

## 図書館からのお知らせ



### 1月のテーマ「おもち」

お正月の食べ物に欠かせない「おもち」にスポットを当てた本を紹介しします。



### ◀十二支のおもちつき

すとうあさえ／さく 早川純子／え 童心社

心優しいおじいさんとおばあさんのところに十二支たちがやって来て、にぎやかにもちつきをします。もちつき、お正月、十二支と日本らしい文化が感じられる本です。

## 地元に行って、作って、食べた 日本全国お雑煮レシピ▶

粕谷浩子／著 池田書店

岐阜は、揖斐川上流根尾地域の三角に切った豆腐が入っているお雑煮が紹介されています。古今東西、その土地ならではの雑煮があって興味深いです。あなたのまだ知らないお雑煮に出会える一冊です。

### ●読み聞かせ教室(2回連続講座)

◆日時 2月10日・17日の各㊦ 午前10時30分～11時30分

◆場所 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ(司町40-5)

◆講師 杉山喜美恵さん(東海学院大学短期大学部教授)

◆対象者・定員 子どもとその保護者／10組

◆申込 1月10日(出)午前9時から電話または直接中央図書館へ。先着順。

### ▼1月のおはなし会

中央	9日・16日・23日・30日の各㊦10:30～、10日・17日の各㊦14:00～、21日(水)10:30～・11:00～
長良	10日(土)10:30～ 東部 7日(水)10:30～ 西部 16日(金)10:30～ 柳津 21日(水)11:00～

1月の休館日	中央・分館 1日(木・祝)～3日(土)27日(火)	各図書館 1日(木・祝)～3日(土)・5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)・27日(火)
--------	---------------------------	--

### ●蔵書点検のため2/2(月)～7(土)は中央図書館を休館

休館中はブックポストへ返却できます(視聴覚資料など一部利用できない資料あり)。

【共通】図 中央図書館(司町40-5・☎262-2924)

受講無料



## 2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

◆集合時間 午前9時 ◆定員 各20人 ◆申込・図 1月8日(休)～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。

コース(所要時間：約2～3時間)	日程	集合場所
金華山・長良川・岐阜公園	2/8(日)・22(日)	岐阜公園総合案内所(大宮町1)
百ヶヶ峰・ながら川ふれあいの森	12(木)・26(木)	四季の森センター(三田洞字日向平211)
柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園	1(日)・5(木)・15(日)	ウゴクテ(徹明通2-18 柳ヶ瀬ガラス
金公園・岐阜駅・清水川	3(火)・10(火)・19(木)	ル35 3階)

### ●出張健康づくり教室

◆申込・図 1月20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柳ヶ瀬ガラスル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

### ●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・図 1月20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。

教室名	定員	日程など詳細
はじめてのヨガ	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。
ピラティス		
ボディメンテナンス		
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。

◎持ち物は問い合わせ。

## 自治会連合会で地域活動のために 備品を整備しました

常磐自治会連合会では、宝くじの社会貢献広報事業であるコミュニティ助成事業の助成金を活用し、音響設備を整備しました。

地域の夏祭りなどのイベントに活用され、地域コミュニティの活性化に役立てられています。

図 市民活動交流センター☎214-4791



▲音響設備

## 家庭の生ごみを堆肥に！ ダンボールコンポスト講座

受講無料

◆日時・場所 1月25日(日)午後2時～3時30分／北東部コミュニティセンター(福富迎田6-1) ◆定員 30人

◆申込・図 1月8日(休)～23日(金)に市ホームページの申込フォームまたは開庁日時に電話でゼロカーボンシティ推進課☎214-2179へ。先着順。

◎市内在住で初めての受講者に導入セット(1世帯1セット)を進呈。



HP 1002318

## 第15回 ぎふ清流郡市対抗駅伝競走大会

小学生から一般までで編成する、県内21市9郡の代表チームが県庁から不二羽島文化センターまで(往復)の11区間32.2kmを競う大会です。ぜひ応援をお願いします。図 (一財)岐阜陸上競技協会☎294-6494

日時 1月25日(日) スタート(県庁)：午前9時30分  
ゴール(県庁)：午前11時16分(予定)



## 社会課題を見つけたら 一步を踏み出す！

高橋誠司さんは、年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが人生を楽しめる環境を作るための団体「みらいの輪」を立ち上げました。食事に困っている子どもに子ども食堂を開設するなど、目の前の困りごとに寄り添い柔軟に活動を広げています。夢は、全ての人が楽しめる「バリアフリースポーツ大会」を開催することです。

図 生涯学習センター☎268-1055、市民活動交流センター☎264-0011



高橋誠司さん

## 協働時代 家族まるごと支援

岐阜ドレミファの会は、ひきこもり状態にある人・家族と支援者の会です。「ひきこもり家族のための居場所カフェ」を開催し、家族が地域の人と音楽や陶芸などを楽しむ場を提供しています。今後は、ひきこもり当事者も地域の人と顔見知りになることにつなげていけるよう取り組んでいきます。

図 (一社)岐阜ドレミファの会☎080-3178-5359、市民活動交流センター☎264-0011



## ドリームシアター岐阜の催し

### ①親子セミナー

①「アンコールセミナー」和菓子職人から学ぶ和菓子作り

②プロから学ぶ七宝焼きペンダント

③プロから学ぶプリザーブドフラワーのひな飾り

◆期日 2月8日(日)

◆時間 ①午前9時30分～正午 ②③午前9時30分～11時30分

◆対象者 小中学生(義務教育学校1～9年生)と保護者

◆定員 ①6組 ②12組 ③8組

### ②子どもセミナー

◆期日 2月14日(出)

セミナー名	時間	対象者	定員
イラストレーターから学ぶイラストの描き方	9:30～11:30	小中学生 (義務教育学校1～9年生)	15人
パレンタインデーのお菓子作り	13:30～16:00	小学4年生～中学3年生 (義務教育学校4～9年生)	12人
便利なタブレットケースを作ろう	13:30～15:30	小学4～6年生 (義務教育学校4～6年生)	6人

### 【共通】

◆申込・図 ①は1月21日(休)、②は1月28日(休)までに往復はがき※をドリームシアター岐阜(〒500-8813明徳町6・☎262-2811)へ郵送またはドリームシアター岐阜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。

※セミナー名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者氏名、電話番号を記入。

◎詳細は、ホームページに掲載。



↑詳細はこちら

## 食と運動教室

受講無料

### ●食事と運動でフレイル予防

◆日時 1月22日(休)①午後2時30分～3時30分 ②午後4時～5時 (①②は同じ内容) ◆場所 柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」(徹明通2-18柳ヶ瀬ガラスル35 3階) ◆内容 体成分分析装置で筋肉量や体脂肪量、内臓脂肪レベルなどを測定し、測定結果を用いた食と運動に関する講義

◆対象者・定員 65歳以上の人／各10人 ◆申込・図 1月8日(休)～21日(休)に市ホームページの申込フォームまたは電話で保健所健康づくり課☎252-7180(平日午前9時～午後5時)へ。先着順。

HP 1035400



### 岐阜連携都市圏を知ろう！④ 笠松町

### 競馬場をコスプレ衣装で駆け抜ける！

### 仮装の宴2026出走!!

今年で4回目となるイベント「仮装の宴」を笠松競馬場で開催します。参加の条件は「競馬にちなんだ仮装(コスプレ)をする」ことです。イベントでは実際に競走馬が走る馬場を、仮装姿で走ったり、発馬機やゴール板前などでの写真撮影を楽しみます。

仮装者・カメラマンの参加応募は締め切りでしたが、事前応募なしでも当日観覧できます。昨年放送のアニメで話題となった笠松町・笠松競馬場へ、ぜひお越しください。

◆開催日時 2月8日(日)正午～

◆場所 笠松競馬場(笠松町若葉町12)

図 笠松町役場企画DX課未来創造室

Tel. 388-1127



▲過去開催時の様子



詳細はこちら▶

## 令和7年度 帯状疱疹の予防接種案内

帯状疱疹の予防接種費用の一部を助成します。今年度の対象者が助成を受けられるのは3月31日(火)までです。組換えワクチンは2回接種が必要なため、接種を希望する人は、1月中旬に1回目を接種してください。

◆対象者 岐阜市に住民登録がある、次のいずれかに該当する人

・今年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101歳以上(令和7年度のみ)になる

・60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級を保持している

◆接種場所 市内の委託医療機関

◆使用ワクチン・接種回数・自己負担額 ・生ワクチン(1回)／2,900円

・組換えワクチン(2か月以上の間隔を置いて2回接種)／1回7,200円

※いずれも生活保護世帯の人は無料。事前に手続きが必要。

◎詳細は、市ホームページ(HP 1030566)に掲載。

図 保健所感染症・医務薬務課☎252-7187

## お口の健康講座

受講無料

歯科医師や歯科衛生士が、お口の機能を保つためのポイントを分かりやすくお話しします。自宅で行える健口体操やお口のケア方法について学ぶことができます。

◆日時 3月5日(休)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)

◆対象者 市内在住で次のいずれかに該当する人またはその家族

・ぎふ・さわやか口腔健診を受診し、歯科医師から受講を勧められた

・固いものが食べにくくなった、お茶や汁物などでむせることがある、口の渇きが気になるなどの自覚症状がある

◆定員 100人 ◆申込・図 1月9日(金)～2月26日(休)に市ホームページの申込フォーム、申込書(案内ちらし下部を切り取り)を郵送または開庁日時に電話もしくは直接高齢福祉課(〒500-8701司町40-1・☎214-2090)へ。先着順。

◎要約筆記があるので、耳の聞こえに不安がある人もご参加いただけます。詳細は、市ホームページに掲載。



HP 1014365

## 食事でヘルスアップ教室

◆日時・内容 ①1月30日(金)／高血圧症予防教室

②2月13日(金)／骨粗しょう症予防教室 ※時間はいずれも午前10時～午後1時

◆場所 保健所3階栄養室(都通2-19)

◆対象者・定員 市内在住の18歳以上の人／各16人

◆受講料 500円

◆申込・図 ①は1月9日(金)、②は1月23日(金)から開催日の前日までに電話で保健所健康づくり課☎252-7180(平日午前9時～午後5時)へ。先着順。

◎詳細は、市ホームページ(HP 1036055)に掲載。

## 献血にご協力を

1月・2月は「はたちの献血」キャンペーン



「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」

10代・20代の献血者が減少しています。あなたの優しさで救える命があります。

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火曜日を除く毎日 【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

※献血バスはマーサ 21やカラフルタウン岐阜などでも実施。日程はあかなべ献血ルームへ。

## 婚活、応援します！岐阜市結婚相談所

登録無料

結婚を希望する人にすてきな出会いをお手伝いします。

◆日時 毎週月曜日(第4日曜日の翌日、祝休日を除く)および第4日曜日の午前9時30分～正午・午後1時～3時

※日曜日は事前予約制。新規登録の人は市ホームページから、登録済みの人は市民相談室に来所または電話☎214-6028で予約が必要(希望月の最初の開庁日から受け付け)

◆場所 市民相談室(市庁舎2階)

◆相談電話番号 ☎262-2058(相談日時のみ直通)



HP 1008463