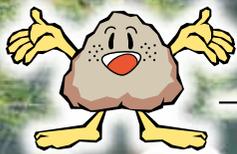


20億年前の石が発見された町

広報

ひちしお

HICHISO



2025  
(令和7年)

6

No.627

消防操法お披露目会

この公表は、「七宗町財政事情の作成及び公表に関する条例」に基づき、予算の執行状況や基金残高などを公表するものです。

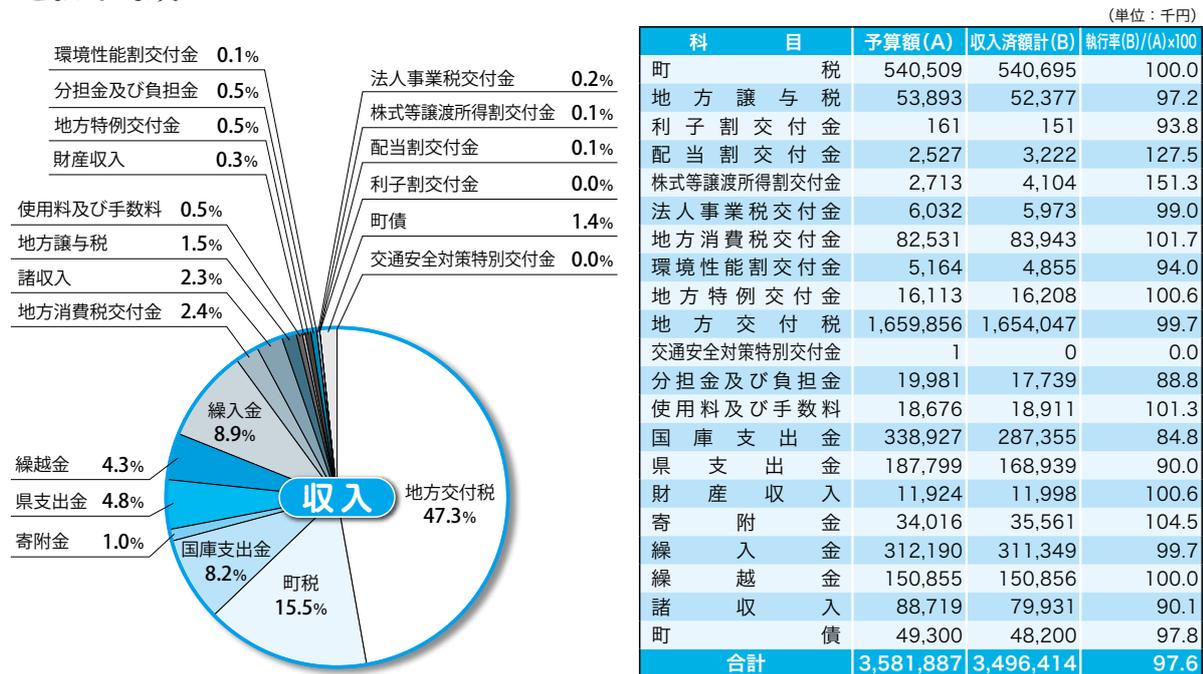
今回は、令和7年3月末現在の執行状況等をお知らせします。なお、出納整理期間<sup>(※)</sup>が5月末まであり、決算額とは異なる数値となります。

※出納整理期間とは、会計年度(4月1日～翌年3月31日)終了後も、前年度の出納ができる期間(翌年4月1日～5月31日までの2か月間のこと)

## 一般会計の予算額及び執行状況

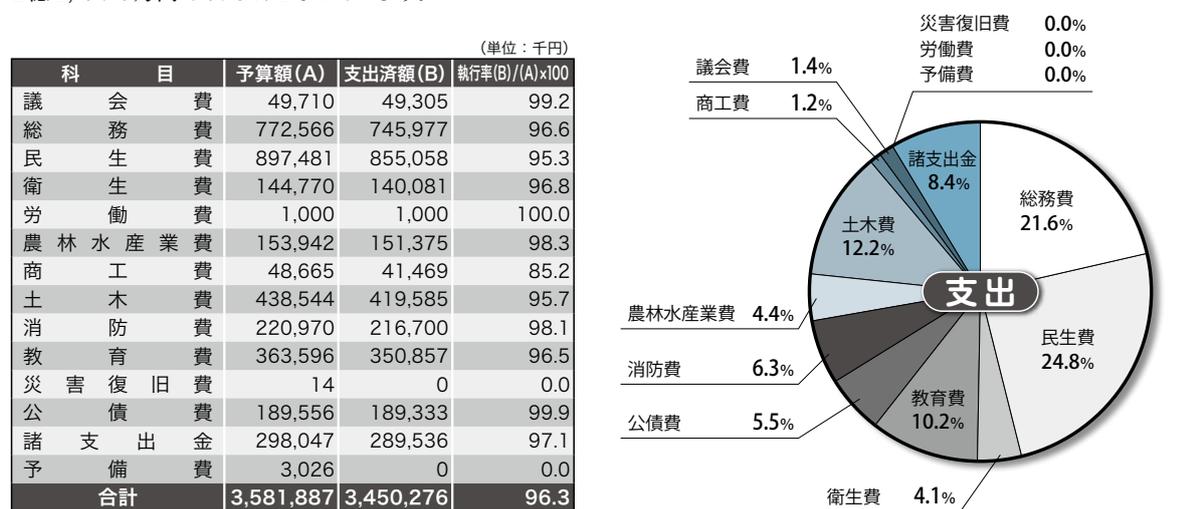
### 収入(内訳)

収入の内訳は、地方交付税が16億5,404万7千円で全体の構成比の47.3%、町税が5億4,069万5千円で全体の15.5%を占め、以下、国庫支出金が2億8,735万5千円で8.2%、県支出金が1億6,893万9千円で4.8%となっています。



### 支出(内訳)

支出の内訳は、民生費が8億5,505万8千円で全体の構成比の24.8%、次いで総務費が7億4,597万7千円で21.6%、土木費が4億1,958万5千円で12.2%、教育費が3億5,085万7千円で10.2%、消防費が2億1,670万円で6.3%となっています。



## ■ 特別会計の予算額及び執行状況

(単位：千円)

特別会計名	当初予算額	補正額	補正後予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業特別会計	520,000	△ 47,577	472,423	458,407	420,011
介護保険事業特別会計	640,000	△ 9,547	630,453	642,366	597,663
後期高齢者医療事業特別会計	93,000	135	93,135	93,754	86,888
神淵財産区特別会計	1,300	371	1,671	1,724	1,101
上麻生財産区特別会計	97	554	651	645	75
中麻生財産区特別会計	713	0	713	709	0
合計	1,255,110	△ 56,064	1,199,046	1,197,605	1,105,738

## ■ 公営企業会計の予算額及び執行状況

(単位：千円)

特別会計名	区分	当初予算額	補正額	補正後予算額	収入済額	支出済額	
簡易水道事業会計	収益的	収入	200,052	2,888	202,940	211,351	—
		支出	268,229	△ 10,866	257,363	—	262,145
	資本的	収入	217,020	△ 24,451	192,569	191,369	—
		支出	216,840	△ 24,984	191,856	—	202,597
下水道事業会計	収益的	収入	152,953	13,964	166,917	127,968	—
		支出	184,540	1,106	185,646	—	108,033
	資本的	収入	49,018	△ 3,522	45,496	45,024	—
		支出	49,018	△ 3,523	45,495	—	45,187

## ■ 基金現在高の状況

(単位：千円)

基金の名称	令和6年3月末現在高	令和6年4月から 令和7年3月末までの増減	令和7年3月末現在高
1 財政調整基金	1,440,302	58,614	1,498,916
2 減債基金	54,307	24	54,331
3 地域振興基金	81,550	45	81,595
4 地域福祉基金	145,900	0	145,900
5 土地開発基金	19,780	9	19,789
6 ふるさと水と土基金	6,500	0	6,500
7 まちづくり基金	1,193,373	△ 267,572	925,801
8 収入印紙等購買基金	300	0	300
9 庁舎整備基金	490,653	333	490,986
10 太陽光発電設備基金	46	5	51
11 森林環境整備基金	27,463	△ 5,123	22,340
12 企業版ふるさと納税基金	0	0	0
13 公共施設等解体基金	50,000	25	50,025
一般会計 合計	3,510,174	△ 213,640	3,296,534
1 国民健康保険基金	118,230	38,037	156,267
2 高額療養費資金貸付基金	3,000	0	3,000
国民健康保険特別会計 合計	121,230	38,037	159,267
1 介護保険給付費準備基金	23,821	10,415	34,236
2 介護従事者処遇改善基金	0	0	0
介護保険事業特別会計 合計	23,821	10,415	34,236
1 下水道整備基金	31,184	3	31,187
下水道事業特別会計 合計	31,184	3	31,187
1 神淵財産区基金	13,893	△ 895	12,998
神淵財産区特別会計 合計	13,893	△ 895	12,998
1 上麻生財産区基金	38,126	26	38,152
上麻生財産区特別会計 合計	38,126	26	38,152
総合計	3,738,428	△ 166,054	3,572,374

## ■ 地方債現在高の状況

(単位：千円)

基金の名称	令和6年3月末現在高	令和6年4月から 令和7年3月末までの増減	令和7年3月末現在高
1 過疎対策事業債	470,092	△ 24,112	445,980
2 その他の地方債	535,580	△ 95,053	440,527
一般会計 合計	1,005,672	△ 119,165	886,507
1 簡易水道事業債	565,864	102,139	668,003
2 下水道事業債	385,980	△ 43,912	342,068
特別会計 合計	951,844	58,227	1,010,071
総合計	1,957,516	△ 60,938	1,896,578

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

3

土

### 赤池辨財天龍神祭

5月3日に赤池辨財天龍神祭が開催されました。町内外から多くの方が集まり、七宗郵便局から上麻生発電所のあたりまで、子どもみこしや七福神を乗せた宝船、キャラクターのみこしを子どもたちが「わっしょい、わっしょい」と元気なかけ声をあげながら引きました。

飛水峡ロックガーデンで行われた神事では、家内安全や商売繁盛、交通安全が祈願されました。最後には餅まきが行われ、子どもから大人まで楽しそうにお祭りに参加していました。



5月

23

金

### 稚鮎の放流



第1保育園



第2保育園

5月23日に第1保育園・第2保育園の園児が飛騨川漁業協同組合の協力のもと神淵川で稚鮎の放流を行いました。

園児たちは元気いっぱいの稚鮎を「大きくなってね」と願いを込めて放流していました。

5月

25

日

### 消防操法お披露目会

5月25日に町民運動場にて、技術向上と士気高揚を図るため、消防操法お披露目会が開催されました。各分団から8チームが参加し、約1カ月間にわたり操法訓練を行った成果を存分に発揮していました。

七宗町消防団は今後も、火災の発生に備え、消防技術の向上に努めていきます。



5月

29

木

### 小学生浄水場見学



上麻生小学校・神淵小学校4年生の児童を対象に浄水場と神淵クリーンセンターの見学が行われました。

児童たちは、水道環境課職員の説明を熱心に聞き、川の水が水道水として家庭に届けられる過程を知り、日頃使っている水の大切さを学びました。

5月

30

金

### 特用林産功労者表彰

特用林産の振興に尽力され、功績があった方に贈られる、「特用林産功労者表彰」を山岡政彦さん(奥田)が受賞されました。山岡さんは、17年にわたり原木しいたけの栽培に従事し、自らの力で近隣の直売所に出荷し、消費者の声を聴き、地域に根差した栽培を行っています。

5月30日に、山岡さんは受賞の報告に役場を訪れ、「夏場は休まずに早朝から作業をしています。長年続けてきた活動で、このような賞をいただきとても嬉しいです」と述べられました。



## 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
6月29日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
7月6日	日	太田メディカルクリニック	美濃加茂市	26-2220
7月13日	日	西田醫院	美濃加茂市	28-3371
7月20日	日	いこまファミリークリニック	美濃加茂市	54-1233
7月21日	月・祝	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

### ●診療受付時間 午前9時～午後4時30分

\*混雑状況によって、診療受付終了時刻（午後4時30分）を早める場合がありますのでご了承ください。  
 時間内に診療受付できなかった場合は、救急外来をご利用ください。

\*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
6月29日	日	あまいけファミリー歯科	富加町	49-6480
7月6日	日	おおともデンタルクリニック	美濃加茂市	28-0418
7月13日	日	加藤歯科医院	美濃加茂市	25-2641
7月20日	日	大手町デンタルクリニック	美濃加茂市	28-8241
7月21日	月・祝	河村歯科医院	美濃加茂市	27-3501

### ●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

## 一般競争入札結果報告（令和7年度 第1回）

入札年月日 令和7年4月24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 教育課 教工第1号	加茂郡七宗町 神淵地内	七宗小学校改築工事	200,057,000	令和7年 4月24日	令和8年 3月6日	(株)丸信住宅産業	203,929,000	98.10%

## 入札結果報告（令和7年度 第1回）

入札年月日 令和7年4月10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 建設課 建工第2号	加茂郡七宗町 中麻生地内	中麻生住宅建設(区画内整備) 工事(その1)	5,280,000	令和7年 4月10日	令和7年 7月14日	(株)丸久	5,508,800	95.85%

## 入札結果報告（令和7年度 第2回）

入札年月日 令和7年5月16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 教育課 教工第4号	加茂郡七宗町 神淵下中切地内	神淵小学校プール外周 ネットフェンス等改修工事	6,710,000	令和7年 5月16日	令和7年 9月12日	長島建設(株)	6,930,000	96.83%
2 建設課 建工第3号	加茂郡七宗町 神淵葉津地内	町道下市場葉津線 舗装修繕工事	7,788,000		令和7年 9月2日	長島建設(株)	8,030,000	96.99%
3 建設課 建工第4号	加茂郡七宗町 神淵奥田地内	町道区画線設置工事	2,585,000		令和7年 8月13日	(株)長尾土建	2,701,600	95.68%
工事計 3件			17,083,000		-	-	17,661,600	96.72%
1 水道環境課 水委第25号	加茂郡七宗町 川並地内	生活基盤近代化事業 詳細設計業務委託	8,030,000		令和8年 3月6日	(株)太陽建設コンサル タント	8,932,000	89.90%
2 水道環境課 水委第26号	加茂郡七宗町 上麻生・川並地内	各給水区域維持管理作業等 (上麻生)委託業務	3,872,000		令和8年 3月19日	(株)丸久	4,048,000	95.65%
3 水道環境課 水委第28号	加茂郡七宗町 神淵・上麻生地内	各給水区域維持管理作業等 (神淵)委託業務	3,630,000		令和8年 3月19日	長島建設(株)	3,751,000	96.77%
4 建設課 建委第1号	加茂郡七宗町 上麻生追洞地内	地籍調査業務委託上麻生Ⅲ (追洞工区)	9,350,000		令和8年 2月24日	(株)三栄コンサルタント	10,391,700	89.98%
5 ふるさと振興課 振委第1号	加茂郡 七宗町地内	七宗町第六次総合計画策定 支援委託業務	7,634,000	令和8年 3月25日	(株)ぎょうせい	10,442,300	73.11%	
委託計 5件			32,516,000	-	-	37,565,000	86.56%	
合計 8件			49,599,000	-	-	55,226,600	89.81%	

## 男女共同参画週間

6月23日から29日は、男女共同参画週間です。

「男女共同参画社会」とは、「男性も女性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会」です。

仕事、家庭、地域生活など、多様な活動を自らの希望に沿った形で展開でき、男女がともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現していくことを目指しています。

この機会に男女共同参画について考えてみませんか。



## 令和7年 夏の交通安全県民運動

### ●実施期間

7月11日(金)～20日(日)

### ●運動の重点

- ★子どもと高齢者の交通事故防止
- ★自転車等の安全利用とヘルメット着用の促進
- ★横断歩道における歩行者最優先の徹底
- ★飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

【スローガン】  
思いやり ゆずる心で 事故防止



夏の本格的なレジャーシーズンを迎え、交通事故の多発が予想されます。みなさん一人一人が交通安全意識を高め、交通事故の防止に努めましょう。

## 危険です！踏切のない場所での線路横断

踏切設備のない場所での線路横断が増えています。

最近では線路内に立ち入ったために、尊い人命が失われた事故も数件発生しています。

みなさんも、容易に線路を横断しないよう注意しましょう。

問い合わせ 東海旅客鉄道(株) 高山保線区 ☎0577-32-0089



### 岐阜県精神保健福祉センター

電話：058-231-9724

平日/午前9時～午後5時(祝日除く)

### こころのケア専用ダイヤル

電話：090-5610-7578

月・水・金/午前10時～正午・午後1時～3時(祝日除く)

### いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

電話：0120-783-556

毎日/午後4時～午後9時

毎月10日/午前8時～翌日午前8時

電話：0570-783-556

毎日/午前10時～午後10時



急な病気やケガで  
病院に行くほうがいい？

救急車を呼ぶほうがいい？

もし迷ったら

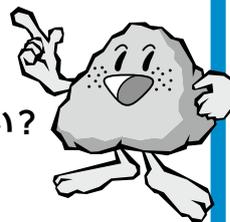
救急安心センターぎふ

#7119

救急だと思ったら  
ためらわずに  
119番通報を

ダイヤル回線、IP電話  
などつながらないときは

058-216-0119

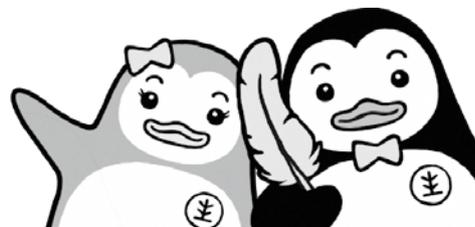


## 7月は【社会を明るくする運動】の強化月間

### ～ 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ ～

社会を明るくする運動とは、すべての国民が犯罪や非行した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

町では人権の基本理念として、「町民一人ひとりの人権が尊重されるまちを目指して」を掲げ啓発・推進しています。それに伴い運動のシンボルマークである「黄色い羽根」にちなんで日本最古の石博物館を黄色にライトアップします。



#### ● ライトアップ期間

7月7日(月)～7月11日(金) 19:00～21:00

問い合わせ 七宗町役場 健康福祉課 福祉係 ☎48-1112

## 七宗町選挙管理委員会委員及び七宗町選挙管理委員会委員補充員の選挙について

地方自治法第118条第2項の規定により、指名推薦とし以下の方が七宗町選挙管理委員会委員及び七宗町選挙管理委員会委員補充員に当選されました。

#### ●七宗町選挙管理委員会委員

塚本 照通 氏 (葉津) 後藤 文雄 氏 (中麻生上) 井戸 正俊 氏 (本郷上) 可児 智恵子 氏 (杉洞)

#### ●七宗町選挙管理委員会委員補充員

堀部 章比己 氏 (杉洞) 前嶋 陵志 氏 (本郷下) 井戸 雅喜 氏 (飯高) 上野 一司 氏 (下中切)

## 第2回 公務員合同説明会開催について

### 1 美濃加茂会場

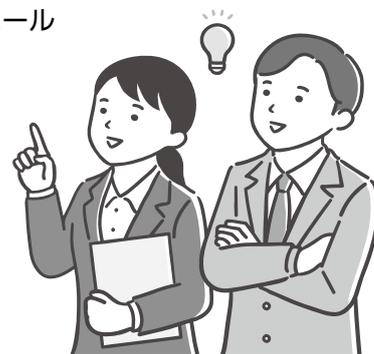
- 時 期 令和7年7月5日(土) 10:00～16:00
- 会 場 リバーポートパーク美濃加茂 ビジターハウス 2階 大ホール  
(岐阜県美濃加茂市御門町2-6-6)
- その他 参加時間自由・入場無料・予約不要・車両展示あり

### 2 関会場

- 時 期 令和7年7月12日(土) 10:00～16:00
- 会 場 わかくさ・プラザ 総合福祉会館 3階 会議室  
(岐阜県関市若草通2丁目1番地)
- その他 参加時間自由・入場無料・予約不要・車両展示あり

### 3 郡上会場【自衛隊単独説明会】

- 時 期 令和7年7月13日(日)・8月2日(土) 10:00～15:00
- 会 場 郡上地域事務所 (郡上八幡地方合同庁舎4階)
- その他 参加時間自由・入場無料・予約不要



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 (岐阜県可茂総合庁舎4F)  
美濃加茂市古井町下古井2610-1 ☎25-7495  
E-mail: minokamo7-gifu@rct.gsdf.mod.go.jp



＼ お手元の健康保険証の有効期限をご確認ください！ ＼

令和7年7月31日以降順次、健康保険証は使えなくなります。

# マイナ保険証か資格確認書

で医療機関・薬局にて受付をしてください。

## マイナ保険証の 利用をご希望 の方

利用登録済みの場合 ▶ そのまま医療機関等でご利用ください。

利用未登録の場合 ▶ 医療機関等にある顔認証付きカードリーダーで利用登録ができます。  
※マイナポータル等でも登録できます。

## マイナ保険証を お持ちでない方

お手元の健康保険証の有効期限前に資格確認書が交付されます。  
詳しくは、加入している保険者にお問い合わせください。

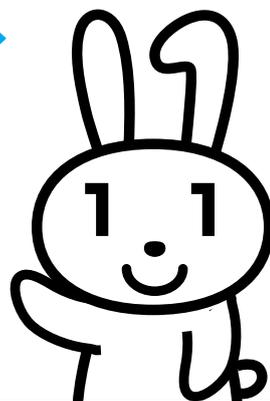
## マイナ保険証の 利用が困難な方

ご高齢の方や障がいをお持ちの方など、マイナ保険証での受付が困難な方は、加入している保険者に申請すれば資格確認書が交付されます。

## ＼ こんな時に便利！ / マイナ保険証のメリット

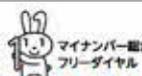
- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、救急搬送中の適切な応急処置や病院の選定、搬送先の病院で活用される

この他にも、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。  
ぜひ日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください！



後期高齢者医療制度に加入する皆様にはマイナ保険証の有無に関わらず、申請なしで令和7年8月～令和8年7月末まで使える「資格確認書」をお届けします。（7月中にお届けする予定です）

マイナ保険証での受付が難しい方でも「資格確認書」で医療を受けられますので、ご安心ください。



マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間（※休日を除く）

平日：9時30分～20時00分

土日祝：9時30分～17時30分

マイナンバーカードの健康保険証利用について  
もっと知りたい方はこちら



ひとくらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 美濃加茂年金事務所からのお知らせ

## 令和7年度 国民年金保険料の金額

令和7年度の国民年金保険料額は、「月額17,510円」です。

## 便利でお得な納付方法をご利用ください

### ■口座振替（口座からの引き落とし）

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省けます。  
さらに、「早割(当月未納付)」や「前納」で納めると、保険料が割引されます!!

### ■クレジットカード納付

年金事務所に申し込み、継続的にクレジットカード会社から立替納付を行うものです。  
さらに、「前納」で納めると、保険料が割引されます!!

### ■電子納付

ペイジー、インターネットバンキング、スマートフォン決済等もご利用いただけます。

## 国民年金保険料の前納（お得です!）

国民年金保険料を前納（前払い）すると割引されます。

国民年金保険料の納め忘れがあると、年金額が少なくなったり、受け取る権利が発生しない場合があります。また、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生しても、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、市（区）役所・町村役場の国民年金窓口で手続きをお願いします。（学生の方は「学生納付特例」制度をご利用ください）

## ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか！

「ねんきんネット」とは、お客様がパソコンやスマートフォンでご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」  
で  
できること

- ▶ 年金記録の確認
- ▶ 年金見込額の試算
- ▶ 通知書の確認（電子版「ねんきん定期便」や年金支払いに関する通知書などを確認できます）
- ▶ 通知書の再交付申請（国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再発行申請ができます）



詳しくは日本年金機構  
ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

# わくわく体験館のガラス工芸講座

## 講座名 令和7年度企画講座 ガラスの蚊取り線香立てをつくろう

～夏の風物詩の蚊取り線香立て～ あなたの作品で涼しさを感じてみませんか？

- 期 日 7/5 (土) 午後1時～2時30分、午後2時30分～4時  
7/6 (日) 午前9時～10時30分、午前10時30分～正午
- 内 容 吹きガラスの技法で好きな色を選んでガラスの蚊取り線香立てを作ります。
- 対 象 大人 (小学5年生以上)
- 定 員 各日時とも6名 (先着順) 合計24名
- 参加費 3,700円 (材料費・消費税込)
- 締 切 6月29日(日)



## 講座名 吹きガラス 基礎講座 【吹きガラス体験60分・90分コースもあります】

- 期日時 水曜～日曜までの希望の日時で、6回の講座を受講できます。
- 内 容 高温で溶けたガラスを、自分好みのカタチに仕上げていきます。講師が丁寧にご指導しますので、初心者の方も安心してご参加いただけます。
- 対 象 大人
- 参加費 27,000円 (材料費・消費税込)
- 締 切 随時



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

## レッキーカード **3倍** ポイントサービス 6/28(土)～7/4(金)

# びっくり交換市

7月5日(土)～11日(金)

開始時間は店舗により異なります  
交換商品がなくなり次第終了

★満点カードと商品をお得に交換できるスペシャルなイベントです★

交換商品などの詳細は、加盟店に置いてあるチラシをご覧ください。

【加盟店】 ★マークのお店で商品と交換できます

### 神 湊

- 美容室ふくい
- かじかの里・幸の池
- 渡辺モーターズ
- ひらのや
- 辰美屋 ★
- 梅村酒店 ★
- ニコニコ堂薬舗 ★
- 長島カーサービス
- MARYA

### 上 麻 生

- 飯盛電気 ★
- サラダ館七宗 ★
- マルセ ★
- GRACE hair & spa ★
- せんべいや ★
- 双葉屋 ★
- ビューティサロンあい
- マルアサ
- 麻濃屋支店 ★
- 飛水自動車
- ロックタウンプラザ ★

加盟店でお買物して  
ポイントを貯め、お得に商品Get!  
この機会にぜひ  
ポイントカード会  
加盟店を  
ご利用ください!



七宗町ポイントカード会

事務局 ☎48-2080 (商工会)

# 健康だより

／ 今月の健康コラム ／

## 梅雨時期に感じる体の不調について

梅雨時期になると、「何だか体の調子が悪い」「いつもと違う」など、体調の異変を感じる方が増えてきます。梅雨時期に何らかの不調を感じやすいと思ったら、その原因を把握し、適切な対処をしましょう。

### 不調の原因

#### ① 気温の寒暖差による不調

6～7月は全国的に気温が上昇する時期ですが、雨が降る日は肌寒さを感じることもあります。とくに昼夜の寒暖差が大きい日は、体温調節が追いつかず、体の不調を起こしやすい傾向にあります。

#### ② 気圧が低い

気圧の低い状態が続きやすい梅雨時期は、自律神経のバランスが乱れがちです。自律神経は交感神経と副交感神経という2つの神経によって構成されていますが、気圧の低い日は安静時に優位になる副交感神経が活発になり、体や脳がリラックスモードに移行してしまいます。その結果、時間帯に限らずだるさや倦怠感、眠気などを感じやすくなります。

#### ③ 湿度が高い

湿度が高いと水分代謝や消化吸収がうまく働かず、食欲が減退したり、下痢などの症状が出たりします。また、空気中の湿度が高いと、発汗機能が乱れて余分な水分を体内に溜め込みやすくなります。余分な水分が体内に蓄積されると、むくみやだるさのほか、気温によっては熱中症を発症することもあります。

#### ④ 日照不足

人は日光を浴びることによってビタミンDを生成しているため、日照不足に陥ると、ビタミンDの欠乏からカルシウム吸収率の低下を招きます。また、日光にあたると人は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活発になります。くもりや雨の日が続くと、セロトニン不足から気分の落ち込みやイライラといった精神面の不調が目立つようになります。

### 不調の対処法

#### ① 規則正しい生活を送る

起床時は雨やくもりの日でもカーテンを開けて外の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。だるさや倦怠感を感じる時は、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を行うと、血の巡りが良くなり、不調の原因を解消できます。

#### ② 体のむくみにはカリウムの摂取がおすすめ

湿度が高くて体がむくんでいる時は、体内の余分な水分の排出をサポートするカリウムを意識的に摂取しましょう。カリウムはきゅうりや大根、アボカド、バナナなどの野菜や果物に多く含まれています。

#### ③ 冷たいものの摂取を避け、温かいものを食べる

梅雨時期は蒸し暑さを感じやすいので、つい冷たい食べ物・飲み物をとりたくなりますが、冷たいものを暴飲・暴食すると胃腸が冷えて体調不良が悪化する原因となります。冷たいジュースの代わりに温かいお茶やスープを飲んだり、体を温める作用のあるしょうがを料理に使い、体の芯から温める工夫をしましょう。

## 健康カレンダー

### 健康相談

#### ▼ 乳幼児・成人健康相談

7月 4日(金) 午前9時30分～11時  
生きがい健康センター

7月18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、体脂肪測定

保健師、管理栄養士が相談に応じます。

★個別予約制で実施します。健康福祉課健康係(生きがい健康センター内)までご連絡ください。

#### ▼ 母子健康手帳交付

個別予約制で実施します。健康福祉課健康係(生きがい健康センター内)までご連絡ください。

所要時間は、1時間から1時間30分です。

(持ち物) ①妊娠届出書

②マイナンバーカード

(通知カードの方は運転免許証または保険証等、身分を証明できるもの)

### 健診

#### ▼ 乳幼児内科健康診査

6月26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：R7. 1.16～R7. 2.26生

7～8か月児：R6.10.16～R6.11.26生

1歳6か月児：R5.11.16～R5.12.26生

3歳児 : R4. 4.11～R4. 6.26生

#### ▼ 幼児歯科健康診査

7月 8日(火) 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：R5.10.14～R5.11.15生

2歳児 : R5. 5.21～R5. 7. 8生

2歳6か月児：R4.11.21～R5. 1. 8生

### 教室

#### ▼ もぐもぐ教室

7月11日(金) 午前10時～午後1時

生きがい健康センター

《対象者》乳児

#### ▼ あそびの教室

7月16日(水) 午前10時～11時15分

木の国七宗コミュニティセンター

《対象者》乳幼児

※対象者には個別通知をします。

◎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	3,106人	(- 6)
男	1,480人	(- 8)
女	1,626人	(+ 2)
世帯数	1,391世帯	(+ 1)

内訳	出生	0人	死亡	4人
	転入	8人	転出	10人

令和7年6月1日現在  
(外国人を含めた数となっています)

## お悔やみ

地区名	死亡者	年齢	親族
檜原	長谷川 きみ子	87歳	長谷川 信幸
下中切	福井 忠敬	93歳	福井 浩



## 7月の税・料

- 固定資産税 第2期分
- 国民健康保険税 第3期分
- 介護保険料 7月分
- 後期高齢者医療保険料 7月分

納期限 令和7年7月31日

※納付は口座振替が便利です

## 無料相談

### 心配ごと相談

期日 / 7月13日(日)  
時間 / 午後1時30分～3時  
会場 / 神渚  
コミュニティーセンター

### 行政相談

期日 / 7月20日(日)  
時間 / 午前10時～正午  
会場 / 神渚  
コミュニティーセンター

## 相続登記が義務化されました。

令和6年4月1日からは、死亡により相続が発生すると、相続人は3年以内に相続登記をしなければならないこととされました。放置しておくとも10万円以下の過料が科せられる可能性があります。

令和6年4月1日より前に死亡し、相続した場合も対象となります。

相続に関すること お気軽にお電話ください

加茂郡七宗町神渚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

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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

7月11日(金) 2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会

## 文芸七宗

◆ 世の流れ無関係ではいられなく

音量上げてテレビと一日

◆ 澄みわたる空の青さに魅せられて

キャンパス絵の具描く喜び

福井 保子

◆ 身近人見舞出来ずのむなしさが

花ばな咲きし生は一瞬

道行く人ぞ足止め和む

後藤 ひさ

◆ 見つかるも見つからぬのも嫌鬼ごっこ

遠き思い出夕暮れの露地

井戸 和子

◆ 激動の戦中戦後語り合う

人は少なく八十の年経つ

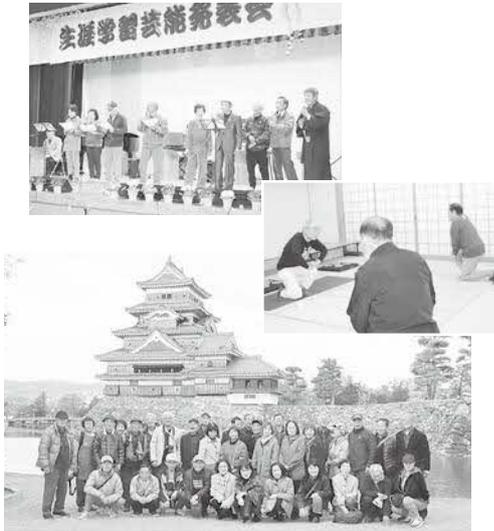
◆ ずっしりと重き木々の葉雨に濡れ

鳥の囀り今日は聴かざり

長谷川 美登里

## 七宗町文化協会に加入しませんか？

七宗町文化協会は、町内の文化団体相互の連携と融和を図り、明るく潤いのある文化の振興に寄与することを目的として活動しています。



9	8	7	6	5	4	3	2	1	No.
七福神バンド (バンド)	ザ・スマイラーズ (バンド)	真向法体操七宗サークル (体操)	七宗パソコンサークル (教室)	七宗写真クラブ (写真)	七駒会 (将棋)	神淵歌謡同好会 (歌謡曲)	鏡会 (舞踊と歌)	七宗町囲碁同好会 (囲碁)	団体名(種)

令和7年度  
七宗町文化協会登録団体

※七宗町文化協会に加入している団体は公共施設使用料が半額減免になります。

【問い合わせ】 七宗町教育委員会事務局 電話 48-1114

## コミュニティーセンター図書室よりお知らせ

7月上旬ごろ、両コミュニティーセンターに新しい本が並びます。

今回は、小中学生の読書感想文コンクール課題図書も入ります。早めに読むことをおすすめします。詳しくはQRコードをご覧ください。

コミュニティーセンター図書室では、話題の本・リクエストされた本などを定期的に入荷しています。ぜひ、ご利用ください。



### 今回入荷予定の本を一部紹介します。

#### ●木の国七宗コミュニティーセンター

『子育て家族の里山移住、ときどき起業。』 山中麻葉／著 〈主婦と生活社〉

「今日一日、幸せだった?」「うん、幸せだった!」東京の都心を離れ群馬県移住したアラフォーの子育て家族が、農業や起業など田舎暮らしで奮闘する様子を綴る。

#### ●神淵コミュニティーセンター

『こしたんたん』 りとうようい／作 〈絵本館〉

草むらに息をひそめて隠れているトラ。目の前の水たまりには、ウサギやシカ、イノシシ、ウシまで水を飲みに来てきた。トラが「こしたんたん」とねらっていると…。めまぐるしく変わるトラたちの表情が楽しい絵本。

## 合同りんごくらぶ「公園で春見つけと遊具であそぼう」

5月7日(水)合同りんごくらぶは、駅前公園であそびました。地面にはたんぽぽなど春の花が咲いてその花を摘み、春見つけを楽しみました。

お父さんお母さんとブランコに乗って気持ちよさそうな子は、ニコニコ笑顔が止まりません。

公園を走ったり、ジャングルジムやすべり台であそんだり、とても楽しそうでした。また、機関車も見に行きました。真っ黒な機関車はちょっと怖かったみたいです。



## 青少年育成町民会議総会

5月8日(木)に木の国七宗コミュニティーセンターにて、七宗町青少年育成町民会議の総会が開催されました。

七宗町青少年育成町民会議は、「地域ぐるみで、子どもを守ろう、育てよう」をスローガンに、地域・家庭・学校等、青少年の育成に関わる団体の代表者によって構成されています。

青少年は地域にとってかけがえのない次代の後継者です。

まずは、大人自身が手本となるために、マナーやモラルの向上に努め、地域の教育力を高められるよう努力していきましょう。



## 前期チャレンジクラブ

5月17日(土)に神淵コミュニティーセンターにて、前期チャレンジクラブがスタートしました。

1回目は、「スポーツ吹矢」を行い、全3回の講座になります。

長い筒で矢を吹き、的を狙うシンプルな競技ですが、正しい姿勢や呼吸法が求められる奥深いスポーツです。特に息を整えることで心が落ち着き、集中力も高まります。矢が的に当たったときの達成感は格別です。

子どもたちは「楽しかった」「難しかった」「またやりたい」など感想を述べていました。年齢や体力に関係なく楽しめるスポーツなので、皆さんも一度体験してみませんか。



## 青少年育成町民会議主催 クリーン作戦

5月18日(日)は、「七宗町環境美化の日(5月第3日曜日)」であり「家庭の日(毎月第3日曜日)」です。この日に合わせて、七宗町青少年育成町民会議主催の「クリーン作戦」が開催されました。

当日は、子どもからお年寄りまで多くの町民の方に参加していただき、目的とする自分たちの町をきれいにしようとする「心の育成」「親子のふれあい」「地域の連帯」を少しでも、高めることができたのではないかと思います。

今後とも、青少年の健全育成にご協力をお願いします。



## いきいきセミナー主催 能楽の世界へようこそ

5月27日(火)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて、いきいきセミナー「能楽の世界へようこそ」を開催しました。

講師には、岐阜県でただ一人の観世流の師範である本郷下 福井知子氏、金山愛謡会、多賀謡会の方々をお招きし、能楽の歴史や日本の伝統にまつわるエピソードを聞き、実際の所作や謡(うたい)の体験を通じて、終始、熱気と和やかな雰囲気に包まれ、日本の伝統芸能への理解を深めることができました。

参加者からは「実際に動いてみて、難しさとおもしろさの両方を感じた」「謡を体験することで、能の世界がぐっと身近に感じられた」といった声が聞かれ、大変好評を博しました。



## 乳幼児学級開級式・はじめましての会・ボランティア研修

5月28日(水)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて、乳幼児期家庭教育学級開級式を行いました。

早野教育長より温かい子育てについてのお話をいただきました。続けて、行事で託児をお願いしているボランティアさんとの顔合わせをしました。



また、ひだまりさんの手遊びや読み聞かせを楽しみました。その後は、託児ボランティア研修として生きがい健康センターで実習をされている学生さんに「ヒヤリ・ストップ!子ども安全教室」のお話をいただきました。保護者の方にも参加をしていただき、グループワーク方式で楽しく、色々な学びのある時間になりました。

## 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

こども家庭庁では、こどもが夏休みに入る毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定めています。

青少年の非行や被害を防止するためには、家庭、学校、地域、職場が一体となってこの問題に取り組むことが大切です。

次代を担う青少年の健やかな成長のため、青少年の非行・被害防止に対する理解を深め、それぞれの地域での活動へご協力をお願いします。



## 第3日曜日は 家庭の日

話し合い 心をつなぐ 明るい家庭 家族のふれあいを大切に  
七宗町青少年育成町民会議





# 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

## 今月のピックアップ情報

### 「GIAHS鮎の日」イベントを開催します

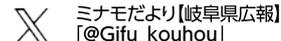
「清流長良川の鮎」が平成27年に世界農業遺産(GIAHS)に認定されたことを記念して、7月の第4日曜日を「GIAHS鮎の日」として制定しています。「清流長良川あゆパーク」をメイン会場として鮎つかみどり大会など、清流や鮎に親しむイベントを開催します。



- とき／7月27日(日) 10:00～16:00
- ところ／清流長良川あゆパークほか  
(郡上市白鳥町長滝420-10ほか)
- 料金／無料(一部イベントは有料)
- 問／県里川・水産振興課 ☎058(272)8455



● 県の人口 **1,901,558人** (4,849人減) ※令和7年4月1日現在 ※( )内は前月との比較



ぎふチャン(8ch)データ放送  
「岐阜県からのお知らせ」配信中!

ボタンを押して  
地元情報をゲット!

### ぎふレクリエーションフェスティバル2025を開催

子どもや、高齢者、障がいのある人もない人も、県民誰でもレクリエーションに触れられるイベントです。県内5地域で開催する「ミナレク広場」では、10月に本番を迎える「ねんりんピック岐阜2025」を盛り上げるイベントや、どなたでも自由に参加できるレク体験コーナーなどを実施します。お気軽にご来場ください。



- 「ミナレク広場」開催期間・場所  
飛騨:7/6(日) 飛騨市文化交流センター 周辺(飛騨市)  
西濃:8/2(土) 津市OCT文化センター 小ホール(津市)  
東濃:8/16(土) 感謝と挑戦のTYK体育館 第一競技場(多治見市)  
中濃:8/23(土) 可児市福祉センター 大ホール(可児市)  
岐阜:9/14(日) 県庁・ぎふ結のもり(岐阜市)

- 入場料／無料
- 問／(一社)岐阜県レクリエーション協会  
☎058(295)7257

レクフェス2025



## 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、読み込みでき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

### 夏の親子向けイベントを開催します

- 人気ゲームとタイアップしたパネル展示やスタンプラリーを開催します。毎週日曜日には各地の戦国キャラも登場します。
- とき／8月2日(土)～9月28日(日) 9:30～17:00
- ところ／岐阜関ヶ原古戦場記念館(関ヶ原町)
- 料金／一般500円 大学生・高校生300円 中学生以下無料
- 申込先・問／岐阜関ヶ原古戦場記念館 ☎0584(47)6070

### 「夏休み こども議場見学会」の参加者を募集します

- とき／8月8日(金)・8月19日(火) 両日二部制  
①10:00～12:00、②13:30～15:30
- ところ／県議会棟(岐阜市)
- 対象／18歳未満の子ども(保護者同伴)  
※内容は小学生向け
- 定員／各回子ども50人(抽選) ※料金無料
- 申込方法／申込フォーム、FAX、郵送
- 申込期限／7月18日(金) 必着
- 申込先・問／県議会事務局総務課 ☎058(272)8717

夏休み こども議場見学会

### ぎふ・富山交流バスツアー参加者を募集します

- とき／8月15日(金)
- ところ／富山県(富山市、高岡市)
- 定員／40人(抽選) お子様連れ対象
- 料金／3,500円程度(入館料、食事代)
- 申込方法／二次元コード、往復はがき
- 申込期限／7月18日(金) 必着
- 申込先・問／名鉄観光サービス(株) 岐阜支店  
☎058(265)8103
- 担当課／県地域振興課

ぎふ・富山交流バスツアー

### 清流の国ぎふ芸術祭 第6回ぎふ美術展を開催します

- とき／8月9日(土)～24日(日)
- ところ／県美術館(岐阜市)
- 開館時間／10:00～18:00  
※初日は14:00から、最終日は14:30まで
- 休館日／8月12日(火)・18日(月)
- 料金／無料(申込不要)
- 問／県文化創造課 ☎058(272)8378

### 特別企画展「鳥の卵のひみつ」を開催します

- とき／7月12日(土)～9月21日(日) 9:00から16:30まで
- 休館日／月曜日(祝日時は翌平日)
- ところ／県博物館(関市)
- 料金／一般340円 大学生110円 高校生以下無料
- 問／県博物館 ☎0575(28)3111

### 「闇バイト」に応募しないでください

「闇バイト」は犯罪です。警察は「闇バイト」に応募してしまった、誘われた、抜け出したいなどの相談や情報提供を受け付けています。  
● 問／最寄りの警察署又は交番・駐在所 匿名を希望される場合は 匿名通報ダイヤル ☎0120(924)839

コミュニティセンター等施設行事予定表

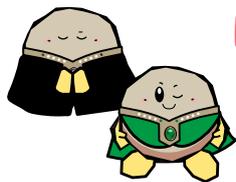
月日	曜	木の国七宗コミュニティセンター	神淵コミュニティセンター	町民運動場
6/21	土		チャレンジクラブ 9:00～ 少年剣道 19:00～	
22	日	本郷・芝福寿会 9:00～		加茂郡中学校野球大会 8:00～
23	月	休館日	休館日	野球 18:30～
24	火	サロンどひちそう 9:30～ 健康ダンス 14:00～	給食サービス 8:30～ ゴールドクラブ 19:00～ ミニバレー同好会 19:00～ ラウラ 19:30～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
25	水	七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら 足ほぐし肩こり解消ストレッチ～前期～ 14:15～	給食サービス 8:30～ 少年剣道 19:00～ 歌謡同好会 19:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
26	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ しゃくなげ(大正琴) 9:30～ 乳幼児内科健康診査 12:30～ 学びのとびら 七宗音頭(ゆかしき七宗を踊りましょう) 13:30～ 康ちゃん卓球 19:30～ レッキーマラソン実行委員会 19:30～	墨の友 18:30～	野球 18:30～
27	金	加茂郡猟友会 9:00～ いきいきキラキラ教室 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～ 学びのとびら 着物リメイク 14:00～	手編み同好会 13:00～ トールペイント 13:30～ 飛水太鼓 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
28	土		少年剣道 19:00～	
29	日			ホワイトセブン 8:30～
30	月	休館日	休館日	
7/1	火	サロンどひちそう 9:30～ 健康ダンス 14:00～	ミニバレー同好会 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
2	水	託児ボランティア研修 9:00～ パッチワーク(A) 10:00～ パッチワーク(B) 13:00～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら リラックスヨガ 19:00～	農業委員会 8:30～ 健康体操 10:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
3	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ 福寿会役員会 9:00～ 学びのとびら インチキおじさんの初めてのマジック 13:30～ 真向法体操七宗サークル レッキー教室 14:00～ 康ちゃん卓球 19:30～	墨の友 18:30～	
4	金	参議院選挙期日前投票所 8:30～ いきいきキラキラ教室 10:00～ 学びのとびら 楽しいクラフトかご作り～経験者～ 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～		グラウンドゴルフ同好会 9:00～
5	土	本郷地区カローリング 8:30～ 参議院選挙期日前投票所 8:30～	森林体験学習事業 8:30～	
6	日	参議院選挙期日前投票所 8:30～		
7	月	参議院選挙期日前投票所 8:30～ 休館日	休館日	
8	火	参議院選挙期日前投票所 8:30～ 給食サービス 8:30～ 幼児歯科健康診査 12:30～ 学びのとびら 落語教室 13:30～ 健康ダンス 14:00～	ミニバレー同好会 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
9	水	参議院選挙期日前投票所 8:30～ 給食サービス 8:30～ 七福カフェ 9:30～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら 足ほぐし肩こり解消ストレッチ～前期～ 14:15～	歌謡同好会 19:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
10	木	参議院選挙期日前投票所 8:30～ ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ とんちんかん 13:30～ 真向法体操七宗サークル レッキー教室 14:00～ 康ちゃん卓球 19:30～	墨の友 18:30～	
11	金	参議院選挙期日前投票所 8:30～ はつらつ貯筋教室 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～ 学びのとびら 着物リメイク 14:00～		グラウンドゴルフ同好会 9:00～
12	土	参議院選挙期日前投票所 8:30～ 学びのとびら 懐メロを皆で歌い楽しもう 13:30～		
13	日	参議院選挙期日前投票所 8:30～	心配ごと相談 13:30～	
14	月	参議院選挙期日前投票所 8:30～ 休館日	休館日	
15	火	参議院選挙期日前投票所 8:30～ 学びのとびら ワンコイン・ランチクッキング 9:30～ 七宗写真クラブ 13:00～ 健康ダンス 14:00～	ミニバレー同好会 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
16	水	参議院選挙期日前投票所 8:30～ あそびの教室 9:30～ パッチワーク(A) 10:00～ パッチワーク(B) 13:00～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら リラックスヨガ 19:00～	健康体操 10:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
17	木	参議院選挙期日前投票所 8:30～ ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ 学びのとびら インチキおじさんの初めてのマジック 13:30～ 真向法体操七宗サークル レッキー教室 14:00～ 康ちゃん卓球 19:30～	墨の友 18:30～	
18	金	参議院選挙期日前投票所 8:30～ いきいきキラキラ教室 10:00～ 学びのとびら 楽しいクラフトかご作り～経験者～ 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～		グラウンドゴルフ同好会 9:00～
19	土	参議院選挙期日前投票所 8:30～	チャレンジクラブ 9:00～	
20	日	参議院議員選挙		

※6月9日受付分まで



今年度も  
待っています!

# 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」



～ご存じでしたか? 脳の刺激にバツグン!～

## 折り紙で認知症予防!?

指先を使い、完成を想像しながら作ることで脳が刺激される! 作品は自宅に飾って華やかに

講師: 精神ケアみやび 小林看護師 のぞみの丘ホスピタル 中津理学療法士

**日 時** 令和7年7月9日(水) 10:00～11:30  
**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  
**負担金** 100円 (飲み物等を用意しています)  
**申込み期限** 7月1日(火) まで ※送迎が必要な方はご相談ください



**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

### 令和7年度 広報健康レシピ

減塩も意識! 2/3日分野菜レシピ!

#### えびと緑黄色野菜のチリソース

パプリカやトマトの緑黄色野菜はβ-カロテンやビタミンC、カリウム等の栄養素が豊富で、免疫力強化や血圧を下げるなど様々な健康効果が期待できます。カラフルな見た目食欲が進む一品です。

- 作り方**
- ①ボウルにおきえび、片栗粉(分量外大さじ1)、酒(分量外大さじ1)を入れてもみ込む。流水で洗って、水気を拭きとる。
  - ②ズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカは乱切り、トマトは2cm角に切る。
  - ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
  - ④フライパンにサラダ油半量(大さじ1/2)を中火で熱し、ズッキーニを入れて両面に焼き色がついたらパプリカ、おきえびを加えて約3分炒め、一旦取り出す。
  - ⑤④のフライパンに残りのサラダ油半量(大さじ1/2)、にんにく、しょうがを中火で熱し、香りが出てきたらトマトを加えて汁気がなくなるまで炒める。
  - ⑥④とAを加えてとろみがつくまで煮て、長ねぎを加えて炒め合わせる。器に盛り、お好みで一味唐辛子をかけていただく。



- 材料(2人分)**
- おきえび 大10匹 (200g)
  - ズッキーニ 1本 (160g)
  - 赤パプリカ 1/2個 (75g)
  - 黄パプリカ 1/2個 (75g)
  - トマト 1個 (200g)
  - サラダ油 大さじ1
  - にんにく(みじん切り) 1片 (5g)
  - しょうが(みじん切り) 1/2片 (8g)
  - A
    - 水 3/4カップ
    - トマトケチャップ 大さじ4
    - しょうゆ 小さじ1
    - 砂糖 小さじ1
    - 中華だし 小さじ1/2
    - 片栗粉 大さじ1/2
  - 長ねぎ(みじん切り) 10cm (25g)
  - 一味唐辛子 適量

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
257Kcal	22.1g	7.3g	112mg	1.4mg	156mg	2.2g
(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。