

**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
8月15日(木)	鶴川原地区コミュニティセンター
8月16日(金)	竹永地区コミュニティセンター
8月20日(火) 10:00~11:00	千種地区コミュニティセンター
8月22日(木)	朝上地区コミュニティセンター
8月27日(火)	菰野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

**健康** 成人男性の  
風しん無料抗体検査、予防接種

風しんは、感染者の飛まつなどによってうつる感染力が強い感染症です。令和6年度は下記の方が風しんの無料抗体検査および予防接種の対象となっており、無料クーポン券を送付済みです。風しんの発生や、まん延を予防するため、まだ検査を受けていない方は、医療機関または職場等の検診にクーポン券を持参し、検査を受けてください。

- ▶対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- ▶期間 抗体検査…令和7年2月28日(金) 予防接種…令和7年3月31日(月) ※実施期間は変更となる場合があります。

- ▶料金 無料(無料クーポン券が必要です)
- ・クーポン券の再交付を希望する場合は健康福祉課(役場本庁1階)までお問い合わせください。
- ・風しんの無料抗体検査および予防接種は今年度で終了します。検査等を希望する方は、期間内に受診してください。

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

**相談** 申込不要・参加無料  
出張健康相談

- ▶とき 8月23日(金) 9:30～11:30
- ▶ところ 朝上地区コミュニティセンター
- ▶内容 血圧測定、検尿、体脂肪チェックなどの身体の心配相談、こころの健康相談、栄養士による食事の相談

▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診された方のみ)  
☎ 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。

地区	とき	ところ
杉谷	8月20日(火)	杉谷公会所
田光	8月21日(水) 13:30~	田光公会堂
潤田	8月23日(金) 15:00	潤田集落センター
吉沢	8月27日(火)	吉沢集落センター

☎ 元氣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  
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。

地区	とき	ところ
田口新田	8月21日(水) 9:30~11:00	田口新田公会所
池底	8月22日(木) 9:30~11:00	池底集落センター
菰野第二区	8月22日(木) 13:30~15:00	菰野第二区公民館
奥郷	8月23日(金) 9:30~11:00	奥郷構造改善センター
谷	8月28日(水) 9:30~11:00	谷公会所

☎ 元氣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

**健康** 地域リハビリテーション  
推進事業研修会

主催/ (福) 鈴鹿聖十字会  
後援/ 菰野町、菰野町社会福祉協議会  
高齢者の方の転倒を予防し、より豊かな生活を送るための研修会を開催します。

- ▶とき 8月31日(土) 13:30～15:30
- ▶ところ 聖十字看護専門学校 講堂
- ▶テーマ 転倒予防のリハビリ～バランス能力を改善する～
- ▶内容 転倒予防の意義についての講演、運動の実技
- ▶講師 四日市大学総合政策学部教授 小泉大亮氏
- ▶対象 健康づくりや運動に関心のある方、高齢者の健康づくりに取り組んでいる医療福祉従事者
- ▶定員 40名(先着順) ▶参加費 無料
- ▶申込期間 8月16日(金)～8月29日(木) ※定員に達し次第、締め切ります。

☎ 介護老人保健施設 聖十字ハイテ TEL 394-5880 FAX 394-5882  
☎ 健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

**イベント** ちびっこマスつかみ大会

- 夏の溪流でマスのつかみ取りを行います。
  - ▶とき 8月3日(土)、10日(土)、17日(土) 10:00～12:00 (雨天および河川の増水時は中止)
  - ▶ところ 朝明観光協会前見返橋上流 マスつかみ池
  - ▶対象 3歳～小学6年生まで(幼児は保護者同伴)
  - ▶参加費 300円(保護者同伴の場合は親子で300円)
- ☎ 朝明観光協会 TEL 393-1786  
☎ 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

**イベント** わっしょい! 北部まつり

- ▶とき 8月28日(水) 9:30～12:00/13:30～16:00
  - ▶ところ 北部子育て支援センター
  - ▶対象 就学前の子どもとその保護者
  - ▶内容 的あて、魚釣り、スタンプラリーなど
- ☎ 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707  
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

**イベント** 第39回  
秋季ソフトボール大会

- ▶とき 9月8日(日)、15日(日) 予備日:22日(日)
  - ▶ところ 朝明東西グラウンド
  - ▶対象 高校生以上のチーム
  - ▶参加費 4,000円 (スポーツ協会加盟団体は1,000円)
  - ▶申込締切 8月16日(金)
- ☎ スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517  
☎ コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

**健康** 子宮頸がん個別検診と同時受診可能  
HPV検査

- 3年に一度、子宮頸がん個別検診の受診時にHPV(ヒトパピローマウイルス)検査を同時に受けることができます。この機会にぜひ受診しましょう。
  - HPVは子宮頸がんの原因になるウイルスです。HPV検査は細胞診検査(子宮頸がん検診)で採取した細胞をそのまま利用するので身体への負担もかからず、がんになる前(前がん病変)の段階でほぼ確実に見つかることができます。
  - ▶受診期限 令和7年2月28日(金)
  - ▶対象 31歳～64歳の女性で、3年に一度の対象学年(昭和34年度、37年度、40年度……以降、平成4年度生まれまで3歳刻み)に該当する方
  - ・対象の方には申し込みの有無にかかわらず、6月上旬に受診券を送付しました。詳しくは、受診券に同封の通知文をご確認ください。
- ☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

▶ 広報こもの ▶  
**おしらせ版**

**2024年8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** 三滝川燈火まつり&菰野町民盆踊り大会

- 三滝川の河川敷に紙コップで作ったランタンを敷き詰めてライトアップし、夏の夜を幻想的な光で飾ります。盆踊りや夜店、スポーツアトラクションなど盛りだくさんの夏祭りです。
- ▶とき 8月17日(土) 16:00～21:00(小雨決行)
- ▶ところ 役場本庁南側河川敷周辺
- ▶駐車場 役場本庁北側駐車場、けやき北側駐車場、町民センター北・南駐車場、大羽根サッカー場 東側河川敷
- ※会場周辺は混雑が予想されますのでご注意ください。



- ▶【みんなでランタンに火をともしよう】当日、ランタンの点火に参加できる方は、18:30に河川敷南のランタン会場にお越しください(お子様は保護者同伴)。
  - ・詳しくは、おしらせ版8月前半号折込チラシをご覧ください。
- ☎ 元氣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

**イベント** 生涯学習登山イベント  
「ライフ・イズ・クライミング!」

- 視力を失ったクライマー 小林幸一郎さんと視覚ガイド 鈴木直也さんが、アメリカのユタ州にあるフィッツシャータワーズの登頂を目指す映画『ライフ・イズ・クライミング!』を上映します。また、上映後には小林幸一郎さんによる講演を行います。
  - ▶とき 8月31日(土) 13:30～16:00
  - ▶ところ 町民センター ホール
  - ▶講師 小林幸一郎氏
  - ▶入場料 無料
  - ▶定員 480名(先着順)
- ☎ コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



申し込みはこちらから