



# 岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください  
音声版には、CD(デジター編集)での提供と  
音声用のテキストデータの配信もあります

## 今月のピックアップ情報

### 養老公園で「アートまるケット2018」「養老アート・ピクニック」を開催します



Nadegata Instant Party

#### アートまるケット2018 Nadegata Instant Party 養老公園プロジェクト

アーティストグループ「Nadegata Instant Party」が、養老公園に架空の物語を巡るかのようなプロムナード(散歩道)を出現させます。

- ◆とき / 10月13日(土)~11月25日(日)
- ◆料金 / 無料
- ◆問 / 県美術館 ☎058(271)1313



養老アート・ピクニック(昨年の様子)

#### 養老アート・ピクニック

アートをピクニック感覚で楽しめるイベント「養老アート・ピクニック」を開催します。テーマは「冒険のはじまり」。さまざまなアートの冒険が体験できます。

- ◆とき / 11月3日(土・祝)、4日(日)
- ◆料金 / 無料  
(別途養老天命反転地への入場料が必要)
- ◆問 / 県庁都市公園課 ☎058(272)8664

●県の人口  
**2,000,508人**(477人減)  
 男/969,743人(256人減)  
 女/1,030,765人(221人減)  
※平成30年7月1日現在 ※( )内は前月との比較  
 最新の情報は、県庁統計課ホームページをご覧ください

県政広報テレビ番組  
**「ぎふ県政ほっとライン」**  
**放送中**  
(放送日)木曜 18:53~18:57  
 (再放送)火曜 21:54~21:58

Facebook「清流の国ぎふ」  
**ミナモだよりで情報発信中!!**

岐阜県 ミナモだより

ぎふチャン(8ch)データ放送で  
**「岐阜県からのお知らせ」も配信!**

地元情報をゲット!

## 情報ボックス

### 案内 「秋のバラまつり」を開催します

花フェスタ記念公園では「秋のバラまつり」を開催します。秋バラは、花色が鮮やかで香りも濃厚になり、バラの魅力が際立ちます。一輪一輪が美しく艶っぽいバラを堪能してください。

- とき/10月6日(土)~11月11日(日)  
 9:00~17:00(最終入園16:30)  
※11月3日(土・祝)は花火コンサート「音と光のファンタジー」を開催します
- ところ/花フェスタ記念公園(可児市)
- 料金/大人1,000円、高校生以下無料
- 問/花フェスタ記念公園 ☎0574(63)7373

### 案内 ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内!

みなさんに県内で購入していただいた宝くじの販売額のうち、約40%が県の収入となり、市町村振興や高齢化・少子化対策など、身近なところで役立てられています。宝くじはぜひ県内の売り場でご購入ください。

- 発売期間/10月1日(月)~10月23日(火)
- 問/県庁財政課 ☎058(272)1130

### 案内 10月は「骨髄バンク推進月間」です

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液の病気に対する有効な治療法の一つです。日本では、3,000人以上の方が移植を待っています。一人でも多くの方に移植の機会が確保できるよう、骨髄ドナー登録にご協力をお願いします。

- ドナー登録場所/県赤十字血液センターまたは県の一部保健所(岐阜、西濃、関、東濃、飛騨)
- 問/県庁保健医療課 ☎058(272)8276  
(公財)日本骨髄バンク ☎03(5280)1789

### 募集 「清流の国ぎふ地域活動支援事業」を募集します

各種団体が取り組む創意工夫にあふれた環境保全活動をサポートする「清流の国ぎふ地域活動支援事業」を募集します。

- 募集期間/10月中旬~12月下旬
- 対象者/県内に活動拠点を置く団体、県内に事務所を有する法人
- 採択件数/約40件
- 申請書提出先/各農林事務所林業課
- 問/県庁恵みの森づくり推進課 ☎058(272)8472

### 案内 「県農業フェスティバル」を開催します

県内各地から新鮮な野菜や果物、畜産物、水産物、農産加工品が集まる県内最大級の農業関連イベントを開催します。

- とき/10月27日(土)10:00~16:00  
 10月28日(日)9:00~16:00
- ところ/県庁周辺(岐阜市)
- 問/県庁農産物流通課 ☎058(272)8417

### 募集 リトアニアとの音楽交流事業を開催します

リトアニアとの交流事業として、ドヴァリョーナ音楽学校の合唱団「ビバ・ボーチェ」によるコンサートを開催します。

- とき/11月18日(日)18:00~(予定)
- ところ/ぎふ清流文化プラザ(岐阜市)
- 定員/400人(先着順)
- 料金/無料
- 整理券配付/10月18日(木)からぎふ清流文化プラザ1階正面玄関にて配布  
※整理券をお持ちの方から優先的に入場できます
- 問/県教育文化財団 ☎058(233)8164

## 災害情報をいち早く入手しよう!

災害が発生した時、素早く情報を入手するために「岐阜県総合防災ポータル」を活用してください。また、指定した地域の災害情報をお知らせするアラームメールを配信していますので、登録してください。このほか、SNSでも情報を発信しています。



あらかじめ  
利用して、使い方を  
知っておこう!





月日	曜	木の国七宗コミュニティーセンター	神洲公民館	町体育館・町民運動場
10/6	土	乱D E舞～ 19:00～	第2保育園運動会(雨天のみ) 交通安全協会	7宗アストロズ 8:00～ スポーツ広場準備 8:30～
7	日	ジュニアリーダー定例会 19:00～	ミニバレ－同好会	スポーツ広場
8	月	休館日	休館日	休館日
9	火	学びのとびら 英会話中級 14:00～ 健康ダンス 14:00～	給食サービス パッチワーク	9:00～ グラウンド・ゴルフ 8:30～ 13:00～ 軟式野球 19:00～ 家庭婦人バレ－ 19:30～ E N S倶楽部 20:00～
10	水	乳幼児家庭教育学級 8:30～ スケッチ同好会 19:00～	給食サービス 少年剣道 歌謡同好会	8:30～ 19:00～ 19:00～
11	木	大正琴 ダンベル&エアロビ同好会 10:00～ ティンカーベル 14:00～	ハンドクラフトサークル 立志式準備 絵手紙サークル 墨の友 七駒会	9:30～ 13:00～ 13:30～ 18:45～ 19:00～
12	金	道の駅イベント準備 8:30～ 芳翠会 9:00～ 民生委員 19:00～ 真向法七宗サークル 14:30～	立志式 ツールペイント ゴールドクラブ	8:30～ 軟式野球(予備) 19:00～ 19:30～ 飛水太鼓 19:15～ 20:00～ バドミントンクラブ 19:30～
13	土	道の駅イベント準備 8:30～ 乱D E舞～ 19:00～	七宗アストロズ親睦会 学びのとびら キッズ英会話	13:30～ 七宗アストロズ 13:00～ 13:30～ 七宗卓球 19:30～ スポーツスクール(卓球) 19:30～
14	日	インリーダー研修デイキャンプ 9:00～	墨の友 災害図上訓練(DIG)体験講座 ミニバレ－同好会	9:15～ 美濃加茂高校プラスバンド部 8:00～ 13:30～ 七宗アストロズ 8:30～ 20:00～
15	月	休館日	休館日	休館日
16	火	学びのとびら 英会話中級 14:00～ 朗読同好会 19:00～	昭和歌謡 学びのとびら ワイワイ健康麻雀 吹矢同好会	13:30～ グラウンド・ゴルフ 8:30～ 13:30～ 家庭婦人バレ－ 19:30～ 19:30～ E N S倶楽部 20:00～
17	水	パッチワーク(A) 10:00～ 絵手紙サークル 13:00～ パッチワーク(B) 13:30～	布ぞらり 少年剣道 竹の子サークル	13:30～ 社交ダンス 13:30～ 19:00～ 19:30～
18	木	ダンベル&エアロビ同好会 10:00～ 英会話教室 13:30～ ティンカーベル 14:00～	学びのとびら 季節の野菜でランチを作ろう コーラス 墨の友 七駒会	10:00～ グラウンド・ゴルフ 8:30～ 13:30～ Y T Oバンド 19:00～ 18:45～ フットサル(テクノ渡辺) 19:30～ 19:00～
19	金	日常書道 9:30～ フラダンスサークル 10:00～ ひばりコーラス会 13:30～ 真向法体操七宗サークル 14:30～	健康相談 手編み同好会 ゴールドクラブ	9:30～ 飛水太鼓 19:15～ 13:00～ バドミントンクラブ 19:30～ 20:00～
20	土	行政相談 9:00～ 乱D E舞～ 19:00～		七宗アストロズ 8:30～ A級女子ソフトボール準備 13:00～ 七宗卓球 19:30～
21	日		墨の友 ミニバレ－同好会	9:15～ 美濃加茂高校プラスバンド部 8:00～ 20:00～ A級女子ソフトボール 8:00～
22	月	休館日	休館日	休館日
23	火	幼年消防まつり 8:30～ 給食サービス 9:30～ 健康ダンス 14:00～ 学びのとびら 英会話中級 14:00～	人権相談 パッチワーク	13:00～ グラウンド・ゴルフ 8:30～ 13:00～ 家庭婦人バレ－ 19:30～ E N S倶楽部 20:00～
24	水	給食サービス 8:30～ 絵手紙サークル 13:00～ スケッチ同好会 19:00～	生涯学習まつり打合せ 少年剣道 歌謡同好会	13:30～ 社交ダンス 13:30～ 19:00～ ふる里まつり準備 13:30～ 19:00～
25	木	可茂民生児童委員協議会準備 9:00～ 可茂民生児童委員協議会 13:30～ ティンカーベル 14:00～	ハンドクラフトサークル 七駒会	9:30～ グラウンド・ゴルフ 8:30～ 19:00～ ふる里まつり準備 8:30～ Y T Oバンド 19:00～ フットサル(テクノ渡辺) 19:30～
26	金	芳翠会 9:30～ 美月会 13:00～ ひばりコーラス会 13:30～ 真向法体操七宗サークル 14:30～	ツールペイント ゴールドクラブ	19:30～ ふる里まつり準備 8:30～ 20:00～ 飛水太鼓 19:15～ バドミントンクラブ 19:30～
27	土	ふる里まつり準備 8:30～ フラワーアレンジメント 13:00～ 乱D E舞～ 19:00～	少年剣道	19:00～ ふる里まつり準備 8:30～
28	日	ふる里まつり準備 7:00～	少年剣道 商工会 墨の友 ミニバレ－同好会	8:00～ ふる里まつり 8:30～ 8:30～ 9:15～ 20:00～
29	月	休館日	休館日	休館日
30	火	大正琴 9:30～ 健康ダンス 14:00～ 学びのとびら 英会話中級 14:00～	学びのとびら ワイワイ健康麻雀	13:30～ グラウンド・ゴルフ 8:30～ 家庭婦人バレ－ 19:30～ E N S倶楽部 20:00～
31	水	学びのとびら 植物観察 9:30～	りんごクラブ(雨天のみ) 検診	9:00～ 社交ダンス 13:30～ 14:00～
11/1	木	ダンベル&エアロビ同好会 10:00～		グラウンド・ゴルフ 8:30～
2	金	学びのとびら ピザ釜で手作りピザ 9:30～ 真向法体操七宗サークル 14:30～		
3	土		ザ・スマイラズ 10:30～	
4	日	ジュニアリーダー定例会 19:00～		スポ少秋のつどい 8:00～ バスケット(中京大学) 13:30～
5	月	休館日	休館日	休館日

※9月25日受付分まで





第4回

# ほっと七福カフェ



## 「ほっと」七福カフェとは？

いろんな話が聞ける「集いの場♪」  
 いろんな人とわいわい・がやがや「賑わいの場♪」  
 認知症の人や家族も気軽に顔を出せる「憩いの場♪」



10:00～10:30 得する話 ～回想法について～

10:30～12:00 実際に「回想法」を体験しましょう♪

得する話

懐かしいだけじゃない！

## 「回想法」で楽しく脳を活発に！

【協力団体】  
めだかの楽校

日時：平成30年11月7日(水) 10:00～12:00  
 場所：木の国七宗コミュニティセンター2階 クリエイトルーム  
 参加費：100円(飲み物等を用意しています)  
 持ち物：昨年参加された方…歌集「七福カフェ～懐かしのうた～」をお持ち下さい  
 初めて参加される方・無くされた方にはお配りします  
 申込み期限：11月5日(月)まで  
 申込み・問合せ：地域包括支援センター(生きがい健康センター内)  
 ☎48-2046 担当：加藤祐美

●注意●  
今回は  
午前です！



送迎が必要な方は  
ご相談ください

住民栄養士がおすす  
む季節のレシピ

## 豆腐ハンバーグきのこあんかけ

今が旬でおいしい、食物繊維が豊富なきのこを使った料理

### 材料(2人分)

・木綿豆腐	一丁	酒	大さじ1
・鶏ひき肉	100g	・みりん	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個	・塩	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ1	・しょうゆ	大さじ1/2
・塩	小さじ1/4	・片栗粉	小さじ2
・こしょう	少々	・水	小さじ4
・生しいたけ	2枚	・油	小さじ1
・しめじ	100g	・青ねぎ	1本
・出し汁	1パック(200cc)		

### 作り方

- ①豆腐はザルにあげ、水をきる。玉ねぎはみじん切りにし、生しいたけは薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。青ねぎは、小口切りにする。
- ②ポウルに豆腐と鶏ひき肉を入れてよく混ぜ、Aを加えてよく練る。2等分して形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れてふたをして中火で6分間位焼き、裏返して同様に焼く。
- ④鍋にだし汁、きのこ類を入れて火にかけ、煮立ったらBを加えて2～3分間煮る。溶き片栗粉を加え、かき混ぜながらしっかり煮立てる。
- ⑤器に③を盛り、④をかけて青ねぎをのせる。

上段：1人分の栄養価(下段：50～69歳 身体活動レベル「普通」の男性1日の栄養必要量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	食物繊維	塩分
271Kcal	21.0g	10.6g	191mg	545g	3.0g	2.1g
(2450kcal)	(50g)	(54～69g)	(700mg)	(2,500mg)	(20g)	★8g未満

★成人女性の塩分は、1日7g未満。高血圧の方は、6g未満が目標です。



### \*きのこの栄養ポイント\*

きのこは、不溶性の食物繊維が豊富なため、腸の動きを活発にする効果があります。

体にとっても良い食材です。

