

広報げろ

GERO

9

2023 Sep.
No.235

【特集】

「認知症は自分には関係ない」と思っていないですか？

自分ごと。

知ることから
始めよう！

身近な病気、認知症



【オレンジリング】

「認知症の人を応援します」という意思表示の意味が
込められたリング。認知症サポーター養成講座を受講
したサポーター（応援者）であることの証です。

【特集】

「認知症は自分には関係ない」と思っていないですか？

自分ごと。知ることから
始めよう！ 

身近な病気、認知症

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。

また、高齢者だけでなく働き盛りの若い人でも認知症になることがあり、認知症は誰にとっても他人事ではなく「自分ごと」としてとらえる必要があります。

9月は「認知症を知る月間（アルツハイマー月間）」です。この機会に、認知症のことを正しく知って「自分ごと」として考えてみませんか。 【高齢福祉課】

認知症なんて自分には関係ないと思っていました。

令和4年に認知症と診断されたAさんの妻Bさんにお話を伺いました。

仕事をしながら親の介護も行うなど、家族の中心・大黒柱として生活していたAさんは、令和4年に60歳台で認知症と診断されました。

「はじめにおかしいなと思ったのは言葉の出づらさでした。もともと言葉数の少ない人でしたが、以前と比べてすぐに言葉が出てこないことが増えていきました。その時は、夫が認知症であるとは思いませんでした。」

他にも、自分のことをうまく言葉にできない、人の話が理解できない、怒りっぽくなるなどが徐々に増えてきたと妻のBさんは言います。

また、同じものをいくつも買ってきたり注文したり、大切に

なものを失くしてしまうなど、徐々に今までのAさんの様子とは違うことにいくつも気づくようになってきました。

「Aさんに何が起きているんだろう…」とても不安になったといえます。

当時、親の介護について担当してくれていたケアマネジャーに勧められ、認知症の相談窓口である地域包括支援センターへ相談することにしました。相談する中で医療機関を受診する必要性を知ったBさん。主治医に相談し、認知症対応病院で検査を受けた結果、Aさんは認知症と診断されました。

「一緒に買い物や旅行など、楽しい事をしたいと思っていて

た。どうしてもうちだけがこんな目に合うんだろう…なんでこんなことになってしまったんだろうと、とてもショックでしたし、認知症という病気を受け入れるにも、いろんな葛藤がありました。不安で押しつぶされそうでした。」と当時のことを振り返ります。

Bさんは、早い段階でAさんの変化に気づき、相談することができたことで、認知症という病気を知り、必要な制度やサービスにつながれたと感じたそうです。

現在は介護サービスなどを利用しながら、新たな目標を持って生活されているAさん。

そんなAさんを見守りながらBさんは、「それでも今のAさ

んの様子を見て、あのとき相談をして良かった。本人も私もいろんな人とつながることができたと、認知症という病気のことを知ることができた。認知症とすることはショックだったけど、ちゃんと相談できるところがあるという安心感が持てたし心強かった。まだまだいろんな希望があるということや、対応していくための手段があるんだということを知ることができた。」

最後にBさんは、「知るといことが大切。ぜひ地域包括支援センターやケアマネジャーに相談してもらいたいと思います。」と皆さんに伝えたい思いを語られました。

認知症は脳の病気

認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障をきたすことがおよそ数か月以上継続している状態のことを言います。

早期発見・早期対応が大切

認知症の早期発見・早期対応は、認知症の人のその後の生活を左右する重要なことです。

認知症が疑われるような症状が現れていても「もともと性格だから・・・」とか「年のせいだから仕方がない」など、症状を見過こしてしまうことが多くあります。

しかし認知症は進行性の病気であり、年齢のせいだからと放置すると、徐々に症状が悪化していきますから、他の病気と同じように、早期の発見・診断・対応が非常に重要です。

認知症のタイプによっては薬物療法によって病気の進行を遅らせることが可能なものもあります。そして、早期発見・早期対応は、認知症と共に暮らすための体制を整える時間的な余裕にもつながります。

異変に気付いてもなかなか打ち明ける気持ちになれなかったり、受診・検査を受ける決心がつかないなどということもあるでしょう。

早期発見なら回復の可能性も

認知症は「脳の病気」が原因。早期発見・早期治療がとても大切です。早期発見のポイントや、家族や周囲が出来ることなどについて、南ひだせせらぎ病院 院長の笠原先生にお話を伺いました。



南ひだ せせらぎ病院
院長 笠原憲司 先生

しかし、認知症を早期に発見し対応することで、その後のご本人・ご家族の過ごし方が変わってきます。

早期発見のポイント

まずは、ご本人の体の状況をよく理解しておられる、かかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医療機関やものわすれ外来、シニア外来などを紹介してもらうことができます。

早期発見のためには、家族や周囲の人が「いつもと様子が違うな」と感じることが大切です。『認知症の早期発見のための目安』を参考に、チェックにあてはまったり気になることがあればかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

◆認知症を正しく理解する

認知症の早期発見・早期対応には認知症のことを正しく理解する必要があります。その方法として「認知症サポーター養成講座」があります。

「認知症サポーター」とは、特別な事をする人ではありません。偏見を持たず認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

小中学校・地域・企業など、さまざまな場所で講座を開催しており、下呂市ではこれまでに3739人の認知症サポーターが誕生しました。

認知症を正しく理解し、認知症の人と接するときの心構えなどを学んでみませんか？ 認知症サポーター養成講座の受講を希望される場合は、下呂市地域包括支援センターまでご連絡ください。

◆講座を受講した皆さんのコメントを紹介します。

「下呂中・金山中学校生徒」

・もし周りの誰かが認知症になったとき、その人が今までと少しでも同じように過ごせるようにサポートしてあげたり話しかけられるようにしたいです。



参加無料

高齢社会や介護とは何かを考えさせられる中、ケアニン（医療・看護・介護など人のケアにかかわる全ての人）と、施設に入所する認知症の人とのふれあいが描かれた心あたたまる作品です。ぜひ、ご覧ください。

日時 9月13日(水) 13:30～

会場 星雲会館 天慶の間

定員 先着 100人



日時 9月26日(水) 13:30～

会場 下原公民館

定員 先着 50人



☆ 12:30からはモルックの体験などのイベントを同時開催します！

◆申し込み

QRコードを読み取るか下記までお電話ください。
下呂市地域包括支援センター ☎ 53-2100

下呂市もの忘れガイド



認知症の進行状態に合わせて、どのような医療・介護サービスを受けることができるかをまとめたものです。認知症についての情報をわかりやすくまとめています。

市内医療機関・地域包括支援センターでお渡ししていますので、ぜひご覧ください。

【特集】自分ごと。身近な病気、認知症

認知症、早期発見の目安

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた
- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ちものを何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会より

チェックに当てはまったり、
気になることがあれば相談しましょう！

認知症の相談だけでなく、介護保険の利用に関する事など、高齢者の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

■ 下呂市地域包括支援センター 萩原星雲会館 ☎ 53-2100
金山振興事務所 ☎ 32-3320

▶ 認知症サポーター養成講座を受講した下呂中学校の生徒の皆さん



「一般の参加者」
・親の介護のときを思い出しました。当時このような講座を受けていたら、もっと理解できていたと思います。
・まずは同じ地域の人の普段からの様子を把握していれば、声掛けや接しただけで色んな変化に気づいてあげられると思います。家族以外でも自然にサポートできるような心がけていきたいと思います。

・認知症は誰がなってもおかしくないし、なったとしても誰も悪くないと思います。だからこそ正しいことを知り、関わり方を理解して今後の生活に生かしていきたいと思います。

健康だより

健康医療課(代表)
☎ 24-2222
萩原保健センター
☎ 52-1230

肥満を予防しよう

「乳幼児期の食習慣の重要性」

こどもの肥満が大人の肥満につながる、将来の生活習慣病の発症に影響するといわれています。食習慣は乳幼児期に形成されるため、肥満予防は乳幼児期から始まっています。

・乳幼児期に満腹中枢が完成します

食欲をコントロールする満腹中枢(脳の視床下部)は、生後3カ月ころから育ち始め、4歳ころには完成し、自動的に食欲をコントロールでき、食べ過ぎを抑えられるようになります。脳の視床下部が完成する4歳ころまでに十分に成長させておく必要があります。脳の視床下部は自律神経を司り、生活リズム、体温調節、味覚、消化機能のリズムを作る働きがあり、毎日のリズムを整えることで成長します。

・離乳食からの食の大切さ

生後5カ月ころから、発達に合わせた離乳食を進めていくことで、消化吸収機能が完成します。また、咀嚼嚥下(噛んで飲み込む)機能の発達、味覚の形成も行われます。

これらの機能が育つことで、よく噛んで食べることや、野菜を好き嫌いなく食べられる習慣が形成されます。このことは、将来の食べ過ぎを抑えることにつながるといわれています。しかし、その後の食習慣によっては、完成した満腹中枢が正しく働かなくなってしまうことがあります。

・満腹中枢に影響する食品

加工食品に使われている、工業的に作られた甘み(シュースナゴ)に含まれる異性化糖、油脂(スナック菓子などに含まれる植物油)、動物性脂肪(肉)の過剰摂取によって、満腹中枢が正しく働かない状態が引き起こされます。

一方で、満腹中枢を働かせ食欲を抑えてくれる食品が、野菜や海藻、キノコ類に含まれる水溶性食物繊維をエサにして腸内細菌が作り出す「短鎖脂肪酸」です。

手軽に買える加工食品が増え、幼少期から食べる機会が増えていますが、合わせて野菜などを摂取することで肥満を予防できます。

下呂市健康ポイント事業の紹介

減塩推進協力店で減塩商品を購入しポイントを獲得しよう

健康ポイント事業では、減塩商品を購入すると健康ポイントが獲得できます。市内では14店舗の小売店が減塩推進協力店として様々な減塩商品を販売しています。小売店の詳細は下呂市ホームページをご覧ください。また7月から10月の4か月間は対象の減塩商品の購入で、さらにポイントを獲得できるキャンペーン期間となっています。食育サポーターが考案した、対象商品を使用した減塩レシピを公開していますので減塩のきっかけに減塩商品を利用してみませんか。

下呂市減塩推進協力店

検索

★今月のキーワード「う」

(詳細は広報誌6月号をご覧ください)

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 9月28日(木) 15時～16時30分
- ◇会場 馬瀬中央公民館1階和室
- ◇料金 無料

- ◇申込 予約制(必ず事前予約してください)
- ◇予約・問い合わせ先

飛騨保健所健康増進課
☎0577-33-1111(内線312)

9月24日～30日は

結核予防週間です

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
(急病患者に限りです)

診療日

日曜、祝日、年末年始

診療時間

午前9時～午後3時

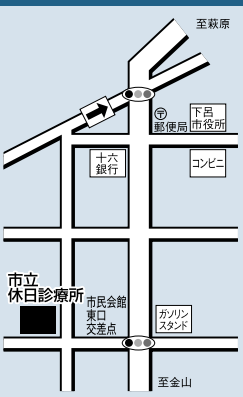
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※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。

9・10月の担当医

10月		9月	
29日(日)	近藤史郎(近藤医院)	3日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
22日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	10日(日)	大塚正義(森耳鼻咽喉科)
15日(日)	大塚正義(大塚耳鼻咽喉科)	17日(日)	小池利幸(小池医院)
9日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	18日(日)	大林秀成(萩原北醫院)
8日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)	23日(金)	今井直人(花田医院)
1日(日)	小林源博(こぼし整形外科)	24日(日)	中田宗彦(中田医院)



※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。

ID 1598

守りましょう！ 屋外広告物のルール

問 建設総務課 ☎ 53-2010 内線 116

安全かつ良好な景観づくりを図るため、市では屋外広告物条例を定めています。毎年9月1日～10日の「屋外広告物適正化旬間」には広告物の安全点検のお願いなど、啓発活動を実施しています。

●屋外広告物とは

常時または一定の期間継続して屋外で表示されるポスター、はり紙、立看板、広告板、広告塔などを指し、その内容が営利的な広告かどうかは問いません。事業所に掲出する広告物、道路沿いの案内用広告物など、その形態はさまざまです。

●屋外広告物の掲出には許可が必要

屋外広告物の掲出（表示）には、あらかじめ許可を受けなければならない地域があります。詳しくは、建設総務課までご相談ください。

ID 23948

電動キックボードにも ナンバープレート

問 税務課 ☎ 24-2222 内線 137

特定小型原動機付自転車に乗るときは
交通ルールを
守りましょう。



7月1日から、一定の要件を満たす電動キックボードなどは「特定小型原動機付自転車」として定義され、新たな交通ルールが適用されています。

公道を走行するかどうかにかかわらず、所有している場合に申告が必要です。所有者は窓口で申請し、ナンバープレートの交付を受けてください。

◆申告窓口 税務課、各振興事務所（下呂を除く）

◆必要な物 印鑑、販売証明書または譲渡証明書

▶詳しくは市ホームページをご覧ください。

ID 13848

消火器の訪問販売について

問 予防課 ☎ 25-6188（直通）

購入前に
お電話ください

中消防署 ☎ 25-4888
北消防署 ☎ 52-3519
小坂分署 ☎ 62-3536
南消防署 ☎ 34-0119



市内で「消防署（市役所）から来ました」「設置する必要がある」「点検の義務がある」などといって、消火器の訪問販売が行われることがあります。

個人住宅には消火器の設置や点検の義務はありません。個人住宅でも消火器を設置することは大事ですが、訪問販売では高額な請求をされる場合が多く注意が必要です。

消防署では取替や販売は一切行っていませんので、不審に思った場合はすぐに購入せず、一度最寄りの消防署へお問い合わせください。

ID 13849

年金生活者支援給付金のご案内

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 121



年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

「老齢基礎・障害基礎・遺族基礎」のいずれかの年金受給者で、支給要件を満たしている人には、日本年金機構から手続きの案内が届きます。

給付金の受け取りには請求書の提出が必要ですので、案内が届いた場合は、忘れずにお手続きください。

ご不明な点は、上記の「ねんきんダイヤル」へお電話ください。

ID 1010

こども園・未満児保育施設の入園申し込み受付開始

問 こども家庭課 ☎ 52-2882 内線 614

詳しくは市HPで
ご確認ください



令和6年4月から入園を希望するお子さんの申込書を配布します。申込書配布の際は、担当職員が5～10分程度、個別に説明をします。指定配布日・時間内にこども園・未満児保育施設へお越しください。

配布日時は園ごとに異なりますのでQRコードよりご確認ください。

※入園・入所希望施設の日時に都合のつかない場合は、他の日程のいずれかにお越しください。

※お子さんを連れてきていただく必要はありません。

ID 940

福祉手当のご案内

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 607

障がいがある人や監護をしている人を対象とした各種福祉手当があります。

◆特別児童扶養手当

精神または身体に中程度以上の障がいがある20歳未満の児童を監護している人に支給されます。

◆障害児福祉手当

精神または身体に重い障がいがあるため、日常生活において特別の介護を必要とする20歳未満の人（本人）に支給されます。

◆特別障害者手当

精神または身体の障がい複数あるか著しく重い状態にあるため、在宅における日常生活に特別の介護を必要とする20歳以上の人（本人）に支給されます。

※障がい程度や所得、年金受給などの状況により、手当が支給されない場合があります。

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

**市営住宅
入居者募集**



募集期間 9月1日~25日
入居予定 11月1日

▷公営・高畑団地 A棟 1号室
住所 萩原町上村 1659番地
S59年建設 木造平屋 3LDK(単身可)
家賃 13,000円~25,700円

▷公営・相原団地 301号室
住所 金山町金山 2800番地 1
S58年建設 耐火3階 3DK(単身可)
家賃 16,100円~31,600円

▷一般・宮田団地 203号室
住所 萩原町宮田 704番地 5
H10年建設 耐火5階 3DK(単身可)
家賃 39,100円

ID 296

**マイナンバーカード
9月の休日窓口**

市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 111

**ますます
ベンリ!**



休日窓口では、マイナンバーカードの受け取りや申請などの手続きができます。

◆場所 市役所下呂庁舎
萩原振興事務所

◆日時 9月10日(日)
9:00~11:30
13:00~15:00

お住いの地域以外の窓口での受け取りをご希望の場合は9月4日までに必ずご連絡ください。

※マイナポイントの申込期限は
9月末までとなりますので、
お早めにお手続きください。

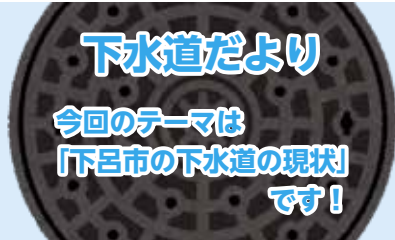
ID 24026

「下水道だより」第1回!

問 下水道課 ☎ 52-2460 内線 804

下水道だより

今回のテーマは
**「下呂市の下水道の現状」
です!**



9月1日より市ホームページで下水道だよりを始めました。下水道のことをもっと知っていただくために、市の下水道の現状や課題などをホームページで連載します。

◆1回目となる今回のテーマは
「下呂市の下水道の現状」です。

生活をおくるうえで発生する生活排水を、処理場できれいな水にして川へ戻しているのが下水道です。下水道だよりでは、下水道のさまざまな情報をお知らせしていきます。



ID 24363

**住宅・土地統計調査を
実施します**

問 企画課 ☎ 24-2626

**ご理解と
ご協力をお
願いします。**



令和5年10月1日を基準日として「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な大規模調査です。

9月上旬頃から対象となる地域を調査員が巡回し、調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺います。

◆回答期限 10月9日(月)


◆回答方法 インターネット、郵送、
調査員による回収

ID 24321

**手話奉仕員養成講座に
参加しませんか**

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 606

◆入門編(全20回)
10月~令和6年3月
◆基礎編(全25回)
令和6年4月~令和6年10月
※基礎編を受講するには入門編の受講が必要です



聴覚障がいのある人への理解を深め、簡単な手話表現を習得して、手話でコミュニケーションする楽しさを学んでみませんか。

◆時間 毎週金曜 19:30~21:00

◆場所 星雲会館

◆料金 無料(テキスト代は実費負担)

◆対象 18歳以上の人

◆申込方法

社会福祉課までお電話
いただくかQRコードか
ら申込フォームでお申し
込みください。



◆受付期間 9月1日(金)~15日(金)

ID 1704

お家の整理とごみの出し方

問 環境対策課 ☎ 26-5011

ご注意ください!



お家やお部屋を整理して、家具などの大きなものや大量に出たごみを処分する際に、市の許可を受けていない業者や不用品回収業者を利用するとトラブルにつながる恐れがありますので、ご注意ください。

一般家庭から出るごみは、一般廃棄物となります。このようなごみは、直接クリーンセンターなどに持ち込むか、市が許可した一般廃棄物収集運搬業者に依頼してください。

お住まいの地区ごとの許可業者は、市ホームページからご確認できます。

ID 16245

弁護士・税理士・司法書士 による無料相談会

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162



9月4日
受付開始

お気軽にご相談ください！

不動産・相続・離婚・税金・債務・交通事故・労働問題などの相談を受け付けます。

- ◆日時 9月9日(土)
- ◆時間 9:00～12:00 まで
- ◆場所 下呂市民会館3階(受付)
- ◆申し込み 事前にお電話での予約が必要です。下記までお問い合わせください。
※弁護士による「なんでも法律相談」は先着6人まで
- ◆申込・問合先
岐阜県労働者福祉協議会 飛騨支部
☎ 0577-57-7211

ID 19740

土地家屋調査士による 無料相談会のご案内

問 社会福祉課 ☎ 52-3936



お気軽に
ご相談
ください

不動産の調査・測量・登記・境界確認など無料の相談会を開催します。

- ◆日時 9月28日(木)
13:00～17:00
- ◆場所 下呂市民会館 3階
コミュニティルーム
- ◆要予約 岐阜県土地家屋調査士会
☎ 058-245-0033
- ◆受付期間
9月27日(水) 17:00 まで
- ※予約が無い場合、相談会は中止になります。

ID 1162

森林の土地を取得したとき は届出が必要です

問 林務課 ☎ 53-2010 内線 130



こんな時は届け出
が必要です！

個人か法人かによらず、売買契約や相続、贈与、法人の合併などで森林の土地を新たに取得したときは届け出が必要です！

- ◆いつ届け出ればいいのか？
所有者となった日から90日以内です。
- ◆提出書類
森林の土地の所有者届出書に、
①その森林の土地の位置を示す図面
②その森林の土地の登記事項証明書など、権利を取得したことが分かる書類を添付し、林務課または最寄りの振興事務所へ提出してください。
[詳しくは市ホームページをご覧ください。](#)

ID 13835・2042

消防団員募集中！

問 消防総務課 ☎ 25-6177 内線 212



消防団員
募集

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、男性でも女性でも入団できます。入団を希望したい、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。

- ◆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

ID 23454

陸海空自衛官募集中！

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 272



自衛官
募集

- ◆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大学校生徒
受験資格：中卒（卒業見込み含む）で
17歳未満の男子
- ◆問合先 自衛隊協力本部高山出張所
（高山市昭和2丁目220 合同庁舎1階）
☎ 0577-32-3028
詳しくは上記までお問い合わせください。

ID 24524

DX 研修受講者募集！

問 デジタル課 ☎ 24-2222 内線 230



参加者募集

これからの時代に求められる、「DX人財」を育成するため、DX研修を開催します。

- ◆日時 10月6日 9:00～17:00
- ◆場所 下呂ふれあい会館3階会議室
またはオンライン
- ◆対象 市民、市内事業者など
- ◆定員 30人
- ◆用意するもの スマートフォン、
タブレット、パソコンなど
- ※参加方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

イベント情報

◆県職業訓練「IT・Web 初級科」受講生募集!

早期再就職を目指して、パソコンの基礎からOAソフトの操作方法、HP更新作業等の技術を習得し、就職に必要なコミュニケーションやビジネスマナーも身に付ける3カ月の職業訓練です。

- ▷対象 県内の離職者など(年齢制限なし) ※選考会があります
- ▷日時 11月7日~令和6年2月6日の平日 9:20~16:00 (休日:土日祝日・年末年始他)

▷場所 ラーニングスクールエニウェイ (高山市岡本町 3-206)

▷受講料 無料 (別途教材費 14,740円税込、保険料 3,100円任意加入、駐車場利用者 月1,000円) ※雇用保険受給資格をお持ちの人は、訓練期間中に雇用保険の失業給付(基本手当、受講手当、通所手当)を受けることができます。

▷申し込み 10月13日(金)までにハローワーク高山へ
▷問合先 (株)エニウェイ ☎0577-37-7636

チャンネル下呂番組内容

週刊まめなかな【9月のコーナー】

9月6日~19日
◆こんにちは!市役所です
「下呂振興事務所」のお仕事を紹介

9月6日~19日
◆やろまいか体操
「股関節の動き体操」

9月20日~10月3日
◆まめちゅう
「小坂中学校」を紹介

※番組内容は予告なく変更する場合があります。
※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。

■取材依頼はこちらまで
【Mail】chgero@ccn-catv.co.jp
【FAX】20-4003
【ハガキ】〒509-2202
下呂市森 793-15 CCN 下呂支局

高齢者叙勲受章

市内から1人が受章されました。おめでとうございます。

旭日単光章【地方自治功労】 片田良治さん (元下呂市議会議員)



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5年7月31日現在のものです。
※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

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

第26回岐阜県警察音楽隊 定期演奏会

- とき/11月3日(金・祝) 14:00~15:45
- ところ/長良川国際会議場大ホール
- 定員/1,500人(定員を超過した場合は抽選)
- 料金/無料(事前申し込みによる指定席券が必要)
- 申込方法/往復はがき
- 申込期限/9月20日(水)消印有効
- 詳細は県警察ウェブサイトにて
- 問/県警広報県民課 ☎058(271)2424

岐阜県警広報県民課 検索

ジンチャレ! 合同企業説明会3rdを開催

県内企業35社による説明会のほか、ジンチャレ!のブースでは就職相談にも応じます。

- とき/10月7日(土) 13:30~16:00(受付開始13:00~)
- ところ/じゅうろくプラザ5階(岐阜市橋本町1-10-11)
- 対象/学生(大学院・大学・高等専門学校・短大・専門学校)、県内での就職・転職を希望する全ての方
- 参加方法/参加無料、入退場自由
- 問/県総合人材チャレンジセンター ☎058(214)3081

特別展「出かけよう!0→3,000mの旅 一植物が彩る物語」を開催

- とき/9月15日(金)~12月3日(日) 9:00から16:30(11月以降は9:30~)
- ※入館は16:00まで、月曜休館(祝日の時は翌平日)
- ところ/県博物館(関市)
- 料金/一般600円、大学生300円、高校生以下無料
- 問/県博物館 ☎0575(28)3111

岐阜県博物館 検索

クリーニング師試験 (令和5年度)

- 試験日/11月12日(日)
- 試験場所/県クリーニング会館(岐阜市)
- 願書/9月1日(金)から各保健所、岐阜市保健所、県生活衛生課で配布 ※ウェブサイトからも入手可
- 受付/9月1日(金)~9月29日(金)
- 問/県生活衛生課 ☎058(272)8281

岐阜県クリーニング師試験 検索

岐阜県農業大学校入学試験 (推薦入試)

- 試験日/10月20日(金)
- 試験場所/県農業大学校(可児市)
- 願書/県農業大学校で配布(郵送でも対応)
- 受付/9月15日(金)~10月6日(金)消印有効
- 問/県農業大学校教務課 ☎0574(62)1226

DX対応型著作権講座 個別相談を開催します

- とき/美術館・博物館コース:11月28日(火)、文化芸術コース:12月12日(火)、講座13:00~、相談会15:00~
- ところ/県庁20階会議室(岐阜市)又はオンライン
- 定員/各回 講座50人、相談会4組
- 料金/無料
- 申込方法/ウェブサイト(※要申込)
- 問/県文化伝承課 ☎058(272)8756

岐阜県著作権講座・個別相談会 検索

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

災害から地域と未来を守ろう

6/22.29 消防団講座（下呂小学校・竹原小学校）

下呂小5年生48人、竹原小4年生19人を対象に消防団講座を開講しました。地域で働きながら地域の災害を守る消防団の活動について学んだほか、「訓練礼式」という基本的な動作や、実際にホースを伸ばしたりするなど、消防団が行う訓練も実際に体験しました。参加した児童からは、「ホースが重かった」「消防団の活動内容がよく分かった」などの感想が聞かれました。



▲ホースを伸ばす生徒たち＝下呂小学校



▲講演を行うオーレリウス・ジーカス氏＝下呂交流会館

国際交流、人権、平和を考える

6/27 駐日リトアニア大使特別講演会

下呂交流会館でオーレリウス・ジーカス駐日リトアニア大使による「リトアニアと日本」をテーマにした講演会が開かれました。第二次世界大戦下のリトアニアで「命のビザ」を発給し、多くのユダヤ人難民を救ったとされる岐阜県出身の外交官・杉原千畝氏の功績を振り返り、さまざまな分野で今も日本とリトアニアの交流が続いていることが紹介されました。訪れた観客は、両国の歴史を学ぶとともに、友好の歩みについて理解を深めました。

馬瀬地域と馬瀬川の魅力を発信

7/1 馬瀬地域おこし協力隊員の着任

馬瀬地域の「地域おこし協力隊」に着任した小林隆二さんは千葉県出身です。幼い頃から鮎釣りが趣味で、秋田県など各地で腕を磨いてきました。カメラマンの経験もあり、風景や野鳥、天体などの写真をInstagramで発信しています。今後、馬瀬川上流鮎のさらなるブランド化と流通体制の確立、地域の情報発信などに取り組みます。馬瀬の魅力をどんどん発信していきますので、右記QRコードからぜひご覧ください。



▲馬瀬川で地域の魅力を撮影する小林隊員＝馬瀬名丸地域



▲屋台を見て回る参加者たち＝白雲座

晴天の下、マルシェが開催！

7/2 上原マルシェ in 白雲座

上原地区門和佐にある国指定重要文化財「白雲座」にて上原マルシェが開催されました。当日は、汗ばむほど天気の良い中、訪れた人たちは展示やワークショップ、キッチンカーや屋台を楽しみました。お昼から行われた白雲座内のステージ発表には多くの人が集まり、吹奏楽の演奏やフラダンス、民謡など発表演目が終わるたび温かい拍手が送られていました。

企業の熱い思いを次世代へ

7/11 弟子入り型職場体験事前学習（プチ企業展）

小坂中学校は8月に2年生を対象に行う「弟子入り型職場体験学習」の事前学習として、小坂地域にある6企業を招き「プチ企業展」を行いました。参加した企業の講師から、仕事の内容や企業として工夫していること、地域の人とのつながりや地域のための熱い思いを聞きました。生徒たちは小坂地域のことを大切にしている企業があることを知り、将来は自分たちも地域のために何かできたらと思いを伝えていました。



▲企業からの説明を受ける小坂中生徒＝小坂中学校



▲浮輪に乗って爽快にすべる参加者＝きこり公園

腹すべりで世界一を競う熱戦

7/16 HARASUBERI 世界選手権

小坂町大島のきこり公園で「HARASUBERI（腹すべり）世界選手権」が開催されました。競技は浮輪に腹ばいになって乗り、水でぬれたビニールシートの上ですべる距離を競いました。未就学児、小学生、中学生以上の3部門に、市内外から100人以上が競技に参加し、水しぶきをあげてすべる様子に、観客からは歓声と拍手が沸き起こりました。また、会場にはマルシェやキッチンカーの出店などもあり、多くの人でにぎわっていました。

あたり一面、満開のひまわり

7/23 ひまわりまつり

金山町金山の井尻交差点（国道41号・県道関金山線）付近のひまわりが一斉に開花し、一般社団法人E-ne金山主催の「ひまわりまつり」が開催されました。この時期には、一面に咲いている約8万本の満開のひまわりを見ることができます。会場では、五平餅やみたらし団子などの飲食コーナーやフリーマーケット、ひまわりの切り花サービスなどが行われ、訪れた人はひまわり畑を背景に記念写真を撮ってイベントを楽しんでいました。



▲満開のひまわりを楽しむ来場者たち＝金山町井尻地内



▲訓練の成果を披露する隊員たち＝三重県消防学校

消防救助大会で日頃の成果を発揮

7/27 第51回消防救助技術東海地区指導会

人命救助技術を競う「第51回消防救助技術東海地区指導会」に下呂市消防本部の隊員が出場しました。中消防署は引揚救助、南消防署はほふく救出、北消防署はロープブリッジ救出の各種目で訓練の成果を発揮しました。また、今年度は県を代表して5人の隊員が救助技術を研究、検証した結果を発表する技術訓練にも出場しました。下呂市消防本部は多様化する災害から市民の生命、財産を守るため訓練を重ね、知識・技術、体力・気力の向上に努めています。

4年分のおもいをこめて

8/7 令和5年度ふるさと萩原夏まつり

ふるさと萩原夏まつりが萩原庁舎跡地駐車場、萩原商店街で行われました。4年ぶりの開催とあって当日は約4,000人が訪れ、地元のダンス、太鼓チームによるパフォーマンスが催されるなど会場は熱気に包まれました。商店街ではメインのひとつでもある「青年みこし・連れみこし」が駆け回り、観客と町を活気づけました。祭りの終わりには盆踊りとせんごまきが行われ、老若男女誰もが楽しめる萩原夏まつりは大盛況で幕を閉じました。



▲せんごまきを楽しむ人びと＝萩原町萩原

おめでとう!

令和5年度全国高等学校総合 体育大会自転車競技大会

【8月5日～9日 北海道】
▷自転車競技 4km 速度競争・
チームスプリント
細江 星矢(岐阜第一高校3年)

第45回東海中学校総合体育大会 (軟式野球)

【8月7日～8日 岐阜県】
▷軟式野球
加藤 滉大(下呂中3年)
安江 昇穂(同3年)
細江 圭太(同3年)
大洲 敏彰(同3年)
中川 絢心(同3年)
矢島金汰郎(同3年)
大前 瑛哲(同3年)
曾我 悠有(同3年)
早川 竣平(同2年)
中子 善寅(同2年)
福井 有暉(同2年)
川上 大和(同2年)
大場 涼雅(同2年)
細江 皓太(同2年)
熊崎 亮太(竹原中3年)
今井 琉偉(同3年)
中島 陽翔(同2年)
小林 源侍(金山中2年)

第45回東海中学校総合体育大会 (体操競技)

【8月8日 愛知県】
▷体操(個人総合)
中島 領玖(金山中3年)

第45回東海中学校総合体育大会 (陸上競技)

【8月8日 三重県】
▷女子共通 4×100mリレー
中川 彩(萩原南中3年)
青木 結菜(同3年)
城野 杏月(同3年)
船坂 真央(同3年)
中川 咲良(同1年)
舟坂 彩良(同1年)
▷女子共通200m
中川 彩(萩原南中3年)
▷女子1年100m
中川 咲良(萩原南中1年)
▷女子共通砲丸投
青木 結菜(萩原南中3年)
▷女子2年100m
二村あすみ(萩原北中2年)
▷女子1年800m
熊崎 天音(萩原北中1年)
▷男子棒高跳
西垣内琥士(下呂中3年)
▷男子3000m
中川 翔琶(下呂中3年)
▷男子砲丸投
熊崎友比古(下呂中2年)
▷男子3年1500m
中島 叶夢(金山中3年)
▷男子共通200m
中島 惟空(金山中3年)
▷男子共通3000m
高木 湊斗(金山中3年)
長谷部滉起(同3年)
▷女子共通走高跳
加藤 櫻子(金山中3年)

TOP OF THE DANCE FINAL

▷ダンス 小4以下 ソロ部門
【8月15日 神奈川県】
片田 陽斗(竹原小3年)

第39回全国高校生グレコロー マンレスリング選手権大会

【8月17日～20日 滋賀県】
▷レスリング男子個人 グレコ
ローマンスタイル 125kg級
笹俣 結睦(高山西高校3年)

第50回全日本中学校陸上競技 選手権大会

【8月22日～25日 愛媛県】
▷女子共通 4×100mリレー
青木 結菜(萩原南中3年)
中川 彩(同3年)
城野 杏月(同3年)
船坂 真央(同3年)
中川 咲良(同1年)
舟坂 彩良(同1年)
▷女子2年100m
二村あすみ(萩原北中2年)

第28回全国ママさんバレー ボールことぶき大会

【9月19日～21日 福島県】
下呂娘(げろっこ)
伊東 弘子、今井由伊子、
二村 良子、金子千恵美、
野村 優子、亀山 京子、
今井さちえ、富永恵理子、
中島 雅子、今井 厚子、
田口美津子、日下部真由美、
沖村美智子

人の動き

8月10日戸籍受付分までを掲載

人の動きは届出時点で市内に住民票がある人を掲載しています。

人口（令和5年8月1日現在）

男性：14,190人 女性：15,500人
合計：29,690人（-27人）
世帯：12,019世帯



ご結婚

お悔やみ

ご誕生

必ずチェック！最低賃金

「岐阜県最低賃金」が改正されました。（10月1日から）

時間額 **950円**
（40円UP！）

岐阜労働局賃金室

☎ 058-245-8104

寄附をいただきました。
ありがとうございました。
（敬称略）

松原 好之（大阪府茨木市）

鎌倉 時子（小坂町小坂町）

株式会社スポーツマックス
（愛知県名古屋市）

8月10日受付まで

おわびと訂正

8月号4ページ「少年の主張
下呂市大会」出場者の青木美帆さん
の学校名に誤りがありました。

（正）萩原北中

（誤）萩原南中

おわびして訂正します。



奥田 陽大 ちゃん (0歳)
大晴 ちゃん (0歳)
#一卵性双生児
#おもちゃの音でびっくり
#元気いっぱい



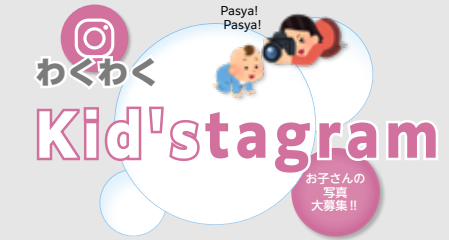
野村 旺佑 ちゃん (4歳)
歩生 ちゃん (0歳)
#仲良し兄弟
#賑やかな毎日
#ありがとう



田口 楓 ちゃん (0歳)
#生後4ヶ月
#色黒な次男
#すくすく育て



中川 ひなた ちゃん (2歳)
#2歳
#食いしん坊女子
#特大スイカ

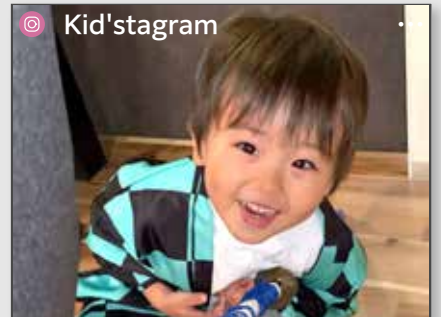


我が子の笑顔を皆さんに
届けてみませんか？

小学校入学前のお子さんの
写真を募集しています。
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。



応募フォーム



桂川 千璃 ちゃん (2歳)
#竈門炭治郎になりたい
#恐竜にもなりたい
#もうすぐ3歳

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」
時短にも災害時にも！パッククッキング

『ツナとしめじのシチュー』 30分加熱



ワンポイント

耐熱性のポリ袋に材料と調味料を入れて湯煎するだけで一度に色々な料理を作ることができます。災害時だけでなく、時短料理にもなります。



材 料 (1人分) 【1人分】 205kcal, 塩分 1.0g

- ★ツナ水煮……………30 g 牛乳……………150ml
- ★じゃがいも……………1/2 個 バター……………5 g
- ★しめじ……………10 g 塩……………1つまみ
- ★にんじん……………10 g ★の材料を先に混ぜ合わせてから
- ★小麦粉……………小さじ2 残りの材料をいれる

パッククッキングの方法

- ① 耐熱性のビニール袋に材料を入れる。
- ② できるだけ袋の中の空気を抜いて、袋の口の方をしっかりと結ぶ。(加熱するとふくらんでくるため)
- ③ 大きめの鍋に7分目ほどの湯を沸かし、沸騰させた中に入れて加熱する。(ふたはしない)

『かぼちゃ煮』 20分加熱



『ひじきと大豆煮』 20分加熱

