

広報げろ

GERO

1

2021 Jan.
No.203

特集

かからない、
うつさない、
新しい日常





Photo：距離を保って並ぶだけはらこども園 年少 パンダ組の皆さん

—特集—

かからない、うつさない、新しい日常

「さらなる感染拡大を阻止するために」

12月には1日の感染者数が過去最多を更新するなど、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

こうしたことから、岐阜県においても「第3波の拡大阻止」を強く呼びかけています。

さらなる感染拡大を阻止するため、マスクの着用、3密の回避、手洗い・消毒などの基本的な感染予防対策を引き続き徹底しましょう。

「かからないために」

高感染リスクの場を回避

家族以外の大人数(5人以上)の飲食、接待を伴う飲食など高感染リスクの場を徹底回避し、「食事の前後は必ずマスクの着用」を徹底しましょう。

「うつさないために」

体調不良時は行動ストップ

体調がおかしいと自覚したら、会食をはじめ外出、出勤、登校をストップし、ただちに医療機関へ相談・受診しましょう。



先生教えてください！ ください！

下呂市医師会長の小池利幸先生に、新型コロナウイルス感染症について聞きました。

「風邪症状があつて、コロナかも？と思った時はどうすればいいですか」

先生「まずは受診する医療機関に電話で相談してください。発熱や咳などの風邪症状がある場合はもちろん、発熱がなくても味覚異常（味がしない）、嗅覚異常（匂いを感じない）、いつもと体調が違うといった症状がある場合は電話で医師の指示を受けて受診してください」

「受診する時にはどんな事に注意すればいいですか」

先生「医療機関では、感染症の流行地に行っていないか、周囲に新型コロナウイルスに感染した人はいないか、大人

数で飲食をしていないかなど受診前の行動について問診をするので、あらかじめ分かるようにしておいてください。」

「医療機関ではコロナの検査もしてもらえますか」

先生「診察の結果で必要に応じて検査をしたり、他の医療機関を紹介したりしますので、安心して受診してください」

「コロナウイルスに感染しないためにどんなことに注意すればいいですか」

先生「手洗い、マスクの着用やうがい、閉鎖空間や多くの人と接する場所では定期的な換気が必要です。手洗いは石



着用マスク 3密の回避 手洗い・消毒

鹸で指の隅々まで丁寧にこすつて、きれいに洗い流すことが必要です。また、次亜塩素酸という消毒薬は素肌には直接使用しないでください。ね。清掃に使う場合は、窓を開けるなどしっかりと換気して使用してください」

「新型コロナウイルス感染症についてよく分かりました。しっかりと対策します！」

先生「新型コロナウイルスに感染した人が誰かを追求するのではなく、感染予防対策としてできること、感染後にすべきことについて考え理解を深めることが大切です。大変なことですが、敬意をもってお互い様の気持ちで乗り切りましょう。」

「基本の繰り返し」

マスク・手洗い・距離確保

あなたも「無症状の感染者」かもしれません。マスクは必須。外食後、食事前後、外にあるものに触ったときなどは必ず手を洗いましょう。

「みんなで取り組み」

家庭で、職場で自己防衛

家庭、職場で検温、マスク、手洗いなど感染防止対策を毎日チェック。自己防衛の意識をもちましょう。

「敵はウイルス」

ストップ！

「コロナ・ハラスメント」

感染者本人、家族、所属団体、国籍などに対する「コロナ・ハラスメント」を許さない環境づくりを職場、学校、ご家庭で広めましょう。
ハラスメントを受けたり、見聞きした場合はすぐに相談窓口

に相談しましょう。

相談窓口▽下呂市総合相談窓口

☎25・3345

新型コロナウイルス感染症の “いま”についての5つの知識

Q 日本では、これまでにどれくらいの方が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか。

A 日本では、これまでに約139,491人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約0.1%に相当します。 ※人数は令和2年11月27日時点



Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人はどれくらいですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人の割合は、年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。

- ・重症化する人の割合は約1.6%（50歳代以下で0.3%、60歳代以上で8.5%）
- ・死亡する人の割合は約1.0%（50歳代以下で0.06%、60歳代以上で5.7%）

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある人です。

重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。



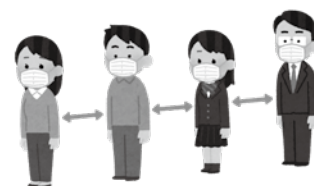
Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの方が他の人に感染させていますか。

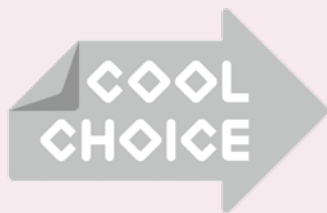
A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。

このため、感染防護なしに3密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。



出典：厚生労働省

—環境だより—



未来のために、いま選ぼう。

クール（賢く）
今冬は **COOL** に
過ごしましょう！

下呂市では、地球温暖化を止めるために一人ひとりが省エネにつながる「賢い選択」をしていこうという国民運動「COOL CHOICE」を推進しています。寒さが厳しくなりエネルギー消費が増える季節ですが、一つひとつの工夫や心がけで省エネに努めましょう。

例えば…

- ・暖かい服を着こんで暖房の温度設定を低めにする。
- ・使わない電気をこまめに消す。

皆さんの少しずつの心がけが地球を守ることに繋がります！



★エコにつなげる「五七五」と「デザイン」を募集中！

小中学生の皆さんを対象に五七五形式の啓発メッセージを、高校生の皆さんを対象に啓発イラストを募集しています。それぞれのコンテストの優秀作品を組み合わせ、エコバック等のデザインとして活用する予定です。

お子さんをお持ちのご家庭では、ぜひご家族一緒に取り組んでみてください。

★省エネ以外でも「賢い選択」を！

食べ残しや期限切れなど、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。

必要以上に買すぎない、作りすぎないことを意識して、食品ロスを減らしましょう。

【問合せ先】環境課 ☎ 26-5011

おめでとう（敬称略）

第14回あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト in 庄内町受賞【11月28日 山形県】

◇メジャー部門▷優良金賞・桂川益美 ◇プレミアム部門▷最優秀金賞・中島尊治（銀の躰生産組合）▷優秀金賞・鎌倉誠也（銀の躰生産組合）▷優良金賞・河村秀樹（有限会社源丸屋）、成美敏彦（銀の躰生産組合）河村千之（銀の躰生産組合）

第22回米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 富士山受賞【11月28日・29日 静岡県】

◇国際総合部門▷金賞・河原一馬（農事組合法人かみはら山水農園）、大前英之（馬瀬ひかり生産組合）▷特別優秀賞・曾我康弘（合資会社源丸屋ファーム）、二村富喜夫（馬瀬ひかり生産組合）◇栽培別部門（米の精）▷金賞・曾我真由美（合資会社源丸屋ファーム）◇小学校部門▷金賞・市立馬瀬小学校

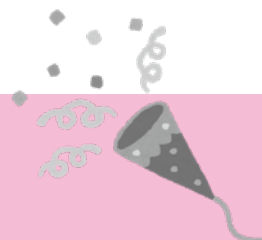
第17回お米日本一コンテスト in しずおか受賞【12月17日・18日 静岡県】

▷入賞・河村秀樹（有限会社源丸屋）

男子第71回全国高等学校駅伝競走大会出場【12月20日 京都府】

▷天野佑哉（益田清風高3年）、石丸朋弥（同2年）、福井颯太（同2年）、中川拓海（同1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。



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

アルコールと健康

お酒は、生活・文化の一部として親しまれ、適量であれば医学的にも健康に良いといわれています。気分を和らげ、生活のゆとりや楽しみともなりますが、飲み方次第では重い肝障害やアルコール依存症を引き起こすことにもつながります。さらに、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病のリスクを高めることされています。

***節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。**

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度の飲酒となります。女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応（ビールコップ一杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など）を起こす人は、これより飲酒量を少なくするべきであると推奨しています。

また、妊娠中・授乳中の人は赤ちゃんの発達を阻害するので、未成年と同様に

完全に飲酒を行わないことが大切です。

アルコールは薬の効果を弱めたり強めたりします。精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めます。

また、飲酒後に入浴や運動をするなど、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。危険です。

純アルコール量＝ お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8		
種類(度数)	酒の量(純アルコール量)	目安
ビール・発泡酒(5%)	500 ml (20g)	中ビン1本
チューハイ(7%)	350 ml (19.6g)	
ワイン(12%)	200 ml (19.2g)	
日本酒(15%)	180 ml (21.6g)	1合
焼酎(25%)	100 ml (20g)	
ウイスキー(40%)	60 ml (19.2g)	ダブル1杯

(参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

生活習慣病のリスクを高める純アルコールの量は、男性40g以上、女性20g以上とされています。

飲酒は肝臓のみならず、高血糖、高血圧、高尿酸状態をも促し、その結果、血管を傷つけるといふ悪影響を及ぼします。



自分の健康を守り、他の人を傷つけないための飲酒ルール

- ① 飲酒は1日平均純アルコール20g以下
- ② 女性・高齢者は少なめに
- ③ たまに飲んでも大酒しない
- ④ 食事と一緒にゆっくりと
- ⑤ 寝酒は極力控えよう
- ⑥ 週に2日は休肝日
- ⑦ 薬の治療中はノーアルコール
- ⑧ 入浴・運動・仕事前は
- ⑨ 定期的に検診を受けましょう

出典：厚生労働省

体のためにも、宴席のマナーとしても、普段から適切な飲酒を心掛け、お酒と上手に付き合ってください。

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

※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。

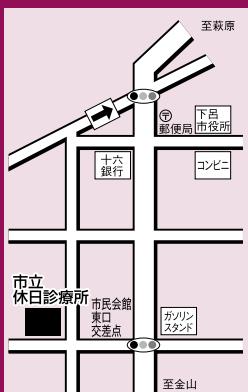
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

1・2月の担当医

1月	2月
1日(日) 奥村昇司(おくらしげ)	28日(日) 濱田崇志(小坂診療所)
2日(全休)	29日(月) 小池利幸(小池医院)
3日(日) 濱田崇志(小坂診療所)	30日(火) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科)
10日(日) 近藤史郎(近藤医院)	6日(日) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科)
11日(月) 中田宗彦(中田医院)	7日(月) 今井直人(花田医院)
17日(日) 小林源博(こぼし整形外科)	13日(日) 奥村昇司(おくらしげ)
24日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科)	20日(日) 奥村昇司(おくらしげ)
31日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)	27日(日) 奥村昇司(おくらしげ)

※下呂市立休日診療所 ☎24-1200



※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。

診を待つことなく受診を、異常があれば慌てることなく1年から2年に一回、混み合う時期を過ぎて計画的に検診を受

令和3年「はたちの献血」キャンペーン
「つかしきょうを、今にしよう。はたちの献血」
令和3年1月1日～2月28日までの2カ月間、献血者が減少しがちな冬季において安全な血液製剤を安定的に確保するため、成人式を迎える「はたちの若者を中心として献血に関する理解と協力をお願いする」「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。

現在、新型コロナウイルス感染拡大により、輸血用血液の確保が困難な状況が続いております。

られており、赤血球製剤で21日間、血小板製剤で4日間しかありません。また献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。短期間に何度も献血をすることはできません。

安定的に血液製剤を届けるためには、多くの方に、継続的に協力していただくことが大切です。

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性は、風しんの抗体検査を受けましょう

風しんが今も流行しています。風し

んは、成人がかかると症状が重くなる可能性があります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性は、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがあります。

この年代の男性の皆様には、令和元年から令和2年にかけて風しんの抗体検査を無料で受けていただけるクーポン券を配布しました。また検査がお済

でない方は、ぜひ抗体検査をお受けください。(抗体が低いと判定された方は、予防接種も無料で実施できます)

*この事業は、令和4年3月末までとなります。クーポンの有効期限が切れていく方や紛失された方は再発行しますので、健康医療課までお問い合わせください。

*詳しい説明や実施医療機関については、クーポン同封のチラシもしくは左記QRコードをご覧ください。



Q: 乳がん検診の予約が取れないので手遅れにならないか心配です。

A: がん細胞は、分裂して1個が2個、4個、8個と増えていき、30回の分裂で約1cmの大きくなります。一回の分裂に100日ほどかかるため、30日(1ヶ月)の間に8年近くかかることになり、1cmというのは、ちょっと検査で発見可能となる大きさです。しかし、がん細胞は計算通りに大きくなるものではありません。たとえば、1cmのしこりが2cmまでのいわゆる早期がん(ステージ1)として発見されるか、あるいは自己検診でわかるようになるのに2年以上はかかっていると考えられています。毎月一回自己検診し、異常があれば検診を待つことなく受診を、異常なければ慌てることなく1年から2年に一回、混み合う時期を過ぎて計画的に検診を受

けていれば乳がんは早期のうちに発見できます。

Q: 乳がんは画像診断で確定できますか。

A: マンモグラフィ、超音波(エコー)、CT、MRIなどでは異常の存在は診断できますが、がんと確定はできません。乳がんと確定するためには、超音波画像を見ながら、ガイド下に細い針をこりに差し込んで細胞を吸い出す細胞診、やや太い針で肉片を取り出す針生検、皮膚を切開してしこり、またその一部を取り出す切開生検(生体検査)を行います。痛みを伴う場合には局所麻酔を併用します。検査は一時間以内で終わり、車を運転してきてまた運転して帰れます。入院の必要はありません。とりだした細胞や組織を顕微鏡で病理の専門家が詳しく調べて判断するので、検査の結果が解るのに10日程度かかります。細胞診では、悪

乳がん Q & A (2)

性か悪性でないかが、針生検や切開生検では、がんの性質、手術方法、抗がん剤による治療の必要性などが判断されます。

Q: 金山病院で乳がんの検査、手術はできますか。

A: 金山病院外科では乳がんはかりでなく、胃がん、大腸がんなどの消化器がんの手術を行っています。乳がんにおいても、細胞診、針生検、切開生検などを行ってがんを確定し、現在確立されている治療ガイドラインに従って、乳房切除術、乳房温存手術、腋窩リンパ節検査などを行っています。重い合併症があっても当院での対応が困難であったり、他医での治療を希望される方に対しては関係する病院に依頼し、連携して治療を行い、ご希望に沿っています。がんの治療には長期にわたる病院とのつながりが必要です。通院できる近くの病院、がんの治療を行うことは地域生活を維持していくうえで大切なことと考えています。

Q: 抗がん剤による治療はどのように行われますか。

A: 過去においてはがんによくとされる抗がん剤が一種類から複数種、後継爆撃の様に投与され、正常な細胞も傷つけ、重度の副作用に苦しむこともありました。現在では多くの経験と、がんの特性の研究からピンポイントにがんを攻撃する薬剤も使われるようになり副作用もおおきく軽減されてきています。初期治療においては、治療のガイドラインも確立しており、金山病院でもこれに沿って治療を行っています。主な治療法は3週間に1回、通院または副作用確認のために一日入院で4回から6回、種類によっては一年間継続の薬剤投与です。

◎乳がんQ&Aについては下呂市広報平成30年10月号にも掲載しています。合わせてご覧ください。

下呂市立金山病院 顧問 乳腺外来 古田智彦

聖火リレー開催のお知らせ

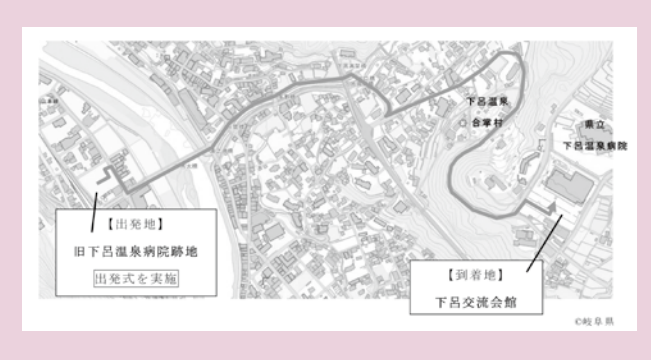
問 市民活動推進課 ☎ 24-2222 内線 256

旧下呂温泉病院跡地を出発し約 2.1 km の距離を 13 人のランナーで聖火を繋ぎ、ゴールの下呂交流会館を目指します。

◆聖火リレー

- 下呂市開催日** 令和 3 年 4 月 4 日(日)
- ・ワルカム♪ 7:25
 - ・出発セレモニー 7:45
 - ・スタート 7:55
 - ・ゴール 8:23

約 20 分前には先導広報車列が通過し、沿道では応援グッズの配布などが実施されます！



◆**交通規制** 7:00～8:45
 当日はルート上を含め交通規制が実施されます。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

マイナポイントの申し込みはお済みですか

問 企画課 情報管理室 ☎ 24-2222 内線 285



◆マイナポイントってなに？

マイナンバーカードを使って申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の 25% 分のポイントがもらえるのが「マイナポイント」のしくみです。

(一人あたり 5,000 円分が上限)

マイナポイントとは？



IC カード (電子マネー) や QR コード決済、クレジットカードの 100 種類以上の決済サービスが対象です。

対象のキャッシュレス決済事業者は？



令和 2 年 9 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日までのチャージまたはお買い物が付与の対象となりますので、ご注意ください。

◆マイナポイントの申し込み

マイナンバーカードのほか、カードの数字 4 桁の暗証番号、決済サービスの ID やセキュリティコードなどが必要です。

スマートフォン、パソコンで専用のアプリ・ソフトをダウンロードして申し込みできます。最寄りの市役所窓口や、コンビニエンスストアに設置のマルチコピー機などでも申し込みができます。

◆マイナンバーカードが必要

マイナポイントの申し込みには、マイナンバーカード (個人番号カード) が必要です。マイナンバーカードは、プラスチック製の IC チップ付きカードで券面に氏名、住所、マイナンバー (個人番号) などと本人の顔写真などが表示されます。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、カードに搭載される電子証明書を利用して、e-Tax などの電子申請や、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの各種証明書を取得することができるなど、さまざまなサービスにもご利用いただけます。

カードの発行につきましては市民課 (☎ 24-2222 内線 111) までお問い合わせください。右の休日・延長窓口もご活用ください。

1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

- 1 月 6 日(水) 17:15～19:00
- 1 月 31 日(日) 9:00～12:00
13:00～16:00

◆星雲会館

- 1 月 31 日(日) 9:00～12:00
13:00～16:00

◆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 (下側部分を切り取らずお持ちいただくと申請がスムーズです)
- ・郵送での申請を希望される場合は申請用写真

※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。

※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。

◆カードの受け取りに必要なもの

- ・カードの交付通知書 (はがき、または封書)
- ・運転免許証などの本人確認書類
- ・個人番号通知カードおよび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。

【下呂市民会館】 トールペイント展

問 下呂地域振興課 ☎ 25-2252



下呂市民会館展示スペースにて「トールペイントサークルトマトスライス」がお正月の展示をします。トールペイントとは、木や陶器、布などの素材にペイントしたものです。

今回は羽子板や鶴と亀などで正月を表現しました。また干支が「ねずみ」から「牛」にバトンタッチする様子も表しています。2021年が良い年になることを願って展示したお正月作品をぜひご覧ください。

◆展示期間

12月22日(火)～1月31日(日)

◆場所 下呂市民会館ロビー

◆開館時間 9:00～22:00

◆休館日 第3日曜日、12月29日～1月3日(臨時休館有り)

※下呂市民会館では展示作品を随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

年金相談のご案内

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。

◆1月14日(木) 下呂庁舎3階3-3会議室

◆1月28日(木) 星雲会館 西風の間
両日とも10:00～15:00

※混雑防止のため必ず事前に電話予約をお願いします。

◆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の申請はお済みですか

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 126

下記に該当する人で、まだ申請をしていない人は早めにお手続きをお願いします。再支給分の基本給付についても併せて申請が可能です。

◆対象者

①公的年金(遺族年金・障害年金など)を受給しており、令和2年6月分児童扶養手当が支給されていない人

②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、収入が児童扶養手当を受け取る水準まで減少した人(所得制限などで児童扶養手当が支給停止となっているひとり親世帯)

◆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

・基本給付(再支給分) 同上

・追加給付 1世帯5万円(令和2年6月分児童扶養手当受給者または公的年金受給者で申請があった人に限る)

母子・父子・寡婦家庭への資金貸付制度

問 児童福祉課 ☎ 52-2882 内線 612

寡婦や母子父子家庭の経済的自立と生活の安定、子どもの健全育成を図るため、無利子や低金利の各種資金の貸付制度があります。詳しくは、児童福祉課へお問い合わせください。

◆資金の種類

事業開始資金・事業継続資金・技能習得資金・就職支度資金・住宅資金・転宅資金・医療介護資金・生活資金・修学資金・就学支度資金・修業資金・結婚資金

1月は「岐阜県家庭の日 普及実践強調月間」です

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。
家族でふれあう時間を大切に、
家族の絆を深めましょう！

無戸籍の相談窓口

問 市民課 ☎ 24-2222 内線 112

岐阜地方法務局および市民課の戸籍担当窓口では、日本国民であるにもかかわらず戸籍に記載されていない人について、戸籍に記載されるための手続きをご案内しています。

事情があってお子さんの出生届を出していない、生まれた子どもを別れた夫ではなく母親であるご自身の戸籍に記載したいなど、戸籍に記載されていない事情は、人によってさまざまです。

どのような手続きをとることが最善なのか、事情をお伺いして、法務局または戸籍担当職員と一緒に考えます。

(相談無料・秘密厳守)

◆相談窓口

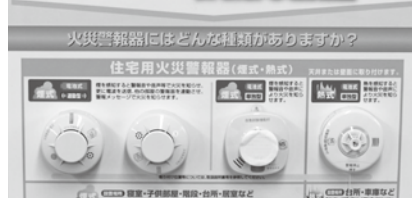
・岐阜地方法務局高山支局 戸籍課
☎ 0577-32-0915

・市民課 ☎ 24-2222 (内線 112)
(8:30～17:15、土日・祝日を除く)

住宅用火災警報器(住警器)は「お家の守り神」

問 予防課 ☎ 25-6188

火災を早期発見するために住宅用火災警報器が必要!!



◆火災から就寝中の逃げ遅れを防ぐため、寝室や階段の天井などに、住警器を必ず設置してください。

◆あなたの家の住警器は、交換時期にきていませんか?定期的に点検し、火災時の警報音を確認しましょう。音が鳴らない場合は、故障やバッテリー切れの恐れがあります。住警器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなど、火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に本体ごと交換することをお勧めします。

◆火災が起きた時、階段に煙が充満する場合があります。2階からの避難方法などについて、日頃から家族で話し合いましょう。



会計年度任用職員の募集

問 児童福祉課 ☎ 52-2882 内線 612

会計年度任用職員を募集しています。詳しくは市ホームページまたはハローワークにてご確認ください。

職種	仕事の内容	資格要件	就業場所
調理員	施設内での調理・清掃業務	特になし	こども園
保育士	保育士業務	保育士	こども園
保育所支援員	保育士の支援業務	特になし	こども園
放課後児童クラブ指導員	利用する児童の活動支援業務	教員免許・保育士など	放課後児童クラブ設置小学校(金山小・竹原小・下呂小)
放課後児童クラブ補助指導員	利用する児童の活動支援の補助業務および放課後児童クラブ指導員の補助的業務	特になし	放課後児童クラブ設置小学校

- ◆**共通要件** 高校卒業程度。年齢は問いません。
- ◆**勤務期間** 令和3年4月1日から令和4年3月31日(評価により最長3年まで更新有。職種によっては令和3年4月1日前から勤務可)
- ◆**その他手当** 通勤手当。所定の勤務時間を超えて勤務した場合は期末手当(年2回)を支給します。
- ◆**申込期限** 令和3年1月29日(金)必着 ※募集がない場合は決まるまで
- ◆**選考方法** 書類選考、面接試験
- ◆**選考日** 令和3年2月初旬頃
- ◆**応募方法** 申込書と地域職業相談室の紹介状を併せて市役所総務課(人事係)へ提出してください。



岐阜県知事選挙のお知らせ

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 24-2222 内線 212

1月24日に岐阜県知事選挙が執行される予定です。大切な一票を無駄にしないよう、ぜひ投票に行きましょう。投票日当日の混雑緩和のため、期日前投票をご利用ください。期日前投票所の場所、期間については、以下のとおりです。

◆期日前投票場所・期間

- ▷下呂市民会館
1月8日(金)～23日(土) 8:30～20:00
- ▷星雲会館・小坂振興事務所・金山振興事務所・馬瀬中央公民館
1月13日(水)～23日(土) 8:30～20:00
- ▷竹原公民館・上原診療所・中原公民館
1月21日(木)～23日(土) 8:30～17:00

※今回選挙から入場券に「期日前投票の宣誓書欄」がありますので、投票の際は必要事項を記入し、ご持参ください。

◆新型コロナウイルス感染症対策

- ・マスクの着用、咳エチケットの徹底、帰宅後の手洗いうがいなどをお願いします。
- ・投票所に設置してあるアルコール消毒液をご利用ください。
- ・周りの人と距離を保つようお願いします。
- ・鉛筆(シャープペン)を持参して投票用紙に記入することもできます。
- ・投票日当日の混雑緩和の観点から、期日前投票を積極的にご利用ください。



防災にマップを活用

問 危機管理課 ☎ 24-2222 内線 124

土砂(洪水)災害ハザードマップと飛騨川浸水想定マップを公開しました。ご家庭や地域で防災・減災の備えにご活用ください。なお、インターネットが使えない場合の紙面マップ提供などについては、危機管理課もしくは最寄りの振興事務所にご相談ください。

◆土砂(洪水)災害ハザードマップで分かること

- ・土砂災害(特別)警戒区域
- ・県管理河川の整備計画規模の降雨による浸水区域(L1)
- ・最大推定降雨量による浸水区域(L2)など



◆飛騨川浸水想定区域マップ(下呂市)で分かること

- ・河川整備計画規模の降雨による浸水区域(L1)
- ・最大想定降雨量による浸水区域(L2)
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫浸食区域)など



スマホを使って納税

問 税務課 ☎ 24-2222 内線 136

1月12日よりスマホアプリのバーコードスキャン機能を用いて納税(個人住民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税のみ)が可能になります。各スマホアプリを起動して納付書のバーコードを読み取り、支払い内容や納税金額を確認し、支払いを確定すると納税が完了します。

◆納税できるスマホアプリ

- PayPay・LINE Pay・au PAY
- ゆうちょ Pay・楽天銀行・PayB
- ※支払い可能金額やポイント付与、支払資産(口座振替、チャージ方式)などにつきましては、各スマホアプリ提供会社へお問い合わせください。
- ※現在口座振替で納税されている方には、バーコードの付いた納付書は送付されていません。



市営住宅の入居者募集

問 生活課 ☎ 24-2222 内線 183



◆継続募集中の住宅

募集期間 随時

入居予定 申し込みから1カ月程度

▷一般・宮田団地(宮田)

築H10年 耐火5階

複数 3DK(世帯用)

家賃 39,100円



統計調査員募集中!

問 企画課 ☎ 24-2222 内線 284

市では「国勢調査」などの各種統計調査で、調査票の配布や回答依頼をしていただく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、調査ごとに依頼をさせていただきます。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、ご自身で計画して進められます。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

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。

12/26 ~ 1/5 は冬休み



起業実践セミナー参加者募集

問 商工課 ☎ 24-2222 内線 162

下呂市で起業を考えている人のための起業実践セミナー(体験型講座)を開催します。参加・体験・協働・創造・学習がキーワードです。少人数で意見を交わしながら話し合い、その過程で事業や商品、サービスについてさまざまな発見や気づきが得られ、独りよがりになりがちな思考の壁を打ち破ることができます。

◆こんな人におすすめ!

- ・起業したい気持ちはあるが進め方が分からない。
- ・準備資金や運転資金の考え方を詳しく知りたい。
- ・事業計画づくりや集客・売上に不安を抱えている。
- ・起業したばかりで、経営について不安がある。

◆日程

▷第1回 2月6日(土) 13:30~16:30

「創業の想い」から「事業の計画」を立案しよう

▷第2回 2月13日(土) 13:30~16:30

「お金の流れ」から「運営の資金」を試算しよう

▷第3回 2月20日(土) 13:30~16:30

「市場の開拓」から「売上と利益」を確保しよう

◆場所 いで湯の里ふれあいセンター 3階会議室(下呂市役所下呂庁舎前)

◆定員 20人 ※参加無料

◆申込方法 商工課までお申し込みください。(電話可)



新しい広報車を導入しました!

問 消防総務課 ☎ 25-6177



一般財団法人日本宝くじ協会の助成を受けて、一般財団法人救急振興財団(東京都)から、応急手当の普及啓発をする広報車1台が下呂市消防本部に寄贈されました。

広報車には、応急手当の講習に使用する人形9体、広報ビデオを流すテレビ、119番通報を体験する装置などを備えています。今後は救急講習会などで活用します。



宝くじ助成による自治会活動支援の報告

問 市民活動推進課 ☎ 24-2222 内線 254



一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成を活用し、市内の自治会が備品を購入しました。

◆一般コミュニティ助成

▷馬瀬中切区

地域づくり活動備品の整備(子ども神輿など)助成額 250万円

▷萩原町奥田洞区

除雪機2台 補助金額 150万円

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

馬瀬の魅力がいっぱい

11/1.8.22.29 馬瀬あったか祭り

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける観光施設を応援しようと馬瀬あったか祭りが4日間、開催されました。馬瀬地域が誇る「鮎」や「馬瀬ひかり」などの特産品の販売や、スタンプラリー、魚釣りや五平餅作り体験、ガイドウォーキングなどが行われ、市内外から約2,000人が来場しました。会場入り口では消毒・検温など新型コロナウイルス対策が徹底され、来場者は馬瀬の魅力満載の祭りを楽しみました。



▲多くの人でにぎわうバザー会場=ホテル美輝の里前



▲ボールをパスしながらリレーを行う生徒ら=金山中学校

オリンピックから学ぶ精神

11/25 JOCオリンピック教室

公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）が主催するJOCオリンピック教室が金山中学校で開催されました。講師は北京オリンピックソフトボール競技で金メダルを獲得した馬淵智子先生。2年生を対象にボールを使ったリレーなどの運動と座学を行いました。座学ではExcellence（卓越）・Friendship（友情）・Respect（敬意）などの大切さを語り、普段の生活の中で取り入れてほしいと伝えました。

災害に強い地域づくりに向けて

11/27 防災まちづくりミーティング

今年度の下呂市防災まちづくりミーティングは「地域の多様な連携を実現しよう」をテーマに、小山真紀氏を講師に迎え開催し、202人が参加しました。パネルディスカッションでは7月豪雨で被害があった小坂・萩原地域の区長や福祉委員、消防団方面隊長、社会福祉協議会の担当者が登壇し、災害時の経験や課題を話し合いました。自分だけでなく、周りの人と一緒に考えることや関係団体との連携の重要性を学び、知識を深めました。



▲パネルディスカッションの様子=下呂交流会館

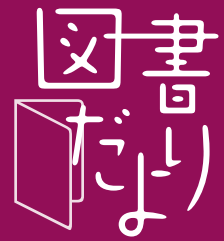


▲ホールインを見守る参加者ら=和佐グラウンド

グラウンドゴルフで地域住民が交流

11/28 中原グラウンドゴルフ大会

中原小学校学校運営協議会が中心となり、「中原を知ろう！～交流グラウンドゴルフ大会～」が実施されました。近くに住んでいても知り合う機会が少ない中、中原の「人」を知り親睦を深めることを目的としており、中原小学校の児童・保護者と地域のシニア世代など約70人が参加。この日のために学校で練習してきた子どもたちは、優勝を目指し意欲的に取り組んでいました。チームで声をかけ合い、交流の輪が広がりました。



年末年始休館のお知らせ

下記の期間、休館となります。

- はぎわら・下呂・金山図書館
12月27日(日)～1月4日(月)
- 小坂図書室
12月29日(火)～1月3日(日)

×休止するサービス

- ・大量の複写サービス
 - ・長時間におよぶレファレンス
 - ・読み聞かせ
 - ・馬瀬移動図書館
- ※予約者への馬瀬振興事務所での受け渡しは継続して行います

新 着 図 書

【実用書・その他】

- ◆ 寸度しません 斎藤美奈子
- ◆ 地形と日本人 金田章裕
- ◆ いまはそれアウトです！ 菊間千乃
- ◆ 最高の歩き方 能勢 博
- ◆ 葉のギモン早わかり帖 藤井義晴
- ◆ 文房具の整理術 福島慎子
- ◆ はじめてのセルフリノベ 長野恵理
- ◆ こどもとあそぶくらす きなこ
- ◆ 農のひと 金井真紀
- ◆ 志村けん 160の言葉 志村けん

【小説・エッセイ】

- ◆ 汚れた手をそこで拭かない 芦沢 央
- ◆ トツ！ SAT 麻生 幾
- ◆ 半沢直樹 アルルカンと道化師 池井戸潤
- ◆ 日没 桐野夏生
- ◆ 今も未来も変わらない 長嶋 有
- ◆ 始まりの木 夏川草介
- ◆ この本を盗む者は 深緑野分
- ◆ 風よあらしよ 村山由佳
- ◆ ちよぼ 諸田玲子
- ◆ サバイバル家族 服部文祥

※掲載は新着本の一部です。

◆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

■ 110番の日について

110番は、緊急通報電話です。悩みごとや心配ごとは「#9110」または下呂警察署や最寄りの交番、駐在所へご連絡ください。

問合せ先▷下呂警察署 ☎ 52-0110 (225)

■働き方改革に関する出張相談会

働き方改革関連法が順次施行される中、企業の新たな取り組みや各種相談に応じる「出張相談会」を開催します。

実施日・場所▷

- 1月25日(月) ふれあいセンター
- 2月22日(月) 金山振興事務所
- 3月22日(月) 星雲会館

時間▷ 9:30～15:30 (1社30分程度)

問合せ先▷ぎふ働き方改革推進支援センター ☎ 0120-226-311

■令和3年度岐阜県学生会館入寮者募集

応募資格▷東京近郊の4年制・6年制の大学に入学予定、および2年生以上の在籍している人。東京近郊の大学院に入学が決定した人。

※岐阜県出身(岐阜県に縁がある)で

心身ともに健康・団体生活に適応のある人に限る。

面接日▷1月31日(日) 10:30～16:00
じゅうろくプラザ・研修室1(岐阜市)

募集人員▷男子20人程度
女子10人程度

応募書類▷入寮願書、身上調書、写真、入学決定者は入学許可証のコピー

応募期限▷書類一式が面接日の3日前までに必着するよう簡易書留で郵送
書類請求先▷岐阜県学生会館または岐阜県清流の国づくり政策課

送付・問合せ▷

(公財)濃飛会 岐阜県学生会館
〒192-0904 東京都八王子市子安町2-5-8 ☎ 042-646-6561
詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.nohikai.com/>

■陸海空自衛官、募集中

【自衛官候補生】

受験資格▷18歳以上33歳未満の男女
試験日▷年間を通じて実施
詳しくは高山出張所までお問い合わせ

ください。

問合せ先▷自衛隊岐阜地方協力本部高山出張所(高山市昭和町2-220 高山合同庁舎1階) ☎ 0577-32-3028

■検察審査会からのお知らせ

「検察審査会」は、国民の皆さまから抽選で選ばれた11人の検察審査員によって構成され、検察官が加害者を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)が相当であるかどうかを審査する国の機関です。

検察審査員は、20歳以上で選挙権を有する国民の中から、公平・中立な「くじ」によって選ばれることになっており、これまでに全国で60万人以上の人にご経験いただいています。

検察審査会制度は国民の皆さまのご協力なしには成り立たない制度ですので、引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ先▷岐阜検察審査会事務局
☎ 058-262-5263

掲示板への掲載申し込みについて…公共性が認められるものに限ります。申込受付は、対象月号の2カ月前の1日から開始し、20日経過時点で申込多数の場合は抽選、それ以降は先着順で選定します。(できるだけ多数の記事を掲載したいため、内容について相談させていただくことがあります) 申込先▷秘書広報課 ☎ 24-2222 (内線261)

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

1月の番組表

番組の紹介



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	満天! ゆるりと下呂
	45	飛騨国 下呂の旅
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	エアトピックス
12	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	わがまち再発見
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	満天! ゆるりと下呂
16	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	わがまち再発見
17	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	エアトピックス
18	0	ぎふわっか
	15	
	30	ジモテン! リターンズ
	45	
19	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	防災情報
20	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	満天! ゆるりと下呂
	45	飛騨国 下呂の旅
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	
	30	MTV
	45	
23	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	エアトピックス
0~6	0	お買い物情報

●特別番組

■どんときたよ2021 も〜っと楽しいおうち時間

生放送 1/1 (金) 12:00 ~ 14:00

再放送 1/2 (土) 14:00 ~、1/3 (日) 16:00 ~

■B3 リーグ 岐阜スーパース vs 岩手ビッグブルス

生放送 1/22 (金) 18:45 ~ 21:15、1/23 (土) 13:45 ~ 16:15

再放送 1/30 (土) 19:00 ~、1/31 (日) 19:00 ~

●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。



〈1月のコーナー〉

■1/1 ~ 1/5 山内市長・中島議長 新年あいさつ

山内市長と中島議長から新年のあいさつをお届けします。

■1/6 ~ 1/19 こんにちは! 市役所です

税務課から『確定申告』についてお知らせします。

■1/13 ~ 1/19 知って安心! 下呂警察署

下呂警察署から『110番通報』についてのお知らせです。

■1/13 ~ 1/26 ホット☆ふれあい広場

住民福祉活動グループから『森区音楽サロン』を紹介します。

■1/20 ~ 2/2 なかよしこども園

元気いっぱいの子ども園のお友達から『みなみこども園』の年少さんをご紹介します。

★個別無料パソコン教室のお知らせ★

下呂ネットサービスまたはCCNインターネットご加入者限定!

個別レッスンだから初心者の方も安心! 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▷ 1/23 (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

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。

1/5 から 1/8 までに電話でご応募ください。

申込・問合せ▷ CCN 下呂ネットサービス ☎ 25-5553

受付: 9:00 ~ 18:00 (日曜・祝日除く)

▷取材依頼については、

website、メール、FAX、ハガキで募集しています。



メール▷ chgero@ccn-catv.co.jp FAX▷ 20-4003

ハガキ▷ 〒509-2202 下呂市森 793-15 CCN 下呂ネットサービス

※番組編成は予告なしに変更する場合があります。



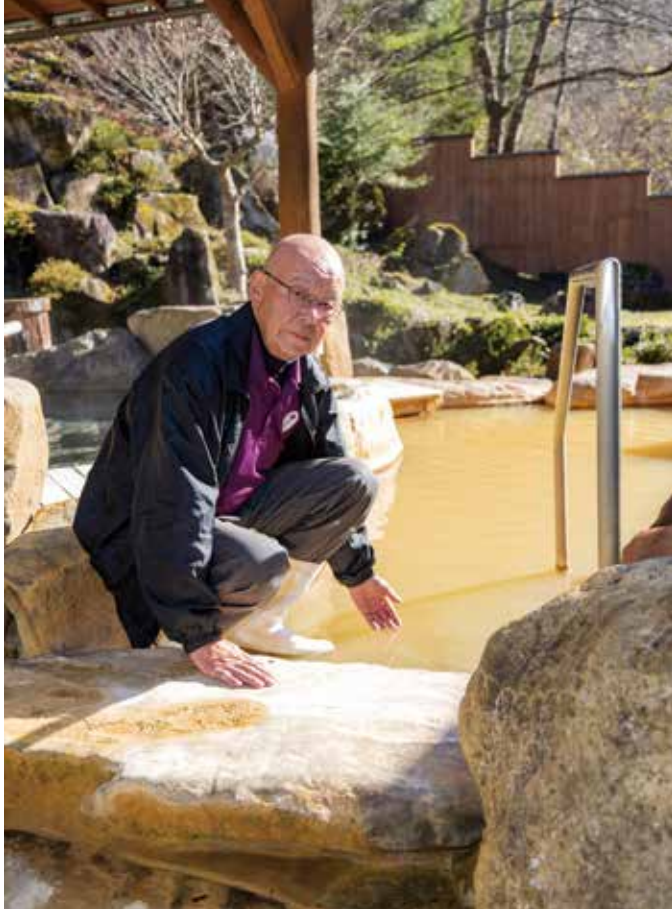
Focus

— Vol.19 —

健康増進に効果あり

温かさ続く炭酸泉

ひめしやがの湯 支配人 宝卓司さん(71)



日本有数の天然炭酸泉を堪能できる日帰り温泉施設「ひめしやがの湯」―平成31年度に公の施設の見直しにより民営化しました。この時支配人に抜擢されたのが、ホテル支配人の経歴を持つ宝卓司さん。民営化を機に、空気に触れずに温泉を温める装置を導入し、パチパチとした炭酸を一層感じられる泉質に生まれ変わりました。こうした努力により、ゆらん2019―2020の泉質ランキングで1位を獲得するなど、全国の温泉好きから高い評価を得ています。

宝さんは「今年は新型コロナウイルススや7月豪雨災害の影響で経営は厳しい状況。炭酸泉は体に吸収されやすいので、時間が経つても温かく、肩こりやひざの痛みが改善したという声も多い。ぜひ、地元の人に入ってもらいたい。」と想いを語りました。



▲ひめしやがの湯外観(上)と従業員の方々(下)

下呂市LINE公式アカウント



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 ー今月の表紙ー



全国的に新型コロナウイルスへの感染が拡大しています。さらなる拡大を阻止するため、改めて感染防止対策を徹底しましょう。写真は、マスクを着用し、手洗いをするだけならこども園年少パンダ組の園児の皆さんです。