

| 11月 | 菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town |
|------|---|
| 16 木 | 介護予防運動教室(宿野) みんなの運動サロン(鵜川原地区) |
| 17 金 | 乳がん・大腸がん集団検診 みんなの運動サロン(竹永地区)/一般何でも相談 |
| 18 土 | 第7回よもやま歴史教室/普通救命講習I ファミサボ相談・登録会 |
| 19 日 | 三重郡ミックスパドミントン大会 乳がん・大腸がん集団検診 秋の絵本ライブ in 三重県民の森 日本舞踊子ども教室 |
| 20 月 | 乳がん・大腸がん集団検診 わくわく広場(鵜川原幼保園) 元気づくり運動教室(杉谷) |
| 21 火 | 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/手話講座 |
| 22 水 | 介護予防運動教室(谷)/心配ごと相談/人権相談 健康づくり運動事業(エンジョイフィットネス) |
| 23 木 | 介護予防運動教室(池底・菰野第二区) |
| 24 金 | 乳がん・大腸がん集団検診 転倒予防運動教室/音訳ボランティア養成講座 親子工作クリスマスツリーを作ろう 元気づくり運動教室(潤田)/介護予防運動教室(奥郷) |
| 25 土 | みんなで一緒に! SSピンポン |
| 26 日 | 菰野地区ふれあいまつり/秋季フットサル大会 |
| 27 月 | ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操 乳がん・大腸がん集団検診 健康づくり運動事業(初級コース②) |
| 28 火 | 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン 乳がん・大腸がん集団検診/手話講座 元気づくり運動教室(吉沢) みんなの運動サロン(菰野地区) |
| 29 水 | 心配ごと相談/人権相談 |
| 30 木 | 乳がん・大腸がん集団検診 みんなの運動サロン(朝上地区) |

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 |
| 一般何でも相談 17日 10:00~15:00 | 人権相談 22日、29日 10:00~15:00 |

心配ごと相談 22日、29日
10:00~15:00 ※各種相談を利用いただけるのは町内在住の方です。
電話福祉相談 毎週月~金 8:30~17:00 ※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

11月の納付 国民健康保険税5期、下水道受益者負担金3期

情報 せせらぎの湯の利用について

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、11月16日(木)および11月21日(火)の2日間は、女性限定とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

▶利用時間 12:00~17:00 ▶利用料 無料

▶利用方法 水着着用

・気象条件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

イベント 料理教室参加者募集

食生活を通じた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 12月6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方

▶内容 行事食「お正月料理」について

▶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)

▶申込期間 11月17日(金)~11月30日(木)

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

イベント 申込不要・参加無料 秋の絵本ライブ in 三重県民の森

三重県民の森の木育施設 みえ森林教育ステーションで、秋の絵本ライブを開催します! 年齢を問わず楽しめます。保護者の方も一緒にご参加ください。

▶とき 11月19日(日) 11:15~11:45

▶ところ 三重県民の森 自然学習展示館内 みえ森林教育ステーション

※イベント当日の11:00~12:30は、みえ森林教育ステーションへ予約なしで入場可能

▶講師 NPO法人ほがらか絵本畑 理事長 三浦伸也氏(しんちゃん)

▶定員 約50名(先着順)

・イベントの詳細は、三重県民の森ホームページでもご覧いただけます。

☎ 三重県民の森 TEL 394-2350 E-mail info@mie-mori.jp

☎ コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

情報 三重県最低賃金が時間額973円に改定されました

三重県最低賃金は10月1日から、40円引き上げられて時間額973円になりました。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。また、中小企業支援のための業務改善助成金制度などの支援策もあるので、ぜひご活用ください。

☎ 三重労働局賃金室

TEL 059-226-2108 FAX 059-226-2117

☎ 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

健康 特定健診のおしらせ

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歳の方(昭和23年9月1日~昭和59年3月31日生まれ)
※健診実施期間中に75歳になる方は、75歳の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、保険証、自己負担金(金額は受診券を確認してください)

・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から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

イベント 親子工作 クリスマスツリーを作ろう

▶とき 11月24日(金) 10:00~11:00

▶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

☎ 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

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(各回1時間半程度)。

| 地区 | とき | ところ |
|----|------------------|----------|
| 杉谷 | 11月21日(火) 13:30~ | 杉谷公会堂 |
| 潤田 | 11月24日(金) 13:30~ | 潤田集落センター |
| 吉沢 | 11月28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 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気サポーターと一緒に介護予防運動を行います。

| とき | ところ |
|-----------|-------------------------|
| 11月16日(木) | 鵜川原地区コミュニティセンター |
| 11月17日(金) | 10:00~ 竹永地区コミュニティセンター |
| 11月21日(火) | 11:00 千種地区コミュニティセンター |
| 11月28日(火) | (開場9:45) 菰野地区コミュニティセンター |
| 11月30日(木) | 朝上地区コミュニティセンター |

▶対象 運動制限がない方

▶持ち物 セラバンド(ない方は貸し出し可)、飲み物 ※お住まいの地区の運動サロンへ参加してください。

☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

イベント 赤ちゃん和産後ママのほっとサロン

▶とき 11月28日(火)

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

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 11月25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 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 |
|-------|--------------------|------------|
| 宿野 | 11月16日(木) 13:30~ | 宿野公会所 |
| 谷 | 11月22日(水) 9:30~ | 谷公会所 |
| 池底 | 11月23日(木・祝) 9:30~ | 池底集落センター |
| 菰野第二区 | 11月23日(木・祝) 13:30~ | 菰野第二区公民館 |
| 奥郷 | 11月24日(金) 9:30~ | 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

情報 入学・在学を応援 国の教育ローン

国の教育ローンは高校、大学などへの入学時や在学中にかかる費用を対象に、日本政策金融公庫が行う公的な融資制度です。子ども1人につき350万円以内を固定金利の年2.25%(令和5年10月2日現在)で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることができます。詳しくは、日本政策金融公庫国民生活事業のホームページをご確認ください。

☎ 教育ローンコールセンター

TEL 0570-008656 (ナビダイヤル)

☎ 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193