



市公式キャラクター
「エーナ」



エルワン ラリー イン 恵那 2017

女性ラリー大会がやってくる！

世界初開催女性ラリー
国際自動車連盟 (FIA) 公認
日本自動車連盟 (JAF) 公認

女城主の里、岩村町をメイン会場に女性ドライバーのみで行われるラリー「L1 RALLY in 恵那 2017」が開催されます。この大会は女性のモータースポーツ参画促進活動の一環で、今年から発足した女性だけのモータースポーツシリーズの中の一つです。

恵那市の「まち」「食べ物」「人」などの魅力を知ってもらえるチャンスです。この機会に、会場で観戦したりイベントを楽しんだりして、皆さんで大会を盛り上げましょう。

☎ 企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)



▲イメージ写真

11月26日(日)

岩村町を発着とする約90^{km}のコースで開催

大会を楽しもう！

▶メイン会場

岩村振興事務所庁舎 午前9時～午後4時

サービスパークと呼ばれるメイン会場。車両整備の見学やドライバーとの触れ合いができ、ライブビューイング(中継映像)や表彰式、記念缶バッジづくり体験、物販など楽しいイベントがいっぱいです。

▶岩村本通り 午前9時～午前10時

セレモニアルスタートは必見です。選手紹介が岩村郵便局前で行われます。

▶恵那市役所 午前9時30分～午前11時

クラシックカーの展示がある他、10時頃からはラリーカーの一時停止場所で、ラリーカーが間近に見えます。

▶恵那駅前通り 午前9時30分～午前10時30分

岩村方面から来たラリーカーが、一般車両と一緒に走行します。駅前ロータリーで転回し恵那市役所へ向かいます。

▶道の駅 上矢作ラ・フォーレ福寿の里 午前11時～正午

ラリーカーの一時停止場所で、ラリーカーが間近に見えます。

今大会は、タイムアタック区間内の観戦エリアはありませんが、岩村振興事務所庁舎内にライブビューイング会場を設けます。ラリーカーが走り抜ける様子を、ぜひお楽しみください。

関連イベント

交通安全イベント

■とき 11月25日(土) 午後2時～午後4時

■ところ 岩村コミュニティセンター

■内容 安全講話「国際A級レーサー井原慶子さんが伝授！安全運転のための感情・身体のコントロール」、ドライビングレッスン



クラシックカーパレード・展示

■とき 11月26日(日) 午前9時30分～午後3時

■行程 恵那市役所(車両展示)→岩村本通り→

岩村コミュニティセンター(車両展示)

→道の駅上矢作ラ・フォーレ福寿の里

※主に国道257号を走行します



女性クラフトブース / 飲食ブース

■とき 11月26日(日) 午前9時～午後3時

■ところ 岩村振興事務所庁舎

■内容 女性クラフト作家の作品や飲食物の販売

※岩村振興事務所庁舎にお越しの方は、岩村コミュニティセンター駐車場を利用ください
※詳細情報については大会公式ウェブサイト (<http://www.ena-rally.com/index.html>) および市ウェブサイト (<http://www.city.ena.lg.jp/>) をご覧ください

今回の広報には「議会だより」「いっしょに手をつなご」「体連えな」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。

恵那市ウェブサイト <http://www.city.ena.lg.jp/>

学び

佐藤一斎の
三学の精神

伊藤文庫 図書館

TEL 25-5120

案内

エーナとブンさんクン たんに年賀状を書こう

市の公式キャラクターエーナと、図書館の公式キャラクターブンさんとクンさんに塗り絵の年賀状を書きませんか。先着100人に返事の年賀状が届きます。エーナとブンさんとクンさんに届いた年賀状は、平成30年1月5日(金)から展示します。

□とき 12月17日(日)午前10時半～正午 (受け付けは午前10時)

□ところ 児童室

□持ち物 色鉛筆、クレヨン

12月のおはなし会イベント

親子でつくるクリスマス＆年賀カード作り

クリスマスやお正月向けの、楽しいポップアップカードを親子で一緒に作りませんか。

□とき 12月2日(土)午前10時～午後3時

□ところ おはなしテラス

もういくつ寝るとお正月

図書館で一足早いお正月を楽しみませんか。

お正月にちなんだおはなし会とお正月飾りや凧の工作、お正月遊びを楽しみましょう。

□とき 12月16日(土) ▽おはなし会 11月午後2時～2時半

▽工作 11月午後2時半～4時

□ところ 児童室

□内容 ①お正月かざりをつくろう!、②スーパリーの袋で凧をつくろう!、③ふくわらい・すごろくであそぼう!、④かるたあそびをしよう!

クリスマスおはなし会

サンタさんのお話しや、クリスマスのお話しを読みまます。サンタさんもおはなし会に登場します。

□とき 12月23日(土)午後2時～2時半

□ところ 児童室

リアルすごろく in 図書館

図書館の中を巡る、タイムトラベルすごろく大会を開催します。2～4人のチームで図書にかかわるクイズや課題に答えながら、館内ですごろくを行い、到着までのタイムを競います。

□とき 12月17日(日)午後1時半～3時半

□ところ 館内各所

□対象 小学生親子(2～4人のチーム)で参加。大人だけでも参加できます。

期間限定えなとポイントカードの発行

12月17日(日)から平成30年2月18日(日)までの期間限定で、えなと(恵那市中央図書館の略)ポイントカードを発行します。本を1回借りると1ポイントが付与され、5ポイントを貯めると、景品と交換します。景品は、図書館で購入

した雑誌の付録を活用していただきます。ポイント交換は平成30年1月中旬以降を予定しています。詳細は発行時にお知らせします。

年末年始の貸し出し期間のお知らせ

12月28日(木)は午後5時に閉館し、12月29日(金)から平成30年1月4日(木)まで休館となります。それに伴い、12月15日(金)から貸し出し期間が3週間となりますので、利用ください。

新しく入った本ピックアップ

(9月23日～10月27日に受け入れた新刊は355冊)

地球を旅する水のはなし

大西健夫・龍澤彩 / 文 曾我市太郎 / 絵 福音館書店

遠い空から、雨はやって来る。液体、気体、固体と水は姿を変えながら、世界中を旅しています。地球規模のダイナミックな水の循環を描く科学絵本。絵は岩村町出身の日本画家、曾我市太郎氏が手がけています。

●一般書

- ▶ あったら、いろいろつわ (尾関倫衣 / 著、光文社)
- ▶ 地図から読み解く戦国合戦 (外川淳 / 著、ワック)
- ▶ 闘え! 高専ロボコン (萱原正嗣 / 著、ベストセラーズ)
- ▶ 数字オンチがみるみるなる! 計数感覚ドリル (千賀秀信 / 著、朝日新聞出版)

●児童

- ▶ 大人になつたらしたい仕事「好き」を仕事にした35人の先輩たち (朝日中高生新聞編集部 / 編、朝日学生新聞社)
- ▶ メリーメリーへんしんする (ジョン・G・ロビンソン / 作・絵 小宮由 / 訳、岩波書店)

●絵本

- ▶ ななめねこまをゆく (ジェイソン・カーター・イートン / 文 ガス・ゴードン / 絵、マイクロマガジン社)
- ▶ 名画ここどこ (結城昌子 / 著、小学館)

市中央図書館ウェブサイトから全ての新刊本がチェックできます

開催日	内容
11月15日(水)	古文書講座 (午前10時)
16日(木)	修理本ボランティア活動日
17日(金)	
18日(土)	おはなし会 (午後2時)
19日(日)	村上康成講演会・ワークショップ (午前11時) ミニ茶会 (午後2時)
20日(月)	休館日
21日(火)	おはなし会 (午前10時半)
22日(水)	
23日(木)	修理本ボランティア活動日
24日(金)	休館日
25日(土)	おはなし会 (午後2時)
26日(日)	修理本ボランティア活動日
27日(月)	休館日
28日(火)	おはなし会 (午前10時半)
29日(水)	
30日(木)	休館日 (図書整理日)
12月1日(金)	家庭の日ポスター展 (12日まで)
2日(土)	クリスマスカード&年賀カード作り (午前10時) おはなし会 (午後2時)
3日(日)	修理本ボランティア活動日 障がい福祉事業所PR
4日(月)	休館日
5日(火)	おはなし会 (午前10時半)
6日(水)	
7日(木)	修理本ボランティア活動日
8日(金)	
9日(土)	おはなし会 (午後2時)
10日(日)	修理本ボランティア活動日
11日(月)	休館日
12日(火)	おはなし会 (午前10時半)
13日(水)	
14日(木)	修理本ボランティア活動日
15日(金)	
16日(土)	お正月のおはなし会 (午後2時) お正月の工作会 (午後2時半)
17日(日)	年賀状を書こう (午前10時半) リアルすごろく (午後1時半) ミニ茶会 (午後2時) 修理本ボランティア活動日
18日(月)	休館日
19日(火)	
20日(水)	
21日(木)	

子: こどもたいむ実施日 学: 学習の日

10月の来館者数 20,754人 (前年同月 21,793人)

10月の貸出冊数 26,873冊 (前年同月 24,362冊)

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 かわいてつげん 河合哲玄さん (中野方町) 81歳

中野方ふるさと資料館館長

中野方心観寺の末寺

「中野方町史」によると、心観寺は臨済宗妙心寺派の寺として霊仙寺、観定寺という2つの末寺(付属の寺)を持っていたとされている。この2つの末寺は南北に約500メートルの位置関係にある。

霊仙寺については記録が残っていないが、観定寺については、室町時代に天災や飢饉で本寺である心観寺が衰退したことに伴い廃絶されたと伝えられている。観定寺と伝えられている所は、水田の中央に石があり「不思議な神様の石」として親しまれてきたが、定かなことは分かっていなかった。その後、平成2年の発掘調査により、寺の規模や礎石の配置、出土品により、その遺構が観定寺であることが判明した。さらに本寺たる心観寺の位置がいかなるものであったか注目してみる。「安弘見伝記」によると、心観寺の所在は①1648(慶安元)年ホリの地に寺を建て、②1659(萬治2)年ホリから八幡(現在の八幡神社)の地に移し、③1694(元禄7)年に山際の地に移す、④1754(宝暦4)年に霊仙寺の地に移すとなっている。心観寺は最後に廃仏毀釈により廃寺となったが、現在、その場所は浄土真宗大谷派、霊仙寺として、本堂や庫裏がある寺院として営まれている。余談であるが、ペトログラフで考察すると、笠置山頂と観定寺の一直線上に八幡神社があり、誠に興味深い位置関係にあるが、それを裏付ける物的証拠は何も見つからない。

▲遺跡から秀峰笠置山を望む

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



▲昨年の刀剣類の展示

岩村歴史資料館では11月21日(火)から平成30年2月25日(日)まで、企画展「刀剣・火縄銃展」を開催します。この企画展に合わせ、岩村藩と関係があり、下田歌子の夫である、剣士下田猛雄についての講演会を行います。

刀剣・火縄銃展に合わせた講演会を開催

案内

文化の窓

□演題 下田猛雄と無反りの刀剣
□講師 松原正勝先生(海軍高山流軍刀術三世)

史跡正家廃寺跡の発掘成果報告会を開催

これまでの発掘調査の総合成果を通して、古代寺院「正家廃寺」の実像と、周辺地域とのかかわりに迫ります。併せて大きな図面を活用し、遺物の出土状況や発掘調査の様子などの体感展示を行います。



▲発掘調査の成果が報告される正家廃寺跡

□とき 12月2日(土)午後1時半～3時半
□ところ 市役所会議棟 生涯学習課(内線471)

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/

Table with columns: とき, 催し物, 会場, 時間, 入場料, 主催 (連絡先). Lists various events like festivals, lectures, and concerts.

来年の12月4日(火)から28日(金)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(金)午前9時から抽選を行います。...

明智かえでホール 12月の催し

明智かえでホール ☎ 54-3991 生涯学習課 ☎ (内線472)

Table with columns: とき, 催し物, 会場, 時間, 入場料, 主催 (連絡先). Lists events at the Kaede Hall.

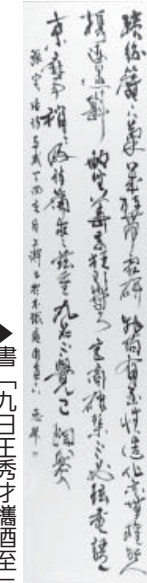
ホールの利用は早めに申し込んでください。【かえでホール12月の休館日】4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・26日(火)・29日(金)・30日(土)・31日(日)

◎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。

第60回市美術展

7部門で66点が入賞

第60回市美術展 記念大賞

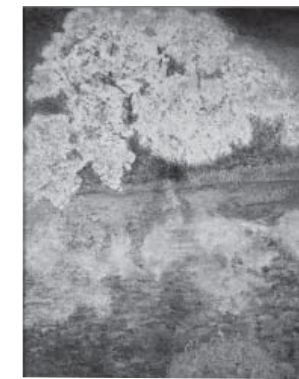


書「九日王秀才瀟灑全」

第60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230点の応募があり、審査の結果64点が入賞、無鑑査より2点が入賞。審査員や招待作家などの作品を含めると、出品総数は305点。

全部門最高賞の第60回市美術展記念大賞をはじめ、芳翠大賞、市展賞、市長賞、教育長賞、奨励賞、努力賞、ささゆり賞、版画作品が対象の広重美術館賞、高校生が対象の文化振興会長賞の入賞者を以下に紹介します。(敬称略)

問 市文化振興会 ☎ 26-3524



▲日本画「川面に映るひとつばたご」



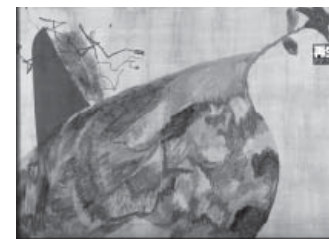
▲洋画「地元の鉄道」



▲彫塑工芸「若き女性肖像」



▲洋画「不安定な緊張感」



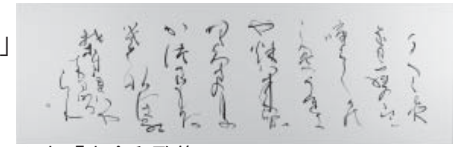
▲デザイン「REVIVAL(再生)」



▲写真「闘志」



▲硬筆「赤壁賦」



▲書「古今和歌集」

【日本画】市展賞＝山田順子(中津川市)市長賞＝西尾幹子(大井町)教育長賞＝加藤孝司(加茂郡川辺町)奨励賞＝北野ひとみ(中津川市)努力賞＝原英子(大井町)後藤在利(中津川市)

【洋画】芳翠大賞＝長谷川典子(岩村町)市展賞＝武田彦郎(中津川市)市長賞＝小坂幸光(大井町)教育長賞＝市川佳子(山岡町)奨励賞＝市川英代(三郷町)寺崎満治(中津川市)努力賞＝梅田みゆう(恵那高校)足立香織(長島町)林由美(可児市)山本静穂(笠置町)文化振興会長賞＝松尾有紗(恵那高校)広重美術館賞＝厚見正紀(瑞浪市)

【彫塑工芸】市展賞＝加藤孝司(加茂郡川辺町)市長賞＝江口孝次(多治見市)教育長賞＝小林哲

也(東野)奨励賞＝小崎武(岩村町)努力賞＝齊藤之康(豊田市)ささゆり賞＝浅野金義(名古屋)

【デザイン】市展賞＝青山歩香(恵那農業高校)市長賞＝川合由倭(恵那農業高校)教育長賞＝東山孝義(土岐市)奨励賞＝山田祐衣奈(恵那高校)努力賞＝池戸身侑(恵那農業高校)古野旬南(恵那農業高校)

【書】第60回市美術展記念大賞＝伊藤恵子(山岡町)市展賞＝鈴木由木江(明智町)市長賞＝安藤あや子(明智町)教育長賞＝安藤愛(大井町)奨励賞＝成瀬伸子(大井町)堀廣幸(明智町)柴田恵子(名古屋)努力賞＝可知さゆり(三郷町)上田雅代(名古屋市)鈴木美樹(多治見市)河村友紀(長島町)菰田貴子(大井町)長谷川葉

月(東濃高校)中垣幸恵(武並町)【硬筆】市展賞＝佐々木道代(長島町)市長賞＝加藤三保子(多治見市)教育長賞＝杉山としゑ(大井町)奨励賞＝亀井敬恵(土岐市)努力賞＝加藤和子(土岐市)福岡泰子(土岐市)

【写真】市展賞＝林孝弘(大垣市)市長賞＝原慎人(あま市)教育長賞＝馬淵公明(安八郡神戸町)奨励賞＝原美由紀(可児市)中辻和子(関市)加藤典子(瑞浪市)籠橋定省(春日井市)努力賞＝曾我大貴(中津川市)足立東平(加茂郡祝町)水野憲治(大垣市)伊藤春政(長島町)橋本充弘(瑞浪市)春日井ふみ子(瑞浪市)井澤烈(土岐市)馬淵たず子(安八郡神戸町)ささゆり賞＝吉村清(中津川市)

※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の出品作品を対象に7部門の中から選出

問：問い合わせ 田：申し込み ※コミセン＝コミュニティセンターの略



募 集

糖尿病教室の参加者

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ます。第8回のテーマは「歩き方を変えれば足は変わる」です。どなたでも参加できますので、この機会にぜひ申し込みください。

- とき 12月6日(水)午後2時～3時
- ところ 市立恵那病院
- 定員 25人(先着順)
- 料金 無料
- 講師 小林由紀氏(市立恵那病院看護師)
- 持ち物 爪切り、タオル、はさみ
- 締め切り 12月1日(金)
- 申込 市立恵那病院医事課 ☎26-2121(平日午前

案 内

大腸がん検診を受診しましょう

8時半～午後5時

指定医療機関で大腸がん検診が始まりました。ぜひ受診してください。

- 検査方法 便潜血検査(2日法)
- ※自宅で専用容器に便を採って、提出するだけの簡単な検査です
- 対象者 恵那市に住み票がある40歳以上の方(平成29年4月1日時点)
- ※平成29年度すでに職場や恵那市の大腸がん検診(集団検診・指定医療機関で実施)を受けた方は受診できません
- 個人負担金 500円
- ※40歳～69歳の方は無料で受けられます(平成29年4月1日時点)
- 実施期限 平成30年1月31日(提出分まで)
- 申し込み方法 希望の医療機関へ直接予約してください。
- 指定医療機関 井口ハートクリニック ☎25-0810、

子ども元気プラザのイベント

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18日(月)午前10時15分～11時
- ところ 子ども元気プラザ
- 対象 未就園児とその保護者(保護者の方が市内在住か)
- 定員 50組程度(先着順)
- 申し込み方法 子ども元気プラザに直接申し込み。
- 受け付け開始日 11月27日(月)
- ※定員に余裕があれば12月8日(金)から電話申し込みも可



▲サンタも登場

子ども元気プラザ ☎25-1155

こぎつねの森の催し

フラワールンジメント

毎年大人気の本格的なフラ

ワーレンジメントです。親子で簡単に楽しく作れます。作品は長く観賞して楽しめます。

- とき 12月8日(金)午前10時～11時半
- 定員 10組の親子(先着順)
- 料金 1000円
- 持ち物 はさみ、持ち帰り用の箱、袋
- こぎつねの森クリスマス会
- こぎつねの森でミニパーティーと、親子クッキングをしてクリスマスを楽しみましょう。
- 親子クッキングではカラフルな3色ホットケーキを作ります。
- とき 12月11日(月)午前10時半～正午
- 定員 10組の親子(先着順)
- 料金 200円/組
- 共通
- ところ こぎつねの森(岩村町)
- 受け付け開始 11月24日(月) ☎非会員 ☎11月24日(金)
- 申込 NPO法人こぎつねくんわーるど ☎32-1112
- 1(月・水・金)曜日午前10時～午後3時

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 ※28日(木)～平成30年1月3日(木)は休館 三郷(みさと子ども園内) … 14日(木)午前10時～11時半(0～未就園児)	☎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) ※27日(木)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) ※26日(木)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) ※18日(月)、25日(月)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) ※21日(木)、28日(木)は休館	
山岡子育て支援センター(山岡子ども園内)	月～金曜日午前9時～午後3時(2歳児) 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 ※18日(月)～29日(金)は休館	☎56-2255 (山岡子ども園)
明智子育て支援センター(明智子ども園内)	明智(明智子ども園内) … 毎週火曜日午前9時～正午 ※19日(火)、26日(火)は休館 吉田(旧吉田子ども園内) … 毎週月・木曜日午前9時～正午 ※25日(月)、28日(木)は休館 串原(串原子ども園内) … 第1・3水曜日午前9時～正午 ※いずれも0歳～未就園児	☎54-2030 (明智子ども園)
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) ※26日(火)、29日(金)は休館	☎48-3111 (上矢作子ども園)

子ども元気プラザ、各子育て支援センターへは親子で来場ください



案 内

ひよこパパママ学級

第1子が1歳を迎えた親を対象としたひよこパパママ学級

加藤クリニック ☎25-6403、さつき内科・小児科クリニック ☎20-3350、安部医院 ☎22-9777、河上クリニック ☎25-0551、森川クリニック ☎26-2222、恵那メモリアルクリニック ☎25-7500、国保三郷診療所 ☎28-1070、国保飯地診療所 ☎22-3027、田中クリニック ☎43-0122、国保山岡診療所 ☎56-2655、おさわわ医院 ☎54-4976、尾崎医院 ☎54-2141、山田診療所 ☎54-2505

健康推進課(内線292)

パパママ学級

第1子の誕生を迎える親を対象としたパパママ学級を開催します。沐浴の仕方などを学びます。

- とき 12月17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30年3月、4月に第1子誕生を迎える夫婦
- 講師 堀春美氏(社会教育指導員)、保健師
- 申込 子育て支援課(内線271)

子育て支援センターのイベント

クリスマス会(岩村会場) むすび座の人形劇を見た、サンタが遊びに来てくれ

クリスマス会(明智会場)

クリスマスにちなんだ遊びをみんなで楽しみましょう。

- とき 12月12日(火)午前10時～11時
- ところ 明智子ども園
- 対象 市内在住か在勤の未就園児の親子
- 申込 岩村子育て支援センター ☎56-2255(山岡子ども園内・木曜日午後1時～3時)

パネルシアター

ランプさんによるパネルシアターを楽しみましょう。

- とき 12月20日(水)午前10時～11時
- ところ 串原子ども園
- 申込 明智子育て支援センター ☎54-2030(明智子ども園内・月、火、木曜日午前9時～正午)



募 集

スキー・スノーボード教室の受講者

□とき 平成30年1月14日(日)・2月25日(日)
□ところ ひだ舟山スノーリ조트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

トレーニング講習会(12月)
□とき=6日(水)・20日(水)午前10時(託児付)・12日(火)・22日(金)午後7時
トレーニング相談日(12月)
□とき=1日(金)・13日(水)午前10時~正午・7日(木)・21日(木)午後6時~8時

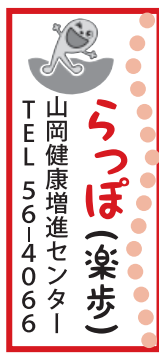
フィギュアスケート教室
初心者コースと中級者コースがあります。
□とき 12月20日~平成30年1月24日(平成30年1月3日を除く毎週水曜日)午後6時半~7時半(全5回)
□定員 各15人(先着順)
□料金 1000円(5回分)

学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
□定員 ⅴスキー教室Ⅱ各60人 ⅴスノーボード教室Ⅱ各20人
※各教室とも先着順

※同伴者以外の料金はリフト代、保険料を含む
□持ち物 用具一式(有料での貸し出しも可)、昼食代(1000円程度)
□講師 市スキー協会会員

プチ講習(12月)
□とき=1日(金)(ノルディックウォーク)、8日(金)(ストレッチポール)、15日(金)(バランスボール)、22日(金)(ミニエクササイズボール)午前10時~10時半
▷料金=200円/回
体育施設の貸し出し抽選日(1月分)
▷とき=12月20日(水)午後7時

各種教室の受講者を募集
ピラティス教室
□とき 12月1日~平成30年1月26日(12月29日と平成30年1月5日を除く毎週金曜日)午後7時~7時50分(全7回)
□定員 20人
□料金 3500円



※①②の同時申し込みはできません。12月7日(木)午前9時からもう一方の申し込みが可能です。
□とき 12月10日(日)午前9時
□ところ まきがね公園体育館

第26回市バドミントン愛好者大会の参加者
□とき 12月10日(日)午前9時
□ところ 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)

案 内
明知鉄道ウォーキング
明知鉄道の旅と、ウォーキングを楽しみませんか。野志駅から山岡駅まで、2つのコースを用意してお待ちしています。
□とき 12月9日(土)(小雨決行)

水中運動教室(水曜日昼)
□とき 12月6日~平成30年1月31日(12月27日、平成30年1月3日、10日を除く毎週水曜日)
□定員 25人
□料金 無料

ジャパンカップスピードスケート競技会
公益財団法人日本スケート連盟主催によるジャパンカップスピードスケート競技会第3戦が、恵那市で開催されます。
□開催日 12月27日、平成30年1月3日(12月27日、平成30年1月3日を除く毎週水曜日)午後7時50分~8時40分(全7回)

成 績
県空手道選手権大会で市民が入賞
10月9日に、瑞浪市民体育館で第13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)
小学4年生女子の部
3位 市川凜(岩邑小学校)

skatingjapan.or.jp)を確認ください。
□ところ 恵那スケート場
□その他 詳細は日本スケート連盟公式サイト(https://www.skatingjapan.or.jp/)を確認ください。
□お問い合わせ先 恵那スケート場 ☎281-3390

水中運動教室(夜)
□持ち物 水着、水泳帽子
□講師 施設職員
□とき 12月7日、14日(毎週水曜日)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)

スケート場の各種催し
11月26日(日)から平成30年2月18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
滑走料を無料にします(貸靴代500円は必要)。
□とき 11月26日(日)
□内容 ふわふわ遊具午前9時~午後3時(無料)

お知らせ
12月17日(日)
□内容 ①バルーンアートのプレゼント午前11時(先着100人) ②フィギュアスケートエキシビジョン

申し込み
□申し込み方法 直接か電話で申し込む
※「水中運動教室」は本人が申し込んでください。各教室とも先着順です。1人で複数人の申し込みはできません。また申し込み後の開催通知は

申し込み
□申し込み方法 直接か電話で申し込む
※「水中運動教室」は本人が申し込んでください。各教室とも先着順です。1人で複数人の申し込みはできません。また申し込み後の開催通知は

高齢者

生き生き
長生き

案内

ささゆり認知症カフェを開催

中野方町の坂折棚田と、自然豊かな景色を見渡せる会場で開催します。医療や福祉の専門スタッフによるもの忘れ相談や、介護相談、仲間づくりもできます。おいしいコーヒを飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか。

□とき 11月27日(月)午後2時～4時

□ところ 棚田なごみの家(中野方町)

□対象 認知症の方やその家族、地域の方、認知症に関心のある方などなたでも。

□料金 無料

☎ 地域包括支援センター(内線172)

おもいでカフェを開催

12月は「我が家の年越し」をテーマに皆さんの思い出を聞きます。

認知症予防の相談もできますので、初めての方も気軽に立ち寄りください。

□とき 12月1日(金)午後1時～3時

□ところ 明智回想法センター

□料金 100円/杯

☎ 明智回想法センター ☎ 54-4056

認知症の方の家族の集いを開催

認知症の家族を介護している方を対象とした集いを開催します。正月の雰囲気合ったフラワーアレンジメント教室も開催します。

介護者同士の交流で日頃の悩みや、疲れを癒やすために参加ください。

□とき 12月21日(木)午後1時半～4時

□ところ 市役所会議棟

□定員 20人(先着順)

□料金 無料

☎ 地域包括支援センター(内線172)

くらし

住みよい
まち・恵那

募集

市の職員を募集

平成30年4月1日採用予定の市職員を募集します。

□職種と人数 ▽臨床検査技師11人程度(40歳まで)

※年齢は平成30年4月1日現在

□一次試験 ▽とき12月12日(火) ▽ところ11市役所内会議室

□申し込み方法 ①職員採用試験申込書②エントリーシート③写真2枚(6カ月以内撮影、無帽、上半身正面、縦約5×横約4センチ、裏面に氏名を記載。うち1枚は申込書に添付。)④返信先を記載した返信用封筒(縦約23×横約12センチの封筒に82円切手を貼る)を添えて、直接持参か郵送で申し込む(詳しくは受験案内

女性の再就職支援セミナーの参加者募集

市雇用対策協議会では、女性の活躍支援のため、結婚や出産、子育てなどで離職し、再就職を考えている女性を対象にした、再就職支援セミナーを開催します。無料の託児サービスもあります。友達を誘って、気軽に参加ください。

□とき 12月15日(金)午前10時～正午

□ところ 恵那文化センター

□セミナー名 ママスマイルリスタートサポートセミナー

□対象者 再就職を考えている女性

□料金 無料

□定員 20人(先着順)

□申し込み方法 電話かファクス、電子メールで申し込む。

屋外広告物の講習会

□締め切り 12月1日(金)

□託児 無料(事前申込)

☎ 市雇用対策協議会(商工課内) ☎ 26-2111(内線396) ☎ 26-2861 ☎ business@city.ena.lg.jp

□とき 平成30年1月24日(木)午前9時半～午後5時(受け付けは午前9時)

□ところ 県庁(岐阜市)

□対象 ①屋外広告物の表示および、掲出物件の設置に関する業務に従事する方、または従事しようとする方 ②屋外広告物を表示または掲出しようとする方

□定員 200人(先着順)

□料金 3000円(講習課程の一部免除者は1800円)、テキスト「屋外広告物の知識」は有料(当日販売あり)

□申し込み方法 所定の申請書を県広告美術業協同組合または県都市政策課へ郵送か直接持参する。申請書は県都市政策課ウェブサイト(<http://www.pref.gifu.lg.jp/kensei/ken-gaiyo/soshi-ki-annai/toshi-kenchiku/toshi-seisaku/>)もくは

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。

□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168)



場所	開催日時
市役所西庁舎	毎週火曜日と金曜日 ※祝日、年末年始を除く 午後1時～3時
東野振興事務所	12月4日(月) 午前9時～11時
三郷振興事務所	12月4日(月) 午後1時～3時
武並振興事務所	12月6日(水) 午前9時～11時
笠置振興事務所	12月6日(水) 午後1時～3時
中野方振興事務所	12月11日(月) 午後1時～3時
飯地振興事務所	12月13日(水) 午後1時～3時
岩村振興事務所	12月14日(木) 午前9時～11時
上矢作振興事務所	12月14日(木) 午後1時～3時
明智振興事務所	12月18日(月) 午前9時半～11時半
串原振興事務所	12月18日(月) 午後1時半～3時半
山岡振興事務所	12月20日(水) 午前9時半～11時半

ごみの野焼きは法律で禁止されています

ごみの野外焼却(野焼き)に関する問い合わせや苦情が多く寄せられています。野焼きは、法律(廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2)で一部の例外を除き禁止されています。違反者には5年以下の懲役か1千万円以下の罰金、またはその両方が科せられます。野焼きによる煙やす、悪臭は、近所に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質の発生原因になります。また、特に今の時期は空気が乾燥し、火災を引き起こす危険性もあります。

家庭や事業所から出るごみは、正しく分別を行い、決められた方法で適正な処理をしましょう。

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、キャンプファイア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209)

薪ストーブ・ペレットストーブを正しく使用しましょう



近年、地球温暖化や再生可能エネルギーへの関心が高まり、また癒しの効果を求めて、薪ストーブやペレットストーブが見直され、普及が進んでいます。市内でも設置されている家庭もあるかと思いますが、取り扱い方法によっては、有害物質を含むガスが排出され、家族や近隣の方々の健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。設置や使用方法を誤ると、やけどや火災など事故の発生、住宅に密集した地域では煙や臭いで近隣とのトラブルの原因にもなります。健康被害や事故、トラブルとならないよう、正しい使用をお願いします。

薪ストーブ・ペレットストーブの環境にやさしい使い方5箇条

- 1. よく乾いた無垢の燃料を使いましょう。
2. 熱効率の高いストーブを選び、正しく設置して性能を発揮させましょう。
3. 可燃物から距離を守って、火事を起こさないよう注意しましょう。
4. こまめに清掃し、シーズンオフには点検しましょう。
5. ストーブの煙や臭いが近所迷惑にならないようにしましょう。(煙突や排気筒の先端は窓や人から十分離して)



※環境省「木質バイオマスストーブ環境ガイド」より参照

詳しくは、環境省「木質バイオマスストーブ環境ガイド (https://www.env.go.jp/air/info/biomass-stove.pdf)」や「木質バイオマスストーブ環境ガイドライン (http://www.env.go.jp/air/co-benefits/conf_tech/h23_report.pdf)」をご覧ください。

問 環境課 (内線 208)

案内

道路にはみ出した樹木は所有者が管理を

樹木などの管理は、所有者が行わなければならないけません。道路沿いの樹木の管理が適切に行われていないと、枝などが道路に張り出し、通行の妨げとなるだけでなく事故の原因となる場合があります。冬季には日当たりを悪くして、路面凍結の原因にもなります。

道路への張り出した枝や枯れ木、落枝などが原因で事故が発生した場合、所有者の責任が問われることがあります。皆さんが道路を安全に通行できるように適切な管理をお願いします。



▲道路にはみ出した枝

- 庭木 道路にはみ出すと歩道や狭い道路がますます狭くなり、通行の支障になります。
●山林の樹木 道路にはみ出

していることで、車高の高い車が当たり大変危険です。枯れている木は倒木の危険があります。
●竹やぶ 雨や雪が降ると道路にはみ出し、通行の支障になり危険です。
●プランター 美しい花も、通行の妨げにならない範囲で楽しみましょう。
問 建設課 (内線 252)

シアター恵那 12月の開催情報

http://www.kasamatsu-keiba.com/

- 第15回ウインターシリーズ 4日(月)、6日(水)~8日(金)
第16回年末特別シリーズ 26日(火)、27日(水)、29日(金)~31日(日)
問 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する日もあります

案内

犯罪被害者に支援の手を

11月25日から12月1日は犯罪被害者週間です。

県警察では、「犯罪被害者相談室」を設け、心理専門職員などが、犯罪被害による精神的被害からの回復への援助をしています。一人で悩まずに相談ください。

- 犯罪被害者相談室 フリーダイヤル ☎ 0120-8701783 携帯電話からは ☎ 058-277-3783
□ 性犯罪被害専用相談電話 ☎ #8103
問 恵那警察署 ☎ 26-0110

12月4日から10日は人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日を「第69回人権週間」とし、全国各地で啓発活動を実施します。この期間に、身近な事から人権を考えてみませんか。人権問題や悩み事などでお

みんなの掲示板

放送大学四月生を募集

放送大学では平成30年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学や福祉、経済、文学、自然科学など、幅広い分野を学べます。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。資料を無料で差し上げています。気軽に放送大学岐阜学習センターまで請求ください。放送大学ウェブサイト (http://www.ouj.ac.jp) から受け付けています。

- 大学説明会 ▽とき 12月10日(日) 平成30年1月7日(日) ▽ところ 放送大学多治見分室(多治見市)
□ 出願期間 ▽第1回 12月1日(金)~平成30年2月28日(水) ▽第2回 12月1日(火)~3月1日(水)
問 放送大学岐阜学習

春休み海外研修交流事業の参加者を募集

公益財団法人国際青少年研修協会では、海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に、7コースの春休み海外研修交流事業を実施します。事前研修会では、仲間作りからサポートするので、安心して参加できます。

この海外研修で自分の世界を広げてみませんか。
□ コース ① スクール体験・ホームステイ(ニュージランド) ② 英語研修・ホームステイ(イギリス) ③ ジュニア英語研修・ホームステイ(イギリス) ④ 英語研修・ホームステイ(カナダ) ⑤ 南の島体験ホームステイ(サイパン) ⑥ プライベート英語研修・ドミトリステイ(フィリピン) ⑦ 平和学習・高床式ホームステイ・アンコールワット

- センター(月曜日、祝日休館) ☎ 058-273-9614
□ 料金 22万8千円~45万8千円
□ 申し込み方法 国際青少年研修協会へ資料を請求の上、申込書に必要事項を記入し、同協会へ郵送する。
□ 締め切り 平成30年2月1日(木)(必着)
※平成30年1月22日(月)までに申し込みの方は、早期割引として参加費から1万円が割引になります
□ その他 日程や対象、料金などはコースにより異なります。詳しくはウェブサイト (http://www.ksk.or.jp/) をご覧ください。
問 ☎ 141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4 第3花田ビル4階 公益財団法人国際青少年研修協会 ☎ 03-6417-9721、✉ info@ksk.or.jp

学び

医療

子育て

スポーツ

高齢者

くらし

相談

こみ

健康

数字で見る 恵那市



人口 (11月1日現在)

総数 51,046人 (-2)
男 24,806人 (-8)
女 26,240人 (+6)
世帯 19,654世帯(+20)
()内は前月との比較

人口動態 (10月異動)

出生 23人
死亡 45人
1月からの自然増減 -377人
転入 130人
転出 110人
1月からの社会増減 -239人

救急車出動回数 (10月)

203回 (2,036回)
()内は1月からの累計

交通事故 (10月中の概数)

人身事故 10件 (93件)
物損事故 138件 (1,143件)
負傷者 14人 (121人)
死者 0人 (2人)
()内は1月からの累計

火災 (10月)

建物 4件 (11件)
その他 1件 (14件)
()内は1月からの累計

一部による活動紹介および製品販売なども行います。
□とき 12月3日(日)午前11時〜午後2時
□場所 市中央図書館
社会福祉課(内線182)

案内

12月3日〜12月9日は、障害者週間です

障害者週間とは、広く障がい福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がいのある方が社会や経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

市では、障がいのある方が施設のPRをすることで、地域社会の一員としての社会的参加の意欲を高めるとともに、障がいへの理解を深めることを目的として、障がい福祉施設の製品販売を含めた施設の活動PRを行います。

□期間 11月27日(月)〜12月8日(金)
□時間 午前11時〜午後2時
(販売終了次第終了あり)
※11月28日(火)、12月5日(火)は事業所による販売はありません

□場所 市役所本庁舎
□参加事業所 ふれあいの家(大井町)、森の生活(大井町)、恵那たんぼば作業所(長島町)、明智ひとつばたご(明智町)、セルプかみやばき(上矢作町)、ぶらっと(恵那市社協)、どんぐり工房(瑞浪市)、ドリームプラザ(瑞浪市)、飛翔の里生活の家(中津川市)ほか

1年間の住民基本台帳の閲覧者を公表

住民基本台帳の閲覧者を下表のとおり公表します。住民基本台帳法により、閲覧者の公表が年に1回義務付けられており、住民基本台帳を閲覧できる方は、国か地方公共団体、個人か法人で調査研究の成果を社会に還元する団体などに限られています。
問 市民課 (内線 148)

□国や地方公共団体の閲覧請求 (平成28年10月1日〜平成29年9月30日)

Table with 4 columns: 閲覧申請者, 閲覧日, 閲覧の目的, 閲覧の範囲. Entry for 防衛省 regarding recruitment for the Self-Defense Forces.

□個人や法人の閲覧請求 (平成28年10月1日〜平成29年9月30日)

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. Multiple entries for various organizations and individuals requesting access to the Resident Basic Register.

広報えなを「マチイロ」や「マイ広報紙」でもっと身近に

広報えなは、より多くの方に読んでいただけるように無料アプリ「マチイロ」と広報紙無料配信サービス「マイ広報紙」を導入しています。スマートフォンやパソコンから手軽に広報えなを読むことができます。ぜひ利用ください。
問 総務課 (内線 324)

マチイロ app logo and QR code with text: マチを好きになるアプリ

マイ広報紙 logo and QR code with text: マイ広報紙ウェブサイト (https://mykoho.jp)

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

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

【11月・12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 for November and December.

【12月の食用廃油(使用済みてんぷら油)の回収】

□とき 12月9日(土)～11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に限ります。
廃油を入れたペットボトルなどの容器は、必ず持ち帰ってください。



広 告

●人権相談

Table with columns: とき, ところ. Lists human rights 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.

●法律相談(要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists legal 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.

●弁護士による福祉法律相談(要予約)

Table with columns: とき, ところ. Lists welfare law 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.

●福祉総合相談

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

●消費者生活相談

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

●子供SOS24

Table with columns: とき, ところ. Lists SOS24 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.

行政書士の無料相談
弁護士による無料法律相談
司法書士の無料法律相談
行政書士の無料相談
12月12日(火)午後1時～4時
市市民会館2階相談室
内容 相続、遺言、農地転用など
申し込み方法 直接か電話で申し込み。
申・問 岐阜県行政書士会 ☎058-26316580 (平日午前9時～午後5時)

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	1日(金)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成30年5・6月出産予定
4カ月児健診	5日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年7月生まれ
	20日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	21日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成29年4月生まれ
1歳児教室	12日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年11月生まれ
1歳6カ月児健診	19日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年5月生まれ
2歳児教室	13日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年11月生まれ
3歳児健診	26日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年11月生まれ
乳幼児なんでも相談	8日(金)	明智コミセン	午前9時～10時45分	乳幼児 持ち物：母子手帳
	22日(金)	市保健センター		
	25日(月)	岩村保健センター		
歯みがき教室	7日(木)	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 ※要予約
	1日(金)、4日(月)	市保健センター	午前9時～11時	
	15日(金)	明智コミセン		
	18日(月)	山岡診療所		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	6日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	生後5～8カ月未満の乳児（1歳未満まで接種可能）
	20日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	

問 市保健センター☎26-2111（内線281、282）、岩村保健センター☎43-3885

成人健診(検診)

特定健診以外は、申し込みが必要です。

種別	とき	実施場所	受付時間	申し込み
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診・大腸がん検診	10日(日)	市保健センター	午前9時～10時半	☎26-2111

休日在宅歯科当番医

23日＝恵那駅デンタルクリニック（大井町）☎25-1166 24日＝佐々木歯科（山岡町）☎43-3710
29日＝木村歯科医院（大井町）☎25-8011 30日＝山岡診療所歯科（山岡町）☎56-3264
31日＝くらち歯科（岩村町）☎43-3010

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、恵那地域救急医療情報センター（☎25-3799）へお問い合わせください。

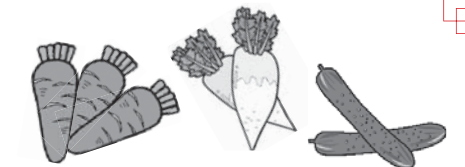
献血

☐とき 13日(水) 午前10時～正午

☐ところ 山岡振興事務所

けんこう 健幸し三ピ

健やかに幸せな暮らしのために
連載・第8回



お手軽切り干し大根あえ



乾物を使ったレシピです。新鮮な野菜が手に入りやすいときにどうぞ。

作り方

- 1 切り干し大根と乾燥わかめをそれぞれ水で戻す。
- 2 ニンジンとキュウリを千切りにする。
- 3 戻したわかめをカットし、切り干し大根は水気を切る。
- 4 2と3を混ぜ合わせ、味を見ながらポン酢を少しずつ加え、ゴマを振る。

<レシピのポイント>

味を見ながらポン酢を少しずつ加えて好みの味に



もう一品副菜を作りたいときにいいんだな

材料（2人分）

- 切り干し大根・20g
- ニンジン……20g
- キュウリ……20g
- 乾燥わかめ…適量
- ポン酢……大さじ2
- ゴマ……適量

緑黄色野菜 10g

その他野菜 55g

塩分 1.5g

何倍も栄養価が高い切り干し大根！

切り干し大根は同じ量でも生の大根と比べて……
▷カルシウム＝約22倍 ▷カリウム＝約16倍
▷食物繊維＝約16倍 ……と栄養価が高いんです。
例えば……

1食あたりの目安	切り干し10g	生の大根50g
カルシウム	50mg	7mg

今回の1食分の切り干し大根と同じだけカルシウムを取ろうとすると、生の大根は1/3本必要です。干しいたけや高野豆腐など、他の乾物も栄養価が高くなるので、料理に取り入れてみましょう。

12月の番組表



深夜	テレビショッピング	00 みんなえなのこげんきなこ 10 健康体操
午前	00 恵那彩百景 10 大好き! グルメ街道 20 もっと! 水の惑星紀行	3 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	5 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	00 恵那彩百景 10 大好き! グルメ街道 20 もっと! 水の惑星紀行 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
6	00 みんなえなのこげんきなこ 10 健康体操	4 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	00 農業番組
7	00 市政番組 15 伊勢 美し国から 30 恵那のスター☆列伝 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	5 30 エナデミー SHOW! 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	00 農業番組	6 00 みんなえなのこげんきなこ 10 他局提供番組(釣り・料理)
8	00 農業番組	6 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	30 エナデミー SHOW! 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	00 特別番組 コミュニティ番組再放送 きょうの健康 他のケーブルテレビ局番組 など
9	00 みんなえなのこげんきなこ 10 他局提供番組(釣り・料理)	7 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	8 00 特別番組 コミュニティ番組再放送 きょうの健康 他のケーブルテレビ局番組 など
10	00 特別番組 コミュニティ番組再放送 きょうの健康 他のケーブルテレビ局番組 など	8 00 みんなえなのこげんきなこ 10 健康体操
	00 特別番組 コミュニティ番組再放送 きょうの健康 他のケーブルテレビ局番組 など	9 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
11	00 特別番組 コミュニティ番組再放送 きょうの健康 他のケーブルテレビ局番組 など	9 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	00 特別番組 コミュニティ番組再放送 きょうの健康 他のケーブルテレビ局番組 など	10 00 市政番組 15 伊勢 美し国から 30 恵那のスター☆列伝 50 ほっとin えな 50・文字 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 他局提供番組(釣り・料理)	10 00 恵那彩百景 10 大好き! グルメ街道 20 もっと! 水の惑星紀行 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	11 00 恵那彩百景 10 大好き! グルメ街道 20 もっと! 水の惑星紀行 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
午後	00 市政番組 15 伊勢 美し国から 30 恵那のスター☆列伝 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	11 00 恵那彩百景 10 大好き! グルメ街道 20 もっと! 水の惑星紀行 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	00 農業番組	12 00 テレビショッピング (翌朝5時まで)
1	00 農業番組	12 00 恵那彩百景 10 大好き! グルメ街道 20 もっと! 水の惑星紀行 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと
	30 エナデミー SHOW! 50 ほっとin えな 50・文字 おくやみ・おめでた・1歳おめでと	深夜

※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
☺=わんにゃんスマイル

12月市議会

12月7日(休)、8日(金)に行われる市議会の一般質問を放送します。
□放送 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://www.gikai.city.ena.lg.jp/>)で確認ください

ほっとin えな50

この地域で行われたイベントの様子などを紹介するニュース番組。月曜日から金曜日の午後6時50分に内容を更新します。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」として、その週の総集編をお送りします。

みんなえなのこげんきなこ

子どもたちの笑顔を紹介する番組。12月は、東野こども園みどり組、山岡こども園きく組、武並こども園ひまわり組を日替わりで放送します。
□時間 午前6時、9時、正午、午後3時、6時、9時

生放送やろまい!

毎回ゲストの方をお招きし、生放送でイベントの告知や企業・お店の紹介、自慢のお話などを聞かせていただく番組です。ぜひご覧ください。番組に出演いただける方も募集しています。
□放送日 第1・3水曜日
□時間 午後6時40分~6時50分

データ放送

えなっコチャンネルにチャンネルを合わせ、テレビのリモコンの☑ボタンを押すことで、生活に役立つ情報や行政からのお知らせ、地域の情報や天気などを見ることができます。

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。
☎(株)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☎26-2188

次号は
12月1日号
発行日は
12月1日(金)です

広報えな No.301

2017年(平成29年)
11月15日発行

発行 恵那市役所/編集 総務課広報広聴係
〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1
☎(0573)26-2111/☎25-6150/(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9.1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)

観光、イベント情報や、災害、犯罪、火災などに関する各種情報をご希望の方へ電子メールで配信しています。

『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。

