

広報 中子かがわ

NAKATSUGAWA CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

2021

9

No.802

特集 認知症と共に歩む

今月の表紙：認知症の妻に優しく話しかける夫。
穏やかな表情が印象的な曾我さんご夫婦です。

- P 6 お知らせ/催し/トピックス ほか
- P 12 ごみ/休日当番医 ほか
- P 18 結核・肺がん検診
- P 20 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ
- P 22 市内のできごと



認知症の症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

中核症状

記憶障害、見当識障害、理解・判断力、実行機能障害、感情表現の変化など

例：時間や場所がわからなくなる
仕事や家事の段取りが立てられなくなる

性格、環境、人間関係などの要因により、精神症状や行動に支障が起こる症状

行動・心理症状

うつ状態や幻覚・妄想、不安、興奮、暴言、徘徊など

例：意欲がなくなる
落ち着きがなくなる
感情が不安定になる

行動・心理症状は、原因となるきっかけをなくすことで、予防や軽減が期待できます。

身近な病気「認知症」
高齢化が急速に進んでいる日本。65歳以上の人口が全人口に対して21%を超えると「超高齢社会」といわれる中、中津川市の高齢化率はすでに32%を超えており、全国平均の29%と比べても高く、年々上昇しています。
高齢者の増加とともに認知症になる方も増えており、2025年には65歳以上の5人に1人が発症するといわれています。
家族や身近な人が認知症を発症した時にどんなふうに関与したらいいか、戸惑う人は多いのではないのでしょうか。認知症について正しく理

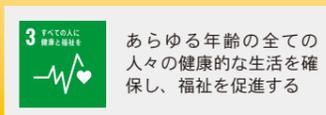
認知症とは
認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れることで、記憶力や判断力の低下など、脳の働きに不都合が生じて、日常生活に支障が出ている状態をいいます。
通常の老化現象ではなく、アルツハイマー病やレビー小体型認知症、脳血管性認知症などさまざまな脳の病気の総称です。若年性認知症といつて65歳未満で認知症を発症することもあります。
解し、その時のために備えておきましょう。

特集 認知症と共に歩む

～認知症になっても安心して暮らせるまち中津川～

62歳で認知症を発症した曾我さか枝さん（86歳）と、家族と共に妻を支える倉治さん（87歳）。
週に3回デイサービスを利用しながら、在宅で過ごしている曾我さんご家族にお話を伺いました。

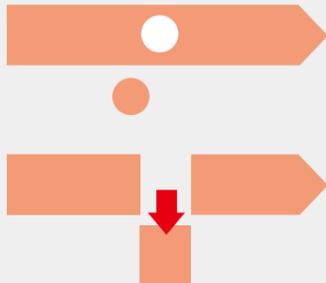
問 高齢支援課（☎内線695）



「ほんとは少しずつ悪くなる感じやった。病院も何回か連れて行ったけど、本人が認知症扱いされるのに抵抗があつて行かんくなったな。最初は俺、認知症なんてよく知らなかったもんで、どえらい苦にもせんかった。まあ、いつも怒りたいばかりかよ。呼んでもいろいろ言いながら向こう行っちゃったりの繰り返し。怒っても仕方ないけど。」
穏やかな笑顔で話し始めてくれた倉治さん。
妻のさか枝さんが認知症を発症したのは定年退職しておよそ2年後のことでした。きっかけは「財布がなくなった」とよく言うようになったこと。昔から物忘れが多いことや、さか枝さんの家系に認知症の方がいたため、認知症かな？と薄々感じながら、家族の様子見のような日々が数年続いたそうです。
「家族が多いからそこまで負担には感じなかった。みんなで役割分担したりね。」
そう語るのは、さか枝さんの介護の大部分を担う長男の妻、直子さん。「近所の人もおばあちゃんが認知症だつて知つてくれて、1人で歩いとるの見かけると電話くれたり、あそこにおつたよとか教えてくれたりする。本当にありがたいです。朝5時ぐらいに出て行つちやうつた時も、ウォーキングしてたおじさんが電話くれてみんなまで飛び起きたりね。それでもやっぱり周りには迷惑かけたくないし、大ごとにしたくない。人を頼まずに何とかしたいっていう気持ちはいつも頭にあります。皆さんそんなこと考えんでいいって言ってくれるけど。」
さか枝さんとの今後の生活について「そりゃあここで一緒におつた方がいいと思うよ。その方がいつも見とれるで安心。」と少しはにかみながら話す倉治さん。
「楽しく生きてたら楽だよ。」さか枝さんはそう言つて優しい笑顔を見せてくれました。
終始明るく話してくれた曾我さんご家族。笑顔の裏には、私たちが想像できないほどの葛藤や大変なことがたくさんあると思います。それでも認知症に前向きに向き合う家族の姿がありました。

もの忘れと認知症の違い（イメージ）

- 年齢によるもの忘れ
出来事の一部を忘れる
例：食べたものを思い出せないが食べたことは覚えている
- 認知症によるもの忘れ
出来事の全てを忘れる
例：食べたこと自体を忘れる



早期発見・早期受診・早期対応が大切です

周囲や本人が「なにか変だな」と感じる程度の早期に医療機関を受診することで、認知症の症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。また、相談などの際利用できるサービスについての情報を得ることで、症状が進んできたときの備えをしておくことができます。

認知症の理解を深めませんか？

認知症サポーター養成講座（出前講座）

認知症の理解、症状、具体的な接し方などを一緒に考えます。小中学校や、地域の集まり、職場などにも出向きます。お気軽にお問い合わせください。

費用：無料
所要時間：1時間半程度

問・申先
高齢支援課（☎内線695）



9月は「世界アルツハイマー月間」

市役所では認知症への関心を高める取り組みとして、「中津川市オレンジポロシャツ着用認知症啓発キャンペーン」を行います。



もの忘れなどの総合相談窓口

もの忘れや認知症について不安なことや対応に迷うことがあれば一人で抱え込まず、周囲の人やかかりつけ医に相談したり、地域包括支援センターや在宅介護支援センターへお気軽にお声がけください。ぜひ一緒に考えていきましょう。



担当地区	名 称	電話番号
市内全域	中津川市地域包括支援センター	☎66-1111
中津東	東在宅介護支援センター	☎62-3191
中津南	みなみ在宅介護支援センター	☎65-1113
中津西	西在宅介護支援センター	☎62-2002
苗木（瀬戸区は板橋のみ）	中津川市瀬戸の里地域包括支援センター	☎66-6999
坂本	中津川市ひだまり苑地域包括支援センター	☎78-3101
落合・神坂 瀬戸区（板橋を除く）	中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター	☎61-0009
阿木	中津川市シクラメン地域包括支援センター	☎63-3202
以下の地区	中津川市北部地域包括支援センター	☎67-7220
山口	（窓口） 社会福祉協議会 山口支所	☎75-5311
坂下・川上	社会福祉協議会 坂下支所	☎75-4382
加子母	社会福祉協議会 加子母支所	☎79-3312
付知	社会福祉協議会 付知支所	☎82-3174
福岡	社会福祉協議会 福岡支所	☎72-5868
蛭川	社会福祉協議会 蛭川支所	☎0573-45-3511

地域で広げる助け合いの輪

～認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～ **問・申先** 高齢支援課（☎内線609）

認知症みまもりのわSOSネットワーク事業

外出時に行方不明となるおそれのある認知症の症状のある方が、事前に情報を登録し、行方不明となった際に関係機関と情報を共有し、早期に捜索や保護につなげます。

登録対象者

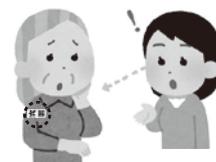
- ・中津川市民
- ・認知症の症状があり、外出時に行方不明となるおそれがある方

登録窓口

高齢支援課（健康福祉会館1階）

どこシル伝言板

行方不明となった場合、衣服などに貼り付けてある二次元コードを発見した方がスマートフォンで読み取ることで、ご家族と発見者が伝言板で連絡が取れるシステムです。



登録対象者

- ・「中津川市認知症みまもりのわSOSネットワーク事業」に登録された方で希望者

自己負担

500円（二次元コードシール30枚セット）

9月10日～9月16日は自殺予防週間

「誰も自殺に追い込まれることのない中津川市」を目指して

自殺に対する誤解や偏見をなくし、皆で自殺予防に取り組みましょう。

☎ 健康医療課 (☎内線627)

自殺者数（中津川市）と自殺死亡率の推移

年 度	H27	H28	H29	H30	R1	
中津川市の自殺者数(人)	21	14	18	17	14	
自殺死亡率※	中津川市	25.7	17.3	22.4	21.4	17.7
	岐阜県	19.3	17.3	16.8	16.1	15.8
	全国	18.6	17.0	16.5	16.2	15.7

※人口10万人当たりの自殺者数

地域自殺実態プロフィール2020

中津川市は全国や岐阜県と比較して、自殺死亡率が高いことが分かります。

自殺に追い詰められる背景には、経済・生活問題、人間関係、仕事の問題、家庭の問題、健康問題など複数の問題が複雑に絡み合っています。その結果、心理的に追い詰められ、自殺以外考えられない状態に陥ってしまうと言われています。悩みを抱える方のSOSを見逃さず、放置しないことが、自殺を防ぎ、命を守ることに繋がります。次のようなサインが見られる時は注意が必要です。

自殺のサイン（自殺予防の10カ条）

1. うつの症状がある（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができないなど）
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 飲酒量が増す
4. 自己の安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」抜粋

相談窓口のご案内

悩み事や困り事をひとりで抱え込まず、まずは相談窓口へご相談ください。誰かに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。

各種相談窓口は、広報なかつがわの14ページや右記の二次元コードからご確認ください。



中津川警察署からのお知らせ トワイライト・オン キャンペーン

☎ 中津川警察署 (☎66-0110)

9月21日(火)～12月31日(金)
～日没30分前を目安にした
「早めのライト点灯」～



交通死亡事故は、1年のうちで10月から12月の16:00～20:00、いわゆる「魔の時間帯」に多く発生しています。日没時間の早まりとともに交通事故が多発する傾向にあることを踏まえ、日没30分前を目安にした「早めのライト点灯」を自動車運転者や自転車利用者の方は実践していただき、交通事故防止に努めましょう。

早めのライト 点灯目安

- ☆ 9月…17:00頃
- ☆ 10月…16:30頃
- ☆ 11月、12月…16:00頃



お知らせ

市内一斉清掃の実施 「まちをみんなで美しく」

快適で住みよい地域づくりを進めるため、一斉清掃活動にご協力をお願いします。

実施日 9月12日(日)

(地域により実施日が異なることがあります。)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、各地域の判断で延期または中止にする場合もあります。

作業時の注意点

・周囲をよく確認し安全に配慮するとともに、三密を避

けて実施しましょう。

・刈草が水路に落ちて詰まらないよう注意してください。

・新型コロナウイルス感染症への不安を感じる方の欠席へ、ご配慮願います。

☎ 環境政策課 (☎内線542)

市営駐車場の無料時間を 変更します

中津川駅前市営駐車場(立休駐車場)の無料時間を10月1日(金)から短縮します。

これは周辺の民間駐車場と料金の均衡を図ること、増加する見込みの利用料を施設の修繕に充て、駐車場を維持するために行うものです。

無料時間

入庫後1時間まで
(9月30日(木)までは2時間)

☎ 商業振興課

(☎内線4266)

福祉医療費受給者証(重度)更新のお知らせ

重度心身障がい者の方で、現在福祉医療費受給者証をお持ちの方は、有効期限が9月30日(木)となっています。更新が必要な方には、ご本人宛に封書でご案内します。所得制限で非該当となる方にも、封書でお知らせします。

更新手続きの方法

封書内、「福祉医療費受給者証交付(更新)申請書」をご記入の上、必要書類を添えて「返信用封筒」にてご返送ください。

更新手続きをされない場合、10月1日(金)以降の医療費助成が受けられなくなる場合がありますので、ご注意ください。詳しくは、更新案内文書をご覧ください。

※「母子・父子医療」の方は10月号でお知らせします。

☎ 社会福祉課 (☎内線594)

都市計画変更案の縦覧

内容

・中津川都市計画用途地域の変更

・中津川都市計画準防火地域の変更

縦覧期間

9月10日(金)～9月24日(金)
8時30分～17時15分
(土日、祝日を除く)

縦覧場所 都市建築課、リニア駅周辺整備課

意見の提出

住民または利害関係人の方は意見書を提出することができます。意見書様式は、縦覧場所または市ホームページで入手できます。意見書は、9月24日(金)(必着)までに郵送または都市建築課窓口へ提出してください。

☎ 都市建築課 (☎内線206)



市長交際費 令和3年7月

▼支出なし

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ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
9月22日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/22(水)～10/22(金)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会

☎ 財政課 (☎内線435)

有 料 広 告

環境センター余熱利用施設 利用休止について

ごみ焼却施設定期点検に伴い、処理施設の余熱を利用している浴室の利用を休止します。

休止期間

9月18日(土)～10月17日(日)

問 環境センター

(☎62-0085)

防災重点農業用ため池 ハザードマップの配布

ため池は、農業用水の確保を行うだけでなく、防火用水や洪水調整機能などを多面的

に備えています。集中豪雨や地震などで被災した場合には甚大な被害が想定されます。

そこで、万が一決壊した場合、氾濫水が到達すると想定される区域に住宅や公共施設がある農業用ため池について、安全かつ迅速な避難ができるよう「ハザードマップ」を作成しました。

ハザードマップは、関係する地域の皆さんへ広報9月号と同時に配布しますのでご利用ください。

問 農林整備課

(☎72-2111)

岐阜県最低賃金が 改正されます

10月1日(金)から岐阜県最低賃金が時間額880円に改正されます。

岐阜県最低賃金は、年齢に関係なく、パートや学生アルバイトなどを含め、県内で働くすべての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、1時間当たりの賃金額が最低賃金額以上となっているかどうか、必ず確認しましょう。

問 岐阜労働局賃金室

(☎058-245-8104)

担当課 工業振興課

(☎内線4263)

勤労者総合支援センター

サポ (ワーカーサポートセンター) からのお知らせ

◆めざせ就職★セミナー

とき 9月9日(木)・10月14日(木)
各日10時～15時40分

◆がんばれ再就職応援セミナー

とき 9月22日(水)

9時30分～15時45分

◆共通事項

参加費 無料

定員 10人

ところ 中津川市サンライフ
持ち物 筆記用具、雇用保険受給資格者証(受給中の方)

※求職活動実績の1回に該当するセミナーです。

◆管理者サポートセミナー

とき 9月24日(金)
9時～16時30分

◆新入社員フォロー研修

とき 10月12日(火)
9時～16時30分

◆人生100年時代のライフデザインセミナー

とき 10月23日(土)
9時30分～12時

※講座の詳細などはホーム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・申先

ワーカーサポートセンター
(☎65-0988)



問 商業振興課 (☎内線4266)

「まちなカラボ」事務所移転

中心市街地活性化のために設立したまちづくり会社「まちなカラボ」は、事務所を移転しました。新しい事務所では、中津川市内の逸品の紹介と販売を行うスペース「ジバシェ」(日本語の「地場」とフランス語で市場を意味する「marché」を合わせた造語)を設置し、中山道を訪れる観光客などに広く発信できるよう、現在準備を進めています。

■移転先住所：中津川市新町1-15
■電話：67-7011



寄付をありがとうございます (敬称略)

教育の振興のため
▷100万円
瀬戸市 小南 誠
(付知町出身)



森林の大切さを伝えるため
市内全小学校6年生へ
▷木製ストロー作製キット 631セット
マルヤマグループ

認めあい、支えあい、まあるいところ ～人々がかがやくまち中津川～ 問 市民協働課 (☎内線 326)

★地域で活躍する女性 午後のにほんご教室 三好 亜矢子さん

市内在住の外国人のために、にぎわいプラザで活動するボランティア『午後のにほんご教室』で活躍されている三好さん。縁あって中津川市に来られたのは3年ほど前になります。中津川市に来てから初めて日本語を教えることになり、他のボランティアの方から学びつつ、自分でも学習し努力を重ね、それぞれのレベルや希望に応じて日本語を教えることに力を注いでいます。今では、中津川市多文化共生推進会議委員に教室の代表として参加するほど活動的な方です。

「私、おせっかいだから」と話す三好さんは、「困っている外国人の方たちを直接支援できるサロンのような場を作りたい」と日本語教室の枠を超えて意欲的で、今後の活躍から目が離せません。





※新型コロナウイルスの影響で、中止になる場合があります。

地元就職を応援！「なかつがわ就職企業説明会2021」

事業所ごとのブースにて会社説明を行います。

とき 10月2日(土) 13時30分～16時

(受付開始13時)

ところ にぎわいプラザ5階

参加企業 中津川市、南木曾町、大桑村内事業所(54社)

対象 一般求職者、Uター

9月のイベント



「栗きんとん発祥の地」式典

栗節句にあわせて、その年の栗きんとんがおいしく出来上がることを願って、神事と栗きんとんの無料配布を行います。

とき 9月9日(木) (予定) 10時～
ところ 中津川駅前広場

中津川マロンパークいが栗の里 開園

秋限定で開園する、恵那山麓にある観光栗園。栗ご飯や和菓子でおなじみの栗を収穫することができます。

とき 9月11日(土)～10月10日(日) 9時～15時 (受付は14時30分まで)

ところ 中津川市中津川2564-488
料金 大人500円、小学生100円 (要予約)
拾った栗は1100円/kgで購入できます。

問 中津川市観光案内所・にぎわい特産館 (☎62-2277)

担当課 観光課 (☎内線4273)

想いつなげる講座inぎふ
〜終活&相続手続きのススメ〜
終活、相続手続きに関する講演を関係機関がリレー形式でつなげるイベントです。詳細は岐阜地方法務局のホームページをご覧ください。



問 工業振興課 (☎内線4261)

参加費 無料
※服装自由、履歴書不要
ン希望者、パート求職者、大学等既卒者、令和4年3月大学等新規卒業予定者(中学生・高校生除く)

とき 10月6日(水) 13時～15時15分

ところ 岐阜地方法務局中津川支局(パブリックビューイング会場)

参加費 無料

申込方法 岐阜地方法務局のホームページから申込み

(9月1日(水)から)

問・申先 岐阜地方法務局 (☎058-245-3181)

担当課 高齢支援課 (☎内線579)

東濃東部公立高等学校 合同説明会

中津川市・恵那市の各高校の特色や高校生活について、相談に応じます。

とき 10月16日(土) 10時～12時

ところ 恵那市共同福祉会館

参加高校 恵那・恵那農業・恵那南・中津(全日制)・坂下・中津商業・中津川工業・阿木

対象 中学生およびその保護者、学校関係者(1・2年生も参加可)

参加費 無料

※事前申込不要

問 恵那農業高校 (☎0573-26-1251)



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 9月6日(月)～17日(金) (土日を除く8:30～17:15) **入居予定** 10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)
津島町	駒場	3DK	(公)	14,100円～27,700円	加子母	宮洞A	2LDK	(公)	19,500円～44,800円
手賀野	会所沢	3DK	(公)	13,100円～25,700円	付知町	鳥屋脇	3LDK	(公)	15,100円～34,400円
中津川	恵下	3DK	(公)	16,600円～32,600円	田瀬	向田瀬A	3DK	(公)	13,900円～30,000円
坂下	和合	3LDK	(特)	41,000円～80,500円	川上	下平	3LDK	(公)	12,600円～27,900円
神坂	味噌野	2LDK	(若)	30,000円	蛭川	矢柱	2DK	(公)	15,400円～35,400円

※上記団地以外でも申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。お問い合わせ先までお問い合わせください。

※Uターン者用住宅(市内6箇所、総戸数38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。空き状況など、詳しくは都市建築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。㊨ 若者定住(35歳以下)の定住促進住宅です。

問・申先 都市建築課 (☎内線208・209) または農林整備課 (福岡総合事務所2階・☎72-2111)

「20年後はこんな街並みがいい」応募作品展示

市内小学3～6年生の作品を展示します。

とき 9月29日(水)～10月3日(日)

ところ 中央公民館

問 岐阜県建築士会中津川支部
支部長 高木(高木建設内)
(☎68-2125)

担当課 都市建築課(☎内線209)



相談

中止
(公社)岐阜県宅地建物取引業協会の不動産無料相談会

とき 9月17日(金)

13時～15時

ところ 市役所市民談話室

内容 不動産(空き家を含む)などに関する諸問題

※要予約・先着順

問・申込 定住推進課(☎内線324)

不動産鑑定士の
不動産無料相談会

とき 10月1日(金)

13時～15時(1組30分まで)

ところ 市役所市民談話室

内容 不動産の価格、売買・

交換、賃貸借、有効利用、その他不動産に関する諸問題

※要予約

問・申込

岐阜県不動産鑑定士協会事務局長(☎058-201-2411)

担当課 用地課(☎内線263)

里親を知ろう会

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもを一般家庭で預かり育てる「里親」に関する相談会です。(事前予約制)

とき

9月26日(日) 10時～15時

ところ 中央公民館

対象 里親に関心のある方

里親制度を知りたい方

問 東濃子ども相談センター(☎0572-231111)

担当課

子ども家庭課(☎内線696)



トピックス

水防訓練を行いました

6月27日、北消防署前にて、水害に備える水防訓練を実施し、市内13分団から代表各3

人が参加しました。

土のうの作成、設置方法や改良積み土のう工法の訓練を行い、水防技術の向上を図りました。参加した団員を中心に各分団で訓練を行い、さらなる災害対策能力の強化を図ります。



問 消防本部警防課

(☎66-1194)

第43回東美濃肉牛共進会

和牛飼養管理技術の向上と肉用牛生産の拡大を目的とした共進会が、7月13日に関家畜流通センターで開催され、10農家37頭が出品されました。共進会では、牛の体型の大きさやバランス、肉の付き方や締まり具合、血統、姿勢の良さなどの観点から審査が行われました。

◎グランドチャンピオン

・雌の部 優等賞一席

(株)横山畜産(付知町)

・去勢の部 優等賞一席
(株)三浦畜産(加子母)



グランドチャンピオンに輝いた(株)横山畜産

問 農業振興課(☎内線266)

熱海市で緊急消防援助隊が活動しました

7月20日から26日まで、緊急消防援助隊岐阜県大隊が静岡県熱海市の土砂災害現場で、安否不明となっている住民の捜索・救助活動を行いました。中津川市消防本部からは、救助小隊として6人を派遣しました。



消防長に災害活動の報告をする第2次隊の3人

問 消防本部警防課

(☎66-1194)

広告

有料広告

年金生活者支援給付金制度のご案内

年金生活者支援給付は、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、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

- 老齢基礎年金の受給者で以下の要件をすべて満たしている方
 - ・ 65歳以上である
 - ・ 世帯員全員が市民税非課税である
 - ・ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- 障害基礎・遺族基礎年金の受給者で以下の要件を満たしている方
 - ・ 前年の所得額が約472万円以下である



請求手続き

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、8月下旬以降、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付請求書）に記入し提出してください。

令和4年1月4日(火)までに請求手続きが完了しますと、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

- ・ すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。
- ・ 新たに年金を受給しはじめる方で、年金生活者支援給付金の対象となる方は、年金の請求手続きと併せて年金事務所、市役所保険年金課または各総合事務所、各地域事務所で請求手続きをしてください。

⚠️ 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

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』 ☎0570-05-4092（ナビダイヤル）

問・申先 保険年金課（☎内線116）

年金給付金 検索



中津川市民病院からのお知らせ

ディーマット 災害派遣医療チーム「DMAT」のご紹介①

「DMAT」とは、Disaster Medical Assistance Teamの略語で、災害急性期に活動できる機動性を持った災害派遣医療チームのことです。中津川市民病院では、医師5人、看護師6人、業務調整員5人で編成されています。

2019年10月の台風19号による災害発生時には、長野県千曲川が氾濫し多数の傷病者が発生したことから、医師2人、看護師2人、業務調整員1人を派遣しました。県内・県外DMATチーム、警察、消防、自衛隊などと協力し、浸水した介護施設から入所者の近隣病院への搬送業務に従事しました。

近年では地震だけではなく、大雨による風水害などによる被害が多くなっています。今後も当院DMATチームは、地震、噴火、風水害など多種多様な災害に対して派遣を実施します。

【派遣実績】東日本大震災（2011年）、御嶽山噴火（2014年）、熊本地震（2016年）など

問 市民病院総務人事課（☎66-1251）



大切な命を救うために 救急車の適正利用にご協力ください

令和2年に中津川市内で救急搬送された方は2,620人で、前年比260人減少しています。そのうち入院を要しない軽症と診断された方の比率は32.1%で、前年比11.7%減少しています。これは、新型コロナウイルス感染防止のための外出自粛や、医療機関での受診を控えたことも理由として考えられます。



本当に救急車が必要ですか

「救急車で行けば優先して診察してもらえる」、「どこの病院へ行けばよいか分からない」、「診察の予約日だから」などの理由での要請がありますが、緊急性の低い要請は控えてください。

救急車で病院へ行っても、状態によっては他の患者さんのあとの診察になる場合があります。診察予約日など定期の通院は、タクシーなどをご利用下さい。

受診可能な医療機関は、中津川地域救急医療情報センター（☎65-3799）に電話でご確認ください。一人一人の大切な命を救うためにも、救急車の適正な利用をお願いします。

こんな時にはすぐに救急車を

突然、うまく話せなくなったり、片方の腕や足に力が入らない、いつもと様子が違うなどの脳卒中症状や、突然の締めつけられるような胸の痛み・呼吸困難のある心臓疾患、意識がない、けいれんしている、やけどや大きなケガ、交通事故など、緊急に医療機関に搬送し、診察や治療が必要な場合には、迷わず救急車を要請して下さい。

ネット

NET119 緊急通報システムをご利用ください

NET119緊急通報システムとは、聴覚・言語機能などの障がいにより、通話による緊急通報が困難な人が、スマートフォンなどのインターネット接続機能を利用して、簡単な操作で全国どこからでも119番通報することができるシステムです。

登録方法、使用方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎ 消防本部救急指令課（☎66-1119）

食物アレルギーがある方の携帯カードのご案内

食物アレルギー疾患患者数は、3歳未満の子どもを中心に5%程度いると言われ、原因となる食物を食べるとさまざまな症状を起し、命の危険があります。このため、災害時に貴重な支援食であっても、食べてはいけないものがあります。地域・周囲の方の理解と配慮をお願いします。

食物アレルギーがあることを周囲に知らせる「携帯カード」を名札として胸に着用することが、災害時にアレルギー食品の誤食から命を守る一つの手段となりますのでダウンロードしてご活用ください。

携帯カードダウンロード（市ホームページ）

☎ <https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/life/bosai/3/10570.html>

☎ 防災安全課（☎内線161）



市民カレンダー

休日当番医 (9~17時まで)

※歯科当番医は9時~15時まで



9月	5日(日)	恵北医院 (中津) ☎66-1210
		竹内医院 (付知) ☎82-3882
	12日(日)	つねだ整形外科・皮ふ科 (中津) ☎65-5766
		みお医院 (付知) ☎82-5211
	19日(日)	田口医院 (中津) ☎65-2872
		竹内医院 (付知) ☎82-3882
9月	20日(祝)	上田医院 (苗木) ☎66-7222
		深谷医院 (福岡) ☎72-2009
		篠原歯科医院 (坂本) ☎68-7636
	23日(祝)	中川医院 (落合) ☎69-5015
		今井医院 (福岡) ☎72-4377
	26日(日)	さか整形外科 (坂本) ☎68-7722
10月		竹内医院 (付知) ☎82-3882
	3日(日)	服部内科クリニック (中津) ☎65-8877
		回生堂医院 (付知) ☎82-2125
	10日(日)	にしおクリニック (中津) ☎66-7077
		竹内医院 (付知) ☎82-3882
	17日(日)	ささきクリニック (中津) ☎62-3988
	近藤クリニック (坂下) ☎70-1055	

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)

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。
問 消防本部予防課 (☎内線554)

夜間、急に体調が悪くなったとき

中津川市民病院の救急外来を受診してください。
☎66-1251
安易な受診は、重症者の救急処置に支障をきたすことがあるため控えてください。

問 中津川地域救急医療情報センター
☎65-3799 (みなきゆうきゆう)
ぎふ救急ネット
URL <http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>

休日当番薬局 (9~17時まで)

URL <https://nakatsu-yaku.com/holiday/>

献血 問 健康医療課 (☎内線622)

実施日	会場	受付時間
9月 19日(日)	ルビットタウン中津川	10:00~15:30 【400mℓ限定】

※中止になる場合があります。

新型コロナウイルスワクチン(mRNAを含むRNAワクチン)接種後、48時間経過していただければ献血にご協力いただけます。
詳細は日本赤十字社ホームページをご覧ください。



がん検診など 問 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	大腸	前立腺	肝炎	子宮頸	乳房
9月 4日(土)	あおぞら(坂下健康福祉会館)	新型コロナウイルス感染症の影響により、8:15~11:00の予約枠の中で受付時間を指定し、個別案内します。	×	○	△	○	○	○
17日(金)	中津川文化会館		△	△	△	○	○	×
10月 8日(金)	中津川文化会館	新型コロナウイルス感染症の影響により、8:15~11:00の予約枠の中で受付時間を指定し、個別案内します。	○	○	○	○	○	○
21日(木)	蛭川公民館(蛭子座)		○	○	○	○	○	○
23日(土)	中津川文化会館		○	○	○	○	○	○
25日(月)	福岡保健センター		△	○	○	○	○	○

《がん検診について》

・検診は自覚症状のない方が対象です。症状のある方は医療機関を受診してください。
・検診を安全に実施するため、検診当日、問診で健康状態を把握させていただきます。健康状態によっては、受けられない場合もありますのでご承知ください。

※×は定員に達したため、予約できません。△は残りわずかです。(8月17日時点の予約状況)
※新型コロナウイルス予防接種のため、一部会場を「健康福祉会館」から変更しています。

◆検診料金：各700円

※肝炎ウイルス検診は令和3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

- 健康医療課へ電話
 - 携帯で二次元コードを読み取る→
 - 市ホームページ→「検診などの日程」から予約
- ※がん検診のご予約は必ず検診日の1週間前までにお願ひします。
※子宮頸がん・乳がん検診は医療機関でも受けられます。健康医療課に連絡してください。



◆がん検診対象者

- 胃・大腸 — 40歳以上男女
- 前立腺 — 50歳以上男性
- 肝炎 — 30歳以上男女
- 子宮頸 — 20歳以上女性
- 乳房 — 30~39歳女性(超音波検査)
40歳以上女性(マンモグラフィー検査)

《新型コロナウイルス感染対策のため》

- 予約された方には、受付時間を指定し、後日、個別に連絡します。
- がん検診を中止する場合があります。その際は、個別に連絡しますが市ホームページ「新型コロナウイルス感染症[まとめページ]/イベント・行事等の中止・延期」で確認ください。

ごみ収集日

燃えるごみは収集日が祝日も収集します。(年末年始を除く)
ごみは8:30までに出しましょう

問 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	21	10	19	15	月・木曜日収集
10区・11区・12区・新町区・一色区					
中央区・14区・16区	21	7	19	5	
東7区・西7区・8区・9区・昭和区	28	14	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	29	
19区・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	22	
落合地区・神坂地域	8	3	13	8	
山口地区・馬籠地域	1	27	6	25 有書27	
坂下・上野地区	1	8	6	13 有書27	
川上地区	1	6	6	4 有書27	
加子母地区	19	19 有書12	17	17 有書10	
中津地区	13	1	11	6	火・金曜日収集
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					
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	
千旦林地区	27	9	18	14	
茄子川地区	30	15	25	20	
阿木地区	16	2	21	7	
付知町地区	26	26 リサイクル倉庫5,19	24	24 リサイクル倉庫3,17	
田瀬・下野・福岡・高山地区	8	15 有書22	13	20	
蛭川地区	8	13 有書22	13	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 12,26 10月 10,24	※平日8:30~17:15に 事前予約が必要です ☎62-0085
------	--	-------------------------	---

資源回収(9月) 問 環境政策課 (☎内線542)

5日(日)	第二中学校(予備日)、第14区きらくクラブ、付知町まちづくり協議会、西幼稚園
16日(木)	坂本子ども園保護者会
17日(金)	坂本子ども園保護者会、ポレスター中津川新町管理組合
19日(日)	付知町まちづくり協議会、第14区きらくクラブ
21日(火)	昭和会

※詳しくは各実施団体にご確認ください。

納期限のご案内

国民健康保険料(第4期)	保険年金課	☎内線114	9月30日(木)
介護保険料(第5期)	介護保険課	☎内線612	
後期高齢者医療保険料(第3期)	保険年金課	☎内線112	
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。
・手続きは市内の金融機関の窓口で、通帳と届出印を持参して行ってください。



市民相談開催日《9月》

※相談は **有料** の表示があるもの以外は無料です。

市役所 ☎0573-66-1111

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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。相談を希望される方は事前にお電話にてご確認ください。

人権相談

特設人権相談

4日(土)	13:30~15:30	中央公民館	☎ 市民課 (☎内線 103)
10日(金)	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)
15日(水)	13:30~15:00	坂下総合事務所	☎ 坂下総合事務所 (☎75-2111)
17日(金)	13:30~15:30	福岡公民館	☎ 福岡総合事務所 (☎72-2111)
28日(火)	13:30~15:30	加子母公民館	☎ 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** 岐阜地方法務局中津川支局 ☎ 法務局総務係 (☎66-1554)

健康相談

もの忘れ相談

要予約

22日(水) 13:30~15:00
健康福祉会館
☎ 高齢支援課 (☎内線 695)

禁煙電話相談

2日(木) 8:30~11:00
健康福祉会館
☎ 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
16日(木) 13:30~16:30
24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。
☎ 健康医療課 (☎内線627)



成年後見制度 巡回相談

要予約

1日(水) 13:30~15:30
地域福祉センターゆうらく苑
15日(水) 14:00~15:00
健康福祉会館
☎ 地域包括支援センター (☎内線 579)

アルコール電話相談

2日(木) 9:00~11:00
健康福祉会館
☎ 健康医療課 (☎内線 627)

いろいろな相談

行政相談

15日(水)	9:00~11:30	市役所市民談話室	☎ 広報広聴課 (☎内線 315)
	13:00~15:00	蛭川福祉センター	☎ 蛭川総合事務所 (☎0573-45-2211)
	13:30~15:00	坂下総合事務所第2庁舎	☎ 坂下総合事務所 (☎75-2111)
17日(金)	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)

就農・農林漁業融資制度相談

要予約

1日(水) 12:00~16:00
15日(水) 12:00~16:00
市役所市民談話室
☎ 日本政策金融公庫岐阜支店 (☎058-264-4855)

相続・農地転用等相談

※予約優先
電話予約 平日9:00~17:00

21日(火) 13:00~16:00
市役所市民談話室
☎ 岐阜県行政書士会 (☎058-263-6580)

結婚相談

要予約

4日(土) 9:30~12:00 中央公民館
18日(土) 9:30~12:00 福岡公民館
※相談は本人限定 ☎ 定住推進課 (☎内線 324)

障がい者相談

要予約

8日(水) 13:00~15:00 坂下総合事務所
☎ 支援センター結 (☎62-3320)

心配ごと相談

13日(月)・27日(月)
13:00~15:30 健康福祉会館
☎ 社会福祉協議会 (☎内線 643)

年金相談

要予約

2日(木)、16日(木)
9:30~15:30 市役所市民談話室
☎ 保険年金課 (☎内線 116)

税務相談

15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 (☎080-8441-6217)

労働相談・就職相談

毎週 **火~金** 8:30~18:15 毎週 **土** 8:30~17:15 ワーカーサポートセンター
☎ ワーカーサポートセンター (☎65-0988)

無料法律相談

要予約

28日(火) 13:00~16:00 市役所市民談話室
※電話予約 21日(火) 8:30から先着6人、市内在住・在勤者限定 ☎ 消費生活相談室 (☎内線167)

勤労者くらしの法律相談

要予約

24日(金) 10:00~12:00 (1人30分以内) ワーカーサポートセンター
※電話予約 7日(火) 9:00~
☎ ワーカーサポートセンター (☎65-0988)

法律相談

■夢の実現へ リニア中央新幹線 102
 リニア中央新幹線建設促進岐阜県期成同盟会総会が開催されました

「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 214)

リニア県期成同盟会総会

リニア中央新幹線建設促進岐阜県期成同盟会(会長 古田肇岐阜県知事)の令和3年度定期総会が、7月15日、多治見市のセラミックパークMINOで開催されました。

総会では、令和3年度の事業計画などの議案のほか、リニア早期実現と利便性向上に向けた7項目の決議案が承認されました。(下段参照)

同盟会副会長である青山市市長は、「リニアの波及効果を岐阜県全域の発展に生かしていく。今後、リニア中央新幹線事業をはじめ、関連工事が輻輳する中で、地域住民の生活環境への影響を極力抑え、万全の安全対策の下で、事業を進めていきたい」と閉会の言葉を述べました。

総会後には、東京工業大学環境・社会理工学院准教授の真田純子氏による、「持続可能な社会に向けての中山間地域の活性化」をテーマにした講演が行われました。

【決議事項】

- 一、2027年の開業に向けた早期整備
- 二、リニア駅の外観および駅周辺のまちづくりが、岐阜県の東の玄関口としてふさわしくなるよう協力
- 三、中部総合車両基地の産業観光資源としての活用、リニアの防災・減災対策
- 四、リニアのダイヤ編成の早期提示
- 五、リニア駅と中央本線などの各地を結ぶ鉄道アクセスの充実
- 六、工事の安全対策、地元への丁寧な説明および情報提供と地元の意向に配慮した環境対策
- 七、工事における県内企業の受注機会の拡大や県産品の活用への配慮



閉会の挨拶をする青山市長

9月の主な催しと会議日程

日	曜	項目	問先
3	金	★農業委員会 市役所 14:00~	農業委員会 (☎内線268)
7	火	★市議会本会議(一般質問) 市役所 10:00~	議会総務課 (☎内線503)
8	水	★市議会本会議(一般質問) 市役所 10:00~	議会総務課 (☎内線503)
12	日	★市内一斉清掃(6ページをご覧ください)	
17	金	★教育委員会 にぎわいプラザ 13:30~	教育企画課 (☎内線4216)
18	土	★ファーマーズマーケット ふるさとにぎわい広場 9:00~11:00	農業振興課 (☎内線265)
22	水	★市議会本会議(最終日) 市役所 10:00~	議会総務課 (☎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。

「いざというとき だいじょうぶ」
 台風や地震のとき たいせつなことは何かな? じゅんぴはできているかな? 【防災の日】
 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

毎週 月~金 要予約
9:00~17:00

問 幼児教育課 (☎66-9911)

家庭児童相談

毎週 月~金
9:00~17:00

家庭児童相談
ひとり親自立支援相談

問 子ども家庭課 (☎内線696-599)

教育相談

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
kodomo-sos@city.nakatsugawa.lg.jp (常設)

博物館 PickUp

企画展「中津川の黎明から中世
～遺物からみるヒト・モノの移動～」
中山道歴史資料館

会期 10月3日(日)まで
発掘調査などの成果のほか、市内に点在する古墳も紹介しています。その中の一つ若宮古墳は、市内駒場尾崎の河岸段丘上にあり、直径約30メートル、高さ3メートル程度のかかなり大きな円墳で、ふき石が所により露出しています。

博物館 PickUp

第1回星を観る会
秋の星を観る会I～月と木星と土星～
子ども科学館

満月に近い上弦の月、縞模様のある木星、環のある土星、星座などを天体望遠鏡や肉眼で観察します。 ※天候不良時は中止
時 9月18日(土) 19:00～20:30
所 子ども科学館前集合
対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴で)
定 20人(要申込・先着) 無料

図書館 PickUp

岐阜県公共図書館協議会共通テーマ展示
「もっと知ろう がんのこと」

岐阜県公共図書館協議会では県内の図書館で共通のテーマによる資料展示を行なっています。
9月は「がんの征圧月間」にちなみ、がんの正しい知識や予防、健康習慣に関する本を展示します。
展示期間 9月1日(水)～9月29日(水)

博物館・図書館・文化施設の催し



時日時 場所 対象 定員 費用

苗木遠山史料館

- ★土曜講座「江戸における殿様のくらし」
時 9月11日(土) 13:30～15:00
- ★金曜講座「史料館調査報告」
時 9月17日(金) 13:30～15:30
- ★古文書教室「史料館文書を読む」
時 9月25日(土) 13:30～15:00

中山道歴史資料館 9月4日(土) 入館無料

- ★文学講座「島崎藤村文学」
時 9月15日(水) 13:30～15:00
- ★古文書講座「史料にみる江戸幕末史」
時 A班 9月8日(水) 13:30～14:30
時 B班 9月22日(水) 13:30～14:30

東山魁夷心の旅路館

- ★第Ⅱ期展「道程一旅の記憶」
時 9月14日(火)まで
- ★第Ⅲ期展「声響一流動する自然」
魁夷が感じ取った生命感あふれる作品をご堪能ください。
時 9月16日(木)～12月25日(土)

子ども科学館

- ★教室「めざせ漫画家!～オリジナル漫画に挑戦～」
時 9月4日(土) 9:30～11:30
定 8人(抽選) 300円
- ★教室「めざせ漫画家!～プロのテクニックに挑戦～」
時 9月25日(土) 9:30～11:30
定 8人(抽選) 300円

鉱物博物館

- ★第39回私の展示室「北陸地方の化石」
時 9月5日(日)まで

熊谷樞つけちギャラリー

- ★音楽と物語のある絵 本間希代子展
時 9月26日(日)まで

- *新型コロナウイルスの感染防止のため、中止、延期になる可能性があります。
- *詳細は各館へお問い合わせください。
- *各講座・教室への参加は事前予約が必要です。

文化会館

郷土の歴史講座V 第3講座
「大地震がつくった? 中津川の地形形成史」
時 9月25日(土) 13:30～
定 予約限定70人
¥300円
講師 大林 達生
(鉱物博物館学芸員)
問 中津川文化会館
(☎66-4011)



加子母での活断層調査

図書館スタッフのお気に入り



れんこちゃんのさがしもの
戸森しるこ 作
スケラッコ 絵
福音館書店



リボルバー
原田マハ著
幻冬舎



こまった時はわらべうた
うれしい時もわらべうた
わらべうたネットワーク
うたぼこの森 編著
ひとなる書房
小さな子とのコミュニケーションにわらべうたを使ってみませんか。楽譜や音源が聞ける二次元コード、うたい出し索引が付いています。

図書館

- ★展示「核兵器禁止条約」
「新型コロナワクチンについて」
先月に引き続き、核兵器禁止条約、人の身体と新型コロナワクチンについて展示します。
時 9月29日(水)まで
- ★ミニゼミ「遺跡発掘体験四方山話!」
古代エジプト遺跡発掘に携わった講師のお話です。
講師：市文化振興課 学芸員
時 9月25日(土) 13:30～15:00
所 中央公民館ホール
対 どなたでも(無料)
定 75人 ※要申込
問・申先 市立図書館 (☎66-1308)
※展示とミニゼミは図書館くらぶと図書館の協働企画です。

★読み聞かせ会のお知らせ

- ◎おはなしはらっぱ
時 9月1、8、15、22、29日(水) 10:00～
対 乳幼児をお連れの親子
- ◎コウノトリのおはなし会
時 9月14日(火) 11:00～
対 妊婦の方、妊婦のご家族の方
- ◎いちかわあつきさんのおはなし会
劇車銀河鐵道のいちかわあつきさんによる絵本の読み聞かせです。
時 9月19日(日) 14:00～
対 どなたでも(無料)
所 市立図書館 絵本コーナー
問 市立図書館 (☎66-1308)

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
市立図書館	☎66-1308	時 9:30～19:00 (土日祝 17:00まで) 休 6、13、21、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	依 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、21、27
鉱物博物館	☎67-2110	
東山魁夷心の旅路館	☎75-5222	
熊谷樞つけちギャラリー	☎82-4911	熊谷樞つけちギャラリー 毎週金、土、日、祝開館

- [服装] ・金具類やプラスチックのとめ金、胸に刺しゅう、飾りのない無地のものを着用ください。
 [結果通知] ・1カ月以内に受診者全員に結果を郵送で通知します。
 [その他] ・自分で歩くことができない方は、「*車イスの方を優先します」の受付時間をご利用ください。
 車イスに乗ったまま検診を受けることができます。
 ・女性専用の検診時間をご希望の方は、全地区対象の次の日時にお越しください。
 9月21日(火)または11月20日(土) 13:15~14:15 (表中に「*女性の方のみ」と表示しています。)

地区	検診日	受付時間	会場
坂	9月30日(木)	9:00~9:45	坂本分団本部詰所 (はなのきセンター向かい)
		10:00~11:50	坂本事務所
		13:10~13:40	中平集会所
		13:55~14:40	坂本会館(坂本神社近く)
		14:55~15:15	深田電機(株)
	10月1日(金)	9:00~9:45	(旧)無痛バランス療法佐々木 (洗井沢橋横)
		10:00~10:55	新町会館
		11:10~11:45	坂本クラブ
		13:00~14:00	坂本分団第一部消防詰所 (小野医院横)
		14:15~14:35	中切クラブ
		14:50~15:15	なかさんクラブ
	10月5日(火)	9:00~10:30	ホームセンターパロー坂本店 (キャッシュコーナー側)
		10:45~11:15	JAひがしみの(本店)
		11:30~12:00	深沢クラブ
		9:00~9:45	鯉ヶ平クラブ
10:00~10:20		二軒屋クラブ	
10月7日(木)	10:45~11:15	辻原第2クラブ	
	11:30~12:00	馬淵廣美さん宅	
	13:15~13:45	飛翔の里生活の家	
	14:00~15:15	坂本北部体育館	
	15:30~16:00	星ヶ見クラブ	
9月10日(金)	11:55~12:10	9号区集会所横空き地	
	13:30~14:15	みなとやプロパン駐車場	
	14:30~15:30	ゆうらく苑	
10月5日(火)	13:15~14:35	11号区自主防災器具倉庫 (丸山バス停横)	
	14:50~15:15	ますだや食堂	
10月8日(金)	9:45~10:30	5号区クラブ	
	10:45~11:10	落合雇用促進住宅	
	11:25~12:15	10号区公会堂	
	13:30~14:15	落合事務所	
	14:30~15:00	ゆうらく苑 *車イスの方を優先します	
阿木	9月28日(火)	10:00~10:30	飯沼クラブ
		10:45~11:15	広岡公民館
		11:30~12:00	真原クラブ
		13:15~13:45	土田クラブ
		14:00~14:20	阿木土建(株)
		14:35~15:05	阿木駅
9月8日(水)	15:20~15:45	阿木事務所	
	15:45~16:00	阿木事務所 *車イスの方を優先します	
	11:15~12:15	神坂分団馬籠詰所 (神坂警察官駐在所横)	
	13:30~14:00	荒町生活改善センター	
	14:15~14:30	峠農業研修センター	
9月10日(金)	9:30~9:50	島崎政道さん宅前空き地	
	10:05~10:35	神坂事務所	
	10:50~11:05	神坂分団小森消防器具庫	
	11:25~11:40	古田和久さん宅	

地区	検診日	受付時間	会場
中	9月13日(月)	8:30~9:40	セリア(中津川インター店)
		9:55~10:40	(旧)山王苑
		11:00~12:00	市立図書館
		13:20~14:30	
	10月12日(火)	9:00~9:30	市岡さん宅前 (恵那西山バス停近く)
		9:45~10:15	共栄クラブ
		10:30~11:30	大和荘アパート
		11:45~12:30	杉の子幼稚園送迎用駐車場 (アニーホール隣)
		13:45~14:45	(旧)小木曾米穀店駐車場
	10月13日(水)	15:00~15:30	大平クラブ
		9:30~10:10	服部石材横
		10:25~10:50	中田豊店向かい (齋藤さん宅)駐車場
11:05~11:45		恵那漁業協同組合	
13:00~14:30		ふじいファミリー歯科駐車場	
14:45~15:20		南小学校プール側空き地	
10月14日(木)	15:35~16:00	西7区クラブ	
	9:30~10:00	中山道上宿休憩所	
	10:15~10:40	第4区公民館	
	10:55~11:10	津島神社	
	11:25~11:45	市営安森住宅横	
10月15日(金)	13:00~14:15	桃山公園駐車場	
	14:30~15:30	サンライフ中津川	
	9:00~9:15	楽生館	
	9:30~10:00	恵山荘	
	10:15~11:15	中村クラブ	
	11:30~12:00	ノンナカーサ(喫茶)横	
	13:15~14:10	南さくら幼稚園(送迎用駐車場)	
	14:25~14:45	ホッと保険	
	15:00~15:45	本町公園広場	
	9:00~10:00	松田公民館	
10月20日(水)	10:15~11:15	18区公民館	
	11:30~12:00	東18区クラブ	
	13:15~14:00	塚田商店	
	14:15~14:30	丸山雇用促進住宅	
	14:45~15:15	ビルドアハイツ (大山恵市さん宅横)	

各地区で受診できない方は、下記の日程をご利用ください。

地区	検診日	受付時間	会場
全地区対象	9月21日(火)	8:30~11:00	中津川文化会館前駐車場
		11:00~12:00	
		13:15~14:15 *女性の方のみ	
10月23日(土)	8:30~11:00	中津川市役所 正面玄関側駐車場	
	11:00~12:00 *車イスの方を優先		
11月20日(土)	8:30~11:00	中津川市役所 正面玄関側駐車場	
	11:00~12:00 *車イスの方を優先		
	13:15~14:15 *女性の方のみ		

40歳以上対象

結核・肺がん検診(胸部レントゲン検査)

予約不要【無料】



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・早期治療につなげることができます。特に、65歳以上の方は、全国で新たに結核と診断された方の7割を占めており、結核を発病しやすい年齢です。職場、医療機関などで受ける機会のない方は、市の検診を受けましょう。

健康医療課 (☎内線 623・627)

地区	検診日	受付時間	会場
山口	9月8日(水)	9:00~9:30	★第3町内会集会所
		9:45~10:30	山口公民館
		10:45~11:00	生活改善センター
坂	9月14日(火)	13:15~13:30	大門公会堂
		13:45~14:30	坂下総合体育館
		14:45~15:15	◎松源地バス停前 (旧大丸屋商店)
9月22日(水)	9:30~11:10	坂下総合事務所	
	11:25~11:45	高部一公会堂	
	13:00~13:20	中外公会堂	
	13:35~13:55	本郷集会所	
	14:10~14:30	小野沢公会堂	
9月24日(金)	9:00~10:00	上鐘一公会堂	
	10:15~11:30	坂下あおぞら(健康福祉会館)	
	11:45~12:00	西方寺公会堂	
10月18日(月)	14:00~14:30	坂下あおぞら(健康福祉会館) *車イスの方を優先します	
川上	9月14日(火)	9:30~9:50	海老ノ島バス停
		10:05~10:35	紙屋公園
		10:50~11:20	かたらいの里
9月6日(月)	11:35~12:00	かわうえデイサービスセンター すずらん	
	9:30~10:10	二渡生きがいセンター	
	10:30~11:10	小和知公会堂	
	11:25~12:00	大杉会館	
	13:30~14:00	番田公会堂	
9月3日(金)	14:15~15:00	上区研修センター	
	10:15~10:30	中区転作研修センター	
	10:45~11:15	下区ふれあいセンター	
	11:30~12:00	角領公民館	
	13:15~14:00	万賀公民館	
10月18日(月)	14:15~14:45	加子母総合事務所	
	13:00~13:20	加子母総合事務所 *車イスの方を優先します	
9月3日(金)	9:00~9:30	1区集会所	
	9:45~10:45	倉屋神社	
	11:00~12:00	大山神社	
	13:15~13:50	水無神社	
	14:05~15:05	子安神社	
	15:20~15:35	松原公会堂	
9月9日(木)	9:00~10:45	花街道センター(楽市楽座横)	
	11:00~12:00	付知総合事務所	
	13:15~14:25	付知B&G海洋センター	
	14:40~16:00	JA付知支店	
10月18日(月)	11:00~11:30	付知総合事務所 *車イスの方を優先します	

地区	検診日	受付時間	会場
福岡	9月7日(火)	9:45~10:00	新田集会所
		10:15~10:30	柏原クラブ
		10:45~11:15	★福岡分団第5部川西器具庫 (白山クラフト近く)
		11:30~12:00	夏焼集会所
		13:15~14:25	福岡区民会館
10月4日(月)	14:40~15:40	高山区民会館	
	9:30~10:00	宮脇集会所	
	10:15~10:30	大山土木事務所	
	10:45~11:25	みかわや	
	11:40~12:00	馬場集会所	
10月18日(月)	13:15~13:55	下野いきいき会館	
	14:10~15:10	福岡総合保健福祉センター	
	10:00~10:30	福岡総合保健福祉センター *車イスの方を優先します	
9月2日(木)	9:15~9:45	和田公民館	
	10:00~10:30	今洞公民館	
	10:45~11:15	中切公民館	
	11:30~12:00	柏ヶ根公民館	
	13:15~14:00	蛭川保健センター	
10月18日(月)	14:15~14:40	下沢公民館	
10月19日(火)	9:00~9:30	蛭川福祉センター *車イスの方を優先します	
	9:00~9:50	棚田区公民館	
	10:05~10:35	高齢者ふれあい生きがいづくりの家	
	10:50~11:20	ひとつばたご広場	
	11:35~12:30	蛭川福祉センター	
9月29日(水)	13:45~14:10	田原公民館	
	14:30~14:50	奥渡公民館	
	9:00~9:30	ふくろうの杜	
	9:45~10:10	三郷クラブ	
	10:25~11:10	ドライブインひだ路元起	
10月6日(水)	11:25~11:45	日比野クラブ	
	12:00~12:30	苗木交流センター	
	13:45~14:10	八幡クラブ	
	14:25~14:55	タックメイト(マルス商店)	
	15:10~15:40	★苗木トレーニングセンター	
10月8日(金)	9:30~9:45	張山勝さん宅前空き地	
	10:00~10:50	山の田クラブ	
	11:05~11:50	★苗木交流センター	
	13:10~14:10	本町会館	
10月8日(金)	14:25~15:00	大牧公会堂	
	9:00~9:25	瀬戸公民館	

★は今年度から会場を変更しています。
 ◎は昨年度と同じ会場ですが名称を変更しています。



新型コロナウイルスワクチン接種の対象となる方全員に、接種券は発送済みです。予約はワクチンの供給に合わせて年齢の高い方から順に、段階的に開始しています。予約開始時期については、メール、市ホームページなどでお知らせしますので、今しばらくお待ちください。

中津川市ホームページ ↓



接種の予約にあたってのお願い

複数の医療機関でのご予約や無断キャンセルは決して行わないでください。貴重なワクチンの廃棄につながります。キャンセルする場合は必ず事前に連絡をお願いします。

また、ワクチンの廃棄を防ぐため、予約日の変更をお願いする場合があります。皆さんのご協力をお願いします。

問 中津川市コロナワクチンコール

センター (☎65-5100)
平日9時～17時

メール登録のご案内

市からの情報はメールやLINEでもお知らせしています。ぜひ登録をお願いします。

問 広報広聴課 (☎内線315)

登録はこちらから →



▼特設会場での「集団接種」またはかかりつけ医療機関での「個別接種」を選択

集団接種はインターネットまたは電話で

インターネットまたは電話で予約してください。
※電話は混み合いますので、WEB予約のご利用をお勧めします。

WEB予約

こちらから →



電話予約

コールセンター
☎0573-65-5100
平日 9時～17時

個別接種は医療機関で予約

医療機関で直接予約してください。
※かかりつけ医療機関がある場合は、定期受診の際などにご相談ください。

個別接種が可能な医療機関については市ホームページをご覧ください。



※コールセンターでもご案内しています。

※お手元に接種券を用意してください。

▼接種日程 (予定)

ワクチンの供給が不確定なため、接種の予定は変動する場合があります。予約の受付開始はメールなどで順次お知らせします。

※接種期間は令和4年2月末までの予定です。

対象者ごとの接種日程(予定)	6月	7月	8月	9月	10月	～2月末
65歳以上の高齢者	■					
60歳以上～64歳以下の方 基礎疾患があり優先接種を希望した方		■				
小中学校、幼稚園・保育園関係者			■			
一般の方 (上記以外の59歳以下の方)						
50歳以上～59歳以下の方			■			
40歳以上～49歳以下の方				■		
39歳以下の方					■	

▼海外渡航用新型コロナワクチン接種証明書 (ワクチンパスポート) の発行

【海外渡航予定がある方のみ対象】

接種を受けた際のワクチンの接種券を発行した市町村で申請してください。詳しくはこちら →



コロナワクチンに関すること
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

0120-761770 (フリーダイヤル)
毎日9時～21時

接種会場の確認や予約に関すること
中津川市コロナワクチンコールセンター

0573-65-5100 平日9時～17時

詳しくはこちらから

厚労 コロナ ワクチン

検索





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

●県の人口
1,966,878人 (1,416人減)
※令和3年6月1日現在 ※()内は前月との比較

ぎふちゃん(8ch)データ放送で
「岐阜県からのお知らせ」も
配信中!

▶ 県政広報テレビ番組
「ぎふ県政ほっとライン」
f 「清流の国ぎふ
岐阜県ミナモトだより」

d ボタンを押して
地元情報をゲット!



今月のピックアップ情報

障がい者の「働きたい!」を応援します

県障がい者総合就労支援センターでは、障がいのある方が企業等で力を発揮して働けるよう、様々な支援を行っています。働きたい障がい者の皆様、障がい者を雇用したい企業の皆様は、ぜひご相談ください。



職業訓練の様子

【障がい者の皆様】

- ・働くための知識や技能を身につけたい
- ・就職先を探したい
- ・職場に馴染むための手助けが欲しい

【企業の皆様】

- ・どのような仕事を任せれば良いか教えてほしい
- ・職場環境の整え方を教えてほしい
- ・助成金制度などを教えてほしい

- ◆ 開所時間/月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15
- ◆ ところ/岐阜市学園町2-33
- ◆ 問/岐阜県障がい者総合就労支援センター ☎058(201)4510

岐阜県障がい者総合就労支援センター

検索

国際陶磁器フェスティバル美濃'21



前回展覧会場

東美濃地域を舞台に3年に1度開催する「世界最大級の陶磁器の祭典」です。陶磁器の国際コンペティションや陶磁器産業・地域・文化に関連したイベントを多数開催します。世界中から集められた陶磁器の未来を切り拓く作品をぜひご覧ください。



- ◆ とき/9月17日(金)～10月17日(日) 10:00～18:00
- ◆ ところ/セラミックパークMINO(多治見市)など7館
- ◆ 料金/7館共通入場券(前売)1,200円(当日)1,500円
- ◆ 問/国際陶磁器フェスティバル美濃実行委員会 ☎0572(25)4111

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



防災の日、防災週間に確認を!
自分の身は自分で守る、災害時の備え

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」です。近年、自然災害が多発している日本では、備蓄品の確保や防災訓練への参加など、日頃からの備えが重要です。家具の固定のほか、避難場所や家族との連絡方法の確認など、この機会にしっかりと災害に備えましょう。

- 問/お住まいの市町村または県庁防災課 ☎058(272)8189



TASCぎふコラボ展vol.7
そうぞうのパッケージ2を開催します

福祉施設とアーティストがチームを組み、対面することなく段ボール箱の中の造形物を共同制作しました。その制作した作品と工程を展示します。

- とき/9月11日(土)～10月24日(日) 9:00～17:00※入場無料
- ところ/ぎふ清流文化プラザ(岐阜市)
- 問/TASCぎふ ☎058(233)5377

TASCぎふ

検索



動物愛護センター
フェスティバルを開催します

犬猫ふれあい体験、動物クイズ、動物工作、獣医師の仕事体験など、楽しい催しが盛りだくさんです。※入場無料

- とき/9月23日(木・祝) 13:00～15:30
- ところ/県動物愛護センター(美濃市)
- 定員/50人(事前予約制・先着順)
- 申込方法/電話
- 申込先・問/岐阜県動物愛護センター ☎0575(34)0050

岐阜県動物愛護センター

検索



モレラ岐阜で
地産地消フェアを開催します

地元で採れた旬の農産物を県民の皆様にも広く知っていただくため、下記のとおり「地産地消フェア」を開催します。

- とき/9月18日(土)～20日(月・祝)
- ところ/パロー モレラ店(本巣市)
- 問/県庁農産物流通課 ☎058(272)8417

地産地消ぎふ

検索



ひきこもりの悩みを一人で
抱え込んでいませんか?

県精神保健福祉センター内に「ひきこもり地域支援センター」を設置し、ひきこもりに関する相談に応じています。

- 電話相談/月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く) 9:00～17:00
- 面接相談/月・水・木・金曜日(年末年始、祝日を除く) 9:00～16:00※予約制
- 問/岐阜県精神保健福祉センター ☎058(231)9724

岐阜県 ひきこもり地域支援センター

検索

新型コロナウイルス感染症 拡大防止の徹底を

感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の衛生、密の回避、体調管理をしっかり行いましょう。また、マスク着用時は激しい運動を避け、こまめに水分補給するなど熱中症予防とコロナ対策を両立しましょう。最新情報は、県公式ウェブサイトや県公式Twitter(@gifucovidnews)でご確認ください。

【お知らせ】…… 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベント等の中止または変更になる場合があります。

この情報は令和3年7月30日現在のものです。
県庁広報課 ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

スマホやタブレットで
広報紙が読める >>>



広報紙をPC・スマホで
@マイ広報紙



電子書籍ポータルサイト
@岐阜イーブックス



マチを好きになるアプリ
@マチイロ

東京2020オリンピック 米国レスリングチーム 事前合宿

問 オリンピック推進室 (☎内線4311)

米国レスリングチーム61人(内オリンピック代表選手15人)が、7月18日～31日に中津川市で事前合宿を行いました。



▲練習会場に向かう選手たちを沿道から歓迎



▲230人がオリンピック選手の迫力ある練習を間近で見学

歓迎パレードで横断幕や手旗を使って応援する子どもたちを見て、涙ぐむ選手もいました。ヘレン・マラーリス選手は、「応援プレートを持って市全体で応援してくれる姿をチームで体感できた。可愛い子どもたちを見て笑顔になれた。」と嬉しそうに話してくれました。



▲金メダルを獲得したメンスストック選手



▲選手団を幕張へ送り出しました



▲宿泊施設につるし雛と竹あかりを展示

科学への関心を深めた夏休み

8/4～6 岐阜サマー・サイエンス・スクール2021

全国各地の中学生が「科学の不思議さや楽しさ」を学ぶ岐阜サマー・サイエンス・スクール。26回目となる今年度は、5人の講師によるオンライン講義を開催し、139人が参加しました。

AI(人工知能)、光通信、生物、宇宙、ロボットといった最先端の科学、技術を各分野の第一人者である著名な講師陣から学び、貴重な3日間を過ごしました。

問 学校教育課 (☎内線4236)



末松安晴先生の講義を受ける中学生たち

第二中学校

吉村樹さん(坂下中出身) 全国児童・生徒木工工作コンクール入賞

問 工業振興課 (☎内線4262)



「第45回全国児童・生徒木工工作コンクール」で、吉村樹さん(出展時坂下中3年、現中津川工業高校1年)の作品『トトロのティッシュケース』が日本木材青壮年団体連合会会長賞を受賞し、7月28日に教育長に報告をしました。

大工をしている父親の影響で幼い頃から木工に興味があり、小学1年から中学3年までの9年間、夏休みの課題として木工工作に取り組んできた吉村さん。今回の受賞作品は、一本の丸太からチェーンソーのみで制作し、削り出しの角度などに配慮しながら、杉の木独特の色合いを生かした作品となっています。

現在は高校の部活動で、ものづくりコンテストに向けた練習を重ねており、将来は日本家屋を手掛ける大工になりたいとのこと。教育長は、「これからの日本を背負う若者の一人として、今後ものづくりに挑戦してもらいたい。」と激励しました。

受賞経緯
◇第45 回東濃地区児童・生徒木工工作コンクール「最優秀賞」受賞
◇令和2年度岐阜県児童・生徒木工工作コンクール「岐阜県知事賞」受賞
◇第45 回全国児童・生徒木工工作コンクール「日本木材青壮年団体連合会会長賞」受賞

中山道 中津川宿 六斎市

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
9月4日(土)の六斎市は中止とします。

次回の六斎市 10月3日(日) 9:30～14:30

問 (株)まちなかラボ (☎67-7011) 中津川商工会議所 (☎65-2154)
または商業振興課 (☎内線4266)



編集後記

今月号は認知症について特集しています。認知症の方とご家族取材し、貴重なお話を伺いました。取材の中で何度も口にされた「仕方ない。」という言葉がとて印象に残っています。20年以上もの長い間、葛藤を乗り越えながら家族で支え合う姿に胸を打たれました。誰もがかかるかもしれない認知症。紙面とおして理解を深めていただくきっかけとなれば嬉しいです。

事業者の皆さんへ 市ホームページで会社やお店のPRをしませんか

市では市民サービスの向上および地域経済の活性化を図ることを目的として、市ホームページに「バナー広告」を掲載しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

申請方法
申込書、バナー見本を広報広聴課へ提出
問 広報広聴課 (☎内線317)



祝100歳 いつまでもお元気で!

問 高齢支援課 (☎内線609)



丹羽清一さん(本町)



市長の公務日記

～東奔西走日記～



次代を担う技術者へ！

大同特殊鋼株式会社「中津川先進磁性材料開発センター」では、産学連携事業として中津川工業高校電子機械科3年生に電気電子工学に関する技能実習を行なっています。

今年度の技能実習最終日には、生徒がプログラミングしたロボット走行車によるタイムレースが行われ、表彰式では市長がプレゼンターを務めました。



実習を行なった大同特殊鋼株式会社「中津川先進磁性材料開発センター」は、本市に新たな分野の企業を誘致しようとの思いから岐阜県と共同で誘致を進め、令和2年5月に開所されました。自社の研究開発だけでなく、産学連携事業にも積極的に取り組まれています。

企業の先進技術を生かして地域の学生たちに実習の機会を与えていただけることは、若者の意欲の向上や地元定着、ひいては魅力あるまちづくりにもつながります。

実習に取り組む学生たちの楽しい表情の中にある真剣な眼差し、その目の輝きに、未来への無限の可能性を感じることができました。彼らの中から、将来の中津川市を担う技術者が必ず生まれるでしょう。

本市では「すぐ中津川プロジェクト」でも多くの企業の皆様のご協力をいただいております。心より感謝いたします。
(市長談)



食べて健康レシピ

健康医療課 (☎内線 639)

小松菜のぼん酢炒め

☆ 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。



＜1人分の栄養価＞



●材料 (2人分)

- 小松菜 …………… 1/2 束 (110g)
- 干し椎茸 …………… 2 枚
- ごま油 …………… 大さじ 1/2

- (A) [ぽん酢 …………… 大さじ 1/2
ラー油 …………… 3 滴 (好みで)]

●作り方

- 干し椎茸は水で戻して、軸を切り落とし細切りにする。
- 小松菜はよく洗い水気を切って2～3cmの長さに切る。
- Aの調味料を合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、干し椎茸、小松菜の順に入れて炒める。
- ③の調味料を入れ炒め合わせる。

人の動き 令和3年7月末現在

人口	76,695人 (-85人)
男	37,602人 (-38人)
女	39,093人 (-47人)
世帯数	31,429世帯 (-3世帯)

数値は外国人含む、()内は前月比

スマホで広報紙

アプリで読むには
App Store・Google Play から「マチイロ」を検索！



メールやLINEで防災情報

メール 「t-nakatsugawa@sg-p.jp」
へ空メールを送付し登録
LINE 「@gifunakatsu」でID検索
※右記二次元コードからも登録できます

