

**情報** 熱中症の予防

気温や湿度が高い日は、熱中症に注意が必要です。予防には暑さに体を慣らすこと(暑熱順化)や、自宅の空調設備の動作確認・試運転を行うことが重要です。



暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかるため、暑くなる前から余裕をもって準備を始めましょう。軽い運動や入浴で汗をかく習慣をつけ、暑さに備えましょう。

消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766

**健康** 申込不要・参加無料  
介護予防運動教室

健康運動指導士による、椅子に座ってできる筋力アップ体操や認知症予防体操を行います。

地区	とき	ところ
田口新田	5月20日(水) 9:30~11:00	田口新田公会所
池底	5月21日(木) 9:30~11:00	池底集落センター
宿野	5月21日(木) 13:30~15:00	宿野公会所
谷	5月27日(水) 9:30~11:00	谷公会所
菰野第二区	5月28日(木) 13:30~15:00	菰野第二区公民館

**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	5月19日(火)	杉谷公会所
田光	5月20日(水) 13:30~15:00	田光公会堂
吉沢	5月26日(火)	吉沢集落センター

**健康** みんなで一緒に! SSピンポン

- ▶とき 5月23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、飲み物、タオル

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

**講座** 防火管理講習(甲種・乙種)

消防法により多数の人が出入りし、勤務または居住する防火対象物には、資格をもつ防火管理者を定め、防火管理上必要な業務を実施しなければならないと規定されています。

- ▶とき 7月9日(木)、10日(金)  
※乙種防火管理講習は初日のみの受講、甲種新規講習は2日間の受講となります。
- ▶ところ 湯の山温泉グリーンホテル
- ▶定員 70名
- ▶受講料 甲種:8,000円  
乙種:7,000円
- ▶申込期間 6月2日(火)~6月15日(月)



申し込みはこちらから  
(一財)日本防火・防災協会HP

〒430-0801 岡田(一財)日本防火・防災協会  
TEL 03-6263-9903 FAX 03-6274-6977  
消防本部予防課 TEL 394-3238 FAX 394-5766

**イベント** 第59回フリーマーケット in こもの

菰野町消費生活くらしの会主催のリサイクルフリーマーケットを開催します。また、出店者の募集も受け付けています。

- ▶とき 5月17日(日) 9:00~13:00
- ▶ところ イオンタウン菰野 けやき防災パーク

【出店者の募集】

- ▶出店料 700円
- ▶申込期間 5月1日(金)~5月10日(日)

〒430-0801 菰野町消費生活くらしの会 北岡フミ子さん  
TEL 393-1697  
観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

**相談** 申込不要・参加無料  
女性の健康相談

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

- ▶とき 5月15日(金) 9:30~11:30
- ▶ところ 役場本庁2階 205会議室

**健康** ウォーキングを実践しましょう

自分の健康は自分で作り、守ることが大切です。ウォーキングは身体面や精神面の健康の保持に効果があり、健康寿命を延ばすことも期待できます。

町では、ウォーキングに適したコースを紹介した「こもの歩きパスポート 健康ウォーキングマップ」を、健康福祉課(役場本庁1階)および各地区コミュニティセンターで配付しています。

「こもの歩きパスポート」には34のウォーキングコースを掲載しています。気分や体力に合わせて日常生活にウォーキングを取り入れてみましょう。

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

おしらせ版の内容は菰野町のホームページでもご確認いただけます。



**イベント** 春季ソフトテニス大会

- ▶とき 中学生の部 6月6日(土) 予備日:13日(土)  
一般の部 6月14日(日) 予備日:21日(日)
- ▶ところ 大羽根テニスコート
- ▶参加費 中学生の部...300円/人  
一般の部...1,000円/人  
(スポーツ協会加盟者...600円/人)
- ▶申込期限 5月27日(水)



**イベント** 春季フットサル大会

- ▶とき 6月7日(日) 開幕式8:30~
- ▶ところ 体育センター
- ▶参加対象 町内在住、在勤の19歳以上の男性または男女で構成するチーム(5名以上15名以内)
- ▶参加費 1チーム9,000円(スポーツ協会加盟団体は1チーム6,000円)
- ▶チーム数 12チーム(先着順)
- ▶申込期限 5月21日(木)



**イベント** 第19回 春季トリムバレーボール大会

- ▶とき 6月14日(日) 9:00~
- ▶ところ 体育センター、B&G海洋センター
- ▶参加費 3,000円 ※スポーツ協会加盟団体は無料
- ▶申込期限 5月21日(木)

**募集** 第30回記念鈴鹿山麓菰野町俳句大会 応募句募集

鈴鹿山麓菰野町俳句大会の応募句を募集します。

- 【一般応募】
- ▶応募句 当季雑詠 3句1組(未発表のもの)
- ▶投句料 1組1,000円(幾組でも可)

- 【記念特別賞】
- ▶対象 三十代賞 30代の方  
寿賞 90歳以上の方
- ▶応募句 当季雑詠 1句(未発表のもの)
- ▶投句料 無料

- ▶締切 5月31日(日) 消印有効
- ▶投句先 町民センター1階 菰野町芸術文化協会事務局
- ▶表彰 大会当日  
特選句6名、特別賞2名、高点句5名程度

【第30回記念鈴鹿山麓菰野町俳句大会】

- ▶とき 7月11日(土)
- ▶ところ 町民センターホール
- ※記念講演会や当日句の受付もあります。
- 上記共通情報
- 岡田スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

広報こもの  
**おしらせ版**

2026年5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1回 よもやま歴史教室

- ▶テーマ 良寛と一休の生き方  
~生死を超えた男と反逆風狂の男~
- ▶とき 5月16日(土) 14:00~16:00
- ▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 300円
- ▶講師 日本文学研究家 河原徳子氏  
・詳細はおしらせ版5月前半号折込チラシをご覧ください。
- 岡田コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

**イベント** 男女共同参画推進事業  
精神科医 Tomy さん講演会

共催/アイリスこもの、菰野町  
メディアにも多数出演する精神科医 Tomy さんを迎え、講演会を開催します。「男女共同参画」の第一歩は、自分を好きになること。自己愛を土台にした、新しい共生の形を提案します。

- ▶テーマ 自分を肯定する練習帖
- ▶とき 6月27日(土) 13:30~15:00
- ▶ところ 町民センターホール(全席自由)
- ▶参加費 無料 ▶定員 480名
- ▶申込方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

①整理券配付(先着150名)

▶配付開始 5月28日(木) 9:30~

▶配付場所 役場本庁3階 会議室

②インターネットによる申し込み(先着330名)

5月29日(金) 9:00~

▶託児 無料(先着12名)

※生後6か月から小学3年生まで

※参加申し込みと併せてご予約ください。

岡田企画情報課 TEL 391-1105 FAX 391-1188



申し込みはこちらから

**イベント** 空手教室無料体験

- ▶とき 5月19日(火)、24日(日) 19:00~20:00
- ▶ところ 菰野中学校 武道場
- ▶持ち物 飲み物、タオル  
※運動ができる服装でお越しください。
- 岡田日本空手協会菰野スポーツ少年団 北出さん  
TEL 090-3446-3006  
岡田コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995