

熱中症から身を守りましょう

熱中症は、暑くても体温調節ができず、体内に熱がこもること起こります。特に高齢者は注意が必要です。予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。

◆**熱中症の主な症状** ・めまい・立ちくらみ・吐き気・頭痛
・重症になると…呼びかけに対し返事がおかしい・けいれん など

◆**予防方法** ・こまめな水分補給 ・日差しを避ける ・室内を涼しくする ・涼しい服装を心がける など

◎詳細は、市ホームページ([HP](#) 1004358)に掲載。

関 保健衛生政策課 ☎252-7192

食と運動教室

受講
無料

◆**日時** 8月27日(休)①午後1時30分～2時30分、②午後3時～4時
9月17日(休)③午後1時30分～2時30分、④午後3時～4時

◆**対象者・内容** ①④65歳以上の人＝フレイル予防、②③30歳～64歳の人＝働き盛りの筋肉・骨の老化予防 ◆**場所** 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) ◆**定員** 各10人

◆**申込期間** ①②8月14日(金)～26日(休) ③④9月4日(金)～16日(休)

◆**申込・関** 各申込期間に市ホームページの申込フォームまたは電話で**保健所健康づくり課 ☎252-7180**へ。先着順。

[HP](#) 1035400

市民公開講座 食と運動で健康長寿

受講
無料

◆**日時** 9月6日(日)午後2時～4時 ※事前申込不要

◆**場所** ぎふメディアコスモス みんなのホール(司町40-5)

◆**内容・講師**
・講演1「心臓リハビリ：元気で長生き！」
＝皆川太郎 みながわ内科・循環器科クリニック院長
・講演2「野菜果物摂取と運動で健康長寿」
＝湊口信也 市民病院心不全センター長

関 CR-GNet事務局(みながわ内科・循環器科クリニック) ☎234-8077

9月の健康講座・教室

●クアオルト®健康ウォーキング

受講
無料

◆**定員** 各20人

◆**申込・関** 8月8日(土)～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	9/10(木)・13(日)・24(木)	岐阜公園総合案内所(大宮町1)
百ヶヶ峰・ながら川ふれあいの森	6(日)・15(火)・20(日)・29(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	27(日)	ウゴクテ(徹明通2-18 柳ヶ瀬グラッスル35 3階)

●長良川健康ステーション

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・関** 8月19日(火)(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([HP](#) 1004320)または、同施設で配布する教室カレンダーに掲載。

◎室内用運動靴を持参。

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	

がん検診を受診しましょう

●コミュニティセンターなどで受診するがん検診

①**胃がん検診(胃部エックス線検査)**
◆**実施期間** 来年1月28日(木)まで(当日受付時間：午前9時30分～11時30分)
◆**対象者** 50歳以上 ◆**料金** 1,500円 ◆**受診間隔** 2年に1回

②**乳がん検診(乳房エックス線検査(マンモグラフィ))**
◆**実施期間** 来年3月5日(金)まで(当日受付時間：午後1時30分～4時)
◆**対象者** 40歳以上の女性 ◆**料金** 1,500円 ◆**受診間隔** 2年に1回

③**肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)**
◆**実施期間** 来年1月29日(金)まで(当日受付時間：午前9時30分～12時)
◆**対象者** 40歳以上 ◆**料金** 無料(50歳以上でかつたん細胞診検査も受診する場合は500円) ◆**受診間隔** 1年に1回

④**セット検診(①③、②③を同時に受診)**
◆**実施期間** ①③12月17日(木)まで(当日受付時間：午前9時30分～11時30分)
②③来年1月7日(木)まで(当日受付時間：午前9時30分～11時30分または午後1時30分～3時30分) ◆**料金** 1,500円

【①～④共通】◆予約方法 市ホームページからインターネット予約または電話で**がん検診予約センター ☎050-3659-7647(平日午前9時～午後5時)**へ。

●医療機関で受診するがん検診

⑤**大腸がん検診(便潜血検査2日法)**
◆**対象者** 40歳以上 ◆**料金** 500円 ◆**受診間隔** 1年に1回

⑥**胃がん検診(胃内視鏡検査)**
◆**対象者** 50歳以上 ◆**料金** 4,000円(生検実施時は保険診療として別途自己負担金が必要) ◆**受診間隔** 2年に1回

⑦**子宮がん検診(子宮頸部細胞診検査)**
◆**対象者** 20歳以上の女性 ◆**料金** 頸部のみ1,500円(医師が必要と認めた場合のみ頸部と体部：3,000円) ◆**受診間隔** 2年に1回

【⑤～⑦共通】◆実施期間 来年2月28日(日)(休診日を除く)まで

◆**予約方法** 委託医療機関へ直接申し込む

【①～⑦共通】※生活保護世帯の人は無料(受診前に問い合わせ)

◎日程、場所など詳細は、市ホームページに掲載。

[HP](#) 1004330

●がん検診の「無料クーポン券」のご利用を

次の年齢の皆さんへ6月下旬に「無料クーポン券」を送付しました。受診時は「無料クーポン券」(有効期限：来年1月31日(日))をご利用ください。

◆**対象者**
・子宮頸がん検診(女性)＝20歳(平成17年4月2日～18年4月1日生まれ)、25歳(平成12年4月2日～13年4月1日生まれ)
・乳がん検診(女性)＝40歳(昭和60年4月2日～61年4月1日生まれ)
・胃がん検診＝50歳(昭和50年4月2日～51年4月1日生まれ)、54歳(昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ)、58歳(昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ)

【共通】関 保健所保健予防課 ☎252-7193

法律とこころの健康相談会

相談
無料

債務や解雇などさまざまな経済・生活問題に悩み、眠れない、食欲がないなどの症状のある人またはうつ病ではないかと心配している人やその家族からの相談を、弁護士と臨床心理士がお受けします。

◆**日時** 9月9日(火)午後1時30分～4時30分

◆**場所** 保健所3階相談室(都通2-19)

◆**申込・関** 申込用紙(市ホームページ([HP](#) 1004508)で入手可)をファクスまたは開庁日時に電話で**保健所地域保健課(☎252-7191・☎252-0638)**へ。

ショッピングモールを歩こう

参加
無料

ショッピングモールを身近な運動の場として利用いただくためにウォーキングイベントを開催します。

◆**期日** 8月26日(火)

◆**時間** 第1回＝午前10時～、第2回＝午後1時～

◆**場所** マーサ21 北館1階マーサスクエア(正木中1-2-1)

※事前申込不要。参加者には先着順で粗品を進呈。

◎詳細は市ホームページ([HP](#) 1040339)に掲載。

関 福祉医療課 ☎214-2225

市立草潤中学校(学びの多様化学校) 学校説明会

草潤中学校は、不登校を経験した生徒のありのままを受け入れ、新たな自分の可能性を見出すことを学校方針とする、公立の学びの多様化学校です。来年度の入学・転入に関する学校説明会を開催します。

◆**日時** 9月12日(出)午前10時～11時30分、10月6日(火)午後2時～3時30分 ※2回とも同じ内容

◆**場所** 草潤中学校(金宝町4-1)

◆**対象者** 来年4月に入学・転入を考えている、現在不登校または不登校を経験した児童生徒(小学6年生～中学2年生)および保護者、草潤中学校の取り組みに関心のある人

◆**申込** 各開催日の1週間前までに市ホームページの申込フォームから申し込む。

◎学校の概要や説明会など、詳細は市ホームページに掲載。

関 学校安全支援課 ☎214-2325

[HP](#) 1003901



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・関** 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・関	日程(全て火曜日)	時間	定員
京町保育所 (京町2-11・☎265-2943)	・10/13・20・27、11/10・17 ・11/24～12/22〈各5回〉	10:00 ～ 11:00	各10組
鷺山保育所 (下土居2-9-12・☎231-8950)	・9/29～10/27 ・11/10～12/8〈各5回〉		
市橋保育所 (今嶺2-10-16・☎271-5707)	・10/6～27、11/10 ・11/17～12/15〈各5回〉	10:00 ～ 11:30	各8組
聖徳保育園 (大門町1・☎262-5058)	・9/1～15、10/6～20 ・11/10～12/15〈各6回〉		
ゆずりは (古市場111-28・☎239-0134)	・9/1～15 ・来年2/2～16〈各3回〉	10:30 ～ 12:00	各10組
くれまちす (中鶴1-38 岐阜聖徳学園大学内・☎278-4170)	・8/25～9/15 ・9/29～10/20〈各4回〉	13:00 ～ 14:00	

ゼロカーボンシティ推進イベント

●みんなで学ぼう！未来につながるゼロカーボン

参加
無料

◆**日時** 8月18日(火)午前10時～午後4時

◆**場所** カラフルタウン岐阜 レインボーコート(柳津町丸野3-3-6)

◆**内容** 親子向けエコバッグお絵かき、大人向けアンケートなど

※参加者には啓発品を進呈。

◎詳細は、市ホームページ([HP](#) 1040843)に掲載。

関ゼロカーボンシティ推進課 ☎214-2149

ぎふ信長まつりに出演してみませんか

●騎馬武者行列 戦国武者役を募集

◆**応募資格・定員** 市内在住・在勤・在学の満18歳以上(高校生は除く)の人ノ若干人 ※面接審査あり。決定後、事前の乗馬練習・11月8日(日)のパレードなどに参加する必要あり。

◆**応募方法・関** 8月3日(月)～21日(金)(必着)にぎふ信長まつりホームページの申込フォームまたは申込書と住民票など(住所地が分かるもの)、市外在住の人は在勤・在学証明書(生年月日が分かるもの)1通、最近撮影した写真1枚を郵送または開庁日時に直接**ぎふ信長まつり実行委員会武者行列委員会(〒500-8701司町40-1市庁舎10階ぎふ魅力づくり推進政策課内・☎265-3980)**へ。

●ダンスステージ出演者

◆**日時** 11月7日(出)午前10時～午後3時 ※出演は20分間(舞台転換含む)

◆**場所** JR岐阜駅北口駅前広場(信長ゆめ広場)

◆**応募資格・定員** 岐阜市民を含む複数人で構成される団体ノ12組程度

◆**応募方法・関** 9月9日(火)(必着)までにぎふ信長まつりホームページの申込フォームまたは申込用紙と団体の写真を郵送または開庁日時に直接**ぎふ信長ダンスステージ出演者募集係(〒500-8701司町40-1市庁舎13階 農業委員会事務局内・☎214-2073)**へ。申込者多数の場合は抽選。



【共通】◎注意事項など、詳細はホームページに掲載。詳細はこちら⇒

絵本を市内の保育施設に寄付しませんか ～絵本でつむぐ未来プロジェクト～

子どもたちに本の楽しさを知ってもらうため、ご自宅に眠っている絵本や子どもたちに読んでほしい絵本を市内の保育施設に寄付しませんか。

◆**募集する絵本** 対象年齢が6歳以下の絵本 ※汚れや破れなどがある絵本は受け取りできません。

◆**受付期間** 8月2日(日)～来年1月31日(日)

◆**受付場所・時間**
・子ども保育課(市庁舎2階)＝平日午前8時45分～午後5時30分
・市立保育所(京町・鷺山・長森南・木田・西郷・市橋・網代・三輪南・あいかわ・三輪北)＝平日午後1時～4時
・中央図書館＝午前9時～午後8時 ・図書館分館＝午前9時～午後9時
・各図書室(長良・東部・西部・長森・柳津)＝午前9時30分～午後5時
・私立保育園・認定こども園
＝8月3日(月)～31日(月) ※受付時間は各保育施設にご確認ください。

◎詳細は、市ホームページ([HP](#) 1040148)に掲載。

関 子ども保育課 ☎214-7825

第5回 わくわく親子セミナー

参加
無料

●**親子で楽しく運動あそび**
～運動神経のベースは今つくられる！一生モノの「運動好き」を育てるヒント～

◆**日時** 9月10日(木)午前10時～11時30分

◆**場所** 市橋コミュニティセンター大集会室(市橋6-13-25)

◆**対象者・定員** 2歳児と保護者ノ20組

◆**申込・関** 8月3日(月)～24日(月)(必着)に往復はがき※を**幼児教育課(〒500-8701司町40-1・☎214-7124)**へ郵送または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。

※セミナー名、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの生年月日、メールアドレス(お持ちの人)を記入。

[HP](#) 1003679



家庭の生ごみを堆肥に！ ダンボールコンポスト講座

受講
無料

◆**日時・場所** 8月25日(火)午後2時～3時30分ノ日光コミュニティセンター(日光町9-1-3)、26日(火)午前10時～11時30分ノぎふメディアコスモス(司町40-5) ◆**定員** 各30人

◆**申込・関** 8月7日(金)～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または開庁日時に電話で**ゼロカーボンシティ推進課 ☎214-2179**へ。先着順。※市内在住で初めて受講する人に、導入セット(1世帯1セット)を進呈。

[HP](#) 1002318

