

健康 みんなで一緒に！SSピンポン

▶とき 1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、タオル、飲み物
図元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

健康 高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種

帯状疱疹ワクチンには不活化ワクチンと生ワクチンの2種類があり、いずれのワクチンも帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。
不活化ワクチンを選択する方は、1回目を1月31日(土)までに接種する必要があります。予防接種を公費で受けられるのは一度限りなので、接種がまだの方はご検討ください。
▶接種期限 3月31日(火)
▶対象 令和8年4月1日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、または100歳以上の方
※対象の方には4月に白色の封筒で個別に通知しています。
▶自己負担 不活化ワクチン 6,000円/1回 計12,000円
生ワクチン 2,500円
▶接種場所 三重県内の指定医療機関

健康 高齢者インフルエンザ、新型コロナ予防接種

昨年度から、新型コロナ予防接種は定期接種に位置づけられ、インフルエンザ予防接種同様に65歳以上の方が接種の対象となりました。
接種を受けた後は、接種部位の痛み、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。予防接種にあたっては発症予防効果と副反応の双方について正しく理解した上で接種してください。
▶接種期限 1月31日(土)
※医療機関によって受付時期が異なる可能性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
新型コロナウイルスワクチン：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
図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 みんなの運動サロン

介護予防運動を主目的としたサロンです。
とき ところ
1月16日(金) 竹永地区コミュニティセンター
1月20日(火) 千種地区コミュニティセンター
1月22日(木) 10:00～11:00 朝上地区コミュニティセンター
1月27日(火) 菰野地区コミュニティセンター
1月29日(木) 鵜川原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。
図社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

健康 申込不要・参加無料 元気づくり運動教室

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
杉谷 1月20日(火) 杉谷公会所
田光 1月21日(水) 13:30～15:00 田光公会堂
潤田 1月23日(金) 潤田集落研修センター
吉沢 1月27日(火) 吉沢集落センター

健康 申込不要・参加無料 介護予防運動教室

椅子に座ってできる体操などを行います。
地区 とき ところ
田口新田 1月21日(水) 9:30～11:00 田口新田公会所
池底 1月22日(木) 9:30～11:00 池底集落センター
菰野第二区 1月22日(木) 13:30～15:00 菰野第二区公民館
奥郷 1月23日(金) 9:30～11:00 奥郷構造改善センター
谷 1月28日(水) 9:30～11:00 谷公会所
上記共通情報
図元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

情報 確定申告の役場臨時会場の予約

役場本庁と朝上地区コミュニティセンターで確定申告の受付をします。受付はインターネットによる完全予約制です。なお、インターネットを使用できない方は、電話および確定申告予約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は、1月前半号の折込チラシまたは町ホームページをご確認ください。
詳細はこちら
図税務課 TEL 391-1117 FAX 391-1191

健康 ヘルスメイト料理教室

食生活を通して健康づくりを伝えるボランティア「ヘルスメイト」による料理教室を開催します。
▶とき 2月18日(水) 10:00～13:00(受付9:45～)
▶ところ 保健福祉センターけやき2階 栄養実習室
▶テーマ 「地産地消の減塩料理」
▶対象 町内在住で健康づくりや料理に興味のある18歳以上の方
▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具
▶参加費 700円(材料費) ▶定員 20名(先着順)
▶申込期間 1月26日(月)～2月13日(金)

相談 申込不要・相談無料 女性のための健康相談

女性のための助産師、管理栄養士による健康相談です。健康に関することなら、気軽にご相談ください。
▶とき 1月16日(金) 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
図健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

情報 高齢者世帯の住宅改修補助

手すりの取り付けや段差解消など、住宅改修にかかる費用の補助をします。
▶申請期限 1月30日(金)
※予算枠に達し次第、終了します。
▶対象 住民税非課税の70歳以上の方のみで構成された世帯に属する介護認定を受けていない町内在住の方
※今までにこの事業で補助を受けた方や、すでに改修が終わっている、または始まっている場合は補助対象となりません。
※補助を受けるためには事前に申請が必要です。
※予算上限に達し次第、締め切ります。
図健康福祉課介護高齢福祉係 TEL 391-1125 FAX 394-3423

お知らせ版

2026年1月(後半号) 1月1日発行 No. 956
「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 申込不要・高校生以下無料 第8回 よもやま歴史教室

▶テーマ 「冠嶽(鎌ヶ岳)乃記」を読む
～菰野藩10代藩主 土方雄興について～
▶講師 元高等学校国語科教諭 麦島英男氏
▶とき 1月17日(土) 14:00～16:00
▶ところ 役場本庁4階 会議室 ▶受講料 200円
※詳細はおしらせ版1月前半号の折込チラシをご覧ください。
図コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

イベント 第50回 菰野町駅伝大会

▶とき 3月8日(日) レーススタート9:00
▶ところ 三重用水管理事務所 きらら湖
▶コース きらら湖周回コース(1周約2.3km)
男子の部：7区間(1区は2周)
女子の部：5区間
▶対象 一般男子…高校生以上の男子または男女で構成するチーム
一般女子…高校生以上の女子のみで構成するチーム
中学男子…町内の中学生男子で構成するチーム
中学女子…町内の中学生女子で構成するチーム
▶申込期限 1月26日(月)
・チーム編成、参加費等の詳細は募集要項をご確認いただくか事務局までお問合せください。
図甲スポーツ・文化振興会 TEL 394-3930 FAX 394-1517

講座 申込不要・参加無料 いきいき健康講座

病気の予防や健康管理に役立つ講座です。
▶テーマ 「いつまでもおいしく食べるために」
▶講師 リハビリテーション科医師
▶とき 1月16日(金) 14:00～15:00
▶ところ 三重北医療センター菰野厚生病院 本館4階会議室
図三重北医療センター菰野厚生病院
TEL 393-1212 FAX 394-2679
図健康福祉課健康づくり係 TEL 394-1126 FAX 394-3423