

HOT MITAKE ほっとみたけ



田んぼで全身どろんこ大決戦! ～みたけどろんこ運動会～

CONTENTS

—今月号の主な内容—



防災防犯
すぐメール+



御嵩町
ホームページ

【巻頭】 みたけどろんこ運動会

P. 4 みたけの HOT PEOPLE Vol.6

P. 6 包括的相談支援事業を実施しています

P.33 保健センターだより

2026
(令和8年)

No.705

7

みたけどろろんに運動会





苗が育つのが楽しみだね！



問い合わせ：

総務課 秘書広報係
担当：中島（内線 2222）

5月30日（土）、一般社団法人可児青年会議所主催の「みたけどろんこ運動会」（協賛：J.Aめぐみの、協力：青木 友登さん・恵里さん）が顔戸グラウンド付近でおこなわれました。

この運動会は、「地域活動に参加したい」「地域と関わってみたい」と思えるきっかけづくりを目的に開催されました。

初めて会う人ともチームを組み、御嵩町に関する〇×クイズや綱引き、玉入れ、障害物リレーなどで競いました。大人も子どもも泥だらけになりながら、全力で楽しむ姿が見られました。

運動会の後は、参加者全員で田んぼアートの田植えに挑戦。苗が育つと、7〜8月頃に大きなミームくんが見られるかも！

皆さんもぜひご覧下さい。



「みたけの HOT PEOPLE」では、御嵩町の注目の人を不定期で紹介していきます。

Vol.6

御嵩町青少年育成町民会議



『育てよう青少年 つくろう安全安心な町』

～「あいさつ運動」を中心にして～』

▲推進委員会の皆さん

青少年育成町民会議とは

御嵩町青少年育成町民会議は、昭和43年4月1日に発足しました。小中学生をはじめとする地域の青少年への働きかけや、青少年と町民との交流の場づくりをおこなっています。青少年が安全・安心に暮らし、健やかに成長できる町を目指して活動を続けています。

組織には、推進委員会、評議員会、地区推進委員会の3つの委員会があります。

推進委員会は、町から委嘱された理事4名と推進員12名が、活動を企画し運営しています。

評議員会は、町内諸団体の代表で構成され、推進委員会の企画案や年間計画などを検討し、承認します。

地区推進委員会は、各自治会からの代表で構成され、年間計画に沿って活動しながら、地域の子どもの姿を見守り働きかけています。



あいさつ運動

青少年育成町民会議では、毎月第3日曜日の「家庭の日」の翌日を「御嵩町あいさつ運動の日」と定め、各学校の通学路や校門付近であいさつ運動をおこなっています。

推進員と地区推進員とで、児童生徒の登校時間に、上之郷・御嵩・中・伏見の4地区に分かれて、あいさつや声掛けをしています。学校の先生や見守りボランティアの皆さんと協力しながら、活動を広めていきたいと考えています。



▲伏見小学校でのあいさつ運動

少年の主張大会

町内の小・中・高等学校それぞれの代表が、今の社会や世界の動き、家庭や学校、地域などの身の回りで起きている出来事などに対して、考えや意見、問題意識をもった提言をします。小学生から高校生までが合同で発表する形式は、県内でも珍しく、御嵩町ならではの特色となっています。

それぞれの校種や学年ごとに異なる物事の捉え方や思いを聴きながら、子どもたちの成長した姿を見聞する貴重な機会になっています。



▲大会の様子

夏休み親子企業見学

コロナ禍での中止を経て、2年前に再開を果たした見学会は、町内小学校の高学年児童とその保護者を対象に実施しています。

実際の現場見学を通じて、製品の製造工程や企業の社会的な役割、生活の中での利用実績を学ぶとともに、働く人々の思いに触れることができます。子どもたちが働く意義を考え、御嵩町への理解を深めるためのキャリア教育の機会となっています。



▲街頭啓発活動をおこなう推進員

青少年育成町民大会

可児郡PTA連合会とともに『町民大会』と『可児郡PTA研究大会』を共同開催しており、主に青少年育成に関する講演会や町内の小中学校のPTA活動の発表をおこなっています。

保護者や地域の大人たちが、子どもの成長を見守り支える立場で共に学び、協働することにより、子どもを取り巻く大人が増え、大人同士の温かいネットワークが広がっていきます。こ

うした人と人とのつながりが、子どもたちにとっての「安全安心な町づくり」の大切な要素だと考えています。

イラストコンクール

岐阜県青少年育成県民会議では、毎年1月を「家庭の日普及実践強調月間」と定めています。これに合わせ、御嵩町では1月に「家庭の日イラストコンクール」を実施し、町内の小中学校から家族をテーマにしたイラスト作品を募集しています。

子どもたちが作品を描く過程、そして保護者や地域の皆さんがその作品に触れる機会を通じて、改めて「家庭の日」の大切さを意識し、それぞれの家庭で温かい家族の時間を過ごしていただけるよう願っています。



▲イラストコンクール優秀者の作品を使用した啓発ポスター



問い合わせ…生涯学習課 生涯学習係
担当…木村(内線3213)

一人で悩まず、まずは相談 /

包 括 的 相 談 支 援 事 業

を実施しています

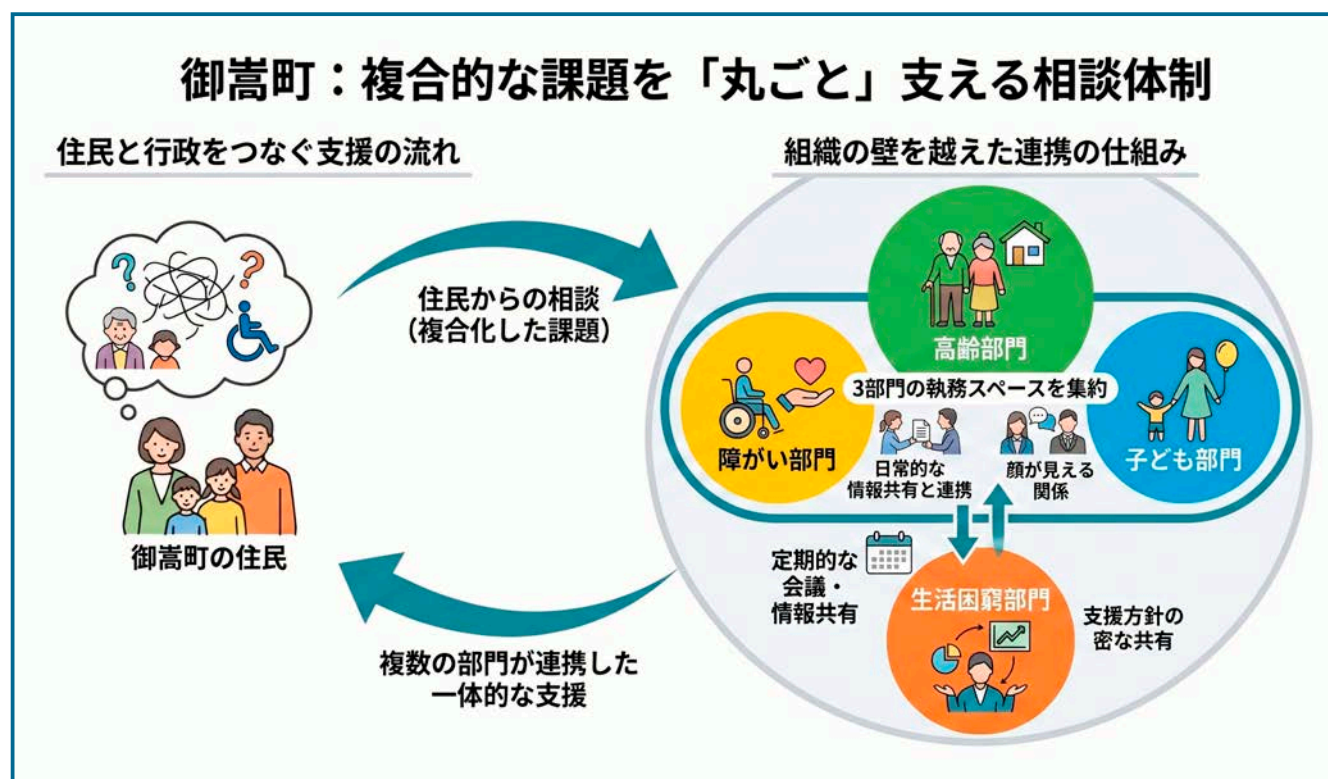
昨今における福祉的課題は、「8050 問題*」を筆頭に、高齢、障がい、子ども、生活困窮など、複数の要素が絡み合ったものが増加しつつあります。

町では高齢、障がい、子どもそれぞれの部門における相談機関を設置していますが、「障がいの問題は障がい部門、高齢の問題は高齢部門で」というように縦割りの対応をしては、複雑な課題を解決することができません。

こうした状況に対し、複雑な内容の相談であってもまずはそれを断らずに受け止め、複数の部門で連携した上で相談支援をおこなう「包括的相談支援事業」を実施しています。

※ 80 代の高齢の親が、ひきこもり状態や障がいを有する 50 代の子どもの生活を、年金などで支える社会問題。孤独死や経済的困窮、家庭内暴力が表面化しやすく、親の介護や死亡を機に「共倒れ」となる危険性が懸念される。

相談窓口：御嵩町役場 北庁舎 3 階



日々の生活で福祉に関する悩みを抱えていらっしゃる方は、気軽にご相談ください。

「困ってはいるが、どこに相談したらいいかわからない」という方も、まずはいずれかの相談機関にご相談いただければ、内容を聞き取り、それぞれの困りごとに応じた支援へとつながります。

各分野の相談機関 ☎ 67-2111 (代表)

交換手に繋がりますので、相談機関の内線番号をお伝えください。

相談内容	相談機関	内線番号
障がい者	基幹相談支援センター	2398
高齢者	地域包括支援センター	2396、2397
子ども	こども家庭センター	2394、2395
生活困窮	福祉子ども課 社会福祉係	2123

\地域の「防災リーダー」となって活躍できる人を育成/

御嵩町防災アカデミー



受講者（第15期生）募集!!

受講料無料



女性の受講者大募集!!

問い合わせ：総務課 防災安全係
担当：市原（内線 2206）

◇防災アカデミーの目的◇

防災アカデミーは、防災分野の第一線で活躍する研究者や関係機関、防災ボランティアを講師に招き、災害に対する正しい知識や技術を習得する講習会です。

本アカデミーを受講していただくことで実際に災害が起きてしまったときに、学んだ知識や知見を活かして冷静に対応しながら家族や周囲の人の安全確保ができるなど、身近な人を支えることができるようになります。

また、修了者は「御嵩町防災リーダー」として、地域の防災訓練や研修会、災害時には救援救護活動などで活躍していただきます。



▲昨年の防災アカデミーの様子

日程／主な内容 ※講義、グループワーク、実習、非常食の実食などをおこないます。

開催日時		場所	主な内容（予定）
第1回	9月12日（土）	中公民館	地震・津波による災害、地区防災計画策定ワークショップ
第2回	10月3日（土）	上之郷公民館	風水害・土砂災害等への備え、災害医療とこころのケア
第3回	11月1日（日）	中公民館	防災士がおこなう各種訓練、普通救命・応急手当講習
希望者	11月29日（日）	可児市総合会館	防災士試験（※試験日時・場所は予定です。）

- 要件：① 町内に在住・在勤の人
 ② 防災アカデミーの趣旨を理解し、今後、自主防災組織や地域の防災活動で活躍していただける人
 ③ 原則として、3回とも出席が可能な人
 ④ 町が組織する防災リーダー会への名簿登録が可能な人

定員：約 50 人（応募多数の場合は先着順）

申込方法：申込書*に記入のうえ、総務課または上之郷・中・伏見公民館に提出してください。
 また、メールでも受け付けます。
 (✉ bousai@town.mitake.lg.jp)
 *申込書は、総務課および上之郷・中・伏見公民館にあります。

申込期限：7月17日（金）まで

※台風などの悪天候により、日程を変更または中止とする場合がありますので、これらをご了承の上、お申し込みください。

▶防災リーダー証の発行

防災アカデミー修了者には、御嵩町が発行する防災リーダー証（顔写真入り）を発行します。

※令和8年4月1日現在、367人を防災リーダーとして認定しています。

▶防災士資格取得試験の実施（町補助制度あり）

防災アカデミー修了者は、11月29日（日）実施予定の日本防災士機構認定の防災士資格取得試験を受験することができます。

資格取得には、合計 12,000 円（受験料、認定登録料、テキスト代）の費用がかかります。

町では資格取得にかかる費用の一部を助成していますので、ぜひご活用ください。

※「御嵩町防災士育成事業補助金交付要綱」の規定に該当する人は、申請により、費用の2分の1の補助金を受けることができます。

後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

▶ 8月1日から資格確認書等を更新します

令和8年度の資格確認書等を7月中に送付します。資格情報のお知らせは、マイナ保険証利用登録のある84歳以下の方に送付します。受診などの際は、マイナ保険証をご使用ください。

また、資格情報のお知らせ交付者以外の方には、資格確認書を送付します。資格確認書は薄い緑色です。



送付する物

対象		送付する物
85歳以上		資格確認書 (ハガキサイズ・薄い緑色)
84歳以下	個人番号カード（マイナンバーカード）の 保険証利用登録をされている方	資格情報のお知らせ (A4サイズ・白色)
	個人番号カード（マイナンバーカード）の 保険証利用登録をされていない方	資格確認書 (ハガキサイズ・薄い緑色)

▶ コールセンターの開設

資格情報のお知らせ、資格確認書、子ども・子育て支援金を含む保険料に関することについて、岐阜県後期高齢者医療広域連合ではコールセンターを設置します。

ご不明な点があれば、下記電話番号までお問い合わせください。

岐阜県後期高齢者医療広域連合コールセンター

開設期間: 7月1日(水) ~ 8月31日(月) (土日祝除く)

時間: 午前9時~午後5時 電話番号: 0570-051-502



▶ マイナ保険証をぜひご利用ください!

マイナ保険証を使用するとデータに基づく、より良い医療を受けることができたり、限度額適用申請がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されたりするなどのメリットがあります。

▶ 令和8年度保険料

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計です。令和8年度保険料は、令和7年分の所得をもとに個人単位で計算されます。

5月末までに岐阜県後期高齢者医療制度の被保険者になられた方には、7月中旬に「後期高齢者医療保険料額決定通知書」をお送りします。保険料額や納付方法が記載されていますのでご確認ください。

①保険料額について

令和8年度から子ども・子育て支援金制度が開始されることに伴い、令和8年度以降の保険料額は従前の医療分と子ども・子育て支援金分の合計額となり、下記のとおり計算されます。

(1) 医療分 + (2) 子ども・子育て支援金分 = 年間保険料額

(1)	均等割額 被保険者1人あたり 55,385円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額* × 所得割率(9.71%)	=	医療分(年額) 賦課限度額85万円
(2)	均等割額 被保険者1人あたり 1,374円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額* × 所得割率(0.25%)	=	子ども・子育て支援金分(年額) 賦課限度額21,000円

*賦課のもととなる所得金額=総所得金額等-43万円(基礎控除額)

②保険料の納付方法

年金からの納付(特別徴収)

年金の受給額が年額18万円以上の人で、介護保険と後期高齢者医療制度の保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超えない場合は、年金から納めていただきます。

※口座振替に切り替えることもできます。納付方法の変更を希望する場合は、保険長寿課にお問い合わせください。

口座振替や納付書による納付(普通徴収)

年金からの納付とならない人は、御嵩町からお送りする納付書や、口座振替による納付となります。

支払いの手間が省け、納め忘れの心配がない口座振替がおすすめです。

コンビニやスマホ決済アプリで納付

納期限内であれば、コンビニエンスストアでも保険料の納付ができます。

また、スマートフォンで納付書のバーコードを読み取ることで、いつでもどこでも納付ができます。利用する場合は、専用アプリの登録が必要です。詳しくはアプリの公式サイトをご覧ください。

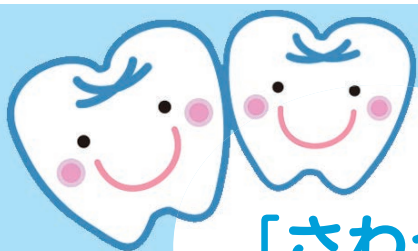


③保険料の納付が難しいとき

保険長寿課では、保険料の納付に関する相談を受け付けています。失業や災害などで納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

十分な収入・資産があるにもかかわらず保険料を納めていただけない場合には、法律の定めにより滞納処分がおこなわれることがあります。

問い合わせ：保険長寿課 国保年金係 担当：生駒(内線 2113)



問い合わせ：保険長寿課 国保年金係
担当：生駒（内線 2113）

「さわやか口腔健診」のご案内

健診にかかる費用は 300 円 !!

いつまでも元気で、生き生きとした生活を送るためには、歯や口の健康が大切です。後期高齢者医療制度では、被保険者全員を対象に「さわやか口腔健診」をおこなっています。

6月に健診の案内をお送りしていますので、ぜひ受診してください。

「さわやか口腔健診」は指定された歯科医療機関での受診となりますが、要介護認定を受けていて歯科医療機関に行くことが困難な人については、訪問による歯科健診を受けることができます。

詳しくは、保険長寿課、歯科医療機関、担当のケアマネジャーにお尋ねください。



「介護保険負担限度額認定証」の申請手続きをお願いします

利用者負担段階 と 所得の状況	
第1段階	・生活保護受給者 ・住民税非課税世帯*で、老齢福祉年金を受けている人
第2段階	住民税非課税世帯*で、合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間 80万9,000円 以下の人
第3段階	① 住民税非課税世帯*で、合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間 80万9,000円 を超え120万円以下の人
	② 住民税非課税世帯*で、合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間120万円を超える人

令和8年8月から、太字の金額が**82万6,500円**に変わります。

介護保険施設（特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護医療院など）や短期入所を利用する際に「介護保険負担限度額認定証」（以下、認定証という）の交付を受けていると、所得や預貯金等に応じて、施設での食費や居住費などが軽減される場合があります。

この制度を利用するためには、申請が必要です。対象となる人は、次のとおりです。

※住民税非課税世帯でも、世帯分離をしている配偶者の課税状況や、預貯金などにより軽減の対象にならない場合があります。

※初めて施設を利用する際には、担当ケアマネジャーに確認を取ってから申請してください。

▽手続きに必要なもの

- ・申請書、同意書（窓口にあります）
- ・本人名義のすべての通帳（表紙を1枚めくったところのページと最終残高のページ）のコピー
- ・本人名義の有価証券のコピー
- ・配偶者がいる場合は、配偶者名義のすべての通帳・有価証券のコピー
- ・定期預金がある場合は、定期預金の最終残高のページまたは証書のコピー
- ・申請者の本人確認ができるもの

現在、認定証の交付を受けている人には、6月下旬に更新の案内を送付しました。**更新を希望する人は、7月17日（金）までに手続きをお願いします。**

※所得や世帯の状況が変わったことにより、利用者負担段階が変更になる場合がありますのでご確認ください。

問い合わせ：

保険長寿課 介護保険係
担当：棚橋（内線 2118）

国民健康保険資格確認書または

資格情報のお知らせを送付します

お手持ちの「資格確認書」および「資格情報のお知らせ」の有効期限は、令和8年7月31日です。新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」は、7月中旬から下旬にかけてお届けします。8月になっても届かない場合は、保険長寿課へお問い合わせください。

送付の際に、ジェネリック医薬品の希望を表示するシールと、臓器提供意思表示記入欄を覆う保護シールを同封しますので、ぜひご利用ください。

<p>資格確認書</p> <p>マイナ保険証の登録 をしていない人</p>	<p>カードサイズ 簡易書留郵便で送付</p> <ul style="list-style-type: none">有効期限は、令和9年7月31日までとなります。医療機関などの受付窓口で提示していただくことで被保険者証と同様に受診等が可能です。
<p>資格情報のお知らせ</p> <p>マイナ保険証の登録 をしている人</p>	<p>A4サイズ 普通郵便で送付</p> <ul style="list-style-type: none">70歳未満の方については、有効期限はありません。70歳以上の方については、令和9年7月31日が有効期限となります。医療機関などの受付窓口でマイナ保険証が読み取れない場合について、マイナ保険証と合わせて提示することで受診等が可能です。資格情報を確認するものであり、「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。 <p>※令和8年2月から、「資格情報のお知らせ」に適用開始年月日の印字がされるようになりましたので、今回の更新では既に「資格情報のお知らせ」を発行している70歳未満の方についても全員に送付しています。</p>

マイナ保険証をご利用ください！

マイナンバーカードを保険証として利用する場合に、本人が同意すれば、今までに使った薬剤の情報や特定健診の情報を医師と共有することができます。

それにより、正確な情報に基づいた総合的な診断や適切な薬の処方を受けることができます。



■ 利用登録の方法

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）でおこなう
- 「マイナポータル」からおこなう
- セブン銀行ATMからおこなう
- 役場住民環境課にておこなう



問い合わせ：保険長寿課 国保年金係 担当：井藤（内線 2113）

＼高齢者の生活支援活動のためにご活用ください！

御嵩町地域支え合い活動助成金

高齢者が住み慣れた地域で継続的に生活ができるよう、高齢者に対する営利を目的としない活動をおこなう団体に対し、その活動に係る経費の一部を予算の範囲内で助成しています。ぜひご利用ください。



問い合わせ：
保険長寿課 高齢福祉係
担当：神田かんだ（内線 2115）

▶助成の対象となる活動

1. 集いの場の運営：地域住民などで構成する団体による、高齢者への集いの場の提供および運営（例：サロンの開設・運営 など）
2. 生活支援サービスの提供：調理、掃除および日常生活上の支援の提供
3. ごみ出し支援など：ごみ出し、安否確認または見守り活動による支援

助成対象経費	助成金の額	
開設準備経費	通常の場合（下記以外の場合）	開設準備に要した費用相当額（当該金額に1,000円未満の端数があるときは、これを切り捨てた額）。ただし、50,000円を限度とする。
	同一の活動拠点において同一の団体が複数の対象活動を実施する場合、または同一の団体が複数の活動拠点において対象活動を実施する場合	対象活動1つにつき、開設準備に要した費用相当額（当該金額に1,000円未満の端数があるときは、これを切り捨てた額）。ただし、対象活動1つあたり30,000円を限度とする。
運営経費	集いの場の運営	開所1回あたり1,000円とする。ただし、一会計年度あたり30,000円を限度とする。
	生活支援サービスの提供	1日の利用者1人（同一の団体が、同一の利用者に対して同一日に複数の生活支援サービスを提供する場合は、利用者1人とする）につき、300円を乗じて得た額。ただし、一会計年度あたり30,000円を限度とする。
	ごみ出し支援など	実施件数（同一の団体が、同一の利用者に対して同一日にごみ出し支援などを複数回実施した場合は、1件とする）に200円を乗じて得た額。ただし、一会計年度あたり30,000円を限度とする。
備品更新経費	備品の更新に要した費用の2分の1に相当する額（当該金額に1,000円未満の端数があるときは、これを切り捨てた額）。ただし、一会計年度あたり50,000円を限度とする。	

※団体構成や実施回数など条件がありますので、事前に保険長寿課 高齢福祉係にお問い合わせください。

※開設準備経費、備品更新経費は町内で購入する物品が助成対象です。

電気の「使い方」で高齢者の健康を見守る 健康リスク分析事業に参加してみませんか？



普段の生活の中で、心身の小さな変化に気づき、
あなたの健康をサポートします！

ご自宅のスマートメーター（電力計）を活用します。

- ・電気の使用状況で心身の不調につながる可能性（健康リスク）を年度末まで毎月分析します。
- ・リスクが検知された場合、地域包括支援センターの職員などがお声がけします。
- ・費用は無料。機器の設置工事や操作、記録なども必要ありません。
- ・申込書を提出するだけで参加できます。

※お預かりするデータは本事業の健康分析のみに使用し、厳重に管理しますのでご安心ください。
なおサービス改善のため、アンケートなどのご協力をお願いする場合があります。



【対象】 65歳以上で一人暮らしの方（要介護認定を受けていない方）

＼こんな方におすすめ！

- ▶一人暮らしで将来の健康に不安がある
- ▶離れて暮らす家族を安心させたい
- ▶健康を保つための「きっかけ」がほしい



【申込方法】

①保険長寿課窓口へ行く ②申込書類を書いて出す

※本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）をご持参ください。

問い合わせ：
保険長寿課 高齢福祉係
(内線 2115・2114)



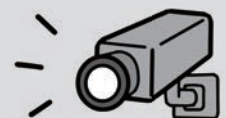
可児警察署からのお知らせ

空き巣被害が多発しています

一般住宅だけでなく、空き家に対する被害が増加

令和8年4月下旬から、御嵩町地内・可児市内において、空き巣被害が多数発生しています。

- ▶窓や玄関の二重ロック：短時間の外出でもしっかり戸締りを！
- ▶防犯カメラやセンサーライトの設置：外から見える防犯対策を！
- ▶空き家の定期的な見回り・点検：空き家も草刈りなどをして狙われない対策を！



問い合わせ：可児警察署 地域課 ☎ 61-0110

防ごう！食中毒



飲食店などでの食事が原因と思われがちな「食中毒」。実は家庭内でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭で発生した場合は、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人であることが多いため、「風邪」や「寝冷え」などと思われがちです。そのため、食中毒とは気づかずに重症化してしまうこともあります。家庭での食事作りの食中毒予防のポイントをチェックし、食中毒を防ぎましょう。

★細菌性食中毒予防の3原則★

- ① 細菌を食べ物に 「つけない」
- ② 食べ物に付着した細菌を 「増やさない」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を 「やっつける」



1 細菌を食べ物に「つけない」

*正しく手洗いをする

石鹸やハンドソープでしっかり洗いましょう。

*器具の洗浄・消毒

生肉を触った箸で他の物を触らない。使いまわしをせずに使ったら洗いましょう。



2 食べた物に付着した細菌を「増やさない」

*食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- 肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋などに分けて包みましょう。
- 生ものを購入したら早めに帰るようにしましょう。

*残ってしまった食品

- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。
- 少しでも怪しいと思ったら口に入れず捨てましょう。



3 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

*食材はしっかり中心まで加熱する

加熱を十分におこなうことで、細菌がいても殺菌することができます。中心部の温度が75℃で1分以上を目安に加熱しましょう。

*調理器具は清潔にする

使用後の調理器具やスポンジは定期的に熱湯消毒をおこないましょう。



※岐阜県下に食中毒警報が発令された場合は、防災行政無線や町ホームページでお知らせします。

出典：厚生労働省「家庭での食中毒予防」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html

問い合わせ：福祉子ども課 保健予防係（保健センター）担当：富^{とみ}（内線 2194）

「熱中症」に注意しましょう

熱中症とは、高い気温の中で、汗をかくことによる体温調節がうまくできなくなってしまった状態です。放置しておくと死に至る場合があります。

熱中症の症状は、めまい、吐き気、体がぐったりする、生あくびなどの症状がみられます。

熱中症になりやすい人

特に、子ども、高齢者、障害のある方は熱中症になりやすいです。中でも高齢者は、熱中症患者のおよそ半数を占めます。暑さやのどの渇きを感じにくかったり、体温の調整も難しくなったりするため、注意が必要です。



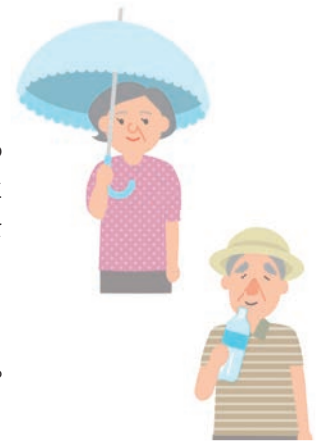
熱中症を予防するために

①温度調節（室温と体温の調節）

家では、遮光カーテンやすだれを用いて暑さを避ける、エアコンを使用することが有効です。外では、日傘や帽子を着用したり、日陰でこまめに休憩をとることが必要です。また、保冷剤や冷感タオル、吸湿性・速乾性のある衣服を身に着けるなどの工夫もしてみましょう。

②水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をおこなうことを意識しましょう。



熱中症の症状が出たら

1. 水分補給
2. 涼しい場所へ避難する
3. 体を冷やす（首、脇の下、足の付け根）

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

出典：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

問い合わせ：福祉子ども課 保健予防係（保健センター）担当：藤井^{なじい}（内線 2193）

消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器 住宅火災から大切な命を守るために

近年、全国的に火災による死者数が急増しており、特に犠牲者の半数以上が65歳以上の高齢者となっています。また、就寝中に火災の発見が遅れ、逃げ遅れることが原因で、犠牲者が発生しています。

そのため、就寝に使用する部屋等に、住宅用火災警報器の設置を義務付けています。火災の早期発見に有効であり、住宅火災による犠牲者を減らし、大切な家族と財産を守ることを目的としています。

機器の交換の目安は10年です！

住宅用火災警報器は、製造から約10年で電池切れや本体の劣化により、正常に機能しなくなることがあります。本体記載の製造年を確認するとともに、定期的に作動確認をしましょう。

可茂消防事務組合
南消防署 御高分署 ☎ 67-1818



御嵩町観光協会 の取り組み紹介

昭和 51 年の設立以来、御嵩町の魅力発掘や賑わいづくりを目的とし、さまざまな取り組みをおこなっています。

町と連携したイベントの開催やパンフレットの作成、また「御嶽宿わいわい館」でのおもてなし事業などを通じて、御嵩町の魅力を広く発信しています。

昨年度は主催事業として「御嵩の歴史と食めぐりデジタルスタンプラリー」を開催し、町内外から多くの方にご参加いただきました。今年度も御嵩町の魅力を再発見できるようなイベントを企画しています。

※開催の詳細は、決まり次第「御嵩町観光協会」のホームページや SNS などですら隨時お知らせします。



▲参考：
昨年度イベントチラシ

御嶽宿わいわい館での おもてなし \さまざまなおもてなしを実施しています! /

- 町特産品「^{へごやまちゃ}舂五山茶」の無料提供
- 町特産品「みたけのええもん」などの PR および販売
- 観光情報の発信や案内
- みたけのええもん詰め合わせギフトセットの受付販売



観光協会では、ともに観光事業を盛り上げていただける会員を随時、募集しています!

入会をご希望の方は、まちづくり課窓口にて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。皆さんの入会をお待ちしています!

最新情報はホームページやInstagramをご確認ください。



◀ホームページ
「みたけ観光ナビ」



Instagram▶

問い合わせ：まちづくり課 観光資源活用係
担当：松下 (内線 3103)



多面的機能支払交付金活動



農業や農業地域は米や野菜などの生産の場としての役割だけでなく、私たちの生活にいろいろな恵みをもたらしています。水田が雨水を一時的に貯留して洪水を防いだり、多様な生き物を育んだり、美しい風景を維持したりしています。この恵みを「農業・農村の多面的機能」といいます。町では多面的機能の維持、発揮を図るための地域の共同活動に対し支援をおこなっています。実際に活動をされている団体「比衣水利組合」のお声を紹介します。

【比衣水利組合からのコメント】“農業プロジェクト”

“農業を楽しく”をテーマに、多面的機能維持(地域資源保全管理構想)の考えのもと、地域活動を通じて、農用地・水路・ため池・農道の草刈り、水路・ため池の泥上げ、異常気象時対応など、農業施設の維持をおこなっています。

活動のメリットとして、作業に対する援助があり、地域がきれいに、環境保護・美化につながっています。

農でつながるプロジェクト!農を楽しみに共に行動しましょう!



問い合わせ：農林課 農業振興係 担当：奥村 (内線 2142)

自分らしさを実現できるまち みたけ
御嵩町男女共同参画懇話会



「私だから」を生きる時代へ～男女共同参画の歩みとこれから～

男女共同参画懇話会会員 名倉 さおり

「男女共同参画」は、今では特別なテーマではなく、広く知れ渡り、誰もが自分らしく暮らし、働き、学ぶために大切なこととして推進されています。これは、1999年「男女共同参画社会基本法」に基づいているとのことですが、その頃と比べて、国や県の施策だけでなく、自分の生活圏内でも、大きく変化を遂げているように思えます。私が、この懇話会に参加させていただいている10年程の間でも、町内での施策や啓発活動が充実してきました。

また、男性の育児休暇取得、女性管理職の登用なども進んでいます。地域や各家庭での

意識も随分変わってきています。一方、固定的な役割や、家事と仕事との両立に悩む声など、まだまだ多くの課題もあります。

町のホームページには、6月23日～29日は「男女共同参画週間」と案内があります。キャッチフレーズは、「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」と、施策の進捗状況を反映させつつ、さらなる意識改革、行動の変化をねらっているかのようです。

今一度、自分にできることはなんだろう?と考え、行動に移していきたいと思います。

問い合わせ：企画課 企画調整係 担当：黒木 (内線 2226)

人権に関するご相談は人権擁護委員へ

人権擁護委員は、地域の皆さんに人権を尊重することの大切さを広めるとともに、人権に対する理解を深めてもらうため、さまざまな啓発活動をおこなっています。

また、あらゆる人々の人権を守るために、日常生活の中で起こる人権に関する問題（いじめ、体罰、差別問題など）について、相談をお受けしています。お困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。

人権擁護委員 (順不同・敬称略)
ふるき ますみ 古木 増美
くずや みちよ 葛谷 三千代
かとう まちこ 加藤 万智子
やがみ ひろし 八神 浩

人権相談日 (相談員：人権擁護委員)

日程	時間	会場
9月17日(木)	午後1時～4時	みたけ会館 (御嵩1502番地)
12月3日(木)		
令和9年 1月21日(木)		

※上記以外の日でも、福祉子ども課およびみたけ会館では随時ご相談を受け付けています。

問い合わせ：福祉子ども課 社会福祉係 担当：安井 (内線 2123)

夏本番！みんなでプールに遊びにきてね

B&G 海洋センター プール利用案内

利用期間	利用時間		休館日	利用料
9月30日(水)まで	午前の部	9時～正午	毎週月曜日	幼児無料 小中学生 60円 高校生以上 110円
	午後の部	1時～4時30分		
8月30日(日)まで	夜間の部	午後6時～9時	毎週月曜日 第3日曜日	



プール内では…

- ①水泳帽子・水着を必ず着用してください。
- ②泳ぐ前には、準備体操をしましょう。
- ③プールに飛び込んだり、プールサイドを走らないようにしましょう。
- ④水中メガネ・足ひれ・シュノーケル・ボート・直径 1.2mを超える浮き輪は使用できません。
- ⑤ガムや食べ物の持ち込みはご遠慮ください（蓋つきの飲み物のみ可）。
- ⑥監視員の指示に必ず従いましょう。

幼児の利用

おむつが取れていないと、プールを利用できません（プール用おむつ不可）。

※保護者も、水泳帽子と水着を必ず着用のこと。

中学生以下の夜間プールの利用

保護者（高校生以上）と一緒にご利用ください。

※保護者も、水泳帽子と水着を必ず着用のこと。

問い合わせ：B&G 海洋センター

担当：米澤 よねざわ ☎ 67-5196

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム：1枚 500円

ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日(火) 3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会



「サマージャンボプレミアム」と「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、6月30日(火)から全国で3種類同時発売されています。パソコンやスマートフォンからも購入できます。

抽せん日：8月12日(水)
支払開始日：8月17日(月)

昨年の「サマージャンボ宝くじ(第1064回全国自治宝くじ)」および「サマージャンボミニ(第1065回全国自治宝くじ)」の当せん金の時効は、令和8年8月25日(火)です。ご注意ください。

夏の交通安全県民運動

スローガン

「思いやり ゆずる心で 事故防止」

実施期間：7月11日(土)～20日(月)

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 横断歩道における歩行者最優先の徹底
- 飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- 自転車などの安全利用とヘルメット着用の促進

夏は、行楽地などへ外出することが多くなり、事故に遭う危険性が増します。

一人一人が交通安全意識を高めて、事故防止に努めましょう！



中 保育園



中保育園は花いっぱいです

こんにちは、中保育園です。

今年も住民環境課からたくさんお花をいただき、先生が作業に取りかかると、「私もお花植えたいな!」と園児が集まってきました。さあ、めろん組(年長)とぶどう組(年中)の腕の見せどころです!

今年はなんと「土づくり」から挑戦しました。土の中から生き物が出てくるとき、「幼虫みつけた!」「長いミミズがいるよ!」と子どもたちは大興奮。暑くて重い作業なので、先生は「一人一つプランターに土を入れてね」と声をかけましたが、子どもたちからは「もっといっぱいやりたい!」と頼もしい声。小さな力が合わさり、たくさんのプランターが準備できました。

暑さに負けず元気なお花が育つよう、これからは水やりや草抜きも子どもたちと一緒に取り組み、『お花いっぱい、笑顔いっぱい』の保育園にしていきたいと思えます。

問い合わせ：
中保育園 ☎ 67-2324



土づくりはやる気満々のぶどう組(年中)が活躍です



さくらんぼ組(2歳児)もお花を植えたよ



「おおきな〜れ!」とお世話をするのはめろん組(年長)です

教育の窓から

『主体的に何事にも取り組む
共和の子』を目指して
共和中学校

問い合わせ：
学校教育課 学校教育係
担当：澤田(内線3204)

本校では、目指す生徒像を『主体的に何事にも取り組む共和の子』とし、さまざまな学校教育活動に取り組んでいます。

特に力を入れているのは、次の3点です。学校評価アンケート結果(生徒編)と合わせて紹介します。

※%数値は、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合になります。

【礼節】自分の良ところや夢をみつ
Eng

総合的な学習の時間を中心に、1年生では地域探求、2年生では職業調べ・職場体験、3年生ではキャリア教育を通して地域の良さや自分の可能性に改めて向き合い、考え、どんな大人になりたいかという夢をもてるよう、力を入れています。

「自分には良いところがあると思う」74%
「夢をもっていい」76%



【自治】誰もが大切にされる

どの学級でも「良いことみつけ」をおこなっており、互いの頑張りや良さを紹介し合う場面を作っています。あえて文字にすることで照れくささもありませんが、自分の良さを実感し、周りの仲間も自分も大切にしようとする心情が芽生えています。

「この学級で良かったと感じる」95%

【美】自ら学び、ともに学び楽しむ喜びを味わう

自ら主体的な学びとするために、授業で一番大切にしているのは、導入を工夫したり、生徒と一緒に課題化したりして、生徒が自ら進んで考えようとする授業を構築するようにしています。

「どの教科も自ら進んで学習している」75%

今後も地域、家庭、学校でどの場面でも『主体的に、自分から考えて、何事にも取り組む共和の子』を目指していきます。ご協力よろしく願います。



ご長寿おめでとうございます

石内 ^{いしうち}みどりさん（南山台東）が100歳を迎えられました。

90歳まで50年以上も働き続け、現在も身の回りのことはご自身でされているそうです。

長寿の秘訣をお伺いしたところ、「よく寝て、よく食べて、ストレスなく過ごすことが秘訣かな?」と教えていただきました。

これからも、お元気で長生きしてくださいね。



▲左から、渡辺町長、石内さん



ソフトテニスで全国大会へ出場

鶯谷高等学校1年生の奥村 ^{おくむら}菜々美さん（共和台）が、「第33回全日本シングルスソフトテニス選手権大会」（5月15日から17日に岐阜県で開催）に出場しました。

奥村さんは「1回戦敗退でしたが、トップ選手が集まる試合に出場し、プレーや雰囲気を感じられたのは、とても良い経験になりました」と大会の感想を語りました。

第43回みたけの森まつりを開催

5月24日（日）、みたけの森で「第43回みたけの森まつり」が開催されました。

ネイチャークラフトや丸太切り体験、スタンプラリーなど、自然を楽しみながら学べる催しに加え、各種出店や華やかなダンス発表会などで会場はにぎわい、町内外から約1,500人が参加されました。

さらに、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会もおこなわれ、最後まで大きな熱気に包まれました。



中部実業団対抗陸上競技大会で準優勝

JR 東海所属の^{ひびのまこと}日比野 誠さん(山田)が、「第70回中部実業団対抗陸上競技大会」(5月9日から岐阜県で開催)の40歳以上1500mの部で見事準優勝され、その結果報告のため、6月1日(月)に役場を訪れました。

日比野さんは「秋に開催される県選手権で好成績を収めたい。将来的には、日本マスターズ陸上競技選手権で優勝を狙いたい」と目標を語りました。

さらに、「御嵩町で陸上のチームを作り、県や全国レベルで活躍する選手を育てたい」と指導者としての夢も語りました。



▲左から、日比野さん、渡辺町長



みたけ旅助始動

5月16日(土)と31日(日)の2日間、「みたけ旅助」主催のイベント「みたけ旅助と歩く」が開催されました。

参加者の皆さんは、昔懐かしい旅人の姿に変身して町内の中山道を散策。まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような、素敵な歴史の旅を楽しみました。

今回は、暑さが落ち着いた秋頃に実施される予定です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

サッカー 古橋 亨梧選手が表敬訪問

6月5日(金)、バーミンガム・シティFCに所属し、世界で活躍されている古橋 亨梧選手が御嵩町を訪問されました。

町内の小中学生に向けてビデオメッセージをいただいたほか、東濃実業高校と伏見保育園を訪問していただきました。

伏見保育園ではサッカー教室に参加され、子どもたちにとってプロの選手と触れ合える大変貴重で嬉しい時間となりました。

ありがとうございました。



▲左から、古橋選手、渡辺町長



今月の相談日

相談名	日程	時間	場所	備考
福祉子ども課（内線 2121・2124）				
障がい者相談	7月の障がい者相談はありません。 ※次回 8月7日（金）			
人権相談	7月の人権相談はありません。 ※次回 9月17日（木）			
住民環境課（内線 2103）				
消費者相談	月曜～金曜日 （祝日を除く）	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	役場本庁舎 1 階 住民環境課	毎週木曜日は、消費生活相談員が相談を受け付けます。 ※予約制 前々日（火曜日）の正午までに要予約
	毎週木曜日	①午前 10 時～正午 ②午後 1 時～午後 3 時		
法律相談（弁護士）	7月17日（金）	午後 3 時～午後 7 時	伏見公民館 2 階 図書室	※予約制 定員 8 人
行政相談	7月21日（火）	午後 1 時 30 分～ 午後 3 時 30 分	伏見公民館 1 階 さくら	※受付は午後 3 時まで
オアシス教室（☎ 67-7380）				
教育相談 （不登校・いじめなど）	月曜～金曜日 （祝日を除く）	午前 9 時～午後 4 時	オアシス教室 （中公民館内）	電話相談・来所相談
公認心理師による カウンセリング	毎週水曜日 （祝日を除く）	午前 9 時～午後 5 時	中公民館 1 階 相談室	予約制 対象：小中学生および保護者

児童相談所 いちはやく 全国共通ダイヤル 189

通話料無料（24 時間 365 日対応）

お近くの児童相談所へつながります。虐待かも？と思ったら、すぐにお電話ください。

救急安心センターぎふ # 7119

（携帯電話・プッシュ回線の場合）

その他の電話は ☎ 058-216-0119 まで

専門の相談員（看護師など）から、24 時間 365 日、救急相談や病院案内についてアドバイスを受けることができます。

※緊急性がある場合は、迷わず 119 番通報をしてください。

ひとりで悩まないで！！

まずはお電話ください

家庭や仕事、DV、人間関係など、生き方に関する悩みを電話でお聞きします（相談無料）。

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

「電話相談」専用ダイヤル

☎ 058-278-0858

相談日：月曜～木曜日、
第 1・3 土曜日
（祝日、年末年始除く）

時間：午前 9 時から
午後 5 時まで



ごみ収集

- ▶不燃ごみ（金物類・ガラス類）
- ▶粗大ごみ（可燃・不燃）

収集地区	不燃ごみ・粗大ごみ 収集日
上之郷 御嵩	7月22日（水）
	8月19日（水）
中	7月24日（金）
	8月21日（金）
伏見	7月21日（火）
	8月18日（火）

資源分別収集

収集時間については、朝方の1時間程度です（例：午前7時～午前8時）。各自治会・アパートによって収集時間が違いますので、それぞれの役員または分別指導員にお尋ねください。

収集地区	分別収集日
上之郷 御嵩	7月の収集はありません 8月2日（日）
	7月の収集はありません 8月16日（日）
中 伏見	7月の収集はありません 8月16日（日）

収集地区	プラスチック資源 収集日
上之郷 御嵩	7月7日（火）
	7月21日（火）
	8月4日（火） 8月18日（火）
中 伏見	7月2日（木）
	7月16日（木）
	8月6日（木） 8月20日（木）

※不燃ごみの集積所に出してください

リサイクルステーション

<生活学校>

7月はありません

8月の開催日：2日（日）

時間：午前9時～午前11時

場所：役場 東側駐車場

※仮設庁舎建設のため従来の場所から変更しています。

<あゆみ館>

開催日：毎週月曜～金曜日

（祝日・年末年始を除く）

時間：午前9時～午後5時

場所：あゆみ館（新木野）

ワンコ

納期限は7月31日（金）です
納付は便利な口座振替で！

- 固定資産税 2期分
 - 国民健康保険税 4期分
 - 介護保険料 4期分
 - 後期高齢者医療保険料 1期分
 - 上下水道使用料 6月分
 - 下水道事業受益者負担金 1期分・一括全納・1年全納
 - 保育料等 7月分
 - 町営住宅家賃 7月分
- ※口座振替で納付されている人は、納期限の前日までに入金または残高の確認をお願いします。

休日歯科診療当番医

必ず電話をしてからお出かけください

可児地区の7月の祝日に診療可能な歯科は次のとおりです。

7月20日（月・祝）：ホワイト歯科クリニック

可児市下恵土 61・2266

受付時間：午前10時～午後3時

問い合わせ：

福祉子ども課

保健予防係（保健センター）

（内線2194）



お知らせ

8020（ハチマルニイマル）
良い歯の高齢者歯科検診

町では、80歳になっても20本以上の歯を保てるよう「8020運動」を推

進しています。対象の人は、ぜひ検診にお越しください。

対象：昭和21年8月31日以前生まれの

20本以上自分の歯がある人で、

介護保険の利用のない人

※御嵩町・可児市にかかりつけ歯科医院がある人は、歯科医院から推薦されること

があります。

日時：8月20日（木）午前9時～

場所：保健センター

申込期限：7月31日（金）まで

※予約制で実施しますので、申込期限までに必ず電話で予約してください。

申込先／問い合わせ：

福祉子ども課 保健予防係（保健センター）

担当：秋田（内線2192）



おもちゃを修理します みたけおもちゃ病院

壊れてしまったおもちゃを修理します。

修理代は無料です。

ただし、部品の交換

が必要な場合は事前

にお知らせします。

開催日：毎月第2土曜日

7月11日（土） 8月8日（土）

9月12日（土）

時間：午前9時30分～11時30分

場所：伏見公民館ロビー・1階研修室A

詳細は「みたけおもちゃ病院」



問い合わせ：

みたけおもちゃ病院

090・5001・0548 担当：安藤



※情報ガイドに掲載している内容は、変更（中止・延期など）となる場合があります。

保険長寿課からのお知らせ
特定健診について

個別健診の申し込みをされた人には、順次、受診票をお送りしています。受診票が届きましたら、直接医療機関へお申し込みください。

集団健診（7月～10月に実施）については、個別にお知らせします。

なお、特定健診の申し込みをされていない人には、御嵩町が委託した事業者から受診をお勧めするリーフレットが届きますので、積極的な受診をお願いします。

問い合わせ：保険長寿課 国保年金係
担当：生駒（内線 2113）

募集

実行委員を募集します

令和9年二十歳の集い

「令和9年二十歳の集い」（令和9年1月10日開催予定）の、実行委員を募集します。

20歳の式典を自らの手で作り上げませんか。アイデアとやる気のある、あなたの参加をお待ちしています。皆さんで思い出に残る最高の式を作りましょう。

今年度19歳になる人も、サポートスタッフとしてご参加いただけます。ご自身の代に実行委員をやってみたい人、興味がある人は、ぜひ申し込みください。

応募資格

- 次の①・②・③を満たす人
- ①平成18年4月2日から平成19年4月1日まで生まれた人
- ②現在または過去に御嵩町に住民登録がある人
- ③9月からの定例会議に出席できる人（オンライン可）

※町外から共和中学校に通学していた人も応募できます。

活動内容

記念行事の企画・広報、記念品の選定、式典当日の司会進行、パンフレット作成、看板のデザインなど

申込方法

下記のQRコードから、申し込みください。



申込期限：8月31日（月）まで

申込先／問い合わせ

生涯学習課 生涯学習係
担当：荻谷（内線 3212）



第44回 可児・御嵩 発明くふう展
アイデア・作品を大募集!!

岐阜県発明協会可児支部では「第44回 可児・御嵩 発明くふう展」に出品していただく優れたアイデアや発明考案を募集します。

部門	応募資格	募集作品	作品規格
一般の部	町内および可児市に在住、在勤の個人またはグループ	産業・日常生活に有益なアイデア作品や発明考案など（1人2点まで）	縦・横・高さとも1m以内で、重さ20kg以内
児童・生徒の作品の部	町内および可児市の小中学校・高等学校の児童・生徒	課題は自由とし、発明くふうされた作品	縦・横・高さとも1m以内で、重さ20kg以内
児童・生徒の絵画の部	町内および可児市の小中学校の児童・生徒	「未来の科学の夢や未来の世界」を描いた手書きの作品（パソコン画は対象外）	絵の大きさは4ツ切り画用紙大（B3判 36.4cm×51.5cm）

※応募作品は、個人またはグループで制作したものであること（設計図面のみの作品は無効）。

※申込書は、まちづくり課の窓口または町ホームページ（下記QR）から入手できます。



※小中学生は、学校を通じて応募ください。

提出先：まちづくり課
提出期限：9月1日（火）午後5時まで

問い合わせ：まちづくり課 地域プロモーション係
担当：川野（内線 3102）

自衛官募集

【自衛官の処遇改善について】

自衛官の働く環境はここ数年で大きく改善しています。

給与、休暇、働き方、現場目線で見ている変化を、数字と声でわかりやすくまとめた、掲載しておりますので、ぜひ下記のQRコードからご確認ください。



問い合わせ

自衛隊岐阜地方協力本部
美濃加茂地域事務所
（岐阜県可茂総合庁舎4階）
☎25・7495



出場選手を募集します
第16回ぎふ清流郡市対抗駅伝競走大会

御高町(可児郡) 体育協会では、「第16回ぎふ清流郡市対抗駅伝競走大会」(令和9年2月14日開催予定)の出場選手を募集します。

小学生・中学生・高校生・一般・40歳以上と、区間でカテゴリー分けされた大会となっています。

御高町の代表として走ってみませんか。興味のある人はまずお問い合わせください。

申込期限：9月30日(水)まで

対象：町内に在住・在勤・在学の人
(令和8年9月1日時点)

※申し込み多数の場合は選手選考をおこなう場合があります。

申込先/問い合わせ：

御高町(可児郡) 体育協会
(B&G海洋センター内)
担当：米澤 067・51996

応募お待ちしています
第24回 愛の絵手紙&一行詩

子どもへの願い、成長の喜び、大切な人へ伝えたい想い。そんなあたたかくてほのぼのとした気持ちを、絵手紙や一行詩にしてみませんか。

募集期間：7月1日(水)から
8月31日(月)まで

応募点数：1人1点



※絵手紙・一行詩は未発表のものに限ります。

※1人で2点以上の応募があった場合は、生涯学習課で1点に絞ります。

※応募ハガキに必要事項を記入し、応募箱に投函してください。

※チラシ・応募ハガキ・応募箱は、4地区公民館・中山道みたけ館・ぼっぽかん・生涯学習課に設置しています。

問い合わせ：生涯学習課 生涯学習係

担当：荻谷(内線 3212)

催し

中山道みたけ館30周年記念事業
「中山道みたけ館30年のあゆみ」

平成8年に開館した中山道みたけ館は令和8年3月に30周年を迎えました。これを記念して、30年の歩みを振り返る企画展を開催します。過去に開催した特別展や企画展の展示品、新規

に収蔵したものをご覧いただき、地域の歩みを改めてご確認いただければ幸いです。皆様のご来館を心よりお待ちしております。

期間：8月30日(日)まで

場所：中山道みたけ館2階 特別展示室
入館料：無料

問い合わせ：中山道みたけ館(郷土館)
担当：林・勝川 067・7500

家庭教育学級合同
ふれあい人権子育て講演会

『**がんが教えてくれたこと**』
〜自分に向き合ってみつけた夢〜

日時：8月22日(土) 午後1時30分〜

場所：中公民館3階大ホール

内容：講演会とミニコンサート

参加費：無料

講師：木山裕策氏

対象者：0歳児学級あいあい・乳幼児学級生の家族、幼稚園・保育園・小・中学校の子どもと保護者、一般

定員：200人

申込方法：園や学校などを通じて配布するチラシから申し込み

申込期限：8月7日(金)まで

問い合わせ：生涯学習課 生涯学習係
担当：荻谷(内線 3212)

各務原浄化センター
夏休み下水道親子見学会

各務原浄化センターでは夏休みの期間に、親子で下水道について詳しく学習できる「夏休み下水道親子見学会」を開催します。

この見学会では、普段見ることができない地下通路の探検、顕微鏡を使った動く微生物の観察や水の検査などが体験できますので、ぜひご参加ください。

日時：第1回目 7月31日(金)

第2回目 8月1日(土)

いずれも午前9時30分〜正午

内容：浄化センター施設見学、水質検査体験、下水道ワイズ

場所：各務原市前渡西町1521
各務原浄化センター内

対象：小学4年生から6年生とその保護者・ご家族

募集数：各回15組(先着順)

申込方法：電話にて申し込み

申込期限：7月17日(金)まで

受付時間：平日 午前9時〜午後5時

申込先/問い合わせ：

〒504-0923
各務原市前渡西町1521
公益財団法人 岐阜県浄水事業公社
058・386・8372

※情報ガイドに掲載している内容は、変更（中止・延期など）となる場合があります。

泳げなくても楽しめる!!
水上レクリエーション祭

日時：7月25日（土）
午前9時～11時30分

場所：B & G 海洋センタープール

対象：町内在住の幼児～小学生

参加条件：

- ①ひとりですプールに入れること
- ②幼児は保護者同伴のこと
(幼児の保護者は、必ず水着と水泳帽子を着用してください)

定員：70人（先着順）

参加費：1000円（保護者は無料）

※参加費は当日集めます。

※別途、コインロッカー代（1000円）が必要です。お金は使用後に戻ります。

内容：玉入れ、宝探し、着衣泳、抽選会（お子さんのみ）など

服装：水着と水泳帽子を必ず着用してください。着衣泳をおこないますので、ぬれても良い衣服と空のペットボトル（できれば2リットル）をお持ちください。

申込方法：B & G 海洋センターに直接
または電話で申し込みください。

申込期限：7月19日（日）まで

申込先/問い合わせ：

B & G 海洋センター 担当：渡辺
67・5196

※一般の方は、この時間帯にプールの利用はできません。

さわゆりクリーンパーク

「さわゆりフェスタ2026」

日時：8月9日（日）

午前9時～午後3時
(最終受付：午後2時30分)

場所：さわゆりクリーンパーク
(可児市塩河839番地)

わくわく体験館
(可児市塩河1071・4)

参加料：無料

詳細はこちらから▶



問い合わせ：

- ・可茂衛生施設利用組合 総務課
経営財務係 ☎65・4111
- ・わくわく体験館 ☎65・1515



講座

初めての方大歓迎!

MiniCafe パートナー講習会開催

町では令和8年度からの新たな事業として、日本語教室「みたけにほんごカフェ(MiniCafe)」を開催します。同じ地域に暮らす外国人住民と、楽しく交流できる場を一緒につくりませんか。

こんな方におすすめ!

- ・地域で何かボランティアを始めたい
- ・職場や近所で外国人住民と接する機会がある
- ・多文化共生や国際交流に興味がある

日時：8月1日（土）

午後1時30分～3時30分

場所：御高町役場 保健センター

講師：岐阜県庁 日本語教育

総括コーディネーター 安藤氏
あんどう

定員：30人（先着順） 参加費：無料

主催：岐阜県 協力：御高町

申込方法：

- ・下記のQRコードから、
- ・申し込みください。



申込期限：7月17日（金）まで

※この事業は文部科学省 令和8年度「地域日本語教育の総合的な体制づくり推進事業」を活用しています。

問い合わせ：企画課 企画調整係

担当：黒木（内線 2226）

※広告内容については、それぞれの問い合わせ先にお尋ねください。

有料広告を募集しています

広報紙「ほっとみたけ」に、会社やお店の広告を掲載しませんか。



- ▶掲載規格 縦 48 mm×横 78 mm（1 枠）
縦 98 mm×横 78 mm（2 枠併合）

▶掲載料金 1 枠 5,000 円/月

問い合わせ：総務課 秘書広報係
担当：中島（内線 2222）

広告

わくわく体験館 ガラス工芸体験講座

申込先 / 問い合わせ: わくわく体験館 ☎ 65-1515

①吹きガラス体験

内容: パイプに溶けたガラスを巻き取り、息を吹き込んで成形します。

	コップ 1 個作る 60 分コース	コップ 2 個以上作る 90 分コース	ペーパーウエイト 60 分
対象	小学 5 年生以上	小学 5 年生以上	小学 3 年生以上
参加費	2,500 円	5,500 円	2,000 円

※作品は後日のお渡しとなります。

②トンボ玉体験

内容: バーナーの炎で色ガラスの棒を溶かし、トンボ玉をつくります。仕上げは、チョーカーやキーホルダーなどを付けて完成です。

	1 個作る 60 分コース	花模様のトンボ玉を作る 120 分コース
対象	小学 3 年生以上	小学 5 年生以上
参加費	1,800 円	3,000 円

③ステンドグラス体験

内容: 色ガラスを組み合わせ、ハンダ付けをし、鏡や小箱、おやすみランプを作ります。

対象: 小学 5 年生以上 参加費: 3,600 円

▼ステンドグラス体験



▲風鈴の絵付け

④その他

	サンドブラスト	フュージング	ヴェネチアンアクセサリ	風鈴の絵付け (夏限定)
対象	4 歳以上	小学 1 年生以上	小学 1 年生以上	4 歳以上
参加費	1,500 円	2,500 円	1,500 円	1,000 円

【ステンドグラス基礎講座③】 4 回講座 (置き型ランプまたはペンダントランプ)

木曜コース	午前 9 時～正午	9/3・9/10・9/17・9/24
金曜コース	午後 1 時～4 時	9/4・9/11・9/18・9/25
土曜コース	午前 9 時～正午	9/5・9/12・9/19・9/26

内容: ステンドグラスの基礎を学びながら、作品作りを楽しんでいただけます。

対象: 大人 定員: 各コース 8 人 (先着順)

参加費: 置き型ランプ / 24,400 円 (材料費・消費税込)、
ペンダントランプ / 27,500 円 (材料費・消費税込)

申込期限: 8 月 24 日 (月) まで



▲置き型ランプ



◀ペンダントランプ

※情報ガイドに掲載している内容は、変更（中止・延期など）となる場合があります。

問い合わせ

まちづくり課 観光資源活用係
担当：松下（内線 3103）

25



上之郷謡坂地区で、養蜂した天然はちみつから採れる密蝋を100%使った、バナラとはちみつの風味豊かな本格カヌレ。焼き立てのパリパリモチモチ感やしっとり濃厚な味わいをお楽しみください。

販売店：森のケーキ香房ラ・プロヴァンス / 御嵩町謡坂 4929-7
☎ 67-0186

25 謡坂カヌレ



みたけのええもん 紹介



働く皆様に将来の安心を。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

① 掛金の一部を国が助成!

事業主の負担を軽減します。

② 掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

③ 外部積立型でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

● パートタイマーも

ご加入いただけます。

● 他の退職金・企業年金制度等

との資産移換も可能です。



詳しくはホームページをご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234

広告

※広告内容については、それぞれの問い合わせ先にお尋ねください。

7
2026



岐阜県からののお知らせ

岐阜県公式SNS /



点字版・音声版をご希望の方は、県秘書広報課へご連絡ください。音声版には、CD(デジタル編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります

PICKUP

参加しよう！
豊かな緑を
次世代に！

第10回「山の日」記念全国大会 岐阜 in 飛騨高山 「木の国 山の国」の恵みを活かし、未来へつなぐ

岐阜の山や自然の恵みに感謝することはもちろん、山が抱える課題を解決することも私たちの大きな役割です。育った木を使い、山に手を入れることで、温暖化対策や災害対策にもつながります。山を知ることが、豊かな自然を次世代へつなぐ力となります。「岐阜の山に感謝し、その未来をともに考え、行動に移す」そんな一助となる大会を目指して開催します。

■問/県自然環境課 ☎058(272)8227



主な行事

記念式典

※事前申し込み

日時 8月11日(日) 9:30~11:30

会場 高山市民文化会館 大ホール

内容 地元高校生、林業経営者・従事者、有識者らが山の諸課題への対策を提言するとともに、合唱や地域の伝統芸能が披露されます。どなたでもご参加いただけます。



▲福井大会の様子

歓迎 フェスティバル

日時 8月11日(日) 10:00~17:00

会場 高山市民文化会館 講堂、高山駅西交流広場

内容 ヒノキ丸太伐りなどの林業体験やお笑いライブ、キッチンカーが楽しめるほか、スタンプラリーや抽選会も行います。



大会HP

関連イベント 県内各地でトレイルウォーク、山岳観光、森林空間活用イベントなど、山に関わるイベントを開催

TOPICS

01 「県民文化の森」わくわくプロジェクトを開催します

図書館・美術館で、読書や文化・芸術に触れていただけるよう、親子で楽しめるイベントを開催します。期間中は図書館の水路での水遊び、館内でのイベントやワークショップ、飲食の販売などを実施します。

- 開催期間/ 令和8年7月25日(土)~8月23日(日)
- 場所/ 県図書館・県美術館
- 入場料/ 無料
- 問/ 県文化創造課 ☎058(272)8245



02 「GIAHS鮎の日」イベントを開催します

「清流長良川の鮎」が平成27年に世界農業遺産に認定されたことを記念して、7月の第4日曜日を「GIAHS鮎の日」として制定しています。「GIAHS鮎の日」では、「清流長良川あゆパーク」をメイン会場として鮎つかみどり大会など、清流や鮎に親しむイベントを開催します。



- 開催日時/ 7月26日(日) 10:00~16:00
- 場所/ 清流長良川あゆパークほか(郡上市白鳥町長滝420-10ほか)
- 入場料/ 無料(一部イベントは有料)
- 問/ 県里川・水産振興課 ☎058(272)8455

詳細は
コチラから



03 「夏休み こども議場見学会」の参加者を募集します

県議会では、議場見学や議員との交流を通じて県議会を身近に感じていただき、県議会のしくみや役割を楽しく学ぶことを目的に「夏休み こども議場見学会」を開催します。ぜひご参加ください！

- 開催期間/ 8月6日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 8月18日(火) ③10:00~12:00
- 場所/ 県議会棟(岐阜市)
- 対象者/ 18歳未満の子どもたち ※小学生以下の参加は保護者同伴
- 定員/ 各回子ども50名
- 参加費/ 無料
- 問/ 県議会事務局総務課 ☎058(272)8717



詳細は
コチラから



この情報は令和8年5月28日現在のものです。紙面に載せきれない、最新のイベントや募集・案内などは岐阜県公式ホームページ[イベントカレンダー]に多数掲載しています。県秘書広報課☎058(272)1111(代)

イベントカレンダー





中山道みたけ館

開館時間 火～金：午前 10 時～午後 6 時
土日祝：午前 9 時～午後 5 時

中山道みたけ館（図書館・郷土館） ☎ 67-7500 御嵩町御嵩 1389 番地 1
竹屋資料館（商家竹屋） ☎ 67-5704 御嵩町御嵩 1406 番地 1

7月の休館日 ※20日（月・祝）は開館します。
6日（月）・13日（月）・21日（火）・27日（月）・31日（金）

図書館

わくわくたいむ（読み聞かせ）

7月は「のりもの」の絵本を紹介します。

日時：7月4日（土）・11日（土）・25日（土）
午後2時～2時30分

場所：1階 おはなしのへや

えほんのひろば（乳幼児向けおはなし会）

日時：7月18日（土）午前10時30分～10時45分

場所：1階 おはなしのへや

社会科から自由研究展

期間：8月27日（木）まで

場所：1階 エントランスホール

夏休みの自由研究に役立つ本の展示と関連する図書、課題図書などを紹介します。自由研究に図書館を活用してみませんか？

法務局連携展示「相続・遺言について考えよう」

期間：7月30日（木）まで

場所：1階 エントランスホール

相続登記について広く周知するために、法務局と連携して相続・遺言などに関する資料の紹介と当館所蔵の関連図書を展示します。

竹屋資料館

商家竹屋の夏展

期間：7月12日（日）～8月16日（日） ※最終日は午後3時まで

陶芸教室受講者作品展①

期間：7月28日（火）～8月9日（日）

児童館

指定管理者：一般社団法人みたけスポーツ文化倶楽部

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：日曜日、祝日、年末年始

中児童館

☎ 67-0400 ※代替施設建設中

伏見児童館（伏見にこにこ館内）

☎ 67-3625 御嵩町伏見 1311 番地 1



中児童館

うちわ作り（中公民館「夏まつりの夕べ」に参加）

7月25日（土） 午後4時30分～

中・伏見児童館合同

ひよこタイム『夏まつりごっこ』

日時：7月8日（水）午前10時30分～ ㊤

場所：伏見児童館



伏見児童館

㊤ 要申込 ㊦ 要参加費 ㊧ 小学生以上

七夕会&避難訓練

7月4日（土） 午後1時30分～ ㊤㊧

夏まつり

7月24日（金） 午後1時30分～ ㊤㊦㊧



子育て支援センター ぽっぽかん

開館時間：午前9時～午後5時
休館日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始
☎ 67-5221 御嵩町顔戸 1176 番地 2

イベント情報▼



3歳になる年の年度末までのお子さんとその保護者が利用できる施設です。育児相談も受け付けていますので、ぜひ遊びに来てください。

利用対象

室内：3歳になる年の年度末までのお子さんとその保護者（幼稚園・保育園の未満児組に通うお子さんも利用可）
園庭、ふれあいサロン：年齢制限はありません

プールあそび

テラスに水あそびコーナーを用意します。
下記の時間帯で、自由にあそぶことができます。
日時：7月13日(月)・23日(木)・27日(月)・30日(木)
午前9時30分～11時(お一人15～30分)
持ち物：タオル、プール用おむつ

身体測定(身長・体重の計測)

成長の記録にご利用ください。
日時：7月10日(金) 午前9時30分～11時30分

作ってあそぼう「ぷかぷかタートル」

親子で簡単な制作を楽しみましょう。当日受け付けです。
日時：7月15日(水) 午前10時30分～11時30分

おおきくなったね(誕生会)

7月生まれのお友だちに、メッセージカードをプレゼント!
日時：7月17日(金) 午前11時30分～

みみちゃんタイム(絵本の読み聞かせ)

日時：毎日 午前11時30分～
※行事がある日はお休みです。

親子教室「スタンプあそび」(予約制)

※事前にぽっぽかんで申し込みをしてください。
※定員になり次第、受け付けを終了します。
※開催時間は、いずれも午前10時～11時です。

▶りんごコース 7月3日(金)

(対象年齢:令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれ)

▶さくらんぼコース 7月2日(木)

(対象年齢:令和6年4月2日～令和7年4月1日生まれ)



▲LINE オープンチャット



▲Instagram

乳幼児期家庭教育学級だより

教育委員会では、乳幼児の保護者の皆さんを対象に、子育てについての学習と仲間作りを目的とした『乳幼児期家庭教育学級』を設置しています。7月は次の講座を各地区でおこないますので、ぜひご参加ください。

学級名		開催日	時間	場所	講座の内容
合同選択講座 事前申し込み日の学級へお越しください	みかん学級 (上之郷・御嵩)	7月1日(水)	午前10時 } 11時30分	御嵩公民館	「水遊び」 「絵手紙を描こう」 ビューティーアドバイザーによる「紫外線のお話」
	中学級 伏見学級	7月9日(木)		八百津町 子育て支援センター ゆうゆう広場	町外の子育て支援施設を知ろう 「八百津町ゆうゆう広場」見学 「絵手紙を描こう」
0歳児学級 「あいあい」 (※)	R7 後期組	7月8日(水)	午前10時 } 11時45分	上之郷公民館 ホール	閉級式 ～1年の成長を振り返り みんなでお祝いしよう～
	R8 前期組	7月16日(木)		子育て支援センター ぽっぽかん	親子育脳リトミック ～親子のふれあいが脳を育てる～

※「0歳児学級 あいあい」学級生募集中!!

R7 後期組：令和7年4月2日～9月生まれ
R8 前期組：令和7年10月～令和8年4月1日生まれ
R8 後期組：令和8年4月2日～9月生まれ(10月開級予定)

申込先/問い合わせ：生涯学習課 生涯学習係

担当：渡部(内線 3212)

☎ : katei@town.mitake.lg.jp Instagram▶



家庭教育学級 学級生募集中!!

入級は、随時受け付けています。生涯学習課へご連絡いただくか、下記QRコードから申し込みください。

0歳児学級
あいあい ▶



乳幼児
(1～3歳児)
学級 ▶



人口・世帯数 2026.6.1 現在 ※()は前月比

人口	男	8,577 (-12)	計	17,135 (-18)	転入	48	出生	5	世帯数
	女	8,558 (-6)			転出	51	死亡	20	

おめでた・おくやみ

※令和8年5月受付分(敬称略)

※町に戸籍の届出をされ、掲載を希望された人のお名前を紹介しています。

お誕生おめでとう

出生児氏名	自治会名	保護者名	出生児氏名	自治会名	保護者名
ふくどめいと 福留彩叶 (大庭台)		章太 真菜	すずきあさ 鈴木杏彩 (南山台東)		一正 遥花
たかぎりま 高木璃茉 (新町)		英之 由佳			

ご結婚おめでとう

婚姻者氏名	自治会名
原 颯汰 (西之門)	
田中 瑞希 (西屋敷)	

おくやみ申し上げます

死亡者氏名	死亡年齢	自治会名	喪主氏名	死亡者氏名	死亡年齢	自治会名	喪主氏名
奥村 すみ子	89歳	(北切)	奥村 恒雄	小栗 政子	95歳	(西田)	小栗 忠
永瀬 義美	80歳	(西田)	永瀬 房子	玉置 孝美	95歳	(中町)	玉置 正
渡邊 佳代	63歳	(長岡)	渡邊 祐太	田口 宗平	73歳	(長瀬)	田口 智仁
山田 さつゑ	104歳	(顔戸北)	山田 公平	平井 信義	94歳	(長瀬)	平井 哉房
伊藤 久雄	71歳	(大庭)	伊藤 春夫	加藤 元一	85歳	(栢森)	浅野 靖史
川合 一壽	89歳	(大庭台)	長江 容子	秀島 定子	89歳	(稻荷台)	井上 礼子

問い合わせ：住民環境課 ふれあい住民係 担当：和田(内線 2104)

御嵩町の情報は、御嵩ミーモスタジオからお伝えしています

FM 55.76.8MHz

「モーニングライン火曜日」



FM 55.76.8MHz 毎週火曜日 朝の放送は、名鉄御嵩駅からすぐの「御嵩ミーモスタジオ」(御嵩町御嵩 1437-1 履物なかや店舗内)からお届けしています。

「よってりゃあみたけ情報局」 毎週火曜日 8:20 ~ 8:40

7月の放送内容
(変更の場合あり)

- 7月 7日 水上レクリエーション祭参加者募集
- 7月 14日 町観光協会の取り組み紹介
- 7月 21日 ぼっぼかん利用案内
- 7月 28日 熱中症予防 / 食中毒予防

♪メッセージ・リクエストは…

✉ rara@fm768.jp

〒 509-0294 FM 55

※郵便番号だけで届きます

▶ FM 55.76.8MHz が聴ける無料アプリ「FM++」

FM 55.76.8MHz は、地域防災に備えて音楽や情報番組などを 24 時間放送しています。無料アプリ「FM++」をダウンロードすれば、電波が届かない地域やお出かけ先でも、スマートフォンやタブレットで FM 55.76.8MHz の放送が聴けます。緊急情報の文字配信もしています。



問い合わせ：総務課 秘書広報係 (内線 2200) / FM 55.76.8MHz ☎ 50-2080

母子保健

行事名	日時	対象	開催場所
母子健康手帳の交付	毎週金曜日（祝日を除く） 13:00～15:00	妊婦	保健センター
産後ケア（予約制）	8月6日（木） 受付 ① 13:00 ② 14:00 8月25日（火） 受付 ① 9:30 ② 10:30 ③ 13:00 ④ 14:00	生後1年未満のお子さんとお母さん ▷申込期限：利用日の1週間前まで （お急ぎの場合は、この限りではありません）	
10カ月児相談	8月17日（月） （時間は個別に案内します）	令和7年9月生まれ	
3歳児健診	8月18日（火） （時間は個別に案内します）	令和5年6・7月生まれ	
プレママサークル	8月19日（水） 受付 10:00～11:30	妊婦	
乳児健診	8月20日（木） （時間は個別に案内します）	令和8年3・4月生まれ	

成人保健

行事名	日時	対象／申込方法など	開催場所
いきいき健康相談	毎週月曜日（祝日を除く） 13:00～15:00	町内在住の人	保健センター
精神保健福祉相談 （予約制：定員3人）	8月3日（月） 13:30～15:30	▷申込期限：相談日の午前中まで	

献血で 誰かに届く あなたの勇氣

～7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！～



日本の少子化の影響は血液事業にも及び、献血ができる人口（16歳～69歳）は減少しています。また、年齢別の献血率をみると、ここ数年50代・60代は増加していますが、10代から30代は大幅に減少しています。

血液はまだ人工的につくることができず、長い期間にわたって保存することもできません。これからも血液を十分に確保するためには、若い世代の継続的な協力が非常に重要です。

厚生労働省と都道府県、日本赤十字社は、毎年7月1日から7月31日までを「愛の血液助け合い運動」月間とし、全国各地でポスター掲示や啓発イ

ベントをおこなっています。

どのようなときでも、献血は医療にとって必要不可欠なものです。

ぜひ皆さん、お近くの献血ルームや献血バスで献血へのご協力をお願いします。そして若い世代の皆さん、献血は身近でできるボランティアです。わずか40分で助かる命があります。この機会に一度、献血に行ってみませんか。

※献血ルームや献血バスの詳細は、岐阜県赤十字血液センターホームページでご確認ください。



問い合わせ：福祉子ども課 保健予防係（保健センター） 担当：富^{とみ}（内線 2194）

🍴 今月の健康料理 🍴 「さわらのみそネーズ焼き」



1人分の栄養価 (さわらのみそネーズ焼きのみ)			
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
141 kcal	10.7 g	11 mg	0.5 mg

【材料】(5人分)

さわら	5切れ	A	白みそ	大さじ 1
酒	小さじ 2		マヨネーズ	大さじ 3
			三温糖	大さじ 2
			濃口しょうゆ	小さじ 1/2
			酢	小さじ 2/3
			からし	小さじ 1/5

【作り方】

- ① さわらに酒で下味をつける。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ③ さわらをフライパン用のアルミホイルにのせ、タレをかける。
- ④ アルミホイルの端を折り、しっかり包む。
- ⑤ フライパンに④と 200～300ccの水を入れ、ふたをして弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。



ひとこと!!



- ・オーブンや魚焼きグリルを使わなくても、フライパンで簡単にできるみそネーズ焼きです。
- ・みそネーズのまろやかな味わいのタレが、さわらやごはんとよく合い、食欲をそそります。

問い合わせ：給食センター 担当：西
☎ 67-0238

みたけ スマイル キッズ

子どもの笑顔は地域のたからもの!!
～未来を担うみたけキッズたち～



まきしのぶ
牧志乃歩さん(顔戸北)3歳
3歳の誕生日おめでとう!
いつも元気一杯なしのぶくん。
これからもいっぱい一緒に遊ぼうね!

9月生まれのお子さん大募集!!

応募締切：7月22日(水)

応募方法：メールに、お子さんの名前・住所・生年月日・コメント(40字程度)・連絡先電話番号を書いて、写真データと一緒に送信してください。

応募先メールアドレス：kouhou@town.mitake.lg.jp

問い合わせ：総務課 秘書広報係 担当：中島(内線 2222)

※町内在住で、9月に1～5歳の誕生日を迎えるお子さんが対象。応募多数の場合は抽選。

御嵩町公式 SNS /



LINE



X



Instagram



Facebook



YouTube



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



広報紙「ほっとみたけ」は再生紙を使用し、地球にやさしいベジタブルインクで印刷しています。