



かかみがはら

KAKAMIGAHARA NEWS LETTER

「広報各務原」Vol.1408 (2022年1月1日号)

新

春

来

福

January 2022



令和4年 市長年頭あいさつ

新年おめでとうございます。
健やかに新年をお迎えのことと
お慶び申し上げます。

「ポストコロナ」に向けて

新型コロナウイルス感染症の影響により、市の総合計画後期基本計画の方針として掲げた「つながりづくり」に資する多くの事業が、中止や延期などの見直しを余儀なくされました。このような中、国が感染対策の決め手と位置付け、希望する全ての方にワクチン接種の機会を提供する国家プロジェクトに対し、市も全力で対応してきました。現在も、市医師会をはじめ、医療機関の皆様の全面的な協力のもと、「オール各務原」で取り組んでいます。改めて、関係各位にお礼申し上げます。引き続き、刻一刻と変化する状況を適切に把握し、持てる力を結集し、「ポストコロナ」という新しい時代に対応していきます。

健康長寿への取組

新型コロナウイルスの感染状況は、予断を許さない状況ですが、そのような中でも推進すべき事業を着実に実施してきました。



市では、加齢によって心身の機能が低下する「フレイル」を防ぐことに着目した事業を積極的に展開しています。市内3カ所で開催した「フレイルチェック大会」では、フレイル予防を始めるきっかけとなるよう、さまざまな方法で体の状態を測定し、専門知識を持った看護師や保健師がアドバイスを行いました。

いつまでも自分らしく生き生きと暮らせるよう、健康寿命延伸に向けて、フレイル予防サポーターや市内大学の学生の皆さんと一緒に、人と人とのつながりを大切に、楽しみながら続けられるフレイル予防の推進に力を入れています。

学びの環境の充実

GIGAスクール事業の推進により、児童生徒が一人一台のタブレット端末を使える環境が

整いました。子どもたちが主体的に学ぶ力を育むとともに、家庭学習での活用など、学習スタイルの選択肢が広がっています。

また、子どもたちの夢や郷土愛を育む寺子屋事業の一つ「ものづくり見学事業」。コロナ禍にも関わらず、企業の方々にご協力いただき、ものづくりの様子を分かりやすく解説した動画を制作しました。学校や自宅からでも、タブレット端末などで、ものづくりの現場を学ぶ環境を用意しました。

今年も知恵を出し合い、学習機会はもとより、文化・芸術に触れる機会も創出していきます。

みんなにやさしい庁舎

市民の皆様の安全・安心な暮らしを支え、市民サービスや災害対応の拠点となる新庁舎高層棟が完成しました。免震構造、自家発電設備や受水槽の強化などにより、災害発生時にも庁舎機能を維持することができます。また、災害対策本部に導入した新たな防災システムによって、迅速な情報収集や伝達が可能となりました。関係機関との連携を強化する訓練を実施し、ソ



フトとハードの両面において、災害に強いまちづくりを進めます。そして、市民の皆様が利用しやすく、「みんなにやさしい庁舎」となるよう、より一層の行政サービスの充実・強化を図ります。

現在は、令和5年3月末のグランドオープンを目指し、低層棟の工事を進めています。今しばらくご不便をおかけしますが、何卒ご理解をお願いします。

中長期的な視点

現在、「各務原市百年の大計」とも言える大規模事業に取り組んでいます。「木の温もりに包まれた落ち着いた教育環境」をコンセプトに、誰もが住み慣れた地域で安心して学べる場となる「新特別支援学校」の整備事業と、スポーツ活動拠点としての機能に加え、防災機能も併せ持ち、賑わいや交流の拠点となる「新総合体育館」の建設事業です。財政収支の状況を見据え、中長期的な視点を持ち、着実に事業を推進していきます。

「勢い」を取り戻す

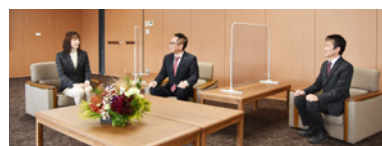
コロナ禍は、多くの事業を検証する「きっかけ」にもなりました。これにより、工夫を凝らして進化した事業も多くあります。苦境を好機と捉え、真に必要な事業をしっかり見定め、よりパワーアップした形での事業展開を目指してまいります。そして、ポストコロナを見据えた社会・経済活動の再開にも目を配り、国や県の支援策の「隙間」となる部分への支援を実施していきます。「笑顔があふれる元気なまち」を目指し、情勢をしっかりと把握し、適時適切な対応を心掛け、コロナ禍以前にも増した「勢い」で邁進してまいります。

勢

浅野健司



※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。

ご覧ください
新春 市長・議長対談

「市長・議長対談」を、市ウェブサイト（右記QRコード）で公開します。市長と議長が、昨年を振り返り今年の展望を語ります。
公開予定日 1月1日（土）
詳細 広報課 ☎ 058-383-1900

新春 鵜沼宿かるた展と俳句展

中山道鵜沼宿ボランティアガイドの会が、江戸時代の鵜沼宿を表現したオリジナルかるたと冬の俳句を展示。入場無料です。
期間 1月8日～30日 9:00～17:00(30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

川島ほんの家
新春おはなし会

読み聞かせボランティアが、新春にちなんだお話をします。ぜひお越しください。
日時 1月15日（土）14:00～14:20
場所 川島ほんの家幼児コーナー（川島松倉町）
対象 乳幼児以上
詳細 川島ほんの家 ☎ 0586-89-5610

新春企画おみくじ
しおりプレゼント

今年もいいことがありますように！来館者先着200人に「オリジナルおみくじしおり」をプレゼントします。
期間 1月5日（水）～
場所 中央ライフデザインセンター図書室（蘇原中央町2）
詳細 中央ライフデザインセンター図書室 ☎ 058-383-2125

市美術展
ポスター原画募集

表彰(賞金) ▷最優秀賞＝3万円
▷優秀賞＝1万円▷佳作＝3000円（該当作品なしの場合あり）
備考 ▷素材・技法は自由。詳細は応募要項参照▷応募要項は、いきいき楽習課（産業文化センター6階）、ライフデザインセンターなどで配布(市ウェブサイトからダウンロード可)▷出品は1人2点以内(未発表のオリジナル作品に限る)▷結果は、4月中旬に入賞者に通知▷最優秀賞はポスター原画として採用（作成時に一部加工する場合あり）▷入賞作品は市美術展で展示
申込と詳細 ▷郵送＝1月1日～3月31日（必着）▷メール＝3月31日23:59（必着）までに、応募用紙に必要事項を記載し、メール art@city.kakami.gahara.gifu.jp または郵送で、〒504-8555 那加桜町1-69、いきいき楽習課 ☎ 058-383-1042

空宙博企画展
H3 ロケット大解剖

日本の次世代ロケット「H3」の企画展「めざせ！ロケットマスタートー！H3ロケット大解剖」を開催。ロケットの基礎知識やH3ロケット開発の背景・特徴などを、親子で楽しめるQ&Aのパネル方式で紹介します。
期間 1月22日～3月14日
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)
備考 ▷詳細は空宙博ウェブサイト（右記QRコード）参照▷1月1日・2日・11日は休館
詳細 岐阜かかみがはら航空宇宙博物館 ☎ 058-386-8500

ご参加ください！
市民スキー大会

日時 1月22日（土）10:00～
場所 めいほうスキー場（郡上市明宝奥住水沢上3447-1）
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 100人（申込順）
費用 一般1000円、高校生以下500円（当日支払）
種目・種別 大回転▷少年少女の部▷中・高校生の部▷一般女子の部▷一般男子の部（1部＝40歳以下、2部＝41歳～59歳、3部＝60歳以上）
備考 ▷年齢は令和4年1月1日現在▷天候やコース状況により中止の場合あり
申込と詳細 1月14日までに、スポーツ課にある申込書に必要事項を記入し、ファクスまたは直接、スポーツ課 ☎ 058-383-1231 FAX 058-389-0218

高齢人材活用
オンラインセミナー

企業の経営者や人事担当者を対象に、労働人口減少社会における高齢人材の活用術について紹介します。
下記の期間に、パソコンまたはスマートフォンで動画共有サービスYouTube内の専用チャンネルにアクセスして視聴します（期間中は何度でも視聴可）。
配信期間 1月17日～2月18日
対象 市内に事業所を有する企業の経営者または人事担当者
申込 申込書（市生涯現役促進協議会ウェブサイトからダウンロード可能）に必要事項を記入し、メール kic-geneki@snow.ocn.ne.jp またはファクスで、市生涯現役促進協議会 ☎ 058-380-2135 FAX 058-380-2140

就労支援セミナー・
個別相談会

無業状態で社会的・職業的自立を目指す若者の就労を支援する、県若者サポートステーション主催によるセミナーと個別相談会を開催します。お気軽にご参加ください。
日時 1月15日（土）①セミナー＝13:30～14:45 ②個別相談＝15:00～（1組50分）
場所 産業文化センター2階第4会議室（那加桜町2）
対象 15歳～49歳の無業状態の方や、その保護者など
定員 ①20人②4組
申込 「参加希望内容、氏名、連絡先」を、メール gifusapo@icd.s.jp または電話で、県若者サポートステーション ☎ 058-2160125

今月の
税
納
税
市県民税 4期
介護保険料 1月期
国民健康保険 8期
後期高齢医療 7期
1月31日（月）まで

桜まつり出店者・
出演者募集

【桜まつりマーケット】
期間 3月26日～4月3日（9日間）
対象 市内で実際に営業している方
費用 ▷テント販売＝3万円▷移動販売（車）＝2万円 出店料は日数によって変わりません
【桜まつりステージ】
期間 3月26日～27日、4月2日～3日（4日間）
対象 市内で活動しているサークル、団体、個人
【共通事項】
場所 市民公園内（那加門前町3）
備考 ▷申込書、募集要項は観光交流課（産業文化センター6階）にあるほか、市ウェブサイトからダウンロード可▷応募者多数の場合は抽選
申込と詳細 1月20日（必着）までに、申込書に必要事項を記入し、観光交流課内桜まつり実行委員会事務局 ☎ 058-383-9925

リトルワールド
市民優待入館割引

期間 1月31日（月）まで
優待料金 大人1000円（通常1800円）、65歳以上1000円（通常1400円）中・高校生900円（通常1100円）、小学生500円（通常700円）、3歳以上200円（通常300円）
優待方法 ▷運転免許証など、市在住の証明ができるものを入館受付で提示▷1人の証明で5人まで割引
備考 ▷2月27日まで「世界の肉とチーズフェア」を開催▷休館日などの詳細は、リトルワールドウェブサイト参照
詳細 リトルワールド（犬山市今井成沢90-48）☎ 0568-62-5611

令和4年度採用 市職員を募集

保健師・技能労務職（上水道）

試験日 1次試験 1月23日（日）
受付期間 12月20日～1月13日の平日 8:30～17:15（土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は受付不可）、郵送は1月12日（水）必着
【申込用紙の交付】
窓口 人事課（市役所3階）、市民サービスセンター
郵送 封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし右記に送付。その際、返信先を明記し、84円分の切手を貼った、返信用封筒（長形3号）と、希望する試験区分と連絡先を明記したものを同封

【募集職種など】

職種	試験区分	予定人員	受験資格
保健師	大学卒程度	若干人	昭和62年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方で、保健師の免許を有する方または令和4年3月31日までに免許取得見込みの方
技能労務職 （上水道に関わるもの）		若干人	昭和57年4月2日以降に生まれた方

インターネット 市ウェブサイトから受験申込書と受験票をダウンロードして、A4の白紙に印刷

【申込方法】

所定の申込書と受験票に必要事項を記入し、同一の写真を貼って、窓口持参か郵送で提出
窓口 受付期間内に人事課へ直接提出
郵送 封筒の表に「受験申込」と朱書きし、一般書留か簡易書留で送付。その際、返信先を明記し、84円分の切手を貼った、返信用封筒（長形3号）を同封
備考 ▷必ず採用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
申込と詳細 〒504-8555 那加桜町1-69、各務原市役所人事課 ☎ 058-383-1450

※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。

 各務原市の多文化
共生を考えよう

外国人市民を対象に、ワークショップを開催します。生活で困っていること、こうしたらもっと良くなると思うことを、楽しく話し合しましょう。

日時 1月23日(日) 15:00～16:30

場所 産業文化センター あすかホール(那加桜町2)

定員 約20人(申込順)

申込と詳細 「参加者全員の氏名、電話番号」を、 市ウェブサイト内専用フォーム(右記QRコード)または、メール exchange@city.kakamigahara.gifu.jp または直接、観光交流課 ☎ 058-383-1426

 シニア文化祭
作品募集

期間 2月15日～18日

場所 市役所本庁舎エントランス(那加桜町1)

対象 市内在住で60歳以上の方

備考 書・絵画・手芸品・写真など各部門につき1人1作品

申込と詳細 1月5日～14日に、高齢福祉課 ☎ 058-383-1779

 子ども広場
補助制度

自治会で遊具の設置や修繕、点検をする場合に、補助金を交付します。

対象 子ども広場の遊具の設置、補修、撤去などかかる費用

補助額 費用の1/2以内

上限額 ▷設置・修繕=20万円
▷遊具の保守点検=2万5000円

備考 ▷実施前に申請が必要▷新しく子ども広場を設置する場合は下記へ

申込と詳細 河川公園課 ☎ 058-383-1111 内線 2946

 小学校サイエンス
アシスタントを募集

理科授業を支援する、サイエンスアシスタントを募集します。ぜひご応募ください。

対象 理科の教員免許を有する方、または、理科が好き・得意な方で、お手伝いをしていただける方

内容 理科室などの環境整備、観察・実験の準備・片付けなど(年間計150時間)

賃金 1時間1000円

申込と詳細 学校教育課(産業文化センター7階) ☎ 058-383-1118

 ひとり親家庭に入
学祝金・卒業記念品

【小・中学校入学祝金】

来年度、小・中学校へ入学するお子さんのいる、ひとり親家庭などに、入学祝金をお渡しします。

金額 子ども1人につき1万円

【中学校卒業記念品】

今年度、中学校を卒業するお子さんのいる、ひとり親家庭などに、市と市社会福祉協議会、市母子父子寡婦福祉会から記念品をお渡しします。

記念品 子ども1人につき図書カード2000円分

【共通事項】

対象 令和4年3月1日を基準日として、上記の児童・生徒を扶養するひとり親家庭などの方で、児童・保護者ともに市の住民基本台帳に登録されている方(市内に住民登録があった方で、市外の児童福祉施設に入所している児童を含む)

申込と詳細 1月5日～2月15日に、戸籍謄本(本籍が市内の方、児童扶養手当、母子・父子医療受給者は不要)を持参し、子ども家庭支援課 ☎ 058-383-7217

 心の教室相談員など
に登録を

困り感のある児童・生徒の支援を行う「心の教室相談員」・「特別支援教育アシスタント」と、教職員の業務支援を行う「スクールサポーター」の登録を随時受け付けています。ぜひ、ご登録ください。

持参品 写真(縦4cm×横3cm)
申込と詳細 事前に連絡の上、学校教育課(産業文化センター7階) ☎ 058-383-1118

 市税・国保料の休
日・夜間納付相談

【市税】

▷休日=1月8日(土) 13:00～17:00▷夜間=1月6日(木)・7日(金) 17:15～20:00

場所 市役所2階税務課

備考 上記の時間帯に電話で納付確認を実施

【国民健康保険料】

▷休日=1月8日(土) 13:00～17:00▷夜間=1月6日(木)・7日(金)・11日(火)・12日(水) 17:15～20:00

場所 市役所1階医療保険課

【共通事項】

備考 ▷確定申告に関するご相談はお受けできません▷本庁舎北東入口からお入りください▷新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、「緊急事態宣言」または「まん延防止等重点措置」の対象となる場合、夜間相談は19:00までとなります▷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

 年金に関する
お知らせ

【令和3年分「公的年金等の源泉徴収票」の送付】

厚生年金および国民年金の老齢年金受給者全員に対して、その1年間の年金の支払総額、社会保険料の金額(介護保険料および国民健康保険料、または後期高齢者医療保険料のうち年金から天引きされたもの)、源泉徴収税額、控除内容を記載した「公的年金等の源泉徴収票」が1月中旬以降に送付されます。

ただし、障害年金や遺族年金は非課税所得のため送付されません。

【確定申告】

年金収入が400万円以下の方は、原則として確定申告をする必要はありません。しかし、確定申告が義務付けられていない場合に、源泉徴収で控除を受けることができなかったことで、源泉徴収税額を納めすぎの方は、還付を受けるための確定申告ができます。

また、2つ以上の年金の支払者に対して「扶養親族等申告書」を提出している方や、年金の他に給与などの所得が20万円を超える方は確定申告を行わなければなりません。このとき添付書類の1つとして源泉徴収票が必要となります。

【住民税の申告】

確定申告をしない方で、次に当てはまる場合は、市役所での住民税の申告が必要です。▷公的年金等に係る雑所得のみがある方で、「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている控除(社会保険料控除、扶養控除等)以外の各種控除の適用を受けるとき▷公的年金等に係る雑所得以外の所得があるとき

【源泉徴収票の再交付】

「公的年金等の源泉徴収票」の再交付は、岐阜南年金事務所へ申請書を提出していただくか、電話で「ねんきんダイヤル」☎ 0570-05-1165、[050]で始まる電話からは☎ 03-6700-1165(基礎年金番号が必要)

【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】

確定申告などの際に国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。この証明書は、2回に分けて送付されます。▷令和3年10月発送分=令和3年1月1日～9月30日に納付された方▷令和4年2月発送分=令和3年10月1日～12月31日に、その年初めて保険料を納付された方

備考 社会保険料控除証明書については「ねんきん加入者ダイヤル」☎ 0570-003-004、[050]で始まる電話からは☎ 03-6630-2525

詳細 岐阜南年金事務所 ☎ 058-273-6161

 市公式 LINE で
情報発信中

【友だち登録してください】

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。ぜひ、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

【「らららスタンプ」販売中!】

費用 50 LINEコイン(120円)

備考 スタンプの購入は、下記QRコードまたは、LINEアプリのスタンプショップで「ららら公式スタンプ」を検索

詳細 広報課 ☎ 058-383-1900

 交通安全作文表彰

表彰者は次の皆さんです(敬称略)。

最優秀賞 牛木真彩(蘇一小1)、遠藤滉和(那加一小2)、平野哲士(那加二小3)、河合花奈(陵南小4)、古田大稀(川島小5)、山瀧怜珠(中央小6)
優秀賞 足立賢星(各務小1)、市橋凜多郎(川島小1)、長谷井徹央(那加三小2)、羽田野純鈴(尾崎小2年)、藤崎巴菜(稲東小3)、坂上花(蘇二小3)、牧田総一郎(那加三小4)、永井絢菜(稲東小4)、五十嵐悠月(陵南小5)、野々村翔太(中央小5)、不破香月(鵜一小6)、長谷紗奈(蘇一小6)

詳細 まちづくり推進課 ☎ 058-383-1997

 防衛省補助で消防
庁舎を改修整備

防衛省の「令和3年度防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金」を受け、西部方面消防署南出張所の外壁防水、屋上などの改修工事を実施しました。

詳細 総務課 ☎ 058-382-3136

 フォローしてね!
市公式ツイッター

市では、短文投稿サイト「ツイッター」で、イベント情報などを提供しています。

また、緊急時には避難場所の開設や被害状況などの防災情報もツイートする予定です。ぜひフォローしてください。

アカウント @kakamigahara_PR(右記QRコード)

詳細 広報課 ☎ 058-383-1900

※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。



ひとり親家庭を支援します

ひとり親家庭の自立を支援するために、資格取得に必要な講座を受講する場合や、養成機関で修業する場合などに、給付金の支給や資金の貸付を行います。いずれも事前の相談が必要です。

【自立支援教育訓練給付金】

雇用保険法の規定による一般教育訓練給付などの指定教育訓練講座（介護職員初任者研修講座・医療事務講座・簿記検定講座など）を受講した場合、修了後に支給します。

【高等職業訓練促進給付金】

法令の定めにより、養成機関で6カ月以上のカリキュラムの修業が必要とされる資格（看護師・准看護師・介護福祉士・保育士など）を取得するため、養成機関で修業する場合に支給します。

【ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援】

高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す講座（通信制講座を含む）を受講した場合、修了後と試験合格後に支給します。

【ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付】

高等職業訓練促進給付金の支給対象者に、入学・就職に必要な資金を貸し付けます。

貸付額 入学準備金 50 万円以内、就職準備金 20 万円以内

貸付利子 無利子（連帯保証人が確保できない場合は年 1.0%）

備考 返還免除条件を満たすと貸付金の全額が返還免除

【ひとり親家庭高等職業訓練促進資金住宅支援貸付】

児童扶養手当受給者で、母子・父子自立支援プログラムの策定を受けている方

貸付額 月額 4 万円（12 カ月）以内

貸付利子 無利子（返還期間を過ぎると延滞利子が発生）

備考 返還免除条件を満たすと貸付金の全額が返還免除

【共通事項】

対象 ひとり親家庭の母親または父親で、20 歳未満のお子さんを扶養し、児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準にある方

申込と詳細 子ども家庭支援課 ☎ 058-383-7203



第 31 回高校生美術展入賞者

11 月 20 日～23 日に、各務原特別支援学校 屋内アリーナで高校生美術展が開催され、229 点の応募から、各部門の入選以上の作品 120 点が展示されました。入賞は次の皆さんです（敬称略）。

平面 ▷最優秀賞＝寺崎琉斗（各務原特別支援学校 2）▷優秀賞＝仙石夏菜（岐阜各務野 3）

立体 ▷最優秀賞＝駒村秋月（各務原西 3）▷奨励賞＝長瀬あかり（岐阜盲学校 2）

書 ▷最優秀賞＝新井杏奈（岐阜 2）▷優秀賞＝伊藤静香（岐阜各務野 1）、武藤寿波（岐阜 2）、橋爪汐莉（加納 3）、黒川莉菜（武義 3）▷奨励賞＝井上莉那（各務原 3）、出口愛莉（各務原西 2）、宮下和奏（岐阜各務野 3）、長尾和華（同 3）、山下夢歩（岐阜 2）、渡邊愛（同 1）、安田百花（同 1）、島邊日菜子（聖マリア女学院 2）

写真 ▷最優秀賞＝岸田真依（岐阜 1）▷優秀賞＝加納大輝（加納 2）、山田彩乃（東濃実業 2）、若原春菜（同 2）▷奨励賞＝吉村真桜（岐阜 1）、渡邊柚衣（同 1）、岩田愛音（岐阜農林 2）、日下部花（東濃実業 2）、小林凜（同 1）

詳細 いきいき楽習課 ☎ 058-383-1042



差押財産のインターネット公売

【マンション室(岐阜市光明町)】

市の財政基盤である市税収入の確保や納税の公平性の確保のため、インターネットオークションシステムを利用して、差押財産の公売を行います。

床面積 82.63 ㎡

詳細 税務課 ☎ 058-383-4773

【宅地（鵜沼台 5）】

行政代執行により特定空家などを除去した費用の回収のため、インターネットオークションシステムを利用した差押財産の公売を行います。

面積 77.72 ㎡

詳細 まちづくり推進課 ☎ 058-383-1997

【共通事項】

参加申込期間 1月13日 13:00～2月1日 23:00

入札期間 2月7日 13:00～2月14日 13:00

備考 ▷滞納税・代執行費用の完納などで、公売を中止する場合があります▷詳細は市ウェブサイト（右記 QR コード）をご覧ください



税理士による無料税務相談会

【無料税務相談所（予約優先）】

日時 月・水・金曜日 13:00～16:00（12月21日～1月10日、3月1日～15日、祝日を除く）

場所 岐阜県石油会館 2 階（岐阜市東鶯 1-3-2）

【税理士記念日事業】

日時 2月5日（土）10:00～15:30

場所 ハートフルスクエア G 2 階中研修室（岐阜市橋本町 1-10-23）

【共通事項】

詳細 名古屋税理士会岐阜南支部 ☎ 058-274-0658



市人権施策推進指針(案)への意見募集

期間 1月5日～25日（予定）
公表（閲覧）場所 市ウェブサイト、市政情報コーナー（市役所 2 階）、市民サービスセンター、産業文化センター、まちづくり推進課（産業文化センター 6 階）

対象 市内在住・在勤・在学の方

備考 ▷匿名や電話、口頭での意見提出はできません▷意見提出者に対して、個別の回答はしません▷いただいたご意見は、市の考え方を整理したうえで公表します▷求める内容と関係のない意見などには回答しないことがあります

申込と詳細 期間中（必着）に、意見記入用紙（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、メール danjo02@city.kakamigahara.gifu.jp または郵送、ファクス、直接、〒504-8555 那加桜町 1-69、まちづくり推進課 ☎ 058-383-6365 ☎ 058-383-1884



屋上および壁面緑化補助制度

建築物の屋上や壁面を緑化する場合に、補助金を交付しています。

緑化を検討している方は、事前に下記へご相談ください。

対象 ▷屋上（ベランダも含む、プランター不可）に樹木、地被植物、草花などを植えて緑化する工事▷壁面に専用フェンスなど補助資材を設置し、ツル性植物などを植えて通年緑化する工事
補助額 工事費の 1/2（上限 30 万円）

申込と詳細 河川公園課 ☎ 058-383-1533



ご相談ください特設人権相談

人権擁護委員が、差別やいじめ、家庭内暴力など、人権に関わる相談に応じます。

日時 1月17日（月）13:00～16:00

場所 産業文化センター 6 階まちづくり推進課（那加桜町 2）

詳細 まちづくり推進課 ☎ 058-383-1884



一般競争入札で市有地を売却

受付期間 1月4日～31日の平日 8:30～17:15

売却物件 市ウェブサイト、管財課（市役所 5 階）で配布する実施要領をご覧ください

申込と詳細 管財課 ☎ 058-383-1467

アクション！SDGs

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食べ物のことです。



日本では年間約 600 万 t もの食品ロスが発生しています。国民 1 人あたりに換算すると、毎日 1 人 1 個のおにぎりを捨てていることになります。

日本の食料自給率は 37%。多くの食料を海外からの輸入に頼っているにもかかわらず、大量の食品ロスが発生しています。

もし日本で廃棄される食料が、世界中で飢餓に苦しむ人々に行き渡れば…。私たちも決して世界の飢餓と無関係ではありません。

詳細 企画政策課 ☎ 058-383-4959



求職者支援訓練

「Python + Web プログラミング実践科（求職者支援訓練）」の受講者を募集します。

期間 2月24日～8月23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 早期就職を希望する方など

定員 15 人（選考）

費用 教材費のみ

備考 託児あり

申込と詳細 2月4日までに、ハローワーク岐阜で相談の上、所定の申込書を、VRテクノセンター ☎ 058-379-2281



テクノプラザ CAD 研修・ロボット研修

【モノづくりを目指す技術者の機械工学 基礎】

期日 1月12日（水）

費用 1 万 1000 円

【仕事を成功に導くチームワーク向上研修】

期日 1月13日（木）

費用 1 万 2540 円

【SOLIDWORKS 基礎】

期間 1月17日～18日（2日間）

費用 2 万 900 円

【PLCプログラミング制御 Basic（ラダー編）】

期間 1月25日～26日（2日間）

費用 2 万 900 円

申込締切 1月11日

【産業用ロボット】

期間 2月1日～2日（2日間）

費用 2 万 2000 円

申込締切 1月18日

【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。

 商工会議所検定試験「日商簿記」

期日 2月27日(日)
場所 勤労会館(那加雲雀町)
費用 2級4720円、3級2850円
申込と詳細 1月11日～28日に、各務原商工会議所 ☎ 058-382-7101

 風しん抗体検査・予防接種

これまで公的接種を受ける機会がなかった方を対象に、風しん抗体検査と予防接種を実施します。

検査の結果、十分な量の抗体がない方は予防接種の対象となります。必ず市が発行したクーポン券をご持参ください。

期間 2月28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

費用 無料(クーポン券持参)

持参品 ▷抗体検査＝クーポン券、本人確認書類▷予防接種＝クーポン券、本人確認書類、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 ▷昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は、令和2年度にクーポン券を送付済、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、令和元年度にクーポン券を送付済。有効期限に関わらず、そのまま使用可能▷詳細は、市ウェブサイトまたはクーポン券同封の書類をご確認ください

詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1115、東保健相談センター ☎ 058-379-7888

 受講しよう
上級救命講習

日時 1月23日(日) 9:00～17:00

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 15人(申込順)

持参品 筆記用具、飲み物、昼食

備考 ▷5人に満たない場合は中止の場合あり▷修了証を発行
申込と詳細 1月14日までに、消防課 ☎ 058-382-3596

 予約受付中
乳がん検診

期日 3月25日までの、原則月・水・金曜日(祝日などを除く)

受付時間 13:15～14:20

場所 東海中央病院2階健康管理センター(蘇原東島町4)

対象 市に住民登録があり、年度末年齢40歳以上の女性で次に該当しない方▷職場などで受診機会がある▷乳房に関する病気で治療中、経過観察中▷乳がん

で治療中、経過観察中▷妊娠中、授乳中、断乳後1年を経過していない▷ペースメーカーなど、医療機器を上半身に装着▷豊胸術を受けた▷1年以内にマンモグラフィ検査受診済(昨年度市の乳がん検診を受けた方は不可)▷受診日が新型コロナウイルスワクチン最終接種日から10週経過していない

定員 1日38人(申込順)

内容 問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

費用 1500円(当日支払)

備考 ▷予約制▷「健康ポイント事業」対象▷生活保護世帯の方は無料。検診前に下記へ

申込と詳細 2月28日までに、インターネット(下記QRコード)または電話など

で、健康管理課 ☎ 058-383-1115



 第8回県リカバリーフォーラム

日時 1月15日(土) 13:00～16:00(受付12:30～)

場所 ワークプラザ岐阜(岐阜市鶴舞町2-6-7)

申込と詳細 1月7日までに、ファクスまたは電話で、舟伏 ☎ 058-213-8811 FAX 058-242-1820

 認知症カフェ

マスク着用・飲み物持参でお越しください。

「認知症茶話会」

日時 1月12日(水) 13:00～15:00

場所 ささえあいの家(つつじが丘4)

詳細 ささえあいの家 ☎ 058-377-3400

「各務原のつどい」

日時 1月14日(金) 13:30～15:30

場所 那加福祉センター研修室(那加雲雀町)

詳細 認知症の人と家族の会岐阜地区世話人・白木 ☎ 090-7042-5839

心の通い合う街⑤

犯罪被害者の人権

犯罪被害にあわれた方やその家族・遺族は、生命、身体、財産などへの被害だけでなく、心身の不調や経済的困難に陥ることがあります。また、心ないうわさや中傷など、二次被害による困難も抱えています。

被害者が再び安心して平穏な生活を取り戻せるよう、周囲の人々が理解し、寄り添っていくことが大切です。

資料提供 まちづくり推進課

 総合福祉会館で実施
2月の乳幼児健診

【2月の4か月児健康診査】

期日	対象地区	対象出生児
1日(火)	那加・川島・蘇原・稲羽	令和3年9月1日～15日
2日(水)		令和3年9月16日～30日
4日(金)	鵜沼	令和3年9月

内容 医師の診察、身体計測、栄養・育児などの個別相談

【2月の11か月児健康診査】

期日	対象地区	対象出生児
21日(月)	那加・川島・蘇原・稲羽	令和3年3月
22日(火)		

内容 医師の診察・身体測定・歯科・栄養・育児などの個別相談

【2月の1歳6か月児健康診査】

期日	対象地区	対象出生児
7日(月)	那加・川島・蘇原・稲羽	令和2年7月1日～17日
8日(火)		令和2年7月18日～31日
9日(水)	鵜沼	令和2年7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)

【2月の3歳児健康診査】

期日	対象地区	対象出生児
14日(月)	那加・川島・蘇原・稲羽	平成30年12月1日～17日
15日(火)		平成30年12月18日～31日
16日(水)	鵜沼	平成30年12月

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 尿を入れる容器(1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。予約前にインターネット予約画面でご確認ください)

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、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▷所要時間は約2時間

申込 健診当日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

 認知症疾患医療センター市民講座

Web会議サービス「ZOOM」を利用した、専門家による講座です。

日時 2月5日(土) 13:30～14:30(13:00～入室可)

定員 100人(申込順)

講師 湯原悦子・日本福祉大学教授

内容 介護殺人の現状と家族支援の必要性

申込 1月4日～28日に、件名を「介護市民講座」とし、「氏名、フリガナ、電話番号、メールアドレス、質問事項」をメール chiiki_training@shadan-gifu.or.jp(右記QRコード)

備考 申込確認後、参加用URLとミーティングID、パスコードが届きます

詳細 認知症疾患医療センター岐阜病院 ☎ 058-247-2118

 准看護学校
生徒募集

試験日 1月27日(木)

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 募集要項は准看護学校窓口で配布

申込と詳細 1月11日～21日16:00(必着)に、直接、市医師会准看護学校(那加東亜町) ☎ 058-389-3118

 がん患者医療用補正具購入費を助成

がん患者医療用補正具購入費の一部を助成します。

対象 次の全てを満たす方▷補正具(ウィッグ、乳房補正具)の購入時と助成金交付申請時に、市内に住所を有する▷がんの治療を受けている、または受けたことがある▷過去に都道府県および他の市町村で同一の助成を受けていない、または受ける予定がない▷補正具を令和3年4月1日以降に購入した

助成額 下記の対象補正具それぞれ1台ずつ、上限2万円

備考 対象となる補正具は、▷がん患者医療用ウィッグ(全頭用)と装着に必要な頭皮保護用ネット▷乳房補正パッドまたは人工乳房(これらを固定する下着を含む)

申込と詳細 購入日から1年以内に、申請書・請求書(市ウェブサイトからダウンロード可)、診療明細書などががんの治療を受けていることが分かる書類、領収書を持参し、直接健康管理課 ☎ 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。

川島ライフデザインセンター

☎ 0586-89-3686

CULTURE

工作や料理など
1月も楽しい講座そろえています！

■クラフトバンドで作る猫ちぐら

日時 1月29日、2月5日・19日・26日 いずれも土曜日 12:00～15:00 (全4回)

定員 8人 (抽選)

講師 鈴木清子

費用 2200円 (初回支払)

持参品 15cm 定規、速乾性接着剤、洗濯ばさみ (角型20個)、はさみ (厚紙用)、霧吹き、汚れてもよいタオルハンカチ

備考 ▷当選者のみ1月18日までに連絡します▷直径約35cm

申込 1月14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、川島ライフデザインセンター



■～すし職人から学ぶ 魚のさばき方講座～ 「鰻の三枚おろしとたたき」を2時間で完全マスター

日時 2月3日 (木) 12:30～15:00

場所 川島健康福祉センター (川島松原町)

対象 男性

定員 10人 (申込順)

講師 弓削田満州男

費用 700円

持参品 ふきん、三角巾、エプロン、手拭きタオル、毛抜き

備考 料理のお持ち帰りはできません

申込 1月5日 9:00～、電話または直接、川島ライフデザインセンター



■ラッピングして完成！ハートのシュガーバターパン

日時 2月9日 (水) 10:30～12:00

場所 川島健康福祉センター (川島松原町)

定員 8人 (抽選)

講師 安井有希・cotta 認定おうちパンマスター

費用 1100円 (当日支払)

持参品 ふきん、三角巾、エプロン、手拭きタオル、台ふき、保冷剤、保冷バッグ

備考 当選者のみ1月15日までに連絡します

申込 1月12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、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、12/27～1/4

東ライフデザインセンター

☎ 058-384-0507

CULTURE

体力向上を目指そう
「さわやか健康体操」

音楽に合わせて楽しく体を動かして、免疫力を高め体力向上を目指しましょう。

日時 2月8日・22日、3月1日・8日 いずれも火曜日 15:15～16:30 (全4回)

定員 15人 (抽選)

講師 兼松美恵

費用 1200円

持参品 ヨガマット、室内シューズ、飲料水、運動ができる服装、汗拭きタオル

備考 当選者のみ1月20日までに連絡します

申込 1月18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)、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、12/27～1/4

自然体験塾

☎ 090-5615-0370

NATURE

2月の「自然体験塾」講座 真冬のバードウォッチング

寒い季節だから観られる野鳥を探してみよう！ルリビタキやジョウビタキに出会えるかも。

日時 2月20日 (日) 9:00～11:00 (雨天中止)

対象 小学生とその保護者、大人

定員 15人 (申込順)

費用 1人300円

持参品 筆記用具、双眼鏡と図鑑 (お持ちの方)、マスク

申込と詳細 1月1日～、▷ウェブサイト=下記QRコードから申込▷メール=「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、付き添いの方がいればその旨」を、shizen@wildlife.ne.jpでNPO 法人生態教育センター



〒509-0102 各務字車洞 6797-1 各務野自然遺産の森

☎なし

少年自然の家

☎ 058-370-5280

CULTURE

親子で挑戦！
段ボール窯でピザづくり

段ボールとアルミホイルで作ったピザ窯を使って、ピザを焼きませんか。

日時 2月13日 (日) 9:20～15:00 (受付9:00～)

対象 市内在住の年中児以上と、同居家族 (年中児未満は参加不可)

定員 20家族 (抽選)

費用 1人800円

備考 ▷応募は1家族1口▷抽選結果は、申込時のメールアドレスに送信

申込 1月23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「参加者全員の氏名・ふりがな・年齢・郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、キャンセル待ちをするか否か」を、はがきで少年自然の家



〒509-0143 鷺沼小伊木町 4-213

☎月曜日、祝日、12/27、12/29～1/3

プリニーの市民会館

☎ 058-389-1818

CULTURE

イベント＆コンサート プリニーの市民会館

■令和4年各務原市成人式

日時 1月9日 (日) ▷那加・緑陽中学校区=9:25～ (受付9:00～) ▷鷺沼・桜丘中学校区=10:40～ (受付10:15～) ▷中央・稲羽中学校区=12:15～ (受付11:50～) ▷蘇原・川島中学校区=13:30～ (受付13:05～)

場所 プリニーの市民会館

詳細 青少年教育課 ☎ 058-383-1484

■岐阜県民文化祭

「バレエとモダンダンスに親しむ文化のつどい」

日時 1月16日 (日) ▷午前の部=11:00～ (開場10:30) ▷午後の部=15:00～ (開場14:30)

場所 プリニーの市民会館

費用 2000円 (全席自由)

詳細 岐阜県洋舞家協会・篠田 ☎ 058-243-2071

中央ライフデザインセンター

☎ 058-389-1820

CULTURE

初心者やスキルアップを目指す方に！
中央ライフで楽しく学ぼう

■パソコン・スマホ講座

「スマホ・Androidを楽しく使いこなそう！」

日時 1月28日、2月4日・18日・25日、3月4日・11日 いずれも金曜日 13:30～15:30 (全6回)

対象 Android (バージョン8以降の機種) のスマートフォンをお持ちの方

定員 12人 (抽選)

講師 小森英男

費用 1800円

備考 当選者のみ1月20日までに連絡

申込期限 1月18日

■パソコン講座「エクセルの応用」

日時 2月2日・9日・16日、3月2日 いずれも水曜日 13:30～15:30 (全4回)

対象 エクセルの基本操作が分かり、4回とも受講できる18歳以上の方

定員 12人 (抽選)

講師 前田もとゑ

費用 1200円

備考 当選者のみ1月25日までに連絡

申込期限 1月21日

【共通事項】

申込 各申込期限までに、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、12/27～1/4



■ホワイエコンサート「彩り溢れる～Colorful～ピアノクラシックコンサート」

日時 2月24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 堀夏紀 (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 12月26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)、12/27～1/4

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

にんじんほうとう

にんじンを飾り切りして、トッピング〜♪
栄養満点のにんじんほうとうを食べて、冷えた体を温めよう！！

つくり方

- 1 薄力粉と強力粉を合せてふるう
- 2 にんじんの絞り汁と水を加えて、ひとまとめにする
- 3 ほうとうの生地を 5mm の厚さにのばす
- 4 生地をたたみ、1cm 幅に切る
- 5 かぼちゃ、しめじ、ねぎ、里芋、油揚げを切る
- 6 にんじンを飾り切りする
- 7 土鍋にごま油を入れ、かぼちゃ、しめじ、里芋、油揚げを炒める
- 8 だし汁、にんじん、ねぎ、油揚げ、ほうとう、豚肉を加えて煮る
- 9 みそと酒を加えて煮る



YouTube



cookpad

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

にんじんほうとうで

寒い冬を乗り切ろう

材料 (2人分)

- ほうとう
- ・薄力粉 … 120g ・強力粉… 30g
 - ・にんじんの絞り汁 … 45ml ・水 … 30ml
- 具材、調味料など
- ・かぼちゃ… 120g ・しめじ … 100g
 - ・ねぎ … 1本 ・里芋 … 2個
 - ・油揚げ … 1枚 ・にんじん … 60g
 - ・豚肉 … 100g ・ごま油 … 大さじ 2
 - ・だし汁 … 650g ・みそ … 30g
 - ・酒 … 大さじ 1

伊木山の麓にたたずむ、野村奎頭の隠れた名作

伊木山の西麓、熊野神社の西に、小さなお寺があります。慈雲山観音寺、臨済宗の寺院です。現在の本堂は、慶応元年（1865年）、野村奎頭国筠による建築です。野村奎頭は、江戸末期の宮大工で、多治見市の虎渓山永保寺や、御嵩町の愚溪寺二重塔などを手掛けた名工です。

本堂正面の虹梁は、部品を組み合わせたものではなく、太い一本の木材から削り出されたもので、相当な手間のかかる仕事になされています。また、柱から突き出た「木鼻」には獅子と象が、虹梁の上の「臺股」には龍が精巧に彫られています。これらの動物の眼は、今は全て緑青色に見えます

が、作られた当時は金箔と漆で腫が描かれていたことがわかっています。このように凝った意匠は、一村落の寺社ではなかなか見ることができません。これまでほとんど知られていない、隠れた名作と言えるのではないのでしょうか。

ただし、建物の側面や背面など、あまり目につかない場所には、彫刻を入れず、簡素化されており、野村奎

頭の合理的な考えが反映されています。

建物を正面から見て、縦横のバランス、屋根の絶妙なカーブ、そして彫物でいかに美しく見えるように工夫するかが大工の腕の見せ所です。彫物だけでなく、建物全体を一つの作品として、遠目から見たり、近づいたりして、野村奎頭の心意気を、みなさんの感性で楽しんでみてください。



観音寺

ACCESS アクセス

▶ 鶴沼字伊木山 1496 ▶ 名鉄羽場駅から徒歩 30 分 ▶ いつでも見学できます ▶ 駐車場あり
詳細 歴史民俗資料館 ☎ 058-383-1361

歴史は細部に宿る。

#2 観音寺本堂の彫刻

レア度* | ★★☆☆☆

※見学機会の多さなどを元にした値です



1. 伊木山の西側登り口に位置する観音寺本堂。2. 虹梁は建物正面にかかる梁。多くは装飾が施され、虹のように反るものも。3. 部材先端が柱から突き出す「木鼻」に施された獅子と象。4. 「臺股」の龍の彫刻。5. 本堂の側面は簡素な作り。

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) 先生が助言をしながら踊る (同下) 音楽に合わせて、何度も繰り返し練習する

活動日時 月曜日 午前9時〜11時
場所 総合福祉会館 (那加桜町2) など
詳細 永井 ☎ 090 (2136) 4977

今後は、2月17日に開催されるシニア文化祭「交歓芸能大会」に向けて、さらに練習に励んでいきます。

私たちは、40代〜80代にわたる幅広い年代の会員で構成。踊りや会員同士での交流を楽しみ、有意義な時間を過ごしています。練習の成果を、さまざまな発表の場で披露し、生きがい・やりがいを感じ、明日への活力にしています。

現在は、マスク着用、換気、検温、消毒など、新型コロナウイルス感染対策を徹底。「コロナにからない・うつさない」を合言葉に、活動をしています。



民踊さつき会

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

低栄養を防ぐためのポイント

- 1日3食をしっかりと食べる。1日2回以上は、主食（ご飯やパンなど）、主菜（肉や魚など）、副菜（野菜など）をそろえてバランスよく食べる。特に主菜は、体をつくる、「たんぱく質」がとれるので、毎回食べる
- 3食とすることで、生活リズムを整える
- 間食で栄養補給をする。たんぱく質がとれる、牛乳や乳製品、プリン、ビタミンがとれる果物などがおすすめ



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、「低栄養予防」を紹介します。

高齢期は食欲が落ちやすく、体力が落ちて衰弱の悪循環に陥りやすくなります。きちんと食事をすることを心がけましょう。



はじめよう！ フレイル予防

低栄養予防を意識して
食事をしましょう



高齢福祉課 ☎ 058-383-7258

年末年始の各施設の休業

施設名	休業期間
行政施設	
市役所	12/29～1/3
市民サービスセンター（市内6カ所）	
水道事業庁舎	
教育センター「すてっぷ」	
福祉施設	
総合福祉会館	12/29～1/3
福祉の里	
福祉センター（市内12カ所）	
川島健康福祉センター	
高齢者生きがいセンター稲田園	12/28～1/4
高齢者生きがいセンター川島園	12/27～1/4
子ども館（市内5カ所）	12/29～1/3
ライフデザインセンター	
中央ライフデザインセンター	12/27～1/4
川島ライフデザインセンター	
東ライフデザインセンター	
西ライフデザインセンター	12/28～1/4
文化施設	
プリニーの市民会館・文化ホール	12/27～1/4
岐阜かかみがはら航空宇宙博物館	12/28～1/2

施設名	休業期間
文化施設	
中央図書館	12/27 ～ 1/4
川島ほんの家	
中央ライフデザインセンター図書室	
もりの本やさん・森の交流館	
埋蔵文化財調査センター	12/25 ～ 1/4 改修工事に伴う 臨時休館を含む
歴史民俗資料館	12/27 ～ 1/4
木曽川文化史料館	
中山道鵜沼宿町屋館・脇本陣	12/29 ～ 1/3
少年自然の家	
国際交流サロン	
体育施設	
市民プール	休館中
川崎重工ホッケースタジアム	12/29 ～ 1/3
その他の体育施設	
その他の施設	
天龍グループ リバーサイド 21(パターゴルフ場)	12/30 ～ 1/1
商工振興センター	12/29 ～ 1/3
東亜町会館・南産業会館	
勤労会館	12/28 ～ 1/4



大木 ^{りひと}理翔ちゃん (H29.10.26 生)

元気いっぱい、優しさいっぱいのおやんちゃん。ぱぱ・ママ・ねえねの宝物だよ♡
(祐希さん・佳奈さん、各務山の前町)

元気
ツズ



桐山 ^{すず}鈴ちゃん (R3.5.25 生)

いつもニコニコなすずちゃん。お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良くね。我が家のアイドル♡
(晋哉さん・麻美さん、鶴沼小伊木町)



「各務原市公式 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！

