

9月 菰野町おしらせカレンダー	
Information Calendar in Komono Town	
16 土	第5回よもやま歴史教室 / Komono Plogging プロギングクペリの子育て無料相談 / 普通救命講習 / ファミサポ相談・登録会
17 日	第48回秋季野球大会 第57回三重郡ミックスパドミントン大会
19 火	女性のための健康相談 / みんなの運動サロン(千種地区) お元気サポーター養成講座 / 元気づくり運動教室(杉谷)
20 水	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン / 行政相談 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 / 人権相談 元気づくり運動教室(田光) / 心配ごと相談 介護予防運動教室(田口新田)
21 木	各種がん検診(けやき) / 介護予防運動教室(宿野) みんなの運動サロン(鵜川原地区)
22 金	子宮頸がん、骨粗しょう症検診 / 乳がん集団検診 元気づくり運動教室(潤田) / 介護予防運動教室(奥郷)
23 土	消防自動車写生大会
24 日	消防自動車写生大会
25 月	ベビーマッサージ体験 & 産後のリフレッシュ体操 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 / 乳がん集団検診 健康づくり運動事業(初級コース②)
26 火	わくわく広場(菰野こども園) / 乳がん集団検診 元気づくり運動教室(吉沢) みんなの運動サロン(菰野地区)
27 水	ブックコート体験会 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 / 人権相談 介護予防運動教室(谷) / 心配ごと相談 健康づくり運動事業(エンジョイフィットネス)
28 木	乳がん集団検診 / 介護予防運動教室(池底・菰野第二区) みんなの運動サロン(朝上地区)
29 金	木に触れよう! 木で遊ぼう! / 音訳ボランティア養成講座 子宮頸がん、骨粗しょう症検診
30 土	木に触れよう! 木で遊ぼう! みんなで一緒に! SSピンポン

**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	種別・時間	相談日時
心配ごと相談	20日、27日 10:00～15:00	行政相談	20日 10:00～15:00
電話福祉相談	毎週月～金 8:30～17:00	人権相談	20日、27日 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 8:30～16:00 (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

**情報 相続登記申請の義務化について**

令和6年4月1日から、これまで任意であった相続登記の申請が義務化されます。相続(遺言も含む)によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。詳しくは津地方法務局四日市支局にお尋ねください。

☎ 津地方法務局四日市支局(登記部門) TEL 059-353-2237  
☎ 税務課固定資産税係 TEL 391-1116 FAX 391-1191

**情報 9月は健康増進普及月間です**

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持と増進を図るためには、運動習慣や生活習慣の改善など、健康的な生活習慣の確立が重要です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

日常生活に制限のない期間を健康寿命といえます。健康相談、栄養相談は随時受け付けていますので、気軽にご相談ください。

☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

**相談 ファミサポ相談・登録会**

ファミリーサポートセンターのスタッフ、サポート会員に利用方法等の相談ができ、その場で依頼会員の登録もできます。

▶とき 9月16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

☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**健康 高齢者のための転倒予防運動教室 参加者募集!**

体力の低下や転倒による骨折を予防するための運動教室です。下肢の筋力強化と同時に全身運動にもなるノルディックウォーキングを中心に実施します。

▶とき 10月13日(金)～令和6年3月22日(金)の第2・4金曜日(全11回)  
①午前コース 10:00～11:30  
②午後コース 13:30～15:00

▶ところ 保健福祉センターけやき 福祉公園など

▶対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方  
▶内容 ストレッチ、ノルディックウォーキング、バランストレーニングなど

▶持ち物 飲み物、タオル、マスク、帽子、ウエストポーチまたはリュックサック、運動ができる服装、ノルディックポール(お持ちの方)  
※ノルディックポールは無料で貸し出します。

▶定員 各コース15名(先着順)

▶申込期間 9月25日(月)～9月29日(金)

・申込受付後に日程表等の必要書類を送付します。

・持病のある方は、主治医にご相談の上ご参加ください。

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

**イベント 赤ちゃん和産後ママのほっとサロン**

▶とき 9月20日(水)

9:30～11:30 身体計測、各種相談

10:00～10:30 (1回目) 赤ちゃん体操

ママのリラックス体操

10:30～11:00 (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動きやすい服装でお越しください。

▶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

☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

**講座 介護職員初任者研修**

▶とき 11月1日(水)～令和6年2月20日(火)

▶ところ みずほ寮(大字菰野5833番地1)

▶対象 16歳以上の方

▶受講料 25,225円(テキスト代を含む)

※受講料は助成の対象となる場合があります。助成の対象となる要件は健康福祉課までお問い合わせください。



みずほ寮 ホームページ

▶申込期間 9月1日(金)～10月25日(水)

・研修の詳細はみずほ寮ホームページをご覧ください。

☎ 三重郡老人福祉施設組合みずほ寮

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 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越しに打ち合います。

▶とき 9月30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

☎ 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

**健康 申込不要・参加無料 元気づくり運動教室**

健康運動指導士と体操などを行います(各回1時間半程度)。

地区	とき	ところ
杉谷	9月19日(火) 13:30～	杉谷公会所
田光	9月20日(水) 13:30～	田光公会堂
潤田	9月22日(金) 13:30～	潤田集落センター
吉沢	9月26日(火) 13:30～	吉沢集落センター

☎ 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 特定健診実施のお知らせ**

生活習慣病を早期発見、予防するために年1回の健康診査を受けましょう。

▶受診期限 11月30日(木)

▶ところ 三重県内の指定医療機関

▶対象 菰野町国民健康保険に加入中の40歳～74歳

(75歳の誕生日前日～昭和59年3月31日生まれ)

※75歳の誕生日を迎えると受診できなくなります。

▶持ち物 受診券、質問票、保険証、自己負担金(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。

※町が委託する受診勧奨コールセンターがお電話で受診を呼びかける場合があります。ご了承ください。

☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

**健康 後期高齢者健康診査のお知らせ**

生活習慣病と心身機能の衰えを早期発見し、健康の保持、増進のために後期高齢者健康診査を受診しましょう。

▶受診期限 11月30日(木)

▶ところ 三重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5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

※自己負担金は無料です。

※昭和23年5月～7月生まれの方は8月中旬、昭和

23年8月生まれの方は9月中旬、それ以外の方は6

月下旬に受診券が送付されます。

☎ 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 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時間半程度)。

地区	とき	ところ
田口新田	9月20日(水) 9:30～	田口新田公会所
宿野	9月21日(木) 13:30～	宿野公会所
奥郷	9月22日(金) 9:30～	奥郷構造改善センター
谷	9月27日(水) 9:30～	谷公会所
池底	9月28日(木) 9:30～	池底集落センター
菰野第二区	9月28日(木) 13:30～	菰野第二区公民館

☎ 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