

ぎふし共育都市プロジェクト

●ぎふし共育・女性活躍セミナー

◆日時 ①9月25日(木) ②10月22日(木)
※時間はいずれも午後2時～4時

◆場所 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ(司町40-5)

◆内容 ・岐阜労働局から学ぶ「仕事と家庭の両立支援について」
・課題を話し合う「ワークショップ」

◆定員 各40人程度 ◆申込締切 ①9月5日(金) ②9月30日(火)
※申込者多数の場合は抽選

●パパアワードを開催

家事・育児を楽しむ父親の写真とコメントを募集します。応募写真の中からパパアワードを選び、ぎふし共育都市プロジェクトホームページで発表します。◆申込締切 8月7日(休)

【共通】◆申込 各締切日までにぎふし共育都市プロジェクトホームページの応募フォームから申し込む。
○詳細は、ホームページに掲載。

[📍子ども政策課☎214-2397](#) [詳細はこちら➡](#)

おやこで楽しもう！学ぼう！子育て学びフィールド

期日 8月17日(日) **場所** ぎふメディアコスモス(司町40-5) **参加無料**

①のびのび育てぎふっこタイム

◆時間・内容・対象者 午前11時15分～11時45分＝親子でわくわくふれあい遊び！／1・2歳児と保護者、午後1時～1時20分＝心がキラキラ～絵本の世界へ～(幼稚園教諭による読み聞かせ)／0～2歳児と保護者

◆会場 かんがえるスタジオ

◆定員 各25組 ※事前申込不要。当日先着順。

②幼児教育セミナー 井桁容子氏が語る「子どもの学ぶ意欲が育つ大人の関わり～誰もが幸せに生きるために～」

◆時間 午後2時30分～4時 ◆会場 みんなのホール

◆対象者 保護者、保育者など ◆定員 ①会場200人 ②オンライン200人

◆申込 7月1日(火)～25日(金)(必着)に市ホームページの申込フォームから申し込む。①は往復はがき※を**幼児教育課(〒500-8701司町40-1)**へ郵送も可。申込者多数の場合は抽選。※参加希望者全員の氏名(5人まで)、電話番号、メールアドレス(お持ちの人)、託児(満2か月～未就学児対象。定員(40人)を超える場合は抽選。)希望者は子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日を記入。

【共通】○詳細は市ホームページに掲載。

[📍幼児教育課☎214-7124](#) [HP](#) 1003679

熱中症予防強化キャンペーン実施中

国は、4月～9月を「熱中症予防強化キャンペーン」期間として、熱中症予防の取り組みを進めています。特に梅雨が明ける7月ごろは、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる人が急増します。暑さを避け、こまめに水分補給をしてください。特に高齢者や乳幼児は注意しましょう。

●熱中症の主な症状

- めまい・立ちくらみ・吐き気・頭痛
- 重症になると…呼びかけに対し返事がおかしい・けいれん など

●予防方法

- こまめな水分補給 ・暑い日は無理に外出をしない
- エアコンを使用 ・天気予報を確認し、急に暑くなる日や暑い時間帯に注意する など

●熱中症が疑われるときは…

- 涼しい場所へ避難 ・衣服をゆるめ、体から熱を逃がす
- 体を冷やす(太い血管のある首、脇の下、太ももの付け根) など

※重症の場合は、救急車を呼びましょう。

○詳細は、市ホームページ([HP](#) 1004358)に掲載。

[📍保健衛生政策課☎252-7192](#)、[中保健センター☎214-6630](#)、[南保健センター☎271-8010](#)、[北保健センター☎232-7681](#)

食中毒にご注意を

これからの季節は気温、湿度が上昇し、細菌による食中毒が発生しやすくなります。次の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

【食中毒予防の3原則】

- 1 菌をつけない＝トイレの後、調理の前には必ず手を洗う。調理器具を使った後はよく洗浄・消毒する。
- 2 菌を増やさない＝食材やすぐに食べない食品は冷蔵庫などで保存する。
- 3 菌をやっつける＝生で食べる野菜は流水でよく洗う。肉などを加熱調理するとき、中心部までよく加熱する。

[📍保健所食品衛生課☎252-7194](#)

応急手当普及員になるための講習

◆日時 9月6日・13日・20日の各(出) 午前9時～午後5時(全3回)
※予備日：9月27日(出)

◆場所 岐阜南消防署3階大会議室(西部本郷1-12) ◆**対象者・定員** 岐阜市・瑞穂市・山県市・本巣市・北方町内に在住・在勤の人／20人程度

◆申込・📍 7月7日(月)～8月7日(休)の開庁日時に電話または直接消防本部救急課(美江寺町2-9・☎262-7167)へ。先着順。

○講習を受講し、応急手当普及員として認定されると、事業所・防災組織などで、市の基準に基づいた普通救命講習などを開催し、指導することができます。

ごみ減量・資源化について学びませんか～ごみ処理施設を見学できます～

◆日時 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)の午前9時20分～10時30分、10時50分～正午、午後1時20分～2時30分、午後2時50分～4時

◆見学場所 東部クリーンセンター(芥見6-368)、大杉一般廃棄物最終処分場(大字山県若字大杉奥洞1045)

◆申込・📍 市ホームページの申込フォームまたは電話で芥見リサイクルプラザ(芥見6-368東部クリーンセンター内・☎243-2421)へ。○詳細は、市ホームページに掲載。 [HP](#) 1002360

コミュニティ・スクール推進セミナー

◆日時 7月31日(休)午後2時30分～4時30分

◆場所 市庁舎6階会議室 ◆**対象者** おおむね60歳以上の人

◆内容 シニアがボランティアをする意義、子どもと関わる意義について

◆申込・📍 7月25日(金)(消印有効)までにはがき・ファクス・Eメール※または開庁日時に直接**学校指導課(〒500-8701司町40-1市庁舎18階・☎214-7156・FAX265-8045・✉gakosido@city.gifu.gifu.jp)**へ。
※郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、Eメールは件名に「セミナー申込」を記入。○詳細は、市ホームページ([HP](#) 1026391)に掲載。

新たな事業分野を開拓する中小企業を支援～岐阜市トライアル優良商品認定事業～

新規性の高い優れた商品などを岐阜市トライアル優良商品として認定します。認定された商品は、公共調達時に随意契約が可能になります。

◆対象者 市内に本店または主たる事業所を有し、事業を営む中小企業 ◆**申込** 7月1日(火)～9月1日(月)に市ホームページの申込フォームから申し込む。※事前相談が必要。○詳細は、市ホームページに掲載。

[📍商工課スタートアップ推進室☎214-2771](#) [HP](#) 1033191

柳津高齢者福祉センターの1日講座

●スマホセミナー(Android基本・LINE編)

◆日時 8月7日(休)午前10時～正午

◆対象者・定員 市内在住の60歳以上の人／15人 ◆**申込・📍** 7月15日(火)(必着)までに往復はがき※(1人1枚)を郵送または日曜日を除く午前9時～午後5時に返信用はがきを持参して直接**柳津高齢者福祉センター(〒501-6115柳津町丸野1-34・☎387-1333)**へ。申込者多数の場合は抽選。スマートフォン(Android)は当日貸し出し。※講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信表面に郵便番号・住所、氏名を記入。

献血にご協力を

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

「献血で あなたは誰かの ヒーローに」(令和7年度標語)

献血場所	受付日時
岐阜献血ルーム アクティブG (橋本町1-10-1アクティブG 2階・☎264-2122)	年末年始、3月第3(火)を除く毎日 【全血】10:30～12:45 / 14:00～18:00 【成分】10:30～12:00 / 14:00～17:30
あかなべ献血ルーム (西部中島2-10・☎272-6911)	日曜日、年末年始を除く毎日 【全血】9:00～11:45 / 13:00～16:30 【成分】9:00～11:15 / 13:00～16:00 ※全血献血は、400ml 献血のみ受付

市民病院整形外科 WEB講座

●くび(頸椎)の病気の恐ろしさについて

◆日時 7月22日(火)午後6時～6時45分

◆講師 宮本敬(整形外科長)

◆定員 500人

※オンライン(Zoom)で開催。事前申込不要。

○詳細は、岐阜市民病院ホームページに掲載。

[📍市民病院地域連携部☎251-1101内線4463](#)

8月の健康講座・教室

●出張健康づくり教室

◆**申込・📍** 7月20日(日)(必着)までにはがき※を柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」(〒500-8879徹明通2-18柳ヶ瀬グラスル35 3階・☎214-3760)へ郵送または開館日時に直接持参もしくは市ホームページの申込フォームから申し込む。申し込みは1人1日1教室。申込者多数の場合は抽選。※教室名(日時)、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を記入。 [HP](#) 1023920

会場	教室名	期日	時間	定員
南部コミュニティセンター(加納城南通1-20)	かんたん筋トレ 骨盤矯正&ストレッチ	8/1(金)	14:00～14:45 15:15～16:00	各30人
東部コミュニティセンター(芥見4-80)	体幹力アップ教室 初めてヨガ	8(金)	10:00～10:45 11:15～12:00	各30人
北保健センター(長良東2-140)	体幹力アップ教室 初めてヨガ	22(金)	14:00～14:45 15:15～16:00	各15人

○持ち物は問い合わせ。

●長良川健康ステーション

◆**開館時間** 午前7時30分～午後9時 ◆**休館日** 木曜日(祝日の場合は翌平日) ◆**申込・📍** 7月20日(日)(必着)までにはがき※を郵送または開館日時に直接**長良川健康ステーション(〒502-0842早田字北堤外地内・☎215-0605)**へ。申込者多数の場合は、その教室のみの申込者を優先して抽選。※教室名(日時)、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を記入。 [HP](#) 1023920

教室名	定員	日程など詳細
ボディシェイプ	各28人	市ホームページ(HP 1004320)または、同施設で配布する教室カレンダーに掲載。
モーニングヨガ		
腰痛・肩こり改善教室		○室内用運動靴を持参。

令和7年度 市民自主講座を開講

市民の皆さんが講師となって、受講者と一緒につくる講座です。学び合うことで生きがいを感じ、絆を深める…そんな講座を受講してみませんか。

◆開催講座 右表のとおり

◆開催時期 9月～来年2月

◆場所 生涯学習センターほか各公共施設
※開催時期や場所は講座により異なる

◆申込・📍 7月31日(休)(必着)までに往復はがき※(1講座1人(1組)1枚)を**生涯学習センター(〒500-8521橋本町1-10-23・☎268-1050)**へ郵送または返信用はがきを直接持参もしくは岐阜市生涯学習センターホームページの申込フォームから申し込む。申込者多数の場合は抽選。※講座番号・講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入。

○詳細は、各公共施設で配布の冊子やホームページに掲載。 [↑詳細はこちら](#)

番号	講座名	番号	講座名
1	カラオケ上達のためのボイストレーニング	25	こねずに！初心者さんのラクラクぱん作り！
2	大人の健康ピアノ 初級	26	おもてなしに喜ばれるお菓子とパンを作ろう
3	みんなで楽しむ、やさしいウクレレ♪	27	ニガテを得意に！整理収納はじめての一步
4	クロマチックハーモニカ基礎講座	28	すっきりピカピカ！はじめてよう断捨離®
5	学ぼう！ハワイ文化とHula	29	知らなきゃ損！片づけの基本ルー
6	基礎からはじめるオカリナ	30	整理収納で、家事ラク&快適生活！
7	篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書(てんしょ)	31	歌おう！踊ろう！あそぶうたで遊ぼう♪
8	美しい水引細工 新しくてやさしい日本文化	32	0歳から3歳の親子リトミック
9	羊毛刺しゅうで簡単ファッションリメイク！	33	年少・年中さんの親子リトミック 入門
10	やさしい四柱推命入門	34	初めての方でも大丈夫！習字教室
11	ふんわり布表紙の絵本づくり教室	35	看取りのいろは～プラスの死生観を育てる～
12	みんなで楽しむ、やさしい将棋	36	イタリアルネサンスの名画をいっしょに！
13	初めてのAIアート講座	37	健康診断の検査結果をスバリ！読み解く
14	仲間と楽しく「ブリッジ」で脳トレしよう！	38	「心と体を整えて」健康寿命を延ばそう。
15	楽しみませんか？いろいろな大道芸を！	39	易しい英語の歌と歌詞に親しむ。豆知識楽し
16	顔のツボマッサージで心も体も元気になれる	40	英語初心者が口ずさんで楽しむ洋楽英語
17	お肌をひっぱる整膚で健康な体と美を作ろう	41	加納には城があった！加納の歴史文化を探る
18	ゴムバンド運動で楽しく『貯筋』をしよう！	42	生成AIを楽しく学ぶ、暮しや仕事に活かす
19	Let's Smile 合気道工ササイズ!!	43	ストレス緩和に役立つNLP心理学講座
20	ゆったり健康フラメンコ	44	男の肌悩みを解決するメンズスキンケア講座
21	心に届くヨガ	45	ひとりひとりのエンディングノート
22	健康寿命を伸ばそう、ツボ療法と筋トレ体操	46	なんとなくの大人の女性の不調の改善方法
23	世界のワインを楽しむ	47	自爪を健康に美しくする育爪のススメ講座
24	お米とお芋で作る発酵飲料ミキ		

日本肝臓学会 市民公開講座

●ぜひ知ってほしい「肝とがん」のはなし

◆日時 8月3日(日)午後1時30分～3時30分

◆場所 県図書館(宇佐4-2-1) ※事前申込不要

◆内容 ウイルス性肝炎・肝硬変・肝がん・脂肪性肝疾患と生活習慣病について

[📍岐阜大学医学部附属病院第一内科☎230-6316](#)

ぎふしパラスポ・レクリエーションひろば

モルック・ラダーゲッター・ポッチャの体験教室を実施します。専門スタッフによる指導で、初心者から経験者までレクリエーションとして楽しく体験できます。

◆日時 7月9日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、来年1月14日、3月11日の各(火) 午前10時～午後0時30分

◆場所 カラフルタウン岐阜(柳津町丸野3-3-6) ※事前申込不要

[📍岐阜市レクリエーション協会・高田☎295-7257](#)

消費生活講演会「知って安心！食物アレルギーの正しい知識と生活のヒント」

◆日時 8月4日(月)午後3時～4時15分

◆場所 ぎふメディアコスモスかんがえるスタジオ(司町40-5)

◆内容 子どものアレルギーについて

◆講師 川尻久美子さん(管理栄養士) ◆**定員** 50人

◆申込 7月1日(火)～23日(休)に市ホームページの申込フォームから申し込む。申込者多数の場合は抽選。

[📍市民相談・消費生活課☎214-2680](#) [HP](#) 1001671

ゲートキーパー(いのちの門番)講演会

◆日時 8月21日(休)午後1時～3時

◆場所 ぎふメディアコスモス みんなのホール(司町40-5) ※オンライン受講も可

◆内容 若年層のSOSの出し方、支援方法について

◆講師 松本拓真さん(岐阜大学教育学部准教授)、宮谷郁江(学校安全支援課) ◆**申込・📍** 市ホームページの申込フォームまたは電話で**保健所地域保健課☎252-7191**へ。

※ゲートキーパーは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、支援につなげ、見守る人」のことです。 [HP](#) 1004507