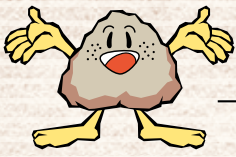


広報



HICHISO

2026  
(令和8年)

4

No.637



小学校閉校式



# 町民の皆さまへ

七宗町長 堀部勝広



日頃より町政へのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。町長に就任してから一年が経ちました。この一年、皆さまの声に耳を傾けながら、「失敗を恐れず挑戦することで、夢の持てる華ある町政」実現のため、職員一丸となつてさまざまな課題に向き合っていました。

まず「学び」の分野では、七宗中学校統合について、生徒の皆さん並びに先生方のご努力もあり、円滑な移行を進めることができ、素晴らしい門出とすることが出来ました。また、高校生の通学費助成を実現し、家庭の負担軽減と進学環境の充実を図りました。そして、「休日七宗高校」を旗揚げし、他では学ぶことの出来ない地域に根ざした新たな学びの場を創出する準備を進めております。

「暮らしの基盤」となる道路整備においては、長年課題であった芝地区の狭隘道路の拡幅を実施するとともに、主要地方道の早期整備に向け、国や県と方向性を共有し、力強く推進した結果、昨年度ついに、県道可児金山線において橋梁をかけるためのボーリング調査と予備設計が実施されました。

さらに、物価高騰という厳しい状況の中、他に類を見ないスピードと規模で交付金を支給し、町民の皆さまの生活を守る対策を講じてまいりました。高齢化への対応としては、地域サロンの実施と連携した買い物支援策を展開し、安心して暮らせる環境づくりにも取り組んでおります。

これらの成果は、町民の皆さま一人ひとりの声とご協力があったからこそ実現できたものです。改めて深く御礼申し上げます。

そして新年度は、この一年で築いた基盤をさ

らに加速させ、「自ら稼ぐ町づくり」に挑戦してまいります。企業誘致の推進や山林資源の官民連携による活用、ふるさと納税の強化を通じての産業の活性化など持続可能な町づくりに取り組みます。

「学び」の分野では、小学校の統合を着実に進めるとともに、本町ならではの、地域の皆様とのつながりある教育を大切にし、心の教育を充実させます。「休日七宗高校」や「ふたつのふるさと事業」を通じて、子どもたちに新たな可能性と誇りを育んでまいります。

また、「華のある里づくり」として、官民連携による鳥獣害対策の強化やバイオマス発電の木質資源利用、高校生の実習の場としての山林利用など、豊かな自然と共生する環境づくりを進めます。

寸断されない道路網の整備として、主要地方道の整備をさらに推進し、誰もが安心して移動できるまちを目指します。

加えて、窓口業務の一元化による利便性向上や、公共交通の充実を図り、町民の皆さまに寄り添った行政サービスの実現に努めてまいります。

私たちが目指すのは、「町民の皆さまと共に創る町」、すなわち“共創のまち”です。そして、ここに住むことで一人ひとりの夢が叶う、そんな希望あふれる町を実現していきたいと考えています。

これからも何事にも挑戦をし、一步一步着実に前進してまいります。どうか皆さまも、この町の未来づくりの主役として、ともに歩んでいただければ幸いです。

# 令和8年度 七宗町人事異動 (昇格含む)

令和8年4月1日付 (※カッコ内は前所属課)

## 参事級

安江 英樹 産業建設課長 (住民課長)

## 課長級

石黒 義仁 議会事務局長 (水道環境課長)  
加藤 裕規 会計室長兼会計管理者 (ふるさと振興課長)  
杉本 泰幸 住民課長 (健康福祉課長)  
渡辺 岳志 健康福祉課長 (議会事務局長)  
山本 和弘 産業建設課水道管理所長兼下水道係長 (水道環境課課長補佐兼水道環境係長)  
岸 裕文 総務課企画室長 (教育課課長補佐兼教育係長)

## 課長補佐級

西田 ちはる 総務課課長補佐兼行政係長 (総務課課長補佐兼財政係長)

## 係長級

立花 直樹 総務課財政係長 (第1保育園園長)  
朝日 信幸 産業建設課建設係長 (建設課建設係長)  
馬場 一輝 総務課企画係長 (ふるさと振興課振興係長)  
長谷部 勇典 産業建設課管理係長 (総務課行政係長)  
松山 みき子 教育課学校教育係長 (教育課子育て支援係長)  
藤井 拓真 産業建設課産業係長 (ふるさと振興課農林係長)  
金子 将之 産業建設課水道係長 (水道環境課主査)  
塚本 りえ 教育課生涯学習係長 (教育課主査)  
杉浦 貴子 第1保育園園長 (会計室長兼会計管理者)

## 主査級

菅 房由 教育課主査 (ふるさと振興課主査)  
井上 昇 産業建設課主査 (ふるさと振興課主査)  
佐藤 健太 産業建設課主査 (会計室主査)  
林 大介 会計室主査 (育児休業復帰)  
牧園 吉晃 産業建設課主査 (建設課主任主事)  
林 恵莉香 住民課主査  
武井 一晃 教育課主査  
近藤 さな江 住民課主査

## 主任主事級

石原 里奈 住民課主任主事 (総務課主任主事)  
大嶋 康平 総務課主任主事 (ふるさと振興課主任主事)  
林 優夏 総務課主任主事 (住民課主任主事)  
神戸 華佳 住民課主任主事 (住民課主事)  
小森 雅士 総務課主任主事 (ふるさと振興課主任主事)  
丹羽 さやか 第1保育園保育士  
長谷川 光 介護審査会出向  
鈴木 雄太 総務課消防主任 (教育課主事)

## 主事級

杉本 ひかる 健康福祉課主事 (総務課主事)  
酒向 崇量 神洲コミュニティセンター管理員 (神洲支所主事)  
山崎 真由 健康福祉課主事 (育児休業復帰)  
堀部 美希 総務課主事 (ふるさと振興課主事)  
増澤 港 産業建設課主事 (水道環境課主事)  
今井 海里 産業建設課主事 (水道環境課主事)  
渡辺 温斗 産業建設課主事補 (建設課主事補)

## 新規採用

野村 亜由美 産業建設課主事  
木村 真莉奈 総務課主事  
前嶋 俊 産業建設課主事  
藤吉 英歌 教育課主事  
石原 茉莉花 総務課主事補  
杉山 結生 第2保育園  
師岡 美優 教育課事務見習

## 退職

(令和8年3月31日付)  
山田 俊也 参事  
佐伯 義則 建設課長  
鍵谷 勇人 建設課主査

## 令和8年度 新規採用職員



野村 亜由美



木村 真莉奈



前嶋 俊



藤吉 英歌



石原 茉莉花



杉山 結生



師岡 美優

# 令和8年度 予算概要

一般会計  
当初予算

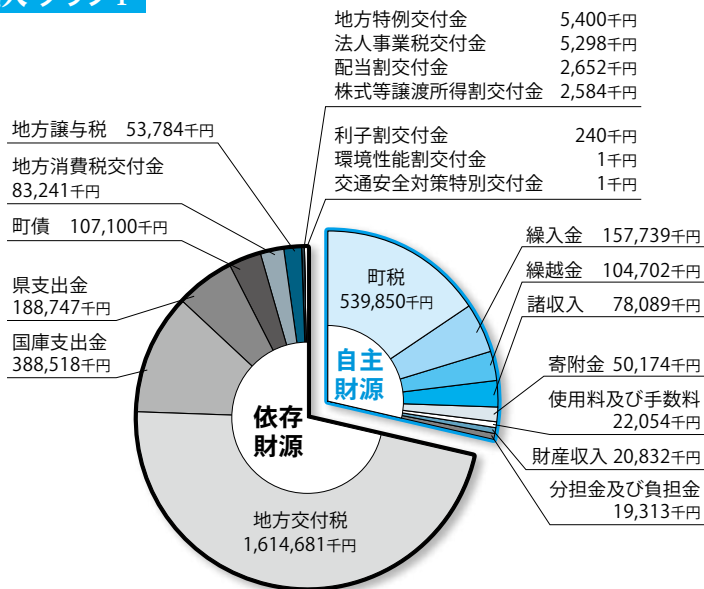
## 34億4,500万円

本町の令和8年度当初予算として、教育や企業誘致など七宗町の未来につながる未来への投資に重点を置いた予算編成を行いました。教育関係では、休日七宗高校運営委託や高校生等通学費補助事業、小学校の統合により廃校となった旧上麻生小学校の解体工事を行います。安心安全なまちづくりとしまして、町道落合葛屋線災害防除工事や、小山ヶ鼻橋修繕工事を行います。

令和8年度一般会計当初予算総額は、対前年度から1億500万円減額。歳入については国から配分される地方交付税が総額の46.9%を占め、自主財源と呼ばれる町民税や固定資産税などは総額の約15.7%となり、前年度と比べ減額の見込みとなりました。

令和8年度

### 歳入 グラフ I



### 歳入

国庫支出金は、学校の大規模改修工事完了による学校施設環境改善交付金の減少等により、4,324万2千円減（10.0%減）、県支出金は、国勢調査や参議院議員選挙による委託金の減少等により810万5千円減（4.1%減）。町債（借入金）は、令和7年度分の水道管耐震化更新工事が完了したことによる減少に伴い6,200万円借入額を減らし、対前年度から36.7%減となりました。

繰入金については、ひちそうまちづくり寄付金の取り崩しの減額により5,034万3千円減（24.2%減）となりました。

### 歳入 表 I

種類	款別	令和8年度予算額 (千円)	令和7年度予算額 (千円)	増減率 (%)	構成比 (%)
自主財源	繰入金	157,739	208,082	△ 24.2	4.6
	町税	539,850	541,083	△ 0.2	15.7
	寄附金	50,174	30,275	65.7	1.4
	諸収入	78,089	67,818	15.1	2.3
	繰越金	104,702	126,852	△ 17.5	3.0
	使用料及び手数料	22,054	22,517	△ 2.1	0.6
	財産収入	20,832	14,252	46.2	0.6
	分担金及び負担金	19,313	16,527	16.9	0.6
依存財源	地方交付税	1,614,681	1,571,784	2.7	46.9
	国庫支出金	388,518	431,760	△ 10.0	11.3
	県支出金	188,747	196,852	△ 4.1	5.5
	地方消費税交付金	83,241	84,142	△ 1.1	2.4
	地方譲与税	53,784	54,601	△ 1.5	1.6
	町債	107,100	169,100	△ 36.7	3.1
	環境性能割交付金	1	3,540	△ 100.0	0.0
	配当割交付金	2,652	2,278	16.4	0.1
	株式等譲渡所得割交付金	2,584	2,794	△ 7.5	0.1
	地方特例交付金	5,400	339	1,492.9	0.1
	法人事業税交付金	5,298	5,252	0.9	0.1
	利子割交付金	240	151	58.9	0.0
交通安全対策特別交付金	1	1	0.0	0.0	
合計		3,445,000	3,550,000	△ 3.0	100.0

今後の財政状況は、人口の減少が進むなかで町税等の大幅な増収は見込めず、各施設や設備の老朽化に伴う修繕・更新費用は、物価高騰による増加が懸念されるため、歳出抑制が避けられず、限りある財源をより効果的・効率的に配分していく必要があります。

町が抱える過疎・少子高齢化の影響などによる課題は山積しており、今後も一層厳しい財政状況が続くことが予想されます。

七宗町総合計画を基に安全で、便利な生活基盤や思いやりのある地域福祉づくりを目指して予算編成を行いました。

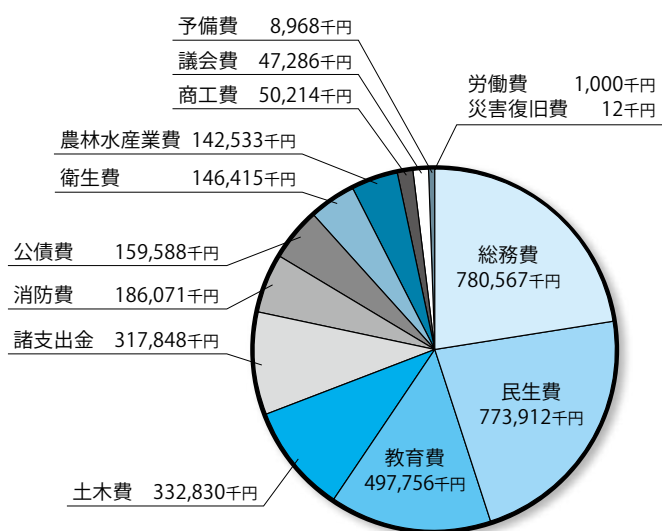
令和8年度予算は

一般会計	<b>34億4,500万円</b>	(対前年比△3.0%)
特別会計	<b>11億6,770万円</b>	(同 △3.7%)
総額	<b>46億1,270万円</b>	(同 △3.2%)

以上の予算が、3月定例議会で慎重に審議され原案どおり可決されました。

## 一般会計予算・内訳

歳出 グラフⅡ



### 歳出

総務費は、町営バスの購入等により、2,716万2千円増(3.6%増)となりました。教育費は、小学校統合による学校の管理経費等の減額により、8,260万3千円減(14.2%減)となりました。土木費は、町道落合葛屋線災害防除工事の増加により、対前年度比で1,961万4千円増(6.3%増)。商工費は、物価高騰対応重点支援事業の事業完了により、前年度比で1,791万3千円減(26.3%減)となりました。

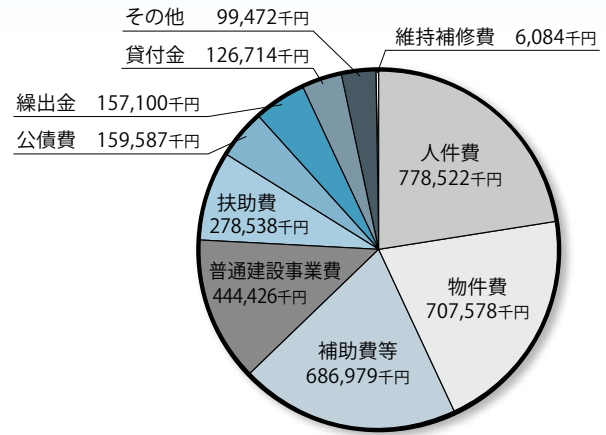
歳出 表Ⅱ

款 別	令和8年度予算額 (千円)	令和7年度予算額 (千円)	増減率 (%)	構成比 (%)
総務費	780,567	753,405	3.6	22.7
民生費	773,912	789,819	△2.0	22.5
教育費	497,756	580,359	△14.2	14.4
消防費	186,071	230,668	△19.3	5.4
公債費	159,588	173,063	△7.8	4.6
衛生費	146,415	150,575	△2.8	4.3
土木費	332,830	313,216	6.3	9.7
農林水産業費	142,533	147,028	△3.1	4.1
議会費	47,286	50,192	△5.8	1.4
商工費	50,214	68,127	△26.3	1.5
予備費	8,968	11,530	△22.2	0.3
労働費	1,000	1,000	0.0	0.0
災害復旧費	12	12	0.0	0.0
諸支出金	317,848	281,006	13.1	9.2
合計	3,445,000	3,550,000	△3.0	100.0

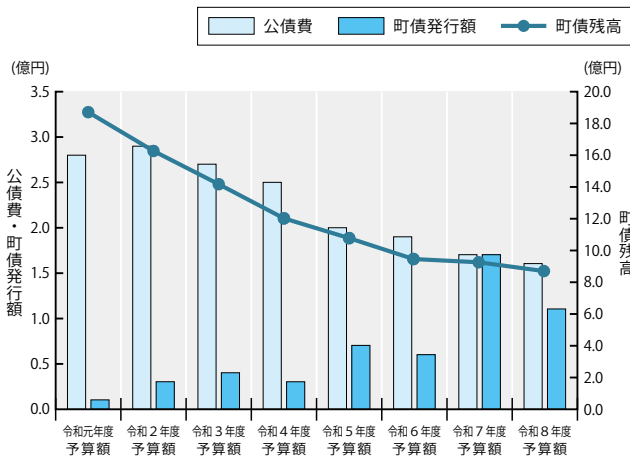
性質別歳出予算では、普通建設事業費は令和7年度に実施した町道万場杉洞線災害防除工事等の金額の大きな工事が終了したことにより2,873万円減(6.1%減)となりました。また、補助費につきましては7,230万2千円増(11.8%増)となる一方、物件費は前年度に比べ、1億2,671万円減(15.2%減)と減少しましたが、その大きな要因は七宗町第六次総合計画の策定委託や防災行政無線操作卓更新業務委託などが完了したためです。義務的経費※1については、扶助費が995万9千円増、人件費が552万5千円増、公債費が1,347万5千円減となり、全体では対前年度比1億500万円減(3.0%減)となりました。

※1 義務的経費とは…人件費、扶助費、公債費の3つであり、制度的に義務づけられている経費のこと。

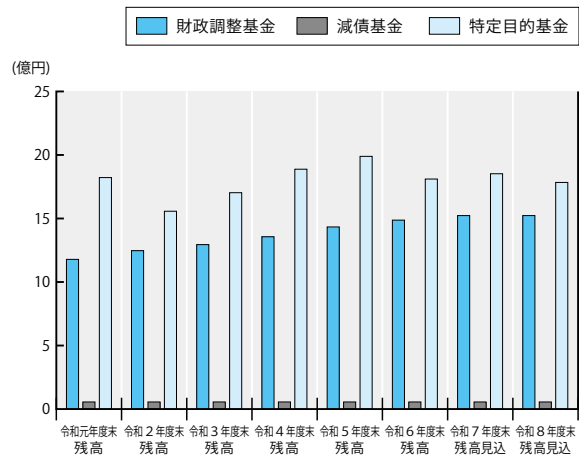
性質別 グラフⅢ



公債費 グラフⅣ



基金 グラフⅤ



## 令和8年度 特別会計予算

特別会計では、国民健康保険事業特別会計は対前年度から3,000万円減(6.3%減)、介護保険事業特別会計は、対前年度から2,000万円減(3.1%減)、後期高齢者医療事業特別会計は、対前年度から500万円増(5.3%増)、神淵財産区特別会計は、対前年度比20万円減(13.3%減)、上麻生財産区特別会計は、対前年度比10万円増(16.7%増)、中麻生財産区特別会計は、対前年度比増減なしとなり、特別会計全体では、11億6,770万円となりました。

公営企業会計では、簡易水道事業会計は対前年度から3,154万3千円減(8.0%減)、下水道事業会計は、対前年度から507万2千円増(2.2%増)となり、公営企業会計全体では、6億135万3千円となりました。

特別会計 表Ⅲ

特別会計の名称	令和8年度予算額(千円)	令和7年度予算額(千円)	増減率(%)
国民健康保険事業	450,000	480,000	△ 6.3
介護保険事業	615,000	635,000	△ 3.1
後期高齢者医療事業	100,000	95,000	5.3
神淵財産区	1,300	1,500	△ 13.3
上麻生財産区	700	600	16.7
中麻生財産区	700	700	0.0
特別会計予算総額	1,167,700	1,212,800	△ 3.7

公営企業会計の名称	令和8年度予算額(千円)	令和7年度予算額(千円)	増減率(%)
簡易水道事業会計	364,446	395,989	△ 8.0
下水道事業会計	236,907	231,835	2.2
公営企業会計予算総額	601,353	627,824	△ 4.2

# 令和8年度 一般会計予算の主な使い道

## 議会費

- 議会費 …………… 47,286千円  
(議員報酬・手当など)

## 総務費

- 財産管理費 …………… 115,025千円  
(ひちそうまちづくり基金積立金、庁舎整備基金積立金など)
- 企画費 …………… 76,600千円  
(移住・定住対策事業、地域おこし協力隊活動事業、ふるさと納税返礼品、適地選定調査業務委託料など)
- 自主運行バス運営費 …………… 87,463千円  
(運行委託費用、車両整備等管理業務委託料など)
- 情報化機器管理費 …………… 129,935千円  
(情報セキュリティ強化対策事業、ガバメントクラウド利用料など)

## 民生費

- 社会福祉総務費 …………… 137,616千円  
(地域福祉センター管理運営委託料、社会福祉協議会補助金など)
- 福祉医療費 …………… 37,397千円  
(障がい者、乳幼児、母子、父子への医療費助成事業など)
- 心身障がい者福祉費 …………… 196,126千円  
(障がい者自立支援・居宅介護給付費、地域生活支援事業など)
- 児童福祉総務費 …………… 9,157千円  
(幼児用補助装置購入費等補助金、育児給付金など)
- 児童措置費 …………… 44,947千円  
(児童手当交付事業)

## 衛生費

- 予防費 …………… 17,840千円  
(インフルエンザ、子どものインフルエンザ予防接種費用、成人歯周病検診など)
- 母子保健事業費 …………… 5,251千円  
(乳幼児健診、新生児聴覚検査、産婦健康診査助成費など)

## 農林水産業費

- 農業振興費 …………… 13,771千円  
(農作物鳥獣防除対策補助金、特産品開発支援事業補助金、担い手活動支援補助金など)
- 農業集落組織活動促進事業費 …………… 4,925千円  
(中山間地域等直接支払交付金、多面的機能支払交付金など)
- 土地改良事業費 …………… 26,259千円  
(県営中山間地域総合整備事業など)
- 林業振興費 …………… 22,336千円  
(環境保全林整備事業委託料、森林体験学習など)
- 林道事業費 …………… 6,670千円  
(県単林道改良七宗大柿線舗装改良工事、公共林道保全整備高洞線1号橋補修工事など)
- 狩猟運営費 …………… 5,685千円  
(有害鳥獣捕獲事業補助金、個体数調整捕獲事業補助金など)

## 商工費

- 商工振興費 …………… 33,218千円  
(七宗町創業支援事業補助金、レッキープレミアム商品券補助金など)
- 観光費 …………… 10,510千円  
(おいでよふる里まつり事業委託料など)



## 土木費

- 地籍調査費 …………… 13,792千円  
(地籍調査業務委託料など)
- 道路橋梁総務費 …………… 4,969千円  
(登記委託料など)
- 道路維持費 …………… 214,423千円  
(ライフライン保全対策関連業務委託料、町道落合葛屋線災害防除工事など)
- 橋梁維持費 …………… 34,139千円  
(小山ヶ鼻橋修繕工事など)
- 住宅管理費 …………… 12,364千円  
(戸別住宅解体工事など)

## 消防費

- 非常備消防費 …………… 22,424千円  
(消防団員報酬、出動報酬など)
- 消防施設費 …………… 135,491千円  
(可茂消防事務組合負担金、資機材搬送車購入費など)
- 災害対策費 …………… 16,719千円  
(建築物耐震診断補助金、情報配信サービス使用料など)
- 無線管理費 …………… 11,437千円  
(無線関係保安点検及び役場基地局定例保守委託料など)



## 教育費

- 教育振興費 …………… 3,801千円  
(休日七宗高校運営委託料、七宗町高校生等通学費補助金など)
- 統合費 …………… 182,332千円  
(旧上麻生小学校解体工事など)
- 小学校管理費 …………… 25,491千円  
(教職PC機器借上料、マイクロバス運転委託料など)
- 中学校管理費 …………… 21,891千円  
(七宗中学校電話設備移設工事など)
- 青少年育成費 …………… 2,710千円  
(ふたつのふるさと事業推進業務委託料など)

問い合わせ

七宗町役場 総務課 財政係 ☎48-1111 (内線222)

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

3月

6

金

## 総合的健康パートナーシップ連携に関する協定

七宗町は、町民サービスの向上と健康で持続可能なまちづくりの実現のため、バローホールディングスと「総合的健康パートナーシップ連携に関する協定」を締結しました。

この協定により、健康増進や食育、健康保持やスポーツ振興など、様々な分野で協働による事業を推進します。

また、バローホールディングスとは3月1日に、「災害時における応急生活物資供給の協力に関する協定」も締結し、災害時に食料や生活必需品などを調達する連携体制を構築しました。



3月

8

日



## 飛水峡清掃活動

飛水峡周辺にて清掃活動が行われ、ボランティアの方や町職員など43名が参加しました。

飛水峡ロックガーデンや国道41号に沿って清掃を行い、道路に捨てられたゴミなどを取り除きました。

参加者らは、「これからもみんなで綺麗な飛水峡を保っていきたい」と話していました。

3月15日(日)

## 神淵小学校



学校統合に伴い、神淵小学校・上麻生小学校にて閉校式が行われました。両小学校には多くの同窓生が集まり、当時の懐かしい日々を思いを馳せていました。

式典の後には記念行事が行われ、児童が進行を務めました。

神淵小学校では、児童が学校の歴史を調べて作ったスライドや思い出の動画の上映、学校に関する〇×クイズが行われました。最後は児童が学校に感謝を呼びかけ、合唱を披露しました。



3月  
24  
火

## ローイング全国大会出場

3月20日～22日に静岡県浜松市で開催された「第37回全国高等学校選抜ローイング大会 / JOCジュニアオリンピックカップ大会」に阿部光希さん(加茂高校2年生・下八日市)が出場しベスト8に入賞しました。

3月24日に阿部さんは結果報告のため町長を表敬訪問し、「今大会では後半からの粘り強さを発揮することができました。インターハイでは優勝を目指したいです」と今後の意気込みを語ってくれました。



3月  
31  
火

## 企業版ふるさと納税に対する感謝状の贈呈



七宗町に企業版ふるさと納税による寄附をいただいたことに対し、株式会社愛工舎様へ町長から感謝状の贈呈を行いました。

株式会社愛工舎の代表取締役社長の早川史洋氏は「七宗町の未来への種まきに活用してください」と述べられました。

株式会社愛工舎様からは令和6年度にも寄附をいただいております。今回の寄附金は乳幼児医療費助成事業に使わせていただきます。

## 上麻生小学校 閉校式

上麻生小学校では、学校の歴史を紹介する動画や思い出の動画が上映され、児童全員で上麻生小学校の校舎を描いた巨大絵が披露されました。また、児童による合奏・合唱の後、全員で記念写真を撮影しました。

学校統合により、4月からは神淵中学校の校舎を改築した七宗小学校が開校します。上麻生小学校の校舎は解体され、神淵小学校の校舎は地域で活用されます。





## 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
4月29日	水・祝	うえだクリニック	美濃加茂市	26-2281
5月3日	日	カブチ山田クリニック	七宗町	46-0035
5月4日	月・祝	小林クリニック	坂祝町	25-8077
5月5日	火・祝	森本こどもクリニック	美濃加茂市	66-2522
5月6日	水・祝	みのかも西クリニック	美濃加茂市	28-5310
5月10日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
5月17日	日	中部国際医療センター	美濃加茂市	66-1100
5月24日	日	西田醫院	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
4月29日	水・祝	あまいけファミリー歯科	富加町	49-6480
5月3日	日	しまデンタルクリニック	美濃加茂市	66-5900
5月4日	月・祝	松村歯科医院	美濃加茂市	26-2221
5月5日	火・祝	おおともデンタルクリニック	美濃加茂市	28-0418
5月6日	水・祝	加藤歯科医院	美濃加茂市	25-2641
5月10日	日	大手町デンタルクリニック	美濃加茂市	28-8241
5月17日	日	河村歯科医院	美濃加茂市	27-3501
5月24日	日	あじさい歯科医院	美濃加茂市	24-1881

### ●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） ☎48-2046

## 自動車税について

自動車税の納期限は6月1日（月）です。自動車税は、教育や福祉などの行政サービスを行うための大切な財源です。必ず納期限までに納めましょう。金融機関、コンビニでの納付のほか、インターネットを利用したクレジットカードによる納付、スマートフォン決済アプリを利用した納付もできます。詳しくは自動車税の納税通知書（5月7日発送）をご覧ください。

●自動車税に関するお問い合わせ 岐阜県自動車税事務所 ☎058-279-3781

## 令和8年度 区長名簿

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
間見	加納 正孝	上八日市	加藤 博之	葛屋	林 佳成	大柿	今瀬 茂樹
牛ヶ洞	中島 政幸	中八日市	森 富三	室兼	幸内 正彦	分郷	渡邊 千鶴夫
上大橋	中島 高広	下八日市	阿部 栄治	追洞	井戸 良司	平	長谷川 幸太郎
小穴	渡辺 三男	下中切	高野 朋治	飯高	林 宗樹	檜原	長谷部 邦仁
大穴	玉木 幸治	上中切	加納 昇治	本郷上	吉田 孝博	野々古屋	佐伯 隆宏
寺洞	上野 哲則	葉津	長島 一通	本郷下	前嶋 陵志	中麻生上	岩田 敏雄
大塚	林 忠良	万場	笠井 享	戸刈	吉村 一臣	中麻生下	加藤 比利
奥田	犬飼 和彦	杉洞	中島 伸	勝	古田 利道	芝	鈴木 稔

## 「皆歯科健診」を受けましょう

七宗町に住民票のある19歳～75歳の方（令和9年3月31日時点）全員が、1年に1回いつでも無料で歯科健診を受診することができます。

- **受診期間** 令和8年4月1日～令和9年2月28日
- **受診方法** 受診できる歯科医療機関に電話で予約し、受診する。
- **受診料** 無料

※今年度中に20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳を迎える方には健診票を郵送しますが、それ以外の対象者の方には健診票は郵送しません。そのため、受診を希望される方は歯科医療機関に置いてある白紙の健診票をご利用ください。



詳しい受診方法・受診できる歯科医療機関については、ホームページをご覧ください。健康福祉課健康係までご連絡ください。

歯周病は、2人に1人がかかっていると言われていています。手遅れになる前に、歯科健診を受けましょう！

**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） ☎48-2046

## 岐阜県交通遺児激励金支給事業について

岐阜県では、毎年5月5日の「こどもの日」に合わせて、次のとおり交通遺児の方に激励金を支給しています。対象となる交通遺児の保護者の方は、5月8日までに七宗町役場へご連絡ください。

- **対象者** 5月5日現在、岐阜県内に居住されており、交通事故により、それまで生計をともにしていた父または母（すでに父母がいらっしゃらない場合にはそれに代わる方）を亡くされた方で、義務教育終了までの方および高等学校在学中（高等専門学校3年修了までの方、特別支援学校の高等部在学中の方、専修学校（高等課程）3年修了までの方を含む）で満20歳未満の方。

※交通遺児となった後、養子縁組した方、もしくは父または母が再婚し生計をともにすることとなった方は除きます。

- **激励金の額** 1人当たり
  - 乳幼児および小学生…… 20,000円
  - 中学生…… 25,000円
  - 高校生等…… 30,000円

※申請時から高等学校等就学中（20歳未満）まで支給されます。

**問い合わせ** 七宗町役場 総務課 ☎48-1111

### 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

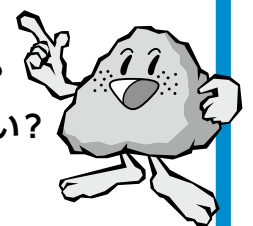
救急安心センターぎふ

#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8年度

# 七宗町 消防団本部役員

3月29日に七宗町消防団入退団式が神湊コミュニティーセンターにて開催され、6名の方が退団し、1名が新たに入団しました。



団長  
森 琢己



副団長  
中島 祥文



副団長  
長谷部 賢

## 第1分団

分団長

中島 宏治



副分団長

加藤 勇希

指導部長

福井 光則 可児 則宏

ポンプ班長

中島 史貴 塚本 広大  
佐藤 健太 福井 浩人

## 第2分団

分団長

山岡 卓矢



副分団長

上野 将房

指導部長

中島 彰 長尾 祐輝

ポンプ班長

亀山 誠 小池 英行  
加納 郁哉 小池 豪

## 第3分団

分団長

後藤 淳也



副分団長

長谷川 弘樹

指導部長

今瀬 裕史 馬場 一輝

ポンプ班長

田口 慧 吉村 圭太  
山口 真樹 長谷部 和也

## 第4分団

分団長

岩田 佳希



副分団長

岩井 哲也

指導部長

宮崎 光 後藤 勇人

ポンプ班長

村井 洋尚 長谷川幸太郎  
岩田 和也 山本 和弘

入団者

犬飼 幸樹

退団者

堀部 成生 小池 一也 山岡 悟 味藤 健治  
松山 尚永 小柳 尚子

## 自衛隊学生モニター募集について

自衛隊学生  
モニターとは

自衛隊の活動にご協力いただける方に、各種イベント等にご案内し、自衛隊への理解を深めていただき、若者の視点から自衛隊や広報活動へのご意見を伺って、今後の諸施策に反映させていくことを目的とした制度です。

活動期間

1年を基準（任意で大学卒業まで継続可）

活動内容

- ① 各種自衛隊イベントへの参加（部隊見学、体験搭乗・航海ほか）
- ② アンケート等の回答（自衛隊、広報活動など）
- ③ SNSへの発信（参加したイベントに関すること、感想など）

応募資格

- ① 岐阜県在住の高校生から大学生の方（専門学校生含む）
- ② 自衛隊に関心があり、各種自衛隊行事に参加していただける方
- ③ 各々のSNSで情報発信していただける方

応募方法

QRコードより入力フォームに必要事項を入力いただきお申込みください。



申込みは  
こちら

自衛隊学生  
モニター募集

応募結果通知

選考された方には、自衛隊岐阜地方協力本部からご連絡いたします。  
※選考外の方には通知されませんので予めご了承ください。

注意事項

未成年の方は保護者の同意が必要です。（選考前に確認のご連絡をさせていただきます）

《お問い合わせ先》

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



# 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

5月 1日(金) 午前9時30分～11時  
生きがい健康センター

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

### 健診

#### ▼乳幼児内科健康診査

5月15日(金) 午後1時～3時30分  
生きがい健康センター

《対象者》

4～5か月児：R7. 8.22～R8. 1.15生

7～8か月児：R7. 8. 6～R7.10.15生

1歳6か月児：R6. 9. 6～R6.11.15生

3歳児：R5. 3. 6～R5. 4.30生

※対象の方には個別通知をします。

### 教室

#### ▼あそびの教室

5月20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》 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)  
☎48-2046 FAX48-1360

## 今月の健康コラム / 五月病を予防しよう

毎年4月は、入社や異動、転勤などをきっかけに環境が大きく変わる時期です。

新生活に慣れてくる頃にあらわれやすい「五月病」に備え、今のうちから生活習慣を整えていきましょう。

今回は五月病のサインのセルフチェックと、その対策についてご紹介します。

### 五月病とは？

進学や就職、転勤などによる環境の変化に適応できず、ストレスをため込んでしまい、連休明け頃から気分がすぐれない、体がだるいなどの症状があらわれる状態を「五月病」といいます。

### 五月病の症状

- 朝起きるのがつらい
- 人と関わることや外出が面倒に感じる
- よく眠れない
- 不安感がある
- 疲れやすい
- 気分が落ち込む
- 楽しいことにやる気が出ない
- 頭痛や腹痛、めまいなどの身体的な不調
- 集中できなくなる 等

### 五月病の予防法

#### ①自分の好きな趣味に打ち込む

脳内の「幸せホルモン(セロトニン)」の分泌が促され、ストレスが緩和されます。

#### ②適度な運動をする

体を動かす時間をつくることで、緊張がやわらぎ、心身をリラックスさせることができます。

#### ③生活リズムを整える

休日もある程度決まった時間に起きるようにし、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

寝る前にスマートフォンなどの電子機器を見ないように気を付けることで、質の良い睡眠がとれます。

#### ④栄養バランスの取れた食事をとする

栄養バランスを考え、主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。

今回ご紹介した五月病は誰にでも起こりうる心身の不調で、適応障害やうつ病の手前の状態と考えられています。

特に頑張り屋さんの方がなりやすいと言われてしますので、無理せず周囲の協力を得られるように心がけてみてくださいね。また、周囲にいつもと様子が違う方がいれば声をかけてみましょう。

## 七宗町の人口

人口	3,017人	(-20)
男	1,440人	(-13)
女	1,577人	(-7)
世帯数	1,374世帯	(-2)

内訳	出生	2人	死亡	4人
	転入	5人	転出	23人

令和8年4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
小穴	長谷部 勝美	100歳	長谷部 政勝
芝	渡邊 秀明	82歳	渡辺 岳志
間見	加納 よね子	80歳	加納 文彦



## 5月の税・料

- 軽自動車税
- 国民健康保険税 第1期分
- 介護保険料 5月分
- 後期高齢者医療保険料 5月分

納期限 令和8年6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 / 5月10日(日)  
時間 / 午後1時30分～3時  
会場 / 木の国七宗  
コミュニティセンター

### 行政相談

期日 / 5月20日(水)  
時間 / 午前10時～正午  
会場 / 木の国七宗  
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

害虫駆除なら岐阜のサンアイへ(ムカデ・スズメバチ・コウモリ・ハト撃退)

## 害虫駆除はサンアイ

岐阜 愛知 三重

ムカデ・スズメバチ・コウモリetcの  
撃退・退治のプロが勢揃い!!



害虫が出た…(><:) まずは電話、メールで!!

☎ 通話無料 オ! ニ ク イ ム シ

0120-029164

## 文芸七宗

◆ 如月や緑黄色野菜伸びやかに  
日溜りえんの術後も芽生え

◆ 有りし日の供養連らく招かれし  
高齢同志やつの約束

後藤 ひさ

◆ 外の国に嫁ぎし娘大空に  
消えし後姿昨日のごとし

井戸 和子

◆ 暖かき春の日ざしを背に負いて  
老いし吾が影踏みつし歩く

◆ 囁きを聞きつ目覚める心地よき  
尊き一日感謝で生きる

長谷川 美登里

## 七宗町生涯学習まつり

2月28日(土)、3月1日(日)に神淵コミュニティセンターにて生涯学習まつりが開催され、コミュニティセンターなどを中心に活動を行っている方々が、日頃の活動の成果を発表されました。

作品の展示会場では、子どもから大人まで、様々な力作ぞろいの展示が並び、体験コーナーでは真向法体操体験会や七宗かるたクイズ大会、読み聞かせボランティアによる読み聞かせなどが開催されました。

初日の28日(土)には、1階ロビーにてコーヒーの無料サービスが行われ、コーヒーを飲みながら談笑される方の姿も見えました。

2日目の1日(日)には、午後から芸能発表会が行われ、発表者の方々が日頃から練習を重ねた太鼓、歌や踊りが披露され、大勢の人で賑わい、普段の“学び”の成果がとてもよく実感できるひとときでした。



## 教育委員会表彰

3月1日(日)七宗町生涯学習まつりにおいて教育委員会表彰を行いました。全国中学生創造ものづくり教育フェア・オールジャパンベースボールなどで活躍されました。

### 教育委員会表彰

- **神淵小学校** 保健給食委員会  
学校歯科医 福井 克仁 さん
- **神淵小学校**
  - 5年生 坂井 元気 さん、塚本 大清 さん
  - 4年生 犬飼 幸志郎 さん
  - 3年生 塚本 悠清 さん
- **上麻生小学校**
  - 6年生 渡邊 惺也 さん、渡邊 凌也 さん  
井戸 健斗 さん
  - 4年生 井戸 瑛斗 さん
- **七宗中学校**
  - 1年生 戸谷 柚月 さん、加藤 美織 さん
  - 2年生 松山 琉香 さん、渡邊 璃乃 さん
  - 3年生 加納 煌慧 さん、塚本 統也 さん  
塚本 悠仁 さん、福井 愛乃 さん  
中島 遙太 さん、長島 明依 さん  
戸谷 美紅 さん、福井 菜月 さん  
平山 千貴 さん、井戸 心々海 さん



## 保育園・乳幼児期合同家庭教育学級 閉級式

3月12日(木)木の国七宗コミュニティセンターにおいて合同観劇・家庭教育学級閉級式を行いました。

保育園児と未就園児の親子で、劇団あつけらかんさんによる「ふうふう ずんずん」と「おまえうまそうだな」の人形劇を魅せていただきました。「おまえうまそうだな」では生まれたばかりの小さな赤ちゃん恐竜と大きな恐竜の温かいお話に、子どもたちは、時には笑い、時には真剣な表情で観ていました。参加の保護者の方も、「最後は少し涙が出そうだったわ」と話されました。

観劇後は、閉級式を行い、早野教育長の子育てに関する温かいお話や、家庭教育学級の役員による1年の振り返りをしました。



## 保育園・小中学校 卒園式・卒業式

3月6日(金)中学校卒業式、25日(水)小学校卒業式、27日(金)保育園卒園式が行われました。子どもたちは、これまでの思い出を胸に堂々とした姿で式に臨み、成長した姿がとても印象的でした。卒業生・卒園児一人ひとりが名前を呼ばれる場面では、これまで見守ってこられた先生方や保護者の思いが伝わり、温かい雰囲気にもまれた式となりました。感謝の言葉や合唱が響く中、思い出とともに新たな一歩を踏み出しました。



第1 保育園



上麻生小学校



第2 保育園



神淵小学校



七宗中学校

### 七宗町青少年育成町民会議からのお知らせ

## 第35回 クリーン作戦

七宗町では5月の第3日曜日は「環境美化の日」です。

目的：清掃活動に町民全員が取り組むことで、自分たちの町をきれいにしようとする心の育成及び親子のふれあい、地域の連帯意識の高揚を図る。

日にち：令和8年5月17日(日) 小雨決行 〈予備日 令和8年5月24日〉  
※延期の場合は午前7時15分までに、防災行政無線にて連絡します。

時間：午前7時30分～9時30分(原則とする)

詳しくは、七宗町役場教育委員会までお問合せください。

## 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





点字版・音声版をご希望の方は、県秘書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

## PICKUP

### 次世代へつなぐ、岐阜の農業ビジョン

■問/県農政課 ☎058(272)8415

全国では令和12年に令和2年比で半減するおそれがあるなど、農業従事者の急減が進むなか、地域農業を牽引する経営体を核に多様な担い手が支え合う「ハイブリッド型農業」への転換に向け、「アグリパーク構想」の推進や、消費者に選ばれる農畜水産物の生産拡大と需要創出等を進めます。これらを通じ「楽しい農業・儲かる農業」を実現し、安全で安心な食料の安定供給を目指します。

#### 4つの基本方針

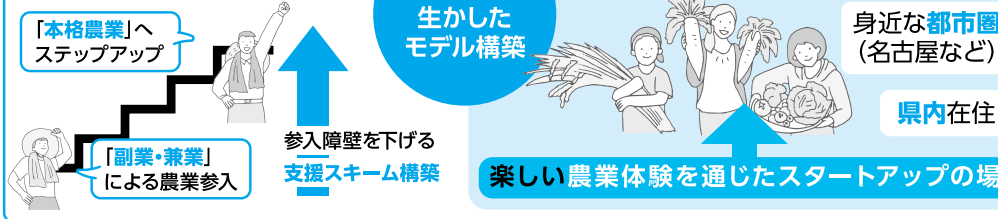
- 1 新たな担い手の確保
- 2 潜在力をフル活用した生産強化
- 3 新たな流通ルートの開拓、販路拡大
- 4 安心できる農畜水産業と農村の環境整備

計画の詳細はこちらから▶



#### アグリパーク構想の進め方

楽しい農業を体験できる「スタートアップの場」のモデル構築と、本格農業へのステップアップに向けた支援を進めます。



#### 県庁マルシェはじめました!

毎月第3水曜日に、新鮮な県産野菜などをお手頃に販売! 詳細は、公式SNSで確認を。



詳細



## TOPICS

### 01 岐阜県内にお住まいの方へ! 住宅リフォーム工事に補助金が支払われます!

県では、「岐阜県住宅リフォーム支援事業費補助金」の申請を受け付けています。お住まいの住宅をリフォームされた方(※)に向けて、リフォームに係る経費の20%(上限60万円)を補助します。物価高で、なかなかリフォームに踏み切れないでいた皆様に限らず、近い将来にリフォームを検討している皆様も、これを機に、毎日の暮らしをより快適にしてみませんか?(※岐阜県内にお住まいで、岐阜県内に本社のある建設業許可を取得している事業者との工事請負契約を締結された方に限ります。)

詳細はこちらから



●問/県住宅課 ☎058(272)8693

### 02 太陽光パネル・蓄電池共同購入キャンペーンの参加者募集

県と協定を締結したアイチューザー(株)が太陽光パネルや蓄電池の共同購入キャンペーンの参加者を募集します。参加登録していただくと、無料で事前見積りを確認でき、お得な割引率で購入いただけます。

- 申込方法/ウェブサイト
- 申込期間/5月7日(木)~12月10日(木)
- 申込・問/岐阜県みんなのおうちに太陽光事務局(県協定締結事業者:アイチューザー(株)内)

☎0120(723)100

Q 岐阜県みんなのおうちに太陽光

詳細はこちらから



### 03 【広報紙を読んで応募!】LINEプレゼントキャンペーン

防災情報や県政情報など、暮らしに役立つ様々な情報を発信している公式LINE「岐阜県」は、おかげさまで友だちが約17,000人! もっとたくさんの人に使っていただきたい! そんな気持ちを込めてプレゼントキャンペーンを実施します。

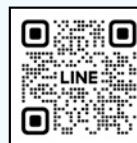
簡単なアンケートに答えて応募いただいた方の中から抽選で10名様に岐阜県の特産品(3,000円相当)をプレゼントします。

公式LINE「岐阜県」を友だち登録し、LINEのメニューからご応募ください。 ※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

●問/県秘書広報課 ☎058(272)1114

#### 応募締め切り | 5月31日(日)

友だち登録はこちらから



この情報は令和8年3月31日現在のものです。紙面に載せきれない、最新のイベントや募集・案内などは岐阜県公式ホームページ[イベントカレンダー]に多数掲載しています。 県秘書広報課☎058(272)1111(代)

イベントカレンダー▶



月日	曜	木の国七宗コミュニティセンター	神渚コミュニティセンター	町民運動場
4/21	火	給食サービス 8:30～	ミニバレー同好会 19:00～	
		サロンどひちそう 9:00～	ゴールドクラブ 19:20～	
		いきいきセミナー開講式 13:30～	ラウラ 19:30～	
		商工会青年部総会 18:30～		
		剣道加茂支部 19:30～		
22	水	給食サービス 8:30～	少年剣道 19:00～	
		七宗パソコンサークル 13:00～	子ども育成会推進委員会 19:30～	
		鏡会 13:30～		
		スポーツ推進委員定例会 19:00～		
23	木	さくらの会 9:00～	墨の友 18:30～	福寿会グラウンドゴルフ大会 準備 13:00～
		ダンベル・エアロビ同好会 9:30～		
		真向法体操七宗サークル レッキ-教室 14:00～		
		スポ少本部代議員会 19:00～		
		康ちゃん卓球部 19:30～		
24	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 13:00～	福寿会グラウンドゴルフ大会 8:00～
		交通安全協会上麻生分会総会 18:00～	トルベイント 13:30～	
25	土		飛水太鼓 19:00～	
		七宗卓球 19:00～	少年剣道 13:00～	坂祝ホワイトセブン 12:00～
			家庭婦人バレー 18:30～	
26	日			ソフトボール春季大会 7:00～
27	月	休館日	休館日	
28	火	サロンどひちそう 9:00～	ミニバレー同好会 19:00～	
		七宗町教育振興会総会 15:30～	ゴールドクラブ 19:20～	
29	水		ラウラ 19:30～	
			少年剣道 19:00～	
30	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～		
		真向法体操七宗サークル レッキ-教室 14:00～		
		康ちゃん卓球部 19:30～		
5/1	金	はつらつ貯筋教室 9:00～	飛水太鼓 19:00～	野球シニア県大会準備 13:00～
		学びのとびら からだが喜び発酵調味料 10:00～		
		真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～		
		飛騨川漁協 18:30～		
2	土	七宗卓球 19:30～		野球シニア県大会 8:00～
3	日	赤池龍神弁財天神(雨天のみ) 12:00～		加茂郡体育大会 予選 8:30～
4	月	休館日	休館日	
5	火	剣道加茂支部 19:30～	ミニバレー同好会 19:00～	
6	水	バッチワーク(A) 10:00～	芸術鑑賞会リハーサル 8:30～	
		バッチワーク(B) 13:00～		
		ヨガサークル 19:00～		
7	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～	芸術鑑賞会 8:30～	
		学びのとびら モルックを楽しもう 13:30～	墨の友 18:30～	
		真向法体操七宗サークル レッキ-教室 14:00～		
8	金	いきいきキラキラ教室 9:00～	飛水太鼓 19:00～	
		真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～		
9	土	じゃあさアカデミー 13:30～		
		七宗卓球 19:30～		
10	日	心配ごと相談 13:30～		加茂郡体育大会 予選 8:30～
11	月	休館日	休館日	
12	火	サロンどひちそう 9:00～	給食サービス 8:30～	
		健康ダンス 14:00～	ミニバレー同好会 19:00～	
		学びのとびら FULFILLING英会話 14:00～		
		交通安全協会 18:30～		
13	水	七宗パソコンサークル 13:00～	給食サービス 8:30～	
		学びのとびら 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ 14:15～		
14	木	ダンベル・エアロビ同好会 9:30～	墨の友 18:30～	
		学びのとびら ひとり社交ダンス体操 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総会 19:00～		
15	金	はつらつ貯筋教室 9:00～	飛水太鼓 19:00～	
		学びのとびら からだが喜び発酵調味料 10:00～		
		真向法体操七宗サークル 上麻生教室 13:00～		
16	土	交通安全協会 18:30～		
		七宗卓球 19:30～		
17	日			加茂郡体育大会 予選 8:30～
18	月	休館日	休館日	
19	火	サロンどひちそう 9:00～	ミニバレー同好会 19:00～	
		学びのとびら ワンコインランチクッキング 9:30～		
		健康ダンス 14:00～		
		剣道加茂支部 19:30～		
20	水	行政相談 10:00～	はつらつ貯筋教室 9:00～	
		バッチワーク(A) 10:00～		
		あそびの教室 10:00～		
		食品衛生協会 12:30～		
		バッチワーク(B) 13:00～		
		七宗パソコンサークル 13:00～		
		学びのとびら 気功教室 13:30～		
		ヨガサークル 19:00～		

※ 4月8日受付分まで



# わくわく体験館のガラス工芸講座

## 講座名 ビールジョッキを作ろう（1回講座）

- 期 日 5/16(土)、5/17(日)、5/23(土)、5/24(日)  
土曜日：午後1時～ 日曜日：午前9時、10時半～（各講座90分）
- 内 容 吹きガラスの技法で、ビールジョッキ1個を作ります。お好みの色を付けて、オリジナル作品に仕上げてください。プレゼントにも喜ばれますよ！
- 定 員 各日時とも6名（先着順）合計36名
- 対 象 大人
- 参加費 3,500円（材料費・税込）
- 締 切 5/2(土)



## 講座名 江戸時代のガラス作りに挑戦（4回講座）

- 期 日 5/31(日)、6/7(日)、6/14(日)、6/21(日) の4回講座  
午前9時～午後4時まで
- 内 容 江戸時代（1819年）、美濃国可児郡土田村（現在可児市土田）で、吹きガラス製造がはじまりました。日本における吹きガラスの歴史上、1819年製造開始はかなり早い時期であり、また、この技術がその後約200年間引き継がれているという史実は他に例がなく、大変貴重であるということが言えます。お殿様にも献上したと伝わる江戸時代のガラス製造を、できる限り当時の製法を使って再現します。
- 定 員 10名（先着順）
- 対 象 大人
- 参加費 3,500円（材料費・税込）+防毒マスク代（3,500円程度）
- 締 切 5/16(土)



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

### 令和8年度 広報健康レシピ

料理教室で大好評！管理栄養士のおすすめレシピ！

## ♡ ひじきの炊き込みご飯 ～スキムミルク入り～

カルシウム強化

スキムミルクを加えることで、ひじきのミネラルに加え、不足しがちなカルシウムとタンパク質をプラスできる栄養満点の炊き込みご飯です。スキムミルクのほのかな甘みとコクが、ひじきによく合います。

- 作り方
- ①米は洗ってザルにあげ水気を切る。
  - ②人参、油揚げは細切りに、ひじきは袋の表示時間通りに戻す。
  - ③炊飯器の内釜に米を入れ、★を加えて混ぜ、さらに2合の目盛りまで水を加える。
  - ④②の具材をのせ（混ぜない）炊飯する。
  - ⑤炊きあがったらよく混ぜ、お茶碗に盛り付け白ごまをトッピングする。



- 材料（5人分）
- ・米 2合
  - ・人参 50g
  - ・乾燥ひじき 10g
  - ・油揚げ 2枚
  - ★スキムミルク 大さじ2
  - ★しょうゆ 大さじ1と1/2
  - ★みりん 大さじ1と1/2
  - ★酒 大さじ1と1/2
  - ★和風だし 小さじ1
  - ・白ごま 大さじ1

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
280Kcal	6.8g	2.7g	281mg	0.9mg	1mg	1.2g
(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。