

健康 申込不要・参加無料
けやき健康相談、歯科相談

- ▶とき 2月19日(月) 10:00～12:00
 - ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー和室
 - ▶内容 血圧測定、身体の心配相談、栄養士による食事の相談、歯科衛生士による歯科相談
 - ▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診した方)
- ☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

健康 参加無料！子育て中の
女性のための健康づくり体験

- 女性を対象に、健康運動指導士によるボールエクササイズ、エアロビクス、ストレッチ等でシェイプアップ体操を行います。
- ▶とき 3月4日(月) 10:00～11:15
 - ▶ところ B&G 海洋センター 体育館
 - ▶持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル
 - ▶申込期間 2月16日(金)～2月28日(水) 17:00
- ・託児を希望する場合は、申込時に託児希望と伝えてください。
- ☎ 甲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 参加無料！女性のための
健康講座と骨盤底筋エクササイズ

- 女性だけの教室でリラックスしながら、骨盤底筋のゆるみや排尿トラブルを予防するエクササイズに取り組んでみませんか。
- ▶とき 3月11日(月) 13:00～14:30
受付 12:45～
 - ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
 - ▶対象 町内在住の60代以降の女性
 - ▶内容 ①女性の健康に関する講話
講師 ひとみウィメンズクリニック 服部日東美氏
②骨盤底筋エクササイズ(実技)
講師 健康運動指導士 門脇圭子氏
 - ▶持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、バスタオル
 - ▶定員 20名(先着順)
 - ▶申込期間 2月19日(月)～3月8日(金)
※定員に達し次第、締め切ります。
- ☎ 甲健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 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 2月24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
- ☎ 甲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 令和5年度がん検診(個別検診)

本年度の各個別検診は2月末で終了します。受診券のある方で、検診を受けていない方は、早めに医療機関へ予約をしてください。また、受診券がない方で検診を希望する方は、健康福祉課健康づくり係まで連絡してください。

▶受診期限 2月29日(木)まで
▶ところ 三重郡、四日市市内の指定医療機関



| 検査内容 | 対象 |
|-----------------------------|--|
| 胃がん 胃エックス線検査 (バリウム造影) | 町内在住の40歳以上の方 (昭和58年4月1日以前生まれ) |
| 胃がん 胃内視鏡検査 (胃カメラ) | 町内在住の50歳以上の方(昭和48年4月1日以前生まれ)かつ令和5年4月1日時点で偶数年齢の方 |
| 子宮頸がん | 町内在住の20歳以上の女性 (平成15年4月1日以前生まれ) |
| 乳がん | 町内在住の40歳～58歳(昭和39年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)かつ令和5年4月1日時点で偶数年齢の女性 |

・検診料金は下記の検診料金表を確認してください(生活保護世帯の方は無料)。

◀検診料金表▶

| 検査内容 | 課税世帯 | | 非課税世帯 |
|-----------------|--------|--------|-------|
| | 69歳まで | 70歳以上 | |
| 胃がん (バリウム造影) | 4,400円 | 1,400円 | 200円 |
| 胃がん (胃カメラ) | 4,400円 | 1,400円 | 200円 |
| 子宮頸がん | 1,800円 | 500円 | 200円 |
| 乳がん | 2,600円 | 1,000円 | 200円 |

- ◀注意事項▶
- ・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。
 - ・持ち物や注意点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。
- ☎ 甲健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

募集 役場本庁舎の食堂運営事業者を
募集します

- 役場本庁舎4階の食堂を運営する事業者を募集します。
- 営業日 役場の開庁日(土日、祝日、年末年始を除く毎日)
 - 営業時間 役場の開庁時間(8:30～17:15)の間で設定
 - 施設使用料 免除 ※光熱水費は事業者の実費負担
 - 平均利用者数 50人/日(一般利用者を含む)
 - 応募資格 県内に本店または営業所等を有する法人または町内に居住する個人
 - 現地見学会 2月16日(金) 15:00～
 - 応募締切 3月4日(月) 17:00まで
 - 申込先 菰野町役場 財務課 営繕管理室
- ・募集要項や申請様式など、募集に関する詳細は、町ホームページをご確認ください。
- ☎ 甲営繕管理室 TEL 391-1109 FAX 394-3199

講座 在宅医療・介護講演会
緩和ケアについて知っていますか？

- がんなど生命に関わる病気になった時の体や心の苦痛を和らげる「緩和ケア」についてご存知ですか？講演会では、訪問診療、緩和ケア病棟・外来、一般病棟・外来と多様な場面で診療に従事されている森 洋平医師から、緩和ケアにまつわる誤解をクイズ形式で解消してもらいながら、緩和ケアの実態について紹介してもらいます。
- ▶講師 みたき総合病院 総合診療科・緩和ケア内科 森 洋平医師
 - ▶とき 3月2日(土) 14:00～15:30
 - ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
 - ▶対象 町内在住、在勤の方 ▶参加費 無料
 - ▶定員 60名(先着順)
 - ▶申込期間 2月16日(金)～2月26日(月)
※土日、祝日を除く8:30～17:15
- ☎ 甲地域包括支援センター TEL 391-2220 FAX 391-2219
☎ 健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

イベント 申込不要・入場無料・手話通訳・要約筆記あり
こころの健康・福祉のフェスティバル

- 「こころを元気にする愛言葉～出会い・ふれあい・支え合い～」をテーマに演劇や講演などをお贈りします。
- ▶とき 2月24日(土) 11:00～15:30
 - ▶ところ あさけプラザ(四日市市下之宮町296-1)
 - ▶内容 わかば共同作業所による演劇、公認心理師による講演「ストレスの心理学」、こころのマルシェなど
 - ▶定員 300名
- ☎ 障害者相談支援センターソシオ TEL 345-9016 FAX 346-4643
☎ 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

▶ 広報こもの ▶
おしらせ版

2024年2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
2月1日発行
No. 910

講座 申込不要
第9回よもやま歴史教室

- ▶演題 豊臣政権下の徳川家康 はりまよしのり
 - ▶講師 中京大学 文学部 名誉教授 播磨良紀氏
 - ▶とき 2月17日(土) 14:00～16:00
 - ▶ところ 役場本庁4階 会議室
 - ▶受講料 200円(受付時徴収) ※高校生以下無料
- ・詳しくはおしらせ版12月前半号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

健康 バレトン体験会

- バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた新感覚のエクササイズです。簡単な動きで基礎代謝の向上や体幹の強化などが期待できます。筋力アップ、心肺機能アップ、運動不足を解消したい方におすすめです。ぜひご参加ください。
- ▶とき 3月5日(火)、12日(火) 13:00～14:00
 - ▶ところ 南部公民館 研修センター板間
 - ▶定員 15名(先着順)

健康 チェアエクササイズ体験会

- 椅子に座ってできるチェアエクササイズは、姿勢の改善や肩こり解消に効果的です。体に負担のかからない運動なので、運動習慣がない方や股関節、膝に不安のある方も参加できます。
- ▶とき 3月6日(水) 13:00～14:00
 - ▶ところ 町民センター1階 会議室①
 - ▶定員 10名(先着順)

◀体験会共通事項▶

- ▶講師 NANO
- ▶対象 18歳以上
- ▶持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)
※はだしで行うため、必要な方は5本指ソックスをお持ちください。
- ▶参加費 800円/回(当日徴収)
- ▶申込開始 2月16日(金) 9:00～

☎ 甲元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018
☎ コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995