

健康		
申込不要・参加無料 元気づくり運動教室		
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
田光	11月19日(水) 13:30～	田光公会堂
潤田	11月28日(金) 15:00	潤田集落研修センター

申込不要・参加無料 介護予防運動教室			
椅子に座ってできる体操などを行います。			
地区	と き	ところ	
田口新田	11月19日(水) 9:30～11:00	田口新田公会所	
谷	11月26日(水) 9:30～11:00	谷公会所	
池底	11月27日(木) 9:30～11:00	池底集落センター	
菰野第二区	11月27日(木) 13:30～15:00	菰野第二区公民館	
奥郷	11月28日(金) 9:30～11:00	奥郷構造改善センター	

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 11月29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

上記共通情報

問 元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018



申込不要・参加無料 みんなの運動サロン

介護予防運動を主目的としたサロンです。

と き	ところ
11月18日(火)	千種地区コミュニティセンター
11月19日(水)	菰野地区コミュニティセンター
11月20日(木) 10:00 ~ 11:00	鵜川原地区コミュニティセンター
11月21日(金)	竹永地区コミュニティセンター
11月27日(木)	朝上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		
乳がん集団検診		
▶ところ 保健福祉センターけやき (19、25、26、27、30日) 朝上地区コミュニティセンター (21日のみ)		
と き	受付時間	検診内容
11月19日(水)		マンモグラフィ
11月21日(金)		
11月25日(火)	9:00～11:00	マンモグラフィ、 エコー
11月26日(水)	13:30～15:00	
11月27日(木)		
11月30日(日)	9:00～11:00	
検査方法		対 象

マンモグラフィ 町内在住の 40 歳以上の女性
(昭和 60 年 4 月 1 日以前生まれ)

工コ一 町内在住の 30 歳～ 39 歳の女性
(昭和 60 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日生まれ)

※ 11月30日(日)は事前予約制で、午前のみ受け付けます。申込期限は11月27日(木)15:00です。

- ・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。



国民健康保険 特定健康診査

▶受診期限 11月30日(日)

▶ところ 三重県内の指定医療機関

▶対象 菰野町国民健康保険に加入中の
40歳～74歳の方
※健診実施期間中に75歳になる方は、75歳の誕生日を迎える前に受診してください。

▶持ち物 受診券、質問票、マイナ保険証、自己負担金
※自己負担金は受診券をご確認ください。



上記共通情報

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

健康 自己負担金無料
後期高齢者健康診査

▶ **受診期限** 11月30日(日)

▶ **ところ** 三重県内の指定医療機関

▶ **対象** 後期高齢者医療制度に加入している方(令和7年8月31日までに資格取得した方)

▶ **持ち物** 受診券、質問票、マイナ保険証

※ 昭和25年5月～7月生まれの方は8月中旬に、昭和25年8月生まれの方は9月中旬に、それ以外の方は6月下旬に受診券が送付済みです。

問 三重県後期高齢者医療広域連合

TEL 059-221-6884 FAX 059-221-6881

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

イベント

第15回 菰野地区ふれあいまつり

主催 / 菰野地区ふれあいまつり実行委員会、菰野地区、菰野町
 「地域福祉について」をテーマに、わかりやすい福祉の体験と展示、ふだんのくらしに寄り添うサポート団体の事例紹介を行います。地域の皆さんが作った作品の展示、舞台発表、軽食販売なども行います。

▶ **と き** 11月24日（月・祝）
 9:30～15:00 作品展示
 10:00～15:00 舞台発表、各種団体バザー

▶ **ところ** 菰野地区コミュニティセンター

▶ **駐車場** 菰野小学校運動場など
 ※駐車場に限りがありますので、車の乗り合わせや自転車、徒歩での来場にご協力ください。

※イベント開催中は、菰野地区コミュニティセンター周辺の町道の一部区間が通行止めとなりますのでご注意ください。

固 菰野地区ふれあいまつり実行委員会
TEL 394-5333 **FAX** 391-2032
掲 コミュニティ振興課 **TEL** 391-1160 **FAX** 328-5995

健康 献血のお知らせ

輸血を待つ人のために、400ml献血にご協力をお願いします。

▶とき 11月21日(金)
9:30～11:30、13:00～16:00

▶ところ 役場本庁1階 ロビー

●

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

イベント **参加無料**
在宅介護者のつどい
 在宅介護をしている人や、専門職スタッフと介護のこ
 とを気軽に話せる場所です。
▶とき 12月18日(木) 10:00～11:30
▶ところ カフェ ^{キトゥン} kitten. (田口1517-1)
▶対象 町内在住で在宅介護をされている方
▶定員 6名(先着順)
▶申込開始 11月17日(月) 8:30

障がい者スポーツ体験教室

「たのしくからだを動かそう」をテーマに、療育手帳を持つ方が気軽にスポーツを楽しめる教室です。

▶と き 12月13日(土) 10:00～11:30

▶ところ 保健福祉センターけやき2階 運動指導室

▶対 象 町内在住で療育手帳をお持ちの18歳以上の方

▶定 員 15名(先着順) ▶参加費 100円

▶持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル

▶申込期間 11月20日(木)～12月5日(金)

※介助・支援が必要な方は、付き添いの方とともに参加してください。

=====

上記共通情報

=====

問 申 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

●.....> 広報こもの ●.....>

お し ら せ 版

2025年11月 **後半号**

「募集」「イベント」「お知らせ」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

11月1日発行
No.
952

講座 申込不要・高校生以下無料
第7回 よもやま歴史教室

▶ **テーマ** 中国の近現代史について
 ▶ **講師** 静岡大学教授 おおの あきら 大野 旭 氏
 ▶ **とき** 11月15日(土) 14:00～16:00
 ▶ **ところ** 役場本庁4階 会議室
 ▶ **受講料** 200円 (高校生以下無料)
 ※詳しくは、おしらせ版10月前半号折込チラシをご覧ください。

情

令和 3 年 菰野町二十歳のつどい (旧成人式)

▶ **と き** 令和 3 年 1 月 11 日 (日)
14:00 ~ 15:30 (受付 13:30 ~)

▶ **ところ** 町民センター ホール

① 町内在住の平成 17 年 4 月 2 日 ~
平成 18 年 4 月 1 日生まれの方

② 菰野町二十歳のつどいに参加を希望する方

※ 町内に住民登録のある対象者には 11 月中に案内を送付します。

※ 案内が届かない場合や、町内に住民登録のない参加希望者はコミュニティ振興課 (役場本庁 2 階) までご連絡ください。

上記共通情報

問 コミュニティ振興課

TEL 391-1160 FAX 328-5995

ヘルスメイト料理教室

食生活を通して健康づくりを伝えるボランティア「ヘルスメイト」による料理教室を開催します。

▶と き 12月10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

▶テーマ 「行事食 クリスマスを楽しむ」

▶対象 町内在住で健康づくりや料理に興味のある
18歳以上の方

▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、
筆記用具

▶参加費 700円(材料費) ▶定員 20名(先着順)

▶申込期間 11月17日(月)～12月5日(金)

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423