

持っていますか？ マイナンバーカード

4つの申請方法の手順はこちら /



つくってみよう！ マイナンバーカード

1 スマートフォン

イチオシ!

1

スマホで
顔写真を
撮影



2

スマホで
交付申請書の
QRコードを
読み取る

ここから読み取る



3

申請用
WEBサイト
でメール
アドレス
登録

4

申請者専用WEB
サイトのURLが
届いたら、顔写真を
登録、必要事項を
入力して申請完了

2 パソコン

1

カメラで
顔写真を撮影

2

申請用WEBサイトで
メールアドレスを登録

3

申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、
顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

3 郵便

1

交付申請書に必要事項を記入し、
6ヶ月以内に撮影した顔写真を
貼り付けて郵送し、申請完了

この部分を記入して切り取る



交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書
がダウンロードできます。
プリントアウトしてお使い
ください。

マイナンバーカード 郵便 🔍

4 証明用写真機

1

タッチパネル
から「個人番号
カード申請」を
選択

2

撮影用の料金を投入
して、交付申請書の
QRコードをバーコード
リーダーにかざす

3

画面の案内に
したがって、
必要事項を
入力

4

画面の案内にした
がって、顔写真を
撮影して送信し、
申請完了

こんなとき あってよかった！ マイナンバーカード

マイナポイントで買い物が
できる！

2020年9月から実施！
2万円のチャージ等
で5,000円相当の
ポイントが
もらえる！

詳しくはこちら▶



e-Taxも、もっと便利に！

2019年分からPCとICカード
リーダーがなくても、
いつでもどこでも、
スマートフォンで
所得税申告が
できます。

詳しくはこちら▶



スマホで、マイナポータル
での電子申請ができる！

iPhone及び、
Androidの111機種
(2019年12月現在)
でマイナンバー
カードの読み取り
ができます。



＼ 2021年3月（予定）から ＼

マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになります！



1 マイナンバーカードを カードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、又は職員が目視で確認します。
※機器を使う場合、顔写真は保存されません。



2 オンラインであなたの 医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

■ 利用には事前に登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。登録の申込は、マイナポータル*でできます。

(※) 子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



スマホでも
登録できる！

◀マイナ
ポータル



■ マイナンバー（12桁の数字）は使いません！



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。

マイナンバーカードについてのご相談・お問い合わせ

交付申請書の再発行や、申請のお手伝いをご希望の方もお気軽にご相談ください。マイナポイント予約のお手伝いも可能です。

お問い合わせ 七宗町役場 住民課 田中 るり子・林 大介 ☎48-1112

企画課 岸 裕文・小森 雅士 ☎48-2291

マイナンバー総合フリーダイヤル(全国) ☎0120-95-0178

最近のまちの話題をのがさずキャッチし貴方へお伝えします！

7/29 不審者対応訓練

第1保育園にて不審者対応訓練が実施されました。この訓練は不審者が園内に侵入した際に、速やかに且つ安全に退避するために行われました。訓練当日は職員が不審者に扮して園内に入りましたが、園児らは先生の指示を守り速やかに退避出来ました。



第1保育園



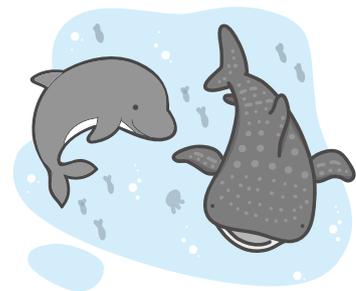
第2保育園

7/25 8/1 絵の教室

現代美術家の黒瀬道則氏が第1保育園と第2保育園の園児を対象に絵の教室を行いました。

黒瀬氏は園児たちに「画用紙をいっぱい使って、大きな絵を描いてください。そして一番大事なことは絵を描くことも気兼ねなく楽しむことです」と話していました。

今回は魚や海の生き物をテーマに、園児たちはイルカやジンベイザメなど思い思いの絵を画用紙いっぱいクレヨンと絵の具を使って描いていました。



8/2 日本最古の石博物館 リニューアルオープンセレモニー

日本最古の石博物館のリニューアルオープンセレモニーが開催されました。式典は3月7日に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、延期され今回の開催に至りました。

式典では津和野町長からのメッセージ、25億年前の岩石の披露が行われました。また事前に募集を行っていたレッキー君、レッキーちゃんの五つ子の名前発表も式典の中で行われ、それぞれ五輪にちなんだテーマカラーに合わせた名前が決定しました。



8/7 マスつかみ

第1保育園、第2保育園にて、保護者会の主催で、マスつかみ体験が行われました。

園児たちは楽しそうな歓声をあげながら、すばやく泳ぎ回るマスを懸命に追いかけていました。最初はなかなか捕まえることが出来ませんでした。友達と力を合わせたり、マスの泳ぐ方向を予測して先回りしたり、それぞれ工夫をして捕まえて、大きな声で「先生！捕まえたよ！」と言いながら捕まえたマスを嬉しそうに見せていました。



8/9 夏休み子ども教室

日本最古の石博物館にて「夏休み子ども教室」が開催されました。参加者の子どもたちはガラス工芸の体験をわくわく体験館の講師の方に指導してもらいながら真剣にそして楽しそうに取り組んでいました。

ステンドグラスの小物作りでは、好きな色のガラスを組み合わせキーホルダーやペンダントを作成し、サンドブラストではコップや瓶に砂を吹き付け模様付けを行いました。子どもたちは世界で一つのオリジナル作品を作った満足表情を浮かべていました。

青年団文庫コーナーを設けました

七宗町青年団より「ものづくりなどの図書を購入し、今以上に町内のものづくりを活発にしてほしい」として、上麻生小学校、上麻生中学校、神淵小学校、神淵中学校に図書購入費の寄付を頂きました。

その寄付を受け、4校では児童生徒全員が読書できるように「青年団文庫」コーナーを設けました。



お知らせ



必ずチェック!最低賃金 「岐阜県最低賃金」が改正されました

時間額：852円(1円UP!) 令和2年10月1日～

岐阜県最低賃金は、年齢に関係なく、パートや学生アルバイトなどを含め、県内で働くすべての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、1時間当たりの賃金額が最低賃金額以上となっているかどうか、必ず確認しましょう。

詳しくは、岐阜労働局賃金室 ☎ 058-245-8104 又はお近くの労働基準監督署までお尋ねください。

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ1千万円

(1等1千万円)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月23日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/23(水)～10/20(火)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会

加茂休日急患開設の日程

診療所 発熱やケガなど比較的軽い症状に対し、応急的な診療を行います。

月日	曜日	医療機関名	所在地	電話番号
9月27日	日	太田メディカルクリニック	美濃加茂市	26-2220
10月4日	日	木沢記念病院	美濃加茂市	25-2181
10月11日	日	岐阜健康管理センターすこやかクリニック	美濃加茂市	28-8425
10月18日	日	太田メディカルクリニック	美濃加茂市	26-2220

●診療受付時間 午前9時～午後4時30分

*都合により、変更する場合があります。各医療機関にご確認ください。

(加茂医師会のホームページでも確認できます。)

*場合によっては、かかりつけ医にご相談ください。

歯科 急な歯痛や口の症状に対し、応急的な診療を行います。

月日	曜日	医療機関名	所在地	電話番号
9月27日	日	ごとう歯科	坂祝町	25-0252
10月4日	日	河村歯科医院	美濃加茂市	27-3501
10月11日	日	酒向歯科医院	美濃加茂市	25-2719
10月18日	日	あじさい歯科医院	美濃加茂市	24-1881

●診療受付時間 午前9時～午後1時

*都合により、変更する場合があります。各医療機関に、ご確認ください。

問い合わせ 七宗町役場 住民課 健康係(生きがい健康センター内) 平田 裕子 ☎48-2046

公共工事入札結果

入札年月日 令和2年8月5日

工事番号等	工事場所等	工事名等	請負金額 A 円	契約年月日	工期	請負者	予定価格 B 円	落札率 A/B	
1	土木建設課 土工第5号	七宗町神淵 下中切地内	防災・安全交付金事業 下中切地内排水路整備工事	8,745,000	令和2年 8月5日	令和3年 1月15日	長島建設(株)	8,969,400	97.50%
2	水道課 水工第5号	七宗町神淵 葉津地内	葉津地内水道管布設替工事	16,280,000		令和2年 12月2日	長島建設(株)	16,830,000	96.73%
3	水道課 水工第6号	七宗町 中麻生地内	中麻生下地内 水道管布設替工事	35,200,000		令和3年 2月1日	中部興業(株)	37,191,000	94.65%
工事計 3件			60,225,000	—		—	—	62,990,400	—
1	土木建設課 土委第8号	七宗町上麻生 本郷地内	防災・安全交付金事業 橋梁修繕調査設計業務その2	6,490,000		令和3年 1月12日	大日コンサルタント(株)	7,234,700	89.71%
業務委託計 1件			6,490,000	—	—	—	7,234,700	—	
合計 4件			66,715,000	—	—	—	70,225,100	95.00%	

自衛官募集

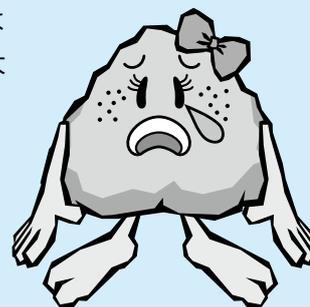
募集種目	応募資格	受付期間	試験日
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推薦 男子で中卒（見込含）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	11月1日(日)～ 11月30日(月)	令和3年 1月10日(日)・11日(月) ※いずれか1日を指定
	一般 男子で中卒（見込含）17歳未満の者	11月1日(日)～ 令和3年1月6日(水)	令和3年1月23日(土)
説明会	<ul style="list-style-type: none"> ●受験希望者説明会（予約制） 11月14日(土)・15日(日) 高等工科学校（神奈川県横須賀市）※岐阜市内から送迎を予定しています。 ●事務所説明会（予約制） 10月17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日) 自衛隊岐阜地方協力本部美濃加茂地域事務所（可茂総合庁舎4階） 		

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
貸費学生 (技術)	大学の理学部・工学部の3・4年次又は大学院（専門職大学院を除く）修士課程在学（正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満（大学院修士課程在学者は28歳未満））	10月1日(木)～ 令和3年1月15日(金)	令和3年1月30日(土)

問い合わせ 自衛隊岐阜地方協力本部 美濃加茂地域事務所（可茂総合庁舎4F） ☎25-7495

おいでよふる里まつり2020の開催中止について

令和2年10月25日（日）に開催を予定しておりました「おいでよふる里まつり2020」について、今後も新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されている状況を鑑み、中止することが決定いたしました。何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



問い合わせ おいでよふる里まつり実行委員会事務局
七宗町役場 企画課 企画係 小森 雅士
☎48-2291(直通) FAX 48-2347

10月19日(月)～25日(日)は「行政相談週間」です

「困ったら 一人で悩まず 行政相談」

●行政相談とは・・・

あなたの暮らしの中で、役所の仕事について不満を感じたり、よく分からないということはありませんか？そんなあなたの声を総務大臣が委嘱した行政相談委員がお聴きします。相談は無料で、秘密は固く守られます。

例えば

- 道路の危険な箇所を直してほしい
- 介護等福祉のサービスが受けられなくて困っている
- 河川の清掃・管理をしっかりしてほしい
- 役所への手続きが分からない
- 役所の説明に納得できない

**相談日時・
場所の
お知らせ**

【とき】 11月20日(金) 10時～12時
【ところ】 木の国七宗コミュニティーセンター
【行政相談委員】 林 幸利 さん

問い合わせ 総務省 岐阜行政相談センター 愛称は「まぐみみ岐阜」です！
住所：〒500-8114 岐阜市金竜町5-13 岐阜合同庁舎
おこまりならまる まるくじょーひやくとおぼん
電話：0570-090110 FAX：058-248-6755
ホームページ：http://www.soumu.go.jp/kanku/chubu/gifu.html



行政相談のマスコット
「キクーン」

令和2年度 子宮頸がん・乳がん・大腸がん・骨密度検診のお知らせ

下記のとおり集団検診を実施します。申し込みをされている方には、検診受診票等を送付しましたが、受診票が届いていない方で受診を希望される方はご連絡ください。

●検診対象の方（年齢基準日：令和3年3月31日）

- 子宮頸がん検診：20歳以上の女性（前年度受診していない方）
- 乳がん検診：40歳以上の女性（前年度受診していない方）
- 骨密度検診：20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 大腸がん検診：40歳以上の方

●自己負担金

子宮頸がん・乳がん・骨密度検診：各1,000円

大腸がん検診：無料

●日程

日程	受付時間	会場
10月14日(水)	午後1時30分～3時	木の国七宗コミュニティセンター
10月29日(木)	午前9時～10時30分	木の国七宗コミュニティセンター
10月29日(木)	午後1時30分～3時	神淵コミュニティセンター

●大腸がん検診のみ実施する日程

- 大腸がん検診は、上記日程と12月の集団健診でも実施しますが、下記のとおり大腸がん検診のみ実施する日を設けましたので、ご都合がよい方はご利用ください。

大腸がん検診については、12月の健診指定日からの変更の連絡は必要ありませんので、受付時間内にお越しください。

- 採便容器と提出用袋に採便日と氏名を記入し、受診票の問診も必ずご記入ください。

日程	受付時間	会場
10月6日(火)	午前9時～12時	木の国七宗コミュニティセンター
10月7日(水)		
10月8日(木)		神淵コミュニティセンター
10月9日(金)		

問い合わせ 七宗町役場 住民課 健康係（生きがい健康センター内） 平田 裕子 ☎ 48-2046

献血協力をお願い～行ってみよう 少しの勇気で 救える命～

●日時 10月21日(水)

●場所 ●9時45分～12時まで 七宗町役場西側駐車場
●14時～16時まで 神淵コミュニティセンター前

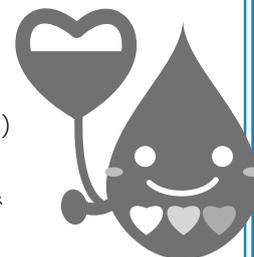
●持ち物 献血カードまたは、本人確認のできる物（運転免許証、各種保険証など）

●献血の基準

- 年齢が16歳以上、69歳以下（65～69歳までの方は、60～64歳までの間に献血経験のある方）で健康な方
- 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方

*献血に際しての注意事項

- ①3日間以内に服薬された方や出血を伴う歯科治療（歯石除去含む）をされた方はできません。
ただし、降圧剤や花粉症などの薬については、献血可能なものが多数ありますので服薬された方は「薬品名」を教えてください。（事前に問い合わせいただいても結構です）
- ②海外旅行から帰国（入国）されて4週間以内の方はできません。
- ③その他、口内炎や擦り傷、空腹や睡眠不足等、問診時の医師の判断によりできない場合があります。
- ④自宅での検温など体調の確認をし、来所の際はマスクの着用をお願いします。



問い合わせ 七宗町役場 住民課 健康係（生きがい健康センター内） 平田 裕子 ☎ 48-2046

令和2年度 結核検診のお知らせ

下記日程で、結核検診を実施しますので、対象になる方は受診してください。医療機関や職場等で胸部レントゲンを受ける機会のない方は、必ず受診しましょう。

【対象者】 65歳以上の町民の方（令和3年3月31日基準） 【料 金】 無料

【持ち物】 結核検診受診票（お手元に届いていなくても、対象の方であれば直接会場へお越しいただければ受診できます）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体調の確認・マスクの着用にご協力をお願いします。

月日	時間	実施場所
10月1日 (木)	9:00~9:20	飯高 水道管理所
	9:40~9:50	室兼 宮の前バス停付近
	10:00~10:10	葛屋公民館
	10:20~10:30	葉津公民館
	10:45~11:10	万場公民館
	11:30~11:40	杉洞公民館
	13:00~13:10	上大橋公民館
	13:20~13:30	大穴 可茂消防七宗出張所
	13:40~14:00	追洞 喫茶こだま
	14:20~14:30	平クリーンセンター
	14:40~14:50	分郷公民館付近
15:10~15:20	檜原公民館	

月日	時間	実施場所
10月2日 (金)	9:00~9:30	神淵コミュニティセンター
	9:40~10:00	サンホーム七宗
	10:10~10:20	下八日市集会所(旧消防詰め所)
	10:30~10:40	上八日市公民館
	11:00~11:10	奥田公民館
	11:20~11:30	第2コミュニティ消防センター
	13:00~13:10	牛ヶ洞公民館
	13:20~13:30	間見 加納儀一様宅前
	13:40~13:50	小穴バス停付近
	14:10~14:40	本郷 上麻生駅前
	14:50~15:20	中麻生 報國橋付近

問い合わせ 七宗町役場 住民課 健康係（生きがい健康センター内） 平田 裕子 ☎ 48-2046

後期高齢者歯科口腔健診を行っています

最近、「口の渴きが気になる」「硬いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせる」などの症状が気になりませんか？もしかすると口腔（こうくう）機能の低下が原因かもしれません。口腔機能とは、「口の働き」のことで、「食べる」「話す」「感情表現（笑う、怒る）」「呼吸する」など、私たちが元気で楽しい生活を送るための大切な働きです。

この機会に口腔健診を受けて、口腔機能を健康に保ちましょう。

受診を希望される方は、生きがい健康センターまでご連絡ください。後日、健診票をお送りします。

【対象者】 75歳以上の後期高齢者医療被保険者

【健診場所】 加茂郡および美濃加茂市の指定歯科医療機関

【健診内容】 ①問診 ②口腔内診査 ③結果説明

【健診期間】 令和2年7月1日(水)～令和3年1月31日(日)（休診日は除く）

【個人負担金】 300円（歯科医療機関でお支払いください）

問い合わせ 七宗町役場 住民課 健康係（生きがい健康センター内） 平田 裕子 ☎ 48-2046

B型肝炎 給付金 無料個別相談会

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

10/23(金) 岐阜市 じゅうろくプラザ
2階 研修室6 岐阜市橋本町1丁目10番地11

10/31(土) 多治見市産業文化センター
3階 小会講室1 多治見市新町1丁目23番地

対象者 昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～
3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

予約受付 0120-013-621 (ご予約受付時間) 9:00～18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

無料電話相談も
同時受付中！お気軽にお電話ください

弁護士法人 弁護士 齋藤亨一「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

有料広告

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主

建設業を営む方

対象となる労働者

建設業の現場で働く人

掛金

日額 310円

特長

- 国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- 経営事項審査で加点評価の対象となります。
- 掛金の一部を国が助成します。
- 掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- 事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続きの特例措置を実施しております。

建退共から事業主の皆様へのお願い

- ・ 共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
- ・ 「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

- ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください!!

建退共

検索

- 詳しくは、最寄りの建退共支部へお問い合わせください

建退共岐阜県支部

☎058-276-3744

わくわく体験館のガラス工芸講座

● 講座名：1.吹きガラス基礎講座Ⅱ

日 時 ①金曜午前コース(9時～正午) 10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4

②土曜午後コース(1時～4時) 10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5

内 容 吹きガラスの基礎を学びながら、作品作りを楽しんでいただけます。

対 象 大人 定 員 各コース3名(先着順)

参加費 18,000円(材料費・税込) 締切日 10月18日(日)

● 講座名：2.トンボ玉基礎講座Ⅳ

日 時 ①木曜午後コース(1時～4時) 11/5、11/12、11/19、11/26

②日曜午前コース(9時～正午) 11/1、11/8、11/15、11/22

内 容 全4回で、花模様のトンボ玉を作る技術を習得していただきます。

対 象 大人 定 員 各コース4名(先着順)

参加費 11,000円(材料費・税込) 締切日 10月18日(日)



各講座共通事項

会 場 わくわく体験館 申 込 み わくわく体験館へ、電話か窓口でお申込みください

問 合 せ わくわく体験館 ☎0574-65-1515

健康だより



今月の健康コラム

お口の清潔が インフルエンザなどウイルスの 感染防止に効果があります

なぜ、お口の清潔がウイルス感染を防止または減少させることができるのでしょうか。

歯周病菌とインフルエンザ

ほとんどの人の口には歯周病菌がたくさんすみついています。この歯周病菌の中には、インフルエンザウイルスなどのウイルスが粘膜に侵入するのを助ける酵素を出すものがあります。

このため、口腔内を清潔に保ち細菌量を少なくすると、インフルエンザウイルスをはじめとしたいくつかのウイルスに感染しにくくなります。

また、虫歯や歯周病を放置していると、口腔内の細菌が増え免疫力が低下し、細菌による炎症を併発する結果、ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。

新型コロナウイルスと口腔衛生

現在猛威を振るっている新型コロナウイルスは、口の中に入るとレセプターと呼ばれる鍵穴のようなところにまるで鍵が入るようにつけて感染していきます。このレセプターは舌の粘膜の上に豊富にあるため口腔感染に気をつける必要があります。とりわけ、重症化しやすいとされる高齢者や糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、口の中の細菌を増やさないようにコントロールすることが大切です。

ウイルス感染を防止するため

それには、一人一人のホームケアがとても有効です。丁寧な歯磨きはもちろん、舌苔除去（舌磨き）、歯肉溝をフロスなどでしっかりと清掃すること、義歯もきれいに清掃することなど、基本的なケアの積み重ねが大事になります。また、ブラッシング時にデンタルリンスなどを併用することも効果的です。

日本大学歯学部からは、歯科衛生士による専門的口腔ケアは、インフルエンザの発症率を低下させるという研究結果が出ています。自分のお口の健康状態を知るために、歯科医院でしっかりチェックし、行き届いていないところをケアしてもらいましょう。

健康カレンダー

健康相談

- 乳幼児・成人健康相談
10月 2日(金) 午前9時30分～11時
生きがい健康センター
10月16日(金) 午前9時30分～11時
神淵コミュニティセンター
乳幼児：身体測定、育児相談
成人：血圧測定、尿検査
保健師、管理栄養士が相談に応じます。

★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面のところ個別予約制で実施しますので、希望される方は生きがい健康センターまでご連絡ください。

- 母子健康手帳交付
予約制（所要時間1時間程度）
生きがい健康センターまでご連絡ください。
（持ち物）①妊娠届出書
②マイナンバーを確認できるもの
（個人カードまたは通知カード）
③身分を証明できるもの
（運転免許証または保険証等）

健診

- 幼児歯科健康診査・フッ化物塗布
10月 7日(水) 午後1時～3時30分
木の国七宗コミュニティセンター

《対象者》

- 1歳6か月児：H31. 1.17～H31. 3. 3生
 - 2歳児：H30. 9. 9～H30.10.27生
 - 2歳6か月児：H30. 3. 9～H30. 4.27生
 - 3歳児：H29. 7.17～H29. 9. 3生
- ※対象者には個別通知をします

- 乳幼児内科健康診査

10月22日(木) 午後1時～3時30分
木の国七宗コミュニティセンター

《対象者》

- 4～5か月児：R 2. 5. 4～R 2. 6.22生
 - 7～8か月児：R 2. 2. 4～R 2. 3.22生
 - 1歳6か月児：H31. 3. 4～H31. 4.22生
 - 3歳児：H29. 9. 4～H29.10.22生
- ※対象者には個別通知をします

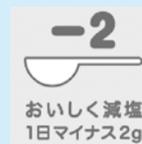
教室

- マタニティクラス②
10月 9日(金) 午前10時～午後1時
生きがい健康センター
《対象者》妊婦とその家族

問い合わせ

生きがい健康センター内
住民課 健康係 平田 裕子
☎ 48-2046 FAX 48-1360

◎ご不明な点は、
上記までお問い合わせください。



* 七宗町の人口 *

令和2年9月1日現在

人口	3,642人	(- 8)
男	1,727人	(- 3)
女	1,915人	(- 5)
世帯数	1,440世帯	(- 2)

内 訳

出生	1人	死亡	11人
転入	11人	転出	9人

(外国人を含めた数となっています。)

10月の税・料

町県民税	3期分
国民健康保険税	6期分
介護保険料	10月分
後期高齢者医療保険料	10月分

納期限 令和2年11月2日

※納付は口座振替が便利です

お悔やみ

地区名	死亡者	年齢	親族
下川	林 かずゑ	92歳	長澤 さつき
追洞	井戸 千秋	75歳	慎也
万場	北野 まき江	95歳	和基
下中切	上野 幸子	83歳	綜一朗
本郷上	神戸 鋭二	91歳	良夫
中麻生上	古田 治	77歳	慎二
下川	上野 治美	73歳	尚哉
本郷下	井戸 八千子	87歳	秀樹

出 生

地区名	出生児	性別	保護者
万場	中島 匠斗	男	健太

無料相談

法律相談

期日 10月1日(木)

時間 午後1時～午後4時

会場 サンホーム七宗

人権相談

期日 10月23日(金)

時間 午後1時～午後4時

会場 木の国七宗
コミュニティーセンター

相続登記はお済みですか？

いつでもできるということで後回しになりがちな相続登記ですが、いつまでも放置しておいて、子や孫に煩雑な手間と負担を掛けさせることは避けたいものです。相続登記はできるだけ早い時期に終わらせておくことが重要です。

登記のことは当事務所に安心してお任せください。出張相談も承ります。

加茂郡七宗町神淵 14892 番地 1
司法書士・行政書士 **堀部章比己事務所**
TEL 0574-46-1152

有料広告

ひちそう

今年のは / ころもいり

「子持鮎」をPUSHPUSH

子持鮎の甘露煮に 子持鮎の昆布巻
子持鮎の塩焼きもありますよ♪

新しく作った可愛い包装紙を準備してお待ちしております！
ちょっとしたお土産にも七宗で作ったものが喜ばれますよ♪ きっと^^

「鮎を煮るオリジナルサービス」
「ラクあゆ」の今年の締め日は
10月12日です。

LINE友達も募集中
QRコードを読み込んで
みてね。

営業時間 9時～15時の短縮営業中 (第2波を止めよう)
火曜日と水曜日定休日



文芸七宗

風やさし	母の残せし	石斛の花
冷奴	齢深まる	思いかな
九十路越え	瓜茄子南瓜	苗を植えけり
うら作や	猿と息子の	知恵くらべ
増水の	川の流れや	白木樫
右左	真中に居りて	白雨かな
天の川	水車の回る	過疎の村
		福井保子
		各務明子
		長谷川美登里
		後藤ひさ
		福井みな江
		平岡多寿子
		平岡多寿子

お詫びと訂正

広報ひちそう8月号の文芸七宗にて、誤掲載がありました。

訂正前 素もぐりでアナゴ捕ったと喜ぶ少年
釣名人のジイジに似たり

訂正後 素もぐりでアマゴ捕ったと喜ぶ少年
釣名人のジイジに似たり

以上、訂正してお詫び申し上げます。

しゃくなげ

少年の主張

自分の幸せ

上麻生中学校 3年 池戸 結希



「相手のことを考えて行動しなさい。」

今まで、何度も何度も教えてもらいました。皆さんはそんな行動ができていますか。私は頭では分かっているつもりでいたけれど、心のどこかでは、自分が良いならそれで良いと思ってしまっていたように思います。

なぜなら、それを気づかせてくれて、私を変えるチャンスをくれた出来事が2つあったからです。

1つ目は、1年生の時の出来事です。私は周りに流されて、その時の感情のままに、一人の友達に対して陰口を言ってしまったことがあります。しかも、大人数で。ありえないと思いますよね。それなのに私は、先生とこのことについて話をし、やっとどれだけひどいことをしたのが気付くことができました。その後、家に帰ってから私は相手の気持ちになって考えてみました。すると、改めて最低でひどいことをしてしまったと後悔ばかりが募りました。同時に、私は今まで知らないうちに何人も傷つけてきたのではないかと…。そんな気持ちになり、自分のことが嫌にもなりました。誰かを傷つけてしまうと、相手はもちろん、自分も嫌な気持ちになってしまうと改めて感じました。

それから数日経ったある日の掃除の時間。自分の分担が早く終わったので、困っている人の手伝いをしました。するとその子に「ありがとう」と言ってもらえました。たったそれだけの事なのに、「やって良かったな」「喜んでもらえて嬉しいな」と思えました。そこで私ははっとしました。良いことをすると、自分も良い気持ちになれるのですね。

2つ目は、コロナウイルスについてです。日本や世界に影響を与えたコロナウイルス。私の目にもたくさんのニュースが飛び込んできました。何より私に衝撃を与えたのはコロナが人を死に追い込んだというものです。でも、なぜか私の心はモヤモヤしていました。もちろんウイルスが直接的な原因だったのかもしれませんが、本当は人が人を死に追い込ん

だのではないかと思ったからです。コロナウイルスの疑いがあるのに外出している人。大勢で集まって遊んでいる人。そんな人たちを見て私はなんて自分勝手なんだろうと思いました。ほんの数人の自分勝手な行動が人の生死に関わると思うとゾッとします。自分の行動で何かが変わるかもしれないというのはすごく怖いことだと思いました。しかし、別のニュースを見ると、自粛している人や、感染者を助けようとしている人がいるということも知りました。そこで私は考えました。死に追い込むことも、助けることも、「人」次第で変わってくるのではないかと…。それならば私の行動で、誰かを助けることだってできるのではないかと、そう気付きました。

私はこれらの出来事を通して学んだことがあります。それは「相手のことを考えた行動」とは「相手のことも自分のことも大切にしたい行動」だということです。ささいなことでも相手に喜んでもらえたら、やっぱり自分も嬉しいし、また頑張ろうと思えますか。誰かを傷つけることは簡単なことです。でも、同じように誰かを喜ばせるのも簡単なことかもしれませんよね。大げさな話かもしれませんが、世界中の人々が相手のことも、自分のことも考えて行動できれば、幸せな世界にだってなるのではないのでしょうか。

最後にもう1つ。私にはある目標ができました。それは将来胸を張って「相手のことを考えて行動しなさい。」

と言えるような人になることです。そして、周りの人に頼られ、たくさんの人の役に立ち、笑顔にできるような人になりたいです。

だから、今何ができるのか、どうしたいのかを考えて行動していこうと思います。私がした行動によってその人が幸せになってくれたら嬉しいです。だって、それがきっと、「自分の幸せ」なんだから。



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(デジタル編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります

●県の人口
1,977,334人 (1,129人減)
※令和2年7月1日現在 ※()内は前月との比較

●県政広報テレビ番組
「ぎふ県政ほっとライン」

●「清流の国ぎふ
岐阜県ミナモトより」

ぎふちゃん(8ch)データ放送で
「岐阜県からのお知らせ」も
配信中!

d ボタンを押して
地元情報をゲット!



🔍 今月のピックアップ情報

岐阜県公式ウェブサイトがリニューアルします!

10月1日より、岐阜県公式ウェブサイトを更新します。県民のみなさまの暮らしに役立つ情報を「見やすく」「使いやすく」「伝わりやすく」発信していきます。スマートフォンでも見やすいデザインの採用、外国語の自動翻訳など、新機能も追加しました。ぜひ、ご利用ください。

- ◆ リニューアル公開日 / 10月1日(木)
- ◆ URL / 岐阜県公式ウェブサイト【<https://www.pref.gifu.lg.jp>】
- ◆ 問 / 県庁広報課 ☎058(272)1115 FAX058(278)2506

リニューアルのポイント

- スマートフォンでも見やすいデザイン
- カラーユニバーサルデザインにも配慮
- 検索機能を強化し、使いやすさを向上
- 動画やSNSへアクセスしやすく
- 英語・中国語・ポルトガル語・タガログ語・ベトナム語の自動翻訳機能を追加



📦 情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブック」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中!
※掲載している二次元コードは、スマートフォン等の機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

📣 「ぎふ木遊館オータムフェスタ」を開催します

木で遊び、木と触れ合う「ぎふ木遊館」で秋の祭りを開催します。(事前予約制)

- とき/10月10日(土)、11日(日)
- ところ/ぎふ木遊館(岐阜市)
- 内容/積み木競争、輪投げ、木っ端すくい等
- 申込方法/前日までに申込先へ電話
- 申込先・問/ぎふ木遊館 ☎058(215)1515

ぎふ木遊館 検索

📣 「私の関ヶ原」写真コンテスト2020」の作品を募集します

関ヶ原古戦場、岐阜関ヶ原古戦場記念館の魅力伝える写真を募集します。

- 募集期間/令和3年1月26日(火)まで(必着)
- 作品要件/8月1日(土)以降に関ヶ原町内で撮影された写真
- 応募方法/郵送、持参
- 申込先・問/関ヶ原写真コンテスト運営事務局 ☎0584(71)6132

私の関ヶ原 写真コンテスト2020 検索

📣 空宙博企画展 「おかえり!!はやぶさ2」を開催します

今年12月に帰還予定の小惑星探査機「はやぶさ2」。その成果や、惑星探査の未来について、わかりやすく紹介します。

- とき/10月24日(土)~令和3年2月1日(月)
- ところ/岐阜かかみがはら航空宇宙博物館(各務原市)
- 問/岐阜かかみがはら航空宇宙博物館 ☎058(386)8500

そらはく 検索

📣 「秋の里山収穫祭」を開催します

<土日の催し>マルシェ、キッチンカー、地元野菜の販売、小動物のふれあい体験など
<全日展示>ドライフラワー展示、押し花絵・写真等の展示

- とき/10月3日(土)~11月3日(火・祝)
- ところ/ぎふ清流里山公園(美濃加茂市)
- 問/ぎふ清流里山公園 ☎0574(23)0066

ぎふ清流里山公園 検索

アイコン説明

- 👤 催し
- 📣 募集
- 📄 資格・研修
- 💬 その他

💬 人権相談窓口のご案内

新型コロナウイルス感染症に伴う不当な差別や偏見、いじめ、誹謗中傷等はあってはなりません。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

- 問/岐阜県人権啓発センター ☎058(272)8252(平日9:00~17:00) みんなの人権110番 ☎0570(003)110(平日8:30~17:15)

SDGsに取り組みよう!



目標7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

県では、地域における再生可能エネルギーの地産地消の機運を高めるため、「エネルギー地産地消フォーラム」を開催しています。

- 問/県庁新産業・エネルギー振興課 ☎058(272)8835

岐阜エネルギー地産地消 検索

月日	曜	木の国七宗コミュニティセンター	神淵コミュニティセンター	町体育館・町民運動場
9/21	月	休館日	休館日	休館日
22	火	給食サービス 9:00～		グラウンド・ゴルフ 8:30～ ENS倶楽部 20:00～
23	水	給食サービス 9:00～		
24	木	大正琴 9:30～ ダンベル&エアロビ同好会 10:00～	墨の友木曜会 18:30～	YTOバンド 19:00～ フットサル(テクノ渡辺) 19:30～
25	金		トールペイント 13:30～ ゴールドクラブ 20:00～	グラウンド・ゴルフ 8:30～ 飛水太鼓 19:15～ バドミントン同好会 19:30～
26	土			ホワイトセブン 8:30～ スポ少剣道 19:00～
27	日			ホワイトセブン 8:30～
28	月	休館日	休館日	休館日
29	火			グラウンド・ゴルフ 8:30～ 家庭婦人バレー 20:00～ ENS倶楽部 20:00～
30	水		歌謡同好会 19:00～	
10/1	木	農業委員会 8:30～ ダンベル&エアロビ同好会 10:00～ 青少年育成町民会議指導委員会 19:30～	ハンドクラフトサークル 9:30～	
2	金	健康相談 9:00～ 芳翠会 9:30～ 真向法体操七宗サークル 14:30～	結核健診 9:00～ ゴールドクラブ 20:00～	グラウンド・ゴルフ 8:30～
3	土			美濃加茂高校ブラスバンド 8:30～
4	日	ジュニアリーダー定例会 9:00～		ホワイトセブン 8:30～
5	月	休館日	休館日	休館日
6	火	健康診断 8:30～	健康診断 13:00～ スポーツウエルネス吹矢 19:30～	グラウンド・ゴルフ 8:30～ 家庭婦人バレー 20:00～ ENS倶楽部 20:00～
7	水	健康診断 8:30～ パッチワーク(A) 10:00～ パッチワーク(B) 13:00～		
8	木	ダンベル&エアロビ同好会 10:00～	立志式準備 13:00～ 墨の友木曜会 18:30～	
9	金	真向法体操七宗サークル 14:30～	立志式 9:00～ ゴールドクラブ 20:00～	グラウンド・ゴルフ 8:30～
10	土			ホワイトセブン(大会) 8:30～
11	日		墨の友日曜会 9:15～	ホワイトセブン(大会) 8:30～
12	月	休館日	休館日	休館日
13	火	健康ダンス 14:00～	給食サービス 9:00～	福寿会グラウンド・ゴルフ大会 8:30～ 家庭婦人バレー 20:00～ ENS倶楽部 20:00～
14	水	健康診断準備 9:00～ 民生委員児童委員会 9:00～ 健康診断 13:30～	給食サービス 9:00～	
15	木	ダンベル&エアロビ同好会 10:00～	ハンドクラフトサークル 9:30～ 墨の友木曜会 18:30～	
16	金	芳翠会 9:30～ 真向法体操七宗サークル 14:30～	健康相談 9:30～ ゴールドクラブ 20:00～	グラウンド・ゴルフ 8:30～
17	土			ホワイトセブン(大会予備日) 8:30～
18	日			ホワイトセブン(大会予備日) 8:30～
19	月	休館日	休館日	休館日
20	火	パッチワーク(A) 10:00～ パッチワーク(B) 13:00～	スポーツウエルネス吹矢 19:30～	グラウンド・ゴルフ 8:30～ 家庭婦人バレー 20:00～ ENS倶楽部 20:00～

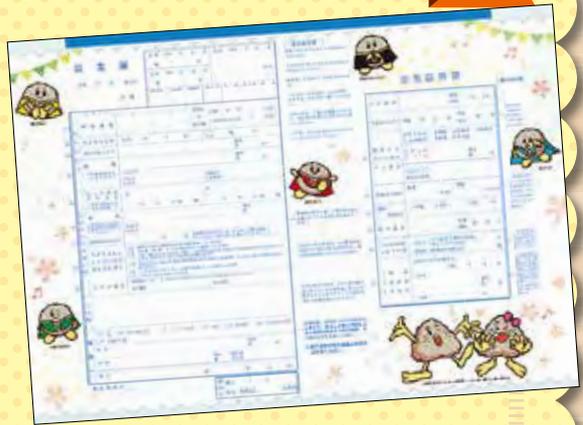
※9月10日受付分まで



～オリジナル婚姻届作成しました～

七宗町では、子育てしやすい町を目指し、子育て世帯を支援する取り組みを行っております。

子育て世帯の方々が、5つ子のかわいいキャラクターを通して、七宗町を身近に感じてもらうきっかけにできればと考え、オリジナル出生届を作成しました。



**役場及び支所にてお受け取りいただくか、
町ホームページよりA3サイズに
プリントアウトしてご利用ください！**

広報ひちそう・七宗町ホームページに有料広告を掲載しませんか？

七宗町では、広報ひちそう及び七宗町ホームページに掲載する有料広告を募集しています。ご自身の会社やお店のPRなどに、ぜひご利用ください。

概要 [広報ひちそう]

- ▶ 規格 1 枠＝縦 60mm×横 80mm
- ▶ 2 色刷り
- ▶ 掲載位置 町の指定
- ▶ 料金 町内事業者 1ヶ月 1,500円
町外事業者 1ヶ月 3,000円

概要 [七宗町ホームページ]

- ▶ 規格 1 枠＝縦 53ピクセル×横 170ピクセル
- ▶ 掲載位置 町の指定
- ▶ 料金 町内事業者 1ヶ月 2,500円
町外事業者 1ヶ月 5,000円

【問い合わせ】七宗町役場 企画課 井上 昇 ☎48-2291(直通)

住民栄養士がおすすめする
～心身の疲れを癒すレシピ～

牛肉とアスパラガスのオイスターソース炒め



夏の暑さで体が疲れていませんか？エネルギー代謝に不可欠なビタミンB群と牛肉の力でスタミナアップをはかりましょう！

材料(2人分)

- | | | | | |
|-------------|------|-------|-----------|------|
| ・牛もも肉 | 120g | ・しょうが | 適量 | |
| ・しょう油 | 小さじ1 | ・長ねぎ | 40g | |
| ・みりん | 小さじ1 | A | ・オイスターソース | 小さじ2 |
| ・グリーンアスパラガス | 120g | | ・塩 | 少々 |
| ・油 | 大さじ1 | | ・酒 | 小さじ2 |

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、しょう油とみりんで下味をつける。
- ②アスパラガスは根元の固いところを除いてさっと茹で、4cm長さに切る。長ねぎは斜めに切る。しょうがは、千切りにする。
- ③フライパンに油を温め、しょうがと長ねぎをさっと炒め、①を加える。肉の色が変わったら、アスパラガスを加え、Aで味を調える。

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	鉄	ビタミンC	塩分
232Kcal	13.9g	15.8g	24mg	2.1mg	13mg	1.0g
(2,450kcal)	(50g)	(54～69g)	(700mg)	(7mg)	(85mg)	★7.5g未満

★成人女性の塩分は、1日6.5g未満。高血圧の方は、6g未満が目標です。