

高齢者 健康シニア応援塾

指導員による筋トレや管理栄養士による講話などを行います。

□とき・ところ ▷5月12日～7月7日(毎週火曜日)＝明智コミセン ▷7月16日～9月29日(7月21日、8月11日、9月22日を除く毎週火曜日)＝恵那文化センター ▷10月6日～12月8日(11月3日を除く毎週火曜日)＝中野方コミセン

□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 30人(先着順)

□料金 無料

□持ち物 動きやすい服装、屋内運動靴、タオル、飲み物

□申し込み方法 直接か電話、ファクスで申し込む。

□申込期限 各開催日の前日

☎・☎ 地域包括支援センター(西庁舎1階) ☎26-6828 ☎25-7294

高齢者 明智回想法センターの案内

思い出話の会

今回のテーマは「お母さんの思い出」です。回想法を体験し、脳を活性化してみませんか。

□とき 5月22日(金)午後1時半～3時

□料金 無料

おもいでカフェ

テレビやラジオの思い出をテーマに、自由におしゃべりを楽しみましょう。

□とき 6月5日(金)午後1時～3時

□料金 100円

共通

□ところ 明智回想法センター

※申し込み不要

☎ 地域包括支援センター ☎26-6828



高齢者 ささゆりカフェ

認知症の方やその家族、地域の方など、どなたでも参加できます。

□とき 5月13日(水)午後2時～3時半

□ところ 雀のお宿キリスト教会館(大井町)


□定員 20人程度(先着順)

□料金 無料

□申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、直接か電話、ファクスで申し込む。

□申込期限 5月11日(月)

☎・☎ 地域包括支援センター(西庁舎1階) ☎26-6828 ☎25-7294



▲コーヒーを飲みながら相談



子育て 出生届をオンラインで提出可能に

6月1日(月)から、マイナンバーカードを利用してマイナポータルから出生届を提出できるようになります。申請には、申請者のマイナンバーカードの暗証番号が必要です。

□必要条件 ①新生児の父母双方が日本国籍を持つ(非嫡出子の場合は母のみ) ②新生児の父または母の本籍地が恵那市 ③新生児の出生地が日本国内 ④新生児の名前に使用する漢字がマイナポータルで使用できる ⑤申請者が申請時の父または母など

□提出方法 誕生日から14日以内にマイナポータルから申請する。

※出生証明書の添付が必要です

☎ 市民課 ☎26-6812



健康 エーナ健幸ポイント

普段の生活を見直すきっかけに、健幸の取り組みを始めてみませんか。達成した方は、抽選で賞品が当たります。

□対象 市内在住で16歳以上の方

□コース ①健診・検診受診コース ②健幸コース ③ボランティアコース ④運動施設利用コース ⑤運動コース

□参加方法 コース(複数選択可)を選び、メニューに取り組む。

□応募方法 え～なび(①～④コースのみ)で応募するか、ポイントシートを提出する。

□ポイントシート配布場所 健幸推進課、各振興事務所、市内の公共スポーツ施設

※提出場所は、健幸推進課、各振興事務所、山岡健康増進センター、まきがね公園体育館

□応募期限 令和9年2月1日(月)

☎・☎ 健幸推進課(西庁舎2階) ☎26-6821



エーナと一緒に挑戦しよう!



子育て 産後ママのためのミニレッスン

出産や子育てで凝り固まった体を、エクササイズでほぐしませんか。子育てミニレッスンも開催します。

□とき 5月29日(金)、6月26日(金)、7月16日(水)(全3回) 午前10時半～正午

□ところ 中部大学(愛知県)

□対象 5月29日(金)時点で生後2カ月以上～6カ月頃の子どもとその母親

□定員 15組(先着順)

□申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。

□申込期限 5月20日(水)

□料金 3,000円(保険料を含む)

☎・☎ 中部大学地域連携センター ☎0568-51-4392



子育て 子育て応援入学祝金を支給

本年度に小学校、中学校へ入学した子の保護者に祝い金を支給します。5月中旬頃に、対象世帯に案内を発送します。

□支給額 1万円/人

□対象児童 令和8年5月1日時点で市に住民票がある小・中学校1年生

□申込期限 6月30日(火)

☎・☎ 子育て支援課 ☎26-6819



かかりつけ医を持ちましょう!

かかりつけ医とは、日頃から病気や健康に関することを相談でき、専門的な治療や検査が必要なときには、専門医療機関を紹介してくれる、身近な医師のことです。

症状に応じて医療機関を上手に使い分けましょう。



☎ 地域医療課 ☎26-6818

- かかりつけ医(開業医・診療所) 日常的な病気やけが、慢性疾患の管理、体調に不安があるときの相談など
- 病院(市立恵那病院、国保上矢作病院) 緊急性の高い症状や、専門的な検査・治療が必要なとき

5月の休日窓口 ☎ 市民課 ☎26-6812

とき	5月31日(日) 午前8時半～午後5時15分
ところ	市民課(西庁舎1階)
取扱業務	市民課、保険年金課、税務課、社会福祉課が扱う業務の一部



シアター恵那の開催情報

🎪 第3回 クイーンカップ(SPIII)シリーズ
5月12日(火)～15日(金)

🎪 第4回 オグリキャップ記念(SPI)シリーズ
5月27日(水)～29日(金)、6月10日(水)～12日(金)

詳しくは、ウェブサイトか電話でご確認ください。

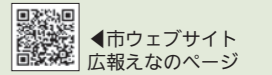
☎ シアター恵那 ☎25-7767

お知らせ Information



恵那市役所
☎(0573)26-2111/☎25-6150
<https://www.city.ena.lg.jp/>

どこでも調べて便利なんだな!
広報えなは市ウェブサイトから閲覧できます



防災行政無線の情報伝達訓練

大規模地震などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた情報伝達試験が全国一斉に実施されます。

防災行政無線の屋外拡声子局と各世帯の音声告知器で放送が流れます。想定して身を守る行動をとりましょう。

□とき 6月3日(水)午前11時

☎ 危機管理課 ☎26-6805



健康 運動チャレンジ

プロがいる施設で運動を始めてみませんか。

3カ月間続けて運動プログラムを達成した方には、1万5,000円を補助します。

□対象 糖尿病の方、メタボリックシンドローム該当者、医師から運動を勧められた方

□ところ メディカルフィットネスファミリア(長島町)

□定員 20人(先着順)

□申込期限 12月14日(月)

☎・☎ 健幸推進課 ☎26-6821

案内 道路損傷の情報提供に協力を

市では、道路を安心・安全に利用してもらうため、日頃から道路の維持管理に取り組んでいます。道路のひび割れや陥没、ガードレールの損傷など、道路上の危険な箇所を発見した場合は、情報提供をお願いします。

- 対象道路 市道
- 通報内容 道路の陥没(穴)や段差、側溝ふたの損傷、倒木など
- ※道路の管理者が分からない場合は、建設課で管理者を調べます

☎ 建設課 ☎26-6834



スポーツ まきがね公園体育館を休館

空調設備設置工事のため、体育館を休館します。体力センターなどの他のスポーツ施設は通常どおり利用できます。

- 期間 7月1日(水)～9月30日(水)
- ☎ スポーツ課 ☎26-6852

案内 自動車税は期限内に納めてください

自動車税を納付期限までに必ず納めましょう。詳しくは、5月7日(水)発送の納税通知書を確認ください。

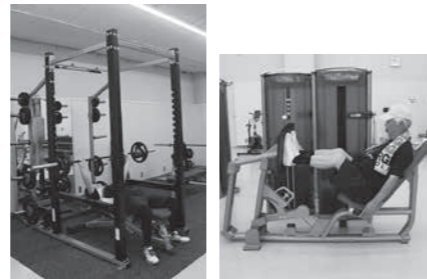
- 納付期限 6月1日(月)
- ☎ 県自動車税事務所 ☎058-279-3781

スポーツ 市スポーツ連盟の案内

トレーニング講習会

まきがね公園健康体力センターを使用したい方は受講が必要です。

- とき 5月13日(水)、23日(水)、27日(水)、6月6日(水)、10日(水)午前10時～11時
- 対象 高校生以上
- 定員 10人(先着順)
- 料金 520円



▲さまざまなトレーニング器具
金曜日プチトレーニング講習

- 種目・とき ▷バランスボール=5月8日、29日 ▷ストレッチポール=5月15日、6月5日 ▷筋トレ=5月22日、6月12日午前10時～10時半

- 料金 200円
- 共通
- ところ まきがね公園体育館
- 持ち物 屋内運動靴



▲プチトレで気軽に運動
☎・☎ 市スポーツ連盟 ☎25-6478 (月曜日休館)

学び 抹茶のおもてなし

市茶道連盟による抹茶のおもてなしを行います。当日は、入館料が無料です。

- とき 5月23日(土)午前10時～午後3時
- ところ 中山道ひし屋資料館
- 定員 20人(先着順)
- 料金 一服100円
- ☎ 文化課 ☎26-2153



▲ひし屋資料館



学び 中山道かたりべ養成講座

中山道を案内する観光ガイド「かたりべ」の養成講座を開催します。今回は、乱れ橋から碓氷公園までの見どころをバスと徒歩で巡ります。

- とき 5月16日(土)午前9時～正午(集合時間午前8時50分)
- 集合場所 市役所正面玄関前
- 定員 20人(先着順)
- 料金 無料
- 持ち物 歩きやすい服装、飲み物
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、直接か電話で申し込む。
- 申込期限 5月15日(金)
- ☎・☎ 文化課 ☎26-2153



▲中山道を歩く

学び 山岡陶業文化センターの案内

ビールジョッキ

陶器のジョッキは保冷性が高く、使い心地が良いのが特徴です。

- とき 5月17日(日)午前10時～正午
- ところ 山岡陶業文化センター
- 料金 2,000円
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、直接か電話で申し込む。
- 申込期限 5月16日(土)
- ※フォームからの申し込みは5月14日(木)まで
- ☎・☎ 山岡陶業文化センター ☎56-4567 (木曜日休館)



▲直径9.5㍉、高さ13㍉

歌舞伎小屋でポーランドのバンドが演奏

☎・☎ 交流連携課 ☎26-2114

市とポーランド共和国は、これまでさまざまな交流を行ってきました。昨年のジャズトリオに引き続き、音楽バンド「MM3」が演奏を行います。伝統ある歌舞伎小屋で奏でられるポーランドの音楽を堪能しませんか。

- とき
- ▷五毛座公演(飯地町)=5月12日(水)午後7時
- ▷宮盛座公演(三郷町)=5月13日(木)午後7時
- 料金 2,000円(弁当付き)
- 定員 各150人(先着順)
- 申し込み方法 電話で申し込む。



▲MM3の3人

佐藤一斎の格言配信サービスを開始

LINE公式アカウントを通じて、佐藤一斎の『言志四録』とその訳文を定期的に配信する無料サービス「一斎くん」が始まります。一斎の教えを日々に取り入れませんか。

□利用方法 以下の二次元コードからLINEで友だち登録をする。



▲一斎くん LINE

☎・☎ 文化課 ☎26-2153

【佐藤一斎の言葉】
春風を以て人に接し、秋霜を以て自ら肅む

【意味】
春の風のように暖かく
穏やかな気持ちで人に接し、
秋の霜のように厳しく
自分を見つめましょう。



広告

広告

