

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)

9

No.630

飛水太鼓

飛水太鼓演奏会



令和7年度 みのかも定住自立圏



防災士養成講座

受講者募集!!



受講無料

※受験料等は別途必要です。

講座 (全3回)

令和7年11月22日(土)、12月 6日(土)、13日(土)

各日 午前9時30分～午後4時30分(予定)@西体育館

試験

令和7年12月14日(日) 午後5時30分～午後6時30分

@可見市総合会館5階大ホール

防災士とは…

日本防災士機構が認証する民間資格です。「自助・共助・協働」を原則として、地域や社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、災害への備えと対策に関する知識や技能を習得し、社会の安全を守るために活動する人材です。

あなたも、**防災士**になってみませんか？

もし**災害**が発生した時…

自分を、家族を、**地域**を守るため…

地域社会において、防災の中心的な役割を担う人材が求められています。この講座の講義、グループワーク、実技を通じて、災害に対する知識や技術を習得することができます。

申し込み方法など詳しくは右記をご覧ください👉

令和7年度「みのかも定住自立圏防災士養成講座」募集要項

1. 目的・趣旨

本講座は、防災の第一線で活躍する研究者や関係機関、防災ボランティアの方を講師に招き、災害に対する正しい知識や技術を習得して、地域の防災訓練や災害時に救護救援活動などを担っていただける防災士を養成するものです。

2. みのかも定住自立圏とは

「美濃加茂市、坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村」で構成されており、複数の市町村が互いに協力しながらまちを守り育てていくをモットーに、住み続けたいまち、住んでみたいまちになるように様々な取り組みを行っています。

3. 内容 【講座・試験で全4日間】

- (1) 講座 令和7年11月22日(土)、12月6日(土)、13日(土)
各日 午前9時30分～午後4時30分(予定)
試験 令和7年12月14日(日) 午後5時30分～午後6時30分
- (2) 会場 講座：西体育館(美濃加茂市西町3丁目232)
試験：可児市総合会館5階大ホール(可児市広見1丁目5番地)
- (3) 形式 講義、グループワーク、実技など

4. 定員・参加資格

- (1) 定員 50名(応募者多数の場合は抽選となります)
- (2) 参加資格 次のすべての要件を満たす方
- ①中学生以上で美濃加茂市・富加町・川辺町・七宗町・八百津町・白川町・東白川村にお住まいの方
 - ②本講座の趣旨を理解し、地域の防災活動に貢献する意思・意欲のある方
 - ③全ての講義に出席していただける方

5. 申込方法・申込期間

- (1) 申込方法 次のURLまたは二次元コードから申し込み、または所定の申込書に記入しお住まいの自治体防災担当窓口へご提出ください(FAX、メール可)
※申込書は、各市町村の防災担当窓口を設置しています。

■申し込みURL 【<https://logoform.jp/f/6g6o1>】

- (2) 申込期限 令和7年10月10日(金)



▲申し込みコード

6. 参加費 受講費・教本代は無料

防災士試験受験に係る以下の費用が別途必要となります。

合計 8,000円(受験料 3,000円 登録代 5,000円)

※お住まいの自治体によっては補助金制度を設けている場合があります。

詳しくはお住まいの自治体へお問い合わせください。

7. 問い合わせ

七宗町役場 総務課

TEL 0574-48-1111 / FAX 0574-48-2239 / mail: bousai@town.hichiso.lg.jp

※七宗町では、防災士試験受験に係る費用の補助金制度を設けています。

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

7月

31

木

軟式野球全国大会

8月11日～17日に新潟県で開催される「高円宮賜杯第45回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメント」に出場する、坂祝ホワイトセブンの渡邊惺也さん・井戸健斗さん・渡邊凌也さん・井戸瑛斗さん(上麻生小学校)、坂井元気さん・塚本大清さん・塚本悠清さん(神淵小学校)の7名が大会を前に町長を表敬訪問しました。

選手の皆さんは「チームのみんなで力を合わせ、全力でプレーして優勝を狙いたいです」と意気込みを語ってくれました。



8月

6

水

29

金

マスつかみ

8月6日に第2保育園、8月29日に第1保育園でマスつかみ体験が行われました。

園児たちは、友達と協力して素早く泳ぎ回るマスを元気いっぱい追いかけて、たくさんのマスを捕まえることができました。



第1保育園



第2保育園

8月

25

月

ソフトボール全国大会

9月6日～8日に富山県で開催される「文部科学大臣杯 第60回全日本男子ソフトボール選手権大会」に出場する、長谷川吉星さん(本郷下)と古田拓人さん(檜原)が大会を前に町長を表敬訪問しました。

2人は、「初戦から前回の大会で戦った相手との試合になるので、まずは1勝してベスト8を目指したい」と意気込みを語ってくれました。



8月

26

火

地域活性化起業人の受け入れ

七宗町では、農地整備に対する課題に対応するため、総務省が推進する、地域活性化起業人制度を活用し、専門的な知識を持った社員を株式会社南出測量設計より派遣していただくこととなりました。

今回の人材派遣を受け、農地整備に関して実践的に取り組み、外部の知見と地域を結び付け、地域農業の基盤強化を目指します。





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28日	日	日江井外科	美濃加茂市	25-2624
10月5日	日	濃飛ファミリークリニック	川辺町	53-3111
10月12日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
10月13日	月・祝	小林クリニック	坂祝町	25-8077
10月19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

*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
9月28日	日	中島歯科医院	美濃加茂市	26-0390
10月5日	日	ふくた歯科クリニック	美濃加茂市	24-0606
10月12日	日	ふくい歯科	美濃加茂市	26-2266
10月13日	月・祝	松村歯科医院	美濃加茂市	26-2221
10月19日	日	中島歯科医院	美濃加茂市	26-0390

●診療受付時間 午前9時～午後1時

*都合により、変更場合があります。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

入札結果報告（令和7年度 第5回）

入札年月日 令和7年8月21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11号	加茂郡七宗町 神淵万場地内	防災・安全交付金事業 町道万場杉洞線災害防除工事	33,000,000	令和7年 8月21日	令和8年 3月18日	(株)長尾土建	34,378,300	95.99%
2	建設課 建工第12号	加茂郡七宗町 上麻生本郷地内	町道臨景線側溝修繕工事	3,212,000		令和7年 12月18日	中部興業(株)	3,383,600	94.93%
3	ふるさと振興課 振工第4号	加茂郡七宗町 中麻生芝地内	林道木和谷線舗装工事	5,654,000		令和7年 12月18日	中部興業(株)	5,960,900	94.85%
工事計 3件			41,866,000	-		-	-	43,722,800	95.75%
1	総務課 総委第5号	加茂郡 七宗町地内	七宗町国土強靱化地域計画 改定業務	3,311,000		令和8年 3月18日	(株)ぎょうせい	4,840,000	68.41%
委託計 1件			3,311,000	-		-	-	4,840,000	68.41%
1	総務課 総備第1号	加茂郡 七宗町地内	庁舎内用パソコン購入事業	8,604,200		令和7年 12月18日	(株)オフィスフジタ	10,532,500	81.69%
2	総務課 総借第1号	加茂郡 七宗町地内	地域イントラ ネットサーバ機器賃貸借	885,500		令和7年 12月26日	十六リース(株)	945,868	93.62%
備品計 2件			9,489,700	-		-	-	11,478,368	82.67%
合計 6件			54,666,700	-		-	-	60,041,168	91.05%

七宗町高校生等通学費補助金について

● 目的

子育て世帯の負担を軽減し、子どもの進路選択の幅を広げるため、高等学校等に通学する生徒の保護者に対し、通学に要する経費の一部を補助します。

● 補助金額

生徒一人につき年額 50,000円

● 対象者

16歳から18歳までの高等学校または、特別支援学校に在学する者の保護者

※申請する年度の4月1日において、生徒並びに保護者が本町に住所を有しており、申請する日まで引き続き本町に住所を有していること。

※詳細は町ホームページでご確認ください。

● 申請期間

申請する年度の2月1日から2月の第3金曜日

● 申請方法

七宗町高校生等通学費補助金交付申請書兼請求書に在学を証する書類（学生証の写しなど）を添付して町へ提出してください。

詳しくは、七宗町教育委員会まで問い合わせください。

問い合わせ 七宗町役場 教育課 教育係 ☎48-1114



森林所有者のみなさまへ

～ 木をきって新しく植えませんか ～

ほったらかしになった森林や、木をきった後に植林をしていない森林をお持ちではないですか。

岐阜県では100年先を見据えた豊かな森林づくりや、地球温暖化防止対策の観点から、成長が盛んな若い森林づくりを進めています。古い木はきって、その後に苗木を植えて森林をリフレッシュさせませんか。

伐採には届出等の法的手続きが必要になりますが、様々な補助制度もありますので、ご希望の方はお近くの森林組合、岐阜県可茂農林事務所林業課（TEL 0574-25-3111（代）内線421）、または七宗町ふるさと振興課農林係（TEL 0574-48-1101）へご相談ください。

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

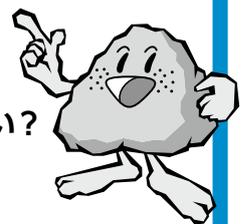
救急安心センターぎふ

7 1 1 9

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



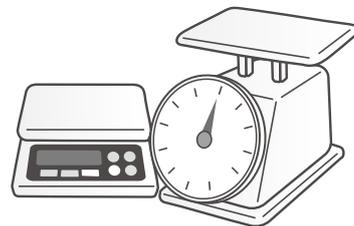
はかり定期検査のお知らせ

今年は2年に1度のはかり検査の年です。計量法の規定により、取引・証明に使用する「はかり」の定期検査が下記のとおり行われますので、該当者は必ず受検してください。

なお、この検査を受けないで「はかり」を「取引・証明」に使用することは、計量法違反行為となります。

- **検査月日** 令和7年10月9日(木)
- **検査時間** 午前11時～午後2時
- **検査場所** JAめぐみの 神渚支店前倉庫(七宗町神渚9781)

※はかり(付属品含む)、手数料(岐阜県収入証紙)を持参してください。



問い合わせ 岐阜県計量検定所 ☎058-254-8188

ひきこもり講座(ひきこもりサポーター養成講座) **要予約**

- **日時** 令和7年11月6日(木) 午後1時30分～3時45分
- **場所** みのかも文化の森 緑のホール
- **内容** (1) ひきこもりと社会的孤立の理解
講 師：川北 稔 氏(愛知教育大学教育学部准教授)
(2) 経験から語るひきこもりと支援
語り手：フジヤマ 氏(自助グループ 低空飛行net 代表者)

- **申込** 岐阜県精神保健福祉センターホームページを参照
定員100名 締切10月24日まで



問い合わせ 岐阜県精神保健福祉センター

☎058-231-9732

↑申込フォームはこちらから

(受付時間：午前8時30分～午後5時15分)



献血協力をお願い

～ 献血で あなたは誰かの ヒーローに ～

皆さまからいただいた血液は輸血用血液製剤となり、病気の治療や手術などで輸血を必要とする患者さまのもとへ届けられます。皆様のご協力をお願いします。

- **日時及び場所** 令和7年10月16日(木) ・午前9時45分～正午まで……七宗町役場西側駐車場
・午後2時～4時まで……神渚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。

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

令和7年度 子宮頸がん・乳がん・骨密度検診および大腸がん検診のお知らせ

下記のとおり、集団検診を実施します。子宮頸がん・乳がん・骨密度検診を申し込まれた方には、すでに検診票を送付してありますが、対象年齢の方であらたに検診を希望される方はご連絡ください。

また、大腸がん検診も同時に実施しますので、6～7月の検診で検査を受けていない方は、ぜひ検診を受けましょう。お手元に大腸がん検診の受診票や採便容器がない方はご連絡ください。

●対象者（年齢基準日：令和8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

●検診日程

日程	受付時間	会場
10月21日(火)	午後1時30分～3時	木の国七宗コミュニティセンター
11月6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
11月6日(木)	午後1時30分～3時	神淵コミュニティセンター

*子宮頸がん・乳がん検診については、上記の集団検診以外に美濃加茂市内の委託医療機関でも検診を受けることができますので、詳細について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

令和7年度 結核検診のお知らせ

下記のとおり、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。

6月に実施した肺がん検診を受けられた方は結核検診を受ける必要はありません。

- 対象者 65歳以上の町民の方（令和8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ただければ受診できます）

月日	時間	実施場所
10月9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
	10:45～11:00	万場公民館
	11:20～11:30	杉洞公民館
	13:00～13:10	上大橋公民館
	13:30～13:50	追洞 灰兼バス停付近
	14:10～14:20	平クリーンセンター
	14:30～14:40	分郷公民館付近
14:50～15:00	檜原公民館	

月日	時間	実施場所
10月10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
	13:45～13:55	小穴バス停付近
	14:15～15:00	本郷 上麻生駅前
15:10～15:30	中麻生 報國橋付近	

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

令和7年度 高齢者インフルエンザ・高齢者新型コロナ予防接種について

高齢者インフルエンザと高齢者新型コロナ予防接種の費用助成を実施予定です。

自己負担金について現在検討中ですので、**接種をご希望の方は、ホームページ・すぐメール（LINE）をご確認ください。**いずれの周知も9月下旬～10月初旬を予定しています。なお、決定した自己負担金は、広報ひちそう10月号にも、詳細を掲載します。

※例年行っておりました、全戸配布による周知は行いません。



(内容について変更の可能性があることをご了承ください)

- **対象者**
 - 七宗町に住所がある方で、令和8年1月31日(土)までに65歳以上の方（65歳に到達した時点で対象者となります。接種期間中に65歳になられる方は、64歳のうちは対象者となりません）
 - 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸機能・免疫機能障害により、身体障害者手帳1級程度の障がいがある方
- **接種期間** 令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
<予約受付期間：令和7年9月25日(木)～令和8年1月20日(火)>
- **自己負担金** 有（インフルエンザと新型コロナで異なります）
- **接種場所** 美濃加茂市・加茂郡内の契約医療機関

※個人あてに通知、予診票の送付は行いません。事前に、生きがい健康センター・七宗町役場・神淵支所・契約医療機関のいずれかで予診票を受け取ってください。

※インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンのそれぞれ接種に、接種間隔の規定はありません。同時接種も可能です。

接種希望者で次の要件に該当する方は、事前に生きがい健康センターまでご連絡ください

1. 65歳以上で生活保護世帯の方
2. 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸機能・免疫機能障害により、身体障害者手帳1級程度の障がいがある方
3. やむをえない事情により委託医療機関以外での接種を希望する方

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（内線382）

令和7年度 七宗町定額減税補足給付金(不足額給付分)について

補足給付金(不足額給付分)とは、以下の事業により、令和6年度七宗町調整給付金支給事業(以下、当初調整給付金[㊦])という)の支給額に不足が生じる場合に、追加で給付を行うものです。

㊦昨年度、「定額減税しきれないと見込まれた方」には、当該減税しきれないと見込まれた額を基にして、当初調整給付金を支給しています。

●不足額給付①対象の方

当初調整給付金の算定に際して、令和5年分所得を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税及び定額減税額等が確定したのちに、本来給付すべき所要額と、当初調整給付額との間で差額が生じた方に対して、その差額を支給します。

———対象者の方には、町から「確認書」又は「お知らせ」を郵送します。———

手
続
き

- 「確認書」が届いた方へ(記入要領を同封しますので、参考にしてください)
記載内容をよくご確認いただき、必要な箇所を記入してください。
支給口座が空白になっています。確認書表面の「(2)給付金の振込先口座の変更等の箇所」をよくお読みいただき、口座情報を記入してください。提出の際は、「本人確認書類・振込先口座が分かるもの」を添付して、同封した返信用封筒で返送してください。
- 「お知らせ」が届いた方へ
記載内容をよくご確認いただき、変更等が無ければ返信や連絡は不要です。10月21日(火)に記載された口座に振込をします。

●不足額給付②対象の方

個別に書類の提示(申請)により、給付要件を確認して給付する必要がある方(本人及び扶養親族等として定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付金(令和5年度住民税非課税世帯への7万円・令和5年度住民税均等割のみ世帯への10万円・令和6年度に新たに住民税非課税世帯又は住民税均等割のみ課税となる世帯等への10万円)の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方)に対して、1人当たり原則4万円(定額)を支給します。

———対象者の方には、町から「確認書」を郵送します。———

手
続
き

- 「申請書」が届いた方へ(記入要領を同封しますので、参考にしてください)
記載内容よくご確認いただき、必要な箇所を記入してください。
申請書裏面に、記入箇所や提出書類のチェックリストがありますので、よく確認をしてください。添付が必要な書類は必ず添付してください。「本人確認書類・振込先口座が分かるもの」の添付をお願いします。

●辞退

定額減税補足給付金(不足額給付分)を辞退する場合は、ご連絡をお願いします。別途、手続きのご案内をさせていただきます

●対象とならない方

- 所得税及び住民税合わせて既に4万円の減税を受けられている方。
- 納税義務者の合計所得金額が1,805万円を超える方。

●その他

- 令和6年中に亡くなられた方は、定額減税補足給付金(不足額給付分)の対象外となります。
- 令和7年1月1日時点で、住民登録があっても、定額減税補足給付金(不足額給付分)の受給意思確認前に亡くなられた場合は受給することはできません。

※基本的に対象となる方については、町より通知します。通知がない方で、定額減税補足給付金(不足額給付分)の対象になると思われる場合は、お問い合わせください。

問い合わせ 七宗町役場 住民課 定額減税補足給付金(不足額給付分)担当 ☎48-1144(内線151)

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

- 期 日 木曜コース…午前9時～正午 10/29、11/5、11/12、11/19
日曜コース…午後1時～4時 10/26、11/2、11/16、11/23
- 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。難しい技術も講師が丁寧に指導しますので、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 15,000円 (材料費・消費税込)
- 締 切 10月15日(水)



講座名 吹きガラス基礎講座【6回講座】

- 内 容 パイプに溶けたガラスを巻き取り、息を吹き込んで成形し色つきのコップなどを作ります。初めての方でも講師が丁寧に楽しく指導します。
水・木・金・土・日の希望の日で、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。
講座修了後は、フリークラスに進め、自由に色々なものを制作して楽しむことができます。
- 参加費 27,000円 (材料費・消費税込)
- 受 付 受付は随時行います。



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

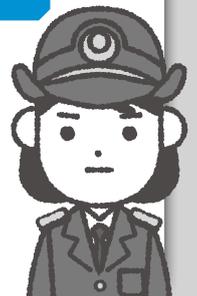
自衛隊一般曹候補生の募集について



自衛隊では、将来の中堅隊員として勤務する「一般曹候補生」を募集しています。
応募資格や募集内容は、QRコードよりご確認ください。



一般曹候補生 | 自衛官募集サイト





令和7年度

健康クラブ



健康福祉課では、今秋から“良いネタ”盛りだくさんの健康教室を開講します。
気持ちよく運動して楽しい時間を共有しましょう♪

保健師・管理栄養士・健康運動指導士による講義と実技を5回コースで行います。
(お好きな回のみ参加もOKです)

第4回、第5回の講座では、明治安田保健相互会社による測定会を実施します。
手のひらで「野菜の摂取レベル・推定野菜摂取量」を測定できるベジチェックや
骨密度など様々な健康状態の測定を体験することができます。



教室名：健康クラブ

対象者：40歳以上の七宗町住民

場所：木の国七宗コミュニティーセンター

服装：運動しやすい服装

持ち物：筆記用具・飲み物・汗拭きタオル・室内用のくつ

申込先：各教室の2週間前までに生きがい健康センターへ電話でお申し込みください。

健康福祉課 健康係（生きがい健康センター） ☎ 48-1112

プログラム

回数	開催日/時間/場所	内 容
第1回	10月7日(火) 13:30~15:30 木の国七宗 コミュニティーセンター	血圧測定 講 師：健康運動指導士：金子真美先生 【ストレッチによる血流改善】 血管が健康であることの重要性と運動による改善方法を学びます。
第2回	11月18日(火) 13:30~15:30 木の国七宗 コミュニティーセンター	血圧測定 講 師：健康運動指導士：金子真美先生 【自律神経の重要性と安定】 動くことが苦痛にならないよう、筋トレ方法を学び、呼吸で睡眠の改善をはかります。
第3回	12月23日(火) 13:30~15:30 木の国七宗 コミュニティーセンター	血圧測定 講 師：健康運動指導士：金子真美先生 【運動・ストレッチ・自律神経の確認】 毎日続けられる簡単な体操（有酸素運動+筋トレ）を学び今後の目標を立てます。
第4回	令和8年1月20日(火) 9:30~11:30 木の国七宗 コミュニティーセンター	血圧測定 実 技：【やってみよう！健康ストレッチ】 講 義：【腎臓は肝腎要の臓器】／保健師 講 義：【慢性腎臓病予防・腎臓を守る食事】／管理栄養士 CKD（慢性腎臓病）予防・高血圧予防について学びます。 血管年齢チェック：機器を使用し血管年齢を計測します。
第5回	令和8年2月17日(火) 9:30~11:30 木の国七宗 コミュニティーセンター	血圧測定 実 技：【やってみよう！健康ストレッチ】 講 義：【糖尿病予防！血糖値のコントロールのために】／保健師 講 義：【糖尿病予防・膵臓を守る食事】／管理栄養士 血糖値が上昇しにくい食べ物や食べ方を学びます。 ベジチェック：機器を使用し野菜摂取レベル・推定野菜摂取量を計測します。

健康だより

健康カレンダー

健康相談

▼乳幼児・成人健康相談

10月 3日(金) 午前9時30分～11時
生きがい健康センター

10月17日(金) 午前9時30分～11時
神測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。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

10月30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. 5.19～R7. 6.30生

7～8か月児：R7. 2.19～R7. 3.21生

1歳6か月児：R6. 3.19～R6. 4.30生

3歳児：R4. 9.19～R4.10.30生

教室

▼あそびの教室

10月15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

▼救命教室

10月22日(水) 午前10時～11時45分
木の国七宗コミュニティセンター

《対象者》乳幼児

◎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

＼ 今月の健康コラム /

「熱中症対策」塩分・糖分に気を付けて！

健康診断の結果をお渡しする際に、以前に熱中症になったからスポーツドリンクや経口補水液を日常的に摂取しているという方に多く出会います。

秋になっても暑い日が続くなか、熱中症対策に水分補給は欠かせません。しかし、脱水症に用いられる飲料「経口補水液」について消費者庁は「普段の水分補給として飲むものではない」と注意を呼びかけています。体によさそうだからと日常的に飲んだり、熱中症の予防対策として摂取するのは間違いです。

経口補水液とは、脱水時に体内から失われた水と電解質（ナトリウムイオン、カリウムイオンなど）を素早く吸収できる飲み物です。感染性胃腸炎による下痢や嘔吐、発熱、過度な発汗などによって脱水症状が起きた場合に、水と電解質を効率的に吸収できるように特別な割合で成分が配合されています。ドラッグストアなどで気軽に購入できますが、病者向けの「特別用途食品」と国が定めており、脱水症状のない人が水分補給で飲むものではありません。

健康に大きな問題を引き起こす恐れ

ペットボトル入り清涼飲料水と見た目が似ているため、スポーツドリンク感覚で飲用している人もいますが、消費者庁は経口補水液の特徴や正しい飲み方について、次のように示しています。

- 経口補水液はスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれています。
- ナトリウムやカリウムの摂取量を制限されている人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもあるので、使用前に必ず医師に相談しましょう。また、ナトリウムやカリウム以外に糖質も含まれているため、医師から糖質の摂取量の制限を指示されている場合も注意が必要です。
- 脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認しましょう。

飲食から摂取する一日必要量	塩分6～7.5g	糖分25g未満
経口補水液500ml	塩分1.5g	糖分7.5～20g
スポーツドリンク500ml	塩分0.6g	糖分20～35g
塩分タブレット1個	塩分0.1g	糖分2.5g

日常生活でおすすめできる飲み物・避けたい飲み物

普段の水分補給では、水や麦茶、ノンカフェインのお茶がもっとも適しています。これらは体への負担が少なく、常飲しても問題ありません。軽い発汗や屋内での生活が中心の場合、これらの飲み物で十分に水分補給が行えます。一方、汗をたくさんかいた日や外での作業・運動時にはナトリウムやカリウムを適度に含むスポーツドリンクも役立ちます。ただしスポーツドリンクには糖分が多いものもあるため、水と組み合わせるようしましょう。

コーヒー・緑茶・紅茶などカフェイン入り飲料は利尿作用が強く、体内の水分が余分に排出されがちです。暑い日や脱水のリスクが高い時のメインの水分補給には向いていません。アルコール飲料も体から水分を奪う作用があるため、決して暑さ対策や水分補給の代わりにはなりません。

まだまだ暑い日々が続きます。麦茶や水でこまめな水分補給を心がけましょう。

七宗町の人口

人口	3,089人	(- 3)
男	1,471人	(- 3)
女	1,618人	(± 0)
世帯数	1,388世帯	(+ 2)

内訳	出生	1人	死亡	4人
	転入	8人	転出	8人

令和7年9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
上大橋	福井 イツコ	95歳	福井 稔
本郷下	古田 美智子	92歳	古田 幹雄

結婚

氏名	出身地	氏名	出身地
笠井 哲也	万場	陳 鳳	中国

10月の税・料

- 町県民税 第3期分
- 国民健康保険税 第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7年10月31日

※納付は口座振替が便利です

無料相談

人権相談

期日 / 10月2日(木)
時間 / 午前10時～正午
会場 / 神淵
コミュニティセンター

法律相談

期日 / 10月2日(木)
時間 / 午後1時～4時
会場 / サンホーム七宗

※法律相談をご希望の方は、七宗町社会福祉協議会までお申し込みください。

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。放置しておくこと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

働くみんなに、
大きな安心。

中退共は、60年で110万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 中小企業退職金共済制度

安心

確実な退職金支払
安心の資産運用

有利

掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成

簡単

外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ



詳しくはホームページをご覧ください。 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

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

文芸七宗

◆ 久し振り友の来訪夏帽子

◆ 秋茜追いつ追われつ舞ふ頭上

長谷川 美登里

◆ 息ころし玻璃戸にびたり青ガエル

井戸 和子

◆ 花野行く幼き子らの弾む声

◆ 常例の読書の秋は本選び

◆ 秋つばめ枝かき分けて餌をあさり

◆ 秋光の雲さまざまや小縁側

福井 保子

学びのとびら 夏休み親子パン教室

8月1日(金)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて学びのとびら夏休み親子パン教室が行われました。

たくさんの親子が参加し、一緒に楽しくパン作りに挑戦しました。

こねたり、丸めたり、焼きあがったパンの香りに包まれながら、笑顔あふれる時間となりました。

普段は忙しくてなかなかゆっくり過ごせないと思いますが、今回の教室が“食”を通じてふれあいの場となり、夏休みの思い出となったと思います。



児童クラブ 民生委員・児童委員との交流会

8月5日(火)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて民生委員・児童委員との交流会が行われました。

子どもたちと一緒にミニゲームやかかるた大会などを楽しみながら活動に取り組み、元気な笑い声が会場に響いていました。

子どもたちには大切な経験となり、人と関わる楽しさや嬉しさを感じながら、地域の方との触れ合いの機会として、親睦を深めることができました。



上麻生児童クラブ 鏡会との交流会

8月6日(水)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて鏡会との交流会が行われました。

鏡会の方と郡上踊りやドラえもん音頭、ダンシングヒーローなどを踊りました。

普段なかなか関わることのない地域の方々と直接触れ合うことができ、とても貴重な経験になりました。



合同りんごくらぶ

8月8日(金)ちびっこハウスにおいて合同りんごくらぶで小麦粉ねんどあそびを行いました。

お寿司屋さんになってちぎったり、丸めたりして思い思いの握りずしを作りました。

子どもたちにとって柔らかくてしっとりとしたねんどの感触は、とても心地よく、つい夢中になっていました。



子ども会育成会主催 子ども映画会

8月19日(火)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて子ども会育成会主催「子ども映画会」が行われました。

上映前にビンゴ大会を行いました。ビンゴの途中では、「リーチ」「まだ全然ない」「ダブルリーチ」などの声がある中、なかなかビンゴが出ず、ドキドキ、楽しいひと時を過ごしていました。

その後、映画会『怪盗グルーのミニオン超変身』を上映し、たくさんの笑い声があがって、親子や友達と一緒に楽しく鑑賞しました。

この事業経費には、各子ども会育成会からいただきました、会費を充てさせていただきます。



両保育園 観劇会

8月20日(水)第1・第2保育園合同で人形劇団『パン』による人形劇「だるまちゃんが.の.と」「おかみと3びきのこぶた」の観劇会が行われました。園児たちからは、たくさんの笑顔と大きな歓声があがり、集中して楽しい時間を過ごすことができました。

テレビでは感じるの
のできない、目の前で
見る演技のおもしろさは、
きっと子どもたちの心に
残ったことでしょう。



飛水太鼓保存会

8月29日(金)神淵コミュニティセンターにおいて飛水太鼓演奏会が行われました。多くの来場者の前で、迫力ある演奏を披露することができ、盛大な拍手をいただきました。

飛水太鼓保存会は青少年の育成と七宗町の活性化を目指し、昭和63年に発足しました。地域に根付く太鼓文化の魅力を再確認するとともに、次世代への継承の大切さを改めて実感する機会となりました。



七宗かるた大会

8月30日(土)神淵コミュニティセンターにおいて七宗かるた大会が行われました。

みんな真剣な表情で札を取り合い、笑顔いっぱい
の時間になりました。

友達と協力したり、競い合ったりしながら、
良い思い出ができました。



坂祝ホワイトセブン

8月31日(日)山楠公園において第3回岐阜県学童軟式野球5年生大会～第10回スパークテックWKS杯学童野球大会～加茂郡予選が行われました。

チーム一丸となって戦い抜き、5-1で優勝し、
県大会へ出場します。今後の活躍がとても楽しみです。



【文化協会主催】岐阜大学落語研究会 落語会

七宗町文化協会主催、岐阜大学落語研究会による落語会を開催いたします。学生による本格落語をどうぞお楽しみください。

日時：令和7年10月25日(土) 午前10時開演

場所：木の国七宗コミュニティセンター 交流ホール

入場無料

予約不要

出演者：ながら家巢春（すばる）

鵜飼家よつ葉（よつば）

鵜飼家まきを

春雪亭鯨（しゅんせつていほっけ）

※演目は当日のお楽しみ



笑いと感動の一時をお過ごしください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

七宗町文化協会事務局 TEL 48-1114

チャレンジランキング・ちょボラ

10月26日(日)「おいでよふる里まつり」会場において、「チャレンジランキング」及び「ちょボラ」を開催し、子どもの活動、活躍の場、および地域の方とふれあうことで絆を深めたいと思います。

〈チャレンジランキング〉

→大人も子どももみんなそろって遊びの記録にチャレンジ

午前10時～正午まで（参加賞がなくなり次第終了）

【場所】神淵コミュニティセンター 視聴覚室



〈ちょボラ〉

→ふる里まつりのごみひろい

午後1時～3時まで

（まつり開催中の午後ならいつでもかまいません）

【場所】神淵コミュニティセンター周辺

みなさんふるって参加してください。



第3日曜日は 家庭の日

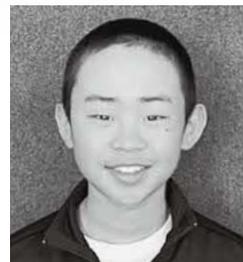
話し合い 心をつなぐ 明るい家庭 家族のふれあいを大切に
七宗町青少年育成町民会議



少年の主張

大切な人、大切な命

上麻生小学校6年 井戸 健斗



あなたには大切な人はいますか。
令和5年(2023年)7月4日午前10時3分。ぼくのおじいちゃんが亡くなりました。

その日、ぼくはいつも通りに登校しました。2時間目の図書館にいる時に、先生から、「おじいちゃんの具合が悪いから、お母さんがむかえに来てくれるって。」と言われました。ぼくは、「大丈夫かな。」

と思いました。ぼくは、校門に来たお母さんの車に乗って、すぐに病院に向かいました。車の中では、だれも話さず静かでした。

病室に着くと、おじいちゃんは元気がなくて、目も開いていなくて、もしかしたら、と思いました。さわったしゅん間に分かった、おじいちゃんが亡くなったことを。ぼくは泣きました。部屋にいたみんなが泣きました。それぐらいおじいちゃんを大切に思っていました。

ぼくのおじいちゃんは、6年前に進行性核上性まひという難病だと診断されました。歩きにくくなったり、ごはんが飲み込みにくくなったり、今まで出来たことが分からなくなって出来なくなる病気です。おじいちゃんも歩行器や車いすを使うようになり、1人で生活することがむずかしくなりました。

そんなおじいちゃんとの思い出は数えきれないくらいたくさんあります。弟が生まれて、お母さんが大変だった時には、毎日のようにぼくを散歩に連れて行ってくれました。ぼくが電車が好きだったので、上麻生駅で蒸気機関車の展示やワイドビューが通るのをいっしょに見ました。じょう談やおもしろいことが大好きで、ふざけた事をしていつも家族のみんなを笑わせてくれました。ぼくの好きな食べ物があると自分の分までくれるやさしい人でした。

ぼくは、おじいちゃんが亡くなったことで、大切な人が目の前からいなくなることを体験しました。そし

て、命のことを考えるようになりました。

2024年1月1日、能登半島地震が発生しました。家がこわれたり、道路がふさがれたりしている写真や映像を見て、たった1日でこんなにも変わってしまうのかとおどろきました。

この地震によって、多くの人の命がうばわれました。テレビのニュースからは、大切な家族を亡くした人の悲しみの声が聞こえてきました。ぼくは、ぼくのおじいちゃんのことを思い出しました。この人たちも、ぼくと同じくらい悲しい思いをしているんだと思うと、胸が苦しくなりました。

能登半島地震から約1年半がたちました。元の生活にもどるには、まだまだ時間がかかるそうです。ぼくたちが送っているいつもの生活は、当たり前ではないのです。そして、なくなった命は、二度ともどってきません。

命は1つしかなくて、終わりがあります。

ぼくは、命について考えることを通して、心に決めたことが2つあります。

1つ目は、何事にも全力で努力することです。ぼくは、野球が上手になるために、走りこみやバッティングなどの自主練習を続けています。大変だけど、続けていたら、体力が付いてきて、バッティングも上手になりました。自分の力を出しきることが、自分の命を大切にすることだと思えます。

2つ目は、相手の事を思って行動することです。ぼくは、相手が傷つくような言葉を言わないように心がけています。また、家族や地域の方に元気にあいさつをするようにしています。相手の心を大切にすることが、相手の命を大切にすることだと思えます。

ぼくには、大切な人がたくさんいます。これからも、大切な人と一緒に過ごせる時間を大切にしていきたいと思えます。

井戸さんの発表をきいて

- 今後生きていく中で、「命」と関わる場面がたくさんあります。辛い思いや悲しい思いになることもたくさんあります。これからも井戸くんの思いを忘れず、「命」を大切に生きてください。あなたの思いで救われる人はたくさんいます。
- まだ、6年生という若さなのに、ひとりひとりの命の重さやはかなさと自分の体験から考え学び、今後の自分の人生に活かしていこうとする気持ちが伝わり、心から感動させられました。
- 命の尊さを感じていることが大事です。これから大切に思う人を多くつくって大事にしてください。『人を想う気持ち』が大事です。
- とても大きな声ではっきり話せ、素晴らしかったです。家族への愛、命の大切さが伝わってきました。



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

11月3日(文化の日)は「岐阜 ふるさとを学ぶ日」です

11月3日は「岐阜 ふるさとを学ぶ日」として、美術館や現代陶芸美術館などの県有文化施設を無料で利用できます。また、県内の協賛施設でも「岐阜 ふるさとを学ぶ日」にちなんで楽しい企画や特典を用意しています。この機会にぜひ、岐阜の文化・芸術・自然に触れ、親しんでください。詳細はウェブサイトでご確認ください。

<会期中の展示>

- 県美術館
 - ・「古墳時代から織部、そして現代へ 一土岐市美濃陶磁歴史館の名品と土岐市の寺社の文化財」
 - ・「岐阜県美術館コレクション名品選」
 - ・「塔本シスコの花鳥苑」
- 県現代陶芸美術館
 - ・「タピオ・ヴィルカラ 世界の果て」
- 問/県文化伝承課 ☎058(272)8756



● 県の人口 **1,899,238人**(849人減) ※令和7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」

● ミナモだより【岐阜県広報】@Gifu_kouhou

● 「岐阜県ミナモだより」

● LINE 岐阜県 @gifu_gifu >>>



● 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!

県収入証紙に代わり、行政手数料のキャッシュレス決済を活用しましょう!

県収入証紙は段階的に販売・利用を終了します(販売終了が12月末、利用期限は令和8年9月末)。その代替として、10月より下記窓口でキャッシュレス決済可能な端末を設置し、クレジットカードやスマートフォン、電子マネー等を活用したキャッシュレス決済がご利用いただけるようになります。一部手続きでは来庁不要なオンライン納付も活用できます。申請の際はぜひご活用ください。



- 端末設置施設/県庁、OKBふれあい会館、警察本部及び各警察署、各総合庁舎など
- 利用可能な決済サービス/クレジットカード決済(VISA、JCBなど)、コード決済(PayPay、auPayなど)、電子マネー(Suicaなど)
- 問/県出納管理課 ☎058(272)8720

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

第36回岐阜県農業フェスティバル・農福連携マルシェを開催します

県内の農畜水産物や特産品が勢揃いする、県下最大の食と農のイベント「岐阜県農業フェスティバル」及び障がいのある方などが生産した農産物やその加工品を集めた「農福連携マルシェinぎふ」を開催します。

- とき/10月25日(土) 10:00~16:00
10月26日(日) 9:00~16:00
- ところ/県庁及び周辺(岐阜市)
- 入場料/無料
- 問/ (農フェス) 058(272)8417
(農福マルシェ) 058(272)8225

養老天命反転地30周年記念イベントを開催します

アートの魅力を感じられる各種イベントを開催します。詳細はウェブサイトをご確認ください。

- とき/10月25日(土)~11月17日(月) ※火曜休園日
- ところ/養老天命反転地(養老町)
- 問/養老公園事務所 ☎0584(32)0501



10月は里親月間普及啓発イベントを開催します

毎年10月は里親月間と定められており、里親制度を推進するため、県内各地で普及啓発イベントを実施します。詳細は県ウェブサイトからご確認ください。里親に関心がある方は、お近くの子ども相談センターまたは里親支援センターまでお問い合わせください。

- 問/県子ども家庭課 ☎058(272)8325

岐阜県 里親 検索

10月28日は岐阜県地震防災の日

「自らの命は自ら守る」、「みんなの地域はみんなでする」を合言葉に、家具の転倒防止、備蓄食料の期限の確認や補充など、災害に備える点検を実施し、迫る地震に備えましょう。

- 問/県防災課 ☎058(272)8189

インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチンの定期接種

インフルエンザワクチン及び新型コロナウイルスワクチンの定期接種が始まります。

- 対象者/65歳以上の方、または60から64歳までの一定の基礎疾患をお持ちの方
- 接種期間/秋冬で市町村が定める期間
- 接種場所/県内の医療機関
- 接種回数/年1回
- 接種費用/市町村ごとに自己負担額あり
- 問/お住まいの市町村窓口

「働いてもらい方改革」優良事例集(第二弾)について

県では、働く人の目線に立ち、柔軟で動きやすい環境を整えることで、労働力確保と生産性向上を目指す「働いてもらい方改革」を推進しています。企業の取組みの参考としていただくため、県内企業の先進的な取組みをまとめた優良事例集(第二弾)を公表しましたのでお知らせします。

- 問/県未来創成課 ☎058(272)8141



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
9/21	日	JARL岐阜県支部 8:30～		可茂地区ソフトボール夏季大会 7:30～
22	月	休館日	休館日	
23	火		ミニバレー同好会 19:00～ ゴールドクラブ 19:30～ ラウラ 19:30～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
24	水	七宗パソコンサークル 13:00～ 鏡会 13:30～	少年剣道 19:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
25	木	さくらの会 9:00～ ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ ティンカーベル 14:00～ 真向法体操七宗サークル レッキ-教室 14:00～		
26	金	学びのとびら 中濃の歴史と北条政子の謎めぐり 9:30～ 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～ 史ほつ推進委員定例会 19:30～	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～
27	土	七宗卓球 19:30～	竹の子サークル 13:30～	
28	日			可茂地区ソフトボール夏季大会予備日 7:30～
29	月	休館日	休館日	
30	火	サロンどひちそう 9:00～ 幼児歯科健康診査 12:30～ 学びのとびら FULFILLING英会話 14:00～ スポーツ広場打ち合わせ 19:00～	ミニバレー同好会 19:00～ ゴールドクラブ 19:30～ ラウラ 19:30～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
10/1	水	パッチワーク(A) 10:00～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら 気功教室 13:30～ ヨガサークル 19:00～ 七宗町消防団 19:30～	農業委員会 9:00～ 健康体操 10:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
2	木	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-教室 14:00～ 康ちゃん卓球 19:30～ 青少年育成町民会議指導員定例会 19:30～	人権相談 9:00～ 墨の友 18:30～	
3	金	いきいきキラキラ教室 10:00～ 学びのとびら 楽しいクラブとかご作り～経験者～ 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～ いきいきセミナー 13:30～	飛水太鼓 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
4	土	七宗卓球 19:30～		
5	日			
6	月	休館日	休館日	
7	火	給食サービス 8:30～ サロンどひちそう 9:00～ 健康クラブ 13:00～ 学びのとびら 落語教室 13:30～ 学びのとびら FULFILLING英会話 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～
8	水	給食サービス 8:30～ 商工会健康診断 8:30～ 在宅医療・介護連携推進事業DVD上映会 9:00～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら 足ほぐし肩こりストレッチ～後期～ 14:15～	商工会健診 13:00～	神淵グラウンドゴルフ 9:00～
9	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ 学びのとびら 植物観察 9:30～ とんちんかん 13:30～ 真向法体操七宗サークル レッキ-教室 14:00～ 康ちゃん卓球 19:30～	在宅医療・介護連携推進事業DVD上映会 9:00～ 墨の友 18:30～	福寿会グラウンドゴルフ大会準備 13:00～
10	金	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～	トールペイント 13:30～ 飛水太鼓 19:00～	福寿会グラウンドゴルフ大会 8:30～
11	土	学びのとびら 懐メロを皆で歌い楽しもう 13:30～		
12	日	探究の家 13:00～		
13	月	休館日	休館日	
14	火	民生委員児童委員定例会 9:00～ サロンどひちそう 9:00～ 健康ダンス 14:00～ 学びのとびら FULFILLING英会話 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～
15	水	あそびの教室 9:30～ パッチワーク(A) 10:00～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら 気功教室 13:30～ ヨガサークル 19:00～		神淵グラウンドゴルフ 9:00～
16	木	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-教室 14:00～ 康ちゃん卓球 19:30～	統合準備委員会 19:00～	
17	金	加茂郡教頭会 8:30～ 学びのとびら 楽しいクラブとかご作り～経験者～ 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～	健康相談 9:30～ 飛水太鼓 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
18	土	図書読み聞かせ 10:00～ 七宗卓球 19:30～		
19	日			
20	月	休館日	休館日	

※9月8日受付分まで



八口ウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

八口ウィンジャンボミニ5,000万円

(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。

9月19日(金) 2種類同時発売! 発売期間 9/19(金)~10/19(日) 各1枚 300円
抽せん日 10/28(金)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会

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 総務課 行政係 ☎ 48-1111

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!

鶏肉のカレーマヨから揚げ

揚げ焼きでお手軽、鶏もも肉のから揚げはいかがでしょうか。
マヨネーズで下味をつけると軟らかくてジューシーなから揚げに仕上がります。揚げ焼き野菜を添えて彩り満点!

- 作り方
- ① 鶏もも肉は一口大に切る。チャック付きのポリ袋に鶏もも肉とAを入れて袋の上からよく揉み込む。空気を抜いて口を閉めたら冷蔵庫で30分ほど置く。
 - ② 長芋はよく洗い1cm幅の輪切りにし、れんこんは皮をむいて7mm幅の輪切り、パプリカとピーマンは大きめの乱切りにする。
 - ③ 片栗粉をバットに入れ、①にまぶす。
 - ④ フライパンに油を2cm深さに入れて180℃に熱し、長芋とれんこんを約4~5分揚げ焼きし、一旦取り出す。次に赤パプリカとピーマンを入れて約30秒揚げ焼きする。
 - ⑤ ④のフライパンに③を入れて、返ししながら約5~6分揚げ焼きにする。

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
479Kcal	22.4g	27.1g	56mg	2.9mg	126mg	0.5g
(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。



- 材料(2人分)
- ・鶏もも肉 200g
 - ・カレー粉 大さじ1
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・しょうが(すりおろし) 1/4片
 - ・酒 小さじ2
 - ・長芋 1/3本(200g)
 - ・れんこん 1節(160g)
 - ・赤パプリカ 1/2個(75g)
 - ・ピーマン 2個(50g)
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油 適量