

GERO

広報げろ

2020

8

No.198



One Team

令和2年7月豪雨については次号で特集します。

青少年の活躍

少年の主張下呂市大会

少子高齢化・国際化・情報化が急速に進み、環境が目まぐるしく変化する現代社会。下呂市の中学生が今何を考え、何を悩み、どんな希望を持っているか、発表しました。

【市民活動推進課】



今年度の「少年の主張下呂市大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大を受け、市内小・中学校が臨時休校となったため、例年行っているような各中学校からの推薦者選出ではなく、一般公募により主張作文を募集し、飛騨地区選考会へ推薦する審査会を開催しました。

一般公募により応募いただいた2人の生徒が、「未来への希望や提案」、「家庭、学校生活

最優秀賞

熊崎 快さん（下呂中3年）
題名 「善意のリレー」



地域活動および、身の周りや友だちとの関わり」など、自分が感じたこと、考えたことについて発表を行い、審査員6人が、発表の内容・話術・態度を基準に審査を行い、最優秀賞と優秀賞を選出しました。

なお、熊崎快さんは、7月7日（火）に開催された「少年の主張岐阜県大会」飛騨地区選考会で飛騨地区代表に選ばれ、県大会に出場します。

優秀賞

江原凜太郎さん（小坂中3年）
題名 「今自分にできること」



最優秀賞を受賞した熊崎快さんは、教職員が新型コロナウイルスに感染したという報道を受けて、自粛期間中にマスクを作りし、学校に届けた同校の生徒に共感し、「自分にも何かできないか？」と考え、地域のお年寄りにマスクを手作りして届ける活動を全校生徒に呼びかけました。賛同した32人と共に作成した約300枚のマスクを、

民生委員の協力により地域のお年寄りに届けることができた体験をまとめ、「活動を通じて多くの人の心がつながった気がした。善意のリレーを広めたい」と語りました。

優秀賞を受賞した江原凜太郎さんは、太平洋戦争中に戦死した曾祖父のお墓参りをした後、毎年家族で戦争の話をしていて、祖父母から戦争の悲惨さ、理不尽さを教わった。「二度と戦争を起こしてはならないという祖父母の願いを後世に語り継いでいくことが私の大切な使命」と決意しました。

「わかあゆ賞」 受章者の紹介

「わかあゆ賞」は、地域内外で優れた活動を行った市内の小中学校と高等学校の児童生徒や市出身者の青少年を顕彰するものです。
【市民活動推進課】

学芸・文化【1号顕彰】

47人・2団体

木下愛智、高田紗那、西園拓澄、今井愛奈、大林ある菜、日下部希和、佐藤佑聖、今井蒼、竹内萠、今井杏、竹内碧空、増井大樹、熊崎亮、池戸菜乃華、大前沙織、森結愛、加藤日千佳、兼山緑、兼山祭、馬瀬小学校、中村聡里、中島奏、二村公啓、二村大凱、今井弘人、佐藤太聖、細江友香、小池優奈、増井爽太、奥田幹太、細江健太、森本晃生、高瀬幹太、長坂侑真、熊倉美優、大森ひなた、田中沙耶、益田清風、高等学校総合学科観光産業系列、田口真江、河合望愛、中村優里、小畑諒晟、小林ひまり、服部彩乃、小川遙、田口桂史郎、寺前光稀、犬塚響生、大川莉玖



ストリートダンス 佐藤佑聖



BMX
今井珀良



ソフトテニス
川上紗英
井元美月



打楽器七重奏
寺前光稀 (後列左から2人目)



リサイクル工作 兼山緑



リサイクル工作 兼山祭



交通安全ポスター
大林ある菜

スポーツ【2号顕彰】30人

今井珀良、水口結樹、船坂龍太郎、富田拓夢、尾里千太郎、藤森良人、今井丈、桑原真羽、二村斗弥、田口正浩、杉本将太、水口一樹、森澤陸、熊崎健留、今井一希、河尻優來、上村莉沙、川上紗英、井元美月、今井菜月、二村優月、今井零斗、山下好史、島田侑空、仲林克樹、平畑侑士朗、小林京、熊崎貴哉、山口倅世、佐伯愛斗

奉仕【3号顕彰】1団体

萩原南中学校生徒会

その他【5号顕彰】

6人・2団体

青木弥李、浅野彩香、石丸夏帆、今村健三郎、江間友音、今井零斗、小坂中学校生徒会、竹原中学校生徒会

以上の皆さんが受賞されました。
おめでとうございます。

※敬称略

※上記の写真は、受賞者の一部を掲載しています。

市民アンケート 調査結果

下呂市では「もっと住みたい訪れたい みんなのふるさと わくわく下呂市」の実現を目指し、市民の皆さんと共にまちづくりを進めていくため、さまざまな取り組みを行っています。

市民の皆さんが日頃感じていることや市政に対する意見を伺い、総合計画を効果的に推進していくため、2020年3月から4月にアンケート調査を行いました。

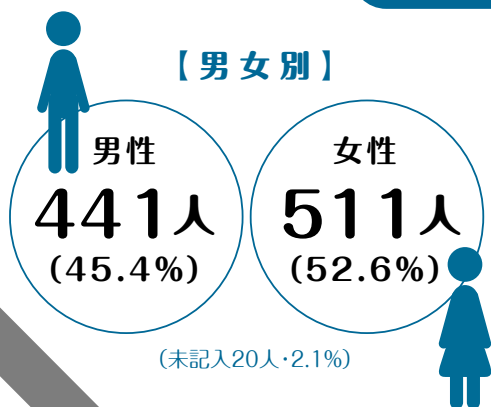
対象者は市内在住者の20歳以上の人から無作為に抽出した2,000人で、972人から回答をいただき、回答率は48.6%でした。その中から特徴的な項目、地方創生についての項目を抜粋して紹介します。

なお、アンケート調査のすべての結果は、近日中に下呂市ホームページで公開します
(回答割合の合計は、端数処理により100%にならない場合があります。)

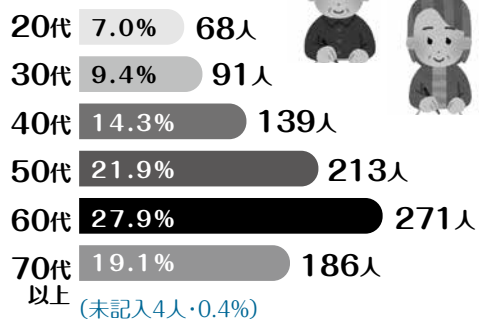
【企画課】

回答者内容

【男女別】



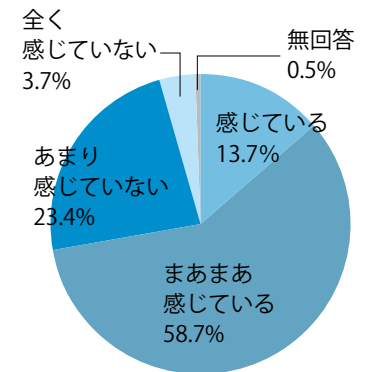
【年代別】



すこやか（健康・福祉）

●あなたは健康な生活を送れていると感じていますか？

	感じている	まあまあ感じている	あまり感じていない	全く感じていない	無回答
回答数	133	571	227	36	5
R1	13.7%	58.7%	23.4%	3.7%	0.5%
H30	13.8%	53.7%	27.4%	4.7%	0.4%
増減	-0.1%	5.0%	-4.0%	-1.0%	0.1%

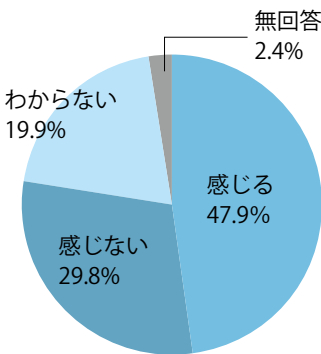


健康な生活を送れていると「感じている」「まあまあ感じている」の合計が4.9%増加しました。特に60代以上の男女で72.5～89.4%と高い肯定感があり、高齢者が健康で元気だと自覚していることが伺えます。今後も健康に関する取り組みへのポイント付与事業の活用や減塩の取り組みを進めます。

はぐくみ（教育・文化）

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

	感じる	感じない	わからない	無回答
回答数	466	290	193	23
R1	47.9%	29.8%	19.9%	2.4%
H30	22.1%	44.4%	31.6%	1.9%
増減	25.8%	-14.6%	-11.7%	0.5%

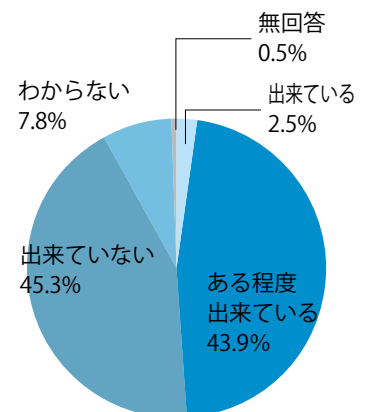


みんなでスポーツを楽しんでいると「感じる」が25.8%増加し、「感じない」「わからない」が大幅に減少するなど注目すべき変化がありました。類似の「週1回以上スポーツを行っている」と回答した人も24.1%増加するなど同様の傾向を示しています。今後も各地域のスポーツクラブが開催するイベントを支援し、軽スポーツやレクリエーション活動の普及を図るなど、気軽にスポーツに参加することができるよう取り組みを進めます。

あんしん（安全安心）

●あなたのご家庭では災害に対する備えが出来ていると感じますか？

	出来ている	ある程度出来ている	出来ていない	わからない	無回答
回答数	24	427	440	76	5
R1	2.5%	43.9%	45.3%	7.8%	0.5%
H30	16.8%	63.9%	18.7%	0.6%	
増減	29.6%	-18.6%	-10.9%	-0.1%	



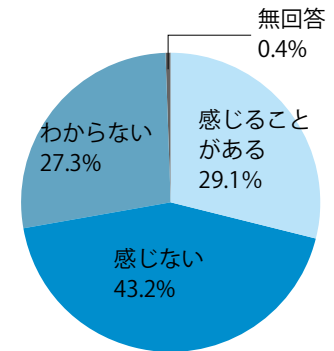
今回から「ある程度出来ている」の項目を追加しました。災害に対する備えが「出来ている」と「ある程度出来ている」の合計は46.4%になり、前年度から29.6%と大幅に増加して「出来ていない」の45.3%を逆転しました。また、「出来ていない」「わからない」はともに減少して防災意識が高まっていることが伺えます。今後も災害への備えとして、まずは自分自身や家族の防災対策、続いて地域での防災体制づくりを進め、地域防災力を高めていけるよう啓発活動を継続します。

④ まちづくり（参画・協働）

●「男性だから」「女性だから」といった理由で、不利益や不公平を感じることはありますか？

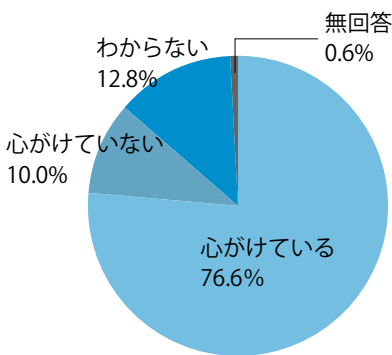
	感じることもある	感じない	わからない	無回答
回答数	283	420	265	4
R1	29.1%	43.2%	27.3%	0.4%
H30	29.0%	46.0%	24.2%	0.8%
増減	0.1%	-2.8%	3.1%	-0.4%

男女の不公平を「感じない＝平等だと思う」割合は2.8%減少しています。不公平を「感じない」男性は53.2%ですが、女性では34.5%に留まり認識差があります。最も不公平を感じているのは20代男性34.5%、50代女性38.5%です。社会や地域活動、働く場における男女共同参画を促進しながら、ワークライフバランスを推進する基盤や地域全体で子育てを支える環境整備を進めていきます。



⑤ やすらぎ（環境共生）

●日ごろから省資源（ごみの減量化、リサイクルなど）や省エネなど、環境に配慮した生活を心がけていますか？



	心がけている	心がけていない	わからない	無回答
回答数	745	97	124	6
R1	76.6%	10.0%	12.8%	0.6%
H30	76.8%	11.9%	11.0%	0.4%
増減	-0.2%	-1.9%	1.8%	0.2%

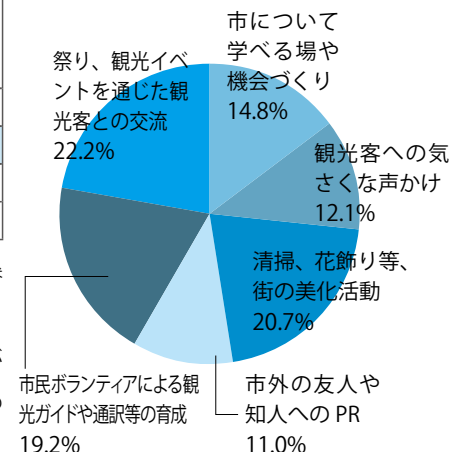
ごみの減量化やリサイクル、省エネを「心がけている」割合は76.6%で引き続き高い水準にあります。また、すべての年代において「心がけている」割合が50%を超えており、年齢が高くなるほど意識が更に高くなっています。幅広い世代の環境意識を高揚させるために、資源回収活動の支援などにより、ごみの排出抑制や資源化の啓発に努めます。

⑥ にぎわい（産業経済）

●「ホスピタリティ都市」宣言をしていますが、市民によるおもてなしを向上させるためには何が必要だと思われますか？（複数回答）

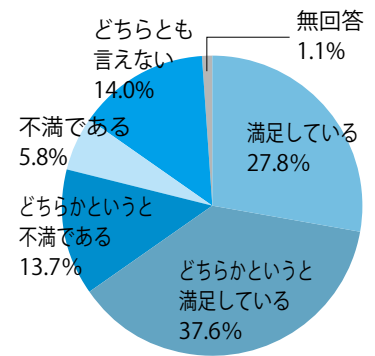
	市について学べる場や機会づくり	観光客への気さくな声かけ	清掃、花飾り等、街の美化活動	市外の友人や知人へのPR	市民ボランティアによる観光ガイドや通訳等の育成	祭り、観光イベントを通じた観光客との交流
回答数	312	256	438	232	407	470
R1	14.8%	12.1%	20.7%	11.0%	19.2%	22.2%
H30	14.4%	13.6%	18.4%	10.5%	20.4%	22.6%
増減	0.4%	-1.5%	2.3%	0.5%	-1.2%	-0.4%

清掃や花飾りなどの街の美化活動、観光ガイドや通訳などへの市民ボランティアの参加、まつり、観光イベントなどを通じた観光客との交流の項目が高い割合となりました。まちづくりに参加することで「ホスピタリティ」を実現したいという意識が高いことが伺えます。今後も市民ぐるみのおもてなしで観光客と交流を図る観光まちづくりを進めていきます。

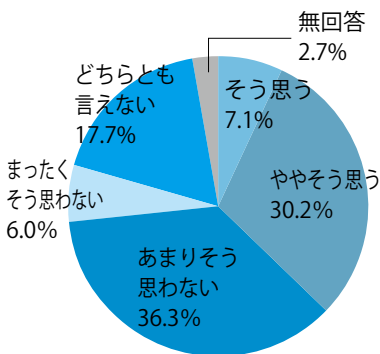


●現在の働き方に満足していますか？

	満足している	どちらかという満足している	どちらかという不満である	不満である	どちらとも言えない	無回答
回答数	219	296	108	46	110	9
R1	27.8%	37.6%	13.7%	5.8%	14.0%	1.1%
H30	25.7%	40.6%	12.3%	6.7%	13.8%	0.9%
増減	2.1%	-3.0%	1.4%	-0.9%	0.2%	0.2%



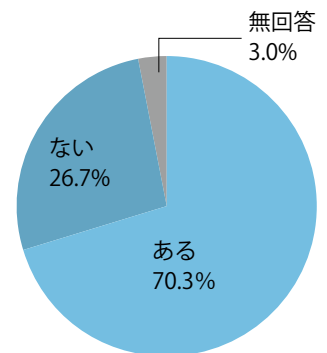
●下呂市は出産・子育てのしやすい環境だと思えますか？



	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	まったくそう思わない	どちらとも言えない	無回答
回答数	69	294	353	58	172	26
R1	7.1%	30.2%	36.3%	6.0%	17.7%	2.7%
H30	8.6%	29.2%	36.3%	7.0%	17.0%	1.9%
増減	-1.5%	1.0%	0.0%	-1.0%	0.7%	0.8%

●あなたが自慢できる「下呂市の魅力」がありますか？

	ある	ない	無回答
回答数	683	260	29
R1	70.3%	26.7%	3.0%
H30	-	-	-
増減	-	-	-



※前回は記述式であったため、数値の比較データなし

「現在の働き方に満足していますか」の問いに対し、「満足している」が全体の27.8%、「どちらかという満足している」の37.6%と合わせて全体の約3分の2の人が「現在の働き方」におおむね満足感を得ています。「下呂市は出産・子育てのしやすい環境だと思えますか」の問いに対しては、「そう思う」が1.5%減少するなど、結婚から子育てまでの切れ目ない支援が今後必要と思われる。また、「あなたが自慢できる『下呂市の魅力』はありますか」の問いに対し、「ある」が70.3%で多くの人が下呂市の魅力を感じていることが分かります。引き続き私たちが住む地域への誇りや愛着の醸成を合言葉に、下呂市で生まれ育った子どもたちが今後も住み続けたいと思えるまちづくりを一層進め、「下呂市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を確実に実行していきます。

下呂市消防協会顧問の委嘱



▲（左から）見廣篤司さん、森哲士さん、今井敏貴さん
= 下呂市消防本部



令和2年度下呂市消防協会顧問委嘱式が6月22日、下呂市消防本部で行われました。
式では消防協会の発展に寄与され、令和元年度に退団された3人の幹部団員へ無笹下呂市消防協会長から委嘱状の交付と法被・略帽が渡されました。
【消防総務課】

令和2年度

下呂市消防協会顧問委嘱者

森 哲士さん（前 団本部 副本部長）
今井敏貴さん（前 金山方面隊 隊長）
見廣篤司さん（前 馬瀬方面隊 隊長）

人権擁護委員の委嘱

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の人で、法務局の職員と一緒に人権相談や人権啓発活動などを行っています。現在、市内では12人の皆さんが活躍されています。

6月30日に1人が退任され、7月1日には1人が新任の委嘱を受け、1人が再任の委嘱を受けました。

【市民活動推進課】

【退任】

大前一廣さん（馬瀬）
4 期（平成20年7月1日
から令和2年6月30日）

【新任】 任期は3年間

小池みな子さん（馬瀬）
1 期目（令和2年7月1日
から令和5年6月30日）

【再任】 任期は3年間

中川澄子さん（下呂）
2 期目（令和2年7月1日
から令和5年6月30日）



表彰・感謝状の贈呈

長年活躍されている人権擁護委員の皆さんへ、各種表彰状・感謝状が贈呈されました。

令和2年度人権擁護委員に対する
名古屋法務局長感謝状

山下浩正さん（小坂）
今井繁子さん（萩原）

令和2年度人権擁護委員に対する
岐阜地方法務局長感謝状

大前正人さん（萩原）
石丸照彦さん（小坂）
上野久美子さん（下呂）

令和2年度人権擁護委員に対する
岐阜県人権擁護委員連合会長表彰
井上和美さん（萩原）



市職員による

出前講座のご案内

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



●時間

10時～21時までの間で、1回につき2時間以内とします。

●対象となる会合

市内に在住・在勤・在学する人がおおむね5人以上参加する会合を対象とします。

●会場

会場は市内に限ります。会場の確保や準備は、申込者でお願いします。

●経費

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

●講座内容

講座内容は、市ホームページでご覧いただけます。また、一覧にないものでも、できるだけ対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

●実施までの流れ

秘書広報課へ申し込みされると、申込者や開催希望日、会場、人数、講座の内容、連絡先などを職員が伺います。

その後、秘書広報課で、希望される講座の講師となる職員を調整し、申込者に紹介します。開催前に、講師となる職員と打ち合わせを行って調整していきます。

●申込方法

開催希望日のおおむね2週間前までに、秘書広報課へ電話でお申し込みください。

●申込・問合せ先

秘書広報課

☎ 24・2222 (内線261)

お気軽にご利用ください



無料なんでも相談会（労働相談や生活・金融・保障などの相談）

弁護士・税理士・司法書士による「無料相談会」を開催します。事前申し込みが必要です。お気軽にご相談ください。

【開催日】9月5日(土) 9:00～12:00 (当日受付9:00～11:20まで)

【開催場所】星雲会館 (受付/1階エイジレスルーム前)

【申込方法】お電話にて事前にお申し込みください。

☎ 0577-57-7211 (労福協 飛驒支部)

【申込期間】8月31日(月)～9月4日(金)

9:00～12:00、13:00～15:00

不動産問題

相続

離婚

債権

税金

交通事故

労働問題

など

※弁護士による「なんでも法律相談」は6人限定（予約制）

問合せ先▷商工課 ☎ 24-2222

岐阜県労働者福祉協議会飛驒支部

☎ 0577-57-7211

“恋活”はじめませんか？

「恋活開始」は、遅すぎることはあっても早すぎることはありません。
待っているだけでなく一歩踏み出しませんか？ 【社会福祉課】

あなたの恋活、 下呂市結婚相談所リチェ.net が応援します！

下呂市結婚相談所リチェ.net

星雲会館 4階（萩原町萩原 1166 番地 8）

- 相談時間（いずれも祝日・年末年始を除く）
 - ・第1・3火曜日を除く平日 9:00～12:00
 - ・第1・3火曜日 17:30～20:30
 - ・第2・4土曜日 13:00～16:00
- 電話・ファクス 52-2022
- メール info@ricercato.net
- ホームページ <http://gero.ricercato.net/>



リチェ.netは、下呂市の委託による結婚相談所です。で、安心してご利用ください。入会金・年会費は無料です。

会員は、下呂市・高山市・飛騨市・白川村が共同で運営する「リチェネット結婚サポートセンター」のネットワークを利用した広域的なお見合いが出来ます。これまでに73組がご成婚されました。

土曜日や夜間にも開所していますので、仕事帰りや休日にもご利用いただけます。

オンラインお見合い はじめました！

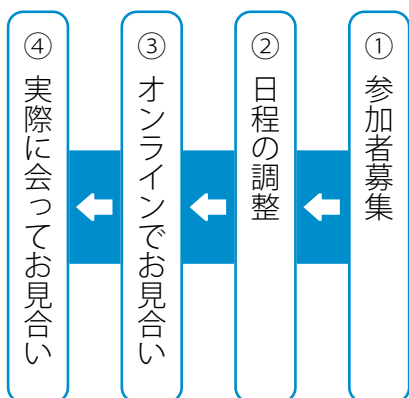
コロナウイルス感染症の影響で出合いの場が少なくなっています。

また、お見合いの申し込みをされても、お相手がファイルの確認をされるまでに時間がかかることや、実際にお会いする事をちゅうちょされる人もありました。

そんな問題を解決するため、リチェネットでは、会員限定でオンラインでのお見合いを開始します。

「オンラインお見合い」のメリット

- ・申し込みや返事までの時間短縮が可能となります。
- ・周りを気にすることなく相手の確認ができます。
- ・時間制ですので、初対面の人との会話が苦手な人でも安心です。
- ・遠距離の人とも申し込みが可能となります。



ごみの捨て方ステップアップ！

日々の家庭ごみの分別にご協力いただきありがとうございます。

さらにもう一步踏み込んで正しく分別していただくことで、適正にリサイクルを行うことができるほか、収集業者や処理施設で作業を行う作業員の負担を軽減することにもつながります。改めて皆さま一人ひとりのご協力をお願いいたします。

分別方法については「ごみ収集カレンダー」の裏面の「ごみの分別区分及び出し方」も併せてご確認ください。

ごみの捨て方などで分からないことがありましたら、環境課までお気軽にお問い合わせください。

【問合先】環境課 ☎ 26-5011

分別にもう一步！

▼家電製品

照明器具や電気ポット、電動のおもちゃなど、電気、電池で動く製品には貴重な金属が含まれています。それらを適正にリサイクルするために、正しく分別していただく必要があります。

捨てるときは「小型家電製品・日用品混合ごみ専用袋」を使用するか、燃えない粗大ごみとして出してください。電池式の製品は、電池を取り外してから捨てましょう。また、適切なリサイクルができなくなるため、家電製品は絶対に分解しないでください。
※テレビ、冷蔵庫などの「特定家電」の捨て方は別途ご確認ください。

▼飲料、食料品などのびん、かん

中身を洗わずに捨てる、そのおいが処理作業員の大きな負担となります。また、汚れのひどいものはリサイクルできず、埋立処分することになります。

再利用できる資源をきちんと活用するため、ご協力をお願いします。

▼スプレー缶、カセットボンベ

中にガスが残ったままだと、処理の際に破裂や火災の恐れがあり大変危険です。中身を使い切って、穴を開けてから捨ててください。

出し方にもう一步！

正しく分別ができたなら、「ごみ収集カレンダー」で収集日を確認して出しましょう。

ごみ袋に氏名を記入して、中身がこぼれたりしないよう、口元を2カ所しっかりとしばってください。

※分別が不十分なものや、氏名の書かれていないごみ袋は収集しません。

最後にもう一步！

ごみを触った後、ごみステーションに出した後は、手洗い、消毒を忘れずに！

クリンセンターなどに直接ごみを持ち込まれる人は、マスク、手袋の装着にもご協力ください。



健康だより

健康医療課
☎ 53-2101
萩原保健センター
☎ 52-1230
下呂保健センター
☎ 25-2680
金山保健センター
☎ 32-4500
小坂保健センター
☎ 62-3443

熱中症を予防しよう！

熱中症とは？

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



特に今年は、マスクの着用や運動
不足が原因で、熱中症のリスクが高
まっているともいわれています。外
出自粛で暑さに慣れておらず、汗を
かいて体温を下げる体の準備が十分
にできていないほか、運動不足で水
分をためる機能がある筋肉量が減
り、脱水状態になりやすくなってい
ます。さらに、マスクを着けている

ことで体内に熱がこもりやすく、の
どの渴きも感じづらくなっていま
す。脱水は、免疫低下にもつながり、
ウイルス感染のリスクも高くなりま
す。

熱中症予防のポイント

熱中症予防には、運動・睡眠・栄
養のバランスが大切です。暑い夏を
元気に乗り切るために、日常生活で
できる対策をしてみましょう。

① 適度な運動

人混みを避け
た散歩や室内
での軽い運動
などで、体を
動かす習慣を
作りましょう。



② 十分な睡眠・休養

クーラーや扇風機を上手に活用
し、温度や湿度が高くならない

ように気を付けましょう。快適
な環境で十分な睡眠をとること
も大切です。

③ バランスの良い食事

3食きちんと食べましょう。暑
い日が続くと、食欲の低下や、
冷たい麺類やさっぱりとしたメ
ニューが多くなり、栄養も偏り
がちになります。汗で失われた
ミネラルを食事で補給できるよ
う、「主食・主菜・副菜（＋汁物）」
のそろった食事をするようにし
ましょう。

④ 水分補給

喉の渴きを感
じる前に「早
め、こまめ」
に水分補給を
しましょう。



喉が渴いたと感じた時にはすで
に脱水が始まっています。また、
大量の汗をかいた時は、経口補
水液やスポーツドリンク、塩飴
などを適宜利用してもいいです
が、塩分や糖分の過剰摂取にな
らないように注意が必要です。

適度に体を動かし、バランスのよ
い食事、睡眠（休養）をしっかりと
り、暑さに負けない丈夫な体をつ
くりましょう！

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎ 24-1200

※事前に電話をしてお越しくだ
さい。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科
（急病患者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

診療受付時間 午前8時30分～午後2時30分

※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。

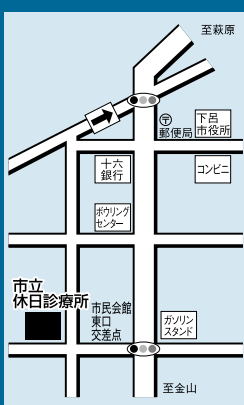
※急病患者専用のため、平常継続して受
けている治療は、遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすること
があります。

8・9月の担当医

9月		8月	
27日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)	2日(日)	近藤史郎(近藤医院)
22日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	9日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
21日(金)	奥村昇司(おくむらクリニック)	10日(金)	大林秀成(萩原北醫院)
20日(木)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	16日(日)	今井直人(花田医院)
13日(日)	近藤史郎(近藤医院)	23日(日)	小林源博(こはやし整形外科)
6日(日)	中田宗彦(中田医院)	30日(日)	阿部親司(阿部医院)

※新型コロナウイルス感染症の予防のため、



※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。

8月は食品衛生月間です

夏は気温や湿度が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。

食中毒を防ぶ3つの原則を心掛けて食中毒を予防しましょう。

●菌をつけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、こまめに手を洗きましょう。

●菌を増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖が

ゆるくなりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

●菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をか

けて殺菌しましょう。

「こころの健康」をチェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。

パソコンや携帯電話、スマートフォンからご利用いただけますので、手軽にお好きな時にチェックいただけます。定期的にご利用して、こころの健康管理にぜひお役立てください。利用料は無料です。(ただし

通信料金は自己負担となります)ご利用の際は、下呂市ホームページのトップ画面下側の左記バナーから入るか、次のURL から接続することでお使いいただけます。

(<https://fishbowindex.jp/gero/>)



感染防止のための

3つの基準を守りましょう

- 人との間隔は2m
- 手洗いは水と石けんで30秒
- マスクの着用

夏の体は、屋外の暑さ、室内のエアコン

による冷えといった両極端の環境にさらされています。自律神経の働きが乱れ、様々な体の不調をきたすことがあります。暑さのために外での活動も控えぎみとなり、体を動かすことが少なくなり、食欲も低下するといったことは体調にも影響を与えます。そのような夏の体調不良を乗り切るためにも一日の生活の中で適切な入浴習慣を保つことはとても重要です。

◎入浴の効果

入浴によって得られる効果は、自律神経の調整だけではありません。血流促進による疲労回復、発汗作用による美肌効果、水圧によるむくみ対策、浮力を利用した運動効果など、夏の体調管理のためにシャワーだけでは得られない大きな効果が期待できます。

◎入浴と発汗

汗をかくということは体温を調節し皮膚のバリア機能を維持するために大変重要なことです。年齢とともに動く汗腺の数は減少し機能も低下します。エアコンの効いた室内で過ごすことが多い季節、汗腺の働きを訓練し、機能を保つためにも、特に汗をかく機会を持つことが大切です。暑い中、外に出たくないという場合、積極的に汗をかく方法として入浴は最適でしょう。

◎入浴と認知症予防

服を脱いで、入浴、体を洗い流し、また服を着るといった入浴行為は認知症が進行すると困難になってきます。毎日同じことを繰り返す、習慣づけるのも老化による機能低下を遅らせる方法の一つでしょう。入浴する頻度の高い高齢者程要介護リスクが減るといふ研究結果も報告されています。

夏こそ入浴を

入浴による血行促進によって、脳への血流がよくなることは認知症の予防にもつながっている可能性があるとされています。入浴によってリラックスすると副交感神経が優位となり、良好な睡眠が得られるといった効果は認知症の関連症状であるうつ状態の予防にもつながります。

◎入浴の運動効果

入浴は、お湯につかることで、体温の上昇や、心臓の収縮力、循環血液量の増加などを引き起こし、運動をするのと同じような作用で、循環器疾患や脳卒中の発症リスクを低下させている可能性があります。関節は動かさないと痛みが出たり拘縮の為に伸びなくなります。浴槽の中で関節をゆったり伸ばすことは、温熱効果もあってとても有効なストレッチになります。また水圧を利用して手足をゆったり動かすことも良

い運動になります。浴槽内での運動法などについては病院でご相談ください。

◎入浴時の注意

- ・湯温は40℃以下としましょう。
- ・一回の入浴時間は15分程度としましょう。
- ・入浴前後にコップ一杯の水を補給をしましょう。
- ・全身浴か半身浴か自分に合った方法を上手に選択しましょう。
- ・浴槽内での運動はゆったりと行いましょう。
- ・入浴は眠りにつく1〜2時間前にしましょう。
- ・入浴後は急激に体を冷やさないで、ゆっくり体温を下げましょう。
- ・入浴後は皮膚の保湿を忘れないようにしましょう。

・注意を守りながら毎日入浴し、夏を乗り切りましょう。

下呂市立金山病院 温泉療法医

古田智彦

就学義務猶予免除者等の 中学校卒業程度認定試験

問 学校教育課 ☎ 52-2980

この試験は、次の人を対象に行われるもので、合格すると高等学校の入学資格が与えられます。

- ①就学義務猶予免除者または就学義務猶予免除者であった人で、令和3年3月31日までに満15歳以上になる人
- ②保護者が就学させる義務の猶予、または免除を受けず、かつ、令和3年3月31日までに満15歳に達する人で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた人
- ③令和3年3月31日までに満16歳以上になる人（①および④に掲げる人を除く）
- ④日本の国籍を有しない人で、令和3年3月31日までに満15歳以上になる人

◆試験日 10月22日(木)

◆受付期間 7月6日(月)～9月4日(金)

下呂市防災訓練・地震対策

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 271

下呂市総合防災訓練を実施します。

◆日時

9月6日(日) 8:00～ ※雨天決行

◆場所 市内各所

◆訓練の内容

1分間の安全行動訓練(シェイクアウト)各地区・自主防災組織による訓練

地震発生時には、同報無線の緊急地震速報のほかに市民メールや下呂市ホームページなどからも情報を得ることができます。日頃から防災情報の入手方法について考えましょう。

情報を待つのではなく、自発的に収集することが迅速な避難行動を可能にし、被害の軽減につながります。また、周囲の危険箇所や指定緊急避難場所などを確認し、早めに避難ができるように心掛けましょう。

各自治会の訓練内容に避難行動要支援者名簿を活用した安否確認を計画していただくなど、災害発生時の避難行動に備え、各地域で名簿の活用をお願いします。

自動車後付け急発進抑制装置補助制度のお知らせ

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 272



後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置の購入・設置費用を補助します。

◆補助金額 上限1万円(1人1回1台限り)

◆補助対象期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

◆対象となる人

- ①下呂市に住所を有する75歳以上の人(令和3年3月末までに75歳になる人を含む)
 - ②自家用自動車を運転できる有効期限内の運転免許証をお持ちの人
 - ③装置を設置する自家用自動車の自動車検査証(車検証)に記載された使用者
 - ④市税を滞納していない人
 - ⑤暴力団員などでない人
- 詳しくは危機管理課までお問い合わせください。

年金相談会のご案内

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 124

高山年金事務所による出張相談会が開催されます。年金についての疑問やお手続きなどお気軽にご相談ください。

◆日時・場所

8月5日(水) 下呂庁舎3階 3-3会議室

8月26日(水) 星雲会館 東雲の間

両日とも10:00～15:00

※混雑予防のため事前に電話予約をお願いします。

※次回は1月の開催予定です。

◆予約先

高山年金事務所

☎0577-32-6111

(音声ダイヤル1-2お客様相談室)

ひとり親世帯臨時給付金について

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 126

ひとり親世帯を支援するため、給付金を支給します。

◆支給対象者

- ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人
- ②公的年金など(遺族年金など)を受給しているため、令和2年6月分児童扶養手当の支給が全額停止となる人
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少した人

◆給付額

・基本給付 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

・追加給付(①②の人のみ)

1世帯5万円

※給付金を受け取るには、一定の要件や収入所得などの基準を満たす必要があります。

児童扶養手当現況届の提出

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 126

児童扶養手当の受給資格のある人に、8月1日現在の状況を確認するため「児童扶養手当現況届」の提出をお願いしています。

未提出の場合、11月分以降の手当が支給停止となりますのでご注意ください。詳しくは、対象者に郵送された書類をご確認ください。

子どもの見守り放送



子どもたちへの温かい声かけや見守りをお願いします。

★放送は市内の小学生が担当



市営住宅の入居者募集

問 生活課 ☎ 24-2222 内線 183

◆ 8月新規募集の住宅

募集期間 8月1日～25日

入居予定 10月1日

▷ 公営・小川住宅 (小川)

築 H5年 耐火 4階

305号室 3DK (単身可)

家賃 19,800円～39,000円



特別定額給付金事業

問 企画課 ☎ 24-2222 内線 291

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、下呂市の住民基本台帳に記録された人1人につき10万円を給付する特別定額給付金事業を実施しています。給付を希望する人でまだ申請がお済みでない場合は、申請期限までに申請を行ってください。

申請期限を過ぎると給付が受けられなくなりますのでご注意ください。

◆ 申請期限 8月12日 (水)

◆ 給付率 98.21% (7月8日現在)

選挙管理委員会の委員

任期満了に伴い、下記の人が委員に就任されました。

任期 令和2年6月16日～令和6年6月15日

[委員長]

小林茂さん (萩原町桜洞)

田口耕市さん (門和佐)

細江錬司さん (小坂町小坂町) ※

大前ひろみさん (金山町東沓部) ※

※は新任

【選挙管理委員会事務局】



8月のマイナンバーカード 休日・延長窓口

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 111



◆ 市役所下呂庁舎

8月19日(水) 17:15～19:00

8月23日(日) 9:00～12:00

◆ 星雲会館

8月2日(日) 9:00～12:00

◆ カードの申請に必要なもの

・運転免許証などの本人確認書類 (必ずお持ちください)

・個人番号通知カード (お持ちいただくと申請がスムーズです)

※申請の仕方が分からない人を対象に、申請のお手伝いをします。顔写真を準備しなくても、その場で撮影して申請できます。

◆ カードの受け取りに必要なもの

・カード交付の通知書 (はがき、または封書)

・運転免許証などの本人確認書類 (必ずお持ちください)

・個人番号通知カード (お持ちの人のみ)

・住民基本台帳カード (お持ちの人のみ)

※上記の窓口開設日・時間にお受け取りをご希望の方は、開設日の5日前までに市民課まで必ずご連絡ください。



甲種防火管理新規講習開催 のご案内

問 予防課 ☎ 25-6188 (直通)

一定の規模や収容人員を超える施設では、火災予防や避難管理上、甲種防火管理者が必要となります。

◆ 日時 9月10日(水)・9月11日(金)

9:00～17:00

◆ 場所 下呂市消防本部庁舎

3階会議室

◆ 定員 20人 (新型コロナウイルス感染防止対策のため、定員を半数にして開催します。)

◆ 受講料 1700円 (テキスト代)

◆ 受付期間 8月1日(土)～31日(月)

※申込用紙は市内各消防署、分署に設置してあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。



人工透析療養者通院 交通費助成のご案内

問 社会福祉課 ☎ 52-3936 内線 604

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

◆ 対象者 市内に居住し、じん臓機能障害が原因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2年6月～8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福祉医療費 (重度) 受給者証 (新規の人・更新後初めて申請される人) ④印鑑⑤口座番号の分かるもの (新規の人)

◆ 申請期限 9月15日(火)

◆ 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



下呂市スイートコーン ご賞味ください

問 農務課 ☎ 53-2010 内線 155

下呂市スイートコーン研究会では、寒暖差を生かした「甘くておいしいスイートコーン」を栽培しています。中でも、糖度の高い高品質のコーンを「南飛驒コーン」と名付け、下呂市の新たな特産品づくりに取り組んでいます。

◆ 主な販売先

・直売所どらく (萩原町古関)

・道の駅南飛驒小坂はなもも (小坂町赤沼田)

・JAひだ南益田農産物直売所 (宮地)

・朝取横丁 (金山町金山)

・さんまぜ工房 (馬瀬西村)

※天候などの都合で出荷できない場合があります。販売期間は8月下旬までの予定です。



「緑の募金」にご協力 ありがとうございました

問 林務課 ☎ 53-2010

令和2年度春期「緑の募金」総額は1,239,338円でした。

緑の募金運動にご協力いただき誠にありがとうございました。市内公共施設などの緑化、国や県などさまざまな緑化事業に活用させていただきます。

地域の話題 アレコレ

下呂市の観光について知ろう

6/19 総合的な学習の時間に観光講座開催

下呂小学校3年生2クラスを対象に、観光課職員による観光講座が開催されました。「下呂のたからもの」をテーマにした総合的な学習の一環として行われ、下呂市の観光資源や歴史、食文化などを学びました。

児童たちは下呂温泉の宿泊者数や足湯の場所など興味深々に話を聞き、講師が「みんなにできるホスピタリティーは何ですか」と質問すると、「観光客の皆さんに元気よくあいさつしたい」と回答していました。



▲観光講座を受ける下呂小学校3年生の児童たち
=下呂小学校

鮎釣りの季節になりました

6/20 馬瀬川上流鮎釣りの解禁

6月20日から馬瀬川上流で鮎の友釣りが解禁されました。19日に新型コロナウイルス感染症対策の県をまたいだ移動の自粛が解除されたこともあり、馬瀬川には多くの釣り人が訪れました。

鮎釣りの名所として県内外に多くのファンを持つ馬瀬川。9月の上旬には名物の火ぶり漁が行われる予定です。



▲鮎釣りを楽しむ釣り人ら=馬瀬川

いでゆ朝市が再開(～11/30)

7/2 いでゆ朝市

新型コロナウイルス感染防止のため、休業していた下呂温泉いでゆ朝市が再開しました。トマト・地酒など下呂の特産品や、洋服・木工品などを販売しています。県内から来訪の観光客は、店主らと楽しく交流しながらお土産を購入し、「下呂が好き。クーポンが当たって来ることが出来て嬉しい」と話されました。下呂温泉街も少しずつ賑わいの兆しが見えています。



▲観光客が訪れるいでゆ朝市=下呂温泉合掌村入口下

下呂市図書館の8月の開館状況

下呂市図書館は8月3日の週より、隔週での開館ではなく、市内4図書館を一斉開館します。

各館の開館日、開館時間は下表のとおりです。



	7/28-8/1	2-3日	4日以降
はぎわら図書館	休み	休み	開館日：火曜日から土曜日まで 開館時間：9：30から18：00まで 休館日：日曜日・月曜日・年末年始
下呂図書館			
金山図書館	開館		

	7/27-31日	8/1-2日	3日以降
小坂図書室	開館	休み	開館日：月曜日から金曜日まで 開館時間：9：00から17：00まで 休館日：土・日・祝祭日・年末年始

新●着●図●書

【実用書・その他】

- ◆ユーカリの木の蔭で 北村 薫
- ◆「織細さん」の幸せリスト 武田友紀
- ◆日本で最も美しい村オフィシャルガイド
「日本で最も美しい村」連合
- ◆これからのテレワーク 片桐あい
- ◆先生も大変なんです 江澤隆輔
- ◆ツキノワグマのすべて 小池伸介
- ◆感染症対人類の世界史 池上 彰
- ◆魔法のねこ背ストレッチ 佐藤義人
- ◆もったいない112の習慣 ホームライフ取材班
- ◆1時間で10品超時短つくりおき 大西綾美

【小説・エッセイ】

- ◆輪舞曲（ロンド） 朝井まかて
 - ◆逆ソクラテス 伊坂幸太郎
 - ◆じんかん 今村翔吾
 - ◆空の声 堂場瞬一
 - ◆少年と犬 馳 星周
 - ◆カケラ 湊かなえ
 - ◆きたきた捕物帖 宮部みゆき
 - ◆魔女たちは眠りを守る 村山早紀
 - ◆社会とことば 井上ひさし
 - ◆猫を棄てる 村上春樹
- ※掲載は新着本の一部です。

◎利用できるサービス

- ・図書の貸出、返却、予約
 - ・利用者カードの登録や発行など
- ※館内滞在時間は30分が目安

×休止するサービス

- ・新聞/雑誌の閲覧、複写
- ・他市図書館からの本の取り寄せ
- ・絵本の読み聞かせ など

◆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

掲 示 板

■電気は正しく安全に使いましょう

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中して発生します。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。この点から毎年8月を「電気使用安全月間」とし、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に行われています。感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょう。

問合せ先▷中部電気保安協会高山営業所
☎0577-33-4645

■あなたの事業承継を応援します！

事業承継ネットワーク構成機関（商工会や金融機関など）が事業承継の準備に向けた相談対応をいたします。

必要に応じて、弁護士・公認会計

士・税理士・中小企業診断士・社会保険労務士などの専門家を派遣いたします（無料）。

問合せ先▷お近くの事業承継ネットワーク構成機関（各地域の商工会）

■「新たな日常」対応宿泊施設応援補助金のご案内

新型コロナウイルス感染症との闘いが長期化する中、県では、感染拡大防止対策を行う宿泊事業者に対し、その経費の一部補助を行っています。

募集期間▷令和2年7月13日（月）～8月31日（月）

補助対象期間▷令和2年4月1日（水）～令和3年2月1日（月）

補助率▷補助対象経費の3/4以内（上限あり）

問合せ先▷県観光企画課観光資源係
☎058-272-8084

■運転免許証の有効期間の延長措置

令和2年7月豪雨に際し、下呂市は災害救助法が適用され、運転免許証の有効期間の延長措置がとられます。

運転免許証の有効期間▷

有効期間の末日が、令和2年7月3日から12月27日までの人は、令和2年12月28日まで延長されます。令和2年12月28日までに更新手続きをして下さい。

対象となる人▷

下呂市（他5市）に住所がある人

問合せ先▷

下呂警察署☎0576-52-0110

または運転免許課☎058-295-1010

週刊まめなかなを
視聴するには、
下呂ネットサービスの
加入が必要です!

チャンネル下呂のお知らせ

◆地上デジタル放送
チャンネル番号…12

8月の番組表

時分	月・水・金・日	火・木・土
7	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	まめ体操
8	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	下呂観光番組
9	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	防災情報
10	0	スペースシャワー TV
	30	ディズニー
11	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	エアートピックス
12	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	岐阜県情報
13	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	まめ体操
14	0	あいラブせんりゅう
	30	ジモテン! リターンズ
15	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	下呂観光番組
16	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	わかまち再発見
17	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	エアートピックス
18	0	ぎふわっか
	15	緑の話を聞け!
	30	岐阜県情報
	45	下呂ネットインフォメーション
19	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	15	【生】ぎふわっか
	45	防災情報
20	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	下呂観光番組
21	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	まめ体操
22	0	緑の話を聞け!
	15	ぎふわっか
	30	MTV
	45	下呂ネットインフォメーション
23	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	エアートピックス
0~6	0	お買い物情報

※番組編成は予告なしに変更する場合があります。

番組の紹介



●週刊まめなかな (毎週水曜日更新)

季節の話題・スポーツ・展示会から学校の行事まで、市内の話題が満載の市民のための情報番組です。朝7時から2時間おきに1日9回放送します。



〈8月のコーナー〉

■ 8/5 ~ 8/18 こんにちは! 市役所です

市役所から耳寄りな情報や話題などをお知らせします。今回は、危機管理課から『災害時の避難場所』についてお知らせします。

■ 8/19 ~ 9/1 なかよしこども園

市内の元気いっぱいのこども園のおともだちを紹介します。今回は『わかばこども園』の年少さんを紹介いたします。

●満天! ゆるりと下呂 (毎月1日更新)

日本三名泉「下呂温泉」の湯けむり漂う旅情をゆるりとお届けします。

■放送時間: 毎日 7:45 ~、15:45 ~、20:30 ~ (毎月1日更新)

★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でも安心!
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▷ 8/29(土)

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

会場▷ CCN 下呂ネットサービス

申込▷ 8月3日受付開始、電話にてお申し込みください。
※参加は下呂ネットサービスまたはCCNのインターネット
でご加入者さまに限りです。

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

Focus

—番外編—

災害ボランティア体験記

下呂市役所 秘書広報課 向田華奈子



▲浸水した部屋の床下を掃除中



▲小坂体育館前でボランティア受付開始



▲床下の掃除が完了



▲泥のついた箇所を水で流す

7月16日、7月豪雨により被害を受けた小坂地域のボランティア活動に参加しました。下呂市社会福祉協議会がボランティアセンターを開設しており、この日は約30名の参加がありました。受付を済ませると、数人ずつのチームに分かれ受け入れ先の家に向かいます。

私がお伺いしたお宅は、豪雨により家の隣を流れる沢が氾濫し、家屋に浸水する被害がありました。浸水した部屋の床下を掃除する作業を担当しましたが、泥が多く狭い空間のため思うようには進みません。その分、終わった時の達成感は大きかったです。マスクや手袋が必須なので非常に暑かったです。受け入れ先や社会福祉協議会が冷たい飲み物やタオルを用意してくれたので快適に過ごせました。

ボランティアには市内全域から参加がありました。話を聞くと「小坂地域にはお世話になった方が多いので、何かしたかった」「女性でもできることがある。困った時はお互いさま」といった意見がありました。実際にボランティアの力で復旧が進み、地域の皆さんから感謝されました。人のためを思って行動することの温かさを感じた1日でした。

下呂市
LINE公式アカウントはじめました！



LINEで下呂市メールが受信できるようになりました！

LINEの友だち追加からID検索またはQRをスキャンしてしてください！

ID検索

@gerocity



COVER —今月の表紙—



7月6日からの大雨により、大きな被害を受けた小坂地域では、市民によるボランティア活動が連日行われました。表紙は、人と人をつなぐ、善意のバケツリレーです。