

広報げろ

# GERO

1

2026 Jan.  
No.263



～地域医療の願いと金山病院が果たす役割～

特集

「この地域で安心して暮らし続けたい」を  
かなえるために

▶写真 金山病院に赴任された安村院長(下呂市立金山病院)



# 「この地域で安心して暮らし続けたい」をかなえるために

## ◆はじめに

私は大垣市の出身です。岐阜大学医学部卒業後、第一外科に入局し、医師としての道を歩み始めました。静岡医療センター、愛知県がんセンターでの研修を経て、岐阜大学病院、市立美濃病院、羽島市民病院などで外科医としての研鑽を積みました。

下呂温泉病院外科部長、岐阜県総合医療センター救急外科部長として地域の急性期医療に従事した後、関東の民間透析専門病院で院長職を務めました。

その後、仏教の学びを深め、僧侶（浄土真宗本願寺派）の資格を取得。奄美大島の診療所や岐阜市内の在宅緩和ケアクリニックでの勤務を経て、令和7年9月に下呂市立金山病院へ着任し、同年12月より院長に就任しました。

13年ぶりの下呂市での生活です。よろしくお願ひします。



安村幹央 院長

## ◆金山病院の役割

地域医療の目的は、住民の皆さまの「この地域で安心して暮らし続けたい」という願いをかなえることにあります。そのために金山病院が果たすべき役割とこれからの取り組み、地域医療を通して皆さんにお願いしたいことについてお話しさせていただきます。

金山地域の医療機関は阿部医院と金山病院の2カ所あり、互いに連携して地域の医療を担っています。

### 1. かかりつけ医として

阿部医院とともに、それぞれの専門性を生かし、かかりつけ医としての役割を果たしています。さらに専門的な診断・治療が必要と判断した場合は、速やかにより専門的な医療機関へ紹介します。

### 2. 救急医療の拠点として

急な病気やケガに対し、夜間・休日でも対応しています（年間救急車受入数…約2000台）。当院での対応が難しいケースは消防本部と連携し、より専門的な医療機関へ搬送する体制を整えています。

### 3. 入院病床を持つ病院として

金山地域で唯一、50床の医療病床を有しています。病気になる初期治療はもちろん、在宅復帰を目指したりハビリ入院や、ご家族の介護負担を軽減するためのレスパイト入院など、目的に応じて幅広く利用されています。



## ◆地域と共に変わる

### 「5つのアクション」

人口減少や高齢化が進む中、病院も変化しなければなりません。「間口は広く敷居は低く、自ら発信し自ら動いて地域を作る病院」を目指し、次の5つに取り組みます。

#### ① 地域をつなぐ

「病気ではなく人を診る」精神で、患者さんの生活や人生背景までを考慮し、介護・福祉をつなぐ地域包括ケアシステムを担います。

#### ② 動く病院へ

通院が困難な人のために、自宅への訪問診療や巡回診療を行い、医療の手が届かない場所へ自ら出向きます。

#### ③ 開かれた病院へ

病気の治療だけでなく、予防や健康管理の場として、施設と専門スタッフの知識を広く開放します。

#### ④ 地域をつくる病院へ

健康講話やサークル活動などを通じて住民同士のつながりを作り、強い地域コミュニティづくりに貢献します。

#### ⑤ 地区から地域へ

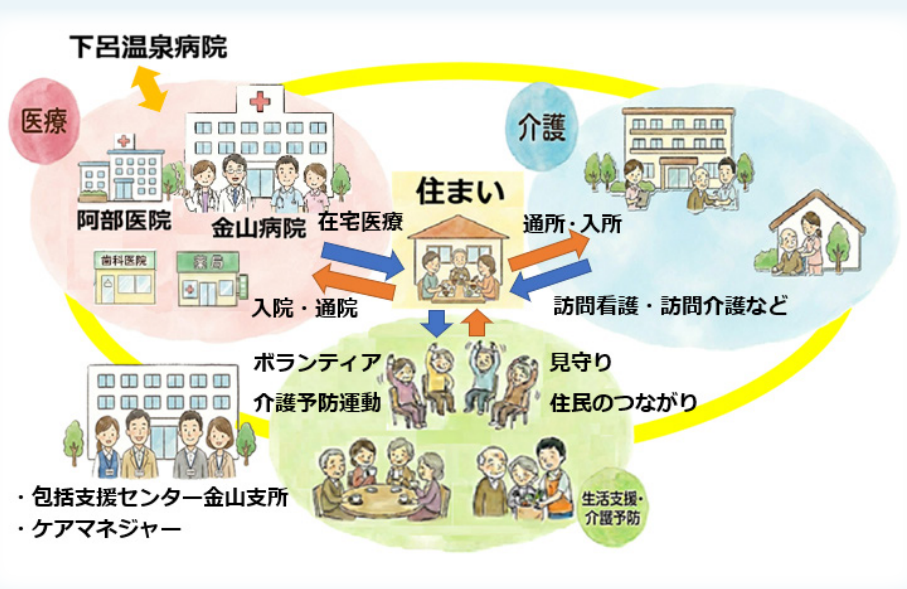
令和7年7月に締結した県立下呂温泉病院との連携協定をもとに、限られた医療資源を効率的に活用して安定した医療を提供します。



地域医療の主役は住民の皆さま一人一人です。人生の物語が最期まで輝くよう私たちは力を尽くしますが、主役である皆さまにもお願いしたい「心構え」があります。



### ◆主役である皆さまへ



### 【事例から考える】

## 「老い」と「死」に 向き合うこと

#### ●ケース1：老衰との付き合い方

食事が摂れなくなった90代の患者さま。「病気は治さねばならない」と考えがちですが、老衰は自然な「老化」の最終形です。無理に治そうとせず、老化として受け入れる姿勢が、穏やかで安楽な最期につながります。

#### ●ケース2：最期の場所の選択

「自宅で最期を迎えたい」と願っていた患者さま。状態悪化に動揺したご家族の意向で救急搬送され、そのまま病院で亡くなられました。ご本人の願いが、死を受け入れられない周囲の声にかき消されてしまうことがあります。

「老い」や「死」から目を背けたままでは、医療が皆さまの新たな苦しみを生みかねません。これらを自然な変化として受け止め、限りある時間をどう自分らしく過ごすかを考えてみてください。その思いを大切にすることは、今を精一杯生きることにつながります。私たちは、避けられない変化を受け止め、最期まで生き抜くための「支え」となりたいと考えています。

### ◆最期を話し合う

人生会議（ACP）という言葉をご存じでしょうか。「自分が大切にしたい人、大切なこと、大切な場所を明らかにし、延命治療をするか、どこで暮らしてどこで死にたいか、そんな思いをしっかりと家族で共有しましょう」というものです。

この機会に、「ご家族と「人生会議」をしてみませんか。「老い」と「死」に向き合うことは、これから自分はどう生きたいかを表現することです。家族が集まった時などいつでも構いません。それぞれの思いを語り合い共有しましょう。一度だけでなく、繰り返し話し合うことが大切です。



◀下呂市版ACPノート『私の人生の見つけ方ノート』は市ホームページでご覧いただけます。



#### <問合先>

下呂市立金山病院

☎ 0576-32-2121

受付時間：平日 9 時～ 17 時



# 下呂市健康増進推進事業

## 職場ぐるみで楽しく健康づくり



▶認定事業所による体力測定の様子(株式会社ハウテック)

### ◆「下呂市健康増進推進事業所」とは

市では、健康づくりを推進することを目的に、積極的に健康増進を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をサポートしています。各事業所と連携し、従業員とご家族の健康課題を明らかにし、その解決に向けた取り組みを進めていきます。

また、健康増進推進事業所以外でも、労働者の健康課題にあわせた出前講座の実施などにより働く世代の健康づくりを支援しています。

### ◆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、適切と認められれば「下呂市健康増進推進事業所」に認定されます。

#### 【認定条件】

認定期間中は、条件が満たされていることを毎年市が確認して更新されます。

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

### ◆下呂市が支援！健康づくり事業所募集

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。

#### 【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、市の保健師、栄養士が相談に応じます。
- ・市の広報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。



▲健康増進推進事業所認定式  
(ナカキ工業株式会社)

下呂市健康増進推進事業所認定「応募用紙」									
事業所の概要		代表者氏名		所属		事業所名称		所在地	
事業所名称		代表者氏名		所属		事業所名称		所在地	
従業員数		従業員数		従業員数		従業員数		従業員数	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20代～30代		30代～40代		40代～50代		50代以上	
女性		男性		女性		男性		女性	
10代～20代		20							



# ～市内事業所の取り組み紹介～



## 【日産工業株式会社】

日産工業株式会社では、安全管理の一環として毎月月末に全社員が集まる「安全協議会」を開催し、工事の安全面向上と並行して、衛生管理者による健康教育に力を入れています。

この協議会では、急性アルコール中毒、感染症、一酸化炭素中毒、ヒートショック、メタボリック症候群、夏太りの原因や対策、インフルエンザの予防接種に関する知識など、社員の健康に関わる多岐にわたるテーマを取り扱っています。さらに、今期中に市健康課からの講話実施も予定しており、今後は社員の体力測定にも取り組む方針です。

これらの継続的な健康に関する取り組みの結果、社員個人の健康への意識が高まり、ここ数年で禁煙をする社員が増加しているほか、社員が集まりスポーツイベントに備えた運動も自発的に行われるなど、好事例が生まれています。

今後も、強制的な指導ではなく、社員一人ひとりの健康への意識を高めることで自発的な行動を促し、会社としてバックアップを継続していく方針です。



▲安全協議会の様子



▲禁煙促進ポスターを掲示

## 【株式会社ハウテック】

株式会社ハウテックでは、2021年度にSDGs推進委員会を立ち上げ、目標達成に向けたさまざまな取り組みを進めています。

10月10日に、SDGs目標「すべての人に健康と福祉を」の達成に貢献する取り組みの一環として、市の協力のもと、体力測定を実施。当日は、業務を終えた19歳から64歳までの社員30人が下呂交流会館に集まり、健康状態を把握するための体組成測定や、上体おこし、立ち幅跳びなど多岐にわたる測定を行いました。

また、社員の健康増進に繋がる活動として、バドミントン、剣道、ソフトボールなどの同好会活動や、モルックなどの社内レクリエーション活動を実施しています。その他にも、気持ちよく一日をスタートできる環境づくりのための毎朝のラジオ体操、献血参加の促進と社内会場での献血協力を実施しています。

今後もこのような健康増進活動を継続的に実施し、SDGs達成へ向けて少しでも貢献できるよう、より一層強化を図っていきます。



▲体力測定（上体おこし）



▲体力測定（立ち幅跳び）

## ◆下呂市健康増進推進事業所（2025年11月末時点 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）  
ヒダラシ株式会社（下呂）  
ナカキ工業株式会社（下呂）  
下呂市役所（下呂）

## 健康を左右する脂肪細胞

## 力ギは BMI25未満

私たちの体の脂肪は、体重の約15%~30%あり、全身に存在しています。脂肪は単なる余分なものではありません。今回は、体の健康を左右する脂肪細胞について詳しく見ていきましょう。



## ◆1. 脂肪細胞の2つの重要な役割

脂肪細胞は、血液を通して栄養が送られ、主に2つの重要な役割を担っています。

- ①エネルギー貯金箱:食事で取りすぎた余分なエネルギーを「中性脂肪」としてためる。
- ②大切なホルモン工場:体の調子を整えるホルモンのような物質を血液に出し、内臓の働きを助ける。

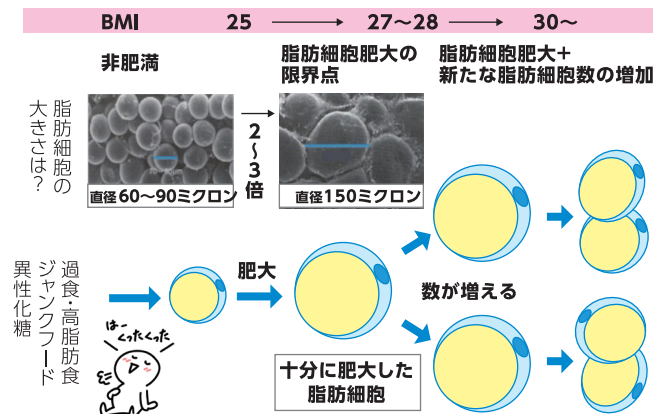
## ◆2. 「ふくらむ」(肥大)

→「数が増える」(増殖)へ

摂取エネルギー(食べる量)が消費エネルギー(消費する量)を上回ると、余ったエネルギーは中性脂肪となり、脂肪細胞に取り込まれます。この状態が続くと、脂肪細胞は、中性脂肪をどんどんため込み、風船のように大きくふくらんでいきます(肥大)。脂肪細胞のふくらみには限界があり、約2.2倍の大きさになると、新しい脂肪細胞を作り出して、数を増やします(増殖)。個人差はありますが、ふくらむのと増えるを繰り返し、どんどんため込むことができます。これが太る仕組みです。〈右上図〉

消費エネルギーが摂取エネルギーを上回れば、脂肪が使われ細胞は小さくなり体重も減ります。しかし、一度増えた脂肪細胞の数は、減らすのが難しく体に残り続けます(脂肪細胞の寿命は約10年)。脂肪をため込む場所が残っているため、太りやすい体質につながってしまいます。成長期を終えた20歳以降に増加した体重は、脂肪量が増えたことを意味しています。

## ◆脂肪細胞 ふくらむ(肥大)→増える(増殖)へ



## ◆3. 「太りやすい体」を防ぐ目標はBMI25未満

脂肪細胞は BMI25 未満では、正常な大きさで、内臓機能の維持や血管を保護するホルモンを分泌しています。しかし、BMI25を超えると脂肪細胞が肥大し、血管を傷つけ動脈硬化を促進する物質を分泌し始めます。BMI30前後で数が増殖して「太りやすい体質」に変化します。

このため、BMI25未満の維持が重要です。もし、BMI25以上であっても、現在の体重の3~5%減量するだけで、脂肪細胞が小さくなり、動脈硬化を進める物質を減らす効果が期待できます。健診を受けて自身の BMI を知り、脂肪細胞をため込む生活習慣になっていないか見直してみましょう。

## ◆ BMI の算出方法

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

## 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)

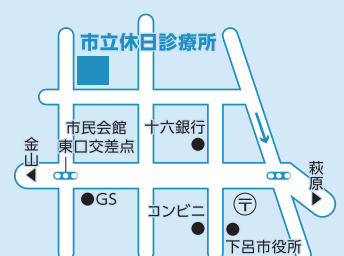
**診療科目** 内科、小児科(急病者に限ります) **診療日** 日曜、祝日、年末年始 **診療時間** 午前9時~午後3時

※受診の際は、マイナ保険証やお薬手帳(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。

1・2月の担当医	1/ 1(木)	小林源博(こばやし整形外科)
	/ 2(金)	奥村昇司(おくむらクリニック)
	/ 3(土)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
	/ 4(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
	/11(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
	/12(月) 成人の日	近藤史郎(近藤医院)
	/18(日)	草壁駿輝(下呂市立小坂診療所)

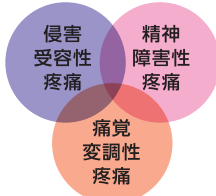
1 / 25(日)	中田彦彦(中田医院)
2 / 1(日)	大塚正義(大塚耳鼻咽喉科医院)
/ 8(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
/ 11(水) 建国記念の日	大林秀成(萩原北医院)
/ 15(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
/ 22(日)	今井直人(花田医院)
/ 23(月) 天皇誕生日	小林源博(こばやし整形外科)

※都合により担当医が変わることもあります。





## 痛覚変調性疼痛



普段、私たちはさまざまな場面で痛みを感じ、痛みの種類によってさまざまな鎮痛剤の使用を余儀なくされることがあります。痛みの種類は現在ではその原因によって大きく3つに分けられています。

1つは骨折、切り傷、やけどなどで生ずる痛みで、炎症部位に痛みを起こす物質が発生し末梢神経末端の痛みを感じる受容器(侵害受容器)を刺激して痛みを感じるものです(侵害受容性疼痛)。この痛みのほとんどは急性で炎症を抑える効果のある消炎鎮痛薬(NSAID)、中枢神経に効くアセトアミノフェンなどが使われます。

2つ目は坐骨神経痛や帯状疱疹後神経痛など神経が障害されて起こる慢性疼痛です(神経障害性疼痛)。理論上、侵害受容性疼痛に使われる鎮痛薬は無効であり、神経障害性疼痛治療薬を使います(ミロガバリン、プレガバリンなど)。

3つ目は痛覚変調性疼痛です。痛みを引き起こした原因がなくなっても、痛み感覚を取り去ることがなかなかできない脳の認知の異常によって生じる慢性の痛みの感覚です。神経障害性疼痛治療薬や、状況に応じて抗うつ薬や、運動療法、認知行動療法なども行われます。

これらに分類される痛みは相互に絡み合っていて、明確に区別できないこともあります。3つ目の痛覚変調性疼痛について、今まで心因性疼痛と称されていました。しかし、この痛みは精神的なものではなく脳が痛みの信号として受け取る認知の異常によって生じる痛みです。治療法の第一に選択されるのが運動療法です。運動によって痛みを軽減させる効果は、運動誘発性鎮痛EIH(Exercise-Induced Hypoalgesia)とされていますが痛みをゼロにすることは困難です。痛みが気にならなくなる適切な運動を含めた生活習慣で脳の痛みに対する認知機能を低下させることが必要です。

関節や筋肉は動かさないと血流が悪くなり、十分な栄養が届きにくくなるとともに老廃物の排出も困難となりさらに痛みを生じます。この痛みは3つの痛みが混在しており慢性化すると鎮痛剤の長期使用につながります。慢性疼痛に対してはまず適切な運動を心がけ、生活習慣を見直し、痛みの本質を理解し、鎮痛薬の使用は最小限にとどめましょう。適切な運動については金山病院整形外科にご相談ください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

## 令和8年「はたちの献血」キャンペーン

### 誰かの今をつないでいく。はたちの献血

令和8年1月1日～2月28日までの2カ月間、献血者が減少しがちな冬季において安全な血液製剤を安定的に確保するため、「はたち」の若者を中心として献血に関する理解と協力をお願いする「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。



#### 献血の流れ

- 1 献血受付**  
本人の確認、献血の副作用や血液の利用目的などについて同意したうえで申し込みをします。
- 2 質問への回答**  
献血する人の健康状態を伺うため、質問に回答します。
- 3 問診／血圧・体温・体重測定**  
回答した内容に基づき、問診と血圧・体温・体重測定をします。
- 4 ヘモグロビン濃度測定／血液型事前検査**  
ヘモグロビン濃度の測定、血液型の事前検査などを受けます。
- 5 採血**  
採血ベッドに横になり採血を開始します。採血針を刺したとき痛みを感じますが、すぐに和らぎます。採血時間は、全血献血で10～15分程度、成分献血は採血量に応じて40～90分程度です。
- 6 休憩／献血カード受け取り**  
採血後は、休憩場所で水分補給をして休憩します。献血カードを受け取り終了です。



#### 献血の実施会場

令和7年度の下呂市内での移動献血は終了しました。なお、各地域での献血の実施予定は、日本赤十字社のホームページでご覧いただけます。



(日本赤十字社)

#### 【1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 1月22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)



11/30

## 大切な宝物を日本語で表現

日本語交流サロン

下呂市民会館で「日本語交流サロン」が開かれ、外国籍住民 11 人と日本人市民ボランティア 10 人が参加しました。やさしい日本語を用い、「宝物」をテーマに仕事道具や家族などを紹介。日本語で伝える楽しさを感じながら、国籍を越えて交流を深めました。



11/9

## 楽しく防火・防災を学ぼう

2025 防火安全フェスタ

金山町ゆったり館周辺で「2025 防火安全フェスタ」が開催され多くの人が来場されました。会場内では防火・防災をテーマにした各ブースを回るスタンプラリーや防火パレードがあり、子どもたちの「火の用心！」の声が響き渡っていました。



11/30

## 外国の文化や言語を体験！

WakuWaku インターナショナルフェア

下呂市青少年育成推進員主催の「WakuWaku インターナショナルフェア」が金山市民会館で開催。小学生や未就学児が、日本語交流サロンメンバーや下呂中かけはし教室の生徒との交流など 10 のブースで、さまざまな国の文化や言語を体験して学びました。



11/12

## 感謝の気持ち込めて清掃活動

萩原南中、校外施設でクリーン作戦

“感謝の気持ちを込めた清掃活動を通して地域とのつながりを深める”萩原南中クリーン作戦が実施され、日ごろ学校活動のため使用している施設を清掃しました。生徒からは「通りがかった人に声をかけられ頑張ろうと思いました」といった感想が聞かれました。



11/30

## 民家近くに相次いでクマ出没

山之口区で収穫されない柿の木を伐採

山之口区では相次ぐクマの出没対策として、収穫されなくなった柿の木を区民の協力により伐採しました。同区は広大な山林のふもとに位置する集落です。長年暮らしてきた住民は「山では見たことはあるが、里では一度もなかった」と心配そうに話されました。



11/19

## 不測の事態を想定した体験会

避難所の近隣住民など 50 人が参加

災害時の避難所開設体験会が萩原南中学校で開かれ、約 50 人が参加しました。災害時に市職員が到着できない事態を想定し、本来、市が行う施設の安全確認やテント設営などを体験。万が一の時に自分たちが避難所を運営するための手順を入念に確認しました。





11/24 **伝えたい！私の“推し”**  
小坂中3年生宝達志水町を訪問

小坂中3年生が親善大使として、宝達志水町を訪問し現地の中学生と交流しました。生徒たちが下呂市や小坂町の「私の“推し”」をタブレットを活用して紹介すると、現地の中学生から「下呂へ行ってみたい」と声があがり、今後の交流に繋がる訪問となりました。



11/20 **救急車について知ろう！**  
女性防火クラブによる紙芝居

女性防火クラブによる救急車についての紙芝居をおさかこども園の園児が観賞し、困ったことがあったら大人に助けを求めることや、救急車のはたらきについて学びました。最後に消防士へ質問する時間が設けられると積極的に手を挙げる姿がありました。



11/30 **高齢者へ温かいお湯をお届け**  
馬瀬民生委員児童委員「温泉宅配」活動

馬瀬民生委員児童委員の活動として、独居で外出が難しい高齢者の自宅に温泉に浸かりリフレッシュしていただくことを目的に温泉宅配を行いました。事前に希望された10世帯に温かいお湯を届けるとともに近況を確認するなど状況の把握にも務めています。



11/22 **「小坂」を知る**  
小坂学講座

小坂の淹めぐり人材養成の一環として、小坂学講座が開催され、小坂の自然をテーマに御嶽山や淹について学びました。フィールドワークではがんだて公園や三ツ滝コースを歩きながら、ガイドの話を熱心に聞いたり双眼鏡をのぞいて観察したりする姿がみられました。



▲見学会で旧湯屋小学校を訪れた参加者たち

12/7 **下呂 Art Discovery 開催決定**  
「みんなの学校」プロジェクト

来秋に開催される芸術祭「下呂 Art Discovery 2026」の企画の一つとして、旧湯屋小学校を舞台にした「みんなの学校」プロジェクトが進行中です。「こんな学校あったらいいな」をコンセプトに、アート作品、イベント、ワークショップのアイデアを公募しています。今回、応募を検討している人向けの現地見学ツアーを開催し、約100人が参加しました。参加者は校舎を巡りながら、当時の先生や卒業生から学校の歴史など思い出話を聞きました。

**下呂 Art Discovery 2026**

2024年に開催した「南飛騨 Art Discovery」からエリアを拡大し、新しい芸術祭が始まります。豊かな森や古い町並み、木造校舎の廃校を舞台に、下呂市でしか体験できないアートを展開し、地域の魅力を発信します。

◆会期 2026年9月11日(金)～11月8日(日)  
※祝日を除く火曜日定休

ID 289

## i 改葬許可のご案内

「改葬」とは、墓または納骨堂（以下、墓など）に納められているお骨を、別の墓などに移動させることをいいます。改葬を行うためには、「改葬許可証」が必要です。市内の墓などに納められているお骨の改葬許可証は、下呂市が発行します。（墓地、埋葬法に関する法律）詳しくは、市民サービス課へお問い合わせください。

問 市民サービス課 ☎ 24-2634（直通）

### 結婚新生活支援 補助金のお知らせ

市では、これから夫婦として新生活をスタートさせようとする世帯を対象に、結婚に伴う新生活の費用を支援します。詳細は、市ホームページをご確認ください。



ID 296

## i マイナンバーカード休日窓口

◆場所 市役所下呂庁舎

◆日時 1月25日(日) 9:00～12:00

※下呂地域以外にお住まいで、休日窓口でマイナンバーカードの受け取りを希望される場合は1月19日(月)までに必ずご連絡ください。



マイナ保険証に切り替えがまだお済みでない人は資格確認書で保険診療を受けられますが、診療履歴に基づいたより良い医療が受けられる、便利なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

### 【ご注意ください】

マイナ保険証をお持ちの人は、電子証明書の有効期限が切れるとマイナ保険証が利用できなくなります。更新案内が届き次第、あらかじめ設定した暗証番号を確認のうえ、市民サービス課または振興事務所（下呂地域を除く）の窓口で速やかに更新の手続きを行ってください。（手続きは原則、ご本人がお越しください）

※マイナ保険証での受診が困難な人（高齢者や障がいのある人）は申請いただくことで資格確認書を交付いたします。詳しくは市ホームページ「国民健康保険の届出」をご覧ください。



問 市民サービス課 ☎ 24-2634（直通）

ID 958

## i 【手続きはお済みですか】 戦没者ご遺族へ特別弔慰金

戦没者などのご遺族に、改めて特別弔慰金（記名国債）が支給されます。対象となるご遺族をご確認いただき、請求手続きをお願いします。

◆請求期間 令和10年3月31日まで

◆対象となるご遺族

基準日である令和7年4月1日において、次の順番による先順位のご遺族、お一人です。

1. 弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などの死亡当時、生計関係を有していた方（父母、孫、祖父母、兄弟姉妹）
4. 上記1～3以外のご遺族で、死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた三親等内の親族（甥・姪など）

その他、支給内容や窓口など詳細は市ホームページをご確認ください。

問 社会福祉課 ☎ 52-3936（直通）

ID 15895

## i 無戸籍の相談窓口

◆無戸籍でお困りの人へ

岐阜地方法務局および市民サービス課戸籍窓口では、無戸籍者解消のための相談を受け付けています。

事情により、子どもの出生届が出せない、戸籍がないため子どもの就学に悩んでいるなど、戸籍に記載されていないことが原因で困っている人へ、戸籍に記載するための手続きなどをご案内します。ご事情を伺い、どのような手続きができるかを一緒に考えます。（相談無料、秘密厳守）

◆相談窓口

・岐阜地方法務局高山支局 戸籍課

☎ 0577-32-0915

・市民サービス課 ☎ 24-2634

8:30～17:15（土日・祝日を除く）

問 市民サービス課 ☎ 24-2634（直通）

ID 277

## i 「げろぐるくん」デザインの 婚姻届・出生届を導入

人生の節目が思い出に残る記念となり、新たな門出や家族のお誕生をお祝いたいという目的で下呂市公式キャラクターの「げろぐるくん」をデザインした婚姻届と出生届を作成しました。オリジナルの届書は下呂市以外でも提出することができます。「婚姻届」「出生届」の様式は、下記QRコードから市ホームページにてダウンロードできます。ぜひご利用ください。※市民サービス課または振興事務所（下呂を除く）でも配布しています。デザインのない通常の届書もこれまで通りお渡ししています。

〈下呂市HP〉



問 市民サービス課 ☎ 24-2634（直通）



## 『チャンネル下呂 12』番組内容

地デジ 12

週刊まめなかな【1月のコーナー】

◆市長・議長 新年のご挨拶

1月1日～6日

◆なかよしこども園

「みなみこども園」の年長さんを紹介

1月21日～2月3日

特別番組

下呂市中学校音楽会

1月1日・2日 18:00～他

白雲座歌舞伎公演

前編 1月1日・3日 19:00～

後編 1月2日・4日 19:00～他

※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 30734

広報紙アンケートにご協力ください

## 広報に関する

# アンケート

◆実施期間 1月23日(金)まで

市の広報紙「広報げろ」に関するアンケートを実施しています。市民の皆さんにとって、魅力的で分かりやすい広報紙にするため、ご協力をお願いします。

下記の QR コードまたは下呂庁舎・振興事務所に設置しているアンケート用紙からご回答ください。



問 総務課 ☎ 24-2621 (直通)

ID 22329

令和 8 年度用無料もえるごみ処理券を郵送します



令和 8 年度用の無料もえるごみ処理券を郵送で配布します。

◆お届け期間

令和 8 年 2 月下旬から 3 月末

お届け期間を過ぎてもお手元に届かない場合は、ご連絡ください。

※無料もえるごみ処理券は、令和 8 年 1 月 1 日時点の住民基本台帳に基づき配布します。

問 環境対策課 ☎ 26-5011 (直通)

ID 30613

創業者セミナー  
受講者募集中！

市内 5 つの商工会では、市からの後援を受け、市内で創業・起業を考えている人や創業して間もない人向けに、創業するうえで必要な知識を学ぶことができるセミナーを開催します。創業を志す仲間と知り合うことができる絶好の機会です。ぜひ、ご参加ください。

◆日程 1月17日(土)、24日(土)、31日(土)、2月7日(土) いずれも 13:30～16:45 (13:00～受付開始)

◆場所 下呂市民会館 3 階研修室

◆料金 無料

◆定員 20 人

◆申込期間 1月13日(火)まで

◆問合先 小坂町商工会

☎ 62-2176

参加は右記 QR コードより  
お申し込みください▶



問 商工課 ☎ 24-2638 (直通)

ID 1004

母子・父子・寡婦家庭への  
資金貸付制度

寡婦や母子父子家庭の経済的自立と生活の安定、子どもの健全育成を図るため、無利子や低金利の各種資金の貸付制度があります。

詳しくは、こども家庭課へお問い合わせください。

◆資金の種類

事業開始資金、事業継続資金、技能習得資金、就職支度資金、住宅資金、転宅資金、医療介護資金、生活資金、修学資金、就学支度資金、修業資金、結婚資金



問 こども家庭課 ☎ 52-2882 (直通)

ID 21309

1 月は「岐阜県家庭の日  
普及実践強調月間」

岐阜県では、昭和 42 年に岐阜県家庭の日を定める条例を設置し、毎月第 3 日曜日を「家庭の日」と決めました。家庭はふれあいと安らぎの場であるとともに、青少年の人格が形成される基盤です。また、人との関係のあり方や社会のルールを学ぶ場でもあります。

これらのことを家庭や地域が再認識し、「心豊かで明るい家庭づくり」を進めることが望まれています。「家庭の日」をきっかけにして、家庭の大切さや家族のあり方について見つめなおしてみませんか。



問 地域振興課 ☎ 23-3777 内線 502

ID 35734



## 下呂市で初となる給水車 (災害対応給水車) を配備



自然災害や水道管の事故などによる断水が発生したとき、迅速に給水活動が行えるよう、市で初となる加圧式給水タンク車を配備しました。一度に2,000 リットルの水を運ぶことができるほか、ポンプ1機が搭載されており、毎分300リットル以上の給水や、高さ25メートル（ビル7階程度）の高所まで水を送ることができる装備が備わっています。非常時の市内での給水活動や他市町への応援給水活動など幅広く活用していきます。

問 水道課 ☎ 52-2460 (直通)

ID 35733



## 消防団の消防ポンプ自動車を更新

下呂市消防団下呂方面隊第1分団第2部（森）の消防ポンプ車が10月30日に更新配備され、運用を開始しました。消防ポンプ車の購入・整備費用の一部には、電源立地地域対策交付金を活用しています。

この新しい車両とともに、地域の防火・防災体制の強化と訓練に一層取り組んでいきます。



下呂市消防団の活動にご理解、ご協力をお願いします。

問 消防総務課 ☎ 25-6177 (直通)

ID 35474



## 火災警報・注意報発表時の制限について

令和8年1月1日から林野火災に関する注意報や警報を発表することがあります。これにより、下記の制限がかかりますのでご確認ください。

### 【火災注意報が発表された場合】

「たき火」や「野焼き」は、控えるようお願いします。やむを得ず実施する場合は、次のことを徹底してください。

・消火器具（水バケツ、消火器など）の準備・周りに燃えやすいものがない場所で実施・その場から離れない・残火などの始末の徹底

### 【火災警報が発表された場合】

「たき火」や「野焼き」は、禁止です。火災に繋がる危険な行為をみかけた場合は、消火するようお伝えすることもありますので、ご協力をお願いします。

問 予防課 ☎ 25-6188 (直通)



## 防災も、暮らしも、これひとつ。

災害時の避難情報から、暮らしに役立つ情報までリアルタイムでお届けします。



App Store  
からダウンロード

Google Play  
でダウンロード

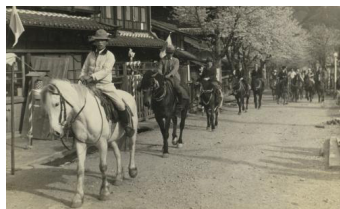
防災アプリ げろ情報ナビ

## 秋の褒章について

広報げろ12月号で5名の方を紹介させていただきました。その他に、元消防署職員1名も受章されており、元職員の受章は掲載しておりませんでした。あらためて、全ての受章者に心よりお祝い申し上げます。

ID 35602

## ◆「ブラ下呂」展・「昔の道具 今の道具」展 開催中！



昨年実施したまち歩きイベント「ブラ下呂～「森」でまち歩き～」を展示で再現します。当日の資料をパネル展示し、関連する資料のうち一部資料については実物をご覧いただけます。

◆期間 12月6日(土)～3月1日(日)

◆時間 9:00～16:30（最終ご入場16:00）※3月1日(日)は17:00まで

◆場所 下呂ふるさと歴史記念館1階企画展示室

※入場無料。休館日あり。長期休館もありますので、詳細はホームページをご確認ください▶



◆問合先 文化財課 ☎ 52-4800

ID 8824



## 市営住宅入居者募集

募集期間 1月6日～20日

◆入居予定  
3月2日(月)



【市HP】



### ▶公営

・かしなら団地L棟23号室(萩原町桜洞)  
・味屋第2団地B棟4号室(小坂町長瀬)

### ▶定額

・無数原第三団地A棟1号室(小坂町無数原)

### ▶特公賃

・青木団地1号棟(馬瀬中切)  
・井尻団地201号室(金山町金山)  
・井尻団地301号室(金山町金山)  
・井尻団地305号室(金山町金山)

※詳細につきましては市ホームページに掲載されています。その他、下記の問い合わせ先までお気軽にご相談ください。

問 まちづくり推進課 ☎ 24-2629 (直通)



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ブの登録商標です。



映画と講演で考える がん予防フォーラム

## 「げんきに健康長寿 歩くことは生きること」

2人に1人ががんになる時代、「自分はまだ大丈夫」と思わずに、今こそがんについて学びましょう。今回は、日本対がん協会会長の垣添忠生先生をはじめとする専門家の先生方が登壇し、講演を行います。講演後には、垣添先生ご自身が出演する映画を上映します。ご自身と大切なご家族のために、この機会にぜひご参加ください。

◆日時 2月7日(土) 13:30～16:30

◆会場 星雲会館 天慶の間

◆内容

【第1部】 がん予防についてのトークショー

出演者：垣添忠生 先生、ほか専門家2名

司会：松橋延壽 先生（岐阜大学医学部教授）

河原ノリエ 先生（（一社）アジアがんフォーラム代表理事）

【第2部】 映画上映

「Dr. カキゾエ 歩く処方箋～みちのく潮風トレイルを往く～」

◆参加費 無料・申し込み不要

◆主催 下呂市

◆共催 岐阜大学大学院医学系研究科

（一社）アジアがんフォーラム

東京大学スポーツ先端科学連携研究機構

◆後援 下呂市医師会

詳細は、市HPを  
ご確認ください▼



1967年東京大学医学部卒業。国立がんセンター総長などを経て、現・日本対がん協会会長。「がん対策基本法」策定に尽力する傍ら、自身のがん・遺族経験をもとにサバイバー支援等にも取り組む。その活動の一環として、ドキュメンタリー映画『Dr. カキゾエ 歩く処方箋～みちのく潮風トレイルを往く～』に出演し、自ら歩き続ける姿を通してメッセージを発信している。

垣添忠生 先生



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（デジタイズ編集）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7年11月28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



環境にやさしい買い物で  
エコライフをはじめよう

東海三県一市で、環境にやさしい商品を購入した方に抽選で賞品が当たるキャンペーンを共同で実施します。

- とき／1月9日(金)～2月8日(日)
- ところ／東海三県内の食品小売店など
- 申込方法／店舗に備え付けの応募用紙またはポスターの二次元コードにより応募
- 申込期限／2月8日(日) 消印有効
- 申込先／東海三県一市グリーン購入キャンペーン実行委員会事務局
- 問／県廃棄物対策課 ☎058(272)8214



ライフ・イン・ハーモニー推進月間  
(1月)のお知らせ

毎年1月は、外国人との共生社会の実現に向けた意識醸成、理解促進の啓発月間です。この機に、皆さんも他国の文化に触れたり、多文化共生の意義について考えてみませんか。

- 期間／1月1日(木・祝)～1月31日(土)
- 問／県外国人活躍・共生社会推進課 ☎058(272)1483



ぎふ清流都市対抗駅伝大会  
イベント

F/C岐阜によるスポーツ体験(雨天中止)、景品・参加賞がもらえる「かけっこ大会」などのスポーツ体験会を開催します。ご当地グルメが楽しめるキッチンカーも出店します。

- とき／1月25日(日)
- キッチンカー9:30～13:30
- スポーツ体験会9:40～11:10
- ところ／県庁周辺
- 問／県地域スポーツ課 ☎058(272)8762



1月10日は、110番の日です  
110番通報の適切な利用を！

110番は、事件や事故に遭ったり、それを目撃した時に通報する緊急用の電話です。警察官にすぐに現場へ来て欲しいときは、迷わず110番通報をして下さい。しかし、緊急ではない相談や問い合わせは、最寄りの警察署や「#9110」に電話をして下さい。真に警察官を必要としている緊急通報の妨げとなります。

- 問／県警察通信指令課 ☎058(271)2424



ぎふ木遊館 ウィンターフェスタを  
開催します

竹下景子名誉館長と絵本作家 村上康成氏によるトークライブやBeans♪によるプチコンサートを行います。

- とき／1月31日(土)
- 12:50～14:30(第1部)
- 定員／40名(高校生以上対象)
- 料金／無料(先着・事前申込制)
- 問／ぎふ木遊館 ☎058(215)1515

詳細はこちら▶



消防団員を募集しています！  
消防団は、あなたの力を待っています

消防団員は、普段は仕事をしていたり、学生であったり、他に本業を持ちながら生活されていますが、災害時には消火活動や救助活動を行い、地域住民を守るという重要な使命を担っています。ぜひ入団を！

- 申込方法／各市町村役場又は消防署へお尋ねください。
- 問／県消防課 ☎058(272)1122

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

誰ひとり  
取り残さない  
防災へ！

# 下呂市における外国籍市民 の安全確保と企業の役割

下呂市では、観光業や製造業をはじめ、幅広い産業を支える外国籍市民の人口が 1,000 人を超えました。外国籍市民は、災害時に言葉や文化の壁から情報取得や避難行動に遅れが生じ、「災害弱者」となるリスクがあります。市は「誰ひとり取り残さない防災」を目指し、以下の 2 つを基本方針の「**両輪**」として防災力の向上を進めています。

1. **外国籍市民への啓発**：外国籍市民の防災知識の習得、地域コミュニティとの連携強化

2. **雇用企業への啓発**：外国籍従業員雇用企業の安全管理体制・BCP の強化、  
従業員の安否確認・防災教育の推進



## 主な取り組み紹介

- 外国籍市民向けの防災教育：地元防災士による実践的な避難体験研修や応急手当などの講座を実施しました。
- 「やさしい日本語」の活用：日本語交流サロンや、NHK・岐阜県との共催講座などを展開し、外国籍市民の目線での防災啓発活動を行っています。
- 企業体制の強化：企業訪問やヒアリングで課題を把握し、「下呂市防災まちづくり講演会」にて佐橋工業株式会社・社会福祉法人下呂福祉会などの先進事例を共有しました。両社は、外国人技能実習生を災害時にも頼れる人材として位置づけ、積極的な防災教育・育成に取り組んでいます。



▲地元防災士による防災教育（佐橋工業株）



▲ハザードマップなどを使った防災教育（下呂福祉会）



▲下呂市防災まちづくり講演会



▲最寄り避難所への避難体験（佐橋工業株）



▲自治会行事に民族衣装で参加する外国籍市民（下呂福祉会）



▲NHK やさしい日本語・災害学習講座

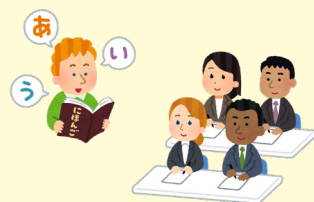
## 今後の展望

「外国籍市民への啓発」「雇用企業への啓発」を継続・強化します。

- 「やさしい日本語による防災講座」の継続開催
- 他業種企業への訪問・ヒアリング・講演会の継続開催
- 外国籍市民との防災訓練の実施

避難所における「やさしい日本語」による受付表示や多言語翻訳・生成 AI などによる活用実証を計画していきます。

市では今後も、外国籍市民の防災知識習得と、雇用企業による安全確保・体制の強化を通じて、「誰ひとり取り残さない防災」の実現を目指します。



【問合先】危機管理課 ☎ 24-2623



12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。

男性：13,507人 女性：14,829人  
合計：28,336人（－29人）  
世帯：12,064世帯



## (

ご誕生

お悔やみ



## 第9回おじいちゃんの甲子園大会

【11月25日～28日 兵庫県】

岐阜県還暦野球下呂クラブ

岐阜県古希野球下呂クラブ

## 第 53 回バトントワーリング全国大会

【12月6日～7日 千葉県】

大前 琉心(美濃加茂高校1年)

## 第16回バスティンピアノコンクール全国大会

【12月13日～14日 愛知県】

武藤 遼磨 (萩原小2年)

田中 悠真 (萩原小2年)

二村 瑠優（萩原小2年）

能崎 湊介 (宮田小3年)

山下 日紗菜 (萩原小5年)

山田 みと (萩原小5年)

熊崎 名桜 (宮田小6年)

山田　ここみ（萩原南中2年）

## 第 53 回マーチングバンド全国大会

【12月6日～7日 埼玉県】

佐野 結愛（美濃加茂高校 1 年）

第 44 回全国高等学校弓道選抜大会

【12月23日～25日 静岡県】

今井 杏 (斐太高校 2 年)

※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、市ホームページをご覧ください。

【問合先】

スポーツ：まちづくり推進課 ☎ 24-2628  
文化活動：地域振興課 ☎ 23-3777



# KidStagram

お子さんの写真大募集!

ステキな笑顔  
お待ちしております

※掲載されたお写真は、チャンネル下呂の「G-kids」(毎月最終週)でも放送されます。

我が子の笑顔を皆さんに  
届けてみませんか?

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。



愛知淑徳大学健康栄養学科  
高瀬ゼミの学生が考案

## エゴマでゴハン

～おいしいゴハンは油から～

### 『チキンソテー』



愛知淑徳大学は、下呂市と地域  
連携協定を結んでおり、特産品の  
活用や地域の魅力発信などの活動  
をしています。地域おこしの一環  
として健康栄養学科の学生さんが  
考案した小坂町の特産品「えごま」  
を使った料理をご紹介します。

### 【材料(1人分)】

鶏もも肉……………80g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
レモン汁……………6g  
はちみつ……………9g

【1人分】252kcal たんぱく質 14.2g  
脂質 17.7g 炭水化物 9.3g 食物繊維 0g

えごま油はたんぱく  
質と一緒に取ること  
で吸収率UP!

付け合わせにミニトマトと  
モッツアレラチーズを合  
わせ、えごまで目をつけたら  
簡単トマトサンタに変身!



### 作り方

- ① もも肉は筋を切り、皮目にフォークを指して数カ所穴を開け、両面に塩・こしょうをふる。
- ② レモン汁、はちみつ、顆粒コンソメは混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、もも肉を皮目から焼く。
- ④ 皮目がパリッとこんがりするまで焼けたら裏返し、ふたをして、身側も焼く。
- ⑤ 両面こんがり焼けたら②を加え、照りが出るまで煮絡める。
- ⑥ 食べる直前にえごま油をかける。

※今年度は隔月(奇数月【愛知淑徳大学レシピ】・偶数月【下呂市食育レシピ】)の掲載を予定しています。



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