

総合体育館

2月スポーツイベント

岡総合体育館 Tel.22-6622

3日(土)	岐阜県高体連バレーボール新人大会
11日(祝)	第42回令和5年度岐阜県中学生バレーボール新人大会(2日目)
18日(日)	スミセイ杯争奪 岐阜県ソフトバレーボール大会
23日(祝)	岐阜県中学生 バドミントン選手権大会(団体)
25日(日)	第16回山県市バレーボール連盟会長杯 バレーボール大会

夜間休館日 2月18日(日)

山県市広報番組

地上デジタル放送
12chCCNチャンネル

岡総務課人事秘書室 Tel.22-6821

今月の放送内容

1回15分間放送

火曜 18:00~18:15
木曜 20:15~20:30
土曜 19:30~19:45

- 令和5年度
山県市二十歳会
- 地域おこし協力隊の
活動を紹介

リポーターの
石川結菜です。

清流と緑のまち
やまがた

画像提供：CCN

掲載したスケジュールは予告なく変更される場合があります。

file.11

教えて！元気君 ～健康のひけつ～

岡健康介護課 Tel.22-6838

知らないと怖い慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。CKD患者は脳卒中や心筋梗塞など心血管病のリスクが高いといわれています。また、末期腎不全へ進行すると、人工透析が必要となります。

しかし、初期の状態では自覚症状が乏しいのが慢性腎臓病(CKD)の特徴です。症状を自覚したときには腎臓病が既に進行しているケースも多く、腎臓は「沈黙の臓器」といわれます。

健診結果で確認しよう

健康判定	尿蛋白(-)	尿蛋白(±)	尿蛋白(1+以上)
eGFR※	60以上	継続して健診受診	
	45~59	生活習慣の改善	
	44以下	すぐに医療機関受診	

※eGFR(推算糸球体濾過量)は、腎臓のろ過の働きを示す数値です。血液検査から推算されます。

出典:厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム

こんな生活習慣は注意!

- ・喫煙:CKDの発症・進行に関与します。
- ・過度の飲酒:1日1合未満にしましょう。
- ・運動不足:適度に運動しましょう。
- ・不規則な生活:十分な睡眠とストレス発散が大切です。

※CKDの発症・進行を抑える生活習慣は、メタボリックシンドロームと共通しています。**生活習慣の改善はさまざまな病気の予防につながります。**



元気君からのアドバイス

CKDは早期発見なら治療で回復できるよ。毎年の健診で自分の体を確認して、腎臓を守っていこう!

高富児童館

休館日 4日、11日、12日、18日、23日、25日

問い合わせ TEL.22-4750 HP 高富児童館



学童行事(市内小学生対象)

日時	行事名	内容	定員	持ち物など
3日(土) 13時30分～15時	第3回高富王位戦将棋大会 ※要申し込み	将棋好きのみんな、集まれ! 大会はトーナメント形式で行います。	30人	お茶、 ハンカチ
毎週木曜日 16時～16時40分	将棋クラブ ※年間登録受付中	初めての子ども将棋が好きな子ども気軽に参加してね。	なし	
毎月開催	月間チャンピオン ～ポッチャに挑戦!～ ※申し込み不要	月替わりのテーマにチャレンジし、その月のチャンピオンを決定します。誰でもいつでも気軽に挑戦できます。	なし	
3月9日(土) 13時30分～15時	最後の一球まで勝負が分からない! 「ポッチャ」を楽しもう ※要申し込み	どんな人でも楽しめる「ポッチャ」に挑戦しよう! ※小学生以上の市内在住・保護者も参加できます。	30人	

おもちゃ病院

日時	内容
19日(月) 10時～正午	壊れたおもちゃを修理します。

遊びのひろば(乳幼児対象)

日時	行事名
毎週月・水曜日 10時30分～	にじっこタイム ～親子あそび～ ※申し込み不要
10日(土) 10時～	2023年11月生まれさん集まれ～ ※市内乳児と保護者対象、要申し込み
15日(木) 10時～	ぼっぼ ※申し込み不要、発達がゆっくりな 子と保護者対象
17日(土) 10時30分～	パパとあそぼう ※申し込み不要
17日(土) 14時～	お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう! ※小学生との交流、申し込み不要

出張ひろば(乳幼児と保護者対象、市内外在住問わず登録なしで参加できます)

日時	内容	場所
2日(金)、16日(金) 10時～15時	子育てコーディネーターの出張相談あり。登録なしで参加できます。 ※ 9日(金) 10時30分～11時30分 つくしんぼタイム	伊自良コミュニティセンター
9日(金) 10時～15時	※ 16日(金) 10時30分～11時30分 小鳩タイム	西武芸公民館

乳幼児教室(市内乳幼児と保護者対象、教室時間 10時30分～11時30分 ※随時受け付け中)

教室名	対象	開催日	場所	内容	持ち物など
ベビママ※	令和5年度生まれ	13日(火)	高富児童館	産後のお話	着替え、お茶など
		27日(火)		バランスボール体験	動きやすい服装、着替え、お茶など
ミルキー	令和4年度生まれ	6日(火)		消しゴムハンコづくり	着替え、お茶など
		20日(火)		おもちゃづくり	
すくすく	令和3年度生まれ	16日(金)		タオルあそび	動きやすい服装、着替え、お茶など
のびっこ	令和2年度生まれ	2日(金)		リズムあそび	

※13日(火)、27日(火)開催のベビママは申し込みが必要です。

子どもげんきはうす

休館日 5日、11日、12日、18日、19日、23日、26日

問い合わせ TEL.23-2323 ※休館日は変更する場合があります。

学童行事(市内小学生対象)※申込受付 2月3日(土)9時～

日時	行事名	定員	持ち物など
10日(土)、17日(土) 10時30分～11時30分	木片工作 ～何をつくろうかな～	各5人 要申し込み	お茶、ハンカチ、 作品を持ち帰る袋

※4月から小学1年生になる年長児も参加できます。(定員各回2人)

Happy Happy Birthday

内容	持ち物
～2月お誕生日のお友達集まれ～ 写真と手形で記念を残しませんか。	L版写真1枚、身長・体重が分かるもの

遊びの提供(未就学児対象)

日時	行事名	内容	定員
毎週火曜日 11時～11時30分	げんきタイム	親子遊び	各10組 ※申し込み不要
7日(水)、21日(水) 11時～11時30分	おはなしタイム	絵本のおよみかせ パネルシアターなど	
1日(木)、14日(水)、15日(木) 10時30分～11時	わくわくタイム	おひなさま	

学びの空間 はぐはぐ[hugug]

日時	テーマ	講師
16日(金) 10時～11時50分	お母さん自分の長所が見えますか?	岐阜家庭教育研究所職員

幼児サークル(年間登録制)

親子が一緒になって、創作活動や集団遊びを1年通じて楽しく行います。

教室名	日時	行事名	定員	持ち物など
マミーサークル(1歳児親子)	8日(木) 10時30分～11時30分	かわいいおひなさま	各20組	お茶、その他必要なもの
マミーサークル(2歳児親子)	22日(木) 10時30分～11時30分			