

広報 かどがわ



令和7年

8

2025.August
No.762

◎今月号の主な内容

- ・第36回かどがわ納涼花火大会と
第28回門川みなとフェスティバルが開催されます … 3
- ・お盆休み中のごみ収集・清掃工場への持込及び
し尿の汲取りについて … 4

とりやま ひろし
今月の題字は鳥山 宏さんが書いてくれました!

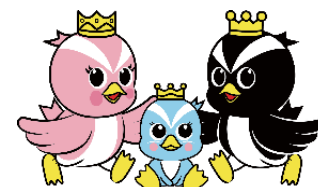


表紙は、6月29日に行われた乙島クリーンアップ2025での1枚です!

農協かどがわOB会 様より

寄付をいただきました

7月1日に農協かどがわOB会(代表 野地 重男様より町政発展に活用いただければと寄付をいただきました。いただいた寄付金は本町事業の更なる前進の為に、有効活用させていただきます。誠にありがとうございました。



健康経営優良法人「ブライト500」

3年連続の認定！

経済産業省と日本健康会議が認定する「健康経営優良法人2025」において、株式会社クリエート様(久家栄二代表取締役 写真右から二人目)が中小規模法人部門19,796社の認定企業のうち、上位500社となる「ブライト500」に3年連続で認定されました。



従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、健康の保持・増進につながる活動「健康経営」に対して、積極的かつ継続的に取り組んでいることが評価されての認定です。

サイバイマン合同会社と包括的連携協定を締結しました！

6月18日(水)に門川町とサイバイマン合同会社は、双方の資源や機能を活用し、門川町の地域活性化や地域産業の振興を図るため包括的連携協定を締結いたしました。



(写真左)サイバイマン合同会社代表 兒玉 徳道 様

本協定の締結を契機に、相互の連携を一層深め、さらなる活気あるまちづくりを進めてまいります。

「西の丸一善の会」様が

海岸功労者表彰をうけました！

(株)西の丸ホールディングとグループ会社の社員によって構成されるボランティア団体「西の丸一善の会」が海岸功労者表彰を受けました。

本表彰は海岸事業や水防活動などの活動で特に功労があった個人・団体に対して(二社)全国海岸協会が表彰するものです。

「西の丸一善の会」は、30年以上にわたり海岸や港湾地区の美化・清掃活動に継続的に取り組んでいるほか、昨年宮崎県を襲った台風10号により伊勢ヶ浜(日向市)に漂着した流木の撤去作業に計6日間延べ245名を動員し撤去・清掃を行った活動が評価され、表彰に至りました。



第36回かどがわ納涼花火大会と第28回門川みなとフェスティバルが開催されます

門川町観光協会主催「かどがわ納涼花火大会」を開催します。夜空に打ちあがる花火と、海面に映る幻想的な美しさをお楽しみください。また、庵川漁業協同組合敷地内にて「門川みなとフェスティバル」も開催されます。ぜひご家族、ご友人をお誘いあわせの上、お越しください。臨時駐車場については後日、観光協会ホームページ等でお知らせしますが、台数に限りがありますので、乗り合わせや公共交通機関でお越しください。

【開催日時】 令和7年8月23日(土)
午前11時～ 門川みなとフェスティバル(小雨決行、大雨中止)
午後 8時～ かどがわ納涼花火大会(荒天時延期)
【主な観覧場所】 庵川漁業協同組合周辺



優勝者には豪華景品も！
みなとフェスティバル

綱引き大会参加募集

○綱引き大会 男性の部/女性の部

【参加条件】

- ①5人1チームであること
②高校生以上の男性 or 女性

※参加を希望されるチームの方は事前にお電話をお願いします。
当日も受付可能です。(☎:0982-63-1140)

【問合せ先】

○みなとフェスティバルについてのお問い合わせ
門川町役場 農林水産課 水産係
☎0982-63-1140

○納涼花火大会についてのお問い合わせ
(一社)門川町観光協会
☎0982-57-4110

みやざき県民総合スポーツ祭

5月31日～6月1日、門川町は東臼杵郡選手団として、15競技169名の方が、県内各会場で開催された「みやざき県民総合スポーツ祭」に出場されました！

当日は快晴で絶好のスポーツ日和となり、それぞれの競技で上位入賞を目指して奮闘しておりました。以下、各競技の上位入賞者(7/1時点)を掲載しております

団体の部

種 目	部 門	順位(記録)
ソフトボール	一般男子2部	2位

個人の部

種 目	部 門	氏 名	順位(記録)
陸 上	100m 男子J	ひよし やすひろ 日吉 康博	1位
陸 上	5kmロード 男子J	たかまつ みのもる 高松 稔	1位
陸 上	5kmロード 男子K	たかはし のびる 高橋 伸	1位
陸 上	走り幅跳び 男子J	ひよし やすひろ 日吉 康博	1位
陸 上	砲丸投げ 男子C	しまだ こうじ 島田 綱治	3位
陸 上	100m 女子E	まきの さゆり 牧野 小百合	2位
陸 上	5kmロード 女子D	かわはら えみ 河原 絵美	3位



おんせん通信



長期休館のお知らせ

改修工事の為、下記の日程で長期休館いたします。
大変ご迷惑おかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

休館期間

9月16日(火)～10月8日(水)

※工事の進捗状況等により、休館期間が変更となる場合があります。

スタンプカードをお持ちの方へ

右記のスタンプカードの使用期限は

令和7年9月15日(月)までです。

お早めのご使用をお願いいたします。

※スタンプ10個未満でも、おひとり様1回入浴できます。

■営業日時

温泉・・・10:00～21:00

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)

■問合せ先

かどがわ温泉心の杜・・・☎63-7780
門川町 地域振興課・・・☎63-1140

■8月営業カレンダー

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	・・・レストラン休み				



協力隊通信

2025.08 Vol.26

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！
名前：石井 香織

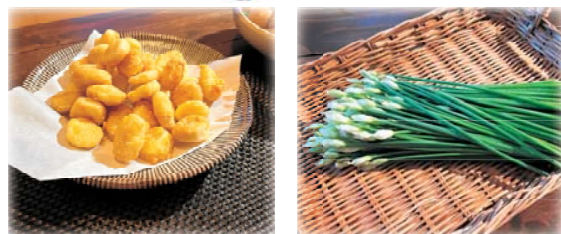


今回は大好きな「食」について書きたいと思います。
まずは鰻 関西や関東でも食べることはできますが、臭みを感じることも多々あり、ほとんど買うことはありませんでした…門川の鰻は新鮮で安くて臭みがない！食卓に並ぶことが一気に増えました。お刺身はもちろん、薬味をたくさん加えてカルパッチョにするのがお気に入りです。



写真左は鰻のカルパッチョを作った日の週末ごはん。右は鹿肉のロースト。どちらも門川で獲れたもの。臭みがなくて美味！

さらに山太郎ガニ、自然薯、鹿肉等々あまり食べる機会のなかった四季折々の食材の豊富さと美味しさと言ったら、そんなのあるの!?と知らなかった花ニラは、中華だけでなくパスタ等の洋食にも合うので、見つけるとつい手に取ってしまいます。旬の美味しそうな食材を見つけたら、どんな料理にするか考えるのも楽しみのひとつです😊



写真左は自然薯を醤油などに漬けて作ったから揚げ。右がハマっている花ニラ。パリパリとした食感が面白い！

お盆休み中のごみ収集・清掃工場への持込及びし尿の汲取りについて

日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
曜日	日	月(山の日)	火	水(お盆)	木(お盆)	金(お盆)	土	日
ごみ収集	休み	通常通り					休み	
清掃工場への直接持込	通常通り	休み	通常通り					通常通り
し尿汲取り	首藤工務店	休み	通常通り	休み				
	KCS	休み	通常通り	休み				

※清掃工場への持ち込みについて

清掃工場内の混雑を防ぐため、ごみはあらかじめ分別した状態で持ち込みをお願いします。

プラスチック製容器包装の清掃工場への持ち込みはできませんので、お近くのごみステーションへお出しください。

※し尿の汲取りについて

◎担当地区ごとに以下の事業者へ連絡願います。

事業者	担当地区	TEL
KCS (門川衛生社)	南町1・2区 南ヶ丘 旭町 尾末東 後向 下納屋 平城西 上納屋 梅ノ木 加草1～5区 庵川西 須賀崎 庵川東 牧山 谷ノ山	0982-63-1415
首藤工務店	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	0982-50-4111

【問合せ】環境水道課 環境係 ☎63-1140 (内線 2162)

町長と町民の意見交換の日

～夢と希望をもてる町について語ろう～

＜開催日時＞令和7年8月24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＞8月15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、門川町役場総務課もしくは総合案内窓口にて配布します。こちらからオンラインでもお申込みできます。

こちらから
オンラインでも
お申込みできます。



＜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 ☎63-1140
9月につきましては次号の広報かどがわまたはHPでお知らせします。



下記4パターンの詰め合わせセットをご準備しています。「レンジで温めるだけ」や「焼くだけ」など比較的簡単にお召し上がりいただけるお品です。お好きなセットをお選びください。

Aセット (冷凍品)



①品名：5種類のパスタソース
内容：5種×各1P
賞味期限：2ヶ月
調理方法：茹でたパスタとソースを
フライパンで絡める

③品名：ミニクレープ
内容：3種×各1個
賞味期限：1ヶ月

②品名：チキン南蛮
内容：200g×2P
賞味期限：半年
調理方法：レンジorフライパン

④品名：自家製ジェラート
内容：2種×各1個
賞味期限：なし

Bセット (冷凍品)



①品名：干物4種詰め合わせ
内容：4種×各1個
賞味期限：1年
調理方法：レンジor湯せん

③品名：台湾チャーハン
内容：180g×3P
賞味期限：3ヶ月
調理方法：レンジorフライパン

②品名：サバの切身セット
内容：3種×各1P
賞味期限：2ヶ月
調理方法：レンジorフライパン

④品名：台湾肉まん
内容：10個入り×1P
賞味期限：3ヶ月
調理方法：レンジ

Cセット (冷凍品)



①品名：宮崎牛入りハンバーグ
内容：2個
賞味期限：2ヶ月
調理方法：フライパン

③品名：夢創鶏の唐揚げ
内容：400g×1P
賞味期限：1ヶ月
調理方法：レンジ

②品名：料亭の釜めし
内容：1個（宮崎牛と牛蒡）
賞味期限：3ヶ月
調理方法：レンジ

④品名：夢創鶏のとりめしの素
内容：150g×4P
賞味期限：1年
調理方法：炊飯器で
米に混ぜて炊く

Dセット (常温品)



①品名：太陽の紅はるか
内容：3個
賞味期限：240日
調理方法：レンジor湯せん

③品名：鶏炭火焼
内容：3個
賞味期限：1年
調理方法：レンジor湯せん

②品名：肉巻きおにぎり
内容：3個
賞味期限：240日
調理方法：レンジor湯せん

④品名：緑茶三角ティーバッグ
内容：55個入×1P
賞味期限：1年

※画像はイメージです。
※賞味期限が短いお品がございますので、事前に必ずご確認ください。



門川町ふるさと学生応援便

門川町外に居住し、日々勉学に励む大学生等を対象に、ふるさと門川町の魅力あふれる特産品をお届けします。ふるさと門川町を身近に感じていただき、貴重な学生生活を健やかに送る励みになれば幸いです。

送付対象者

※下記、全ての項目に該当する学生が対象となります。

- ・大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専門学校、予備校、看護学校などに在籍する30歳未満の学生
- ・門川町に住所を有しているまたは有していたことがある学生
- ・申請時、門川町外に居住している学生（住民登録が門川町のまま、町外居住の学生を含む）
- ・保護者の住民登録が門川町にある学生

送付内容

門川町自慢の特産品詰め合わせA～Dからお好きなセットを選択
※詰め合わせの詳細については、別途ご確認ください。

申請期間

令和7年7月1日～令和7年8月31日

申請方法

- ・門川町ホームページより申請書をダウンロードして提出（郵送もしくは持参）
- ・申請フォームからの電子申請

※申請は、学生本人または保護者が行うことができます。
※上記方法での申請が不可能な場合は、お問い合わせください。

申請フォーム



注意事項

- ・学生の本人確認書類及び在学証明書（学生証でも可）の写しが必要となります。申請の際にコピーを添付してください。
- ・応援便の送付は10月～11月を予定しております。不在等により受け取りができなかった場合の再送等はいりませんので、ご注意ください。
- ・詰め合わせ内の商品によっては、賞味期限が短いものがございます。あらかじめご確認のうえ、期限が短いものについては、お早めにお召し上がりください。

お問い合わせ先

門川町役場 地域振興課 にぎわい創出係
〒889-0696 宮崎県東臼杵郡門川町平城東1番1号
☎0982-63-1140



■夏休みこどもシアター

【上映作品】「トムとジェリー」

ねこのトムとねずみのジェリー。ふたりの追いかっけこをスクリーンで楽しもう！

【日時】8月8日(金)午後2～3時(午後1時30分開場)

【会場】門川町立図書館2階 情報研修室

【対象／定員】小学生以下／先着30名 ※入場無料



『赤ちゃんはいいな』
『おかしいアヒルの子』
『可愛い花嫁さん』
『目茶苦茶ゴルフ』など
全8話

■パネル展 N O S A I「宮崎の農村」写真展～なつかしの風景 今もなお～

写真コンテスト「宮崎の農村」の入選作品や農村の暮らしを紹介するフォトブックを展示します。農業に携わる人々の想いや農山村の伝承文化に触れてみませんか。

【期間】8月5日(火)～8月24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



■日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ大会 イメージソングに合わせてダンス＆体操をやってみよう！

2027年に宮崎県で「全国国民スポーツ大会」「全国障害者スポーツ大会」が開催されます。大会イメージソング「ひなたのチカラ」のダンス・体操DVDが入荷しました。

DVDは5日間貸出ができます。この機会に楽しく体を動かしてみませんか。

●ダンス…宮崎県のシンボルキャラクター「みやざき犬」がダンスを教えてください。スタンダード、ビート(座っていてもできます)、フレキシブルの3つのバージョンがあります。

●体操…1130県民運動のひとつ「1130体操」に、「ひなたのチカラ」のメロディを合わせた体操です。



※1130県民運動…1週間に1回以上30分間は運動やスポーツをしようという取り組み

◆図書館カレンダー 8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 ☆ シアター ■ パネル展

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、DVD・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。

■おはなし会のごあんない

【対象】0～3才くらい 8月13日(水)

4～6才くらい 8月9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)

絵本や紙芝居の読み聞かせ、手あそびをします。事前の申し込みは必要ありません。

お気軽にご参加ください。

■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 第227号

令和7年8月1日発行



かどがわちょうりつとしょうかん
門川町立図書館
TEL.0982(68)0001
FAX.0982(68)0024
http://www.kadogawa-lib.jp/

■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	世界一おいしい肉の食べ方 いますぐできる！接客・サービス業のためのアンガーマネジメント ミルクの本 本が大好きになる図書館の使い方 仕事がうまく回り出す時間術のきほん	橋本 幸／著 安藤 俊介／著 ミルクマイスター高砂／著 つのだ 由美こ／著 平野 友朗／監修
	文 芸 書	あさの あつこ／著 堂場 瞬一／著 奥田 英朗／著 有川 ひろ／著 小川 洋子／著

児 童 書

え ほん	ぼうさいセブン どっちがどっち？～しぜんかいのにたものさがし～ 山に登る おちゃをどうぞ～はじめての茶道～	ふくだ いわお／絵 福岡 伸一／監修 星野 秀樹／写真・文 横須賀 香／絵
調 べ も の	知ると楽しい！すしのすべて はじめてでもかんたん！小学生のヘアアレンジ おかしなヒミツ研究所～科学でわかる！おいしさのナゾ～ あなたの知らない神話世界の生き物	「すしのすべて」編集部／著 松永 香織／監修 3時のおやつ科学機構／著 世界文化社／出版
読 み も の	地下室の日曜日～ゆめのこうきゅうマンションだ！～ あおのいえ 読書感想文が終わらない！ NO.6 再会 #1	村上 しいこ／作 いとう みく／作 額賀 澤／作 あさの あつこ／著

■本の寄贈のおねがい

毎年恒例のブックリサイクル(古本市)を10月18日(土)に開催いたします。ブックリサイクルでは、みなさまから寄贈された本や図書館で除籍した雑誌を無料でお配りします。

ご家庭の不要な本(絵本・単行本・文庫本で比較的きれいなもの)を寄贈していただけると幸いです。

ご協力よろしくお願いいたします。

【受付期間】8月2日(土)～10月11日(土)

～以下の点にご留意ください～

●漫画・雑誌・文学全集・百科事典・参考書、過去にブックリサイクルで配布した本は受付できません。

●図書館に直接お持ちください。

●寄贈する本に私物(しおり・ハガキ・写真など)が挟まっていないか確認しましょう。

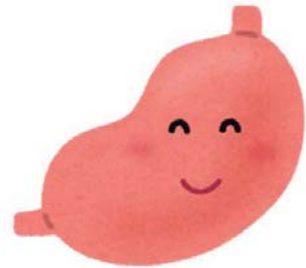
●ホコリや汚れは取り除いてお持ちください。

●寄贈された本の一部は、図書館の蔵書として受け入れる場合があります。

●寄贈された本の取り扱い、図書館にお任せいただきます。



胃がん検診のご案内



1年間で胃がんにかかる人は、男性で約9万人、女性で約4万1千人です。胃がんで亡くなる方が5万人で、死亡者数では、男性の第2位、女性の第3位となっています。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、被曝による体の影響はほとんどありません。



健 診 日	対象者:40歳以上 会 場:門川町役場 時 間:8:00~10:30
令和7年9月6日(土)・7日(日)	
10月4日(土)	《料金》 40歳以上:1,500円 70歳以上:1,000円
11月15日(土)	
12月13日(土)	

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！



※QRコードは
(株)デンソーウェーブの登録商標です

※検診は予約が必要なので、お電話またはインターネットよりお願いします。

インターネット予約：QRコードを読み取るか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

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！



問合せ先：町民健康課 健康づくり係（内線2145・2146）

門川町健康増進計画(第3次)を策定！

～県の健康みやぎき行動計画21（第3次）
・国の健康日本21（第三次）に基づいて、
令和7年度～18年度まで12年間かけて
取り組む計画です！

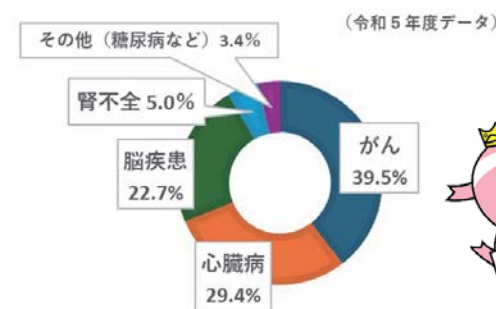
4回シリーズでお知らせする 第2回！

施策の方向性② 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がんについて

個人・家庭での主な取り組み	主な成果指標	現状値	目標値
●がんの早期発見や早期治療のために、定期的にがん検診を受けましょう。 ●職場等においても、健診(検診)を受けやすい環境を整えましょう。	がん検診受診率の割合	42.2%	60.0%

門川町の死亡の原因別グラフ



早期発見・早期治療が
大事だよ！

門川町で実施しているがん検診

- ①胃がん →詳しくは次のページで！
②前立腺がん
③肝炎ウイルス検査
④ヘリカルCT肺がん
⑤結核・肺がん
⑥大腸がん
⑦乳がん
⑧子宮頸がん
⑨HPV検査

(2) 循環器病について

個人・家庭での主な取り組み	主な成果指標	現状値	目標値
●年1回必ず健康診査を受診し、自分の身体の状態を知り、気になる数値があれば早めに生活習慣の改善に取り組みましょう。	特定健診(国保さわやか健診)の受診率	33.5%	70.0%
●健診結果に基づき、生活習慣の改善や検査、治療を行いましょう。	特定保健指導実施率	89.1%	80.0%
	メタボリックシンドローム(メタボ)該当者の割合	22.3%	全国平均(20.2%)以下
	メタボリックシンドローム(メタボ)予備群の割合	14.6%	全国平均(11.2%)以下

※()内は現状値に対する全国平均値

メタボ該当者・予備群のどちらも、門川町は全国や県の平均よりも高い！

腹囲(男性85cm以上・女性90cm以上)に加え、①血圧②血糖値③脂質検査値の基準のうち2つ以上の項目に当てはまると、メタボと判定されるよ！
メタボはさまざまな病気につながるんだ！健診で自分の体の状態を知ろう！

【問合せ先・予約先】

町民健康課 健康づくり係 ☎ 0982-63-1140 (内線2144・2145)
～国保加入の方・後期高齢者の方は、健診を年1回は必ず受けましょう！～



国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

老齢基礎年金を受けるには、原則として10年以上の資格期間が必要です。20歳から60歳までの期間に国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例を受けた期間や未納期間があると、全額納めたときに比べて年金額が少なくなります。

そこで、ご本人の申し出により将来受け取る老齢基礎年金額を増やすことができる制度があります。納めた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

任意加入制度

60歳になるまでに年金を受けるための受給資格（10年）を満たさない方や免除や未納により満額受給できない方で年金額の増額を希望する場合、60歳以降でも国民年金に任意加入できます。（60歳の誕生日の前日より任意加入の手続きが可能です。）

追納制度

免除・納付猶予・学生納付特例を受けていた期間の国民年金保険料をさかのぼって納めることで、老齢基礎年金額を満額に近づけることができます。追納できるのは**10年以内の分**になります。

付加保険料の納付

定額の国民年金保険料（月額17,510円）にプラスして付加保険料（月額400円）を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金額に付加年金が加算されます。

手続きをする場所・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）

★今月の出張年金相談【要予約】

日時：8月28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



広報かどがわ題字募集 応募者紹介

門川町は令和7年2月11日に町制90周年を迎えました。その記念特別企画として、広報かどがわの題字募集を行いました。今月号の題字を飾ったのはこちらの方です！



◆名前：とりやま ひろし 鳥山 宏 さん
◆門川町の好きなところ
日向にも延岡にも近いところ。



戸籍フリガナの通知書が届きます



令和7年5月26日に改正戸籍法が施行されたことにより、戸籍の記載事項に新たに氏名の振り仮名が追加されることとなりました。これに伴い、本籍地の市区町村から、戸籍に記載する予定の仮の振り仮名が通知されますので、必ずご確認ください。

通知された仮の振り仮名が誤っている場合は、令和8年5月25日までに次のいずれかの方法で正しい振り仮名を届け出てください。正しい場合は届出をしなくても通知書のとおり戸籍に記載されます。

戸籍の振り仮名の届出方法

▶マイナポータルからの届出

右の二次元コードよりマイナポータルへログインし、画面の案内に沿って
①本人情報の読み取り、②戸籍情報の確認、③届出対象の選択を行ってください。
正しい場合は「振り仮名の確認を終了する」を選択して終了です。
表示されている振り仮名に誤りがある場合はその氏や名を選択して届出を始めてください。

（マイナポータルログイン）



マイナポータルからの届出方法は
右の二次元コードから動画で確認できます。



（オンライン届出方法動画）

▶窓口での届出

お住まいの市区町村の窓口で届出をすることができます。
門川町役場の受付窓口は町民健康課町民窓口係です。本人確認書類と通知書をお持ちください。

▶郵送による届出

門川町役場のホームページからダウンロードした届書をA4サイズで印刷し、必要事項を記入の上、郵送してください。郵送費用はお客様のご負担になりますのでご了承ください。なお、記入誤りなどがあった場合、内容によっては後日来庁していただくことがあります。

【郵送先】 〒889-0696
宮崎県東臼杵郡門川町平城東1番1号
門川町役場 町民健康課 町民窓口係 宛



コセキツネ

届出をすることができる者について

■氏の振り仮名

原則として戸籍の筆頭者が単独で届け出ることになります。
筆頭者が除籍されている場合はその配偶者、配偶者も除籍されている場合はその子が届出人となります。

■名の振り仮名

既に戸籍に記載されている方それぞれが届出人となります。
ただし、18歳未満の場合は親権者等の法定代理人が届出することもできます。



制度について詳しくお知りになりたい方は、国のコールセンターへお問い合わせください。
国が設置する振り仮名制度に関するコールセンター ☎0570-05-0310

【問合せ】町民健康課 町民窓口係 ☎63-1140（内線2121）

門川町旧庁舎跡地(町有地)売却業務(3回目)を実施します

門川町旧庁舎跡地(町有地)の売却を、令和4年3月に策定した「門川町旧庁舎跡地活用基本構想」にある活用ビジョン「人との交流が生み出す豊かさを未来につなげる場所」の実現に向けて実施します。事業スケジュールは下記の通りです。その他実施要項等事業の詳細につきましては、門川町HP (<https://www.town.kadogawa.lg.jp>) をご確認ください



No.	項目	予定月日	備考
1	公募期間	令和7年8月1日(金) から 令和7年9月30日(火) まで	
2	現地見学会	令和7年9月8日(月) ～12日(金) まで	
3	質疑の受付	令和7年8月18日(月) から 令和7年8月29日(金) まで	
4	質疑に対する回答期限	令和7年9月5日(金) まで	
5	応募申込書の提出	令和7年9月30日(火) まで	
6	一次審査結果の通知(書面)	令和7年10月10日(金) まで	
7	土地利用計画書等の提出	令和8年1月30日(金) まで	
8	二次審査	令和8年2月6日(金) まで	
9	審査結果の通知	令和8年2月10日(火) まで	
10	契約に向けた協議	契約候補者と協議	
11	仮契約の締結	令和8年2月下旬	
12	議会の議決(本契約)	令和8年3月上旬	
13	町有地売却代金の納付	納付期限までに納付	
14	所有権の移転・物件の引渡し	町有地売却代金の納付後	

(財政課 契約管理係)

あなたの「結婚したい」を応援します！

結婚に向けて一歩を踏み出したい方へ、実施しているサポート制度をご紹介します。

①みやざき結婚サポートセンター

県が設置・運営する『みやざき結婚サポートセンター』では、1対1のマッチングや婚活相談を行っています。登録会員は900人弱(男女比はほぼ半々、30代～40代が中心)で、安心してご利用いただけます。

○サービス内容

- ・登録制の1対1マッチング
(※お見合いには「縁結びサポーター」が同席)
- ・婚活に関する悩み相談
- ・交際後のフォローサポートもあり

○利用場所

宮崎・延岡・都城の3か所で入会受付・サポート対応

○利用料

2年間 11,000円

※令和7年度はセンター開設10周年キャンペーン実施中！

30代までの方は入会無料！詳しくはこちら→



※県補助の対象外の方は、町による入会補助(上限5,000円)がありますので、下記までお問い合わせください。

【問合せ】門川町企画戦略課まちづくり政策係(☎:0982-63-1140 内線:2269)

②マッチングアプリ・結婚相談所の費用補助

民間のマッチングアプリや結婚相談所を利用する際の費用を、宮崎県が補助しています。

○補助内容

- ・対象費用：入会金、登録料、利用料、月会費など
- ・補助額：年間 最大10,000円

○対象者

宮崎県内に居住する18歳～39歳の独身の方

※対象となるマッチングアプリや結婚相談所は、県の結婚支援ポータルサイトに

掲載されているものに限ります。詳しくはこちら↑



日向 東 杵 情報 大自然に囲まれた夏を！

澄み切った青い空に、風にそよぐ新緑。大木がつくる木陰でちょっと一息…。目前にそびえる山を眺めながら、川のせせらぎをBGMに、ゆっくりと過ぎる時間を楽しめる諸塚村。

「天空の森池の窪グリーンパーク」や「諸塚山渓流の里」のキャンプ施設やログハウスは、癒しの空間を提供しています。諸塚村観光協会ホームページ「もろつかナビ」ではご利用予定の3か月前から空き状況確認やご予約ができます。諸塚村の大自然をゆっくりご堪能ください。

場所：「天空の森池の窪グリーンパーク」、「諸塚山渓流の里」

【問合せ先】

諸塚村観光協会

☎ : 0982-65-0178

FAX : 0982-65-0189



災害時の情報収集ツール 「災救マップ」の使い方

●災救マップとは？

「未来共生災害救援マップ(災救マップ)」は、避難所情報やハザードマップ等の災害情報をスマートフォンやPCから**すぐに取得できる**ツールです。
今回はこの災救マップの使い方をご紹介します



災救マップ
二次元コード

1. 災救マップのアクセス方法

「災救マップ」、「未来共生災害救援マップ」で検索するか、二次元コードからアクセスします。

※スマートフォンの位置情報をONにしていると自動的に現在地が表示されます。



2. 災救マップの主な機能

(1) 避難所の位置や開設状況が分かる

マップ上の建物のマークをタップすると、**施設情報**が閲覧できます。

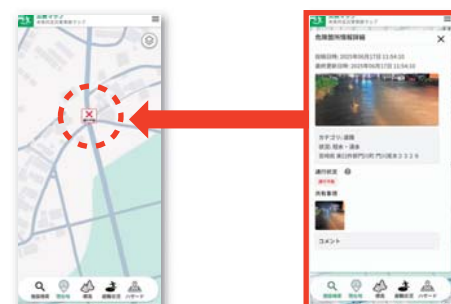
避難所開設時には**避難所の開設状況**が閲覧できます。



(2) 投稿された危険箇所を確認できる

投稿された冠水等の**危険箇所**や**通行止め等の情報**を閲覧できます。

また、平時でも道路や水道工事による通行止め等の情報を投稿しております。



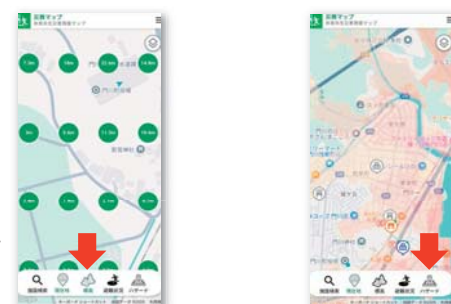
(3) 周辺の標高が確認できる

(4) ハザードマップの情報を確認できる

現在地周辺の**標高**や各種**ハザードマップの情報**を閲覧できます

以上が災救マップの主な機能になります。日常の防災への取り組みでも利用できるものになっておりますので、この機会にぜひ災救マップをご活用ください。

【問合せ】門川町役場総務課消防防災係 ☎0982-63-1140



津波等からの避難は 徒歩が原則です



地震発生後の津波からの避難については、徒歩が原則になります。
この徒歩での避難をお願いするのは、以下の理由があります。

- ① 東日本大震災の際に、車で避難を行おうとした住民の方々が多くいらっやって、渋滞が発生し、結果として津波に巻き込まれた避難者の方がいた。
- ② 徒歩で避難を行って頂くことで、本当に車での避難が必要な方(要支援者と呼ばれる中々一人では避難が難しい方)が避難可能になる。
- ③ 徒歩で避難を行って頂くことで、緊急車両の通行の妨げにならず、多くの方々の命を救うことになる。

地震発生時には建物やブロック塀などの倒壊による道路の状況変化や信号機などの機能停止も考えられます。避難行動中の安全確保の観点からも、徒歩での避難にご協力いただくことがより多くの命を救うために重要となります。

なお、津波避難は徒歩が原則となっていますが、あくまでも原則なので自分でその時の最善の方法を選択することになります。車を利用したことによって他人の避難の妨げにならないようにしましょう。

また、日頃から災救マップ等による避難場所の確認や自宅等から避難場所まで徒歩でどのくらいかかるか計測してみるなど備えておき、避難の際には速やかに避難行動をとるようにしましょう。

今後とも、皆様の安全確保に努めてまいりますので、ご理解とご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



地震発生後の避難車両による渋滞
【門川町役場周辺】

8月20日(水)に防災行政無線のテスト放送を行います。

8月20日(水)に全国一斉情報伝達訓練が行われます。
門川町内に設置している防災行政無線のスピーカーや無線と連動した戸別受信機などから下記のとおりテスト放送が流れます。

この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)※を用いて全国一斉に行われるもので、地震・津波や武力攻撃などの緊急時にすみやかに住民の方へ情報を伝達するための訓練です。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- (1) 訓練実施日時 令和7年8月20日(水) 午前11時00分ごろ
- (2) 訓練で行う放送試験

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	町内に設置してある防災行政無線のスピーカーや戸別受信機より、一斉に次のように放送されます。 【放送内容】 上りチャイム音 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、ほうさいかどがわちょうです。」 下りチャイム音

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。
※予告なしに訓練を中止する場合があります。

【問合せ先】
総務課 消防防災係 TEL 63-1140



考えよう！一般廃棄物最終処分場（シリーズ④⑧）8月号

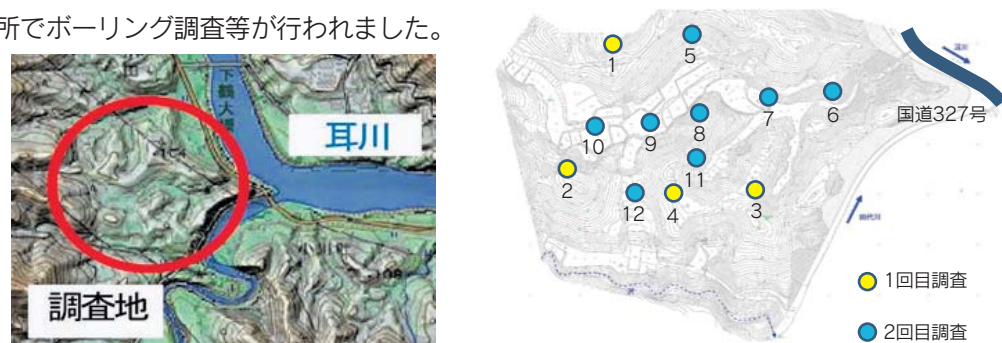
次期広域最終処分場における地質調査（第2回目）について

令和6年8月から令和7年1月まで美郷町内の花水流区建設候補地において地質調査が行われました（過去調査については令和6年11月号、12月号参照）。

地質調査は、建設候補地の地質条件、地下水条件など現地状況を詳しく把握し、基本設計及びその後に作成予定である詳細設計の基礎資料とするために実施しました。

1. 地質調査箇所

第1回目の調査を8月から9月、第2回目の調査を11月から翌年1月まで実施し、下記の図に示してある12か所でボーリング調査等が行われました。



2. 地質調査（第2回目）について

○調査により判明した課題

- ・2層（浅層、深層）構造の地下水が存在する。
- ・中層から上層にある、阿蘇山が9万年前に噴火した際の火砕流堆積物層、及び深層に存在する旧耳川跡地の段丘堆積物（砂礫層）の性状確認・把握が必要。
- ・地形を考慮した防災調整池の配置場所の調整。



広域連合のHPです。
ぜひ、ご覧ください

○地質調査（第2回目）内容

- ・各地下水を対象とした水位観測、水質調査のための井戸を設置。
- ・各地層の堅さや強度を把握するため、現場密度試験等を実施。
- ・各層を詳細に把握するためのボーリング調査や、地表に露出している地層や湧水点等を把握するため地表地質踏査を実施。

○調査結果と今後の対応

- ・段丘堆積物については十分な堅さと強度を持つため、施設の基盤岩になり得る。
- ・水位計による継続的な地下水位観測を行い、季節毎の水質特性を調査・分析する。
- ・防災調整池の配置計画の見直しにより、配置予定場所を変更した。
- ・各調査で判明した結果を基に、今後の設計内容へ反映していく。

次期し尿処理施設について（シリーズ13）

令和7年4月～6月工事報告について

門川町では、現在、五十鈴地区にある門川町衛生センターが運転を開始してから40年以上経過していることから、新しいし尿処理施設の計画を進めています。そこで、し尿処理施設に関する情報を皆さんに提供し、町全体の課題としてご理解をいただくため連載して掲載しています。

今回のシリーズ13では、令和7年4月～6月に実施した工事の報告及び7月以降の工事計画についてお知らせいたします。

（※記事を作成した令和7年7月4日時点での情報となります。）

●4月

液状化から衛生センターの施設機能を守るために「杭工事」を行いました。今回使用した鋼管杭は5m～7mの長さに分けて建設現場に搬入し、現場で1本ずつ溶接を行いながら、地中約3.7mの深さまで打設しました。杭は合計99箇所打設しております。



●5月

地下躯体工事で掘削工事を行う際、周りの地盤が崩れることを防ぎ、安全に工事ができるようにするため「山留工事」を行いました。合計184枚の鋼矢板を掘削予定の範囲である四方に設置しております。



●6月

衛生センターに集められたし尿・汚泥を処理するため、水槽設備などを地下部分に設置する計画となっております。また、地下部分に必要な高さを確保するため、地上から約5.8mの深さまで「掘削工事」を行いました。



●7月以降の工事予定

7月からは建物地下部分の配筋工事を行い、コンクリートの打設や、地下水槽部分の工事などを11月まで行う予定としております。11月中旬から2月まで建物1階部分の工事、そして、3月からは建物2階部分の工事に取り掛かる計画となっております。

【問い合わせ：環境水道課 衛生センター建設係】

鳥獣被害の対策について

1. 生息環境管理で動物から地域を守る

地域で増え続ける鳥獣による農作物被害や生活被害にお困りではありませんか？

鳥獣対策には様々な方法がありますが、その基本の一つである「生息環境管理」をご紹介します。これは、鳥獣が住みにくい、あるいは農作物に近づきにくい環境を計画的に作り出すことで、被害を未然に防ぐ重要な取り組みです。

2. なにかからはじめたらいいの？

生息環境管理のため次の3つのことに取り組みましょう。

餌場の管理	鳥獣にとって魅力的な餌をなくすことで、人里への出没を減らします。
隠れ場所の排除	茂みや放棄された畑など、鳥獣が身を隠せる場所をなくします。
水場の管理	鳥獣が利用する水源を管理し、集まりにくい環境を作ります。



特に稲作においては、収穫後に再生する「二番穂（ひこばえと呼ぶこともあります）」が鳥獣を引き寄せる原因となることがあります。二番穂は鳥獣にとって格好の餌となり、これを放置することで、鳥獣がその地域を餌場として認識し、来年も被害が繰り返される可能性が高まります。二番穂が実る前に耕運する、または刈り取るなど適切な処理をしましょう。

3. 地域で取り組む生息環境管理

生息環境管理は、個々の農家さんだけでなく、地域全体で取り組むことで最大の効果を発揮します。放置された耕作放棄地は鳥獣の隠れ家や餌場となります。地域の皆で協力し、草刈りや耕運を行いましょう。ほかにも、食べ残しや生ごみなどを適切に処理し、鳥獣を寄せ付けない環境を保ちましょう。

安全で豊かな地域社会を維持するために、皆で生息環境管理に取り組んでいきましょう！



（問合せ先：農林水産課林政係）

宮崎県収入証紙販売終了のご案内

令和7年11月30日をもって宮崎県収入証紙の販売を終了します。

今後は、宮崎県農業協同組合門川支店をご利用ください。収入証紙の返還に伴う還付請求についても11月30日までとなります。

【問合せ先】門川町役場 会計課 会計係

はかりの検査について

取引又は証明に使用するはかりは計量法により2年に1回の検査が義務付けられています。

今年度は下記の日程で検査が行われますので、所有されている方は必ず受検してください。（ただし、計量士による検査を受検される場合は免除されます。）

詳しくは地域振興課若しくは宮崎県計量検定所までお問合せください。

※検査には、はかりに応じた手数料が必要になります。

【日時】令和7年8月27日（水）10時30分～14時

【場所】旧門川町役場 南別館1階

（※門川町役場ではありません）

【お問合せ】門川町地域振興課

☎0982-631140（内線2226）

宮崎県計量検定所

☎0985-5812929

警察官B及び警察行政職員（高校卒業程度）を募集します

●受験資格

警察官B 平成2年4月2日から平成

20年4月1日生

大学卒業見込者、大学卒業者は対象外

警察行政職員 平成12年4月2日から平成20年4月1日生

●受験申込受付期間 学歴不問

7月11日（金）から8月21日（木）

●第一次試験

警察官B 10月19日（日）教養試験、適性検査、作文試験

10月20日（月）から10月24日（金）のうち指定する日に体力検査

警察行政職員 9月28日（日）教養試験

●受験申込方法 インターネットによる申込

警察官B採用試験では、柔道、剣道、その他のスポーツ歴及び語学等の資格加点があります。

詳しくは、宮崎県警察本部ホームページ内の警察職員採用情報をご覧ください。



こころの居場所ミーティングを開催します

こもりびと（ひきこもりの方がご家庭にいらつしやる方で、心配していること、不安に感じていることがあるかと思えます。日々感じている悩みなどを、同じ境遇の方たちと一緒に語り合える「こころの居場所ミーティング」を開催します。

お話をしたり、笑ったり、少しでも悩みや心配ことを楽にできたらいいなと考えています。お気軽にご参加ください。

【日時】令和7年8月21日（木）

【時間】14時～16時

【場所】S A T e 黒潮 門川町大字門川尾末8499（元イチマル水産跡）

【主催】NPO法人地域支援センターつながり（問い合わせ）080-855815481（NPO法人つながり 担当：川口）

消費生活巡回相談をご利用ください！

8月は消費生活巡回相談が行われます。消費生活において、気になること、困っていること、なんでも結構です。巡回相談では専門の相談員がお話をうかがいます。どなたでもお気軽にご相談ください。

【日時】8月26日（火）10時～12時

【場所】門川町役場1階 相談室（環境水道課横

こんなことないですか？

○「不要なものはないか」と突然家を訪ねてきて、無理やり買い取られてしまった

○電話やメールが届き、身に覚えのない商品の代金を請求させられた

困ったときはすぐ相談！

日向地区広域消費生活センター（日向市役所内）☎0982-559111
月～金曜日 8時30分～16時
※12時～13時を除く

職業訓練と就職支援が就職成功のカギ！ ポリテクセンター延岡で職業訓練受講生募集！

ポリテクセンター延岡では、再就職に向けたものづくりの技能・知識を身につける職業訓練を行っています。

また、就職支援も充実しており、就職率は91.9%でした（令和5年度実績）。

手に職をつきたい・ものづくり職種に必要な資格を取得したい求職者の方におすすめる職業訓練です。詳しくはHPやパンフレットをご覧ください。

◎令和7年 10月受講生（求職者対象）募集
・訓練期間（6ヶ月間）
令和7年10月3日（金）～令和8年3月30日（月）

・訓練科

ものづくり機械・CAD科

溶接技術科

福祉住環境リフォーム科

電気設備技術科

募集期間

令和7年8月1日（金）～

令和7年9月1日（月）

・受講資格

休職中の方（年齢・性別は不問）

・受講料

無料（ただし、テキスト等の費用は本人の負担となります）

・申込み先

所轄の公共職業安定所（ハローワーク）

・参考

雇用保険受給者で諸条件を満たされる方は、訓練最終日まで受給期間が延長されます。雇用保険受給者以外の方も、諸条件を満たせば職業訓練受講給付金を受給しながら受講できます。詳しくは、公共職業安定所（ハローワーク）にお問合せください。

・施設見学先

7月23日（水）30日（水）、

8月6日（水）20日（水）27日（水）、

9月10日（水）

・問合せ先

ポリテクセンター延岡 訓練課

☎0982-370649

8月のカレンダー

(令和7年7月20日現在)

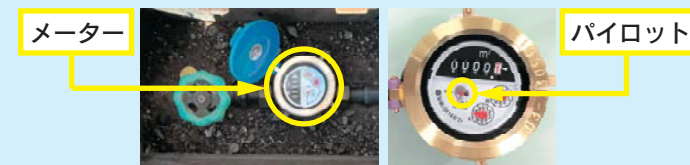
日	月	火	水	木	金	土
					8/1	2
					乳がん検診 ※要予約 (9:00～15:30 門川町役場) すくすくタイム (10:00～16:00 子育て人づくりセ ンター)	国保さわやか・ 後期高齢者・ 国保若年者健診、 胃がん・大腸がん 前立腺がん・ 肝炎ウイルス検診 ※要予約 (8:00～11:00 門川町役場)
3	4	5	6	7	8	9
	オレンジカフェ 「はまんこら」 (10:00～12:00 下納屋公民館)	ベビーピクス& サロン ※要申込 (10:30～12:00 子育て人づくり センター)	2歳児歯科健診 (R5年2・3月生) (午後 門川町総合 福祉センター)	乳児後期健診 (R6年11・12月生) (午後 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)	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)	
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	定例行政相談 (10:00～12:00 町民ギャラリー) アニバーサリー フォト ※要申込 (10:30～12:00 子育て人づくり センター)				
17	18	19	20	21	22	23
		ママのための メイク講座 ※要申込 (10:30～12:00 子育て人づくり センター)		かどがわ温泉心の杜 休館日 オレンジカフェ 「いぶき」 (10:00～12:00 東栄町こぼる別館)	親子で楽しいリ トミック ※要申込 (10:30～11:30 子育て人づくり センター)	第28回門川みなと フェスティバル 第36回かどがわ 納涼花火大会 (庵川漁協周辺) 乳がん検診 ※要予約 (9:00～15:30 門川町役場)
24	25	26	27	28	29	30
町長と町民の意見 交換の日	町内小・中学校 第2学期始業式 (午前中 町内小・ 中学校)	ダイバーシティ・ DEI経営研修 ※要申込 (13:30～16:30 役場 3階会議室) 消費生活巡回相談 (10:00～12:00 役場 1F相談室) ママのための メイク講座 ※要申込 (10:30～12:00 子育て人づくり センター)	1歳6か月児健診 (R5年12月・R6年1月生) (午後 門川町総合 福祉センター) はかりの定期検査 (10:30～14:00 旧門川町役場 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) 第1回スポーツ 専門セミナー (19:00～20:30 門川町総合文化 会館)	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)	
31						

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

8月の水道当番表

うわっ…私の水道代、高すぎ…？
それ、漏水かもしれません。

漏水の発見方法



- ① お宅の蛇口を全部閉めて、メーターのパイロットを見てください。
- ② パイロットが回転しているなら、宅内(メーターから蛇口までの間)で漏水している可能性があります。
- ③ 漏水している場合は門川町指定業者に調査を依頼してください。(有料)

漏水は放っておいてもよくなることはありませんので、発見時には早急に修理をお願いいたします。

事業者	電話番号
請閑水道設備工業	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 090-8228-3426
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。
※8/10～8/16の間は日替わり当番になりますのでご注意ください。

※やむを得ず変更する場合もありますので、テレフォ
ンサービスでご確認の上、ご受診ください。
医師会在宅当番医テレフォンサービス
☎(0982)531214

日時	医療機関名	電話	住所
8月3日 (第1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
8月10日 (山の日)	さわ小児科クリニック(小児科のみ)	(0982)21-1412	延岡市岡富町2016
8月11日 (振替休日)	お倉が浜Kidsクリニック	(0982)66-7611	日向市財光寺1737-1-1
8月17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
8月24日 (第4日曜日)	松崎医院(小児科のみ)	(0982)21-0001	延岡市昭和町1-11-1
8月31日 (第5日曜日)	桜ヶ丘ファミリークリニック	(0982)28-2280	延岡市夏田町414-1

<診療時間は午前9時～午後6時>

小児科 日曜・祝在宅当番医のお知らせ

“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「キャロットマッシュサラダ」

～人参には日焼け後に嬉しい栄養がたっぷり! レンジで簡単レシピで♪～



材料 (2人分)

- ・人参……………250g (1本半)
- ・ゆで卵……………2個
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・ポン酢……………小さじ1
- ・塩コショウ……………少々
- ・小ねぎ……………適量

1人当たり: 246Kcal、塩分0.8g 野菜125g
(目標の1/3以上の野菜がとれる)

<作り方>

- ① 人参は皮をむき、1本ずつラップに包んで電子レンジで加熱(600w10分)
- ② ①の人参は熱いうちにボウルに入れ、スプーン等を使って荒くつぶしておく。
- ③ ②にゆで卵を加え、人参と同様に荒くつぶす。調味料を加えよく和える。
- ④ お皿に盛り、小ねぎを散らす。

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

今月の納期

町県民税(第2期)
国民健康保険税(第2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

7月1日現在

男	女	計	世帯数
7,788 (7,781)	8,605 (8,605)	16,393 (16,386)	6,871 (6,850)

() 内は前月



広報 かどがわ

発行日/令和7年8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/ヤマシタ印刷

「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/>