

情報

「第48回菰野町駅伝大会」開催に伴う通行止めのお知らせ

大会開催のため、下記の期間に通行止めを実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

また、皆さまの応援をよろしくお願いいたします。

▶期間 3月3日(日) 8:30～12:00

▶ところ きらら湖西側道路

・大会内容等の詳細は、下記の事務局までお問い合わせください。

イベント

第36回町民剣道大会

▶とき 3月10日(日) 13:00～

▶ところ B&G 海洋センター

▶申込期限 3月1日(金)まで

・その他の詳細は、下記の事務局までお問い合わせください。

イベント

第57回三重郡バドミントン大会

主催 / 三重郡バドミントン協会

後援 / 各町バドミントンクラブ

▶とき 3月17日(日) 受付8:30～

▶ところ 朝日町体育館

▶参加資格 ①三重郡在住、在勤、在学の中学生以上の方
②三重郡内のクラブチームに所属の中学生以上の方

▶種目 ダブルス個人戦 (上級・中級・初級)

▶競技方法 リーグ戦またはトーナメント戦

▶参加費 3,000円/組

▶申込方法 要項と申込用紙が町民センター、コミュニティ振興課(役場本庁2階)にあるので、必要事項を記入の上、要項に記載されている申込先へ各自で申し込み

▶申込期限 3月2日(土) 大会事務局まで必着

上記共通情報

問 スポーツ・文化振興会内 スポーツ協会事務局

TEL 394-3930 FAX 394-1517

掲 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

情報

献血のお知らせ

献血は無償で血液を提供するボランティアです。輸血用血液は全て献血で賄われています。病気やけがなどで輸血を必要としている人たちのために、400ml 献血にご協力をお願いします。

▶とき 3月8日(金) 10:00～12:30
14:00～16:00

▶ところ 役場本庁1階 ロビー

▶対象 年齢…男性17～69歳、女性18～69歳
体重…50kg以上の方(男女問わず)

※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある方のみ

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

広報こもの

おしらせ版

2024年3月 前半号

「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15日発行

No. 911

講座

申込不要・参加無料

バース ドゥーラ 木村章鼓 講演会

～女性たちの声をつなぎ命綱に変える暮らし方～

未来のために、あなたは今どう動きますか

講師は海外生活約20年の中で、妊娠、産後ケアなど母子の支援を行うバース ドゥーラとして、世界各国で活動しています。各地で子育て地域コミュニティなどを立ち上げてきた木村氏に、母子支援、子育て、孫育てなどへの関わり方や経験についてお話しいただきます。

▶講師 バース ドゥーラ 木村章鼓氏

▶とき 3月9日(土) 14:00～15:45

▶ところ 菰野地区コミュニティセンター ホール

▶託児 あり(無料・定員 先着15名)

※事前に申し込みが必要です。

・詳しくは本号折込チラシをご覧ください。

イベント

第6回国際交流事業 ～ Unsung Heroes ～

ALT(外国語指導助手)のジェシカさん、モリーさんとの楽しい英会話を通して、異国文化と触れ合いませんか。

申込不要、参加無料です。お気軽にご参加ください。

▶とき 3月13日(水) 15:00～16:00

▶ところ 役場本庁4階 大会議室

上記共通情報

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント

第15回町民ゴルフ大会

▶とき 5月3日(金・祝)

▶ところ 三重カントリークラブ

▶参加資格 スポーツ協会加盟団体、町内在住、在勤の健康な方(1組2名以上)

▶定員 25組(先着順) ※100名まで

▶受付開始 スポーツ協会加盟団体…3月6日(水) 8:00～
一般…3月13日(水) 8:00～

▶申込方法 下記事務局、町内体育施設、ゴルフ場に設置の申込用紙に記入の上、三重カントリークラブへ直接FAX(FAX 392-3160)で申し込み

・料金、大会内容等の詳細は、下記の事務局までお問い合わせください。

問 スポーツ・文化振興会内 スポーツ協会事務局

TEL 394-3930 FAX 394-1517

掲 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



ベビーマッサージ体験& 産後のリフレッシュ体操

- ▶**と き** 3月25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
 ※前回までに体験され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計測、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** 3月11日(月)～
 ・赤ちゃんの空腹をさけてください。
 ・保護者の方は動きやすい服装でお越しください。

問 甲 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422



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気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
3月1日(金)	竹永地区コミュニティセンター
3月5日(火)	千種地区コミュニティセンター
3月7日(木) 10:00～	鵜川原地区コミュニティセンター
3月12日(火) 11:00	菰野地区コミュニティセンター
3月14日(木)	朝上地区コミュニティセンター
3月15日(金)	竹永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



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** 3月13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** 3月6日(水) 15:00まで
 ・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。

問 甲 桑名保健所 地域保健課

TEL 0594-24-3620 FAX 0594-24-3692

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



3月は自殺対策強化月間です

全国では1年間に約2万人、県内では約300の方が自ら命を絶っています。自殺は身近に存在する誰にでも起こり得る問題です。例年3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期であり、自殺者数が増加する傾向にあります。

身近な人、大切な人の今日の表情はどうでしょうか。「大丈夫?」「疲れていない?」その一言で救われる命があります。

こころの健康相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

【相談窓口】よりそいホットライン(24時間対応)

TEL 0120-279-338 FAX 0120-773-776



骨髄バンクを知っていますか

日本で骨髄バンクを介する移植を必要とする患者さんは、毎年約2千人を超えています。ドナーの登録者数は、全国で約54万人となっていますが、18歳～54歳という年齢制限などにより登録を外れる方も多いので、常に新しいドナーを必要としています。1人でも多くの患者さんを救うため、ドナー登録にご協力ください。

上記共通情報

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



受講料無料 普通救命講習Ⅰ

- ▶**と き** 3月16日(土) 9:00～12:00
 ▶**ところ** 鵜川原地区コミュニティセンター
 ▶**対 象** 町内在住、在勤、在学の中学生以上の方
 ▶**講習内容** AEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法
 ▶**定 員** 20名 ▶**申込期限** 3月2日(土)まで



受講料無料 普通救命講習Ⅲ

- ▶**と き** 3月17日(日) 9:00～12:00
 ▶**ところ** 消防本部2階 会議室
 ▶**対 象** 町内在住、在勤、在学の中学生以上の方
 ▶**講習内容** 小児へのAEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法
 ▶**定 員** 20名 ▶**申込期限** 3月3日(日)まで



事業所の方へ協力をお願い 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、AEDが設置されています。協力いただける事業所を募集しています。さらなる救命の輪を広げるため、ぜひご連絡ください。

上記共通情報

問 消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766



ぐんぐん広場

- ▶と き 3月6日(水)
9:30～11:00 随時身体計測、各種相談
10:30～11:00 お楽しみ会
- ▶ところ 保健福祉センターけやき 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 子育て支援センターけやき TEL 391-2214 FAX 394-3423



親子工作 フォトフレーム作り

- 小さなお子さんでもできる簡単な作業です。
- ▶と き 3月5日(火) 10:00～11:00
- ▶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



おはなし広場

- ▶と き 3月14日(木) 10:30～11:00
- ▶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 図書ボランティアによる絵本の読み聞かせ
- 上記共通情報
- 問 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707



赤ちゃん和産後ママの ほっとサロン

- ▶と き 3月12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



クペリの子育て無料相談

- ▶と き 3月16日(土) 13:00～16:30
- ▶ところ 北部子育て支援センター まつながたかりろ
- ▶相談員 あおい・桜あおい幼稚園園長 松永高弘氏
- ▶相談内容 子育てへの自信、親子関係、不登校等への悩み
- ▶申込期間 3月7日(木)～3月13日(水)
- 問 申(一社) 子ども子育て・教育研究所(クペリ)
TEL 090-9184-7088 E-mail info@cperi.net
掲 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423



子どものための接種について

麻しん・風しん混合ワクチン(MR)2期、日本脳炎2期、ジフテリア・破傷風混合トキソイドワクチン(DT)の予防接種はお済みですか? 予防接種後に免疫を獲得するまで約3週間かかります。接種を受けていない方は、春休みを活用して早めに接種を受けてください。

対象	ワクチンの種類	接種期限
年長児	麻しん・風しん混合ワクチン(MR)2期	3月31日(日)まで
小学4年生	日本脳炎2期	13歳を迎えるまで
小学6年生	ジフテリア・破傷風混合トキソイドワクチン(DT)	



日本脳炎の予防接種について

平成17年度から平成21年度まで日本脳炎予防接種の積極的勧奨を差し控えていましたが、現在は新たなワクチンが開発され、通常通り予防接種を実施しています。平成19年4月1日以前生まれで、接種当日に20歳未満の方は、無料で接種できます。



子宮頸がん予防ワクチン HPVワクチンについて

HPVワクチン接種の積極的勧奨を一時的に差し控えていましたが、令和4年4月から他の定期接種と同様に、勧奨を行うことになりました。積極的勧奨の差し控えによりHPVワクチンの接種機会を逃した方に対して、定期接種の対象年齢を超えて接種を行うキャッチアップ接種も実施しています。

	定期接種	キャッチアップ接種
対象	小学6年生～ 高校1年生の女性	平成9年4月2日～ 平成19年4月1日 生まれの女性

・定期接種とキャッチアップ接種の対応ワクチンは、2価、4価、9価ワクチンです。

《各情報共通事項》

・母子健康手帳を確認していただき、接種済みでなく、予診票がない方は、子ども家庭課までお問い合わせください。

上記共通情報

問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423



申込不要・参加無料 けやきでお茶飲み会

認知症予防につながるレクリエーションや簡単な体操をしたり、おしゃべりしたりしています。

- ▶と き 3月12日(火) 13:30～15:00
- ▶ところ 保健福祉センターけやき
- ▶内容 脳トレや簡単なレクリエーションなど
- ▶持ち物 飲み物

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

3月 菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town

1 金	介護予防運動教室（音羽）／一般何でも相談 元気づくり運動教室（下村） みんなの運動サロン（竹永地区）
2 土	在宅医療・介護講演会
3 日	第48回菰野町駅伝大会
4 月	子育て中の女性のための健康づくり体験 健康づくり運動事業（初級コース①）
5 火	パレトン体験会／親子工作フォトフレーム作り 大人のためのラジオ体操健康講座 みんなの運動サロン（千種地区）／手話講座
6 水	チェアエクササイズ体験会／心配ごと相談／人権相談 腰痛の予防、再発の予防研修会／ぐんぐん広場 健康ウォークデー／介護予防運動教室（福村・大羽根園）
7 木	介護予防運動教室（菰野第一区） 元気づくり運動教室（千草） みんなの運動サロン（鵜川原地区）
8 金	献血／大人のためのラジオ体操健康講座 介護予防運動教室（菰野第三区）／転倒予防運動教室
9 土	パース ドゥーラ 木村章鼓 講演会
10 日	第36回町民剣道大会／郷土文化継承塾
11 月	女性のための健康講座と骨盤底筋エクササイズ 親子で楽しむ「人形劇」
12 火	パレトン体験会／赤ちゃんと産後ママのほっとサロン 大人のためのラジオ体操健康講座／手話講座／法律相談 けやきでお茶飲み会／みんなの運動サロン（菰野地区）
13 水	消費生活講座／第6回国際交流事業 元気づくり運動教室（大強原） みんなで一緒に！SSピンポン 心配ごと相談／人権相談／行政相談
14 木	おはなし広場／介護予防運動教室（竹成・永井） みんなの運動サロン（朝上地区）
15 金	みんなの運動サロン（竹永地区）

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 1日	行政相談 13日
10:00～15:00	10:00～15:00
心配ごと相談 6日、13日	人権相談 6日、13日
10:00～15:00	10:00～15:00
電話福祉相談 毎週月～金	法律相談(要予約) 12日
8:30～17:00	9:30～15:00

※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 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

3月の納付 国民健康保険税 9期

講座 参加無料 消費生活講座を開講します

よく相談が寄せられる悪質商法や消費者トラブルの事例とその予防法、対処法などをテーマに、三重県消費生活センターから講師を招き出前講座を開講します。

▶とき 3月13日（水）13:30～

▶ところ 菰野地区コミュニティセンター 第2会議室

▶定員 20名（先着順）

問 菰野町消費生活くらしの会 会長 北岡フミ子
TEL 393-1697

掲 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

情報 スポーツ奨励金の交付について

町では、各種スポーツの全国大会に出場した場合や、国民体育大会に出場した場合などに、必要な経費の一部補助を行っています。

全国大会等に出場し、交付を希望する場合は下記書類等を持参の上、コミュニティ振興課窓口へお申し込みください。

・交付申請書、実績報告書、請求書

※申請書等はコミュニティ振興課にあります。

・印鑑

・本人または家族名義の口座番号がわかるもの

・大会出場時に必要となった交通費、宿泊費等の領収書のコピー

・大会要項（大会内容および出場したことが分かるもの）

問 申 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

相談 相談無料・要予約・秘密厳守 弁護士による法律相談

▶とき 3月12日（火）9:30～15:00

▶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

▶申込開始 3月5日（火）8:30～

※定員に達し次第、締め切ります。

※弁護士の判断で相談をお断りする場合があります。

※相談時間の指定はできません。

※当日は町相談員、社会福祉協議会職員が同席します。

問 申 ふれあい相談センター TEL 394-5294 FAX 394-3422

健康 申込不要・参加無料 健康ウォークデー

仲間を見つけて、ウォーキングを楽しい習慣にしませんか？気軽にご参加ください。

▶とき 3月6日（水）9:00 集合

▶集合場所 役場本庁 西玄関前

▶持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具（天候による）、こもの歩きパスポート（ない方は当日配布）

※雨天の場合は集合時に判断します。防災ラジオでのお知らせはありません。

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