

**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	12月17日(火)	杉谷公会所
田光	12月18日(水) 13:30~15:00	田光公会堂
吉沢	12月24日(火)	吉沢集落センター

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
☎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  
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。

地区	とき	ところ
田口新田	12月18日(水) 9:30~11:00	田口新田公会所
宿野	12月19日(木) 13:30~15:00	宿野公会所

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
☎健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 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
12月17日(火)	千種地区コミュニティセンター
12月19日(木)	鶺川原地区コミュニティセンター
12月20日(金) 10:00~11:00	竹永地区コミュニティセンター
12月24日(火)	菰野地区コミュニティセンター
12月26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** 菰野町健康マイレージ

自分で決めた健康目標に継続して取り組み、健康診断やがん健診を受けてポイントを貯め応募すると、応募者全員に「三重とわか健康応援カード」と「こもしかステッカー」をプレゼントします。さらに抽選で「無料温泉チケット」や、「菰野町わかば作業所オリジナルギフト」が当たります。

▶応募締切 12月16日(月) 当日消印有効  
※小学生対象の「こもっ子チャレンジ」も12月16日(月)に締め切ります。

・応募用紙は健康福祉課(役場本庁1階)または各地区コミュニティセンターで配付しています。また、町ホームページからもダウンロードできます(ダウンロードした応募用紙は郵送に使用できません)。  
☎健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423



**健康** 申込不要・相談無料  
出張健康相談

▶とき 12月20日(金) 9:30~11:30  
▶ところ 朝上地区コミュニティセンター  
▶内容 血圧測定、体脂肪チェックなどの身体の心配相談、こころの健康相談、栄養士による食事の相談  
▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診された方のみ)

**健康** 成人男性の  
風しん無料抗体検査、予防接種

▶対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性(無料クーポン券を送付済みです)  
▶期間 抗体検査…令和7年2月28日(金)  
予防接種…令和7年3月31日(月)  
※実施期間は変更となる場合があります。  
▶料金 無料(無料クーポン券が必要です)  
・クーポン券の再交付を希望する場合は健康福祉課までお問い合わせください。  
・風しんの無料抗体検査および予防接種は今年度で終了します。検査等を希望する方は、期間内に受診してください。

☎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をくぐらせるように打ち合います。  
▶とき 12月21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

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
☎健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

**情報** 清掃センター・不燃物処理場  
年末年始の受付

清掃センターと不燃物処理場の年末年始の受付時間は下記のとおりです。

受入可能日	受付時間
12月29日(日)	8:30~15:00
12月30日(月)	8:30~12:00
令和7年1月4日(土)	8:30~12:00 ※不燃物処理場は8:30~16:00

※12月31日(火)~令和7年1月3日(金)は休業します。ご理解とご協力をお願いします。

☎環境課 TEL 391-1150 FAX 391-1193

**情報** 令和6年分の  
所得税等の申告相談

四日市税務署では、還付申告をする方を対象に申告相談を受け付けます。

▶ところ 四日市税務署(四日市市西浦二丁目2番8号)

とき	案内方法	備考
1月6日(月)~1月31日(金)	電話等による事前予約制	事前予約は12月16日(月)から受け付けます

入場整理券  
2月3日(月)~2月14日(金)はLINEアプリから配付しますのでの事前発行)

・申告相談会場では、マイナンバーカードを利用したスマホ申告をご自身で行っていただきます。マイナンバーカード(お持ちの方)や源泉徴収票など、申告書作成に必要な書類をご持参ください。

☎四日市税務署 個人課税第一部門  
TEL 059-352-3141 (自動音声に従って「2」を選択)  
☎税務課 TEL 391-1117 FAX 391-1191

**情報** 確定申告の役場臨時会場は  
完全予約制になります

毎年開催している確定申告の役場臨時会場(本庁、朝上地区コミュニティセンター)での相談受付は、今年度からインターネットによる完全予約制となります(インターネットを使用できない方は、電話および窓口で予約を受け付けます)。事前予約なしで来場いただいても受付できませんので、ご注意ください。

予約方法や日時などの詳細については、おしらせ版1月前半号(12月15日発行)に折込予定のチラシをご覧ください。

☎税務課 TEL 391-1117 FAX 391-1191

▶ 広報こもの ◀



2024年12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



**情報** 保健福祉センターけやき  
年末年始休館のおしらせ

▶休館期間 12月28日(土)~令和7年1月5日(日)  
※一般浴と歩行浴も上記期間は利用できません。  
※福祉公園内の足湯は利用できます。  
☎社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**情報** コンビニ交付サービス  
年末年始休止のおしらせ

証明書コンビニ交付サービスは、システムメンテナンスのため下記の期間利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶休止期間 12月29日(日)~令和7年1月3日(金)  
▶利用再開 令和7年1月4日(土) 6:30~  
☎住民課 TEL 391-1120 FAX 394-3423  
☎税務課 TEL 391-1115 FAX 391-1191

**情報** コミュニティバス・のりあいタクシー  
年末年始運休のおしらせ

▶運休期間 12月29日(日)~令和7年1月3日(金)  
・冬期は積雪や路面凍結によって運行が遅れることや休止することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

☎安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199  
《コミュニティバスに関するお問い合わせ》  
三重交通四日市営業所 TEL 323-0808 FAX 323-0811  
《のりあいタクシーに関するお問い合わせ》  
銜尾高 TEL 396-1060 FAX 396-2061

**イベント** 令和7年元旦  
庁舎屋上から初日の出を楽しむ企画

令和7年元旦に庁舎屋上を特別開放します。

▶とき 令和7年1月1日(水・祝) 6:15~7:15  
▶ところ 役場本庁屋上  
・事前の申し込みは不要です。当日は東玄関から入場し、1階ロビーで受け付けをしてください。  
・参加者が多数の場合は入場制限を行います。  
・当日、天候等により中止する場合は、X(旧Twitter)でお知らせします。

☎財務課 TEL 391-1109 FAX 394-3199





## 12月 菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town

17 火	元気づくり運動教室 (杉谷) みんなの運動サロン (千種地区) 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン
18 水	元気づくり運動教室 (田光) / ヘルスメイト料理教室 介護予防運動教室 (田口新田) 心配ごと相談 / 人権相談 / 行政相談
19 木	介護予防運動教室 (宿野) / こもしか広場 みんなの運動サロン (鶴川原地区)
20 金	出張健康相談 / みんなの運動サロン (竹永地区) すくすく広場 / 一般何でも相談
21 土	SSピンポン / ファミサポ登録会
22 日	しんちゃんのよみあそびライブ ウィンターコンサート
24 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)
25 水	心配ごと相談 / 人権相談
26 木	みんなの運動サロン (朝上地区)
28 土	年末年始の役場の休みは 12月28日(土)～1月5日(日)
29 日	戸籍関係届の受領や斎場利用手続きなどは、上記期間中も役場本庁の「夜間・休日窓口」で行います。
30 月	《夜間・休日のお問い合わせ》
31 火	TEL 391-1112 FAX 394-3199

### 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 20日 10:00～15:00	人権相談 18日、25日 10:00～15:00
心配ごと相談 18日、25日 10:00～15:00	行政相談 18日 10:00～15:00
電話福祉相談 毎週月～金 8:30～17:00	

※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 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

12月の納付 固定資産税3期、国民健康保険税6期

## 相談 北勢地域若者サポート ステーション出張相談所

若者の就労から職場定着までを全面的に支援する「地域若者サポートステーション」出張相談所を開設します。

▶とき 12月18日(水) 10:00～12:00

▶ところ 農村センター

▶対象 15歳から49歳までの就労を目指す方、ご家族・関係者も可

〒北勢地域若者サポートステーション

TEL 059-359-7280 FAX 059-359-7281

〒観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

## イベント 申込不要・入場無料 しんちゃんのよみあそびライブ

今年も図書館にしんちゃんがやってきます。しんちゃんの面白いトークと絵本の紹介を楽しみましょう。

▶出演 ほがらかグループ代表

三浦伸也氏 (しんちゃん)

▶とき 12月22日(日) 10:00～10:40

▶ところ 図書館2階 交流ラウンジ

▶対象 幼児～小学3年生とその保護者

〒図書館 TEL 391-1400 FAX 394-4433

## 募集 優良運転者表彰

優良運転者表彰を希望される方は、三重県交通安全協会にお申し込みください。

- ▶応募条件
- ①運転免許証が有効であり、三重県交通安全協会の会員であること
  - ②運転免許取得後30年、40年、50年以上、自己責任による交通事故がないこと
  - ③過去5年以内に交通違反がないこと
  - ④過去5年以内に罰金以上の刑を科せられたことがないこと
  - ⑤三重県に住所があること

▶申込期限 12月27日(金)

〒(一財) 三重県交通安全協会 TEL 059-253-7744

〒安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199

## 講座 受講料無料 スマホ講習会

インターネットの使い方など、スマートフォンの基本的な使用方法を、実際に操作・体験しながら学ぶ講習会です。

▶とき 1月14日(火)～17日(金)  
9:30～15:20 ※各日とも内容は同じです。

▶ところ 役場本庁3階 303会議室

▶定員 各日8名(先着順)

▶持ち物 スマートフォン(貸し出し可)

▶申込方法 企画情報課(役場本庁3階)の窓口で申込用紙に必要事項を記入して提出

▶申込開始 12月9日(月)

〒企画情報課 TEL 391-1105 FAX 391-1188

## イベント 赤ちゃん産後ママの ほっとサロン

▶とき 12月17日(火)

9:30～11:30 身体測定、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

## イベント こもしか広場

▶とき 12月19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 就園前の子どもの保護者

▶内容 歯みがきの仕方、フロスの使い方  
などお口に関する相談

上記共通情報

〒子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

## イベント すくすく広場

▶とき 12月20日(金)

9:30～11:00 随時身体測定、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 就園前の子どもの保護者

▶内容 身体測定、手遊び、紙芝居など

〒北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

〒子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

## 情報 もっと身近に! ええやん♡里親説明会

さまざまな事情により自分の家庭で暮らせない子どもたちを家庭に迎え入れ、養育する人を里親といいます。里親の種類や里親になるまでの流れ、里親としての生活、里親へのサポートなどをわかりやすく説明します。

▶とき 12月26日(木) 10:00～12:00

▶ところ 保健福祉センターけやき2階  
けやきホール

▶内容 里親制度の説明、施設で生活する子どもたちについて等

▶参加費 無料

▶申込期限 12月19日(木)

〒(福) アパティア福祉会

児童家庭支援センターまお ええやん♡里親

TEL 059-327-7700 FAX 059-347-1227

〒子ども家庭課 TEL 391-1128 FAX 394-3423

## 情報 子どものための各種予防接種

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、冬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	令和7年3月31日まで
小学4年生	日本脳炎2期	
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)	13歳を迎えるまで

## 情報 日本脳炎の予防接種

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。

## 情報 子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン)

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年生相当の女性	平成9年4月2日～ 平成20年4月1日 生まれの女性
接種期限	高校1年生相当の 3月31日まで	令和7年3月31日(月) まで

・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、予防接種がお済みでなく予診票を持っていない方は、子ども家庭課(役場本庁1階)までお問い合わせください。

上記共通情報

〒子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

## 相談 ファミサポ相談・登録会

ファミサポ(ファミリーサポートセンター)の利用方法の相談や、依頼会員の登録などを行います。

▶とき 12月21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

〒社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422