

9月	菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
16 火	赤ちゃんや産後ママのほっとサロン 各種がん検診 / 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 みんなの運動サロン (千種) 元気づくり運動教室 (杉谷)
17 水	心配ごと相談 / 介護予防運動教室 (田口新田) 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 / 乳がん検診 みんなの運動サロン (鶏川原) / 人権相談 元気づくり運動教室 (田光) / 行政相談
18 木	乳がん検診 / 介護予防運動教室 (宿野)
19 金	女性のための健康相談 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 / 乳がん検診 一般何でも相談 / みんなの運動サロン (竹永)
20 土	けやき歩行浴利用休止日 / 普通救命講習 I ファミサポ登録会 / 消防自動車写生大会
21 日	消防自動車写生大会
22 月	わくわく広場 (菰野西こども園) / 乳がん検診
24 水	こもっ子サロン / 心配ごと相談 / 人権相談 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 介護予防運動教室 (谷)
25 木	こも歯か広場 / みんなの運動サロン (朝上)
26 金	ぐんぐん広場/木で遊ぼう / 介護予防運動教室 (奥郷) みんなの運動サロン (竹永) 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 元気づくり運動教室 (潤田)
27 土	よもやま歴史教室/木で遊ぼう/SSピンポン
28 日	Komono Plogging
29 月	ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
30 火	みんなの運動サロン (菰野) 子宮頸がん・骨粗しょう症検診

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	19日 10:00~15:00	行政相談	17日 10:00~15:00
心配ごと相談	17日、24日 10:00~15:00	人権相談	17日、24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

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。『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』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
 - ・食塩摂取量の減少
 - ・乳製品、果物の摂取習慣の定着
- 食生活を見直して、健康的な食事を目指しましょう。
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423



厚生労働省
ホームページ



講座 申込不要・参加無料
いきいき健康講座

病気予防や健康管理に役立つ講座です。
▶とき 9月19日(金) 14:00~15:00
▶ところ 三重北医療センター菰野厚生病院 本館4階会議室
▶テーマ 「糖尿病性腎症と糖尿病」、「糖尿病の薬物療法」

健康福祉課健康づくり係 TEL 394-1126 FAX 394-3423

イベント 障がい者就職フェア 2025 in 四日市

主催：三重県雇用経済部 共催：三重労働局、ハローワーク
三重県が主催する障がいのある方向けの企業説明会です。就職を希望する方、就職についての相談がしたい方はぜひご参加ください。

▶とき 9月30日(火) 13:00~15:30
▶ところ 四日市商工会議所ホールI・II (四日市市諏訪町2-5)
▶申込期限 9月18日(木) ※当日参加も可能

健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

情報 自筆証書遺言書保管制度

令和2年7月10日から、自分で書いた遺言書を法務局で保管できる自筆証書遺言書保管制度が始まりました。遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりする等のトラブルを防ぐことができます。ご自身の財産を大切な人に確実に引き継ぐために、遺言書を法務局に保管しませんか。



法務省
ホームページ

健康福祉課固定資産税係 TEL 391-1116 FAX 391-1191

イベント 赤ちゃんや産後ママのほっとサロン

▶とき 9月16日(火)
9:30~11:30 身体測定、各種相談
10:00~10:15 親子ふれあい遊び(1回目)
10:30~10:45 親子ふれあい遊び(2回目)
※遊びは同じ内容で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8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。
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント わくわく広場

園庭やホールで楽しく遊びましょう。
▶とき 9月22日(月) 10:00~11:30
▶ところ 菰野西こども園
▶対象 町内に在住する就園前の子どもの保護者
▶持ち物 飲み物、帽子、着替え

イベント ぐんぐん広場

助産師、看護師、栄養士に育児に関する相談ができます。また、保育士と一緒に遊びを楽しむ時間もあります。
▶とき 9月26日(金)
9:30~11:00 身体測定、各種相談
10:30~11:00 お楽しみ会、お誕生会

▶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
▶対象 就園前の子どもの保護者
▶内容 身体測定、手遊び、親子ふれあい遊びなど
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント 木で遊ぼう

▶とき 9月26日(金)、27日(土) 9:00~16:00
▶ところ 北部子育て支援センター
▶対象 就学前の子どもの保護者
▶内容 いろいろな木のおもちゃで自由に遊べます。
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1124 FAX 394-3423

相談 クペリの子育て無料相談

▶とき 9月27日(土) 13:00~17:00
▶ところ 北部子育て支援センター
▶相談員 あおい・桜あおい幼稚園園長 松永高弘氏
▶相談内容 子育て、親子関係、不登校等の悩みなど
▶申込期限 9月25日(木)
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1124 FAX 394-3423

相談 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。
▶とき 9月19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

相談 ファミサポ登録会

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、依頼会員の登録などを行います。
▶とき 9月20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 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29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 生後2か月~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)
▶定員 親子10組(先着順) ▶参加費 無料
▶申込開始 9月16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。

イベント 申込不要・参加無料
こもっ子サロン

親子で気軽に楽しく参加できるサロンです。
▶とき 9月24日(水) 10:00~11:00
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 運動指導室
▶対象 就園前の子どもの保護者
▶内容 ベビトレインストラクターによる親子ヨガ
※動きやすい服装でお越しください。
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント こも歯か広場

▶とき 9月25日(木) 9:45~11:00
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
▶対象 就園前の子どもの保護者
▶内容 歯みがきの仕方、フロスの使い方などの相談
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1124 FAX 394-3423