

【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)

クアオルト®健康ウォーキング 岐阜市×緑区コラボラリー ～信長公ゆかりの地を歩く～

参加
無料

信長公ゆかりの地を歩くクアオルト健康ウォーキングのコースがある、岐阜市と名古屋市緑区でコラボイベントを開催します。岐阜市と名古屋市緑区のコースに各1回以上参加した人に、記念グッズを進呈します(先着80人)。第2回は市の文化財担当者による解説を加えた特別バージョンで開催します。
第2回 6月28日(日) 岐阜市=金華山・長良川・岐阜公園コース
◆集合時間・集合場所 午前9時～午後0時30分/岐阜公園総合案内所または岐阜城案内所 ※集合場所は抽選結果送付時にお知らせ
◆定員 30人 ◆申込 5月15日(金)～6月14日(日)に岐阜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。
第3回 11月8日(日) 岐阜市=金華山・長良川・岐阜公園コース
第4回 12月15日(火) 岐阜市=金華山・長良川・岐阜公園コース
第5回 来年2月25日(木) 名古屋市緑区=歴史ロマン! 決戦桶狭間コース
◎第3回～第5回の申し込みは、各開催日の約1か月前から開始予定 図 保健所健康づくり課 ☎252-7180
HP 1038401



岐阜市国民健康保険にご加入の40歳以上の皆さん 年に1回 特定健診を受けましょう!

5月下旬に岐阜市国民健康保険加入の対象者に特定健診の受診券をお送りします。生活習慣病の早期発見と重症化予防のために年1回特定健診を受診しましょう。
◆対象者 昭和27年1月1日～昭和62年3月31日生まれの人 ※年度途中で加入の場合、10月31日(出までに)加入手続きがお済みの人。
◆受診期間 6月～12月 ※年内最終診療日は各医療機関にお問い合わせが必要。
◆受診場所 市内の委託医療機関 ※委託医療機関の一覧や持ち物などの詳細は、受診券に同封。
◆健診内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など
●勤務先での健診・人間ドックの健診結果の提出で QUOカード(1,000円分)を進呈!
岐阜市国保の特定健診の対象者で、特定健診に代わる健診(勤務先の定期健康診断や人間ドックなど)を受診した人は、健診結果(特定健診と同項目)の提出にご協力をお願いします。QUOカードの進呈には要件があります。ご協力いただける場合は国保・年金課へご連絡いただくか、市ホームページ(HP 1001827)をご覧ください。
図 国保・年金課 ☎214-2651

通院が困難な人を対象とした 訪問歯科健診

通院が困難な人を対象に、歯科医師や歯科衛生士が自宅を訪問し、歯科健診と口腔ケアを行います。
◆対象者 在宅で長期療養中などのため、通院が困難な障がい者(児)や介護を必要とする人で、岐阜市に住民登録がある、次のいずれかに該当する人
・身体障害者手帳1級・2級をお持ちの人
・介護保険の要介護3～5の認定者
・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人
・療育手帳をお持ちの人
・上記にかかわらず、通院が困難で歯科健診を希望する人
◆費用 無料 ※年度ごとに1回限り
◆申込・図 市ホームページの申込フォームまたは訪問歯科健診依頼書を郵送、ファクスもしくは電話で保健所保健予防課(〒500-8309都通2-19・☎252-7193・FAX252-0639)へ。
◎詳細は、市ホームページに掲載。 HP 1039057



柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」6月の教室

当日教室開始30分～15分前に整理券を配布し、定員を超えた場合は抽選。
◎日程、持ち物など、詳細は市ホームページ(HP 3000092)に掲載。



- | 有料教室(250円) | |
|-----------------|--------------|
| ・かんたんバランスボール | ・はじめてヨガ |
| ・リラクソヨガ | ・ヘルスアップヨガ |
| ・ストレッチ&ヨガ | ・ZUMBA®(ズンバ) |
| ・ペルヴィス®筋膜ストレッチ | ・バレトン |
| ・いきいき体エクササイズ | ・ラテンエアロ |
| ・すこやかフレイル予防体操 | ・ピラティス |
| ・ステップエクササイズ | ・優しいエアロ |
| ・はじめてフラダンス | ・ボディコンバット |
| ・ファンクショナルトレーニング | |

- | 無料教室 | |
|------------|------------|
| ・健康体操 | ・ゆっくりストレッチ |
| ・体幹力アップ教室 | |
| ・全身筋力アップ教室 | |
- 図 柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」(徹明通2-18柳ヶ瀬グラッスル35 3階・☎214-3760) ※木曜日(祝日の場合は振替)は休館

長良川健康ステーション 6月の教室

当日教室開始1時間～10分前に整理券を配布し、定員(各28人)を超えた場合は抽選。
◎日程など、詳細は市ホームページ(HP 1004320)に掲載。
図 長良川健康ステーション(早田字北堤外地内・☎215-0605) ※木曜日は休館

- | 教室名 ※室内用運動靴必要 | | |
|-------------------|-----------------|---------|
| ・脳活運動教室 | ・体幹バランス | ・栄養セミナー |
| ・はじめてのヨガ | ・ノルディックウォーキング60 | |
| ・ボディメンテナンス | ・はじめての筋トレ | |
| ・健康筋トレ教室 | ・腰痛・肩こり改善教室 | |
| ・足腰しっかり体操 | ・からだスッキリストレッチ | |
| ・モーニングヨガ | ・はじめてのノルディック | |
| ・美BODY(ボディ)エクササイズ | ・バレトン | |
| ・リンバストレッチ | ・ボールエクササイズ | |
| ・エアロビクス | ・ボディシェイプ | |
| ・いきいきステップ台 | ・ピラティス | |

市民病院公開講座

●おなかにポコッとふくらみ…脱腸(ヘルニア)かもしれない 身近な病気「腹部ヘルニア」の症状から治療までわかりやすく解説します。
◆日時 6月20日(土)午後2時～3時
◆場所 ぎふメディアコスモス ドキドキテラス(司町40-5)
◆講師 今井健晴(外科副部長)
◆定員 100人 ※事前申込不要。当日先着順。
◎詳細は、岐阜市民病院ホームページに掲載。
図 市民病院地域連携部 ☎251-1101内線4463

サンライフ岐阜の教室

●体験 初めてのゆるゆるフラメンコ教室
◆日時 6月11日(木)午前10時30分～11時30分
◆講師 村下舞雪子さん
◆定員 15人
◆受講料 1,200円
◆申込・図 6月4日(木)午後5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)・☎sunlife-gifu@pj9.so-net.net.jp)へ。申込者多数の場合は抽選。

ソーシャルメディアで情報発信中

市からの情報をより広く、リアルタイムでお届けするため、さまざまなソーシャルメディアで岐阜市公式アカウントを開設しています。ぜひ、登録・フォローをしてください。
◆岐阜市公式ソーシャルメディアアカウント
・LINE
・X
・Facebook
・Instagram
・YouTube(ユーチューブチャンネル、ユーチューブシティブロモーションチャンネル)
◎詳細は、市ホームページに掲載。図 広報広聴課 ☎214-2061 HP 1011031



6/1
月～



岐阜市自治体マイナポイントによる 生活者支援事業を開始します!

市民生活を支援しデジタル社会の利便性などを実感していただくため、6月1日から「自治体マイナポイント」の申し込みを受け付けます。マイナンバーカードを活用することで、支援の迅速化・効率化を図るとともに、災害時に必要な支援を迅速に提供するためのインフラ整備を推進します。図 政策調整課 ☎214-2039

物価高騰が続く中
市民生活を支援!

対象者	申込期間
申し込み時点で岐阜市に住民登録*があり、マイナンバーカードを保有している人 ※8月28日(金)までに住民登録の完了が必要です。	6/1(月) 午前9時～ 8/31(月)
申し込み方法 キャッシュレス決済サービスのアプリまたはマイナポータルアプリなどから申請 必要なもの ・マイナンバーカードを読み取れるスマートフォンなど ・マイナンバーカード ・マイナンバーカードの暗証番号(数字4桁)	詳しい申し込み方法および操作画面の説明は、以下でご確認ください。 ・広報ぎふ6月1日号 ・市ホームページ ・5月下旬に各世帯に届く案内 HP 1039139



受け取り方法		
下記のいずれか一つを選択		
方法 01 キャッシュレス決済サービスのポイント 3,000ポイント キャッシュレス決済促進のため、後日 2,000ポイント追加 合計5,000ポイント	方法 02 セブン銀行ATMで現金受け取り 3,000円 ATM	方法 03 マイナンバーカードに登録している公金受取口座への振り込み 3,000円
※6月1日(月)の午前中は、セブン銀行ATM受け取りを選択できない場合があります。		※口座を登録していない人は、口座の登録が必要です。

マイナンバーカードのご準備を!

マイナンバーカードをお持ちでない人へ
マイナンバーカードは申請から発行まで時間がかかるため6月中を目途に申請してください。(7月以降に申請をした場合、自治体マイナポイントの申し込みができない場合があります。)マイナンバーカードの申請方法は、市ホームページ(HP 1001805)や広報ぎふ3月15日号をご確認いただくか、市民課・各事務所へお問い合わせください。
なお、来庁が困難な人でも、オンラインや郵送で申請のうえ、代理人が受け取る方法などによりマイナンバーカードを作成できる場合がありますのでご相談ください。
マイナンバーカードをすでにお持ちの人へ
カード本体・電子証明書の有効期限が切れている人、暗証番号(数字4桁)が分からない人や無い人は、申し込みができません。市民課・各事務所です手続きをしてください。



申し込みをお手伝いします!

スマートフォンを持っていない人や
操作に不安のある人のための特設窓口を開設 予約不要
期間・時間 6月1日(月)～8月31日(月)平日午前9時～午後5時
場所 市庁舎2階市民多目的スペース
持ち物 マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号(数字4桁)、お持ちの場合はスマートフォンなど
※公金受取口座への振り込みを希望する人で、マイナンバーカードに口座を登録していない場合は口座情報がわかるものも必要。
※上記のほか、各事務所の通常窓口で事務所のパソコンなどを使用しマイナポータルでの申し込みをお手伝いします。

問い合わせ先
●自治体マイナポイントの給付に関すること
岐阜市自治体マイナポイントによる生活者支援事業コールセンター(平日午前8時45分～午後7時)
☎0120-450-161【通話料無料】
●マイナンバーカードの作成・更新、暗証番号の再設定に関すること
市民課(市庁舎1階)平日午前8時30分～午後5時30分・☎214-7553 各事務所(市内7カ所)平日午前9時～午後5時 市ホームページ(HP 1001762)
・西部事務所(下鷺飼1-88-3・☎239-0004) ・東部事務所(芥見4-64・☎243-1001) ・北部事務所(福光東2-6-13・☎231-0641)
・南部東事務所(加納城南通1-20・☎271-0361) ・南部西事務所(市橋2-8-18・☎272-2021) ・日光事務所(日光町9-1-3・☎232-1480)
・柳津地域事務所(柳津町宮東1-1・☎387-0111)

給付金を装った詐欺にご注意を!
市から、ATMの操作や手数料などの振込を依頼することは絶対にありません。不審な電話がかかってきたら、すぐに市または最寄りの警察署にご連絡ください。