

広報

こもも

2026
10
月号

No.
794

特

集

P2-5

健やかな毎日を、これからも。



今日から始める健康習慣

健康づくりの基本は、毎日の運動と食事です。無理なく続けられる、自分に合った健康習慣を見つけましょう。

菰野町健康マイレージ事業

自分で決めた健康目標への取り組みや、健診受診などでポイントをためる事業です。どなたでも応募できます。



健康ウォークデー

毎月第1水曜日に実施しており、約4kmのコースを1時間程度かけて歩きます。歩くきっかけづくりや仲間づくりに、ぜひ気軽にご参加ください。

健康ウォーキング大会

町内のコースを楽しみながら歩くウォーキング大会です。約5kmと約10kmのコースがあり、体力に合わせて選べます。申し込みは不要で、どなたでも無料で参加できます。

秋のウォーキング大会

- ▶と き 10月17日(土) 8:40～
- ▶受付時間 8:10～8:30
- ▶集合場所 福祉公園(役場本庁西)
- ▶参加費 無料

バランスを大切に

ご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜をバランスよく食べましょう。



◀1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかをイラストで表現した「食事バランスガイド」(農林水産省)



食べ過ぎに注意

よくかんで、ゆっくり食べることを心がけましょう。間食や甘い飲み物、お酒の量や回数を振り返ることも大切です。

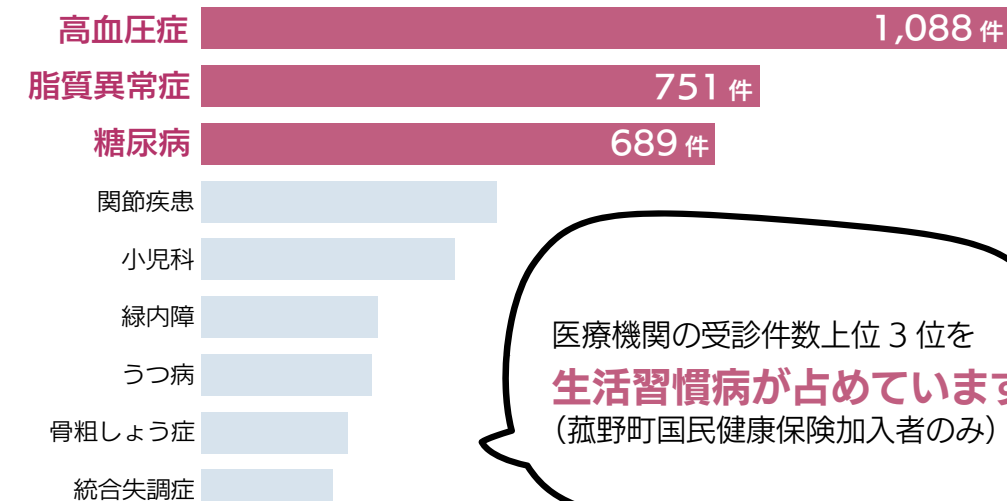
塩分を控える

しょうゆやソースは、料理に直接かけず、小皿に取って少しずつ付けましょう。だしや酢、香辛料を使うと、薄味でもおいしく食べられます。



町内の疾病別受診率

(KDB システム「疾病別医療費分析(細小分類)」、令和4年度)



医療機関の受診件数上位3位を
生活習慣病が占めています
(菰野町国民健康保険加入者のみ)

いつまでも健康に過ごすために
い つまでも自分らしく、健やかに暮らすことは、誰もが願うことです。その願いをかなえるためにも、日頃から自分の健康に目を向け、病気を未然に防ぐことが大切です。なかでも生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、気が付いたときには重症化していたり、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながっていたりすることがあります。大切なのは、生活習慣病を自分には関係のないものと考えず、自分の身体の状態や日々の生活に目を向けることです。今回の特集では、生活習慣病について紹介します。この機会に、自分自身や大切な家族の健康を見つめ直し、これからも健やかに暮らしていくために何ができるのか、改めて考えてみませんか。

生活習慣病とは

生活習慣病は、食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒などの「毎日の生活習慣」が発症・進行に深く関わる病気の総称です。代表的なものに、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがあります。自覚症状が少ないまま病気が進行することがあり、放っておくと、心臓病や脳卒中、腎臓病などの重大な病気につながるおそれがあります。

※生活習慣病の発症には生活習慣だけではなく、遺伝や加齢、生活環境など、さまざまな要因が影響します。

あなたの生活習慣、いくつ当てはまる？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 朝食を抜くことが多い | ☐ お菓子をよく食べる |
| ☐ 睡眠不足を感じている | ☐ 日常であまり歩かない |
| ☐ 運動する習慣がない | ☐ お酒を毎日飲む |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 喫煙している |
| ☐ 水分をあまりとらない | ☐ 濃い目の味付けが好き |

1つでも
当てはまった方は
生活習慣を見直す
チャンス！

健やかな毎日を、
これから。

特集

管理栄養士に聞いてみました！



健康福祉課
管理栄養士 辻さん

Q 健康的な食事の基本は何ですか？

A 自分に合った量を、バランスよく食べることです。ごはんやパンなどの主食、肉・魚・卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえましょう。塩分の取り過ぎにも注意が必要です。だしや素材の味を生かして、普段から薄味を心がけましょう。味が足りないと感じたら、後から少しだけ調味料を加えるのがおすすめです。

Q 忙しい毎日でも、バランスよく食べるコツは？

A 毎食完璧にしようとせず、1日を通してバランスを整えることを意識しましょう。コンビニなどを利用する場合も、サラダやゆで卵などを一品加えると、栄養バランスが整いやすくなります。調理の手間が少ないトマトやカット野菜も便利です。朝食を食べる習慣がない方は、おにぎりやバナナなど、手軽なものから始めてみましょう。

Q 無理なく続けるには、何から始めればいいですか？

A まずは、普段の食事を振り返ることから始めましょう。「野菜を一品加える」「カップ麺のスープを残す」「味付けを少し薄くする」など、できそうなことを一つ選んでみてください。すべて我慢する必要はありません。お菓子やお酒は量を意識し、時にはごほうびも楽しみながら、自分に合った方法で続けることが大切です。食事について気になることがある方は、健康福祉課(役場本庁1階)へご相談ください。

自分のからだを「知る」

年に一度は健診受診を

高 血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行することがあります。特定健診では、身体測定や血圧測定、血液検査、尿検査などを行い、目に見えない身体の変化や生活習慣病のリスクを確認します。「元氣だから大丈夫」と思っている人も、一年に一度は健診や人間ドッグを受診し、自分の身体の状態を確認しましょう。また、健診は受診して終わりではありません。結果に応じて保健師や管理栄養士に相談したり、医療機関を受診したりするなど、その後の行動につなげ、これからの健康づくりに役立てましょう。

がんの早期発見にはがん検診

が ん（悪性新生物）は、加齢や遺伝的な要因などによって発症するほか、喫煙や飲酒、食生活、運動などの生活習慣が発症リスクに関係するものもあります。健診をきっかけに生活習慣を見直すことは、一部のがんのリスク低減にもつながります。しかし、特定健診は、がんを発見するための検査ではありません。町では、胃がんや大腸がん、乳がんなどのがん検診を実施しています。早期発見・早期治療のため、対象となるがん検診も定期的に受けましょう。

各種がん検診のおしらせ

菰野町では、がんの早期発見・早期治療につなげるため、各種がん検診を実施しています。受診には申し込みが必要です。対象者や検診の種類などの詳細は、右記の二次元コードからご確認ください。



【問い合わせ】健康福祉課 TEL:391-1126 FAX:394-3423

02 受診する

主な検査内容

- ・問診
- ・計測（身長、体重、腹囲）
- ・血圧測定
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・心電図 など

03 健診結果を確認する

健診は受診して終わりではありません。結果を確認し、今の自分の健康状態を知ることが大切です。

特定保健指導（無料）

健診結果等から指導が必要とされた方には、特定保健指導の案内を送付します。特定保健指導では、一人ひとりの生活に合わせて、無理なく取り組める食事や運動などの目標を一緒に考えます。案内が届いた方は、将来の健康のためにぜひ活用しましょう。



INTERVIEW

医療の現場から伝えたいこと

生活習慣病は「痛くない」病気

生活習慣病は、痛みなどの自覚症状が少なく、身近な病気でもあるため、「まだ大丈夫」と思われがちです。多くの方は、脳卒中や心筋梗塞を発症する前に、身体が何らかのサインを出していると思っています。しかし実際には、朝起きたら手足が動かない、うまく話せないといった形で突然発症します。発症してから生活習慣を見直すのでは遅いのです。重篤な病気が引き起こされる前に、生活習慣を考えることが、将来の自分を守ることにつながるのです。

1日1時間のウォーキングから

予防で大切なのは、適正な体重を保つことです。そのために、**まずは無理のない範囲で体を動かしてみてください**。食事だけを減らすと、脂肪だけではなく筋肉も落ち、基礎代謝が低下してしまつてしまいます。筋肉を保ちながら内臓脂肪を減らすには、日々の生活に運動を取り入れることが大切です。運動と聞くと身構える方もいるかもしれませんが、厳しい食事制限をしたり、ジムへ通ったりする必要はありません。食べる量は変えず、1時間

これからも地域を支えるために

町内唯一の中核病院として大切にしているのは、病院側が「何をしたいか」ではなく、町民の皆さんが「何を必要としているか」を考えることです。地域の声や課題を踏まえ、今年度から**ドライビングシミュレーターとDWBS検査を導入しました**。ドライビングシミュレーターは、実際の運転に近い状況で、判断力や集中力、反応速度などを確認できます。高齢者の方の運転について、ご本人とご家族が一緒に考える際の客観的な材料の一つとして活用されています。また、DWBS検査はがんの早期発見を目的とした検査で、MRI（磁気共鳴

生活習慣病と向き合う上で知ってほしいことや、地域を支える地域医療への思いを、三重北医療センター菰野厚生病院の小嶋院長に伺いました。

画像を用いることで放射線による身体への負担をかけることなく、一度に全身を広く確認することが出来ます。これからは行政をはじめ、地域の医療・介護・福祉関係者の皆さんと力を合わせ、地域の声に耳を傾けながら、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域医療を支えていきたいと考えています。

ドライビングシミュレーター

記憶力や注意力などの脳機能を踏まえたうえで、実際の運転に近い状況で判断力や反応速度、視線などを客観的に評価することができます。



三重北医療センター
菰野厚生病院 院長
こじまさよし
小嶋正義 先生

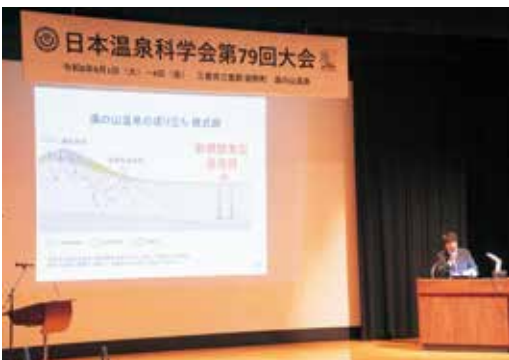
8月 突然の災害に備えるために
30日 町民総ぐるみ総合防災訓練



倒壊した建物から人を救出する訓練の様子

菰野町民総ぐるみ総合防災訓練を町内全域で実施し、町民 26,168 人が参加しました。菰野中学校体育館では、町職員が段ボールベッドやマンホールトイレなど、避難所資機材の取り扱い訓練を行いました。また、三滝川河川敷では、消防団と消防署が救助訓練や一斉放水を行い、防災への意識をさらに高める機会となりました。

9月 温泉について学ぶ
1日 日本温泉科学会公開講演会



同会理事を務める森康則さんによる講演の様子

一般社団法人日本温泉科学会の「日本温泉科学会第 79 回大会」の開催に合わせて、町 70 周年記念事業の一環として公開講演会「これからの温泉 これからの菰野」が町民センターホールで開催されました。講演には、大学の研究者や、環境省の職員、町学芸員などが登壇し、町の地域資源である温泉をさまざまな視点で解説しました。

永年の功績を称えて

高齢者叙勲

瑞宝双光章 中本節朗さん（宿野区）
（88 歳、元公立小学校長）

8月 全国大会に出場した中学生たちが報告
28日 中学生全国大会出場報告会



報告会での記念撮影

学校部活動が地域クラブ活動へ展開する中、全国大会へ出場した生徒たちが役場本庁を訪れ、全国大会の出場報告を行いました。

【菰野中学校 女子テニス部】
はやし ひろ いまむら うちだ み ゆ おかもと かな
林 千展、今村もこ、内田望結、岡本環奈、
くわはら はちどり か れ ん ひがし り い こ しばた ひ な
桑原そら、八鳥花怜音、東 里衣子、柴田妃菜、
たけうち あ り ど い あ ん な
竹内杏里、土井杏菜

【元気アップこものスポーツクラブ 柔道クラブ】
おおにし りょう た ろ う ふじ た ま ゐ る みやま れ い じ
大西 諒 太郎、藤田 衛、宮間玲維志

敬称略

8月 親子で全国大会入賞
28日 硬式空手で全国大会に出場



写真右から清水友紀子さん、清水紫桜莉さん、町長

東 京都で開催された第 40 回全日本硬式空手道選手権大会の女子一般二部（組手）で 3 位入賞した清水友紀子さん（菰野第三区）と、女子中学 2 年生の部（形）で準優勝した清水紫桜莉さんが町長を訪問しました。大会を振り返り、清水紫桜莉さんは「決勝ではライバルに敗れてしまいました。次回の大会でも予選を突破し、次こそリベンジしたいです」と語りました。

8月 町内で 15 人の方が満 100 歳に
27日 満 100 歳を祝い表敬訪問



堀内さん（写真左）と町長

1 月に 100 歳を迎える堀内昭子さん（池底）を町長が表敬訪問し、長寿を祝う表彰状を手渡しました。町長から長寿の感想を尋ねられると、堀内さんは「子どもや孫の姿を見るのが 1 番の楽しみです。これからも元気に過ごしていきたいです」と笑顔で語りました。

8月 チーム創設 2 年目で全国大会への切符を掴む
28日 バレーボールで全国大会出場



写真右から河野さん、増田さん、宇治田さん

第 18 回三重県ヤングクラブバレーボール選手権大会兼 JVA 第 29 回全国ヤングクラブバレーボール大会三重県予選大会で優秀な結果を収め、全国大会への出場を決めた FORZA に所属する河野いおりさん（菰野中 3 年）、増田かなさん（八風中 2 年）、宇治田こまりさん（菰野中 1 年）が町長を訪問しました。河野さんは「全国大会では厳しい試合が続くと思いますが、FORZA らしいバレーボールができるように一人一人が意識して頑張ります」と語りました。

8月 日本の夏の風物詩
27日 夏季巡回ラジオ体操を開催



ラジオ体操を行う参加者の様子

株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO 法人全国ラジオ体操連盟が全国各地で実施している「2026 年度夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を、町 70 周年記念事業の一環として、菰野西競技場で開催しました。会場には大人から子どもまで約 1,000 人の参加者が集まり、NHK ラジオ体操指導者の岡本美佳さんの動きを見本に、体を動かしました。

8月 8 月 30 日から 9 月 5 日は防災週間
27日 特別消防訓練を実施



一斉放水の様子

湯 の山区の旅館寿亭で特別消防訓練を実施しました。訓練には、従業員のほか、湯の山温泉協会、消防署、消防団（湯の山分団、菰野分団第 1 班）など約 100 人が参加しました。訓練が始まると従業員が初期消火や宿泊客の避難誘導を行い、逃げ遅れた宿泊客を消防隊員が救出した後、一斉放水が行われました。

9月 環境と健康について考える
13日 こものプロギングを開催



◀食品ロスについて考える参加者

ジョギングをしながらごみ拾いを行うスウェーデン発祥の環境活動「プロギング」を開催しました。当日は雨天のため屋外でのごみ拾いは中止となりましたが、図書館2階催事室で食品ロスについて考えるワークショップを行いました。ワークショップの後には、町の地域活性化起業人で、スポーツクリニック THE SUN'S 院長の岡田充弘さんによる講演が行われ、環境保全への取り組みと、自身の健康づくりの大切さについて、あらためて考える機会となりました。

9月 ショパンの故郷・ポーランドから来日
22日 ショパン音楽大学特別公演



◀公演の様子

ポーランドのショパン音楽大学室内管弦楽団による特別公演「平和への響き 2026 in 菰野」を町 70 周年記念事業の一環として町民センターホールで開催しました。公演では、ショパンのピアノ協奏曲第1番ホ短調と、ベートーヴェンの交響曲第3番「エロイカ」が披露され、来場者は美しい音色に聴き入っていました。

9月 9月10日から20日までの11日間派遣
9日 熊本地震職員派遣出発式



◀出発式で町長から激励を受ける職員

7月28日に発生した令和8年熊本地震の被災地支援のため、三重県からの要請を受けて、保健師の庄村主査と事務職員的美濃部主任主事を熊本県宇城市に派遣しました。出発式で町長は「被災地の皆さんに安心を届けるとともに、支援活動を通じて得た経験を持ち帰り、本町における今後の防災対策に生かしてほしい」と激励しました。現地では、庄村主査は健康相談や健康管理等の業務、美濃部主任主事は罹災証明書の発行に関する業務にそれぞれ従事しました。

9月 平和の尊さを見つめなおす機会に
12日 平和祈念の集いを開催



◀講演を行う樋口隆一さん

平和祈念の集いを町民センターホールで開催しました。「北海道とユダヤ人約2万人を救った男〜樋口季一郎について語る〜」と題し、季一郎氏の孫で明治学院大学名誉教授の樋口隆一さんが講演を行いました。講演では、季一郎氏が残した記録や当時の国際情勢を通して、多くのユダヤ人難民に手を差し伸べた季一郎氏の行動などが紹介されました。

9月 社会福祉活動等に功績があった方を表彰
5日 社会福祉大会を開催



◀脳トレに取り組む参加者たち

第38回菰野町社会福祉大会を町民センターホールで開催し、33の個人と団体に表彰状や感謝状が贈られました。式典後の第2部では、国立長寿医療研究センター研究所長特任補佐の櫻井孝さんを招き、記念講演「認知症って予防できるの？〜最新の認知症予防プログラムとは〜」を行いました。講演では、最新の認知症研究の動向や日常生活で取り組める予防法などが紹介され、参加者は実際に体を動かしながら認知症への理解を深めていました。

9月 町の魅力をPR
5日 移住フェアに出展



◀ブースを訪れた来場者に町の説明をする担当者

名古屋市で開催された「みえ移住フェア 2026」に出展しました。このイベントは、県内市町の担当者が、まちの魅力や行政情報、各種制度などを移住希望者に直接伝えることを目的に、公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構と三重県の共催で開催されたもので、のべ82組121名が来場しました。

9月 アジア競技大会に日本代表として出場
3日 伊藤 陸さんが表敬訪問



◀役場本庁を訪れた伊藤さん(写真右)と町長

愛知・名古屋 2026 アジア競技大会の男子走り幅跳びに日本代表として出場する伊藤 陸さん(スズキアスリートクラブ所属)が町長を訪問しました。伊藤さんは小学生の頃に元気アップこものスポーツクラブで陸上競技を始め、菰野中学校、近畿大学工業高等専門学校と進み、走り幅跳びと三段跳びに取り組んできました。伊藤さんは「菰野町で始めた陸上競技が実を結んだことが嬉しいです。競技で頑張る姿を通して、皆さんが元気になるきっかけになればと思っています。アジアの頂点をとれるよう頑張ります」と抱負を語りました。

9月 自分らしく元気に動き続けるために
4日 救急講演会を開催



◀講演会の様子

高齢者の健康維持と救急搬送の未然防止を目的に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。菰野厚生病院副院長で整形外科医の山田浩之先生が「骨折予防は転倒予防〜いつまでも元気に動ける体へ〜」と題して講演し、高齢者の骨折の症例や転倒の原因、転倒リスクを軽減する方法などを紹介しました。

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16日(金)	朝上地区コミュニティセンター
10月26日(月)、28日(水)	保健福祉センターけやき
10月29日(木)、30日(金)	菰野地区コミュニティセンター

▶受付時間 9:00～11:00、13:30～15:00
▶対 象 町内在住で昭和61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。詳細はおしらせ版11月前半号に掲載します。
※乳がん個別検診の受診券をお持ちの方で集団検診をご希望の方は、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。

相談

申込不要・相談無料
健康相談、栄養相談、歯科相談

▶と き 10月19日(月) 9:30～11:30
▶ところ 役場本庁2階 205会議室
▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診された方)
▶内 容 血圧測定、身体 の健康相談、栄養士による食事の相談、歯科衛生士による歯科相談

上記共通情報

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 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 10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

▶と き 10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
▶内 容 大きな段ボール迷路とプチ縁日
▶対 象 就園前の子どもとその保護者

上記共通情報

社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

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
鶴川原こども園	10月19日(月) 10:00～11:30
朝上こども園	10月30日(金)

▶持ち物 帽子、飲み物、着替え、タオル

子育て支援センター TEL 391-2214 FAX 394-3423

イベント

菰野町芸術文化協会 実りの祭典 2026
秋だ! 宴だ! 芸文祭だ! ※入場無料

町芸術文化協会の舞台部門と展示部門による発表会です。書道や写真、絵画、工芸などの作品展示やコーラス、津軽三味線、日本舞踊、ダンスなどの舞台発表を行います。

▶と き 10月31日(土)、11月1日(日)
▶ところ 舞台発表 町民センター ホール
作品展示 体育センター

※11月1日は文化祭と同時開催のため、交通規制などにご注意ください。
※詳細はおしらせ版11月前半号の折込チラシをご覧ください。

イベント

秋季ソフトテニス大会 一般の部

▶と き 11月8日(日) 予備日:15日(日)
▶ところ 大羽根テニスコート
▶対 象 町内在住・在勤・在学の中学3年以上の方
▶申込期限 10月23日(金)

イベント

第25回
グラウンドゴルフ大会

▶と き 11月12日(木) 予備日:11月19日(木)
午前の部:鶴川原地区、竹永地区、千種地区
午後の部:朝上地区、菰野地区

▶ところ 大羽根サッカー場
▶申込期限 10月16日(金)

イベント

秋季フットサル大会

▶と き 11月15日(日) 8:30～
▶ところ 体育センター
▶対 象 町内在住・在勤・在学の19歳以上の男子または男女で構成するチーム(高校生の登録は2名まで可)

▶参加費 9,000円/1チーム
(スポーツ協会加盟団体は6,000円)

▶定 員 12チーム(スポーツ協会加盟団体優先)
▶申込期限 10月30日(金)

※各大会の詳細は下記事務所までお問い合わせください。

上記共通情報

スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

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 10月26日(月) 14:00～16:00
▶ところ 桑名保健所(桑名市中央町5丁目71)
・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。

三重県桑名保健所 地域保健課

TEL 0594-24-3620 FAX 0594-24-3692

健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

募集

令和9年菰野町消防出初式
ちびっこ消防団員大募集!!

▶と き 令和9年1月10日(日) 8:30～
(受付7:30～8:00)

▶ところ 保健福祉センターけやき 駐車場
※受付場所は役場本庁 西玄関付近

▶応募資格 町内在住の3歳～小学6年生の1人で消防ポンプ車に乗車できる方

▶内 容 消防出初式の入場パレードにて、子ども用防火衣を着用して消防団の消防ポンプ車に同乗します。

▶定 員 40名(応募者多数の場合は抽選後、12月初旬に当選者のみメールで通知します。)

▶申込期間 10月13日(火) 9:00～11月1日(日) 17:00
※この行事の写真は町広報紙、ホームページ等に掲載されることがあります。

消防本部消防総務課 TEL 394-3211 FAX 394-5766

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 インドで一番偉い人はだれか?～不可触民差別をめぐるガンディーとアムベードカル～

▶講師 インド近現代史研究家 小山義則氏

▶と き 10月17日(土) 14:00～16:00
▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 300円
※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。

コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

健康

みんなで一緒に! SSピンポン

▶と き 10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、飲み物、タオル

元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018

イベント

リサイクルフェア

図書館で不要になった雑誌等を無料で配付します。

▶と き 10月31日(土)
【午前の部】(整理券が必要) 9:30～11:30
▶整理券配布 9:00～
※整理券に記載の時間にお越しください。
【午後の部】(整理券不要) 14:00～16:00

▶ところ 図書館2階 催事室
※午前の部は一人につき雑誌10冊、本10冊、英字新聞1束までに限ります。午後の部では冊数制限はありません。

※午前の部の入場に必要 な整理券は図書館で配付します。なくなり次第、配付を終了します。
※電話での受付はありません。

図書館 TEL 391-1400 FAX 394-4433

お知らせ版

2026年10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

10月1日発行
No. 974

イベント

～ふれあう住民、つながりあう地域～
第28回 千種地区ふれあいまつり

共催/千種地区ふれあいまつり実行委員会、千種地区、菰野町

▶と き 10月18日(日) 9:30～14:45
8:30～14:45 作品展示
9:30～14:35 芸能発表
11:30～14:00 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

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32回 竹永地区ふれあいまつり

共催/竹永地区ふれあいまつり実行委員会、竹永地区、菰野町

▶と き 10月25日(日) 9:30～14:30
9:30～ 作品展示
10:00～ 開会式、芸能発表、ゲーム等催し
11:00～ 食品バザー

▶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

イベント

～みつめあおう 鶴の里～
第35回 鶴の里まつり

共催/鶴の里まつり実行委員会、鶴川原地区、菰野町

▶と き 10月25日(日) 10:00～15:00
10:00～ 開会式、作品展示
(開会式後、諏訪区歴史発表)

11:00～ バザー

▶ところ 鶴川原地区コミュニティセンター、鶴川原小学校
▶駐車場 鶴川原小学校プール前・運動場南エリア、(南)AMC西側、真菰福祉サービスセンター、アイサントラベル

鶴川原地区公民館 TEL 324-7044 FAX 391-2036

《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ください。
- ・時間は変更になる場合があります。

10月	菰野町おしらせカレンダー Information Calendar in Komono Town
16 金	乳がん集団検診 / 一般何でも相談 みんなの運動サロン（竹永地区） 元気づくり運動教室（下村） / 介護予防運動教室（菰野第三区） よもやま歴史教室
17 土	「千草街道」探訪トレッキング / ファミサが登録会 地域公共交通に関する地域懇談会（朝上地区）
18 日	千種地区ふれあいまつり
19 月	健康相談、栄養相談、歯科相談 / わくわく広場（鵜川原こども園）
20 火	民事介入暴力に関する弁護士相談会 / ミニ運動会 元気づくり運動教室（杉谷） / みんなの運動サロン（千種地区） 点訳ボランティア入門講座 / こもっ子サロン
21 水	介護予防運動教室（田口新田） / 心配ごと相談 元気づくり運動教室（田光） / 人権相談 / 行政相談 せせらぎの湯女性限定利用日 / こも歯か広場
22 木	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）
23 金	地域公共交通に関する地域懇談会（千種地区） 介護予防運動教室（奥郷） / 元気づくり運動教室（潤田）
24 土	SSピンポン
25 日	竹永地区ふれあいまつり / 鵜の里まつり
26 月	すくすく広場 / 乳がん集団検診
27 火	地域公共交通に関する地域懇談会（菰野地区） 元気づくり運動教室（吉沢） / みんなの運動サロン（菰野地区） 地域公共交通に関する地域懇談会（鵜川原地区）
28 水	乳がん集団検診 / 点訳ボランティア入門講座 介護予防運動教室（谷） / 心配ごと相談 / 人権相談
29 木	親子工作「ハロウィン」 乳がん集団検診 / お元氣サポーター養成講座
30 金	地域公共交通に関する地域懇談会（竹永地区） わくわく広場（朝上こども園） パピ♡ママ講座 / 乳がん集団検診
31 土	実りの祭典 2026 / リサイクルフェア

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 16日	行政相談 21日
10:00～15:00	10:00～15:00
心配ごと相談 21日、28日	人権相談 21日、28日
10:00～15:00	10:00～15:00
電話福祉相談 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（年末年始、祝日除く） TEL 352-0557	
津地方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	
10月の納付	町県民税 3期、国民健康保険税 4期

情報	申込不要・参加無料 地域公共交通に関する地域懇談会
コミュニティバス、のりあいタクシー等の公共交通の現状を知っていただき、地域公共交通に望むこと、地区ごとの課題などについて町民の皆様と意見交換を行うため、地域懇談会を開催します。	
と き	ところ
10月17日（土）	10:00～12:00 朝上地区 コミュニティセンター
10月23日（金）	10:00～12:00 千種地区 コミュニティセンター
10月27日（火）	13:30～15:30 菰野地区 コミュニティセンター
10月28日（水）	10:00～12:00 鵜川原地区 コミュニティセンター
10月30日（金）	10:00～12:00 竹永地区 コミュニティセンター
▶対 象 町内在住の方	
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20日（火）13:00～16:00	
▶ところ 保健福祉センターけやき 1階 第1相談室	
上記共通情報	
問 安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199	
相談	相談無料 菰野町空き家個別相談会
主催 / 四日市不動産事業協同組合、NPO 法人北勢空き家相談センター 協力 / （公社）三重県宅地建物取引業協会 四日市支部 後援 / 菰野町	
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。	
相談には事前予約が必要です。	
▶開催期間 10月19日（月）～10月30日（金）	
▶ところ 役場本庁 会議室	
問 問 四日市不動産事業協同組合 TEL 059-355-0440	
問 問 まちづくり推進室 TEL 391-1141 FAX 391-1192	
情報	住宅改修による固定資産税の減税
住宅の耐震改修、省エネ改修、バリアフリー改修を行うと、固定資産税の一部が減額される場合があります。減額となるにはそれぞれ条件があり、いずれも改修工事完了日から3ヶ月以内に申告書の提出が必要です。	
詳細はこちら	
問 問 税務課固定資産税係 TEL 391-1116 FAX 391-1191	

相談	クペリの子育て無料相談
▶と き 10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 子育て相談、不登校等の悩みなど	
▶申込期限 10月22日（木）	
問 問 （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	
問 問 子ども家庭課 TEL 391-1124 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（日）	
▶申込期限 2月15日（月）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】	
①「保育現場で役立つ運動と遊び」	
和歌山信愛短期大学 保育科 准教授 今西香寿氏	
②「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	
③「子どもの成長を捉えた保育記録のポイント」	
鈴鹿大学 こども教育学部 助教 鈴木捺津美氏	
④「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	
⑤「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 眞弓はるみ氏	
※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。	
【職場体験】	
Web 研修受講者のうち、希望者に職場体験の機会を提供します。	
問 問 三重県保育士・保育所支援センター	
TEL 059-227-5160 FAX 059-222-0170	
問 問 子ども家庭課 TEL 391-1225 FAX 394-3423	
情報	令和 8 年社会生活基本調査
この調査は、1 日の生活時間や過去 1 年間の活動の状況など社会生活の実態を明らかにし、少子高齢化対策、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進など各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として、5 年ごとに実施する、国の重要な統計調査です。	
調査対象地域では、9 月上旬から調査員が各世帯を訪問し、調査対象世帯には 10 月上旬中旬に調査票を配付しますのでご回答をお願いします。インターネットでの回答も可能ですので、ぜひご活用ください。	
問 問 三重県政策企画部統計課 TEL 224-2051 FAX 224-2046	
問 問 企画情報課 TEL 391-1105 FAX 391-1188	

イベント	ミニ運動会
▶と き 10月20日（火）10:00～10:45	
▶ところ 北部子育て支援センター屋外（雨天中止）	
▶対 象 就園前の子どもとその保護者	
▶内 容 玉入れ、かけっこなど	
▶持ち物 帽子、飲み物	
※ 9:50 までに受付を済ませてください。	
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 10月26日（月）	
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	
イベント	親子工作「ハロウィン」
みんなと一緒にかわいいおばけ作りを楽しみましょう。	
▶と き 10月29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 子どもができる簡単な工作	
上記共通情報	
問 問 北部子育て支援センター TEL/FAX 396-0707	
イベント	こも歯か広場
▶と き 10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 就学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	
健康	小児季節性インフルエンザワクチン 接種費用助成券
今年度から助成券の事前申請が必要になりました。申請後、準備が整い次第郵送します。接種予定日から余裕を持って申請をしてください。詳細の確認、申請の手続きは二次元コードから行ってください。	
上記共通情報	
問 問 子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423	
情報	薬と健康の週間
10月17日（土）から10月23日（金）は「薬と健康の週間」です。自分の体質や状態、症状に合った薬を適切に使用するために、お薬手帳を活用し、相談できるかかりつけの薬剤師・薬局を持ちましょう。	
問 問 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423	

第151回 郷土史・風俗

昭和初期の学校建築 菰野小学校旧本館と 朝上小学校旧講堂

昭和初期、義務教育の延長に伴い小学校には「高等科（現在の中学校に相当）」が併置され、児童数が急増しました。これを受け、各小学校では校舎の新築や増改築が相次ぎます。

昭和9年(1934年)に完成した菰野小学校の旧本館は、こうした大規模な増改築の一環で建てられたものです。1階は職員室や教材資料室、2階は中講堂などに使われました。

一方、昭和11年(1936年)に完成した朝上小学校の旧講堂は、当時の町内で唯一の鉄骨木造建築でした。雨天時には体操場としても使われたこの施設は、デザイン性や建築技術の面でも先進的な造りとなっていました。



技術の面でも先進的な造りとなっていました。

DATA 8月のデータ

	件数	1月からの累計
火災発生	2	8
救急車出動	161	1,203
交通事故	20	92
急病	98	799
一般負傷	33	210
その他	10	102
救助出動	2	17
交通事故	111	780
物損事故	108	748
人身事故	3	32
死者	0	1
傷者	4	37
総人口	40,349人	増減 - 59人
男	20,009人	増減 - 44人
女	20,340人	増減 - 15人
総世帯数	17,544世帯	増減 - 20世帯

雨激し雨滴の間より鳴く蛙
ホスピスの卒寿の友へ紅きバラ
暑き夜や宙をとび交ふ星あまた
青田風時の流れを感じつつ
梅雨夕焼とき色の雲山の端は
自主トレや汗ばむ身体に青葉風
気流読み待ちが流儀の蜘蛛の網

吉田勝博 市橋晶子 加藤里歩 安東保子 山下博 小川明子 石井いさお 宮内昭男



社会福祉のために▶匿名で3,000円▶匿名で米30kg

令和8年 熊本地震災害義援金を受付中

菰野町では、令和8年熊本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142,506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。

総務課
安全安心対策室
TEL 391-1102
FAX 394-3199

あつまれ!こものっ子

大募集 あつまれ!こものっ子

子どもの出産や成長の記念に自慢のお子さんの写真を広報こものに掲載してみませんか?応募いただいた写真は、応募順に「あつまれ!こものっ子」のコーナーで随時掲載させていただきますので、ご応募お待ちしております。

問い合わせ 企画情報課 TEL 391-1105 FAX 391-1188

小学校入学前の子ども(0歳~6歳)の写真を募集しています。下記の情報を入力し、二次元コードから写真を送付してください。

- ①お子さんの氏名(フリガナ)
- 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。



こじまより
小島 磨さん 2歳
潤田



こじまより
小島日和さん 4歳
潤田



かわの ゆうさく
河野優咲さん 1歳
竹成



申し込み
logo フォーム

俳句

けやき句会 石井いさお選

オー・ヘンリー西日の部屋で図面引く
【評】『最後の一葉』は病床の若き画家を励ます老画家の執念を描いた小説。その最後の一葉を描く老画家を掲句は暑い西日の射す部屋で描か

10月

図書館カレンダー

CALENDAR

1 木
2 金
3 土
4 日
5 月 休館日
6 火
7 水
8 木
9 金
10 土 14:00 ~ 楽しいおはなし会
11 日
12 月
13 火
14 水
15 木
16 金
17 土 11:00 ~ 朗読劇
18 日
19 月 休館日
20 火
21 水
22 木 15:30 ~ 英語のおはなし会
23 金
24 土 14:00 ~ 楽しいおはなし会
25 日
26 月 休館日
27 火 休館日
28 水 10:00 ~ おとなのための朗読会
29 木
30 金
31 土 9:30 ~ リサイクルフェア

展示コーナー「コツをつかむ!」
▶ 10月25日まで

展示コーナー「おいしい秋の本」
▶ 10月28日から

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



2026 第80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、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10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「コツをつかむ!」
▶ 10月25日まで

100% 得する 話し方
寝れないコツ 大百科
家事コツ 夏の手入れ

普段、なにげなく行っていることが、ちょっとしたコツをつかむことで時短につながったり、うまく処理できるようになったりすることがあります!今回はそんなコツが載っている本を集めました。ぜひお手に取って、そんなコツをつかんでみませんか。

新着図書から



『「日本一」を地図化する
統計マップで読み解く日本地理』

▶伊藤智章 / 著
▶ベレ出版 (291/イ)
水道料金が最も安い自治体は?日本一低い山はどこ?書店の日本一は?自然環境や人口、産業、暮らしに関わる「日本一」について、様々なデータを用いて地図上に可視化し、日本の地勢や社会の実像を浮き彫りにしています。



『スポーツってなんだろう?
あなたと考える自由にスポーツを楽しむこと』

▶平尾 剛 / 著
▶平凡社 (J780/ヒ)
スポーツの本質って競うこと?運動とスポーツのちがいは?スポーツの指導に厳しさを必要?どうやったら上手くなるの?スポーツにまつわるさまざまな悩みの原因を探りながら、もっと自由で多様なスポーツのあり方を明らかにしています。



『ねこねこちゃん』

▶でくねいく / 作
▶福音館書店 (E/デ)
茶色いねこに、ふさふさしっぽのねこ、ぴーんとした立派なひげのねこ、しましまのねこ…。いろんな色、模様のねこたちがリズムカルな言葉とともに登場する、赤ちゃん絵本です。



食と文化のフェスティバル
第54回

菰野町文化祭

Komono Cultural Festival

2026.11.1 日

9:00-14:30

メイン会場

【会場】町民センター、体育センター周辺

- ・菰野藩土方公大名行列
- ・ステージ発表
- ・はたらくるま大集合
- ・フリーマーケット

ほか

ふるさと味まつり

【会場】町民センター北駐車場

- ・約20の団体が自慢のメニューを販売
- ・スピードくじ

ほか

※ 例年と **会場が違うので** ご注意ください！

各会場を無料シャトルバスが
巡回しています。

(菰野町役場・町民センター・菰野コミセン)



MC & スペシャルゲスト

ひ
sis あさ陽 あい さん
(歌手・菰野町出身)

Check!

ぜひご覧ください

小・中学生の作品を展示します。

会場▶菰野地区コミュニティセンター

実りの祭典2026

～秋だ！宴だ！芸文祭だ！～

菰野町芸術文化協会による、舞台発表、
作品展などもしています。

会場▶体育センター、町民センター
味まつり会場

■菰野町電子メールアドレス keyaki@town.komono.mie.jp

*「広報こもの」は視覚障がいのある方(障害者手帳をお持ちの方)に「声の広報」をお届けしています。

ご希望の方は企画情報課(TEL 391-1105/FAX 391-1188)にお問い合わせください。

*当紙の内容を当町の許可なく、無断で転載することを禁止します。

広報こもの

No. 794

16