

募集

オリジナル・マイカップ
を作ってみよう

陶芸教室でマイカップ作り
に挑戦してみよう。
とき 9月12日(土)午前9時
正午
ところ 岩村公民館陶芸室
定員 20人(先着順)
小学生以下は保護者同伴
材料費 800円
持ち物 汚れてもよい服・
エプロンなど
締め切り 8月20日(木)
受け付け開始は8月10日(月)
申・問 岩村公民館 43
3722

2回 10月1日(木)午後1時半
3時半
ところ 恵那総合庁舎南棟
会議室
内容 第1回 講話「うつ
病、家族は上手に付き合っ
てますか？」 第2回 医
師と家族と保健師との相談交
流会「日々の思いや疑問につ
いて話す・聞く」ことでう
つ病を学ぼう」
対象 恵那・中津川市在住
のうつ病当事者を支える家族
参加費 無料
締め切り 8月21日(金)
電話で申し込みください
申・問 恵那保健所健康増進
課 26 1111 (内線2
62)

「ちょっといい話」を
教えてください

日々の生活の中で、ほんの
少し相手のことを思って掛け
た言葉や行動が、励ましに
なったり、周りの空気が和ん
だり、温かくなった経験はあ
りませんか。皆さんのそんな
経験を、「ちょっといい話」と
して募集します。
応募いただいた「ちょっと
いい話」は、9月19日(土)と20

案内

5年ごとの「節目健診」
を実施

近年、若い世代でのがんや
脳血管疾患(脳梗塞など)、心
疾患(狭心症、心筋梗塞など)
が増加傾向です。昨年度、市
の64歳以下の死因1位はがん
で、4割を占めています。が
んは、早期発見が重要です。
市では、5年に一度、自分
の体を総点検していただく機
会として、「節目健診」を実施
します。これは、病気の早期
発見を目的とした健診。この
機会に自分の体を、しっかり
チェックしてください。

対象 40歳、45歳、50歳、
55歳、60歳(平成21年4月1
日時点の年齢)
対象の方には案内文を送付
します
検診内容 がん検診 胃
がん、肺がん、大腸がん、乳
がん(女性のみ) 一般検査
問診、身体測定、腹囲測定、
尿検査、血液検査(肝機能・
腎機能・ヘモグロビンA1c・
脂質・尿酸)、貧血、心電図



頭部エコー検査の様子

頸部エコー
実施時期 9月 12月
実施機関 市立恵那病院 国保上矢作
病院 47 2211
受け付けは8月3日(月)から
です。直接、医療機関に申し
込みください
健康推進課 内線221

経営セミナーを開催

助成金を活用しながら、会
社にお金を残す方法につい
て、講習会を開催します。
とき 8月11日(火)午後7時
ところ 恵那商工会議所3
階会議室
講師 (株)エフアンドエム
総務コンサルティング事業部
部長 河合幹雄氏
参加費 会員 無料
非会員 3000円
定員 30人

日(日)に長良川国際会議場で開
催される「人権啓発フェス
ティバル ハートフル・フェ
スタ2009ぎふ」の会場に
掲示します。
応募方法 封書かファクス
締め切り 8月31日(月)
原稿は、返却できません
申・問 〒509 7292
(住所不要)総務課行政係(内
線307) ☎25 6150

子育てマイスターセミナー
(入門コース)の受講者

専門家の講義や実習によ
り、子育てに関する基礎知識
が楽しく学べる研修会です。
とき 9月24日(木) 10月26
日(月)
ところ 羽島市文化セン
ター、揖斐総合庁舎、下呂総
合庁舎(各会場4日間)
対象 子育てに関心のある
方、県子育てマイスターにな
りたい方
受講料 無料
定員 各会場100人
応募多数の場合は抽選
締め切り 8月31日(月)
申・問 ぎふ子育て応援ステー
ション 058 213 5
857、県庁少子化対策課 ☎

知的障がいがある方の
診断と相談を実施

県知的障害者更生相談所で
は、知的障がいがある方の療
育手帳の交付や、更新などの
ための診断や相談を実施しま
す。該当すると思われる方
は、8月13日(木)までに申し込
みください。
とき 8月20日(木)午前10時
午後3時
ところ 岩村振興事務所2
階会議室
対象 18歳以上の知的障が
い者の方
費用 無料
持ち物 印鑑、療育手帳
(交付済みの方)
申・問 社会福祉課(内線1
34)

国民健康保険料の休日
納付相談

失業や経営不振、病気療養
などにより、保険料を納期限
までに収めることができない
場合は、実情に応じた納付方

058 272 8077
Viva!! JIVAフェスタ
発明王コンテスト作品



「Viva!! JIVAフェスタ」
I V A
フェスタ
in EN
A 200
9では、
発明王コンテストを開催しま
す。皆さんのひらめいた光る
アイデアをご応募ください。
優秀者には、豪華賞品をプレ
ゼントします。
応募要項 部門 環境・
エゴ部門、ノンジャンル部門
資格 市内在住・在学在勤
の中小高校生・一般の方
規定 写真や設計図、文字、
物など、どんな形態でも結構
です。
締め切り 9月10日(木)
賞品 グランプリ作品や準
グランプリの各賞に、ニンテ
ンド・DSi、iPodなど
申・問 恵那産業博覧会実行
委員会(恵那商工会議所内)
☎26 1211
ホームページ <http://www.enac.or.jp>

市制5周年記念
「教育フォーラム」

市内のさまざまな立場の
方々が一堂に集い、子どもた
ちを健やかに育む「恵那市の
教育」について考えてみたい
と思います。
前半は、4つのテーマ別分
科会に分かれて、活動発表や
意見交流。後半は、大ホール
で、子育て・親育ち講演会を
開催します。
とき 8月23日(日)午後1時
半 4時50分
ところ 恵那文化センター
大ホールほか
第1分科会 内容 P T
A 活動と青少年育成活動
発表 大井小学校 P T A、岩
村青少年育成会議、東野青少
年育成会議
第2分科会 内容 佐藤
一斎と教育 講師 土岐市

3日間のヨガ体験。基本的
なポーズを中心に「心」と「体」
を整えていきます。
とき 10月1日(木)午後1時
半 4時、8日(木)午後1時半
3時半、15日(木)午後1時半
3時半(3日間通して参加
できる方に限る)
ところ まきがね公園体育
館
定員 50人
参加費 無料
締め切り 9月18日(金)(必
着)

対象 県内在住の方
申込方法 「岐阜県健康づ
くり講座(恵那市会場希望)」
と明記の上、郵便番号 住
所 氏名 年齢 性別 電話
番号 ヨガ経験の有無 を明
記の上、はがきかファクス、
メールのいずれかで申し込
む。
申・問 〒500 8384
岐阜市数田南5 14 12
財団健康長寿財団 健康・い
きが推進課 ☎058 27
3 1456 ☎058 26
8 6015 keo@kenkou
fu.or.jp

税務署からのお知らせ

国税に関するご相談は、電
話でできます。電話は自動音
声案内となっておりますので、
案内に従ってください。
面接相談を希望される方
は、事前に予約をお願いしま
す。なお、税金の納付相談で
税務署へお越しいただく際
は、事前の予約は必要ありま
せん。
申・問 中津川税務署 ☎0573
66 1202

案内

大正ロマン・125周年劇場
「二十四の瞳」の舞台

日本大正村では、大正百年祭のイベントとして、「二十四の瞳」の舞台を上演します。

出演者は、市内の子どもから大人までの公募によるものです。市内の小中学校の児童生徒や、一般の出演者とスタッフを合わせて約50人が、この数カ月間、練習に取り組んでいます。ぜひ、ご覧ください。

明智かえてホール
とき 8月15日(土) 午前11時開演 午後3時開演
恵那文化センター
とき 8月16日(日)午後2時開演

入場料 1000円
明智かえてホール は市内の小中学生は無料
販売所 大正村役場、明智振興事務所、恵那文化センター
問 (財)日本大正村 ☎ 543944



司葉子村長に演技指導を受ける子どもら

休日納税相談をご利用ください

平日に、仕事などの都合で納税相談にお越しいただけない方や、理由があつて市税を納期限までに納付できない方のために、休日納税相談を行います。納税通知書、または督促状が催告書と、認印をご持参ください。

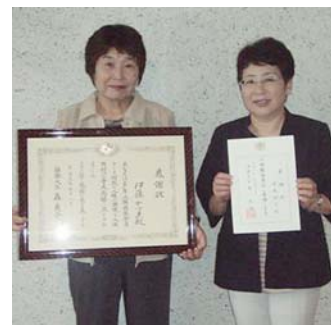
当日は、市税の納付もできます。お気軽にご利用ください。
とき 8月23日(日)午前9時午後5時
ところ 市役所第二庁舎1階 税務課
市税を納期限までに納付せずに、納税相談なども行わな

い場合には、地方税法及び国税徴収法により「財産の差し押さえ」などの、滞納処分を受けることがあります
問 税務課収納係(内線507、508、509)

人権擁護委員の紹介

人権擁護委員を6年にわたり勤た、伊藤かつゑさん(東野)の退任に当たり、法務大臣から感謝状が贈られました。

後任には、岡本祥子さん(東野)が同大臣から委嘱されました。日常の困りごと、もめ事などお気軽に、ご相談ください。相談は無料で、内容は厳守されます。相談日は、本紙15日号をご覧ください。
問 総務課行政係(内線307)



伊藤さん④と岡本さん⑤

「恵那市の経営」を発刊

市では、昨年度の総合計画と行財政改革大綱によるまちづくりの取り組みを振り返り、検証・評価して、本年度のまちづくりに生かすため、「経営」を発刊しました。

本書は、総合計画の31施策と、行財政改革後期行動計画の71項目の取り組みと達成状況、決算状況の分析をとりまとめ、その内容を市民の皆さんにお知らせするものです。詳しい内容については、市



今回で3回目の発刊

問 企画課経営管理係(内線332)

大江戸劇場
描かれた名シーン
7/23(木)～8/30(日)



中山道広重美術館

歌川国芳
木曾街道六十九次之内
妻籠 安倍保名・葛葉狐

田中コレクション

芝居や物語などの、名シーンが描かれた浮世絵をご紹介します。

8月2日(日)は市民の日(市民に限り観覧料が無料)
問 中山道広重美術館 ☎ 20-0522

高額医療・高額介護合算制度のお知らせ

現在、医療費と介護サービス費が高額となった場合は、それぞれに自己負担の一部が支給されています。しかし世帯に介護保険を受給されている方がいる場合は、被保険者からの申請に基づいて、世帯単位で被用者保険が国民健康保険や後期高齢者医療制度などの医療保険ごとに、介護保険の自己負担額を合算し、自己負担限度額(年額)を超える額が支給されます。

国民健康保険や後期高齢者医療制度では、対象世帯の方に後日、案内を送付する予定です。

自己負担限度額(年額)

	国民健康保険又は被用者保険(世帯内の70歳未満)+介護保険	国民健康保険又は被用者保険(世帯内70歳～74歳)+介護保険	後期高齢者医療制度+介護保険
現役並み所得者(上位所得者)	126万円(168万円)	67万円(89万円)	67万円(89万円)
一般	67万円(89万円)	56万円(75万円)	56万円(75万円)
低所得者	34万円(45万円)	31万円(41万円)	31万円(41万円)
		19万円(25万円)	19万円(25万円)

【手続き】

- 国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方は、市民課の国民健康保険か後期高齢者医療制度の窓口で支給申請をしてください。
- 被用者保険の方は、高齢福祉課窓口において自己負担

【対象】

介護保険の受給者がいる世帯で、1年間(8月から翌年7月までの期間)に掛かった医療費と介護サービス費の自己負担の合計額が、下の表の額を超える世帯。ただし、平成20年度は昨年4月から本年7月31日までを期間とするため、自己負担限度額の年額は()内の金額となります。

なお、同じ世帯でも被用者保険や国民健康保険、後期高齢者医療制度では、それぞれ別計算します。

額証明申請をしてください。詳しくは、加入している健康保険などに、お問い合わせください。

被用者保険=健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合など
問 市民課保険係(内線146、147)、市民課医療給付係(内線150、152)、高齢福祉課介護保険係(内線123、124)

暑い日には「熱中症対策」を

夏本番を迎え、これからますます暑くなってきますが、こんなときに注意していただきたいのが「熱中症」。熱中症になってしまうと、場合によっては死に至ることもある非常に怖いものです。

まず、その症状ですが、軽度の場合には、めまいや失神、筋肉痛や筋肉の硬直などがあり、これが進行すると嘔吐や虚脱感が見られるようになります。さらに悪化すると、意識障害やけいれんを起し、体温が急激に上がります。こうした症状の場合は、熱中症を疑わなければいけません。

もしも近くに、熱中症の疑いがある人が倒れていたら、次のような処置をしてください。

まずは冷却です。風通しの良い日陰や、冷房が効いている室内に、避難させることが重要です。次に、必要な範囲で衣服を脱がせ、うちわや扇風機、氷などを使って体温を下げるように努めてください。また、スポーツドリンクや食塩水などで、水分補給することも重要です。意識がなかったり、自力で水分を摂取できなかったりしたときは、緊急に医療機関へ搬送する必要があります。

しかし、何よりもまず、熱中症にならないことが大切です。外に出るときは、水分をこまめに取り、帽子や日傘などを使って、熱中症対策に努めてください。

問 恵那消防署 ☎ 26-0119、岩村消防署 ☎ 43-0119、明智消防署 ☎ 55-0119、上矢作分署 ☎ 47-0119

子ども番組の夏休み特別編成と電子番組表の開始

えなっコチャンネルでは、8月1日(土)から31日(月)までの間、夏休みの特別編成として、午前9時から子ども番組の枠を30分間に拡大してお届けします。子ども番組は昔話や伝説などを、アニメーション



で放送しているもので、子どもから大人まで楽しめる内容です。ぜひ、ご覧ください。

また、8月1日(土)から地上デジタルテレビのえなっコチャンネル(12チャンネル)で、電子番組表(EPG)をご覧くださいようになります。

EPG=テレビの画面に番組表を表示するシステム
問 (株)アミックスコム ☎ 0120-927-528(市外・携帯電話・PHSは ☎ 0573-20-3252)