

今月のトピックス

熱中症対策×新型コロナ感染防止対策



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	持	持ち物
☎	電話	✉	メール	FAX	FAX	問	問い合わせ		

行・編集 / 三雲地域振興局 地域振興課
〒515-2112 松阪市普原町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




熱中症予防行動のポイント

新しい生活様式に向けて

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の基本である次の3つの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いや3密(密集、密接、密閉)を避ける

これから夏を迎えるにあたり、市民の皆様には例年よりもいっそう熱中症にもご注意ください。たく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

● マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



● エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

● 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。



● 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

「引用元:厚生労働省ホームページ」

子育て世代包括支援

センターからのご案内

● 親子DEリトミック教室を実施します！

(要予約)

いろいろな音楽に触れながらからだを動かしたり、スキンシップをとりながら、親子で楽しい時間を過ごしませんか？皆様の参加をお待ちしています。

日 9月1日(水) 10時～11時

場 松阪市中川新町地域交流センター

対 1歳～未就園児の親子

15組程度(申込先着順)

講 音楽療法士 小倉明美先生

申 8月10日(火)～

電話で嬉野保健センターへ。

問 嬉野保健センター

48-38812

● 新米ママ教室(要予約)

日 8月18日(水) 13時30分～15時

場 嬉野保健センター

対 生後2か月頃の第1子とママ

内 赤ちゃんの発育・発達・生活等のお話、

親子でふれあい遊び、ママ同士の交流

持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申 嬉野保健センター

48-38812



● 子育て教室(要予約)

親子で手遊びやふれあい遊び、健康のお話をします。実施日の2週間前(祝日の場合はその翌日)から申込を開始します。電話で嬉野保健センターへ。

【ハートフルベビー】

日 9月8日(水) 10時～11時

場 ハートフルみくも保健福祉センター

対 1歳6か月までの乳幼児とその保護者

持 バスタオル

※子育て支援センター出張ひろば「こんにちは赤ちゃん」も兼ねています。

【ウレッピーキッズ】

日 8月24日(火) 10時～11時

場 嬉野保健センター

対 1歳児の親子

【ウレッピーベビー】

日 9月14日(火) 10時～11時

日 9月28日(火) 13時30分～14時30分

場 嬉野保健センター

対 0歳児の親子

持 バスタオル

申 嬉野保健センター

48-38812

● 離乳食教室「こつくんコース」(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？離乳食の進め方について、



・どんなふうに進めていったらいいの？
・どれくらいの軟らかさや、味つけのものを与えたらいいの？
など、お話や調理実演を通じて他の参加者の皆様といっしょに学んでいただく教室です。同じくらい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27日(金) 10時～11時30分

場 嬉野保健センター

対 8月27日の時点で生後4～6か月の乳児とその保護者

持 母子健康手帳、バスタオル

費 無料

申 嬉野保健センター

問 48-38812

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容等に変更、もしくは中止となる場合があります。ご了承ください。

48-38812

献 血にご協力ください

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。

献血にご協力ください

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。

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。

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。

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。

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。



対場日

9月8日(水) 9時～11時
嬉野保健センター

① 男性17歳～69歳、女性18～69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) 若しくは内服薬
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
48-3812

人権講演会の開催について

道志真弓氏講演会

「命の重さ」家族の絆を通して」

日

8月19日(木) 18時30分

三雲太白公民館 研修室1

(三雲地域振興局2階)



費

無料(定員50人程度を予定)

松阪市、三雲地域人権教育推進協議会

問

三雲地域振興局 地域振興課
56-7905

※新型コロナウイルス感染症の影響により、延
期、もしくは入場を制限する場合があります。
ご了承ください。詳しくは、三雲地域振興課
までお問い合わせください。

三雲南・北幼児園認定こども園化について「意見交換会」を開催します!

園化について「意見交換会」を開催します!

三雲南・北幼児園の認定こども園化について
「意見交換会」を開催します。

三雲管内の公立幼稚園・保育園は、一つの建物
でつながった幼児園で、幼稚園と保育園が連携し
ながらそれぞれ幼児教育・保育を行っています。

このような現状を踏まえ、「松阪市立幼稚園・
保育園あり方基本方針(平成29年3月策定)では、
教育・保育を一体的に行う認定こども園について
検討する方向性が示されています。

三雲管内の2か所の幼児園の認定こども園化
について、地域の皆様のご意見をいただき、意見
交換会を開催いたします。事前申し込みは不要で
す。お気軽にご参加ください。

日場

① 8月17日(火) 19時～

三雲南幼児園(遊戯室)

② 8月18日(水) 19時～

三雲北幼児園(遊戯室)



※1時間半程度を予定しています。また、
2会場とも同じ内容です。

市民の方ごなだでもご参加ください。密を避
けるため、各会場定員は50人で、先着順とさ
せていただきます。

問

健康福祉部 こども局 こども未来課
53-40803

元気はつらつ!シニア体力測定会を開催します!

測定会を開催します!

自分の体力を知り、自分にあった適切な運動
を生活に取り入れるきっかけにしませんか?

また、日ごろ運動をしてみえる方は、この機
会にその成果を確認してみましよう。

9月9日(木) 10時～12時

嬉野保健センター

対場日 おおむね65歳以上の方 25人

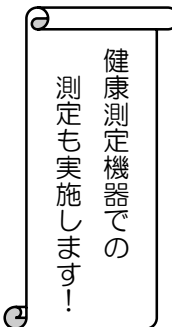
※治療中の方は主治医に確認してください。

体力測定、自宅でできる運動の紹介と実習

持 飲み物、タオル

申 高年齢者支援課

問 53-40909



不法投棄をやめましょう

河川(農業用水路含む)、公園、道路など場
所を問わず廃棄物(ごみ)をみだりに捨てるこ
とは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律(廃
棄物処理法)」で禁止されています。

「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならな
い(廃棄物処理法第16条)」と定められており、
これに違反した者は、5年以下の懲役もしくは
1千万円以下(法人は3億円以下)の罰金また
はこれらの併科に処せられ、また、未遂の場合
も罰せられます(廃棄物処理法第25条、第32条)。

ほっとギャラリー 8月の展示

「夏の碧川とハマボウ」写真展

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。三雲地域振興局へお越しの際は、ぜひご覧ください。

【展示期間】

8月19日(木)～9月9日(木)



戦争と平和を考えるパネル展

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三雲地域振興局にて開催します。

【展示期間】

8月3日(火)～13日(金)



【問】三雲地域振興局 地域振興課 【☎】56-7905 ※都合により、内容を変更する場合があります。

松阪市内交通事故発生状況

令和3年6月30日現在

死者	2人(-4)
負傷者	134人(-1)
人身事故	101件(-12)
物件事故	2,079件(+127)

()内は対前年同期間比

※各数値は暫定値です



【問】松阪警察署
53-0110

最近、個人情報やパスワードを盗み取ることを目的として、実在の企業名を語り、様々な理由をつけて偽のサイトへのログインを促すメールが送信されることがあります。
このようなメール以外にも、身に覚えのないアドレスから届いたメールは詐欺の可能性がありますが、すぐに関せず家族や警察に相談しましょう。

こんなメールにご注意ください!

夏休みお楽しみイベント

面白い水風船ゲームを行います。みんなで水風船を使って遊び、暑い夏を吹き飛ばしましょう！(要予約)

【日】8月12日(木)

9時30分～10時30分

嬉野グラウンド ※小雨決行

小学生

先着30人

【費定対場】AFLECC会員は無料

非会員は100円

【持】ゴーグル、帽子、飲み物、タオル、着替え、濡れてもよい服で来てください。

【申】嬉野体育センターに直接申込みか、電話でお申込みください。

【問】NPO法人うれしの

スポーツクラブAFLECC

【☎】42-5527

嬉野地域振興局からのお知らせ



嬉野おきん祭り
マスコットキャラクタ
ウレッピー

