

みんなのふくし



障がい者スポーツ体験教室

12月13日、「障がい者スポーツ体験教室」を開催しました。身近な地域で気軽に参加できる運動を提供し、運動不足の解消と社会参加の促進を目的に、初めて行いました。参加者は、ポッチャと風船バレーの2種目にチャレンジし、楽しくからだを動かしました。

■トピックス

- ・令和7年度けやき講座作品展示のご案内
- ・ご存じですか？みんなの運動サロン
- ・赤い羽根共同募金
- ・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！探してみよう。ここにいるポッカポカちゃんも一緒に数えてね。答えは最後のページの下に書いてあります♪



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



令和7年度 けやき講座作品展示のご案内



けやき講座は、高齢者がいつまでも趣味を楽しみ、教養を深め、仲間を作ることを目的とした生きがい対策講座です。今年度開講している8講座のうち作品制作を行う4講座の受講生の作品を展示します。

講座名	展示期間	時間
伊勢型紙	2月11日（水）～2月19日（木）	8:30～17:00
俳句	2月24日（火）～3月4日（水）	
ステンシル		
陶芸	3月6日（金）～3月14日（土）	

●ところ：保健福祉センターけやき
1階 介護機器展示室



●●● けやきでお茶のみ会のご案内



●とき：2月10日(火)
13:30～15:00

●ところ：保健福祉センターけやき ホール
●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

申し込み
不要

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。

もしかしたら認知症かも…?!
認知症状でお困りの方、ご相談ください。

お茶のみ会は「認知症サポーター」がサポートしています。

ご存じですか? 「みんなの運動サロン」

「みんなの運動サロン」 に参加しませんか?



とき	ところ
2/10(火)、24(火) 10:00～11:00	菰野地区 コミュニティセンター
2/4(水)、19(木) 10:00～11:00	鶴川原地区 コミュニティセンター
2/20(金)、27(金) 10:00～11:00	竹永地区 コミュニティセンター
2/12(木)、26(木) 10:00～11:00	朝上地区 コミュニティセンター
2/3(火)、17(火) 10:00～11:00	千種地区 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

「お家で! みんなの運動サロン」 動画配信中!!

YouTube チャンネル「けやきチャンネル」で「お家で! みんなの運動サロン」を配信中です。動画を見ながら、いつでも、どこでもご自分のペースで気軽に取り組めます。毎日の健康づくりにお役立てください。



「お家で! みんなの運動サロン」の
←動画はこちら

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」



2月は、ベビトレインストラクターによる親子ヨガで、ゆったりと心地よい時間を過ごしましょう。

●と き：2月16日（月）10:00～11:00

●ところ：保健福祉センターけやき 運動指導室

●持ち物：タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

「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：2月20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。」

時間はすべての地区

9:45～11:00です。

ゆったり過ごせるサロンです。親子での参加はもちろん大人だけの参加もお待ちしています。

今月のちょこっとプレゼントは何かな～♪



3月の予定

と き	ところ
3/6(金)	菰野地区 コミュニティセンター
3/12(木)	鶴川原地区 コミュニティセンター
3/19(木)	竹永地区 コミュニティセンター
3/5(木)	朝上地区 コミュニティセンター
3/4(水)	千種地区 コミュニティセンター

どこの
地区でも
参加OK



子育てchu!



子育てリレーエッセイ No.259

増田美咲さん（朝上地区）

結婚して菰野町に来てから今年で10年になります。7歳と1歳になったばかりの男の子を子育て中です。

1人目のときは初めての育児で、神経質になりピリピリしていたように思います。運動不足にもなり、育休が明けてからよく転んでいました。

2人目の育休中のいま、1人目のときの反省点を活かし、運動不足解消のために元気アップこものポールエクササイズに毎週参加しています。託児があるので、子どもを預けて体を動かすことができ、健康維持、リフレッシュにとっても役立っています。

エクササイズのあと息子のお迎えに行くと「今日も一生懸命お友達をハイハイで追いかけていましたよ」など、母がいないときの息子の様子を聞くことができ、毎回とても楽しみです。「寝返りができるようになりました」「離乳食が始まりました」など、託児してくださる子育てサポートグループにこにこスタッフさんに成長の喜びを共有できるのも、とても励みになっています。

他にも、こもっ子サロンや産後ケアなど、菰野町には子育てを応援してくれる機会がたくさんあるので、家族はもちろんですが、たくさんの方々に支えられながら育児をしています。

育休はあともう少しで終わってしまうので、息子と一緒に過ごせる時間も減ってしまいます。寂しいですが、一緒に居られる時間をより大切にできるように、愛情を注いでいきたいです。

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。

12月 3日 三重部会 部会長 菰野郵便局 様 食 品

12月 9日 匿 名 300,000 円

12月19日 匿 名 200,000 円

わかば作業所へ

12月 8日 あゆみの会 様 70,000 円

ご寄付についてのお尋ねは社会福祉協議会までご連絡ください。



本紙の掲載行事は社協広報紙・ホームページ・SNS に写真が掲載されることがありますのでご了承ください。

赤い羽根共同募金

令和7年度もご協力
ありがとうございました



今年度も赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました。「お弁当配達ゲーム」や「募金の使いみちあなうめクイズ」にもたくさんの方に参加していただきました。皆さまからいただいた募金は、社会福祉協議会のさまざまな事業に活用させていただいています。共同募金の使いみちや啓発活動の様子をYouTubeチャンネル「けやきチャンネル」で公開中です。ぜひ、ご視聴ください。

二次元コードを
読み込んで
ください



けやきチャンネル



ふれあいまつりでの
共同募金啓発コーナーの様子

朝上小学校 赤い羽根共同募金贈呈式

12月3日、朝上小学校で赤い羽根共同募金贈呈式が行われました。思いやりの気持ちがたくさん詰まった募金箱が、児童の代表から社会福祉協議会の平井会長に手渡されました。



ボランティアおしらせコーナー

「第28回 民話語りこもの菊 発表会」のおしらせ

菰野町ボランティア連絡協議会に登録する、民話語り「こもの菊」が発表会を開催します。ぜひご来場ください。

- と き：3月8日（日）9:40 開場 10:00 開演
- ところ：菰野地区コミュニティセンター ホール
- 演 目：「天狗の初さん」「おいてけぼり」「貧乏神」「へやの起こり」他
- 問い合わせ：こもの菊 平野泉さん（TEL090-6319-6973）

入場無料

申し込み
不要



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 2月

日	曜日	時 間	活 動 内 容	場 所	日	曜日	時 間	活 動 内 容	場 所
3	火	19:30~	手話奉仕員養成講座	けやき	18	水	9:30~	ファミリー・サポート会員講習会①	けやき
10	火	19:30~	手話奉仕員養成講座	けやき	24	火	19:30~	手話奉仕員養成講座	けやき
17	火	19:30~	手話奉仕員養成講座	けやき	25	水	9:30~	ファミリー・サポート会員講習会②	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/
X https://x.com/shakyo_komono

ホームページ

菰野町社協



最新
の
デ
ー
タ

令和7年12月31日現在 外国人を含む

町総人口	40,468 人	(↓)
世帯数	17,441 世帯	(↓)
65歳以上人口	10,862 人	(↑)
高齢化率	26.9 %	(→)
年少人口（14才以下）	5,175 人	(↓)
年少人口率	12.8 %	(↓)
一人暮らし高齢者数	484 人	(↑)
障害者手帳保持者数	1,974 人	(↓)
介護保険要介護認定者数	1,716 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：5