

健康づくりに温泉利用料金を一部助成

市では、高齢者などの閉じこもり防止と介護予防に、市内の温泉施設4カ所の利用料金を一部助成する「市高齢者等温泉施設利用助成事業」を行っています。ぜひ利用ください。

□利用日 月々金曜日(祝日、年末年始、ゴールデンウィーク、8月12日～15日は除く)

□利用施設 恵那峡グランドホテル、かんぼの宿恵那、花白温泉花白の湯、くしはら温泉ささゆりの湯

□助成 1人300円/回。個人での利用は年4回まで、団体は何回でも利用可。事前に助成券の申請が必要で、個人の場合は即日発行できます。団体は、利用日の約1週間前までに申請ください。

□対象 ①市内在住の65歳以上の方 ②身体障害者手帳1～3級か療育手帳A～B1を持つ方と介助者(1人) ③介護保険法に基づく要介護3～5の認定を受けている方と介助者(1人)。団体は、①～③に該当する方だけで構成する3人以上のグループ

募集 食事の配達や安否の確認を行う事業者

市では、独り暮らしなどの高齢者の食事の配達や安否の確認を行う「お元気見守り食事サービス」を受託する事業者を随時募集しています。

□対象 次のいずれも満たす事業者。①週に2回定期的に昼食を配達できる ②高齢者に配慮したメニューを1食当たり500円程度で提供できる ③仕出し業務を行うに当たり必要な許可を得ている

☎・問 高齢福祉課(内線165)



▲花白温泉花白の湯

☎・問 高齢福祉課(西庁舎1階、内線175)、各振興事務所

恵那文化センター1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)
6日(金)～8日(日)	第33回祝賀成人式色紙展	ロビー展示室	9:00～17:00	無料	市文化振興会美術工芸部(西尾) ☎25-4959
8日(日)	平成29年市成人式	大ホール	13:00～15:00	無料	生涯学習課 ☎26-2111(内線342)
9日(月)	平成29年市消防出初式	大ホール	8:00～10:00	無料	消防課 ☎26-0119(内線250)
13日(金)～15日(日)	恵中さつき盆栽会 展示会	展示室	9:00～17:00 (13日は12:00から15日は16:00まで)	無料	恵中さつき盆栽会(梅本) ☎25-2778
20日(金)～22日(日)	羅織ってなんだ? 羅織作品展とギャラリートーク 志とり工房(岩村)、あびすや(瑞浪) 資料展	展示室	10:00～16:00 (20日は13:00から)	無料	岩村の歴史と文化と未来を語る染織プロジェクト(田口) ☎090-4798-0798

平成30年1月4日(休)から2月4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、1月5日(休)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1月の休館日】1日(日)・2日(月)・3日(火)・10日(火)・11日(水)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

明智かえでホール 1月の催し

明智かえでホール ☎54-3991
生涯学習課 ☎26-2111(内線345)

とき	催し物	会場	時間	入場料	主催(連絡先)
21日(土)	ピアノ・電子オルガン無料開放 ※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	練習室	9:00～17:00	無料	明智かえでホール
25日(水)	第7回恵那南高等学校 産社・総合学習発表会 (キャリア教育の取り組み発表)	ホール	13:00～15:15	無料	恵那南高等学校 ☎54-2537

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1月の休館日】1日(日)・2日(月)・3日(火)・10日(火)・11日(水)・16日(月)・23日(月)・30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。

高齢者

生き生き
長生き

案内

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。

□とき 1月27日(金)午後2時～3時

□ところ 市役所西庁舎1階相談室

□相談員 NPO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
☎・問 地域包括支援センター(内線169)

高齢者

生き生き
長生き

案内

プールウォーキングの受講者

らっぽ(楽歩)(山岡健康増進センター)で開催する水中運動教室に参加しませんか。プールウォーキングは、誰でも安心してできる運動です。個人はもちろん、友人との参加も歓迎です。ぜひ参加ください。

□とき 1月12日～3月16日(毎週木曜日) ①午後1時～1時40分 ②午後2時～2時40分(全10回)

□ところ らっぽ(楽歩)(山岡健康増進センター)

※送迎はありません

□対象 市内在住で、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方

□定員 25人(先着順)

□料金 300円/回

□講師 前田芳美氏

□申し込み方法 直接か電話で、本人が申し込み。1人で複数人の申し込みは不可

□受け付け開始 1月5日(休)午前10時

※申し込み後の開催通知は行いません

☎・問 らっぽ(楽歩) ☎5614066

頭の健康チェックを受けませんか

認知症を予防するために頭の健康チェックをしませんか。保健師が尋ねる10分程度の質問に答え、年齢相応の物忘れかMCI(軽度認知障害)かをチェックします。MCIとは、物忘れの自覚があっても日常生活への影響はほとんどない正常な状態と認知症の間の状態をいいます。この状態を放っておくと、約50%の確率で5年後に認知症へ進行してしまうと言われています。MCIの状態でも適切な運動や頭の体操、生活習慣の改善などの対策を取れば、進行を遅らせることや予防も可能とされています。

□とき 右表の各会場午後1時～3時

□料金 無料

□対象 介護保険を申請していない60歳～85歳の方



□その他 必ず予約してください
※土、日曜日の相談を希望する方は、問い合わせください
☎ 地域包括支援センター(内線167)

場所	開催日
市役所西庁舎	毎週火曜日と金曜日 ※祝日、年末年始を除く
飯地振興事務所	1月4日(水)
串原振興事務所	1月11日(水)
笠置振興事務所	1月16日(月)
三郷振興事務所	1月18日(水)
武並振興事務所	1月23日(月)
岩村振興事務所	1月25日(水)
東野振興事務所	1月30日(月)
明智振興事務所	2月1日(水)
中野方振興事務所	2月6日(月)
山岡振興事務所	2月8日(水)
上矢作振興事務所	2月13日(月)



募集

日本大正村クロスカン トリー大会の参加者

□とき 3月19日(日)午前9時
半開会式
□ところ 明智小学校
□定員 2000人(先着順)
□料金 ▽一般 3000円
▽高校生以下 1000円
▽ジュニア 2500円



▲大正村を快走する

組
□申し込み方法 ランネットのウェブサイト(<http://runnet.jp>)から申し込み、実行委員会(明智B&G海洋センター内)へ問い合わせる
□締め切り ▽郵便振替 1月22日(日)(必着) ▽窓口、インターネット 1月29日(日)
□定員 日本大正村クロスカントリー実行委員会(明智B&G海洋センター内) 54

恵那峡ハーフマラソン大会の参加者

□とき 4月16日(日)午前9時
開会式(雨天決行)
□ところ 恵那スケート場発着
□定員 3500人(先着順)
□料金 ▽一般 3500円
▽大学生、高校生 2500円
▽中学生以下 1500円
▽親子ジョギング 2500円/組
▽フリージョギング 1500円
□申し込み方法 ランネットのウェブサイト(<http://runnet.jp>)から申し込み、まきがね公園体育館に備え付けの申込書に記入し、窓口へ直接持参か郵便振替で申し込み



▲勢い良く一斉にスタートする

□締め切り ▽郵便振替 1月31日(火) ▽窓口、インターネット 2月28日(火)
□定員 恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会(まきがね公園体育館内) 25164
78(月曜日休館)

市民体育大会各種競技会の参加者

冬季に行う各種競技会に参加しませんか。
□とき 1月15日(日)午後3時半
□ところ 恵那スケート場
□料金 無料
□競技種目 スケートの部(スピード)、カーリングの部(カーリングボウリング、カーリングゾーン)があります。詳細については問い合わせください。



▲スケートリンクを疾走する

□申し込み方法 まきがね公園体育館か恵那スケート場に備え付けの申込書に必要事項を記入の上申し込み
□締め切り 1月5日(木)
※雨天決行
□ところ モンデウス飛騨位山スキー場(高山市)
□料金 参加料は無料(その他の費用は各自負担)
□競技種目 スキーの部、スノーボードの部があります。詳細については問い合わせください。
□申し込み方法 まきがね公園体育館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上申し込み
□締め切り 1月12日(木)
□定員 市体育連盟 2516478(月曜日休館)

問：問い合わせ 用：申し込み ※コミセン＝コミュニティセンターの略

ボクシングエクササイズ教室の参加者

本格的なボクシングの練習メニューの動きを、音楽に合わせて楽しくエクササイズします。

日頃のストレス発散や健康増進のために、ぜひ参加してみませんか。
□とき 2月3日、3月17日(毎週金曜日) 午前10時半～11時半(全7回)
□ところ まきがね公園体育館
□定員 20人(先着順)
□料金 2100円
□講師 細葵氏、雅弥氏
□持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装、屋内用運動靴
□受け付け開始 1月11日(水) 午前9時
□定員 市体育連盟 2516478(月曜日休館)

案内

スケート場の各種催し

恵那スケート場は、年末年始も休まず営業し、各種イベントを開催します。寒い季節にぴったりのスポーツ、スケートを楽しみに、ぜひお越しください。

開館時間は午前8時半から午後8時半までです。ただし12月31日(土)は午後4時まで、1月1日(日)は午前10時から営業します。
無料スケート教室
□とき 1月7日(土)、14日(土)
▽午前の部 午前10時半～11時半
▽午後の部 午後12時半～1時半
□定員 各50人(先着順)
□料金 無料
※滑走料、貸靴代は必要
□受け付け開始 当日の教室開始30分前

カーリングボウリング大会

カーリングとボウリングが合体したスポーツです。カーリング未経験者でも楽しめますので、誘い合って参加ください。
□とき 1月8日(日)午後6時



▲カーリングでピンを倒す

□料金 無料
□受け付け開始 12月30日(金) 午前9時
□とき 1月29日(日)、2月12日(日) 午後5時～6時半
□定員 各20人(先着順)
□料金 無料



▲みんなで楽しくカーリング教室

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

※事前に申し込みが必要
共通
□ところ 恵那スケート場
□定員 恵那スケート場 2813390
スッカリ自力整体教室
□とき 1月11日、25日、2月8日、22日、3月8日、22日(毎週水曜日) 午後1時～2時45分(全6回)
□講師 土屋友喜美氏



▲タオルを使った整体

骨盤&全身調整ヨガ教室
□とき 1月12日、26日、2月9日、23日、3月2日、16日(毎週木曜日) 午後1時半



▲ヨガを楽しむ

□ところ 恵那文化センターか市民会館
※各日程の会場は問い合わせください
□定員 15人(先着順)
□料金 ▽会員 2100円
▽非会員 4200円
□持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
□定員 えなイースト総合スポーツクラブ 2510068(12月29日(木)～1月3日(火)を除く平日午前10時～午後3時)

学び

高齢者

スポーツ

子育て

くらし

相談

こみ

健康

番組

子育て支援センター開館日 1月の予定(祝日休館)

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 ※12月28日(水)～1月3日(水)は休館	☎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) ※4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) ※3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) ※16日は休館	
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) ※5日は休館	☎56-2255 (山岡こども園)
山岡子育て支援センター (山岡こども園内)	毎週火曜日午前9時～正午(2歳児) 毎週金曜日午前9時～正午(1歳児) 第1・2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 ※3日、4日、6日は休館	
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) ※3日、10日は休館	☎54-2030
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 ※5日は休館(串原こども園は4日が休館)	☎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) ※3日は休館	☎48-3111

ひとり親家庭を応援します

市では、1月4日から「ひとり親家庭等日常生活支援事業」を実施します。

Q. ひとり親家庭等日常生活支援事業って何?

A. 母子家庭や父子家庭にヘルパーを派遣して、一時的な保育や料理、掃除などの生活援助を行います。

Q. どんな時に利用できるの?

A. ひとり親家庭の父、母の急な病気やケガ、仕事で残業になったときなど、一時的に日常生活を営むことが困難になったときに利用できます。

Q. 費用はどれくらいかかるの?

A. 1時間当たり最大で300円。ただし、児童扶養手当受給者は最大で150円。所得によって変動するので詳しくは問い合わせください。

他にもあります、ひとり親家庭の支援制度

高等職業訓練促進給付金(ひとり親家庭等の母または父が資格取得のために養成機関に通う時に給付金が支給される制度)を受けている方を対象にした貸付制度が始まりました。入学準備金や就職準備金の貸し付けを受けることができます。さらに一定の条件を満たすと、全額返還免除となります。上記以外にもさまざまなサポートがあります。一人で悩まず、気軽に相談ください。

☎ 子育て支援チーム ☎ 22-9137 (直通) (西庁舎1階)



案内

こども元気プラザのイベント

育児講座

楽しく子育てできるようなお話を聞きましょう。お子さんの入園までの心の準備についても聞けます。

□とき 1月27日(金)午前10時～11時

□定員 15人程度(先着順)

※託児は12人まで(参加者1人につき託児は1人まで)

対象 市内在住か在勤の未就園児の保護者

□講師 森川伸江氏(元二葉幼稚園長)

□受け付け開始 1月4日(水) 11時半

親子ふれあい遊びや体操、みんなで一緒に鬼のお面を作って、節分ごっこをしま



▲節分ごっこをして遊ぶ

しょう。作ったお面は持ち帰りできます。
□とき 1月28日(土)午前10時15分～11時

共通

□ところ こども元気プラザ

☎・☎ こども元気プラザ ☎ 25-1155

出張地域子育て支援センター

三郷町へ子育て支援センター指導員が訪問する「出張地域子育て支援センター」を開催します。

触れ合い遊びの他に、大きなかるたを取ったり、こまを回したりして遊びます。気軽に遊びに来ませんか。

□とき 1月20日(金)午前10時～11時半

※親子触れ合い遊びは午前10時15分～11時、他の時間は自由遊び

□ところ みさとこども園
□対象 市内在住の未就園児の親子
※申し込みは不要です
☎ こども元気プラザ ☎ 25-1155

こぎつねの森の催し

NPO法人こぎつねくんわーるどでは、いろいろなイベントを開催しています。ぜひ気軽にお越しください。

親子でクッキング

親子で簡単クッキング。昔ながらの石臼で大豆とゴマをすります。出来たてきな粉とすりゴマを味わってみませんか。

□とき 1月16日(月)午前10時半～11時半

□定員 8組の親子(先着順)

□料金 100円/組



▲親子でクッキング

ハンドクリーム作り

自分の好きなアロマオイルを入れてハンドクリーム作りをします。親子で使えるクリームです。

□とき 1月20日(金)午前10時

□定員 15人(先着順)

□料金 500円/個

※シアバター、蜜ろう入りは1000円/個

□講師 U m a m 吉村氏

共通

□ところ こぎつねの森

□施設使用料 ▽会員 無料 ▽非会員 100円

□受け付け開始 1月11日(水)

☎・☎ NPO法人こぎつねくんわーるど ☎ 32-112

1(月)・水・金曜日午前10時～午後3時

吉田子育て支援センターの催し

ランプさんによるパネルシアターを観賞します。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

□とき 1月19日(水)午前10時～11時

□ところ 吉田こども園(明智町)

□料金 無料

□対象 市内在住か在勤の未

就園児の親子

☎ 吉田子育て支援センター ☎ 54-4545

ファミサポミニ交流会

会員同士の交流を目的としたミニ交流会を行います。簡単に作れる手作りおもちゃキットをプレゼント。おもちゃを作りみんなで遊びましょう。

□とき 1月30日(月)午前10時～正午

□ところ ファミリー・サポート・センター事務所(長島町)

□定員 10人(先着順)

□料金 無料

□受け付け開始 1月4日(水)

☎・☎ 市ファミリィ・サポート・センター ☎ 25-7121(月)～金曜日午前9時～午後5時



▲楽しくおもちゃを作る

☎: 問い合わせ ☎: 申し込み