

健康 令和7年度
健康づくり運動事業

メタボ（メタボリックシンドローム）解消、転倒予防、肩こりや腰痛に効果的な運動事業を事前申込制で実施します。申し込みは1名につき1コースまでです。1年にわたり参加していただく事業です。

- 初級コース①&②（計12回）…ウォーキングや軽運動、ストレッチ体操
- 体脂肪燃焼コース（計10回、女性限定）…有酸素運動と基礎代謝向上トレーニング
- 男性のための筋力アップコース（計10回、男性限定）…基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操
- エンジョイフィットネス（計12回、女性限定）…脂肪燃焼に効果的な有酸素運動（エアロビクス）

	初級コース①	初級コース②	体脂肪燃焼コース	男性のための筋力アップコース	エンジョイフィットネス
とき	13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:30	13:30～15:00	13:30～15:00
4月	7日（月）	28日（月）	14日（月）	8日（火）	23日（水）
5月	12日（月）	26日（月）	なし	13日（火）	28日（水）
6月	2日（月）	23日（月）	9日（月）	10日（火）	25日（水）
7月	7日（月）	28日（月）	14日（月）	8日（火）	23日（水）
8月	4日（月）	25日（月）	なし	なし	27日（水）
9月	1日（月）	22日（月）	8日（月）	9日（火）	24日（水）
10月	6日（月）	27日（月）	7日（火）	14日（火）	22日（水）
11月	4日（火）	25日（火）	10日（月）	11日（火）	26日（水）
12月	1日（月）	22日（月）	8日（月）	9日（火）	24日（水）
1月	5日（月）	26日（月）	12日（月・祝）	13日（火）	28日（水）
2月	2日（月）	23日（月・祝）	9日（月）	10日（火）	25日（水）
3月	2日（月）	23日（月）	9日（月）	なし	25日（水）

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氣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
3月18日（火）	千種地区コミュニティセンター
3月19日（水）	鵜川原地区コミュニティセンター
3月21日（金）10:00～11:00	竹永地区コミュニティセンター
3月25日（火）	菰野地区コミュニティセンター
3月27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

- ▶ところ 保健福祉センターけやき2階 運動指導室
- ▶持ち物 運動ができる服装、タオル、上靴、飲み物
- ▶定員 各20名（応募者多数の場合は抽選）
※新規の方を優先します。
- ▶申込期限 3月21日（金）

☎ 元氣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
元氣づくり運動教室

地区	とき	ところ
杉谷	3月18日（火）	杉谷公会所
田光	3月19日（水）	田光公会堂
吉沢	3月25日（火）	吉沢集落センター
潤田	3月28日（金）	潤田集落研修センター

☎ 元氣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 みんなで一緒に！SSピンポン

- ▶とき 3月22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

☎ 元氣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 3月30日（日）
日曜窓口の開設

- ▶とき 3月30日（日）9:00～16:00
- ▶ところ 役場本庁
※各地区コミュニティセンターは開設しません。

取扱業務	問い合わせ
・住所変更の手続き（転入、転出、転居） ※マイナンバーカード、住基カードを利用しての転入、転出は受け付けできませんのでご了承ください。 ・マイナンバーカードの交付、申請サポート（写真撮影） ・戸籍、印鑑登録に関する手続き ・住民票、戸籍等各種証明書の交付 ・国民健康保険、後期高齢者医療保険、福祉医療費助成の手続き ・介護保険料等の納付、相談など	住民課 戸籍住民登録係 TEL 391-1120 保険年金係 TEL 391-1121 FAX 394-3423
・児童手当、児童扶養手当、予防接種、母子健康手帳に関する手続き	子ども家庭課 TEL 391-1124 FAX 394-3423
・町税の納付、納税相談、所得証明書等、各種証明書の交付など	税務課 TEL 391-1115 FAX 391-1191
・防災ラジオに関する手続き	総務課 安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199
・町立小中学校への新入学、転入に関する手続きなど	教育課 TEL 391-1155 FAX 391-1195

《日曜窓口に関する問い合わせ》
☎ 総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

イベント 第27回
菰野町クリーン大作戦

主催 / 菰野町区長会 後援 / 菰野町、菰野町議会
菰野町区長会では、今年も町行政、町議会とともに、「町民総ぐるみの美化推進実践活動」を行います。

- ▶とき 3月16日（日）※雨天決行
 - ▶ところ 菰野町内全域
※区によって実施日が異なる場合があります。
- ☎ 安全安心対策室 TEL 391-1102 FAX 394-3199



イベント 国指定天然記念物「田光のシデコブシ及び湿地植物群落」観察会

- ▶とき 3月30日（日）10:00～12:00 ※雨天中止
- ▶集合場所 「田光のシデコブシ及び湿地植物群落」中央石碑前（田光2612-1周辺）
- ▶参加費 無料（申込不要）
※歩きやすい靴でお越しください。
※駐車場に限りがありますので、乗り合わせにご協力下さい。



☎ コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

● 広報こもの ●
おしらせ版

2025年3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

募集 令和7年7月1日採用
菰野町職員の募集

令和7年7月1日から勤務いただく正規職員を募集します。

- ▶募集職種 一般事務職員（障がい者対象を含む）
- ▶募集人数 3名程度
- ▶受験資格
 - ・高校卒業程度の学力を有する方
 - ・平成元年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方
 - ・日本国籍を有し、地方公務員法第16条に該当しない方
(障がい者対象の方は下記の基準も必要)
 - ・各種手帳の交付を受けている方、またはそれと同等と認められる診断書等の交付を受けている方



- ▶申込方法 インターネットによる申し込み 詳細はこちら
- ▶申込期間 3月15日（土）～3月30日（日）

	一次試験	二次試験
とき	4月1日（火）～ 4月6日（日）	1回目：4月20日（日） 2回目：一次試験合格 通知の際に指定
ところ	オンラインによる WEBテスト	役場本庁
試験内容	能力検査、性格検査	小論文、総合適性検査、 面接

☎ 総務課 TEL 391-1100 FAX 394-3199

情報 引き続きコンビニ等での交付がお得
証明書交付手数料のおしらせ

コンビニ等での証明書交付手数料の減額期間は3月31日で終了し、4月1日以降は下記の手数料となります。

証明書	窓口 交付	コンビニ交付 ～3月31日 4月1日～	
		450円	150円 300円
戸籍全部（個人）事項 証明書（謄本・抄本）	450円	150円	300円
住民票の写し 印鑑登録証明書 戸籍の附票の写し	300円	100円	200円
町・県民税所得 （所得課税）証明書	300円	100円	200円

・減額期間終了後も、コンビニ交付は窓口交付より安く証明書を取得できますので、引き続きご利用ください。

☎ 住民課 TEL 391-1120 FAX 394-3423