



かかみがはら

KAKAMIGAHARA NEWS LETTER

「広報各務原」Vol.1422 (2022年8月1日号)

楽しく
フレイ
イル
予防



August 2022



注目

「かかみがはらフレイル予防ウォーキング」を開催

イベント期間中にスマホアプリを使って、目標歩数（次ページ参照）を達成したら、豪華景品をプレゼント。イベントに参加して、フレイルを予防しましょう！

イベント期間 10月1日～11月30日

対象 市内在住の65歳以上の方（令和4年10月1日時点）

定員 500人（抽選）

申込 9月12日までに、市ウェブサイト内専用フォームからお申し込みいただくか、申込用紙に記入し、直接、高齢福祉課（市役所2階）へお申し込みください

備考 ▶専用フォームでの申込方法は、下記をご覧ください▶申込用紙は、高齢福祉課にあるほか、市ウェブサイト（右記QRコード）からダウンロードできます



イベントの流れ

01

9月12日までに参加申込。右記QRコードを読み取り、必要情報を入力してください



1. 参加される方のお名前 必須
氏名
氏 姓
各務原
3 / 64
氏フリガナ
各務原
2 / 64
氏フリガナ
タロウ
3 / 64
2. 性別 必須
3. 目標達成時の希望景品
各務原キムチ認定料理店食事券（3,000円）
28. 【アンケート】運動習慣を改善しようと思いますか？
29. メールアドレス
メールアドレス
4. 入力フォーム
送信完了
ご入力ありがとうございます。
受付番号: OK00000189
入力内容を印刷する
最初の画面に戻る

氏名・住所・希望景品などを入力

「→確認画面へ進む」を押す

内容を確認し、「→送信」を押す

申込完了

02

9月21日までに、抽選結果などを郵送します

03

当選者は**9月30日**までに、②で届いた案内に従って、アプリ「ALKOO（あるこう）」（右記アイコン画像）をダウンロードし、イベント参加の設定を行ってください



04

10月1日～11月30日 目標達成を目指し、スマホを携帯してウォーキングしましょう！

05

12月中旬に、イベントの結果通知を郵送します。
2月末ごろまでに景品を発送する予定です

《豪華景品や関連イベントは次ページで紹介します》

歩こう、伸ばそう、健康寿命

Let's enjoy walking

楽しく歩いてフレイル予防

4月1日現在、各務原市の65歳以上の人の割合（高齢化率）は、28.71%です。高齢化率は年々高くなっており、「フレイル」の人や、要支援・要介護認定を受ける人が増加することが予想されます。

「フレイル」とは、高齢期（65歳以上）の人に起こりやすい、筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態のこと。フレイルを防ぐポイントは、運動、栄養、社会参加などで、これらによる、フレイルの予防・改善が、健康長寿のカギとなります。そこで今年、市ではフレイル予防のためのウォーキングイベントを開催！それに先立ち、今回は、ウォーキングの方法や、関連イベントとあわせて紹介します。



詳細 高齢福祉課 ☎ 058-383-7258

✓ フレイルを防ぐウォーキング

ウォーキングは、誰でも気軽に始めることができ、無理なく継続して取り組みやすい運動です。生活習慣病予防や、血行促進、心肺機能の向上、骨の強化など、健康面で多くの効果があります。これらの効果をより高めるために、適切なウォーミングアップをして、正しい姿勢でウォーキングしましょう（ウォーキング以外の運動については、16ページ「はじめよう！フレイル予防」もご覧ください）。

ウォーキングの正しい方法



正しい姿勢

- 視線は前に向け、お腹に力を入れ、背筋を伸ばす
- 肘を曲げて、後ろに引くことを意識する
- 踵からついて、つま先で蹴るように歩く
- 足の親指から小指まですべての指を使うように歩く



ウォーミングアップ

ウォーキングを開始する前には、けがや痛みの発生を防ぐためにウォーミングアップをしましょう。

- 関節をしっかりと動かし、ふくらはぎ、太もも、肩、二の腕などをストレッチする

あさけんレポート

ASAKEN Report

「災害対策本部訓練」

市長 浅野健司



昨年は大雨の影響で木曾川の水位の上昇や、土砂災害の危険性が高まる地域が発生したことに伴い、「高齢者等避難」を発令する事態が生じました。幸いにも市内では大きな被害は発生しなかったものの、日頃からの備えや、いざという時の行動確認の重要性を改めて実感しました。

本格的な出水期を前に、6月25日には、新庁舎に新たに導入した防災システムを用いて、職員を対象にした災害対策本部訓練を実施しました。

今回の訓練は、大雨時の対応を

想定し、警報が発令される前段階から警報が発令された後の対応について、災害対策本部の設置、市民や関係機関からの通報に対する訓練を行いました。

新防災システムを活用することで、災害情報や通報を受けた被害内容などが災害対策本部内でしっかりと共有でき、従前よりも迅速な対応ができるようになりました。今後もシステムを最大限活用できるように、職員の知識や技術の向上を図るとともに、今回の訓練での課題を検証し、改善を加え、さまざまな災害に対応できるようにして

いきます。

訓練の後半には、消防本部が導入したドローンによる空撮映像の伝達確認を行いました。リアルタイムで被災現場の状況を把握する事は、対応を判断する上でとても有効であると実感しました。

私は、日頃より「災害は来るかもしれない」ではなく、「必ず来る」という認識を持つよう職員に指示をしています。いざという時に迅速かつ的確に行動するための訓練を積み重ね、市民の皆様の安全・安心につなげていきます。

毎月1日頃に掲載します

☑ 関連イベントを紹介します

2022年度フレイル予防講演会

中部学院大学の先生が、正しい歩き方、口腔ケアの方法などをお話します。

日時 9月10日(土) 14:00～15:30

場所 中部学院大学各務原キャンパス大講義室(那加塙田町)

定員 150人(申込順)

講師 後藤健太(スポーツ健康科学部)、平澤園子(看護リハビリテーション学部)

申込と詳細 9月2日までに、市ウェブサイト内専用フォーム(右記QRコード)、または高齢福祉課にある申込用紙をファクスで、中部学院大学各務原事務課 FAX 058-375-3604 ☎ 058-375-3600



イオンモールウォーキング

理学療法士と一緒に、店内をウォーキングします。健康講座なども開催します。

日時 10月4日(火)、11月8日(火)
▷ 9:30～▷ 11:30～▷ 13:30～(各20分)

場所 イオンモール各務原1階ノースコート(那加萱場町3)集合

詳細 県理学療法士会 ☎ 058-277-6166

かかみがはら DE ウォーキング 2022

豊かな自然や美しい景色を満喫できる4つのコースから体力に合わせたコースを選択できます。

期日 11月20日(日)

場所 河川環境楽園(川島笠田町)集合

備考 9月中旬に全戸配布予定のチラシをご確認ください。

詳細 スポーツ課 ☎ 058-383-1231

フレイル予防スマホ教室

スマホの基本操作をはじめ、ウォーキングアプリの使い方を教えます。日時や申込方法など、詳細は市ウェブサイト(右記QRコード)をご覧ください。



☑ お楽しみの景品はこちら!

イベントに参加する方は、下記9つの中から好きな景品を1つ選べます

- ① 林本店の日本酒(720ml×2本)
- ② JA ぎふのお米(10kg)
- ③ ひぐちのドリップバッグコーヒー(6種×4個)
- ④ 日幸製菓のカカオ85%チョコレートBOX(1kg)
- ⑤ タナックの人工筋肉膝サポーター(1枚)
- ⑥ セサミライフの胡麻製品詰合せ(極上胡麻油、刺身用ごまなど)
- ⑦ 恵みの湯入浴券(4枚)、入浴剤(2種)
- ⑧ アクア・トト ぎふ入館券(大人1枚、小人2枚)
- ⑨ 各務原キムチ認定料理店共通食事券(3,000円分)



☑ イベントの目標歩数

- 65～74歳の方
男性 400,000歩(1日8,000歩)
女性 350,000歩(1日7,000歩)

- 75歳以上
男性 350,000歩(1日7,000歩)
女性 300,000歩(1日6,000歩)

目標歩数は、10月1日時点での年齢で区分しています。月に5日の休息日を想定し、1日の歩数×25日×2カ月で設定しました。また、1日あたりの歩数は目安です。



“いつまでも健康で自分らしく暮らす”

いつまでも健康で自分らしく暮らすために、フレイル予防には、「運動、栄養、社会参加」の3つの要素が重要です。

その中でも運動をして足腰を鍛えることは、「フレイル予防の第一歩」と言われています。無理のない範囲で大丈夫です。正しい姿勢のウォーキングを通じて、フレイルを予防しましょう。お友達やパートナーと一緒に歩くと楽しい時間を過ごすことができますよ。ウォーキングのきっかけに、ぜひイベントに参加してください。

暑い日が続くので、こまめに水分をとるなど熱中症対策もお忘れなく!



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した行事・イベントを中止・延期する場合があります。

 空宙博企画展
関連イベント

【講演会「飛行艇で働くってどんなこと」】

日時 8月13日(土) 13:30～14:45

対象 小学5年生以上

定員 140人(申込順)

講師 鈴木利周・海上自衛隊岩国航空基地救難航空士、大谷洋輝・同操縦士

【飛行艇シルエットフィギュアに挑戦しよう】

日時 9月25日(日) ▷11:00～11:45 ▷13:30～14:15

対象 小学3年～中学3年生

定員 各20人(申込順)

申込開始日 8月25日

【はくちょう紙飛行機製作教室】

日時 10月1日(土) ▷11:00～12:15 ▷13:30～14:45

対象 小学生、中学生(小学1・2年生は保護者同伴)

定員 各20人(申込順)

申込開始日 9月1日

【共通事項】

場所 岐阜かかみがはら航空宇宙博物館(下切町5)

費用 入館料のみ(大人800円、60歳以上・高校生500円、中学生以下無料)

申込と詳細 事前に、空宙博ウェブサイト内専用フォームで、岐阜かかみがはら航空宇宙博物館 ☎058-386-8500

 浮世絵うちわ展と
俳句展

中山道鵜沼宿ボランティアガイドの会が、浮世絵うちわと、夏の俳句を展示します。

期間 8月6日～19日 9:00～17:00(19日は12:00まで)

場所 中山道鵜沼宿脇本陣(鵜沼西町1)

詳細 中山道鵜沼宿町屋館 ☎058-379-5055

 「すてっぷ」開設
5周年記念事業

日時 9月17日(土) 14:00～15:30

場所 中央図書館4階多目的ホール(那加門前町3)

定員 100人(申込順)

内容 演劇鑑賞(県立長良高校演劇部)、「すてっぷ」5年間の研修・相談のあゆみ、教育センター施設内覧会(希望者のみ)

備考 託児あり(10人まで。申込順)。託児の申込は、9月10日までに下記へ

申込と詳細 9月16日までに、「氏名、住所、電話番号」を、メール kks-rarara@city.kakamigahara.gifu.jp または電話、直接、教育センター(中央図書館4階) ☎058-383-7291

 怪談ライブ in
脇本陣

日時 8月20日(土)、21日(日) いずれも19:00～20:00(開場18:30)

場所 中山道鵜沼宿脇本陣(鵜沼西町1)

定員 30人(抽選)

出演 寺野久美子・語り、大谷泰史・電子オルガン

備考 ▷当選者へ8月11日までに連絡します▷小学生以下は保護者同伴▷会場に冷房などはありません。飲み物、うちわなどを持参してください

申込と詳細 8月8日までに、市ウェブサイト(下記QRコード)内専用フォームまたは直接、中山道鵜沼宿町屋館(鵜沼西町1) ☎058-379-5055

 来たれ承久の乱！

日時 8月21日(日) 9:30～12:00

場所 産業文化センター1階あすかホール(那加桜町2)

内容 講演会「承久の乱と『京方』武士」生駒孝臣・花園大学准教授、座談会「承久の乱における各務原とは」市学芸員・前渡不動山発展会

定員 400人(申込順)

申込と詳細 8月5日～、「氏名、ふりがな、電話番号」を、メール rekisi@city.kakamigahara.gifu.jp または電話で、歴史民俗資料館 ☎058-383-1361

 濃尾・各務原地名
文化研究会講演会

日時 8月20日(土) 13:30～

場所 産業文化センター1階あすかホール(那加桜町2)

内容 「美濃各務の古墳勢力の萌芽と展開」西村勝広・市文化財課長

費用 500円(会員・中高生は無料)

詳細 濃尾・各務原地名文化研究会・可児 ☎090-5628-6569

 准看護学校
生徒募集試験日 令和5年1月22日(日)
対象 ▷中学校卒業以上の学歴を有する方▷中学校卒業と同等以上の学歴を有する方
定員 30人(選考)

修業年限 2年

試験科目 国語、小論文、面接

備考 ▷募集要項は8月1日～、准看護学校窓口で配布▷11月26日(土)に推薦入試を実施

申込と詳細 令和5年1月10日～17日に、郵送または直接、〒504-0022 那加東亜町106、准看護学校 ☎058-389-3118

 鵜沼光る風鈴
プロジェクト2022

みんなで作った光る風鈴とNPO法人竹林救援隊の竹行灯の光で、鵜沼宿を彩ります。

期間 8月13日～21日 9:00～17:00

場所 中山道鵜沼宿脇本陣(鵜沼西町1)

詳細 中山道鵜沼宿町屋館 ☎058-379-5055

 モンキーパーク
市民優待入園割引

期間中は20:00まで延長営業し、花火の打ち上げも行います。

日時 8月13日～15日の14:00～

優待料金 入園料＝大人(中学生以上)500円、こども(2歳以上)300円

優待方法 市在住の証明ができるものを入園窓口で提示

備考 ▷1人の証明で4人まで▷プール利用、乗り物、世界サル類動物園などは別途料金が必要▷他の割引との併用・団体利用不可▷荒天時、イベントは中止

詳細 日本モンキーパーク(犬山市大字犬山字官林26) ☎0568-61-0870

 博物館明治村の
入村料金が半額に

期間 8月1日～31日

優待料金 大人1000円、65歳以上・大学生800円、高校生600円、小・中学生350円

優待方法 免許証など、市在住の証明ができるものをチケット売場で提示

備考 ▷1人の証明で5人まで▷65歳以上、大学生・高校生は証明が必要▷他の割引との併用・団体利用不可

詳細 博物館明治村(犬山市字内山1) ☎0568-67-0314

 歯科衛生士(会計年
度任用職員) 募集

任用期間 9月1日～令和5年3月31日(再度の任用の場合有)

勤務時間 9:00～17:00(休憩60分。原則時間外勤務なし)

休日 土・日曜日、祝日

勤務場所 健康管理課(那加桜町2、総合福祉会館)

対象 歯科衛生士免許を有する方

定員 1人(選考)

業務内容 乳幼児健診などの母子保健事業での相談、歯周病検診票確認などの歯科衛生士業務

基本給 17万2574円(月額、その他期末手当、通勤手当有)

備考 ▷勤務時間は応相談▷各種保険に加入

申込と詳細 8月10日までに、健康管理課 ☎058-383-1115

 市民陸上競技大会

日時 9月4日(日) 9:00～(雨天中止)

場所 総合運動公園(下中屋町)

対象 市内在住、在勤、在学の方

費用 中学生以下200円、一般・高校生300円(当日支払)

表彰 各種目3位まで賞状授与(小学生は記録証を授与)

備考 種目など、詳細は市陸上競技協会ウェブサイト参照

申込と詳細 8月22日(必着)までに、市陸上競技協会ウェブサイトにある申込書を記入し、メール kakamigahara.riku@gmail.com またはファクスで、市陸上競技協会・岡部 ☎058-389-2627 ☎090-9922-2636

今月の 税 納 税	市県民税	2期
	介護保険料	8月期
	国民健康保険	3期
	後期高齢医療	2期
8月31日(水)まで		

 日本ライン夏まつり
ロングラン花火

毎年8月10日に開催していた「日本ライン夏まつり納涼花火大会」は、今年から下記のとおり開催します。期間中、毎日約300発の花火を打ち上げます。

期間 8月1日～10日 20:00ごろから約10分間(荒天・増水時は中止)

場所 木曽川(ツイングリッジ下流)

備考 駐車場は、市民プール(鵜沼小伊木町4)をご利用ください

詳細 観光交流課 ☎058-383-9925

 市税・国保料の休
日・夜間納付相談

【市税】

▷休日＝8月14日(日) 9:00～13:00▷夜間＝8月10日(水)・12日(金) 17:15～20:00

場所 市役所2階税務課

【国民健康保険料】

▷休日＝8月14日(日) 9:00～13:00▷夜間＝8月8日(月)・9日(火)・10日(水)・12日(金) 17:15～20:00

場所 市役所1階医療保険課

【共通事項】

備考 ▷新型コロナウイルス感染症の影響で「緊急事態宣言」または「まん延防止措置」の対象となっている場合、夜間相談は19:00まで▷本庁舎北東出入口からお入りください▽休日・夜間は、本庁舎北東「おもいやり駐車場」をご利用ください▷上記の時間帯に電話での納付確認を実施▷新型コロナウイルス感染症の影響で、事業などに係る収入に相当の減少があった方からの相談にも応じます

詳細 ▷市税＝税務課 ☎058-383-4773▷国民健康保険料＝医療保険課 ☎058-383-1112

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した行事・イベントを中止・延期する場合があります。

太陽光発電設備等 設置費補助金

【太陽光発電設備】

補助額 専用住宅は、1kW あたり 7 万円（上限 5kW）
募集件数 60 基（申込順）

【蓄電池】

補助額 蓄電池の価格の 1/3（上限 5kWh）

募集件数 35 基（申込順）

備考 15.5 万円 / kWh（工事費込み、税抜）以下の蓄電池で、上記の太陽光発電設備と同時に設置すること

【共通事項】

対象 次の全てを満たすこと
▷自ら居住する住宅に設置すること
▷設置事業の着手（契約）前に補助金の交付決定を受けること
▷FIT 制度・FIP 制度を利用しないこと
▷自己託送を行っていないこと
▷国や県から補助金などを受けていないこと
▷法定耐用年数を経過するまで、J-クレジット制度への登録を行わないこと
▷年度内の定められた日までに、事業を完了し、実績報告書を提出すること

備考 その他条件は市ウェブサイト参照

詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4232

多重債務 無料相談会

返しきれない複数の借金にお困りではありませんか。弁護士や司法書士が丁寧に対応します。相談は無料、秘密は厳守します。
日時 8月13日（土） 13:00～16:00（1人30分）
場所 県民生活相談センター（岐阜市藪田南 5-14-53 OKB ふれあい会館 1 棟 5 階）
申込と詳細 8月11日までに、県民生活相談センター ☎ 058-277-1003

地域型保育事業 PR 動画を配信

市では「子どものみらい応援プラン」を策定し、安心して子どもを生み育てることができる環境を整備するため、さまざまな事業を推進しています。

鵜沼地区の乳幼児受入施設の不足などの課題を解消するため、0～2 歳児を受け入れる地域型保育事業の開設を同プランに盛り込み、今年 4 月に 6 施設の整備が完了しました。これにより、約 100 人の定員が確保されました（0 歳児は、概ね生後 6 カ月から入所できます）。

この事業を知ってもらうため、PR 動画を作成し、動画共有サービス YouTube で公開しています（上記 QR コード参照）。子育て世帯の皆さん、ぜひご覧ください。

詳細 子育て応援課 ☎ 058-383-7263

マイナンバーカード の取扱

8月8日から、新たに鵜沼市民サービスセンター（鵜沼羽場町 1）で、マイナンバーカードが受け取れるようになります。受け取りには、予約が必要です。
日時 平日 9:30～11:30、13:30～16:00（所要時間は約 20 分）
持参品 交付通知書、通知カード、本人確認書類
備考 必ず本人が来庁してください。15 歳未満の方などは、親権者などの同伴が必要です
申込と詳細 交付通知書が届いた後の平日 8:30～17:15 に、市民課 ☎ 058-383-1079

児童扶養手当の 現況届

【現況の届出は 8 月中旬に！】

対象 児童扶養手当を受給している方（所得制限により支給停止の方を含む）

届出 8月1日～31日（土・日曜日、祝日は除く）に、市役所 1 階子ども家庭支援課（郵送、市民サービスセンターでの受付はできません）

備考 8月14日（日） 9:00～12:00 に、子ども家庭支援課で休日受付を実施

【児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書（緑色紙）】

令和 4 年 8 月の現況の届出月に、児童扶養手当の受給から 5 年を経過するなどの要件に該当する方には、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を、封筒で 6 月末に送付しています。上記の現況の届出をする際に提出してください。

詳細 子ども家庭支援課 ☎ 058-383-7217

アクション！SDGs

SDGs では、全ての人に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進することを目標の 1 つとしています。

目標を達成するためには、まず現状を知ることが大切です。本やインターネットなどで現状を知り、自分にできることを考え、家族や友人と話題にするなど意識することが、目標達成のための大切な一歩です。

詳細 企画政策課 ☎ 058-383-4959

中学生「少年の主張」 発表会 結果

6 月 18 日に開催された、発表会の結果は下記のとおりです（敬称略・発表順）。

▷**最優秀賞**＝亀岡咲杜（那加）・平田菜々花（鵜沼）▷**優秀賞**＝横山温大（緑陽）・山口堇（鵜沼）・菅原加恋（蘇原）・山本瑚々奈（緑陽）▷**奨励賞**＝青木玲奈（蘇原）・徳光美沙紀（川島）・杉山駿（稲羽）・松原優樹（桜丘）・宮口菜乃春（中央）・神村花菜（那加）・永井万弥（稲羽）・坂井希優（川島）・行待樹希（桜丘）・三代真央（中央）

詳細 青少年教育課 ☎ 058-383-1484

ご利用ください 福祉医療費の助成

下表の方を対象に、保険診療の自己負担分（高額療養費に該当する場合は自己負担限度額まで）に対して助成しています。
持参品 健康保険証（後期高齢者医療被保険者証）、通帳、マイナンバーが確認できるもの、運転免許証など本人確認書類、下表「申請時の持参品」
詳細 医療保険課 ☎ 058-383-1128

【福祉医療費の助成一覧】

福祉医療費助成対象者			所得制限	申請時の持参品	助成方法
重度障がい者	身体障がい者	身体障害者手帳 1 ～ 3 級所持者	あり	▷身体障害者手帳▷療育手帳▷精神障害者保健福祉手帳▷戦傷病者手帳	▷県内医療機関＝窓口無料 ▷県外医療機関＝窓口有料（領収書を持参し、市へ申請することで助成）
	知的障がい者	▷療育手帳 A1・A2・B1 所持者▷療育手帳 B2 かつ身体障害者手帳 4 ～ 6 級所持者			
	精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級（有効期限内）所持者			
	戦傷病者	戦傷病者手帳所持者で、特別項症～第 4 項症に該当かつ身体障害者手帳 4 級所持者			
母子・父子家庭など		▷18 歳到達後の年度末までの児童を扶養している、配偶者のいない母（父）と当該児童▷父母のいない 18 歳到達後の年度末までの児童▷引き続き高等学校などに通学する場合は、19 歳の誕生日末まで（母・父についても同様）	あり	▷公的年金証書が必要な場合あり（医療保険課に確認してください）▷戸籍謄本	
こども（乳幼児・小学生・中学生）		0 歳～中学 3 年生（15 歳の年度末日）	なし	なし	
準保護世帯構成員		次のすべてに該当する場合▷収入が生活保護基準の 1.3 倍以下▷身体障害者手帳などの交付を受けている者を有する世帯または、長期入院患者や長期外来患者を有する世帯		▷身体障害者手帳など、または診断書など▷医療費領収書▷診療月の収入が分かるもの	1 か月 1 医療機関 5000 円を超える額を助成

第 49 回市消防 操法大会結果

【小型ポンプ操法】

▷優勝＝柿沢班▷準優勝＝野口熊田班▷敢闘賞＝那加東部班

備考 優勝した柿沢班は、8 月 7 日（日）に山県市伊自良総合運動公園で開催される、県消防操法大会に出場します

【優秀個人番員賞】

▷指揮者＝山本英司（野口熊田班）▷1 番員＝竹中レアンドロ（山後班）▷2 番員＝竹山賢（柿沢班）▷3 番員＝小川陽生（同）▷吸管補助員＝河合芳希（同）
詳細 消防本部総務課 ☎ 058-382-3136

浄化センター バラの育成講習会

バラの育成方法を、座学と実技講習から学べます。

日時 9月2日（金） 10:00～12:00

場所 各務原浄化センター（前渡西町）

定員 24 人（申込順）

持参品 剪定ばさみ、手袋、マスク、帽子、飲み物

申込と詳細 8月8日～12日の平日 9:00～17:00 に、県浄水事業公社 ☎ 058-386-8372

お盆のごみ収集 し尿くみ取り

【ごみ収集】

市内全地区で休業はなく、通常通り行います。また、北清掃センターでの受け入れも通常通り行います。

備考 北清掃センターの営業時間は、▷月～金曜日＝8:45～16:00▷土曜日＝8:45～11:00▷日曜日・祝日など＝搬入できません

【し尿くみ取り】

▷市内全地区＝8月11日（木）・13日（土）・14日（日）に休業▷川島地区＝8月11日（木）・13日（土）・14日（日）・15日（月）に休業
詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4230

飲用井戸の適正な 管理と点検を

飲用で井戸を使用している方は、下記に沿って、適正な管理と点検に努めてください。
▷井戸やその周辺に、みだりに人や動物が入らないようにする▷定期的（年 1 回以上）に水質検査・点検を行うなど
詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4232

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した行事・イベントを中止・延期する場合があります。

障がい者(児)の 手当制度

【現況届を提出してください】

下記手当を受給している方(所得制限により支給停止の方も含む)は、毎年現況届(所得状況届)を提出してください。届出に必要な書類などは郵送します。

この届出がないと、8月分からの手当が受給できなくなりますので、ご注意ください。

届出期間 8月12日～9月12日(土・日曜日・祝日は除く)

【各種届出】

次の場合、手当が受給できませんので、早めに届け出てください。施設に入所したとき、亡くなったとき、20歳になったとき(障害児福祉手当、各務原市障害児福祉手当、特別児童扶養手当)に継続して3カ月を越えて入院したとき(特別障害者手当)

備考 次の場合も届出が必要で、す。氏名、住所、扶養義務者を変更したとき、金融機関、口座を変更するとき、所得の変更があったとき

届出と詳細 社会福祉課 ☎058-383-1126

【手当制度一覧】

	特別障害者手当	障害児福祉手当	各務原市障害児福祉手当	特別児童扶養手当
支給対象	20歳以上で、精神または身体に著しく重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別の介護を要する状態(おおむね身体障害者手帳1、2級程度、もしくは療育手帳A1、A2程度の障がいの重複または同等の障がい)にある方	20歳未満で、精神または身体に重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別の介護を要する状態(おおむね身体障害者手帳1級および2級の一部、もしくは療育手帳A1程度の障がいまたは同等の障がい)にある方	20歳未満で、身体障害者手帳1級、2級、3級または療育手帳A1、A2、B1または精神保健福祉手帳1級、2級を所持している方、もしくは重複する障がいがあり、その程度がこれと同程度以上と認められる方。ただし左記「障害児福祉手当」の支給要件に該当する方は除く	20歳未満で、精神または身体に重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別の介護を要する状態(おおむね身体障害者手帳1級、2級、3級もしくは療育手帳A1、A2、B1程度の障がい、または同等の障がい)にある児童を養育している方
支給制限	本人、配偶者、扶養義務者の前年所得が一定限度額以上ある場合は、その年の8月から翌年7月まで支給を停止 施設などに入所、病院などに3カ月を超えて入院しているとき	児童福祉施設などに入所しているとき 政令に定める公的年金を受けているとき		
手当額	月額 2万7300円	月額 1万4850円	月額 5000円	1級 月額 5万2400円 2級 月額 3万4900円
申請手続き	手当は認定請求に基づいて支給します。認定請求書、所得状況届、認定診断書、障害者手帳、その他必要な書類(一部省略できる場合もあります)を添えて、社会福祉課へ提出してください			

はぴねすワーク・ サポート事業

就職支援ナビゲーターが、仕事探しのお手伝いをします。

対象 ▷児童扶養手当受給者で、パートから正社員に働き方を変えたい方、働きたいが就職活動の方法が分からない方▷手当受給の相談中で就職や転職を考えている方▷離婚調停中の方

支援内容 ▷相談者の経験を考慮した就職支援▷履歴書の作成支援▷求人情報の提供▷各種就職支援セミナーや職業訓練などの情報提供▷採用後の相談

申込と詳細 ハローワーク岐阜「はぴねすワーク・サポート事業」係(岐阜市五坪1-9-1) ☎058-206-5065

電気は正しく安全 に使いましょう

8月は、「電気使用安全月間」です。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出も多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。感電災害を防止するため、電気は正しく、安全に使いましょう。

詳細 中部電気保安協会岐阜南営業所 ☎058-388-1372

耐震・バリアフリー・ 省エネ改修の申告を

次の改修で、固定資産税の減額措置を受けることができます。

【耐震改修】

対象 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅

必要書類 建築士などの発行する現行の耐震基準に適合した工事であることの証明書など

【バリアフリー改修】

対象 新築した日から10年以上経過し、次のいずれかに該当する方が居住する住宅を改修した場合▷65歳以上▷要介護・要支援認定を受けている▷障がいがある

必要書類 改修した工事内容の確認ができる書類など

【省エネ改修】

対象 平成20年1月1日以前に建てられた住宅で、自ら居住する住宅

必要書類 建築士などの発行する現行の省エネ基準に適合した工事であることの証明書など

【共通事項】

申込と詳細 工事完了3カ月以内に、市役所2階資産税課窓口にある申込書に必要な書類を添付し、資産税課 ☎058-383-4840

国民健康保険限度額 適用認定証の更新

国民健康保険限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。現在、認定証をお持ちで8月以降も必要な方は、申請をしてください。なお、認定証は申請をした月の初日から有効です。

持参品 国民健康保険証、現在をお持ちの認定証、該当者と世帯主のマイナンバーが確認できるもの、運転免許証・パスポートなど顔写真付の本人確認書類

備考 ▷住民税非課税世帯が対象の、食事代の軽減もある「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新も申請が必要▷過去12カ月以内の入院日数が90日を超えた場合は、領収書など入院期間が分かるものを添付▷令和3年中の所得で認定証の種類が変更になる場合あり

詳細 医療保険課 ☎058-383-1099

女性向け 企業見学会

日時・場所 ▷9月2日(金) 10:00～12:00 = ヤマトロジコム(前渡東町7)▷9月7日(水) 10:00～12:00 = 日幸製菓(那加山崎町)▷9月8日(木) 14:00～16:00 = 中日本ダイカスト工業(那加山崎町)

対象 就業・復職を考えている女性

定員 各5人(申込順)

備考 ▷複数日の参加も可▷現地集合・解散▷雇用保険受給者の方は、求職活動実績となります▷無料託児あり

申込 8月19日までに、市ウェブサイト内専用フォーム(右記QRコード)

詳細 企業人材全力応援室 ☎058-201-2376

犬の放し飼いは 絶対にやめましょう

犬の放し飼いや、散歩中に犬を放す行為は、法律で禁止されています。犬が事故に遭ったり、迷ったりするだけでなく、人に噛みつくなどの危険性もあります。迷惑にならない場所以外では、絶対に犬を放さないでください。

また、迷い犬になった場合に飼い主がわかるように、マイクロチップの装着・登録を行いましょう。

詳細 岐阜保健所 ☎058-380-3003

中部大学エクステ ンションカレッジ

自宅で講義をオンライン聴講できる、エクステンションカレッジの受講生を募集します。

期間 9月21日～令和5年1月26日(約15回)

対象 オンライン受講ができる、高等学校を卒業した方

費用 1科目2万円

申込 8月1日～19日に、中部大学ウェブサイト

詳細 中部大学地域連携センター ☎0568-51-4392

Python+Webプロ グラミング実践科

期間 9月21日～令和5年3月20日の平日 9:00～15:50

場所 VRテクノセンター(テクノプラザ1)

対象 早期就職希望者など

定員 15人(選考)

費用 教材費実費

備考 託児あり

申込と詳細 ハローワーク岐阜で相談のうえ、8月25日までに、所定の申込書を直接、VRテクノセンター ☎058-379-2281

重度医療受給者証 の更新

現在お使いの「重度医療受給者証」の有効期限は、9月30日です。該当する方に、8月中旬に申請書を送付しますので、更新の手続き(同封の返信用封筒で返送)をしてください。

申請(返送)された方に対し、10月以降使用可能な受給者証を郵送します。

備考 ▷所得制限で該当しない方は別途通知▷なるべく同封の返信用封筒を利用してください

申込と詳細 9月2日までに、必要事項を記入し保険証の写しを貼付欄に貼った申請書を、返信用封筒で、医療保険課 ☎058-383-1128

テクノプラザCAD ・ロボット研修

【電気設備図面の作成講座】

期間 8月3日～5日・8日～9日(5日間)

費用 3万5200円

【SOLIDWORKS 応用】

期間 8月4日～5日(2日間)

費用 2万900円

【モノづくりを目指す技術者の機械工学 基礎】

期日 8月19日(金)

費用 1万1000円

【Fusion360 Basic】

期間 8月24日～26日(3日間)

費用 2万9700円

【Python Basic】

期間 8月25日～26日(2日間)

費用 1万2100円

【共通事項】

備考 市内企業、市内在住・在勤の方の費用(市・県減免適用後。大企業は除く)

詳細 VRテクノセンター ☎058-379-6370

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した行事・イベントを中止・延期する場合があります。

 屋外広告物講習会**日時** 9月29日(木) 9:30～17:00 (受付 9:00～)**場所** 岐阜市生涯学習センター2階大研修室(岐阜市橋本町1-10-23)**対象** 屋外広告物の表示・掲出物件の設置に関する業務に従事する方または従事しようとする方**定員** 約50人(申込順)**費用** 3000円(講習課程の一部免除者は1800円)**申込と詳細** 8月1日～12日(消印有効)までに、岐阜市ウェブサイトまたは県広告美術業協同組合窓口にある受講申請書を、郵送または直接、〒500-8154 岐阜市木ノ下町5-21-1、岐阜県広告美術業協同組合 ☎058-245-4472 手話奉仕員養成講座(入門編)**期間** 9月15日～令和5年2月2日の木曜日 13:00～15:00(11月3日、12月29日、1月5日を除く、全18回)**場所** 勤労会館(那加雲雀町)**定員** 40人(申込順)**費用** 3300円(テキスト代)**申込と詳細** 事前に、市社会福祉協議会 ☎058-383-7610

「ウィズ・コロナ」総合対策

感染対策を適切に行いつつ、社会経済活動をしっかり進めましょう。

【基本的な感染防止対策】

▷密(密閉・密集・密接)の回避▷メリハリを付けたマスクの着用▷手指衛生▷体調不良のときは行動ストップ▷こまめな換気

 救命入門コース**日時** 8月21日(日) 9:00～10:30**場所** 消防本部研修室(那加桜町1)**対象** 市内在住・在勤の方**定員** 約15人(申込順)**内容** 心肺蘇生法とAEDの取扱方法**持参品** 筆記用具、飲料水**備考** ▷参加証を発行します▷申込が5人に満たない場合は中止になる場合があります**申込と詳細** 8月19日までに、消防課 ☎058-382-3596 ママ友カフェ「いどばた」

発達気になるお子さんがいる保護者さん、一人で悩まず、みんなで話しましょう。

日時 8月18日(木) 9:30～12:00(入退室自由)**場所** 勤労会館(那加雲雀町)**詳細** 手をつなぐ育成会・大谷 ☎090-9025-0937 認知症カフェ**【くすり博物館オレンジカフェ】**
日時 8月9日(火) 13:30～15:30**場所** 内藤記念くすり博物館(川島竹早町)**定員** 30人(申込順)**備考** イベントや、飲み物などの提供はありません**申込と詳細** 8月1日～、エーザイ川島工園 ☎0586-89-3124

【認知症茶話会】

日時 8月10日(水) 13:00～15:00**場所・詳細** ささえあいの家(つつじが丘4) ☎058-377-3400 認知症疾患医療センター映画会

【映画会】

オンデマンドで、「ピア～まちをつなぐもの～」を視聴します。

期間 8月13日～19日

【Zoomによる認知症VR体験会】

日時 8月18日(木) ▷14:00▷19:00▷20:00**定員** 各30人(申込順)**備考** 郵送された視聴セットをお持ちのスマートフォンにセットしてください

【共通事項】

費用 通信料**備考** 詳細は、申込返信メールで案内します**申込と詳細** 8月1日～10日に、メール chiki_training@shadan-gifu.or.jp で認知症疾患医療センター岐阜病院 ☎058-247-2118 8月は食品衛生月間食中毒菌を▷付けない(洗浄・消毒)▷増やさない(低温保存)▷やっつける(加熱)の「3原則」で、食中毒を予防しましょう。
詳細 健康管理課 ☎058-383-1115

みんなの市民憲章

健やかな心とからだで働き、
活気のあるまちをつくります

あなたの身近に、意欲的に地域のために活動している方、困っている方の手助けをしている方はいませんか。

そのような「小さな親切」の実行者をご存じの方は、自治会長や民生委員児童委員にお知らせください。「小さな親切実行証」を贈ります。

市民憲章推進協議会

 障がい者ふれあい福祉フェア**期間** 9月9日～11日**場所** マーサ21(岐阜市正木中1-2-1)**内容** 県内居住の障がい者の作品の展示・即売、福祉機器展示**備考** 障がい者(児)の作品を出品したい方は、8月19日までに市社会福祉課 ☎058-383-1126**詳細** 県身体障害者福祉協会 ☎058-201-1543 風しん抗体検査・予防接種

実施期間を延長しました。市が発行したクーポン券持参の方は、無料になります。必ず持参してください。

期間 令和7年3月31日まで
場所 風しん抗体検査及び風しん5期定期予防接種実施医療機関(厚生労働省ウェブサイト「風しんの追加的対策について(右記QRコード)」参照)
**対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性**持参品** ▷抗体検査＝クーポン券、保険証▷予防接種＝クーポン券、保険証、風しん抗体検査の結果HI法8倍以下または同程度とわかる書類**備考** ▷クーポン券の使用は1回限り▷クーポン券未使用の方に、案内はがきを送付済▷令和3年度までに発行されたクーポン券は、令和5年2月28日まで使用可▷4月以降に発行されたクーポン券の有効期限は、券に記載のとおり▷クーポンの再発行を希望する方は下記へ**詳細** 健康管理課 ☎058-383-1115、東保健相談センター ☎058-379-7888 総合福祉会館で実施9月の乳幼児健診

【9月の4か月児健康診査】

期日	対象出生日・地区
5日(月)	令和4年4月1日～15日 那加・川島・蘇原・稲羽
6日(火)	令和4年4月16日～30日 那加・川島・蘇原・稲羽
7日(水)	令和4年4月 鵜沼

内容 医師の診察、身体計測、栄養・育児などの個別相談

【9月の11か月児健康診査】

期日	対象出生日・地区
27日(火)	令和3年10月 那加・川島・蘇原・稲羽
28日(水)	令和3年10月 鵜沼

内容 医師の診察、身体計測、歯科・栄養・育児などの個別相談

【9月の1歳6か月児健康診査】

期日	対象出生日・地区
12日(月)	令和3年2月1日～15日 那加・川島・蘇原・稲羽
13日(火)	令和3年2月16日～28日 那加・川島・蘇原・稲羽
14日(水)	令和3年2月 鵜沼

内容 医師・歯科医師の診察、身体計測、個別相談**備考** ▷歯みがきをして受診してください(歯の汚れの検査あり)▷当日幼児フッ素塗布受診票を発行(1人1回分・無料)

【9月の3歳児健康診査】

期日	対象出生日・地区
20日(火)	令和元年7月1日～16日 那加・川島・蘇原・稲羽
21日(水)	令和元年7月17日～31日 那加・川島・蘇原・稲羽
22日(木)	令和元年7月1日～16日 鵜沼
26日(月)	令和元年7月17日～31日 鵜沼

内容 医師・歯科医師の診察、尿検査(保護者含む)、聴覚検査、眼科検査、身体計測、個別相談
備考 尿を入れた容器(8月中旬郵送)と、目と耳に関するアンケートを記入し、持参

【共通事項】

／受付時間 13:00～(予約番号により時間が異なります。予約前にインターネット予約画面をご覧ください)

持参品 母子健康手帳、問診票(記入済のもの)、バスタオル、子育てファイル「わかば」**備考** ▷指定日に受診できない方は2週間前までに下記へ▷病気で施設に通所しているなど、集団での健診が難しい方は事前に下記へ▷前月までの対象児で受診していない方は、今回受診可▷所要時間は2時間程度**申込** 健診当日の8:30～12:50に▷インターネット

(右記QRコード)▷直接、健診会場窓口▷インターネット・窓口で申込できない方は、13:00～13:30に健診会場(健康管理課)へ電話

詳細 健康管理課 ☎058-383-1115、東保健相談センター ☎058-379-7888 各種予防接種実施中

【ジフテリア・破傷風(DT)2期】

対象 11歳～13歳未満

【麻しん・風しん2期】

対象 年長児(小学校就学前の1年間)

【共通事項】

場所 市内指定医療機関(要予約)**持参品** 予診票兼接種券、母子健康手帳、保険証、福祉医療費受給者証(こども)**備考** 定期予防接種には、原則保護者の同伴が必要です。やむを得ず、親族などが同伴する場合は、保護者の委任状(予診票兼接種券裏面)の提出が必要です**詳細** 健康管理課 ☎058-383-1115、東保健相談センター ☎058-379-7888

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した施設を休館、行事・イベントを中止・延期する場合があります。

中央図書館

☎ 058-383-1122 FAX 058-371-1145

BOOK

文学講座
「舟橋聖一『白い魔魚』の魅力」

日時 8月28日(日) 10:00～11:30
 場所 中央図書館 4階多目的ホール
 定員 50人(申込順)
 講師 林正子・岐阜大学名誉教授
 申込 8月2日～、図書館ウェブサイト内専用フォーム(上記QRコード)、電話または市内図書館にある申込用紙に記入し、ファクス、直接、中央図書館カウンター



〒504-0911 那加門前町 3-1-3

☎ 8/1・8・15・22・29、9/2・5・12・13・14

少年自然の家

☎ 058-370-5280

NATURE

宇宙を身近に感じられる
プラネタリウム市民公開と天体観察

■プラネタリウム市民公開
 日時 8月14日(日) 10:00～11:00
 内容 今日の星空・星座物語・北極星ってどんな星
 申込期限 8月12日



■プラネタリウム市民公開と天体観察
 日時 8月20日(土) 19:00～21:00
 内容 プラネタリウム＝今日の星空・星座物語・北極星ってどんな星、天体観察＝土星や二重星の観察
 備考 天体観察は、雨天・曇天時は中止



申込期限 8月18日
 【共通事項】

対象 市内在住者とその同居家族
 定員 15家族(申込順)
 費用 小学生以上1人100円
 申込 8月1日～各申込期限に、市ウェブサイト内専用フォーム(上記QRコード)または電話で少年自然の家

〒509-0143 鵜沼小伊木町 4-213

☎ 月曜日、祝日

東ライフデザインセンター

☎ 058-384-0507

CULTURE

あなたの個性に合った色を見つけよう
「パーソナルカラー診断」

あなたの魅力を引き立てる素敵なカラーを見つけ、より印象を良くしてみませんか。

日時 9月2日(金) 10:00～12:00

場所 陵南福祉センター(鵜沼朝日町2)

定員 8人(抽選)

講師 武藤裕子・color atelier

オリブの丘代表

費用 300円

持参品 筆記用具

備考 当選者へ8月19日までに連絡します

申込 8月16日 12:00までに、市ウェブサイト内専用フォーム(上記QRコード)または直接、東ライフデザインセンター



〒509-0145 鵜沼朝日町 3-163-2

☎ 月曜日、祝日

プリニーの市民会館

☎ 058-389-1818

CULTURE

お楽しみください！
バレエと、ピアノコンサート

■定期発表会 MINI

日時 8月6日(土) 13:00～(開場 12:30)

備考 入場には整理券が必要です

申込と詳細 厘奈クラシックバレエカンパニー ☎ 058-273-3153

■ホワイエコンサート「ピアノの領域」

日時 9月15日(木) 12:30～(開場 12:00)

場所 プリニーの市民会館ホワイエ

定員 約80人(申込順)

出演 古田友哉(ピアノ)

費用 大人300円、中学生以下無料

備考 ▷全席自由▷未就学児入場不可

申込 8月2日～、電話などでプリニーの市民会館



〒504-0813 蘇原中央町 2-1-8

☎ 月曜日(祝日を除く)

中央ライフデザインセンター

☎ 058-389-1820

CULTURE

子育て応援講座
「ひんやり杏仁パフェで涼もう！」

日時 8月26日(金) 10:00～11:30

対象 18歳までの子どもがいる保護者

定員 12人(抽選)

講師 中島美恵子

費用 1300円(5個分の材料費含む)

備考 ▷受講決定者以外は入室できません▷託児付き▷当選者へ8月17日までに連絡します

申込 8月16日 9:00までに、市ウェブサイト内専用フォーム(上記QRコード)、電話または直接、中央ライフデザインセンター



〒504-0813 蘇原中央町 2-1-8

☎ 月曜日、祝日

川島ライフデザインセンター

☎ 0586-89-3686

CULTURE

レトロモダンな刺し子「こぎん刺し」で
「がまぐち」を作ろう！

庶民の生活の中から生まれた「こぎん刺し」で、小粋でおしゃれな「がまぐち」を作ってみませんか？

日時 9月17日、10月8日・22日 いずれも土曜日 13:30～15:30(全3回)

対象 16歳以上

定員 10人(抽選)

講師 神谷茂美

費用 3000円(教材費含む)

持参品 糸切ばさみ、20cm程度の定規、チャコペン、裁ちばさみ・目打ち(最終回のみ必要)、眼鏡(必要な方)

備考 当選者へ9月3日までに連絡します

申込 8月31日までに、市ウェブサイト内専用フォーム(上記QRコード)、電話または直接、川島ライフデザインセンター



〒501-6025 川島河田町 1028-1

☎ 月曜日、祝日

いきいき楽習課

☎ 058-383-1210

NATURE

秋の自然を満喫！
9月の「自然体験塾」講座

■お母さんハンターによる鹿の角クラフト

日時 9月10日(土) 10:00～12:00

持参品 飲み物、電動切削工具(お持ちの方)、筆記用具、マスク、参加料(1作品1100円)

■初秋の昆虫おもしろ楽習

日時 9月18日(日) 9:00～11:00

持参品 長袖長ズボン、虫捕りあみ・かご、帽子、飲み物、筆記用具、マスク、参加料(1人300円)

■秋のバードウォッチング

日時 9月25日(日) 9:00～11:00

持参品 動きやすい服と靴、筆記用具、双眼鏡と図鑑(お持ちの方)、マスク、参加料(1人300円)

【共通事項】

対象 小学生とその保護者、大人

定員 20人(申込順)

申込と詳細 8月1日～、ウェブサイト(上記QRコード)または「開講日と講座名、参加者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢、電話番号、返信用メールアドレス、付き添いの有無」を、メール shizen@wildlife.ne.jp で NPO 法人生態教育センター ☎ 09 0-5615-0370



〒504-8555 那加桜町 1-69

☎ 土、日曜日、祝日

西ライフデザインセンター

☎ 058-383-1121

CULTURE

和菓子職人に学ぶ、秋の和菓子づくり
「栗きんとん」と「きなこ州浜^{すはま}」

日時 9月28日(水) 9:30～11:30

定員 15人(抽選)

講師 河田正樹・河田秀正堂店主

費用 1500円(材料費含む)

備考 当選者へ9月1日までに連絡します

申込 8月31日 12:00までに、電話または直接、西ライフデザインセンター



〒504-0912 那加桜町 2-186(産業文化センター4階)

☎ 祝日

おいしい、かんたん 毎日食べたくなるにんじんレシピ にんじん食堂

五色の彩り冷やし麺

5つの具材を乗せて、栄養満点！色鮮やかで見た目も楽しめる冷やし麺♪
お好みのつゆで召し上がってください。

作り方

- 1 麺を好みの硬さに茹でて、冷ます
- 2 青じそを千切りにして、水にさらす
- 3 千切りにしたにんじんを茹で、めんつゆで味付けする
- 4 卵を割りほぐし、塩を加える
- 5 フライパンにサラダ油をひき、錦糸卵を作る
- 6 千切りにしたなすを電子レンジ（500w）で3分加熱し、めんつゆで味付けする
- 7 きゅうりを千切りにして、めんつゆで味付けする
- 8 冷ました麺を盛り付け、5種の具材を飾る



詳細▷農政課 ☎ 058-383-1130 | YouTube、cookpad でレシピ公開中

食欲のない時でも
一気にツルツル♪

材料（2人分）

- ・お好みの麺 … 200g
- ・青じそ … 3枚
- ・にんじん … 20g
- ・なす … 40g
- ・きゅうり … 30g
- ・卵 … 1個
- ・塩 … 少々
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・具材味付け用めんつゆ … 各小さじ1

鉄骨の傷に記憶された各務原空襲の恐ろしさ

今から77年前の夏、昭和20（1945）年8月15日に太平洋戦争が終結しました。この戦争で、市でも多くの尊い命と財産が失われました。今回紹介する鉄骨部材（ブレース）は、その時の恐ろしさを物語っています。

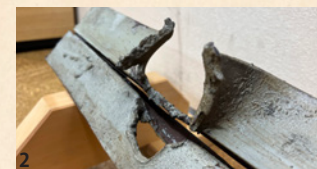
昭和19（1944）年11月の東京空襲を皮切りに、本土空襲が激化。大型爆撃機B-29が飛来して、全国で200以上の都市が被災し30万人以上が命を失ったとされています。

県内の大きな空襲は、昭和20年6月22日と26日の各務原空襲（死者227人）、7月9日の岐阜空襲（死者約900人）、7月29日の大垣空襲（死者約50人）です。

これらのうち、岐阜・大垣空襲は焼夷弾を投下して街を焼き尽くす無差別爆撃でしたが、各務原空襲は目標物に対する爆撃でした。最新鋭の航空機を開発・生産していた川崎航空機工業（現・川崎重工）や関連工場、補修部品などを備蓄していた航空廠、飛行場、技能者養成所が狙われました。

その後も、P-51、F6Fという小型戦闘機が飛来し、焼け残っていた施設が機銃などによる攻撃を受けました。その時の傷跡が、鉄骨に残されています。厚さ7〜8ミリメートルの硬い鋼板は、機銃弾が貫通し外側へ破れるように変形しています。この鉄骨は、平成27年7月まで川崎重工のボイラー室の屋根に使用されていました。

このような戦争の傷跡は、現在も市内に残っています。



1. 展示中のブレース。2.1の機銃弾痕部分。3. 川崎重工のボイラー室に使用されていた頃のブレース（○部分が弾痕）。4. 各務原空襲後の川崎航空機工業組立工場。5. ブレースが展示されている各務原空襲資料室。

ACCESS アクセス

▶ブレースは、川島会館4階 木曾川文化史料館内「各務原空襲資料室」（川島松倉町 1951-4）で常設展示しています▶ふれあいバス川島線「西養寺前」下車徒歩8分▶月曜日休館（祝日の場合はその翌日）
詳細 木曾川文化史料館 ☎ 0586-89-6055



登場していただける個人、企業、団体・サークルを募集中！詳細は広報課 ☎ 058-383-1900



（写真上）二人の先生からの手厚い指導（同下）優しいハーモニイを奏でる。



日時 第1〜4木曜日 13時〜15時
場所 鷺沼福祉センター（鷺沼羽場町1）
費用 月3500円
詳細 横山 ☎ 090-7918-3467

私たちは、70代から80代の人を中心となつて活動するハーモニイサークルです。活動中は、換気をするなど感染症対策を徹底。少年時代・青春時代に歌った懐かしい思い出のメロディーを皆で演奏して楽しんでいます。また、コンサートのほか、ボランティアで福祉施設などでも演奏しています。

ハーモニイは、呼吸のように吹き吸いして音を出すシンプルな楽器で、健康にも非常に良いと言われています。昔をしのんで一緒に演奏しませんか。



木曾川ハーモニイ

市内で「がんばっている人、団体」を紹介するコーナーです。

各務原の底力

①上半身をまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくりひざを4分の1程度曲げ、腰を落とす。この時、膝の頭がつま先より前に出ないよううに気をつける（写真参照）。

②ゆっくりとひざを伸ばして元の位置に戻る。

目安は1セット3回、1日に3セットです。自身の体調に応じて増減してください。



市では、フレイル予防と健康づくりに役立つ、「フレイル予防手帳」を作成しました。今回は、この中から、「フレイル予防運動」を紹介します。

高齢期は、ウォーキングなどに加え、筋力トレーニングも重要になります。体を動かす筋力を維持するために、筋肉の貯金（筋）をしましょう。



はじめよう！ フレイル予防

筋力トレーニングに
取り組もう



高齢福祉課 ☎ 058-383-7258

10月から「ごみ出し支援事業」を開始します

最寄りのごみ集積所までごみを出すことができない方を対象に、10月1日から、ごみ出しの支援を行います。お困りの方は下記にご相談ください。

対象 市内に住所を有し、在宅で生活をしており、自ら家庭系ごみを排出することが困難であると認められる世帯で、かつ、次の①～③のいずれかに該当する、家庭系ごみの排出について他の者の協力を得ることができない環境にあると認められる方
① 65歳以上の方、または40歳以上65歳未満で介護保険法第19条第1項に規定する要介護認定または同条第2項に規定する要支援認定を受けた方のみの世帯
② 居宅介護の家事援助を利用する障害支援区分「5」又は「6」の方のみの世帯
③ 同行援護を利用する視覚障がい者のみの世帯

備考 ▷利用は原則週1回（家庭系ごみの可燃ごみ・不燃ごみ・資源物および有害ごみ）▷分別方法など、ごみに関する詳細は「各務原市ごみ出しガイドブック」をご覧ください

申込 10月1日～、▷①に該当する方＝高齢福祉課 ☎ 058-383-1779 ▷②・③に該当する方＝社会福祉課 ☎ 058-383-1126



取扱店募集！プレミアム付商品券2022～帰ってきたらららチケット～

10月1日から、プレミアム付商品券「らららチケット(1セット10,000円分)」を、5,000円で販売します。商品券が使用できる取扱店を、8月上旬から募集します。申込方法など、詳しくは市ウェブサイト（右記QRコード）をご覧ください。



詳細 商工振興課内プレミアム付商品券推進室 ☎ 058-383-7287



佐藤 ^{ひでと} 秀飛ちゃん (H29.5.28生)
^{しゅうと} 秀虎ちゃん (R1.10.29生)

これからますます大きくなってね♪好きなことにたくさん出会えますように☆
(秀則さん・良枝さん、那加住吉町)



西川 ^{なおたか} 直孝ちゃん (H30.3.23生)

元気に育ってくれてありがとう☆お父さんもお母さんもなおくんが大好きだよ！
(和樹さん・里穂さん、蘇原希望町)



「各務原市公式 LINE」で、子育て・イベント、「元氣ッズ」募集などの情報を逃さずゲット！

右のQRコード®から、または「@kakamigahara」で検索！

