

広報げる

GERO

5

2021 May.
No.207



令和3年4月4日

東京2020オリンピック聖火リレー



金山地域小学校統合特集

金山小学校の新しい一歩

4月7日に行われた金山小学校入学式



◆金山地域の小学校が統合

金山地域の4小学校は令和3年3月末をもって永い歴史に幕を閉じ、4校統合により4月からは新生・金山小学校となりました。4月7日、同校では新1年生38人を含む234人の児童を迎え、新しい歴史の第一歩を踏み出しました。

学校統合に向けて、新しい学校での児童の生活がスムーズに始動できるように、「4小学校交流活動」を令和2年度に実施。4小学校の児童が行事や活動を共に行い、互いに関わったり知り合ったりする機会を設けました。また、新しい学校で必要となる教育目標のほか、校章・校章、PTA組織の取り決めなどについては、地域の皆さんが主体の「統合準備委員会」で協議し決定しました。

まずは、開校に至るまで、多くの関係者の皆さまのご理解とご協力をいただき、改めて感謝申し上げます。閉校した4校には、明治以来、それぞれの地域で育まれてきた伝統や教育実践があります。これらの重みを感じ、新金山小学校へ引き継ぎ、さらに新たな歴史を刻んでいきたいと思えます。

児童234人と教職員、そして地域の皆さまと力を合わせ、学校目標である「ふるさとを思い、仲間と共に自分らしく歩み続ける子」がいつかの金山小学校にするよう邁進してまいります。

金山小学校 校長 松山正人

東第一小学校



中原義校・戸川義校・東沓部義校創立（明治6）～東村立第一小学校となる（明治41）～金山町立東第一小学校（昭和30）～下呂市立東第一小学校（平成15 - 令和3.3.31）

金山小学校



開明義校創立（明治6）～武儀郡金山町立金山小学校（昭和22）～益田郡金山町立金山小学校（昭和30）～下呂市立金山小学校（平成15 - 令和3.3.31）

たくさんの思い出をありがとう。

4つの小学校は令和3年3月31日をもって閉校しました。長い間ありがとうございました。

菅田小学校



林泉寺堂宇を借り「育進舎」と称する（明治6）～菅田町立菅田小学校（昭和22）～金山町立菅田小学校（昭和30）～下呂市立菅田小学校（平成15 - 令和3.3.31）

下原小学校



行三義校・中津原校創立（明治6）～金山町立下原小学校となり加茂郡白川町立大山小学校田島分校を合併（昭和30）～下呂市立下原小学校（平成15 - 令和3.3.31）

◆新しい環境で学ぶ

新金山小学校がスタートしました。開校式で、6年生の天野蒼さんは、「新しい仲間に自分からあいさつをして、早く仲良くなりたい。学校だけでなく、金山小学校を支えてくださる地域の方々にも、『これからもよろしくお願ひします』という気持ちを込めて、元氣よくあいさつができるように、頑張っていきたいです。」と抱負を語りました。

新しい仲間との生活は、きつと毎日がドキドキでしょう。仲間が増えた喜びをかみしめて、新しい生活を楽しんでもらいたいです。地域の皆さんは、毎日朝から見守り活動をしています。金山小学校の子どもたちは、学校を支えてくれる地域の皆さんに感謝の気持ちを込めて、元氣に活躍する姿を見せてくれるでしょう。



①開校式であいさつする天野蒼さん ②新しい校旗
③新しい校歌 ④開校式での校歌斉唱

地域防災の要

下呂市消防団入・退団者の紹介

令和3年度下呂市消防団入・退団式が、4月1日、下呂交流会館で新型コロナウイルス感染症防止のため、規模を縮小し行われました。

式では、長年務められた退団者へ市長から感謝状と記念品が贈られた後、無償で消防団長から、昇格者や新入団員へ辞令が交付されました。



退団者 65人(敬称略)

●分団長

- 【萩原】 田口幸浩、小田元樹
- 【小坂】 藤井克彦
- 【下呂】 細江和弘
- 【金山】 長尾 勝
- 【馬瀬】 赤梅利久

●副分団長

- 【萩原】 今井良明、小林秀行
- 中田達也、桂川 淳、黒木智宏

●部長

- 【萩原】 今井広明、今井淳一
- 【下呂】 今井雅士、福井竜治
- 今井真人、柄井隆志、熊倉克則
- 田口隆士、井上 僚、矢島功一

- 【金山】 中島英善、熊崎好徳
- 中林正樹、丸山 剛、西田清久
- 日下部卓宏、池戸義和、田口健悟、加藤健太

【馬瀬】 中谷克己

●班長

- 【萩原】 今井芳徳
- 【小坂】 田口 真、熊崎武志
- 【下呂】 今井義久、細江彰吾
- 【金山】 長尾祥太、佐々木克哉
- 【馬瀬】 杉本 博

●団員

- 【萩原】 桂川祐輝、今井明人、中野 慶、日下部連望
- 【小坂】 田立優太、田立 至、桃原歩夢
- 【下呂】 大沼拓次、矢埜周汰、楯 和也、野中 涼、片岡永征
- 【金山】 矢島智洋、中島 啓、堀江 亮

災害支援団員 11人

- 【下呂】 松田正明、中島尊治
- 細江克也、松嶋英敏、進藤健次
- 【金山】 可児滋雄、矢島宏哉
- 山下 晃
- 【馬瀬】 藤澤辰也、村山義博、小池直喜



入団者 56人(敬称略)

- 【萩原】 岡崎貴喜、金子祥也、伊藤将希、今井唯翔、今井力斗、熊崎圭哉、金子岳矢、桂川大輝、森本和志、亀村真矢、熊崎嶺太、奥田文彦

- 【小坂】 増山翔太、熊沢 航、今井聖貴、藤井克彦

- 【下呂】 神出啓輔、今井愛斗、田中紳之助、田口直人、青木捷勝、鈴木宏明、熊崎裕介、熊崎勇太、矢澤宏幸、田口寅之助、大川泰幸、松田幸大、川上庄一、山中康弘、細江大嗣、日下部隆、大前 誠、田口智浩、田口隆士、細江和弘、細江彰吾

- 【金山】 田中伸吾、片桐 誠、長尾 勝、矢島智洋、西田清久、日下部卓宏、佐々木克哉、田口健悟、加藤健太

- 【馬瀬】 尾里隼見、藤森龍太郎、上野功稀、森本翔太郎、杉本 博、細江天晴

災害支援団員 4人

- 【下呂】 松田雄三、井上 僚、田口和弘、今井 通

いろいろ使えるマイナンバーカード コンビニ交付が便利でオトク！



下呂市では、市民の3人に1人がマイナンバーカードを持っており、令和3年4月1日時点で、34.1%と県内2番目の高い交付率となっています。

【問合せ先】市民課 ☎ 24-2222（内線 111） 記事ID：285

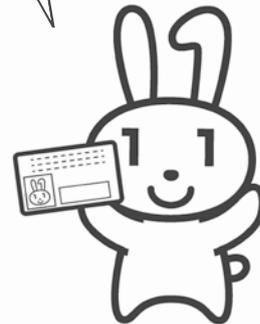
いろいろ便利に使えるマイナンバーカードですが、中でも、住民票などのコンビニ交付利用者が増えています。コンビニ交付は、市役所窓口より手数料が安く、申請書の記入や運転免許証の提示などの手間もありません。

※メンテナンスのため、令和3年5月1日から5日までの間、国内すべてのコンビニ交付サービスがご利用いただけません。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

○コンビニ交付で取得できる証明書と手数料（1枚）

取得できる証明書	コンビニ交付	市役所窓口
住民票の写し	250 円	300 円
印鑑登録証明書（注1）	250 円	300 円
税証明書（所得証明、課税証明、所得課税証明）（注2）	250 円	300 円
戸籍全部事項証明書（戸籍謄本）	400 円	450 円
戸籍個人事項証明書（戸籍抄本）	400 円	450 円
戸籍の附票の写し	250 円	300 円

便利で
オトク！



※すべて市役所窓口より50円安くなっています。

※戸籍の証明書は、下呂市に本籍のある人が対象で、現在の戸籍のみ交付が可能です。

（注1） コンビニ交付を利用せず市役所各窓口で印鑑登録証明書を請求する際は、印鑑登録証が必要です。

（注2） 税証明書は最新年度分のみ交付可能です。

○利用できる時間

- ・戸籍以外の証明書 午前6時30分～午後11時
- ・戸籍の証明書 午前9時～午後5時（平日のみ）

○交付に必要なもの

- ・マイナンバーカード（個人番号カード）
- ・手数料

※マイナンバーカードを使用する際にパスワードが必要です。パスワードはマイナンバーカード交付時に設定した利用者証明用電子証明書（4桁の数字）です。

※コンビニのマルチコピー機を操作して交付が受けられます。

○利用できるコンビニ店舗など

ローソン、ファミリーマート、セブン-イレブン、ミニストップ、イオンリテール

■本籍が下呂市にあれば、 他市町村に住んでいても利用できます！

市外に住んでいる人でも、下呂市に本籍があれば、コンビニで下呂市の戸籍証明書の交付を受けることができます。ただし、交付を受けるには事前にコンビニのマルチコピー機の「行政メニュー」から「戸籍証明書交付の利用登録申請」を選択し、手続きを完了しておく必要があります。



危機管理課
太田 慎吾

市民の皆さんが安心して暮らせる街づくりをします。



会計課
青木 美鈴

留学の経験を生かし、広い視野を持ち明るく働きます！



企画課
奥村 和

縁あって下呂市で働けることに感謝し、頑張ります。



観光課
内田 楓

元気に笑顔で下呂市のために頑張りたいです！！



市民課
西本 瑞歩

持ち前の笑顔と明るさで皆さんを笑顔にします！



を紹介します！



税務課
矢嶋 大路

下呂で生まれて下呂で育ちました。下呂が大好きです。



税務課
佐藤 真子

明るく笑顔で精いっぱい頑張ります！



税務課
井田 円

飛騨市から参りました。新しい地でのご縁に感謝です。



税務課
中田 実乃里

分からないことばかりですが、下呂市のために一生懸命頑張ります。



たけはらこども園
大前 晴香

絵を描いたり、音楽を聴いたりすることが好きです。



わかばこども園
細江 真弥

笑顔で楽しく頑張ります！



児童福祉課
加藤 愛美

明るく、笑顔を心がけます！



環境施設課
星野 杏介

人と話すのが好きなので、たくさんお話ししましょう！

記事 ID
12236

QRコード



受験資格など、詳細は市ホームページから「令和3年度第1回下呂市職員採用試験案内」をご覧ください。

◆二次試験
内容▽個人面接、作文試験、体力検査（消防職のみ）
期日▽7月11日（日）予定
会場▽下呂庁舎 他

◆一次試験
内容▽教養試験、職場適性検査、筆記面接
期日▽6月20日（日）
会場▽下呂庁舎 他

令和3年度第1回下呂市職員採用試験を左記の日程で実施します。

下呂市職員募集

令和3年度

私たちと一緒に働ませんか？





北消防署
松井 大也

市民の皆さんから頼られる消防士になります。



中消防署
林 龍輝

下呂市のために全力を尽くします！



中消防署
大前 友紀都

生まれ育った下呂で仕事ができる光栄です。



林務課
小林 文謙

愛知県西尾市から下呂に来ました。下呂市の魅力を伝えていきたいです。



萩原振興事務所
岡崎 貴喜

一生懸命頑張ります!!

令和3年度 下呂市新規採用職員



金山病院
木下 由衣

下呂市の皆さんから信頼される臨床検査技師になります！



金山病院
鷺見 拓郎

患者さんが退院後、笑って過ごせる生活が送れるよう頑張ります！



金山振興事務所
細江 葉月

暮らしやすい町をつくるために、精一杯努力します。



健康医療課
松本 駿

大阪出身です。全力で職務に取り組みたいと思います！



小坂診療所管理課
有賀 智揮

素直な性格を生かし、仕事をこなせるよう頑張ります！



小坂診療所管理課
洞垣 教子

年にも負けず、笑顔で頑張ります。



小坂診療所管理課
梶原 成浩

誠心誠意努めてまいります。どうぞよろしくお願ひします。



小坂診療所管理課
野尻 由紀子

人の笑顔が大好きです！明るく元気に頑張ります。

市職員の退職

◎定年退職者(18人)

3月31日付

◆部長級

二村忠男(建設部長)
倉田 誠(小坂振興事務所長)
田口伸一(消防長)

◆課長級

中島祐子(会計課長)
新藤里美(わかばこども園長)
青木直幸(小坂診療所管理課長)
田代正彦(通信指令課長)
奥田洋平(予防課長)
山下 修(北消防署長)
中島伸悟(中消防署長)
松山 智(南消防署長)
今井秀男(北消防副署長)
上野和重(中消防副署長)
中島哲生(南消防副署長)

◆一般職員

中川ひとみ(市民活動推進課)
中谷明子(小坂老人保健施設)
野尻保江(小坂老人保健施設)
長谷川美佐子(小坂老人保健施設)

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

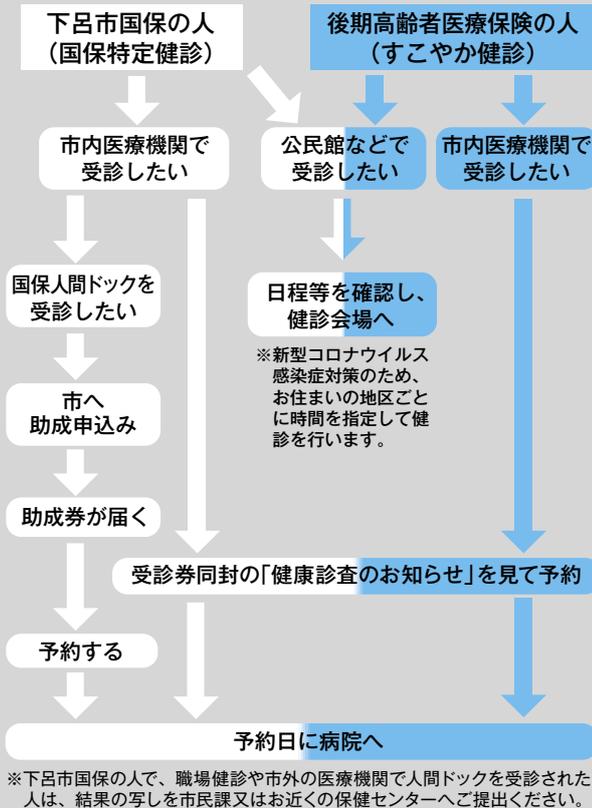
下呂市国民健康保険（国保）
後期高齢者医療保険（後期）健康診査のお知らせ

自分のため・家族のために 一年に一度は必ず健診を受けましょう!!

6月1日から国保特定健診、すこやか健診（後期高齢者医療保険）が始まります。受診券は5月中旬以降、20歳以上の国保加入者と後期高齢者保険の加入者

に送付しますので、受診してください。日程などの詳細は、送付される受診券に同封の健康診査のお知らせで確認ください。

健診受診の流れ



下呂市国民健康保険に加入している皆様へ

下呂市国民健康保険では、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療により、加入者の皆さまの健康維持・推進を図るために、人間ドック費用を一部助成します（事前申し込みが必要です）

○対象者 次のすべてに該当する人
① 人間ドック受診時に、下呂市国民健康保険の資格がある

（社会保険や後期高齢者医療保険などは対象外）

② 昭和57年3月31日以前が誕生日

③ 国保税を滞納していない世帯

④ 今年度下呂市が実施する特定健診及びがん検診を受診していない

○受付場所 市民課・健康医療課・小坂振興事務所・馬瀬振興事務所・金山振興事務所

○持ち物 下呂市国民健康保険被保険者証、特定健診受診券

○医療機関 市立金山病院、県立下呂温泉病院

○受診期間 令和3年6月1日～令和4年2月28日

○受診の流れ

- ① 市役所の受付場所ですぐ助成の申込み
- ② 「人間ドック助成券」が郵送で届く
- ③ 医療機関に受診者が予約
- ④ 予約日に受診

【問合先】

市民課 ☎24・2222（内線122）

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24・1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日（急病患者に限りです）

診療時間 日曜、祝日、年末年始
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。

5・6月の担当医

6月		5月	
27日(日)	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）	2日(日)	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）
20日(日)	小林源博（こはやし整形外科）	3日(月)	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）
13日(日)	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）	4日(火)	阿部慎太郎（阿部医院）
6日(日)	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	5日(水)	小林源博（こはやし整形外科）
30日(日)	奥村昇司（おくむらクリニック）	16日(日)	今井直人（花田医院）
23日(日)	中田宗彦（中田医院）	9日(日)	大林秀成（萩原北醫院）



※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。

日本アレルギー学会ではアナフィラキシーを「アレルギー等の侵入により、複数臓器に全身性にアレルギー症状が惹起され、生命に危機を与える過敏反応」と定義し、アナフィラキシーショックとはアナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合としています。

アレルギー反応はどのように起こるかによってI～IV(V)型の4(5)種類に分類され、花粉症、食物アレルギー、喘息、アトピー性皮膚炎、アナフィラキシーなど、一般的にアレルギーといわれるものは、I型となっています。I型アレルギーでは、アレルギー(抗原)が体に侵入してから早ければ15分～30分ほどでアレルギー反応が起るため「即時型」アレルギーとも言われています。アナフィラキシーの原因は食べ物や花粉なども多く、続いて蜂などの

最寄りの保健所または警察署等に通報をお願いいたします。

5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機関(WHO)の決議により昭和63年に初めて設けられ、平成元年からは5月31日と定められています。また、厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」(5月31日～6月6日)と定めています。

使う造影剤、局所麻酔剤などの薬物などで原因の検査をしても特定できず、原因不明となる場合も少なくありません。

ワクチンもアナフィラキシーの原因(アレルギー)となりえます。日本で定期接種が行われているワクチン類はBCG、麻疹、風疹、水痘、百日咳、ジフテリア、破傷風、ポリオ、日本脳炎、インフルエンザ、ヒトパピローマウイルスなどです。これらのワクチン接種によるアナフィラキシー発生は非常にまれで、100万人に1人程度の頻度とされています。ワクチンでアレルギーとの関連が報告されているのは、ワクチン主成分、安定剤のゼラチン、防腐剤のチメロサル、培養液、鶏卵成分、抗菌薬などです。

日本におけるアナフィラキシーによる年間死亡者数は、2019年に62名に上りまし

ワクチン接種とアナフィラキシー

た(厚生労働省)。原因は、不明なことが40人と最も多く、続いて、ハチ毒関係、薬物、食物などとなっています。しかし、現在までワクチンによる死亡例は報告されていません。アナフィラキシーは、アレルギー(抗原)が体に入って数分から数時間後、次の症状のうち二つ以上が突然現れた場合にアナフィラキシーと診断します。

- ①皮膚粘膜症状(蕁麻疹、かゆみ、皮膚が赤くなる、唇、舌、口の中が腫れる)
- ②呼吸器の症状(息切れ、せき、ゼーゼー、ヒューヒューする)
- ③消化器症状(強い腹痛、嘔吐)
- ④血圧の低下、倒れる、失禁する。

厚生労働省はQ&Aの中で、ワクチン接種の可否について「食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎や花粉症、蕁麻疹、アレルギー体質などがある」といった理由だけで、接種を受

けられないわけではありません。また、接種するワクチンの成分に関係のないものに対するアレルギーを持つ方も接種は可能です。ただし、これまでに、薬や食品など何らかの物質で、アナフィラキシーなどを含む、重いアレルギー反応を起こしたことがある方は、接種直後に調子が悪くなったときに速やかに対応ができるよう、接種後、通常より長く(30分間)、接種会場で待機していただきます。」としています。

いずれにしてもワクチン接種によるアナフィラキシーをはじめとする副反応については世界における経験を参考に充分対応可能であろうと考えられます。ワクチンを接種することの利益は損取しないこと、不利益を大きく上回ることを十分にご理解いただいたうえで、接種の可否は自分で決めましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

ただいま「不正大麻・けし撲滅運動実施中!」(5月1日～6月30日)

たがいま「不正大麻・けし撲滅運動」が全国で展開されています。

幻覚症状を引き起こす「大麻」や、麻薬の原料となる「けし」の栽培は、免許を受けた人以外は禁止されています。また、自生している大麻やけしの採取や所持、乱用することも法律で禁止されています。大麻等の乱用は人の精神や体をむしばみます。

大麻やけしの不正な栽培や自生しているのを発見した場合は、すぐに

喫煙はがんや心疾患や慢性閉塞性肺疾患などの原因になり、受動喫煙者にも同様の健康被害があります。紙巻き式から切り替える人が多い加熱式たばこにもニコチンと発がん物質が含まれています。

この機会に、ご自身や家族の健康を考えて禁煙をしてみませんか?

狂犬病予防集合注射を追加実施します

狂犬病予防集合注射を6月2日(水)に追加実施します。愛犬の注射が済んでいない場合は都合のよい会場で接種

【予防注射実施時間と会場】

小坂	9:00～9:10 小坂振興事務所前
萩原	9:35～9:45 下呂総合庁舎車庫前(羽根)
馬瀬	10:10～10:20 馬瀬振興事務所前
下呂	10:50～11:10 下呂市民会館駐車場
金山	11:50～12:00 金山振興事務所前

していただきます。また、新しく犬を飼いだめた場合、生後90日以上は登録と予防注射が義務付けられています。未登録の場合は登録をお願いします。

20歳の国民年金 ID: 12110

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 123

日本にお住まいの20歳以上の人は国民年金に加入し、保険料を納付する必要があります。資格取得届が届いた場合は必ずご提出ください。

学生などで保険料の納付猶予を希望する人は併わせてご相談ください。また、日本年金機構ホームページでは動画で分かりやすく説明していますのでご覧ください。

◆提出場所

市民課またはお近くの振興事務所（萩原・小坂・金山・馬瀬）

日本年金機構
特設ページ



乳幼児学級新規入級生募集 ID: 10962

問 児童福祉課 ☎ 52-2882 内線 614



乳幼児学級では、新規入級生を募集します。地域の子育て世代と交流してみませんか？

◆申込先

- 小坂子育て支援センター ☎ 62-3767
- 萩原子育て支援センター ☎ 52-3535
- 下呂中央児童館 ☎ 25-2082
- 萩原北児童館 ☎ 54-1176
- 金山児童館 ☎ 32-4050
- 宮田子育て支援センター ☎ 55-0521
- 馬瀬子育て支援センター ☎ 47-2107

栄養教室受講生の募集 ID: 9934

問 健康医療課 ☎ 53-2101 内線 624

生活習慣病予防や子どもの食育など、食や健康に関するテーマで、学習会と調理実習を行います。健康な食生活について学びたい人、料理のスキルアップをしたい人など、大歓迎です。

ご自身や家族の健康のために、仲間と一緒に学んでみませんか。

※教室の詳細は健康医療課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

- ◆日時 7月～11月（計5回開催）
9:30～13:30
- ◆場所 下呂市民会館
- ◆料金 2,500円（調理実習の食材費）
- ◆対象 市内にお住まいの人（男女問わず）
- ◆定員 10人※定員を超え次第、募集を締め切る場合あり
- ◆申込期間 5月10日（月）～31日（月）

フリースペースサロンのご案内 ID: 960

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 605



昨年新型コロナウイルスの感染拡大により、開催を中止していましたが「フリースペースサロン」を令和3年4月から再開しています。

- ◆日時 毎月第3土曜日 13:30～16:30
- ◆場所 南飛騨はぎわら十六館
- ◆料金 無料
- ◆対象 18歳以上の障がいのある人

発達障がい児などの保護者交流会開催 ID: 10977

問 児童福祉課 ☎ 52-2882 内線 614

医療機関で発達障がいと診断されたお子さんの保護者同士の交流会「かたつむりの会」を開催します。気軽に参加してみませんか？

※「かたつむりつながりむりせずリラックス」する会です。

- ◆星雲会館 2階和室
5月11日（火）・7月13日（火）
10月5日（火）
 - ◆下呂市民会館 2階学習室
6月8日（火）・8月24日（火）
2月9日（火）
 - ◆金山市民会館 2階和室
11月9日（火）・1月18日（火）
 - ◆時間
13:30～15:30（5月・1月・2月）
18:30～20:00（6月・7月・8月・10月・11月）
- ※会場が変更となる場合があります。入口の案内板でご確認ください。

下呂であそぼうキャンペーン実施中！ ID: 10951

問 観光課 ☎ 24-2222 内線 153

市内にある観光体験メニューを最大半額で体験できる「下呂であそぼう」キャンペーンを実施中です！昨年大好評につき、9月末まで延長しました。

アスレチックや釣りなどのアウトドアから、花餅アート作りやそば打ちなど室内で楽しめるものまで、市内には数多くの体験があり、新型コロナウイルス感染予防対策も行っているので安心して楽しんでいただくことができます。この機会にぜひ自然と触れ合い、心も体もリフレッシュしませんか。

詳しくは下記QRコードもしくは「下呂であそぼう」で検索していただき、専用ホームページをご確認ください。

体験の申し込みは、各体験施設に直接ご連絡ください。



- ◆期間 9月30日（木）まで



令和2年度電源立地地域 対策交付金事業 ID: 8602

問 企画課 ☎ 24-2222 内線 283

国の「電源立地地域対策交付金」は、発電所などがある市町村の地域活性化と発電用施設の円滑な運転を図るため、公共施設の整備や住民福祉向上を目的とした事業に対して交付されます。

令和2年度に交付金を受けて実施した事業と活用額をお知らせします。

◆**交付金額** 6,011万円

◆**事業内容と交付金活用額**

- ・消防署運営事業 2,380万円
- ・消防ポンプ自動車購入事業（1台）1,980万円
- ・小型動力ポンプ積載車購入事業（2台）1,224万円
- ・小型動力ポンプ購入事業（2台）427万円



スマホを使った上下水道 料金支払い ID: 11589

問 上下水道課 ☎ 24-2222 内線 173

5月20日よりスマートフォンアプリのバーコードスキャン機能を用いて上下水道料金の支払いができるようになります。

各スマホアプリを起動して納付書のバーコードを読み取り、支払い内容や金額を確認し、支払いを確定すると料金支払いが完了します。

◆**利用できるスマホアプリ**

- ・PayPay ・LINEPay ・auPay
- ・銀行Pay（ゆうちょPay等）
- ・楽天銀行 ・PayB

※支払い可能金額やポイント付与、支払資産（口座振替、チャージ方式）などにつきましては、各スマホアプリ提供会社へお問い合わせください。

※現在、口座振替による料金支払いをされている人には、バーコードのついた納付書は送付されません。



下呂の森が育んだ木の家の 推進事業 ID: 1161

問 林務課 ☎ 53-2010 内線 143

市の地域材を一定量以上使用して居住用（増改築タイプの内外装木質化は店舗も含む）の木造住宅を新築または増改築する建築主に対して、地域材使用にかかる費用（増改築タイプは木工事にかかる経費）の一部を補助します。

◆**補助金の額**

【**新築タイプ**】

地域材の使用量に応じ1㎡あたり1万5千円を補助（1棟あたりの上限50万円）

【**増改築タイプ**】

増改築にかかる経費（木工事費に限る）の3分の1を補助（1棟あたりの上限25万円）

※新築の場合は上棟の5日前、増改築の場合は、着工の5日前を目安に申請書を提出してください。

※予算がなくなり次第、受付終了となります。受付は先着順です。



定期監査結果報告書を提出 ID: 8709

問 監査課 ☎ 24-2222 内線 304

2月1日から2月10日にかけて、令和2年度の財務に関する事務の執行および経営に係る事業の管理について、法令等に基づき処理されているか、また、事務の経済性、効率性、合規性の観点から監査を実施しました。

その定期監査結果報告書を3月23日、監査委員から市長に提出しました。

結果報告書は、市ホームページに掲載しています。



人工透析療養者通院交通費 助成事業のご案内 ID: 8556

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 605

人工透析療養を受けるために医療機関へ通院した人に対して、交通費を助成します。

◆**対象者**

市内に居住し、じん臓機能障がいによる身体障害者手帳所持者で人工透析療法を受けている人

◆**対象期間**

令和3年3月～5月通院分

◆**持ち物**

- ①交付申請書
- ②医療機関の通院証明書または診療明細書
- ③印鑑
- ④口座番号の分かるもの（新規の人）

◆**申請期限** 6月15日(火)

◆**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



道路沿いの危険樹木伐採 補助 ID: 11424

問 建設総務課 ☎ 53-2010 内線 116

県管理道または市道沿いの危険樹木伐採に係る経費の一部を補助しますので、ぜひご活用ください。

詳しい内容は、建設総務課までお問い合わせください。

◆**補助対象者**

土地所有者、自治会など

◆**補助対象経費**

立木伐採費、立木調査費など

◆**補助額**

補助対象経費の3/4以内の額（上限75万円）

※予算の都合上、要望通り採択できない場合があります。

◆**申込方法**

市ホームページに掲載の要望書に必要な書類を添えて6月30日(木)までに建設総務課に提出してください。

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。

問合せ先／秘書広報課
☎ 24-2222 内線 261



市営住宅の入居者募集 ID: 8824

問 生活課 ☎ 24-2222 内線 183

- ◆新規募集の住宅
 - 募集期間 5月1日～25日
 - 入居予定 7月1日
- ▷公営・塚田住宅(森)
 - 築S51年 耐火5階
 - 303号室 3K(単身可)
 - 家賃13,000円～22,100円
- ▷公営・森住宅A棟(森)
 - 築S52年 耐火4階
 - 302号室 3K(単身可)
 - 家賃14,600円～28,700円
- ▷公営・森住宅B棟(森)
 - 築S53年 耐火4階
 - 302号室 3K(単身可)
 - 家賃14,800円～29,100円
- ▷一般・宮田団地(宮田)
 - 築H10年 耐火5階
 - 204号室 3DK(世帯要件あり)
 - 家賃39,100円
- ▷一般・少ヶ野団地(少ヶ野)
 - 築S48年 耐火5階 2K(単身可)
 - 1号棟202号室・2号棟204号室
 - 家賃18,000円

5月のマイナンバーカード 休日・延長窓口 ID: 296

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 111

- ◆市役所下呂庁舎
 - 5月12日(水) 17:15～19:00
 - 5月23日(日) 9:00～12:00
 - 13:00～16:00
 - ◆星雲会館
 - 5月23日(日) 9:00～12:00
 - 13:00～16:00
- マイナンバーカードの受け取りや申請、電子証明書の更新、マイナポイントの申し込みなどの手続きができます。
- マイナンバーカード申請の際は、本人確認書類と個人番号通知カードをお持ちください。
- ※上記の窓口開設日・時間に、お住いの地域以外の窓口でカードの受け取りを希望する人は、開設日の5日前までに市民課まで必ずご連絡ください。
- ※休日・延長窓口以外でも、市民課と萩原振興事務所では、開庁日(木曜日を除く)にカード申請のサポートを行っています。

コロナ対策事業追加支援 補助金 ID: 1586

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 163

- 国が実施する「中小企業生産性革命推進事業」の以下のいずれかに採択されたもので、令和2年度中に申請し、令和4年3月31日までに国の補助金の額の確定に係る通知を受けた事業に対し自己負担額の一部を補助します。
- ・ものづくり・商業・サービス生産性向上促進補助金
 - ・小規模事業者持続化補助金
 - ・IT導入補助金
- ◆対象者要件
- 令和2年の任意の1カ月の売上が、前年同月比10%以上減少している事業者
- ◆補助金額
- 国事業の補助対象経費の自己負担額の1/2以内で上限25万円
- ◆申込方法 窓口または郵送
- ◆申込期間
- 令和3年4月1日～令和4年3月31日

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、基本的な対策の徹底をお願いします。



手を洗おう



消毒しよう



マスクしよう



換気しよう

再確認!

感染リスクが高まる5つの場面

- ① 飲酒を伴う懇親会など
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり

下呂市メール・LINE登録方法

下呂市メールでは、防災・防犯情報、新型コロナウイルス感染症情報など、市からのお知らせや生活に役立つ情報を配信しています。

9つのメニューから希望する情報の選択ができます。下のQRコードからご登録ください。

※メールとLINEの配信内容は同じです。



▲メール



▲LINE

経済センサス活動調査にご協力をお願いします ID: 12200

問 企画課 ☎ 24-2222 内線 283

令和3年6月1日を基準日として「経済センサスー活動調査」が実施されます。本調査では、下呂市にある事業所・企業(一部を除く)を対象に、従業員数や売り上げなどの事業概要を調査します。

5月中旬より調査員が対象の事業所・企業を訪問し調査票を配布します。インターネットまたは調査員が回収する方法でご回答ください。

インターネット回答はいつでも回答が可能であり、セキュリティー対策も実施されるためおすすめです。

日本経済の今を知るうえで重要な調査です。ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症 下呂市第4次総合対策！



ID：11729

【問合先】商工課 ☎ 24-2222 (163)

新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの市内の事業者が厳しい状況に置かれている状況を踏まえて、市内事業者に対する市独自の一時支援金を給付します。

下呂市事業者一時支援金事業

新型コロナウイルス感染症の影響で売上が減少した市内事業者のうち、下記の支給対象者に該当する事業者に一時支援金を給付します。



支給対象者

事業所などが市内にある中小法人等および令和3年度において下呂市に住民税・固定資産税等の課税権のある個人事業者等であり、事業継続の意思を示す業者のうち

①国の一時支援金を受給していない事業者であり、今後も国の一時支援金を受給しない事業者で令和3年1～3月のいずれかの売上が前年（又は前々年）同月比15%以上減少している事業者

②国の一時支援金を受給した事業者

※売上の比較対象月は、2019年または2020年の1～3月と2021年の1～3月

※給付は事業者単位となります。

申請方法

下記の書類を提出してください。様式は市ホームページからダウンロードできます。（記事ID：11729）

【必要書類】

申請書兼請求書（様式1）、支援金算定シート（様式2）、宣誓・同意書（様式3）、確定申告書類（写し）、月ごとの売上を確認できる書類（写し）、国の一時金の給付通知（写し）、事業内容に関する書類

- ・窓口申請 商工課または各振興事務所の窓口へ提出
 - ・郵送申請 商工課宛てに提出
- 〔送付先〕〒509-2295 下呂市森960番地ふれあいセンター1階 下呂市役所観光商工部商工課宛て

給付額

算定した金額と上限額のどちらか低い額

【算定方法】

〔青色申告を行った事業者の場合〕

2019年（または2020年）1月から3月までの売上合計－2021年対象月の売上×3

〔白色申告等を行った事業者の場合〕

2019年（または2020年）の年間売上÷4－2021年対象月の売上×3

※対象月とは、2021年1月から3月までのいずれか任意の月で、2019年または2020年の同月と比べて事業収入が15%以上減少した月

※確定申告書類などにより、算定方法は異なります。

【上限金額】

支給対象者①の法人45万円、個人事業者25万円
支給対象者②の法人30万円、個人事業者15万円

支給対象とならない事業者

- ・岐阜県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金（営業時間短縮）受給者（12/25～）
- ・納期が到来している市税に未納がある者
- ・廃業、休業を検討している者
- ・宗教活動、政治活動が主たる目的である者
- ・下呂市暴力団排除条例に規定する者

申請期間

4月12日(月)～8月31日(火)まで

令和3年度 第1回「市長と語る会」を開催します！

記事 ID : 11490 【問合せ】秘書広報課 ☎ 24-2222 (内線 261)

市長と直接お話ししませんか？

市民の皆さんの“声”を伺うため、「市長と語る会」を開催します。

令和3年度からは、より多くの皆さんの“声”を伺うため、地域ごとに年4回の開催を予定しております。



●令和3年度 第1回「市長と語る会」の開催日程

開催日程	場所 (いずれも 19時00分～20時30分)
5月10日 (月)	あさんず会館 (萩原町尾崎)
5月13日 (木)	湯屋地区公民館 (小坂町湯屋)
5月14日 (金)	竹原公民館 (宮地)
5月18日 (火)	菅田公民館 (金山町菅田桐洞)
5月21日 (金)	北部研修センター (馬瀬数河)

「市長と語る会」はテーマを設けません。

市長や市政について、皆さんのご意見、ご質問など、ざっくばらんにお話ししましょう。

また、事前の申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。

後期高齢者医療保険の保険料

記事 ID : 236 【問合せ】市民課 ☎ 24-2222 (内線 120)

令和3年度の後期高齢者医療保険料は次のとおりです。(2年ごとに改定)

- ◆均等割額 被保険者1人当たり 44,411円
- ◆所得割額 (被保険者の前年所得 - 43万円) × 8.55%
均等割額と所得割額を合計した保険料の上限額は 64万円

◆保険料の軽減措置

①均等割額は、世帯の前年所得による区分で軽減されます。

軽減割合	被保険者本人並びに世帯主及び同一世帯内の別の被保険者の総所得金額などの令和2年中総所得金額などの合計額が下記の場合
7割軽減	43万円 + {10万円 × (年金・給与所得者数) - 1} を超えない世帯
5割軽減	43万円 + {28.5万円 × 被保険者数 + 10万円 × (年金・給与所得者数) - 1} を超えない世帯
2割軽減	43万円 + {52万円 × 被保険者数 + 10万円 × (年金・給与所得者数) - 1} を超えない世帯

※ 7.75割軽減については見直しが行われ、令和3年度の年間保険料は7割軽減となります。

②被保険者(国民健康保険以外の協会けんぽなど)の被保険者であった人は、所得割額の負担はなく、後期高齢者医療保険加入後2年間に限り、均等割額が5割軽減されます。ただし、所得が低い人に対する軽減にも該当する場合は、いずれか大きい方の額が軽減されます。

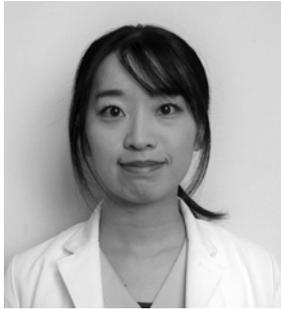
※軽減判定の基準日は、4月1日または、被保険者資格を取得した日です。

※今年度の保険料決定通知は、7月中旬に送付します。



新しい医師が赴任しました！

金山病院と小坂診療所に3人の医師が赴任しましたので紹介します。(敬称略)



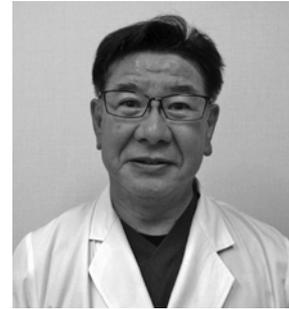
小坂診療所 医師
澤 ききよう

医師4年目で小坂診療所に派遣となりました。よろしくお願いします。



金山病院 外科医師
大野 慎也

外科医として2年目、医師として4年目になります。よろしくお願いします。



金山病院 歯科医師
佐木 宏吉

明るく、喜んでいただける診療ができるように精進します。

市内小中学校・特別支援学校の

児童生徒数と小学校校区ごとの年齢別（就学前）人数

令和3年4月1日現在

校区名	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	学校名	小1	小2	小3	小4	小5	小6	学校名	中1	中2	中3
萩原	41	38	53	48	55	48	萩原小	52	70	50	54	79	62	萩原南中	67	69	56
馬瀬	6	4	10	5	6	8	馬瀬小	5	6	5	7	3	5				
宮田	2	9	9	3	9	3	宮田小	7	6	13	15	10	14	萩原北中	37	32	34
尾崎	8	10	8	18	12	16	尾崎小	15	14	15	16	19	21				
小坂	10	13	17	9	13	17	小坂小	14	18	16	26	15	27	小坂中	21	16	15
下呂	29	39	29	34	21	32	下呂小	28	39	41	52	46	60				
上原	7	4	8	9	7	8	上原小	1	10	5	11	6	5	下呂中	76	60	53
中原	1	0	2	1	1	3	中原小	4	4	6	8	4	8				
竹原	27	15	33	17	28	32	竹原小	25	19	31	16	31	19	竹原中	31	30	30
金山	11	29	25	26	29	30	金山小	38	36	34	45	35	46	金山中	52	43	41
							下呂特	3	3	3	3	3	3	下呂特	3	3	2
年齢計	142	161	194	170	181	197	学年計	192	225	219	253	251	270	学年計	287	253	231

※下呂市小中学校適正規模検討委員会から「望ましい学校規模の実現に向けた市民意識の喚起」が求められていることから、0歳児から中学校3年生までの年齢別人数を掲載。

※表中の萩原北中学校の人数には、萩原小学校を卒業した上上呂地区の生徒も含まれます。



馬瀬 松井 健治
金山 松山 正人
中原 垣内 新子
上原 ◎熊崎 由紀
竹原 安田 幸典
下呂 田中 雅美
小坂 ○中川 明博
尾崎 ○遠山 俊彦
宮田 ◎伊藤 弘一
萩原 ◎野尻 康之

【小学校】

金山 ◎中島 裕典
竹原 ◎進藤 千里
下呂 中村 好一
小坂 ◎桂川 雅文
萩原北 井戸田 滝彦
萩原南 梅田 明宏

◎は転任・○は新任

小中学校の校長紹介 (敬称略)

これからの地域づくりに向けて

3/17 萩原地域まちづくり講演会

3月17日、星雲会館で萩原地域まちづくり講演会が開催されました。講師は上原地区集落支援員の田口岳人さんと中原地区集落支援員の松野泰啓さん。集落支援員としての活動の中で見た課題や経験を発表しました。田口さんは「"地元が好き" "何かしたい"人を支援することが大切」と話し、松野さんは「地域資源を活かし、地域と住民が主役の活動を行っていきたい」と話しました。自治会関係者など60名が参加しました。



▲上原プロジェクトの経験を伝える田口さん(右) =星雲会館



▲第1走者・大前光市さん



▲第3走者・堀田暢子さん



▲第9走者・黒木尚之さん



▲第10走者・北村祐次さんと
長男の心さん(伴走者)



▲第11走者・石丸真輝さん



▲最終走者・赤梅昭三さん

希望の光をつなぐ

4/4 聖火リレー(下呂市)

4月4日(日)東京2020オリンピック聖火リレーが下呂市で開催されました。旧下呂温泉病院跡地から下呂交流会館まで13人のランナーが聖火をつなぎました。

下呂市出身聖火ランナーの皆さん

イベント情報

■馬瀬川あまご釣り大会

日時▷5月3日(月)
時間▷7:00~受付開始
受付会場▷清流ふれあい会館
開催場所▷下呂市馬瀬中切地内豊年橋
付近~神手橋付近
参加料▷大人3,000円
子ども1,000円
問合先▷南飛騨馬瀬川観光協会
☎47-2841

■下呂温泉花火物語(振替公演)

開催日▷5月8日(土)・9日(日)
15日(土)・16日(日)
22日(土)・23日(日)
(GW期間中の開催はなし)
打上場所▷下呂大橋下流飛騨川河畔
打上時間▷20:30~約10分間
問合先▷下呂市観光案内所
☎25-4711

■第16回下呂市吹奏楽祭

開催日▷6月6日(日)
時間▷13:30開演
場所▷下呂交流会館アクティブ泉ホール
出演団体▷
下呂市民吹奏楽団、益田清風高校吹奏楽部、金山中学校吹奏楽部、下呂中学校吹奏楽部、萩原南中学校吹奏楽部
問合先▷下呂市民吹奏楽団・団長(中島)
☎090-2937-1549

主に市内で行われるイベント情報などを掲載しています。掲載依頼は秘書広報課までご連絡ください。秘書広報課 ☎24-2222 (内線261)

ごみ出しルール・マナーの再確認をお願いします。

ルールの守られていないごみは収集できません。
地域の清潔な環境を守るため、ご協力をお願いします。



ごみは正しく分別し、収集日を守って出しましょう。

分別にお困りの際は、市ホームページの「ごみ分別辞典」をご活用ください。【記事ID：10385】

ごみ袋には必ず名前を書きましょう

責任を持ってごみを捨てていただくため、名前の記入にご協力ください。



ごみがあふれないように注意しましょう

ごみ袋の中身は8分目程度として、口元を2カ所しっかりと縛りましょう。



ごみ袋は片手で持てる重さ（8kg程度）にまとめましょう

ごみ袋が重いと収集作業員の負担が大きくなります。

また、袋が破れる原因にもなるため、適量に抑えていただきますようお願いいたします。



自分の地区のごみステーションを使用しましょう

ごみステーションは地区ごとに管理されています。近所の人々の迷惑とならないようきれいに使用しましょう。

また、他地区のごみステーションにごみを出さないようにしましょう。



事業者の皆さまへお願い

- ★事業所から出るごみは、自社でごみ処理施設へ搬入いただくか、市が許可した一般廃棄物収集運搬業者に依頼してください。また、産業廃棄物に該当するものは産業廃棄物処理業者に依頼してください。
- ★アパートなどを管理している場合は、入居者の皆さんにごみ出しルールを徹底していただくようお願いいたします。



【問合先】環境課 ☎ 26-5011

「ぼく・わたしのすきなほんイラスト」展示中

4月に募集していた、子どもたちの好きな本のイラストを各図書館で展示しています。力作がそろっていますので、ぜひ見に来てください。



◆はぎわら・下呂・金山図書館
【開館時間】9:30～18:00
【休館日】日曜・月曜

◆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】5月20日(木)
【時間】12:00～13:00
【場所】馬瀬中央公民館

◆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

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

新●着●図●書

【実用書・その他】

- ◆コロナとバカ
- ◆1行書くだけ日記
- ◆人生！逆転図鑑
- ◆定年の教科書
- ◆世界の美しい地図
- ◆マスク老け撃退顔トレ
- ◆そこに工場があるかぎり
- ◆暮らしをまわす
- ◆美しい苔の庭
- ◆新しい体幹の教科書

- ビートたけし
- 伊藤羊一
- 早見 俊
- 長尾義弘
- M d N編集部
- 石井さとこ
- 小川洋子
- 本多さおり
- 烏賀陽百合
- 林 英祐

【小説・エッセイ】

- ◆鼠、十手を預かる
- ◆ばあさんは15歳
- ◆アクティブイター
- ◆元彼の遺言状
- ◆刑事の枷
- ◆青天を衝け 1
- ◆フシギ
- ◆棟居刑事と七つの事件簿
- ◆遺言未満、
- ◆灼辺の風おと

- 赤川次郎
- 阿川佐和子
- 冲方 丁
- 新川帆立
- 堂場瞬一
- 大森美香
- 真梨幸子
- 森村誠一
- 椎名 誠
- 梨木香歩

※掲載は新着本の一部です。

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

番組の紹介



●週刊まめなかな (毎週水曜日更新)

〈5月のコーナー〉

■ 5/5～5/18 こんにちには！市役所です

下呂市役所の業務内容を各課の職員が紹介します。今回は「秘書広報課」です。

■ 5/19～6/1 なかよしこども園

市内の元気いっぱいのかども園のお友だちから、『かなやまこども園』の年長さんを紹介します。

●特別番組

金山4小学校統合記念 未来に夢をかさねて

閉校校の児童のメッセージと、新金山小学校の開校式の様子などをお届けします。

期間：5/29～6/13 月・水・金・日曜日 19:00～
火・木・土曜日 13:00～

下呂ネットサービス・CCN インターネット加入者限定！ ◆個別無料パソコン教室のお知らせ

個別レッスンだから初心者の方も安心です！パソコン、タブレット、スマートフォンの操作をお教えます。

開催日▷ 5/22(土)

時間▷ ① 10:00～、② 11:00～、③ 13:00～、④ 14:00～
⑤ 15:00～、⑥ 16:00～ ※各時間一人50分間

会場▷ CCN下呂ネットサービス (下呂市森 793-15)

《参加申込について》

参加者は抽選とさせていただきます。

5/10 から 5/13 までに電話でご応募ください。

申込・問合せ▷ CCN 下呂ネットサービス ☎ 25-5553
受付：9:00～18:00 (日曜・祝日除く)

▷取材依頼については、website、メール、FAX、ハガキで募集しています。

メール▷ chgero@ccn-catv.co.jp FAX▷ 20-4003 ハガキ▷ 〒 509-2202 下呂市森 793-15 CCN 下呂ネットサービス

※チャンネル下呂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。



ともあき
清水 智朗ちゃん (2歳) 小坂町
#初めてのそり遊び #雪大好き
#あったかスキーウェア



あおば
田口 碧葉ちゃん (0歳) 夏焼
#初めておててを食べたよ
#どんどん大きくなあれ



写真大募集!!



そら
銅島 昊ちゃん (1歳) 乗政
あさひ
旭ちゃん (0歳)
#姉妹 #妹初節句 #仲良く育てね



みらん
森 美蘭ちゃん (3歳) 森
#桜見てきたよ #外遊び大好き
#今年からこども園



じゅん
福谷 惇ちゃん (2歳) 上村
#飛騨川公園 #落ちてた桜の小枝
#春



こうた
中丸 幸太ちゃん (4歳) 山之内
りょうま
涼慎ちゃん (1歳)
#じいじと孫 #畑仕事 #じゃがいも

我が子の笑顔を皆さんに届けてみませんか？

小学校入学前のお子さんの写真を募集しています。(市内在住者に限ります)
右記 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。
※過去に掲載したお子さんも、掲載後1年経過していれば掲載できます。

【問合せ先】秘書広報課 ☎ 24-2222 (内線 261)

応募フォーム



下呂市食育レシピ

毎月14～20日は「下呂市減塩週間」
旬の野菜を減塩で美味しく食べよう!



玉ねぎとチーズのサラダ



材料：4人分 【1人分：57kcal 塩分：0.5g】

新たまねぎ	1個 (200g)	【ドレッシング】	
きゅうり	1/2本 (50g)	砂糖	大さじ1/2
チーズ(さけるタイプ)	1本 (25g)	塩	ひとつまみ
サニーレタス	1枚 (20g)	酢	大さじ1と2/3
プチトマト	4個	しょうゆ	小さじ1
		ごま油	小さじ1

ワンポイント

たまねぎの辛みが気になる人は少量の酢を加えた水にさらしておくとし辛みが抜けやすいですよ。

はじめよう減塩習慣!!

★1日の塩分摂取基準量(成人)
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

作り方

- ① 材料を切る▷玉ねぎはスライサー等で薄切りにし、水にさらし、水気をしっかり切る。きゅうりは千切り。チーズは半分に切り、細かくさく。
- ② ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてよく混ぜ、①の材料を加えて和える。
- ③ 器にちぎったサニーレタスを乗せ、②のサラダを盛り付け、プチトマトを添えて出来上がり!



下呂市公式アカウント

LINEで下呂市メールを受信できます!

LINEの友だち追加からID検索
またはQRコードをスキャンし
てください!

ID検索

@gerocity

