



薬の悩みは誰に相談
したらいいんだろう...



特集



余った薬はどうしたら
いいの?

おくすりの
ーと



薬を飲んで副作用って
どんなものがあるの?



お薬との正しい
付き合い方



最近よく聞く
オーバードーズって何?



問い合わせ
健康福祉課
健康づくり係
TEL 391-1126
FAX 394-3423



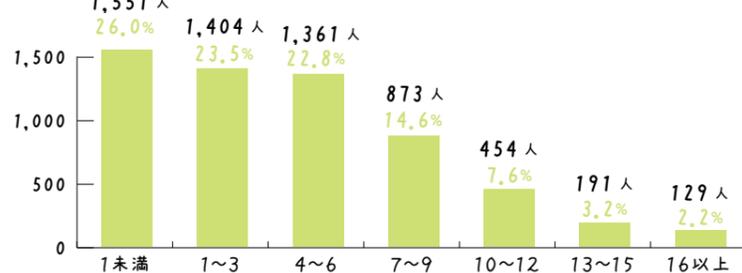
健康のために毎日、薬を飲んでいる。
でもこの薬にどんな効果があるかはわからない。
そんな皆さんもいるのではないのでしょうか。
そこで今回は薬への疑問を専門家に伺ってきました。
この特集を読めばあなたの薬との付き合い方が変わるかも。

適切な薬の服用管理を目指す

皆 さんの健康を支える薬には、医師の処方による処方薬や、ドラッグストアなどで処方箋がなくとも購入できる市販薬など、さまざまな種類があります。ほとんどの皆さんが何らかの薬にお世話になった経験があると思いますが、薬は健康に寄与する一方で思いもよらない副作用を引き起こす可能性もあります。複数の薬を一緒に服用すると互いに効果を打ち消し合ったり効果が高くなったり、あるいは相乗効果で効果が強くなりすぎて体調を崩したりする場合もあります。そういったことを防ぐために、医師や薬剤師による適切な服薬管理が必要です。
今月号ではよくある薬に関する困りごとから飲み残しの薬などの取り扱い方法まで正しい薬との付き合い方について特集します。正しく適切な管理で薬を服用し、健康な身体を目指しましょう。

MEMO 菰野町内 75 歳以上の方の内服薬種類数

※令和5年度末の三重県後期高齢者医療広域連合の後期高齢者医療保険から算出



▲75歳以上では74.0%の方が何らかの薬を服用しており、16種類以上の薬を服用している方も2.2%います。



かかりつけ薬剤師の必要性

か かりつけの病院やかかりつけ医は多くの方に心当たりがあると思いますが、かかりつけ薬局やかかりつけ薬剤師は皆さんにとって存在しているでしょうか。人はそれぞれ体格や体質が異なり、薬による効能や副作用も異なる部分があります。そのため、薬を服用する方個人の体質や病気の症状を熟知したかかりつけ薬局や薬剤師がいれば、円滑な処方方が期待できます。例えば、のみ込む機能が低下している方には口の中で溶ける口腔内崩壊錠を処方し

たり、服用の負担軽減を目的に複数の薬を配合した配合錠を処方したりと、薬剤師はその方に適した処方を行います。困りごとや相談にも応じてくれます。特にかかりつけの薬剤師がいれば、病気の経過や薬の服用歴、その方の体質にまで合わせた薬を処方してくれます。
自身のかかりつけ薬剤師となつてもらうためには、まずは通院する病院の近くや訪れやすい薬局を見つけ、薬剤師と話ししてみましょう。信頼できる薬剤師だと思えば、かかりつけ薬剤師となつてほしい旨を申し出て、書類を記入すれば、かかりつけ薬剤師になつてもらえます。

四日市薬剤師会 認定実務実習指導薬剤師 青木一徳さん



学校薬剤師として菰野小学校に年間10回以上訪問して、子どもたちへの薬剤指導はもちろん、検尿や飲料水の水質検査なども行い学校の環境衛生指導にも携わっています。薬への

の困りごとはなかなか相談する機会がないかもしれませんが、薬局は病院以上に訪れやすく相談しやすい場所であると考えています。かかりつけ医と同様に近隣でかかりつけ薬剤師を見つけてもらい、処方や薬への疑問点も遠慮なく何でも相談してもらいたいと思います。

MEMO 覚えておこう!薬の基礎知識

- 相談時の情報 医師や薬剤師に相談する場合は「薬の名前」「服用している量、期間」「発現した症状」を説明できるようにしておきましょう。
- 薬は水で飲む 濃いお茶や柑橘系のジュースなど薬に影響を与える飲み物もあります。コップ1杯程度(150mL)の水かぬるま湯で飲んでください。
- 飲み忘れた場合 飲み忘れても次の服用時間までに時間が空いていれば思い出した時に飲みましょう。忘れたからと1度に2回分飲むなどは避けましょう。

MEMO かかりつけ薬剤師となる手続き



自宅やかかりつけ病院に最寄りの薬局を見つけ...

かかりつけ薬剤師になってほしいのですが。

ありがとうございます。ご署名いただきたいことがあるのでこちらの文書について5~10分ほどご説明させていただきますよろしいですか。

はい、お願いします。

では、ご説明しますね。(略)何かご質問はありますか?

はい、大丈夫です!

では、こちらの同意書に署名をお願いします。

手続き完了!

令和6年度 薬と健康の週間

実施期間 10月17日~23日



10月17日は、医療の始祖といわれる薬祖神を祭り、一年の無病息災を祈念する「薬祖神祭の日」です。10月17日を初日として医薬品を正しく使用することと薬剤師が果たす役割の大切さを周知するために、「薬と健康の週間」を毎年、実施しています。

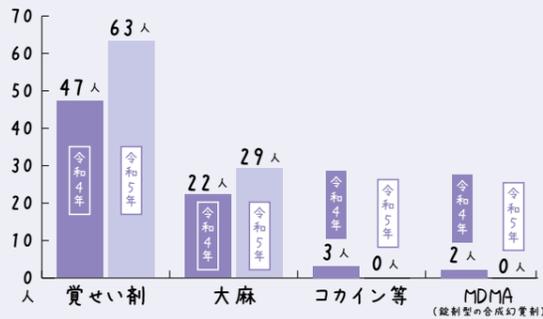
麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動

実施期間 10月1日～11月30日



厚生労働省と各都道府県が主催となって麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動が、毎年、上記の期間に実施されています。違法薬物の乱用によって起こる危害を周知し、麻薬、覚せい剤、大麻、シンナー、危険ドラッグ等の薬物乱用の根絶を図っています。

MEMO 三重県内の薬物検挙人数



絶対に違法薬物は使用しないで!

問い合わせ
四日市西警察署
TEL FAX 394-0110



身体に害を及ぼす薬 違法薬物にも注意!

身を減ばす違法薬物の存在

身体に有益な薬が多くある一方で、使用者の身体に害を及ぼす危険ドラッグ等の違法薬物の存在も忘れることはできません。違法薬物の中でも近年では覚せい剤よりも大麻の検挙数が全国的に増加しており、三重県内でも令和5年は29件が検挙されています。このような大麻の検挙数増加は、インターネットの通販サイトなどを通じて容易に誰もが入手できることが要因のひとつであると考えられており、暴力団の資金源にもなっているといわれています。

四日市西警察署
刑事課長
濱口 哲啓さん



検挙数が増加している大麻ですが、現行の大麻取締法では大麻の使用に対する罰則はありませんでした。しかし、令和6年中には大麻も麻薬に位置づけられ、所持や譲渡などに加え、使用も禁止される見通しです。違法薬物の使用は不幸の種か生みません。本人も家族も不幸になり、薬物依存による悪影響も深刻なものです。使用しないことが一番の対処法なので、身近にある誘惑や勧誘には決して、違法薬物には無縁の生活を送りましょう。

また、覚せい剤の検挙者の7割が40歳以上であることに對して、大麻の検挙者は7割が20歳以下であることなど若年層に大麻が蔓延していることも問題視されています。違法薬物の使用は、使用者の健康が害されるだけでなく、各種犯罪発生への要因にもなるなど注意が必要です。違法薬物には近づかず、使用しないことが一番の対策になります。

市販薬も服用しすぎに注意

オーバードーズって何?



医薬品を決められた量を超えて飲んでしまう行為を「オーバードーズ」といいます。特に最近、かぜ薬や咳止め薬をかぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちの変化のために大量服用することを「オーバードーズする」「ODする」などといい、問題視されています。

市販薬は処方薬に比べて効能が薄く、ドラッグストアなどで容易に入手できることから、つい用量以上に服用してしまったり、症状に合っていない薬を服用して体調が悪化するケースもあります。市販薬には「要指導医薬品」や「二類」「二類」「三類」と分類があり、薬剤師や登録販売者の説明がなければ購入できないものもあります。外箱や添付の説明書をよく読み、不安点や疑問点があれば薬剤師や販売員に尋ねてみてください。

用法やを守り、あなたの健康を支える薬と正しい付き合い方をこれからも続けていきましょう。

薬

を処方する上でもう一点、重要になるものが「お薬手帳」です。お薬手帳には、その方自身の薬の処方履歴や服用歴を記録しておき、医師や薬剤師はその情報をもとにすることで適切な処置や処方を行います。近年では、紙媒体でのお薬手帳に加え、スマートフォンでのアプリをお薬手帳として活用することもでき、薬の情報をカメラで登録する、薬の飲み合わせに問題がないか判定するなどの機能も備えています。病院や薬局を訪れる際は必ずお薬手帳を持参し、医師や薬剤師に提示できるようにしておきましょう。

お薬手帳を持参し有効活用

特集 おくすりのーと
お薬との正しい付き合い方

用法用量を守って 薬を正しく服用!

薬の効果を正しく得るためには、処方薬でも市販薬でも用法用量を守り適切なペースで服用する必要があります。

MEMO アプリでのお薬手帳機能(一部抜粋)



- ・薬の情報をカメラ撮影で登録
- ・飲み忘れを防止するアラーム機能
- ・薬の飲み合わせが問題ないかをチェック
- ・マイナ保険証との服用情報連携
- ・薬局を予約して待ち時間短縮

※利用するアプリによって機能は異なります。

服用管理に マイナ保険証



マイナンバーカードを保険証として利用すれば、過去の診療情報や処方薬の履歴を確認でき、電子版お薬手帳として活用できます。ただし、機器の不具合などに備えて、お薬手帳と並行して服用情報を記載しておくことをお勧めします。

残薬の取り扱いを考えて

医師が処方した薬を症状がよくなったからと使い切らずに保管している——そんな薬を残している家庭も多いかも知れませんが、処方薬は使い切ることを前提にしているため、むやみに中断することは好ましくありません。また、それぞれの人に合わせて処方しており、処方された方以外への服用も想定されていません。処方薬は処方された方へ必ず使い切りましょう。加えて、処方薬を服用して眠気や下痢、便秘、頭痛のような副作用が感じられた場合は自己判断で薬の服

三重北医療センター
孤野厚生病院 薬剤部長
藤田 征志さん



医師が処方する薬は、症状に対して必要な用量を処方しているので、例えば抗ウイルス薬を飲んでいて途中で服用を中断してしまうとウイルスが増加してしまう、あるいはウイルスが薬への耐性を獲得してしまう、といった恐れもあります。症状が改善してきたからといって勝手に中断しないようにしましょう。処方薬も市販薬も用法・用量や副作用の説明が記載されていると思うので、必ず読んでから服用するようにしてください。

MEMO 残薬を保管する注意点



薬を保管する場合は、保存期間が短いものは半年以内、保存のきくものでも3~4年以内に使用し、変色やカビなどが発生していないかをよく確認してください。

- ・直射日光を避け、涼しいところに保管
- ・冷所保管の薬品は冷蔵庫での保管○
※ただし凍らせるのは×
- ・使用に困る残薬は薬剤師などに相談



用をやめるのではなく、早めに医師や薬剤師に相談するようにしてください。他にも骨髄抑制、肝機能低下、腎機能低下など自覚症状がない副作用が起こる可能性もありますが、医師が定期的な血液検査などで確認しています。

町民1人あたり 前年度比較

¥355,696 ↑¥12,134

※令和6年3月末の総人口40,931人で算出

菰野町財政

DATA

社会福祉 老人・心身障がい者
28億9,789万円
1人あたり ¥70,799



清掃 ごみ・し尿・不燃物処理
7億9,653万円
1人あたり ¥19,460

児童福祉 保育園・母子・乳幼児
27億4,050万円
1人あたり ¥66,954



消防 消防・救急・救助
6億4,118万円
1人あたり ¥15,665

保健衛生 健康診査・各種検診・産場
6億5,837万円
1人あたり ¥16,085



小中学校 小学校・中学校
5億2,055万円
1人あたり ¥12,718

財政の健全化判断比率

	菰野町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	13.35%	20.00%
連結実質赤字比率	—	18.35%	30.00%
実質公債費比率	4.2%	25.00%	35.00%
将来負担比率	—	350.00%	—

▶菰野町は実質赤字比率と連結実質赤字比率は黒字のため「該当なし（—）」となり、将来負担比率も基金残高や地方交付税算入額が将来負担より大きいため「該当なし（—）」となります。
▶早期健全化基準のうち実質赤字比率と連結実質赤字比率は地方公共団体の標準財政規模に応じて異なります。

【用語の説明】

- ▶標準財政規模は、町税など一般会計の標準的な年間収入です。
- ▶実質赤字比率は、一般会計および土地取得特別会計の赤字額が、標準財政規模に占める割合です。
- ▶連結実質赤字比率は、地方公共団体における全ての会計の合計赤字額が、標準財政規模に占める割合です。
- ▶実質公債費比率は、一般会計の公債費および一般会計が負担する公債費の合計額が、標準財政規模に占める割合です。
- ▶将来負担比率は、一般会計の負債および一般会計が負担することになる負債の合計額が、標準財政規模に占める割合です。
- ▶早期健全化基準は、自主的な財政健全化が必要な段階で、これを超えると財政健全化計画の策定等が求められます。財政再生基準は国などの関与による確実な再生が必要な段階で、これを超えると厳しい財政再生を求められます。

会計別決算額（特別会計含む）

	歳入	歳出	差引
一般会計	151億6,757万円	145億5,898万円	6億859万円
特 国民健康保険	34億3,756万円	33億7,856万円	5,901万円
別 土地取得	209万円	178万円	31万円
会 介護保険	34億8,113万円	32億7,180万円	2億933万円
計 後期高齢者医療	10億5,678万円	10億4,534万円	1,144万円
計	231億4,513万円	222億5,645万円	8億8,868万円

企業会計	収入	支出	差引
水道事業	収益的収支 8億8,673万円	7億9,922万円	8,751万円
	資本的収支 8,335万円	3億2,180万円	-2億3,845万円
下水道事業	収益的収支 13億3,015万円	12億4,574万円	8,441万円
	資本的収支 13億4,237万円	18億191万円	-4億5,954万円

※四捨五入の関係で合計額等が合わない場合があります。

菰野町庁舎

菰野町の令和5年度決算報告が町議会で認定されました。

令和5年度 決算報告

歳入の POINT

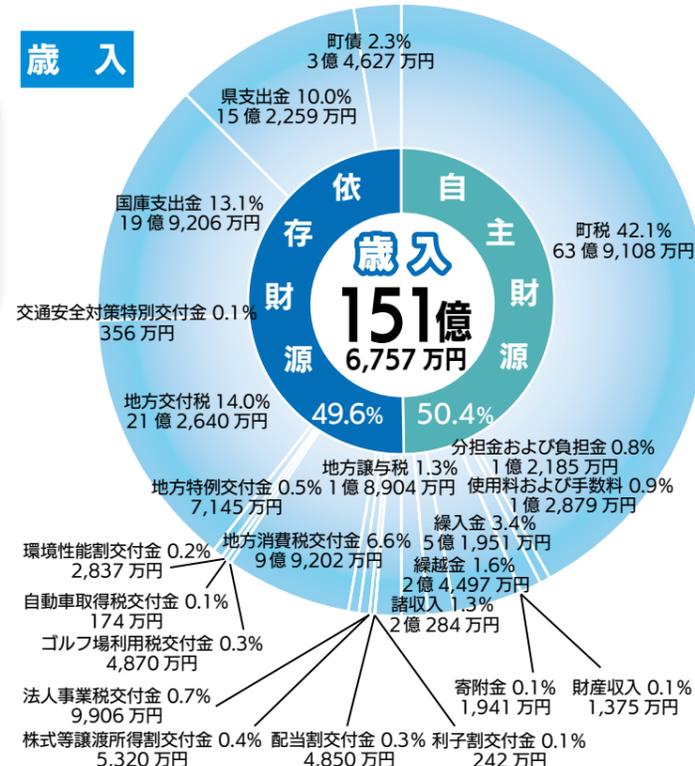
- 歳入全体は前年度と比べ4.2%増
- 町税は全ての税目で増加し8.1%増
- 2億8,000万円を財政調整基金へ繰り入れ

町税が前年度に比べ8.1%、町民税が11.7%、固定資産税が5.6%、軽自動車税が3.1%、町たばこ税が0.2%、入湯税が1.2%の増となり、全ての税目で増加しました。

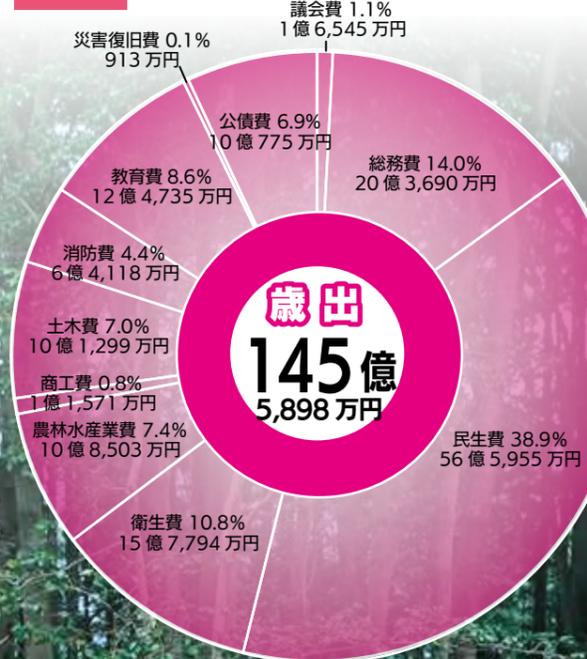
普通交付税は税収の回復による基準財政収入額の増加等により前年度に比べ3.3%の減となり、国庫支出金は新型コロナウイルス対応地方創生臨時交付金事業の国庫補助金の減少等により前年度に比べ9.1%の減、県支出金は畜産施設等整備事業の県補助金の増加等により前年度に比べ56.5%の増となりました。

繰入金は、財政調整基金繰入金の増加等により前年度に比べ16.7%の増となりました。

歳入



歳出



歳出の POINT

- 歳出全体は前年度と比べ3.2%増
- 農林水産業費は畜産施設等整備事業等で88.9%増
- 衛生費は感染症対応補助金等で10.4%減

民生費は、物価高騰住民税非課税世帯等給付金給付事業、住民税非課税世帯等給付金給付事業（繰越分）で減少しましたが、住民税非課税世帯特別給付金追加給付事業、後期高齢者医療特別会計繰越金が増加したことで5.0%の増となりました。

衛生費は、水道事業への新型コロナウイルス感染症対応補助金事業の減少、コロナワクチン体制確保補助金返還金の減少で10.4%の減となりました。

農林水産業費は、畜産施設等整備事業、森林経営管理事業の増加で88.9%の増となりました。

土木費は、下水道事業会計補助金、社会資本整備総合交付金等事業（繰越分含む）の減少で4.5%の減となりました。

9月 社会福祉活動等に功績があった方を顕彰

7日 社会福祉大会を開催



◀ 押味さんの美演にあわせてラジオ体操に取り組み参加者の皆さん

社会福祉大会を町民センターで開催し、社会福祉の発展に寄与された方、社会福祉のために寄附をいただいた団体など、47の個人や団体に表彰状や感謝状が贈られました。また、第2部ではNPO法人全国ラジオ体操連盟の指導委員、押味愛里沙さんを招き、「ラジオ体操のチカラ」と題してラジオ体操が身体に与える効果や正しい取り組み方などを伝えました。

9月 三重県大会、東海大会を優勝しての全国大会

13日 軟式野球で全国大会へ



◀ 写真左から中尾さん、監督を務める寺本さん、町長

JAみえきたに所属する寺本有一朗さん（川北）と中尾健聖さん（菰野第二区）が東海大会を優勝して高松宮賜杯第68回全日本軟式野球大会（1部）に出場することを受け、町長を訪問しました。寺本さんは「全国大会は島根県での開催で、良いグラウンドで試合ができるので楽しみです」と語り、町長は「仕事をしながら野球に取り組み全国大会出場とは夢のようであると思う。頑張ってきてください」と激励しました。中尾さんはSAGA2024国民スポーツ大会にも三重県代表として出場されます。

9月 甲子園での悲願の初勝利の裏側を語る

2日 菰野高校が甲子園出場報告



◀ 写真左から益田議長、森田監督、山口主将、町長

第106回全国高校野球選手権大会に出場した菰野高校硬式野球部の森田亮太監督、山口拓真主将らが町長を訪問しました。森田監督は今夏の大会を振り返り、「町をあげての盛大な応援にまずは感謝したい。選手たちはこれまでいろいろなことを我慢して戦ってきたと思うが、その頑張りの成果で今回の甲子園での1勝を掴みとることができた」と報告し、甲子園でのシートノックの経験や県大会決勝、甲子園での選手の様子などのエピソードも交えて伝えました。

9月 誰にでも起こりうる脳卒中の危険性

6日 救急講演会を開催



◀ 脳卒中によって表れる身体のサインについて解説する上田医師

脳卒中への知識と理解を深める救急講演会を菰野地区コミュニティセンターで開催しました。講演会では、菰野厚生病院の副院長で脳神経外科医の上田行彦医師が「見逃してはいけない脳卒中のサイン～チェック！FAST～」と題して講演し、予防方法や見逃してはいけない症状、症状によって判断できる脳の出血部位などを実際のCT画像や症例を交えながら解説しました。

8月 社員として競技に取り組む

26日 企業から国民スポーツ大会へ



◀ 写真左から榎デンソートリムの水野社長、谷口さん、眞弓さん、町長

大強原に所在する榎デンソートリム所属の谷口麻海さんが水球競技で、眞弓怜奈さんがアーチェリー競技でSAGA2024国民スポーツ大会に出場することを受け、町長を訪問しました。抱負を問われると、谷口さんは「昨年は悔しい結果だったので、今年はプレイングマネージャーとして臨みたい」と答え、眞弓さんは「4年後のオリンピック出場を目指し、アーチェリー競技をもっと知ってもらうためにも頑張りたい」と答えました。

8月 初期消火と人命救助への尽力に感謝

27日 消防協力者に感謝状を贈呈



◀ 前列左から豊田勇樹さん、市川さん、谷口さん、豊田博美さん、中村さん

川北地内で令和6年7月18日に発生した車両火災で被害軽減に尽力した豊田勇樹さん、豊田博美さん、市川靖史さん、谷口勝巳さん、中村方信さん、迫田好正さんに感謝状を贈呈しました。今回の火災は事故が多い川北地内の交差点で自動車とバイクの衝突事故により発生しました。普段から近所付き合いのある6名の皆さんは、消火器での迅速な消火活動で消防隊到着までに火災を鎮圧し、事故による負傷者の人命救助にも貢献しました。

8月 三重県大会を勝ち抜き大阪府へ

23日 日本拳法で全国大会へ出場



◀ 写真左から小林さん、坂崎太星さん、坂崎一颯さん、町長

日本拳法総合選手権大会に三重県代表として出場する小林紅葉さん（八風中3年）、坂崎太星さん（同1年）、坂崎一颯さん（竹永小4年）が町長を訪問しました。戦法を問われると、小林さんは「蹴りから入り追撃を狙いたい。昨年に続き2連覇を目指します」と答え、町長は「本人の頑張りはもちろん、周りからエネルギーももらって勝ってください」と激励しました。

8月 ジブリを彩ったレジェンド歌手・声優が集う

25日 ジブリコンサートを開催



◀ 写真左から加藤さん、木村さん、島本さん

宝くじ文化講演会として「Family concert オケストラで聴くジブリ音楽」を町民センターで開催しました。N響団友ポップスオーケストラの演奏のもと、「千と千尋の神隠し」で主題歌を歌った木村 弓さん、「紅の豚」で主題歌を歌い声優を務めた加藤登紀子さん、「風の谷のナウシカ」で声優を務めた島本須美さんが出演し、ジブリ映画で流れたさまざまな楽曲を演奏しました。



相談 申込不要・相談無料
けやき健康相談、歯科相談

▶とき 10月21日(月) 9:30～11:30
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 健診コーナー和室
▶内容 血圧測定、身体の心配相談、栄養士による食事の相談、歯科衛生士による歯科相談
▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診された方)
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

相談 要予約・相談無料
精神科医師による精神保健福祉相談

▶とき 10月23日(水) 13:30～15:30
▶ところ 三重県桑名庁舎(桑名保健所)
▶申込期限 10月16日(水) 15:00
※必ず予約をしてください。
※保健師によるこころの健康相談は随時承ります。
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

講座 第45回
三家連精神保健福祉研修会

▶とき 10月31日(木) 12:00～
▶ところ 柿安シティホール
(桑名市中央町三丁目20番地)
▶内容 記念講演「地域生活を支えるネットワークつくりについて」
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
介護予防運動教室

健康運動指導士が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
田口新田	10月16日(水) 9:30～11:00	田口新田公会所
宿野	10月17日(木) 13:30～15:00	宿野公会所
谷	10月23日(水) 9:30～11:00	谷公会所
池底	10月24日(木) 9:30～11:00	池底集落センター
菟野第二区	10月24日(木) 13:30～15:00	菟野第二区公民館
奥郷	10月25日(金) 9:30～11:00	奥郷構造改善センター

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

情報 10月27日(日)
大会開催に伴う交通規制

2024 四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル「第20回全国ジュニア自転車競技大会」開催に伴い、四日市水沢地区西部・桜地区リサーチパーク付近一帯が通行止めとなります。付近を通行する際はご注意ください。



▶とき 10月27日(日) 8:30～16:00(雨天実施) 詳しくはこちら(イベントHP)
四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル実行委員会 TEL 354-8482 FAX 354-8483
コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

募集 第57回フリーマーケットinこもの
出店者募集

▶とき 11月3日(日) 9:00～14:30
▶ところ 菟野町文化祭 食と文化のフェスティバル会場内
▶対象 町内在住の方
▶出店料 700円
▶申込期限 10月15日(火)
菟野町消費生活くらしの会 北岡フミ子さん TEL 393-1697
観光商工推進室 TEL 391-1129 FAX 391-1193

健康 乳がん集団検診
マンモグラフィ(レントゲン撮影)

とき	ところ
10月21日(月)、31日(木)	朝上地区コミュニティセンター
10月25日(金)、28日(月)	保健福祉センターけやき

▶受付時間 9:00～11:00、13:30～15:00
▶対象 町内在住で昭和59年4月1日以前生まれの女性
※30歳～39歳の方を対象とした超音波撮影(エコー検査)は11月から実施します。
※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するので、そのままお持ちください。
※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。



《検診注意事項》
・各種検診料金や持ち物等の詳細については、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ますので、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。
・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。
健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

講座 申込不要・高校生以下無料
第5回 よもやま歴史教室

▶テーマ 江戸時代における村人たちの生活水準と生活保障～貧困をめぐる現代日本の歴史的位置～
▶講師 奈良大学教授 木下光生氏
▶とき 10月19日(土) 14:00～16:00
▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 200円
・詳しくは、おしらせ版9月前半号折込チラシをご覧ください。
コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント 秋季ソフトテニス大会

▶とき 中学生の部 11月2日(土) 予備日:9日(土)
一般の部 11月10日(日) 予備日:17日(日)
▶ところ 大羽根テニスコート
▶対象 町内に在住、在勤、在学の方
▶参加費 中学生の部:300円/人
一般の部:1,000円/人
スポーツ協会加盟者:600円/人
▶申込期限 10月16日(水)



イベント 第23回
菟野町グラウンドゴルフ大会

▶とき 11月7日(木) 予備日:11月14日(木)
午前の部:菟野地区、竹永地区、千種地区
午後の部:朝上地区、菟野地区
▶ところ 大羽根サッカー場
▶対象 町内に在住の方 ▶申込期限 10月18日(金)
▶参加費 600円/人
(町グラウンドゴルフ協会加盟者は無料)
上記共通情報
スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517
コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

健康 高齢者健康増進施設利用事業

町内の宿泊施設にある大広間等を利用し、高齢者に生きがいづくりや介護予防等のための場を提供します。
▶利用施設 希望荘、鹿の湯ホテル
▶対象 町内在住の65歳以上の方
▶利用期限 令和7年3月31日(月)
※1人1回の利用につき、施設の利用料1,000円を町から施設に支払います。
・無料の送迎を利用できます(送迎場所は各利用につき町内2か所以内)。
・予約は、利用日の1週間前～1か月前まで受け付けます。利用施設へ直接ご連絡ください。キャンセルや人数の変更は、利用施設へ3日前までにご連絡ください。
・5人以上(老人クラブ、各地区連合会等)で利用可能となります。老人クラブ等以外の団体が利用するには、事前に健康福祉課で団体登録が必要です。
・飲食物、玩具、楽器等の持ち込みは原則できません。
健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

・.....> 広報こもの>



2024年10月(後半号) 10月1日発行 No. 926
「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 ～みつめあおう 鶺鴒の里～
第33回 鶺鴒の里まつり

共催/菟野地区、鶺鴒の里まつり運営委員会、菟野町
▶とき 10月20日(日) 10:00～15:00
10:00～ 開会式、作品展示
(開会式後、吉沢区による歴史発表)
11:00～ バザー
▶ところ 菟野小学校、菟野地区コミュニティセンター
▶駐車場 菟野小学校プール前、(向)AMC西側、真菟野福祉サービスセンター、アイサントラベル
菟野地区公民館 TEL 324-7044 FAX 391-2036

イベント ～ふれあう住民、つながりあう地域～
第26回 千種地区ふれあいまつり

共催/千種地区、千種地区ふれあいまつり実行委員会、菟野町
▶とき 10月20日(日) 9:30～15:00
8:30～15:00 作品展示
9:30～14:30 芸能発表
11:00～ 模擬店
▶ところ 千種小学校(運動場、体育館)
▶駐車場 千種小学校西運動場、千種幼保園、千種地区コミュニティセンター、JAみえきた千種支店、おぐら歯科医院、ちくさ財産区事務所駐車場
千種地区公民館 TEL 394-1830 FAX 391-2034

イベント ～ふれあいの場を広げ地域の絆をつくろう～
第30回 竹永地区ふれあいまつり

共催/竹永地区、竹永地区ふれあいまつり実行委員会、菟野町
▶とき 10月20日(日) 10:00～15:00
9:00～ 学校参観
10:00～ 作品展示
10:20～ 開会式、芸能発表
11:00～ バザー
▶ところ 竹永小学校(運動場、体育館)
▶駐車場 竹永小学校運動場、竹永幼保園、竹永地区コミュニティセンター、JAみえきた竹永支店、しばた内科循環器科
竹永地区公民館 TEL 390-3177 FAX 399-2082

《各まつり共通事項》
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下さい。
上記共通情報
コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

10月	菟野町おしらせカレンダー
Information Calendar in Komono Town	
16 水	元気づくり運動教室(田光)/心配ごと相談 介護予防運動教室(田口新田)/人権相談 わくわく広場(朝上幼保園)/行政相談
17 木	介護予防運動教室(宿野) みんなの運動サロン(鶴川原地区)/すすく広場 民事介入暴力に関する弁護士相談会
18 金	一般何でも相談
19 土	よもやま歴史教室/図書館周辺の昆虫たち 「千種街道」探訪ハイキング/ファミサポ相談・登録会
20 日	千種地区ふれあいまつり/鶴の里まつり 竹永地区ふれあいまつり/秋季テニス大会 秋季卓球大会/普通救命講習会
21 月	けやき健康相談、歯科相談/乳がん検診(朝上地区) わくわく広場(菟野こども園)
22 火	元気づくり運動教室(吉沢)/こもっ子サロン 赤ちゃんと産後ママのほっとサロン みんなの運動サロン(菟野地区) 菟野町議会議員選挙告示
23 水	介護予防運動教室(谷)/わくわく広場(鶴川原幼保園) 心配ごと相談/人権相談
24 木	介護予防運動教室(池底、菟野第二区)/こもしか広場
25 金	乳がん検診(けやき)/元気づくり運動教室(潤田) 介護予防運動教室(奥郷)/パピママ講座
26 土	SSピンポン
27 日	菟野町議会議員選挙
28 月	乳がん検診(けやき)/わくわく広場(菟野西こども園)
29 火	みんなの運動サロン(朝上地区)
30 水	心配ごと相談/人権相談
31 木	乳がん検診(朝上地区)/パピママ講座

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	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 18日 10:00～15:00	行政相談 16日 10:00～15:00
心配ごと相談 16日、23日、30日 10:00～15:00	人権相談 16日、23日、30日 10:00～15:00
電話福祉相談 毎週月～金 8:30～17:00 TEL 394-5294 (直通) FAX 394-3422	※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。

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

10月の納付 町県民税3期、国民健康保険税4期

相談 相談無料・秘密厳守
行政相談

行政相談とは、国や特殊法人等の仕事について、皆さんの意見や要望を聞き、その解決の促進を図る制度です。町では、毎月第3水曜日に行政相談所を開設しています。年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役場の仕事について分からないこと、困っていることがある方は、気軽にご相談ください。

▶とき 10月16日(水) 10:00～15:00
▶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
関総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199



相談 相談無料・申込不要
民事介入暴力に関する弁護士相談会

暴力団による違法、不当な要求などに関する無料弁護士相談会です。気軽にご相談ください。

▶とき 10月17日(木) 13:30～16:00
▶ところ 保健福祉センターけやき1階 第1相談室
関安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199

相談 相談無料
菟野町空き家個別相談会

主催/四日市不動産事業協同組合 後援/菟野町協力/(公社)三重県宅地建物取引業協会 四日市支部
空き家に困っている方や心配ごとがある方へ個別相談会を開催します。気軽にご相談ください。

▶開催期間 10月17日(木)～10月31日(木)
※開催期間の範囲内で日時を調整し、個別で相談に応じます。

▶ところ 役場本庁 会議室 (予約日時により調整します)

関四日市不動産事業協同組合 TEL 059-355-0440
関まちづくり推進室 TEL 391-1141 FAX 391-1192



情報 三重県 地域と若者の未来を拓く
学生奨学金返還支援事業

三重県では、県内で活躍する若者を応援するため、条件を満たした学生の奨学金返還額の一部を助成します。

▶対象 大学等の最終学年またはその1年前の学生等

▶助成金額 借入奨学金総額の1/4(上限100万円)

▶申込期限 12月20日(金)

関三重県政策企画部 人材確保対策課
TEL 059-224-3184 FAX 059-224-2069
E-mail jinzai@pref.mie.lg.jp
関企画情報課 TEL 391-1105 FAX 391-1188



詳しくはこちら(三重県HP)

情報 季節性小児インフルエンザ
ワクチン接種費用の一部助成

▶助成期間 10月15日(火)～令和7年1月31日(金)
▶ところ 三重県内の医療機関
※予約が必要な医療機関もありますので、事前にご確認ください。

▶対象 接種当日、町に住民登録がある1歳～高校3年生に相当する年齢の方
※対象者には10月上旬に助成券を送付します。

▶助成内容

対象年齢	助成回数	助成額の上限
1歳～小学6年生	2回	1回目 2,000円 2回目 2,000円
中学1年生～高校3年生 相当の年齢の方 (平成18年4月2日～ 平成24年4月1日生まれ)	1回	2,000円

・接種を希望する場合は、三重県内の医療機関に直接予約し、助成券を持参して接種を受けてください。接種後の還付はありませんので、ご注意ください。

・今回助成の対象である予防接種は、接種を強制するものではありません。保護者の判断で接種をしてください。

関子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

相談 ファミサポ相談・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 10月19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
関社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

講座 受講料無料
令和6年度 パピママ講座

【第1弾】
▶テーマ 子どものほめ方・しかり方
▶講師 NPO法人MCサポートセンターみくみえ
代表 松岡典子氏

▶とき 10月25日(金) 10:00～11:30

【第2弾】
▶テーマ 子どもから学ぶしあわせのを見つけ方
▶講師 ほがらグループ 代表 三浦伸也氏
▶とき 10月31日(木) 10:00～11:30

《共通事項》
▶ところ 保健福祉センターけやき2階
▶対象 小学生以下の子どもを子育て中の方
▶定員 各回20名(両部参加可)
▶申込期限 10月21日(月)
▶託児 無料(事前申込が必要です)

・11:00～11:30はカフェタイムを設けます。

関社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422



申し込みはこちらから

イベント わくわく広場

子育て支援センターのスタッフと一緒に、園庭やホールで楽しく遊みましょう。

ところ	とき
朝上幼保園	10月16日(水)
菟野こども園	10月21日(月)
鶴川原幼保園	10月23日(水)
菟野西こども園	10月28日(月)

10:00～11:30

▶対象 町内に在住する就園前の子どもとその保護者
▶持ち物 帽子、着替え、飲み物

関子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423
関子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント すくすく広場

▶とき 10月17日(木)
9:30～11:00 随時身体測定、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 身体測定、手遊び、紙芝居など

関北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707
関子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423

イベント 赤ちゃんや産後ママの
ほっとサロン

▶とき 10月22日(火)
9:30～11:30 身体測定、各種相談
10:00～10:20 (1回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操
10:30～10:50 (2回目)赤ちゃん体操
ママのリラックス体操

※体操は同じ内容で2回実施します。都合の良い時間帯に動きやすい服装でお越しください。

▶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6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

イベント こもしか広場

▶とき 10月24日(木) 10:00～11:00
▶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お口に関する相談

関子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423



上記共通情報

第127回 郷土史・風俗 水車保存への課題

木製水車の保存には特に腐食防止が重要で、実用されていた際も桧材で20年に一度、松材では10年に一度、水輪を新調しなければならなかったといわれています。そのため、水車を残存保存することは極めて難しく、令和になった現在では、多くの地点で水車の跡地すらわからなくなってしまっています。このように全国各地で希少な存在となっている水車ですが、産業機械としての水車は実際に動いてその仕組みを確認できてこそ学習価値や資料価値があるとされ、水車大工も現在は少なくなっていることから当時の動きを再現できる動態保存が望ましい中でも、その保存の難しさに直面しています。



▲菰野民芸展示館に保管されている水車

挽ぎたての胡瓜を食めばなつかしや
子どもの頃の胡瓜思わるる
満月の灯の下で短歌作る
眠れぬ吾への贈物になる
辞書を引き解らぬ語彙の意味を知る
ことばの渦に巻かれて夢中
家族ふえメダカの親子寄り添って
うしろつく様そっと見守る
我が息子ドローン会社を立ち上げて
全国大空股にかける
何がどう誰がどうということは
あらざり風はただ巡るなり
山道に生れる数多の雨蛙
まなこを凝らしそろそろ畑へ

平井光子 平林和江 山路進一 山田悦子 市川吉康 尾崎久美子 増田陽出美

短歌 清流短歌教室 三原香代 選



企業版ふるさと納税として▶(有)ネットブルームからゼロカーボンシティ実現に向けた取り組みへの支援として30万円▶第一熱処理工業㈱から部活動地域移行への支援としてご寄付
社会福祉のために▶四日市中央ライオンズクラブ菰野かもしかクラブ支部から5万円

令和6年 能登半島地震災害義援金を受付中

菰野町では、令和6年能登半島地震で被災された方々の生活を支援するため、義援金を受け付けています。皆さんから義援金として1,036,108円(9月24日現在)のご支援をいただいております。日本赤十字社を通じて被災地へ送ります。

問い合わせ
総務課 安全安心対策室
TEL 391-1102
FAX 394-3199

DATA 8月のデータ

件数	1月からの累計
火災発生	3 9
救急車出動	158 1,152
交通事故	18 110
急病	106 790
一般負傷	23 176
その他	11 76
救助出動	5 22
交通事故	108 693
物損事故	105 772
人身事故	3 29
死者	0 2
傷者	5 34

	数	増減
総人口	40,825人	-44人
男	20,250人	-31人
女	20,575人	-13人
総世帯数	17,351世帯	-3世帯

あつまれ! こものっ子



近藤蓮都さん 2歳 潤田



市川乃愛さん 0歳 菰野第三区



江崎ゆり佳さん 3歳 菰野第二区



加納悠陽さん 0歳 潤田

小学校入学前の子ども(0歳~6歳)の写真を集めています。下記の情報を入力し、QRコードから写真を送付してください。

- ①お子さんの氏名(ふりがな)
- ②お子さんの生年月日
- ③保護者の氏名 ④住所
- ⑤連絡先 ⑥在住区

※応募多数の場合、掲載できない場合があります。 ※被写体は1人までとさせていただきます。



申し込み logo フォーム



後藤澄衣さん 1歳 大強原



高田佳弦さん 0歳 菰野第一区

10月 図書館カレンダー CALENDAR

1 火
2 水
3 木
4 金
5 土
6 日
7 月 休館日
8 火 展示コーナー「秋に読みたい本」▶10月20日まで
9 水
10 木
11 金
12 土 14:00 ~ 楽しいおはなし会
13 日
14 月
15 火
16 水
17 木
18 金
19 土 10:00 ~ 図書館周辺の昆虫たち 11:00 ~ 朗読劇
20 日
21 月 休館日
22 火 休館日
23 水
24 木 15:30 ~ 英語と日本語の読み聞かせ
25 金
26 土 14:00 ~ 楽しいおはなし会
27 日 展示コーナー「この一行に逢いきた」▶10月23日から
28 月 休館日
29 火
30 水 10:00 ~ おとなのための朗読会
31 木

としょかん 月刊 いんぷお
菰野町図書館 開館時間 9:30-18:00
TEL 391-1400 FAX 394-4433 http://www.town.komono.mie.jp/library

2024 第78回 読書週間 10/27-11/9

今年も秋の読書スタンプラリーを開催します。お題に沿った本を読んだ方にはスタンプを押し、5個スタンプを集めた方にはプレゼントを差し上げます。
受付 10月12日から図書館窓口で受付
定員 中学生以上 50名 小学生以下 70名

展示コーナー「秋に読みたい本」▶10月20日まで
暑かった夏も終わり、過ごしやすい気候となりました。食欲の秋、読書の秋、行楽の秋、スポーツの秋といろいろな秋を楽しめる本を集めました。気分合った本を手にとってください。

おとなのための朗読会『おはなしの小箱』▶10月30日 10:00~11:30
朗読アーティスト松岡由香さんが心温まるお話の世界へあなたをお連れします。 要予約 10月16日受付開始 定員 30名

新着図書から 『トコトンやさしい空気圧の本』 一般書
▶香川利春 / 著
▶日刊工業新聞社 (534.9/ 才)
産業用自動化機器だけでなく、血圧や眼圧などの生体計測にも利用されている空気圧。空気圧業界の第一人者が、応用範囲が広がる空気圧のメカニズムをわかりやすく解説しています。

『見つける数学』 ティーンズ
▶大野寛武 / 著
▶東京書籍 (J410/ 才)
何のために数学を学ぶの?教室を飛び出して、あれもこれも「数学」で考えてみよう!「富士山を測るには?」「夕日をピタリとはめるには」「大鍋「芋煮」は何人分?」「渦潮を作図してみる」「大吊り橋の強さの決め手」などの13のお話で数と図形の世界が学べる本です。

『よるのはじまり』 児童書
▶海野あした / 作・絵
▶ニコモ (E/ウ)
太陽が沈み暗くなってくると、「ぼーんぼーんぼーん」と鐘の音が鳴りはじめ、お寺におばけたちが集まってきます。背伸びをしたり、おしりをふりふりしたり、おばけ体操の時間です。

告示日

立候補受付

10月22日(火)

8:30～17:00

忘れずに投票を!
令和6年 10.27日 SUN

投票日 | 10月27日 7:00～20:00

菰野町 選挙 議会議員

18歳以上の
有権者の方は投票へ!



18歳以上

選挙権

- ・日本国民で満18歳以上の方
- ・引き続き3か月以上菰野町に住所がある方

投票所	対象区域
第1 菰野町 投票所 B&G 海洋センター	大字菰野の一部(湯の山、神明)、大羽根園、千草の一部(江野)
第2 菰野地区 投票所 コミュニティセンター	大字菰野の一部(菰野第三区)、宝永台、大字福村、大字宿野、大字神森
第3 鶴川原地区 投票所 コミュニティセンター	大字大強原、大字下村、大字川北、大字池底、大字吉沢、大字諏訪
第4 竹永地区 投票所 コミュニティセンター	大字竹成、大字永井
第5 朝上地区 投票所 コミュニティセンター	大字田光の一部(第6投票区の区域以外の区域)、大字杉谷、大字榊の一部(第6投票区の区域以外の区域)、大字田口新田の一部(日丘)、大字田口の一部(第6投票区の区域以外の区域)、大字切畑、大字根の平
第6 小島地区 投票所 集落センター	大字田光の一部(美山)、大字榊の一部(松涛園)、大字小島、大字田口新田の一部(第5投票区の区域以外の区域)、大字田口の一部(美山)
第7 千種地区 投票所 コミュニティセンター	大字千草の一部(第1投票区の区域以外の区域)、大字音羽、大字潤田
第8 菰野町立 投票所 菰野こども園	大字菰野の一部(菰野第一区、菰野第二区)、初若の郷

選挙に行こう



期日前・不在者投票期間

令和6年 10月23日(水)～10月26日(土)

役場本庁2階 / 8:30～20:00

投票所入場券の裏面に「宣誓書」が記載されていますので、事前に必要事項を記入いただくと、スムーズに期日前投票が行えます。混雑緩和のため、事前の記入にご協力ください。



菰野町選挙管理委員会

TEL 391-1101 FAX 394-3199