

10月の健康講座・教室

●クアオルト®健康ウォーキング

定員 各20人(先着順)
費用 無料 
申込 電話／9月8日(火)～講座開催日前日の開庁日時  1004261

 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)

コース(所要時間：約2時間～3時間)	日程(集合：午前9時)	集合場所
金華山・長良川・岐阜公園	10/6(火)・15(木)	岐阜公園総合案内所
百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森	8(木)・13(火)・25(日)・29(木)	四季の森センター
柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園	20(火)	ウゴクテ
金公園・岐阜駅・清水川	11(日)・22(木)	

●推しと歩こう☆クアオルト®健康ウォーキング

運動負荷の高いコースを歩く「オプション＋ウォーク」を活用したイベントを開催します。今回は、岐阜県出身で、『サバイバル×アイドル=さばいどる』として活躍するタレントのかほなんさんを招いて一緒に歩きます。ウォーキング後にはプチトークイベントも開催予定です。 
 1040886

日時 10月17日(土)午前9時～午後3時30分
場所 ながら川ふれあいの森 四季の森センター
定員 40人(申込者多数の場合は抽選)
申込 申込フォーム／9月15日(火)～10月5日(月)

 保健所健康づくり課 252-7180

●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(祝日の場合は翌平日)  1004320
費用 無料
申込 はがき・来館／9月20日(日)(必着)まで
 長良川健康ステーション(〒502-0842早田字北堤
外地内・ 215-0605)

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。

基準緩和型訪問介護サービス 従事者育成研修

日時 9月15日(火)午前9時30分～午後3時、16日(水)午前9時30分～午後4時30分、17日(木)午前9時30分～午後5時 
 1018192

場所 岐阜市シルバー人材センター
対象 市内の基準緩和型訪問介護サービスの事業所で働く意欲のある人など
定員 20人程度(申込者多数の場合は抽選) **費用** 無料
申込 郵送・ファクス／9月8日(火)(必着)まで
 岐阜市シルバー人材センター(〒500-8164鶴田町3-7-4ふれあいの館白山2階・
 240-1245・ 240-0911)、介護保険課 214-2093

市立女子短期大学 公開講座

●繊維製品品質管理士(TES)受験対策講座 
日時 10月～来年7月の第2金曜日(1・2月は第3金曜日)午後7時～8時50分(全10回)
対象 繊維製品品質管理士(TES)の受験を予定している人
定員 10人(申込者多数の場合は抽選)
費用 1,500円/回 ※指定するテキスト(12,540円)を各自で用意。
申込 申込フォーム・Eメール／各開催日の2週間前の金曜日(必着)まで
 市立女子短期大学( 296-3131・ office19@gifu-cwc.ac.jp)

地域女性団体活動講演会

**●がんばらない家事でもっと心地よく
～これからの“ちょうどいい”暮らしと地域のかたち～**
日時 10月6日(火)午後1時30分～3時30分
場所 ぎふメディアコスモス みんなのホール
定員 200人 ※当日先着順
費用 無料
 実行委員会事務局(社会・青少年教育課内) 214-2534

こころの悩みをひとりで抱えていませんか？ 9/10～16は自殺予防週間

「眠れない」「不安な気持ちがが続いている」など、こころの不調を感じていませんか。そんなときは、家族や友人など身近な人に相談しましょう。かかりつけ医や専門機関に相談することも一つの方法です。保健所や保健センターで相談をお受けしていますので、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたら優しく声をかけ、話を傾けてあげてください。
時間 平日の午前8時45分～午後5時30分
相談先・ 保健所地域保健課 252-7191、
中保健センター 214-6630、南保健センター 271-8010、
北保健センター 232-7681

●「こころの体温計」でセルフチェックができます
普段から自分のこころの状態を知ることが大切です。市ホームページからアクセスして、ご利用ください。 
 1004505

●大切な人を自死で亡くされた人へ
共通の体験を持つ人たちが、安心して話せる場所があります。詳細は、岐阜県ホームページの「千の風の会(岐阜県自死遺族の会)」をご覧ください。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命をのばしましょう～ 9月は健康増進普及月間

日本では、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の予防が課題となっており、健康なうちから生活習慣を見直すことが大切です。健康寿命(日常生活に制限のない期間)をのばすため、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

●健康づくりのポイント
・歩数目標を決める(毎日8,000歩推奨(65歳以上は6,000歩))
・一日の食事で、主食(ご飯・パンなど)、主菜(魚・肉など)、副菜(野菜など)、牛乳・乳製品、果物を組み合わせる
・禁煙外来を受診し禁煙にチャレンジする
・睡眠時間を十分に確保する
・定期的な検診・健診で健康状態をチェックする
 健康づくり課 252-7180
中保健センター 214-6630
南保健センター 271-8010
北保健センター 232-7681

毒キノコによる食中毒にご注意を

キノコ狩りのシーズンになる9～10月は、毎年全国で毒キノコによる食中毒が多く発生しています。キノコの毒は大変強く、食べると命にかかわる場合もあるので、食べられると確実に判断できないキノコを食べてはいけません。知らないキノコは絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげない
・誤った言い伝えや迷信を信じない
・体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受ける
 保健所食品衛生課 252-7194

市民病院整形外科 WEB講座

●できるだけ早く手術を受けた方がいい脊椎の病気について
日時 9月15日(火)午後6時～6時45分
定員 500人
※オンライン(Zoom)で開催。事前申込不要。
費用 無料
 市民病院地域連携部 251-1101内線4463

歴史博物館オリジナルロゴマーク が決まりました

市民投票の結果、新たなロゴマークが決定しました。ロゴマークは、歴史博物館のシンボルマークとして、市が運営するWebサイトなど各種広報媒体に掲載するほか、オリジナルグッズなど幅広く活用する予定です。
 歴史博物館 265-0010

第20回 信長学フォーラム ―世界の岐阜城、未来の岐阜城―

日時 11月21日(土)午後1時～4時30分  1040835
場所 長良川国際会議場メインホール
内容 基調講演「織田信長と世界」、「世界のなかの岐阜城」特別上演「信長公も聴いた西洋音楽」パネルディスカッション「世界の岐阜城、未来の岐阜城」
定員 1,500人(先着順) **費用** 無料
申込 申込フォーム／9月8日(火)～11月18日(火)
 文化財保護課 214-2365

岐阜町歴史探訪まち歩き

ボランティアガイド「岐阜市まちなか案内人」がご案内します。 
日時 9月26日(土)午前9時50分～  1005147
集合場所 岐阜城楽市内観光案内所
コース 岐阜城楽市内観光案内所→岐阜大仏→井口→伊奈波
※行程は約2時間
定員 10人 **費用(希望者)** 岐阜大仏(正法寺)：大人300円・小人150円
申込 申込フォーム・電話／9月16日(火)まで
 観光コンベンション課 265-3984

オクトーバー・ラン&ウォーク

10月の1か月間、ウォーキングの歩数とランニングの距離をスマートフォンのアプリで計測して楽しむイベントです。 
自宅近くで好きな時間にウォーキングやランニングを楽しみ、スポーツ習慣を身につけましょう。
※ウォーキングとランニングでそれぞれ専用のアプリ(無料)を利用します。
※本イベントへの参加で「オクトーバー・ラン&ウォーク2026 岐阜県大会」にも参加できます(別途申込不要)。
◎抽選でスポーツグッズなどを進呈。申し込みは市ホームページから。
 岐阜市スポーツ・レクリエーション祭実行委員会事務局(市民スポーツ課内) 214-2370

岐阜文化再発見 ～民話ライブ「ぶたれ坊」～

日時 10月28日(火)午後2時～3時  1038839
場所 西方寺
定員 50人(申込者多数の場合は抽選) **費用** 500円
申込 申込フォーム・郵送(はがき※1枚2人まで)／9月30日(火)(必着)まで
◎手話通訳が必要な場合はお申し出ください。
 文化芸術課「岐阜文化再発見」係(〒500-8701司町40-1・ 214-4973)

空き家セミナー&法務局まなび講座

現在空き家をお持ちの人などを対象に、空き家の適切な管  1022514理についてのセミナーを開催します。法務局職員による、相続登記、相続した不要な土地を国が引き取る制度についての講座も同時開催します。
日時 10月2日(金)午後7時～8時
場所 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ
対象 空き家を所有している人、将来空き家を所有する可能性のある人など
定員 30人程度 ※当日先着順 **費用** 無料
 住宅・空家対策課 214-2258



認知症になっても安心して暮らせる社会を ～9月は認知症月間、9月21日は認知症の日～

認知症になってもできることがあり、周りの人の理解や支えがあれば、その人らしく地域で暮らし続けることができます。人生100年時代と言われる中、誰もが認知症になる可能性があります。この機会に認知症を正しく理解し、自分ごととして考えてみませんか。

●認知症月間啓発イベント

【認知症に関する展示】 
日時 9月18日(金)～24日(木)午前9時～午後9時  1017327
(18日は午後1時から、24日は午後3時30分まで)
※19日(土)午後2時～3時30分は認知症カフェも開催
場所 ぎふメディアコスモス ドキドキテラス
【市庁舎ライトアップ】 9月19日～22日(火・休)の午後7時～9時に、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色で市庁舎をライトアップします。

●認知症介護者公開セミナー

認知症の正しい知識や接し方などを学びます。 
日時 9月24日(木)午後2時～3時30分  1033354
場所 ぎふメディアコスモス みんなのホール
対象 認知症の人やその家族など **定員** 150人(先着順)
費用 無料 **申込** 申込フォーム・電話／9月23日(水・祝)まで

●認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者を養成する講座です。受講者には「認知症サポーターカード」、希望者には「オレンジリング」をお渡しします。 
日時 9月29日(火)午後1時30分～3時  1004589
※他の日程もあり
場所 市庁舎6階6-1大会議室
対象 市内在住の高校生以上の人
定員 100人(先着順) **費用** 無料
申込 申込フォーム・電話／9月24日(木)まで
 高齢福祉課 214-2090

認知症市民公開講座

日時 9月19日(土)午後2時～3時30分 **場所** 濃飛ビル15階大会議室
内容 認知症診療の専門医による講演、質疑応答
認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)について学び、認知症予防や早期発見につながる知識を紹介
定員 120人(先着順/Web視聴は定員なし) **費用** 無料
申込 電話・ファクス・Eメール／9月18日(金)まで
 エーザイ株式会社 岐阜コミュニケーションオフィス( 080-9367-0913・ 266-9353・ t3-kanemoto@hhc.eisai.co.jp)

岐阜連携都市圏を知ろう！^{⑤4} 山県市 山県市ふるさと栗まつり2026

山県市では、利平栗発祥の地であることや、市の魅力を市内外に広く情報発信することを目的に、毎年10月第1日曜日に、ふるさと栗まつりを開催しています。まつりでは、90店舗近い出店が軒を並べ多くの人で賑わいます。取った栗を持ち帰ることができる栗つかみは毎年大人気です。また、ラジオの公開生放送では、三山ひろしさんをメインゲストとしてお迎えします。そのほか、お笑いステージやダンスパフォーマンスなど楽しい企画を多数準備しています。さらに今年は山形県山形市・長野県山形村も参加し3つのやまがたブースを新たに設置します。皆さんどうぞご来場ください。
日時 10月4日(日)午前10時から
場所 山県市四国山香りの森公園内
▲大人気の栗つかみの様子

 山県市農林商工課／TEL 0581-22-6830

