



GIFU
HEART
CENTER 

2019 CALENDAR

※印刷代は別料金です。お問い合わせ先は、岐阜県庁観光情報センター（058-4410000）まで。

やさしさを医療の中心に。



岐阜ハートセンター



相倉合掌集落(奥山奥五箇山)

雪の合掌集落の夜景は約10kmほどにわたって、美しい夜明けの光に輝く27棟の合掌集落が人々の暮らしを守りつづける合掌集落です。雪の合掌集落の中心を歩きます。
 撮影者：藤井 敏弘 様

2019

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1 January 1月

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
30	31	1 祝	2	3	4	5
6	7 土曜	8	9	10 日曜	11 祝	12
13	14 祝	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2 February 2月

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4 土曜	5	6	7	8	9
10	11 祝	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

※祝祭日・振替休日・年末年始は、銀行の営業時間とは異なります。

※祝祭日・振替休日・年末年始は、銀行の営業時間とは異なります。

栄養コラム

旬の食材：「れんこん」

おすすめのメニュー：れんこん金平

れんこんは、根の地下茎で、主成分はでんぷんです。不溶性繊維や免疫力を高めて癌予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。れんこんの切り乾きのもちほもチンです。ムチンは胃を保護する働きや細胞を活性化し、老化防止に役立ちます。れんこんは形がぶくぶくとして、食味が佳く、クリーム色のものを蒸すと良いでしょう。

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

循環器専門医療施設（循環器内科/心臓血管外科/内科/放射線科/消化器科/泌尿器科/産科/小児科）

カテーテル治療・不整脈治療・心臓病手術専門病院

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277

GRU HEART CENTER 〒500-8364 岐阜県岐阜市西島4-74-4
<http://gruheartcenter.jp/>



鈴鹿の森庭園のしだれ梅(三重県鈴鹿市)

長野に咲くまで見ることが出来た梅の花は、とても美しく、
見物客・観光客が、

2019

5 月 日 曜	日	月	火	水	木	金	土	日	5 月 日 曜	日	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

3 March 日

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
24	25	26	27	28	1 日	2 日
3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
31 日						

4 April 日

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
28 日	29 日	30 日	1 日	2 日	3 日	4 日

※掲載の情報は、2019年3月31日現在の情報です。変更がある場合は、本誌に掲載いたします。

※掲載の情報は、2019年3月31日現在の情報です。変更がある場合は、本誌に掲載いたします。

栄養コラム

旬の食材:〈あさり〉

あさりには、その身の大きさから想像できないほどの豊富な栄養素を含んでいます。特に鉄、ビタミンB12、葉酸、タウリンが多いです。鉄、ビタミンB12の組み合わせは貧血予防につながります。葉酸は、健康を正常に保つ効果があります。タウリンは、二日酔いや動脈硬化の予防につながります。果汁に栄養素が溶け出すので、汁ごと一緒に食べられる料理がおすすです。

おすすめメニュー/タウムチャウダー

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

循環器専門医療院（循環器内科/心臓病外科/内科/循環器科/消化器科/リハビリテーション）
カテーテル治療・不整脈治療・心臓病手術専門病院 **24時間緊急救急対応**

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
GRU HEART CENTER Y500-8364 岐阜県岐阜市西島4-14-4
http://gru-heart-center.jp/



初夏の訪れ(岐阜県各務原市)

自然豊かな各務原市は、初夏の訪れに満ちた場所です。初夏の季節に満ちた場所を訪れるのが、心と体への癒し。初夏の訪れを堪能してください。
開催者：心臓 第二 部

2019

5 May 木曜

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	1 祝 憲法記念日	2 祝 みどりの日	3 祝 昭和の日	4 祝 みこひ
5 祝 こどもの日	6 祝 端午の節句	7 祝 入夏	8 祝 入梅	9 祝 入夏	10 祝 入夏	11 祝 入夏
12 祝 入夏	13 祝 入夏	14 祝 入夏	15 祝 入夏	16 祝 入夏	17 祝 入夏	18 祝 入夏
19 祝 入夏	20 祝 入夏	21 祝 入夏	22 祝 入夏	23 祝 入夏	24 祝 入夏	25 祝 入夏
26 祝 入夏	27 祝 入夏	28 祝 入夏	29 祝 入夏	30 祝 入夏	31 祝 入夏	1 祝 入夏

6 June 木曜

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	31	1 祝 入夏
2 祝 入夏	3 祝 入夏	4 祝 入夏	5 祝 入夏	6 祝 入夏	7 祝 入夏	8 祝 入夏
9 祝 入夏	10 祝 入夏	11 祝 入夏	12 祝 入夏	13 祝 入夏	14 祝 入夏	15 祝 入夏
16 祝 入夏	17 祝 入夏	18 祝 入夏	19 祝 入夏	20 祝 入夏	21 祝 入夏	22 祝 入夏
23 祝 入夏	24 祝 入夏	25 祝 入夏	26 祝 入夏	27 祝 入夏	28 祝 入夏	29 祝 入夏
30 祝 入夏						

7 日 SUN	8 日 MON
1 祝 入夏	1 祝 入夏
2 祝 入夏	2 祝 入夏
3 祝 入夏	3 祝 入夏
4 祝 入夏	4 祝 入夏
5 祝 入夏	5 祝 入夏
6 祝 入夏	6 祝 入夏
7 祝 入夏	7 祝 入夏
8 祝 入夏	8 祝 入夏
9 祝 入夏	9 祝 入夏
10 祝 入夏	10 祝 入夏
11 祝 入夏	11 祝 入夏
12 祝 入夏	12 祝 入夏
13 祝 入夏	13 祝 入夏
14 祝 入夏	14 祝 入夏
15 祝 入夏	15 祝 入夏
16 祝 入夏	16 祝 入夏
17 祝 入夏	17 祝 入夏
18 祝 入夏	18 祝 入夏
19 祝 入夏	19 祝 入夏
20 祝 入夏	20 祝 入夏
21 祝 入夏	21 祝 入夏
22 祝 入夏	22 祝 入夏
23 祝 入夏	23 祝 入夏
24 祝 入夏	24 祝 入夏
25 祝 入夏	25 祝 入夏
26 祝 入夏	26 祝 入夏
27 祝 入夏	27 祝 入夏
28 祝 入夏	28 祝 入夏
29 祝 入夏	29 祝 入夏
30 祝 入夏	30 祝 入夏
31 祝 入夏	31 祝 入夏

※開催場所は、岐阜県各務原市各務原1-1-1 各務原市立総合体育館 2階大会場です。

※開催時間は、18時00分～20時00分です。

栄養コラム

この日は「グリーンアスパラガス」がおすすめメニュー/目玉とアスパラガス

グリーンアスパラガスは、疲労回復や美肌効果があるアミノ酸の一種のアスパラギン酸や血圧を下げ、毛細血管を丈夫にするルチンが豊富に含まれています。その他に、代謝に必要なビタミンB6やビタミンB12も多く含まれています。全体的に緑色が濃く、大きめのものを選ぶと良いでしょう。

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

循環器専門医療院(循環器内科/心臓病外科/内科/放射線科/消化器科/リハビリテーション科)
カテーテル治療・不整脈治療・心臓病手術専門病院 24時間体制で対応

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
GRU HEART CENTER
〒500-8364 岐阜県岐阜市西島4-14-4
http://gru-heart-center.jp/



犬山城と花火と観覧船(岐阜県稲佐)
 岐阜県内で見下ろせる観覧船の中心地を表現しました。
 撮影者：藤原 尚己 様

2019

9	1	2	3	4	5	6	7	10	1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25
29	30							27	28	29	30	31	

7 July 文月

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

8 August 酉月

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※印刷・発行年月の異なる場合があります。印刷・発行年月の異なる場合があります。

※印刷・発行年月の異なる場合があります。印刷・発行年月の異なる場合があります。

栄養コラム

旬の食材：「枝豆」

おすすめのメニュー／料理とこの食材♪

枝豆は、大豆の未熟豆のことで、豆と野菜の両方の栄養素を持った栄養価の高い野菜です。ビタミンB₁やビタミンB₆、カルシウムが豊富に含まれており、夏バテ予防や疲労回復、むくみ解消効果があります。またアミノ酸の一種であるメチオニンがアルコール分解を助け、肝機能を高める効果があります。おつまみに最適ですが、塩をかけ過ぎないよう注意して下さい。

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

循環器専門医療院（循環器内科/心臓病外科/内科/放射線科/消化器科/泌尿器科/小児科/ICU/ICU-ICU）
 カテーテル治療・不整脈治療・心臓病手術専門病院 24時間緊急救急対応

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
 GRU HEART CENTER
 〒500-8364 岐阜県岐阜市東島4-14-4
 http://gruheartcenter.gr.jp



満月の岐阜城(岐阜県岐阜市)

満月の夜は雲間に照る、月を眺めると心は安らぎを覚えます。
 岐阜城は月が、お城に照らしている時刻にのみ、お城のライトアップを行います。
 観覧料：無料 観覧時間

2019

9 September 日曜日

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 祝日	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 祝日	17	18	19	20	21
22	23 祝日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

10 October 日曜日

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 祝日	15	16	17	18	19
20	21	22 祝日	23	24	25	26
27	28	29	30	31 祝日	1	2

11	12
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30

※祝日・振替休日・国民の休日・文化の日・敬老の日・秋分の日・体育の日・勤労感謝の日・天皇の誕生日・皇太子の誕生日・皇太子ご成婚の日

※祝日・振替休日・国民の休日・文化の日・敬老の日・秋分の日・体育の日・勤労感謝の日・天皇の誕生日・皇太子の誕生日・皇太子ご成婚の日

栄養コラム

旬の食材：〈かつお〉

おすすめのメニュー／かつおの活用レシピ

秋に獲れるかつおは、戻りかつおと呼ばれ、脂がのって濃厚な味わいです。春に獲れるかつおと比べると、戻りかつおの方が脂肪分が多く、EPAやDHAを多く含む。中性脂肪を下げる働きや血流を良くする効果があります。また腸内を構成するアミノ酸の中で高い割合を占めるGCAAが豊富で、代謝による脂肪の減少を予防してくれます。

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

循環器専門医療施設（循環器内科/心臓病外科/内科/漢方科/産科/小児科/リハビリ科）

カテーテル治療・不整脈治療・心臓病手術専門病院 24時間緊急救急対応

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277

GRU HEART CENTER 〒500-8364 岐阜県岐阜市西島4-74-4
<http://gru-heart-center.jp/>



秋色に染まる(白川郷)

白川郷は世界遺産で、お寺を巡って紅葉ですが、秋の風が涼しく、イチョウもみもみの色も鮮やかで、季節の色が揃った秋の村に癒える。
撮影者：石川 秀幸 様

2019

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

11 November

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 December

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

※印刷・発行元：株式会社 日本経済新聞社

※印刷・発行元：株式会社 日本経済新聞社

栄養コラム

旬の食材：「しいたけ」

しいたけは、食物繊維やエリタジニン、エルゴステロールという成分を多く含みます。食物繊維は腸の動きを活発にし、便秘予防につながります。エリタジニンは動脈硬化予防があります。エルゴステロールは日に当たるとビタミンDを生成してカルシウムの吸収を促進する効果があるため、使う前に数時間日光に当てるとビタミンDが増えると言われていました。

おすすめメニュー／しいたけの肉詰め

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

循環器専門医療科（循環器内科/心臓血管外科/内科/放射線科/消化器科/小児科/ICU/ICU-ICU）
カテーテル治療・不整脈治療・心臓手術専門病院

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
GRU HEART CENTER

〒500-8364 岐阜県岐阜市西島4-14-4
http://gruheartcenter.gr.jp

第10回 ハートの日 in GIFU

テーマ「家族で心臓病を考える」

●日時：平成30年8月11日（土・祝日） ●場所：じゅうろくプラザ

平成30年8月11日（土、祝日）岐阜市東部のじゅうろくプラザで第10回「ハートの日」in GIFUが開催されました。

2F メイン会場では

- ①「心臓ってな〜へ〜?」
岐阜ハートセンターの部長兼内科部長の三宅幸次先生が心臓の仕組みと働きをスライドと模型を使い守り易く説明して頂きました。
- ②チーム医療に関わる人たち
岐阜ハートセンター 部長兼内科部長の三宅一夫先生が病院で働く医療従事者をチーム医療をテーマとしたビデオを用いて紹介して頂きました。
- ③「心臓カテーテル手術ってな〜へ〜?」
チーム医療からこそできるカテーテル手術、岐阜県内科医長の平岡哲夫先生にわかりやすく説明して頂き、大久保宗彦先生、西田雅夫先生、中島賢治先生が質疑応答のチームにより急性心筋梗塞を想定したカテーテル手術の演習をして頂きました。
- ④命と心のクイズコーナー
札幌東洋館で働き続けている命の心は赤色、自分の心は黒色、色から学ぶ医学のお話でした。
- ⑤「大切な人をまもるための運動」
米澤幸治先生、加藤千恵子先生、食糧技術士トレーナー、この命の心臓運動は有酸素と無酸素が考えられた効果的かつやり取りする有酸素トレーニングです。歩くことが一番よく、脂肪燃焼にもっともよい、ウォーキングしながらの歩くと繋がることができるのが良い。
- ⑥「命の食事 心臓病もガンも認知症も予防できる食事」
特別講演としてサブモリクリニック院長 南宮吉典先生に講演して頂きました。乳がん手術の専門医として非常に多岐の中、講演を快く引き受けて頂きました。ガンは早期発見、早期治療と言われています。早期がわかってきたガンは減少しています。セロリ葉が脂肪の燃焼、野良ウイグルが脂肪の燃焼、セロリウイグルが脂肪の子供用ガンがあります。わか、卵、食物繊維の摂取は大切です。ガンにならないようにするには食生活をよくしてメタボにならないようにすることが大切です。
- ⑦ハート講座「大切な人をまもるための運動と食事」
司会：南宮吉典先生、加藤千恵子先生
パネリスト：米澤幸治先生、加藤千恵子先生、土屋邦生先生
南宮先生より食事に関してお話がありました。「食事は白米より玄米、玄米より雑穀米、パンだと白パン、フランスパンより黒パンが良い。うどんよりそばを食べ、お肉の赤いものを食べようが良い。」



⑧サテライト会場
滋養塾教室 個人参加のボクシング、心算算盤、数珠算は指先でも予防ができるのか?「股裏とトコソニア」免疫力を高める筋トレ?モチベーション運動が高くなる方法も紹介していることができる筋トレを米澤幸治先生が紹介! 音楽療法 講師：アブモリクリニック東京院 管理栄養士 長岡 佳代先生
ダンスの心算算盤、脳卒中、生活習慣病の予防に効果的の持ちたい食生活、「食べて健康に!」食生活編に日常生活のススメをテーマに最も評判のよい栄養士とも交流の食生活編について分かちあわれ、効果的の食生活を紹介!

⑨「心臓と」
心臓の健康・検査を内製して「血圧測定」等体験して頂きました。
心臓カテーテル手術体験 今年より実際に近い体験内容として「緊急コーナー」「股関節コーナー」等を実施しました。
心臓病予防体験 「心臓病予防」(拡大鏡とセンサーを用いた心臓)等を実施しました。
心臓病予防体験 心臓病予防体験として「心臓病予防」の一部を体験して頂きました。
心臓病予防体験 心臓病予防体験として「心臓病予防」の一部を体験して頂きました。
心臓病予防体験 心臓病予防体験として「心臓病予防」の一部を体験して頂きました。

2018 ハートギャラリーの軌跡



岐阜ハートセンター ハートギャラリー

2019 岐阜ハートセンターギャラリー展示予定

1月	森本 芳久	作品展	7月	小松 昌二	写真展
2月	阿部 隆之	作品展	8月	大塚 正博	絵画、水彩、スケッチ
3月	阿部 隆之	作品展	9月	阿部 隆之	絵画、水彩
4月	阿部 隆之	作品展	10月	阿部 隆之	水彩画
5月	阿部 隆之	作品展	11月	阿部 隆之	水彩画、水彩画
6月	阿部 隆之	作品展	12月	阿部 隆之	水彩画

1月 第10回 森本芳久 作品展「誠」

■平成30年の平安「文」の展示、展示会場での心臓病と色紙展を開催して頂きました。心臓のオーブン「文」の色紙展を開催して頂きました。

5月 「フォトグループ西草野」写真展

■「フォトグループ西草野」の展示の写真を展示して頂きました。16名のメンバーで、ジャンルを問わず、写真展を開催して頂きました。

9月 アトリエ・アキ 押し花グループ作品展

■アトリエ・アキは2018年10月押し花グループが主催されている押し花作品展です。2018年の作品を展示して頂きました。また今年も、アトリエ・アキのメンバーが参加しました。

2月 第10回 おむらじげ代 コラージュ展「ものこたろつむるアート 文と真」

■おむらじげ代のコラージュ展は岐阜県でも初めての展示になります。100以上の作品、100以上の作品を展示して頂くことになりました。

6月 岐阜県文芸者クラブ 作品展

■岐阜県文芸者クラブの会員の作品、22名の作品を展示して頂きました。

10月 絵花よりと水彩画

■絵花よりと水彩画の展示の作品を展示して頂きました。そして大塚正博の絵と水彩画の展示を開催して頂きました。今年も展示の展示になります。

3月 「ボールペン画-動物画」 作家 真 哲平 作品展

■ボールペンだけで動物を描いた真 哲平の作品、動物を題材とした絵画に限り絵画の「動物の動物画」と題したボールペン動物画展を開催。

7月 朝山さよ子「押し花展」

■朝山さよ子の「押し花展」、100以上の作品を展示して頂きました。

11月 木野グループ「絵」木野展

■「絵」の展示、全館展の作品を中心にグループのメンバーの作品を展示して頂くことになりました。

4月 山下誠一写真展「自然に魅せられて」

■山下誠一の写真展を開催して頂きました。自然の風景を中心に撮影した作品を展示して頂きました。

8月 鈴木 啓一写真展「真に魅せられて十年 PART2」

■2018年に写真展「真に魅せられて十年」を開催して頂きました。2018年の「真に魅せられて十年 PART2」として2018年の作品を展示して頂きました。

12月 内藤洋一絵画「おスターとトルペイント展」

■内藤洋一の絵画「おスターとトルペイント」の展示を開催して頂きました。