

おしらせ版の内容は  
菰野町のホームページでも  
ご確認ください。



## 講座

### 初心者大歓迎！ ジュニアスキースクール

- ▶ **と き** 令和8年1月24日(土)、2月7日(土)  
予備日：2月14日(土)  
8:20～16:00(集合時間8:20)
  - ▶ **集合場所** 御在所ロープウェイ乗り場
  - ▶ **対象** 小学4年生～中学3年生
  - ▶ **服装** スキーができる服装(ゴーグル、帽子、手袋、滑りにくい靴など)
  - ▶ **持ち物** 飲み物、カイロ、着替えなど
  - ▶ **参加費** 【元気アップ会員】  
1日のみ…6,500円 / 2日間…13,000円  
【一般】  
1日のみ…7,000円 / 2日間…14,000円  
・参加費は、ロープウェイ代、リフト代、レンタルスキー代、昼食(カレー)代を含む  
※申し込みの際にお支払いください。
  - ▶ **定員** 各30名 ※定員に達し次第、締め切ります。
  - ▶ **申込開始** 12月14日(日) 9:00～
- 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 健康ウォークデー

- 第1水曜日を「健康ウォークデー」とし、ウォーキングを行っています。仲間を見つけて、楽しい習慣にしましょう。
- ▶ **と き** 12月3日(水) 9:00 集合
  - ▶ **集合場所** 役場本庁 西玄関前
  - ▶ **持ち物** 飲み物、タオル、帽子、雨具(雨天時)、こもの歩きパスポート(持っていない方には当日配布)
- ※雨天の場合は集合時に開催の判断をします。防災ラジオでのお知らせはありません。
- 問 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423



## 講座

### 受講料無料 普通救命講習 I

- 大切な家族が倒れたとき、適切な応急手当ができますか。いざというときに備えて、普通救命講習を受講してみませんか。
- ▶ **と き** 12月7日(日) 9:00～12:00
  - ▶ **ところ** 千種地区コミュニティセンター
  - ▶ **内容** AEDの取り扱い、心肺蘇生法
  - ▶ **対象** 町内に在住、在勤、在学の中・高校生以上の方
  - ▶ **定員** 20名 ▶ **申込期限** 11月23日(日)
- 問 消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766



申し込みは  
こちらから

## 広報こもの

# おしらせ版

2025年12月 **前半号**

「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

### 本の福袋

図書館では年末年始の特別貸出と一緒に本の福袋イベントを開催します。いろいろなテーマの本の福袋をたくさん用意しました。年末年始のお休みに、ぜひ読んでみてください。



- ▶ **と き** 12月14日(日)～12月27日(土)
  - ▶ **ところ** 図書館
  - ※福袋は大人用、子ども用の2種類あり、3冊～5冊入っています。
  - ※10冊を超える貸し出しはできません。
- 問 図書館 TEL 391-1400 FAX 394-4433

## 募集

### 文化庁 令和8年度 伝統文化親子教室事業

伝統文化親子教室事業は、子どもたちが親とともに茶道、華道などの伝統文化に関する活動を、計画的・継続的に体験・修得できる機会を提供しています。令和8年度に伝統文化親子教室事業の実施を希望する方は、応募書類をコミュニティ振興課(役場本庁2階)までご提出ください。



詳細はこちら

- ▶ **申込期限** 12月15日(月)
- 問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

## イベント

### 参加費無料 福祉の就職ガイダンス

高齢・障がい・児童養護・保育所の各分野について、実際に福祉の現場で働く職員から話を聞くことができます。

- ▶ **と き** 12月14日(日) 10:00～12:00
- ▶ **ところ** プラザ洞津2階 明日香の間(津市新町1-6-28)
- ▶ **対象** 仕事を探している方や福祉現場について知りたい方、大学・短大・専門学校生や高校生、教職員の方など



申し込みは  
こちらから

問 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター  
TEL 059-227-5160  
問 健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

**イベント** 申込不要・参加無料  
子育てサロン ここと。

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おります。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
12月3日(水)	千種地区コミュニティセンター
12月4日(木)	朝上地区コミュニティセンター
12月5日(金) 9:45～11:00	菰野地区コミュニティセンター
12月11日(木)	鶺鴒川原地区コミュニティセンター
12月18日(木)	竹永地区コミュニティセンター

☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**イベント** えほん広場

親子で一緒に絵本の世界を楽しみましょう。

- ▶ **とき** 12月5日(金) 10:30～10:50
- ▶ **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
- ▶ **対象** 就園前の子どもとその保護者
- ▶ **内容** 保育士による絵本の読み聞かせ、手遊び

☎ 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

**イベント** パパママ教室

- ▶ **とき** 12月6日(土) 9:30～12:00
- ▶ **ところ** 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
- ▶ **対象** 町内在住の妊婦とその家族
- ▶ **内容** 沐浴体験、妊娠中の歯についての講話、家族による妊婦体験

- ▶ **申込期限** 12月3日(水)
- ▶ **持ち物** 母子健康手帳、飲み物、タオル
- ※妊婦体験に参加される方は動きやすい服装でお越しください。

☎ 子育て家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

**イベント** すくすく広場

助産師、看護師、栄養士に育児に関する相談ができます。保育士と一緒に遊びを楽しむ時間もあります。

- ▶ **とき** 12月12日(金) 9:30～11:00 身体計測、各種相談 11:00～11:20 おたのしみ会
- ▶ **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

☎ 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707

**健康** 申込不要・参加無料  
介護予防運動教室

健康運動指導士による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
福村	12月3日(水) 9:30～11:00	福村公会所
大羽根園	12月3日(水) 13:30～15:00	大羽根園自治会公会所
菰野第一区	12月4日(木) 9:30～11:00	菰野第一区第一公会所
音羽	12月5日(金) 9:30～11:00	音羽公会所
竹成	12月11日(木) 9:30～11:00	竹永公会堂
永井	12月11日(木) 13:30～15:00	永井公会所
菰野第三区	12月12日(金) 9:30～11:00	菰野第三区民栄会館

**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
千草	12月4日(木)	千草公会所
大強原	12月10日(水) 13:30～15:00	大強原公会所
下村	12月12日(金)	下村公会所

**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10日(水) 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

**イベント** 申込不要・参加無料  
けやきでお茶飲み会

認知症予防につながるレクリエーションや簡単な体操をしたり、おしゃべりしたりしています。

- ▶ **とき** 12月9日(火) 13:30～15:00
- ▶ **ところ** 保健福祉センターけやき1階
- ▶ **内容** 脳トレなど ▶ **持ち物** 飲み物

☎ 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**健康** 高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス予防接種

昨年度から、新型コロナウイルス予防接種は定期接種に位置づけられ、インフルエンザ予防接種同様に65歳以上の方が接種の対象となりました。

これらの予防接種については、個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的として実施しています。

また、ワクチンを接種した後は、接種部位の痛み、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。ワクチン接種にあたっては発症予防効果と副反応の双方について正しく理解した上で接種してください。

▶ **接種期間** 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)  
※医療機関によって受付時期が異なる可能性がありますので事前にご確認ください。

▶ **対象** ①接種当日65歳以上の方  
②一定の基礎疾患\*を有する60歳～64歳の方  
※心臓、腎臓、呼吸器機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身の周りの生活を極度に制限される方

▶ **自己負担** インフルエンザワクチン：1,200円  
新型コロナウイルスワクチン：4,700円  
※接種を希望する方は、三重郡および四日市市の指定医療機関へ直接お申し込みください。

※三重郡、四日市市以外の医療機関で接種を希望される方は、事前に健康福祉課へご連絡ください。

※県外の医療機関で接種を希望される方への一部助成はありませんが、健康被害救済の手続きを行いますので、接種前に健康福祉課へご連絡ください。

※予約票は医療機関窓口にあります。  
☎ 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
12月2日(火)	千種地区コミュニティセンター
12月4日(木)	鶺鴒川原地区コミュニティセンター
12月5日(金) 10:00～11:00	竹永地区コミュニティセンター
12月9日(火)	菰野地区コミュニティセンター
12月11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** 乳がん・大腸がん集団検診

とき	受付時間	検診内容
12月1日(月)		
12月2日(火)		
12月3日(水)	9:00～11:00	マンモグラフィ、
12月4日(木)	13:30～15:00	エコー
12月10日(水)		
12月11日(木)		

12月13日(土) ※9:00～11:00 マンモグラフィ

※12月13日(土)は事前予約制で、午前のみ受け付けます。申込期限は12月12日(金)15:00です。

▶ **ところ** 保健福祉センターけやき  
**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)

- ・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します。
- ・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。
- ・検診料金や持ち物等の詳細は、個人通知の案内文書をご覧ください。
- ・健康手帳をお持ちでない方には当日交付します。
- ・検診日は、混雑が予想されるので、できる限り個人通知指定日の受診をお願いします。
- ・発熱や咳、倦怠感などの症状がある方は、受診を見合わせてください。
- ・不織布マスクの着用を推奨します。
- ・検診を希望する方で、申し込みをしていない方は健康福祉課(役場本庁1階)までご連絡ください。

**健康** 30代健診

- ▶ **とき** 12月3日(水)～5日(金)
- ▶ **ところ** 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
- ▶ **受付時間** 9:00～10:30、13:30～15:00
- ▶ **対象** 昭和61年4月1日～平成8年3月31日生まれの方
- ▶ **料金** 一般1,500円、国保500円、非課税200円
- ▶ **持ち物** 受診券、問診票兼健康診断受診票、健康調査票、歯周病セルフチェックシート

※4月に申し込みをした方には11月中旬に案内を送付しています。健診を希望し、申し込みをしていない方は、健康福祉課健康づくり係(役場本庁1階)までご連絡ください。

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

# 12月 菟野町おしらせカレンダー

## Information Calendar in Komono Town

1 月	乳がん・大腸がん集団検診
2 火	乳がん・大腸がん集団検診 みんなの運動サロン (千種地区)
3 水	30代健診 / 健康ウォークデー / 心配ごと相談 乳がん・大腸がん集団検診 / 人権相談 介護予防運動教室 (福村・大羽根園) 子育てサロンこっこと。(千種地区)
4 木	30代健診 / 乳がん・大腸がん集団検診 元気づくり運動教室 (千草) 介護予防運動教室 (菟野第一区) みんなの運動サロン (鵜川原地区) 子育てサロンこっこと。(朝上地区)
5 金	30代健診 / 介護予防運動教室 (音羽) えほん広場 / 一般何でも相談 みんなの運動サロン (竹永地区) 子育てサロンこっこと。(菟野地区)
6 土	パパママ広場
7 日	普通救命講習Ⅰ / 冬季トリムバレーボール大会
9 火	みんなの運動サロン (菟野地区) / 法律相談 けやきでお茶飲み会
10 水	ヘルスメイト料理教室 / 心配ごと相談 / 人権相談 乳がん・大腸がん集団検診 / SS ピンポン 元気づくり運動教室 (大強原)
11 木	乳がん・大腸がん集団検診 介護予防運動教室 (竹成・永井) みんなの運動サロン (朝上地区) 子育てサロンこっこと。(鵜川原地区)
12 金	すくすく広場 / 元気づくり運動教室 (下村) 介護予防運動教室 (菟野第三区)
13 土	障がい者スポーツ体験教室 乳がん・大腸がん集団検診
14 日	本の福袋 (~ 27日)

### 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	種類・時間	相談日時	専門相談
心配ごと相談	3日、10日	10:00 ~ 15:00	人権相談
一般何でも相談	5日	10:00 ~ 15:00	法律相談 (要予約)
電話福祉相談	毎週月~金	8:30 ~ 17:00	9日
			※予約の受付は、12月2日 (火) 8:30 から、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

12月の納付 固定資産税3期、国民健康保険税6期

## 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、令和7年8月7日現在、町内78の事業所(79箇所)が登録されています。さらなる救命の環を広げるため、ご協力をお願いします。

☎消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766

## 相談 相談無料・要予約 精神科医師による精神保健福祉相談

▶とき 12月17日(水) 13:30 ~ 15:30

▶ところ 三重県桑名庁舎(桑名保健所)  
(桑名市中央町5丁目71)

▶申込期限 12月10日(水) 15:00

※保健師によるこころの健康相談は随時承ります。

☎三重県桑名保健所 地域保健課

TEL 0594-24-3620 FAX 0594-24-3692

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

## 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 12月9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 12月2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。

☎ふれあい相談センター TEL 394-5294 FAX 394-3422

## 募集 農業者年金加入者募集

農業者が利用できる農業者年金に加入して、老後の備えをしましょう。

加入資格	年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者 ※年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。
保険料(通常加入)	2万円~6万7千円まで千円単位で選択可能 ※一定の要件を満たした意欲ある担い手は、政策支援加入として2万円に固定されますが、国庫補助が受けられます。
終身年金	加入者、受給者が80歳前に亡くなった場合には、80歳までに受け取るはずであった農業者老齢年金の現在価値に相当する額をご遺族に死亡一時金として支給

☎(独)農業者年金基金

TEL 03-3502-3199 E-mail info@nounen.go.jp

☎観光産業課 TEL 391-1145 FAX 391-1193