

9月	菟野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
17 火	各種がん検診(けやき)/元気づくり運動教室(杉谷) 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 みんなの運動サロン(千種地区) 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン
18 水	各種がん検診(けやき)/心配ごと相談 子宮頸がん、骨粗しょう症検診/人権相談 みんなの運動サロン(鶴川原地区)/行政相談
19 木	乳がん検診(鶴川原地区)/介護予防運動教室(宿野)
20 金	女性のための健康相談/乳がん検診(鶴川原地区) みんなの運動サロン(竹永地区) 子宮頸がん、骨粗しょう症検診/一般何でも相談 わくわく広場(菟野幼稚園・東保育園)
21 土	よもやま歴史教室/ファミサポ相談・登録会 普通救命講習会
23 月	恋結びの街 湯の山温泉でなごみむすび
24 火	子宮頸がん、骨粗しょう症検診 乳がん検診(菟野地区)/すくすく広場
25 水	子宮頸がん、骨粗しょう症検診/心配ごと相談 みんなの運動サロン(菟野地区)/人権相談 介護予防運動教室(谷)/立候補予定者説明会
26 木	乳がん検診(菟野地区)/こもしか広場 みんなの運動サロン(朝上地区) せせらぎの湯女性限定利用日
27 金	元気づくり運動教室(潤田)/介護予防運動教室(奥郷) 子宮頸がん、骨粗しょう症検診 木に触れよう、木で遊ぼう!/こもっ子サロン
28 土	消防自動車写生大会/SSピンポン 木に触れよう、木で遊ぼう!
29 日	消防自動車写生大会/Komono Plogging 秋季野球大会
30 月	わくわく広場(菟野西こども園) ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操

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	種別・時間
一般何でも相談 20日 10:00~15:00	人権相談 18日、25日 10:00~15:00
心配ごと相談 18日、25日 10:00~15:00	行政相談 18日 10:00~15:00
電話福祉相談 毎週月~金 8:30~17:00	※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。

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 9:15~16:00 (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

9月の納付 国民健康保険税3期、下水道受益者負担金2期

イベント **ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操**

▶とき 9月30日(月) 10:00~11:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 首すわり~ハイハイをしていない赤ちゃんとその保護者
※前回までに体験した方はご遠慮ください。
▶内容 ベビーマッサージ(希望者は保健師による身体測定、育児相談)
▶持ち物 大きめのバスタオル1枚、タオル3枚、ティッシュ、保護者のエプロン、母子健康手帳、おむつ替え防水シート、飲み物(赤ちゃん用)
▶参加費 無料 ▶定員 親子10組(先着順)
▶申込開始 9月17日(火)
・赤ちゃんの空腹を避けてください。
・保護者の方は動きやすい服装でお越しください。
☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

相談 **相談無料・秘密厳守 行政相談**

行政相談とは、国や特殊法人等の仕事について、皆さんの意見や要望を聞き、その解決の促進を図る制度です。町では、毎月第3水曜日に行政相談所を開設しています。年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役場の仕事について分からないこと、困っていることがある方は、気軽にご相談ください。
▶とき 9月18日(水) 10:00~15:00
▶ところ 保健福祉センターけやき1階 ふれあい相談センター
☎ 総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

相談 **相談無料・要予約 精神科医師による精神保健福祉相談**

▶とき 9月25日(水) 13:30~15:30
▶ところ 三重県桑名庁舎(桑名保健所)
▶申込期限 9月18日(水) 15:00
※必ず予約をしてください。
※保健師によるこころの健康相談は随時承ります。
☎ 三重県桑名保健所 地域保健課
TEL 0594-24-3620 FAX 0594-24-3692
☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

情報 **食生活改善普及運動月間**

9月は「食生活改善普及運動月間」です。『食事をおいしく、バランスよく』をテーマに、食生活の改善に取り組みましょう。
・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事
・野菜を1日350g
・おいしく減塩 まずは1日マイナス2g
・乳製品、果物の摂取習慣の定着 など
食生活を見直して、健康的な食事を目指してはいかがでしょうか。
☎ 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

イベント **わくわく広場**

子育て支援センターのスタッフと一緒に、園庭やホールで楽しく遊びましょう。

ところ	とき
菟野幼稚園・東保育園	9月20日(金) 10:00~11:30
菟野西こども園	9月30日(月)

▶対象 町内に在住する就園前の子どもとその保護者
▶持ち物 帽子、着替え、飲み物
☎ 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント **すくすく広場**

▶とき 9月24日(火) 9:30~11:00 随時身体測定、各種相談
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

イベント **木に触れよう、木で遊ぼう!**

木のボールを転がしたり、こまやけん玉などの木のおもちゃで自由に遊ぶことができます。
▶とき 9月27日(金)、28日(土) 9:00~16:00
▶ところ 北部子育て支援センター
▶対象 就学前の子どもと保護者
☎ 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

相談 **ファミサポ相談・登録会**

ファミサポ(ファミリーサポートセンター)の利用方法の相談や、サポート/依頼会員の登録などを行います。
▶とき 9月21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

イベント **申込不要・参加無料 こもっ子サロン**

今回のこもっ子サロンでは、育児用品や洋服などの「おゆずり会」を開催します。親子で気軽にご参加ください。
▶とき 9月27日(金) 10:00~11:15
▶ところ 保健福祉センターけやき1階
☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

情報 **児童手当制度の改正**

令和6年10月分(12月支給)から、児童手当制度が改正されます。それに伴い、正しく受給していただくための手続きが必要となる場合があります。
【手続きが必要となる主なケース】
・高校生年代の児童のみを養育している方
・支給対象となる児童を養育しているが、所得制限により児童手当を受給していない方
・大学生年代の子を含めて3人以上の兄弟姉妹を養育している方
町から児童手当を受給している方や、高校生以下の児童がいる世帯の方には、8月初旬に案内通知を送付しています。お手元に届いていない方や、手続きについてご不明点がある方は子ども家庭課(役場本庁1階)までお問い合わせください。
▶申請期限 9月30日(月)
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1227 FAX 394-3423

イベント **赤ちゃん産後ママのほっとサロン**

▶とき 9月17日(火) 9:30~11:30 身体測定、各種相談
10:00~10:20 (1回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
10:30~10:50 (2回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
※体操は同じ内容で2回実施します。都合の良い時間帯にお越しください。
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 生後6か月までの子どもとその保護者
▶持ち物 母子健康手帳、飲み物、バスタオルまたはおくるみ(動きやすい服装でお越しください)

イベント **こもしか広場**

▶とき 9月26日(木) 10:00~11:00
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 就園前の子どもとその保護者
▶内容 歯みがきの仕方、フロスの使い方などお口に関する相談
☎ 子ども家庭課 TEL 391-1124 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 9月28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、タオル、飲み物
☎ 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