

公式キャラクター
「エーナ」

広報えな

1/15

2016/ 平成28年



平成27年国勢調査の集計が終了

市の人口は **51,086人**

国勢調査に協力いただき、ありがとうございました。市の人口と世帯数の集計結果がまとまりましたので公表します。この数値は市が独自に集計をしたもので、総務省統計局から公表される人口速報集計とは異なる場合があります。

□問い合わせ 総合政策課 26-2111（内線326）

	人口				世帯数			
	平成27年	平成22年	増減数	増減率	平成27年	平成22年	増減数	増減率
大井町	13,260	13,521	-261	-1.93%	5,134	5,071	63	1.24%
長島町	9,758	9,940	-182	-1.83%	3,493	3,451	42	1.22%
東野	1,648	1,736	-88	-5.07%	575	568	7	1.23%
三郷町	2,411	2,498	-87	-3.48%	717	718	-1	-0.14%
武並町	3,047	3,190	-143	-4.48%	1,028	1,009	19	1.88%
笠置町	1,244	1,366	-122	-8.93%	412	416	-4	-0.96%
中野方町	1,563	1,689	-126	-7.46%	481	477	4	0.84%
飯地町	623	733	-110	-15.01%	206	218	-12	-5.50%
岩村町	5,060	5,234	-174	-3.32%	1,713	1,705	8	0.47%
山岡町	4,232	4,668	-436	-9.34%	1,421	1,452	-31	-2.13%
明智町	5,493	6,075	-582	-9.58%	1,903	1,993	-90	-4.52%
串原	786	829	-43	-5.19%	285	288	-3	-1.04%
上矢作町	1,961	2,239	-278	-12.42%	720	774	-54	-6.98%
合計	51,086	53,718	-2,632	-4.90%	18,088	18,140	-52	-0.29%

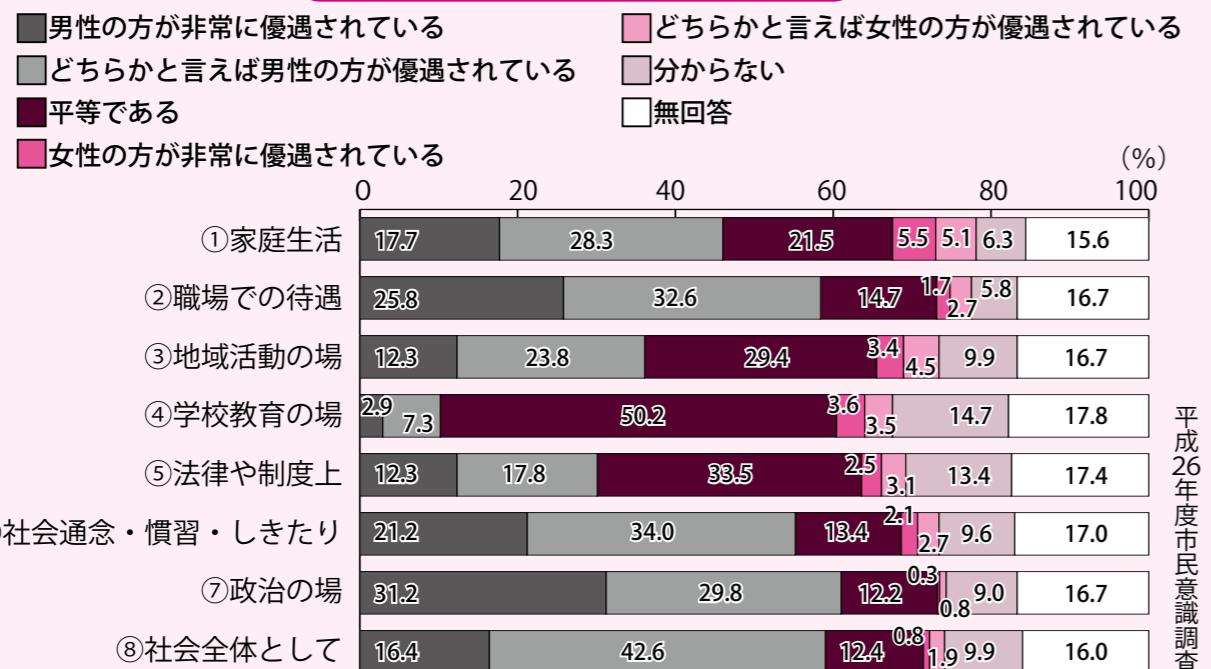
主な内容

- 男女共同参画プラン 2 ~ 3
- 税の申告 4 ~ 5
- 学び・高齢者 6 ~ 7
- スポーツ・医療 8 ~ 10
- 子育て 11

- くらし 12 ~ 19
- 相談・ごみ収集日 20 ~ 21
- 健康ガイド 22 ~ 23
- 「えなっコ」チャンネル 24

今回の広報には「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。

場面による男女の優遇差



▲ワークショップによる課題の洗い出し

**市男女共同参画プランの策定に意見を
話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も**

男女共同参画プランの策定に意見を
話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も

男女共同参画プラン

市男女共同参画プランの計画期間が本年度末で終了するため、市男女共同参画プラン

策定委員会で次期「市男女共同参画プラン」の案を策定しました。

ここでは概要をお知らせし、皆さんからの意見を募集します。

□問い合わせ まちづくり推進課 26-2111(内線523)

一人一人が自分らしく生きられる社会を目指す

市男女共同参画プランとは、男女共同参画社会の実現を目指すもので、第14条第3項に定められた「市町村男女共同参画計画」に位置付けられ、男女一人一人が自分らしく生きられる男女共同参画社会の実現を目指す計画です。市では、市民意識調査や市内事業所調査、学生などの若者を中心としたワークショップの開催などにより現状と課題を洗い出し、次期プランを策定しました。

意識、環境、体制づくり

男女共同参画社会を実現する上では、さまざまな分野に広がる男女差別の意識をなく

一人が参画し、持てる力を出し合って、お互いに支え合って

いくことが重要です。次期プランでは、キャッチフレーズ「話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も」の下、三つの基本目標を掲げ、男女共同参画社会実現に向けた今後の施策の方向性を定めました。

①意識づくり 性別に関わりなく男女が共に輝くことのできる社会を形成するためには、その根本となる人権を尊重できる人づくりが大切です。DV（家庭内暴力）や性差別などにより起こる暴力を許さない意識づくりをはじめ、性別による固定的な役割分担意識が個人の生き方を狭めることのないよう広報・啓発し、男女共同参画に関する意識の定着を図ります。

②環境づくり 平成26年度市民意識調査によると、場面による男女の優遇差では「政治の場において最も高く、特に男性が優遇されている」と感じている割合が最も高く、特に男性が優遇されている割を超えていました。また「社会全体として」や「職場での

基本目標における施策の方向性	
①意識づくり	①男女平等・男女共同参画に関する意識啓発 ②男女平等教育などの推進 ③男女共同参画を推進する多様な学習機会の提供・情報収集 ④DV（家庭内暴力）など暴力の予防と根絶のための意識づくり ⑤あらゆる暴力への対策など
②環境づくり	①政策・方針決定過程の場への女性の参画拡大 ②就労の場における男女平等の確保 ③仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現支援 ④家庭生活と地域活動への男女共同参画の促進 ⑤防災における男女共同参画 ⑥相談窓口の充実と連携強化
③安心して生活できる体制づくり	①子育てに関する支援体制 ②生涯にわたる心と体の健康づくり ③高齢者や障がい者（児）への支援 ④多様な家族形態や多様な生き方への理解と支援 ⑤多様な文化への理解と交流の促進

市では、市民の皆さんのお意見を反映させるため、市男女共同参画プラン（案）への意見を募集します。

プラン案は、まちづくり推進課や情報公開コーナー、各振興事務所、市中央図書館で閲覧できます。市ウェブサイト (<http://www.city.ena.lg.jp>) にも掲載しています。

□提出方法 表題を「男女共同参画プラン」とし、郵便かファクス、電子メールで①氏名②住所③連絡先一を明記の上、お寄せください。

□締め切り 2月5日(金)

□提出先 〒509-7292(住所不要) まちづくり推進課 ☎25-8208

✉ machisuishin@city.ena.lg.jp

□問い合わせ まちづくり推進課(内線523)

計画(案)へ意見を

市では、市民の皆さんの意見を計画に反映させるため、市男女共同参画プラン（案）への意見を募集します。

プラン案は、まちづくり推進課や情報公開コーナー、各振興事務所、市中央図書館で閲覧できます。市ウェブサイト (<http://www.city.ena.lg.jp>) にも掲載しています。

□提出方法 表題を「男女共同参画プラン」とし、郵便かファクス、電子メールで①氏名②住所③連絡先一を明記の上、お寄せください。

□締め切り 2月5日(金)

□提出先 〒509-7292(住所不要) まちづくり推進課 ☎25-8208

✉ machisuishin@city.ena.lg.jp

□問い合わせ まちづくり推進課(内線523)

税の申告

受け付けは

2月
16日(火)

3月
15日(火)
(平日のみ)

平成27年分の確定申告と市・県民税の申告が2月16日(火)から始まります。期間の終盤になると大変混雑しますので、申告は早めに済ませてください。

□送付先・問い合わせ ▽確定申告 II-508
1-8611-中津川市かやの木町4-3中津川税務署 0573-66-1202 ▽市・県民税 II-509-7292(住所不要)税務課 26-21111(内線129)

確定申告特設会場で、申告を受け付けます。

□とき 2月16日(火)～3月15日(火)午前9時～午後5時(土・日を除く)
□ところ 中津川商工会議所ホール
※この期間中、中津川税務署では申告相談を行いません

問 中津川税務署 0573-66-1202

確定申告

恵那文化センター2月の催し

とき	催し物	会場	時間	入場料	主催（連絡先）
5日(金)～ 7日(日)	第42回市学生書道展 第23回指導者展	集会室	9:00～17:00 (5日は13:00から、 7日は15:00まで)	無料	教育書道連盟（近藤） 26-2695
21日(日)	第26回市伝統芸能大会	大ホール 他	9:30～	無料	市伝統芸能大会 実行委員会 26-3524

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

20日(土)～ 21日(日)	市諸流茶花道早春 フェスタ	展示室 ホワイエ（花道） ロビー（茶道）	花道 9:00～17:00 (21日は 9:00～16:00) 茶道 10:00～15:00 (21日は 10:00～14:00)	無料	市文化振興会 26-3524
-------------------	------------------	----------------------------	--	----	-------------------

平成29年2月7日(火)から3月5日(日)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、2月2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2月の休館日】1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

明智かえでホール 2月の催し

とき	催し物	会場	時間	入場料	主催（連絡先）
20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2月の休館日】1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

◎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。

成年後見制度巡回相談	成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなど	申請	対象	料金	地域	ターゲット
成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなど	がいるので、認知症の本人も家族も安心して過ごせます。心のある方などどなたでも	申請	認知症の方やその家族、介護経験者、認知症に関する方などどなたでも	料金	地域包括支援センタ	内線169

ささゆり認知症カフェを開催



64)	甲・問	度/食	利用の目安	料金	度/食 (弁当代)	高齢福祉課 (内線1)
市では、一人暮らしの高齢者などに食事を届け安否の確認を行う「お元気見守り食事サービス」を実施しています。詳細は問い合わせください。	対象	認知症の方やその家族、介護経験者、認知症に関する方。	①介護認定を受けていない方。②おおむね65歳以上で一人暮らしの方か、見守りが必要な高齢者世帯	申込	週2回まで	内線168

市では、一人暮らしの高齢者などに食事を届け安否の確認を行う「お元気見守り食事サービス」を実施しています。詳細は問い合わせください。

対象次のいずれも満たす方。
 ①介護認定を受けていない方。
 ②おおむね65歳以上で一人暮らしの方か、見守りが必要な高齢者世帯

問：問い合わせ 申込

字び

佐藤一斎の
三学の精神

案内



新しく入った本ピックアップ
(11月20日～12月15日受け入れ新刊約250冊)

2月23日(火)から27日(土)までは特別整理のため休館

この期間中は、約22万点の所蔵資料を1点ずつ確認します。利用者の皆さんには迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

休館します。この期間中は、約22万点の所蔵資料を1点ずつ確認します。利用者の皆さんには迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

所蔵資料を1点ずつ確認します。この期間中は、約22万点の所蔵資料を1点ずつ確認します。利用者の皆さんには迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

「木曽川を渡る」展

市中央図書館では、第6回ミニ企画展「木曽川を渡る」を開催しています。

東海閣の鉄道のすべて（PHOTO研究所／編）

紅葉のきれいな樹木図鑑（亀田龍吉／写真・文）

「落語家」という生き方（広瀬和生／著）

スター・ウォーズ論（河原一久／著）

心が軽くなる！気持ちのいい伝え方（森田汐生／著）

聞く力、話す力（松原耕二／著）

鍵の掛かった男（有栖川有栖／著）

陽気なギャングは三つ数えろ（伊坂幸太郎／著）

下町ロケット2（池井戸潤／著）

竈河岸（宇江佐真理／著）

ヒトでなし（金剛界の章）（京極夏彦／著）

店仕舞い（佐伯泰英／著）

わかれ（瀬戸内寂聴／著）

明治・金色キタン（畠中恵／著）

人魚の眠る家（東野圭吾／著）

期間 2月21日(日)まで

市中央図書館の「ぴっく



▲これまでの木曽川の歴史を振り返る展示内容

●2月の休館日						
日	月	火	水	木	金	土
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					

※12日(金)は祝日振替のため、23日(火)～27日(土)は特別整理期間のため休館

期間 1月29日(金)～2月21日(日)を除く

3月の間に実施する事業	助成	10～20万円
団体沿革	申込み切り	2月29日(月)必着
記録写真や資料一式を提出する	申込み方法	1. 課に備え付けの申請書
平成28年度収支予算書	提出する	2. 文化スポーツ
団体沿革	記録写真や資料一式を提出する	3. 申込み方法
年後見センター	申込み方法	4. 文化スポーツ
申込	申込み方法	5. 活動
申込	申込み方法	6. 平成28年度収支予算書
申込	申込み方法	7. 団体沿革
申込	申込み方法	8. 年後見センター
申込	申込み方法	9. 年後見センター
申込	申込み方法	10. 年後見センター
申込	申込み方法	11. 年後見センター
申込	申込み方法	12. 年後見センター
申込	申込み方法	13. 年後見センター
申込	申込み方法	14. 年後見センター
申込	申込み方法	15. 年後見センター
申込	申込み方法	16. 年後見センター
申込	申込み方法	17. 年後見センター
申込	申込み方法	18. 年後見センター
申込	申込み方法	19. 年後見センター
申込	申込み方法	20. 年後見センター
申込	申込み方法	21. 年後見センター
申込	申込み方法	22. 年後見センター
申込	申込み方法	23. 年後見センター
申込	申込み方法	24. 年後見センター
申込	申込み方法	25. 年後見センター
申込	申込み方法	26. 年後見センター
申込	申込み方法	27. 年後見センター
申込	申込み方法	28. 年後見センター

毎月第3日曜日は「市読書の日」

家族みんなで本を楽しもう

伝統民俗芸能活動への助成

一般財団法人冲永文化振興財団では、伝統民俗芸能活動に対する助成をしています。

文化の窓



ノルディックウォーキングを 始めるなら 今!

「お正月に食べ過ぎてしまった」
「ことしこそ運動を始めたい」
と思っている方に朗報です。

本格的なのに気軽に取り組めて
簡単なのにかっこいいスポーツ、
ノルディックウォーキングが

今なら、準備費用 0 円で始められるんです

ノルディックウォーキングって？

2本のポールを持ちながら歩くことで歩行を補助し、運動効果を高めるエクササイズです。

なぜポールを持って歩くの？

ポールを持って歩くことで全身の筋肉を刺激するので、何も持たずにウォーキングするより約20%もエネルギー消費量が増加するのです。歩行を補助したり、バランスを取ったりすることにも効果的で、年齢や性別を問わず誰でも気軽に楽しめます。

道場をそろえる費用が掛かるのでは?

新しくスポーツを始めるとき「道具をそろえる初期費用が掛かるのでは」、「せっかく道具を買っても続かなかつたらもったいない」という心配があり、なかなか踏ん切りがつかない人も多いこと。

多いかもしれません。
たくさんの人にノルディックウォーキングを始めてもらいたいので、市では、先着100人にノルディックウォーキング用のポールと歩数計を無料で貸し出します（期間は3カ月）。

問 健康推進課（內線 281）

最終日に感謝イベント

恵那スケート場の冬季営業は2月21日(日)に終了します。最終日は感謝イベントとしてスケート滑走料を無料にします。本年度最後のアイススケートを、家族や友人と楽しめませんか。

募
集

恵那峡ハーフマラソン の出店者



15回恵那峡ハーフマラソン大会 当日の出店者を募集します。応募者が多数の場合は地元業者を優先し、それ以外のスペースは抽選で決定します。

□ 時間 午前8時～午後1時

□ ところ 恵那スケート場

□ 対象 恵那を紹介する地図

トレーニング講習会（2月）

▷とき=18日(木)午前10時(託児付)、
10日(木)・24日(木)午後7時、27日(土)午前
10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)

トレーニング相談日（2月）

▷とき=4日(木)・16日(火)午後6時～8
時、18日(木)・27日(土)午前10時～正午

プチ講習（2月）

▷とき=5日(金)(筋トレ)、12日(金)(えー
なちゃん体操)、19日(金)(ストレッチ
ポール)、26日(金)(脳トレーニング)午
前10時～10時半 ▷料金=200円／回

体育施設の貸し出し抽選日（3月分）

▷とき=2月23日(火)午後7時

共通

▷ところ=まきがね公園体育館

申・問 まきがね公園体育館(市体育
連盟) ☎25-6478(月曜日休館)



▲ハーフマラソンの参加者へ商品を販売

会の参加者

市ソフトテニス連盟主催によるソフトテニス練習会を開催します。

久しぶりにテニスを再開したい方や、これからテニスを始めたの方の参加も大歓迎です。ぜひ気軽に申し込みください。

□対象・日にち
▽男子の部
▽女子の部

II 1月30日(土)

スボリツ指導者の養成講習会への参加者

□ 対象	市内でスポーツ活動をしている方、これから始めようとしている方
□ 定員	30人（先着順）
□ 料金	無料
□ 内容	指導者的心構えやトレーニング論の基礎などを学びます。
申・問	市体育連盟回25—6478（月曜日休館）

問：問い合わせ **申**：申し込み

軽自動車税の税率を改定

地方税法改正に伴い、平成28年度から、原動機付自転車や2輪車などの軽自動車税の税率が、下記の表1のとおり変更になります。皆さんの理解と協力をお願いします。

3輪と4輪の軽自動車

平成27年度税制改正により税率区分が細分化。自動車検査証に記載の「初年度検査年月」によって区分されます。平成28年度課税分から、最初の新規検査から13年経過した車両に対して

新税率のおおむね20%の経年重課が導入されます。

グリーン化特例

平成27年4月1日から平成28年3月31日までに最初の新規検査を受けた3輪と4輪の軽自動車で、排出ガス性能と燃費性能の優れた環境負荷の小さいものについては、平成28年度分の軽自動車税に限り税率が軽減されます。

問 税務課（内線129）

表1【原動機付自転車と2輪車など】

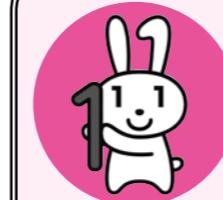
車種区分	税率(年額)	
	平成27年度まで	平成28年度以降
原動機付自転車（排気量50cc以下）	1,000円	2,000円
原動機付自転車（排気量50cc超90cc以下）	1,200円	2,000円
原動機付自転車（排気量90cc超125cc以下）	1,600円	2,400円
3輪以上のもの（ミニカー）（排気量50cc以下）	2,500円	3,700円
2輪の軽自動車（排気量125cc超250cc以下）	2,400円	3,600円
2輪の小型自動車（250cc超）	4,000円	6,000円
小型特殊自動車農耕作業用（トラクター、コンバインなど）	1,600円	2,400円
小型特殊自動車その他（フォークリフト、ロード・ローラーなど）	4,700円	5,900円

表2【3輪と4輪以上の軽自動車】

車種区分	税率(年額)		
	平成27年3月31日までの新規登録車	平成27年4月1日以降の新規登録車	新規登録後13年超(経年重課)
3輪（660cc以下）	3,100円	3,900円	4,600円
4輪乗用自家用	7,200円	10,800円	12,900円
4輪乗用営業用	5,500円	6,900円	8,200円
4輪貨物自家用	4,000円	5,000円	6,000円
4輪貨物営業用	3,000円	3,800円	4,500円

表3【グリーン化特例】

車種区分	税率(年額)		
	4輪以上		3輪（660cc以下）
	自家用	営業用	
電気自動車・天然ガス自動車	2,700円	1,800円	1,000円
平成32年度燃費基準+20%達成車	5,400円	3,500円	2,000円
規制75%低減	8,100円	5,200円	3,000円
電気自動車・天然ガス自動車	1,300円	1,000円	1,000円
平成27年度燃費基準+35%達成車	2,500円	1,900円	2,000円
規制75%低減	3,800円	2,900円	3,000円



市役所での申請にマイナンバーが必要な場合があります

1月1日以降

1月から、市役所で行う申請の内容によっては、マイナンバー（個人番号）の記入が必要な場合があります。個人の方で、マイナンバーの記入が必要な書類を提出する場合、番号法に定める本人確認（番号確認や身元確認、代理権確認）が必要となります。下表の①②を参考に確認資料の提示をお願いします。

郵送での申請などの際には、下表の①または②の確認資料の写し（コピー）を申請書などに添付し、提出してください。郵送の場合は、紛失などによる個人情報の漏えいを防止するため、簡易書留郵便などで送付していただくことをお勧めします。

問 総合政策課（内線326）

①本人が申請書などを提出する場合（窓口か郵送）

個人の方が対象	番号確認資料 (いずれか一つ)	身元確認資料 (いずれか一つ)
	<ul style="list-style-type: none"> 個人番号カード（裏面） 通知カード 個人番号付き住民票 など 	官公署が発行する写真付き公的書類など 

+ 個人番号カード（表面）・運転免許証
・旅券（パスポート）など
※上記が困難な場合は、健康保険の被保険者証と年金手帳などの2以上の書類の提示

②代理人が申請書などを提出する場合（窓口か郵送）

本人の番号確認資料 (いずれか一つ)	代理人の身元確認資料 (いずれか一つ)	代理権確認資料 (いずれか一つ)
<ul style="list-style-type: none"> 本人の個人番号カード（裏面） 本人の通知カード 本人の個人番号付き住民票 など 	官公署が発行する写真付き公的書類など <ul style="list-style-type: none"> 代理人の個人番号カード（表面） 代理人の運転免許証 旅券（パスポート）など 	<ul style="list-style-type: none"> 法定代理人：戸籍謄本その他その資格を証明する書類 任意代理人：委任状

+ 法定代理人：戸籍謄本その他その資格を証明する書類
・任意代理人：委任状
※上記が困難な場合は、本人の個人番号カード、健康保険証など

7月24日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。※金額はいずれも時間額です。詳しくは、岐阜労働局賃金室か恵那労働基準監督署へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月10日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月1日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月1日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月1日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 2月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 3月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 4月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 5月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 6月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 7月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 8月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 9月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 10月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 11月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 12月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。
 1月21日、月曜日、岐阜労働局賃金室へ問い合わせください。<br

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
	随時	岩村保健センター		岩村保健センターに要予約
たまご学級第1課	5日(金)	市保健センター	午後1時~	平成28年7・8月出産予定
たまご学級第2課	25日(木)			
4ヶ月児健診	2日(火)	市保健センター	午後0時45分~1時	平成27年9月生まれ
	17日(水)	岩村保健センター	午後1時~1時15分	
7ヶ月児教室	18日(木)	市保健センター	午前9時~9時15分	平成27年6月生まれ
1歳児教室	9日(火)	市保健センター	午前9時~9時15分	平成27年1月生まれ
1歳6ヶ月児健診	16日(火)	市保健センター	午後0時45分~1時	平成26年7月生まれ
2歳児教室	10日(水)	市保健センター	午前8時50分~9時10分	平成26年1月生まれ
3歳児健診	8日(月)	岩村保健センター	午後1時~1時15分	
	23日(火)	市保健センター	午後0時45分~1時	平成25年1月生まれ
乳幼児なんでも相談	5日(金)	明智コミセン	午前9時~11時	
	26日(金)	市保健センター	午前9時~11時	乳幼児
	26日(金)	岩村保健センター	午前9時~11時	
		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	1日(月)、8日(月)	市保健センター	午前9時~11時、午後1時~3時	
	2日(火)、5日(金)	市保健センター		1歳6ヶ月・3歳児健診を受けた幼児
	16日(火)	岩村保健センター	午前9時~11時	
	19日(金)	明智保健センター		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	17日(水)	岩村保健センター	午後2時半~2時45分	生後5~8ヶ月未満の乳児（1歳未満まで接種可能）
	19日(金)	市保健センター	午後1時15分~1時45分	

問 市保健センター 26-2111 (内線283)、岩村保健センター 43-3885

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。

献血

□とき 9日(火) 午前10時半~午後4時

□ところ 市役所会議棟

けんこうコラム

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第7回



本当は怖い 塩の話

おいしくて食べ過ぎちゃう…けど取り過ぎると怖い！

恵 那市には、五平餅や漬物など、おいしい郷土料理がたくさんあります。でも、おいしい料理には、実は塩分がたくさん含まれていること、ちゃんと意識していますか？ きゅうりの塩漬け30gには0.8g、ぬかみそ漬け30gには1.6g、たくあん30gには1.3g、五平餅1本には0.7gほどの塩分が含まれているのです。

塩 分を取り過ぎると、高血圧を引き起こす原因になります。高血圧は、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こす恐れがあります。1日の塩分摂取量は、男性で8g未満、女性で7g未満が望ましいとされています。高血圧患者の食事療法としては、男女とも6g未満が一般的です。恵那市は、高血圧の人の割合が県下でも高い地域です。高血圧を予防するために、意識して減塩を心掛けましょう。

普 段口にしている物にどのくらい塩分が含まれているか知っていますか。食品の主な塩分量を見てみましょう。

- ・梅干し 13g…2.2g
- ・塩さけ一切れ…1.5g
- ・明太子 60g…3.4g
- ・ポテトチップス 1袋 (60g) …0.6g
- ・さきいか 20g…1.4g
- ・みそ汁 1杯…1~2g



味 の濃い物を好きなだけ食べていると、あっという間に1日の塩分摂取量を超えてしまします。食事や間食の際は、塩分量を常に意識し、薄味を心掛けましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」を参考

問 健康推進課 26-2111(内線 282)

2月の番組表



深夜	テレビショッピング
午前	00 恵那彩百景 天 20 健康体操 天 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) 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 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 15 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 10 農業番組 天 8 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) 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 55 文字放送(あくやみ・あめでた・1歳) 00 特別番組 10 平成28年恵那市成人式 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
午後	00 みんなえなのこげんきなこ 10 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 25 市政番組 天 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) 00 特別番組 平成28年恵那市成人式 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 みんなえなのこげんきなこ 10 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 25 市政番組 天 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) 00 特別番組 平成28年恵那市成人式 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 みんなえなのこげんきなこ 10 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 25 市政番組 天 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) 00 特別番組 平成28年恵那市成人式 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
3	00 健康体操 天 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) 00 農業番組 天
4	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) 00 恵那彩百景 天
5	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) 00 みんなえなのこげんきなこ 15 もっと! 水の惑星紀行 天
6	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) 00 特別番組 平成28年恵那市成人式 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
7	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー SHOW! 25 市政番組 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 20 恵那スター☆社長列伝 天 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) 00 恵那彩百景 天
8	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー SHOW! 25 市政番組 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 20 恵那スター☆社長列伝 天 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) 00 恵那彩百景 天
9	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー SHOW! 25 市政番組 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 20 恵那スター☆社長列伝 天 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) 00 恵那彩百景 天
10	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー SHOW! 25 市政番組 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 20 恵那スター☆社長列伝 天 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) 00 恵那彩百景 天
11	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー SHOW! 25 市政番組 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 20 恵那スター☆社長列伝 天 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) 00 恵那彩百景 天
12	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー SHOW! 25 市政番組 天 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) 00 みんなえなのこげんきなこ 20 恵那スター☆社長列伝 天 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) 00 恵那彩百景 天
深夜	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) 00 テレビショッピング (翌朝5時まで)

※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

天=気象情報 ■=わんにゃんスマイル

次号は
2月1日号
発行日は
2月1日(月)です

広報えな No.258

2016年(平成28年)
1月15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
TEL(0573)26-2111/FAX 26-2155/(IP電話)050-5808-9521
http://www.city.ena.lg.jp/ E-mail info@city.ena.lg.jp

『広報えな』1月15日号、
1部当たりの印刷経費は
約10.6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、
地球上に優しい植物
油を使用したもの
で印刷しています。
VEGETABLE
OIL INK