



## 赤い羽根共同募金キックオフイベント

10月5日にイオンタウン菰野店内で、「赤い羽根共同募金キックオフイベント」を開催しました。こもしかと一緒に募金運動を行い、クイズラリー等で共同募金の配分金による様々な活動を知っていただきました。

当日の様子を動画でもご覧いただけます♪



## ■トピックス

- ・介護講座参加者募集
- ・在宅介護者のつどいのご案内
- ・ベビーマッサージ参加者募集
- ・障がい者スポーツ体験教室のご案内
- ・ボランティアおしらせコーナー

ポッカポカちゃんを  
探してみよう♪

本紙の中に、ポッカポカちゃんが  
隠れているよ！探してみてね。  
いくつ探せるかな？  
ここにいるポッカポカちゃんも  
一緒にカウントしてね。  
答えは最後のページの下に書い  
てあります♪

よろしくね

菰野町社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
ポッカポカちゃん



この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金を活用して作成しています

## 「みんなの運動サロン」 に参加しませんか？



| と き                           | ところ                 |
|-------------------------------|---------------------|
| 11/11(火)、19(水)<br>10:00～11:00 | 菰野地区<br>コミュニティセンター  |
| 11/6(木)、20(木)<br>10:00～11:00  | 鶴川原地区<br>コミュニティセンター |
| 11/7(金)、21(金)<br>10:00～11:00  | 竹永地区<br>コミュニティセンター  |
| 11/13(木)、27(木)<br>10:00～11:00 | 朝上地区<br>コミュニティセンター  |
| 11/4(火)、18(火)<br>10:00～11:00  | 千種地区<br>コミュニティセンター  |

- 対 象：運動の制限をされていない方
- 持ち物：セラバンド(お持ちでない方は貸し出し  
できます)、水分補給できるもの

### ■お願い

お住まいの地区の運動サロンに  
ご参加ください。

申し込み  
不要

## けやきでお茶のみ会のご案内

認知症予防につながるレクリエーションや  
簡単な体操をしたり、おしゃべりをしたりして  
います。お気軽にご参加ください。

●と き：11月11日(火)

13:30～15:00

●ところ：保健福祉センターけやき 2階

●内 容：脳トレや簡単なレクリエーションなど

●参加費：無料

●持ち物：飲み物

お茶のみ会は「認知症サポーター」がサポートしています。



▲7月のけやきでお茶のみ会の様子

申し込み  
不要

## 介護講座～『介護』のために知っておきたい大切なお話～ 参加者募集のお知らせ

「介護のことを知りたいけど何から始めたらよいかわからない」「介護保険のことや施設について知りたい」という  
お声を受け、介護について、様々な視点から見て・体験していただき、『介護』にふれることを目的とした講座です。

●と き：12月10日(水) ①10:00～11:30 ②13:15～15:00

12月15日(月) ③10:00～11:30 ④13:15～15:00

●定 員：15名(事前申込制) ●参加費：無料

●持 ち 物：12月10日(水)の施設見学の際は、マスクとスリッパをお持ちください。

●申込期間：11月4日(火)～11月21日(金)までに、菰野町社会福祉協議会へお電話ください。

※原則2日間(①～④の各講座)すべての講座を受講していただきます。

【内容】 ※けやき以外の場所については、乗り合わせで現地へ向かいます。



| 日付        | 時間          | 内容                                                        | 場所                                   |
|-----------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 12月10日(水) | 10:00～11:30 | ①「介護」ってなあに？<br>地域包括支援センター職員より介護保険や地域の施設についてご説明します。        | 保健福祉センターけやき 2階                       |
|           | 13:15～15:00 | ②地域密着型特別養護老人ホーム『真菰の郷』施設見学<br>菰野町内にある施設に伺い、実際に見学をしていただきます。 | 地域密着型特別養護老人ホーム 真菰の郷<br>住所：菰野町永井456-1 |
| 12月15日(月) | 10:00～11:30 | ③認知症高齢者への具体的な接し方<br>『おしゃれなカフェ』でくつろぎながら保健師さんのお話を聞きます。      | かふえたかの<br>住所：菰野町田口2456               |
|           | 13:15～15:00 | ④福祉用具・住宅改修について<br>福祉用具専門相談員の方から福祉用具や住宅改修についてお話を聞きます。      | 保健福祉センターけやき 2階                       |

## 在宅介護者のつどい～カフェでほっと一息～のご案内

お茶を飲みながら、在宅介護をしている同じ立場の方々とお話をしたり、  
専門職のスタッフも交えて介護のことを気軽に話せる場所です。



●と き：12月18日(木) 10:00～11:30

●ところ：カフェ kitten. (菰野町田口1517-1)

●対 象：町内にお住まいで、在宅介護をされている方

●定 員：6名(先着順) ●参加費：無料

●申込方法：11月17日(月) 8:30から受付開始

※乗り合わせで現地へ向かいますので、朝上地区コミュニティセンター駐車場へ9:45集合となります。

当日は作業療法士の大塚真弓氏に  
お越しいたきます。介護のこと  
などお気軽にご相談ください。

参加費無料、申し込み不要

## 子育てサロン情報

お気軽にご参加ください。

### 「こもっ子サロン」



11月は、『英語で遊ぼう』を行います。先生と一緒に歌やリズムに合わせて、英語で遊びましょう。

●と き：11月19日（水）10:00～11:15

●ところ：保健福祉センターけやき 運動指導室

### 「にこにこサロン」

ファミサポスタッフといっしょにゆったりと楽しい時間を過ごしませんか。

●と き：11月21日（金）10:00～11:30

●ところ：保健福祉センターけやき 運動指導室

●内 容：ふれあいあそび、絵本・紙芝居、  
ママのためのストレッチ・ゲーム

### 「ここっと。」



ちょこっとプレゼント  
あります♪

自由にお話しができるサロンです。

| 地 区 | と き      | と ころ                |
|-----|----------|---------------------|
| 菰 野 | 12/5(金)  | 菰野地区<br>コミュニティセンター  |
| 鶴川原 | 12/11(木) | 鶴川原地区<br>コミュニティセンター |
| 竹 永 | 12/18(木) | 竹永地区<br>コミュニティセンター  |
| 朝 上 | 12/4(木)  | 朝上地区<br>コミュニティセンター  |
| 千 種 | 12/3(水)  | 千種地区<br>コミュニティセンター  |

## 子育てchu!

子育てリレーエッセイ

No.256

渡邊運美さん（菰野地区）



「菰野町でよかった！」この言葉に尽きます。現在2歳6ヶ月の息子と主人との3人暮らしです。菰野町には妊娠8ヶ月、産休に入ってから引越してきました。初めての出産を控え、主人の職場に近いという理由だけで、なんのゆかりもない土地に降り立った私は、毎日体重管理のために1人で寂しく散歩する日々。まず向かったのは保健福祉センター。興味本位で2階に上がると何やら賑やかな声。産まれたらここにくるのかなぁ～と支援センターを横目に歩いたことを今でも覚えています。

それからというもの、1ヶ月も早くお腹から出てきた息子は小さいからかおっぱいは一気に飲めない、とにかく寝ない！毎日不安と寝不足の育児に自然と涙が出てくることもありました。その時に助かったのは、支援センターの存在です。息子が2ヶ月の頃から利用させてもらい、先生方、ママたちにたくさん話を聞いてもらい助けてもらい、今では私たち家族にとって第二の家のような心休まる温かい場所になりました。

先日、息子が急遽手術入院になり、日ごろとは違う生活に親子共々疲労困憊。退院したらどこに行きたい？と息子に尋ねると、『支援センター！！』と即答（笑）本当に大好きな場所のようです。

そんな支援センターで先生方をはじめ、ファミサポのスタッフさん、親子共々仲良くしてくれるママたちに出逢えて菰野に来て本当によかったです。皆様のお力添えもあり、来年度の仕事復帰も頑張れそうです。

産後のリフレッシュ体操&

## ベビーマッサージ 参加者募集のおしらせ



ベビーマッサージには赤い羽根共同募金の配分金を活用しています。

●と き：11月17日（月）  
10:00～11:30

●ところ：保健福祉センターけやき  
健診コーナー

●内 容：マッサージオイルを使用して、パパママが赤ちゃんにマッサージを行います。  
※当日、オイルが赤ちゃんの肌に合うか皮膚テストを行います。  
保健師による身体計測・育児相談も実施します。



●対 象：菰野町にお住まいで、生後2か月からハイハイをするまでの赤ちゃんとお親

●定 員：親子10組 ※先着順

●参加費：無料

●講 師：助産師 宇佐美和代氏  
インストラクター 真弓愛氏

●持ち物：大きめのバスタオル1枚、タオル3枚、ティッシュ、母子健康手帳、親のエプロン、おむつ替え防水シート、飲み物（赤ちゃん用）

●その他：前回、申し込みされた方はご遠慮ください。動きやすい服装でお越しください。

11/4(火)  
受付開始

# 障がい者スポーツ体験教室 のご案内



「たのしくからだを動かそう」をテーマに、療育手帳をお持ちの方が気軽にスポーツを楽しんでいただく教室です。ぜひご参加ください。

- と き：12月13日(土) 10:00～11:30
- と ころ：保健福祉センターけやき 運動指導室
- 内 容：気軽にできるスポーツ3種目程度
- 対 象：菰野町在住で18歳以上の療育手帳を持っている方  
※介助・支援が必要な方は、付き添いの方とともに参加してください。
- 持 ち 物：室内シューズ、飲み物、タオル
- 定 員：15名(先着順)※定員に達した場合は、参加できない方のみご連絡いたします。
- 参 加 費：100円 ●そ の 他：当日の様子はSNSなどの活動報告に使用場合があります。
- 申込方法：電話、ファックス、メールのいずれかでお申し込みください。  
(申し込み時に、①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤必要な配慮をお伝えください。)
- 申込期間：11月20日(木)～12月5日(金)
- 【申し込み・問い合わせ】



菰野町社会福祉協議会(保健福祉センターけやき内) 地域福祉係

電話:059-394-1294 FAX:059-394-3422 メール:komonotiiki@m2.cty-net.ne.jp

## 温かい善意



社会福祉協議会は、皆さまからの「温かい善意のご寄付」を地域での助け合い活動・ボランティア活動・子育て支援事業などの活動資金として有効に活用させていただいております。このたび、ご寄付をいただき、心よりお礼申し上げます。

9月10日 匿名

9月16日 第12回Uta友チャリティーカラオケ大会参加者一同 様

9月17日 三重部会 部会長 菰野郵便局 様

玄米1俵

41,600円

食品



## ボランティアおしらせコーナー

9月22日、鳥羽市にて菰野町ボランティア連絡協議会が鳥羽市ボランティア連絡協議会との交流会を行いました。各会の活動紹介や、みんなで折り紙を折るなど、楽しく交流して互いの活動に対し理解を深めることができました。また、伊勢の二見にも立ち寄り、国指定重要文化財の竈日館を見学しました。



### 社会福祉協議会が開催する講座やボランティアスクールのご案内 11月

| 日  | 曜日 | 時 間    | 活 動 内 容       | 場 所 | 日  | 曜日 | 時 間    | 活 動 内 容       | 場 所 |
|----|----|--------|---------------|-----|----|----|--------|---------------|-----|
| 4  | 火  | 19:30～ | 手話奉仕員養成講座⑨    | けやき | 18 | 火  | 19:30～ | 手話奉仕員養成講座⑪    | けやき |
| 11 | 火  | 19:30～ | 手話奉仕員養成講座⑩    | けやき | 25 | 火  | 19:30～ | 手話奉仕員養成講座⑫    | けやき |
| 14 | 金  | 13:30～ | 音訳ボランティア養成講座④ | けやき | 28 | 金  | 13:30～ | 音訳ボランティア養成講座⑤ | けやき |

編集・発行 社会福祉法人菰野町社会福祉協議会  
TEL059-394-1294 FAX059-394-3422  
〒510-1253 三重県三重郡菰野町潤田 1281  
菰野町保健福祉センターけやき内

Eメールアドレス komono-f@m2.cty-net.ne.jp

Instagram [https://www.instagram.com/shakyo\\_komono/](https://www.instagram.com/shakyo_komono/)

X(旧 Twitter) [https://twitter.com/shakyo\\_komono](https://twitter.com/shakyo_komono)

ホームページ

菰野町社協



最新のデータ

令和7年9月30日現在 外国人を含む

|             |           |       |
|-------------|-----------|-------|
| 町総人口        | 40,544 人  | ( ↓ ) |
| 世帯数         | 17,452 世帯 | ( ↑ ) |
| 65歳以上人口     | 10,864 人  | ( ↑ ) |
| 高齢化率        | 21.5 %    | ( ↓ ) |
| 年少人口(14才以下) | 5,220 人   | ( ↓ ) |
| 年少人口率       | 10.4 %    | ( ↓ ) |
| 一人暮らし高齢者数   | 496 人     | ( ↓ ) |
| 障害者手帳保持者数   | 1,978 人   | ( → ) |
| 介護保険要介護認定者数 | 1,696 人   | ( ↑ ) |

( ) 内矢印は、先月比

「ポッカポカちゃんを探してみよう」の答え：7  
(表紙にある写真のポッカポカちゃん含む)