

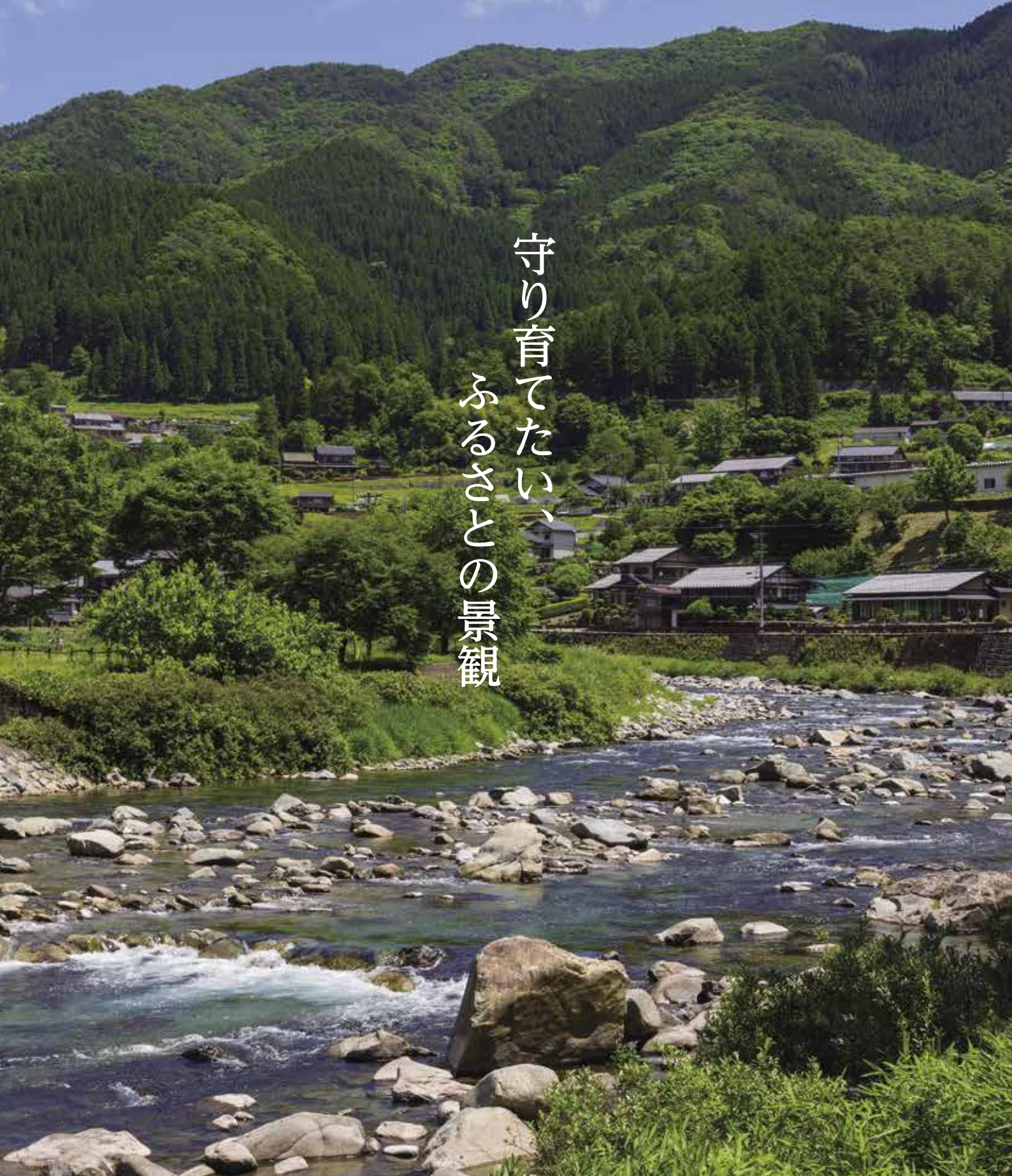
広報げろ

GERO

7

2022 Jul.
No.221

守り育てたい、
ふるさとの景観



守り育てたい、ふるさとの景観

記事ID：1607



「あなたの好きな下呂市の景観は？」と聞かれたら何を思い浮かべますか。

「景観」という言葉に馴染みがない人もみえるかもしれませんが。「風景」「景色」を「観る」と書いて景観。私たちの生活の中にある風景は全てが景観であり、それは日々の営みの中でつくり出されています。

御嶽山をはじめとする山々、四季の移ろいを映し出す飛騨川や清流馬瀬川、千年の歴史を有する下呂温泉、潤いと安らぎをあたえる農山村。このような、自然や街なみ、普段何気なく見ている全てが下呂市の景観です。これらの下呂市が有する景観は市民共有の財産です。

下呂市ではかけがえのない景観を守り育てるとともに、下呂市にふさわしい新たな景観をつくり、次世代へと引き継いでいくため、平成20年に下呂市景観計画を策定しました。

計画では、市内の景観を「街」「里」「森」「川」にエリアを分け、それぞれが下呂市にふさわしい魅力ある景観となるよう方針を定めています。

また、市民の皆さんの景観づくりへの意欲の高揚と、活動の一層の発展を図るため、建築物や活動など、景観形成に貢献しているものを表彰する、下呂市景観賞を実施しています。

景観づくりは一日にしては成りません。また、良好な景観を阻害する課題もさまざまです。あなたの周りにはどのような景観が見えるでしょうか。これまで、あなたの目に映る景観を守り育ててきたのはふるさとの人々であり私たちは次世代へつなげ、魅力ある下呂市とともに守り育てていきましょう。

【問合先】 建設総務課

☎ 53・2010

街エリア

温泉街や商店街などの市街地の街並み景観づくりを行うエリア



里エリア

田畑などの農地・家屋・里山林が調和した集落の景観づくりを行うエリア



水辺、緑、農地、歴史と文化を基盤とした潤いと安らぎをもたらす景観を目指して

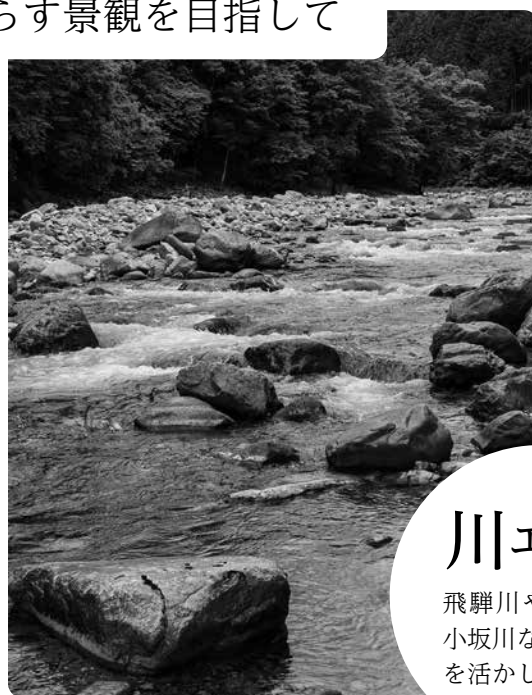
森エリア

御嶽山や流域に広がる山々の森林を活かした景観づくりを行うエリア



川エリア

飛騨川や馬瀬川、小坂川などの河川を活かした景観づくりを行うエリア



「景観」は、地域の自然や歴史・文化によって形作られてきたものと言えるでしょう。また、「景観」は、日々の暮らしの営みの表情という面もあります。そうした「まちの表情」景観」は、「守り引き継いでいくもの」であると同時に、「日々創造していくもの」でもあるのです。つまり、素敵な下呂の景観づくりは、誰もが参加できる「まちづくり活動」なのです。潤いと安らぎをもたらす「ふるさとの景観」を、みんなで守り育てていきましょう！

下呂市景観審議会

伊藤 栄一 会長





奥飛騨酒造

ID : 18824

景観法および景観条例に基づく景観重要建造物（第1号）として、金山町金山にある「奥飛騨酒造本店」を指定しました（令和4年6月1日付）。

指定した奥飛騨酒造本店家屋は、天保6年の大火の後に建造されました。市内では珍しいうだつ（防火壁）が上っており、建築当時の趣を残した、

板壁や漆喰壁、縦格子が旧家の歴史を感じさせるたたずまいです。

下呂市景観重要建造物第1号指定セレモニー

◆日時 8月30日（火）10:00～

◆場所 奥飛騨酒造本店（金山町金山）



令和4年度 下呂市景観賞の募集

ID:13722

下呂市景観賞は下呂市のかげがえのない景観を守り育てるとともに、この地にふさわしい新たな景観を創り、次世代へと引き継いでいく事を目的としています。

自薦他薦は問いません。下呂市の新たな景観をぜひご応募ください。

◆応募対象

- 1、建築物部門（住宅、事務所店舗などの建築物）
- 2、サイン・工作物部門（屋外広告物、サイン、モニュメント、街路灯など）
- 3、環境デザイン部門（上記2部門にとらわれず、人の関わりによって作りだされた景観）
- 4、まちづくり活動部門（景観を育む活動、まちづくりの意識向上につながる活動など）

◆応募期間 令和4年7月1日（金）～ 令和4年8月31日（水）

◆応募先 〒509-2506 下呂市萩原町羽根 2605 番地 1

下呂総合庁舎内 下呂市役所 建設部 建設総務課

☎53-2010 内線116

※応募基準・応募方法など、詳しくは建設総務課へお問い合わせください。

※応募用紙は建設総務課または各振興事務所、市ホームページで取得できます➡



令和3年度・建築物の部
「ヤマカワ招猫店」



令和3年度・屋外広告の部
「交通安全標語看板」

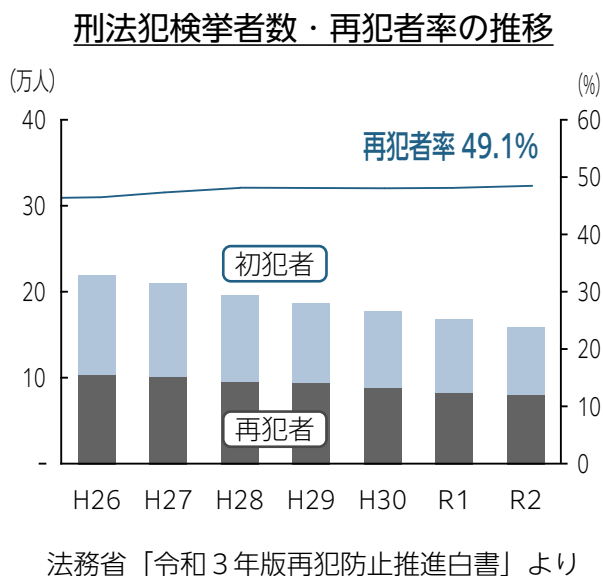


第72回 「社会を明るくする運動」

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

犯罪のない明るい社会をめざすための
課題は「再犯防止」

犯罪や非行のない社会をめざす上で、一度罪を犯した人の再犯率が大きな課題とされています。
左のグラフのように、刑法犯検挙者の人数は減少傾向にありますが、再犯率は上昇傾向にあります。
一度罪を償った人が、二度と犯罪に手を染めることがないようにすることが、犯罪のない安全で安心な社会を実現する上で重要です。



7月は「社会を明るくする運動」の強化月間・再犯防止啓発月間です

今年で72回目を迎える「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ犯罪のない地域社会を築くことを目的とした、法務省が主唱する全国的な運動です。

7月は全国各地で「社会を明るくする運動」の地域活動が行われており、下呂市でも、毎年「社会を明るくする運動」の行動日を設け、犯罪防止と更生保護に関する啓発活動を行っています。

立ち直りを支え「生きづらさ」を、
生きていく「地域社会」に

再犯を防止するためには、本人が犯罪の責任を自覚し立ち直ろうと決意することが第一ですが、その決意を受け入れ、サポートしようとする地域社会にしていけることも重要です。

立ち直ろうと決意した人の前には孤立や差別・偏見など「生きづらさ」が立ちちはだかります。その「生きづらさ」が立ち直りを阻み、再犯率の高さにつながる大きな要因になっています。

― 生きづらさを生きていく ―

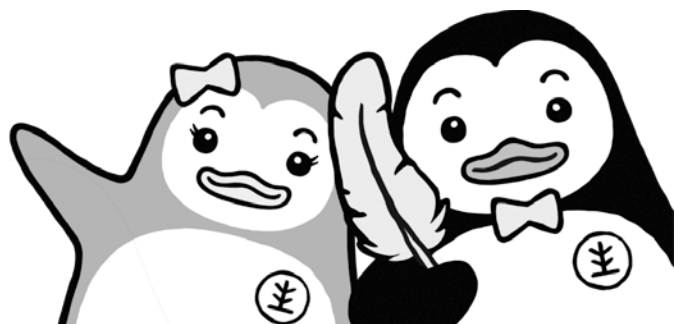
「社会を明るくする運動」のキーワードです。立ち直ろうとする人の「生きづらさ」に寄り添い、誰もが支えあいながら「生きづらさを生きていく」地域社会を築いていくこと、それが再犯を防止し、犯罪や非行のない明るい社会の実現につながります。

立ち直ろうとする人たちを見守る
更生保護活動にご協力を

過去に罪を犯した人たちの立ち直りを助け、再び犯罪や非行に陥ることを防ぐ「更生保護」の活動には、保護司や更生保護女性の会など多くの人や団体が関わっています。また、市内の複数の企業が「協力雇用主」として、犯罪や非行の前歴のために定職に就くことが難しい人を雇用し、改善更生に協力していただいています。

「再犯防止」のためには、「働く場所がある」「帰る場所(居場所)がある」「相談できる人がある」「優しく見守る人がある」ことが大切ですが、温かいまなざしで立ち直りを支える地域社会になることが何よりも重要です。

犯罪や非行のない安全で安心な地域社会をめざすために、何ができるのかを考えてみませんか。



認知症になっても 住み慣れたまちで 暮らせるように



認知症への 理解を深めよう

下呂市では、地域全体が認知症の人を支えられるよう、認知症への理解を深めるために普及・啓発の推進を図っています。

認知症に関する講演会、認知症サポーター養成講座を開催するほか、広報紙での特集や図書館との連動企画など、多くの人の目に触れる機会を増やしていきます。

認知症サポーター養成講座

小中学生、高校生といった若い世代を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催します。

見守りネットワーク事業

記事ID…986

見守り協定事業所を増やすため啓発活動を行います。協力事業所に「サポーター養成講座」を実施し、見守りの必要性を共有します。

住民の方への理解促進

図書館での認知症に関する掲示や、9月のアルツハイマー月間に合わせた催しなど、認知症に対する理解を深めるための普及・啓発活動を行います。

あんきにおでかけ支援事業 (見守りシール配付)

今年度下呂市では、「あんきにおでかけ支援事業」に登録された人に「見守りシール」を配布します。

今回は「見守りシール」のしくみなどについて詳しくご説明します。

◆「見守りシール」ってなに？

あらかじめ登録された高齢者が行方不明になった際、発見者が高齢者の衣類やかばんに貼られたシールのQRコードをスマートフォンで読み取ると登録者の家族などへシステムから自動的にメールが配信されます。発見者のスマートフォンには登録者のニックネームや注意すべきことなどが表示され、対処方法がわかります。

発見者が「発見場所」「現在の居場所」「健康状態」を伝言板に入力することにより、介護者（保護者）へ通知メールが届き、伝言板を通して、発見者との情報交換が可能になります。（伝言板では個人情報の開示なしでやり取りを行うことができます）

▼詳しくは、市ホームページをご覧ください。

記事ID…13575



◆シールを身につけている人 を見かけたら・・・？

「まずは、誰かがお声かけをして、足を止めていただき、安全を確保すること」です。

◆対応の心得 3つの「ない」

驚かせない
急がせない
自尊心を傷つけない

◆対応7つのポイント

- 1、まずは見守る
- 2、余裕をもって対応する
- 3、声をかけるときは一人で
- 4、後ろから声をかけない
(斜め前から)
- 5、相手の目線にあわせて
優しい口調で
- 6、おだやかに
はっきりとした口調で
- 7、相手の言葉に耳を傾けて
ゆっくりと

【問合せ】 高齢福祉課

☎53・0153 (内線652)

あんきにおでかけ支援事業(見守りシール配布)

地域の皆さん このシールに気づいてください
あなたの支援が必要な人です



▲QRコードを読み取ると実際の流れが確認できます。

ご家族 認知症の人へシールを支給しています

認知症などで見守りが必要となる人へ「見守りシール」を支給しています。
※支給には登録が必要です

認知症の人が
安心して暮らせる
まちづくりを目指して

地域の皆さん シールを身につけた人を見かけたら

- ①ご本人に優しく声をかける
※後ろからの声かけは禁物です。斜め前からの声かけを心がけましょう。
- ②スマートフォンでQRコードを読み取る
- ③表示されたご本人情報を確認
- ④可能であれば伝言板に現在地などを入力

登録して
衣服などに貼るだけ

簡単な情報を登録したら、「見守りシール」を衣服や持ち物に貼って準備完了。



ご家族

地域の皆さん

QRコードの読み取り方がわからないときは？

シールに記載されている登録番号を市役所や警察にお伝えください。



ご家族

QRコードの読み取り
→家族へ即時通知

発見者がQRコードを読み取ると、瞬時にご家族へメールが送信されます。24時間365日やりとりが可能です。



”発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に

大変！おばあちゃんが
いなくなった！



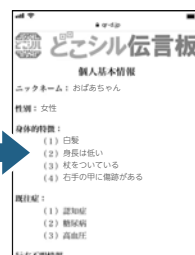
発見

何かお困りの様子…
衣服のQRコードに
アクセスしてみよう

QRコードにアクセス

保護

発見者



▲この画面は保護者と発見者のみ見ることができます

ご家族へ
自動でメールを送信

おばあちゃんが見つかった！



ご帰宅

ご家族

24時間365日
素早く連絡が取れる！

洋服などに「見守りシール」
を貼り付けておく

健康だより

健康医療課

☎ 24-2222

萩原保健センター

☎ 52-1230

若い世代の男性に心臓病や肥満が増加

①心臓病を起す若い世代が増加
心筋梗塞や狭心症など、心臓の血管が詰まるなどして起こる病気のことを虚血性心疾患と言います。下呂市の虚血性心疾患の死亡状況を見ると、岐

表1: 虚血性心疾患の5年間平均別年齢調整死亡率 (人口10万対) の推移

		H27 -R1
男性	岐阜県	25.2
	下呂市	32.0
女性	岐阜県	9.3
	下呂市	12.0

表2: 虚血性心疾患の年齢別死亡件数の比較

	男性	
	H22 -H26	H27 -R1
55歳以下	2	1
55~64歳	4	11
65~74歳	4	9

資料: 飛騨圏域の公衆衛生より

※年齢調整死亡率
高齢になるほど死亡率が高くなるため、高齢化率が高い下呂市では、国や県より死亡率が高くなります。そのため年齢構成の差を取り除き正しい評価をするために年齢調整死亡率を用います。

②高校卒業後に肥満者が増加

令和2年度の健診結果から各年代の肥満状況を見たところ、19歳から肥満者が増加しており、高校生と19歳以上の男性に大きな差が生じています。また、男性は30代以降も肥満者は減少していません(図1)。高校卒業後は、

岐阜県より高く、女性より男性が高くなっています(表1: 年齢調整死亡率)。また、男性は若い世代の死亡件数が近年増加していました(表2)。虚血性心疾患を引き起こす原因にメタボリックシンドローム(以下、メタボ)があります。メタボとは飽食や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣によって起こる肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖状態になることであり、この状態が続くことで虚血性心疾患を引き起こしやすくなります。メタボのきっかけとなる肥満について下呂市の状況を見てみました。

③年に1度は健康診断を受けましょう

下呂市では自分の身体を知る機会を得ることや生活習慣病予防を目的に、中学生3年生、高校生、19歳~39歳の方、国民健康保険(国保)加入者の20歳~74歳の方を対象に毎年健診を行っています。職場などで健診を受ける機会のない方は、下呂市の健診をご活用ください。早期から自身の身体状況を知るために年に1度は健康診断を受けましょう。

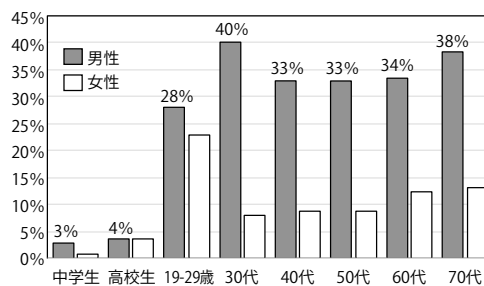


図1 年代別の肥満の割合(R2年度)

※中学生は肥満度20%以上、高校生~30代はBMI 25以上、40代以降はメタボ該当者を肥満としている。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

食事や活動量などの生活習慣が変化しやすいため、この頃からメタボが続くことによって下呂市の虚血性心疾患がさらに若年層化することが予想されます。メタボは自覚症状がありません。自覚できない身体の状態を知る方法は健康診断です。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎ 24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時~午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

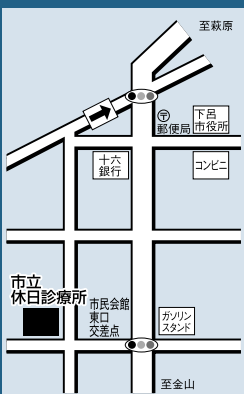
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

7・8月の担当医

7月				8月			
3日(日)	奥村昇司(おくむらしんじ)	10日(日)	阿部慎太郎(あべしんたろう)	7日(日)	今井直人(いまのちひろ)	14日(日)	村瀬寛紀(むらせかんき)
17日(日)	近藤史郎(きんどうしろう)	24日(日)	小池利幸(こけりゆき)	21日(日)	奥村昇司(おくむらしんじ)	28日(日)	近藤史郎(きんどうしろう)
18日(月)	小林源博(こばやしげんぱく)	25日(月)	小池利幸(こけりゆき)	22日(月)	奥村昇司(おくむらしんじ)	29日(月)	近藤史郎(きんどうしろう)
31日(日)	休診			29日(日)	休診		

※都合により担当医が変更されることもあります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

「ふみ出そう未来をつくる献血に」

愛の血液助け合い運動月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社の共催による「愛の血液助け合い運動」月間です。

病気やけがの治療に使われている血液製剤は、献血で提供いただいた血液からつくられています。血液は、人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。

また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、日々多くの方の協力が欠かせません。

7月は紫外線量が最も多い季節です。多くの研究から紫外線を浴びすぎると人に様々な健康障害を引き起こすことがわかってきました。

急性の障害としては日焼け、紫外線角膜炎（雪目）、日光過敏症（日光アレルギー）などがあります。慢性的な障害としては、皮膚の老化、シミ、皮膚腫瘍、皮膚がん、白内障などです。

地球に届く太陽の光は波長が短い順にUVC、UVB、UVA、可視光線、赤外線に分類されます。UVCは体に最も有害で殺菌灯としても使われていますが、自然界ではオゾン層のために地球表面まではほとんど届きません。また、紫外線には熱はなく、太陽の光を熱く感じるのは赤外線によるものです。

紫外線が原因となる深刻な病気に皮膚がんがあります。世界的に見れば、日本では皮膚がんになる確率は低いとされています。日本人などの有色人種の皮膚では発がんのものと異なるDNAの損傷を防ぐメラノサイト（色素細胞）がおおく、細胞が作り出すメラニンが紫外線から細胞を守っています。しかし、年齢が進むほど皮膚がんが著明に増加しており、長期にわたる紫外線暴露が原因と考えられます。皮膚がん発生予防は、若年時より紫外線暴露を減らすことしかありません。

骨形成、免疫力の向上など重要な働きを持っているビタミンDの生成には紫外線の中のUVBがかかわっています。しかしUVBは皮膚の細胞のDNAを傷つけ、皮膚がんの原因となるため、日光浴は日焼けなど皮膚への影響を及ぼさない程度にすることが重要です。日焼けを起こさないために日光浴の場所、時間を考えましょう。日本では日差しに恵まれており紫外線は自然界では直射日光ばかりでなく、散乱線が木間や日陰、室内にも入り込んでいます。健康な人が適度な日差しの下で生活し、適切な食事をとっていればビタミンD不足は起こりにくいとされています。

ガラスはUVBを通しません。室内から出ない療養者、日焼け止めを多用する人などでは紫外線によるビタミンDの十分な生成は望めないことがありますが、また、加齢とともに皮膚の機能が衰え、ビタミンDを生成する機能も低下してきます。必要なビタミンDは日光浴だけでなく、魚やキノコ類など食品からの補充も大切です。

紫外線とビタミンD

ビタミンDが足りなくなると骨が弱くなり、骨粗しょう症、筋力の低下、筋肉が硬直するテタニーなどを引き起こすことがあります。妊娠時には流産、早産や妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病のリスクが高まる傾向もあり、注意が必要です。ビタミンDは過剰に摂取すると便秘や吐き気などの胃腸症状、尿路結石、精神症状などを引き起こすことがあります。骨粗しょう症などでビタミンD製剤を服用している場合は定期的な検査が必要です。

朝日を浴びることは体内時計を整え正常な生活リズムを作り出すとされています。ビタミンDのはたらきが関係するとされる認知症予防、うつ状態の改善を期待して紫外線と上手に付き合いたしましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

年齢別の献血者数では、若年層（10代～30代）の献血者数は減少傾向にあります。少子高齢化が進むと、将来の安定供給に支障をきたす恐れがあります。若い世代のみなさまに献血へのご理解とご協力をお願いします。

7月は下記の日程で献血バスが出張します。みなさまのご協力をお願いします。市内献血受付業務は、下呂市金山赤十字奉仕団のみなさまにご協力をいただいています。

7月 献血の日程
●7月16日（土）
バロー萩原店（400mL限定）
10時00分～12時00分
13時30分～16時00分

●7月26日（火）
（下呂建設業協会（400mL限定））
10時00分～11時30分
13時00分～16時00分
●7月27日（水）
下呂市役所下呂庁舎（400mL限定）
9時00分～11時30分

・日程等に変更になる場合があります。
・献血バスの日程は、岐阜県赤十字血液センターホームページでご確認いただけます。
・ご入場時は、マスク着用をお願いします。
・受付時は、手指消毒と体温測定にご協力をお願いします。

こころの相談のご案内

精神科医師による「こころの相談」を実施しています。



◇日時 7月26日（火）
14時30分～16時00分
◇会場 萩原保健センター
◇料金 無料
◇申込 予約制
（必ず事前に予約してください）
◇予約・問い合わせ先
飛騨保健所健康増進課
☎0577・33・1111（内線312）

令和5年度採用 下呂市職員募集 ID: 18681

問 総務課人事係 ☎ 24-2222 内線 217



令和4年度第2回下呂市職員採用試験を以下の日程で実施します。

◆職種

行政職（一般事務）、消防職

◆年齢要件

令和5年3月に高校を卒業見込みの人

◆一次試験

期日▷9月25日(日)

会場▷下呂庁舎他

◆二次試験

期日▷10月23日(日)予定

会場▷下呂庁舎他

※受験資格など詳細は、市ホームページから「令和4年度第2回下呂市職員採用試験案内」をご覧ください。

金山病院職員の募集 ID: 2561

問 金山病院事務課 ☎ 32-2121

◆職種・人数

- ・薬剤師 1名……………①
- ・看護師 2名……………②
- ・管理栄養士 1名……………①

◆受験資格 ①は昭和48年4月2日以降に、②は昭和58年4月2日以降に生まれた人で、国家資格取得者または取得見込みの人

◆採用日 令和5年4月1日

◆試験 個人面接・適正検査

◆申込方法

次の提出書類を金山病院事務課に提出してください。

- ①下呂市職員採用試験申込書 ②国家資格免許証の写し(所持者) ③最終学歴の成績証明書(有資格者) ④卒業見込み証明書(在学者) ⑤成績証明書(在学者) ⑥健康診断書(所定の様式)
- ※①、⑥は郵送またはホームページからダウンロードも可

◆申込期限 9月30日(金)まで

住宅用火災警報器は「お家の守り神」 ID: 12932

問 予防課 ☎ 25-6188



◆就寝中の住宅火災から逃げ遅れることを防ぐため、寝室や階段の天井などに、住宅用火災警報器(住警器)を必ず設置してください。

◆あなたの家の住警器は、交換時期にきていませんか?定期的に点検し、火災時の警報音を確認しましょう。

住警器は、古くなると、火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に交換することをお勧めします。

◆火災が起きた時、階段に煙が充満する場合があります。2階からの避難方法などについて、日頃から家族で話し合しましょう。

障がい児等交通費助成事業のご案内 ID: 13191

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 608

障がいや病気の早期治療及び機能回復のために、医療機関及び障がい児通所支援事業所へ通う児童を持つ保護者に対し、通院・通所に必要な経費の一部を助成します。

◆対象者

市内在住で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療(育成医療)受給者証・小児慢性特定疾病児童医療受給者証の交付を受けている満18歳未満の児童。

◆対象期間 4月～7月分

◆提出書類

- ①障がい児等交通費助成事業助成金支給申請書
②通所等証明書または診療明細書(通院時のみ)
③小児慢性特定疾病児童医療を受給している人は受給者証の写し

◆申請期限 8月15日(月)

◆提出先 社会福祉課(星雲会館内)または各地域振興事務所障がい福祉係(下呂地域は市民サービス課)

下呂市感染症対策消耗品購入支援事業 ID: 1584

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 163

市内事業者の皆さんが新型コロナウイルス感染症防止に取り組むために必要な消耗品の購入費の一部を補助します。

◆対象者

市内に事業所を置き事業を継続する意思があり、県が行う「新型コロナ対策実施店舗向けステッカー」への申し込みを行っている事業者。

◆対象経費

新型コロナウイルス感染症防止に係る消毒・除菌用品、単価3万円以下(税込)の消耗品、非接触用・遮蔽用物品。
※令和4年4月1日から12月31日までに支払いが完了したものを対象とします。詳しくは、下呂市ホームページをご確認ください。

◆補助金額

対象経費の1/2以内の額(上限5万円)
※1事業者につき令和4年において、1回限りの申請

◆申請期限 11月30日(水)

事業者月次支援金の申請は7月29日まで ID: 17881

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162



新型コロナウイルス感染症の影響で売上が減少した事業者のうち、以下に該当する事業者は、支援金の給付を行っています。申請期限は7月29日(金)までとなっています。

◆支給対象者

新型コロナウイルス感染症の影響を受け2022年の1月～3月いずれかの月の売上が2019年～2021年の同月と比べて※15%以上減少している事業者

※白色申告などを行った事業者は、2019年～2021年のいずれかの年の月平均と比較

◆申請期限 7月29日(金)

申請方法や給付額などは市ホームページをご覧ください。



令和4年度は「後期高齢者医療被保険者証」が2回変わります

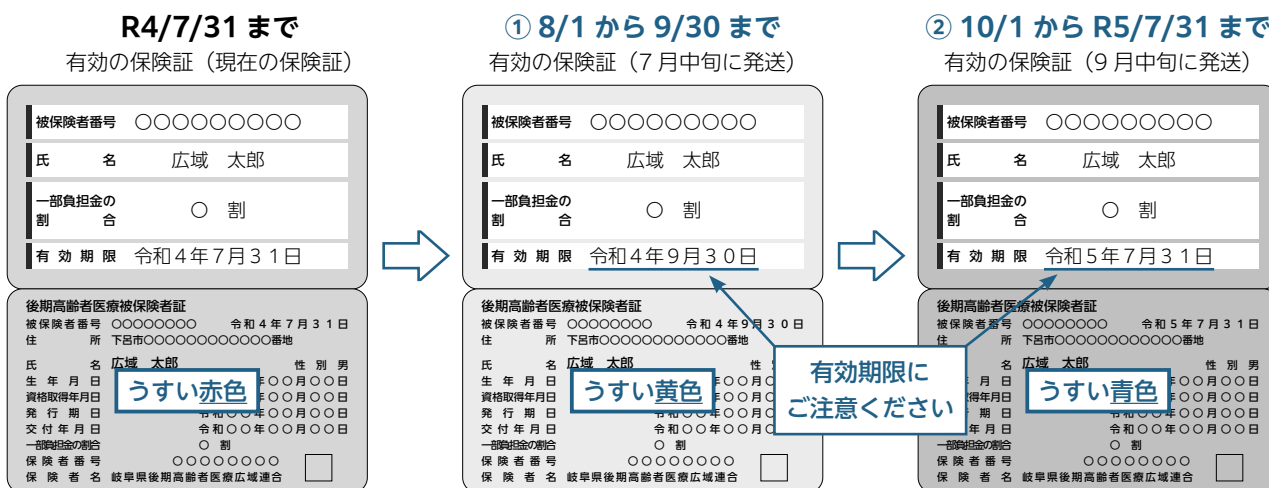
ID : 236

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 120

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人と、65歳以上で一定の障がいがあり申請による加入をされた人の医療保険です。7月以降、新しい保険証（被保険者証）を簡易書留でお送りします。

【重要】令和4年度は、保険証を **2回** お送りします。

※令和4年10月1日より、医療費の自己負担割合に「2割負担」が加わるための特例です。



- ・限度額証及び減額認定証は、有効期間が1年です。※対象者には、①の保険証と一緒に送りします。
- ・有効期限の切れた証を処分する際は、新しい証とお取り間違いのないよう、**証の色など**をご確認ください。



介護保険割合証の更新

ID : 13335

問 高齢福祉課 ☎ 53-0153 内線 653



8月1日から
若草色

介護保険サービスを利用する際に1割、2割または3割を負担していただく自己負担割合を8月1日に更新します。（前年の収入をもとに決定します）更新後の負担割合証は7月下旬発送予定です。更新にかかる申請手続は必要ありません。

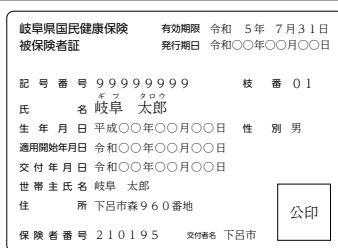
この負担割合証は令和4年8月1日から令和5年7月31日までの自己負担割合を証明するものになりますので、大切に保管していただき、介護保険サービスを受ける際は必ず事業者等に提示してください。※新しい負担割合証は若草色（わかくさいろ）です。



国民健康保険者証の更新

ID : 12899

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 127



8月1日から

8月1日からの新しい「国民健康保険被保険者証」を7月中旬以降に簡易書留で郵送します。

現在お使いの保険証は、8月1日以降に細断し、処分してください。

70歳以上（70歳になった月の翌月）の人については、所得に応じて保険証に医療費の自己負担が2割又は3割と記載され、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」の名称になります。ご確認ください。



国民年金保険料の免除申請

ID : 242

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 123



7月1日から令和4年度の国民年金保険料の免除・納付猶予の申請ができます。収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しい場合は、未納のままにしないで「免除・納付猶予」の手続きをおすすめします。

過去の未納保険料がある場合は、申請を2年1カ月前まで遡って行えますので、ご相談ください。

※失業・倒産を理由に申請する人は、雇用保険受給資格者証などの証明書類をお持ちください。

◆申請場所

年金事務所または市民サービス課、各振興事務所（小坂、馬瀬、萩原、金山）



令和3年度 有害鳥獣による農作物被害調査結果

ID : 18720

問 農務課 ☎ 53-2010 内線 153

令和3年度の有害鳥獣による農作物の被害額は約1,051万円で、前年比約99%となりました。

鳥獣被害は農業者の経済的損失のみならず、営農意欲の減退、耕作放棄地の増加など被害額以上の影響を地域に及ぼします。今後も集落と市が連携し、有効な対策を実践していく必要があります。



単位：万円

	H29 年度	H30 年度	R 元年度	R2 年度	R3 年度
イノシシ	531.1	337.1	272.4	225.9	220.6
サル	389.2	277.2	350.9	396.8	256.7
ニホンジカ	341.8	279.3	221.7	205.4	310.0
その他獣種	154.2	121.8	143.9	131.9	134.4
鳥類	140.9	195.1	92.0	100.5	130.2
合計	1,557.2	1,210.5	1,080.9	1,060.5	1,051.9

(本調査は農家の方への被害調査アンケートを基に作成しております。)



陸海空自衛官募集中

ID : 13191

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 272

◆自衛官候補生

受験資格：18歳以上 33歳未満の男女

◆一般曹候補生

受験資格：18歳以上 33歳未満の男女

◆防衛大学校学生（推薦、総合選抜）

受験資格：18歳以上 21歳未満の男女

◆防衛大学校学生（一般）

受験資格：18歳以上 21歳未満の男女

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒

受験資格：中卒（卒業見込み含む）で
17歳未満の男子

【問合先】

自衛隊高山出張所
(高山市昭和2丁目220 合同庁舎1階)
☎ 0577-32-3028 10:00 ~ 16:00
詳しくは自衛隊岐阜地方協力本部高山出張所までお尋ねください。

7月のマイナンバーカード
休日窓口

ID : 296

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 111



◆市役所下呂庁舎・萩原振興事務所

7月3日(日) 9:00 ~ 12:00
13:00 ~ 15:00

マイナンバーカードの受け取りや申請、電子証明書の更新、マイナポイントや保険証利用、公金受取口座登録の申し込みなどの手続きができます。

カードの受け取りや申請の際は、本人確認書類と個人番号通知カード（お持ちの人のみ）をお持ちください。

※休日窓口以外でも、市民サービス課と萩原振興事務所では、開庁日（木曜日を除く）にカード申請のサポートを行っています。

マイナポイント第2弾の
申込開始

ID : 480

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 111

◆最大20,000ポイントがもらえる！

マイナポイント第2弾では、以下の①、②、③に対し、それぞれポイントがもらえます。いずれも対象となるキャッシュレス決済サービスの利用が必要です。

◆申込受付中

①カードの取得及び2万円までのチャージまたはお買い物（最大5,000円分）
※マイナンバーカードを既に取得した人のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含む

◆6月30日から

②健康保険証利用申込み（7,500円分）
③公金受取口座登録（7,500円分）
※②、③についてはチャージまたはお買い物は不要です

▶詳しくは、右記のQRコードから総務省のホームページをご覧ください。

湯ヶ峰吟社の皆さんの作品
を紹介します

ID : 9148

問 下呂振興事務所 ☎ 25-2252



湯ヶ峰吟社（ゆがみねぎんしゃ）は、現在11人で活動しており、毎年夏頃に下呂温泉街で狂俳行灯（きょうはいあんどん）を設置しています。

今回は下呂市民会館展示スペースにて、昨年下呂温泉街に設置した狂俳行灯の写真を展示します。個性豊かな狂俳の数々をこの機会にぜひご覧ください。

◆展示期間

7月4日(月) ~ 8月31日(水)

◆場所 下呂市民会館展示スペース

◆開館時間 9:00 ~ 22:00

◆休館日 第3日曜日(臨時休館あり)

下呂市民会館では、展示作品を随時募集中です。気軽にお問い合わせください。



啓発



案内



募集



報告



住宅

※ ID 番号は市ホームページ「記事 ID 検索」に使用できます。



市営住宅の入居者募集

ID : 8824

問 まちづくり推進課 ☎ 24-2222 内線 254

◆新規募集の住宅

募集期間 7月1日～25日

入居予定 9月1日

▷公営・かしなら団地(萩原町桜洞)

築H3年 木造平屋

J棟20号室 3LDK(単身可)

家賃13,400～26,300円

▷公営・愛宕団地(少ヶ野)

築H21年 耐火2階

A棟204号室 2DK(単身可)

家賃24,000～47,100円

▷公営・森住宅C棟(森)

築H4年 耐火4階

301号室 2K(単身可)

家賃12,500～24,600円

▷公営・白山団地(金山町金山)

築H16年 耐火3階

301号室 1LDK(単身可)

家賃14,000～27,600円

▷一般・有里団地(夏焼)

築H12年 木造2階

2号棟 5DK(単身可)

家賃51,320円

▷一般・宮田団地(萩原町宮田)

築H10年 耐火5階

205号室 3DK(単身可)

家賃39,100円

▷一般・宮田団地(萩原町宮田)

築H10年 耐火5階

207号室 3DK(単身可)

家賃39,100円

▷一般・宮田団地(萩原町宮田)

築H10年 耐火5階

406号室 3DK(単身可)

家賃39,100円

▷特公賃・小川住宅(小川)

築H5年 耐火4階

401号室 2DK(世帯用)

家賃41,000～70,000円

▷特公賃・無数原団地(小坂町無数原)

築H10年 耐火2階

103号室 1DK(単身用)

家賃19,100～29,100円

▷特公賃・池田団地(金山町菅田桐洞)

築H11年 耐火3階

304号室 1DK(単身用)

家賃19,100～35,000円



令和4年度狩猟免許 更新のご案内

ID : 13329

問 農務課 ☎ 53-2010 内線 153

◆対象者

令和元年に狩猟免許を取得または更新し、令和4年9月14日に免許の有効期限の満了となる人。

なお、有効期限の満了日が異なる複数の狩猟免許を有する場合、合わせてその免許を繰り上げて更新することができます。

◆日時 8月10日(水) 9:00～15:00

◆場所 下呂総合庁舎

◆申込期間 7月13日～27日

◆申込書の配布場所

岐阜県地域環境室または飛騨県事務所環境課で配布します。また、岐阜県環境企画課のホームページから印刷することもできます。

◆提出先

申請者の住所地を所管する岐阜県地域環境室または飛騨県事務所環境課に提出してください。

※更新日が延期または中止になることがあります。



狩猟免許試験および事前 講習会のご案内

ID : 13330

問 農務課 ☎ 53-2010 内線 153

令和4年度の狩猟免許試験および試験に向けた事前講習会は下記のとおり開催されます。

◆第1種のみ

日時 10月6日(木) 9:30～17:00

場所 揖斐総合庁舎大会議室

申込期間 9月1日～15日

◆わな

日時 11月12日(土) 9:30～17:00

場所 岐阜県立飛騨高山高等学校

山田キャンパス

申込期間 10月7日～10月21日

◆第1種・第2種

日時 12月7日(水) 9:30～17:00

場所 恵那総合庁舎大会議室

申込期間 11月2日～11月16日

◆猟銃など講習会

7/31 OKB ふれあい会館(わな猟)

9/25 高山市民文化会館(わな猟)

10/30 瑞浪市総合文化センター

(第1・2種銃猟)

※延期または中止になることがあります。

夏の交通安全県民運動

7月11日(月)～20日(水)



「思いやり ゆずりあう心で 夏の事故防止」

1. 子どもと高齢者の交通事故防止と自転車の安全利用の促進
2. 横断歩道における歩行者最優先の徹底
3. 全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
4. 飲酒運転などの危険運転の根絶



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3,000万円

(1等3千万円)

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。

7月5日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/5(火)～8/5(金)

抽せん日 8/17(金)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会 各1枚 300円



大人も子どもも縄文時代を体験しよう！

ID : 1979

問 教育総務課 ☎ 52-4800 内線 521

下呂ふるさと歴史記念館では、古代の技や知恵を学べる「縄文体験」を7/21～8/31の期間中（月曜休館日は除く）、毎日実施します！

- ・コース①「古代アクセサリー」 520円 約60分
- ・コース②「縄文土製品製作」 680円 約60分
- ・コース③「ミニチュア縄文土器製作」 830円 約90分



古代アクセサリーの勾玉や縄文土器を手作りして縄文ワールドにひたってみませんか？

詳しくは、右記QRコードから市ホームページをご覧ください。 ➡



実施期間 7月21日(木)～8月31日(水) (月曜休館)

受付時間 9:30～11:00、13:30～15:00

(時間内に体験受付をお済ませください)

※小学校低学年以下のお子さんは、保護者同伴での申し込みをお願いします。

また、満員の場合、お待ちいただくことがございます。

ご来館の上、受付にてお申し込みください。



指定文化財保護事業補助金

問 教育総務課 ☎ 52-4800 内線 521

来々4月以降に国・県・市の指定文化財の保護や修理（看板設置などの公開活用整備は除く）を検討している場合は、教育総務課にご相談ください。

◆期限 7月末日まで

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

【最重点課題】

ペアレンタルコントロールなどによるインターネット利用に係る子どもの犯罪被害などの防止



岐阜県広報

岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD（デジター編集）での提供と音声用のテキストデータの配信もあります
この情報は令和4年5月27日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中！
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

アイコン 説明 催し 募集 資格・研修 その他

レクリエーション指導者を派遣します(オーダーメイド型)

派遣を希望する団体や企業などのニーズに合わせて、複数回にわたるレクリエーションの指導者を派遣しています。

- 料金／無料
- ※申込み後、目的や内容(対象者、期間、回数など)のご希望をお伺いします。

レクリエーション用具を貸出します

健康づくりに活用いただけるよう、約50種類のレクリエーション用具を無料で貸出しています。

- 貸出レク用具／モルック、インディアカ、グラウンド・ゴルフなど
- 料金／無料(郵送の場合は送料自己負担)

- 申込先・問/岐阜県レクリエーション協会 ☎058(295)7257 FAX058(216)0622
- ✉info@gifu-recreation.or.jp

岐阜県レク派遣

検索

岐阜県青少年美術展を開催します

- とき/7月9日(土)～18日(月・祝)
- 開館時間/10:00～18:00※15日(金)は20:00まで、最終日は15:45まで
- 休館日/7月11日(月)
- ところ/県美術館
- 料金/無料
- 申込/不要
- 問/県文化創造課 ☎058(272)8378

岐阜県青少年美術展

検索

サマージャンボ宝くじの購入は県内で！

みなさんに県内で購入していただいた宝くじの販売額のうち、約40%が県の収入となり、市町村振興や少子高齢化対策など、身近なところで役立てられています。宝くじはぜひ県内の売り場が宝くじ公式サイトでご購入ください。

- 発売期間/7月5日(火)～8月5日(金)
- 問/県財政課 ☎058(272)1130

新制度ご存じですか？ 道路交通法の一部改正について

5月13日に改正道路交通法が施行され、運転技能検査やサボカー限定免許などの新しい制度が導入されました。75歳以上で過去3年以内に信号無視などの一定の交通違反歴がある方は、運転技能検査に合格しなければ、運転免許証の更新ができなくなります。

詳しくは、最寄りの警察署または県警運転免許課までお問い合わせください。

- 問/県警運転免許課 ☎058(295)1010

新型コロナワクチンの追加接種

ワクチンの感染予防や重症化予防効果は、時間の経過に伴い低下していくことが示唆されています。安全性・効果を正しく理解していただき、追加接種をご検討ください。

【お知らせ】
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベント等の中止または変更になる場合があります。

スマホやタブレットで
広報紙が読める



広報紙をPC・スマホで
@マイ広報紙



電子書籍ポータルサイト
@岐阜イーブックス



マチを好きになるアプリ
@マチイロ



啓発



案内



募集



報告



住宅

※ ID 番号は市ホームページ「記事 ID 検索」に使用できます。



Instagram
更新中

gero_maiko を
フォローしよう！



夏まつり・花火大会の開催

◆下呂温泉まつり【8月1日(月)～4日(木)】

■8月1日

・子どもこし、路面パフォーマンス、花火物語

■8月2日

・湯の華みこしパレード、路面パフォーマンス、花火物語

■8月3日

・下呂温泉花火ミュージカル夏公演、温泉感謝祭、下呂おどり

■8月4日

・歌塚供養祭、サマーフェスティバル、路面パフォーマンス、花火物語

※龍神火まつりについては演舞を実施せず、龍の展示、過去映像の上映を行います。

※松原通りでの露天商の出店はありませ

◆ふるさと萩原夏まつり【8月7日(日)】

・ごつつおうち広場(キッチンカー、地元店舗)、手筒花火、盆踊り、子ども広場

◆飛騨小坂力持小太郎火まつり【8月14日(日)】

・花火、イベント(仁王櫓の練り歩き中止)

◆第32回馬瀬川大花火【8月27日(土)】

・花火大会(出店については検討中)

◆飛騨金山夏まつり【中止】



市民の皆さん、こんにちは！
「下呂温泉地域おこし協力隊」の竹元磨理華です。
今月は、5月の大型連休に下呂温泉合掌村の演芸館しらさぎ座で行われた「芸妓の舞」の様子をお届けします。

公演に出演したのは、4日(木)の午後の部と5日(金)の午前の部の2日間。1日目を芸妓・美代子姐さんと、2日目を芸妓・みのる姐さんとそれぞれに舞を披露させていただきました。約10分間の公演の中では、芸妓の姐さんたちが季節の長唄「菖蒲浴衣」や「岸の柳」を舞ったのち、私も参加をした「下呂座敷唄」で下呂温泉ならではの里謡をお届けいたしました。3曲続く座敷唄の最後を締める「下呂さわぎ」では、乗りやすいテンポからか手拍子も上がり、とてもうれしく感じたことを覚えています。

そして実は、この公演が舞妓・まり華の合掌村デビューでもありました。初めて一般のお客様さまに舞を披露することもあ

り、1公演目では「間違えないようにしないと！」と顔がこわばってしまいましたが、舞い終わった後に皆さまからたくさん笑顔と応援の言葉をいただけただことで、2公演目以降は自然と笑顔がこぼれたように思いました。

今後、下呂温泉合掌村しらさぎ座を拠点に公演活動を行っていく予定です。現在、日程は調整中ではありますが、下呂温泉に続く「芸妓文化」をより近くで、より多くの人に見ていただけるよう活動を続けてまいります。

暖かいご声援をよろしく願っています！

地域おこし協力隊

まり華／竹元磨理華



お楽しみの遠足

5/17 わかばこども園 遠足

わかばこども園の児童の皆さんが遠足に出かけました。未満児はベビーカーや歩いて園舎周りへ、年少さんは園舎を周って、こども園前の芝生で宝探し。年中・年長さんが小川谷沿いに出掛けました。「今日のお弁当はおにぎりが入っているよ!」、「早くお弁当の時間にならないかな〜」と出発のときから、お弁当を楽しみにしている様子でした。小川谷では芝生の心地よさを体感し、色々な生き物と触れあって、初夏の自然を存分に満喫していました。



▲小川谷沿いに出かける園児たち＝下呂市小川谷



▲案内人の説明を聞く生徒＝萩原町萩原

萩原の宝物ってなんだろう？

6/2 萩原南中学校1年生 総合的な学習の時間

萩原南中学校1年生63人が地域と学校の協働で実現した、「ふるさと萩原にある宝物見つけ」を実施しました。萩原町観光協会の都竹利一さんの案内のもと、萩原宿を中心に、人・もの・ことなど萩原の宝物を散策しながら学びました。今後、生徒は興味を持ったテーマを決め、「萩原の宝物マップ」を作成します。実際に萩原の人・ものに触れながら学ぶ生徒の真剣な表情から、出来上がるマップにより一層期待が持てます。

旧馬瀬中学校の再活用

6/2 豊実精工(株) 竣工式

6月2日に豊実精工株式会社馬瀬事業所の竣工式が行われました。金子衆議院議員をはじめ今井県議会議員など約80人の関係者が出席し、完成を祝いました。この会社では環境負荷物質（六価クロム）を使用しない、E R I Nという金属表面処理技術を開発しました。役目を終えた馬瀬中学校を再活用し、「日本で最も美しい村」連合に加盟している馬瀬から、環境汚染対策に優れた新技術が世界に向けて発信されていきます。



▲竣工式を祝いテープカットをする関係者たち＝旧馬瀬中学校



▲よい歯のコンクールで表彰された皆さん＝萩原町星雲会館

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!

6/4 「よい歯のコンクール」表彰式

下呂市口腔保健協議会が、80歳になっても自分の歯を20本以上保たれている「8020(ハチマルイロ)運動」達成者と、3歳児健康診査時に虫歯や治療した歯がなく、口腔の状態が良好であった親子の表彰を行いました。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物はおいしく食べられます。しゃべることも歌うことも楽しくできます。心と体の健康を保ち人生を豊かにします。歯の健康は体の健康に大きくつながっています。歯の定期健診や早期治療に心がけましょう。

御嶽山の安全な登山を願って

6/7 御嶽山安全祈願祭

夏山シーズンを前に、飛騨小坂観光協会が御嶽山安全祈願祭を開催し、下呂市長など関係者 20 人程が参加しました。はじめに平成 26 年 9 月に起きた御嶽山噴火の犠牲者をしのんで黙とうをし、続いて地元富士神社宮司が神事を行い、参加者は玉串を捧げるなどして登山の安全を祈りました。また今年は新型コロナウイルス感染対策として開催自粛をしていた山開き式を 3 年ぶりに開催しました。



▲玉串奉奠をする参加者＝御嶽濁河高地トレーニングセンター



▲熱心に説明を聞く中学生の参加者たち＝金山振興事務所

金山ジュニアリーダーズクラブ始動

6/8 金山ジュニアリーダーズ勧誘会

金山ジュニアリーダーズの今年度の活動がはじまりました。金山地域では初となる『ジュニアリーダーズ勧誘会』を 6 月 8 日に開催し、13 人の中学生が参加しました。高校生 9 人と中学生 2 人で構成するジュニアリーダーがユーモアを交え工夫を凝らした発表を行い、今までの活動結果や今後の計画などを参加者に紹介しました。参加者にとってはジュニアリーダーをさらに知ることができ、ジュニアリーダーズクラブへの入会について前向きに考えるきっかけとなったようです。

イベント情報



■上原マルシェ

上原地域の地域づくり活動団体である「上原プロジェクト」が実施するマルシェ（市場）で、木工体験などのワークショップや上原の懐かしい写真展、上原産直野菜の販売などが行われます。

日時▷ 7 月 3 日(日) 10:00 ~ 14:00

会場▷ 上原公民館

問合先▷ 上原プロジェクト

田口岳人 ☎ 090-6616-4936

■第 10 回馬瀬あゆマラソン大会

参加者募集

あゆ祭りを同時開催！馬瀬の里山を走ろう！馬瀬の鮎を食べよう！

日時▷ 10 月 9 日(日) ※雨天決行

会場▷ 清流ふれあい会館

種目・参加料▷

ランナーコース 10.5km / 2,500 円

ジョギングコース 5km、ウォーキングコース 5km・2km / 2,000 円

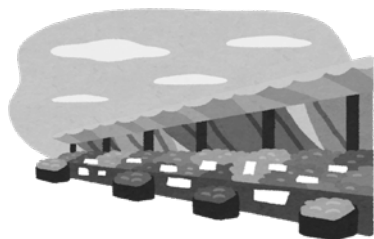
※中学生 1,500 円・小学生 500 円

(幼児無料)

申込期限▷ 9 月 1 日(日)

問合先▷ 馬瀬マラソン大会

実行委員会 ☎ 47-2841



※掲載情報は、新型コロナウイルスの感染状況などにより変更となる場合があります。

下呂市メール・LINE に登録しよう！

下呂市メールでは、防災・防犯情報、新型コロナウイルス感染症情報など、市からのお知らせや生活に役立つ情報を配信しています。

下記 QR コードから登録してください。

※メールと LINE の配信内容は同じです。



▲メール



▲LINE

夏休みの宿題を応援します！

自由研究や工作など、夏休みの宿題に役立つ本をたくさんそろえています。調べもののご相談も受け付けていますのでお気軽にお尋ねください。
なお、夏休み中は利用が集中しますのでお早めにご来館ください。



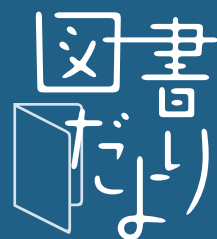
新●着●図●書

【実用書・その他】

- ◆孤独を抱きしめて 下重暁子
- ◆お茶と権力 田中仙堂
- ◆人は聞き方が9割 永松茂久
- ◆年寄り集まって住め 川口雅裕
- ◆稲妻と雷の図鑑 吉田 智
- ◆60歳からのほどよい暮らし 石黒智子
- ◆麻糸で編むバッグ 青木恵理子
- ◆農家が教える竹やぶ減らし 農山漁村文化協会
- ◆円空・人 小島梯次
- ◆パテない登山技術 野中径隆

【小説・エッセイ】

- ◆コンクールシェフ！ 五十嵐貴久
 - ◆名探偵・浅見光彦全短編 内田康夫
 - ◆奏鳴曲 北里と鷗外 海堂 尊
 - ◆タラント 角田光代
 - ◆包帯クラブ 天童荒太
 - ◆恋する検事はわきまえない 直島 翔
 - ◆古本食堂 原田ひ香
 - ◆刑事弁護人 葉丸 岳
 - ◆寂聴さんに教わったこと 瀬尾まなほ
 - ◆うまれることば、しぬことば 酒井順子
- ※掲載は新着本の一部です。



◆はぎわら・下呂・金山図書館
【開館時間】9:30～18:00
【休館日】月曜日・第3日曜日・毎月最終金曜日

◆小坂図書室
【開館時間】9:00～17:00
【休館日】土曜・日曜

◆馬瀬移動図書館
7月28日(木) 12:00～13:00
馬瀬中央公民館

◆下呂市図書館ホームページ
<http://lib.city.gero.lg.jp>
貸出・予約状況のほか、新着情報なども検索できます

はぎわら図書館 ☎52-2901
下呂図書館 ☎25-2489
金山図書館 ☎32-4009
小坂図書室 ☎62-3111

チャンネル下呂のお知らせ

◆地上デジタル放送
チャンネル番号…12

番組の紹介



●週刊まめなかな (毎週水曜日更新)

〈7月のコーナー〉

■7/6～7/19 こんにちは！市役所です

下呂市役所のお仕事を各課の職員が紹介します。
今回は「**商工課**」です。

■7/6～7/19 やるまいか体操

市内の中学生と下呂看護専門学校の学生が、体操や健康に関するミニ情報をお届けします。
今回は「**タオル体操**」です。

■7/20～8/2 下呂市小学校リレー訪問

子どもリポーターが自分たちの学校や地域を紹介。
今回は「**上原小学校**」を紹介します。

※番組内容は予告なく変更となる場合があります。

CCN 下呂ネットサービスのインターネットご加入者限定！

◆個別無料パソコン教室のお知らせ

個別レッスンだから初心者の方も安心です！パソコン、タブレット、スマートフォンの操作をお教えます。

開催日▷7/21(木)

時間▷①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～
⑤15:00～ ⑥16:00～ ※各時間一人50分間

会場▷CCN 下呂ネットサービス (下呂市森 793-15)

《参加申込について》

参加者は抽選とさせていただきます。

7/4 から 7/8 までに電話でご応募ください。

申込・問合せ▷CCN 下呂ネットサービス ☎25-5553
受付 9:00～18:00 (日曜・祝日除く)

▷取材依頼については、website、メール、FAX、ハガキで募集しています。

web▷<https://geronet.jp> メール▷chgero@ccn-catv.co.jp FAX▷20-4003 ハガキ▷〒509-2202 下呂市森 793-15 CCN 下呂ネットサービス
※いずれの場合もお名前と連絡先を必ずご記入ください。依頼内容実施日(取材日)の2週間前までにご連絡ください。

※チャンネル下呂の番組表につきましては、EPG(電子番組表)をご確認ください。

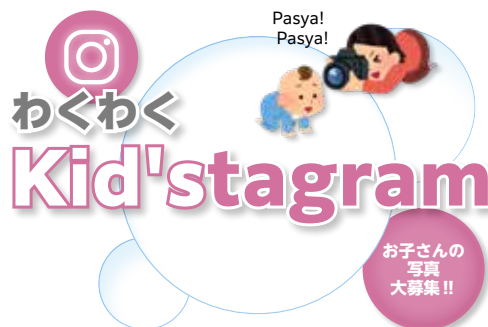


我が子の笑顔を皆さんに届けてみませんか？

小学校入学前のお子さんの写真を募集しています。(市内在住者に限ります)
右記 QR コードから応募フォームに必要事項を入力し、
お子さんの写真を添えてご応募ください。
※過去に掲載したお子さんも、掲載後1年経過していれば掲載できます。

【問合先】秘書広報課 ☎ 24-2222 (内線 261)

応募フォーム



お子さんの
写真
大募集!!



あおば
田口 碧葉ちゃん (1歳)
下呂でいちご狩り # うまうま
っって言いながら頬張るよ



はやと
河合 隼也人ちゃん (2歳)
もうすぐ3歳
くまさん大好き # 元気いっぱい



ゆうか
中谷 優花ちゃん (4歳)
パパだいすき
おそろいコーデ # いいね



りいと
木一 琉人ちゃん (4歳)
おばあちゃんに会いに
電車旅 # ワイドビューひだ

●赤ちゃんカフェ

参加無料

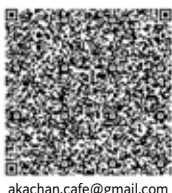
対象：およそ3～12カ月のお子さんと保護者、妊婦さん

【開催日・場所】

7月4日(月) 萩原星雲会館
7月12日(火) 金山市民会館

【時間】 10:00～11:15

【問合先】地域振興課 ☎ 24-2222 (内線 507)



akachan.cafe@gmail.com

●子育てカフェ

参加無料

対象：令和元年度から3年度生まれのお子さんと保護者

【開催日・場所】

8月29日(月) 下呂小川集会所
(今回は令和2年度生まれ対象)

【時間】 10:00～11:15

【問合先】地域振興課 ☎ 24-2222 (内線 507)



gero.shien@gmail.com

下呂市食育レシピ 「朝ごはん」で、元気な1日をスタートしましょう!!

食パンで簡単キッシュ



ワンポイント

一皿で、炭水化物、たんぱく質、脂質すべての栄養素を取ることができます。卵を半量にして野菜の量を増やすと、短時間で仕上げることもできます。忙しい朝も、バランスよく朝食を食べて、元気に1日のスタートができるようにしましょう。

材 料(1人分)

【1人分】269kcal, 塩分 1.1g

食パン……………1枚 卵……………1個
チンゲン菜…………1/2株 牛乳……………15ml (大さじ1)
さんま蒲焼缶…10g (1切) とろけるチーズ…2g (小さじ1)

※チンゲン菜は、小松菜やブロッコリーなどでも代用できます

※さんま蒲焼缶は、いわし缶やさば缶やマグロフレーク缶でも代用できます

作り方

- ① チンゲン菜を食べやすい大きさに切り、ラップに包んで電子レンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ② ボールに卵、牛乳、さんま蒲焼缶、①のチンゲン菜をいれ、さんまを崩しながらよく混ぜ合わせる。
- ③ 食パンを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に並べ入れ、その上から②をかける。
- ④ とろけるチーズをかけ、トースターで20～30分焼く。様子を見て、上が焦げてくるようなら、途中でアルミホイルをかぶせる。
卵に火が通れば出来上がり。