



**スタイルアップ講座(食事編)**  
**食生活を見直すチャンス**

毎日健康に過ごすために、塩分を控えた食事について学びましょう。  
日時 6月17日(金)10時~11時15分  
場所 子育て健康プラザ・マーノ  
内容 講話、調理の見学・実習、試食など  
対象者 成人  
定員 10人(先着順)  
申込締切 6月3日(金)

**スタイルアップ講座(運動編)**  
**シェイプアップエアロビクス**

みんなで楽しく、健康にスタイルアップ。  
日時 6月10日(金)10時~11時15分  
場所 子育て健康プラザ・マーノ  
講師 金子真美さん(健康運動指導士)  
対象者 成人  
定員 10人(先着順)  
申込期間 5月16日(月)~6月3日(金)

**5月中旬に送付**  
**無料クーポンで検診を受けよう**

対象の年齢は4月1日時点です。  
○子宮頸がん検診 20歳の女性  
○乳がん検診 40歳の女性

**児童手当現況届について**

今年度から現況届の提出が原則不要となります。ただし、次のいずれかに該当する人は、現況届を提出してください。6月初旬に用紙を送付しますので、同封の案内に従い、手続きしてください。

- ① 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地在可児市と異なる人
  - ② 支給要件児童の戸籍や住民票が無い人
  - ③ 離婚協議中で配偶者と別居している人
  - ④ 法人である未成年後見人、施設などの受給者
  - ⑤ 可児市が提出を必要と判断した人
- 期日 6月1日(水)~30日(木)の平日、6月26日(日)  
時間 8時30分~17時15分

**「人権擁護委員の日」**  
**特設人権相談所を開設**

差別問題、家庭内・近隣間のもめ事、悩み事など、身近で困っている事があれば、人権擁護委員が相談に応じます。  
日時 6月1日(水)10時~16時  
場所 福祉センター  
対象者 市内および近隣市町在住の人

**和やかクッキング**

いつまでも健康に過ごすための食生活のポイントを学びます。

期日	場所	定員(先着順)	申込期間
6/13(月)	帷子地区センター	10人	5/16(月)~6/6(月)
6/15(水)	子育て健康プラザ・マーノ	8人	5/16(月)~6/8(水)
6/16(木)			
6/16(木)	桜ヶ丘地区センター	12人	

時間 10時~12時  
講師 可児市食生活改善推進員  
対象者 市内在住の人  
受講料 1食200円  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭き、筆記用具



**可児市空き家・空き地活用促進事業助成金**

空き家をリフォームまたは除却する工事に助成金を交付します(予算に達し次第終了)。申込方法など詳細は市HPをご覧ください。

- 対象住宅**(次の項目を全て満たすこと)  
○可児市空き家・空き地バンクに登録された住宅  
○過去に本事業の助成金の交付を受けていない住宅  
○入居者(予定者を含む)が決まっている住宅または、土地の売却・賃貸目的で除却する住宅  
**対象者**(次の項目を全て満たすこと)  
○工事を行う住宅の所有者または入居者(予定者を含む)  
○可児市の市税を滞納していない人  
助成額  
○リフォームなど工事費の10%相当額(上限10万円)  
○昭和56年5月31日までに着工した住宅の除却に限り、工事費の30%相当額(上限30万円)

**マイナンバーカード出張窓口**

マイナンバーカードの申請サポートと、マイナンバーの設定支援を行います。申請条件や必要書類など詳細は、広報かに4月号8ページまたは市HPをご覧ください。

期日(水曜日)	午前(9:30~11:30)	午後(13:30~15:30)
5/11	春里地区センター	帷子地区センター
5/18	桜ヶ丘地区センター	姫治地区センター
5/25	兼山地区センター	広見東地区センター
6/1	今渡地区センター	川合地区センター
6/8	久々利地区センター	平牧地区センター
6/15	下恵土地区センター	土田地区センター
6/22	子育て健康プラザ・マーノ	終日(9:30~15:30)

**空き家の無料相談会**

空き家の管理、活用、解体などの困り事について相談できます。  
日時 5月23日(月)10時~16時20分(1組50分まで)  
場所 市役所4階第2会議室  
相談員 岐阜県住宅供給公社「空き家・すまい総合相談室」相談員

**対象者** 空き家または空き家になる予定の住宅の所有者(親族、相続人も可)  
**定員** 5組(先着順)  
**申込方法** 氏名、電話番号を電話またはメールで連絡  
**申込期間** 5月9日(月)~16日(月)

**6月1日~7日は水道週間**

今年の全国スローガンは「大切な水と一緒に暮らす日々」です。毎日皆さんに、安心で安全な水をお届けするよう努めています。水道水も大切な資源です。使い方を工夫して効率よく利用しましょう。



**広告**

**広告**

**自転車の安全で適正な利用を**

岐阜県は、自転車を安全で適正に利用するため、  
○乗車用ヘルメットの着用努力義務  
○自転車損害賠償責任保険等の加入義務などの条例を制定しました。  
自転車を利用する場合は、「車道左側通行の原則(歩道の自転車通行可能場所などを除く)」など交通ルールを遵守して、自転車による交通事故防止に努めましょう。



定期的に行っています

定 定員 申 申込期間 対 対象者 参 参加費 ㊦ 地区センター

催し名	期日	時間	場所	備考	問合先
ウォーキング・KANI 今渡ダム・中之島公園コース (約6km)	5/27(金)	9:00~ (受付は9:15まで)	川合㊦	申込不要、雨天中止、 小学生以下は保護者同伴	健康増進課
よろず(なんでも)相談 (結婚、悩み事相談など)	5/23,6/13(月)	13:30~16:30 (1回50分程度)	福祉センター	要予約、電話相談可 (個人面談・秘密厳守)	ひまわりの会の小西さん ☎090(2574)7770
パソコン、スマホ・ タブレット楽習会	5/17,6/7(火)	13:00~15:00	桜ヶ丘㊦	定 各20人(先着順、要事前申込) 参 各500円 (初回のみ入会金別途500円) サークル・団体向けスマホ出前 講座お受けします。日時・費用な どはご相談ください	かこぼそこんくらの 谷中さん ☎080(6945)3880
①スマホ・タブレット楽習会 ②パソコン楽習会	5/23,6/13(月) 5/24,6/14(火)	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	今渡㊦ 帷子㊦		
歌声サロン「愛岐」	6/9(木)	13:30~15:00	春里㊦	ピアノ・ハーモニカなどの演奏 で童謡・唱歌・懐メロなど	
おもちゃ病院かに	5/21,28,6/4(土)	9:30~11:30	福祉センター	部品交換が必要な場合は事前に お知らせします	おもちゃ病院かにの葛山さん ☎090(5102)6163
中濃司法書士無料相談会 (不動産、相続、多重債務など)	5/22(日)	13:30~16:30 (1回30分程度)	美濃加茂市生涯 学習センター	申 5/17(火)まで (受付は平日の13:00~16:00)	司法書士総合相談センター ☎058(248)1715

**わくわく体験館**  
☎051515

吹きガラスで作る氷鉢(1回講座)  
期日 6/26(日)、29(水)  
時間 9:00~10:30, 10:30~12:00  
定員 各6人(先着順)  
参加費 3,300円(材料費込み)  
申込締切 6/11(土)  
トンボ玉基礎講座(4回講座)  
日時 6/22からの水曜コース 9:00~12:00  
6/26からの日曜コース 9:00~12:00  
定員 各8人(先着順)  
参加費 11,000円(材料費込み)  
申込締切 6/8(水)  
※詳細はHPをご覧ください。

**可児市体育連盟**  
☎028600

スポーツ教室参加者募集(有料託児有)  
①はじめてのピラティス&ヨガ教室(全5回)  
6/6~7/11の毎週月曜日(6/27を除く)  
13:30~14:30  
②チャレンジ!格闘技エクササイズ教室(全6回)  
6/9~7/14の毎週木曜日  
10:00~11:00  
③やってみよう!フィットネスフラ教室(全6回)  
6/10~7/15の毎週金曜日  
11:00~12:00  
場所 錬成館 定員 各30人(先着順)  
受講料 ①2,250円、②③2,700円  
持ち物 動きやすい服装、①ヨガマット  
(あれば)、②室内用靴  
申込方法 窓口または電話で連絡  
受付開始 5/16(月)

**B&G海洋センター**  
☎028603

トレーニングルーム利用には事前  
の講習が必要です(各回約2時間)  
日時 6/7(火) 13:30~  
6/12(日) 19:00~  
6/18(土) 13:30~  
6/22(水) 10:00~  
対象者 高校生以上  
定員 各10人  
受講料 2,100円  
持ち物 動きやすい服装、  
室内用靴  
申込方法 窓口または電話で連絡  
受付開始 5/16(月)

**図書館だより**

図書館本館(広見) ☎05120  
帷子分館 ☎058530  
桜ヶ丘分館 ☎043473

**開館時間**  
本館 火~金 10:00~19:00  
土日祝 10:00~17:00  
帷子・桜ヶ丘分館 9:00~17:00

**5月・6月の休館日**  
本館・分館共通  
毎週月曜日、5/27(金)、6/24(金)

**展示の案内 (本館)**  
たばこについて知っていますか?  
期間 5/20(金)~6/7(火)  
5月31日は「世界禁煙デー」です。たばこの害を知り、禁煙について考えてみませんか。健康な生活をするための本を展示します。

**本の寄贈について (本館)**  
可児市の歴史や文化などについて書かれた本を、郷土資料として長く保存するため、皆さんからの寄贈を募っています。寄贈していただける人は、本館までご連絡ください。(例:『可児町郷土史』『可児のむかし話』『兼山の昔話』など)

**新しく入った本(ビジネス書)**  
新入社員や、新たな仕事を始める人におすすめのビジネス書です。  
『ビジネスマナーの解剖図鑑』  
北條久美子/著(エクスマレッジ)  
『見るだけIT用語図鑑278』  
草野俊彦/著(SBクリエイティブ)  
『天才IT大臣オードリー・タンが初めて明かす問題解決の4ステップと15キーワード』  
オードリー・タン/著(文響社)  
『職場のめんどくさい人から自分を守る心理学』  
井上智介/著(日本能率協会マネジメントセンター)  
『できる人は、「これ」しか言わない』  
大塚寿/著(PHP研究所)  
『電話応対これができればOKです!』  
直井みずほ/監修(ナツメ社)

**はかりの検査を忘れずに**  
問合先 058(254)8188

検査を受けていないのはかりでの取引や証明は、計量法違反行為です。  
**検査場所と日時**  
○今渡地区センター  
6月7日(火) 10時~15時  
○平牧地区センター  
6月8日(水) 10時~12時  
○JAめぐみの帷子支店  
6月9日(木) 10時~12時  
○総合会館  
6月10日(金) 10時~15時

**対象者** 一般小売商店、スーパー、工場、パックセンター、農業協同組合や各種組合、農業を営む人で組合などを通さずに直接取引する人、各種市場、薬局、教育機関など

**持ち物** 取引や証明に使用するはかり(付属品を含む)、手数料(県証紙)

**5月24日は可児市民DAY**  
問合先 07373  
春のローズウィークに可児市民限定で入園料を割引します。  
日時 5月24日(火) 9時~17時  
入園料(割引後) 500円  
**優待方法** 免許証など市内在住が分かるものを提示

**なないろルーム公開講座**  
問合先 058(254)nanairo@u-gifu-ms.ac.jp

地域とつながる「なないろルーム」は、皆さんの健康づくりに役立つ情報をお届けします。

期日(土曜日)	テーマ	定員(先着順)	申込期間
5/14	ココから体操~高齢者・低体力者・生活習慣病への健康づくりのために~	100人	5/2(月)~12(木)
6/18	氾濫する健康情報との付き合い方	100人	6/6(月)~16(木)
7/16	気分転換活動の意義	24人	7/4(月)~14(木)
8/20	お一人様お料理	24人	8/8(月)~18(木)
8/27	食と私たちの健康	100人	8/16(火)~25(木)
9/17	噛んで生き生き健康寿命	100人	9/5(月)~15(木)

時間 10時30分~11時45分  
場所 岐阜医療科学大学可児キャンパス  
申込方法 電話またはメールで連絡(受付時間は平日の9時~17時)

**目に関する相談会**  
問合先 058(260)1221

目について心配な人の個人相談会の他、視覚障がい支援グッズの展示もあります。  
日時 7月3日(日) 10時~16時  
場所 広見東地区センター  
申込方法 同校に郵送(〒50008807 岐阜市北野町70番地1)、ファクス、メールのいずれかで連絡  
申込締切 6月17日(金)

**音訳ボランティア養成講座**  
問合先 058(260)9306

視覚障がい者のための音訳ボランティアを始めませんか。  
期日 6月8日(令和5年3月29日)の毎週水曜日(全29回)  
時間 10時~12時  
場所 市福祉センター  
※第1~3・28・29回は、視覚障害者生活情報センター(岐阜市)で開催します。  
対象者 65歳以下の人  
定員 15人  
申込方法 視覚障害者生活情報センター(岐阜市)に電話またはファクスで連絡  
申込締切 5月26日(木)

**第15回いけばな展**  
問合先 090(7038)8778

「花・笑む季」をテーマに展覧会を開催します。  
期日 5月14日(土)、15日(日)  
時間 10時~17時  
場所 文化創造センター・アーラ

**第6回邦楽「蘇水」発表会  
清風箏のしらべ**  
問合先 023062

問担当の金子さん  
日時 5月21日(土) 13時から  
場所 文化創造センター・アーラ

**可児市民第九合唱団  
第9回定期演奏会**  
問合先 090(234)5562

問担当の津田さん  
日時 5月22日(日) 14時から  
場所 文化創造センター・アーラ  
入場料 指定席2500円  
自由席2000円  
チケット取り扱い アーラインフォメーション(☎03050)または津田さんへ申し込む

**可児ウインドオーケストラ  
第35回定期演奏会**  
問合先 090(174)0773

問担当の山本さん  
日時 6月5日(日) 14時から  
場所 文化創造センター・アーラ