



市公式キャラクター
「エーナ」

広報えな

5/15
2016/平成28年



災害に強いまちに

住宅の耐震診断と補強工事を支援

市では地震の被害を最小限にし、皆さんの安全を確保するために住宅の耐震診断や耐震改修にかかる費用負担の軽減を図っています。しかしながら、市内における住宅の耐震化率の推計値は、平成20年時点で51割、平成25年時点で56割となかなか進んでいない状況です。（国全体では平成20年時点で79割、平成25年時点で82割となっております。平成32年の目標値が95割です）

大きな地震は、いつ起こるか分かりません。地震による家屋の倒壊から身を守るためにも、この機会にまずは診断を実施して、住まいの耐震性を確認しましょう。

□申し込み・問い合わせ 都市住宅課 26-2111（本庁舎2階、内線235）

木造住宅の無料耐震診断

県の認定を受けた相談士による木造住宅の無料耐震診断を実施します。

- 対象 昭和56年5月31日以前に着工された市内にある2階建て以下の木造住宅で、現に住んでいる建物
- ※他にも条件があるので、詳しくは問い合わせください
- 募集戸数 50戸（先着順）

木造住宅耐震補強工事費を補助

木造住宅の耐震補強工事にかかる費用を補助します。

- 対象 次の全てを満たすもの。①昭和56年5月31日以前に着工された市内にある2階建て以下の木造住宅②指定された方法で耐震診断を実施し、補強が必要と診断されている③昭和56年6月1日以降に増築されていない④県が認定した相談士が設計と工事監理をする一定の基準以上の補強工事⑤着工前である
- ※他にも条件があるので、詳しくは問い合わせください
- 募集戸数 5戸（定数を超えた場合は抽選）
- 補助額 補強工事費の7割（140万円が上限）
- 締め切り 6月6日(月)（募集戸数に達しなかった場合は、受付期間終了後に随時受け付けます）

建築物耐震診断費補助事業

木造一戸建て住宅以外の建築物の耐震診断費を補助します。

- 対象 次の全てを満たすもの。①昭和56年5月31日以前に着工された市内の建築物で、木造の戸建て住宅以外である②指定された方法で耐震診断を実施する③建築物の所有者などが実施する耐震診断である
- ※他にも条件があるので、詳しくは問い合わせください
- 募集戸数 5戸（先着順）
- 補助額 補助対象事業費の3分の2（上限100万円）
- ※補助対象となる事業費は、戸建て住宅は最大13万円。戸建て住宅以外の建築物は最大150万円。特定建築物（耐震改修促進法第14条に規定する一定規模以上で多数の人が利用する建築物）は問い合わせください。建築物の規模に応じて金額の制限があります



学び 高齢者 スポーツ 子育て 医療 暮らし 相談のみ 健康

もっと知ろう
もっと学ぼう 郷土のこと!!

物知りおじさんの ふるさと情報

耳より 今月の物知りおじさん
きくいりかずやす
菊人 和康さん
(明智町) 70歳

ちゅうまみち 中馬道 医家の桜や 句碑二つ

皆さんは明智町の「回想法センター」という施設をご存じですか。まだ明智町が恵那郡の一町村であった平成15年に、旧大塩医院の家屋と敷地を整備活用して設置されたのが明智回想法センターです。65歳以上の8人に1人が認知症予備軍と言われる昨今、10年も前に「寝たきり予防・健康脳維持」を標榜して回想法センターは発足しました。

ここを訪れて、まず心を和ませられるのが、旧医院の病棟を転用した展示室や研修室の木のぬくもり。そして、美しく手入れされた広い庭園です。ふと建物の出入り口近くの築山に目をやると「界限の 最高医家の 松の芯」という山口誓子の句碑がありました。これを見て、誓子と明智町の関わりを探求してみたいと思いました（「健康脳維持」のために）。

●5月の休館日							●6月の休館日						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

※6日(金)は祝日振替、26日(土)は図書整理のため休館
※30日(木)は図書整理のため休館

4月の来館者数 29,621人
4月の貸出冊数 25,520冊

司書のおすすめ本

毎月第3日曜日は「恵那市読書の日」
6月は19日です

『本は旅をつれて』
森本剛史／著
彩流社 <290.9/モ>

著者の仕事は書店での旅行ガイド本の案内役。そんな仕事があるんだと驚くと同時に、そんな人がいてくれたら頼もしいだろうと思います。彼の豊富な旅行体験が基となっており、好奇心旺盛な、旅に対する向き合い方が伝わってきます。

『僕が「火星」を歩いた日 -宇宙探査最前線レポート-』
笹沢教一／著
新潮社 <538.9/サ>

人々の尽きない好奇心を集め続ける火星。探査機が送られ調査が進んでいますが、人類の火星着陸はまだ達成できていません。アメリカに造られた「地上の火星」で、模擬宇宙飛行士として滞実験に参加した著者の体験記です。

『バナナの世界史 歴史を変えた果物の数奇な運命』
ダン・コッペル／著 黒川由美／訳
太田出版 <625.8/コ>

とても身近な果物バナナ。この親しみ深い果物には利益を巡り人々が争った歴史や、品種改良の苦労などがありました。そして現在もバナナを作る労働者たちは過重労働に苦しめられています。「バナナ」の過去と未来を追った一冊です。

6月のイベント

あっぷコーナー近く
えほんに出てくるおかしをつくろう
□とき 6月19日(日)
□ところ 上矢作基幹集落センター
ミニ茶会
□とき 6月19日(日)午後2時～
□ところ 中央図書館和室

おはなし会
□とき 毎週火曜日午前10時半～、毎週土曜日午後2時～
□ところ 中央図書館おはなしの部屋

恵那市読書の日イベント
「司書おすすめ本」館内展示
□とき 6月19日(日)
□ところ 中央図書館ぴっく

新しく入った本

(3月17日～4月12日受け入れ新刊約410冊)

●一般書
図書館超活用術 (奥野宣之／著)
死ぬ力 (鷹田小彌太／著)
クルアーンを読む (中田考／著)
戦争は女の顔をしていない (スヴェトラナ・アレクシエーヴィチ／著)
思い立ったが絶景 (吉田友和／著)
日本でいちばん社員のやる気が上がる会社 (坂本光司／著)
いぬとわたしの防災ハンドブック (いぬの防災を考える会／著)
宇宙からいかにヒトは生まれたか (更科功／著)
子どもの花粉症・アレルギー性鼻炎を治す本 (永倉仁史／監修)
木を魅せる住まい (ニューハウス出版株式会社／編)

●児童書
そりゃあもういいひだったよ (荒井良二／絵)
ざしきわらしのおとちゃん (飯野和好／絵)
いけいけ! 小学一年生 (中川ひろたか／文)
くいしんぼうシマウマ (ムウェニエ・ハディシ／文)
おじいちゃんのゆめのしま (ベンジー・デイヴィス／作) ペロニカとパースデープレゼント (ロジャー・デュボアザン／作・絵)
たこやきのたこさぶろう (長谷川義史／作)
まーだだよ (間部香代／作)
ぎょうれつのできるレストラン (ふくざわゆみこ／作)

山岡コミセン図書室サポーターボランティア

山岡コミセンでは、図書室のサポーターボランティアを募集します。現在、グループの設立に向けて準備中です。ボランティアの皆さんの企画・提案は図書室の運営に直接反映されます。

他地域のコミセン図書室でもサポーターを募っていますので、各コミセンに問い合わせください。

●山岡コミセン 5618

図書館サポーターえな活動紹介

平成28年度図書館サポーターえなの総会を4月17日(日)、中央図書館セミナールームで行いました。昨年度の活動報告を行い、本年度やってみたい事を小グループに分かれて話し合いました。「子どもたちへ」「大人へ」「若い人へ」とたくさんの企画がリストアップされました。これから各分会で実現に向けて具体的に話し合います。あなたも一緒に参加しませんか。

学び

佐藤一斎の
三学の精神

伊藤文庫
図書館
TEL 25-5120

「頭を使う本」展

雨が続き、外出を控えがち
なこの季節、家の中で楽しく過ごすためのアイテムとして、「頭を使う本」はいかがでしょう。中央図書館の「ぴっくあっぷコーナー」では、ミステリー、推理小説、パズルや数学本など、じっくり読める面白い本を集めました。

□とき 5月27日(金)～6月29日(木) (休館日を除く)

「歴史の道を訪ねて」
「中馬街道」展

市中央図書館では、平成28年度第2回ミニ企画展「歴史の道を訪ねて」中馬街道」を開催します。

募 集

市内には江戸時代、東西を結んだ三つの大きな街道が通っていました。市の北部を通った黒瀬街道、中央部の中山道、そして南部の中馬街道です。

今回は上矢作町や明智町を通った「中馬街道」を取り上げてみました。この街道にまつわる出来事や写真などを特集展示します。

□とき 5月27日(金)～7月14日(木) (休館日除く)

□ところ 2階郷土資料室

こども園・児童担当からのお知らせ

平成27年から3歳児を対象にこども園、私立幼稚園、保育園などで『えほんのおもいで』という冊子を配布しています。子ども向けの読書手帳として、親子で絵本を読んだ思い出を残してほしいと思い作製しました。ポイントがたまると候補の絵本(6冊)の中から1冊をプレゼントしています。昨年度は106人が引き換えに来てくれました。人気の絵本は『100かいだてのいえ』、『おひめさまはねむりたくないけれど』、『三びきのやぎのがらがらどん』でした。本年度も全ての3歳児に配布予定です。絵本の引き換えは卒園の年の3月末までです。また、その後の記録用として『このほんよんだよ』を新たに作製しました。こちらは中央図書館で配布をしています。

文化の窓

募集

風鈴作り教室の受講生

夏の風物詩、風鈴作り教室の受講生を募集します。風鈴の形はタコやフクロウなど好きな動物です。
 □とき 6月12日(日) 午前10時～正午 午後1時半～3時半



▲好きな動物の風鈴

□ところ 山岡陶業文化センター
 □定員 各15人(先着順)
 □料金 1500円(2個)
 □持ち物 エプロン、タオル
 □作品の引き渡し 7月中旬
 □締め切り 6月11日(出)
 □・問 山岡陶業文化センター ☎ 56-4567 (木曜日休館)

恵那文化センター6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)
2日(休)～5日(日)	神谷三千郎写真展 四季講々	展示室	9:00～17:00 (5日は16:00まで)	無料	神谷三千郎 ☎ 26-4714
4日(土)	平成28年度瑞浪恵那道路整備促進協議会定期総会・事業推進大会	大ホール	10:00～11:30	無料	市建設課 ☎ 26-2111 (内線 257)
10日(金)～12日(日)	恵中さつき盆裁会展示会	展示室	9:00～17:00	無料	盆裁会(梅本) ☎ 25-2778
12日(日)	市岡歌謡教室歌まつり ゲスト歌手 清水まり子	大ホール	9:30開演 (9:00開場)	1,000円	市岡歌謡教室 ☎ 25-1803
18日(土)～19日(日)	第8回恵那の木工展	展示室	10:00～18:00 (19日は17:00まで)	無料	恵那商工会議所 ☎ 26-1211
18日(土)	第12回市少年の主張大会	大ホール	14:00～	無料	市生涯学習課 ☎ 26-2111 (内線 342)

平成29年6月6日(火)から7月2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、6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お問い合わせください。
 【文化センター6月の休館日】6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

明智かえでホール 6月の催し

明智かえでホール ☎ 54-3991
 生涯学習課 ☎ (内線345)

とき	催し物	会場	時間	入場料	主催(連絡先)
5日(日)	第20回明智町歌舞伎大会	ホール	11:00～16:00	協力券1,000円	明智町歌舞伎保存会(保母孝士) ☎ 54-3167
12日(日)	第29回舞踊と演歌のコラム 扇房会おさらい会	ホール	12:00～16:30	協力券1,000円	扇房会おさらい会(松本扇房) ☎ 090-1470-7989
18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					
19日(日)	春の芸能発表会	ホール	10:00～17:00	無料	市文化振興会明智支部 ☎ 54-4214

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6月の休館日】6日(月)・13日(月)・20日(月)・27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ご利用ください。

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



案内

認知症の方の家族のつらいを開催

認知症の家族を介護している方を対象とした「家族のつらい」を開催します。介護経験者や同じ立場の人と、介護についての悩みなどを話してみませんか。
 □とき 6月21日(火)午後1時半～3時
 □ところ 明智コミセン
 ※事前に申し込みが必要ですが、申し込みを優先させていただきます。
 □・問 地域包括支援センター(内線168)

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、精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない方が、不利益を受けないよう

市健康長寿大学「大正塾」の連続講座を開催

いつまでも健やか長寿でいきいきと過ごすために、市健康長寿大学「大正塾」連続講座を開催します。社会参加しながら健康長寿について学び実践する連続講座です。講座は全10回あり、希望の回数だけでも受講できます。第1回の入塾式では、塾長の井形昭弘さんを講師に迎え、夢の長寿社会について学びます。昔を思い出し語る「回想法」の体験もあります。ぜひ申し込みください。
 □とき 毎回午後2時～4時
 □ところ 市民会館

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。
 □とき 6月9日(木)午後1時半～3時半
 □ところ 岩村振興事務所
 □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、申し込みを優先させていただきます。
 □・問 地域包括支援センター(内線169)

開催日	内容	講師(敬称略)
6月12日(日)	入塾式「夢の長寿社会～目指せ健やかな百歳～」	井形昭弘(塾長)
7月17日(日)	「回想法の実践」	梅本充子(日本福祉大学)
8月7日(日)	「懐かしさのチカラ 大正ロマン・昭和レトロを生かす試み」	市橋芳則(北名古屋市歴史民俗資料館館長)
9月11日(日)	「未来長寿社会を目指して 恵那市社会福祉協議会の取り組み」 みさと愛の会の取り組み(社会福祉協議会・三郷支部) まめでいきいき暮らす町(社会福祉協議会・中野方支部)	坪井弥栄子(みさと愛の会) 鈴村八枝子(NPO法人まめに暮らそまい会)
10月9日(日)	「生活習慣病の予防 備えあれば憂いなし」	井口智雄(恵雄会)
11月27日(日)	「介護予防のための運動と生活」	安田祥子(恵雄会)
12月11日(日)	「認知症を理解しよう～こんなときどうする?」	来島修志(日本福祉大学)
1月8日(日)	「認知症予防最前線」	遠藤英俊(国立長寿医療センター)
2月12日(日)	座談会「健康長寿宣言をしよう!」	来島修志(日本福祉大学)
3月12日(日)	卒塾式「広げよう!健やか長寿で過ごすために」	井形昭弘(塾長)

□対象 おおむね60歳以上
 □定員 30人(先着順)
 □締め切り 5月31日(火)
 □料金 2000円/年(全10回のうち何回でも受講できます)
 ※希望月のみ受講の場合は5000円/回
 □・問 明智回想法センター ☎ 54-4056



▲大正塾の受講生

高齢者用肺炎球菌の予防接種を実施します

左表の対象年齢で、希望する方に一部公費負担の高齢者用肺炎球菌予防接種を実施します。
 ※過去に高齢者用肺炎球菌予防接種を受けた方は対象になりません
 □期間 平成29年3月31日(金)まで
 □個人負担金 3000円
 □対象者への案内送付 5月中旬ごろ
 □・問 保健推進課(内線283)

対象	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日

※表中の対象欄は、本年度中に該当年齢になる方です
 ※60～64歳で身体障害1級(内部障がい)の方も対象です



募集

クリスタルカップフットサル大会の参加者

クリスタルカップフットサル大会レディーズの部の参加チームを募集します。
□とき 6月19日(日)午前9時
□ところ 恵那スケート場
□定員 12チーム(先着順)
□料金 1000円/チーム

トレーニング講習会(6月)
▷とき=9日(木)・23日(木)午前10時(託児付き)、1日(水)・15日(水)午後7時、5日(日)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(6月)
▷とき=8日(水)・22日(水)午前10時~正午、15日(水)・29日(水)午後6時~8時
プチ講習(6月)
▷とき=3日(金)(ノルディックウオーク)、10日(金)(筋トレ)、17日(金)(ボールエクササイズ)、24日(金)(ストレッチポール) 午前10時~10時半 ▷料金=200円/回
体育施設の貸し出し抽選日(7月分)
▷とき=6月21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)

□受け付け開始 5月25日(水)午前9時
申・問 恵那スケート場 ☎28-3390(月曜日休館)
プール監視員
プール監視や施設清掃などをする臨時職員を募集します。
□とき 6月19日(日)~8月28日(日)午前8時半~午後6時(午後0時半~6時)
□ところ 山岡B&G海洋センタープール、明智B&G海洋センタープール、上矢作プール
□条件 時給800円
□対象 高校生以上で泳げる方
申・問 市体育連盟 ☎25-6478(月曜日休館)

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツクラブ
第8回えなイースト杯レクリエーションバレーボール大会
□とき 6月12日(日)午前9時
□ところ まきがね公園体育館
□料金 △団体会員 無料 △非会員 2000円/チーム
□締め切り 6月6日(月)
□抽選会 △とき 6月9日(休)午後7時 △ところ 二イーストクラブハウス(大井町)
※参加料は抽選会当日に用意ください
申・問 えなイースト総合スポーツクラブ ☎25-0006

らっば(楽歩)

山岡健康増進センター
TEL 56-4066
各教室の受講生を募集
らっば(楽歩)の各教室の受講生を募集します。

アクアピクス教室
□とき 6月1日~7月27日(毎週水曜日) 午後7時50分~8時40分(全9回)
□定員 25人
□料金 4500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 6月3日~7月29日(毎週金曜日) 午後7時~7時50分(全9回)
□定員 25人
□料金 4500円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 靴、タオル、飲み物
体リフレッシュヨガ教室
□とき 6月9日、7月14日、21日(毎回木曜日) 午前10時半~正午
6月14日、21日、28日、7月5日、26日(毎回火曜日) 午後1時半~3時(全8回)
□定員 20人
□料金 4000円
□講師 鶴飼千代さん
□持ち物 5本指靴下、タオル、飲み物
簡単エアロビ教室
□とき 6月8日、22日、7月13日、27日(毎回水曜日) 午後7時~7時40分(全4回)



▲みんなで楽しく水中運動

水中運動教室(昼・火曜日コース)
□とき 6月7日~7月26日(7月19日を除く毎週火曜日) 午後1時半~2時(全7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



子育て 育もう 恵那の宝

午前10時
※水中運動教室(水曜日昼)のみ、5月26日(水)午前10時から受け付け開始

水中運動教室(昼・水曜日コース)
□とき 6月1日~7月27日(毎週水曜日) ①午後1時半~2時 ②午後2時20分~2時50分(全9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
筋トレを暮らしの中に
□とき 5月27日~7月1日(毎週金曜日) 午後1時半~2時半(全6回)
□定員 20人
□対象 市内在住の方
□料金 3000円
□講師 前田芳美さん
□持ち物 靴、タオル、飲み物
全教室共通
□料金 一般3000円/回、小中学生1500円/回
□申し込み方法 直接か電話で申し込む
※「水中運動教室」「筋トレ」を暮らしの中に「は本人が申し込んでください。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 5月25日(水)

生1万円 △所得制限額を超える方 10歳~中学生5千円

Table with 2 columns: 所得額, 扶養親族などの数. Rows: 0人(622万円), 1人(660万円), 2人(698万円), 3人(736万円), 4人(774万円), 5人(812万円).

【所得制限限度額表】
□締め切り 6月30日(休)
□手続き方法 申請書類に記入し、子育て支援チームか恵那南部振興事務所窓口、郵送で手続き
□持ち物 ①印鑑 ②受給者名義の健康保険証と預金通帳 ③前住所の市区町村長が発行する児童手当用所得証明書(平成28年1月1日以降に市内へ転入した方のみ)
申・問 子育て支援チーム(西庁舎1階、内線192)

□対象 平成28年9月、10月に第1子出生を迎える夫婦
□講師 堀春美さん(元小学校教諭)
申・問 子育て支援チーム(内線193)

幼児環境教育「やまっ子さんぽ」

葉っぱや生き物、見つけた物は何でも宝物になるのんびり散歩。親子で気の向くまま森の中で過ごします。
□とき 6月4日、7月9日、8月27日(毎回土曜日) 午前10時~正午(全3回)
□ところ リコーえなの森(長島町)
※集合場所はリコーエレメックス恵那事業所正門駐車場
□対象 市内在住か在勤の保護者とその幼児(3歳児~5歳児)
※森の中を歩きますので、ある程度自分で歩くお子さんが対象。ベビーカーでは不向きな道も歩きます
□定員 10組20人程度(定員になり次第締め切り)
※全回とも参加できる方を優先します
□料金 全3回で500円/組

申・問 自然体験工房NEN ☎050-3333-1314(赤尾)
「こぎつねの森」
英語であそぼう!
きれいな発音の英語に触れて楽しませるか。
□とき 6月1日(水)午前11時~11時半
□ところ こぎつねの森
□講師 藤原みほさん
消防車両を見に行こう!
こぎつねの森から岩村消防署まで散歩をし、消防車や救急車を間近で見ませんか。
□とき 6月13日(月)午前10時~11時半(雨天の場合は17日(金)に延期)
□ところ こぎつねの森
□持ち物 飲み物、帽子、ベビーカーなど
※人数把握のため、申し込みが必要で
□受付開始日 5月25日(水) 共通
□対象 未就園児の親子
□施設使用料 △会員 無料 △非会員 1100円
申・問 NPO法人こぎつねくんわーる ☎32-1121(月・水・金曜日午前10時~午後3時)

パパママ学級
初めてのお子さんの出生を迎える夫婦を対象とした。パパママ学級を開催します。子育てについてや沐浴の仕方などを学びます。
□とき 6月17日(金)午後7時(午後6時半受け付け開始)
□ところ 市保健センター

児童手当の申請を忘れずに
児童手当の受給者の方で6月以降も手当を引き続き受給するためには、現況届の提出が必要です。対象の方には6月上旬までに申請書類を送付しますので、必ず締め切りまでに申請手続きをしてください。
児童手当現況届
□支給月額 △所得制限額を超えない方 11000~3歳未満1万5千円、3歳~小学校修了前(第1子・第2子) 1万円、3歳~小学校修了前(第3子以降) 1万5千円、中学

健康
7 2016.5.15

2016 健幸フェスタ in えな

とき 6月5日(日)午前8時半～午後2時半
ところ まきがね公園一帯



「健康で長生きをしたい」とは、誰もが願うことです。介護などの必要がなく、健康であることを自覚しながら日常生活を送ることができる。このような期間を延ばす「健幸のまちづくり」を推進するため、市民一人一人が生涯にわたって健康に関心を持ち、運動や食生活改善など健康づくりに主体的に取り組むためのきっかけとして、「2016 健幸フェスタ in えな」を開催します。健康で幸せな生活を送るための催しをたくさん用意して、多くの方の来場をお待ちしています。ぜひお越しください。詳細は、6月1日(水)の新聞折込チラシを参照ください。

☎ 健幸まちづくり課 (内線333)

まきがね公園体育館前

- ウオーキング大会
- ノルディックウオーキング体験
- 白バイ試乗
- 献血
- 餅投げ



まきがね公園体育館

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●血糖測定 ●血圧測定 ●お産相談など ●恵那歯科医師会コーナー ●歯とお口の健康チェック ●ブラッシングコーナー ●歯科相談 ●口腔がんチェック ●食生活改善コーナー ●みそ汁試飲 ●健康おやつ配布 ●野菜の手計展示 ●薬剤師会コーナー ●お薬相談 ●骨硬度測定 ●体脂肪測定 ●血管年齢ストレスチェックなど ●特定健診コーナー ●健康相談 ●体組成測定 ●血管チェック ●血圧測定 | <ul style="list-style-type: none"> ●がん検診コーナー ●喫煙度チェック ●認知症予防コーナー ●オレンジロバ作り ●コープぎふコーナー ●味覚テスト ●社会福祉協議会コーナー ●ボランティア体験 ●福祉体験 ●人権擁護コーナー ●特設人権相談所の開設 ●トレーニングセンター体験 |
|--|---|



多目的広場

- 乗馬体験
- アーチェリー体験
- 弓道体験
- ホールインワンゲーム (マレットゴルフ)
- テニス体験

周辺

- フィールドビンゴ (周辺)
- カヌー体験 (池) ●ツリークライミング体験



イベントスペース

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●シャトル人形作り ●スポーツ吹き矢 ●福祉コーナー ●布団乾燥車展示 ●フリーマーケット ●ミニSL ●餅つき大会 | <ul style="list-style-type: none"> ●スライドボード ●タグラグビー ●福祉の店 ●バザー ●地震体験車 |
|--|--|

子ども元気プラザの催し

- 親子リトミック
- とき 6月17日(金) 午前10時～10時40分 ② 午前10時50分～11時半
- 対象 市内在住か在勤の未就園児の親子
- 定員 各20組程度
- ※申し込みが必要
- 講師 高瀬孝子さん (リトミック認定講師)
- 受付開始日 5月25日(水)
- みんな集まれ！育児講演会
- 乳幼児期の基本的な生活習慣などの話を聞きます。
- とき 6月25日(土) 午後1時40分～3時
- 対象 市内在住か在勤の未就園児の保護者
- ※人数把握のため、申し込みが必要
- 講師 蜂谷明子さん (蜂谷医院医師)
- 共通
- ところ 子ども元気プラザ
- ☎・☎ 子ども元気プラザ ☎ 25-1155

保母先生のお絵描き

- とき 6月28日(火) 午前10時20分～11時
- 講師 蜂谷明子さん (蜂谷医院医師)
- ☎・☎ 子育て支援チーム (内線193)

武並子ども園

- 対象 市内在住か在勤の未就園児の親子
- 講師 保母重徳さん
- ☎ 子ども元気プラザ ☎ 25-1155

救命講習

- とき 6月9日(木) 午前10時～11時
- ところ 吉田子ども園
- 対象 0～2歳児の親子
- 講師 明智消防署消防士
- 受付開始日 5月28日(土)
- ☎・☎ 吉田子育て支援センター ☎ 54-4545 (月・木曜日午前中)

ひよこパママ学級

- 第1子が1歳を迎える親を対象にひよこパママ学級を開催します。子どもの健康や生活リズムなどを学びます。
- とき 6月26日(日) 午前10時(午前9時半受け付け開始)
- ところ 市保健センター
- 対象 平成27年4月～平成27年6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)
- ☎・☎ 子育て支援チーム (内線193)

子育て支援センター開館日 6月の予定

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 ※24日(金) 午前10時～11時半はみさと子ども園でも開催	☎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歳～未就園児)	☎56-2255
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歳～未就園児)	
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歳～未就園児) ※13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歳～未就園児)	☎54-2030
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	
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歳～未就園児)	
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歳～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催	☎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歳～未就園児)	☎48-3111

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、糖尿病を学んで健康管理をするため、糖尿病教室を開催しています。

第2回のテーマは「第1回 糖尿病食を食べてみよう」です。この機会に、ぜひ申し込みください。

□とき 6月1日(水) 午後0時半～1時半

□ところ 市立恵那病院

□定員 20人 (定員になり次第締め切り)

□料金 500円 (材料費)

□講師 石田麻理奈さん (市立恵那病院管理栄養士)

□締め切り 5月26日(木)

☎・☎ 市立恵那病院医事課 ☎ 26-2121





募集

婚活イベント実施団体

市では、男女の出会いの場を提供する「婚活イベント」を開催する団体を募集します。

□対象 結婚を目的とした男女の出会いを提供するイベントを本年度中に1回以上開催し、次の二つに該当する団体

①3人以上の市民で構成する団体（見合いパーティーや結婚支援を業務とする法人は対象外）



②市民の結婚支援を目的としてイベントを開催する団体

□定員 5団体（応募団体多数の場合は、事業計画を審査し決定します）

□市の支援 実施団体には、事業にかかる経費の一部を補助し、イベントの周知などの支援をします。

□補助限度額 10万円/団体

□申し込み方法 ①申込書②団体の概要書③企画提案書④事業の概算見積書を作成の上、持参するか電子メール、郵送で申し込む

□締め切り 6月30日(木)

申・問 〒509-7292
(住所不変・移住・定住チーム
(北庁舎内、内線525)、☎ enagurashi@city.ena.lg.jp)

国税局・税務署の職員

□職種 税務職員（高校卒業程度）

□対象 ①平成28年4月1日に、高等学校か中等教育学校（6年制の中高一貫教育）を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方。平成29年3月までに高等学校か中等教育学校を卒業する見込みの方②人事院が①に掲げ

市有地の購入者

市が保有する未利用の宅地を売り払うため、購入者を募集します。

□対象 移住定住を希望する個人の方

※応募は1人1物件です。不動産事業者への譲渡は行いません。その他の条件は「市普通財産の売り払いに関する要綱」によります

□申し込み方法 財務課に備

る者に準ずると認める方

□申し込み方法 人事院ウェブサイト (<http://www.jin-jishiken.go.jp/juken.htm>) から申し込む

※ウェブサイトで申し込みできない方は問い合わせください

□受付期間 ▽ウェブサイト 6月20日(月)～29日(水) ▽持参か郵送 6月20日(月)～6月22日(水)

□試験日 ▽1次 9月4日(日) ▽2次 10月12日(水)～10月21日(金)までのいずれか指定する日

問 〒460-8520名古屋市中区三の丸3-3-2名古屋国税局人事第二課試験係 ☎052-951-3511 (内線3450)

売り払い物件

	所在地	面積 (台帳面積)	価格 (税込み)
1	長島町永田字城ヶ洞 332番 278	319.86平方 [㎡]	972万4,000円
2	長島町永田字城ヶ洞 332番 279	307.60平方 [㎡]	935万1,000円
3	明智町字片平 1063番 63	715.53平方 [㎡]	500万9,000円
4	申原字北松林 4937番 20	541.27平方 [㎡]	102万1,000円
	申原字北松林 4937番 33		

え付けの申込書に必要事項を記入し申し込む

※選考方法は抽選です

□受付期間 6月1日(水)～30日(木)

□抽選予定日 7月7日(木)午後7時

県調理師試験の受験者

□とき 10月8日(土)

□ところ 岐阜市文化センター(岐阜市)、セラトピア土岐(土岐市)、飛騨地域地場産業振興センター(高山市)

□申し込み方法 県保健所(センターを含む)や岐阜市保健所、県庁生活衛生課、(公社)調理技術技能センターに備え付けの願書に記入の上、直接か郵送で申し込む

□受付期間 5月16日(月)～6月27日(月)

申・問 〒103-0012東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 JACCビル5階(公社)調理技術技能センター ☎県生活衛生課 ☎058-272-8281

養護施設の子どもたちの三日月親

県内の児童養護施設で生活している子どもの中で、夏季の帰省時に、帰省先(家庭)のない子どもや家庭の事情で帰省できない子どもを三日月間預かっていただける方を募集します。子どもたちに温かい

家庭の雰囲気を感じてもらうため、県が県里親連合会の協力を得て行うものです。

□委託期間 8月6日(土)～8日(月)

□申し込み方法 子育て支援チームか各振興事務所に備え付けの「三日月親申込書」に所定の事項を記入の上、申し込む

□受付期間 6月1日(水)～17日(金)

□その他 三日月親に決定した方には、7月8日(金)までに県子ども相談センターから「子ども委託通知書」を発送します。

申・問 子育て支援チーム(西庁舎1階、内線189)、東濃子ども相談センター ☎0572-23-1111

男女共同参画プランの推進委員



▲帰省先のない子どもを三日月受け入れる

男女共同参画プランの推進委員を募集します。

男女共同参画社会とは、性別によって固定化された役割分担を取り払い、誰もが家庭や地域、働く場などのあらゆる場で活躍できる社会のことです。市では、この社会を実現するための行動計画「恵那市男女共同参画プラン」を平成27年度に策定しました。このプランを推進するため、市民や事業者、各種団体などを構成員とした推進委員会を立ち上げます。公募委員として、ぜひプランの推進に参画ください。

□対象 18歳以上の市民

火災警報器は10年たったら取り替えを!

火災警報器を古いままにしておく危険

住宅用火災警報器は、設置後10年を目安に交換してください。古くなると、電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなるがあるので、とても危険です。設置時期を調べるには、火災警報器を設置したときに記入した「設置年月」や本体に記載されている「製造年」を確認してください。

まだ設置していない家庭は必ず設置を

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。まだ設置していない家庭は設置してください。設置場所は主に寝室です。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

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

▲住宅用火災警報器の例



▲男女共同参画プラン概要版

□その他 市男女共同参画プランは市ウェブサイト (<http://www.city.ena.lg.jp/>) でも公開しています。

申・問 〒509-7292(住所不変) 総合戦略・人口減少対策チーム(本庁舎3階、内線327)、☎so-team@city.ena.lg.jp

案内

特定健康診査（特定健診）の受診券を送付

市では、40歳以上の国民健康保険加入者の方へ、特定健康診査（特定健診）の受診券を送付しています。生活習慣病を早期に発見し改善するため、特定健診を受診してください。詳細は、受診券に同封した案内文をご覧ください。

□とき 10月31日(月)まで

□ところ 市内の指定医療機関、各保健センターなど（集団健診）

※医療機関での受診は事前の予約が必要な場合があるので各医療機関へ問い合わせください

□料金 500円

□持ち物 受診券、質問票、保険証、ある方は前年の健診結果

□その他 妊娠している方や6カ月以上継続して入院している方、人間ドックや勤務先などで定期健診を受診する方

熊本地震 災害義援金を受け付けます

4月14日に発生した熊本地震で大きな被害を受けた地域の被災者を支援するため、市では、災害義援金を受け付けます。集まった義援金は、日本赤十字社熊本県支部を通じて被災地へ送金します。

□受付期間 4月15日(金)～6月30日(木)午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

□ところ

- 本庁舎1階受付カウンター
- 西庁舎1階エレベーター前
- 各振興事務所

☎ 社会福祉課（内線185）

は、特定検診を受診する必要はありません。特定健診を受診した方は人間ドックの助成は受けられません。

☎ 保険年金課（内線157）

成3年度から、6月を「環境月間」としています。6月中は、関係府省などにより全国

特定外来生物の駆除に協力ください

「オオキンケイギク」と「アレチウリ」は、北アメリカ原産の草花です。繁殖力が強いので特定外来生物に指定されています。



▲オオキンケイギク

5月から7月にかけて開花し、道路や河川敷などに生育します。きれいな花ですが、定着すると在来の草花を駆逐してしまうため、植えたり育てたりしないでください。

アレチウリ

8月から10月にかけて開



▲アレチウリ

根から引き抜き、その場での日干しなどで枯死させた後、ビニール袋などに密閉して燃えるごみの収集日に出してください。翌年以降も、種子の発芽や根からの再生が見られなくなるまで続けてください。

☎ 市民環境課（内線144）

6月は環境月間です

6月5日(日)は「環境の日」です。ストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して1972年6月5日から定められています。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」（平成5年）が「環境の日」を定めています。平

☎ 建設課（内線257）

さまざまな行事が行われます。ぜひ参加ください。

☎ 市民環境課（内線144）

後期高齢者医療の保険料率の改定

県平均の1人当たり保険料は年間2429円増額

後期高齢者医療制度の保険料は、保険者の県後期高齢者医療広域連合で、2年ごとに見直しが行われます。平成28、29年度の2年間の保険料が2月に開かれた同連合の議会で決定されました。県平均の1人当たり保険料は年間で2,429円増額する見込みです。ここでは、決定された保険料率についてお知らせします。

☎ 保険年金課（内線151）、県後期高齢者医療広域連合 ☎ 058-387-6368

表1 見直しで決定された保険料率と増加額（率）

区分	平成28,29年度	平成26,27年度	増加する額（率）
均等割額	42,690円	41,840円	850円
所得割率	8.55%	7.99%	0.56%

表2 1人当たりの年間保険料（試算）

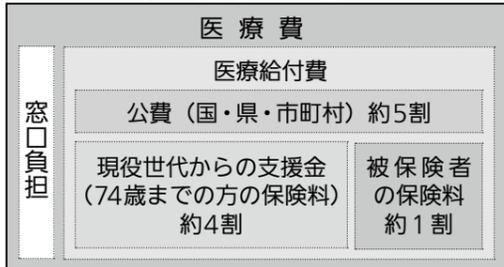
区分	平成28,29年度	平成26,27年度	増加する額（率）
1人当たりの軽減後の保険料額	59,272円	56,843円	2,429円(4.3%)

※保険料は、所得に応じて計算されますが、所得の少ない世帯の方には保険料の軽減措置があります。

高齢者の医療をみんなで支える制度

後期高齢者医療制度は、家族や社会のために長年尽くした高齢者の方が、安心して医療を受け続けられるようにするため、みんなで医療費を負担する支え合いの仕組みです。

医療費負担の仕組み



保険料の決まり方

後期高齢者医療制度の保

険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」が負担する「所得割額」が被保険者の所得×所得割率の合計金額です（表1を参照ください）。

給付費が年々増加

今回、保険料が上がる主な要因は、次の二つです。一つ目は、医療の高度化などにより高齢者1人当たりの医療給付費は年々増加し、平成26から27年度と比べて、平成28から29年度は、2年間で約2.78割の増加を見込んでいることです。

二つ目は、後期高齢者医療制度の被保険者が保険料として負担する率が、国の政令により平成26から27年度が10.73割でしたが、平成28から29年度は、10.99割に改定されたことです。

保険料の増加を抑制

平成28から29年度の1人当たりの保険料額は、保険料の増加抑制策を行わない場合、11.2割の増加が見込まれます。このため、昨年度までの剰余金の活用と県に設置してある財政安定化基金の活用により、1人当たりの保険料額の増加を4.3割に抑えます（表2を参照ください）。

保険料の軽減対象者を拡大

低所得者の負担を軽減するため、2割軽減と5割軽減について所得基準額を引き上げます。本年度の後期高齢者医療保険料の通知は、7月中旬に送付します。皆さんに納めていただく保険料が、高齢者の方の医療を支えています。ご理解をお願いします。

案内

第12回市消防協会消防操法大会を開催

6月12日(日)、県クリスタルパーク恵那スケート場で、第12回市消防協会消防操法大会を開催します。消防団員の消防技術の向上と土気の高揚を目的に毎年行っている大会です。本年度は小型ポンプ操法です。当市は県消防操法大会ポンプ車の部で3大会連続優勝しており、今大会も盛り上がりが見られます。

当日は、地震体験車や音楽隊、ミニ消防車乗車体験などの催しやバザーなども行います。会場周辺の駐車場が混雑しますので、乗り合わせて来場し、係員の指示に従ってください。

消防課 ☎ 26-0119 (内線250)

講演会「働く楽しみ、近所の知恵袋」を開催

公開講演会「働く楽しみ、近所の知恵袋」を行います。無料で、申し込みも不要です。
□とき 5月24日(火)午後3時
□ところ 恵那文化センター

ドリームジャンボくじの購入は県内で

皆さんに県内で購入していただいた宝くじは、販売額のうち約40%が県の収入となっています。市町村振興や高齢化対策、少子化対策など、身近なところで役立てられています。

□講師 雷門福三さん、雷門師範さん
□市シルバー人材センター ☎ 25-7788

野鳥のヒナを拾わないで

春から初夏にかけては野鳥の子育てシーズンです。この時期には、地面に落ちているヒナを見かけることがあります。ヒナを絶対に見つけたり、自宅などに持ち帰ったりしないでください。野鳥のヒナの多くは、羽が生えそろわずに巣立ちの練習を始めます。最初は上手に飛ぶことができません。近くに親鳥がいて見守っています。野生動物にとつて、人間が近寄ってくることは大きなストレスです。地面に落ちていたヒナを見つけても拾ったりせず、静かにその場を立ち去りましょう。

ナンヤローネットワークショップの開催

「ナンヤローネットワークショップ」と題し、美術館が好きなさまざまなワークショップを開催します。

宝くじを購入する際は、遠方ではなく、県内で購入するようお願いします。
□発売期間 5月11日(水)～6月3日(金)
□県財政課 ☎ 058-272-1130

ショップを開催します。
□とき 6月5日(日) 午前10時半～正午 午後1時～3時
□ところ 県美術館(岐阜市)
□料金 無料
※鑑賞ワークショップは有料の観覧券が必要(高校生以下は無料)
□県美術館 ☎ 058-272-1131

点訳・音訳奉仕員養成講習会を開催

視覚障がい者のためのボランティア講習会を開催します。
□とき 6月～平成29年3月(全29回)
□ところ 視覚障害者生活情報センターぎふ(岐阜市)他
□対象 65歳位までのボランティア希望者
□料金 無料
□締め切り 5月31日(火)
□その他 詳しい日程や開催場所などについては、視覚障害者生活情報センターぎふのウェブサイト (<http://www.w.gifu-associa.com/>) をご覧ください。

創業・起業家セミナーを開催

創業する予定の方やいつかは起業したいと考えている方、起業して3年未満の方を対象とした全5回のセミナーを開催します。
□日にち・テーマ ▽6月10日(日)にち・テーマ

水害から身を守るために

昨年9月の関東・東北豪雨では、茨城県常総市で鬼怒川の堤防が決壊するなど、甚大な被害が発生しました。清流長良川をはじめとして大小さまざまな河川が流れる

みんなの掲示板

パン作り教室を開催

ひよこの形のメロンパンとエッグタルトを作るパン教室を開催します。
□とき 5月29日(日)午前9時半～午後0時半
□ところ 市民会館
□対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
□定員 20人(先着順)
□料金 ▽会員 800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
□講師 岡田節子さん
□申込 えないースト総合スポーツクラブ ☎ 25-0006 (平日午前10時～午後3時)

創業・起業家セミナーを開催

創業する予定の方やいつかは起業したいと考えている方、起業して3年未満の方を対象とした全5回のセミナーを開催します。
□日にち・テーマ ▽6月10日(日)にち・テーマ

シアター恵那 6月の開催情報
http://www.kasamatsu-keiba.com/
□水無月シリーズ 13日(月)・15日(水)～17日(金)
□アルプスシリーズ 27日(月)・29日(水)～7月1日(日)
□シアター恵那 ☎ 25-7767 (開門午前10時半)
※ 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する日もあります

数字で見る 恵那市
人口(5月1日現在)
総数 51,993人 (+33)
男 25,136人 (+42)
女 26,857人 (-9)
世帯 19,582世帯(+58)
() 内は前月との比較

人口動態(4月異動)
出生 25人
死亡 56人
自然増減 -31人
転入 175人
転出 111人
社会増減 +64人
救急車出動回数(4月)
154回(727回)
() 内は1月からの累計

交通事故(4月中の概数)
人身事故 12件(39件)
物損事故 107件(466件)
負傷者 15人(53人)
死者 0人(0人)
() 内は1月からの累計
火災(4月)
建物 1件(4件)
その他 0件(7件)
() 内は1月からの累計

避難情報に注意し、早めに避難することを心掛けましょう。
□県防災課 ☎ 058-272-1132、県河川課 ☎ 058-272-8585

Table with columns: 町名, 地区, 収集日. Lists collection dates for various districts like 大井町, 長島町, etc.

【6月の集団資源回収】

Table with columns: とき, 実施団体・問い合わせ. Lists group recycling events.

【6月の食用廃油の回収】

□とき 6月11日(土)~13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。

Table with columns: 町名, 地区, 収集日. Lists collection dates for districts like 岩村町, 山岡町, etc.

【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、蛍光灯、発泡トレイ、食用廃油、バッテリーなど

広告

●人権相談 (6月1日は人権擁護委員の日)

Table with columns: とき, ところ. Lists human rights consultation times and locations.

●法律相談 (要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists legal consultation times and locations.

●高齢者と障がい者のための法律相談 (要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists legal consultation for elderly and disabled.

●消費者生活相談

Table with columns: とき, ところ. Lists consumer life consultation times and locations.

●福祉総合相談

Table with columns: とき, ところ. Lists welfare consultation times and locations.

●行政相談

Table with columns: とき, ところ. Lists administrative consultation times and locations.

●ねんきん総合相談 (要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists pension consultation times and locations.

●結婚相談 (要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists marriage consultation times and locations.

●教育相談 (要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists education consultation times and locations.

●子供の発達相談 (要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists child development consultation times and locations.

●子供SOS24

Table with columns: とき. Lists SOS24 consultation times.

司法書士の無料法律相談
日時: 6月3日(金)午後6時~8時
場所: 市民会館2階相談室
内容: 贈与、相続、遺言、会社設立、離婚、財産分与、成年後見、債務整理など

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	持ち物 ①妊娠届出書②個人番号カードか、個人番号通知カードと運転免許証
	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	10日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成28年11・12月出産予定
たまご学級第2課	23日(木)			
4カ月児健診	7日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年1月生まれ
	15日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	16日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年10月生まれ
1歳児教室	14日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年5月生まれ
1歳6カ月児健診	21日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年11月生まれ
2歳児教室	8日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成26年5月生まれ
3歳児健診	28日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年5月生まれ
乳幼児なんでも相談	10日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	24日(金)	市保健センター		
	27日(月)	岩村保健センター		
		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	1日(水)、7日(火)、10日(金)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月健診後～就学前の幼児
	13日(月)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	20日(月)	明智コミセン	午前9時～11時	
	28日(火)	山岡診療所	午前9時～11時	
	23日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	

献血 □とき 5日(日) 午前9時40分～午後2時半 □ところ まきがね公園体育館

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	15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）
	29日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

成人健診（検診）

特定健診と成人歯科相談・健診以外は、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
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	9日(木)	市保健センター	午前9時～10時半
	19日(日)	市保健センター	
	30日(木)	明智コミセン	
胃がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	2日(木)、23日(木)	市民会館	午前9時～10時半
	17日(金)	岩村保健センター	
乳がん・子宮頸がん検診	2日(木)、23日(木)	市民会館	午前9時～10時半、午後1時～2時
	17日(金)	岩村保健センター	午前9時～10時半、午後1時～2時
成人歯科（口腔がん）健診	2日(木)、23日(木)	市民会館	午前9時15分～10時半
	17日(金)	岩村保健センター	

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。

けんこう 健康 コラム

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第11回

特定健診を受けましょう！

平成20年から、医療保険者は保険加入者へ特定健診・特定保健指導を実施するよう義務付けられました。なぜ、健診・保健指導が必要なのでしょう。

近年、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、腎不全という病気が増えています。発症すると、日常生活に何らかの影響を及ぼしてしまう厄介な病気です。でも、これらの病気は生活習慣を見直すことで予防することができます。

特定健診とは、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、腎不全の危険因子となる高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、肥満に着目した健診です。

狭心症や心筋梗塞、脳卒中という病気は、ある日突然発症します。でも体にはその「サイン」が数年前からずっと現れています。その「サイン」が肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などです。「サイン」を見逃さないために、年に一回は健診を受けて、自分の体をチェックしましょう。

異常があった場合は、保健指導を受けることができます。指導を受けて、生活を見直し、病気の重症化を防ぎましょう。

問 保健推進課☎26-2111（内線282）

問：問い合わせ 申：申し込み



深夜	テレビショッピング	00 健康体操
午前	00 恵那彩百景	3 48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50
	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと 00 農業番組
5	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	4 48 文字放送(ほっとin文字) 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	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと 00 恵那彩百景
6	30 恵那スター☆社長列伝	15 もっと!水の惑星紀行
	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	5 48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50
7	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 健康体操	00 みんなえなのこげんきなこ 15 他局提供番組(釣り・料理)
8	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	6 48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50
	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
9	00 健康体操	00 特別番組
	20 もっと!水の惑星紀行	コミュニティ番組再放送 他のケーブルテレビ局番組 など
10	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	7 00 NHKドラマ「ゲゲゲの女房」 15 エナデミー-SHOW!
	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	25 市政番組
11	00 特別番組	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50
	コミュニティ番組再放送 他のケーブルテレビ局番組 など	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
12	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	00 みんなえなのこげんきなこ
	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	20 恵那スター☆社長列伝
午後	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50
	00 まるっと!ジモナビ	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
1	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	00 テレビショッピング (翌朝5時まで)
	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	12 00 恵那彩百景
2	00 大好き!グルメ街道 15 エナデミー-SHOW!	深夜
	48 文字放送(ほっとin文字) 50 ほっとinえな50	
	55 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	

※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

6月市議会

6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
 ※6月市議会の詳細日程は、市議会のウェブサイト
 (<http://www.gikai.city.ena.lg.jp/>) で確認ください

市政番組

正家廃寺の発掘調査と保存・整備
 市では、国指定史跡「正家廃寺跡」の整備に向けて、5カ年計画で発掘調査を実施しています。番組では講堂の東西約400㎡を対象にした平成27年度の現地調査の成果を紹介します。



時間 午前6時15分、午後0時25分、9時25分

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。6月は特番!杉の子幼稚園、特番!山岡こども園、平成28年度のげんきっこ1園をお届けします。

時間 午前6時、8時、正午、午後6時、10時

ほっとinえな50

市内を中心とした取れたて情報をキャスターが日替わりでお届けします。月曜日から金曜日の午後5時50分に更新します。

アミックスコムからのお知らせ

アミックスコムのウェブサイト (<http://amixcom.jp/>) をリニューアルしました。えなっコチャンネルで放送される番組の詳しい情報や番組表などを確認できます。今月のお薦め番組など、情報盛りだくさんのサイトをご覧ください。

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(株)アミックスコムのウェブサイト (<http://amixcom.jp/>) をご覧ください。

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

次号は
6月1日号
発行日は
6月1日(水)です

広報えな No.266

2016年(平成28年)
5月13日発行

発行 恵那市役所/編集 市長公室広報広聴係
 〒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』5月15日号、1部当たりの印刷経費は約9.0円(税込み)です。



◀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。

