

健康 ウォーキングを実施しましょう

自分の健康は自分でつくり、守ることが大切です。ウォーキングは身体面や精神面の健康の保持に効果があり、健康寿命を延ばすことも期待できます。

町では、ウォーキングに適したコースを紹介した「こもの歩きパスポート 健康ウォーキングマップ」を、健康福祉課（役場本庁1階）および各地区コミュニティセンターで配付しています。

「こもの歩きパスポート」には34のウォーキングコースを掲載しています。気軽に始められるウォーキングを、気分や体力に合わせて日常生活に取り入れてみましょう。



健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

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 |
|-----------------|-----------------|
| 5月16日(木) | 鶴川原地区コミュニティセンター |
| 5月17日(金) | 竹永地区コミュニティセンター |
| 5月23日(木) 10:00~ | 朝上地区コミュニティセンター |
| 5月24日(金) 11:00 | 千種地区コミュニティセンター |
| 5月28日(火) | 菰野地区コミュニティセンター |
| 5月31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。

イベント 参加無料 講演「認知症とともに生きる」

39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文氏が、「笑顔で生きる」をモットーに、10年以上認知症とともに歩んできた体験や思いを話します（要約筆記あり）。

- ▶とき 6月29日(土) 10:00~11:30
- ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
- ▶対象 町内在住の方
- ▶定員 80名(先着)
- ▶申込期間 5月20日(月)~6月21日(金)
- ▶参加費 無料

上記共通情報

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

健康 申込不要・参加無料 介護予防運動教室

健康運動指導士が椅子に座ってできる筋力アップ体操や認知症予防体操などを行います（各回1時間半程度）。

| 地区 | とき | ところ |
|-------|-----------------|------------|
| 宿野 | 5月16日(木) 13:30~ | 宿野公会所 |
| 谷 | 5月22日(水) 9:30~ | 谷公会所 |
| 池底 | 5月23日(木) 9:30~ | 池底集落センター |
| 菰野第二区 | 5月23日(木) 13:30~ | 菰野第二区公民館 |
| 奥郷 | 5月24日(金) 9:30~ | 奥郷構造改善センター |

問 元氣アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

問 健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 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をくぐらせるように打ち合います。



- ▶とき 5月25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 元氣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

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 5月18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

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント どんこ遊びをしよう

- ▶とき 5月29日(水) 10:00~11:30
- ▶ところ 北部子育て支援センター 砂場
- ▶対象 就園前の子どもとその保護者
- ▶持ち物 着替え、タオル、飲み物、帽子

問 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

講座 申込不要・高校生以下無料 第1回よもやま歴史教室2024

- ▶テーマ 家康暗殺計画と関ヶ原の戦い
- ▶とき 5月18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)
- ▶講師 歴史研究家 平尾栄滋氏
- ・講座の詳細は、おしらせ版5月前半号折込チラシをご覧ください。



募集 コボントフェスティバル 参加団体を募集します

子どもたちが日頃のサークル活動や習い事などの成果を披露できる発表会です。参加を希望する団体は、下記までお申し込みください。

- ▶申込期限 5月24日(金)
- ▶対象 子ども(18歳未満の方)で構成され、町内で活動している団体

【コボントフェスティバル】

- ▶とき 7月7日(日) 13:00~
- ▶ところ 町民センター ホール

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45回三重県建具作品展示会 建具フェア

三重県内の建具職人の技と知恵がこもった木製建具や木工製品を公開展示する建具フェアを開催します。

古くから職人たちにより受け継がれてきた伝統技法「組子細工」の精巧さ、美しさをご堪能ください。また、モノづくりの魅力を体験できる木工教室の開催や、三重で生まれたおもちゃ「ミエトイ」も大集合します。

- ▶とき 5月25日(土) 10:00~16:00
- 5月26日(日) 10:00~15:00

- ▶ところ 菰野町体育センター
- ▶入場料 無料(木工教室は有料、先着順)

問 三重県建具工業協同組合

TEL 059-235-0388 E-mail mtate410@ybb.ne.jp

問 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

情報 相続登記申請の義務化について

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をする必要があります。

詳しくは法務省ホームページまたは、津地方法務局四日市支局にお尋ねください。



法務省 HP

問 津地方法務局 四日市支局 TEL 059-353-2237

問 税務課 TEL 391-1116 FAX 391-1191

広報こもの



2024年5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



イベント 春季ソフトテニス大会

- ▶とき 中学生の部 6月8日(土) 予備日:15日(土)
- 一般の部 6月9日(日) 予備日:16日(日)
- ▶ところ 大羽根テニスコート
- ▶参加費 中学生の部...300円/人
- 一般の部...1,000円/人
- スポーツ協会加盟者...600円/人
- ▶申込期限 5月30日(木)



イベント 春季フットサル大会

- ▶とき 6月16日(日) 開幕式8:30~
- ▶ところ 体育センター
- ▶参加対象 町内在住、在勤の19歳以上の男性または男女で構成するチーム(5名以上15名以内)
- ▶参加費 1チーム8,000円
- (スポーツ協会加盟団体は1チーム6,000円)
- ▶チーム数 12チーム(先着順)
- ▶申込期限 5月29日(水)



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

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

募集 第28回鈴鹿山麓菰野町俳句大会 応募句募集

鈴鹿山麓菰野町俳句大会の応募句を募集します。

- ▶応募句 当季雑詠 3句1組(未発表のもの)
- ▶投句料 1組1,000円
- ▶締切 5月31日(金)
- ▶投句先 町民センター1階 菰野町芸術文化協会事務局
- (QRコードもしくは専用の投句用紙にて提出)

【第28回鈴鹿山麓菰野町俳句大会】

- ▶とき 7月13日(土) 9:00~
- ▶ところ 町民センター ホール
- ※当日句の受付もあります。



申し込みはこちら

問 スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

| 5月 | 菰野町おしらせカレンダー |
|-------------------------------------|---|
| Information Calendar in Komono Town | |
| 16 木 | みんなの運動サロン(鵜川原地区) 介護予防運動教室(宿野) |
| 17 金 | みんなの運動サロン(竹永地区) わくわく広場(千種幼稚園)/一般何でも相談 |
| 18 土 | 第1回よもやま歴史教室2024 ファミサポ相談・登録会/普通救命講習会 |
| 19 日 | 6人制バレーボール大会 |
| 20 月 | わくわく広場(鵜川原幼稚園) |
| 21 火 | 元気づくり運動教室(杉谷)/法律相談 |
| 22 水 | 介護予防運動教室(谷)/すくすく広場 心配ごと相談/人権相談 |
| 23 木 | みんなの運動サロン(朝上地区)/こもしか広場 介護予防運動教室(池底・菰野第二区) |
| 24 金 | 元気づくり運動教室(潤田)/介護予防運動教室(奥郷) みんなの運動サロン(千種地区) わくわく広場(菰野幼稚園・東保育園) |
| 25 土 | 建具フェア/みんなで一緒に!SSピンポン体験 |
| 26 日 | 建具フェア |
| 27 月 | わくわく広場(菰野西こども園) ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操 |
| 28 火 | 元気づくり運動教室(吉沢) みんなの運動サロン(菰野地区) 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン |
| 29 水 | どろんこ遊びをしよう/心配ごと相談/人権相談 |
| 31 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。

| 一般相談 | 専門相談 |
|-------------------------------|--|
| 種別・時間 | 種別・時間 |
| 一般何でも相談 17日 10:00~15:00 | 人権相談 22日、29日 10:00~15:00 |
| 心配ごと相談 22日、29日 10:00~15:00 | 法律相談(要予約) 21日 9:30~15:00 |
| 電話福祉相談 毎週月~金 8:30~17:00 | ※予約の受付は5月14日(火) 8:30~電話、受付窓口にて 行います。 |

※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

5月の納付 軽自動車税1期

講座 受講料無料
普通救命講習会

AEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法について学ぶことができます。

【普通救命講習1】

▶とき 6月16日(日) 9:00~12:00
▶ところ 竹永地区コミュニティセンター
▶定員 20名
▶対象 町内に在住、在勤または在学の中学生以上の方
▶申込期限 6月2日(日)

申し込みはこちら

問 消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766

講座 防火管理講習(甲種・乙種)

消防法により多数の人が出入りし、勤務または居住する防火対象物には、資格をもつ防火管理者を定め、防火管理上必要な業務を実施しなければならないと規定されています。

▶とき 7月11日(木) 9:00~16:35
7月12日(金) 9:00~16:25
※乙種防火管理講習は初日のみの受講、甲種新規講習は2日間の受講となります。

▶ところ 湯の山温泉グリーンホテル
▶定員 60名
▶受講料 甲種:8,000円
乙種:7,000円
▶申込期間 1次募集:5月29日(水)~6月5日(水)
2次募集:6月23日(日)~6月24日(月)
※1次募集で満席となった場合は、2次募集は実施しません。
※電話での申し込みはできません。また、FAXでの申し込みは受付期間内の平日9:00~16:00です。
※2次募集はインターネット受付、クレジットカード決済のみとなります。

申し込みはこちら

問 (一財)日本防火・防災協会
TEL 03-6263-9903 FAX 03-6274-6977
問 消防本部予防課 TEL 394-3238 FAX 394-5766

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 5月21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 5月14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 ふれあい相談センター TEL 394-5294 FAX 394-3422

イベント わくわく広場

▶対象 町内に在住する就園前の子どもとその保護者

| ところ | とき |
|------------|----------|
| 千種幼稚園 | 5月17日(金) |
| 鵜川原幼稚園 | 5月20日(月) |
| 菰野幼稚園・東保育園 | 5月24日(金) |
| 菰野西こども園 | 5月27日(月) |

10:00~11:30

問 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423
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 5月22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
▶内容 身体測定、手遊び、親子ふれあい遊びなど

問 北部子育て支援センター TEL FAX 396-0707
問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント こもしか広場

▶とき 5月23日(木) 10:00~11:00
▶ところ 保健福祉センターけやき2階健診コーナー
▶対象 就園前の子どもとその保護者
▶内容 はみがきの仕方、フロスの使い方の相談等、お口の相談

イベント 赤ちゃん産後ママのほっとサロン

▶とき 5月28日(火)
9:30~11:30 身体計測、各種相談
10:00~10:20 (1回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
10:30~10:50 (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

※動きやすい服装でお越しください。

問 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

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(各回1時間半程度)。

| 地区 | とき | ところ |
|----|-----------------|----------|
| 杉谷 | 5月21日(火) 13:30~ | 杉谷公会所 |
| 潤田 | 5月24日(金) 13:30~ | 潤田集落センター |
| 吉沢 | 5月28日(火) 13:30~ | 吉沢集落センター |

問 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

情報 木造住宅無料耐震診断

町では自分の家の耐震性を知り、災害に備えてもらうため、木造住宅の無料耐震診断を行っています。大地震による家屋の倒壊から身を守るためにも、住まいの耐震性を確認しましょう。

▶対象住宅 下記の全てを満たす住宅
①昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
②階数が3階以下のもの
③木造の在来工法の住宅(在来軸組工法、伝統的構造、桝組壁工法)

▶募集件数 20件(先着順)
▶申込期限 5月16日(木)~5月31日(金)

・鉄骨造、鉄筋コンクリート造、ツー・バイ・フォー工法、丸太組工法、プレハブ工法などの住宅は対象外です。
・昭和56年6月1日以降に増築された部分は、既存建物と構造が一体の場合は建物全体にて判断します。
・診断申し込みは町ホームページに掲載されている申込書をダウンロードしていただくか、都市整備課まちづくり推進室(役場本庁2階)または各地区コミュニティセンターにある申込書に必要事項を記入し、建築年が確認できる書類(建築確認申請等)、住宅の間取り図を添えて提出してください(郵送も可)。

情報 耐震補強工事・耐震補強設計の一部助成

これまでに木造住宅無料耐震診断を受けた方は、下記の要件を満たした場合、耐震補強工事等の補助を受けることができます。詳細は工事等の着手前にお問い合わせください。

▶対象住宅 木造住宅無料耐震診断を受けた住宅
▶対象工事 耐震診断の結果が「倒壊する可能性が高い住宅」を「一応倒壊しない住宅」にする補強工事

・補強工事と同時に実施するリフォーム工事費用や除却工事費用の一部を助成する制度もあります。

問 都市整備課まちづくり推進室
TEL 391-1141 FAX 391-1192