

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
4月17日(木)	鷺川原地区コミュニティセンター
4月18日(金) 10:00~11:00	竹永地区コミュニティセンター
4月22日(火)	菰野地区コミュニティセンター
4月24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 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。

地区	とき	ところ
田光	4月16日(水)	田光公会堂
吉沢	4月22日(火) 13:30~15:00	吉沢集落センター
潤田	4月25日(金)	潤田集落研修センター

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 4月26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 令和7年度
各種がん検診等申し込みのご案内

今年度も皆さんの健康管理に役立つよう各種がん検診等を実施します。早期発見、早期治療のために検診を受けましょう。



▶対象 平成8年3月31日以前生まれの男性
平成17年4月1日以前生まれの女性
▶申込方法 下記のいずれかの方法で申し込み
※申し込みが重複しないようご注意ください。
①4月上旬に各世帯へ郵送される「検診予約申込書」に必要事項を記入の上、郵送もしくは健康福祉課(役場本庁1階)または各地区コミュニティセンターへ直接提出
②申し込みフォームからインターネットで申し込み
※年齢や過去の受診状況などにより受診できない検診もあるため、インターネットで申し込む場合は、「検診予約申込書」を確認の上、入力してください。



申し込みはこちらから

▶申込期限 4月18日(金) 厳守
※申込期限を過ぎると受診券の発送が遅れ、受診日が制限される可能性があります。秋以降に実施する検診(健)も4月18日(金)までにお申し込みください。
☎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	4月16日(水) 9:30~11:00	田口新田公会所
宿野	4月17日(木) 13:30~15:00	宿野公会所
谷	4月23日(水) 9:30~11:00	谷公会所
池底	4月24日(木) 9:30~11:00	池底集落センター
菰野第二区	4月24日(木) 13:30~15:00	菰野第二区公民館
奥郷	4月25日(金) 9:30~11:00	奥郷構造改善センター

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

情報 コミュニティバスの
フリー乗車券デジタルチケット

コミュニティバス全路線で自由に乗り降りできるフリー乗車券のデジタルチケットを販売しています。デジタルチケットの利用開始日は、購入日以降の日付で自由に設定することができます。なお、デジタルチケットの購入、利用にはスマートフォンアプリ『RYDE PASS』のダウンロードおよび会員登録が必要です。詳細は、町ホームページをご確認ください。



町 HP

☎安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199

情報 相続登記申請の義務化

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。また、義務化前の相続も対象となり、令和9年3月末までに登記する必要があります。



町 HP

詳しくは、町ホームページをご確認ください。か、津地方法務局四日市支局にお問い合わせください。
☎津地方法務局四日市支局 TEL 059-353-2237
☎税務課 TEL 391-1116 FAX 391-1191

情報 スポーツ奨励金

各種スポーツの全国大会や国民体育大会へ出場した場合に、奨励金を交付しています。交付を希望する場合は、必要書類を持参の上、コミュニティ振興課で申請してください。

- ▶必要書類 ・交付申請書、実績報告書、請求書(コミュニティ振興課にて配付)
・印鑑
・本人または家族名義の振込先口座番号が確認できる書類(通帳やキャッシュカードの写しなど)
・大会内容、結果、出場者が確認できる書類(大会要項など)

対象	交付額
予選を勝ち抜き、または標準記録を突破し、大会に出場	10,000円
主催者からの選抜、招聘により大会に出場	7,000円
三重県が結成する選手団の一員として大会に出場(国民スポーツ大会等)	5,000円

※高校生または社会人を対象とする大会で、自由参加のものは奨励金交付の対象となりません。

☎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4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 おやまでかけっこ
親子トレイルランニング体験教室

世界で活躍するスター選手が楽しくトレイルランを教えます。親子でトレイルランを体験してみませんか。ぜひ、ご参加ください。

▶とき 5月24日(土)
10:00~12:00(受付9:30~)
▶ところ 県民の森、「Komono Four Peaks Trail」コースの一部
▶講師 トレイルラン日本代表 山内菜摘氏
▶対象 小学生とその保護者(小学3年生以下は保護者同伴)
▶参加費 500円/人
▶持ち物 履きなれた運動靴、飲み物、タオル
※服装は長袖・長ズボン推奨
▶定員 100名(先着順)



申し込みはこちらから

募集 コボンタフェスティバル
参加団体募集

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。今年は、舞台発表のほか、絵画や書道などの展示作品も募集します。ぜひ、ご応募ください。

▶対象 町内で活動する18歳未満の子ども
▶申込期限 5月20日(火)
【コボンタフェスティバル】
▶とき 7月6日(日) 13:00~
▶ところ 町民センター

☎コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント 春季テニス大会

▶とき 5月11日(日) 8:30~
予備日: 5月18日(日)
▶ところ 大羽根テニスコート
▶対象 中学生以上
▶参加費 一般: 1,000円/人
中高生、スポーツ協会加盟者: 500円/人
▶種目 一般男子の部、一般女子の部
▶申込期限 4月24日(木)



☎スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

4月	菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
16 水	元気づくり運動教室 (田光) 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
17 木	介護予防運動教室 (宿野) みんなの運動サロン (鵜川原地区)
18 金	出張健康相談 / 上級救命講習 / 一般何でも相談 みんなの運動サロン (竹永地区) 親子工作「こいのぼりを作ろう」
19 土	ファミサポ登録会
20 日	春季ソフトボール大会 春季女子バレーボール大会 普通救命講習 I
22 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
23 水	絵本読み聞かせ講座 / 介護予防運動教室 (谷) 心配ごと相談 / 人権相談
24 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) / こも歯か広場
25 金	元気づくり運動教室 (潤田) 介護予防運動教室 (奥郷)
26 土	SSピンポン
30 水	すくすく広場 / 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	18日 10:00～15:00	行政相談	16日 10:00～15:00
心配ごと相談	16日、23日、30日 10:00～15:00	人権相談	16日、23日、30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

4月の納付 固定資産税1期

相談 クペリの子育て無料相談

- ▶とき 4月19日(土) 13:00～17:00
- ▶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
- ▶相談内容 子育て、親子関係、不登校の悩みなど
- ▶申込期限 4月17日(木)

〒490-0001 四日市市(一社) 子ども子育て・教育研究所 (クペリ)

TEL 090-9184-7088 E-mail info@cpери.net

〒490-0001 四日市市子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

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。もし、皆さんの近くに悩んでいる方がいたら、「北勢地域若者サポートステーション(ほくサポ)」への相談を勧めてみてはいかがでしょうか。

- ▶とき 4月16日(水) 10:00～12:00 ※要予約
- ▶ところ 農村環境改善センター1階 会議室
- ▶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

〒490-0001 四日市市北勢地域若者サポートステーション

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

〒490-0001 四日市市観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

情報 菰野清水の販売

町では、深井戸から汲みあげた潤田浄水場の原水をペットボトルに封入した菰野清水を販売しています。

▶販売場所 上下水道課(役場本庁2階)、道の駅菰野

▶販売価格 140円/本 (ペットボトル500ml)

※上下水道課で一度に96本以上購入すると、120円/本になります。

〒490-0001 四日市市上下水道課 TEL 391-1132 FAX 391-1198

情報 救命サポート事業所 標章交付制度

消防署では、不慮の事故などの緊急時に救命活動で使用するAED(自動体外式除細動器)の貸し出しに協力していただける事業所を募集しており、現在、町内71か所の事業所が登録されています。

さらなる救命の環を広げるため、ご協力をお願いいたします。

〒490-0001 四日市市消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766



情報 一人親家庭等の学生の通学費助成

経済的負担の軽減と向学心の高揚を図るため、一人親家庭等の子どもに対し、通学費助成を行っています。対象となる方には通知を送付します。助成を希望する方は、子ども家庭課(役場本庁1階)にて申請してください。現在助成を受けている方も毎年4月に申請が必要です。



▶対象 高等学校等の通学に公共交通機関等を利用している方

▶助成額 1か月の運賃(定期券の金額)の1/2 (1か月上限3,500円)

▶持ち物 ①学生証または在学証明書の写し
②通学定期券(期限切れのものは不可)の写し
③受取口座を確認できるもの(通帳など)

・助成は申請月からです。

〒490-0001 四日市市子ども家庭課 TEL 391-1227 FAX 394-3423

情報 「こどもをまもるいえ」協力世帯募集

菰野町青少年育成町民会議では、子どもたちが犯罪や自然災害に巻き込まれそうになったときなど、緊急時に駆け込んで避難できる「こどもをまもるいえ」に登録いただける協力世帯を募集しています。

登録は、日常的にどなたかが在宅している可能性が高い家庭で、子どもが助けを求めたときに一時的に子どもを保護し、警察に110番通報ができる世帯(商店などを含む)が条件となります。

「こどもをまもるいえ」の登録にご協力いただける方は、コミュニティ振興課(役場本庁2階)にご連絡ください。また、現在、協力世帯として登録している方で、登録を解除したい場合も、コミュニティ振興課までご連絡をお願いします。



〒490-0001 四日市市コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

相談 相談無料・秘密厳守 行政相談

行政相談とは、国や特殊法人等の仕事について、皆さんの意見や要望を聞き、その解決の促進を図る制度です。

町では、毎月第3水曜日に行行政相談所を開設しています。年金、保険、税金、道路、福祉など役場の仕事について分からないこと、困っていることがある方は、気軽にご相談ください。

▶とき 4月16日(水) 10:00～15:00

▶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

〒490-0001 四日市市総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199



イベント 親子工作 こいのぼりを作ろう

- ▶とき 4月18日(金) 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
- ▶内容 のりやペンなどを使った簡単な工作



イベント すくすく広場

- ▶とき 4月30日(水) 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

▶上記共通情報

〒490-0001 四日市市北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

相談 ファミサポ登録会

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 4月19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

〒490-0001 四日市市社会福祉協議会 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 4月22日(火) 9:30～11:30 身体測定、各種相談
10:00～10:15 (1回目) 親子ふれあい遊び
10:30～10:45 (2回目) 親子ふれあい遊び
※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8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。

イベント こも歯か広場

- ▶とき 4月24日(木) 9:45～11:00
- ▶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

▶上記共通情報

〒490-0001 四日市市子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

