



2019
9月後半号

9月1日発行 No.804

編集・発行
菺野町役場
企画情報課

介護予防講座 骨折を予防しましょう

脳トレを交えながら、骨折予防のための簡単な体操やストレッチを看護師が紹介します。

*と き 9月18日(水) 14:00～15:30

*と ころ けやき2階 けやきホール

*持ち物 飲み物 *申込不要 *参加無料

・動きやすい服装でお越しください。

・当日は要約筆記を行います。手話通訳が必要な方は、事前に健康福祉課介護高齢福祉係までご連絡ください。

【問い合わせは】

健康福祉課介護高齢福祉係 TEL391-1125 FAX394-3423

第4回 よもやま歴史教室

明智光秀と大河ドラマ

*と き 9月21日(土) 14:00～16:00

*と ころ 役場本庁4階 会議室 *申込不要

*受講料 200円(当日受付時に徴収します)

※高校生以下は無料

*講 師 歴史研究家 明智 憲三郎 氏

・詳しくは本号折込チラシをご覧ください。

第4回 かもしかライフカレッジ 身近にある薬草(生薬)について～真菺談義その3～

*と き 9月28日(土) 14:00～16:00

*と ころ 役場本庁4階 会議室

*受講料 200円(当日受付時に徴収します)

※高校生以下は無料

*講 師 藤牧循環器内科 薬剤師 藤牧 けい子 氏

【問い合わせは】 社会教育室 TEL391-1160 FAX391-1195

こもガク祭 2019

菺野を知り、菺野の未来を考えるきっかけづくりとして始まった「こもガク祭」を今年も開催します。作り手と直接触れ合いながら菺野の魅力を発見し、楽しい時間をお過ごしください。

イベント名	と き	と ころ
こもガク塾	9月29日(日) まで	町内各所
オープンファクトリー	9月27日(金)～ 29日(日)	
三重イチ		農村センター
ファーマーズマーケット	9月28日(土)、 29日(日)	役場本庁南側河川敷
こもガクマルシェ		

・詳しくは本号折込みチラシをご覧ください。

【問い合わせは】 菺野町商工会内

こもガク実行委員会事務局 TEL393-1050 FAX394-5766

【掲載担当】 観光商工推進室 TEL391-1129 FAX391-1193

～国民健康保険に加入している方へ～ 保険証が切り替わります

現在お持ちの保険証の有効期限は、9月30日(月)です。新しい保険証は、9月下旬までに世帯主の方へ簡易書留で郵送されます。受け取った保険証の内容に変更等がある場合は、住民課へ届出をお願いします。

有効期限の切れた保険証は、住民課または各地区コミュニティセンターへ返却していただくか、個人情報の取り扱いに注意して破棄してください。

～社会保険等へ加入された方へ～ 国民健康保険の脱退は手続きが必要です

*持ち物 社会保険等へ加入された方全員分の新しい保険証(コピー可)、国民健康保険の保険証、認印

・社会保険等へ加入後、国民健康保険証を使って医療機関等を受診された場合、医療費の保険者負担分を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

【問い合わせは】

住民課保険年金係 TEL391-1121 FAX394-3423

申込不要・参加無料 みんなの運動サロン

介護予防運動ボランティアのお元氣サポーターと一緒に運動を行います。

と き		と ころ
9月17日(火)	10:00～ 11:30	菺野地区コミュニティセンター
9月19日(木)		鶴川原地区コミュニティセンター
9月26日(木)		朝上地区コミュニティセンター

*対 象 運動の制限をされていない方

*持ち物 セラバンド、タスポニーボール、飲み物

※セラバンドとタスポニーボールをお持ちでない方は貸し出します。

お元氣サポーター養成講座

椅子に座って行う運動を習得し、コミュニティセンターなどで地域の皆さんと介護予防運動を実施する「お元氣サポーター」を養成します(全9回)。

*と き 9月24日、10月1日、15日、29日、11月5日、19日、12月3日、17日、1月21日
(全て火曜日) 14:00～15:30

*と ころ 千種地区コミュニティセンター ホール

*講 師 介護予防運動指導員 森 雅代 氏

*対 象 受講後、コミュニティセンター等で活動可能な方

*申込期限 9月23日(月) *受講無料

【申し込み・問い合わせは】

社会福祉協議会 TEL394-1294 FAX394-3422

9月の納税等

国民健康保険税3期、下水道受益者負担金2期

※当紙は、インターネットの町ホームページ(<http://www.town.komono.mie.jp>)でもこのままの形でご覧いただくことができます。



保健ひろば



けやき：保健福祉センターけやき

すくすく広場

- *と き 9月18日(水) 9:30~11:00 随時身体測定
11:00~11:20 お楽しみ会
- *ところ 北部子育て支援センター 多目的ルーム
- *対象 就園前の子どもとその保護者
- *内容 身体測定、手遊び、紙芝居など

木に触れよう・木で遊ぼう

木のボールを転がしたり、昔懐かしいけん玉などの木のおもちゃで自由に遊ぶことができます。

- *と き 9月26日(木)、27日(金)、28日(土)
9:00~16:00

- *ところ 北部子育て支援センター 多目的ルーム
- *対象 就学前の子どもとその保護者
- *申込不要 *参加無料

【問い合わせは】北部子育て支援センター TEL/FAX396-0707

こもっこ広場(ミニ)

- *と き 9月19日(木) 9:30~10:30
- *ところ けやき2階 健診コーナー
- *対象 生後7か月~11か月の子どもとその保護者
- *内容 歯みがき指導、月齢に合わせた遊び、身体測定、各種相談
- *持ち物 母子健康手帳、ガーゼハンカチ、歯ブラシ(使用している方)、タオル

親子で歯みがきタイムしましょう

子どもの歯みがきを歯科衛生士がサポートします。

- *と き 9月19日(木) 10:45~11:30
- *ところ けやき2階 健診コーナー
- *対象 就学前の子どもとその保護者
- *持ち物 母子健康手帳、ガーゼハンカチ、歯ブラシ(使用している方)、タオル、コップ

【問い合わせは】

子ども家庭課 TEL391-1124 FAX394-3423

申込不要・参加無料

健康づくり運動事業

持病のある方は、医師に相談の上、ご参加ください。

- ◆エンジョイフィットネスコース
 - *と き 9月25日(水) 13:30~15:00
 - *対象 初級コースに慣れた方、体力をつけたい方
 - *内容 脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(エアロビクス)
 - ◆初級コース
 - *と き 9月30日(月) 13:30~15:00
 - *対象 体力に自信のない方、普段運動をしていない方
 - *内容 健康運動指導士による軽運動、ウォーキング等
- 《各コース共通事項》
- *ところ けやき2階 運動指導室
 - *持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル
 - ※13:15までに受付をしてください。

【問い合わせは】

元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX394-5018
健康福祉課健康づくり係 TEL391-1126 FAX394-3423

えほん広場

絵本の読み聞かせや手遊びをします。

- *と き 9月17日(火) 10:30~10:50
- *ところ けやき2階 子育て支援センター
- *対象 就園前の子どもとその保護者

親子でふれあいリズム遊び

おさんと一緒にピアノのリズムに合わせて遊びましょう。

- *と き 9月24日(火) 10:30~11:00
- *ところ けやき2階 子育て支援センター
- *対象 就園前の子どもとその保護者
- ・運動できる服装でお越しください。

ぐんぐん広場

- *と き 9月27日(金) 9:30~10:30 随時身体測定
10:30~11:00 お楽しみ会

- *ところ けやき2階 子育て支援センター
- *対象 就園前の子どもとその保護者
- *内容 身体測定、手遊び、紙芝居、誕生児の紹介

運動会ごっこ

親子で体をいっぱい動かして遊びましょう。

- *と き 10月3日(木) 10:15~11:00(受付9:55~)
- *ところ けやき2階 運動指導室
- *対象 就園前の子どもとその保護者
- *定員 先着60名 *申込開始 9月19日(木)
- ・動きやすい服装でお越しください。

【申し込み・問い合わせは】

子育て支援センター TEL391-2214 FAX394-3423

介護予防運動教室

健康運動指導士が椅子に座ってできる筋力アップ体操や認知症予防体操などを行います(各回1時間)。

	と き	ところ
田口新田	9月18日(水) 9:30~	田口新田公会所
宿野	9月19日(木) 13:30~	宿野公会所
谷	9月25日(水) 9:30~	谷公会所
池底	9月26日(木) 9:30~	池底集落センター
菰野第二区	9月26日(木) 13:30~	菰野第二区公民館
奥郷	9月27日(金) 9:30~	奥郷構造改善センター

*申込不要 *参加無料

【問い合わせは】

元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX394-5018
健康福祉課介護高齢福祉係 TEL391-1125 FAX394-3423

精神科医師による精神保健福祉相談

- *と き 9月25日(水) 13:30~15:30
 - *ところ 三重県桑名庁舎(桑名保健所)
 - ・相談に時間がかかりますので必ず予約をしてください。
 - また、相談の時間と部屋は予約時に確認してください。
 - ・保健師によるこころの健康相談は随時承ります。
- 【申し込み・問い合わせは】桑名保健所地域保健課
TEL0594-24-3620 FAX0594-24-3692

9月は「がん征圧月間」です **各種健診・検診のお知らせ**

健診、検診名	対象	持ち物
30代健診	昭和55年4月2日～平成2年4月1日生まれの方	問診票、受診券、健康調査票、歯周病セルフチェック、健康手帳
・今年度、30歳、35歳になる方には節目健診として、申し込みの有無にかかわらず受診券を送付します。 職場等で健診を受ける機会のない方は、この機会の受診をおすすめします。 ・託児をご希望の方は、受診日の1週間前までに健康福祉課へお申し込みください。 ・受診された方には御在所ロープウェイ株式会社の協賛により、ロープウェイ乗車運賃30%割引券を配付します。		
子宮頸がん集団検診	町内在住の20歳以上の女性 (平成11年4月1日以前生まれ)	記録票、受診券(もしくは無料クーポン券)、健康手帳
骨粗しょう症検診	町内在住の30歳以上の女性(平成元年4月1日以前生まれ) ※平成29、30年度に受診された方は受診できません。	問診票、受診券、健康手帳
肺がん・結核検診	町内在住の30歳以上の方(平成元年4月1日以前生まれ)	胸部X線検診受診票、受診券、健康手帳
大腸がん検診	※6、7月に受診された方は受診できません。	検便容器(2日分)、大腸がん検診受診票、受診券、健康手帳
乳がん検診 (マンモグラフィ)	町内在住の40歳以上の女性 (昭和54年4月1日以前生まれ)	乳腺検診受診票、受診券、健康手帳
・乳がん検診の超音波撮影(エコー検査)は11月上旬から実施予定です。詳しくはお知らせ版11月前半号に掲載します。 ・6月末にピンク色の封筒で個別検診の受診券が届いた方は検診料金を訂正して使用できますので、検診会場へお持ちください(日時指定なし)。		

健診・検診名	とき	ところ
30代健診 肺がん・結核検診 大腸がん検診	9月30日(月)、 10月1日(火)、2日(水)、 3日(木) 9:00～10:30、13:30～15:00	けやき2階 健診コーナー
子宮頸がん集団検診 骨粗しょう症検診	9月18日(水)、20日(金)、 25日(水) 13:30～14:30	三重北医療センター 孤野厚生病院
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9月26日(木)、27日(金) 9:00～10:30、13:30～15:00	竹永地区 コミュニティセンター

◆各種健診・検診料金

健診、検診名	課税状況		非課税 世帯
	69歳以下 一般	70歳以上 国保	
30代健診	1,500円	500円	200円
肺がん・結核X線検査	無料		
肺がん・結核喀痰検査	700円	500円	200円
大腸がん検診	900円	500円	200円
子宮頸がん集団検診	1,500円	500円	200円
骨粗しょう症検診	1,000円		
乳がん検診(マンモ)	1,400円	500円	200円

※生活保護世帯の方は無料です。

◆各種健診、検診共通事項

- ・各種健診、検診料金は右記の表で確認してください。
- ・健康手帳をお持ちでない方には当日交付します。
- ・申し込みがまだで受診を希望される方は下記までお申し込みください。
- ・健診、検診日は混雑が予想されます。できる限り個人通知の指定日に受診してください。

【申し込み・問い合わせは】健康福祉課健康づくり係 TEL391-1126 FAX394-3423

ヨガ棒エクササイズ体験

慢性的な肩こり、首こりなどを棒を使って解消させましょう。

- *とき 9月28日(土) 9:30～10:30
- *ところ 南部公民館 研修センター
- *対象 20歳以上の方
- *持ち物 タオル、飲み物、参加費(1回600円)
- *定員 先着10名 *申込開始 9月16日(月)
- ・動きやすい服装でお越しください。
- 【申し込み・問い合わせは】
元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX394-5018

みんなで一緒に！SSピンポン

音の出るボールを卓球台のネットをくぐらせるように打ち合います。どなたでも参加できます。

- *とき 9月18日(水) 13:00～16:30
- *ところ けやき2階 運動指導室
- *持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル、参加費100円
- 【申し込み・問い合わせは】
元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX394-5018
【掲載担当】健康福祉課社会福祉係 TEL391-1123 FAX394-3423

**認知症サポーター養成講座&
認知症巡回個別相談会(オレンジスマイル)**

認知症の方やその家族を応援するボランティアの養成講座と認知症地域支援推進員による個別相談会を行います。

- *とき 9月17日(火) 9:30～11:30(相談会は11:00まで)
- *ところ 竹永地区コミュニティセンター ホール
- *対象 認知症に関心のある方または認知症について心配のある高齢者とその家族
- *申込不要 *参加無料
- 【問い合わせは】
健康福祉課介護高齢福祉係 TEL391-1125 FAX394-3423
地域包括支援センター TEL391-2220 FAX391-2219

後期高齢者健康診査のお知らせ

後期高齢者健康診査は受診しましたか。まだ受診していない方は、健康管理のためにもこの機会にぜひ受診しましょう。

- *対象 後期高齢者医療制度に加入している方
(令和元年8月31日までに資格取得された方)
- *受診期限 11月30日(土)まで
- *持ち物 受診券、保険証、質問票、自己負担金
- ・自己負担金は500円または200円です(受診券に記載されています)。
- ・昭和19年8月生まれの方は9月下旬に受診券を送付します。
- 【問い合わせは】
三重県後期高齢者医療広域連合 TEL059-221-6884 FAX059-221-6881
健康福祉課健康づくり係 TEL391-1126 FAX394-3423

第28回秋季ゲートボール大会

- *と き 10月24日(木) 8:30~ ※雨天順延
- *ところ 町民センター前 グラウンド
- *申込締切 9月20日(金)
- ・詳しくは事務局までお問い合わせください。
- 【申し込み・問い合わせは】スポーツ・文化振興会内
体育協会事務局 TEL394-3930 FAX394-1517

健康講演会

- *と き 10月10日(木) 14:00~ (開場13:00)
- *ところ 四日市市文化会館 第2ホール
- *演 題 「AIがもたらす未来~ヒトと医療・健康・高齢化・認知症ほか~」
- *講 師 東京大学薬学部教授 池谷 裕二氏
- *定 員 540名(申込者多数の場合は抽選)
- *申込期限 9月20日(金) 必着 *参加無料(粗品あり)
- *申込方法 往復はがきに代表者の住所・氏名(ふりがな)、電話番号および参加者全員の氏名(ふりがな)を記入し、下記へ郵送してください(はがき1枚につき3名まで)。
- ※車いす使用、手話通訳を希望の方ははがきに記入してください。
- *申込先 〒510-0087
四日市市西新地 14-20 四日市医師会事務局
- 【申し込み・問い合わせは】
四日市医師会 TEL352-9117 FAX352-8050
- 【掲載担当】健康福祉課健康づくり係 TEL391-1126 FAX394-3423

相談は無料で秘密を厳守します 気軽にご相談ください

ふれあい相談センター

ところ けやき1階
TEL394-5294 (直通)

一般相談		専門相談	
種別・時間	相談日	種別・時間	相談日
心配ごと相談	18日(水)	人権相談	18日(水)
10:00~15:00	25日(水)	10:00~15:00	25日(水)
一般何でも相談	20日(金)	行政相談	18日(水)
10:00~15:00		10:00~15:00	
電話福祉相談	毎週月~金	8:30~17:00	

障がい者福祉相談 健康福祉課社会福祉係
(要予約・役場本庁会議室) TEL391-1123 FAX394-3423
障がいの種別に関係なく相談、就労相談を随時承ります。

三重県北勢福祉事務所の相談 女性相談:夫婦問題、離婚、職場の人間関係など
電話・面接:月~金 9:00~16:00 年末年始、祝日除く TEL352-0557

津地方法務局四日市支局による人権(心配ごと)相談
月~金 8:30~17:15 年末年始、祝日除く TEL353-4365 FAX353-4367

北勢地域若者サポートステーション出張相談会

- 若者の引きこもりからの脱却支援や就労に向けた相談会です。
- *と き 9月18日(水) 10:00~12:00
- *ところ 農村センター *相談無料
- *対 象 15~39歳までの就労を目指す方(家族、関係者の方も可)
- *申込期限 9月17日(火)
- 【申し込み・問い合わせは】
北勢地域若者サポートステーション TEL359-7280 FAX359-7281
火~土曜日 9:30~18:00(祝日、年末年始は除く)
【掲載担当】観光商工推進室 TEL391-1129 FAX391-1193

9月 町の行事・催し物

- えほん広場/みんなの運動サロン(菟野地区コミュニティセンター)
- 17(火) 認知症サポーター養成講座 & 認知症巡回個別相談会(オレンジスマイル)
- 心配ごと相談/人権相談/行政相談/すくすく広場
いきいき栄養・健口教室/みんなで一緒に! SSピンポン
18(水) 子宮頸がん集団検診/骨粗しょう症検診
介護予防講座/介護予防運動教室(田口新田)
救急救命士に学ぶ 救急講座
北勢地域若者サポートステーション出張相談会
- こもっこ広場(ミニ)/親子で歯みがきタイムしまししょう
19(木) きらり☆体力アップ教室/介護予防運動教室(宿野)
みんなの運動サロン(鶴川原地区コミュニティセンター)
- 20(金) 一般何でも相談/男性のためのモリサラ体操教室
子宮頸がん集団検診/骨粗しょう症検診
- 21(土) 第4回よもやま歴史教室
菟野町ヘルスメイトによる食育クッキング講座
- 親子でふれあいリズム遊び/いきいき栄養・健口教室
24(火) ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
お元気サポーター養成講座
- 心配ごと相談/人権相談/介護予防運動教室(谷)
- 25(水) 子宮頸がん集団検診/骨粗しょう症検診
健康づくり運動事業(エンジョイフィットネスコース)
- 乳がん検診(マンモ)/介護予防運動教室(池底、菟野第二区)
- 26(木) 木に触れよう・木で遊ぼう/きらり☆体力アップ教室
みんなの運動サロン(朝上地区コミュニティセンター)
- ぐんぐん広場/男性のためのモリサラ体操教室
- 27(金) こもかく祭2019(~29日)/介護予防運動教室(奥郷)
乳がん検診(マンモ)/木に触れよう・木で遊ぼう
- 28(土) 第4回かもしかりライフカレッジ
木に触れよう・木で遊ぼう/ヨガ棒エクササイズ体験
- 29(日) 菟野町土岐市バドミントン交流大会
- 30(月) 健康づくり運動事業(初級コース)
30代健診/肺がん・結核検診/大腸がん検診

庁舎案内 役場本庁 391-1111 休日・夜間 391-1112 各課へは直通電話(ダイレクトイン)をご利用ください

総務課……………391-1100	観光産業課……………391-1144	B & G 海洋センター……………394-3177	斎場……………394-2540
安全安心対策室 391-1102	観光商工推進室……………391-1129	町民センター(ホール)……………394-1502	不燃物処理場……………394-3007
選挙管理委員会 391-1101	農業委員会……………391-1145	町体育センター……………394-3115	清掃センター……………396-0606
財務課……………391-1109	環境課……………391-1150	図書館……………391-1400	し尿……………391-1151
企画情報課……………391-1105	教育課……………391-1155	郷土資料コーナー……………391-1401	農村センター(こぶき人材センター)……………394-3444
税務課……………391-1115	そだんでんわ(教育福祉)……………391-1158	保健福祉センターけやき……………391-2211	救急医療情報センター……………059-229-1199
議会事務局……………391-1170	社会教育室……………391-1160	子育て支援センターけやき……………391-2214	火災情報・消防テレホンサービス……………393-1919
住民課……………391-1120	大羽根グラウンド……………394-0756	北部子育て支援センター……………396-0707	災害対策本部(災害時に設置)……………391-1111
健康福祉課……………391-1123	消防本部……………394-3211	地域包括支援センターけやき……………391-2220	元氣アップこものスポーツクラブ……………394-5018
子ども家庭課……………391-1124	消防署……………394-3239	地域包括支援センターいきいき	菟野町スポーツ・文化振興会……………394-3930
そだんでんわ(児童福祉)……………391-1128	《各地区コミュニティセンター》	(菟野厚生病院内)……………393-1547	地域子育て支援センターはんの小児科……………393-3000
会計課……………391-1130	菟野……………394-5333	社会福祉協議会(けやき内)……………394-1294	
水道課……………391-1132	鶴川原……………393-2072	わかば作業所……………394-3421	◇福祉FAX
下水道課……………391-1136	竹永……………396-0002	やすらぎ荘……………396-1098	・社会福祉協議会……………394-3422
都市整備課……………391-1138	朝上……………396-0001	菟野町観光協会……………394-0050	・役場庁舎……………394-3423
まちづくり推進室……………391-1141	千種……………393-2052	菟野ふるさと館……………394-0116	・消防署……………394-3424

菟野町ホームページアドレス(URL) <http://www.town.komono.mie.jp/> 菟野町電子メールアドレス keyaki@town.komono.mie.jp

(4) 広報菟野おしらせ版は視覚に障害のある方(障害手帳をお持ちの方)へ「声の広報」をお届けすることができます。
役場企画情報課へお問い合わせください。