

**健康** 令和7年度  
健康づくり運動事業

メタボ（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
とき	13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:30	13:30～15:00	13:30～15:00
4月	7日(月)	28日(月)	14日(月)	8日(火)	23日(水)
5月	12日(月)	26日(月)	なし	13日(火)	28日(水)
6月	2日(月)	23日(月)	9日(月)	10日(火)	25日(水)
7月	7日(月)	28日(月)	14日(月)	8日(火)	23日(水)
8月	4日(月)	25日(月)	なし	なし	27日(水)
9月	1日(月)	22日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
10月	6日(月)	27日(月)	7日(火)	14日(火)	22日(水)
11月	4日(火)	25日(火)	10日(月)	11日(火)	26日(水)
12月	1日(月)	22日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
1月	5日(月)	26日(月)	12日(月・祝)	13日(火)	28日(水)
2月	2日(月)	23日(月・祝)	9日(月)	10日(火)	25日(水)
3月	2日(月)	23日(月)	9日(月)	なし	25日(水)

▶**ところ** 保健福祉センターけやき2階 運動指導室  
 ▶**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21日(金)  
 〇元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
 〇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
3月18日(火)	千種地区コミュニティセンター
3月19日(水)	鷺川原地区コミュニティセンター
3月21日(金) 10:00～11:00	竹永地区コミュニティセンター
3月25日(火)	菰野地区コミュニティセンター
3月27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。  
 〇社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**健康** 申込不要・参加無料  
元氣づくり運動教室

地区	とき	ところ
杉谷	3月18日(火)	杉谷公会所
田光	3月19日(水)	田光公会堂
吉沢	3月25日(火)	吉沢集落センター
潤田	3月28日(金)	潤田集落研修センター

〇元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
 〇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

▶**とき** 3月22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  
 〇元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
 〇健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

**情報** 3月30日(日)  
日曜窓口の開設

▶**とき** 3月30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、住基カードを利用しての転入、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、申請サポート（写真撮影） ・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》  
 〇総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

**イベント** 第27回  
菰野町クリーン大作戦

主催 / 菰野町区長会 後援 / 菰野町、菰野町議会  
 菰野町区長会では、今年も町行政、町議会とともに、「町民総ぐるみの美化推進実践活動」を行います。  
 ▶**とき** 3月16日(日) ※雨天決行  
 ▶**ところ** 菰野町内全域  
 ※区によって実施日が異なる場合があります。  
 〇安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199



**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30日(日) 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。  
 〇コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



・.....> 広報こもの .....>  
**おしらせ版**

**2025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。  
 3月1日発行  
**No. 936**  
 編集・発行 企画情報課

**募集** 令和7年7月1日採用  
菰野町職員の募集

令和7年7月1日から勤務いただく正規職員を募集します。

▶**募集職種** 一般事務職員（障がい者対象を含む）  
 ▶**募集人数** 3名程度  
 ▶**受験資格** ・高校卒業程度の学力を有する方  
 ・平成元年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方  
 ・日本国籍を有し、地方公務員法第16条に該当しない方  
 （障がい者対象の方は下記の基準も必要）  
 ・各種手帳の交付を受けている方、またはそれと同等と認められる診断書等の交付を受けている方



▶**申込方法** インターネットによる申し込み 詳細はこちら  
 ▶**申込期間** 3月15日(土)～3月30日(日)

	一次試験	二次試験
とき	4月1日(火)～4月6日(日)	1回目：4月20日(日) 2回目：一次試験合格通知の際に指定
ところ	オンラインによるWEBテスト	役場本庁
試験内容	能力検査、性格検査	小論文、総合適性検査、面接

〇総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

**情報** 引き続きコンビニ等での交付がお得  
証明書交付手数料のおしらせ

コンビニ等での証明書交付手数料の減額期間は3月31日で終了し、4月1日以降は下記の手数料となります。

証明書	窓口交付	コンビニ交付 ～3月31日 4月1日～	
戸籍全部（個人）事項証明書（謄本・抄本）	450円	150円	300円
住民票の写し 印鑑登録証明書 戸籍の附票の写し	300円	100円	200円
町・県民税所得（所得課税）証明書	300円	100円	200円

・減額期間終了後も、コンビニ交付は窓口交付より安く証明書を取得できますので、引き続きご利用ください。

〇住民課 TEL 391-1120 FAX 394-3423

3月	菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
16日	クリーン大作戦 / 町民剣道大会 スプリングコンサート / 普通救命講習Ⅲ
17月	大人のためのラジオ体操健康講座
18火	元気づくり運動教室 (杉谷) / すくすく広場 みんなの運動サロン (千種地区)
19水	元気づくり運動教室 (田光) 介護予防運動教室 (田口新田) みんなの運動サロン (鶴川原地区) 心配ごと相談 / 人権相談 / 行政相談
20木	介護予防運動教室 (宿野)
21金	みんなの運動サロン (竹永地区) / 一般何でも相談 大人のためのラジオ体操健康講座
22土	SSピンポン
24月	大人のためのラジオ体操健康講座 ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
25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)
26水	介護予防運動教室 (谷) / 心配ごと相談 / 人権相談
27木	介護予防運動教室 (池底・菰野第二区) みんなの運動サロン (朝上地区) / こもしか広場
28金	元気づくり運動教室 (潤田) 介護予防運動教室 (奥郷)
30日	「田光のシデコブシ及び湿地植物群落」観察会 郷土文化継承塾 / 日曜窓口

**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
<b>一般相談</b>	<b>専門相談</b>
種別・時間 相談日時	種別・時間 相談日時
一般何でも相談 21日 10:00～15:00	人権相談 19日、26日 10:00～15:00
心配ごと相談 19日、26日 10:00～15:00	行政相談 19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	
<b>三重県北勢福祉事務所の相談</b>	
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	
<b>津地方法務局四日市支局による人権相談</b>	
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

**イベント** 第9回 春季ジュニアテニス大会

▶とき 4月6日(日) 8:30～  
予備日：4月13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20日(木)

**イベント** 春季卓球大会

▶とき 4月13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(木)

**イベント** 第61回 春季ソフトボール大会

▶とき 4月20日(日) 8:00～  
予備日：4月27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(男子、女子は問わない)

▶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(月)

上記共通情報

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

**イベント** 空手教室無料体験

月	開催日	時間
4月	1日(火)、6日(日)、13日(日) 15日(火)、27日(日)	18:00～ 19:00
5月	11日(日)、18日(日)、20日(火) 25日(日)、27日(火)	

▶ところ 菰野中学校 武道館

▶持ち物 タオル、飲み物  
※運動ができる服装でお越しください。

問 日本空手協会菰野スポーツ少年団 北出英夫さん  
TEL 090-3446-3006

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

**相談** クペリの子育て無料相談

▶とき 3月22日(土) 15:00～17:00

▶ところ 北部子育て支援センター

▶相談員 あおい・桜あおい幼稚園園長 松永高弘氏  
まつながたかひろ

▶相談内容 子育て、親子関係、不登校の悩みなど

▶申込期限 3月19日(水)

問 甲(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

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 3月27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 歯みがきの仕方、フロスの使い方など  
お口に関する相談

問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

**イベント** おもちゃの寄附

使わなくなったおもちゃや絵本を集めて、次の世代に有効活用します。ご協力をお願いします。

▶寄附方法 子育て支援センター、北部子育て支援センター、社会福祉協議会、おもちゃ診療所(毎月第2土曜日に保健福祉センターけやき1階 趣味創作室にて開催)へ持ち込み

▶対象 おもちゃ(壊れていても可)、絵本

▶期限 5月30日(金)

※破損・汚れのある絵本や口にいれるおもちゃ、ぬいぐるみは持ち込みできません。

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

**情報** 菰野町奨学金

経済的な理由で進学することが困難な方を対象に、無利子で奨学金の貸し付けを行っています。

【高校、高専等】  
▶貸付金額 12,000円/月 ▶募集人数 2人

【大学、短大等】  
▶貸付金額 20,000円/月 ▶募集人数 6人

《共通事項》  
▶貸付期間 正規の最短修学期間  
▶償還方法 奨学金貸与終了後1年間据え置き、3年以内に償還

▶申請期限 4月10日(木)

問 教育課 TEL 391-1155 FAX 391-1195

**健康** 成人男性の風しん予防接種

本年度は下記の方が風しん予防接種の対象となっており、無料クーポン券を送付済みです。風しんの無料予防接種は本年度で終了します。対象の方は、期間内に接種してください。

▶対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの風しん抗体検査で陰性と判定された男性

▶期限 3月31日(月)

▶料金 無料(無料クーポン券が必要)  
※クーポン券の再交付を希望する場合は健康福祉課(役場本庁1階)までお問い合わせください。

**健康** 高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種

▶対象 ①65歳の方  
②60歳～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級に該当する方

▶接種期限 ①の対象の方：66歳の誕生日の前日  
②の対象の方：3月31日(月)

▶料金 2,500円

※①の対象の方には誕生月の月末にピンク色の封筒で個別通知を送付します。②の対象の方には予診票を渡しますので、事前に健康福祉課へご連絡ください。

※今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価ニューモバックス)を接種したことのある方は対象となりません。

※上記の期間内に接種しなかった場合は、定期接種の対象外となりますので、ご注意ください。

※接種を希望する方で予診票を紛失した方は、健康福祉課までお問い合わせください。

上記共通情報

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

**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16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)

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

**イベント** すくすく広場

▶とき 3月18日(火)  
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 就園前の子どもとその保護者

▶内容 身体測定、手遊び、紙芝居など

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