

今月のトピックス

松阪市テイクアウト支援商品券の期限が今月末です



他にも「みくも」の情報満載!

- 日 とき 場 ところ 対 対象 内 内容 講 講師
- 定 定員 費 参加費 申 申込方法 主 主催 他 その他
- ☎ 電話 ☒ メール FAX FAX 問 問い合わせ

発行・編集 / 三雲地域振興局 地域振興課
 〒515-2112 松阪市曾原町872番地
 電話 0598-56-7905
 FAX 0598-56-5382



地域の情報誌

振興局だより

みくも

8月



子育て世代包括支援センターからのご案内

子育て中の方を応援する、楽しくて役に立つ教室です。ぜひご予約ご参加ください。

《新米ママ教室》 予約制

日 8月19日(水) 午後1時30分〜2時30分
 (時間を短縮して実施します)

場 嬉野保健センター プレイルーム

対 生後2か月の第1子とママ

内 赤ちゃんとの暮らしに役立つ保健師のお話、親子のふれあい遊び、ママ同士の交流会

問 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
 嬉野保健センター ☎ 48-3812

《子育て教室》

手遊び、親子のふれあい遊び、健康のお話をします。

新型コロナウイルス感染症対策のため、予約制に変更しています。実施日の2週間前(祝日の場合はその翌日)から受付しています。電話で嬉野保健センターへ。

・ハートフルベビー

日 8月12日(水) 9月9日(水)

午前10時〜11時(受付:午前9時50分)

場 ハートフルみくも保健福祉センター和室

対 1歳6か月までの乳幼児とその保護者

※9月は、子育て支援センターげんきっこ「こんには赤ちゃん」も兼ねています。



日 ・ウレッピーキッズ…1歳児対象

日 8月25日(火) 午前10時〜11時

場 嬉野保健センター

日 ・ウレッピーベビー…0歳児対象

日 9月8日(火) 午前10時〜11時

場 嬉野保健センター

※0歳児のお子さんはバスタオルをお持ちください。

問 嬉野保健センター ☎ 48-3812

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容等に変更がある場合があります。

モグモグ教室(要予約)

離乳食を開始するにあたり、分からないことや困っていることはありませんか?

ほかの参加者の皆さんといっしょに試食をしながら学んでいただく教室です。同じくらの月齢のお子さんをもつ方との友達づくりの場にもなっています。お気軽にご参加ください。

日 8月28日(金) 午後1時30分〜3時

場 嬉野保健センター

対 8月28日の時点で生後4〜6か月の乳児とその保護者

費 無料 ※持ち物:母子健康手帳、バスタオル

問 嬉野保健センター ☎ 48-3812

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。ご了承下さい。

お弁当生活をはじめよう！ 教室のご案内

日 9月17日(木) 午前10時から午後1時
場 嬉野保健センター

内 お弁当を作って、栄養バランスを学びましょう♪ 講話と調理実習

対 市内在住の20歳以上の方

定 10名程度(先着順)

費 400円程度(材料費)

※持ち物

- ・お弁当箱
- ・エプロン
- ・三角巾
- ・タオル
- ・筆記用具

【メニュー】

鮭のカレー風味焼き、ゆで卵ときゅうりのサラダ、小松菜のナムル、レンコン塩昆布和え
申 電話で8月11日(火)～9月10日(木)までに嬉野保健センターへ。

問 嬉野保健センター

☎ 48-38812

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。ご了承下さい。



献血にぜひ、ご協力ください

現在、三重県内では新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、輸血用血液の確保が非常に困難な状況が続いています。

各医療機関への安定的な輸血用血液の供給のためにも、皆様のご協力をお願いいたします。

日 9月9日(水) 9時～11時

場 嬉野保健センター

対 ①男性17歳～69歳
女性18歳～69歳

②男女ともに体重が50kg以上の方

③年齢が65歳以上の方は、60～64歳で献血の経験がある方に限ります。

④内服中の方は、内服薬の詳細がわかるもの(内服薬の説明書)もしくは、内服薬を直接お持ちいただければ、医師の相談を受けて実施の可否を決定します。

問 嬉野保健センター

☎ 48-38812



三雲文化祭中止のお知らせ

毎年秋頃に開催しておりました三雲文化祭ですが、本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、誠に勝手ながら開催を中止させていただくこととなりました。

楽しみにされていた皆様にとって残念なお知らせとなりますが、何卒ご理解くださいますよう、よろしくお願いいたします。

問 三雲文化祭実行委員会事務局

(三雲地域振興課)

☎ 56-79005

松阪市テイクアウト支援商品券は

8月末で終了します。

松阪市テイクアウト支援商品券(500円×2枚)の使用期限が迫っています。多くのみなさまのご協力により、市内店舗の応援をいただきたきありがとうございました。

【使用期限】 **8月31日(月)まで**

※松阪市テイクアウト支援商品券の最新の取扱店は、三雲地域振興局または松阪市ホームページ

<https://takeout-matsusaka.shop/shoplist/>で確認をお願いします。

河川や水路等の事故を未然に防ぎましょう

三雲管内において「河川」「用水路」「排水路」等への油流出や不法投棄と思われるゴミが浮遊していました。次のことを心がけ、事故を未然に防ぎましょう。

- ・油類使用施設やタンクをお持ちの場合、定期点検を行いましょ。
- ・油類を給油する際は、転倒や落下しない安全な場所で行いましょ。
- ・不要になった油やゴミは適正に処分し、河川や用排水路等に投棄するのは絶対にやめましょ。

問 三雲振興局 地域住民課 環境生活担当
56・79009

ペットボトルの出し方について

「ペットボトル」はリサイクルされています。中を軽くすすぎ、ラベルとキャップを外し拠点収集の日にお出しいただくか、三雲リサイクルセンターに持ち込みをお願いします。
※ラベル・キャップについては、「プラスチック容器・袋」の収集日に出していただくか、三雲リサイクルセンターにも持ち込み可能です。

問 三雲振興局 地域住民課 環境生活担当
56・79009

熱中症を予防しましょ!

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内でももししていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

こんな日は要注意!

気温が高い日・湿度が高い日(気温がそれほど高くない日でも要注意!)・風が弱い日・日差しが強い日・急に暑くなった日・活動の初日(からだ暑さに慣れるのに3〜4日かかるため)など

熱中症の症状は...

- 軽症...めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、汗が止まらない
- 中等症...頭痛、吐き気、嘔吐、からだのだるい(倦怠感)、虚脱感
- 重症...呼びかけに対し返事がおかしい、意識がない、まっすぐに歩けない、けいれん、さわると体が熱いなど

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

●室内では...

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン、すだれを活用

●外出時には...

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- からだの蓄熱をさけるため...
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどからだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分などを補給しましょ!

暑さの感じかたは人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょ。

また、気温や湿度の高い日には、無理な節電をせず、扇風機やエアコンを活用しましょ!



“ほっと” ギャラリー 8月の展示

★「戦争と平和を考えるパネル展」 8月3日(月)～8月14日(金)

広島・長崎の悲惨な被爆体験と平和の大切さを次の世代に伝えていくため、被爆直後の広島・長崎の惨状や被爆者の苦しみを伝えるパネル展を開催します。

★「夏の碧川とハマボウ」写真展 8月20日(木)～9月3日(木)

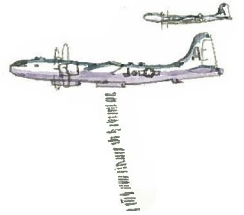
夏の碧川(あおかわ)の風景や碧川に咲くハマボウの写真を展示します。

※都合により、展示内容などを変更する場合があります。ご了承ください。



☎ 三雲振興局 地域振興課

☎ 56-7905



松阪市内交通事故発生状況

令和2年6月30日現在

死者	6人(- 1)
負傷者	136人(- 17)
人身事故	114件(- 26)
物件事故	1,960件(- 487)

()内は対前年同期比



ふるさと納税の偽サイトにご注意ください

最近、ふるさと納税の申込サイトを装った偽サイトがあります。

次のようなことが見受けられましたら、詐欺である可能性がありますので、ご注意ください。

○サイトに会社の住所や電話番号、メールアドレスが表記されていない。メールアドレスはあるがフリーメールである。

○支払方法が口座振込だが、販売事業者名と口座名義人が異なっている。

○正規の価格からの値引率が高く、特別価格を宣伝文句にしている。

※寄附(申込)金額を値引きすることはありません。

『蔵書点検とは』

図書館で所蔵している本がきちんと棚にあるか点検する作業です。



☎ 問 嬉野図書館
48-18000

嬉野図書館は9月6日(日)～12日(土)まで蔵書点検のため休館します。休館中は電話での貸出延期・資料検索等はお受けできません。返却のみの方は、ブックポストをご利用いただけます。

松阪図書館は平常通り開館です。貸出をご利用の方で、返却本もある場合は、松阪図書館で返却をお願いいたします。

嬉野図書館

蔵書点検休館のお知らせ

嬉野地域振興局からの
お知らせ



嬉野おおきん祭り
マスコットキャラクター
ウレッピー