



広報げる

GERO

12
2024 Dec.
No.250



特集

職場ぐるみで
楽しく健康づくり

▶体力測定を行う従業員の皆さん(馬瀬建設株式会社)

職場で元気で楽しく健康づくり

職場における 健康づくりの推進

市では、健康づくりを推進することを目的に、健康づくりを積極的に進める市内事業所を「下呂市健康増進推進事業所」に認定し、

働く世代とその家族の健康づくりを推進しています。

社会保険加入者とその家族の健康づくりについて、各事業所と連携を深め、健康課題をあきらかにし、その課題の解決に向けた取り組みを行います。

また、健康増進推進事業所認定事業所以外でも、その職場の健康課題にあわせた出前講座の実施など働く世代の健康づくりを支援しています。



▲社内レクリエーション（バドミントン）



▲社内レクリエーションに参加する
社員の皆さんと地元中学生

下呂市健康増進推進事業所の取り組み紹介

下呂市健康増進推進事業所に認定されている馬瀬建設株式会社では、「健康経営」を経営方針に掲げ、運動促進、食知識の向上、メンタルヘルスケア、働き方の改善に取り組んでいます。

○運動促進

- ・市と連携し、年1回体力測定を実施
- ・バドミントン、バレーボールなど社内レクリエーションを実施
- ・1ヵ月の合計の歩数で順位を競う県主催の「ウォーキングチャレンジ」に会社で参加

○食知識の向上

- ・年に2回ほど会社の行事に合わせ、減塩に取り組んでいる市の飲食店と連携し、社員へ減塩弁当を配布
- ・保健師による食と健康の講話を実施
- ・自分の身体の塩分量を知るため、年1回尿中塩分を測定

【市からのサポート】

- ・従業員の体力測定を協力して実施します。
- ・従業員の健康問題に対しても、保健師が相談に応じます。
- ・広報紙や市民向け研修会などで従業員にやさしい事業所として、採用活動や会社の広報が図られます。

下呂市健康増進 推進事業所募集

認定事業所となることにより、市が職場での健康づくりの協力をさせていただきます。

健康診断実施および事後の保健指導など従業員のフォローアップに対する事業所の負担は小さくありません。また、深刻な人手不足と働き手の多様化が進む中、事業所にとって従業員の健康維持・増進は極めて重要です。

下呂市健康増進 推進事業所

令和6年10月現在
14事業所（認定順）

モリシン工業株式会社（下呂）

金山カヤバ株式会社（金山）

日産工業株式会社（萩原）

株式会社ハウテック（下呂）

金子工業株式会社（萩原）

馬瀬建設株式会社（馬瀬）

NPO法人サンはぎわら（萩原）

高山信用金庫下呂支店（下呂）

高山信用金庫小坂支店（小坂）

南飛騨観光バス株式会社（下呂）

杉浦電気工事株式会社（下呂）

有限会社下町自動車工業（萩原）

有限会社飛驒螺子製作所（下呂）

下呂市役所（下呂）

「下呂市健康増進推進事業」 について

詳しく知りたい人は、市ホームページをご覧いただけます。健康課までお問い合わせください。

☎ 24-2222

記事 ID : 1079



- ・社員が十分な休息を取れる環境を作るための働き方の改善を実施
- ・有給取得率は、平成30年の75.9%から令和5年には82.5%と6.6%上昇しました
- 働き方の改善



▲「清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰」
健康経営優良企業（中小規模）部門において
表彰された馬瀬建設株式会社

○メンタルヘルスケア

・個人面談の実施

・厚生労働省のストレスチェック実施プログラムの活用

- ・健康診断の再検査の受診費用を負担し、特別休暇による受診を促進



▲ウォーキング講座



▲椅子で行うヨガ

○社員の声

- ・社内レクリエーションは、自発的に集まり楽しめる環境があり参加しやすく楽しいです
- ・ウォーキングチャレンジでは、いつもより遠回りして歩数を増やしたり、楽しく参加できました
- ・参加することで自分の体力を認識し、普段の生活に運動を取り入れようとした意識改革につながりました



▲体力測定

認定までの流れ

認定を受けようとする事業所は、下呂市健康増進推進事業所応募用紙を提出していただきます。審査の上、全項目満たされており、適当と認められれば下呂市健康増進推進事業所に認定されます。

【認定条件】

- ・法人市民税の滞納がないこと
- ・従業員の健康管理に関する法令などを遵守し、重大な違反をしていないこと
- ・健康づくり担当者を設置していること
- ・下呂市と連携し健康づくりを推進する意思があること

認定期間は、条件が満たされていることを市が確認することです。毎年更新されます。

職場での従業員の健康づくりの推進により、時間や精神的にゆとりのない人、健康づくりに関心のない人なども含めて、職場ぐるみでの健康確保を進めましょう。

“首所事情”

お知らせします

歳入

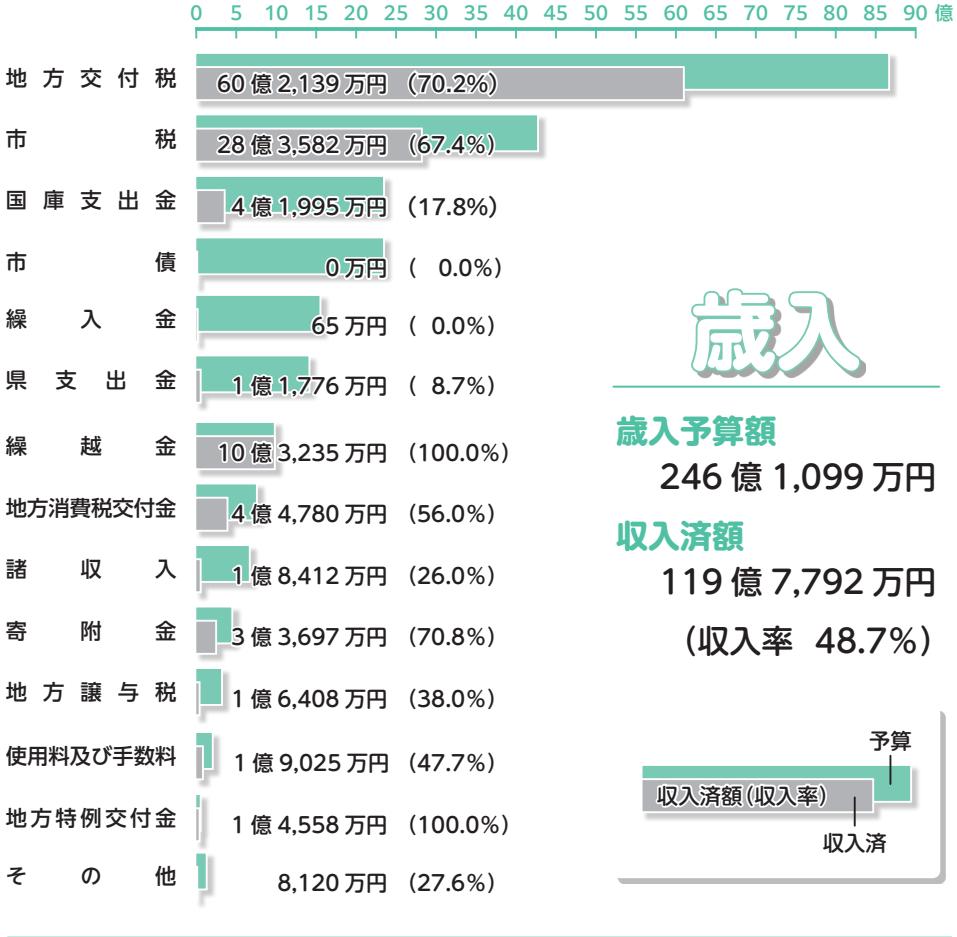
歳入予算額

246 億 1,099 万円

収入済額

119 億 7,792 万円

(収入率 48.7%)



歳出

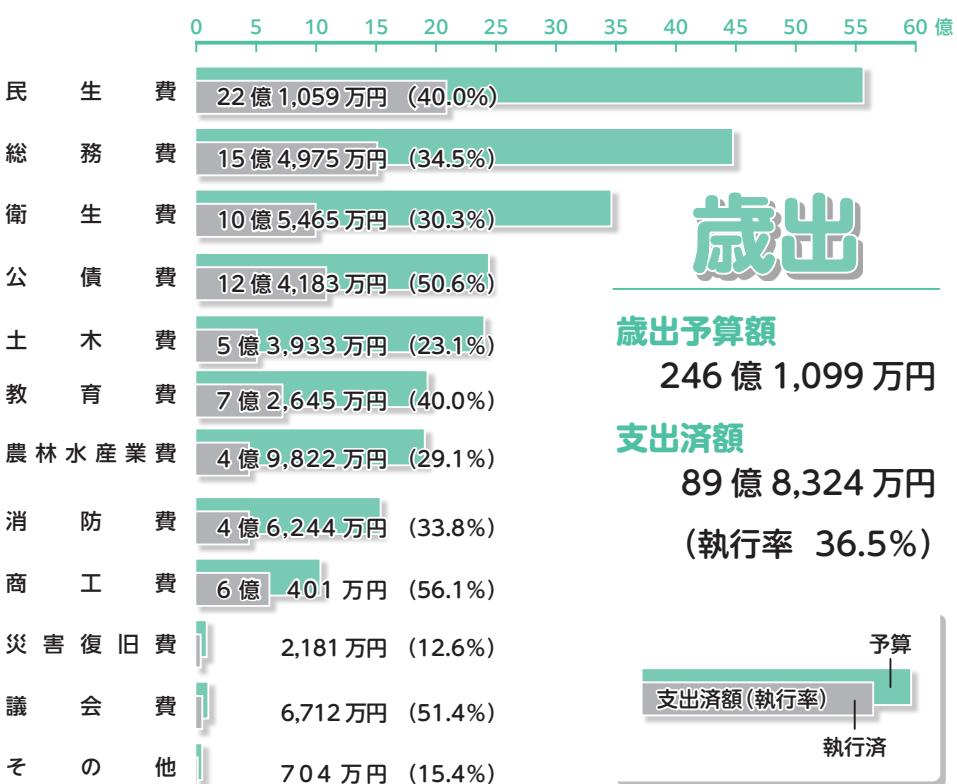
歳出予算額

246 億 1,099 万円

支出済額

89 億 8,324 万円

(執行率 36.5%)



市では、毎年6月と12月に財政状況を
公表します。
今回は、令和6年度上半期（令和6年
9月30日現在）の予算執行状況と、基金
や市債の現在高などをお知らせします。

【財務課】

※**公債費**とは、借り入れた市債の返済に充てる経費で、元金の返済金とその利息のことです。
いわゆる借金の返済費用です。

特別会計

会計名	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	31億9,299万円	11億3,060万円	9億7,751万円
後期高齢者医療	6億9,345万円	2億6,206万円	1億7,994万円
介護サービス	3億2,554万円	1億2,122万円	1億2,554万円
介護保険	37億3,808万円	18億4,835万円	15億4,404万円
小坂診療所	2億4,822万円	8,895万円	9,516万円
学校給食	1億5,530万円	5,066万円	5,240万円
下呂財産区	614万円	442万円	98万円

企業会計

◆水道事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	8億9,311万円
	支出	13億8,837万円
資本的	収入	4億5,512万円
	支出	5億3,158万円
給水件数	13,025件	
1日平均給水量	11,497m³	

◆下水道事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	12億4,834万円
	支出	18億1,855万円
資本的	収入	15億1,329万円
	支出	15億1,817万円
つなぎ込み件数	9,505件	
1日平均処理水量	8,426m³	

◆下呂温泉合掌村事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	2億5,748万円
	支出	2億4,553万円
資本的	収入	1,000万円
	支出	4,594万円
上半期入場者数	8万8,145人	
1日平均入場者数	482人	

◆金山病院事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	15億431万円
	支出	15億834万円
資本的	収入	1億787万円
	支出	1億6,986万円
延 患 者 数	6,813人	1万5,335人
1日平均患者数	37人	123人

※収益的支出には現金の支払いが伴わない減価償却費などが含まれるので、収支が赤字であっても必ずしも現金(資金)が不足しているということではありません。

基金の現在高

基金の名称	9月末現在高	市民1人あたり
一般会計	財政調整基金	47億9,124万円
	減債基金	8億5,146万円
	その他の特定目的基金	75億1,015万円
	積立基金(小計)	131億5,285万円
	定額運用基金	3億800万円
	運用基金(小計)	3億800万円
	一般会計(中計)	134億6,085万円
特別会計	積立基金	12億6,334万円
	運用基金	850万円
	特別会計(中計)	12億7,184万円
合計	147億3,269万円	50万8,000円

市債および一時借入金の現在高

区分	9月末現在高	市民1人あたり	一時借入金現在高
一般会計	208億1,817万円	71万7,000円	0円
介護サービス	6,139万円	2,000円	0円
小坂診療所	1億1,101万円	4,000円	0円
水道	26億6,368万円	9万2,000円	0円
下水道	65億6,955万円	22万6,000円	0円
金山病院	12億9,078万円	4万4,000円	0円
下呂温泉合掌村	0円	0円	0円
計	315億1,458万円	108万6,000円	0円

※市債とは、公共施設の建設など、市が一度に多額の出費を必要とする場合に認められる長期の借入金です。その返済を長期間分割することで、市の財政負担を平均化し、世代間の住民負担を公平にするという役割も果たしています。

市有財産

土地
2,726,243m²

出資金
2億8,207万円

株券
有価証券
3,597万円

建物
249,300m²

山林
60,724,802m²

市の貯金額は、市民1人当たり 約 51万円
借入額は、市民1人当たり 約 109万円
(令和6年9月末の市人口29,022人を基に計算)

高くて自覚症状はないけど…

「血圧」ってナニ？



指の先の脈は打ちますか？もし、全身の血管がドクドクと脈を打っていたら、仕事をしている時も、休んでいる時も、気になってしまって困りますよね。そのため、どんなに血圧の高い人でも、指先など末端の血管（=毛細血管）の血圧は一定に保たれているのです。

心臓からすぐ出た血管の直径は2.5cm、500円玉くらいの太さで、血液は秒速63cmで流れています。それが徐々に細くなり、指先などの毛細血管は髪の毛ほどの細さとなり、血液は秒速1mmになります。毛細血管の仕事は、酸素や栄養分を全身の細胞に届け、かわりに二酸化炭素や不要物を受け取り静脈に送ることです。もし、毛細血管の血液の流れが速かったらどうでしょうか。うまく物々交換はできるでしょうか。毛細血管に血液が洪水のように流れてきては、物々交換をする相手である細胞を壊してしまいます。末梢の血管で脈を打たないのは、日常生活に支障があるためだけでなく、細胞にとって必要なものを確実に送り届けるためなのです。

血圧が高いということは、それだけ圧をかけて血液を流しているということなので、血液の流れは速くなります。そのため、血管には血圧が高い人もそうでない人も、



▲正常な細動脈



▲高血圧の細動脈

高血圧が続くと血管がだんだん硬くなって細くなる

毛細血管の圧を一定にする仕組みがあります。その仕事を担っているのがシャープペンの芯くらいの太さの「細動脈」という血管です。細動脈は毛細血管の手前にあり、どんなに高い血圧であっても毛細血管の血流が秒速1mmになるように調整しているのです。（左頁図）

皆さん、高い圧によって押し流されてきた血液を受け止める細動脈の気分になってみてください。特に脳の血管は高血圧にとても弱く、耐えられる血圧は140～150mmHgとされています。それなのに、160mmHg や180mmHgといった血圧だとしたらどうでしょうか。高い圧がかかった血管の壁は風船のように膨らみ薄くなったり、傷ついたりします。そうすると、その圧に耐えるため、血管を厚く、硬くし、次第にもろくなってしまいます。この状態が動脈硬化です。もろい血管は破れやすく脳出血を起こしたり、動脈硬化の進行によって脳梗塞を起こしてしまうのです。

高血圧症とは、「**安静にしているにもかかわらず慢性的に血圧が高い状態が続いていること**」を指します。140/90mmHgとそれほど高くないと思われがちな値であっても、それが慢性的に繰り返されることで血管はダメージを受けていきます。下呂市は伝統的に塩蔵文化が根付いている地域です。普段から塩味の強いものを食べる機会が多いため、食事の味付けも塩辛くなりやすい傾向にあります。減塩することで、血圧の値を5mmHgでも10mmHgでも下げて細動脈への負担を減らし、脳だけでなく、心臓や腎臓といった臓器を守っていきましょう。

下呂市立立体日診療所

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。

診療科目

内科、小児科（急病患者に限ります）

診療日

日曜、祝日、年末年始

診療時間

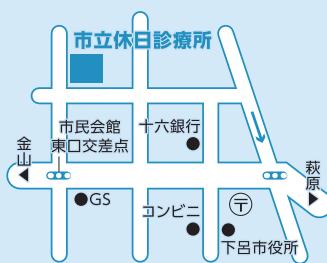
午前9時～午後3時

※受診の際は、マイナ保険証または保険証やお薬手帳（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。

12月の担当医

12/1(日)	中田宗彦(中田医院)
/8(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
/15(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
/22(日)	小林源博(こばやし整形外科)
/29(日)	阿部慎太朗(阿部医院)
/31(火)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
1/1(水)	小池利幸(小池医院)

1/2(木)	中田宗彦(中田医院)
/3(金)	近藤史郎(近藤医院)
/5(日)	草壁駿輝(下呂市立小坂診療所)
/12(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
/13(月)成人の日	奥村昇司(おくむらクリニック)
/19(日)	大林秀成(萩原北医院)
/26(日)	今井直人(花田医院)



※都合により担当医が変わることもあります。

冬の水虫



◎水虫(白癬)は、カビの一種である白癬菌が皮膚に感染して起こる病気です。白癬菌は皮膚の角質層や毛髪に含まれるケラチンを栄養源として増殖します。水虫は主に足趾(足の指)の間の温かい湿った環境で増殖しかゆみなどの症状を引き起しますが、無症状のこともあります。

◎冬季には白癬菌の増殖が止まり症状が落ち着く傾向にあります。この時期水虫が治ったと勘違いして何もしないで放置していると白癬菌の生息域は確実に拡大し同じ角質から構成される爪の中にも菌が入り込みます。

◎爪水虫は初期には自覚症状がなく気づきにくいのですが、放置すると、多くは爪が白や黄色に濁ったり、爪が厚くなり、ぼろぼろと欠けるようになり、徐々に根元の方向に症状が広がっていきます。爪の下の角質の増殖を伴うため、しだいに爪は厚く肥厚し濁って見えるようになります。拇指(足の親指)の爪が侵され肥厚してくると靴下が履きにくくなったり、靴を履くと痛みが出たり、爪が割れて細菌感染を起こすといった不具合が生じてきます。拇指爪は歩行に際しても体重を支えバランスを保つために重要な役目を持っており爪の変形は歩行障害の原因となります。

◎水虫を放置しておくと余病のある人では命にかかわることもあります。水虫に侵されて硬くなった皮ふは亀裂が起り細菌が侵入し蜂窩織炎をきたすことがあります。糖尿病や下肢動脈閉そく症ではそれが原因で脚切断のようなことになります。

◎水虫の治療は必ず検査で白癬菌がいることが確認されてから始めます。同じような症状で水虫でないこともあるからです。塗り薬は自覚症状がある部分だけでなく、両足の足の指の間から足裏全体に最低1ヶ月毎日塗り続けることが大切です。冬季には白癬菌の増殖が鈍るので治療のチャンスです。市販薬の中には皮膚炎を引き起こす場合もあるので注意が必要です。

◎爪に入った白癬菌を塗り薬で完全に消し去るのは困難です。爪水虫の治療薬は一般的には飲み薬です。3ヶ月から6ヶ月服用します。副作用で服用困難な場合はやむを得ず塗り薬を使いますが菌を消し去るのは困難です。肥厚した爪はグラインダーで薄くして治療します。

◎金山病院では白癬菌の検出、肥厚した爪の処置などを正在行っているのでご相談ください。

下呂市立金山病院 顧問
健康スポーツドクター 古田智彦

図 血管の太さと血圧のイラスト

血管の太さ	名前	血管の流れ (1秒間)	血圧
心臓 右室 左室 2.5cm	大動脈	63cm	120 ~80mmHg
4.0 mm	動脈	20~50cm	
0.5 mm	細動脈	5cm	35mmHg
0.005 mm	毛細血管	0.05 ~0.1cm	15mmHg

スムーズな物質交換にはゆっくりとした流れが重要

細胞 絶えず物質交換をすることで細胞が生き続けられる

【減塩ポスター巡回展示のお知らせ】

下呂市減塩推進委員会では減塩活動の一つとして、市内小中学校の児童生徒より減塩に関するポスターデザインを募集しました。

下呂市長賞、下呂ロータリークラブ会長賞、減塩推進委員特別賞に選ばれた優秀作品を市内巡回展示いたしますのでご覧いただき、自身の健康のため減塩意識を高めていただければと思います。

展示場所、日程につきましては次のとおりです。

下呂市長賞▶
二村美来さん作品(宮田小2年)



展示日程・場所(予定)

12月 4日(水) ~12月18日(水)	馬瀬振興事務所
12月20日(金) ~ 1月 5日(日)	下呂市民会館
1月 7日(火) ~ 1月 21日(火)	星雲会館
1月23日(木) ~ 2月 6日(木)	金山振興事務所
2月10日(月) ~ 2月24日(月)	小坂振興事務所

【12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」を実施します。

- ◆ 日時 12月19日(木)15:00~16:00
- ◆ 会場 下呂総合庁舎(萩原町羽根)
- ◆ 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)



10/13

標高差日本一のマラソン大会 NORTH ONTAKUE ULTRA&FULL

日本有数の標高差を活かしたコースを走る「NORTH ONTAKUE ULTRA&FULL」が初開催され、151人のランナーが秋の小坂町を駆け抜けました。沿道や休憩スポットでは、大きな声援や地元の特産品を活かした食事の提供を行い、ゴールを目指すランナーの背中を押しました。



10/27

消防感謝祭

第 73 回岐阜県消防操法大会

岐阜県消防学校で岐阜県消防操法大会が開催され、下呂市代表で萩原方面隊（桜洞）が出場しました。大会は下呂市が主管として運営し、地元のキッチンカーや飲食販売テントが出店しました。YouTube で大会の様子を配信していますので、ぜひご視聴ください。



11/3

長年の活動を祝う

桜和会創立 60 周年記念式典

桜洞シニアクラブ「桜和会」が創立 60 周年を迎え、桜洞集会所で記念式典が行われました。ご長寿会員のお祝いや同会が作詞作曲した桜和会賛歌、桜和会音頭が披露されました。また、長年の取り組みが認められ「全国老人クラブ連合会」から活動賞を受賞されました。



10/12

最新の技術を楽しもう

デジキッズフェスタ開催

金山市民会館で市と C C N 株下呂支局共催による「デジキッズフェスタ」が行われました。大人から子どもまで約 500 人が会場を訪れ、話題の V R （仮想現実）や A R （拡張現実）スポーツ、ドローンなど最新のデジタル技術を体験して楽しみながら学びました。



10/27

伝統を受継ぎ次の世代へ継承

益田清風高校創立 100 周年記念式典

益田清風高校創立 100 周年記念式典が下呂交流会館で開催されました。式典では、学校の歴史の紹介や功労者への感謝状贈呈の他、同高出身の義足のダンサー大前光市氏と有志の生徒、教員らとのダンスの共演もあり、大いに盛り上りました。



11/3

ランナーたちが快走

ひだ金山清流マラソン

第 47 回ひだ金山清流マラソン大会が開催され、767 人のランナーが紅葉のはじまった馬瀬川沿いのコースを駆け抜けました。心地よい秋晴れの中、「地元の人の温かい声援のおかげで気持ちよく走れた」とランナーたちは晴れやかな表情を見せました。

市長による海外視察報告

●ドイツ（クアオルト）視察

ドイツのクアオルト（療養地）の基本理念を参考に、治療・医療・保養と連携した下呂市のクアオルト健康ウォーキング事業を展開するため、7月22日から25日までドイツを視察しました。

バーデンバーデン市、コブレンツ市、バートナウハイム市、バートキッシングン市、JNTO（日本政府観光局）フランクフルト事務所を訪問し、本場のクアオルトを見学しました。視察先では、娯楽を楽しむクアハウス（交流施設）や治療として飲泉を行うトリンクハレ（飲泉場）、温泉やプールを楽しむテルメ（温浴施設）など、保養地としての施設が充実していました。

また、医療機関やクアパーク（保養公園）では、薬に頼らない治療や、さまざまな自然を活用した治療についてのお話を伺いました。各市役所やJNTOでは、ドイツのクアオルトの取り組みや、下呂市のクアオルト健康ウォーキング事業の取り組み、観光客誘致などについての意見交換を行い、それぞれの違いや特徴が学べました。

下呂市はドイツと同じように、清流や温泉、自然に恵まれており、観光地として多くの人が訪れていることから、今後ドイツのクアオルトのような療養地となる可能性があると感じました。

まずは、市民の健康のため、クアオルト健康ウォーキングの普及に力を入れて取り組んでいきます。



▲バートキッシングン市役所での意見交換



▲クアハウス（交流施設）



▲クアパーク（保養公園）にて水を活用した治療の様子



▲商談会で下呂市を紹介

●台湾トップセールス（台湾訪問）

訪日外国人旅行者の一層の誘客促進を図るため、10月1日から3日まで、下呂市議会議長、（一社）下呂温泉観光協会、下呂温泉旅館協同組合の関係者らと共に総勢21名で、台湾を訪問しました。台中市内のホテルで旅行社14社を前に下呂市のプレゼンを行い、下呂温泉の旅館7館が商談を行いました。

商談会後には、台中市政府の觀光旅行局長や台中市温泉觀光協会理事長、韓国儒城区長、儒城觀光振興協会長らと懇談を行い交流を深めました。

また、新型コロナウイルスなどの影響で5年ぶりの開催となる（一社）下呂温泉観光協会との3温泉地の交流協定にかかる意見交換会に出席し、中華民国（台湾）外交部長からご祝辞をいただきました。

今後も、国境を越えた温泉地による相互交流と友情を深め、温泉観光の発展とさらなる交流人口の拡大に取り組んでいきます。



▲台中市政府觀光旅行局長らとの交流

ID 28660

**i 今年度の健康診断は、
12月28日までです**

市では下呂市国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している人を対象として健診を実施しています。

今年度受診出来るのはどちらも12月28日までです。対象の人には案内を送付しているので、ぜひご受診ください。

過去の健診結果はどの健康保険に加入している場合でも、マイナンバーカードの保険証利用登録を行うと、マイナポータルでいつでも見ることができます*。

また、過去の健診情報を見ることができるほかにマイナンバーカードをマイナ保険証として使用することもできます。この機会に保険証利用登録を行い、積極的にご活用ください。

*受診結果がマイナポータル上に反映されるまでお時間がかかる場合があります。

問 市民サービス課 ☎ 24-2633（直通）

ID 13487

i 年金相談会のご案内

高山年金事務所の職員による出張相談会が開催されます。年金の受け取りについて、疑問や確認したいことがありましたら、気軽にご相談ください。事前に電話予約をお願いします。

◆日時・場所

- 1月9日(木) 10:00 ~ 15:00
市役所下呂庁舎 3-3会議室
- 1月23日(木) 10:00 ~ 15:00
星雲会館 西風の間

◆予約・問合先

高山年金事務所 お客様相談室
☎ 0577-32-6111 音声ダイヤル①→②

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 123

ID 249

i 国保加入者の医療費自己負担額の減免

不慮の災害、本人の意思に反した失業、長期の疾病または負傷などで一時的に生活が困難になり、医療費の支払いができない場合に、受診時の自己負担額が減額、免除、または猶予される制度があります。

この制度を利用するには事前の申請が必要で、預金などの資産を審査して決定します。

受診される前に、市民サービス課国保係までお尋ねください。



問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 124

ID 13335

i 税の申告に伴う医療費控除のおむつ代について

傷病によりおおむね6カ月以上にわたり寝たきり状態にあると認められる人は、継続して診療を受けている医師の意見書により、おむつ代が医療費控除の対象になります。

医療費控除を受けるためには、対象者の治療を行っている医師が発行した「おむつ使用証明書」と支出したおむつ代の領収書を確定申告書に添付するか、確定申告書を提出する際に提示することが必要です。

なお、要介護認定を受けている人で、要件を満たす場合は、医師が発行した「おむつ使用証明書」にかえて高齢福祉課で発行した「おむつ代の医療費控除に係る確認証明書」により医療費控除を受けることができます。証明書が必要な人は申請が必要ですので下記までお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎ 53-0153 内線 655

ID 13335

i 税の申告に伴う障がい者控除対象者認定のご案内

65歳以上の人で、要支援、要介護認定を受け、認定時の調査票・意見書により障がい者に準ずると認められる人などは、税法上の控除を受けられる場合があります。

詳細については、高齢福祉課までお問い合わせください。



※税金の控除についてご不明な点がありましたら、税務課（☎ 24-2222）へお問い合わせください。

ID 296

**i マイナンバーカード
休日窓口**



休日窓口では、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、保険証との紐づけなどの手続きができます。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 12月15日(日)9:00 ~ 12:00
※下呂地域以外にお住まいでの休日窓口にマイナンバーカードの受け取りを希望される人は12月9日(月)までに必ずご連絡ください。

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 112



啓発



催し



募集



住宅



案内



報告

※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。

『チャンネル下呂 12』番組内容

地デジ 12

週刊まめなかな【12月のコーナー】

12月 4日～17日

◆こんなちは！市役所です

林務課からのお知らせです。

12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「壁腕立て体操」です。

12月 25日～12月 31日

◆下呂市民 29,000人のまめなかな

今年、皆さんからいただいた「まめなかなコール」をまとめて放送します。

※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 25453

12月 4日～10日は
『第 76 回人権週間』です

「誰か」の
ことじゃない



毎年、12月 4日から 10 日までの
1 週間は「人権週間」です。

一人ひとりがさまざまな人権問題を
「誰か」の問題ではなく、自分の問題
として捉え、お互いに人権を尊重し合
う社会をつくりましょう。

皆さんもこの人権週間に、身近なこ
とから人権を考えてみませんか。

ID 20689

12月 3日～9日は
『障がい者週間』です

『障がい者週間』は、国民に広く障
がい者の福祉について関心と理解を深
めるとともに、障がい者が社会、経済、
文化その他あらゆる分野の活動に積極
的に参加することを目的に設定されま
した。

市でも障がいについての理解を深
め、人格と個性を尊重し支えあう共生
社会の実現や、誰もが生き生きと暮ら
せるまちづくりを目指します。

『合理的配慮』を知っていますか？
障がい者差別解消法により、障がいの
ある人への「合理的配慮」などが求め
られています。「合理的配慮」で検索
してください。

合理的配慮



問 地域振興課 ☎ 23-3777 内線 504

ID 8824



市営住宅入居者募集

募集期間 12月 2日～16日



◆入居予定
2月 3日(月)

▶公営・愛宕団地 A 棟 101 号室
(少ヶ野 728 番地 1)
平成 21 年建設 耐火 2 階 2DK(単身可)
家賃 23,800 円～46,800 円

▶特公賃・池田団地 302 号室
(金山町菅田桐洞 3747 番地)
平成 11 年建設 耐火 3 階 3DK(世帯用)
家賃 35,100 円～60,000 円

問 まちづくり推進課 ☎ 24-2629 (直通)

ID 27281

U ターンを呼びかけよう
おかれり奨励金 20 万円！

今年度より、「下呂市 U ターンお
かれり奨励金」事業が始まりました。

◆対象者

大学、専門学校などを卒業後 1 年以
内に U ターンした人、または満 23
歳以上 40 歳未満の下呂市出身者で、
4 年以上（学生期間含む）転出し、U
ターンした人（令和 6 年 4 月 1 日以
降に転入した人）

◆交付額 1 人につき 20 万円

※申請期限は転入日から 1 年以内です。
※市内事業所に初めて就職した場合の
就職奨励金や、保育、介護、林業など
の職種に応じた奨励金制度もあります。

ご家族やお知り合いに是非お声かけ
ください。

事業詳細は右記 QR コードから▶



ID 29659

二十歳のつどい開催案内

市では 20 歳を迎える人を祝福し、
下呂市の良さについて、見つめ直し、
故郷とのつながりづくりのきっかけと
するため、「下呂市二十歳のつどい」
を開催します。

◆日付・場所

- ・1月 11 日(土)
金山地域：金山市民会館
萩原・馬瀬地域：下呂交流会館
- ・1月 12 日(日)
小坂地域：小坂きこりセンター
下呂地域：下呂交流会館

◆行事予定時間

- 受付▶12:30～
記念撮影▶13:00～
式典▶13:30～



※式典は記念撮影の時間により早まる場合
があります

問 地域振興課 ☎ 23-3777 内線 503

ID 1647

水道の防寒対策をお忘れなく

冬は水道管や水道メーターが凍結してしまうことで、破損や水が出せなくなる事故が多発します。事前の防寒対策をしましょう。

◆要注意箇所

- ・露出している水道管や水道メーター
- ・屋外の蛇口
- ・散水栓

◆防寒対策

- ・発泡スチロールなどで覆う
- ・メーターボックスの中に保温材を入れる
- ・凍結防止ヒーターを設置する

◆凍結した場合の処理

- ・タオルを巻いてぬるま湯をかける（火や熱湯は使わない）
- ※水道管が破裂してしまったときは、止水栓を閉め、水道工事業者（給水工事指定店）へ修理を依頼してください。

問 水道課 ☎ 52-2460 内線 805

ID 25478・25481

大雪時の通行規制および道路の除雪について

近年、短時間に集中して雪が降り、すぐに道路に積もることがあります。隨時除雪していますが、一気に降ると除雪が間に合わず、車がスタックすると多数の車の立ち往生に繋がります。

立ち往生を避けるため、国道41号や中部縦貫自動車道を早い段階で通行止めし、予防的・集中的な除雪を行うことがあります。皆さんの命と生活を守るために、ご理解をお願いします。

また、円滑な交通を確保するため、できる限りの除雪を目指し取り組んでいますが、全ての道路を除雪できない現状があります。道路の除雪に地域で助け合いのご協力をお願いします。

飛騨地域の雪や道路の情報は、「ひだ道ガイド」をご利用ください。

問 建設課 ☎ 53-2010 内線 123

ID 30522

農林業センサスを実施します

農林水産省は農業・林業を営むすべての人を対象として「農林業センサス」（統計調査）を実施します。

調査では、岐阜県が任命した統計調査員が調査対象となる人のご自宅・事業所を訪問し、聞き取りや調査票の配布・回収などを行います（令和6年12月頃～令和7年2月頃）。

※スマートフォンなどを使用したオンラインによる調査票の回答も可能です。

調査でご回答いただいた内容は統計以外の目的には使用されません。

農業・林業を営む皆さんの調査へのご協力をよろしくお願いします。

問 企画課 ☎ 24-2626（直通）

ID 30497

第25回高所トレーニング国際シンポジウムを開催



「第25回高所トレーニング国際シンポジウム 2024 in Gero,Gifu」が馬瀬美輝の里で開催されました。シンポジウムでは、パリオリンピック・パラリンピックでの高所トレーニングの成果や高地での市民向けの健康増進に対する効果などの講演が行われました。

御嶽高原高地トレーニングエリアは市民の利用や合宿での利用も可能です。

利用方法など詳しくは、市ホームページにてご確認ください。

問 まちづくり推進課 ☎ 24-2628(直通)

ID 30560

消防団員運転免許等取得費補助事業

免許の取得費用を補助します



市では、消防団員の確保および消防団機能の安定的な維持を図るため、消防団員に対して中型自動車免許取得または、準中型自動車免許を取得する場合およびオートマチック限定自動車免許の解除を行う場合に対して補助を行っています。

◆補助額

- (1) AT限定解除 4万円
- (2) 中型自動車免許または準中型自動車免許の取得 14万円

問 消防総務課 ☎ 25-6177 内線 212

ID 13835

消防団員募集



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おり、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。運転免許等取得補助事業に対しての質問や、入団に対して関心がありましたら、消防本部消防総務課・各振興事務所までお問い合わせください。

◆入団資格

1. 下呂市内にお住まいか、お勤めの人
2. 18歳以上で、消防団員として活動できる人

◆問合先

消防総務課	☎ 25-6177
小坂振興事務所	☎ 62-3111
萩原振興事務所	☎ 52-2000
馬瀬振興事務所	☎ 47-2111
下呂振興事務所	☎ 24-2222
金山振興事務所	☎ 32-2201

問 消防総務課 ☎ 25-6177 内線 212



啓発



催し



募集



住宅



案内



報告

※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 1562

年末年始地域安全運動

12月11日(水)~1月5日(日)

- ・県民の身近で発生する犯罪の被害防止
- ・特殊詐欺（SNS型投資詐欺、ロマンス詐欺）の被害防止
- ・子どもと女性の犯罪被害防止

年末の交通安全県民運動

12月11日(水)~20日(金)



ふるさとハローワーク下呂をご利用ください！

職業相談、職業紹介、求人情報の提供などを行っています。

◆場所：星雲会館4階

☎ 52-1365 (直通)



i 特定（産業別）最低賃金の改正（12月21日発効）

岐阜県最低賃金は、年齢に関係なく、パートや学生アルバイトなどを含め、県内で働くすべての労働者に適用されます。ただし、下欄に掲げる産業に従事する労働者（一部適用除外あり）は、該当する特定（産業別）最低賃金も適用されます。

使用者も労働者も1時間あたりの賃金額が最低賃金額以上となっているかどうか、必ず確認しましょう。詳しくは、岐阜労働局賃金室☎ 058-245-8104またはお近くの労働基準監督署までお尋ねください。

岐阜県最低賃金

時間額 1,001円 令和6年10月1日から

岐阜県の特定（産業別）最低賃金

自動車・同附属品製造業	時間額 1,057円	令和6年12月21日から
航空機・同附属品製造業	時間額 1,049円	

※電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業（965円）については、令和6年10月1日から岐阜県最低賃金の時間額1,001円が適用になります。

問 商工課 ☎ 24-2638 (直通)



岐阜県広報



岐阜県からのお知らせ

情報ボックス



人間国宝 加藤孝造 追悼展を開催します

2023年に他界した加藤孝造の回顧展です。初期の洋画から岐阜県陶磁器試験場時代の鉄釉作品、終生挑んだ瀬戸黒をはじめ、志野や黄瀬戸、作陶の傍らで晩年まで描き続けた晩年の水墨画まで、そのすべてを紹介します。

- 会期／11月30日(土)~3月16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

早めに冬用タイヤに交換しましょう

積雪や路面凍結時には、スリップ事故などが発生する危険があります。冬用タイヤに交換して、冬の交通事故防止に努めましょう。ノーマルタイヤで積雪や凍結した道路を運転することは道路交通法違反となります。

- 問／県警交通企画課 ☎ 058(271)2424
- 県道路維持課 ☎ 058(272)8576

岐阜県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

ドラえもん科学ワールド 空を飛ぶしきみ展の開催

書籍「ドラえもん科学ワールド 空を飛ぶしきみ」をもとに、空に憧れて挑戦した歴史と空を飛ぶしきみを、ドラえもんと一緒に学べる企画展を開催します。

- とき／12月7日(土)~4月7日(月)
- ところ／岐阜かかみがはら航空宇宙博物館(愛称:空宙博(そらはく))
- 料金／無料(別途入館料が必要)
- 問／岐阜かかみがはら航空宇宙博物館 ☎ 058(386)8500

年末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、身近なところに役立てられています。宝くじはぜひ県内の売り場か宝くじ公式サイトでご購入ください。

- 発売期間／11月20日(水)~12月21日(土)
- 問／県財政課 ☎ 058(272)1130

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

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(ディジタル編集)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10月29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



障がい者就労施設製品オンライン販売サイトのご案内

岐阜県内で障がい者の就労支援に取り組む福祉施設・事業所が製造・販売する商品を取り扱うオンライン販売サイト「岐阜福祉の杜(もり)オンライン」を開設しております。サイト内では季節のイベント商品、お菓子、日用品など様々な商品を販売していますので、ぜひお買い求めください。

- 問／(福)岐阜県社会福祉協議会・セルフ支援センター ☎ 058(201)1561

年末の交通安全県民運動を実施します

年末は、人流や交通量の増加に加えて、日没時間が早く、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多発する傾向にあります。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、年末の交通安全県民運動を実施します。

- 運動期間／12月11日(水)~20日(金)
- 問／県県民生活課 ☎ 058(272)8205

秋の叙勲・褒章

市内から4人が受章されました。
おめでとうございます。



石神 拓実 さん
(64歳・金山町菅田)

瑞宝単光章

【消防功労】



今井 学 さん
(64歳・小坂町大洞)

瑞宝単光章

【消防功労】

昭和57年に金山町消防団に入団され、平成30年まで36年間務め、下呂市消防団長の重責も担われました。長きにわたる消防団の活動の中で、各地区的皆さんと交流を経て、さまざまなお交渉関係ができたことが喜びと語り、今回の受章は、「指導していただいた諸先輩方や消防団の仲間、家族の支えがあつて受章したもの」と感謝を述べられました。また、「年々入団者が減少しているが消防団は年代や地域を越えて交流ができるとしても有意義な活動だと思う。ぜひ若い人に入団していただき下呂市消防団を盛り上げてほしい」と期待を述べられました。

消防団での活動については、「支えてくれた妻や家族のおかげ」と感謝の意を表し、「退団してから10年以上経つ今、受章できた驚きとともに大変ありがたいことだと思います」と語られました。

消防団の活動の中でも印象に残った出来事として、退団する年の2月の建物火災と退団後に発生した火災を挙げ、「迅速な初期消火を行うことができ、今まで行つてきた活動の結果だと感じた。同時に、一瞬で何とかなるくなる火災の恐ろしさも実感した」と話されました。



大前 英之 さん
(57歳・馬瀬数河)

藍綬褒章

【消防功績】



大森 博文 さん
(56歳・萩原町上呂)

藍綬褒章

【消防功績】

平成2年に馬瀬村消防団に入団され、現在は馬瀬消防方面隊長を歴任されています。入団当時を振り返り、「若い時は消防操法大会に力を入れていた。階級が上がるごとに部下への安全配慮や、地域への想いが強くなつた」と話されました。

これから若い団員に向けて、「消防団の活動はさまざまな年代と交流ができる視野が広がる」と思いを話され、今回の受章については、「家族や会社、地域の皆さんとの理解があつて受章できた。うれしく思う」と感謝を述べられました。

今後は訓練を指導し、より火災、災害に強い消防団を創つていただき、今回受章については、「嬉しかつたと同時に素晴らしい仲間に恵まれた結果いただけだ」と仲間への感謝を述べられました。

「方面隊長の時に3回の大災害があり、出動したことが印象に残っています。また、平成30年に萩原方面隊第5分団が消防操法大会の全国大会で準優勝したことが嬉しかつた」と話されました。



啓発



催し



募集



住宅



案内



報告

※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。

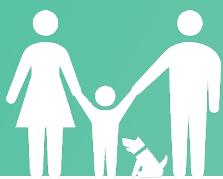
人の動き

11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11月1日現在)

男性：13,846人 女性：15,135人
合計：28,981人（-41人）
世帯：12,058世帯



ご誕生

お悔やみ



JOC ジュニアオリンピック
第 38 回全国都道府県対抗中学
バレーボール大会 出場
【12月 25 日～ 28 日 大阪府】
西田ひまり（萩原南中 3 年）

※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 54 回後藤杯卓球選手権大会

【1月11日～12日 愛知県】

第 64 回大阪国際招待卓球選手権

【2月14日～16日 大阪府】

TOKYO OPEN2025 第 77 回

東京卓球選手権大会 出場

【2月23日～24日 東京都】

星野薑太（尾崎小6年）

寄附をいただきました。
ありがとうございました。

(敬称略)

株式会社小川屋（下呂市）

明治安田生命保険相互会社(岐阜市)

株式会社フボーツマックス(名古屋市)

性或企划中都認同（宣小吉）

株式会社千鶴設計（笛山市）

11月10日受付まで



わくわく Kid'stagram



◎ Kid'stagram ...

今村 柚喜ちゃん (6歳)
柚也ちゃん (4歳)
日向梨ちゃん (1歳)
#お兄ちゃん大好き #仲良し兄妹
#元気に大きくなつてね

◎ Kid'stagram ...

清水 萌生ちゃん (5歳)
#楽しく過ごす夏 #お祭り楽しみ
#ファッショショーン

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。

※市内在住のお子さんのみ

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 クリスマスマニュー

『チキンの包み焼き』



ワンポイント

手間をかけずに簡単に作れるチキン料理です。中に包み込む野菜は何でもOKです！たんぱく質とビタミンが同時に摂取でき免疫力もUPします。

【材料(2人分)】 [1人分] 123kcal、塩分0.6 g

鶏むね肉…1/2枚 (約150g)
冷凍野菜…160g
（ブロッコリー
コーン
いんげんなど）
塩…………ひとつまみ
こしょう…少々

ゆずドレッシング
減塩めんつゆ (2倍濃縮)
…大さじ1.5
ゆず果汁…大さじ1
ごま油…大さじ0.5

作り方

- ①鶏むね肉を1口大のそぎ切りにする。
- ②30cmくらいの長さにアルミホイルを切り、中心に切った鶏むね肉、冷凍野菜を並べ、塩ひとつまみ、こしょう少々をふりかけ包む。
- ③フライパンに並べふたをし、中火で10～15分蒸し焼きにする。
- ④材料に火が通ったら、あらかじめ混ぜ合わせておいたゆずドレッシングをかける。



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