

スマートフォン教室 基本編

受講無料

◆期日 5月8日(金)
 ◆時間 ①午前10時～午後0時30分
 ②午後2時～4時30分(①②は同じ内容)
 ◆場所 ぎふメディアコスモス(司町40-5)
 ◆内容 基本的な操作方法、カメラ・地図アプリの使い方、LINEの基礎など
 ◆対象者・定員 市内在住で60歳以上の人/各20人
 ◆申込・回 4月15日(水)必着)までにはがき※を郵送または開庁日時に直接高齢福祉課(〒500-8701司町40-1市庁舎1階・☎214-2173)へ。市ホームページの申込フォームからも申し込み可。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。
 ※希望時間(①または②)、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入。



HP 1034196

アースレンジャー 自然体験塾(発見編)

参加無料

みつばち観察や昆虫探しなど、岐阜市の身近な自然を親子で楽しく体験してみませんか。
 ◆期日・内容 5月17日=森のふしぎ発見、7月5日=みつばち学習会、10月25日=昆虫探し ※いずれも日曜日
 ◆場所 畜産センター公園、ながら川ふれあいの森(現地集合、現地解散)
 ◆対象者・定員 小中学生と保護者(保護者同伴)/10組程度
 ◆申込・回 4月16日(木)までに市ホームページの申込フォームまたは電話もしくはEメール※で環境保全課(☎214-2151・✉ka-hozen@city.gifu.gifu.jp)へ。申込者多数の場合は抽選。
 ※住所、氏名、学年、電話番号、メールアドレス、参加人数を明記。
 ◎詳細は、市ホームページに掲載。



HP 1005288

長良川大学ガイドブック令和8年度を発行

市などが開催する「講座・教室」、市内や近郊の大学などの「公開・開放講座」、職員が講師として出向く「出前講座」をライフステージ別(高齢者、青少年、一般成人、女性、リカレント)に整理して、まとめた冊子です。多くの皆さんの受講をお待ちしています。
 ◆入手先 市庁舎、各事務所・コミュニティセンターなどの公共施設または、市ホームページ(HP 1005383)
 関 男女共生・生涯学習推進課☎214-4792



岐阜連携都市圏を知ろう! 50 羽島市

美濃竹鼻ふじまつり

県天然記念物に指定されている、樹齢300年以上の「竹鼻別院のフジ」。一本の木から広がる藤棚には、薄紫色の花が咲き誇り、訪れる人を優雅な香りとともに包み込みます。
 ふじまつり期間中は、茶席や飲食コーナー、藤のライトアップのほか、スタンプラリーや音楽演奏、子ども向けイベントなど多彩な催しを実施します。
 歴史ある寺院と藤の競演を、ぜひお楽しみください。



◆開催期間 4月17日(金)～29日(水・祝)
 ◆場所 竹鼻別院(羽島市竹鼻町2802)
 関 羽島市観光協会Tel 058-322-2303

詳細はこちら▶



【ページ番号検索】市ホームページには「ページ番号検索」機能があります。7桁の番号を入力すると直接該当ページにアクセスできます。(掲載例: HP 1234567)

図書館からのお知らせ



4月のテーマ「暮らしに花を」

春はお花見や花の贈り物などに花に親しむ機会が増える季節です。さて、どんな花を選びますか?



◀47都道府県・花風景百科

西田正憲/編著 上杉哲郎ほか/著 丸善出版

各都道府県の四季折々の花の名所や、その土地の特徴などが紹介されています。地元の名所や気になる場所を実際に訪れて、お花見を楽しむのもいいですね。

心華やく美しい花図鑑▶

宝島社



花屋で見かける花の基本情報ははじめ、花の選び方や手入れの仕方、飾り方などが分かりやすく紹介されています。花を贈る際の参考にするのももちろん、読んでいただけでも楽しい本です。

▼4月のおはなし会

中央	3日・10日・17日・24日の各(金)10:30～、11日・18日の各(土)14:00～、15日(水)10:30～11:00～			
分館	25日(土)10:00～13:00～	長良・柳津	11日(土)10:30～	
東部	1日(水)10:30～	西部	17日(金)10:30～	長森
				3日(金)11:00～

▼4月の休館日

中央・分館	28日(火)	各図書室	6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・28日(火)・30日(木)
-------	--------	------	--

関 中央図書館☎262-2924

地域子育て支援センター

「子育て親子教室」に参加しませんか

- ◆対象者 未就園児(おおむね1歳～3歳)と保護者
- ◆参加費 無料(別途保険料が必要な場合あり)
- ◆申込・回 各施設により申込期間・方法が異なるため、詳細は市ホームページ(HP 1003668)をご覧ください。



施設名・所在地・回	日程(全て火曜日)	時間	定員
京町保育所 (京町2-11・☎265-2943)	④5/26～6/23 ⑥6/30、7/14～8/4 ⑨9/1・8・15・29、10/6 ⑩10/13・20・27、11/10・17 ⑪11/24～12/22<各5回>		
鷺山保育所 (下土居2-9-12・☎231-8950)	④5/12～6/9 ⑥6/30、7/14～8/4 ⑨8/18～9/15 ⑩9/29～10/27 ⑪11/10～12/8 <各5回>	10:00～11:00	各10組
市橋保育所 (今嶺2-10-16・☎271-5707)	④5/19～6/16 ⑥6/23・30、7/14～28 ⑨8/25、9/1～15・29 ⑩10/6～27、11/10 ⑪11/17～12/15 <各5回>		
聖徳保育園 (大門町1・☎262-5058)	④5/12～6/16 ⑥7/7～21、8/4・18・25 ⑨9/1～15、10/6～20 ⑩11/10～12/15 <各6回>	10:00～11:30	各8組
ゆずりは (古市場111-28・☎239-0134)	④5/12～26 ⑥9/1～15 ⑩来年2/2～16 <各3回>	10:30～12:00	
くれまちす (中鶴1-38 岐阜聖徳学園大学内・☎278-4170)	④5/19～6/9 ⑥6/23～7/14 ⑨8/25～9/15 ⑩9/29～10/20 <各4回>	13:00～14:00	各10組

市民病院健康管理センター 健康診断 新規追加オプションのご案内

- ◆検査内容・費用(税込)
 - MCIスクリーニング検査プラス(血液検査) タンパク質の血中量を測ることで、将来、軽度認知障害になりやすいかどうかを検査/22,000円
 - LOX-index^{マックス}検査(血液検査) 動脈硬化の状態を数値化し、脳梗塞、心筋梗塞の発症リスクを予測する検査/13,200円
 - エウォール検査(尿検査) 骨の健康や更年期障害の緩和などのため、女性ホルモン類似成分(エウォール)の働きを検査/4,180円 ※エウォールは骨、更年期障害、肌機能、手指の痛み、毛髪、認知症などに関係があることが報告されています。
 - MAST48mix^{マックス}検査(血液検査) 48種類のアレルギーを検査/16,500円
- 【共通】
 ※事前予約不要。健康診断当日に申込可能。
 ◆場所・回 市民病院健康管理センター(鹿島町7-1・☎215-5128<平日午後1時～5時>)

＝5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・回 4月8日(水)～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	日程(集合:午前9時)	集合場所
金華山・長良川・岐阜公園	5/10(日)・19(火)・31(日)	岐阜公園総合案内所(大宮町1)
百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森	3(日・祝)・17(日)・26(火)	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	7(木)・24(日)	ウゴクテ(徹明通2-18 柳ヶ瀬ガラススル353階)
金公園・岐阜駅・清水川	14(木)・21(木)	

●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(祝日の場合は振替)
- ◆申込・回 4月20日(月)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。
 ◎室内用運動靴を持参。
 ◎日程など、詳細は市ホームページ(HP 1004320)または、同施設で配布する教室カレンダーに掲載。

教室名	定員
はじめてのヨガ	各28人
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	

モグモグ期の離乳食クッキング教室

- ◆日時 5月7日(木)午前10時～正午
- ◆場所 保健所3階栄養室(都通2-19)
- ◆対象者・定員 生後7～8か月児の保護者/8組 ※親子で参加可。
- ◆申込 4月6日(月)～30日(木)に市ホームページの申込フォームから申し込む。先着順。
- ◎持ち物など、詳細は市ホームページに掲載。
- 関 保健所健康づくり課☎252-7180



HP 1036249

自転車の路上放置をやめましょう

公共の場所に自転車などを放置すると、次のとおり、さまざまな人の迷惑になります。駐輪の際は、自転車等駐車場をご利用ください。

- 歩行者や車が通行する際の妨げになる
- まちの美観を損なう
- 点字ブロックをふさいで、視覚障がいのある人に危険を及ぼす

点字ブロックは、視覚障がいのある人が、道路などを安全に通行するための大切な設備です。点字ブロックがふさがれると、通行の支障となるだけでなく、自転車などに衝突し、転倒する可能性もあり、大変危険です。

なお、JR岐阜駅・名鉄岐阜駅周辺とJR西岐阜駅周辺は、下図のとおり自転車等放置禁止区域または規制区域(2時間以上の放置禁止)に指定されており、放置された自転車などは撤去の対象となります。

岐阜駅周辺自転車等放置禁止・規制区域(概略)

- …自転車等放置禁止区域
- …自転車等放置規制区域
- …自転車等駐車場

①岐阜駅西 ☎264-0195
 ②岐阜駅東 ☎276-7588
 ③名鉄岐阜駅南1 ☎264-0232
 ④名鉄岐阜駅南2
 ⑤名鉄岐阜駅東 ☎264-8434
 ⑥清住町 ☎264-0189
 ⑦長住町(無料)
 ⑧民営駐輪場 ※一時利用のみ

西岐阜駅周辺自転車等放置禁止・規制区域(概略)

- …自転車等放置禁止区域
- …自転車等放置規制区域
- …自転車等駐車場

①西岐阜駅北1・②西岐阜駅北2 ☎252-7667
 ③西岐阜駅南1・④西岐阜駅南2 ☎274-7113

自転車等放置禁止区域 岐阜市
 自転車等放置規制区域 岐阜市

◎⑦長住町以外の自転車等駐車場は有料です。利用時間や料金など、詳細は放置禁止区域のマーク 放置規制区域のマーク 市ホームページ(HP 1002613)に掲載。 関 土木管理課 ☎214-4719

岐阜薬科大学で行う「脳と体を元気にする教室」

- ◆期間・時間 5月～来年2月の第2・第4日曜日午前10時～正午(全20回)
- ◆場所 岐阜薬科大学本部キャンパス2階大学院講義室(大学西1-25-4)
- ◆講師 北市清幸さん(岐阜薬科大学教授)ほか
- ◆受講料 10,000円(1回参加の場合1,000円/回)
- ◆申込・回 4月30日(木)までに電話で日本健康レクリエーション学会・岡崎☎090-2571-3577(午後6時以降)へ。
 ◎詳細は、岐阜薬科大学ホームページに掲載。

ぎふ健康サポートフォーラム ～薬剤師と考えるセルフケアと健康づくり～

受講無料

- ◆日時 4月26日(日)午前10時～正午
- ◆場所 じゅうろくプラザ5階大会議室(橋本町1-10-11)
- ◆内容・出演 ●講演=棚瀬友啓さん(岐阜県薬剤師会会長)、吉村知哲さん(岐阜薬科大学副学長) ●チェロの演奏=北村多佳子さん・稲田悠祐さん(チェリスト)
- ◆申込 4月22日(木)までに岐阜薬科大学社会学部薬学寄附講座ホームページの申込フォームから申し込む。関 岐阜薬科大学ぎふ健康サポートフォーラム事務局(中広)☎247-2260 詳細はこちら▶

