

募 ヘルスマイト料理教室
参加者募集

食生活を通して健康づくりを伝えるボランティア、通称「ヘルスマイト」による料理教室を開催します。

- ▶とき 10月9日(水) 10:00~13:00(受付9:45~)
- ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 栄養実習室
- ▶対象 町内在住の18歳以上
- ▶テーマ 「高齢者の低栄養を防ぐ」
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
- ▶参加費 700円(材料費) ▶定員 20名(先着順)
- ▶申込開始 9月17日(火)

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

講 介護職員初任者研修

- ▶とき 11月1日(金)~令和7年2月21日(金)
- ▶ところ みずほ寮 ▶対象 16歳以上
- ▶受講料 5,225円(テキスト代のみ)

※受講料は助成の対象となる場合があります。助成の要件は健康福祉課(役場本庁1階)までお問い合わせください。



詳しくはこちら(みずほ寮HP)

- ▶定員 8名(先着順)
- ▶申込期間 9月1日(日)~10月25日(金)

健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 394-1121 FAX 394-5868

健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

健康 申込不要・参加無料
元気づくり運動教室

健康運動指導士による軽運動やストレッチ体操などをを行います。

地区	とき	ところ
杉谷	9月17日(火) 13:30~	杉谷公会所
潤田	9月27日(金) 15:00	潤田集落センター

元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

健康 申込不要・参加無料
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。

地区	とき	ところ
宿野	9月19日(木) 13:30~15:00	宿野公会所
谷	9月25日(水) 9:30~11:00	谷公会所
奥郷	9月27日(金) 9:30~11:00	奥郷構造改善センター

元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

健康 胃がん(集団)、肺がん・結核、大腸がん検診

- ▶とき 9月17日(火)、18日(水)
- ▶受付時間 8:30~11:00
- ▶ところ 保健福祉センターけやき
- ▶対象 町内在住で平成6年4月1日以前生まれの方

健康 子宮頸がん集団検診、骨粗しょう症検診

- ▶とき 9月17日(火)、18日(水)、20日(金)、24日(火)、25日(水)、27日(金)
- ▶受付時間 13:20~14:20
- ▶ところ 三重北医療センター 菟野厚生病院

【子宮頸がん集団検診】

- ▶対象 町内在住で平成16年4月1日以前生まれの女性

【骨粗しょう症検診】

- ▶対象 町内在住で平成6年4月1日以前生まれの女性
※令和4、5年度に受診した方は受診不可

健康 乳がん集団検診
マンモグラフィ(レントゲン撮影)

とき	ところ
9月19日(木)、20日(金)	鶺川原地区コミュニティセンター
9月24日(火)、26日(木)	菟野地区コミュニティセンター

- ▶受付時間 前半 9:00~11:00 後半 13:30~15:00
- ▶対象 町内在住で昭和59年4月1日以前生まれの女性
※30歳~39歳の方を対象とした超音波撮影(エコー検査)は11月から実施します。

※乳がん個別検診の受診券をお持ちの方で、集団検診を希望する場合は当日金額を変更するので、そのままお持ちください。

※大腸がん検診も同時に実施します。ご希望の方は検便容器(2日分)、受診券、受診票をお持ちください。

《各種検診共通事項》

- ・各種検診料金や持ち物等の詳細については、個人通知の案内文書をご覧ください。
- ・健康手帳をお持ちでない方には当日交付します。
- ・検診日は混雑が予想されますので、できる限り個人通知指定日の受診をお願いします。
- ・発熱や咳、倦怠感などの症状がある方は、受診を見合わせてください。
- ・マスクの着用を推奨します。
- ・検診を希望する方で、申し込みをしていない方は健康福祉課(役場本庁1階)までご連絡ください。

相談 申込不要・参加無料
女性のための健康相談

助産師、管理栄養士による女性のための健康相談です。健康のことであれば気軽にご相談ください。

- ▶とき 9月20日(金) 9:30~11:30
- ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

情報 せせらぎの湯
女性限定利用日

三滝川河川敷の露天風呂「せせらぎの湯」は、4月中旬~11月末までの毎日、水着着用でどなたでも利用できますが、毎月第二火曜日、第四木曜日は女性限定利用日とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。



【女性限定利用日】

- 9月10日(火)、9月26日(木)、10月8日(火)、10月24日(木)、11月12日(火)、11月28日(木)

- ▶利用時間 12:00~17:00 ▶利用料 無料

- ▶利用方法 水着着用

※天候等により利用できない場合があります。

※6歳以下の男児は利用可能です。

健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

情報 菟野町議会議員選挙

- ▶告示日 10月22日(火)

- ▶選挙期日 10月27日(日)

【立候補予定者説明会】

- ▶とき 9月25日(水) 14:00~

- ▶ところ 役場本庁4階 会議室

菟野町選挙管理委員会 TEL 391-1101 FAX 394-3199



イベント 秋季卓球大会

- ▶とき 10月20日(日) 9:00~

- ▶ところ B&G 海洋センター

- ▶申込期限 10月11日(金)

※町内在住者の優先申込は9月27日(金)まで

募集 第18回美し国三重市町対抗駅伝
代表候補選手募集

令和7年2月16日(日)開催予定の「第18回美し国三重市町対抗駅伝」に町代表選手として出場するメンバーを募集します。

- ▶対象 町内在住の小学5年生以上(高校生以上は町内に在学、在勤または町内中学校卒業生も可)

- ▶申込期限 11月8日(金)

【初回練習会】

- ▶とき 10月12日(土) 18:30~

- ▶ところ 菟野西競技場(B&G 海洋センター西側)

※練習計画は申し込み後にお渡しします。

※練習会参加前に申し込みしてください。

上記共通情報

スポーツ文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



申し込みはこちらから

広報こもの



2024年9月 後半号



「募集」「イベント」「おしらせ」など町からの暮らしに役立つ情報を紹介します。

編集・発行 企画情報課

講座 申込不要・高校生以下無料
第4回よもやま歴史教室

- ▶テーマ 幕末大江戸の風景 ~津藩儒 齋藤拙堂の江戸見聞録~
- ▶とき 9月21日(土) 14:00~16:00
- ▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 200円
- ▶講師 拙堂研究家、文学博士(拙堂の玄孫) 齋藤正和氏

詳しくは、おしらせ版9月前半号の折込チラシをご覧ください。

コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント プロギング
Komono Plogging

プロギングとは、ジョギングやウォーキングをしながら清掃活動をするSDGsな活動です。「東海学園大学ともいきSDGs講座」として、東海学園大学教授の杉山範子氏によるSDGsについての講演も行います。気軽にご参加ください。

- ▶とき 9月29日(日) 9:00~11:15 (受付8:30~9:00)

- ▶ところ 役場本庁周辺、福祉公園など

- ▶集合場所 役場本庁西玄関

- ▶服装 運動ができる服装、運動靴

- ▶持ち物 軍手、タオル、飲み物

- ▶定員 50名(先着順)

- ▶申込方法 申し込みフォームまたはコミュニティ振興課窓口(役場本庁2階)で申し込み



申し込みはこちらから

コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント 消防自動車写生大会

- ▶とき 9月28日(土)、29日(日) 9:00~16:00
※雨天延期 予備日:10月5日(土)、6日(日)

- ▶ところ 消防署庁舎前

- ▶対象 町内在住の小学6年生以下

- ▶持ち物 画板、クレヨン、絵の具(油絵の具は除く)、飲み物



※画用紙は事務局で用意します。

・駐車場は農村センター(消防署南側)をご利用ください。

消防本部予防課 TEL 394-3238 FAX 394-5766

9月	菟野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
17 火	各種がん検診(けやき)/元気づくり運動教室(杉谷) 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 みんなの運動サロン(千種地区) 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン
18 水	各種がん検診(けやき)/心配ごと相談 子宮頸がん、骨粗しょう症検診/人権相談 みんなの運動サロン(鶴川原地区)/行政相談
19 木	乳がん検診(鶴川原地区)/介護予防運動教室(宿野)
20 金	女性のための健康相談/乳がん検診(鶴川原地区) みんなの運動サロン(竹永地区) 子宮頸がん、骨粗しょう症検診/一般何でも相談 わくわく広場(菟野幼稚園・東保育園)
21 土	よもやま歴史教室/ファミサポ相談・登録会 普通救命講習会
23 月	恋結びの街 湯の山温泉でなごみむすび
24 火	子宮頸がん、骨粗しょう症検診 乳がん検診(菟野地区)/すくすく広場
25 水	子宮頸がん、骨粗しょう症検診/心配ごと相談 みんなの運動サロン(菟野地区)/人権相談 介護予防運動教室(谷)/立候補予定者説明会
26 木	乳がん検診(菟野地区)/こもしか広場 みんなの運動サロン(朝上地区) せせらぎの湯女性限定利用日
27 金	元気づくり運動教室(潤田)/介護予防運動教室(奥郷) 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 木に触れよう、木で遊ぼう!/こもっ子サロン
28 土	消防自動車写生大会/SSピンポン 木に触れよう、木で遊ぼう!
29 日	消防自動車写生大会/Komono Plogging 秋季野球大会
30 月	わくわく広場(菟野西こども園) ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操

各種相談コーナー Your worries...

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

一般相談	専門相談
種別・時間	種別・時間
一般何でも相談 20日 10:00~15:00	人権相談 18日、25日 10:00~15:00
心配ごと相談 18日、25日 10:00~15:00	行政相談 18日 10:00~15:00
電話福祉相談 毎週月~金 8:30~17:00	※ご相談いただけるのは町内 在住の方となります。 ※土日、祝日はお休みです。

TEL 394-5294 (直通) FAX 394-3422

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
月~金 9:15~16:00 (年末年始、祝日除く)
TEL 352-0557

津地方法務局四日市支局による人権相談
月~金 8:30~17:15 (年末年始、祝日除く)
TEL 353-4365 FAX 353-4367

9月の納付 国民健康保険税3期、下水道受益者負担金2期

イベント **ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操**

▶とき 9月30日(月) 10:00~11:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 首すわり~ハイハイをしていない赤ちゃんとその保護者
※前回までに体験した方はご遠慮ください。
▶内容 ベビーマッサージ(希望者は保健師による身体測定、育児相談)
▶持ち物 大きめのバスタオル1枚、タオル3枚、ティッシュ、保護者のエプロン、母子健康手帳、おむつ替え防水シート、飲み物(赤ちゃん用)
▶参加費 無料 ▶定員 親子10組(先着順)
▶申込開始 9月17日(火)
・赤ちゃんの空腹を避けてください。
・保護者の方は動きやすい服装でお越しください。
☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

相談 **相談無料・秘密厳守 行政相談**

行政相談とは、国や特殊法人等の仕事について、皆さんの意見や要望を聞き、その解決の促進を図る制度です。町では、毎月第3水曜日に行政相談所を開設しています。年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役場の仕事について分からないこと、困っていることがある方は、気軽にご相談ください。
▶とき 9月18日(水) 10:00~15:00
▶ところ 保健福祉センターけやき1階 ふれあい相談センター
☎ 総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

相談 **相談無料・要予約 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)
▶申込期限 9月18日(水) 15:00
※必ず予約をしてください。
※保健師によるこころの健康相談は随時承ります。
☎ 三重県桑名保健所 地域保健課
TEL 0594-24-3620 FAX 0594-24-3692
☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

情報 **食生活改善普及運動月間**

9月は「食生活改善普及運動月間」です。『食事をおいしく、バランスよく』をテーマに、食生活の改善に取り組みましょう。
・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事
・野菜を1日350g
・おいしく減塩 まずは1日マイナス2g
・乳製品、果物の摂取習慣の定着 など
食生活を見直して、健康的な食事を目指してはいかがでしょうか。
☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

イベント **わくわく広場**

子育て支援センターのスタッフと一緒に、園庭やホールで楽しく遊びましょう。

ところ	とき
菟野幼稚園・東保育園	9月20日(金) 10:00~11:30
菟野西こども園	9月30日(月)

▶対象 町内に在住する就園前の子どもとその保護者
▶持ち物 帽子、着替え、飲み物
☎ 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント **すくすく広場**

▶とき 9月24日(火) 9:30~11:00 随時身体測定、各種相談
11:00~11:20 お楽しみ会
▶ところ 北部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、紙芝居など

イベント **木に触れよう、木で遊ぼう!**

木のボールを転がしたり、こまや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27日(金)、28日(土) 9:00~16:00
▶ところ 北部子育て支援センター
▶対象 就学前の子どもと保護者
☎ 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

相談 **ファミサポ相談・登録会**

ファミサポ(ファミリーサポートセンター)の利用方法の相談や、サポート/依頼会員の登録などを行います。
▶とき 9月21日(土) 10:00~11:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 子育て支援センター

イベント **申込不要・参加無料 こもっ子サロン**

今回のこもっ子サロンでは、育児用品や洋服などの「おゆずり会」を開催します。親子で気軽にご参加ください。
▶とき 9月27日(金) 10:00~11:15
▶ところ 保健福祉センターけやき1階
☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

情報 **児童手当制度の改正**

令和6年10月分(12月支給)から、児童手当制度が改正されます。それに伴い、正しく受給していただくための手続きが必要となる場合があります。
【手続きが必要となる主なケース】
・高校生年代の児童のみを養育している方
・支給対象となる児童を養育しているが、所得制限により児童手当を受給していない方
・大学生年代の子を含めて3人以上の兄弟姉妹を養育している方
町から児童手当を受給している方や、高校生以下の児童がいる世帯の方には、8月初旬に案内通知を送付しています。お手元に届いていない方や、手続きについてご不明点がある方は子ども家庭課(役場本庁1階)までお問い合わせください。
▶申請期限 9月30日(月)
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1227 FAX 394-3423

イベント **赤ちゃん産後ママのほっとサロン**

▶とき 9月17日(火) 9:30~11:30 身体測定、各種相談
10:00~10:20 (1回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
10:30~10:50 (2回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
※体操は同じ内容で2回実施します。都合の良い時間帯にお越しください。
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 生後6か月までの子どもとその保護者
▶持ち物 母子健康手帳、飲み物、バスタオルまたはおくるみ(動きやすい服装でお越しください)

イベント **こもしか広場**

▶とき 9月26日(木) 10:00~11:00
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 就園前の子どもとその保護者
▶内容 歯みがきの仕方、フロスの使い方などお口に関する相談
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

健康 **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。
▶とき 9月28日(土) 13:00~16:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 運動指導室
▶参加費 100円
▶持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物
☎ 元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018
☎ 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423