

整備が進む岐阜駅前広場（平成 21 年 4 月 10 日 シティタワー 43 展望デッキより撮影）



# さるびあ会

ぎふ文化産業交流プラザ



## 第 2 号

発行

じゅうろくプラザ  
（岐阜市文化産業交流センター）  
〒500-8856  
岐阜市橋本町 1-10-11  
TEL 058-262-0150（代）  
FAX 058-262-0151  
URL <http://plaza-gifu.jp>

岐阜駅前広場完成が間近となりました。

平成 16 年度、歩行者用デッキ工事を皮切りにスタートした岐阜駅北口広場整備事業は、5 年の歳月を経て西部が完成し、現在は中央部・東部を残すのみとなりました。

「安全でわかりやすく便利な広場」「緑豊かなにぎわいのある駅前広場」をコンセプトに、市民待望の駅前が今年度中に完成する予定です。

施設の愛称が決定しました。

平成 20 年 6 月に公募しました施設の愛称が決定しました。

U 型歩行者用デッキ

「杜の架け橋」（もりのかけはし）

駅西広場デッキ

「スクエア 43」



## La. ROSE PROVENCE



### じゅうろくプラザ 1階



ミックスサンドウィッチ★	600円	ピリ辛五穀米ピラフ	800円
カツサンド★	1,000円	サーザーチキン	800円
海老カツのトルティーヤ★	1,200円	本日のプレートランチ	1,000円
本日のバーガー★	900円	五穀米 カツライス	1,200円
★=フライドポテト付き		帆立貝柱のグリエ	1,300円 他



懇親会・婚礼 2 次会・同窓会など  
各種ご宴会 予約承ります。

TEL 058-262-0156  
FAX 058-262-0120

さるびあ会  
設立交流会 開催

平成 20 年 12 月 16 日、「ぎふ文化産業交流プラザ・さるびあ会」の設立交流会を開催しました。

さるびあ会は、じゅうろくプラザ（岐阜市文化産業交流センター）の利用者を中心に、岐阜を拠点に活躍する約六十名の会員により発足。年三、四回の交流会や勉強会などを開き、情報交換しながら岐阜のまちのにぎわいを創出するのが目的で設立されました。

この日は、じゅうろくプラザ内のレストラン「ラ・ローゼ・プロヴァンス」にて食事をしながら歓談。東敬二トリオによるジャズ演奏や、ワインが当たるお楽しみ抽選会などもあり、約二時間の交流会は賑やかに盛り上がりました。



設立趣旨を説明する  
早川美智子代表



料理を楽しむ出席者

岐阜市指定事業・自主事業  
実施報告

第2回クリスマスミニコンサート

（平成 20 年 12 月 14 日・自主事業）

岐阜の冬を彩る、毎年恒例の『ぎふイルミネーションフェア』に協賛し、今年もクリスマスミニコンサートを開催しました。

今回は『第九』をテーマに、合唱やハンドベル、吹奏楽の演奏など多彩な演目をこ用意。秋に完成した『杜の架け橋』を行き交う多くの市民が足を留め、ちびっこたちの可愛らしい『ジングルベル』や、第九合唱団による『第九 第四楽章』などを楽しみました。

《出演者（出演順）》  
聖マリア女学院（ハンドベル、合唱）／ぎふ児童合唱団／岐阜ジュニア吹奏楽団／岐阜県民による第九合唱団



聖マリア女学院の  
ハンドベル演奏



岐阜県民による  
第九合唱団

ビジネスセミナー  
（平成 21 年 3 月 30 日・指定事業）



セミナー風景



真剣に意見を聞く  
相談者

岐阜市とT・H・Bファシリティズは、起業家向けのビジネスセミナーを開催しました。（協力／岐阜商工会議所、NPO法人G-net）

講師として、起業や新事業創出支援を専門とする小出宗昭氏（㈱イトム社長、富士市産業支援センター・Bizセンター長）を招き、『あなたの事業、成功させます！』のテーマで約一時間にわたって講演。約六十名の参加者に、これまで手掛けた経営革新の事例を紹介しながら、成功のポイントをアドバイスしていただきました。

また、別会場にて岐阜商工会議所・地域連携拠点ぎふの専門相談員による個別相談会を

実施。講演後には小出氏も相談員として加わり、訪れた相談者は真剣に専門家の意見に耳を傾けていました。

ビジネスマッチング 2009

（平成 21 年 3 月 30 日・自主事業）

セミナーと同日に、T・H・BファシリティズとB・D・Oコミュニケーションズ共催（協力・協賛／十六銀行、㈱亀太）のビジネスマッチングを行いました。今回は『新製品・新サービス』をテーマに、9社の企業が出展。各ブースでは製品やパネルなどを使ってわかりやすく展示し、来場者へアピールしていました。

《出展企業（五十音順）》  
アートグラス㈱／㈱インフォファーム／大塚製薬㈱／㈱亀太／キャリアオ技研㈱／新技術推進研究所／㈱ちらし屋ドットコム／㈱日本空調岐阜／松岡コンクリート工業㈱



催し物の「案内」

【JR岐阜駅周辺 4月】

4月19日(日) 12:00～13:00

宇野正志ピアノミニライブ

(ハートフルスクエアG交流サロン)

4月19日(日) 14:00～16:00

市民公開講座「高血圧 負けないために！

あなたにできること！」

主催 ファイザー株式会社

(じゅうろくプラザ 5F大会議室)

4月21日(火)～30日(木)

円空と立体和紙アート展

(アクティブG 県民ギャラリー)

4月26日(日) 15:00～

愛音ANONコンサート

(岐阜シティ・タワー43 サンサンひろば)

4月29日(祝) 14:00～18:30

第25回岐阜県新人演奏会

主催 岐阜新聞・岐阜放送・岐阜音楽文化

協会

(じゅうろくプラザ 2Fホール)

【お問い合わせ先】

じゅうろくプラザ 058-262-0150

岐阜市役所 058-265-4141(代表)

【じゅうろくプラザ 今後の予定】

7月1日(水)

岐阜市制120周年記念式典

(問)岐阜市役所総合政策課(内線2601)

7月4(土)・5日(日)

七夕ゆかた祭り・駅前スタンプラリー

(問)じゅうろくプラザ

10月6日(火)・7日(水)

第49回岐阜ファッションフェア(GFF)

(問)社団法人岐阜ファッション産業連合会

TEL058-265-1366

10月10日(土)

岐阜ピンクリボンキャンペーン公開講座

(問)岐阜ピンクリボンキャンペーン実行委員会

TEL058-230-6000

10月12日(祝)

出張！なんでも鑑定団in岐阜

(問)岐阜市役所総合政策課(内線2601)

11月21日(土)

第2回信長学フォーラム

(問)岐阜市役所社会教育課(内線6358)



ハートフルスクエアG 058-268-1050

アクティブG 058-269-3333

岐阜シティ・タワー43 058-213-5043

平成 21 年度 岐阜市指定事業

創作舞踊「中将姫誓願桜伝説」

来春

上演予定

平成 22 年 3 月上演に向けて、制作実行委員会を組織し、実施に向けスタートしました。

創作舞踊「中将姫誓願桜伝説」

制作実行委員会 事務局

B-DOO コミュニケーションズ様内

TEL 058-212-0330

FAX 058-266-0778

皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願いします。



写真は創作・出演を依頼した岩井流家元 岩井友見さん

会員様コーナーを設けます！

さるびあ会員の PR・短信等、何でも結構ですので、お気軽に投稿してください。事務局に FAX またはメールにて、どしどし連絡をお待ちしております。

さるびあ会事務局(じゅうろくプラザ内)

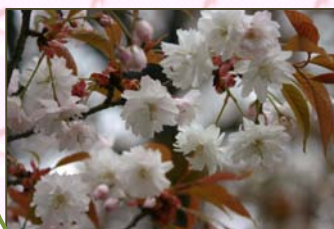
TEL 058-262-0150 FAX 058-262-0151

e-mail : info@plaza-gifu.jp

ぎふ昔がたり

中将姫のお話

中将姫は『大化の改新』で有名な藤原鎌足の曾孫として天平時代に生まれました。生来の美貌と才能に恵まれ、15歳のときには孝謙天皇より中将の位を賜ります。しかし、継母から数々の辛い仕打ちを受けた姫は、美濃国にある願成寺(現在の岐阜市大洞)の靈験あらたかな噂を聞き、参詣の旅に出ます。奈良の都から遠いこの地までようやく辿り着いた姫は、疲れと冷えて病気になるてしまいました。困り果てた末、願成寺の観音様に救いを求め一心に祈ると、不思議なことに病はたちまち快癒しました。喜んだ姫は、感謝を込めて寺の境内に一本の桜を植え、この桜を大切に育てる女性すべての幸せを祈りました。この桜が、現在は国の天然記念物に指定されている『中将姫誓願桜』です。



あなたは大丈夫？

# メタボリックシンドロームを予防しよう！

## 【メタボリックシンドロームとは？】

内臓脂肪の蓄積により、高値脂症（脂質異常症）、高血圧、高血糖などが重複した状態です。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

まずは  
チェック！



## メタボリックシンドロームをチェックしてみよう

**メタボリックシンドロームの判断基準**  
メタボリックシンドロームは、腹囲が基準となります。腹囲に加え、～のうち2つ以上当てはまるものが診断の基準です。

**肥満**

腹囲（おへその高さで測る）  
男性 = 85cm 以上  
女性 = 90cm 以上

**脂質**

中性脂肪値 150mg/dl 以上  
または  
HDL コレステロール値  
40mg/dl 未満

**血圧**

収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上  
または  
拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上

**血糖**

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

2つ以上当てはまる人は

メタボリックシンドローム



予防が大切！

## 予防には生活習慣を改善しよう

### 運動習慣を徹底しよう

運動を行うと、消費エネルギーが増加し、身体機能が活性化します。これにより、血糖や脂質がたくさん消費されて内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されます。

### 食生活を改善しよう

バランスのとれた適切な量の食事を心掛けましょう。食事時間や食べ方などにも注意して、1日3食規則正しく食べましょう。

### 禁煙を実行しよう

喫煙は動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。本人の努力だけでなく周囲のサポートも得て、禁煙を実行しましょう。