

8月30日(日)午前8時から
市内全域で一斉に実施します

巨大地震を想定 市総合防災訓練

8月30日(日)に市内全域で、南海トラフ地震を想定した市総合防災訓練を実施します。

万が一のときに落ち着いて適切な行動がとれるよう、訓練にぜひ参加ください。



■訓練の流れ

★訓練前日(8月29日(土)午前11時)

南海トラフ地震発生の可能性が高まった時に発表される「南海トラフ地震臨時情報」が発表された想定で、市民メール配信と告知放送を行います。

①訓練開始(8月30日(日)午前8時)

防災行政無線と音声告知器から、地震発生(訓練)の放送が流れます。市民メールやえくなびでもお知らせします。

②シェイクアウト訓練

放送を合図に、身を守る行動(シェイクアウト)を取りましょう。

シェイクアウトのポイント

- ①強い揺れで自分が倒れる前に、まず体勢を低くして地面に近づきましょう
- ②固定された机の下で頭を守りましょう(ない場合は腕や荷物などで頭を守る)
- ③揺れが収まるまで動かず、じっとしていきましょう(約1〜3分間)



◀手話で読む広報えな

◀市ウェブサイト防災マニュアルのページ

思春期から高齢期まで 女性の健康を身近で支えます 山岡診療所婦人科 予約受付を開始



■概要

- 開設日 10月28日(水)
- 診察日 毎月第2・第4水曜日
- 診療時間 午前9時〜正午
- 受付時間 午前8時半〜11時半
- ※予約制
- 予約電話番号 56-2655
- (平日午後1時〜4時半)
- 予約開始日 8月6日(木)

◀市ウェブサイト山岡診療所のページ



市では、地域の医療体制の充実を図るため、国保山岡診療所に婦人科を開設します。診療開始に先立ち、8月6日(木)から予約を受け付けます。婦人科では、子宮や卵巣の疾患、更年期症状など女性特有の疾患の診療の他、健康相談などの予防医療にも取り組みます。

思春期から高齢期まで、幅広い年代の女性の「どの診療科を受診すればよいか分からない」といった不安にも寄り添い、身近に相談できる医療機関を目指します。

診療内容や利用方法など詳しくは、市ウェブサイトや本紙で順次お知らせします。



問 地域医療課 26-6818、
国保山岡診療所 56-2655

こんな症状や悩みはありませんか？

- 月経不順
- 生理痛
- 下腹部の痛み
- 更年期症状
- おりものや不正出血
- 女性特有の不調

病気だけでなく不安や悩みも相談できます



利用期限は
8月31日(月)までです

えーな生活応援券 使い忘れていませんか

本年2月末から3月にかけて、全世帯に発送した「えーな生活応援券(紙商品券)」の利用期限は、8月31日(月)です。

期限を過ぎた商品券は利用できません。まだ手元に残っている方は、使い忘れないよう、早めに利用ください。



■商品券の概要

- 利用期限 8月31日(月)
- 利用可能店舗 市内の取扱加盟店
- ※最新の取り扱い加盟店は、市ウェブサイトを確認ください
- 対象 市民(令和7年12月25日時点で、市に住民登録がある方)
- 内容 5,000円分(1セット)
- 商品券/人
- ※18歳以下は1セット追加

問 えーな生活応援券事業推進室(商工課内) 26-6829

商品券1セット(計5,000円分)の内容

- 青券 3,000円分(500円券×6枚)
一般店で使用(大型店を除く)
- 赤券 2,000円分(500円券×4枚)
一般店と大型店で使用

▲注意▲

- 青券と赤券では、利用できる店舗が異なります。事前に店頭や市ウェブサイトを確認ください
- 商品券を利用の際、おつりは出ません
- えーな生活応援券は、「市プレミアム付商品券」とは別の商品券です。利用期限や利用条件が異なります

◀市ウェブサイト生活応援券のページ



市内で気軽に楽しめる 日帰りアウトドア体験を 根の上高原 根の上高原 日帰りアクティビティ



◀アエルステイアクティビティのページ



標高約900mに位置する根の上高原は、真夏でも市街地より約5度涼しく、爽やかに過ごせます。

本年春からは新たな体験プログラムが加わり、日帰りで楽しめるアクティビティがさらに充実しました。

水辺や森、高原の自然を生かしたさまざまな体験がそろい、子どもから大人まで幅広い世代が楽しめます。

この夏は涼やかな根の上高原で、アウトドアを楽しみませんか。

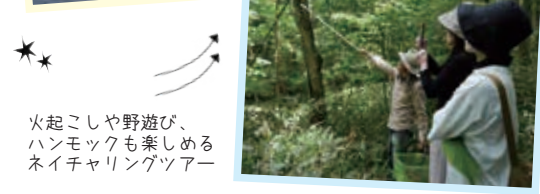
■概要

- ところ 根の上アウトドアパーク 恵那
- 申し込み方法 アエルステイのウェブサイトから、①プラン②日付③人数を選択し申し込む。

問・問 国民宿舎恵那山荘 0573-6617773、
観光交流課 26-6830



保古の湖の絶景をSUPで楽しむ



火起こしや野遊び、ハンモックも楽しめるネイチャリングツアー