

健康 令和8年度
健康づくり運動事業

岡元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

メタボリックシンドローム解消、転倒予防、肩こりや腰痛に効果的な運動事業を事前申込制で実施します。
申し込みは1名につき1コースまでです。1年にわたり参加していただく事業です。

初級コース①&② (計12回) …ウォーキングや軽運動、ストレッチ体操

体脂肪燃焼コース (計10回、女性限定) …有酸素運動と基礎代謝向上トレーニング

男性のための筋力アップコース (計10回、男性限定) …基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操

エンジョイフィットネス (計12回、女性限定) …脂肪燃焼に効果的な有酸素運動 (エアロビクス)



	初級コース①	初級コース②	体脂肪燃焼コース	男性のための筋力アップコース	エンジョイフィットネス
時間	13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:15	13:30～15:00	13:45～15:15
4月	6日(月)	27日(月)	13日(月)	14日(火)	22日(水)
5月	11日(月)	25日(月)	なし	12日(火)	27日(水)
6月	1日(月)	22日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
7月	6日(月)	27日(月)	13日(月)	14日(火)	22日(水)
8月	3日(月)	24日(月)	10日(月)	なし	26日(水)
9月	7日(月)	28日(月)	14日(月)	8日(火)	30日(水)
10月	5日(月)	26日(月)	なし	6日(火)	28日(水)
11月	2日(月)	30日(月)	9日(月)	10日(火)	25日(水)
12月	7日(月)	15日(火)	14日(月)	8日(火)	23日(水)
1月	4日(月)	25日(月)	12日(火)	5日(火)	27日(水)
2月	1日(月)	22日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
3月	1日(月)	9日(火)	8日(月)	なし	24日(水)

▶**ところ** 保健福祉センターけやき2階 運動指導室 ※7～9月は改修工事に伴い開催場所を変更して実施します。

▶**持ち物** 運動ができる服装、タオル、上靴、飲み物

▶**定員** 各20名 (応募者多数の場合は抽選) ※新規の方を優先します。 ▶**申込期限** 3月19日(木)

健康 申込不要・参加無料
介護予防運動教室

健康運動指導士による、椅子に座ってできる筋力アップ体操や認知症予防体操を行います。

地区	とき	ところ
田口新田	3月18日(水) 9:30～11:00	田口新田公会所
宿野	3月19日(木) 13:30～15:00	宿野公会所
谷	3月25日(水) 9:30～11:00	谷公会所
池底	3月26日(木) 9:30～11:00	池底集落センター
菰野第二区	3月26日(木) 13:30～15:00	菰野第二区公民館
奥郷	3月27日(金) 9:30～11:00	奥郷構造改善センター

岡元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

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	3月17日(火)	杉谷公会所
田光	3月18日(水) 13:30～15:00	田光公会堂
吉沢	3月24日(火)	吉沢集落センター
潤田	3月27日(金)	潤田集落研修センター

健康 みんなで一緒に！SSピンポン

▶**とき** 3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

岡元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

イベント 国指定天然記念物「田光のシデコブシ及び湿地植物群落」観察会

▶**とき** 3月28日(土) 10:00～12:00 ※雨天中止
▶**集合場所** 田光のシデコブシ及び湿地植物群落 中央石碑前 (田光2612-1 周辺)
▶**参加費** 無料 (申込不要)
※歩きやすい靴でお越しください。
※駐車場に限りがありますので、乗り合わせにご協力下さい。

イベント 八風中学校吹奏楽部
スプリングコンサート

▶**とき** 3月29日(日) 14:00～ (開場13:30)
▶**ところ** 町民センター ホール
▶**入場料** 無料 (全席自由)
上記共通情報
岡コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



イベント 第10回
春季ジュニアテニス大会

▶**とき** 4月5日(日) 8:30～ 予備日: 4月12日(日)
▶**ところ** 大羽根テニスコート
▶**対象** セルフジャッジで試合ができる 町内在住の小・中学生
▶**参加費** 500円/人
▶**申込期限** 3月19日(木)
※募集要項・申込用紙は町スポーツ協会のホームページ内からダウンロードできます。



町スポーツ協会
ホームページ

イベント 春季卓球大会

▶**とき** 4月12日(日) 9:00～ (受付8:30～)
▶**ところ** B&G 海洋センター
▶**対象** 町内在住・在勤・在学の中学生以上の方、スポーツ協会加盟団体員、元気アップこものスポーツクラブ会員
▶**種目** 【シングルス】
男子1部(上級)・男子2部(初級、中級)
女子1部(上級)・女子2部(初級、中級)
※クラスは自己申告
▶**参加費** 300円/人 ▶**申込期限** 3月27日(金)

イベント 第62回
春季ソフトボール大会

▶**とき** 4月19日(日) 8:00～ 予備日: 4月26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 (性別は問わない)
▶**参加費** 4,000円(スポーツ協会加盟団体は1,000円)
▶**申込期限** 3月31日(火)



岡スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

広報こもの

おしらせ版

2026年3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

おしらせ版の内容は菰野町のホームページでもご確認ください。



情報 3月29日(日)
日曜窓口の開設

▶**とき** 3月29日(日) 9:00～16:00
▶**ところ** 役場本庁 ※各地区コミュニティセンターは開設しません。

取扱業務	問い合わせ
・住所変更の手続き(転入、転出、転居) ※マイナンバーカードを利用したの 転入、転出は受け付けできません のでご了承ください。 ・マイナンバーカードの交付(2階 専用窓口 要予約) ・戸籍、印鑑登録に関する手続き ・住民票、戸籍等各種証明書の交付 ・国民健康保険、後期高齢者医療保 険、福祉医療費助成の手続き ・介護保険料等の納付、相談など	住民課 戸籍住民登録係 TEL 391-1120 保険年金係 TEL 391-1121 FAX 394-3423
・児童手当、児童扶養手当、予防接 種、母子健康手帳に関する手続き	子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423
・町税の納付、納税相談、所得証明 書等、各種証明書の交付など	税務課 TEL 391-1115 FAX 391-1191
・防災ラジオに関する手続き	総務課 安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199
・町立小中学校への新入学、転入に 関する手続きなど	教育課 TEL 391-1155 FAX 391-1195

《日曜窓口に関する問い合わせ》
岡総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

イベント 申込不要・参加無料
こどものための！DVD上映会

春休みにアニメ映画「すみっこぐらし」を上映します。
▶**とき** 3月28日(土) 10:15～11:30頃 (開場10:00)
▶**ところ** 図書館2階 催事室
▶**定員** 30名程度(先着順)

岡図書館 TEL 391-1400 FAX 394-4433