

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)

10

No.631



町長杯 ソフトバレーボール大会



令和6年度

七宗町 決算報告

I. 指標で見る財政状況

令和6年度の一般会計・特別会計の決算が9月定例議会で承認されました。

また、町の財政状況を計る指標の「健全化判断比率及び資金不足比率」を算出し、監査委員の審査を受けた後、議会へ報告をしました。この指標は、市町村の財政破綻を未然に防止するため「地方公共団体の財政健全化に関する法律」が制定されたことによるもので、これらの比率が基準を上回ると健全化計画の策定と公認会計士等による外部監査が義務づけられています。

七宗町の「健全化判断比率及び資金不足比率」は次のとおりで、4つの比率が警戒ラインとなる早期健全化基準を下回り、健全団体であると言えます。

●健全化判断比率

種 類	令和6年度比率	令和5年度比率	早期健全化基準
実 質 赤 字 比 率	—	—	15.0%
連結実質赤字比率	—	—	20.0%
実 質 公 債 費 比 率	2.3%	2.8%	25.0%
将 来 負 担 比 率	—	—	350.0%

実 質 赤 字 比 率

収入（標準財政規模）に対する一般会計等を対象にした赤字（歳入不足）の割合のことで、七宗町は赤字となっていないことから「—%」（なし）となります。

連結実質赤字比率

収入（標準財政規模）に対する全ての会計（財産区会計を除く）を対象にした赤字（収入不足）総額の割合のことで、七宗町は全ての会計が赤字となっていないことから「—%」（なし）となります。

実 質 公 債 費 比 率

収入（標準財政規模）などに対する町や可茂消防事務組合などの組合が借り入れた借入金の、その年の返済金の割合で、令和6年度は「2.3%」となっており、前年度と比較すると0.5ポイント改善されています。

将 来 負 担 比 率

収入（標準財政規模）などに対する町や可茂消防事務組合などの組合が借り入れた借入金や町職員の退職金に対する負担金など将来七宗町が負担する可能性のある債務の割合のことで、令和6年度は「—%」（なし）となっています。

●資金不足比率

公営企業会計の名称	資金不足比率
簡易水道事業会計	—
下水道事業会計	—

資 金 不 足 比 率

簡易水道事業会計や下水道事業会計など企業会計の収入（事業規模）に対する資金不足額の割合のことで、七宗町は両会計とも資金不足となっていないことから「—%」（なし）となります。

財政健全化法の仕組み

各指標の基準を表すと次の図のようになります。

4つの比率のうち1つでも基準を超えると「早期健全化団体」となり、さらに悪化すると「財政再生団体」となります。

財政状況	健全 ←	早期健全化基準	財政再生基準 → 悪化
実質赤字比率		15%	20%
連結実質赤字比率		20%	40%
実質公債費比率		25%	35%
将来負担比率		350%	将来負担比率には財政再生基準は設けられていない。
	健全団体	早期健全化団体	財政再生団体

令和6年度の一般会計決算額は、歳入35億4,025万9千円、歳出34億5,856万1千円で、歳入歳出差引は、8,169万8千円となりました。前年度決算額と比較すると、歳入は2億5,118万6千円(7.6%)の増、歳出も3億2,034万4千円(10.2%)の増となりました。

Ⅱ. 一般会計歳入・歳出状況

歳入（入ってくるお金）

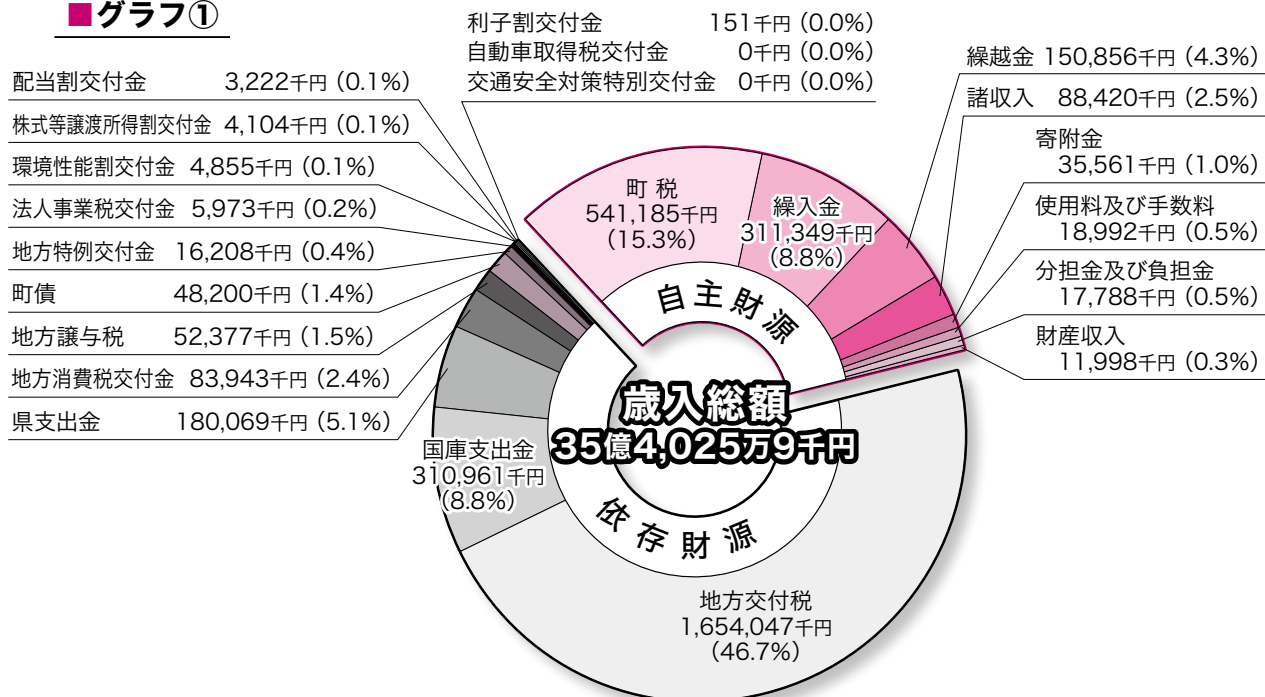
一般会計歳入の内訳を示したグラフ①のとおり、町が独自に調達できる町税などの自主財源（※1）は、11億7,614万9千円（歳入の33.2%）、国庫支出金・県支出金や町債などによる依存財源（※2）は、23億6,411千円（歳入の66.8%）となっています。

主な増加の要因としては、繰入金が令和5年度は9,846万2千円であったが、令和6年度3億1,134万9千円とまちづくり基金取り崩し等が前年度より2億1,288万7千円増額になったことによるものです。また、国庫支出金が、令和5年度2億5,332万2千円であったが、令和6年度は3億1,096万1千円と5,763万9千円増額したことや、県支出金が令和5年度1億5,774万5千円であったが、令和6年度は1億8,006万9千円と、2,232万4千円増額によるもので、工事の増加や選挙等による補助金及び負担金の増額によるものです。

また、地方交付税は、16億5,404万7千円（歳入の46.7%）となっており、町の財政を支える重要な収入源となっています。

※1…自主財源 町税や寄附金、施設の利用料など、町が自主的に収入することができる財源
 ※2…依存財源 国や県から配分される交付金や借金など、町が国や県に依存して収入する財源

■ グラフ①



歳 出（使うお金）

一般会計の歳出内訳は、グラフ②（目的別）に示したとおりです。歳出で最も大きな割合を占めているものは、民生費で、8億5,685万1千円（歳出の24.8%）が支出され、住民税均等割のみの課税世帯に対する臨時特別給付金や定額減税調整給付金、サンホーム七宗改修工事、心身障がい者福祉費、介護保険事業会計繰出金、後期高齢者医療療養給付費負担金などに支出されました。

次に多いのは、総務費の7億5,241万9千円（歳出の21.7%）で、ひちそうまちづくり基金積立金や公共施設等解体基金積立金、庁舎整備基金積立金、バス運行委託料などに支出されました。

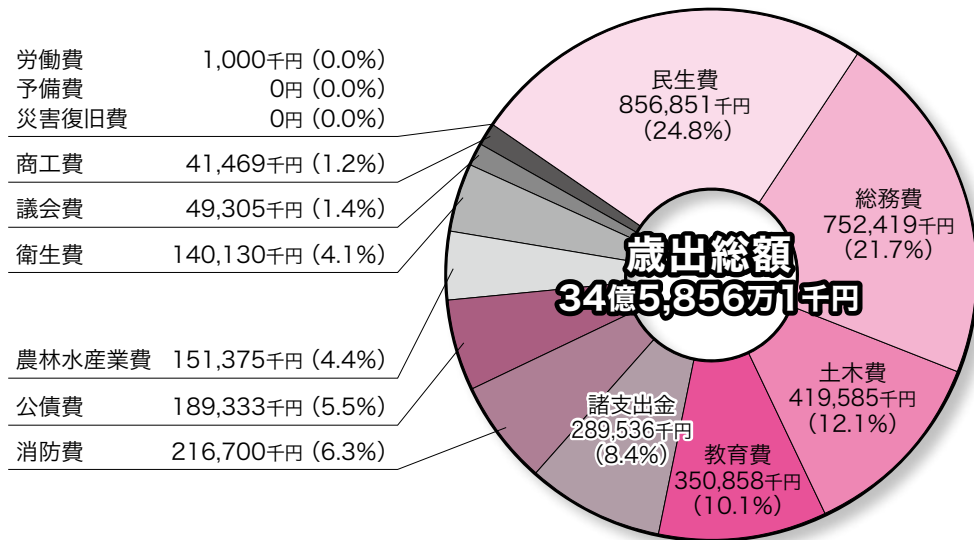
次いで、土木費の4億1,958万5千円（歳出の12.1%）で、大柿橋修繕工事や中麻生住宅建設工事、町道万場杉洞線災害防除工事などに支出されました。

次に多いのは、教育費の3億5,085万8千円（歳出の10.1%）で、上麻生中学校校舎屋根修繕工事やスクールバス購入費、給食搬送車購入費に支出されました。

その他、歳出額の大きなもので、公債費の地方債（※3）の元金及び利息の償還金1億8,933万3千円、消防費の飲料水兼用耐震性貯水槽新設工事6,629万7千円などに支出されました。

※3…地方債 都道府県や市町村などの地方公共団体が財政収入不足を補うために国や金融機関から借り入れる借金

■グラフ②



■町民1人あたりが受けるサービス 〈1,015,713円〉

総務費	民生費	衛生費	教育費	公債費	消防費
241,160円	274,632円	44,914円	112,454円	60,684円	69,455円
農林水産業費	土木費	商工費	議会費	災害復旧費	労働費
48,518円	134,482円	13,291円	15,803円	0円	320円

令和7年4月1日現在 人口 3,120人

※総歳出額を総人口数で割った値となります。

特別会計の決算状況

会 計 名	歳入合計(A)	内一般会計からの繰入金	内前年度からの繰越金	歳出合計(B)	歳入歳出差引(A) - (B)
国民健康保険事業	458,980千円	37,614千円	65,186千円	420,011千円	38,969千円
介護保険事業	642,310千円	86,462千円	43,730千円	597,662千円	44,648千円
後期高齢者医療事業	93,733千円	30,262千円	6,872千円	86,888千円	6,845千円
神 湊 財 産 区	1,724千円	900千円	190千円	1,100千円	624千円
上 麻 生 財 産 区	645千円	0千円	600千円	75千円	570千円
中 麻 生 財 産 区	709千円	0千円	709千円	0千円	709千円

公営企業会計の決算の状況

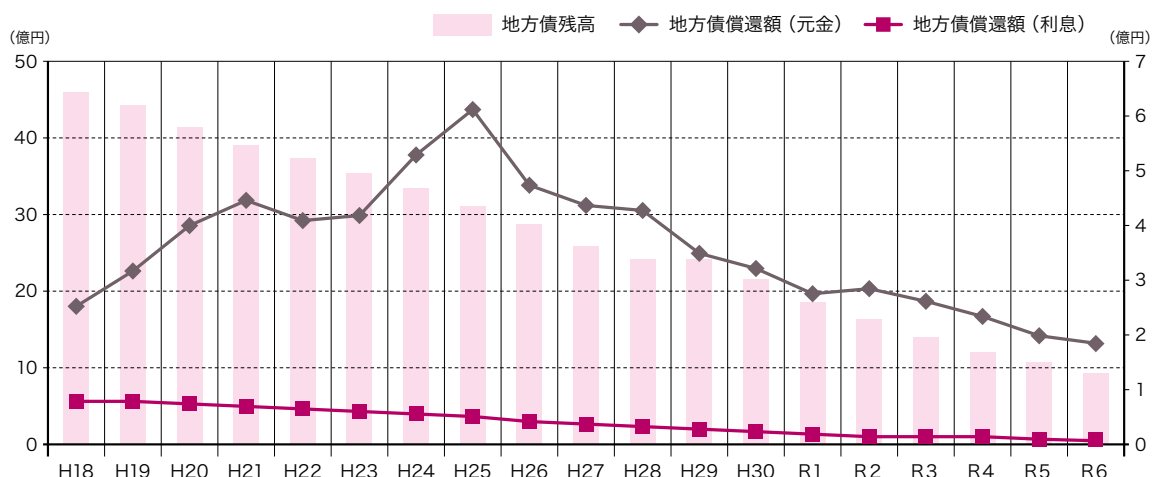
公営企業会計として簡易水道事業会計、下水道事業会計があります。各会計の決算概要は次のとおりです。

事業会計名	区 分	収 入	支 出
簡 易 水 道 事 業	収 益 的	211,315千円	254,686千円
	資 本 的	191,370千円	202,597千円
下 水 道 事 業	収 益 的	171,234千円	178,086千円
	資 本 的	45,024千円	45,186千円

※収益的支出には現金の支払いが伴わない減価償却費などが含まれるので、収支が赤字であっても必ずしも現金（資金）が不足しているということではありません。

Ⅲ. 借金の状況

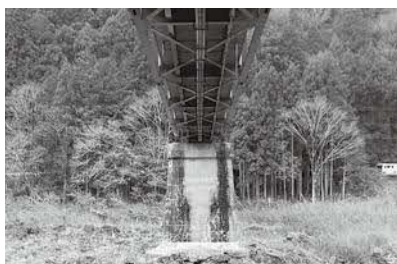
地方債残高と償還額の推移（一般会計）



一般会計における借金（地方債）の総額は、令和6年度末で9億2,850万7千円です。町民1人当たり換算すると、約30万円となります。

このグラフを見ると、現在、地方債の借入を最小限に抑えており、町の借金（地方債残高）も少しずつ減少してきているのがわかります。しかし、今後、施設の老朽化が進んでいき、一斉に施設の更新費用がかかることが予測されているため、町の財政は未だ厳しい状況が見込まれます。

Ⅳ. 令和6年度に実施した主要事業



大柿橋修繕工事
1億485万円



中麻生住宅 建設工事
8,927万円



飲料水兼耐震性 貯水槽新設工事
6,630万円



サンホーム七宗 施設改修工事
5,720万円



町道万場杉洞線 災害防除工事
3,310万円



スクールバス購入費
743万円

＼ 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

9月

7

日

町長杯ソフトバレーボール大会

神渚コミュニティセンターで町長杯ソフトバレーボール大会が開催され、6チームが参加しました。仲間同士で声を掛け合いながら白熱した試合が繰り広げられ、選手たちは汗を流しました。

結果は以下のとおりとなりました。

優勝：ワイズ 準優勝：ナツ 3位：ラビットA



9月

25

木

軟式野球全国大会



10月11日～14日に神奈川県で開催される「第39回全日本還暦軟式野球選手権大会」に美濃加茂クラブ所属の佐伯隆宏さん(野々古屋)、佐藤真さん(中麻生下)、中島浩和さん(上大橋)の3名が出場します。

9月25日に佐伯さんが代表して、大会を前に町長を表敬訪問し、「前は初戦で敗退してしまったので、今年は1試合勝ちたいと思っています」と意気込みを語っていただきました。

9月

25

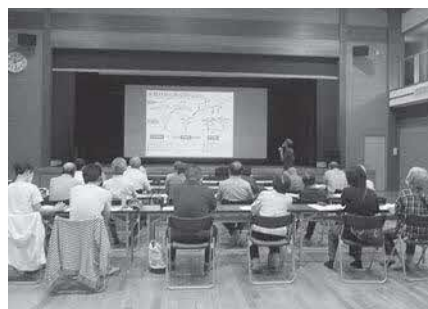
木

「野菜づくりの基礎知識」講座

町内の農業者やロックタウンプラザ野菜ひろば出荷者を対象に、木の国七宗コミュニティセンターにて「野菜づくりの基礎知識」講座を開催しました。

可茂農林事務所農業普及課の加藤昌亮氏を講師に招き、野菜栽培における基礎的な知識の説明が行われました。熱心に耳を傾ける様子と質疑応答時には多くの質問があがっていた様子から参加者の興味の高さが窺えました。

講座終了後には「非常に良い講座でまた機会を作ってほしい」との声もあがり参加者は有意義な時間を過ごしていたようです。



9月

25

木

カンボジアの小学生と交流

神渚小学校の2・3・4年生が、カンボジアの小学生と手紙の交換をしました。1学期にはオンライン交流をしており、海外への理解を深めています。日本語で丁寧に書かれた手紙を受け取り、児童たちは驚きと喜びでいっぱいでした。さらにカンボジア国花の「ロムドゥオール」をモチーフにした手作り作品もいただきました。

神渚小学校からは、うちわに書いた手紙を送り、心温まる交流となりました。

10月1日には、カンボジアの小学校の先生が神渚小学校を来校し、校内を見学されました。





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
10月26日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
11月 2日	日	林クリニック	美濃加茂市	28-8899
11月 3日	月・祝	佐藤クリニック	八百津町	43-1200
11月 9日	日	カブチ山田クリニック	七 宗 町	46-0035
11月16日	日	西田醫院	美濃加茂市	28-3371
11月23日	日	岩永耳鼻咽喉科	美濃加茂市	25-8749
11月24日	月・祝	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
10月26日	日	かもの歯科医院	美濃加茂市	28-2341
11月 2日	日	みやもと歯科	美濃加茂市	24-7070
11月 3日	月・祝	ヒロ歯科医院	美濃加茂市	25-2097
11月 9日	日	アスナロ歯科クリニック	美濃加茂市	28-0050
11月16日	日	まるも歯科	美濃加茂市	25-8148
11月23日	日	ごとう歯科	坂 祝 町	25-0252
11月24日	月・祝	カモ歯科クリニック	美濃加茂市	24-4181

●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6回）

入札年月日 令和7年9月11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7号	加茂郡七宗町 神測地内	七宗小学校 遊具移設・新設工事	7,678,000	令和7年 9月11日	令和8年 3月27日	(有)中央体育器具製作所	8,145,500	94.26%
2 建設課 建工第8号	加茂郡七宗町 神測下中切地内	下中切住宅衛生設備工事	4,642,000		令和8年 3月19日	(有)タケイチホーム	4,794,900	96.81%
3 建設課 建工第13号	加茂郡七宗町 上麻生飯高地内	飯高第2住宅解体工事	2,211,000		令和7年 12月19日	(株)丸久	2,310,000	95.71%
4 建設課 建工第14号	加茂郡七宗町 上麻生地内	道路メンテナンス補助事業 飯高橋修繕工事	12,705,000		令和8年 2月27日	中部興業(株)	13,399,100	94.82%
5 ふるさと振興課 振工第5号	加茂郡七宗町 上麻生大柿地内	県単林道改良七宗大柿線 舗装改良工事	5,896,000		令和8年 1月8日	(株)丸久	6,125,900	96.25%
工事計 5 件			33,132,000		—	—	34,775,400	95.27%
1 総務課 総備第3号	加茂郡七宗町 地内	自動体外式除細動器 (AED) 購入	2,331,098		令和7年 12月9日	丸新消防(株)	2,773,100	84.06%
備品計 1 件			2,331,098		—	—	2,773,100	84.06%
合 計 6 件			35,463,098		—	—	37,548,500	94.45%

保育園 入所説明会

令和8年度保育園入所説明会を開催します。希望される乳幼児の保護者の方は出席してください。

日時及び場所	保育園名	説明会の日時	場 所
	七宗第1保育園	11月4日(火) 午前10時～	七宗第1保育園
	七宗第2保育園	11月6日(木) 午前10時～	七宗第2保育園

問い合わせ 七宗第1保育園 ☎48-1069 / 七宗第2保育園 ☎46-1032
七宗町子育て支援係 ☎48-1114（内線212）

8020達成者表彰

「いつまでも美味しく食事を楽しむため、80歳になっても20本以上の歯を残しましょう」を目標に、今年度も4月から8月にかけて8020の達成者を募集したところ、今年度は9名の方から応募があり表彰状と記念品が渡されました。

達成された方々は、以下のみなさまです。

これからも歯を大切にし、健康でお過ごしください

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ●寺洞 田尻 和光 | ●奥田 犬飼 初江 | ●下八日市 戸谷 元男 |
| ●葛屋 島田 順一 | ●室兼 渡邊 征志 | ●追洞 井戸 初枝 |
| ●中麻生下 池戸 和男 | ●中麻生下 佐伯 京子 | ●芝 前島 宗直 |
- (敬称略)

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：1,065円(64円UP!) 令和7年10月18日から

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、岐阜県労働局賃金室 ☎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。

不適正森林開発防止キャンペーン

森林の立木伐採や森林開発をする場合は、森林法に基づく手続きが必要です。

可茂農林事務所では、不適正な森林開発を防止するため、11月を「不適正森林開発防止キャンペーン」期間として指導強化に取り組んでいます。

森林内で不審な「木の伐採」、「新たな建築物や掘削」等を発見した場合は、下記へ連絡してください。

連絡・問い合わせ 不適正森林開発 110番 (岐阜県可茂農林事務所林業課)
☎0574-25-3111 (内線426)

キャッシュレス決済「PayPay」が利用できるようになりました

10月から、キャッシュレス決済「PayPay」を導入しました。役場本庁及び神湊支所の窓口において、各種ごみ袋、住民票、戸籍証明書、印鑑証明書、税証明書等のお支払いにご利用いただけます。

税金、水道料金、施設使用料等は利用できませんので、ご注意ください。

なお、ご利用は平日(8:30~17:15)のみとなります。土日、祝祭日は利用できません。

問い合わせ 七宗町役場 住民課 住民係 ☎48-1144

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

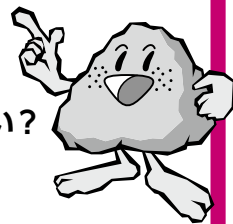
救急安心センターぎふ

#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



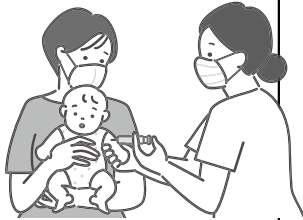
令和7年度 小児インフルエンザ予防接種一部助成について

小児インフルエンザワクチン予防接種を希望される方に、接種料金の一部費用を助成しています。希望される場合は、下記注意事項と、七宗町ホームページ“健康福祉課から”内の小児インフルエンザ予防接種一部助成についての記事を必ずご確認ください。

接種に伴い、感染防止対策をお願いすることがあります。マスクの着用や体温チェック、人との距離をはかる等、医療機関の指示にご協力をお願いします。

【接種の流れ】 医療機関へ接種予約 → 予約日に医療機関で接種 → 医療機関で支払い

※予約不要の場合もあります

対 象 者	接種日現在、七宗町に住民票のある生後6か月～中学3年生までのお子さま
助成回数	皮下注射の場合 ① 生後6か月児～13歳未満：2回 ② 13歳以上～中学3年生：1回 経鼻タイプの場合（令和6年度より追加されました） 2歳～中学3年生：1回 
接種期間	令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土) ※この期間以外に接種すると、全額自己負担となります。
接種場所	美濃加茂市・加茂郡内の指定医療機関 ※指定医療機関以外でも申請により助成を受けることができます。 （詳細は七宗町ホームページ“健康福祉課から”内の記事をご確認ください）
助成金額	助 成 額：1回 2,000円 自己負担金：助成額（2,000円）を差し引いた金額 ※医療機関によってインフルエンザ接種費用は異なります。
接種時の注意事項	① 医療機関では、保険証（マイナンバー）もしくは福祉受給者証を提出し、「七宗町民であること、対象年齢であること」の確認をうけてください。 ② 予防接種の際は、保護者が同伴してください。 ③ 医療機関で用意されている予診票をご利用いただき、接種をしてください。

問い合わせ

七宗町役場 健康福祉課 健康係 ☎48-1112

ホームページ <https://www.hichiso.jp/top/notification/fukusi/>



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

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費用の助成を行っています。

接種を希望される方は、事前に七宗町ホームページ“健康福祉課”内の「高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種費用助成について」と「予防接種を受ける前の一般的注意」を必ずご確認ください。

URL <https://www.hichiso.jp/top/notification/fukusi/>

～自己負担金は下記のとおりです～

● インフルエンザ：1,500円 ● 新型コロナ：4,700円

※その他詳細については広報ひちそう9月号9ページをご確認ください。



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（内線382）

国民健康保険からのお知らせ

国保加入・脱退の際は原則 14日以内に届出が必要です！

職場の社会保険を脱退し国保に加入するときに必要な書類

- ① 社会保険資格喪失証明書もしくは離職票（お勤め先に請求してください）
- ② マイナンバーカード ※マイナンバーカードをお作りでない方は①のみ提出してください。

職場の社会保険を脱退後に、医療機関を受診する予定があるが、受診予定の日までに国保加入手続きできなかった場合どうすればいいの？



いったんは医療費を全額自己負担していただきますが、医療機関によっては、国保加入手続き後、診療日と同月のうちに、マイナ保険証もしくは資格確認書を提示すれば、自己負担分を除いた額が返金となる場合があります。

診療日と同月を過ぎてしまった場合でも、役場窓口で申請していただき、審査で決定すれば、後日療養費として自己負担分を除いた額が払い戻されます。

申請には、添付資料として診療内容の明細書と領収書が必要となります。

職場の社会保険に加入し国保を脱退するときに必要な書類

下記の①～③のいずれかを提出してください。

- ① 会社からもらった資格情報のお知らせもしくは資格確認書
- ② 社会保険資格取得証明書（お勤め先に請求してください）
- ③ マイナンバーカード ※マイナポータルの資格情報が社会保険に切り替わっているか確認します。

国保の脱退手続きをしないとどんな影響がでるの？

国民健康保険喪失の届出をしていないと、社会保険と国民健康保険の二重で、保険料の請求がきてしまいます。

また、社会保険加入後に、国民健康保険の資格確認書で医療機関を受診してしまうと、医療費のうち七宗町負担分を後日請求する場合があります。



※マイナンバーカードと保険証を連携させている方も、
加入・脱退の届出は必要です！

適正受診・適正服薬でより健康に！

重複受診していませんか？

「多くの医師に診てもらわないと安心できない」「症状がよくなるしない」等の理由から、同じ病気で複数の病院を受診していませんか？
このような受診で医療費の負担が大きくなるだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配もあります。
信頼できる「かかりつけ医」を決めておくと、継続的なデータを基に適切で素早い対応が期待でき、必要に応じて専門医を紹介してもらえます。



ポリファーマシーに注意しましょう

ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。
薬を飲んでいて食欲低下やめまい、ふらつき等「いつもと違う」と感じるものがあたら、必ずかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談してみましょう。



人間ドック健診費用補助金のご案内

七宗町国民健康保険では、加入者みなさんの健康増進及び生活習慣病の早期発見を目的として、人間ドックにかかる健診費用の補助を行っています。

補 助 額	健診に要した費用の2分の1（1,000円未満切り捨て）ただし、最高限度額を <u>15,000円</u> とします。
補 助 条 件	① 健診の検査項目が特定健康診査の項目の全てを含んでいること。 ② 健診料が8,000円以上であること。 ※補助が受けられるのは一人につき年1回です
対象となる方	① 国民健康保険に加入している満40歳以上75歳未満の方 ② 国民健康保険税を納期到来分まで完納している世帯の方
必 要 書 類	① 七宗町人間ドック健診費用補助金申請書（役場住民課・神淵支所にあります） ② 健診費用の領収書 ③ 健診結果の写し

【問い合わせ先】 七宗町役場 住民課 TEL：48－1144（直通）

認知症サポーター 養成講座を開催します！



受講者
募集！

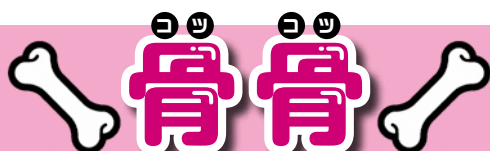
“認知症サポーター”は、何か特別なことをする人たちではありません。
認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の人がいたときにそっと見守る、そっと手助けする方が地域にたくさんいることを目指しています。
「こんなときどうしたらいいんだろう？」「認知症ってどんなこと？」
こんな疑問の解決のヒントになる講座です。ぜひご参加ください！

見守りの輪を広げましょう



日 時：令和7年11月28日(金) 午前10時～11時30分
場 所：木の国七宗コミュニティセンター 1階交流ホール
参加費：無 料 申込み期限 令和7年11月20日(木)まで

お問い合わせ 地域包括支援センター（生きがい健康センター内） ☎48-2046



料理教室

参加者
募集！

毎年、少しずつ身長が縮んで小さくなっている!? そんな骨粗しょう症の初期症状はありませんか？
丈夫な骨をつくるためにはコツコツ積み重ねが大切です。
そんな骨粗しょう症予防が学べる、**大好評**の料理教室を開催します！

日時・
会場

- ①12月17日(水) 午前10:00～午後1:00
木の国七宗コミュニティセンター
- ②12月18日(木) 午前10:00～午後1:00
神淵コミュニティセンター

対象者 40歳以上の方 各会場14名まで **先着順**

参加費 ひとり300円

持ち物 マスク・エプロン・三角巾・米0.5合

～献立～

- ひじきの炊き込みご飯
～スキムミルク入り～
- 小松菜とチーズの焼き餃子
- 切干大根のナムル
- チンゲン菜と舞茸の卵スープ
- 全卵使用! ところ〜り生プリン

管理栄養士が太鼓判を押す
骨粗しょう症レシピ
高血圧予防・筋力向上にもおすすめ!



【お申込み・お問合せ】

地域包括支援センター（生きがい健康センター内） ☎48-2046

申込期限：12月3日(水)17時まで
先着順ですのでお早めに！

自衛隊高等工科学校生徒の募集について

中学校卒業予定の男子を対象(*)に、陸上自衛隊の高等工科学校生徒を募集しています。
高等工科学校で学び、教養と人間性を磨き、将来の陸上自衛官を目指しませんか。
詳しい応募要項や、募集内容はQRコードよりご確認ください。

※令和10年度より、陸・海・空共同、男女共学の学校となります。



高等工科学校生徒・
自衛官募集サイト

第3回

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」

懐かしい話や歌で盛り上がる！！

「回想法」で楽しく脳を活性化！

協力団体：めだかの楽校

日 時 令和7年11月11日(火) 10:00～11:30
場 所 木の国七宗コミュニティーセンター2階 クリエイトルーム
参 加 費 100円 (飲み物等を用意しています)
申込み期限 11月6日(木)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



わくわく体験館のガラス工芸講座

講座名 【クリスマス講座】吹きガラスのクリスマスブーツをつくろう [90分]

- 期 日 11/2(日) ①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～正午(12時)
11/22(土) ①午後1時～2時30分 ②午後2時30分～4時
- 内 容 吹きガラスの技法を使ってクリスマスブーツを1つ作ります。
- 寸 法 高さ 約12cm
- 対 象 大人 (小学5年生以上) ●定 員 各日時4名 (先着順)
- 参加費 4,200円 (材料費・消費税込) ●締 切 10月30日(木)



講座名 【クリスマス講座】ステンドグラスの教会ランプ [150分]

- 期 日 11/15(土) 午後1時～3時30分
11/23(日) 午前9時～11時30分
- 内 容 ステンドグラスの技法を使って教会を作ります。(キャンドルライト付き)
- 寸 法 高さ 約16cm、幅 約10cm
- 対 象 大人 (小学5年生以上) ●定 員 各日時12名 (先着順)
- 参加費 5,000円 (材料費・消費税込) ●締 切 11月2日(日)



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

健康だより

＼ 今月の健康コラム /

十分な睡眠、とれていますか？

平日は夜更かしをして睡眠不足、休みの日はお昼まで起きられない…。そんな生活をしている人はいませんか？土日にたくさん寝たからといってその次の週の睡眠時間が短くて良いわけではありません。正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。

「寝だめ」は貯金ではなく借金返済

寝「だめ」というくらいなので、次の週に向けて睡眠時間を貯めておこうと休日に多めに寝ている人も多いかもしれませんが、実際は長く眠っても前日までの睡眠不足を補うことしかできません。

つまり、平日に不足していた睡眠を、休みの日に残しているのです。そのため、あまり睡眠がとれなかった日などは少し多めに寝ることで体力が回復することもあります。

睡眠時間をためておくことはできません！寝不足を解消するために多く寝るときは、平日の起床時間＋1時間で起きましょう。それでも眠い時は、15分～30分程度の昼寝をしましょう。

寝る環境を整えるために

1. 照明は暗くする

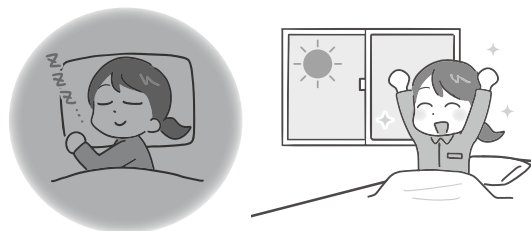
電気は全て消すのが理想です。どうしてもできない場合は目が光を直接浴びないような位置に電気スタンドを置きましょう。明るい場所や強い光は体が眠りにつくのを邪魔してしまいます。

2. 寝る前に体温調整を

体が冷えると眠りが浅くなります。肌寒い日や暑くて寝苦しい夜も、適宜掛物や寝衣を工夫して調節しましょう。

3. 食事と入浴は早めにすませる

寝る直前に食べ物を消化したり、お風呂で熱いお湯を体にかけて、眠りにくくなります。食事は寝る2時間以上前、入浴は1時間以上前にすませましょう。



健康カレンダー

健康相談

▼乳幼児・成人健康相談

11月 7日(金) 午前9時30分～11時
生きがい健康センター
11月21日(金) 午前9時30分～11時
神奈川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。

★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。

▼1歳児相談

11月 4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》R6.10.1～R6.11.30生

※対象者には個別通知します。

▼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

▼幼児歯科健康診査・フッ化物塗布

11月 4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：R6. 2. 8～R6. 3. 18生

2歳児：R5.10. 1～R5.11. 4生

2歳6か月児：R5. 2.23～R5. 5. 4生

3歳児：R4. 6.27～R4. 9.18生

※対象者には個別通知します。

教室

▼ぱくぱく・かみかみ教室

11月21日(金) 午前10時～午後1時
生きがい健康センター

《対象者》2歳児：R5. 4. 2～R6. 4. 1生

3歳児：R4. 4. 2～R5. 4. 1生

▼あそびの教室

11月19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

◎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	3,076 人	(−13)
男	1,464 人	(− 7)
女	1,612 人	(− 6)
世帯数	1,385 世帯	(− 3)

内 訳	出 生	0 人	死 亡	8 人
	転 入	3 人	転 出	8 人

令和 7 年 10 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
平	井戸 富男	99歳	井戸 雅則
本郷上	坪内 恵子	75歳	坪内 俊之
上中切	福井 恵美子	84歳	福井 栄二
中麻生下	前島 雅子	94歳	前島 均
葛 屋	松山 節子	95歳	松山 満生一
牛ヶ洞	亀山 克巳	66歳	亀山 翔平

11月の税・料

- 国民健康保険税 第 7 期分
- 介護保険料 11 月分
- 後期高齢者医療保険料 11 月分

納期限 令和 7 年 12 月 1 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 / 11月9日(日)
時 間 / 午後1時30分 ~ 3時
会 場 / 神淵
コミュニティセンター

行政相談

期 日 / 11月20日(木)
時 間 / 午前10時 ~ 正午
会 場 / 神淵
コミュニティセンター

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 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

税を考える週間

テーマ

これからの社会に向かって

税について考えよう!



国税庁では、毎年 11 月 11 日から 17 日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページで様々な情報を提供しています。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp>

税を考える週間

検索



文芸七宗

◆ 名月を歌に詠みたく小縁側

指折り数え至福のひとつとき

◆ 飛驒路ゆくバイクの群れに紅葉舞う

休日時の秋を満喫

福井 保子

◆ 人は皆季節を刻む薫風に

生きる喜び思い笑む

◆ だんだんと味わう度に分りしか

好物なるやあゆ甘露膳

後藤 ひさ

◆ 青空にぼっかり浮かぶ海富士の

この一刻を脳裏に写す

井戸 和子

◆ 頂きし敬老の日の祝い菓子

映える色彩とりどりの味

◆ 空高く雲は静かに流れゆき

初秋の風は肌身にやさし

長谷川 美登里

敬老会アトラクションに参加

保育園児たちが敬老会アトラクションに参加しました。

園児たちは浴衣や甚平、法被姿で出し物を披露しました。おじいちゃん、おばあちゃんから温かい拍手をいただき、元気いっぱい最後まで歌や踊りを楽しく演じていました。

地域のおじいちゃん、おばあちゃんと交流を深めることができ、子どもたちは大満足でした。



第1保育園



第2保育園

坂祝ホワイトセブン 優勝

9月6日(土)坂祝町の町民運動場において第4回大脇建設杯学童軟式野球大会が行われました。

加茂郡の学童軟式野球4チームがトーナメントを行い、決勝では川辺のチームと対戦し、10-1で勝利し、優勝しました。



りんごくらぶ 敬老の日プレゼント制作

9月8日(月)りんごくらぶは足形を使った敬老の日のプレゼント制作を行いました。

スタンプで足形をとり、はらぺこあおむしの胴体にしました。

顔写真に帽子をかぶせたら、可愛いはらぺこあおむしに大変身!制作も「わたしがハサミで切るよ」「ぼくが画用紙に貼るよ」と頼もしい姿もあり、足も大きくなり、できる事も増え、色々な成長を嬉しく感じた時間でした。おじいちゃんやおばあちゃんが喜んでくださるといいですね。



芸術鑑賞会

9月18日(木)木の国七宗コミュニティセンターにおいて芸術鑑賞会が行われました。

ピアニスト・梅田智也さんのリサイタルが行われ、生徒たちはプロの演奏に触れる貴重な体験をしました。

第2部では、先生との連弾も披露され、会場は温かい雰囲気になりました。

最後は全員での合唱で締めくくられ、心に残る素晴らしい時間となりました。



七宗かるたの地めぐり

第3日曜日の「家庭の日」にあわせて、9月21日(日)に“七宗かるたの地めぐり”が開催されました。町内の小学生親子が参加し、JR高山線に乗ってかるたゆかりの地をめぐりました。

上麻生駅から飛騨金山駅まで電車に乗り、子どもたちは車窓から見える飛水峡の景色に見入っていました。かるたの地にちなんだクイズや詠み句づくりなども行われ、楽しいイベントとなりました。



乳幼児学級「山楠公園であそぼう」

9月24日(水)山楠公園において親子遠足が行われました。

秋晴れの爽やかな風が吹く中、アスレチックで遊んだり、広い公園で風船を追いかけていました。子どもたちは、お父さん、お母さんと遊んでいる時間がとても楽しくて、笑顔あふれる一日でした。

また、9月生まれの誕生会もみんなでお祝いし、最後には、お父さんによる「おべんとうバス」の読み聞かせも楽しみました。



11月は、「秋のこどもまんなか月間」

こども家庭庁では、こどもや子育て世帯を社会全体で応援する機運づくりのために、毎年11月を“秋のこどもまんなか月間”と定めています。

“オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン”

「秋のこどもまんなか月間」期間中の取り組みの一つとして、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、児童虐待防止のための広報・啓発活動に集中的に取り組んでいます。

児童虐待にかかる対策は、幅広く地域のみなさんの理解を得ることが必要です。体罰等によらない子育てを推進するために、子育て中の親子を見守り・支え合う地域にしていきたいと思います。

取り組みについては、QRコードからご覧ください。



歴史ロマンと自然を歩こう！ 小萱城ウォーキング

戦国の山城・小萱城跡を歩く歴史ウォーキングを開催します。美しい自然と歴史を感じてみませんか。

開催日：令和7年11月9日(日)

参加費：無料（要申込）

詳細：10月上旬に配布されたチラシをご確認ください

問い合わせ先：七宗町教育委員会 TEL 48-1114



青少年育成町民会議主催 安全研修会

現代の子どもたちは、スマートフォンやSNS、オンラインゲームなど、日常的にインターネットに触れる機会が多くなっています。それに伴い、ネットトラブル・SNS いじめ・個人情報の流出・依存症といったリスクも増加しています。

子どもたちの未来を守るために、大人がまず知ること・気づくことが第一歩です。情報化社会を生きる子どもたちの安心・安全のため、ぜひご参加ください。

開催日：令和7年11月13日(木) 19時～

会場：神淵コミュニティセンター

演題：～子どもを守る大人のための情報モラル研修～

詳細：10月下旬にチラシを配布しますのでご確認ください

問い合わせ先：七宗町教育委員会 TEL 48-1114



訂正とお詫び

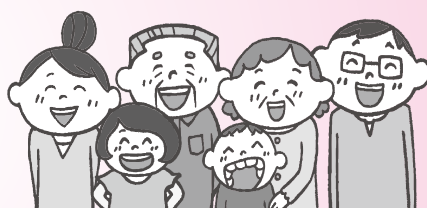
七宗町教育委員会だより「しゃくなげ第582号」の記載に誤りがありました。

16ページ 誤：合同りんこくらぶ 正：合同りんごくらぶ

お詫びして訂正いたします。

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



少年の主張

発達障がいの人が過ごしやすく

七宗中学校3年 山岡 南々葉



皆さん、発達障がいという言葉を知ったことはありますか。私の弟は、小さい時から言葉が上手く発せなかったり、何回言っても言うことを聞かなかったりしました。私はなんで弟はこうなのだろうと思い、親に聞くと弟は自閉症と言われる発達障がいを抱えていることが分かりました。だから言葉を上手く話せるようにリハビリに行ったり、学校の特別なクラスに入ったりしていました。しかし、現状、リハビリや学校のクラスに入れなくなり、困っています。弟が学校の特別なクラスに入れないことについて私が心配していることがあります。

まず、発達障がいを抱える子が普通のクラスに馴染めるかということです。発達障がいを抱える子の中には相手の立場になって考えるのが苦手な子もいて対人関係を深めるのが困難な場合があるそうです。弟はクラスの子と鬼ごっこをしている時も鬼に捕まった時にわがままを言ってしまったり、兄弟で喧嘩をしている時にすぐ叫んだり、軽く叩いてしまったりすることがあります。また、感情のコントロールが難しく、家の中で弟に注意したり、「片付けしてね。」などと優しく話しかけたりするだけでもカッとなってしまう、すぐ怒ってしまうことが多いです。学校内でも、弟の同級生の子達や先生にすぐ怒ったり、わがままを言って傷つけたりしていないか私はとても心配しています。また、一般社団法人によると自閉症の人の93%がいじめにあったことがあるらしく、今はクラスの仲間の中に弟のことを理解している子がいるので、いじめられていないようですが、将来、弟のことを知らない人や発達障がいを知らない人に弟が出会ったときに怒ったり、わがままを言ったりしてしまっていじめにあってしまうのではないかと思います。心配になります。

さらに、弟は家で宿題や自分から勉強することも難しいです。問題を考えている時にすぐ「分からない」とぐずってしまい、問題を解くのに時間がかかり、なかなか進まないことがほぼ毎日続いています。私も弟

の宿題や勉強を手伝っているのですが、それでも進みが悪く、本人も悩んでいて、私も親も困っています。

このような人のためにリハビリや特別教室などの施設がありますが、毎年施設の利用希望者が増えている中でも2万2千人余りの人が待機状態になっているそうです。

弟は毎週水曜日に勉強や体幹トレーニングなどを行う教室へ行っていますが、他にも利用している人もいて、週に1回しか行けていないのが現状です。前までは上手に話せるようにリハビリにも行っていました。が、通うことを諦めることになりました。

その事実を聞いて、通うことができなくても、一緒に苦手なことに挑戦したり、運動したりして私が弟のためにできることをしていきたいと思うようになりました。私が弟のために自閉症などの発達障がいについてもっと理解して、弟が自立できるように弟にあった勉強法を考えたり、周りと同じように話せるよう、支えたりしたいです。

そのために弟の言動や行動に注目して弟の症状を理解して対処法を考えていきたいです。

また、弟だけでなく、弟以外の発達障がいを抱えた人にも話している内容が伝わりやすくなるように、ゆっくりはきはきした声で話すなどと工夫して接したいです。

そして、弟の症状とその対処法を人と話したり、ネットを使って発信したりして、同じ症状を抱えている子や、親を少しでも助けられるようにしたいと思います。

しかもこれらは、発達障がいの有無関係なく考えられることだと思います。皆さんにも不得意なことがあり、悩んだ経験はありませんか。弟たちも不得意が大きいだけで皆さんと同じように悩んでいます。だからこそ皆さんが、障がいをその人の特徴や個性として受け入れ、助け合っていける社会になっていくと嬉しいです。これが姉として弟にできることだから。

山岡さんの発表をきいて

- 発達障がい(自閉症)の理解と社会の在り方を考えられていてすごいなと思いました。できることが増え、その人らしく過ごせる社会になりますように。
- 家族に発達障がいのいる人の手に取るような話で実情がわかり、多くの人にも現実を伝えることができたと思います。学校や特別な施設では理解されても一般にはまだまだですが、この発表で一人でも多くの人に伝わったと思います。よく見て、よく調べてあり、わかりやすい発表だったと思います。
- 我が子も小学校入学後に発達障がいの疑いがあるので病院への受診を進められました。言われたときは親の私がパニックになりそうな感じがですが、一念発起して家族で出来ること、そして学校、行政などと繋がり、どうしたら子供の困り感をへらし、社会に適應できるように成長させていくか、道のりは長くて私はあきらめなくなりましたが、家族が諦めない限り、道は必ず開けます。まずは弟さんを大きな愛情で包んであげてほしいです。



岐阜県広報

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月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間です

保護者の怒鳴り声や子どもの泣き声が聞こえたら、それは児童虐待かもしれません。少しでも虐待の可能性を感じたら、どうも迷わずお電話ください。通告・相談に関する秘密は守られます。あなたの電話で救われる命があります。

▲通告・相談窓口／

- 虐待対応ダイヤル（無料）☎189（いちばやく）
- 相談専用ダイヤル（無料）☎0120-189-783（いちばやく・おなやみを）
- 子ども相談センター（児童相談所）
- 最寄りの警察署、交番、駐在所
- 県子ども家庭課・県警少年課

県では、児童虐待防止推進月間にあわせ岐阜県オレンジリボン児童虐待防止講演会「地域全体で取り組む～多様な心理・社会的課題を抱える子どもと家族への支援～」を開催します。

- とき／11月1日（土）～11月30日（日）Youtubeでの限定公開
- 申込期限／11月29日（土）17:00
- 問／県子ども家庭課 ☎058(272)8325



● 県の人口

1,898,428人（810人減）

※令和7年8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」



岐阜県
@gifugifu >>>



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!

【鹿児島・岐阜姉妹県連携企画】

「南の宝箱 鹿児島」からお取寄せを!



鹿児島県特産品協会の通販サイト「かごいろう」では、和牛日本一に輝いた「鹿児島県産和牛」をはじめ、「かごしま黒豚」のしゃぶしゃぶセット、生産量日本一を誇る「鰻」の蒲焼きなど、自慢の逸品を多数取り揃えています。お得なキャンペーンも随時実施していますので、鹿児島の逸品をぜひお求めください!

- 問／(公社)鹿児島県特産品協会 ☎099(223)9177



情報ボックス



県広報は県公式サイト、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



秋のこどもまんなか月間 ぎふっこ応援キャンペーンの開催

11月の「秋のこどもまんなか月間」にキャンペーン参加店舗を利用して、ぎふっこカードを提示すると、期間中だけの特別な特典やサービスが受けられます。

詳細は、特設サイトをご覧ください。

- とき／11月1日（土）～30日（日）
- 問／県子育て支援課 ☎058(272)8077



ぎふSDGsフェスティバル2025を 開催します

より多くの皆さまにSDGsについて考え、取り組んでいただけるよう、下記の期間中、県内各地で自治体や事業者によるSDGs関連イベントを集中開催します。

- とき／11月1日（土）～1月31日（土）
- 問／県SDGs推進課 ☎058(272)8251

ぎふSDGsフェスティバル 検索



衛生専門学校・看護専門学校 （多治見・下呂）一般入学試験

- 試験日／令和8年1月15日（木）
- 試験場所／各学校（岐阜市・多治見市・下呂市）
- 願書／学校で12月5日（金）まで配布
ウェブサイトからも入手可。
※一般入学試験の詳細については、各学校のウェブサイトをご参照ください。
- 11月21日（金）～12月5日（金）消印有効
- 問／衛生専門学校 ☎058(245)8502
多治見看護専門学校 ☎0572(23)1214
下呂看護専門学校 ☎0576(25)5775

アイコン 説明



催し



募集



資格・研修



その他



「人権啓発フェスティバルinぎふ」を 開催します

県では、人権週間(12月4日～10日)の取り組みの一環として、法務局や岐阜市、人権擁護委員連合会と連携し、様々なステージイベントやパネル展、クイズラリー等を行う、人権啓発フェスティバルを開催します。

- とき／12月6日（土）10:00から
- ところ／マーサ21（岐阜市）
- 問／県人権施策推進課 ☎058(272)8250



「犯罪被害者週間」のお知らせ

11月25日（火）～12月1日（月）は、「犯罪被害者週間」です。犯罪は、何の前触れもなく、ある日突然襲ってきます。犯罪被害者等は、様々な問題を抱えており支援を必要としています。支援の第一歩は、県民一人一人が犯罪被害者等の気持ちを理解することです。まずは犯罪被害者等の声に耳を傾け、「私たちにできること」「命の大切さ」について考えることから始めませんか?

- 問／県警広報県民課 ☎058(271)2424

この情報は令和7年9月30日現在のものです。
県庁広報課 ☎058(272)1111(代) FAX ☎058(278)2506

スマホやタブレットで >>>
広報紙が読める



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

月日	曜	木の国七宗コミュニティセンター	神測コミュニティセンター	町民運動場
10/21	火	サロンどひちそう 9:00～ 婦人健診 13:00～ 写真クラブ 13:00～ 鏡会 13:30～ 学びのとびら FULFILLING英会話 14:00～ 剣道加茂支部 19:30～	給食サービス 8:30～ ミニバレー同好会 19:00～ ゴールドクラブ 19:20～ ラウラ 19:30～	
22	水	子ども救命教室 9:30～ 七宗パソコンサークル 13:00～ 学びのとびら 足ほぐし肩こりストレッチ～後期～ 14:15～	給食サービス 8:30～ 健康体操 10:00～ 歌謡同好会 19:00～ 少年剣道 19:00～	神測グラウンドゴルフ 9:00～
23	木	真向法体操七宗サークル レッキ教室 14:00～	ふる里まつり準備	
24	金	学びのとびら 中濃の歴史と北条政子の謎めぐり 9:30～ 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～	ふる里まつり準備	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
25	土	食生活クラブ 9:30～ 落語会 10:00～	ふる里まつり準備	土木協議会 野球大会 8:00～
26	日		ふる里まつり	A級ソフトボール大会 7:30～
27	月	休館日	休館日	
28	火	サロンどひちそう 9:00～ 学びのとびら FULFILLING英会話 14:00～	雨天時乳幼児学級 9:00～ ミニバレー同好会 19:00～ ゴールドクラブ 19:20～ ラウラ 19:30～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
29	水	学びのとびら 気功教室 13:30～ ヨガサークル 19:00～	保育園防火教室 8:30～ 少年剣道 19:00～	神測グラウンドゴルフ 9:00～
30	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～ 乳幼児内科健康診査 12:30～ 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～	手編み同好会 13:00～ 墨の友 18:30～	
31	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～	飛水太鼓 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
11/1	土	七宗町福祉大会 8:30～ 七宗卓球 19:30～		
2	日			可茂地区ソフトボール秋季大会 7:30～
3	月	休館日	休館日	
4	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～ 剣道加茂支部 19:30～		グラウンドゴルフ同好会 9:00～
5	水	バッチワーク(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～	健康体操 10:00～	神測グラウンドゴルフ 9:00～
6	木	婦人健診 8:30～ 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～ 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～	婦人科健診 13:00～ 墨の友 18:30～	
7	金	いきいきキラキラ教室 10:00～ 学びのとびら 町内・町外文化財めぐり 10:00～ 真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～	飛水太鼓 19:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
8	土	学びのとびら 懐メロを皆で歌い楽しもう 13:30～ 交通安全協会役員会 18:30～		
9	日	探究の家 13:00～	心配ごと相談 13:30～	
10	月	休館日	休館日	
11	火	給食サービス 8:30～ サロンどひちそう 9:00～ 七福カフェ 9:30～ 健康ダンス 14:00～ 学びのとびら FULFILLING英会話 14:00～		グラウンドゴルフ同好会 9:00～
12	水	給食サービス 8:30～ 学びのとびら 足ほぐし肩こりストレッチ～後期～ 14:15～ 青少年育成町民会議指導員会 19:00～		神測グラウンドゴルフ 9:00～
13	木	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 レッキ教室 14:00～	青少年育成町民会議安全研修 19:00～	
14	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～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
15	土	チャレンジクラブ 9:00～ 交通安全協会地区委員会 18:30～ 七宗卓球 19:30～		
16	日			
17	月	休館日	休館日	
18	火	サロンどひちそう 9:00～ 学びのとびら ワンコイン・ランチクッキング 9:30～ 健康クラブ 13:00～ 剣道加茂支部 19:30～	健康体操 10:00～	グラウンドゴルフ同好会 9:00～
19	水	あそびの教室 9:30～ バッチワーク(A) 10:00～ 七宗パソコンサークル 13:00～ バッチワーク(B) 13:30～ 学びのとびら 気功教室 13:30～ ヨガサークル 19:00～		神測グラウンドゴルフ 9:00～
20	木	じゃあさアカデミー 9:00～ 子育て支援セミナー 9:00～ 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～ 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～	墨の友 18:30～	

※10月6日受付分まで



秋季火災予防運動が実施されます！



11月9日～15日まで

全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」



火災はちょっとした不注意により発生することがあります。

これからの季節は、暖房器具等の火気の使用も増えることから、住宅用火災警報器や住宅用消火器の設置、維持管理を適切に行い、火の取扱いには十分注意しましょう。

また、家の周囲に燃えやすい物や、ガソリンなどの引火性の高いものがあると、放火や延焼の原因となりますので、家の周りの整理整頓にも心がけましょう。



地域コミュニティラジオ

「FMらら」を紹介します！

FMららは、中濃地域にまたがるコミュニティ放送局です。主に、地域の緊急・災害・文化・生活・住民交流に関する情報を放送しています。

■FMららがアプリで聞けます！

FMららのラジオ番組をスマートフォンやタブレットで楽しめます。インターネット回線があればどこでも聞くことができます。ぜひダウンロードして聞いてみてください。



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！

🍷🍷 サケの具たくさんアクアパッツァ

見た目もカラフルで食材のうまみが凝縮されて美味しい、栄養満点な一品です。にんにくのおい成分であるアリシンは、さけに含まれるビタミンB1と結びついて、疲労回復効果を高めます。

■作り方

- ①マッシュルームは半分に切り、エリンギは長さ半分に切って4つ割りにする。ミニトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分ける。あさは殻をこすり合わせて良く洗う。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらさけを加えて両面焼き、色がつくまで焼く。マッシュルーム、エリンギを加えてさっと炒め、全体がしんなりしたらAとあさを加える。
- ③煮立ったら蓋をして、約5分煮る。ミニトマト、ブロッコリーを加えて蓋をして、さらに2分煮る。仕上げにオリーブオイルを回しかけ、煮汁を飛ばすように強火で軽く煮詰める。

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
333Kcal	34.2g	11.7g	101mg	4.4mg	135mg	1.6g
(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)

- ・生さけ(切り身) 2切れ(200g)
 - ・マッシュルーム 1パック(100g)
 - ・エリンギ 1パック(100g)
 - ・ミニトマト 14個(140g)
 - ・ブロッコリー 1株(160g)
 - ・あさり(殻付き・砂抜き済) 150g
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・にんにく(みじん切り) 1片(5g)
- A
- ・水 1/2カップ
 - ・白ワイン(料理酒可) 1/4カップ
 - ・塩 小さじ1/3
- ・オリーブオイル(仕上げ) 大さじ1