



郡上市教育委員会

郡上市青少年育英奨学資金貸付制度において返還時、申請により郡上市在住者は一部返還免除となります

制度改正概要：

郡上市青少年育英奨学資金の貸付を受けて返還時、郡上市に住所を有する（住民登録があるのみでなく生活の本拠地）場合には、期日までに申請いただくことにより奨学資金貸付返還金を一部免除します。

▼免除について

2分の1の額（ただし、年間免除額の上限は20万円）、平成28年度の返還分から対象となります。（毎年度申請）

※本年度に該当する人には、連絡済みです。

改正する理由と要件：

本来の制度目的である経済的理由により修学が困難な人への修学支援に加え、返還時の負担軽減を図りました。

今回は、特に若い人の定住促進の願いを込めて制度改正したものです。また、15年以内の貸付金返還計画を誠実に履行いただく人が対象ですが、次の事項も必須となりますのでご承知お

さぐください。

①奨学資金貸付を受けた学校を卒業している。

②返還者本人に市税等の滞納がない。

※詳細については、お問い合わせください。

問 教育委員会教育総務課
67・1123

第3回郡上市文芸祭で表彰されたみなさんを紹介します

7月24日（日）市総合文化センター多目的ホールにて、第3回郡上市文芸祭表彰式が開催されました。今年度は、一般794点、ジュニア2287点の応募作品の中から、一般の部（現代詩・短歌・俳句・川柳・狂俳）20点、ジュニアの部（短歌・俳句）10点の優秀作品が選ばれました。

◎「一般の部」入賞者：

▼宗祇常縁賞【川柳】石田昇（湖西市）※文芸祭賞より1点選出▼郡上市文芸祭賞【現代詩】細江隆一（八百津町）【短歌】福島純子（八幡町）【俳句】河合すう子（白鳥町）【狂俳】竹腰哲夫（八幡町）▼郡上市長賞

【現代詩】真田菜摘（羽島市）

【短歌】東野佐恵子（江南市）

【俳句】原田尚子（高山市）【川柳】大谷 務（八幡町）【狂俳】

大坪 允（明宝）▼郡上市教育

長賞【現代詩】田口由香（岐阜

市）【短歌】杉山洋子（下呂市）

【俳句】三島奈津枝（白鳥町）

【川柳】酒井茂子（高山市）【狂

俳】永縄信子（各務原市）▼郡

上市文化協会長賞【現代詩】丹

羽小織（瀬戸市）【短歌】川出

香世子（岐阜市）【俳句】佐藤

智子（高山市）【川柳】波多野

千寿子（関市）【狂俳】小鎗恒

夫（八幡町）※他入選作品36点

◎「ジュニアの部」入賞者：

▼最優秀賞【短歌】清水はな

（大和北小）・蒲 愛利（郡上

東中）【俳句】北洞里菜（白鳥

小）▼優秀賞【短歌】鈴木万葉

（口明方小）・粥川佳祐（西和

良小）・實廣煌太郎（大和北小）

・長尾怜霞（郡上東中）・小池

葵（大和中）・三輪美乃（大和

中）【俳句】日下部文音（小川

小）※他入選作品60点

なお、入選されたみなさんの

作品を掲載した冊子を作成して

います。頒布もしておりますの

で、興味のある方はお問い合わせ

ください。（1冊300円）

問 教育委員会社会教育課
67・1128

図書館からのお知らせ

図書館おとなの学校 番外編のお知らせ

この春「たかす開拓記念館」がオープンしました。耕地の少ない郡上からは3,194人もの人たちが満州へと渡りました。「郡上村開拓団とは」と題して、馬淵夏修氏を講師に臨時講座を開催します。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

※11日は、本・分館のみ開館します。
※分室は、14日（日）臨時休館します。
※わら分室は、日月祝日が休館になります。
※めいほう分室は、第1土曜日以外は、土日祝日が休館になります。

図書館行事一覧

| 行事名 | 日程 | 時間 | 館名 |
|------------------------|--------------|--------|------|
| 「未来のために考えよう—平和と戦争の本」展 | 2日（火）～31日（水） | | 本館 |
| 夏の夜のこわ〜いおはなし会 | 5日（金） | 19:30～ | 〃 |
| おはなしひろば | 毎週（土） | 14:00～ | 〃 |
| おとなの学校「没後30年 鮎川信夫って誰？」 | 6日（土） | 10:00～ | 〃 |
| おとなの学校番外編「郡上村開拓団とは—」 | 20日（土） | 10:00～ | 〃 |
| おとなの学校「お金のはなし」 | 28日（日） | 10:00～ | 〃 |
| | 27日（土） | 10:00～ | はちまん |
| 「郡上おどり歴代ポスター」展 | ～8月25日（木） | | 〃 |
| おはなし会 | 6日・27日（土） | 14:00～ | 〃 |
| おはなし会 | 毎週（土） | 10:30～ | やまと |
| おはなし会 | 6日（土） | 10:30～ | たかす |
| ブックリサイクル市 | 27日（土） | 13:00～ | みなみ |
| おはなし会 | 6日（土） | 10:00～ | めいほう |
| おはなし会 | 20日（土） | 14:00～ | わら |
| 絵本『森に帰ったクジラ』原画展 | ～25日（木） | | 〃 |

地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

熱中症を予防しましょう

暑い時期になりました。みなさん、熱中症予防対策はしていますか？

- 特に高齢者は、
- ① 体内の水分が少ない。
 - ② 体内の老廃物を排出するのに、たくさん尿を必要とする。
 - ③ 暑さに対する感覚が鈍くなる。
 - ④ 暑さに対する体の調節機能が低下する。

などにより、熱中症にかかりやすくなります。熱中症は、室内でも多く発生しています。熱中症の約40%は室内で発生しているという調査もあります。また、夜間でも注意が必要です。気温が高くなっても、湿度が高い日などは熱中症になることがあります。次の図にあるチェック項目を参考に、熱中症を予防しましょう。

予防ができていますか、チェックしてみよう！

(環境省 熱中症予防情報サイトより抜粋)

| | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている | <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している | <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす |
| | | |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 |
| | | |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する |
| | | |

☑ 熱中症の症状：
こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう。

軽度
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない

中度
頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感

重度
意識が無い
けいれん
高い体温
呼んでも返事がない
まっすぐ歩けない

☑ 熱中症になったら：

- 涼しい場所へ避難しましょう
 - 体を冷やしましょう
 - 水分を摂りましょう
- なお、意識が無いなど、重度を疑う症状がある場合は、救急車を要請しましょう。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

認知症のこと

財産管理のこと

介護保険のこと

消費者被害のこと

電話 67-0008



つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～



「たへんと君」
(郡上市食育キャラクター)

郡上市食生活改善推進員協議会
高鷲支部(こぶし会)

健康づくりは減塩から

☑ 食欲増進や整腸作用、殺菌作用のある梅干しは、この時期にはぴったりですが、どうしても塩分量が多くなります。食べ過ぎには気をつけましょう。

◎ 鶏もも肉の梅だれ焼き ◎

1人分：エネルギー 180kcal、食塩相当量 2.8g

▼材料 (4人分)

- 鶏もも肉…………… 2枚 (400g)
- 小麦粉…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- 大葉…………… 4枚
- ごま…………… 少々
- オクラ…………… 8本
- 梅干し…………… 5個
- 水…………… 150ml
- 和風だしの素…………… ひとつまみ
- A みりん…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1/2

《つくり方》

- ① 鶏もも肉は、皮をつけたままで、脂肪を取り除き、小麦粉をはたく。
- ② フライパンに油を熱し、もも肉の皮を下にして中火で6～7分焼く。触らないこと。ひっくり返して3分焼く。
- ③ オクラは塩ずりしてからへたを取り、ゆでて斜め半分に切る。大葉は細切り。
- ④ 梅干しは、種をとり実を粗みじんにする。種は捨てない。梅干しの実とAを合わせて梅だれを作り、②のもも肉にかからないよう回りに入れる。種も一緒に入れ、とろみがつくまで3～4分煮詰める。
- ⑤ 鶏肉を取り出し、2cm幅位に切り皿に盛りつけ、フライパンに残ってる梅だれを、肉に少しかけ皿に回しかける。種は取り除く。オクラを添え、大葉をもも肉の上のせる。

