

広報 かどがわ

平成22年

2

2010.February
No.576



1月10日(日) 門川町成人式が行われました。久しぶりに再会した恩師や旧友とともに、母校の前で記念撮影。小学校6年生のときに埋めたタイムカプセルを開くと、昔話に花が咲いたそうです。(4ページに関連記事)

○今月の主な内容

- 定住自立圏形成協定を締結しました…………… 3
- 町県民税等の申告のご案内…………… 14～15

4月18日(日)は門川町長選挙の投票日です!

門川町長に立候補する予定の方は、立候補説明会を実施しますのでお集まりください。

今後の選挙に伴う計画

①立候補及び選挙運動説明会
3月4日(木) 午後1時30分
門川町役場 3階会議室

②立候補届出予備審査
3月29日(月) 午前9時～午後4時
門川町役場 別館会議室

③告示日
4月13日(火)

④立候補届出日
4月13日(火) 午前8時30分～午後5時
門川町役場 別館会議室

⑤期日前(不在者)投票期間
4月14日(水)～17日(土) 午前8時30分～午後8時
門川町役場 別館会議室

⑥投票所の準備
4月16日(金)

⑦投票日(町内12投票所)
4月18日(日) 午前7時～午後8時
(松瀬・三ヶ瀬・上井野の各投票所は、午後6時まで)

⑧開票日(選挙会)
4月18日(日) 午後9時～
クリエイティブセンター門川 体育室

定住自立圏形成協定を締結しました(日向圏域、延岡圏域)



定住自立圏構想に基づく連携した取組みを進めるため、門川町は日向市を中心とする日向圏域及び延岡市を中心とする延岡圏域での定住自立圏形成協定をそれぞれの中心市である日向市と平成21年12月18日に、延岡市と平成22年1月7日に形成協定を締結しました。

今後、この協定の締結により形成された圏域を対象として、圏域での将来像や、協定に基づき推進する具体的な

取り組みを盛り込んだ「定住自立圏共生ビジョン」を策定し、日向圏域では、初期救急医療や二次救急医療体制の確保対策、企業誘致や重要港湾細島港を活用した物流体制の整備、カーボンオフセット導入による森林を活用した低炭素生活圏の形成等の事業を、延岡圏域では県立延岡病院を中心とする三次救急医療体制の構築、産学官連携による雇用の創出対策、地域情報ネットワークの構築等の事業を連携して取り組むこととしております。

日向圏域 定住自立圏形成協定合同締結式

日向市・門川町・美郷町・諸塚村・椎葉村



定住自立圏構想とは…中心市と周辺市町村が1対1で協定を締結し、生活機能の強化やネットワークの強化など様々な分野で相互に協力・連携することで、自立的、持続的な地域づくりをめざし圏域全体の活性化を図るものです。

走って健康!!
春の遠見路でいい汗かこう!!

第24回かどがわ健康ロードレース大会

参加者募集

- とき 平成22年3月28日(日) 午前9時開会式
- 会場 門川海浜総合公園を発着とする特設コース

“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
 後援 門川町体育指導委員協議会・かどがわ大学修了生会・加草十三会・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)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

1 km	親子ジョギング
2 km	小学3・4・5・6年生 男女
3 km	中学生 男女
5 km	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
10 km	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)に必要な事項を記入の上、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22年2月26日(金) 必着

申込(問合せ先)

〒889-0696
 東白杵郡門川町本町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



平成22年消防出初式が盛大に挙行されました

平成22年の新春を飾る、門川町消防団（工藤剛団長以下321名）消防出初式が、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り中、各部が日頃の訓練の成果を披露しました。

また、宮崎県防災救急ヘリコプター「あおぞら」の展示・救助訓練、消防団各部の消防車と県防災ヘリ「あおぞら」による一斉放水では、観衆の皆さんのたく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1分団第3部 **3位** 第4分団第10部

今後とも、郷土を守る消防団に温かいご声援をお願いします。当日の式典運営関係団体及び会場近隣地区の皆様、ご協力ありがとうございました。



「やなぎもち」で無病息災！

生産者との交流を目的に開催され、町内外から約130名が参加し、楽しく伝統文化を体験しました。親子連れでの参加も多く、きねと臼を使い餅をつき、赤色や緑色に染められたつきだての餅を柳の枝につけていききました。初めての参加者も、地元の高齢者クラブの指導を受けながらきれいに完成させていきました。完成後は、地元の農産物が当たる抽選会や、参加者全員に地元加工部会が作った饅頭も配られました。「町外からの参加者も多くなり、正月のイベントとして定着しつつある。今後も内容を充実させ、参加者に楽しんでもらえるイベントにしていきたい。」と、同イベント実行委員長 園田雄己さんは話していました。



旧正月に飾る「やなぎもち」づくり体験会が1月10日にかどがわ温泉心の杜体育館で行われました。「庵川東・牧山地区農用地利用改善組合」主催で今年が4回目。農村の良い伝統文化の継承と地域おこし、



ご成人おめでとーございます



門川町成人式が1月10日（日）に文化会館にて行われました。新成人全員が平成生まれとなって初めての成人式。171名（男性77名・女性94名）の出席者が大人の仲間入りをしました。

華やかな振袖や袴、スーツに身を包んだ新成人は、多くの来賓や保護者の祝福の中で未来への決意を新たにしていました。



式典司会：本田 沙織・平田 有沙

成人証書代表受領：山本 育実



誓いのことは：佐藤 修一・安田 幸恵

意見発表：濱村 彬生

実行委員紹介：米良 穂菜美・赤澤 絵美里・濱田 麻美

壁画引き継ぎ式



新成人が小学6年生の時に庵川の防波堤に描いた壁画は、今年新6年生がその上に新しい絵を描きます。

そこで、新6年生（現5年生）から新成人へのお祝いのビデオメッセージを式典の中で上映しています。

自分のお姉さんも今回成人式を迎えるという草川小5年の請願真美さんは「姉たちの描いた壁画がたいへんすばらしかったので、自分たちもそれに負けないような絵を描きたい」と抱負を語っていました。

このように防波堤の壁画は先輩から後輩へ受け継がれています。

記念品引き換えの案内



成人式に出席された新成人の方には、当日撮影した集合写真（木製額入り）を記念品としてお渡ししています。まだ写真を受け取っていない方は、当日お渡しした封筒に入っている引換券をお持ちになり、門川町役場2階の社会教育課で写真と引き換えてください。本人以外の方が代理で受け取りに来られる場合も引換券をお持ちください。

【引換期間】2月26日（金曜日）まで
平日午前8時30分～午後5時の間

【お問合せ先】
門川町教育委員会 社会教育課 ☎0982-63-1140

子育て応援フェスティバルを開催します！

『親子で楽しもう！』をテーマに、今年も子育て応援フェスティバルを開催します。門川町内の保育園の保育士さんをはじめとしたスタッフが、楽しい企画を用意しています。子育て中の人、子育てに関心のある人、みんなで集まって楽しく遊びながら、新しい体験をして一日を過ごしてみませんか？多くの皆さんのお越しをお待ちしています。

日 時～2月28日(日) 9:30～14:30

会 場～クリエイティブセンター門川及び門川町総合文化会館

『親子で楽しむ音楽の時間』

うた遊びと、ピアニスト清塚信也ミニコンサート

『講演：地域での子育て支援について』

(宮崎県北部広域行政事務組合との共催)
九州保健福祉大学 教授 元木久男氏

『キッズランド』

保育園の先生たちによる楽しい人形劇です♪

『こども絵画作品展示』

宝物について描いた作品を展示します

『おもちゃ病院』

壊れたおもちゃを持ってきてください。おもちゃのお医者さんが修理します。

『ベビーボックス・絵本の読み聞かせ・作って遊ぶコーナー・運動遊びのコーナー』

など、親子で楽しめる内容となっております。

※お昼にお弁当などを販売するコーナーもあります。(数に限りがあります。)

〈お問い合わせ先〉門川町役場福祉課子育て支援係 ☎63-1140 (内線231)
門川町子育て支援センター ☎63-0781



第15回宮崎国際音楽祭 門川で開催！

平成22年4月24日から5月9日にかけて、第15回宮崎国際音楽祭が宮崎市のメディキット県民文化センターを主会場に開催されます。音楽祭初日の4月24日に、サテライトコンサートが門川町で開催されることとなりました!!門川町での開催は今回が2回目となります。世界的なアーティストが奏でる音楽をお楽しみください。チケットの一般発売は2月11日から。

4月24日(土) 徳永二男 魅惑のタンゴ
開場15:30 開演16:00
会場 門川町総合文化会館



【チケット取扱】

メディキット県民文化センター ☎0985-28-7766

門川町総合文化会館 ☎0982-63-0002 (※「徳永二男 魅惑のタンゴ」のみ)

【お問い合わせ先】

宮崎国際音楽祭事務局 ☎0985-28-3210

やっちみろや健康づくりプラン21

環境講演会

地球温暖化／人類滅亡の危機は回避できるか

まず知ろう 見直してみよう 今の暮らし それから始めよう 今、自分に出来ることを地球温暖化や森林、生活の中からの解決策に興味をお持ちの方 ぜひお越しください。

開催日：2月18日(木) 午後7時～9時

場 所：クリエイティブセンター2階

(南町の総合文化会館よこ)

講 師：田中優氏

対 象：やっちみろや各地区部長と役員・地区会長・
婦人会長・学校関係者・保育関係者・
事業所・一般希望者



(写真 田中優 グリーンピースジャパン)



【講師紹介】田中優氏

1957年東京生まれ。地域での脱原発やリサイクルの運動を出発点に環境、経済、平和などの、さまざまなNGO活動に関わり、現在、「未来バンク事業組合」理事長、「日本国際ボランティアセンター」「足温ネット」理事、「abnk」監事、「中間法人 天然住宅」副代表を務める。現在、立教大学大学院、和光大学大学院、大東文化大学の非常勤講師。著書(共書含む)に、「地球温暖化／人類滅亡のシナリオは回避できるか」「今すぐ考えよう地球温暖化! 1～3」「環境教育 善意の落とし穴」他多数。

〈講演会参加申込先〉やっちみろや健康づくりプラン21事務局 町民課 健康づくり係

☎63-1140 (内線223) FAX68-1010

3月恒例 第22回婦人親睦のつどい開催～演芸交流大会～

※家庭を支え地域を支える女性の、交流のひととき…あなたのご参加を、お待ちしております。

*人権啓発映画上映・各婦人団体による演芸発表 *お楽しみ抽選会(景品多数)

*全員に参加賞(花の苗)があります。

と き～3月7日(日)

午後1時30分～5時20分

《受付 午後0時30分～1時30分》

ところ～門川町総合文化会館(入場無料)

主催：門川町婦人団体連絡協議会

後援：門川町教育委員会

〈お問い合わせ先〉

教育委員会(社会教育課) ☎63-1140 (内線265)



～第21回大会より～

老齢給付の受給者に交付される
 国民年金、厚生年金保険および共済組合などから支給される公的年金等については、所得税法上「雑所得」とみなされ、所得税が課せられます。しかし、国民年金法等において、障害もしくは死亡を支給事由とする年金については課税しないこととなっているため、老齢もしくは退職を支給事由とする年金についてはのみ課税されます。公的年金等の支払者（厚生労働省・各共済組合）は、所得税が老齢年金等から源泉徴収されたか否かにかかわらず、老齢年金等を受けている方々全員に「公的年金等の源泉徴収票」を作成し、その年の翌年1月31日までに交付されます。

このため、厚生労働省から委託された日本年金機構では、国民年金、厚生年金保険の対象となる年金受給者の方々に平成21年分の源泉徴収票を作成し、平成22年1月末日までに届くよう、平成22年1月15日から順次送付されます。

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の一年間に支払われた年金の総額、社会保険料の金額（介護保険料、国民健康保険料および長寿医療保険料）、源泉徴収票および控除内容となっています。

なお、65歳未満で年金の支払額が108万円に満たない方と、65歳以上で年金の支払額が158万円に満たない方については、所得税が源泉徴収されません。

公的年金等の源泉徴収票が交付されます

確定申告の際に必要

二つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に給与等の所得がある方、または公的年金等の雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える方などは、確定申告（平成22年2月16日～3月15日までに、住所地を管轄する税務署で受付）を行うことになっています。

この源泉徴収票は、その際に、添付書類として必要となりますので大切に保管してください。

なお、老齢年金等から特別徴収されていない介護保険料などの社会保険料がある場合は、確定申告を行い、所得税の過不足分を精算することになります。

万一、源泉徴収票を紛失された場合や未着の場合等には、日本年金機構のコールセンター（ねんきんダイヤル）において源泉徴収票の再交付の受付を行っています。

【電話番号】

☎0570-051165
 ※IP電話・PHSからは、☎03167001165にお電話ください。

【受付時間】

・月～金曜日 8時30分～17時15分
 ただし月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は19時まで受け付けています。
 ・第二土曜日 9時30分～16時

※日曜と第二を除く土曜日、祝日はご利用いただけません。

また、来訪による源泉徴収票の再交付の受付、その他の年金相談については、年金

※日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp>

事務所および年金相談センターで受け付けています。お問い合わせ等の際は、年金証書の基礎年金番号・年金コードをご用意ください。

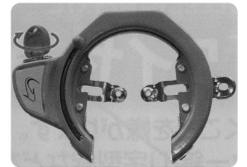
※日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp>

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：2月25日（木）午前10時から午後3時まで
 場所：日向市中央公民館

自転車の盗難防止には、「シリンダー錠」が効果的です!!



駐輪場を利用しているからといって、油断は禁物!!被害場所の約半数が駐車場や駐輪場です。丈夫なシリンダー錠の施錠に加え、ワイヤー錠などをかけて「ツーロック」にしましょう。

その振り込み その送金... ちよっと待て!!
お金をだまし盗られますよ!!

ATM機を使つての還付手続きは、ウソです!! ATM機の前では、携帯電話を切つて下さい!! お金を借りるために、保証金等は絶対ありません!!

振り込む前に **まず相談**

振り込み詐欺相談 ☎985-29-2525
 警察安全相談 ☎985-26-9110 (#9110)
 振り込み詐欺専用メールアドレス
police-furicome110@pref.miyazaki.lg.jp



お問い合わせは **門川交番**
 ☎63-1442



自転車盗難防止の基本3か条

1. わずかな時間の駐輪も必ずWロック!
2. 駐輪場であっても、油断しないでしっかり2ロック!
3. 防犯登録ステッカーを必ず貼付!



より一層の防犯対策を!!

防犯登録を必ずしましょう!
 自転車を購入したら、まず防犯登録をしましょう。購入した自転車販売店や、ホームセンターなどで登録でき、法律でも義務づけられています。ステッカーを自転車の車体に貼ることで、盗難された場合でも警察官が登録番号をすぐに照会し、犯人の検挙や被害品返品が迅速に行えるほか、発見される確率も高くなります。

放置自転車は、絶対にダメ!
 駐輪場以外の場所に置かれた放置自転車は、通行の妨害となるばかりではなく、盗難の格好のターゲットとなりかねません。わずかな時間でも必ず駐輪場へ駐輪を。



宮崎県交通災害共済に加入しませんか!

- 他の保険に関係なく支給されます。
- 掛け金が安い（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、あなたご自身やご家族が交通事故により災害を受けたときに、7日以上治療を要した人身事故の場合、年間1人500円の掛け金で、災害の程度により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「町村交通災害のしおり」をご覧の上、加入してください。

受付場所	役員総務企画課（本館2階）もしくは郵便局窓口（地区会長さんを通じて申し込まれても結構です。）
受付期間	平成22年2月1日～3月31日（土・日・祝祭日を除く）
受付時間	【役員総務課】午前8時30分～午後5時 63-1140（内線242） 【郵便局】午前9時00分～午後4時 63-1042

申込方法
 加入される方は、3枚複写となっておりますので、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、**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。

門川町教育委員会からのお知らせです

門川町立小・中学校6校における教育の合同実践

～『子どもを育てる家庭の3つの愛(合)ことば』に関するアンケート結果～

門川町学力向上推進協議会と門川町PTA協議会が連携して実施しておりました、『子どもを育てる家庭の3つの愛(合)ことば』に関するアンケート結果がまとまりましたので、今月号と来月号の2号に分けてお知らせいたします。アンケートは、町内全児童生徒1,830名に対し、延べ1,544名の保護者の方から回答をいただき、回収率は84.4%でした。これにより、町全体の学力向上への取組状況についての傾向を把握することができました。今後は、この結果をもとに、学校での指導はもとより、家庭生活習慣の形成に向けた保護者の皆さま及び地域の皆さまの更なる「かかわり」や「見とどけ」をお願いいたします。

平成21年10月29日(木)～11月4日(水)の間で実施したアンケートの集計は以下のとおりです。

門川町全児童生徒1,544名対象(1,830中)回収率84.4%(H20:87.6%)

1. あいさつの習慣化について

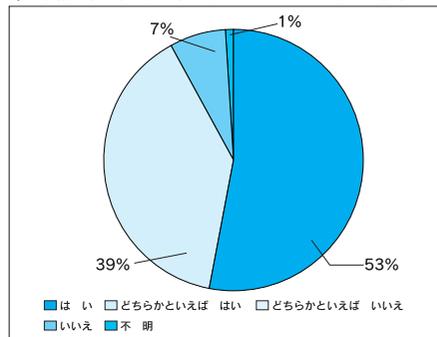
92%の児童生徒があいさつをしています(H20:90%)

「あまりあいさつをしていない」という児童生徒は残り8%程度でしたが、『相手の目を見て、『自分から先に』、『元気よく』あいさつできるようポイントを示して指導を継続する必要があります。

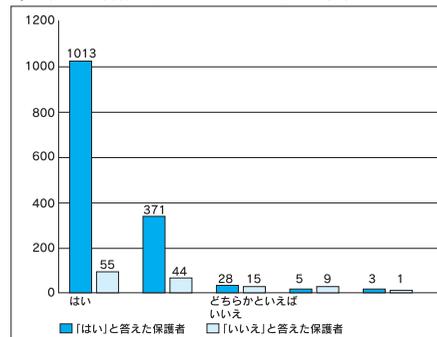
あいさつをしている児童生徒の保護者も多くの方があいさつをしています[肯定的回答1,384名]

子どもがあいさつをしているか、していないかにかかわらず、あいさつをしているという保護者は96%にのぼっています。(H20:95%)大人による率先垂範で子ども達への習慣付けを図りたいものです。

Q. お子様は家庭や地域の中であいさつをしていますか？ (%)



Q. お家の方は同様のあいさつをしていますか？ (人)



(アンケート結果の続きは、来月号に掲載します)

門川ライオンズクラブから 教育委員会に寄付がありました！

門川ライオンズクラブ(榎野未宏会長)は、12月24日に学校教育充実のために役立ててもらおうと、10月に開いた「第2回チャリティーオールディーズパーティー」の益金15万円を門川町教育委員会に寄付されました。斉藤義輝教育長は、「財政的に厳しい中でも貴重なお金です。子どもたちのために有意義に使わせていただきます。」とお礼を述べました。

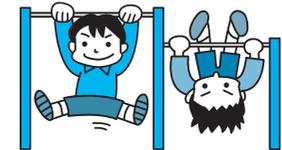


教育委員会からの 大事なお知らせ

文部科学大臣より平成20年3月28日に告示されました新しい学習指導要領の改訂に伴い、小学校は平成23年度から、中学校は平成24年度から授業時数が増えることが決定されています。

実施に当たって平成20年度から、小中学校の代表者と教育委員会での検討会を重ねた結果、門川町の小中学校では平成22年度から夏季休業日を短くし授業時数を確保することに決定いたしました。つきましては、平成22年度の夏季休業日は1週間短縮となり、現行の7月21日から8月31日が7月21日から8月24日までに変更となる予定です。今までは2学期の始まりは9月1日からでしたが、8月25日から変更となる予定ですので、お知らせいたします。

門川町教育委員会 教育総務課



平成21年度カムリウミズメが 保護観察会のお知らせ

今年もカムリウミズメがやってきました。観察会を下記のとおり行います。奮ってご参加ください。

【講師】中村豊さん
(宮崎大学フロンティア科学実験総合センター勤務)

【日時】平成22年3月13日(土)午前9時30分～11時30分

【集合場所】門川漁港渡船乗り場(製氷工場前)

【参加資格】門川町在住および門川町に通勤通学する高校生以上の方、ならびに門川町在住の小学3年生以上の児童生徒。
※小学生については保護監督のできる大人が同伴すること。
※町外の学校に通学の為、町在住でない場合でも保護者が町在住であれば参加できます。

【定員】35名(高校生以上15名、児童生徒20名を目安とします。)

【参加費】高校生以上600円、児童生徒400円(渡船料、保険料)

【申込方法】申込用紙に名前、所属(学校)、生年月日(学年)、住所、電話番号を記入して参加費を添えて申し込んでください。

2月10日午前9時から受け付け開始。定員になり次第締め切ります。

【申込・お問合わせ先】
門川町教育委員会 社会教育課
☎0982-63-1140 FAX.0982-63-5349 担当:窪田

積極的な消火活動が、 人命を救う

日向市消防本部は、交通事故現場における適切な初期消火活動により尊い人命を救ったとして牧野美千尋(みちひろ)さん(加草)に感謝状を贈りました。

昨年12月12日に普通乗用車の単独事故が発生。救助隊到着を待つ間、車両エンジン付近の下部から出火していることに気付いた牧野さんは、自宅に戻り車庫に備えてあった消火器で火を消し止めました。

牧野さんの適切で積極的な消火活動が功を奏し、ドライバーの尊い命を救いました。



町県民税・国保税・後期高齢者医療保険料の申告のご案内

この申告は、平成22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）の通知はいたしませんので、右側の日程表をご覧の上、期限内に申告を済ませてください。なお、確定申告が必要な方は添付書類がそろわないと受付できませんのでご了承ください。

申告が必要な方

- ①2ヶ所以上からの収入があった方 ②前年中の所得がなかった方
- ③町外に居住する人の扶養になっている方 ④年末調整をされなかった方
- ⑤公的年金収入のみの方
- ⑥国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方で、収入がない方、障害年金・遺族年金・恩給のみの方。（※未申告の場合、高額医療費の限度額が高額になったり、保険税（料）の軽減対象外となります。）

【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、賞金及び報酬等があった方は、源泉徴収票か給与明細書又は支払証明書。（還付申告では源泉徴収票の原本のみ有効）
- 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（一時所得）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る方は、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、地震保険料の支払証明書。
 - ②社会保険料の支払証明書又は、領収書。
 - ③国民年金保険料の支払証明書。（社会保険庁等より郵送されたもの）
- 注：これらの証明書等の持参がない場合は控除として認められません。

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. 公的年金だけの方で、次の条件に該当する方。（遺族年金・障害年金は除く。）
 - ①昭和20年1月1日以前生まれの方で、公的年金の合計額が148万円以下の方。
 - ②昭和20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。

〈お問い合わせ先〉役場 ☎0982-63-1140
 税務課（住民税係）（内線236）
 町民課（医療年金係）（内線227）

町県民税・国保税・後期高齢者医療保険料 申告日程表 [2/16～3/15]

日	時	対象地区等	会場	
2月16日(火)	9:00～11:00	上町・本町	門川町役場 別館1階会議室	
	13:00～15:00	五十鈴・城ヶ丘		
2月17日(水)	9:00～11:00	平城西		
	13:00～15:00	平城東		
2月18日(木)	9:00～11:00	中尾・尾末東・後向		
	13:00～15:00	下納屋・旭町		
2月19日(金)	9:00～11:00	中山・小園		
	13:00～15:00	城屋敷		
2月22日(月)	9:00～11:00	三ヶ瀬		西門川活性化センター
	13:00～15:00	上井野・大内原		
2月23日(火)	9:00～11:00	上納屋1区・上納屋2区	門川町役場 別館1階会議室	
	13:00～15:00	上納屋3区		
2月24日(水)	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(木)	9:00～11:00	東栄町	東栄町公民館	
	13:00～15:00	西栄町		
2月26日(金)	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(月)	9:00～11:00	小松・大丸	小松公民館	
	13:00～15:00	松瀬		
3月2日(火)	9:00～11:00	庵川東	庵川東公民館	
	13:00～15:00	牧山・谷の山		
3月3日(水)	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(木)	9:00～11:00	各会場で都合のつかない方		
3月5日(金)	13:00～16:00			
3月8日(月)	9:30～11:00	南町1区・南町2区	クリエイティブセンター （文化会館の隣）	
	13:30～15:30	南ヶ丘		
3月9日(火)	9:00～11:00	各会場で都合のつかない方	門川町役場 別館1階会議室	
	13:00～16:00			
3月10日(水)	9:30～11:00	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(木)	13:30～16:00			
3月12日(金)				
3月15日(月)	9:00～11:00	各会場で都合のつかない方	門川町役場 別館1階会議室	
	13:00～16:00			

※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出来ない場合は、

2月16日から2月26日の間に限り午後6時から午後7時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（人数制限あり）。☎63-1140 税務課内線236

平成22・23年度門川町指名競争入札参加資格審査申請について

平成22・23年度門川町指名競争入札参加資格審査申請受付を行います。この期間に申請されないと、平成22・23年度の門川町発注の公共工事等の入札に参加できませんのでご注意ください。申請の日程書類の提出方法等については次のとおりです。

受付期間・受付場所

期間：平成22年2月1日（月）～平成22年2月26日（金）（土日、祝日を除く）
受付時間：午前9時～正午まで及び午後1時～午後4時まで

提出方法

町内業者の方：町役場財政課契約管理係
町外業者の方：郵送又は財政課契約管理係まで持参
※郵送の場合は封筒の表面に「平成22・23年度門川町指名競争入札参加資格審査申請書在中」と朱書きしてください。
※郵送での申請は町外業者のみとなります。町内業者の方は持参のみです。ご注意ください。
有効期限
平成22年4月1日から平成24年3月31日まで（2年間）

申請書類について

申請書類（建設工事、測量・建設コンサルタント等工事関連業務、設備維持管理業務、物品納入業務）については、門川町ホームページからダウンロードもしくは財政課契約管理係へ取り寄せてください。申請書の交付開始は12月1日からです。
また、平成22・23年度門川町指名競争入札参加資格申請書と併せて申請してください。注意事項を必ず読んでから申請してください。詳しくは、財政課契約管理係までお問い合わせください。

職業訓練受講生募集

ポリテクセンター延岡では、次のとおり職業訓練受講生を募集しています。技能・技術を身につけ、再就職・転職に向けて頑張ってみませんか。これまでに違う自分を見つけるチャンスです。ご応募をお待ちしています。

◎職業訓練生（離職者対象）募集

- ・訓練期間 平成22年4月6日～9月28日（6ヶ月間）
- ・訓練科 テクニカルオペレーション科 18名
- ・金属加工科 15名
- ・電気設備科 18名
- ・福祉環境サービス科 33名
- ・ビジネスワーク科 18名
- ・募集期間 平成22年1月29日～3月1日
- ・入所資格 求職中の方
- ・申込方法 最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）
- ・お問い合わせ先 ポリテクセンター延岡
- 担当：訓練支援係 志岐
- ☎0982233710 675

第48回延岡西日本マラソン

延岡市をスタートし、門川町を経て日向市を折返す「第48回延岡西日本マラソン」が2月14日（日）に開催されます。選手にとって皆さんの応援は大きな励みとなります。沿道でのたくさんのご声援をお願いいたします。
また、前回大会同様にテレビ生放送も行われ、白熱したレースとともに、番組の中で門川町も紹介されます。
なお、選手の通過時間に合わせて行われる交通規制にもご協力ください。

れる交通規制にもご協力ください。

【テレビ放送】

- 2月14日（日）12時～14時30分（放送局：UMKテレビ宮崎）
- 【通過地点と先頭の通過予定時刻】
- 【スタート】延岡市役所前 12時5分
- 【15km】門川町尾末 12時51分
- 【折返し点】日向市原町 13時12分
- 【30km】門川町加草 13時38分
- 【ゴール】延岡市役所 14時15分

※日向市と門川町は国道10号線がコースとなります。

お問い合わせ先

延岡西日本マラソン大会事務局
延岡市教育委員会保健体育課内
☎0985221703 8

平成21年度消費者生活セミナー

消費法改正に伴い、住宅用火災警報器の設置が義務づけられましたが、まだなじみが薄く、県内では高齢者を狙った悪質な訪問販売が発生しています。そこで、いつまでに設置しなければならないのか、どんな種類があるのかなど、正しい商品を選択するために必要な知識を学びます。

【日時・内容】

2月24日（水）13時30分～14時30分

・テーマ 学んで選ぼう！住宅用火災警報器

・講師 日向市消防本部職員

・場所 門川町勤労者総合福祉センター

（クリエティブセンター）

【対象・定員】 一般消費者60名

【受講料】 無料

【申込み方法】 電話で、産業振興課へセミナー開催前日までにお申し込みください。

【申込み・お問い合わせ先】 門川町役場 産業振興課 商工係

消費生活電話相談窓口「消費者ホットライン」ができました!!

消費者ホットラインは、全国共通の電話番号から身近な消費生活相談窓口を案内するものです。ホットラインに電話をかけるとガイダンスが流れますので、それに従って操作して下さい。（郵便番号の入力が必要になります）土日は、県内の消費生活センター等が開所していない場合には、国民生活センターで相談を受け付けるなど、年末年始を除いて原則毎日ご利用いただけます。消費生活相談をどこに相談してよいか分からない場合には、一人で悩まずに消費者ホットラインをご利用下さい。

☎0570-064-370 ※平成22年1月12日より全国で実施

門川町からホットラインにかけた場合、最寄りの延岡消費生活センターに繋がります。土日は宮崎県消費生活センター又は国民生活センターに繋がります。※受付時間は相談窓口ごとに異なります。受付時間外はガイダンスが流れます。

（お問い合わせ先）産業振興課商工係 ☎0982-63-1140（内線291）

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。
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をする場合、補助の申請方法が違います。詳しくは、広報かどがわ1月号をご覧ください。

対象者
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)
補助額
(初回)3,600円 (2回目)2,550円

対象者
◎妊婦 ◎1歳～高校3年生年齢相当の者 ◎0歳児の保護者
補助額
(1回につき)2,000円

※償還払いの対象の方で、まだ申請がお済みでない方は、平成22年2月までにお済みください。

（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）

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種はお済みですか？

現在、麻しん風しん混合ワクチンは2回接種になっています。対象は、1歳児と年長児に加え昨年より、これまで一度しか予防接種を受けていない中学1年生、高校3年生に相当する年齢の者の定期接種も始まりました。期間内に接種すれば無料で接種できます。期間を過ぎると有料となりますので対象の方は、お早めに接種してください。

【MR1期】

対象：1才児
期間：1才の誕生日を迎えた日から2才になるまで

【MR2期】

対象：平成15年4月2日～平成16年4月1日生（平成22年4月小学校入学予定者）

【MR3期】

対象：中学1年生に相当する年齢の者

【MR4期】

対象：高校3年生に相当する年齢の者

2・3・4期の対象の方は、接種期間が平成22年3月31日までとなっています

☆麻しん・風しんどちらにもかかった人のみが対象外となります。どちらかにかかったことがあっても接種することはできます。

☆現在、教育実習の前や大学入学前に、麻しん・風しん予防接種済み証明書を提出しなければならない場合があります。

お問い合わせ先
門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

12月から5月は、「町税滞納整理強化期間」です 町税の悪質滞納者に対する家宅捜索を実施しました!



（差押財産の一部）

近年の厳しい経済、財政状況の中で、確実な税収の確保が求められています。町民の皆さんの納税に対する不公平感を払拭するためには、悪質な滞納を許さず、税の確実な徴収を行うことが必要不可欠です。

そこで本町では12月から5月を「町税滞納整理強化期間」と定め、町と県が連携し、町税の滞納整理に取り組んでいます。

この強化期間中においては、預貯金・給与等の差押や、家宅捜索の実施も含めた財産の差押を積極的に行い、差押財産については公売会（インターネット公売を含む）を行うなど税収の確保のために効果的な取り組みを展開します。

（お問い合わせ先）

門川町役場 税務課 納税管理係 ☎63-1140

がん検診 愛する家族への贈りもの

『がん検診』受けていますか？
「自分が、がんになるなんて…」と思いませんか？
今や、日本人の3人に1人が、がんで亡くなっています。
このように『がん』はもう、他人事ではありません。
“早期発見・早期治療”のためにも、

いざっ、『がん検診』へ！

国のがん検診受診率50%推進キャラクター

戦国武将の上杉謙信(検診)をモチーフに、右手には鳥の「雁(癌)」、左手には50%と書かれたのぼりを持っています。



なるべくがんにならない、なってもがん検診で発見して、完治させよう

禁煙や食事、運動に気をつけて、がんにならないにこしたことはありません。しかし、どんなに気をつけても、がんを完全に防ぐことはできません。次に心がけることは、がんになっても、早期に見つけて、治すことです。がんの予防は**がんを遠ざける生活習慣**と、**定期的ながん検診**の2本柱であることを忘れないで下さい。

40代からがん年齢—受けなきゃソン！—

門川町のがん検診では、胃・大腸・乳・子宮・肺がん検診を実施します。

男性

胃がん検診：バリウムでのX線透視
大腸がん検診：便潜血2日法
肺がん検診：ヘリカルCT

女性

胃がん検診：バリウムでのX線透視
大腸がん検診：便潜血2日法
肺がん検診：ヘリカルCT
乳がん検診：エコーとマンモグラフィ
子宮がん検診：子宮頸部細胞診



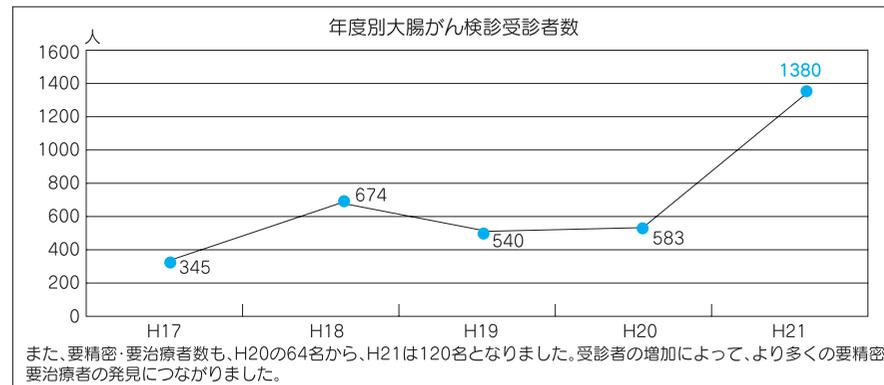
検診によって早期がんのうちに発見できるのは、たった1～2年くらいの時間に限られます。このことから、検診を1～2年ごとに受けなければ、がんを早期に発見できないのです。こうした検診をきちんと受ければ、がんで亡くなるリスクを、**20～50%**も減らせます。

がん検診の申し込みについて

平成22年度のがん検診申し込みは、**3月**に行います。
申込書が**3月回覧**が届きます。班回覧や電話等で、お申し込み下さい。
〈お問い合わせ先〉門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

大腸がん検診受診者、こんなに増えました！

平成21年度の大腸がん検診はなんと、1,380名の方々が受診しました。例年に比べて大幅増です。



受診者増加のワケ

では、なぜ一気に受診者が増加したのでしょうか？
6月、皆さんの手元に大腸がん検診の検査セットが届いたことかと思えます。実はこれが大きな『ポイント』になりました。

これまでは、「班回覧でまわってくる検査セットを受けたい人が取る」という形をとっていましたが、平成21年度からは、**40歳～79歳の方全員に検査セットを郵送**しました。(申し込んでいないのに届いたのはこのためです) 検査セットを目にし、実際に手に取ってもらおうことが、「受けてみようかな」という『受診のきっかけ』になったのではないのでしょうか。



↑検査セットの入った封筒 (平成21年度)

大腸がん検診をすすめるワケ

40歳を過ぎたら、大腸がんのリスク世代になります。しかし、大腸がんは進行するまで自覚症状がありません…。しかし、早期発見すればほぼ完治できる、がんです。

今年も40歳～79歳の方全員に、**検診医療機関**が検査セットを郵送します。
まずは簡単で有効な便潜血検査をあなたも受けてください。



早期がん 15ミリ

〈お問い合わせ先〉門川町役場 町民課 健康づくり係 ☎63-1140

宮崎ねりんく 2010参加者募集

心豊かに生きる長寿社会づくりを推進することを目指す「宮崎ねりんくビッグ2010」が、宮崎県と宮崎県社会福祉協議会の主催で、宮崎市、三股町、綾町で開催されます。

この大会は全国健康福祉祭の宮崎県選手権会も兼ねています。25種目のスポーツ・文化種目の交流大会の参加者(県内在住の60歳以上の者が対象)を募集します。

募集期間は、2月1日(月)から3月1日(月)までです。

開催日、競技種目及び参加申込方法は、次のとおりです。

○開催日 5月16日(日)、ゴルフ競技…17日(月)

※荒天の場合、屋外競技は17日(月)に行います。

○競技種目
卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ターゲット、インドアカ、弓道、剣道、なぎなた、インディアカ、グラウンド・ゴルフ、太極拳、パウンドテニス、四半の弓道、ミニバレーボール、ソフトバレーボール、ミニテニス、ボウリング、ゴルフ、ラケットボール、サッカー、バドミントン、開基 将棋

○参加申込方法
参加申込(申込多数の場合は、抽選になります)の方法や競技方法などの詳しい内容が記載された種目別実施要項及び参加申込書を門川町役場福祉課に準備しております。

参加希望者は、門川町役場福祉課地域福祉係 ☎09821631140(内線232)へお申込みください。なお、詳しくは、宮崎県社会福祉協議会、長寿社会推進センター ☎0985319630までお問い合わせください。

第1回門川中学校食王大会

12月6日(日)に開催された門川中学校食王大会について、先月号では大会の概要と優秀な成績を取った生徒をご紹介します。今回は、当日の競技の様子や生徒の感想などをお伝えしたいと思います。

食王大会のトップバッターは技能部門のリンゴの皮むきとアジの開きづくりでした。冷え込んだ体育館に生徒が横一列に並んで作業を始めました。来賓や生徒、保護者の見守る中での一発勝負。緊張のあまり練習の成果を十分に発揮できなかった生徒もいましたが、懸命に作業する姿はとてすがすがしいものでした。



生徒の手元はビデオで撮影し、ステージ上のスクリーンに流していました。後ろのほうから見ていた保護者もスクリーンを食い入るように見つめていました。



アジの開き作りでは、さすが「魚の町かどがわ」、大人顔負けの包丁さばきを見せてくれました。3分間の時間制限のなかで、2尾のアジを見事に開いた生徒が2名もいました。

☆感想☆

・私もリンゴの皮はむくことはできるけど、あんなに速く、キレイにむくことはできないので、同じ一年なのにすごいなと思った。私も練習して、速くむけるようになりたい。

(1年 松川 朱莉)

・この日のために練習はしてきたが、みんなからの注目を浴びて緊張してしまい、20cmくらいしかできなかった。だけど、初めてやったときよりは断然できていた。リンゴをむいてと言われたときにできるようにもっと腕を磨いておこうと思う。

(2年 安藤喜久恵)

・アジの開きはやっぱり門川に住んでいる限り絶対できるようになりたい。

(3年 小田 樹里)

献立部門では、「究極の朝ごはん」をテーマに、1、2年の各クラスの代表チームが献立を考えました。9月の町広報でも紹介しましたが、夏休みを利用して実際に調理を行い、手際よさや、味、見た目などの審査もしました。(予選会の様子：写真右)

当日は、予選会を勝ち抜いた2チームの発表となりました。最優秀賞のクラス「エコ+夏バテ予防朝ごはん」は、味噌汁に使った人参や大根の皮をぎんびらに利用するなどのアイデアが評価されました。優秀賞のクラス「野菜いっぱい朝ごはん」は、野菜や卵をはさんだパンに、野菜スティックという忙しい朝にも手早く作れ、持つ運びもできるところが評価されました。



☆感想☆

・クラスの一員としてとても誇りに思った。一度食べたいと思った。

(1年 波岡 聖陽)

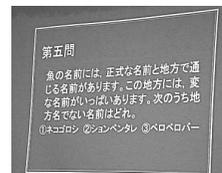
・食べる人のことを考えて、栄養バランスや作る時間のことで考えてあった。この献立班の人たちのように毎日私たちのために給食を作ってくれている方々や母に感謝しないといけないと思った。

(2年 長友 彩香)

・2チームの中に選ばれずに、負けてしまったけどすごく楽しかったし、普段作らないからわからないお母さんの大変さなどがすごくわかった。暇なときはまた作って家族に食べてほしい。

(2年 金丸 綾海)

クイズ・健康豆知識部門では、生徒が夏休み等を利用して作成した問題をクラス対抗で競い合いました。回答者はクラスの代表者3名でしたが、1問終わるごとにクラス全体が一喜一憂する大変な盛り上がりでした。



特に盛り上がったのがこの問題です。正解は③のペロペロバーですが、どれが正解でもおかしくないようなユニークな地名に会場が沸きました。



☆感想☆

・クイズを見ていると、自分もやっとならばよかったなあと改めて思った。なぜなら、問題を解いていくのがすごく面白そうだった。

(2年 金丸賢志朗)

・毎日何気なく食べている食べ物にはいろいろな秘密があって面白いなと思った。

(3年 阿部南々海)

健康俳句部門では、かるたのように「50音」の出だして始まる「健康俳句」を作成しました。その中から特にすばらしい俳句を3句、宮崎県俳句協会理事を務める「馬原 克久さん(写真右)」に選んでいただきました。選ばれたのがどの句なのかは直前まで生徒には知らせず、なんともいえない緊張感の中で、馬原さんに発表していただきました。審査にはとても苦労されたようでしたが、決め手になったのは、「食べ物のおいしさが伝わってくる俳句」だそうです。



・しおりにのっている俳句はとても上手で、その中でも選ばれた3人の人たちはちゃんと季語や面白さが入っていて上手だったので、俳句をよむのが好きになった。

(1年 村山 葵)

・俳句の先生がどう俳句を作るのか、どうやったら上手い俳句ができるのかなど、今後の自分が作ったときに生かせるようなアイデアだった。他にもいろいろとあったが、心に残るような話が聞けてよかった。

(1年 山腰 文也)

全体を通して

・来年からは2年生という先輩の立場なので1年生に変な姿を見せないようにしたい。次はもっと勉強して出たい

(1年 安田磨未哉)

・親がいないときは、自分で料理するとかもっと自分から行動していくべきだなと改めて思った。大人になったときに困らないように、今のうちに学習していきたい。いろいろなことを学ぶことのできた1日だった。

(3年 戸高 大貴)

・これからも積極的に「食」について調べたりして、自分自身の健康を保っていけるようにしたい。3年間食育についての学習をすることができて本当によかった。

(3年 後藤紫帆里)

※ 生徒の感想については、感想文の中から一部を抜粋して掲載してあります。

ごみは燃やさずに正しい処理を行いましょう

ごみの野外焼却は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。産業廃棄物だけでなく、家庭から出る生ごみなどの一般廃棄物も焼却することはできません。

皆さんが快適で暮らしやすい環境を維持していくために、ごみは燃やさずに正しく処理を行いましょう。ごみの野外焼却は、煙や悪臭で窓が開けられない、洗濯物やふとんに灰や臭いが付く、火災の心配など、日常生活の上で近隣の方に迷惑をかける行為です。町民の皆さんの環境問題への関心の高まりもあり、毎年、野外焼却について、町にたくさんの通報が寄せられています。きれいなまち、快適で暮らしやすい環境を維持していくため、正しいごみの処理にご協力をお願いします。

☆禁止されているゴミの焼却とは？

- ・地面で直接または穴を掘って行う焼却
- ・ドラム缶やブロックを積んで行う焼却
- ・構造基準を満たさない焼却炉を使用した焼却

☆厳しい罰則があります。

違反者には懲役又は罰金に処する厳しい罰則が設けられています。町でも、悪質な場合には警察などと協力して厳正に対処しています。

☆例外的に認められたものもあります。

例えば、しめ縄焼きなどの伝統的な行事に伴う焼却、農業に伴う「わら」や「あぜ草」などの焼却です。たとえ例外的に認められている焼却であっても、煙や悪臭などで近隣の方に迷惑がかかることは同じです。

ごみの出し方について

下記の注意事項を守っていない場合は収集をしませんので、ご協力をお願いします。

☆燃えるゴミ

- ・透明のビニール袋にマジックで大きく名前を書いて出して下さい。
- ・新聞紙・雑誌・段ボールは『資源ごみの日』に出して下さい。

☆燃えないごみ

- ・透明のビニール袋にマジックで大きく名前を書いて出して下さい。
- ・空き缶・空きビン等は『資源ごみの日』に出して下さい。

☆資源ごみ

- ・空き缶・空きビンは、中身を軽く水洗いをしてキャップ等は外して出して下さい。
- ・缶詰の缶・化粧品用のビンなどは『不燃ごみの日』に出して下さい。
- ・新聞・雑誌・段ボールは雨に濡れるとリサイクルができないため、雨天の場合は出さないで下さい。
- ・資源ごみは、通常のごみステーションではなく資源ごみステーションに出して下さい。

☆ペットボトル

- ・透明のビニール袋にマジックで大きく名前を書いて出して下さい。
- ・識別表示マークを確認して下さい。
- ・キャップを外し、中を軽くすすいで水切りをして下さい。
- ・横方向につぶし、**ラベルを必ず外してください。**
- ・プラスチック製ボトル、キャップ、ラベルは『可燃ごみ』として出して下さい。

☆食品トレイ

- ・食品トレイは各スーパー等に回収箱が設置されていますので、ご協力をお願いします。

☆事業系ごみ

1. 許可業者に委託する方法 (有料)

それぞれの事業所許可業者と委託契約し、排出することが事業系ごみの基本的な処理方法です。排出時間・曜日、排出場所、排出方法などは、許可業者との契約内容によりますので、相談の上、取り決めてください。

2. 清掃工場 (63-5431) に直接持ち込む方法 (有料)

事業者が自分で直接、持ち込むことができます。

3. 地域のゴミステーションを利用する方法 (有料)

環境建設課に届けが必要です。

※事業所から出た、粗大ごみ・処理困難物・危険物・有害物は町の施設に持ち込むことはできませんので、専門の処理業者に依頼してください。

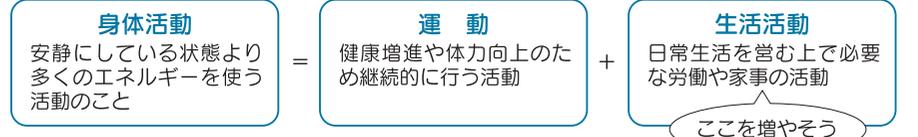
〈お問い合わせ先〉

門川町役場環境建設課環境係 ☎63-1140 (内線286)

健康にはなりたけれど、運動は苦手という方もできることがあります。

寒い季節、外での運動はチョットという方もともと運動が苦手な方は、普段の生活活動量を増やすことで健康づくりにつながることができます。

短期間に体脂肪を燃やし減量したい方などは、食改善と運動も取り入れると効果は大きくなりますが、それができない方はまず生活活動量を増やしてみたいかがでしょうか。



(例) (生活活動はこうして増やそう!) ※生活のあらゆる場面が利用できます。



※運動もやってみたい方、食改善もしたい方…町民課 健康づくり係 ☎63-1140へご連絡ください

皆様のお家には、バランスボール眠っていませんか？

がんばろうと思って購入したいろんな健康器具。いつの間にか使わずに家庭の中で眠っていませんか？健康器具の1つバランスボールを使った教室を開催します。

バランスボール&ウォーキング教室 参加者募集

【日 程】3月8日(月)
【時 間】13:30開始
【場 所】クリエイティブセンター(文化会館横)
(必要な物)・お茶、水等の水分 ・体育館シューズ
・バランスボール(空気は会場でいれます)



◎バランスボールをやったことのない方も参加できます。
◎バランスボールのない方は、準備します。
【申し込み締切日】2月26日(金)
【申し込み先】健康づくり係 ☎63-1140(内線223)

「すこやか教室(妊婦教室)」のご案内

妊娠中は、お母さんと赤ちゃんの健康のために、生活の充実をはかる大切な時期です。

下記の日程で、妊婦さんを対象とした「すこやか教室」を実施します。「すこやか教室」は、調理実習を含む栄養のこと、妊娠中の諸注意などの内容の教室になっています。ぜひご参加ください。

日時～平成22年2月26日(金) 午前10時～午後3時

場所～中央公民館 2階会議室・調理室

内容

- ・調理実習(離乳食の内容を含む)
- 町広報でご紹介しているパーフェクトメニュー食を作り、みんなで昼食をとりま。
- ・安心して出産を迎えるために

- 持参するもの
- ・母子健康手帳
 - ・エプロン、三角巾
 - ・お米50g(湯のみ1/3)
 - ・はし、お茶



※参加申し込み締切日 平成22年2月23日(火)

※申し込み・問い合わせ等
門川町役場 町民課 健康づくり係
☎63-1140(内線223・224)

本の予約・リクエストについて

せっかく図書館に来て、「話題の本はいつも貸出中…」 「あの本が読みたいけど図書館には置いてない」ということはありませんか？
そんな時はぜひ、**予約・リクエスト**のサービスをご利用ください。

予約って？

貸出中の本について、優先的に次に借りることができるサービスです。**予約・リクエスト申込書**に記入して、カウンターへお出し下さい。申し込んだ本が貸出できるようになりましたら、図書館のほうからご連絡を差し上げます。

※連絡があつてから1週間以内に図書館へお越し下さい。その期間を過ぎますと、キャンセル扱いになります。

貸出中の本については、インターネットを利用して、ご自宅のパソコンや携帯電話からも予約することが可能です。図書館のホームページにアクセスしてぜひご利用下さい。

※予約する際には利用者番号（利用者カードに明記されている7ケタの数字）と、パスワードが必要になりますので、あらかじめカウンターでパスワード発行の手続きをして下さい。

(パソコン) <http://www.kadogawa-lib.jp>
(携帯電話) <http://www.kadogawa-lib.jp/k>

リクエストって？

門川町立図書館に所蔵していない本について、他の図書館から借りたり、または、図書館で購入したりして、みなさまに貸出を行うサービスです。**予約・リクエスト申込書**に記入して、カウンターへお出しください。

※雑誌や視聴覚資料（CD・ビデオ・DVD等）のリクエストはできません。
※本の状態・流通・予算などの状況により、すべてのリクエストにお応えできない場合があります。あらかじめご了承ください。



図書館蔵書数

平成22年1月1日現在

一般図書資料	52,063冊
児童図書資料	25,825冊
雑誌(59誌)	5,811冊
視聴覚資料	1,667点
合計	85,366冊(点)

新刊・話題の本(児童)

★地球が回っているって、ほんとう？
布施 哲治/著 くもん出版

★またまたぶたのたね
佐々木 マキ/作 絵本館

★だじゃれ日本一周
長谷川 義史/作 理論社

★龍馬の夢 幕末劇の種をひろく
小西 聖一/著 理論社

★世界にははたたく日本力 日本の食
こどもくらぶ/編さん ほるぷ出版

★きつね小僧 星新一YAセレクション9
星 新一/作 理論社

★NEW スパイダーウィック家の謎2
ホリー・ブラック/作 文芸堂

★うっかりもののまほうつかい
オリガ・ヤクトーヴィチ/絵 福音館書店

★卒業の歌 ぼくたちの挑戦
本田 有明/著 PHP研究所

★つづきの図書館
柏葉 幸子/作 講談社

図書館は、
0歳の赤ちゃんから利用できる
公共施設です！

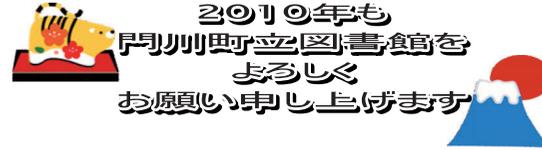
乳児・幼児向けの絵本もたくさんございます。
お散歩がてら、気軽にお立ち寄り下さい！
また、お子さまの身分を証明するもの(保険証など)があれば、利用者カードを作成できます。
ご家族おそろいで図書館にお越し下さいませ。



図書館だより 第44号

平成22年2月1日発行

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



2月・3月の図書館行事

おはなし会

★乳児・幼児向け★
(時間は10:30から)
2月10日(水)、24日(水)
3月10日(水)、24日(水)
★小学校低学年向け★
(時間は11:00から)
2月13日(土)
3月13日(土)

絵本や紙芝居の読み聞かせです
お気軽にお越しください



移動図書館

※利用対象は門川川・中の生徒のみ。
※お昼休み時間にかかれます。

★巡回日程★

2月12日(金)、25日(木)
3月11日(木)、25日(木)

※行事や祝日の関係により、日程は変更になる場合があります

休館日カレンダー

●印はお休みです

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
21	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・祝) 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)
年末年始、特別整理期間(年1度)

新刊・話題の本(一般)

★山崎豊子自作を語る
小説ほど面白いものはない
山崎 豊子/著 新潮社

★まねき通り十二景
山本一力/著 中央公論新社

★つくも神さん、お茶ください
富中 恵/著 新潮社

★平城京 平城遷都一三〇〇年記念
千田 稔/監修 平凡社

★TRIP TRAP
金原 ひとみ/著 角川書店

★三谷幸喜のありふれた生活8
三谷 幸喜/著 朝日新聞出版

★兎弾
逢坂 剛/著 文藝春秋

★親鸞(上・下)
五木 寛之/著 講談社

★花世の立春 新・御香がわせみ
平岩 弓枝/著 文藝春秋

★夢ほりびと
池永 陽/著 文藝春秋

受験生のみなさん、
ガンバレ!



2月のカレンダー

(平成22年 1月13日現在)

日	月	火	水	木	金	土
31	2/1	2	3	4	5	6
		門川小保護者対象入学説明会 (14:40~同校体育館) 遊学塾 (9:30~中央公民館)			西門川小避難訓練 (不審者対策 10:10~10:40) 門川中入学説明会 (新入生保護者対象 14:20~15:50 同校体育館)	親子で楽しむレクリエーション教室 (9:00~中央公民館)
7	8	9	10	11	12	13
門川町PTA協議会研究大会 (12:30~16:00 門川町総合文化会館)	かどがわ温泉心の杜休館日文化協会定例役員会 (19:30~役場別館第一会議室)	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)	後期乳児健診 (H21年5・6月生) (13:15~14:00受付 総合福祉センター) おはなし会 (10:30~ 町立図書館) 門川小学習発表会 (9:30~11:15 同校体育館) 草川小新入児保護者説明会 (15:00~16:00 同校体育館)	高齢者教室 (9:30~中央公民館) 西門川中2年生による保育実習 (午後 町児童館)		楽しい野菜づくり講座 (9:00~ 町内) おはなし会 (11:00~町立図書館)
14	15	16	17	18	19	20
五十鈴小学習発表会 (9:00~12:00 同校体育館)		2才児歯科健診 (H19年8・9月生) (13:15~14:00受付 総合福祉センター) 遊学塾 (9:00~中央公民館)	1才6か月児健診 (H20年6・7月生) (13:15~14:00受付 総合福祉センター)	西門川小入学説明会 (13:50~15:10)	節約計画ひまわりの会 (金融学習会) (10:00~12:00 草川保育園子育て支援センター)	
21/28	22	23	24	25	26	27
(28日) 門川みんなと朝市 (8:30~10:30 門川漁港) 子育て応援フェスティバル (9:30~14:30 クリエイティブセンター 門川及び門川町総合文化会館)	草川小交通安全教室 (9:30~12:05 同校運動場)	おはなし会 (10:30~町立図書館)	門川中入学説明会 (小6児童対象) (14:20~15:45 同校体育館)	門川小全校クリーン作戦 (午前中 同校校区内) 五十鈴小新入学児童保護者説明会 (14:00~15:30) 農業委員会定例総会 (9:30~)	楽しい野菜づくり講座 (9:00~ 町内)	

2月の水道当番表

今月の水道業者は次のとおりです。

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

事業者	昼間	夜間
請開水道設備工業	63-1286	63-3139
小川水道設備	63-2506	63-2506
小泉管工事工務店	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
2月25日は、1月分の口座振替日になります。また、2月25日に引落しできなかった場合は、3月10日に再振替します。なお、12月分の再振替は2月10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1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、丁寧にはがし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。

高橋宗三さん(中村地区)貫禄の優等賞

東白杵郡畜産農業協同組合連合会主催の1月期子牛郡共進会が12月18日、延岡家畜市場で行われ、JA日向・JA延岡管内から60頭が出品されました。その中で、去勢牛の部で高橋宗三さんの「藤桜」が見事優等賞の2席に輝きました。

今回の受賞について高橋さんは、「飼料を順調に与えられたことが今回の優等賞につながったと思う。丑年の最後に良い結果を残せて良かった。」と満面の笑み。また、今後の抱負について伺ったところ、「ここ何十年の間に和牛畜産仲間が大分少なくなってきましたが、これから更に頑張って門川の和牛畜産を盛り上げていきたいと思っています。」と、決意を新たにしていました。

高橋さんは昭和49年、18歳のときから和牛繁殖経営を始めて今年で36年目になります。現在では母牛頭数が64頭と郡内でも有数の多頭飼育農家として、町外からも視



察に来るなどモデル的な経営をされており活躍されています。また、昨年10月には「第2回東白杵地区たい肥品評会」では見事優秀賞に輝くなど良質たい肥の生産者としても存在感を十分にアピールしました。

同共進会では、その他にも雌牛の部で高橋宗三さんの「ふじはな」が1等、柴田重喜さん(小松)の「さくら」が2等を受賞しました。

日向東白杵情報

美郷町

宇納間地蔵尊大祭

北郷前の宇納間地蔵尊は、150年程前に江戸に大火事が発生したとき、当時の延岡藩主の誓願に「水を注ぐ」と驟雨(しゅうう)のごとき、それを鎮火させたことから、「火伏せ地蔵」と呼ばれています。火にまつわる全ての災害にご利益があるといわれ、美郷町の家庭の台所などには必ずといっていいほど宇納間地蔵の御札が貼られています。

この大祭の期間中は地場産品の展示即売会など催し物が盛り沢山で、県内外から約2万人の参拝客で賑わいます。

開催日…平成22年3月8日(10日) 月(水)

時間…9:00~17:00

場所…美郷町北郷区宇納間(金長寺)

問い合わせ先…
美郷町観光協会北郷支部(北郷商工会内)
☎0982(6)258995

～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. 筑前煮
2. 豆腐田楽
3. 雑煮風すまし汁
4. 白菜と豚肉の重ね煮
5. 煮干しのごまめ
6. ご飯、果物(みかん)

新年を迎え、ダイエットを決意した人も多いのではないのでしょうか。唇の上では冬から春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。寒いとなかなか運動が続かないという人は、口から入るものを少し抑えてみませんか?たとえば、豆腐の量を倍にして、ご飯をカットすると、100kcal減らすことができます。

〈1人分の材料と栄養価〉

	赤群(g)	青群(g)	黄群(g)	目安
1	鶏もも肉20	レンコン30 人参20 ごぼう20 こんにゃく20 さやいんげん8 干し椎茸2	しょうゆ8 砂糖3 みりん3 油(しそ油)2 だし汁40	大きじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 大きじ3
2	木綿豆腐80		味噌8 砂糖2	大きじ1/2 みりん5 各小さじ1弱
3	白身魚30 あさり15 (むき身)	ほうれん草40 しめじ25 人参10	じゃがいも30 小麦粉3 しょうゆ4 塩	小さじ1 小さじ2/3 少々
4	豚肉15	白菜80	固形コンソメ	1/4個
5	煮干し6		砂糖3	小さじ1
6		みかん(1個)50	ご飯100	

	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質(g)	30.0	31.5	
ビタミンB1(mg)	0.40	0.44	
ビタミンB2(mg)	0.50	0.53	
ナイアシン(mg)	6.0	8.3	
ビタミンD(μg)	2.0	2.9	
鉄(mg)	4.0	6.4	
ビタミンA(μg)	210	415	
ビタミンC(mg)	40	75	
カリウム(mg)	1300	1589	
カルシウム(mg)	300	370	
リン(mg)	400	516	
食物繊維(g)	10.0	9.2	
炭水化物(g)	84	85	
脂質(g)	16	13	
エネルギー(kcal)	600	580	

＜作り方＞

- 1 ①食材を乱切りにする。レンコンとごぼうは切ったら酢水(3%の酢)に通す(色止め)
②食材を炒めていき、全体に油がまわったら、調味料を加えて煮つめる
- 2 ①豆腐は水きりをし、2cmの厚さに切り分け、トースターやグリルで両面を焼いておく
②鍋に味噌と砂糖を入れ、みりんでのぼす(足りないときはだし汁を加えてのぼす)。弱火にかけ、焦がさないように注意し、木べらですくってポテッと落ちるまで練る。①の上に田楽みそをのせる
- 3 ①ジャガイモを茹でて、熱いうちに皮をむいてつぶしておく。片栗粉を加えてこね、食べやすい大きさに丸めて茹でる。ほうれん草も一つまみの塩を加えて茹で、食べやすい長さに切り、器に盛っておく
②だし汁で魚、人参、アサリ、しめじを煮込み、調味料を加えて器に盛る。
- 4 ①白菜は根の部分を取り落とし、縦長に切り、塩コンショウをした豚肉を葉の間にはさむ。コンソメと少量の水を加えて煮込み、食べやすい大きさに切る。残った煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけ、上からかける。
- 5 ①煮干しを乾煎りする。砂糖と同量の水を火にかけ、全体的にふつふつとした泡が出てきたら煮干しとからめる。

お問い合わせ 町民課 健康づくり係

今月の納期

- ◎集合税 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

男	女	計	世帯数
8,900 (8,901)	10,001 (9,982)	18,901 (18,883)	7,161 (7,150)

()内は前月



発行日/平成22年2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かFAXでお送りください。