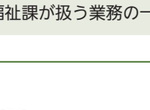
スポーツ 大正村クロスカントリーの参加者を募集

大正ロマンあふれる町並みと豊かな自然の中を走りませんか。

□とき　令和9年3月21日㈰㊗午前9時半
□ところ　明智小学校
□料金　▷一般＝4,500円　▷高校生以下＝1,500円　▷ジョギング・ウオーキング＝3,000円／組（5人まで）
□申し込み方法・申込期限　▷直接申し込む＝12月25日㈭　▷ウェブサイトから申し込む＝令和9年1月11日㈰㊗
申・問　日本大正村クロスカントリー実行委員会事務局（明智B&G海洋センター内）☎54-2522（月曜日休館）



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　11月11日㈬、18日㈬、28日㈯、12月2日㈬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。

金曜日プチトレーニング講習
□種目・とき　▷バランスボール＝11月13日、12月4日　▷ストレッチポール＝11月20日　▷筋トレ＝11月27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
申・問　市スポーツ連盟☎25-6478（月曜日休館）

子育て ひとり親世帯の調査に協力を

全国の母子世帯や父子世帯、父母のいない児童を養育している世帯の生活実態を把握し、今後の福祉施策に役立てるため、該当世帯に調査を実施します。該当世帯には11月1日㈰以降に調査員が訪問し、調査票を配布します。調査員は調査員証を携帯しています。

□対象　無作為に抽出された母子世帯、父子世帯、養育者世帯
□回答方法　配布用紙に記載のフォームから回答するか、調査票を郵送する。
□回答期限　11月30日㈰
問　子育て支援課☎26-6820



山岡健康増進センターらっぽの案内

申・問　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	12月1日～15日（毎週火曜日）	午後1時半～2時	3	25人	無料
		午後2時20分～2時50分	3	25人	
アクアビクス教室	12月2日～16日（毎週水曜日）	午後7時～7時50分	3	20人	1,980円
ステップエクササイズ教室	12月4日～25日（毎週金曜日）	午後6時45分～7時15分	4	20人	2,200円
ピラティス教室	12月4日～25日（毎週金曜日）	午後7時15分～8時15分	4	20人	2,640円

※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　※上記参加料の他に施設利用料が必要
※キャンセルの返金対応は不可
□申し込み方法　直接か電話で申し込む（先着順）。　□申込開始日　11月11日㈬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

11月の休日窓口

問　市民課☎26-6812

と　き	11月29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



みんなで子育て講座

申・問　市ファミリー・サポートセンター（木point内ログハウス）☎25-7121



◀申し込みフォーム

託児や子育て支援に興味がある方、育児に生かしたい方など、1講座からどなたでも参加できます。

□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　11月24日㈫

と　き		内　容	ところ
11月25日㈬	午前9時半～9時50分	受付・ガイダンス	木point（長島町）
	午前10時～正午	小児看護の基礎知識　※託児あり（5組） （講師：名古屋経営短期大学介護福祉学科教授　宮良淳子氏）	
	午後1時～3時	発達の気になる子どもたちの理解と支援 （講師：大湫病院児童精神科医　関正樹氏）	
11月26日㈭	午前10時～正午	子どもの気持ちをくすぐる読み聞かせ ※親子で参加可 （講師：図書館サポーター　足立伊公子氏）	
	午後0時50分～1時50分	交流会～ファミサポ援助会員さんに聞いてみよう～	
	午後2時～4時	よく見る子どもの病気 （講師：市立恵那病院小児科医　服部誠氏）	
12月1日㈫以降の予約制 ※11月1日㈰から受け付け開始		子どもの発達段階に沿ったサポート	市ファミリー・サポートセンター
		子どもの栄養と食生活	
		託児見学・事業説明	こども元気プラザ

高齢者 回想法シンポジウム

認知症予防や健康長寿につながる回想法を学びませんか。申し込みは不要です。

□とき　12月13日㈰午後1時～3時45分
□ところ　市消防防災センター
□定員　100人（先着順）
□料金　無料
□演題　「認知症予防と回想法～思い出を語り合い健康長寿を目指そう～」
□講師　遠藤英俊氏（NPO法人シルバー総合研究所）、市橋芳則氏（北名古屋市歴史民俗資料館）
問　恵南地域包括支援センター☎26-6865



高齢者 介護者のあったか交流会

介護者同士で、日頃の悩みなどを話し合います。食事を楽しみながら、普段の疲れを癒しましょう。

□とき　❶12月7日㈪❷12月14日㈪午前11時～午後1時
□ところ　❶寿司幸（大井町）❷市福祉センター
□対象　家族などを介護している方、介護した経験がある方
※❷は男性に限る
□定員　各15人（先着順）
□料金　無料
□申し込み方法　直接か電話で申し込む。
□申込期限　11月30日㈪
申・問　市社会福祉協議会（市福祉センター）☎26-5220

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





広報えなは
市ウェブサイトからも
閲覧できます

◀市ウェブサイト 広報えなのページ

くらし 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。地震を想定して身を守る行動をとりましょう。

□とき　11月11日㈬午前11時
問　危機管理課☎26-6805

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「紅葉の思い出」です。回想法を体験し、脳を活性化してみませんか。
□とき　11月27日㈭午後1時半～3時
□料金　無料

おもいでカフェ
冬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　12月4日㈭午後1時～3時
□料金　100円

共通
□ところ　明智回想法センター
問　恵南地域包括支援センター☎26-6865

第25回県獅子芝居公演を開催！

獅子芝居の魅力を発信し、保存と継承につなげるため、県内各地で開催される県獅子芝居公演。昨年に引き続き、本市で開催します。文化の秋に、歴史ある地元の伝統文化を味わいませんか。申し込みは不要です。

□とき　11月29日㈰午前9時半開場、10時開演
□ところ　宮盛座（三郷町）　□料金　無料



問　社会教育課☎26-6853



獅子芝居とは
主役の女形が獅子頭をかぶって、歌舞伎や人形浄瑠璃などの芝居の見せ場を演じます。
こわもての獅子頭に不釣り合いな女形の衣装や所作が、見る人をひきつけます。

演目
●オープニング　（武並神社獅子舞保存会：三郷町）
●神霊矢口の渡（加子母獅子芝居保存会：中津川市）
●傾城阿波の鳴門　巡礼唄の段
（岐南町伏屋獅子舞保存会：羽島郡岐南町）
●妹背山婦女庭訓
（白山比咩神社獅子舞保存会：山岡町）
●忠臣蔵七段目　一力茶屋の場
（横道獅子舞保存会：上矢作町）
●葛の葉姫の子別れ（岩村町獅子舞保存会：岩村町）

案内 やまおか 手しごと恵み市

約50店舗が集まる、山岡町の魅力が詰まった初開催のマルシェです。スタンプラリーも開催し、参加者には小里川ダムで実際に使われていた貴重な部品や、WRCグッズなどが当たります。ぜひお越しください。

□とき　11月22日㈰午前10時～午後3時
□ところ　道の駅おばあちゃん市・山岡、小里川ダム周辺（山岡町）
□内容　クラフト、ハンドメイド、飲食、加工品などの販売、ワークショップなど
問　やまおか　手しごと・恵み市実行委員会（山岡振興事務所内）☎26-6861

募集 恵那峡公園清掃ボランティア

恵那峡公園の美しい景観を守るため、清掃ボランティアを募集します。

□とき　11月28日㈯午前8時45分～11時
□ところ　恵那峡ビジターセンター
□内容　公園内の観光案内看板の清掃、弁天橋の清掃、遊歩道の落ち葉掃きなど
□対象　市民
※中学生にはボランティア活動証明書を発行します
□持ち物　雑巾、竹ぼうき
※ある人のみ
□申込方法　申し込みフォームから申し込む。
□申込期限　11月20日㈭
申・問　市観光協会☎25-4058

学び 中山道大井宿クイズラリー

文化の日に合わせ、中山道大井宿の歴史や文化に親しめるクイズラリーを開催します。クイズに全て解答した方には、参加賞のプレゼントもあります。

□期間　11月3日㈫㊗～29日㈯
□料金　無料
□参加方法　❶中山道広重美術館か明治天皇大井行在所、中山道ひし屋資料館のいずれかで解答用紙を受け取る❷3館と大井宿の町並みを巡り、クイズに解答する❸解答用紙を明治天皇大井行在所か中山道ひし屋資料館に持参し、参加賞を受け取る
問　文化課☎26-2153



広告

学び えなえーる 開催イベント

大人の折り紙サロン

コーヒーを飲みながら楽しく折りましょう。

□とき　11月22日㈰午後1時～2時半
□定員　7人（先着順）
□料金　300円（コーヒー付き）
▲申し込みフォーム
□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。



▲多様な折り紙を折ります

大人のリフレッシュ講座「塗香（ずこう）を作ろう」

塗香とは、体や手に少量つけて使う粉末状のお香のことです。自分だけの香りを作って、心安らぐ和の香りを楽しみませんか。

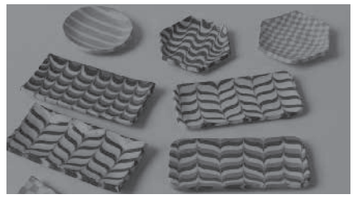
□とき　11月24日㈫午前10時半～正午
□定員　6人（先着順）
□料金　1,700円（材料費込み）
▲申し込みフォーム
□講師　恵綾子（あやこ）氏
□申し込み方法　申し込みフォームから申し込む。

共通
□ところ　えなえーる
□対象　18歳以上の方
申・問　えなえーる☎25-5070

学び 山岡陶業文化センターの案内

練りこみならではの色の重なりを楽しみながら、暮らしを彩る豆皿や小皿を作ります。

□とき　11月15日㈰、29日㈰午前10時～正午（全2回）
□ところ　山岡陶業文化センター
□定員　15人（先着順）
□料金　5,000円
□講師　塚本愛民（あいみん）氏
▲申し込みフォーム
□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　11月14日㈮
※申し込みフォームは11月12日㈭
□作品の引き渡し開始日　令和9年1月27日㈫
申・問　山岡陶業文化センター☎56-4567（木曜日休館）



▲正方形：縦横6㌢　長方形：縦6㌢、横13㌢

学び 抹茶のおもてなし

入館料は無料です。

□とき　11月21日㈮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
問　文化課☎26-2153

スポーツ 恵那スケート場の案内

11月23日㈰㊗から冬季営業を開始します。天候などにより、開始日を変更する場合があります。

滑走料無料！ 冬季オープンイベント
□とき　11月29日㈰午前8時半～午後8時半

滑走料無料！クリスタルデー
「第81回国民スポーツ大会冬季大会スケート競技会（スピード）」の50日前イベントを開催。飲食の出店も予定しています。
□とき　12月6日㈰午前8時半～午後8時半



共通
□ところ　恵那スケート場
※貸靴代500円は別途必要
問　恵那スケート場☎28-3390（月曜日休館、冬季営業期間中は無休）

学び 中山道かたりべ養成講座

今回は、中津川市境から大井宿までを実際に歩きます。

□とき　11月14日㈮午前9時～正午
□集合場所　明治天皇大井行在所
□定員　20人（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、直接か電話で申し込む。
□申込期限　11月13日㈭
申・問　文化課（西庁舎4階）☎26-2153

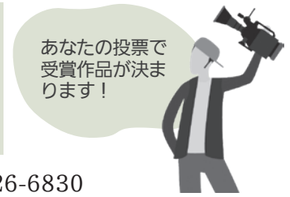
広告

市フォト&ムービーコンテスト2026 上映会・表彰式

◀市フォト&ムービーコンテストのページ

事前審査を通過したムービー作品を上映し、来場者による一般投票を行う他、両部門の表彰式を行います。お気に入りの作品に投票しませんか。申し込みは不要です。

上映会・表彰式
□とき　11月14日㈯午後1時～3時
□ところ　恵那文化センター
□料金　無料



問　総務課TEL 26-6802、観光交流課TEL 26-6830

案内 宝くじの助成金で地域活動の備品を購入

武並地域自治区運営協議会では、宝くじの助成金を活用し、折りたたみベンチと物置を購入しました。購入した備品は、イベントなどで活用します。

宝くじ事業は、（一財）自治総合センターが、宝くじの事業収入を財源に社会貢献広報事業を行っています。

問　地域振興課TEL26-6810


▲購入した折りたたみベンチと物置

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
株式会社フォーラムエイト（東京都）	100万円
ストーンパーク株式会社（中津川市）	50万円

問　ラリーまちづくり課TEL26-6807、子育て支援課TEL26-6819

案内 鉄砲刀剣類の登録審査会

□とき　11月18日㈬午前10時～午後2時（事前予約制）
□ところ　恵那総合庁舎
□料金　無料
□持ち物　登録する鉄砲刀剣類、警察署から渡される古式鉄砲・刀剣類発見届出済証
□申し込み方法　電話で申し込む。
申・問　県文化伝承課TEL058-272-1111（内線3148）

案内 福祉事業所などの合同説明会

恵那、中津川市の企業や福祉事業所の仕事を紹介する就職説明会を開催します。申し込みは不要です。
□とき　11月19日㈭午前10時～正午
□ところ　東美濃ふれあいセンター（中津川市）
□対象　特別支援学校の生徒、一般求職者
問　市雇用対策協議会（商工課内）TEL26-6829



案内 恵那まちなか市

ウィメンズラリーのセレモニアルスタートや激辛フェスなど、催しが盛りだくさん。子どもから大人まで楽しめます。
□とき　12月5日㈯午前10時～午後3時
□ところ　恵那駅前周辺エリア（西銀座通り）
□交通規制　午前9時～午後3時15分
問　商工課TEL26-6829


▲ラリーカーの出発を見守る

案内 公園をイベント会場に利用しませんか

市内の都市公園は、市主催のイベントだけでなく、市民や団体が主催するイベントにも利用できます。地域交流やにぎわいの場として、公園を活用しませんか。

利用できる公園など詳しくは、市ウェブサイトを確認ください。利用には事前申請が必要です。
申・問　都市整備課TEL26-6841

案内 野良猫を増やさないよう協力を

野良猫による苦情が増えています。猫は繁殖力が強く、餌やりによって多くの猫が集まると次々と子猫が生まれる可能性があります。

餌を与える場合は、置き餌をしない、不妊・去勢手術を行うなど、適切な管理に努めましょう。

市では飼い主のいない猫の手術費用を一部補助しています。詳しくは、市ウェブサイトを確認ください。
問　環境課TEL26-6847

案内 第45回火災予防ポスター展

市内小中学生の火災予防ポスター優秀作品を展示します。市ウェブサイトにも掲載します。
□とき　▷展示＝11月8日㈰～14日㈯午前9時～午後5時　▷表彰式＝11月15日㈰午前10時
□ところ　岩村コミセン
問　岩村消防署TEL43-0119

案内 11月11日～17日は税を考える週間

税について学ぶきっかけに、小学生の「税に関する習字」の展示を行います。
□とき　11月25日㈫～12月3日㈭　▷平日＝午前10時～午後8時　▷土日＝午前9時半～午後8時
□ところ　えなえーる
問　税務課TEL26-6814

案内 シニアのためのおしごとフェア

市内の企業や仕事を紹介します。申し込みは不要です。
□とき　12月10日㈭午後1時～3時
□ところ　恵那文化センター
□対象　50歳以上の方
問　市雇用対策協議会（商工課内）TEL26-6829

案内 ペットと一緒もしもフェス

ペットと一緒に防災を考えるフェスを開催します。ワークショップやアウトドア体験、車中泊を想定した車両展示など、さまざまなブースでペットの防災を学びます。ペットを連れて参加できます。
□とき　11月15日㈰午前9時～午後3時
□ところ　ふれあいエコプラザ
□料金　無料
問　危機管理課TEL26-6805

案内 山岡診療所婦人科の診察を開始

女性の健康を身近で支えます。気軽に相談ください。
□診察日　毎月第2・第4水曜日
□診察時間　午前9時～正午
※受付は午前8時半～11時半
□予約先　国保山岡診療所TEL56-2655（平日午後1時～4時半）
問　地域医療課TEL26-6818


▲新しく設備を整えた診察室

案内 恵那峡もみじまつり

恒例のえなマルシェやスタンプラリーの他、栗きんとんバイキングも行います。
□とき　11月21日㈯、22日㈰午前10時～午後4時
□ところ　恵那峡公園内

ライトアップ
□とき　11月14日㈯～12月5日㈯日没～午後10時
問　市観光協会TEL25-4058

案内 たべとるマルシェ

今月は、ゆずフェアを開催します。
□とき　11月21日㈯午前10時～正午
□ところ　市中央図書館
問　農政課TEL26-6831



案内 ささゆりの湯料金改定

12月1日㈪から、くしはら温泉ささゆりの湯の入浴料金が変更されます。
□料金　▷大人（中学生以上）＝800円／回　▷4歳～小学生＝500円／回　▷4歳未満＝無料
問　観光交流課TEL26-6830

女性に対する暴力をなくす運動

◀女性に対する暴力をなくす運動のページ

問　子育て支援課TEL 26-6820

11月12日㈭～25日㈫は女性に対する暴力をなくす運動の実施期間です。女性相談員が相談に応じます。一人で悩まず、まずは相談ください。匿名で応じ、秘密は固く守られます。
□相談先　県女性相談支援センターTEL058-213-2131

啓発運動
□とき　11月19日㈭午後3時～4時
□ところ　市役所周辺の店舗

DV（ドメスティックバイオレンス）とは
配偶者やパートナーなど親密な関係にある人から振るわれる暴力のことです。

これらは全てDVです
- 身体的暴力：殴る、蹴る
- 精神的暴力：大声で怒鳴る、無視をする
- 性的暴力：避妊に協力しない
- 経済的暴力：生活費を渡さない
- 社会的暴力：友人付き合いを制限
- 子どもを巻き込んだ暴力：DVを見せる　など

11月25日㈫は、女性に対する暴力撤廃国際日です