

暑さを避け、小まめな水分補給や
涼しい服装で

熱中症に 気を付けましょう

気温が高くなると、熱中症の危険が高まります。熱中症は、重症化すると命に関わる場合があります。日頃から体調を管理し、熱中症を予防しましょう。

☎ 健康推進課 26-6821

■熱中症は予防が大切

暑さを避けよう

- ①日傘や帽子の着用
 - ②日陰の利用、小まめな休憩
 - ③天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 - ④涼しい場所や施設を利用する
身を守ろう
 - ①涼しい衣服を着用
 - ②保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
 - ③エアコンや扇風機で温度を調節
 - ④熱中症警戒アラートをチェック
- ①喉が渇いていなくても、水分や塩分を補給する

■休息所を利用ください

休館日を除き、以下の施設を9月30日(月)まで休息所として解放します。

- 恵那福祉センター
 - 市役所本庁舎、恵那文化センター
 - 東野コミセン
 - 三郷コミセン
 - 武並コミセン
 - 笠置コミセン
 - 中野方コミセン
 - 飯地コミセン
 - 岩村コミセン、岩村福祉センター
 - 山岡振興事務所
 - 明智コミセン、明智福祉センター
 - 串原コミセン、串原福祉センター
 - 上矢作コミセン
- ※利用できる時間など詳しくは、市ウェブサイトで確認ください



▲市ウェブサイト
休息所のページ



▲厚労省ウェブサイト
熱中症のページ

市立恵那病院で
新たに講座を開始します

シリーズ 女性の ための健康講座

女性は、女性ホルモンの影響で、体にさまざまな症状が現れることがあります。症状によっては、学業や家事、仕事にも影響することがあります。

市立恵那病院ウイメンズヘルスセンターでは、女性の健康や生活の質向上のため、講座を開講します。

☎ 健康推進課 26-6822

■7月から隔月で開催

講座では、月経に関連する疾患や更年期以降に現れるさまざまな問題などを、専門医が解説します。

月経痛や月経前症候群、更年期障害などで悩んでいる方だけでなく、企業の健康相談窓口の担当者などにも役立ちます。

初回講座

- とき 7月24日(水)午後2時～3時
- ところ 市立恵那病院
- 内容 更年期以降を健やかに過ごすためには



▲若槻明彦氏

- 対象 市内在住の方
- 料金 無料
- 講師 若槻明彦氏(市立恵那病院産婦人科非常勤医師・愛知医科大学名誉教授)
- 申し込み方法 電子メールか電話で申し込む。
- ※電話の受付時間は、午後2時から4時
- 申し込み先 市立恵那病院 ☎ 26-121①@enahosp.jp ☎ 26-2121(内線2177)
- ※次回以降の予定は、市立恵那病院ウェブサイトなどお知らせします



▲恵那病院ウェブサイト

10万人が訪れる恒例の祭り
一緒に盛り上げませんか

みのじのみのり祭 参加者募集

2024 ENAみのじのみのり祭が、9月21日(土)と22日(日)に行われます。

21日夜には、昨年の大行列を進化させたパフォーマンス&パレードコンテスト「宴舞2024 恵那で一番のパフォーマンスを決めろ!」を開催します。一緒に祭りを盛り上げましょう。

■宴舞2024の参加者

ダンス、スポーツ、コスプレ、芸能活動PRなど、さまざまなジャンルのパフォーマンスを募集します。

「我こそがパフォーマンスでナンバーワンだ!」「私達のパレードで祭りを盛り上げてみせる!」そんな熱い思いを持つ皆さんをお待ちしています。

- とき 9月21日(土)午後6時～9時
- ところ ▽パフォーマンスⅡパロⅠ恵那店駐車場 ▽パレードⅡ恵那駅前中央通り

□ 参加資格 市内で活動しているかしようとして個人、企業、団体(参加人数5人以上)

※宗教や政治活動などの目的では参加できません

- 募集人数 12組(抽選)
- 賞金 賞金総額10万円
- 申込期限 8月5日(月)
- 申し込み方法 ウェブサイト宴舞2024のページか恵那商工会議所でエントリーシートを入手し、フアクスで申し込む。



▲ウェブサイト
「宴舞2024」のページ

宴舞って何? 事前説明会

申し込み予定の方や、申し込みを迷っている方に、イベントの内容を詳しく説明します。まずは説明会に参加ください。

- とき 7月23日(火)午後6時

■恵那ぐるめ広場の出店者

食をテーマにした屋台が並びます。地元のおいしい飲食で、祭りを盛り上げましょう。

- とき 9月21日(土)午後5時～9時
- ところ 22日(日)午前10時～午後4時
- ところ 中道大井宿広場

□ 出店資格 市内在住か市内に事業所、営業所がある方

□ 募集区画 15区画(抽選)

□ 料金 22日のみ4000円/区画

21日・22日両日5000円/区画

※電気を使用する場合は、使用する機材に応じて別途電気代が必要です

□ 申込期限 7月19日(金)

□ 申し込み方法 ウェブサイト恵那ぐるめ広場のページか恵那商工会議所で申込書と誓約書を入手し、フアクスで申し込む。



▲ウェブサイト
「ぐるめ広場」のページ

参加者説明会

- とき 7月24日(水)午後6時半
- ところ 恵那商工会議所

□ ところ ENAみのじのみのり祭実行委員会(恵那商工会議所内) ☎ 26-11211、☎ 25-6173

■イベントステージの参加者

歌やダンスパフォーマンスで、祭りを盛り上げましょう。

- とき 9月22日(日)午前10時～午後4時
- ところ パロⅠ恵那店駐車場
- 申し込み方法 観光交流課か市ウェブサイトで申込書を手し、直接かフアクスで申し込む。



▲市ウェブサイト
イベントステージのページ

□ 申込期限 7月19日(金)

参加者説明会

※申し込み多数の場合は、抽選で決定します

- とき 7月26日(金)午後7時
- ところ 市役所会議棟
- ところ 観光交流課(西庁舎3階) ☎ 26-6830、☎ 26-2861

