

## 今月の主な内容

- ◎第19回かどがわ健康ロードレース大会… 3
- ◎町民税、県民税、国民健康保険税申告のご案内 … 6
- ◎申告の日程表 … 7
- ◎奨学生募集 … 10
- ◎冬の宮崎県就職説明会 … 11
- ◎今月から始めよう!冬の省エネ … 13
- ◎平成17年度「門川町児童クラブ」の会員募集…14
- ◎図書館だより… 18～19



## 祝、成人おめでとうございます。

門川町の成人式典が1月9日(日)に門川町総合文化会館で開催され、はれて193名の方々が大人の仲間入りをされました。新成人を代表して、次の方が代表行為を行いました。

代表受領:濱田 恵美さん(庵川西)【写真左上】

誓いのことば:金丸 徳典さん(上町)、松本 紋佳さん(中山)【写真右上】

意見発表:横井 友紀さん(庵川東)【写真左下】

# 第2回人にやさしい町づくり運動推進大会 第14回生涯学習推進大会 **開催**

大会  
テーマ

『一人一役・あなたが主役の人に  
やさしい町づくり・まず実践を!』

本大会では、町内各組織による実践発表の他、昭和35年「潮来笠」でデビュー以来、数多くのヒット曲を飛ばし、現在までに発表した曲はシングル、アルバムを含め500曲を超え、また、老人性痴呆症となった実母と一家の愛の物語を描いた「お母さんは宇宙人」がベストセラーになり、全国各地で大きな関心を引き、好評を博している歌手の「橋幸夫先生」を迎え、町制施行70周年の記念講演が開催されます。楽しみにご参加ください。

- 期日 平成17年2月27日(日)
- 主催 門川町・門川町教育委員会  
人にやさしい町づくり運動推進協議会  
門川町生涯学習推進本部  
(財)門川ふるさと文化財団
- 場所 門川町総合文化会館
- 日程 受付/午前8時30分～  
推進大会/午前9時～12時  
(1)開会行事  
(2)実践発表  
(3)記念講演



## 講師のプロフィール

昭和18年5月3日生まれ  
61歳  
出身地 東京都  
歌 手 昭和35年「潮来笠」で  
デビュー  
趣 味 スポーツ(ゴルフ・野  
球・テニス・柔道等)  
著 書 「お母さんは宇宙人」  
「宇宙人ばんざい」等

講師 歌手 橋 幸夫先生

演題

「新刊“夢の架け橋”より  
介護・家族・人生とは…」

お問い合わせ 教育委員会(社会教育課) ☎63-1140(内線266)

●とき

平成17年3月27日(日) 午前9時開会式

●会場

門川海浜総合公園を発着する特設コース

“活力” “ふれあい” “明るさ” に満ちた門川町の町づくりをめざし、参加者が健康の保持と体力の増進を図り、心身ともに健全な育成に資するためロードレース大会を開催します。

主催 門川町・門川町教育委員会  
 共催 門川町体育協会・(財)門川ふるさと文化財団・人にやさしい町づくり運動推進協議会  
 後援 門川町体育指導委員協議会・かどがわ大学修了生会・十三会・門川町スポーツ少年団・かどがわ温泉“心の杜”・NHK宮崎放送局・MRT宮崎放送・UMKテレビ宮崎・エフエム宮崎・宮崎日日新聞社・夕刊デイリー新聞社・ケーブルメディアワイワイ

参加資格 (1) 全種目とも健康に自信のある人。  
 (2) 町外小学生については、保護者又は指導者が引率可能な人。

種目	1km	親子ジョギング
	2km	小学3・4・5・6年生 男女
	3km	中学生 男女
	5km	一般【35才以下(含高校生)、36才以上、50才以上、60才以上、70才以上】男女
	10km	一般【35才以下(含高校生)、36才以上、50才以上、60才以上、70才以上】男女

参加料 親子 ペア 500円  
 小・中学生 300円  
 一般 1,000円  
 ※スポーツ少年団加入者で、チーム団体出場の場合は、100円減免します。

申込方法 申込書(教育委員会にあります)に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申し込みください。  
 ※ご連絡いただければ申込書の郵送もいたします。

申込期限 平成17年3月4日(金) 必着



# 第19回かどがわ健康ロードレース大会

走って健康!!

春の遠見路でいい汗かこう!!

参加者募集

申込(問合せ)先 〒889-0696 東臼杵郡門川町本町1丁目1番地  
 門川町教育委員会 社会教育課 ☎63-1140(内線266) FAX63-5349

# 感染性胃腸炎について

ウイルス性、細菌性その他の多様な病原微生物によっておこる胃腸炎の総称です。

病原体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○さまざまな細菌、ウイルス、原虫などが感染性胃腸炎の原因病原体となりうる。</li> <li>○感染性胃腸炎の冬季における原因病原体はウイルスが主。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ノロウイルス（小型球形ウイルスあるいはSRSVと呼ばれているもの）</li> <li>・ロタウイルス</li> <li>・エンテロウイルス、アデノウイルスなど</li> </ul> </li> </ul>
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>○経口感染 <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染者からの便等の排泄物を、手を介して経口的に感染。</li> <li>・汚染された水・食品を介して感染。</li> <li>・汚物や咳をした際の飛沫からの感染もある。（ノロウイルスの場合）</li> </ul> </li> </ul>
臨床症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○潜伏期間：原因にもよるが、半日～3日程度のことが多い。</li> <li>○症状 <ul style="list-style-type: none"> <li>・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などが主に見られる。</li> <li>・ときに発熱：熱が先に出て、嘔吐、下痢などの症状が遅れて出現することもある。</li> <li>・白色便は、ロタウイルスで見られる。</li> </ul> </li> </ul>
予 防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の加熱を徹底する。</li> <li>・日常から手洗いを励行する。（石ケンを使って、流水で）</li> <li>・ノロウイルスによる場合は、排泄物等の処理の時に触れないよう十分注意し、手についた際には手を洗う。</li> <li>・患者との不要な接触を避けるため、可能な限り人ごみを避ける。</li> </ul>

症状がでたら早めに受診しましょう。

## 小学生・中学生で 受ける個別 予防接種について

予防接種名	対象年齢	回数	備 考
3種混合 2期 (ワクチンは2種混合使用)	11～12歳	1回	乳幼児期に3種混合を 3回以上接種している者
日本脳炎	2期	1回	
	3期	1回	

### 子どもさんの健康状態の良い時に下記の病院でうけましょう。

接種病院	接種曜日	予防注射時間	受付	電話番号	備 考
田 中 病 院	祝祭日を除く 月～金	10:00～11:30 15:00～16:00	外来受付 予約は必要ない	63-2211	DT(2混)→夏休み・冬休み・ 春休みの期間のみ
	土	10:00～11:30			
日 向 病 院	水・木 (毎月第1水を除く)	(受付時間) 14:30～14:45	外来受付 前日までに小児科外来 に電話予約が必要	63-1321	ツベルクリン反応→水のみ ※11月～1月はインフルエンザ(任意)を主します。
白 石 病 院	月～金	15:00～16:30	外来受付 前日までの電話予約	63-1365	ポリオ 未実施
森迫胃腸科内科	月・火・木	15:00～16:00	前日までの 電話予約	63-2048	ツベルクリン反応→火のみ ※インフルエンザ予防接種・流行時は除く(11～3月)
柴 尾 医 院	祝祭日を除く 月～金	11:00～12:00 14:00～16:00	予約は 必要ない	50-4332	ポリオ 未実施
	土	10:00～12:00			
児 玉 小 児 科	月・火・木・金 (第2・第4金を除く)	13:30～14:30	前日までの 電話予約	52-2530	予約時間 9:00～17:30 (水・土は午前12時まで)
山 元 小 児 科	月・火・木・金 (休日の前日を除く)	14:00～15:30	前日までの 電話予約	53-6066	インフルエンザ流行期 以外で実施
こどもクリニック た し ろ	月・火・水 ・金・土	14:00～15:00	電話予約	56-1515	予約時間 9:00～18:30 24時間電話予約 56-0489

(平成17年3月31日まで)

お問い合わせ 健康管理課 健康づくり係 ☎63-1140(内線230)

# 2月の 水道当番業者の お知らせ

2月の水道当番業者は以下のとおりです。  
漏水等がありましたら、  
直接ご連絡をお願いします。

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

①旭エンタープライズ ☎(63) 2031

④小泉管工事工務店 ☎(63) 1251

②請閑水道設備工業 ☎(63) 1286

⑤富高工務店 ☎(63) 4882・0982 (33) 6315

③サックス設備 ☎(50) 4333

⑥小川水道設備 ☎(63) 2506

お問い合わせ 水道課 ☎63-7678(直通)

## 高病原性鳥インフルエンザの 発生防止対策のお願い

国内での高病原性鳥インフルエンザは発生していませんが、東南アジアや中国等では依然として発生しており、渡り鳥等により国内へ再び侵入する可能性があります。

**高病原性鳥インフルエンザの発生を防止するために、  
以下の対策をお願いします。**

- ①飼っている鳥を野鳥と接触させない。
  - ・エサ箱、給水器を鳥小屋内に設置
  - ・鳥小屋の周り等に防鳥ネットを設置
- ②野生動物(ネズミ、イタチ類等)が、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する。
- ④鳥小屋の出入口に踏み消毒槽を設置する。

### 高病原性鳥インフルエンザの症状

- ・死亡率の上昇（続けて死亡していく）
- ・元気消失、神経症状、顔・鶏冠・脚の腫れ及び皮下出血
- ・呼吸器症状
- ・消化器症状（下痢、食欲減退等）

**異常に気づいたら、直ちに下記までご連絡ください。**

お問い合わせ 門川町役場農林課 畜産係 ☎63-1140(内線287)  
延岡家畜保健衛生所 ☎(0982)32-4307

# 町民税・県民税・国民健康保険税 申告のご案内

この申告は、平成17年1月1日現在門川町に住んでいる方、全員が対象です。  
ただし、個人宛の申告案内(ハガキ)は通知いたしませんので、  
次頁の日程表をご覧くださいの上、期限内に申告を済ませてください。

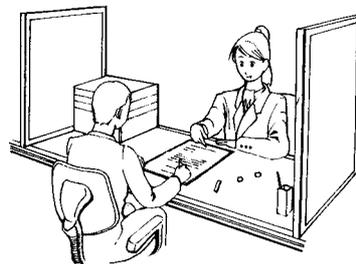
## ご持参していただくもの

### 1. 所得の計算に必要なもの

- ①給与、賃金及び報酬等のあった方は、源泉徴収票か給与明細書又は支払い証明書。
- ②年金収入のあった方は、支払者から郵送されてきた源泉徴収票。
- ③事業(営業・農業・漁業・不動産収入等)を営んでいる方は、  
・収支の内容がわかる帳簿、請求書、納品書、領収書、預金通帳等。
- ④その他に、生命保険、簡易保険の満期や譲渡所得で国税(確定申告)の申告不要となった所得のあった方は、その関係書類。

### 2. 所得から差し引く金額の計算に必要なもの

- ①生命保険料、損害保険料の支払い証明書。
- ②社会保険料の支払い証明書又は、領収書。(国民年金の平成16年中に納付した額のわかる領収書、又は通帳等。)



### 3. 印鑑を必ずご持参ください。

## 次の要件に該当する方は、申告する必要がありません。

1. 給与所得だけで年末調整の済んでいる方。  
ただし、医療費控除等を受ける場合は、申告してください。
2. 公的年金だけの方。ただし、次の条件に該当する方。
  - ①昭和15年1月1日以前生まれの方で、公的年金の合計額が228万円以下の方。
  - ②昭和15年1月2日以降生まれの方で、公的年金の合計額が98万円以下の方。
3. 確定申告をした方。(する予定の方)。

**※税務署から申告用紙が送られてきた方は、  
延岡税務署で申告してください。**

※申告がない時は、国民健康保険税にあつては軽減の対象とならない場合などがあります。例えば、収入がなくても申告しない時は、未申告の扱いとなることもありますので、ご注意ください。

お問い合わせ 税務課(住民税申告担当) ☎63-1140(内線236・249)

# 町民税・県民税・国民健康保険税 申告日程表[H17.2/16~3/15]

日	時	対象地区等	会場	
2月16日(水)	9:00~11:00	上町・本町	門川町役場 (別館一階会議室)	
	13:00~15:00	五十鈴・城ヶ丘		
2月17日(木)	9:00~11:00	平城西		
	13:00~15:00	平城東		
2月18日(金)	9:00~11:00	中尾・尾末東・後向		
	13:00~15:00	下納屋・旭町		
2月21日(月)	9:00~11:00	中山・小園		
	13:00~15:00	城屋敷		
2月22日(火)	9:00~11:00	上納屋1区・上納屋2区		
	13:00~15:00	上納屋3区		
2月23日(水)	9:00~11:00	三ヶ瀬	三ヶ瀬集落センター	
	13:00~15:00	上井野・大内原	西門川活性化センター	
2月24日(木)	9:00~11:00	庵川西(住所が庵川西1丁目~6丁目)	庵川西公民館	
	13:00~15:00	庵川西(住所が須賀崎1丁目~5丁目、大字庵川)		
2月25日(金)	9:00~11:00	谷ノ山	地区会長様宅	
	9:00~11:00	東栄町	東栄町公民館	
	13:00~15:00	西栄町		
2月28日(月)	9:00~11:00	竹名・宮ヶ原	宮ヶ原公民館	
	13:00~15:00	中村・栄ヶ丘		
3月1日(火)	9:00~11:00	小松	小松公民館	
	13:00~15:00	松瀬	松瀬公民館	
3月2日(水)	9:00~11:00	庵川東	庵川東公民館	
	13:00~15:00	牧山	牧山公民館	
3月3日(木)	9:00~11:00	加草1区・加草2区・加草5区	海浜総合公園管理棟	
	13:00~15:00	加草3区・加草4区		
3月4日(金)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場で都合のつかない方		
3月7日(月)				
3月8日(火)				
3月9日(水)	9:00~11:00	南町1区・南町2区		
	13:00~15:00	南ヶ丘		
3月10日(木)	9:00~11:00 13:00~16:00	各会場で都合のつかない方		クリエイティブセンター (文化会館の隣)
3月11日(金)				
3月14日(月)				
3月15日(火)				

※1. なるべく上記の日程で申告をお願いします。

2. ただし、都合のつかない場合はどこの会場でも申告できます。

3. また、お仕事の都合で時間内に申告ができない場合は、

2月16日から2月28日の間に限り午後5時30分から午後7時30分まで役場で申告することができます。

ご希望の方は電話で予約してください。(63-1140内線249・236)

# 犬は正しく飼ってください。

大型犬によるかみつき事故が相次いで起こっています。

最近東郷町において、土佐犬に小学生がかまれ重傷を負う重大事故が発生しました。また、他県では土佐犬にかみ殺される悲惨な事故が起きています。町内においても犬のかみつき事故が多発しています。

犬に限らず動物を飼う場合は、動物の本能や習性をよく理解し、食事の世話、散歩をすることはもちろんですが、清潔な犬舎の保持、健康管理など適正に行いましょう。

また、犬を飼うことによって周囲に迷惑をかけないように、散歩中の糞の後始末や放し飼いをしないことは最低限のマナーです。基本的な犬のしつけは飼い主の責任で行いましょう。



## 飼い主の5ヶ条

- ①生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けさせましょう。
- ②犬はオリ、クサリにつないで飼いましょう。
- ③飼い犬の糞等による道路や公園などの環境汚染を防ぎましょう。
- ④犬を捨てるのはやめましょう。
- ⑤むだ吠えをさせないように正しく飼いましょう。

お問い合わせ 生活環境課 ☎63-1140(内線222)

## 平成16年度 県下一斉ねずみ駆除運動のお知らせ

県下一斉ねずみ駆除運動も、町民の皆様のご理解とご協力をいただき、今年で46回目を迎えました。

ねずみは病気を媒介したり、農作物を食べ荒らしたりして私たちの生活に大きな損害を与えています。

ねずみの駆除は、生息環境駆除が第一と言われています。その為には、①餌を与えない。②巣の材料を与えない。③ねずみの通路を防ぐ。これらに殺鼠剤を併用して、地域ぐるみで集団駆除を行えば効果は最大です。

※ねずみ駆除薬剤の購入につきましては、班回覧で希望申し込みを受け付けます。

お問い合わせ 生活環境課 ☎63-1140(内線222)

# 宮崎県交通災害共済に参加しませんか!

- 他の保険に関係なく支給されます。
- 掛金が安い(1人年間500円)
- 加害者、被害者は関係ありません。(加入者本人へ支給されます)

万一の時、あなたご自分とご家族の生活の手助けになればという目的で、加害者、被害者に関係なく7日以上の治療を要した人身事故の場合、年間1人500円の掛け金で、1万～100万円の見舞金が支払われるのがこの交通災害共済制度です。

また、他の保険に加入していても支払いが受けられます。

詳しくは、別紙配布の「交通災害共済のしおり」をご覧の上、加入してください。

なお、加入申込書につきましては、12年度よりプライバシー保護の観点から用紙のみを配布し、加入者本人に記入してもらうことになりました。このため、今回の加入申し込み用紙は3枚複写となっております。

また、加入申込につきましては地区会長さんを通じて申し込まれても結構ですし、直接役場で申し込むこともできます。

**受付 場所 役場 2階 総務財政課 63-1140(内線241)**  
**受付 期間 平成17年2月15日～3月31日(土・日・祝祭日を除く)**  
**受付 時間 午前8時30分～午後5時**

## 申込方法

加入される方は交通災害共済加入申込書兼納付書(正)・交通災害共済加入申込書兼納付書(副)・交通災害共済加入申込書兼領収書が3枚複写となっております。

記入例の要領で**必要事項**を記入の上、切り離さずに**掛け金を添えて**、**地区会長さん、または役場総務財政課へ申し込んでください**。なお、学生の方は門川町内に住民票がなくても加入できますのでお名前、生年月日等を記入してください。

### ① 交通災害共済加入申込書兼納付書(本部用)

記入例

世帯主氏名	門川 太郎	地区名	本町	町村記号	加入番号	
住所	門川町本町1丁目1番地			共済期間	自平成17年4月/日	至平成18年3月/日
番号	申込者氏名	性別	生年月日	学生申込	備考	災害見舞金支払記録
1	門川 太郎	男	9/9/9	○		
2	門川 花子	女	10/10/10	○		
3	門川 一郎	男	60/1/1	○	○	
4						
5						
6						
7						
8						
掛金 500円 × 3名 = 1,500円				管理者印	出納印	様式第一号

上記のとおり申し込み掛金を納付します。平成 年 月 日  
 宮崎県町村総合事務組合管理者 殿  
 ※ 加入者は申込に○印を記入して下さい。

学生の方は学生欄に○をしてください。

申し込み欄に○印をしてください。

# 奨学生募集

平成17年度 高校・大学の奨学生

(3月1日～3月31日まで受付)

平成17年度高校・大学の奨学生若干名を「門川町奨学規程」に基づき、次の要領で募集します。希望される方は、規程条文を熟読のうえ、教育委員会に願書をご提出ください。(願書は教育委員会にあります。)

1、受付期間 平成17年3月1日から  
平成17年3月31日まで

2、募集人員 若干名

### 3、貸付基準

(1) 家計について、

本人の属する世帯の総所得金額が原則として、下記の表の所得基準額以下であること。

ただし、母子世帯、就学者いる世帯、その他特別の事情のある世帯については、総所得から特別控除を控除した金額を総所得金額とする。

世帯員	1人	2人	3人	4人	5人	6人
所得金額	76万円	152万円	228万円	304万円	380万円	456万円

(2) 人物、学業及び世帯人員等について貸付基準により審査する。

### 4、願書の提出について

本人持参のうえ提出すること。

### 5、貸付者決定は6月末日です。

### 門川町奨学規程(抜粋)

#### 第1条(目的)

この規程は、向学心を持ちながら家庭の経済的理由により就学困難な者に対し、学資の一部を貸与し、教育の振興を図り、将来有能な社会人の育成に勤めることを目的とする。

#### 第2条(資格)

前条による学資を貸与する学徒は、保護者が本町に住所を有し、将来においても住居を有する

見込みの子弟で公・私立の高等学校又は大学に学籍を有し、前条に該当する者に貸与する。

#### 第5条(奨学金の額)

奨学金の貸与金額は次のとおりとする。

- 1、高校 月額 10,000円
- 2、大学 月額 20,000円

#### 第7条(提出)

奨学生を希望する者は、保護者及び連帯保証人連署の次の書類を提出しなければならない。

- 1、奨学生願書
- 2、家庭状況調査
- 3、学業成績証明書(前年度)
- 4、入学許可証明書又は在学証明書
- 5、平成16年分源泉徴収票もしくは平成16年中の所得及び納税を証するもの

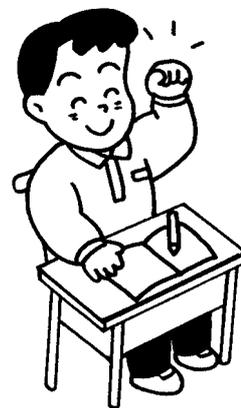
#### 第8条(選考)

- 1、奨学生の決定は、町教育委員会が行う。
- 2、奨学生の決定者には、奨学金貸与決定書をもって通知する。
- 3、奨学生として許可された者は、規程を正しく守る旨の誓約書を直ちに提出しなければならない。

#### 第14条(奨学金の返還)

奨学金の返還については、貸付期間の二倍の期間内で返済しなければならない。

この制度は奨学金の返済金により運営されておりますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ 教育委員会(教育総務課) ☎63-1140(内線267・268)

平成16年度

# 冬の宮崎県就職説明会

- 主に県内在住の職をお求めの方と県内企業との出会いの場として就職説明会を開催します。

## 宮崎会場

平成17年 **2月15日(火)**

13:30~17:00(受付12:30~)

**場所** サミットホール

宮崎市山崎町洪山(シーガイア内)

**交通** JR宮崎駅から車で約15分



宮崎市商工労働課 ☎0985-21-1792

## 延岡会場

平成17年 **2月16日(水)**

13:30~16:00(受付13:00~)

**場所** 延岡総合文化センター

延岡市東浜砂町611-2

**交通** JR延岡駅から車で約15分



延岡市産業振興課 ☎0982-22-7035

## 都城会場

平成17年 **2月17日(木)**

13:30~16:00(受付13:00~)

**場所** ウェルサンピア都城

都城市早水町4503-10

**交通** JR都城駅から車で約5分



都城市産業振興課 ☎0986-23-2753

※参加対象者は、県内企業に就職希望の皆様

参加  
無料

お問い合わせ

宮崎県商工観光労働部労働政策課 地域雇用係

TEL.0985-26-7109 FAX.0985-32-3887

[http://www.pref.miyazaki.jp/index/category/index\\_koyo.html](http://www.pref.miyazaki.jp/index/category/index_koyo.html)

主催/宮崎労働局・宮崎県・宮崎市・宮崎雇用支援機構・東北テクノプレーン建設推進協議会  
都城都城テクノバレー建設推進協議会・宮崎県商工会連所連合会

# 寄付のお礼

本町四人目の名譽町民となられた  
江藤隆美様より門川町役場屋外放  
送設備一式をご寄付いただきました。

ここに厚く御礼申し上げます。

念願のミュージックサイレンですの  
で、有効に活用させていただきます。

利用開始は、二月中旬頃となります。



## 総務省からの 重要なお知らせ

## 「日向テレビ中継局(米の山)」の チャンネルに、一部地域で新しい チャンネルが追加されます

宮崎県では2006年末までに、地上テレビ放送が「高画質、データ放送」など多彩な機能を持つデジタル放送として開始される予定です。

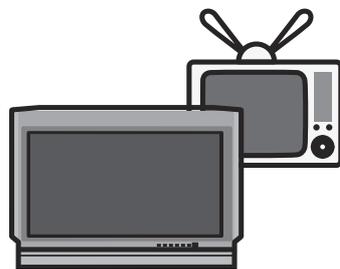
この準備の過程で、日向テレビ中継局(米の山)をご覧になっている皆様のうち一部地域では宇和島テレビ中継局(愛媛県)の電波の混信による影響が出る可能性が出てきました。これを避けるため、日向テレビ中継局に新たなチャンネル(補間局)を追加し、3月1日から現在のチャンネルと平行して放送することになりました。

影響を強く受けられる地域については、お知らせの郵便物をお届けした上でテレビ受診対策員の腕章と対策員証を携帯した係員がお伺いして、お使いのリモコンに新しいチャンネルを追加設定する作業を行います。また、場合によってはアンテナを交換する工事も行います。

この作業は一般の住宅、学校、病院などは国の費用により無料で行いますから、『工事予約申し込み書』が同封されていた場合は必ず送り返してください。

しかし、事業所やホテルなどは自費で行って頂く必要があります。相談を希望する方は同封の『連絡表』を送り返してください。ご理解とご協力をお願いします。

なお、お伺いした際に工事費を要求したり、後日請求書が送られてきたりすることは絶対にありませんのでご注意ください。



お問い合わせ 宮崎・鹿児島地域受診対策センター  
フリーダイヤル:0120-550-142 フリーファックス:0120-550-219  
受付時間 平日:9:00~21:00/土日祝日:9:00~18:00

### ご注意ください

ケーブルテレビでテレビ放送を視聴されている方は、上記のアナログ周波数変更対策は不要となります。アナログ周波数変更対策をねらった悪徳商法などには十分ご注意ください。

# 今日から始めよう!冬の省エネ!

~2月は「省エネルギー月間」です~

## ●家庭でできる冬の省エネ10ポイントとその削減効果●

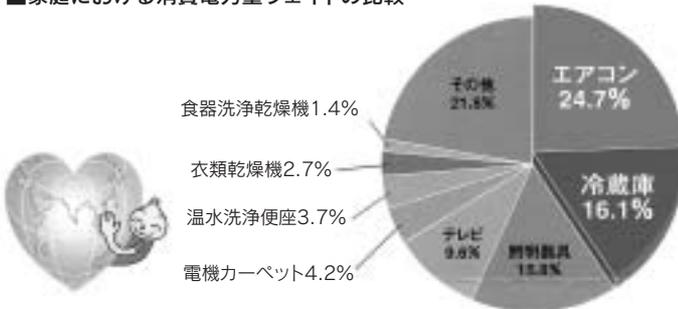
<p>20℃ 暖房の温度は20℃にします。</p> <p>電費 12.66kWh [291円] ガス 2.62m<sup>3</sup> [368円] 総計 1.58 [71円]</p>	<p>使わない電気製品は、プラグを抜きます。</p> <p>電費 13.73kWh [316円]</p>
<p>照明をつけっぱなしにしません。</p> <p>電費 9.00kWh [207円] ガス 2.45m<sup>3</sup> [348円] 総計 2.79 [126円]</p>	<p>入浴時はお湯やシャワーの使い過ぎに注意します。</p> <p>電費 3.90m<sup>3</sup> [548円] ガス 0.36m<sup>3</sup> [66円]</p>
<p>暖房機器の温度はこまめに調整します。</p> <p>電費 63.43kWh [1,489円]</p>	<p>給湯温度はなるべく低温に設定します。</p> <p>電費 1.81m<sup>3</sup> [258円]</p>
<p>ひとのいない部屋は消灯します。</p> <p>電費 1.62kWh [37円]</p>	<p>温水洗浄便座は温度調節します。</p> <p>電費 21.42kWh [172円]</p>
<p>テレビをつけっぱなしにしません。</p> <p>電費 3.36kWh [77円]</p>	<p>昼間は行かず、昼間なアイドリングはストップします。</p> <p>電費 6.47 [879円]</p>

※上の数値は、1ヵ月(30日)あたりの省エネ試算値。

寒い冬。快適さを求めるあまりエネルギーをムダに使ってしまいませんか?  
家庭の中では、エアコン/ファンヒーター/電気カーペット/こたつなどが、特に要チェックです!  
ポイントを絞った効果的な省エネ

で電気代の節約だけでなく、CO<sub>2</sub>の排出を少なくして、地球温暖化の防止にもつながりましょう!  
さあ、今日からご家庭で左の10ポイントをチェックして、かしこく、シンプルな省エネライフスタイル「スマートライフ」を始めてみましょう!

## ■家庭における消費電力量ウェイトの比較

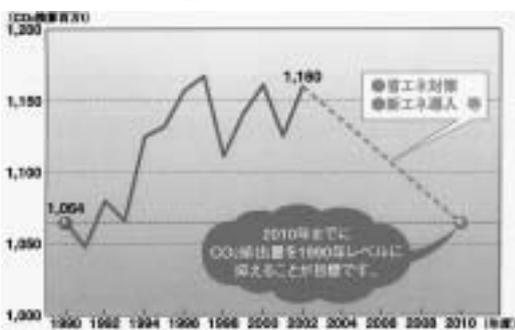


出所:資源エネルギー庁「平成15年度電力需給の概要(平成14年度推定実績)」

わたしたちの家庭では、電気の約66%は、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つに使われています。  
①消費電力量の多い機器にきちんと対応すること。  
②買いかえるときには、エネルギー効率の良い機器を選ぶこと。  
③冷暖房の適正温度を守ること。  
④冷蔵庫のドアの開け閉めの回数を減らすなど、少しずつムダを省くこと。  
それだけで毎月の電気代も変わってきます。

**家庭でいちばん電気を消費するものは?**

## ■日本のCO<sub>2</sub>排出量の推移と目標



出所:資源エネルギー庁「2002(平成14)年度エネルギー需給実績(確報)」

増加傾向にある日本のエネルギー消費量。2002年度のCO<sub>2</sub>排出量は90年の約9%増に!  
でも一人ひとりが省エネを実行したり、環境に優しいエネルギーを使ったりすることで、2010年までにその量を90年レベル以下に抑えることもできるのです!

**一人ひとりの省エネが地球を守る!**

2000年8月に導入された「省エネラベリング制度」。  
国の省エネ基準を達成した製品にはクリーンのマーク、未達成の製品にはオレンジのマークが、カタログや製品本体などに表示されています。  
家電製品の購入・買替時には、家計にも環境にも優しいクリーンのマーク付き商品を選びましょう。

**省エネ型家電選びはマークを目印に!**

新設  
法人 **省エネルギーセンター 九州支部**  
〒812-0013 福岡市博多区博多駅前1-11-5-10F  
TEL(092)431-6402 FAX(092)431-6405  
Home Page: <http://www.eccj.or.jp>



九州経済産業局 〒812-8546  
福岡市博多区博多駅前2-11-1  
Home Page: <http://www.kyushu.meti.go.jp>

平成  
17年度

# 「門川町児童クラブ」の会員を募集します!!

「門川町では、放課後に帰宅しても、保護者が仕事などで家庭にいない小学校低学年（1～3年生）の児童（放課後児童）の健全育成を図るために児童クラブを開設しております。このクラブでは、放課後一人ひとりの児童が安心して楽しく過ごせるように、指導員と一緒に活動します。

- (1) 対象児童  
昼間保護者のいない家庭の小学校1～3年生の児童
- (2) 募集児童数  
各児童クラブ約20名
- (3) 申し込み方法  
福祉課および総合福祉センターに備え付けの児童クラブ加入申請書を提出してください。
- (4) 申し込み期間  
**2月1日（火）～2月28日（月）まで**
- (5) 開設場所  
それぞれの小学校区ごとに開設しますが、場所につきましては申込者数を把握したうえで決定します。
- (6) 休館日  
日曜日・祝祭日・年末年始（12月29日～1月3日）  
（※特別な事情により、休日を設けることがあります。）
- (7) 開設時間  
・放課後～午後5時30分  
・土曜日 午前8時30分～午後5時30分  
（※夏休み等 午前8時30分～午後5時30分）
- (8) 会費  
2,000円/月（おやつ代など）
- (9) その他  
・小学校1～3年生を対象としていますが、申し込みが多い場合は、低学年を優先とします。  
・児童のお迎えは保護者が責任をもって行ってください。自転車の使用は認めません。

お問い合わせ 福祉課 児童家庭係 ☎63-1140(内線226・227)

## 「パソコンサポート支援」講座 受講生募集!

☆ノートパソコンをお持ちの方で、ワード・エクセル(初級)操作にお困りの方は、ご自分のパソコンを持ち込んで学習できます。

コース	期 日	時 間
A	3月1日(火)・2日(水)	9:30～11:30
B	3月1日(火)・2日(水)	19:30～21:30



会 場／門川町立図書館 2階 情報研修室  
受講資格／原則として門川町内に在住している成人男女(初級者)  
※はじめて受講される方が優先されます。  
費 用／受講料は無料。  
定 員／A・Bコース 各10名  
申込方法／2月1日(火)から電話で受け付けます。

お問い合わせ 門川町役場 社会教育課 ☎63-1140

# 永年のご協力 ありがとうございます ございます

～1名が  
農林水産大臣  
感謝状を受賞～



農林水産大臣感謝状は、農林水産統計業務に永年にわたる記帳・情報協力等で功績のありました農林漁家及び統計調査員の方々に対して贈られるもので、宮崎県内では32名の方へ大臣感謝状が送られました。

門川町からの受賞者は次の方です。

安田 廣雄 様(門川町:城屋敷) (25年協力:農業経営統計調査)

## 統計調査にご協力ください (2005年農林業センサス)

農林水産省では、2月1日現在で「2005年農林業センサス」を実施します。

農林業センサスは、農林業の実態を明らかにし、国や都道府県、市区町村はもちろん各方面にわたり、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査です。

全国の農家や林家をはじめ、すべての農林業関係者を対象に行われる『農林業の国勢調査』ともいうべきものです。

皆様のお宅や会社等に調査員が調査に伺いましたら、ご協力をお願いします。

# 平成17年 消防出初式が盛大に挙行されました。

平成17年の新春を飾る、門川町消防団(金丸剛団長以下325名)消防出初式が、県内のトップを切って1月4日に海浜総合公園で挙行されました。

当日は、県知事代理官をはじめ多数のご来賓や町民の皆さんの見守る中、各部が日頃の訓練の成果を披露しました。

また、各部対抗の提灯落しでは、色鮮やかな放水に観衆の皆さんの喝采を浴びていました。

なお、訓練礼式の入賞部は次のとおりです。

優勝 本部

2位 第一分団第2部

3位 第一分団第3部

今後とも、郷土を守る消防団に暖かいご声援をお願いします。



お問い合わせ 総務財政課 消防防災係 ☎63-1140(内線243)

## すぐに役立つ防災知識 その3

昨年は、新潟中越地震・インドネシア沖での地震とあいついで発生し、地震の恐ろしさをあらためて痛感させられました。

被害にあわれた方のご冥福と、一日も早い復興をお祈りします。

今月は、津波に関する情報をお知らせします。

沿岸部で発生した場合でも、秒速10mくらいになります。

### 津波はなぜ発生するのか

地震による断層の運動により海底の地盤が隆起したり沈降したりすることにより海水が急激に動くことにより発生します。

### どんなところが危ないのか

海岸部は、すべて津波の危険性があります。特にV字状の湾や、岬の先端、リアス式海岸、湾内は通常の海岸に比べて危険です。

### 津波の速度はどのくらいか

津波の速度は、発生する場所の海の深さで違ってきます。

深海で発生した場合は、時速700kmになるともいわれています。

### 津波は、強い地震の時だけに発生するのか

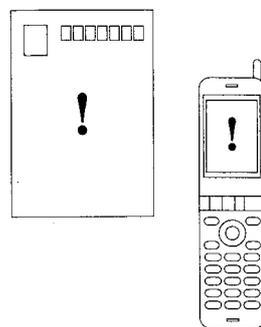
津波は、地震の大きさでは判断できません。小さな揺れでも長時間続けば、発生します。決して安心しないでください。

### 津波注意報や警報が発令されたら

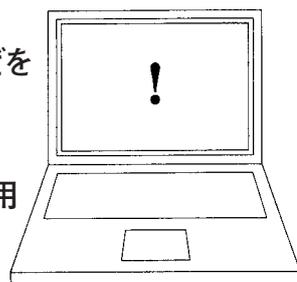
まず、地震発生と同時にテレビやラジオで情報を確認してください。注意報・警報が出されたら火の元を確認し、隣近所に声をかけ、速やかに高い場所に避難しましょう。決して海には近寄らないでください。まず、守るものは自分の命です。

お問い合わせ 総務財政課 消防防災係 ☎63-1140(内線243)

# はがき、メールなどにより 不特定多数の人に対し、 身に覚えのない請求をする 悪質な事例が増えています。



- 利用した覚えのない携帯電話やインターネットの情報提供利用料などを多数の人に請求し、お金をだまし取ろうとするものです。
- インターネットのアダルトサイトなどへの接続に対し、高額で不当な利用料を請求するものもあります。



## 架空請求・不当請求の例 (主な手口)

- 運業者から債権譲渡を受けたとする請求**  
例:「ご利用の通信会社から委託を受けた」、  
「債権譲渡を受けた」
- 存在しない法令・制度や  
公的機関の名称を用いた請求**  
例:「東京債権管理局」、「関東債権情報センター」、  
「(電子消費者契約民法特例法上の)法務省認定  
通達書」、「法務省認可通告書」
- 法務大臣の認可を得た債権回収業者」  
などと称する者からの請求**  
例:「当社は法務大臣許可[認可番号〇〇号]の  
正規の債権回収業者」、「法務省認可法人」
- 脅迫的な文言を用いた請求**  
例:「給与・財産などの差し押さえを強制執行する」、「裁  
判所へ出廷してもらう」、「法的手段(措置)を取る」、  
「担当回収員がご自宅や職場に直接伺います」

## 対策

- 利用覚えがなければ払わない。
- 相手に連絡しない。  
(電話番号などの個人情報は絶対知らせない。)
- 請求はがきなどの証拠は保管する。
- 悪質な取立ての場合は警察へ届け出る。
- ご相談は最寄の消費生活センターへ。
- 「裁判所」から「呼出状」などの文書が届いた場合は、  
その連絡先が真実のものであるかを電話帳や消費生  
活センターなどで確認し、真実裁判所からのものであ  
った場合は、直ちに弁護士や同センターに相談するな  
どの対応をとる必要があります。

## 相談窓口

延岡地方消費生活センター  
☎0982-31-0999

日向警察署  
☎53-0110

門川町役場企画商工水産課  
☎63-1140(内線261)

門川交番  
☎63-1442

\*\*\*  
**明けましておめでとうございます  
 今年もよろしくお願ひ申し上げます**

新しい年も明け、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今年の目標は決まりましたか？連日、厳しい寒さが続いておりますが、風邪など引かないようにして下さいね。図書館では趣味から実用、文学作品まで、さまざまな図書をそろえて、みなさまのお越しをお待ちしております。

**2月・3月の図書館行事**

**☆おはなし会のおしらせ☆**

絵本・紙芝居の  
 読み聞かせで  
 す。どなたもお  
 気軽にお越し  
 下さい♪

**乳幼児向け**

(10:30から)  
 2月9日(水)  
 2月23日(水)  
 3月9日(水)  
 3月23日(水)

**小学校低学年向け**

(11:00から)  
 2月12日(土)  
 3月12日(土)

**図書館休館日カレンダー**

●印は休館日

**2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	⑳	22	23	24	25	26
27	㉘					

**3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		

■利用時間：火～金曜日 午前10時～午後7時  
 土・日曜日 午前10時～午後5時

■休館日：毎週月曜日、毎月1日（図書整理日）  
 国民の祝日、年末年始、特別整理期間（年1度）

**新刊・話題の本(一般)**

★森がわたしを呼んでいる  
 赤川次郎／著 新潮社

★平家物語の女たち  
 宮尾登美子／著 朝日新聞社

★巴御前  
 鈴木輝一郎／著 角川書店

★幸福な食卓  
 瀬尾まいこ／著 講談社

★蛇行する川のほとり  
 恩田陸／著 中央公論新社

★日暮らし(上・下)  
 宮部みゆき／著 講談社

★夜回り先生の卒業証書  
 水谷修／著 日本評論社

★あした、世界のどこかで  
 井出勉／著 小学館

★井形慶子のイギリス式  
 暮らしの知恵  
 井形慶子／監修 宝島社

★チョコレートのお菓子  
 こうごちさと／著 ひかりのくに

児童書は次のページに載せています



## 図書館利用者カードの新規登録について

平成17年2月1日より

**住所・氏名・生年月日の確認できるものが  
必要になります(免許証・保険証など)**

- 図書館利用者カード申請書に必要事項を記入して、免許証や保険証などと一緒に、カウンターへお出し下さい
- 利用者カードは、門川町内に在住・在勤・在学の方ならどなたでも作れます(※無料です)
- 住所・氏名などに変更があった場合や、利用者カードを紛失した場合は、利用者カード紛失・変更届に記入して、カウンターにお出し下さい(※紛失の場合は印鑑が必要です)

## 図書館蔵書数

平成17年1月1日現在

一般図書資料	43,355冊
児童図書資料	21,573冊
視聴覚(CD等)資料	1,439点
雑誌(71誌)	3,547冊
合計	69,914冊(点)

## 2004年に門川町立図書館でよく読まれた本

### 子ども・えほん

「ミッケ!」や「ウォーリーを探せ!」など、いわゆる「探し絵本」が子供たちは大好きなようです。(長谷川義史さんの「どこどこどこ」も楽しいですよ!)

他には、島田ゆかさんの「バムとケロ」「ガラゴ」や、佐々木マキさんの「ねむいねむいねずみ」、キヨノサチコさんの「ノンタン」の絵本などもよく読まれていました。

### 子ども・よみもの

子供の読み物では、「かいけつゾロリ」シリーズがダントツに人気がありました。2004年は特に、「ハリー・ポッター」や、「ダレン・シャン」などのファンタジー物語が注目を浴びました。('ハウルの動く城'も今後は大注目!)

他には「平成うわさの怪談」など、怖い話を集めたシリーズもよく貸出がありました。

※ここで紹介した本で読んでみたいものがあたらぜひ借りてみて下さいね

※すでに貸出中の場合はカウンターで予約をして下さい

## 新刊・話題の本(児童)

### ★こんにちは

本間正樹/文 つちだよしはる/絵  
佼成出版社

### ★うしろにいるのだあれ

~のはらのともだち~  
ふくだとしお/作 新風舎

### ★まっくろけ

北村想/作 荒井良二/絵 小峰書店

### ★ちっちゃんちっちゃんおんなのこ

パイロン・バートン/作・絵 PHP 研究所

### ★ブルンミとゆきだるま

マレーク・ベロニカ/文・絵 風涛社

### ★タンタン アメリカへ

~タンタンの冒険旅行20~  
エルジェ/作 福音館書店

### ★ダレン・シャン12~運命の息子~

ダレン・シャン/作 小学館

### ★さわってごらん、ぼくの顔

藤井輝明/著 汐文社

### ★ズッコケ三人組の卒業式

那須正幹/作 ポプラ社

### ★デルトラ・クエストIII 竜の巣

エミリー・ロッタ/作 岩崎書店

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おりますので、  
図書館でご覧下さい。

### まどな・よみもの

一般向けの日本の小説では、「手紙/東野圭吾」や「顔/横山秀夫」、「贗門島/内田康夫」「友よ/赤川次郎」「永遠の途中/唯川恵」がよく読まれていました。

外国の小説では、「指輪物語/J・R・R・トールキン」、「よく見る夢/シドニィ・シェルダン」、他に、「冬のソナタ」「愛の群像」などの韓流ドラマの原作本も大人気でした。

# わたしたちの国民年金

## 一、年金受給権確保について

公的年金制度は、厚生年金（各種共済年金を含みます）の加入期間と、国民年金の納付済期間、免除承認期間、カラ期間の合計が、

最低二十五年（三〇〇月）はないと、どの制度からも年金を受けることができません。六十歳になられた時に、受給資格のある人で、厚生年金の期間のある人は六十歳から六十五歳まで特別支給の厚生年金が受給できます。六十五歳からは国民年金が同時に加算されて支給されます。国民年金だけの場合は、六十五歳より支給されます。また国民年金は、六十歳になられると、くり上げの請求もできます。

ア、カラ期間とは、昭和三十六年四月から昭和六十二年三月までの期間に夫又は妻が厚

生年金や共済年金に加入している人の配偶者、また厚生年金の脱退一時金を受給された方の昭和三十年四月以降の期間をカラ期間と言います。

## イ、免除承認期間とは、

国民年金保険料の納付を免除された期間ですが、免除申請して免除承認されるには、前年度の所得によります。申請されても所得が多い時には承認されません。免除は申請される人の所得によって、全額免除と半額免除の二種類があります。

全額免除は年金受給資格の期間の計算に算入されますが、半額免除については、半額免除された月より二年内に半額の国民年金の保険料を納めなければ半額免除された期間が消滅して年金保険料未納期間となります。十分に注意してください。

免除申請は一年に一回つまり年度毎の申請となりますので毎年申請が必要です。なお免除の申請をするには、所得の申告、つまり毎年税務署が行う所得の確定申告を必ず行ってください。確定申告をしていないと、免除申請をされても、免除承認できません。確定申告をしておれば、免除を承認されるのであろう方も多数みうけられます。

## 年金に対する

## Q & A

Q. 私は今年中に六十歳になります。夫とは結婚して四十年になります。結婚した時夫は、国家公務員で共済年金に加入しており私も扶養配偶者となつていますが、今までに国民年金の第三号期間がおおく国民年金の保険料を五年間位しか納めていません。第三号期間と自分で納めた国民年金保険料を合計しても、二十年しかありませんが、この期間で国民年金は受給できるでしょうか。六十歳より任意加入して納めなければいけない

のでしょうか。どうすればよいか御指導ください。

A. あなたの場合、第三号被保険者の期間が十五年と自分で納めた保険料が五年間となります。

年金を受給するには、国民年金の第三号期間と自分で納めた国民年金保険料が五年あります。またカラ期間が結婚してから昭和六十二年三月までが計算されますので今のままで十分に受給資格はあります。つまりカラ期間等を合計すれば二十五年以上あるからです。貴女が言われるように、六十歳より国民年金に任意加入することもできます。任意加入は、年金額が少ないので、より多くの年金がほしいと言われる時には六十五歳まで加入することができます。またどうしても二十五年にならない時にも、受給資格を確保するまでの加入もできます。詳しくは、役場の年金係に気軽に相談に来られてください。また自分の年金加入期間に不安の方は早目に役場に来られて、相談され調べてもらってください。

# 大切な財産を守るのは あなた自身です。

## 〈悪質商法の被害に遭わないための5か条〉

### ①うまい話にご用心

うまい話はまずないと思ってください。「あなただけ特別に……」はだれにでも言っています。

### ②はっきり言おう

「いりません」

相手はプロです。中途半端な態度がいちばん危険です。特に「結構です」という答え方は肯定の意味にもとられかねません。

### ③説明内容は書面で確認

説明内容は契約書面に記載されているかどうか確認する必要があります。

### ④日ごろの備えが自分を救う

悪質業者は次にあなたをねらっているかもしれません。日ごろから被害防止対策を考えておく必要があります。

### ⑤おかしいと思ったら早めに確認

不審に思った場合は早めに近くの警察や消費者センターなどの、相談窓口にご相談しましょう。契約後でもクーリング・オフ〈無条件解除〉ができる場合があります。

## 交番だより



お問い合わせ

門川交番  
☎63-1442

## クーリング・オフ制度とは？

契約（申込み）後の定められた期間内に

手紙やはがきで申込みの撤回・解除の意思を知らせると

無条件で申込みの撤回・契約の解除ができる

### 可能な場合

- 法律に規定がある
- 業界が自主的に規程している
- 業者が個別的に契約内容に採り入れている
- 定められた期間内である
- 次の場合は日数に関係なく無条件で解約ができます。

#### 申込時・契約時に

書面を受領しなかった場合

書面にクーリング・オフの記載がない場合

### 不可能な場合

- クーリング・オフ期間が過ぎた
- 健康食品や化粧品などの消耗品を使ったり、一部を消費したりした
- セールスマンを自宅に呼び寄せて購入した
- 三千円未満の商品を受け取り、同時に代金を支払った
- 通信販売で購入した
- 乗用車を購入した
- セールスマンが職場の管理者に許可を得て社内でセールス活動をした

## 郵便番号がかわりました。

町界、町名、地番変更については、町報かどがわ1月号号でお知らせしておりましたが、これに伴い平成17年1月6日から南町及び南ヶ丘の郵便番号が次のとおり変更されました。

南町 889-0616

南ヶ丘 889-0617

## 特設人権相談所の開設について

宮崎地方法務局日向支局ならびに日向人権擁護委員会では、特設人権相談所を次のとおり開設いたします。お気軽にご相談ください。

### ■日時

平成17年2月10日(木)

午前10時から午後3時まで

### ■場所

門川町総合福祉センター

### ■担当者

人権擁護委員 柴田 重喜

人権擁護委員 米良 育夫

法務局職員 押方真奈美

## 交通事故無料相談のご案内

社団法人 日本損害保険協会 宮崎県自動車保険請求相談センターでは次のとおり交通事故の無料相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

### ■電話・面接相談日

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)

9時～12時

13時～17時

### ■場所

宮崎市広島1-18-13

宮崎第一生命ビル新館5階

### ■電話

☎0985(28) 1199

### ■無料弁護士相談日

毎月第3木曜日(要予約)

2月17日(木) 13時～16時

3月17日(木) 13時～16時

## 就学援助制度のお知らせ

### (小・中学校児童生徒)

経済的な理由により、就学が困難と認められる小・中学校の児童・生徒に対し、「就学

援助」という制度があります。

この制度は、学用品・給食費・医療費・修学旅行費等の一部を補助するものであり、認定要件といたしましては平成16年度に、

①生活保護法に基づく保護の停止・又は廃止を受けた方。

②町民税の非課税や減免を受けた方。

③保護者の職業が不安定で生活状況が真に困窮している方。

などの中から、学校長・民生児童委員・福祉事務所等の意見を参考にしながら、教育委員会が援助を必要と認める方について認定し、援助を行います。

就学援助制度に関するお問い合わせは

門川町教育委員会教育総務課学校教育係

☎(03) 1140 (内線2608)



# CALENDAR

## 2月のカレンダー

平成17年1月14日現在

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		消防団夜警 町幹部巡視 (19:30～ 町内)		3B体操教室 (19:00～20:30 中央公民館)  草小持久走大会 (9:00～ 海浜総合公園)	門中新入生 保護者説明会 (14:20～ 門中武道館)  門小・北郷小交流会 (9:30～ 門小)	男性料理教室 (9:30～ 中央公民館)  中央公民館施設開放 (9:30～12:00 中央公民館)
6	7	8	9	10	11	12
かどがわ日曜朝市 (7:00～9:00 役場駐車場) 中村地区子ども 健康チャレンジ塾 (10:00～15:00 中村公民館) 門川町PTA協議会研究大会 (13:00～16:15 総合文化会館)	門小新入児童 保護者説明会 (14:30～ 門小)		行政相談日 (10:00～1500 総合福祉センター)  ベビービクス (10:30～11:30 子育て支援センター)	西門中新入生 保護者説明会 (14:10～ 西門中)  草小新入児童 保護者説明会 (15:00～ 草小) 特設人権相談所 (10:00～15:00 総合福祉センター)	建国記念の日  町制施行70 周年記念式典 (10:00～ 総合文化会館)	茶道子ども教室 (10:00～12:00 中央公民館)
13	14	15	16	17	18	19
宝くじ桜記念 植樹祭 (午前中 五十鈴川 左岸堤防)		パーフェクト メニュー実践教室 (10:00～15:00 中央公民館)		親子で遊ぼう (10:00～11:30 子育て支援センター)  3B体操教室 (19:00～20:30 中央公民館)	西門小新入児童 保護者説明会 (西門小)  門小クリーン作戦 (9:30～12:00 門小校区内) 五十鈴小新入児童 保護者説明会 (14:00～ 五十鈴小)	中央公民館施設開放 (9:30～12:00 中央公民館)  茶道子ども教室 (10:00～12:00 中央公民館)
20	21	22	23	24	25	26
かどがわ日曜朝市 (7:00～9:00 役場駐車場)  わくわく ドキドキ音楽会 (13:30開演 総合文化会館)		2歳児歯科健診 【H14年8・9月生児】 (13:15～14:00 総合福祉センター)	3歳児健診 【H13年8・9月生児】 (13:30～14:00 総合福祉センター)  郷土史講座 (13:30～15:30 中央公民館)	妊婦教室 【沐浴実習】(13:30 ～15:30 役場宿直室)	3B体操教室 (13:30～15:00 中央公民館)	五十鈴小学習発表会 (8:40～ 五十鈴小体育館)
27	28					
人にやさしい町づ くり運動推進大会 (9:00～12:00 総合文化会館)  西門小学習発表会						

～やっちみろや健康づくりプラン21～

# 『健康づくりは食事から』

このコーナーでは、パーフェクトメニューの紹介と共に、それを提唱された佐藤和子医師の「健康支える栄養学」の考え方を普及し、一次予防に繋げていきたいと考えています。是非、あなたも興味を持ったその日から体感してみてください。



【健康体であるための四つの基本】

1. 心を定めること
  2. 睡眠8時間
  3. イーチミールパーフェクト
  4. 適度に体を動かすこと
- さて、今月のパーフェクトメニュー【栄養素の整った食事】を紹介しましょう。

材料作り方(1人分)

1. いかと豆腐の磯辺揚げ(※)の野菜のかき揚げ(●)

材料(1人分) 赤群/※もんごういか30g、※木綿豆腐23g 青群/※小ねぎ2g、※焼き海苔1/2枚、※A:生姜汁1cc~1.5cc ●さつま芋20g ●人参10g ●エリンギ5g ●大葉2枚 ●きくらげ0.5g、大根おろし50g、おろし生姜5g 黄群/※大和芋2.5~3g A(塩0.4g、薄口醤油0.3g、みりん2.7g、小麦(強力)粉5.4g) B(小麦(薄力)粉8g、水(適量)9cc) C(出し汁30cc、薄口醤油6g、みりん6g) D(天ぷら粉、水:適量)揚げ油適宜

【下ごしらえ】

・豆腐はペーパータオルなどに包み、軽く重しをして水きりする。山芋はすりおろしておく。焼き海苔は、縦4等分に切る。鍋にCの調味料を入れて一煮立ちさせ、天つゆをつくる。

【作り方】

1. いかは薄皮もとって、流水で洗い水気をきり、みじん切りにし、包丁でできるだけ細かくたたく。(カッターにかけて、形が残る程度にして、も簡単にできる)
2. 下処理した豆腐をボールに入れて手でしっかりとつぶす。(1)のいかを加え、手でよく混ぜ合わせて、山芋、Aの材料、小口切りのねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
3. (2)のたねを2等分にして、手のひらで小ぶりの俵形にまとめる。
4. ボールにBを入れて、軽く混ぜて薄衣を作り、(3)に薄く衣をつけて、のりで巻き160℃に熟した揚げ油でカラリと揚げる。
5. ●印の野菜をマッパ棒状に切り、Dの天ぷら粉と水を適量加えて揚げやすい固さに整え、揚げる
6. (4)と(5)を器に盛り、おろし生姜、大根おろし、天つゆを添える。

2. にぼし

材料(1人分) 赤群/煮干し7g、白ごま7g、ピーナッツ10g 黄群/ごま油0.3g、A:(砂糖3.3g、しょう油1.3g、みりん2.3、水2g)

【作り方】

1. 耐熱皿に煮干しを広げ、ごま油をまぶす。別な皿に、ピーナッツも広げ電子レンジ(600W)に1分程度(5人分)かける。
2. Aの調味料を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら(1)を加えてからめ、いりごまをまぶす。
3. (2)を皿に広げて冷ます。冷めてカリカリツとしてきたらでき上がり。

3. 大根と柿のサラダ

材料(1人分) 赤群/ボンレスハム12g、白ごま3g 青群/大根50g、柿30g、柿の皮1g、A:柿の絞り汁5g 黄群/A:(酢7.5g、塩・コショウ少々、砂糖1g、サラダ油4g、出し汁5g、薄口しょう油1~2g)

【作り方】

1. 大根は皮をむいて、5cmの長さのせん切り、柿は皮をむいて太目のせん切りにする。
2. Aの調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
3. (2)に(1)といりごま・柿の皮を加え全体をよく混ぜる。
4. (3)を器に盛る。

4. 春菊の柚風味

材料(1人分) 青群/春菊60g、生椎茸30g、柚の絞り汁7g、柚の皮少々 黄群/だし汁8g、薄口しょう油7g、塩少々

【作り方】

1. 春菊は塩少々を加えた熱湯で色よくゆでて、冷水にとり冷まして水気を絞り、3cm長さに切る。
2. 生椎茸は軸を取り除き、塩少々をふって焼き、薄切りする。
3. 柚の絞り汁とだし汁・薄口しょう油を混ぜ合わせて最後に塩で味を整える。
4. (1)(2)を(3)で和らえて、柚の皮のせん切りを天盛りする。

5. 温泉玉子

材料(1人分) 赤群/鶏卵(S)50g 黄群/だし汁30g、薄口しょう油5g、みりん:2.5g、塩少々

【作り方】

1. 厚めの鍋に1000ccの水を入れ、沸騰したら火を止めて200ccの冷水を加えた中に卵を入れ蓋をして10分~15分置く。
2. 調味料を鍋に入れ、火にかけ一煮立ちさせ火を止め、温泉卵にかけていただく。

6. 梅粥

材料(1人分) 青群/梅干し:5g 黄群/塩少々、米20g、水6倍120cc、

【作り方】

1. 米は洗って、厚手(土鍋等)の鍋に、分量の水とともにに入れて火にかける。炊き始めは強火で吹く直前に弱火にして、30分~40分ほどじっくり炊く。茶碗に盛って梅干しの裏ごしをのせる。

7. 果物

材料(1人分) 青群/キーウイフルーツ50g

今月の納期

●集合税 9期  
●固定資産税4期 4期

納期内に納入しましょう!!

●町内人口

1月1日現在人口

男	女	計	世帯数
9,048 (9,058)	10,184 (10,174)	19,232 (19,232)	6,879 (6,877)

※( )内は前月



町報 かどがわ

発行日/平成17年2月1日

発行編集/門川町役場 総務財政課

〒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/ヤマシタ印刷

「町報かどがわ」についてのご意見・ご希望は総務財政課までハガキかFAXでお送りください。