

振興局だより だよ!

地域の情報誌

振興局だより「みくも」は、松阪市のホームページにてフルカラーでご覧いただくことができます!



みくも

第18号



【2011. 6. 1発行】

「“ほっと” ギャラリー」6月展示作品のご案内

★「野鳥観察会」写真展

6月1日(水)～6月30日(木) 8時30分～17時15分

今年3月19日(土)に開催された五主・天白海岸の「野鳥観察会」の様子とともに、愛好家が撮影した野鳥の写真を展示します。



※ 都合により、展示内容を変更する場合があります。ご了承ください。

【問い合わせ 三雲振興局 地域振興課 電話56-7905】

～平成23年度介護予防講演会（高齢者のこころの健康編）～

心とからだの健康生活



老化や病気による身体的な変化、家族や身近な人との別れなど、高齢者はうつ病にかかる要因が多くあります。しかし、認知症と間違われやすいなど、気づきにくいいため悪化させてしまう病気でもあります。

いつまでもいきいきと自分らしく輝くために、うつ病を知り、心とからだの健康生活のコツを学びませんか。

今回は、高齢者のこころの健康についてのおはなしと「からだをほぐすことでこころもほぐれる」実技もあります。みなさん、お問い合わせのうえ、どうぞご参加ください。

と き 7月5日(火) 13時30分～15時

ところ ハートフルみくも保健福祉センター

内 容 「こころの健康」についてのお話

精神保健福祉士 あらき 荒木 もとくに 求州さん

「からだほぐしはこころほぐし」お話・実技

じゅりんきこう 樹林気功 しゅさい 主宰 藤田 雅子さん

対象者 おおむね65歳以上のかた 30人程度

持ち物 5本指くつした・水分補給のための飲み物

申 込 ハートフルみくも保健福祉センター 電話56-7211

【問い合わせ 松阪市保健部 介護高齢課 介護保険係 電話53-4099】



武四郎まつりに企画から参加してみませんか



「武四郎まつり」をもっと多くの皆さんとともに作り上げ、今まで以上に充実した内容のイベントを目指し、企画段階から参加してもらおうと「武四郎まつり実行委員」を募集します。

武四郎まつりとは、北海道の名付け親松浦武四郎（1818～1888年）の偉大な功績をたたえようと、武四郎まつり実行委員会主催により、毎年、松浦武四郎の生没月にあたる2月に開催しています。

- ◆応募資格…市内在住で会議（夜間）に出席できるかた
- ◆応募方法…7月15日（金）までに住所、名前、年齢、性別、連絡先を電話で事務局へ
- ◆募集人数…若干名
- ◆任 期…平成24年3月31日まで

【問い合わせ 武四郎まつり実行委員会事務局（三雲振興局地域振興課）電話56-7927】

都市計画相談窓口を開設します

松阪・嬉野・三雲都市計画区域の統合に伴い、三雲管内にも線引き制度の導入を予定しています。線引き制度について、個別に詳細な説明を希望されるかたを対象に相談窓口を開設します。

と き 6月13日(月)～6月24日(金) 9時～17時（土曜日、日曜日を含む）
※ ただし、17・24日(金)、18日(土)は終了を21時とします。

ところ 三雲振興局2階 第4・第5会議室

相談内容 三雲管内の線引きに関する相談

申 込 期間中直接窓口にお越しください。

※ ただし、お待ちいただくこともありますので、事前に電話等で窓口の状況をご確認ください。

【問い合わせ 都市計画課 都市計画係 電話53-4169】



川合さん（肥留町在住）が叙勲を受けられました



肥留町の川合 ^{かわい} 仁 ^{しのぶ} さん（88歳）が、旭日単光章 ^{きよくしつたんこうしょう} を受章され、5月2日（月）中林振興局長より勲記（賞状）と勲章が伝達されました。

川合さんは旧三雲村議会議員を3期務められた功績などが認められ、自治功労での受章となりました。

おめでとうございます！！



嬉野三雲ふれあい健康まつり参加団体を募集します！

今年は嬉野で開催される「嬉野三雲ふれあい健康まつり」に、出展していただく団体を募集しています。活動をPRしたり、まつりを一緒に盛り上げませんか。

| | |
|-------|--|
| と き | 10月30日(日) |
| と ころ | 嬉野保健センター ※同まつりは三雲管内と嬉野管内で毎年交互に開催しています |
| 資 格 | 三雲、嬉野管内で、保健福祉活動をしている市民団体 |
| 申込方法 | 団体名と代表者の住所・名前・連絡先を6月30日(木)までに、下記問い合わせ先までご連絡ください。 |
| 募集団体数 | 若干 |
| 問い合わせ | 嬉野振興局 地域住民課(嬉野保健センター内) 電話48-3812 三雲振興局 地域住民課(ハートフルみくも保健福祉センター内) 電話56-7211 |

震災時の

高齢者の心のケア講座

いつ発生するか分からない地震災害。高齢者のかたが避難した後に心を痛めるさまざまなことがあります。

自分が近くにいたら、どうすればいいだろう？どんな事に気をつければいいだろう？といった、心のケアについて皆さんの疑問にお答えするために『震災時の高齢者の心のケア講座』を開催します。

もしもの時の自分自身のため、家族のため、友人のために、ぜひこの機会にご参加ください。

| | |
|------|---|
| と き | 6月28日(火) 18時30分~21時 |
| と ころ | 嬉野福祉センター |
| 講 師 | カウンセリングオフィス ひいりんぐ工房 とぼす 臨床心理士 西野 敏夫 先生 |



| | |
|-----|---------------------------|
| 内 容 | 震災時の高齢者の心の基礎知識・心のケアの方法 |
| 定 員 | 100人(三雲・嬉野・阿坂・伊勢寺地域のかた対象) |

【問い合わせ 松阪市第二地域包括支援センター 電話42-7255】

譲ってください！

三雲南幼稚園では、園児たちの日よけ用に、ウッドデッキの屋根に取り付けられる遮光ネットを探しています。昨年のような猛暑に備え、園児たちの体調管理のために、また節電対策としても使いたいと考えております。

ご家庭で使わなくなった遮光ネットがございましたら、ぜひお譲りください。ご連絡いただきましたら、こちらから受け取りにうかがいます。ご協力よろしく願いいたします。

【問い合わせ 三雲南幼稚園 電話56-2524】





シリーズ防災②

いざという時のために・・・

災害発生時に備えて「非常持ち出し品」を準備しておきましょう！
もし、大地震が発生した場合は本格的な救援活動が開始されるまでには3日ほどみておく必要があるといわれています。

- 両手を自由に動かせるようにリュックなどに入れておくことが基本です。
- 成人男性なら15キロ、女性なら10キロが目安です。重すぎると避難の妨げになりますので、軽くてコンパクトなものを選びましょう。
- 災害発生時にすぐに持ち出せて、家族みんながわかるような場所に備えておきましょう。
- 一人あたり最低3日分の食料を準備しておきましょう。
※水は1日3リットルが目安です。



◎すでに準備しているかたも定期的に点検することをおすすめします。

【問い合わせ 三雲振興局 地域振興課 電話56-7905】

大空に泳ぐ こいのぼり！！

三雲北幼稚園5歳児62人、三雲南幼稚園5歳児75人が、力を合わせて「こいのぼり」を作りました。松阪市指定ごみ袋の導入により、これから使えなくなる透明のごみ袋を利用しています。



▲ 三雲南幼稚園5歳児の子どもたち



▲ 三雲北幼稚園5歳児の子どもたち

今年は晴天が続く中、こいのぼりは青空のもと元気よく泳いでいました。虹色に輝くこいのぼりを見上げて、子どもたちもこいのぼりに負けないくらいに、元気いっぱい遊んでいました。

【問い合わせ 三雲北幼稚園 電話56-3305 三雲南幼稚園 電話56-2524】