

花餅

1

2016
JANUARY
No.143

【今月の内容】

- 市長・議長新年あいさつ……………2～3
- 総合戦略（素案）への意見募集……………4～5
- 成人おめでとう……………6
- 地元で働くガイド……………7
- 下田市からのお知らせ……………8～9

心を込めて

花餅づくり

12月1日、尾崎小学校の5年生12人が、保護者と一緒に南飛騨四季の家で花餅づくりなどを体験しました。

総合的な学習の一環で、自分たちが育て収穫したもち米を使い、毎年行われています。花餅づくり終了後、保護者が作った雑煮やぜんざいなどを食べました。



住みたい下呂市 住みよい下呂市の実現に向けて

下呂市長 野村 誠



明けましておめでとうござい
ます。

市民の皆さまには、平成28年の
初春を夢と希望をもってお迎えの
ことと存じます。

昨年は、長年の懸案でありまし
た新クリーンセンター建設につき
まして、地元の皆さまの苦渋の選
択により、来年度、着工すること
となりました。ご理解、ご協力い
ただいた皆さまに改めてお礼を申
し上げます。

また、庁舎・振興事務所の耐震
化等につきましては、市民の皆さ
まに大変ご心配をいただきました
が、来年度より、順次工事を進め
てまいります。合併特例債の期限
であります平成30年度までに完了
させる計画で、安心・安全な下呂
市づくりを進めます。

下呂市の人口は、あくまでも推
計ですが、24年後の平成52
年には、2万3千人になると見込
まれています。そうした状況に
なっても、地域コミュニティが
堅持され、下呂市が一自治体とし
て存続し続けるための戦略が必要
となってまいります。このため昨
年から、「まち・ひと・しごと創

生総合戦略」の策定に全力で取
り組んでいます。

下呂市まち・ひと・しごと創
生総合戦略推進委員会において、
「しごとをつくる、下呂市に呼び
込む、若者を支援する、まちを育
てまちをつなぐ」を4本の柱とし
て、具体的な取り組みについて検
討されています。この計画は、平
成31年度までとなっていますが、
地方創生は短期間で成し得るもの
ではありません。来年度予算で対
応する施策、中・長期的に対応す
る施策を下呂市版総合戦略とし
て、3月には策定作業を終え、市
民の皆さまに公表することとして
います。

平成28年度は、下呂市発足よ
り12年が経過し、地方創生元年
という節目を迎えます。人口減
少という現実をしつかりと見据
え、住みたい下呂市、住みよい
下呂市づくりを進めてまいりま
す。皆さまのご理解とご協力を
お願い申し上げます。

本年が皆さまにとって幸多い一
年になりますことを祈念し、新年
のごあいさついたします。

開かれた身近な

議会をめざして

下呂市議会議長 中島 博隆



明けましておめでとうござい
ます。

市民の皆さまにおかれまして
は、心も新たに希望に満ちた初春
をお迎えのこととお慶び申し上げ
ます。

下呂市議会は、今年4月に実施
されます下呂市議会議員選挙より
議員定数を2人削減し14人となり
ます。市民の皆さまと議会との距
離が広がることのないよう、市民
に開かれた身近な議会を目指して
活動をしてまいります。

さて、今日の社会は急速な「少
子・高齢化社会」の進行に加え、
これまでに経験したことのない
「人口減少社会」に突入しており、
下呂市においても合併から12年で
約5千人が減少し、高齢化率も約
36・8%となり、地域経済や地域
社会の動向など、どの局面を見ま
しても厳しく多くの課題を抱えて
いる現況となっています。

こうした中、政府においては「ま
ち・ひと・しごと創生本部」を立
ち上げ、地方の創生を重要課題と
して取り組むこととされました
が、今、直面している少子高齢化、
人口減少という課題に対して、各

地域がそれぞれの特徴を活かし、
住んで良かったと思える安心・安
全で持続的な地域社会の実現を目
指していかねばなりません。

下呂市においても、人口減少、
庁舎・振興事務所の整備、地域経
済の活性化、財政健全化、環境対
策、教育や福祉・医療の充実など
課題が多岐にわたっています。議
会としても、このような課題
を見据え、「住んで安心で楽し
い下呂市」「おもてなしの心で笑
顔の絶えない下呂市」を実感でき
るよう、行政はもとより市民の皆
さまと協働による「まちづくり」
に全力で取り組んでまいります。

本年も、皆さまのご支援とご協
力をよろしくお願い申し上げま
す。

結びに、下呂市の発展と市民の
皆さまにとって飛躍の年となりま
すことを心から祈念申し上げ、新
年のごあいさつとさせていただきます。

創地方

ひと
しごとを
創り出し
活力ある
下呂市に!!

「下呂市まち・ひと・しごと 創生総合戦略(素案)」への パブリックコメント募集!

下呂市では、まち・ひと・しごと創生
法に基づく「下呂市まち・ひと・しごと
創生総合戦略」を策定しています。

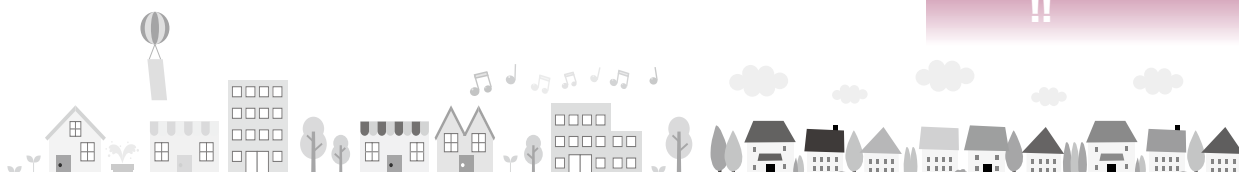
(詳しくは、昨年の広報ひろ10月号をご覧ください)

このたび、これらの素案がまとまり
ましたので、市民のみなさんご意見
を募集するため、パブリックコメント
(意見公募手続き)を
実施します。

今後、提出いただ
いたご意見を参考に、
見直していきます。

【経営管理部・

企画財政課】



下呂市まち・ひと・しごと 創生 総合戦略の概要

～基本的視点～

視点1

生まれ来る
子どもたちのために

出生数の増加

視点2

住みたい訪れたい
みんなのふるさとに

転出の抑制

視点3

誰もが笑顔で
安心して暮らせるまちに

まちづくり

～基本方針～

『Gプライド カエル!カエル!カエル!大作戦』

下呂市では、人口そのものを増やすだけでなく、地域の自発的・自治的な活動を推進し、地域の力となる有能な人材の育成や呼び込みなど、「質を高める」取り組みに重点を置くものとします。

しごとをつくる、当事者意識を持つ

- ・今あるしごとのイノベーション(新たな価値の創造)
- ・新しいしごとを生み出したり、起業を支援する
- ・他人事から自分事へと意識を変えていく など



～ポイント～
下呂市に関わる全員がお互いに
「学び」「育ちあう」ことが
最も重要な要素

まちを育て、まちをつなぐ

- ・地域のことは地域で、自分たちのことは自分たちでまちの課題を解決していくようになる
- ・住んでいる人が幸せに暮らし続けられる など



若い世代の未来を応援する 下呂市に呼びこむ

- ・生まれ育った子どもたちが帰ってくる
- ・見方を変えることで下呂市の魅力や資源を再発見する
- ・新たなファンが第二のふるさとへ移住 など



意見募集期間

1月5日(火)～1月18日(金)

資料の閲覧場所

・下呂庁舎2階 企画財政課

(土日祝日を除く)

8時30分～17時15分

・市ホームページ

<http://www.city.gero.lg.jp/>

提出方法

所定の用紙に、ご意見・氏名・住所、連絡先など必要事項を明記の上、左記のいずれかの方法で提出してください。

【郵送・持参】

〒509-2295

下呂市森960番地

下呂市企画財政課

【FAX】

0576-25-3250

【eメール】

sougouseisaku@city.gero.lg.jp

city.gero.lg.jp

※所定の用紙は、閲覧場所、市ホームページから取得できます。

問合せ先

企画財政課

24-2222

(内線258)



下呂市に呼びこむ

【魅力を伝え、新しいひとの流れをつくります】

- (1) 観光・交流を促進し、下呂市のファンを増やします
 - ・下呂DMO※の確立
 - ・外国人誘客(インバウンド)の促進
 - ・魅力を強化し、「滞在型観光地」に
- ※DMO 観光に関するブランドづくり、情報発信、プロモーション、マーケティングなどの全てを担う組織
- (2) 移住・定住に関わる課題を把握し、改善します
- (3) 移住・定住を考える人に下呂市の魅力を「ありのまま」に伝えます
 - ・冊子「地域での暮らし方」づくり
- (4) 移住・定住を支援します
 - ・総合窓口の設置
- (5) 観光ビジネスを学べる教育機関を検討します
 - ・空き家、空き店舗の確保、あつせん



しごとをつくる

【働く場を確保し、就業を促進します】

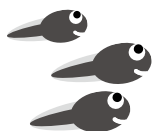
- (1) 今ある「しごと」の魅力を高めめます
 - ①「しごと」の価値を高めめます
 - ②職場環境を高めめます
 - ③生産性を高め、収入・所得を高めめます
- ・しごとのトータル化パッケージ化(産業の6次化)
- ・元気な農業・農村づくり
- ・林業イノベーション(林業の成長産業化)
- (2) 新しい「しごと」をつくります
 - ①ビジネスチャンスを提案します
 - ②起業に意欲を持つ人を育てるとともに呼び込みます
 - ③新しい「しごと」を支援します
- (3) 市内の企業の情報を発信し、市内外からの就業を支援します

具体的な施策

若い世代の「未来」を応援する

【結婚・出産・子育ての「希望」をかなえます】

- (1) 結婚・出産・子育てを応援します
 - ①結婚を応援します
 - ②出産を応援します
 - ③子育て家庭を経済的に応援します
 - ④子育て家庭を総合的に応援します
- (2) 郷土を愛する心を育みます
- (3) 若い世代のために生活基盤を整えます



まちを育て、まちをつなぐ

【安心して暮らせる「まち」にします】

- (1) 「地域づくり」のしくみを構築します
 - ①地縁型コミュニティの取り組みを支援します
 - ②段階的な計画づくりや人材育成を支援します
 - ③地域づくりの拠点を整備します
- (2) 地域課題に取り組みます、自分たちで何をするか
- (3) 社会基盤の機能を高めめます
 - ・道路整備・交通アクセスの確保
 - ・公共施設の見直し
 - ・情報インフラ整備
- (4) 地域間で連携・協力します
 - ①岐阜県と連携・協力します
 - ②友好地域と連携・協力します





1月9日・10日に、市内各地域で成人式が行われます。市内の新成人（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ）は、380人。
記念写真撮影、式典後、新成人による実行委員会が企画した記念催事が行われます。

小坂 29人

9日(土)小坂山村開センター

下呂 150人

9日(土)下呂交流会館

萩原 120人

10日(日)星雲会館

金山 66人

10日(日)金山市民会館

馬瀬 15人

10日(日)馬瀬中央公民館

◎20年前(平成7年度)の主な出来事

- | 国内 | 市内 |
|-----------------------|---------------------------|
| ・野茂英雄が、メジャーリーグで新人王を獲得 | ・上ヶ平サンビレッジオープン |
| | ・いで湯の里ふれあいセンター完成 |
| | ・巖立峡ひめしやがの湯オープン |
| | ・馬瀬簡易水道供用開始 |
| | ・花フェスタ'95ふ開催 |
| | ・白川郷・五箇山の合掌造り集落が世界文化遺産に登録 |

実行委員長にお聞きしました

- ①今年の記念催事の見せ所
- ②記念催事を企画しての感想
- ③成人を迎えての抱負
- ④自分の将来について
- ⑤下呂市・地域への思い

記念催事は、地域ごとの新成人による実行委員会です。それぞれ企画されます。数力月前から仕事や学校の傍ら会議を重ね作り上げています。



萩原成人式実行委員長 桂川 大空さん (萩原町上村)

- ①新成人による和太鼓の演奏、中学校時代の思い出の写真スライドショー
- ②初めの頃は、委員の集まりが悪かったけど、回数を重ねるうちに、まとまってきて良かったしうれしかった。
- ③今はまだ学生なので、実習などでしっかり準備して、社会人になったときには発揮したい。
- ④地元で看護師になって市民の健康、特にお年寄りの手助けをしたい。
- ⑤同世代の人は、市外に出てしまっているの、戻ってきたとき、受け皿になったり、良い所だと思ってもらえるようにしていきたい。

馬瀬成人式実行委員長

桂川 美波さん (馬瀬中切)



- ①親へ手紙を渡したり、小学校の時の写真やDVDを見たりします。
- ②地元に残っている子が少なく、外に出てった子と連絡をとるのが大変でした。
- ③仕事でも、どんどんチャレンジして頑張っていきたい。
- ④早く仕事を覚えて一人前になりたい。
- ⑤馬瀬は人が少ないかもしれないけど、みんな仲良しなので、そういった所を大切にしていきたいです。



金山成人式実行委員長

忍 昌祐さん (金山町中原)

- ①おじいさん、おばあさんに振り込め詐欺予防のメッセージ、スライドショー
- ②地元で就職したメンバー全員でやれて良かったし、楽しかった。
- ③消防士として、市民に安心して暮らせてもらえるように力をつけて頑張っていきたい。
- ④知識と技術を身につけて信頼される消防士になりたい。
- ⑤地元から出てった人たちが、戻ってきたいと思えるような所にしたい。

下呂成人式実行委員長

松嶋 佑磨さん (夏焼)

- ①今年の成人記念催事のテーマが書かれた横断幕をぜひ見に来てください。
- ②ビデオレター作成時に、先生に会えたのがうれしかった。
- ③感謝の気持ちを忘れずに、日々を過ごしていきたい。
- ④いつまでも足の速いバピになりたい。
- ⑤活気あふれる下呂市を僕がつくりまします。



小坂成人式実行委員長

奥田 大貴さん (小坂町大洞)

- ①成人するみんなから、近況、親や地域へのコメントを発表します。
- ②市県外の友達との連絡など、思ったより苦労しました。
- ③仕事の上でも責任が増し、一社会人として頑張りたい。
- ④地元ですっと暮らしていきたい。
- ⑤祭りやイベントに参加したりして、地域に貢献したい。



地元で働くガイド

募集

創業 起業創業 参加無料 ワークショップ開催

下呂市で創業しませんか！

今、創業を考えている人のために起業創業ワークショップ（体験型講座）を開催します。参加・体験・協働・創造・学習がキーワードです。自ら考え、少人数で意見を交わしながら、ワイワイ話し合いをします。その過程で自社の事業、商品やサービスについてさまざまな発見や気づきが得られ、独りよがりになりがちな、思考の壁を打ち破ることができます。

このような方にオススメです！

- ◆起業したい気持ちはあるが進め方が分からない
- ◆準備資金や運転資金の考え方を詳しく知りたい
- ◆事業計画づくりや集客・売上に不安を抱いている



日程

第1回 2月9日（火） 13:30～16:30

「創業の想い」から「事業の計画」を立案しよう

第2回 2月16日（火） 13:30～16:30

「お金の流れ」から「運営の資金」を試算しよう

第3回 2月23日（火） 13:30～16:30

「市場の開拓」から「売上と利益」を確保しよう

場所

ふれあいセンター 3階 （市役所下呂庁舎前）

申込・問合先

下呂市創業支援窓口（観光商工部商工課内）

☎ 24-2222（内線 155）

入場無料

2016 下呂市就職ガイダンス開催

就職



下呂市就職ガイダンス（合同就職説明会）を開催します。昨年度の参加企業は40社。どなたでもお気軽にご来場ください。障がい者の方の就労相談や面接のマナー、履歴書の書き方などの相談コーナーもあります。

日時 3月6日（日） 13時～16時

場所 星雲会館 2F 天慶の間

その他 参加企業の募集も行っています。

問合先 観光商工部商工課

☎ 24-2222（内線 155）

求人 「2015 企業・求人紹介ぜろ」を発刊しました！

地元就職者の増加と下呂市への定住につなげるため、市内の企業・求人情報を幅広く紹介した冊子です。

これまでに益田清風高校の生徒やハローワークなどに配布しています。希望者には、無償で配布しています。

問合先 観光商工部商工課 ☎ 24-2222（内線 155）



冊子「2015 企業・求人紹介ぜろ」

下呂市入札参加資格審査申請は2月中に

市が発注する物品等の買い入れや入札の参加を希望される場合は、入札参加資格審査申請書を提出してください。

- ◆**受付期間** 平成28年2月1日(月)～29日(月)
 - ◆**提出方法** 下記へ持参または郵送してください。
 - ◆**資格有効期間** 平成28年4月1日～平成31年3月31日
- ※申請書様式が以前から変更されていますので、ご注意ください。詳しくは、市ホームページ「入札・契約情報」をご覧ください。

◇**申込・問合せ先**／総務部管理課 ☎24-2222 (内線233)

市有財産を売却します

- ◆**新規物件** (申込期間1月4日～2月3日)
下呂市馬瀬中切719番1他1筆(旧中切保育所)
土地/1,926.01㎡
建物/木造亜鉛メッキ鋼板葺平家建251.70㎡
(昭和48年建築保育所)、附属建物あり
売却価格/3,250,000円
 - ◆**随時売却物件** (申込期限2月29日)
 - ①萩原町花池38番10(360.64㎡/価格7,943,000円)
 - ②萩原町上村893番10(386.38㎡/価格8,510,000円)
 - ③萩原町上村893番11(386.37㎡/価格8,510,000円)
 - ④焼石3421番1他1筆(110.21㎡/価格928,000円)
 - ⑤金山町大船渡161番20(334.35㎡/価格3,152,000円)
 - ⑥金山町大船渡161番21(327.65㎡/価格3,552,000円)
 - ⑦金山町大船渡161番22(375.17㎡/価格3,130,000円)
 - ⑧小坂町小坂町926番1他1筆(281.86㎡/価格3,759,000円)
- ◇**問合せ先**／総務部管理課 ☎24-2222 (内線231)

母子父子寡婦福祉資金をご利用ください

母子父子家庭や寡婦の皆さん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に、無利子や低金利で各種資金の貸し付けを行っています。

- ◆**資金の種類** 事業開始資金・事業継続資金・技能取得資金・就職支度資金・住宅資金・転宅資金・医療介護資金・生活資金・就学資金・就学支度資金・修業資金・結婚資金・特例就学資金

経済的理由で進学・就職されることにお困りの場合などにもご利用いただけます。詳しくは、児童福祉課へお問い合わせください。

◇**問合せ先**／福祉部児童福祉課 ☎52-2882

市長選・市議選4月3日告示4月10日投票

平成28年4月17日の任期満了に伴う下呂市長選挙・下呂市議会議員選挙の日程が決まりました。

市長選挙・市議会議員選挙とも、4月3日告示、投票日は4月10日となり、即日開票されます。市議会議員の定数は、14人です。立候補予定者説明会は、2月29日に星雲会館で開催します。

◇**問合せ先**／下呂市選挙管理委員会(事務局:総務部総務課)
☎24-2222 (内線214)

日雇雇用職員(保育士)募集

- ◆**職種** 保育士
- ◆**雇用期間** 平成28年4月1日～平成29年3月31日
- ◆**勤務時間** ①8時15分～17時(7.75時間)
②16時15分～18時15分(2時間)
- ◆**勤務場所** 市内保育園(勤務場所は採用後に決定)
- ◆**賃金** 時給980円
- ◆**募集人数** ①8名 ②2名
- ◆**資格等** 保育士資格、普通自動車運転免許
- ◆**申込方法** いずれも1月29日(金)までに、人事係または職業相談室にある申込書兼履歴書に地域職業相談所の紹介状を添えて提出してください。

◇**申込・問合せ先**／総務部管理課人事係
☎24-2222 (内線222)

小中学校就学援助費

経済的な理由で学用品費や給食費など、修学に必要な費用の支払いに困っている児童・生徒の保護者にこれらの経費が援助されます。

- ◆**対象** 市内の小中学校に通う児童生徒の保護者
 - ・市民税の免除または減免を受けている方
 - ・国民健康保険税の減免又は徴収猶予を受けている方
 - ・国民年金掛金の減免を受けている方
 - ・児童扶養手当を受給している方
 - ・生活福祉資金の貸付を受けている方
 - ・その他経済的に困りの方

◆**支給されるもの** 学用品費、新入学用品、給食費、校外活動費、修学旅行費、学校疾病医療費

◆**手続き** 在籍する学校を通して申請してください。書類審査のうえ、下呂市教育委員会の承認を経て認定されます。

◇**問合せ先**／教育委員会教育総務課 ☎52-2900 (内線522)



“古くなった消火器の処分”はどうやってするの？

【質問】悪質な消火器の訪問販売業者への対応は？

【答え】「消防署から来ました。」「一般家庭でも消火器の設置義務や点検義務があります。」などと言う訪問販売は要注意です。消防署では、販売していませんし、



一般家庭に消火器の設置義務や点検義務はありません。不審に感じた場合は「ちょっと消防署へ聞いてみます。」と訪問者へ伝え、最寄りの消防署へ連絡してください。

【質問】家庭の台所用スプレー式消火器の処分は？

【答え】消火剤を新聞紙などに吹き付けるなどして放射させ、市販の穴開け器などで缶に穴を開け、一般ゴミの空き缶類と一緒にゴミとして出してください。新聞紙などに放射した消火剤は、燃えるゴミとして出してください。

【質問】古い消火器を使用すると危険なの？

【答え】はい、危険です。特に下図のような消火器を使用すると、消火器が破裂し大変危険です。



底部がさび付いた状態



上部が腐食した状態

【質問】古くなった消火器の処分は？

【答え】消火器の処分は、「消火器リサイクル推進センター」から特定窓口として指定を受けた事業所で行うことになっており、市内では下記の事業所が指定を受けています。

- ・(有)サンワールド（宮地 ☎ 26-3537）
 - ・野中石油(株)（森 ☎ 25-2356、宮地 ☎ 26-2052）
 - ・(有)ファイレス（萩原町上村 ☎ 52-2755）
- リサイクル料（処分料）が必要となりますので、詳細は特定窓口へ問い合わせてください。
- 特定窓口は、消火器リサイクル推進センターのホームページから調べることも出来ます。

◇問合先／消防本部予防・通信課（中消防署） ☎ 25-5119

北消防署 ☎ 52-3519

小坂分署 ☎ 62-3536

南消防署 ☎ 34-0119

平成28年下呂市消防出初式

と き：1月10日（日）8時30分～

ところ：下呂交流会館 泉ホール

各方面隊 年頭行事

萩原方面隊：1月10日（日）11時00分～

小坂方面隊：1月10日（日）10時00分～

下呂方面隊：1月10日（日）10時20分～

金山方面隊：1月4日（日）9時40分～

馬瀬方面隊：1月10日（日）10時45分～

◇問合先／消防本部消防総務課 ☎ 25-5119



1月新規募集住宅

◆募集期間▷1月4日～25日まで ◆入居予定日▷平成28年3月1日

◇問合先／建設部建築課 ☎ 52-2000 内線218

種別	団地名	住戸番号	構造・階数	間取り	家賃	建設年度	住所
公営	町屋住宅	4戸	簡易耐火2階建	2K	9,500円～12,700円	S47	少ヶ野
公営	殿町住宅	102号室	中層耐火4階建	3K	12,800円～25,100円	S50	森
公営	中宮団地	2号棟203号室	中層耐火3階建	3DK	17,600円～34,600円	S60	金山町金山
特公賃	長瀬団地	1号棟	木造2階建	3LDK	32,000円～45,000円	H9	小坂町長瀬



継続募集中住宅

◆募集期間▷随時 ◆入居予定日▷申し込みから1カ月程度

◇問合先／建設部建築課 ☎ 52-2000 内線218

種別	団地名	住戸番号	構造・階数	間取り	家賃	建設年度	住所
公営	相原団地	103号室	中層耐火3階建	3DK	16,000円～31,400円	S58	金山町金山
一般	宮田団地	5戸	中層耐火5階建	3DK	定額38,000円	H10	萩原町宮田
一般	有里団地	1号棟	木造2階建	5DK	定額50,000円	H12	夏焼

※継続募集状況は、12月10日時点のものです。申込みがあり募集を停止している場合がありますので、建築課までお問い合わせください。

心のふるさと下呂市を応援してください！

下呂市ふるさと寄附金

◆市外のご親せきや知り合いなどに、

「下呂市ふるさと寄附金」をご紹介します！

皆さまからいただいた寄附金は、「ふるさと下呂市」をより輝かせるために、6つの応援メニューに関連した事業に活用させていただきます。また、市外在住で1万円以上を寄附いただいた方へ、感謝の気持ちとして下呂市の特産品をお贈りしています。

◆ふるさと納税制度とは？

「ふるさと納税制度」とは、「ふるさとを応援したい」という想いをかたちにするための制度です。ふるさとの自治体へ寄附いただく、住所地での確定申告により、個人住民税などが軽減されます。

◆寄附のお申込み方法

ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」(<http://www.furusato-tax.jp/>)からお申込みいただくか、「下呂市ふるさと寄附金」をお送りください。申出書の様式は、お電話で請求いただくか、市のホームページから入手できます。

◇下呂市を応援する6つのメニュー◇

1. 「尊い命とくらしを守ります」あんきなふるさと応援事業
2. 「ありがとう みんなが幸せ」あったかふるさと応援事業
3. 「あふれる笑顔をいつまでも」健やかふるさと応援事業
4. 「未来へつなげ下呂のめぐみ」元気なふるさと応援事業
5. 「夢へと羽ばたけ」いきいきげろっ子応援事業
6. 「自然の恵みをとけます」水のふるさと応援事業

【申込・問合せ先】

経営管理部地域振興課

☎ 0576-24-2222 (内線 252)

Fax 0576-25-3250

E-mail:chiiki@city.gero.lg.jp



宝くじ助成で 自治会活動を支援

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの普及と広報を図るため、自治会などが取り組むさまざまな活動に対する助成を行っています。

今年度は、久野川町内会での除雪機の購入にかかる費用助成（一般コミュニティ助成）を受けました。

【経営管理部地域振興課】

◆助成の内容

助成金額	購入台数
150万円	除雪機2台



久野川町内会が購入した除雪機

おめでとう（敬称略）

日清カップ第18回全国小学生

クロスカントリリーレー研修大会出場

【12月12日・13日 大阪府】

▽クロスカントリリー・石丸朋弥（金山小学校6年）

第10回全国高校生英語ディベート大会出場

【12月19日・20日 岐阜市】

▽益田清風高校インターアクト部英語ディベートチーム・足立優奈（2年）、今井里奈（2年）、熊崎麻紘（2年）、立石美希（2年）、今井創太（1年）、田口優依（1年）



チャンネル下呂のお知らせ

1月の番組表

時	分	番組名
7	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	チャンネル下呂インフォメーション
8	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	満天! ゆるりと下呂
9	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	防災情報
10	0	サイエンスチャンネル
11	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	多チャンネルのご案内
12	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	岐阜県情報
13	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	和 暮らしのススメ
14	0	チャンネル下呂インフォメーション
15	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	チャンネル下呂インフォメーション
16	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	岐阜県情報
17	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	多チャンネルのご案内
18	0	サイエンスチャンネル
19	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	エコフロンティア
20	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	満天! ゆるりと下呂
21	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	防災情報
22	0	サイエンスチャンネル
23	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	多チャンネルのご案内
0~6	0	お買い物情報

番組の紹介

●週刊まめなかな (毎週水曜日更新)

季節の話題・スポーツ・展示会から学校の行事まで、市内の話題が満載の市民のための情報番組です。朝7時から2時間おきに1日9回放送します。



★週刊まめなかな新春特番★

1/1 ~ 1/5 **2016 野村市長に聞く~前半~**

【再放送】 なかよし保育園 中原保育園

【再放送】 下呂市小学校リレー訪問 金山小学校

1/6 ~ 1/12 **2016 野村市長に聞く~後半~**

【再放送】 なかよし保育園 わかば保育園 (年少児)

金山保育園 (年少児)

〈1月のコーナー〉

■ 1/13 ~ 1/26 まめ体操

テレビを見ながら、気軽にできる健康体操を紹介します。今回は『お尻の体操』にチャレンジしてみましょう!

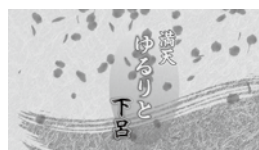
■ 1/20 ~ 2/2 なかよし保育園

下呂市内の元気いっぱい保育園のおともだちを紹介します。今回は『萩原南保育園』の年少さんを紹介します。

●満天! ゆるりと下呂 (毎月1日更新)

日本三名泉「下呂温泉」の湯けむり漂う旅情をゆるりとお届けします。

■放送時間: 毎日8時30分~、20時30分~



●チャンネル下呂特別番組「白雲座歌舞伎公演」

門和佐の白雲座で、平成27年11月2日と3日、白雲座歌舞伎保存会による歌舞伎が公演されました。チャンネル下呂では、2日に行われた公演の様子を特別番組としてお送りします。



■放送日時: 1月 1日金 18:00~ (公演前半)、2日出 18:00~ (公演後半)

■再放送: 1月 9日出 14:00~ (公演前半)、10日日 14:00~ (公演後半)

1月16日出 14:00~ (公演前半)、17日日 14:00~ (公演後半)

~ 情報提供はこちらへ ~

チャンネル下呂

■ FAX 34-0701

■ ハガキ 〒509-1695

下呂市金山町大船渡 600 番地 8

金山振興事務所内 CCN (株)

■ メール chgero@ccn-catv.co.jp

■ HP <http://geronet.info/chgero/>

※いずれの場合もお名前と連絡先を必ずご記入ください。

※情報提供にかかる個人情報は、目的以外には使用しません。

※市内各地域の振興事務所窓口でも情報の取り次ぎを行っています。



健康だより

減塩生活のススメ

高血圧の状態が続くと、血管の内側が傷つき、硬く厚くなるため、細い血管の集まりである心臓や脳、腎臓などの臓器に負担がかかります。その結果、狭心症や心筋梗塞といった心疾患、脳疾患、腎疾患など重篤な病気の原因になります。

高血圧はホルモンの異常や遺伝によって引き起こされるものもありますが、大部分は塩分の過剰摂取に加え肥満や運動不足などが関係しています。

高血圧と塩分の関係

塩分によって血圧が変動しやすい人を「食塩感受性がある」といいます。人体には生命維持のために血液中の塩分濃度を一定に保つとする仕組みがあり、塩分が多く入ると水を呼び込んで薄めようとするため、血液量が増えます。そして、腎臓から余分な水と塩分を排泄しようとしても、食塩感受性のある人は増えた血液量が元に戻りにくく、血管にパンパンに溜まってしまい血圧が上がります。日本人は食塩感受性のある人が多く、高血圧の人の7割が該当し、特に60歳以上で朝方の血圧が高い人

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

は食塩感受性がある可能性が高いといわれています。血圧上昇の原因である塩分を制限することで高血圧の予防ができます。塩分感受性のない人も塩分の取りすぎはよくありません。すべての人に減塩は必要です。

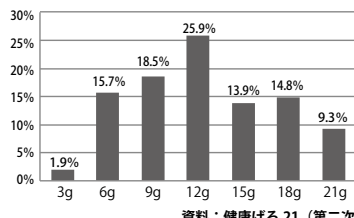
塩分摂取量はどれくらい？

1日の塩分摂取基準量をご存知ですか？日本人の食事摂取基準（2015年版）では塩分の基準量が見直され、成人男性8g/日、女性7g/日（図1）と少々厳しくなりました。図2のとおり、下呂市は地域の食文化や食環境の影響もあり、比較的高い塩分摂取量の多い地域です。知らないうちにたくさん塩分をとっているかもしれません。

図1 1日の塩分摂取量（食事摂取基準）

	2010年版	2015年版
男性	9g(未満)	8g(未満)
女性	7.5g(未満)	7g(未満)

図2 成人の塩分摂取状況（尿塩分測定結果）



始めよう減塩生活

減塩のポイントをいくつか紹介します。

● 塩分の多い食品を把握し、食べる頻度、量を減らす

漬物やインスタント食品、加工品には予想以上に塩分が含まれています。表示を見て確認してみましょう。

● たくさん食べない、汁を飲まない

薄味でも多く食べれば塩分も多くあります。麺類の汁を飲まないだけでおよそ60%の塩分がカットできます。

● タレやソースは味を見てから使う、かけずにつけて食べる

習慣で調味料をかけるのはやめましょう。上からかけると下に溜まった調味料が料理に染み込んでしまいます。つけて食べるほうが量を調節でき、減塩になります。

● 「うま味」や「風味豊かな食材」を利用

出汁のうま味や胡椒・カレー粉などのスパイス、生姜・大葉などの香味野菜の風味を利用することで薄味でも美味しく食べられます。

● 減塩調味料を利用する

醤油やみそなど減塩タイプの調味料を使用することで塩分をカットできます。

高血圧を予防するために、まずは減塩の習慣をつけ、薄味に慣れることが大切です。自分の健康のために、お子さんの将来のために、家族みんなで減塩生活を始めてみませんか？

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。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

1・2月の担当医

1月		2月	
1日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	28日(日)	奥村昇司(おくらクリニック)
2日(土)	藤岡均(藤岡医院)	29日(月)	阿部親司(阿部医院)
3日(日)	小林源博(ぼやし整形外科)	30日(火)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
10日(日)	中田宗彦(中田医院)	6日(月)	今井直人(花田医院)
11日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)	7日(火)	黒木尚之(黒木医院)
17日(日)	小池利幸(小池医院)	13日(月)	藤岡均(藤岡医院)
24日(日)	大林秀成(萩原北醫院)	20日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
31日(日)	黒木尚之(黒木医院)	27日(日)	阿部親司(阿部医院)

※都合により担当医が変更になる場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

お酒が進む季節です。そこで今回はアルコールと痛風の関係について考えましょう。

痛風はなった人でないとわからないとても痛い病気です。痛風の原因は尿酸です。血液中の尿酸が増え過ぎると関節内に尿酸結晶が生じ、これが刺激となって炎症を引き起こしとても痛い。

尿酸の元であるプリン体は生命を維持するうえでとても重要なもので体の中で70〜80%が合成され20%程度が食事から摂取されます。プリン体は全身の細胞の中で合成、分解が行われていますが量的には肝臓が最も多いといわれます。プリン体は細胞が生命を維持する中で使われ、その老廃物が尿酸です。

人では尿酸は体の中で分解されることなく尿や腸管内に排泄され血液中の

濃度が一定になるように調節されています。尿酸が細胞から運ばれて尿中に排泄される能力の違いによって高尿酸血症から痛風が発症するということがあります。

この能力には少なからず遺伝(体質)が関係し、腎臓の機能、ある種の薬剤などによって影響を受けます。

痛風は西洋ではもっとも古くから知られている病気ですが日本では戦前にはほとんど見られず、1960年ごろから増えてきています。食事の欧米化、生活様式の変化などによるもので、現在では高尿酸血症は約600万人、痛風は60万人の患者がいるといわれています。

痛風は100対1ほどの割合で圧倒的に男性に多い病気です。これは女性ホルモンが腎臓から尿酸が排泄される

アルコールと痛風

のを促進する働きがあるために尿酸の血中濃度が男性より低いことにより閉経期を過ぎれば尿酸値は上昇してきます。このため女性でも生活環境やある種の病気、薬物の影響などによって痛風発作をきたすことがあります。

血清尿酸値が7.0mg/dlを超える状態が数年間続くと痛風発作を起こすようになります。発作は1週間以内に収まるようですが、そのまま治療しなければ1年以内に再発作をきたし、その頻度は増してきます。高尿酸血症が続いている状態で飲酒するとアルコールの代謝過程で尿酸が産生されアルコールによる脱水も加わり発作を起こしやすくなります。一度発作を起こすと治療によって尿酸値を下げてても飲酒、脱水、過食、きつい運動、ある種の薬剤服用などによる少しの尿酸値

の変動でも発作が起こりやすくなります。

高尿酸血症の重要な合併症は慢性腎臓病、尿路結石、痛風結節などがあります。また、肥満、高血圧、脂質異常、心血管障害、脳血管障害、慢性腎臓病による人工透析などは、高尿酸血症の人に多いことがわかっています。気持ちよくお酒を楽しむためにも自分の血清尿酸値を知り、過度の飲酒にならないように注意しましょう。一度痛風発作を経験した人は、発作の再発を抑え腎臓を守るためにも禁酒が望ましいと考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

B型肝炎予防接種費用を助成します

下呂市では、平成28年1月1日からB型肝炎予防接種費用の一部助成を開始します。助成対象者、助成額等は次のとおりです。

【費用助成対象者】

下呂市内に住民登録されている平成27年4月2日以降に生まれた方で、B型肝炎ワクチン接種を3回終了していない方
下呂市が指定する医療機関において接種された方

※母子感染予防のため保険診療で行う接種は対象外です

【助成額及び助成回数】

接種1回につき5000円、最大

3回まで

【助成開始日】

平成28年1月1日

※助成開始日より前に受けた接種費用については助成対象外です

【注意事項】

平成27年12月現在、全国的にワクチンが不足している状況です。そのためワクチンが安定供給されるまで接種(予約)ができない場合があります。ワクチンの供給状況については市で情報収集を行っておりますのでお問い合わせください。

その他詳細、不明な点につきましては健康医療課へお問い合わせいただくか、下呂市ホームページをご確認ください。

問合せ先：健康医療課

☎53・2101(内625)

職場の「受動喫煙防止対策」が事業者の努力義務となりました

平成27年6月1日から、職場の受動喫煙防止対策(事業者・事業場の実情に応じた適切な措置)が事業者の努力義務となりました。

事業者の皆様は、まず、事業場の現状を把握・分析し、実行が可能な対策のうち、最も効果的なものを実施するよう努めてください。

受動喫煙防止対策を行う際には、その費用の一部を支援する「受動喫煙防止対策助成金」をご活用ください。

問合せ先：岐阜労働局健康安全課

☎058・245・8103

平成28年「はたちの献血」キャンペーン

「二十歳が救う命のリレー」

平成28年1月1日〜2月29日までの2ヶ月間、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、成分献血、400ml献血の継続的な推進を図ることを目的とした「はたちの献血」キャンペーンが実施されます。少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくことが今後ますます大切になっていきます。

図書館 だより

1月の展示本

- はぎわら** 冬を暖かく
下呂 福を呼ぶくらし
金山 時代小説や大河ドラマの本



年末年始 休館のお知らせ

はぎわら・下呂・金山図書館
12/28(月)～1/4(月)
小坂・馬瀬図書室
12/29(火)～1/3(日)

新●着●図●書

【実用書・その他】

- ◆はじめよう! 楽しい懸賞生活 ぴろり
- ◆お寺さん入門 洋泉社
- ◆広岡浅子という生き方 永井紗耶子
- ◆子どもがひきこもりになりかた 上大岡トメ
- ◆シャワーお灸 白神典明
- ◆ひとさじのはちみつ 前田京子
- ◆クローゼットの引き算 金子由紀子
- ◆脳が若返る! 楽しいゆび編み 篠原くにこ
- ◆おいしいパンづくりの基本と応用 高江直樹
- ◆100歳が聞く100歳の話 日野原重明
- ◆人生、山あり時々谷あり 田部井淳子

【小説・エッセイ】

- ◆激動東京五輪 1964 大沢在昌
- ◆我が家のヒミツ 奥田英朗
- ◆消滅 恩田 陸
- ◆虚栄 久坂部羊
- ◆となりのセレブたち 篠田節子
- ◆うずら大名 畠中 恵
- ◆番神の梅 藤原緋沙子
- ◆Aではない君と 薬丸 岳
- ◆人生の道しるべ 宮本 輝
- ◆アスペルガーだからこそ私は私 白崎やよい
- ◆天国でまた会おう 上・下 ジェール・ルメートル

※下呂市図書館ホームページでは、貸出状況・予約状況のほか、新着情報等も検索できます
URL <http://lib.city-gero.jp/>

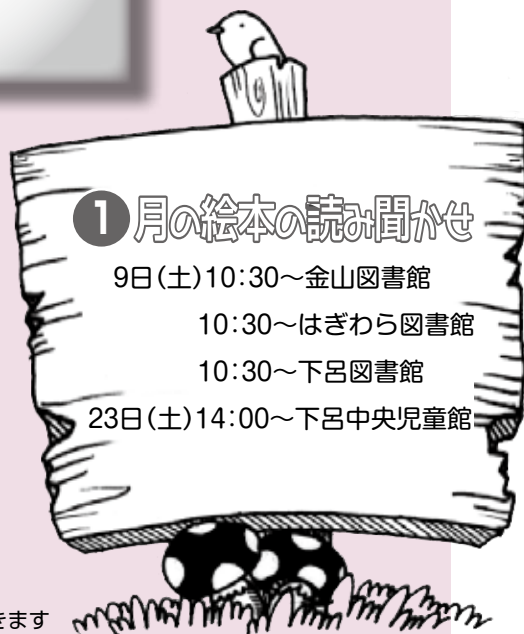
1月の絵本の読み聞かせ

9日(土)10:30～金山図書館

10:30～はぎわら図書館

10:30～下呂図書館

23日(土)14:00～下呂中央児童館



掲示板

■年金相談を開催します!

年金についての疑問や確認しておきたいことなど、お気軽にご利用ください。

日時・場所▷

①1月20日(水) 10時～15時

星雲会館 1階エイジレスルーム

②1月27日(水) 10時～15時

下呂庁舎 1階ロビー

問合せ▷高山年金事務所 ☎0577-32-6111

■減塩みそづくり

地元産大豆を使って減塩みそを作ります。前年に仕込んだ減塩みその試

食会もあります。

日時▷1月18日(月) 9時30分～

場所▷JA萩原2階 生活センター

参加費▷500円(別途塩きり米麹代がかかります)

定員▷20名(定員になり次第締め切り)

申込締切▷1月7日(木)

申込先・問合せ▷Square(スクエア)

☎080-3152-9089

■下呂市スキー大会参加者募集!

日時▷2月21日(日) 11時～受付

場所▷モンデウス飛騨位山スノーパーク

対象▷小学生以上 参加料▷無料

申込方法▷下呂市体育協会(あさぎりスポーツ公園内)または、各地域振興課へ申し込み

申込締切▷2月9日(火) 17時

問合せ▷下呂市体育協会 ☎52-1514

■Myかんじきで冬の小坂滝めぐり

世界に二つとない自分だけのかんじきを作って、冬の滝めぐりを楽しみますか?

開催日▷毎日※材料がなくなり次第終了(希望日の2日前までにご予約ください)

定員▷5人(最少人数1人)

集合場所▷道の駅はなもも

集合時間▷13時

所要時間▷5時間程度

参加費▷6,000円

お薦めの滝めぐりコース▷

・仙人滝コース(1/3, 1/9, 2/21, 3/5, 3/12)

・濁滝コース(1/23, 2/7, 2/28)

・材木滝コース(1/17, 2/20, 3/13)

※かんじき作りとは別に予約が必要
申込先・問合せ▷

NPO法人飛騨小坂 200 滝 ☎62-2215

(電話受付時間 9:00～17:00)

市内の気になる話題をご紹介します。

11/22 「下呂富士登山」通じて 自然とふれあい

下呂富士(正式名: 中根山・標高767.2m)の登山道整備などに取り組む活動団体「チーム下呂富士」が、登山会を開催しました。今回で3回目を数え市内外から63人が参加。山頂では、スタッフから参加者へのコーヒーのふるまいや景品が当たる抽選会が行れたほか、山や植物に詳しい田口修一さん(夏焼)から下呂富士で育つ植物の話の話を聞くなどして、自然とのふれあいを楽しみました。



田口さんから、山や植物の話に興味深そうに聞く参加者
＝湯之島、下呂富士(中根山)山頂

11/29 国道41号下原改良が完成 念願の下原トンネル開通

金山町下原町ー中切間の急カーブを解消するため、平成19年度から工事が行われてきた「国道41号下原改良(下原トンネル)」の完成セレモニーが行われました。セレモニーには、地元の下原小学校全校児童の他約300人が参加。テープカットやくす玉割り、記念トンネルウォーキングなどをして、安全性・利便性が向上した下原トンネルの開通を祝いました。



中切を出発し下原町に出てきた「記念トンネルウォーキング」参加者＝金山町下原町、下原トンネル

11/23 地元の名物勢揃い！ 第5回小坂いwana祭り開催

小坂町落合のがんだて公園で、小坂いwana祭り実行委員会主催の「小坂いwana祭り」が開催されました。小坂の清流で育った岩魚のおいしさを広めることを目的としており、会場にはいwanaの炭火焼きや天ぷらなど、小坂の名物を扱う多くのバザーが出品。来場者は、音楽に合わせて踊る大道芸などを見ながら、清流の恵みや山の幸など、小坂の美味しい名物や美しい景色を満喫しました。



音楽に合わせて踊るユニークな大道芸を楽しむ来場者
＝小坂町落合、がんだて公園

12/6 駅伝通じ 地域の交流 第34回金山町駅伝大会

地域の交流とスポーツを気軽に楽しむことを目的に、金山町駅伝大会実行委員会主催の「第34回金山町駅伝大会」が開催されました。一般男子・女子、中学男子・女子、小学生の5部門に42チーム210人が参加。谷合公民館から金山振興事務所までの5区間、9.4kmのコースで白熱したレースを展開する選手たちに、沿道に駆けつけた人たちから、大きな声援が送られていました。



第1走者からたすきを受け取り、勢いよく走り出す第2走者
＝金山町上沓部、上沓部公民館前