



特集 新型コロナワクチン情報

特集 認知症になる前に
できること



新型コロナワクチン情報

4月23日時点の情報です

スケジュールに関するお知らせ

国からのワクチン供給量が少ないため、当初の計画よりも接種開始が遅れています。

市では、予約の電話が繋がらない、電話が繋がっても予約が取れないなどの混乱を避けるため、ワクチン供給量を見ながら、**年齢が高い順に5歳ごとに区切って接種券を順次発送します**。すぐに予約できなくても、希望する全ての方に接種できるように、ワクチンは順次供給されます。安心して接種を検討してください。

今後の接種券の発送状況は、市ウェブサイトやメールなどでお知らせします。

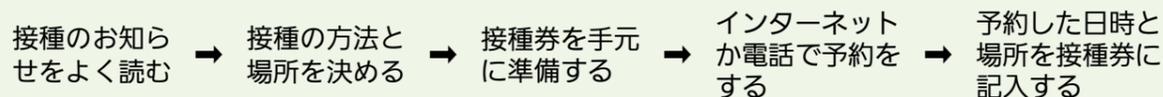
※4月23日時点、医療従事者や高齢者施設の入所者・従事者に接種を開始しています

接種券と一緒に届くもの

ワクチン接種のお知らせ、接種券、予診票（2回分）、ワクチンの説明書を郵送します。届いたら中身を確認し、**接種のお知らせをよく読んでください**。予約の方法や受付開始日、集団接種の日程などを記載しています。接種券と予診票は、接種が終わるまで大切に保管してください。



予約の手順



- ワクチンが無駄にならないよう、確実に接種できる日を予約してください
- ワクチン接種は、本人の同意か本人の意思確認が必要です。ワクチンの効果や副反応などを理解した上で、接種するかどうかを判断してください

市ワクチン接種コールセンター（平日午前9時～午後5時） ☎ 25-0211

接種の方法と場所

接種の方法は、医療機関で受ける個別接種と、市の公共施設で受ける集団接種の2種類があります。接種できる医療機関や公共施設は、以下の通りです。

■個別接種（定期的に通院している方のみ）

所在地	医療機関名
大井町	井口ハートクリニック
	大湫病院附属恵那診療所
	加藤クリニック
	さつき内科・小児科クリニック
	市立恵那病院
	虹いろ在宅ケアクリニック
	蜂谷医院
長島町	恵那ファミリークリニック
	おがわ医院
	河上クリニック
	たぐち耳鼻咽喉科
	林外科・内科
	森川クリニック
東野	長谷川皮膚科
岩村町	田中クリニック
明智町	おおさわ医院

■個別接種

所在地	医療機関名
長島町	中部クリニック
三郷町	国保三郷診療所
飯地町	国保飯地診療所
岩村町	国保岩村診療所
山岡町	国保山岡診療所
明智町	尾崎医院
	山田診療所
串原	国保串原診療所
上矢作町	国保上矢作病院

■集団接種

所在地	集団接種の会場
長島町	市民会館
三郷町	三郷小学校
武並町	武並コミュニティセンター
笠置町	恵那北中学校
中野方町	中野方コミュニティセンター
岩村町	岩呂小学校
	岩村コミュニティセンター
山岡町	山岡農村環境改善センター
明智町	明智小学校

やむを得ない事情で市外に長期滞在中の方

原則として住民票のある市区町村で接種を受けますが、以下の事由に該当する場合は、他の市区町村で接種を受けることができます。該当する方で早めに接種券が必要な方は、コールセンターに電話ください。

- 市外にある施設や入院先の医療機関などで接種を受ける場合
- 基礎疾患を持つ方が、市外の医療機関の主治医の元で接種を受ける場合
- その他（災害により被害を受けた方、拘留か留置されている方、受刑者など）

認知症になる前にできること

市へ要介護認定の申請をする方のうち、介護が必要となった理由で最も多いのは、認知症です。
介護予防のためには、認知症を予防することが重要です。

軽度認知障害って何？

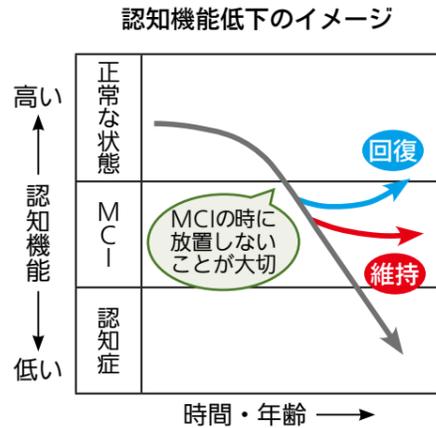
認知症は、突然発症するものではなく、徐々に進行していきます。認知症の一手手前の状態のことを、軽度認知障害（MCI）といいます。
軽度認知障害では、日常生活には支障がないが、物忘れが増えた、簡単な計算ができなくなったなどの自覚症状が見られます。
気になる方は、下の15項目でチェックしてみてください。

チェックリスト

- カレンダーや新聞を見ないと、今日の日付を思い出しにくい
 - ごみの出し忘れや、曜日を間違えることが増えた
 - 洗濯をしても干すのを忘れてしまっ
 - 同じことを何回も話すと言われる
 - 入浴が面倒になった
 - 手の込んだ料理をしなくなった
 - 味付けが変わったと言われる
 - 外出するのが面倒になる
 - 外出時の服装に気を遣わなくなった
 - 同じ物を買ってしまうことが増えた
 - 長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない
 - 小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった
 - 車をこすることが増えた
 - 健診などで血圧が高いと言われることがある
 - 糖尿病の可能性を指摘されたことがある
- 3個以上当てはまる方、自覚症状がある方は、相談ください。

早期発見で改善できる

軽度認知障害の段階であれば、認知症の発症を遅らせる可能性が大きいと言われていています。
軽度認知障害の段階を放置せず、早期に発見し、対処することが大切です。



生活習慣病と認知症

最近の研究では、生活習慣病があると認知症になりやすいことが分かっています。市の調査でも、認知症で医療機関を受診している方のうち、8割以上の方に高血圧や糖尿病などが確認されました。



脳健康チェック

10分程度の質問に答えるだけで、軽度認知障害を早期発見できます。

- 対象者**
60歳～85歳で、要介護認定者や総合事業対象者でない方
- とき**
相談に応じます
- ところ**
西庁舎1階
※自宅などへも訪問できます
- 申し込み方法**
地域包括支援センターに電話で申し込む

軽度認知障害の早期発見だけでなく、現在の自分の認知機能がどの程度かを知ることができます。
診断の結果を見ながら、認知症を予防するための運動や食事などについて、保健師からアドバイスします。気軽に試してください。

予防しよう

軽度認知障害の進行を遅らせたり、改善させたりするには、適切な食生活と運動が効果的です。
適切な食生活と運動は、生活習慣病予防にもつながります。高血圧などで現在治療中の方も、血圧値や血糖値をコントロールすることが大切です。

頭も体も動かし一石二鳥

運動しながら頭を使う

体を動かすことで血液循環が良くなり、脳内に新しい血管をつくります。体を動かすことに、考えるゲームなどを加えると効果的です。

- ウォーキングをしながら
- ・引き算の計算をする
 - ・2人でしりとりをする
 - ・野菜や動物の名前をたくさん考える



魚を多く取る

魚介類には、EPAやDHAが多く含まれていて、血栓を作りにくくする働きがあります。
魚に含まれる脂肪酸には、悪玉コレステロールを低下させり作用があり、脳の神経の材料になります。



野菜を多く取る

ビタミンA、C、Eなどの抗酸化物質やポリフェノールなどには、体内での解毒や炎症を抑える働きがあります。
アブラナ科の野菜（菜の花、ブロッコリーなど）や緑黄色野菜、果物などを積極的に取りましょう。



趣味の活動を続ける

芸術や読書、手芸、クロスワードパズル、コンピューター学習などが、脳の伝達回路を動かします。人と関わることも、脳への刺激になります。



教室で楽しく予防

市では、さまざまな運動教室などを開催しています。気軽に参加してください。

一緒に、どうぞ！



- 健康シニア応援塾**
足腰の筋力の維持向上、認知症予防のための運動をします。食事や歯と口の健康に関する講話なども行います。※本紙10ページで参加者を募集しています
- コトレチャレンジ**
健康診断や検査の結果を基に作成した運動メニューで、個別指導を行います。食事や歯と口の健康に関する講話なども行います。
- 脳の健康教室**
読み書き計算などの脳トレーニングや介護予防の体操などを、はつらつサポーター（市介護予防サポーター）と一緒にを行います。
- 男前！運動教室**
男性向けの健康運動教室です。健康運動指導士に筋力トレーニングなどを教えてもらいます。



- プールウォーキング**
らっぱのプールを利用した3カ月間の水中運動教室です。足腰のリハビリや筋力を鍛えたり、心肺機能を向上させます。
- 共通**
□対象 市内在住の65歳以上で、要介護認定者や総合事業対象者でない方
※コトレチャレンジの対象は20歳以上
□問い合わせ 地域包括支援センター
※プールウォーキングの問い合わせ先は、らっぱ（☎56-4066）

「贈って嬉しい もらって美味しい さとのあじ」 いいなか特産品 カタログできました



▲いいなか特産品カタログ保存版が新登場！

「いいなか」は、飯地町、中野方町、笠置町の頭文字を取って、「田舎」「いい仲間」を表現しています。それぞれの町には、昔から代々受け継がれてきた味があります。懐かしさと安心感のある郷土の味をわが家に、そして大切な方への贈り物にいかがですか。注文は、特産品カタログの各ページの問い合わせ先へ申し込みください。

□カタログ入手先 えなてらす、えなえーる、恵那峡ビジターセンター、市中央図書館、各振興事務所

☎ いいなか特産品カタログ実行委員会（中野方地域協議会内） ☎ 32-1400

カタログの中から一部を紹介

焼肉のたれ



▲地元野菜を大きな鉄鍋で煮込んだ、根強い人気の焼肉のたれ

不動滝みそ



▲地元産の青大豆や米を使用し、9カ月以上熟成させた自慢のみそ

栗のパウンドケーキ



▲地元の栗をごろごろと混ぜたパウンドケーキ

すめこのうじ漬け



▲天空米で仕込んだ手作り米こうじで漬けたすめこのうじ漬け

在来の草花を駆逐する
やっかいもの

オオキンケイギク の駆除に協力を

オオキンケイギクとは

特定外来生物であるオオキンケイギクは、北アメリカ原産の草花で、5月から7月にかけて黄色のコスモスに似た花を咲かせます。

定着すると在来の草花が全滅してしまうため、植えたり育てたりしないでください。所有地に生えている場合は、駆除の協力をお願いします。



環境美化用ごみ袋を活用

道路脇など公共場所の駆除は、環境美化用のごみ袋を渡しています。環境課窓口か各振興事務所まで申請してください。

比較	オオキンケイギク	キバナコスモス
開花時期	5月～7月	初秋
花びらの形状	 不規則なギザギザ	 小さめのギザギザ
葉の形状	 細長いへら状	 切れ込みが多い

☎ 環境課（本庁舎2階、内線208）

市内企業が一堂に会し
6年ぶりに開催

恵那産業EXPO 2021出展社募集

恵那産業博覧会から恵那産業EXPO2021に名前を変えて、6年ぶりに開催します。同実行委員会で、企業ブース、飲食ブースの出展社を募集します。

テーマは「はたらく「たべる」くらす」「まなぶ」。市内企業の特徴・技術・商品・サービス・理念を広く知ってもらうこと、企業同士が交流すること、ビジネスの拡大を図ることを目的としています。

開催概要

- 内容 自社をPRするステージイベント、同業種による合同の新商品発表会、情報交換会、準備段階から可能な出展企業間の交流・マッチング
- とき 11月7日(日)午前10時～午後3時半(搬入11月6日(土))
- ところ 市民会館とその周辺
- 対象 市内企業

出展概要

- 募集店舗 100店舗(企業ブース85店舗、飲食ブース15店舗) 予定
- 申込期限 7月30日(金)(先着順)
- 出展料 5000円
- 出展社説明会 10月上旬予定
- ※詳しくは、問い合わせください
- ☎・☎ 恵那産業EXPO2021実行委員会(恵那商工会議所青年部事務局内) ☎26-1211



▶過去に開催した恵那産業博覧会



▲恵那産業 EXPO2021 オンライン申込フォーム

市伝統芸能大会での披露を目指して
体験講座を開催

中村いてうの歌舞伎 体験講座受講生募集

山岡町出身で歌舞伎俳優の中村いてうさんによる歌舞伎体験講座を開催します。

いてうさんが、役者の所作や立ち廻りなどを楽しく教えてくれます。その成果を、来年2月に開催予定の市伝統芸能大会などで披露することを目指し、全4回開催します。

応募の内容

- とき 6月26日(土)(第1回目)
- ▽子ども部(小中学生) 11午前10時～11時半
- ▽大人の部 11午後1時半～3時
- ところ 宮盛座(三郷町)
- 定員 各20人(先着順)
- 対象者
- ① 市内在住の方
- ② 子ども部に参加する場合は、保護者同伴が可能な方
- ③ 継続して参加可能な方(第2回目以降の日程は後日連絡します)
- ④ 写真・動画撮影・放映などに同意できる方
- 料金 無料

☎ 応募の方法

- 申込期間 5月11日(火)～6月4日(金)
- 申し込み方法 ①住所②氏名③年齢(児童生徒は学校名も)④性別⑤電話番号⑥地歌舞伎経験の有無を電話かファクス、直接申し込む。
- その他 見学希望の方も申し込みが必要です(先着順)。
- ☎・☎ 市文化振興会(市文化センター1内) ☎26-3524、☎25-5151(月曜日休館)



平成13年に五代目中村勘九郎(十八代目中村勘三郎)に入門し、中村いてうを名とする。令和2年には恵那観光大使に就任した。現在も歌舞伎座などの舞台やテレビ出演などで活躍中。

お知らせ Information



恵那市役所
TEL (0573) 26-2111 / FAX 25-6150
https://www.city.ena.lg.jp/

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予定していた行事が変更や中止になることがあります。また、マスク着用など、感染防止対策をして参加ください。

くらし

道路損傷などの情報を提供ください

市では道路を安心して利用してもらうため、道路パトロールを行い常時良好な状態を保つように努めています。道路の安全を保ち、事故を防止するため、道路上の危険

ささゆりカフェ

認知症の方や家族など、誰でも参加できる集いの場です。

- とき 5月26日(水)午後2時～3時半
- ところ 恵那地域笑顔共創クリニック(武並町)
- 定員 20人(先着順)
- 料金 無料
- ・関 地域包括支援センター(内線176)

明智回想法センターの案内

思い出話の会

手の思い出をテーマに、遊びや手伝いなどの思い出を語り合いませんか。申し込みは不要です。

- とき 5月22日(土)午後1時半～3時
- 料金 無料
- おもいでカフェ
- 田植えの思い出などを話しましょう。申し込みは不要です。気軽に参加ください。
- とき 6月4日(金)午後1時～3時
- 料金 100円(飲み物代)

共通 □ところ 明智回想法センター

な箇所を発見した場合は至急、連絡してください。

- 対象道路 市道、農道
- ※道路の管理者が分からない場合は、建設課で管理者を調べます
- 通報内容 道路の陥没(穴)、段差、側溝ふたの損傷、倒木など
- 建設課(内線253)、農政課(内線362)

てんぷら油の回収

- とき 5月8日(土)～10日(月)
- ところ 各収集所(ごみ百科事典参照)
- その他 収集所に設置してある容器に食用廃油のみを入れてください。



医療・健康

さわやか口腔健診

- とき 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)
- 環境課(内線208)

認知症サポーター養成講座の受講生募集

認知症を正しく学ぶ講座を開催します。受講者には、認知症サポーターの証し、オンラインリングを配布します。

- とき 5月21日(金)午後6時半～8時
- ところ 市役所会議棟
- 定員 20人
- 料金 無料
- 講師 市キャラバンメイト
- ・関 地域包括支援センター(内線176)

はつらつサポーター養成講座の受講生募集

介護予防活動をするサポーターの養成講座を開催します。受講者は、地域の高齢者の集いの場などで活動します。

- とき 6月9日～7月14日(毎週水曜日) 午後1時半～4時半(全6回)
- ところ 市消防防災センター、明智回想法センター
- 対象 市内在住の40歳以上の方

□ところ 市内の指定医療機関(歯科)の他、瑞浪市と土岐市の指定医療機関(歯科)でも受診できます。

- 対象 受診日現在、後期高齢者医療制度に加入している方(対象者には、5月下旬に受診券を発送します)
- 料金 300円
- ※詳しくは、問い合わせください
- 保険年金課(内線156)

プロと一緒に運動にチャレンジ

生活習慣病の重症化を予防するためには、食生活の見直しや運動が有効です。厚生労働大臣認定の運動型健康増進施設に3カ月間通い、運動支援を受けた方に補助金を交付します。

- ところ メディカルフィット トネスファミリア(長島町)
- 対象 市内在住の20歳以上で、健診結果などで運動が有効とされる方
- 料金 2万6400円(施設利用料3カ月分)
- 補助金 1万5千円
- 申込期限 12月20日(月)
- その他 補助を受けるには

子育て

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親)

低所得の子育て世帯を支援するため、ひとり親世帯に給付金を支給します。

- 給付額 児童1人当たり5万円
- 申請期間 5月10日(月)～令和4年2月28日(月)
- 対象者
- ①令和3年4月分の児童扶養手当が支給される方
- ②公的年金などを支給しているため、児童扶養手当が支給されない方
- ※児童扶養手当に係る収入基準額を下回る方に限る
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準

高齢者

健康シニア応援塾

スポーツクラブ指導員による筋トレなどを行います。一緒に健康な心と体づくりをしませんか。

- 期間 6月8日～9月28日(7月20日、8月3日、10日、9月21日を除く毎週火曜日) 午後1時半～3時
- ところ 恵那文化センター
- 回数 全13回
- 対象 市内在住で、おおむね65歳以上の要介護認定者や総合事業対象者ではない方
- 定員 30人(先着順、ただし初めて受講する方を優先)
- 料金 無料
- 持ち物 動きやすい服装、屋内靴、飲み物、タオル
- 申込期限 5月28日(金)
- ・関 地域包括支援センター(内線175)

アイスカップ2021

8歳(小学校2年生)以下のチームでミニサッカー大会を開催します。

- とき 6月20日(日)午前8時半～午後4時(頃)
- ところ 恵那スケート場
- 対象 8歳以下の小学生
- 定員 12チーム(先着順)
- 料金 2000円/チーム
- 申込開始日 5月11日(火)
- ・関 恵那スケート場(28-3390)(月曜日休館)

子育て

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親)

低所得の子育て世帯を支援するため、ひとり親世帯に給付金を支給します。

- 給付額 児童1人当たり5万円
- 申請期間 5月10日(月)～令和4年2月28日(月)
- 対象者
- ①令和3年4月分の児童扶養手当が支給される方
- ②公的年金などを支給しているため、児童扶養手当が支給されない方
- ※児童扶養手当に係る収入基準額を下回る方に限る
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準

スポーツ

アイスカップ2021

8歳(小学校2年生)以下のチームでミニサッカー大会を開催します。

- とき 6月20日(日)午前8時半～午後4時(頃)
- ところ 恵那スケート場
- 対象 8歳以下の小学生
- 定員 12チーム(先着順)
- 料金 2000円/チーム
- 申込開始日 5月11日(火)
- ・関 恵那スケート場(28-3390)(月曜日休館)

主催：恵那市、恵那市教育委員会、(公財)中山道広重美術館

ゆる絵おじさん団

4.1(木)～6.13(日)

前編 4.1(木)～5.9(日)
後編 5.13(木)～6.13(日)

毎月第1日曜日は「恵那市民の日」、恵那市民に限り観覧無料。

中山道広重美術館 毎週金曜日は観覧無料フリーアライデー(スポンサー)(株)銀の森コーポレーション、水巻路産産(株)、(株)サラダコスモ

〒509-7201 岐阜県恵那市大井町176-1
TEL(0573)20-0522 FAX(0573)25-0322

シアター恵那の開催情報

シアター恵那では、当面、勝馬投票券の発売を休止しています。再開、払戻などの詳細はウェブサイトか電話でご確認ください。

問 シアター恵那 25-7767

アミックスコム 5月番組のお知らせ

おススメ番組

令和3年 恵那市成人式 完全版
放送日時：5月31日(月) 午前10時～12時

新成人のインタビューも合わせて中継ではご紹介しきれなかった会場の様子をまとめてお届けします!

番組の詳細はホームページをご覧ください

アミックスコム 0120-927-528

スマートフォンやパソコンからも! 広報えなを配信中。 問 総務課(内線324)

マチイロ

市区町村の広報紙をネットやスマホで

マイ広報紙

Gifu ebooks

カヌー体験教室

東京2020オリンピック競技大会ポーランドカヌーチームのキャンプ地である笠置峡で、カヌー体験をしてみませんか。

□とき 5月30日(日)▽午前9時(小学生) 11午前10時(中学生) 11午後1時半(中学生) 11午後1時半～3時半

※開始30分前から受け付け

□ところ 笠置峡ポイント・カヌー場(笠置町)

□定員 各15人(先着順)

□料金 無料

□申し込み方法 小中学校に配布する参加申込書を記入の上、直接持参かファクスで申し込み。

□申込期間 5月11日(火)～24

□(月) スポーツ課(西庁舎4階、内線484) ☎2612189

らっぽの案内

水中運動教室(水曜日コース)

□とき 6月1日～7月27日(7月20日を除く毎週火曜日) 午後1時半～2時(全8回)

□定員 25人(先着順)

□料金 無料

水中運動教室(水曜日コース)

□とき 6月2日～7月28日(毎週水曜日) ①午後1時半～2時 ②午後2時20分～2時50分(全9回)

□定員 各25人(先着順)

□料金 無料

体リフレッシュヨガ教室

□とき 6月1日～7月27日

(7月20日を除く毎週火曜日) 午後1時半～3時、7月22日(木)10時半～正午(全9回)

□定員 15人(先着順)

□料金 4500円

アクアピクス教室

□とき 6月2日～7月28日(毎週水曜日) 午後7時～7時50分(全9回)

□定員 20人(先着順)

□料金 4500円

筋トレを暮らしの中に

□とき 6月4日～7月30日(毎週金曜日) 午後7時～7時50分(全9回)

□定員 15人(先着順)

□料金 4500円

ピラティス教室

□とき 6月4日～7月30日(毎週金曜日) 午後7時～7時50分(全9回)

□定員 15人(先着順)

□料金 4500円

全教室共通

□申し込み方法 直接か電話で申し込み(1人で複数人の申し込みは不可)。

□申込開始日 5月19日(水)

※水中運動教室(水曜日コース)は5月18日(火)

□申し込み 56140

スポーツ・運動で悩んでいませんか

- ・学校にも慣れたから何かスポーツを始めてみたい…
- ・コロナ禍で運動不足になってしまった…

スポーツや運動に関する悩みなら、「何でも」「誰でも」相談できる窓口を設置しました。メールや電話、郵送でも対応します。

□(月) 市体育連盟(月曜日休館) 〒509-7205 長島町中野1269-389 ☎25-6478 ☎25-7256 ✉tairen@tairen.enat.jp

6月(月曜日休館)

体育連盟の案内

トレーニング講習会

□とき ①5月12日(水)、25日(火)、6月6日(日)午前10時 ②5月21日(金)、6月3日(木)午後7時

□対象 高校生以上

□定員 10人(先着順)

□料金 5200円

□持ち物 屋内用靴

金曜日プチトレーニング講習

□種目・とき ▽筋トレ 11月5日 11月14日 ▽ストレッチポール 11月21日 ▽エクササイズ 11月28日 ▽筋トレ 11月6月4日(午前10時～10時半)

□料金 2000円

□持ち物 屋内用靴

6月利用分体育施設貸し出し抽選

□とき 5月20日(木)午後7時

□対象 事前に団体登録をした団体

□共通

□ところ まきがね公園体育館

□(月) 市体育連盟 ☎2516478 (月曜日休館)

プール監視員を募集

□就業期間 6月19日(土)～9月5日(日)(時間は応相談)

□勤務場所 山岡B&G海洋センタープール、明智B&G海洋センタープール、上矢作プール

□定員 各10人(先着順)

□時給 861円

□申し込み方法 直接か電話で申し込み。

□(月) 市体育連盟 ☎2516478 (月曜日休館)

学び

桔梗鉢作り

どんな料理にも映える桔梗形の鉢を作りませんか。初めての方でも簡単に作れます。



□(月) 5月23日(日)午前10時～正午

▲かわいい桔梗形の鉢を2枚作ります

案内

自動車税の納期限は5月31日

自動車税(種別割)は必ず納期限までに納めましょう。詳しい内容は、5月6日(木)に発送する納税通知書を確認ください。

□(月) 県自動車税事務所 ☎058127913781

身体障がい者などの軽自動車税減免申請

身体障害者手帳などを持ち、一定の要件に該当する方の軽自動車税(種別割)減免申請を受け付けます。

□申請期限 5月24日(月)

□(月) 税務課、恵那南部

振興事務所

□持ち物 身体障害者手帳などの手帳、マイナンバーカード、印鑑、車検証、運転免許証、(本人以外が申請する場合は委任状)

※詳しくは、市ウェブサイトを確認ください

▲軽自動車税の減免制度のページ

第39回恵那まちなか市

今年初めての恵那まちなか市を開催します。物販の出店に加え、スタンプラリーやガラガラ抽選会、大道芸などのイベントも開催します。銀座通り商店街を中心に、盛りだくさんの内容です。

□(月) 5月22日(土)午前10時～午後3時

□(月) 恵那駅前周辺エリア

□交通規制 午前9時～午後3時

※新型コロナウイルス感染症対策を実施して開催します

経済センサスー活動調査に協力を

6月1日を基準日とした経済センサス活動調査は、企業や事業所を対象に、全産業分野の活動を同一時点で把握する調査です。

調査書類は、5月中旬から配布しますので、協力をお願いします。

※詳しくは、総務省経済センサス活動調査キャンペーンサイトを確認ください

▲にぎわう西銀座通り

□(月) 商工課(内線393)

企画課(内線347)

▲経済センサス活動調査2021キャンペーンサイトのページ

広告

広告

たべとるマルシェ

こだわりの農産物を生産者から購入できます。新鮮野菜や地元食材を使ったパン、ジャムなどを販売します。市内産豚肉の魅力を伝える豚肉復活応援フェアも同時開催します。

□とき 5月15日(土)午前10時～正午

□ところ 市中央図書館
農政課(内線373)

市内の朴葉ずしを一堂に集めて販売

市の郷土食である朴葉ずしの魅力を伝える「朴葉寿司まつり」を開催します。オリジナル朴葉ずしの販売や、朴葉を使ったワークショップもを行います。

□とき 5月22日(土)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)

□ところ バロー恵那ショッピングセンター1階フードコート
農政課(内線373)

エーナ健康ポイント

普段の生活を見直すきっかけに、エーナ健康ポイントを始めませんか。本年度は、子どもと一緒にチャレンジできます。

□期間 ▽ポイントⅡ令和4年2月28日(月)まで ▽応募Ⅱ令和4年3月4日(金)まで

□対象 市内在住で3歳以上の方

※詳しくは、市ウェブサイトを確認ください



▲市ウェブサイト健康ポイントのページ

5月の休日窓口

□とき 5月30日(日)午前8時半～午後5時15分

□ところ 市民課(西庁舎1階)

□内容 市民課、保険年金課、税務課、社会福祉課が扱う業務の一部

※休日窓口でもマイナンバーカード申請補助を行っています(平日は午前8時半から午後6時まで)

農政課(内線373)



寺院跡調査に協力を

県文化財保護センターでは、安土桃山時代以前の寺院跡の調査を行います。市内の寺院とその周辺の測量調査などを実施します。

□期間 5月上旬～10月中旬

農政課(内線373)

募集

住まいの診断

木造住宅の無料耐震診断

□募集戸数 20戸(先着順)

□募集戸数 5戸(先着順)

□補助額 補助対象事業費の7割(上限140万円)

建築物耐震診断費補助

木造一戸建て住宅以外の建築物の耐震診断費用を補助します。

□募集棟数 2棟(先着順)

□補助額 補助対象事業費の3分の2(上限100万円)

アスベスト対策

アスベスト含有調査に係る費用を補助します。

□募集件数 1件(先着順)

農政課(内線373)

□補助額 補助対象事業費の全額(上限25万円)

□受付開始日 5月17日(月)

共通



▲市ウェブサイト住まいの診断のページ

農政課(内線373)

条例の一部改正(案)への意見

市太陽光発電設備設置に関する条例

市太陽光発電設備設置に関する条例の一部改正(案)を作成しました。同案について意見を募集します。

同案は、都市住宅課や本庁舎1階情報公開コーナー、各振興事務所、市ウェブサイトで見入し、持参か郵送、ファクスで提出する。

□提出方法 市ウェブサイト

□提出期限 5月14日(金)

□募集期限 5月14日(金)

□提出方法 市ウェブサイト

ブロック塀などの撤去補助金

□ブロック塀の種類 コンクリートブロック塀、石塀、コンクリート塀、レンガ塀

□対象 市内にブロック塀などを所有する個人か法人

□対象工事 次の要件を全て満たすもの①撤去する塀の高さが、地面から0.6m以上で、長さ2m以上②撤去後の塀の高さが、地面から0.6m未満

□補助額 補助対象事業費の2分の1(上限30万円)

□申込期限 令和4年3月1日(火)

図書館協議会委員

図書館の運営に関する図書館長からの諮問に応じ、意見を述べます。年間3回程度の会議などを行います。



▲市ウェブサイトブロック塀補助金のページ

農政課(内線373)

中山道かたりべ養成講座

中山道と大井宿について案内する観光ガイド「かたりべ」の養成講座を開催します。

□とき 5月29日(土)午前9時半～11時半

□ところ 明治天皇大井行在所

□定員 20人(先着順)

□料金 無料



▲図書館協議会委員応募フォーム

農政課(内線373)

□申込期限 6月1日(火)

□定員 若干名

□申し込み方法 市ウェブサイト

□対象 市内にブロック塀などを所有する個人か法人

□対象工事 次の要件を全て満たすもの①撤去する塀の高さが、地面から0.6m以上で、長さ2m以上②撤去後の塀の高さが、地面から0.6m未満

□補助額 補助対象事業費の2分の1(上限30万円)

□申込期限 令和4年3月1日(火)

□その他 撤去工事に着手する前に申請が必要です。

農政課(内線373)

□申込期限 6月1日(火)

□定員 若干名

□申し込み方法 市ウェブサイト

□対象 市内にブロック塀などを所有する個人か法人

□対象工事 次の要件を全て満たすもの①撤去する塀の高さが、地面から0.6m以上で、長さ2m以上②撤去後の塀の高さが、地面から0.6m未満

□補助額 補助対象事業費の2分の1(上限30万円)

□申込期限 令和4年3月1日(火)

手話奉仕員養成講座(基礎編)の受講生

基本文法を学習し、聴覚障がい者と日常会話ができるレベルを目指します。

□とき 5月22日(土)令和4年2月26日(第2、4土曜日)午後1時～4時10分(全16回)

※全日程は申込書に記載

□ところ 市福祉センター

□対象 市内在住か在勤、在学で、入門編修了者か同程度の習得者

□定員 20人(先着順)

□料金 無料(テキスト代と資料代は実費)

□申し込み方法 社会福祉課

や各福祉センターにある申込

書に必要事項を記入の上、郵送かファクス、電話、メールで申し込む。

□申込期限 5月20日(木)



▲明治天皇大井行在所

農政課(内線373)

□申込期限 5月20日(木)

□定員 若干名

□申し込み方法 市ウェブサイト

□対象 市内にブロック塀などを所有する個人か法人

□対象工事 次の要件を全て満たすもの①撤去する塀の高さが、地面から0.6m以上で、長さ2m以上②撤去後の塀の高さが、地面から0.6m未満

□補助額 補助対象事業費の2分の1(上限30万円)

□申込期限 令和4年3月1日(火)

□その他 撤去工事に着手する前に申請が必要です。

農政課(内線373)

□申込期限 6月1日(火)

□定員 若干名

□申し込み方法 市ウェブサイト

□対象 市内にブロック塀などを所有する個人か法人

□対象工事 次の要件を全て満たすもの①撤去する塀の高さが、地面から0.6m以上で、長さ2m以上②撤去後の塀の高さが、地面から0.6m未満

□補助額 補助対象事業費の2分の1(上限30万円)

□申込期限 令和4年3月1日(火)

施設管理公社の職員

書に必要事項を記入の上、郵送かファクス、電話、メールで申し込む。

□申込期限 5月16日(日)

□定員 各1人

□給与 公社規程による

□対象 65歳未満の方

※①は、中型自動車運転免許必要

□採用予定日 随時

□申し込み方法 ハローワークの紹介状と履歴書を持参し、公社事務局に申し込む。

□申込期限 5月21日(金)

農政課(内線373)

□申込期限 5月21日(金)

農政課(内線373)

□申込期限 5月21日(金)

□定員 各1人

□給与 公社規程による

□対象 65歳未満の方

※①は、中型自動車運転免許必要

□採用予定日 随時

□申し込み方法 ハローワークの紹介状と履歴書を持参し、公社事務局に申し込む。

□申込期限 5月21日(金)

農政課(内線373)

□申込期限 5月21日(金)

□定員 各1人

□給与 公社規程による

□対象 65歳未満の方

みんなの 掲示板

皆さんが主催するイベントや募集などを市内に周知するコーナーです。申込期限は掲載月の前月1日ですが、期限前でも枠が埋まれば先着順で締め切ります。営利目的・宗教・政治に関する掲載は不可。
☎ 総務課 (内線324)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予定していた行事が変更や中止になることがあります。また、マスク着用など感染防止対策をして参加ください。

無料法律相談

- とき 5月13日(木)、27日(木)午後6時～7時半(前日までに予約)
- ところ 市民会館
- ☎・☎ 大岡法律事務所 ☎25-0701

新卒求人受付を 6月1日から開始

令和4年3月新規学校卒業業者(中学・高校)の求人受付を開始します。

- 開始日 6月1日(火)
- ※高校生入票の学校への発送は7月1日(木)から
- その他 詳しくは、問い合わせください。
- ☎ ハローワーク恵那(恵那公共職業安定所) ☎261341

法律とこころの相談会

法律の専門家である弁護士と、心の健康の専門家である臨床心理士による相談会を開催します。借金、病気、仕事や家族のことなどで悩みのある方は、相談ください。

- とき 5月25日(火)午後1時～4時
- ところ 恵那総合庁舎
- 定員 3人(先着順)
- 料金 無料
- ☎ 申込期限 5月17日(月)
- ☎ 恵那保健所健康増進課 ☎26-1111 (内線260)

福祉なんでも相談会

福祉に関する困り事や悩みを何でも相談できます。

- 解決方法を一緒に考えましょう。
- とき 5月18日(火)午後1時～3時半
- ところ えなえーる(恵那中央出張所)
- 定員 2人(先着順)
- 料金 無料
- ☎ 申込期限 5月17日(月)
- ☎ 市生活・就労サポートセンター(市社会福祉協議会) ☎25-6424

パソコンサポートクラブ

はじめてのパソコン講座
文字入力やマウスの使い方など、パソコンの基本操作を学びます。

- とき 6月1日、8日、15日、22日(毎回火曜日) 午前9時半～11時半(全4回)
- 定員 8人(初心者優先)
- はじめてのエクセル講座1
エクセルを使って表作成や表計算など、基本操作を学びます。
- とき 6月3日、10日、17日、24日(毎回木曜日) 午後1時～3時(全4回)
- 定員 7人(初心者優先)

- 共通
- ところ 恵那文化センター
- 料金 750円/回(別途テキスト代が必要)
- ☎ 申込期間 5月9日(日)～各講座開講日の前日
- ☎・☎ パソコンサポートクラブ ☎090-4265-9727

障がい者パソコン教室 受講者を募集

- とき 5月12日～6月30日(毎週水曜日) 午前10時～正午、午後1時～3時
- ところ 市福祉センター
- 定員 10人(先着順)
- 岩村会場
- とき 毎週金曜日午後1時～3時
- ところ 岩村福祉センター
- 定員 5人(先着順)

- 共通
- 内容 パソコン入門やインターネット、ワード、エクセルなど
- 対象 市内在住で、障害者手帳か療育手帳、精神障害者

- 害者保健福祉手帳を持つ方
- 料金 250円/回(別途資料代が必要)
- 持ち物 ノートパソコン、筆記用具
- その他 参加を希望する方は、必ず事前に申し込んでください。
- ☎・☎ 障がい者自立クラブ えなびあつぽ ☎080-4960-3083

バリアフリー・トイレ・ガイド2

お出掛けが楽しくなるバリアフリー・トイレ・ガイド2を発行しました。お出掛けに活用ください。

- 本年度も冊子を作成予定です。調査やデータ入力をする方を募集します。詳しくは、問い合わせください。
- ☎・☎ 障がい者自立クラブ えなびあつぽ ☎080-4960-3083、☎26-11985



▲バリアフリー・トイレガイド No.2

おくやみ

「読んでおくやみ申し上げます」



岐阜県からののお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD(デジ編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります
この情報は令和3年3月30日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) ☎058(278)2506

情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」(岐阜イーブックス)、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中!
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

清流の国ぎふ大学生等奨学金の奨学生を募集します

県外在住で県外の大学等に進学している方で、卒業後に岐阜県にUターンする意思のある方を対象とした奨学金です。

- 申請方法/郵送または持参
- 申請書/県公式ウェブサイトから入手。県庁地域振興課でも配布
- 受付期限/6月4日(金)必着
- 申込先・問/県庁地域振興課 ☎058(272)8197

清流の国ぎふ大学生等奨学金 [検索](#)

企画展「物語る戦国合戦 一美濃の刀剣」を開催します

関ヶ原の戦いから420年余。「合戦」とはいかなるものであったかを、多くの刀剣や武器に関する古文書等から紹介します。

- とき/4月27日(火)～5月30日(日)
- ところ/岐阜関ヶ原古戦場記念館(関ヶ原町)
- 料金/一般500円、大学生・高校生300円等
- 入館/ウェブサイトによる事前予約制
- 予約先・問/岐阜関ヶ原古戦場記念館 ☎0584(47)6070

岐阜関ヶ原古戦場記念館 [検索](#)

ぎふ木遊館で 木育プログラムを開催します

- とき/5月8日(土)、9日(日)、15日(土)、23日(日)、30日(日)
- ところ/ぎふ木遊館(岐阜市)
- 定員/午前・午後各10人(先着順)
- 料金/プログラムにより異なるため、詳細はウェブサイト参照
- 申込/開催日の前日までに電話またはメール
- 申込先・問/ぎふ木遊館 ☎058(215)1515 ☎c25111@pref.gifu.lg.jp

ぎふ木遊館 [検索](#)

「ぎふアビリンピック2021」参加選手を募集します

- とき/7月3日(土)9:00～16:30
- ところ/ソフトピアジャパンセンター(大垣市)
- 応募資格/令和3年4月1日(木)時点で満15歳以上の身体・知的・精神障がい者
- 申込方法(申込書・同意書)/郵送またはFAX(ウェブサイトからも入手可)※料金無料
- 申込期限/6月4日(金)必着
- 申込先・問/県庁労働雇用課 ☎058(272)8412

アビリンピック岐阜支部 [検索](#)

「地産地消」春フェアで 岐阜県産を応援しませんか

安心・安全で新鮮な岐阜県産農産物の魅力を伝えるため、地産地消販売フェアを行います。

- とき/5月14日(金)～16日(日)
- ところ/イオン各務原店(各務原市)
- 問/県庁農産物流通課 ☎058(272)8417

地産地消さふ [検索](#)

ドリームジャンボ宝くじの 購入は県内で!

みなさんに県内で購入していただいた宝くじの販売額のうち、約40%が県の収入となり、市町村振興や高齢化、少子化対策など、身近なところで役立てられています。宝くじはぜひ県内の売り場か宝くじ公式サイトでご購入ください。

- 発売期間/5月7日(金)～6月4日(金)
- 問/県庁財政課 ☎058(272)1130

相談コーナー 5/11～6/10

法律相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
5月14日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-2111 (内線 327)
5月14日(金) 午後1時～4時	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎43-2111
5月21日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-2111 (内線 327)
5月22日(土) 午後1時～4時	明智振興事務所	明智振興事務所 ☎54-2111
6月4日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-2111 (内線 327)
6月4日(金) 午後1時～4時	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎43-2111

行政相談

とき	ところ	問い合わせ
6月4日(金) 午前10時～11時半	市民会館	総務課 ☎26-2111 (内線 327)
6月9日(木) 午後1時～3時	明智コミセン	明智振興事務所 ☎54-2111

行政書士の無料相談（相続・農地転用など）

とき	ところ	問い合わせ
5月25日(火) 午後1時～4時	市民会館	県行政書士会 ☎058-263-6580

恵那ことぶき結婚相談所（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
5月18日(火) 午後6時～8時	市民会館	移住定住推進室 ☎26-2111 (内線 338)

※岩村会場の相談は、9月まで中止

ねんきん総合相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
5月13日(木) 午前9時半～午後3時半	市役所西庁舎 1階	保険年金課 ☎26-2111 (内線 157)
5月27日(木) 午前9時半～午後3時半		
6月10日(木) 午前9時半～午後3時半		

県若者サポートステーション出張相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
5月18日(火) 6月1日(火)	午前10時～正午：共同福祉会館（サークル活動） 午後1時～5時：市役所西庁舎1階	県若者サポートステーション ☎058-216-0125
5月13日(木) 5月27日(木) 6月10日(木)	午前10時～正午：山岡振興事務所 午後1時～5時：市役所西庁舎1階	

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予定していた行事が変更になることがあります。また、マスク着用など感染防止対策をして参加ください。

人権相談

とき	ところ	問い合わせ
5月13日(木) 午後1時～3時	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎43-2111
5月14日(金) 午後1時～3時	東野コミセン	東野振興事務所 ☎26-2244
	中野方コミセン	中野方振興事務所 ☎23-2111
5月21日(金) 午後1時～3時	武並コミセン	武並振興事務所 ☎28-2102

弁護士による福祉法律相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
5月19日(木) 午後1時～3時45分	岩村福祉センター	地域包括支援センター ☎26-2111 (内線 173)

成年後見制度巡回相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
5月12日(木) 午後1時半～3時半	岩村福祉センター	地域包括支援センター ☎26-2111 (内線 173)
5月26日(木) 午後2時～3時	市役所西庁舎1階	
6月9日(木) 午後1時半～3時半	明智振興事務所	

笠岡高齢者福祉総合相談

とき	ところ	問い合わせ
5月11日(火) 午後1時～4時	笠置振興事務所	地域包括支援センター ☎26-2111 (内線 173)
5月17日(月) 午後1時～4時	まめの木	
5月25日(火) 午後1時～4時	飯地振興事務所	

消費者相談

とき	ところ	問い合わせ
毎週(月)(火)(木)金 午前8時半～午後5時	商工課 (西庁舎3階)	消費者生活相談窓口 ☎26-2131

教育相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
毎週火～金曜日 午前8時半～午後5時	市民会館	学校教育課 ☎26-2111 (内線 454)

子どもの発達相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	教育・発達相談センターあおば	あおば ☎25-1150

子どものSOS（いじめなどの悩み相談）

内容
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
子どもの人権110番(月～金曜日午前8時半～午後5時15分) ☎0120-007-110

健康ガイド 5/11～6/10

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予定していた行事が変更になることがあります。また、マスク着用など感染防止対策をして参加ください。

☎市保健センター ☎26-2111 (内線287, 293)

最新情報は、子育てサイト「えなっ宝」で確認ください▶



乳幼児健診・教室・相談 ※時間を短縮して行います

種別	とき	ところ	対象	受付時間
4カ月児健診	5月11日(火)	市保健センター	令和2年12月生まれ	※時間を短縮して行います
	5月12日(水)	岩村保健センター		
	6月1日(火)	市保健センター	令和3年1月生まれ	
	6月2日(水)	岩村保健センター		
7カ月児教室	5月21日(金)	市保健センター	令和2年9月生まれ	
1歳児教室	5月11日(火)	市保健センター	令和2年4月生まれ	密集を防ぐため、個別に案内します
	6月8日(火)	市保健センター	令和2年5月生まれ	
1歳6カ月児健診	5月18日(火)	市保健センター	令和元年10月生まれ	密集を防ぐため、個別に案内します
	5月19日(水)	岩村保健センター	令和元年9、10月生まれ	
2歳児教室	5月12日(水)	市保健センター	平成31年3月生まれ	密集を防ぐため、個別に案内します
	5月26日(水)	岩村保健センター	平成31年3、4月生まれ	
	6月9日(水)	市保健センター	令和元年5月生まれ	
3歳児健診	5月25日(火)	市保健センター	平成30年4月生まれ	密集を防ぐため、個別に案内します
	5月14日(金)	岩村保健センター	平成30年3、4月生まれ	
乳幼児なんでも相談	5月28日(金)	市保健センター	要予約（えなっ宝でも予約可）	

BCG予防接種

対象	とき	ところ	受付時間	備考
5～8カ月未満 ※1歳未満まで接種可	5月12日(水)	岩村保健センター	午後2時～2時15分	要予約（えなっ宝でも予約可）
	5月26日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	
	6月2日(水)	岩村保健センター	午後2時～2時15分	

生活習慣病予防の健康相談・献血

種別	とき	ところ	受付時間	備考
健康相談	5月20日(木)	市保健センター	午後1時半～3時	要予約
	6月4日(金)	岩村保健センター	午後1時半～3時	
献血（400㍗）	5月11日(火)	山岡振興事務所	午前10時～正午	ドナー登録会も併せて行います

心の健康相談（予約制） 精神科医師が相談に応じます。恵那保健所(恵那総合庁舎) ☎26-1111 (内線 259)

休日在宅当番医

県救急・災害医療情報システムのウェブサイトを確認するか、恵那地域救急医療情報センター（☎25-3799）へ問い合わせください。



◀県救急・災害医療情報システム

新しく入った本をピックアップ!
ウェブサイトで新着本がチェックできます(3月は457冊)



366日風景画をめぐる旅

海野弘/解説・監修 パイインターナショナル

モネ、ルノワール、ゴッホ、クリムトなどの巨匠たちの作品から、北欧やロシアなどの知られざる作品まで、1日1点、366点の風景画を収録しています。楽しく分かりやすい解説で、絵画の見方や知識も身に付きます。

5/1~5/5の
ゴールデンウィークは
休まず営業!



伊藤文庫
図書館だより

TEL 25-5120



●絵本

▶もぐらどろぼう 桂文我のまぬけなどろぼう
(桂文我/ぶん ささめやゆき/え B L出版)



お店の敷居の下に、もぐらのように穴を掘り、外から手を入れて戸のカギを外す、もぐらどろぼう。ところが、お店の主人に見つかって、手をくくられてしまいました。さあ、どうするのでしょうか? 笑えるどろぼうの落語絵本。

●児童書

▶楽しい草つまみ花つまみクッキング
(農文協/編 農山漁村文化協会)



自分で野の草や花、ベリーを摘んで、お菓子や飲み物、ラッピングを楽しみましょう。採取から下処理、調理まで、身近な自然を生かしたクッキング絵本。全3巻。

■閉架書庫大開放

普段入ることができない閉架書庫を開放します。自由に本を選んで借りることができます。予約が必要です。
とき 6月20日(日)午前10時15分~午後4時55分
定員 9組(1組40分) ※予約は6月4日(金)正午から

■図書館マルシェ8

今回は、手作り小物中心のクラフトフェア。各店舗には商品に関連した本や、店主お薦めの本を展示します。ミニ古本市も同時開催。
とき 5月8日(土)午前10時~午後1時
ところ 中央図書館玄関前



5月 おはなし会カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
26休	27●	28	29	30休	5/1★	2
3	4●	5	6休	7	8	9
10休	11●	12	13	14	15★	16
17休	18●	19	20	21	22	23
24休	25●	26	27休	28	29	30
31休	6/1●	2	3	4	5★	6

※急きょ中止することがあります

- 0~3歳向け 午前10時半~11時
- 3~5歳向け 午前11時~11時半
- ★ 小学生向け 午後1時半~2時

恵那文化センター 明智かえでホール イベント情報 (5/11~6/10)

内容	日にち	時間	場所
フォトクラブ恵那 春季作品発表会	5/13(木)~16(日)	午前9時~午後5時 ※13日は午前10時半開始 16日は午後4時半終了	恵那文化センター
四季デッサン会 会員作品展	6/10(木)~13(日)	午前9時~午後5時 ※13日は午後4時終了	恵那文化センター

※駐車場には限りがあります。車の乗り合わせや公共交通機関を利用ください

休館日

5/17(月)、24(月)、31(月)、6/7(月)

恵那文化センター TEL 25-5121
明智かえでホール TEL 54-3991
生涯学習課 TEL 26-2111(内線 472)



令和4年6月7日(火)~7月3日(日)の恵那文化センター大ホール・集会室・展示室の施設予約は、令和3年6月1日(火)午前9時から。重複の場合は利用者同士で調整を行い、調整が付かない場合は抽選で決定します。抽選は直接来館した方が対象です。

※5/8(土)に、かえでホールのアップライトピアノ・電子オルガンを無料開放します。受け付けは当日、先着順で1人当たり1時間程度です。

チャールズ会恵那 絵画展

会員の個性あふれる作品、約50点を鑑賞ください。

■期間 5月28日(金)~30日(日)
■会場 恵那文化センター展示室
■料金 無料



大井町

お~いカフェ再開!

明治天皇大井行在所のリニューアルに伴い、場所を行在所に移して再開します。親子で参加しませんか。
とき 毎週月曜日午前10時~午後4時
☎ 明治天皇大井行在所 TEL 25-7101



長島町

中野観音堂

建設時期は不明ですが、江戸時代から続いている中野観音堂。本尊には阿彌陀如来立像などが祭られ、地元の方によって守られています。
☎ 長島振興室(内線 529)



三郷町

棚田の古民家「茅葺きの家」

佐々良木深瀬地内には、昔話にできそうな「茅葺きの家」があります。ここからの景色は最高です。予約すれば誰でも利用できます。
☎ 三郷振興事務所 TEL 28-1001



笠置町

松葉のヒトツバタゴ

笠置山の麓、姫栗地区にある天然記念物「松葉のヒトツバタゴ」は、5月中旬が見頃です。地元の方が整備し、自生地が一望できるようになりました。
☎ 笠置コミセン TEL 27-3110



飯地町

地歌舞伎勢揃い公演に出演

飯地五毛座歌舞伎保存会は、岐阜市のぎふ清流文化プラザで開催する「清流の国ぎふ 地歌舞伎勢揃い公演」に出演します。
とき 5月30日(日)
☎ 飯地振興事務所 TEL 22-3001



山岡町

普門寺境内のヒトツバタゴ

山岡町下手向にある普門寺境内のヒトツバタゴは、樹齢推定140年といわれています。例年5月中旬が見頃です。
☎ 普門寺 TEL 56-3114



串原

串原の「キレイどころ」を発信

串原のキレイどころ(花スポット)を撮影し、SNSに投稿してください。その画面をマレットハウスで見せると、くじ引きで商品券などが当たる企画を実施中。
☎ 市観光協会串原支部 TEL 52-2111



地域情報
トピックス



ふれんどりーウオーキング

阿木川湖畔を散策し、自然の中で心と体をリフレッシュしませんか。ふれんどりー阿木川湖が集合場所です。
とき 毎月第3月曜日 午前10時
料金 1,000円(昼食代含む) ※申し込み不要
☎ ふれんどりー阿木川湖 TEL 25-1302

東野

中山道散策

周囲の風景に癒やされながら、武並地区の中山道を散策しませんか。道中には、首から上の病に効くと伝えられる「首なし地蔵」があります。
☎ 武並コミセン TEL 28-2427



武並町

水鏡輝く坂折棚田

日本の棚田百選に選ばれている坂折棚田では、水を張った田んぼに青空が映り込み、キラキラと輝く「水鏡」が楽しめます。
☎ 坂折棚田保存会 TEL 23-2032



中野方町

農村景観日本一のこいのぼり

日本一の農村景観の中をたくさんのこいのぼりが優雅に泳ぎます。田園風景とこいのぼりが織り成す絶景を觀賞しませんか。
☎ 岩村振興事務所 TEL 43-2111



岩村町

大正村広場の朝市

大正村広場では、毎月第1・第3日曜日の午前9時から正午まで、朝市を開催しています。地元産の新鮮野菜や特産品などを購入しませんか。
☎ 明智振興事務所 TEL 54-2111



明智町

元気に泳げ、こいのぼり

爽快な青空の下で元気に泳ぐこいのぼりが、6月上旬まで道の駅上矢作ラフォーレ福寿の里に登場します。新緑の上矢作町を満喫しませんか。
☎ 道の駅上矢作 TEL 48-3366



上矢作町



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

鶏肉のかりかりチーズ焼き

えな「たべる」プロジェクト

エーナ健幸発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 シーちゃんさん (中津川市)

カリッとしたチーズが、柔らかい鶏むね肉のアクセントになって、とてもおいしいです。

作り方 (所要時間約 15 分)

- 鶏むね肉を一口大の大きさに切る。
- ビニール袋に鶏むね肉とAを入れ、よく揉み込む。
- ビニール袋から取り出し、1つずつ片栗粉を付ける。
- フライパン全体にピザ用チーズを敷き、その上に鶏むね肉を置く。
- チーズに焼き色が付くまで、中火で6分程焼く。
- 一度火を止めて裏返し、焼き色が付くまで中火で5分程焼く。

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 200g
- 片栗粉 大さじ4
- ピザ用チーズ 70g
- 塩こうじ 大さじ1
- シウガチューブ 1g
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1

1人当たり 塩分2.2g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線285)



クックパッドで健幸レシピを紹介中



YouTubeでえ～な料理教室配信中



ふれあいエコプラザ
資源の3R推進施設が、障がいを
持つ方の雇用の場に

長島町正家にある「ふれあいエコプラザ」に行ってきたんだ。この施設は、みんなの家で不用になった新聞紙やダンボール、アルミ缶、古着類などの資源を無駄にしないように、3R (リデュース、リユース、リサイクル) するための場所なんだ。4月からは、障がい者施設を運営するNPO法人ふれあいの家が新しい管理者になって、障がいを持つ方も、ここで安心して働くことができるんだって。



▲屋外資源回収ステーションは、いつでも利用できて便利なんだ！

るのに包装が破れたり在庫が余ったりして、流通に出せない食品を企業から提供してもらい、必要としている団体や個人に提供する「フードバンク事業」を始めるんだって。みんなから寄せられた不用品を安く販売していたリユースショップは、少額の募金で持ち帰ることができる「リユース品お譲りコーナー」に生まれ変わったんだよ。そうそう、毎月第2土曜日には、「えこな環境フリーマーケット」が開かれるんだ。エーナも今度、掘り出し物を探しに行ってみよう！

ふれあいエコプラザは、環境だけではなく、利用者にも障がいを持つ方にも優しい施設なんだよ。

環境課 (内線209)



▲まだまだ使える物がたくさんあるんだ！



男性の育児参加

パパと一緒に「ばくだんおにぎり」と「みそ玉」を作ろう！

親子で、直径10cmほどの大きなおにぎりともそ玉を作ります。料理をしたことがないお父さんや子どもにお勧めです。

- とき 5月30日(日)午前10時半～11時半
- 定員 お父さんと子ども 3組 (先着順)
- 料金 1組500円 (おにぎり2個。みそ玉4個分)
※おにぎりの追加は、1個につき150円
- 申込開始日 5月10日(月)
- 申し込み方法 電話か窓口

恵那中央出張所 Vol.12

えなえーる ENA YELL ☎ 25-5070

▲ばくだんおにぎり ▲みそ玉

発酵おうちごはん講座 テーマは「塩こうじ」

発酵について学んだ後、人気の発酵調味料「塩こうじ」を仕込みます。後は家で10日ほど熟成させれば完成です。塩こうじを使ったレシピの実演もあります。

- とき 5月19日(木)
①午後1時半～2時半 ②午後3時～4時
- 定員 各4人 (先着順)
- 料金 1,000円
- 申込開始日 5月10日(月)
- 申し込み方法 電話か窓口



仕事と子育ての両立って大変？
アンケート、募集期間延長！
新生活が始まり、不安や困り事はありませんか？ 気軽に投稿してください。

■回答期限 5月31日(月)



恵那市や近隣地域で
3年以上事業を行っている方に向けた

ステップアップ 経営相談

毎週金曜日 (要予約)
午前10時～午後5時 (1時間程度)

長年、この地域で頑張っている企業・個人事業主を対象に、ステップアップに向けたビジネス相談を開催しています。「売上げを伸ばしたい」「新しい取り組みに挑戦したい」といった内容はもちろん、「社内だけでは解決しにくい悩み」や「今さら聞けない」ような相談でも大丈夫！相談は何回でも無料。予約制だから、周りを気にせずに話せます。

例えばこんな相談

- ・売上げを伸ばしたい
- ・新しい商品やサービスを考えたい
- ・新規事業について意見を聞きたい
- ・自社の強みや方向性を整理したい
- ・業務を改善したい
- ・テレワークを導入したい
- ・従業員の採用・定着を図りたい
- ・労務を改善したい
- ・就業規則の内容をチェックしたい
- ・国などの支援制度を知りたい

相談員

・中小企業診断士
・社会保険労務士
かとう ひさの
加藤 久徳

◇予約・問い合わせ
恵那暮らしビジネスサポートセンター (恵那市大井町 206 番地 5)
☎ 0573-26-2266 (月曜日休館) ✉ info@enalifebizsupport.jp

学ぼう伝えよう

輝く 恵那人

199人目

HUMAN WATCH



大井町東末広
おくら ひなえ
小椋 日南恵さん 70歳

□プロフィール
中津川市出身。自身をチャレンジャーと分析。時間ができたら趣味の料理や山登りをしたいと話す。市観光協会理事、市たべる推進協議会副会長。

「中山道大井宿ひろごきMAP」製作

宿場の魅力を伝えたい

「中山道は世界に誇れる財産。地域に息づく宿場の文化や魅力を次世代に伝えたい」と話すのは、「中山道大井しぶろく姫宿の会」代表の小椋日南恵さん。大井宿周辺の見どころと、飲食店約30店舗の営業時間やお薦め品などを盛り込んだ「中山道大井宿ひろごきMAP」を姫宿メンバーと製作。4月1日の中山道明治天皇大井行在所の改装オープンに合わせ、同会を含むまちづくり団体「しぶろく大井宿」が発行した。「しぶろく」の名は小椋さんが考案。中山道六十九次のうち、大井宿は江戸から数えて四十六次目の宿場町であることに由来する。「お客様が『六』で私たちが『四』。お客様を立て、自分たちも楽しむ宿場もてなしの心にも通じる」と笑顔で話す。小椋さんは、名古屋市の中学校で体育教員として6年間勤めた。最初に赴任したのは、やんちゃな生徒が多く通う学校。生活指導を担当し、家庭や学校生活に問題を抱える生徒に体当たりで接した。部活は男子バスケットボール部を受け持ち、弱小チームを地区で注目されるチームに育てた。そんな矢先、紹介で知り合った老舗旅館の次男と結婚。教員を辞め料理店の女将に



▲中山道姫街道姫宿の会が共催する「つるしひなまつり」中山道ひし屋資料館（大井町）などで5月9日まで開催

転身した。周りの人々の温かさに包まれ幸せな生活を送っていたが、夫が突然の他界。人生が一変した。一人で店を続けるのは大変だったが、教員時代の経験と夫が残してくれた「一人」という財産、周りの助けのおかげで乗り越えることができた。今は「恩返し」を原動力に地域の活性化や食の活動に力を入れている。街道のにぎわいを取り戻そうと呼び掛け、妻籠宿、馬籠宿、落合宿、中津川宿、大井宿をつなぎ「中山道姫街道姫宿の会」を結成。花植えや五宿につるしひなを飾り、姫街道を彩るイベントを行っている。「町が元気で、人とのつながりの輪ができるとうれしい。街道に人が行き交う日を心待ちにしている」と話し、コロナ後の大井宿を夢見た。



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(3/16～4/15届出分)

()は保護者

 1歳おめでとう！お姉ちゃんと仲良くね、おしりどけちゃだめだよ 岡本 怜奈ちゃん 大井町 父 拓郎さん 母 理紗さん	 1歳おめでとう！たくさん笑って遊んで元氣いっぱい大きくなってね！ 筆橋 海音くん 大井町 父 慎悟さん 母 明日美さん	 1歳おめでとう！たくさん食べて遊んで元氣に育ってね！大好き！ 佐藤 花音ちゃん 三郷町 父 大輔さん 母 由里加さん
 ゆうちゃん1歳おめでとう！ニコニコ笑顔にたくさん癒されています♡ 大池 優輝くん 明智町 父 誠也さん 母 リンさん	 新緑のきれいな時に生まれたね。大きくなったねみんなの宝物ちゃん♡ 西谷 彩葉ちゃん 長島町 父 巧さん 母 ふうさん	 7歳になりました 5月生まれ

子育て支援センター
遊びに来てね

▲こども元気プラザ ▲子育て支援センター

6月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、5月14日(日)までに電子メール(☐info@city.ena.lg.jp)か市ウェブサイトの申し込みフォームで申し込みください。掲載は先着8人までとします。※LINEでの募集は停止しています 申し込みフォーム▶



たくさんの春を見つけたよ！

山岡こども園

4月9日、桜吹雪に包まれた山岡こども園では、年長児が年中児の手をつないで、一緒に花見に出掛けました。前日に年長児だけで桜の色の違いを調べ、その成果を年中児たちへ「あつちの桜は白いけど、こっちの桜はピンク色だよ」と優しく説明。道中でも、タンポポや桜の花びらを取ってあげたり、道を横断する際にリードしてあげたりと、頼もしい姿を見せてくれました。



年長組
西尾 朱莉ちゃん

風が吹くと桜の花びらがたくさん降ってきて、雪みたいできれいだったよ。年中さんの手をつないで歩いていくことができたよ。年長さんになったら小さい子にやさしくしたいと思っていたから、できてうれしかったな。





Twitterで
#すてき恵那
を付けてつぶやこう

恵那市の魅力を発信しよう

ツイッターを使って、恵那市の魅力を一緒に発信しませんか？
皆さんが投稿したすてきな写真は、リツイート（拡散）で紹介する他、
このコーナーでも紹介します。たくさんの投稿を待っています！

ツイート（投稿）のルール

- 1 ツイッター恵那市役所公式アカウント (@enacityofficial) をフォロー
 - 2 市内のとおきおきの写真を撮影
 - 3 #すてき恵那 を付け、写真と一緒にツイート
- ※撮影場所も明記してください



Instagramでも実施中
#すてき恵那 を付けて投稿しよう

市公式インスタグラムでは、開設当初から実施してきた「#すてき恵那」キャンペーンを継続して実施しています。
恵那市公式インスタグラムのアカウントをフォローの上、**#すてき恵那** か **#sutekiena** を付けて市内の魅力あふれる写真を投稿してください。
皆さんが投稿したすてきな写真は、リポスト（拡散）で紹介する他、このコーナーでも紹介します。



え〜なび
一時停止

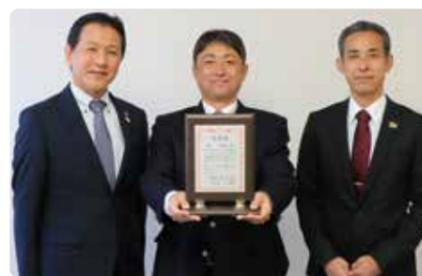
システム改修のため、次の期間は利用できません。
■期間 5月13日
(木)午後8時～14日
(金)午前3時



その他の話題もウェブサイトに掲載



ニュースと話題 NEWS & TOPICS



3月23日

長年の指導に敬意、日本スポーツ少年団顕彰

岩村町の阪上三樹也さんが日本スポーツ少年団顕彰を受賞しました。阪上さんは、20年前から大井スポーツ少年団の指導者として活動。野球やサッカー、スピードスケート、駅伝などさまざまな競技を指導してきました。阪上さんは「楽しみながらスポーツを好きになってもらいたい」と、子どもたちへの思いを語りました。



3月11日

食へて応援、各店舗の弁当を集めて販売する弁当マルシェ

新型コロナウイルス感染症の拡大により売り上げが減少している飲食店を応援しようと、弁当などのテイクアウト商品を集めて販売する「BEN TO エラベル」が開催されました。会場の市中央図書館には、市内8店舗の自慢の弁当が並び、訪れた方はちらしずしや幕の内弁当などを笑顔で買求めています。



3月28日

司葉子さんの記念館が日本大正村にオープン

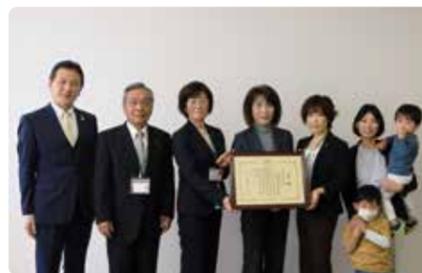
日本大正村の第2代村長に16年間就任した司葉子さんの功績を称え、日本大正村司葉子記念館がオープンしました。司葉子さんの歩みをパネルで紹介する他、楽屋や衣装が展示されています。司さんは「立派な記念館に感謝しています。地元へ愛され、大正村の発展に貢献できることを願っています」と話しました。



3月26日

アウトドアで地域を活性化するため協定締結

アウトドアレジャーによる地域の活性化を目指し、株式会社 ABC Glamp&Outdoors（大阪市）、ジバスクラム恵那と市が連携協定を結びました。今後、同社の専門ノウハウを生かし、市内の豊かな自然や文化を活用したアウトドア体験事業や、関連商品の開発などに取り組んでいく予定です。



3月29日

女性委員の活躍が認められ、市農業委員会が表彰される

市農業委員会が、農山漁村の活性化や女性活躍推進に積極的に活動している団体などが受賞する、農山漁村女性活躍表彰の優秀賞（経営局長賞）を受賞しました。同委員会は女性委員の割合が県内最高で、女性ならではの視点を生かした広報活動や家族経営協定の普及など、多様な活動が成果を上げていると評価されました。



3月29日

働き方改革が認められ、岩村営農が表彰される

岩村町の株式会社岩村営農が、第50回日本農業賞集团組織の部で優秀賞を受賞しました。同社は、若者が職業として農業を選べる組織づくりに取り組んできました。若手や女性が多いため柔軟な発想が生まれ先進的な取り組みをしていることが特徴で、杉浦榮治代表取締役は「働き方改革が認められた」と喜びました。



らっせいみさととの自慢は、何といっても本格手打ちそば。
 きれいな水と市内産のそば粉で作った二八そばは、のど越し
 とコシの強さが絶品です。
 毎朝スタッフが手打ちした自慢のそばは、店内の「そば処らっ
 せい庵」でご賞味ください。
 持ち帰り用の生そばも販売して
 います。



道の駅そばの郷 らっせいみさと リニューアルオープン



三郷町佐々良木 1461 番地 1
 ☎ 28-3310
 定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)



私のオススメ

そば粉で作った皮はもちもち
 ちっとした食感で、らっせい
 みさとオリジナル商品。
 ここでしか買えない一品で
 す。食べると甘く、みたら
 し団子のような味と、そば
 の香りが口に広がります。

お薦め
玉そば



▲広がった土産物売り場

▼駐車場も拡充



New

土産物売り場と駐車場を拡充

店内の土産物売り場を広げ、らっせいみさとオリジナル
 みそや漬物など、魅力あふれる土産物をふんだんに取り
 揃えました。この他、駐車場も改修し、普通車50台、軽
 自動車10台、大型車6台、障がい者用2台、二輪車10台
 が駐車できるスペースを確保しました。