

健康 申込不要・参加無料
けやき健康相談、歯科相談

▶とき 2月19日(月) 10:00～12:00
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー和室
▶内容 血圧測定、身体の心配相談、栄養士による食事の相談、歯科衛生士による歯科相談
▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診した方)
問 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

健康 参加無料！子育て中の
女性のための健康づくり体験

女性を対象に、健康運動指導士によるボールエクササイズ、エアロビクス、ストレッチ等でシェイプアップ体操を行います。
▶とき 3月4日(月) 10:00～11:15
▶ところ B&G 海洋センター 体育館
▶持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル
▶申込期間 2月16日(金)～2月28日(水) 17:00
・託児を希望する場合は、申込時に託児希望と伝えてください。
問 甲 元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018
問 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

健康 参加無料！女性のための
健康講座と骨盤底筋エクササイズ

女性だけの教室でリラックスしながら、骨盤底筋のゆるみや排尿トラブルを予防するエクササイズに取り組んでみませんか。
▶とき 3月11日(月) 13:00～14:30
受付 12:45～
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
▶対象 町内在住の60代以降の女性
▶内容 ①女性の健康に関する講話 講師 ひとみウィメンズクリニック 服部日東美氏
②骨盤底筋エクササイズ(実技) 講師 健康運動指導士 門脇圭子氏
▶持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、バスタオル
▶定員 20名(先着順)
▶申込期間 2月19日(月)～3月8日(金)
※定員に達し次第、締め切ります。
問 甲 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 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越しに打ち合います。
▶とき 2月24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、飲み物、タオル
問 甲 元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018
問 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

健康 令和5年度がん検診(個別検診)

本年度の各個別検診は2月末で終了します。受診券のある方で、検診を受けていない方は、早めに医療機関へ予約をしてください。
また、受診券がない方で検診を希望する方は、健康福祉課健康づくり係まで連絡してください。
▶受診期限 2月29日(木)まで
▶ところ 三重郡、四日市市内の指定医療機関

検査内容	対 象
胃がん 胃エックス線検査 (バリウム造影)	町内在住の40歳以上の方 (昭和58年4月1日以前生まれ)
胃がん 胃内視鏡検査 (胃カメラ)	町内在住の50歳以上の方(昭和48年4月1日以前生まれ)かつ令和5年4月1日時点で偶数年齢の方
子宮頸がん	町内在住の20歳以上の女性 (平成15年4月1日以前生まれ)
乳がん	町内在住の40歳～58歳(昭和39年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)かつ令和5年4月1日時点で偶数年齢の女性

・検診料金は下記の検診料金表を確認してください(生活保護世帯の方は無料)。
◀検診料金表▶

検査内容	課税世帯		非課税世帯	
	69 歳まで			70 歳以上
	一般	国保		
胃がん (バリウム造影)	4,400 円	1,400 円	200 円	
胃がん (胃カメラ)	4,400 円	1,400 円	200 円	
子宮頸がん	1,800 円	500 円	200 円	
乳がん	2,600 円	1,000 円	200 円	

◀注意事項▶
・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。
・持ち物や注意点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。
問 甲 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423



募集 役場本庁舎の食堂運営事業者を募集します

役場本庁舎4階の食堂を運営する事業者を募集します。
営業日 役場の開庁日(土日、祝日、年末年始を除く毎日)
営業時間 役場の開庁時間(8:30～17:15)の間で設定
施設使用料 免除 ※光熱水費は事業者の実費負担
平均利用者数 50人/日(一般利用者を含む)
応募資格 県内に本店または営業所等を有する法人または町内に居住する個人
現地見学会 2月16日(金) 15:00～
応募締切 3月4日(月) 17:00まで
申込先 菰野町役場 財務課 営繕管理室
・募集要項や申請様式など、募集に関する詳細は、町ホームページをご確認ください。
問 甲 営繕管理室 TEL 391-1109 FAX 394-3199

講座 在宅医療・介護講演会
緩和ケアについて知っていますか？

がんなど生命に関わる病気になった時の体や心の苦痛を和らげる「緩和ケア」についてご存知ですか？
講演会では、訪問診療、緩和ケア病棟・外来、一般病棟・外来と多様な場面で診療に従事されている森 洋平医師から、緩和ケアにまつわる誤解をクイズ形式で解消してもらいながら、緩和ケアの実態について紹介してもらいます。
▶講師 みたき総合病院 総合診療科・緩和ケア内科 森 洋平医師
▶とき 3月2日(土) 14:00～15:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
▶対象 町内在住、在勤の方 ▶参加費 無料
▶定員 60名(先着順)
▶申込期間 2月16日(金)～2月26日(月)
※土日、祝日を除く8:30～17:15
問 甲 地域包括支援センター TEL 391-2220 FAX 391-2219
問 健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

イベント 申込不要・入場無料・手話通訳・要約筆記あり
こころの健康・福祉のフェスティバル

「こころを元気にする愛言葉～出会い・ふれあい・支え合い～」をテーマに演劇や講演などをお贈りします。
▶とき 2月24日(土) 11:00～15:30
▶ところ あさけプラザ(四日市市下之宮町296-1)
▶内容 わかば共同作業所による演劇、公認心理師による講演「ストレスの心理学」、こころのマルシェなど
▶定員 300名
問 障害者相談支援センターソシオ TEL 345-9016 FAX 346-4643
問 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

広報こもの

おしらせ版
2024年2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
2月1日発行
No. 910

講座 申込不要
第9回よもやま歴史教室

▶演題 豊臣政権下の徳川家康 はりまよしのり
▶講師 中京大学 文学部 名誉教授 播磨良紀氏
▶とき 2月17日(土) 14:00～16:00
▶ところ 役場本庁4階 会議室
▶受講料 200円(受付時徴収) ※高校生以下無料
・詳しくはおしらせ版12月前半号折込チラシをご覧ください。
問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

健康 バレトン体験会

バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた新感覚のエクササイズです。簡単な動きで基礎代謝の向上や体幹の強化などが期待できます。
筋力アップ、心肺機能アップ、運動不足を解消したい方におすすめです。ぜひご参加ください。
▶とき 3月5日(火)、12日(火) 13:00～14:00
▶ところ 南部公民館 研修センター板間
▶定員 15名(先着順)

健康 チェアエクササイズ体験会

椅子に座ってできるチェアエクササイズは、姿勢の改善や肩こり解消に効果的です。体に負担のかからない運動なので、運動習慣がない方や股関節、膝に不安のある方も参加できます。
▶とき 3月6日(水) 13:00～14:00
▶ところ 町民センター1階 会議室①
▶定員 10名(先着順)
◀体験会共通事項▶
▶講師 NANO ナノ
▶対象 18歳以上
▶持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)
※はだしで行うため、必要な方は5本指ソックスをお持ちください。
▶参加費 800円/回(当日徴収)
▶申込開始 2月16日(金) 9:00～
問 甲 元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018
問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

2月	菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
16 金	みんなの運動サロン（竹永地区） 一般何でも相談
17 土	第9回よもやま歴史教室 クペリの子育て無料相談 ファミサポ相談・登録会
18 日	第17回美し国三重市町対抗駅伝 普通救命講習Ⅰ
19 月	わくわく広場（菰野こども園） けやき健康相談、歯科相談 女性のための健康講座と骨盤底筋エクササイズ
20 火	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン みんなの運動サロン（千種地区）/ 手話講座
21 水	すくすく広場 / 心配ごと相談 / 人権相談
22 木	みんなの運動サロン（朝上地区）
23 金	転倒予防運動教室
24 土	こころの健康・福祉のフェスティバル みんなで一緒に！SSピンポン
26 月	わくわく広場（朝上幼保園） 健康づくり運動事業（初級コース②）
27 火	みんなの運動サロン（菰野地区）/ 手話講座 健康づくり運動事業（体脂肪燃焼コース）
28 水	健康づくり運動事業（エンジョイフィットネス） 心配ごと相談 / 人権相談

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 16 日	人権相談 21 日、28 日
10:00～15:00	10:00～15:00
心配ごと相談 21 日、28 日	※ご相談いただけるのは町内在住の方となります。
10:00～15:00	※土日、祝日はお休みです。
電話福祉相談 毎週月～金	TEL 394-5294（直通）
8:30～17:00	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 8:30～16:00（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	
2月の納付	固定資産税4期、国民健康保険税8期、 下水道受益者負担金4期

講座 第6回地域リハビリテーション推進事業講演会 腰痛の予防、再発の予防研修会

主催 / （福）鈴鹿聖十字会
後援 / 菰野町、菰野町社会福祉協議会
腰痛発生率は増加し続けており、介護・看護作業における腰痛予防対策の推進は重要な課題です。今回、介護業務等による腰への負担軽減を理解し、予防することを目的に、研修会を開催します。

▶講師 鈴鹿医療科学大学リハビリテーション学科
教授 浅田啓嗣氏

▶とき 3月6日(水) 13:30～15:30 受付 13:00～

▶ところ 聖十字看護専門学校 講堂

▶対象 腰痛予防に関心のある町内在住の方、介護・看護・リハビリテーションに従事している方

▶定員 40名（先着順） ▶受講料 無料
※定員に達し次第、締め切ります。

▶申込期間 2月16日（金）～3月2日（土）

・実技、体操がありますので、動きやすい服装でお越しください。

問 介護老人保健施設聖十字ハイツ
TEL 394-5880 FAX 394-5882
問 健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

イベント 参加無料 親子で楽しむ「人形劇」

こころが温まる人形劇を上演します。親子でゆったりとした時間を過ごしませんか。小さなお子さんでも楽しめます。

▶出演 人形劇団「どむならん」

▶演目 「かくれんぼ」、「ソウのはなはなぜ長い?」、「とろびかるみゅーじかる」

▶とき 3月11日（月）1回目 10:00～10:30
2回目 11:00～11:30
3回目 14:00～14:30

※同じ内容で3回上演します。

▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール

▶対象 町内在住の未就学児とその保護者

▶定員 各回 40組程度（先着順）

▶申込方法 QRコードまたは電話で申し込み

▶申込開始 2月16日（金）～
※定員に達し次第、締め切ります。



申し込みはこちら

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

情報 事業所の方へ協力のお願い 救命サポート事業所標章交付制度

この制度は、事故などの緊急時、救命活動に使用するAED（自動体外式除細動器）の貸し出しに協力していただくものです。現在町内70か所の事業所に登録いただき、71か所の施設にAEDが設置されています。さらなる救命の輪を広げるため、事業所を募集しています。協力いただける事業所はご連絡ください。

問 消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766

情報 犬や猫についてのお願い

人と動物が共生できる町となるように、犬と猫の飼いや接し方について、ご理解とご協力をお願いします。

犬についてのお願い

- 生涯に一度の登録と毎年の狂犬病予防注射の接種が必要です。
- 飼い主の変更や犬の死亡など、登録内容に変更があった場合は届出が必要です。
- 敷地内でも放し飼いはしないでください。散歩の際もリード等でしっかり管理をしてください。
- ふんは飼い主の責任で必ず適切に処理してください。

猫についてのお願い

- 猫を屋外で飼うと他人の敷地内でふんや尿をする、畑や庭を荒らすなど、地域の方の迷惑になります。また、交通事故や感染症等にさらされる危険もありますので、屋内で飼うようにしてください。
- 飼っていない猫には無責任に餌を与えないでください。自宅で飼うことが難しい場合は「避妊・去勢手術を行う」、「引き取り先を探す」などの方法をご検討ください。

情報 犬用・猫用ペット用品のリサイクル窓口について

リサイクルと動物愛護の促進を目的として、町内の家庭で不要になったペット用品を町が引き取り、動物愛護団体へ譲渡する取り組みを行っています。

▶回収品目 餌やおやつ（賞味期限が1か月以上あるもの）、首輪、おもちゃ、防水シートなど
※衛生上、未開封や未使用のものに限ります。

▶受付窓口 環境課（役場本庁2階）

- 引き取り希望の団体がなく、不良品である等の場合、町の判断で廃棄することがあります。

上記共通情報
問 環境課 TEL 391-1150 FAX 391-1193

健康 申込不要・参加無料 みんなの運動サロン

運動が苦手な方でも安心して取り組める介護予防運動を主目的としたサロンです。介護予防運動ボランティアのお元氣サポーターと一緒に介護予防運動を行います。

とき	ところ
2月16日（金）	竹永地区コミュニティセンター
2月20日（火）10:00～11:00	千種地区コミュニティセンター
2月22日（木）（開場9:45）	朝上地区コミュニティセンター
2月27日（火）	菰野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。

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

イベント 赤ちゃんや産後ママのほっとサロン

▶とき 2月20日（火）
9:30～11:30 身体計測、各種相談
10:00～10:30 （1回目）赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
10:30～11:00 （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動きやすい服装でお越しください。

▶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

問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント すくすく広場

▶とき 2月21日（水）
9:30～11:00 随時身体計測、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

問 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

相談 ファミサポ相談・登録会

ファミリーサポートセンターのスタッフ、サポート会員に利用方法等の相談ができ、その場で依頼会員の登録もできます。

▶とき 2月17日（土）10:00～11:30

▶ところ 保健福祉センターけやき 子育て支援センター

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

健康 成人男性の風しん 抗体検査と予防接種について

風しんの発生およびまん延を予防するため、令和5年度は下記の方が風しんの無料抗体検査および予防接種の対象となっています。対象の方には無料クーポン券を送付済みです。まだ検査を受けていない方は医療機関または職場等の健診にクーポン券を持参し、抗体検査を受けてください。

▶期間 抗体検査 令和6年2月29日（木）まで
予防接種 令和6年3月31日（日）まで

▶対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

▶料金 無料 ※無料クーポン券が必要です。
・詳しくはクーポン券に同封されている文書をご確認ください。

・クーポン券の再交付を希望する方は下記までお問い合わせください。

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