

**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（各回1時間半程度）。

地区	とき	ところ
杉谷	12月17日(火)	杉谷公会所
田光	12月18日(水) 13:30~15:00	田光公会堂
吉沢	12月24日(火)	吉沢集落センター

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
☎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	12月18日(水) 9:30~11:00	田口新田公会所
宿野	12月19日(木) 13:30~15:00	宿野公会所

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
☎健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 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。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17日(火)	千種地区コミュニティセンター
12月19日(木)	鶺川原地区コミュニティセンター
12月20日(金) 10:00~11:00	竹永地区コミュニティセンター
12月24日(火)	菰野地区コミュニティセンター
12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。  
☎社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**健康** 菰野町健康マイレージ

自分で決めた健康目標に継続して取り組み、健康診断やがん健診を受けてポイントを貯め応募すると、応募者全員に「三重とわか健康応援カード」と「こもしかステッカー」をプレゼントします。さらに抽選で「無料温泉チケット」や、「菰野町わかば作業所オリジナルギフト」が当たります。

▶応募締切 12月16日(月) 当日消印有効  
※小学生対象の「こもっ子チャレンジ」も12月16日(月)に締め切ります。

・応募用紙は健康福祉課(役場本庁1階)または各地区コミュニティセンターで配付しています。また、町ホームページからもダウンロードできます(ダウンロードした応募用紙は郵送に使用できません)。  
☎健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423



**健康** 申込不要・相談無料  
出張健康相談

▶とき 12月20日(金) 9:30~11:30  
▶ところ 朝上地区コミュニティセンター  
▶内容 血圧測定、体脂肪チェックなどの身体の心配相談、こころの健康相談、栄養士による食事の相談  
▶持ち物 健康手帳、健診結果(受診された方のみ)

**健康** 成人男性の  
風しん無料抗体検査、予防接種

▶対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性(無料クーポン券を送付済みです)  
▶期間 抗体検査…令和7年2月28日(金)  
予防接種…令和7年3月31日(月)  
※実施期間は変更となる場合があります。  
▶料金 無料(無料クーポン券が必要です)  
・クーポン券の再交付を希望する場合は健康福祉課までお問い合わせください。  
・風しんの無料抗体検査および予防接種は今年度で終了します。検査等を希望する方は、期間内に受診してください。

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

**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21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

☎元気アップこものスポーツクラブ TEL/FAX 394-5018  
☎健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

**情報** 清掃センター・不燃物処理場  
年末年始の受付

清掃センターと不燃物処理場の年末年始の受付時間は下記のとおりです。

受入可能日	受付時間
12月29日(日)	8:30~15:00
12月30日(月)	8:30~12:00
令和7年1月4日(土)	8:30~12:00 ※不燃物処理場は8:30~16:00

※12月31日(火)~令和7年1月3日(金)は休業します。ご理解とご協力をお願いします。

☎環境課 TEL 391-1150 FAX 391-1193

**情報** 令和6年分の  
所得税等の申告相談

四日市税務署では、還付申告をする方を対象に申告相談を受け付けます。

▶ところ 四日市税務署(四日市市西浦二丁目2番8号)

とき	案内方法	備考
1月6日(月)~1月31日(金)	電話等による事前予約制	事前予約は12月16日(月)から受け付けます

入場整理券  
2月3日(月)~2月14日(金)はLINEアプリから配付しますのでの事前発行

・申告相談会場では、マイナンバーカードを利用したスマホ申告をご自身で行っていただきます。マイナンバーカード(お持ちの方)や源泉徴収票など、申告書作成に必要な書類をご持参ください。

☎四日市税務署 個人課税第一部門  
TEL 059-352-3141 (自動音声に従って「2」を選択)  
☎税務課 TEL 391-1117 FAX 391-1191

**情報** 確定申告の役場臨時会場は  
完全予約制になります

毎年開催している確定申告の役場臨時会場(本庁、朝上地区コミュニティセンター)での相談受付は、今年度からインターネットによる完全予約制となります(インターネットを使用できない方は、電話および窓口で予約を受け付けます)。事前予約なしで来場いただいても受付できませんので、ご注意ください。

予約方法や日時などの詳細については、おしらせ版1月前半号(12月15日発行)に折込予定のチラシをご覧ください。

☎税務課 TEL 391-1117 FAX 391-1191

▶ 広報こもの ◀



2024年12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



**情報** 保健福祉センターけやき  
年末年始休館のおしらせ

▶休館期間 12月28日(土)~令和7年1月5日(日)

※一般浴と歩行浴も上記期間は利用できません。※福祉公園内の足湯は利用できます。

☎社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

**情報** コンビニ交付サービス  
年末年始休止のおしらせ

証明書コンビニ交付サービスは、システムメンテナンスのため下記の期間利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶休止期間 12月29日(日)~令和7年1月3日(金)

▶利用再開 令和7年1月4日(土) 6:30~

☎住民課 TEL 391-1120 FAX 394-3423  
☎税務課 TEL 391-1115 FAX 391-1191

**情報** コミュニティバス・のりあいタクシー  
年末年始運休のおしらせ

▶運休期間 12月29日(日)~令和7年1月3日(金)

・冬期は積雪や路面凍結によって運行が遅れることや休止することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

☎安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199

《コミュニティバスに関するお問い合わせ》  
三重交通四日市営業所 TEL 323-0808 FAX 323-0811  
《のりあいタクシーに関するお問い合わせ》  
銜尾高 TEL 396-1060 FAX 396-2061

**イベント** 令和7年元旦  
庁舎屋上から初日の出を楽しむ企画

令和7年元旦に庁舎屋上を特別開放します。

▶とき 令和7年1月1日(水・祝) 6:15~7:15

▶ところ 役場本庁屋上

・事前の申し込みは不要です。当日は東玄関から入場し、1階ロビーで受け付けをしてください。

・参加者が多数の場合は入場制限を行います。  
・当日、天候等により中止する場合は、X(旧Twitter)でお知らせします。

☎財務課 TEL 391-1109 FAX 394-3199

