

広報げる

# GERO 12

2021 Dec.  
No.214

夜空を秋色に染める  
温泉寺紅葉ライトアップ





# 秋の叙勲

市内から5人が受章されました。おめでとうございます。

旭日小綬章

【自治功労】



※写真は本人病気療養中のため議員当時のものです

大前 武憲さん

(71歳・金山町祖師野)

昭和53年から平成11年までは旧金山町の町議会議員、平成16年から平成24年4月までは市議会議員として尽力されました。その間、平成5年からは金山町議会議長、平成22年からは市議会議長を務められました。

「28歳で議員になって以来、多くの人が、より政治に参加しやすい環境を整えることを願って来てきた」「議会では、先輩議員や関係者の皆さまのご指導により享受できたことに感謝している」と話されました。

受章は、「私にとって正に傍俸であり、今までご支援をいただいた皆さまのおかげと心より感謝と御礼申し上げます」と述べられました。

瑞宝双光章

【学校保健功労】



片山 朋臣さん

(82歳・萩原町萩原)

旧益田高校(現益田清風高校)では昭和40年から、萩原小学校では昭和41年から今年の3月まで学校薬剤師として尽力され、児童生徒の学ぶ環境を守ってこられました。

学校薬剤師の役割は校内の環境を検査すること。検査する項目は、水道やプールの水質、教室の照明の明るさや空気(換気ができているか)など、さまざまです。「学校薬剤師になった当時は、検査器具が不足し、とても苦労した」と振り返ります。

検査項目が年々増えてきている中、「若い先生たちはよく勉強してやってくれている」「若い人たちの活躍に期待している」と、後進をたたえられました。

瑞宝双光章

【教育功労】



長谷川 藤三さん

(71歳・小坂町大島)

昭和47年に中学校教諭となり、42年の長きにわたり学校教育に携わってこられました。

下呂小学校校長を務められた後、県教育委員会や下呂市教育委員会に勤務され、平成20年から、6年間下呂市教育長として尽力されました。「印象に残っているのは、下呂市教育委員会の立ち上げに携わったこと、下呂特別支援学校の発足に関わったこと」と話されました。

受章は、「上司や同僚に恵まれて仕事が多かったこと。何より家族の支えがあったおかげ」と話し、「今、下呂市の教育がいい形で進められている。この状況がいつまでも続くことを願っている」と述べられました。

## 旭日単光章

### 【援護功労】

大島 明彦さん（85歳）

平成9年からは益田郡遺族連合会会長を、平成16年からは下呂市遺族連合会会長を歴任され、平成14年から令和3年5月に退任されるまでの間に岐阜県遺族会副会長を14年間務められました。

2021年秋の叙勲および褒章の受章者が発表され、市内からは、叙勲5人、褒章1人が受章されました。各分野で活躍され、地域に貢献されてきた受章者のうち、取材に応じられた5人の喜びの声や功績を紹介します。

## 瑞宝単光章

### 【消防功労】



今井 彰良さん

（65歳・宮地）

昭和54年に旧下呂町消防団に入団され、平成16年から平成24年まで下呂市消防団副団長を務められました。

火災や災害での出動や不明者の捜索など多岐にわたる活動の中で、最も印象に残っていることは消防操法訓練で、「若い人と一緒に懸命に取り組み、技能を高めた。先輩に教えてもらい、後輩に伝えてきた。世代を超えた交流の経験は代え難い」と話されました。

受章は「ありがたいの一言で家族の支えが一番だった。今後、消防、防災に限らず、できる範囲で地域に貢献していきたい」と、感謝と抱負を述べられました。

# 秋の褒章

市内から1人が受章されました。おめでとうございます。

## 藍綬褒章

### 【消防功績】



勝川 直人さん

（56歳・小坂町赤沼田）

昭和62年に旧小坂町消防団に入団され、平成30年からは下呂市消防団副団長、令和2年からは小坂方面隊の隊長を歴任されています。

方面隊長となつてすぐ、令和2年7月豪雨災害が発生。住宅への浸水や土砂流入などが相次ぐ中、消防団は住民の安全確認や復旧作業など、延べ11日間にわたり活動を続けました。

「消防団活動には危険が伴う。常に安全管理を頭に置き指示している」と話され、受章は「団幹部や先輩の指導、団員の働き、職場や家族の協力、理解があつてこそ。今後も尽力する」と、感謝と抱負を述べられました。

～長年の功績をたたえ～

# 下呂市功労者表彰



11月3日、下呂市民会館で、令和3年度下呂市功労者表彰式を行いました。山内市長から、長年の功績と感謝の意を表し、表彰状と記念品が贈られました。

【総務課】

## 被表彰者の功績

※順不同、功績・年齢は表彰日現在



【善行者】

桂川 怜奈さん

(21歳・萩原町羽根)

◆人命救助  
令和2年7月の記録的豪雨の最中、自己の危険をかえりみず、近所に住む独居女性宅を訪れ避難誘導し、消防署に救助されるまでの約2時間、女性に寄り添い励まし続けました。



滝 晴子さん

(82歳・幸田)

◆産業経済の開発興隆  
下呂市の基幹産業である観光業の第一人者として観光振興の発展に寄与され、おもてなしと温泉文化の伝承に尽力されるとともに、伝統芸能文化である芸妓文化の伝承にも積極的に取り組まれ、産業経済の開発興隆に貢献されています。



【功労者】

小池 利幸さん

(60歳・森)

◆保健衛生の向上  
平成11年4月から下呂小学校の学校医として、また、平成15年12月から下呂中学校の学校医として現在に至るまで、22年余の長きにわたり、児童生徒の保健指導、健康管理に尽力され、保健衛生の向上に貢献されています。

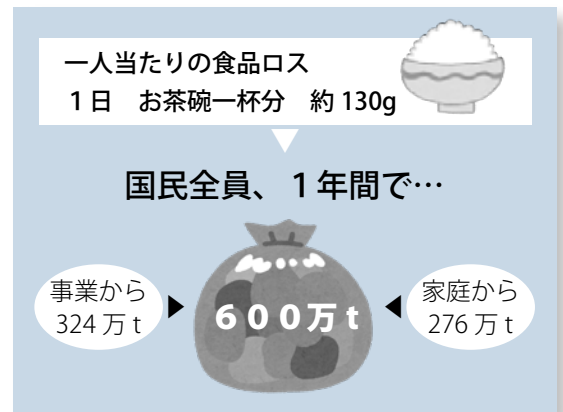
# 知って減らそう— もったいない！ 食べられるのに 食品ロス！

【問合せ】環境課 ☎ 26-5011

## ◆知っていますか？「食品ロス」

日本では、まだ食べられる食べ物を毎日全国で一人当たりお茶碗一杯分（約 130 g）、年間で合計 600 万 t 捨てていると言われています。こうした捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といい、主に食べ残し、賞味期限切れ、調理のときに切りすぎた部分の 3 つに分けられます。

まだ食べられるものをごみとして処理してしまうことは、二酸化炭素の排出量が増えるなど環境にも悪影響があり、なにより大切な資源を無駄にしていることとなります。



## ◆食品ロスを減らすためにできること

買い物、調理のときに「買いすぎない」「作りすぎない」ことがポイントです。無駄な買い物が減れば家計にもいい効果があるかも？



### ▶ 買うとき

- ・事前に冷蔵庫の中の食材をチェック！
- ・必要な分だけ買う
- ・賞味期限を確認し、使う予定に合わせて買う

### ▶ 調理・食べる時

- ・適切に保存して、残っている食材から使う
- ・食べられる分だけ作る
- ・食材や作ってくれた人に感謝する

## ◆一人一人の意識が世界を救う



食品ロスの削減は、SDGsの12番目の目標「つくる責任 つかう責任」の達成にも欠かせない大切な取り組みです。また、日本ではたくさんの食べ物を海外から輸入しているため、食品ロスが削減できれば世界で食べ物がなくて苦しんでいる人を救うことにもつながります。

環境問題の解決のためには一人一人の行動の積み重ねが大切です。毎日欠かせない食事の中で、「お茶碗一杯分」から少しずつ意識してみてください。



# 下呂温泉合掌村 損害額回復への取り組み



市では、下呂温泉合掌村使用不明金事件による損害額を回復するため、三つのことに取り組みます。

一つ目は、事件の当事者である元職員（死亡）と協力者2人（うち1人は死亡）に対し損害賠償責任を果たすよう求めること、二つ目に、元職員の管理監督責任や任命責任などを負っていた人たちに寄付を募ること、三つ目に、合掌村の経営努力によって損害額を補填していくことです。

取り組みの一つ目である損害賠償について、市はこのたび訴訟を起こすことを決めました。この事件による損害額2億

6千5百万円あまりの賠償と遅延損害金の支払いを、元職員と2人の協力者に司法の場で求めていきます。

二つ目の寄付金を募る取り組みでは、関係者を個別に訪問するなどして協力をお願いし、実際に寄付金をいただいております。ありがたいことに、報道を見た関係者以外の人から寄付の申し出もありました。寄付金については、合掌村事業会計の営業外収益（雑収益）として受け入れ、寄付金の項目を設けて決算書に明示し公表します。

三つ目の取り組みでは、合掌村の経費のさらなる削減と業務

の内製化や改善を進めており、一刻も早く経営を再建して利益を上げる努力をしております。また利益が出た際には、補填状況を寄付金同様に公表します。これらの取り組みのほか、大変ご好評をいただいている下呂市民の入場料無料も継続していきます。

最後に、下呂温泉合掌村が観光客や市民の皆さまから愛される施設となるよう、職員一同一層努力していきますので、ご支援をお願いします。

【問合せ先】下呂温泉合掌村

☎255・2688

## マイナポイントの 受け取りは 12月末までに！

令和3年4月末までにマイナポイントカードを申請した人、またはそれまでにマイナポイントカードを取得した人はマイナポイントの付与対象者です。

マイナポイント取得後、マイナポイントを申し込み、令和3年12月末までにチャージまたは買い物をすることで上限50000円分のポイントを受け取るようになります。

マイナポイントを申請したのにもかかわらずまだ取得していない人は、12月末を過ぎるとマイナポイントが受け取れなくなってしまうので、早めのカード取得をお願いします。

（マイナポイントの付与対象期間は、令和3年9月末から12月末までに延長されました。）

【問合せ先】市民課

☎24・2222

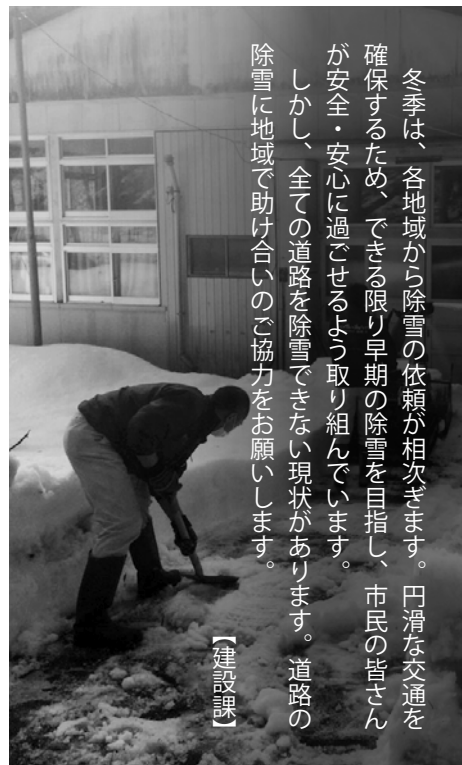
（内線111）

# 道路の除雪に皆さまのご協力をお願いします



冬季は、各地域から除雪の依頼が相次ぎます。円滑な交通を確保するため、できる限り早期の除雪を目指し、市民の皆さんが安全・安心に過ごせるよう取り組んでいます。しかし、全ての道路を除雪できない現状があります。道路の除雪に地域で助け合いのご協力をお願いします。

【建設課】



## ◆除雪作業は

除雪作業は国道・県道・主要地方道を最優先とするため、場所や状況により作業開始時間が遅くなる場合があります。また、地域の環境や状況などによっては除雪作業を行わない所がありますので、あらかじめご了承願います。

## ◆玄関先に残った雪は

道路の除雪は、広い範囲を限られた時間で終了させなければならぬため、道路の雪をかき分ける方法で行います。そのため道路の端やご自宅の玄関前に雪の塊などがどうしても残ってしまうことがあります。ご自宅の出入りのための除雪は、皆様のご協力をお願いします。

## ◆通学路の除雪にご協力を

通学路となっている所や横断歩道・バス停周辺の除雪や凍結防止剤の散布に、ご協力をお願いします。

## ◆路上駐車はやめてください

路上駐車は、除雪作業の遅れや事故につながる恐れがあります。路上への長期駐車や夜間駐車は絶対にしないでください。

## ◆除雪を円滑に進めるために

- ① 住宅密集地など除雪作業のできない所や歩道などの除雪は、市民の皆さんのご協力をお願いします。
- ② 除雪車が通過した後で、雪を道路へ捨てたり、屋根の雪下しで出た雪を道路に放置しないようにしてください。
- ③ 除雪作業車と呼び止め、私道除雪の依頼をしないようにしてください。
- ④ ごみの集積所以外の場所へごみを置かないでください。
- ⑤ 凍結防止剤が必要な時は、各区長さんを通して依頼してください。

## ◆除雪の問合せ先

### ◆国道41号

高山国道事務所 管理第一課  
☎0577・36・3823

### ◆県道、国道(国道41号以外)

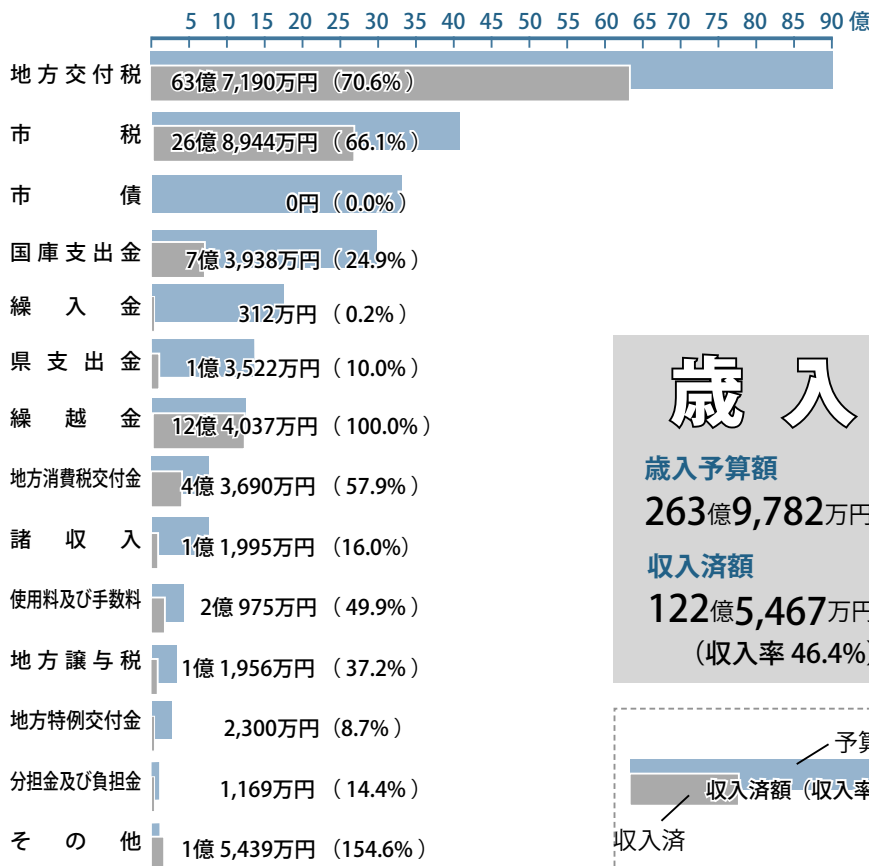
下呂土木事務所 道路課  
☎52・3111

### ◆市道 市役所 建設課

☎53・2010 (内線122)

# 令和3年度上半期(9月30日現在)の財政状況

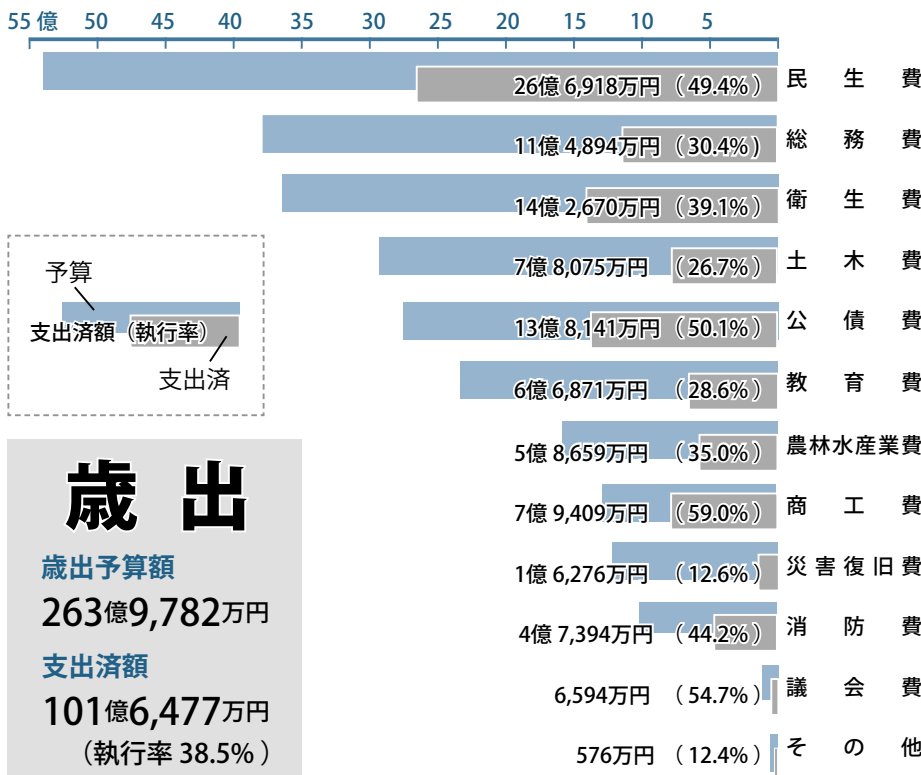
# 市の「台所事情」をお知らせします



## 歳入

歳入予算額  
263億9,782万円

収入済額  
122億5,467万円  
(収入率 46.4%)



## 歳出

歳出予算額  
263億9,782万円

支出済額  
101億6,477万円  
(執行率 38.5%)

市では、毎年6月と12月に財政状況を公表します。お知らせするのは、令和3年度上半期(令和3年9月30日現在)の予算執行状況と、基金や市債の現在高などです。

【財務課】

公債費とは、借り入れた市債の返済に充てる経費で、元金の返済金とその利息のことを指します。いわゆる借金の返済費用です。



## 特別会計

会計名	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	34億5,452万円	16億438万円	15億2,123万円
後期高齢者医療	5億6,292万円	2億7,198万円	2億700万円
介護サービス	2億4,937万円	1億1,961万円	1億337万円
介護保険	35億7,762万円	18億3,081万円	15億272万円
小坂診療所	3億567万円	1億2,891万円	1億3,793万円
学校給食	1億4,877万円	6,420万円	5,782万円
下呂財産区	374万円	254万円	79万円

## 企業会計

### 水道事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	9億224万円
	支出	12億4,726万円
資本的	収入	3億6,372万円
	支出	6億4,777万円

給水件数	1日平均給水量
13,235件	11,309m <sup>3</sup>

### 下水道事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	17億5,947万円
	支出	21億8,354万円
資本的	収入	8億2,350万円
	支出	11億5,335万円

つなぎ込み件数	1日平均処理水量
9,463件	7,840m <sup>3</sup>

### 下呂温泉合掌村事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	2億2,788万円
	支出	2億3,701万円
資本的	収入	0円
	支出	660万円

上半期入場者数	1日平均入場者数
3万5,232人	194人

### 金山病院事業

区分	予算額	収支済額
収益的	収入	15億4,202万円
	支出	15億4,002万円
資本的	収入	6,941万円
	支出	1億1,679万円

	延患者数	1日平均患者数
入院	8,334人	46人
外来	1万6,223人	133人

## 基金の現在高







	基金の名称	9月末現在高	市民1人あたりの額
一般会計	財政調整基金	44億7,038万円	14万5千円
	減債基金	8億4,967万円	2万8千円
	その他の特定目的基金	38億4,069万円	12万4千円
	積立基金(小計)	91億6,074万円	29万7千円
	定額運用基金	3億5,900万円	1万2千円
	運用基金(小計)	3億5,900万円	1万2千円
	一般会計(中計)	95億1,974万円	30万9千円
特別会計	積立基金	12億9,797万円	4万2千円
	運用基金	850万円	0千円
	特別会計(中計)	13億647万円	4万2千円
	合計	108億2,621万円	35万1千円

## 市債および一時借入金の現在高

区分	9月末現在高	市民1人あたりの額	一時借入金現在高
一般会計	196億5,857万円	63万6千円	0円
介護サービス	3,510万円	1千円	0円
小坂診療所	5,391万円	2千円	0円
水道	34億7,134万円	11万2千円	0円
下水道	95億6,857万円	31万円	0円
金山病院	14億4,601万円	4万7千円	0円
下呂温泉合掌村	0万円	0千円	920万円
計	342億3,350万円	110万8千円	920万円

市債とは、公共施設の建設など、市が一度に多額の出費を必要とする場合に認められる長期の借入金です。その返済を長期間分割することで、市の財政負担を平均化し、世代間の住民負担を公平にするという役割も果たしています。

## 市有財産

山林	60,588,701m <sup>2</sup>	
土地	3,243,484m <sup>2</sup>	
建物	270,112m <sup>2</sup>	
株券	3,597万円	
有価証券	3,597万円	
出資金	2億8,207万円	

市の貯金額は、市民1人当たり約 **35万円**  
借金額は、市民1人当たり約 **111万円**  
(令和3年9月末の市人口30,885人を基に計算)

※収益的支出には現金の支払いが伴わない減価償却費などが含まれるので、収支が赤字であっても必ずしも現金(資金)が不足しているということではありません。

# 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

## 脳血管疾患・高血圧を防ぐ 「下呂・減塩・元気大作戦！」

塩の成分であるナトリウム(Na)は体液や循環血液量の調節など重要な役割を持っています。しかし、塩分の過剰摂取は血圧の上昇を招き、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病や腎障害などの最大の危険因子となります。また、血圧が正常値であっても、過剰な塩分摂取が続くと、将来的にこれらの疾患を引き起こすリスクは

	女	男
0～5ヵ月	0.3g	未満
6～11ヶ月	1.5g	未満
1～2歳	3.0g	未満
3～5歳	3.5g	未満
6～7歳	4.5g	未満
8～9歳	5.0g	未満
10～11歳	6.0g	未満
12～14歳	6.5g	7.0g 未満
15歳以上	未満	7.5g 未満

これは、年齢ごとの塩分摂取量の目標量です

高くなります。

下呂市は平成25年度、岐阜県内における医療費のワースト順位が高血圧は3位、脳血管疾患では1位でした。そして、その要因のひとつである1日の塩分摂取量は、平成23年度の調査では12・7gと目標量を大きく上回っていました。

そこで、平成28年度より毎月14・20日を下呂市減塩週間とし、下呂ロータリークラブをはじめ様々な団体と協力し「減塩」の取り組みをおこなっています。その成果として、平成30年度の塩分摂取量は男性で9.4g、女性で9.1gと減少しました。岐阜県内における医療費の順位についても、令和元年度の高血圧は18位、脳血管疾患は7位となりました。しかし、令和2年度の塩分摂取量は男

性で9.7g、女性で9.2gと増加傾向にあります。

外出する機会が減り、家で過ごすことが増えた方も多いのではないのでしょうか。家庭での塩分摂取について家族で話し合ってみましょう。

すべての食品には栄養成分表示が義務付けられています。同じ種類の食品でも、メーカーによって含まれる塩分量は異なります。食品を選ぶ際に、栄養成分表示を見る習慣をつけるのも、減塩方法の一つです。また無理なく減塩を行うために日本高血圧学会減塩委員会の基準を満たした減塩商品(以下:JSH減塩食品)の利用もお勧めします。

下呂市では、「JSH減塩食品」を積極的に取り扱っている小売店や減塩に取り組んでいる飲食店を「減塩推進協力店」に登録しています。店頭にある「下呂市減塩週間」のぼり旗を目印にご利用ください。また、新たに「減塩推進協力店」の登録を希望される店舗につきましては、下呂市役所健康医療課までお問い合わせください。



## 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。

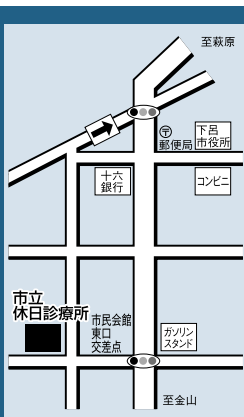
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

12・1月の担当医

1月	12月
30日(日) 今井直人(花田医院)	5日(日) 今井直人(花田医院)
23日(日) 奥村昇司(あぐらクリニック)	12日(日) 奥村昇司(あぐらクリニック)
16日(日) 小池利幸(小池医院)	19日(日) 近藤史郎(近藤医院)
10日(月) 大林秀成(萩原北医院)	26日(日) 中田宗彦(中田医院)
9日(日) 後藤貴宏(小坂診療所)	31日(金) 小林源博(はやし整形外科)
3日(月) 大塚正議(森宮鼻咽喉科医院)	1日(土) 阿部慎太郎(阿部医院)
2日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	2日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)

※地図上の指定区域は赤丸でJSHのマーク。



※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。



フロム・ドクター  
(外科)で問診、視触診、マンモグラ

フィということになり

女性ががかかるがんの中で最も多いのが乳がんです。現在では乳がんにかかりやすい年代の女性が10人集まればその内1人は乳がん経験者というような割合です。乳がんは40代後半に発見のピークを迎え、その後は大きく減少することなく、高齢になっても発見されています。

乳がんの発見は、自己検診、乳がん検診、ほかの病気での受診やCT検査などがきっかけとなります。検診で精密検査が必要(カテゴリー③)になった場合、がんの疑いがあるというわけではありません。検診でははっきりわからないので、もう一度検査を受けましょうということになります。カテゴリー④は、がんの疑いがあるということになります。



術を行います。良性腫瘍はのちに悪性に変化することはありません。

フィー、超音波診断、場合によっては乳房造影MRI検査を行います。この様な検査だけではがんであると断定はできません。がんを確定診断をするためには、必ず、針を刺して細胞を吸引採取する細胞診か、局所麻酔下に太い針を刺して肉片を採取する針生検(組織診)などが必須です。採取した細胞が組織から、がん細胞が発見されて初めてがんと診断します。がん細胞が発見できなかった場合は、再度検査するか経過観察とします。良性腫瘍であれば経過観察か、場合によっては腫瘍の摘出手術を行います。

## 乳がん診断の現状

乳腺外来を受診し、経過観察となつて一年後の再受診を指示されることがあります。一年後の再受診というのは、一年から二年の間に受診してくださいということです。短期間にもう一度診察したいときには、六か月後や一年後など、はっきりと期間を指定しています。

乳がんは、検査で発見できる大きさ(小指頭大の大きさ)になるのに五年以上はかかるかとされています。検査で発見される乳房内の様々な変化の中で、細胞検査を行う必要がないと判断した変化については経過観察として、月一回の自己検診で異常なければ再受診は一年以上先でもよいということになります。

現在、金山病院乳腺外来では、経過観察のための再受診は火、水、木曜日の午後の予約制にしていますが、受診希望者

下呂市立金山病院 乳腺外来  
古田智彦

### 休日診療所の適正利用について

下呂市立休日診療所では、日曜日、祝日及び年末年始(12/31〜1/3)において市民の急病患者に応急的な医療を提供しています。

急に具合が悪くなり、かかりつけの医師に診てもらうことができない人を対象としておりますので、「平日は仕事(学校)が休めない」、「3カ月前から調子が良くない」、「普段通院でもらっている薬がほしくなった理由での受診はご遠慮ください」。

体の調子が良くないと感じたときは、早めに、かかりつけの医師に診

てもらおうよつ心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染防止のためにも、受診する際は**必ず事前に電話**をして、保険証、お薬手帳等をご持参の上、マスクをしてお越しください。直接お越しいただいた場合、入室前に電話で症状を確認させていただき、ご協力をお願いします。

■下呂市立休日診療所  
住所 森801番地10  
下呂市民会館内  
電話 0576・24・1200  
受付時間 8時30分〜14時30分  
診療時間 9時00分〜15時00分

### 減塩ポスター巡回展示のお知らせ

下呂市減塩推進委員会では減塩活動の一つとして、市内小中学校の児童生徒より減塩に関するポスターデザインを募集しました。下呂市長賞、下呂ロータリークラブ会長賞、減塩推進委員特別賞に選ばれた優秀作品を市内巡回展示いたしますのでご覧いただき、自身の健康のため減塩意識を高めていただければと思います。

■展示日程・場所(予定)  
12月13日(月)〜17日(金)：下呂市民会館  
12月20日(月)〜24日(金)：星雲会館

1月5日(水)〜11日(火)：金山振興事務所  
1月12日(水)〜18日(火)：小坂振興事務所  
1月19日(水)〜25日(火)：馬瀬振興事務所

かぞくみんなでげんえん

下呂市長賞(小学校低学年の部)

## 12月3日～9日は 障がい者週間です ID: 15347

**問** 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 605

「障がい者週間」は、国民に広く障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会・経済・文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加することを目的に設定されました。

障がいについての理解を深め、人格と個性を尊重し支えあう共生社会の実現や、誰もが生き生きと暮らせるまちづくりを目指しましょう。

### ◆「ヘルプマーク」を知っていますか？

外見からは分からなくても援助が必要な人がいます。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

「ヘルプマーク」で検索してください。

## 小中学生就学援助制度の ご案内 ID: 1990

**問** 教育総務課 ☎ 52-4800 内線 522

経済的な理由で、学用品費や給食費などの就学に必要な費用の支払いに困っている児童、生徒の保護者への援助制度があります。

※所得などの審査があります

### ◆対象者

- 市内の小中学校に通う児童、生徒および令和4年度新入学予定者の保護者で、次の要件のいずれかに該当する人
- ・市民税の免除または減免を受けている
- ・国民健康保険税の減免又は徴収猶予を受けている
- ・国民年金掛け金の減免を受けている
- ・児童扶養手当を受給している
- ・生活福祉資金の貸し付けを受けている
- ・その他経済的に困っている人

## 令和4年 成人式のご案内 ID: 8592

**問** 市民活動推進課 ☎ 24-2222 内線 253

下呂市成人式を下記の日程で開催します。

### ◆開催日・開催場所

▷ 1月8日(土)

【小坂】小坂きこりセンター

【下呂】下呂交流会館

▷ 1月9日(日)

【馬瀬】馬瀬中央公民館

【萩原】下呂交流会館

【金山】金山市民会館

### ◆内容・時間

受付開始 12:30～

記念撮影 13:00～

式典 13:30～

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況次第では、延期する場合があります。

## 水道の防寒対策を お忘れなく ID: 1647

**問** 上下水道課 ☎ 24-2222 内線 173

冬は水道管や水道メーターが凍結し、破損したり水が出せなくなったりする事故が多発します。事前の防寒対策をしましょう。

### ◆注意箇所

露出している水道管や水道メーター、屋外の蛇口、散水栓など

### ◆防寒対策

- ・発泡スチロールなどで覆う
- ・メーターボックスの中に保温材を入れる
- ・凍結防止ヒーターを設置する

### ◆凍結した場合の処理

タオルを巻いてぬるま湯をかける。  
(火や熱湯は使わない)

### ◆降雪時のお願い

検針業務の支障とならないようメーターボックス周りの雪よけをお願いします。

※水道管が破裂してしまったときは、止水栓を閉め、市内の水道工業者(給水工事指定店)へ修理を依頼してください。指定店は市ホームページで確認できます。

## 下呂市育英資金給付金・貸 与金制度のご案内 ID: 1989

**問** 教育総務課 ☎ 52-4800 内線 522

高校・大学・専門学校などへ在学している人や進学を希望する人で、学費の支払いが困難な人に育英資金を給付・貸与します。

※所得などの審査があります。

### ◆対象者

- 【給付制度】高等学校、高等専門学校へ在学している、または進学予定の人
- 【貸与制度】大学、大学院、短大、高卒を資格とする専門学校へ在学している、または進学予定の人。高等専門学校4年生以上

### ◆給付額 (※返済不要)

月額 8,000 円

### ◆貸与額 (※要返済・無利息)

月額 20,000 円または 30,000 円

入学一時貸付金 20 万円または 30 万円

### ◆申込期間

1月4日(火)～3月31日(木)

### ◆申込場所

教育委員会事務局教育総務課・振興事務所

## 統計調査員募集中！ ID: 15376

**問** 企画課 ☎ 24-2222 内線 283

市では「国勢調査」などの各種統計調査で、調査票の配布・回収・点検などを行う統計調査員を募集しています。調査員は登録制となっており、あらかじめ登録された人の中から、調査ごとに依頼をします。活動期間中は、非常勤公務員の身分となり、調査員報酬が支払われます。

活動期間中の調査時間は、自分で計画して進められます。この機会に調査員として活躍しませんか。

### ◆登録要件

- ・原則 20 歳以上で、調査活動に支障がない人
- ・責任をもって調査活動を行える人
- ・調査によって知りえた秘密を守れる人
- ・警察、選挙、税務に直接関係のない人
- ・調査活動に不適切な職業、立場、経歴でない人
- ・車の運転ができる人



## 国保加入者の医療費 自己負担額の減免 ID : 249

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 121

不慮の災害、本人の意思に反した失業、長期の疾病または負傷などで一時的に生活が困難になり、医療費の支払いができない場合に、受診時の自己負担額が減額、免除、または猶予される制度があります。

この制度を利用するには事前の申請が必要で、預金などの資産を審査して決定します。受診する前に、市民課国保係までお尋ねください。

## 年末年始地域安全運動

12月10日(金)～1月5日(水)

- ・年末年始に特に警戒を要する犯罪の防止
- ・特殊詐欺（二重電話詐欺）の被害防止
- ・子どもと女性の犯罪被害防止

## 下呂市メール・LINE に登録しよう！

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。

下記QRコードから登録してください。

※メールとLINEの配信内容は同じです。



▲メール



▲LINE

## おむつ代に係る 医療費控除 ID : 15580

問 高齢福祉課 ☎ 53-0153

傷病によりおおむね6ヶ月以上にわたり寝たきり状態にあると認められる人は、継続して診療を受けている医師の意見書により、おむつ代が医療費控除の対象になります。医療費控除を受けるためには、対象者の治療を行っている医師が発行した「おむつ使用証明書」と支出したおむつ代の領収書を確定申告書に添付するか、確定申告書を提出する際に提示することが必要です。

ご不明な点がございましたら、高齢福祉課へお問い合わせください。

## 所得税の障がい者控除対 象者認定のご案内 ID : 15577

問 高齢福祉課 ☎ 53-0153

65歳以上の人で、要支援、要介護認定を受け、認定時の調査票・意見書により障がい者に準ずると認められる人などは、税法上の控除を受けられる場合があります。

詳細については高齢福祉課までお問い合わせください。

※税金の控除についてご不明な点がございましたら、税務課（☎ 24-2222）へお問い合わせください。

## 最低賃金改正のお知らせ

### ◆岐阜県最低賃金【10/1～】

時間額 880円

### ◆岐阜県の特定（産業別）

#### 最低賃金【12/21～】

▷電機 時間額 907円

▷自動車 時間額 951円

▷航空機 時間額 971円

問合先▷岐阜労働局賃金室

☎ 058-245-8104

## 第73回人権週間 ID : 15555

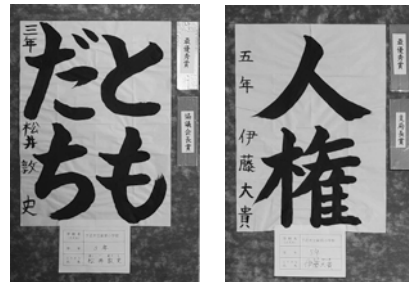
問 市民活動推進課 ☎ 24-2222 内線 255

12月4日から12月10日までの1週間を「第73回人権週間」として、全国各地で啓発活動を実施します。

「誰か」のことじゃない。

～虐待 いじめ 差別のない社会へ～

皆さんもこの人権週間に、身近なことから人権を考えてみませんか。



△令和3年度小学生人権書道コンテスト

【右】最優秀賞・岐阜県方法務局高山支局長賞 伊藤大貴（萩原小5年）

【左】最優秀賞・高山人権擁護委員協議会長賞 松井敦史（萩原小3年）

## マイナンバーカードが 健康保険証に ID : 15501

問 市民課 ☎ 24-2222  
内線 121（国保係）・111（市民係）  
120（後期高齢者医療係）

マイナンバーカードをお持ちの人が、マイナポータルで事前の登録（初回登録）手続きを行うと、従来の保険証とは別にマイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。医療機関や薬局の窓口で、マイナンバーカードを顔認証付きのカードリーダーにかざすことで本人確認および資格確認を行います。

必要な機器が導入された医療機関や薬局で利用できますが、機器が導入されていない医療機関ではこれまで通り保険証が必要となります。マイナンバーカードを保険証として利用できるように登録した場合でも、お持ちの保険証は従来通り使用できます。

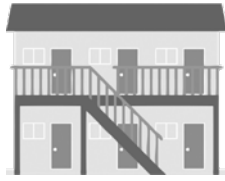
マイナンバーカードの申請や、マイナポータルの登録は市でサポートしていますので気軽にお問い合わせください。利用できる医療機関などは厚生労働省のホームページでご確認ください。



## 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 12月1日～27日

入居予定 2月1日

#### ▷公営・かしなら団地（萩原町桜洞）

築H11年 木造平屋

F棟 11号室 3LDK（单身可）

家賃 13,400～26,300円

#### ▷公営・相原団地（金山町金山）

築S58年 耐火3階

302号室 3DK（单身可）

家賃 16,100～31,600円

#### ▷公営・中宮団地1号棟（金山町金山）

築S59年 耐火3階

102号室 3DK（单身可）

家賃 17,400～34,200円

#### ▷公営・中宮団地2号棟（金山町金山）

築S60年 耐火3階

102・206・301号室 3DK（单身可）

家賃 17,700～34,800円

#### ▷公営・中宮団地3号棟（金山町金山）

築S61年 耐火3階

203号室 3DK（单身可）

家賃 17,900～35,200円

#### ▷特公賃・池田団地（金山町菅田桐洞）

築H11年 耐火3階

301号室 3DK（世帯用）

家賃 35,100～61,100円

「広報げろ」は市ホームページで公開しています！

バックナンバーもあります。

▼市ホームページはこちら▼



## 12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

12月12日(日) 9:00～12:00

12月27日(月) 19:00まで

### ◆星雲会館

12月27日(月) 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（お持ちの人のみ）をお持ちください。

※上記の窓口開設日・時間に、お住ま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。

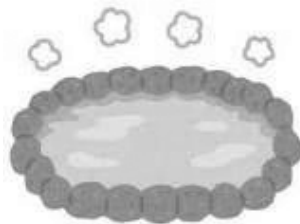
※休日・延長窓口以外でも、市民課と萩原振興事務所では、開庁日（木曜日を除く）にカード申請のサポートを行っています。



## 噴泉池の利用について

ID : 12852

問 観光課 ☎ 24-2222



多くの皆さんにご利用いただいております飛騨川河川敷「噴泉池」は、水着着用を条件に入浴が可能となりましたが、12月1日(水)から足湯限定の利用に変更となりました。飛騨川のせせらぎに癒される足湯として引き続きご利用ください。



## 浅井桑男・里山の自然と生き物細密画展

ID : 9148

問 下呂振興事務所 ☎ 25-2252



下呂市民会館1階展示スペースにて「里山の自然と生き物 細密画展」を行います。

作者の浅井桑男さんは、図鑑や教科書などの挿絵として、自然の生き物を中心に、その本質へ迫る細密画（リアルイラストレーション）を描いてこられました。今回は人と自然が調和をもち、暮らしてきた里山の原風景となる生き物やパノラマ図を展示します。この機会にぜひご覧ください。

◆展示期間 12月27日(月)まで

◆場所 下呂市民会館展示スペース

◆開館時間 9:00～22:00

◆休館日 第3日曜日



## 消防ポンプ自動車の更新

ID : 15222

問 消防総務課 ☎ 25-6177



令和3年9月7日に消防ポンプ自動車が納品され、下呂市消防団下呂方面隊第2分団第2部（宮地）に更新配備されました。

年末の交通安全県民運動

12月11日(土)～20日(月)

無事故で年末 笑顔で年始



啓発



案内



募集



報告



住宅

※ ID 番号は市ホームページ「記事 ID 検索」に使用できます。



# 薬物乱用は ダメ。ゼツタイ。

## 薬物乱用防止出前講座活動

記事 ID : 15314

後を絶たない覚醒剤や大麻事件、社会環境の変化により薬物の入手経路や呼び名も巧妙になり、薬物乱用者が増加し大きな社会問題となっています。



薬物乱用は『ダメ・ゼツタイ』の合言葉のもと、市内15の小中学校で薬物乱用防止出前講座を開催し、薬物乱用防止と覚醒剤の恐ろしさを、薬剤師と保護司が訴えています。

薬物は脳への大きなダメージを与えます。薬物乱用防止出前講座では、

血液の流れが悪くなり大切な脳細胞が破壊され、幻覚や妄想、記憶力の低下、認識障害、呼吸困難など、さまざまな脳障害が現れ、自分で自分がコントロール出来なくなってしまうことや、一度壊された脳は元に戻らないことなど、薬物の恐ろしさを児童生徒に伝えます。

大人へと成長していく時期に、安易な好奇心や仲間意識から、誘惑を断ち切れず薬物に手を出し、薬物依存に陥って人生を棒に振るようなことは絶対にあってはなりません。

これからも、この出前講座を通して、誰もが甘い言葉や誘惑に負けない「強い意志」と「断る勇氣」を持ち合わせた大人になってくれることを願い、活動を続けていきます。



社会福祉課

☎ 52・3936

下呂市薬剤師会

☎ 62・2015

下呂保護司会

☎ 20・4216

### おめでとう (敬称略)

JOC ジュニアオリンピックカップ第52回  
U16 陸上競技大会出場

【10月22日～24日 愛媛県】

▷ハードル・日下部寛斗 (萩原北中3年)

JOC ジュニアオリンピックカップ第35回全  
国都道府県対抗中学バレーボール大会出場

【12月25日～28日 大阪府】

▷立石遼太郎 (下呂中3年)

※スポーツ・文化活動で全国大会などに出場する選手・団体に対して激励金を交付しています。詳細は、市ホームページまたは市民活動推進課までお問い合わせください。

### 「広報げろお知らせ版」の廃止

これまで月1回の広報本紙発行の間に、タイムリーな情報を市民の皆さんにお届けすることを目的として毎月15日の新聞折り込みにて「広報げろお知らせ版」を発行してきました。

しかし、よりリアルタイムに情報を発信できるホームページやメールなどが普及したことや、アンケートの結果で「お知らせ版」の読者が少なくなってきたことなどから、本年度をもって「広報げろお知らせ版」を廃止することとなりました。

今後は広報本紙やホームページ、メールをより充実させて行きます。  
ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】秘書広報課

☎ 24・2222 (内線261)

## みんなが安全に暮らすために

### 10/6 消防団講座～消防団について学ぼう～

竹原小学校にて、6年生の児童19人を対象に消防団講座が行われました。この授業では防災学習の一つとして、過去の災害を通して消防団の役割と地域の防災について学びました。授業を受けた児童は「自分たちの地域で活動している消防団の大変さや、地域に対する思いなどを知った。これからの防災学習にいかしていきたい。」と話しました。



▲消防団の説明を聞く児童たち＝竹原小学校



作品を展示した小坂中2年生の生徒＝小坂振興事務所

## 小坂中生徒がふるさとをPR

### 10/13～ ふるさとポスターの展示

JR飛騨小坂駅と小坂振興事務所ロビーに、小坂中学校の生徒が制作した小坂町のPRポスターを展示しています。小坂中学校生徒会では、地域を盛り上げることを通じて自分たちで思いを持って行動できる「ひとりだち」の力を付けることを目標にしています。今回は小坂町のPRのため、2年生が美術の授業で制作した「小坂ふるさとポスター」を飾りました。展示は12月中旬までとなっていますので、ぜひご覧ください。

## 2年ぶりに天領朝市開催

### 10/22～11/12 飛騨街道 天領朝市

毎年6月下旬～11月中旬の金曜日に開催していた天領朝市。2019年を最後にコロナ禍で中止となっていました。商工会員の「コロナ禍でも商店街が元気なところを伝えたい」「できる限りやりたい」という思いから約2年ぶりの開催が実現しました。天領朝市では商店街の路上に屋台を並べ、商店や地元農家の新鮮野菜、益田清風高校の野菜、生花が販売されました。11月5日には萩原小学校2年生の生徒が社会見学で朝市を訪れ、会場の萩原本町商店街は児童らや買い物客の明るい声で溢れました。



▲買い物客が訪れる朝市＝萩原本町商店街



▲頂上で撮影した記念写真＝三峰山

## みつみねやま 三峰山で登山体験

### 11/3 三峰山登山

金山小学校児童とその保護者が地域住民と一緒に金山町中津原にある「三峰山」の登山体験をしました。参加は希望制で金山中学校の生徒14人もボランティアで参加。登山の途中「がんばろう」と声を掛け合ったり、親子で木の実や木の種類について話したりしながら楽しく登ることができました。頂上では持参したおにぎりやカップラーメンなどを食べ、自由な時間を過ごしました。子どもたちは「御嶽山は雪で白くなっているね」「岐阜城が見えるなんてすごい」などと話し、貴重な体験となりました。

## 秋の味覚を堪能

11/7 南飛騨まぜ 秋のふるさと祭り

万全なコロナ対策の中、清流ふれあい会館にて南飛騨馬瀬川観光協会主催「秋のふるさと祭り」が開催されました。巨大ボウリングや大縄跳び大会では地元有志が競い合い、おしんぼ散策バザー一街では、馬瀬ならではの秋の味覚の数々を堪能する人々で大変賑わいました。地元住民から観光客まで述べ859人が来場し、晴天の下フィジカルディスタンスを保ち、秋を満喫しました。



▲家族連れで賑わうバザー会場＝清流ふれあい会館



▲まといを持って歩く園児ら＝金山町金山

## 園児らが火の用心を呼びかけ

11/8 防火パレード

11月9日～15日の「秋の全国火災予防運動」に合わせて、かなやまこども園年中・年長の園児53人と南消防署、女性消防団、女性防火クラブのメンバーらが防火パレードを行いました。かなやまこども園を出発し、小学校や商店街、飛騨金山駅などを通る約2kmのコースで、消防の指令車、救急車、消防車とともに火災予防を呼びかけました。園児らは法被を着て、音楽に合わせて拍子木を叩き、まといを振りながら行進。女性防火クラブが住宅防火読本の配布も行い、賑やかなパレードとなりました。

### 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。

#### ■願いを叶えて☆雪行灯

100基中5基にはハート模様の行灯があります。すべて見つけると願いが叶うかも？

期間▷12月1日～3月下旬

場所▷阿多野谷沿い

問合せ▷観光課 ☎24-2222

#### ■第17回ファミリーコンサート

日時▷12月5日(日)13:30開演

場所▷下呂交流会館 泉ホール

料金▷大人500円・学生300円

中学生以下無料(全席自由)

出演団体▷下呂市吹奏楽団

益田清風高校吹奏楽部

特別出演▷津軽三味線坪内流下呂喜智瑠栄会

※新型コロナウイルスの影響で中止・変更となる場合があります。

問合せ▷下呂市吹奏楽団 団長(ナカジマ) ☎090-2937-1549

#### ■ウインターイルミネーション

期間▷12月1日～3月下旬

時間▷17:00～22:00

場所▷しらさぎ緑地公園(下呂大橋上流河川公園)

問合せ▷観光課 ☎24-2222

#### ■キャンドルイルミネーション in 下呂温泉

開催日▷12月24日(金)

場所▷下呂温泉白鷺橋チャップリン像前および阿多野谷周辺

聖夜に輝くキャンドルイルミネーション▷16:00～21:00(荒天中止)

願い事を書いたキャンドルの点灯▷16:00～19:30

#### しらいみちよクリスマスコンサート

▷①16:00～②20:45～

サンタの帽子配布(16:00～)や下呂温泉花火物語(20:30～)の開催もあります。会場周辺の交通規制にご協力をお願いします。

問合せ▷下呂温泉観光協会 ☎24-1000

#### ■令和4年度岐阜県学寮入寮者募集

応募資格▷東京近郊の4年制・6年制の大学昼間部に入学予定の男子 ※岐阜県出身(岐阜県に縁がある人)で心身ともに健康・団体生活に適応のある人(合格前の応募可)

面接日▷12月12日(日)14:00～

場所▷高山市民文化会館

募集人員▷男子30人程度

応募書類▷入寮願書、身上調書、作文、写真1枚、面接日時通知用はがきに住所・氏名を記入し速達料金含む切手323円分を貼付

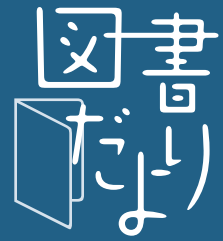
応募期限▷書類一式が面接日の1週間前までに必着するよう簡易書留で郵送または持参

書類請求先▷岐阜県学寮または岐阜県清流の国づくり政策課

書類送付・問合せ▷岐阜県学寮 〒112-0006 東京都文京区小日向1-18-11 ☎03-3947-1958

※詳しくは同学寮HPをご覧ください。





## 年末年始休館のお知らせ

下記の通り休館します。よろしくお祈りします。

### ◆市内全図書館・図書室

12月29日(水)～1月3日(月)



### ～お願い～

DVD・CD・紙芝居・市外から借り受けした本は、破損の恐れがありますので返却ポストへ入れないでいただきますようご協力ください。

## 新●着●図●書

### 【実用書・その他】

- ◆わたしのなつかしい一冊 池澤夏樹
- ◆わたしたちもみんな子どもだった 和久井香菜子
- ◆「給与明細」のカラクリ 梅田泰宏
- ◆食べられる草ハンドブック 森 昭彦
- ◆血液型と免疫力 藤田紘一郎
- ◆暮らしが変わる時短家事 かおり
- ◆男も育休って、あり？ 羽田共一
- ◆はしもとみおの木彫り教室 はしもとみお
- ◆ゲゲゲの女房の「長寿力」 武良布枝
- ◆大事なものを捨てなさい 中村メイコ

### 【小説・エッセイ】

- ◆白光 朝井まかて
- ◆みとりねこ 有川ひろ
- ◆とにもかくにもごほん 小野寺史宜
- ◆たまごの旅人 近藤史恵
- ◆シークレット・エクスプレス 真保裕一
- ◆硝子の塔の殺人 知念実希人
- ◆マルチの子 西尾 潤
- ◆もういちど 畠中 恵
- ◆渡る世間にやじ馬ばあさん 橋田壽賀子
- ◆メロンと寸劇 向田邦子

※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】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】12月16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

# 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)

#### 〈12月のコーナー〉

#### ■12/1～12/14 こんにちには！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「健康医療課」です。

#### ■12/8～12/21 あったかオレンジ

認知症を正しく知って、みんなで支え合いましょう！

今回のテーマは「認知症予防 生活習慣編」です。

#### ■12/29～12/31

年末特別企画「下呂市民 31,000 人のまめなかな」

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▷12/18(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。

12/6 から 12/9 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](mailto: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。



あじゅん  
上里 明詢ちゃん (5歳) 小川  
# むうちちゃんのお世話  
# 優しい笑顔 #4 人兄妹末っ子



いってつ  
金子 一徹ちゃん (1歳) 湯之島  
# プーさんに変身  
# にっこりポーズ

Pasya! Pasya!

わくわく  
Kid'sstagram

お子さんの写真大募集!!



みあ  
齊藤 美朱ちゃん (5歳) 桜洞  
あ  
莉朱ちゃん (2歳)  
りびと  
凜一ちゃん (0歳)  
# 仲よし3姉弟 # たからもの  
# 元気に大きく育ってね



すずと  
山下 鈴斗ちゃん (3歳) 森  
ごとり  
琴鈴ちゃん (0歳)  
# おそろい # 妹大好き  
# ずっと仲良しでいてね



とうや  
細江 柁哉ちゃん (5歳) 少ヶ野  
みゆ  
美唯ちゃん (3歳)  
# 大根だいすき # 元気いっぱい兄妹  
# 優しい兄とわんぱく妹



こうだい  
藤澤 幸大ちゃん (5歳) 馬瀬数河  
あずみ  
和澄ちゃん (1歳)  
# おはよう # なかよし  
# 兄妹

### 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

風邪の予防！  
ビタミンを含む野菜で免疫力UP

### カボチャとクリームチーズの パウンドケーキ



#### ワンポイント

カボチャには免疫力を高めるビタミンAとビタミンCが豊富に含まれています。ナッツ類を加えて焼いても美味しく仕上がります。1日置くと、しっとり美味しくなります。

#### 材 料(パウンド18cm型 1本分)

【1切分 (1本を1/8にカット)】 158kcal, 塩分 0.2 g

カボチャ (皮と種を除く) ……100g	砂糖……………20g
ホットケーキミックス……………100g	サラダ油……………20g
クリームチーズ……………80g	牛乳……………100ml

#### 作り方

- ① カボチャは皮と種を除き、ラップに包んでレンジ (600 w) で3分加熱する (つまようじがすっと通るまで火を通す)
- ② ボウルに①のカボチャを入れてつぶし、砂糖と油を加えよく混ぜる。
- ③ ②に牛乳を加えよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて切るように混ぜ、粉っぽさがなくなったら1センチ角に切ったクリームチーズを入れて混ぜる。
- ④ 型に生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分程焼く。つまようじなどをさしてみ、生地が何もついてこなければ焼き上がり。
- ⑤ 粗熱をとり、人数分に切り分けて完成。



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

