

広報げる
GERO

2

2023 Feb.
No.228



令和5年
二十歳のつどい

見据える先に
それぞれの思い



1月7日
金山地域（金山市民会館）



※写真は二十歳の皆さんから送っていただいた、とっておきの写真を中心に掲載しています。

令和5年 二十歳のつどい

成人年齢が18歳に引き下げられましたが、下呂市では、今年度20歳を迎える人を対象として「成人式」から「二十歳のつどい」に名称を変更し市内4会場で開催しました。

各会場では、晴れやかに着飾った参加者が、久しぶりの再会を喜び合う姿が見られました。

20歳代表者からは、「人との関わりを大切にし、自分も誰かの支えになるような社会人になれるように日々精進してまいります。」と、これまで支えてくれた人たちへの感謝が述べされました。

令和5年1月7日

萩原・馬瀬地域（下呂交流会館）
金山地域（金山市民会館）

令和5年1月8日

下呂地域（下呂交流会館）
小坂地域（小坂きこりセンター）



恩師との思い出話も



実行委員でよかったです！



地元最高！



受付でついつい長話し！



無事成功して良かった！





下呂市消防出初式

1月8日に下呂交流会館・泉ホールで
下呂市消防出初式を挙行しました。

今年は、3年ぶりに来賓のご列席をいた
ただき、消防活動への功績とその労をた
たえる表彰伝達を執り行いました。

主な表彰

◆内閣総理大臣表彰

令和4年防災功労者

下呂市消防団

◆岐阜県知事表彰

安全功労者総務大臣表彰

下呂市女性防火クラブ

◆特別功労賞

永年勤続功労章

下呂市消防本部
消防長 遠藤

功労章

下呂市消防本部
勤続功労章 永年勤続功労章

感謝状

下呂市女性防火クラブ
功労章

下呂市女性防火クラブ
社会貢献事業所
火災予防（女性防火クラブ）
下呂市女性防火クラブ
会長 二村 チズ子

◆岐阜県消防協会会長表彰

勤労章（20年）

勤労章（15年）

功績章

◆岐阜県女性防火クラブ

運営協議会会長表彰

下呂市女性防火クラブ

感謝状

下呂支部 田口 美津子

◆下呂市消防協会会長表彰

功労章

下呂市消防協会会長表彰

功績章

功績章（10年）
勤続章（10年）

▼市ホームページで
すべての表彰受章者
を紹介しています。



消防団員募集中！

消防団にはあなたのチカラが必要です。
ぜひ消防団員として地域のために活動してみませんか？

18歳以上で下呂市に居住または勤務している人なら、
性別を問わずだれでも入団できます。

入団したい、関心があるという人は、消防本部・各振興
事務所の消防団担当まで、お問い合わせください。



【問合先】

■消防本部

消防総務課 ☎ 25-6177

■各振興事務所

萩原振興事務所 ☎ 52-2000

小坂振興事務所 ☎ 62-3111

下呂振興事務所 ☎ 25-2252

金山振興事務所 ☎ 32-2201

馬瀬振興事務所 ☎ 47-2111

健康だより

受けよう！若者健診!!

若者健診とは？

下呂市では平成30年度より、若い世代から自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する力を身に付けられることを目的に、中学3年生を含む15～39歳までの健診を受け機会のない若者を対象に健診を実施しています。中学3年生健診は、市内全ての中学校で行われており、高校生健診は、通学先が益田清風高等学校、高山工業高等学校、高山西高等学校の人は各高校で行われています。通学先がこれらの3校以外の人、高校での日程が合わない人は、集団健診会場にて健診を受けることができます。19～39歳の人については市の集団健診会場での健診が可能であります。若者健診を受けることで、実際にどんなことが分かるのでしょうか？

若者健診の実態

若い世代の方は結果に異常のない人がほとんどですが、これまでに、中学3年生健診の結果、LDLコレステロール値が高く、「家族性高コレステロール血症」という病気が早期にわかつた人がいました。家族性高コレステロール血症とは、遺伝的にLDLコレステロールが高く、若い時から動脈硬化が進行し、血管が狭まつたりつまりしやすくなる病気です。早期発見により、食習慣の見直しや服薬などの治療が開始されれば将来の心筋梗塞の発症を予防できます。

令和5年度 健診のお申し込みについて	
①中学3年生・学校を通じてご案内します。	②H17～19年度生まれの方・4月頃に、個別に各ご家庭へご案内します（一部高校より案内があります）。
③19～39歳までの方・世帯ごとに配布される申込調査票でお申し込みください。	※都合によつ担当医が変わることもあります。



3月	2月	2・3月の担当医
5日(日)	11日(金)	後藤賣宏(小坂診療所)
12日(日)	19日(日)	奥村昇司(おぐちこうじ) 村瀬寛紀(むらせかんき)
23日(木)	26日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
24日(金)	27日(日)	中田宗彦(中田医院)
25日(土)	28日(月)	近藤史郎(近藤医院)
26日(日)	29日(火)	大林秀成(萩原北医院)
27日(月)	30日(金)	阿部慎太郎(阿部医院)
28日(火)	1日(月)	中田宗彦(中田医院)
29日(水)	2日(火)	近藤史郎(近藤医院)
30日(木)	3日(水)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
31日(金)	4日(木)	小池利幸(小池医院)
3月	5日(火)	小林源博(こばやし整形外科)
3月	6日(水)	今井直人(花田医院)

健康医療課
☎ 24-2222
萩原保健センター
☎ 52-1230

ていると考えられます。

昨年は益田清風高校健診受診者に對し、「体内リズム」をテーマに結果相談会を行いました。参加した生徒からは、「通学時間の変化や部活動により夕食の時間が遅くなったりなど、実際の生活と健診結果を結び付けた発言が聞かれました。朝食欠食や遅い時間の食事など、若い時期からの生活習慣が今後健診結果にどう影響していくか一緒に考えてもらいました。

今は大丈夫と思つても、生活習慣病は長年の生活習慣の積み重ねによって発症します。進学や就職など生活の変化が、健診結果に表れいるかもしれません。ぜひ、若者健診の機会を利用して、自分のからだの状態を確かめてみましょう！

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。
※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。

下呂市立休日診療所
☎ 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）

※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。

下呂市看護師等修学資金について

下呂市では地域医療における人材確保を目的に、助産師または看護師の学科を修学している学生に対し修学資金を貸し付けします。卒業後「下呂市立病院等」に勤務するなど一定の条件を満たした場合は修学資金の返済が免除されます。

令和5年度の詳細については決まり次第、広報誌などでお知らせします。

【下呂市看護師等修学資金の概要】

■対象者 次の要件をすべて満たすことが必要です。

- ①看護師助産師看護師法第20条第一号若しくは第21条第二号の規定に基づく
- ②次のいずれかの学校等に在学しているか
- ③保健師助産師看護師法第20条第二号若しくは第21条第三号の規定に基づき、都道府県知事が指定する助産師養成所若しくは看護師養成所（①②③の学校等を以下「看護師等養成所」といいます。）

- ①看護師等養成所長などの推薦があること
- ②看護師等養成所を卒業後、「下呂市立病院等」において、助産師又は看護師として一定期間業務に従事すること

（注）ただし、修学に関し他の同種の資金の貸与を受けている人は貸与の対象としません。

き、文部科学大臣が指定する学校

②保健師助産師看護師法第21条第一号の規定に基づき、文部科学大臣が指定する学校教育法に基づく大学（短期大学を除く）

③保健師助産師看護師法第20条第二号若しくは第21条第三号の規定に基づく

き、都道府県知事が指定する助産師養成所若しくは看護師養成所（①②③の学校等を以下「看護師等養成所」といいます。）

月額 70,000円
(年額840,000円)

在学中は、正規の修学期間であれば継続して貸与が受けられます。

■貸与期間

原則として、看護師等養成所の正規の修学期間

■下呂市立病院等とは

- ・下呂市立金山病院
- ・下呂市立小坂診療所
- ・地方独立行政法人 岐阜県立下呂温泉病院
- ・特定医療法人 隆源会 南ひだせせらぎ病院

※同種の資金とは、日本学生支援機構の奨学金、他市町村の修学資金、下呂市育英資金など

看護師等養成所を卒業後、直ちに

「下呂市立病院等」に就職し業務に従事する期間が、貸与期間の2分の3に達した場合、償還免除となります。

【2回】 いじるの相談のじ案内

精神科医師による「いじるの相談」を実施しています。

◇日時 2月14日(火) 14時30分～16時

◇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下さい）

◇予約・問い合わせ先
飛騨保健所健康増進課

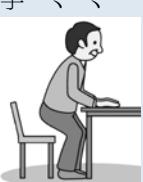
☎0577-33-1111（内線312）

この運動は、室内で、テレビなどを見ながらできる「ながら運動」です。しっかりと転倒予防対策をとったうえで、背伸びを伸ばし、まっすぐ前を向いて、ゆっくり頭をしながら行います。痛みを感じるようなら、また運動後に痛みが出るようなら運動量を減らします。

運動量は自分の体力と相談しながら徐々に増やし、毎日続ける3か月ほどで効果を感じるようになります。各運動は回数よりもゆっくり確実に行なうことが大切です。また、回数は一度に行なう必要があります。3分割などしてできるだけ回数を減らします。運動の詳しい方法は病院で説明いたします。

◎つかまりスクワット

転倒防止のために、足を肩幅に開き、机や椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます。後ろに置いた椅子に座るような姿勢で出来るだけゆっくりおしゃりを下ろし、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを一日15回を目安とします。尿漏れ予防、ヒップアップの効果があります。



◎ひざ伸ばし運動

背もたれ、ひじ掛け



があって足が床につく高さの椅子に深く腰掛けて上げてゆっくり下ろします。ひざは胸に出来るだけ近づけるつもりで、足首は起こします。これを足踏みのように繰り返します。

まではゆっくり20回、徐々に回数を増やします。つまづきを予防し歩幅が広がります。

両腕を前に伸ばして椅子の背もたれなどに定したものにつかり、ひざをゆっくり高さの椅子に深く腰掛けて上げてゆっくり下ろします。ひざは胸に出来るだけ近づけるつもりで、足首は起こします。これを足踏みのように繰り返します。

体力温存を心がけましょう。室内で出来ます。

簡単で効果的な運動を紹介します。

◎ゆっくり足踏み運動

両腕を前に伸ばして椅子の背もたれなど

になります。こたつは、すぐに立ち上がり動けるように、いすに座って入るという意識も必要でしょう。外は寒いからウォークイングはやめようといでのではなくて、毎日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢とともに減少していくのが普通です。特に高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行能力が大きく低下します。今回は筋肉量の減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

筋肉は使わないと衰えます。衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくないくなります。こたつは、すぐに立ち上がり動けるように、いすに座って入るという意識も必要でしょう。外は寒いからウォークイングはやめようといでのではなくて、毎日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

くなります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

次第、広報誌などでお知らせします。

令和5年度の詳細については決まり

冬は活動量の低下のために下半身の筋力を

低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢

とともに減少していくのが普通です。特に

高齢者では一冬の過ごし方によつては歩行

能力が大きく低下します。今回は筋肉量の

減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

衰えを少なくするために、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おひりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくない

になります。こたつは、すぐに立ち上がり

動けるように、いすに座って入るという

意識も必要でしょう。外は寒いからウォー

クイングはやめようといでのではなくて、毎

日室内でも出来る運動の習慣を身につけ、

お知らせ

ID 21495



知的・精神障がい者 交通費助成事業

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 608

知的・精神障がい者の通所、通勤および障がいに起因する通院（精神障がい者のみ）にかかる交通費を助成します。

◆対象者 市内に居住する在宅の人で、療育手帳（知的障がい者1人に対し付添人1人）または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人
※所得制限があります。

◆対象期間

令和4年11月～令和5年2月分

◆持ち物

- ①交付申請書
- ②通所等証明書・診療明細書（通院）
- ③印鑑 ④交通機関の領収書
- ⑤口座番号のわかるもの
(新規または口座を変更する人)

◆申請期限 3月15日㈬

◆提出先 社会福祉課、市民サービス課または金山・馬瀬・小坂振興事務所
障がい福祉係

ID 21494



人工透析療養者 通院交通費助成事業

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 608

人工透析療養を受けるために医療機関へ通院された人に対して、交通費を助成します。

◆対象者 市内に居住し、じん臓機能障がいによる身体障害者手帳所持者で人工透析療法を受けている人

◆対象期間

令和4年12月～令和5年2月通院分

◆持ち物

- ①交付申請書
- ②通院証明書または診療明細書
- ③印鑑
- ④口座番号のわかるもの
(新規または口座を変更する人)

◆申請期限 3月15日㈬

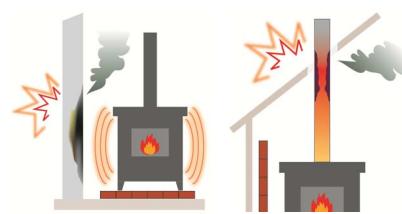
◆提出先 社会福祉課、市民サービス課または金山・馬瀬・小坂振興事務所
障がい福祉係

ID 21452



煙突火災に注意！

問 予防課 ☎ 25-6188



薪ストーブによる煙突火災が各地で発生しています。

原因の多くは、「煙突貫通部の施工不良」ですが、薪ストーブを設置している方は、一度施工方法に問題が無いかをご確認ください。

分からぬ場合は、専門業者または、最寄りの消防署へご相談ください。

また、煙突内に煤（スス）が溜まっている場合も、煙突火災が発生する恐れもありますので、煙突掃除は1年に1回以上実施するよう心掛けましょう！

ID 16791



ふるさとハローワーク下呂 のご案内

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162

ふるさとハローワーク下呂（下呂地域職業相談室）はハローワーク（国）と下呂市が共同運営する施設です。

◆こんなことをしています！

- ・職業相談、職業紹介
- ・求人情報の検索や提供
- ・求人情報誌の発行（毎週木曜日）
- ・履歴書・職務経歴書の添削
- ・キャリアコンサルティングによる適職相談
- ・各種イベントやセミナーへのご案内

など、就職に関するご相談を無料で行っています。

3人の専門相談員があなたをお待ちしています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

【問合先】

ふるさとハローワーク下呂
星雲会館4階 ☎ 52-1365

ID 20205



下呂ネットサービス 譲渡民営化

問 デジタル課 ☎ 24-2222 内線 231

下呂ネットサービスは、デジタル放送と通信サービスを市内の隅々まで提供することを目的に設置し、15年が経過しました。

現在は、シーシーエヌ株式会社のサービスを併用して事業を行っていますが、今後の更なる技術革新への対応や、さまざまなサービス提供の実現に向けて、令和5年4月から“シーシーエヌ株式会社”（現在の指定管理者）に事業を譲渡して運営していただくことになります。

なお、基本的なサービス内容や利用料金に変更はありません。

事業主はシーシーエヌ株式会社に変わりますが、今まで通りチャンネル下呂など市政の情報発信のツールとして連携しています。

今後とも、当サービスのご利用をよろしくお願いします。

ID 296



マイナンバーカード 2月の休日窓口

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

2月 26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、マイナボ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。

※上記の窓口開設日・時間に、お住まいの地域以外の窓口でカードの受け取りを希望する人は、開設日の5日前までに市民サービス課まで必ずご連絡ください。

※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。



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。

* 「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

ID 8824



市営住宅の入居者募集

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 2月1日～27日

入居予定 4月1日

▷公営・塚田住宅（森）

S51年建設 耐火5階

301号室 3K（単身可）

家賃 13,000円～25,500円

▷公営・愛宕団地B棟（少ヶ野）

H21年建設 耐火2階

202号室 2DK（単身可）

家賃 24,000円～47,100円

▷定額・保井戸団地（保井戸）

H14年建設 木造2階

2号棟 5DK（単身可）

家賃 51,320円

ID 9148

下呂中学校3年生の
色紙作品展「旅立ちの詩」

問 下呂振興事務所 ☎ 25-2252



※写真は令和3年度の展示作品です

下呂市民会館展示スペースにて、下呂中学校3年生の作品「旅立ちの詩」を展示します。

卒業を目前に迎え、今だからこそ感じる思いや伝えたい気持ちを、詩とイラストで表現して色紙に描きました。

未来の自分に、後輩に、お世話になった人たちに…中学校生活3年分の思いを込めて描き上げた個性豊かな作品の数々をぜひご覧ください。

◆展示期間 2月6日(月)～28日(火)

ID 16245



無料なんでも相談会

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162

弁護士・税理士・司法書士による労働相談や生活相談・金融・保障など「無料なんでも相談会」を開催します。

- ・ローンの借換え見直し相談
- ・税金関係の相談
- ・保険料や保障内容の見直し相談
- ・土地建物の登記
- ・債務整理
- ・成年後見制度など
お気軽にご相談ください。

◆日時

2月4日(土) 9:00～12:00

◆場所 下呂市民会館3階

◆料金 無料

◆申し込み

事前の申し込みが必要です。
(当日受付は11時20分まで)

◆申し込み先 労福協飛騨支部

☎ 0577-57-7211

ID 21675



会計年度任用職員募集！

問 地域振興課 ☎ 24-2222 内線 503

図書館サービスの充実のため、専任の図書館長を、移住定住支援体制強化のため、新たに移住定住推進専門員を募集します。

◆職種・人数

図書館長・1人

移住定住推進専門員・1人

◆雇用期間

4月1日～令和6年3月31日
(評価により最長3年まで更新有)

◆選考方法 書類選考、面接試験

◆申込期限 2月28日(火) 必着
※応募が無い場合は決まるまで

◆申込方法

申込書とハローワーク（地域職業相談室）の紹介状を併せて総務課（人事係）へ提出。

※詳しくは、市ホームページまたはハローワークにてご確認ください。

ID 21521

創業を考えている人
集まれ!!

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162

下呂市では創業を考えている人、創業から5年以内の人を対象に、創業に必要な基礎知識などを習得するためのセミナーを実施します。

◆日程

時間 19:00～21:00 (受付 18:30)

第1回 2月15日(水)

第2回 2月22日(水)

第3回 3月1日(水)

第4回 3月8日(水)

◆場所 (どちらかを選択)

・現地会場

いでの湯の里ふれあいセンター3階

・Web会場 (Zoom)

◆申し込み (定員20人)

・Web申し込み →

・商工課に電話

※その他、詳しくは市ホームページをご覧ください

◆期限 2月13日(月) 17:00まで

ID 247

国民健康保険の
異動手続きをお忘れなく

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 124・127

75歳未満の人で
次のような場合、国民健康保険の異動手続きが必要です。



市民サービス課または最寄りの振興事務所（下呂地域を除く）で手続きしてください。

- ・退職などで職場の保険証を返還した人
- ・他の市区町村から転入して、保険証のない人
- ・子どもが生まれたとき（職場の健康保険に加入している人を除く）
- ・下呂市を転出するとき
- ・国民健康保険に加入している人が死亡したとき

※手続きには必要なものがありますので、市民課サービスまでお問い合わせください。

お知らせ

ID 16916 · 21363



宝くじ助成金整備事業

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 271
地域振興課 ☎ 24-2222 内線 505

宝くじの受託事業収入を財源とする一般社団法人自治統合センターの社会貢献事業の助成を受け、下記の備品を整備しました。

◆地域防災組織育成助成

- ・上村区自主防災隊
AED、テント、発電機
- ・幸田区
折りたたみリヤカー、担架、デジタル簡易無線機
- ・中津原区
車いす、折りたたみリヤカー、テント

◆地域コミュニティ助成

- ・御厩野区
除雪機、シートカバー



ID 8829 · 8709



監査の実施と結果報告

問 監査課 ☎ 24-2222 内線 304

財政援助団体等監査および定期監査を実施し、12月22日に監査委員から市長へ監査結果を報告しました。

監査結果報告書は、市ホームページでご覧いただけます。

◆財政援助団体等監査

(10月11日、20日実施)

令和3年度の事務事業の執行状況について以下の4団体を対象に実施しました。

- ・一般財団法人下呂ふるさと文化財団
- ・スポーツマックス・三幸共同企業体
- ・NPO法人サン・はぎわら
- ・NPO法人ふるさと金山

◆定期監査 (11月7日～15日実施)

令和4年度の財務に関する事務の執行と経営に係る事業の管理について、各部課などを対象に実施しました。

ID 19169



人権擁護委員の委嘱

問 地域振興課 ☎ 24-2222 内線 505

人権擁護委員の委嘱を行いました。

【新任】1期目 黒木節子さん(萩原)
1月1日～令和7年12月31日まで

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の人で、法務局の職員と一緒に人権相談や人権啓発活動を行っています。市内では、現在12人が活躍されています。

下呂市の情報をいち早くお届け！

下呂市メール

▼登録は下記QRコードから！▼



【メール】

【LINE】

※メールとLINEの配信内容は同じです。



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(デイジー編集)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12月26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) FAX 058(278)2506

情報ボックス



県庁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」、「広報紙アプリ「マチヨ」」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

食品安全対策モニターを募集します

登録後は、食品の安全に関するアンケートへのご協力のほか、シンポジウム・各種講演会の案内をお知らせします。

- 申込方法／申込書(ウェブサイトから入手可)を提出
- 申込先・問／県生活衛生課 ☎ 058(272)8284

[岐阜県リスクコミュニケーション](#) 検索

特定不妊治療費助成申請受付期限のお知らせ

令和4年度の特定不妊治療費助成申請の受付期限は、3月31日(金)までです。申請書類は、最寄りの県保健所、岐阜市にお住いの方は岐阜市役所子ども支援課または岐阜市各保健センターまでご提出ください。※県庁では申請を受け付けておりません。

- 問／県子育て支援課 ☎ 058(272)8077

[岐阜県 不妊治療](#) 検索

岐阜県博物館で企画展開催 「天下人 家康と美濃の諸将」

- とき／2月4日(土)～3月19日(日)
9:30～16:30(入館は16:00まで)
※月曜日は休館(祝日の場合は翌平日)
- 料金／2月26日(日)まで…一般600円、大学生300円、高校生以下無料
2月28日(火)から…一般340円、大学生110円、高校生以下無料
- 問／県博物館 ☎ 0575(28)3111

[岐阜県博物館](#) 検索

木工芸術スクール「技能作品展2023」を開催します

訓練生が1年間の集大成として製作した家具などを展示し、抽選による販売会を開催します。なお、4日(土)は展示のみ開催し、販売会は5日(日)に実施します。

- とき／3月4日(土)13:00～16:00、3月5日(日)9:00～12:30※抽選受付9:00～10:45、抽選・販売11:00～
- 購入方法／購入代金は現金払い、物品の梱包および搬送料は購入者負担
- 問／木工芸術スクール ☎ 0577(32)1143

[木工芸術](#) 検索

コロナワクチン幅広い世代の皆さんへ

これまで新型コロナは冬に流行しています。受験や人事異動など多くの方にとって大切な時期です。人が集まる機会が増える前に、あなたや大切な方を守るために、ワクチンの早期接種をお願いします。

首都圏「岐阜学生の会」への登録を募集します

岐阜県の旬な情報や就活関連情報の入手、県出身学生同士の交流ができる「岐阜学生の会」をご活用ください。

- 対象者／今春首都圏の大学等へ進学する方または在学中の方
- 登録方法／ウェブサイト※随時募集中
- 申込先・問／県東京事務所 ☎ 03(5212)9020
✉ c21101@pref.gifu.lg.jp

[岐阜学生の会](#) 検索

[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・スマートホンで
@マイ広報紙
[mykoho.jp](#)

電子書籍ポータルサイト
@岐阜イーブック
マチを好きになるアプリ
@マチヨ



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。

* 「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

かわんこわん

Instagram
更新中

皆さま、こんにちはー下呂温泉
公務員舞妓のまり華です。

まずはこの場をお借りしまし
て、昨年12月4日(日)に開催いたし
ました『しらさぎ座ワークショッ
プ』へご参加いただいた皆さんに
感謝申し上げます。今月号では当
日の様子を皆さんへちょっとびりお
届けします♪

『しらさぎ座ワークショップ』に
は、なんと4名の学生さんに『ご参
加』いただきました!みんなデザイ
ンや模型を作ることに興味を持つ
て自ら応募してくれたとか……当
日は、初めての人が多いため
緊張した面持ちで集合しました
が、明るく元気はつらつな女子美
術大学の学生たちのテンション
につられて次第に笑顔になって
いき、参加者同士で仲良く交流す
る姿を見ることができました。

ワークショップでは、実際にし
らさぎ座の100分の1スケ
ールの模型を使い、デザイン出しか
ら完成までを少ない時間でこなす
というOGの私でも恐ろしいほど
のハーデスケジュールが……大丈
夫かなという私たちの心配をよそ



地域おこし協力隊
まり華／竹元磨理華

に、それぞれのペースでとても楽
しそうに体験してくれました。ま
た、ワークショップの最後のプレ
ゼン大会では、自分の作品のテ
マやこだわった部分などを話して
いただき、その新たな視点には女
子美術大学の学生たちも真剣
にメモを取っている様子を見るこ
とができました。参加者の皆さん
から「楽しかった」「また是非やり
たい」といった言葉が聞けたのが
何よりも嬉しくて「良かつた」と
感じられる経験でした。

今回、学生たちに作つてい
ただいた作品は、今年開催を計画
している【巡回展】にて一緒に展
示させていただく予定となつてお
ります。まり華公式インスタグラ
ム(@gero_maiko)でも告知さ
せていただきますので、ご興味あ
る方はぜひご覧ください♪

gero_maiko を
フォローしよう!



GERO_MAIKO

おめでとう(敬称略)



※スポーツ・文化活動で全国大会などに出場する選手・団体に対して激励金を交付しています。詳細は、市ホームページまたはまちづくり推進課までお問い合わせください。

第11回米ー1グランプリ in らんこし

【11月20日 北海道蘭越町】

▷グランプリ : 成田 茂 (龍の瞳生産組合)

▷準グランプリ : 曽我眞由美 (合同会社 まん丸屋)

第16回あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト in 庄内町

【11月26日 山形県庄内町】△プレミアム部門

▷優秀金賞 : 銀の朏生産組合

曾我典弘、河村千之、桂川益美、曾我和夫

▷優良金賞 : 銀の朏生産組合

今井勉、島田好雅、曾我博男



第24回米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 小諸

【12月2日 長野県小諸市】△小学校部門

▷特別優秀賞 : 馬瀬小学校

第19回お米日本一コンテスト in しづおか

【12月10日・11日 静岡県】

▷特別最高金賞 : 河村秀樹 (有限会社 源丸屋)

▷入賞 : 曽我康弘 (合資会社 源丸屋ファーム)

第75回全日本バレーボール高等学校選手権大会出場

【1月4日~8日 東京都】

▷遠藤裕世 (県立岐阜商業高校 2年)

俺の寝寿司をつくろう

12/7 寝寿司づくり体験

馬瀬地方自然公園づくり協議会は、食文化の継承を念頭に活動しています。今回、文化庁の「食文化あふれる国・日本」プロジェクト100年フード宣言に認定された馬瀬の食文化の一つである「寝寿司」を深く知ってもらうためにと普及を目指し、寝寿司づくり講座を実施しました。参加者は、各家庭の記憶を振り返りながら、寝寿司の材料、調理、寝かせ方などを学びました。これからもこの伝統料理が後世に継承していくことを期待します。



▲寝寿司づくりを体験する参加者ら=清流ふれあい会館



▲設置されたジャンボ門松=JR下呂駅

毎年恒例 ジャンボ門松

12/23 ジャンボ門松設置

JR 下呂駅に高さ 3 メートルのジャンボ門松が設置されました。毎年恒例となったジャンボ門松は今年で 21 年目を迎えました。このジャンボ門松、竹の切り口が大きな口で笑っているように見えませんか？これは「笑い竹」といわれる門松で、お客様を笑顔でお迎えしてくれる縁起のいい竹を使っています。年末から新春にかけて迎春ムードを盛り上げるために、下呂温泉の玄関口である JR 下呂駅でお客様を歓迎しました。

年の初めに大自然のパワー

1/1 がんだけ詣

落合にあるがんだけ公園で 1 月 1 日に「がんだけ詣」が開催されました。この日は冬季閉鎖しているがんだけ公園が特別開放され、三ツ滝に飾られた約 7 メートルの大しめ縄を見ることができました。この大しめ縄は NPO 法人飛騨小坂 200 滝の皆さんができる始まりに大自然のパワーを感じてほしいと手作りしたものです。訪れたお客様は雪景色となった三ツ滝の幻想的な姿を前に新年の幸せの願掛けをしていました。



▲三ツ滝中段に飾られた大しめ縄=がんだけ公園



▲たこあげを楽しむ参加者たち=金山市民グラウンド

手づくりたこ、空高く舞いあがれ！

1/9 新春！手づくりたこあげ大会

金山地域の新年恒例のイベント「新春！手づくりたこあげ大会」が金山市民グラウンドで開催されました。今回は全 22 枚のたこが参加し、フライト部門とアイデア部門を競い合いました。この時期にしては比較的暖かく、風も穏やかな気象条件の中、抜群の飛行時間を記録したたこが見事大賞を受賞しました。

きれいになったよ！萩原小学校

12/20 萩原小学校 長寿命化改良工事感謝の集い

11月末に校舎長寿命化改良工事（大規模改修）を終えた萩原小学校において、工事関係者に対する「長寿命化改良工事感謝の集い」が開催されました。

当日は児童会が中心となり制作されたビデオメッセージの上映や学校一同から感謝状の贈呈を行い、児童代表からは、「きれいになった学校をみんなで大切にしていきたい」と挨拶がありました。

工事関係者代表からは、「工事中は玄関や教室の移動など、児童の皆さんには不便をかけたが、ルールを守り協力してくれたおかげでスムーズに進めることができた。また、いつも挨拶をしてくれたので大変な作業も頑張ることができた」と感謝の言葉とともに、ワントッチテントが寄贈されました。

今回の工事は1年9ヶ月の長期にわたり、延べ11,800人余りの人びとが関わった大規模な改修となりました。期間中、児童たちは学年ごとに開催した現場見学会や6年生によるインターロッキングブロック並べ（外構作業）に参加し、校舎への愛着や建設業への関心をもつ機会となりました。



▲工事関係者に感謝状を贈呈する様子＝萩原小学校



▲外構作業に参加する児童たち＝萩原小学校

イベント情報

■第4回ぴあサラダ

18歳以上の発達障がいまたは、その傾向のある方の交流を目的としたイベントです。

日時 ▶ 3月18日(土)

13時30分～16時00分(二部制)

第一部：13時30分～交流＆ストレス発散（卓球、カラオケなど）

第二部：14時30分～トークタイム

※第二部からはオンライン（ZOOM）での参加も可能です。オンラインで参加を希望される人は事前に申込みください。

場所 ▶ 高山市総合福祉センター3階作業室

申込・問合先 ▶ 飛騨圏域発達障がい支援センターそらいろ ☎ 0577-35-6780 (平日9時～17時)

メール ▶ sorairo@hida-jikoukai.or.jp

■岐阜大学位山演習林公開講座

～冬の森を歩こう～

スノーシューで雪山を安全に歩きながら森林散策・樹木観察します。

日時 ▶ 2月19日(日)

9:00集合 15:00解散

集合場所 ▶ 萩原町山之口公民館前

コース ▶ 行程 7.5km 標高 760～1150m

対象 ▶ 中学生以上で健脚な人

定員 ▶ 15人（先着順）

参加費 ▶ 500円（保険料・資料代）

服装 ▶ 登山靴または長靴（スノーシュー、ストックなどはこちらで準備します）、ヘルメット（お持ちでない人はお貸しいたします）、ウインドブレーカー、セーターなどの防寒着
※入山時にヘルメットの着用をお願いしております。

持ち物 ▶ ナップサック、敷物、着替え、弁当、非常食、水筒など

申込締切 ▶ 2月10日(金)まで

※車でお越しの場合はスタッドレスタイヤが必要です。天候により日程を変更する場合があります。

申込・問合先 ▶ 岐阜大学応用生物科学部岐阜フィールド科学教育研究センター 位山演習林 ☎ 54-1611 (都竹/青木)



※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。

新●着●図●書

【実用書・その他】

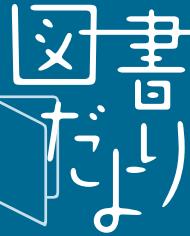
- | | |
|---------------------|------------|
| ◆ルーズリーフ手帳の作り方 | マルマン |
| ◆へんろ道、うどん道 | 鈴木弘毅 |
| ◆世代の昭和史 | 保阪正康 |
| ◆親不孝介護 | 山中浩之 |
| ◆肩の痛み・四十肩改善マニュアル | ロビン・マッケンジー |
| ◆フードリテラシーを高めよう！ | 下野房子 |
| ◆「買い方」を変えたら、人生変わった！ | ひぐちさとこ |
| ◆新地方論 | 小松理虔 |
| ◆おうち茶道のすすめ | 水上麻由子 |
| ◆3語でネイティブ英会話 | 小野田博一 |

【小説・エッセイ】

- | | |
|--------------|--------|
| ◆切腹屋 | 岩井三四二 |
| ◆老害の人 | 内館牧子 |
| ◆リバー | 奥田英朗 |
| ◆よくがんばりました。 | 喜多川泰 |
| ◆あこがれ | 瀬戸内寂聴 |
| ◆レッドクローバー | まさきとしか |
| ◆女の敵には向かない職業 | 水生大海 |
| ◆徳川家康 小説集 | 鶩尾雨工 |
| ◆瓢箪から人生 | 夏井いつき |
| ◆無人島のふたり | 山本文緒 |

※掲載は新着本の一部です。

調べものは図書館へ
図書館のサービスには、質問・相談を受けて調べものに必要な資料を探すお手伝い（レファレンス）があります。例えば、地名の由来が知りたい。節分に豆をまく理由。おいしいご飯の焼きかた、などなど。「○○について調べているが、どんな資料を見たらいいのかわからない」というときには、お近くの図書館へご相談ください。



◆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・祝日

◆馬瀬移動図書館
冬季期間は休止します。

◆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）

〈2月のコーナー〉

■ 2/1～2/14 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「農務課」です。

■ 2/1～2/14 やろまいか体操

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「股関節体操」です。

■ 2/15～2/28 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「中原小学校」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します。

開催日▷ 2/18 (土)

時間▷① 10:00 ~ ② 11:00 ~ ③ 13:00 ~ ④ 14:00 ~
⑤ 15:00 ~ ⑥ 16:00 ~ ※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》

2/6 から 2/10 までに電話でご応募ください。

※定員になり次第締め切り

申込・問合先▷ 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。

2023
Feb.

2

毎月1日発行／下呂市役所
編集／総務部秘書広報課

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



Kid'stagram

Pasya!
Pasya!



お子さんの
写真
大募集 !!



成美 じゅんた
駿汰 ゆうり
ちゃん (6歳)
結梨 ちゃん (3歳)

#ドローンと追いかけっこ
#寒かったけどポカポカ♪



丹羽 みつき
心月 あんな
ちゃん (5歳)
杏花 ちゃん (4歳)

#年中さんと年少さん
#いつも元気いっぱい
#初めての着物



吉川 ゆいと
結翔 ここの
ちゃん (3歳)
心絆 ちゃん (1歳)

#兄に立ち向かう妹
#妹に泣かされる兄#でも仲良し



小池 琉月 ちゃん (2歳)

#食いしん坊
#えくぼちゃん♡
#おにぎりにぎにぎ

●赤ちゃんカフェ

参加無料

対象：およそ 3～12 ヶ月のお子さんと保護者、妊婦さん

【開催日・場所】

2月 13日(月) 星雲会館
3月 7日(火) 金山市民会館
3月 13日(月) 下呂市民会館

【時間】 10:00～11:15

※申し込みは1週間前までにお願いします。

【問合先】地域振興課 ☎ 25-2252 (内線 507)

▼申込フォーム



akachan.cafe@gmail.com

●子育てカフェ

参加無料

対象：令和元年度から 4 年度生まれのお子さんと保護者

【開催日・場所】

2月 6日(月) 星雲会館

【時間】 10:00～11:15

※申し込みは1週間前までにお願いします。

▼申込フォーム



gero.shien@gmail.com

【問合先】地域振興課 ☎ 25-2252 (内線 507)

下呂市食育レシピ

みんなで減塩 伸ばそう健康寿命 毎月 17 日は「減塩の日」

手軽にできるバランス軽食

もちと野菜のチーズ焼き



ワンポイント

炭水化物、たんぱく質、野菜と一緒に取
れるバランス軽食です。

もちと野菜を交互に並べ入れると、もち
に熱が入りやすくなります。いろいろな
野菜で作ってみてください。

材 料(1人分) 【1人分】208kcal , 塩分 0.4g

もち……………1個 (50 g)

エリンギ……………50 g

冷凍ブロッコリー……20 g

とろけるチーズ……20 g



作り方

① もちは 1cm 角に切る。エリンギは食べやすい大きさに裂く。

② 耐熱皿にクッキングシートを敷き、もち、エリンギ、ブロッ
コリーを重ね入れ、上からとろけるチーズをかける。

③ オーブントースターで、15～20 分様子を見ながら焼く。
もちがやわらかくなれば出来上がり。



10 言語対応「広報げろ」
カタログポケットで配信中



下呂市役所
公式 LINE

UD FONT
by MORISAWA