

**3月** 菰野町おしらせカレンダー  
Information Calendar in Komono Town

- 16 土 ファミサポ相談会・登録会 / 普通救命講習 I
- 17 日 クリーン大作戦 / 三重郡バドミントン大会 普通救命講習 III
- 19 火 元気づくり運動教室 (杉谷) みんなの運動サロン (千種地区)
- 20 水 介護予防運動教室 (田口新田) 元気づくり運動教室 (田光)
- 21 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)
- 22 金 介護予防運動教室 (奥郷) 元気づくり運動教室 (潤田)
- 23 土 みんなで一緒に! SSピンポン
- 25 月 ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
- 26 火 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 介護予防運動教室 (谷) 心配ごと相談 / 人権相談
- 28 木 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) / すくすく広場
- 29 金 大人のためのラジオ体操健康講座
- 31 日 日曜窓口

**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 なし	人権相談 27日 10:00~15:00
心配ごと相談 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。
電話福祉相談 毎週月~金 8:30~17:00	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

**3月の納付** 国民健康保険税9期

**健康** 福祉医療費助成の県外受診分  
電子申請が可能に

福祉医療費助成に関する下記の手続きについて、電子申請が可能になりました。窓口まで行かずご自宅で行うことができるので、ぜひご利用ください。

- ▶対象者 福祉医療費助成受給資格をお持ちの方 ※後期高齢者医療保険加入中の方は申請不要
- ▶対象手続 三重県外の医療機関(医科、歯科、調剤薬局、訪問看護)受診分の福祉医療費助成申請手続
- ▶対象医療費 保険診療による医療費の自己負担分
- ▶必要書類等 福祉医療費助成受給資格証、医療機関の領収書(領収日から2年内)、申請者の本人確認書類



町 HP

☎ 住民課保険年金係 TEL 391-1121 FAX 394-3423

**イベント** すくすく広場

- ▶とき 3月28日(木) 9:30~11:00 随時身体計測 11:00~11:20 お楽しみ会
- ▶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
- ▶内容 身体測定、手遊び、紙芝居など

☎ 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

**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 3月16日(土) 10:00~11:30
- ▶ところ 保健福祉センターけやき 子育て支援センター

☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**イベント** F1日本グランプリ  
観戦ご招待について

菰野町を含む鈴鹿サーキット周辺の5市1町は、F1日本グランプリの開催をきっかけとした地域活性化を促進するため、「鈴鹿F1日本グランプリ地域活性化協議会」に加わり、さまざまな事業を展開しています。

主催者のホンダモビリティランド(株)鈴鹿サーキットは、F1日本グランプリ開催期間中に以下を対象として、同グランプリに招待します。

- ▶とき 4月4日(木)・5日(金)
- ▶対象 5市1町の18歳以下の児童生徒(幼児を含む)とその同居の家族

・招待には登録が必要です。条件などの詳細は右のQRコードから特設ページにてご確認ください。



特設ページ

☎ 鈴鹿サーキット TEL 059-378-1111 FAX 059-378-9181

☎ 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

**健康** 令和6年度  
健康づくり運動事業

メタボ解消、転倒予防、肩こりや腰痛に効果的な運動事業です。令和6年度も事前申込制で実施します。

申し込みは1名につき1コースまでです。1年にわたり参加していただく事業です。



- 初級コース①&②(計12回) …ウォーキングや軽運動、ストレッチ体操
- 体脂肪燃焼コース(計10回、女性限定) …有酸素運動と基礎代謝向上トレーニング
- 男性のための筋力アップコース(計10回、男性限定) …基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操
- エンジョイフィットネス(計12回、女性限定) …脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(エアロビクス)

	初級コース①	初級コース②	体脂肪燃焼コース	男性のための筋力アップコース	エンジョイフィットネス
4月	8日(月)	22日(月)	15日(月)	9日(火)	24日(水)
5月	7日(火)	27日(月)	13日(月)	14日(火)	22日(水)
6月	3日(月)	24日(月)	10日(月)	11日(火)	26日(水)
7月	1日(月)	29日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
8月	5日(月)	26日(月)	なし	なし	28日(水)
9月	2日(月)	10日(火)	9日(月)	3日(火)	25日(水)
10月	7日(月)	28日(月)	15日(火)	8日(火)	23日(水)
11月	5日(火)	25日(月)	11日(月)	12日(火)	27日(水)
12月	2日(月)	23日(月)	9日(月)	10日(火)	25日(水)
1月	6日(月)	27日(月)	14日(火)	7日(火)	22日(水)
2月	3日(月)	25日(火)	10日(月)	4日(火)	26日(水)
3月	3日(月)	31日(月)	なし	なし	26日(水)

**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	3月20日(水) 9:30~	田口新田公会所
宿野	3月21日(木) 13:30~	宿野公会所
奥郷	3月22日(金) 9:30~	奥郷構造改善センター
谷	3月27日(水) 9:30~	谷公会所
池底	3月28日(木) 9:30~	池底集落センター
菰野第二区	3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

- ▶とき 13:30~15:00 (体脂肪燃焼コースは15:30まで)
- ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 運動指導室
- ▶持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物、上靴
- ▶定員 各20名(応募者多数の場合は抽選) ※新規の方を優先します。
- ▶申込期限 3月28日(木)

☎ 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  
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	3月19日(火) 13:30~	杉谷公会所
田光	3月20日(水) 13:30~	田光公会堂
潤田	3月22日(金) 13:30~	潤田集落センター
吉沢	3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** みんなで一緒に! SSピンポン

- ▶とき 3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

☎ 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