

広報げろ

# GERO

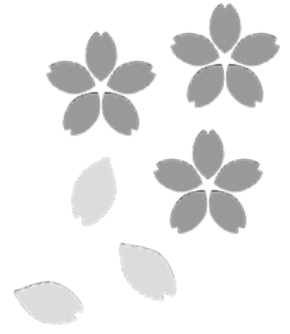
5

2022 May  
No.219

苗代桜

盛岡市





### ◎新規採用職員

4月1日付

#### ◆一般行政職

小木曾謙治 (農林部理事)

熊崎孝典 (デジタル課長)

益田貴史 (学校教育課対策監)

石丸裕子 (地域振興課)

進藤舞 (高齢福祉課)

#### ◆医療職

神谷裕菜 (小坂診療所)

杉山恵みり (金山病院外科)

大川舞 (金山病院外科)

#### ◆消防職

中島拓夢 (南消防署)

※このほかの新規採用職員は、  
下の写真で紹介しています。



田中希美 (わかばこども園) 川上紗英 (わかばこども園) 今井亜有 (たけはらこども園)



雨森圭一 (環境施設) 宮本草太 (環境施設) 荒川莉英 (上下水道課) 二村晃史 (環境施設)



今村浩史郎 (北消防署) 川尻明日斗 (南消防署) 小倉康太 (北消防署)



青木良樹 (中消防署) 矢島湧大 (中消防署) 藤井知生 (中消防署)

記事ID  
17600  
QRコード

受験資格など、詳細は市ホームページから「令和4年度第1回下呂市職員採用試験案内」をご覧ください。

- ◆一次試験  
期日▽7月21日(木)  
会場▽星雲会館 他
- ◆二次試験  
期日▽8月18日(木)予定  
会場▽下呂庁舎 他

応募受付開始▽5月13日(金)～  
令和4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。

## 令和4年度 下呂市職員募集



令和4年度

# 下呂市新規採用職員



眞田瑛平 (農務課) 今井美歩 (建設総務課) 白木沙也加 (農務課) 江間峻斗 (林務課)



小林弘典 (秘書広報課) 鈴木駿太 (財務課) 中島渚 (まちづくり推進課) 濱岡愛美 (まちづくり推進課)



田中恵梨 (教育総務課) 中谷彩乃 (高齢福祉課) 金子透奈 (高齢福祉課) 無笹椋太 (高齢福祉課)



中田恋 (地域振興課) 桂川みのり (商工課) 中迫祐貴 (観光施設) 安江詩音 (馬瀬振興事務所) 森本恭生 (萩原振興事務所)



※一般行政職のみ掲載しています。

神戸忠浩 (金山振興事務所)  
今井嘉之 (環境施設)  
山中浩行 (環境施設)  
波多腰岩天 (農務課)  
船坂勉 (健康医療課)  
進藤真紀代 (たけはらこども園長)  
吉田修 (教育委員会事務局)  
加藤鈴彦 (議会議務局長兼監査委員事務局局長)

◎定年退職者

3月31日付

## 市職員の退職

# 「下呂市教育大綱」を策定

企画課 ☎ 24-2222 内線 282

「教育大綱」とは、子どもから大人まで、すべての市民の心・生活をより豊かにしていくため、教育・文化・スポーツの振興に関する市の基本的な考え方や施策をまとめたものです。

以下にポイントをまとめましたのでご覧ください。また、「下呂市教育大綱」は市ホームページに掲載しています。右のQRコードを読み取りご覧ください。



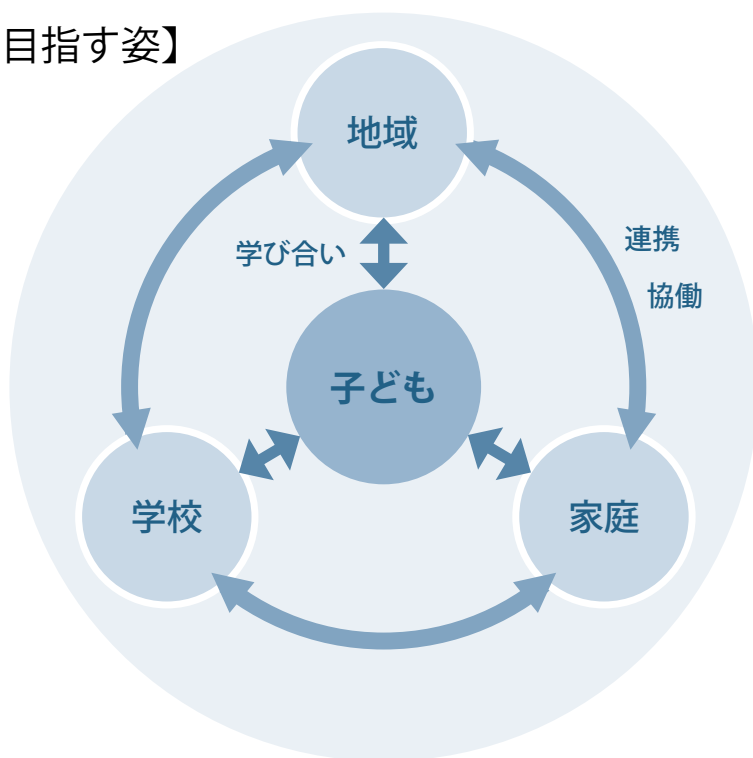
## ◆下呂市教育大綱（令和4年度～令和6年度）のポイント

### 〈基本理念〉生きる力や豊かな文化を育みます

大人も子どもも互いに教え学び合い、生涯を通して学び続けることで、社会の変化に適応し、現在と未来をたくましく生きる力を身に付けます。

また、社会を支える地域・家庭・学校などのさまざまな主体が連携・協働し、下呂市の自然や歴史など豊富な教育資源をもとに豊かな文化を育むことで、誰もがいきいきと暮らせるまちを目指します。

#### 【目指す姿】



#### ● 子ども

地域と触れ合う中でふるさとへの誇りを持ち、自ら学び、考え、行動できる「子ども」

#### ● 地域

さまざまな人が関わりを持ち、共に課題に取り組むことで絆を深め、喜びを共有できる「地域」

#### ● 家庭

家族としての責任を自覚し、地域から多様な見方や考え方を学びつつ共に成長し、心豊かに暮らせる「家庭」

#### ● 学校

社会に開かれ、生きるための確かな力を育む学び舎となることで、未来を担う子どもたちの笑顔があふれる「学校」

#### 【基本方針】

《学校教育》 挑戦を繰り返し、自らの個性を磨くことができる子どもを育みます

《社会教育・家庭教育》 自らの学びをみんなの楽しみや学びの力に変えていける人づくりを推進します

《文化芸術・歴史・文化財》 ふるさとの伝統文化・芸術・歴史を次世代へ継承し、未来へ伝える地域の宝を守ります

《スポーツ》 スポーツが持つ力を最大限に発揮して、楽しく、健康で活力ある地域を目指します

# 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4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	31	37	37	53	44	55	萩原小	49	52	70	50	53	80	萩原南中	63	67	69
馬瀬	2	6	4	9	6	7	馬瀬小	10	6	6	5	8	3				
宮田	2	2	9	10	3	10	宮田小	2	8	6	13	15	10	萩原北中	38	36	32
尾崎	8	11	9	9	18	12	尾崎小	15	14	13	16	16	19				
小坂	8	10	12	20	10	13	小坂小	18	15	18	16	27	15	小坂中	27	21	16
下呂	30	32	35	27	32	20	下呂小	32	29	39	42	52	48	下呂中	74	76	61
上原	7	6	4	7	9	6	上原小	8	1	10	5	11	6				
中原	3	1	1	3	1	1	中原小	3	4	4	6	8	4				
竹原	15	25	16	33	17	28	竹原小	32	25	19	30	17	31	竹原中	19	31	29
金山	9	14	27	24	28	29	金山小	27	36	37	33	46	35	金山中	45	53	42
							下呂特	2	3	2	3	3	2	下呂特	3	3	3
年齢計	115	144	154	195	168	181	学年計	198	193	224	219	256	253	学年計	269	287	252

※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 金山 中原 上原 竹原 下呂 小坂 尾崎 宮田 萩原  
○古守 史英 ○西 宗利 ○垣内 新子 ○熊崎 由紀 ○黒木 和実 ○中村 希志 ○中川 明博 ○遠山 俊彦 ○武田由香里 野尻 康之

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

◎は転任・○は新任

小中学校の校長紹介  
(敬称略)

## 下呂市人権講演会を開催します！

ID : 12270

地域振興課 ☎ 24-2222 内線 507



▲講師：仲岡しゅん氏

基本的人権の擁護と人権尊重を考える  
きっかけとして講演会を開催します。

入場  
無料

日時▷ 5月28日(土) 13:00 開演

場所▷ 下呂市交流会館

演題▷ LGBTとジェンダー・セクシュアリティを巡る人権課題

講師▷ 仲岡しゅん氏

主催▷ 下呂市・高山人権啓発活動地域ネットワーク協議会

協力▷ 岐阜県地方方法務局高山支局、岐阜県、下呂市民生委員児童委員協議会

# 地域防災の要

## 下呂市消防団入・退団者の紹介

令和4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、長年務められた無笹前消防団長をはじめとする退団者へ、市長から感謝状と記念品が贈られた後、新消防団長の任命辞令交付がありました。その後、土屋新消防団長から昇格者や新人団員へ辞令が交付されました。



### 退団者 61人(敬称略)

● 団長 無笹聡

● 副団長

【金山】 馬場正至

【馬瀬】 二村正樹

● 分団長

【萩原】 小田貴士、熊崎啓介

奥田浩二、野村泰司

【小坂】 角脇慎司

【下呂】 廣瀬敬、細江敏史

【金山】 安江義貴、田口薫

● 副分団長

【萩原】 熊崎卓治、西岡伸浩

【小坂】 大森隆司

【下呂】 中島亨

【金山】 菊川真里亜、渡邊清志

● 部長

【萩原】 二村友一郎、奥田直人

【小坂】 田中昌幸

【下呂】 今井大嗣、船坂龍男、

林勇輔、田上勲

【金山】 神戸一

【馬瀬】 浅里健

● 班長

【萩原】 森本高幸

【下呂】 細江卓哉、今井甲太

【金山】 細江マルタベアトリス、

亀山直美、河合裕太

【馬瀬】 森与志次

● 団員

【萩原】 川口耕史、熊崎翔、

石丸朋哉、江馬雅臣、今井亮佑、

島尻駿、今井亮、熊崎拓也、

山下優佑、黒木将大、大前和樹

【小坂】 畑中信人

【下呂】 高崎啓輔、中川知幸、

山川修平、曾我昌弘、今井雅大、

前野航輝、榊原大輔、細江彰吾

【金山】 吉田里菜、長尾健人、

日下部康行、山口隆希、金森智也

【馬瀬】 高瀬友識、中川忠臣

災害支援団員 17人

【萩原】 今井達也、飯田秀一、

今井正浩、田中友彦、熊崎英治

【小坂】 今井健、林純生、

庄村太、熊沢智宏、林宏之

【下呂】 松本勝利

【金山】 矢島一也、金森茂樹、

忍名沖

【馬瀬】 上野辰美、無笹悦臣、

大前美喜弘

### 入団者 36人(敬称略)

基本団員 13人

【萩原】 奥田浩章、江間峻斗、

今村健三郎、中島優斗、奥田俊輝、

棚橋侑磨、平畑咲太郎

【下呂】 奥村和、中川琉聖、

河島圭伍、安徳一貴、細江克貴

【金山】 矢島涼平

再任用基本団員 18人

【萩原】 奥田浩二、森本高幸

【小坂】 田中昌幸、上原浩、

今井健、庄村太、角脇慎司、

熊沢智宏、林純生、林宏之

【金山】 河合裕太、神戸一、

安江義貴、田口薫、渡邊清志、

金森智也

【馬瀬】 中川忠臣、二村正樹

災害支援団員 5人

【萩原】 奥田重喜、片岡世護、

土野光昭、森本哲也

【下呂】 矢島功一



# 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。  
ごみの収集日は「ごみ収集カレンダー」でご確認ください。【記事 ID : 16650】



【問合せ先】環境対策課 ☎ 26-5011

## 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か所しっかりと縛りましょう。



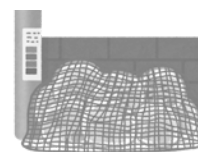
## ごみ袋は片手で持てる重さ（8kg程度）にまとめましょう

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。近所の方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。



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】

## 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事業者は、入居者の皆さまにごみ出しルールを徹底していただくようお声掛けをお願いします。



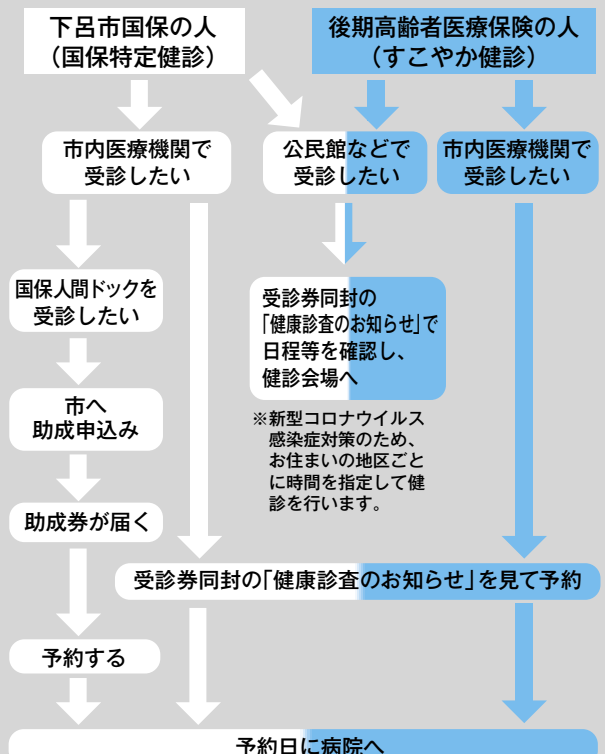
# 健康だより

健康医療課  
☎ 24-2222  
萩原保健センター  
☎ 52-1230

下呂市国民健康保険（国保）  
後期高齢者医療保険（後期）  
健康診査が始まります  
自分のために・家族のために  
年に一度は健診を受けましょう!!

6月1日から国保の「特定健診」・後期の「すこやか健診」が始まります。20〜74歳の国保の人および75歳以上の後期の人には、5月中旬以降に健康診査受診券を順次発送いたします。受診券に同封される「健康診査のお知らせ」をご確認のうえ、ぜひご自分の健康チェックをしてください。

## 健診受診の流れ



※下呂市国保の人で、職場健診や市外の医療機関で人間ドックを受診された人は、結果の写しを市民サービス課又はお近くの保健センターへご提出ください。

下呂市国保に加入の  
40〜74歳の人へ

○下呂市国保人間ドック助成…受診費用の一部を助成します。市立金山病院または県立下呂温泉病院の人間ドックが対象で、事前の申し込みが必要です。  
○事業者健診は特定健診より優先されます。職場の定期健診等を受診した場合は、健診結果を下呂市国保へ提供してください。

75歳以上の方はさわやか口腔健診を受けましょう！

歯は年齢とともに失われていきます。「歯を多く保つことは認知症のリスクを低下させる」「歯の健康が全身の健康にも寄与する」等、お口（口腔）を健康に保つことは体の健康増進や医療費負担の軽減等にもつながります。

下呂市は後期高齢者医療保険に加入の人に対し、すこやか健診受診券と共にさわやか口腔健診受診券も発送しています。市内の歯科医院で300円の負担で歯の健診を受けられます。



◇問い合わせ先  
市民サービス課  
☎ 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  
（急病患者に限りです）

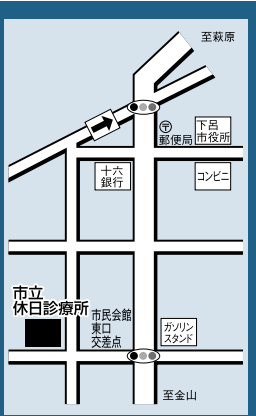
診療日  
日曜、祝日、年末年始

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、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	
1日（日）	阿部慎太郎（阿部医院）
3日（火）	大林秀成（萩原北醫院）
4日（水）	奥村昇司（あくらクリニック）
5日（木）	今井直人（花田医院）
8日（日）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）
15日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）
22日（日）	小池利幸（小池医院）
29日（日）	中田宗彦（中田医院）
5日（日）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）
12日（日）	小林源博（こぼやし整形外科）
19日（日）	今井直人（花田医院）
26日（日）	大林秀成（萩原北醫院）

※朝日Jチャンネル（朝日Jチャンネル）



※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。



## 子宮頸がん検診受診時のHPV検査の追加と助成が始まります

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続的な感染で発症します。

HPVの子宮頸部への感染はほとんどが性交渉です。HPVは型が100種類以上のありふれたウイルスで、感染しても自然排除されますが、子宮頸がんから多く見つかるハイリスク型のウイルスの感染が長期間続く場合があります。その中の一部は数年から数十年かけて子宮頸がんを発症することがあります。ハイリスク型HPVに感染しているかどうかを調べる「HPV検査」が、

令和4年度から子宮頸がん検診時に採取する細胞を利用してできるようにになりました。（対象年齢の人に限り）

### ◆令和4年度の助成対象と助成金額について

・HPV検査は30歳から60代の人で効果が高く、感染していない場合は毎年実施する必要のない検査です。60歳で受けたHPV検査が陰性で細胞診も異常がない場合、子宮頸がん検診を終了することもできると言われています。  
 ・年度末年齢が30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳で、下呂市が実施する子宮頸がん検診を受ける人は、自己負担金2,000円で、通常1万円程

度する併用検診（子宮頸部の細胞診とHPV検査）が受けられます。

### こころの相談のご案内

精神科医師による「こころの相談」を実施しています。

◇日時 5月24日（火）

14時30分～16時00分

◇会場 下呂市民会館

◇料金 無料

◇申込 予約制

（必ず事前に予約してください）

◇予約・問い合わせ先

飛騨保健所健康増進課

☎0577-33-1111（内線312）

## 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、5月31日と定められています。世界禁煙デーに始まる1週間を厚生労働省では、「禁煙週間」（5月31日～6月6日）と定めています。

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？



痛みは急性の痛みと慢性の痛みに分けられます。急性の痛みは体の異常を知らせる警報としての役割があり、その原因に対して治療し、痛みを軽減するために消炎鎮痛剤などの薬物療法が行われます。慢性の痛みというのは3か月以上持続する、または通常の治癒期間を超えて持続する痛みとされています。

慢性の痛みは、痛みそのものが治療の対象となります。慢性の痛みのおこる原因には、神経障害性疼痛、中枢神経性疼痛、心因性疼痛などがあります。

神経障害性疼痛は、けがや病気で神経が傷ついて神経が異常に刺激されて起こる痛みです。帯状疱疹、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、糖尿病による神経障害、各種のがんの神経への浸潤などです。

中枢神経性疼痛は脳内出血、脳梗塞、脊髄損傷などによるものです。

心因性疼痛はストレスや不安など精神的、心理的な問題を抱えることによって生じる痛みです。長引く腰痛の多くはMRIなどの検査でも異常はなく原因不明でこの部類に属する痛みとすることがあります。慢性の痛みで長期間悩まされていると脳の痛みを感じる回路の感受性が高まり、痛みの原因がなくなってもストレスなどの心理的要因で痛みを感じるようになることがわかっています。病気の痛みに対する不安や恐怖、社会生活におけるストレスなどは心因性疼痛の要因となります。

慢性の痛みの治療には運動療法、認知行動療法、薬物療法などがあります。ウォーキング、ストレッチ、筋肉トレーニングな

## 慢性の痛み

どの運動療法は、脳内で神経伝達物質（エンドルフィン）の分泌を促します。この物質はモルヒネと同じような作用を有し、鎮痛効果や気分の高揚・幸福感などが得られます。体内で作られる物質なので副作用などの心配はありません。また関節（筋肉）は動かさないと痛くなります。毎日関節を動かしておくことは関節（筋肉）内の新陳代謝を促し、痛みの予防につながります。

認知行動療法は、痛みに対する考え方を変えることが基本です。慢性の痛みは脳が作り出すことが多いので完全に消し去ることは困難です。痛みに伴う不安は、引きこもり、不眠、筋力や体力の衰え、うつ状態にもつながります。うつ状態になれば痛みをさらに強く感じるようになるという悪循環におちいります。痛みのために何もでき

ないと考えるのではなく、痛くても出来ることを少しずつ増やしながら前向きに行動することが自信となり、痛みが軽減し、日常生活を取り戻していくこととなります。痛みが強い時には薬を使います。薬の種類によってはすべての痛みに効くわけではありません。消炎鎮痛剤、抗うつ剤、抗不安薬、オピオイド鎮痛薬、高遮薬、抗不整脈薬、漢方薬、ステロイドなどを選択して使います。薬は長期にわたって使用してはなりません。痛みの種類に合わせて、運動療法、認知行動療法の補助として、継続使用による副作用に注意しながら使います。薬だけに頼らないで誤った生活習慣の改善を図ることが大切です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦



## 児童手当の制度改正

ID : 231

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 123



令和4年6月より児童手当の制度が一部変わります。

### ◆6月の「現況届」は原則不要に

児童の養育状況に変更がない場合は、現況届の提出は原則不要です。

### ◆所得上限限度額\*が設けられます

令和4年10月支給分から児童を養育している人の所得が上限限度額以上の場合、児童手当等は支給されなくなります。修正申告などにより所得が上限限度額を下回ったと分かったときは、ご自身で届出が必要となりますので、ご注意ください。

### ◆こんな時には必ず届出を

- ・住所や氏名が変わったとき（受給者や配偶者、児童）
- ・児童を養育しなくなったとき
- ・受給者が加入する年金が変わったとき

### ◆オンライン申請をご利用ください

児童手当の各種届出がマイナンバーカードを利用して、オンラインで申請できるようになりました。

自宅などからいつでも手続きができて大変便利です。



※所得上限限度額や手続きの方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 栄養教室受講生の募集

ID : 9934

問 健康医療課（萩原保健センター）☎ 52-1230

生活習慣病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。

### ◆日程 ※全5回

7月22日(金)、8月26日(金)、9月16日(金)、10月28日(金)、11月18日(金)

場所▷萩原保健センター（調理室）

料金▷2,500円（調理実習材料費）

対象▷市内在住の人（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）

### ◆申し込み方法・申込期間

5月9日(月)～5月20日(金)



## 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



## クマ出没注意

ID : 1145

問 農務課 ☎ 53-2010



クマの出没・目撃が増える時期になってきました。クマによる人身被害を防ぐため、次のことに注意してください。

- ①クマの餌になるようなものを集落や畑に放置しない。
- ②鈴やラジオなど音が出るものを携帯し、人間の存在を知らせクマとの遭遇を避ける。
- ③遠くにクマがいる場合は落ち着いてクマから遠ざかる。
- ④突発的な出会いの状況を見極め、冷静な判断をする。
- ⑤走って逃げることはなるべく避ける。クマは逃げるものを追う習性があります。



## 20歳の国民年金

ID : 12110

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 123



日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の人は、国民年金の被保険者(加入者)となります。20歳になった人には、日本年金機構から国民年金加入のお知らせが送付されます。保険料の納付方法や、学生納付特例制度についてはご相談ください。また、日本年金機構ホームページに動画で分かりやすくご案内されていますので、ご覧ください。



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。

**i** 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 607



18歳以上の障がい者を対象とした余暇活動の場・居場所支援として、月に1回開催しています。ゲームをしたり、お茶やお菓子を食べながら話したり、のんびりとした時間を過ごしています。気軽にお越しください。

◆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歳以上で障がいのある人

**i** 発達相談と保護者交流会  
開催 ID : 10977

問 こども家庭課 ☎ 52-2882

お子さんの発達に関する相談を通して、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りラックス」する会です。

◆星雲会館2階和室

5月17日(火)、7月14日(休)、

11月9日(水)

◆下呂市民会館2階学習室

6月8日(水)、8月23日(火)、

2月7日(火)

◆金山市民会館2階学習室

10月4日(火)、1月17日(火)

◆時間 13:30～15:00

※前日までに、こども家庭課に予約の電話を入れてお越しください。

**i** 乳幼児学級新規入級生  
募集 ID : 10962

問 こども家庭課 ☎ 52-2882



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

馬瀬子育て支援センター ☎ 47-2107

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

**i** 一人で悩まないで！  
福祉総合相談 ID : 950

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 602



市民の身近な場所で、よろず相談や法律相談などを開催しています。一人で悩まないでご相談ください。日程については、市ホームページまたは、下呂市社会福祉協議会の「げろ福祉だより」をご覧ください。

**i** 人工透析療養者通院交通費  
助成事業のご案内 ID : 17663

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 608

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がい者手帳所持者で人工透析療法を受けている人。

◆対象期間

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) 口座番号のわかるもの(新規の人)

◆申請期限 6月15日(水)

◆提出先

社会福祉課(星雲会館内)または各地域振興事務所障がい福祉係(下呂地域は市民サービス課)へ

## 下呂の森が育んだ木の家推進事業

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などに対して、地域材使用に係る費用（増改築タイプは木工事に係る経費）の一部を補助し、木工製品を贈呈します。

◆申請者 施工を行う建築事業者

◆補助金の額

【新築タイプ】

地域材の使用量に応じ1㎡あたり2万円を補助（補助金+木工製品を含め上限50万円）

【増改築タイプ】

増改築に係る経費（木工事費に限る）の3分の1を補助（補助金+木工製品を含め上限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日前を目安に申請が必要です。

※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。

## 後期高齢者医療保険の保険料

ID : 236

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 120

令和4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46,023円

◆所得割額 （被保険者の前年所得-43万円）×8.90%

均等割額と所得割額を合計した保険料の上限額は66万円

◆所得判定による保険料の軽減

次のいずれかに該当する世帯の被保険者は、均等割額が軽減されます。

①均等割額の軽減

均等割軽減割合	被保険者本人ならびに世帯主および同一世帯内の別の被保険者の総所得金額等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

(※1) 基準額は、世帯主と被保険者の前年所得の合計額

②被用者保険（国民健康保険以外の協会けんぽなど）の被扶養者軽減

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。

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。

## 自動車税種別割の納期限は5月31日(火)です



必ず納期限までに納めましょう。

詳しくは、自動車税種別割の納税通知書（5月6日発送）をご覧ください。

岐阜県自動車税事務所

☎ 058-279-3781

岐阜県税事務所自動車税出張所

☎ 0577-36-1400

## 下呂市合同企業説明会出展企業募集

ID : 15852

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162



6月7日開催予定の下呂市合同企業説明会の出展企業を募集します。

◆開催日 6月7日(火)

◆場所 下呂交流会館アクティブ

◆料金 無料

◆申込期限 5月10日(火)まで

◆出展要件

主に下呂市内を勤務地とする社員採用を定期的に行っている事業者

## 令和3年度電源立地地域対策交付金事業

ID : 17586

問 企画課 ☎ 24-2222 内線 282

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3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 6,164万円

◆事業内容と交付金活用額

- ・消防署運営事業 3,092万円
- ・消防ポンプ自動車購入事業（1台）2,005万円
- ・小型ポンプ積載車購入事業（1台）640万円
- ・小型動力ポンプ購入事業（2台）427万円

## 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2日から10日にかけて、令和3年度における市の財務に関する事務の執行と経営に係る事業の管理について、法令などに基づき処理されているか、また、事務の経済性、効率性、合理性の視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24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。

## 市営住宅の入居者募集

ID : 8824

問 まちづくり推進課 ☎ 24-2222



5月の新規募集はありません。

## 木造住宅耐震改修補助事業

ID : 1608

問 建設総務課 ☎ 53-2010 内線 116



昭和56年5月31日以前に着工した木造一戸建て住宅において、耐震診断の結果、「耐震性が低い」と診断された住宅を対象に耐震改修工事費または除却工事費の一部を補助します。

### ◆耐震改修工事の場合

- ・一般補強（上部構造評点1.0以上）  
補助限度額 1,019,000千円/戸
- ・簡易補強（上部構造評点0.7以上）  
補助限度額 840,000千円/戸

### ◆除却工事の場合

補助限度額 838,000円/戸

### ◆受付期間 11月末まで

※詳しくは建設総務課までお問い合わせください。

## 木造住宅無料耐震診断

ID : 1608

問 建設総務課 ☎ 53-2010 内線 116

木造住宅の耐震診断を希望する人に対し、県に登録された「岐阜県木造住宅耐震相談士」を派遣し、無料で木造住宅の耐震診断を実施します。自分が住んでいる住宅の状態を知るため、耐震診断を受けましょう。

### ◆対象となる住宅

- ・昭和56年5月31日以前に着工された一戸建て住宅であること。
- ・住宅の所有者が実施するもの。
- ・併用住宅（店舗など）の場合は、延べ面積の半分以上が住宅であること。

### ◆申込方法

建設総務課または各振興事務所に備えつけの申込書に必要事項を記入し、提出してください。

### ◆申請書提出期限 11月30日(水)

### ◆受付期間

- 1期：7月末まで/8月から診断実施
  - 2期：9月末まで/10月から診断実施
  - 3期：11月末まで/12月から診断実施
- ※申込状況などによって、調査実施までに時間がかかる場合があります。

## 5月のマイナンバーカード 休日窓口

ID : 296

問 市民サービス課 ☎ 24-2222 内線 111

### ◆市役所下呂庁舎・萩原振興事務所

5月15日(日) 9:00～12:00

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、マイナポイントや保険証利用、公金受取口座登録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。

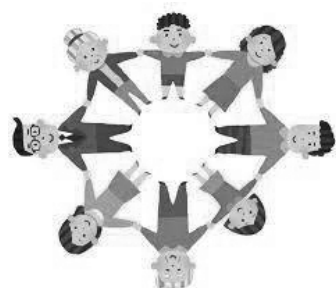
※上記の窓口開設日・時間に、お住まいの地域以外の窓口でカードの受け取りを希望する人は、開設日の5日前までに市民サービス課まで必ずご連絡ください。

※休日窓口以外でも、市民サービス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。

## 魅力ある地域づくり事業を 応援します

ID : 518

問 地域振興課 ☎ 25-2252



市では市民の創意と工夫による地域づくりを支援するため、地域振興・地域活性化を目的とした事業に対し最大20万円を補助する制度があります。

詳しくは、市ホームページまたは地域振興課および最寄りの振興事務所までお尋ねください。

「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▼



お知らせ

## 令和3年度 下呂市景観賞

下呂市のかげ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創り、次世代へと引き継いでいく事を目的として、良好な景観形成に寄与していると認められる建築物、屋外広告物などの所有者、設計者、施工者などを表彰するものです。

### 【屋外広告の部】

交通安全標語看板(馬瀬中切)



馬瀬地域景観推進地区の田園空間が広がる中で、下呂市産材の桧を利用し周辺景観に配慮したデザインや色彩となっている。心の和む風景であり、場所に調和しながらもひととき目立つ存在として、沿道の広告物としてのモデルになるものと評価されました。

### 【建築物の部】

ヤマカワ招猫店(幸田)



山に囲まれた下呂温泉街に調和した、落ち着いた和のデザインを採用され、観光客が下呂温泉を訪れたことを感じることができ、地域の良好な景観形成に先導的な役割を果たす建物であると評価されました。

※令和4年の景観賞の募集については現在計画中です。  
詳細が決まり次第、お知らせいたします。

建設総務課 ☎ 53-2010



岐阜県広報

## 岐阜県からののお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください  
音声版には、CD(デジター編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります  
この情報は令和4年3月23日現在のものです。  
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506



### 情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中!  
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

アイコン  
説明



催し 募集 資格・研修 その他



### 清流の国ぎふ大学生等奨学金の奨学生を募集します

県内の高校を卒業し、県外在住で県外の大学等に進学している方で、大学等を卒業後に岐阜県にUターンする意思のある方を対象とした奨学金です。

- 受付期間/4月18日(月)~6月6日(月) ※必着
- 申請方法/ウェブサイトから手続きのうえ、郵送又は持参により申請
- 申込先:問/県地域振興課 ☎058(272)8197

清流の国ぎふ大学生等奨学金 検索



### ひきこもり地域支援センターにご相談ください

ひきこもりに悩むご本人やご家族からの相談に応じています。

- 電話相談/平日(年末年始、祝日を除く) 9:00~17:00
- 面接相談/月・水・木・金(年末年始、祝日を除く) 9:00~16:00 ※予約制
- 問/県精神保健福祉センター ☎058(231)9724

岐阜県 ひきこもり地域支援センター 検索



### 高齢者講習等が変わります 道路交通法の一部改正について

5月13日に改正道路交通法が施行され、運転技能検査やサボカー限定免許の導入など、新たな制度が始まります。運転技能検査は、免許更新時に75歳以上で誕生日の160日前までの過去3年間に、信号無視など一定の交通違反歴がある方に受検が義務付けられる実車検査です。一定の基準に達しない場合は、運転免許証を更新できなくなります。詳しくは県警運転免許課へお問い合わせください。

- 問/県警運転免許課 ☎058(295)1010



### 県博物館にて岐阜大学との連携企画展「蔵出し!骨のあるやつ」を開催します

- とき/4月23日(土)~8月28日(日)
- 料金/一般340円、大学生110円、高校生以下無料
- 開館時間/9:00~16:30(最終入館16:00) ※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)
- 問/県博物館 ☎0575(28)3111

岐阜県博物館 検索



### ドリームジャンボ宝くじの購入は県内で!

みなさんに県内で購入していただいた宝くじの販売額のうち、約40%が県の収入となり、市町村振興や高齢化、少子化対策など、身近なところで役立てられています。宝くじは、ぜひ県内の売り場か宝くじ公式サイトでご購入ください。

- 発売期間/5月6日(金)~6月3日(金)
- 問/県財政課 ☎058(272)1130

### 新型コロナ 感染拡大防止の徹底を

感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の衛生、密の回避、こまめな換気、体調管理を徹底しましょう。ワクチン接種後も油断せず、感染防止対策の徹底をお願いします。

【お知らせ】  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベント等の中止または変更になる場合があります。

スマホやタブレットで  
広報紙が読める

広報紙をPC・スマホで  
@マイ広報紙

電子書籍ポータルサイト  
@岐阜イーブックス

マチを好きになるアプリ  
@マチイロ



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。

# 下呂市事業者月次支援金 第2弾！

ID：17881 問合せ先▷商工課 ☎24-2222（内線162）

## 対象者要件

新型コロナウイルス感染症の影響を受け2022年の1月～3月いずれかの月の売上が2019年～2021年の同月と比べて※50%以上または15%以上50%未満減少した事業者であること  
 （※白色申告等を行った事業者は、2019年～2021年のいずれかの年の月平均の売上と比べることとする。）

### ◆事業者にあつては以下の要件を満たすこと

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で対象月の売上が減少していること
- ・支援金の受給後も事業を継続する意思を示す事業者であること
- ・事業所等が市内にある中小法人等、または、令和4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、または、下呂市内の事業所等で下呂市民を雇用している個人事業者等であること

## 給付額

1月～3月それぞれを対象に、上限額と算定した額のどちらか低い金額を給付します。

### ◆上限額

売上減少率	国県支援金※を受給しない		国県支援金を受給する	
	中小法人等	個人事業者等	中小法人等	個人事業者等
50%以上	15万円/月	8万円/月	10万円/月	5万円/月
15%以上50%未満	10万円/月	5万円/月	8万円/月	3万円/月

※国県支援金は、「事業復活支援金」、「岐阜県オミクロン株対策特別支援金」、「岐阜県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金（第9弾）（第10弾）」をいう。

### ◆算定額

#### ▷青色申告を行った事業者の場合

算定額 = 2019～2021年のいずれかの年の基準月※ - 2022年対象月※の売上

売上減少率 = (基準月の売上 - 対象月の売上) ÷ (基準月の売上) × 100

#### ▷白色申告等を行った事業者の場合

給付額 = 2019年～2021年いずれかの年の年間売上 ÷ 12 - 2022年対象月の売上

売上減少率 = (2019年～2021年いずれかの年の月平均の売上 - 対象月の売上)

÷ (2019年～2021年いずれかの年の月平均の売上) × 100

※基準月とは、2019年～2021年いずれかの年における対象月と同じ月をいう。

※対象月とは、2022年1月～3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4年7月29日(金)まで

## 人工芝のテニスコートお披露目

3/27 下呂テニスコート完成記念イベント

下呂体育館跡地に新しいテニスコートが完成しました。砂入り人工芝のテニスコートが3面あり、LEDの夜間照明も設置されています。3月27日には、オープニングイベントを行い、関係者らがテープカットをした後、市内テニス部の中学生を対象としたソフトテニス講習会を開催しました。講師はヨネックスの所属選手で、基礎練習のやり方やボールを打つ時のコツなどを教えました。ラケットなど備品についてのアドバイスも行い、参加した生徒らは熱心に聞いていました。



▲ボールを打つ生徒と後ろで見守る講師=下呂テニスコート



▲展示されている作品=道の駅はなもも

## 自慢の作品を展示

3/30 作品展示場の常設

小坂町赤沼田にある道の駅はなももでは、市民の自慢の作品を展示するスペースを常設し、来場したお客様を楽しませています。3月から始めた展示スペースですが、これまでに、おさかこども園の卒園児の作品や、趣味で作成されたつるし雛などを展示しました。今後も、多くのお客様に楽しんでいただけるよう、定期的に内容を変えるなどしてより多くの作品を展示する予定です。

## 中原小学校で最後の入学式

4/7 中原小学校入学式

中原小学校は、令和5年度の下呂小学校との統合を機に、54年の歴史に幕を下ろします。そしてこの春、桜の花に囲まれ、最後の入学式が執り行われました。新入生の3人は保護者や在校生に見守られ、緊張した面持ちで式に臨みました。担任の先生に名前を呼ばれると「はい！よろしくおねがいします！」と大きな声で、元気な返事をしました。翌日から、上級生と一緒に「なかはらっ子」として通学し、全校生徒29人の仲間と共に学び、さまざまな行事に挑戦します。



▲入学式での記念写真=中原小学校



▲岩太郎のしだれ桜=萩原町四美

## 今年も満開「岩太郎のしだれ桜」

4/9 岩太郎のしだれ桜

萩原町四美にある「岩太郎のしだれ桜」は今年もキレイな花を咲かせ、垂れた枝は地面に届くほどでした。この桜は樹齢120年程と言われており、その昔朝日村（現在の高山市朝日）のお寺から苗を貰って植えたのが始まりだそうです。また、写真の桜と近くの桜、同地区内の森山神社の桜は「四美の姉妹桜」とも呼ばれています。この他にも、この桜の兄弟にあたる桜が、宮田地区の賢誓寺や上村地区の大覚寺にもあるそうです。



## 旧菅田小学校が地域交流拠点に

### 4/9 菅田集学校プレオープン記念イベント

令和3年3月末に惜しまれつつ閉校した菅田小学校が、リングロー(株)が管理運営する「菅田集学校」へ生まれ変わりました。この日はプレオープンを記念しイベントを開催。100名を超える来場者が訪れ、IT相談・eスポーツ体験・体力測定会などに参加しました。IT相談では、スマートフォンの相談が多く、eスポーツ体験では子どもたちがPCを操作し楽しんでいました。閉校から約1年、学校には活気ある声が響きました。



▲eスポーツ体験をする子どもたち＝菅田集学校



▲特産品が詰まった馬瀬バーガー＝水辺の館

## フードロスを美味しく解消

### 4/29～ 馬瀬バーガー販売

馬瀬地域おこし協力隊の平田肇さんが昨年から期間限定で「馬瀬バーガー」の販売をしています。きっかけは「もったいないね」の小さな思いでした。卵を抜き取った後のあまごや規格外のトマトを使って何か出来ないかと試行錯誤をしました。そこであまごをフライにし、トマトをソースに、そして地域の美味しい野菜を挟みました。今回は、ゴールデンウィーク期間中に販売します。この取り組みが地域活性化に繋がれば幸いです。

## イベント情報

### ■第21回馬瀬川あまご釣り大会

日時▷5月3日(火) 7:00～受付

受付場所▷清流ふれあい会館

参加料▷大人3,000円、子ども1,000円

申込▷当日受付のみ

問合先▷南飛騨馬瀬川観光協会

☎ 47-2841

### ■令和4年度新規高等学校卒業予定者

#### 対象求人取扱説明会

令和4年度新規高等学校卒業予定者の採用を計画している事業主向けの求人取扱説明会を開催します。

日時▷5月20日(金)

14:00～16:00

場所▷美濃加茂市文化会館ホール

問合先▷ハローワーク美濃加茂 学卒担当

☎ 0574-25-2178

※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。

## おめでとう (敬称略)

### 令和3年度自然公園関係功労者環境大臣表彰

▷特定非営利活動法人飛騨小坂200滝

令和3年度防災功労者消防庁長官表彰▷下呂市消防団

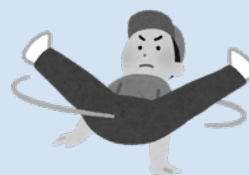
消防団等地域活動表彰(事業所)▷有限会社飛騨螺子製作所

### TOP OF THE DANCE FINAL【3月31日 神奈川県】

U-15 チームコンテスト部門 6位▷4 Un Limited・今井弘人(萩原北中3年)、今井蒼(萩原北中2年)、佐藤佑聖(萩原北中1年)

U-15 ソロコンテスト部門・特別賞▷今井弘人(萩原北中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まちづくり推進課までお問い合わせください。



## 郷土資料寄贈のお願い

岐阜県や下呂市について書かれた資料や、岐阜県内にお住まいの方が出版された資料などを郷土資料として集めています。(例えば、岐阜県や下呂市の歴史、地理、伝統文化などについて書かれたものや、俳句や短歌などの作品集。) 寄贈していただける資料がありましたら、お近くの図書館へご連絡ください。



## 新●着●図●書

### 【実用書・その他】

- ◆一万円選書 岩田 徹
- ◆両面の鬼神 尾関 章
- ◆挑戦 山中伸弥
- ◆貯金0円からの投資入門 竹内弘樹
- ◆昔話の扉をひらこう 小澤俊夫
- ◆宇宙はなぜ美しいのか 村山 斉
- ◆聴カリセット 八島隆敏
- ◆その下ごしらえ、ホントに必要? 松本仲子
- ◆本当に小さな庭づくり 高山徹也
- ◆大人の雑学西洋画家事典 らちまゆみ

### 【小説・エッセイ】

- ◆ボタニカ 朝井まかて
  - ◆愚かな薔薇 恩田 陸
  - ◆偽装同盟 佐々木譲
  - ◆遺言歌 なかにし礼
  - ◆ビザール学園 前川 裕
  - ◆ミトンとふびん 吉本ばなな
  - ◆一期一会の人びと 五木寛之
  - ◆モヤモヤするけどスッキリ暮らす 岸本葉子
  - ◆その日まで 瀬戸内寂聴
  - ◆私がヤングケアラーだったころ 林 真司
- ※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】月曜日・第3日曜日・毎月最終金曜日

◆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  
5月26日(木)12:00～13:00  
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)

#### 〈5月のコーナー〉

#### ■5/4～5/17 こんにちは! 市役所です

今回のテーマは「下呂市役所 窓口の一部が変わりました」です。

#### ■5/18～5/31 なかよしこども園

市内の元気いっぱいこのども園のお友だちから『みなみこども園』の年長さんを紹介いたします。

#### ★特別番組

日本三大美祭 春の高山祭

【再放送】5/1, 3, 4, 5, 8, 15, 22, 29 14:00～

※番組内容は予告なく変更となる場合があります。

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します。

開催日▷5/21(土)

時間▷①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～  
⑤15:00～ ⑥16:00～ ※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。

5/9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。

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。



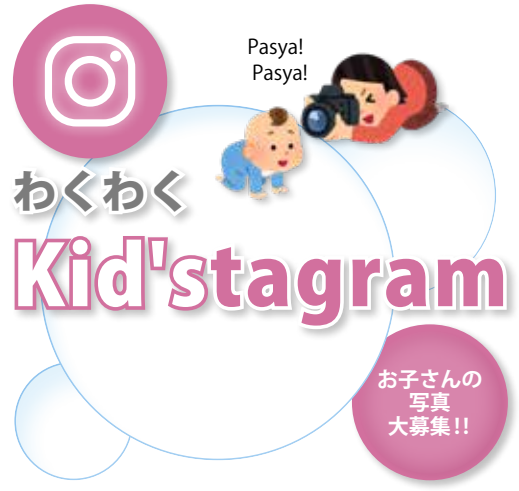
田口 結聖ちゃん (0歳)

#うつつせ練習中  
#頭持ち上がって嬉しそう



田口 鈴ちゃん (2歳)  
田口 暖ちゃん (0歳)

#仲よし姉弟 #お笑い担当姉  
#癒し担当弟



お子さんの  
写真  
大募集!!

### 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

魚パワーで頭も体も健康に！

サバ缶と小松菜のごま味噌マヨあえ



材 料 (4 人分) 【1 人分】 146kcal , 塩分 0.6g

- サバ缶 (味噌味) …………… 1 缶 (200 g)
- 小松菜…………… 1 袋 (200 g)
- すりごま……………大さじ 1
- マヨネーズ……………大さじ 1



### 作り方

- ① サバ缶 (味噌味) を汁ごとボールにあげ、身をほぐしておく。
- ② 小松菜の根元を落とし、2～3cmの長さに切ってから、多めの湯でさっと茹で、水にさらしてあら熱をとる。
- ③ 小松菜の水分を手でしぼり、①に加える。
- ④ ③に、すりごまとマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。

### ワンポイント

魚 (特に青魚) には「オメガ3」とよばれる脂肪酸が多く含まれています。いくつかの種類がありますが中でも、「EPA」には血圧低下、心疾患や脳梗塞の予防効果があり、「DHA」には、脳神経を活性化し記憶力の向上などの効果があると言われています。手軽に青魚を摂取する方法として缶詰の利用をおすすめします！



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

