



広報げろ

GERO

9

2024 Sep.
No.247



【特集】

住み慣れた地域で 暮らし続けるために

▶ 竹原サロンで行われた体力測定の様子

「認知症」になっても、 住み慣れた地域で暮らし続けるために

「認知症」とは、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり動きが悪くなることで、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたした状態のことをいいます。原因となる病気はさまざまですが、発症率は高齢になるほど高くなるといわれています。

【高齢福祉課】

正しく知って、理解しよう

認知症の症状はさまざまですが、主に「中核症状」と「行動・心理症状」に分けられます。

中核症状…記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状

- 物事を思い出せない、覚えられない「記憶障害」
- 時間や場所が分からなくなる「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力の低下など

行動・心理症状…周囲の不適切なケアや身体の不調や不快、ストレスや不安などの心理状態が原因となって現れる症状

- ひとり歩きや物とられ妄想、幻覚、うつ状態、暴力・暴言など



高齢者の 6 人に 1 人が認知症になる時代

下呂市の総人口は年々減少していますが、65歳以上の高齢者人口は令和 6 年 3 月末現在で 12,010 人、高齢化率は **41.1%** となっています。

それに伴い高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」へ寄せられた相談件数は、令和 5 年度延べ 2,290 件、そのうち **268 件 (11.7%)** が認知症に関するもので増加傾向にあります。

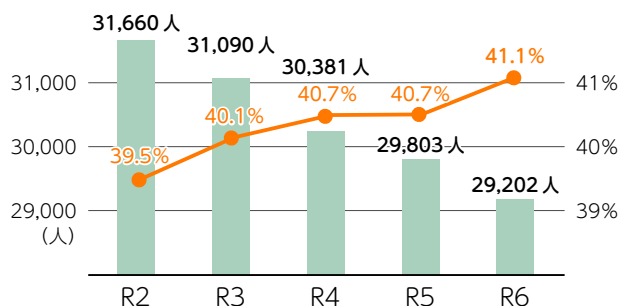
令和 4 年度に市で実施した在宅介護実態調査（要支援・要介護の認定を受けて、居宅で暮らしている高齢者 618 人対象）では、介護者が不安に感じる介護として、「認知症への対応」が **35.3%** と最も多くなっています。

認知症高齢者の数は年々増加の一途をたどっており、2040 年には全国で約 584 万人、**65 歳以上の 6 人に 1 人が認知症**になるといわれています。

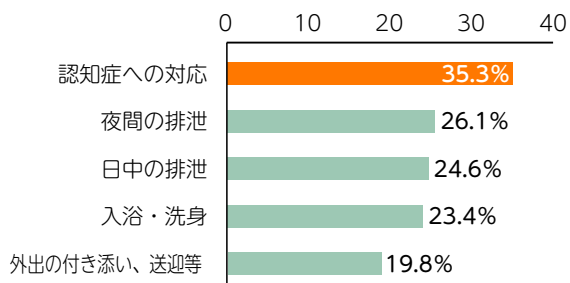
下呂市における人口の将来推計によると、2040 年に **65 歳以上の高齢者の割合は約 51.1%** になると予測されており、認知症高齢者の将来推計を下呂市に当てはめた場合、**市民の 13 人に 1 人が認知症高齢者**ということになります。

いつ自分や家族、友人、近所の人が認知症になるか分かりません。認知症は加齢や病気により誰にでも起こりうるものであり、高齢化が進む下呂市では誰にとっても身近なことです。

下呂市の総人口と高齢化率の推移



Q. 介護者が不安に感じる介護



下呂市には医療・介護サービスのほかに、『認知症』の人とその家族を支える団体や地域の支援活動があります。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症支援の取り組みについて紹介します。

認知症カフェ「コージーカフェ」

認知症の人やその家族、医療や介護・福祉の専門職など、認知症に関心のある人が気軽に集まり、仲間作りや情報交換をする場です。



「家に一人でいると思い悩んだり、考え込んだりするけど、ここへ来て話ができると気持ちがすっと楽になるよ」（参加者の声）

「介護をしている人の励ましの場でもあり、個別で対応できるお部屋で相談員が話を伺うこともできます。一緒にお茶を飲みながら情報交換したり、お話ししたりしませんか。気軽にご参加ください」（主催者の声）

◆日時 毎月第3土曜日 13:30～15:00 ◆場所/連絡先 元気デイ小川谷 ☎ 23-2555 ◆参加費 200円

認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎を学び、正しく理解することで認知症の人やその家族を見守る『認知症サポーター』＝応援者を養成します。

家族が認知症かもしれない、認知症の人や家族に出会ったとき、自分はどうしたら良いんだろう…そう思ったときに学べる講座です。



▲乗政三ツ石地区での講座の様子



▲キッズサポーター*の進藤さん（竹原小3年）

※キッズサポーターとは  認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、声かけやちょっとした手助けができる小学生の皆さんです。

「周りが認知症を正しく理解することで、接し方も変わるね」
「誰もがなりうる病気と理解できた。だから地域で助け合うことが大切なんだね」（参加者の声）



▲古関地区での活動の様子



▲古関地区では、小中学生が認知症サポーターになったときに渡すサポーターの証：「ロバ隊長」のマスコットを手作りしています。

認知症サポーター養成講座は、友人同士のグループや職場、自治会、学校やPTAなどのさまざまな集まりで受講していただけます。市内に在住・在学・在勤の5人以上のグループに対しては出前講座も行っています。

◆申込先 下呂市地域包括支援センター ☎ 53-2100

認知症の人の家族の集い

認知症の人を介護する家族が、日頃の介護の悩みや思い、介護の工夫や情報交換をしてゆったりと語り合い、ほっとひと息つく場です。初めて知り合った同士でも、同じ立場で分かりあえたり悩みを聞いてもらったり…時間が足りないくらい話が尽きません。



▲星雲会館で行われた家族の集いの様子

「そんなに頑張らなくてもいいよ、と言ってもらえ気持ちが楽になった」「自分だけじゃないと思ったら力が出た」（参加者の声）

認知症介護者



家族の集い

「家族の集い」は3カ月に1回開催しています。
詳細は市民メールでご案内しています。

◆問合せ 下呂市地域包括支援センター

☎ 53-2100

世界アルツハイマー月間 啓発イベント



9月の世界アルツハイマー月間を受けて、認知症をテーマとした映画「オレンジ・ランプ」を無料上映します。39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描かれた、夫婦の希望と再生の物語です。ぜひご覧ください。

◆日時 9月8日（日） 午前の部 10:00～12:00 / 午後の部 13:00～15:00
（各部先着50人、定員に達し次第締め切ります）

◆場所 星雲会館 悠悠ホール

◆申込 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（認知症ケアパス）



下呂市もの忘れガイド（認知症ケアパス）は、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事ができるかをまとめたものです。いつまでも住み慣れた下呂市で安心して暮らし続けることができるよう、認知症という病気を理解するために認知症ケアパスをご活用ください。

市内医療機関、各振興事務所、下呂市地域包括支援センターで配布しています。

◆連絡先 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



認知症は誰もがなる可能性のある身近なものです。自分や家族、大切な人が認知症と診断されることは、決して珍しいことではありません。本人・家族にとっては『認知症』を受け入れるまでのさまざまな苦悩や葛藤は大きく、抱え込んで悩んでいることが多くあります。

認知症自体を治すことは難しいですが、認知症の進行を遅らせるための知識を得たり、周りの環境を良くすることで認知症の人が安心して過ごせ、家族も介護しやすくなります。

介護者である家族自身が、自分の生活を大切にしながら家族を支える方法は家族の数だけあります。まずは誰かに相談をしてみましょう。



下呂市下水道の「今」と「これから」

9月は下水道月間です。下水道は河川などの公共用水域の水質汚濁防止のため重要な役割を果たすとともに、快適な生活確保のための生活基盤でもあります。

しかし、近年の人口減少により、下水道事業の経営は年々厳しくなっています。快適な生活環境を維持するため下水道の課題と取り組みなどを紹介します。

下水道課 ☎ 52-2460

記事 ID : 29002



市内の下水道の現状

市の下水道は、市内約9割の人が利用でき、生活排水（家庭などで使って汚れた水やトイレのし尿など）を管渠で処理場に集め、きれいな水にして河川に戻しています。

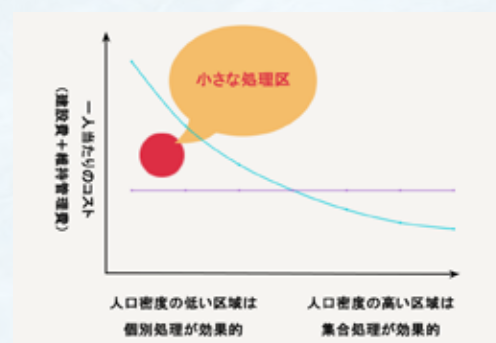
残りの1割の人は、下水道に替わる施設として合併処理浄化槽（個別処理）などを整備し、生活排水を処理しています。



下水道の課題

市の下水道は、市の地理的状況から小さな処理区が多く、長年にわたり整備してきました。しかし、人口が減少したことに伴い、小さな処理区における下水道の使用料収入が少なくなっています。

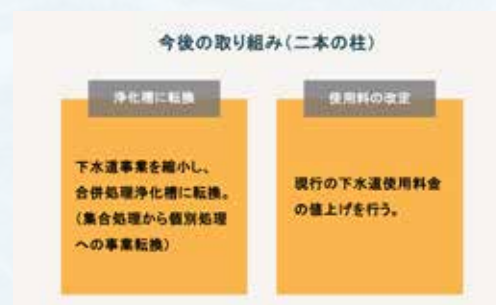
汚水の処理にかかる維持管理費は、下水道の使用料収入が多いところも少ないところも大きく差がないため、小さな処理区の下水道事業の経営を圧迫し、持続可能な下水道事業運営が困難になります。



これからの取り組み

市内には、大小さまざまな下水処理場があり、小さな処理場は50人、大きな処理場は8,350人分の汚水を処理しています。人口密度の低い区域では、不採算となっており、小規模処理場については、すべて下水道接続施設（集合処理）を合併処理浄化槽（個別処理）に転換することで、下水道事業の維持管理費の削減を計画しています。

また今後、数年間に分けての下水道料金改定を検討しています。



下呂市上下水道部では、今後も市民の皆さまに下水道による快適な暮らしを提供し、自然豊かな清流のまちであり続けるよう、下水道事業の運営につとめていきます。

未来の子どもたちのために、人口減少を前提とした持続可能なまちづくりにご理解とご協力をお願いします。

9月までの予防接種 10月からの予防接種



9月までの予防接種

・HPVワクチン(子宮頸がん予防)

1997～2007年度生まれの女性でHPVワクチンを接種していない人は接種費用の助成期限がせまっています。9月末までに1回目を接種し、6か月間で3回の接種が必要です。助成できる期間を過ぎると約8万円の自己負担となります。

10月からの予防接種

・インフルエンザワクチン ・新型コロナワクチン

新型コロナワクチンは、2024年10月から定期接種となり、対象者には接種費用の一部を助成します。対象者以外の接種費用は、全額自己負担となります。対象者や接種方法は、インフルエンザワクチンと同様で下記のとおりです。

◆定期接種の対象者

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する人(身体障がい者手帳1級程度)

◆接種方法

年齢・住所のわかる身分証明書を持参し、医療機関で予約し、予診票・説明書を受け取り、接種します。

◆接種費用(自己負担金)

インフルエンザワクチン 500円

新型コロナワクチン 2,300円

※市外で接種される場合は接種費用の助成のため事前に申請が必要となります。健康課までお問い合わせください。

=任意接種(インフルエンザワクチン)の費用助成=

妊婦、中学3年生までのお子さんには、子育て支援事業の費用助成があります。右記の市内医療機関のみ費用助成が可能です。詳細は市ホームページをご確認ください。



◆接種できる市内の医療機関

医療機関名	電話番号	接種可能な インフルエンザの種類		新型コロナ 高齢者
		高齢者	子育て支援	
萩原北医院	52-3444	○	○	○
中田医院	52-1022	○	○	○
藤岡医院	52-3033	○	○	○
こばやし整形外科	52-3952	○	×	×
大塚耳鼻咽喉科医院	52-3387	○	○	×
南ひだせせらぎ病院	25-5758	○	×	○
市立小坂診療所	62-2212	○	○	○
市立馬瀬診療所	47-2152	○	×	×
県立下呂温泉病院	23-2222	○	○	○
黒木医院	24-1303	○	○	○
近藤医院	25-4428	○	○	○
小池医院	25-6688	○	○	○
おくむらクリニック	25-6700	○	○	○
花田医院	26-2036	○	○	○
乗政診療所	26-2100	○	○	○
市立中原診療所	28-2004	○	○	○
市立金山病院	32-2121	○	○	○
阿部医院	32-2025	○	○	○
福井医院	32-2151	○	○	×

※8月20日時点

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。

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

診療科目 内科、小児科(急病者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

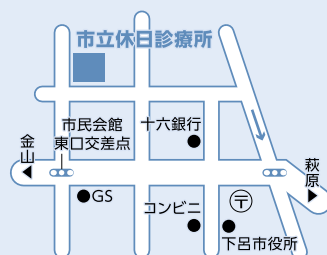
診療時間 午前9時～午後3時

※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。

9・10月の担当医	9/ 1(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
	/ 8(日)	草壁駿輝(下呂市立小坂診療所)
	/15(日)	大林秀成(萩原北医院)
	/16(月) 敬老の日	今井直人(花田医院)
	/22(日) 秋分の日	大塚正義(大塚耳鼻咽喉科医院)
	/23(月) 振休	小池利幸(小池医院)
	/29(日)	小林源博(こばやし整形外科)

10/6(日)	中田宗彦(中田医院)
/13(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
/14(月) スポーツの日	奥村昇司(おくむらクリニック)
/20(日)	近藤史郎(近藤医院)
/27(日)	阿部慎太郎(阿部医院)

※都合により担当医が変わることもあります。



体重の話し



◎成人男性では体重の60%は水分とされています。水分は細胞外液、細胞内液に分けられ、体を構成する各臓器に組み込まれています。臓器を構成する組織としては筋組織、骨組織、脂肪組織が重要です。成人男性の体を構成する各組織の重さの割合は、骨格筋40%、脂肪組織21%、骨7.1%、血液7.9%、皮膚3.7%、肝臓2.6%などとなっています。脳は1.4kgでその60%は脂肪、40%がタンパク質です。

◎体重は多すぎても少なすぎても健康リスクや死亡率と深く関係していることが分かっています。中高年の日本人ではBMIが21～27の範囲で死亡リスクが最も低くなるようです。

◎低体重での健康リスクの代表に骨粗しょう症があります。若年成人期に誤ったダイエットで減量を図ると骨量の蓄積が阻害され、閉経期以後予想以上の骨量減少に気づくこととなります。低栄養状態からくる低体重は、免疫力の低下、筋力低下から日常生活での自立度の悪化も問題となります。また、筋肉量の減少による低体重は糖尿病のリスクを高めます。

◎BMIが25を超えてくると糖尿病、高血圧、脂質異常症のリスクが高まります。皮下脂肪、内臓脂肪、肝臓や膵臓、筋肉などにたまる異所性脂肪の3つは、いずれも、たまりすぎること生活習慣病などさまざまな病気を引き起こします。

◎年齢とともに体が細くなり体重が減っていくのは筋肉量の減少が原因です。運動量の減少、たんぱく質摂取量の減少が影響しています。60歳以降の体重の増加では、筋肉量が減少するのに脂肪量が増加することが問題となります。運動習慣を保ち、必要なタンパク質量を考慮した食事でエネルギーを得るというギアチェンジが必要です。

◎適正体重だから大丈夫という考えは要注意です。体重が同じでも減少した筋肉量を脂肪が補っている場合もあるからです。適切な筋肉トレーニングと栄養摂取によるダイエットは初期には体重が増える場合もありますが、筋肉量がふえるにしたがって次第に体脂肪がエネルギーとして利用されるようになり体重減少につながります。

【身長と体重から肥満度を示すBMIを算出できます】
(BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)

下呂市立金山病院 顧問
健康スポーツドクター 古田智彦

◆県民公開講座

「運動と食事で行う循環器疾患の予防と対策」(入場無料)

- ◆ 日時 10月5日(土)
14:00～16:00(開場13:00)
- ◆ 会場 下呂交流会館アクティブ泉ホール
(下呂市森 2270-3)

講演①

「健康で長生き ここが大切!」

～心臓リハビリテーションと
クアオルト健康ウォーキング～

講師 西垣 和彦 県立下呂温泉病院 院長



講演②

「野菜果物積極的摂取による 脳心腎疾患予防と健康長寿」

～多施設大規模臨床試験からのメッセージ～

講師 湊口 信也 岐阜大学名誉教授



【9月】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26日(木) 15:00～16:00
- ◆ 会場 下呂市民会館(森)
- ◆ 料金 無料
- ◆ 申込 予約制(必ず事前に予約してください)
- ◆ 予約・問合先 飛騨保健所 健康増進課
☎0577-33-1111(内線 312)

9月24日～9月30日は 結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は昔の病気だと思いませんか？減少しているものの、岐阜県でも1年で200人以上が結核と診断されています。そのうち7割は65歳以上です。市で実施している肺がん検診では、65歳以上の人は結核検診も兼ねています。1年に1回検診を受けましょう。



9月は「健康増進普及月間」です

1に運動

2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ

— 健康寿命を延ばしましょう —



7/28

旧東第一小学校で消防団の体験会

旧東第一小学校で、金山方面隊第4分団が操法訓練の実演や放水体験会を行いました。参加した子どもたちは「将来は消防団に入りたい」との声もあり、地域防災について考える良い機会となりました。



7/10

元気と笑顔届けたい！ 小坂中学校デイサービス訪問

小坂中の生徒が、デイサービス利用者に元気と笑顔届けたいと自ら発案し、小坂デイサービスセンターを訪問しました。合唱を披露した後、かるたやトランプ、折り紙などを楽しみながら交流を行い、会場は利用者と生徒たちの笑顔で溢れていました。



7/28

ロックフィルダムフェス 岩屋ダム点検放流イベント

岩屋ダムで点検放流の見学イベントが行われ、普段見ることのできない洪水吐ゲートの放流を見学に多くの人々が訪れました。会場では特産品のトマトの販売や、巨石群ガイドツアーなども行われ、大いに盛り上がっていました。



7/21

少年球児たちのアツい夏 第33回飛騨少年野球大会

第33回飛騨少年野球大会が金山リバーサイドスタジアムで開催されました。快晴に恵まれ、飛騨地区19チームが優勝を目指し競い合いました。開会式では代表選手が力強く選手宣誓を行い、これから始まる試合に闘志を燃やしていました。



7/30

金山地域で夏休み子ども食堂を開催

金山地域で初めての子ども食堂を開催しました。下呂市社会福祉協議会金山支所の主催で、地域食堂「とくま」、菅田配食サービスOB、金山町商工会女性部の協力により行われ、来場した金山小学校の児童は、手作りの料理をおいしく楽しくいただきました。



7/27

キャンドルナイトイベント 『四美ナリエ』開催

恒例の地域活性化イベント『四美ナリエ』が、今年も行われました。会場の皇樹の杜では、1万個のキャンドルが幻想的な光を作り出し、来場者は風や森のにおいを感じながら思い思いの時間を過ごしていました。



8/1

中学生団体『飛翔龍』が 演舞を披露

下呂・竹原中学校の生徒 52 人による演舞が龍神火まつりで行われました。この日を目指して7月から練習を始め、厳しい暑さの中、練習を繰り返しました。本番では龍の担ぎ手と太鼓の鳴り物隊が息を合わせて、大人顔負けの演技で、場内は大きな歓声と拍手に包まれました。



7/30

ようこそ下呂市小坂町へ！ 宝達志水町の小学生が来訪

宝達志水町の小学生 29 人が小坂町を来訪しました。午前中は小坂小の児童と滝めぐりを体験し、児童自ら考えたクイズを楽しむなど交流を行いました。午後からは釣りや川遊びを楽しみ、子どもたちの歓声や笑い声が大洞川に響き渡りました。



8/7

あつつい萩原の夏を満喫 第 51 回ふるさと萩原夏まつり

第 51 回ふるさと萩原夏まつりが商店街、旧萩原庁舎跡地をメイン会場に開催され、約 3,000 人の来場者がダンスや太鼓、盆踊りを楽しみました。提灯装飾された商店街をみこしが元気よく練り歩き、祭りのムードを盛り上げていました。



7/31

全国高等学校総合文化祭の 書道の展示

全国の高校生による芸術文化活動の祭典である全国高等学校総合文化祭『清流の国ぎふ総文』書道部門が、7/31 (木) から 8/4 (日) まで下呂交流会館で行われました。来場者たちは全国から選ばれた高い構成力と感性豊かな作品を鑑賞していました。



7/28

『南飛騨 Art Discovery』の 説明会を開催

10/19 (土) から 11/24 (日) に萩原町四美地区の南飛騨健康増進センター 一帯で開催する「清流の国文化探訪『南飛騨 Art Discovery』」の企画説明会が星雲会館で行われました。

北川フラム氏（アートディレクター）による企画説明や、参加アーティストの紹介がありました。会期中には、会場内にある施設や森の散策路に約 20 組のアーティストによる地域の特徴を活かしたアート作品が展開され、アーティストによるパフォーマンスイベントが実施されます。ぜひご来場ください。

<ボランティアサポーター募集>

アート作品の制作サポート・受付・管理、広報活動、作品ガイド、イベントサポートなどを行い、プロジェクトを支え盛り上げてくれるボランティアサポーターを募集しています。

前売りチケット発売中！

詳細は公式ホームページへ▶



ID 29059

令和7年度市内こども園・未満児保育施設の入園案内

令和7年度からの入園の案内が始まります。入園希望の施設にて、書類配布と個別説明を行います。お子さんを連れてきていただく必要はありません。

- ◆**対象者** 令和7年度に市内こども園や未満児保育施設への入園を希望する人
- ◆**場所** 入園を希望する施設
- ◆**日時** 施設ごとに異なります
- ◆**内容** 入園に必要な書類の配布と個別説明（所要時間 10 分程度）

詳細は、下記 QR コードより市ホームページをご確認ください。

※ご希望の施設の指定日時に都合がつかない場合は、他の日程でのご参加をお願いします。順次受付を行い、個別にご案内しますので、お待ちいただく場合があります。



問 子育て家庭課 ☎ 52-2882 内線 615

ID 296

マイナンバーカード 休日窓口



カードの申請、受け取り、電子証明書の更新や暗証番号の再設定、保険証の利用登録などのお手続きも可能です。

お仕事などで平日の日中にカードの手続きができない人はぜひご利用ください。

- ◆**場所** 市役所下呂庁舎
- ◆**日時** 9月29日(日) 9:00 ~ 12:00
- ※休日窓口は市民サービス課（下呂庁舎）のみでの開設となっています。

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 112

ID 13849

年金生活者支援給付金のご案内



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。

「高齢基礎・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。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。

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 123

ID 19740

土地家屋調査士による無料相談会のご案内



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25日(木) 13:00 ~ 17:00
- ◆**場所** 下呂市市民会館3階コミュニティルーム（下呂市森 801-10）
- ◆**要予約** 岐阜県土地家屋調査士会 ☎ 058-245-0033 まで電話予約してください。
- ◆**受付期限** 9月24日(水) 17:00 まで
- ※予約がない場合は、相談会は中止になります。

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 604

ID 940・29108

福祉手当制度のご案内

- ◆**特別児童扶養手当**
【1級月額 55,350 円】【2級月額 36,860 円】
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**【月額 15,690 円】
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**【月額 28,840 円】
精神または身体の障がいが重複または著しく重度の状態にあるため、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。

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 601

ID 8917

乳幼児紙おむつ処理用ごみ処理券の支給



乳幼児を養育している子育て世帯の経済的な負担を軽減するために『ごみ処理券』を支給します。

- ◆**対象者** 市内に住所がある 0 歳 ~ 2 歳児（3 歳の誕生日を迎えるまで）のお子さんを養育している保護者

対象者のご家庭へは随時、案内を送付しますのでご確認ください。

詳細は、下記 QR コードより市ホームページをご確認ください。



問 子育て家庭課 ☎ 52-2882 内線 614

『チャンネル下呂 12』番組内容

地デジ 12

週刊まめなかな【9月のコーナー】

9月4日～17日

◆こんにちは！市役所です

下呂市立金山病院からのお知らせ

9月4日～17日

◆やろまいか体操

テレビを見ながら一緒に体操しましょう！今回は「お尻上げ体操」です。

9月18日～10月1日

◆まめちゅう

「萩原南中学校」を紹介します。

※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 12 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

ID 28649

電子図書館の実証実験

下呂市では、お子さまの豊かな学びをサポートするため、子育て世代向けの電子図書館の実証実験を11月末まで実施しています。

◆実証期間 11月30日(土)まで

◆対象 xID アプリ登録者（下呂市民）
スマートフォンを使用して、いつでもどこでもたくさんの絵本や図鑑を楽しむことができます。お子さまの好奇心を引き出し、読書の習慣を育む絶好の機会です。

ご利用にはxIDアプリの登録が必要です。詳細は、下記QRコードより市ホームページをご確認ください。



問 デジタル課 ☎ 24-2627(直通)

ID 27283

献血にご協力をお願いします

下記日程で移動採血車による献血を行います。皆さまのご協力をお願いします。

◆日時 9月24日(火) 13:00～16:00

◆会場 中部電力(株)飛騨水力管理所

◆日時 9月25日(水) 13:30～16:00

◆会場 益田信用組合本店

◆日時 9月26日(木) 10:00～11:30

◆会場 下呂ショッピングセンター Pia (400ml限定)

◆日時 9月26日(木) 13:30～16:00

◆会場 下呂総合庁舎 (400ml限定)

※日時は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。

問 医療対策課 ☎ 24-2222 内線 183

ID 8824



市営住宅入居者募集

募集期間 9月2日～25日

◆入居予定
11月1日(金)



▶公営・塚田住宅 403 号室

(森 239 番地 1)

S51 年建設 耐火 5 階 3K(単身可)

家賃 13,000 円～25,500 円

▶公営・塚田住宅 404 号室

(森 239 番地 1)

S51 年建設 耐火 5 階 3K(単身可)

家賃 13,000 円～25,500 円

問 まちづくり推進課 ☎ 24-2629 (直通)

ID 29204



第三次総合計画 パブリックコメント募集

市では、令和7年度から令和22年度まで（16年間）の市のあるべき姿と進むべき方向についての指針となる下呂市第三次総合計画の策定を進めています。

市職員にて原案を作成し、市民代表が参画する総合計画審議会において活発なご審議をいただいています。

下呂市第三次総合計画が、市民にわかりやすく、市民・議会・行政が協働でまちづくりに取り組む計画となるよう広く意見を聴取するため、パブリックコメントを実施します。

◆資料閲覧および意見募集期間

9月17日(火)～10月18日(金)必着

◆回答および提出方法

LoGo フォームにて回答、もしくは「ご意見記入用紙」に住所、氏名、電話番号を明記の上、右記のいずれかの方法で提出してください。

◆資料閲覧場所

○市ホームページ

○下呂市役所企画課

または各振興事務所

<市 HP>



郵送：〒509-2295 下呂市森 960 番地

下呂市役所まちづくり推進部企画課

FAX：0576-25-3250

メール：gco000002@city.gero.lg.jp

問 企画課 ☎ 24-2626 (直通)

ID 29166

【注意】リチウムイオン バッテリーについて



全国的にスマホや携帯電話など、リチウムイオンバッテリーを使用した家電の火災が増えています。リチウムイオンバッテリーは外部からの衝撃が加わり、へこむなどすると内部ショートが生じ、発煙や発火につながります。

リチウムイオンバッテリーを搭載した製品は小型のものも多く、手を滑らせて落下したり、ポケットに入れたまま座って体の下敷きにしたりなどして事故となることがあります。外部からの衝撃が加わることをないように注意しましょう。

問 予防課 ☎ 25-6188 (直通)

ID 1598

屋外広告物のルールを 守りましょう

安全かつ良好な景観づくりのため、下呂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、のぼり旗、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、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。

問 建設総務課 ☎ 53-2010 内線 115

ID 16245

無料なんでも相談会 のご案内



弁護士・税理士・司法書士による「無料なんでも相談会」を開催します。不動産・相続・離婚・税金・交通事故・労働問題などの相談を受け付けます。

◆日時 9月7日(土) 9:00～12:00

◆場所 下呂市民会館 受付 / 3階

◆料金 無料

◆定員 弁護士相談のみ6名限定(予約制)

◆事前申込 9月2日(月)から
電話受付時間 9:00～15:00
(12:00～13:00を除く)

◆申込先 労福協飛騨支部
☎ 0577-57-7211

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 164

ID 13848

【注意】消火器の訪問販売



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」などと言って、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、訪問販売では高額を請求するケースが多く、注意が必要です。

消防署では消火器の取り換えや販売を一切行っていません。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。

問 予防課 ☎ 25-6188 (直通)

ID 23454

陸海空自衛官募集中！

◆自衛官候補生

受験資格 18歳以上 33歳未満の者
募集期間 通年

◆一般曹候補生

受験資格 18歳以上 33歳未満の者
募集期間 10月1日(火)～11月28日(木)
※この他にも防衛大学校や防衛医科大学校、幹部自衛官、予備自衛官などの募集があります。詳しくは下記のQRコードまたは自衛隊高山出張所へご確認ください。

◆問合先 自衛隊高山出張所（合同庁舎1階）☎ 0577-32-3028



岐阜地本 HP



自衛官募集 HP

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 272

ID 13835・2042

地域の安全を守る 消防団員募集中！

私たちの地域を守るために、消防団員を募集中です。消防団は火災や災害時に地域住民の命を守る重要な役割を担っています。一緒に地域の安全を守る仲間として活動しませんか。

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、関心がある人は、消防本部・各振興事務所までお問合せください。

◆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

問 消防総務課 ☎ 25-6177 内線 212



地域おこし協力隊
いちか ためふさ
一慶／為房こころ



写真提供：飛騨小坂観光協会

下呂芸妓・舞妓通信
からんころん



皆さま、こんにちは。初めての下呂の夏を過ぎております地域おこし協力隊の為房こころです。今月は私が担当させていただきました。下呂に赴任して、もう半年です。毎日が新しいことだらけで、あっという間に時間が流れていきます。活動の様子やイベント出演情報を佐野隊員と共にインスタグラム (@gero_okoshi) に投稿もしていますので、ぜひご覧ください。7月16日に星雲会館で、市内の高校生の新商品開発の調理実習に参加させていただきました。私は調理の高校に通っていたので、コックコートを着用して実習のサポートをさせていただきました。高校生や地域の方との調理はとても楽しく、一緒にさせていただいた皆さま、ありがとうございます。高校生の皆さんが考案されたメニューが新商品として販売されるのを心待ちにしています。

暑くなると庭や道端に伸びて刈り取るのが大変な葛は今年も多くの方が悩まされたと思います。そんな厄介な葛ですが、私は蔓の部分から繊維を取り出して糸を制作しています。葛糸で織った葛布は燃えにくいので、消防士の服装や壁紙に昔は活用されていました。有名なのは静岡県の大井川です。私は下呂で葛から布を織ってみたい！と夢んでいます。その実践の一步として葛採取を6月末に地域の方の協力のもと行いました。布にするためには大量の葛が必要なので、今後も継続していきます。長い時間と手間がかかりますが作品を作ってお見せできるような頑張りしたいと思います。



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（デザイン編集）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6年7月30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



「清流の国ぎふ」文化祭2024
海外・国内大交流プログラム
～踊りてつながる岐阜と世界～開催

世界の伝統ある踊り・音楽のパフォーマンスと、郡上踊などの国内各地の風流踊の大交流イベントを開催します。
●とき／10月19日(土) 10:00～17:00
●ところ／JR岐阜駅前 信長ゆめ広場(岐阜市)
●問／海外・国内大交流プログラム担当
(株)セレスポ名古屋支店 ☎052(771)7510



「清流の国ぎふ」文化祭2024
日本ライン・KISOGAWA
River to Summit 2024を開催

木曽川中流域(美濃加茂市、各務原市、可児市、坂祝町、愛知県大山市)を舞台に、流域の自然、食、歴史文化を体感するイベントです。
●とき／10月26日(土)、27日(日)
●ところ／リバーポートパーク美濃加茂(美濃加茂市)ほか
●料金／無料 ※一部有料プログラムあり
●問／River to Summit2024事務局
☎0584(71)6139



「清流の国ぎふ」文化祭2024
生誕130年 荒川豊蔵展
を開催します

美濃焼の地が生んだ最初の人間国宝「荒川豊蔵(1894-1985)」[生誕130年]の特別展です。美濃陶芸の近代をリードした荒川豊蔵の制作姿勢とまなざしを紹介します。
●会期／9月14日(土)～11月17日(日)
●ところ／県現代陶芸美術館(多治見市)
●料金／一般1,000円、大学生800円、高校生以下無料
●問／県現代陶芸美術館 ☎0572(28)3100



「清流の国ぎふ」文化祭2024
文化的処方プログラム
シンポジウムの観覧者募集

日比野克彦氏ら有識者を招き、アートによる人と人とのつながりといった文化・芸術の力でウェルビーイングを高める文化的処方について意見交換するシンポジウムを開催します。
●とき／10月16日(水) 14:30～17:30
●ところ／岐阜県庁ミナモホール(岐阜市)
●定員／350人 無料
●申込方法／ウェブ、電話ほか
●申込先・問／文化的処方プログラムシンポジウム事務局 ☎052(251)4711



「清流の国ぎふ」文化祭2024
ひと・むすぶ・こえ～愛と平和を歌う
合唱フェスティバルの観覧者募集

日本を代表する作曲家・信長貴富氏を音楽監督に迎え、県内外の合唱団とオーケストラが集結する合唱祭を開催します。
●とき／11月4日(月・休) 15:00～17:15
●ところ／サランカホール(岐阜市)
●定員／700人(抽選)無料
●申込方法／ウェブ、電話ほか
●申込期限／9月20日(金)必着
●申込先・問／サランカホール ☎058(277)1113



秋の全国交通安全運動を
実施します

秋は、夕暮れ時や夜間に重大交通事故が多発する傾向にあります。県民の皆さんの交通安全意識の向上を図り、交通ルールを遵守し、交通マナーを実践することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的として、秋の全国交通安全運動を実施します。
●運動期間／9月21日(土)～30日(月)
●問／県県民生活課
☎058(272)8205

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



第46回東海中学校総合体育大会（陸上競技）

【8月7日 三重県】

▷2年100m

中川 咲良（萩原南中2年）

▷低学年4×100mリレー

中川 咲良（萩原南中2年）

舟坂 彩良（萩原南中2年）

今井 わこ（萩原南中2年）

大林 菜々星（萩原南中1年）

船坂 仁子（萩原南中1年）

丹羽 美沙紀（萩原南中1年）

▷200m

二村 あすみ（萩原北中3年）

▷800m

熊崎 天音（萩原北中2年）

▷棒高跳

猪飼 翔太（下呂中3年）

堀 百助（萩原南中3年）

▷砲丸投

熊崎 友比古（下呂中3年）

矢嶋 花理（下呂中3年）

▷1500m

上野 桃李（下呂中2年）

▷円盤投

河村 悠成（金山中3年）

今田 彩月（金山中3年）

▷3年100m

工藤 晴（金山中3年）

▷走高跳

中川 れい奈（金山中2年）

第46回東海中学校総合体育大会（卓球）

【8月6日～7日 三重県】

▷団体戦

今井 陽菜（萩原北中3年）

岡崎 雅（萩原北中3年）

熊崎 風花（萩原北中3年）

熊崎 夢香（萩原北中3年）

星野 香乃（萩原北中3年）

松井 乃璃（萩原北中3年）

青木 乃咲（萩原北中2年）

伊藤 萌花（萩原北中2年）

第46回東海中学校総合体育大会（剣道）

【8月9日～10日 静岡県】

仲 藍来（下呂中3年）

佐野 結愛（下呂中3年）

船坂 果央（下呂中2年）

船坂 千秋（萩原南中2年）

尾里 愛徠（萩原南中2年）

第46回東海中学校総合体育大会（ソフトテニス）

▷個人戦

【8月8日～9日 愛知県】

岩浅 万葉（下呂中3年）

中川 煌梨（下呂中3年）

第54回中部日本地区選抜中学校軟式野球大会

【8月8日～11日 愛知県】

早川 竣平（下呂中3年）

岡田 蕾聖（下呂中3年）

中島 陽翔（竹原中3年）

福井 有暉（下呂中3年）

川上 大和（下呂中3年）

小澤 琉斗（竹原中3年）

大場 涼雅（下呂中3年）

細江 皓太（下呂中3年）

小林 源侍（金山中3年）

中子 善寅（下呂中3年）

今井 駿（下呂中3年）

渡辺 俊輔（下呂中3年）

中島 利都（下呂中2年）

今井 大翔（竹原中2年）

福井 桜大（下呂中1年）

遠藤 琉生（下呂中1年）

中子 魁人（下呂中1年）

狩倉 善（竹原中1年）

第51回日本中学校陸上競技選手権大会

【8月17日～20日 福井県】

▷陸上競技200m

二村 あすみ（萩原北中3年）

第48回全国高等学校総合文化祭

【7月31日～8月4日 岐阜県】

▷美術・工芸部門 出品

上平 千帆実（益田清風高2年）

令和6年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会

【7月28日～8月1日 福岡県】

▷陸上5000m競歩

星合 柑太（益田清風高3年）

▷陸上5000m

長尾 優汰（美濃加茂高2年）

令和6年度全国高等学校総合体育大会弓道競技大会

【8月3日～6日 長崎県】

▷弓道 個人競技 女子の部

中島 桃香（益田清風高3年）

令和6年度全国高等学校総合体育大会ローイング競技大会

【8月7日～12日 長崎県】

▷女子舵手付きフォドルプル

小林 杏奈（加茂高3年）

▷男子舵手付きフォドルプル

池戸 惇貴（加茂高2年）

第6回松涛連盟国際空手道選手権大会

【7月25日～26日 東京都】

▷型 古典型（男女混合）

50歳以上 優勝

大西 尚子（尚武会）

1st by Soulm8

FINAL ダンスコンテスト

【8月2日 東京都】

▷小4以下部門 準優勝

小池 希々愛（萩原小4年）

小林 美心（萩原小4年）

日本赤十字社銀色有功章

株式会社ハウテック（少ヶ野）

※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。



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6年8月1日現在）

男性：13,912人 女性：15,208人
合計：29,118人（－16人）
世帯：12,083世帯



ご結婚

お悔やみ

ご誕生

寄附をいただきました。ありがとうございました。

（敬称略）

熊崎 正（大阪府高槻市）

下呂中学校昭和29年度同窓生
（下呂市森）

高山信用金庫（岐阜県高山市）

フコクしんらい生命保険株式会社
（東京都新宿区）

8月10日受付まで

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)

～9月30日(月)

ピカッと、安全！命を守る早
めのライトと反射材

★9月30日(月)

「交通事故死ゼロを目指す日」

【危機管理課】



わくわく

Kid'sstagram

お子さんの
写真
大募集！



アルデレン
Alderén
カイリベルマナちゃん (2歳)

#良い天気 #飛騨萩原公園
#cute baby



田口 結聖 ちゃん (2歳)

#敬礼！ #将来は消防士さんかな？
#消防車大好き



中島 悠太 ちゃん (3歳)

#のりもの大好き #元気いっぱい
#毎日たのしいね

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。※市内在住者のみ

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

下呂市食育レシピ

環境に優しい時短料理

『パッククッキング』

「きのこことさば缶の炊き込みごはん」

1人当たり 393kcal、塩分 0.5g



【材料 (2人分)】

米……………1合
鯖缶 (しょうゆ味) ……1/2 缶
マイタケ……………40g
水……………150ml

【加熱時間】30分

ワンポイント

材料と調味料を耐熱ポリ袋に入れ、沸騰したお湯で煮るだけで簡単にできます。省エネ、防災、食品ロス削減につながる簡単で環境にやさしい調理方法です！

「オムレツ」

1人当たり 113kcal、塩分 0.5g



【材料 (2人分)】

卵……………2個
ミニウインナー……………20g
(ハム・ベーコンでも可)
冷凍ミックスベジタブル…30g
塩・こしょう……………少々
*具材は何でもOK

【加熱時間】10分

作り方

- ①耐熱性のビニール袋に材料を入れ、できるだけ空気を抜いて、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ②大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したところに①を入れて指定時間、中火で煮る。



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