

# GERO

広報げろ

2018

7

No.173

特集

楽しく、  
健康生活。

市民の元気と健康づくりを支えます



市民の元気と健康づくりを支えます

特集

# 楽しく、健康生活。

市は、元気に暮らせるまち下呂市を目指して、市民一人一人が健康に対する意識を高め、生活習慣の改善など健康づくりに取り組んでもらうため、次の事業を実施します。【健康医療課】

## 健康ポイント事業の流れ

### ポイントカードを受け取る

市民課、各振興事務所、健康医療課、市が実施する集団健診会場で配布しています。

### ポイントを貯める

健診などを受診してポイントを貯めます。

#### 【必須メニュー】

特定健診、人間ドックの受診 など

#### 【チャレンジメニュー】

各種がん検診の受診、健康づくりイベントへの参加、減塩商品の購入 など

### 【ポイント加算期間】

平成30年6月～12月

### 申請する

必須メニュー1ポイントとチャレンジメニューが5ポイント以上貯まったら、窓口・郵送・電話のいずれかの方法で申請します。

## 減塩商品や商品券と交換！

自分の健康は自分で守るという意識を高めていく仕組みとして、6月から20歳以上を対象に、市が指定する健康づくり事業に参加し、ポイントを貯めて賞品（減塩商品または商品券）と交換できる『まめで得々健康ポイント事業』を始めた。

この事業は、市民の皆さんが健康づくりに興味を持つていただき、生活習慣病や介護予防につなげることを目的に実施しています。楽しく健康づくりができますので、皆さんのご参加をお待ちしています。詳しくは各振興事務所や保健センター、集団健診会

場などで配布しているチラシをご覧ください。※ウォーキングなどの歩数に応じてポイントが貯まる事業も計画しています。事業の内容が決まりましたら改めてお知らせします。



## まめで得々健康ポイント事業

## 野菜をたくさん食べよう！1日目標量 350g！

野菜が健康によい理由

- ・野菜の摂取量を増やすことで食事に満足感が得られ、肥満予防になります。
- ・野菜に含まれる食物繊維は、糖質や脂質の吸収を緩やかにし、内臓脂肪の増加を防ぎます。
- ・ビタミン、ミネラルが豊富。特にカリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑える働きがあります。



▲1食の野菜摂取の目安量(約120g)





## 減塩推進事業

下呂市は高血圧や脳血管疾患で医療機関を受診する割合が高く、健診でも高血圧の割合が高いという結果が出ています。

また、飛騨地域の1日の塩分摂取量は、国民栄養調査で全国1位となった岩手県の11.9gよりも多い12.7gという調査結果が出ています。

塩分の摂り過ぎは高血圧や脳血管疾患の原因の一つです。そのため市では、減塩を推進する取り組みを進めています。

### ☆塩分摂取量の検査

市が実施する若者健診、国保特定健診の検査項目に「1日推定塩分摂取量」の検査を加えました。尿の検査で前日に摂った塩分量が推測でき、食生活を見直す一助となります。

### ☆減塩生活の支援

市の行う乳幼児健診や健診の結果説明会で減塩商品の紹介や減塩の工夫について支援しています。

### ☆減塩推進協力店で減塩推進

減塩の取り組みに賛意いただける市内の商店に減塩商品の販売促進をしていただきます。減塩推進協力店ではおいしい減塩食品を購入できます。

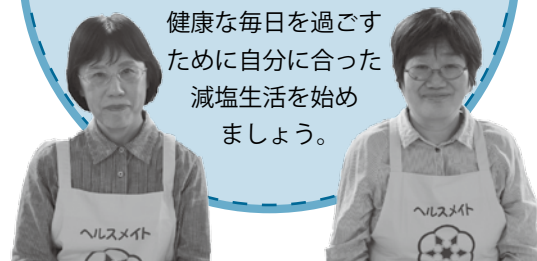


▶1袋当たり塩分が25%、50%カットされた減塩食品

### 減塩生活の勧め

普段の食生活で塩分量に気を使っていますか？食塩は1食あたり2.3～2.6gが目安です。食品の選び方や調理・食べ方の工夫で薄味でもおいしく食べられます。

健康な毎日を過ごすために自分に合った減塩生活を始めましょう。



減塩生活推進のために活動しているヘルスメイトさん

### ☆減塩推進週間

日本高血圧学会が毎月17日を減塩の日と定めており、市では減塩の日を含む毎月14日～20日を下呂市減塩推進週間としています。減塩推進協力店にのぼり旗を立てていただくなど減塩をPRしていきます。



### ☆健康フォーラムの開催

10月に減塩をテーマにした健康フォーラムを下呂ロータリークラブと共催で開催します。講師をお招きし、減塩について講演していただきます。

### 募集中！

減塩推進協力店と健康増進推進事業所を募集しています。詳しくは健康医療課までお問い合わせください。

健康医療課  
☎53・2101



## 健康増進推進事業所認定事業

健康づくりを積極的に進める市内の事業所を『下呂市健康増進推進事業所』に認定し、市と事業所が協力して事業所の従業員とその家族の健康づくりを支援します。

◎従業員に対する体力測定の実施

◎従業員の健康問題に関する相談の実施

◎広報紙や市民向け研修会での

健康増進推進事業所の紹介 など

### 母子保健事業

市では、子どもの健やかな成長や正しい生活習慣の定着を目的に、乳幼児期から継続して学習する場を設けています。

年間予定を市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

※事業の対象者には案内を送付します。



▶2歳児教室で、歯について講習を受けるお母さん・森、下呂保健センター

# 市民アンケート 調査結果

下呂市では、第2次総合計画に掲げる「もっと住みたい訪れたい みんなのふるさと わくわく下呂市」の実現を目指し、さまざまな取り組みを行っています。

市民の皆さんが日頃感じていることや市政に対しての意見を伺い、効果的に計画を推進していくため2018年3月にアンケート調査を行いました。

対象者は市内在住の20歳以上の人から無作為抽出した2,000人で、回答は1,023人、回答率は51.2%でした。前年と比べて数値が向上した項目、悪化した項目、地方創生についての項目を抜粋して紹介します。

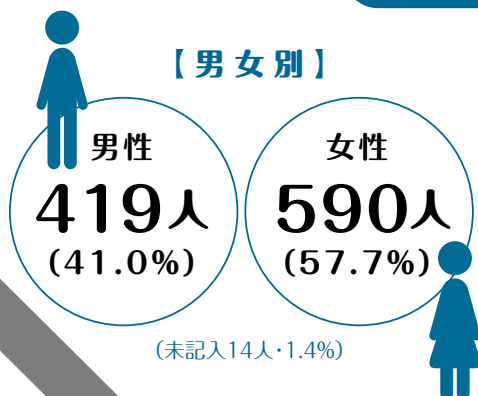
なおアンケート調査の全ての結果は、近日中に下呂市ホームページで公開します。

(回答割合の合計は、端数処理により100%にならない場合があります。)

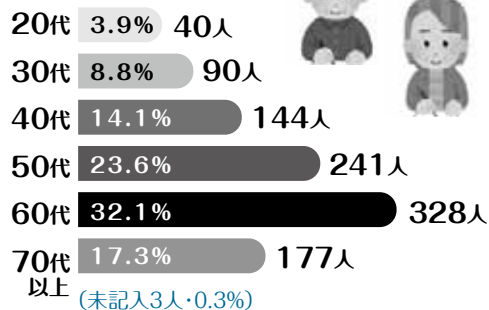
【企画課】

## 回答者内容

### 【男女別】



### 【年代別】



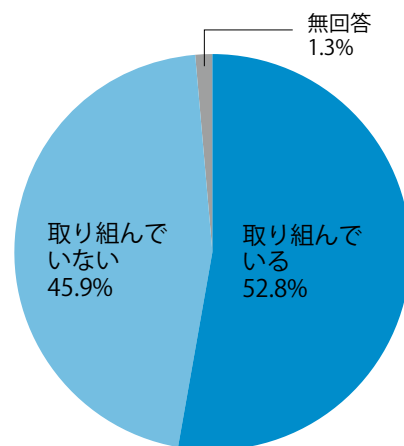


## ▶ 前年に比べて良くなった項目

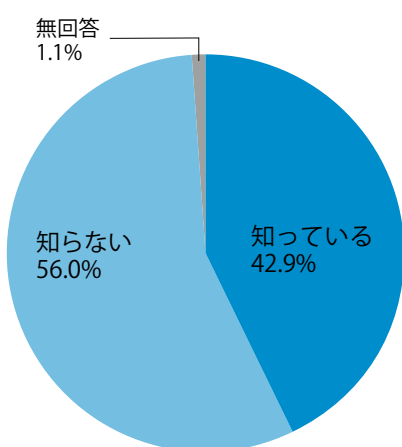
- 下呂市は、塩分の取りすぎが原因とされる高血圧や胃がんにかかる人が多い傾向にあります。あなたは減塩に取り組んでいますか？

	取り組んでいる	取り組んでいない	無回答
H29	52.8%	45.9%	1.3%
H28	50.5%	47.9%	1.6%
増減	2.3%	-2.0%	-0.3%

減塩に「取り組んでいる」と回答した市民の割合が前年度から 2.3%増加し 52.8%となりました。これに対し「取り組んでいない」と回答した市民の割合は 2%減少し 45.9%となっています。年代別でみると、減塩に取り組んでいる市民は 60代以上の世代では 6割を超える高い水準となっていますが、20、30代では 2割程度と低い水準にとどまっています。市では若い世代から将来にわたり「自分の健康は自分で守る」という意識の醸成を図ることを目的として、本年度から若者健診事業を実施しています。今後も食育を通して市民の健康づくりを推進していきます。



- DV（配偶者等からの暴力）児童虐待などに対する相談窓口を知っていますか？



	知っている	知らない	無回答
H29	42.9%	56.0%	1.1%
H28	39.4%	58.6%	2.1%
増減	3.5%	-2.6%	-1.0%

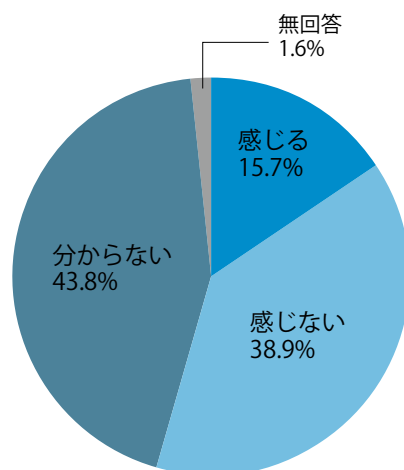


DVや児童虐待などに対する相談窓口を「知っている」と回答した市民の割合は、前年度から 3.5%増加し 42.9%となりました。また「知らない」と回答した市民は 2.6%減少し 56%となっています。特に女性の認識率は 45.8%で、相談窓口の認知が進んでいることが伺えます。しかし、依然として認知度が半数を下回っていることから、家庭や地域、学校や職場などと連携し、家庭などにおける暴力・児童虐待をなくすための広報啓発活動を推進していきます。

- 下呂市は、県内、県外その他地域や海外とさまざまな交流を行っていますが、それが下呂市の活性化につながっていると感じますか？

	感じる	感じない	分からない	無回答
H29	15.7%	38.9%	43.8%	1.6%
H28	13.1%	44.1%	41.7%	1.1%
増減	2.6%	-5.2%	2.1%	0.5%

「地域間交流が市の活性化につながっていると感じる」と回答した市民の割合は前年度から 2.6%増加し 15.7%で、「感じない」市民の割合は 5.2%減少し 38.9%となりました。全ての年代において「感じる」割合が低水準となっていますが、20代ではおよそ 4割が「感じる」と回答しており、若い世代を中心に、まちが活性化していると感じていることが伺えます。今後も青少年・教育・文化などの分野において、地域の人材や資源などその地域の特色を生かした交流を進めていきます。

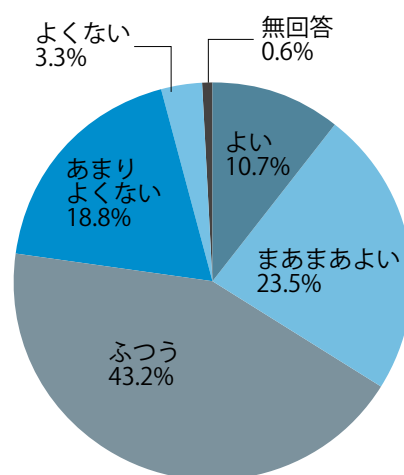


## ▶ 前年に比べて悪くなった項目

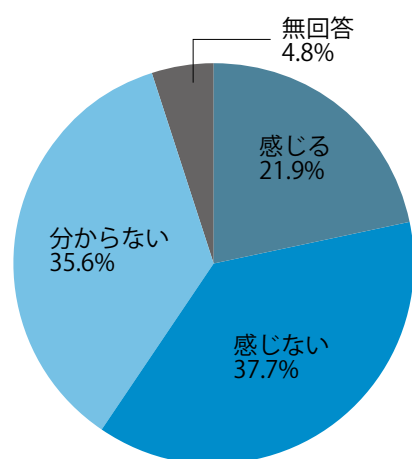
### ●あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか？

	よい	まあまあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
H29	10.7%	23.5%	43.2%	18.8%	3.3%	0.6%
H28	11.2%	22.6%	46.0%	15.7%	3.2%	1.3%
増減	-0.5%	0.9%	-2.8%	3.1%	0.1%	-0.7%

健康状態が「あまりよくない」「よくない」と回答した市民の割合は前年度から3.2%増加し22.1%となっています。年代別では50代のおよそ3割の市民が「あまりよくない」「よくない」と回答しており、特に50代の男性は健康状態が「よい」と感じる市民より「よくない」と感じる市民が上回る結果となっています。市民が健康に対する意識を高め、生活習慣の改善など健康づくりに取り組むことで、自立して元気に暮らすことができる期間(健康寿命)を伸ばすことができるよう、健康診断などの保健指導を通して市民の健康増進を目指します。



### ●スポーツをする、観る、イベントに関わるなどを通して「みんなでスポーツを楽しんでいる」とあなたは感じますか？



	感じる	感じない	分からない	無回答
H29	21.9%	37.7%	35.6%	4.8%
H28	20.6%	35.4%	39.8%	4.2%
増減	1.3%	2.3%	-4.2%	0.6%

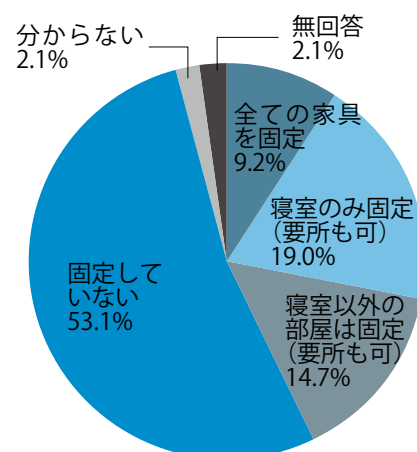


スポーツを楽しんでいるかどうかについて「感じない」と回答した市民の割合は、前年度から2.3%増加し37.7%となっており、「感じる」と回答した市民の21.9%を上回っています。特に50、60代では「感じる」と回答した割合は10%程度にとどまり、市民のスポーツに対する関心が依然として低い水準であることが伺えます。地域スポーツの振興および支援などを通して、市民の誰もが気軽にスポーツを楽しみ、健康な生活が送れるような取り組みを実施していきます。

### ●家具を転倒防止のため固定していますか？

	全ての家具を固定	寝室のみ固定(要所も可)	寝室以外の部屋は固定(要所も可)	固定していない	分からない	無回答
H29	9.2%	19.0%	14.7%	53.1%	2.1%	2.1%
H28	5.8%	8.0%	29.6%	50.2%	4.2%	2.2%
増減	3.4%	11.0%	-14.9%	2.9%	-2.1%	-0.1%

家具の転倒防止対策を行っている市民は、「全ての家具を固定」「寝室のみ固定」「寝室以外の部屋は固定」を合せて42.9%でした。これに対して「固定していない」と回答した市民は53.1%で前年度からほぼ横ばいの状況となっており、市民に転倒防止対策の重要性が十分伝わっていないことが伺えます。家具の転倒防止対策は自分や家族の身を守ることにつながります。まずは就寝時に地震が起きた場合の対策として寝室にある家具の固定など、身の回りから行える防災対策を周知していきます。

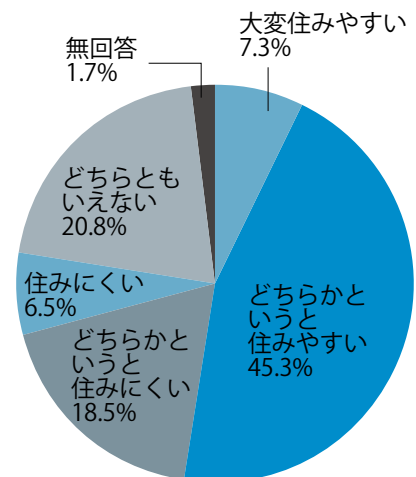




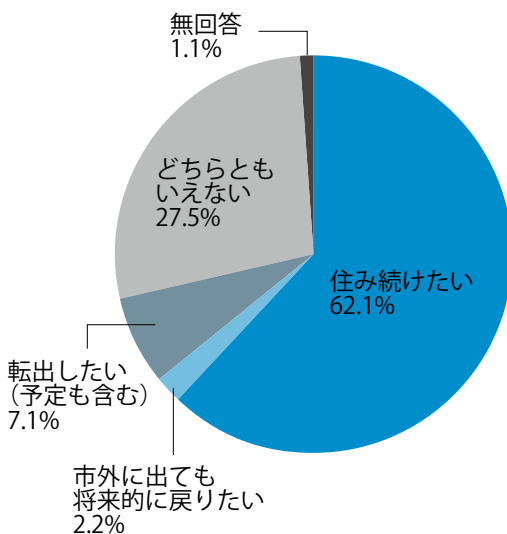
## 地方創生についての項目

### ●現在の下呂市は、住みやすいまちだと思いますか？

	大変住みやすい	どちらかという 住みやすい	どちらかという 住みにくい	住みにくい	どちらとも いえない	無回答
H29	7.3%	45.3%	18.5%	6.5%	20.8%	1.7%
H28	5.3%	38.9%	13.8%	6.7%	16.6%	18.7%
増減	2.0%	6.4%	4.7%	-0.2%	4.2%	-17.0%



### ●あなたは今後も下呂市に住み続けたいと思いますか？



	住み続けたい	市外に出ても将来的に 戻りたい	転出したい (予定も含む)	どちらとも いえない	無回答
H29	62.1%	2.2%	7.1%	27.5%	1.1%
H28	51.8%	1.8%	7.6%	20.2%	18.6%
増減	10.3%	0.4%	-0.5%	7.3%	-17.5%

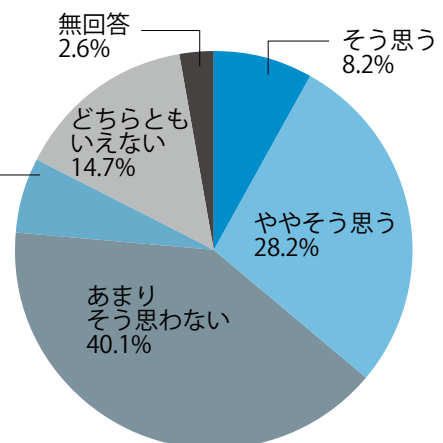


### ●下呂市は出産・子育ての しやすい環境だと思いますか？



	そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	全くそう 思わない	どちらとも いえない	無回答
H29	8.2%	28.2%	40.1%	6.3%	14.7%	2.6%
H28	9.2%	26.0%	38.9%	7.6%	14.5%	3.9%
増減	-1.0%	2.2%	1.2%	-1.3%	0.2%	-1.3%

全くそう  
思わない 6.3%



●「現在の下呂市は、住みやすいまちだと思いますか」の問いに対し、「大変住みやすい」と回答した市民が全体の7.3%、「どちらかという住みやすい」が45.3%と全体の約5割（52.6%）の市民が「下呂市は住みやすいまち」と感じています。また、「あなたが自慢できる下呂市の魅力は何ですか」の問いに対し、全体の約6割（614人）の市民が下呂市の魅力を1つ以上回答しています。私たちが住む地域への誇りや愛着の醸成を合言葉に、下呂市で生まれ育った子どもたちが今後も住み続けたいと思えるまちづくりを一層進め、「下呂市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を確実に実行していきます。





市職員による

# 出前講座のご案内

行政の取り組みをもっと知りたいよく分からないという声に  
お応えするため市職員を講師として派遣します

お気軽にご利用ください



## 対象となる会合

市内に在住・在勤・在学  
する参加者がおおむね  
5人以上の会合。

## 会場

会場は市内に限り  
ます。会場の確保や  
準備は、申込者で  
お願いします。

## 時間

10時～21時までの  
間で、  
2時間以内。

## 経費

職員の派遣は無料ですが、  
会場使用料や講座に係る  
資材や材料代などが  
発生する場合、経費は  
申込者負担となります。

## 講座内容

講座内容は、左ページの  
「おしながき」の通りですが、  
一覧に無い内容でも  
相談に応じます。

## 実施までの流れ

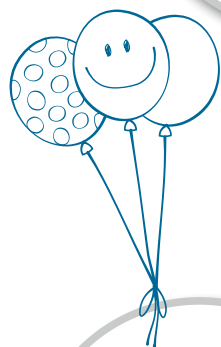
秘書広報課へ申し込まれると、  
申込者や開催希望日、会場、人数、  
講座の内容、連絡先などを職員が伺います。  
その後、秘書広報課で、希望される  
講座の講師となる職員を調整し、  
申込者に紹介します。  
開催前に、講師となる職員と  
打ち合わせを行って  
調整していきます。

## 申込方法

開催希望日のおおむね  
2週間前までに、  
秘書広報課へ電話で  
お申し込みください。

## 申込・問合せ先

秘書広報課  
☎ 24-2222  
内線 263





# お し な が き

分類	番号	講 座 名	内 容	担 当
すこやか	1	下呂市医療ビジョン	市の地域医療確保に向けた具体的指針について	健康医療課
	2	報告！市民の健康実態	各地域の健診結果、医療費など実態を説明	健康医療課
	3	特定健康診査でわかること（地域版・事業所版）	検査のデータが示す健康状態を学びます	健康医療課
	4	8人に1人が慢性腎臓病！	大切な腎臓を守るための生活について	健康医療課
	5	あなたも糖尿病予備軍？	糖尿病を予防する生活について学びます	健康医療課
	6	あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームとその解消法を学びます	健康医療課
	7	子どもの病気Q & A	子どもがかかりやすい病気とその対応	健康医療課
	8	親子で学ぼう、食育の楽しさ	安全で子どもの成長を助ける食事を親子で学びます	健康医療課
	9	福祉のまちづくり	生活保護と障がい福祉	社会福祉課
	10	介護保険制度	介護保険の制度説明	高齢福祉課
	11	元気なうちから「介護予防」	いきいきと生活するための工夫	高齢福祉課
	12	認知症を理解しよう（認知症サポーター講座）	病気の正しい知識や予防方法など	高齢福祉課
	13	成年後見制度	成年後見制度について	高齢福祉課
	14	子ども・子育ての新しい仕組み	子ども・子育ての制度について	児童福祉課
	15	国民健康保険・後期高齢者医療制度	国民健康保険・後期高齢者医療制度の概要説明	市民課
	16	マイナンバー社会保障・税番号制度	国民一人ひとりに付番される個人番号とその利用について	総務課
あんしん	17	地域で行う避難所運営	避難所運営ゲーム（HUG）を使って避難所運営について学ぶ	危機管理課
	18	防火・防災講座	自分の命と地域を守る日ごろの備え	危機管理課・各消防署
	19	救急救命講習会	応急手当の基礎知識や技術の習得・AEDの使用法	各消防署
	20	普通救命講習会（3時間コース・修了証交付）	応急手当の重要性・心肺蘇生法・AEDの使用法	各消防署
まちづくり	21	第二次総合計画	第二次総合計画の内容説明	企画課
	22	下呂市の地方創生を考えよう	下呂市まち・ひと・しごと創生総合戦略について	企画課
	23	男女共同参画社会に向けて	男女共同参画プランの説明	市民活動推進課
	24	たのしく学ぶ「選挙制度」	わかりやすく選挙制度を解説	総務課
	25	待ったなし！行政改革	行財政改革への取り組み	総務課
	26	行政情報を知る！	情報公開制度や個人情報保護制度、行政不服審査制度について	総務課
	27	これからの財政運営	予算・決算について	財務課
	28	指定管理者制度って何？	制度の説明と市の指定管理施設	財務課
	29	市税について知ろう	市税についての知識を深めます	税務課
	30	知っていますか 議会の仕組み	議会の役割と仕組み	議会総務課
やまの地	31	ごみ分別・減量とリサイクル	ごみの分け方と出し方、ごみ減量とリサイクルの説明	環境課
	32	私たちの出すごみの行方	下呂市クリーンセンターについて	環境施設課
いつさえ	33	美しい景観のまちづくり	景観行政団体・計画・推進地区の指定について	建築課
	34	住宅・建築物の耐震診断・木造住宅耐震補強工事	耐震診断・耐震補強工事の助成制度について	建築課
	35	空き家対策	空き家の現状と対策について	建築課
	36	安全でおいしい水の供給	水道事業の役割と現状	上下水道課
	37	快適な生活に下水道	下水道の役割	上下水道課
にぎわい	38	防ごう鳥獣害被害	農作物への被害防止対策について	農務課
	39	食と農のつながり	地域農業の現状・地域農業を支える消費活動・農産物の安心安全	農務課
	40	集楽営農の仕組みと作り方	集楽営農で始める地域の活性化について	農務課
	41	下呂市の森づくり	下呂市の山の現状と支援策について	林務課
	42	地域資源発掘講座	地域おこしの観光資源につながる自慢の種を見つけます	観光課
	43	観光プランづくり講座	風景・食・温泉を結んで楽しめる観光旅行プランをつくります。旅行の計画に役立ちます	観光課
	44	下呂市の企業支援制度	融資制度や人材育成支援事業など	商工課
	45	消費生活講座・あなたも狙われている悪徳商法	悪徳商法の手口や実例とその対処方法	商工課

※上記一覧に無い内容でもご相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

# 飛驒の伝統食材

飛驒の伝統食材である「エゴマ」。郷土料理の材料として古くから受け継がれてきました。遊休農地の活用、エゴマのブランド化、自家消費による住民の健康維持を目的とした小坂地域での取り組みをご紹介します。

【小坂地域振興課】

## エゴマとは

1年草のシソ科の植物で、青シソ（大葉）とよく似た葉を持つ植物です。

東北地方では食べると10年長生きできるといういわれから「じゅうねん」、飛驒地方では「あぶらえ」と呼ばれ、五平餅のたれに使われるなど、伝統食材として利用されています。

エゴマの油にはオメガ3系の必須脂肪酸である「 $\alpha$ -リノレン酸」が豊富に含まれ、摂取すると体内で青魚などに多く含まれているEPA、DHAに変化します。また、子実には抗酸化物質である「ルテオリン」も豊富に含まれており、これらの機能性成分が体に良いとされています。



## 小坂地域での取り組み

近年、エゴマの需要が大幅に増えたため、平成26年4月から市が主体となり県の協力を得てエゴマの機能性を市民の皆さんへPRするとともに、栽培講習会の開催や生産振興を図ってきました。

小坂地域では、農家の皆さんが過疎化や少子高齢化、獣害などにより増加している遊休農地の活用と高品質なエゴマのブランド化による新たな産業の創出や自家消費による住民の健康維持を目的に取り組みを始めました。

### 効率よく

### 栽培から収穫まで

平成28年2月には「飛驒小坂あぶらえ生産組合」が設立され、現在、31人の生産者が組合に加入しています。栽培から収穫までを学ぶ講習会の開催や地域に合った省力栽培の技術指導など、「より多く」「より簡単」な栽培・収穫方法を学んでいます。

### 今後の取り組みについて

市と県が協力して、各家



▲コンバインによる収穫



▲移植機による移植

庭で受け継がれてきた種子（在来種）の中から最も機能性成分が高い品種を選抜し、将来この種子を使うことで、より高品質なエゴマを安定的に生産できるよう取り組んでいます。

エゴマ栽培などに興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。

小坂地域振興課

☎ 62・3111



# 川を安全に楽しむために

川遊びが楽しいこれからのシーズン。川には急な増水など、とても危険な一面もあります。次のことに注意して、安全に川を楽しんでください。

こんな時は川に入らず、また、入っていればすぐに出ましょう。

- ◆大雨や洪水の注意報・警報が発表されているとき
- ◆雨が降ってきたとき
- ◆川の上流の空に雨雲や入道雲が見えるとき
- ◆雷が鳴りだしたとき
- ◆水かさが増えてきたとき

岸から見ると穏やかな場所も、実際は、「急な流れの変化」や「川底へ強く引き込まれる流れ」により、危険な場合があります。川へ入るときは、ライフジャケットをきちんと着けましょう。



© 岐阜県

## ●岐阜県川の防災情報

岐阜県内の「雨量」や「水位」をリアルタイムでチェック！  
<http://www.kasen.pref.gifu.lg.jp/>



## ●ぎふ川と道のアラームメール

地域別の大雨や洪水、通行止めなどの情報があなたの携帯電話やスマートフォンへ自動送信！  
<http://service.sugumail.com/gifu/member/>



【問合先】 岐阜県下呂土木事務所 52-3111（内線 308） 下呂市危機管理課 24-2222（内線 271）

## 救助工作車が更新されました！

消防本部中消防署の救助工作車を更新し、4月から運用を開始しました。

本車両は、火災をはじめとするあらゆる災害に対して迅速に活動を行うため、最新の救助資機材および救助活動に必要な装置（クレーン・ウインチ・照明）を収納しています。

【消防本部中消防署】



おめでとう  
（敬称略）

自治体消防70周年  
記念式典における

優良女性防火クラブ表彰受賞

【3月7日 東京都】

▽下呂市女性防火クラブ



▲受賞された今井孝幸さん

行政相談委員の今井孝幸さん（御厩野）が、公益社団法人全国行政相談委員連合協議会会長表彰を受賞されました。  
今井さんは行政相談委員を平成21年から務められ、行政への要望や苦情の解決に尽力されてきました。

【総務課】

全国行政相談委員連合協議会  
会長表彰を受賞

## ご案内

### 国民健康保険 高齢受給者証の更新

問合せ／市民課  
☎24・2222内線115

国民健康保険ご加入の70歳から74歳までの人がお持ちの高齢受給者証の有効期限は、7月31日までです。

7月中に、新しい高齢受給者証を郵送しますので、8月1日からお使いください。なお、古い受給者証はご自身で破棄してください。

### 国民年金保険料の免除 申請について

問合せ／市民課  
☎24・2222内線118

7月から、平成30年度分の国民年金保険料の免除申請ができます。

収入の減少や失業などにより、保険料を納めることが難しい場合は、未納のままにしないで、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。（雇用保険受給資格証のコピーなどを

添付してください。）

免除の申請は、2年1カ月前までさかのぼって行えます。過去に未納の年金保険料があるときは、ご相談ください。

◆お持ちいただく物  
年金手帳・印鑑・マイナンバーの分かるもの

### 下呂市障がい児等交通 費助成のご案内

問合せ／社会福祉課  
☎52・3936内線606

障がいや病気の早期治療および機能回復のために、医療機関および障害児通所支援事業所へ通う児童を持つ保護者に対し、通所に必要な経費の一部を助成します。

◆対象者 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（育成医療）受給者証・小児慢性特定疾病児童医療受給者証の交付を受けている満18歳未満の児童。

◆助成対象期間  
平成30年4月～7月分

◆提出するもの ①下呂市障がい児等交通費助成事業助成金支給申請書②通所等証明書または診療明細書（通院時だ

け）③小児慢性特定疾病児童医療を受給している人は受給者証の写し

◆申請期限 8月15日（木）

◆提出先 社会福祉課（星雲会館内）または各振興事務所障がい福祉係

※詳細は下呂市ホームページをご覧ください。

### 後期高齢者医療制度 について

問合せ／市民課  
☎24・2222内線119

現在お持ちの後期高齢者医療制度の保険証（被保険者証）の有効期限は、7月31日までです。

7月中に、新しい保険証（うすい緑色）を郵送しますので、8月1日からお使いください。なお、古い保険証はご自身で破棄してください。

◆保険料を決定

平成29年中の所得確定に伴い、本年度の保険料額が決定しました。5月末までに岐阜県の後期高齢者医療の被保険者になられた人には、「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を7月中旬頃に郵送しま

す。保険料額や納付方法についてご確認ください。

### 専任の消費生活相談員 相談窓口の設置について

問合せ／商工課  
☎24・2222内線154

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなどに、専門的資格を持つ消費生活相談員が応じます。

◆日時 毎月第2水曜日  
10時～15時

◆窓口 商工課

◆相談方法 電話や面談

◆相談料 無料

消費者行政担当職員による相談も行っております。お気軽にご相談ください。

◆日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
8時30分～17時15分

### 湯の街ギャラリー さんぽ道からのご案内

申込・問合せ／観光課  
☎24・2222内線157

ギャラリーさんぽ道では、市内在住の青木政一郎氏の作品を展示中です。青木氏を講師に招き、90分できるウッ

ドバーニング講座も開催します。先着順ですので、お早めにお申し込みください。

◆展示期間 8月8日（木）まで

▽場所 湯の街ギャラリーさんぽ道（湯之島908）

▽開館時間 10時30分～17時

▽休館日 毎週火・水・木曜（7月13日～8月8日は開館）

▽入館料 無料

◆講座開催日

7月23日・30日・8月6日

①11時 ②14時（90分間）

▽定員 1回5人

※車でお越しの際は公共駐車場をご利用ください。

### 「認知症をみんなで理解する講座」のご案内

問合せ／高齢福祉課  
☎53・2100

認知症についての正しい知識を、身近な地域の医師から講演いただきます。

◆星雲会館

7月26日（木）19時～20時30分

◆下呂市民会館

8月25日（土）14時～15時30分

◆下原公民館

9月13日（木）19時～20時30分

※申込不要、参加無料



## 募 集

### 下呂市職員募集

申込・問合先／総務課人事係  
☎24・2222内線221

#### ◆一般行政職 消防職【若十名】

昭和63年4月2日以降に生まれた人で高卒以上または平成31年3月31日までに高卒見込みの人。

#### ◆一般行政職（障がい者または行政経験者）【若十名】

昭和48年4月2日以降に生まれた人で高卒以上または平成31年3月31日までに高卒見込みの人。身体障がい者の場合は、身体障害者手帳1～6級の交付を受けている人。行政経験者の場合は、公的機関などにおける職務経験がある人。

#### ◆その他の要件 消防職を受験の場合は、運転免許（準中型運転可）を有する人、または採用前か採用後に免許を取得する見込みの人。全ての職種で障がい者の人を含みますが、各種試験に対応でき、自力通勤が可能で介護者なしで職務遂行できる人。高校新卒

者または障がい者の人は優遇措置があります。採用後、消防職は市内居住が必須です。地方公務員法第16条に該当しない人。

#### ◆採用日 平成31年4月1日

#### ◆一次試験 9月16日(日)

#### ▽内容 教養試験、事務適性検査、職場適性検査

#### ▽会場 飛騨高山高等学校

#### ▽会場 山田校舎

#### ◆二次試験 10月中旬予定

#### ▽内容 個人面接、作文試験（一部職種で集団討論または体力検査）

#### ▽会場 未定

#### ◆申込方法 所定の申込書に必要書類を添付の上、総務課人事係へお申し込みください。

#### ◆申込書は、市役所または各振興事務所まで受け取るか、郵送により入手できます。

#### ◆申込期限 持参もしくは郵送にて8月2日(木)17時必着

#### 7月は「青少年の非行・被害防止 全国強調月間」

#### ～青少年 地域で守ろう 育てよう～

#### ◆最終学歴の成績証明書（有資格者）

#### ④卒業見込み証明書（在学者）

#### ⑤成績証明書（在学者）

#### ⑥健康診断書（所定の様式）

#### ◆申込期限 8月31日(金)まで

#### ◆募集職種（人数）

#### ▽薬剤師（若干名）

#### ▽放射線技師（1人）

#### ▽看護師（若干名）

#### ◆受験資格 国家資格取得者または取得見込み者

#### ◆年齢要件

#### ▽薬剤師 昭和44年4月2日以降に生まれた人

#### ▽放射線技師 昭和58年4月2日以降に生まれた人

#### ▽看護師 昭和44年4月2日以降に生まれた人

#### ◆採用日 平成31年4月1日

#### ◆応募方法 次の提出書類を金山病院事務課に提出してください。

### 金山病院職員募集

問合先／金山病院 事務課  
☎32・2121

#### ◆募集職種（人数）

#### ▽薬剤師（若干名）

#### ▽放射線技師（1人）

#### ▽看護師（若干名）

#### ◆受験資格 国家資格取得者または取得見込み者

#### ◆年齢要件

#### ▽薬剤師 昭和44年4月2日以降に生まれた人

#### ▽放射線技師 昭和58年4月2日以降に生まれた人

#### ▽看護師 昭和44年4月2日以降に生まれた人

#### ◆採用日 平成31年4月1日

#### ◆応募方法 次の提出書類を金山病院事務課に提出してください。

#### ①下呂市職員採用試験申込書

#### ②国家資格免許証の写し（所持者）

#### ③最終学歴の成績証明書（有資格者）

#### ④卒業見込み証明書（在学者）

#### ⑤成績証明書（在学者）

#### ⑥健康診断書（所定の様式）

#### ◆申込期限 8月31日(金)まで

### 夏の交通安全県民運動

7月11日(水)～20日(金)

#### 「ゆずりあふ心で 夏の交通安全防止」

子供と高齢者の交通事故防止

全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

正しい着用の徹底

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

飲酒運転の根絶

家賃1万3000円～

2万2100円

▽公営・森住宅C棟（森 築H4年 耐火4階）

203号・401号

2K（単身可）

家賃1万2500円～

2万4600円

▽特公賃・無数原団地（小坂町 無数原 築H10年 耐火2階）

103号 1DK（単身用）

家賃1万8000円～

3万0000円

◆継続募集中の住宅

募集期間 随時

入居予定日 申し込みから1

カ月程度

▽一般・宮田団地（萩原町宮田 築H10年 耐火5階）

3DK（世帯用）

定額家賃3万8000円

※この他にも、継続募集中の住宅があります。生活課までお問い合わせください。

下呂市へのお問い合わせで、担当部署が不明な場合は、秘書広報課へご相談ください。

問合先／秘書広報課

☎24・2222内線263

7月新規募集の住宅

募集期間 7月1日～25日

入居予定日 9月1日

▽公営・塚田住宅（森 築S51年 耐火5階）

503号 3K（単身可）

お知らせ

13 GERO 2018. 7



子育てを頑張るパパママと地域で頑張る子どもたちの紹介

## 下呂のパパとママと子どもたち

市民活動推進課  
☎24-2222

先月号からのシリーズで「家庭教育」と「青少年育成」について紹介します。

今月号は、子ども会活動を活発にすること

を目的に、レクリエーション会やキャンプな

どの行事を企画したり、各地域の子ども会

行事のお手伝いをしたりしている「下呂市ジュニアリーダーズクラブ」について紹介します。



▶小学生に教えながら一緒に手遊びをするジュニアリーダー



笑顔を広めよう！

### 中高生50人が在籍

金山・下呂・萩原の3つの支部があります。メンバーは随時募集中です！

### レクリエーション活動

活動の中心は、小学生を対象にしたレクリエーションです。歌に合わせた手遊びや体を動かす遊び、時には頭を使った遊びもします。

子どもたちの笑顔が少しでも増えることを願い活動しています。

### 交流キャンプ

夏休みに市が主催する「下呂市交流キャンプ」の企画・運営をしています。参加者は市内小学4年・中学3年生。毎年60人程の参加があります。高校生が実行委員会を作り、活動内容から食事メニューまで全て自分たちで考えます。



▲昨年の交流キャンプでキャンプファイヤーをする小学生とジュニアリーダー

ジュニアリーダーは「ワークキャンプ」という事前練習を行っているため、当日は、ほとんど大人の手を借りることはありません。

### 子ども会行事のお手伝い

下呂支部では「軽スポーツ大会」、萩原支部では「子ども会の集い」でレクリエーションを担当しています。各地域子ども会に依頼され、クリスマス会やデイキャンプなどでも活躍しています。

### シニアリーダーが支援

クラブには、ジュニアリーダーを卒業し、社会人となっても活動を続けるシニアリーダーが在籍。自身の経験を生かし、中高生の活動を支援しています。

### メンバーに聞きました！

奥田志織さん

(高3・下呂支部)

レクをして子どもたちが「楽しかった！」と言ってくれたり、イベントのお手伝いでスタッフさんから「ありがとうね」と言ってもらったりした時に、やりがいを感じます。人前で話すことに慣れ、いろいろな場面での経験が生きてきます。

### シニアリーダー会長

長澤洋輝さん(21)

ジュニアリーダー活動が下呂市を盛り上げる原動力の一つになってくれたらと思っています。中高生が大人にはない発想とパワーで、子どもたちを笑顔にしたいです。また、活動を通して身に付けたスキルや経験はかけがえのないものであり、進路に向かっていく上での自信につなげてほしいと思っています。

## ～小学生も地域で活躍～ 「ちびっこ一本グランプリ」

5月27日(日)に行われた「森の宝島」で、10人の小学生が大喜利に挑戦。「最高の給食は？」のお題に「お菓子職人が作った全とお菓子でできている給食！」と回答。子どもらしい発想で会場を沸かせました。

▶下呂市出身のお笑いコンビ「南国バカンス」の司会進行で、小学生が大喜利に挑戦！



## 青少年育成事業・子育て支援事業の活動予定

### UPカフェ・赤ちゃんカフェ

#### 【UP カフェ】

7月12日(木) 10:00～11:45  
場所／竹原公民館(宮地)  
申込専用アドレス/gero.shien@gmail.com

#### 【赤ちゃんカフェ】

7月17日(火) 10:00～11:30  
場所／金山市民会館  
申込専用アドレス/akachan.cafe@gmail.com

### 親学び講座

#### 【親子川遊び教室】

7月21日(土) 14:00～16:00  
場所／共和橋付近(小坂町湯屋)  
対象／小学生の親子

※募集案内チラシを 各小学校、児童館などに配布します。

Facebook でも活動を紹介しています。ぜひご覧ください。





週刊まめなかなを  
視聴するには、  
下呂ネットサービスの  
加入が必要です!

# チャンネル下呂のお知らせ

◆地上デジタル放送  
チャンネル番号…12

## 7月の番組表

時	分	月・水・金・日	火・木・土
7	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	まめ体操	
8	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	満天！ゆるりと下呂	
	45	下呂逗留	
9	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	防災情報	
10	0	長良川情報局	ジモテン！リターンズ
	15		緑の話を聞け！
	30		
	45	岐阜宝～岐阜に遺したい～	
11	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	下呂ネットインフォメーション	岐阜宝～岐阜に遺したい～
12	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	岐阜県情報	サイエンスチャンネル
13	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	まめ体操	
14	0	あいラブせんりゅう	下呂ネットインフォメーション
	15		岐阜宝～岐阜に遺したい～
	30	サイエンスチャンネル	わがまち再発見
15	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	満天！ゆるりと下呂	
16	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	わがまち再発見	サイエンスチャンネル
17	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	岐阜宝～岐阜に遺したい～	SHOW!TALK!TV! 増刊号
18	0	ジモテン！リターンズ	あいラブせんりゅう
	30	サイエンスチャンネル	岐阜県情報
19	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	[生]かさなる テレビ ※木曜だけ
	45	防災情報	
20	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	満天！ゆるりと下呂	
	45	下呂逗留	
21	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	まめ体操	
22	0	緑の話を聞け！	長良川情報局
	30	下呂ネットインフォメーション	
	45	岐阜宝～岐阜に遺したい～	下呂ネットインフォメーション
23	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	SHOW!TALK!TV! 増刊号	岐阜宝～岐阜に遺したい～
0～6	0	お買い物情報	

## 番組の紹介



### 【チャンネル下呂特別番組】

#### 平成 30 年度岐阜県高等学校総合体育大会バレーボール競技

5 月 27 日(日)に山県市の山県市総合体育館で行われた岐阜県高校総体の決勝リーグ模様をお送りします。女子の決勝では益田清風高校が出場します。

■放送日時: 7/7 (土) 19 時〜、7/16 (月) 19 時〜

### 【チャンネル下呂特別番組】鳳凰座歌舞伎定期公演

御厩野の鳳凰座で5月3日と4日に「鳳凰座歌舞伎定期公演」が行われました。このうち、4日の公演の模様をチャンネル下呂では特別番組としてお送りします。



■放送日時: 7/21 (土) 19 時〜(公演前半)、7/22 (日) 19 時〜(公演後半)

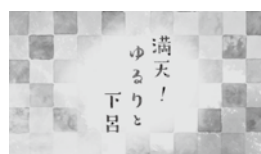
■再放送: ① 7/28 (土) 13 時〜(公演前半)、7/29 (日) 13 時〜(公演後半)

② 8/14 (火) 13 時〜(公演前半)、8/15 (水) 13 時〜(公演後半)

### ●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〜  
15 時 45 分〜 20 時 30 分〜



### ●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。



### 〈7 月のコーナー〉

■ 7/4 ~ 7/17 こんにちは! 市役所です

市役所から耳寄りな情報や話題などをお知らせします。今回は健康医療課から『健康ポイント』についてお知らせします。

■ 7/18 ~ 7/31 下呂市小学校リレー訪問

子どもリポーターが自分たちの学校や地域を紹介します。今回は『下呂小学校』を紹介します。

### 情報提供はこちらへ

#### ●チャンネル下呂

■ F A X 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

■ ホームページ <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。



募集中!!

# 健康だより

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

## 熱中症の予防と塩分摂取

### 熱中症とは？

熱中症とは、暑い環境下で起こるさまざまな症状の総称です。軽度であればめまいや立ちくらみといった症状が表れ、症状が重くなると頭痛や吐き気、そして命にかかわることもあります。

### 熱中症の起きやすい人は？

熱中症で病院に搬送される人の割合をみると、高齢者が半数近くを占めます。高齢者の特徴である「体の水分量が少なくなる」「喉の渇きを感じにくくなる」「体温調節機能が弱くなる」などが原因です。さらに、トイレのことを気にして水分摂取を控えてしまうことも一因です。

また、乳幼児も体温調節機能が未発達であるため、暑さの影響を受けやすくなります。

熱中症の発症は家の中が一番多いと言われ、予防のための環境としては、室温28度、湿度70%を超えないことが推奨されています。

### 熱中症予防のポイント

#### 塩分の摂取量に注意！

#### 予防のポイント

- ① 通気性・透湿性のよい涼しい服装
- ② 十分な睡眠・休養
- ③ 水分補給

水分補給は、喉の渇きを感じる前に「早め、こまめ」の摂取がポイントです。喉が渇いたと感じたときにはすでに水分不足になっています。激しい運動や屋外の仕事などでたくさん汗をかいたときは、水分だけではなく塩分やミネラルも排泄されてしまいます。スポーツドリンクなどで塩分やミネラルも補給しましょう。

### ＜年齢別塩分摂取量の目安＞

(日本人の食事摂取基準 2015、日本高血圧ガイドライン 2014)

年齢	1 歳	2 歳	3～5 歳	6～8 歳
男 女	少量	3～3.5g 未満	4～4.4g 未満	5～5.5g 未満
年齢	9～11 歳	12 歳以上	高血圧の人	
男	5.5～6.5g 未満	8g 未満	6g 未満	
女	6～7g 未満	7g 未満		

ところで、一日の塩分摂取量の目安はどれくらいですか？

下呂市の塩分摂取量はこれらの目安よりも多いのが現状です。

スポーツドリンクには500ml当たり約1g、熱中症対策用の飴には一粒当たり0.2～0.3gの塩分が含まれています。熱中症予防のために塩分を含む飲み物や飴を取り過ぎると、余分に塩分を摂取することになります。少量の汗をかいた場合は99%が水分であり、塩分はほとんど出ていません。水分、ミネラルが補給できる麦茶などでの水分摂取で十分です。

正しい熱中症予防を知り、暑い夏を乗り切りましょう！

## 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。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限りです)

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。

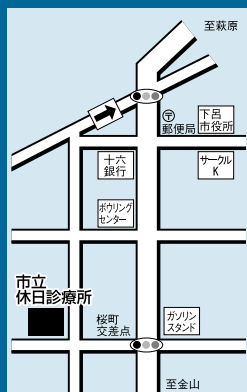
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 7・8月の担当医

7月					8月				
1日(日)	小林源博(こばやし 整形外科)	8日(日)	小池利幸(小池医院)	15日(日)	今井直人(花田医院)	22日(日)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
2日(月)	近藤史郎(近藤医院)	9日(月)	今井直人(花田医院)	16日(月)	近藤史郎(近藤医院)	23日(月)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	30日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)
3日(火)	近藤史郎(近藤医院)	10日(火)	今井直人(花田医院)	17日(火)	近藤史郎(近藤医院)	24日(火)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	31日(火)	細江昭比古(市立中原診療所)
4日(水)	近藤史郎(近藤医院)	11日(水)	今井直人(花田医院)	18日(水)	近藤史郎(近藤医院)	25日(水)	奥村昇司(おくむら フリッジ)		
5日(木)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	12日(木)	今井直人(花田医院)	19日(木)	近藤史郎(近藤医院)	26日(木)	奥村昇司(おくむら フリッジ)		
6日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	13日(金)	今井直人(花田医院)	20日(金)	近藤史郎(近藤医院)	27日(金)	奥村昇司(おくむら フリッジ)		
7日(土)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	14日(土)	今井直人(花田医院)	21日(土)	近藤史郎(近藤医院)	28日(土)	奥村昇司(おくむら フリッジ)		
8日(日)	小池利幸(小池医院)	15日(日)	今井直人(花田医院)	22日(日)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)		
9日(月)	近藤史郎(近藤医院)	16日(月)	今井直人(花田医院)	23日(月)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	30日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)		
10日(火)	近藤史郎(近藤医院)	17日(火)	今井直人(花田医院)	24日(火)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	31日(火)	細江昭比古(市立中原診療所)		
11日(水)	近藤史郎(近藤医院)	18日(水)	今井直人(花田医院)	25日(水)	奥村昇司(おくむら フリッジ)				
12日(木)	近藤史郎(近藤医院)	19日(木)	今井直人(花田医院)	26日(木)	奥村昇司(おくむら フリッジ)				
13日(金)	近藤史郎(近藤医院)	20日(金)	今井直人(花田医院)	27日(金)	奥村昇司(おくむら フリッジ)				
14日(土)	近藤史郎(近藤医院)	21日(土)	今井直人(花田医院)	28日(土)	奥村昇司(おくむら フリッジ)				
15日(日)	小池利幸(小池医院)	22日(日)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)				
16日(月)	近藤史郎(近藤医院)	23日(月)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	30日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)				
17日(火)	近藤史郎(近藤医院)	24日(火)	奥村昇司(おくむら フリッジ)	31日(火)	細江昭比古(市立中原診療所)				
18日(水)	近藤史郎(近藤医院)	25日(水)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
19日(木)	近藤史郎(近藤医院)	26日(木)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
20日(金)	近藤史郎(近藤医院)	27日(金)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
21日(土)	近藤史郎(近藤医院)	28日(土)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
22日(日)	小池利幸(小池医院)	29日(日)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
23日(月)	近藤史郎(近藤医院)	30日(月)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
24日(火)	近藤史郎(近藤医院)	31日(火)	奥村昇司(おくむら フリッジ)						
25日(水)	近藤史郎(近藤医院)								
26日(木)	近藤史郎(近藤医院)								
27日(金)	近藤史郎(近藤医院)								
28日(土)	近藤史郎(近藤医院)								
29日(日)	小池利幸(小池医院)								
30日(月)	近藤史郎(近藤医院)								
31日(火)	近藤史郎(近藤医院)								

※都立の担当医が不在の場合は、市立の担当医が対応します。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 難病医療福祉相談会のご案内

難病患者やご家族のための専門医による医療講演、個別相談、患者・家族交流会を開催します。参加は無料です。申し込みの必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

日時 平成30年7月22日(日)

13時～16時(受付は12時30分～)

場所 飛騨・世界生活文化センター  
食遊館2階 会議室1・2

内容 会議室1 てんかんの講演と  
神経内科疾患の個別相談

(多系統萎縮症、パーキンソン病、筋ジストロフィー、多発性硬化症、重症筋無力症など)

会議室2 病気を抱える子どもと親さんの学習会と交流

国は、法律(学校保健安全法)で学校には学校医、学校歯科医、学校薬剤師を置くものと定めています。この法律に基づいて、下呂市においては学校医は医師会が推薦し、教育委員会が委嘱しています。

学校医は、学校保健安全法第5条「学校においては、児童生徒等及び職員の心身の健康の保持増進を図るため、児童生徒等及び職員の健康診断、環境衛生検査、児童生徒等に対する指導その他保健に関する事項について計画を策定し、これを実施しなければならない」に基づいて様々な活動を行っています。

活動の一つは学校保健安全委員会に出席し、学校が年ごとに策定した、一年間の児童生徒に対する通学を含めた学校生活その他の日常生活における安全、学校の

(小児慢性特定疾病の制度についてなど)

問合せ 岐阜県難病団体連絡協議会

☎058・214・8733

## 「救いたいあなたの未来私から」 愛の血液助け合い運動月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催する「愛の血液助け合い運動」月間です。病気やけがなどで輸血を必要としている方の尊い生命を救うため、日本赤十字社では16～69歳までの健康な方に献血をお願いしています。

次の日程で献血バスが出張しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

今月の献血の日程

●7月6日(金)

下呂ショッピングセンターPia

10時～12時

下呂市民会館

14時～16時

●7月7日(土)

【献血キャンペーン実施】

バロー萩原店(400ml限定)

10時～11時30分・13時～16時

※献血受付業務は日本赤十字社、下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

## 県立下呂看護専門学校オープン キャンパスのご案内

県立下呂看護専門学校では「看護

状態の把握が目的であるとされ、内科健診、耳鼻科健診、歯科健診などが行われています。内科健診では結核検査や運動器検査も行うことになっていますが、診察に際しては保護者が作成した問診票が大変重要になっていきますのでよろしく願っています。

内科健診では呼吸音、心音の聴取、頸部リンパ節の触診、皮膚の異常、体形、関節の異常などを診ます。あきらかな異常についてはすでに受診している児童がほとんどですが、学校生活に支障がないよう配慮するための情報として確認します。診察は全身を観察しますので下半身は膝の上まで見える半ズボン、上半身はランニング、キャミソール、タンクトップなどの袖のない下着一枚となれるようにお願いしています。

学校に行ってみよう！看護学生の学習を体験してみませんか？」をテーマにオープンキャンパス(学校見学会)を開催します。

どなたでも参加できますので、参加を希望される方は電話または県立下呂看護専門学校のホームページから申込書をダウンロードし、電子メールかFAXで申し込みをしてください。(当日申し込み可)

開催日 平成30年7月28日(土)

時間 午前の部 9時30分～11時30分  
午後の部 13時00分～15時00分

※午前の部と午後の部の内容は同じです。

場所 下呂市幸田1-128-1

問合せ 県立下呂看護専門学校

☎25・5775

なお、診察スペースには一人ずつ入ることなどでプライバシーを保ちます。

一般に学校医は小児科専門医ではないことがほとんどで、小児は大人を小さくしただけではないこともあり、内科健診で解ることには限りがあります。最近特に問題となっている不登校や喫煙、スマートフォン、虐待、性に関する問題など、本来家庭の果たす役割が大きい問題については、学校医だけでは解決困難なことが多くなっています。健康相談などを通じてより専門的な精神科、皮膚科、整形外科、産婦人科などの医師や、カウンセラー、コメディカルなどの職種、地域の医療・保健機関や地域住民との連携が必要となっています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦



## 7月の絵本の読み聞かせ

14日(土)10:30～はぎわら図書館  
10:30～下呂図書館  
10:30～金山図書館  
28日(土)11:30～下呂中央児童館



## 夏休みの宿題を 応援します！

自由研究や工作、読書感想文のお勧めの本をそろえています。調べもののご相談も受け付けておりますのでお気軽にお尋ねください。また夏休み関連本の利用が集中しますので、お早めにご来館ください。

## 新●着●図●書

### 【実用書・その他】

- ◆もうちょっと「雑」に生きてみないか 和田秀樹
- ◆中学校の歴史が1冊でしっかりわかる本 重野陽二郎
- ◆知らないと損をする最新配偶者控除 梅本正樹
- ◆58歳からのハローワーク200%活用術 日向咲嗣
- ◆子どもと一緒に覚えたい野鳥の名前 山崎 宏
- ◆小児科医がすすめる最高の子育て食 伊藤明子
- ◆伝えていきたいわが家の保存食レシピ 石原洋子
- ◆はじめてのバラとつるバラ 村上 敏
- ◆プロが教える朗読 葉月のりこ
- ◆やさしい手ぬい 高橋恵美子

### 【小説・エッセイ】

- ◆花のいのち 瀬戸内寂聴
- ◆不倫のオーラ 林真理子
- ◆最後まで、あるがまま行く 日野原重明
- ◆泣きかたをわすれていた 落合恵子
- ◆ヒトごろし 京極夏彦
- ◆引き抜き屋 栗井脩介
- ◆祈りのカルテ 知念実希人
- ◆悪徳の輪舞曲(ロンド) 中山七里
- ◆小屋を燃す 南木佳士
- ◆デートクレンジング 柚木麻子

※掲載は新着本の一部です。

◆はぎわら・下呂・金山図書館  
【開館時間】9:30～18:00  
【休館日】月曜、第3日曜、毎月最終金曜

◆小坂図書室  
【開館時間】9:00～17:00  
【休館日】土曜・日曜・祝日

◆馬瀬移動図書館  
【日にち】7月10日(火)  
7月31日(火)  
【場所・時間】  
馬瀬中央公民館 10:30～12:30  
中切公民館 13:30～15:30

◆下呂市図書館ホームページ  
<http://lib.city.gero.lg.jp>  
貸出・予約状況のほか、新着情報なども検索できます

【問合せ】  
はぎわら図書館 ☎ 52-2901  
下呂図書館 ☎ 25-2489  
金山図書館 ☎ 32-4009  
小坂図書室 ☎ 62-3111

## 掲示板

### ■馬瀬あゆマラソン大会参加者募集

日時▷10月7日(日) ※雨天決行  
会場▷清流ふれあい会館  
種目▷ランナーコース10.5km  
・ジョギングコース5km  
・ウォーキングコース5km・2km  
申込期限▷9月1日(出)  
申込・問合せ▷馬瀬マラソン大会実行委員会  
☎47-2841

### ■岐阜県警察官募集

採用予定日▷平成31年4月1日  
受付期間▷7月13日(金)～8月14日(火)  
一次試験▷9月16日(日)  
【AⅡ】岐阜会場  
【B】岐阜・多治見・高山会場  
二次試験▷10月中旬から11月上旬  
最終合格日▷11月下旬  
受験資格▷

【AⅡ】昭和58年4月2日以降に生まれ、大卒または卒業見込みの人  
【B】昭和58年4月2日から平成13

年4月1日までに生まれ、大卒または卒業見込みの人を除く

問合せ▷下呂警察署 ☎52-0110

### ■自衛官採用説明会のご案内

期間▷7月28日～8月5日  
毎週土・日曜日 10:00～16:00  
場所▷自衛隊高山出張所  
問合せ▷自衛隊高山出張所 ☎0577-32-3028

### ■看護師再就職支援研修会のご案内

結婚や子育て、介護などで退職した看護師を対象に職場復帰を支援する研修会を開催します。 ※参加無料  
日時▷7月27日(金) 9:30～15:40  
場所▷下呂温泉病院2階  
申込・問合せ▷岐阜県立下呂温泉病院  
☎23-2222 (内線7229)

### ■金山病院ふれあいまつり

ミニコンサートや健康チェックなどの催しがあります。ぜひお越しください。  
日時▷8月4日(土) 13:30～15:30  
会場▷金山病院1階 ※入場無料  
問合せ▷金山病院事務局 ☎32-2121

### ■四美ナリエキャンドルライトアップ

約10,000個のキャンドルの灯火で、幻想的な世界を作り出します。

日時▷7月28日(土) 18:00～22:00

会場▷皇樹の杜(萩原町四美)

入場料▷無料 ※雨天中止

問合せ▷萩原地域振興課 ☎52-2000

### ■B&G海洋センターのプールが 始まりました！

営業期間▷9月30日まで

○9時～17時(火曜日～日曜日)

○18時～21時(火曜日～土曜日)

料金(下呂市在住)▷一般310円・小中学生無料

問合せ▷加子母B&G海洋センター  
☎0573-79-3260

### ■空き家空き地所有者・利用希望者 向け無料相談会のご案内

日時▷7月15日(日) 10:00～17:00

場所▷下呂交流会館2階 多目的室B

申込期間▷7月1日(日)～13日(金)

申込・問合せ▷NPO法人愛岐空き家空き地再生サポート協会事務局 ☎0120-43-8349

### ■こころの電話相談

ささえ、つながる、いのちのネットワーク。生きる道を選ぶことができるための支援を。

いのち・サポートひだ ☎0577-36-4670  
(毎週土・日曜日 19:00～22:00)



市内の気になる話題をご紹介します。

6/3

## 御嶽の安全祈る 飛騨小坂口で山開き式

御嶽山の本格的な夏山シーズンの到来を告げる御嶽山山開き式が岐阜県側のメイン登山口飛騨小坂口で開かれました。

式に先立ち地元関係者ら約40人が、黙とうをささげるとともに登山客の安全を祈願。山開き式ではテープカットが行われた後、獅子舞や関係者が登山道に清めの塩をまきながら露払いしました。



登山道で露払いをする地元神社の氏子ら  
＝小坂町落合、飛騨小坂口

6/6-  
8/25

## コツや知識を 楽しく学ぼう！

前期の生涯学習講座の1つ「家庭で作るイタリアン教室」を開講しました。今回は、ラ・ヴィータ・エ・ベッラの店主、田口忠幸さんを講師に招き、マリネ、カプレーゼ、冷製パスタの本格的なイタリア料理に挑戦。食材の切り方から盛り付けまでのポイントを押さえながら、思い思いの味付けに仕上げていました。

※後期の講座は9月下旬に募集予定！



食材の切り方などに講師から説明を受ける受講者  
＝森、下呂市民会館

6/6

## 移住者の目線から見た 下呂の魅力を、全国へ発信！

首都圏からの移住定住を促進するため、市内で活躍中の地域おこし協力隊が参加して東京駅前の移住・交流情報ガーデンで市の魅力を発信するイベント「1DAY GERO フェスタ in トーキョー」を開催しました。Uターン経験者によるトークライブや郷土料理などの試食、ミニチュア版の杉玉作りを体験するワークショップの催しで下呂の魅力や旬をお届けしました。



ミニチュア版杉玉「すざぼん」作りに夢中になる参加者  
＝東京都中央区、移住・交流情報ガーデン

6/14

## 自分に合った仕事探しに 「下呂市就職ガイダンス」

新規学卒者、U・I・Jターンの就職希望者のほか一般・パートタイム求職者を対象に、市内の事業所54社などによる合同就職説明会を下呂交流会館で開催しました。

直接企業の話を聞ける貴重な機会となり、市内在住の人や益田清風高校の生徒ら約100人の来場者は、真剣なまなざしで耳を傾けていました。



地元の企業が集結した就職ガイダンス会場＝森、下呂交流会館