

健康 みんなで一緒に！SSピンポン

▶とき 1月24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
図元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

健康 高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種

帯状疱疹ワクチンには不活化ワクチンと生ワクチンの2種類があり、いずれのワクチンも帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。
不活化ワクチンを選択する方は、1回目を1月31日(土)までに接種する必要があります。予防接種を公費で受けられるのは一度限りなので、接種がまだの方はご検討ください。
▶接種期限 3月31日(火)
▶対象 令和8年4月1日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、または100歳以上の方
※対象の方には4月に白色の封筒で個別に通知しています。
▶自己負担 不活化ワクチン 6,000円/1回 計12,000円
生ワクチン 2,500円
▶接種場所 三重県内の指定医療機関

健康 高齢者インフルエンザ、新型コロナ予防接種

昨年度から、新型コロナ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。
接種を受けた後は、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。予防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。
▶接種期限 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。
※予診票は医療機関窓口にあります。
上記共通情報
図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

介護予防運動を主目的としたサロンです。
とき ところ
1月16日(金) 竹永地区コミュニティセンター
1月20日(火) 千種地区コミュニティセンター
1月22日(木) 10:00～11:00 朝上地区コミュニティセンター
1月27日(火) 菰野地区コミュニティセンター
1月29日(木) 鵜川原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。
図社会福祉協議会 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

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
杉谷 1月20日(火) 杉谷公会所
田光 1月21日(水) 13:30～15:00 田光公会堂
潤田 1月23日(金) 潤田集落研修センター
吉沢 1月27日(火) 吉沢集落センター

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 1月21日(水) 9:30～11:00 田口新田公会所
池底 1月22日(木) 9:30～11:00 池底集落センター
菰野第二区 1月22日(木) 13:30～15:00 菰野第二区公民館
奥郷 1月23日(金) 9:30～11:00 奥郷構造改善センター
谷 1月28日(水) 9:30～11:00 谷公会所
上記共通情報
図元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

情報 確定申告の役場臨時会場の予約

役場本庁と朝上地区コミュニティセンターで確定申告の受付をします。受付はインターネットによる完全予約制です。なお、インターネットを使用できない方は、電話および確定申告予約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は、1月前半号の折込チラシまたは町ホームページをご確認ください。
図税務課 TEL 391-1117 FAX 391-1191
詳細はこちら

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 2月18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 「地産地消の減塩料理」
▶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 1月26日(月)～2月13日(金)

相談 申込不要・相談無料 女性のための健康相談

女性のための助産師、管理栄養士による健康相談です。健康に関することなら、気軽にご相談ください。
▶とき 1月16日(金) 9:30～11:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー
図健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

情報 高齢者世帯の住宅改修補助

手すりの取り付けや段差解消など、住宅改修にかかる費用の補助をします。
▶申請期限 1月30日(金)
※予算枠に達し次第、終了します。
▶対象 住民税非課税の70歳以上の方のみで構成された世帯に属する介護認定を受けていない町内在住の方
※今までにこの事業で補助を受けた方や、すでに改修が終わっている、または始まっている場合は補助対象となりません。
※補助を受けるためには事前に申請が必要です。
※予算上限に達し次第、締め切ります。
図健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

お知らせ版

2026年1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
1月1日発行 No. 956

イベント 申込不要・高校生以下無料 第8回 よもやま歴史教室

▶テーマ 「冠嶽(鎌ヶ岳)乃記」を読む
～菰野藩10代藩主 土方雄興について～
▶講師 元高等学校国語科教諭 麦島英男氏
▶とき 1月17日(土) 14:00～16:00
▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 200円
※詳細はおしらせ版1月前半号の折込チラシをご覧ください。
図コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント 第50回 菰野町駅伝大会

▶とき 3月8日(日) レーススタート9:00
▶ところ 三重用水管理事務所 きらら湖
▶コース きらら湖周回コース(1周約2.3km)
男子の部：7区間(1区は2周)
女子の部：5区間
▶対象 一般男子…高校生以上の男子または男女で構成するチーム
一般女子…高校生以上の女子のみで構成するチーム
中学男子…町内の中学生男子で構成するチーム
中学女子…町内の中学生女子で構成するチーム
▶申込期限 1月26日(月)
・チーム編成、参加費等の詳細は募集要項をご確認いただくか事務局までお問合せください。
図甲 スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

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。
▶テーマ 「いつまでもおいしく食べるために」
▶講師 リハビリテーション科医師
▶とき 1月16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
図 三重北医療センター菰野厚生病院
TEL 393-1212 FAX 394-2679
図健康福祉課健康づくり係 TEL 394-1126 FAX 394-3423

1月	菰野町おしらせカレンダー
Information Calendar in Komono Town	
16 金	女性のための健康相談 / 一般何でも相談 わくわく広場（菰野こども園） みんなの運動サロン（竹永地区）
17 土	よもやま歴史教室 / ファミサポ登録会 普通救命講習Ⅰ
18 日	町民バドミントン大会
20 火	わくわく広場（千種幼保園） 元気づくり運動教室（杉谷） みんなの運動サロン（千種地区）
21 水	こもっ子サロン / 心配ごと相談 / 人権相談 元気づくり運動教室（田光） / 行政相談 介護予防運動教室（田口新田）
22 木	こも歯か広場 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）
23 金	ぐんぐん広場 元気づくり運動教室（潤田） 介護予防運動教室（奥郷）
24 土	SSピンポン
26 月	わくわく広場（菰野西こども園） ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
27 火	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン 元気づくり運動教室（吉沢） みんなの運動サロン（菰野地区）
28 水	介護予防運動教室（谷） 心配ごと相談 / 人権相談
29 木	みんなの運動サロン（鵜川原地区）
30 金	親子工作「節分」
31 土	絵本かるた大会

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	専門相談
種別・時間	相談日時
一般何でも相談	16 日
10:00～15:00	行政相談
10:00～15:00	21 日、28 日
心配ごと相談	21 日、28 日
10:00～15:00	人権相談
10:00～15:00	21 日、28 日
電話福祉相談	10:00～15:00
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（年未年始、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（年未年始、祝日除く）

TEL 353-4365 FAX 353-4367

1月の納付 町県民税4期、国民健康保険税7期

情報 65歳以上の要介護・要支援認定者への 障害者控除対象者認定書

65歳以上で要介護・要支援認定のある方は、障害者手帳等の交付を受けていなくても所得税等の障害者控除が受けられる場合があります。この場合、市町村長から障がい者に準ずる者として「障害者控除対象者認定書」（以下、「認定書」）の交付を受ける必要があります。

町では、令和7年12月末時点で町内在住で要介護・要支援認定のある65歳以上の方の中から、介護認定資料に基づき、対象者へ「認定書」を送付します。

なお、障害者手帳等で同等の控除が受けられる場合や、本人または扶養者が非課税で、申告の必要がない場合には「認定書」は不要です。

※「認定書」は税申告のみに利用でき、障がい者として福祉サービス等が受けられるものではありません。
※障害者控除対象者となる可能性がある方でも、令和7年12月末時点で要介護認定申請中の一部の方や、12月末日までに亡くなった方などへは送付しません。
所得税等の申告に必要なと思われる方は、申告前に下記までお問い合わせください。

☎健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

講座 潜在保育士等就労・ 職場復帰支援研修（Web）

保育士または放課後児童支援員の資格をお持ちで、現在は保育現場で働いていない方、これから働きたいと考えている方を対象に Web 講座を開催します。

▶配信期限 2月28日（土）

▶申込期限 2月13日（金）16:00

▶受講料 無料 ※通信料は受講者負担になります。

▶対象 県内在住の潜在保育士など

▶内容 【Web 研修】

- 「子どもの思いによりそう保育」
高田短期大学子ども学科 教授 青木信子氏
- 「保育士におけるコミュニケーション」
ユマニテク短期大学幼児保育学科
教授 田中裕子氏
- 「保育記録の取り方」
愛知文教女子短期大学幼児教育学科
助教 鈴木捺津美氏
- 「これからの保育に求められること」
三重大学教育学部 准教授 水津幸恵氏
- 「配慮が必要な子どもと保護者を支える」
NPO 法人クローバー クローバーの家
施設長 真弓はるみ氏

※各講座2時間程度で、配信期間中なら何度でも視聴できます。

※1講座から申し込みます。

【職場体験】

Web 研修受講者のうち、希望者に2日間の職場体験の機会を提供します。

☎三重県保育士・保育所支援センター

TEL 059-227-5160 FAX 059-222-0170

☎子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント 親子工作「節分」

▶とき 1月30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 小さい子どもができる簡単な工作

☎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 1月17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

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。
今回は子育て支援センターの先生と遊びます。

▶とき 1月21日（水）10:00～11:00

▶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 節分工作とボール遊び

▶上記共通情報

☎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 1月24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、不登校等の悩みなど

▶申込期限 1月21日（水）

☎（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

☎子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

情報 国の教育ローン

「国の教育ローン」は、高校・大学への入学時や在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

▶融資額 子ども一人につき350万円以内

▶金利 年3.15%

※令和7年12月1日時点

▶返済期間 20年以内

☎(株)日本政策金融公庫教育ローンコールセンター

TEL 0570-008656（ナビダイヤル）

☎企画情報課 TEL 391-1105 FAX 391-1188



詳細はこちら

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	1月16日（金）

千種幼保園	1月20日（火）	10:00～11:30
-------	----------	-------------

菰野西こども園	1月26日（月）
---------	----------

▶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

イベント ぐんぐん広場

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

▶とき 1月23日（金）
9:30～11:00 身体計測、各種相談
10:30～11:00 お楽しみ会、お誕生会

▶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 身体計測、手遊び、親子ふれあい遊び等

▶上記共通情報

☎子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

イベント 歯も歯か広場

▶とき 1月22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



イベント 赤ちゃんと産後ママの ほっとサロン

親子でリラックスしながらふれあい遊びをしたり、授乳、育児、産後の心身などの相談をすることができます。

▶とき 1月27日（火）
9:30～11:30 身体計測、各種相談
10:00～10:15 親子ふれあい遊び（1回目）
10:30～10:45 親子ふれあい遊び（2回目）
※ふれあい遊びは同じ内容で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。

▶上記共通情報

☎子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423