

## 健康 ウォーキングを実施しましょう

自分の健康は自分でつくり、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。気軽に始められるウォーキングを、気分や体力に合わせて日常生活に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

## 健康 申込不要・参加無料 みんなの運動サロン

運動が苦手な方でも安心して取り組める介護予防運動を主目的としたサロンです。介護予防運動ボランティアのお元氣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
5月16日(木)	鶴川原地区コミュニティセンター
5月17日(金)	竹永地区コミュニティセンター
5月23日(木)	朝上地区コミュニティセンター
5月24日(金)	千種地区コミュニティセンター
5月28日(火)	菰野地区コミュニティセンター
5月31日(金)	竹永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。

## イベント 参加無料 講演「認知症とともに生きる」

39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文氏が、「笑顔で生きる」をモットーに、10年以上認知症とともに歩んできた体験や思いを話します（要約筆記あり）。

- ▶とき 6月29日(土) 10:00～11:30
- ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
- ▶対象 町内在住の方
- ▶定員 80名(先着)
- ▶申込期間 5月20日(月)～6月21日(金)
- ▶参加費 無料

健康福祉課 上記共通情報  
 問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

## 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	5月16日(木) 13:30～	宿野公会所
谷	5月22日(水) 9:30～	谷公会所
池底	5月23日(木) 9:30～	池底集落センター
菰野第二区	5月23日(木) 13:30～	菰野第二区公民館
奥郷	5月24日(金) 9:30～	奥郷構造改善センター

問 元氣アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
 問 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をくぐらせるように打ち合います。

- ▶とき 5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

問 元氣アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
 問 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 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 5月18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
- 問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422  
 問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

## イベント どんご遊びをしよう

- ▶とき 5月29日(水) 10:00～11:30
- ▶ところ 北部子育て支援センター 砂場
- ▶対象 就園前の子どもとその保護者
- ▶持ち物 着替え、タオル、飲み物、帽子

問 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707  
 問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

## 講座 申込不要・高校生以下無料 第1回よもやま歴史教室2024

- ▶テーマ 家康暗殺計画と関ヶ原の戦い
  - ▶とき 5月18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)
  - ▶講師 歴史研究家 平尾栄滋氏
- ・講座の詳細は、おしらせ版5月前半号折込チラシをご覧ください。



## 募集 コボントフェスティバル 参加団体を募集します

子どもたちが日頃のサークル活動や習い事などの成果を披露できる発表会です。参加を希望する団体は、下記までお申し込みください。

- ▶申込期限 5月24日(金)
- ▶対象 子ども(18歳未満の方)で構成され、町内で活動している団体

【コボントフェスティバル】

- ▶とき 7月7日(日) 13:00～
- ▶ところ 町民センター ホール

問 上記共通情報  
 問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

## イベント 第45回三重県建具作品展示会 建具フェア

三重県内の建具職人の技と知恵がこもった木製建具や木工製品を公開展示する建具フェアを開催します。

古くから職人たちにより受け継がれてきた伝統技法「組子細工」の精巧さ、美しさをご堪能ください。また、モノづくりの魅力を体験できる木工教室の開催や、三重で生まれたおもちゃ「ミエトイ」も大集合します。

- ▶とき 5月25日(土) 10:00～16:00  
5月26日(日) 10:00～15:00

- ▶ところ 菰野町体育センター
- ▶入場料 無料(木工教室は有料、先着順)

問 三重県建具工業協同組合  
 TEL 059-235-0388 E-mail mtate410@ybb.ne.jp  
 問 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

## 情報 相続登記申請の義務化について

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。相続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する必要があります。

詳しくは法務省ホームページまたは、津地方法務局四日市支局にお尋ねください。



法務省 HP

問 津地方法務局 四日市支局 TEL 059-353-2237  
 問 税務課 TEL 391-1116 FAX 391-1191

## 広報こもの



2024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

## イベント 春季ソフトテニス大会

- ▶とき 中学生の部 6月8日(土) 予備日:15日(土)  
一般の部 6月9日(日) 予備日:16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30日(木)



## イベント 春季フットサル大会

- ▶とき 6月16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8,000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29日(水)



問 上記共通情報  
 問 スポーツ・文化振興会内 スポーツ協会事務局  
 TEL 394-3930 FAX 394-1517  
 問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

## 募集 第28回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。
- ▶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
- ▶締切 5月31日(金)
- ▶投句先 町民センター1階 菰野町芸術文化協会事務局  
(QRコードもしくは専用の投句用紙にて提出)

【第28回鈴鹿山麓菰野町俳句大会】

- ▶とき 7月13日(土) 9:00～
- ▶ところ 町民センター ホール
- ※当日句の受付もあります。



申し込みはこちら

問 上記共通情報  
 問 スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517  
 問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995