

【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)

### いきいき筋トレサポーター養成講座

いきいき筋トレ体操※の普及活動を行う健康づくりのボランティアを養成する講座です。

受講無料

◆日時 6月15日(月)・29日(月)、7月6日(月)・16日(水)、8月3日(月)・17日(月)・31日(月)の午前9時30分～11時30分(全7回)



◎その他、地域活動の見学や研修会あり。詳細は講座内でお知らせ。

◆内容 いきいき筋トレ体操の講義と実技、体力測定など

◆対象者・定員 市内在住の健康な75歳未満で全日程出席でき、週1回～月1回程度お住まいの地域で、現在活動しているいきいき筋トレサポーターとともにボランティア活動ができる人/25人

◆場所・申込・問 5月11日(月)から電話で中保健センター(徹明通2-18)へ。先着順。持ち物は問い合わせ。

※筋力の低下を予防する岐阜市オリジナルの体操で、体力に自信のない人、高齢者も手軽に行うことができます。

### いきいきセカンドライフ講座(基礎編)

住み慣れたまちで自分らしくいきいきと暮らし続けることができるよう、地域活動に必要な知識などを学びます。

受講無料

◆日時・内容

①6月15日(月)午後1時30分～5時＝オリエンテーション、講話「いきいきとセカンドライフを過ごすために」



②6月16日(火)～8月31日(月)のうち1日(2時間程度)＝サロン見学

③7月24日(金)午後1時～4時30分＝講話「高齢者支援について」・車いす体験・ユニバーサルデザインについて

④9月9日(水)午後1時～4時45分＝レクリエーションについて など

◆場所 ワークプラザ岐阜(鶴舞町2-6-7)ほか

◆対象者・定員 市内在住の人/30人

◆申込・問 5月22日(金)(必着)までに岐阜市社会福祉協議会ホームページの申込フォーム、電話もしくは申込書を郵送、ファクスまたは直接(福)岐阜市社会福祉協議会(〒500-8309都通2-2)へ。申込者多数の場合は抽選。

◎詳細は、ホームページに掲載。



詳細はこちら⇒

### 岐阜けいりん

●岐阜競輪(FⅡ)モーニング本場開催

◆期間 5月5日(火・祝)～7日(水) 開門:午前9時50分

◆場所 岐阜競輪場(東栄町5-16-1)

◎詳細は、岐阜けいりんホームページに掲載。

問 競輪事業課☎245-3161

●場外発売

◆日本選手権競輪in平塚(GⅠ)

.....5/1金・2土・3火・4水・5木・6金

◆岸和田競輪(FⅠ).....4火・5水・6木

◆松阪競輪ナイター(FⅠ).....4火・5水・6木

◆熊本競輪(FⅠ).....7水・8金・9土

◆関東カップin取手(FⅠ).....8金・9土・10日

◆施設整備等協賛競輪in松阪ナイター(GⅢ)

.....9土・10日・11月・12月

◆伊東温泉競輪(FⅠ).....11月・12月・13月

◆小松島競輪(FⅠ).....13月・14月・15月

◆函館記念競輪ナイター(GⅢ).....14月・15月・16土・17日

※競輪の売り上げの一部は、教育や社会福祉などに役立てられています。



### 6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・問 5月8日(金)～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	日程(集合:午前9時)	集合場所
金華山・長良川・岐阜公園	6/18(木)	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	7(日)・16(火)・25(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	9(火)・21(日)	ウゴクテ(徹明通2-18柳ヶ瀬グラッスル35 3階)
金公園・岐阜駅・清水川	4(木)・14(日)	

#### ●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・問 5月20日(水)(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)へ。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。

◎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	

◎室内用運動靴を持参。

### 高齢者福祉施設の講座

◆対象者 市内在住の60歳以上の人

◆申込方法 5月15日(金)(必着)までに往復はがき※(1講座1人1枚)を郵送または日曜・祝日を除く午前9時～午後5時に返信用はがきを持参して直接各高齢者福祉施設へ。申込者多数の場合は抽選(みやこ老人センターは申込時に過去の受講回数も必要で、受講回数の少ない人を優先)。※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。

▼みやこ老人センター(〒500-8309都通2-23)☎252-4738

講座名	日時	定員	教材費など
膝痛・腰痛のためのエクササイズ	6/22(月) 13:30～15:00	12人	
おのれしよこぼ 己書辛座	5/26、6/23の各(火) 13:30～15:00 (全2回)	各10人	900円
パステルアート和(NAGOMI)	6/24(水) 10:00～11:30	各10人	600円
豊かな老後のためのセミナー① 贈与・相続	6/26(金) 13:30～15:30	各30人	1講座のみの受講も可、申込時に講座名と①または②を記入。ただし2講座申込者(申込時に講座名と①②を記入)を優先。
豊かな老後のためのセミナー② 終活について	7/24(金) 13:30～15:30	各30人	

▼友楽園(〒500-8804京町1-64)☎263-6767

●歴史講座(全3回)

内容	期日	時間	定員	教材費など
古文書に見る美濃国守護土岐氏の事	6/20(土)	10:00～11:30	各30人	各500円(資料代)
加納町史に見る歴代加納藩主の事	7/18(土)			
古文書に見る美濃国守護代斎藤氏の事	8/15(土)			

## ごみ処理有料化に伴う普通ごみの排出方法

10月1日(日)以降に家庭から普通ごみを排出する際は家庭用指定ごみ袋を、事業所から普通ごみを排出する際は事業用指定ごみ袋を、地域のボランティア清掃などで出た普通ごみを排出する際は市が無料配付するボランティア用指定ごみ袋をご使用ください。

家庭用指定ごみ袋・事業用指定ごみ袋はコンビニエンスストア・ドラッグストア・スーパーマーケットなどで、8月ごろから販売を予定しています。

◎詳細は、市ホームページ(HP 1038123)に掲載。問 環境政策課☎214-2175

#### ごみ処理有料化専用ダイヤル

ごみ処理有料化の対象となるごみの種類・排出方法や袋の買い方など、有料化に関する質問にお答えします。

☎214-2350 (環境事業課内)  
(平日午前8時45分～午後5時30分)

#### 家庭用指定ごみ袋

- ◆排出方法  
ごみステーションへ排出
- ◆サイズ・価格「1組(10枚)単位」  
45ℓ＝500円  
30ℓ＝330円  
15ℓ＝160円

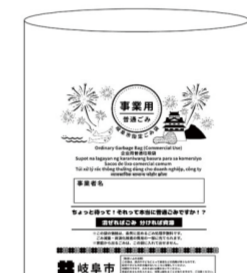


家庭用(イメージ)▲

#### 事業用指定ごみ袋(会社・飲食店、店舗など)

- ◆排出方法  
事業用指定ごみ袋に入れ(袋に事業所名を記載)、次のいずれかの方法で排出
  - 一般廃棄物収集運搬許可業者に委託
  - 自己搬入施設へ自ら搬入
  - 地域のごみステーションに排出※(1回3袋まで)
- ◆サイズ・価格「1組(10枚)単位」  
45ℓ＝500円

※ごみ当番や管理費など地域の取り決めを守ったうえで、各ごみステーションを管理する地域の自治会長などの了承を得てください。



事業用(イメージ)▲

#### ボランティア用指定ごみ袋(都市美化ごみ・地域イベントごみ)

- ◆排出方法  
ごみステーションへ排出  
※10袋以上の場合は、市が直接回収するため事前にご連絡ください。
- ◆都市美化ごみとは  
公共用地、公民館、不特定多数の人が利用する場所を自主的に行う清掃活動で出たごみ
- ◆地域イベントごみとは  
自治会、まちづくり協議会が主催またはこの2団体が共催する地域活動(祭事、行事、会合など)で出たごみ



ボランティア用(イメージ)▲

### なつといちいちぎゅう Net119登録説明・通報体験会

参加無料

◆日時・場所 5月20日(水)午後1時30分～3時、7月15日(水)午前10時～11時30分/消防本部4階南側研修室(美江寺町2-9)

◆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。

問 消防本部指令課(☎262-8151・☎266-8155・✉sh-shirei@city.gifu.gifu.jp) HP 1011994



### 岐阜連携都市圏を知ろう! ⑤本巣市 もとまるパーク

東海環状自動車道本巣パーキングエリアに直結する都市公園「もとまるパーク」は、広々とした芝生や大型遊具で思いきり遊び、木陰でほっとひと息つける憩いの空間です。

園内の「もとまるカフェ&マルシェ」では、地元食材を使った軽食や特産品が並び、旅の途中や日常のひとときに彩りを添えます。

高速道路とまちをゆるやかにつなぐ、新たな交流とにぎわいの拠点に、ぜひご家族や友人とお出かけください。

◆場所 もとまるパーク(本巣市原原201-1)

問 もとまるパーク/TEL 058-324-7899



▲もとまると触れ合えるイベントも定期開催

### 自分自身の身を守るためこまめな情報収集を～5月29日(金)から新たな防災気象情報の運用が開始～

大雨などの際に気象庁が発表する防災気象情報(警報や注意報など)について、5月29日から新しい運用が開始されます。防災気象情報や市からお知らせする避難情報が出された場合は、スマートフォンやテレビなどで情報収集をし、必要な備えや適切な避難行動につなげましょう。

●主な変更点

・河川の氾濫・大雨・土砂災害・高潮に関する警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます。

(例)「大雨警報」▶「レベル3大雨警報」

・警戒レベル4に相当する「危険警報」が新設されます。

(例)「土砂災害警戒情報」▶「レベル4土砂災害危険警報」

・線状降水帯や記録的短時間大雨など、命に関わる危険な現象を速報的に伝える「気象防災速報」が発表されます。

(例)「顕著な大雨に関する気象情報」▶「気象防災速報(線状降水帯発生)」

【防災気象情報】 【取るべき行動など】

レベル5 氾濫・大雨・土砂災害・高潮	特別警報	既に安全な避難ができず、命が危険な状況 今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動
レベル4 氾濫・大雨・土砂災害・高潮	危険警報	危険な場所から全員避難! ※台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了
レベル3 氾濫・大雨・土砂災害・高潮	警報	避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人は危険な場所から避難 その他の人も必要に応じて避難の準備や自主避難
レベル2 氾濫・大雨・土砂災害・高潮	注意報	ハザードマップなどで災害リスクを再確認 市から発表される避難情報の把握手段を再確認
早期注意情報		災害への心構えを高める

問 危機管理課☎267-4763、岐阜地方気象台☎271-4108