

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「夏の食べ物の思い出」です。回想法を体験し、脳を活性化してみませんか。
□とき 8月21日(金)午後1時半～3時
□料金 無料
おもいでカフェ
祭り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 9月4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
☎ 恵南地域包括支援センター ☎26-6865

高齢者 エナジーバード体操 研修会

市独自の介護予防体操を岸本泰樹理学療法士から学びます。
□とき 9月19日(土)午後1時半～3時
□ところ 武並コミセン
□定員 50人(先着順)
□料金 無料
□持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、介護予防手帳(所持する方のみ)
□申し込み方法 直接か電話、ファクスで申し込む。
□申込期限 9月11日(金)
☎・☎ 地域包括支援センター(西庁舎1階) ☎26-6828 ☎25-7294

健康 健康アプリ「ルナルナ」を無償で提供

岐阜県と株式会社エムティーアイの連携により、女性の健康アプリ「ルナルナ」のプレミアムコースを2年間無料で利用できます。期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。
□期間 令和10年7月31日(月)まで
□料金 無料
□利用方法 ①スマートフォンにアプリ「ルナルナ」をダウンロードする②二次元バーコードからアクセスし、利用登録開始ボタンを押す③専用コード「DANVY9ZF」と自宅の郵便番号を入力する
☎ 子育て支援課 ☎26-6820

健康 検診バスでの胃がん検診

胃内視鏡(胃カメラ)による胃がん検診を実施します。
□とき ①10月1日(木)午後1時～3時②10月2日(金)午前8時半～午後3時半③10月3日(土)午前8時半～午後2時
□ところ 市役所会議棟
□検診内容 問診と経鼻胃内視鏡検査(胃カメラ)
□対象 50歳～79歳の市民で令和7年度の市胃カメラ検診を未受診の方
※令和9年3月31日(火)時点
□料金 4,000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。
☎・☎ 健幸推進課(西庁舎2階) ☎26-2115

福祉手当の現況届提出忘れずに

児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当を受給している方は、現況届の提出が必要です。8月上旬までに案内を送りますので、必ず期間内に提出ください。
□提出期間 ▷児童扶養手当＝8月3日(月)～31日(月)▷特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当＝8月12日(水)～9月11日(金)
□受付時間 午前8時半～午後5時15分
※8月23日(日)の休日窓口でも手続きできます
☎ 社会福祉課(西庁舎1階) ☎26-2119

お知らせ Information

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

どこでも読めて便利なんだ！
広報えなは市ウェブサイトから閲覧できます
市ウェブサイト広報えなのページ▶

こうぼう 広報えなの一部を15の言語で読むことができます。
おんせい 音声で聞くこともできます。
QR Translator.
スマートフォンで読み取る
Hearing

9月は世界アルツハイマー月間

「認知症について知る」をテーマに、認知症の症状や接し方、市の取り組みを展示で紹介します。
展示
□とき 8月28日(金)～9月23日(火)祝
□ところ 市中央図書館
認知症サポーター養成講座
認知症について学びたい方や学んだことを生かしたい方など、どなたでも参加できます。
□とき 9月15日(火)午後2時～3時半
□ところ 市中央図書館 □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、直接か電話で申し込む。
介護のことでおはなししませんか(家族のつどい)
□とき 8月28日(金)午前10時～11時
□ところ 市立恵那病院 □料金 無料
※申し込み不要

☎・☎ 地域包括支援センター(西庁舎1階) ☎26-6828

認知症superior caravan

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 ①8月17日(月)午後2時～3時半②9月18日(金)午後2時～3時半
□ところ ①岩村福祉センター②市役所会議棟
□定員 各20人 □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、直接か電話で申し込む。
□申込期限 ①8月12日(水)②9月10日(木)

▲認知症サポーター養成講座 ▲ささゆりカフェ① ▲ささゆりカフェ②

8月の休日窓口

と き	8月23日(日) 午前8時半～午後5時15分
ところ	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7回 夏季特別シリーズ
8月11日(火)祝～14日(金)
第8回 秋風ジュニア(P)シリーズ
8月25日(火)～28日(金)
第9回 西日本3歳優駿シリーズ
9月8日(火)～11日(金)
☎ シアター恵那 ☎25-7767

8月から高額療養制度が見直されます

8月から自己負担限度額が見直され、年間上限が新設されます。1年間の自己負担額が上限額を超えた場合、超えた分の医療費が後日払い戻されるため、長期間の治療による負担が軽減されます。

制度改正に関する問い合わせ
厚生労働省コールセンター ☎0120-617-111
令和9年3月31日(火)までの午前9時～午後6時(日曜、祝日、年末年始を除く月曜日～土曜日)

適用区分			世帯ごと		個人ごと
70歳未満	70歳以上	年収目安	入院+外来【月額上限】 <多数回該当>	入院+外来【年間上限】	外来 ※70歳以上のみ
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% <140,100円>	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% <93,000円>	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% <44,400円>	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 <44,400円(※1)>	530,000円 (※2)	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税【70歳未満】	36,900円 <24,600円>	290,000円	—
—	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税【70歳以上】	25,700円 <24,600円>	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満の方は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が44,400円から34,500円に引き下がる
※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い

募集 発明・木工作品展の
出展作品

発明くふう展
□部門 一般の部、児童・生徒の作品の部、児童・生徒の絵画の部、リサイクルの部
□申し込み方法 市ウェブサイト
▷一般＝商工課か市ウェブサイトで申込書を入手し、持参か郵送する。
▷児童と生徒＝学校を通じて申し込む。
□申込期限 9月2日(水)必着
☎・📠 商工課（〒509-7292（住所不要）西庁舎3階）📠26-6829



えなの木、もりの木、きになる木
コンテスト

木工作品を募集します。
□対象 ▷一般の部＝市内に在住か
在学、在勤の方 ▷子どもの部＝市
内の小中学校に在学する児童と生徒
□作品の大きさ 一辺180㎝以内
□申し込み方法 ▷一般の部＝林政
課か市ウェブサイトで申込書を入手
し、持参か郵送する。 ▷子どもの
部＝学校を通じて申し込む。
□申込期限 市ウェブサイト
9月1日(火)必着
☎・📠 林政課（〒509-7292（住所不要）西庁舎3階）📠26-6833
共通
□コンテスト開催日 9月10日(木)～
13日(日)
□コンテスト会場 市役所会議棟

学び 登り窯焼成陶芸体験

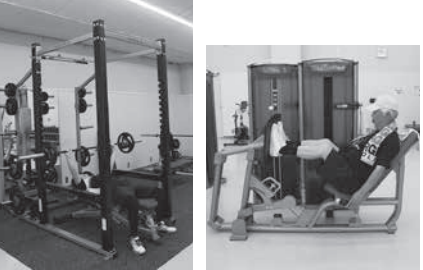
10月の登り窯で焼く作品を作ります。
□期間 8月31日(月)まで①午前10時～
正午②午後1時半～3時半
□ところ 山岡陶業文化センター
□定員 各回4人（先着順）
□料金 1,800円／1作品
□申し込み方法 申し込みフォーム
から申し込むか、電話で申し込む。
□申込期限 8月30日(日)
※フォームからの申し込みは、8月
27日(木)まで
☎・📠 山岡陶業文化センター📠56-
4567（木曜日休館）

募集 やまおか 手しごと
恵み市の出店者

販売ブースの出店者を募集します。
□とき 11月22日(日)午前10時～午
後3時
□ところ 道の駅 おばあちゃん市
・山岡
□募集内容 クラフト、ハンドメイ
ド、ワークショップ、飲食、農作物、
加工品
□出店資格 代表者が18歳以上
□募集店舗 30店程度（選考）
□申し込み方法 山岡振興事務所か
ウェブサイトで申込書を入手し、持
参か郵送する。
□申込期間 8月3日(月)～31日(月)
※郵送は、8月27日(木)（消印有効）
☎・📠 やまおか 手しごと・恵み市
実行委員会（〒509-7692（住所不
要）山岡振興事務所内）📠26-6861

スポーツ 市スポーツ連盟の
案内

トレーニング講習会
□とき 8月15日(土)、19日(水)、29
日(土)、9月9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
□申し込み方法 申し込みフォーム
から申し込むか、電話で申し込む。



▲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 ▷筋トレ＝8月14日、
9月4日 ▷バランスボール＝8月2
1日 ▷ストレッチポール＝8月28
日午前10時～10時半
□料金 200円



▲プチトレで気軽に運動
共通
□ところ まきがね公園体育館
□持ち物 屋内運動靴
☎・📠 市スポーツ連盟📠25-6478
（月曜日休館）

スポーツ 初心者向け弓道教室

弓道の知識を身に付けます。
□とき 9月26日～10月29日（毎
週木・土曜日）午後7時～9時（全10
回）
□ところ まきがね公園弓道場
□対象 小学6年生以上
□定員 ▷小学6年生～中学生＝5
人 ▷高校生以上＝5人（先着順）
□料金 3,000円／人
□持ち物 長袖長ズボン、ボタンや
ポケットがない上着、飲み物
□申し込み方法 電話で申し込む。
□申込期間 8月11日(火)～9月12
日(土)
☎・📠 市弓道連盟📠090-7044-9
687

スポーツ 初心者向け
バスケットボール教室

□とき 10月7日～12月9日（毎週
水曜日）午後6時半～8時半（全10
回）
□ところ まきがね公園体育館
□対象 小学2、3年生
□定員 20人（先着順）
□料金 4,000円／人
□持ち物 バスケットボール（レン
タル可）、屋内運動靴、飲み物
□申し込み方法 申し込みフォーム
から申し込む。
□申込期間 8月15日(土)～9月25日
(金)
☎・📠 市バスケットボール協会📠0
90-8470-3190

スポーツ B&G スポーツ大会
SUP 体験

プールでSUP体験をしませんか。
□とき 8月29日(土)午前10時～正午
□ところ 山岡B&G海洋センター
□料金 無料
□持ち物 ぬれてもいい服装と靴、
着替え、タオル、帽子、飲み物
□申し込み方法 申し込みフォーム
から申し込む。
□申込開始日 8月11日(火)～
☎・📠 市スポーツ連盟📠25-647
8（月曜日休館）



山岡健康増進センターらっぽの案内

☎・📠 らっぽ📠56-4066（月曜日休館）

内容	日にち	時間	回数	定員	料金
水中運動教室	9月1日～29日 (22日を除く毎週火曜日)	午後1時半～2時	4	25人	無料
		午後2時20分～2時50分	4	25人	
リズム体操教室	9月2日～30日 (23日を除く毎週水曜日)	午後1時半～2時15分	4	15人	2,640円
リフレッシュボディケア教室		午後2時15分～3時15分		15人	
アクアピクス教室		午後7時～7時50分		20人	
膝・腰らくらくヨガ教室	9月3日～17日毎週木曜日	午後2時～3時	3	15人	1,980円
プールウォーキング	9月3日～11月12日 (9月24日を除く毎週木曜日)	午後1時半～2時半	10	25人	無料
いきいき筋トレ体操教室	9月4日～25日毎週金曜日	午後1時半～2時15分	4	15人	2,640円
かんたんエアロ教室		午後6時45分～7時15分	4	20人	2,200円
ピラティス教室		午後7時15分～8時15分	4	20人	2,640円

※プールウォーキングの対象は、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
※申し込みが5人以下の場合は、教室の開催を中止することがあります
□申し込み方法 直接か電話で申し込む（先着順）。
□申込開始日 8月12日(水)午前10時
□施設利用料 ▷一般＝400円／回 ▷小中学生＝200円／回 ※市外利用者は一般500円、小中学生250円



◀らっぽウェブ
サイト

広告

広告

障がいでお悩みの方、相談ください

障がい者相談員は市や民生委員などと連携しながら、障がい者やその家族の立場になって、必要な指導や助言を行います。福祉サービスや家庭生活、施設入所、就学、就職など気軽に相談ください。

☎ 社会福祉課 ☎ 26-2119

種別	地域	氏名	電話番号
身体障がい	大井町	はらだ かずお 原田 一夫さん	26-3829
	長島町	にし お もとしげ 西尾 元成さん	26-2195
	東野	ひじかた うたこ 土方 歌子さん	25-4406
	笠置町	す み しんせい 鷺見 辰星さん	23-2216
	中野方町		
	飯地町		
	山岡町	は せがわ げんいち 長谷川 源一さん	56-3375
	明智町	こ ぎ も たかじ 小木曾 孝治さん	54-3507
視覚障がい	全地域	きかい のりお 酒井 紀夫さん	26-5460
聴覚障がい		ながい みちよ 永井 美千代さん	28-1008
内部障がい		やまだ さちえ 山田 幸恵さん	26-1985
知的障がい	旧恵那地区	みずの くみこ 水野 久美子さん	27-3455
	恵南地区	にし お よしみち 西尾 由道さん	56-2997
発達障がい	全地域	おおた たえこ 太田 妙子さん	25-6623
精神障がい	全地域	もり とみはる 森 富春さん	25-2789

案内 子どもの人権相談

いじめや虐待、学校生活や家庭の問題など、誰にも打ち明けることができない悩みを相談できます。

□とき 8月28日(金)～9月3日(木)午前8時半～午後7時

※8月29日(土)、30日(日)は午前10時～午後5時

□相談窓口 ▷電話での相談＝0120-007-110 (フリーダイヤル)
▷LINEでの相談＝法務局LINEじんけん相談 (ID@linejinkensoudan)を友だち追加する。

☎ 岐阜地方法務局人権擁護課 ☎ 058-245-3181 (内線161)

案内 バス運転体験&合同就職説明会



□とき 8月29日(土)午後1時～4時
□ところ 岐阜運輸支局・県自動車会館 (岐阜市)

□対象 普通自動車免許 (MT車) 以上を所持している方

□申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。

※説明会のみ参加の方は不要

□申込期限 8月14日(金)午後5時

☎・☎ 岐阜県バス協会 ☎ 058-279-3700

案内 相続登記や変更登記が義務化



不動産の相続登記が義務化

相続により不動産を取得した方は、相続したことを知った日から3年以内に相続登記が必要です。

住所などの変更登記が義務化

本年4月から、不動産の所有者の住所や氏名、名称の変更登記が義務化されました。変更日から2年以内に登記が必要です。

☎ 岐阜地方法務局中津川支局 ☎ 0573-66-1554

案内 不動産無料相談

不動産取引や空き家などの諸問題を相談できます。

□とき 9月11日(金)午後1時～3時

□ところ 市民会館

□申し込み方法 電話で申し込む。

□申込期限 9月9日(木)

☎・☎ (公社)岐阜県宅地建物取引業協会東濃支部 ☎ 0572-55-7218



寄付 寄付をいただきました

この場を借りて感謝申し上げます。

寄付者 (敬称略)	内容
岐阜県信用農業協同組合連合会 (岐阜市)	50万円
株式会社トライ (中津川市)	防災絵本65冊
株式会社中央物産 (中津川市)	100万円
樋口 諒 (東京都)	古文書1冊

☎ 農政課 ☎ 26-6831、危機管理課 ☎ 26-6805、観光交流課 ☎ 26-6830、文化課 ☎ 26-2153

7月から9月は「熱中症声かけ期間」



農林水産省ウェブサイト

☎ 農政課 ☎ 26-6831

7月～9月にかけて、農作業中の熱中症などによる死亡者が急増します。熱中症は周囲に気を配り、声を掛け合うことで予防できます。

その他の熱中症対策は、農林水産省ウェブサイトを確認ください。

小まめに休憩をとろう！



声かけ活動のポイント

！ 家族で

作業前後だけでなく、作業中も小まめにコミュニケーションを



！ 職場で

その日の体調や暑さに応じて柔軟な声掛けを



！ 地域全体で

顔を合わせたら、あいさつと声掛けを



案内 恵那納涼夏祭りと盆踊りの夕べ・恵那まちなか市

盆踊りや子ども向け縁日の他、スタンプラリーやお楽しみ抽選会など、魅力が盛りだくさんです。また、キッズスケーターがスケートボードの多彩な技を披露します。

□とき 8月14日(金)午後5時～9時
※交通規制は午後4時～10時

□ところ 恵那駅前周辺 (恵那駅前中央通り・銀座通り)

☎ 商工課 ☎ 26-6829



▲やぐらの屋形船「恵那丸」

案内 2026 夏祭り情報



各地域でさまざまな夏祭りや花火大会が開催されます。最新情報など詳しくは、市ウェブサイトを確認ください。

☎ 地域振興課 ☎ 26-6810



案内 たべとるマルシェ



地元の新鮮な野菜やパン、菓子が勢ぞろいのマルシェです。

今月はトマトフェアを開催します。ぜひお越しください。

□とき 8月15日(土)午前10時～正午

□ところ 市中央図書館

☎ 農政課 ☎ 26-6831



案内 恵那農高の生徒による彩広場の出張販売

ジャムや夏野菜の他、草花苗やパンなどを販売します。

□とき 8月7日(金)正午～午後1時

□ところ 市役所本庁舎1階休憩スペース

☎ 農政課 ☎ 26-6831



▲生徒が作った商品

案内 法律とこころの相談会



借金や病気、家族の悩みなどを弁護士と臨床心理士に相談できます。

□とき 9月18日(金)午後1時～4時

□ところ 恵那総合庁舎5階

□定員 3人 (先着順)

□申し込み方法 電話で申し込む。

□申込期限 9月11日(金)

☎・☎ 恵那保健所健康増進課 ☎ 26-1111 (内線263)

案内 難病セミナー

□とき 10月28日(木)午後1時半～3時半

□ところ 恵那総合庁舎5階

□内容 理学療法士による講演、患者と家族の交流会

□対象 恵那市、中津川市に住むパーキンソン病の患者とその家族

□定員 20人程度

□申し込み方法 電話で申し込む。

□申込期限 9月30日(木)

☎・☎ 恵那保健所健康増進課 ☎ 26-1111 (内線237)

