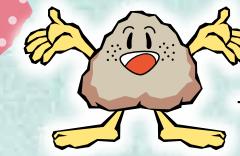




20億年前の石が発見された町

広報



HICHISO

ひちいそ

# 令和4年度 国民健康保険税および介護保険料についてのお知らせ

令和4年度国民健康保険税および介護保険料の納税通知書を、令和4年8月15日(月)に送付します。送付に先立ち、今年度の税(料)率や前年度との変更点についてお知らせします。

## ●国民健康保険税

現在の国民健康保険制度は、岐阜県が財政運営を行っており、将来的に県内の保険税率は統一化される見込みです。本町の国民健康保険税率は県内で最も低い水準となっているため、岐阜県が示す標準保険税率へ向けて段階的に保険税率を上げていきます。令和4年度の七宗町国民健康保険税率は別表のとおりです。ご理解ご協力をお願いします。

別表 国民健康保険税率

年 度	令和3年度			令和4年度		
賦課条件	医療分	介護分	支援分	医療分	介護分	支援分
所得割	4.80%	1.95%	2.00%	5.35%	2.05%	2.55%
均等割	21,700円	8,300円	8,100円	21,700円	10,700円	10,800円
平等割	19,800円	5,200円	6,500円	19,800円	8,300円	8,600円
賦課限度額	630,000円	170,000円	190,000円	650,000円	170,000円	200,000円

## ●介護保険料

基準額をもとに、所得や課税状況(本人や世帯)に応じて段階的に決まります。基準額は、保険料額を決める基準となる額で、七宗町で必要な介護サービスにかかる費用や、65歳以上の人数などから算出しています。七宗町の令和4年度年間保険料額は以下のとおりです。

所得段階	対象者	所得段階	年間保険料
第1段階	・生活保護を受けている人 ・世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人 ・世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.3	21,960円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	基準額×0.5	36,600円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円超の人	基準額×0.7	51,240円
第4段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.9	65,880円
第5段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、第4段階以外の人	基準額	73,200円
第6段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.2	87,840円
第7段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	基準額×1.3	95,160円
第8段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	基準額×1.5	109,800円
第9段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の人	基準額×1.7	124,440円
第10段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上の人	基準額×1.75	128,100円

## 新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険税等の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少するなどした世帯を対象に、令和3年度に引き続き、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免申請を受け付けます。申請は七宗町役場住民課税務係にお問い合わせください。

詳細については、町のホームページをご覧いただくなか、下記担当までお問い合わせください。

問い合わせ

七宗町役場 住民課 税務係 TEL: 48-1144 (内線152)

# ＼広げよう／ 「里親」の輪



家庭のあたたかさを知らない子どもたちがいます。それぞれの事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育するのが「里親制度」です。

## さまざまな迎え入れ方があります

### ●養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでの間や自立するまでの間、養育します。期間は1年以内の短期の場合もあれば、それ以上の長期の場合もあります。

### ●養子縁組里親

養子縁組を結ぶことが前提です。養子縁組が成立するまでの間、里親として一緒に生活します。

### ●季節・週末里親

週末や長期休暇などに、数日から1週間ほど子どもを養育します。平日は子どもとの時間が取れない人や、最初から長期で養育するのが不安な人などに向いています。

## 里親になるには…

### 1 相談

子ども相談センターまたは児童家庭支援センター等へご相談ください。

### 2 研修・家庭訪問

子どもや里親制度について理解していただくために、実習を含む数日間の研修を行っていただきます。子ども相談センター職員が、ご自宅を訪問して家庭状況等の確認をさせていただきます。

### 3 認定・登録

県の審査を経て、県知事が里親として認定します。

### 4 養育

里親の家庭状況や子ども・保護者の希望などを考慮し、子ども相談センターが子どもを委託します。



## 養育費が支給されます

養育費として、里親手当(養育里親のみ)、生活費、学校教育費、お子さんの医療費などが公費で支給されるほか、所得税法上の扶養控除が受けられます。

## 里親制度について知りたい

「広げよう『里親』の輪」  
(朝日新聞デジタル特設サイト)



<https://globe.asahi.com/globe/extra/satooyanowa/>

## ご相談・お申し込みは…

### ●中濃子ども相談センター 電話：0574-25-3111(代)

住 所：美濃加茂市古井町下古井2610-1 可茂総合庁舎内

### ●子ども家庭支援センターとも 電話：0575-24-1061

住 所：閔市稻口778-1

## 問い合わせ

七宗町役場 健康福祉課 TEL: 48-1112

＼最近のまちの話題をのがさずキャッチする！／

# HICHISO DIGEST

ひちそう町ダイジェスト

5月  
22  
日

## ジュニアリーダー表彰

御嵩町中公民館にて開催された可茂地区子ども会育成協議会総会で、長年にわたりジュニアリーダーとして子ども会活動に貢献された、朝日優斗さん（上麻生中学校3年生）と鈴木麻弥さん（上麻生中学校3年生）が優良年少指導者として表彰され、可茂地区子ども会長から賞状と記念品が授与されました。朝日さんと鈴木さんは平成31年からジュニアリーダーを務めています。



5月  
24  
火

## 交通安全功労者表彰



5月20日に加茂地区交通安全協会総会が開催され、多年にわたり加茂地区交通安全協会役員を務められた山口邦臣さん（芝）が交通安全功労者表彰を受賞されました。山口さんは5月24日に七宗町役場を訪れ、町長に表彰の報告をされました。町長は、「長い間、地域の交通安全にご尽力いただきありがとうございました」とお礼を述べました。

また、可茂地区交通安全協会総会において交通安全啓発看板を提供された渡邊和芳さん（小穴）に加茂警察所長より感謝状が贈られました。

5月  
24  
火

6月  
17  
金

## 小学生浄水場見学

5月24日に麻生浄水場にて上麻生小学校4年生の児童、6月17日に万場浄水場にて神渕小学校4年生の児童を対象に浄水場見学が行われました。

児童たちは川から汲み上げられた水をろ過し、家庭に届けられる過程を水道環境課職員より説明を受け、多くの質問を職員にしていました。日頃から使っている水の大切さを真剣に学んでいる様子がうかがえました。



上麻生小学校



神渕小学校



5月  
30  
月



## 行政相談委員表彰

5月30日に開催された行政相談委員全体会議にて、行政相談委員の林幸利さん(芝)が、総務省中部管区行政評価局長表彰を受賞されました。林さんは同日、七宗町役場を訪れ、町長に表彰の報告をされました。林さんは、行政相談委員を平成22年から務められ、町民と行政の橋渡しとなって行政相談活動にご尽力いただいています。

6月  
2  
木

## 自衛官募集相談員委嘱

6月2日に七宗町役場にて、七宗町自衛官募集相談員連名委嘱式が行われ、渡邊仁平さん(分郷)に町長と自衛隊岐阜地方協力本部長から委嘱状が授与されました。

渡邊さんは、地域協力者と交流を多く持ち、広報板・のぼりを設置するなど、自衛官の募集に尽力いただきます。



6月  
5  
日

## 加茂郡体育大会



第64回加茂郡体育大会が八百津町を主会場に2年ぶりに開催されました。当日は、日ごろの練習の成果を発揮し、懸命に試合に臨んでいました。結果は以下のとおりです。

### 第64回 加茂郡体育大会

種目名	種別	結果	種目名	種別	結果
ソフトボール	実年男子	優勝	ゲートボール	一般	4位
卓球	一般男子	2位	グラウンドゴルフ		6位
クレー射撃		4位			
バドミントン	一般男子	4位			
	一般女子	4位			

総合 6位

6月  
17  
金

## 租税教室

上麻生小学校6年生の児童を対象に租税教室が開催されました。この教室は、中濃地区租税教育推進協議会が小学校から依頼を受け、税金の役割について学んでもらうことを目的に実施しています。

講師は、七宗町役場住民課税務係の職員が務め、児童たちは講師の「税金は社会を支える会費のようなものです。皆さんのが通っている学校にも納められた税金が使われています」との説明を傾きながら興味深そうに聞いていました。





## 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金について

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯の生活を支援するため、給付金を支給します。

### ●支給対象者 ①②の両方に当てはまる方

- ①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合、20歳未満)を養育する父母等
- ②令和4年度住民税(均等割)が非課税の方または新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方は対象となりません。

※令和5年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。

※なお令和3年度にて本給付を受けた方でも対象となります。

### ●支 給 額 児童1人あたり一律5万円

### ●申 請 等 支給にあたっては、申請が不要な場合と必要な場合があります。

- 令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税非課税の方

**申請不要です。**対象者の方にはご案内をお送りします。令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を支給している口座に振り込みます。

- 上記以外の方(例:高校生のみ養育している方、収入が急変した方)

**申請が必要です。**申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともに健康福祉課(生きがい健康センター内)窓口に直接提出いただくか、郵送でご提出ください。申請書は町ホームページからダウンロードしていただくか、または健康福祉課で配布しています。

### 問い合わせ

【給付金全般について】厚生労働省コールセンター ☎ 0120-400-903

【申請方法等について】七宗町役場 健康福祉課 福祉係(生きがい健康センター内) ☎ 48-1112

## 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
7月31日	日	中部国際医療センター(診察室)	美濃加茂市	66-1100
8月 7日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
8月11日	木・祝	太田メディカルクリニック	美濃加茂市	26-2220
8月14日	日	柏谷医院	八百津町	43-0035
8月21日	日	安藤小児科	美濃加茂市	26-0812

### ●診療受付時間 午前9時～午後4時30分

\*都合により、変更する場合や途中休憩があります。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
7月31日	日	加藤歯科医院	美濃加茂市	25-2641
		福井歯科医院	七宗町	48-1029
8月 7日	日	酒向歯科医院	美濃加茂市	25-2719
8月11日	木・祝	あじさい歯科医院	美濃加茂市	24-1881
8月14日	日	まるも歯科医院	美濃加茂市	25-8148
8月21日	日	やまで歯科	美濃加茂市	28-7010

### ●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 健康福祉課 健康係(生きがい健康センター内) ☎ 48-1112

## 「健康診査」を受けて生活習慣病を予防しましょう！

7月31日(日)は特定健康診査(40～74歳)・すこやか健康診査(75歳以上)・がん検診の最終日です。

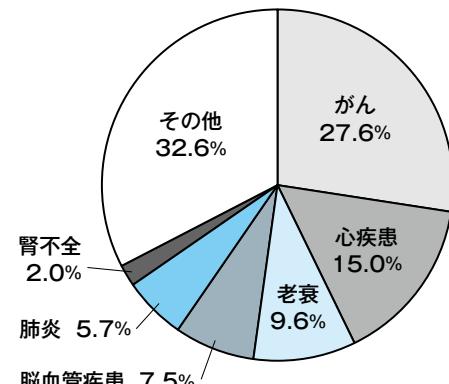
日本人の死因の上位を占めるのは、がん、心疾患、脳血管疾患で、これらはすべて生活習慣病です。そのうち、心疾患や脳血管疾患は動脈硬化が主因で起こり、突然死のほか障がいや寝たきりの主な原因にもなります。健康診査を受けることで、生活習慣病を未然に防ぐことができます。

今年度、まだ健康診査を受けていない方は、ぜひこの機会に健康診査を受けましょう。

※お手元に検診票のない方は、下記までお問い合わせください。

**問い合わせ** 七宗町役場 健康福祉課 健康係（生きがい健康センター内） ☎ 48-1112

主な死因の構成割合（令和2年）



【出典】令和2年人口動態統計月報年計(概数)の概況

## 重症心身障がい児者等の相談窓口を設けています

医療的ケアや重症心身障がいをお持ちの方が地域で安心して生活できるよう、看護師資格を持つ相談員が相談をお受けします。電話での相談も可能です。相談は無料です。

### ●相談時間

【岐阜本所】 月曜～金曜 9:00～17:00  
【中濃サテライト】 火曜・木曜 9:00～16:00

**問い合わせ** 重症心身障がい在宅支援センターみらい  
(医療的ケア児支援センター)

- 岐阜本所（OKBふれあい会館5階看護協会内） ☎ 058-275-3234
- 中濃サテライト ☎ 080-8979-7062



## 家庭でも電気の安全点検を！～8月は「電気使用安全月間」です～

高温多湿の夏場は、1年のうちで感電や電気事故の最も多い季節です。このため、経済産業省の主唱のもと、8月を「電気使用安全月間」として、全国一斉に電気使用安全を呼びかけています。

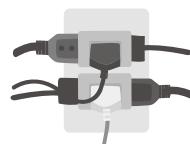
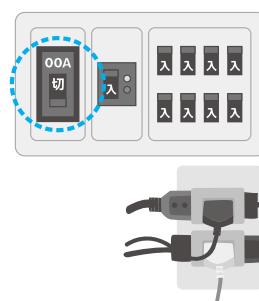
### ＝チェックポイント＝

- 傷んだ電線、コードを使っていませんか
- 洗濯機、電子レンジにアースは取り付けてありますか
- 漏電遮断器は取付けてありますか
- 1つのコンセントからたくさんの電気を使っていますか

電気のご相談は



中部電気保安協会



## 「水の日」「水の週間」

毎年8月1日を「水の日」として、平成26年に制定された水循環基本法において水資源の有限性、水の貴重さ及び水資源開発の重要性など国民の間に広く健全な水循環の重要性についての理解と関心を深める日として位置づけられました。

また、8月1日を初日とする7日までの1週間を「水の週間」として、国・地方公共団体・事業者・民間の団体が連携して水の大切さに関する普及啓発活動が全国的に実施されています。

今後も、水が健全に循環することによりもたらされる水の恵みへの理解と関心を深めていただきつつ、安全安心な水道水の供給にご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 七宗町役場 水道環境課 水道係 ☎ 48-2216

## 七宗町水道料金の減免について

七宗町では、生活関連物資等の価格上昇や新型コロナウイルス感染症の影響による公共料金の支払いに関する経済的負担の軽減を図り、町民の生活や経済活動を維持することを目的として公共料金の減免事業を行います。

- 減免対象 水道契約をしている個人世帯、事業所
- 減免月 令和4年7月分～令和4年11月分
- 減免金額 基本料金を減免
- 減免手続き 手続き不要（毎月の支払料金から自動的に減免します）



問い合わせ 七宗町役場 水道環境課 水道係 ☎ 48-2216

## 入札結果報告（令和4年度 第2回）

入札年月日 令和4年6月9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 支所 支工第1号	七宗町神渕 寺洞地内	神渕コミュニティーセンター 外壁改修工事	43,967,000	令和4年 6月9日	令和4年 10月26日	長尾建設(株)	44,275,000	99.30%
2 教育課 教工第4号	七宗町上麻生 本郷下地内	七宗第1保育園 オペレーター修繕工事	1,281,060		令和4年 9月16日	(有)栄進工業	1,498,200	85.51%
3 教育課 教工第5号	七宗町神渕 下中切地内	神渕小学校 プール付属建物改修工事	6,534,000		令和4年 12月5日	(有)タケイチホーム	6,853,000	95.35%
4 建設課 建工第6号	七宗町神渕 万場地内	町道追分万場線舗装修繕工事	2,948,000		令和4年 9月6日	長島建設(株)	3,050,300	96.65%
工事計 4 件			54,730,060		—	—	55,676,500	98.30%
1 ふるさと振興課 振委第4号	七宗町地内	七宗町第2次男女共同参画 基本計画策定業務委託事業	1,476,310		令和5年 1月24日	(株)名豊	3,027,000	48.77%
2 建設課 建委第7号	七宗町上麻生 分郷・大郷地内	地籍調査業務委託上麻生Ⅱ (大崎・分郷工区)	13,849,000		令和5年 3月10日	(株)三栄コンサルタント	15,390,100	89.99%
委託計 2 件			15,325,310		—	—	18,417,100	83.21%
1 総務課 総備第1号	七宗町地内	庁舎内用パソコン購入事業	3,737,800		令和5年 1月24日	中部事務機(株)	3,850,770	97.07%
2 総務課 総備第2号	七宗町地内	公用車購入	1,353,484		令和4年 9月16日	(有)村井自動車	1,507,000	89.81%
備品計 2 件			5,091,284		—	—	5,357,770	95.03%
合 計 8 件			75,146,654		—	—	79,451,370	94.58%

## 七宗町農作物鳥獣防除対策補助金の改正について

これまで農畜産物の被害防止のため、直接的な被害防止対策である、電気式防護柵や防除ネットの設置に対する補助を行ってきましたが、間接的に野生動物との緩衝地帯（バッファゾーン）の整備、維持管理を行うことも必要であるため、新たに防草シートの設置、刈払機の消耗品の購入についての補助を追加しました。



- **従前の補助** 電気式防護柵、防除ネット
- **追加の補助** 防草シート、  
刈払機の消耗品（燃料・ナイロンコード・チップソー）
- **補助額** 1／2補助 上限30,000円  
(※うち消耗品については上限5,000円)  
※補助については1年に1度までとなります。



補助金の要綱・申請書類は七宗町のホームページをご確認ください。

→ <https://www.hichiso.jp/fpage/agri/noumu636/>

**問い合わせ** 七宗町役場 ふるさと振興課 農務係 ☎48-1101 FAX 48-2239

## 屋外広告物講習会の開催について

- **実施日** 令和4年9月29日(木)
- **会場** 岐阜市生涯学習センター（ハートフルスクエアG）2階大研修室  
(岐阜市橋本町1-10-23)
- **時間** 9:30～17:00 (受付9:00～)
- **対象** 屋外広告物の表示及び掲出物件の設置に関する業務に従事する者又は従事しようとする者
- **申込方法** 受講申込書を下記の受付場所へ郵送又は持参
  - 岐阜市まちづくり推進部 開発指導景観課  
(〒500-8701 岐阜市司町40番地1 岐阜市役所17階)
  - 岐阜県広告美術業協同組合  
(〒500-8154 岐阜市木ノ下町5-21-1)
- ※受講申請書は、岐阜市まちづくり推進部開発指導景観課のホームページ又は、岐阜県広告美術業協同組合の窓口で入手できます。
- **申込期間** 令和4年8月1日(月)～12日(金) 【当日消印有効】
- **受講定員** 50名程度 (先着順、定員になり次第締切)
- **受講料** 3,000円 (講習課程の一部免除者は1,800円)

**問い合わせ** 岐阜市まちづくり推進部開発指導景観課 ☎058-265-3985  
岐阜県広告美術業協同組合 ☎058-245-4472

## 中学校卒業程度認定試験

中学校卒業程度認定試験の受験者を募集します。

就学義務猶予免除者（病気などやむを得ない事由により、就学を猶予または免除された方など）を対象に、国が主催する認定試験が実施されます。合格した方には、高等学校への入学資格が与えられます。

- と き** 令和4年10月20日(木) 10:00～15:40
- と こ ろ** 岐阜県総合教育センター
- 試験科目** 国語、社会、数学、理科、外国語（英語）
- 申込期限** 令和4年7月4日(月)～9月2日(金) 消印有効

**申し込み・問い合わせ** 七宗町教育委員会 ☎ 48-1114



## 防衛大学校学生志願者受付中

- 資格** 18歳以上21歳未満の者、高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）

	推 薦	総合選抜	一 般
受付期間		9月5日(月)～9月9日(金)	7月1日(金)～10月26日(水)
試験期日	9月24日(土)・25日(日)	【1次】9月24日(土) 【2次】10月29日(土)・30日(日)	【1次】11月5日(土)・6日(日) 【2次】12月6日(火)～10日(土)
合格発表	10月28日(金)	【1次】10月14日(金) 【最終】11月24日(木)	【1次】11月24日(木) 【最終】令和5年1月20日(金)

**問い合わせ** 自衛隊美濃加茂地域事務所 可茂総合庁舎4F  
(美濃加茂市古井町下古井2610-1) ☎ 0574-25-7495

## 裁判所からのお知らせ

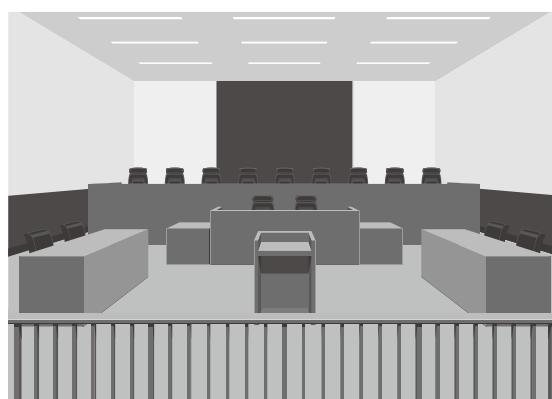
裁判所では、国民の皆様に新しくできた制度や裁判手続を知っていただくために、随時テーマを定めて、裁判所ウェブサイト (<https://www.courts.go.jp/>) で御案内しております。8月のテーマは「調停の現在」です。是非御覧ください。

調停について、詳しくは裁判所ウェブサイト (<https://www.courts.go.jp/>) をご覧ください。

民事調停に  
ついてはこちら



家事調停に  
ついてはこちら



**問い合わせ** 岐阜地方裁判所事務局 総務課 ☎ 058-262-5122

# 健康だより

＼ 今日の健康コラム ／

## 室内での熱中症に注意！

汗ばむ陽気になると、少しずつリスクが高まっていく「熱中症」。熱中症というと、日差しのある屋外で発生するイメージを持たれる方が多いかもしれません、室内にいても条件によっては熱中症になることがあります。

また、熱中症の発生場所は約4割が住居となっており、室内での熱中症の発生も多くなっています。

### 【熱中症発生の要因】

環 境	室温や湿度の高さ、風通しの悪さ、日差しの強さ、閉め切った屋内環境など
からだ	体調不良・疲労の状態、栄養不足、睡眠不足、暑さへの慣れなど
行 動	長時間の作業、激しい運動や慣れない運動時、水分補給できない状況など

### 【こんなところに注意！】

#### ● 室内でも熱気や湿気がこもりやすいところ

お風呂場や洗面所は、洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の2階は戸間に上がった気温や湿度により熱がこもりています。2階に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。

#### ● 入浴後の脱水

入浴により約800mLの水分が失われてしまします（41℃の風呂に15分入浴後30分安静時）。脱水により熱中症を引き起こす危険性があるので、入浴前後の水分補給が大切です。

#### ● 気づかぬうちに脱水していることも…

発汗以外にも皮膚及び呼気から水分を失っています。意識しなくても水分は失われていくので、汗をかいていない、のどが渴いたと感じていなくて、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

#### ● 水分不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ1杯分もの水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われ、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。

## 健康カレンダー

### 健康相談

#### ▼乳幼児・成人健康相談

8月 5日(金) 午前9時30分～11時  
生きがい健康センター  
8月 19日(金) 午前9時30分～11時  
神渕コミュニティーセンター

乳幼児：身体測定、育児相談

成人：血圧測定、尿検査、体脂肪測定  
保健師、管理栄養士が相談に応じます。

★新型コロナ感染症拡大防止のため、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内健康福祉課健康係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内健康福祉課健康係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  
(個人番号カード 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

#### ▼乳幼児内科健康診査

8月 18日(木) 午後1時～3時30分  
木の国七宗コミュニティーセンター

《対象者》

4～5ヵ月児：R 4. 3. 8～R 4. 4. 18生  
7～8ヵ月児：R 3.12. 8～R 4. 1. 18生  
1歳6ヵ月児：R 3. 1. 8～R 3. 2. 18生  
3歳児：R 1. 7. 8～R 1. 8. 18生  
※対象者には個別通知をします。

#### ▼幼児歯科健康診査

8月 30日(火) 午後1時～3時30分  
木の国七宗コミュニティーセンター

《対象者》

1歳6ヵ月児：R 2.1 1.2 7～R 3. 1. 7生  
2歳児：R 2. 7.1 3～R 2. 8.2 3生  
2歳6ヵ月児：R 2. 1.1 3～R 2. 2.2 3生  
3歳児：R 1. 5.2 7～R 1. 7. 7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

7月 28日(木) 午前10時～午後1時  
生きがい健康センター

《対象者》 妊婦・妊娠の家族

◎ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

### 問い合わせ

七宗町役場 健康福祉課 健康係  
(生きがい健康センター内)

☎48-1112 FAX48-1360

## 七宗町の人口

人口 3,434 人 (-12)  
 男 1,625 人 (-5)  
 女 1,809 人 (-7)  
 世帯数 1,425 世帯 (-4)

内訳 出生 1人 死亡 3人  
 転入 2人 転出 12人

令和4年7月1日現在

(外国人を含めた数となっています)

## 8月の税・料

- 町県民税 第2期分
- 国民健康保険税 第4期分
- 介護保険料 8月分
- 後期高齢者医療保険料 8月分

納期限 令和4年8月31日

※納付は口座振替が便利です

### 出 生

地区名	出生児	性 別	保護者
飯 高	かかみ 各務 燐	男	各務 建

### お悔やみ

地区名	死亡者	年 齢	親 族
本郷上	今瀬 庄造	65歳	今瀬 裕史
万 場	加藤みゑ子	92歳	加藤 貢

### 無料相談

#### 法律相談

期日／8月4日(木)  
 時間／午後1時～4時  
 会場／木の国七宗  
 コミュニティーセンター

#### 人権相談

期日／8月25日(木)  
 時間／午後1時～4時  
 会場／神渕  
 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。

加茂郡七宗町神渕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

働くみんなに、  
 今こそ確かな安心を。

**中小企業  
退職金  
共済制度**

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税  
手数料も不要
- ◆外部積立型なので  
管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

[中退共](#) [検索](#)

(独)勤労者退職金共済機構  
 中小企業退職金共済事業本部  
 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

文  
芸  
七  
宗

◆夕日差す窓に写りて青田波  
◆草刈って変る風景空仰ぐ

福  
井  
保  
子

◆我庭の八十八夜に新茶よと  
◆しらさぎ来カーテンそと夢のごと  
◆七七忌送りて髪切る立夏かな

各  
務  
明  
子  
後  
藤  
ひ  
さ

◆走り梅雨久に手にする師の句集  
◆隣国へ侵攻止めて青嵐  
◆石楠花や苔むす庭に雨で散る  
◆刺子する余年もあらず春炬燵

長谷川  
美登里  
平岡  
多寿子



# マイナンバーカードをつくろう!

マイナンバー制度は、行政を効率化し、  
国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現する社会基盤です。

マイナンバー制度導入後は、社会保障、税、災害対策等の多くの場面で個人番号が重要となります。個人番号をオンライン上で証明することができるマイナンバーカードは、「行政デジタル化の鍵」として普及が進められています。

## マイナンバーカードのメリット

- 公的な身分証明書として
- 電子マネーがもらえる
- 確定申告の手続きがオンラインで可能
- マイナンバーカード交付時に町指定ごみ袋を贈呈

詳しくは  
7月5日の区長配布で  
お配りしたちらしを  
ご覧ください。



問い合わせ

七宗町役場 住民課 TEL: 0574-48-1144

# わくわく体験館 のガラス工芸講座

## 講座名 トンボ玉 基礎講座③ 【4回講座】

- 期 日 木曜コース（13時～16時） 9/1、9/8、9/15、9/22  
日曜コース（9時～正午） 9/4、9/11、9/18、9/25  
●内 容 4回で基礎の技術をひとつひとつ積み上げ、最後に花模様のトンボ玉を完成させます。  
●参加費 11,000円（材料費・消費税込）  
●場 所 わくわく体験館 ●締 切 8月21日（日）

## 講座名 ステンドグラス基礎講座③ 【4回講座】 置き型ランプ・ペンダントランプ

- 期 日 木曜コース（9時～正午） 9/1、9/8、9/15、9/22  
金曜コース（13時～16時） 9/2、9/9、9/16、9/30  
土曜コース（9時～正午） 9/3、9/10、9/17、9/24  
●内 容 ステンドグ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。  
●定 員 各コースとも8名（先着順） ●対 象 大人  
●参加費 置き型ランプ 17,600円、ペンダントランプ 18,700円（材料費・消費税込）  
●締 切 8月21日（日）

## 講座名 吹きガラス基礎講座 【6回講座】

- 期 日 水・木・金・土・日の希望の日  
●内 容 1回1.5時間の全6回で吹きガラスの基礎を学びながら、作品作りを楽しめます。  
●参加費 24,000円 ●締 切 受付は隨時に行います。

詳細はお問い合わせください  
問い合わせ・申込先

わくわく体験館 〒509-0247 岐阜県可児市塩河1071-4  
☎ 0574-65-1515



七宗町光インターネットサービス

**1ギガ光 インターネット 月額 6,435円**

**100M光 インターネット 月額 5,885円**

ネット動画やテレワークに最適な 1 ギガインターネット

## お得なギガパック受付締め切り延長

100M光プランに +550円(税込)で超高速インターネットと光IPでんわがついてくる

超高速インターネット

**最大 1 ギガ**

最大速度が 100M の 10 倍

通話料オトク

**光IPでんわ**

通常 +1,100円のオプション

**NEW ギガパック**

**= 6,435 (税込) 円**

ご利用中のお客様 2023年3月31日までにギガパックへのコース変更お申し込みで

100M光 からギガパックに変更 2023年3月分まで ~~6,435円~~ **5,885円**

40M光 からギガパックに変更 2023年3月分まで ~~6,435円~~ **3,685円**

新規のお客様

2023年3月31日までにお申し込みで

**12ヶ月分無料**

※最低利用期間2年となります。途中解約の場合は、残金及び解約撤去費用がかかります。

※光IPでんわの通話料は別途かかります。

※過去1年以内にご契約いただいたお客様は対象外となります。

※現在工事待ちのお客様は、工事日程調整のご連絡時に、本キャンペーンのご案内をいたします。



※七宗町光インターネットサービスのご利用には別途七宗町光ケーブルテレビのご利用が必要です。詳しくは七宗町役場でご確認ください。

※表記のインターネット速度は全てベストエフォートです。利用速度を保証するものではありません。

※ギガパックは最大1ギガの光インターネットサービスと光IPでんわがセットになったサービスです。光IPでんわを利用しない場合でも料金は変わりません。

※光IPでんわはオプションサービス(別途費用)です。ギガパックは光IPでんわがセットになっています。

※光IPでんわのご利用には、電話番号1番号あたり別途ユニークーサル料金。電話リレーサービス料金がそれぞれかかります。

※解約時には、別途撤去費用がかかります。解約費用は解約時にご案内いたします。

未来工業グループ

株式会社ミライコミュニケーションネットワーク

〒503-0006 岐阜県大垣市加賀野4丁目1-12 ソフトピアジャパン内

届出番号(電気通信事業者): 第C-13-936号

七宗町光

[www.7so.ne.jp](http://www.7so.ne.jp)



各種マニュアル

・各種マニュアル  
・よくあるお問い合わせ



※ギガパックはお申し込みに期限がある期間限定商品です。

## 少年の主張を聞く会を開催しました

6月11日(土)木の国七宗コミュニティーセンターで「少年の主張を聞く会」を開催しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、参加者を保護者、青少年育成町民会議家庭教育部会の方々に限定し会を開催しました。

発表者は少し緊張した姿を見せながらも、舞台に立つと堂々とした姿で、はきはきと自分の思いや目標を述べていました。

今月号から順次、各校から選出された方の主張をしゃくなげ内にて掲載します。



## 令和5年 二十歳を祝う会開催について

七宗町では1月7日(土)に神渕コミュニティーセンターで成人式から名称を変更して二十歳を祝う会を開催します。詳しくは、広報ひちそう及び、七宗町ホームページにてお知らせしていく予定です。

お問い合わせは下記の担当までお願いします。

二十歳を祝う会担当 七宗町教育委員会 生涯学習係 ☎ 48-1114 (内線213)

## 七宗町の子どもの数

七宗町の7月1日現在の子どもの数をお知らせします。

夏休みを迎える、児童生徒の自由時間が増え、SNSの利用頻度の増加・飲酒・喫煙・薬物乱用・万引きなど、様々な誘惑に引きずり込まれやすい時期にあります。

地域の皆様には、より一層子どもたちに目を配っていただけたらと思いますので、よろしくお願ひします。

	未就学児							小学生							中学生				合計	
	0歳児	1歳児	2歳児	年少	年中	年長	小計	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	小計	1年生	2年生	3年生	小計		
神渕地区	男	0	2	2	4	1	5	14	5	5	4	1	5	11	31	0	6	8	14	59
	女	1	3	2	2	2	4	14	5	4	4	4	4	7	28	1	4	4	9	51
	計	1	5	4	6	3	9	28	10	9	8	5	9	18	59	1	10	12	23	110
上麻生地区	男	0	2	2	2	4	8	18	8	7	6	4	4	10	39	3	1	6	10	67
	女	0	0	2	4	6	1	13	4	1	6	3	6	3	23	5	12	8	25	61
	計	0	2	4	6	10	9	31	12	8	12	7	10	13	62	8	13	14	35	128
計	男	0	4	4	6	5	13	32	13	12	10	5	9	20	69	3	7	14	24	125
	女	1	3	4	6	8	5	27	9	5	10	7	10	11	52	6	16	12	34	113
	計	1	7	8	12	13	18	59	22	17	20	12	19	31	121	9	23	26	58	238

※中学生は、町内の学校に通学している児童・生徒のみ

## 上麻生中学校3年生の美術作品展示について

7月23日(土)から8月26日(金)まで木の国七宗コミュニティーセンター1階、談話室前にて上麻生中学校3年生の美術作品を展示します。

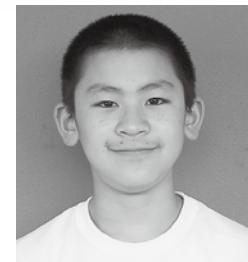
「町おこし」をテーマに、七宗町の魅力を生徒一人一人が考え精一杯描きました。

ぜひご覧ください。

## 少年の主張

## 僕の夢と仮面ライダーは終わらない

上麻生小学校6年 古田 烈士



みんなのヒーローは、だれですか。

ぼくのヒーローは、仮面ライダーです。生まれて物心がついたころからずっとです。これからもずっと変わらないです。ぼくの中で仮面ライダーに終わりがくることは、ありません。

仮面ライダーは、テレビ放送でスタートして、今年で50周年をむかえます。11歳のぼくはまだ生まれていないので、本当なら50年分も見ることができないわけですが、今は、ユーチューブで好きなだけ、好きな年代の仮面ライダーを見ることができるのです。

ぼくは、今の時代に生きてきて、本当に良かったと思っています。仮面ライダーが好きな人にとって、それは、すごいことなのです。そのように、仮面ライダーのテレビでの視聴率は下がっているのに、歴代の仮面ライダーの作品である1話、2話のユーチューブで、再生回数を調べると100万回をこえているそうです。仮面ライダーにも終わりがないのです。ぼくは、毎週日曜日にテレビでも仮面ライダーを見ているので、番組が続いていることにほっとしています。

そして、ぼくの特技は、その人の見ていた仮面ライダーの名前を聞けば、年代が言えることです。また、平成と令和の主題歌なら全部歌うことができます。

なぜ、小学6年生のぼくのヒーローが仮面ライダーで、こんなにも大好きかというとぼくの命のあん人が仮面ライダーと言ってもいいくらいのことがあったからです。ぼくは、おかげさまで、今ではこんなに元気で、家の周りの自然の中でかけまわって遊んでいますが、実は、保育園に入る前のころ命にかかわる大きな病気にかかりました。

大きな病院で長く入院してちりょうをしてもらっていました。そのころの話をするときの母は、いつも真剣です。家庭訪問に来てくださった担任の先生には、毎年泣きながらこの時のことを話しています。そんな母の姿から、ぼくのそのころの病気が、本当に命がなくなってしまうかもしれないかったほどのものだったと気づかされます。入院の時、さみしくないように買っ

てもらったおもちゃの1つが当時の仮面ライダーのフィギュアでした。

ぼくは、ベッドの上で、いたい注射や点てきのはりにがまんするとき、にがい薬を飲むときなど、つらい病院でのちりょうをいつもこの仮面ライダーに助けてもらっていました。

そもそも仮面ライダーは、改造人間です。全身で痛い思いをして生きていることそれだけでも、たくさんの勇気をもらいました。痛さにたえ、弱い人を助けるために悪者と戦う姿は、かっこいいスーパーヒーローで、ぼくのあこがれとなっていました。ぼくは、ベッドの上で仮面ライダーとしゃべったり戦ったりすることで、さびしさもうめてもらいました。一人じゃなかつたのです。いつも仮面ライダーが一緒でした。それは、きっと、心配で悲しいどん底の気持ちの中でも、僕が好きな仮面ライダーのフィギュアを買って持たせてくれた、お母さんや家族の思いがつまっていたから、こんなに僕の力になってくれたんだと今、思っています。そして、家族はもちろん、病院の先生方やスタッフさんのいりょうの力、そしてお母さんの気持ちがつまつた仮面ライダーのおかげで、ぼくは、病気に勝つことができました。

総合の時間の学習で、福祉について学びました。七宗町の社会福祉協議会のスタッフさんに高齢者疑似体験や車いす体験をさせていただきました。そこで、いろんな立場の人の体の様子や気持ちを考えるきっかけになりました。そして、いろんな立場の弱い人がいらっしゃることもわかりました。ぼくは、自分の命や家族、まわりの人を大切にしながら、これからも仮面ライダーが大好きで、将来は、仮面ライダーのように弱い人を助けられる大人になっていきたいと思っています。そして、もう、お母さんを泣かせたくないなあと強く思っています。

## 古田さんの発表をきいて

- トップバッターですごく緊張したと思いますが、堂々と話せてよかったです。今の元気さから想像できなくてびっくりしました。
- 立派な発表でした。あんなにも堂々と人の前で話せる烈士さんはすごいです！お母さんの気持ちなど思うと私も涙が出そうでした。
- 小さなころの病気で仮面ライダーに助けてもらった古田くん、本当の心の仮面ライダーはお母さんだったのかもしれませんね。これからもお母さんを大切に。
- 大きな病気をしながらもなくことなくみんなを笑わせてくれたやさしい心を忘れないでほしいです。

## 七宗町で夢に向かって挑戦し続ける

上麻生小学校6年 井戸 心々海



みなさんは、『人馬一体』という言葉を知っていますか。これは、私があこがれる言葉です。それは、私の将来の夢が、馬術でオリンピックに出場することと、乗馬のスタッフになることだからです。『人馬一体』には、き手と馬が一つになったかのようななれんけいしている様子という意味があります。

私が、馬を意識したのは、保育園年長組の時の2つの出来事からです。1つ目は、お父さんと見ていた、テレビ番組『暴れん坊将軍』の馬に乗るシーンがうらやましいと感じたことです。そして、2つ目は、ある日、偶然行ったラスパでの出会いです。今通っている、乗馬クラブの人たちが営業にいらっしゃっていて、一緒に連れてこられていたポニーを触らせてもらってあまりのかわいさに、一気に身近に感じたのです。

私は、その日のうちに父に「乗馬がしたい。習いたい。」と、言いましたが、すぐに反対されました。それでも、どうしてもやりたくて、その日から毎日、毎日お願いしました。私が怒って、父と口をきかない日もあったそうです。そして、最初の日から、とうとう、2ヶ月がたとうとしていたころ、今度は、父の方から、乗馬を習うかわりに次の約束事が提案されました。

- 1、病気をして学校を休んだり、熱が出たりしたら、その週の土日にある馬のレッスンは休むこと。
- 2、学校が嫌で学校を休んだら乗馬をやめること。
- 3、土日に乗馬に行きたくない、馬に乗りたくない時があるなら、その日から乗馬をやめること。の3つでした。

私は、正直この約束を忘れていました。最近、改めて父にこの話を聞いて、父は、私がちゅうとはんぱな気持ちで始めないようにと、私のことをよく考えて約束事を考えてくれたことがわかりました。

でも、5歳のころの私が、この約束の意味を正しく理解していたのかは、疑問です。ただ、とても自信満々で、約束を交わしたことは、覚えています。そう考えると、今、私から、5歳のころの私にお礼を言いたいです。

「5歳のころあなたが、あきらめないでお父さんに

お願いし続けてくれたおかげで、逃げ出さずに、頑張って今まで続けてこれました。今では、楽しいという気持ちより、プレッシャーが多いけれど、あなたに恥ずかしくないように、成長し続けたいよ。」

私は、昨年、とうとう馬を買ってもらうことができました。奈良県にあるクレインオリンピックパークという所で5歳のおす馬を選びました。

いざれば、自分の馬が欲しいと思っていましたが、こんなにも早く馬をもつことができるとは、考えてもいなかつたので、家族、特に父には感謝してもしきれません。

私の馬になってから、名前をスパシイとつけました。スパシイの意味は、ギリシャ語で刀という意味です。父につけてもらいました。とても気に入っています。

スパシイは、明るい栗毛の馬で、黄土色に光っています。出会ったばかりの時は、乗るのにとても難しく感じましたが、練習を重ね、最近では、乗り方のコツや性格をつかむことができましたが、私が目指すのは、スパシイとの『人馬一体』です。トップクラスの人たちは、それが当たり前にできています。

私には、憧れの選手が2人います。1人目は、障害馬術で、とても高い障害をきれいに飛びこえます。そして、走行がきれいとててもあこがれています。

2人目は、馬場馬術の選手です。馬場馬術とは、馬のフィギュアスケートと言われてあり、集中力がないとできない種目です。この選手は、しせいまでもきれいであこがれています。

私が今頑張っていることは、スパシイと人馬一体となって、障害をこわがらず、ジャンプする練習です。これからも、家族や友だちに感謝しながら、スパシイともっともっと成長し続け、いつか夢をかなえたいと思っています。

そして、夢がかなった後のインタビューで、「岐阜県加茂郡七宗町の出身です。」と、自己紹介することも私のひそかな夢です。

## 井戸さんの発表をきいて

- 小学生なのに自分の夢がこんなにはっきりと言える姿がすばらしかったです。
- 自分の好きなことを見付け、精一杯取り組んでいるすごさはもちろん、お父さんへの感謝や故郷である七宗町への思いをちゃんと抱いていることにとても感動しました。スパシイと大きな舞台に立つ日がくることを応援しています。
- 夢に向かう明るい気持ちが溢れる発表でした。あきらめなければ必ず夢はかないます。応援しています。七宗町からメダリストを！！
- 今も約束を守ってがんばっている姿がかっこいいです。スパシイとの「人馬一体」めざしてがんばってください。



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（デイジー編集）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

### 「清流の国ぎふ」文化祭2024のロゴマークを募集します！

2024年秋に、岐阜県で開催する「清流の国ぎふ」文化祭2024に向けて、大会キャッチフレーズ内の「**清流文化の創造**」をイメージ・表現したロゴマークを募集しています。最優秀作品は、大会PRに広く活用されます。

● 応募資格／県内に在住または在学する

中学生以上の個人

※プロ・アマチュア不問

● 応募締切／9月9日（金）※当日消印有効

● 副賞／最優秀賞10万円、優秀賞3万円

● 応募先・問／県文化創造課

☎ 058（272）8227 ☎ kokubun2024@govt.pref.gifu.jp



### 「清流の国ぎふ」文化祭2024とは？

「第39回国民文化祭」と「第24回全国障害者芸術・文化祭」の統一名称で、各種の文化活動を全国規模で発表・共演・交流する祭典です。

[キャッチフレーズ] ともに・つなぐ・みらいへ～清流文化の創造～

### 8月は「清流の国ぎふ」野菜ファースト強化月間です

県では、8月31日の「野菜の日」を含む8月を、「清流の国ぎふ」**野菜ファースト強化月間**として定めています。

1日の野菜摂取目標量は350gですが、県内における一人あたりの野菜摂取量は、男性279g、女性256gと目標量に達していません。

**野菜350gの目安は1日5皿（1皿=約70g）**です。毎日の食事に「プラス野菜1皿」を加えるよう心がけましょう。

詳しくは、県ウェブサイトをご覧ください。



◆ 問／県保健医療課  
☎ 058（272）1111（代）

ぎふ野菜ファースト 検索



### 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」・「岐阜イーブックス」、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



アイコン



説明



催し



募集



資格



・研修



その他



### 清流長良川あゆパーク 夏休み特別イベントを開催します

釣り体験や魚つかみどり体験に加え、クイズラリーや各種クラフト体験等の様々なイベントを開催します。夏休みの思い出に、ぜひ家族でお越しください。

● とき／7月23日（土）～8月28日（日）

● 入場料／無料（一部体験は有料）

● 問／清流長良川あゆパーク

☎ 0575（85）2115

あゆパーク

検索



### 木工芸術スクール オープンキャンパスを開催します

● とき／8月20日（土）、9月16日（金）、10月15日（土）※電話、メールから申込

● 内容／入校ガイダンス、授業参観、施設見学等

● 定員／各回30人程度（先着順）

● 申込先・問／木工芸術スクール

☎ 0577（32）1143

木工芸術

検索



### 岐阜県美術館で 「第4回ぎふ美術展」を開催します

創作活動に励む方々の公募展です。（入場無料）

● とき／8月13日（土）～28日（日）

● 部門／日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、自由表現

※週末に行うクロストーク、作品講評会は事前申込不要ですが、混雑状況に応じて、入場を制限する場合があります。

● 問／ぎふ美術展臨時事務局

☎ FAX058（201）0088

ぎふ美術展

検索



### 企画展「ココがちがうんです！ ～生き物の見分けは難しい！？～」

アクア・トトぎふで、身近な生き物たちの多様性を学べる企画展を行います。

● とき／7月16日（土）～12月11日（日）

● 入館料／大人1,540円、中高生1,130円、小

学生770円、幼児（3歳以上）380円

● 問／アクア・トトぎふ ☎ 0586（89）8200

アクアトト

検索



### ぎふマリッジサポートセンター 「おためし会員」募集

市町村の結婚相談所に登録することなく、「おためし会員」として登録できます。お見合いに興味がある方は、まずは「おためし会員」として、会員登録をしてみませんか。

● 登録方法／ぎふマリッジサポートセンター ウェブサイトから登録

● 料金／無料（定員150人）

● 問／ぎふマリッジサポートセンター

☎ 058（201）0141

ぎふ・マリサボ



### 新型コロナワクチンの追加接種

ワクチンの感染予防や重症化予防効果は、時間の経過に伴い低下していくことが示唆されています。安全性・効果を正しく理解していただき、追加接種をご検討ください。

【お知らせ】…… 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベント等の中止または変更になる場合があります。

この情報は令和4年6月28日現在のものです。

県庁広報課 ☎ 058（272）1111（代） FAX058（278）2506

スマホやタブレットで  
広報紙が読める

mykouhou.jp



広報紙をPC・スマホで  
@マイ広報紙



電子書籍ポータルサイト  
@岐阜イーブックス



マチを好きになるアプリ  
@マチイロ

木の国七宗コミュニティーセンター等施設行事予定表

月日	曜	木の国七宗コミュニティーセンター	神渕コミュニティーセンター	町体育館・町民運動場			
7/21	木	ダンベル・エアロビ同好会 鏡会	9:30~ 13:00~	墨の友(木曜会) ヨガ	18:30~ 18:30~		
22	金	真向法体操七宗サークル	13:00~	トールペイント ゴールドクラブ	13:30~ 19:30~	グラウンド・ゴルフ 飛水太鼓 バドミントンクラブ	8:30~ 19:15~ 19:30~
23	土			少年剣道	19:00~	飛水太鼓	9:00~
24	日						
25	月	休館日		休館日		休館日	
26	火	給食サービス 学びのとびら 健康ストレッチ&楽しくステップ 学びのとびら 夏休み楽しくダンスにチャレンジ	8:30~ 14:00~ 15:30~	フラダンス(ラウラ)	19:30~	グラウンド・ゴルフ ENS俱楽部	8:30~ 20:00~
27	水	給食サービス 読書感想文相談会 七宗パソコンサークル GIANT STEPS人形劇稽古	8:30~ 9:00~ 13:00~ 13:00~	学びのとびら ゆったり太極拳	10:00~		
28	木	読書感想文相談会 ダンベル・エアロビ同好会 大正琴 学びのとびら 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ	9:00~ 9:30~ 9:30~ 14:00~	ハンドクラフトサークル	9:30~		
29	金	読書感想文相談会 真向法体操七宗サークル 折り紙教室	9:00~ 13:00~ 13:30~	ゴールドクラブ	19:30~	グラウンド・ゴルフ 飛水太鼓 バドミントンクラブ	8:30~ 19:15~ 19:30~
30	土	学びのとびら 気功教室～オーラを大きくして免疫力アップ	13:30~	少年剣道	19:00~	飛水太鼓 七宗卓球	9:00~ 19:30~
31	日	健康診断	8:45~	墨の友日曜会	8:30~		
8/1	月	休館日		休館日		休館日	
2	火	健康診断 学びのとびら 健康ストレッチ&楽しくステップ 学びのとびら 夏休み楽しくダンスにチャレンジ	8:30~ 14:00~ 15:30~	結果相談会	9:00~	グラウンド・ゴルフ ENS俱楽部	8:30~ 20:00~
3	水	健康診断 パッチワーク(A) パッチワーク(B) 七宗パソコンサークル 学びのとびら リラックスヨガ	8:30~ 10:00~ 13:00~ 13:00~ 19:00~				
4	木	ダンベル・エアロビ同好会 法律相談	9:30~ 13:00~				
5	金	真向法体操七宗サークル 学びのとびら 己書(あのれしょ)	13:00~ 13:30~	ゴールドクラブ	19:30~	グラウンド・ゴルフ 飛水太鼓	8:30~ 19:15~
6	土	学びのとびら 気功教室～オーラを大きくして免疫力アップ	13:30~			七宗卓球	19:30~
7	日	みあんリトルスクール	8:30~				
8	月	休館日		休館日		休館日	
9	火	学びのとびら 健康ストレッチ&楽しくステップ 学びのとびら 夏休み楽しくダンスにチャレンジ	14:00~ 15:30~	給食サービス 結果相談会	9:00~ 9:00~	グラウンド・ゴルフ 美濃加茂高校プラスバンド ENS俱楽部	8:30~ 9:00~ 20:00~
10	水	民生委員児童委員協議会 七宗パソコンサークル	9:00~ 13:00~	給食サービス 結果相談会 学びのとびら ゆったり太極拳	9:00~ 9:00~ 10:00~	美濃加茂高校プラスバンド	9:00~
11	木	みあんリトルスクール 学びのとびら 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ	8:30~ 14:00~			美濃加茂高校プラスバンド	9:00~
12	金	真向法体操七宗サークル	13:00~	ゴールドクラブ	20:00~	美濃加茂高校プラスバンド	9:00~
13	土						
14	日						
15	月	休館日		休館日		休館日	
16	火					グラウンド・ゴルフ ENS俱楽部	8:30~ 20:00~
17	水	結果相談会 パッチワーク(A) 戦没者追悼式 パッチワーク(B) 七宗パソコンサークル 学びのとびら リラックスヨガ	9:00~ 10:00~ 12:30~ 13:00~ 13:00~ 19:00~				
18	木	ダンベル・エアロビ同好会 写真クラブ	9:30~ 13:00~	ヨガ	18:30~		
19	金	真向法体操七宗サークル	13:00~	健康相談 ゴールドクラブ	9:30~ 19:30~	グラウンド・ゴルフ	8:30~
20	土	学びのとびら 気功教室～オーラを大きくして免疫力アップ 飛驒川漁業上麻生支部	13:30~ 19:00~			ホワイトセブン 七宗卓球	8:30~ 19:30~

※7月7日受付分まで

2年ぶり!

## ほっと七福カフェ



## ほっと七福カフェは…

気軽に色々な話をする「集いの場」

色々な人と出会える「賑わいの場」

認知症の人と家族が出かけられる「憩いの場」



コロナ禍の自粛で鈍くなった「脳」を

## コグニサイズで刺激しませんか？

※コグニサイズとは…認知症予防を目的とした取り組みの総称

日 時 令和4年9月7日(水) 13:30~14:30

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

※送迎が必要な方はご相談ください

負 担 金 100円 (飲み物を用意しています)

人 数 先着15名 (事前申し込み制)

持 ち 物 タオル、室内シューズ

申込み期限 9月1日(木)まで ※人数制限があるため必ず申し込みをしてください！



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: 加納、鈴木

令和4年度 広報健康レシピ

ヽ野菜を食べよう！からだにやさしい健康レシピ！

## 夏野菜カレー

旬の夏野菜をたっぷり使い、トマト缶を加えることによって酸味のきいたさっぱりした味わいのカレーで暑い夏を乗り切りましょう。

## ～下処理～

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。
- なすとズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。

- 鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏肉を加え、色が変わるもので中火で炒める。
- なすとズッキーニ、パプリカを加え、全体を軽く混ぜ合わせたら、トマト水煮缶と水を加え10分程煮込む。
- 一旦火を止め、カレールウを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで10分程煮込む。
- 器にごはんを盛り、④のカレーをかけたら完成。

上段:一人分の栄養価 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
456Kcal (2,450kcal)	18.2g (50g)	12.5g (54~69g)	50mg (700mg)	1.9mg (7mg)	33mg (85mg)	2.3g ★7.5g未満

★成年女性の塩分は、1日6.5g未満。高血圧の方は6g未満が目標です。



材料 (4人分)	鶏もも肉 (皮なし)	240 g
	玉ねぎ	200 g
	なす	80 g
	ズッキーニ	80 g
	黄パプリカ	40 g
	サラダ油 大さじ2/3 (8g)	
	トマト水煮 (カット)	300 g
	水	200ml
	カレールウ	80 g
	ご飯	600 g