【はがき・ファクス・Eメールで申し込み時の記載事項】①催し名(複数日時の開催は希望日時も) ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢(子どもは学校名・学年も) ⑤電話番号　※その他の記載事項はホームページを確認

歴史博物館の催し

●町探検「岐阜町の水路をめぐる」

日時　来年2月11日(木・祝)午前9時30分～正午
集合場所　歴史博物館
定員　20人(先着順)
費用　無料
申込　申込フォーム・電話／12月8日(火)午前9時～来年2月10日(火)午後5時

●れきはく講座「食をめぐる考古学」

私たちが生きていくうえで欠くことのできない「食」。発掘調査によって遺跡から見つかる資料には、食べ物を生産するための道具や調理器具、食器、時には当時の人々が食べていたものの残りが見つかることもあります。遺跡から出土した資料から、さまざまな時代の食を考えてみませんか。

日時　来年2月14日(日)午後2時～3時30分
場所　歴史博物館
定員　170人(先着順)
費用　無料
申込　申込フォーム・電話／12月15日(火)午前9時～来年2月13日(土)午後5時

【共通】問 歴史博物館☎265－0010

加藤栄三・東一記念美術館の催し

●絹絵教室「兜(かぶと)を描く」

絹に絵を描き、伝統的な日本画を学びます。

日時　来年3月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)の各午前10時～午後4時〈全4回〉
場所　歴史博物館 中2階講座室
定員　30人(申込者多数の場合は抽選)　**費用**　2,000円
申込　申込フォーム・郵送(往復はがき)／12月13日(日)～来年2月13日(土)(必着)

問 加藤栄三・東一記念美術館(〒500-8003大宮町1－46・☎264－6410)

黒野城と城下町まち歩き

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。　HP 1005147

日時　12月19日(土)午前9時30分～
集合場所　黒野城
定員　15人(申込者多数の場合は抽選)
行程　黒野城→多賀神社→熊野神社→庚申堂→市原家長屋門→惣門→郷純造生誕地→黒野別院→観音堂→城跡　※行程は約2時間
申込　申込フォーム・電話／12月10日(木)まで

問 観光コンベンション課☎265－3984



岐阜けいりん

◆小田原競輪(F1)場外……12/1(火)・2(水)・3(木)
◆四日市競輪ナイター(F1)場外……1(火)・2(水)・3(木)
◆別府記念競輪(G3)場外……3(木)・4(金)・5(土)・6(日)
◆和歌山競輪(F1)場外……5(土)・6(日)・7(月)
◆佐世保記念競輪(G3)場外……10(木)・11(金)・12(土)・13(日)
◆宇都宮競輪(F1)場外……10(木)
◆松戸競輪ナイター(F1)場外……10(木)・11(金)・12(土)
◆広島競輪(F1)場外……12(土)・13(日)・14(月)
◆奈良競輪ナイター(F1)場外……13(日)・14(月)・15(火)
◆小田原競輪(F1)場外……14(月)・15(火)・16(水)

※競輪の売り上げの一部は、教育や社会福祉などに役立てられています。

問 競輪事業課☎245－3161

〝余熱利用施設 温水プールと大浴場〟プラザ掛洞の教室

教室名	日時	定員	受講料
アクアビクス 火曜コース	来年1/19～3/16の毎週(火) 14:00～15:00	35人	各7,200円〈全8回〉
アクアビクス 木曜コース	1/14～3/11の毎週(木) ①10:30～11:30 ②19:00～20:00	各35人	
アクアビクス 金曜コース	1/15～3/5の毎週(金) 10:30～11:30	50人	
アクアビクス 土曜コース	1/16～3/6の毎週(土) 19:00～20:00	35人	
子供水泳教室 泳げない子コース (年長児～小学3年生対象)	1/13～3/3の毎週(木) ①16:55～17:55 ②18:00～19:00	各25人	
子供水泳教室 泳力5m程度コース (年長児～小学3年生対象)	1/15～3/5の毎週(金) 16:55～17:55	27人	
子供水泳教室 泳力5m以上コース (小学4～6年生対象)	1/15～3/5の毎週(金) 18:00～19:00	15人	
フラダンス教室	1/14～3/11の毎週(木) ①10:15～11:15 ②11:30～12:30	各15人	

申込　申込フォーム・郵送(往復はがき)／12月25日(金)(必着)まで(申込者多数の場合は抽選)

問 プラザ掛洞(〒501-1185奥1－104・☎239－9390)

少年自然の家の催し

●自然は友だちキャンプ「挑戦！冬遊び隊」

テントに泊まろう！自然散策や野外炊事にチャレンジしよう！

日時　来年1月16日(土)午後2時～17日(日)午後1時30分
対象　小学4年生～中学生
定員　30人(申込者多数の場合は抽選)
費用　4,000円(傷害保険料含む)
申込　申込フォーム・郵送(往復はがき※)／12月16日(水)(必着)まで
※「自然は友だちキャンプ 挑戦！冬遊び隊」係へ。

●ファミリーステイⅡ

自然の家に家族でお泊り！クラフトや自然散策で家族のきずなを深めよう！

日時　①来年1月30日(土)午後2時30分～31日(日)午後1時30分
②2月6日(土)午後2時30分～7日(日)午後1時30分
(①②は同じ内容)
対象　小学生を含む家族
定員　各16家族(申込者多数の場合は抽選)
費用　1人4,000円(傷害保険料含む)
申込　申込フォーム・郵送(往復はがき※)／12月23日(水)(必着)まで
※「ファミリーステイⅡ」係へ。

【共通】問 岐阜市少年自然の家(〒501-2502山県北野2081・☎229－2888)

岐阜文化再発見 ～民話ライブ「黒岩さま」～

日時　来年1月21日(日)午後2時～3時
場所　クララザールじゅうろく音楽堂
定員　80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)／12月25日(金)(必着)まで
◎手話通訳が必要な場合はお申し出ください。

問 文化芸術課「岐阜文化再発見」係(〒500-8701司町40－1・☎214－4973)

スマートフォン教室 基本編

HP 1030062

日時　来年1月14日(木)　①午前10時～午後0時30分　②午後2時～4時30分
1月27日(水)　③午前10時～午後0時30分　④午後2時～4時30分
(全て同じ内容、応募はいずれか1つのみ)
場所　①②ぎふメディアコスモス、③④西部コミュニティセンター
内容　基本的な操作方法、LINE(ライン)の基礎など
対象　市内在住で60歳以上の人
定員　各20人(申込者多数の場合は抽選)
費用　無料
申込　申込フォーム・郵送※・窓口／12月11日(金)(必着)まで
※受講希望日時(①～④)、開催場所、講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入。
◎スマートフォン(Android(アンドロイド))は当日貸し出し。

問 高齢福祉課(〒500-8701司町40－1市庁舎1階・☎214－2173)

みやこ老人センターの講座

●落語を聞いて笑トレ

日時　来年1月18日(月)午後1時30分～3時
対象　市内在住の60歳以上の人　**定員**　16人　**費用**　無料
申込　郵送(往復はがき※1人1枚)・窓口(返信用はがきを持参)／12月15日(火)(必着)まで
※講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、過去の受講回数、返信表面に郵便番号・住所、氏名を記入。申込者多数の場合は受講回数の少ない人を優先して抽選。

問 みやこ老人センター(〒500-8309都通2－23〈午前9時～午後5時日曜・祝日除く〉・☎252－4738)

市立岐阜商業高等学校の市民講座

日時・内容　①12月19日(土)午前9時～正午＝日商簿記初級講座
②12月19日(土)午前10時～正午＝Let's缶バッジチャレンジ
③来年3月13日(土)午前10時～11時30分
＝scratchで学ぶ小学生のプログラミング入門
対象・定員　①10人　②10人(小学生以下は保護者同伴)
③小学2～5年生までの親子／5組　※申込者多数の場合は抽選
費用　①1,000円(教材費)　②③無料
申込　電話・Eメール／①②12月9日(火)まで　③来年2月17日(火)まで

問 市立岐阜商業高等学校・平松(☎251－0165・✉sigikouza@shigisho.ed.jp)

脳卒中にご注意を

寒い時期は、急激な温度変化などにより血圧が変動しやすく、脳卒中のリスクが高くなります。

●脳卒中とは
脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳の血液の循環に障害をきたし、さまざまな症状を起こす病気です。

●脳卒中の主な症状
- 片方の手足や顔半分に麻痺やしびれが起こる
- 急に歩けなくなる、フラフラする
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける
- 激しい頭痛　など

●症状があるときの対応方法
速やかに救急車を呼び、医療機関を受診する。

●脳卒中の予防
脳卒中の5大危険因子は、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「不整脈」「喫煙」です。規則正しい食生活と適度な運動を心がけましょう。寒い時期には、部屋の温度差を少なくするなど、血圧の急激な変動を防ぐことが大切です。また、こまめに水分を補給し、血液の濃縮を防ぐようにしましょう。

問 中・南・北保健センター
(中：☎214－6630、南：☎271－8010、北：☎232－7681)

来年1月の日曜・夜間救命講習

HP 1001521

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

期日	場所・申込先・問	内容
1/3(日)	岐阜中消防署☎262－7165	①②
22(金)		③
10(日)	岐阜南消防署☎272－2012	①②
10(日)	山県消防署☎0581－22－0119	①②
13(水)		③
17(日)	瑞穂消防署☎327－0119	④
24(日)	岐阜北消防署☎231－5308	①②
24(日)	本巣消防署☎324－0119	⑤

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

対象　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　各開催日の1週間前までに申込フォーム
前日までに開催消防署窓口・電話

生涯学習センターのパソコン講座

ボランティア団体「岐阜ITコラボレーター会」と協働で開催します。

講座名	期日	時間
はじめてのエクセルと生成AI	来年1/25、2/1・8・15・22、3/1・8　各(月)	13:30～15:30
エンジョイワード	1/27(水)、2/2(火)・9(火)・16(火)・23(火・祝)、3/2(火)・9(火)	
はじめてのパソコン ステップアップ	1/27(水)、2/3(水)・10(水)・17(水)・25(木)、3/3(水)・10(水)	9:30～11:30
エクセルレベルアップ	1/29、2/5・12・19・26、3/5・12　各(金)	18:30～20:30
初歩から始めるExcel基礎	1/30、2/6・13・20・27、3/6・13 各(土)	9:30～11:30
ワードスキルアップ		13:30～15:30

場所　ハートフルスクエアーG
定員　各20人(申込者多数の場合は抽選)
※Windows11／Office2019での指導。文字入力可能な人が対象
費用　各3,800円
申込　申込フォーム・郵送(往復はがき※1人1枚)／来年1月6日(火)(必着)まで

問 生涯学習センター(〒500-8521橋本町1－10－23・☎268－1050)

来年1月の 健康講座・教室

●クアオルト®健康ウオーキング

定員　各20人(先着順)
費用　無料
申込　電話／12月8日(火)～講座開催日前日の開庁日時

HP 1004261

問 柳ケ瀬健康運動施設「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30分～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	1/12(火)・21(木)	岐阜公園総合案内所
柳ケ瀬・粕森公園・梅林公園	10(日)・26日(火)・31(日)	ウゴクテ
金公園・岐阜駅・清水川	7(木)・17(日)・24(日)	

●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)
申込　郵送(はがき)・来館／12月20日(日)(必着)まで

HP 1004320

教室名(無料)	定員
はじめてのヨガ	各28人
ピラティス	
いきいきステップ台	
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。

問 長良川健康ステーション
(〒502-0842早田字北堤外地内・☎215－0605)