

**募** ヘルスマイト料理教室  
参加者募集

食生活を通して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 10月9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 町内在住の18歳以上
- ▶テーマ 「高齢者の低栄養を防ぐ」
- ▶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)
- ▶申込開始 9月17日(火)

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

**講** 介護職員初任者研修

- ▶とき 11月1日(金)~令和7年2月21日(金)
- ▶ところ みずほ寮 ▶対象 16歳以上
- ▶受講料 5,225円(テキスト代のみ)  
※受講料は助成の対象となる場合があります。助成の要件は健康福祉課(役場本庁1階)までお問い合わせください。
- ▶定員 8名(先着順) 詳細はこちら(みずほ寮HP)
- ▶申込期間 9月1日(日)~10月25日(金)

健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

**健** 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	9月17日(火) 13:30~	杉谷公会所
潤田	9月27日(金) 15:00	潤田集落センター

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** 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
宿野	9月19日(木) 13:30~15:00	宿野公会所
谷	9月25日(水) 9:30~11:00	谷公会所
奥郷	9月27日(金) 9:30~11:00	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

**健** 胃がん(集団)、肺がん・結核、大腸がん検診

- ▶とき 9月17日(火)、18日(水)
- ▶受付時間 8:30~11:00
- ▶ところ 保健福祉センターけやき
- ▶対象 町内在住で平成6年4月1日以前生まれの方

**健** 子宮頸がん集団検診、骨粗しょう症検診

- ▶とき 9月17日(火)、18日(水)、20日(金)、24日(火)、25日(水)、27日(金)
- ▶受付時間 13:20~14:20
- ▶ところ 三重北医療センター 菟野厚生病院
- 【子宮頸がん集団検診】
- ▶対象 町内在住で平成16年4月1日以前生まれの女性
- 【骨粗しょう症検診】
- ▶対象 町内在住で平成6年4月1日以前生まれの女性  
※令和4、5年度に受診した方は受診不可

**健** 乳がん集団検診  
マンモグラフィ(レントゲン撮影)

- | とき              | ところ             |
|-----------------|-----------------|
| 9月19日(木)、20日(金) | 鷺川原地区コミュニティセンター |
| 9月24日(火)、26日(木) | 菟野地区コミュニティセンター  |
- ▶受付時間 前半9:00~11:00 後半13:30~15:00
  - ▶対象 町内在住で昭和59年4月1日以前生まれの女性  
※30歳~39歳の方を対象とした超音波撮影(エコー検査)は11月から実施します。
  - ※乳がん個別検診の受診券をお持ちの方で、集団検診を希望する場合は当日金額を変更するので、そのままお持ちください。
  - ※大腸がん検診も同時に実施します。ご希望の方は検便容器(2日分)、受診券、受診票をお持ちください。

- 《各種検診共通事項》
- ・各種検診料金や持ち物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。
  - ・健康手帳をお持ちでない方には当日交付します。
  - ・検診日は混雑が予想されますので、できる限り個人通知指定日の受診をお願いします。
  - ・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。
  - ・検診を希望する方で、申し込みをしていない方は健康福祉課(役場本庁1階)までご連絡ください。

**相** 申込不要・参加無料  
女性のための健康相談

- 助産師、管理栄養士による女性のための健康相談です。健康のことであれば気軽にご相談ください。
- ▶とき 9月20日(金) 9:30~11:30
  - ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
- 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

**情** せせらぎの湯  
女性限定利用日

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、毎月第二火曜日、第四木曜日は女性限定利用日とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。



- 【女性限定利用日】
  - 9月10日(火)、9月26日(木)、10月8日(火)、10月24日(木)、11月12日(火)、11月28日(木)
  - ▶利用時間 12:00~17:00 ▶利用料 無料
  - ▶利用方法 水着着用
  - ※天候等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

**情** 菟野町議会議員選挙

- ▶告示日 10月22日(火)
  - ▶選挙期日 10月27日(日)
  - 【立候補予定者説明会】
  - ▶とき 9月25日(水) 14:00~
  - ▶ところ 役場本庁4階 会議室
- 菟野町選挙管理委員会 TEL 391-1101 FAX 394-3199



**イ** 秋季卓球大会

- ▶とき 10月20日(日) 9:00~
- ▶ところ B&G 海洋センター
- ▶申込期限 10月11日(金)  
※町内在住者の優先申込は9月27日(金)まで

**募** 第18回美し国三重市町対抗駅伝  
代表候補選手募集

- 令和7年2月16日(日)開催予定の「第18回美し国三重市町対抗駅伝」に町代表選手として出場するメンバーを募集します。
- ▶対象 町内在住の小学5年生以上(高校生以上は町内に在学、在勤または町内中学校卒業生も可)
  - ▶申込期限 11月8日(金)
  - 【初回練習会】
  - ▶とき 10月12日(土) 18:30~
  - ▶ところ 菟野西競技場(B&G 海洋センター西側)
  - ※練習計画は申し込み後にお渡しします。
  - ※練習会参加前に申し込みしてください。
- 上記共通情報  
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



申し込みはこちらから

▶ 広報こもの ◀



2024年9月 後半号  
9月1日発行 No. 924  
「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

**講** 申込不要・高校生以下無料  
第4回よもやま歴史教室

- ▶テーマ 幕末大江戸の風景  
~津藩儒 齋藤拙堂の江戸見聞録~
  - ▶とき 9月21日(土) 14:00~16:00
  - ▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 200円
  - ▶講師 拙堂研究家、文学博士(拙堂の玄孫) 齋藤正和氏
  - ・詳しくは、おしらせ版9月前半号の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

**イ** プロギング  
Komono Plogging

- プロギングとは、ジョギングやウォーキングをしながら清掃活動をするSDGsな活動です。「東海学園大学ともいきSDGs講座」として、東海学園大学教授の杉山範子氏によるSDGsについての講演も行います。気軽にご参加ください。
- ▶とき 9月29日(日) 9:00~11:15  
(受付8:30~9:00)
  - ▶ところ 役場本庁周辺、福祉公園など
  - ▶集合場所 役場本庁西玄関
  - ▶服装 運動ができる服装、運動靴
  - ▶持ち物 軍手、タオル、飲み物
  - ▶定員 50名(先着順)
  - ▶申込方法 申し込みフォームまたはコミュニティ振興課窓口(役場本庁2階)で申し込み
- 申し込みはこちらから
- コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



**イ** 消防自動車写生大会

- ▶とき 9月28日(土)、29日(日) 9:00~16:00  
※雨天延期 予備日:10月5日(土)、6日(日)
  - ▶ところ 消防署庁舎前
  - ▶対象 町内在住の小学6年生以下
  - ▶持ち物 画板、クレヨン、絵の具(油絵の具は除く)、飲み物  
※画用紙は事務局で用意します。
  - ・駐車場は農村センター(消防署南側)をご利用ください。
- 消防本部予防課 TEL 394-3238 FAX 394-5766

