



募 集

各教室の受講者

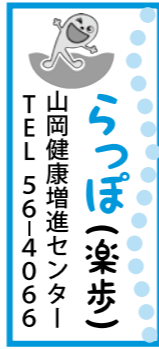
カヌー教室
□とき 8月1日〜22日(15日を除く毎週土曜日) 午前10時〜正午(全3回)
□ところ 笠置ダム河川敷(恵那北中学校前)
□対象 小学3年生以上
□定員 15人(先着順)

□料金 500円/回
初心者向けバドミントン教室
□とき 8月27日〜11月5日(9月24日を除く毎週木曜日) 午後7時半〜9時(全10回)
□ところ ままがね公園体育館
□定員 20人(先着順)
□料金 3000円
□持ち物 ラケット(貸し出しも可)、屋内シューズ、タオル、飲み物
□受け付け開始 7月31日(金) 午前9時

クリスタルカップフットサル少年大会参加者

□とき 8月30日(日)午前9時

トレーニング講習会(8月)
▷とき=13日(木)・27日(木)午前10時(託児付)、1日(土)午前10時、7日(金)・21日(金)午後7時 ▷料金=520円 ▷持ち物=屋内シューズ ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)
託児付き利用日(8月)
▷とき=13日(木)・27日(木)午前10時〜正午(要予約)
プチ講習(8月)
▷とき=7日(金)(デュークウオーキング)、14日(金)(チューブエクササイズ)、21日(金)(貯筋運動)、28日(金)(スモールボール) 午前10時〜10時半 ▷料金=200円/回
体育施設の貸し出し抽選日(8・9月)
▷とき=7月22日(水)(8月分)、8月20日(水)(9月分)、午後7時
共通
▷ところ=ままがね公園体育館
☎・☎ ままがね公園体育館(市体育連盟) ☎25-6478(月曜日休館)



アラビクス教室

□とき 8月5日〜9月30日(9月23日を除く毎週水曜日) 午後7時50分〜8時40分(全8回)
□定員 25人
□料金 4000円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 水着、水泳帽子

ピラティス教室

□とき 8月21日〜9月25日(毎週金曜日) 午後7時〜7時50分(全6回)
□定員 25人
□料金 3000円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 靴、タオル、飲み物

簡単エアロビ教室

□とき 8月12日、26日、9月9日、16日(毎週水曜日) 午後7時〜7時40分(全4回)
□定員 20人
□料金 2000円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 靴、タオル
体リフレッシュヨガ教室
□とき 8月4日〜9月29日(9月15日を除く毎週火曜日)

午後1時半〜3時、9月17日(水)午前10時半〜正午(全9回)
□定員 20人
□料金 4500円
□講師 鶴飼千代さん
□持ち物 5本指靴下、タオル、飲み物

水中運動教室(火曜日昼)

□とき 8月4日〜9月29日(9月22日を除く毎週火曜日) 午後1時半〜2時(全8回)
□定員 25人
□料金 無料
□講師 施設職員
□持ち物 水着、水泳帽子

水中運動教室(水曜日昼)

□とき 8月5日〜9月30日(9月23日を除く毎週水曜日) 午後1時半〜2時(全8回)
□定員 各25人
□料金 無料
□講師 施設職員
□持ち物 水着、水泳帽子

水中運動教室(夜)

□とき 8月6日、20日、9月3日、17日(毎週木曜日) 午後7時40分〜8時10分(全4回)
□定員 25人
□料金 無料
□講師 施設職員
□持ち物 水着、水泳帽子

FC岐阜の試合をお得に観戦しよう

県内唯一のプロサッカーチーム、FC岐阜のホーム試合を観戦すると、お得な特典があります。
①各試合の入場券が半額
11月23日(月)の福岡戦まで(変更することがあります)。入場券はコンビニエンスストアなどで購入できます。
②グッズが半額
会場内の公式グッズ売店などで1,000円以上買い物をすると半額になるクーポン券を配布します。期間は11月23日(月)の福岡戦まで。
③試合会場までの無料バスを運行
恵那総合庁舎から各会場までの無料バスを運行します。試合の4日前の正午までに専用ウェブサイト(http://v3.apollonnta.co.jp/FC_GIFU_support)か電話、ファクスで申し込みが必要。
☎・☎ FC岐阜無料バス運行コールセンター ☎052-232-6767、☎052-232-6743
☎ 文化スポーツ課(内線332)

案内

トレーニングについての相談ができます
ままがね公園体育館健康体力センターで過去にトレーニング講習を受講したがやり方を忘れてしまった方は、スタッフと相談に乗ります。



▲汚れを気にせず目いっぱいお絵描き

共通
□申し込み方法 直接か電話で申し込む
※「水中運動教室」は本人が申し込みください。各教室とも、先着順で締め切ります。
1人で複数人分を申し込みむことはできません。また申し込み後の開催通知は行いません
□受け付け開始 7月29日(水) 午前10時
※水中運動教室(水曜日昼)のみ、7月28日(火)午前10時から受け付け開始します
□施設利用料 ▽一般1300円/回 ▽小中学生1150円/回



子育て

育もう 恵那の宝
親子でお絵描き遊び
親子でお絵描き遊びをする催しです。親子で一緒に、大

半〜午後5時
□ところ 恵那スケート場
□無料スケート教室 午前10時、午後1時半(受け付けは開始時間の30分前)
※貸し靴代500円が必要
☎ 恵那スケート場 ☎28-3390(月曜日休館)

えなイースト総合スポーツクラブ

水泳教室
□とき 7月25日(土)、26日(日) 午前9時〜11時(雨天中止)
□ところ 大井小学校プール
□対象 ①泳げない小学生 ②少し泳げる小学生
□定員 各30人(先着順)
□料金 ▽会員1500円(2日間) ▽非会員1500円(1日間)
□講師 市水泳協会指導員
□持ち物 水着、水泳帽子、水中眼鏡、バスタオル、飲み物
☎・☎ えなイースト総合スポーツクラブ ☎25-1006
8(平日午前10時〜午後3時)

す。虫歯予防の話を知ったり、歯磨きの仕方について親子で学んだりします。この機会に歯磨きの大切さについて理解を深めませんか。
□とき 8月20日(木)午前10時〜11時半
□ところ こども元氣プラザ
□内容 親子で虫歯予防、乳幼児の口について学ぶ
□対象 市内在住か在勤の未就園児の親子
□定員 15組(定員になり次第締め切り)
□講師 中村ゆかりさん(歯科衛生士、一般社団法人歯科衛生士会、歯はっ子くらぶ代表)
□持ち物 歯ブラシ、ガーゼタオル
□受付開始日 7月27日(月) ※事前に予約が必要です
☎・☎ NPO法人みんな子育てドロップス ☎22-9710(月〜金曜日午前9時〜午後5時)



福祉手当の現況届を提出してください

次の手当を受給している方は、期間内に現況届を提出してください。案内は本人宛に郵送します。
 □特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当 ▷期間＝8月11日(火)～9月10日(木) ▷提出先＝社会福祉課、恵那南部振興事務所
 □児童扶養手当 ▷期間＝8月3日(月)～31日(月) ▷提出先＝こども子育て支援室、恵那南部振興事務所
 問 社会福祉課 (内線183)、こども子育て支援室 (内線192)

【福祉手当制度】

| 名称 | 手当(月額) | 対象 | 担当課 |
|----------|--|--|--------------------|
| 特別児童扶養手当 | 1級51,100円 2級34,030円 | 精神または身体に法令で定める程度(おおむね身体障害者手帳1、2級か療育手帳A1～B1程度)の障がいを持つ20歳未満の在宅の児童を養育している方 | 社会福祉課 障がい福祉係 |
| 障害児福祉手当 | 14,480円 | 精神または身体に法令で定める程度の重度の障がいがあるため日常生活で常時の介護を要する20歳未満の在宅の障がい児の方 | |
| 特別障害者手当 | 26,620円 | 精神または身体に法令で定める程度の重度の障がいがあるため日常生活で常時の介護を要する20歳以上の在宅の障がい者の方 | |
| 児童扶養手当 | 9,910円～42,000円 児童2人目は5,000円加算。 児童3人目は3,000円加算。 | 次の要件に当てはまる児童を監護か養育している方 (1) 父母が離婚した児童 (2) 父か母が死亡した児童(遺族年金を受給できる場合は対象外) (3) 父か母に一定の障がいがある児童 (4) 父か母の生死が明らかでない児童 (5) 母が婚姻によらないで出産した児童 (6) その他(父または母が1年以上遺棄している児童など) ※父や母、養育者、児童が日本に住んでいないとき、父や母の配偶者(内縁関係にあるものを含む)に養育されているときなどは受給できません | 社会福祉課 こども子育て支援室 |

※前年中の所得額により支給されないことがあります



案内

第3回市健康長寿大学「大正塾」を開催

市健康長寿大学「大正塾」を開催します。第3回は「懐かしさのちから」と題した講演会を行います。
 □とき 8月9日(日)午後2時～4時
 □ところ 明智かえでホール
 □講師 市橋芳則氏(北名古屋市長)
 □料金 500円/回(通年での参加は2000円)
 ※事前に申し込みが必要です
 問・問 明智回想法センター
 ☎54-4056

成年後見制度の巡回相談を開催

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなど

ささゆり認知症カフェを開催

気軽にしゃべりができるささゆり認知症カフェを開催します。コーヒーを飲みながらゆったりとした時間を過ごしませんか。医療や福祉の専門スタッフがいるので、認知症や介護についての相談もできます。
 □とき 8月25日(火)午後2時～4時
 □ところ 明智回想法センター
 □対象 認知症の本人、家族

認知症講演会を開催

介護経験者、認知症に関心のある方などごなたでも
 □料金 無料
 ※事前に申し込みが必要です
 問・問 地域包括支援センター(内線169)
 □とき 8月1日(土)午後2時～3時半
 □ところ 笠置コミセン
 □講師 細江雅彦氏(市立恵那病院管理者、もの忘れ外来担当医)
 □料金 無料
 問 地域包括支援センター(内線167)

回想法スクールを開催

回想法は脳の活性化に効果があり、認知症予防の療法のひとつとされています。回想法スクールに参加して生き生きとしていたころの自分を思い出し、グループで懐かしい思い出を語り合いませんか。
 □とき 9月4日～10月23日(毎週金曜日) 午後2時～3時(全8回)

子育て支援センター開館日 8月の予定

| 名称 | 開館日 | 連絡先 |
|--------------------------|--|------------------------|
| こども元気プラザ | 月曜日午前9時～正午 火～土曜日午前9時～午後6時(子育て支援センターは火～金曜日午前10時半～11時) 月曜日、土曜日は開放日 ※親子で来場ください | ☎25-1155 (こども元気プラザ) |
| やまびこ子育て支援センター(やまびここども園内) | 毎週水曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※12日は休館 | |
| 武並子育て支援センター(武並こども園内) | 毎週火曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※11日は休館 | |
| 中野方子育て支援センター(中野方こども園内) | 毎週月曜日午前9時～正午(0～未就園児) | |
| 岩村子育て支援センター(岩村こども園内) | 毎週木曜日午前9時～正午(0～未就園児) | ☎56-2255 |
| 山岡子育て支援センター(山岡こども園内) | 毎週火曜日(第2週のみ水曜日) 午前9時～正午(2歳児) 毎週金曜日午前9時～正午(1歳児) 第1水曜日午前9時～正午(0歳児) 第3水曜日午前9時～正午(0～2歳児) ※第2・4木曜日午前9時～正午は相談日 | |
| 明智子育て支援センター(明智こども園内) | 毎週火曜日午前9時～正午(0～未就園児) | |
| 吉田子育て支援センター(吉田こども園内) | 毎週月・木曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※第1・3水曜日午前9時～正午は串原こども園で開催 | ☎54-4545 |
| 上矢作子育て支援センター(上矢作こども園内) | 毎週火・金曜日午前9時～正午(0～未就園児) | ☎48-3111 |



案内

糖尿病に関する各種教室を開催

市立恵那病院では、糖尿病を学んで健康管理をするために、糖尿病に関する各種教室を開催しています。
 どなたでも参加できますので、この機会にぜひ申し込みください。



▲管理栄養士の指導で計量や調理

□ところ 明智回想法センター
 □対象 市内在住で65歳以上の方
 □定員 10人程度(先着順)
 □申込期限 7月31日(金)
 □その他 参加者は事前と事後の調査を受けます(詳細は後日連絡します)
 問・問 明智回想法センター
 ☎54-4056

第4回糖尿病教室

□とき 8月5日(水)午後2時～3時
 □ところ 市立恵那病院
 □料金 無料
 □講師 水谷和也氏(市立恵那病院薬剤師)
 □テーマ 「糖尿病治療薬の〇×」
 □締め切り 7月31日(金)
 糖尿病予防の調理実習
 □とき 8月23日(日)午前10時半～午後1時
 □ところ 恵那文化センター
 □料金 500円
 □持ち物 エプロン、三角巾、布巾1枚
 □締め切り 8月7日(金)
 共通
 □定員 20人(先着順)
 問・問 市立恵那病院医事課
 ☎26-2121(平日午前8時半～午後5時)