

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ~健康寿命をのばしましょう~ 9月は健康増進普及月間

日本では、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病患者の増加が問題となっており、健康なうちから生活習慣を見直すことが大切です。健康寿命(日常生活に制限のない期間)をのばすため、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

- 健康づくりのポイント
・体を動かす時間を1日10分増やす
・料理の組み合わせやレシピを工夫し、栄養バランスに気を付ける
・自分と周りの人の健康のため、禁煙への第一歩を踏み出す
・定期的な検診・健診で健康状態をチェックする

10月の健康講座・教室 要事前申込・受講無料

●クアオルト®健康ウォーキング
◆定員 各20人 ◆申込・☎ 9月8日(月)~講座開催日前日の開館日時に電話で柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」☎214-3760(午前9時~午後9時 ※日曜・祝休日は午後5時まで)へ。先着順。○詳細は、市ホームページ(HP 1004261)に掲載。

Table with 3 columns: コース(所要時間:約2時間~3時間), 日程(集合:午前9時), 集合場所

●出張健康づくり教室
◆申込・☎ 9月20日(出)(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柳ヶ瀬グランド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。申込者多数の場合は抽選。○詳細は、市ホームページ(HP 1023920)に掲載。

●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・☎ 9月20日(出)(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。○室内用運動靴を持参。※教室名(日時)、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を記入。

●Net119登録説明・通報体験会
◆日時・場所 9月17日(木)午後1時30分~3時/本巢消防署2階会議室(北方町加茂1-23)、11月19日(木)午前10時~11時30分=山県消防署2階会議室(山県市高木1291-2) ◆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・在学中、音声による119番通報が困難な人/各5人
◆申込 各開催日の2日前までに市ホームページの申込フォームから申し込む。先着順。○詳細は、市ホームページに掲載。
☎ 消防本部指令課(☎262-8151・FAX266-8155・E-mail sh-shirei@city.gifu.gifu.jp)

こころの悩みをひとりで抱えていませんか? 9/10~16は自殺予防週間

「眠れない」「不安な気持ちが続いている」「人に会いたくない」「イライラする」など、こころの不調を感じていませんか。そんなときは、家族や友人など身近な人に相談しましょう。身近な人に相談することに抵抗があるときは、かかりつけ医や専門機関に相談することも一つの方法です。保健所や保健センターで相談をお受けしていますので、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。
◆受付時間 平日の午前9時~午後5時 ◆相談先・☎ 保健所 地域保健課☎252-7191、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
●「こころの体温計」でセルフチェックができます
普段から自分のこころの状態を知ることが大切です。市ホームページからアクセスして、ご利用ください。
●大切な人を自死で亡くされた人へ
共通の体験を持つ人たちが、安心して話し、安心していられる場所があります。詳細は、岐阜県ホームページの「千の風の会(岐阜県自死遺族の会)」をご覧ください。



市民病院整形外科 WEB講座 受講無料

●整形外科における病診連携の重要性
◆日時 9月30日(木)午後6時~6時45分
◆内容 市民病院とかかりつけ医の受診方法について
◆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

オクトーバー・ラン&ウォーク

10月の1か月間、ウォーキングの歩数とランニングの距離をスマートフォンアプリで計測して楽しむイベントです。参加者の中から抽選でスポーツグッズなどが当たります。※ウォーキングとランニングでそれぞれ専用のアプリ(無料)を利用します。○アプリのダウンロード方法や参加特典など、詳細は市ホームページに掲載。
☎ 岐阜市スポーツ・レクリエーション祭実行委員会事務局(市民スポーツ課内)☎214-2370

サンライフ岐阜の教室

●体験 始めてみよう太極拳教室 ◆日時 9月25日(木)午前10時~11時30分 ◆定員 10人 ◆受講料 500円
●体験 リラックスヨガ教室 ◆日時 9月25日(木)午後7時30分~8時30分 ◆定員 20人 ◆受講料 1,000円
【共通】◆申込・☎ 9月18日(木)午後9時までに電話またはEメールでサンライフ岐阜(長良1029-3・☎233-9321(月曜日を除く午前9時~午後9時(祝日は午後5時まで)))・E-mail sunlife-gifu@pj9.so-net.ne.jp)へ。申込者多数の場合は抽選。

先天性心疾患医療講演会 受講無料

●先天性心疾患の遠隔期合併症~単心室循環と二心室循環~
◆日時 9月21日(水)午後1時30分~3時30分 ※オンライン(Zoom)で開催 ◆講師 田中秀門さん(岐阜県総合医療センター小児循環器内科) ◆申込・☎ 9月19日(金)までに岐阜県心臓病児者の会ホームページの申込フォームまたはEメール※で岐阜県心臓病児者の会(☎389-9158・E-mail gifu_shinzou@yahoo.co.jp)へ。※講演会名、氏名、メールアドレスを記入。
詳細はこちら⇒

不動産を公売します

一部の人を除き、公売保証金を納付すれば入札に参加できます。
◆入札期間 10月27日(月)午前9時~11月7日(金)午後5時(必着)
◆開札日時・場所 11月10日(月)午後2時/市庁舎10-2会議室
◆提出先・☎ 納税課(〒500-8701司町40-1市庁舎3階・☎214-2560)

Table with 2 columns: 売却区分番号, 公売財産の表示

中国語検定対策講座

◆コース・日時(全6回) 4級=10月6日(月)・20日(月)・27日(月)、11月6日(木)・10日(月)・17日(月)、3級=10月9日・16日・23日・30日、11月13日・20日の各休 ※時間はいずれも午後4時20分~5時50分
◆定員 各10人 ◆受講料 1,000円/回
●繊維製品品質管理士(TES)受験対策講座
◆日時 10月~来年7月の第2金曜日(1・2月は第3金曜日) 午後7時~8時50分(全10回) ◆定員 各20人
◆受講料 1,500円/回 ※指定するテキストを持参。
【共通】◆申込・☎ 各開催日の2週間前の木曜日(必着)までに岐阜市立女子短期大学ホームページの申込フォームまたはファクス・Eメール※で市立女子短期大学(一日市場北町7-1・☎296-3131・FAX296-3130・E-mail office19@gifu-cwc.ac.jp)へ。申込者多数の場合は抽選。※講座名、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を記入。
詳細はこちら⇒

図書館からのお知らせ

9月のテーマ「そうだ 外食へ行こう。」
思わず出かけたくなるような外食の魅力が詰まった本を紹介します。
◀日本ご当地チェーン大全▶
日本懐かし大全シリーズ編集部/編 辰巳出版
行ったことのあるお店を探したり、知らなかったお店に思いを馳せたり、読むと思わずお腹が鳴ってしまうかもしれません。
ロイヤルホストで夜まで語りたい▶
朝日新聞出版/編 朝日新聞出版
17人の著名人によるエッセイ集です。残念ながら岐阜県にロイヤルホストはありませんが、足を延ばして食べに出かけたくなるほど、「ロイヤルホスト愛」があふれる一冊です。

◆林正子先生が語る「明治女性作家の人生と文学」
◆日時・内容 10月9日(木)=岸田俊子の「愛憐」、17日(金)=清水紫琴の「女権」と「愛恋」※いずれも時間は午後1時30分~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)
◆講師 林正子さん(岐阜大学名誉教授) ◆定員 各200人
◆申込 9月8日(月)午前9時から電話または直接中央図書館へ。先着順。

▼9月のおはなし会
中央 5日・12日・19日の各金10:30~、13日・20日の各土14:00~、17日(水)10:00~・10:30~
長良 13日(出)10:30~
東部 3日(水)10:30~ 西部 19日(金)10:30~ 長森 5日(金)11:00~ 柳津 17日(水)11:00~
9月の休館日 中央・25日(木)~ 各図 1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・24日(水)~ 30日(火)、分館 30日(火) 書室 蔵書点検のため東部は9日(火)~11日(水)も休館
※休館中はブックポストへ返却できます。
☎ 中央図書館(司町40-5・☎262-2924)

認知症になっても安心して暮らせる社会を ~9月は認知症月間、9月21日は認知症の日~

認知症になってもできることがあり、周りの人の理解や支えがあれば、その人らしく地域で暮らし続けることができる、という「新しい認知症観」が広まりつつあります。認知症になると何もできなくなるという考え方を見直して認知症について正しく理解し、自分にできることを考えてみませんか。

●認知症月間啓発イベント 期間 9月16日(火)~26日(金)
【認知症に関する展示】
◆時間 午前8時~午後8時(16日は午後1時から、26日は午前10時まで)
◆場所 市庁舎1階エントランスモール
【市庁舎ライトアップ】 期間中の午後7時~9時に、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色で市庁舎をライトアップします。

●認知症サポーター養成講座 受講無料
認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者を養成する講座です。受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。
◆期日 9月8日(月)、10月6日(月)、11月27日(木)、12月16日(火)、来年1月15日(水) ※内容はいずれも同じ
◆対象者 市内在住の高校生以上の人
◆申込 各開催日の5日前までに市ホームページの申込フォームまたは開行日時に電話で高齢福祉課へ。
○時間や場所など、詳細は市ホームページに掲載。
HP 1004589

●認知症介護者公開セミナー 受講無料
認知症の正しい知識や接し方などを学びます。
◆日時 9月25日(木)午後2時~3時30分
◆場所 ぎふメディアコスモス みんなのホール(司町40-5)
◆対象者 認知症介護者など
◆申込 9月19日(金)までに市ホームページの申込フォームまたは開行日時に電話で高齢福祉課へ。
【共通】☎ 高齢福祉課☎214-2090

認知症ケアを考えるセミナー 受講無料

◆日時 9月24日(水)午後1時30分~4時10分
◆場所 ワークプラザ岐阜(鶴舞町2-6-7)
◆内容 ・「認知症の方に対する支援方法・これからの人生を考える」
・「自分の古い、両親の古いの為に私たちができること」
・「介護施設だけではない訪問介護の活用方法」
・「施設サービスの現実は何?元訪問介護士の体験談」
◆定員 50人 ◆申込・☎ 9月8日(月)から電話でライフサポートセンターぎふ☎214-7300(平日午前9時~正午・午後1時~5時)へ。先着順。

ぎふし共育都市プロジェクト 親子で楽しもう! 子育てカレッジ公開講座 参加無料

出入り自由で、赤ちゃんと一緒に楽しめるイベントです。
◆日時 10月3日(金)午前10時~午後4時 ※事前申込不要
◆場所 ぎふメディアコスモス(司町40-5)
◆内容 赤ちゃんも自由に描ける「フィンガーペイント」、フォトフレームづくり、絵本の読み聞かせ、0歳から楽しめるファミリーコンサートなど
○詳細は、ぎふし共育都市プロジェクトホームページに掲載。
☎ 子ども政策課☎214-2397

岐阜町歴史探訪まち歩き

ボランティアガイド「岐阜市まちなか案内人」がご案内します。
◆期日 9月27日(出) ◆集合時間・場所 午前9時50分/岐阜城案内所(大宮町1) ◆定員 15人 ◆コース 岐阜城案内所→岐阜大仏→井口→伊奈波 ※行程は約2時間
◆参加費(希望者) 岐阜大仏(正法寺):大人200円・小人100円
◆申込・☎ 9月16日(火)までに市ホームページの申込フォームまたは開行日時に電話で観光コンベンション課☎265-3984へ。申込者多数の場合は抽選。
HP 1005147