

朝食を食べていますか？

●6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

朝食を食べることは、脳と体をしっかりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすためにも重要です。朝日を浴びて、朝食を食べ、体内時計をリセットすることで、1日の生活リズムが整い、朝から勉強や仕事に集中できます。日々の生活時間を見直して朝食の時間を確保し、まずは簡単な朝食を食べることから始めてみましょう。

☎保健所健康づくり課☎252-7180

食中毒にご注意を

これからの季節は気温、湿度が上昇し、細菌による食中毒が発生しやすくなります。次のことに気をつけましょう。

- 持ち帰りや宅配の弁当などは、速やかに食べる。
- こまめに手洗いし、調理器具は洗浄・消毒する。
- 焼肉など生肉を調理する場合は、中心部まで加熱する。生肉を扱う箸やトングと、調理した肉を扱う箸を使い分ける。

☎保健所食品衛生課☎252-7194



社会福祉協議会の催し

●介護予防教室

◆日時・内容

①7月7日(火)午前10時～11時30分

=フラワーアレンジメントを楽しもう

②7月22日(水)午前9時30分～11時

=椅子ヨガ～座ったまま心地よく体を伸ばしましょう～

◆場所 市民福祉活動センター大会議室(都通2-2)

◆対象者・定員 立ち座りや移動が一人のできる市内在住の65歳以上の人/各20人

◆参加費 ①500円 ②無料

◆申込・☎ 6月19日(金)(必着)までに往復はがき※(1講座1人1枚)を郵送または平日午前8時45分～午後5時30分に返信用はがきを持参して直接(福)岐阜市社会福祉協議会(〒500-8309都通2-2・☎255-5511)へ。岐阜市社会福祉協議会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。※教室名、氏名、年齢、電話番号、返信表面に郵便番号・住所、氏名を記入。

☉詳細は、ホームページに掲載。

詳細はこちら⇒



サンライフ岐阜の教室

●体験 がんばらなくても膝・腰が楽になる貯筋教室

◆日時 6月30日(火)午前10時～11時30分

◆講師 岩木博美さん(健康運動指導士) ◆定員 20名

◆参加費 800円

◆申込・☎ 6月23日(火)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(日曜日は午後5時まで))・☎sunlife-gifu@pj9.so-net.ne.jp)へ。申込者多数の場合は抽選。

シルバー人材センター 入会説明会

◆日時 6月17日・24日(女性向け)、7月8日・22日・29日 ※いずれも(火)の午後1時30分～2時30分

◆場所 ふれあいの館白山(鶴田町3-7-4)

◆対象者 市内在住のおおむね60歳以上で働く意欲のある人

◆申込・☎ 電話で(公社)岐阜市シルバー人材センター☎240-1245へ。

【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：☎1234567)

「ぎふ・すこやか健診／さわやか口腔健診」の受診を

●ぎふ・すこやか健診

◆受診場所 市内の委託医療機関

◆検査項目 問診、計測、診察、血液検査、尿検査、心電図(一部対象者のみ)

◆自己負担金 500円

●ぎふ・さわやか口腔健診

◆受診場所 県内の委託歯科医療機関

◆検査項目 問診、診察、機能評価

◆自己負担金 300円

【共通】

◆実施期間 6月1日(月)～来年1月31日(日) ◆対象者 岐阜市に住民登録がある後期高齢者医療制度に加入している人(除外対象者あり)

☉詳細は、5月下旬にお送りする各受診券の案内または市ホームページ(☎1004792、☎1004793)をご覧ください。

●フレイル/オーラルフレイルを予防しましょう

【健康寿命を延ばすフレイル予防】

フレイルとは、加齢により心身の機能が衰えた健常と要介護の中間の状態をいい、予防・改善が可能です。

「ぎふ・すこやか健診」では生活習慣病などの早期発見・治療・重症化予防だけでなく、問診項目などからフレイルを確認できます。早めに気づいて対策を行い、フレイルを予防、改善しましょう。

【噛む力と飲み込む力を保つオーラルフレイル予防】

オーラルフレイルとは、お口の機能が低下した状態をいい、この状態が進むと健康状態が悪化する、要介護状態となるなどの要因となります。

「ぎふ・さわやか口腔健診」では、歯や歯肉の状態だけでなく、飲み込み(嚥下)や咀嚼機能の検査を行い、お口の機能の衰えもチェックできます。お口の衰えを早期発見し、オーラルフレイルを予防しましょう。

☎福祉医療課☎214-2225

長良川健康ステーション 7月の教室

要事前申込・受講無料

◆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・☎ 6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(☎1004320)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。	

長良公園の催し

参加無料

●太極拳教室

◆日時 6月14日(日)午前9時～10時 ※雨天時は21日(日)に延期 ◆場所 長良公園芝生広場(長良字城之内1466-10) ◆定員 30人程度 ◆申込締切 6月10日(火)

●ヨガ教室

◆日時 6月19日(金)午前9時30分～10時30分、11時～正午

◆場所 長良公園研修センター ◆定員 各15人程度 ◆申込締切 6月11日(火)

【共通】◆申込・☎ 各締切日の午後4時までに電話または直接長良公園管理事務所☎232-6709(午前9時～午後5時)へ。申込者多数の場合は抽選。

終活セミナー

受講無料

◆日時・内容 7月1日(水)午後1時30分～2時30分=認知症を知る/2時40分～4時40分=きちんとしたい遺言・相続と財産管理、8日(水)午後1時30分～2時30分=終活とエンディングノート「わたしのあんしん終活」事業/2時40分～4時40分=知っておきたい相続税・贈与税、15日(水)午後1時30分～3時=今から備える老後の介護と住まい/3時10分～4時40分=葬儀、お墓(墓じまい・新しい供養先)、生前整理・遺品整理など ◆場所 ワークプラザ岐阜(鶴舞町2-6-7) ◆定員 各50人 ◆申込・☎ 6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～午後5時)へ。先着順。※1講座のみの受講可。ただし、全講座申込者を優先。

災害への備えを～みんなで「bou-sai ジブンゴト化プロジェクト」～



市では防災を自分ごとと考え、行動につなげてもらうため、みんなで「bou-saiジブンゴト化プロジェクト」を進めています。災害時に命を守り、被害を最小限に抑えるためには、日頃からの備えである「自助」とともに、地域で助け合う「共助」の力を育てていくことが重要です。いざという時、誰一人取り残さず助け合える、災害に強いまちをみんなで目指しましょう。

☉詳細は、市ホームページ(☎1031821)に掲載。☎危機管理課☎267-4763

自助

災害時に自分と家族の命を守るため、普段から防災意識を高めて知識を身につけ、日頃からもしもの時に備えて行動することです。

●ぎふ防災安心メール

最新の気象・災害情報を配信

登録すると、気象警報や避難情報、地震情報などをメールで受け取ることができます。いざという時に備え、早めの情報収集に役立てましょう。



登録はこちら▲

●家の中の安全対策

日頃の備えが大切な家族の命を守ります

自宅の耐震化・家具固定・感震ブレーカーの設置など、家の中の安全対策を進めましょう。65歳以上の高齢者のみの世帯などを対象に、無料で家具固定器具の取り付けを行っています。

☉詳細は、市ホームページに掲載。



☎1001350

共助

災害時に隣近所の住民同士が助け合い、自分たちの地域を自分たちで守ることです。

●関係づくりが地域の防災力

災害時に頼りになるのは地域のつながり

地域の防災訓練など地域での活動を通じて、地域で助け合う力を育てています。日頃のあいさつや地域活動への参加も災害に強いまちづくりにつながります。

環境にやさしい生活に取り組みましょう
～6月は「環境月間」～

一人一人が、ごみの分別や再利用、省エネ、再生可能エネルギーの活用など、日々の生活の中で環境に配慮した行動を実践することで、将来世代への負担を軽減し、持続可能な社会の実現につなげていきましょう。

●紙ごみを減らす

地域団体などが実施する資源分別回収などで雑ごみを集めています。集められた資源物の売却金や市から交付する奨励金は、地域の活動に役立てられています。

☉詳細は、市ホームページ(☎1002238)に掲載。

●生ごみを減らす

生ごみの減量・資源化を推進するため、家庭用生ごみ処理機(電気式生ごみ処理機、非電気式生ごみ処理容器、コンポスト基材など)の購入費用の一部を補助しています。

☉詳細は、市ホームページ(☎1038027)に掲載。

【ダンボールコンポスト講座】

生ごみを基材が入ったダンボール箱に入れ、堆肥化する方法を紹介します。

◆日時 6月25日(水)午後2時～3時30分/市橋コミュニティセンター(市橋6-13-25) ◆定員 30人

◆申込 6月8日(月)～23日(水)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へ。先着順。

☎ゼロカーボンシティ推進課☎214-2179



☎1002318

●プラスチックごみを減らす

プラスチック製容器包装には、分類の目印としてプラマークが付いています。弁当や惣菜の容器などの汚れがついたものは、洗ったり、拭き取ったりして出してください。収集したプラスチック製容器包装は、再商品化工場へ引き渡し、リサイクルされています。

☉詳細は、市ホームページ(☎1031511)に掲載。

☎環境事業課☎214-2831

●省エネ家電に買替えを

省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫の購入費用の一部を補助します。

◆購入期間 5月1日(金)～8月31日(月)

◆申請期間 6月1日(月)～9月30日(水)

☉補助金額など、詳細は市ホームページ(☎1025433)に掲載。

☎省エネ家電購入支援事務局☎214-6187

●ぎふ減CO2(げんこつ)ポイント制度にご参加を

電気・ガス・水道の使用量削減など、省エネに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントで「もっと省エネ啓発品」が当たる抽選に応募できます。

☉詳細は、市ホームページ(☎1024553)に掲載。

☎岐阜市地球温暖化対策推進委員会☎214-2149

●10月から普通ごみは市指定ごみ袋で排出を

ごみの減量・資源化に努めましょう。対象となるごみの種類・排出方法や袋の買い方などはごみ処理有料化専用ダイヤル☎214-2350へお問い合わせください。

☉ごみ処理有料化制度に関する動画を公開しています。



↑動画はこちら

