

恵那市の情報を分かりやすくお伝えします！



ENA CITY  
PUBLIC RELATIONS  
NO. 259

# 広報えな

2/1

2016/平成28年

## 特集 介護保険の総合事業始まる

新成人インタビュー	6～7
お知らせ	8～10
声・掲示板	11
トピックス、1歳写真	12～14
恵那人	15
先人の宝、美術館案内	16

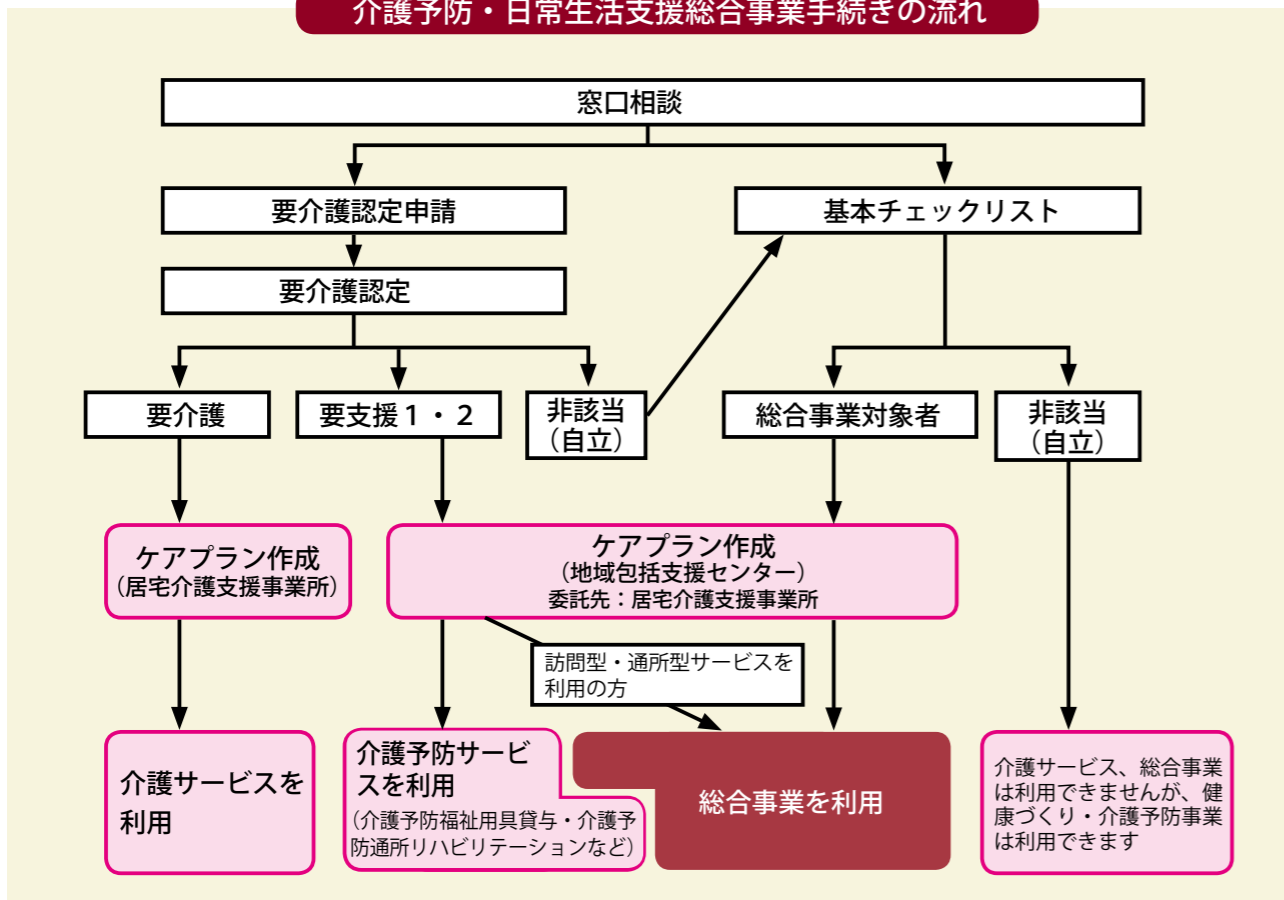


今月の  
ベストショット

晴れの門出に希望花咲く

1月10日、恵那文化センターで成人式が行われ、新成人467人が出席しました。会場では振り袖やスーツ、はかまなどに身を包んだ新成人が、成人となった喜びや旧友と再会した懐かしさなどを分かち合っていました。式典は終始和やかで落ち着いた雰囲気が進められ、新成人の明るい笑顔と希望に満ちた瞳が輝いていました。

介護予防・日常生活支援総合事業手続きの流れ



介護保険法改正による  
介護予防・日常生活支援総合事業  
3月から始まります

介護予防・日常生活支援総合事業では、従来のサービスに加え、高齢者が住み慣れた地域で、生きがいを持って参加できる活動をはじめ、介護や生活支援を必要とする高齢者の方々のために、地域の皆さんが担い手となって多様な支援ができるよう「高齢者の生活を支えるための地域づくり」に取り組みます。

□問い合わせ 高齢福祉課 261-2111 (内線164)

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

団塊の世代の人が75歳以上になる2025年に向けて、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、および認知症高齢者が増加していくことが予想されます。高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力を最大限に生かして、要介護状態になることを予防することが大切です。そのため、介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)が創設されました。

総合事業の特徴

- ① 多様な主体による多様なサービスを展開  
高齢者を含めた幅広い世代の市民、NPO、ボランティア、事業者、団体などの活動を支援し、高齢者に対するサービスを充実します。
- ② 社会参加の視点を取り入れた介護予防  
「参加」や「活動」の視点を介護予防に取り入れることで、高齢者が地域や社会の中での役割を持ちながら、生き生きとした生活を継続することを目指します。

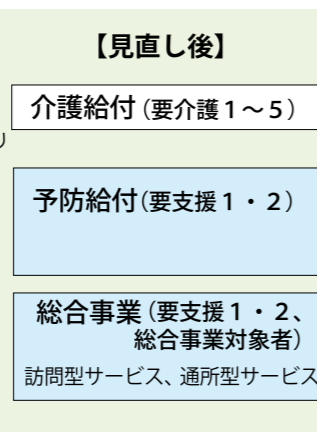
ら、生き生きとした生活を継続することを旨とします。

③ 介護予防訪問介護と介護予防通所介護が総合事業に移行  
予防給付(要支援の人に対するサービス)のうち、介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス)、介護予防通所介護(デイサービス)を総合事業に移行し、市の事業(サービス)として実施します。

④ 健康づくり・介護予防を目的とした事業  
☆いきいき健康教室  
壮健クラブやサロン活動、高齢者の地域活動などに健康運動指導士や看護師など、各専門分野の講師を派遣し、健康相談や健康教室を実施しています。

またこれらの事業以外に、市の独自の基準による訪問型サービス、通

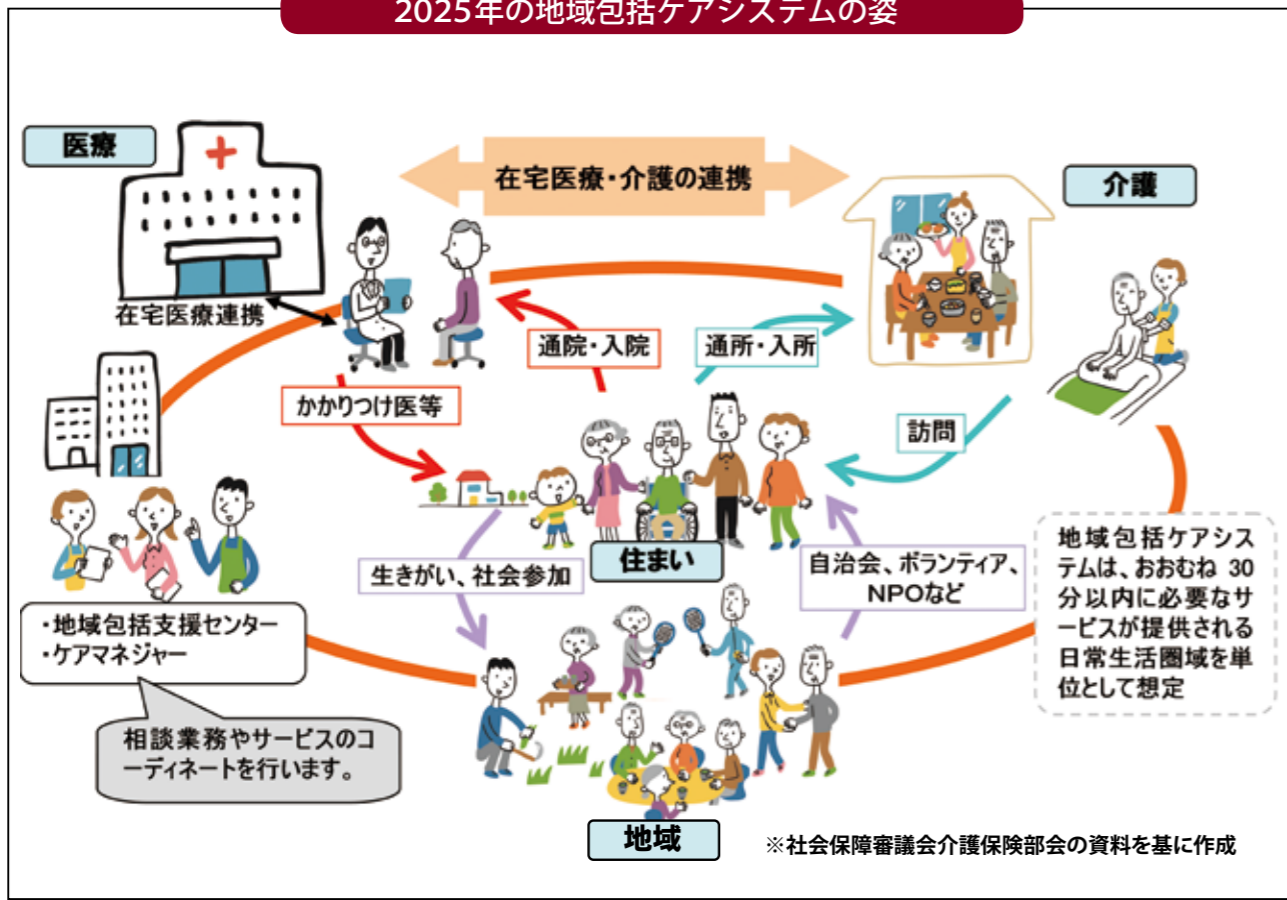
☆健康シニア応援塾・健康応援塾  
民間の運動施設や山岡健康増進センターなどで、健康体操や転倒予防を目的とした短期集中型(3〜6ヵ月)の教室を開催しています。



☆健康づくり・介護予防を目的とした事業  
☆回想法スクール  
回想法の手法を使って、介護・認知症予防を行います。

☆長寿大学連続講座  
高齢になっても心も体もいつまでも元気で生きていくために、さまざま

2025年の地域包括ケアシステムの姿



※社会保障審議会介護保険部会の資料を基に作成

③地域のための社会参加  
 ☆シルバー人材センター  
 高齢者がこれまでの知識や経験、能力を生かし、働くことを通じて生きがいを持ち、地域社会の活性化に貢献します。

☆介護予防サポーターの養成講座  
 市地域包括支援センターでは、介護予防の基礎知識を学び、介護予防活動を行う方を養成する講座を開催しています。現在、介護予防サポーターの登録者は79人です。

☆介護予防サポーターによる活動  
 介護予防サポーターによる地域の活動が、続々と始まっています。

▽双葉歌おう会（大井町）月1回  
 △ほととぎす（東野）月1回  
 △たごえ喫茶（笠置町）月1回  
 △男塾（明智町）月1回  
 △げんきかい（明智町）月1回  
 △フレンド教室（明智町）月1回  
 △サロンふれあい（明智町）月1回  
 △阿妻サロン（明智町）月1回  
 △サロンかみや（上矢作町）月1回

④生活支援サービスの充実・強化  
 高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制整備を推進するため、各地域の課題を把握し、地域資源の開発やネットワーク化に向け、協議体を設置します。

①在宅医療・介護連携の推進  
 高齢者の安心を支えるためには、医療は欠かすことができません。医師会、歯科医師会、薬剤師会などと協議し、医療と介護の連携の推進を図ります。

②認知症施策の推進  
 「認知症になっても安心して暮らせる街inEna」を目指し、認知症予防教室や認知症サポーター養成講座の開催、認知症高齢者の見守り活動の支援、認知症初期集中チームの設置、「認知症誰があんしんガイドブック」の作成などを進めます。

③地域ケア会議の推進  
 高齢者個人に対する支援の充実と社会基盤の整備を行うことを目的として、個別ケースの支援内容の検討や地域における支援体制の構築、社会資源や人材の把握など、地域の課題解決に向けた地域ケア会議を開催します。

総合事業のサービス

■訪問型サービス

	国の基準による訪問型サービス (これまでの介護予防訪問介護と同じサービス)	市独自の基準による訪問型サービス
提供する事業者など	訪問介護事業所	シルバー人材センターに所属する市の研修などを受けたヘルパー
内容	掃除、洗濯、入浴、食事の準備や調理などの生活支援 平易な身体介護	掃除、洗濯、食事の準備や調理などの生活支援
利用時間/回	内容により異なる	1時間以内/回 週2回まで
自己負担月額(目安)	月ごとの定額の利用料 ◇週1回程度の利用が必要な場合 1,168円/月 ◇週2回程度の利用が必要な場合 2,335円/月 ◇週3回以上の利用が必要な場合 3,704円/月 ◆原則1割負担ですが、一定以上所得のある方は2割負担となります。 ◆個別サービスの利用により加算があります。	利用回数に応じた利用料 ◇月4回利用した場合 おおむね480円
事業開始日	3月1日	4月1日

※利用に当たってはケアプランの作成が必要です。

■通所型サービス

	国の基準による通所型サービス (これまでの介護予防通所介護と同じサービス)	市独自の基準による通所型サービス	住民主体による通所型サービス
提供する事業者など	通所介護事業所	市社会福祉協議会、NPO法人まちづくり山岡、藤の里「結い」	NPO法人まんさく、みさと愛の会
内容	機能訓練、レクリエーション、入浴など	運動機能向上、レクリエーションなど	レクリエーション、集いの場など
利用時間/回		3～6時間/回	
自己負担月額(目安)	月ごとの定額利用料 ◇要支援1 1,647円 ◇要支援2 3,377円	利用回数に応じた利用料 ◇月4回利用した場合 おおむね1,200円	利用回数に応じた利用料 ◇月4回利用した場合 おおむね1,000円
事業開始日	3月1日	4月1日 ※社会福祉協議会は9月1日予定	7月1日(予定)

※利用に当たってはケアプランの作成が必要です。

■その他の生活支援サービス

提供する事業者など	民間事業者
内容	安否確認、栄養改善を目的とした食事の配達
提供時間/回	週2回(昼食のみ)
自己負担	350～600円(弁当代)
事業開始日	4月1日

まな分野の専門講師を招いて、生きていくための知恵を身に付けます。  
 ☆認知症講演会  
 認知症になっても住み慣れた地域で元気に暮らすことを目的として、認知症への理解を深めるための講演会を開催します。

☆軽度認知障害(MCI)対象者の把握  
 認知症の前段階といわれる軽度認知障害(MCI)は、適切な対応を取らなければ、認知症になる確率が非常に高い状態です。早期発見し、予防、改善につなげます。

☆脳の健康教室  
 高齢者のための学習療法として、「読み書き」「計算」を健康教室サポーターとコミュニケーションを取りながら学習します。  
 ④前記各教室、講座などへの参加申し込みや問い合わせは、地域

包括支援センターへ(内線167)  
 ②地域で仲間づくり  
 ☆壮健クラブ  
 地域の高齢者の交流を目的として、市内116のクラブがあります。クラブごとに健康増進、社会奉仕活動、レクリエーションなどを行って

# 祝成人 おめでとうございます

新成人の皆さんに  
「大人になって 思うこと」を聞きました



人から信用される  
しっかりした  
大人になります

▲中山大智さん (大井町・学生)

いろいろな場所に行ってみたい!



自立した大人になりたいな

▲左: 石田陽子さん (三郷町・学生)  
右: 加奈さん (長島町・会社員)



社会で活躍できる  
大人を目指します

▲金子瞭さん (東野・会社員)

大人って  
いろんな人がいる  
イメージ



母として  
立派になります

▲右: 足立野々花さん (武並町・学生)  
左: 多田西さん (長島町出身・中津川市在住・主婦)



世界中を旅したい!  
まずは語学留学だ

▲右: 春日井大輝さん (山岡町・学生)  
左: 土井星哉さん (明智町出身・春日井市在住・学生)

胸を張って  
生きられるような  
人間になります!



おやじの  
背中を  
越えていく!!

▲梶垣幸斗さん (大井町出身・京都府在住・会社員)



大人は自由も多いけど  
責任も伴う。  
自衛官としての  
自覚を持った大人に  
なりたいです

▲遠山圭佑さん (大井町出身・名古屋市在住・公務員)

大人は自由で  
楽しそう!  
お酒を飲んだり  
一人暮らししたり



▲右: 田中咲希さん (大井町・学生)  
左: 山口優さん (大井町・会社員)

動物病院で  
獣医助手の仕事  
頑張ります!



▲各務文予さん (中野方町・学生)

親孝行をしたい



▲足立晃一さん (大井町・学生)

病院での  
事務の仕事  
頑張ります



いっぱい遊びたい。  
お酒も飲んでみたい

▲右: 太田有咲さん (明智町出身・多治見市在住・学生)  
左: 矢頭穂乃花さん (明智町・会社員)

政治や社会の動きに  
目を向けたい。  
選挙にも行きます



▲西尾郁哉さん (山岡町・学生)

募集

水道水の水質モニター

市では、安心して飲める水質を確保するため、水道水の監視と検査を行っています。

- 対象 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...

期と後期の2回払い
締め切り 2月25日(木)
申・問 上下水道課(内線213)

恵那文化センター喫茶室の経営者

恵那文化センターでは、4月からセンター内喫茶室を営業する個人や団体などを募集しています。

学校給食食材の納入者

平成28・29年度の学校給食食材の納入者を募集します。3月で登録の期間が終了します。

案内

公共交通シンポジウム

市では「地域の力が地域の交通を創り・守り・育てる」をテーマとした公共交通シンポジウムを開催します。

その後のパネルディスカッションでは、地域が主体となって地域に適した公共交通とすることについて、地域住民で考え、意見共有を図ります。

第26回市伝統芸能大会

ことしで26回目となる市伝統芸能大会を開催します。今回のテーマは「学んでみよう恵那の伝統広めていこう地域の芸能」です。



この機会に、地域特有の伝統芸能の魅力を再発見してください。
日時 2月21日(日)午前9時半
場所 恵那文化センター

市の非常勤職員

市では、4月任用予定の非常勤職員を募集します。
募集職種 事務職員、労務職員、保育教諭、保健師、介護員、看護師、図書館司書、各種相談員、バス運転手など

文化センターの催し

作氏、平井一兵氏(飯地地域自治区会長)、神尾寛和氏(前市自治連合会会長)、小椋義孝氏(かみやばぎ日常生活支援委員会委員長)、大島光利氏(NPO法人奥矢作森林塾)

予防接種事故の救済制度

平成25年3月31日までに市町村の助成によりヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方で、接種後に何らかの症状が発生し、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認められると、医療費や医療手当てが支給される場合があります。

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、来年度の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 被災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 障がい者世帯や未成年者世帯、寡婦(夫)世帯、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で、次の四つ全て該当する場合。

恵那合同企業説明会 2016

市内の優良企業や事業所による合同企業説明会を開催します。地元での就職を考えている方や田舎暮らしを検討している方は、市内の企業を知

# お知らせ

## 案内

### パパママ学級

第一子の出生を迎える親を対象としたパパママ学級を開催します。

子育ての話を聞いたり、沐浴の仕方を学んだりします。ぜひ参加ください。

- とき 2月21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28年5月、6月に第一子出生を迎える夫婦
- 講師 伊藤淑子さん(元東野幼稚園園長)
- 問 生涯学習課(内線344)

### 水道管などの凍結防止ヒーターの点検を

一般家庭用水道管や給湯設備の給水・給湯管の凍結防止のため取り付けられている添わせ・巻き付けタイプの凍結防止ヒーター(凍結防止帯)からの出火事例があります。長年使用したことでヒーター部の耐熱被覆材が劣化し出火



▲凍結防止ヒーターから出火

する場合や、衝撃が加わったり改造したりしている場合などは異常発熱により出火する恐れがあります。家庭の水道管などに凍結防止ヒーターを使用している場合は、電源差し込みプラグの破損や保温材・被覆材の破れなどの異常がないか確認し、異常があれば電源プラグを抜いて、すぐに水道工業者などに点検を依頼してください。

□問 市消防本部予防課 26-0119 (内線263)

### 法律と心の健康の相談

恵那保健所では、生活問題や借金、病気、勤務問題、家族問題などの心配事について、弁護士や臨床心理士による相談会を開催します。

る相談会を開催します。  
□とき 3月7日(月)午後1時～4時  
□ところ 恵那総合庁舎  
□定員 3人(先着順)  
□料金 無料  
□申し込み方法 電話で申し込む  
□締め切り 2月29日(月)  
□問 恵那保健所健康増進課 26-1111 (内線259)

### 犯罪被害遺児に激励金を支給

県では、毎年5月5日の「こどもの日」に合わせ、犯罪被害遺児の方に激励金を贈っています。犯罪被害とは、殺人や傷害致死など故意の犯罪行為(人の生命や身体を害する行為)により害を被ることで

対象条件に該当する方は申請してください。  
□対象 次の全てに該当する方  
①5月5日現在、県内に居住している方  
②犯罪被害により、それまで生計を共にしていた父か母(それに代わる方)を亡くした方  
③義務教育終了までの方が、高等学校在

学中(高等専門学校3年修了までの方、特別支援学校の高等部在学中の方を含む)で満20歳未満の方  
□激励金 ▽乳幼児・小学生 1万5000円 ▽中学生 2万円 ▽高校生など 2万5000円  
※国の犯罪被害給付金制度で、遺族給付金の支給認定がされていることが必要。犯罪被害遺児となった後、養子縁組した方、父や母が再婚し生計を共にすることとなった方は対象外です。申請時から高等学校などに就学中(20歳未満)まで支給します  
□締め切り 2月26日(金)  
□問 防災情報課(内線354)

### 生徒が学校で作った実習製品を販売

阿木高校の生徒が、学校で作った実習製品を販売します。おいしいと評判のりんごジャムや学校の茶園で摘み取った茶、その茶を使ったクッキーなどを販売します。  
□とき 2月17日(水)、18日(木) 午後3時～4時(完売次第終了します)

□ところ えなてらす(JR恵那駅東隣)  
□販売品と価格 ▽りんごジャム 250円 ▽茶 300円/60g ▽お茶ウッキー 100円 ▽マドレーヌ 100円 など  
□問 中津川市立阿木高等学校 0573-63-2243

### 一般不妊治療費を助成

市では、平成27年4月以降の一般不妊治療に係る費用を助成しています。平成28年2月までに治療が終了している方は、3月31日(木)までに申請してください。申請書などは、市ウェブサイト( <http://www.city.ana.jp/> ) から取得できます。  
□問 健康推進課(内線281)

### おわびと訂正

本紙1月15日号12ページで、固定資産評価審査委員会委員を「萩山伸幸」さんと掲載しましたが、正しくは「萩山信幸」さんです。おわびして訂正します。  
□問 総務課(内線452)



### 暗い夜道に街灯を設置するには

夜の恵那市内を歩くと、街灯が少ない気がします。街灯を増やすことは可能ですか。設置するための条例や規則があるのでしょうか。  
(長島町・坂本さん)

### 答

交差点や橋など、道路管理上必要な箇所には道路管理者(国や県、市)が設置、管理を行います。その他の街路灯は、主に地域で設置、管理を行います。夜間の防犯や歩行者の通行の安全などのために公共の道路に自治会などが防犯灯を設置する場合は、設置金額の半額(上限あり)を補助する制度があります(本年度は終了)。市ウェブサイトの「防犯灯設置補助金」( <http://www.city.ana.jp/jigyousya/douro/gaiproto/> ) を参照ください。(管理課)



『みんなの掲示板』は、皆さんが主催するイベントや各種募集などを市内に周知するためのコーナーです。(営利目的・宗教・政治に関する掲載はできません)  
□掲載の申し込み・問い合わせ 総合政策課広報広聴係(内線324)

### みそとこんにやく作り講座受講生を募集

農事組合法人なかのほう不動滝やさいの会では、みそ造りとこんにやく作り体験講座の受講生を募集します。材料は、地元中野方町で採れたダイズや米こうじ、コンニャク芋を使います。冬の農家の手仕事、受け継がれてきたお母さんの味を体験してみませんか。  
みそ造り

- とき 2月13日(土)、14日(日)、27日(土)、28日(日)、3月12日(土)、13日(日)午前10時～午後1時
- ※造ったみそは11月まで熟成させます
- ところ 不動滝やさいの



▲地元産の材料を使ってみそを作る

会加工所(中野方町)  
□定員 各10人(定員になり次第締め切り)  
□料金 ▽みそ5キ付コース 4000円 ▽みそ10キ付コース 6500円  
※どちらにも昼食代を含みます

### こんにやく作り

□とき 2月21日(日)午後1時半～3時半  
□ところ 中野方コミセン  
□定員 20人(定員になり次第締め切り)  
※火を扱うため幼児の参加は遠慮ください  
□料金 1000円(持ち帰りのこんにやくもあり)

### パソコンの3月期講座の受講生を募集

#### はじめてのパソコン講座

□とき 3月1日～29日(22日を除く毎週火曜日) 午前9時半～11時半(全4回)  
□内容 ウィンドウズ7から8、8.1、10を使い、文字入力やインターネットの見方など初心者向けのパソコンの基本操作を学びます。  
□定員 10人(定員になり次第締め切り)  
□料金 450円/回(別途テキスト代1080円) 1404円程度が必要  
はじめてのワード講座2  
□とき 3月10日～31日(毎週木曜日) 午後1時～3時(全4回)  
□内容 マイクロソフト

#### 共通

□持ち物 エプロン、三角巾、マスク  
□締め切り 各開催日の7日前  
□問 中野方まちづくり委員会 32-1400



ワードで、文字の編集方法を中心に学びます。  
□定員 15人(定員になり次第締め切り)  
□料金 450円/回(別途テキスト代1296円) 1800円程度が必要  
※パソコンに合わせたテキストを準備します。申し込み時にパソコンを知らせてください

#### 共通

□ところ 恵那文化センター  
□申し込み期間 2月13日(土)午前10時から開講日前日まで。初めて受講する方は、2月22日(月)までに申し込み優先されます。再受講者の受講の可否は、23日(火)以降に連絡します。  
□問 パソコンサポートクラブ 090-4265-19727

串原の児童ら書道を楽しむ

NEWS&  
12月18日  
TOPICS



串原小学校と中学校が大垣市から書道家20人を招き、「楽しい書道」の授業を行いました。地域に書道教室がなく、筆を持つ機会が少ないことから企画。児童・生徒に書道家が1人ずつ付き、筆に手を添えて持ち方や姿勢を指導するなどして、書き初めの練習をしました。

消防団に心強い支援団発足

NEWS&  
12月16日  
TOPICS



市消防団機能別消防団が発足し、第1次団員として元消防職団員ら44人に辞令が交付されました。機能別消防団員は、能力や事情に応じて特定の活動にのみ参加し、災害時などにおける現役消防団員の後方支援活動として、交通整理や水利確保などを行います。

岩村富田で一夜限りの輝き

NEWS&  
12月19日  
TOPICS



岩村町のふるさと富田会館で、トラクターなどが電飾され、地域の人々の目を楽しませました。地元の若手有志が始めたこの催しも4回目。年々規模も大きくなり、高さ5桁のシンボルツリーが登場するなど、6台のトラクターと合わせ約3千のLED電球で彩られました。

エッセーと短歌で家族を思う

NEWS&  
12月19日  
TOPICS



日本の女子教育の先駆者で歌人としても名高い、郷土の先人、下田歌子を顕彰した第13回下田歌子賞の表彰式と記念イベントが岩村コミュニティセンターで開かれました。「家族」をテーマにエッセー部門1,536点、短歌部門4,380点と過去最多の応募がありました。

野井の子ども無病息災を祈る

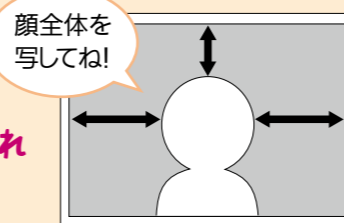
NEWS&  
1月4日  
TOPICS



三郷町野井地区で正月の伝統行事として受け継がれてきた「なんまいだ」が行われました。西組では地元の小学生ら13人が、太鼓や拍子木などを鳴らしながら地区内の65軒を巡回し、1年間の無病息災や五穀豊穡を祈願しました。

募集中

もうすぐ1歳  
平成27年3月生まれ  
のお子さんを募集



3月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。写真(なるべく1人で胸から上で顔全体が写っているもの)の裏に①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④性別⑤電話番号⑥両親の氏名⑦28字以内のコメント⑧ケーブルテレビ放映の可否を添えて、2月15日(月)までに申し込んでください。申し込み多数の場合は先着順に掲載します。

□申し込み・問い合わせ  
〒509-7292(住所不要) 総合政策課広報聴係  
☎26-2111(内線324)

人とまち  
恵那の今を  
お届けします



情報BOX  
えな

高校生が模擬投票を体験、選挙の意義学ぶ

NEWS&  
12月17日  
TOPICS



公職選挙法が改正され、選挙権が「18歳以上」に引き下げられたことから、市と県の選挙管理委員会は、近く選挙権を得る高校生に出前授業を行いました。恵那農業高校では、2、3年生約300人が選挙の意義について学び、3年生147人は実際に恵那市の選挙で使用している記載台や投票箱を使って模擬投票を体験しました。

ニュースと話題

HAPPY BIRTHDAY  
1歳になりました

HUMAN WATCH  
輝く恵那人

お誕生日  
おめでとう!



1歳になりました  
HAPPY BIRTHDAY  
わが家のBABY 2月生まれ

1歳おめでとう  
♡綾の笑顔で  
パママも新も  
毎日幸せです

三郷町  
渡邊 綾くん  
父 直樹さん 母 悠貴さん

旭水1歳おめでとう  
♡♡いつも幸  
せをありがとう  
♡大好きだよ♡

明智町  
国本 旭水くん  
父 浩希さん 母 愛里さん

1歳おめでとう  
☆わこスマイル  
♡たくさん振り  
まいてね!

大井町  
高田 和瑚ちゃん  
父 学さん 母 なぎささん

1歳おめでとう  
う。笑顔いっぱい  
ね!元気に育って

大井町  
佐々木 瑚都菜ちゃん  
父 祐也さん 母 千種さん

1歳誕生日おめ  
で♡♡2人仲  
良く育ててね☆

大井町  
森川 美優ちゃん  
父 大樹さん 母 鮎美さん

1歳おめでとう  
う!お姉ちゃん  
と仲良く元気に  
育ててね♡

中野方町  
鷲見 明星くん  
父 正也さん 母 美香さん

愛にあふれた健  
やかな人生を送  
れますようにと  
願っています。

長島町  
熊崎 愛ちゃん  
父 浩策さん 母 佳代さん

1歳パーステイ  
おめでとう!か  
わいままのも  
ねでいてね。

長島町  
本多 萌寧ちゃん  
父 アリさん 母 舞さん

「たくさんの方にノルディックウォーキングの魅力を知ってほしい」と話すのは、全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員の堀博さん。ノルディックウォーキングを普及すべく、日夜尽力している。

ノルディックウォーキングとは、2本のポール（棒）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。健康維持や減量、リハビリなどの目的で、幅広い世代で人気が高まっている。

堀さんがノルディックウォーキングを始めたのは60歳を迎えた頃。ノルディックウォーキング指導員の弟から勧められたことがきっかけだった。何も持たず歩くのと比べて姿勢が良くなり、楽に歩けることに驚いた。坂道も階段も負担無く歩けた。80歳あった体重は半年で7kg落ち、その4カ月後にはさらに3kg落ちた。体調も良くなり、自分が健康になっただけでなく、自分が健康になるの当たり前にした家族や知人もノルディックウォーキングを始めるようになり、自然と仲間が増えていった。

学ぼう伝えよう  
輝く  
恵那人  
136



歩いて楽しく健康に  
ノルディックウォーキングの普及に尽力

□プロフィール  
全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員。県ノルディックウォーク連盟副会長も務める。座右の銘は「継続は力なり」。



恵那で輝いている旬な人を紹介します

大井町末広通り  
堀博さん 66歳

「やり方を指導してほしい」と頼まれることも増え、自己研さんの意味も兼ねて指導員の資格を取った。毎週5回は仲間らと集まり、ノルディックウォーキングに励む。講習会や講演会の依頼も多く、さまざまな場面でノルディックウォーキングの効果や魅力を伝えている。効果を出すには続けることが大切で、続けるためのコツは「楽しむこと」だと言う。「ポールを持っていろんな場所に出向き、素晴らしい景色を眺めながらノルディックウォーキングすると楽しみながら続けられる」とのこと。観光と健康をテーマにした楽しいイベントを企画していきたい」と熱意に満ちている。

「技術を教えるだけでなく、楽しく続けられる方法を考案していくことが指導者の役割」と語る堀さん。今日もポールを握って腕を振り、笑顔で歩き続けている。



▲いろいろな場所で気軽にウォーキング

高校核の地域づくりを学ぶ

NEWS&  
1月14日  
TOPICS



明智かえでホールで恵那南高校同窓会主催による「学校と恵南地域づくり講演会」が開かれました。講師の豊田庄吾さんが、人口減少と少子高齢化による生徒数の減少で廃校の危機にあった島根県の離島の高校を大幅にV字回復させた取り組みを講演しました。

はしごの上から大技魅せる

NEWS&  
1月9日  
TOPICS



新春恒例の消防出初め式が行われ、恵那駅前中央通りでは、恵那トビはしご登りが披露されました。ずらりと並んだ10基のはしごから、次々と技が決まり、登り手が「ハイ」と発声するたびに、見守る観衆も持ち手と一緒に「ヤー」と応え、声援を送っていました。

ロビーで奏でる優しい音色

NEWS&  
1月17日  
TOPICS



恵那文化センターロビーでの無料コンサート。この日は「恵那市の障がい児者の生活を豊かにする会」の青年グループと「フルーツ・オカリーナフレンズ」が合同演奏を行いました。館内にトーンチャイムとフルーツ、オカリーナの優しい音色が響き渡りました。

陶びな作り楽しむ

NEWS&  
1月17日  
TOPICS



山岡陶業文化センターで、焼き物ひな人形作り教室が開かれました。参加者は、丸めた新聞紙を芯に粘土を固定し、竹串で着物の模様や顔の表情を描いて、高さ約7センチ、球体の陶びなを作りました。乾燥、素焼き、ゆう薬塗り、本焼きを経て1カ月後に完成の予定です。

育てた大豆でみそ造り

NEWS&  
1月21日  
TOPICS



長島小学校の3年生74人が、みそ造り体験をしました。同校は給食の残りを有機肥料化しており、みそ造りには、その肥料を活用して栽培した大豆を使用しました。この取り組みは、環境省の「学校給食の実施に伴い発生する廃棄物の3R促進モデル事業」に選定されています。

平安時代の衣装にほれぼれ

NEWS&  
1月17日  
TOPICS



京都の染織史家、吉岡幸雄さんによる講演会「光源氏が愛した色」が恵那文化センターで開かれました。平安時代の染料やそれに使われた紅花が日本に伝わったルートなどについて解説。またモデルを使って十二単の着方を見せるなど、平安時代の衣装の美しさを再現しました。



【File No. **33** | 武並神社本殿 たけなみじんじゃほんでん 大井町森 1101-13】



本殿は平成元年に国の重要文化財に指定されている

武並神社の創建は鎌倉時代で、戦国時代の永正年間（1504～1520）に兵火により全焼したとされるが、確かな資料はない。弘治2（1556）年に再建の機運が起こり、途中で中断したものの永禄7（1564）年3月に完工した。岩村城主遠山景任が本願、大井城主藤井常高が勧進元を務め、手向城主勝氏、阿寺城主遠山氏、千旦林城主吉村氏、野井城主西尾氏が参加し、近郷10カ村に呼び掛けて、建立と遷宮式が行われた。その後、寛文11（1671）年から12年にかけて大修理が行われ、本殿は屋根が新しく造り直された。

祭神は、<sup>おこなむちのみこと</sup>大己貴命（大国主命）、<sup>おおくにぬしのみこと</sup>誉田別命（応神天皇）、<sup>ほんだわけのみこと</sup>少彦名命の三柱と、源頼朝、頼家、実朝の源家三将軍である。

ひとロメモ

現在の武並神社本殿は、平成19年度から22年度にかけて解体修理を実施し、永禄7年の再建当初の姿に復元整備したものである。



美術館へようこそ！ 展覧会のご案内

2月7日（日）は“市民の日”。市民に限り**観覧無料**です。受付で「恵那市民です」とお伝えください。

2月7日（日）、3月6日（日）、4月3日（日）は市民の日

企画展「第40回岐阜移動美術館 東濃ゆかりの画家たち」「豎絵東海道」は2.21（日）まで



おい、いるか？

会期 **2.25(木) - 4.3(日)** ■展示室 1(1F) で開催 ※毎週月曜日と3月22日（火）は休館

企画展 主催：恵那市、恵那市教育委員会、（公財）中山道広重美術館

**国芳** 武者絵で描かれた木曾街道。  
江戸のユーモアに挑戦してみませんか。  
**謎解き 木曾街道六十九次之内**

同時開催 ■展示室 2(2F) ※無料 **2.25(木) - 3.21(月・祝)**  
第12回広重賞恵那市こども版画コンクール作品展

歌川国芳 《木曾街道六十九次之内》「今須」 **問** 中山道広重美術館 TEL 0573-20-0522 <http://hiroshige-ena.jp>

次号は  
**2月15日号**  
発行日は  
**2月15日(月)です**



広報えな No.259  
2016年（平成28年）  
2月1日発行

発行 恵那市役所／編集 総合政策課広報聴係  
〒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.g.jp/> ☒ info@city.ena.g.jp

『広報えな』2月1日号、1部当たりの印刷経費は約9.6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、地球に優しい植物油を使用したもので印刷しています。

