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
11月17日(火) 10:00～11:00	千種地区コミュニティセンター
11月18日(水)	菰野地区コミュニティセンター
11月19日(木)	鵜川原地区コミュニティセンター
11月20日(金)	竹永地区コミュニティセンター
11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。

問 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	11月17日(火) 13:30～15:00	杉谷公会所
吉沢	11月24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
池底	11月19日(木) 9:30～11:00	池底集落センター
宿野	11月19日(木) 13:30～15:00	宿野公会所
谷	11月25日(水) 9:30～11:00	谷公会所
菰野第二区	11月26日(木) 13:30～15:00	菰野第二区公民館

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

情報 介護保険料・後期高齢者医療保険料納付済額通知書

「介護保険料納付済額通知書」および「後期高齢者医療保険料納付済額通知書」は、12月中旬ごろの発送を予定しています。なお、発送予定時期までに必要な場合は、住民課（役場本庁1階）または各地区コミュニティセンターの窓口で発行の申請を受け付けています。また、今年度は電話による郵送依頼を12月28日（月）まで受け付けます。

問 申 住民課保険年金係 TEL 391-1121 FAX 394-3423

健康 400ml 献血のお知らせ

輸血を待つ人のために、献血にご協力をお願いします。
▶と　き 11月24日（火）9:30～11:30、13:00～16:00
▶ところ 役場本庁1階 ロビー

健康 乳がん集団検診

▶ところ 保健福祉センターけやき

と　き	検診内容	受付時間
11月27日（金）	マンモグラフィ、エコー	9:00～11:00 13:30～15:00
11月29日（日）※事前予約制	マンモグラフィ	9:00～11:00
11月30日（月）	マンモグラフィ、エコー	9:00～11:00 13:30～15:00

※11月29日（日）は午前のみで事前予約制です。
▶申込期限 11月27日（金）15:00

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61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61年4月2日～平成8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。

健康 受診無料 国民健康保険 特定健康診査

▶受診期限 11月30日（月）
▶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、マイナ保険証または資格確認書
※受診券は6月下旬に送付しています。

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 受診無料 後期高齢者健康診査

▶受診期限 11月30日（月）
▶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8年8月31日までに資格取得した方）
▶持ち物 受診券、質問票、マイナ保険証または資格確認書
※昭和26年5月～7月生まれの方は8月中旬に、昭和26年8月生まれの方は9月中旬に、それ以外の方は6月下旬に受診券を送付しています。

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 391-1126 FAX 394-3423

イベント パーキンソンみえ 三泗ブロック交流会「ボッチャを楽しもう！」

誰でも気軽に楽しめるボッチャを体験し、交流を深める会を開催します。パラリンピックの正式種目でもあるボッチャは、年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツです。ルールも簡単で、初めての方でもすぐに楽しめます。

▶と　き 11月29日（日）13:30～（2時間程度）
13:30～　ボッチャ体験・実技
14:30～　休憩
14:40～　意見交換会（交流会）
15:30頃　終了予定
▶ところ 菰野地区コミュニティセンター 多目的ホール
▶講　師 パラスポーツ協会指導員 佐藤貞雄（さとうさだお）氏
▶参加費 無料　**▶申　込** 不要

問 パーキンソン病友の会 三重県支部 三泗ブロック
代表 中村久雄さん TEL 090-6098-4495
E-mail hisao_n740@yahoo.co.jp
掲 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

イベント 参加無料 車いすツインバスケットボール体験会

車いすツインバスケットボールチーム「三重フロンティアズ」を講師に迎えて、体験会を開催します。車いすに乗って、パス・ドリブル・シュートを体験してみませんか。

▶と　き 12月20日（日）10:00～12:00
▶ところ 体育センター
▶対　象 町内在住で障がい者手帳をお持ちの方
▶定　員 30名（先着順）
▶持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
▶申込方法 電話かメールでお申し込みください。申し込み時に①氏名②年齢③住所④電話番号⑤付添人の有無を伝えてください。
▶申込期間 11月2日（月）～11月30日（月）
※介助や支援が必要な方は、付き添いの方と共に参加してください。

問 申 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422
E-mail komonotiiki@m2.cty-net.ne.jp

健康 ヘルスメイト健康料理教室

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9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、不織布マスク、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18日（水）～12月4日（金）

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

広報こもの

おしらせ版

2026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. 976

情報 令和9年 菰野町二十歳のつどい（旧成人式）

▶と　き 令和9年1月10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18年4月2日～平成19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。
※通知が届かない方や、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。

講座 申込不要・高校生以下無料 第6回 よもやま歴史教室

▶テーマ 薬草に関わる歴史
ー伊吹山と牧野富太郎（まきのとみたろう）を題材にー
▶講　師 米原市伊吹山文化資料館 学芸員 高橋順之（たかはしのりゆき）氏
▶と　き 11月21日（土）14:00～16:00
▶ところ 役場本庁4階 会議室
▶受講料 300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。

上記共通情報

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント 第16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
「菰野小学校近代のあゆみ」をテーマに、地域の方が持ち寄った当時の写真や教科書などの展示を行います。また、地域の方の作品展示、舞台発表、軽食販売なども行います。

▶と　き 11月22日（日）9:30～15:00
※模擬店での販売は開会式終了後から開始
▶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、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、会場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

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

16	月	ベビーマッサージ＆産後のリフレッシュ体操 わくわく広場（朝上こども園）
17	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（杉谷）/ みんなの運動サロン（千種地区）
18	水	親子工作「クリスマス」/ 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
19	木	介護予防運動教室（池底、宿野） みんなの運動サロン（鵜川原地区） わくわく広場（菰野こども園）/ 子育て講座 子育てサロンここっと（竹永地区）
20	金	わくわく広場（鵜川原こども園）/ 一般何でも相談 みんなの運動サロン（竹永地区）
21	土	よもやま歴史教室 ファミサポ登録会 / 普通救命講習Ⅰ
22	日	菰野地区ふれあいまつり 三重郡ミックスバドミントン大会
24	火	献血 / 食生活改善推進員養成講座 元気づくり運動教室（吉沢）
25	水	介護予防運動教室（谷）/ 心配ごと相談 / 人権相談 こもっ子サロン
26	木	せせらぎの湯 女性限定利用日 / こも歯か広場 介護予防運動教室（菰野第二区） みんなの運動サロン（朝上地区）
27	金	乳がん集団検診 / すくすく広場
28	土	SS ピンポン
29	日	冬季トリムバレーボール大会 乳がん集団検診
30	月	乳がん集団検診 / わくわく広場（菰野西こども園）

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 10:00 ～ 15:00	20 日	行政相談 10:00 ～ 15:00	18 日
心配ごと相談 10:00 ～ 15:00	18 日、25 日	人権相談 10:00 ～ 15:00	18 日、25 日
電話福祉相談 8:30 ～ 17:00	毎週月～金		

※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

11月の納付　国民健康保険税５期

募集 町営住宅入居者の募集

▶**募集住宅**　福村団地　2LDK、3LDK　２階各１戸
▶**申込資格**　次の全てに該当する方
（1）町内に住所または勤務先を有する方
（2）現在、住宅に困っていることが明らかな方
（3）同居または同居予定の親族がある方
（4）菰野町営住宅管理条例に規定する収入基準に該当する方
（5）連帯保証人を立てることが可能な方
※連帯保証人の確保が難しい方はご相談ください。
（6）申込者および同居者、連帯保証人が暴力団員でない方
▶**募集期間**　11 月 16 日（月）～ 20 日（金）9:00 ～ 16:30
▶**提出物**
・都市整備課（役場本庁２階）にて配付の町営住宅入居申込書
・85 円分の切手（抽選結果通知が必要な方のみ）
《以下は仮当選の後に提出》
・住民票の写し（入居予定者全員分、続柄記載のもの）
・令和８年度課税証明書（収入のある方全員分）
・在職証明書（町外に住所を有する方のみ）
・その他入居資格審査に必要な書類

【注意事項】
・申込者数が募集戸数を上回った場合は、抽選により仮当選者を決定します。
・申込手続きには、申込者本人または本人の事情を十分説明できる方がお越しください。
・申込者数が募集戸数に満たない場合は、抽選予定日翌日の 11 月 27 日（金）から 12 月９日（水）まで先着順に申し込みを受け付けし、受付順に仮当選者を決定します。仮当選者決定後の申し込みは、受付順に補欠者となります。

問申 都市整備課 TEL 391-1138 FAX 391-1192

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。現在、全国で約 56 万人の方がドナー登録をしていますが、年齢制限などにより登録から外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

情報 三重県最低賃金が時間額 1,143 円に改定

三重県最低賃金は 10 月１日から、時間額 1,143 円になりました。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。

また、中小企業への賃金引上げ支援策としての各種助成金制度がありますので、ぜひご活用ください。

問 三重労働局賃金室 TEL 059-226-2108
掲 観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 328-5995

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
朝上こども園　11 月 16 日（月）	10:00～11:30
菰野こども園　11 月 19 日（木）	
鵜川原こども園　11 月 20 日（金）	
菰野西こども園　11 月 30 日（月）	

▶**持ち物**　帽子、飲み物、着替え、タオル

問 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

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**　11 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

イベント 申込不要・参加無料 こもっ子サロン

▶**とき**　11 月 25 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
▶**内容**　子どもたちの手形・足形アート
▶**対象**　就園前の子どもとその保護者

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 21 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**　子育て相談、不登校等の悩みなど
▶**申込期限**　11 月 18 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

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**　11 月 26 日（木）13:30 ～ 15:30
▶**ところ**　いなべ市役所 保健センター棟２階 相談室５
（いなべ市北勢町阿下喜 31 番地）
・相談の時間や部屋は予約時に確認してください。
・保健師によるこころの健康相談は随時承ります。

問申 三重県桑名保健所 地域保健課
TEL 0594-24-3620 FAX 0594-24-3692
掲 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 17 日（火）
9:30 ～ 11:00　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**　北部子育て支援センター
▶**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**　11 月 26 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 親子工作「クリスマス」

クリスマスの飾りを作りましょう。
▶**とき**　11 月 18 日（水）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**　子どもができる簡単な工作

講座 子育て講座「乳幼児の口のケアについて」

歯みがきでの困りごとやむし歯、お口の健康など、小さな疑問や気になることを歯科衛生士に相談できます。
▶**とき**　11 月 19 日（木）10:00 ～ 11:00
▶**ところ**　北部子育て支援センター 多目的ルーム
▶**対象**　就園前の子どもとその保護者
▶**内容**　歯科衛生士による講話と相談

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**　11 月 27 日（金）
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**　就園前の子どもとその保護者
▶**内容**　身体計測、手遊び、紙芝居など

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