



健康増進を目的に、市民が利用できる施設

# 岐阜市スポーツ交流センター

2016年2月、北西部運動公園の西側にオープンした新しい健康増進施設。  
トレーニングルーム、ストレッチルーム、交流サロンなどが利用でき、  
健康やスポーツをキーワードに、市民同士の交流を広げます。



上 / 広々とした場所に建つ施設。  
周辺の散歩やジョギング途中にも  
気軽に立ち寄れる。  
下右 / 多種類のマシンが揃う「ト  
レーニングルーム」。  
下左 / エントランスホールの奥には  
「交流サロン」と「ストレッチルーム」  
がある。

2017 June  
**今月の  
 わがまち図鑑**  
 岐阜市スポーツ  
 交流センター

**新しく使いやすく  
 気軽に利用できます**

岐阜市では「みんな活き生き『元氣健康スポーツシティぎふ』」を目指し、スポーツ環境の整備を行っています。2016年2月には、北西部運動公園の西側に岐阜市スポーツ交流センターが建設され、地域の方をはじめ、多くの市民に利用されています。

センター内には「トレーニングルーム」と「ストレッチルーム」といった健康増進機能設備をはじめ、会議室や「交流サロン」などの市民交流のスペースが備えられています。明るく、使いやすい施設で、気軽に立ち寄れる雰囲気があります。

また、F C 岐阜のクラブハウス



「トレーニングルーム」のマシン。筋力アップにお勧め。



明るい「ストレッチルーム」。大きな鏡で姿勢などのチェックができる。



清潔な更衣室。ロッカーには鍵がついているので安心。



「交流サロン」にある健康測定器。無料で使用可能。



「インボディ」で分析中。身長や年齢を入力した後約1分間レバーを握って測定する。測定内容は体成分分析、骨格筋脂肪の割合、部位別筋内バランス、部位別脂肪バランスなど、健康の参考にできる。

としても利用されています。選手がトレーニングルームなどを利用することもあり、市民のみならずとの交流の場ともなっているようです。

**トレーニングルーム & ストレッチルーム**

「トレーニングルーム」にはさまざまな機器が設置され、トレッドミル(ランニングマシン)、自走式トレッドミル、エルゴメーター(アットライトサイクルとリカンペントサイクル)、ベンチプレスがあります。多種類あるので、鍛えたい部分を効果的に鍛えることができます。

「ストレッチルーム」はカーペットが敷かれていることと、大きな鏡が設置されていることが特徴で、自分の姿を確認しながら体操やストレッチ、ピラティス等を行うことができます。ストレッチマットやバランスボールなどの無料貸出もされています。

例えば、隣接するグラウンドでの運動やウォーキング前後のストレッチスペースとしての利用もできるでしょう。今後はストレッチ

ルームでできるピラティス教室なども考えられているとのこと。運動習慣のきっかけにすることができそうです。

もし、機器の使い方などが分からなかったら、スタッフに尋ねることがができます。体育系学校出身のスタッフが揃っているので、安心して教わるすることができます。

運動をする方にとつて嬉しい、複数の更衣室も備えられています。とても清潔で、きちんと管理されているので、安心して利用できます。更衣室内にシャワー室も完備しており、しっかり体を動かした後も汗を流すことができ、リフレッシュして帰ることができます。

北西部運動公園を利用される方、更衣室のみの利用もできます。

**無料で使える健康測定器で  
 自分の体をチェック!**

エントランスを入って目の前に見える開放的なスペースは、無料で利用できる「交流サロン」です。スポーツによる交流や来館者の憩いの場として、自由に利用できます。テーブルとイスが用意されて

いるので、落ち着いて休憩ができるでしょう。

ここには血圧計、骨の状態をチェックする機器、脳年齢と血管年齢を測定する機器が常設されており、無料で利用できます。ポータブル体成分分析装置「インボディ」といって、脂肪量や筋力バランスを測定できる機器も利用できます。水分量やミネラル量なども分かり、気軽に自分の体をチェックすることができます。自分の体の状態を知ること、どんな運動や食事をすれば良いのか、目安にすることができます。

「交流サロン」へは、来館者はもちろん、周辺を散策している方が立ち寄ることもあるそうです。21時までオープンしているので、仕事帰りにひと汗流したい時にもお勧め。隣接する北西部運動公園と合わせて利用するなど、さまざまシーンに合わせて活用できそうです。

同センターを誰もが気軽に利用することで、たくさんの方の健康増進につながるでしょう。そして新しい交流が生まれることに期待ができそうです。

**岐阜市スポーツ交流センター  
 利用方法**

◆トレーニングルーム

1回(2時間) 2000円  
 1ヶ月 9200円  
※中学生以下は利用不可。

当日、直接、受付窓口にて利用申請してください。

◆交流サロン(無料)

◆ストレッチルーム(無料)

◆更衣室(無料)

更衣室に備えられているシャワーは、受付窓口で販売している専用コイン(1枚100円/5分間)で利用できます。

◆会議室

2時間 8200円

岐阜市公共施設予約システムから予約できます。



仕切りをとると、3部屋続きの大会議室にすることができる。

**岐阜市スポーツ  
 交流センター**

住/岐阜市曾我屋1-145-1  
 時/9時~21時  
 休/月曜日(祝日の場合は直後の平日)、  
 年末年始  
 問/Tel.058-230-1101



# わがまち図鑑 まちあるきMAP

～スポーツ交流センター界限～



## 旬味 よしべえ

すべて手作りという温かみ  
季節を味わうおもてなし  
本格割烹の下積み時代、自然に触れ手作りの温かさと素材の持つ魅力に気づいたという大将長縄さん。お客様に愉しんで貰える様趣向を凝らした店内は温かい水墨画や生け花もいつでも打ち立ての蕎麦や、備長炭を使用した焼きものなど、五感の全てで食材を堪能できます。自慢の心づくしの数々旬や旬の味を感じてみては。



岐阜市川部5-32-1  
Tel:058-239-4700  
定休日:水曜日、第4は火・水曜日連休  
営業時間:11:30～14:00、17:30～22:00  
P:15台

## お菓子工房 patisserie Ken Ken

素材の旨さを生かす、シンプルなケーキやお菓子が勢ぞろい  
あつさりとした甘さの優しいケーキやお菓子は、子どもからお年寄りまで幅広い世代に愛されています。イトインスペースもあるので、友達やご家族との時間を愉しんだり、読書や勉強などお一人様で過ごされたりと、使い方は様々。ケーキも空間も優しく暖かい「Ken Ken」でホッとくつろいで。



岐阜市下尻毛377-1  
Tel:058-214-6351  
定休日:木曜  
営業時間:10:00～20:00

上/岐阜県立揖斐特別支援学校の生徒さん手作りのまなこを使用したまなこのロールケーキ900円。中の黒豆がおいしい。中/アイシングクッキー作家中村沙耶花さんに。

よくて生み出される可愛らしいクッキーたち。オーダーも受け付け。下/シヨケース内のお好きなケーキとドリンクバーがお得に味わえる「ケーキセット」500円。

有効期限: 2017/6/30

【店内ご飲食の方】  
当店自慢のおまかせデザートをプレゼント!  
※昼夜利用可

\*コピー可 \*1組1枚利用可 \*他券併用不可

図旬味 よしべえ

058-239-4700

157号沿いの看板が目印。

有効期限: 2017/6/30

お会計より10%OFF!

※テイクアウトのみ

\*コピー可 \*1枚につき1名様使用可

Ken Ken

058-214-6351

gifu city sakura 17.06

アウトホームなケーキ屋さん。



### 【初来店の方】 シャンプーコース、カットコースご利用の方、 バイオガンスシャンプーにグレードUP!

\*コピー可 \*1組1枚使用可 \*他券併用不可

困しぽふる

058-234-8880

100%オーガニックで毛・皮膚に優しいシャンプー「バイオガンス」。

gifu city sakura 17.06

### 【ランチ】11:00~15:00 (LO.14:00) までOK!

## ランチ100円OFF

※限定ランチ(980円)は対象外

\*コピー可 \*1組1枚使用可 \*他券併用不可

KOTI 尻毛店

058-234-2233

KOTI尻毛店のLINE@やインスタも要チェック!

gifu city sakura 17.06

### 4 しっぽふる

大切な家族に最高のケアを  
トリミング・カラー・酵素風呂・ホテル  
利用など、低価格×高技術に市内外  
から足を運ぶ飼い主さん多数。ラン  
スで人気No.1「バイオガンス」の最  
高級シャンプーは、ホホバオイルアホ  
下にんにんじん力モミールなど100%  
天然植物成分で、皮膚や毛色などの  
状態から選び、悩みやストレスも洗い  
流すワンランク上のスキンケア。



岐阜市川部2丁目71-3 アクアレガール 1F  
Tel:058-234-8880  
営業時間:9:00~18:00(時間外相談可)  
定休日:無休  
P:有り  
http://www.ajn.co.jp/shippofuru/

### 3 KOTI 尻毛店

お酒落女子が集まる人気店  
お昼はランチも夜は本格バー!  
昼夜異なる雰囲気や料理が楽しめる  
「KOTI」。オープン以来連日多  
くのファンが足を運び、絶品ビストロ  
ランチが大盛況!5月は、1日10食  
限定のオーストラリアランチ(980円)に  
も注目!インスタ映えする美味しい  
ランチにはきつと虜に♡夜は美食×美  
酒で女子会やカジュアルパーティはいか  
が?



岐阜市川部2丁目71-3 アクアレガール(1F)  
Tel:058-234-2233  
定休日:無休 P:30台  
営業時間:11:00~24:00(L.O.23:00)  
[ランチ]~15:00(L.O.14:00)  
http://food.ajn.co.jp/

上ノ大人気の週替りプレート(1480円)や選べるKOTI  
ランチ(1280円)は、内容盛り沢山で好評!さらにラン  
チは全てドリンクバー付。中ノ「ちんちん」嬢し女子会コース  
はアルコールOKの100分飲み放題付き3000円1月の平  
日限定。男子も利用可。お酒に合う本格ハ料理が揃う。  
下ノ誕生日や記念日、特別な日はメッセージ付きデザート♡

### 6 香楽

創業39年、岐阜を代表する  
元祖ベトコンラーメンの店!  
ホクホクのんにんにく・唐辛子・もや  
しニラがたっぷり入った元祖ベトコ  
ンラーメンのお店。豚骨&鶏ガラペー  
スのコラーゲンあるスープと縮れ麺がよく  
絡んで絶妙な味わい。その美味さ  
にハマる人続出中なのだとか。スタミ  
ナも満点で、心も身体も元気になる  
こと間違いなし!ぜひお試しあれ!



岐阜県岐阜市川部2丁目64  
Tel:058-239-3612  
営業時間:11:00~13:30  
17:00~20:00  
定休日:水曜、第3火曜

### 5 軽食・喫茶 いこい

美味しい、ヘルシー、優しい味  
心も身体もほっこりとする空間  
病院建物の北側にひっそりと佇む  
同店。病院以外の一般の人も自由に  
利用できます。栄養士考案の旬の野  
菜や果物を使用した気まぐれデザー  
トは、試行錯誤を重ねた逸品。その  
時々で違った味わいが楽しめます。さ  
らに、併設された温泉で疲れを癒せ  
ば、お腹も身体も大満足!人に優し  
い憩い空間で息つきませんか?



岐阜市川部3-25 中央病院敷地内  
Tel:058-234-6722  
定休日:日・祭日・年末年始  
営業時間:【いこい】平日8:00~17:00  
(L.O.16:30) / 土曜:8:00~16:00  
(L.O.15:30) 【いやしの湯】平日11:00~  
17:00 / 土曜:11:00~16:00  
P:有(病院敷地内の有料駐車場は駐車  
券提示で2時間無料)

上ノ数量限定の「日替りランチ(珈琲付)2650円は、ポリュー  
ムバランス共に大満足。中ノ14時以降注文のドリンクク  
3700円付「パウダケーキ」。豆腐を使った低カロリーでさ  
ぱりした味は、老若男女に好評。7種類から2種をランダム。  
11時迄のモーニングもオススメ。下ノ広々とした清潔感あ  
る店内は、陽だまりを感じながらゆったりと寛げる空間。

### 店内でご飲食のお客様 100円キャッシュバック!

\*コピー可 \*1組1枚使用可 \*他券併用不可

回幸楽

058-239-3612

元祖ベトコンの味をぜひ!

gifu city sakura 17.06

### 【クーポン提示で】

- ①ご飲食の方日替わりデザートサービス!
- ②ドリンクチケット(11枚綴り)3,700円→3,500円

\*コピー可 \*1組1組全員使用可 \*①②併用可

回軽食・喫茶 いこい

058-234-6722

オレンジの立て看板を目印に!

gifu city sakura 17.06



# 当店人気メニュー! チョコポテトプレゼント

\*コピー可 \*1組1枚有効 \*他券・他サービス併用不可 \*カード可

Gravy Sauce

058-234-8670



チョコポテトのゴールデンコンビ!

## 8 スギドラッグ 又丸店

マタマルデン

日常の生活を快適で豊かに!  
ウエルネスライフを応援するお店  
「地域の健康・キレイ・快適・安心  
を支え、身近で気軽に頼れる存在に  
なる」をモットーに、まぢのかりつ  
け薬局として認知度の高いスギ薬局  
グループ。セール以外にもLINE、  
アプリ、ポイントのサービスなどがあ  
り、良品質で安価なプライベートブ  
ランド「Sセレクト」の商品にも注  
目。賢くお得に日々のお買い物を◎。



岐阜市又丸中47-1  
Tel:058-293-0550  
定休日:[スギドラッグ] 無休  
[スギ薬局調剤] 土・日・祝  
営業時間:[スギドラッグ] 9:00~21:00  
[スギ薬局調剤] 10:00~19:00  
P:98台  
http://www.sugi-net.jp/tenpo/area/  
list/detail/186.html

## 7 Gravy Sauce

年中常夏ハワイアンカフェ  
様々なシーンで大活躍!  
ロコモコ、アサイーボウル、ガリック  
クシュリンブなど、本場ハワイの料理  
はもちろん、オリジナルハンケーキま  
で充実。お洒落な南国カフェ空間で  
本格ハワイアン料理を堪能。キッズ  
スペースも完備しているから、お子様連  
れのママも大歓迎! ゆったり羽根を  
伸ばして、オイシイ時間を満喫して  
下さい!



止め90と新発売の赤ちゃんから使える日焼け止め70とどっちも1922円。下/対象商品限り、売場内商品でもポイント交換ができるようになりました。店長の樋口さん。  
扉を開ければ甘いココナツの香りがふんわり漂います。カウンター、ソファ席、テーブル席、など多様なシーンで対応できるお洒落なカフェ空間!  
岐阜市又丸町畑30-1  
Tel:058-234-8670  
定休日:無休  
営業時間:AM11:00~23:00  
P:あり

上/看板メニューのオムロコモコ。毎朝仕込む手ごねハンバーグと、ふわふわの卵の「ハンビー」をお楽しみください。  
中/ボリューム満点! 丼メニューも、用意。気分がいろいろ選べ

るのグレビーの魅力!  
下/夜も得なセットが充実! 女子会ママ会など様々なお集まりに。

## 10 こつぶカフェ

可愛いヤギが目印!  
ゆったり寛げるおうちカフェ  
可愛いヤギの看板が目印のおうち  
カフェ。お得なモーニングとティータイ  
ムメニューが人気です。お店の自慢は、  
しっとりふわふわなシフォンケーキ。  
店主が今まで作ってきた味の種類の  
なんと30種以上! 日替わりで色々な  
味を楽しめます。キッズモーニングも  
ありで、お子様と一緒に訪れて◎。



可愛くて、清潔感のある店内。ニコニコした優しい笑顔がとっても素敵なお出迎えして下さいます。店内には、絵本やおもちゃもありお子様連れにも嬉しい作りとなっています。

岐阜市又丸968-3  
Tel:058-215-0289  
定休日:月曜日  
営業時間:9:00~17:00

## 9 夢kobo 岐阜店

マイナスイオン空間で髪型  
メンテ! 明朗会計! ヘアサロン  
滝周辺の数倍のマイナスイオンに  
包まれた店内は、さすがすがすがしい  
気分になれる心地良さ。「美容室は  
価格が曖昧、というイメージを取り払  
いたい」想いのもと内容・価格を明確  
に提示した上で施術を提供してくれ  
ます。「髪のエッセ」とも呼ばれるケラ  
スターゼ取扱、紫外線に負けない健  
康な髪作りもおまかせできそうです。



上/ガラス越しにすうりと施術スペースが並ぶ、明るい店内。マイナスイオン効果を肌感して、下/通り  
に面しながらも歩調は住宅街の落ち着いた佇まい。  
子付。中/可愛らしいシフォンケーキ。下/お店のSNSコマンドの存在  
写真はこちらのシフォンケーキ。キッズドリンク  
¥400円(税込) ¥500円(税込) ¥600円(税込) ¥700円(税込) ¥800円(税込) ¥900円(税込) ¥1,000円(税込)  
岐阜市又丸961-1  
Tel:058-234-7761  
定休日:月曜、第1・3火曜  
営業時間:9:00~19:00  
(時間外予約可)  
P:有り

上/しっかりと向き合うカウンセリングのもと、なりたいたスタイルへと近づけてくれる。セットメニューがお得なので、カラー・パーマ・ブロー・トリートメント・ヘアケアも継続しやすい。

い! 中/キッズスペース完備。「ママだってキレイでいたい」気持ちを大切に、下/ケラスターゼヘアケア商品を豊富に取り揃え、毎日使うものだからこってりたわわ。

# ドリンクチケット2,500円お買い上げの方 シフォンケーキ1皿無料!

\*コピー可 \*1組1枚使用可 \*他券併用不可

058-215-0289



真っ白な外観。外ではどんぐりちゃんがお出迎え。

# eカット (STB込) 4,000円→3,600円 eカラー (STB込) 6,500円→4,550円

\*ほかにもお得なセットメニュー充実! 詳しくはお問合わせください。

\*コピー可 \*1名様使用可

058-234-7761



「形状記憶」デジタルパーマならスタイル長続き、美感!



有効期限: 2017/5/31

### ① ご飲食のお子様ミニデザート無料サービス!

※小学生以下のお子様に限る・終日OK!

### ② セレクトランチ100円OFF!

### ③ ディナータイムご飲食代10%OFF!

\*コピー可 \*1組全員使用可 \*①②、①③の併用可

焼肉マルコウ又丸店

☎058-234-4129

精肉店直営の「焼肉マルコウ又丸店」

gifu city sakura 17/06

有効期限: 2017/5/5~6/30

## チケット(10枚組)が200円OFF!

\*コピー不可 \*1枚1名様のみ使用可 \*カード不可

喫茶 グレフル

☎090-8131-6852



gifu city sakura 17/06

## 12 焼肉マルコウ 又丸店

精肉店直営だから旨い! 安くて新鮮なお肉なら「コ」 旨い、安い、新鮮の三拍子が揃う人気焼肉店。海津市のお千代保稲荷近くの本店と又丸店に続き、2月には3店舗目となる羽島店もオープン。市内外や県外からもファンが通う程、長年多くの方に愛されています。予算に合わせたコースや季節メニューはもちろん、約10種と豊富な焼肉ランチは大人気です!



上/精肉店の直営店だけに、肉質は文句なし。 右下/お肉20種・デザート5種より選べる「セレクトランチ」。2種のお肉が選べるダブル1,280円、3種のお肉が選べるトリプル1,680円。 左下/5月限定で「上コース・ハーフサイズ」が半額に(620円→310円)! ※1卓1皿限定。



22席のお座敷有りなので、ママ会や同窓会・各種宴会にもお勧め。

岐阜市又丸宮東54-3

Tel:058-234-4129

定休日:火曜日

営業時間:11:30~14:30 (L.O.14:00)、17:00~23:00 (L.O.22:30)

P:20台

## 14 しゃもじ

和食の方におすすりめ 旬の食材を活かす味付けが人気 店内は木の温もりが溢れる落ち着いた佇まいになっており、少人数用のテーブル席や家族団欒で愉しむこともできるお座敷もあります。昼のランチや夜のお値打ちな料理など、お財布にも優しいお気軽な和食店。特に、お昼の限定数三段しゃもじ花かご御膳は売り切れ必須のお値打ちランチ。この機会にぜひご賞味ください。



麗らかな自然光がたっぷり差し込む開放的な店内。テーブル席・お座敷があり、最大58名まで収容できるスペースになっています。

岐阜市曾我屋3-140-2

Tel:058-239-5948

営業時間:11:00~14:30 (L.O.14:00)、17:30~22:00 (L.O.21:30)

定休日:水曜 P:有 席:58

wakuwaku-syamoji.com

有効期限: 2017/6/30

### ①【ランチご注文で】ソフトドリンクサービス!

### ②【平日夜】※ご注文の方人数分生ビールorソフトドリンク1杯サービス!

### ③ 四季御膳「新緑」2,400円→1,900円(税抜)

\*コース不可 \*他券併用不可 \*コピー可 \*1組全員使用可

しゃもじ

☎058-239-5948

JA曾我屋支店の斜め前が「しゃもじ」です。

gifu city sakura 17/06

有効期限: 2017/6/30

## 店内、ご注文の方人数分天ぷらプレゼント!

※注文時にクーポンご提示下さい。

\*コピー可 \*1組全員利用可 \*他券併用不可

天ぷら元

☎058-234-1311



gifu city sakura 17/06

## 13 天ぷら元

天ぷらにかけける情熱とこだわり 独自ブレンドの油が決め手! 天ぷらの高級なイメージを変え、気軽に本格的なものを岐阜県に根付かせたいとの強い想いから9年前に開業。定食主体のお値打メニューと女性1人でも入りやすいよう洗練された店内で人気を博しています。揚げ油や野菜、お米1つひとつにこだわり、季節毎に産地やブレンドを変え、常に最高の状態で提供しています。



上/カフェやギョーリーの様な洗練された空間は、落ち着いた食事に集中して楽しむ事ができます。下/専門店の天かすお持ち帰り有。 下/花かご御膳お昼限定20食。お客様のリクエストに応えた人気のランチトップをぎゅと花かごに詰め込んだ御膳。お刺身天ぷらお蕎麦などおなじみのメニューです。



岐阜市又丸柳町20-1

Tel:058-234-1311

定休日:月曜日夜のみ ※6/19、20は休み

(祝日の場合は営業、翌日休み)

営業時間:11:30~14:00、17:30~21:00 (L.O.20:30)

P:7台

上/ランチや夜のお食事に重宝される「天ぷら盛と蕎麦」1450円。さくっとした食感と食材本来の味を堪能できます。中/季節限定「琵琶湖産小鮎天ぷら」350円。

新鮮な魚介を天ぷらにする事で旨味も倍増。9月ごろまでの提供。下/産地厳選の天ぷらと絶えず炊き立てを提供するこだわりのご飯も魅力の一つ。天井1350円。



# 元気100倍! 岐阜市チルドレン vol.177

## 岐阜市少年自然の家 ファミリーDAY 不思議発見! 春のピクニック編

岐阜ファミリーパークの最も美しい季節の中、44家族140名以上が自然の不思議に驚いたり、ゲームをしたり、楽しみました。

外で過ごす良い季節に  
家族で楽しんだ1日

岐阜市少年自然の家は、家族や子どもたちがいろいろな体験をするさまざまなイベントを企画しています。取材をした「ファミリーDAY」は自然散策やクラフト製作などを体験しながら、自然とふれあうことができ、自然とふれあうことができます。この日も小学生を含む家族が参加し、楽しい時間を過ごしました。

今回開催された4月下旬は新緑の出始めで、薄い緑や濃い緑、いろいろな緑で周辺が包まれる季節。外で過ごすのにも暑すぎず、寒すぎず、活動がしやすい時期で、とても気持ち良く過ごすことができました。

春のピクニック編は自然散策をしながら、岐阜ファミリーパーク



隠れている折り紙の昆虫を見つけてみよう!他のひとには内緒だよ。観察力を身につけます。



チェックポイントはこのフラッグが目印。



ツツジの中でも早咲きのコバノミツバツツジ。ちよとどきれいに咲いていた。

あつた! あつた! あつた!



地図を見ながらポイントを確認。



気持ちの良い新緑!ファミリーパークの芝生広場周辺がファミリーDayの会場となった。



スキナを使ってクイズ。切れているところはど〜こだ?



小川を覗くと川底の砂がすじになっていることがある。これはホテルのエサになるカワニナがいる証拠。5月下旬にはホテルの飛び姿が見られるようになるよ!



クスノキの香りはどの入れ物に入っている?



クスノキの葉をこすり香りを探してみよう。どんな香りがするかな?

ムシコブは知っていますか?

良く似ているコンダとウラジロを探そう。目がついてあるから、見つけやすいかも。



YAMAHA

大切なピアノの調律、信頼あるヤマハ特約店にお任せください!

音程がおかしい、鍵盤が押しにくい、ペダルがキーキー鳴るなど、ピアノの調子が悪いと感じたことはありませんか? 定期的にピアノ調律を行うことで、“良い状態”で長く使用することができます。きちんと調律されたピアノは弾きやすく、気持ちの良い音が出ますよ。

松栄堂楽器の調律のススメ

- 1 国家検定1級2級ピアノ調律技能士在籍スタッフ全員、ヤマハ認定技術者
- 2 家庭のピアノから学校・ホールのピアノまで年間3000台以上の実績!
- 3 ユーザー様に寄り添い、リーズナブルで適切な方法をご提案!
- 4 修理・クリーニング・消音ユニット取付もお任せください!
- 5 ピアノ移動の手配もいたします!

点検・見積無料!  
メーカーは問いません!

調律とは  
整音 発音、音色を整える  
整調 鍵盤のタッチを整える  
調律 正しい音律に合わせて良いイントネーションに整える

良い音は右脳を刺激!調律されたピアノでのレッスンは、お子様の創造力を活性化!曲をイメージしやすく演奏が楽しい!ピアノが大好きになります!

有効期限: 2017/7/31  
【初めてご利用の方】  
キャンペーン中  
調律料10%OFF



株式会社 松栄堂楽器  
www.shoeidogakki.com

-創業1918年- YAMAHA 特約店  
サービス営業部 岐阜市神田町1-8-3  
058-265-0481

\*他券・他サービス併用不可  
松栄堂楽器 058-265-0481

岐阜市役所南庁舎の東向かい



の芝生広場の周辺に設置されたチエックポイントを見つけて、野草遊びやクイズ、ゲームなどを体験してクリアしていきます。ポイントのクリアが目的ではなく、家族で自然の中を散策しながら、みんなで挑戦することが目的です。

岐阜市少年自然の家の所長、中村さんは「聞こえてくる鳥の声に耳を傾けたり、深呼吸したり、家族のペースで楽しんで」「アドバース。初夏の心地よさを感じながら、春のピクニックをスタートしました。」

### 何気ない自然の不思議を体験！

チエックポイントは全部で18。3種類のミツバを探したり、大きなムシコブをさがしたり、カラスノエンドウ、スズメノエンドウ、カスマグサといった良く似た姿をした植物の違いを考えながらそれぞれ探し探したり。普段、何気なく通り過ぎてしまう散策道の脇も、よく観察するとさまざまな自然が見えてきます。

クスノキやウワミズサクラの香りを嗅ぐにおいクイズもあり、五感で楽しむことができました。

子どもたちが夢中になったのはゲームポイント。まっぼっくりを転がして点数を競ったり、長いスズメノヤリを探したり、遊びながら植物の特徴をつかんでいました。

スギナを使った「どこが切れている？」クイズやたんぼ笛など、懐かしい遊びに大人が夢中になっ



階段で松ぼっくりの転がしゲーム。最高は何点？



スィバで10円玉をこすると、とてもきれいになる！

自分で拾ったメタセコイアの実でゲーム。何個枠に入るかな？



ヤエムグラをつなげて、長さ競争！

タンポポ苗を作ってみよう！いい音が鳴るかな？



鳴った！すごい！

終わりの会に集まった参加者はみんないい顔をしていた。大人もリフレッシュできたよ。



お土産は木の枝のキーホルダー。みんなで作って楽しもう。

#### <取材協力>

**岐阜市少年自然の家** 岐阜市山県北野2081 Tel.058-229-2888

#### ◆自然は友だちキャンプ

- I 7月1日(土)~2日(日)
  - II 9月17日(日)~18日(月・祝)
  - III 平成30年1月27日(土)~28日(日)
- 対象／小学校4年生から中学生  
参加費／3,500円

#### ◆ファミリーDAY 火おこしに挑戦！野外炊事編

- 11月12日(日)、11月23日(木・祝)
- 対象／小学生を含む家族  
参加費／1人1,000円

そのほか、宿泊体験の「ファミリーステイ」やスターウォッチング、防災をテーマにした「ファミリーDAY」などのイベントもあります。

そのほかのイベント

### 見て見て！来て来て！ 元気100倍！岐阜市チルドレンの取材に協力してくれる学校・サークルを募集！

元気いっぱいの子どもたちを誌面で紹介します。「ここが自慢できるよ」「こんなことをがんばっているよ」などPRコメントと、①取材希望学校またはサークル名②お名前と連絡先③取材希望先と応募される方の関係]を明記し、下記までお送り下さい。

E-mail gifu@ad-kit.co.jp  
〒500-8385 岐阜市下奈良1-1-8  
(株)アドキットインフォケーション  
「岐阜市CITY版咲楽編集部 チルドレン係」迄

**玩具売場** バブルボール 巨大段ボール迷路

オアコアで一番人気アイランド

**子どもも大人も笑顔**

**室内遊園地**

**ドリームシティ**

有効期限：2017/5/8~6/30

ドリームシティorオアコアパーク利用料 **300円OFF**

※どちらかの施設のみ ※1グループ1枚のみ有効 ※他券併用不可 ※コピー不可

Dream City ☎058-322-6675

無料マッサージ機完備  
親子で心ゆくまで楽しめます！

楽しいイベント盛りだくさん  
オアコア情報・その他情報は  
ドリームシティ モレラ店 検索

登録料金	平日	土日祝及び特定日
300円 ※1家族様 パーク内は会員制ですので初回登録をお願いします。 入場料 お子様(1才以上~小学校6年生まで)1才未満は無料 ※保護者の同伴が必要です(保護者および同伴者 入場料300円)	30分 310円 1時間 520円 1DAYフリー 1,000円	30分 410円 1時間 620円 1DAYフリー 1,200円

  

お試し!ピジター料金(会員登録なし)	平日	土日祝及び特定日
	30分 400円 1時間 600円 1DAYフリー 1,200円 大人入場料 300円	30分 500円 1時間 700円 1DAYフリー 1,400円 大人入場料 300円

※料金表示は税込み表示です

オアコア入場料金は別途

本薬市三橋1100モレラ岐阜 1F ゴールドプラザ内  
10:00~21:00(最終受付20:00)  
**058-322-6675**



# 元気100倍! 岐阜市チルドレン

vol.178

## ほっぺの会 こどもの日クッキング

こどもの健やかな成長を願い、  
家庭で手作りの料理でお祝いするための  
料理教室が開かれました。



今回の講師であり、ほっぺの  
会代表の伊藤恵さん。「誰もが  
食の大切さを知って欲しい」と  
食育活動に専念している。



パウンドケーキ  
型を利用して押し  
し寿司を作った。



手早く作業が進んで  
いきあつという間の  
時間だった。



相談しながら楽しく飾りつけ。

### 作るのも、食べるのも 楽しいクッキング

「食べることは生きること」を  
コンセプトに、食の大切さを伝え  
る「ほっぺの会」が、こどもの日を  
前に、「こどもの日クッキング」を  
開催しました。メインはこのほ  
りすし。細長い押しすしの端を  
三角にカットして尾に見立て、炒  
り卵やキュウリなどでこのほり  
の飾り付けをしました。

グループごと、みなさんと協力  
しながら仕上げていきました。準  
備された野菜をお寿司に添えた  
り、サラダにしたり、ミートローフ  
もこのほりに見立てるグループ  
もあるなど、同じレシピが盛り付  
け方や和え方で個性ある料理に  
なることに食の楽しさを感じる  
ことができました。

閑静した料理は、豆腐入り白  
玉が入ったやわもちすまし、ヨー



手作りがしわもちは  
早めに硬くなるので、  
ラップに包むと良い。



賑やかで、華やかなテーブル!  
家庭でもぜひ、挑戦してほしい。



チーズやキュウリで型をとって  
うろこに見立てる。



小さな子どもは託児の利用が可能。  
子育て中の家族への配慮が嬉しい。

グルトを使った白和えなど、合計  
5品。家庭でお祝いする時にも  
う一度作れば、子どもたちをほじ  
め、家族みんなが喜んでくれるで  
しょう。ヘルシーなアイディアレシ  
ピは普段の食卓にもいかせそ  
うです。

庭づくり、地域づくり、社会貢献  
を目的としています。  
スタッフには栄養士や食育指導  
士など、食のスペシャリストが揃っ  
ているので、大人の食事から取り  
分ける「離乳食づくり」や、無農  
薬・無化学肥料で野菜を育てる  
「親子で農園体験」など、さまざ  
まな活動を行っています。  
5月からは「シニアクッキング  
マイスター」がスタートし、子ども  
たちが自分の力で食の大切さを  
体験していきます。

<取材協力>

ほっぺの会 Tel. 070-5332-8747(受付 宇野さん)

<http://hoppe-no-kai.jimdo.com/>

◆離乳食クッキング ママの食事から取り分けた離乳食づくり。

- ・5ヶ月～10ヶ月のお子さん向け  
5月12日(金)、6月9日(金)
- ・11ヶ月～1歳6ヶ月のお子さん向け  
5月26日(金)、6月23日(金)

◆ほっぺくらぶ「農園体験・秋冬コース」野菜を育てて食べよう!

- ・種まき 9月19日(火)
- ・収穫・クッキング 12月16日(土)

## 健康麻雀で認知予防

介護保険が  
使えます  
要支援・要介護

送迎・食事無料

詳細はお問合せ下さい

娯楽型  
デイサービス

あみゅーず岩地 ☎058-215-9571

頭・指先の  
トレーニングに  
最適です!

65歳以上  
対象

お試し  
1日体験  
無料!

賭けません!  
飲みません!  
吸いません!

昼食、軽食、  
入浴も  
楽しめます



住/岐阜市岩地3-9-10 エスプリ102  
営/9:00~17:00 休/日・年末年始

岐阜グラウンド南へ徒歩3分





←武芸の達人であった白井岩人が建立したとされている「妙見宮」。原野だった達目洞を開墾したと伝えられている。



←石碑のある左奥が、達目洞ハイキングコース。しばらく平坦な道が続く。



←達目洞側の散策道は木漏れ日の入る雑木林の中を歩く。幅広い道で歩きやすい。



←岩戸公園側はうっそうとした木々の下を歩く。階段が整備されているのでありがたい。



←竹林のある地帯。風が笹に当たる音が聞こえてくる。



←岩戸公園口に近い場所にある「無事かえる岩」。岩がかえる「見える」。



←国有林のある地帯へ。ここから山道らしい斜面が続く。



### 達目洞

↑昔ながらの里山の自然が残る場所。たくさんのいきものが生息している。特に、夏の逆川(さかしまがわ)に咲く、貴重野生動物植物種のヒメコウホネがみどころ。



↑周囲の山々は様々な濃さの緑に。



↑野の花やトンボ、チョウなど小さいきものを観察することができる。

自然とふれあいながら、岐阜市近郊の健康に良い安全な遊び場所を紹介します。

第84回

悠悠自適 季とき遊び

## 金華山 達目洞ハイキングコース

### 岩戸公園

↓芝生が広がり、園内を散策しながら金華山を眺めることもできる。



↑岩戸公園側の登り口。東坂ハイキングコースや唐釜ハイキングコースにもつながる。

↓岩戸巖窟観音のそばにある滝。とても涼しげ。



野鳥の声と風のそよ音が心地よく聞こえるコース  
岐阜市の特別保全地区に指定されている達目洞から岩戸公園を結ぶ「達目洞ハイキングコース」は金華山の南東を通る平坦なコースです。30分ほどで歩くことができますが、途中、大釜登山道や大参道ハイキングコースや東坂ハイキングコースにも接続しており、金華山の頂上を目指すこともできます。  
達目洞付近がかつて里山として利用されていたことは、田畑が残っていることや、散策路を進んだ場所に竹林が残っていることから分かります。湿地帯のためか、トンボを多く見かけることもできます。のどかな風景が広がる向こうには金華山の裾野が見え、新緑の季節はさまざまな濃さの緑色を望むことができ、とても賑やかな山の姿を見ることが出来ます。  
達目洞から歩くと、幅が広い平坦な散策路が続き、ウグイスなどのさまざまな野鳥の音が聞こえてきます。合わせて、木々や竹林の笹が風に吹かれる音も聞こえ、とても爽やか。夏の散策にもお勧めできます。  
コースの途中から岩戸公園までは山道に。国有林が広がるため、人の手がほとんど入っていない常緑広葉樹の中を歩くことになり、このコースだけでさまざまな金華山の姿を体感することができます。



# 5月・6月・7月生まれ大募集!!

ボクわたし、赤ちゃん、パパママ、おじいちゃんおばあちゃんまで、  
楽しい写真とコメントを送ってください!

プリント写真を郵送、もしくはデジカメ画像データ(1MB以上)をメールで送信してください。楽しいコメント(50文字以内)も、同時にお送りください。皆さまの①お名前とふりがな②お誕生日を明記下さい。住所・電話番号も明記頂ければ、採用の場合、掲載誌を発送致します。

E-mail [gifu@ad-kit.co.jp](mailto:gifu@ad-kit.co.jp)

件名「岐阜市city版咲楽編集部 お誕生日係」

〒500-8385 岐阜市下奈良1-1-8

(株)アドキット インフォケーション

「岐阜市city版咲楽編集部 お誕生日係」

郵送



● 大島健義(たけよし)くん ●  
5月25日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう☆これからも笑顔いっぱい、元気に大きくなってね。



● 吉田美佑奈(みゆな)ちゃん ●  
5月26日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう♪パパとママのもとに来てくれてありがとうね!これからも元気に育ってね♡



● 増田孝二(こうじ)さん ●  
5月10日生まれ

39歳、無限動力の精神で、キックボードという名の人生をこれからも力強く蹴り進みます。



● 多和田修也(しゅうや)くん ●  
4月19日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう☆生まれて来てくれてありがとう。元気に育ってね!



● 鈴木琴晴(こはる)ちゃん ●  
6月14日生まれ

1歳おめでとう♡これからも元気いっぱい可愛いニコニコ琴晴ちゃんていてね♪



● 鈴木悠真(ゆうま)くん ●  
6月29日生まれ

悠真くん2歳おめでとう♪車と飛行機が大好きな悠真くん、これからも元気にすくすく育ってね♡



● 加藤唯果(ゆいか)ちゃん ●  
5月16日生まれ

5歳おめでとう!字を書いたり絵を描いたり、たくさん出来るようになったね☆弟と仲良く元気に成長してね!



● 青山心優(みゆ)ちゃん ●  
5月11日生まれ

1歳の誕生日おめでとう!おしゃべり好きでみんなを笑顔にしてくれるね♡これからも元気いっぱい育ってね♡



● 田近結菜(ゆうな)ちゃん ●  
4月22日生まれ

3歳おめでとう♪いつもママのお手伝いをしてくれてありがとう!みんな、結菜ちゃんのことが大好きだよ☆



● 木田陽翔(ひなと)くん ●  
6月17日生まれ

1歳おめでとう!陽翔くんの笑顔でみんな癒されているよ!これからもお兄ちゃんと仲良く元気に育ってね♪



● 関谷蒼絆(あおば)くん ●  
5月8日生まれ

蒼絆くん、2歳のお誕生日おめでとう☆笑顔いっぱい元気に育ってね♡



● 濱口咲香(えみか)ちゃん ●  
4月8日生まれ

1歳おめでとう♪素敵な笑顔が大好きだよ!これからも元気に大きくなってね♪



● 塚本華末(はなみ)ちゃん ●  
5月25日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう☆みんなの癒しの華末ちゃん♡これからもたくさん笑顔を見せてね♡



● 九野隼太郎(しゅんたろう)くん ●  
4月15日生まれ

隼太郎くん2歳のお誕生日おめでとう♡これからも元気いっぱい笑顔が可愛い隼太郎くんていてね♡



● 山田陽太(ようた)くん ●  
6月18日生まれ

1歳の誕生日おめでとう!出来ることが増えてパパママも陽太くんの成長がますます楽しみだよ♡



● 左・柿田起規(たつき)くん ●  
4月10日生まれ  
● 右・永田楓(かえど)くん ●  
5月7日生まれ

3歳お誕生日おめでとう☆けんかもするけれど仲よし♪これからも2人仲良く元気に大きくなってね!



● 榎倉悠大(はると)くん ●  
6月17日生まれ  
● 榎倉百々花(ももは)ちゃん ●  
4月3日生まれ

悠大くん4歳&百々花ちゃん2歳お誕生日おめでとう☆これからも2人仲良く元気に育ってね!だーい好きだよ☆



● 澁谷礼旺(れお)くん ●  
4月17日生まれ  
● 澁谷春瑠(はる)くん ●  
5月11日生まれ

祝☆礼旺くん3歳、春瑠くん1歳おめでとう!!毎日クラクラ笑って元気に過ごそうね!



● 左・小林末姫(みぎ)ちゃん ●  
6月15日生まれ  
● 右・小林孝絆(こうき)くん ●  
6月22日生まれ

5歳&2歳のお誕生日おめでとう!これからも2人仲良く大きく元気に育ってね♡



● 田中湊大(そうた)くん ●  
4月1日生まれ

3歳のお誕生日おめでとう♡電車が大好きな湊大くん!!これからも笑顔いっぱい元気に大きくなってね!!





★ Happy Birthday ★

# お誕生日 Special

4月

6月

5月



● 小木曾陽向(ひなた)ちゃん ●  
5月5日生まれ

3歳のお誕生日おめでとう! 料理のお手伝いをしてくれたり、妹と少しずつ上手に遊べるようになったり、お姉ちゃんになってきたね!



● 廣江遥有(はる)くん ●  
5月1日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう☆ニコニコ笑顔がいつもありがとう! これからも元気に育てね!



● 柴田彩那(あやな)ちゃん ●  
5月26日生まれ

3歳おめでとう! おしゃべり大好き彩那ちゃん、これからも元気に育てね!



● 濱田奏(かなで)ちゃん ●  
5月3日生まれ

パパそっくりの奏ちゃん、2歳おめでとう! まっすぐ育ってくれて嬉しいよ。楽しく笑顔で過ごそうね!



● 岸本倅空(ゆら)ちゃん ●  
4月2日生まれ

4歳おめでとう〜もうすぐ入園!! お友達をいっぱい作ってね! これからも姉妹仲良く元気に育つんだよ〜



● 吉田陸人(りく)くん ●  
5月1日生まれ

2歳のお誕生日おめでとう! 車や電車が大好きな陸人くん☆これからも元気がいっぱい大きくなってね!



● 堀琴葉(ことば)ちゃん ●  
4月20日生まれ

1歳おめでとう! お兄ちゃんと仲良く笑顔一杯でいてね!



● 水越萌桃(もも)ちゃん ●  
4月13日生まれ

2歳のお誕生日おめでとう! これからもニコニコ笑顔で元気いっぱい育てね!



● 森柁太(しゅうたく)くん ●  
5月11日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう! いろいろなおもちゃで遊べるようになったね! これからも元気がいっぱいの柁太くんできてね!



● 杉山城史(しょうじ)くん ●  
5月21日生まれ

5歳お誕生日おめでとう☆毎日ニコニコ笑顔で、元気がいっぱい大きくなってね!

## ぎふcity KIDS & BABY 大集合!

岐阜市の元気な子どもたちや赤ちゃんの楽しい写真とコメントを大募集!

プリント写真を郵送、もしくはデジカメ画像データ(1MB以上)をメールで送信してください。楽しいコメント(50文字以内)とご連絡先も同時にお送りください。お子さまの①名前(ふりがな)②年齢③性別を明記ください。住所、電話番号も明記頂ければ、採用の場合、掲載誌を発送致します。お待ちしております!

E-mail [gifu@ad-kit.co.jp](mailto:gifu@ad-kit.co.jp)  
件名「岐阜市city版咲楽編集部 キッズ&ベビー係」

郵送 〒500-8385 岐阜市下奈良1-1-8 (株)アドキット インフォケーション  
「岐阜市city版咲楽編集部 キッズ&ベビー係」



紗楽(さら)ちゃん(0才)  
元気に生まれて来てくれてありがとう!  
可愛くてみんな×O×Oです♡

【左】奏翔(かなと)くん(5才)  
【右】怜愛(れあ)ちゃん(3才)  
兄妹仲良くしてね  
毎日賑やかでお父さん、お母さんは楽しいです!



琳飛(りん)とくん(2才5ヶ月)  
お花見、楽しかったね☆  
これからも、いろいろ一緒にお出かけしようね♡



晴仁(はるひと)くん(3ヶ月)  
笑顔の可愛い晴仁くん♡  
これからもその天使の笑顔をたくさん見せてね♡



琴采羽(ことば)ちゃん(6ヶ月)  
初めのお花見  
桜のようにステキな女の子になってね♡  
わが家に生まれて来てくれてありがとう!



瑠美華(るるな)ちゃん(2ヶ月)  
元気にすくすく成長してね!  
生まれて来てくれてありがとう♡



瑛菜(えま)ちゃん(4ヶ月)  
はじめてのお祭り!  
楽しかったね♡  
これからも楽しい思い出をたくさん作ろうね!



連辰(れんしん)くん(2才5ヶ月)  
お兄ちゃんになりました♡  
毎日元気がいっぱい!



温(はる)くん(2才4ヶ月)  
直(なお)くん(10ヶ月)  
仲良しツーショット♪  
2人ともニコニコ笑顔でお花見をして来ました。  
また来年も行こうね!



健太郎(けんたろう)くん(生後2週間)  
健太郎くん、お父さんとお母さんの元に生まれて来てくれてありがとう!!  
健康で朗らかな男の子に育ちますように。  
愛情いっぱい一緒に成長していこうね♡