

広報げろ

GERO

2

2026 Feb.
No.264



写真 / 下呂地域(下呂交流会館)



二十歳の決意、
下呂に誓う

萩原・馬瀬地域



金山地域



小坂地域



冬の陽光と舞い散る雪に包まれた1月10日・11日に「二十歳のつどい」が開催されました。旧友との再会に歓声が上がる会場では、251人の若者たちがこれまでの歩みを振り返り、未来への決意を新たにする姿が見られました。その輝かしい門出を祝し、当日の様子をご紹介します。

二十歳のつどい 実行委員長 インタビュー



➡ 式典を成功させるために、準備の中で一番こだわったポイントは？

みんなが懐かしいと感じられるように思い出の写真集めを頑張りました。

小坂地域 実行委員長
江原 凜太朗さん



➡ 式典を成功させるために、準備の中で一番こだわったポイントは？

二十歳の皆の心に残るよう、ご家族からのサプライズレターを計画しました。

萩原・馬瀬地域 実行委員長
中嶋 由来さん



➡ 理想の大人像を一言で表すとどんな自分になりたいですか？

社会人として信頼され、周りの方々から頼られるような大人になりたいです。

下呂地域 実行委員長
桑原 龍真さん



➡ 理想の大人像を一言で表すとどんな自分になりたいですか？

周りを思いやり、責任ある行動ができる人。

金山地域 実行委員長
日下部 戀之助さん



誰かを支えられる人になりたいな

教えを胸にこれからは社会で輝く



懐かしいみんなに会えて最高！

最高の門出になりました！



育ってくれた家族にありがとう

晴れ着姿、家族に見せられてよかったです

当日の様子
はこちら
広報 げろ
Instagram



20代、全力で駆け抜けます！

緊急物価高対策

・食料品等の価格高騰の影響を受ける市民・事業者を緊急支援します。

暮らしの応援商品券（12,000円分） を全市民へ配布



低所得世帯 追加支援



- ・内容：市内商工会加入店舗で使用できる商品券12,000円分を、全市民に配布します
- ・追加支援：物価高騰の影響が大きい低所得世帯の方々へは、追加で5,000円分（合計17,000円分）を配布
- ・スケジュール：2月下旬から順次配布予定

問合先：企画課(Tel: 0576-24-2626)

子ども1人あたり2万円の 子育て応援手当を支給



- ・対象者：子育て世帯（所得制限なし）
- ・支給額：0歳から高校3年生の年代にあたる子ども1人あたり20,000円
- ・スケジュール：2月下旬から順次支給予定

問合先：こども家庭課 (Tel: 0576-52-2882)

市民・事業者・子育て世帯の皆様の暮らしを支える支援策

令和7年度下呂市

物価高騰に直面する市民生活を守るために国の経済対策を踏まえ、エネルギー

給食費の2月、3月分を無償化

- こども園（年少から年長まで）、市内の小中学校、特別支援学校の給食費の2月、3月分相当を無償化します



問合先：学校給食センター（Tel: 0576-53-0783）・こども家庭課（Tel: 0576-52-2882）

事業者の皆さんへ

LED 照明設備への切り替え費用を補助



補助上限
200,000円

- 目的：電気料金高騰の影響緩和、持続可能な経営の支援、および蛍光灯製造禁止に伴う将来的な設備投資負担の軽減
- 補助率：補助対象経費の1/2以内
- 対象：市内商工会に加入している事業者

問合先：商工課（Tel: 0576-24-2638）

しを支える支援策

誕生から進学まで、切れ目のない支援

出産・乳幼児期



入園・入学期



学齢期



進学期



出産祝金、
ごみ処理券

入園用品、
ランドセル贈呈

給食費支援、
医療費無償化

みらい奨学金

下呂市は、お子様の誕生から社会への巣立ちまで、ライフステージに合わせたきめ細かい支援を展開します。

未来を拓く、高等教育と健康への投資

【新設】下呂市みらい奨学金

大学進学等のために借り入れた奨学金の利子を、貸付期間と返済期間を含む最大8年間、市が全額負担します。



【継続】高校生等の通学支援

高校生の通学定期券購入や、保護者による送迎等での通学に対して支援します。



【継続】18歳までの医療費無償化

18歳までの福祉医療費（通院・入院）の無償化を継続し、健康面での安心感を高めます。



子育て世帯の暮ら

出産・育児・入園の応援

① 出産祝金



お子様の誕生をお祝いし、出産祝金を支給します。

② ごみ処理券支給



0歳児～2歳児がいるご家庭に、1人あたり有償ごみ処理券を30枚支給します。

③ 入園用品の贈呈



こども園に入園する新入園児に対し、入園時に必要となる物品を贈呈し、保護者の負担を軽減します。

問合先：こども家庭課 (TEL:0576-52-2882)

入学の節目をお祝い ランドセルの贈呈



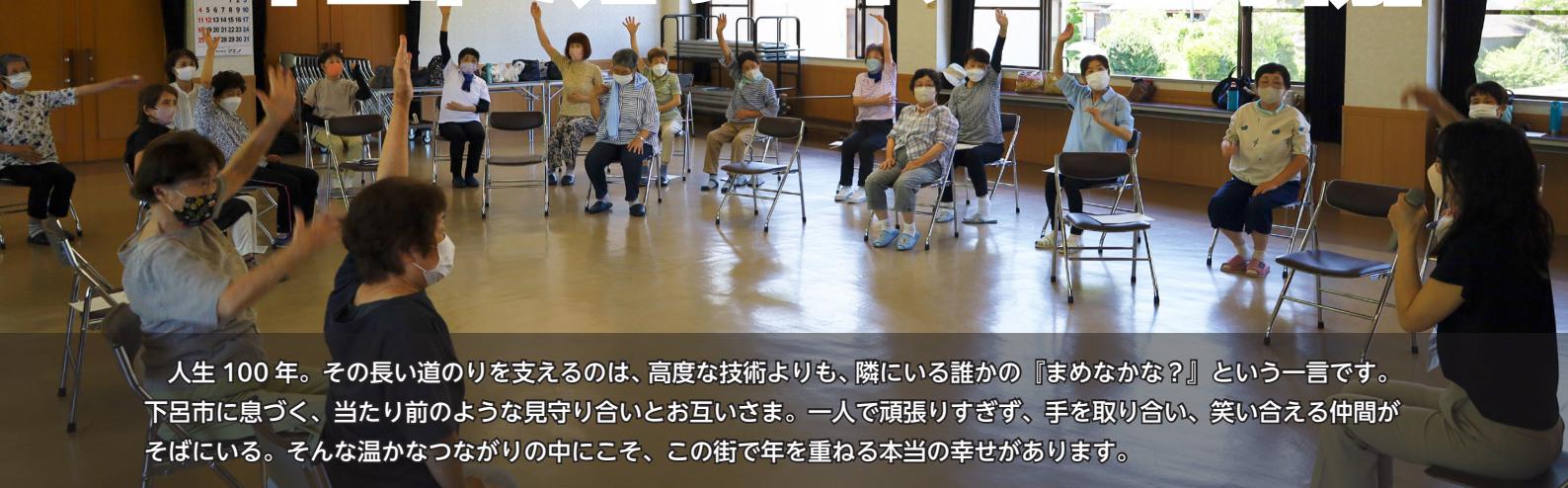
対象：新小学1年生へ

内容：入学時に必要となるランドセル（17,000円相当）を新入生に贈呈します。

大きな出費となる入学準備をサポートし、お子様の新しい門出をお祝いします。

問合先：教育総務課 (Tel: 0576-52-4800)

人生100年時代 下呂市で始める「フレイル予防」

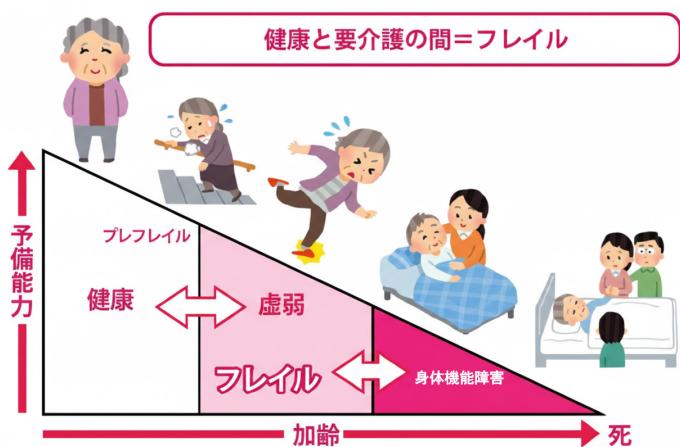


人生100年。その長い道のりを支えるのは、高度な技術よりも、隣にいる誰かの『まめなかな?』という一言です。

下呂市に息づく、当たり前のような見守り合いとお互いさま。一人で頑張りすぎず、手を取り合い、笑い合える仲間がそばにいる。そんな温かなつながりの中にこそ、この街で年を重ねる本当の幸せがあります。

1 フレイルとは?

フレイルとは、日本語で「虚弱」という意味で、活動的（健康）な生活をしている状態と、要介護状態の間に位置する時期を指します。

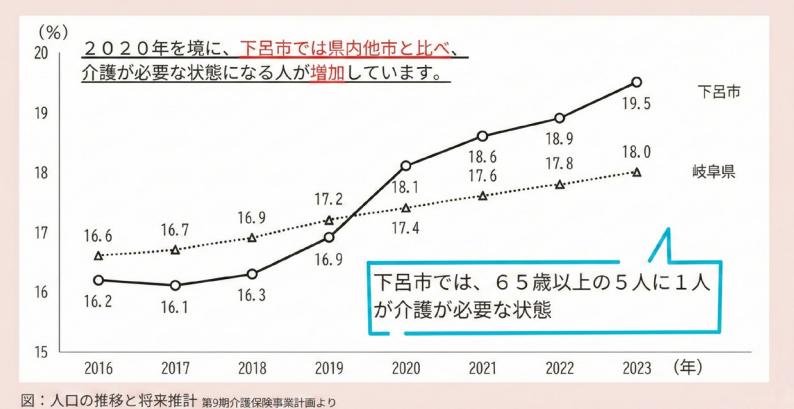


この時期は自覚症状がない場合も多々、感染症（コロナやインフルエンザ）にかかると、思った以上に体力が失われ、治るまでに時間がかかることがあります。そのほか、病気や手術、転倒するなども介護状態に進むきっかけとなるといわれています。

2 5人に1人が介護を必要としています

現在、下呂市では高齢者の現状に大きな変化が起きています。統計によると、2020年を境に県内の他市と比較しても、介護が必要になる人が増加傾向にあります。最新のデータでは、65歳以上の高齢者のうち 19.5%、約 5 人に 1 人が要介護認定を受けている状況です。

下呂市の高齢者の現状と推移



この急増の背景には、新型コロナウイルスの流行によって外出や人との交流が減り、心身の機能が低下したこと影響していると考えられています。

3 要介護の一歩手前 フレイルを防ごう

フレイルは、気づかぬうちに進行することが多いですが、早めに対策をすれば元の健康な状態に戻れる時期もあります。

フレイルの最初の入り口は、「社会とのつながり」を失うことだといわれており、そこから外出機会が減り、お口の健康や栄養状態が悪化するとう、ドミノ倒しのような悪循環が始まってしまいます。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

ドミノ倒しにならないように！



3点以上はフレイルです。食事、運動、社会参加など、すぐにでもできる予防習慣を始めましょう。外出は最良の健康維持につながります。

簡易フレイル・インデックスチェック表

質問内容	1点	0点
1. 体重減少：6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
2. 歩行速度：以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
3. 疲労感：（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
4. 運動習慣：ウォーキング等の運動を1回/週以上していますか？	いいえ	はい
5. 記憶力：5分前のこと思い出せますか？	いいえ	はい

判定基準

0点：健康

1~2点：フレイルの前段階

3点以上：フレイル

フレイルになると、身体と心のさまざまな機能が衰えていきます。次のチェック表で確認してみましょう。

4 その「億劫」は フレイルのサインかも！

フレイル予防3箇条

①食べる：1日1回は「たんぱく質」を意識する

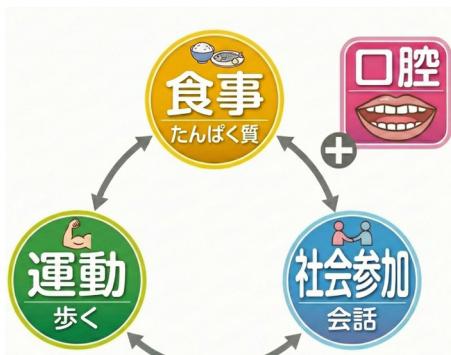
いつもの食事に「卵・納豆・チーズ」のどれか1つ足すだけでOKです。また、おいしく食べるにはお口の健康も大切です。

②歩く：今より「あと1000歩」多く歩く

筋肉を減らさないことが予防への近道です。時間にすると約10分。ちょっとした「ついで」を増やしましょう。

③しゃべる：誰かと「会話」をする

挨拶だけでも、お買い物のレジでの一言でも構いません。外出して人と接することが、脳と体の若さを保つ強力なスイッチになります。



フレイル予防は「よく食べ、よく動き、人と会う」が大事です。

5 今日から始める！ 「予防習慣」

下呂市では、フレイルを防ぎ、いつまでもいきいきと暮らすための活動を支援しています。

いきいき100歳体操

30～40分程度で足腰を丈夫にするための軽めのトレーニングになります。一人ひとりの体力に合わせた体操を行うことができます。

下呂市社会福祉協議会と共同で地域展開しています。専門の講師がいなくとも自分たちで、介護予防できる仕組み作りを応援します。市内では、金山（下原）・下呂（森・萩原・古関・尾崎）・馬瀬地域で活動が広がっています。



▲いきいき 100 歳体操の様子（森区）

【相談・問合先】

- 小坂・萩原・馬瀬・下呂（竹原・上原）地区
地域包括支援センター
☎ 53-2100
- 金山・中原地区
金山支所
☎ 32-3320
受付時間 8:30～17:15
※来所前に電話予約をお願いします。

下呂市地域包括支援センターは、高齢者が安心して生活できるよう総合的に支援する相談窓口です。専門職チームが連携し、高齢者の皆さまや、ご家族のお困りごとの相談に乗ります。「こんなこと相談してもいいのかな？」と思うような、ささいな心配事でもまずはお気軽にご連絡ください。



期間 令和7年5月～令和8年2月
場所 星雲会館 天慶の間
※令和8年度は、5月から開催予定です（詳しくは広報げろ4月号の折り込みチラシでお知らせする予定です）

介護予防「虎の巻」講座

フレイル予防の専門理学療法士と共に介護予防について学びます。特別な器具を使わずに、いつでもどこでもできるおすすめの運動を学びます。

下呂市健康長寿代表 洞武雄さん 100 歳（馬瀬）

ひけつ
健康の秘訣をお聞きしました！



■健やかな暮らしを大切にする習慣

元気の源は、毎日のウォーキングにあります。暖かい日は外へ、寒い日は家中を約5000歩歩き、「足は第二の心臓」を体現しています。食事は朝の納豆やバナナを定番とし、ご飯は茶碗3分の1に抑える腹八分目を徹底。糖尿病の持病も、自ら薬や血糖値を管理する自立心で、病気とうまく付き合いながら健やかな生活を維持されています。

■社会との繋がりと感謝の心

70歳から始めたグラウンドゴルフを30年以上続け、今も地域行事に積極的に参加しています。友人や家族の誘いにはいつも喜んで応じ、外出や人との交流を心から楽しむ柔軟さが若さの秘訣です。「毎日、感謝の気持ちを忘れないようにしています」と語り、家族や周囲への感謝の気持ちを大切にしながら、次は105歳という新たな目標へ、笑顔を絶やすことなく、いきいきと健やかな日々を歩まれています。



お互いさまの心で見守り、見守られる。そんなこの街らしい人情に包まれながら、穏やかに歩むその姿は、私たちに『自分らしく歳を重ねる豊かさ』を教えてくれています。

地域を元気にする「街の便利屋」 シルバー人材センターを知っていますか？



目的 高齢者が「働きこと」を通じていつまでも元気に暮らし、同時に地域社会の困りごとを解決すること、地域全体の活性化に貢献することを目指しています。

組織 営利を目的とせず、高齢者の就業支援や社会参加の促進を担う公共的な組織として運営されています。

◆ 「働きたい高齢者」と「助けてほしい地域の人」をつなぐ場所

シルバー人材センターの役割

ここでは、センターがどんな役割を持ち、働くことでどのような効果があるのかをご紹介します。

こうした活動を通じて地域を支えている人たちの中には、「シルバー人材センター」の会員として、自分の得意なことを生かして活躍している人が大勢いらっしゃいます。

ここでは、センターがどんな役割を持ち、働くことでどのような効果があるのかをご紹介します。

どんな仕事があるの？

◆ 「これまで身につけた技術」を生かせる仕事

- 庭の草取り、庭木の剪定
- 窓ふき、家の片付け、掃除
- 障子・ふすま・網戸の張り替え
- 宛名書き、チラシ配り
- 農作業のお手伝い、草刈り



▲障子の張り替え



▲庭木の剪定

会員となつて働くメリット

◆ 「健康でいられる（フレイル予防）」

センターで働いている高齢者とそうでない人を比較した場合、フレイルになるリスクが34%低下するというデータがあります。外に出て活動することは最良の健康維持につながります。

◆ 「ありがとう」が活力になる

地域の人から「助かったよ」「ありがとう」と言われることが、大きな生きがいになります。社会から必要とされる実感は、心の若さを保つ秘訣です。

◆ 「自分がペースで、無理なく

毎日フルタイムの勤務でなく、体力や生活に合わせた働き方で週に数回、数時間など、柔軟な働き方を選べます。

◆ 安心のサポート体制

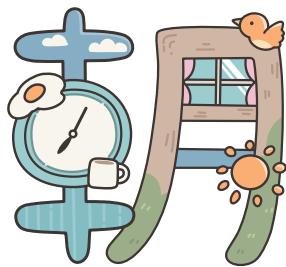
仕事中のケガ、物損事故など専用の保険に加入して安心して働ける環境が整っています。

★シルバー人材センター 《入会説明会》

2月に各地区で入会説明会を予定しています。お気軽にご参加ください。

【問合先】 公益社団法人下呂市シルバー人材センター

- ・萩原本所 ☎ 52-4870
- ・下呂営業所 ☎ 23-2110
- ・金山営業所 ☎ 32-3133



極上の眠りの カギを握る朝活

「どれだけ寝ても疲れが抜けない」「アラームなしでは朝スッキリ起きられない」などの悩みはありませんか？あなたの眠れない原因は、「夜」ではないかもしれません。私たちはつい寝室の温度や枕にこだわりますが、実は最高の眠りを実現するカギは夜ではなく、「寝る14時間前の朝」の習慣に隠されています。

◆秘密の司令塔「メラトニン」を味方につけよう！

夜になると自然と眠気が訪れるのは、私たちの体温を下げて「おやすみモード」に切り替える「睡眠ホルモン」メラトニンが脳から分泌されるおかげです。この司令塔メラトニンを、最高の状態で夜に働かせるための準備を朝から行いましょう。



夜を変える朝活は2ステップ

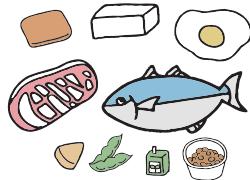
ステップ1 目覚めたらすぐに「光のスイッチ」をオン！

朝、太陽の光を浴びたり照明をつけたりすることは、夜に向けた体内の「変換スイッチ」を入れる作業になります。スイッチが入ると、14～16時間かけてじっくりとメラトニンが蓄えられていきます。朝のちょっとした習慣が、夜のぐっすりとした眠りを支える土台になるのです。



ステップ2 朝食で「最重要原料」を補給！

メラトニンを作るには、その原料となる特別な栄養素「トリプトファン」というたんぱく質が必要です。トリプトファンは心の安定にも欠かせない成分ですが、食事からしか取ることができません。



トリプトファンが含まれる食品（魚、肉、卵、納豆など）のたんぱく質を毎日の朝食でしっかり取りましょう。食事制限のある人は、かかりつけ医にご相談ください。

あなたの眠りは、朝のひと手間で変えられます。

今日からの朝活、睡眠で疲れをリセットし、健やかな毎日を過ごしましょう。



◆眠れずに辛いときには受診を

自分なりに取り組んでもいても、改善しない場合もあります。2週間以上にわたって「寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」「朝早く目が覚めてしまう」といった症状が続いている場合は、かかりつけ医、もしくは心療内科や精神科へ相談しましょう。

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。

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

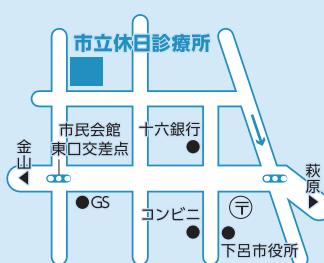
診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、マイナ保険証とお薬手帳（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。

2月の担当医	2 / 1(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	3 / 1(日)	近藤史郎(近藤医院)
	/ 8(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	/ 8(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
	/ 11(水) 建国記念の日	大林秀成(萩原北医院)	/ 15(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
	/ 15(日)	阿部慎太朗(阿部医院)	/ 20(金) 春分の日	草壁駿輝(下呂市立小坂診療所)
	/ 22(日)	今井直人(花田医院)	/ 22(日)	阿部慎太朗(阿部医院)
	/ 23(月) 天皇誕生日	小林源博(こばやし整形外科)	/ 29(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)

2月の担当医	2 / 1(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	3 / 1(日)	近藤史郎(近藤医院)
	/ 8(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	/ 8(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
	/ 11(水) 建国記念の日	大林秀成(萩原北医院)	/ 15(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
	/ 15(日)	阿部慎太朗(阿部医院)	/ 20(金) 春分の日	草壁駿輝(下呂市立小坂診療所)
	/ 22(日)	今井直人(花田医院)	/ 22(日)	阿部慎太朗(阿部医院)
	/ 23(月) 天皇誕生日	小林源博(こばやし整形外科)	/ 29(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)

※都合により担当医が変わることもあります。



乳がんの診断



現在、日本では年間約10万人が乳がんと診断されています。年齢は60代後半がピークでその後、徐々に減少しています。

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、今日は9人に1人が乳がんと診断されています。

乳がんの診断にはさまざまな方法がとられています。乳がん学会の日本乳がん登録データでは、乳がん患者の6割以上が自分で乳房に何らかの異常を見つけてがんの発見につなげており(自己発見乳がん)、検診発見乳がんの約2倍となっています。早期(2cm以下)で見つかるケースも多くなっています。

厚生労働省も自己検診をさらに有効にするために、
①自分の乳房の状態を知る
②乳房の変化に気をつける
③変化があったらすぐに受診
④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける
といった乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)の啓発に努めています。

乳がん発見のために現在行われているメインの検査は、MMG(マンモグラフィー)と超音波検査(エコー検査)です。

MMGが40歳以上を対象としているのは、特に日本では年齢が若いほど乳腺が高濃度に映る乳房が多く診断が困難であるからです(高齢になるほど低濃度に映る脂肪量が多くなり異常を判別しやすい)。MMGのメリットは、数は少ないもののがん特有の微小石灰化のみを所見とする乳がんを発見できることです。

超音波検査は、ほとんどのがんでみられる異常像(しりこりなど)をMMGよりも確実に検出できます。超音波検査の欠点は検査に熟練を要することです。

金山病院乳腺外来では、現在MMGは機器の更新がかなわず検査できないので、車載検診や他病院のMMG結果を利用し、超音波検査、乳房造影MRI検査などを行って、確定診断のために細胞診や針生検を行っています。

下呂市立金山病院 乳腺外来
古田智彦

◆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て修学資金を貸し付けします。令和8年度の詳細については、広報げろ4月号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.次のいずれかの学校等に在学し、将来本市において助産師または看護師として就職する意思があること

- ①保健師助産師看護師法第20条第1号もしくは第21条第2号の規定に基づき、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1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2号もしくは第21条第3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もしくは看護師養成所

(①②③の学校等を以下「看護師等養成所」という。)

2.看護師等養成所長等の推薦があること

3.修学に関し他の同種の資金(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)の貸与を受けていない人

■貸与額、期間

月額／70,000円(年額 840,000円)

原則として、看護師等養成所の正規の修学期間

■償還免除

看護師等養成所を卒業後、直ちに市内事業所に就職し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

【2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 2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 254)

下呂の
お米は
日本一

「やっぱり、 下呂のお米は美味しい！」 全国が認めたその実力

今年も全国各地で開催されたお米に関するコンクール・コンテストにおいて、下呂市産米が高い評価を得られましたのでご紹介します！



Congratulations!

◆第11回 飛騨の美味しいお米・食味コンクール

(10月31日 岐阜県高山市)

◇コシヒカリ部門

特別優秀賞：尾里集務【馬瀬ひかり生産組合】
大前英之【馬瀬ひかり生産組合】

◇小学校部門

特別優秀賞：馬瀬小学校
上原小学校
竹原小学校

◆第14回 米-1グランプリ in らんこし

(11月22日 北海道磯谷郡蘭越町)

準グランプリ：井上敬人【銀の朏生産組合】
桂川益美【銀の朏生産組合】
銅賞：曾我眞由美【合同会社 まん丸屋】
熊崎定和【銀の朏生産組合】

◆第19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29日 山形県庄内町)

◇プレミアム部門

最優秀金賞：曾我博男【銀の朏生産組合】
優秀金賞：成美敏彦【銀の朏生産組合】
小林浩二【銀の朏生産組合】
成田茂【龍の瞳生産組合】

◆第27回 米・食味分析鑑定コンクール国際大会

in つくばみらい

(12月6日・7日 茨城県つくばみらい市)

◇若手農業経営者部門

金賞：曾我康太【合資会社 源丸屋ファーム】

◇小学校部門

金賞：上原小学校
特別優秀賞：竹原小学校

◆第4回 全日本お米グランプリ in 北広島町

(12月7日 広島県北広島町)

グランプリ：曾我康弘【合資会社 源丸屋ファーム】
金賞：曾我康弘【合資会社 源丸屋ファーム】

◆第22回 お米日本一コンテスト in しづおか

(12月17日 静岡県静岡市)

最高金賞：曾我康弘【合資会社 源丸屋ファーム】
金賞：曾我康弘【合資会社 源丸屋ファーム】
河村秀樹【有限会社 源丸屋】

◆第12回 お米番付

(1月17日 京都府)

入賞：河原一馬





12/24 サンタさん、ありがとう！ きたこども園のクリスマス会

きたこども園でクリスマス会が行われ、サンタさんへの質問コーナーやサンタさんからのプレゼントなどもあり、大いに盛り上りました。子どもたちは、お礼に「あわてんぼうのサンタクロース」を歌い、感謝を伝えました。思い出に残る素敵なかいとなりました。



12/26 冬の安全、みんなで見守り 萩原小学校 見守り活動

冬休みを前に、萩原小学校で下呂警察署員と市職員による見守り活動が実施されました。子どもたちは、授業で製作した図工作品など大きな荷物を抱え下校し、署員らは「荷物が多いから帰り道に気を付けてね」と一人ひとりに温かい声をかけ見送りました。

1/11 郷土の盾として、 防災の誓い新たに 下呂市消防出初式

星雲会館で「令和8年下呂市消防出初式」を挙行しました。式典では、消防団員やその家族、事業所など、消防活動への功績や地域の安心安全を支える活動に対する表彰伝達が執り行われました。

年頭に発生した島根県東部地震や、各地の林野火災の脅威の前に、災害への備えの大切さを改めて心に深く刻んでいます。「自分たちの町は自分たちで守る」という信念のもと、市民の皆さんのが安心して暮らせる日常を守るために、下呂市消防団はこれからも全力を尽くしてまいります。



12/16 無理なく身近に、奉仕の輪 金山赤十字奉仕団 雜巾寄付

金山赤十字奉仕団が「無理なく身近で続けられる奉仕」として、手作り雑巾やタオルの収集活動を行いました。集まった200枚以上の品々は、かなやまサニーランドへ寄贈。これらは施設の清掃などに役立てられます。団員の優しさが地域の笑顔へとつながりました。



12/17 笑顔届ける！メリークリスマス！ 園児・生徒が小坂老人保健施設を訪問

おさかこども園の園児と小坂中の生徒が、小坂老健を訪問しました。この日は小坂老健でクリスマス会が開催され、園児たちの元気いっぱいな力持ち小太郎の紙芝居のほか、生徒たちが自ら考えたレクや合唱と一緒に楽しみ、会場は温かい拍手と笑顔で包まれました。



ID 231



【児童手当】第3子以降加算（多子加算）のお知らせ

令和6年度の児童手当制度改正で、新たに必要な届出をすることにより、第3子以降加算（多子加算）を受けられる制度が追加されました。

来年度以降も引き続き児童手当を受給する人で、以下の(1)・(2)に該当する子どもを含めて3人以上の子どもを監護し、第3子以降加算の適用を受ける受給者（第3子以降の手当月額が30,000円の人）は届出が必要です。

届出が必要と思われる人には3月初旬を目途に案内を送付します。

(1) 3月31日が18歳年齢到達年度末である子ども

(2) 22歳到達前であるが、3月31日までに学生ではなくなる大学生年代の子ども（高専生、短大生など）

問 市民サービス課 ☎ 24-2633（直通）

ID 35759

福祉医療費受給者証をお持ちの皆さんへ

令和8年4月1日より、福祉医療受給者番号の変更に伴い、現在お持ちの福祉医療費受給者証に記載の有効期限にかかわらず「令和8年3月31日まで」の使用期限となります。

令和8年4月1日以降も引き続き、受給要件を満たす対象者には、新しい福祉医療費受給者証を郵送します（令和8年3月下旬までに順次発送予定）。

現在お手元にある福祉医療費受給者証は令和8年3月31日までは医療機関を受診するときに必要です。新しい福祉医療費受給者証が届いても、すぐに現在ご利用いただいている受給者証を処分しないようご注意ください（現在の受給者証は4月1日以降使用できません）。

問 市民サービス課 ☎ 24-2633（直通）

ID 296



マイナンバーカード 休日窓口

ますます

ベンリ！



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ご利用ください。

◆場所 市役所下呂庁舎

◆日時 2月21日(土)9:00～12:00

※下呂地域以外にお住まいで、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2月16日(月)までに必ずご連絡ください。

問 市民サービス課 ☎ 24-2634（直通）

ID 34371



下呂市WEB合同企業説明会を開催

市内の企業が集結するオンライン合同企業説明会を開催します。

学生（高校生や大学生など学年問わず）やその保護者、また転職を考えている人など、どなたでも参加可能です。

参加は事前予約制となっていますので、市ホームページまたは下記QRコードからご予約ください。

なお、出展企業につきましても隨時募集をしていますので、商工課までお問い合わせください。

◆日時 3月2日(月)13:00～17:00

◆場所 オンライン（Google Meet）

◆料金 無料 （申込QR）

◆申込期限 QRコード 2月20日(金)まで



問 商工課 ☎ 24-2638（直通）

ID 16245

無料なんでも相談会

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7日(土)9:00～12:00

◆場所 下呂市民会館3階

◆料金 無料

◆申込方法 事前の申し込みが必要です（当日受付は11時20分まで）

◆申込先 労福協飛騨支部

☎ 0577-57-7211

問 商工課 ☎ 24-2638（直通）

ID 27515



下呂市就職奨励金

市内事業所に初めて正規労働者として就職し、10カ月以上勤務している人は就職奨励金を受け取ることができます。

例）令和7年4月1日就職の場合は、令和8年2月1日以降に申請が可能となります。申請期間は3カ月以内。申請期限内に事業所を通じて申請してください。

区分	市内居住者	市外居住者
学卒者	10万円	5万円
学卒者以外	5万円	2万円

詳しくは市ホームページ （下呂市HP） をご確認ください。



問 商工課 ☎ 24-2638（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ーブの登録商標です。

ID 8829・28006

定期監査等の実施と 結果報告書の提出



結果報告書は、
市HPでご覧い
ただけます。



10月7、9日に財政援助団体等監査が、11月4～14日にかけて定期監査が実施されました。

財政援助団体等監査は、令和6年度の事務事業の執行状況について4団体を対象に、定期監査は令和7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状況について各部課などを対象に実施し、いずれもおおむね適正に執行されていることが確認され、その概要と意見をまとめた結果報告書が12月25日に監査委員から市長に提出されました。

問 監査課 ☎ 24-2222 内線 304

ID 8824

市営住宅入居者募集

募集期間 2月2日～16日

◆入居予定

4月8日(水)



【市HP】



▶公営

- ・かしなら団地K棟21号室(萩原町桜洞)
- ・かしなら団地M棟25号室(萩原町桜洞)
- ・愛宕団地A棟202号室(下呂市少ヶ野)
- ・愛宕団地B棟204号室(下呂市少ヶ野)

▶地優賃

- ・無数原第二団地A棟1号室
(小坂町無数原)

※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)

ID 35772

2月からペットボトル キャップの回収スタート

「ごみ」として燃やしてしまうのではなく、リサイクルすることで温室効果ガスの排出を抑制し、「ごみ」の減量と資源化にご協力ください。

【回収場所】

資源ごみステーション(ペットボトル・アルミ缶・スチール缶と同じ場所)
小坂振興事務所・萩原農事センター(旧萩原町役場)・下呂市民会館・金山振興事務所・金山市民会館駐車場・馬瀬振興事務所

【お願い】

- 回収しているのは、飲料用のみです。
- キャップに「シール(値札)」が貼つてある場合は、はがしてください。
- 汚れを落とし、乾かしてからリサイクルに出てください。

問 環境対策課 ☎ 26-5011(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

【2月のコーナー】



◆こんにちは！市役所です

健康課から「がん検診」についてのお知らせです。

2月4日～17日

◆下呂市小学校リレー訪問

「萩原小学校」を紹介

2月18日～3月3日

◆緑の話を聞け！

FC岐阜 応援番組

毎日 20:00～※月1回更新

※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

子育て中のママ・パパや

これから出産を迎える皆さんへ

産婦人科医と助産師が、親子の絆を深める「愛着」の仕組みや、出産・育児を支える「ホルモン」の不思議を優しく紐解きます。日々の育児やお産への不安に寄り添い、専門家の視点から皆さんの疑問にわかりやすくお答えします。わが子との時間がより愛おしく感じられるような、心温まる学びの時間を一緒に過ごしませんか。

岐阜県立下呂温泉病院「第4回下呂市民公開講座」

◆演題 出産ホルモンのシンフォニー～母子の愛着はここから始まる～

◆講演者 岐阜県立下呂温泉病院 産婦人科 荒堀 憲二 先生

岐阜県立下呂温泉病院 助産師 熊崎佐代子 先生

岐阜大学医学部附属病院 産婦人科 松原 佳奈 先生

◆日時 2月27日(金) 13:30～15:00(開場 13:00～)

◆会場 下呂市民会館 大会議室(下呂市森 801-10)

◆参加費 無料・申し込み不要

◆主催 岐阜県立下呂温泉病院

◆共催 下呂市



荒堀憲二先生

からんころん

Instagram を
フォロー▼



新しく宣材写真の撮影をしました。インスタグラムもぜひフォローください!

皆さん、こんにちは。下呂温泉地域おこし協力隊の爲房こころです。

今月、舞妓としてのデビューから一周年を迎え、この一年間多くの皆さんに舞妓姿をお披露目することができました。行事への参加やテレビ出演、お座敷など、活動の場が広がってきました。舞妓姿で歩いていると「頑張ってね」と声をかけていただき、とても嬉しかったです。

さて、昨年12月にNHKで放送されました「ツバメダンス岐阜バージョン」は見ていただきましたでしょうか。テレビ撮影でのダンスは初挑戦でしたが、貴重な経験となり、楽しみながら踊ることができました。見逃された人も、YouTubeにてご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください。

2026年もさまざまな場で舞妓姿をお披露目できるよう精進してまいりますので、引き続きご声援のほどよろしくお願ひいたします。

皆さん、こんにちは。下呂温泉地域おこし協力隊の爲房こころです。

今月、舞妓としてのデビューから一周年を迎え、この一年間多くの皆さんに舞妓姿をお披露目することができました。行事への参加やテレビ出演、お座敷など、活動の場が広がってきました。舞妓姿で歩いていると「頑張ってね」と声をかけていただき、とても嬉しかったです。

さて、昨年12月にNHKで放送されました「ツバメダンス岐阜バージョン」は見ていただきましたでしょうか。テレビ撮影でのダンスは初挑戦でしたが、貴重な経験となり、楽しみながら踊ることができました。見逃された人も、YouTubeにてご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください。

2026年もさまざまな場で舞妓姿をお披露目できるよう精進してまいりますので、引き続きご声援のほどよろしくお願ひいたします。

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7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) FAX058(278)2506



岐阜県からのお知らせ

情報ボックス



IAMAS2026修了研究発表会を開催します

3月にIAMASを修了する第24期生が制作した作品の展示・発表を行います。

- とき／2月20日(金)～23日(月・祝)
- 時間／10:00～18:00(20日のみ13:00～)
- ところ／ソフトピアジャパン(大垣市)
- 申込方法／申込不要
- 問／情報科学芸術大学院大学 教務課 ☎0584(75)6641

岐阜県保育士試験対策講座のご案内

保育士を目指す方を対象とする「令和8年前期保育士試験対策講座」の受講者を募集します。

- 視聴期間／2月18日(水)～3月30日(月)
- ところ／オンライン
- 定員・受講料／250人(先着順)・無料
- 申込方法／Webサイトをご確認ください
- 申込期間／2月11日(水)～3月23日(月)
- 申込先・問／株式会社東京リーガルマインド福祉支援本部 ☎03(5913)6225

令和8年度岐阜県学寮入寮者募集面接を開催します

- とき／私立大学専願者：2月21日(土)
国公立大学併願者：3月7日(土)
- 時間／13:30～
- ところ／長良川観光ホテル石巻(岐阜市)
- 募集定員／約20人程度
- 申込方法／応募書類一式をメールまたはレターパックライトで郵送
- 申込期限／面接日の7日前までに必着
- 申込先・問／(公財)岐阜県学寮 入寮者募集受付係 ☎03(3947)1958

バレンタインジャンボ宝くじの購入は県内で!

皆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、身近なところで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／2月3日(火)～3月6日(金)
- 問／県財政課 ☎058(272)1130

アイコン説明



催し



募集



資格・研修



「技能作品展2026」の開催

令和7年度に入校した訓練生21名による技能作品展を開催します。習得した技能を生かして自分たちで設計・製作した木工作品を展示・販売します。

- とき／2月28日(土)、3月1日(日)
- ところ／木工芸術スクール(高山市)
- 入場料／無料(事前予約不要)
- 問／木工芸術スクール ☎0577(32)1143

パブリックコメントを実施します

- 案件名／令和8年度岐阜県食品衛生監視指導計画(案)
- 募集期間／1月16日(金)～2月16日(月)
- 閲覧／県ウェブサイト・県庁1階情報公開・行政相談窓口前・県生活衛生課及び県保健所
- 提出先・問／県生活衛生課
☎058(272)8280/FAX058(278)2627
メール:c11222@pref.gifu.lg.jp

岐阜県食品衛生監視指導計画

検索

スマホやタブレットで >>> 広報紙をPC・スマホで
広報紙が読める mykoho.jp



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



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

1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8年1月1日現在)

男性：13,494 人 女性：14,799 人
合計：28,293 人 (- 43 人)
世帯：12,050 世帯



ご結婚

ご誕生

お悔やみ



第33回全国中学校駅伝大会

(令和7年度全国中学校体育大会)

【12月 14日 滋賀県】

▷下呂中学校 男子駅伝部

田口大喜 (下呂中3年)

田口陽翔 (下呂中3年)

上野桃李 (下呂中3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。

文化活動：地域振興課 ☎ 23-3777

スポーツ：まちづくり推進課 ☎ 24-2628

小林蒼汰 (下呂中2年)

齋藤悠輔 (下呂中3年)

近藤光駿 (下呂中3年)

今井柊成 (下呂中2年)

福井桜大 (下呂中2年)

桑原真羽 (下呂中2年)



万が一の災害に備える森林保険

台風や集中豪雨など、万が一の災害に備えて森林保険に加入しませんか。山火事や大雪、凍結、干害などによる森林の損害も補償します。詳細は森林保険センターのホームページをご覧ください。

森林保険センター <ホームページ>

☎ 044-382-3523



岐阜県森林組合連合会

☎ 058-275-4894

寄附をいただきました。
ありがとうございました。
(敬称略)

共栄電気株式会社(萩原町上呂)

1月 10日受付まで

Kid'stagram

お子さんの写真大募集!



下呂市食育レシピ

レンジでパパッと一品！体温まる時短レシピ

『小松菜ときのこの卵豆腐蒸し』

ワンポイント

たんぱく質、ビタミンが豊富で栄養価が高く、体も温まります。小さなお子さんや高齢者でも食べやすく、体調が悪い時などにもおすすめです。低カロリーで満足感があり、ダイエット中にも最適です。

【材料(1人分)】 **【1人分】** 129kcal、塩分 0.6g

絹ごし豆腐	75g(小1/2パック)	しめじ	30g
卵	1個	減塩だし醤油	5ml
小松菜	1株	水	大さじ1

作り方

- ① 小松菜を細かく切り、しめじはほぐす。
- ② 容器に卵、水、減塩だし醤油を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にスプーンで大まかに崩した豆腐、小松菜、しめじを入れ混ぜ合わせ、②を回し入れる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。卵が固まれば出来上がり。



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

