

## 鳩吹山の魅力

夏のレジャーといえば皆さんは何を想像しますか。海や川を思い浮かべる人も多いと思いますが、この夏のお手軽レジャーに鳩吹山ハイキングはいかががでしょうか。鳩吹山は標高 313.5 m と低山ながら市内外から多くの登山者に人気の山です。登頂までの所要時間が異なる 5 つの遊歩道から、その日の気分や予定に合わせてルートを選ぶのもいいですね。夏の草木の観察や鳥のさえずりを耳にしながら山頂を目指します。晴れた日の山頂からは御嶽山や白山、恵那山などの遠方の山々を見渡すことができます。また、眼下には木曾川や市内景色を一望することができ、爽快な気分になることでしょう。しかし、鳩吹山に登る際には注意も必要です。遊歩道区域以外へ立ち入り、遭難する事故も発生しています。案内に従って歩きましょう。また、熱中症には十分注意し、こまめな水分補給と休憩を取りながら、無理のない範囲で鳩吹山ハイキングを楽しみましょう。



鳩吹山山頂付近からの眺め

フェイスブックで情報発信中!! <http://www.facebook.com/kanibrand>  
どなたでもご覧いただけます。アカウントを持っている人は、「いいね!」をお願いします。



問合せ 経済政策課



提灯祭 (帷子地内)

夏を彩る行事

## 大飯まつり

市内ではさまざまな夏の行事が行われています。土田では茅の輪くぐり祭、矢戸では灯籠祭、今では笹踊り、石原では提灯祭、兼山では辻念仏…。

夏には、流行り病や農作物の害虫、日照りや大雨といった心配事がつきものです。これらの行事は、それらを祓い、無事に暮らすことを祈る行事です。地域の男衆が集まり、たくさんのご飯を食べる、という行事もあります。

この大飯まつりは、広見地区で津島神社の祭礼として行われています。大きな鍋 (ハソリ) で煮焚きし、組の皆でお膳を準備します。1升ずつ米を出し合い、じゃがいもや茄子、カボチャなどの煮物、きゅうりの酢の物など、夏の野菜で作ります。

山盛りの飯を豪快にかきこむのが醍醐味で、以前は 25cm ほどの高さにまで盛られていたようです。旬の食材で栄養をとり、家々の仲を深め、皆で厄災を乗り切る先人の知恵が感じられます。



大飯まつりの様子 (広見地内)

問合せ 教育文化財課



## ごろごろフルーツの豆乳ドリンク

### 【材料 (1人分)】

- キウイ..... 1個
- バナナ..... 1/2本
- ヨーグルト..... 大さじ1
- はちみつ..... 大さじ1
- 豆乳..... 150ml くらい

### 【作り方】

- ① キウイは皮をむいて、一口大に切る。
- ② バナナも皮をむき、一口大に切る。
- ③ グラスに①と②を入れて、ヨーグルトとはちみつも入れる。
- ④ 最後に豆乳を入れて、軽くかき混ぜて出来上がり。

### 【栄養成分 (1人当たり)】

エネルギー: 196kcal / たんぱく質: 7.3g  
カルシウム: 77mg



### コメント・ポイント

中に入れるフルーツは、季節によってお好みのものをどうぞ。おやつにもいいですよ!

問合せ 健康増進課

## 「後期高齢者医療制度からのお知らせ」

75歳以上の方と65歳から74歳の方で、一定の障がいがあり後期高齢者医療制度に加入されている皆さんへ

現在の保険証の有効期限は7月31日となっています。8月1日からは7月中に送る新しい保険証を使用してください。新しい保険証は、うすい紫色からうすい青色に変更になります。

●保険証(被保険者証)を更新します  
平成26年8月1日から・うすい青色

●平成26年度の保険料額について

平成26年度の保険料	均等割額	所得割額
限度額57万円(年額) 100円未満切捨て	被保険者1人当たり 41,840円	被保険者の所得(注) ×所得率7.99%

(注) 所得 = 総所得金額等 - 33万円 (基礎控除額)

※保険料額については、世帯の所得に応じて軽減される場合があります。  
※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」の合計となり、平成26年度の保険料は平成25年中の所得を基に個人単位で計算されます。  
5月末までに岐阜県の後期高齢者医療制度の被保険者になられた人に対して、7月中旬に「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送ります。  
保険料額や納付方法が記載されていますので、確認してください。

問合せ 国保年金課