

伊
木
山
城

攻略

August 2023

8
1



伊木山城

市の南東部、木曾川のほとりにあり、ハイキングコースとしても親しまれる伊木山。実は、戦国時代の城郭の遺構が残る「山城」であり、山頂には、「伊木山城」の6つの曲輪や石垣が確認されています。伊木山の知られざる歴史について学び、実際に現地を歩き、伊木山城を「攻略」してみませんか。
詳細 歴史民俗資料館 058-383-1361



伊木山から東を望む

織田信長の美濃攻略戦

桶狭間の戦いで今川義元を打ち破った織田信長は、尾張から美濃への侵攻を目指しました。永禄6年(1563年)、信長は本拠地を清須から小牧に移し、永禄8年(1565年)、犬山城を攻略しました。

次に、信長は美濃攻略の足がかりとして、伊木山城を攻め取って砦を築きました。この時に活躍した武将が、香川長兵衛です。香川は、伊木山城の功績により「伊木」の名を与えられ、「伊木清兵衛忠次」と名乗りました。

信長は、美濃の斎藤龍興方の鷺沼城、猿塚城(坂祝町)、加治田城(富加町)などの城を、次々と手中に収めました。永禄10年(1567年)8月には、稲葉山城(現・岐阜城)を攻略しました。



発掘された石垣

伊木山城の特徴

伊木山城は、平成12年と22年に発掘調査が行われており、伊木山城が6つの曲輪(城郭において人工的に造られた平地の区画)によって構成されていることが明らかになりました(左ページ山頂拡大図)。また、曲輪の中央には櫓台状の高まりが確認できます。曲輪の北側には石垣が築かれており、土の層の状況から高さ2メートル以上の石垣であったことが考えられます(右写真)。

さらに、石垣の裏には「裏込め石」と呼ばれる、小さな石が充填されていました。これには石垣内部の排水を円滑に行う役割があり、当時の先進的な技術が用いられた重要な城であったといえます。

この石垣には、美濃の斎藤氏が尾張からの敵の侵攻を防ぐために元々築いていたという説と、信長が伊木山を攻め取った後に築かせたものという説の2つがあります。

学芸員が解説 伊木山城 を攻略



実際に登ってみよう

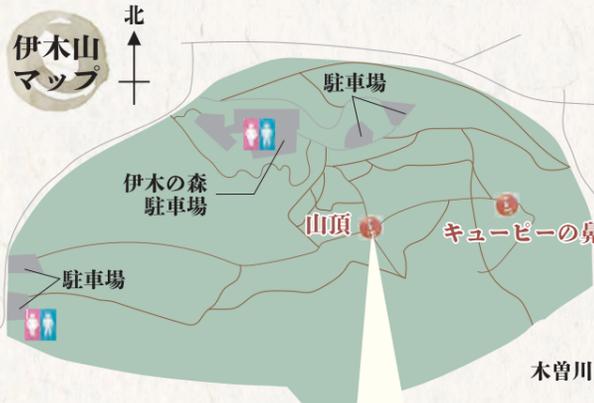
山頂に着いたら、東、西、南の平坦な地面を見てください。それは戦国時代の人々が、地面を削ったり、盛り上げたりして作った曲輪です。さらに曲輪が崩れないように土留めの石垣が築かれていました。この曲輪に櫓のようなものを建て、敵を見張ったり、斜面を登ってくる敵を食い止めたりしたのと思われまます。

信長と同じ景色を望む

山頂から東に向かうと「キューピーの鼻」に行きつきます。「ここからは、濃尾平野と木曾川、そして近隣の山城が一望できます。織田信長も作戦を練る際に見たであろう景色を、ぜひ味わってください。

攻略の際の注意

▽夏の伊木山は、ハチやマムシがいるため、十分に注意してください
▽山頂までは、「伊木の森駐車場」から約20分です。水分補給など、十分に熱中症の対策をしてください
▽「伊木の森駐車場」など、北側駐車場は、月曜日(祝日の場合は、その翌日)、休日の翌日、年末年始(12月28日~1月4日)は、使えません。
西側の駐車場をご利用ください
▽石垣は、遺跡保存のため埋め戻してあります。無理に斜面に近づいたり、掘り返したりしないでください



伊木山マップ



山頂拡大図



企画展で、さらに詳しく

伊木清兵衛など各務原ゆかりの戦国武将と、各務原での合戦について、パネルで紹介いたします。合わせて、講演会も開催します。

【パネル展】

期間 9月2日~10月1日 午前10時~午後5時(9月4・11・19・25・26日は休館)
場所 中央図書館3階展示室B(那加門前町3)

【講演会】

期日・内容 ▼9月2日(土)「徳川大坂城東六甲採石場と伊木三十郎」竹村忠洋(菅屋市教育委員会) ▼9月16日(土)「旗本徳山秀現の戦国時代」入江康太(岐阜県歴史資料館)
時間 午後1時30分~3時
場所 中央図書館4階多目的ホール
定員 各150人(申込順)
費用 各300円
申込 8月4日 午前9時~、「氏名、ふりがな、電話番号、参加日」を、メール rekis@city.kakamigahara.gifu.jp または電話で、歴史民俗資料館 ☎058(3833) 1361

「ジュニアワールド
カップ」出場権獲得



市長 浅野健司

6月初旬、川崎重工ホッケースタジアムで、ホッケー女子U-21ジュニアワールドカップアジア予選大会が開催。3枠のワールドカップ出場権をかけて、10カ国・地域の21歳以下の代表が、熱い戦いを繰り広げました。

日本代表は、予選リーグで中国に敗れ、3勝1敗。上位4チームで争う決勝トーナメントに進出しました。

私は、準決勝のインド戦に応援に駆けつけました。試合が始まると、力強くボールを打つ音や、スティックが激しくぶつかり合う迫

力に圧倒されました。試合展開も速く、攻守が目まぐるしく入れ替わります。お互い一步も譲らず、両者無得点の緊迫した展開でしたが、第4クォーターに先制され、猛攻も及ばず、悔しい結果となりました。

ワールドカップの出場をかけた3位決定戦は、予選リーグで負けた中国が相手でした。私も観客席から全力で応援しました。選手の皆様は、負けれない試合で、大きなプレッシャーの中、積極的に攻め、粘り強く守り続けました。1対1で迎えた第4クォーター

に、日本代表が勝ち越しのシュートを決めたときは興奮し、周りの方と喜びあいました。

会場で選手の奮闘を間近で見ることで、よりホッケーの魅力を感じられただけでなく、フィールド内を全力で走り続ける体力と、決して諦めない精神力に感動しました。選手の皆さん、最高の試合がありました。ありがとうございます。

これからも「ホッケー王国」かみはら」として、世界で活躍する選手の育成、強化を全力で応援していきます。

毎月1日号に掲載します

高齢者等
ごみ出し
支援事業

「ごみ出しにお困りの方、
気軽に相談ください」



最寄りの集積所にごみを出すことができない、虚弱な高齢者の方などのごみ出しを支援しています。

支援を行うのは、家庭から出る、可燃ごみ・不燃ごみ・資源物および有害ごみ。親類や知人、ボランティアなどの支援が受けられず、お困りの方はご相談ください。

対象 市内に住所を有し、在宅生活で、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、次の①～③のいずれかに該当し、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世帯

①虚弱な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」または「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▼ごみの分別方法などは、「各務原市ごみ出しガイドブック（下記QRコード参照）」をご覧ください

申込 ▼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



～驚きが、興味へ！～

各務野
科学ラボ



探求心を育む5講座

大学や高校の先生から「自然科学」の専門的な話を聞き、実験を行う「各務野科学ラボ」。全5回の講座を通して、子どもたちの自然科学への興味・関心を高め、探求心を育みます。

日時 下記参照（全5回）
時間 午前9時30分～正午
場所 少年自然の家（鶴沼小伊木町4）

対象 5回全てに参加できる、市内在住の小学5年生～中学3年生（保護者同伴可）

定員 20人（抽選）

費用 各600円（講座ごとに支払）
備考 会場までは保護者が送迎してください

申込と詳細 8月20日までに、市ウェブサイト内専用フォーム（左記QRコード）または「参加者氏名・ふりがな・学校名・学年、保護者氏名、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、保護者の参加有無をはがきで、〒509-0143 鶴沼小伊木町4の213、少年自然の家 ☎058(370)5280



1 目で見る放射線のふしぎ
岐阜大学教育学部 中村 琢 先生

2 植物に含まれる色素の不思議
岐阜大学教育学部 萩原 宏明 先生

3 科学的な植物画を書いてみよう
岐阜大学教育学部 須山 知香 先生

4 手作り飛行機を飛ばそう！
岐阜工業高等学校 鷺見 暁国 先生

5 光の不思議をあやつろう
岐阜大学教育学部 仲澤 和馬 先生

期日 10月28日（土）

期日 9月30日（土）

期日 11月25日（土）



**かわいい笑顔募集！
広報紙「元気ッズ」**

対象 市内在住で、掲載時に小学校就学前のお子さん（過去に掲載された方を除く）
掲載予定 広報紙 10月1日～令和6年3月15日号
定員 24組（抽選）
備考 結果は当選者にのみ連絡
申込と詳細 8月13日（必着）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、「郵便番号、住所、お子さんの氏名・生年月日、保護者氏名、日中連絡が取れる電話番号」を、郵送または直接、〒504-8555 那加桜町1-69、広報課（市役所3階）☎058-383-1900



**鶉沼光る風鈴
プロジェクト2023**

みんなで作った光る風鈴と竹林救済隊の竹行灯の光が、鶉沼宿を彩ります。
期間 8月11日～20日 9:00～17:00（14日・15日は休館）
場所 中山道鶉沼宿脇本陣（鶉沼西町1）
詳細 中山道鶉沼宿町屋館☎058-379-5055

**市民プール
第4期水泳教室**

水泳の楽しさを基本から学びませんか。ぜひご参加ください。
期間 9月11日～12月18日（各教室12回）
費用 親子教室9000円、その他8500円（保険料含む、市外の方は600円追加）
申込 8月21日（必着）までに、市民プール、市民サービスセンター、プリニーの総合体育館、スポーツ課、ライフデザインセンターにある申込書（市ウェブサイトからダウンロード可）を、いずれかの窓口またはファクス、郵送で、〒509-0143 鶉沼小伊木町4-300、市民プール（ファクス・郵送は要到達確認）
備考 ▷詳細は市ウェブサイト（右記QRコード）参照▷受講料は抽選後に当日納入。返金不可▷親子教室は、オムツのとれた幼児と保護者が対象▷教室の途中変更不可▷妊婦の申込不可▷定員に満たない教室は追加募集あり
詳細 市民プール☎058-370-6507 ☎058-370-6506



市民陸上競技大会

日時 9月2日（土）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・市内スポーツクラブ在籍の方
費用 1種目小学生300円、中学生以上500円、リレー1チーム500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18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 で、市陸上競技協会・岡部☎090-9922-2636

**濃尾・各務原地名
文化研究会講演会**

日時 8月19日（土）13:30～
場所 産業文化センター2階第3会議室（那加桜町2）
内容 「中山道をよむー地図と地形ー」大森誠・風人社社長
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

**プラネタリウムと
天体観望会**

【プラネタリウム市民公開】
日時 8月13日（日）10:00～11:00
内容 今月の話題「土星がみずがめ座で衝に」など
申込期限 8月10日
【プラネタリウム市民公開と天体観望会】
日時 8月26日（土）19:00～21:00
内容 プラネタリウム=今日の星空、星座物語など、天体観望=月、土星などの観望
申込期限 8月24日
備考 天体観望は、雨天・曇天時は中止
【共通事項】
場所 少年自然の家（鶉沼小伊木町4）
定員 20グループ（申込順）
費用 小学1年生以上1人100円
申込と詳細 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☎058-370-5280



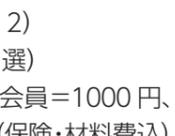
**浮世絵うちわ展と
俳句展**

中山道鶉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5日～20日 9:00～17:00（7日・14日・15日は休館）
場所 中山道鶉沼宿脇本陣（鶉沼西町1）
詳細 中山道鶉沼宿町屋館☎058-379-5055

納め忘れはありませんか？
納付期限 8月31日（木）
国民健康保険料 3期
後期高齢者医療保険料 2期
介護保険料 8月期

国際交流料理講座

本場のベトナム家庭料理「バインセオ」を作ります。
日時 9月8日（金）10:00～14:00
場所 産業文化センター4階料理室（那加桜町2）
定員 20人（抽選）
費用 国際協会会員=1000円、一般=1500円（保険・材料費込）
申込と詳細 8月20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、「郵便番号、住所、氏名、ふりがな、電話番号、会員かどうか」を、メール（件名を「国際交流料理講座」として）kia@city.kakamigahara.gifu.jp、ファクス、はがきまたは直接（窓口は18日まで受付）、〒504-8555 那加桜町1-69 観光交流課内各務原国際協会事務局（産業文化センター6階）☎058-389-0765 ☎058-383-1426



**准看護学校
一般入試**

試験日 令和6年1月21日（日）
受験資格 中学校卒業以上の学歴を有する方または中学校卒業と同等以上の学歴を有する方
定員 30人（一般、推薦あわせて）
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25日（土）推薦入試実施
申込と詳細 令和6年1月9日～16日 16:00に、郵送または直接、〒504-0022 那加東亜町106、准看護学校☎058-389-3118

**動画で工場見学！
オンライン寺子屋事業**

航空・自動車・食品などのさまざまな産業の6コース（1コース15分程度）の動画を配信しています。親子での学習に、ぜひご活用ください。
備考 ▷スマートフォン・タブレット端末=下記QRコード読取▷パソコン=インターネットで「オンライン寺子屋」を検索
詳細 商工振興課 企業人材全力応援センター☎058-383-7236



岐阜基地納涼祭

日時 8月30日（水）17:05～20:30（開場16:00）
場所 航空自衛隊岐阜基地協定グラウンド（三井東町2）
備考 ▷駐車場はありません。公共交通機関などでお越しください▷小雨決行▷詳細は岐阜基地ウェブサイトなどをご覧ください
詳細 航空自衛隊岐阜基地基地渉外室広報係☎058-382-1101 内線2273

**「子どもの人権
110番」強化週間**

いじめや虐待など、悩みを抱えている方は、ご相談ください。下記LINEアカウントでも相談できます。
期間 8月23日～29日の8:30～19:00、ただし26日・27日は10:00～17:00
相談電話 子どもの人権110番フリーダイヤル☎0120-007-110
備考 ▷ユーザー名=SNS人権相談▷ID=@snsjinkensoudan
詳細 岐阜地方法務局人権擁護課☎058-245-3181

令和6年度採用 市職員を募集
消防職・救急救命士

試験日 1次試験 9月17日（日）
募集職種 下表のとおり
備考 ▷職種や試験区分、採用予定人員は予定であり、変更することがあります。必ず試験要綱を確認

➤してください▷複数の試験区分を重複して受験することはできません
申込 8月1日 8:30～28日 17:15に、市ウェブサイト内専用フォーム（右記QRコード）
詳細 人事課☎058-383-1111 内線2134



職種	試験区分	予定人員	受験資格
消防職	大学卒程度	10人程度	平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方
	高校卒程度		平成12年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方
消防職 (救急救命士)	大学卒程度		平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、救急救命士の資格を有する方または令和6年3月末までに資格取得見込の方
	短大卒程度		平成12年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、救急救命士の資格を有する方または令和6年3月末までに資格取得見込の方

**お盆のごみ収集と
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入も通常通り行います。
備考 北清掃センターの受付時間は、▷月～金曜日＝8:45～16:00▷土曜日＝8:45～11:00▷日曜日・祝日＝搬入できません
【し尿くみ取り】
▷市内全地区＝8月11日～13日に休業▷川島地区＝8月11日～15日に休業
詳細 環境政策課 ☎058-383-4230

**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	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			
	精神障がい者			
	戦傷病者			
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	▷戸籍謄本▷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）	
こども（乳幼児・小学生・中学生）	0歳～中学3年生（15歳となる年度末日）	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カ月1医療機関5000円を超える額を助成

第61回市民スポーツ大会優勝者

各種目の優勝者は次のとおりです（敬称略）。
剣道 ▷小学2年以下＝高橋頼人▷同3年＝川島颯太▷同4年＝足立晴▷同5年＝川島悉花瑠▷同6年＝石黒愛真▷中学1年男子＝三上陽也▷同女子＝足立莉子▷同2年男子＝松浦崇大▷同女子＝松岡唄子▷同3年男子＝森田碧▷同女子＝川島萌々華
バレーボール ▷小学生＝蘇原第二男子▷中学男子＝中央▷同女子＝中央▷家庭婦人＝やぐま▷同五十路＝Agains
詳細 スポーツ課 ☎058-383-1231

市税・国保料の休日・夜間納付相談

日時 ▷休日＝8月20日（日）9:00～12:00▷夜間＝8月17日～18日 17:15～20:00
場所 ▷市税＝税務課（市役所2階）▷国民健康保険料＝医療保険課（市役所1階）
備考 本庁舎北東出入口からお入りください
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

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26年4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書類を添付し、資産税課 ☎058-383-4840



**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月分の手当から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10日～9月11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）▷障がいの程度が軽くなったとき▷病院や診療所などに継続して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】

**中学生「少年の主張」
発表会 結果**

6月17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**＝青山さわね（中央）・姜玫瑞（鵜沼）▷**優秀賞**＝高木梓（蘇原）・戸谷唯希（川島）・久保田啓太（緑陽）・小鍋泰希（蘇原）▷**奨励賞**＝後藤優弥（那加）・草分こはる（稲羽）・佐藤志（鵜沼）・清水賢（緑陽）・江川音桜（桜丘）・山田遥都（中央）・佐藤心春（川島）・水野大河（桜丘）・長屋星来（稲羽）・青出木翔悟（那加）
詳細 青少年教育課 ☎058-383-1484

**多重債務
無料相談会**

弁護士や司法書士が、丁寧に対応します。
日時 8月19日（土）13:00～16:00（1人30分）
場所 県民生活相談センター（岐阜市数田南5-14-53 OKBふれあい会館1棟5階）
申込と詳細 8月17日までに、県民生活相談センター ☎058-277-1003

教育センター講座

【なぜ子どもたちはネットやゲームにはまるのか】
日時 9月2日（土）14:00～15:30
対象 保護者、教職員など
定員 25人（申込順。託児は3人まで）
講師 山本彩・各務原病院臨床心理士
【秋のハロウィンリース作り】
木の実で飾って、秋のリースを作りませんか。
日時 9月16日（土）10:00～11:30
対象 小・中学生とその保護者（5年生以上は子どものみでも参加可）
定員 15組（抽選）
費用 500円（材料費）
【共通事項】
場所 中央図書館4階教育センター「すてっぷ」（那加門前町3）
申込と詳細 8月4日～28日に、市ウェブサイト内専用フォーム（右記QRコード）、電話または直接、教育センター ☎058-383-7291



	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）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、その程度がこれら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カ月を越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 2万7980円	月額 1万5220円	月額 5000円	1級 月額 5万3700円 2級 月額 3万5760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			

国民健康保険限度額適用認定証等の更新

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▷保険料の納付状況により発行できない場合あり

詳細 医療保険課 ☎ 058-383-1099

福祉合同企業説明会 & 相談会

日時 8月22日(火) 13:00～16:00

場所 産業文化センター 2階第3会議室(那加桜町2)

対象 新卒者、転職希望の方

備考 ▷履歴書不要▷詳細は市ウェブサイト(右記QRコード)参照

詳細 介護保険課 ☎ 058-383-2067

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

児童扶養手当の現況届

【現況の届出は8月中旬!】

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13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5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月末に送付しました。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

市公式LINEの友だち登録を

市内の行事やイベント、防災、子育てなどに関する情報などを発信しています。上記QRコードや下記から「友だち登録」をしてください。

ユーザー名 各務原市 ID @kakamigahara
詳細 広報課 ☎ 058-383-1900

第72回県消防操法大会

市操法大会で優勝した、「蘇原自動車班」が県大会に出場します。

日時 8月6日(日) 8:00
場所 県消防学校(川島小網町)
詳細 消防本部総務課 ☎ 058-82-3136

第2子以降出産祝金

第2子以降の出産をお祝いするため、第2子以降のお子さん1人につき10万円のお祝い金を支給します。

対象 市内にお住まいで、次を全て満たす方▷令和5年4月1日以降に第2子以降のお子さんを出産した母親またはその配偶者で、出生日にそのお子さんと同居している▷第2子以降のお子さんの出生日に、18歳(令和6年3月31日現在)までのお子さんを養育している

備考 詳細は、市ウェブサイト(右記QRコード)参照

申込 子どもの出生日から6カ月以内(令和5年4月～6月に生まれた方は9月末)に、申請書(市ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を記入し、必要書類を持参し、市役所1階子ども家庭支援課または市民サービスセンター
詳細 子ども家庭支援課 ☎ 058-383-7217

はびねすワーク・サポート事業

相談者の経験を考慮した就職支援や履歴書の作成支援などを行います。

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

内容 ▷求人情報の提供▷採用後の相談など

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



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。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に別途通知▷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4日までに、必要事項を記入し貼付欄に保険証の写しを貼った申請書を、返信用封筒で、医療保険課 ☎ 058-383-1128

慰霊友好親善事業参加者募集

ご家族が亡くなった旧戦域を訪れ、慰霊追悼の実施とともに現地の方々と友好親善を図ります。

対象 戦没者遺児
申込 県遺族会事務局 ☎ 058-266-7303

詳細 日本遺族会事務局 ☎ 03-3261-5521

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

踏切工事により終日全面通行止め

踏切工事に伴い、終日全面通行止めを行います。歩行者と自転車も含め、迂回路をご利用ください。

期間 9月7日(木) 0:30～令和6年3月末ごろ(予定)

場所 JR蘇原駅西側「三柿野踏切」(蘇原栄町1)

詳細 道路課 ☎ 058-383-1961

かかみがはらビジネス相談窓口

日時 8月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも水曜日 10:00～17:00

場所 産業文化センター6階フリースペース(那加桜町2)

内容 販路開拓、経営改善など
申込と詳細 事前に、産業政策課 ☎ 058-383-1697

インボイス制度説明会

期日 ▷8月24日(木)▷9月13日(水)

場所 岐阜南税務署大会議室(岐阜市加納清水町4-22-2)

定員 各回2人(申込順)

備考 ▷各日午前2回、午後3回開催▷午後の部は免税事業者向け▷相談時間は約90分▷開始時間は予約時にお知らせします

申込と詳細 事前に、岐阜南税務署 ☎ 058-271-7116

税務署で相談をご希望の方へ

面接による相談を希望される場合は、事前予約をお願いします。また国税庁ウェブサイトやタックスアンサーやチャットボット、電話相談センターのご活用もお願いします。

詳細 岐阜南税務署 ☎ 058-271-7111

マイナンバーカード登録状況の確認

マイナンバーカードにひもづけた健康保険証と公金受取口座、マイナポイントの登録状況は、スマートフォンなどから確認することができます。正しい情報が表示されない場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178へご連絡ください。



【「健康保険証」、「公金受取口座」の確認方法】



健康保険証



公金受取口座

スマートフォンなどで「マイナポータル」アプリからマイナンバーカードを読み取り、ログインすることで確認することができます。確認方法は、ウェブサイト(上記QRコード)をご確認ください。

【「マイナポイント」の確認方法】

スマートフォンなどで「マイナポイント」アプリからマイナンバーカードを読み取り、ログインすることで確認することができます。確認方法は、ウェブサイト(右記QRコード)をご確認ください。



【マイナポイント支援窓口】

ご自身での確認に不安がある方は、マイナポイント支援窓口をご利用ください。

期間 9月29日までの平日 9:00～17:00

場所 市役所1階特設コーナー、鶺沼市民サービスセンター(鶺沼羽場町2)

詳細 企画政策課 ☎ 058-383-4959

**普通救命講習
I・II・III**

日時 8月20日(日)▷I・III
= 9:00~12:00▷II= 9:00~
13:00
場所 消防本部研修室(那加桜
町1)
対象 市内在住または在勤の方
定員 約15人(申込順)
内容 AED取扱、心肺蘇生法など
持参品 筆記用具、飲料水
備考▷IIは講習終了後に、テ
ストがあります▷修了証を発行
します▷参加者が5人に満たな
いときは、中止する場合があります
申込と詳細 8月18日までに、
消防課☎058-382-3596

**テクノプラザ・
ロボット研修**

[AutoCAD LT 基礎]
期間 8月21日~22日
費用 1万8700円
[Fusion360 Basic]
期間 8月21日~23日
費用 2万9700円
**[SOLIDWORKS CAM スタン
ダード]**
期間 8月24日~25日
費用 2万3100円
[WinActor 技術操作 基礎]
期間 8月29日~30日
費用 1万8700円
**[Python オートマチック~Excel
× Web を活用する~]**
期間 8月30日~31日
費用 1万3200円
[共通事項]
場所 VRテクノセンター(テ
クノプラザ1)
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



屋外広告物講習会

日時 9月22日(金) 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、屋外広告物を表示または掲
出しようとする方
定員 約100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~31日
(消印有効)に、県ウェブサイトま
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

**「フレイル予防料理
教室」参加者募集**

日時・場所 ①9月15日(金)
= 東海学院大学短期大学部1階
調理第一実習室(那加桐野町2)
②10月5日(木)= 東ライフデ
ザインセンター(鷺沼朝日町3)
いずれも10:00~12:00
対象 市内在住の65歳以上で、
料理経験の少ない方(夫婦での
参加も可)
定員 ①20人②12人 いずれ
も抽選
内容 調理・実食、フレイル予
防講話
持参品 室内用の履物、エプロ
ン、三角巾、タオル、飲み物、
マスク着用
申込と詳細 8月25日までに、
市ウェブサイト内専用フォーム
(右記QRコード) または電話で、高
齢福祉課☎058-38
3-7258



**気軽にご参加を
「認知症カフェ」**

マスク着用・飲
み物持参でお願い
します。
[認知症茶話会]
日時 8月2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
[ジョイフルカフェ]
日時 8月17日(木) 14:00~
15:00
定員 約10人(申込順)
申込 事前に下記へ
場所・詳細 ジョイフル新那加(那
加新那加町) ☎058-380-5311



[各務原のつどい]
日時 8月18日(金) 13:30~
15:30
場所 那加福祉センター(那加
雲雀町)
詳細 認知症のひとと家族の会・
宮脇☎058-384-1879

教育相談保護者会

登校しづり対応など、保護者
同士で語り合う会を開きます。
日時▷8月9日(水)▷9月
9日(土) いずれも14:00~
15:30
場所 中央図書館4階教育セン
ター「すてっぷ」(那加門前町3)
詳細 教育センター☎058-383-
7291

**大人の塗り絵
コンクール**

塗り絵は、脳の活性化を促進
し、認知症の発症予防やフレイ
ル予防に効果があると言われて
います。
対象 30歳以上の方
申込と詳細 8月31日までに
明治安田生命保険相互会社 各
務原営業部☎058-382-2741

マタニティ広場1・4

[マタニティ広場1]
日時 9月8日(金)
9:30~11:00
場所 総合福祉会館
1階(那加桜町2)
対象 出産予定日が令和6年1
月~3月の妊婦(パートナーの
参加も可)
内容 妊娠中の体の変化や栄養、
歯の健康
持参品 母子健康手帳、筆記用具、
電卓、子育てファイル「わかば」
備考▷体温調整しやすい服装で
お越しください▷下記申込期間
に電話での受付も可



[マタニティ広場4]
日時 9月13日(水) 10:00~
11:30
対象 出産予定日が令和5年10
月~12月の妊婦
内容 産後の生活について、母
乳のお話など
備考 ウェブ会議サービス「Zo
om」で開催。インターネット
通信環境が必要です
[共通事項]
申込と詳細 開催日1カ月前~5
日前に、インターネッ
ト(右記QRコード)
で、健康管理課☎0
58-383-1116



**障がい者ふれあい
福祉フェア**

期間 9月8日~10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製
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24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

**9月の
乳幼児健康診査**

[9月の4か月児健康診査]

期日	場所	対象出生児
4日(月)	総合福祉会館	令和5年4月 1日~15日
5日(火)		令和5年4月 16日~30日
6日(水)	東保健相談 センター	令和5年4月

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	場所	対象出生児
25日(月)	東保健相談 センター	令和4年 10月
26日(火)	総合福祉会館	

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	場所	対象出生児
11日(月)	総合福祉会館	令和4年2月 1日~15日
12日(火)		令和4年2月 16日~28日
13日(水)	東保健相談 センター	令和4年2月

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	場所	対象出生児
19日(火)	東保健相談 センター	令和2年7月
20日(水)	総合福祉会館	令和2年7月 1日~17日
22日(金)		令和2年7月 18日~31日

内容 医師・歯科医師の診察、
尿検査、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~(予約番号ノ

ノにより時間が異なりますので、
インターネット予約画面でご確
認ください)

対象地区▷総合福祉会館(那
加桜町2)=那加・川島・蘇原・稲
羽▷東保健相談センター(鷺沼
羽場町2)=鷺沼

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☎058-383-1
116、東保健相談センター☎0
58-379-7888

**歯科衛生士の
人材育成研修会**

日時 8月31日(木) 10:00~
場所 産業文化センター4階第
2会議室(那加桜町2)またはオ
ンライン

対象 歯科衛生士または「訪問
口腔ケア」に興味のある方
講師 朝川世津子・多治見口腔
ケアグループはねっと代表

内容 「訪問口腔ケアの実際」~
地域で求められる歯科衛生士に
なるために~

申込と詳細 8月
20日までに、イン
ターネット(右記
QRコード)または
電話で、市歯科医師会☎058-37
1-3201(平日13:00~16:00)



いきいき楽習課

☎ 058-383-1210

NATURE

初秋を満喫♪
9月の自然体験塾講座

■お母さんハンターによるワークショップ～野鳥の羽根ドリームキャッチャー～

日時 9月9日(土) 10:00～12:00

費用 1作品 1000円

持参品 筆記用具、持ち帰り用の袋



■初秋の昆虫おもしろ楽習

日時 9月17日(日) 9:00～11:00

費用 1人 300円

持参品 筆記用具、長袖長ズボン、虫捕り網、虫かご、帽子、飲み物

■秋のバードウォッチング

日時 9月24日(日) 9:00～11:00

費用 1人 300円

持参品 筆記用具、動きやすい服装と靴、双眼鏡と図鑑(お持ちの方)



【共通事項】

場所 各務野自然遺産の森(各務)

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～、自然体験塾



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 ☎ 090-5615-0370

〒504-8555 那加桜町 1-69

☎土、日曜日、祝日

歴史民俗資料館

☎ 058-383-1361

ART

かかみがはら@えぎぬⅣ企画展
「河村尚江一各務原の夏を彩る」

美濃友禅作家の河村尚江さんの、夏をイメージして染め上げた作品を、ご覧ください。

期間 8月7日～9月29日の平日 8:30～17:15

場所 市役所2階東通路「アートウィンドウ」

〒504-0911 那加門前町 3-1-3 中央図書館 3階

☎7/31、8/7・14・21

西ライフデザインセンター

☎ 058-383-1121

CULTURE

小学生対象！ドイツの新感覚ボールスポーツ「バルシューレ」を体験しよう！

日時 9月10日(日) 10:00～11:30

会場 那加福祉センター集会室(那加雲雀町)

定員 20人(抽選)

講師 水野浩幸

費用 200円

備考 当選者へ9月1日までに連絡します

申込と詳細 8月30日 12:00まで

に、市ウェブサイト内専用フォーム(右記QRコード)、電話または直接、西ライフデザインセンター



CULTURE

大切な家族を守るために
「知っておこう！人とペットの防災講座」

日時 9月15日(金) 10:30～12:00

対象 18歳以上

定員 30人(抽選)

講師 登龍亭獅鉄・ペット防災士

費用 300円

持参品 筆記用具

備考 当選者へ9月2日までに連絡します

申込と詳細 8月30日までに、市ウェブサイト内専用フォーム(右記QRコード)

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

プリニーの市民会館

☎ 058-389-1818

STAGE

お楽しみください！
バレエ教室の定期発表会

日時 8月19日(土) 13:30～(開場 13:00)

備考 整理券を主催者と市民会館窓口で配布

詳細 厘奈クラシックバレエカンパニー ☎ 058-273-3153

〒504-0813 蘇原中央町 2-1-8

☎月曜日(祝日を除く)

東ライフデザインセンター

☎ 058-384-0507

CULTURE

親子で触れ合い、絆を深める
「ベビーマッサージ」

日時 8月23日、9月6日・20日・27日 いずれも水曜日 10:00～11:30(全4回)

場所 陵南福祉センター(鷺沼朝日町2)

対象 令和4年11月1日～令和5年3月31日生まれのお子さんとお母さん

定員 10組(抽選)

講師 松井愛

費用 1200円

持参品 赤ちゃんを包むバスタオル、水分補給用の飲み物、ベビーオイル

備考 当選者へ8月15日までに連絡します

申込と詳細 8月13日 12:00まで

に、市ウェブサイト内専用フォーム(右記QRコード)、電話または直接、東ライフデザインセンター



〒509-0145 鷺沼朝日町 3-163-2

☎月曜日、祝日

中央ライフデザインセンター

☎ 058-389-1820

CULTURE

子育て応援講座「暑い夏を乗り切る！
～美味しいスパイスチキンカレー～」

託児付きで、ネパールシェフ直伝のさまざまなスパイスを使った小麦粉不使用のカレーを作ります。

日時 8月29日(火) 10:00～11:30

対象 18歳までの子どもがいる方

定員 8人(抽選)

講師 後藤志保美・国際薬膳師

費用 1000円(材料費700円)

持参品 エプロン、三角巾、ふきん

2～3枚、保冷剤、持ち帰り用容器2個

備考 当選者へ8月17日までに連絡します

申込と詳細 8月15日までに、市ウェブサイト内専用フォーム(右記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

短期講座「香水をつくる～世界に一つの香りで味わう幸福感～」

自分好みの香りがほしい方、自然素材をブレンドして、あなただけの香水を創ってみませんか。

日時 9月9日(土) 10:00～12:00

定員 10人(抽選)

対象 18歳以上

講師 小野木美佳・KAORI CREATOR®

費用 5300円(材料費5000円)

備考 当選者へ8月27日までに連絡します

申込と詳細 8月20日 12:00まで

に、市ウェブサイト内専用フォーム(右記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

かかみがはら未来文化財団

☎ 058-372-7231

CULTURE

夏の終わりにプリニーの市民会館で思い出をつくろう！

■\暑夏凜々/ホール☆エキスポ

日時 8月26日(土) 13:00～16:00

費用 500円(18歳以下無料)

内容 各務原太鼓保存会、各務野さくらマーチングバンド、東海学院大学 Jr. マーチングバンドの演奏など

■きてみよう！やってみよう！わくわくホールフェスタ

日時 8月27日(日) 10:00～16:00

費用 500円(未就学児無料)

内容 小野あつこおねえさんコンサート、さんしろう絵本ライブ、ピアノ調律体験、ホール見学など

【共通事項】

場所 プリニーの市民会館(蘇原中央町3)

詳細 かかみがはら未来文化財団ウェブサイト(右記QRコード)参照

申込 直接、いきいき楽習課または、

プリニーの市民会館窓口



〒509-0912 那加桜町 2-186 産業文化センター 5階

☎土・日曜日、祝日



Let's GO レッツゴー 子ども館

地震の備えを学ぶ！子育て講座「防災講座」
場所・日時▷さくら=9月12日(火)▷かわしま=15日(金) いずれも10:00~11:00
定員12人(託児14人)
申込8月8日 9:00~、直接、実施子ども館(13:00~は、電話でも受付)

身近な自然で遊ぶ！子育て講座「自然遊び講座」
場所・日時▷うぬま=9月26日(火)▷あさひ=27日(水) いずれも10:00~11:00
定員12人(託児14人)
申込8月22日 9:00~、直接、実施子ども館(13:00~は、電話でも受付)

8月のあかちゃんあつまれ
場所・日時▷かわしま=3日(木)▷うぬま=7日(月)▷あさひ・そはら=17日(木)▷さくら=28日(月) いずれも14:00~15:00

TOPICS 交通安全教室

道路の安全な歩き方や、横断するときの確認の仕方などを、「ららら」と一緒に学びませんか。模擬コースを使って、分かりやすくお伝えします。
場所・日時▷あさひ=7月28日(金)▷さくら=8月1日(火)▷そはら=3日(木)▷うぬま=8日(火)▷かわしま=22日(火) いずれも10:30~

- **詳細**▷さくら(那加桜町2、総合福祉会館2階) ☎058-383-7613 木・祝日休▷あさひ(鶴沼朝日町3) ☎058-370-0500 月・祝日休▷うぬま(鶴沼羽場町2) ☎058-379-1177 木・祝日休▷そはら(蘇原野口町1、蘇原コミュニティセンター2階) ☎058-383-5285 月・祝日休▷かわしま(川島松原町、川島健康福祉センター1階) ☎0586-89-2634 土・日・祝日休



子ども館の詳細はこちら！

健康のたね

国保の健診～特定健康診査～

詳細 医療保険課 ☎058-383-1099

ワンコインで基本受診！ 特定健康診査

通常は約1万円かかる検査が、500円で受診できます。詳しくは、市ウェブサイト(上記QRコード)をご覧ください。



期間 令和6年2月29日まで
対象 国民健康保険に加入している40歳~74歳の方

備考 受診券の再発行の申請は、右記QRコードを読み取ってください



死因上位の生活習慣病

生活習慣病とは、日々の食生活、運動不足、睡眠不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が原因で発症する病気の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや脳血管疾患、心疾患をはじめ、糖尿病、高血圧症などの病気も生活習慣病に含まれます。

特定健診を活用しよう

特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の予防、早期発見・早期治療を目的とした健康診査です。健診結果に基づき、保健師が特定保健指導を行います。生活習慣病が健診で早期に見えられた場合は、生活習慣を改善し、適切な治療を行うことで、重症化を予防し、病状を改善させることができます。早期発見・早期治療のため、ぜひ、受診しましょう。



防し、病状を改善させることができます。早期発見・早期治療のため、ぜひ、受診しましょう。

おいしい、かんたん にんじん食堂



にんじんかき氷

材料(2人分)

- にんじん...150g
- 水...30ml
- 砂糖...50g
- レモン汁...10ml
- 絹ごし豆腐...50g
- 白玉粉...50g
- コンデンスミルク...50ml
- あずき...50g
- ミント 適量

作り方

- ① にんじんをすりおろし、100gと50gに分ける
- ② にんじん100gに水を加え、弱火で煮る
- ③ 砂糖とレモン汁を加えとろみがつくまで煮て、冷ましてシロップにする
- ④ にんじん50gと絹ごし豆腐、白玉粉をよく混ぜる
- ⑤ 丸めた白玉を、熱湯でゆで、冷ます
- ⑥ かき氷(分量外)を作る
- ⑦ コンデンスミルクと③のシロップをかけ、白玉、あずき、ミントを飾る

このレシピは、東海学院大学管理栄養学科が考案しました。詳しいレシピや動画も公開しています。ぜひ、ご覧ください。
詳細 農政課 ☎058-383-1130



掲載団体・サークルを募集中！詳細は広報課 ☎058-383-1900



和輪 わきあいあい

ルーシーダットン教室

私たちと活動しませんか？
日時 第1・2・3火曜日 午後7時~8時30分
場所 蘇原コミュニティセンター(蘇原野口町1)
費用 月1500円
詳細 兼松 ☎090(25)3168

私たちは、ヨガを通じて健康な心と体を維持できるように、タイ式ヨガ・ストレッチを学んでいるサークルです。性別を問わず、40代~60代のメンバーで、和気あいあいと活動しています。活動中は、癒しの音楽が流れて、先生の説明を聞きながらポーズをとっていきます。正しい姿勢と呼吸で、だんだん血流が良くなり、新陳代謝が活発になるのを感じられます。始めは硬くなっている筋肉も、ゆっくり伸ばすことでほぐれて、爽快な気分になり、体が動かしやすく、足取りも軽くなります。興味のある方は、ぜひ体験にお越しください。私たちと一緒に、元気な心と体を育みましょう。

親子ワークショップ

こんな学校になったらいいな

「学校建替基本方針」策定に向けて、これからの学校のあり方を親子で考えるワークショップが、6月11日に陵南福祉センターなどで開催。市内の小学校に通う児童とその保護者が参加し、「学校にあったらいいもの」や「こんな場所でこんなことをしたい」をテーマに、意見を出し合いました。

川島小学校6年の田中海羽さんは「他のクラスの人も楽しく過ごせる学校になるとうれしいです」と、理想の学校に思いを巡らせました。



夏の公園ツアー

市民カメラマンフオトルポ

今号は杉岡光昭さんの作品を紹介します。市ウェブサイトでは、たくさんの写真を公開中。ぜひご覧ください。



「夏の公園ツアー」で、講師の中山久仁夫さんと貴重な植物や鳥、虫などを観察しました。その後、流しそうめんに向け、竹でカップと箸を手作りしました。子どもたちは、慣れないノコギリやナイフに苦戦しながらも、一生懸命作っていました。

(6月17日・各務野自然遺産の森)



あじさいの小径



梅雨を彩るパステルカラー

伊木山のふもとにある「あじさいの小径」で、6月上旬、アジサイが見ごろを迎えました。あじさいの小径は、約600mにわたってアジサイが連なる隠れた名所。青色や紫色のパステルカラーのアジサイが、訪れた人の目を楽しませていました。

近くにお住まいの方は「毎年見に来ています。今年もとてもきれいに咲きました」と、お子さんと一緒に楽しんでいました。

健康フェスティバル



健康を意識するきっかけに

6月11日、「慢性腎臓病(CKD)のことを知ろう～学ぼう CKD、守ろう腎臓～」をテーマに、プリニーの市民会館で健康フェスティバルが行われました。

「慢性腎臓病と健康長寿」についての講演のほか、味噌汁の塩分比較体験やフレイルチェックなども実施。尾崎北町の古川有子さんは「慢性腎臓病の予防について理解が深まりました。これからは健康に気をつけたいです」と、健康づくりの大切さを再認識していました。



あれもこれも
各務原生まれ!

No. 05

子どもたちが、夢や目標、市への誇りを持てるよう、身近なものを作る市内企業の「ものづくりへの思い」などを紹介します。

制服に使われる毛糸



この会社では、市内の中学校や高校、企業の制服などに使われる「毛糸」を作っているよ。原料となる羊の毛に同じものはないけれど、毎年同じ制服を届けられるよう、工夫しているんだ。

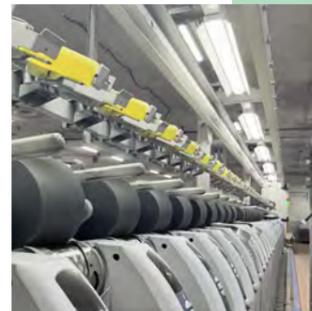


につぼんけおしかぶしがいしゃ
日本毛織株式会社
所在地 鷺沼各務原町 8-7
電話 058-384-1211



1つの糸を作るために、6色くらいの繊維を合わせて作っているよ。「黒色」と言っても、実はいろんな色の繊維が混ざっているんだ。

センサーが、糸の細い所、太い所、コブなどを検知。糸を滑らかにするために、不揃いな部分を切つてつなぎ合わせているんだ。



那加中学校のビオトープを整備するボランティア「つゆ草の会」会長

きんばら たかし
金原 孝 さん

那加前洞新町在住の80歳。シニアクラブの会長や、ボランティアハウスの代表なども務める。

楽しくやろうぜ! をモットーに、多くの人と協力しています

金原孝さんが代表を務める「つゆ草の会」は、那加中学校のビオトープを整備するボランティア団体。最近では、「ホテルが舞う環境を作りたい」と活動に取り組む、今年5月には、多くのホテルを確認することができました。

つゆ草の会ができたのは、約3年前。うっそうとした草むらとなって放置されていたビオトープを「地域の学びの杜として再生したい」との思いで、地元有志が立ち上がりました。それ以降、学校と一緒に、活動を続けてきました。水源の確保や、水路の整備、橋の付け替えなど、時には人手が足らなくなることもありましたが、その都度メンバーが知り合いに声をかけ、乗り越えてきました。

花植えや草取り、水やりなどは、生徒たちと一緒にしています。「子どもたちも、積極的に手伝ってくれます」と、笑顔を見せました。

ビオトープ再生の一環として、ホテルが舞う環境作りにも取り組んでいます。水質の管理やカワナナの放流のほか、メンバーが育てた幼虫などの放流を行った結果、多くのホテルが飛び交いました。子どもたちがホテルに目を輝かせている姿を見て、うれしくなりました。と、自身も喜びました。

これまでの活動を振り返り、「多くの人と協力しながら、楽しく整備を進めてくれました」と、金原さん。ビオトープがさらに花木に囲まれ、地域のつながりの場となることを目指し、これからも活動を続けていきます。



受取には手続きが必要です！「価格高騰重点支援給付金」

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（非課税世帯・家計急変世帯）に対し、「価格高騰重点支援給付金」を支給します。



【非課税世帯】

7月28日～、市から世帯主あてに「確認書」を郵送します。10月31日までに、確認書の振込先口座を確認し、必要事項にチェックして、同封の返信用封筒で送付してください。

対象 令和5年6月1日時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税（均等割）が非課税である世帯

【家計急変世帯】

対象 令和5年1月～9月に、予期せず家計が急変し、非課税世帯（左記）と同様の事情にあると認められる世帯

申請 7月31日～10月31日に、「申請書」と本人確認書類、給与明細など家計状況に関する書類、受取口座が確認できる書類（通帳・キャッシュカードの写しなど）を、下記申請窓口へ提出してください

【共通事項】

支給金額 対象世帯の世帯主に、3万円

備考 ▷世帯の全員が、住民税が課されている他の親族などの扶養を受けている場合は対象外▷詳細は市ウェブサイト（右記QRコード）を参照

詳細 ▷9月29日までの平日9:00～17:00＝価格高騰重点支援給付金コールセンター（市役所2階多目的スペース）☎058-201-2372▷10月2日からの平日9:00～17:00＝社会福祉課（市役所1階）☎058-383-1125



塚原 ^{りょうま} 諒真ちゃん（R3.12.23生）

いつも表情豊かで甘えん坊な諒真くん。これからも楽しく元気いっぱい過ごそうね！（甫さん・千春さん、新鵜沼台）



伊左治 ^{あおと} 碧斗ちゃん（R4.3.23生）

車とお外遊びが大好きでいつもにこにこ笑顔のあおくん。これからもすくすく成長してね。（亮介さん・わかなさん、鵜沼古市場町）



「各務原市公式 ^{ライン} LINE」で、子育て・イベント、「元気ツズ」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！

