

広報げろ

GERO 9

2021 Sep

No.211

特集 いまから始める予防対策！

もっと知ろう、**認知症**



▲「ほのぼの館」に集まった住民と「ほのぼの館」を運営する「ほのぼの会」の皆さん＝わかあゆ子育て・保育ステーション

特集

いまから始める予防対策！
もっと知ろう、

認知症

認知症って

どんな病気？

認知症とは、単なる老化とは異なり、脳の病気などさまざまな原因によって脳の働きが悪くなり、

「物事を記憶する能力」

「理解・判断する能力」

「時間や場所、人を認識する能力」などの機能が低下し、日常生活を送ることが難しくなる状態のことをいいます。

75歳を過ぎた頃から認知症になる人は急増するといわれ、以降5年長生きすることにより、認知症になる人はほぼ倍に増えていきます。高齢化が進む今後増加傾向が続くと予想されています。

また、認知症は介護が必要となる原因の第1位（平成28年国民生活基礎調査）となっており、本人だけでなく家族や周囲の人たちにもさまざまな課題を投げかけてきます。

「年を取れば仕方がない」

「自分には関係ない」

という思い込みが、予防の取り組みを遅らせてしまうこともあります。





馬瀬地域では有志のボランティア「ほのぼのの会」を中心に、住民の自由な憩いの場として「ほのぼの館」を毎週開催しています。

住民同士の交流の場として多くの人に利用されています。

早期対策で 発症を予防！

認知症は加齢や病気により、誰にでも起こりうるとても身近なものです。しかし、認知症の正しい知識を持ち、早期に対策を行うことで、発症を予防・遅らせることができます。

正しい知識を持って、普段の生活でできることから、認知症予防の取り組みをしていきましょう。

認知症予防は、早期対策、早期の気づきが重要ですよ！

発症前なら

回復が可能！

認知症はある日突然になるわけではありません。多くは、認知症になる一歩手前のグレーゾーンを経て発症します。

このグレーゾーンを「認知症の予備軍（軽度認知障害）：軽度の記憶障害はあるが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症と診断できない状態」といいます。

物忘れはあるが日常生活は自立しているといった状態で、軽

度認知障害の状態からは高い確率で認知症に移行します。

また、認知症を引き起こすアルツハイマー病は発症の10〜20年も前から長い時間をかけ、脳の病変が始まっています。

認知症を発症する前のこの時期に予防に努めることで、認知機能を維持したり回復させることができます。

現在、65歳以上の15〜25%が認知症とその予備軍といわれています。早い段階での生活習慣の改善、また気づきによる受診・治療が進行を食い止めることにつながります。

早期の気づきが

大切です！

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、そのほかの病気と同様に早期に発見し治療を始めれば、病気の進行を遅らせることができます。

しかし、認知症の初期の症状は単なる老化現象と片付けられてしまつてことがあります。また、「認知症は予防することができない」「年のせいだから受診しても仕方ない」といった誤解が、

対応の遅れにつながります。症状の進行や悪化を抑えるためにも早期の気づきはとても大切なのです。

【気づきのメリット】

▽早期に対応することで、症状の緩和や進行を遅らせることが期待できます。特に軽度認知障害の段階で発見できれば認知症への移行や症状の進行が先送りできます。

▽今後の生活の備えや、もしものときのことをあらかじめ考え準備しておくことができます。

老化による物忘れと

認知症による記憶障害

◆老化による物忘れ

- ・体験や出来事の一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出せる

例：夕食で食べたメニューが思い出せない

◆認知症による記憶障害

- ・体験や出来事のすべてを忘れてしまつ
- ・ヒントがあつても思い出すことができない

例：夕食を食べたこと自体を忘れてしまつ

さあ始めよう！元気なうちから認知症予防



◆認知症予防とは「認知症になるのを遅らせる」「認知症の進行を緩やかにすることです。」

楽しみながら運動しよう！

中年期・老年期の定期的な運動習慣は、アルツハイマー型認知症を含む認知症の発症率を低下させることが多くの研究で報告されています。

▽有酸素運動（ウォーキング、水泳や水中ウォーキングなど）
▽筋トレ（スクワット、階段を上げるなど）

生活習慣を見直そう！

脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管疾患などの生活習慣から引き起こされる病気との関連性が強く、これらの予防が間接的に認知症の予防につながります。

▽バランスの良い食事
▽生活習慣病の予防
▽禁煙



社会活動へ参加しよう！

外出を増やして人との交流の機会を持つなど、自分に合った触れ合いの場を探しましょう。人と交流することで脳が活発に働きます。

▽地域の中にある集いやサロン活動への参加
▽働く、趣味活動、ボランティアなどの地域貢献

認知症の早期発見のための目安

◆次の項目に複数当てはまったり、気になることがあれば相談しましょう。

- 今切ったばかりの電話の相手を忘れる
- 同じことを何度も言う
- 置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・保険証がないと人を疑う
- 料理・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の時間や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いができなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- この頃様子がおかしいと周囲に言われる
- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 身だしなみをかまわなくなった
- 好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも面倒になった

出典「公益社団法人 認知症の人と家族の会」より

「コグニサイズ」をやってみよう！

「コグニサイズ」は、体の運動と脳の活動を同時に行う、認知症予防を目的とした体操のことです。

▽「コグニサイズ」のやり方は、CCN番組「週刊まめなかな」内の「あったかオレンジ」で放映中です。

▽下呂市社会福祉協議会、下呂地域包括支援センターで体操をまとめた冊子をお配りしています。

認知症についての相談

「認知症予防の取り組みをしたい」「認知症ではないかと心配」など、認知症について相談したいことがある場合は、気軽にご連絡ください。

【相談窓口】

▽下呂市地域包括支援センター

☎53・2100

▽下呂市地域包括支援センター

金山支所 ☎332・3320

職場体験学習



下呂中学校2年生

今井 梨穂さん

「職場体験学習」で3日間にわたって秘書広報課の仕事を経験！

広報用のカメラで撮影した写真をインスタグラムへ投稿したり、特集の認知症について実際に取材し、記事を編集用のパソコンを使って一緒に作成してくれました。

【編集後記】

認知症を予防するには、人と話すなどの交流をしたり、運動をすることが大切だと分かりました。

おじいちゃんおばあちゃんや近所に住む高齢者の人と、あいさつをしたり、自分から声をかけられるようにしたいです。

今井 梨穂

下呂市事業者月次支援金

対象者要件

新型コロナウイルス感染症の影響で売上が減少したが、事業を継続する意思があり、下記の①または②に該当する市内事業者が対象です。

① 対象月における国の「緊急事態措置又はまん延防止等重点措置の影響緩和に係る月次支援金」（国の月次支援金）または「岐阜県売上減少事業者等支援金」（県の支援金）を受給していない事業者であり、今後も対象月における国の月次支援金または県の支援金を受給しない事業者であって売上が**15%以上**減少した事業者

② 対象月における国の月次支援金または県の支援金を受給した事業者

※対象月とは、2021年の5月または6月をいう。

※売上比は、対象月と2019年または2020年の同月を比較する。

※給付は、事業者単位となる。

◆申請にあたっては次の特例もあります。

- ・2019年、2020年新規開業特例
- ・2021年新規開業特例
- ・合併特例
- ・法人成り特例
- ・事業継承特例
- ・罹災特例
- ・NPO法人、公益法人等特例

◆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（第5弾）の受給対象者
- ・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

給付額

上限額と算定額のどちらか低い金額になります。

◆上限額

対象者① 法人の場合：上限 **15**万円/月 個人事業者の場合：上限 **8**万円/月

対象者② 法人の場合：上限 **10**万円/月 個人事業者の場合：上限 **5**万円/月

◆算定額

▷青色申告を行った事業者の場合

給付額 = 2019年または2020年の基準月※の売上 - 2021年対象月※の売上

▷白色申告等を行った事業者の場合

給付額 = 2019年または2020年の年間売上 ÷ 12 - 2021年対象月※の売上

※基準月とは、2019年または2020年における対象月と同じ月をいう。

※対象月とは、2021年5月または6月のうち、新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が、基準月と比べて、15%以上減少した月



申請期間

令和 **3**年 **12**月 **28**日(火)まで

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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

ストレスとまごころの健康

ストレスはごころだけでなく、体にも影響を及ぼすことをご存じですか？自分のストレスに早めに気づき、対処できるようにすることは心身ともに健康に過ごすために大切です。

ストレスによる身体の反応

ストレスがかかると「ストレスホルモン」が分泌され、血流に乗って全身を巡ります。これにより、末梢の血管が収縮し血液が流れにくくなり血圧が上昇します。複数のストレスが重なるとストレスホルモンが大量に分泌され、脳や心臓の病気を引き起こすことがあります。その他には、肝臓に蓄えられている糖分が血液中に放出



されるため、糖尿病が起りやすい状態になることもあります。またアレルギー、胃炎、頭痛等の様々な病気や症状と関わっており、がんと関連があることもわかってきました。

早めの対処が肝心

体調や行動に「いつもと違う」ところがないかを確認しましょう。

体調

- 眠れない、眠りすぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる等

行動

- 集中力が低下する
- 数が少なくなる
- あいさつができなくなる
- 怒りっぽくなる等

良質な睡眠で自分を守る

ストレスを緩和するためには、睡眠で脳を休めることが重要です。今日からできる方法を紹介します。

- ・日の光で体内時計を整えよう
起床してすぐに日の光が目に入ると、体内時計がリセットされ体が活動的になります。毎朝同じ時刻に起きる習慣をつけましょう。
- ・活動と休息のメリハリをつけよう
脳は起きて活動することで疲れを感じ、睡眠を誘発する物質が作られます。この物質は脳を休ませるために眠気を引き起こします。日中、頭を活発に働かせて活動的に過ごすことで、夜の寝つきがよくなります。
- ・寝る前の過ごし方を気をつけよう
38〜41℃のお湯につかり、体を温めると深い睡眠が得られると考えられています。

自分なりに対処しても不調が改善しないときは、周りの人に相談する方法の一つです。身近な相談窓口をご活用ください。

【問い合わせ先】

保健センター ☎52・12300

南ひだ心の相談センター

☎0800・42263・3794

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。

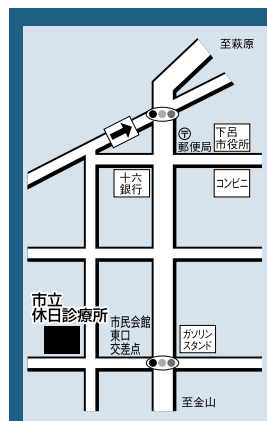
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

9・10月の担当医

9月	10月
5日(日) 小池利幸(小池医院)	31日(日) 後藤貴宏(小坂診療所)
12日(日) 大塚正議(森宮鼻咽喉科院)	24日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)
19日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	17日(日) 近藤史郎(近藤医院)
20日(月) 今井直人(花田医院)	10日(日) 奥村昇司(あくらしんじ)
23日(木) 中田宗彦(中田医院)	3日(日) 村瀬寛紀(福眼科クリニック)
26日(日) 小林源博(こばやし整形外科)	29日(木) 小林源博(こばやし整形外科)

※朝日Jチャンネル(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。



※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。

日常よく経験する筋肉痛や関節痛はかりでなく、災害時などで被る外傷時には、痛み、腫れ、発熱などに対して消炎鎮痛剤を使用します。投与方法には内服薬、湿布、注射などがあります。今回は内服で使用する消炎鎮痛剤の話です。

消炎鎮痛剤は効能によって、ピリン系を含む非ステロイド系（NSAIDs）とアセトアミノフェンなどに分けられています。非ステロイド系抗炎症剤の働きは炎症を引き起こす物質（プロスタグランジン）を作り出す酵素（COX1, COX2）の働きを抑えることにより、腫れ、疼痛、発熱を抑える作用です。COX1を抑える薬は胃腸障害を引き起こす副作用がありますが、その対策としてCOX2をより選択的に抑える薬が開発されています（COX 選択）。

炎症反応は本来生体の防御反応であり、これを抑えることは、相反することとも考えられます。さらに、消炎鎮痛剤は症状を抑える働きはありますが、原因を治療するものではありません。

消炎鎮痛剤を考える

アセトアミノフェンは古くから使われていますが作用機序の詳細はまだ解明されていません。過度の使用に際しては肝機能障害を引き起こすことがあるとされています。鎮痛解熱作用はありますが抗炎症作用は少ないとされ、ワクチンの副作用抑制に推奨できる薬剤とされています。その他の非ステロイド系消炎鎮痛剤については使用しない方がよいという根拠はまだ示されていないようです。ともあれ炎症を引き起こす腫れ、疼痛、発熱などの肉体的にも、精神的にも耐えがたい症状を抑えることは体にとって急性期を乗り切る効果的な方法と考えます。服用している薬についてはわからないところは医師や薬剤師にたずね、その効能、使用上の注意点をよく知ったうえで使用しましょう。【表】に現在使われている代表的な消炎鎮痛剤を示します。市販薬は合剤が多いので、注意が必要です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

消炎鎮痛剤（内服）		一般名
非ステロイド系 (NSAIDs)	ピリン系	アミノピリン スルピリン イソプロピルアンチピリン
	非ピリン系	アセチルサリチル酸 アスピリン ロキソプロフェン イブプロフェン ジクロフェナック インドメタシン メフェナム酸 ナプロキセン セレコキシブ ピロキシカム メロキシカム アンピロキシカム ロルノキシカム エトドラク アセトアミノフェン

表1 市内のインフルエンザ予防接種の実施医療機関

医療機関名	電話番号	接種可能な インフルエンザの種類		特記事項
		高齢者	子育て	
萩原北医院	Tel. 52-3444	○	○	
中田医院	Tel. 52-1022	○	●	1歳未満不可
藤岡医院	Tel. 52-3033	○	○	6歳以上接種可
こばやし整形外科	Tel. 52-3952	●	×	当院に通院の方のみ
大塚耳鼻咽喉科医院	Tel. 52-3387	○	●	1歳未満不可
南ひだせせらぎ病院	Tel. 25-5758	●	×	当院に通院の方のみ
市立小坂診療所	Tel. 62-2212	○	○	
市立馬瀬診療所	Tel. 47-2152	●	×	月・全曜日（午前のみ）
県立下呂温泉病院	Tel. 23-2222	○	●	当院に入院滞院の方のみ
黒木医院	Tel. 24-1303	○	○	
近藤医院	Tel. 25-4428	○	○	
小池医院	Tel. 25-6688	○	○	
おくむらクリニック	Tel. 25-6700	○	○	
花田医院	Tel. 26-2036	○	●	1歳未満不可
乗政診療所	Tel. 26-2100	●	●	土曜日のみ、1歳未満不可
市立中原診療所	Tel. 28-2004	●	●	月・水・金曜日（午前のみ）
市立金山病院	Tel. 32-2121	○	○	
阿部医院	Tel. 32-2025	○	○	
福井医院	Tel. 32-2151	○	●	1歳未満、妊婦不可

●は「特記事項」をご確認ください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

市では65歳以上の人と60〜64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能の障がい又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい

- ＊自己負担額：500円（生活保護世帯は0円）
- ＊接種医療機関：表1参照
- ＊対象者：下呂市の住民で、
①65歳以上の方
②60〜64歳で、心臓・腎臓・呼吸器 身体障害者手帳1級程度の方
- ＊助成期間：令和3年10月1日〜令和4年1月31日

いがあり、日常生活が著しく困難な人に対し接種料金の一部を助成します。なお、コロナワクチンを接種された方は、ワクチン接種から前後2週間以上の間隔を空けて、インフルエンザの予防接種を受けてください。

子育て支援のインフルエンザ予防接種

- ＊持ち物：保険証（社会保険の人は運転免許証など住所確認ができるものも必要）
- ＊県外医療機関や老人ホーム等の入所先で接種を希望される場合は事前手続きが必要です。接種前に健康医療課へご相談ください。
- ＊詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。
- ＊自己負担額：接種料金から助成額（2700円）を差し引いた額（生活保護世帯は0円）
- ＊接種医療機関：表1参照
- ＊持ち物：母子健康手帳、保険証及び医療受給者証
- ＊詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

- ＊対象者：下呂市の住民で
①生後6か月以上13歳未満の方
(2回接種)
- ②13歳以上中学3年生までの方、妊婦の方（1回接種）
- ＊助成期間：令和3年10月1日〜令和4年3月31日
- ＊自己負担額：接種料金から助成額（2700円）を差し引いた額（生活保護世帯は0円）
- ＊接種医療機関：表1参照
- ＊持ち物：母子健康手帳、保険証及び医療受給者証
- ＊詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

年金生活者支援給付金のご案内 ID: 13849

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 123

所得が一定以下の基礎年金受給者を対象に、年金に上乗せして支給される「年金生活者支援給付金」制度が令和元年10月から開始されています。

平成31年4月1日以前から「老齢基礎・障害基礎・遺族基礎」のいずれかの年金受給者で、支給要件を満たしている場合は、日本年金機構から手続きの案内が届きます。

給付金の受け取りには請求書の提出が必要ですので、案内があった場合は、忘れずにお手続きをさせていただきますようお願いいたします。ご不明な点は、年金事務所や日本年金機構「ねんきんダイヤル」へご相談ください。

◆問合先
高山年金事務所お客様相談室
☎ 0577-32-6111 (音声ダイヤル①→②)
ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165 (ナビダイヤル)

年金相談は事前予約をしましょう ID: 13487

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 123



年金事務所で年金相談・お手続きの際は、事前予約をご利用ください。予約をすることで、お客様の都合に合わせて相談ができます。また、相談内容にあったスタッフが事前の準備の上、丁寧に対応します。

◆予約
予約専用
☎ 0570-05-4890 (ナビダイヤル)
◆問合先
高山年金事務所お客様相談室
☎ 0577-32-6111 (音声ダイヤル①→②)

消火器の訪問販売に注意 ID: 13848

問 予防課 ☎ 25-6188

市内で「消防署(市役所)から来ました」「設置する必要がある」「点検の義務がある」などといった、消火器の訪問販売が行われることがあります。個人住宅には消火器の設置や点検の義務はありません。

個人住宅でも消火器を設置することは大事ですが、訪問販売では高額な金額を請求する機会が多いため、購入する際は注意が必要です。

よく分からないまま購入した後に消防署へお問い合わせがありますが、消防署では取り換えや販売は行っていませんので、不審に思った場合はすぐに購入せず、一度最寄りの消防署へお問い合わせください。

・中消防署 ☎ 25-4888
・北消防署 ☎ 52-3519
・小坂分署 ☎ 62-3536
・南消防署 ☎ 34-0119



福祉手当制度のご案内 ID: 940

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 606

◆特別児童扶養手当
精神または身体に中程度以上の障がいがある20歳未満の児童を監護している人に支給されます。

- 1級 月額> 52,500円
- 2級 月額> 34,970円

◆障害児福祉手当
精神または身体に重い障がいがあるため、日常生活において特別の介護を必要とする20歳未満の人(本人)に支給されます。月額> 14,880円

◆特別障害者手当
精神または身体の障がい重複または著しく重度の状態にあるため、在宅における日常生活に特別の介護を必要とする20歳以上の人(本人)に支給されます。月額> 27,350円

※障がい程度や所得、年金受給などの状況により、手当が支給されない場合があります。

手話奉仕員養成講座 受講生募集 ID: 14075

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 FAX 52-3915

聴覚に障がいのある人と日常会話を楽しむための「手話奉仕員養成講座」を開催します。

◆受講日時
【入門課程】全20日(令和3年10月1日～令和4年3月31日予定)
【基礎課程】全25日(令和4年4月～10月予定)
※原則毎週金曜日19:30～21:00(入門、基礎課程とも講義日が1回ずつ土・日になることがあります。)
※入門課程と基礎課程あわせて8割以上の出席で全課程修了となります。

◆受講場所 下呂市民会館
◆募集人数 20人
◆受講料 無料※テキスト(DVD付)3,300円は個人負担となります。
◆申込方法 ①氏名 ②住所 ③生年月日 ④電話番号 ⑤テキスト「手話を学ぼう手話で話そう」の要・不要について電話またはファックスで社会福祉課へお申し込みください。
◆申込締切 9月15日(水)

ごみ収集カレンダーへの広告掲載の募集 ID: 13952

問 環境課 ☎ 26-5011

市が発行する令和4年度の「ごみ収集カレンダー」への広告を募集します。

◆カレンダーの配布先 市内全世帯
◆広告サイズ・掲載料
縦3.5cm×横9.2cm程度
年額30,000円(1枠)
◆広告の枠数 11枠(1社1枠まで)
◆募集期間 10月29日(金)まで
◆申込方法

QRコードから申込フォームにアクセスしてお申込みいただくか、申込書を環境課へ提出してください。※詳細は、環境課までお問い合わせください。





骨髄ドナー助成金交付制度のご案内

ID : 1076

問 健康医療課 ☎ 53-2101 内線 623

市では、白血病などの病気に苦しむ人を助けるため、公益財団法人日本骨髄バンクが行う骨髄バンク事業でドナーになった人とドナーを雇用している事業所に助成金を交付します。

詳しくは、健康医療課までお問い合わせください。

秋の交通安全県民運動

9月21日(火)～30日(木)

30日は交通事故死ゼロを目指す日です



自衛隊・高山出張所からのお知らせ

ID : 13191

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 272

高山出張所では、下記の種目の募集をしております。

◆防衛大学校学生（推薦・総合選抜）
受験資格▷ 18歳以上21歳未満の男女
試験日▷【推薦】9/25・26【総合選抜】
1次試験 9/25、2次試験 10/30・31
受付期間▷ 9/5～9/10

◆防衛大学校学生（一般）
受験資格▷ 18歳以上21歳未満の男女
試験日▷ 1次試験 11/6・7、2次試験
12/7～12/11
受付期間▷ 7/1～10/27

◆陸上自衛隊高等工学校生徒
受験資格▷ 中卒（見込み含む）で17歳未満の男子
試験日▷【推薦】1/8～1/11のうち1日【一般】1次試験 1/22・23、2次試験 2/3～2/6のうち1日
受付期間▷【推薦】11/1～12/3【一般】11/1～1/4
問合せ▷高山出張所☎ 0577-32-3028



新入消防団員の紹介

ID : 13738

問 消防総務課 ☎ 25-6177



地域防災の要である消防団員が、4月2日から6月30日までの間で新たに7人（男性3人、女性4人）入団し、7月9日に星雲会館で無償消防団長から、辞令が交付されました。

◆基本団員 入団者7人（敬称略）

【萩原】 今井あかり、熊崎里奈、反田実玖、中田恋、成瀬博隆
【小坂】 成瀬雅哉
【下呂】 小林文謙



消防団員募集中

ID : 13835

問 消防総務課 ☎ 25-6177

消防団にはあなたのチカラが必要です。ぜひ消防団員として活動してみませんか？

18歳以上で下呂市に居住または勤務している人なら、男性でも女性でも入団できます。「入団を希望したい」「関心がある」という人は、消防本部・各振興事務所の消防団担当まで、お問い合わせください。

◆消防本部

消防総務課 ☎ 25-6177

◆各振興事務所

萩原振興事務所 ☎ 52-2000

小坂振興事務所 ☎ 62-3111

下呂振興事務所 ☎ 25-2252

金山振興事務所 ☎ 32-2201

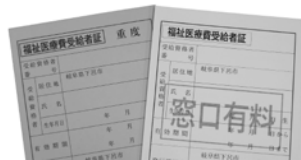
馬瀬振興事務所 ☎ 47-2111



福祉医療費受給者証の更新について

ID : 259

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 126



福祉医療費助成制度（重度心身障がい者）による受給者証の更新を9月中旬から行います。該当となる人へ、更新手続きの詳細を郵送でご案内します。なお、更新の際に所得審査を行います。
※本人または世帯の所得が基準を超えていると、対象とならない場合があります。
※母子・父子家庭などを対象とした受給者証の更新は、10月中旬から行います。



下水道早期接続のお願い

ID : 13096

問 上下水道課 ☎ 24-2222 内線 178

下水道は、下呂市の美しい水環境の保全やまちづくりに欠かせない施設です。下水道の整備は、世代間で負担し支え合いながら、長期間にわたって実施することで、水環境の保全とまちづくりを一緒に担う、とても大切な事業です。

下水道が整備された区域にお住まいのすべての人に、下水道へ接続していただくことにより、その効果はより発揮されます。

それぞれの事情はあると思いますが、下水道の趣旨をご理解いただき、早期に接続をしていただきますようお願いいたします。

必ずチェック！ 「岐阜県最低賃金」が改正されました

時間額 880円（28円UP！） ※10月1日から

岐阜労働局賃金室 ☎ 058-245-8104

お知らせ

市営住宅の入居者募集
ID : 8824

問 生活課 ☎ 24-2222 内線 182

- ◆新規募集の住宅
 - 募集期間 9月1日～27日
 - 入居予定 11月1日
- ▷公営・殿町住宅（森）
 - 築S50年 耐火4階
 - 402号室 3K（単身可）
 - 家賃12,800円～25,100円
- ▷特公賃・小川住宅（小川）
 - 築H5年 耐火4階
 - 401号室 2DK（世帯用）
 - 家賃41,000～70,000円

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

9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
 - 9月12日(日) 9:00～12:00
 - 9月21日(火) 19:00まで
 - ◆星雲会館
 - 9月21日(火) 19:00まで
- 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、保険証利用の申し込みなどの手続きができます。
- カードの受け取りや申請の際は、本人確認書類と個人番号通知カード（お持ちの方）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。

家畜伝法に基づく定期報告の提出について
ID : 14283

問 農務課 ☎ 53-2010 内線 152



家畜伝染病予防法第十二条の四に基づき、犬・猫を除く対象家畜または家禽を一頭（一羽）以上飼養している人は毎年1回、県への報告が義務付けられています。

例年、1月に所定の様式を郵送しています。未報告の人や対象動物の確認は、農務課または飛騨家畜保健衛生所までお問い合わせください。

◆問合せ
飛騨家畜保健衛生所
☎ 0577-33-1111（代表）

FC岐阜 サッカー教室参加者募集

記事ID : 14273
市民活動推進課 ☎ 24-2222（内線 258）

FC岐阜の選手、スクールコーチによる子どもサッカー教室を開催します。今年は参加者全員に、ハンドタオルとクリアファイルのプレゼントがあります。初心者大歓迎です！

※新型コロナウイルスの感染状況により、予定が変更になる可能性があります。ご了承ください。

▽昨年のサッカー教室の様子▽



プレゼントあり！



- ◆日時 10月23日(土) 15:30～16:30
- ◆場所 飛騨川公園
- ◆料金 無料
- ◆対象 市内の小学1～3年生
- ◆定員 30人
※申込数が定員数を越えた場合は抽選を行います。
- ◆申込方法 QRコードを読み取り、必要事項をご記入の上お申し込みください。
- ◆申込期間 9月1日(火)～9月14日(火)



申込はこちらから！

令和3年度下呂市景観賞の募集

記事ID：13722

建設総務課 ☎ 53-2010（内線116）

「下呂市景観賞」は、下呂市のかけがえのない景観を守り育てるとともに、この地にふさわしい新たな景観をつくり、次世代へと引き継いでいくことを目的として、建築物、屋外広告物などの所有者、設計者、施工者などを表彰します。

※これは、下呂市景観計画をもとに広く募集するものです。

応募基準

道路やその他の公共の場所から見える場所にあり、下呂市内の建築物、屋外広告物などで、その外観が次の1から5までの要件を1つ以上満たし、かつ、6の要件を満たすもの。

ただし、平成30年4月1日以降に工事などが完了しているもの。

◆要件

- 1 周辺の街・里・森・川との調和がとれているもの。
- 2 地域の伝統、文化を継承しているもの。
- 3 木材を活用しているもの。
- 4 将来に向けてのまちづくりを先導し、新たな景観を創造するもの。
- 5 ひとつひとつに安らぎや潤い、まちに賑わいや活力をもたらすもの。
- 6 法的手続きが必要な物件については、手続きが全て完了しているもの。

応募対象

新築、増築、改築、修景工事を行った物件で、次の部門とします。

- 1 建築物の部
- 2 屋外広告物の部

応募方法

自薦、他薦は問いません。

所定の応募用紙に必要事項を記入し、カラー写真2枚（近景及び遠景）・位置図を添えて応募してください。

※応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。

選考・表彰

下呂市景観審議会において、書類審査、または現地審査により選考します。審査の結果、特に優れている建築物、屋外広告物などの所有者、設計者、施工者等に対して表彰を行います。



令和2年度・建築物の部受賞
「ユニファーマシーほんまち薬局」



令和2年度・屋外広告物の部受賞
「かつぶん」

応募先 〒509-2506 下呂市萩原町羽根2605番地1
下呂市役所 建設部 建設総務課

応募期間 9月1日(水)～10月29日(金)

屋外広告物のルール、ご存じですか？

記事ID：1598

建設総務課 ☎ 53-2010（内線116）

市では、美しい景観の維持や危険を防止することを目的として、屋外広告物条例を制定しています。また、毎年9月1日～10日を「屋外広告物適正化旬間」として啓発を実施しています。



屋外広告物とは

「常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるもの」で、道路沿いに建てられる野立広告物、営業敷地内に掲出する広告物、建物の壁にある壁面広告物など、さまざまな形態の広告物を指します。その内容が営利目的な広告かどうかは問いません。

屋外広告物を掲出するには

掲出をするには許可が必要な場合があります。まだ手続きがお済でない場合は、速やかに申請してください。また、手数料がかかりますので、詳しくはご相談ください。

幕末に世界一周やってみた

7/7 加藤素毛を題材とした漫画贈呈式

「加藤素毛（かとうそもう）」は幕末～明治を生きた金山町下原町出身の俳人です。1860年、日米修好通商条約批准書交換を目的としたアメリカへの使節団の一員として、日本人初の世界一周を成し遂げました。こういった偉大な功績を後継者に伝えていくため、加藤素毛伝承事業実行委員会が中心となり、実話をもとにした漫画が作成されました。完成した漫画は、市内の学校・図書館などに配布し、代表として金山小学校で贈呈式を行いました。



▲漫画を受け取った金山小の児童たち = 金山小学校



▲アユを釣り上げた益田清風高校生徒たち = 馬瀬川(馬瀬数河)

アユ釣りで地域の魅力を再発見

7/14～7/15 益田清風高校・地域学習(アユの友釣り)

益田清風高校総合学科の生徒30人が、地域学習として馬瀬川でアユの友釣りを学びました。最初に地元の釣り名人である馬瀬川上流漁業協同組合長や地元組合員、地域おこし協力隊から友釣りについての座学を学びました。その後、実際に川に入り指導を受け、多い生徒で6匹を釣り上げることができました。地域の伝統漁法を体感した後は、釣ったアユを塩焼きにして味わいました。

総合防災訓練にむけて

7/15～7/16 萩原地域合同防災会議

萩原地域では毎年、総合防災訓練に向けて自治会、消防団、民生委員児童委員が集まり、訓練内容の確認や意見交換を行う「萩原地域 自治会・消防団・民生児童委員合同防災会議」が開催されます。今年度は新型コロナウイルス感染防止対策として、萩原地域を南北で区切り2日間に分け開催しました。近年は下呂市でも災害発生の危険が増しており、自分の命を守るための日頃の準備、区や市内で行われる訓練への参加が大切です。



▲振興事務所からの説明を聞く参加者 = 星雲会館



▲曲を演奏するGoo連帯の皆さん = 小坂町門坂

国道41号門坂、全面開通

7/25 災害復旧感謝のつどい

令和2年7月豪雨により被災した国道41号門坂は、7月28日に復旧工事が完成し、全面開通を迎えました。これに先立ち、下呂市長と高山市長が実行委員長を務める「国道41号門坂・災害復旧感謝のつどい実行委員会」が式典を行い、国土交通省と施工業者に感謝状を贈呈しました。また、フォークソンググループGoo連帯が、24時間作業をする工事関係者と対岸に住む住民の交流を元に制作した曲「ありがとうをありがとう」を披露しました。

夏を彩るライトアップ

7/25~8/31 大島きこり公園ライトアップ

小坂町大島にあるきこり公園で、1万球のLEDを使ったイルミネーションが点灯されました。地元住民でつくる「大島夢の会」が毎年、夏休みや年末年始などに点灯しているイベントで、光の回廊やイルミネーションで飾った丘などが用意され、7月25日の点灯式から8月末までの期間中、地域住民の目を楽しませました。



▲ライトアップされたきこり公園=小坂町大島



▲演舞を披露する中学生・高校生=下呂交流会館

ジュニアリーダーたちが龍神演舞を披露

8/2 第43回少年の主張岐阜県大会

第43回少年の主張岐阜県大会の中で行われたアトラクションとして、下呂地域のジュニアリーダーを中心とした中学生・高校生のボランティアスタッフ14人が全長17mの玉殿龍(ぎょくでんりゅう)を担ぎ、演舞を披露しました。生徒は、龍神火まつりの演出担当者から指導を受けて練習に励み、迫力のある演舞で大会を盛り上げました。当日は、インターネットによる動画配信が行われ、故郷の伝統行事を市内外にPRしました。

イベント情報

◆掲載情報は、新型コロナウイルスの感染状況などにより変更となる場合があります。

■第16回下呂市吹奏楽祭

開催日▷9月12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

料金▷入場無料、全席自由(席数制限あり)

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、高山西高校ウインドアンサンブル部

※会場内のコロナウイルス対策にご協力ください。また、当日体調のすぐれない人は入場をご遠慮ください。

問合先▷下呂市民吹奏楽団・団長(中島) ☎090-2937-1549

■清流の国ぎふ2020

地歌舞伎勢揃い公演

開催日▷9月20日(月)祝

場所▷ぎふ清流文化プラザ
長良川ホール

出演▷鳳凰座歌舞伎保存会

上演外題▷双蝶々曲輪日記引窓

料金▷入場無料、全席自由

定員▷各回200名(要入場整理券)

ライブ配信▷ぎふ清流文化プラザ
YouTubeチャンネル

問合先▷ぎふ清流文化プラザ

☎058-233-8164

■里親制度普及啓発講演会

開催日▷10月16日(土)

時間▷13:00~15:00

会場▷飛騨総合庁舎 中会議室(下呂市・飛騨市はサテライト会場あり)

講師▷NPO法人キアセット

代表 渡邊守

申込▷飛騨子ども相談センターへ、9月30日までに電話でお申し込みください。

問合先▷飛騨子ども相談センター

☎0577-32-0594

■公証役場の無料相談所(予約制)

相続でもめないために遺言の準備はできていますか。老後のこと一人で悩んでいませんか。

日時▷10月2日(土)

10:00~16:00

場所▷高山公証役場

(高山市花岡町2丁目55-25)

料金▷無料

※事前予約制ですので、電話予約してからお越しください。

※隔週で下呂福祉会館、星雲会館でも相談会を行っております。また、公証役場では平日も相談を行っておりますので、予約の上、気軽にお越しください。

予約・問合先▷高山公証役場

☎0577-32-4148

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)

図書館員おすすめ！郷土の人物を知る一冊

金山町出身の加藤素毛の生涯や功績が、漫画で分かりやすくまとめられています。

市内全図書館・図書室で貸出可能です。

『幕末に世界一周やってみた』

川合登志和 / 構成、秋桜 / 漫画



◆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】9月30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】

- ◆人間の器 丹羽宇一郎
- ◆杉原千畝とコルベ神父 早乙女勝元
- ◆なんで家族を続けるの？ 内田也哉子
- ◆地球大図鑑 倉本 圭
- ◆認知症になった蛭子さん 蛭子能収
- ◆「在宅死」という選択 中村明澄
- ◆人生がキラめく靴選び 森 千秋
- ◆これからの日本のジビエ 押田敏雄
- ◆最大効果のウォーキング 中野ジェームズ修一
- ◆はじめまして現代川柳 小池正博

【小説・エッセイ】

- ◆星落ちて、なお 澤田瞳子
- ◆博覧男爵 志川節子
- ◆カード師 中村文則
- ◆臨床の砦 夏川草介
- ◆対になる人 花村萬月
- ◆小説8050 林真理子
- ◆月下のサクラ 柚月裕子
- ◆白鯨 夢枕 獏
- ◆メッセージ トーベ・ヤンソン
- ◆硝子戸のうちそと 半藤末利子

※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)

〈9月のコーナー〉

■ 9/1～9/14 こんにちは！市役所です

下呂市役所のお仕事を各課の職員が紹介します。
今回は「市民活動推進課」です。

■ 9/8～9/21 あったかオレンジ

認知症の知識を正しく知って、みんなで支え合いましょう！
今回は「認知症に関する地域の医療体制」をテーマにお送りします。

■ 9/15～9/28 まめちゅう

市内の中学校の生徒会活動や取り組みなどを紹介します。
今回は「金山中学校」を紹介します。

CCN 下呂ネットサービスのインターネットご加入者限定！

◆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▷ 9/18 (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。
9/6 から 9/9 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。

web▷ <https://geronet.jp> 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
※いずれの場合もお名前と連絡先を必ずご記入ください。依頼内容実施日(取材日)の2週間前までにご連絡ください。

※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。



あきと
都竹 暁斗ちゃん (3歳) 湯之島
かすみ
花純ちゃん (1歳)
#お花がいっぱいきれいだね!



伊藤 さくらちゃん (5歳) 中津原
すずなちゃん (0歳)
#姉妹 #仲良し #お揃いコーデ♡

Pasya! Pasya!

わくわく
Kid'stagram

お子さんの
写真
大募集!!



はるひ
中島 春陽ちゃん (0歳) 少ヶ野
#長女 #じいちゃんに激似
#生まれてきてくれてありがとう



せんり
桂川 千璃ちゃん (0歳) 野尻
#やんちゃ坊主 #毎日可愛い
#パパとママの宝物



はくと
細江 珀翔ちゃん (0歳) 火打
#末っ子長男 (姉2人)
#我が家の癒し #61年ぶりの男児



くれあ
大西 呉空ちゃん (5歳) 萩原
#ブルーベリー大好き #笑顔
#来年もう小学生

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

9月は「防災月間」です
炊飯器を使わずに、ごはんを炊いてみましょう!

パッククッキング (白飯)

材 料 【一人分 (米 100 g) : 357kcal、塩分 0 g】



1人分 (約 220 g の白飯が炊けます)

白 飯 : 米 100 g、水 130ml

※米と水の比率を変えると軟飯やおかゆもできます。

軟 飯 : 米 80 g、水 200ml

おかゆ : 米 60 g、水 300ml



作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に米と水を入れて、空気を抜き、上の方で結ぶ。
(時間があれば、10～20分そのまま置き、浸水させる)
- ② 深めの鍋に湯を沸騰させる。
- ③ 沸騰した湯の中に米を入れたポリ袋を入れ、弱火にして30分煮る。

ワンポイント

パッククッキングでは「白飯」のほかにも、煮物やカレー、シチューなどの調理もできます。台風や地震などの自然災害はいつ起こるか分かりません。一度作ってみると、もしものときに役立つかもしれませんよ。

避難指示で必ず避難

避難勧告は廃止されました!

5月20日から避難情報が変わりました。
詳しくは市ホームページでご確認ください。

