健康 申込不要・参加無料 元気づくり運動教室

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	11月19日(水)	13:30～15:00	田光公会堂
潤田	11月28日(金)		潤田集落研修センター

健康 申込不要・参加無料 介護予防運動教室

椅子に座ってできる体操などを行います。

地区	と き		ところ
田口新田	11月19日(水)	9:30～11:00	田口新田公会所
谷	11月26日(水)	9:30～11:00	谷公会所
池底	11月27日(木)	9:30～11:00	池底集落センター
菰野第二区	11月27日(木)	13:30～15:00	菰野第二区公民館
奥郷	11月28日(金)	9:30～11:00	奥郷構造改善センター

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 11月29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

上記共通情報

問 元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

健康 申込不要・参加無料 みんなの運動サロン

介護予防運動を主目的としたサロンです。

と き		ところ
11月18日(火)	10:00～11:00	千種地区コミュニティセンター
11月19日(水)		菰野地区コミュニティセンター
11月20日(木)		鵜川原地区コミュニティセンター
11月21日(金)		竹永地区コミュニティセンター
11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。

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

健康 乳がん集団検診

▶ところ 保健福祉センターけやき（19、25、26、27、30日）
朝上地区コミュニティセンター（21日のみ）

と き	受付時間	検診内容
11月19日（水）	9:00～11:00 13:30～15:00	マンモグラフィ
11月21日（金）		
11月25日（火）		マンモグラフィ、エコー
11月26日（水）		
11月27日（木）		
11月30日（日）	9:00～11:00	マンモグラフィ

検査方法	対　象
マンモグラフィ	町内在住の40歳以上の女性（昭和60年4月1日以前生まれ）
エコー	町内在住の30歳～39歳の女性（昭和60年4月2日～平成7年4月1日生まれ）

※ 11月30日（日）は事前予約制で、午前のみ受け付けます。申込期限は11月27日（木）15:00です。
・乳がん個別検診の受診券をお持ちの方で、集団検診を希望する場合は当日金額を変更するので、そのままお持ちください。
・大腸がん検診も同時に実施します。ご希望の方は検便容器（２日分）、受診券、受診票をお持ちください。

健康 国民健康保険 特定健康診査

▶受診期限 11月30日（日）
▶ところ 三重県内の指定医療機関
▶対　象 菰野町国民健康保険に加入中の40歳～74歳の方
※健診実施期間中に75歳になる方は、75歳の誕生日を迎える前に受診してください。
▶持ち物 受診券、質問票、マイナ保険証、自己負担金
※自己負担金は受診券をご確認ください。

上記共通情報

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

健康 自己負担金無料 後期高齢者健康診査

▶受診期限 11月30日（日）
▶ところ 三重県内の指定医療機関
▶対　象 後期高齢者医療制度に加入している方（令和7年8月31日までに資格取得した方）
▶持ち物 受診券、質問票、マイナ保険証
※昭和25年5月～7月生まれの方は8月中旬に、昭和25年8月生まれの方は9月中旬に、それ以外の方は6月下旬に受診券が送付済みです。

問 三重県後期高齢者医療広域連合
TEL 059-221-6884 FAX 059-221-6881
掲 健康福祉課健康づくり係 TEL 394-1126 FAX 394-3423

イベント 第15回 菰野地区ふれあいまつり

主催 / 菰野地区ふれあいまつり実行委員会、菰野地区、菰野町

「地域福祉について」をテーマに、わかりやすい福祉の体験と展示、ふだんのくらしに寄り添うサポート団体の事例紹介を行います。地域の皆さんが作った作品の展示、舞台発表、軽食販売なども行います。

▶と　き 11月24日（月・祝）
9:30～15:00　作品展示
10:00～15:00　舞台発表、各種団体バザー
▶ところ 菰野地区コミュニティセンター
▶駐車場 菰野小学校運動場など
※駐車場に限りがありますので、車の乗り合わせや自転車、徒歩での来場にご協力ください。
※イベント開催中は、菰野地区コミュニティセンター周辺の町道の一部区間が通行止めとなりますのでご注意ください。

問 菰野地区ふれあいまつり実行委員会
TEL 394-5333 FAX 391-2032
掲 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

健康 献血のお知らせ

輸血を待つ人のために、400㎖献血にご協力をお願いします。

▶と　き 11月21日（金）
9:30～11:30、13:00～16:00
▶ところ 役場本庁１階 ロビー

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

イベント 参加無料 在宅介護者のつどい

在宅介護をしている人や、専門職スタッフと介護のことを気軽に話せる場所です。

▶と　き 12月18日（木）10:00～11:30
▶ところ カフェ kitten（キトゥン）.（田口1517-1）
▶対　象 町内在住で在宅介護をされている方
▶定　員 6名（先着順）
▶申込開始 11月17日（月）8:30

イベント 障がい者スポーツ体験教室

「たのしくからだを動かそう」をテーマに、療育手帳を持つ方が気軽にスポーツを楽しめる教室です。

▶と　き 12月13日（土）10:00～11:30
▶ところ 保健福祉センターけやき２階 運動指導室
▶対　象 町内在住で療育手帳をお持ちの18歳以上の方
▶定　員 15名（先着順）　**▶参加費** 100円
▶持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル
▶申込期間 11月20日（木）～12月5日（金）
※介助・支援が必要な方は、付き添いの方とともに参加してください。

上記共通情報

問 申 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

広報こもの

おしらせ版

2025年11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

11月1日発行 No. 952

講座 申込不要・高校生以下無料 第７回 よもやま歴史教室

▶テーマ 中国の近現代史について
▶講　師 静岡大学教授　大野旭（おおのあきら）氏
▶と　き 11月15日（土）14:00～16:00
▶ところ 役場本庁４階 会議室
▶受講料 200円（高校生以下無料）
※詳しくは、おしらせ版10月前半号折込チラシをご覧ください。

情報 令和８年 菰野町二十歳のつどい（旧成人式）

▶と　き 令和８年１月11日（日）
14:00～15:30（受付13:30～）
▶ところ 町民センター ホール
①町内在住の平成17年４月２日～平成18年４月１日生まれの方
②菰野町二十歳のつどいに参加を希望する方
※町内に住民登録のある対象者には11月中に案内を送付します。
※案内が届かない場合や、町内に住民登録のない参加希望者はコミュニティ振興課（役場本庁２階）までご連絡ください。

上記共通情報

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

健康 ヘルスメイト料理教室

食生活を通して健康づくりを伝えるボランティア「ヘルスメイト」による料理教室を開催します。

▶と　き 12月10日（水）
10:00～13:00（受付9:45～）
▶ところ 保健福祉センターけやき２階　栄養実習室
▶テーマ 「行事食 クリスマスを楽しむ」
▶対　象 町内在住で健康づくりや料理に興味のある18歳以上の方
▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具
▶参加費 700円（材料費）　**▶定　員** 20名（先着順）
▶申込期間 11月17日（月）～12月5日（金）

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

11月 菰野町おしらせカレンダー
Information Calendar in Komono Town

16	日	秋季ソフトテニス大会（一般の部）
17	月	ベビーマッサージ体験＆産後のリフレッシュ体操
18	火	すくすく広場 / みんなの運動サロン（千種地区）
19	水	乳がん集団検診 / 元気づくり運動教室（田光） こもっ子サロン / 介護予防運動教室（田口新田） みんなの運動サロン（菰野地区） 心配ごと相談 / 人権相談 / 行政相談
20	木	わくわく広場（菰野こども園） みんなの運動サロン（鵜川原地区） 子育てサロンここっと。（竹永地区）
21	金	献血 / 乳がん集団検診 / 一般何でも相談 みんなの運動サロン（竹永地区）
23	日	三重郡ミックスバドミントン大会
24	月	菰野地区ふれあいまつり
25	火	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン 乳がん集団検診
26	水	わくわく広場（千種幼保園） 乳がん集団検診 / 介護予防運動教室（谷） 心配ごと相談 / 人権相談
27	木	こも歯か広場 / 乳がん集団検診 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）
28	金	親子工作「クリスマス」 元気づくり運動教室（潤田） 介護予防運動教室（奥郷） 音訳ボランティア養成講座
29	土	SS ピンポン
30	日	乳がん集団検診 / 秋季フットサル大会

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

種別・時間	相談日時
一般何でも相談 10:00～15:00	21 日
心配ごと相談 10:00～15:00	19日、26日
電話福祉相談 8:30～17:00	毎週月～金

専門相談

種別・時間	相談日時
行政相談 10:00～15:00	19 日
人権相談 10:00～15:00	19日、26日

※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

11月の納付 国民健康保険税５期

おしらせ版の内容は
菰野町のホームページでも
ご確認いただけます。

講座 申込不要・参加無料 いきいき健康講座

病気の予防や健康管理に役立つ講座です。
▶**と　き** 11 月 21 日（金）14:00～15:00
▶**ところ** 三重北医療センター菰野厚生病院 本館４階会議室
▶**テーマ**「認知症」

問 三重北医療センター菰野厚生病院
TEL 393-1212 FAX 394-2679
掲 健康福祉課健康づくり係 TEL 394-1126 FAX 394-3423

情報 家具転倒防止金具の無料取り付け

家具を固定し、地震発生時の家具転倒を防ぎましょう。
▶**対　象** 町内在住の 65 歳以上の方のみで構成される世帯
▶**対象家具** 寝室、居間等に置かれた家具（３台分まで）
▶**定　員** 30 世帯（先着順）
▶**申請期間** 11 月４日（火）～ 28 日（金）
▶**申請方法** 申請書に必要事項を記入の上、総務課安全安心対策室（役場本庁３階）または各地区コミュニティセンターに提出
※昨年度に無料配付を受けた方は申し込みできません。
※無料配付も実施しています。詳しくは安全安心対策室までお問い合わせください。

問申 総務課安心安全対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199

情報 地方税の納付

11 月と 12 月は町と県が連携して地方税の徴収に取り組む強化月間です。納税の公平性を保つため、期限内の納付をお願いします。
災害や病気などで納付に困ったときは、未納のままにせずご相談ください。

《町税の相談》問 税務課 TEL 391-1115 FAX 391-1191
《県税の相談》問 三重県四日市県税事務所
TEL 059-352-0572 FAX 059-352-0579

情報 三重県最低賃金が時間額 1,087 円に改定

三重県最低賃金は令和７年 11 月 21 日から、64 円引き上げられて時間額 1,087 円になります。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定（産業別）最低賃金が適用されます。
中小企業支援のための業務改善助成金制度などの支援策もありますので、ぜひご活用ください。

問 三重県労働局賃金室 TEL 059-226-2108
掲 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

イベント 申込不要・参加無料 子育てサロン　ここっと。

ゆったり過ごせるサロンです。親子での参加はもちろん、大人だけの参加もお待ちしています。参加された方には、ささやかなプレゼントがあります。

と　き		ところ
11月５日(水)	9:45～11:00	千種地区コミュニティセンター
11月６日(木)		朝上地区コミュニティセンター
11月７日(金)		菰野地区コミュニティセンター
11月13日(木)		鵜川原地区コミュニティセンター
11月20日(木)		竹永地区コミュニティセンター

イベント 申込不要・参加無料 こもっ子サロン

親子で気軽に楽しく参加できるサロンです。
▶**と　き** 11 月 19 日（水）10:00～11:15
▶**ところ** 保健福祉センターけやき２階 運動指導室
▶**対　象** 就園前の子どもとその保護者
▶**内　容** 英語でリズム遊び

上記共通情報
問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

相談 クペリの子育て無料相談

▶**と　き** 11 月 22 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（まつながたかひろ）氏
▶**相談内容** 子育て、親子関係、不登校等の悩みなど
▶**申込期限** 11 月 19 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

情報 骨髄バンク

日本で骨髄バンクを介する移植を必要とする人は、毎年約 1,700 人を超えています。
骨髄バンクドナー登録については、全国で約 56 万人となっていますが、18 歳～ 54 歳までという年齢等の制限により登録をはずれる方も多いことから、常に新しいドナー登録者が必要とされています。
１人でも多くの人を救うためにドナー登録にご協力ください。

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

イベント 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン

▶**と　き** 11 月 25 日（火）
　9:30～11:30　身体計測、各種相談
　10:00～10:15　赤ちゃん体操、親子ふれあい遊び(1回目)
　10:30～10:45　赤ちゃん体操、親子ふれあい遊び(2回目)
　※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（し）か広場

▶**と　き** 11 月 27 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の相談

上記共通情報
問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント わくわく広場

保育士と一緒に園庭やホールで楽しく遊びましょう。

ところ	と　き
菰野こども園	11 月 20 日（木） 10:00～11:30
千種幼保園	11 月 26 日（水） 10:00～11:30

▶**対　象** 町内在住の就園前の子どもとその保護者
▶**持ち物** 帽子、着替え、飲み物

問 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

イベント すくすく広場

▶**と　き** 11 月 18 日（火）
　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** 身体計測、手遊び、紙芝居など

イベント 親子工作「クリスマス」

▶**と　き** 11 月 28 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** お花紙やシール使った簡単な工作

上記共通情報
問申 北部子育て支援センター TEL FAX 396-0707