



市公式キャラクター
「エーナ」

広報えな

11/15
2015/平成27年

お知らせ版



第58回市美術展

芳翠大賞は東さんの「文楽(操る)」に

第58回市美術展が10月28日から11月3日まで、恵那文化センターで開催されました。7部門に211点の応募があり、全部門最高賞の芳翠大賞には東徳恵さんの日本画「文楽(操る)」が選ばれました。ここでは芳翠大賞を含む65人の入賞された皆さんを紹介いたします。(敬称略)

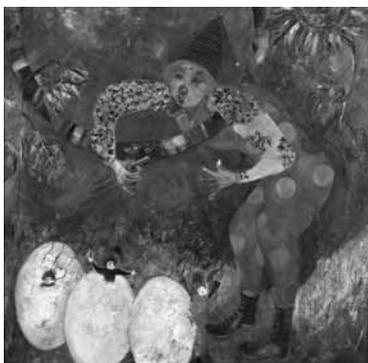
□問い合わせ 市文化振興会 ☎26-13524



▲芳翠大賞 日本画「文楽(操る)」
東徳恵(中津川市)



▶日本画 市展賞「雨あがり」
山田順子(中津川市) 林千尋(岩村町)



▶洋画 市展賞「道化師」
林千尋(岩村町)

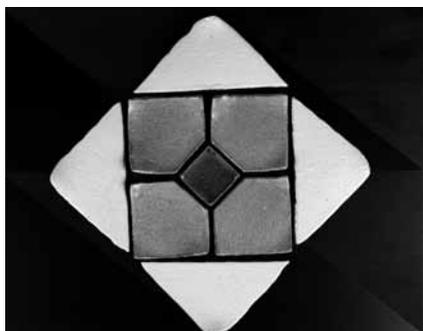
書 市展賞「村行 王雷傳詩」成瀬伸子(大井町)



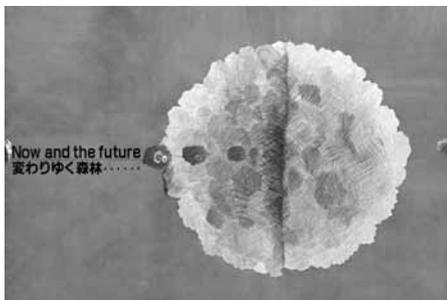
▲硬筆 市展賞「琵琶行」新井紘茂(土岐市)



▶写真 市展賞「美しき光」
田中静香(多治見市)



▶彫塑工芸 市展賞「宴」
安田昌治(長島町) 15・6



▲デザイン 市展賞「Now and the future」
仙洞田拓海(恵那農業高校)

芳翠大賞と市展賞以外の入賞者は、2ページで紹介しています

主な内容

市美術展	1～2	くらし	10～15
学び・高齢者	3～5	相談・ごみ収集日	16～17
スポーツ	6～7	健康ガイド	18～19
子育て・医療	8～9	「えなっコ」チャンネル	20

今回の広報には「議会だより」と「いっしょに手をつなご」が折り込んであります。読むときは、外してお読みください。

学び

高齢者

スポーツ

子育て

医療

くらし

相談

ごみ

健康



▲この日はロビーがコンサート会場

催 **ロビーコンサートを開**
 ここのしのロビーコンサートは、アニメの上映と楽器の生演奏です。岩村町の先人、佐藤一斎を原作にしたアニメの上映と朗読を行います。またアニメの主題歌などを、岩本

案内

文化の窓

佐藤一斎の
三学の精神



学び



市合唱連盟加入の13団体と、長島小学校5年生、西中学校3年生、三郷コーラスの3団体が参加します。
 □とき 12月6日(日)午後1時
 □ところ 恵那文化センター
 □料金 無料
 問 市文化振興会 ☎ 26-3524

第36回市合唱フェスティバルを開催

隆明さんと田口修さんのデュオ「ザ☆リタイヤーズ」がピアノとテナーサクソで演奏します。
 □とき 12月6日(日)午後4時半
 □ところ 恵那文化センター
 □料金 無料
 問 恵那文化センター ☎ 25-5121 (月曜日休館)

恵那文化センター 12月の催し

恵那文化センター ☎ 25-5121
<http://bunka.city.ena.lg.jp/>

とき	催し物	会場	時間	入場料	主催(連絡先)
3日(木)~8日(火)	第11回子ども展	集会室 展示室他	9:00~17:00 (8日は15:00まで)	無料	市小中学校教育研究会 (大井小学校) ☎ 25-5341
5日(土)	県ボランティア・市民活動フェスティバル2015	大ホール	14:15~16:00	無料	市社会福祉協議会 ☎ 26-5221
6日(日)	第58回市文化祭合唱フェスティバル	大ホール	13:00~	無料	市文化振興会 ☎ 26-3524
10日(木)~12日(土)	中山道のれんコンテスト受賞作品展示会	展示室	10:00~17:00 (10日は12:00から、12日は15:00まで)	無料	中山道のれんコンテスト実行委員会 ☎ 25-8220
12日(土)	谷本賢一郎クリスマスファミリーコンサート	大ホール	14:00~	1,000円 (全席指定)	市文化振興会 ☎ 26-3524
13日(日)	子育て・親育ちフォーラム	大ホール	13:30~15:45	無料	市PTA連合会 (学校教育課内) ☎ 26-2111 (内線476)
20日(日)	男声合唱団恵那メンネルコール&恵那農業高校合唱部のコンサート	ロビー	18:00~	無料	恵那文化センター
22日(火)	恵那高校音楽部コンサート	ロビー	18:30~	無料	恵那文化センター
23日(水)	はっとりピアノ教室コンサート	ロビー	12:00~	無料	恵那文化センター

来年の12月6日(火)から28日(水)に文化センターの大ホール、集会室、展示室の使用(催し物に限る)を希望する方は、12月1日(火)午前9時から抽選を行います。詳細は文化センターへ問い合わせください。
【文化センター12月の休館日】 7日(月)・14日(月)・21日(月)・24日(木)・28日(日)・29日(火)・30日(水)・31日(木)

◎催しの予定は変更になる場合があります。詳細は主催者へお尋ねください。
 ◎駐車場には限りがあります。来館の際は、車の乗り合わせや公共交通機関を利用ください。

問: 問い合わせ 申: 申し込み ※コミセン=コミュニティセンターの略

第58回市美術展

7部門で65点が入賞

【ささゆり賞】



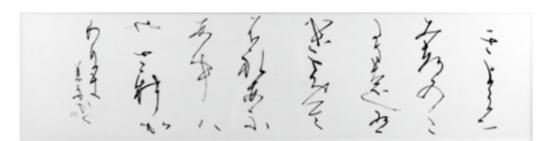
▲洋画「鉄の街」

【ささゆり賞】



▲日本画「THANA(クリスマス・ローズ)」

【ささゆり賞】



▲書「きよらかに」

【文化振興会長賞】



▲洋画「道」

【広重美術館賞】



▲洋画(版画)「躍動Ⅲ」



▲芸術の秋に個性豊かな作品をじっくり鑑賞

【日本画】

市長賞=長谷川典子(岩村町) 教育長賞=西尾幹子(大井町) 奨励賞=加藤孝司(加茂郡) 努力賞=山田佳信(豊田市) 工藤町市(瑞浪市) ささゆり賞=岡本征治(中津川市)

【洋画】

市長賞=長谷川典子(岩村町) 教育長賞=武田彦郎(中津川市) 奨励賞=麦嶋かずみ(大井町) 鈴木弘美(中津川市) 西村健太郎(各務原市) 努力賞=東山孝義(土岐市) 野久光幸(瑞浪市) 三宅英男(可児市) 小坂幸光(大井町) 鈴木重子(明智町)

ささゆり賞=鈴木昌義(中津川市) 文化振興会長賞=三輪悠希奈(恵那高校) 広重美術館賞=市川彰(三郷町)

【彫塑工芸】

市長賞=渡辺耕三(土岐市) 教育長賞=谷口達也(大井町) 奨励賞=勝川佳代子(大井町) 努力賞=安川清隆(大井町) 市原邦子(大井町)

【デザイン】

市長賞=市川みな美(恵那農業高校) 教育長賞=東山孝義(土岐市) 奨励賞=川路雛莉(恵那農業高校) 努力賞=川合由倭(恵那農業高校) 澤田尚大(恵那農業高校) 桑畑成美(恵那高校)

【書】

市長賞=河村友紀(長島町) 教育長賞=可知隆雄(大井町) 奨励賞=安藤あや子(明智町) 可知さゆり(中津川市) 鈴木由木江(明智町) 努力賞=林喜代美(岩村町) 足立啓子(大井町) 伊藤恵子(山岡町)

林富子(長島町) 三宅千陽(大井町) ささゆり賞=毛利久美子(長島町)

【硬筆】

市長賞=佐々木道代(長島町) 教育長賞=福岡泰子(土岐市) 奨励賞=土本峰由紀(土岐市) 努力賞=加藤三保子(多治見市) 安藤里美(長島町)

【写真】

市長賞=吉村清(中津川市) 教育長賞=市原和成(可児市) 奨励賞=春日井ふみ子(瑞浪市) 三宅守(大井町) 原秋尾(中津川市) 努力賞=山口やよい(大井町) 河村忠臣(大井町) 安江惇訓(大井町) 光岡幸則(長島町) 澤田潤一(長島町) 木村利之(多治見市)

※1 ささゆり賞=今までに市展賞や市長賞などを受賞し、無鑑査作家と認定された方の作品が対象
 ※2 文化振興会長賞=一般作品の中で高校生出品作品を対象に7部門の中から選出

図書館

TEL 2515120

案内

クリスマスやお正月のイベント

市中央図書館(伊藤文庫)では、クリスマスとお正月に向けた催しを行います。

クリスマスカード作り
□とき 12月5日(日)午前10時～午後3時

ALITの英語でおはなし会
□とき 12月12日(日)午前10時～11時

宝探し
□とき 12月12日(日)午前10時～午後2時

時、午後1時半
※どちらの回も宝が無くなり次第終了です

サンタのおはなし会
□とき 12月12日(日)午前11時～11時半

えいごでクリスマスおはなし会
□とき 12月12日(日)午後2時～3時

劇団はなの木の絵本劇「手袋を買いに」
□とき 12月13日(日)午前11時～午後2時半
□とき 12月20日(日)午後2時～2時半

クリスマスおはなし会
□とき 12月19日(土)、23日(水)午後2時～2時半

お正月遊び
すぐろくやかると、紙芝居でお正月を楽しみます。

□とき 12月26日(日)午後2時半～4時

共通
□ところ 市中央図書館



▲観客の前で堂々と作品を朗読

明智かえでホール ☎54-3991
文化スポーツ課 ☎(内線335)

第8回恵那朗読フェスティバルを開催

参加者が日頃の練習の成果と作品への思いを込め朗読の発表をします。グループでの朗読、単独での朗読などがあります。スペシャルゲストの俳優、舟木淳氏による朗読とアドバイスもあります。普段は目で行う朗読、この日は「耳で読書」してみませんか。

□とき 11月29日(日)午前10時～午後2時

●12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土	日
		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							

※24日(水)は祝日振り替えのため、29日(火)～31日(木)は年末のため休館

新しく入った本ピックアップ

(9月16日～10月18日受け入れ新刊約320冊)

●一般書
オンライン・バカ(マイケル・ハリス/著) わかるウィンドウズ10(コスモメディ/執筆) 大人になると、なぜ1年が短くなるのか?(一川誠/著) 御朱印でめぐる鎌倉の古寺『地球の歩き方』編集室/著) 誰も戦争を教えられない(古市憲寿/著) 学校では教えてくれない戦国史の授業(井沢元彦/著) 世界でもっとも貧しい大統領ホセ・ムヒカの言葉(ホセ・ムヒカ/述) 日曜日のハローワーク(小田豊二/著) 世界で一番美しい分子図鑑(セオドア・グレイ/著) 長生きしたければ「油」を上手に摂りなさい(大橋俊夫/著) 頑張りすぎないシンプルな暮らし(萩原清美/著) 世界の米料理(荻野恭子/著) 地域おこし協力隊(椎川忍/編著) その一言でお客はリピーターになった。(小林作都子/著) 歌の旅びと(五木寛之/著) ダウン・ザ・ライン錦織圭(錦織圭/言) 話す力(D.カーネギー/著) 目でみる漢字(おかべたかし/文) エンタテインメントの作り方(貴志祐介/著) 角野栄子さんと子どもの本の話(角野栄子/著) 蘭(青山七恵/著)

●児童書
おつきさまのこぞえうた(新井洋行/著) 海の小学校(あまみきみこ/文) ころだんごとたごとのつきまつり(飯野和好/作) りんごがひとつ(いわむらかずお/作) ラブリーオールドライオン(ジュリア・ジャーマン/作) はっきよいどーん(やまもとなご/作) でんごんでーす(マック・パーネット/文) おやすみでんしゃ(木戸直子/絵) たんじょうびおめでとう(鈴木まもる/作) フルーツめしあがれ(視覚デザイン研究所/作) おかあさん、おみやげ(ささきみお/作・絵) そおとそおとね(たんじあきこ/作) 命はどうしてたいせつなの?(大野正人/作) テレビを発明した少年(キャスリーン・クルル/文) 幸せとまじさの教室(石井光太/著) 星と宇宙★クイズ図鑑(藤井旭/監修・写真) 考えよう!やってみよう!フェアトレード(こどもくらぶ/編) がっこうのおはげずかん(齊藤洋/作) 小学生まじょのふしぎなぼうし(中島和子/作) 流れ、風のように(マイケル・モーパゴ/作)

明智かえでホール 12月の催し

とき	催し物	会場	時間	入場料	主催(連絡先)
6日(日)	瑞浪市立陶中学校合唱発表会	ホール	14:00～16:00	無料	陶中学校 ☎0572-65-2600
13日(日)	ヤマハ音楽発表会	ホール	9:30～12:00	無料	ヤマハ音楽教室(株) オクダ ☎54-3104
19日(土)	ピアノ・電子オルガン無料開放	練習室	9:00～17:00	無料	明智かえでホール

※月1回かえでホールのピアノ・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、対象は小・中・高校生です

ホールの利用は早めに申し込んでください。
【かえでホール12月の休館日】7日(月)・14日(月)・21日(月)・24日(水)・28日(月)・29日(火)・30日(水)・31日(木)

高齢者

生き生き
長生き

案内

認知症介護者の家族のつどいを開催

家族を介護している方を対象とした家族のつどいを開催します。介護経験者や同じ立場の人と、日頃の悩みや思いを話してみませんか。

□とき 12月17日(木)午後1時～3時

□ところ 串原福祉センター

□料金 無料

※事前に申し込みが必要ですが、**問・図** 地域包括支援センター(内線169)

回想法スクールの開催

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言われています。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 平成28年1月22日(土)午後10時半(全8回)

□ところ 中コミセン

□対象 市内在住の65歳以上で、物忘れが気になる方

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、精神障がいなどで判断能力が十分でない方が不利益を受けないように家庭裁判所に申し立てを行い、その方を支援する人(後見人など)を付ける制度です。専門の相談員が無料で相談に応じます。自身や家族のことで心配なことがあれば、気軽に申し込みください。

□とき 12月10日(木)午後1時～3時半

□ところ 市役所西庁舎1階相談室

□相談員 NPO法人東濃成年後見センター中津川・恵那事務所相談員

※事前に申し込みが必要ですが、**問・図** 地域包括支援センター(内線168)

第7回市健康長寿大学「大正塾」を開催

毎回さまざまな分野の講師を招き、全10回の「大正塾」を開催しています。第7回は「回想法とレクリエーション」

と題した話を聞きます。

□とき 12月13日(日)午後2時～4時

□ところ 明智振興事務所

□講師 梅本充子氏(日本福祉大学准教授)

□料金 500円/回

※事前に申し込みが必要です

問・図 明智回想法センター ☎54-4056

高齢者の徘徊に対する「徘徊模擬訓練」に協力くださる方を募集します

高齢者が一人で外出し行方不明になる事案が、市内で多く発生しています。認知症になっても安全に暮らせるまちづくりのために、そして万一行方不明になっても早く安全に発見できるよう、市では平成28年度に「徘徊模擬訓練」の実施を予定しています。

「徘徊模擬訓練」とは・・・認知症の方などが行方不明になったと想定して、地域で見守りや声掛けを行い安全に保護するための取り組み

徘徊模擬訓練実施のお手伝いをしてくれる方を募集します。事前に開催する勉強会への参加が必要となりますので、日程を確認して申し込みください。内容についての詳細は申し込み時に説明します。

□とき 12月8日(火)、1月12日(火)、2月16日(火)午前10時～正午

□ところ 市役所会議棟

□対象 徘徊模擬訓練に協力して下さる方、関心がある方、過去に認知症サポーター養成講座を受講した方、この機会に認知症サポーターになりたい方など

□申し込み期限 12月4日(金)

問・図 地域包括支援センター(内線169)





案内

スケート場の各種催し

11月30日(月)から平成28年2月21日(日)までの冬季期間中は無休営業です。
オープンイベント
滑走路を無料にします(貸靴代500円は必要)。

午後3時(無料)
10周年記念イベント
滑走路を無料にします(貸靴代500円は必要)。

トレーニング講習会(12月)
トレーニング相談日(12月)
プチ講習(12月)
体育施設の貸し出し抽選日(12・1月)
共通
まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎ 25-6478(月曜日休館)



▲大人も子どもも楽しむ教室

午前9時
クリスマスクリスマス
高校生以下は滑走路無料で(貸靴代500円は必要)。

※滑走路、貸靴代は必要
受け付け開始 開始30分前
共通
恵那スケート場 ☎ 28-3390
ジャパンカップスピードスケート競技会
(公財)日本スケート連盟
主催による国内最高級レベルの競技会です。

募集

スキー・スノーボード教室の受講者
恵那スケート場 ☎ 28-3390
平成28年1月24日

2月28日(日)
ひだ舟山スノーリゾートアルコピア(市内各所に集合し、バスで現地まで送迎します)
対象 市内在住か在勤で小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 ンスキー教室各60人

フィギュアスケート教室の参加者

12月12日、26日(毎週土曜日) 午後6時半〜8時(全3回)
恵那スケート場
対象 小学生以上
料金 学生会員 3000円/回

▽市外の方 1000円
※保険代を含む
締め切り 11月28日(出)
市バドミントン協会 ☎ 22-3228(柘植) ☎ 43-4082(伊藤)

体リフレッシュヨガ教室
12月1日、15日、22日、平成28年1月5日、19日、26日(毎週火曜日) 午後1時半〜3時、12月10日、平成28年1月14日(毎週木曜日) 午前10時半〜正午(全8回)



▲初心者でもできる水中運動

持ち物 屋内シューズ、タオル、飲み物
講師 前田芳美さん
料金 3000円
申し込み方法 直接か電話で申し込む

各種教室の受講者を募集

アクアピクス教室
12月2日〜平成28年1月27日(12月30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
持ち物 水着、水泳帽子
講師 笹木美穂さん
料金 4000円

水中運動教室(水曜日昼)
12月1日〜平成28年1月12日(12月29日、1月12日を除く毎週火曜日) 午後1時半〜2時(全7回)
定員 25人
持ち物 水着、水泳帽子
講師 施設職員
料金 無料

水中運動教室(夜)
12月3日、17日(毎週木曜日) 午後7時40分〜8時10分(全2回)(1月、2月の教室は休みです)
定員 25人
持ち物 水着、水泳帽子
講師 施設職員
料金 無料

成績
県空手道選手権大会で市民が入賞
10月11日に、瑞浪市民体育館で第11回オープントーナメント県空手道選手権大会が開催されました。入賞者は次の通りです(敬称略)。

第24回市バドミントン愛好者大会の参加者
12月13日(日)午前9時
まきがね公園体育館
対象 中学生以上(学生は市内在住か在学者)

ピラティス教室
12月4日〜平成28年1月29日(1月1日を除く毎週金曜日) 午後7時〜7時50分(全8回)
定員 25人
持ち物 靴、タオル、飲み物
講師 笹木美穂さん
料金 4000円

水中運動教室(水曜日昼)
12月2日〜平成28年1月23日、30日
定員 20人
持ち物 水着、水泳帽子
講師 施設職員
料金 無料

筋トレを暮らしの中に
12月11日〜平成28年1月29日(1月1日、8日を除く毎週金曜日) 午後1時半〜2時半(全6回)
対象 市内在住の方
定員 20人

小学2年生女子の部 第3位 市川凛(岩邑小学校)



案内

子ども元気プラザのイベント



▲サンタさんも登場するクリスマス会

みんなで楽しめるクリスマス会を開催します。手作りのプレゼントもあります。

- とき 12月21日(月)午前10時15分～11時
- ところ 子ども元気プラザ
- 対象 プラザ登録の未就園児

- 児とその保護者
- 定員 50組程度(先着順)
- 申し込み方法 11月26日(木)以降に子ども元気プラザに直接申し込み(定員に余裕があれば12月8日(火)から電話申し込み可)
- ☎・☎ 子ども元気プラザ 25-11155

ひよこパママ学級

第1子が1歳を迎えた親を対象としたひよこパママ学級を開催します。「子どもの健康と生活リズム」や「子どもの遊び」などのテーマについて学びます。

- とき 11月29日(日)午前10時
- (受け付け開始は午前9時半)
- ところ 市保健センター
- 対象 平成26年10月～12月生まれの第1子がいる親
- 講師 蜂谷明子さん(蜂谷医院医師)
- ☎ 生涯学習課(内線344)

パママ学級

第1子の誕生を迎える親を対象としたパママ学級を開催します。子育てについての話を聞いたり、沐浴の仕方などを学びます。

- とき 12月18日(金)午後7時
- (受け付け開始は午後6時半)
- ところ 市保健センター
- 対象 平成28年3月、4月に第1子誕生を迎える夫婦
- 講師 伊藤淑子さん(元東野幼稚園園長)
- ☎ 生涯学習課(内線344)

「きつねの森」の催し

子どもが自立を促す整理整頓収納術講座

- 子どもが進んで身仕度や片付けができるようになる整理整頓収納術を学びませんか。
- とき 12月10日(木)午前10時
- ところ 岩村コミセン
- 対象 市内在住か在勤の方
- 定員 50人(先着順)
- 託児 ▼定員10名(10人(要予約、先着順) ▼料金11200円/人
- 参加料 500円
- 施設利用料 ▼会員1100円
- ▼非会員1100円
- 講師 大原友美さん(整理収納アドバイザー、親・子の片づけマイスターインストラクター)
- 受け付け開始 11月25日(水)
- ☎・☎ NPO法人こぎつねくんわーる ☎32-11121(月・水・金曜日午前10時～午後3時)

「ぎふっこカードプラス」の交付開始

県では11月から、18歳未満の子どもの3人以上いる世帯を応援する「ぎふっこカードプラス」の交付を開始しました。

- 交付対象者 県内在住で18歳未満の子どもの3人以上いる世帯と3人目の子どもを妊娠中の方がいる世帯
- ※国籍は問いません
- 交付方法 所定の申請書に記入し、申請者の身分が確認できる書類(保険証や運転免許証など)と18歳未満の子どもの3人以上いることが確認できる書類(保険証や母子健康手帳など)を提示する



▲ぎふっこカードプラス

募集

子ども元気プラザ内「りんごのほっぺ」運営団体

子ども元気プラザでは、市と協働で子ども元気プラザ内のつどいの広場「りんごのほっぺ」で未就園児の保護者の子育て応援や親同士の交流支援などの活動を行う団体を募集します。

- 事業を委託する期間 平成28年度～29年度(契約は単年度)
- 業務内容 スタッフ2人以上
- その他 詳しくは県ウェブサイトに「ぎふ子育て応援団」のページ(<http://www3.pref.gifu.lg.jp/ref.gifu.jp/pref/kosodateen/>)をご覧ください。
- ☎ 子ども子育て支援室(内線192)
- ☎ 県子育て支援課 ☎0581-27218077



▲プラザの一角にあるりんごのほっぺ

子育て支援センター開館日 12月の予定(祝日休館)

名称	開館日	連絡先
子ども元気プラザ	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 ※27日～1月3日は休館	☎25-1155 (子ども元気プラザ)
やまびこ子育て支援センター(やまびこ子ども園内)	毎週水曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※23日、30日は休館	
武並子育て支援センター(武並子ども園内)	毎週火曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※29日は休館	
中野方子育て支援センター(中野方子ども園内)	毎週月曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※21日、28日は休館	
岩村子育て支援センター(岩村子ども園内)	毎週木曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※24日～1月7日は休館	
山岡子育て支援センター(山岡子ども園内)	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 ※18日～1月6日は休館	☎56-2255
明智子育て支援センター(明智子ども園内)	毎週火曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※22日～1月5日は休館	☎54-2030
吉田子育て支援センター(吉田子ども園内)	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～正午は串原子ども園で開館 ※14日～1月7日は休館 ※串原子ども園は1月6日休館	☎54-4545
上矢作子育て支援センター(上矢作子ども園内)	毎週火・金曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※22日～1月8日は休館	☎48-3111

☎: 問い合わせ ☎: 申し込み ※コミセン=コミュニティセンターの略



案内

市立恵那病院で糖尿病教室を開催

市立恵那病院では、糖尿病について正しい知識を持ち健康管理してもらうため、全10回の糖尿病教室を開催しています。

- 8回目の今回は「第2回糖尿病食を食べてみよう」をテーマに学びます。どなたでも参加できます。この機会にぜひ参加ください。
- とき 12月2日(水)午後0時半～1時半

介護予防に関する講習会を開催

市立恵那病院通所リハビリテーションセンターほほ恵みでは月に1回、地域の方との交流と情報発信のため講習を行っています。5回目のテーマは「認知症予防と尿失禁予防」です。

- ところ 通所リハビリテーションセンターほほ恵み
- 定員 15人(先着順)
- 料金 無料
- 申し込み方法 電話かファクスで申し込み
- 締め切り 12月10日(木)
- ☎・☎ 通所リハビリテーションセンターほほ恵み ☎25-5336(平日、第3土曜日午前8時半～午後5時)





案内

年末ジャンボ宝くじの購入は県内で

皆さんが県内で購入し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。県内での宝くじの購入に協力ください。

農地利用状況調査に協力を

市農業委員会では、農地法第30条第1項の規定に基づき、11月中旬から12月下旬にかけて、市内全域の農地の利用状況調査を実施します。

募集

施設管理公社のパート職員

- 職種(人数)▽パート職員 ①学校給食調理業務(1人)、②学校給食配送業務(1人)
□給与 公社規定による
□対象 普通自動車運転免許を取得した方(②は中型自動車運転免許も必要)
※雇用の上限は65歳の誕生日まで
□採用予定日 平成28年1月8日(金)
□申し込み方法 ハローワークの紹介状と履歴書を持参し、直接申し込む
□締め切り 12月4日(金)必着
☎・☒ 施設管理公社 ☎2518213

生活習慣病予防教室の参加者

市食生活改善連絡協議会では、生活習慣病を予防していくための食事や運動、調理の手掛かりを学ぶ講習会の参加者を募集します。偏った食生活や運動不足などが原因となつて起る生活習慣病は、

この調査は、遊休農地の実態把握と発生防止・解消に向けての働き掛けを行うことを目的としています。調査の際には、農業委員などの調査員が皆さんの農地に立ち入る場合があります。理解と協力をお願いします。
☎ 農業委員会事務局(内線383)

都市計画用途地域などの変更説明会

市では、土地区画整理事業(正家第二地区)の施行と、関連する地域の用途地域の変更や都市計画道路の新設を計画しています。計画に対する皆さんの意見をもらうため、説明会を開催します。
□とき 11月26日(木)午後7時～8時半
□ところ 中コミセン
※正家第二地区は、恵那警察署東から阿木川公園西にかけての範囲
☎ 都市住宅課(内線2399)

ふれあいエコプラザ 12月の環境講座

しめ縄作り講座
正月を迎える準備として、



重症化すると脳血管疾患や心疾患などにつながる危険性が高まります。生活習慣病予防について学びませんか。
□とき 平成28年1月22日(金)午前9時～午後1時半(午前9時15分受け付け開始)
□ところ 武並コミセン
□対象 市内在住で、生活習慣病予防に関心のある方
□定員 30人(先着順)
□内容 生活習慣病予防の話と調理実習
□講師 市食生活改善推進員
□料金 300円
□持ち物 米0.5合、家庭のみそ汁、エプロン、三角巾、食器用布巾、筆記用具
□申し込み方法 電話で申し込む
□受付期間 11月24日(火)～12月25日(金)
☎・☒ 健康推進課(内線283)



▲古布がかわいい鍋帽子に

年神様といわれ1年間頑張る力と幸せを願うしめ縄飾りを作りませんか。
□とき 12月12日(土)午前9時～11時半
□持ち物 タオル、飾り物、ペンチ、枝切りばさみ
鍋帽子作り講座
古布を利用して鍋帽子を作り、光熱費を節約した鍋料理を試してみませんか。レシピの紹介もあります。
□とき 12月2日(水)午前9時～11時半
□持ち物 裁縫道具

共通
□ところ ふれあいエコプラザ
□定員 10人(先着順)
□料金 実費(材料費)
☎・☒ ふれあいエコプラザ ☎251515(月・火曜日休館)

証明書の時間外発行や広域交付、パスポートの申請

平日の市民課の窓口は午後6時まで
□取り扱い項目 ①住民票の証明発行②戸籍の証明発行③印鑑証明の発行④印鑑登録⑤税に関する証明書(所得証明書、課税証明書、所得課税証明書、非課税証明書、車検用の軽自動車税納税証明書、公課証明書、固定資産評価証明書、固定資産名寄帳兼課税台帳)
休日(は恵那文化センター)で発行
□取り扱い項目 ①住民票の証明発行②印鑑証明の発行
□とき 土・日曜日、祝日の午前9時～午後5時(年末年始の休館日、臨時休館日を除く)
□対象 ▽住民票本人が同一世帯の方のみ ▽印鑑証明印鑑登録証を持参の方
□その他 戸籍や住民票コード・個人番号入りの住民票、委任状での発行、印鑑登録はできません。
窓口では本人確認が必要
住民票などの交付申請時には、窓口へ来た方の本人確認をしています。
□持ち物 運転免許証やパスポートなど顔写真付きの本人確認書類(これらが無い場合は、健康保険証や年金手帳、年金証書、写真なし住民基本台帳カードなど2点)
パスポートの申請や受け取りは市役所で
市内に住民登録している方は、パスポートの申請や受け取りが市役所でできます。県内に住所が無く、市内に住んでいる方の居所申請も受け付けています。
□とき 平日の午前9時～午後5時
証明書の広域交付
市内か中津川市、瑞浪市、土岐市、多治見市のいずれかに住民票や戸籍のある方は、5市の市役所や支所などでも住民票や印鑑証明、



▶市民課の窓口は午後6時まで

1年間の住民基本台帳の閲覧者を公表

住民基本台帳法により、住民基本台帳の閲覧者の公表が、年に1回義務付けられていますので、次の通り公表します。住民基本台帳を閲覧できる方は、☎ 市民課(内線147)

Table with 4 columns: 閲覧申請者, 閲覧日, 閲覧の目的, 閲覧の範囲. Includes entries for 防衛省 and 国や地方公共団体の閲覧請求.

Table with 5 columns: 閲覧申請者, 閲覧日, 閲覧の目的, 閲覧の範囲, 委託者. Includes entries for 中央調査社会, 中部タイム・エージェント, and 新情報センター.

案内

3種混合・不活化ポリオ予防接種を実施

3種混合ワクチンは製造中止となつています。早めに接種してください。
□とき 11月30日(月)、平成28年3月25日(金)
□ところ 市保健センター
□対象 7歳6カ月未満で、これまで3種混合・不活化ポリオ予防接種を受けたことがあるお子さん(4種混合予防接種を受けているお子さんは対象となりません)
□持ち物 母子手帳、予防票
□申し込み方法 実施日の2週間前までに申し込む
☎・☒ 健康推進課(内線283)

自衛官候補生の採用試験

防衛省自衛隊では、自衛官候補生を募集しており、次のとおり採用試験を行います。自衛隊に興味のある方や転職を考えている方、詳しい説明を聞きたい方は気軽に連絡ください。
□試験日 12月11日(金)か12日

和太鼓×マリンパゴNNAのコンサート

「泣いても外へ出さないでー!」これぞ0歳からのコンサート。笑っている子も泣き出す和太鼓の迫力、泣く子も笑い出すパフォーマー、子どもたちの心も和ませます。演奏グループ「GONNA(ガナ)」が、お正月に子どもたちに贈る「音楽のお年玉」です。終演後は、餅つき大会を行います。

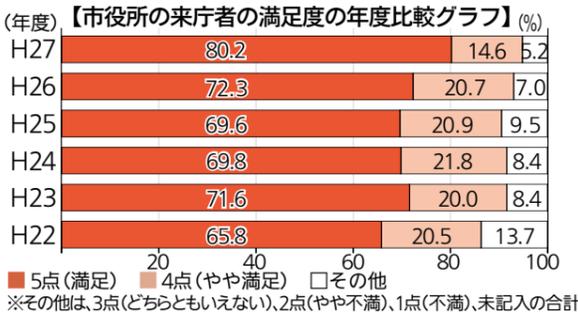
窓口サービスの満足度は80.2%

第2次行財政改革行動計画に位置付けられた窓口サービスの満足度を知るため、9月7日から18日まで窓口サービスアンケート調査を行いました。市役所の「来庁者の満足度」の満足は80.2%で、昨年より7.9ポイント上がりました。また満足とやや満足を合わせると94.8%。「あいさつ」の満足は73.8%、「職員の対応や説明」の満足は78.8%。回答総数は837人(男性353人、女性465人、未記入19人)でした。

恵那文化センターと市中央図書館の「来庁者の満足度」は満足が75.2%で昨年より0.7ポイント上がりました。

市では、第2次行財政改革行動計画の目標で、来庁者の満足度を「満足」のみで80%以上を目指しています。今回の調査結果では、文化施設の満足度が目標を下回っています。結果を分析して、市民サービスの改善と向上に努めていきます。

☒ 総務課(内線453)



分)、呼吸器内科疾患の個別相談(午後2時半)
□料金 無料
※申し込み不要
☒ 難病生きがいサポートセンター ☎058-214-8733

難病医療福祉の相談会

神経内科と膠原病内科専門医による個別相談と福祉相談、全体的疾患のサルコイドーシスに関するミニ学習会を開催します。
□とき 11月29日(日)午後1時~4時(受け付けは午後0時半~3時)
□ところ 大垣市情報工房
□内容 ▽個別相談 ▽神経内科(ALS、パーキンソン病、重症筋無力症、てんかんなど)、膠原病内科(SLE、全身性強皮症、多発性筋炎など)、福祉相談(福祉制度やサービス、医療費など) ▽サルコイドーシスに関するミニ学習会 ▽講義(午後1時15分~2時)

【一部の例外事項】

- ① 農業活動に伴う刈り草や枝葉などの焼却
② 庭の手入れなどで発生した刈り草や落ち葉の軽微な焼却
③ どんど焼き、キャンプファイヤーなど風俗習慣や宗教行事のための焼却
※例外で認められている場合でも、煙や臭いが近所迷惑になることがあります。周囲には十分配慮してください
☒ 環境課(内線114)

ザ・ギフトショップのワークシヨップ

岐阜の良いものを再発見し楽しめるワークシヨップを毎月開催しています。
□とき 毎月第2・4水曜日
▽午前の部 ▽午前10時半~正午
▽夜の部 ▽午後7時~8時半
□ところ THE GIFT SHOP(ザ・ギフト)

人権擁護委員は身近な相談パートナー

法務省と全国人権擁護委員連合会は、12月4日(木)から10日(水)までの1週間を「第67回人権週間」として、啓発活動を行います。

いじめや体罰、暴行や虐待、プライバシー侵害、セクハラなどの人権問題や悩み事などで困っている方は、人権擁護委員が最寄りの法務局に相談してください。人権相談は、本紙15日号の「相談」コーナーに掲載されています。相談は無料で、秘密は固く守られます。

地域の人権擁護委員(敬称略)

- ▽大井町 ▽奥村ひとみ ▽長島町 ▽各務素弘 ▽東野 ▽岡本祥子 ▽三郷町 ▽小栗恵子 ▽飯地町 ▽館林繁伸 ▽岩村町 ▽堀尾佳裕 ▽浅井峯子 ▽山田敏之 ▽山岡町 ▽加藤憲治 ▽杉浦茂子 ▽明智町 ▽阿部可和 ▽塚田益巳 ▽原田資郎 ▽串原 ▽堀恒夫 ▽上矢作町 ▽近藤



中垣幸子さん



原田資郎さん

啓一、中垣幸子
2人の新委員を任用
人権擁護委員の藤田敏夫さん(明智町)と安藤多恵子さん(上矢作町)の退任に伴い、新しい委員に原田資郎さん(明智町)と中垣幸子さん(上矢作町)が任用されました。
□任期 10月1日~平成30年9月30日

住宅や店舗の内装木質化を支援

「ぎふの木で内装木質化支援事業(増改築タイプ)」では、住宅や店舗をリフォームする際、床や壁など内装仕上げ材に県産木材「ぎふ証明材」を20平方メートル以上使用した建築主の方へ助成を行っています。
□対象 住宅や店舗(飲食店、理容・美容店、医療施設)
□棟数 20棟(先着順)
□助成額 ぎふ証明材使用面積1平方メートルあたり2000円(最大10万円)、住宅のバリアフリー床改修加算1平方メートルあたり2000円(最大4万円)
□申し込み方法 リフォーム完了後に申し込む

発達障がいへのペアレント・メンター啓発講演会

発達障がいにおいて「信頼できる相談相手」を意味するペアレント・メンターの活動への理解を深めてもらうため、基礎的な情報を伝える講演会を開催します。
□とき 平成28年1月9日(土)午後1時~3時45分
□ところ 各務原市民会館文化ホール
□定員 300人(先着順)
□料金 無料
□申し込み方法 県ウェブサイト(http://www.pref.gifu.jp/) 掲載の申し込みフォームに必要事項を入力して送信する
□締め切り 12月25日(金)
☎・☒ 県発達障害者支援センターのぞみ ☎058-233-5116

みんなの掲示板

シクラメンまつりを開催

□とき 12月5日(土)午前9時～午後3時
□ところ 恵那駅前広場一帯
□内容 シクラメンの販売や屋台村(豚汁など)、たんぼぼ作業所による太鼓他
□その他 当日は、恵那まちなか市やJRさわやかウォーキングも開催します。
☎ 恵那中央通り商店街振興組合 ☎ 25-1431



▲色鮮やかなシクラメンを販売

フを募集します。
□公演日 平成28年12月18日(日)午後1時半(開場は午後1時)
□ところ 恵那文化センター
□対象 小学生以上(初心者も大歓迎です)
□参加費 2000円
□練習日 平成28年3月～毎週土曜日の午後
☎・☎ 恵那音楽劇の会(加藤) ☎ 080-370616772

えなイースト総合スポーツクラブの催し

【パン教室】
来年のえと「さる」をイメージしたパンを作ります。友達や家族と参加してみませんか。
□とき 12月26日(土)午前9時半～午後0時半
□ところ 恵那文化センター
□対象 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)
□定員 20人(定員になり次第締め切り)
□講師 岡田節子さん
□料金 △会員 1800円 △非会員 1200円
□持ち物 エプロン、三角巾、タオル、布巾、持ち帰り用の容器
☎・☎ えなイースト総合スポーツクラブ ☎ 25-0068 (平日午前10時～午後3時) ☎ e-spo@gs.cenai.jp

1時半～3時
☎ 市国際交流協会 ☎ 26-1868

付けてありますか？住宅用火災警報器

消防法の改正により、平成23年6月1日から全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。各地で住宅用火災警報器を設置したことにより、火災被害を最小限に抑えられた事例が寄せられています。まだ付けていない住宅は設置してください。
住宅用火災警報器とは
住宅内で発生した火災(煙や熱)を感知し、音や音声、光によって居住者に知らせる警報器です。
設置場所
主に寝室です。2階に寝室がある家は、寝室の他に階段の上部にも取り付けが必要です。寝室と階段には、煙感知式の警報器を取り付けなければいけません。
※自動火災報知設備が設置されている家には、住宅用火災警報器を設置する必要はありません
購入するには
消防署では販売していません。近くのホームセンターやガス器具販売店、防災設備取り扱い店、家電販売店などで購入してください。
注意事項
違法な価格で販売する悪質販売業者がいます。消防署が訪問販売することはありません。訪問販売業者に対しておかしいと思ったら、はつきり購入を断ってください。
☎ 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



▶住宅用火災警報器は、全ての住宅への設置が義務

音楽劇「ふるさとの昔話」参加者を募集

恵那音楽劇の会では、第5回創作音楽劇「ふるさとの昔話」の出演者とスタッフ

中学生海外派遣事業の帰国報告と説明会

中学生海外派遣事業について広く市民の皆さんに知ってもらうため、派遣生による本年度の帰国報告と、来年度の説明会を行います。中学生に限らず関心のある方ならどなたでも参加できます。気軽に参加ください。
□日にち 12月12日(土)
□ところ・時間 △岩村コミセン 午前10時～11時半 △中コミセン 午後

紹介

火災予防ポスター展の入賞作品が決定

「第34回市火災予防ポスター展」には、市内の小中学校から714作品の応募がありました。
このポスター展は、市民の

火災予防への関心を高め、火災予防により火災による死者の発生を防止することを目的に開催しました。
9月9日に審査を行い入賞作品を決定。11月8日に表彰式を行いました。
主な入賞者は次のとおりです(敬称略)。
□市長賞 牧野悠依(三郷小

学校6年)
□市議会議長賞 宮路紗央里(恵那東中学校2年)
□市教育長賞 伊藤丸駆(明智小学校1年)、加藤夕琳(恵那西中学校2年)、和田奈津穂(恵那北中学校1年)
□その他 消防長賞などの特別賞に53人、秀逸作品に66人が選ばれました



▶市長賞の作品

☎ 岩村消防署 ☎ 43-0119

シアター恵那12月の開催情報

☎ http://www.kasamatsu-keiba.com/
□ウインターシリーズ 15日(火)～18日(金)
□年末特別シリーズ 28日(月)～31日(木)
☎ シアター恵那 ☎ 25-7767 (開門午前10時)
※ JRA の全レース、名古屋競馬や金沢競馬など全国の地方競馬のレースも発売。大井競馬や川崎競馬、門別競馬などナイター発売の日もあります

<p>市の人口 (11月1日現在) 総数 52,411人 (-30) 男 25,321人 (-29) 女 27,090人 (-1) 世帯 19,598世帯(+10) ()内は前月との比較</p> <p>市内の火災 (10月) 建物 3件 (7件) その他 1件 (11件) ()内は1月からの累計</p>	<p>市内の交通事故 (10月中の概数) 人身事故 17件 (123件) 物損事故 161件 (1,300件) 負傷者 28人 (163人) 死者 1人 (3人) ()内は1月からの累計</p> <p>救急車出動回数 (10月) 201回 (2,007回) ()内は1月からの累計</p>
--	--

- 学び
- 高齢者
- スポーツ
- 子育て
- 医療
- くらし
- 相談
- こみ
- 健康

町名	地区	収集日
大井町	1・14区 (正家後田含む)	1日(火)
	2・4区	2日(水)
	3・13区	3日(木)
	5・6区	4日(金)
	7・8区	7日(月)
	10区	8日(火)
長島町	中野(永田川東)	9日(水)
	中野(永田川西)	10日(木)
	正家(後田を除く)	11日(金)
	大洞地区	14日(月)
	永田	15日(火)
	久須見	16日(水)
武並町	藤	16日(水)
	竹折	17日(木)
東野	全域	18日(金)
三郷町	野井	21日(月)
	佐々良木・椋実	21日(月)
笠置町	全域	22日(火)
中野方町	全域	24日(木)
飯地町	全域	25日(金)

【12月の集団資源回収】

とき	実施団体・問い合わせ
6日(日)	大井第二小学校PTA 大井第二小学校☎26-0717

【12月の食用廃油の回収】

□とき 12月12日(土)～14日(月)
□ところ 各収集所(ごみ百科事典参照)
□注意 収集するものは食用廃油(使用済みてんぷら油)に限ります。廃油を入れた容器は、必ず持ち帰ってください。

町名	地区	収集日
岩村町	新市場、日の出、日の出三、殿町	1日(火)
	西町、新町、朝日町、石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	1日(火)
	本町、柳町、新道、江戸町	2日(水)
	領家、山上、大通寺、1～3区、上平、さつきヶ丘、八本木住宅、菅沼	3日(木)
山岡町	4～8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	4日(金)
	原、田代	7日(月)
	上手向	8日(火)
	下手向、釜屋	9日(水)
明智町	山田	10日(木)
	田沢、久保原	10日(木)
	市場町、宮町、本町、常盤町	11日(金)
	東山町、雇用促進住宅、友愛	14日(月)
	新井町、駅前町、滝坂住宅	14日(月)
	新町、徳間町、向町、東町	15日(火)
	上・下柏尾、岩竹、安主、土助、才坂、上・下田良子、大栗、上田、阿妻	16日(水)
	的場町、片平町、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉	17日(木)
	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	18日(金)
	藤内、嵐、馬坂	21日(月)
申原	中沢 全域(中沢を除く)	17日(木) 21日(月)
上矢作町	大馬渡	17日(木)
	小笹原、島、達原、横道、飯田洞	22日(火)
	本郷、木の実	24日(木)
	漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	25日(金)

【ふれあいエコプラザ ☎25-1515】

□利用時間 午前9時～午後4時
□ところ 長島町正家1015-3(市消防防災センター南側)
□休館日 月・火曜日、年末年始
□回収品目 紙類、古着、飲料缶、瓶類、ペットボトル、小型金物、家電、インクカートリッジ、蛍光管、発泡トレイ、食用廃油、バッテリーなど

広告

●人権相談

とき	4日(金)午後1時～3時
ところ	中コミセン2階小会議室
問	総務課☎26-2111 (内線453)
とき	8日(火)午後1時～3時
ところ	岩村コミセン第一研修室
問	岩村振興事務所☎43-2111 (内線215)
とき	8日(火)午後2時～4時
ところ	明智コミセン2階会議室
問	明智振興事務所☎54-2111 (内線117)
とき	9日(水)午後1時～3時
ところ	山岡農村環境改善センター会議室
問	山岡振興事務所☎56-2111 (内線153)
とき	9日(水)午後1時～3時
ところ	申原コミセン和室
問	申原振興事務所☎52-2111 (内線22)
とき	10日(木)午前9時～11時
ところ	上矢作基幹集落センター
問	上矢作振興事務所☎47-2111 (内線25)

●ねんきん総合相談 (要予約)

とき	10日(木)・24日(木)午前9時半～午後3時半
ところ	市役所西庁舎1階相談室
問	保険年金課☎26-2111 (内線158)
とき	16日(水)午前10時～正午、午後1時～3時
ところ	明智コミセン1階資料室
問	明智振興事務所☎54-2111 (内線117)

●いじめ相談 24

とき	いじめや不登校などの悩み相談に応じます。
問	365日24時間対応 いじめストップ相談ダイヤル☎0120-740-070

●教育相談 (要予約)

とき	毎週月～金曜日午前9時～午後5時
ところ	はなのき教室(中コミセン内)
問	はなのき教室☎26-2111 (内線653)
とき	毎週月～金曜日午前9時～午後5時
ところ	むつみ教室(岩村コミセン内)
問	むつみ教室☎43-0020
とき	毎週月～金曜日午前8時半～午後5時15分
ところ	学校教育課内(市役所西庁舎4階)
問	学校教育課☎26-2111 (内線474)

●子どもの発達相談 (要予約)

とき	毎週月～金曜日午前8時半～午後5時
ところ	こども元気プラザ内
問	教育・発達相談センターあおば☎25-1150

●消費者生活相談

とき	毎週(月)(火)(木)午前8時半～午後5時
ところ	商工観光課内(市役所西庁舎3階)
問	商工観光課内消費者生活相談窓口☎26-2131

●行政相談

とき	4日(金)午前9時～11時
ところ	中コミセン2階相談室
問	総務課☎26-2111 (内線453)
とき	9日(水)午後2時～4時
ところ	明智コミセン2階会議室
問	明智振興事務所☎54-2111 (内線117)
とき	10日(木)午後1時～3時
ところ	申原コミセン和室
問	申原振興事務所☎52-2111 (内線22)
とき	16日(水)午後1時～3時
ところ	岩村振興事務所相談室
問	岩村振興事務所☎43-2111 (内線215)
とき	24日(木)午後1時～3時
ところ	山岡農村環境改善センター会議室
問	山岡振興事務所☎56-2111 (内線153)

●法律相談 (要予約)

とき	4日(金)・18日(金)午後1時～4時
ところ	中コミセン2階相談室
問	総務課☎26-2111 (内線453)
とき	4日(金)午後1時～4時
ところ	岩村振興事務所相談室
問	岩村振興事務所☎43-2111 (内線215)
とき	25日(金)午後1時～4時
ところ	山岡振興事務所応接室
問	山岡振興事務所☎56-2111 (内線153)

●結婚相談 (要予約)

とき	15日(水)午後6時～8時
ところ	中コミセン2階相談室
問	ふるさと活力推進室☎26-2111 (内線328)
とき	19日(土)午後2時～4時
ところ	岩村コミセン2階第一研修室
問	ふるさと活力推進室☎26-2111 (内線328)

●家庭・地域・職場なんでも相談 (要予約)

とき	9日(水)午後6時～9時
ところ	まちづくり推進課内(市役所北庁舎)
問	まちづくり推進課☎26-2111 (内線523) ※前日の午後5時までに予約してください

●高齢者と障がい者のための法律相談 (要予約)

とき	8日(火)午後1時～4時
ところ	山岡振興事務所小会議室
問	地域包括支援センター☎26-2111 (内線168)
とき	16日(水)午後1時～4時
ところ	上矢作基幹集落センター
問	地域包括支援センター☎26-2111 (内線168)

●福祉総合相談

とき	毎週月～金曜日午前8時半～午後5時15分
ところ	地域包括支援センター内
問	地域包括支援センター☎26-2111 (内線169)

司法書士の無料法律相談会

□とき 12月4日(金)午後6時～8時
□ところ 中コミセン2階相談室
□内容 相続、会社設立、離婚、成年後見、債務整理など
□申し込み方法 前日までに電話で予約する
※予約のない方も相談できますが、予約した方が優先です
申・問 松田司法書士事務所☎26-4514 (平日午前9時～午後5時)

弁護士の無料相談会

東濃地区の弁護士が全ての法律問題の相談に無料で応じますので、申し込みください。
□ところ・とき ▷①多治見市産業文化センター＝12月12日(土)午前10時～正午 ▷②中津川市にぎわいプラザ＝12月19日(土)午後1時～3時
□対象 東濃地区に在住か在勤の方
□申し込み方法 前日までに電話で予約する
申・問 ①富田法律事務所☎0572-24-1398、
②國光・小川法律事務所☎0572-26-9135

乳幼児健診・教室

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町にお住まいの方は市保健センターへ、岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町にお住まいの方は南部地域の保健センターなどへ参加してください

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	市保健センター	午前9時、9時半、10時、10時半	妊娠届出書か妊娠証明書を持参
	第1・3水曜日	岩村保健センター	午前9時～11時	岩村保健センターに要予約
たまご学級第1課	4日(金)	市保健センター	午後1時～	平成28年5・6月出産予定
たまご学級第2課	24日(木)			
4カ月児健診	1日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年7月生まれ
	16日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	17日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年4月生まれ
1歳児教室	8日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年11月生まれ
1歳6カ月児健診	2日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年4・5月生まれ
	15日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年5月生まれ
2歳児教室	9日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成25年11月生まれ
3歳児健診	22日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成24年11月生まれ
乳幼児なんでも相談	4日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	17日(木)	岩村保健センター		
	25日(金)	市保健センター		
山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください				
歯みがき教室	7日(月)、14日(月)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児
	1日(火)、11日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	3日(木)	山岡診療所		
	10日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター		
	18日(金)	明智コミセン		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	16日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	生後5～8カ月未満の乳児（1歳未満まで接種可能）
	18日(金)	市保健センター	午後1時15分～1時45分	

成人健診(検診)

申し込みが必要です。託児が必要な方は連絡ください

種別	とき	実施場所	受付時間
胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	1日(火)～4日(金)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前8時半～10時半

献血

□とき 10日(木) 午前10時半～正午

□ところ 山岡振興事務所

休日在宅当番医

休日在宅当番医は、県広域災害救急医療情報システムのウェブサイト (<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>) で確認するか、恵那消防署 (☎25-3799、☎26-0120) へ問い合わせてください。

休日在宅歯科当番医

29日＝恵那歯科医院 (長島町) ☎26-3336 30日＝保母歯科医院 (明智町) ☎54-2050
31日＝佐々木歯科 (岩村町) ☎43-3710

☎ 市保健センター☎26-2111 (内線223)、岩村保健センター☎43-3885、かみやばぎ総合保健福祉センター☎48-3185

けんこうコラム

健やかで幸せな暮らしのために

連載・第5回

寒～い季節の強～い味方！ストレッチ

寒い季節こそ積極的にストレッチをしよう

寒い冬になると、他の季節と比べて体を動かす機会が減ってしまいがち。気温が低いと筋肉が固くなり、けがをしやすくなります。寒い季節は、家の中でも簡単にできるストレッチで体をほぐしましょう。

ストレッチというと、運動の前に行うイメージがあるかもしれませんが、

運動前の準備体操としての役割だけでなく、筋肉を伸ばしほぐすことでのリラックス効果や血行が良くなるといった効果もあります。女性の天敵「冷え性」の対策にもなります。ストレッチで体を大きく動かすことは、肩凝りにも効果的です。普段は運動しないという方も、日常の暮らしのためにストレッチを行ってみませんか。

① あぐらをかいた状態で体を前に倒す。太ももの裏側・腰・背中に効果あり！



② 手で肩をつかんだ状態で肩を大きくゆっくりと回す。肩こりに効果あり！



③ 足でグー、チョキ、パーを作りじゃんけんをする。冷え性に効果あり！



☎ 文化スポーツ課☎26-2111(内線332)



12月の番組表



深夜	テレビショッピング	00 健康体操  天
午前	00 恵那彩百景 	3 48 文字放送(ほっとinえな50) 50 ほっとinえな50
	20 健康体操 	
5	48 文字放送(ほっとinえな50)	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)
	50 ほっとinえな50	
6	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)	4 48 文字放送(ほっとinえな50) 50 ほっとinえな50
	00 みんなえなのこげんきなこ	
	15 市政番組	
	30 恵那スター☆社長列伝 	
7	48 文字放送(ほっとinえな50)	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)
	50 ほっとinえな50	
	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)	
	00 みんなえなのこげんきなこ	
8	15 NHKドラマ「おひさま」 	5 48 文字放送(ほっとinえな50) 50 ほっとinえな50
	48 文字放送(ほっとinえな50)	
	50 ほっとinえな50	
	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)	
9	00 みんなえなのこげんきなこ	6 48 文字放送(ほっとinえな50) 50 ほっとinえな50
	10 農業番組 	
	48 文字放送(ほっとinえな50)	
	50 ほっとinえな50	
10	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)	7 00 特別番組 在宅医療・介護シンポジウム 健幸のまちづくり講演会 中学生、市長と語る会 子ども教室 他のケーブルテレビ局番組 コミュニティ番組再放送 など
	00 健康体操	
	20 もっと! 水の惑星紀行 	
	48 文字放送(ほっとinえな50)	
11	50 ほっとinえな50	8 00 NHKドラマ「おひさま」 15 エナデミー-SHOW! 25 市政番組 
	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)	
	00 特別番組	
	在宅医療・介護シンポジウム 健幸のまちづくり講演会 中学生、市長と語る会 子ども教室 他のケーブルテレビ局番組 コミュニティ番組再放送 など	
12	00 みんなえなのこげんきなこ	9 48 文字放送(ほっとinえな50) 50 ほっとinえな50
	10 NHKドラマ「おひさま」	
	25 市政番組 	
	48 文字放送(ほっとinえな50)	
午後	50 ほっとinえな50	10 55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)
	55 文字放送(あくやみあめでた・1歳)	
	00 特別番組	
	在宅医療・介護シンポジウム 健幸のまちづくり講演会 中学生、市長と語る会 子ども教室 他のケーブルテレビ局番組 コミュニティ番組再放送 など	
1	00 特別番組	11 48 文字放送(ほっとinえな50) 50 ほっとinえな50
	在宅医療・介護シンポジウム 健幸のまちづくり講演会 中学生、市長と語る会 子ども教室 他のケーブルテレビ局番組 コミュニティ番組再放送 など	
2	00 特別番組	12 00 テレビショッピング (翌朝5時まで)
深夜		00 恵那彩百景 

※土曜日と日曜日は、特別番組の放送時間を除く毎時40分から「ほっとinえな増刊号」を放送します
 = 気象情報  = わんにゃんスマイル

12月市議会

12月市議会の提案説明と一般質問を放送します。
 放送 提案説明と一般質問が行われた日の次週
 午前10時、放送を行った次の土曜日と日曜日
 ※12月市議会の詳細日程は、市議会のウェブサイト
 (<http://shigikai.city.ena.gifu.jp/>) で確認ください

みんなえなのこげんきなこ

市内のこども園や保育園、幼稚園の子どもたちの笑顔を紹介する番組。12月はやまびここども園、二葉こども園、岩村こども園を日替わりで放送します。
 【12月登場するげんきなこ】

特番! やまびここども園、二葉こども園くま2組、岩村こども園すみれ組
 時間 午前6時、7時、8時、正午、午後6時、10時

特別番組

在宅医療・介護シンポジウム

11月8日(日)に恵那文化センターで行われた「2015 在宅医療・介護シンポジウム」でのパネルディスカッション「この地域の在宅医療と介護の取り組み」を放送します。
 放送日 12月17日(木)、22日(火)、27日(日)
 時間 午前10時、午後1時、7時

ドラマ

NHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」

「ゲゲゲの鬼太郎」で知られる漫画家・水木しげるの妻、武良布枝の自伝を原案に、貧しさの中でも明るさを失わず生きる夫婦の姿を描いた連続テレビ小説。2日ごとに更新で、毎週3話ずつ放送。日曜日は、各時間に1話ずつ放送いたします。
 時間 午前7時15分、午後0時10分、9時



写真提供: NHK

番組・内容は予告なく変更することがあります。最新の番組表は㈱アミックスCOMのウェブサイト (<http://amixcom.jp/>) をご覧ください。

 ㈱アミックスCOM  0120-927-528 (市外・携帯電話・PHSは 0573-20-3252)、営業時間外の故障窓口 26-2188

次号は
12月1日号
発行日は
12月1日(火)です

広報えな No.255
2015年(平成27年)
11月13日発行

発行 恵那市役所/編集 総合政策課広報広聴係
〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1
☎(0573)26-2111/☎26-2155/(IP電話)050-5808-9521
<http://www.city.ena.lg.jp/> ✉ info@city.ena.lg.jp

『広報えな』11月15日号、1部当たりの印刷経費は約8.9円(税込み)です。



◀市ウェブサイト
(閲覧用QRコード)
あなたの知りたい情報を分かりやすく提供しています。



◀市メール配信サービス
(登録用QRコード)
音声告知放送の文字版ページ▶
(閲覧用QRコード)



『広報えな』は環境に優しい再生紙を使用しています。またインキは石油系ではなく、地球に優しい植物油を使用したもので印刷しています。

