

健康 令和8年度
健康づくり運動事業

岡元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

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
時間	13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:15	13:30～15:00	13:45～15:15
4月	6日(月)	27日(月)	13日(月)	14日(火)	22日(水)
5月	11日(月)	25日(月)	なし	12日(火)	27日(水)
6月	1日(月)	22日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
7月	6日(月)	27日(月)	13日(月)	14日(火)	22日(水)
8月	3日(月)	24日(月)	10日(月)	なし	26日(水)
9月	7日(月)	28日(月)	14日(月)	8日(火)	30日(水)
10月	5日(月)	26日(月)	なし	6日(火)	28日(水)
11月	2日(月)	30日(月)	9日(月)	10日(火)	25日(水)
12月	7日(月)	15日(火)	14日(月)	8日(火)	23日(水)
1月	4日(月)	25日(月)	12日(火)	5日(火)	27日(水)
2月	1日(月)	22日(月)	8日(月)	9日(火)	24日(水)
3月	1日(月)	9日(火)	8日(月)	なし	24日(水)

▶**ところ** 保健福祉センターけやき2階 運動指導室 ※7～9月は改修工事に伴い開催場所を変更して実施します。

▶**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19日(木)

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を行います。

地区	とき	ところ
田口新田	3月18日(水) 9:30～11:00	田口新田公会所
宿野	3月19日(木) 13:30～15:00	宿野公会所
谷	3月25日(水) 9:30～11:00	谷公会所
池底	3月26日(木) 9:30～11:00	池底集落センター
菰野第二区	3月26日(木) 13:30～15:00	菰野第二区公民館
奥郷	3月27日(金) 9:30～11:00	奥郷構造改善センター

岡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
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
杉谷	3月17日(火)	杉谷公会所
田光	3月18日(水) 13:30～15:00	田光公会堂
吉沢	3月24日(火)	吉沢集落センター
潤田	3月27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

▶**とき** 3月28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

岡元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

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28日(土) 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。

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29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)
上記共通情報
岡コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995



イベント 第10回
春季ジュニアテニス大会

▶**とき** 4月5日(日) 8:30～ 予備日: 4月12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19日(木)
※募集要項・申込用紙は町スポーツ協会のホームページ内からダウンロードできます。



町スポーツ協会 ホームページ

イベント 春季卓球大会

▶**とき** 4月12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(金)

イベント 第62回
春季ソフトボール大会

▶**とき** 4月19日(日) 8:00～ 予備日: 4月26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 (性別は問わない)
▶**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(火)



岡スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

広報こもの

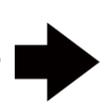
おしらせ版

2026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。
編集・発行 企画情報課

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。



情報 3月29日(日)
日曜窓口の開設

▶**とき** 3月29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を利用したの 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(2階 専用窓口 要予約) ・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》
岡総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

イベント 申込不要・参加無料
こどものための！DVD上映会

春休みにアニメ映画「すみっコぐらし」を上映します。
▶**とき** 3月28日(土) 10:15～11:30頃 (開場10:00)
▶**ところ** 図書館2階 催事室
▶**定員** 30名程度(先着順)

岡図書館 TEL 391-1400 FAX 394-4433

3月	菰野町おしらせカレンダー
Information Calendar in Komono Town	
17 火	親子工作「フォトフレーム」 元気づくり運動教室（杉谷） みんなの運動サロン（千種地区）
18 水	こもっ子サロン / 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
19 木	こも歯か広場 / 介護予防運動教室（宿野） みんなの運動サロン（鷺川原地区） 子育てサロンこっこ。 (竹永地区)
21 土	ファミサポ登録会 / 普通救命講習Ⅰ
22 日	普通救命講習Ⅲ
23 月	ベビーマッサージ体験&産後のリフレッシュ体操
24 火	みんなの運動サロン（菰野地区） 元気づくり運動教室（吉沢） / 世界結核デー
25 水	すくすく広場 / 心配ごと相談 / 人権相談 介護予防運動教室（谷）
26 木	みんなの運動サロン（朝上地区） 介護予防運動教室（池底・菰野第二区）
27 金	元気づくり運動教室（潤田） 介護予防運動教室（奥郷）
28 土	こどものための！DVD上映会 シデコブシ観覧会 / SS ピンポン
29 日	日曜窓口開設日 / スプリングコンサート

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
心配ごと相談	18日、25日 10:00～15:00	行政相談	18日 10:00～15:00
電話福祉相談	毎週月～金 8:30～17:00	人権相談	18日、25日 10:00～15:00

- ※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 9:00～17:00 (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

情報 推薦・募集 農業委員会委員 農地利用最適化推進委員

任期満了に伴い、農業委員会委員および農地利用最適化推進委員の推薦と募集を受け付けます。

推薦・募集人数	農業委員会委員 19人以内 農地利用最適化推進委員 20人以内
任期	令和8年7月20日 ～令和11年7月19日
推薦・募集受付期間	3月16日(月) 9:00 ～4月15日(水) 16:30 ※土日、祝日を除く
申込方法	農業委員会事務局窓口(役場本庁2階 観光産業課内)で配付する申込書(町ホームページからダウンロードも可能)に必要事項を記入の上、提出 ※提出された書類は返却不可

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

町ホームページ▶ 

岡観光産業課内 農業委員会事務局
TEL 391-1145 **FAX** 391-1193

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、専修学校(高等課程)、盲・ろう特別支援学校(高等部)】**
- ▶貸付金額 12,000円/月
▶募集人数 2人
- 【大学、短大、専修学校(専門課程)】**
- ▶貸付金額 20,000円/月
▶募集人数 4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(金)
- 岡教育課 **TEL** 391-1155 **FAX** 391-1195

情報 3月24日 世界結核デー

結核は昔の病気ではありません。日本国内でも毎年新たに1万人以上が罹患し、1,600人以上の人が命を落としています。結核は、早期発見・診断、確実な治療により、治癒する疾患です。

菰野町では、30歳以上の方に、結核健康診断(胸部レントゲン撮影)を無料で行っています。4月上旬にがん検診とともに予約申し込みしてください。申込書は対象者に配布します。

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

イベント こも歯か広場

- 歯科衛生士に子どものお口に関する相談ができます。
- ▶とき 3月19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
岡子ども家庭課 **TEL** 391-1124 **FAX** 394-3423

イベント 親子工作「フォトフレーム」

- ▶とき 3月17日(火) 10:00～11:00
▶ところ 北部子育て支援センター
▶対象 就園前の子どもの保護者
▶内容 のりやペンを使った簡単な工作

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。また、保育士と一緒に遊びを楽しむ時間もあります。
- ▶とき 3月25日(水)
9:30～11:00 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 就園前の子どもの保護者
▶内容 身体計測、手遊び、紙芝居など
- 岡北部子育て支援センター **TEL/FAX** 396-0707

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。整体院の先生を迎え、「わが子の足の“つちまらず”を育てる！」をテーマに足の体操やファーストシューズの選び方についての話を聞くことができます。
- ▶とき 3月18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 就園前の子どもの保護者
※素足になりやすい服装でお越しください。

イベント 申込不要・参加無料 子育てサロンこっこ。

- 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 3月19日(木) 9:45～11:00
▶ところ 竹永地区コミュニティセンター
- 岡社会福祉協議会 **TEL** 394-1294 **FAX** 394-3422

健康 成人男性の麻しん・風しん予防接種

- 第5期麻しん・風しん混合ワクチンの定期接種は、令和7年3月31日をもって終了予定でしたが、ワクチンの供給不足があったため、令和9年3月31日まで接種可能です。
- ▶対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生(第5期) まれで令和7年2月28日までに風しん抗体検査で陰性と判定された男性
▶接種期限 令和9年3月31日(水)

健康 高齢者帯状疱疹予防接種

- 予防接種を公費で受けられるのは生涯一度限りなので、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
※対象の方には令和7年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
生ワクチン 2,500円
▶接種場所 三重県内の指定医療機関
- 岡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。
- | とき | ところ |
|----------|-----------------|
| 3月17日(火) | 千種地区コミュニティセンター |
| 3月19日(木) | 鷺川原地区コミュニティセンター |
| 3月24日(火) | 菰野地区コミュニティセンター |
| 3月26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。

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 3月21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
- 岡社会福祉協議会 **TEL** 394-1294 **FAX** 394-3422