エスブル様と「ゼロカーボンシティに関する包括的連携協定」の締結式を行いました。
包括連携協定によって、それぞれの資源や機能などの活用を図りながら、持続可能なまちづくりを目指し、森林や河川等の豊富な資源の活用方法など、脱炭素社会の分野で相互に協力してまいりたいと考えております。



宮崎トヨタ自動車株式会社 北カントリー様より小学校3年生へ反射材付きキーホルダーをご寄贈いただきました

宮崎トヨタ自動車株式会社から町内小学校の3年生へ反射材付きキーホルダーをご寄贈いただきました。
ご寄贈いただきましたキーホルダーについては、町内各小学校の3年生に配付し、安心・安全な登下校に活用させていただきます。
心より御礼申し上げます。



空手全国大会 準優勝!!

7月30日に広島県で行われた「道統少林寺流 錬心館第51回全国空手道選手権大会」において、組合員 谷川選手(須賀崎区)が山室町長を訪問しその報告を行いました。
谷川選手は決勝の舞台について、「すごく緊張して、相手のペースに飲まれてしまった。次の大会は優勝を目標に一戦一戦を大切にしていきたい。」と悔しくれました。
谷川選手は延岡星雲高校1年生で、学校終わりに電車で帰宅後、少しでも時間をくり練習場に足を運んでいるそうです。指導者の山倉支部長は「決勝戦は、マツトが決勝用になり、観客も全員が見ているので、一段と緊張したと思う。ただ、こうして準優勝という結果を持ち帰ってくれたことで、後輩たちに勇気を与えてくれると思う」と話し、町長は「おめでとう。来年の目標に向けて、これからも頑張ってください。」とお祝いの言葉を贈りました。
谷川選手の今後ますますのご活躍をお祈りします。



大会報告の様子
写真右から
山倉支部長
谷川選手
山室町長
金子教育長

修学旅行プランのプレゼン大会!

県内の高校生が台湾への修学旅行プランを提案するプレゼン大会にて、『台湾土産の定番「パイナップルケーキ」の作り方を現地学べよう』を発表した門川高校が見事優勝しました。
優勝2日後の8月29日には町長を表敬訪問し、町長や職員たちを前に、「パイナップルケーキに東北の特産である「へべす」を代用した結果や、その技術を活用することで生まれる各地域の特産品アレンジケーキの可能性についても紹介し、台湾の魅力だけでなく、修学旅行で学んだ技術をどう生かしていくのかを盛り込んだ充実したプレゼンを行ってくれました。



(後列右から)
早瀬 由夏さん、村社校長先生、山室町長、金子教育長、日高 有彩さん
(前列右から)
山口 陽華さん、岩倉 涼さん、田代 智花さん



いきいきまちフェスティバルin門川2023



産業、商業、文化の一大イベントとして毎年恒例の「いきいきまちフェスティバルin門川」が今年も開催されます。詳細は、内容が決定しだい、後日チラシを配布いたします。

門川町総合文化会館およびその周辺において開催!!

【日時】11月4日(土)9:00~16:00/5日(日)9:00~16:00の2日間

地場産品の展示即売会

門川町の農林水産品や加工品、商工業の地場産品および新鮮で美味しい食料品等の展示即売が行われます!



作品展と総合文化祭

クリエイティブセンターでは作品展が開催されます。文化会館ステージでは、5日(日)に文化協会による芸能発表大会が開催されます。



お楽しみ抽選会や特産品の無料配布など、お得な催し物も実施する予定です!



お楽しみ抽選会

会場内で300円お買い上げ毎に補助券を1枚お渡しします。補助券5枚(1,500円)で1回抽選できます。※商品がなくなり次第抽選会を終了します。



(問い合わせ先) 地域振興課 商工観光係 ☎63-1140(内線2225・2226)

日曜日、祝日の清掃工場への家庭ごみ搬入時間の配慮について(お願い)

清掃工場への家庭ごみの搬入車両が年々多くなってきており、清掃工場内が非常に混雑しております。特にお昼の時間帯は、清掃工場内の職員数が一時的に少なくなるため、危険性が増しています。そのため、日曜日、祝日の正午から午後1時の間、なるべく清掃工場へのごみの搬入を控えていただくと助かります。



今後、改善が見込めず、危険性を判断した場合には、お昼の時間帯のごみの搬入を止めることも考えられますので、皆様のご協力をお願いいたします。

(問い合わせ先) 環境水道課 環境係 ☎63-1140(内線2161)



第3回  
走って拾って



# Plogging プロギングかどがわ

プロギングとは？

スウェーデン語のplocka upp(拾う)と英語のjogging(走る)を合わせた造語  
ゴミ拾い×ジョギング(ウォーキング)の新しいフィットネス  
走って(歩いて)健康に、拾ってエコに、楽しい交流も！  
笑顔で環境問題を解決に導くSDGsスポーツです♪

2023/10/28(土)開催

- 9:30 西門川活性化センター 集合  
受付・説明
- 10:00 スタート  
↓
- 11:30 ゴール  
計量・分別
- 12:00 解散



山・川沿いを  
スロージョギング  
&  
ウォーキング

軍手やゴミ袋は主催者が準備します  
スポーツのできる服装でお越しください  
飲み物・タオルをご持参ください

## ●募集要項●

Instagramまたはお電話で申込みください

必要事項：氏名・生年月日・住所等連絡先

参加費：無料

参加締切：10月20日(金)17:00

先着30名(小学生以下は保護者同伴)

※雨天中止(中止の場合は事前に連絡します)

お問合せ/予約：0982-63-1140(門川町役場)

主催：門川町まちづくり研究会(門川町有志団体)



## 協力隊通信

2023.10 Vol.4

地域おこし協力隊制度とは、都市部から地方へ移住し農業・漁業への従事や地域PRその他地域課題の解決などの様々な「地域協力活動」を行いながら、最終的にはその地域への定住を目指す国の制度です。

今回の通信は私が書きました！  
石井 将勝



10/1～放送！ケーブルメディアワイワイ「HinaTrip～ひなとりっぶ～ #7 門川町」の撮影で門川の魅力を伝えるべく、JCC GIRLS磯原杏華さんをスペシャルガイド。カヤックで乙島へ上陸！その後は中央展望所までトレッキング、そして周遊と…乙島の魅力を存分に体感していただき、磯原杏華さんには、門川の遊びを体を張って満喫していただきました(笑)是非番組をご覧ください。

番組：「Hina Trip～ひなとりっぶ～ #7 門川町」  
放送：10月1日～

・ケーブルメディアワイワイ ワイワイチャンネル(999ch)  
・宮崎ケーブルテレビ宮崎 12チャンネル(121ch)

・全国のケーブルテレビ加入者が視聴できる「チャンネル700」



・放送から1か月後か2か月後にアップ予定！  
ケーブルメディアワイワイの  
YouTubeチャンネル



カヤック体験は初めてという磯原杏華さん



颯爽と乙島へ向かう

## 町内運行バス「かどっぴータクシー」の利用拡大キャンペーンを実施しています！

令和5年11月末まで「かどっぴータクシー」を利用し、応募用紙を記入していただくと素敵な景品が当たるキャンペーンを実施しています。

ぜひ、「かどっぴータクシー」に乗ってご応募ください！

### ○キャンペーン期間

令和5年9月1日(金)～11月29日(水)

### ○プレゼント景品

- A賞 2千円分商品券(門川町商工会)……………10名分  
B賞 2千円分商品券(サンシールさの限定)……………10名分  
C賞 かどっぴータクシー2千円分利用券……………10名分



※今回のキャンペーンを実施するにあたり、県北法人会門川支部様、サンシールさの様から景品提供をいただきました。この場をお借りして、お礼申し上げます。

### ○応募方法

かどっぴータクシーに乗車 ▶ 応募用紙に記入 ▶ 運転手に手渡す

※応募については1人1回までとします。

※応募用紙は「かどっぴータクシー」車内にあります。

### ○抽選結果

12月に抽選を行い、当選者への景品発送をもってかえさせていただきます。

【問い合わせ先】企画戦略課まちづくり政策係 ☎ 63-1140(内線 2269)

## 令和5年度 文化祭体育部門日程一覧

種目	申込先	令和5年度		
		開催日	時間	開催場所
卓球	金丸 公久	11月26日	8:30~18:00	勤労者体育館
テニス	峯 幸男	11月19日	9:00~	海浜公園
ソフトテニス	安田 俊樹	11月26日	9:00~14:30	海浜公園
ミニテニス	池田 和雄	12月3日	9:30~13:30	心の杜
小学生バレーボール	原田 貴志	未定		
バレーボール	原田 貴志	1月中旬予定		
ミニバレーボール	富山 祐次	12月10日	9:30~13:30	心の杜
少年・少女バドミントン	川畑 瞳	11月26日	8:30~18:00	心の杜
バドミントン	黒木 幸二	12月3日	8:30~18:00	勤労者体育館
太極拳	橋口 総子	12月10日	9:00~12:00	クリエイティブセンター
グラウンドゴルフ	濱田 繁	11月7日	8:00~	海浜公園多目的広場
四半的弓道	曾川 政司	11月12日	9:00~12:00	ふれあいの館
レクリエーション	太田真知子	1月28日	午後~	中央公民館

〈8/31時点での開催予定〉

## 町長と町民の意見交換の日

～夢と希望がもてる町について語ろう～

＜開催日時＞令和5年10月29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(1名あたり25分間以内、同伴者は2名まで)

＜参加申込＞10月23日(月)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、門川町役場総務課もしくは総合案内窓口にて配布します。

＜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。

＜問い合わせ先＞門川町役場 総務課 TEL:0982-63-1140

11月の開催につきましては次号の広報かどがわまたはHPにてお知らせいたします。



## くらしの中でお困りごとはありませんか？

10月16日(月)から22日(日)は「行政相談週間」です

門川町では、下記の日程で行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

■ と き：10月10日(火)10時~15時

10月24日(火)10時~15時

■ と こ ろ：(10日)門川町総合福祉センター

(24日)門川町役場1階町民ギャラリー

■ 行政相談委員：米良 利和・弓削 美穂子

なお、行政相談は、総務省行政相談センター「きくみみ宮崎」でも受け付けています。ご相談の方は、☎0985-24-1100(行政苦情110番)へお電話ください。

【問い合わせ先】総務省行政相談センター「きくみみ宮崎」☎0985-24-3370

門川町役場 総務課総務係 ☎0982-63-1140(内線2211)



## 日向地区建設協会青年部門川支部による「トンネル誕生」の本の寄贈

9月5日(火)に、日向地区建設協会青年部門川支部より町内小学校に対して、トンネル建設の全工程について撮影された「トンネル誕生」の本を各小学校に2冊ずつ寄贈していただきました。今回、町内小学校におけるキャリア教育の充実に向け、学校の一助になりたいという思いで本を寄贈していただきました。各小学校において大切に活用させていただきます。なお、寄贈の際には、町内小学校を代表し、門川小学校の児童8名が本を受け取りました。

日向地区建設協会青年部門川支部の皆様へ、心より御礼申し上げます。



代表児童への本の寄贈



参加者による集合写真



児童からの質問の様子

## 町内スポーツ協会 所属団体紹介

### 門川町ミニテニス協会/ミニテニス

門川町ミニテニス協会の会員数は、現在65名でクラブ数は、11クラブあります。各クラブ、20代～80代の老若男女が、年10回ほどある大会で上位入賞を目指したり、楽しく活動しています。ミニテニスは、手軽に楽しめて、体力増進やストレス発散に最適なスポーツです。ミニテニス初心者教室を8月～10月「門川町クリエイティブセンター」で実施中ですので、興味のある方はぜひ、見学に来てください。

### 錬心館門川支部/空手

中央公民館にて、毎週火曜・金曜の午後7時～9時に練習しています。

### 特定医療法人 浩洋会 田中病院/軟式野球

社会人軟式野球チームです。月曜～金曜 病院中庭で練習をしています！日本一に向け頑張っています!!応援よろしくお願いします!

### 門川町太極拳協会(Taichiかどがわ)/太極拳

練習日…毎週水曜日 19:30～21:30 場所…クリエイティブセンター体育室  
心身をリラックスさせ、呼吸と組み合わせて、ゆっくり柔らかく行い、年齢を問わず、だれにでも出来る運動です。

### OGNテニスクラブ/テニス

毎週土日 14:30～17:30(約3時間)海浜公園で活動しています。

### 東九州フェニックス/ソフトボール

毎週日曜日練習、月一程度で練習試合をしています。メンバー募集しています!目指せ!小さな町から日本一!!!

### 門川町バドミントン協会/バドミントン

活動日…毎週木曜日 19:30～21:30 場所…勤労者体育館  
学生時代にやっていた方、一度は経験したことのある方、老若男女問わず、一緒に楽しくバドミントンをしましょう!  
<問い合わせ先>黒木 ☎090-9790-3386

### ホワイトラインテニスクラブ/ソフトテニス

ソフトテニスクラブです!活動日…第1、第3週は月水金。第2、第4週は日水金。  
場所…海浜公園テニスコート  
メンバーは明るく、楽しく、元気にをモットーに爽やかな汗をかいています。テニス経験者、初心者の方の入部を歓迎いたします。運動不足の方、一緒に楽しみませんか。

### 門川町レクリエーション協会/レクリエーション

町内のレクリエーション愛好家が楽しく歌って、踊って、笑ってコミュニケーションを図り、もつとその素晴らしさを共有・共感し、明日へのエネルギーとし、町民の健康・福祉に寄与するものです。レクリエーション教室や集いを開催しています。  
<問い合わせ先>松本 ☎090-3884-8554

### ミニバレーボール協会/ミニバレー

年に4～5回の試合があります(午前中のみ)。延岡・日向からの参加もあります。協会理事も募集しております。

### 門川町四半的弓道協会/四半的弓道

活動日…毎週火曜金曜 午前9時～正午 場所…門川町社会福祉センター横 心れあいの館  
随時、射的体験できます。県内各地区での競技大会にも参加しています。

### 桜栄館道場/剣道

活動日…月・水・金 17:00～ 小学生の生徒募集中です。

# 町内スポーツ少年団を 紹介します!

### 陸上

#### トップスピード

毎週、月曜日と金曜日の17:30～19:30、暑い夏も寒い冬も、小学1年生から6年生が1年を通して、各々の能力、目的に合わせて活動しています。全員がレギュラーをモットーに頑張っていますので、応援よろしくお願いします!  
現在、部員募集は行っておりませんが、今後募集を行う場合もあります。

### 空手

#### 草川空手スポーツ少年

練習:月曜 草川小学校体育館  
木曜 代表自宅道場(加草)  
時間:18:00～19:30、19:30～21:00  
未就学児から、指導しています。道衣は貸出OKです!

### 空手

#### 門川空手スポーツ少年団

錬心館門川支部です。中央公民館で練習を始めて50年になりました。  
県大会、全国大会に多数の優勝者、入賞者を輩出しています。  
現在も、火・金の午後7時～9時中央公民館で練習しています。

### 柔道

#### 門川柔道スポーツ少年団

練習曜日:火水木金土 場所:門川町武道館  
中学生4名、小学生12名が全国大会出場目指して頑張っています。  
小学生、中学生、柔道に興味のある人、見学に来てみませんか。  
よろしくお願いします。

### 卓球

#### 門拓

練習日は、月、水 19:00～21:00  
木 19:30～21:30 土 17:00～21:00  
日 9:00～15:00  
週5回活動していますが、団員の都合の合う日に参加してもらっています。  
文武両道を目指し、頑張っています!!

### バドミントン

#### 門っくらぶスポーツ少年団

現在、部員多数のため、募集はしておりませんが、年度末に募集をかける可能性があります。  
その時はぜひ、よろしくお願いします!

### 軟式野球 門川友愛クラブ

・活動時間…平日(火・水・金)17時～19時  
海浜公園野球場で練習、土日(どちらか)は練習試合、公式戦を行っています。  
・部員…現在、17名(男子13名、女子4名)で活動しています。全員元気がよく、毎日の練習や週末の試合は全力プレーで全員が楽しみ、時には厳しい指導の下活動しています。1月から新チームが始まり1勝もできないチームでしたが、5月の県大会予選で初勝利と県大会出場を決めました。これから楽しく活動を続けたいと思います。  
男女関係なく仲のいいチームです。興味のある方は、気軽に見学や体験に来てください!

### ソフトボール

#### 草川ファイターズスポーツ少年団

週5回須賀崎公園で練習を行っております。  
現在部員は14名で活動し、全国大会に出場できるように、日々の練習に励んでいます。  
男女問わず興味のある子はぜひ、見学に来てください。

### ソフトボール

#### 門川ホワイトバッファローズスポーツ少年団

現在部員募集はしておりませんが、今後募集を行う場合もあります。

### ソフトボール

#### 黒潮スポーツ少年団

Mail: coluza.haru@gmail.com  
チームワーク・挨拶・道具を大切に心、感謝を伝える気持ちを大事にしています。  
練習日:月・水・金(土曜練習の場合有)  
17:00～19:00(冬18:30迄)  
練習場:門川町総合文化会館裏グラウンド

### ソフトボール

#### 交友スポーツ少年団

毎週火水金土、練習しています!応援よろしくお願いします!  
現在募集はしていませんが、今後募集をする場合もあります。

### ソフトボール

#### 絆スポーツ少年団

私たちは平日3日、17:00～19:00まで練習しています。現在、小学1～6年生までが楽しく活動しています。  
あいさつ・礼儀を大切に、ソフトボールを通して、体と心を鍛え、元気いっぱいグラウンドを駆け回っています!  
初心者の方も大歓迎!いつでも見学OK!体験入部もOK!  
一緒に、楽しくソフトボールをしませんか?

### バスケットボール

#### 五十鈴ミニバスケットボールスポーツ少年団

活動日…月水金 17:00～19:00  
土 9:00～12:00  
場所…五十鈴小体育館  
絶賛、団員募集中です!見学、体験もできますので、気軽にご連絡ください!!

### バスケットボール

#### 草川ミニバスケットボールクラブスポーツ少年団

練習時間:毎週火、木 17:30～19:20  
土 9:00～12:00  
場所:草川小学校体育館  
仲間を尊重する・想いやりのある心が育めます!泥汚れがないので洗濯が楽です!天候に左右されず、試合観戦ができます!日焼けしません!

### バレーボール

#### 五十鈴VBCスポーツ少年団

五十鈴小学校体育館で月・火・水の17:00～19:00まで練習をしています。  
見学・体験入部いつでも大歓迎です!保護者の方も是非遊びに来てください。  
一緒に楽しくバレーをしましょう!

### バレーボール

#### 草川JVCスポーツ少年団 草川少女バレーボールクラブスポーツ少年団

部員は男子4名、女子9名で水金土の週3回、草川小体育館で練習しています。  
バレーボールに興味のある、見学がしたい!という方、ぜひご連絡ください!絶賛男子部員募集中です!!  
一緒に楽しくバレーをしましょう!!!!

### バレーボール

#### 門川ゴールドハモーズスポーツ少年団

門川小体育館  
火・水 17:00～19:00 土 13:00～17:00  
勤労者体育館 金 17:00～19:00  
男子バレーボールチームです。バレーボールだけでなく、子どもたちの思いも作れるように、レクリエーションやイベントも行っています。バレーボールを通じて、人間性を高め、仲間を思いやる心を育てるよう練習に取り組んでいます。見学や体験から、大歓迎です!

### バレーボール

#### 門川少女バレーボールクラブ

門川小学校体育館で、火・水17:30～19:30、土8:30～12:30。みんな仲良く活動しています。一緒にバレーを楽しみましょう!!

### サッカー

#### 五十鈴サッカースポーツ少年団

毎週火・木の17時、土曜日は14時から五十鈴小学校グラウンドで活動中。優しい上級生が多いが、「やらなければならぬ時」を理解しているチームです。低学年の子ども、チーム全員で手取り足取りフォローしてくれます。迷ったら、まずは体験に来てみてください!

### サッカー

#### 門川サッカースポーツ少年団

創立40年の伝統あるスポーツ少年団です。日々、楽しく練習に励んでいます!!  
団員募集しています。無料体験、見学はいつでもお気軽にお越しください!  
【練習場所】門川小学校グラウンド  
【活動日】火曜日 5・6年生 17:30～19:30  
水曜日 園児～4年生 17:30～19:15  
木曜日 園児～6年生 17:30～19:30

### サッカー

#### 草川サッカースポーツ少年団

・火曜日、木曜日 17:30～19:30  
草川小学校グラウンドにて練習。現在、部員数31名  
サッカーをしたことない子どもでも丁寧に指導します。(サッカー協会公認ライセンス保持者 在籍)



# おんせん通信

## 筆文字アートを楽しみました

8/26 (土) 研修室にて筆文字アート体験会が開催され、約40名の方が参加されました。

講師は、門川高等学校教頭の別府英樹様で、和気あいの雰囲気、皆さん楽しくアートの世界を堪能されたようです。

先生のアドバイスを受けながら、20分程度で作品を書き上げ、お隣の方と作品を見せあい、楽しい交流のひと時となりました。

今後も、随時筆文字アート体験会を開催予定としておりますので、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

また、今月号表紙の題字は別府先生にお書きいただきました！



←別府先生の作品



## キッチンカー出店

9/3 (日) 玄関前にキッチンカー2台が出店しました。

クレープやコーヒーのおいしい香りに誘われて、多くの方でにぎわいました。

入浴や、公園など運動した後のリフレッシュ時間に楽しんでいただけたようです。



## 長期休館のお知らせ

設備の改修工事のため、

10月16日(月)～11月13日(月)までの間休館いたします。

長期間の休みとなりご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願いいたします。

【問い合わせ先】かどがわ温泉心の杜:電話 63-7780 地域振興課:電話 63-1140

# 祝ご長寿 おめでとうございます!!

ご長寿のお慶びを申し上げます。

皆様方におかれましては、これまでの暮らしを通じ、長年にわたり地域を、そして門川町を支えていただいておりますことに、心より敬意を表し、感謝を申し上げます。日々、健康で暮らせることに感謝しながら、いきいきと元気に笑顔でお過ごしく

ださい。

皆様の益々のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。

本町にお住まいの百歳以上の方は21名いらっしゃいます！町内最高齢は百五歳です。これからも健やかに過ごしてください。



# 感謝



## 図書館イベントウィーク

秋の読書週間に合わせてイベントを開催します。ご家族みなさままでぜひご参加ください。

### ブックリサイクル(古本市)

各家庭から寄せられた本や、図書館で除籍した雑誌を無料で差し上げます。**ひとり10冊まで**お持ち帰りできます。

【日時】10月28日(土)

午前10時～午後3時

【会場】図書館2階 多目的学習室



～ご注意いただきたいこと～

- 午前9時30分から整理券を配布します。
- 混雑を避けるため、入場人数を調整します。
- 会場の滞在時間は**20分以内**です。
- 本を持ち帰るための袋をお持ちください。

ブックリサイクル前日10月27日(金)は、準備のため**午後3時で閉館**します。

### 人形劇「3びきのこぶた」

「人形芝居 かすぺる」による人形劇です。かわいいこぶたのおはなしを、みんなで楽しみましょう。

【日時】11月5日(日)

午後2時～(約50分)

【会場】図書館2階 多目的学習室

【対象】小学生以下

【定員】先着30名



## シリーズ作品をわかりやすく表示しています

シリーズ作品(続きもの)であっても、題名や表紙のデザインが異なるため、別々の作品のように見える本があります。利用者みなさまから、「どれがシリーズなのか分かりにくい」「読む順番を間違えてしまった」などのご意見をいただくことができました。

そのため現在は、「シリーズ名」と「巻番号」を背表紙に表示するようにしています。また、図書館ホームページや館内の検索機では、シリーズ名を入力して検索すると一覧が表示されるようになっています。本をお探しになる際は、ぜひご参考になさってください。



## ◆ 図書館カレンダー10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 ○ おはなし会

☆ ブックリサイクル

利用時間外に本を返したい場合は、玄関横に「返却ポスト」がありますので、その中に入れてください。

※返却ポストは休館日、夜間問わずいつでもご利用いただけます。

ただし、CD・ビデオ・DVD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。

## おはなし会のごあんない

【対象:0～3才くらい】10月11日(水)

【対象:4～6才くらい】10月14日(土)

【場所】図書館1階 おはなし室

【時間】午前10時30分より(30分程度)

絵本や紙芝居のみみきかせ、手あそびをします。事前申し込み等は必要ありません。お気軽にお越しください。



**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

令和5年10月1日発行  
第205号



かどがわちようつとしょかん  
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	ふたりウォーク～ふたりで歩けばうまくいく～ 世界で一番美しいワニの図鑑 最新戦車がよ～くわかる本 あなたの日本語だいじょうぶ?～SNS時代の言葉力～ いちばんわかりやすい図解すい臓の病気	佐々木 千紘/著 福田 雄介/著 あかぎ ひろゆき/著 金田一 秀穂/著 上坂 克彦/監修
文芸書	ドゥルガーの島 ヘルメス 新古事記 蒼天の鳥 むかしむかしあるところに、死体があつてもめでたしめでたし。	篠田 節子/著 山田 宗樹/著 村田 喜代子/著 三上 幸四郎/著 青柳 碧人/著

児童書		
えほん	海にしずんだクジラ うかぶかな?しずむかな? わるテリアとずるドッグ	ロブ・ダンラヴィ/絵 遠藤 宏/写真 あきやま ただし/作
調べもの	目でみるえいごのずかん ジブリの食卓天空の城ラピュタ～子どもりょうり絵本～ こども経済教室	おかべ たかし/文 スタジオジブリ/監修 バウンド/著
読みもの	りょこうのおばけずかん クグが拾った物語 吸血令嬢カーミラ	斉藤 洋/作 いとう ひろし/作 ジョゼフ・シェリダン・レ・ファニユ ほか/原作

## 10月27日(金)～11月9日(木)は読書週間です

2023年 読書週間標語 「私のペースで しおりは進む」

### 【読書週間の歴史】

1947(昭和22)年、まだ戦争の傷あとが日本中のあちこちに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と、出版社・取次会社・書店と図書館が力をあわせ、そして新聞や放送のマスコミも一緒になり、第1回「読書週間」が開かれました。

第1回「読書週間」は11月17日から23日でした。これはアメリカの「チルドレンズ・ブック・ウィーク」が11月16日から1週間であるのにならったものです。各地で講演会や本に関する展示会が開かれたり、読書運動を紹介する番組が作られたりしました。現在の10月27日から11月9日(文化の日をはさんで2週間)になったのは、第2回からです。それから70年以上が過ぎ、「読書週間」は日本中に広がり、日本のなかでも特に「本を読む国民」の国となりました。



## マイナンバー新規申請者に商品券2,000円分の進呈！

### ○マイナンバーカード新規申請者に商品券2,000円分を進呈します!!

#### 【対象者】

門川町に住民登録があり、令和5年12月28日までに初めてマイナンバーカードを申請された方。(マイナポイント対象外の方)

#### 【配布方法】

マイナンバーカードを交付する際に、門川町商工会商品券2,000円分を進呈します。



### ○マイナンバーカード窓口休日開庁について

【休日開設日】事前の電話予約が必要です。10月29日(日) 午前9時から正午まで

### ○お一人でもOK!! マイナンバーカード出張申請受付中!

役場に来ることが困難な方などを対象に、ご自宅等へ職員が伺いマイナンバーカードの申請をお手伝いします。

カードは後日、本人限定受取郵便等にてご自宅へ郵送します。顔写真の無料撮影も行いますので、この機会にご利用ください。

#### 【出張申請の流れ】



団体様の申請も受付中!!お気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご確認いただくか、下記問い合わせ先にお電話ください。

#### (予約受付・問い合わせ先)

平日 8:30 ~ 17:00 町民課町民窓口係 電話 63-1140 (内線 2122)

## 日向東白杵情報 椎葉平家まつり2023



4年ぶりに「椎葉平家まつり」を開催いたします。今年の開催は11月11日(土)、12日(日)の2日間となっています。11日は、12時20分からオープニングセレモニー、子ども会によるやまびこ発表会のほか、18時から、鶴富姫と那須大八郎の逢瀬を幻想的に表した法楽祭が行われます。

12日は、宮崎学園吹奏楽部や徳永ゆうきのコンサート、平家まつりのメインイベントである大和絵巻武者行列が行われます。その他にも、2日間を通して物産カーニバルやご当地グルメ、椎葉村の郷土芸能披露など盛りだくさんの内容で、皆さまのお越しをお待ちしています。

【日時】令和5年11月11日(土)

12時20分から12日(日)16時まで

【場所】椎葉村役場駐車場特設ステージ

【問合せ先】椎葉村役場地域振興課

TEL 0982-67-3203 FAX 0982-67-2825



## 忘れていませんか? 国民年金のお手続き

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で定められています。保険料を40年分納めていないと、将来受け取る年金額が少なくなります。勤務先を退職(失業)されたとき、配偶者の扶養からはずれたとき等は、厚生年金から国民年金への変更の届出を必ず行ってください。

【手続きに必要なもの】・年金手帳または基礎年金番号通知書  
・資格喪失連絡票など退職の年月日を証明できる書類

### ◎便利でお得な納付方法があります

国民年金保険料は、納付書払いのほかに口座振替、クレジットカード払い、電子決済(キャッシュレス)で納付することができます。

まとめて前払いすることで割引される前納制度(6カ月前納、1年前納、2年前納)や口座振替による早割があります。

### ◎保険料を納めるのが難しいとき

保険料を納めることが困難な場合、ご本人からの申請によって、保険料が全額または一部免除になる制度があります。お気軽にご相談ください。

【注意】本人と配偶者、世帯主の所得により審査され、免除に該当しない場合もあります。

### ◎将来の年金額を増やしたいとき

毎月の定額保険料に付加保険料(月額400円)をプラスして納めると将来の年金額が増やせます。

### 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

「国民年金加入の届出」「免除・納付猶予の申請」「学生納付特例の申請」の手続きが24時間365日可能です。

【問い合わせ先】門川町役場 町民課 国民年金係 (☎0982-63-1140)  
延岡年金事務所 (☎0982-21-5424)



### 今月の出張年金相談(要予約)

日時: 10月26日(木) 午前10時~午後3時

場所: 日向市中央公民館

ご予約は、延岡年金事務所 (☎0982-21-5424) まで



# ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防接種について

子宮頸がんは、**若い年齢層で発症する割合が比較的高く**、20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう(妊娠できなくなってしまう)人が、日本で年間約1,000人います。子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因と言われ、女性の多くが一生涯一度は感染するといわれるウイルスです。感染しても、ほとんどの人は自然にウイルスが消えますが、一部の人で感染が持続し、がんになってしまうことがあります。

HPVワクチンは、子宮頸がんを起こしやすいタイプのヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぎ、病気を予防します。

## ① HPVワクチンの種類

### ○2価ワクチン(サーバリックス)、4価ワクチン(ガーダシル)

子宮頸がんを起こしやすい種類であるHPV16型と18型の感染を予防することができ、子宮頸がんの原因の50~70%を防ぎます。

### ○9価ワクチン(シルガード9)

16・18型に加え、子宮頸がんの原因となる5種類のHPVの感染を予防することができ、子宮頸がんの原因の80~90%を防ぎます。

## ② HPVワクチン対象者

### 1. 定期接種対象者

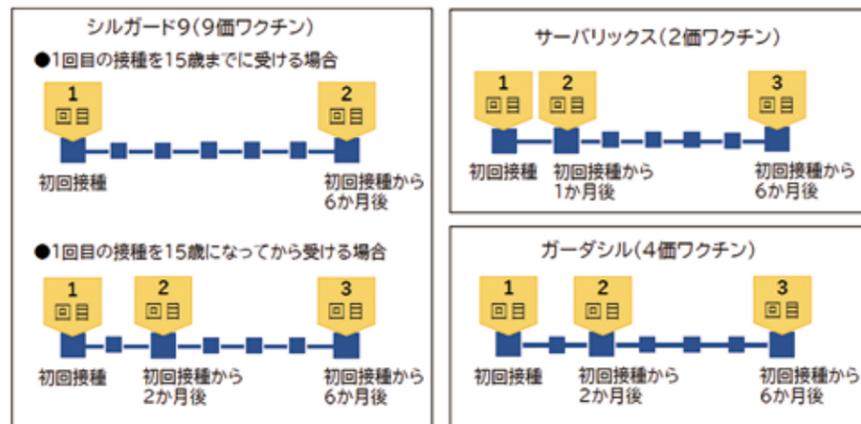
小学校6年生から高校1年生相当の女子

(令和5年度は、平成19年4月2日から平成24年4月1日生)

### 2. キャッチアップ接種対象者 \*積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方

平成9年4月2日から平成19年4月1日生で、過去にHPVワクチンを合計3回受けていない女性(注:接種期間は令和7年3月末まで)

## ③ 接種間隔・回数



※ワクチンの接種回数は2~3回です。接種するワクチンの種類や接種時の年齢によって、接種回数、接種間隔が異なります。

## ④ 費用

無料。(ただし、対象年齢以外で接種する場合は全額自己負担になります。)

(問い合わせ先 門川町役場 健康長寿課 健康づくり係 ☎63-1140)

# 高齢者インフルエンザ定期予防接種が始まりました

★実施期間: 令和5年10月2日(月)~令和6年1月31日(水)

★対象者: 65歳以上の方(または心臓、腎臓、呼吸器で身体障がい1級の60歳以上65歳未満の方)

★自己負担: 1,500円

★実施医療機関: 町内医療機関は下記の通りです



医療機関	電話	接種曜日	時間	予約
長田整形外科	63-0507	月・水・金	14:00~18:00	予約不要
		火・木(不定期)	要確認	
森迫胃腸科内科	63-2048	月・火・木・金	8:00~10:30	予約不要 ※実施は12/28まで
			14:00~15:30	
		水・土 (第2・4土曜は休診)	8:00~10:30	
柴尾医院	50-4332	基礎疾患があり、柴尾医院に定期通院中の方のみ接種		
田中病院	63-2211	月~金	9:00~11:30	予約不要
			14:00~16:00	
		土	9:00~11:30	
日向病院	63-0999 (健診室)	かかりつけで定期受診のある方のみ ※形成外科のみ通院中の方は要相談		定期受診時に申し出てください
白石病院	63-1365	月・木	10:00~11:30	予約不要
			14:30~15:30	
		火・水・金	10:00~11:30	

※日向市内や県内かかりつけ医療機関でも接種できます。詳細については各医療機関にお問い合わせください。  
※新型コロナワクチンと接種間隔をあける必要はありません。

## !! 受診の前の注意事項 !!

◎問診票の記入に補助が必要な方は、できるだけご家族の方の補助をお願いします。

◎発熱外来が急増しますと、実施期間中でも医療機関によっては、インフルエンザ予防接種を中断させていただく可能性もございます。何卒ご了承ください。

# 結核・肺がん検診

- ☆ 40～64歳は 肺がん検診！
- ☆ 65歳以上は 結核・肺がん検診！

- 対象は40歳以上の方です。料金は無料。下記のどの会場でも予約不要で受けられます。
- 9月中旬に世帯配布した問診票をご自宅で記入し、切り取って当日会場へお持ちください。
- 問診票が不足する方は役場にてお渡しします。
- ボタン・金属・Tシャツのプリント・ポケット等がない服装でおいでください。  
無地のTシャツ、無地の肌着であれば着たまま撮影できます。
- ネックレスや湿布等も外しておいでください。



※職場や病院等で胸部レントゲン検査を受けた方、9～10月実施予定の町のヘリカルCT肺がん検診を受ける方は対象外です。

★全ての会場で、大腸がん検査セット(検便)の回収も同時に行います。

検診日	会場	時間
10月5日 (木)	東栄町公民館横 オークス店	8:45～9:15
	門川町武道館 西栄町公民館前	9:30～10:00
	中村公民館入口 金丸氏宅前	10:25～10:40
	加草丸山川沿い 加草2区公民館入口	11:00～11:30
	草川公民館	13:00～13:40
	加草3区公民館	13:50～14:05
	旧役場南別館(金丸慶蔵商店前)	14:20～15:00
10月6日 (金)	丸口 消防機庫前	9:00～9:10
	小松公民館	9:20～9:30
	大内原公民館	9:50～10:00
	西門川活性化センター	10:20～10:35
	松瀬公民館	11:05～11:15
	三ヶ瀬公民館	13:00～13:15
	小園 安田商店横	13:50～14:05
	中山集落センター	14:20～14:35
10月12日 (木)	梅ノ木集会所	14:50～15:10
	南町2区公民館	9:00～9:15
	古川公民館	9:30～9:45
	南ヶ丘公民館	10:00～10:50
	上納屋公民館 消防機庫前	11:05～11:25
	門川漁協 事務所前	13:00～13:30
10月20日 (金)	旭町公民館(裏) 黒木氏宅横	13:45～14:05
	スーパー平城	9:00～10:00
	城ヶ丘 郵便ポスト横 吉岡氏宅前	10:15～10:35
	竹名 西村氏宅横	10:55～11:05
	勤労者体育センター	13:00～13:40
	栄ヶ丘ランドゴルフ場	13:55～14:10
10月23日 (月)	五十鈴集落センター前	14:25～14:45
	永願寺下 石塚氏宅前	9:00～9:15
	大船地区集会所	9:30～9:40
	牧山 桃源郷入口	10:00～10:15
	庵川東農村集落センター	10:30～10:50
	庵川西公民館	11:05～11:35
	きむら薬局 駐車場	13:15～13:30
11月25日(土) 12月17日(日)	旧役場南別館(金丸慶蔵商店前)	13:45～14:15
	門川町役場 新庁舎	8:00～10:00

【問い合わせ先】門川町役場 健康長寿課 健康づくり係 ☎63-1140 (内線2149)

門川町国民健康保険加入者40歳～74歳の皆様へ  
後期高齢者医療保険加入者の皆様へ

門川町からのお願いです

## 脳・心臓・腎臓を守るために 国保さわやか健診・後期高齢者健診を受けましょう!

### 対象となる方

- 40歳～74歳の門川町国民健康保険加入者
- 後期高齢者医療保険加入者

※対象者には、門川町から4月頃に受診券を発送しています。  
紛失された方は門川町健康長寿課健康づくり係までお問合せください。



### 健診の内容・費用

**無料** ①診察・問診 ②身体計測 ③血圧測定 ④尿検査 ⑤血液検査

※国保の方は心電図があります。後期保険の方は健診の結果から詳細な健診が必要と医師が判断した場合は、心電図検査等を行うことがあります。

### 健診日程

集団健診か個別健診のどちらかをお選びください。

集団健診(門川町役場)				個別健診(各医療機関)	
10月22日	日	12月16日	土	白石病院	要予約 (63-1365)
11月25日	土	12月17日	日	田中病院	予約不要
11月26日	日	NEW 1月27日	土	長田整形外科	予約不要
<b>要予約</b> 門川町役場 健康長寿課 健康づくり係まで 0982-63-1140 ※1週間前までにご予約ください ※ご予約後、健診日に近づきましたら問診票等を送付いたします				<b>令和5年12月28日(木)まで</b> ※詳細については受診券をご参照ください ※町外医療機関については、各医療機関にお問合せ下さい ※12月は大変込み合いますので早目の受診をおすすめいたします	

【問い合わせ先・集団健診のご予約】門川町役場 健康長寿課 健康づくり係 ☎63-1140(内線2148)

# 10月は乳がん撲滅月間 (ピンクリボン月間)です



ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的とした世界規模の啓発キャンペーンのことです。

乳がんは、日本の女性の9人に1人かかると言われています。女性が罹患するがんの中では一番多いがんですが、早期発見・治療すれば、生存率の非常に高い「治るがん」です。40～60代に罹患者が多くみられます。

令和4年度に門川町の乳がん検診を受診した方で、要精密検査となった18人のうち、3人(16.6%)が乳がんと診断されました。40～60歳代の若い年代です!

40歳頃から増加し、65歳頃にピーク



乳がん検診を受けた方が、一人でも多くの方に検診を受診してもらいたいと体験談を寄せて下さいました。

私は5年前に乳がんの診断を受けました。幸い、早期で見つけることができたため、乳房温存手術と服薬治療を経て、再発もなく元気に過ごしています。

左胸に小さな塊があることに気づいて、念のため軽い気持ちで受診しました。しかし、悪性の疑いがある、とすぐに精密検査を受けることになり、この先どうなるのだろうと不安でいっぱいでした。がんの診断を受けた時は、「なったものは仕方ないから、早く治療して治そう」と不思議と前向きになったのを覚えています。

子どもを置いて入院しなければならないことが何より心配でしたが、夫の両親やお母さん仲間などたくさんの方に支えてもらい、本当に心強かったです。

幸い、がんは早期でリンパ節や他の臓器への転移もなく、手術でがんとその周辺のみを切除し、乳房はほぼ元のまま残すことができました。5年間の抗エストロゲン剤服用も終えて、再発もなく元気に過ごしています。

当時は子どもが小さくて忙しく、自分のことは後回しで、何年か乳がん検診を受診していませんでした。私はたまたま胸のこりに気づき受診しましたが、担当医から「この小さなこりを自分でみつけるのは難しいよ。よく見つけたね。」と言われました。

がんを小さいうちに見つけるためには、日頃の自己検診と、何より検診を受けることが大事だと思います。検診を定期的に受けていれば、早期発見の可能性が高くなります。早期のがんであれば、大切な乳房を残して、心身に負担の少ない治療ができます。どんな病気も辛いけれど、がんで乳房を失うことは女性にとって大きな苦しみです。一緒に入院していた仲間のことを思い出すと、こんな悲しみを味わう人が一人でもいなくなるように、と強く思います。

一番大事な自分の健康を守るために、一人でも多くの方に検診を受けてほしいです。

貴重なお話ありがとうございました。

## 乳がん検診 最後の日程です!!

今年度最後の日程です。受診を検討している方は早目のご予約をお願いします。

〇乳がん検診：40歳以上、2年に1回（今年度41歳になる方は昨年受診していても受診可）

検診日	会場(時間は予約者へ通知します)	備考
10月22日(日)	門川町役場(新庁舎)	マンモグラフィとエコーの併用検診 40歳以上:2,500円 70歳以上:1,600円 41歳(クーポン対象者):1,000円 ※10月22日は総合健診と同時実施

ご予約は、電話またはインターネットから（門川町公式ホームページ⇒トップページの「がん検診申込みはこちら」のバナーをクリック）

問い合わせ先 門川町役場 健康長寿課 健康づくり係 ☎ 63-1140

# 精神科医による ストレス診療相談



メンタルヘルスに関することやストレス、うつ病等で悩む本人や家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。※相談は、事前予約制となります。

**日程** 第2、3、4月曜日

※祝日を除く

日程や時間は、医師の都合等により変更となることがあります。

**相談時間** 午後1時から4時30分まで

(1日の相談枠は3枠まで)

**場所** 宮崎県精神保健福祉センター

住所：宮崎市霧島1-1-2（宮崎県総合保健センター4階）

**対象者** ストレスやうつ病等の問題を抱えたご本人やご家族等

※現在、病院に通院されている方は、まず主治医にご相談ください

**費用** 無料

<ご予約・お問合せ先>

宮崎県精神保健福祉センター

☎0985-27-5663

受付時間：月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

守秘義務は守られますので、安心してご相談ください。



## みんなで知ろう！認知症



### ～連載～ 介護のポイント

- ①「原因となる病気」がもとで脳に障害が起き、脳の動きが低下します。
- ② 記憶力の低下などの「中核症状」が生じ、日常生活に徐々に支障が出てきます。
- ③「中核症状」に本人の性格や周りの環境が重なって「行動・心理症状」が生じることがあります。

#### ①原因となる病気

- ・アルツハイマー病 ・脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)
- ・レビー小体病 ・前頭葉側頭葉変性症 など

#### ②中核症状

- ・もの忘れ ・状況判断ができない ・計算ができない
- ・時間、場所、人がわからない ・手順よくできない など



#### ③行動・心理症状(BPSD)

- ・暴言 ・暴力 ・うつ状態 ・怒りやすい
  - ・被害妄想 ・道に迷う ・不眠 など
- まわりの助けでよくなることもある



#### 脳トレクイズ

3つの文字を組み合わせて1つの漢字になるように□に入れてください。

- ①□ + 月 + 糸 = □
- ②心 + 日 + 立 = □
- ③木 + 多 + ノ = □
- ④公 + 糸 + 心 = □



※答えは右下をご覧ください。

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。

門川町健康長寿課 介護保険係(0982)63-1140/門川町地域包括支援センター(0982)63-1129

☎ 0982-63-1140 ☎ 0982-63-1129

## 「薬と健康の週間」のお知らせ

10月17日(火)から10月23日(月)は、「薬と健康の週間」です。

この期間中、厚生労働省、宮崎県、公益社団法人日本薬剤師会及び宮崎県薬剤師会が、薬の正しい使い方や薬剤師の果たす役割を多くの人に知ってもらうため、啓発活動を展開します。

複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、ご自分で選んだ1箇所の「かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師」に処方箋を持っていきましょう。

かかりつけの薬剤師は、薬の服薬歴や現在服用中のすべての薬に関する情報を一元的、継続的に把握した上で、薬学的管理・指導をします。

身近な薬局で信頼できる薬剤師・薬局を、あなたの「かかりつけ薬局」として選びましょう。

医療機関・薬局に行くときは毎回「お薬手帳」を提示しましょう

「お薬手帳」は1冊にまとめましょう



いろんな病気で複数の医療機関にかかる場合、必要以上の薬が処方され体調を崩してしまうことがあります。

その原因の1つとして、お薬手帳がいくつもあり、医師や薬剤師に、他の医療機関で処方された薬の情報が正しく伝わらず、知らないうちに、同じ働きの薬や飲み合わせの悪い薬が処方され、体調を崩す方が、いらっしゃいます。そのことを「ポリファーマシー」といいます。

お薬の服用歴を、1冊にまとめて管理することで、お薬手帳があなたの健康を守ります。

【問い合わせ先】門川町役場 健康長寿課 健康づくり係 ☎ 0982-63-1140 (内線 2149・2150)



## 介護保険だより



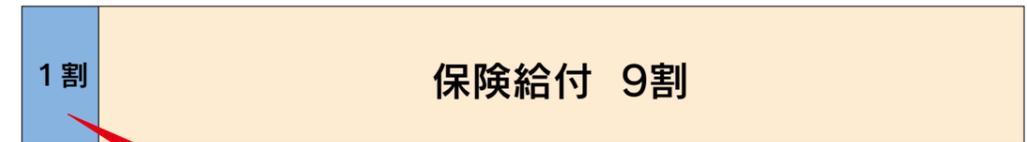
### 介護保険制度とは

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。

通常、介護サービス利用者が支払う費用は、サービス利用全体の1割です。

残りの9割は皆さんが納める介護保険料などでまかなわれます。

#### 通常の介護サービス費用



利用者負担 1割

### 介護保険給付制限措置について

#### 介護保険料を滞納し続けると…

特別な事情がないのに介護保険料を納付しないでいると、介護サービスを受ける時に次のような給付制限を受けることがあります。

##### 保険料を1年以上滞納すると…

いったん介護サービス費用の全額(10割)を支払っていただく場合があります。申請により、後で保険給付分が支払われます。

##### 保険料を1年6か月以上滞納すると…

いったん介護サービス費用の全額(10割)を支払っていただく場合があります。申請をしても、保険給付分の一部または、全部が一時的に差し止めとなり、保険料の滞納分に充てられることがあります。

##### 保険料を2年以上滞納すると…

時効により、未納期間の介護保険料を納付することができなくなる場合があります。保険料の未納期間に応じて、介護サービス費用の3割(一定以上の所得がある場合は、4割)を自己負担することになります。また、一定の負担額を超えた場合に支給される高額介護サービス費なども受けられなくなります。

保険料を納めない状態が続くと、滞納期間に応じて保険給付を制限する措置がとられることがあります。

その結果、介護が必要になったときに、ご自身やご家族の金銭的負担が増大する場合があります。保険料の納め忘れのないようにお願いします。

【問い合わせ先】健康長寿課 介護保険係 ☎ 0982-63-1140



**OK ナンシー♡**  
**クイズ「食品ロス」タイム!**  
 まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます!!!

⑧ しまった・・・変なスイッチ入ってしまった・・・え？もうはじまってる？

⑦ すなおにあやまったから、ゆるしてあげるラ。  
 なんばちゃん、食べ物を残しちゃいけない理由をもっと知りたいラ。

⑥ ごめんなさいはい・・・おっしゃるとおりです。  
 ぐうの音(ね)もでません・・・

⑤ なんばちゃん そこんとこ どうなの?!

**第三問** 食品ロスの主な要因とされているものを、すべて選んでください。

(ア) 食べ残し  
 (イ) 賞味期限・消費期限切れ  
 (ウ) 他人にお裾分け  
 (エ) 食材を傷ませて捨てた

**答え** (ア)、(イ)、(エ)  
 日本の食品ロス量は、523万トン(令和3年度)。うち、半分が家庭から排出されています。その中でも、食べ残し、期限切れや食材を傷ませてしまったことによる廃棄で約80%を占めています。今すぐ出来ること、たくさんあるよね。

**第一問** 日本の食品ロス量は、国民一人当たり1日130g。おおよそ130gの食材はどのようなものがあるでしょうか。すべて選んでください。

(ア) 少し太めのバナナ  
 (イ) ご飯茶碗軽く一杯分  
 (ウ) おにぎり1個分

**答え** すべて正解です。  
 皆さんの好きな食べ物だと何個分になるのかなどイメージしてみてください。

**第四問** なぜ今食品ロスを減らさなければならないのでしょうか。その理由をすべて選んでください。

(ア) 大量の食べ物が無駄になる  
 (イ) 地球環境を守る  
 (ウ) 人口増加や気候変動による食料危機への対応

**答え** すべて正解です。  
 余った食べ物は、加工業者や流通業者、飲食店、家庭などからごみとして出されます。これらは処理場に運ばれ、可燃ごみとして処分されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際に二酸化炭素(CO2)を排出。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。

**第二問** 世界には、明日食べる物にも困るような生活を送っている人がどれくらいいるのでしょうか？

(ア) 約3000万人  
 (イ) 約1億人  
 (ウ) 約8億人

**答え** (ウ) 現在、地球上には約80億人もの人々が生活していますが、途上国を中心に約8億人が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられているのが現状です。日本は食料自給率が低く、多くの食べ物を賃い国も含まれる海外からの輸入に頼っているが、多くの食品ロスを生み出しています。決して他人事じゃないんだよ。

10月は「食品ロス削減月間」  
 10月30日は「食品ロス削減の日」

一人ひとり、大人も子どももみんなで食品ロスを減らすことで、よりよい未来に近づけるね!

# 10月は食品ロス削減月間です!

## 「食品ロス」ってなに？

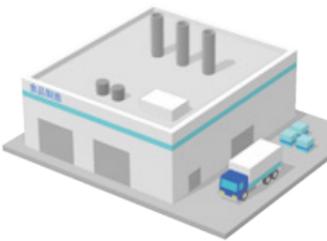
食品ロスとは、「本来食べられる状態であるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物」のことを言います。例えば、飲食店の食べ残し、家庭での作りすぎや賞味期限切れの食品などが食品ロスになります。



門川町の家庭ごみのうち、約30%は生ごみで、そのうちの約4分の1が食品ロスのごみだと言われています。これを重量に換算すると、1人当たり年間で約21キロ、町内で約366トンもの食品ロスが発生していることとなります。

## 食品ロスを減らすとどんな効果があるの？

**○温室効果ガス排出量と無駄な支出の減少**  
 食品ロスが減ることで、運搬・焼却のために使用する化石燃料の使用量やそれにかかる費用が減ります。そうすると、二酸化炭素等の温室効果ガスの排出量が減少し、無駄な支出を減らすことができます。



**○世界の食料不均衡の解消**  
 私たちは輸入食品を食べています。輸入食品の食品ロスを減らすことにより、その分を食料不足となっている国々にまわして、飢餓に苦しむ人々を救うこととなります。



## 水道未使用世帯への支援金の申請は10月末までです!

門川町では、9月から町の水道を使用していない世帯に支援金を給付しており、すでに多くの方が申請を済まされています。  
 まだ申請をしていない方は、10月末までが期限となるので、お早めに申請していただくようお願いします。また、対象となるかどうか不明な場合などについても、環境水道課まで問合せをお願いします。

- ①対象……令和5年9月1日現在で、門川町内に居住(住民票があること)しており、上水道・簡易水道ともに未加入の世帯。事業所は対象外です。  
 例：井戸水や谷水、地域で管理する水道を使用している方
- ②支援金額……6,600円(一世帯一回限り)
- ③受付期間……令和5年9月1日から10月31日まで(土日祝日を除く)  
 環境水道課の窓口にて申請、もしくは郵送してください。
- ④申請方法……(ア)申請用紙(町ホームページに記載)を記入し世帯主での申し込みになります。同居所での別世帯の場合は、どちらか一方になります。  
 (イ)世帯主の預金通帳かキャッシュカードの写しをご持参ください。  
 (ウ)代理の方が申込みされても構いません。  
 (エ)詳しくは、町広報8月号に掲載しています。
- ⑤問合せ先……門川町役場 環境水道課 環境係 ☎63-1140 内線(2161)

## 考えよう!一般廃棄物最終処分場(シリーズ②⑥)

### 第3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白杵広域連合では、次期広域最終処分場建設について検討を行っており、この度、第3回日向東白杵広域連合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3回建設検討委員会の概要

【日時】令和5年8月18日(金)13:30~15:45  
 【場所】美郷町西郷ニューホープセンター 傍聴者数 1名  
 【内容】



広域連合のHPに  
会議録や会議資料を  
公表しています。

#### ・予備調査結果について

予備調査では、次期広域最終処分場基本構想を踏まえて、建設時に支障となることや今後作成する基本計画等で検討する事項のうち早期に検討する必要があるものについて、測量調査、地質調査、気象調査、景観調査、排水先調査を行いました。

このうち、気象調査は、建設候補地に設置した雨量計にて来年3月まで継続して降水量を観測します。それ以外の調査は終了しました。

予備調査の結果から、建設候補地においてオープン型、被覆型共に建設可能であることが分かりました。

#### ・次期広域最終処分場施設配置計画について

予備調査の結果を踏まえて、オープン型の場合と埋立地上部を屋根などで覆う被覆型の場合で次期広域最終処分場の施設配置計画図を作成しました。

なお、今後の見直しにて変更することがあります。

#### 一般廃棄物最終処分場の事例(左:オープン型、右:被覆型)



出典:「日向市一般廃棄物最終処分場パンフレット」



出典:「都城市高崎一般廃棄物最終処分場パンフレット」

#### 検討委員会での主な意見

○予備調査のうち、気象調査はまだ終了していないが、建設が可能と判断できるのか。

→事務局回答:測量調査結果から最終処分場として必要な施設の配置が可能であることと、地質調査結果から構造物の建設時に基盤となる硬い地層が確認できたこと、排水先調査結果から次期広域最終処分場整備による表流水の増加の影響は極めて低いことが分かったことから建設が可能であると判断しました。

気象調査では、4月からの観測結果と周辺の気象観測所データから、建設候補地での過去15年以上の降雨傾向を想定していることと、今後の降水量データから防災調整池や浸出水処理施設などの施設規模を計画する基礎資料とします。

○計画では耳川へ排水することだが、排水路の整備は行うのか。

→事務局回答:現時点で雨水や浸出水処理水は、327号線を横断して埋設されているヒューム管(直径1.5m)を通して耳川に排水する計画ですが、ヒューム管までの排水路は、落ち葉や木の枝などで詰まることのないように管理が出来るような整備を検討します。

## 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。

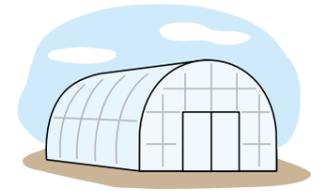
※処理手数料が改定されています。

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	33円
農業用廃ポリ	・POフィルム、育苗箱、肥料袋、ポリマルチ、加温機のダクト、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)	33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	33円
廃パイプ類	・塩ビパイプ、ホース類、500ℓポリタンク	55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。

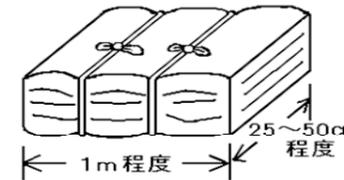
#### 搬入予定日・場所

第1回	令和5年7月11日(火)実施済
第2回	令和5年10月10日(火)を予定 午前8:30~午前11:30
第3回	令和5年12月12日(火)を予定 午前8:30~午前11:30
搬入場所	門川町清掃工場

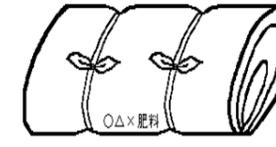


#### 梱包例

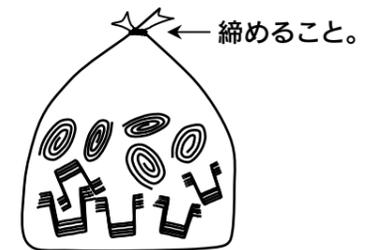
ハウスビニールや  
マルチなどの場合



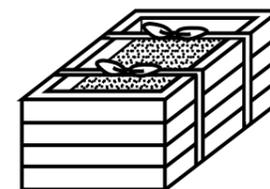
肥料袋などの場合



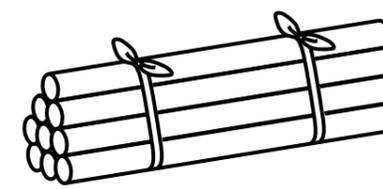
ヒモ状・育苗  
ポットなどの場合



育苗箱類



パイプなど



【問い合わせ先】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) TEL(0982)63-1140

## 指定管理者募集のお知らせ

門川町では次のとおり指定管理者を募集します。

施設名	問合せ先	募集期間
門川町総合文化会館及び門川勤労者総合福祉センター(クリエイティブセンター)の文化振興施設	教育課 社会教育係	令和5年 10月2日(月)～ 令和5年 10月19日(木)
門川海浜総合公園及び門川勤労者体育センターの体育施設	教育課 社会教育係	
門川町総合福祉センターの福祉施設	福祉課 地域福祉係	
門川町子育て人づくりセンターの福祉施設	福祉課 子育て支援係	

### 2 指定期間

いずれの施設も令和6年4月1日から令和11年3月31日まで(5年間)

### 3 応募方法

門川町が提示する募集要領及び業務仕様書による。

### 4 募集要領等の配布

令和5年10月2日(月)から令和5年10月11日(水)まで、総務課にて配布しております。  
また、役場ホームページにも掲載しております。

### 5 応募書類の提出期間

令和5年10月2日(月)から令和5年10月19日(木)まで。(必着)

### 6 現地説明会の日程

令和5年10月13日(金) 時間等につきましては、募集要領をご確認ください。

### 7 応募書類の提出先

門川町総務課 ☎63-1140

## 道路異常箇所等の情報提供について(お願い)

国道・県道・町道は、それぞれの管理者が道路の安全管理に努めているところですが、全ての状況を把握することは困難であります。

つきましては、道路の異常を発見された場合には、お手数ですが道路管理者までご連絡くださいますようお願いいたします。

### こんな場合

- ・道路の穴ぼこ、路面の陥没等
- ・側溝蓋の破損、隙間の広い箇所
- ・防護柵が無く転落等の危険のある箇所
- ・落石や立竹木・枝等が車歩道へ倒れ通行に支障のある箇所

### 連絡先

国道10号	国土交通省延岡河川国道事務所 延岡国道維持出張所 ☎0982-37-0240
国道388号 及び県道	宮崎県日向土木事務所 管理担当 ☎0982-52-4172
町道	門川町役場 建設課 管理係 ☎0982-63-1140 (内線:2251)



### 道路沿いにお住まいの方へ

道路沿いにお住まいの方におかれましては、庭木の枝が道路へ伸び通行の迷惑にならないよう、剪定等の適切な管理をお願いいたします。

道路を利用する方々が安全快適に通行できることを願い、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## 町営住宅入居者募集

入居可能日/令和5年12月1日(金)



団地名	階段・規模	建設年度	改修年度	家賃(円/月)	募集戸数	所在地
西ノ山① (4階建)	1階…2LDK 洋式水洗 (入居者2人以上)	S51	R4	15,900～ 23,700	1戸	下納屋
栄ヶ丘① (8階建)	6階…1LDK 洋式水洗 (入居者1人以上)	H17	-	19,700～ 29,400	1戸	栄ヶ丘
栄ヶ丘② (5階建)	1階…1LDK 洋式水洗 (入居者1人以上)※2.車椅子対応	H30	-	20,300～ 30,200	1戸	栄ヶ丘
栄ヶ丘③ (5階建)	1階…2LDK 洋式水洗 (入居者2人以上)	H30	-	24,100～ 35,800	1戸	栄ヶ丘

※1. 西ノ山①、栄ヶ丘③は、原則2人以上(妊娠中も含むの入居者に限ります。栄ヶ丘①・②については1人から入居できますが、1人での入居の場合は60歳以上等の制限があります。

※2. 栄ヶ丘②につきましては、車椅子対応住戸となるため、身体障害者手帳(1～2級)、療育手帳(A～B2)又は精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で、現に車椅子を使用している方がいる世帯。又は、上記の手帳をお持ちで車椅子を使用している単身者に限ります。

※3. 家賃は、収入、住宅の建設年数、広さ、立地条件等を加味し、上記範囲内で入居者ごとに決定されます。ただし、裁量階層での入居の場合は、所得により上記家賃の上限を超える場合があります。

※4. 入居時に敷金(家賃の3倍)が必要です。

※5. 家賃の他に共益費等が必要となります。

※6. 栄ヶ丘住宅については、駐車場は原則として1世帯につき1区画限りとなります。  
(複数台の車をお持ちの方は、民間駐車場等の保管場所をご自身で確保してください。)

※7. 入居希望者が募集戸数を超えた場合には、抽選により選考します。

### (募集日程)

#### ◆資料配布・申込受付◆

日 時: 令和5年10月10日(火)～令和5年10月20日(金)まで

場 所: 門川町本町1丁目55-1

「延岡日向宅建協同組合 門川営業所」又は、「町営住宅地区管理会社(株)ほんまち不動産」  
各日、午前8時30分～午後5時15分まで(ただし、土日祝祭日は除く)

#### ◆住宅見学日◆

日 時: 令和5年10月10日(火)～令和5年10月12日(木)の3日間

午前9時～午後4時30分迄

#### ◆抽選◆

日時場所: 令和5年11月9日(木)午後2時～、旧門川町役場 南別館1階会議室(予定)

※申込者には資格審査後、日時場所を通知します。

### (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、また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、現在公営住宅に住んでいる方、持ち家のある方は申込不可)
- ③収入が公営住宅入居資格収入基準以下であること。
- ④住民税等(町に納めるべき税金全般)を滞納していないこと。
- ⑤令和5年10月1日時点で、町内に居住し住民登録しているかまたは町内に勤務している方。
- ⑥結婚予定者は入居可能日(令和5年12月1日)までに入籍できる方。
- ⑦入居申込者または同居しようとする親族が暴力団員及びその関係者でないこと。

【問い合わせ先】門川町営住宅指定管理者 延岡日向宅建協同組合 門川営業所 TEL(0982)57-3130  
地区管理会社(株)ほんまち不動産 TEL(0982)60-3902

## 第3次かどがわ男女共同参画基本計画案へのご意見を募集します！

門川町では、第2次かどがわ男女共同参画基本計画の計画期間が本年度末をもって満了となることから、第3次基本計画の策定に取り組んでいます。計画策定にあたり、広く町民の皆様からご意見をいただくため、パブリックコメントを実施します。

### 意見募集期間

令和5年9月29日（金）～令和5年10月26日（木）

### 閲覧方法

第3次かどがわ男女共同参画基本計画案は、次の場所で閲覧できます。  
門川町役場総務課、門川町公式ホームページ

### 提出方法

「ご意見記入用紙」を郵送、ファックス、メールで送付いただくか、門川町役場総務課に直接お持ちください。

### 問い合わせ・意見提出先

〒889-0696 門川町平城東1番1号 門川町役場 総務課総務係宛  
電話：0982-63-1140（内線2211） F A X：0982-63-1356  
メール：soumu@town.kadogawa.lg.jp



## 病児・病後児保育の利用料を助成します！

令和5年10月利用分から、病児・病後児保育利用料の一部を助成します。

【助成額】病児・病後児保育利用料のうち 2,000円/日

※ただし、食事代などの実費負担分及びキャンセル時の負担分は除きます。

【手続き方法】事後申請となります（領収書の保管をお願いします）。

1ヶ月分の領収書（原本）をまとめて添付して申請していただき、審査後、ご指定の銀行口座に助成額を振り込みます。

※申請方法などの詳細は、門川町ホームページ等でお知らせします

【申請・問い合わせ先】福祉課 子育て支援係 電話：63-1140（内線2132）

## ハロウィンジャンボ・ハロウィンジャンボミニ宝くじ

### 9月20日～10月20日販売！

今年も新市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」・「ハロウィンジャンボミニ」が、令和5年9月20日（水）～10月20日（金）までの31日間販売されます。

「ハロウィンジャンボ宝くじ」は、市町村振興の更なる振興のため発売される宝くじです。そのため収益金は、各都道府県の販売額に応じて配分され、その全額が市町村に交付されます。

交付された収益金は、市町村の明るく住みよい町づくりに活用されます。ぜひ県内でのご購入をお願いします。



# スマホ教室



初心者の方  
大歓迎

初心者でも安心  
ドコモショップの方が教えてくれます

スマホなくても参加可能  
もちろんお持ちスマホでも参加可能

参加費無料  
予約制で定員に限りがあるのでお早めに

## 基本講座

### ① はじめてのスマホ体験

門川町役場（町民ギャラリー）

10月17日（火）10:00-11:00  
10月18日（水）10:00-11:00

※9月に実施した講座を1時間でひとつに  
・「電源の入れ方、ボタン操作の仕方編」  
・「電話のかけ方、カメラの使い方編」

### ② アプリのインストール方法

門川町役場（町民ギャラリー）

10月25日（水）10:00-11:00  
10月26日（木）10:00-11:00

### ③ SNS（主にLINE）の使い方

門川町役場（町民ギャラリー）

10月31日（火）10:00-11:00

門川町立図書館（研修室）

10月31日（火）13:30-14:30

## 応用講座

### ① マイナンバーカードの申請方法

門川町役場（町民ギャラリー）

10月17日（火）13:30-14:30

### ② 健康保険証・公金受取口座の登録

門川町役場（町民ギャラリー）

10月18日（水）13:30-14:30

### ③ 救急受診アプリ（Q助）の使い方

門川町立図書館（研修室）

10月25日（水）13:30-14:30

クリエイティブセンター（2F会議室）

10月26日（木）13:30-14:30



講座の予約は1つでも複数でも可



予約受付は  
1週間前まで！！

～予約連絡先～

門川町 企画戦略課 デジタル推進係

平日8:30～17:00 ☎:0982-63-1140(内線:2216)

今後のお知らせ：11月～12月も実施予定！！講座内容等については、今後の町広報でご確認下さい。

【デジタル活用支援推進事業 地域連携型】

# 10月のカレンダー

(令和5年9月20日現在)

日	月	火	水	木	金	土
10/1	2	3	4	5	6	7
	すくすくタイム (10:00~16:00 子育て人づくりセンター) オレンジカフェ 「はまんこら」 (10:00~12:00 下納屋公民館)		英語絵本の読み 聞かせ ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくりセ ンター)	オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)	ヘビーマッサー ジ教室 サロン ※要申込 (10:30~12:00 子育て人づくり センター)	認知症の人と 家族の会 (13:00~15:00 東栄町こぼる別 館)
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	定例行政相談 (10:00~15:00 門川町総合福祉 センター)		オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館) オレンジカフェ 「ひらじょう」 (13:00~15:00 スーパー平城)	子育て講座 オル ゴール演奏会」 ※要申込 (10:30~11:30 子育て人づくり センター)	
15	16	17	18	19	20	21
	かどがわ温泉 心の杜 メンテナンス休館 (~11/13(月)まで)			オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館)	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)	国保さわやか・後 期健診、胃がん前 立腺がん・肝炎検 診、ヘリカルCT 肺がん検診 (門川町役場)
22	23	24	25	26	27	28
国保さわやか・後 期健診、胃がん前 立腺がん・肝炎検 診、乳がん検診 (門川町役場)		子宮がん検診 (9:00~10:00 勤労者体育館 13:30~14:30 旧庁舎南別館)		オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00~12:00 東栄町こぼる別館) オレンジカフェ 「ひらじょう」 (13:00~15:00 スーパー平城) 献血 (10:00~12:00 / 13:30~16:00 門川町役場)	おはなしとんどん ※要申込 (10:30~11:00 子育て人づくり センター)	
29	30	31				
マイナンバー カード休日開庁 (9:00~12:00 役場町民課) 町長と町民の 意見交換の日						

10月の水道当番表

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

引越しが決まった… 家が空き家になった…

そんなときには!  
水道の届出をお忘れなく!!



- ・引越しをするので水道を使い始めたい。
- ・引越しをするので水道の使用を終了したい。
- ・止めていた水道を再び使用したい。
- ・しばらく水道を止めておきたい。
- ・建物を取り壊したので水道を廃止したい。
- ・水道の利用者が代わった…など

上記の場合、水道の届出が必要です。特に、使用中の届出がない場合、実際に水道を使用されていなくても、基本料金がかかりますのでご注意ください。引越しなどが決まったら、お早めに環境水道課(直通66-1150)までご連絡ください。

事業者	電話番号
請閑水道設備工業	63-1286
叶設(きょうせつ)	昼95-0655 夜63-7148
小泉管工事工務店	63-1251
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。



☎ 09821531214  
医師会在宅当番医  
テレフォンサービス

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

日時	医療機関名	電話	住所
10月1日 (第1日曜日)	丸山クリニック (小児科のみ)	(0982)21-6028	延岡市博労町4-4
10月8日 (第2日曜日)	おきしま小児科 (小児科のみ)	(0982)33-0222	延岡市大貴町4丁目1338-1
10月9日 (スポーツの日)	延岡共立病院 (小児科のみ)	(0982)33-3268	延岡市山月町5丁目5679-1
10月15日 (第3日曜日)	田原病院 (小児科のみ)	(0982)32-4987	延岡市伊達町2-62
10月22日 (第4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
10月29日 (第5日曜日)	松崎医院 (小児科のみ)	(0982)21-0001	延岡市昭和町1-11-1

< 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”



## 宮崎県ヘルスマイトおすすめ!

### へら塩・ベジ活・地産地消レシピ「れんこんとベーコンのマスタード炒め」

～れんこんの食感が楽しい一品です♪～



1人当たり:野菜105g(目標量の1/3以上の野菜がとれる)

#### <作り方>

- ①れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにし、酢水(分量外)につける。たまねぎは、くし切りにしておく。ベーコンは1cm幅の拍子切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、たまねぎ、ベーコンの順に炒め、焼き色がついたら水気をよく切ったれんこんを加えて炒める。
- ③れんこんに焼き色がついたら、マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆを加えて軽く炒め合わせる。
- ④皿に移し、乾燥パセリをふりかける。



1日にとりたい野菜の目標量は**350g**です。

**※目安は、1日5皿程度の野菜料理です!!**

(問合せ先)健康長寿課 健康づくり係

#### 材料(2人分)

- ・れんこん .....200g
- ・たまねぎ .....100g
- ・ベーコン(ブロック).....50g
- ・オリーブ油.....小さじ2
- ・マヨネーズ .....大さじ1
- ・粒マスタード.....大さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1
- ・乾燥パセリ.....適宜

#### 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)



「QRコード」は、株式会社デンソーウェブの登録商標です。

#### 今月の納期

- ◎町県民税(第3期)
- ◎国民健康保険税(第4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

#### ●町内人口

9月1日現在

男	女	計	世帯数
7,966 (7,962)	8,817 (8,814)	16,783 (16,776)	6,890 (6,887)

( )内は前月



発行日/令和5年10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  
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/>