



カラオケで得られる7つの健康効果

回
覧

1. 若返いと認知症予防
2. ストレスを解消
3. 筋肉を鍛える
4. ダイエット効果と運動効果
5. 血液循環を促進する
6. 血管と内臓を浄化する
7. 自律神経のバランスを保つ



ふるさと
カラオケ

2024年2月20日(火)

13:00~15:30

会場 芥見東公民館
2階ホール

申し込みは要りません

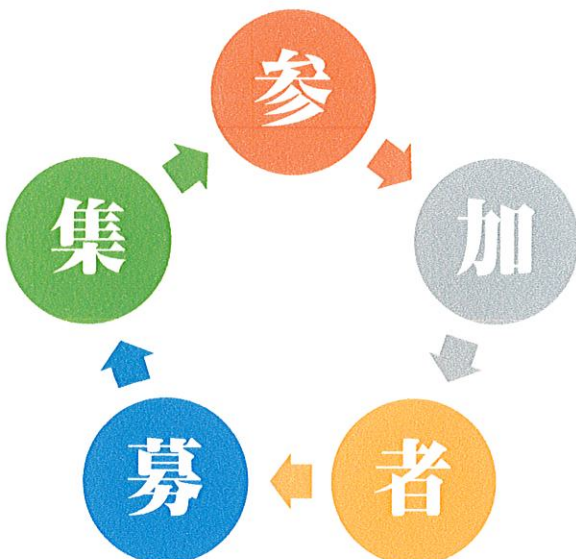
当日会場へお越しください

お問合せ 芥見東公民館

☎ 241-1062

9:00~12:00

(月曜~土曜 日・祝除く)



主催：芥見東まちづくり協議会

後援：芥見東自治会連合会

2024. 2

みどりっこハウス

回覧

主催：岐阜市社会福祉協議会芥見東支部 協賛：芥見東自治会連合会

新型コロナウイルス感染症は5類移行となりましたが、「みどりっこハウス」では『体調良好→(1)体温チェック 不要 (2)手指消毒 必要 (3)マスク着用 自由』で対応しています。

みどりっこハウス住所：岐阜市大洞桜台 3-15 専用電話：070-9143-6287



HP アクセス
はココから

| 日 | 曜 | カフェ サロン | 未来塾 ○学習 | 将棋 囲碁 | 催 事 |
|----|---|---|------------|----------|---------------------------|
| 2 | 金 | ☆10:00 | パソコン教室 | | :落合グループ |
| 3 | 土 | ○ | ○ | ○ | |
| 5 | 月 | ☆13:00 | 麻雀 | | :手・指・頭と口を駆使して楽しみましょう。 |
| 7 | 水 | ○ | | ○ | ☆10:00 介護相談 :地域包括支援センター東部 |
| 9 | 金 | ☆10:00 | パソコン教室 | | :落合グループ |
| | | ☆13:00 | パソコン教室 | | :小島グループ |
| 10 | 土 | ○ | ○ | ○ | |
| 12 | 月 | 建国記念の日 振替休日のため お休みします。 | | | |
| 14 | 水 | ○ | | ○ | ☆10:00 ゆっくり空手道 :石居さん |
| 16 | 金 | ☆10:00 | パソコン教室 | | :落合グループ |
| 17 | 土 | ○ | ○ | ○ | |
| 19 | 月 | ☆10:00~12:00 行政書士無料相談 :「もめない相続の会」の行政書士さん ・10:00~11:00 無料講座「テーマ 遺言について」 ・11:00~12:00 無料相談「相続に関する相談」※いずれも予約の必要はありません | | | |
| | | ☆13:00 | 麻雀 | | :手・指・頭と口を駆使して楽しみましょう。 |
| 21 | 水 | ○ | | ○ | ☆10:00 介護相談 :地域包括支援センター東部 |
| 22 | 木 | ☆10:00~12:00 よろず法律相談(無料) :岐阜県弁護士会の弁護士さん ・1人(組)30分程度で、お困りごとの法律相談を受けられます。 ・ご希望の方は、2月18日(日)17時まで、① 070-9143-6287(留守電)へ、② ①の番号へショートメールで、③ホームページ「お問合せ」へ・・・の何れかで ご予約願います。 | | | |
| | | 23 金 天皇誕生日のため お休みします。 | | | |
| 24 | 土 | ○ | ○ | ○ | |
| 26 | 月 | ☆13:00 | 麻雀 | | :手・指・頭と口を駆使して楽しみましょう。 |
| 28 | 水 | ○ | | ○ | |

ミニ社協だより

1 介護予防教室：3月2日(土) 13:30 第2大洞岐協苑

※裏面もご覧ください。

岐阜市中消防団 芥見分団

消防団員募集



地域の安心と安全を守る為にあなたにも出来る事があります

現在、岐阜市中消防団芥見分団では、令和6年4月から一緒に活動していただける新団員を募集しています。

入団等、ご興味のある方は、是非下記までご連絡ください。

まずは、詳しい活動内容等をご説明に伺わせていただきます。

連絡先 芥見分団 分団長
芥見分団 副分団長

宮本成敏：090-1097-4004
森 一貴：090-4799-7736



消防署とどう違うの？



消防署は常勤職員（消防職員）が業務に専念するのに対し、消防団員は各自の職業に就きながら災害時等に活動します。



訓練等はいつ行っているの？



仕事が休みの週末や平日の仕事が終わった後に集まって訓練等を行っています。

活動内容

- ・ 火災時の消火活動、鎮火後の後片付け、防災訓練への参加、火災予防防災広報
- ・ 毎月1日と15日の夜間8時からの消防車での巡回



岐阜市中消防団 芥見分団本部：岐阜市芥見1丁目340
大洞器具庫：岐阜市大洞1丁目8-22

乳幼児保護者向けだよ

令和6年2月号



えがお

東児童センター
岐阜市大洞桜台1-33-2
TEL 241-2723

開館時間は9:00~17:00です。

HP Instagram



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|
| べったんタイム 火~金の平日 13時~15時 | | | 1 すくすくクラブ | 2 わくわく おはなし会 | 3 プラレールで 遊ぼう! | 4 |
| 5 休館日 | 6 母親クラブ 彩の会 | 7 | 8 なかよし・すくすくクラブ おもちゃの広場 | 9 びよびよクラブ | 10 | 11 ◆建国記念の日 |
| 12 ◆振替休日 | 13 休館日 | 14 なかよしクラブ おもちゃ病院 | 15 すくすくクラブ | 16 びよびよクラブ | 17 | 18 |
| 19 休館日 | 20 母親クラブ 彩の会 | 21 なかよしクラブ | 22 すくすくクラブ | 23 ◆天皇記念日 | 24 | 25 |
| 26 休館日 | 27 0歳児の広場 | 28 なかよしクラブ | 29 すくすくクラブ | | | |

びよびよクラブ

〈対象〉1~3歳児のお子さんと保護者

〈活動日・内容〉

9日(金) Let's Dance!

16日(金) おえかきあそび

〈時間〉10:30~11:00

〈定員〉各回10組

〈申込み期間〉

2月1日(木)~各活動の前日まで
お電話、またはご来館にてお申込みください。

※詳しくは職員までおたずねください。



おもちゃの広場

東児童センター幼児クラブのおともだちと一緒に、いろいろな種類の木のおもちゃや、グッド・トイに選ばれたおもちゃに触れて遊びましょう。

〈日時〉2月8日(木)

10:30~11:30

〈対象〉乳幼児のお子さんと保護者

〈講師〉加藤理香先生

※申込み不要です。



0歳児の広場

今月は『おひなさま作り』です。
お子さんの顔写真をご持参ください。

〈対象〉0歳児のお子さんと保護者

〈日時〉2月27日(火) 10:30~11:00

〈定員〉10組

お電話、またはご来館にてお申込みください。

※次回は3月12日(火)です。



プラレールで遊ぼう!

〈対象〉1~5歳児のお子さんと保護者

(おじいちゃんおばあちゃんも大歓迎!)

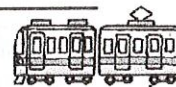
〈日時〉2月3日(土) 10:30~11:30

※出入り自由です!

〈内容〉プラレール

自由にコースを作って電車を走らせよう!

〈定員〉なし



わくわくおはなし会

2月2日(金) 10:30~

絵本の読み聞かせや手あそびを行います。

申込み不要です。



児童センターのご利用時のお願い

- ・マスクの着用は、個人の判断でお願いしております。
- ・熱がある、体調の悪い方はご利用をご遠慮ください。

べったんタイム

火~金の平日 13:00~15:00

何歳の子でも手形・足形スタンプを押せます。

※ウエットティッシュをご持参ください。



おもちゃ病院

2月14日(水) 13:00~15:00

音が鳴らない、動かないなど壊れたおもちゃを
診ていただけます。申込み不要です。

次回は4月10日(水) 13:00~15:00です。



☆3月号のおたよりは2月25日(日)以降、HPまたはInstagramでもご覧いただけます。

岐阜市児童館・児童センターのご案内



| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|----------------------|----------------|----------|
| 梅林児童館 | 岐阜市田端町 1-11 | 246-9955 |
| 黒野児童館 | 岐阜市古市場 20-1 | 239-7876 |
| 東児童センター | 岐阜市大洞桜台 1-33-2 | 241-2723 |
| 加納児童センター | 岐阜市加納高柳町 1-1 | 274-4655 |
| 西児童センター | 岐阜市鏡島南 2-8-40 | 251-2776 |
| 日光児童センター | 岐阜市日光町 9-1-3 | 233-5155 |
| 本郷児童センター | 岐阜市青柳町 5-24-1 | 254-0275 |
| 長良児童センター | 岐阜市長良 389-2 | 231-4666 |
| 長森児童センター | 岐阜市野一色 4-11-4 | 248-5210 |
| 岩野田児童センター | 岐阜市粟野東 1-95 | 237-6929 |
| サンフレンド みわ・児童センター | 岐阜市門屋字野崎 95 | 229-5901 |
| サンフレンド うずら・児童センター | 岐阜市中鶉 7-58 | 275-3520 |
| 柳津児童館 | 岐阜市柳津町丸野 1-34 | 322-2560 |



令和6年

ひがしじどう
東児童センター
ぎふしおおほらさくらだい
岐阜市大洞桜台1-33-2
TEL 241-2723



フォロー&いいね！お願いします♪

HP

Instagram



☆チェスにチャレンジ☆

3日(土) 1時30分～

ちいきかたおし
地域の方に教えていただ
けます。申し込み不要！
ぜひさんか
是非、参加してね♪



たいりよくそくていかい
☆体力測定会☆ 10日(土) 3時～

げんきこたちたいりよくそくていかい
元気な子ども達、大集合！！体力測定会で測ってみよう！
ぜんかいはんきろくの
前回よりも記録が伸びているかな？ 定員：10名
もちこ
申し込み：2月1日(木)から9日(金)まで

☆おひなさま作り☆

17日(土) 10時30分～

かわいのおひなさまを作ろう！
みほんしむしつ
見本は事務室にある
ので見に来てね！
ていんめい
定員：10名
もちこ
申し込み：2月1日(木)から
14日(水)まで



たいかい
☆バドミントン大会☆

17日(土) 3時～

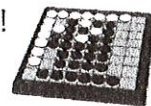
だいにんき
大人気のバドミントン
たいかいこんかいゆうしょう
大会！今回の優勝は
だれかな？
ていんめい
定員：10名
もちこ
申し込み：2月1日(木)から
16日(金)まで



たいかい
☆オセロ大会☆

24日(土) 1時30分～

オセロが得意な子、好き
な子集合！！初めての子に
はルールを教えるよ♪
もちこ
申し込み不要！！
まがるさんか
気軽に参加
してね！



☆フェスティバル2024☆

3月9日(土) 10時～11時

もちこ
申し込みは2月10日(土)から！参加する子
は、チケットが必要です。詳しくは、『フェスティバ
ル2024』のおたよりを見てね！お楽しみに！！

じゅんぴかい
☆フェスティバル2024準備会☆

3日(土)・24日(土) 3時～

3月9日(土)にあるフェスティバルにむけて、
かくじゅんぴかんばんか
各コーナーの準備をしたり看板を書いたりしま
す。申し込み不要です！みんなで素敵なフェス
ティバル2024にしましょう！お手伝いに来てね！

いつでもやってるコーナー(やりたい時に先生に教えてね！)

☆ハートの小物入れ 1日(木)～12日(月・祝)

バレンタインの小物入れを作りませんか？1日1つ作れるよ♪

☆ストローひこうき 14日(水)～29日(木)

ストローでひこうきを作って飛ばそう！1日1つ作れるよ♪



おねがい



★緊急時、迅速に対応させていただくため、入館カードには、必ず連絡のとれる電話番号を書けるようにしてください。

★水分補給以外の飲食は禁止しています。お菓子など持ってきていても、食べないようにしましょう。

☆3月号のおたよりは2月25日(日)以降、HPまたはInstagramでもご覧いただけます。



高齢者を狙った消費者被害が後を絶ちません。地域で悪徳商法などのトラブルに巻き込まれないように目配りのポイントをご紹介します。地域包括支援センターへの相談も可能です。



家族で地域で目配り。

悪質商法などのトラブルを疑う5か条

「消費者庁イラスト集より」

今より安くおります



- ①見慣れない人間が出入りしている、資材が置いてある。
- ②見慣れない段ボール箱、新しい商品、名刺や領収書などがある。
- ③かかってきた電話がなかなか切られない。
- ④外出が増えた。
- ⑤急にお金に困りだした。

「高齢者のあんしん生活」より

おかしい?と思ったらまずは相談



岐阜市消費生活センター(市役所内)

電話勧誘や訪問販売による契約トラブル、悪質商法・製品事故などの相談ができる機関です。困ったときは、すぐに市の消費生活センターに相談しましょう。

☎相談電話 188(消費者ホットライン)214-2666(直通)
 相談日時 月～金曜日/午前8時45分～午後5時30分

地域での出来事

古本の整理をしていた折にタイミングよく回収で回っていると業者より電話が入り訪問をお願いした。はじめは買取金額査定のため本社に送ると言い、スマホで背表紙を撮影していたが、本社からの連絡はなくその後「貴金属」がないかと話が変わった。あまりしつこいため「タンスの中を見ても良い」と言ったら上がり込んで物色され、貴金属が無いことがわかると捨て台詞を吐いて帰って行った。



警察に相談してみたい

警察相談専用電話 ☎ #9110

110番通報!とまではいかないけれど、悪徳商法やDVなど警察に相談したいことがあるときには、警察相談専用電話#9110に相談することもできます。地域を管轄する警察本部などの相談窓口へつながります。



『ほっとカフェ』開催しました

ほっとカフェは、認知症の方やそのご家族、地域の方、どなたでも集うことができる場所です。

<ほっとカフェin大洞虹の家>



福祉用具の展示説明、
体験利用実施しました

<ほっとカフェin第二大洞岐協苑>



歌に踊り、音楽・体操を楽しみました

◎次回ほっとカフェは令和6年1月16日(火)
10時~11時 岩田公民館で開催します。



『認知症介護者家族のつどい』開催しました

認知症の人と家族の悩みや不安が少しでも軽減し、ホッとできる時間を過ごすための交流会です。

<しいのみハウス (R5.12.6) 第2回目の交流会風景です>



篠笛を聞きながらゆったりした時間を過ごし、みどり病院松井院長のお話を聞き
ほっと一安心

◎次回「認知症介護者家族のつどい」は令和6年2月14日(水) 14時~15時
しいのみハウスで開催します。お申込みは地域包括支援センター東部までお願いします。



岐阜市地域包括支援センター東部

(058)243-0593

〒501-3134 岐阜市芥見3丁目175-1

開所時間：月曜日~土曜日の午前9時から午後5時まで(祝日・年末年始を除く)
開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。

回 覧
令和6年
2月号

地域安全ニュース

岐阜中地区防犯協会連合会
岐阜中警察署
岐阜市美江寺町2-10
電話058-263-0110



みんなで作ろう 安全のまち



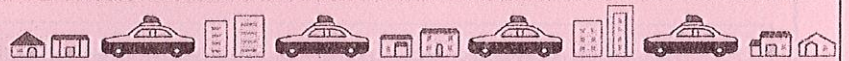
昨年中は、地域安全活動にご尽力をいただきまして、誠にありがとうございました。
本年も岐阜中地区防犯協会連合会、岐阜中警察署は、皆様とともに『安全で安心な街づくり』のため、各種活動を積極的に推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

一日警察署長

12月4日、「年末特別警戒パトロール隊出発式」を実施しました。
管内の3事業所(㈱岐阜放送様、中部電力パワーグリッド㈱様、㈱市川工務店様)より、それぞれ一日警察署長を委嘱し、パトロール隊の出発を見送った後、同日JR岐阜駅にて、師走で行きかう皆様に、犯罪被害や交通事故等の被害防止を呼びかけました。



年末年始特別警戒激励巡視



年末年始地域安全運動期間中の12月21日に、特別警戒激励巡視を行いました。岐阜市市民生活部長や岐阜中地区防犯協会連合会長らによる激励ののち、ボ



ランティアの皆様と隊列をつくって横断幕を掲げ、市内屈指の繁華街である玉宮地区や柳ヶ瀬地区の特別警戒パトロールを行いました。

ご協力いただいた関係者の皆様、寒い中ありがとうございました。



在宅中も留守電設定に

12月17日、プロバスケットボールチーム岐阜スワeps戦会場にて、防犯広報活動を実施しました。

白熱した試合の中、大勢の観客の皆様へニセ電話詐欺の被害防止等をお呼びかけました。

被害の端緒は電話やメールがほとんどです。

在宅中も留守番電話にし、出る電話を選択しましょう。



◇「還付金・暗証番号・電子マネー」これらは詐欺のキーワード◇

◇「暴力団追放三ない運動+1」 恐れない・金を出さない・利用しない+交際しない◇

震災便乗詐欺に注意!

「令和6年
能登半島地震」
に便乗して、

「義援金の募集」

などを名目とした詐欺に注意して下さい。

過去の例では、

・市役所職員を名乗って電話をかけ、ATM
で振り込みをさせる

・被災地にいる身内を装い、電話で現金を
要求する

などがあります。

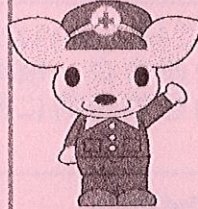
交通安全協力金のお願い

交通安全活動は運転免許証の更新時に、皆様
からいただいた協力金により支えられています。

◎各季の交通安全運動への参加・活動

◎交通安全グッズや資料の配布

◎優良運転者等の表彰



いつも皆様の温かいご支援、ご協力を
いただきありがとうございます。
今後とも悲惨な事故をなくすためにご
協力をよろしくお願ひいたします。

(岐阜中地区交通安全協会)

①70歳以上の方がみ
える世帯は、
ナンバーディスプレイ
ナンバーリクエスト
の月額料、工事費が
無料

NTT西日本 二七電話詐欺対策 犯人は自宅の固定電話にかけてきます



②特殊詐欺被害を受け
た場合等は、**電話番号
変更工事費無料**

③特殊詐欺対策専用アダプタ
ーの月額料、工事費が**無料**
※申込R6.3.31まで(上限あ
り)無償はR7.3.31まで

これらサービスのお問い合わせ先

0120-931965

0120-116116

わが街の地域安全指導員 インタビュー

木之本自治会連合会 第2支部長 中村 史郎さん(右)



木之本自治会連合会では、岐阜中地区防犯
協会より青パトを借りて、11支部ある中から、2、
3名が交代で乗車し、地域をパトロールしていま
す。下校時の見守り活動では、子ども達が安全
に家に帰れるよう、車や不審者に注意をしていま
す。地元の徹明さくら小学校とは密に連絡を取り
合い、早く下校する日なども把握して、対応をして
います。

また、お勤めされている班は、夕方からパトロー
ルをするなど、時間帯を調整しながら、地域全体
の安全・安心を守っています。

これからも、頑張っまいますので、よろしくお
願ひします。

地域安全指導員の活動とは

地域安全指導員は、警察や各地区防犯協会と住民とのパイプ役として、各地区の防犯協会
長と管轄警察署長の委嘱を受けて、地域の防犯パトロールや登下校の子ども見守り活動など、
各種防犯活動を推進するボランティアです。

岐阜中警察署管内では、本年度308名の方が、地域安全指導員としてご活躍いただいでお
ります。ご参加頂ける方は、お住いの自治会連合会長までお知らせ願ひします。

◇ 今日もまた あたなの無事故 待つ家族 ◇