

# 広報 なかさがわ

NAKATSUGAWA CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

2023

11

No.828



## 特集 糖尿病の発症・重症化を予防しましょう

P4 児童虐待防止推進キャンペーン

P5 みんなで考えよう！ごみの減量化

P6 お知らせ / 催し / 募集 ほか

P12 ごみ / 休日当番医 ほか

P22 市内のできごと



3 すべての人に健康と福祉を



これが

# 糖尿病予防習慣!!



## 毎年健診を受けて体の状態を確認

糖尿病を予防するためには、まず健診を受診し、自分の体の状態を知ることが大切です。また継続して受けることで、変化に気付くことができます。



健診結果でHbA1c、血糖値、尿糖を確認しましょう

## 食後高血糖にならない食べ方に変える

朝食を摂らないことが、その後の食事後の血糖値の急な上昇（食後高血糖）を引き起こすだけでなく、その日のインスリン反応が悪くなるという研究結果が出ています。また、主食を食べる前に野菜や肉・魚を食べるなどの食べる順番も大事です。



1日350g以上の野菜をとりましょう

## 糖尿病連携手帳を活用

自己管理のためだけでなく、治療に関わる関係者が連携して、重症化を予防することを目的に作られています。糖尿病と診断され手帳を受け取ったら、毎月の検査結果、歯科・眼科などの検査情報などを記載しましょう。

手帳が必要な方は、かかりつけ医または健康医療課にご相談ください。



## 体を動かして血糖値を下げる

運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる、肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高める、血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果があります。

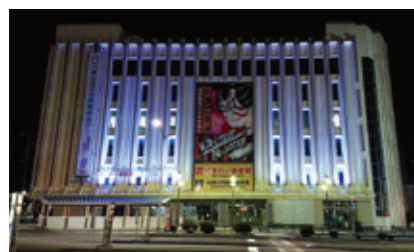
時間を見つけてウォーキングや筋トレなどを取り入れましょう。

市では健康づくりイベントを実施しています。  
アプリで健康！  
ウォーキングや  
まいか  
詳しくはこちら



11月14日～20日

18時頃～22時頃まで  
にぎわいプラザを  
ブルーにライトアップ



11月14日は世界糖尿病デー  
世界糖尿病デーに合わせ、世界中で啓発運動が行われています。「ブルーサークル」がシンボルマークとして用いられ、国内各地で建造物を青く照らすブルーライトアップイベントが実施されます。

健康推進員と歩こう！  
～みんなで楽しくウォーキング～  
とき ①落合会場 11月8日(水)  
②阿木会場 11月15日(水)  
③苗木会場 11月19日(日)  
④山口会場 12月6日(水)  
※所要時間は1時間半程度  
※医療機関などで運動を禁止、制限されている方は参加できません。  
詳しくはこちら



## 糖尿病のここが怖い!

### 糖尿病の慢性合併症

細小血管症  
(毛細血管が傷ついて起こる)

大血管症  
(太い血管が傷ついて起こる)

糖尿病性網膜症  
→視力低下、失明することも!

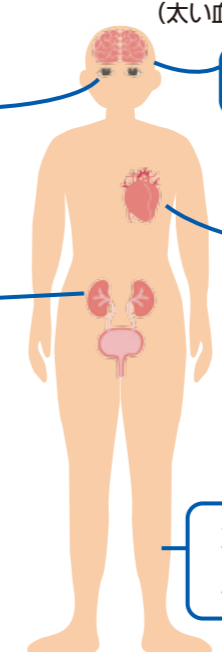
脳梗塞

糖尿病性腎症  
→尿が作れなくなり、人工透析が必要になることも!

狭心症  
心筋梗塞

糖尿病性神経障害  
→最も早く表れる症状で、特に足先・足裏から感覚・運動障害が起こりやすい。

末梢動脈疾患  
足病変(壊疽)



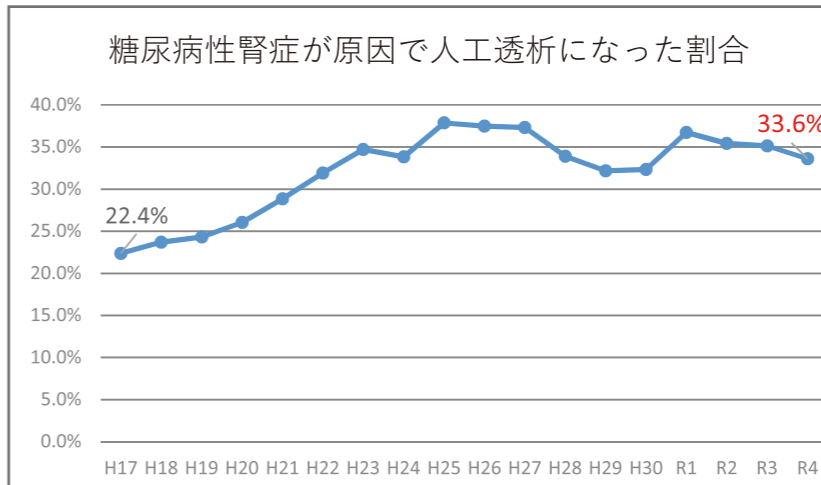
気が付かないうちに合併症が進み、命にかかわる重い状態となることも

境界域・糖尿病域の方が  
増えています。あなたは  
大丈夫ですか?

特定健診におけるHbA1cの状況

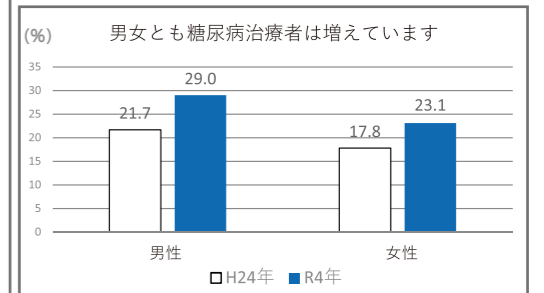
	正常域 ～5.5	正常高値 5.6～5.9	境界域 6.0～6.4	糖尿病域 6.5以上
H30年度	44.9%	35.9%	11.7%	7.5%
R4年度	40.8%	35.6%	13.7%↑	9.9%↑

データ：市国民健康保険特定健診結果より



データ：身体障がい者医療1級該当者

3人に1人は  
糖尿病が原因!



データ：岐阜県国民健康保険団体連合会より

# 糖尿病の発症・重症化を予防しましょう

問 健康医療課 (☎内線 627)

## 糖尿病とは

食事をすると、一時的に血糖値が高くなりますが、インスリンというホルモンがすい臓から分泌されることで正常値に戻ります。その分泌量が少なくなったり、上手く働かなくなったりすると、血糖値の高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。その状態が何年も続くと、さまざまな合併症を引き起こすことがあります。

## 市内では人工透析が増加傾向

糖尿病が引き起こす合併症の1つに糖尿病性腎症があります。中津川市の人工透析者の状況を見ると、その数は増加傾向にあり、糖尿病が原因で人工透析導入となった方は約3割を占めています。また、中津川市は糖尿病性以外に高血圧などによる腎硬化症で透析になる方の割合が多い傾向にあります。

## 発症、重症化を予防する

早い段階できちんと対処すれば、糖尿病は怖い病気ではありません。血糖値が高くなり始めたら、健康な状態に引き返せるチャンスと考え、10年後、20年後の自分のため、生活改善に取り組みましょう。



子ども虐待防止オレンジリボン運動

# オレンジリボン 児童虐待防止推進キャンペーン

問 子ども家庭課 (☎内線 696)

毎年11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。児童虐待を受けたと思われる子どもを発見した方は、迷わずご連絡ください。通告者の個人情報を守られます。「児童相談所に連絡してもいいのかしら・・・」と思われるときは、市役所子ども家庭課にご連絡ください。  
「気になる子がいる」「心配な家庭がある」などの情報でもかまいません。市民の方からの情報を待っています。

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎【189】(通話料無料)

## 連絡しなかった後悔より、連絡した安心を！ あなたの一本の電話で救われる子どもがいます

虐待とは

### 身体的虐待

殴る・蹴る・投げ落とす・締め出す・激しく揺さぶる・火傷を負わせるなど、身体的苦痛を与える行為。

### 性的虐待

子どもへの性的な行為・性行為を見せる・ポルノの被写体にするなどの行為。

### ネグレクト

食事を与えない・不衛生な状態にする・車内に放置する・家に閉じ込めるなど、監護を放棄する行為。

### 心理的虐待

言葉による脅し・無視・人格を否定する・暴力を見せるなど、心を傷つける行為。

11月1日～13日

にぎわいプラザを  
ライトアップします

期間中の17時から21時までの間、児童虐待防止を願い、にぎわいプラザをオレンジ色にライトアップします。



## 1人で悩まず相談を！

【児童相談所 相談専用ダイヤル】

出産や子育てに悩んだときは通話料無料の

☎0120-189-783

【24時間子供 SOS ダイヤル】

子供や保護者などがSOS全般の悩みを相談できます。

☎0120-0-78310



こどもまんなか  
こども家庭庁の  
ページ

新斎場建設推進に向けて⑧

## 先進火葬施設の視察「第2弾」に行ってきました

9月10日に19人の市民の皆さんと、知多南部斎場（愛知県南知多町）の施設の視察に行ってきました。説明員に積極的に質問をするなど、先進火葬施設の知識を深めていただくことができました。視察後、参加した方へ行なったアンケートでは施設へのイメージが変わったと答えた方が約7割でした。

アンケートの結果は、市ホームページをご覧ください。

問 メモリアル施設及び環境整備推進室 (☎内線136)



外観の説明を受けている様子

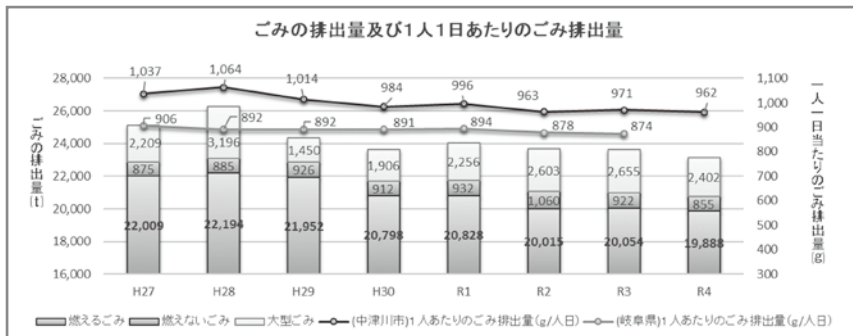


# みんなで考えよう!ごみの減量化

環境政策課 (☎内線542)  
環境センター (☎62-0085)

環境への負荷が少ない地域をつくり、豊かな自然あふれる住みよいまちをより良いかたちで次の世代に引き継ぐために、ごみの減量化を実現する必要があります。ごみの排出抑制やリサイクルの推進、排出量に応じた公平性および市民の皆さんのライフスタイルの変革を進めるため、家庭ごみのごみ処理手数料制度を平成29年に導入しました。

## ごみの排出量は減少傾向



- ①燃えるごみ  
平成28年度比 10.4%減 ↓
- ②燃えないごみ  
平成28年度比 3.3%減 ↓
- ③大型ごみ  
平成27年度比 8.7%増 ↗
- ④市民1人1日あたりのごみ排出量  
平成28年度比 102g減 ↓

※大型ごみは、制度導入前の駆け込み需要による排出量増加の影響が大きいため、平成27年度と比較しています。  
 ※制度導入後、コロナ禍での外出自粛などによる片付け需要による排出量の増加もみられたため、引き続き今後の排出量の動きを注視していきます。  
 ※令和4年度値は速報値です。

制度導入前と比較し、市民1人1日あたりのごみ排出量などが減少しています。市民の皆さんがごみの減量化、リサイクルの推進にご協力くださった成果です。しかし、ごみの総排出量は減少しているものの、県内他市と比べごみの排出量が多い状況は続いており、ごみの減量化に市民と行政が一丸となって取り組んでいく必要があります。



## 家庭でできるごみの減量

- 使わなくなった製品はリサイクルショップなどのリユース（再使用）で活用しましょう。
- 雑がみはリサイクルしましょう。
- 食品ロスを減らす工夫を実践しましょう。
- 詰替え商品や繰り返し使用できるリターナブル容器を選択しましょう。



## 事業所の取り組み紹介

スマイル駒場店・中村店・付知店・なすび川店では、食品ロス削減とフードバンク活動支援につながる寄付つき商品販売キャンペーン（農林水産省補助事業）を実施します。

廃棄ロス削減強化商品などを対象とする寄付つき商品を購入すると、1点1円～10円をフードバンク活動に取り組む団体の活動資金（※）として寄付されます。

※今回の寄付先は中津川市社会福祉協議会です。

### キャンペーン期間

11月1日(水)～12月31日(日)

キャンペーン期間中は、各店舗でフードドライブ（※）も実施します。

※ご家庭で使いきれない用品や食品を集め、食品を必要としている福祉団体などに寄付する活動。



スマイル寄付つき商品  
イメージキャラクター



### お知らせ

#### 高校就学準備等支援金を支給

高校進学や就職などの準備費用に対する経済的負担軽減のため、支援金を支給します。  
支給対象 9月30日時点で市内に住所がある中学3年生の生徒

#### 支給対象者

対象生徒の保護者など児童を監護している方（里親や施設の長も対象）

支給額 1人につき3万円

支給日 令和6年1月31日

#### 申請方法

①児童手当を受けている方は申請不要。（児童手当受取

口座に振り込み）

②所得制限超過で児童手当を受けていない方や公務員の方などは申請が必要。

※申請が必要な世帯には11月上旬に申請書を送付します。  
問 子ども家庭課（☎内線617）

#### 木質バイオマスストーブの設置費用を補助します

市では地球温暖化対策設備などの設置費用を一部補助しています。

#### 補助対象設備

木質バイオマスストーブ

#### 補助金額

設置費用（税抜）の3分の1以内の額（上限5万円）



### 11月9日(木)～15日(水) 全国一斉秋の火災予防運動

～火を消して 不安を消して つなぐ未来～  
秋は空気が乾燥し始め火災が発生しやすいため、次のことに注意してください。

- ・枯草の近くなど火災の起こりやすい場所、風の強い日は火を使わない。
- ・火を使用する時は消火の準備。火が完全に消えるまでその場を離れない。

※期間中は火災予防啓発のため、19時に市内一斉に1分間のサイレン吹鳴をします。

#### ■防火ポスター展

市内小中学生から応募のあった作品836点の中から選ばれた77点を展示します。

とき 11月9日(木)～15日(水)

ところ ひと・まちテラス

問 消防本部予防課（☎66-1619）

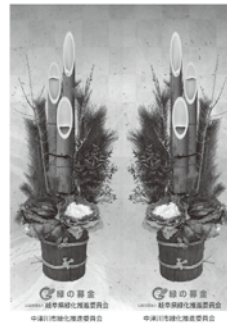
補助対象 市内に住所がある家庭、法人など

※工事前に申請する必要があり。ご注意ください。

#### 問・申込

環境政策課（☎内線543）

#### 門松カードを配布します



11月30日(木)から門松カードを配布します。門松カードを希望される方は、市役所案内、林業振興課または、お近くの出先事務所までお越しください。

問 中津川市緑化推進委員会（林業振興課）（☎内線243）

#### 中津川市長選挙が行われます

告示日 令和6年1月7日(日)

投票日 令和6年1月14日(日)

#### ■立候補関係者説明会

とき 12月1日(金) 14時～

ところ 市役所4階大会議室

問 選挙管理委員会（☎内線423）

### 11月30日は「年金の日」

厚生労働省では、国民一人一人が高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として年金の日を定めています。  
ねんきんネットでは、いつでもご自身の年金記録や年金見込額の確認などができます。

この機会に将来の生活設計について考えてみませんか。  
問 市民保険課（☎内線116）



#### 市の広報に関するアンケートにご協力ください

いつも「広報なかつがわ」をご覧いただきありがとうございます。市では、広報なかつがわ読者・市ホームページ閲覧者の皆さんの声を反映して、さらにわかりやすく、知りたい情報を届けるメディアへと改善していくため、アンケートを行なっています。

下記二次元コードから皆さんのご意見をお願いします。



回答期限 12月31日(日)

問 広報広聴課（☎内線315）

有 料 広 告

有 料 広 告



トピックス

交通安全少年団交通安全ポスター  
展表彰



市内各小学校の交通安全少年団員が作成した交通安全ポスターから優秀な作品が選ばれ、表彰されました。

受賞者（敬称略）

- 中津川市長賞 金賞
- 矢頭ひなた（南小学校）
- 中津川市教育長賞
- 安江瀧馬（坂下小学校）
- 中津川警察署長賞 金賞
- 櫻井そらね（落合小学校）
- 中津川地区交通安全協会会長賞 金賞
- 田口単人（西小学校）
- ほか14人

問 防災安全課（☎内線164）

消防協力者感謝状贈呈式を行いました



8月2日、加子母地内で発生した林野火災で、いち早く発見、通報、初期消火を連携して行なったことにより、被害の軽減に貢献された事業所に感謝状を贈呈しました。

中津川市北消防署長感謝状（敬称略）

渡合温泉（加子母）、付知土建株式会社（付知）、有限会社東海バイオ（恵那市）

問 北消防署（☎76-01119）

令和5年度献血推進功労者表彰受賞

献血運動の推進に積極的に協力し、顕著な功績を挙げた次の団体が、献血推進功労者として表彰状などを授与され

ました。（敬称略）

厚生労働大臣表彰状 一般社団法人 中津川青年会議所

岐阜県知事表彰状 中部電力パワーグリッド株式会社 中津川営業所

岐阜県献血推進協議会長感謝状 ルビットタウン中津川

日本赤十字社岐阜県支部長感謝状 株式会社トーエネック 中津川営業所

日本赤十字社銀色有功章 中津川ライオンズクラブ、美濃坂下ライオンズクラブ

問 健康医療課（☎内線625）

福岡小学校6年生がスノコづくり



9月6日、福岡小学校の6年生が運動会など屋外活動で使用する3人掛けのスノコを100枚作りました。市内の製材所や工務店などで組織する木材青壮年会の皆さんが、市産

材東濃ヒノキを準備し、指導にあたりました。子どもたちは、最初は板がずれたり苦労していましたが、後半は段々慣れてきて全校児童分を無事に作り終えました。市では、森の担い手育成構想に沿って、森林環境譲与税を活用しこの活動を支援しました。

問 林業振興課（☎内線245）

第15回中津川市総合体育大会 総合開会式



10月9日、市内15地区対抗で24競技が実施される中津川市総合体育大会の総合開会式が行われました。市では、市民一人一人の生涯にわたるスポーツ活動を推進するため、「市民1スポーツ」を提唱しています。自分のライフスタイルに合わせて、週に1回以上のスポーツ実践に取り組みましょう。

問 生涯学習スポーツ課（☎内線4306）

市長交際費 令和5年9月

- ▼9日 明治大学フアームステイ実習参加学生と受入農家交流会会費 2千円
- ▼12日 多治見砂防国道事務所・中津川市事業連絡調整会議意見交換会会費 6千円
- ▼14日 恵那医師会名誉会長 香典・供花・林見舞 3万3100円
- ▼19日 日本遺産木曾路サミット情報交換会会費 5千円
- ▼30日 砂防事業促進議員連盟現地視察懇談会会費 1万4500円

（寄付をありがとうございます）（敬称略）

- 市内小学校へ図書充実のため
  - ▷絵本「みおちゃんと飛べないアゲハ」 16冊 柿本 とよ子（大垣市）
- 中津川市消防本部へ ▷骨伝導イヤホン 7台（株）東商
- 市内小学校へ図書充実のため
  - ▷絵本「まあちゃん しんぶん で だいぎゃくてん！」 16冊 岐阜県中日会東濃支部 新聞の価値普及委員会
- 清和寮へ ▷女性衣類 今井 志規子（中津川）
- 落合中学校へ教育環境の整備のため ▷校歌額 1点 落合生産森林組合 組合長 阿部克己



相談

「女性の権利ホットライン」強化週間における電話相談

DVやセクハラ、ストーカー行為など、女性をめぐる人権相談に人権擁護委員が中心となって電話で応じます。  
(相談無料・秘密厳守)

とき 11月15日(水)～21日(火)  
平日 8時30分～19時  
土日 10時～17時

相談先

岐阜地方法務局人権擁護課  
(☎0570-070181)  
問 市民保険課 (☎内線120)

(公社)岐阜県宅地建物取引業協会の不動産無料相談会

不動産取引および空き家などに関する相談会です。  
とき 11月24日(金)  
13時～15時

ところ 市役所市民談話室

定員 4人※先着順

参加費 無料

申込方法 電話

申込期限 11月22日(水)

問・申込

定住推進課 (☎内線324)



募集

介護保険認定調査員の募集 (会計年度任用職員)

応募資格 普通自動車免許(A T限定可)をお持ちの方で、介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)・介護福祉士、看護師などの資格をお持ちの方、または実務経験などでそれらと同等と認められる方。

募集人員 1人

申込期間 土日祝を除く8時30分から17時15分まで

申込方法 ハローワーク交付

の紹介状と、履歴書・所有資格を証明するものの写しを介護保険課までお持ちください。  
※募集人員に達し次第受付終了

選考方法 書類審査と面接

問・申込

介護保険課 (☎内線610)

中山道馬籠宿 夜明け前ウォーキング

島崎藤村ゆかりの地を散策します。  
とき 11月11日(土)

8時30分受付  
9時30分開始  
集合場所 馬籠ふるさと学校  
ふれあい広場

参加費 1800円(小学生以下無料)※当日受付にて徴収

定員 150人

主催 馬籠ウォーキング実行委員会

問 NPO法人K&A中津川

(☎080-7589-1728)

担当課 生涯学習スポーツ課

(☎内線4306)

域学連携講座「公民館サタデーキャンパス」

WBC優勝にみる栗山監督のリーダーシップについて

講師 宮嶋恒三氏(中京学院大学専任講師)

とき 11月25日(土)

13時30分～15時

ところ 中央公民館

定員 50人

申込方法 中央公民館窓口、二次元コード

問 中央公民館

(☎66-4141)



市営住宅 入居者募集

**申込資格** 現在住宅に困っていて、市税を滞納していない方で、暴力団員でない方、下記の表の入居資格を満たす方。

**申込期間** 11月1日(水)～10日(金) (土日祝を除く8:30～17:15) **入居予定** 12月下旬  
申し込み数が募集戸数を超える市営住宅は、抽せんにより入居者を決定します。

所在地	団地名	間取り	種類	当初家賃(所得による)	所在地	団地名	間取り	種類	当初家賃(所得による)
中津川	丸山	3DK	㊦	12,700円～16,000円	神坂	味噌野	2LDK	㊦	38,000円
茄子川	深沢	3DK	㊦	17,100円～44,500円	福岡	宮脇	2LDK	㊦	15,900円～45,000円
加子母	宮洞	2LDK	㊦	19,000円～50,500円	加子母	二渡	1K	㊦	20,000円
坂下	和合	3LDK	㊦	40,000円～80,500円	馬籠	馬籠UI	2LDK	㊦	30,000円
付知町	広島野	3LDK	㊦	43,000円～98,000円	阿木	阿木UI	2LDK	㊦	30,000円

※上記団地以外でも申し込みができる団地がありますので、その他募集要件、各団地の詳細について市ホームページをご覧ください。

※UIターナー用住宅(市内5箇所、総戸数32戸、家賃3万円)は、入居者および同居者の年齢が40歳以下で配偶者がある方、5年以内に市内または地域定住など入居募集要件があり、面接と書類選考で入居者を決定します。詳しくは都市住宅課へお問い合わせください。

㊦ 公営は月額所得が15万8千円以下(裁量階層の方はこれ以上でも申し込める場合があります)の方に資格があります。

㊦ 特公は月額所得が15万8千円を超える方に資格があります。㊦ 地優は月額所得が48万7千円以下の方に資格があります。

㊦ 若者向けの定住促進住宅です。

問・申込 都市住宅課 (☎66-1111 内線208・209) または福岡総合事務所2階都市住宅課 (☎72-2111 内線245・246)

### 苗木健康マラソン大会

とき 11月26日(日)

受付 8時30分～9時20分

ところ

苗木小学校グラウンド

種目

- ・2キロ(保育・幼稚園親子)
- ・3キロ(男子・女子・中学生・小学生)
- ・5キロ(男子・女子)
- ・8キロ(一般)

参加費 500円(苗木区民、小・中学生、保育・幼稚園親子は無料)

申込方法 参加申込書(ホームページからダウンロード可)



※当日申込み参加可能

申込期限 11月17日(金)

問・申込 苗木公民館

(☎66-6606)

### シクラメン消費者モニター参加者募集

シクラメンの消費拡大や好みの把握のため、消費者モニターを募集します。

とき 12月7日(木)

引き渡し場所 恵那総合庁舎、中津川市役所、恵那市役所

申込方法 恵那農林事務所ホームページの申込書または、住所、氏名、電話番号と購入するシクラメンの種類、

貧困、不登校、ひきこもりな

数、希望引き渡し場所を記入し、メールで申し込み。

募集期間 11月4日(土)～11月26日(日)

(数量に達し次第終了)

✉ morihauka@pref.gifu.jp

岐阜県恵那農林事務所

農業普及課(☎0573-261111内線386)



地域の絆づくり講座

「子どもの未来を考えよう」

貧困、不登校、ひきこもりな

数、希望引き渡し場所を記入し、メールで申し込み。

募集期間 11月4日(土)～11月26日(日)

(数量に達し次第終了)

✉ morihauka@pref.gifu.jp

岐阜県恵那農林事務所

農業普及課(☎0573-261111内線386)

地域の子どもの未来を考えよう

貧困、不登校、ひきこもりな

数、希望引き渡し場所を記入し、メールで申し込み。

募集期間 11月4日(土)～11月26日(日)

(数量に達し次第終了)

✉ morihauka@pref.gifu.jp

岐阜県恵那農林事務所

農業普及課(☎0573-261111内線386)

地域の絆づくり講座

「子どもの未来を考えよう」

貧困、不登校、ひきこもりな

数、希望引き渡し場所を記入し、メールで申し込み。

募集期間 11月4日(土)～11月26日(日)

(数量に達し次第終了)

✉ morihauka@pref.gifu.jp

岐阜県恵那農林事務所

農業普及課(☎0573-261111内線386)

地域の絆づくり講座

「子どもの未来を考えよう」

貧困、不登校、ひきこもりな

数、希望引き渡し場所を記入し、メールで申し込み。

募集期間 11月4日(土)～11月26日(日)

(数量に達し次第終了)

✉ morihauka@pref.gifu.jp

岐阜県恵那農林事務所

農業普及課(☎0573-261111内線386)

子どもをとりまく問題について理解を深めましょう。

とき ①11月27日(日)

②12月18日(月)

③1月29日(月)

14時～15時30分

ところ ①中央公民館

②③ひと・まちテラス

定員 100人

参加費 無料

申込方法 中央公民館窓口、二次元コード

中央公民館(☎66-4141)

親子の絆づくりプログラム

「赤ちゃんがきた！」

育児について語り合い、学びながら、よりよい子育て・

親育ちをしませんか。

とき 12月4日(月)～25日(月)

毎週 13時～15時

全4回シリーズ

※日程、内容などの詳細は申込者へご案内します。

ところ 中央公民館 和室

対象 生後2～6カ月の子を育てているお母さん

※上のお子さんの託児あり

定員 親子8組※随時受付

問・申込 生涯学習スポーツ課

(☎内線4309)

日本語教室

「なかつがわ日本語ひろば」

とき 12月9日(土)、16日(土)、23日(土)、令和6年1月13日(土)、20日(土)、27日(土)

13時30分から15時30分まで

ところ ひと・まちテラス

参加者募集

対象 市内に在住・通勤・通学している外国人の方

定員 15人程度

参加費 1500円(6回分)

持ち物 えんぴつ、ペン

申込方法 電話、メール、申込フォーム

申込期限 12月1日(金)

17時15分まで

学習支援者募集

12月2日(土)に事前説明会を開催します。

対象 説明会を含めできるだけ全ての日程に参加できる方

定員 8人(先着順)

申込方法 電話、メール、申込フォーム

申込期限 11月22日(水)

17時15分まで

問 市民協働課(☎内線327)

kyodo@city.nakatsugawa.tokyo

勤労者総合支援センター

からのお知らせ

11月7日から中央公民館2階へ移転します。

【一般向けセミナー】

健康体操セミナー

とき 11月11日(土) 13時～15時

持ち物 運動のできる服装、水分、タオル、室内シューズ

ところ サンライフ体育館

【企業向けセミナー】

事務職スキルアップセミナー

とき 11月17日(金) 9時～16時

活動室102

対象 定年を控えた勤労者(夫婦での参加も可能)

ところ ひと・まちテラス

退職後の働き方と年金講座

とき 12月9日(土) 9時30分～12時

対象 定年を控えた勤労者(夫婦での参加も可能)

ところ ひと・まちテラス

退職後の働き方と年金講座

とき 12月9日(土) 9時30分～12時

対象 定年を控えた勤労者(夫婦での参加も可能)

ところ ひと・まちテラス

退職後の働き方と年金講座





### 第19回ひがしみの農業祭

「国消国産でつながる持続可能な東美濃の農業」をテーマに、4年ぶりにコロナ前の規模に戻し通常開催します。

とき 11月12日(日)

9時～14時

ところ

東美濃ふれあいセンター  
内容 農産物品評会、おいしいお米コンテスト、農畜産物加工品販売など

ひがしみの農業祭実行委員会事務局 (☎78・0137)

農業振興課 (☎内線269)

中津川市子育て親育ちシンポジウム

とき 11月23日(祝) 13時～16時 (受付12時30分)

ところ 中津川文化会館 ホール

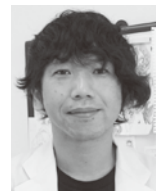
講演 私たちが知らない子どもの世界なぜ子ども達

はゲーム・スマホにハマってしまっのか? トークセッション 子どもたちの笑顔を守るために

健康医療課 (☎内線678)

講師 関正樹氏(大湫病院)

講師 関正樹氏(大湫病院)



※入場無料

申込方法 二次元QRコードから申し込み

※当日申込も可



市青少年健全育成推進市民会議 (☎内線4309)

市PTA連合会事務局 (☎内線4215)

減塩講演会 ～阿木地区減塩プロジェクト～

塩分のとり過ぎが体に与える影響を知り、未来への投資として減塩の意義を学びます。

とき 11月29日(水) 14時30分開演 (14時開場)

ところ 阿木公民館大ホール

講演 減塩で腎臓を守る ～人生100年時代の心構え～

講師 西尾文利氏 (市民病院腎臓内科部長)

※入場無料

健康医療課 (☎内線678)



### 里親を知ろう会

とき 12月9日(土)

10時～12時

ところ 土岐市文化プラザ

申込期限 11月22日(水)

東濃子ども相談センター (☎0572・231111)

子ども家庭課 (☎内線696)

第28回プラスバンドフェスティバル

とき 12月10日(日) 開場 12時30分 13時～16時20分

ところ 中津川文化会館

出演 中津川市消防音楽隊、ラップ隊、福岡分団「エル・ジェ」、中津高校、中津商業高校、中津川工業高校の吹奏楽部、坂下高校のギターマンドリン部

※入場無料

警防課 (☎66・1194)

税に関する習字展示

11月11日(土)～17日(金)は税を考える週間です。税への理解促進のために、小学生の税に関する習字を展示します。

とき 11月22日(水)～29日(水)

8時30分～17時15分 (平日のみ)

ところ 市役所市民ホール

中津川税務署 (☎66・1202)

中津川・恵那医療介護専門職連携講演会

在宅看取りを共に考えましょう。

とき 12月3日(日) 14時～15時30分(予定)

ところ 東美濃ふれあいセンター 歌舞伎ホール

講師 木村久美子先生 (小笠原内科・岐阜在宅クリニック)

※入場無料・一般参加可

中津川・恵那広域行政推進協議会 (☎0573・261111 (内線422))

高齢支援課 (☎内線604)

「家康、命運の地 関ヶ原」ゆかりの地パネル展

とき 11月14日(火)～27日(月)

ところ ひと・まちテラス 小上がり

観光課 (☎内線4274)

## 中山道 中津川宿 六斎市

秋の中山道「六斎市」まつり

11月5日(日)

9:30～15:00 (小雨決行)

岐阜大学地域ラボ・中津川(新町)で日曜Lab.を開催(10時～)

岐阜でまちづくりに尽力されている松浦克太氏、苗木城ガイドで活躍されている富田努氏の講演を予定しています。

中津川商工会議所 (☎65-2154) または商業振興課 (☎内線4268)



会場内で「ごへーまつり」を行います。こだわりの五平餅を是非食べ比べてください。

次回の六斎市 12月3日(日)

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。

榎まちなカラポ (☎67-7011)

宝くじ公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじ公式サイト

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL: 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL: 011-330-0777 (有料)

問 財政課 (☎内線436)

# 11月4日(土) 令和5年度 高齢福祉フェア

とき 10:00~15:00

ところ ひと・まちテラス 1階



午前

脳年齢チェック、高齢者・介護保険のなんでも相談  
地域包括・在宅介護支援センター活動紹介コーナーなど  
10:00~13:00 (1階:活動室101)

午後

認知症講演会 ~認知症ポジティブ~  
13:30~15:00【受付13:00~】(1階:小上がり(ステージ))

「認知症ポジティブ」という言葉をご存知ですか?

認知症の本人やその家族、高齢者、介護者、専門職など、どんな人にも希望を与える考え方「認知症ポジティブ」。認知症と共に、幸せに生きるヒントがいっぱいの講演会に来てみませんか?



講師/山口晴保氏 (医師、群馬大学 名誉教授)

アルツハイマー病の病理研究において30年にわたり研究すると共に、神経内科専門医、リハビリテーション専門医、認知症専門医として、認知症の実践医療やケアに取り組まれてきた。その他幅広く国内外で活躍されている。著書多数。

問 高齢支援課・介護保険課 (☎内線579)



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(デジター編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります  
この情報は令和5年9月28日現在のものです。  
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506



### 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



「たくみ女子会」  
参加者を募集します

建築関係の仕事に興味のある女性を対象とした無料のイベントです。

- とき/12月16日(土) 13:45~16:15
- ところ/ハートフルスクエアG(岐阜市)
- 定員/30人(先着順)
- 対象/高校生以上の女子学生及び女性求職者
- 申込方法/申込フォームから
- 問/国際たくみアカデミー  
☎0574(25)2423



申込は  
こちらから

たくみ女子会

検索



福井県立美術館・若狭歴史博物館  
名品展を開催します

福井県立美術館・若狭歴史博物館との連携による展覧会を開催します。

- とき/10月14日(土)~12月3日(日)  
10:00~18:00(入場は17:30まで)
- ところ/県美術館 展示室3(岐阜市)
- 料金/一般1,000円、大学生700円  
高校生以下無料
- 問/県美術館 ☎058(271)1313

岐阜県美術館

検索



「清流の国ぎふ」文化祭2024  
PRイベントを開催します

日比野克彦さん企画の県民運動ワークショップや、音楽コンサート、岐阜食文化物産展、伝承遊び体験等を開催します。

- とき/11月18日(土) 13:30~19:30
- ところ/岐阜県庁(岐阜市)
- 料金/無料(一部イベントは有料)
- 問/県清流の国ぎふ文化祭推進課  
☎058(272)8227

清流の国ぎふ文化祭

検索



2024年版「岐阜県民手帳」  
販売中です

表紙に「美濃手すき和紙」を使用し、岐阜県の主な行事予定のほか、観光情報、各種統計等、岐阜県の役立つデータが満載のスケジュール手帳です。

- 販売場所/県内書店、ホームセンター、Amazonなど(料金/1冊780円)
- 監修/県統計課
- 問/株式会社 大洋社 ☎058(324)2111

岐阜県民手帳

検索



11月25日から12月1日は  
「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、身体的負担のみならず、精神的、経済的にさまざまな問題を抱え支援を必要としています。県民一人ひとりが犯罪被害者等の気持ちを理解することが支援の第一歩です。犯罪被害者等の声に耳を傾け、私たちにできること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

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



まちを好きになるアプリ  
@マチイロ

# 市民カレンダー

## 休日当番医 (9~17時まで)



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9時~15時まで

11月	3日(祝)	つねだ整形外科・皮ふ科 (中津)	☎65-5766
		竹内医院 (付知)	☎82-3882
	5日(日)	中川医院 (落合)	☎69-5015
		蛭川診療所 (蛭川)	☎0573-45-2201
	12日(日)	にしおクリニック (中津)	☎66-7077
		近藤クリニック (坂下)	☎70-1055
12月	19日(日)	恵那山のぎつね診療所 (中津)	☎62-3001
		深谷医院 (福岡)	☎72-2009
	23日(祝)	恵北医院 (中津)	☎66-1210
		丹羽内科・ペインクリニック (福岡)	☎72-5777
	26日(日)	服部内科クリニック (中津)	☎65-8877
		みお医院 (付知)	☎82-5211
12月	3日(日)	かぜと耳鼻咽喉科 (中津)	☎62-3200
		深谷医院 (福岡)	☎72-2009
	10日(日)	中津クリニック (中津)	☎66-3111
		河村医院 (加子母)	☎79-2033
12月	17日(日)	小島クリニック (中津)	☎65-0011
		回生堂医院 (付知)	☎82-2125

注 当番医は、変更になる場合がありますので、必ずお問い合わせのうえ、お出かけください。  
担当課 健康医療課 (☎内線625)

## がん検診 健康医療課 (☎内線623・627)

予約はお早めに! △残りわずか (10月17日時点の予約状況)

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~)
11月	13日(月) 福岡保健センター	① 8:15 ~ 8:30	○	○	○	○	○	○
		② 8:30 ~ 8:45	○	○	○	○	○	○
	21日(火) 坂下総合事務所 第二庁舎	③ 8:45 ~ 9:00	○	○	○	○	○	○
		④ 9:00 ~ 9:15	○	○	○	○	○	○
11月	25日(土) 中津川文化会館	⑤ 9:15 ~ 9:30	○	○	○	○	○	○
		⑥ 9:30 ~ 9:45	○	○	○	○	○	○
	30日(木) 付知福祉センター	⑦ 9:45 ~ 10:00	○	○	○	○	○	○
		⑧ 10:00 ~ 10:15	○	○	○	○	○	○
※ 11月25日(土)のみ、以下の時間で子宮頸がん・乳がん検診を実施します。								
		⑨ 10:15 ~ 10:30	○	○	○	○	△	△
		⑩ 10:30 ~ 10:45	○	○	○	○	○	○
		⑪ 10:45 ~ 11:00	○	○	○	○	○	○
		⑫ 11:00 ~ 11:15	○	○	○	○	○	○
		⑬ 13:15 ~ 13:30	○	○	○	○	○	○
		⑭ 13:30 ~ 13:45	○	○	○	○	○	○
		⑮ 13:45 ~ 14:00	○	○	○	○	○	○
		⑯ 14:00 ~ 14:15	○	○	○	○	○	○

◆検診時間：受付時間からおおむね1時間程度  
◆検診料金：各700円  
※肝炎ウイルス検診は令和5年度に41,46,51,56,61歳になる方で初めて受ける方は無料です。  
◆がん検診は予約が必要です  
(1)健康医療課へ電話  
予約時に①~⑯から希望の時間をお伝えください。予約された方には、受付時間を明記し、予診票や検査キットとともに案内します。(検診日の1週間前までに郵送)  
(2)Web予約  
右の二次元コードからアクセスしてください。  
※アカウント登録が必要です。



## 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)

## 救急安心センターぎふ (☎#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電話からは058-265-0009  
緊急性がある場合は119番通報してください。

## 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)に困った時に相談できます。

## 休日当番薬局 (9~17時まで)



## 献血 健康医療課 (☎内線622)



実施日	会場	受付時間
11月	24日(金) 坂下健康福祉会館	14:00~16:00 【400ml限定】

※中止になる場合があります。

## ごみ収集日

燃えるごみは収集日が祝日でも収集します。(年末年始を除く。)

ごみは8:30までに出しましょう。

☎環境センター (☎62-0085)

地区名(区名・地域名)	11月		12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	28	14	19	8		
	中央区・14区・16区	28	7	19	5		
	東7区・西7区・8区・9区・昭和区	28	21	26	12		
	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	1	29	6	22		
	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	15	8	20	13		
苗木地区	22	17	27	15	月・木曜日収集		
落合地区・神坂地域	8	10	13	1			
山口地区・馬籠地域	1	27	6	25			
坂下・上野地域	1	8	6	13			
川上地区	1	6	6	4			
加子母地区	19	19 有害12	17	17 有害10			
中津地区	1区・2区・3区・4区・5区・6区・手賀野上区・会所ヶ丘区 ビレッジハウス中津川	13	1	11		6	火・金曜日収集
	23区・桃山区・西ヶ丘区・大平区・山手区・後田区・大峽区 共栄区・松源寺区	6	22	4		27	
千旦林地域	20	9	18	14			
茄子川地域	27	15	25	20			
阿木地区	16	2	21	7			
付知町地区	26	26	24	24			
		リサイクル 倉庫5,19		リサイクル 倉庫3,17			
田瀬・下野・福岡・高山地域	8	15	13	20 有害27			
蛭川地区	8	13	13	11 有害27			

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	11月	12月	※平日8:30~17:15に 事前予約が必要です。 ☎62-0085
			12,26	10,24	

## 資源回収(11月)

☎環境政策課 (☎内線543)

## 納期限のご案内

4日(土)	中津川西太田町通り商店街振興組合
5日(日)	付知町まちづくり協議会、西幼稚園PTA、第14区きらくクラブ
11日(土)	蛭川小中学校PTA連絡協議会、福岡小学校PTA
12日(日)	坂本中学校PTA
13日(月)	蛭川下沢区自治会
17日(金)	ポレスター中津川新町管理組合
18日(土)	中津川西太田町通り商店街振興組合
19日(日)	第二中学校PTA、付知町まちづくり協議会、第14区きらくクラブ
20日(月)	加子母子ども園保護者会
22日(水)	昭和会
25日(土)	下野田代・東組子供会
26日(日)	第二中学校PTA (予備日)
26~12/10	付知中学校PTA

※詳しくは各実施団体にご確認ください。

国民健康保険料(第6期)	市民保険課	☎内線114	11月30日(木)
介護保険料(第7期)	介護保険課	☎内線642	
後期高齢者医療保険料(第5期)	市民保険課	☎内線112	
上下水道使用料(11月分)	上下水道料金センター	☎内線498 ☎62-1285 (直通)	

## 納付は安全な口座振替を

・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しされ、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。



## 市民相談開催日 11月

※相談は「有料」の表示があるもの以外は無料です。

毎週開催の相談は、原則として祝日・年末年始は開催しません。

### 人権相談

- 特設人権相談**
- |        |             |              |                      |
|--------|-------------|--------------|----------------------|
| 9日(木)  | 13:00~15:00 | アートピア付知交芸プラザ | ☎ 付知総合事務所 (☎82-2111) |
| 11日(土) | 13:00~15:00 | 中央公民館        | ☎ 市民保険課 (☎内線 120)    |
| 15日(水) | 13:00~15:00 | 坂下総合事務所      | ☎ 坂下総合事務所 (☎75-2111) |
| 17日(金) | 13:00~15:00 | 福岡公民館        | ☎ 福岡総合事務所 (☎72-2111) |
- 常設人権相談** 毎週月~木 9:00~16:00 (相談室) 岐阜地方方法務局中津川支局 ☎ 法務局総務係 (☎66-1554)

### 健康相談

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>もの忘れ相談</b> (要予約)</p> <p>29日(水) 13:30~15:00<br/>健康福祉会館<br/>☎ 高齢支援課 (☎内線 695)</p>                 | <p><b>禁煙電話相談</b></p> <p>2日(木) 9:00~11:00<br/>健康福祉会館<br/>☎ 健康医療課 (☎内線 627)</p>         | <p><b>心の何でも相談</b> (要予約)</p> <p>臨床心理士による相談です<br/>17日(金) 10:00~16:00<br/>健康福祉会館<br/>※予約は1週間前までをお願いします。<br/>☎ 健康医療課 (☎内線627)</p>  |
| <p><b>成年後見制度巡回相談</b> (要予約)</p> <p>1日(水) 14:00~15:30<br/>中津川市北部地域包括支援センター(福岡)<br/>☎ 高齢支援課 (☎内線695)</p> | <p><b>アルコール依存に関する電話相談</b></p> <p>2日(木) 9:00~11:00<br/>健康福祉会館<br/>☎ 健康医療課 (☎内線627)</p> |   |

### いろいろな相談

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>くらしの行政相談</b></p> <p>15日(水) 9:00~11:30 市役所市民談話室<br/>15日(水) 13:00~15:00 福岡公民館<br/>15日(水) 13:00~15:00 坂下総合事務所第2庁舎<br/>24日(金) 13:30~15:30 アートピア付知交芸プラザ</p> <p>☎ 広報広聴課 (☎内線 314)<br/>☎ 福岡総合事務所 (☎72-2111)<br/>☎ 坂下総合事務所 (☎75-2111)<br/>☎ 付知総合事務所 (☎82-2111)</p> | <p><b>就農・農林漁業融資制度相談</b></p> <p>1日(水) 13:00~17:00 市民談話室<br/>15日(水) 13:00~17:00 市役所4-1会議室<br/>☎ 日本政策金融公庫岐阜支店 (☎058-264-4855)</p>   | <p><b>相続・農地転用等相談</b> ※予約優先<br/>電話予約 平日9:00~17:00</p> <p>21日(火) 13:00~16:00 市役所市民談話室<br/>☎ 岐阜県行政書士会 (☎058-263-6580)</p> |
| <p><b>結婚相談</b> (要予約)</p> <p>4日(土) 9:30~12:00 中央公民館<br/>18日(土) 9:30~12:00 福岡公民館<br/>※相談は本人限定 ☎ 定住推進課 (☎内線 324)</p>  | <p><b>障がい者相談</b> (要予約)</p> <p>8日(水) 13:00~15:00 健康福祉会館<br/>☎ 支援センター結 (☎62-3320)</p>  |  |
| <p><b>年金相談</b> (要予約)</p> <p>2日(木)、16日(木) 9:30~15:30<br/>市役所市民談話室<br/>☎ 市民保険課 (☎内線 116)</p>   | <p><b>木造住宅耐震相談</b></p> <p>22日(水) 9:00~15:00<br/>ひと・まちテラス<br/>☎ 建築管理室 (☎内線205)</p>  | <p><b>心配ごと相談</b></p> <p>13日(月) 13:00~15:30<br/>健康福祉会館<br/>☎ 社会福祉協議会 (☎内線 643)</p>                                      |
| <p><b>税務相談</b> ※予約制ではありませんので、相談日当日に直接お越しください。</p> <p>1日(水)、15日(水) 10:00~16:00 中津川商工会議所<br/>☎ 名古屋税理士会中津川支部 (☎080-8497-6035)</p>   | <p><b>就職相談・労働相談</b> 1人で悩まず相談してください。</p> <p>毎週火~金 8:30~18:15<br/>毎週土 8:30~17:15<br/>☎ ワーカーサポートセンター (☎65-0988)</p>  |  |

### 法律相談

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>無料法律相談</b> (要予約) 市内在住・在勤者限定</p> <p>28日(火) 13:00~16:00 市役所市民談話室<br/>※電話予約 21日(火) 8:30~先着6人<br/>☎ 消費生活相談室 (☎内線167)</p> | <p><b>勤労者くらしの法律相談</b> (要予約) 申込は2日前まで<br/>※電話予約7日(火) 9:00~</p> <p>24日(金) 10:00~12:00 (1人30分以内)<br/>ワーカーサポートセンター内相談室<br/>☎ ワーカーサポートセンター (☎65-0988)</p> |
|--|--|

夢の実現へ リニア中央新幹線 115  
**第48回くらしの知恵創作展「リニア賞」作品決定**

「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。  
 問 リニア対策課 (☎内線216)


**リニア賞は大賞を合わせて10作品!**

リニア中央新幹線まちづくり推進中津川市民の会では、将来を担う子どもたちへのリニアプロジェクトの広報活動のため、くらしの知恵創作展でリニア賞を創設し、創意工夫に富んだ取り組みを表彰しています。

9月8日から10日に開催された第48回くらしの知恵創作展の作品展の中から、リニア大賞1点とリニア賞9点を選定しました。

受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

受賞作品を市ホームページで公開中!




大賞作品

☆リニア大賞

『リニアで変わる私の町く坂本お姉ちゃん、お兄ちゃんから私へ10年のきろく』  
 高橋 和奏 (坂本小4年)

☆リニア賞

『リニアのまち 中つ川』  
 青木 壬蘭 (阿木小2年)

『2023ECHO』

『未来に出発進行』  
 三津原 夕陽 (坂本小3年)

『リニアとわたしの家族』

可知 芽久 (山口小3年)

『コイルの中を走る電池リニア』

桂川 蓮央 (南小4年)

『リニアと花火「たまごのからで作ったモザイクアート」』  
 成田 悠季乃 (坂本小4年)

『くらしなる?』

『リニア開業後の地域活性化』  
 伊坪 佑月 (西小6年)

『リニアの点描画』

佐々木 実希 (苗木小6年)

『よりよい中津川市をめざして』  
 『リニア駅から私たちができること』

坂本中生徒会 (坂本中3年)

11月の主な催しと会議日程

日	曜	項目	問先
5	日	★六斎市 (10ページをご覧ください)	
6	月	☆農業委員会 市役所 14:00~	農業委員会 (☎内線268)
11	土	★ファーマーズマーケット ひと・まちテラス 9:00~11:00	農業振興課 (☎内線239)
14	火	☆教育委員会 にぎわいプラザ 13:30~	教育企画課 (☎内線4216)
29	水	☆本会議 (初日) 市役所 10:00~	議会事務局 (☎内線503)

★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。)

毎月第三日曜日は「家庭の日」です。今月は19日です。

「いじわるや なかまはずれは ないですか?」  
 あなたのまわりに 悲しんでいる人は いませんか?  
 こまったときは だれにそうだんしているかな? 【秋のこどもまんなか月間】  
 問 市青少年健全育成推進市民会議 担当課 生涯学習スポーツ課 (☎内線4309)

子育てなどの常設の相談

**発達相談**  
 幼児教育課 (☎66-9911)  
 毎週 月~金 要予約 9:00~17:00

**家庭児童相談・ひとり親自立支援相談**  
 子ども家庭課 (☎内線 696・599)  
 毎週 月~金 9:00~17:00

**教育相談**  
 かやの木教室・教育相談室 (☎65-1166) 毎週 月~金 9:00~15:00  
 あけぼの教室 (☎72-3206) 毎週 月・水・金 9:00~15:00

**子育て相談**  
 子育て世代包括支援センター  
 (☎66-0044) 平日 9:00~17:00

**電話・メールでの相談**  
 青少年のなやみごと電話相談室 (☎65-3433) 毎週 月・水・金 15:00~18:00  
 子どもの人権 110番 (☎0120-007-110) 毎週 月~金 8:30~17:15  
 子ども SOS メール 8:30~17:15  
 kodomo-sos@city.nakatsugawa.lg.jp



時日時 所場所 対対象 定定員 ¥費用 締切 受受付期間

博物館 PickUp

多治見市美濃焼ミュージアムコラボ企画展  
没後100年 成瀬誠志とその周辺

苗木遠山史料館

開催中～1月28日(日)

成瀬誠志(1845～1923)は茄子川生まれの陶芸家です。明治期に東京や郷里で陶作にいそしみ、その作品は1893年のシカゴ万国博覧会で工芸一等賞を得るなど世界的に高く評価されています。中津川会場(苗木遠山史料館)では、郷里茄子川で制作された作品を中心に紹介します。

博物館 PickUp

星空観察会—ふたご座流星群と冬の星座

鉱物博物館・子ども科学館

冬の星座とこの頃極大を迎えるふたご座流星群を観察します。天候不良時は中止。中止の場合は、17時までに各館ウェブサイトでお知らせします。

鉱物博物館・子ども科学館どちらでも申込可。

時 12月15日(金) 18:30～20:00

所 鉱物博物館駐車場 対 親子

定 50人(申込先着順) ¥ 無料

※申し込みは11月12日(日) 9:30から

図書館 PickUp

読み聞かせボランティア養成講座

絵本の選び方や読み聞かせのコツなど、図書館スタッフによる3回の講座で楽しみながら学びます。

詳しくはホームページをご覧ください。

所 ひと・まちテラス 活動室201a

対 成人 定 10人 ¥ 無料

12月6日(水)



苗木遠山史料館

12月10日(日) 秋の企画展  
まで 遠山家の工芸品と苗木城絵図

遠山家の土蔵には多数の工芸品が収められています。現在は苗木遠山史料館所蔵となり、継続的に調査が行われています。その中から「手箱」「手筆筒」など、趣深い工芸品を紹介します。



鉱物博物館

11月26日(日) 教室  
10:00～12:00 森の木の実でリースづくり

植物のツルや木の実などを使ったリース飾りをつくりまわります。

対 小学4年生～大人  
(小3以下は保護者同伴)

定 12人(抽選) ¥ 500円

11月10日(金)



子ども科学館

11月23日(祝) 秋の星を観る会Ⅲ～月と土星  
と木星と秋から冬にかけての  
18:30～20:00 星雲・星団を観よう～

満月に近い月、環のある土星、縞模様のある木星、すばるを天体望遠鏡で観察します。ペガス座を中心に秋の星座も観察します。天候不良時は中止。

所 子ども科学館前集合 対 30人(申込先着順)

¥ 無料

対 どなたでも可(小学生以下は保護者同伴)

※申し込みは10月22日(日) 9:30から

子ども科学館

12月2日(土) 教室  
9:30～11:30 プラネタリウム クラフト  
キットをつくらう

紙でプラネタリウムをつくり、ドームに映して星座を楽しみます。

対 小学生以上  
(小3以下は保護者同伴)

定 12人(抽選) ¥ 1,400円

11月24日(金)



図書館

11月は図書館まつり月間!

毎週土曜日に楽しいイベントを企画しています。大人向けのマイ手帳作り、子ども向けの図書館ツアーやクリスマスカード作り、すいーとぼてと秋の会と盛りだくさんです!

詳しくはホームページをご覧ください。

対 子ども向けは小学生以下

(未就学児は保護者同伴)

¥ 無料



ひと・まちテラス

施設予約システムが利用できます

ひと・まちテラスの活動室などをパソコンやスマートフォンから予約できる施設予約システムを導入しました。システムからの予約には利用者登録が必要になりますので、利用を希望される方は手続きをお願いします。詳しくはひと・まちテラスホームページをご覧ください。



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 6、13、20、27、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	対 東山魁夷心の旅路館 1、8、15、22、29
子ども科学館	☎66-9090	その他の館 6、13、20、27
鉱物博物館	☎67-2110	
東山魁夷心の旅路館	☎75-5222	
熊谷樋つけちギャラリー	☎82-4911	熊谷樋つけちギャラリー 毎週金、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 PickUp

なかつっこフェスティバル

栄養のこと、歯のことを楽しく学べるイベントです。お子さんが遊べるブースもあります。

時 11月1日(水)

9:30～11:30

所 ひと・まちテラス活動室 101a、b、c 他

対 0～3歳の子どもがいる親子

健康医療課(☎内線 626)

子ども家庭課(☎内線 648)

今月のおすすめ【新刊案内】



言語オタクが友だちに700日間語り続けて引きずり込んだ言語沼  
堀元見・水野太貴/著  
あさ出版

いつも使っていることばの、初めて知るおもしろさを見つけられます。当たり前前に使っている日本語に興味を持てるような一冊です。



野生動物と暮らしてみたら ゾウとおさんぽ ソファにパンダ

小菅正夫/監修  
KADOKAWA

パンダと一緒に暮らせたら、食べ物や部屋はどうなるんだろう。そんな妄想がリアルな絵とかわいいマンガで表現されています。



たねせんもんてん

曹文軒/文  
すずきみほ/絵  
小学館

たねやの兄弟ダイズとアズキ。ある日アズキが種の袋とラベルをバラバラにしてしまいます。予想できない展開が楽しめる一冊です。

# 中津川市 財政の健全化に 関する指標

市の財政状況がどのような状態なのか、将来に不安はないかなどを判断するために、決算時に「健全化判断比率」と「資金不足比率」を算定し、公表することが地方公共団体の財政の健全化に関する法律で定められています。  
令和4年度決算における中津川市の健全化に関する指標について財政課職員が解説します！  
問 財政課（宮内線437）



## 健全化判断比率

指標	内容	早期健全化基準	令和4年度	令和3年度
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合	12.16%	発生していません	発生していません
連結実質赤字比率	一般会計のほか、特別会計・企業会計も含めた全会計の赤字の割合	17.16%	発生していません	発生していません
実質公債費比率	市の平均的な年間収入に対する借金返済額の割合	25.0%	6.7%	6.6%
将来負担比率	市の平均的な年間収入に対する将来に負担が見込まれる負債(借金)の割合	350.0%	発生していません	発生していません

## Q 借金返済額は妥当なの？

A 市の令和4年度決算の「実質公債費比率」は6.7%で基準値（25%）を下回っているため、健全な状態であり、**借金返済額は妥当な水準と言えます。**

「実質公債費比率」は、収入に対して返済額がどの程度の割合なのか、借金返済の負担が大きすぎないかをチェックするものです。数値が少ないほど、収入に占める借金返済の負担が小さいことを表しています。市では今後、リニア関連事業などが本格化することから、基準値内における増加を見込んでいます。

家計に例えると…

家や車のローンなど、その年の返済額が年収の25%以上となった場合、借金漬けの状態であり、ローン返済に追われ家計が苦しくなる可能性が高いことを示しています。



## Q なぜ借金をするの？

A **みんなで公平に負担するためです。**

市の公共施設（学校、病院、道路など）は、現在整備を行う施設であっても、将来にわたり継続して使用する施設です。そのため、建設費用を将来にわたり施設を使用する人**みんなで平等に負担**するために分割する意味で借金をします。

新たな市庁舎を建設する場合に例えると…

借金をしないで建設すると…

建設時の  
市民のみが負担



借金をして建設すると…

世代間で  
平等に負担



## Q 将来の市民に負担はかからないの？

A 市の令和4年度決算の「将来負担比率」は発生していないため、健全な状態であり、**負担がかかる可能性は低いと言えます。**

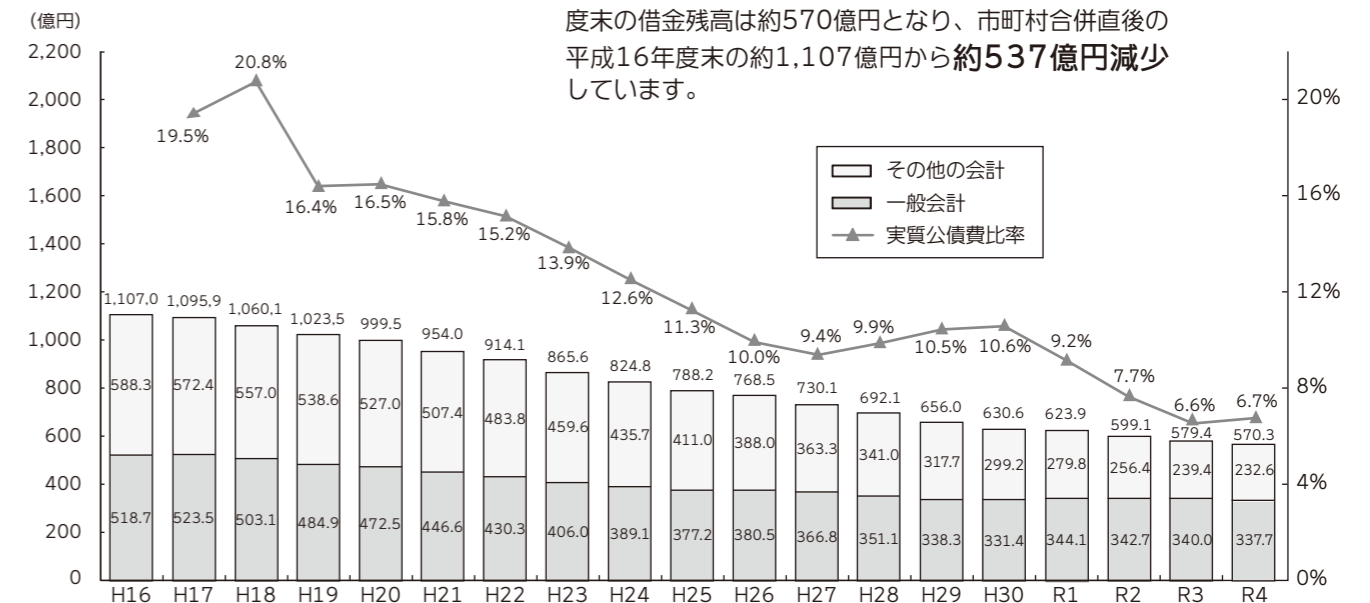
「将来負担比率」は、借金などこれから支払いを約束しているお金の合計が収入に対して大きすぎないかをチェックするものです。数値が小さいほど、将来財政を圧迫する可能性が低いことを表しています。

家計に例えると…

家や車のローンの残高、クレジットカードの支払い残高など、これから返済が必要となる総額が、年収の3.5倍以上になった場合、身の丈を超えた借金であり、円滑なローン返済が難しくなる状態であることを示しています。



## 実質公債費比率と借金残高の推移



## 資金不足比率

各公営企業会計（水道事業会計、病院事業会計、下水道事業会計）の事業規模に対する資金不足額の割合

経営健全化基準	令和4年度	令和3年度
20.0%	発生していません	発生していません

## 中津川市の財政状況は「健全」です。

財政健全化に関する指標は、各基準を上回ると財政健全化計画や経営健全化計画を策定し、財政再建に取り組む必要がありますが、中津川市の健全化に関する指標は各基準をいずれも下回っているため、財政状況は「健全」と言えます。



FORUM8 RALLY JAPAN 2023いよいよ開催!!

# なかつがわラリーフェス2023の楽しみ方

問 政策推進課 (☎内線381)

中津川公園にWRCが来る!!

**とき** 11月19日(日)

9時~15時 **小雨決行**

**ところ** 中津川公園 (茄子川1683-797)

中津川公園がミニサービスパーク (給油・メンテナンス) 会場に!



### キッチンカーフェス



地域の美味しいグルメを味わえるキッチンカーが集まります。

### モータースポーツ体験



大人から子どもまで気軽にモータースポーツ体験をお楽しみいただけます。

### ミニサービスパーク観覧



給油ゾーンなどでラリーカーや選手を間近で見ることができます。



### パブリックビューイング



WRC競技「SS (スペシャルステージ)」の中継映像を大型ビジョンでご覧いただけます。

イベント詳細はこちら (市ホームページ)



接種費用  
**無料**

接種を希望するすべての方が対象です  
**秋開始接種**が始まっています

#### ◆使用ワクチン

オミクロン株 (XBB.1.5) 対応ワクチン

#### ◆接種券

前回接種日から3カ月経過後に発送します。未使用の接種券を使用できません。

#### ◆初回接種・小児接種・乳幼児接種

接種を希望される方は、コールセンターへご連絡ください。



秋開始接種の詳細はこちら

### 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ ②

#### ◆11月の集団接種日程 (12歳以上対象)

開催日	会場
11月 4日(土)	健康福祉会館
11月11日(土)	アートピア付知交芸プラザ
11月18日(土)	健康福祉会館

集団接種は、上記の日程で終了します。



集団接種  
WEB予約

集団接種予約  
お問い合わせ

コロナワクチンコールセンター  
☎0573-65-5100 (平日9時~17時)



# 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。

中津

## 栗おこわの販売で地域活性化



中津区の高齢者らでつくる「中津区NM R23」は、秋の期間限定で地元産の栗を使った栗おこわを市内観光施設で販売しました。活動は5年目で、高齢者の生きがいづくりや特産品のPRにつながっています。

☎ 中津事務所 (☎内線325)



坂本

## 源濟橋からいい景色!! 千旦林の絶景スポット



千旦林と高山をつなぐ木曾川に架かる源濟橋は、恵那峡の雄大な渓谷美を楽しめる絶景スポットで、四季折々の景色を楽しむことができます。ドローンで撮影した動画は二次元コードからご覧ください。

☎ 坂本事務所 (☎68-2001)



阿木

## 特産安岐そば・収穫祭

11月26日(日) 10時~14時

阿木の地元野菜や特産品、地元育ちのサツマイモで作る甘い焼き芋の販売や、阿木高校生徒が打つ安岐そばの手打ち実演を行います。ぜひお越しください。

☎ 阿木事務所 (☎63-2001)



山口

## 山口の伝説 「龍宮狭・乙姫岩」

乙姫には乙姫が住むという伝説があり大雨で漂流した浦島太郎は乙姫に助けられ共に過ごし、恋仲になりました。再会を約束して、ふるさとに帰った太郎は玉手箱を開き、白髪の老翁に。二人の再会はかないませんでした。

☎ 山口総合事務所 (☎75-2126)



川上

## 川上公民館の図書室でお待ちしています

毎月新刊や季節に合ったお勧めの本を福祉施設のかたらいの里ロビーに展示しています。川上地域以外の方への貸出、市立図書館などで借りた本も返却できます。温泉やプールなどを利用した際お立ち寄りください。

☎ 川上総合事務所 (☎74-2111)

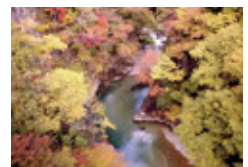


付知

## 付知峡

「森林浴の森日本100選」「岐阜県の名水50選」「飛騨・美濃紅葉33選」に選定された山奥に位置する秘境、付知峡。秋は紅葉で朱に染まります。それぞれの季節ごとに滝とのコントラストが楽しめます。

☎ 付知町観光協会 (☎82-4737)



蛭川

## ひるかわ MAIKA 祭

11月3日(祝) 9時30分~15時(予定)

農産物品評会、出店、ステージイベントなどを行います。こども広場、ゲーム、模型鉄道(乗車可能)などもありますので、ご家族で楽しむことができます。

☎ MAIKA祭実行委員会 (☎0573-22-9215)



苗木

## 苗木っ子あつまれ~!

11月25日(土) 9時30分~14時



子どもたちが、安心して暮らしていける地域を目指し、大人も子どもも楽しめる絆づくりのためのイベントを開催します。

☎ 苗木交流センター  
※苗木在住・在園者限定、参加費無料

☎ 苗木地域まちづくり推進協議会 (☎66-6606)

落合

## 村瀬橋と落合ダムを巡る 健康ウォーキング開催!

11月8日(水) 10時~

運動不足解消に落合地内を歩いてみませんか?

☎ 集合場所 落合公民館臨時駐車場  
☎ 持ち物 タオル、飲料水、帽子、マスク、歩きやすい服装・靴  
☎ 申し込み不要、参加無料、雨天中止

☎ 健康医療課 (☎内線629)

神坂

## 第25回ふるさと神坂総合文化祭

11月10日(金)~13日(月) 10時~17時

学校と地域が一体となり、神坂の子ども達や地区住民の力作を数多く展示します。

☎ ところ 地域活性化センター(湯場の館)  
☎ 主催 ふるさと神坂総合文化祭実行委員会

☎ 神坂公民館 (☎69-4111)



坂下

## 第54回坂下歌舞伎公演開催

11月26日(日) 13時~

坂下歌舞伎保存会が定期公演を開催します。「令和5年度坂下歌舞伎子ども教室」の発表会もあわせて行います。ぜひ誘い合ってお出かけください!

☎ ところ 坂下公民館 入場料 1,000円(中学生以下無料)  
☎ 坂下公民館 (☎75-3115)



加子母

## 野菜品評会

11月19日(日) 9時~12時

加子母むらづくり協議会農業分科会の主催により、地元の採れたて野菜の品評会と出品された野菜の即売会が、軽トラ朝市内で開催されます。

☎ ところ 道の駅加子母 第2駐車場  
☎ 加子母総合事務所 (☎79-2111)



福岡

## 第28回常盤座歌舞伎保存会定期公演

11月19日(日) 12時30分~

今回は、「御所桜堀川夜討弁慶上使」、「富士三樹孝子嘗由比ヶ浜」を上演します。この機会にぜひ、本物の地歌舞伎を地域の芝居小屋「常盤座」をご覧ください。

☎ ところ 常盤座  
☎ 福岡公民館 (☎72-2144)



みんなで作る文化祭

10/8 まちなか文化祭

市内の高校やさまざまな大学がコラボしたまちなか文化祭がひと・まちテラスで開催されました。

文化祭では、各学校がプロデュースする商品の販売や演奏などを楽しみ、たくさんの方が訪れました。また、現役の学生による学校紹介も行われ、それぞれの学校生活やその魅力について知ることができました。進路選択を控えている中学生の参考になる良い機会だったのではないのでしょうか。

問ひと・まちテラス (☎内線4522)



たくさんの方でにぎわいました

ひと・まちテラス

迫力の演技で地歌舞伎の魅力を発信!

10/9 第30回飛騨・美濃歌舞伎大会なかつ川2023

岐阜県が誇る伝統文化のひとつである地歌舞伎を次世代に伝えるため、毎年県内で開催されている飛騨・美濃歌舞伎大会が6年ぶりに芝居小屋「常盤座」で開催されました。

東濃歌舞伎中津川保存会、常盤座歌舞伎保存会が出演し、岐阜の宝もの地歌舞伎を盛り上げました。舞台では、地歌舞伎ならではの笑いや涙を誘う熱演に大きな拍手が送られました。

問文化振興課 (☎内線4316)



御所桜堀川夜討弁慶上使の場 (東濃歌舞伎中津川保存会)

常盤座

乳がん啓発のためにライトアップ

10/13～18 にぎわいプラザをピンクにライトアップ

ピンクリボンは、乳がんに関する正しい知識を広め、早期発見、治療の大切さを伝える世界共通のシンボルマークです。市では、ピンクリボン月間に合わせてにぎわいプラザをライトアップしました。自分の体に関心を持ち、市の検診などを活用して受診しましょう。

がん検診について詳しくはこちら。

問健康医療課 (☎内線625)



10月はピンクリボン月間

にぎわいプラザ

認めあい、支えあい、まあるいところ

問市民協働課 (☎内線325)

～人々がかがやくまち中津川～⑥

★ひとりで悩まないで! 「女性に対する暴力をなくす運動」 11月12日(日)～25日(土)

内閣府では、毎年11月12日から25日(女性に対する暴力撤廃国際日)までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」の期間としています。配偶者や交際相手からの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメントなどは、人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。相手の望まない性的な行為は性暴力です。つらいことや、不安なことはひとりで抱え込まず、相談しましょう。

性別、年齢を問わず、相談できる窓口があります。

「DV相談ナビ」 ☎#8008

「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」 ☎#8891



校庭をラリー車が疾走!!

9/19 ラリージャパン2023特別授業

フォーラムエイト・ラリージャパン2023の開催にあわせて、ラリーの楽しさや魅力を知ってもらい、交通安全の推進を図るため、西小学校の児童がラリー現役選手の新井選手と梶島選手による特別授業を受けました。校庭では模擬走行が行われ、砂煙をあげながら疾走するラリー車を観覧した児童からは、「運転技術と車の迫力に感動した。」などの声が上がりました。

問政策推進課 (☎内線381)



校庭で走るラリー車

西小学校

会場が熱気に包まれました

9/23～24 中津川THE SOLAR BUDOKAN 2023

今年で9回目となる太陽光発電による電力を活用した野外音楽フェスティバルが開催されました。来場者は2日間で延べ2.2万人を超え、大中小3つのステージで行われた50組のアーティストによる音楽を楽しみました。そのほかにもフードコートやフリーマーケット、子どもたちが遊べるこどもソーラーボードウカンなどもたくさんの方でにぎわいました。

問観光課 (☎内線4273)



たくさんの方が訪れました

中津川公園

市から感謝状を贈呈

9/28 二中卒業生の市岡友治様から総額1千万円の寄付

後輩たちの授業環境を整えるため、また、見聞が広がるように支援をしたいとして特別教室にエアコン5台を550万円相当で設置、450万円を現金でいただいたことに対し、市長から感謝状を贈呈しました。市岡さんは「学生時代に先生方の愛に包まれ成長することができた。そのお礼として少しでも母校に恩返しをしたいと思い今回の寄付に至った。」と話されました。

問教育企画課 (☎内線4217)



左から市長、市岡さん

市役所

祝100歳・市内最高齢 いっまでもお元気で! 問高齢支援課 (☎内線604)

市内最高齢



やまうち ただよ 山内 たゞよさん(上野)106歳

市内男性最高齢



かわかみ じゅんいち 川上 純一さん(駒場)105歳



たぐち かよさん(加子母)

# 第1回日本遺産木曾路サミット



すべて山の中、山を守り、山に生きる」のストーリーや構成文化財についてPR活動を行い、広く国内外に日本遺産木曾路の魅力発信をする良い機会となりました。

## 市長の公務日記

～東奔西走～

9月19日に

第1回日本遺産木曾路サミットが馬籠集会所で開催されました。

塩尻市や木曾郡6町村の首長が日本遺産「木曾路は



「木曾路はすべて山の中である。」島崎藤村著『夜明け前』の有名な冒頭でも知られる日本遺産「木曾路」。

ようやく国内外の観光客も新型コロナウイルス感染症拡大前の水準に戻る勢いで増えてきました。このタイミングで木曾路サミットが馬籠宿で開催されたことは、さらに多くの人を呼び込む魅力発信につながるものと大きな期待が膨らみました。

また、8月2日には、中津川市と木曾郡6町村、下伊那郡阿智村による「中津川・木曾下伊那広域連携SDGs推進協議会」が発足しました。こうした県をまたいだ連携の枠組みによって、古くから結びつきが強いこの圏域で、自然や歴史、文化など共通の資源を活用した広域でのSDGs推進に取り組み、持続可能な地域づくりを進めてまいります。

(市長談)



## 食べて健康レシピ

☆葉物野菜を食べよう☆

ほうれん草とえのきたけの辛子ごま和え



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 健康医療課 (☎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
55 kcal	54 mg	2.3 g	2.5 g	0.6 g

### 材料(2人分)

- ほうれん草 ..... 1/2 袋 (100g)
- えのきたけ ..... 小 1/2 袋 (40g)
- (A) 練りごま ..... 10g
- 練りからし ..... 小さじ 1/2
- しょうゆ ..... 小さじ 1

### 作り方

- ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
- えのきたけは石づきをとって1/3の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- Aを混ぜ合わせ、①②を和える。

### 人の動き 令和5年9月末現在

人口	74,601人	(-17人)
男	36,667人	(+5人)
女	37,934人	(-22人)
世帯数	31,658世帯	(+41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

今月は糖尿病について特集しました。14日は世界糖尿病デーです。この機会に皆さんも特集記事を参考に健康な生活を心がけましょう！私も「自分は大丈夫。」と思わず、これからも健康に過ごしていきたいです。