



カラオケで得られる7つの健康効果

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4月23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

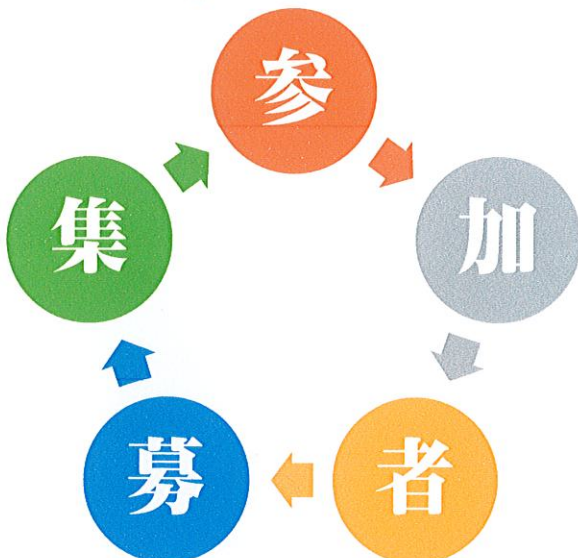
当日会場へお越しください

お問合せ 芥見東公民館

☎ 241-1062

9:00~12:00

(月曜~土曜 日・祝除く)



2024. 4

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



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。

「お問い合わせ」アクセスは→→→



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

日	曜	カフェ サロン	未来塾 ○学習	将棋 囲碁	催 事
1	月	☆13:00	麻雀		:手・指・頭・口を駆使して楽しみましょう。
3	水	○		○	☆10:00 介護相談 :地域包括支援センター東部
5	金	☆10:00	パソコン教室		:落合グループ
6	土	○	○	○	
8	月	☆13:00	麻雀		:手・指・頭・口を駆使して楽しみましょう。
10	水	○		○	☆10:00 ゆっくり空手道 :石居さん
12	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
13	土	○	○	○	
15	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		
17	水	○		○	☆10:00 介護相談 :地域包括支援センター東部
19	金	☆10:00	パソコン教室		:落合グループ
20	土	○	○	○	
22	月	☆13:00	麻雀		:手・指・頭・口を駆使して楽しみましょう。
26	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
27	土	○	○	○	
29	月	昭和の日 のためお休みします。			

ミニ社協だより

- 4月19日(金) 13:30 新旧社協芥見東支部役員・事務局委員合同会議：芥見東公民館
- 4月21日(日) 13:30 令和6年度社協芥見東支部総会：芥見東公民館

スポーツ推進委員だより

Vol.80

年2回発行

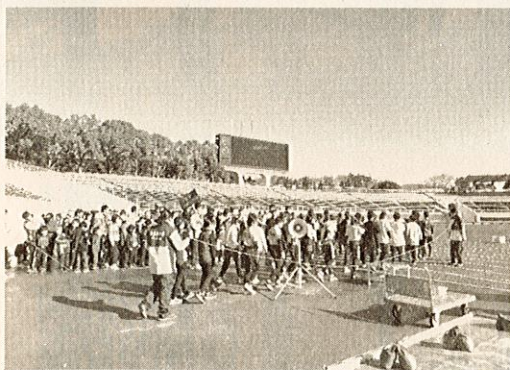
●発行:令和6年3月 ●発行者:岐阜市スポーツ推進委員連絡協議会 ●編集:広報部 ●事務局:058-214-2370

第72回新春ぎふシティマラソン

■開催日:令和6年1月8日(月・祝) ■場所:岐阜メモリアルセンター周辺

今年で72回目を数える新春ぎふシティマラソンは、距離や年齢・性別によって参加区分が1部から6部、小学生の部、親子ジョギングの部、車椅子の部と分かれており、どなたでも気楽に参加できる、新年の走り初めにはうってつけの大会です。チームユニホームやゼッケン番号を身に付けて目標タイム・順位を目指す選手もいれば、日頃のジョギングの延長として参加されている方もいました。

私は参加ランナーとして3部(3km)に出場しました。10時より1部から1分おきにスタートし10時02分に私たち3部64人がスタートしました。競技場を1周し、メモリアルセンター周辺を走り、競技場に帰って来てゴールするコースです。走り出して直ぐに、女子に追い越され、次から次へと追い越されても、一生懸命走り続けていました。沿道から同僚のスポーツ推進委員の人達の声援が心強く励みになり、何とかゴールできました。完走証書を頂いた時は、感無量でした。80才の私でも参加できるので、皆様も参加できると思います。来年はぜひ挑戦してみてください。ランニングは年齢や性別を問わず、いつでもだれでも楽しむことができるスポーツのひとつです。



(加納東 小島)

《ホームページ》



部門	区分	距離	参加人数
1部	高校・大学・一般男子	5.0km	124名
2部	高校・大学・一般女子	5.0km	42名
3部	高校・大学・一般男子	3.0km	64名
4部	高校・大学・一般女子	3.0km	78名
5部	中学生男子	3.0km	53名
6部	中学生女子	3.0km	23名
小学生の部	小学生4～6年生(男子・女子)	1.0km	50名
親子ジョギングの部	小学生1～6年生とその保護者との並走	1.0km	157名
車椅子の部	車椅子使用者(年齢・性別不問)	0.4km	2名
合計			593名

新スポーツ実技研修会

■開催日：令和6年1月14日(日) ■場所：岐阜市北部体育館 競技場

今回の研修会では、情報調査部からの提案でキャッチザスティック、スカットボール、ラダーゲッター、玉入れの4種目について知識・技能向上を目的に研修を行いました。

《市ホームページ》



実施した4種目を含めたニュースポーツ・軽スポーツ用具は総合体育館、北部体育館にて借りることができます。

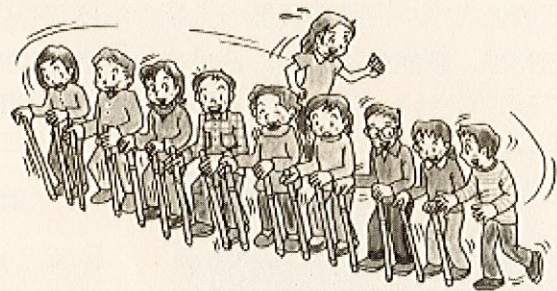
← 詳細はこちらのQRコードからご参照ください

1. キャッチザスティック

人数：1チーム10人

用具：チャレンジ・ザ・ゲーム推進本部公認スティック16本

10人が横一列に並び、向かって右から8人がスティック(2本)を持ち、左側の2人が待機。はじめ「セーノ、トン、トン、パッ」の掛け声に合わせて、スティックを床に2回突き、「パッ」で右隣の人への2本のスティックを移動してキャッチ。全員が成功したら1カウントで、リズムに合わせて何回続けられるかを楽しめます。



《参考動画》



2. スカットボール

人数：1チーム15人

用具：スティック・専用ボール10個・スカット台・レーンマット

ボールをスティックで打って得点穴に入れるゲームですが、穴に特殊なカーブがついてあるので狙ったところに入りそうで入らないこともあり、競技者も見ている人もハラハラドキドキ、笑いが起こるゲームです



《参考動画》



3. ラダーゲッター

人数：1対1(シングル戦)2対2(ダブルス戦)

用具：ラダー本体2個・専用ボール12個・得点板

ヒモでつながっている2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかるとポイントとなる。はしごには1、2、3点と表示があり、引っ掛かったボールの数で得点を競うゲーム。得点が21点丁度で勝利となる



《参考動画》



4. スポーツ玉入れ

人数：1チーム4~6名

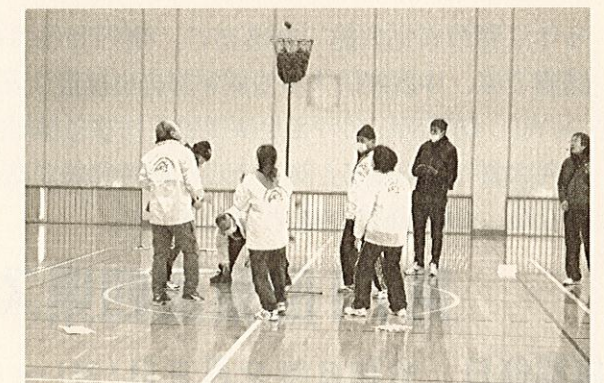
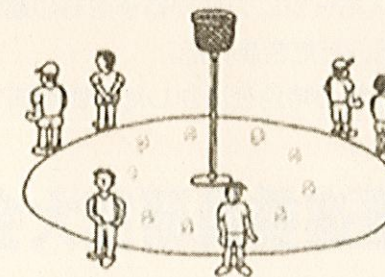
用具：アジャタバスケット(かご直径4cm、深さ44cm)

高さ 4m12cm(一般用)3m50cm(ジュニア用)

2m80cm(ミニ用)

アジャタボール99個・アンカーボール1個

4~6人の選手が合計100個(アジャタボール×99+アンカーボール×1)のボールをバスケットに入れるまでの時間を競うタイムトライアルスポーツです。



どの種目も誰でも気軽に楽しめる内容となっているので、ぜひ、地域の運動やスポーツ事業に取り入れてみてください♪

【参考動画】出典：公益財団法人日本レクリエーション協会

第13回ぎふ清流都市対抗駅伝競走大会

■開催日：令和5年10月15日(日)

■コース：岐阜県庁(スタート)～羽島市(折返し地点)～岐阜県庁(ゴール)

今回13回目の『ぎふ清流都市対抗駅伝競走大会』が、令和5年10月15日(日)に開催されました。28チーム、504名が32.2kmを11区間に分けて競走しました。

天候について、スタート1時間前は雨が降っていましたが、スタートの時間には、晴れてきて暑いくらいでした。

今回初めてスポーツ推進委員が、走路自主整理員として参加いたしました。慣れない業務のため、戸惑いもありましたが、43名で大会が安全に進行するように全力でサポートしました。

(西郷 袖木)

第64回全国スポーツ推進委員研究協議会

■開催日：令和5年11月16日(木)～17日(金)

■場所：リンクステーションホール青森(青森市)

今年は青森県で開催され、岐阜市から12名のスポーツ推進委員が参加しました。

1日目の講演では、女子陸上競技オリンピック4大会連続出場された福土加代子氏が登壇されました。「笑って走れば福来たる」というテーマでご自身の体験談を踏まえ、常にポジティブに物事を捉えて、笑って楽しむことの重要性についてお話いただきました。

2日目の分科会では「スポーツが高齢社会で実現できること」をテーマとした事例発表があり、高齢者の豊かな地域生活を支える健康づくりの仕組みや運動・スポーツとのかかわり方について意見交換され、スポーツ推進委員の取り組むべき課題について学ぶことができました。

令和5年度岐阜県スポーツ推進委員研究大会

■開催日：令和5年12月2日(土) ■場所：関市文化会館(関市)

今年は関市文化会館で開催され、県内からは536名、岐阜市からは17名が参加しました。

講演では、中部学院大学短期学部の小椋優作先生から「生涯スポーツにつながる子どもの運動指導とは？」について、幼児期における身体運動に対する指導の在り方をお話いただきました。

研究協議では羽島市と美濃市から研究発表があり、どちらも地域の特色を活かした発表形式で、会場も盛り上がり楽しく学ぶ研究協議となりました。

第71回東海四県スポーツ推進委員研究大会

■開催日：令和6年2月9日(金)～10日(土) ■場所：グランシップ(静岡)

今年は静岡県で開催され、静岡、愛知、三重、岐阜の四県のスポーツ推進委員が一堂に会し、岐阜市からは18名が参加しました。

1日目の講演では、東京2020パラリンピックにも出場された山本篤氏が登壇され、「挑戦」というテーマでご自身が「義足アスリート」として初のメダリストになるまでの経緯とスポーツが持つ可能性についてお話いただきました。

2日目の分科会では、御前崎市による事例発表があり、地域に密着するとともに特色を活かした独自事業の取り組みとその成果についてお話しいただきました。また静岡県女性部会による「いつでもどこでも気軽に体操」をテーマに参加者全員で体操をすることで会場に一体感が生まれました。

交番 あくたみ



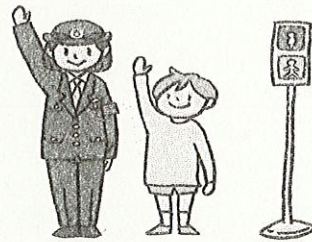
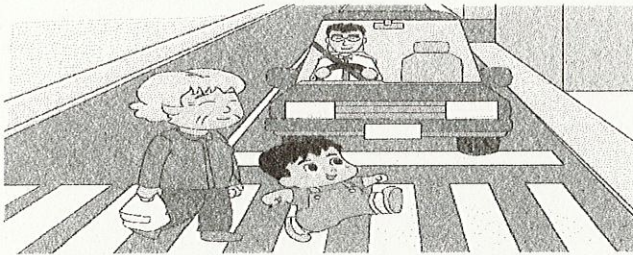
令和6年 4月号
岐阜中警察署 芥見交番
(署)263-0110

春の全国交通安全運動

◎ 運動期間 令和6年4月6日(土)～4月15日(月)まで

◎ 運動の重点

- ① こどもが安全に通行できる道路環境の確保と安全な横断方法の実践
- ② 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- ③ 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール
の遵守



岐阜県警察事務職員募集

岐阜県警察では、令和6年度の警察事務職員を募集しています。

【受付期間】 令和6年4月19日(金)から
5月13日(月)まで

【一次試験】 令和6年6月16日(日)

【受験資格】

警察行政 平成7年4月2日～平成15年4月1日生まれの人

警察事務 平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

【問い合わせ先】

岐阜県警察本部警務課 058-271-2424

採用直通ダイヤル 058-272-3140

岐阜中警察署 058-263-0110



詐欺被害急増!!

特殊詐欺被害 287件(+27件)

約5億8千万円(+1億1千万円)

詐欺に遭わないために

- 警察官を名乗る電話に注意!
- 暗証番号は他人に教えない!
- ATMで還付金は受け取れません!



ご入園・ご入学
おめでとうございます



通学路の危険箇所 親子で確認！

子どもたちの安全を守るため、
親子で自宅や通学路周辺の
『子ども110番の家』
や通学路の危険な場所を確認し
ておきましょう。

子ども110番の家とは？

子どもが危険や不安を感じた
時に、駆け込んで助けを求め
ることができる場所のことです。



この看板が
目印です

セーフティアイブ

- | | | | | | |
|---|-----|---|---|---|---|
| 1 | ひとり | に | な | ら | な |
| 2 | つ | い | て | い | な |
| 3 | お | お | ご | え | を |
| 4 | ち | か | づ | か | な |
| 5 | は | な | し | を | す |



ポスター・標語・青パト写真大募集!



令和6年全国地域安全運動・全国暴力追放運動のポスター・標語・青色回転灯装備車(青パト)の活動写真を募集します。課題は下記の通りです。

応募資格は、岐阜県内在住・在学者で、参加賞および入賞者には賞品がありますので、たくさんのご応募をお待ちしています。

【ポスター】 様々なかたちの防犯ボランティア活動
～見守りやサイバーパトロールなど～



【標語】 暴力団のいない社会づくり
(高校生以上対象)

小中学生は標語のみです
春休みやGWに取り組んでネ!

ポスター

- ・四切りサイズのヨコ描き
- ・作品にスローガン(キャッチコピー)の文字は入れない

標語 (高校生以上対象)

- ・応募は一人一点
- ・郵便はがきか、はがき大の用紙一枚に一点を縦書きで記入

青パト写真

- ・カラープリントのA4サイズ
- ・一人一点
- ・個人が特定できる場合、肖像権について必ず許可を得る事

【応募締切】 令和6年5月10日(金)までに、住所地または通学先を管轄する警察署生活安全課まで提出願います。

※問合せ先 岐阜中警察署生活安全課 058-263-0110 (内線263)

◇「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◇



安全・安心ぎふのまちづくり協議会 防犯カメラ設置協定

岐阜市内で防犯カメラの設置などに取り組む官民一体の組織「安全・安心ぎふのまちづくり協議会」は2月6日、電柱を管理する中部電力パワーグリッド岐阜支社とNTT西日本岐阜支店、及び岐阜市を管轄する

4警察署と、防犯カメラ設置に関する協定を締結しました。この協定により、既存の電柱への防犯カメラの設置推進が期待されます。

また当協議会については、令和元年に発足以降これまで岐阜市内に52台の防犯カメラを設置整備しているところ、今回新たに会員となって防犯カメラの設置に貢献された12団体に対し、岐阜市長と各警察署長から感謝状の贈呈を行いました。

これからも、岐阜の安全安心なまちづくりに努めてまいります。

(代表美濃善不動産様)



感謝状贈呈

【申込期限】令和6年4月5日(金)まで

【試験日】5月12日(日)

警察官AⅡ(男性,女性,情報技術)
○平成元年4月2日以降に生まれ、大学(短大を除く)を卒業又は令和7年3月31日までに卒業見込みの方。



警察官募集中

春の全国交通安全運動

4月6日(土)~15日(月)

県民一人ひとりが交通ルールを遵守し
事故防止に努めましょう

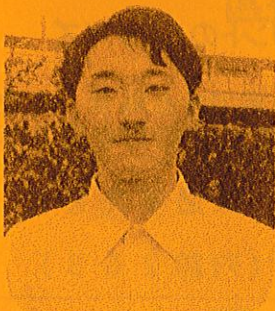
見つけてね
ピカピカぼくの
反射材



岐阜中地区交通安全協会

インタビュー 岐阜県警察大学生防犯ボランティア

中京大学
近藤 大貴さん



私は、将来警察官を目指している大学生です。地元岐阜の安全安心のため、学生でも参加できる、県警の防犯ボランティア活動に参加しています。実際に警察官や防犯ボランティアの皆さんと活動することで、地域で発生している二セ電話詐欺や自転車盗難などの身近な犯罪を知り、「被害に遭いたくないな、家族やみんなにも防犯について教えないな。」と感じました。

もっと多くの方に防犯に関心を持ってもらえるように頑張りたいです。

(活動に参加するボランティアの皆さん)



◇岐阜中地区交通安全協会は皆様の協力金で活動できております。ご協力に感謝します◇



令和6年



フォロー&いいね!お願いします♪

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

HP

Instagram



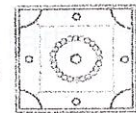
かいかんじかん か
開館時間が変わります!
4月1日から9月30日の間は 9時30分~5時30分です。



☆チェスに
チャレンジ☆
6日(土) 1時30分~
初めての子どもでも大丈夫!
地域の方に教えていただけ
ます。申し込み不要!
気軽に参加してね♪



☆かるた大会☆
13日(土) 3時~
指ではじいて、
ポケットに入れる
遊びです。申し
込み不要!参加してね!



☆新1年生を迎える会
20日(土) 3時~
新1年生の子をみんなでお祝い
しよう! 2年生以上の子もぜひ
参加してね。 定員: 20名
申し込み: 4月13日(土) から
19日(金) まで

☆フラ板キーホルダー作り☆
27日(土) 10時30分~
好きな絵を描いて、オリジナルのキーホルダー
を作ろう!
申し込み: 4月13日(土) から
26日(金) まで

☆ボランティア募集のお知らせ☆

児童センターで行事のお手伝いをしてみませ
んか? 小学4年生~高校生の子が参加できま
す。やってみたい子、興味のある子は先生に
声をかけてね♪



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!)

★オリジナルシール作り 4月 6日(土)~4月21日(日)
自分の描いた絵をシールに出来るよ! 1日1つ作れます☆

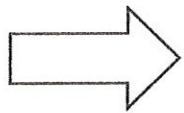
★こいのぼりを作ろう! 4月23日(火)~4月29日(月・祝)
1日1つ、こいのぼりを作りこいてね♪



☆5月号のおたよりは4月25日(木)以降、
HPまたはInstagramでもご覧いただけます。



うちも
みてね♪



りよう 〈じどうセンターを利用するときのおやくそく〉

じどう あそ き とき にゆうかん か
☆児童センターに遊びに来た時は、入館カードを書きましょう。
かなら れんらく でんわばんごう か
(必ず連絡のとれる電話番号を書けるようにしてきてね。)

たいせつ もの じどう も
☆大切な物は児童センターには持ってこないようにしましょう。
も ばあい い
(持ってきた場合は、ロッカーに入れるようにしましょう。)

じどう あそ く とき かえ とき くるま き つ
☆児童センターに遊びに来る時や帰る時は車などに気を付けましょう。

じどう なかよ あそ
☆みんなの児童センターです。仲良く遊びましょう。

こま せんせい はな
☆困ったことがあったら、先生に話しにきてね。



りよう 〈じどうセンターを利用するときのおねがい〉

かし も た の
☆ お菓子やジュースを持ってきていても、食べたり飲んだりしないように
しましょう。

すいぶんほきゅう ちゃ みず かんない の でき
(水分補給のお茶やお水は館内で飲むことができます。)

ちゃくよう じゆう つ じぶん き
☆ マスクの着用は自由です。マスクを着けるかどうかは自分で決めてね。

てあら しょうどく
☆ こまめに手洗い・消毒をしましょう。

ねつ とき たいちよう わる とき うち す
☆ 熱がある時や体調が悪い時はお家でゆっくり過ごしましょう。





えがお

東児童センター
岐阜市大洞桜台1-33-2
TEL 241-2723



開館時間が変わります！
4月1日から9月30日の間は 9:30~17:30 です。

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 登録制幼児クラブ 受付開始	3	4	5 わくわく おはなし会	6	7
8 休館日	9	10 おもちゃ病院	11	12 びよびよクラブ	13	14
15 休館日	16 母親クラブ 彩の会	17 なかよしクラブ	18 すくすくクラブ	19 びよびよクラブ	20	21
22 休館日	23 0歳児の広場	24 なかよしクラブ	25 すくすくクラブ	26 びよびよクラブ	27	28
29 休館日	30	べったんタイム 火~金の平日 13時~15時		4/2~12 幼児クラブ申込み受付期間		

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〉

- 12日(金) 風船あそび
- 19日(金) サーキットあそび
- 26日(金) こいのぼり作り

〈時間〉 10:30~11:00
〈定員〉 10組
〈申込み期間〉

4月2日(火) から各活動の前日まで
お電話、またはご来館にてお申込みください。



0歳児の広場

今月は『おうたにあわせて遊ぼう』です。

〈対象〉 0歳児のお子さんと保護者
〈日時〉 4月23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5月28日(火)です。



わくわくおはなし会

4月5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。



べったんタイム

火~金の平日 13:00~15:00
お子さんの手形・足形を押すことができます。
※ウエットティッシュをご持参ください。



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。

令和6年度1学期幼児クラブ募集のお知らせ

未就園児親子を対象とした登録制の幼児クラブです。

☆なかよしクラブ

〈対象〉 令和6年4月30日時点で
2歳から就園前までのお子さんと
保護者の方
〈期間〉 4月17日から7月10日の水曜日
〈時間〉 10:30~11:10

☆すくすくクラブ

〈対象〉 令和6年4月30日時点で
1歳のお子さんと保護者の方
〈期間〉 4月18日から7月11日の木曜日
〈時間〉 10:30~11:00

※各クラブ、定員10組です。

〈申込み期間〉

4月2日(火) から12日(金) の
9:30~17:00です。来館にてお申込みください。
定員を超えた場合は、4月13日(土) 11:00 から抽選を
おこないます。



おもちゃ病院

4月10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。申込みはいりません。
次回は6月12日(水) 13:00~15:00です。



母親クラブ「彩の会」の募集のお知らせ

〈活動日〉 第1・3火曜日の午前10時~12時
お母さんたちのコミュニケーションの場として、ハンドメイドを中心
に楽しく活動しています。
また、児童センターの行事(おまつりなど)でのボランティア活動も
しています。
お問い合わせ・申し込みは東児童センターまで。

☆5月号のおたよりは4月25日(木)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	岐阜市栗野東 1-95	237-6929
サンフレンド みわ・児童センター	岐阜市門屋宇野崎 95	229-5901
サンフレンド うずら・児童センター	岐阜市中鷲 7-58	275-3520
柳津児童館	岐阜市柳津町丸野 1-34	322-2560