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 12月3日（木）
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

問 子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

イベント はいはいレース



▶と　き 12月4日（金）11:00～
▶ところ 北部子育て支援センター 多目的ルーム
▶対　象 はいはいができる子どもとその保護者
※受付は10:50までに済ませてください。

イベント おはなし広場

親子で一緒に絵本の世界を楽しみましょう。

▶と　き 12月10日（木）10:30～11:00
▶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



上記共通情報

問 北部子育て支援センター TEL FAX 396-0707

イベント パパママ教室

▶と　き 12月5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 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、妊婦体操
▶申込期限 12月2日（水）
▶持ち物 母子健康手帳、飲み物、タオル

申し込みはこちらから

※妊婦体操に参加される方は動きやすい服装でお越しください。

イベント 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン

▶と　き 12月15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。
▶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

上記共通情報

問 申 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

広報こもの

おしらせ版

2026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

11月15日発行 No.977

イベント 本の福袋

年末年始の特別貸出と一緒に貸出しできる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す。年末年始のお休みに、ぜひ読んでみてください。

▶と　き 12月15日（火）～12月27日（日）
▶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。
※特別貸出期間中の図書の貸出は福袋の本を含めて1人10冊までです。



問 図書館 TEL 391-1400 FAX 394-4433

講座 初心者大歓迎！ ジュニアスキースクール

▶と　き 令和9年1月23日（土）、2月6日（土）
予備日：2月13日（土）
8:20～16:00（集合時間8:20）
▶集合場所 御在所ロープウエイ乗り場
▶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、長い靴下など）
▶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、ロープウエイ代、リフト代、レンタルスキー代、昼食（カレー）代を含む
▶定　員 各30名（先着順）
▶申込方法 申込用紙に参加費を添えて、元気アップこものスポーツクラブ事務局（B&G海洋センター内）へ提出
▶申込開始 12月13日（日）9:00～



問 申 元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

イベント ピアチェーレ女声コーラス 5th コンサート

▶と　き 11月29日（日）開演14:00（開場13:30）
▶ところ 町民センター ホール　▶入場料 無料

問 ピアチェーレ女声コーラス 柴田さん TEL 090-7861-4596
掲 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

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。

健康 申込不要・参加無料 介護予防運動教室

健康運動指導士と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2日（水）	9:30～11:00	福村公会所
大羽根園	12月2日（水）	13:30～15:00	大羽根園自治会公会所
菰野第一区	12月3日（木）	9:30～11:00	菰野第一区第一公会所
音羽	12月4日（金）	9:30～11:00	音羽公会所
竹成	12月10日(木)	9:30～11:00	竹成公会堂
永井	12月10日(木)	13:30～15:00	永井公会所

健康 申込不要・参加無料 元気づくり運動教室

健康運動指導士と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3日（木）	13:30～15:00	千草公会所
大強原	12月9日（水）		大強原公会所

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9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

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

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気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1日（火）	10:00～11:00	千種地区コミュニティセンター
12月3日（木）		鵜川原地区コミュニティセンター
12月4日（金）		竹永地区コミュニティセンター
12月8日（火）		菰野地区コミュニティセンター
12月10日(木)		朝上地区コミュニティセンター
12月15日(火)		千種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（都合が悪ければご相談ください）。

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。参加者にはささやかなプレゼントがあります。

と　き		ところ
12月2日（水）	9:45～11:00	千種地区コミュニティセンター
12月3日（木）		朝上地区コミュニティセンター
12月4日（金）		菰野地区コミュニティセンター
12月10日(木)		鵜川原地区コミュニティセンター
12月17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 けやきでお茶のみ会

認知症予防のためのレクリエーションや簡単な体操をしたり、おしゃべりをします。

▶**と　き** 12月8日（火）13:30～15:00
▶**ところ** 保健福祉センターけやき2階 けやきホール
▶**内　容** 脳トレや簡単なレクリエーションなど
▶**持ち物** 飲み物

上記共通情報

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

健康 申込不要・参加無料 健康ウォークデー

第1水曜日にウォーキングを行っています。仲間を見つけて、ウォーキングを楽しい習慣にしましょう。

▶**と　き** 12月2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付）
※雨天時や警報発表時は中止となります。防災ラジオでのお知らせはありません。

健康 高齢者インフルエンザ、新型コロナ予防接種

インフルエンザおよび新型コロナの発症や重症化の予防を目的として、高齢の方の予防接種の費用を一部助成します。接種後は接種部位の痛み、倦怠感、発熱、頭痛、関節痛などが生じることがあります。発症予防効果と副反応の双方を正しく理解した上で接種してください。

▶**接種期限** 令和9年1月31日（日）
※医療機関によって受付時期が異なる場合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

問 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8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1日（火）8:30～
▶**相談内容** 交通事故、不動産売買、借地借家、相続、遺言、離婚、サラ金、金銭貸借などの民事事件、刑事事件などすべての法律問題
※定員に達し次第、締め切ります。
※相談時間の指定はできません。
※弁護士の判断で相談をお断りする場合があります。
※当日は町相談員、社会福祉協議会職員が同席します。

問 甲 ふれあい相談センター TEL 394-5294 FAX 394-3422

健康 要予約 30代健診

▶**と　き** 11月30日（月）～12月2日（水）
▶**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62年4月1日～平成9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、健康診断受診票、健康調査票、歯周病セルフチェック、検尿容器
▶**申込期限** 11月20日（金）

健康 乳がん・大腸がん集団検診

▶**ところ** 保健福祉センターけやき

と　き	検診内容	受付時間
12月1日（火） 12月4日（金） 12月8日（火） 12月11日（金）	マンモグラフィ、エコー	9:00～11:00 13:30～15:00
12月12日（土） ※事前予約制	マンモグラフィ	9:00～11:00
12月15日（火）	マンモグラフィ、エコー	9:00～11:00 13:30～15:00

※12月12日（土）は午前のみで事前予約制です。
▶**申込期限** 12月9日（水）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。
- 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。

上記共通情報

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

12月 菰野町おしらせカレンダー
Information Calendar in Komono Town

1	火	30代健診 / 乳がん・大腸がん集団検診 みんなの運動サロン（千種地区）
2	水	30代健診 / 健康ウォークデー 介護予防運動教室（福村、大羽根園） 子育てサロンここっと。（千種地区） 心配ごと相談 / 人権相談
3	木	ぐんぐん広場 / 元気づくり運動教室（千草） 介護予防運動教室（菰野第一区） みんなの運動サロン（鵜川原地区） 子育てサロンここっと。（朝上地区）
4	金	はいはいレース / 乳がん・大腸がん集団検診 介護予防運動教室（音羽）/ 一般何でも相談 みんなの運動サロン（竹永地区） 子育てサロンここっと。（菰野地区）
5	土	パパママ教室
8	火	けやきでお茶のみ会 / 乳がん・大腸がん集団検診 みんなの運動サロン（菰野地区）/ 法律相談
9	水	ヘルスメイト健康料理教室 /SS ピンポン 元気づくり運動教室（大強原） 心配ごと相談 / 人権相談
10	木	おはなし広場 / 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） 子育てサロンここっと。（鵜川原地区）
11	金	乳がん・大腸がん集団検診
12	土	乳がん・大腸がん集団検診
13	日	ウィンターコンサート
15	火	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン 本の福袋（～27日） 乳がん・大腸がん集団検診 みんなの運動サロン（千種地区） 食生活改善推進員養成講座

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	専門相談 種別・時間	相談日時
一般何でも相談 10:00～15:00	4日	人権相談 10:00～15:00	2日、9日
心配ごと相談 10:00～15:00	2日、9日	法律相談（要予約） 9:30～15:00	8日
電話福祉相談 8:30～17:00	毎週月～金		

※法律相談の予約の受付は12月1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 9:00～17:00（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

講座 受講無料 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るように普通救命講習を受講しませんか。

▶**とき** 12月20日（日）9:00～12:00
▶**ところ** 菰野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・在学の中学生以上の方
▶**定員** 20名 ▶**申込期限** 12月6日（日）

申し込みはこちらから

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、現在、町内85の事業所（86箇所）が登録されています。

さらなる救命の輪を広げるため、ご協力お願いします。

上記共通情報

問申 消防署 TEL 394-3239 FAX 394-5766

情報 家具転倒防止具の 無料配付および無料取り付け

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）
▶**申請期間** 11月9日（月）～12月9日（水）
▶**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

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

情報 住所等変更登記の義務化

令和8年4月1日から住所等変更登記が義務化されました。不動産の所有者は、氏名や住所の変更日から2年以内に変更登記の申請が必要です。また、義務化前の変更も対象となり、令和10年3月末までに申請が必要です。

問 津地方法務局四日市支局 TEL 059-353-2237
掲 税務課 TEL 391-1116 FAX 391-1191

情報 第78回 人権週間

12月10日の「人権デー」までの1週間は「人権週間」です。差別や虐待、いじめ、ハラスメント、DV、インターネット上での誹謗中傷等でお悩みの方は人権相談へお気軽にご相談ください。

問 津地方法務局人権擁護課 TEL 059-228-4193
掲 総務課 TEL 391-1101 FAX 394-3199