

広報

なかさがわ

NAKATSUGAWA CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

2024

7

No.836

特集

集うことで

明るくなる

ひととまち

- P5 熱中症にご注意ください
- P8 お知らせ / 募集 / 催し ほか
- P14 ごみ / 休日当番医 ほか
- P24 文化部のインターハイ
- P26 市内のできごと

11 住み続けられる
まちづくりを



1周年記念イベント

7月20日(土)～28日(日)

開館1周年を記念して、「ひと・まちテラス1周年！夏祭りウィーク！」を開催します。

子どもを対象にしたワクワクイベントを各種計画しています。詳しくは18ページをご覧ください。



イベント情報発信中！

ひと・まちテラス公式Instagramでは、イベント情報やイベントレポートなど、施設の最新情報をお届けしています。



@HITO_MACHI_TERRACE



名称の由来である「中津川市の未来の『ひと』と『まち』を明るく照らす場所」となるよう、「子育て支援」「市民交流」「学び」「観光」の4つの機能を存分に発揮しながら、市民をはじめ多くの人が何度でも行きたくなり、皆さんに永く愛される施設を目指します。

ぜひ一緒に「ひと」と「まち」が明るくなる場所を作っていきます。



開館1周年を迎えました

昨年7月に開館し、中心市街地の新たな交流と学びにぎわいの拠点となったひと・まちテラス。開館以来38万2千人（令和6年5月末時点）が来館しました。

放課後に勉強したり友人と過ごしたりする学生や、児童図書コーナーでゆったり過ごす親子連れ、サークル活動で交流を楽しむ方々、カフェで休憩する外国人観光客など、さまざまな目的を持った幅広い世代の方に利用されています。

また、マルシェやワークショップなどのイベント会場としてもご利用いただき、たくさんの方がひと・まちテラスに集い、まちなかにぎわいが生まれています。

問 ひと・まちテラス（☎内線4523）

集うことで 明るくなる ひととまち

ひと・まちテラスの使い方を紹介

貸館

防音室・調理室を含め、11の貸室があります。会議以外にもイベントや趣味の活動など、さまざまな目的で利用されています。



- ① 3台の調理台と各種調理器具がそろい、料理教室や食育活動に利用できます。
- ② マルシェや屋外展示などで利用できます。隣接する活動室と一体的に利用し、大型イベントの会場としても◎。
- ③ 音楽活動や映画鑑賞会、壁面ミラーを生かしたダンス練習などに。

貸館の予約手続き

利用希望日の前日までに、総合案内窓口または予約システムで予約手続きを行ってください。

予約システムが便利

WEBからいつでも貸館予約が可能です。利用には事前に利用者登録が必要です。



お子さまと一緒に♪

図書館では、おはなし会や子ども向けイベントをたくさん開催しています。ぜひお子さまと一緒に遊びに来てください。詳細は二次元コードから。



利用カードがない場合は？
図書館カウンターで交付申請書を記入していただくと、その場でカードが作成できます。※本人確認書類（運転免許証など）が必要です。



図書館

一般図書・児童図書を含め蔵書約18万冊の図書館は、セルフで簡単に貸出や返却、予約本の受け取りができます。



本の借り方・返し方

借りたい本を見つけたら、利用カードを使ってセルフ貸出機で手続きをするだけです。貸出冊数に上限はありません（一部を除く）。返却は2階自動返却口へ投函すれば完了です。

子育て支援センター

広々としたお部屋で、はいはいのお子さんも安心♪
スタッフのおしゃべりの中で子育ての相談ができたり、保護者同士の交流の場にもなっています。

利用対象者

0歳から3歳までのお子さんとその保護者
※13時からはいきょうだい（園児）も一緒に利用できます。

毎月イベントも開催。詳しくは下記のホームページ内イベントカレンダーをご覧ください。



▲壁一面に描かれた「しろいちゃうちやがとんでるよ（作・絵村上 康成）」が印象的。



好評！

お子さんの一時預かり

0歳から3歳までのお子さんの一時預かりを行なっています。美容院、通院、リフレッシュなど、ちょっとした用事の際にもお気軽にご利用ください。

料金 1時間500円

小学生までのお子さんの預かりも行なっています。

料金 1時間500円

詳細はこちら▶



ひと・まちテラス総合案内
市立図書館
ひと・まちテラス子育て支援センター

☎67-7111
☎66-1308
☎080-4608-9473

各施設の開館時間やイベント情報などはホームページをご覧ください



熱中症に「注意」ください

近年、地球温暖化に伴う平均気温の上昇により、全国的に熱中症による死亡者数、搬送者数が増加する中、気象庁が発表する長期予報において、**今年は例年より高温となる確率が高い**とされています。「熱中症」について知り、ご自身やご家族の健康を守りましょう。

担当課 健康医療課（☎内線628）

熱中症に関する情報を取得しよう

■環境省LINEアカウント

熱中症予防に関する情報や暑さ指数に基づき危険な暑さに対する呼びかけを行います。なお、「環境省熱中症予防情報サイト」でも同じ情報を確認できます。



LINE公式
アカウント



熱中症予防
情報サイト

■市民安全情報ネットワーク
登録には裏表紙の二次元コードをご利用ください。

■暑さ指数ってなに？

暑さ指数は、気温とは異なり、人体と外気との熱のやりとりに着目し、気温のほか、湿度、周辺の熱環境を取り入れた指標です。
暑さ指数が28（厳重警戒）を超えると熱中症患者が著しく増加する傾向があります。

暑さ指数 (WBGT)	日常生活の注意事項	熱中症予防 運動指針
危険 (31以上)	高齢者は安静状態でも熱中症が発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止
厳重警戒 (28～31)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動は禁止
警戒 (25～28)	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休憩を取り入れる。	積極的に休憩
注意 (25未満)	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険がある。	積極的に水分補給

※日本生気象学会「日常生活に関する指針」、（公財）日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より

熱中症を予防するには

熱中症は予防が大切です。

帽子の着用やこまめな水分補給、涼しい日かげで休憩をとりましょう。



クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）をご利用ください

熱中症を予防するために、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合や猛暑日などに暑さをしのげる場所として、クーリングシェルターを指定しています。暑い日にはこれらの涼しい場所ですぐに休みましょう。

担当課 環境政策課（☎内線542）



ひと・まちテラス



指定施設の一覧や利用する際の注意事項などについては市ホームページをご確認ください。

移転事業の一覧

にぎわいプラザの用途廃止や本庁舎周辺のかやの木地区の会議室不足と施設の老朽化対策に取り組みます。

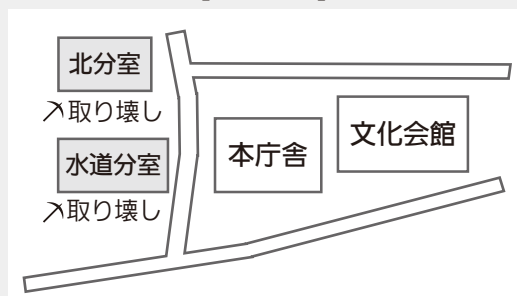
行政機能（部署）	移転元	移転先	移転時期
農林部（農林整備課を除く）	北分室	見直し後 会議棟	R7.4（予定）
環境水道部	水道分室	見直し後 移転なし	—
定住推進部、文化スポーツ部、教育委員会事務局	本庁舎 3階 にぎわいプラザ	中央公民館 1階 （旧図書館）	R7.5（予定）
ワーカーサポートセンター	サンライフ中津川	中央公民館 2階	R5.11 移転済

※移転時期については、日程など詳細を改めてお知らせします。

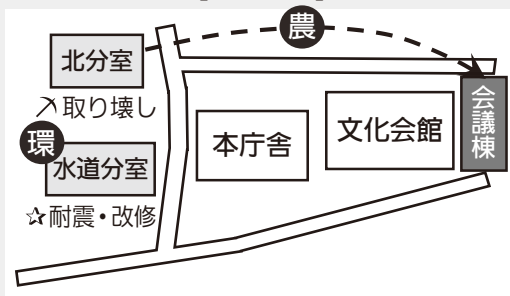


かやの木地区からの移転を見直し、利便性を維持するとともに、既存施設を活用し、全体事業費を抑制。また、農林部を新たに建設する会議棟の管理部署に設置します。

【当初計画】



【見直し後】



新たな会議棟の建設

かやの木地区で不足する会議室のほか、事務所機能を備えます。

構造 木造2階建 1階／会議室4 事務所1、2階／大会議室1 会議室5

延床面積 770㎡ **建設事業費** 5億9,000万円

【建設イメージ図】



外 観



1階入り口付近



2階大会議室

新技術であるCLT工法の普及とともに、地場産業の振興の面から、CLT工法と在来木造を合わせた工法を選択しました。

※CLTは、木材を縦と横に交互に重ねた分厚いパネルです。加工して現場に搬入するため施工が早く、優れた耐震性、耐火性を有し、また低炭素社会の実現に貢献します。



提供：一般社団法人日本CLT協会

行政機能を一部移転し、効率的かつ効果的な行政運営を

担当課 資産経営課（内線464）



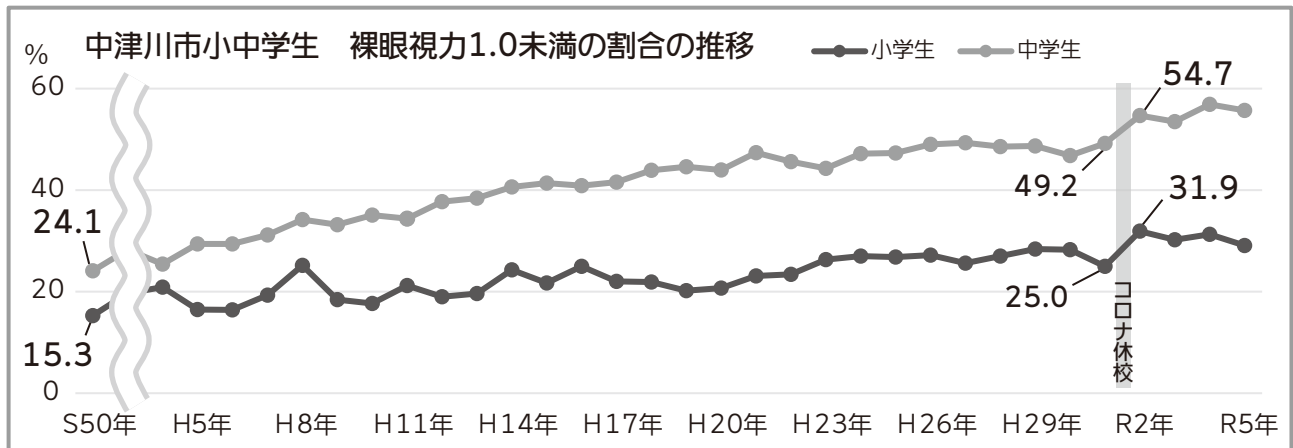
3つの20で目の健康を守ろう



～中津川市内 小中学生の近視予防教育より～

市内の小中学生の近視（裸眼視力1.0未満）の割合は、昭和50年度から約2倍に増えています。特にコロナ休校後となる令和2年度の大幅な増加は、コロナ禍における生活習慣の変化が近視に大きく影響したと考えられます。これをうけて、市内の小中学校では、近視予防教育に取り組んでいます。

担当課 学校教育課（☎内線4236）

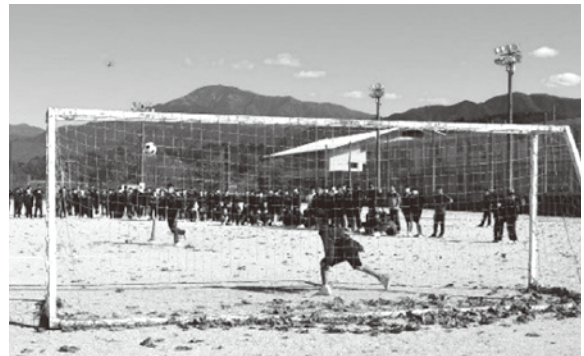


小中学校での近視予防教育の様子

保健指導や、掲示物・目の健康だよりでの啓発、外活動で遠くを見る機会を増やす取り組みなどを行っています。



<小学校> 保健室前掲示



<中学校> 外活動の推進(委員会主催 PK 大会)

視機能は0歳から成長し3歳頃には成長のピークを迎え、9歳頃には成長が完了するとされています。そのため、弱視や斜視などの病気はこの時期に発見し、治療する必要があります。

また、近視は病気ではありませんが、18歳頃まで進行することがあります。強い近視は将来大きな病気の原因となることもあります。そのため、近視の進行を予防することが大切です。ご家庭でできる予防法は「手元を見続けたい」ことです。現代ではタブレットやゲームなど、近くを見る作業を避けることは難しいですが、「少しでも遠くを見る」ことを心がけてみてください。米国眼科学会では**3つの20**を推奨しています。

20分(近くを見たら) 20秒(休憩し) 20フィート(約5・6m先を見る)

授業中に遠くを見ることができない場合は、「手元ではなく黒板を見る」や「少しの間目を閉じる」などを試してみてください。



坂下診療所
視能訓練士
可知弘子先生



お知らせ

職員の名札の表記が変わります

職員が勤務中に着用する名札が、所属名と名字（漢字・ローマ字）のみ表記したものに変わります。

問 人事課（☎内線 341）

介護保険施設の食費・居住費の自己負担軽減

介護保険施設（短期入所を含む）の食費・居住費の自己負担軽減を受けている方には更新案内を送付しています。有効期限が7月末のため、早めの手続きをお願いします。

また、現在は軽減を受けていない方でも、世帯の課税状況などが変更となり、認定の条件に該当する場合があります。軽減を希望される方は、介護保険課または各総合事務所にご相談ください。該当する場合は申請手続きが必要です。

なお、8月から、居住費の負担額に変更がありますので、詳しくは市ホームページまたは



は、更新案内をご確認ください。

問 介護保険課（☎内線 610）

7月夜間延長窓口のお知らせ

国民健康保険と後期高齢者医療保険の窓口を次の期間、1時間延長します。

7月22日(月)～24日(水)

延長時間

17時15分～18時15分

ところ

市民保険課（市役所1階）

※年金についての窓口は延長しておりません。ご相談のある方は17時15分までにこちらください。

問 市民保険課（☎内線 114）

一人ひとりの行動で地球温暖化を防止しよう

中津川市では地域と協働し、「ゼロカーボンシティ」を目指しています。身の回りのちょっとしたことが、二酸化炭素の排出削減に結びつきます。

電気の節約

- ・家電製品は必要な時だけ電源ON！
- ・温水洗浄便座の便座暖房

情報公開制度の実施状況を公表します

■令和5年度 公文書の公開請求および決定の状況

実施機関の名称	請求件数	公開	部分公開	非公開	不存在	存否応答拒否
市長	34(※1)	16	16	2	8	
教育委員会	3(※1)	1	1		2	
選挙管理委員会						
公平委員会						
監査委員						
農業委員会						
固定資産評価審査委員会						
消防長	26(※1)	9	4		15	
議会						
計	74(※2)	26	21	2	25	0

公開決定などについての審査請求はありませんでした。

※1 同一請求の中で、公開できるものと非公開のものがある場合などがありますので、合計ではありません。

※2 1つの請求で複数の実施機関にわたり請求がなされる場合などがありますので、合計ではありません。

問 総務課（☎内線 442）

はOFF！
・炊飯器の保温は控える。
・エアコンの設定温度を、夏は高め、冬は低めに設定！
・LEDなど省エネ照明に買い替えよう！
・テレビの画面モードを「省エネモード」にする。
節電は大切ですが、熱中症予防のため、適切な温度管理や水分補給をするなど、無理せず取り組んでください。

川での水難事故を防ぎましょう
川遊びや魚釣りをするとき、必ずライフジャケットを着用し、お酒を飲んだら川には入らないようにしてください。特に川を泳いで渡ろうとすることは絶対にしないでください。水難事故を防ぎましょう。
詳しくは岐阜県のホームページをご覧ください。

問 防災安全課（☎内線 164）



有 料 広 告

広告

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月8日(月)2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会

問 財政課（☎内線 432）

令和5年度患者満足度調査結果を公表しました

職員の対応や施設環境の改善を目的に令和5年7月に実施したアンケートを公表しました。

いただいたご意見の一部をご紹介します。

- ・電話対応が患者思いではなく、親切さが足りなかった。
- ・入院前の説明をもう少し詳しくしてほしい。
- ・Wi-Fiとても良い。
- ・以前よりも、患者の気持ちになって対応してくれるようになったと思う。

全てのアンケート結果に

については二次元コードからご確認ください。

問 総務人事課

(☎66-1251)



自治会集会施設の整備を補助します

令和7年度に集会施設整備

の計画があり、補助金の活用を希望する自治会は一度ご相談ください。(令和6年度事業の募集は締め切りました。)

受付期限 9月30日(月)まで

申請できる方 集会施設を整備しようとする地域の代表者(区長、町内会長など)

補助金の額

■整備工事

・工事費(200万円以上)の25%で上限400万円
(集会施設の統合の場合は上限600万円)

・再補助までの期間 24年間

■耐震工事

・工事費の70%で上限120万円

詳細は市ホームページからご確認ください。



問 市民協働課 (☎内線325)

ぎふ・すこやか健診がはじまります

対象者 後期高齢者医療制度

にぎわいプラザ1階の1・2会議室で業務を行います。

※講座の詳細などはホームページをご覧ください。

ページをご覧ください。



◆内職を出したい企業さんを募集しています!

問・申込

ワーカーサポートセンター
(☎65-0988)

に加入されている方

※今年度75歳になられる方で既に特定健診を受診されている方は対象になりません。

実施期間

7月1日(月)～12月27日(金)

検査項目 問診、診察、身体測定、血圧測定など

自己負担金 500円

受診方法

- ・6月下旬にお届けの「ぎふ・すこやか健診受診券」と「後期高齢者医療保険証またはマイナ保険証」をお持ちの上、市内の指定医療機関を受診ください。
- ・医療機関によっては予約が必要な場合があります。

詳細は受診券に同封の案内または市ホームページをご覧ください。



問 市民保険課 (☎内線115)

広報6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。正しくは次のとおりです。

〈27ページ〉

市民と市長との対話集会の記事の写真のキャプション

誤 加子母材木振興会
正 加子母林材振興会

市民プール オープン

7月20日(土)から、8月27日(火)まで、市民プールがオープンします。
詳細は二次元コードからご覧ください。

問 市民プール (☎65-8200)

期間外 コパン中津川
(☎65-3200)

担当課 生涯学習スポーツ課
(☎内線4305)



夢の実現へ リニア中央新幹線 ①9

中央新幹線環境影響評価の令和5年度事後調査報告書の縦覧

期 間 6月29日(土)～7月29日(月)

とき・ところ ・市役所2階 リニア対策課 8時30分～17時15分
・JR東海 環境保全事務所(岐阜) 9時～17時
(土日、祝日を除く)

※JR東海ホームページでもご覧いただけます。

問 JR東海 環境保全事務所(岐阜) (☎0573-64-2039)

担当課 リニア対策課 (☎内線216)





募集

養育里親の募集

さまざまな事情で、家族と暮らせない子どもたちを家庭で受け入れ、子育てをする役割を担っていただくのが「養育里親」です。養育里親について、制度を知りたい方、興味のある方を対象に、個別相談を開催します。

問・申込 東濃子ども相談センター ☎0572-231111 内線414

担当課

子ども家庭課 ☎内線696

総合計画審議会委員を募集します

令和9年度から10年間の市のまちづくりの指針となる総合計画策定に必要な審議などを行う総合計画審議会の公募委員を募集します。

応募資格 令和6年から令和7年にかけて5回程度、平日昼間に開催する審議会に参加できる市内在住の18歳以上の方

任期 委嘱から計画策定終了まで ※令和8年3月を予定

募集期間

7月1日(月)～17日(水)

応募方法 市役所、総合事務所、地域事務所に備え付けの応募用紙に記入し、応募理由書(400字程度)を添えて提出または応募フォームから



問・申込

政策推進課 ☎内線331

長期インターンシップ募集

会計年度任用職員として勤務し、書類の作成やデータ集計の事務補助などを通して、市役所の基本的な勤務や雰囲気を経験してみませんか。

期間

8月9日(金)～8月29日(木) 9時～15時 週4日

※応募相談

ところ 中津川市役所など

対象 市役所の業務に興味がある大学生など

報酬 1時間当たり990円

定員 若干人

申込期限 7月10日(水)

申込方法 応募フォームから

問・申込 人事課 ☎内線343



第17回島崎藤村記念文芸祭

■作品募集

島崎藤村の功績を称え、広く文学作品を募集します。詳細は公民館などにある募集要項をご覧ください。

募集期間 7月1日(月)～9月30日(月) (必着)

対象 一般、市内在住の小学生

参加費 一般の部 千円

応募方法 郵送、持参または応募フォームから

■小説教室

文学の魅力、面白さ、深さをわかりやすく解説します。実作指導もあります。

とき 7月7日(日)、8月4日(日) 各13時30分～15時30分、9月8日(日)10時～12時

※3回連続講座ですが、1回でも受講可能

ところ ひと・まちテラス

講師 田中 伸治氏

定員 各30人(要申込)

参加費 無料

持ち物 第16回島崎藤村記念文芸祭冊子、筆記用具

問・申込 文化振興課 ☎内線4319



市営住宅入居者募集

申込受付期間 7月1日(月)～12日(金) (土日を除く8:30～17:15)

入居予定 8月下旬

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。

所在地	団地名	戸数	間取り	種類	当初家賃(所得による)	所在地	団地名	戸数	間取り	種類	当初家賃(所得による)
中津川	丸山	1	3DK	①	12,700円～16,900円	付知町	広島野	1	3LDK	②	43,000円～98,000円
茄子川	深沢	1	3DK	①	17,100円～45,300円	加子母	宮洞 A	3	2LDK	①	18,800円～49,900円
坂下	和合	1	3LDK	②	41,000円～80,500円	加子母	二渡	1	1K	③	20,000円
神坂	味噌野	1	2LDK	③	38,000円	福岡	宮脇	2	2LDK	③	15,700円～41,600円
馬籠	馬籠	1	2LDK	④	30,000円	川上	川上矢柱	1	2LDK	③	30,000円

①: 公営住宅 (月額所得が15万8千円以下) ②: 特定公共賃貸住宅 (月額所得が15万8千円以上) ③: 若者定住促進住宅 (所得要件なし) ④: 地域優良賃貸住宅 (月額所得が4万7千円以下)

◆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。

※上記以外でも申し込みができる団地があるほか、住宅の種類により、申込資格が異なります。

ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

問・申込 都市住宅課 ☎66-1111 内線 208・209 または福岡総合事務所都市住宅課 ☎72-2111



令和7年中津川市二十歳の集い 実行委員募集

社会に踏み出す第一歩となる二十歳の集いを自分たちの手でつくり、みんなで盛り上げてみませんか。

活動時期 9月から12月まで
活動内容 実行委員会への参加（4回程度）、企画・立案や式典の司会進行など

募集人数 12人程度（中学校区ごと1〜2人）

応募資格 平成16年4月2日から平成17年4月1日まで生まれた方

応募期限 7月19日（金）

応募方法

電話またはメールで住所・氏名・電話番号・生年月日をご連絡ください。

問・申込 生涯学習スポーツ課

（☎内線4307）

✉ shogai-sp 【アットマーク】 city.nakatsugawa.lg.jp

糖尿病教室を開催します

市民病院に受診されていない方や患者さまのご家族などごなたでも参加できます。（他院受診中の方は主治医の先生などにご相談の上お越しください。）

とき

7月24日（水） 15時から

ところ 中津川市民病院南館

1階 健康管理センター
（多目的ホール）

テーマ 糖尿病と心疾患
講師 循環器内科 林 和徳医師

※予約・費用不要
※2力月に1回開催

問 中津川市民病院医事課
（☎66-1251）

日本語教室「なかつがわ日本語ひろば」

とき 8月18日（日）、24日（土）、31日（土）、9月7日（土）、14日（土）、21日（土）

13時30分から（8月18日は15時から）

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 8月9日（金）

17時15分まで

■学習支援者募集

8月17日（土）13時30分から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 6人

申込方法 電話、メール、申込フォーム

申込期限 8月9日（金）17時15分まで

問・申込 市民協働課（☎内線325）
✉ kodo 【アットマーク】 city.nakatsugawa.lg.jp

中京学院大学 地域貢献・公開講座「中国語で話そう」

とき 初回7月10日（水）13時30分〜15時

ところ ひと・まちテラス

講師 中京学院大学 李瑾准教授
定員 20人

参加費 20回1万円（途中から参加の場合 1回500円減額）

申込方法 大学ホームページから

申込期限 初回から

の参加は7月8日（月）まで。以後随時。

問・申込 中京学院大学

（☎0573-66-3121）
担当課 市民協働課（☎内線325）

気持ちの良い汗を流そう！ 運動教室のご案内

※動きやすい服装でタオル、飲料水などをご持参ください。
※弓道教室以外は無料でご参加いただけます。
※②③の担当課 生涯学習スポーツ課（☎内線4306）



①マットストレッチ&チェアトレーニング 体験教室

とき 7月〜9月第1（火）、10月・12月第3（火）
ところ 健康福祉会館
受付 13時〜13時15分※運動は1時間程度
対象 市内在住の方 定員 各回20人（要予約）
問・申込 健康医療課（☎内線629）

②小中学生親子バドミントン教室

とき 7月27日（土） 9時〜12時
※集合8時45分
ところ サンライフ中津川
対象 市内在住の小中学生と保護者
※子どものみのお申し込みの場合は、保護者の許可が必要です。
持ち物 体育館シューズ、ラケット
申込方法 メールまたはファクス
問・申込 中津川市バドミントン協会
✉ sonoakebono770 【アットマーク】 outlook.jp
FAX 72-3248

③弓道教室

とき 8月〜9月の毎週（金）10月の第1（金）
各19時30分〜21時
ところ 中津川市弓道場
参加料 3千円
定員 15人
申込期限 7月25日（木）
問・申込 弓道連盟中津川市分会
（☎090-4268-7933）

④ビーチボール教室

とき 7月17日（水）19時30分〜21時
ところ サンライフ中津川
対象 小学生以上
問・申込 生涯学習スポーツ課
（☎内線4306）

青邨の古画研究と法隆寺・高松塚古墳の壁画をたどる

前田青邨が晩年に監修をした壁画模写事業についてお話しする講座です。

とき 7月27日(土)

13時30分～15時

ところ 苗木遠山史料館

講師

上田 智美(市芸芸員)

定員 20人

資料代 250円

問・申込 苗木遠山史料館

(☎66-8181)

担当課 文化振興課

(☎内線4319)

開放講座「水と街道」

とき

9月12日(木)、10月10日(木)

ところ 多治見砂防国道事務所

※見学現場により集合場所

が変更となる場合があります。

対象

全2回に参加可能な

18歳以上の方

定員 各回20人程度(応募

者多数の場合は初参加優先

の上、選考となります。)

参加費 200円程度(保険

料全2回分)

申込方法 氏名(フリガナ)、

郵便番号、住所、年齢、電

話番号、応募動機を記入し、

はがき、ファクスまたは

メールで申し込み

参加者にもれなくSABO

カードを差し上げます。

申込期限 7月31日(木)(必着)

問・申込 国土交通省多治見砂

防国道事務所開放講座「水

と街道」事務局

(☎0572-25-8024)

〒507-0023

多治見市小田町4-8-6

FAX 0572-25-1038

☒chr-s53063【アット

マーク】@lit.go.jp

担当課 建設課(☎内線288)

屋外広告物講習会

とき 8月28日(水)

9時30分～17時(受付9時～)

ところ

岐阜市生涯学習センター

ハートフルスクエアG

対象 屋外広告物の表示お

よび掲出物件の設置に関す

る業務に従事または従事し

ようとする方

定員 100人程度(先着

順、定員になり次第締切)

参加費 3千円(講習課程の

一部免除者は1800円)

申込方法 オンライン申請ま

たは問い合わせ先に受講申

込書を郵送または持参

※受講申込書は岐阜市建築指

導課のホームページ

ジまたは岐阜県広

告美術業協同組合

の窓口で入手できます。

申込期間

7月1日(月)～18日(木)(必着)

問・申込 岐阜市建築指導課

(☎058-265-3985)

担当課 管理課(☎内線234)

中部大学「エクステンションカレッジ」聴講生募集

とき 9月23日(振休)～

令和7年1月20日(月)まで

約15回

ところ

中部大学春日井キャンパス

対象

高等学校を卒業した方

説明会

7月11日(木)、15日(祝)

申込期限

7月10日(水)～22日(月)

申込方法 ホームペ

ージの申込フォー

ムから出願(選考

あり)

参加費 聴講料1科目2万円

(別途 検定料5千円)

問・申込 中部大学 地域連携

教育センター

(☎0568-51-4392)

担当課 市民協働課(☎内線327)



中津川市の入園フェア2024

中津川市の幼稚園・保育園・認定こども園・小規模保育事業所などに入園・就職を考えている方向けに合同説明会を開催します。

とき 8月9日(金)

10時～11時30分

ところ ひと・まちテラス

対象

・入園・転園を考えている方

・市内の園への就職を考えている方

参加費 不要

※申込不要、入退場自由、資料のみの持ち帰り可

問 幼児教育課(☎内線4241)

『中津川・恵那おしごとフェア2024』(旧名称「ひがしみの就職企業説明会」)

とき 8月10日(土)13時～16時

(受付開始12時30分)

ところ

東美濃ふれあいセンター

参加企業 中津川市、恵那市、南木曾町、大桑村内の事業所12社(予定)

対象 一般求職者、ウターン希望者、パート求職者、大学生など(中学生・高校生除く)

実施方法 事業所ごとのブ

スによる会社説明(履歴書

不要)

参加費 無料

問・申込 商工振興課

(☎内線4263)

アメリカ高校生レスリングチームとの交流戦

とき 7月9日(火) 10時から

ところ 東美濃ふれあいセンター 多目的アリーナ

交流戦 オレゴン州チーム 対 岐阜県高校選抜チーム

※一般観覧あり、入場無料

問 生涯学習スポーツ課(☎内線4305)



トピックス

人権擁護委員に委嘱

7月1日付けで次の方が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。委員の任期は3年で、人権問題の解決、人権教育の啓発、人権相談などに活躍されます。

松井勝広さん（坂下）
青山健一さん（福岡）

問 岐阜地方事務局中津川支局

（☎66-11554）

担当課 市民保険課

（☎内線120）

消防関係者が叙勲を受章しました



左から中島さん、市長、小倉さん

永年にわたり、消防活動にご活躍された功績が認められ、

二人の消防関係者がそれぞれ受章しました。6月3日に市役所を訪問し、小栗市長に受章の報告をされました。

■受章者（敬称略）

瑞宝双光章

元中津川市消防団 団長

小倉 主税（中津川）

瑞宝単光章

元中津川市消防本部消防長

中島 孝彦（加子母）

問 消防本部消防総務課

（☎66-11174）

「交通安全祈願だるま」の贈呈式を行いました



5月22日に中津川市交通安全女性連絡協議会の総会において、交通事故の撲滅を願う「交通安全祈願だるま」14体を市と中津川警察署に贈りました。小栗市長と宮ノ腰署長がだるまの目入れを行い、1

年間の無事故を祈願しました。

問 防災安全課（☎内線164）

苗木城がデジタル城下町に登録されました

全国のお城・自治体とお城ファンをつなぐ「デジタル城下町プロジェクト」で、国宝の犬山城や彦根城に続く第3弾として、県内で初めて苗木城が登録されました。

登録されたお城は、お城ファンの交流アプリ「デジタル城下町」で、NFT（非代替性トークン）を活用した「デジタル城下町民証」が発行され、御城印のようにコレクションをしたり、ファンコミュニティに参加するなど、お楽しみいただけます。

問 観光課（☎内線4274）

寄付をありがとうございます

（敬称略）

市立図書館の図書購入費として
▷10万円
（株）ひかりや
中津川市民病院における医療機器の充実のため
▷点滴用医療機器 6台
中津川ライオンズクラブ



ひと・まちテラスの利用者向け貸出備品として
▷会議用机 19台
岐阜信用金庫



市長交際費 令和6年5月

▼10日	中津川記者会との懇談会費 5千円
▼13日	中津川総合飲食食品組合懇談会費 5千円、東美濃歴史街道協議会情報交換会費 8千円
▼17日	中津川地区災害対策協議会費 3千円、中津川警察署の異動に伴う懇談会費 4千円、中津川地区交通安全協会中津川支部定期総会懇談会費 5千円
▼20日	中津川観光協会総会懇談会費 6千円
▼21日	市出身ホラー作家個展祝花 1万1千円
▼22日	教育委員との懇談会費 6千円
▼23日	中津川地区交通安全協会情報交換会費 5千円
▼24日	中津川中核工業団地三木会懇談会費 5千円、岐阜県建築士会中津川支部・中津川建築研究会総会懇談会費 5千円
▼25日	清流木曾川中津川リレーマラソン大会意見交換会費 5千円
▼26日	元川上村助役香典・淋見舞 2万8千円
▼29日	中津川市管工事協同組合懇談会費 3千円
▼31日	元福岡町議香典 1万円

パリ 2024 オリンピックカヌー競技パブリックビューイングを開催します

中津川市出身の田中雄己選手のパリ2024オリンピックカヌー競技への出場が内定しました！田中選手の活躍を後押しするため、パブリックビューイングを開催します。市民一丸となって田中選手を応援しましょう！

と き

7月30日(火)

22時 開場
22時30分 開始予定
23時～ 予選1本目
25時15分～ 予選2本目

8月1日(木)

※田中選手準決勝進出時

21時30分 開場
22時 開始予定
22時30分～ 準決勝
24時30分～ 決勝

ところ ひと・まちテラス

※入場無料 ※未成年者は保護者同伴

種 目 カヌースラローム男子カヤックシングル

問 生涯学習スポーツ課（☎内線4305）

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

7月	7日(日)	木村内科 (中津)	☎65-8088
		ハナノキ内科クリニック (福岡)	☎76-3145
	14日(日)	さか整形外科 (坂本)	☎68-7722
		今井医院 (福岡)	☎72-4377
	15日(祝)	服部内科クリニック (中津)	☎65-8877
		蛭川診療所 (蛭川)	☎0573-45-2201
		バンドウ歯科医院 (坂本)	☎68-4178
8月	21日(日)	中津クリニック (中津)	☎66-3111
		坂下診療所 (坂下)	☎75-3118
	28日(日)	ささきクリニック (中津)	☎62-3988
		みお医院 (付知)	☎82-5211
	4日(日)	小島クリニック (中津)	☎65-0011
		竹内医院 (付知)	☎82-3882
8月	11日(祝)	田口クリニック (中津)	☎65-4133
		回生堂医院 (付知)	☎82-2125
	12日(振休)	上田医院 (苗木)	☎66-7222
		近藤クリニック (坂下)	☎70-1055
	12日(振休)	喜生堂歯科医院 (付知)	☎82-2011

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!

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～)
7月	18日(木)	蛭川公民館	○	○	○	○	○	○
	24日(水)	健康福祉会館	○	○	○	○	○	○
8月	7日(水)	阿木公民館	○	○	○	○	○	○
	28日(水)	健康福祉会館	○	○	○	○	○	○
	31日(土)	アートピア付知交芸プラザ	○	○	○	○	○	○

◆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6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、防災を話し合ひましょう。
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)で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
7月	9日(火)	中部電力パワーグリッド(株) 中津川営業所 10:00～11:30
	13日(土)	ルビットタウン中津川 10:00～12:00 13:30～16:00 【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。
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)		7月		8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	16	12	13	9	月・木曜日収集
	中央区・14区・16区	16	2	13	6	
	東7区・西7区・8区・9区・昭和区	23	9	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	3	31	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	17	10	21	14	
苗木地区		24	19	28	16	
落合地区・神坂地域		10	5	14	2	
山口地区・馬籠地域		3	29 有害24	7	26	
坂下・上野地区		3	10 有害24	7	14	
川上地区		3	1 有害24	7	5	
加子母地区		21	21 有害14	18	18 有害11	

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	8	3	19	7	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	1	24	5	28	
千旦林地区		22	11	26	8	
茄子川地区		29	17	29	21	
阿木地区		18	4	15	1	
付知町地区		28	28 リサイクル 倉庫7,21	25	25 リサイクル 倉庫4,18	
田瀬・下野・福岡・高山地区		10	17	14	21	
蛭川地区		10	8	14	12	

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	7月	8月	※平日8:30～17:15に 事前予約が必要です。 ☎62-0085
				14,28	11,25	



資源回収(7月)

環境政策課 (☎内線543)



納期限のご案内

6日(土)	中津川西太田町通り商店街振興組合
7日(日)	付知町まちづくり協議会
19日(金)	第10区、ポレスター中津川新町管理組合
20日(土)	中津川西太田町通り商店街振興組合
21日(日)	付知町まちづくり協議会

※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。

固定資産税(第2期)	税務課	☎内線132	7月31日(木)
国民健康保険料(第2期)	市民保険課	☎内線114	
介護保険料(第3期)	介護保険課	☎内線614	
後期高齢者医療保険料(第1期)	市民保険課	☎内線112	
上下水道使用料(7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 7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

4日(木)	13:00～15:00	アートピア付知交芸プラザ	問 付知総合事務所 (☎82-2111)
6日(土)	13:00～15:00	ひと・まちテラス	問 市民保険課 (☎内線120)
17日(水)	13:00～15:00	坂下総合事務所	問 坂下総合事務所 (☎75-2111)
19日(金)	13:00～15:00	福岡総合事務所	問 福岡総合事務所 (☎72-2111)
23日(火)	13:00～15:00	加子母ふれあいコミュニティセンター	問 加子母総合事務所 (☎79-2111)

常設人権相談

毎週月～木 9:00～16:00 相談先 岐阜地方裁判所中津川支局 問 法務局総務係 (☎66-1554)

健康相談

もの忘れ相談

要予約

24日(水) 13:30～15:00
健康福祉会館
問 高齢支援課 (☎内線 695)

禁煙電話相談

4日(木) 9:00～11:00
健康福祉会館
問 健康医療課 (☎内線 627)

心の何でも相談

要予約

臨床心理士による相談です
19日(金) 10:00～16:00
健康福祉会館
※予約は1週間前までをお願いします。
問 健康医療課 (☎内線639)



成年後見制度巡回相談

要予約

3日(水) 14:00～15:30
さくら苑 (坂下)
問 高齢支援課 (☎内線695)

アルコール依存に関する電話相談

4日(木) 9:00～11:00
健康福祉会館
問 健康医療課 (☎内線627)

いろいろな相談

くらしの行政相談

17日(水)	9:00～11:30	市役所 市民談話室	問 広報広聴課 (☎内線316)
17日(水)	13:00～15:00	坂下総合事務所	問 坂下総合事務所 (☎75-2111)
18日(木)	13:30～15:30	アートピア付知交芸プラザ	問 付知総合事務所 (☎82-2111)
19日(金)	13:00～15:00	福岡総合事務所	問 福岡総合事務所 (☎72-2111)

就農・農林漁業融資制度相談

3日(水)、17日(水) 13:00～17:00
市役所市民談話室
問 日本政策金融公庫岐阜支店 (☎058-264-4855)

相続・農地転用等相談

※予約優先
電話予約 平日9:00～17:00

16日(火) 13:00～16:00 市役所市民談話室
問 岐阜県行政書士会 (☎058-263-6580)

結婚相談

要予約

6日(土) 9:30～12:00 ひと・まちテラス
20日(土) 9:30～12:00 福岡公民館
※相談は本人限定 問 定住推進課 (☎内線 324)

障がい者相談

要予約

9日(火) 13:00～15:00 健康福祉会館
問 支援センター結 (☎62-3320)

年金出張相談

要予約

原則、毎月第1・第3木
9:30～15:30 市役所市民談話室
問 市民保険課 (☎内線116)



木造住宅耐震相談

22日(月) 9:00～15:00
ひと・まちテラス
問 建築管理室 (☎内線204)

心配ごと相談

8日(月) 13:00～15:30
健康福祉会館
問 社会福祉協議会 (☎内線 643)

税務相談

※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。

3日(水) 10:00～16:00 中津川北商工会 (付知)
17日(水) 10:00～16:00 中津川商工会議所
問 名古屋税理士会中津川支部 (☎080-8497-6035)

就職相談・労働相談

1人で悩まず相談してください。

毎週火・金 8:30～18:15
毎週水・木・土 8:30～17:15
問 ワーカーサポートセンター (☎65-0988)



法律相談

無料法律相談

要予約

市内在住・在勤者限定

23日(火) 13:00～16:00 市役所市民談話室
※電話予約 16日(火) 8:30～先着6人
問 消費生活相談室 (☎内線167)

勤労者くらしの法律相談

要予約

申込は2日前まで
※電話予約2日(火) 9:00～

26日(金) 10:00～12:00 (1人30分以内)
ひと・まちテラス
問 ワーカーサポートセンター (☎65-0988)

科学に興味を持つ中学生の皆さん、夏休みに貴重な経験をしてみませんか

8/6(火) ★特別講義「物質の面白さ」 [光通信とインターネット]
細野 秀雄 先生【元素戦略MD X研究センター 末松 安晴 先生【東京工業大学名誉教授
特命教授 / 栄誉教授】 (元学長)】

8/7(水) 「光の宇宙と暗黒の宇宙」 [生き物は円柱形…生物の形を考える]
杉山 直 先生【名古屋大学総長】 本川 達雄 先生【東京工業大学名誉教授】

8/8(木) 「進化するロボット達」 末松 良一 先生【名古屋大学名誉教授】

講義形式 オンライン講義

参加費 市内中学生 500 円、市外中学生 1000 円

※事前に講義資料（講義ノート、光ファイバー）を送付します。

申込方法 市内中学生は各学校の担当の先生に申し込んでください。
(市外中学生は、右の申込フォームから申し込みます。)

申込期限 7月26日(金)

★特別講義（8月6日(火) 10:10~11:50）は一般の方も視聴できます。

※無料で公開します。右の申込フォームからお申し込みください。

申込期限 8月2日(金) ※定員（100人）に達した場合は受付終了



市外中学生用
申込フォーム



特別講義
申込フォーム

7月の主な催しと会議日程

日	曜	項 目	問 先
5	金	★農業委員会 市役所 14:00~	農業委員会 (☎内線268)
13	土	★ファーマーズマーケット ひと・まちテラス 9:00~12:00	農業振興課 (☎内線239)
25	木	★教育委員会 苗木交流センター 13:30~	教育企画課 (☎内線4216)

★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3日曜日は「家庭の日」です。今月は21日です。

「でかけるときは いきさを かそくに つたえます」
〇いけないことを叱るより できたことを喜び ほめて伸ばしましょう。
【青少年の非行・被害防止全国強調月間、社会を明るくする運動強調月間】

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

教育相談

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

子育て相談

こども家庭センター
(☎66-0044) 平日 9:00~17:00

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

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

中山道 中津川宿 六斎市

7月7日(日)

9:30~14:30 (小雨決行)

地域ラボ・中津川
日曜 Lab. 開催 10:00~
ゲストは(株)家庭保育園くっく
代表取締役水野皓介氏と
岐阜大学社会システム経営学環
教授加藤厚海氏です。



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。

今回の六斎市 8月4日(日)

問 中津川商工会議所 (☎65-2154) (株)まちなカラボ (☎67-7011)
または商工振興課 (☎内線 4268)

博物館 PickUp

ミュージアムフェスタ2024

鉱物博物館

日時 7月28日(日)
9:30~16:30

ミュージアムフェスタ2024（鉱物博物館まつり）を開催します。どなたでも入館無料です。楽しいイベントもご用意しています。

会場準備のため、7月27日(土)は15:00閉館

イベント

- ・ジェムストーンさがし（有料）
お水と砂の中からきれいな石をさがそう
 - ・ストーンハンティング（水晶さがし）
砂の中から苗木産の小さな水晶をさがそう
 - ・手づくりアクセサリ（有料）
天然石でアクセサリをつくろう
 - ・石割体験 プロの道具でみかげ石を割ろう
 - ・鉱物専門店販売 ・手づくりパン販売
 - ・木かげの絵本ひろば
- ※各イベントの開催時間は異なります

図書館 PickUp

糸井川 show 店+による スペシャルジャズライブ in 図書館

昨年大好評だったライブを今年も開催！
閉館後の図書館がライブ会場になり、ステキな音楽を聴きながら本を読むこともできます。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

時 7月13日(土) 18:30~19:30

所 ひと・まちテラス2階図書館内

対 どなたでも（中学生以下は保護者同伴）

※申し込み不要

詳しくは市ホームページをご覧ください。



博物館・図書館・文化施設などの催し

よるこぶ
遊ぶ
学ぶ



時日時 所場所 対対象 定定員 費用 締切 受付期間

鉱物博物館

7月21日(日) 教室

10:00~12:00 ちっちゃな鉱物を標本にしよう

鉱物について学びながら、マイクロマウントと呼ばれる鉱物標本をつくります。

対 小学4年生以上

（小3以下は保護者同伴で）

定 12人（抽選） 費用 400円

7月5日(金)



子ども科学館

7月27日(土) 教室

9:30~11:30 壁旋回ビーグルをつくろう

小さな前輪2本と大きな後輪2本で走り、壁などの障害物に当たると自動的に右に旋回して進む車をつくります。

対 小学生以上（小3以下は保護者同伴で）

定 20人（抽選） 費用 500円

7月19日(金)

図書館

7月21日(日) いちかわあつきさんの

19:30~20:30 こわいおはなし会

新しい図書館で初となる、夜のおはなし会です。閉館後の夏の夜の図書館に何かが来る！？
いちかわさんの語りでこわい話をもっとこわ〜く！

所 ひと・まちテラス3階図書館

対 どなたでも（中学生以下は保護者同伴）

定 20人（定員を超えた場合は抽選）

※市ホームページに申込フォームあり



今月のおすすめ【新刊案内】

夜明けを待つ 佐々涼子



夜明けを待つ

佐々 涼子／著者
集英社インターナショナル

生と死を見つめ、多くの人の心に残るノンフィクションを紡ぐ佐々涼子。彼女自身を垣間見るエッセイ&ルポルタージュの作品集。



イラスト版 世界のスポーツ競技図鑑

リャン・リーナ&ファン・ジョンラン／文
ヤン・モン／絵
宮坂 宏美／訳
あすなろ書房

たくさんの感動が生まれるスポーツ競技。オリンピックイヤーとなる今年、楽しく観戦するために、競技について知っておきませんか？

苗木遠山史料館

7月27日(土)~ 夏の企画展

8月25日(日) 前田青邨一戦後の挑戦

市コレクションの中から戦後の作品に注目し、青邨が挑戦したさまざまなテーマの作品と中津川を描いたスケッチを展示します。特別展示として『ふるさとの偉人・前田青邨』の漫画原稿も展示します。
土曜講座「青邨の古画研究と法隆寺・高松塚古墳の壁画をたどる」

とき 7月27日(土) 13:30~15:00

東山魁夷心の旅路館

9月8日(日)まで 第Ⅱ期展

白馬一祈りの風景

唐招提寺障壁画の構想中に、ふと魁夷の頭の中に現れたという白馬の見える風景画を中心に、祈りともいべき心静かな作品を展示します。



ひと・まちテラス

7月6日(土)~ あんどん祭りのPR展を

7月15日(祝) 開催します

あんどんのほのかな明かりがきれいな苗木あんどん祭り。写真やあんどんのほか、正面玄関には大あんどんを展示します。

所 ひと・まちテラス

ロビーなど

担当課 苗木事務所

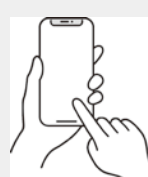
(☎66-1301)



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 1、8、16、19、22、29
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 3、10、17、24、31
子ども科学館	☎66-9090	その他の館 1、8、16、22、29
鉱物博物館	☎67-2110	
東山魁夷心の旅路館	☎75-5222	熊谷樫つけちギャラリー 毎週金、土、日、祝開館
熊谷樫つけちギャラリー	☎82-4911	

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。



読み聞かせ



ひと・まちテラス

図書館

各博物館
催しなど



各種講座



博物館

公民館

ひと・まちテラス PickUp

ひと・まちテラス1周年！ 夏祭りウィーク！

ひと・まちテラスが開館して1周年を記念し、子どもがワクワクできるイベントを開催します。この夏にしかできない体験をしてみませんか？ひと・まちテラスと一緒に夏を楽しみましょう！

こども縁日

時 7月20日(土) 10:00~15:00

所 ひと・まちテラス1階 全面

対 どなたでも



ひと・まちテラスに泊まろう！

時 7月21日(日) 19:00~22日(月) 8:00

所 ひと・まちテラス2・3階図書館

対 年長児から小学2年生まで（保護者同伴）

定 10組20人（抽選）

※申し込みは二次元コードから

7月10日(水)



他にも一研究一作品のきっかけになるようなワークショップを開催！詳細は二次元コードからご確認ください。

期日前投票者数（R6年1月市長選）			
期日前投票所	開設日数 (日)	延べ投票 者数(人)	1日平均 人数(人)
中津川市役所	6	6,032	1,005
苗木事務所	3	521	174
坂本事務所	4	1,048	262
落合事務所	3	349	116
阿木事務所	3	299	100
神坂事務所	3	112	37
山口総合事務所	3	116	39
坂下総合事務所	6	870	145
川上総合事務所	6	253	42
加子母総合事務所	6	720	120
アートピア付知	6	1,293	216
福岡総合事務所	6	1,338	223
蛭川総合事務所	6	584	97
にぎわいプラザ	3	735	245
合 計		14,270	

◆入場券が無くても投票できる？

- ・選挙権のある方は、お手元に入場券が無くても投票できます。
- ・入場券を持参すると、受付手続き時間が短くなります。

◆投票所はどこでも投票できる？

- ・投票日当日は、投票所ごとの名簿で確認を行うため、入場券に記載された投票所のみで投票できます。
- ・期日前投票では、通信回線で名簿確認を行うため、市内の期日前投票所であればどこでも投票できます。

投票日当日の投票者数（R6年1月市長選）

地区	投票区	投票所	投票者数 (人)
中津	東	東小学校	371
	北野	北野保育園	342
	上金	第18区公民館	1,249
	中央	中央公民館	657
	昭和	第二中学校	746
	中村	こばと保育園	623
	川上	楽生館	76
	手賀野	手賀野公会堂	1,056
	西	西小学校	580
	大平	山手クラブ	934
	桃山	桃山会館	558
苗木	苗木	苗木公民館	1,106
	並松	中津川市トレーニングセンター	559
	山の田	山の田クラブ	310
	瀬戸	瀬戸集会所	95
坂本	坂本	坂本ふれあい施設	963
	茄子川	茄子川地域振興財団事務所	1,241
	下洗井	下洗井クラブ	531
	北部	北部体育館	637
落合	千旦林	坂本会館	375
	落合	落合公民館	1,164
	阿木	阿木公民館	399
阿木	飯沼	飯沼クラブ	87
	広岡	広岡公民館	128
神坂	神坂	神坂公民館	177
	馬籠	馬籠ふるさと学校	274

地区	投票区	投票所	投票者数 (人)
山口	山口	山口公民館	355
坂下	町組	坂下総合事務所	483
	線路東	健康福祉会館あおぞら	294
	下組	高部1公会堂	336
	合郷	福祉センターさくら苑	235
	上野	上野地区集会場	73
川上	かわうえ	かわうえ自然休養村管理センター	204
加子母	小郷	大杉会館	213
	中切	加子母公民館	220
	万賀	万賀公民館	165
付知	付知町第1	1区集会所	90
	付知町第2	3区公会堂	246
	付知町第3	付知ふれあいセンター	292
	付知町第4	付知南ふれあいセンター	342
	付知町第5	東ふれあいセンター	142
	付知町第6	松原公会堂	232
福岡	高山	高山区民会館	450
	福岡第1	福岡公民館	714
	福岡第2	八布施コミュニティセンター	204
	下野	下野いきいき会館	325
田瀬	田瀬	田瀬区民会館	285
蛭川	蛭川第1	中切公民館	285
	蛭川第2	蛭川総合事務所	363
	蛭川第3	福祉センターやすらぎ荘	330
全地区の合計			22,116

◆ その一票が、あなたの声を届ける◆ これからの中津川市をつくるのはあなたです ◆



投票所の運営にご協力ください



☎ 選挙管理委員会（☎内線423）

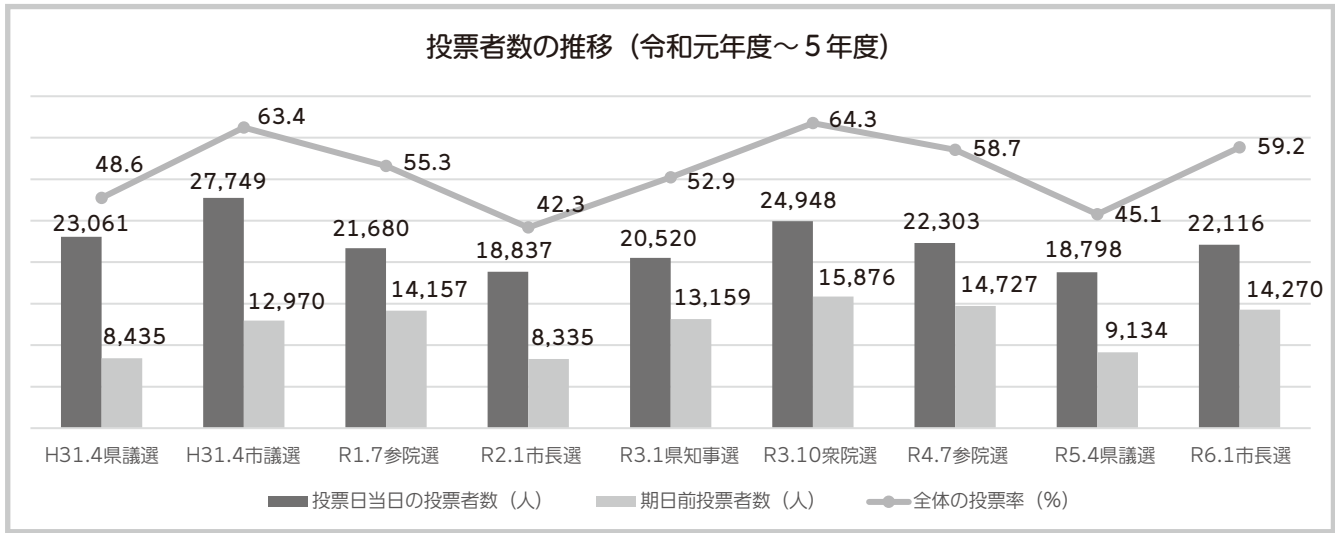
選挙は、私たちの生活とまちのこれからを決めるとても大切なものであり、あなたの一票は「こうなったらいいな」を実現するための大切な一票です。

選挙のときには、当日投票所を50カ所、期日前投票所を14カ所設置しています。

近年は期日前投票所の利用も多く、前回の市長選・市議補選では1万4千人以上の方が期日前投票所を利用しています。

期日前投票所も含めて投票所は職員のみでの運営ではなく、投票立会人として参加いただいている地域の皆さんのご協力で成り立っています。

これからも投票所の運営にご協力をお願いします。



◆投票立会人のおもな役割

- ・投票所の開始から終了まで、投票所内での立ち会い
- ・開始時に投票箱に何も入っていないことの確認
- ・終了時に投票箱の施錠の確認
- ・終了後、投票箱を開票会場まで送り届ける

※立会時間は投票所により異なります。

◆投票立会人とは？

- ・投票事務が公正に行われるよう、投票所では有権者が立ち会ったことが法律で義務付けられています。
- ・地域の皆さんのご協力により、地域内の有権者の中から、投票所ごとに2人ずつ立ち会っていただきます。

マイナ保険証への移行について

担当課 市民保険課 (☎内線114、113、112)

国の法改正により、令和6年12月2日以降は従来の保険証は廃止され、保険診療時には基本的に保険証の利用登録がされたマイナンバーカード（マイナ保険証）を利用する仕組みとなります。

保険証はいつまで使えるの？

12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降も保険証に記載の有効期限まで使用できます。
※中津川市国民健康保険の資格を喪失した場合は、中津川市国民健康保険証は使えなくなります。

有効期限が切れた後は？

■マイナ保険証を持っていない場合
従来の保険証に代わる「資格確認書」を医療機関などの窓口で提示することで、従来の保険証と同様に一定の窓口負担で医療を受けることができます。「資格確認書」は、マイナ保険証をお持ちでない方を対象に、保険証の有効期限前に送付予定です。

■マイナ保険証を持っている場合

マイナ保険証をご利用ください。マイナ保険証をお持ちの方には、ご自身の被保険者資格などを確認できる「資格情報のお知らせ」を、保険証の有効期限前に送付予定です。

マイナ保険証を使うメリット

①医療費を20円節約できる

従来の保険証よりも、窓口での自

己負担が安くなります。

②より良い医療を受けることができる

医療機関受診時に、お薬の情報や健診結果の提供に同意すると、医師などからご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

③手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

※中津川市国民健康保険および岐阜県後期高齢者医療保険加入者を対象とした内容ですので、その他の健康保険にご加入の方はお手持ちの保険証の保険者にご確認ください。

マイナ保険証全般や保険証利用登録に関しては、国のマイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。

(☎0120-95-0178)

各保険証の発送について

国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者証は、毎年8月1日に新しくなります。

【国民健康保険証】

新しい保険証を、7月中旬に簡易書留にて世帯主宛てに発送します。8月以降は新しい保険証をご利用ください。

問 市民保険課

(☎内線 113・114・119)

【後期高齢者医療保険者証】

新しい保険証は、7月中旬に「岐阜県後期高齢者医療広域連合」の封筒で簡易書留にて本人宛てにお送りします。

被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇
氏名	広域 太郎
一部負担の割合	〇割
有効期限	令和7年7月31日
後期高齢者医療被保険者証 有効期限 被保険者番号〇〇〇〇〇〇〇〇 令和7年7月31日 住所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地 氏名 広域 太郎 性別 男 生年月日 昭和〇〇年〇〇月〇〇日 資格取得年月日 平成〇〇年〇〇月〇〇日 有効期日 令和〇〇年〇〇月〇〇日 交付年月日 令和〇〇年〇〇月〇〇日 一部負担金の割合 〇割 被保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 保険者名 岐阜県後期高齢者医療広域連合	

8月1日から・薄い青色

問 市民保険課 (☎内線 112)

75歳以上、または65歳以上で一定の障がいのある方を対象

6月14日時点で被保険者本人および同一世帯の方の前年所得が判明している方のみ保険証に同封します。

- ・「限度額適用・標準負担額減額認定証」は同一世帯内に令和6年度市民税が課税されている方がいる場合は、交付されません。

- ・「限度額適用認定証」は新しい保険証の一部負担金の割合が3割ではなくなる方、同一世帯内に令和6年度市民税所得が690万円以上の方がいる場合は交付されません。

5月末までに被保険者になられた

方へ、保険料額やお支払い方法が記載された「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を7月中旬にお送りします。

後期高齢者医療制度の保険料の制度改正が行われ、令和6年度保険料に反映されています。

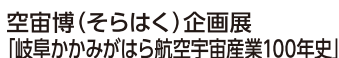
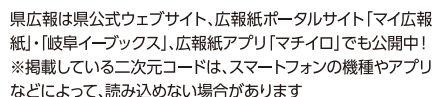
後期高齢者の保険料負担割合について、「後期高齢者1人当たりの保険料」と「現役世代1人当たりの後期高齢者支援金」の伸び率が同じになるように見直されました。

一時金に必要な費用の一部（7% ※）を後期高齢者の保険料から支援することになりました。 ※令和6・7年度は3・5%

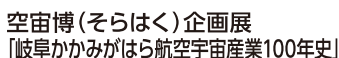
そのほか、後期高齢者医療保険に
ついては、市ホームページ
でご確認ください。



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（デジザー編集）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6年6月5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) FAX 058(278)2506



- とき／7月28日(日) 10:00～16:00
- ところ／清流長良川あゆパーク
(郡上市白鳥町長滝420-10)ほか
- 料金／無料(一部イベントは有料)
- 問／県里川・水産振興課
☎058(272)8455

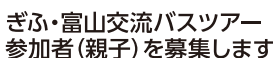


- 開催期間／7月13日(土)～9月1日(日)
- 入場料／無料(別途入館料が必要)
- 問／岐阜かかみがはら航空宇宙博物館

☎058(386)8500



その他



- ところ／富山市・射水市・高岡市
- とき／8月16日(金)※定員40人(抽選)
- 料金／3,000円程度(入館料、食事代)
- 申込方法／二次元コード、往復はがき
- 申込期限／7月22日(月) 必着
- 申込先・問／名鉄観光サービス(株)
- ☎058(265)8103
- 担当課／県地域振興課

申込はこちら

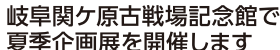




- とき／7月19日(金)～10月27日(日)
※事前入館予約が必要
- 料金／一般800円、大学生400円、
高校生以下無料
- 問／岐阜県博物館 ☎0575(28)3111



- とき／5月30日(木)から
- 料金／無料
- 申込方法／メール、電話で申込先へ
- 申込先／ぎふスタートアップ支援コンソーシアム事務局 gifu-concierge@eiicon.net
- ☎058(277)1079
- 問／県産業イノベーション推進課
- ☎058(272)8389



- とき／7月13日(土)～9月1日(日)
- ところ／岐阜関ヶ原古戦場記念館(関ヶ原町)
- 料金／一般500円、大学生・高校生300円、中学生以下無料
- 問／岐阜関ヶ原古戦場記念館 企画課
☎0584(47)6070

檢索

マチを好きになるアプリ
@マチイロ

開催
期間

2024

7/31 水 → 8/5 月



清流の国ぎふ総文2024

企画から運営まで 高校生が自ら創る 文化部のインターハイ

担当課 文化振興課 (☎内線4318)



公式Webサイト

全国高等学校総合文化祭は、全国の高校生による芸術文化活動の祭典、全国から約2万人の高校生が集い、各部門で発表・展示・競技などが行われます。

中津川市では、東美濃ふれあいセンターを会場に、新聞部門が開催されるということで、岐阜県実行委員会新聞部門委員会の恵那高等学校の皆さんに、新聞部門の内容や大会に向けた思いを伺いました。



プレ大会で作成した記事の数々

会場には参加各校が日頃作成している学校新聞が展示されます。ぎふ総文は、これら普段の学校新聞とは異なり、他校の生徒さんとコミュニケーションをとりながら新聞を制作します。新聞部は、部によって人数や勢い、特色も異なるので、ごちゃまぜにすることで、お互いの新聞や部の状況も知ることができず。デジタルが発達して、手間に感じることもあります。

全国の新聞部が交わり、
今後の部活動に生かすことのできる経験に



恵那高等学校
3年 古根 陽向さん

ボランティアとして
実行委員をサポート!

ぎふ総文を通じて、文化部もこんなに頑張っているということをみんなに知ってもらいたい。



恵那高等学校
3年 喜多川 俊太朗さん

新聞部門は、学年、性別を問わず、6人の生徒と2〜3人の顧問で即席のチームを作り、研修をしてから、指定されたコースを取材し、紹介する新聞を作ります。

参加する生徒の支えとなり、楽しかったと思ってもうえるように



恵那高等学校
2年 早川 紗雪さん

が、新聞には新聞の良さがある、全国には新聞部員の方にぎふ総文での経験を今後の部活動に生かしてもらえたらと思います。また、その交流をお手伝いできたらと思います。

新聞部門は他県の方に中津川市の良さや伝統を知ってもらえる機会だと思うので、その手助けをしたい。



恵那高等学校
3年 前田 青樹さん

昨年のかごしま総文のときは、いくつかの教室に分かれての制作で戸惑うこともありましたが、ぎふ総文はみんな同じ空間で活動するので、それがどんな雰囲気になるのか楽しみです。他校の方とグループを組むことなど初参加の方は不安も多いかと思いますが、他県の特徴や文化を知るとともに、他校の方と交流できて楽しかったと思ってもらえるような大会にしたいです。



みんなで協力して制作します



かしも明治座(写真上)や苗木城跡(写真下)など、主要な文化施設や観光スポットなどを取材します。

市内の主な取材先



- 8月3日(土)
 - ・新聞制作、印刷製本
 - ・生徒活動発表
 - ・交流新聞講評
 - ・閉会式、研修取材

- 8月2日(金)
 - ・年間紙面審査表彰式
 - ・新聞講話、班別編集会議、取材活動、新聞制作

- 8月1日(木)
 - ・生徒交流会
 - ・班別編集会議

新聞大会

- 8月1日(木)〜3日(土)
 - 9時〜18時
 - (最終日は12時30分まで)

新聞展示

新聞部門 諸行事

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。

坂本 楽しみだな 坂本夏祭り 今年もやるよ!!
7月27日(土) 16時30分～20時(予定)

昨年大盛況だった坂本夏祭りを今年も開催します。屋台の食べ歩き! ステージイベントで踊りや音楽を楽しむ! 餅投げに参加する! など、夏の思い出作りにぜひお越しください。少雨決行
ところ 坂本小学校グラウンド
問 坂本夏祭り実行委員会 (☎68-2001)



阿木 ハスの花が見頃をむかえます
7月初旬～下旬

阿木の萬嶽寺や八屋碓のハスの花が見頃をむかえます。ハスの花は午前うちに満開になり、午後には花びらが閉じてしまうので、朝早くに見に行くのがおすすめです。

問 阿木事務所 (☎63-2001)



坂下 めざそう福祉忍者
7月29日(月) 9時30分～11時

「福祉忍者」になることを目指して福祉に関するミッションにチャレンジ! 福祉忍術を使って皆伝の証を手に入れましょう!
ところ 坂下高等学校
講師 坂下高等学校福祉科
対象 小学校4～6年生とその保護者
定員 20人程度 申込期限 7月12日(金)
問・申込 坂下公民館 (☎75-3115)



付知 つけち夢まつり・花火大会
8月13日(火)・14日(水)

とき 花火大会: 8月13日(火) 20時から
夢まつり: 8月14日(水) 15時から
ところ 花火大会: 付知川中央橋上流
夢まつり: 道の駅「花街道付知」イベント広場

担当課 付知総合事務所 (☎82-2111)



福岡 ふくおかふるさと花火大会
8月4日(日) 20時～20時40分(予定)

福岡ローマン渓谷オートキャンプ場対岸から約1,000発の花火がふくおかの夏の夜を彩ります。

問 福岡公民館 (☎72-2144)



祝100歳 いっまでもお元気で! 問 高齢支援課 (☎内線604)



あぼう かずこ
安保 和子さん (福岡)



いわしま さちこ
岩嶋 幸子さん (付知町)



ちくま ますみさん (坂本)

持続可能な中津川へ ～あなたにもできるSDGs～⑮

問 政策推進課 (☎内線332)

(株)バローホールディングスと包括連携協定を締結しました

5月22日、市は(株)バローホールディングスと、地域課題解決に向けた包括連携協定を締結しました。

今後は、相互に密接な連携を行い、地方創生の実現に向けた多種多様な事業を実施していきます。

具体的には、子ども向けイベントの開催や、スーパーマーケットバローの店舗などを活用したクーリングシェルターの開設など、持続可能な活動の実施を検討します。



中津川の“おいしい”が勢ぞろい

6/2 中津川まちなかマルシェ

あいにくの不安定な空模様でしたが、さまざまなお弁当や季節を感じる朴葉ずし、菓子パンから惣菜パンまで、中津川のグルメがいっぱい集まった会場は多くの人でにぎわいました。

また、会場には輪投げやスーパーボールすくいなども用意されていて、「やったー」「とれたー」といった、子どもたちの楽しそうな声が広がっていました。

問 観光課（☎内線4274）



どれもおいしそうで、たくさん購入される方も 六斎市 特設会場

ごみを減量し、地球温暖化対策を

6/3 廃食用油を活用した燃料での走行を開始

地球温暖化対策に向けた取り組みの一環として、区長会連合会などと協働し、家庭や学校給食調理場などから廃食用油を回収しています。

これを原料とする高純度バイオディーゼル燃料（BDF）を混合した燃料を使用し、ごみ収集車などを走行させることで、ごみの減量や脱炭素社会の実現につなげます。

問 環境政策課（☎内線542）



廃食用油を活用した燃料を給油しごみ収集へ 環境センター

ちーオシのオブジェが完成しました！

ちーオシ制作ワークショップ

「清流の国ぎふ」文化祭2024に向けて、各地域の推しをモチーフにしたオブジェを住民協働で制作し、開会式でお披露目する清流文化地域推し活動（ちーオシ）を進めています。市の推しに決定した「栗と栗きんとん」をテーマに、市内イベント、地域づくりに関わる地元高校生によるワークショップで、和紙の色塗り、竹組みや和紙の貼付けなどの工程を経て、見事にオブジェが完成しました。

問 文化振興課（☎内線4318）



お披露目が待ち遠しい

ひと・まちテラス

まちなかを明るく照らします

6/14 2024年照明施設賞を受賞

ひと・まちテラスが、一般社団法人照明学会主催の2024年照明施設賞を受賞しました。宿場町をイメージしたおもてなしの明かりや、意匠性と機能性を両立した吊り行灯照明、自然光と協調する快適な光環境づくりが評価され、推薦応募件数141件のうち、ひととき優れた施設の計50件として選ばれました。これからも多くの人が集う場所としてまちなかを明るく照らします。

問 ひと・まちテラス（☎内線4523）



美しく暖かな明かりがとまります

ひと・まちテラス

市内の乳牛が全国2位になりました！

4/26～27 2024セントラルジャパンホルスタインショウ

静岡県御殿場市で開催された乳牛の品評会で、渡邊修一郎さん（高山）の出品した乳牛が、経産牛2才6カ月未満の部で24頭が出場する中、2位入賞を果たしました。

この品評会は、全国から代表牛を一堂に集め、乳牛の体型や資質の改良水準を比較検討し、今後の改良方向を示す目的で行われるもので、今年は全国から171頭が出場しました。

問 農業振興課（☎内線266）



愛情いっぱいに飼育された乳牛

御殿場市

官民連携で脱炭素社会の実現に取り組みます

5/14 共創推進を目的とした連携協定締結式

市は、中津川商工会議所、中津川北商工会、中部電力ミライズ㈱と脱炭素社会の実現に向けた共創推進を目的とした連携協定を締結しました。

本協定に基づき、ゼロカーボンシティ（脱炭素社会）の実現に貢献するとともに、再生可能エネルギーの活用を通じた地域経済の更なる活性化に取り組みます。

問 環境政策課（☎内線542）



相互に連携し、脱炭素社会の実現へ

市役所

色鮮やかな茶畑で茶摘みを体験！

5/17～20 福岡小学校、阿木小学校 茶摘み体験

清々しい天候の中、福岡小学校の3年生と阿木小学校の3、4年生の児童が、それぞれ茶摘み体験をしました。

お茶の栽培が盛んな各地域の恵みを感じながら、教わった摘み方に楽しく挑戦している姿がたくさん見られました。

問 福岡小学校（☎72-2004）

阿木小学校（☎63-2234）



上手に摘めるかな？

中津川市下野



製茶工場も見学

阿木高等学校

2026年の築城500年に向けて

5/26 苗木城まつり

1526年に築城された苗木城の城跡とその周辺で苗木城まつりが開催されました。初夏の緑と石垣を背景に城内では風流おどりが披露され、風情ある舞がまつりに彩りを添えました。スタンプラリーや武将隊による武者行列、五平餅や雑貨などのマルシェ、苗木子ども議会などのブースもあり、多くの来場者が苗木城跡での一日を楽しみました。イベントの詳細はこちら。

問 苗木事務所（☎66-1301）



緑あふれる城跡に映える華やかな風流おどり

苗木城跡

市長の公務日記

シン・市長
が行く！

市長の部屋

ふるさとの偉人
長瀬富郎を知るとき 令和6年6月2日
ところ ひと・まちテラス

NAKATSUTRIP

市では、B&G財団の助成を受け、市内福岡地区出身で花王の創業者である「長瀬富郎」の生涯を描いたマンガを制作しました。それを記念し、「長瀬富郎偉人マンガ企画展」を開催しています。6月2日にはオープニングセミナーや「みんなで手洗い&手指の消毒液の使い方教室」も行いました。

苦労しながら国産の石鹸ブランドを作り上げたふるさとゆかりの偉人を知

ることで、夢や希望に向かって努力を続け、生きる力をつけていく子どもたちが増えていくとうれしいです。

完成したマンガは市内の学校施設、図書館などで読むことができます。また、企画展はひと・まちテラス1階で9月末まで開催していますので、皆さんぜひお立ち寄りください！

中津川市長 小栗仁志



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

キャベツと豚肉の卵とじ

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
172 kcal	53 mg	15.9 g	1.5 g	1.1 g

材料(2人分)

キャベツ……4枚(200g)
豚もも肉(薄切り)……100g
卵……1個
油……小さじ1/2(2g)
こしょう……少々
かつおぶし……1g

(A) 減塩粉末だし……4g
オイスターソース
……小さじ2/3(4g)
しょうゆ・小さじ1(6g)

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。豚もも肉は2cm幅に切る。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を半量熱し、キャベツを炒める。キャベツを一旦取り出した後、残りの油を熱して豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら③の調味料を加えて混ぜ合わせ、炒めたキャベツ、こしょう、かつおぶしも加えて混ぜ合わせる。最後に②の溶き卵を回し入れ、全体に合わせたら火を止める。

人の動き 令和6年5月末現在

人口	74,047人	(+32人)
男	36,401人	(+17人)
女	37,646人	(+15人)
世帯数	31,969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

今月は開館1周年を迎えたひと・まちテラスを特集しました。どの写真を使うか迷うほどで、来館された多くの方々の笑顔にあふれた1年だったんだなとうれしくなりました。