

健康 後期高齢者健康診査のお知らせ

▶と き 11月30日(日)まで
▶ところ 県内の指定医療機関
▶対 象 後期高齢者医療制度に加入している方
(令和7年8月31日までに資格取得される方)
▶持ち物 受診券、保険証、質問票
※自己負担金はありません。
※昭和25年5月～7月生まれの方は8月中旬に、昭和25年8月生まれの方は9月中旬に受診券が送付されます。それ以外の方は6月下旬に送付しています。
〓三重県後期高齢者医療広域連合
TEL 059-221-6884 FAX 059-221-6881
〓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 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行います。

地区	と き	ところ
杉谷	9月16日(火)	杉谷公会所
田光	9月17日(水) 13:30～15:00	田光公会堂
潤田	9月26日(金)	潤田集落研修センター

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
田口新田	9月17日(水) 9:30～11:00	田口新田公会所
宿野	9月18日(木) 13:30～15:00	宿野公会所
谷	9月24日(水) 9:30～11:00	谷公会所
奥郷	9月26日(金) 9:30～11:00	奥郷構造改善センター

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27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
〓上記共通情報
〓元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

健康 胃がん(集団)、肺がん・結核、大腸がん検診

▶と き 9月16日(火)
▶受付時間 8:30～11:00
▶ところ 菰野地区コミュニティセンター
▶対 象 町内在住で平成7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16日(火)、17日(水)、19日(金)、24日(水)、26日(金)、30日(火)
▶受付時間 前半13:20～13:50 後半13:50～14:20
▶ところ 三重北医療センター 菰野厚生病院
【子宮頸がん集団検診】
▶対 象 町内在住で平成17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7年4月1日以前生まれの女性
※令和5、6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17日(水)	保健福祉センターけやき
9月18日(木)、19日(金)	鵜川原地区コミュニティセンター
9月22日(月)	菰野地区コミュニティセンター

▶受付時間 9:00～11:00、13:30～15:00
▶対 象 町内在住で昭和60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。詳細はお知らせ版11月後半号をご覧ください。
※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。

健康 特定健康診査実施のお知らせ

▶と き 11月30日(日)まで
▶ところ 県内の指定医療機関
▶対 象 菰野町国民健康保険に加入中で昭和25年9月1日～昭和61年3月31日生まれの方
※健診実施期間中に75歳になる方は、誕生日を迎える前に受診してください。
▶持ち物 受診券、質問票、マイナ保険証(資格確認書または被保険者証)、自己負担金
※自己負担金の金額は受診券をご確認ください。
※受診券は6月下旬に送付しています。指定の医療機関で受診してください。

〓上記共通情報
〓健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

お知らせ版の内容は
菰野町のホームページでも
ご確認ください。



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 幕末に城になった菰野陣屋～陣屋と城の違い～
▶と き 9月27日(土) 14:00～16:00
▶ところ 町民センターホール ▶受講料 200円
▶講師 広島大学名誉教授 三浦正幸氏
※詳細は、お知らせ版9月前半号の折込チラシをご覧ください。

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につながる活動です。特別ゲストとして吉本興業所属で三重県住みます芸人のオレンジ田中さんが参加します。気軽にご参加ください。
▶と き 9月28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
〓町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

イベント 秋季卓球大会

▶と き 10月19日(日) 9:00～
▶ところ B&G 海洋センター
▶申込期限 10月9日(木)
※町内在住者の優先申込は9月25日(木)まで



募集 第19回美し国三重市町対抗駅伝 代表候補選手募集

令和8年2月15日(日)開催予定の「第19回美し国三重市町対抗駅伝」に菰野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年生以上の方
(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7日(金)
【初回練習会】
▶と き 10月4日(土) 18:30～
▶ところ 菰野西競技場(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をしてください。
〓上記共通情報
〓スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517



申し込みはこちらから

お知らせ版

2025年9月 後半号
「募集」「イベント」「お知らせ」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
9月1日発行 No. 948

情報 保健福祉センターけやき 一般浴、歩行浴の利用休止

保健福祉センターけやきにおいて、一般浴の脱衣所及び歩行浴の更衣室で空調設備の改修を行います。改修工事中は、一般浴と歩行浴の利用を休止します。
▶休止期間 【一般浴】9月13日(土)終日
【歩行浴】9月20日(土)終日
〓健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

イベント 消防自動車写生大会

▶と き 9月20日(土)、21日(日) 9:00～16:00
※雨天延期 予備日:9月27日(土)、28日(日)
※20日(土)が雨天、21日(日)が晴天の場合は27日(土)にのみ延期となります。
▶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。
【写生大会当日に参加できない場合】
自宅で描いた作品も提出できます。菰野町ホームページで消防車などの画像が見られます。
▶提出期限 9月21日(日)
※詳細は町ホームページをご覧ください。
〓消防本部予防課 TEL 394-3238 FAX 394-5766



町ホームページ

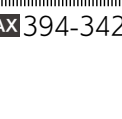
イベント ヘルスメイト料理教室

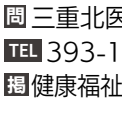
「生涯骨太クッキング～カルシウムをとろう!～」をテーマに、食生活改善推進員「ヘルスメイト」による料理教室を開催します。
▶と き 10月8日(水) 10:00～13:00(受付9:45～)
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 栄養実習室
▶対 象 町内在住で健康づくりや料理に興味のある18歳以上の方
▶定 員 20名(先着順) ▶参加費 700円(材料費)
▶申込期間 9月16日(火)～10月3日(金)
▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具
〓健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

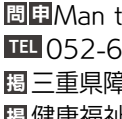
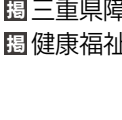
9月	菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
16 火	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン 各種がん検診 / 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 みんなの運動サロン（千種） 元気づくり運動教室（杉谷）
17 水	心配ごと相談 / 介護予防運動教室（田口新田） 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 / 乳がん検診 みんなの運動サロン（鶏川原） / 人権相談 元気づくり運動教室（田光） / 行政相談
18 木	乳がん検診 / 介護予防運動教室（宿野）
19 金	女性のための健康相談 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 / 乳がん検診 一般何でも相談 / みんなの運動サロン（竹永）
20 土	けやき歩行浴利用休止日 / 普通救命講習Ⅰ ファミサポ登録会 / 消防自動車写生大会
21 日	消防自動車写生大会
22 月	わくわく広場（菰野西こども園） / 乳がん検診
24 水	こもっ子サロン / 心配ごと相談 / 人権相談 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 介護予防運動教室（谷）
25 木	こも歯か広場 / みんなの運動サロン（朝上）
26 金	ぐんぐん広場/木で遊ぼう / 介護予防運動教室（奥郷） みんなの運動サロン（竹永） 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 元気づくり運動教室（潤田）
27 土	よもやま歴史教室/木で遊ぼう/SS ピンポン
28 日	Komono Plogging
29 月	ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
30 火	みんなの運動サロン（菰野） 子宮頸がん・骨粗しょう症検診

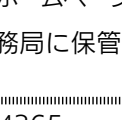
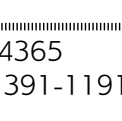
各種相談コーナー	Your worries...
相談は無料で秘密を厳守します。気軽にご相談ください。	
ふれあい相談センター ▶ところ けやき1階	
一般相談	専門相談
種別・時間	相談日時
一般何でも相談	19 日
10:00～15:00	行政相談
10:00～15:00	17 日
心配ごと相談	17 日、24 日
10:00～15:00	人権相談
10:00～15:00	17 日、24 日
電話福祉相談	毎週月～金
8:30～17:00	10:00～15:00
※ご相談いただけるのは町内在住の方となります。 土日、祝日はお休みです。	
TEL 394-5294（直通）FAX 394-3422	
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
-------	-------------

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。『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』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 ・食塩摂取量の減少 ・乳製品、果物の摂取習慣の定着 食生活を見直して、健康的な食事を目指しましょう。	
 厚生労働省 ホームページ 	
 健康福祉課健康づくり係	
TEL 391-1126 FAX 394-3423	

講座	申込不要・参加無料 いきいき健康講座
病気の予防や健康管理に役立つ講座です。 ▶と き 9 月 19 日（金）14:00～15:00 ▶ところ 三重北医療センター菰野厚生病院 本館 4 階会議室 ▶テーマ 「糖尿病性腎症と糖尿病」、「糖尿病の薬物療法」	
 三重北医療センター菰野厚生病院	
TEL 393-1212 FAX 394-2679	
 健康福祉課健康づくり係	
TEL 394-1126 FAX 394-3423	

イベント	障がい者就職フェア 2025 in 四日市
主催：三重県雇用経済部 共催：三重労働局、ハローワーク 三重県が主催する障がいのある方向けの企業説明会です。就職を希望する方、就職についての相談がしたい方はぜひご参加ください。 ▶と き 9 月 30 日（火）13:00～15:30 ▶ところ 四日市商工会議所ホールⅠ・Ⅱ（四日市市諏訪町 2-5） ▶申込期限 9 月 18 日（木）※当日参加も可能	
 Man to Man Animo ㈱	
TEL 052-678-3001 E-mail animo@mmg.jp	
 三重県障がい者雇用・就労促進課	
TEL 059-224-2510	
 健康福祉課社会福祉係	
TEL 391-1123 FAX 394-3423	

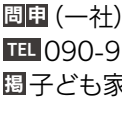
情報	自筆証書遺言書保管制度
令和 2 年 7 月 10 日から、自分で書いた遺言書を法務局で保管できる自筆証書遺言書保管制度が始まりました。遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりする等のトラブルを防ぐことができます。ご自身の財産を大切な人に確実に引き継ぐために、遺言書を法務局に保管しませんか。	
 法務省 ホームページ	
 津地方法務局四日市支局	
TEL 059-353-4365	
 税務課固定資産税係	
TEL 391-1116 FAX 391-1191	

イベント	赤ちゃん和産後ママのほっとサロン
▶と き 9 月 16 日（火） 9:30～11:30 身体測定、各種相談 10:00～10:15 親子ふれあい遊び（1 回目） 10:30～10:45 親子ふれあい遊び（2 回目） ※遊びは同じ内容で 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 8 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。	
 子ども家庭課	
TEL 391-1124 FAX 394-3423	

イベント	わくわく広場
園庭やホールで楽しく遊びましょう。 ▶と き 9 月 22 日（月）10:00～11:30 ▶ところ 菰野西こども園 ▶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 飲み物、帽子、着替え	

イベント	ぐんぐん広場
助産師、看護師、栄養士に育児に関する相談ができます。また、保育士と一緒に遊びを楽しむ時間もあります。 ▶と き 9 月 26 日（金） 9:30～11:00 身体測定、各種相談 10:30～11:00 お楽しみ会、お誕生会	
▶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	
▶対象 就園前の子どもとその保護者	
▶内容 身体測定、手遊び、親子ふれあい遊びなど	
 上記共通情報	
 園子育て支援センター	
TEL 391-2214 FAX 394-3423	

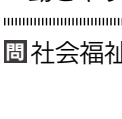
イベント	木で遊ぼう
▶と き 9 月 26 日（金）、27 日（土）9:00～16:00 ▶ところ 北部子育て支援センター ▶対象 就学前の子どもとその保護者 ▶内容 いろいろな木のおもちゃで自由に遊べます。	
 北部子育て支援センター	
TEL/FAX 396-0707	

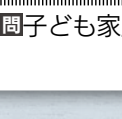
相談	クペリの子育て無料相談
▶と き 9 月 27 日（土）13:00～17:00 ▶ところ 北部子育て支援センター ▶相談員 あおい・桜あおい幼稚園園長 松永高弘氏 ▶相談内容 子育て、親子関係、不登校等の悩みなど ▶申込期限 9 月 25 日（木）	
 （一社）子ども子育て・教育研究所（クペリ）	
TEL 090-9184-7088 E-mail info@cperi.net	
 子ども家庭課	
TEL 391-1124 FAX 394-3423	

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。 ▶と き 9 月 19 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	

相談	ファミサポ登録会
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、依頼会員の登録などを行います。 ▶と き 9 月 20 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	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 29 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 生後 2 か月～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）	
▶定員 親子 10 組（先着順） ▶参加費 無料	
▶申込開始 9 月 16 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。	

イベント	申込不要・参加無料 こもっ子サロン
親子で気軽に楽しく参加できるサロンです。 ▶と き 9 月 24 日（水）10:00～11:00 ▶ところ 保健福祉センターけやき 2 階 運動指導室 ▶対象 就園前の子どもとその保護者 ▶内容 ベビトレインストラクターによる親子ヨガ ※動きやすい服装でお越しください。	
 上記共通情報	
 社会福祉協議会	
TEL 394-1294 FAX 394-3422	

イベント	こも歯か広場
▶と き 9 月 25 日（木）9:45～11:00 ▶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の相談	
 園子ども家庭課	
TEL 391-1124 FAX 394-3423	