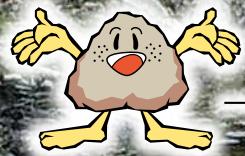


20億年前の石が発見された町

広報



ひちそ
HICHISO

2025
(令和7年)

12

No.633



守り抜いてきた伝統の橋を未来に繋ごう
～プロジェクト1184～

就職や職業に役立つ資格を取得した方に 助成金が支給されます！

就業機会の拡大を図るため、就職に役に立つ資格を取得した方に対して、
資格取得助成金が交付されます。

対象者

1. 本町に住所がある方
2. 年齢が満60歳未満の方
3. 助成金の対象となる資格を取得した方
4. 資格取得に要する経費を支払った方
5. 町税等を滞納していない方
(未成年は、保護者が町税を滞納していないこと)
6. 当該資格取得について、他の助成金を受けていないこと
7. 対象となる経費を最後に支払った日から6か月を過ぎていないこと



対象となる 経費

1. 資格取得のために必要な講習等の受講料（教材費を含む）
2. 受験料
3. 資格の登録にかかる費用

助成金上限額 100,000円

助成額は、対象となる経費の2分の1以内とし、1,000円未満の端数は切り捨てた額を支給します。

申請に 必要な書類

1. 七宗町資格取得助成金交付申請書（七宗町役場総務課にて）
2. 資格取得に要する経費を明らかにする書類
3. 経費の支払いを証明する書類
4. 資格を証明する書類の写し
5. 納税証明書



問い合わせ 七宗町役場 総務課 行政係 ☎ 48-1111

助成金の対象となる資格

● アーク溶接作業者	● 衛生管理者	● アマチュア無線技士
● 足場組立作業主任者	● 移動式クレーン運転士	● 運行管理者
● 栄養士	● 液化石油ガス設備士	● 園芸装飾技能士
● ガス主任技術者	● 管理栄養士	● 学芸員（補）
● 型枠支保工組立作業主任者	● 管理業務主任者	● 管工事施工管理技士
● 菓子製造技能士	● ガス溶接作業主任者	● 貸金業務取扱主任者
● ガス消費機器設置工事監督者	● 火薬類（製造・取扱）保安責任者	● ガス溶接技能者
● 環境計量士（濃度関係／騒音・振動関係）	● 解体工事施工技士	● 介護福祉士
● 給水装置工事主任技術者	● 金融窓口サービス技能士	● 危険物取扱者
● 行政書士	● 機械警備業務管理者	● 技術士（補）
● クレーン運転士	● クレーン限定	● クリーニング師
● 空調給排水管理監督者	● 計量士	● 刈払機取扱作業者
● 建築士	● 建設機械施工技士	● 警備員指導教育責任者
● 警備業務検定（警備員検定）	● 建築設備検査員	● 建築物環境衛生管理技術者
● 建築施工管理技士	● 建築設備士	● 建築物鉄骨組立作業主任者
● 高圧ガス移動監視者	● 高圧ガス販売主任者	● 小型船舶操縦士
● 高圧ガス製造保安責任者	● 高所作業車運転者	● 高圧室内作業主任者
● コンクリート物解体作業主任者	● 広告美術仕上げ技能士	● コンクリート破碎器作業主任者
● 公認会計士	● 酸素欠乏危険作業主任者	● 公害防止管理者
● 採石掘削作業主任者	● 採石業務管理者	● 作業環境測定士
● 自動車の整備管理者	● 職業訓練指導員	● 社会福祉士
● 消防設備士	● 臭気判定士	● ショベルローダ等運転技能者
● 食品衛生管理者	● 司法書士	● 飼料製造管理者
● 車両系建設機械運転技能者	● 視能訓練士	● 自動車検査員
● 消防設備点検資格者	● 自動ドア施工技能士	● 社会保険労務士
● 自動車整備士	● 净化槽管理士	● 指定自動車教習所指導員
● 净化槽技術管理者	● 净化槽清掃技術者	● 净化槽設備士
● 食品衛生責任者	● 司書（補）	● 净化槽検査員
● 砂利採取業務主任者	● ジャッキ式つり上げ機械運転者	● 昇降機検査資格者
● 税理士	● 潜水士	● 製菓衛生師
● 石綿作業主任者	● 精神保健福祉士	● 清掃作業監督者
● 造園施工管理技士	● 造園技能士	● 総合無線通信士
● 測量士（補）	● 統括管理者	● ダクト清掃作業監督者
● 玉掛け業者	● 宅地建物取引士	● 第一種圧力容器取扱作業主任者
● 貯水槽清掃作業監督者	● 調理師	● 中小企業診断士
● 電験3種通信講座	● 電気工事士	● 電気主任技術者
● 電気通信主任技術者	● 電気工事施工管理技士	● 土地区画整理士
● 土地家屋調査士	● 土止支保工作業主任者	● 土木施工管理技士
● 土地改良換地士	● 土壌汚染調査技術管理者	● 特定高圧ガス取扱主任者
● 特別管理産業廃棄物管理責任者	● 登録販売者（一般医薬品）	● 毒物劇物取扱責任者
● 鉛作業主任者	● 廃棄物処理施設技術管理者	● パン製造技能士
● 発破技士	● 排水管清掃作業監督者	● ピアノ調律技能士
● 美容師・管理美容師	● フラワー装飾技能士	● フォークリフト運転技能者
● プレス機械作業主任者	● 不動産鑑定士	● プレス金型取替作業者
● 不整地運搬車運転者	● ボイラー据付工事作業主任者	● ボイラー技士
● ボイラー整備士	● ボイラー溶接士	● ボイラー取扱者
● ボイラー・タービン主任技術者	● 防除作業監督者	● 防火管理点検資格者
● 防火管理者	● 防火対象物点検資格者	● 防火管理者
● 輸装施工管理技術者	● 卷上げ機（ワインチ）運転者	● 木材加工用機械作業主任者
● 木造建築物組立作業主任者	● 床上操作式クレーン限定	● 有害液体汚染防止管理者
● 有機溶剤作業主任者	● 油濁防止管理者	● 揚貨装置運転士
● 林業架線作業主任者	● 陸上特殊無線技士	● 旅行業務取扱管理者
● 労働衛生コンサルタント	● 和裁技能士	● 陸上無線技術士

「七宗町絆でつくるまちづくり交付金」を ぜひご活用ください！

地域内や他地域との交流を図る事業を通して、地域の活性化や地域課題の解決、地域コミュニティの向上と将来にわたって美しい地域づくりを行い、住民による町づくり活動を展開することで地域の活性化を図り、地域の自立を推進すること、また、生活の営みにより作られた景観や環境を守り活用することで地域資源の保護と地域経済の発展を目的とする活動に要する経費に対し「七宗町絆でつくるまちづくり交付金」を交付いたします。



対象団体	町内に活動拠点を有し、まちづくり団体として実在する営利を目的としない住民グループ・集落又は自治会・連合組織で責任をもって事業を履行できる団体。
対象事業	A. 地域内や他地域との交流を図る事業 B. 豊かな自然を愛し、文化と歴史を守る事業 ただし、下記（1）から（6）のいずれかに該当する場合は対象となりません。 (1) 町の他の補助金の交付を受けている事業又は補助対象となる事業 (2) 他の団体を補助する事業 (3) 事業効果が特定の個人又は団体のみに帰属する事業 (4) 団体の運営を目的とする事業 (5) 政治団体、宗教法人及び営利を目的とする団体が行う事業 (6) その他、補助することが適当でないと認められる事業
対象経費	まちづくりのための活動に必要な経費で、下記の算出基準によるものとする。 <算出基準> 上記Aは、参加人数×1,000円（1団体1事業年度につき20,000円を上限とする） 上記Bは、1団体1事業年度につき100,000円以内とする。

ただし、次に掲げる経費については補助の対象としない。

- (1) 団体の経常的な運営維持管理経費
- (2) 人件費
- (3) 食糧費（ただし、当該事業の実施にあたり、直接必要と認められるものは対象とする）
- (4) その他、補助することが適当でないと認められる経費

※申請書等については、町ホームページで要綱を参照いただくか、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 七宗町役場 ふるさと振興課 振興係 ☎48-2291

令和8・9・10・11年度 七宗町入札参加資格審査申請書(物品・その他)の提出について

令和8～11年度に町が実施する物品・その他の入札への参加や町と取り引きを希望される方は、入札参加資格審査申請書を提出してください。

- 1. 受付期間** 令和8年1月6日(火)～令和8年2月27日(金)
＊受付時間 午前9時～12時、午後1時～4時
- 2. 受付場所** 七宗町役場 総務課行政係窓口
＊郵送の場合は受付証返信用に、会社名等宛先を記入し110円切手を貼付した封筒又は葉書(85円)を同封してください。
- 3. 提出書類** 下記提出書類一覧表
- 4. 提出様式** 七宗町独自様式 ホームページからダウンロード可
<https://www.hichiso.jp/top/gyosei/bid/form/>
- 5. 注意事項**
 - ①提出された書類内容は、公表することができますのでご了承ください。
 - ②申請書類が不備の場合は受付できませんので、記載事項及び提出書類に誤りのないように留意してください。
 - ③有効期間は、令和8年4月1日～令和12年3月31日までです。
 - ④物品を希望される業者で令和8～11年度に町と取引が予想される方は申請してください。
- 6. その他**
 - 物品等の七宗町様式申請書類は総務課窓口にて無料配布します。
郵送希望の場合は切手を貼付した返送用封筒(A4判のもの)を同封の上、下記まで請求してください。
 - 建設工事、測量・コンサルタント業務の入札参加資格申請については、岐阜県・市町村入札参加資格申請の共同受付を実施しています。
(申請書類の送付については原則郵送によりご提出ください)
 - 不明な点、その他お問い合わせは下記までご連絡ください。

提出書類一覧表

書類名	備考
入札参加資格申請書(本店用)	1
委任状	*2 支店等の長に入札等の権限を委任する場合(任意様式可)
受任者の身元証明書	*3 支店等の長が委任を受けた場合、支店等の長の証明
営業・事業概要書	4
物品・その他取扱品目一覧表	5
営業所一覧表	6
商業登記簿謄本の写し	7 法人以外は身元証明書の写し
納税証明書	8 消費税の証明書はその1その3でも可、町内に事業所を置くものは町税に未納のない証明(納税証明)が必要
I S O 認証書の写し	*9 取得している場合

＊各証明書(発行から90日まで)については、A4版コピーでも可とします。

＊提出書類の綴り方は上記の番号順で、ホチキス止め、袋綴じ又は紐綴りしてください。

＊前回の受付番号を申請書右上に必ず記入してください。

七宗町役場 総務課 行政係：〒509-0492 岐阜県加茂郡七宗町上麻生2442-3 Tel 48-1111(内線122)

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

11月

2
日

町長杯バドミントン大会

七宗中学校体育館にて町長杯バドミントン大会が開催されました。47名の選手が参加し、熱戦が繰り広げられました。結果は下記のとおりです。



- 小学生シングルス 優勝：渡辺 栄馬 準優勝：山岡 真緒 3位：中島 碧唯
- 男子中学生シングルス 優勝：加納 楓大 準優勝：渡辺 晴馬 3位：柚山 大雅
- 女子中学生シングルス 優勝：長谷部 ひなた 準優勝：鈴木 結来 3位：杉島 叶望
- Aの部ダブルス 優勝：渡辺 壮馬&西崎 芽衣 準優勝：柚山 大雅&渡辺 晴馬 3位：加納 恵&林 俊宏
- Bの部ダブルス 優勝：渡辺 栄馬&長谷川 来羽 準優勝：土谷 進&柚山 美紀 3位：林 純つ子&亀山 智恵子
- Cの部ダブルス 優勝：河合 祐子&山岡 真緒 準優勝：塚本 なおみ&塚本 楓加 3位：長谷部 ひなた&鈴木 結来

11月

5
水

飯高橋の塗り替え作業



地域の土木施設に愛着を持ってもらうことを目的として、神渕小学校5・6年生を対象に飯高橋の塗装を塗り替える体験学習を行いました。

児童にアンケート調査を行い、プロジェクト名を「守り抜いてきた伝統の橋を未来に繋ごう～プロジェクト1184～」とし、塗り替える色は昨年に引き続き、町をイメージした青緑色で塗りました。児童たちは、塗むらができるないように真剣な表情で作業をしていました。

11月

6
木

人権啓発活動

七宗町人権擁護委員の井戸靖子さん、可児義昌さん、堀部章比己さんの3名が11月6日に第1保育園、11月7日に第2保育園を訪問し、全園児を対象に人権啓発活動を行いました。

人権啓発活動では、昔ばなしの「うさぎとかめ」の紙芝居と「うさぎとかめとその後」という創作紙芝居を簡単な劇を交え子どもたちに披露しました。

紙芝居の後、人権擁護委員が「みなさんもお友達を大切にしましょう」と話すと園児たちは元気な声で返事をしました。



11月

27
木



職員向け防災訓練

11月27日、七宗町役場で岐阜県が実施する孤立地域対策訓練に、岐阜県防災課職員と七宗町役場職員が参加しました。

訓練では、豪雨による浸水被害や孤立地域の発生等を想定して行われ、災害対策本部の各班が災害時の役割と取るべき対応を再確認し、災害対策本部運営のプロセスへの理解を深めました。



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
12月28日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
12月31日	水	太田メディカルクリニック	美濃加茂市	26-2220
1月 1日	木・祝	柏谷医院	八百津町	43-0035
1月 2日	金	安藤小児科	美濃加茂市	26-0812
1月 3日	土	うえだクリニック	美濃加茂市	26-2281
1月 4日	日	濃飛ファミリークリニック	川辺町	53-3111
1月11日	日	みのかも西クリニック	美濃加茂市	28-5310
1月12日	月・祝	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
1月18日	日	西田医院	美濃加茂市	28-3371

●**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
12月28日	日	加藤歯科医院	美濃加茂市	25-2641
12月31日	水	古瀬歯科医院	八百津町	43-2333
1月 1日	木・祝	大手町デンタルクリニック	美濃加茂市	28-8241
1月 2日	金	河村歯科医院	美濃加茂市	27-3501
1月 3日	土	酒向歯科医院	美濃加茂市	25-2719
1月 4日	日	あじさい歯科医院	美濃加茂市	24-1881
1月11日	日	まるも歯科	美濃加茂市	25-8148
1月12日	月・祝	やまと歯科	美濃加茂市	28-7010
1月18日	日	高木歯科医院	美濃加茂市	25-2464

●**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

入札結果報告（令和7年度 第8回）

入札年月日 令和7年11月13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 水道環境課 水工第6号	加茂郡七宗町 上麻生葛屋地内	葛屋中継ポンプ場 ポンプ更新工事	4,840,000	令和8年 3月12日 令和7年 11月13日	令和8年 3月12日	日本エンヂニヤ(株)	5,148,000	94.02%
2 ふるさと振興課 振工第6号	加茂郡七宗町 神渕牛ヶ洞地内	農山漁村地域整備交付金事業 公共林道保全整備 高洞線1号橋補修工事	4,015,000		令和8年 3月12日	(株)長尾土建	4,194,300	95.73%
工事計 2 件			8,855,000		-	-	9,342,300	94.78%
合 計 2 件			8,855,000		-	-	9,342,300	94.78%

マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください

有効期限を過ぎた場合、マイナンバーカードを利用した国税に関する申告、申請・届出等のe-Tax手続やコンビニでの住民票等交付サービスの利用、マイナ保険証としての利用などができません。

確定申告時などは、市区町村窓口の混雑が予想されますので、有効期限通知書が届いた方（※）は、余裕をもってお早めに更新手続をお願いします。

なお、更新手続の際には、有効期限通知書とマイナンバーカードが必要です。

（※）有効期限通知書が届いていない方も有効期限の3か月前から更新が可能です。

有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁公式noteをご確認ください。



デジタル庁公式note

年末年始の公共施設休館日について

年末年始の公共施設の休館日は次の通りとなっておりますので、よろしくお願いします。

七宗町役場	12月27日(土)～1月4日(日)	日本最古の石博物館	12月28日(日)～1月2日(金)
神渕支所		木の国七宗 コミュニティーセンター	
生きがい健康 センター			12月29日(月)～1月3日(土)
水道管理所		神渕 コミュニティーセンター	

令和8年 二十歳を祝う会のご案内

令和8年 二十歳を祝う会を下記の日程で行います。

- 日 時 令和8年1月10日(土)
- 場 所 木の国七宗コミュニティーセンター

日 程	8:30～ 9:30	受付・記念撮影（個人）
	9:40～ 9:55	オープニングセレモニー
	9:55～10:30	式典
	10:30～10:45	記念撮影（全体）
	10:45～11:45	恩師との集い
	11:45	終了予定



問い合わせ 七宗町役場 教育課 教育係 ☎ 48-1114 (内線213)

最低賃金改正のお知らせ

岐阜県最低賃金 時間額 1,065円 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。ただし、下欄に掲げる産業に従事する労働者（一部適用除外あり）は、該当する特定（産業別）最低賃金も適用されます。

使用者も、労働者も、1時間あたりの賃金額が最低賃金額以上となっているかどうか、必ず確認しましょう。
詳しくは、岐阜労働局賃金室 ☎ 058-245-8104 又はお近くの労働基準監督署までお尋ねください。

岐阜県の特定（産業別）最低賃金		
自動車・同附属品製造業	時間額 1,117円	令和7年12月21日から ※自動車・同附属品製造業の事業場については、令和7年12月20日までは岐阜県最低賃金が適用されます。
電子部品・デバイス・電子回路、 電気機械器具、情報通信機械器具製造業		左記産業については、改正はありません。 岐阜県最低賃金が適用されます。
航空機・同附属品製造業		

令和8年度 固定資産税償却資産の申告について

償却資産を所有している個人または法人の方は、令和8年1月1日現在における「償却資産申告書」の提出をお願いいたします。

令和7年度課税分として、書面にて申告していただいた方には、ご案内を送付させていただいておりますので、そちらをご確認ください。

なお、ご案内が届いていない方でも、償却資産を所有している場合は申告が必要となります。

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

● 提出期限 令和8年1月30日（金）

※早期提出のご協力をお願いします。

● 提出先 七宗町役場 住民課 固定資産税担当



【償却資産とは？】

土地・家屋以外の事業用資産で、その減価償却額または減価償却費が、法人税法または所得税法上の規定による所得の計算上、損金または必要な経費に算入されるものです。

具体的には、商店や工場を経営されている方などがその事業で使用する資産のことをいいます。

ただし、無形減価償却資産（ソフトウェアなど）や自動車税・軽自動車税の課税対象である車両などは対象から除かれます。

なお、赤字決算等のため減価償却を行っていない場合でも、これに類する資産であれば申告が必要です。

また、一時的に活動を停止し、未稼働の状態にある資産であっても、それが事業に使用する目的を持って保有され、本来的に事業に使用することができる資産であれば申告が必要です。

問い合わせ 七宗町役場 住民課 固定資産税担当 ☎ 48-1144

国土交通省 岐阜国道事務所からのお知らせ

大雪時の通行規制にご理解とご協力をお願いします

国土交通省 岐阜国道事務所からのお知らせです。

近年、短時間での集中的な降雪が増えており、過去には西濃圏域の高速道路や国道で何台もの車両が立ち往生し、渋滞が発生しました。もし渋滞が発生しますと、除雪作業ができなくなるため、地域の皆様をはじめ、多くの方にご迷惑をおかけすることとなります。

このため岐阜国道事務所では、車両の立ち往生が発生しないよう、管理する国道を早めに通行規制して、予防的・集中的な除雪を行うことがあります。地域にお住まいの皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

冬の道を安心・安全・快適にドライブするための情報
「冬のドライブなび中部」を
ぜひご活用ください。

高速道路等の規制情報や気象情報も
ご確認いただけます。



問い合わせ 岐阜国道事務所 ☎ 058-271-9817

こころの健康相談のお知らせ

ご自身やご家族のことなど、こころの健康について悩んでいませんか？

下記日程でこころの健康相談を行います。

相談は、精神科専門医師と保健師が対応し、秘密は厳守します。相談は、ご本人または家族の方でも結構です。お気軽にご相談ください。

予約制ですので、**1月16日(金)**までにお申し込みください。

●相談日 令和8年1月23日(金) 午後 ※詳しい時間は申し込み後に連絡します

●場所 七宗町生きがい健康センター

●申込み 電話 48-1112 (健康福祉課健康係)

なお、上記以外でも、原則毎月第3火曜日午後に可茂保健所で相談会が開設されています。予約をしてご利用ください。(可茂保健所 電話 25-3111)

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

家畜を飼養している方は報告が必要です

口蹄疫、豚熱、鳥インフルエンザなどの家畜伝染病の発生を予防するため、牛、豚、馬、山羊、鶏などを飼っている方は、毎年2月1日時点の飼養状況を県へ報告することが法律で義務付けられています。

※畜産を業としている方だけでなく、展示用、ペットとして飼っている方も対象です。

●対象者 家畜1頭（1羽）以上の飼養者

●対象家畜 牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、豚(ミニブタ、イノブタを含む)、いのしし、馬、鶏(ウコッケイ、チャボを含む)、あひる(マガモ、ガチョウ、アイガモ、フランスガモ)、うずら(ヨーロッパウズラ)、きじ(ヤマドリ)、だちょう、エミュー、ほろほろ鳥、七面鳥

●報告期限 毎年4月15日まで(鶏・あひるなどの家きんは毎年6月15日まで)

●提出先及び問合せ先

岐阜県中濃家畜保健衛生所

住所：〒505-8508 美濃加茂市古井町下古井2610-1 可茂総合庁舎内

電話：0574-25-3111(代) FAX：0574-27-3092

※報告様式は、最寄りの家畜保健衛生所で配布しています。

また、県庁ホームページ（検索キーワード：飼養衛生管理基準と定期報告）

からも入手できます。



飼養衛生管理基準と定期報告
岐阜県公式ホームページ(家畜防疫対策課)
www.pref.gifu.lg.jp

自衛官候補生（任期制自衛官）の募集について

自衛隊では、自衛官候補生(任期制自衛官)を募集しています。

任期はおおむね2年で、基礎教育を受けながら勤務します。

詳しい内容や応募資格につきましてはQRコードよりご確認ください。

興味のある方は、以下の連絡先へお気軽にどうぞ。



自衛官候補生



自衛官募集
ホームページ

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4階)

住 所：美濃加茂市古井町下古井2610-1

ご連絡先：0574-25-7495

E-mail：minokamo7-gifu@rct.gsdf.mod.go.jp

新たな民生委員・児童委員さんが決まりました！

新しい民生委員・児童委員として厚生労働大臣より下記の方々が委嘱されました。

第37期 民生委員・児童委員名簿 (敬称略)

氏名	担当地区	氏名	担当地区
加納 理絵	間見・牛ヶ洞	加藤 久克	追洞・飯高
神戸 政春	上大橋・小穴・大穴	加藤 悅子	本郷上・戸刈
加納 律子	寺洞・下川	渡邊 政秀	本郷下・芝
山岡 富朗	大塚・奥田	古田 富美	勝・大柿
戸谷 順二	上・中・下八日市	渡邊 豊明	分郷・平
福井 敏彦	上・下中切	長谷川 智栄美	樺原・野々古屋
中島 研	葉津・万場	丹羽 綾	中麻生上・下
松本 貴志	杉洞口・杉洞	長尾 麻里	主任児童委員
野中 美智子	葛屋・室兼	松山 弥生	主任児童委員

【任期】令和7年12月1日～令和10年11月30日

●民生委員・児童委員とは

それぞれの地域において、身近な相談相手として、日常生活の中で困ったことや心配ごと、相談ごとをお聞きし、行政や専門機関等へ繋ぐパイプ役として社会福祉を担うボランティアです。民生委員・児童委員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

●主な活動

毎月の定例会を始め、独居・高齢者世帯・保育園・小中学校訪問、心配ごと相談、福祉まつり、社会福祉協議会主催の行事の支援、ちびっこハウス清掃活動、サンホーム七宗の花壇整備、各種研修活動など日々安心・安全な地域社会づくりに貢献していただいているます。



サンホーム七宗 七夕会



保育園訪問

問い合わせ

七宗町役場 健康福祉課 福祉係

☎ 48-1112

七宗町消防団からのお知らせ

年末夜警

- 日時 12月27日(土)～30日(火)
午後9時～午後11時
消防車輌が各地区を巡回いたしますので、
よろしくお願ひします。



消防操法大会

令和8年 七宗町消防出初式

- 日時 1月11日(日) 午前10時
●場所 神渕
コミュニティーセンター



出初式

あなたも消防団員として 一緒に郷土を守りませんか!!

七宗町消防団員として
活動していただける方を募集しています。

消防団員は、多くの人が自分の仕事を持ちながらも、火災や風水害などの災害出動、火災予防啓発、各種訓練などの防災活動を行い、町民の生命・身体・財産を守るために活動しています。

有事の際に頼りになるのは、地域をよく知っている身近な消防団です。
消防団の活動は、特別なことではありません。「自分たちのまちは自分たちで守る」その意識だけで参加できます。

消防団に参加してみたいと思われる方は、下記までご連絡ください。

女性消防
団員も
募集して
います!!



問い合わせ 地元の消防団員 又は、七宗町役場 総務課 防災係 ☎ 48-1111

わくわく体験館 のガラス工芸講座

講座名 おひな様講座 ヴェネチアングラスのおひなさま

- 期 日 1/24(土) 午後1時～3時 1/25(日) 午前10時～12時(正午)
●内 容 イタリアのヴェネチアングラスを使用してガラスのおひなさまをつくります。板ガラスとミルフィオリと呼ばれるきれいなガラスツブを組み合わせ、高温で溶かして形にします。
●対 象 大人(小学5年生以上)
●寸 法 高さ約10cm×幅約15cm(木枠含む)
●締 切 1月11日(日)
- 定 員 各日12名(先着順) 合計24名
●参加費 6,000円(材料費・消費税込)
●その他 後日の受け取りまたは着払いの郵送



講座名 おひな様講座 吹きガラスでおひなさまをつくろう

- 期 日 2/7(土) ①午後1時～2時30分 ②午後2時30分～4時
2/8(日) ①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～12時(正午)
●内 容 吹きガラスの技法を使ってガラスのおひな様をつくります。(頭と台がついています)
●対 象 大人(小学5年生以上)
●寸 法 高さ約8cm×幅約6cm
●締 切 1月18日(日)
- 定 員 各日時4名(先着順) 合計16名
●参加費 5,000円(材料費・消費税込)
●その他 後日の受け取りまたは着払いの郵送



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

健康カレンダー

健康相談

▼乳幼児・成人健康相談

1月 9日(金) 午前9時30分～11時
生きがい健康センター
1月16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
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

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

健 診

▼乳幼児内科健康診査

1月22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ヶ月児：R 7. 8.12～R 7. 9.22生
7～8ヶ月児：R 7. 5.12～R 7. 6.22生
1歳6ヶ月児：R 6. 6.12～R 6. 7.22生
3歳児 : R 4.12.12～R 5. 1.22生

教 室

▼あそびの教室

1月21日(水) 午前10時～11時15分
木の国七宗コミュニティーセンター
《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



今日の健康コラム /

血液をサラサラに！ ～キーワードは「おさかなすきやね」～

早いもので今年も残りわずか…。これから年末年始に向けてますます忙しくなり、生活が乱れがちになります。生活習慣の乱れから引き起こされる生活習慣病と血液・血管のコンディションには密接な関係があります。偏った食生活や過度の飲酒、運動不足、喫煙が続くと血液がドロドロ状態となり血管の老化(動脈硬化)が進みます。さらに悪化すると、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を発症します。血液サラサラ、しなやかな血管を保つことはとても大切です。

『お・さ・か・な・す・き・や・ね』を
毎日の食事に上手く取り入れましょう！

お(お茶) お茶に含まれるカテキンにはコレステロールや中性脂肪、血糖値を改善する働きがあります。抗酸化作用により血管の老化も防ぎます。

さ(さかな) イワシ、アジ、サバ、サンマなどの青魚に多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らし、コレステロールの合成を抑制する働きがあります。また脂肪燃焼を促進し肥満を防ぐ効果もあります。

か(海藻) 海藻に含まれる水溶性食物繊維にはコレステロールを吸着して排出する働きや、食後の血糖値上昇を抑える効果もあります。代謝を促すミネラルも豊富に含まれています。

な(納豆) 成分のナットウキナーゼには血栓を溶かして血液をサラサラにする働きがあります。脂肪代謝を促進するビタミンB群も豊富です。

す(酢) 醋酸やクエン酸などは赤血球の膜を柔軟にする働きがあるため、血流を良くします。糖質の燃焼を促進して肥満を防ぐ作用もあります。

き(きのこ) 豊富に含まれるβグルカンにはコレステロール改善効果があります。免疫力を高める作用もあり、がん予防にもなります。

や(野菜) 野菜には健康維持に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれます。また、塩分を排出して血压を下げる効果や抗酸化作用もあります。

ね(ねぎ類) ネギ類(玉ねぎ、長ねぎ、にんにく)においておい成分であるアリシンには血小板凝集の抑制や血栓予防の作用があります。

適度な運動を心がけましょう！

運動は肥満解消のほか、高血圧症や糖尿病、脂質異常症の改善に効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を週に3回、1回30分を目安に始めてみましょう。

*有酸素運動

軽～中程度の負担を継続的にかけ、酸素を使って脂肪を燃焼させる運動です。水泳、ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどがあります。

血管に優しい生活を！

喫煙やストレス、過度の飲酒は血压を上昇させ血管壁に大きな負担をかけて傷つける原因になります。とくに喫煙は血液をドロドロにして動脈硬化を進行させます。また、アルコールが中性脂肪の合成を促進しドロドロ状態にすると言われています。適量を心がけましょう。

七宗町の人口

人 口	3,070 人	(- 7)
男	1,463 人	(- 2)
女	1,607 人	(- 5)
世帯数	1,387 世帯	(- 1)

内 訳	出 生	0 人	死 亡	8 人
	転 入	3 人	転 出	2 人

令和 7 年 12 月 1 日 現在

(外国人を含めた数となっています)

1 月の税・料

- 町県民税 第4期分
- 国民健康保険税 第9期分
- 介護保険料 1月分
- 後期高齢者医療保険料 1月分

納期限 令和 8 年 2 月 2 日

※納付は口座振替が便利です

お悔やみ

地区名	死亡者	年 齡	親 族
杉 洞	長島 博一	97歳	長島 富夫
下 川	上野 一宏	87歳	上野 学
本郷上	古田 タカ子	96歳	古田 和広
追 洞	味藤 ミサほ	97歳	味藤 龍吾
本郷上	土屋 太郎	91歳	土屋 恵子

無料相談

心配ごと 相談

期日／1月11日(日)
時間／午後1時30分～3時
会場／木の国七宗
コミュニティーセンター

行政相談

期日／1月20日(火)
時間／午前10時～正午
会場／木の国七宗
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 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。

相続に関するご質問にお気軽にお電話ください

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

税務署から国税に関する相談のお知らせ

国税庁 ふたば



で検索



チャットボットから、所得税の確定申告、個人の消費税の確定申告などに関する相談ができます。

タックスアンサー で検索

よくある国税の質問に対する一般的な回答が調べられます。

▲
チャットボットは
こちらからも
ご利用
いただけます!

文
芸
七
宗

◆ ひつじ田に穂の見えはじむ夕日照り
力のこれる田を眺めいる
◆ 木枯しに追はれ小走る下校の子
冷たき風もいとわぬ力
◆ 蜂の群こわきものなく大空へ
飛び立つかひそり眺む
◆ 霜降りし切り花長く持しかな
若き門出に思い似たりし
◆ 新米の感度感激あまる幸
若き門出に思い似たりし
◆ 黄葉のイチヨウ並木のトンネルに
かよこそ舞いし音聞こえけり
◆ この年は猛暑に耐えた長き夏
萌す早春堅い芽のあり
◆ はらはらと散りゆく木の葉満作の
秋は短く師走に入りぬ

長寿香の菊仏前へ
井 戸 和 子
後 藤 ひ さ
福 井 保 子

長谷川 美登里

しゃくなげ

第 585 号

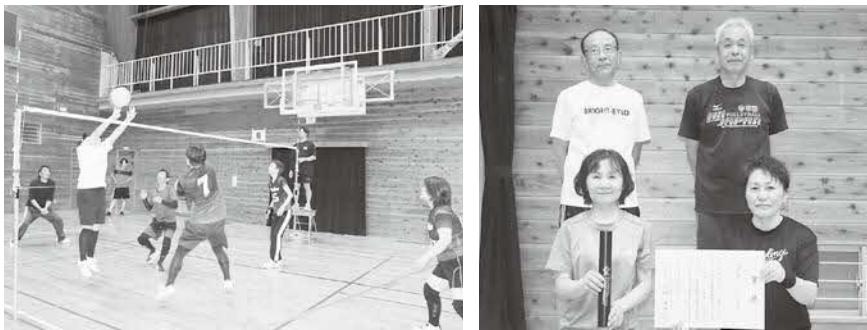
ねんりんピック ふれあいレク大会

10月19日(日)七宗中学校体育館において、ねんりんピック岐阜2025ふれあいレク大会「ソフトバレーボール」を行いました。

ふれあいレク大会は、子どもも高齢者も障がいのある方もない方も、誰もがレクリエーションに触れられる「岐阜県独自」の大会です。

全8チームが参加し、白熱した戦いが繰り広げられ、チーム「ワイズ」がトーナメントを勝ち抜き見事優勝しました。

スポーツの楽しさと仲間との一体感を共有できる素敵な大会となりました。



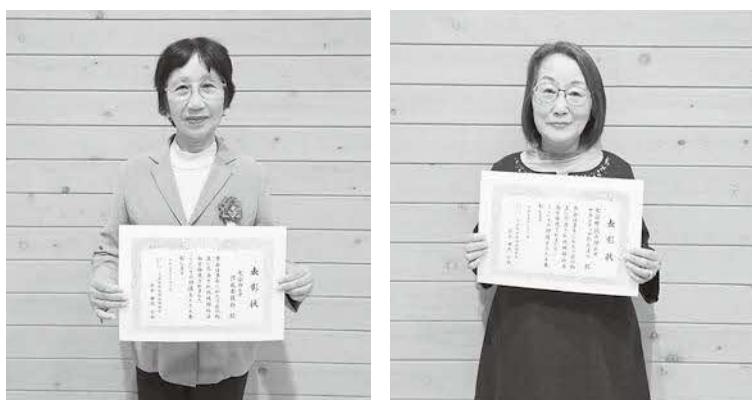
社会福祉大会表彰

七宗かるた作成委員会・読み聞かせボランティアひだまり

11月1日(土)七宗町社会福祉協議会主催の社会福祉大会において表彰式が行われました。

長年にわたり地域に密着した福祉活動を続けてきた「七宗かるた作成委員会」「読み聞かせボランティアひだまり」が、地域福祉の向上に寄与した功績をたたえられ、社会福祉協議会から表彰されました。

表彰式では、社会福祉協議会会长から感謝の言葉が送られ、各団体の代表者は「これまで支えてくださった地域の皆さんのおかげです」「今後も地域のために力を尽くしたい」と喜びを語りました。



第2保育園 キジの放鳥

11月10日(月)園庭でキジの放鳥を行いました。

地域の方の協力をいただき、園児たちは間近で美しいキジを見たり、羽ばたく姿を見送りました。

「頑張ってね」「また会おうね」と声をかけながら、命の大切さや自然とのつながりを感じる貴重な体験となりました。



青少年育成町民会議主催 安全研修会

11月13日(木)神渕コミュニティーセンターにおいて安全研修会を行いました。

テーマに「子どもを見守る大人のための情報モラル」を掲げ、ネット利用に潜む危険性や不適切な情報発信のリスク、いじめや誹謗中傷が生じる背景などについて学ぶとともに、大人として子どもをどのようにサポートし、トラブルを未然に防ぐかについて理解を深めました。

子どもの安全を守るために大人自身が正しい知識と判断力を身に付けることの重要性を再確認し、日常の見守りや声かけに役立つ多くの学びを得る機会となりました。



保育園 七五三参拝

11月14日(金)第1保育園で七五三参拝を行いました。

親子で千歳飴袋を制作後、神社へ行き「今まで見守ってくれてありがとう」「大きくなったよ」とあいさつ、これからも元気で過ごせるように…無事に大きくなれますように…とお祈りしました。

古くから行われている伝統的な行事を子どもたちにもわかりやすく伝えることができました。



後期チャレンジクラブ

11月15日(土)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて後期チャレンジクラブ『レクリエーションスポーツを楽しもう!』でボッチャを行いました。

子どもたちはすぐにルールを理解し、チームごとに声を掛け合いながらプレーをしていました。

活動を通して楽しみながら体を動かすだけではなく、友達と協力することの大切さも学ぶことができました。



第20回 子育て支援セミナー

11月20日(木)木の国七宗コミュニティーセンターにおいて子育て支援セミナーを開催しました。

今回は、七宗町教育委員会の早野稔教育長を講師にお迎えして「心は聞いた言葉でつくられる」の講話ををしていただきました。「褒める言葉のシャワーで子育てを」と言うことでポジティブな言葉掛けが大切であることを学びました。

参加の保護者の方も子どもにポジティブな言葉掛けや問い合わせをしていきたいとの声が多かったです。



第1保育園年長児と上麻生小学校1・2年生交流

11月27日（木）上麻生小学校において第1保育園年長児と上麻生小学校1・2年生交流会を行いました。

小学校の児童は園児の気持ちを考えながら、わかりやすくゲーム説明をしたり、笑顔で声をかけたりすることができました。

この交流でお互いの学び合いを深め、社会性や協調性を育む貴重な機会となりました。



令和7年度 小学生の「税に関する習字」受賞

12月9日（火）神渕小学校の中島碧唯さん（6年生）が【令和7年度小学生の「税に関する習字」】において、中濃県税事務所長賞に輝きました。表彰は神渕小学校にて中濃納稅貯蓄組合連合会から賞状が贈られました。

中島さんの作品は、12月から木の国七宗コミュニティセンターで展示されており、1月から神渕コミュニティセンターで展示されます。



1月は「家庭の日」普及実践強調月間

岐阜県では、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、心豊かで明るく、自立した青少年を育む、開かれた家庭づくりを奨励しています。この運動を一層推進するため、新しい年の出発にあたる1月を「家庭の日」普及実践強調月間として、普及実践を図っています。

家庭は、ふれあいと安らぎの場であるとともに、青少年の明るい人格が形成される基盤です。また、人との関係のあり方や社会のルールを学ぶ場でもあります。これらのことを家庭や地域が再確認し、「心豊かで明るい家庭」づくりを進めることができます。



町ホームページ



特設サイト
みんなで家庭教育

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

岐阜県公式LINEアカウントに今すぐ登録! 防災＆くらし情報を届け!

いつ起きるか分からない災害に備えて、LINE「岐阜県」と友だち登録しませんか？
市町村を選ぶと、警報や避難情報などの防災情報がLINEで届きます。通知が来てすぐ確認できるため安心です。さらに、県政やくらしに役立つ情報も、興味のある分野を選んで受け取れます。この機会に、ぜひ登録を！

- アカウント名／岐阜県
- LINE ID／@gifugifu
- 問／県広報課
☎058(272)1115



↑LINE登録は上の画像または右上の
の二次元コードから

● 県の人口

1,897,676人 (752人減)

※令和7年9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



【公式】岐阜県広報
@prefgifu



岐阜県
@gifugifu



岐阜県広報



ぎふチャン(8ch)データ放送
「岐阜県からのお知らせ」配信中！

事業主の皆様へ 個人住民税は特別徴収で納めましょう！

■個人住民税の特別徴収とは

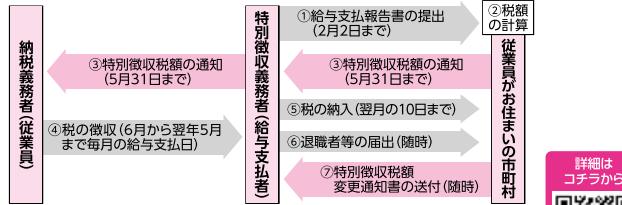
所得税の源泉徴収と同じように、事業主が従業員の毎月の給与から個人住民税を天引きして納入する制度です。事業主には、特別徴収により個人住民税を納める義務があります。

■従業員が休職や退職をしたときは

4月末までに退職した場合は、以降の残りの税額について給与や退職金などからの一括納入が必要です。

● 問／市町村の住民税担当課

または県税務課☎058(272)1146



複数の地方公共団体への納税を一度の手続きで可能とする「地方税共通納税システム（電子納税）」のご利用が便利です。
詳しくは運営元の「地方税共同機構」のウェブサイトをご覗ください。

詳細は
コチラから



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



環境にやさしい買い物で エコライフをはじめよう

東海三県一市で、環境にやさしい商品を購入した方に抽選で賞品が当たるキャンペーンを共同で実施します。

- とき／1月9日（金）～2月8日（日）
- ところ／東海三県内の食品小売店など
- 申込方法／店舗に備え付けの応募用紙またはポスターの二次元コードにより応募
- 申込期限／2月8日（日）消印有効
- 申込先／東海三県一市グリーン購入キャンペーン実行委員会事務局
- 問／県廃棄物対策課☎058(272)8214



ライフ・イン・ハーモニー推進月間 (1月)のお知らせ

毎年1月は、外国人との共生社会の実現に向けた意識醸成、理解促進の啓発月間です。この機に、皆さんも他国の文化に触れたり、多文化共生の意義について考えてみませんか。

- 期間／1月1日（木・祝）～1月31日（土）
- 問／県外国人活躍・共生社会推進課
☎058(272)1483



ぎふ清流都市対抗駅伝大会 イベント

FC岐阜によるスポーツ体験（雨天中止）、景品・参加賞がもらえる「かけっこ大会」などのスポーツ体験会を開催します。ご当地グルメが楽しめるキッチンカーも出店します。

- とき／1月25日（日）
- キッチンカー9:30～13:30
- スポーツ体験会9:40～11:10
- ところ／県庁周辺
- 問／県地域スポーツ課☎058(272)8762



110番は、110番の日です 110番通報の適切な利用を！

110番は、事件や事故に遭ったり、それを目撃した時に通報する緊急用の電話です。警察官にすぐに現場へ来て欲しいときは、迷わず110番通報をして下さい。しかし、緊急ではない相談や問い合わせは、最寄りの警察署や「#9110」に電話をして下さい。真に警察官を必要としている緊急通報の妨げとなります。

- 問／県警察通信指令課
☎058(271)2424



ぎふ木遊館 ウィンターフェスタを 開催します

竹下景子名譽館長と絵本作家 村上康成氏によるトークライブやBeans♪によるブチコンサートを行います。

- とき／1月31日（土）
12:50～14:30（第1部）
- 定員／40名（高校生以上対象）
● 料金／無料（先着・事前申込制）
- 問／ぎふ木遊館
☎058(215)1515



消防団員を募集しています！ 消防団は、あなたの力を待っています

消防団員は、普段は仕事をしていたり、学生であったり、他に本業を持ちながら生活されていますが、災害時には消火活動や救助活動を行い、地域住民を守るという重要な使命を担っています。ぜひ入団を！

- 申込方法／各市町村役場又は消防署へお尋ねください。
- 問／県消防課☎058(272)1122

この情報は令和7年11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 >>> 広報紙をPC・スマホで
@マイ広報紙



広報紙ポータルサイト
@岐阜イーブックス



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	町民運動場		
12/21	日			ホワイトセブン 8:00~		
22	月	休館日	休館日			
23	火	さくらの会 健康クラブ	9:00~ 13:00~	社協あせち ミニバレー同好会 ラウラ ゴールドクラブ	8:00~ 19:00~ 19:00~ 19:20~	
24	水			健康体操 少年剣道 歌謡同好会	10:00~ 19:00~ 19:00~	
25	木	真向法体操七宗サークル レッキー教室	14:00~	墨の友	18:30~	
26	金	真向法体操七宗サークル 上麻生教室	13:00~	手編み同好会 飛水太鼓	13:00~ 19:00~	
27	土					
28	日					
29	月	年末年始休館日		年末年始休館日		
30	火					
31	水					
1/1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	休館日		休館日		
6	火	剣道加茂支部	19:30~	ミニバレー同好会	19:00~	
7	水	学びのとびら 気功教室 ヨガサークル	13:30~ 19:00~	健康体操	10:00~	
8	木	ダンベル・エアロビ同好会 とんちんかん 真向法体操七宗サークル レッキー教室	9:30~ 13:30~ 14:00~	墨の友	18:30~	
9	金	二十歳を祝う会準備 はつらつ筋筋教室	8:30~ 10:00~	トールペイント	13:30~	
10	土	二十歳を祝う会	8:30~			
11	日	心配ごと相談	13:30~	出初式	8:30~	
12	月	休館日		休館日		
13	火	給食サービス 学びのとびら ほのまき体操 健康ダンス	8:30~ 10:00~ 14:00~	ミニバレー同好会	19:00~	
14	水	給食サービス 七福カフェ パッチワーク(A) 学びのとびら 骨盤コンディショニングヨガ	8:30~ 9:30~ 10:00~ 14:15~	第2保育級式	12:00~	
15	木	ダンベル・エアロビ同好会 真向法体操七宗サークル レッキー教室 ティンカーベル 地域指導者打合せ	9:30~ 14:00~ 14:00~ 19:00~	墨の友 子ども会役員会	18:30~ 19:00~	
16	金	いきいきキラキラ教室 真向法体操七宗サークル 上麻生教室	10:00~ 13:00~	健康相談	9:30~	
17	土	チャレンジクラブ 七宗卓球	9:00~ 19:30~	歌謡同好会	12:00~	
18	日					
19	月	休館日		休館日		
20	火	健康クラブ 行政相談 健康ダンス 剣道加茂支部	9:00~ 10:00~ 14:00~ 19:30~	ミニバレー同好会	19:00~	

※12月9日受付分まで

アーバー
11月生まれ

まつなが おうき
松永 煌希さん
R6年11月1日生
<保護者 嘉斗>

1歳おめでとう!
お兄ちゃんと遊ぶのが大好きな煌希!
これからも仲良く
笑顔いっぱいでお過ごそうね!

1歳になりました!

マーチングバンド全国大会

酒井音寧さん（左）


杉山有京さん（左）


12月6日～7日に埼玉県で開催される「第53回マーチングバンド全国大会」に美濃加茂高校マーチングバンド部所属の酒井音寧さん（本郷下）、関商工吹奏楽部所属の杉山有京さん（寺洞）の2名が出席します。

酒井さんは「美濃加茂高校は全国大会で金賞を取ったことがないので、初めての金賞を目指して頑張ります」、杉山さんは「全国大会に行けることに感謝して、最高の演奏を届けられるように頑張ります」とそれぞれの全国大会出場に対する抱負を語ってくれました。

令和7年度 広報健康レシピ

たらのソテー クリームソース

バターで焼くことで淡白なたらに香ばしさがプラスされ、食塩控えめながら食欲がそそられる一品になります。生クリームと白ワインをベースにしたソースは酸味とコクがあり、魚だけでなく野菜との相性も抜群です。

- 作り方**
- たらは半分に切る。にんじんは乱切りにする。ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。かぶは葉を2cmほど残して切り落とし、6等分に切る。
 - 耐熱容器ににんじん、水（分量外小さじ1）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で1分加熱する。取り出してブロッコリー、カリフラワー、かぶをのせて再びふんわりとラップをかけて5分加熱する。
 - フライパンにバターを中火で熱し、たらの皮目から焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で2～3分焼いて取り出す。
 - ③のフライパンに白ワインを加えて半量になるくらいまで煮詰める。弱火にして生クリームを加え軽くとろみがつくまで煮詰め、Aで調味する。
 - 器に②と③をのせ、④をかけ、粗びき黒こしょうを散らしていただく。



材料 (2人分)	たら (切り身) 2切れ (200g) にんじん 1/2本 (90g) ブロッコリー 2/3株 (100g) カリフラワー 1/2株 (150g) かぶ 2個 (140g) 有塩バター 10g 白ワイン 1/2カップ ※料理酒 1/2カップ+レモン汁 大さじ1 で代用可能 生クリーム 1/2カップ
A	・有塩バター 10g ・塩 小さじ1/3 ・こしょう 少々 ・粗びき黒こしょう 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
472Kcal (2,450kcal)	24.3g (50g)	31.1g (54～69g)	117mg (700mg)	1.9mg (7mg)	147mg (85mg)	1.2g ★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。