

広報 なかさがわ

NAKATSUGAWA CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

2026

9

No.862

特集 血圧に向き合う

市では、高血圧予防のために一人ひとりに合わせた「減塩相談」を開催しています。

- P8 結核・肺がん検診
- P10 特殊詐欺にご注意ください
- P12 市民相談開催日
- P18 お知らせ / 相談 / 募集 ほか
- P24 高齢・障がい福祉フェア

3 すべての人に
健康と福祉を



高血圧ほど、治療による死亡率の低下が明らかかなものはない。

皆さんはご自身の血圧を把握していますか？血圧が基準値を超えていたとしても「少し高いだけ」「体に異常はないから大丈夫」と、そのままにいませんか？

心臓病や脳卒中などの重大な病気の予防として大事なのが、血圧の管理です。高血圧は「サイレント・キラー」と呼ばれ、自覚症状がないまま、血管や臓器にダメージを与えます。広報9月号の特集では、高血圧の原因や、高血圧改善のために取り入れたい生活習慣などをお伝えします。



服部内科クリニック 服部 愛弘 医師

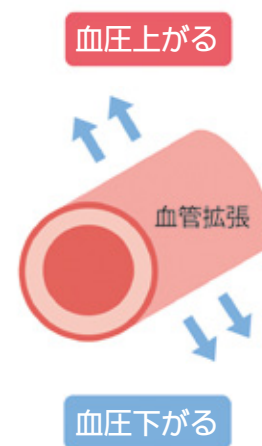
血圧の仕組み

血圧を決めるのは「血液の量」と「血管の硬さ」です。塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を薄めようとして水分が体に溜め込まれます。結果、血液の量が増えることで、血圧が上がります。塩分は食事などで摂取する量と、尿などで排せつされる量とのバランスが大事です。塩分をたくさん摂取すれば体内のナトリウムは増えます。加えて、腎機能が低下している場合は、排せつ機能も低下してしまいます。

また、血管が硬くなる原因は2つあります。1つは加齢による動脈硬化、もう1つは神経・ホルモンの量です。リラックスした状態だと血管は柔らかくなり、緊張した状態では硬くなります。

血圧の「上」と「下」

血圧には、心臓が収縮して血液を送り出すときの「上の血圧（収縮期血圧）」と、心臓が広がり血液を溜めるときの「下の血圧（拡張期血圧）」があります。



高血圧の原因

日本人の高血圧の約90%以上は、特定の疾患などの原因がない「本態性高血圧」と呼ばれるもので、「遺伝的要因（体質）」と「環境要因（生活習慣）」が複雑に絡み合っていると考えられます。この生活習慣には、「塩分の摂りすぎ」「ストレス」「運動不足」「肥満」などがあげられます。



血圧改善の3つの柱

血圧を改善するための3つの基本は、減塩、運動、そして必要に応じた降圧薬の服用です。

減塩

1日の塩分摂取量の目安は、男性7・5g未満、女性6・5g未満です。高血圧や腎臓病の予防・治療では、男女ともに6g未満が目標です。

運動

運動で汗をかくことで、体内の塩分が排せつされるほか、運動によって血管を拡張するホルモンが分泌され、血圧が下がります。また、運動はストレスの軽減にもつながり、がんや糖尿病など、さまざまな病気の発症の減少にもつながります。

服薬

降圧薬の主な作用は、利尿作用による塩分の排せつ、血管の拡張（血管をほぐすこと）です。減塩と運動の効果も薬によって得られるイメージです。

確かな情報を

一部の雑誌やSNSでは、「高血圧でも大丈夫」「降圧薬は危険」といった情報を目にしますが、市や医療機関などの情報を確認し、ご自身の体に向き合いたしましょう。



高血圧の薬は、一生飲み続けるとは限りません。ただし、自己判断でやめるのは危険です。

トーカイ薬局 中津川中央店
稲垣 正 薬剤師

血圧の正しい測り方と基準値

測定時のポイント

- ☑ 椅子に座って1～2分経ってから
- ☑ 薄手のシャツ1枚なら着たままでも◎
- ☑ カフ（腕に巻き付けて圧力をかける部分）は心臓と同じ高さに



血圧はいつ測ればいい？

血圧は1日の中で大きく変動するため、「朝、トイレを済ませた後」

薬での治療となると、一生飲み続けなければならないのでは心配されますが、治療の経過や生活習慣の改善などによって薬の量を減らせます。薬をやめられたりすることもあります。ただし、「血圧が下がってきたから」など、ご自身の判断で服薬を中断してしまうと、血圧がまた上がってしまうことが多いので、注意が必要です。

副作用が気になるときは？

「夜、寝る前」の2回測りましょう。朝と夜、それぞれ2回測定し、血圧手帳などに数値を記録しましょう。

降圧薬の副作用として、「ふらつき」や「むくみ」、「空咳」などがみられることがあります。降圧薬には多くの種類があり、一人ひとりの状態に合わせて、薬を変えたり、量を調整したりすることで対処できます。薬のことや気になることがありましたら、医師または薬剤師にご相談ください。

血圧の基準値

	正常血圧 (基準値)	高血圧 (診断基準)
家庭で測定	115未満 75未満	135以上 85以上
病院で測定	120未満 80未満	140以上 90以上

自分の体を知ろう

健康診断

中津川市は
脳血管疾患が多い

市内で介護が必要になった人のうち、脳血管疾患を患っている人は25・8％であり、国や県に比べ、割合が高い状況です。

脳血管疾患は、発症すると、介護が必要になったり、最悪の場合、命を落としてしまうこともあり、非常に怖い病気です。

いつまでも健康でいるためには、脳血管疾患を予防することが大切です。

中津川市	25.8%
国	21.4%
県	20.4%

早期発見・早期治療のために
健診を受けましょう

脳血管疾患の最大のリスク要因は高血圧とされています。高血圧は自覚症状なく進行するため、年に1度は健診を受けて、自分の健康状態を確認することが大切です。市では国



民健康保険に加入している方に特定健診・30代健診を実施しています。

特定健診では血圧だけでなく、血糖値やコレステロールなど生活習慣病に関する項目が検査可能です。

さらに集団健診では、追加料金なしで、尿中塩分検査や尿ナトリウム比といった食塩に関する検査も受けられます。

☎ 国保年金課 (☎内線 115)

尿ナトリウム比をご存じですか？

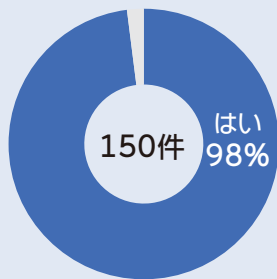
「尿ナトリウム比」とは、尿と一緒に排泄される塩分のナトリウムと野菜に含まれるカリウムの比です。ナトリウム比と血圧は関連が強く、ナトリウム比を低くすることが高血圧予防に有効です。



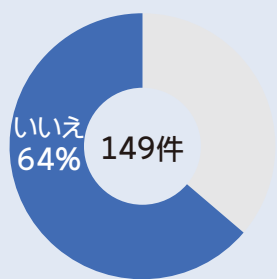
減塩に関するアンケート (令和8年6月)

特定健診の際に実施したアンケートで、減塩への取り組みが進んでいないことがわかりました。

塩分の摂りすぎで血圧が高くなることを知っていますか



日頃から減塩に取り組んでいますか



自営業なので、長く仕事を続けていくために健康でいなければと健診を受けています。健診結果の数値は、医師に確認しています。目標体重を決め体重を落としたり、減塩食にしたりして、日頃から健康に気を付けています。



働いていた時と同様に、1年に1回健康診断を受けることは当たり前だと思っています。健診で異常値が見つければ、すぐにかかりつけ医に相談できるので、特定健診をありがたく感じています。



社会保険に加入していた時、健診は受け身でしたが、国民健康保険に加入してからは「自分で健康管理をしなければ」と思うようになりました。健診をきっかけに通った運動教室や適糖セミナー教室での知識も参考になり、現在は服薬なしで生活できています。



会社勤めの時に毎年健康診断を受けていたので、国民健康保険に加入してからも健康の維持のため受けています。健診後は、保健師さんや栄養士さんに健康について気軽に相談できるのでありがたいです。



見直そう生活習慣

運動編

高血圧予防のほか、健康にとって大事な運動。なかでも、手軽で楽しく取り組めるのが「歩くこと」です。市では、季節を体感しながら市内各地区を楽しく歩く「健康ウォーキング」を実施しています。今回は、健康ウォーキング参加者に、参加のきっかけや魅力を伺いました。

☎ 健康課 (☎内線627)

楽しく歩くをモットーに 今日からはじめの一步を

健康推進員となり、支部長にもなったことをきっかけに、市の健康づくりの取り組みに参加しようと思いました。健康ウォーキングに参加したことで、知り合いが増えたり、他地域で開催される健康体操などにも参加したりしました。

今では、日頃から歩くことが習慣となり、ポイントが付くアプリなども活用しながら、ウォーキングを楽しんでいます。



濱島 真理子 さん

季節を感じ、新たな発見も

普段、車移動が中心の生活のため、体のために「歩いたほうがいいな」と思っていたところ、広報紙で健康ウォーキングの情報を見たのが参加のきっかけです。

市内の各地域で、コースを変えながら開催されるので、同じ場所をただ歩くのではなく、風景や季節を感じながら歩くことができます。日頃からというわけではないですが、体が元気なうちは続けていきたいと思っています。



福田 昇 さん

参加費・申し込み不要／

下半期 健康 ウォーキング



苗木 苗木城・城下町コース

10月28日(水) 9:45～9:55
集合 苗木事務所

阿木 長楽寺コース

11月16日(月) 9:45～9:55
集合 阿木事務所

中津 八幡神社コース

11月25日(水) 9:00～9:10
集合 健康福祉会館

※出発前にウォーキングの講義あり

神坂 馬籠宿コース

令和9年 9:45～9:55
3月1日(月) 集合 神坂駐在所横
駐車場

中津 中山道コース

令和9年 9:45～9:55
3月19日(金) 集合 都市緑地公園

歩いて健康とお得をゲット！ 岐阜県健康・スポーツポイント事業

市では、「岐阜県健康・スポーツポイント事業」を活用したウォーキングイベントを11月に開催します。参加方法は、「スポーツタウン WALKER」アプリをダウンロードして歩くだけ！11月中の1日の平均歩数が7千～1万歩を達成した方は、50名様に賞品が当たる抽選に応募できます。イベント詳細は、広報10月号やホームページなどでお知らせします。



スポーツタウン
WALKER



岐阜県健康・スポーツ
ポイント事業





減塩相談



市では、毎月1回、原則最終木曜日に「減塩相談」を開催しています。

減塩食品や調味料に含まれる塩分などの展示のほか、家庭のみそ汁の塩分測定や尿ナトリウム比の測定ができます。ぜひお気軽にご相談ください。開催日は「市民相談開催日」（9月号は12ページ）でお知らせします。

食生活改善のはじめの一步に

食の体験教室

内容 栄養講話と調理実習

▶講話のテーマ

- ・11月、令和9年3月 バランスについて
- ・令和9年1月 減塩について

とき 11月2日(月)、令和9年1月26日(火)、3月8日(月) 各日10時～12時30分

ところ 健康福祉会館 2階

定員 各回6人(先着) 参加費 500円

持ち物 お米(1/2合)、エプロン、三角巾、手拭き、マスク

申込期限 各教室開催日の1週間前

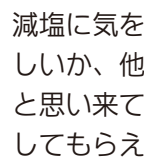
問・申込 健康課 (☎内線659・639)



来場者の声



丁寧に話を聞いてもらえてよかった。普段から減塩には取り組んでいるが、自分のやっていることがよかったと確認できた。



減塩に気を付けているが、やり方が正しいか、他に何かできることはないかと思い来てみた。血圧測定や尿検査もしてもらえてよかった。



職場健診の尿中塩分測定で、塩分の摂り過ぎがわかり、同じ食事をしているこどものために減塩方法を学ぼうと相談に来た。展示もわかりやすかった。

健康フェア

問 健康課 (☎内線629・628)

とき 10月10日(土) 10時～14時30分
(最終受付 14時)

ところ ルビットタウン 1階催事場

健康・体験コーナー

- ・ベジミル(野菜摂取度測定)
- ・AGE s(糖化測定)
- ・骨ウェーブ(骨の健康度測定)
- ・健康相談、体力測定
- ・減塩コーナー
- ・岐阜県理学療法士会コーナーなど

なかつっこコーナー

- ・視力の発達を知ろう
- ・見え方を体験しよう
- ・目の健康クイズ
- ・子育て支援センターコーナー

展示コーナー

- ・たばこ、アルコールについて
- ・歯科、がん予防について
- ・糖尿病、慢性腎臓病について



見直そう生活習慣

食事編



市内には、会員自らが食生活の改善に取り組み、地域のこどもから高齢者までを対象に食育推進活動を実施する「食生活改善サポーター(食サポ)」という健康づくり活動団体があります。今回は、会員の安藤さんと瀬瀬さんに、入会後の変化や活動内容を伺いました。

問 健康課 (☎内線639)

入会してよかったことや、入会後の変化は？

安藤さん 摂取する塩分や野菜など、食生活に気を付けるようになりました。調味料に含まれる塩分量や、計量することの大切さを学び、そのおかげか現在も薬を飲まずに過ごせています。また、食サポで学んだレシピを周りの人にお伝えすると、「作ってみたけど、おいしかったよ」と喜ばれます。

瀬瀬さん もともと夫婦ともに降圧薬を内服していて、塩分は気にしていました。入会後は、味噌汁を飲む回数を減らしたり、具だくさんになり、一層減塩を心がけるようになりました。

スーパーで減塩食品についているポップが目につくようになり、減塩に関する情報を友人と話題にすることも増えました。



安藤 紀子 さん(右)
瀬瀬 貴子 さん(左)

減塩食品 使ってみませんか？

市内スーパーにご協力いただき、減塩食品の売り場に減塩ポップを設置しています。ぜひ探してみてください。



安藤さん 健康フェアやスーパーなどで、減塩の啓発をしています。食品に含まれている塩分量をお客さんにお伝えすると、とても驚かれます。お菓子など「こんなものにも塩分が含まれているんだ」と知ってもらえることも多いです。

瀬瀬さん 公民館の「子どもクッキング」のお手伝いもしています。こどもたちは包丁の使い方や計量の仕方など、料理の基礎から学びます。こどもたちは素直でかわいしいし、一人ひとり個性があつてとっても楽しいです。

食サポの活動内容は？

私たちと一緒に活動しませんか？



▶団体数 3団体(中津第2、中津第4、中津第5)

男性だけで活動しています

▶主な活動

- ・市が実施する健康づくり事業への協力(健康フェア、地域のスーパーと連携した減塩啓発活動)
- ・地域への食育推進ボランティア活動
- ・月1回程度の自主研修会(うち2回は健康課による研修)
- ・年1回程度の全体研修会

食生活改善サポーターに興味のある方は、お気軽にご相談ください。

問 健康課 (☎内線639)



結核・肺がん検診 「★」が付いてる会場は、車イスの方が優先です。車イスに乗ったまま検診を受けることができます。

	検診日		受付時間	会場
	9月	9日(水)	9:30～ 9:50 10:05～10:30 10:45～11:05 11:20～11:30 11:45～12:00 13:10～13:20 13:35～13:45 14:00～14:15 14:30～14:50 15:05～15:35	二渡生きがいセンター 小和知公会堂 大杉会館 番田公会堂 上区研修センター 中区転作研修センター 下区ふれあいセンター 角領公民館 万賀公民館 加子母総合事務所
加子母	11月	16日(月)	★13:00～13:20	加子母総合事務所
	9月	10日(木)	9:00～ 9:15 9:30～10:05 10:20～10:50 11:05～11:35 11:50～12:20 13:30～13:45 14:00～14:20 14:35～14:55 15:10～16:10	1区集会所 倉屋神社 大山神社 付知B＆G海洋センター 付知総合事務所 さのや駐車場 南ふれあいセンター 東ふれあいセンター 道の駅「花街道付知」北側 (楽市楽座横)
付知	11月	16日(月)	★11:00～11:30	付知総合事務所
	9月	14日(月)	9:15～ 9:25 9:40～ 9:55 10:10～10:25 10:40～11:15 11:30～12:00 13:10～13:25 13:40～13:55 14:10～14:20 14:35～14:55 15:10～15:40	新田集会所 福岡分団第5部川西器具庫 (白山クラフト近く) 夏焼集会所 福岡区民会館 高山区民会館 宮脇集会所 みかわや 馬場集会所 下野いきいき会館 福岡保健センター
福岡	11月	16日(月)	★10:00～10:30	福岡保健センター
	10月	2日(金)	8:50～ 9:10 9:25～ 9:40 9:55～10:10 10:25～10:35 10:50～11:10 11:25～11:35 11:50～12:05 13:20～13:35 13:50～14:20 14:35～15:15 15:30～15:50	タックメイト (マルス商店) 八幡クラブ 苗木トレーニングセンター 日比野クラブ ドライブインひだ路元起 三郷クラブ ふくろうの杜 本町会館 大牧公会堂 苗木交流センター 山の田クラブ
苗木	9日(金)	9:25～ 9:40		瀬戸公民館

	検診日		受付時間	会場
	9月	25日(金)	10:30～10:45 10:55～11:05 11:15～11:35	海老の島バス停 紙屋公園 休養村センター
川上	9月	25日(金)	9:00～ 9:20 9:30～ 9:45 10:00～10:10 11:50～12:00 13:20～13:50 14:00～14:40 14:50～15:05 15:15～15:30 15:45～16:00	坂下あおぞら (健康福祉会館) 上鐘一公会堂 松源地バス停前 ((旧) 大丸屋商店) 本郷集会場 坂下総合体育館 坂下総合事務所 高部一公会堂 中外公会堂 西方寺公会堂
	11月	16日(月)	★14:00～14:30	坂下あおぞら (健康福祉会館)
坂下	9月	28日(月)	9:15～ 9:35 9:50～10:05	山口公民館 第3町内会集会所
	9月	28日(月)	8:45～ 9:00 13:40～13:50 14:05～14:45 15:00～15:50	ますだや食堂 9号区集会所横空地 落合事務所 ゆうらく苑
山口	10月	9日(金)	8:45～ 9:10 9:55～10:20 10:35～10:50 11:05～11:30	11号区自主防災器具倉庫 (丸山バス停横) 5号区クラブ ビレッジハウス ((旧) 落合雇用促進住宅) 10号区公会堂
	9月	28日(月)	10:25～10:50 11:05～11:15 11:30～11:40 11:55～12:05 13:15～13:25	神坂分団馬籠詰所 (神坂警察官駐在所横) 荒町生活改善センター跡地 峠農業研修センター 島崎政道さん宅前空地 神坂事務所
落合	9月	17日(木)	9:00～ 9:20 9:35～ 9:50 10:05～10:15 10:30～10:45 11:00～11:15 11:30～11:50 13:00～13:20 13:35～13:55 14:10～14:25 14:40～14:55 15:10～15:25 15:40～15:55	和田公民館 今洞公民館 中切公民館 柏ヶ根公民館 下沢公民館 棚田区公民館 蛭川診療所 高齢者ふれあい 生きがいづくりの家 ひとつばたご広場 蛭川福祉センター 田原公民館 奥渡公民館
	11月	16日(月)	★9:00～ 9:30	蛭川福祉センター
神坂	10月	6日(火)	11:30～12:00 13:10～13:30 13:45～14:00 14:15～14:30 14:45～14:55 15:10～15:25 15:40～16:00	飯沼クラブ 広岡公民館 真原クラブ 土田クラブ 阿木土建(株) 阿木駅 阿木事務所
	9月	17日(木)		
蛭川	10月	6日(火)		
	10月	6日(火)		
阿木	10月	6日(火)		
	10月	6日(火)		

令和9年度から検診会場を見直します

▶見直しの対象 検診受診者数が20人以下、または駐車場が狭い会場
安全な検診実施のため、ご理解とご協力をお願いします。
現状の検診受診者数や検診会場の立地を踏まえ、会場を集約することで、
開設時間を拡大し、より受診しやすい環境を整えます。



対象
40歳以上

料金
無料

申込
予約不要
直接会場へ

結核・肺がん検診

担当課 健康課 (☎内線625・628)

結核や肺がんは、胸部レントゲン検査を受けることで、早期発見・早期治療につながります。特に、新たに結核と診断される方の7割を65歳以上の方が占めており、結核を発病しやすい年齢です。職場、医療機関などで検査を受ける機会のない方は、市の検診を受けましょう。
※職場などでレントゲン検査を受けている方は必要ありません。

服装	金具類やプラスチックのとめ金、胸に刺しゅうや飾りのない無地の服を着用ください。
持ち物	受診券（お持ちでない方は、当日会場でお渡ししますので、住所のわかる身分証をお持ちください。）
結果通知	検診日の約 1 カ月後に郵送で通知します。
その他	・「★」が付いてる受付時間は、車イスの方が優先です。車イスに乗ったまま検診を受けることができます。 ・「♥」が付いている受付時間は、女性専用です。 ・各地区の会場で受診できない方は、【全地区】をご利用ください。



	検診日		受付時間	会場
	10月	9日(金)	11:45～12:00 13:10～13:20 13:35～13:50 14:05～14:35 14:50～15:05 15:20～15:50	ビルドアハイツ (大山恵市さん宅横) 丸山雇用促進住宅 塚田商店 18区公民館 東18区クラブ 松田公民館
中津	10月	29日(木)	8:30～ 9:10 9:25～ 9:35 9:50～10:05 10:20～10:45 11:00～11:45 13:00～13:10 13:25～13:40 14:00～14:15	セリア (中津川インター店) 大平クラブ (旧) 小木曾米穀店駐車場 (駒場くつくネスト前) 杉の幼稚園送迎用駐車場 (アニーホール隣) 桃山公園駐車場 市営安森住宅横 第4区公民館 (旧) 山王苑
	11月	11日(水)	11:05～11:15 11:25～12:10 13:20～13:45 14:00～14:25 14:40～15:00 15:10～15:20	グローバルアイディアル ((旧) ホツと保険) エディオン ニシオ電器駐車場 恵那漁業協同組合 服部石材横 陸橋付近空地 (石原さん宅横) 西7区クラブ
中津	10月	10日(火)	8:45～ 9:00 9:15～ 9:30 9:45～10:10 10:25～11:15 11:30～12:00 13:10～13:25 13:40～13:55 14:10～15:10	市岡さん宅前 (恵那西山バス停近く) 共栄クラブ 大和荘アパート ふるさとにぎわい広場 (ルビットタウン中津川前) 南小学校プール側空地 本町公園広場 中山道上宿休憩所 サンライフ中津川
	11月	11日(水)	8:45～ 9:00 9:20～ 9:35 9:55～10:15 10:30～10:50 11:05～11:15 11:25～12:10 13:20～13:45 14:00～14:25 14:40～15:00 15:10～15:20	楽生館 恵山荘 中村クラブ (中) (ケーズデンキ裏) 南さくら幼稚園 (送迎用駐車場) グローバルアイディアル ((旧) ホツと保険) エディオン ニシオ電器駐車場 恵那漁業協同組合 服部石材横 陸橋付近空地 (石原さん宅横) 西7区クラブ

	検診日		受付時間	会場
	10月	3日(土)	8:00～11:00 ★11:00～12:00 ♥13:15～15:00	中津川市役所 正面玄関側駐車場
全地区	10月	19日(月)	8:00～11:00 ★11:00～12:00 ♥13:15～15:00	中津川文化会館駐車場
	11月	28日(土)	8:00～11:00 ★11:00～12:00 ♥13:15～14:15	中津川市役所 正面玄関側駐車場
坂本	10月	6日(火)	9:00～10:20 10:35～11:00	ホームセンターバロー坂本店 (キャッシュコーナー側) (旧) 無痛バランス療法佐々木 (洗井沢橋横)
	10月	14日(水)	8:40～ 9:25 9:40～ 9:50 10:05～10:15 10:30～11:00 11:15～11:30 11:45～12:00 13:15～14:10 14:25～14:35 14:50～15:20 15:35～15:45	坂本分団本部詰所 (はなのきセンター向かい) なかさんクラブ 中切クラブ 坂本分団第一部消防詰所 坂本クラブ 深沢クラブ 坂本事務所 中平集会所 坂本会館 (坂本神社八幡宮近く) 深田電機(株)
坂本	10月	28日(水)	9:00～ 9:30 9:45～10:05 10:20～10:35 10:50～11:25 11:40～11:55 13:10～13:20 13:35～13:45 14:00～15:00 15:15～15:30	新町会館 鯉ヶ平クラブ 二軒屋クラブ 下洗井クラブ 辻原第2クラブ 馬淵廣美さん宅 飛翔の里生活の家 坂本北部体育館 星ヶ見クラブ

その他の主な特殊詐欺の手口

ニセ警察詐欺

警察官などをかたり、捜査の名目で、金銭などをだまし取る手口

オレオレ詐欺

親族や弁護士などを装い、事件・事故の示談金として金銭などをだまし取る手口

預貯金詐欺

親族や銀行協会職員などを装い、キャッシュカードや預貯金通帳などをだまし取る手口

還付金詐欺

税金還付などに必要な手続きを装って、犯人の口座にお金を振り込ませる手口

キャッシュカード詐欺盗

「カードが不正利用されている」と嘘の手続きを説明し、カードを盗み取る手口

SNS型ロマンス詐欺

SNSなどのやりとりで、恋愛感情や親近感を抱かせ、金銭などをだまし取る手口

今日からできる対策で詐欺を撃退！

令和7年中に発生した岐阜県内の特殊詐欺被害の約8割が、電話からの要求です。犯人からの電話を受けないことが最も被害の予防につながります。詳しくは右記二次元コードから「警察庁・SOS47特殊詐欺対策ページ」をご覧ください。



携帯電話の対策

詐欺対策 by NTTタウンページ

知らない番号でも、企業の発信元がひと目でわかる

- ☑ 特殊詐欺の疑いのある番号からの着信を自動で警告・遮断
- ☑ iTOWNページの約500万件のデータベースをもとに、企業からの着信時に発信元名称が表示される

詐欺バスターLite

国際電話・詐欺電話を自動でブロック

- ☑ 特殊詐欺の疑いのある番号への発着信は、画面上に警告を表示
 - ☑ 自動的に着信拒否をする設定ができる
 - ☑ 国際電話の自動ブロックができる
- ※Androidのみ

固定電話の対策

番号表示・非通知拒否

- ☑ 電話に出る前に、相手の電話番号が電話機のディスプレイに表示される
- ☑ 非通知でかかってきた電話に「番号を表示しておかけ直してください」といった音声メッセージが応答

▼申し込みはWEBまたは電話から



NTT西日本
ホームページ

NTT西日本
特殊詐欺対策ダイヤル

0120-931-965

平日 9時～17時

国際電話の発着信を休止

- ☑ 国際電話番号（+1や+44などから始まる番号）からの電話をブロック
- ☑ 本人の了承を得ていれば、代理人による申し込みも可能

▼申し込みはWEBまたは電話から



#みんとめ

国際電話不取扱
受付センター

0120-210-364

オペレーター：平日 9時～17時
自動音声：年中無休

特殊詐欺にご注意ください

☎ 中津川警察署（☎66-0110）、消費生活相談室（☎内線164）

特殊詐欺とは、電話やSNSなどを通じて、対面することなく信頼させたり、関係を深めて信用させたりして、指定する預貯金口座への振込などで、現金などをだまし取る犯罪です。特殊詐欺にはさまざまな手口が存在しますので、その手口と特徴を知り、用心しましょう。



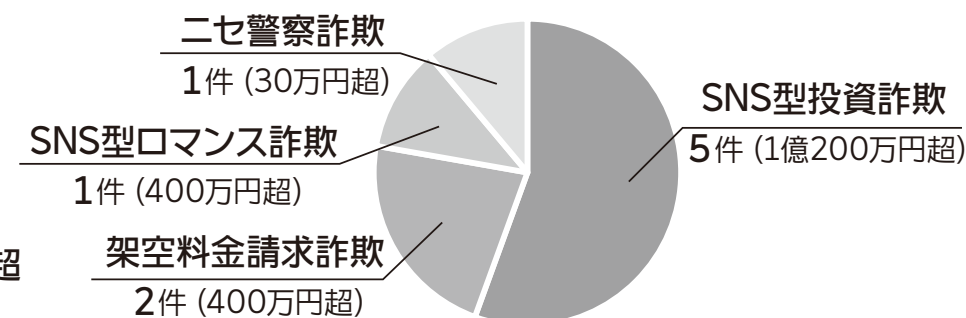
自分は大丈夫！ そう思っている人ほど、被害にあうケースが増加

特殊詐欺は、高齢者だけが狙われる犯罪ではありません。近年は手口が巧妙化・多様化し、高齢者のほか学生や社会人など、全世代が標的となっています。「自分は大丈夫」「自分はだまされない」という思い込みが、被害につながることも少なくありません。

▼令和8年1月～6月に中津川市内で発生した特殊詐欺被害の状況

被害件数
9件

被害総額
1億1,000万円超



SNS型投資詐欺

SNSからの儲け話には注意！
DMを使った投資話は疑いましょう！



SNSのDM（ダイレクトメッセージ）で接触後、LINEなどの他のSNSに誘導し、「株や暗号資産に投資すれば利益が得られる」などと言葉巧みに信用させます。最終的に、「投資金」や「手数料」などという名目で、ネットバンキングなどの手段で、金銭などを振り込ませる手口です。一度だまされると、詐欺と気付くまで、お金を何度も振り込んでしまい、1,000万円以上の高額被害になってしまうことも。

架空料金請求詐欺

「コンビニで電子マネーカードを買って、カード番号を教える」は詐欺！



「インターネットの未納料金が発生している」などの名目で、携帯電話にSMS（ショートメッセージサービス）を送ったり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきを送付したりして、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺です。被害者が本文に記載された電話番号に電話をかけると、「払わなければ裁判になる」「今日払えば大半が返金される」などと脅され、払ったほうが良いと思い込まされてしまいます。

市民相談開催日 9月10日(木)～10月9日(金)

※毎週開催の相談は、原則、祝日・年末年始は開催しません。
※予約が不要の相談は、直接会場へお越しください。



対面で相談

【要・・・予約が必要 優先・・・予約推奨（予約した方を優先） 一・・・予約不要】

	内容	予約	日付	時間	ところ	問・申込
人権	特設人権相談	一	15日(火)	13:00～15:00	加子母公民館	加子母総合事務所 (☎79-2111)
			16日(水)		坂下総合事務所	坂下総合事務所 (☎75-2111)
			18日(金)		福岡総合事務所	福岡総合事務所 (☎72-2111)
			10月2日(金)		アートピア付知交芸プラザ	付知総合事務所 (☎82-2111)
			10月3日(土)		中央公民館	地域づくり協働課 (☎内線4508)
			10月5日(月)		川上かたらいの里	川上総合事務所 (☎74-2111)
	常設人権相談	一	月～木	9:00～16:00	岐阜地方方法務局中津川支局	法務局総務係 (☎66-1554)
健康	もの忘れ相談	要	16日(水)	13:30～15:00	健康福祉会館	高齢介護課 (☎内線589)
	心のなんでも相談 ※予約は開催の1週間前まで	要	29日(火)	10:00～16:00	健康福祉会館	健康課 (☎内線639)
	減塩相談	一	24日(木)	13:30～15:30	健康福祉会館	健康課 (☎内線639)
くらし	成年後見制度巡回相談	要	16日(水)	14:00～15:30	地域福祉センターゆうらく苑 (落合)	高齢介護課 (☎内線589)
	くらしの行政相談	一	16日(水)	9:00～11:30	市役所1-1会議室	秘書広報課 (☎内線315)
			16日(水)	13:00～15:00	坂下総合事務所	坂下総合事務所 (☎75-2111)
			17日(木)	13:30～15:30	アートピア付知交芸プラザ	付知総合事務所 (☎82-2111)
			18日(金)	13:00～15:00	蛭川福祉センター	蛭川総合事務所 (☎0573-45-2211)
	木造住宅耐震相談	一	16日(水)	9:00～15:00	ひと・まちテラス	建築住宅課 (☎内線201)
	就農・農林漁業 融資制度相談	要	16日(水) 10月7日(水)	13:00～17:00	市役所1-1会議室	日本政策金融公庫岐阜支店 (☎058-264-4855)
	相続・農地転用等相談 ※予約は平日9:00～17:00	優先	15日(火)	13:00～16:00	市役所1-1会議室	岐阜県行政書士会 (☎058-263-6580)
	結婚相談 ※相談は本人限定	要	19日(土) 10月3日(土)	9:30～12:00 9:30～12:00	福岡公民館 中央公民館	地域づくり協働課 (☎内線4507)
	年金出張相談	要	毎月第1・第3木	9:30～15:30	市役所1-1会議室	国保年金課 (☎内線116)
	税務相談	一	16日(水) 10月7日(水)	10:00～16:00	中津川商工会議所	名古屋税理士会中津川支部 (☎080-8497-6035)
	無料法律相談 (市内在住者限定) ※予約は8日(火)から	要	15日(火)	13:00～16:00	市役所会議棟201会議室	防災安全課 (☎内線164)
	法律とこころの相談会 ※予約は開催の1週間前まで	要	18日(金)	13:00～16:00	恵那総合庁舎	恵那保健所健康増進課 (☎0573-26-1111 内線263)
子育て	発達相談	要	平日	9:00～17:00	本町分庁舎	幼児教育課 (☎66-9911)
	子育て相談	一	平日	9:00～17:00	健康福祉会館	こども家庭センター (☎66-0044)
	ひとり親自立支援相談・DV相談	一	平日	9:00～17:00	健康福祉会館	こども家庭課 (☎内線649・599)



電話、メールで相談

	内容	日付	時間	問
健康	禁煙電話相談	10月1日(木)	9:00～11:00	健康課 (☎内線627)
	アルコールに関する健康電話相談			
子育て	教育相談	平日	9:00～15:00	かやの木教室 (☎65-1166)
	教育相談	月・水・金	9:00～15:00	あけぼの教室 (☎72-3206)
	青少年のなやみごと電話相談室	月・水・金	15:00～18:00	青少年のなやみごと電話相談室 (☎65-3433)
	子どもの人権110番	平日	8:30～17:15	子どもの人権110番 (☎0120-007-110)
	子どものSOSメール	24時間		kodomo-sos【アットマーク】city.nakatsugawa.lg.jp

こども医療でんわ相談 (☎#8000)

休日、夜間の子どもの症状(発熱など)で
困った時に相談できます。

※ダイヤル回線、IP電話など、#8000が繋がらないときは☎058-240-4199

救急安心センター (☎#7119)

病気やケガで、救急車を呼ぶべきか、今すぐ病院へ行くべきか迷った時に相談できます。

※ダイヤル回線、IP電話など、#7119が繋がらないときは
☎058-216-0119

緊急性がある場合は119番通報してください。



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

クマに注意!

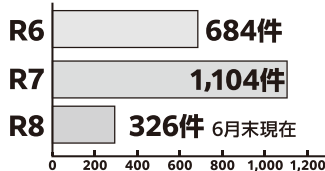


近年、ツキノワグマの人里近くへの出没や目撃情報が増加しています。クマは本来臆病な性格ですが、不意に遭遇すると驚いて襲いかかる恐れがあり大変危険です。県内の多くが生息域となっており、決して他人事ではありません。尊い命を守るため、正しい知識と備えを身につけましょう。

■問／県自然環境課 ☎058(272)8231

急増するクマの出没・目撃件数

県内のクマ目撃件数は急増しており、令和7年度には1,100件を突破しました。今年度も、初夏の段階（6月末まで）で既に326件もの目撃情報が寄せられています。



最新の出没情報を手に入れよう

岐阜県クママップの活用 岐阜県内におけるリアルタイムのクマ目撃情報は、県域統合型GIS「岐阜県クママップ」で常時公開しています。山へ出かける前に、目的地の出没状況をチェックする習慣を身につけましょう。



特に、登山やキャンプなどアウトドアで山に入る機会が増える季節は、一人ひとりの適切な対策が事故を防ぎます。

人身被害にあわないために

山林に入る際のルール

音でアピール

鈴などで存在をアピールし、複数人で行動してクマに人の存在を知らせます。

注意

藪の深い場所や沢沿いなど、音の届きにくい・視界の悪い場所は特に警戒してください。

お願い

ゴミの放置はクマを引きつける原因になるので、絶対に山へ捨てないでください。

万が一、遭遇した場合は

背を向けずにゆっくり後退

走って逃げるとクマの「追いかける本能」を刺激します。目を離さず静かに後退します。

子グマには近づかない

母グマが子を守ろうと攻撃してくる可能性があります。見かけても絶対に近づかないでください。

攻撃されそうになったら頭と首を守る

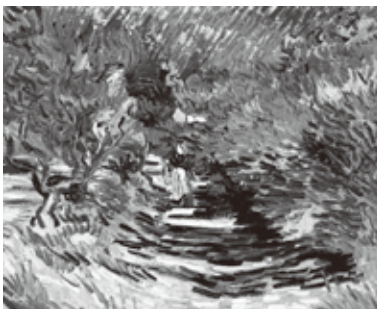
突進された場合は、うつ伏せになって地面に伏せ、両手で首の後ろをカバーして急所を守ります。

TOPICS

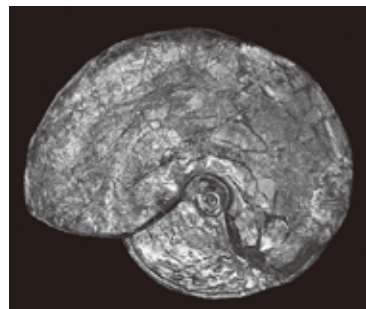
01 「芸術の秋」到来。岐阜県にある美術館や博物館に足を運んでみませんか。

岐阜県美術館では9月26日から12月13日まで、企画展「フランス近代絵画の祝宴」を開催します。モネ、ルノワール、ゴッホからシャガール、ピカソまで、巨匠達の作品を一度に鑑賞できる特別な機会です。岐阜県博物館では9月18日から11月29日まで、魅力的な鉱物の美しさを紹介する「開館50周年記念特別展Minerals-永遠の美-」を開催します。最大級のアンモライトや希少鉱物であるトパーズ等、約420点が勢ぞろいします。各施設のイベント等詳細はHPでご確認ください。

● 問／県文化伝承課
☎058(272)8242



▲フィンセント・ファン・ゴッホ「サン＝レミの道」
1889・90年頃 笠間日動美術館蔵



▲アンモライト

02 世界の舞台が、すぐそこに
第20回アジア競技大会開幕!!

アジア最大級のスポーツの祭典、第20回アジア競技大会が岐阜県でも開催されます。県内ではホッケー、サッカー、ローイングの3競技が行われ、国内外のトップ選手が熱戦を繰り広げます。アジア最高峰の舞台で戦う選手たちを、地元で間近に応援できる貴重な機会です。ぜひスポーツの素晴らしさを体感していただくとともに、岐阜県ゆかりの選手たちへ熱い声援を送りましょう。

● 大会期間／9月19日（土）～10月4日（日）
● 場所・入場料／大会公式HPをご確認ください。
● 問／県地域スポーツ課 ☎058(272)1836



ホノホノ
HONOHON

Q 第20回アジア競技大会

03 オクトーバー・ラン&ウォーク 岐阜県大会
～1ヶ月ウォーキングチャレンジ～の開催!

アプリ・記録シートを活用して、「オクトーバー・ラン&ウォーク2026 岐阜県大会 ～1ヶ月ウォーキングチャレンジ～」を開催します。期間内に一定歩数以上歩いた方の中から、抽選で景品が当たります。また、開催期間中にログインしていただくとアプリオリジナルキャラクターを進呈します。

● 開催期間／10月1日（木）～10月31日（土）
● 場所／県内全域
● 料金／無料
● 問／県地域スポーツ課 ☎058(272)8799
県健康推進課 ☎058(272)8497



Q オクトーバー・ラン&ウォーク2026 岐阜県大会

この情報は令和8年7月30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▶



休日当番医

担当課
医療政策課 (☎内線482)



受診の際は、必ず事前に当番医療機関へ電話をしてから受診してください。

休日当番薬局

(9時～17時)



献血

健康課 (☎内線622)



9月	6日(日)	にしおクリニック (中津)	☎66-7077
	13日(日)	やまだ内科クリニック (中津)	☎62-7707
	20日(日)	かぜと耳鼻咽喉科 (中津)	☎62-3200
		蛭川診療所 (蛭川)	☎0573-45-2201
	21日(月)・祝	ふなはしファミリークリニック (坂本)	☎68-2799
		回生堂医院 (付知)	☎82-2125
		柳沢歯科医院 (中津)	☎66-3177
	22日(火)・祝	恵那山のぎつね診療所 (中津)	☎62-3001
		河村医院 (加子母)	☎79-2033
		やまうち小児歯科 (中津)	☎66-7702
10月	23日(水)・祝	古橋内科クリニック (中津)	☎66-3915
		今井医院 (福岡)	☎72-4377
	27日(日)	渡辺歯科医院 (中津)	☎65-5361
		うえだ内科クリニック (落合)	☎64-8500
	4日(日)	小野医院 (坂本)	☎68-2039
	11日(日)	林メディカルクリニック (中津)	☎65-2007
		みお医院 (付知)	☎82-5211
	12日(月)・祝	服部内科クリニック (中津)	☎65-8877
		竹内医院 (付知)	☎82-3882
		はやし歯科医院 (中津)	☎65-8811

※9時～17時 (17時以降は中津川市民病院にご相談ください。) ※歯科当番医は15時まで

実施日	会場	受付時間
9月	26日(土) ルビットタウン中津川【400ml限定】	10:00～15:30
	28日(月) 中津川市役所【400ml限定】	10:00～11:30 13:00～16:00

※予定は変更になる場合があります。

月イチ・家族で防災会議

月に1回、家族で防火、防災を話し合しましょう。
消防本部予防課 (☎66-1619)

毎月第3日曜日は家庭の日
今月は20日です

「いざというとき だいじょうぶ」
台風や地震のとき どう避難行動に移すか 家族で話し合っておきましょう。【1日は防災の日】
市青少年健全育成推進市民会議 (生涯学習スポーツ課) (☎内線4309)

がん検診

健康課 (☎内線623・625)

予約はお早めに!

◆検診料金：各700円

※肝炎ウイルス検診は令和8年度に41、46、51、56、61歳になる方で、初めて受ける方は無料

◆予約状況の確認および予約方法

(1) 二次元コードから※要アカウント登録
(2) 健康課へ電話

実施日	会場	受付時間	胃 (40歳～)	大腸 (40歳～)	前立腺 (50歳～)	肝炎 (30歳～)	子宮頸 (20歳～)	乳房 (30歳～)
9月	14日(月) 福岡保健センター	■受付時間 8時15分から15分おきに設けています。 申し込み時にご確認ください。 ※10月3日(土)、19日(月)は、午後も子宮頸がん、乳がん検診を実施します。(受付は13時15分から)	○	○	○	○	○	○
	15日(火) 健康福祉会館		○	○	○	○	○	○
10月	3日(土) 健康福祉会館	■検診時間 受付後、おおむね1時間	○	○	○	○	○	○
	16日(金) 蛭川福祉センター やすらぎ荘		○	○	○	○	○	○
	17日(土) 坂下総合事務所 (第二庁舎)		○	○	○	○	○	○
	19日(月) 健康福祉会館		○	○	○	○	○	○

- 【注意事項】
- ・自覚症状のない方が対象です。症状のある方は、医療機関で受診してください。
 - ・検診当日、問診を行います。健康状態によっては、受診できない場合もありますのでご承知おきください。
 - ・受付時間外にお越しの場合は、会場の外でお待ちいただく場合があります。
 - ・乳がん検診は、30～39歳は超音波検査、40歳以上はマンモグラフィ (乳房X線検査) です。
 - ・子宮頸がん・乳がん検診は、医療機関でも受診できますので、健康課にご連絡ください。

9月の主な催しと会議日程

★イベントや催し ☆議会や委員会などを傍聴できます
(日時は変更になる場合があります。事前にお問い合わせください)

とき	内容	ところ	お問い合わせ
4日(金) 14:00～	☆ 農業委員会	市役所会議棟	農業委員会 (☎内線4052)
6日(日) 9:30～13:00	★ 六斎市 (22ページを参照)		
8日(火)、9日(水) 10:00～	☆ 市議会本会議 (一般質問)	市役所	議会総務課 (☎内線503)
12日(土) 9:00～12:00	★ ファーマーズマーケット	ひと・まちテラス	農政課 (☎内線4025)
13日(日) ※地域によって異なる	★ 市内一斉清掃 (18ページを参照)		
16日(水) 13:30～	☆ 教育委員会	本町分庁舎	教育総務課 (☎内線4216)
25日(金) 10:00～	☆ 市議会本会議 (最終日)	市役所	議会総務課 (☎内線503)

ごみ収集日

燃えるごみは収集日が祝日でも収集します。
ごみは8:30までに出示しましょう。

環境センター (☎62-0085)

地 区 名 (区名・地域名)		9月		10月		燃える ごみ
		燃えない ごみ	資 源 ごみ	燃えない ごみ	資 源 ごみ	
中津地区	10区・11区・12区・新町区・一色区	15	11	13	9	月・木曜日収集
	中央区・14区・16区	15	1	13	6	
	東7区・西7区・8区・9区・昭和区	29	8	27	20	
	17区・18区・東18区・24区・銭亀区・丸山警察官舎・丸山団地区 ビレッジハウス中津川第三・子野区・松田区	2	25	7	23	
	19区・川上21区・実戸区・中村区・ビレッジハウス中津川第二・尾鳩区	16	9	21	14	
苗木地区		30	18	28	16	
落合地区・神坂地域		9	4	14	2	
山口地区・馬籠地域		2	28	7	26 有害28	
坂下・上野地区		2	9	7	14 有害28	
川上地区		2	7	7	5 有害28	
加子母地区		20	20 有害13	18	18 有害11	

大型ごみ	搬入できる日時 ・平日 (月～金) 8:45～16:30 ・毎月 (第2・第4日曜日) 8:45～12:00、13:00～16:30	日曜搬入	9月	10月	※平日8:30～17:15に事前予約が必要です。 ☎62-0085
			13,27	11,25	

資源回収(9月)

環境課 (☎内線542)

毎週	中央区
5日(土)	中津川西太田町通り商店街振興組合
6日(日)	きらくクラブ、付知町まちづくり協議会
13日(日)	上鐘自治会、宮前町自治会
14月(月)	加子母こども園保護者会
15日(火)	昭和会
18日(金)	ポレスター中津川新町管理組合
19日(土)	中津川西太田町通り商店街振興組合
20日(日)	きらくクラブ、付知町まちづくり協議会
26日(土)	福岡小学校PTA
30日(水)	つゆしまえげんりょう 詰所前原料

※回収日は変更になる場合があります。詳しくは各実施団体に確認ください。

納期限のご案内

国民健康保険料 (第4期)	国保年金課	☎内線114	9月 30日(水)
後期高齢者医療保険料 (第3期)	国保年金課	☎内線112	
介護保険料 (第5期)	高齢介護課	☎内線613	
上下水道使用料 (9月分)	上下水道 料金センター	☎内線498 ☎62-1285 (直通)	

- 納付は安心便利な口座振替を
- ・口座振替を利用されると、納期限の日に自動的に口座から引き落とされ、その結果は通帳に記載されます。また、納期ごとに金融機関などに出かける必要がなく、納め忘れの心配もありません。
 - ・市内の金融機関の窓口で、通帳と届出印をお持ちのうえ、手続きしてください。

博物館 PickUp

第Ⅲ期展 白馬一心の風景

東山魁夷心の旅路館

会期 9月10日(木)～12月22日(火)

とうしょうだいじ
唐招提寺障壁画の構想中に、魁夷の頭の中に白馬がふと現れ、そこから「白い馬の見える風景」の連作が生まれました。祈りとでも言うべき静かな風景をお楽しみください。



緑響く (木版画)

図書館 PickUp

講演会 岐阜県方言から見た東濃の方言

岐阜大学教育学部の山田敏弘教授を講師にお迎えして、岐阜県の方言の中でも独特な東濃の方言を、アクセントや、文法の特徴などから再認識します。



時 10月25日(日) 13:30～15:00

所 ひと・まちテラス 活動室101

定 80人 料 無料

申込方法など、詳しくは二次元コードから



博物館・図書館・文化施設などの催し

よるこぶ 遊ぶ 学ぶ



EVENT

時日時 所場所 対対象 定定員 料費用 切締切 受受付期間

出張 子ども科学館

9月26日(土) めざせ漫画家！
10:00～12:00 ～プロのテクニックに挑戦～

手塚治虫氏の元アシスタントから教えてもらい、斜線の引き方や網掛けの描き方などプロのテクニックに挑戦します。



所 中央公民館

対 小学生以上 (小3以下は保護者同伴で)

定 12人 (抽選) 料 300円 切 9月18日(金)

熊谷樗つけちギャラリー

9月27日(日) — 耀く生命(いのち) — 一瞬の夏
まで もりもとあきら
森本彰絵画展

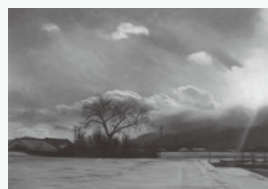
自然が魅せる一瞬の表情を描く洋画家・森本彰氏の絵画展です。

森本彰ギャラリートーク

時 9月12日(土) 13:30～

問・申込

文化課 (☎内線4319)



とき
青い刻

図書館

毎週水曜日 おはなしはらっぱ
10:00～10:30

乳幼児とその家族を対象に、図書館司書おすすめの本や、親子で楽しめる絵本の読み聞かせをしています。小学生以上のきょうだいや、祖父母の方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

※水曜日が休館日や祝日の場合は休み

ひと・まちテラス

9月1日(火) ～ ひとまちおしごとフェス
10月31日(土) 出展者募集

令和9年2月20日(土)、小学生対象の職業体験イベントを開催します！こどもたちへ働くことのおもしろさや大変さを伝えませんか？



対 市内に住所がある企業や個人事業主

料 出展料無料

詳しくは二次元コードから



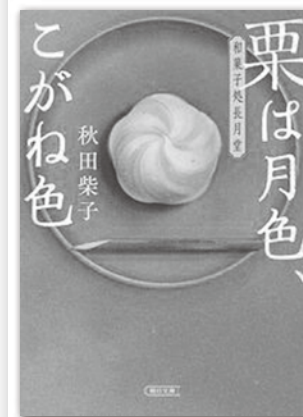
今月のおすすめ【新刊案内】



とびきり簡単！
もっちりふわふわ
豆腐でつくる米粉パン

沼津りえ／著
ナツメ社

バターや小麦粉は使わず、発酵時間の必要がない、豆腐を使った、体に優しい米粉パン。憧れの手作りパンが簡単に作れます。



栗は月色、こがね色

秋田柴子／著
朝日新聞出版

恵那市にある和菓子店「長月堂」を舞台に、主人公・沙都子が祖母の味と店を守るため、ひたむきに和菓子に向き合うお仕事小説です。



ぞうくんの
はじめてのえんそく

ながしまひろみ／著
アリス館

はじめての遠足に、ぞうくんはドキドキ。みんなと山を登って、無事にお弁当を食べることができるといいな。

各施設のお問い合わせ先

施設名	電話番号	開館時間／休館日
ひと・まちテラス	☎67-7111	時 9:00～21:30
市立図書館	☎66-1308	時 9:30～20:00 (土日祝 18:00 まで) 休 7、14、24、28、30
苗木遠山史料館	☎66-8181	時 9:30～17:00 (入館は 16:30 まで)
中山道歴史資料館	☎66-6888	休 東山魁夷心の旅路館 2、9、16、24、30
子ども科学館	☎66-9090	休 その他の館 7、14、24、28
鉱物博物館	☎67-2110	子ども科学館は臨時休館中
東山魁夷心の旅路館	☎75-5222	
熊谷樗つけちギャラリー	☎82-4911	熊谷樗つけちギャラリー 金、土、日、祝開館

各種講座・教室のご案内

各館の講座や教室などはホームページでご案内しています。二次元コードを読み取ってご覧ください。



ひと・まちテラス



図書館



博物館



公民館

公共施設
インターネット予約
公民館や学校開放施設などの文化スポーツ施設の予約は、パソコン、スマートフォンから！





お知らせ

市内最高齢、100歳を迎えられる方をお祝い訪問します

9月の敬老月間に合わせ、長年にわたり地域に尽くされた高齢の方を敬愛し、ご長寿をお祝します。

対象

- ・市内最高齢の方
- ・大正15年4月1日～昭和2年3月31日生まれの方

祝品 坂下高校の生徒の皆さんや、障がい者施設の方による手作りの品など
なお、訪問日時は、対象の方へ個別にご連絡します。
問 高齢介護課（☎内線584）

eLTAX更改に伴うサービスの一時停止

担当課 税務課（☎内線146）

下記の停止期間中は、eLTAXや、eL-QRを利用した地方税の電子申告、電子納付などの手続きができませんので、ご注意ください。

▼停止期間

9月19日(土) 0時～
24日(木) 8時30分

利用できない手続きなど、詳しくは二次元コードから



議会インターネット配信などに関するアンケート

新たに導入した議会中継・録画映像の配信システムや、議会・議員活動に対する満足度調査を実施します。ご協力よろしくお願いいたします。



アンケート



本会議・委員会の日程

問 議会総務課（☎内線504）

農地利用状況調査が始まります

農地法の許可案件の履行状況や遊休農地の把握などのため、毎年9月から10月にかけて

て農地の利用状況調査を実施しています。調査時に農地へ立ち入る場合がありますので、ご理解をお願いします。

なお、把握した遊休農地の所有者の方には、今後の利用の意向をお聞きします。

問 農業委員会事務局（☎内線4052）

市内一斉清掃の実施

快適で住みよい住環境を実現するため、一斉清掃活動にご協力をお願いします。

実施日 9月13日(日)

※地域ごとで実施日が異なる場合があります。

注意事項

- ・地域役員の指示のもと、周囲をよく確認し、安全に配慮しましょう。
- ・刈草が水路に落ちて詰まらないようにしましょう。

問 環境課（☎内線542）

なかつがわ就職フェア

とき 9月30日(水)

13時～15時（予定）

※入退場自由・参加無料

ところ ひと・まちテラス

参加企業 中津川市内の企

業、事業所 14社（予定）
対象 大学院生、大学生、短大生、専門学生、一般

※履歴書・申し込み不要
詳しくは二次元コードから



問 ハローワーク中津川（☎66-1337）

担当課

工業課（☎内線4263）

市長交際費 令和8年7月

▼4日 ふくおかまちづくり懇談会会費 3千円

▼6日 JR東海役員との懇談会会費 7千円

▼7日 岐阜県知事講演会・懇談会会費 8千円

▼13日 濃飛横断自動車道合同促進大会・意見交換会会費 1万円

▼14日 中部森林管理局国有林野等所在市町村長有志協議会懇談会会費 5500円

▼15日 中津川商工会議所との懇談会会費 1万円

▼19日 元坂下町議会議員香典、供花 2万7600円

広告

有料広告

広告

有料広告

都市計画マスタープラン

地域公共交通計画

次期計画に関する説明会

問 都市計画課 (☎内線205)



令和9年度から10年間の、都市計画の施策の方向性を定める計画(素案)の説明会を開催します。詳しくは二次元コードから

▶日程・場所

対象地区ごとに、下記のとおり9月中に開催

対象	日にち	時間	場所
中津	17日(木)	19時～	ひと・まちテラス
苗木	30日(水)		苗木公民館
坂本	7日(月)		坂本公民館
落合	16日(水)		落合公民館
阿木	8日(火)		阿木公民館
神坂	10日(木)		神坂公民館
山口	14日(月)		山口公民館
坂下	15日(火)		坂下公民館
川上	4日(金)		かたらいの里
加子母	11日(金)		加子母公民館
付知	28日(月)	14時～	付知公民館
福岡	18日(金)		福岡公民館
蛭川	29日(火)		蛭川公民館
全地区	12日(土)		健康福祉会館

※説明会は1時間程度、申込不要です。

年金生活者支援給付金を
ご存じですか？

公的年金などの収入やその他の所得額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せし

問 給付金専用ダイヤル
(☎0570-0514092)
※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。
担当課 国保年金課 (☎内線116)

て支給されます。対象の方には、日本年金機構から9月以降順次請求書が送付されますのでご確認ください。

※昨年、同給付金を受給し、今年も対象になる方は自動更新されます。
詳しくは二次元コードから

福祉医療費受給者証(重度)
の有効期限は9月30日まで

福祉医療費受給者証(重度)をお持ちの方へ、ご本人宛てに更新手続きの案内文書を送付しますので、必ずご確認ください。
※更新手続きをされないとい



相 談

問 社会福祉課 (☎内線594)

を受けられなくなる場合があります。
※所得制限で非該当となる方には、封書でお知らせします。
※ひとり親医療の方は、広報なかつがわ10月号でお知らせします。

(公社) 岐阜県宅地建物取引
業協会の不動産無料相談会

内容 不動産取引、空き屋など
とき 9月11日(金)

13時～15時

ところ 中央公民館

定員 4人(先着)

申込期限 9月8日(火)

問・申込 地域づくり協働課

(☎内線4507)

不動産鑑定士による
不動産無料相談会

内容 不動産の価格、売買、賃貸借、有効活用など
とき 10月1日(木)

13時～15時 ※1組30分まで

ところ 市役所会議棟

申込期限 9月24日(木)

問・申込 岐阜県不動産鑑定士協会事務局

(☎0581-2012411)

担当課 用地課 (☎内線259)

困ったら一人で悩まず
行政相談

暮らしの中で感じる、国や県、市の仕事に対する不満や疑問を、総務大臣が委嘱した行政相談委員がお聴きします。
(相談無料・秘密厳守)

相談日時や場所などは12ページをご覧ください。

問 総務省岐阜行政相談センター

(☎0570-090110)

担当課 秘書広報課 (☎内線315)

サポ ワーカーサポートセンターからセミナーのご案内

リーダー育成実践セミナー
(企業向け)

無料

9月30日(水)
9時～16時30分
中央公民館

めざせ就職★セミナー

無料

10月7日(水)
9時30分～15時40分
中央公民館

勤労者くらしの法律相談

9月18日(金) 10時～12時
※1人30分以内
※予約は2日(木)から(先着4人)
ワーカーサポートセンター

各セミナーについて、詳しくは二次元コードからご確認ください。

就職・転職や職場環境などのお悩みもお気軽にご相談ください。予約は ☎65-0988 まで



婚活イベント

SWEETS TEA PARTY



1対1やグループ、フリーでのトークを予定しています。

とき 10月18日(日) 13時30分～17時

ところ パルティールプラス

対象 25歳～45歳で、独身の方
※男性は市内在住または在勤の方のみ

定員 男女各20人
※定員を超えた場合は抽選かつ男性は
10月3日(土) 午後に開催する事前セ
ミナーに参加できる方を優先

参加費 男性 4,500円、女性 2,000円

申込方法 二次元コードから

申込期限 9月23日(祝)

問 地域づくり協働課 (☎内線4507)



対象 どなたでも
※他院受診中の方は、主治医
にご相談の上、お越しくだ



とき 9月16日(水) 15時～
ところ 中津川市民病院南館
1階 健康管理センター
テーマ 糖尿病と心臓病
講師 循環器内科
林 和徳医師

糖尿病教室



募集

さい。

※予約・費用不要

問 糖尿病委員会(中津川市民
病院内) (☎661251)

外国人とのコミュニケーション
ンにお困りではありません
んか?

普段から仕事などで外国人
と接する機会がある方にぴ
たりな「やさしい日本語講座」
を開催します。

とき 10月18日(日)

14時～16時

ところ ひと・まちテラス

講師 大宮康一氏(岐阜大学
地域協学センター 副セン

ター長、准教授)

定員 20人

参加費 無料

申込方法 電話、
メール、二次元
コードから

申込期限

10月9日(金) 17時15分

問・申込 地域づくり協働課

(☎内線4505)

☒ kyodo 【アットマーク】
city.nakatsugawa.lg.jp

指定管理者を募集します

募集施設

① 苗木公園、中津川市トレ
ニングセンター

② 中津川市民プール

③ 中津川市にぎわいプラザ駐
車場

募集期限 9月25日(金)

詳しくは二次元
コードから



問 ①②生涯学習スポーツ課

(☎内線4305)

③ 商業課

(☎内線4265)

広報8月号の紙面の一部に誤りが
ありましたので、訂正してお詫び
します。

<28ページ>

人の動き 世帯数

誤 32,226世帯 (+279世帯)

正 31,955世帯 (+8世帯)

アーチエリー協会
問・申込
090-8677-0638
担当課 生涯学習スポーツ課
(☎内線4311)

とき 9月19日(土)、26日(土)、
27日(日)、10月3日(土)、10日
(土) 各日10時～12時
※別の日も応相談
ところ 川上多目的広場
参加費 無料
申込期限
9月分 9月12日(土)
10月分 9月27日(日)



アーチエリー1日体験会

市営住宅入居者募集

問・申込 建築住宅課(☎内線 208・209)

申込期間

9月1日(火)～11日(金)
(土日を除く8:30～17:15)

上記期間の申し込みで入居できるの
は、10月下旬の予定です。

申込資格

- ・現在住宅に困っている、市税を滞
納していない、収入基準や市内在
住または在勤などの入居資格があ
ります。
- ・住宅の種類により、申込資格が異
なります。

募集団地

二次元コードからご覧いただくか、
お問い合わせください。



◆申し込み数が募集戸数を超える市営住宅は、抽選で入居者を決定します。

9月10日～16日は自殺予防週間

1人で悩まず相談しましょう

問 健康課 (☎内線639)

自殺の背景には、経済・生活問題、人間関係、仕事や家庭の問題など複数の問題が複雑に絡み合っています。市内の自殺死亡率は、全国や県に比べ、高い状況です。また、男性や同居人がいる世帯に多い傾向があります。

▼自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）

	R4年	R5年	R6年
中津川市	17.0	31.8	25.5
岐阜県	16.1	18.8	15.9
全国	17.3	17.3	16.1

※自殺統計より

■相談窓口

話すことで解決の糸口が見つかったり、心が軽くなることがあります。悩みによって、各窓口で相談に応じます。詳しくは二次元コードから



■身近な人の小さな変化に気づいたら

- ①まずは声をかけ、話を聞いてあげましょう。
- ②早めに専門家などの相談機関に相談するよう促しましょう。
- ③温かく寄り添いながら見守り続けましょう。

くりフボ2026

内容 栗拾いや栗きんとんづくりの体験

とき 9月21日(祝)

10時～15時15分

※9時45分にJAひがしみの本店に集合

定員 15組（1組2人まで）

参加費 1組3千円

持ち物 軍手、飲み物、お弁当、帽子、タオル、雨具

※汚れてもよい服装、靴で

お越しください。

申込方法 二次元コードから

問 地域フボ・中津川

(☎080-7161-0365)

担当課 地域づくり協働課

(☎内線4506)



甲種防火管理新規講習

とき 10月20日(火)、21日(水)

※2日間の講習です。

ところ 中津川商工会議所

定員 70人

受講料 8千円

申込期間

9月16日(水)～29日(火)

申込方法など、詳しくは二次元コードから

問 (一社) 日本防火・防災協会

(☎03-6263-9903)

担当課 消防本部予防課

(☎66-11619)

ひとり親・寡婦支援事業
バーベキュー交流会

とき 10月4日(日) 11時集合

ところ 中津川ふれあい牧場

参加費 1家族千円

対象 市内在住のひとり親家庭の高校生以下のお子さんとその保護者、または市内在住の寡婦の方

申込期限 9月18日(金)

問・申込

こども家庭課 (☎内線649)

(☎66-11619)



D51ふれあいイベント

運転台の解説や汽笛吹鳴、記念撮影などを行います。

とき 10月4日(日)

10時～13時30分

ところ 本町公園

参加費 無料

※D51会では、一緒に活動してくださる方を募集しています。機関車の清掃やPR活動に関心のある方はぜひお声がけください。

問 中津川市D51会(小林)

(☎090-9937-8633)

担当課

文化課 (☎内線4316)

(☎090-9937-8633)

(☎090-9937-8633)

文化課

(☎内線4316)

サッカーFC岐阜
ホームタウンデー

市内在住の方は無料で観戦できます。一緒にFC岐阜を応援しましょう！

とき 10月17日(土)

14時キックオフ

ところ

ヒマラヤスタジアム岐阜

試合 サッカーJ3

FC岐阜 対 福島ユナイテッドFC

チケットなど、詳しくは二次元コードから

問 生涯学習スポーツ課

(☎内線4311)

(☎内線4311)

(☎内線4311)

(☎内線4311)

(☎内線4311)



寄付をありがとうございます (敬称略)

蛭川こども園へ

- ▶保育備品 10万円相当
- 大垣共立銀行恵那支店
- (ストーンパーク(株)発行の私募債より)

グローバル人材の育成のため

- ▶50万円 ワイ・ケー・ピー工業(株)



県農協肉牛フェスタで 最優秀賞を受賞



飛騨牛飼養管理の向上、高品質な体質を競い合う「2026 岐阜県農協肉牛フェスタ」で、雌の部に出品した横山一夫さん（株）横山畜産（付知）の肉牛が最優秀賞を受賞しました。この肉牛は、佐藤孝志さん（加子母）の農場で出生した子牛を約19カ月大切に肥育管理した完全市内産の良質な肉牛です。

このほか、中畑牧場（上野、株）三浦畜産（加子母）、株若山牧場（高山）の肉牛も優秀賞などを受賞されました。

問 農政課（☎内線4024）

廃食用油を未来の燃料に



千旦林地区に支社を置くケイナッククリーン（株）様が、優れた海外事業を認定する経済産業省の「はばたく中小企業・小規模事業者300社」（海外展開部門）に選定されました。高純度バイオディーゼル燃料の開発・普及や、モルディブ共和国での廃食用油を燃料に転換するプロジェクトなど、海外展開への取り組みが認められたものです。

問 環境課（☎内線540）

宝くじの助成金で音響機器、スポットクーラーなどを整備

（二財）自治総合センターのコミュニティ助成事業補助を受け、中津南地区まちづくり協議会が、地域イベントで使用する音響機器やスポット

クーラーなどを整備しました。



今後、さまざまなコミュニティ活動に活用されます。
問 地域づくり協働課（☎内線4505）

中山道 中津川宿 六斎市

9月6日（日）

9:30～13:00（小雨決行）

地域ラボ・中津川

日曜 Lab. 開催 10:00～

ゲストは、中小企業診断士 井口隆之氏です。



9月の六斎市は暑さ対策のため13時終了です。

六斎市に参加しませんか？
出店はもちろん、PRや各種発表の場としても利用できます。

次回の六斎市 10月4日（日）

問 中津川商工会議所（☎65-2154） 株まちなカラポ（☎67-7011）
または商業課（☎内線4266）

■ 夢の実現へ リニア中央新幹線 132

リニア中央新幹線建設促進岐阜県期成同盟会 令和8年度定期総会を開催

「リニア中央新幹線」計画についてシリーズでお伝えしています。 担当課 リニア対策課（☎内線215）

8月3日、リニア中央新幹線建設促進岐阜県期成同盟会（会長 江崎禎英岐阜県知事）の令和8年度定期総会が東美濃ふれあいセンターで開催されました。総会では、令和8年度の事業計画などの議案のほか、リニアの早期実現と利便性の向上などに向けた11項目の決議案が可決されました。

また、総会後には「リニアで描く未来を考える」と題したシンポジウムが開催され、江崎知事と松尾大輔まちづくり福井（株）代表取締役社長による講演や、トークセッションが行われました。

トークセッションでは、岐阜大学の倉内文孝教授をコーディネーターに迎え、松尾氏、江崎知事、小坂恵那市長、小栗市長がパネリストとして登壇し、リニア開業を見据えたまちづくりなどについて活発に意見を交わしました。

詳しくは岐阜県ホームページをご覧ください。



意見交換をするパネリストの皆さん（左から、倉内教授、江崎知事、松尾氏、小栗市長、小坂市長）

坂下診療所を総合診療の拠点として継続します

問 医療政策課（☎内線481）

これまで市では、事業譲渡による民営化を断念して以降、「地域の医療をどう守るか」と「経営をどう改善するか」を最重要課題と位置付け、さらに、地域を取り巻く厳しい医療環境や、新たな地域医療構想の方向性も踏まえ、必要な医療提供体制の確保について多角的に検討を重ねてきました。

今後は、「医療人材の安定的な確保」「市の財政負担の軽減」「地域包括ケアシステムの推進」を目標に、必要な見直しと再編を進め、地域医療をしっかりと守ってまいります。

- ・引き続き公設公営で「総合診療の拠点」として継続し、「教育フィールド」としても活用します。
- ・総合診療科、人工透析、整形外科、眼科の4つの診療機能を当面継続します。
- ・入院機能19床を廃止し、新たに「29床以下の地域密着型特別養護老人ホーム」の誘致を目指します。

<具体的な取り組み>

医療機能の再編

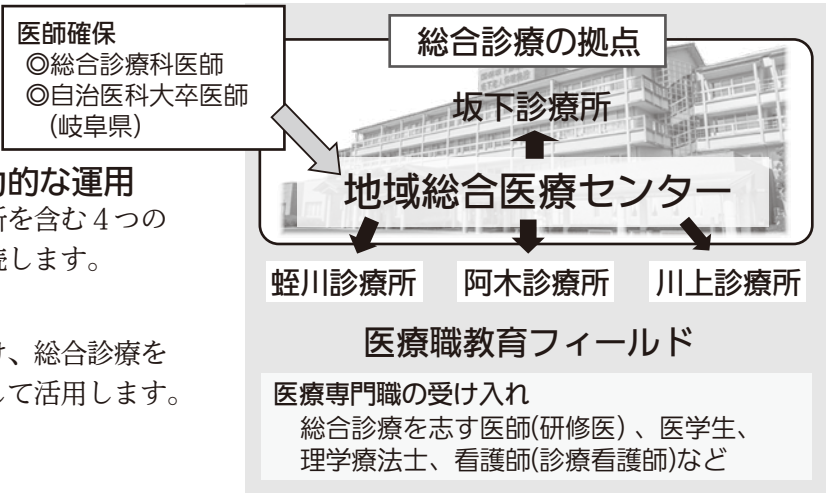
◆総合診療科（内科）医師の弾力的な運用
地域総合医療センターから、坂下診療所を含む4つの国保診療所へ医師派遣する仕組みを継続します。

◆総合診療の拠点化
坂下診療所を総合診療の拠点と位置付け、総合診療を志す医師などの「教育フィールド」として活用します。

◆診療機能の継続
4つの診療機能を当面継続します。
総合診療科以外は、診療を続けられるよう引き続き医師確保に全力で取り組めますが、今後の医師確保の状況や患者数、収支状況などによっては、やむを得ず、体制や診療の継続について、見直しを検討することもあります。

◆機能分担・集約化
中津川市民病院と機能分担を図り、検査機能のうち高度な検査を市民病院へ集約します。

◆地域包括ケアシステムの推進
在宅医療と訪問看護の充実に努め、医療と介護の連携による地域包括ケアシステムを推進します。



施設の再編

建物の使用エリアを限定し、診療所規模に合わせた運用へと適正化を図ります。

フロア	現 状	今 後 の 方 針
4 階	入院機能19床	廃止 ⇒ 高齢者福祉施設を誘致
3 階	坂下老人保健施設	継続
2 階	医局、人工透析など	施設西側に集約、管理する範囲の縮小
1 階	外来、受付、検査、リハビリ、厨房、事務局など	施設西側に集約、管理する範囲の縮小

施設の新たな有効活用

4階の空きスペースを活用し、29床以下の地域密着型特別養護老人ホームの誘致を目指します。事業者は、公募により、意欲ある民間事業者を募集します。

1階・2階東側の空きスペースの活用は、坂下健康福祉会館「あおぞら」も含め、一体的に検討を続けます。



をもっと身近に♪

来て・見て・感じて 体験してみよう

高齢・障がい 福祉フェア

9月26日(土)

9時～13時30分
(受付は12時30分まで)
ひと・まちテラス

プレゼントが
もらえるスタン
プラリーも!

問 高齢介護課 (☎内線609)、社会福祉課 (☎内線686)

手話・音訳・点字の体験

- ・手話や音訳で人とつながる楽しさを体験
- ・点字でオリジナルの名刺を作成

レク体験・ワークショップ

- ・車いすを体験しながらのモルック
- ・願い星づくり



あったカフェ

お茶を飲みながら、認知症につ
いて気軽にお話しませんか?



健康チェック

- ・俊敏性測定
- ・フレイルチェック

□腔機能を鍛えるコマ
のお土産付き (先着)



フレイルとは、加齢により心身の
活力が低下し、「健康な状態」と
「要介護状態」の中間に位置する
状態のこと。握力測定と5m歩行
で、健康状態をチェックします。

障がい者就労継続支援事業所を知ろう

障がい者就労継続支援事業所の紹介や、
事業所が制作した商品の販売など



高齢・障がい
福祉フェア
終了後

認知症サポーター 養成講座

認知症の基礎知識、接し方の心得を学びます。

とき 9月26日(土) 14時30分～16時

ところ ひと・まちテラス

申込方法 電話、または二次元コードから

問・申込 高齢介護課 (☎内線589)



10月
6日(火)、7日(水)
10時～

東濃・いろいろ マーケット

東濃圏域の就労継続支援B型事
業所による、商品の販売や各事
業所の展示会

ところ ルビットタウン中津川1階

問 就労継続支援B型事業所推進協議会 (事務局 サテライトt)
(☎0572-26-9721)



9月はアルツハイマー月間

認知症とは、加齢や病気で脳の機能が障害され、記憶
力や判断力などの「認知機能」が低下し、生活に支障
が出ている状態のことです。年齢にかかわらず誰もが
なり得る認知症を他人ごとにとらえず、自分ごととし
て考えてみましょう。

認知症と共に歩む社会へ

市では、認知症を正しく理解いただけるように、「認
知症もの忘れ相談」や「認知症みまもりガ
イド」の発行などに取り組んでいます。

詳しくは二次元コードから

問 高齢介護課 (☎内線589)



地域情報掲示板

各地区の総合事務所、地域事務所からのお知らせやイベントなどのご案内です。詳しくは各事務所にお問合せいただくか、二次元コードを読み取り、ホームページでご確認ください。

苗 防災について考える日

9月26日(土) 9時～12時

「自然災害」や「交通安全」について楽しく学ぶ防災イベントです。こども向け消防服着用コーナー、災害AR体験、非常食試食コーナー、クイズラリーで景品ゲットなど、苗木地域のこどもから高齢者まで、幅広い世代でいろいろな体験をしながら防災を学びます。

ところ 苗木交流センター
問 苗木事務所 (☎66-1301)

坂本 第9回 坂本夏祭りを開催しました



消防音楽隊の演奏やキッズダンス、バルーンリリース、盆踊り、太鼓演奏のほか、屋台やゲームコーナーでにぎわいました。また、坂本中学校の生徒ボランティアも活躍し、こどもたちの笑顔と地域の絆が広がりました。

問 坂本事務所 (☎68-2001)



落合 落合ダム・発電所100年記念イベント

9月中旬～10月下旬



1926(大正15)年11月に建設された落合ダム・発電所が完成から100年を迎えます。これを記念し、建設資材の運搬のために架けられた「村瀬橋」のライトアップや記念花火、落合ダム周辺を歩くウォーキング大会などを開催します。

問 落合事務所 (☎69-3201)



坂下 桜の湖そばの花まつり 2026in 月の市

9月12日(土)、13日(日) 10時～15時

県内最大級の面積を誇るそば畑一面に、白い花が咲きます。人気の熱気球体験やワークショップ、ウォーキングなどの催しのほか、キッチンカー出店、産直、特産品販売コーナーなどもあります。

ところ 桜の湖自然公園とその周辺

そばの花畑自由観賞期間：9月14日(月)～23日(火)

問 やさか観光協会 (☎75-4444)



付知 つけち全国レディースクラフトフェア

10月17日(土) 10時～16時、18日(日) 10時～15時30分

全国から集まる女性クラフト作家の作品展示・販売や、こども向けワークショップ、キッチンカー、地元のお店の飲食ブースなど、親子で一日中楽しむことができます。

ところ 道の駅「花街道付知」イベント広場

問 つけち全国レディースクラフトフェア実行委員会 (☎080-8730-6676)



秋 はじまる



担当課 観光課 (☎内線4320)

いが栗の里 中津川マロンパーク開園

秋限定！恵那山麓にある観光栗園で楽しむ栗拾い

とき 9月4日(金)～10月11日(日)
9時～15時(受付：14時30分まで)

ところ 中津川2564-488

入園料 大人 800円(市民は600円)、小学生 200円

備考 拾った栗の購入 1,500円/kg、お持ち帰りになる栗の皮むき 500円/kg

問 中津川観光協会 (☎66-5544) 開園中：マロンパーク (☎65-7711)



「栗きんとん発祥の地」式典

栗節句(9月9日)に合わせて、その年の栗きんとんがおいしく出来上がることを願い、神事と栗きんとんの無料配布が行われます。

とき 9月9日(水) 10:00～
※神事終了後、無料配布

ところ 中津川駅前広場・駅前ロータリー

問 中津川市観光案内所 (☎62-2277)

より具体的な事項に取り組みます

7/24 中津川市・恵那市ごみ処理広域化の推進に関する協定

両市では、令和4年3月に締結した「中津川市・恵那市ごみ処理広域化の推進に関する基本合意書」に基づき、協議を進めてきました。本協定では、広域化に係る計画の策定や、ごみ処理施設の設置・管理を両市が共同で行うことなどを決めました。今後、さらなる連携強化とごみ処理広域化の速やかな実現に向け取り組んでいきます。

問 環境課 (☎内線540)



協定を締結した小栗市長と小坂恵那市長

恵那総合庁舎

小学生から大学生の各部1位の頂点に

7/31 クラシック音楽コンクール 全国大会 第1位報告会

「第50回全日本ジュニアクラシック音楽コンクール 全国大会 フルート部門 高校2年生の部」に出場した金谷陽乃佳さん（現：愛知県立明和高等学校3年）が、見事第1位を受賞しました。また、本大会から新設された、各部門のすべての部の第1位から選出される「グランプリ」にも輝きました。

おめでとうございます！

問 文化課 (☎内線4317)



すてきな演奏を披露してくれた金谷さん

市役所

理解が深まる 期待が高まる

8/8～13 中津川市リニア企画展

市内で行われているリニア関連工事の進捗状況や、将来のリニア駅周辺のデザインを紹介するリニア企画展を開催しました。期間中には、多くの市民の方にご来場いただき、将来のリニア開業や中津川市のまちづくりへの期待感を高めていただきました。また、生成AIを使った最新アートを体験できる「こどもワークショップ」を同時開催し、こどもたちもリニアを楽しく学べる機会となりました。

問 リニア対策課 (☎内線215)



ワクワクする未来のまちを想像して

ひと・まちテラス



力強く、華やかに踊る

JR中津川駅前通り



地域に愛され続けて 祝40回

8/12、13 中山道中津川 おいでん祭

12日の納涼花火大会では、スターマインを含む個性豊かな花火が夜空を彩ると、会場からは歓声と拍手があがりました。13日の本まつりでは、雨によるプログラムの変更がありましたが、風流おどりははじめとする多彩な催しで、会場は大いににぎわいました。

問 観光課 (内線☎4320)

ひと・まちテラスの夏が来た！

7/20 こども縁日

射的やわなげなど、さまざまなゲーム、ワークショップにこどもたちは大盛り上がり！今回は中津商業高校の生徒さんが企画した謎解きやボール投げなどの楽しいゲームもあり、高校生のお兄さん、お姉さんに教えてもらいながら、ゲームクリアを目指して一生懸命遊ぶこどもたちの笑顔であふれました。

問 ひと・まちテラス (☎内線4523)



狙いを定めて

ひと・まちテラス

住民の声をカタチに

7/20～8/24 かわうえワクワクマンデー

期間中の毎週月曜日に開催された「かわうえワクワクマンデー」では、浮き輪で遊べるプールやグルメのほか、地域の団体などとの新たな連携企画として、防災グッズ作り、図書室まつり、演奏会が行われ、地区内外からの多くの来場者でにぎわいました。住民の声から始まったこの取り組みは、年々内容を充実させながら、地域のにぎわいづくりと交流の場として定着しています。

問 川上総合事務所 (☎74-2111)



川上公民館とコラボした「せせらぎ図書室まつり」

かたらいの里

スポーツを通じて国際交流

7/21 台湾レスリングチーム事前合宿 調印式報告

9月19日(土)～10月4日(日)に開催される「第20回アジア競技大会」での、台湾レスリングチームの事前合宿受け入れに伴い、市と台湾レスリング協会が覚書を交わしました。

事前合宿は、9月21日(祝)～27日(日)に、東美濃ふれあいセンターで行われる予定です。

問 生涯学習スポーツ課 (☎内線4305)



調印を報告した岐阜県レスリング協会 丸山会長

市役所

さらなる高みへ 大会連覇！

7/22 レスリング競技 全国大会優勝報告会

6月13、14日に開催された「令和8年度沼尻杯第52回全国中学生レスリング選手権大会」に出場した小川璃久さん（第二中学校3年）が、見事優勝！昨年5月に開催された第51回大会に続き、大会連覇を達成しました。

おめでとうございます！

問 生涯学習スポーツ課 (☎内線4311)



市長へ大会連覇の喜びを報告した小川選手

市役所



オブリガード
Obrigado!
(ありがとう!)

市長の公務日記 シン・市長 が行く!



市長の部屋

レジストロ市友好親善団が来訪
されました!

とき 8月13日
ところ 中津川市内

だきました。浴衣を着て市民の皆さん
と交流を深め、中津川市の文化や活気
を肌で感じていただきました。

今後も友好関係がさらに深まること
を期待しています!

中津川市長 小栗仁志



オラ Ola! (こんにちは!)

姉妹都市提携46周年を記念し、ブラジル・サンパウロ州レジストロ市から、友好親善団の皆さんが中津川市を訪問されました。午前中に市役所で歓迎アトラクションや姉妹都市友好証書の署名を行い、夕方からは中津川の夏の風物詩「おいでん祭」にご参加いた



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

鯖となすの甘辛揚げ



1日 350g
野菜を
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。



問 健康課(☎内線639)



1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩 分
352 kcal	27 mg	15.8 g	1.7 g	1.1 g

材料(2人分)

鯖	140g	(A)	しょうゆ	
片栗粉	大さじ 2 (18g)		小さじ 2 (12g)	
なす	2 本 (150g)		砂糖	小さじ 2 (6g)
油	大さじ 2 (24g)		酢	小さじ 1 (5g)
炒りごま	小さじ 1/2 (1g)		酒	小さじ 1 (5g)
糸唐辛子	適宜			

作り方

- ① 鯖は一口大に切り、半量の片栗粉をまぶす。
- ② なすは乱切りにし、残りの片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、鯖を並べて揚げ焼きにする。火が通ったら、なすを加えて炒める。
- ④ ③に混ぜ合わせた(A)を加え、全体に絡める。
- ⑤ 器に盛り、炒りごまと糸唐辛子をかける。

人の動き 令和8年7月末現在

人 口	71,742人	(-57人)
男	35,307人	(-10人)
女	36,435人	(-47人)
世帯数	31,990世帯	(+35世帯)
数値は外国人含む、()内は前月比		

スマホで
広報紙

市からの
情報GET

編集後記

今月の特集は「高血圧」。自覚症状がほとんどないまま、血管や心臓などに負担を与える高血圧は、早期発見・早期治療が重要です。高血圧のリスクなどを確認し、ぜひ生活習慣を改善しましょう。