

畜産センター公園の催し

①椿洞ワドキ自然散策会「緑のゆかいな仲間たち！～森は不思議？みんな命が繋がっているよ！～」

◆日時 6月25日(木)午前10時～正午
◆参加費 100円(保険料)
※雨天時および気象警報発令時は中止。※小学生以下は保護者同伴。※事前申込不要。

②0歳からのコンサート～七タコンサート～

小さな子どもと一緒に楽しめるコンサートです。
◆日時 7月6日(月)午後1時～2時
◆出演 アンサンブルラルゴ
◆参加費 200円(中学生以上)
※事前申込不要。



③苔玉ワークショップ

ドロ団子を作り、モミジなどの実生苗・シダ類を植え、苔で包み苔玉に仕上げます。
◆日時 7月8日(水)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
◆定員 各20人
◆参加費 1,500円(材料費)



④ドライフラワーのナチュラルガーランドワークショップ

ドライフラワーやリーフ、木の実をワイヤーでつなぎ、リボンなどで装飾してガーランドを作ります。
◆日時 7月14日(火)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
◆定員 各15人
◆参加費 2,500円(材料費)



【③④共通】◆申込 6月24日(火)までに電話または直接畜産センター公園管理事務所へ。申込者多数の場合は抽選。

【共通】◎ピジターハウスに集合。詳細は、岐阜市畜産センター公園ホームページに掲載。

☑ 畜産センター公園管理事務所(椿洞776-4・☎214-6333(午前9時～午後5時))

落語の高座設営に必要な物品を貸し出します

◆貸出物品 座布団、緋毛氈、めくり台、見台など
◆対象者 市内で落語会を開催する個人または団体
◆申込・☎ 市ホームページの申込フォームまたは貸出申込書を郵送、ファクス、Eメールまたは直接岐阜市笑いと感動のまちづくり実行委員会事務局(観光コンベンション課内)(〒500-8701市町40-1市庁舎10階・☎265-3984・FAX 214-2440・✉kankou@city.gifu.gifu.jp)へ。HP 1027288



岐阜けいりん

- 岐阜競輪モーニング(FⅡ)本場開催
◆期間 6月22日(月)～24日(水) 開門：午前9時50分
●福井競輪in岐阜モーニング(FⅡ)本場開催
◆期間 6月27日(土)～29日(月) 開門：午前9時50分
【共通】◆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。
☑ 競輪事業課☎245-3161
●場外発売
◆高松宮記念杯競輪・パールカップin岸和田(GⅠ)6/16※・17※・18※・19※・20※・21日
◆別府競輪ナイター(FⅠ)16※・17※
◆京王閣競輪ナイター(FⅠ)17※・18※・19※
◆平塚競輪(FⅠ)19※・20※・21日
◆小田原競輪(FⅠ)22日・23※・24※
◆久留米競輪ナイター(FⅠ)22日・23※・24※
◆和歌山競輪(FⅠ)23※・24※・25※
◆富山競輪(FⅠ)25※・26※・27日
◆小倉競輪ナイター(FⅠ)26※・27日・28日
◆取手記念競輪(GⅢ)27日・28日・29日・30日
◆高知競輪(FⅠ)29日・30日・7/1※
◆平塚競輪ナイター(FⅠ)30日・7/1※・2日



図書館からのお知らせ

●あなたを虜にする世界ー中山七里さんを解き明かすー

岐阜県出身の小説家、中山七里さんのトークイベントです。
◆日時 7月18日(土)午後2時～3時30分
◆場所 ぎふメディアコスモス みんなのホール(司町40-5)
◆定員 ①会場200人 ②オンライン(Zoom)400人
◆申込 6月21日(日)午前9時から①は電話または直接中央図書館へ、②は岐阜市立図書館ホームページの応募フォームから申し込む。先着順。

参加無料

●本de子育て広場「大きなスクリーンで絵本の読み聞かせを楽しもう！」

ホールの大きなスクリーンで絵本の読み聞かせを楽しんでみませんか。
◆日時 7月19日(日)午前11時～正午、午後2時～3時
◆場所 ぎふメディアコスモス みんなのホール
◆対象者・定員 未就学児と保護者/各200人 ※乳児も参加可能。
◆申込 6月22日(月)午前9時から電話または直接中央図書館へ。先着順。

参加無料



▲前回の様子

●蔵書点検のため6/17(水)～19(金)は長良図書室を休室

休室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)。

●7月のコミセン巡回図書館

◆巡回日程
7月2日(水)・16日(水)・19日(日)・30日(水)：市橋＝午前10時～10時45分/7月2日(水)・5日(日)・16日(水)・19日(日)・30日(水)：南部＝午前11時30分～午後0時15分、7月9日(水)・12日(日)・23日(水)・26日(日)：北部＝午前9時30分～10時15分/北東部＝午前11時～11時45分/日光＝午後2時～2時45分
※天候などの理由で巡回を行わない場合あり。

【共通】◎詳細は、ホームページに掲載。
☑ 中央図書館(〒500-8076市町40-5・☎262-2924) 詳細はこちら➡



施設訪問 歯科健康セミナー

歯科衛生士が施設を訪問し歯科健康教育を行います。
◆対象者 市内の障がい者(児)支援施設や介護保険施設などの職員・施設利用者
◆内容 むし歯や歯周病の予防、口腔機能、口腔ケアなどについて
◆実施回数 1施設につき年1回
◆申込・☎ 市ホームページの申込フォームまたは電話で保健所保健予防課☎252-7193へ。HP 1039057



節目歯科健康診査の受診を

◆対象者 平成17年・12年・7年・2年、昭和60年・55年・50年・45年・40年・35年・30年生まれの人
※6月末に受診券(はがき)を送付 ◆実施期間 7月1日(水)～来年3月31日(水)(休診日を除く) ◆実施場所 市内の委託歯科医療機関(市ホームページ(HP 1004341)に掲載)
◆自己負担金 600円(平成17年生まれの人、生活保護世帯の人は無料。生活保護世帯の人は受診前に問い合わせが必要。)
☑ 保健所保健予防課☎252-7193



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

令和8年度から、半日人間ドック・生活習慣病予防健診に追加可能なオプション検査を新たに導入しています。詳しくはお問い合わせいただくか病院ホームページをご覧ください。
◆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[®]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
・エクオール検査(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(エクオール)の動きを検査/4,180円
※エクオールは骨、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・☎ 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))

7月の健康教室 申込不要

●柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」

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
・リラックスヨガ	・ヘルスアップヨガ
・ストレッチ&ヨガ	・ZUMBA®(ズンバ)
・ベルヴィス®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	・ボディコンパット
・ファンクショナルトレーニング	

無料教室	
・健康体操	・全身筋力アップ教室
・ゆっくりストレッチ	・体幹力アップ教室

☑ 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353階・☎214-3760)
※木曜日は休館

●長良川健康ステーション

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。
☑ 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
・はじめてのヨガ	・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	・いきいきステップ台
・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
・ピラティス	

鵜飼ナイトウオーキング

夏の夜風を浴び、ぎふ長良川の鵜飼の雰囲気を楽しみながら長良川右岸をウオーキングしてみませんか。
◆日時 ①7月19日(日) ②8月2日(日) 午後6時30分～9時 ※①②は同内容
◆集合場所 長良川健康ステーション ◆定員 各20人 ◆申込 ①6月15日(月)～7月6日(月)、②6月29日(月)～7月21日(火)に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。両日に申し込み可。
◎鵜飼の開催状況により中止になる場合あり。詳細は、ホームページに掲載。
☑ 保健所健康づくり課☎252-7180 HP 1039675



岐阜市外国語ガイド育成講座

ぎふ長良川の鵜飼や岐阜城などの魅力を外国人観光客に伝える外国語ガイド育成講座を開催します。
◆受講期間 7月～来年3月
◆対象者・定員 市および市近郊市町村に在住または在勤、在学で外国語での観光案内が可能な語学力を有し、岐阜市まちなか案内人として活動する意欲のある満18歳以上の人/英語・中国語各10人
※受講期間中に岐阜市まちなか博士認定試験の受験が必要
◆内容
【英語・中国語共通】7月下旬＝事前学習、8月9日(日)＝マナー研修、8月29日(土)＝実地研修①(英語)、8月30日(日)＝実地研修①(中国語)、10月中旬＝ガイド実践研修①、来年2月以降＝実地研修②とガイド実践研修②
◆申込・☎ 7月15日(水)(必着)までに岐阜観光コンベンション協会ホームページの申込フォームまたは応募申込書を郵送もしくは直接岐阜観光コンベンション協会「岐阜市外国語ガイド育成講座」係(〒500-8833神田町1-8-5協和興業ビル6階・☎266-5588)へ。申込者多数の場合は書類選考。 詳細はこちら➡



7月の日曜・夜間救命講習

◆日時・場所・内容
右表のとおり
①普通救命講習Ⅰ＝心肺蘇生法、AED、止血法など3時間
②ステップアップ講習＝救命入門コースまたはeラーニング講習受講者を対象、実技など2時間
③救命入門コース＝胸骨圧迫、AEDなど1時間30分
④小児救命(普通救命講習Ⅲ)＝小児、乳児、新生児の傷病者を対象とした心肺蘇生法、AED、止血法など3時間
⑤上級救命講習＝心肺蘇生法、傷病者管理法、副子固定法など8時間
◆対象者 岐阜市・瑞穂市・山県市・本巣市・北方町内に在住・在勤・在学の人 ◆定員 各20人程度(山県消防署は10人程度) ◆申込 各開催日前日までに開催消防署へ電話または直接申し込む。各開催日の1週間前までは市ホームページの申込フォームでも申し込み可。HP 1001521

期日	場所・申込先・☎	内容
7/5(日)	岐阜中消防署(美江寺町2-9)	①②
24(金)	☎262-7165	③
8(水)	山県消防署(山県市高木1291-2)	③
12(日)	☎0581-22-0119	⑤
12(日)	岐阜南消防署(西部本郷1-12)	①②
	☎272-2012	
19(日)	瑞穂消防署(瑞穂市別府2451-1)	④
	☎327-0119	
26(日)	本巣消防署(本巣市見延866-1)	①②
	☎324-0119	
26(日)	岐阜北消防署(上土居198-1)	①②
	☎231-5308	

時間/①④9:00～12:00、②10:00～12:00、③19:00～20:30、⑤9:00～17:00



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

大麻や覚せい剤、危険ドラッグなどの薬物使用は、一度だけのつもりがやがて依存症となり、簡単にやめられなくなります。また、心身の健康を損ない、他人に危害を加えることにもなりかねません。
近年、10～20代の薬物乱用の多くが市販薬の風邪薬などを決められた用法・用量を守らずに過量に摂取するオーバードーズ(過剰摂取)であり、深刻な社会問題となっています。甘い言葉で誘われても、勇気をもって断りましょう。一人で解決しようとせず家族や信頼できる人に相談してみてください。
☑ 保健所感染症・医務業務課☎252-7187

和楽園の一日講座

◆終活ゼミナール 今日から終活・私のエンディングノート
◆日時 7月16日(木)午前10時～11時30分
◆対象者・定員 市内在住の60歳以上の人/15人
◆場所・申込・☎ 6月30日(火)(必着)までに往復はがき※(1人1枚)を郵送、または日曜を除く午前9時～午後5時に返信用はがきを持参して直接和楽園(〒500-8114金竜町5-10-3・☎246-4101)へ。申込者多数の場合は抽選。※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。

参加無料