

岐阜市役所代表

☎(058)265-4141

FAX(058)264-8602

〒500-8701 岐阜市今沢町18



# 子どもの“むし歯ゼロ”を目指して

— 歯科検診、フッ化物塗布、歯科保健指導 —

市では子どもの歯の健康を守るため、むし歯予防として幼児歯科薬物塗布事業を実施しています。1歳以上の未就学児を対象に、無料で歯科検診とフッ化物塗布、歯科保健指導を行っています。また、子どもの歯やお口についても相談することができますので、ぜひご利用ください。これからはすべての人が生涯自分の歯で「食」を楽しむことができるよう、歯やお口の健康づくりに努めていきます。☎健康増進課☎252-7193 【関連記事】8, 10面に掲載

## 紙面から



年末年始の窓口などのご案内

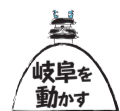
2面



岐阜(駅)第4位!

「女性の働きたい街ランキング2018 東海」

4面



市長コラム

「クアオルト健康ウォーキング」

3面



岐阜市のええとこ・ええこと!

～安心してこどもを産み育てられるまち  
妊娠・子育て編～

8～9面



「シルバーカード」による  
岐阜タカシマヤ優待サービス開始!

4面



クアオルト®健康ウォーキングの  
推進に取り組みます!

16面





### 来年3/1(金)～路上喫煙禁止区域を追加

岐阜市まちを美しくする条例に基づき、「JR岐阜駅東区域」では、道路など屋外の公共の場所での喫煙が禁止されます(区域内の歩行者用デッキ、歩道と一体として公共の用に供される民有地(岐阜イーストライジング24)の一部を含む)。



禁止区域内で喫煙すると、2,000円の過料の対象となります。すでに指定しているJR岐阜駅～ぎふメディアコスモス周辺区域、金華山登山道・岐阜公園・川原町周辺区域とあわせて、皆様のご理解とご協力をお願いします。

📞 循環型社会推進課 ☎214-2178

- 路上喫煙を規制することにより、たばこの吸い殻のポイ捨てを防ぎ、環境美化を進めます。
- 禁止区域内では市の指導員が巡回し、指導・啓発を行います。
- 指定された喫煙場所での喫煙は除きます。
- 路上喫煙禁止区域以外の場所でも、灰皿が設置されていない場所では路上喫煙をしないようにしましょう。

### 職業相談のご利用を

就職を応援する無料相談窓口です(職業あっせんは行いません)。高齢者や障がいのある人もぜひご相談ください。

- ◆日時 火～金曜日(祝日を除く)の午後1時～4時30分
  - ◆場所 市民相談室(本庁舎低層部2階)
- ※事前申込不要。直接窓口までお越しください。

📞 産業雇用課 ☎214-2358

### 帰省するお子さんと将来の「住む場所」について話してみませんか？

生活が大きく変わる就職時に、住み慣れた岐阜市へ戻ることも選択肢の一つであることをお子さんにお伝えください。就職時に岐阜市に定住する若者に、市では2つの支援を行っています。

#### 【Uターン者支援】

- 5万円を支給  
大学・専門学校などへの進学時に市外へ転出し、就職を機に岐阜市に戻ってくる場合。

#### 【居住誘導区域転居者支援】

- 3万円を支給  
就職を機に岐阜市立地適正化計画に定める居住誘導区域の外から内へ引っ越しする場合。  
※就職先が岐阜市外の場合や、通年採用での就職、学校を卒業後1年以内の転居も対象です。○制度の要件など詳しくはお問い合わせください。

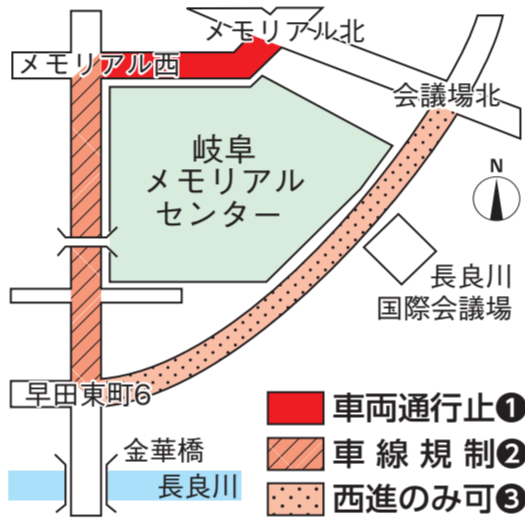
📍 まちづくり景観課 ☎214-2258



### 第68回新春ぎふシティマラソンの開催に伴う交通規制

📅 日時 来年1月14日(月・祝)  
午前9時40分～10時50分

- ◆規制区域
- ①メモリアルセンター北交差点～メモリアルセンター西交差点：全面通行止め
- ②メモリアルセンター西交差点～早田東町6交差点：2車線規制(南進・北進1車線通行)
- ③早田東町6交差点～長良川国際会議場北交差点：1車線規制(西進のみ通行可)



📞 市民体育課 ☎214-2370



### 岐阜(駅)第4位！ ～「女性の働きたい街ランキング2018 東海」～

転職サービス[doda(デュダ)]が20歳～59歳の働く男女1万5千人に「もし自由に選べるなら、どんな街(駅)で働きたいか？」を調査し、女性の回答のみに絞って集計した結果、東海4県の街で岐阜(駅)が第4位に選ばれました！

#### ★女性の働きたい街ランキング2018 東海

- 1位：名古屋・名鉄名古屋(244点)
- 2位：静岡(57点)
- 3位：浜松(49点)
- 4位：岐阜(44点)
- 5位：栄(29点)
- ：
- 8位：豊橋(13点)
- 9位：津(12点)
- ：
- 13位：尾張一宮(7点)

◎岐阜を選んだ理由としては、良好な自然環境や街並みのきれいさなど、周辺の環境の良さも大きな要因に！  
※詳しいランキングなどは転職サービス[doda]ウェブサイト(右記QRコード®)をご覧ください。

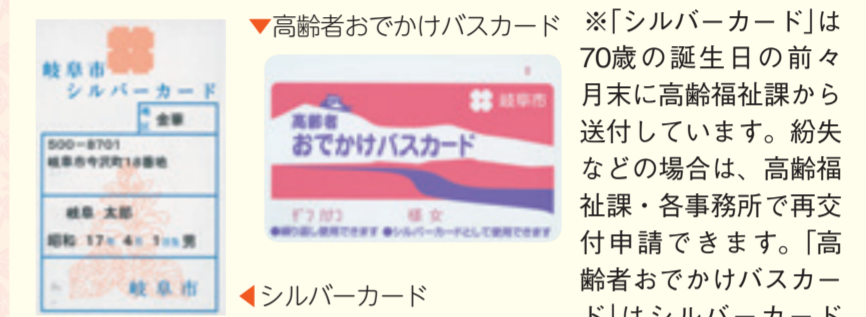
📞 広報広聴課 ☎214-2061



### 70歳以上の市民の皆さんへ「シルバーカード」による岐阜タカシマヤ優待サービス開始！

11月に岐阜市と岐阜タカシマヤ、岐阜県、岐阜商工会議所が締結した「地域活性化に関する包括連携協定」に基づく事業です。

- ◆利用方法 岐阜タカシマヤ1階のインフォメーションで「シルバーカード」(または「高齢者おでかけバスカード」)を提示して、優待券を受け取ってください。
- ◆優待内容 1口3,000円(税抜)以上の購入で5%割引(一部商品を除く) ※詳しくは岐阜タカシマヤにお問い合わせください。
- ◆利用開始日 来年1月2日(休)



📞 高齢福祉課 ☎214-2173、岐阜タカシマヤ(日ノ出町2-25) ☎264-1101

### 岐阜市代表団 スロバキア、イタリア・フィレンツェ市を訪問

### 2020年東京オリンピック・パラリンピック 岐阜市×スロバキア 覚書締結

2020年東京オリンピック・パラリンピック 岐阜市はスロバキアのホストタウンです  
岐阜市代表団(団長：柴橋直直市長、副団長：信田朝次市議会議員)は、10月25日～27日にスロバキアの首都ブラチスラバ市を訪問。

今回の訪問では、スロバキアの卓球連盟、空手連盟、パラリンピック委員会と、2020年東京大会に向けた岐阜市での事前合宿について覚書を締結しました。  
来年・再来年と、スロバキア選手団が岐阜市を訪問し練習を行うほか、市民との交流事業などに参加する予定です。



### 岐阜市×イタリア・フィレンツェ市 姉妹都市提携40周年

また、姉妹都市提携40周年を記念して、民間訪問団とともに10月28日～31日にフィレンツェ市を訪問。  
企業などを訪問しての経済交流、児童の作品や音楽を通じた友好校交流を行ったほか、岐阜市民文化訪伊団が創作オペラを公演するなど文化交流を行いました。

📞 国際課 ☎214-6125

### 新庁舎建設 現場レポート③

新庁舎建設工事の着工から、7か月余りが経過しました。今回は、現場レポート第3弾として、基礎工事の施工について報告します。

📍 岐阜市 新庁舎 現場 お知らせ

#### ■建物の基礎

建物の基礎は、縁の下の力持ちとして、建物を支える構造部材です。鉄筋とコンクリートを材料とし、現場で職人の手により造られます。

一般の住宅の鉄筋は、D13(直径約13mm)が用いられていますが、本工事では、D32(直径約32mm)の太い鉄筋を使用しており、防災拠点となる新庁舎を強固に支えます。

#### ■基礎の施工状況

掘削工事を最初に終えた西側から、基礎工事に着手しました。

初めに、鉄筋を組み立てます。(写真①)  
鉄筋は、通常、掘削底(地中)で組むことが一般的ですが、

本工事では、施工性と品質の向上のため、丘組み工法(地上の作業性の良い場所で鉄筋を組み、クレーンで施工箇所へ移動する施工方法)を採用しています。(写真②)

📍 写真②

次に、コンクリートを打設するために、型枠を設置し、コンクリートを打設します。(写真③④)

本工事では、良質なコンクリート品質を確保するため、散水による養生を行うとともに、基準よりも長い養生期間を確保しています。

そして、基礎と基礎の間を土で埋め戻し、免震層の床となるスラブの施工に移行します。(写真⑤⑥)

また、新庁舎の東側に位置する高層部の鉄筋工事も着手しました。

高層部は、その重量から、マットスラブと呼ばれる特に厚い板状の基礎(厚み2.35m)を採用しています。

マットスラブは、碁盤の目のように、縦横交互に鉄筋を組み、コンクリートを打設します。(写真⑦)

#### ■今後の予定

今後、免震装置の設置工事に着手します。その後、来年1月下旬より、鉄骨工事(建物の柱や梁(はり)などの施工)に着手する予定です。今後も、2021年の開庁を目指し、着実に工事を進めていきます。

📞 新庁舎建設課 ☎214-6558



### 通話録音装置の貸し出しと補助金の申し込みは 来年2/28(木)まで

#### ①通話録音装置無償貸出(先着200人)

- ◆貸出期間 貸出日から1年間
- ◆対象者 市内に住所を有する、自宅で固定電話を利用している人
- ◆申込 申請書を郵送または直接消費生活センターへ。来所の場合はその場で装置をお渡しできます。申請の際には、運転免許証・マイナンバーカードなど本人確認書類が必要。
- ※電話の機種によっては取り付けできない場合があります

#### ②悪質電話抑止機能の付いた装置の購入補助(先着100人)

- ◆対象者 市内に住所を有する65歳以上で次のいずれかに該当する人。  
①ひとり暮らし ②高齢者のみの世帯 ③同居家族はいるが日中は①または②に該当する
- ◆補助金額 購入額(税別)の1/2(上限5,000円)
- ◆対象機種 ①振込め詐欺見張隊新117(L-FSM-N117) ②迷惑電話チェッカー(WX07A) ③その他同等の機能があり市長が認めた装置(電話機内蔵は除く)
- ◆申込 申請書を郵送または直接消費生活センターへ。

【共通】※申請書は消費生活センター、本庁舎1階市民ホール、各事務所・コミュニティセンターまたは市ホームページで入手できます。

📍 市消費生活センター(〒500-8856橋本町1-10-23ハートフルスクエアG1階) ☎268-1067(月・土曜日の午前9時～午後5時、火～金曜日の午前9時～午後7時)

### 婚活、応援します！ 岐阜市結婚相談所

結婚を希望される人におすすめな出会いをお手伝い。秘密を守り、誠意を持ってお話を進めます。登録料は無料です。お気軽にご相談ください。

- ◆日時 毎週月曜日(祝日を除く)の午前9時30分～正午・午後0時45分～3時
- ◆場所 市民相談室(本庁舎低層部2階)
- ◆相談電話番号 ☎262-2058(相談日時のみ直通)



# 岐阜市議会 岐阜市議会常任委員会行政視察報告

市議会では、市政の発展に向けた施策などを行政に提案したり、市政に対する提言などを行うため、先進的な事例や取り組みを行っている都市に向けて直接調査・研究する「行政視察」を委員会ごとに実施しています。今年度は10月・11月に総務、経済環境、厚生、建設、文教の5つの常任委員会が行政視察を実施しましたので、その概要をお知らせします。 閣議事調査課 214-6237

## 総務委員会

1 秋田県秋田市(10月23日) 新庁舎建設事業について/総合窓口支援システム等構築事業について  
秋田市では、人や地球にやさしく、周辺環境と調和した、安全・安心で、長く使い続けられる庁舎を基本コンセプトに掲げ、新庁舎を整備しました。また、複数の手続きを1箇所で、行う総合窓口では、フロアマネジャーを配置するとともに、申請書の作成を職員が代行するとのことや来庁者を番号券により一元的に管理することで、待ち時間の短縮につなげていました。



▲秋田市視察

## 経済環境委員会

1 石川県金沢市(10月10日) 金沢市観光戦略プランについて  
金沢市では、平成27年の北陸新幹線の金沢開業により、ますます観光客が増加しており、市民生活との調和を図りながら、新幹線開業後の観光振興と誘客促進と魅力の創出および外国人旅行者の受け入れ体制の整備を進めることなどを目的とし、金沢市観光戦略プランを策定していました。



▲川口市視察

## 厚生委員会

1 長崎県長崎市(10月31日) 長崎市子どもを守る条例について  
長崎市では、平成15年に発生した長崎男児誘拐殺人事件などを背景に、いじめなどを防止するという姿勢を明確にするとともに、市民一丸となって子どもが安心して生活や学ぶことができる環境づくりを推進するため、長崎市子どもを守る条例を制定していました。

学校などの関係機関と連携し情報共有を図ることを目的とした子どもを守る連絡協議会を設置するなど、子どもたちを守るための環境整備に取り組みしており、いじめなどを絶対に許さないという市の方針を条例によって明確にし、市民一丸となった子どもを守る環境の整備への取り組みは、子ども・若者総合支援センターを設置し、子どもおよび若者の悩みに対して総合的に支援している本市においても大変参考となるものでした。



▲岡山市視察

また、地域の観光や産業の活性化並びに救急医療施設へのアクセス向上などの多面的な整備効果が見られており、スマートインターチェンジの必要性を感じることができました。



▲新潟市視察

## 建設委員会

1 新潟県新潟市(10月29日) 日本海東北自動車道「新潟東スマートインターチェンジ」整備効果検証結果について  
新潟市では、市内4箇所目となる新潟東スマートインターチェンジを平成28年3月に整備しました。当該スマートインターチェンジは、平成29年10月に利用交通量が100万台に到達するなど多くの方々にご利用されています。

## 文教委員会

1 青森県八戸市(10月23日) 八戸ポータルミュージアムについて  
八戸市では、市民交流・観光交流の拠点となる複合施設として八戸ポータルミュージアムを設置し、展示や貸借事業のほか、八戸市出身のアーティストや地元商店街と連携した自主事業を数多く実施しており、地域の文化・芸術の振興のみならず、中心市街地における歩行者の増加、商店街の空き店舗の減少など、まちなかの回遊性やにぎわいの向上に効果を上げていました。



▲仙台市視察

また、事業者の販路拡大や顧客の獲得などに役立つのは、地域の課題の解決につながる成果を上げており、本市も産業の活性化を図る上で大変参考になりました。 我孫子市では、平成29年に我孫子市太陽光発電設備の適正な設置を図るための手続に関する条例を制定し、事業者、市民および市の情報共有と共通理解の下で太陽光発電設備の適正な設置を図っています。

## FC岐阜 2018シーズン応援へのお礼 ~宮田博之社長より、市民の皆様へ~



2018シーズンは「新時代を拓く」をスローガンにさまざまなことに挑戦してきました。過去10年の軌跡を突き破って、新しいFC岐阜への脱皮を目指しました。チームはいくつかのJ1経験の強豪チームを破りながら初めて7位に到達しました。しかし各チームも対策を練り、選手の移籍や怪我等が重なり一時、勝利が遠ざかりました。そこで上昇への起爆剤にと元イタリア代表のデル・ピエロさんをお招きしての試合は、連敗ムードを吹き飛ばすに十分な、今年初の1万人超えの12,045人のお客様にご来場頂き、試合も今後の立ち直りを予感させる引き分けで、連敗を阻止することが出来ました。この感謝を来シーズンでの「躍進」の大きなパワーにしていきます。今シーズンは、酷暑、大雨、台風などが週末のスタジアムへの出足に大きな影響を与え、昨年は3回もあったお客様の1万人超えが、今年は1回だけでした。しかも動員力のある対戦相手がない中でしたが、昨年とほぼ同様の総入場者数であったことは、着実にファン層が増えていることを物語っています。来シーズンは、応援しがいのあるより強いチーム作りに取り組んでいきます。また魅力ある楽しいイベントや健康教室、美味しいスタジアムグルメの提供によって、見て、動いて、食べて、応援を楽しむ最高の週末を目指していきます。どうか来年も楽しく過ごせるスタジアムに皆様とご一緒にお越し下さい。

FC岐阜フットボールクラブ 231-6811

第13回 こよみのよぶね 昨年とは違います

★今年度は「災害」をテーマに開催！  
「こよみのよぶね」が陸に並びます

日時 12月22日(土)(冬至の日) 午後4時～8時  
場所 長良川うかいミュージアム南側広場～長良川右岸ブロムナード一帯

今年度は、長良川をはじめ全国で災害があったため「災害」をキーワードにして昨年と異なったかたちで開催します。

- 金華山の麓の長良川左岸に、1から12までの巨大数字行灯が並びます(遊覧なし)
- 岐阜に初お目見えの「とうほくこよみのよぶね」が登場
- 長良川うかいミュージアムでは飲食・物販のブースが並びます

実行委員会事務局 294-7671

## ぎふ長良川勝手おどりフェスティバル

第62回ぎふ信長まつり長良川勝手おどりパレードに参加した団体が踊りを披露します。

日時 12月23日(日・祝)午後1時～(約2時間30分)  
場所 文化センター(金町5-7-2)  
出場団体 岐阜幼稚園、フラッグセブン チアダンスチーム、よさ花、岐阜朝鮮初中級学校ヒャンギ、MJ TRIBE 岐阜、TYKダンスクラブ  
入場料 無料 ※事前申込不要 文化芸術課 214-4973

## 平成31年 消防出初式

日時 来年1月6日(日)午前9時30分～ ※小雨決行  
場所 中央青少年会館多目的広場(明徳町11)  
※荒天時は午前10時から岐阜中央中学校体育館で式典・消防団員の「はしご乗り」のみ開催(入場制限する場合あり)

◆内容 消防功労者表彰、消防職団員や消防車両のパレード、消防団員の「はしご乗り」、市民消防隊による消防訓練、はしご車などによる一斉放水、岐阜県防災ヘリ祝賀飛行など  
※ご来場の際は、公共交通機関のご利用をお願いします。 消防本部消防総務課 262-7161

## お正月はメディコスへ!

1金 4 ● 箏の演奏 ◆ 時間 午前9時～9時30分と午前11時～11時30分 ◆ 協力 井上規伊子・今尾圭子 箏グループ、川島三栄子さん(司会と朗読)

1土 5 ● こま回し体験 こま回し体験、こま曲芸(午前11時～と午後1時30分～)も見られます。 ◆ 時間 午前10時30分～午後3時30分 ◆ 協力 塚原清伸さん

● 竹細工体験 竹細工(竹とんぼ・竹箸など)の製作 ◆ 時間 午前10時～午後3時 ◆ 協力 風と土の会

● 凧づくり体験 凧づくり(先着200人)と「ぎふ鏡島長良川凧揚げ大会」の凧の展示。 ◆ 時間 午前10時～午後2時 ◆ 協力 鏡島自治会連合会・凧揚げを楽しむ会 ぎふメディアコスモス事業課 265-4101

## 「岐阜城パノラマ夜景」クリスマス前(12/22(土)～12/24(月・休))初開催!

◆日時 12月22日(土)～24(月・休)の午後8時30分まで  
◎期間中、金華山ロープウェーは午後9時まで運行  
☑ 観光コンベンション課 265-3984

## 初日の出を金華山山頂で 元日は午前6時30分から岐阜城を開館!

◆岐阜城の冬季開館時間(元日を除く3月15日(金)まで/無休)  
午前9時30分～午後4時30分  
◎元日は午前5時から金華山ロープウェーが運行  
☑ 岐阜城 263-4853

【共通】◆料金 【岐阜城】16歳以上200円、4～15歳100円 ※各種障害者手帳をお持ちの人とその介護者、70歳以上の人と市内の中学生以下の人は手帳などを提示すると無料  
【金華山ロープウェー(往復)】12歳以上1,080円(900円)、4歳～11歳540円(450円) ※◇は午後6時以降の夜間往復割引運賃

# 岐阜市の ええとこ・ええこと!

## Vol.4



### ～安心して子どもを産み育てられるまち 妊娠・子育て編～

岐阜市には、誇るべき“ええとこ・ええこと”がたくさんあります。皆さんに岐阜市に住んで良かったと再認識していただけるような市の魅力をシリーズでお届けしています。今回は、「安心して子どもを産み育てられるまち 妊娠・子育て編」です。妊娠・出産・子育て期におけるさまざまな支援や市の取り組みについてご紹介します。☎ 広報広聴課 ☎ 214-2387

## 安心して子どもを産む きめ細やかな『妊婦』ケア

### ●妊娠期から“切れ目ない”支援

#### 母子健康包括支援センターの開設

▶継続的に妊産婦をサポート!

市内3か所の市民健康センター内に、「母子健康包括支援センター」を開設しました。専任の職員(保健師)が、妊娠・出産・子育てについて広く相談を受け付け、必要に応じて支援プランの作成を行います。



#### お気軽に相談を!

★中母子健康包括支援センター ☎ 252-0631 (都通2-19 中市民健康センター内)

★南母子健康包括支援センター ☎ 271-8130 (茜部菱野1-75-2 南市民健康センター内)

★北母子健康包括支援センター ☎ 233-3116 (長良東2-140 北市民健康センター内)

開所時間 午前8時45分～午後5時30分(土・日・祝日を除く)

#### 母子健康包括支援センターでは...

##### ●母子健康手帳の交付

##### ●パパママ学級

妊婦とその夫が、妊娠中の生活や育児、食生活について学びます。  
・妊娠中の過ごし方  
・歯、栄養、育児のお話  
・おしゃべりタイム (パパは妊婦体験ジャケットの着用ができます)

### ●安心して出産を迎えるために

#### ●ハッピーパパママ保育所体験(出産前セミナー)

子育ての楽しさや大切さを知り、安心して赤ちゃんを産むことができるよう支援します。

◆内容 ・保育士や看護師の講話  
・0歳児の保育室を見学  
・妊婦同士で情報交換

◆対象者 市内在住の妊婦とその夫

◆日時 京町保育所 12/15(日)  
鷺山保育所 来年2/20(木) いずれも午前10時～11時30分

※詳しくは希望する保育所 (京町保育所 ☎ 265-2943 / 鷺山保育所 ☎ 231-8950) へ。



### ●風しんから“妊婦と子どもを守る”

#### 抗体検査・予防接種が全額無料

▶風しんから妊婦と子どもを守るために、予防接種を推進。特に妊娠希望者や妊婦の夫・同居家族には受けてほしい。

妊婦が風しんに感染すると...

お腹の赤ちゃんが風しんウイルスに感染してしまい、**先天性風しん症候群**(難聴、心疾患、白内障など)になる可能性があります。



↓  
風しんから妊婦を守るために!!

#### NEW 12/1 から風しん抗体検査の無料対象者を拡大!

◆対象者 30歳以上60歳未満で、次のすべてを満たす男性  
①市に住居登録がある  
②今まで風しんにかかったことがない  
③風しんワクチンを接種したことがない  
④風しん抗体検査を受けたことがない  
※妊娠を希望する女性や、抗体価が低い妊婦の夫・同居家族は従来どおり、無料で受けられます。

◆期間 来年3月31日(日)まで ◆実施場所 市内医療機関  
◎対象者で検査を希望する人は、保健所地域保健課、中・南・北市民健康センター、柳津地域事務所、南部東事務所受検票の交付を受けてください。

風しん抗体検査の結果、抗体価が低い  
・妊娠を希望している女性  
・抗体価が低い妊婦の夫・同居家族  
⇒ 予防接種費用を全額助成  
※上記の①～③に該当する

詳しくは、地域保健課(☎ 252-7191) へ。

### ●不妊治療を支援

医療保険が適用されず、高額な医療費がかかる人工授精、特定不妊治療(体外受精・顕微授精・男性不妊治療)に要する費用の一部を助成します。詳しくは、子ども支援課(☎ 214-2146) へ。

◆対象者 妻が42歳以下  
◆助成費用  
人工授精...1年あたり、診療分の合計金額の1/2(上限5万円)  
特定不妊治療...1回につき15万円(初回は30万円)  
※ただし、一部の治療については7万5,000円合わせて男性不妊治療を実施した場合15万円まで上乗せ助成

## 全国平均を上回る 安心の『医療環境』

### ●小児科・産婦人科の“医師数が多い”!

ともに全国平均の2倍!

▶安心して、子どもが産める環境が整備されている岐阜市。出産後、子どもが病気になることも安心の環境です。

全国的に医師不足が指摘される、小児科と産婦人科・産科。岐阜市の医師数(10万人あたり)は、ともに全国平均、岐阜県平均の2倍です。



★小児科の医師数(15歳未満人口10万人あたり)

全国平均	岐阜県	岐阜市	2倍!
107.3人	94.7人	214.6人	

★産婦人科・産科の医師数(15～49歳女性人口10万人あたり)

全国平均	岐阜県	岐阜市	2倍!
43.6人	43.8人	91.6人	

出典:厚生労働省「平成28年医師・歯科医師・薬剤師調査」、岐阜県「岐阜県における医師の現状」

## 出産後も安心して子どもを育てられる『子育て』支援

### ●子育て期まで“切れ目ない”支援

#### 産後ケア事業

▶母子健康包括支援センターの取り組みの一つ

心身ともに不安定になりやすい産後4か月までの母親と赤ちゃんに対して、市内の医療機関で宿泊や日帰りによる専門的なケアを行います。



◆対象者 出産後おおむね4か月までの母子で次のすべてを満たす人  
①岐阜市に住居登録がある  
②お母さんの体調や育児に不安がある  
③家族などから援助が受けられない

#### 【支援内容】

・お母さんの心身の健康管理と生活面の指導  
・乳房管理(乳房マッサージなど)  
・沐浴や授乳などの育児指導

メニュー	利用料金	利用時間
宿泊型	7,500円	午前10時～翌午前10時(3食付)
デイサービス型(日帰り)	3,750円	午前10時～午後5時(1食付)

◎利用希望者は、各母子健康包括支援センターでお申し込みください。

#### ほかにも、

##### ●乳幼児健康診査

▶4か月児・10か月児・3歳児の健康診査

- ・身体計測や診察
- ・保健師による個別指導
- ・保健師・栄養士による講話 など
- ▶1歳6か月児歯科健康診査と育児教室
- ・歯の汚れの検査
- ・むし歯予防のためのフッ化物塗布
- ・保健師による個別指導 など



##### ●すくすく赤ちゃん子育て支援事業(家庭訪問)

・生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭を、保健師または助産師が訪問  
・不安や悩みを聞き、子育てに関する情報提供や支援などを実施

##### ●育児心配ごと相談

・育児に関する悩みや心配ごとを無料で相談

### ●“むし歯ゼロ”の健康な歯をつくる

#### 中核市で最も低い3歳児のむし歯保有者率

▶3歳児のむし歯保有者率が、全国平均・中核市平均を大きく下回る健康な歯

#### 【市の取り組み】

- ・妊婦とその夫を対象としたパパママ学級で、歯科保健に関する講話
- ・10か月児・1歳6か月児・3歳児の乳幼児健康診査時に、歯科健康診査と成長段階に合わせた歯科保健指導を実施
- ・乳幼児のむし歯予防に効果的なフッ化物塗布を無料で実施



↓  
3歳児むし歯保有者率順位(中核市)

第1位	岐阜市	9.5%
第2位	川崎市、金沢市、豊田市	10.4%
第5位	西宮市	11.8%

全国平均 15.8%  
中核市平均 17.1%

出典:平成28年度厚生労働省地域保健・健康増進事業報告「3歳児むし歯保有者率」

乳幼児期に“むし歯ゼロ”を目指した生活習慣を身に付けることが生涯にわたって自分の歯でおいしく食べることにつながる!

### ●子育ての不安解消へ

#### ●子育て親子教室

- ・未就園児の親子対象に実施
- ・親子のふれあい遊び
- ・親同士のコミュニケーションの場

#### ●子育てに関する相談

下記のとおり



#### 子育ての悩みや不安をお気軽にご相談ください

- ◆日時 平日の午前10時～午後5時(くれまちすは午後3時まで)
- ◆方法 下記の専用番号にお電話ください
- 聖徳保育園 ☎ 262-2224
- 黒野子ども園 ☎ 234-3755
- くれまちす ☎ 278-4170
- 京町保育所 ☎ 263-8811
- 鷺山保育所 ☎ 231-1127
- 市橋保育所 ☎ 275-5151





外国人市民のための防災体験(参加費用は無料)

消防署の見学と、避難所の体験をします!
◆日にち・時間 2019年1月20日(日曜日)13:00~16:00
◆集合場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス1階 あつまるスタジオ(岐阜市司町40-5)
◆参加者の対象 外国人市民
◆申込方法 Eメールか往復はがきに、「防災体験」と名前、国籍、電話番号を書いて、連絡先まで申し込んでください。



Disaster Preparedness Workshop for Foreign Residents (Participation is Free)

Visit the Fire Station and experience life in an evacuation shelter!
◆Date/Time : January 20, 2019 (Sunday) 13 : 00~16 : 00
◆Meeting Place : Minna no Mori Gifu Media Cosmos 1st Floor Atsumaru Studio (40-5 Tsukasa-machi, Gifu City)
◆Application Deadline : Delivered by January 8 (Tuesday)
◆Contact Information : Gifu City International Exchange Association

针对外国人市民的防灾体验(参加免费)

参观消防署和避难所体验!
◆日期・时间 : 2019年1月20日(周日)13 : 00~16 : 00
◆集合地点 : 大家的森林 GIFU MEDIA COSMOS 1楼 集会工作室(岐阜市司町40-5)
◆参加对象 : 外国人市民
◆申请方法 : 请写好姓名, 国籍, 电话号码, 用邮件或往返明信片向下列申请单位报名申请。

研修「災害時の外国人支援を考える」

災害時に外国人が直面する課題や、多言語支援センターの機能や役割を学びます。
◆日時 2019年1月20日(日曜日)13:00~16:30
◆集合場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス1階 おどるスタジオ(司町40-5)
◆内容 ●講義 : 災害時の外国人支援~過去から学び、今後に生かす~
◆定員 20人 ◆参加費 無料
◆申込・申込 講座名、住所、氏名、電話番号を往復はがきまたはEメールで、1月8日(火曜日) (必着)までに(公財)岐阜市国際交流協会

地域力UP! セミナー 「防犯ボランティアが育む! 地域の安全と安心! ~防犯活動が生み出す効果とは~」

◆日時 来年1月24日(休)午後6時~8時
◆場所 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ(司町40-5)
◆講師 武田信彦さん(安全インストラクター)
◆定員 70人 ◆受講料 無料
◆申込・申込 1月15日(火)午後9時までに電話またはEメールで市民活動交流センターへ。



図書館からのお知らせ

英語多読フォローアップ講座 ~多読の世界を楽しもう~

多読とは、多読三原則「辞書は引かない、わからない所は飛ばす、飽きたらやめる」に従い、ごく簡単な英文からひたすら読んでいくと、ある段階から英語が理解できるようになるという習得法のことです。
◆日時 来年1月14日(月・祝)午後2時~4時
◆場所 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ(司町40-5)
◆講師 西澤一さん(豊田工業高等専門学校電気・電子システム工学科教授) ◆定員 30人 ◆受講料 無料
◆申込 12月22日(出)午前9時より電話または直接中央図書館へ。

本de子育てカフェ~中高生編~

★ヤングアダルト、若者のための小説~大人になる前に出たい本たち~ ◆日時 来年1月26日(出)午後2時~4時
◆場所 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ
◆講師 金原瑞人さん(法政大学教授)
◆対象者・定員 中高生の子を持つ保護者・若者向け小説に興味のある人/50人 ◆参加費 無料
◆申込 12月20日(休)午前9時より電話または直接中央図書館へ。

地域よみきかせボランティア育成講座

★よみきかせの基礎を学ぼう~絵本を選ぶ目を育てる~
◆日時 来年1月27日(出)午後2時~4時
◆場所 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ
◆講師 三輪丈太郎さん(子どもの本専門店「メルヘンハウス」元店主) ◆定員 100人 ◆受講料 無料
◆申込 12月21日(休)午前9時より電話または直接中央図書館へ。

来年1月のコミセン巡回図書館

下記の日程で図書室のないコミュニティセンターを巡回し、図書賞出しや返却などを行います。
◆巡回日程 1月13日(日)・17日(休)・27日(日)・31日(休) : 南部=午前10時~10時45分/市橋=午前11時15分~午後0時15分
1月6日(日)・10日(休)・20日(日)・24日(休) : 北部=午前9時30分~10時15分/北東部=午前11時~正午/日光=午後2時~3時

加納宿の歴史を巡る~ふるさとが10倍好きになる! 加納塾~

◆日時 来年1月20日(出)午前10時30分~正午
◆場所 ハートフルスクエアG大研修室(橋本町1-10-23)
◆講師 田中豊さん(中山道加納宿文化保存会相談役)
◆定員 80人 ◆参加費 無料
◆申込 12月20日(休)午前9時より電話または直接図書館分館(橋本町1-10-23) ◆展示 ◆期間 12月26日(休)~1月28日(月) ◆場所 図書館分館

【共通】 中央図書館(司町40-5) ◆262-2924)

長良川うかいミュージアム第10回市民講座 「王の背後に控える鵜の役割は？」

鵜飼のルーツを考えながら、鵜形埴輪(はにわ)を古墳に樹立する意義を考えます。
◆日時 来年1月19日(出)午後1時30分~3時
◆講師 敷下浩さん(元歴史博物館館長) ◆定員 30人 ◆受講料 無料
◆場所・申込・申込 12月15日(出)~1月6日(日)に講座名、代表者の氏名、郵便番号・住所、電話番号、参加人数(大人・小人別)を往復はがきで郵送(必着)、ファクス、Eメールまたは直接長良川うかいミュージアム



■人形劇鑑賞会1月

岐阜県の「人形劇団ぼけっ」と「おむすびころりん」パネルシアター「さんびきのこぶた」を上演します。
◆日時 来年1月27日(出)午前10時30分~11時30分
◆入場料 前売800円、当日1,000円 ※いずれも支払いは当日。4歳以下は無料
◆前売 12月23日(日・祝)午前9時からドリームシアター岐阜1階受付で事前予約開始。電話予約可。
◆後期の一般セミナー
セミナー名 日時 定員 費用
はじめての発酵料理 2/20・27、3/6 各(休) (全3回)9:30~12:00 20人 5,300円



■バンド交流会vol.57 出演者とボランティアスタッフを募集

◆日時 3月10日(出)午後0時45分~
●出演者 ◆資格 運営に協力的で機材を大事に取り扱う個人・団体(年齢・ジャンル・形式は不問/中学生以下は保護者の同意が必要)
◆出演者数・演奏時間 6組程度/1組20分以内 ◆デモテープ CDまたはMDに1曲を録音し、バンド名、曲名、オリジナルまたはコピーの区分を明記。
◆申込 応募用紙(同館または同館ホームページで入手可)、デモテープ、メンバーの写真(1月20日(出)必着)までに郵送または直接ドリームシアター岐阜へ。申込者多数の場合は選考。
※出演者は、実行委員会(2月2日(出)午前10時~/代表者のみ)、3月9日(出)の会場設営、10日(出)午前中のリハーサルに出席してください。
●ボランティアスタッフ ◆資格 15歳以上(中学生は不可)の音楽が好きで、前日・当日共に参加できる人。
◆内容 進行、照明、音響補助など希望するもの
◆申込 1月20日(出)午後5時までに電話または直接ドリームシアター岐阜へ。
【共通】 ◆場所・申込先・申込 12月20日(出)午後5時までに電話または直接ドリームシアター岐阜(〒500-8813明徳町6) ◆262-2811)

来年1月の日曜・夜間救命講習

Table with columns: 期日, 場所・申込先・申込, 内容. Contains schedule for CPR/AED training in Gifu and Tokai.



▼面接相談【来年1月】 場所：女性センター(JR岐阜駅東) / 費用：無料

Table with columns: 相談名, 日時, 相談員, 予約. Lists various counseling services like legal, career, and health.

電話相談【1月】 ☎ 0120-786874 ◆相談料 無料
日時：月~土曜日の午前10時~正午・午後1時~4時(1日(火・祝)~3日(休)、14日(月・祝)、26日(出)、29日(火)は休み)
※相談員の研修などで休みになる場合あり
夜間電話相談：1月4日・18日各金午後5時~8時も相談を受けます。

多胎児ママの子育てを応援します

NPO法人「ぎふ多胎ネットワーク」は、経験豊富な多胎育児に詳しいベテランサポーター(ピアサポーター)が、孤立しがちな多胎育児者に対して妊娠から不安に寄り添いながら、乳幼児健診時の介添えや相談対応などさまざまな場面でのサポートをおこなっています。
☎ NPO法人ぎふ多胎ネットワーク ☎ 0572-24-2322、市民活動交流センター ☎ 264-0011

長良川・柳ヶ瀬健康ステーション 来年1月の教室

【長良川】 ◆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)、年末年始(12月29日(出)~1月3日(休))
【柳ヶ瀬】 ◆開館日時 平日：午前7時30分~午後8時、土日祝：午前10時~午後5時
◆休館日 毎月第1月曜日、年末年始(12月29日(出)~1月3日(休))
◆1月16日(出)は薬剤師による健康講話「お薬手帳の活用について」を開催。
◆2月1日(出)は薬剤師による健康講話「身近な化学物質の話」を開催。

Large table with columns: 教室名, 期日, 時間, 内容. Details the schedule for various classes at Nishikigasei and Nagahama health stations.



### 平成30年度ビジネスチャレンジ支援セミナー第4弾 「アイデアと発想の転換で売上2億！～付加価値のつけ方～」

成熟した分野でも付加価値をつけることで売り上げ増加につながる取り組みについて学びます。  
◆日時 来年1月12日(土)午後2時～4時 ※ビジネスチャレンジ支援相談窓口(午前10時～正午・午後1時～6時/中央図書館)も開設  
◆講師 後藤泰司さん(㈱ハブリネット代表取締役) ◆定員 80人 ◆参加費 無料  
◆申込 住所、氏名、電話番号をファクスまたはEメールで産業雇用課へ。先着順。

### 定着率向上支援セミナー第4回 「採用は「面接」が肝！自社に合った人材獲得のための面接とは？」

◆日時 来年1月30日(木)午後2時～4時10分  
◆内容・講師 ①セミナー「採用は「面接」が肝！自社に合った人材獲得のための面接とは？」村瀬誠さん(㈱リクルートキャリア 持ち味伝道師) ②ハローワーク岐阜より「公正な採用選考をめざして」  
◆対象者 面接の方法に困っている中小・小規模事業者など  
◆定員 30人 ◆参加費 無料 ◆申込 会社名、参加者氏名、電話番号をファクスまたはEメールで産業雇用課へ。  
【共通】◆場所 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ(司町40-5)  
☎ 産業雇用課 ☎214-2358・FAX265-2218・sangyo-koyo@city.gifu.jp



### 余熱利用施設 温水プールと大浴場、プラザ掛洞の教室

◆申込・☎ 教室名・開催曜日(子ども水泳教室泳げない子コースとパソコン教室は希望時間①または②を明記)、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号、子供水泳教室はふりがな・学年・保護者氏名を来年1月8日(火)必着)までに往復はがきまたはEメールでプラザ掛洞へ。申込者多数の場合は抽選。申込者5人以下の教室は開講しない場合があります。  
※子供水泳教室は年長児～小学3年生対象。小原流いけばな教室は別途花代必要。

教室名	日時(祝日は除く)	定員	受講料
アクアビクス 火曜コース	1/22～3/19の毎週(火) 14:00～15:00(全8回)	30人	各6,000円
アクアビクス 木曜コース	1/24～3/14の毎週(木) 10:30～11:30(全8回)	30人	
アクアビクス 金曜コース	1/25～3/15の毎週(金) 10:30～11:30(全8回)	50人	各4,700円
アクアビクス 土曜コース	1/26～3/16の毎週(土) 19:00～20:00(全8回)	30人	
子供水泳教室 泳げない子コース	1/23～3/13の毎週(水)(全8回) ①16:55～17:55 ②18:00～19:00	各25人	各5,000円
子供水泳教室 泳力5m程度コース	1/25～3/15の毎週(金) 17:00～18:00(全8回)	30人	
エアロビクス教室 スロー	1/26～3/16の毎週(土) 10:30～11:30(全8回)	15人	各6,000円
フラダンス教室	1/24～3/14の毎週(木) 11:30～12:30(全8回)	15人	
小原流 いけばな教室	1/30～3/6の毎週(水) 14:00～15:30(全6回)	10人	各7,000円
パソコン教室 エクセル・ワードコース(パソコン持参)	1/31～3/14の木(全7回) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10	各5人	
※説明会: 木曜コース 1/24・日曜コース1/27	2/3～3/17の日(全7回) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10	各5人	各7,000円

◆いけばな正月飾り教室  
◆日時 12月26日(水)午後2時～4時 ◆講師 高橋みどりさん(いけばな小原流一級家元教授) ◆受講料 3,000円(花代・花器代を含む) ◆申込 12月20日(休)午前10時から電話またはEメールでプラザ掛洞へ。先着順。  
【共通】◆場所・☎ プラザ掛洞(〒501-1185奥1-104・☎239-9390・plaza-kaakebora@mirror.ocn.ne.jp)

### 中央卸売市場仲卸・関連店舗の年末一般開放

◆日時 12月28日(金)～30日(日) 仲卸店舗: 午前8時～10時ごろ/関連店舗: 午前7時～正午ごろ ※売り切れ次第終了  
◆場所 中央卸売市場仲卸店舗と関連店舗の協力店(西部新所2-5)  
◎一般開放は毎月第1土曜日(1月と祝日を除く)に開催。  
☎ 中央卸売市場管理事務所 ☎271-1341(祝日を除く月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分)



### あんらくあんさくでん 安楽庵策伝顕彰落語会

岐阜市ゆかりの「落語の祖」安楽庵策伝上人を顕彰するため、その命日に、かつて住職を務めた浄音寺(じょうおんじ)で落語会を開催します。  
◆日時 来年1月8日(火)午後1時30分開演  
◆場所 浄音寺(三輪宮西240)  
◆出演者 笑福亭たま ◆入場料 1,000円 ※事前申込不要。  
☎ 観光コンベンション課 ☎265-3984、安楽庵策伝顕彰会事務局・笠井 ☎090-8862-4681

### 北青青年講座

◆初めてのアロマテラピー～精油の使い方&アロマスプレー作り～  
◆日時 来年1月19日(土)午後1時30分～3時30分  
◆対象者・定員 15歳～おおむね35歳の人/20人  
◆受講料 350円  
◆場所・申込・☎ 1月12日(土)までに申込書を直接北青少年会館(福光東3-19-18・☎232-1721)へ。先着順。申込書は岐阜市教育文化振興事業団ホームページまたは各青少年会館で入手可。

### 市民文化講座リレートーク「芸三代」

◆日時 来年2月3日(日)午後2時～3時30分  
◆場所 ハートフルスクエア-G音楽スタジオ大(橋本町1-10-23) ◆講師 藤間金扇(日本舞踊家)  
◆定員 50人 ◆参加費 無料  
◆申込・☎ 12月15日(土)～1月30日(休)に氏名と電話番号を電話で岐阜市芸術文化協会(生涯学習センター内・☎268-1050)へ。先着順。

#### 岐阜ケリン

◆岐阜競輪Kドリームス杯ガールズケイリン(FII)…12/17月・18火・19水  
◆高知競輪(FI) 場外……………17月・18火・19水  
※3日間全レース併用発売となります。  
◆佐世保記念競輪(GIII) 場外……………21金・22土・23日・24月  
◆松阪競輪(FI) 場外……………25火・26水・27木  
◆松戸競輪(FI) 場外……………25火・26水・27木  
※3日間全レース併用発売となります。  
◆静岡競輪(FI) 場外……………28金・29土・30日  
【メイン】28日:ガールズグランプリ(FII)/29日:ヤンググランプリ(GII)/30日:KEIRINグランプリ2018(GP)

今月の納付期限 ●固定資産税・都市計画税第3期分 12月25日(火) ●国民健康保険料12月期分 12月25日(火) ●国民年金保険料11月分 来年1月4日(金)

### 図書館司書嘱託員

◆募集人員 若干人  
◆受験資格 次のすべてを満たす人。①図書館司書資格を有する今年度中に取得見込み。②パソコン操作ができる。  
◆採用予定日 来年4月1日  
◆勤務日時・場所 原則週4日(土・日・祝日勤務あり)で28時間45分/中央図書館・分館・図書室のうち館長が指定する場所  
◆試験方法・期日 第1次試験(小論文)11月20日(日)、第2次試験(面接)12月3日(日)  
◆申込・☎ 申込書、受験票、履歴書を12月17日(月)～1月9日(水)に郵送(必着)または

### 市民病院パート職員

◆募集職種・人員 ①医療クラーク・②看護助手・③保育士(各若干人)  
◆勤務日時 ①平日の午前8時30分～午後5時のうち5時間(始業時間は応相談) ②週25時間以内 ③平日の午前7時45分～午後6時のうち5時間(勤務時間は応相談)  
◆申込・☎ 臨時雇用員登録申込書(市民病院ホームページ)で入手を12月21日(金)までに郵送(必着/封筒に市民病院

### （初）岐阜市にぎわいまち公社職員

◆募集職種・人員 事務職1人  
◆受験資格 次の全てを満たす人。①短大卒以上で昭和58年4月2日以降に生まれた。②パソコン操作ができる。③普通自動車運転免許を有する。  
◆採用予定日 来年4月1日  
◆採用前に2か月程度の試用期間あり  
◆業務内容 まちづくり推進などに関する業務  
◆試験方法 履歴書・小論文

### 講座

### 人材開発支援助成金活用セミナー

◆日時 来年1月23日(火)午後2時～4時  
◆対象者・定員 中小企業の事業主/30人  
◆内容 非正規雇用労働者の育成に関する助成金の活用方法など  
◆参加費 無料  
◆場所・申込・☎ 事業所名、所在地、参加者の役職氏名、電話(ファクス)番号、個別相談希望の有無をファクスまたはEメールで岐阜県地域ジョブ・カードセンター(神田町2-12岐阜商工会議所内) ☎2156608・FAX2156682・job@gojyo.jpへ。  
※個別相談会あり(予約制/同日でなくても可/申込時に希望日時を明記)  
◆定員 20人 ※選考あり  
◆受講料 無料(別途教材費)

### 案内

◆森のお雛様つくり 木の美と布で小さいお雛様を作ります。  
◆日時 1月20日(日)午前10時～正午 ※雨天の場合は材料集めの散策は中止  
◆対象者・定員 親子または個人/10組 ※小学3年生以下は保護者同伴  
◆参加費 1組500円  
◆持ち物 滑り止め付き手袋、散策できる服装など  
◆場所・申込・☎ 1月19日(土)までに電話で四季の森センター(三田洞211・☎2376677)へ。先着順。  
◆検察庁の業務説明会、庁舎見学会等  
◆日時 平日の午前9時～午後4時のうち2～3時間  
◆対象者 小学校高学年以上の人  
◆場所・申込・☎ 希望日を電話で岐阜地方検察庁検察広報官(美江寺町2-18・☎2625212(平日の午前8時30分～午後5時15分)へ。  
◆リウマチさんの学びの集い  
◆日時 1月8日(火)午後1時30分～3時  
◆場所 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ(司町40-5)  
◆参加費 無料 ※事前申込不要  
☎ 日本リウマチ友の会 岐阜支部事務局 ☎0584(62)5238

※臨時的任用職員・嘱託職員の募集について、募集要項や申込書など詳しくは申込先または市ホームページで入手できます。また、後日面接を実施。※小論文のテーマは「まちづくりにおける住民の役割」「にぎわいのある街をつくるには」「景観まちづくりについて」「私の幸福論のいづれかで800字程度」  
◆申込・☎ 履歴書・小論文を1月7日(月)までに郵送(必着)または直接(初)岐阜市にぎわいまち公社(〒500887柳ヶ瀬通1-12岐阜中目ビル2階・☎2661377)へ。



# 「クアオルト®健康ウォーキング」の推進に取り組みます！

## ◆太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2018

### 優秀賞を受賞！

日本クアオルト®研究所主催の、「クアオルト健康ウォーキングを活用したまちづくりビジョン」を評価する「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2018」の優秀賞に、岐阜市が選ばれました。アワードは今年で3回目を迎え、これまでに8市町が受賞しています。優秀賞に選ばれると、ウォーキングコースの設計やガイドの養成、コース内の看板設置やマップの印刷など事業立ち上げの支援が受けられます。



提供：山形県上山市クアオルト推進室

## ◆クアオルト健康ウォーキングとは

野山などの、自然の冷気や風、傾斜地形を活用しながら、個人の体力に合わせた運動強度で安全・効果的に歩く運動方法。発祥の地ドイツで、心臓のリハビリや高血圧の治療に利用されている気候性地形療法®を基本としています。日本では、保健指導や健康教育に取り入れたり、温泉や薬膳料理などと組み合わせたヘルスツーリズムの試みが始まっています。

## ◆岐阜市のビジョン

岐阜市の強みを生かした健康増進と交流人口の拡大を図る！

- ☞ 41万人都市の中央部に、豊かで多様な自然・地形、温泉、歴史文化があり、全国からのアクセシビリティに優れた「都市型クアオルト」としての潜在力がある。
- ☞ 市民の主体的な健康づくり活動など、「歩く」健康なまちづくりを推進。



## ◆今後の取り組み

- ☞ 金華山、長良川、百ヶヶ峰を候補地として、クアオルト健康ウォーキングコース「クアの道®」の整備を行う。
- ☞ 新たなウォーキングを提案して、生活習慣病予防など市民の健康増進を図るとともに、企業への健康経営も支援する。
- ☞ 岐阜城、岐阜公園、川原町、ぎふ長良川鶴飼などとともに、「クアの道」を新たな体験型観光資源としてPRする。

## クアオルト健康ウォーキング 歩くときのポイント

個人の体力に応じた無理のない歩行でリスクをコントロールするのが基本です。最初はゆっくり、慣れてきたら、上り道で心拍数を計測し、歩く速さを調節しましょう。体表面の温度は冷たくさらさらな状態で、歩きましょう。

心拍数  $\text{の目安} = 160 - \text{年齢}$  マイナス

運動に慣れていない人…160 - 年齢 / 分  
運動を常にしている人…180 - 年齢 / 分  
※ 血圧降下剤を服用している人は、心拍数の目安を80～90%に減らしましょう。

体表面 **平均 2℃ 低く**

歩行中の温冷感覚は、「やや冷える」涼しく感じるように、袖をまくったり、首元を開けるなどして調整。体感温度を「冷たくさらさら」な状態にすると運動効果が増すといわれています。

## ◆今後のスケジュール

- 2019年度 ウォーキングコースの整備、専門ガイドの養成
- 2020年度以降 普及に向けて事業の本格実施

☎ 健康増進課 ☎ 252-7193

## テレビ・ラジオ 広報番組(12月後半)

### テレビ番組

● あなたの街から～岐阜市～  
ぎふチャン / 毎週金18:00～18:15

21日(金)	5年先行く教育 岐阜市がつくる教育のスタンダード
28日(金)	市岐商からプロ野球選手が誕生！

☞ みどころ 21日(金) / 5年先行く教育 岐阜市がつくる教育のスタンダード

「教育立市」を掲げ、時代を先取りした教育を実践している岐阜市。その取り組みからICT・プログラミング教育に関する実践事例が、地域課題の解決に取り組む団体などを表彰する「プラチナ大賞」の部門賞を受賞しました。岐阜市が実践する「5年先行く教育」の神髄をお伝えします。



☞ みどころ 28日(金) / 市岐商からプロ野球選手が誕生！

10月25日に、市立岐阜商業高等学校3年生の中神拓都さんが在校生として初めて、プロ野球ドラフト会議において広島東洋カープから4位指名を受けました。

番組では中神さんへのインタビューや高校、中学校時代の関係者に中神さんに関するお話を伺います。岐阜市出身の中神さんの活躍を期待し、皆さんで応援しましょう。



↓ 過去の番組の一部は岐阜市公YouTubeチャンネルでもご覧いただけます。

岐阜市 動画  検索

### ラジオ番組

● 岐阜市! 元気インフォメーション  
ぎふチャンAM1431kHz / FM90.4MHz  
毎週(月・金)9:40～9:50

17日(月)	消防出初式	イ
21日(金)	くらしの知っ得情報	市
24日(月)	中央卸売市場の年末一斉開放	イ
28日(金)	ぎふ次世代の作家展	イ

(市)…市政情報、(イ)…イベント

● とっておき岐阜情報「聴いてミント」 FMわっち78.5MHz / 毎週(月～金) / 13:00～13:10・18:00～18:10(再)

17日(月)・19日(水)	プラネタリウム番組紹介	イ
18日(火)・20日(木)	20歳の国民年金の加入について	市
21日(金)	岐阜城パノラマ夜景	イ
24日(月)・26日(水)	中央卸売市場の年末一般開放	イ
25日(火)・27日(木)	優良事業者表彰式	市
28日(金)	ぎふ次世代の作家展	イ

※都合によりテレビ・ラジオ番組の内容を変更する場合があります

☎ 広報広聴課 ☎ 214-2061

## 広報ぎふ1月1日号で特集!

### 岐阜城跡山上部で新発見!

#### 【調査概要】

調査場所：岐阜城跡山上部  
馬場～二ノ門の間の  
登山道周辺 2 か所

調査期間：10月24日～12月1日  
調査面積：約 140㎡

### ● 信長期に築かれた石垣を確認

石垣石材が比較的大きく、石材の間に小さな石を詰めて構築しています。



⇒ 山麓の信長公居館の石垣と共通する特徴です。

### ● 岐阜城跡初! 鉄の矢じりを発見



鉄の矢じり  
長さ 14.6cm  
幅 2cm

⇒ 慶長5(1600)年8月23日の関ヶ原の戦いの前哨戦で使用された可能性があります。

☎ 社会教育課 ☎ 214-2365