

健康 減塩チャレンジで減塩食品をプレゼント

家庭の汁物の塩分を測定し、減塩に挑戦しませんか。

□対象 市内在住の方

□申し込み方法 健幸推進課に電話で申し込んだ後、窓口で塩分測定器とチャレンジシートを受け取る。

□内容 塩分測定器で塩分を測り、チャレンジシートに記入する。

□特典 チャレンジシートを提出した方に減塩食品セットをプレゼント（1家族1セット限り、先着順）。

□提出期限 3月31日(火)

☎・📍 健幸推進課（西庁舎2階） ☎ 26-6821

スポーツ 市スポーツ連盟の案内

トレーニング講習会

□とき 1月17日(土)、21日(水)、31日(土)、2月4日(水)午前10時

□対象 高校生以上の方

□定員 10人（先着順）

□料金 520円

金曜日プチトレーニング講習

□種目・とき ▷バランスボール＝1月16日、2月6日 ▷ストレッチボール＝1月23日 ▷筋トレ＝1月30日午前10時～10時半

□料金 200円

共通

□ところ まきがね公園体育館

□持ち物 屋内運動靴

☎・📍 市スポーツ連盟 ☎ 25-6478（月曜日休館）

健康 医療費通知を送付します

国民健康保険と後期高齢者医療保険に加入している方に「医療費通知」を送付します。これは、診療を受けた医療機関などからの請求に基づき、医療費の総額や自己負担額などをお知らせするものです（自由診療は含みません）。

通知内容を参考に、正しい受診を心がけるとともに、請求内容に誤りがないかを確認してください。

また、確定申告を行う際に「医療費控除の明細書」に添付して使用することができます。

国民健康保険

▷令和7年1月～10月診療分＝令和8年1月末に発送

▷令和7年11月～12月診療分＝令和8年3月上旬に発送

後期高齢者医療保険

▷令和6年11月～令和7年10月診療分＝令和8年1月31日(土)に県後期高齢者医療広域連合より発送

※令和7年11月～12月診療分は発送されませんので、確定申告を行う際は領収書で対応してください

※亡くなられた方の診療分の通知は申請が必要です。親族の申請に基づき、窓口で渡します

📍 保険年金課 ☎ 26-6813



子育て 市高等学校生活等支援金を支給します

高校進学や就職などの準備費用に対する支援金を支給します。

本紙10月号でお知らせした「県高等学校就学準備等支援金」に上乗せる市独自の支援金で、別で申請が必要です。

□対象 令和7年9月30日時点で市に住民票がある中学校3年生を養育する保護者

□支給額 3万円／生徒

□申請方法 1月上旬に案内を発送しますので、期限内に郵送で申請ください。

□申請期限 2月28日(土)消印有効

☎・📍 子育て支援課 ☎ 26-6819

高齢者 プールウォーキング

□とき 2月17日(火)、19日(水)、26日(水)、3月3日(火)、5日(水)、10日(火)、12日(水)、17日(火)、19日(水)、26日(水)（全10回） ①午後1時～1時半 ②午後1時40分～2時10分

□ところ らっば

□対象 市内在住で、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方

□定員 各25人（先着順）

□料金 400円／回

□申し込み方法 直接か電話で申し込む。

□申込開始日 1月22日(水)午前10時

※送迎はありません

☎・📍 らっば ☎ 56-4066（月曜日休館）

1 月の休日窓口 📍 市民課 ☎ 26-6812

と き	1月25日(日)午前8時半～午後5時15分
と ころ	市民課（西庁舎1階）
取扱業務	市民課、保険年金課、税務課、社会福祉課が扱う業務の一部 ※システム改修のため、戸籍に関する証明発行など一部の業務を行うことができません

アミックスコム 1月番組のお知らせ

おすすめ番組

令和8年 恵成式

令和8年1月11日(日) 午後0時45分～午後3時30分（放送予定）

WOMEN'S RALLY in 恵那 2025

1月 今月のげんきっことはコチラ！

- 大井こども園
- おさしま二葉こども園
- ルンビニー保育園

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

受付時間：月～土 10:00～18:00（日曜祝祭日定休日）

くらし 1月24、25日は戸籍に関する証明を発行できません

システムの改修に伴い、戸籍に関する証明を発行できない日があります。必要な方は、下記の日を避けて手続きください。

□とき 1月24日(土)、25日(日)終日

□対象 コンビニ交付、休日窓口

□発行できないもの 戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附票の写し

📍 市民課 ☎ 26-6812

くらし 防災行政無線の情報伝達試験

大規模地震などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験が全国一斉に行われます。

防災行政無線の屋外拡声子局と各世帯の音声告知器で放送が流れます。

□とき 2月6日(金)午前11時

📍 危機管理課 ☎ 26-6805

くらし 1月10日は110番の日

110番は、事件や事故が発生した場合の緊急通報専用電話です。

110番に電話すると、係員が「何が」「いつ」「どこで」などを質問します。落ち着いて答えてください。

緊急を要さない相談は、警察相談ダイヤル（☎# 9110）や恵那警察署へ電話してください。

📍 恵那警察署 ☎ 26-0110

くらし 使用済みてんぷら油の回収

□とき 2月7日(土)～9日(月)

□ところ 各収集所

📍 環境課 ☎ 26-6847

くらし ごみの持ち込みは正しく分別して

エコセンター恵那にごみを持ち込む際は、可燃ごみ・不燃ごみ・資源ごみをしっかり分けてください。

分別が不十分だと、リサイクルできる資源が無駄になってしまいます。

□受付時間 月～金曜日の午前8時半～午後4時半（祝日の水曜日を除く）

□料金 50㍻まで132円、以降50㍻ごとに132円加算

※詳しくは、市ウェブサイトを確認ください

📍 エコセンター恵那 ☎ 26-2163

パスポート発行手数料の納付方法が新しくなります

令和8年1月から、パスポート（旅券）の県手数料のコンビニエンスストアでの納付（納付書による現金払い）が始まります。納付済証を市民課窓口を持参することで、パスポートが交付可能になります。

※県収入証紙は、令和7年12月末で販売終了しますが、購入済みのものは令和8年9月末まで利用できます

	県手数料（県収入証紙は販売終了）	国手数料
オンライン申請	マイナポータルアプリから事前登録をして、クレジットカード払い	
	旅券交付時にコンビニ収納用納付書を交付、コンビニで現金払い	収入印紙
窓口申請	旅券申請時にコンビニ収納用納付書を交付、コンビニで現金払い	収入印紙

お知らせ Information

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

どこでも読めて便利なんだナ！

広報えなは市ウェブサイトから閲覧できます

市ウェブサイト広報えなのページ▶

こうほう 広報えなの一部を15の言語で読むことができます。おんせい 音声で聞くこともできます。

スマートフォンで読み取る

QR Translator

📍 市民課（西庁舎1階） ☎ 26-6812

学び 山岡陶業文化センターの案内



陶器のかぶと作り
端午の節句にかぶとを飾りませんか。かぶとは、子どもを災難や病気から守る意味のある縁起物です。プレゼントにも最適です。
□とき 2月15日(日)午前10時～正午
□ところ 山岡陶業文化センター
□定員 15人 (先着順)
□料金 2,500円
□申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、電話で申し込む。
□申込期限 2月14日(土)
※フォームからの申し込みは、2月12日(木)まで
□作品の引き渡し 4月中旬



▲申し込みフォーム



▲幅約20センチ×高さ約9センチ
体験コースをリニューアル
1月から、体験コース（常設）に新しく「自由作陶コース」ができます。講師に相談しながら、作りたいものを自由に作れます。
ジオラマや絵付けコースの他、子ども向けのコースもあります。
※詳しくは、市ウェブサイトを確認ください
申・問 山岡陶業文化センター ☎56-4567（木曜日休館）



▲体験コースのページ

募集 水道水の水質モニター

□任期 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
□対象 市内在住の水道水の利用者
□定員 ▷大井町、長島町、東野、三郷町、武並町、笠置町姫栗＝20人 ▷笠置町毛呂窪＝3人 ▷中野方町、飯地町、笠置町河合＝5人 ▷岩村町＝10人 ▷山岡町＝10人 ▷明智町＝15人 ▷串原、上矢作町＝6人
□内容 ①水道水の色や濁り、消毒の残留効果の簡単な測定と記録（毎日1回5分程度）②異常時の通報③その他水道に関すること
□謝礼 3,000円／月（前期と後期の2回払い）
□申し込み方法 直接か電話で申し込む。
□申込期間 1月5日(月)～30日(金)
申・問 上下水道課（本庁舎2階） ☎26-6844

スポーツ 無料スケート教室



初心者の方も、氷の上で楽しく滑りましょう。滑走料と貸靴代500円が必要です。申し込みは不要で、当日受け付けます。
□とき 1月24日(土)①午前10時半～11時半②午後1時半～2時半
□ところ 恵那スケート場
□定員 各30人（先着順）
□持ち物 手袋、靴下
問 恵那スケート場 ☎28-3390（冬季無休）

募集 恵那峡ハーフマラソン大会のボランティア

当日のボランティアを募集します。
□とき 4月19日(日)午前7時半～午後2時半
□ところ 恵那スケート場
□内容 競技場の運営補助など
□対象 中学生以上
□持ち物 動きやすい服装、水筒
※弁当の配布があります。報酬、交通費の支給はありません
□申し込み方法 直接か電話、ファクスで申し込む。
□申込期限 1月31日(土)午後5時
申・問 恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会（まきがね公園体育館内） ☎25-6478 ☎25-7256（月曜日休館）

募集 市水道検針員

□委託期間 2月1日(日)～令和9年3月31日(水)
□対象 市内在住で20歳以上の方
□検針地区 上矢作町島、小笹原、横道
□定員 1人
□業務内容 偶数月に180件程の水道メーターの検針
□委託料 ▷基本料金＝3,000円／月 ▷件数加算＝90円／件
□申し込み方法 履歴書を記入の上、上下水道課へ直接申し込む。
□申込期限 1月26日(月)
申・問 上下水道課（本庁舎2階） ☎26-6844

スポーツ スポーツ指導者養成講習会・セミナー

スポーツ指導者養成講習会
□対象 スポーツ指導に関わっている方、これから関わる方
※本講習会を受講する方は、必ずスポーツセミナーも受講ください
スポーツセミナー
子どもがスポーツをすることで、身体的・精神的にどのような影響があるかを考えます。スポーツセミナーのみの参加も可能です。
□講師 伊藤守弘氏（中部大学生命健康科学部教授）

とき		内容
2月14日(土)	午前9時～11時	スポーツ指導者講習会 ※普通救命講習Ⅰ
2月15日(日)	午前9時～午後0時10分	スポーツ指導者講習会
	午後1時～3時50分	スポーツセミナー

□ところ 市消防防災センター
□料金 無料
□申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、直接かファクスで申し込む。
□申込期限 1月30日(金)
□その他 普通救命講習Ⅰを2年以内に受講済みの方は、2月14日(土)の講習が免除されます。未受講の方は、事前にウェブ講習の受講も必要です。
申・問 市スポーツ連盟 ☎25-6478 ☎25-7256（月曜日休館）



▲申し込みフォーム



▲普通救命ウェブ講習

らっぽの案内 申・問 らっぽ ☎56-4066（月曜日休館）



アクアビクス教室
プール改修工事のため、一部は多目的ホールで実施します。
時 2月4日～3月25日（2月11日を除く毎週水曜日）午後7時～7時50分（全7回）
定 20人 費 3,500円
ピラティス教室
時 2月6日～3月27日（3月20日を除く毎週金曜日）午後7時15分～8時15分（全7回）
定 20人 費 3,500円
かんたんエアロ30
時 2月6日～3月27日（3月20日を除く毎週金曜日）午後6時45分～7時15分（全7回）
定 20人 費 3,500円
体リフレッシュヨガ教室
時 2月3日～3月31日（2月24日を除く毎週火曜日）、2月26日(水)午後1時半～3時（全9回）
定 20人 費 4,500円
今日から明日へ楽しく筋トレ！
時 2月6日～3月27日（3月20日を除く毎週金曜日）午後1時20分～2時（全7回）
対 市内在住の方
定 15人 費 3,500円
肩こり・腰痛予防健康体操教室
時 2月5日～3月26日（毎週木曜日）①午前11時～11時半②午後1時半～2時（全8回）
定 各20人 費 無料

水中運動教室（火曜日コース）
時 2月17日～3月31日（2月24日を除く）正午～午後0時半（全6回）
定 25人 費 無料
水中運動教室（水曜日コース）
時 2月18日～3月25日①午後1時半～2時②午後2時20分～2時50分（全6回）
定 各25人 費 無料
親子で楽しむサッカー教室
時 2月7日、3月21日、28日（土曜日）午前10時半～11時15分（全3回）
対 3～6歳（保護者同伴）
定 15組 費 無料
全教室共通
□申し込み方法 直接か電話で申し込む（先着順）。
□申込開始日 1月21日(水)午前10時
※体リフレッシュヨガ教室、水中運動教室（火曜日コース）は1月20日(火)午前10時
□施設利用料 ▷一般＝400円／回 ▷小中学生＝200円／回
※市外利用者は一般500円、小中学生250円



※時＝とき 対＝対象 定＝定員 費＝費用

広告

広告

公募 計画案への意見



第4次市三学のまち推進計画（案）と、第6期市家庭教育支援計画（案）への意見を募集します。

同案は、社会教育課や本庁舎1階の情報公開コーナー、各振興事務所、市ウェブサイトで閲覧できます。

□募集期間 1月23日(金)～2月22日(日)

□提出方法 申し込みフォームから申し込むか、任意の様式に①表題「恵那市三学のまち推進計画・恵那市家庭教育支援計画」②住所③氏名④電話番号⑤意見を記入の上、持参か郵送、ファクスで提出する。

☎・☎ 社会教育課（〒509-7292（住所不要）西庁舎4階）☎26-6853 ☎26-2189

寄付 寄付をいただきました

この場を借りて感謝申し上げます。

寄付者（敬称略）	内容
株式会社小栗材木店（岩村町）	ベビーカー2台
イシデン・山岡特定建設工事共同企業体（イシデンエンジニアリング株式会社・山岡電気工事株式会社）（大井町）	パンフレットスタンド3台
恵南・山岡特定建設工事共同企業体（有限会社恵南住宅設備・株式会社山岡ハウジング）（明智町）	ホワイトボード2台
岐阜県石油商業組合恵那支部	ソーラーパネル付き蓄電池2式

☎ 社会教育課☎26-6853、危機管理課☎26-6805



案内 農用地区域の変更を受け付け



指定された農振農用地は、緊急を要し、転用目的が要件に当てはまる場合に限り、除外申出と農用地区域への編入申出を受け付けます。

□申出方法 申出書と必要書類を農政課に提出する。

□受付期間 1月5日(月)～30日(金)

☎・☎ 農政課（西庁舎3階）☎26-6831

案内 ハローワーク恵那の案内

オンラインで便利に相談

仕事探しの相談や、求人への応募などが、来所せずオンラインで利用できます。

ハローワークインターネットサービスで事前登録の上、利用ください。

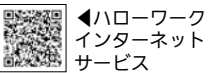
恵那・中津川出張企業説明会

□とき 1月17日(土)午後1時半～4時

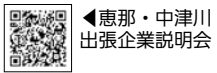
□ところ ハローワーク名古屋中（愛知県）

□対象 恵那、中津川地域に興味のある方、UIJターンに興味のある方

☎ ハローワーク恵那☎26-1341



☎ハローワークインターネットサービス



☎恵那・中津川出張企業説明会

案内 宝くじの助成金で地域活動の備品を購入

茂立自治会（長島町）では、宝くじの助成金を活用し、机、テントなどを購入しました。購入した備品は、イベントなどで活用します。宝くじ事業は、（一財）自治総合センターが、社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源に行っています。

☎ 地域振興課☎26-6810



▲購入したテント

案内 はたちの献血キャンペーン



若い世代に献血への理解と協力を求める「はたちの献血」キャンペーンが、1月から2月にかけて全国的に実施されます。

血液センターや献血ルーム、献血バスで、成分献血や400^{ミリリットル}献血の推進を行います。

市内の献血日程は本紙18^{ページ}でお知らせしています。献血者が少ない冬期に、安全な血液を安定的に確保するため、ぜひ協力ください。

☎ 健幸推進課☎26-6821



案内 立地適正化計画に関する届出制度



市では、立地適正化計画を3月31日(火)に公表予定です。

本計画に基づき、都市計画区域内で誘導施設を建築したり、休止・廃止したりする場合は、届出が必要になります。

都市計画区域とは、大井町、長島町、東野、三郷町、武並町、笠置町、中野方町、飯地町です。

誘導施設とは、大規模小売店舗、食品スーパー、銀行、図書館、美術館などです。

□届出対象 ▷都市機能誘導区域外＝誘導施設を有する建築物を建築する目的で開発・建築する場合 ▷都市機能誘導区域内＝誘導施設を休止・廃止する場合 ▷居住誘導区域外＝3戸以上の住宅や敷地1,000平方メートル以上の住宅を建築する目的で開発・建築する場合

※各区域など詳しくは、市ウェブサイトを確認ください

☎ 都市整備課☎26-6842

案内 スマートフォン教室

LINEの使い方を学び、友達と楽しくトークをしてみませんか。

□とき 1月27日(火)午後2時～3時半

□ところ えなえーる

□定員 5人（先着順）

□持ち物 スマートフォン

※持っていない方には貸し出します

□申し込み方法 電話で申し込む。

□申込開始日 1月9日(金)

☎・☎ 情報政策課☎26-6809



案内 固定資産税の減免制度

災害に遭うなど特別な事情がある場合は、固定資産税を減免することができます。

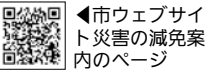
□対象 次のいずれかに該当する場合①災害などで一定の損害を受けた固定資産②生活保護を受けている方が所有する固定資産③公民館や集会所など公益のために使う固定資産（有料で使用するものは除く）④障がい者や未成年者、寡婦、ひとり親、65歳以上の方のみで構成する世帯が、自己の居住用に所有する固定資産（諸条件あり）

□減免対象額 申請日以降の納期に係る納付金額

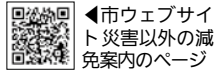
□申し込み方法 申請書と必要書類を税務課に提出する。

□申込期限 納期限の7日前

☎・☎ 税務課（本庁舎1階）☎26-6815



☎市ウェブサイト災害の減免案内のページ



☎市ウェブサイト災害以外の減免案内のページ



案内 学校給食フェア



各学校給食センターの紹介と、地元食材を使った給食の試食会を行います。

見学会

□とき 1月28日(水)、29日(木)午前9時半～正午

□ところ 市学校給食センター

市学校給食センター試食会

□とき 1月28日(水)、29日(木)午前11時45分

□定員 各20人（先着順）

山岡学校給食センター試食会

□とき 1月30日(金)正午

□定員 15人（先着順）

明智学校給食センター試食会

□とき 1月30日(金)正午

□定員 12人（先着順）

共通

□料金 286円（給食費）

※見学会は無料

□申し込み方法 各給食センターへ電話で申し込む。

□申込期間 1月5日(月)～15日(木)

☎・☎ 市学校給食センター☎26-6907、山岡学校給食センター☎26-6868、明智学校給食センター☎26-6869

案内 学校給食用食材納入業者の登録



学校給食用食材の納入を希望する事業者は、あらかじめ登録する必要があります。令和8、9年度の登録を受け付けています。

□申し込み方法 市ウェブサイトに掲載の必要書類に記入の上、各給食センターに提出する（郵送は不可）。

□申込期限 1月16日(金)

※詳しくは、市ウェブサイトを確認ください
☎・☎ 市学校給食センター☎26-6907、山岡学校給食センター☎26-6868、明智学校給食センター☎26-6869

募集 令和8年4月付け新規採用市職員



□募集職種 ①保育教諭②看護師③理学療法士

□申込期限 1月13日(火)

※詳しくは、市ウェブサイトを確認ください

☎・☎ 総務課☎26-6801



募集 市施設管理公社の職員

□職種 ①道路保守管理業務（嘱託職員）②資源ごみ収集業務（嘱託職員）③水道施設管理業務（臨時職員）

□対象 65歳未満で①普通自動車免許を持つ方②③中型自動車免許を持つ方

□定員 各1人

□採用予定日 ①②随時③3月26日(木)

□給与 公社規定による

□申し込み方法 ハローワークの紹介状と履歴書を持参する。

□申込期限 1月15日(水)

☎・☎ 市施設管理公社（市民会館3階）☎25-8213

案内 たべとるマルシェ



地元の農家が生産した新鮮な野菜や、おいしいパンや菓子が勢ぞろいのマルシェです。地元の安心・安全な食を生産者から直接買うことができます。

□とき 1月17日(土)午前10時～正午

□ところ 市中央図書館

☎ 農政課☎26-6831

