

広報

# MATSUSAKA

※藍の縞模様は、伝統工芸品の「松阪木綿」柄です。

# まっさか

Public Information

vol. 203

2021 11 月号

November



もしもは突然やってくる  
～高齢者の救急搬送～

お知らせ

掲載内容は「新型コロナウイルス感染対策等」により、予告なく変更になる場合があります。また、イベントなどでは、「新しい生活様式」を取り入れた感染防止対策をお願いします。

C O N T E N T S

- 02 「なるほど納得!家庭介護術」を  
行政チャンネルで放送
- 03 新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 04 **特集** もしもは突然やってくる  
～高齢者の救急搬送～
- 06 **子育て世代のみなさんへ**
- 07 **まつさか情報広場**

07	お知らせ	14	募集
11	教育・講座	17	催し・イベント
- 18 図書館・天文教室・松阪競輪場発売日程
- 19 松阪農業公園ベルファーム便り・  
文化財センター催し物案内
- 20 **市職員の人事・給与のあらまし**
- 22 松阪市公式アプリ **松阪ナビ**
- 23 **第76回** 高齢者の暮らしを考える
- 24 **もっと知って 住民自治協議会**
- 25 **市長コラム** 子育てするなら松阪市  
～子どもが輝き、安心して子育てができるまちを目指して～  
第2弾 コロナに負けるな! 松阪みんなの商品券を販売中です!
- 26 **まちのできごと**
- 28 市民の掲示板 **MATSUSAKA コミュニティ**
- 30 健康講座・健康相談・献血 / 12月の市民相談
- 32 **HAPPY BIRTHDAY** ～11月で1歳になったよ～



「なるほど納得!」  
**家庭介護術**  
を  
行政チャンネルで放送



11月11日(いい日いい日)は、介護の日です。  
介護する人もされる人も、お互いに身体に負担をかけずに  
無理なく介護ができる方法を、行政チャンネルで紹介します。  
ぜひご覧ください。

- 放映日 / ①11月9日(火)～15日(月)  
②11月16日(火)～22日(月)
- 放映時間 / 毎時30分から
- 内容 /
- ①「簡単にできる寝衣やおむつ交換の方法」  
「腰を痛めない車椅子への移乗方法」  
講師:松阪市民病院 看護師・理学療法士
- ②「家庭での食事の注意点と簡単レシピの紹介」  
「基本的な口腔ケア」  
講師:松阪市民病院 管理栄養士・調理師・歯科衛生士

※YouTubeでも視聴できます。  
【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

※本紙の掲載内容は令和3年10月11日時点のものです。



# 新型コロナワクチン接種のお知らせ

現在12歳以上を対象にワクチン接種を実施しています。  
接種券がお手元がない方はコールセンターへお問い合わせください。  
新型コロナワクチンに関する予約情報等の最新情報は  
市ホームページや松阪市公式アプリ「松阪ナビ」で配信しています。



iOSご利用の方 ⇒



Androidご利用の方 ⇒



市ホームページ ⇒



## ワクチン接種後も「ブレイクスルー感染」にご注意を!

ワクチンの効果は、100%ではありません。ワクチンを接種した方でも感染することがあり、これを「ブレイクスルー（打ち破り）感染」と呼びます。全国的にこの「ブレイクスルー感染」が増加しています!ワクチンを接種した方は、感染しても発病しないことも多いため、気が付かないままウイルスを持ち運ぶ恐れがあります。ワクチン接種後も気を抜かず、これまでどおり、「マスク着用」、「手洗いなどの手指衛生」、「あらゆる場面で3つの密（密集・密接・密閉）を避ける」といった感染防止対策を続けてください。

### 新型コロナワクチンQ&A

厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ&A」では、新型コロナワクチンの効果、安全性など、皆様の関心や疑問にお答えしています。



### Q 3回目接種はどうなりますか?

一部の外国においては、2回目のワクチンを接種後、一定の間隔をおいて、3回目の追加接種が始まっています。日本でも国内外の感染動向やワクチンの効果の持続期間、科学的知見から追加接種の必要があると考えられています。3回目接種の時期は「2回目の接種から概ね8か月以上たった方」が対象とされています。日本国内では令和3年2月から医療従事者の接種が開始されましたので、令和3年12月頃から3回目接種が始まることが想定されています。今後、国から詳細が示されましたら、「広報まつさか」、「松阪市ホームページ」等でお知らせします。

ワクチン接種を受ける方へお願い  
~接種予約のキャンセルは忘れずをお願いします~

医療機関（接種会場）は、接種当日、あなたのワクチンを準備して待っています。都合により接種できなくなったときには、必ず「キャンセルの連絡」をしてください。

### 相談先

◎新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口／新型コロナウイルスワクチン接種前後の副反応に関する質問や相談

☎059-224-3326 受付時間:24時間対応 (対応言語:日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語)

◎三重県救急医療情報センター／かかりつけ医や休日・夜間のため受診できないとき、受診可能な医療機関を案内します。

☎059-229-1199 受付時間:24時間対応

◎救急相談ダイヤル24／救急車を呼ぶほどでもない場合などに、無料で相談ができます。

☎0120-4199-17 受付時間:24時間対応

新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせは下記コールセンターへお願いします。

 **0120-53-5670**

コロナゼロ  
月曜～金曜日 / 午前9時～午後8時(祝日を除く)  
日曜日 / 午前9時～午後5時

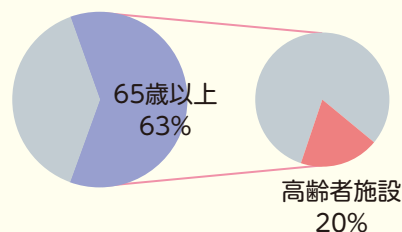


# もしもは突然やってくる ～高齢者の救急搬送～

皆さんは知っていますか?松阪地域で救急搬送される高齢者は年々増加しており、その数は全体の約6割を占めています。そして、そのうち約2割が高齢者施設からの搬送です。

高齢者は複数の病気を抱え内服薬の種類も多いことから、高齢者施設からの救急搬送には様々な課題があります。もしもの時に備えて、施設入居者やその家族ができることについて、一緒に考えてみませんか。

令和2年救急搬送  
(松阪地区広域消防組合管内)



## 主な課題

- 救急搬送時の病状や経過が搬送先の医師に的確に伝わらないことがある
- 緊急な治療処置を行いたいが、本人の意思確認ができず、家族等とも連絡がつかない
- 夜間等の職員配置が少ない時間帯には、  
救急搬送時に施設職員の同行が困難な場合がある
- 認知症の人なども多いため、症状が明瞭に確認できず、  
救急搬送の要請判断が難しい



## 解決策

### 【高齢施設でできること】

- どんなときでも情報を迅速かつ的確に伝えるシート等を準備する
- 高齢者が起こしやすい症状や日頃と違う観察ポイントについて施設職員に研修する
- 治療に対する本人の意向を可能な範囲であらかじめ確認する
- 家族や代理人となる人とスムーズに連絡が取れる体制を整える

それらの課題を解決するため、松阪市では「松阪地域高齢者施設における救急対応マニュアル作成のためのガイドライン」「救急医療情報提供シート」を作成し、高齢者向け施設に配布、活用のための勉強会も開催しました。

### 【施設入居者やその家族ができること】

- 治療に対する自分の意向や普段服用している薬、持病などについて、  
家族や代理人となる人に伝えておくか、エンディングノートなどに書き留めておく

これは施設からだけでなく、自宅から救急車を要請する場合にも重要となってきます。市では松阪市版エンディングノート「もめんノート」も配布していますので、ぜひご活用ください。



次の  
ページ  
から

## インタビュー

今年9月に行われた「松阪地域高齢者施設における救急対応マニュアル作成のためのガイドライン」活用のための勉強会で、講師の先生にお話を伺いました。



松阪地区医師会  
副会長

## 平岡直人さん



### 家族で話し合う

今回のガイドラインは、高齢者施設からの救急搬送で発生する様々な問題に対応するため、「高齢者施設」「救急隊」「病院」の三者の目的を明確にし、効率良く救急搬送を行えるようにするものです。そうすることで、二者の業務負担の軽減や、最も重要な患者さんの命を守ることに繋がります。このガイドラインについては、松阪地区医師会を通じて、個人病院なども情報共有を進めていきます。

近年、ＡＣＰ（人生会議）という言葉をよく耳にします。ＡＣＰとは、もしもの時のために、本人が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みです。もしもの時は突然訪れます。延命治療をするかどうかの判断を急に求められるかもしれないかもしれません。本人を含めた家族の皆さんで、日ごろから話し合っておくことが大切です。家族で話し合うことで、家族の皆さんにもいざ訪れる自分自身のものも時を考えるきっかけになります。

メディカルガーデン松阪  
施設長

## 片山伸さん



### 一人ひとりに合った対応

高齢者施設から救急搬送をお願いした場合、施設職員に病院への同行依頼があります。しかし、通常業務も引き続き行わなければならないなど、同行が困難となることがあります。特に夜間の救急搬送では、人手も少なく、そのような状況になりやすいのが現状です。これは私たちの施設に限ったことではなく、他の施設でも課題になっているという声を聞きます。

私たちの施設では、これまでも独自の情報シートを作成・利用し、もしもの時に備えていました。今回、松阪地域の標準として示された「救急医療情報シート」も、利用方法や記載内容などを職員に周知し、救急搬送時のスムーズな対応に繋がっていきたいと思います。もちろん、病院へ同行できるときは、同行します。また、もしもの時への備えとともに、入居時には救命の意思やかかりつけ医、持病などもしっかりと確認し、入居者一人ひとりに合った対応をすることも大切だと感じています。

松阪地区広域消防組合消防本部  
救急課長

## 渡部 歩さん



### 傷病者の命を守る

高齢者施設からの救急搬送では、治療に必要な傷病者の情報（普段の様子、持病、搬送時の症状など）を求める病院からの声もあり、施設職員に病院までの同行をお願いしています。しかし、施設職員が少ない夜間などは同行が困難となる場合があります。

そのような時に利用するのが、今回作成された「救急医療情報シート」です。このシートを活用することで、施設職員の同行が困難な場合でも、病院に最低限必要な情報を伝えられます。同行が可能な時は同行していただき、困難な場合はシートを活用し、必要な情報を病院に伝える。そうすることで、「高齢者施設」「病院」「救急隊」それぞれの対応がスムーズになり、傷病者の命を守ることに繋がります。高齢者施設からの救急搬送に限らず、自宅で生活する皆さんも、日頃から名前や持病、かかりつけ医などを記載したマイ情報シートを作成し、もしもの時に備えてください。

仕事や家事で忙しく、ゆっくり広報を読む時間がない

# 子育て世代のみなさんへ

子育て世代の方もこれだけは要チェック!という記事をまとめました。

## はるる遊ぼうDAY

健康センターはるる館内を開放し、自由に遊べるスペースを設けます。

- とき／12月4日(土)午前10時～正午
- ところ／健康センターはるる(春日町)

## イベント同時開催(要予約) ムジカーノ企画「クリスマスコンサート」

～子どもの感性を豊かにする 生演奏の音楽あそび 親子でいっぱい音楽に触れあいましょう～

時間／①午前10時15分～午前10時45分  
②午前11時15分～午前11時45分

- 対象／1歳以上の未就学児の親子
- 定員／①②各15組程度(先着順)
- 申込方法／11月10日(水)～11月30日(火)までに  
右記QRコードより申し込みください。



【問】 健康センターはるる ☎20-8087

## はるる健康セミナー リズムエクササイズ

親子で触れ合いながらできるストレッチや音楽に合わせた簡単な体操を紹介します。

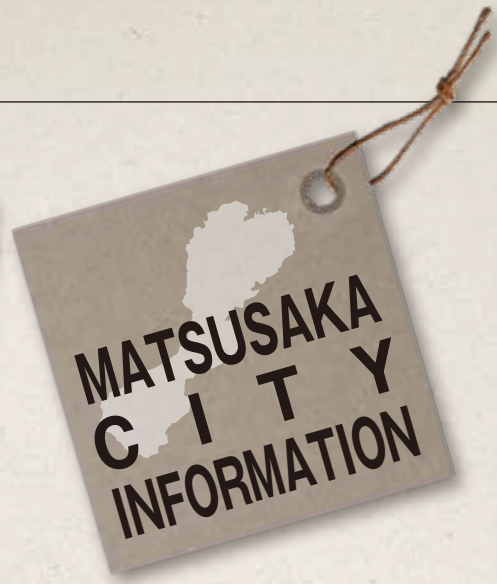
- とき／12月13日(月)午前10時～11時
- ところ／健康センターはるる(春日町)
- 講師／保田 いづみさん(フィットネスクラブAMIYインストラクター)
- 対象／1歳～未就園児の親子
- 定員／20組
- 参加費／無料
- 持ち物／飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装、  
はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)
- 申込方法／11月8日(月)～12月10日(金)に  
電話かQRコードより申し込みください。



【問・申】 健康センターはるる ☎20-8087



# まつさか情報広場



各種問い合わせ、申し込みは、業務時間内【平日の午前8時半～午後5時15分（平日の休館日が設けられている施設については休館日以外の日）】にお願いします。

人口と世帯数(令和3年9月1日現在)			
人口	161,070人(-35人)	男	77,649人(-17人)
世帯数	77,321世帯(+33世帯)	女	83,421人(-18人)

## 里親説明会の開催

里親に関心のある方、子どものために何かできないかなと思っている方、里親さんを応援できるという方、どなたでもご参加いただけます。



※中止、延期になる場合があります。

- とき／11月30日(火)  
午後1時半～3時半
- ところ／橋西市民センター大会議室(川井町)
- 内容／
  - ①里親体験談…県内で活躍されている里親さんの体験談を聞くことができます。
  - ②里親制度説明…里親の種類、里親になるまでの流れ、三重県の現状など制度について話を聞くことができます。
  - ③個別相談…ご希望の方は個別相談ができます。
- 定員／30人(事前申込みが必要です。)
- 【問】 こども支援課 ☎53-4085  
三重県児童相談センター ☎059-231-5669

## ストーカー・DV被害 ひとりで悩まず早めに相談を!

ストーカー行為や配偶者暴力(DV)は、あなた自身や子ども、親族、同僚等に対する危害等により重大事案へ発展する危険性があります。ストーカーやDVの被害に遭われている方は、ひとりで悩まないでください。

### 松阪警察署 ☎53-0110 へ相談を!!

または、お近くの警察署・交番・駐在所、配偶者暴力相談支援センター(三重県女性相談所)☎059-231-5600へ。松阪市役所こども支援課でも相談を受け付けています。

【問】 こども支援課 ☎53-4085



## 虐待のないまち「松阪市」をめざしましょう!

～11月は児童虐待防止推進月間～



虐待を受けたと思われる子どもを発見した時などは、県の児童相談所や松阪市の窓口へ連絡・通報をお願いします。みんなで虐待から「心と身体」を守りましょう。

### ★虐待に関する相談や通報先

(高齢者虐待と障がい者虐待の窓口も併せて掲載します)

内容	相談・通報先
【児童虐待】 18歳未満の方 (障がい者を含む)	・こども支援課、こども家庭支援係 ☎53-4085 ・三重県中勢児童相談所 ☎059-231-5666 ※夜間・休日は ☎189へ。 (児童相談所全国共通ダイヤルとして、お近くの児童相談所につながります。)
【障がい者虐待】 18歳以上 65歳未満の方	・障がい福祉課 ☎53-4056 ・嬉野振興局 ☎48-3809 ・三雲振興局 ☎56-7910 ・飯南振興局 ☎32-8020 ・飯高振興局 ☎46-7112 ※夜間・休日は☎53-4100へ。(市役所当直室)
【高齢者虐待】 65歳以上の方 (障がい者を含む)	・高齢者支援課 ☎53-4069・4088 ・嬉野振興局 ☎48-3809 ・三雲振興局 ☎56-7910 ・飯南振興局 ☎32-2922 ・飯高振興局 ☎46-7112 ・第一地域包括支援センター ☎25-1070 ・第二地域包括支援センター ☎42-7255 ・第三地域包括支援センター ☎32-5083 ・第四地域包括支援センター ☎51-5885 ・第五地域包括支援センター ☎25-4300 ※夜間・休日は☎53-4100へ。(市役所当直室)



## 11月25日(木)～12月1日(水)は「犯罪被害者週間」

犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者の名誉または平穏な生活のための配慮の重要性などについて、国民の理解を深めるための啓発事業が実施されます。市でも、三重県・警察・公益社団法人みえ犯罪被害者総合支援センターなどの関係団体と連携しながら、「犯罪被害者支援窓口」を設置し、犯罪被害者等の支援をする取り組みを進めています。犯罪被害者等が平穏な生活を取り戻すためには、周りにいる私たちの寄り添う気持ちや配慮が必要とされています。一緒に犯罪被害者支援等を支える輪を広げていきましょう!

【問】 地域安全対策課 ☎53-4074

## 節度ある適度な飲酒を こころがけましょう

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。アルコールに関するお悩みを抱えている方は、まず相談してください。



相談先	受付日時	ところ
アルコール依存症を含む専門電話相談 ☎059-253-7826	毎週水曜日 午後1時～4時	三重県こころの健康センター (津市桜橋)
こころの健康相談(要予約) ☎50-0532	偶数月:第3月曜日 奇数月:第3金曜日 午後1時半～3時半	松阪保健所(高町)
こころの相談(要予約) ☎20-9192	月～金曜日 午前9時～午後5時	松阪障がい児・者総合相談センター「マーベル」(殿町)
こころの相談(要予約) ☎53-4056	月～金曜日 午前8時半～午後5時	障がい福祉課 障がい福祉係(殿町)

※いずれも祝日・年末年始を除く

【問】 健康センターはるる ☎20-8087

## 松阪市戦没者追悼式

先の大戦において亡くなられた松阪市内の戦没者ならびに戦災死没者の方々のご冥福を祈り、平和を祈念するため、追悼式を開催します。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、関係者のみで行います。

●とき／12月1日(水)午後1時半～2時半

●ところ／農業屋コミュニティ文化センター(川井町)

【問】 地域福祉課 ☎53-4089

各振興局地域住民課

嬉野 ☎48-3809 三雲 ☎56-7910

飯南 ☎32-2922 飯高 ☎46-7112

## 三世代同居・近居支援補助事業

市外から転入し、新たに三世代(親世帯・子世帯・孫)で同居や近居を始めるために住宅の新築・購入・増改築・リフォームを行った際の費用の一部を補助します。

●対象者／市外から転入し、三世代家族(同居・近居)となった世帯。

※近居は、同小学校区に居住するか小学校区が異なる場合は直線距離で1km以内に居住すること。

●主な要件／市ホームページ、または右記QRコードからご確認ください→



●補助金額／補助金上限額:同居30万円、近居20万円  
住宅の新築や購入費用、増改築・リフォームに係る工事(総額20万円以上)に要した費用の2分の1の額と補助金の上限額を比べ、いずれか低い方の額を補助します。

(例)同居するために増改築工事に100万円の費用を要した場合…

⇒100万円×1/2=50万円>30万円(上限額)

補助金額は30万円

●申請方法／新築や購入、増改築・リフォームに係る工事が完了後の申請となりますが、申請期日やその他要件がありますので、事前にお問合せください。

【問】 こども支援課 ☎53-4081 FAX 26-9113

## ニ手話 コーナー

手話の理解と普及を図るため、皆さんに日常生活で使える手話を紹介します。

今月のテーマ

## 【寒い】

両腕と体を縮こませ、  
両手のこぶしを  
左右に震わせる。



手話動画

検索

右のQRコードから  
YouTubeでも  
ご覧になれます→



【問】 障がい福祉課  
☎53-4059



## 危険ブロック塀 解体除去事業補助金

**【本補助制度は令和3年12月末で受付を終了します】**

制度をご活用される方はお早めにご検討いただき、防災対策課までご相談ください。

●対象／所有者または管理者が行う公衆用道路に面するブロック塀等の解体で、次のいずれかに該当するもの。

- (1) 高さ1.2メートルを超えるもの
- (2) 擁壁上に積まれているものは、擁壁も含めた道路面らの高さが1.2メートルを超えるもの
- (3) 避難者の安全を確保するために解体する必要があると市長が認めるもの

※一部解体も可能ですが、道路から1.0メートル未満の高さにすることとします。ただし、建築基準法第42条第2項に規定する道路に面する場所では一部解体は認められません。

※必ず解体する前に補助金の申込をしてください。

●補助金額／解体するブロック塀の面積に1平方メートル当たり5,000円を乗じた額  
(上限100,000円、狭あい地域は150,000円)

※狭あい地域…市が指定する避難道路狭あい地域で、狛師町及び町平尾町の全域

●申込方法／下記の持ち物を持参し、防災対策課へ。

- ① 危険ブロック塀等除却事業補助金交付申請書
- ② 設置場所付近の見取図
- ③ 位置図及び解体前の写真
- ④ 事前確認書(※1)

※1建築開発課で確認印を押印後、防災対策課へ提出してください。

【問】 防災対策課 ☎53-4034

## 松阪地域 障がい者就職面接会

障がい者雇用を予定している企業の採用担当者と面接ができます。就労支援者、保護者等の同席も可能です。障害者手帳をお持ちで、お仕事をお探しの方は、ぜひご参加ください。(複数回に分け小規模で開催します。)

●とき／11月30日(火)、12月2日(木)、7日(火)

午前の部:午前9時半～11時半

午後の部:午後1時半～3時半

●ところ／松阪公共職業安定所(高町)

●対象／障害者手帳をお持ちの方で求職中の方  
(ハローワークへ事前の登録及び申し込みが必要)

●持ち物／面談申込書、障害者手帳

【問・申】 ハローワーク松阪 ☎51-0860

## 企業の手話研修会に 講師を派遣

企業や商店街組合などで開催する手話研修会に講師の派遣を行います。ぜひ、事業所内で手話研修会を開催してみませんか。

●対象／市内の企業、事業所、商店街組合など産業団体

●費用／無料

【問】 障がい福祉課 ☎53-4059



## まちかど ミニお手話べり会 ～ちょっと寄ってっ！

手と手でハートをつなぎましょう!～

●とき／11月20日(土)午前10時～午後2時

●ところ／アピタ松阪三雲店(市場庄町)

●内容／手話動画、手話クイズ(パネル展示)など

●参加費／無料

【問】 障がい福祉課 ☎53-4059 FAX 26-9113

## 特定健康審査を受診しましょう! 個別健診の実施期間は2月28日まで

40歳から74歳までの国民健康保険に加入中の皆様を対象として、無料での特定健康診査を実施中です。自分自身の現在の生活を振り返り、病気の早期発見や生活習慣病の予防につなげるためにも、特定健康診査を受診しましょう。

※特定健康診査を受けるためには受診券が必要です。受診券を紛失した場合、保険年金課までお問い合わせください。

※集団健診の実施期間は11月30日までです。

※中止、日程変更する場合があります。

【問】 保険年金課 ☎53-4043

## オンライン議会報告会

9月定例会での決算審議内容などを議員が市民の皆さんに動画を通じて報告します。また、市ホームページでアンケートフォームを掲載します。(メール、FAXでも感想をお聞かせください。)

●配信開始日／11月22日(月)午後1時

【問】 議会事務局 ☎53-4433



## 令和3年秋季全国火災予防運動 『おうち時間 家族で点検 火の始末』

●期間／11月9日(火)～15日(月)

《住宅防火いのちを守る7つのポイント》

- ①**寝たばこ**は、絶対やめる
- ②**ストーブ**は、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③**ガスこんろ**などのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ④逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する
- ⑤寝具、衣類などからの火災を防ぐため、**防災品**を使用する
- ⑥火災が小さいうちに消すため、**住宅用消火器等**を設置する
- ⑦お年寄りや身体の不自由な人を守るため、**隣近所の協力体制**をつくる

【問】 消防本部予防課 ☎25-1412



## 文化財センター はにわ館・ギャラリー休館

文化財センターはにわ館およびギャラリーは、施設の空調工事を行うため、下記の期間中は休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

●休館期間／

はにわ館:11月30日(火)～令和4年3月31日(木)

ギャラリー:12月17日(金)～令和4年4月10日(日)

※はにわ館およびギャラリーの休館中も文化財センター事務所は通常通り業務を行います。

【問】 文化財センター ☎26-7330

## 令和3年10月20日から 健康保険証として マイナンバーカードが 利用できるようになりました

●導入医療機関／松阪市休日夜間応急診療所、松阪市民病院

(注)「マイナポータル」サイトで初回登録手続きが必要です。

【問】 健康づくり課 ☎23-1364  
松阪市民病院 ☎23-1515

## 県・市町による地方税の 共同滞納整理月間

松阪県税事務所と松阪市を含む松阪地域の1市3町では、今年度の地方税滞納対策として、11月を「共同滞納整理月間」としました。この期間は、納期限までに納めていただけていない方に対し、税の公平性を保つため、地方税法などで定められた滞納処分を積極的に実施します。

【問】 市税について…収納課 ☎53-4107

県税について…松阪県税事務所 ☎50-0510

## 女性に対する暴力をなくす運動 毎年11月12日～11月25日

今年度の「女性に対する暴力をなくす運動(パープルリボン運動)」のテーマは『性暴力を、なくそう』です。新型コロナウイルス感染症に伴う生活不安・ストレスなどから、DVの増加、深刻化が懸念されています。



あなたが配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(精神的、経済的、言葉の暴力など)で不安を感じたら、ひとりで悩まずに相談窓口にご相談ください。

はれば  
DV相談ナビ ☎[#8008]

※全国共通の電話番号から相談機関を案内します。  
※ご利用には通話料がかかります。

つなぐ はやく  
DV相談+(プラス) ☎0120-279-889



※専門の相談員と一緒に考えます。

※電話・メール相談は24時間受付

※チャット相談は正午～午後10時まで受付(10か国語対応)

詳しくはホームページ(<https://soudanplus.jp>)でご確認ください。

【問】 人権・多様性社会課 ☎53-4339

## 物忘れ相談会

●とき／12月9日(木)午前10時～正午

●ところ／健康センターはるる(春日町)

●内容／専門医師による相談等

※医師の相談30分を含め、1人1時間程度

●定員／3名(要予約)※参加無料

●申込方法／電話または直接、第五地域包括支援センター(駅部田町)☎25-4300へ。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099



## 男の料理教室

- とき／①12月14日(火) ② 1月28日(金)  
いずれも午前10時～12時
- ところ／福祉会館(殿町)
- 講師／前川 智司(まえがわ さとし)さん・  
前川 真理(まえがわ まり)さん(前川料理教室)
- メニュー／①ハンバーグステーキ  
②チキンカレー
- 対象／市内在住または在勤の方
- 定員／先着各12人
- 参加費／各700円(材料費)
- 持ち物／エプロン、三角巾、マスク、布巾、筆記用具
- 申込方法／11月15日(月)から平日午前9時～午後5時に直接または電話で松阪公民館へ。  
【問・申】 松阪公民館 ☎20-9091

## ばらづくり講座(初心者向け)

- とき／12月4日(土)午後1時半～3時
- ところ／松阪農業公園ベルファーム(伊勢寺町)
- 内容／冬から春に向けての手入れと作業の実演(つるバラと木立の剪定)
- 講師／篠田 洋介(しのだようすけ)さん  
(ローズアドバイザー)
- 定員／先着20人(当日会場にて受付)
- 参加費／無料
- 【問】 松阪公民館 ☎20-9091



## 「認知症ってなんだ」 ～認知症サポーター養成講座を受講しませんか～

- とき／12月14日(火)午後1時半～3時
- ところ／健康センターはるる(春日町)
- 内容／認知症の基本的知識、  
認知症の人への接し方など
- 講師／認知症キャラバン・メイト
- 定員／25人(要予約) ※参加無料
- 【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099



## さびないカラダづくり講座

自分の今のカラダを知り、みんなで一緒にトレーニングを体験します。

- とき／①11月22日(月)  
②12月6日(月)いずれも午後2時～4時
- ところ／健康センターはるる(春日町)
- 内容／2回シリーズ  
①講話「ロコモティブシンドローム、サルコペニアって？」  
体力チェックとトレーニング体験  
②講話「関節のお悩み、ありませんか？」  
トレーニング体験
- 講師／百済(ひやくさい)はつえさん  
(Sports&Healthcare Laboratory)
- 対象／おおむね65歳以上の方(今年度初参加で両日参加できる方)
- 定員／25人(先着順)
- 持ち物／飲み物、タオル、上靴
- 申込方法／電話で高齢者支援課へ。  
【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099

**弁護士法人心** 所属弁護士 **40名以上!!**

**交通事故・後遺障害・過払い金・借金  
相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金 他**

**相談料0円** (交通事故被害・後遺障害・過払い金・借金・遺言・相続・労災以外は初回30分程度) **夜間・土日祝相談可** (要予約) 平日 9時～21時 受付  
土日祝 9時～18時 受付 (12/31～1/3は除く、大型連休中の休業や臨時休業もございます。詳細はHPをご覧ください) 詳細は ↓ <https://www.kokoro.law>

**0120-41-2403**

弁護士・スタッフ丸となってサポートいたします!

松阪駅1分  
弁護士法人心松阪法律事務所  
(三重弁護士会)

津駅0.5分  
弁護士法人心津法律事務所  
(三重弁護士会)

近鉄四日市駅1分  
弁護士法人心四日市法律事務所  
(三重弁護士会)

他事務所 松坂屋名古屋店內 名古屋駅・岐阜駅・東京駅・大阪駅近く 他



## うきうき講習会

野菜をたくさん使った手軽に作れるレシピと野菜摂取のポイントを、食生活改善推進員が紹介します。

※食生活改善推進員は食を通じた健康づくりのお手伝いをしているボランティアです。

●とき・ところ／時間は全会場午前10時～11時

日(曜日)	会場	締め切り	定員
12月10日(金)	第一隣保館	12月3日(金)	8人
1月19日(水)	朝見市民センター	1月12日(水)	8人
1月19日(水)	徳和市民センター	1月12日(水)	8人
1月25日(火)	第四公民館	1月18日(火)	8人
1月26日(水)	松尾市民センター	1月19日(水)	8人
1月27日(木)	西黒部市民センター	1月20日(木)	8人
1月31日(月)	幸公民館	1月24日(月)	8人
2月2日(水)	橋西市民センター	1月26日(水)	8人
2月9日(水)	伊勢寺市民センター	2月2日(水)	8人
2月14日(月)	漕代市民センター	2月7日(月)	8人
2月17日(木)	第二公民館	2月10日(木)	8人
12月17日(金)	健康センターはるる	12月10日(金)	各8人
1月18日(火)		1月11日(火)	
1月26日(水)		1月19日(水)	
12月16日(木)	嬉野保健センター※	12月9日(木)	各8人
1月12日(水)		1月5日(水)	
1月20日(木)		1月13日(木)	
12月22日(水)	ハートフルみくも保健福祉センター※	12月15日(水)	各6人
1月11日(火)		1月4日(火)	

お子様連れの場合は申し込み時にお知らせください。

●内容／ミニ講習「免疫力を高める食事・野菜クイズ」と調理の実演「手づくりマーボー豆腐、ほうじ茶寒天」

●対象／市内在住の方

●持ち物／筆記用具

●申込方法／QRコードまたは  
電話(健康センターはるる:☎20-8087)で  
申し込みください。



※嬉野保健センター会場、ハートフルみくも保健福祉センター会場の電話申し込みは嬉野保健センター(☎48-3812)へ申し込みください。



## はるる健康セミナー おうちで簡単エクササイズ ～いきいき青壮年期向け～

忙しい方や運動の苦手な方でも簡単に自宅でもできる、運動の実習を行います。

●とき／12月17日(金)

午前10時～11時(受付:9時45分から)

●ところ／健康センターはるる(春日町)

●対象／市内在住の40歳～64歳の方

●定員／20人(先着順)

●参加費／無料

●持ち物／飲み物、タオル、筆記用具、運動しやすい服装、室内用の靴、はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)

●申込方法／11月8日(月)～12月16日(木)までに

電話かQRコードより申し込みください。

【問・申】健康センターはるる ☎20-8087



## はるる健康セミナー 60歳からのいきいきライフ ～はつらつ高齢期向け～

●とき／①12月10日(金)午前10時～11時

②12月22日(水)午前10時～11時半

●ところ／健康センターはるる(春日町)

●内容／①口腔機能向上とフレイル予防のお話とおすすめレシピの紹介

②楽しく生きるためのお金と健康の話

●対象／市内在住60歳以上・2回とも参加可能で前回参加していない方

●定員／各15人(先着順)

●参加費／無料

●持ち物／はるるポイントカード(お持ちの方)、筆記用具

●申込方法／11月10日(水)から電話か

QRコードより申し込みください。

【申・問】健康センターはるる ☎20-8087





## はるる健康セミナー食事編 からだ整う<sup>ととの</sup>バランスごはん教室

だれでも簡単にできる栄養バランスのとれた食事のコツをお伝えします。

- とき／11月26日(金)午前10時～11時
  - ところ／健康センターはるる(春日町)
  - 内容／講話「簡単!栄養バランス」、おすすめレシピの紹介
  - 対象／市内在住20歳以上の方
  - 定員／15人(先着順)
  - 持ち物／筆記用具、はるる健康づくりポイントカード
  - 申込方法／11月10日(水)から電話かQRコードより申し込みください。
- 【問・申】 健康センターはるる ☎20-8087



## 元気はつらつ! シニア体力測定会

とき	ところ
① 12月1日(水)午後2時～4時	健康センターはるる
② 12月17日(金) 午前10時～正午	嬉野保健センター

- 内容／体力測定と運動実習
  - 対象／おおむね65歳以上の方
  - 定員／各会場25人
- ※治療中の方は、主治医に確認してください。
- 持ち物／水分補給のための飲み物、タオル、上履き(嬉野保健センター会場は上履きは不要)
  - 申込方法／いずれの会場も電話、またはFAXで高齢者支援課へ。
- 【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX 26-4035

## 松浦武四郎誕生地トーク 「武四郎と大台ヶ原」

松浦武四郎は晩年、3回も大台ヶ原に登っています。展示パネルを見ながら、武四郎と大台ヶ原についてご説明します。

- とき／11月21日(日)午前の部:午前11時～11時半  
午後の部:午後1時～1時半
- ところ／松浦武四郎誕生地(小野江町)
- 講師／松浦武四郎記念館 学芸員
- 入館料／大人110円(18歳以下無料)

## 誕生地講座「冬の養生」

武四郎は丈夫な足腰を持ち、旅に生きました。養生とは、健康に留意して元気でいられるように努めることです。冬にはどのような養生が必要なのか、お話を聞きながら考えます。

- とき／12月5日(日)午後1時～2時
- ところ／松浦武四郎誕生地(小野江町)
- 講師／平野 千晶(ひらのちあき)さん  
(平野治平薬局 薬剤師)
- 定員／先着10人(要事前申込)
- 入館料／おとな110円(18歳以下無料)
- 参加費／無料
- 申込方法／11月16日(火)～26日(金)までに電話で松浦武四郎記念館へ。

## 松浦武四郎記念館友の会主催 武四郎講座

- とき／11月14日(日)午前10時～11時半
- ところ／小野江公民館(小野江町)
- 講師／桐田 貴史(きりた たかし)さん  
(公益財団法人 石水博物館学芸員)
- 演題／『松浦武四郎の読書と川喜田家  
一書物の文化交流史一』
- 定員／先着50人(申込不要)
- 聴講／無料

【問】 松浦武四郎記念館 ☎56-6847  
(施設はリニューアル工事のため休館中)

## コロナ禍における子育て世帯の離婚・DV・児童虐待等に関する臨時相談を実施

弁護士資格を有する市職員が、臨時相談に同席し、専門窓口をご案内するほか、法的なアドバイスをいたします。  
相談は無料です。(※予約制です。)



- とき／11月19日(金)
  - 相談時間／午後1時半から(1人30分で3人枠です。)
  - ところ／こども支援課相談室
- 【問】 こども支援課 ☎53-4085



～いろいろな身体の使い方を  
楽しみましょう～

## 親子で出来る楽しい体操 &アクティビティ参加者募集

- とき／12月18日(土)  
午前の部:10時～11時30分、  
午後の部:1時30分～3時
- ところ／嬉野体育センター(嬉野権現前町)
- 講師／宮田 真里枝(みやた まりえ)  
(日本こどもフィットネス協会公認インストラクター)
- 対象／年中・年長児とその保護者
- 内容／親子で遊びながらお子様の運動の幅を広げます。
- 持ち物／飲み物、タオル、上履き  
※動きやすい服装でご参加ください。
- 定員／先着各部30組
- 申込期間／11月16日(火)～12月10日(金)
- 申込方法／嬉野体育センター(NPO法人うれしのスポーツクラブ)に直接申込むか、電話(☎42-5527)で申込みください。
- ※受付時間は火曜から土曜日までの午前9時～午後5時  
【問】 スポーツ課 ☎53-4402

### マイナンバーブースが終了

10月29日(金)をもって市役所1階エレベーター前に設置していたマイナンバーブースは終了しました。今後、市役所で申請・電子証明書の更新などを希望する場合は、市役所1階戸籍住民課(5番窓口)をご利用ください。  
【問】 戸籍住民課 ☎31-1916



## 「令和4年度地域の元気応援事業」 企業協賛のお願い

「地域の元気応援事業」は、住民自治協議会や市民活動を応援する事業です。コンペ式でアイデアを出しあい、優れた事業提案に対して活動資金を交付します。この事業では、企業のご協賛をいただくことで、市民・企業・行政がより一体となった協働のまちづくりの実現を目指しています。

- Aコース  
住民自治協議会の活動を支援／一口20万円  
住民自治協議会が地域住民と一体となって取り組む優れた事業にスポンサー賞を授与します。
- Bコース  
NPOなどの市民活動団体活動を支援／一口15万円  
団体が主体となって住民自治協議会との連携や支援を図る優れた事業に交付します。
- 募集期間／12月28日(火)まで  
※詳細は市ホームページ、または下記にお問い合わせください。  
【問】 地域づくり連携課 ☎53-4324

# 今月の納期限は11月30日(火)

納付は納期限までに済ませましょう。

## 国民健康保険税(6期)

日曜・夜間納税相談窓口のお知らせ

- 日曜窓口／11月はありません
- 夜間窓口／11月15日(月)午後6時～午後8時  
収納課(殿町)での開設です。各振興局では開設しません。

【問】 収納課 ☎53-4021

## 介護保険料(6期)

【問】 介護保険課 ☎53-4090

## 後期高齢者 医療保険料(5期)

【問】 保険年金課 ☎53-4092





## 市営住宅の入居者募集

●申込方法／11月24日(水)～12月3日(金)に申込書と必要書類を持参し直接住宅課へ。

※申込書は住宅課にあります。

※11月1日(月)から申込書の配布、相談開始。

●入居資格／詳しくは市ホームページをご確認ください。→



●抽選会／12月下旬(予定)

●入居時期／3月上旬(予定)

※今回、入居者が決定しなかった住宅は、抽選会の翌日から先着順に受け付けます。

●その他／・一部団地を除き、駐車場はありません。

- ・家賃は、入居者全員の所得額を合算、計算し決定します。
- ・賃貸契約時に連帯保証人(一定の収入を有する市内在住の方。市外在住の場合は親族に限る)が必要です。
- ・敷金は家賃月額の3か月分です。
- ・三重県パートナーシップ宣誓制度の宣誓をしたパートナー同士での申込ができます。



**募集住宅** ※募集戸数の増減がある場合もあります。

住宅名	建設年度	所在地	構造	間取り(畳)	家賃月額(円)	募集戸数
<b>一般向住宅(風呂場のスペースあり、浴槽・風呂釜なし。設置費用は入居者負担)</b>						
粥田団地	S48、S51	田村町518-1他	4階建	6・4.5・3	9,400～19,500	2
川井町団地	S49、S51	川井町1050	4階建	6・4.5・3	10,100～20,500	2
清生町団地	S51、S52	垣鼻町1000-1	4階建	6・4.5・3他	10,400～25,300	2
中万町団地	S54、S55	中万町2141	4階建	6・6・4.5	12,800～25,700	2
船江町団地	S53	船江町661-4	4階建	6・6・4.5	12,500～24,500	1
宮町団地	S49	宮町29-1	4階建	6・4.5・3	9,800～19,300	1
若葉団地※	H11	若葉町82-1	3階建	3LDK	25,700～50,500	1
公営第2宮前団地※	H3	飯高町宮前1183-1	戸建て	8・6・6	16,000～31,500	1

(※)若葉団地、公営第2宮前団地のみ風呂設置あり

**高齢者等単身世帯向住宅(風呂設置あり)**

川井町団地(2階)	S49	川井町1050	4階建	6・4.5・3	11,500～22,600	1
清生町団地(1階)	S48、S52	清生町491他	4階建	6・4.5・3他	11,300～28,800	2
中万町団地(1階)	S55	中万町2141	4階建	6・6・4.5	15,000～29,400	1

**身体障がい者介護世帯向住宅(風呂設置あり)**

城南団地	H14	大黒田町1546	5階建	2DK	20,100～39,600	1
------	-----	----------	-----	-----	---------------	---

**多人数世帯向住宅(風呂設置あり)**

清生町団地(4階)	S51	垣鼻町1000-1	4階建	4LDK	20,500～40,200	1
-----------	-----	-----------	-----	------	---------------	---

【問】 住宅課 ☎53-4163・4164

片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

**引越** のことなら **地元の当社におまかせ下さい!!**

見積り無料  
小さなものからまるごと一軒

☎0120-28-3001

TSUTA TRANSPORT (有) つた運輸  
松坂市松ヶ島町115-2

<http://www.tsutaunyu.jp/>





## 就職マッチング支援サイト 『南三重就活ナビ』掲載事業所の募集

南三重地域16市町が運営する就職マッチング支援サイト『南三重就活ナビ』の掲載事業所を募集しています。地元企業と行政が一丸となり南三重地域に若者を呼び戻すため、多くのご登録をお待ちしています。

《『南三重就活ナビ』とは?》

県外の就活生(南三重地域の出身者など)のUターン就職、地元就活生の地元就職を目的とした就活サイトです。南三重地域の企業情報をこのサイトに集約させ、求職者側から見つけやすくすることで、南三重地域の企業と県外・地元の就活生をつなぎます。

●対象/南三重地域(松阪市以南の16市町)に勤務地がある事業所



●掲載料/無料

●登録方法/『南三重就活ナビ』

<https://minamimie-shukatsu.com/>  
ページ下部の「企業用登録申請フォーム」から申請してください。

**求職者の会員も募集中です。お気軽に登録ください。**

【問】 南三重地域就労対策協議会事務局  
(商工政策課内) ☎53-4338



## 南三重地域就労対策協議会 インスタグラム 公式アカウントができました



南三重地域の企業情報や就職セミナーの情報を発信していきますのでぜひフォローしてください。



## 『企業案内2022』 新規掲載事業所の募集

高等学校等を令和5年3月に卒業する就職希望者や若年求職者へ配布する『企業案内2022』を作成します。

(1,800部程度・松阪市ホームページでも閲覧可)

若者の松阪・多気地域への就職を促進するため、地元求人予定事業所としてPRしませんか。

●対象/松阪市・多気町・明和町・大台町に勤務地がある事業所

●掲載料/無料(A4版・カラー1頁)

●掲載内容/会社概要、勤務条件、PRポイント、写真等

●配布先/ハローワーク松阪管内及び周辺の高等学校ほか

●申込方法/市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

●申込期限/12月24日(金)まで

【問・申】 松阪地域雇用対策協議会事務局  
(商工政策課内) ☎53-4338



松阪地域雇用対策協議会

**不動産のことならおまかせ下さい**  
**売却不動産募集中!**

買値 売買・仲介  
不動産の 管理・活用

夢を叶える **株式会社 オーミヤ建設**

0598-30-5566

### 広報まつさかの広告主募集中!!

- 1種広告(縦 40mm×横 88mm) 月額 20,000円
- 2種広告(縦 40mm×横 180mm) 月額 40,000円
- 広告掲載には審査があります。掲載希望月の2か月前までにご連絡下さい。
- 詳しくは市ホームページ→市政情報→広告事業→募集中の広告でご確認下さい。

■お問い合わせ/広報広聴課 ☎53-4312 FAX22-1119



## 小菊盆栽展 松阪公民館主催 「小菊の盆栽仕立て教室」受講生作品展

- とき／11月12日(金)～16日(火)  
午前9時半～午後4時半(最終日は午後3時まで)
- ところ／松阪公民館  
(船江町 松阪ショッピングセンターマーム2階)
- 入場料／無料
- 【問】 松阪公民館 ☎20-9091



## 第30回松阪市障がい者作品展

障がいのある人の自立の促進と健康づくりを目的とする社会参加促進事業を通じて作った作品や、自宅・施設等で作った作品などを展示します。

※作品展示およびカラオケ・民謡・童謡講座の紹介動画を予定しています。

※内容は、変更になる場合があります。

- とき／12月4日(土)～5日(日)午前10時～午後4時
- ところ／障害者福祉センター(殿町)
- 《作品募集》
- 対象／市内在住および市内障がい者施設の利用者
- 受付期間／11月1日(月)～19日(金)
- ※午前8時30分～午後5時(土日祝日を除く)
- 【問・申】 障害者福祉センター  
☎53-4489 FAX 26-2806



## はるる健康ウォーキング

競輪場のコースを使ったウォーキング講習を行います。コースの中で楽しく体を動かしましょう!

- とき／12月21日(火)午前9時半～11時  
(受付:午前8時45分～はるる元気朝一体操終了後)
- ※雨天時は健康センターはるるにて室内運動講習
- 集合場所／健康センターはるる(春日町)
- 講師／平岡 令孝さん(平岡健康開発研究所)
- 持ち物／歩きやすい服装、運動靴、飲み物、帽子、タオル、はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)
- ※雨天時は室内用の靴
- 定員／先着40人、雨天時20人  
(7月の室内運動実習に参加していない方優先)
- 参加費／無料
- 申込方法／11月8日(月)から電話で健康センターはるるへ申し込みください。
- 【問・申】 健康センターはるる  
☎20-8087



## 第38回市民菊花展

- とき／11月5日(金)～11日(木)午前9時～午後4時
- ところ／豪商ポケットパーク(本町)
- 入場料／無料
- 【問】 松阪公民館 ☎20-9091





## 松阪図書館 ☎21-3190

休館日／11月1日(月)、8日(月)、15日(月)、  
22日(月)、26日(金)、29日(月)

### ★土曜お話キャラバン

- とき／11月13日(土)、27日(土)  
午後3時～3時20分
- ところ／2階講座室
- 定員／先着15人  
(事前申込制・カウンターにて受付)

### ★スタッフのおはなし会 「おはなしのとおりみち」

- とき／11月21日(日)  
午前11時～11時20分
  - ところ／2階講座室
  - 定員／先着15人  
(事前申込制・カウンターにて受付)
- ※おはなし会につきましては、中止・変更となる場合がございます。

### 電子図書館の特集を紹介します! 第八弾「ようこそ! 図鑑の世界へ」

図鑑と聞くと児童向けのもの、専門的なもの、と思いがちですが実はとても興味深いのです。図鑑の世界へ一歩足を踏み入れてみませんか。



HP <https://www.d-library.jp/matsusaka/>

## 嬉野図書館 ☎48-1800

休館日／11月4日(木)、11日(木)、18日(木)、  
25日(木)、26日(金)

### ★人形劇団どむならん

- とき／11月21日(日) 午後2時半～3時半
  - ところ／嬉野図書館2階 大会議室
- ※図書館カウンターで申込み受付中

### ★「スタッフ」のミニおはなし会

- とき／11月9日(火) 午前11時～11時15分
- ところ／嬉野保健センター
- とき／11月19日(金)・12月3日(金) 午前11時～11時15分
- ところ／中川新町地域交流センター

### ★「スタッフ」のおはなし会

- とき／11月28日(日) 午前11時～11時20分
- ところ／児童コーナー

### ★「ひまわり」のおはなし会

- とき／11月13日(土) 午後3時～3時15分
- ところ／児童コーナー

※先着親子5組(事前申込み制) ※中止・変更となる場合がございます。

### 嬉野図書館おすすめ本

『日本伝承遊び事典 東京おもちゃ美術館編』  
黎明書房

みなさんは江戸時代から伝わる遊びをいくつ知っていますか?この本では「指すもう」「ハンカチおとし」などの簡単な遊びや「笹船」「やじろべえ」など季節を感じる遊びを紹介しています。子どもから大人まで様々な世代の人と昔懐かしい遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。



※休館日・閉館中に本を返却するときは、ブックポストへ入れてください。

## 11月の天文教室 星空に親しもう!

参加無料

天文  
教室

- とき／毎週土曜日 午後7時～9時
- ところ／中部台公園内天文台(立野町)
- ※土曜日が5週ある月の第一土曜日は望遠鏡調整日で閉館です。
- ※雨天・曇天中止(こどもクラブは雨天決行)
- ※こどもクラブは、必ず保護者同伴で参加してください。
- (入会申し込みは天文台へ)
- 【問】 天文教室開催中は天文台  
☎26-2132  
開催の有無は三十三銀行アリーナ  
☎26-7155



皆既月食

月日	月齢	観望対象
11月6日(土)	1.6	秋の星雲星団 木星、土星、天王星、海王星
11月13日(土)	8.6	秋の星雲星団 月、木星、土星、天王星、海王星
11月20日(土)	15.6	秋の星雲星団 月、木星、天王星、海王星
11月27日(土) こどもクラブ	22.6	秋の星雲星団 木星、天王星、海王星

備考

11月の空は、空気が乾燥して透明度も高いため、宇宙の遠くを見るのに良いチャンスです。銀河系の遠くの星団やアンドロメダ銀河を天文台の望遠鏡で訪ねてみましょう。

松阪競輪場  
発売日程



**本場 開催日**  
12/12(日)～12/14(火)  
12/17(金)～12/19(日)

**開催名**  
松阪FIモーニング  
※タイトル未定  
松阪FIナイター  
COPD認知度  
向上カップ

**場外 開催日**  
12/2(木)～12/5(日)  
12/6(月)～12/8(水)  
12/9(木)～12/12(日)  
12/13(月)～12/15(水)  
12/16(木)～12/19(日)  
12/20(月)～12/22(水)

**開催名**  
松山記念  
和歌山FI  
広島記念  
立川FI  
伊東温泉記念  
京王閣FI  
関東カップ  
名古屋FI  
佐世保記念  
防府FI  
静岡GP  
岸和田FI

**ナイター場外 開催日**  
12/5(日)～12/7(火)  
12/10(金)～12/12(日)  
12/12(日)～12/14(火)  
12/20(月)～12/22(水)

**開催名**  
豊橋FI  
京王閣FI  
豊橋FI  
高知FI  
西日本カップ  
松戸FI  
奈良FI

※川越場外の発売日程とは異なります。  
【問】 競輪事業課 ☎23-6111



# 松阪農業公園ベルファームへようこそ

## ■体験講座カレンダー(要予約)

開催日	時間	体験講座	一般料金	会員料金	最少人員
11月18日(木)	午後1時半～	オリジナルフラワー 「プリザーブドフラワーアレンジ」	3,060円～	2,860円～	5人 ※定員有
12月13日(月)	午後1時半～	★草木染め「カルカヤ」(黄系)	1,380円～	1,180円～	なし
12月16日(木)	午後1時半～	オリジナルフラワー 「プリザーブドフラワーアレンジ」	3,060円～	2,860円～	5人 ※定員有

※電話予約後、参加申込書の提出が必要となります。5日前よりキャンセル料が発生します。

※最少催行人員に満たない場合は開催中止となります。

★受講料の詳細については問い合わせてください。

### チューリップ植え付け体験

11月は、春にガーデンや園内を彩ってくれていたチューリップの植え付けの時期となります。ガーデンスタッフと一緒に球根の植え付けを体験してみませんか。球根植え付けのコツなどもお伝えします。

●とき／11月20日(土)、21日(日)午前11時～11時半(※雨天中止)

●ところ／イングリッシュガーデン

(受付:イングリッシュガーデン内ガラスハウス付近)

●定員／各日15人(先着順、予約可)

●参加費／200円(球根4個付)

●持ち物／手袋(各自)、マスク

### ベルファーム味噌作り教室 開催のお知らせ

今年度の申込開始は11月26日からです。  
11月20日より園内掲示、ホームページにて日程をお知らせしますので確認してください。

今月の休園日 毎週水曜日 【問】 松阪農業公園ベルファーム ☎63-0050

## 文化財センター催し物案内

### ●ギャラリー

▼嬉野文化協会 陶嬉の会展

●とき／11月7日(日)～11月14日(日)

午前9時半～午後5時 ※最終日は午後3時まで

▼嬉野文化協会 芳墨会展

●とき／11月9日(火)～11月14日(日) 午前9時～午後4時半

※初日は午後1時から、最終日は午後3時まで

▼松阪グループ「いずみ」日本画展

●とき／11月12日(金)～11月14日(日) 午前9時～午後4時半

※最終日は午後4時まで

▼ニッコールクラブ松阪支部 第26回支部展

●とき／11月17日(水)～11月21日(日) 午前10時～午後5時

※最終日は午後3時まで

▼松阪しよんがい音頭保存会展

●とき／11月19日(金)～11月21日(日) 午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

▼フォトサークル写真人 作品展

●とき／11月19日(金)～11月21日(日)

午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで

▼景観絵画展 ～わたしの好きな松阪の風景～

●とき／11月27日(土)～11月28日(日)

午前9時～午後4時 ※最終日は午後3時まで

### ●はにわ館

(午前9時～午後5時 ※入館は午後4時半まで)

常設展「宝塚古墳の謎」【第1展示室】

▼はにわ館特別展「愛されつづける萬古焼」【第2展示室】

●とき／10月23日(土)～11月23日(火・祝)

▼講演会「萬古焼の系譜―射和萬古と有節萬古―」

【松阪図書館 2F 講座室】

●とき／11月14日(日)午後1時半～3時(受付:午後1時から)

●定員／30人(要予約)参加無料

●休館日／11月1日(月)4日(木)8日(月)15日(月)22日(月)24日(水)29日(月) 12月6日(月)13日(月)

※施設の空調工事のため、各施設を次のとおり休館します。

はにわ館 11/30(火)～3/31(木)まで ギャラリー 12/17(金)～4/10(日)まで

【問】 文化財センター ☎26-7330



# 市職員の人事・給与のあらまし

【問】 職員課 ☎53-4332

## 給料

令和3年4月1日現在の職員の給料等は次の通りです。

### ◆職員の初任給の状況（一般行政職）

区分	大学卒	高校卒
決定初任給	市	182,200円
	県	189,200円
	国	総合職 186,700円 一般職 182,200円
		150,600円

### ◆経験年数別平均給料月額等の状況（一般行政職）

経験年数	10年	20年	25年	30年
大学卒	251,630円	350,306円	377,100円	394,920円
高校卒	214,800円	306,925円	351,350円※	379,663円

※…高校卒の経験年数25年は該当なしのため、近似の階層で算出しています。

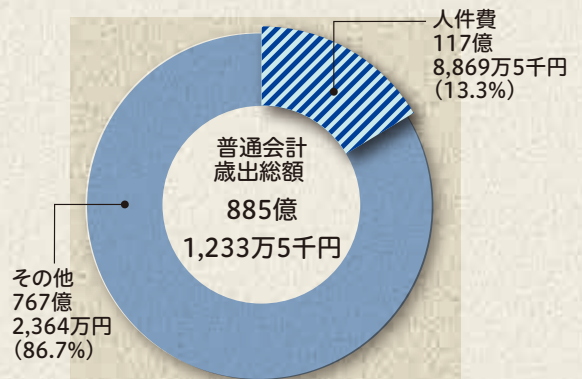
### ◆職員の平均給料月額等の状況

区分	一般行政職（一般事務、土木技術など）			技能労務職（用務員、給食調理員など）		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
市	318,929円	384,709円	42.1歳	306,026円	344,794円	47.3歳
県	337,851円	449,492円	44.0歳	—	—	—

【注】給料は諸手当を含まない主となる俸給をいい、給与は給料に諸手当を含めたものをいいます。

## 人件費

### ◆人件費の状況（令和2年度普通会計決算）



【注】人件費には一般職員の給与のほか、市長、副市長、市議会議員等の特別職に属する職員の給料、報酬を含んでいます。また、令和2年度からは会計年度任用職員の給与も含んでいます。

## 職員数

職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いています。

### ◆部門別職員数の現状と主な増減理由（各年4月1日現在）

		職員数		対前年増減数	主な増減理由
		令和2年	令和3年		
一般行政部門	議 会	8人	8人	0人	
	総務企画	229人	223人	△6人	業務見直しによる減
	税 務	78人	78人	0人	
	民 生	359人	371人	12人	業務強化による増
	衛 生	169人	162人	△7人	事務の統廃合縮小
	労 働	5人	5人	0人	
	農林水産	46人	46人	0人	
	商 工	40人	42人	2人	業務強化による増
	土 木	111人	108人	△3人	事務の統廃合縮小
	小 計	1,045人	1,043人	△2人	
特別行政部門	教 育	197人	194人	△3人	業務見直しによる減
	消 防	2人	2人	0人	
	小 計	199人	196人	△3人	
公営企業等 会計部門	病 院	523人	513人	△10人	業務見直しによる減
	水 道	34人	34人	0人	
	下 水道	39人	38人	△1人	業務見直しによる減
	そ の 他	67人	67人	0人	
	小 計	663人	652人	△11人	
松阪地区広域衛生組合		11人	11人	0人	
合 計		1,918人	1,902人	△16人	



## 職 員 手 当

職員に支給されている主な手当の概要は次の通りです。

### ◆期末・勤勉手当、退職手当の状況(令和2年度)

期末・勤勉手当	期末手当		勤勉手当	
	6月期	1.30月分	0.95月分	
	12月期	1.25月分	0.95月分	
	計	2.55月分	1.90月分	
職制上の段階、職務の級等による加算措置		有		
退職手当	自己都合		定年・勸奨	
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	
	その他加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		
退職時の特別昇給	無			
1人当たりの平均支給額	定年・勸奨 15,540,720円 その他 20,099,860円 3,762,940円			

【注】期末・勤勉手当の支給割合と退職手当の支給率は、国と同じです。

### ◆扶養手当、住居手当、通勤手当の状況(月額)(令和3年4月1日現在)

区分	市	国
扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子……………10,000円</li> <li>●配偶者、父母等……………6,500円 (部長級は3,500円、病院長等は0円)</li> <li>●16歳から22歳までの子がいる場合……………5,000円加算</li> </ul>	同左
住居手当	借家、借間居住者 支給対象額16,000円を超えるものにつき支給 最高支給額……………28,000円	同左
通勤手当	ア. 交通機関利用者 支給限度額……………55,000円  イ. 交通用具使用者 最低支給額 2km以上5km未満……………2,000円 最高支給額 60km以上……………31,600円	同左

### ◆時間外勤務手当の状況

令和元年度	支給総額	6億835万5千円
	職員1人当たりの支給年額	33万4千円
令和2年度	支給総額	4億8,626万円
	職員1人当たりの支給年額	26万4千円

## 特別職の報酬等

特別職の市長や市議会議員などの報酬等は民間人による審議会で審議され、条例で定められています。

### ◆特別職の報酬等の状況(令和3年4月1日現在)

区分	給料月額	期末手当		区分	報酬月額	期末手当	
市長	993,000円	2年度 支給割合	6月期 2.25月分	議長	558,000円	2年度 支給割合	6月期 1.70月分
副市長	770,000円		12月期 2.25月分	副議長	498,000円		12月期 1.70月分
			計 4.50月分	議員	440,000円		計 3.40月分

## 職員の採用・退職状況

### ◆採用の状況(令和3年4月1日付採用者)

区分	採用人数	
事務職	16人	
技術職	土木	4人
	医師	7人
	医療技術者	1人
	看護師	38人
幼稚園教諭・保育士職	19人	
労務職	1人	
合計	86人	

### ◆退職の状況(令和2年4月1日~令和3年3月31日)

区分	退職人数	
事務職	16人	
技術職	土木	4人
	建築	1人
	電気	2人
	機械	1人
	医師	14人
	医療技術者	5人
	看護師	37人
	保健師	2人
	幼稚園教諭	5人
保育士職	1人	
幼稚園教諭・保育士職	5人	
労務職	12人	
合計	105人	

# 松阪市公式アプリ

# 松阪ナビ

月1回の資源ごみを

出し忘れたことはありませんか？

このアプリを使うと

収集日の前日に

通知が届く！



App Store  
からダウンロード



Google Play  
でダウンロード



自分の欲しい  
情報を選んで  
通知！！

## 防災・安全

- 道路・公園等の破損状況投稿
  - 松阪駅周辺の市営駐輪場マップ
  - 避難所マップ
  - ハザードマップ
- など

## 通知機能 (プッシュ通知)

- 新型コロナウイルス情報
  - イベント情報
  - 市からのお知らせ
  - ごみ収集日の前日通知
- など

## イベント・お出かけ

- イベントカレンダー
  - 広報まつさか・回覧物等の閲覧
  - 観光施設・公園等のマップ
  - コミュニティバスの案内
- など

## ごみ・リサイクル

- 何ごみ検索
  - ごみカレンダー
  - ごみの持ち込み案内
- など

## 窓口案内

- 市役所窓口の混雑情報
  - スケートパークの混雑情報
  - 戸籍・住民の手続き案内
- など



## 健康・子育て

- 新型コロナワクチン接種情報
  - 休日・夜間救急医療の案内
  - 子育て応援情報
  - ウォーキングマップ
- など



インタビュー

# 多職種連携でフレイルを防ぐ

## 〜フレイル予防教室〜

フレイルとは加齢による身体的、精神的、社会的に虚弱な状態をいいます。コロナ禍で外出や運動の機会が減った今、高齢者の健康寿命に大きな影響を与えるフレイルへの注目が高まっています。

今回は、第三地域包括支援センターが企画した、管理栄養士や理学療法士など多職種が連携したフレイル予防教室でお話を伺いました。

### 多職種連携によるフレイル予防教室の特長は？

フレイル予防には、低栄養や運動不足による筋力低下への対策など、高齢者の特性をふまえた様々な角度からの対策が必要です。そこで、「運動編」「栄養編」を組み合わせた3回シリーズで予防教室を企画しました。

運動編では、理学療法士を講師に招いてフレイルについての講話と運動の紹介をしました。フレイルは栄養面だけで

は予防できませんので、運動や口腔の健康についても考えられるようにしました。今回は、運動編を担当する理学療法士と栄養編を担当する管理栄養士が、事前に顔を合わせての打ち合わせができたので、運動から関連づけて栄養の話ができたことが良かったです。

### フレイル予防のポイントは？

フレイル予防には、肉、魚介類、野菜など様々な食品群をまんべんなく摂り入れることが大切となります。例えば、具だくさんのお味噌汁は、野菜だけでなく豆腐のたんぱく質など多くの栄養を摂ることが出来ます。また、具だくさんにすることで、汁気が少なくなり、摂取する塩分量も減ります。このように、ちょ

つとした工夫でフレイルを予防することができます。

栄養は生きることそのものに直結していると感じています。「運動をして身体を動かせば、お腹が減って食事をしっかりと摂ることができる。体力をつけるためにはエネルギーやタンパク質などの栄養が必要となる。」というように運動と栄養の関連性を考え、生活行動をより良くすることがフレイル予防に繋がります。行動変容が求められる中、皆さんにはもっと主体的に食べることを意識してもらいたいです。

### 参加者の声

教室に参加し、「フレイル」という言葉を意識するようになりました。フレイル予防は、運動や栄養など様々なことに気を付けなければならぬことがわかりました。この教室で学んだことを地域に広め、元気な高齢者を増やしていきたいです。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099



【写真】(左から)第三地域包括支援センター  
社会福祉士 長谷川 英里さん 管理栄養士 泉 知子さん  
看護師 田中 八代美さん 保健師 西嶋 智加さん



# 住民自治協議会

## #37 花岡住民自治協議会

宝塚1号墳出土 船形埴輪



船形埴輪をモチーフにした花壇づくりや焼き印を作り、地域のシンボルとして活用しています。



**宝塚古墳公園へ船形埴輪花壇設置**  
花壇には、春の花と松阪撫子・秋の花と松阪菊を添えています。

花岡の地名は、滋野井(しげのい)大納言公敬(きんはや)が、景観の良い花岡官林のことを詠んだ和歌があり、明治の町村制実施の際、この官林にちなんで、「花岡村」と称したことから始まっています。現在は、幾度かの市町村合併により、面積は縮小しているが、人口2万人、世帯数1万を超える皆さんが暮らしています。しかし、人口は年々減少傾向にある一方、年々進む宅地開発で、世帯数は増加傾向にあります。つまり、地域住民の高齢化と核家族化が進んでいます。

この傾向は、旧街並みが残る区域や昭和の経済成長期に開発された区域と新興住宅が広がる区域に分けられます。すなわち、地域形成状況によって、高齢化率も異なります。

このように、住民の年代や生活環境等の違いから、地域関係や人間関係において、

今年6月に策定した地域計画では、地域の将来像を『地域と地域・人と人がつながり、相互扶助の精神が養われ、住民が心豊かに安心して暮らせるまち花岡』と設定し活動を行っています。今後も、日々の生活の中で様々な環境に目を向け、互いの願いや思いを尊び、自主的かつ積極的に関わり合う環境づくりを、住民が一丸となって推進していきます。

近隣間の繋がりも希薄化が進んでいます。また、様々な地域から転居して来た方が増えたことで、核家族化が進んだり、考え方が多種多様化したりして、地域に対する協力姿勢にも変化が生じています。こうした状況は、まちづくりの大きな課題となっています。そこで、担任自協では、身近に迫りつつある自然災害・人的災害から住民の命を守る大きな力は、共助の関係づくりにあると考えました。



**レクリエーション  
ふれあいフェスティバル**

小学生が親子等で軽スポーツを楽しみ、地域の皆さんとふれあう活動をしています。

お知らせ

### 宝塚古墳 初日の出を見る会



毎年元日に、宝塚1号墳から初日の出を見る会を開催しています。古墳公園では、市民参加の会や自治会が、ぜんざいや甘酒をふるまっています。参加者は約800人。



### 活動紹介



**一人暮らし  
高齢者の集い**

75歳以上の一人暮らしの高齢者が、食事会やビンゴゲームを楽しんだり、保育園・幼稚園児の演技を見たり、懐かしの歌を合唱したりして、多くの人とのふれあいを楽しんでいます。



**あいさつ運動と  
登校の安全支援**

入学式の翌日、夏休み明け、卒業式の翌日等を中心に、自治会・健全育成会・住自協役員等が、あいさつ運動及び地域の交通危険個所に立ち、児童生徒の登校安全を支援しています。



**住自協ふれあい  
フェスティバル**

公民館の文化祭とコラボして、住自協の各部会が、活動目的に沿ったブースを出店し、地域住民のふれあい活動の一助としたり、住自協活動の啓発の場としています。





# 子育てをするなら松阪市

## 子どもが輝き、安心して子育てができるまちを目指して

令和3年度も上半期が経過し、昨年引き続きコロナ対策に奔走していますが、子育て支援、特に保育環境の充実も着実に進めています。

まず、全公立保育園での「主食（ごはん）の提供」、「使用済みおむつの園での処分」、公立幼稚園での「預かり保育を実施する園の拡充」をそれぞれ本年4月から開始し、保護者の負担軽減を図りました。

そして10月1日からは、待機児童が多く発生する0歳児から2歳児までを専門に預かる私立の小規模保育事業所を開設するとともに、春日保育園で最長21時まで児童を預かる「超延長保育」がスタートしています。

これらの取り組みの多くは、これまでに実施した保護者アンケートの結果や、保護者の皆様と懇談した際に頂戴した意見を参考にし、実現させたものです。仕事と子育ての両立、これまで以上に安全で安心な保育環境を望まれる保護者の声に応えることができました。

一方で、新たな保育士の確保や、現場で働く保育士の支援も大切です。保育士を目指す学生に対する修学資金の貸付け、一度保育現場を離れた保育士の復職の支援など、保育士の確保に努めるとともに、私立保育園の運営をしつかりと支援するため、住宅手当の上乗せなどを今年度から実施し、市内全ての保育園における保育

士の負担軽減に努めています。

「子育てするなら松阪市」

このフレーズを松阪市の確固たる代名詞とするため、引き続き頑張ってください！



春日保育園での保育風景

松阪市長  
竹上 真人



第2弾

## コロナに負けるな！松阪みんなの商品券を販売中です！

商品券の内容／1冊8,000円分（1,000円×5枚、500円×6枚綴り）の商品券を5,000円で販売します。

- 購入ができる方／「購入引換券」をお持ちの方  
※購入引換券は6月30日までに市内全世帯に2枚送付しました。
- 追加発行／令和3年8月31日時点において「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金受給世帯（ひとり親世帯分）」及び「多子世帯（18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童を養育しており、こども医療又は障がい者医療の受給資格を有している児童を4人以上養育している方）」については、10月中旬に購入引換券2枚を送付しました。
- 販売場所／三十三銀行 松阪本店営業部及び市内各支店
- 販売期限／12月17日（金）午後3時まで
- 使用期限／令和4年1月31日（月）まで
- 使用可能店舗／使用可能店舗には、参加店舗証が貼ってあります。  
使用可能店舗一覧は、ホームページや商品券購入場所にてご確認ください。

ホームページ▶



【問】 商工政策課 ☎53-4361





9.2 市議会9月定例会 VOL.1471  
 定例会では、令和2年度一般会計、特別会計、事業会計の決算認定の議案が上程されました。



## 包括連携協定を締結

9.1

地域の活性化や市民サービスの向上に取り組み、地域社会の持続的な発展に貢献するため、松阪市と三井住友海上火災保険株式会社、松阪市と三井住友海上火災保険株式会社が、包括連携協定を締結しました。この協定では、防災や地域産業の振興などに取り組みます。

三井住友海上火災保険株式会社中部本部長の赤木さんは、「松阪市との包括連携協定を受けて様々なネットワークを活用し、市民の皆さまに安心安全をしっかりとお届けしたいと考えています。」と話しました。



オンラインで行われた締結式の様子

VOL.1471

## 災害時相互 応援協定を締結

9.13

南海トラフ地震などの災害発生時に自治体同士がより一層の連携を図り、被災者の救助や救援に必要な物資の支援など、相互に助け合う仕組みを構築するため、松阪市と大阪府大東市が災害時の相互応援に関する協定を締結しました。

この協定により、災害発生直後でも関係機関と調整することなく、直接協定を締結した自治体間で、それぞれの要請に応じた支援を迅速かつ的確に展開することが可能になります。



協定書を交わした竹上市長と東坂市長

VOL.1475

## パルスオキシ メーターを寄贈

9.15

農業用品の販売などを行うクラギ株式会社が、血中の酸素飽和度を図るパルスオキシメーター100台と不織布マスク1万枚を松阪市に寄贈しました。

寄贈されたパルスオキシメーターは、市内の小中学校で活用されます。

クラギ株式会社社管理部長の中村さんは、「コロナが身近なところに迫っている中、予防だけでなく感染した後のケアを考えないといけないので、なにかしらの治療に使っていただけたらと思います。」と話しました。



寄贈されたパルスオキシメーター

VOL.1476





## 動画で松阪市の情報を発信

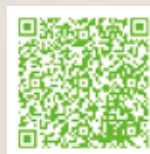
松阪市行政チャンネル

検索

更新日:毎週火曜・金曜

松阪市行政チャンネルは スマートフォンでもご覧いただけます。

まちのできごとのうち、  のついたものは、  
上記サイトで動画でも配信しています。是非ご覧ください。



稲刈りを体験する児童

**9.21** 粥見小学校の5年生18人が稲刈り体験をしました。  
この稲刈り体験は、農業体験を通して、お米作りの大切さや大変さを知ってもらい、自然の恵みに感謝する心を育て、毎年行われています。  
この日収穫したお米はもち米で、地元の人たちから鎌の使い方を教わった後、作業開始。子どもたちは、黄金色に実った稲穂を、真剣な表情で一株ずつ丁寧に刈り取っていました。  
最後に刈り取った稲を、コンバインで脱穀し、稲刈り体験を終わりました。

### 稲刈り体験

#### 粥見小学校



VOL.1477



松阪市共同募金委員会の皆さんと竹上市長

**9.28** 松阪市共同募金委員会の山本会長とメンバーの皆さんが、竹上市長とともにこの募金運動の始まりを市民の皆さんに発信しようと市役所を訪れました。  
赤い羽根共同募金運動は、戦後復興の一環として、昭和22年から始まりました。その後は様々な時代のニーズに応じた「じぶんの町を良くするしくみ。」として地域の福祉活動に活用されています。  
募金活動は、来年3月31日まで実施されます。

### 赤い羽根

#### 共同募金運動が開始



VOL.1478



委嘱状を受け取る飯島さん

**10.1** 松阪市の地域おこしの担い手として活動する、地域おこし協力隊に、愛知県在住の飯島宏枝さんいじまひろえが選ばれ、その委嘱式が行われました。  
飯島さんは、「ツイッターやフェイスブックなど、SNSを使って松阪市の魅力をどんどん発信していきたいです。」と抱負を語りました。  
竹上市長は、「地域の魅力を発信する活動に期待しています。また、空き家バンクの登録の開拓も進めていただきたいと思います。」と話しました。

### 地域おこし協力隊 委嘱式



VOL.1479



## 行政書士による市民相談会(無料)

- とき/12月2日(木)午後1時半～4時
  - ところ/飯高振興局(飯高町宮前)
  - 内容/相続、遺言、成年後見、農地法関係などご相談ください。
- 【問・申】 三重県行政書士会 松阪支部  
行政書士 柳瀬 ☎080-4845-0188

## 市民活動センターおススメ講座 解説講座「三重県SDGs推進 パートナー登録制度」について (オンライン・無料)

- 新制度を紹介することで「SDGs未来都市」に認定の三重県を応援します。内容は守秘義務に反しない範囲の話題提供と講師独自の考察です。どなたでも参加できます。
- とき/11月29日(月) 午前10時半～昼12時
  - ところ/オンライン(ZOOMを使用)
  - 講師/米山哲司(NPO法人Mブリッジ代表理事・キャリアコンサルタント・三重県地方創生会議SDGs部会委員)
  - 定員/20人程度
  - 申込/オンライン開催のため申込フォームのみです。  
申込フォーム→【QR】<https://bit.ly/3naCtyK>  
もしくは、QRコードからお申し込みください。  
申し込み時にご使用のメールに  
Zoomアドレスを送信します。
- 【問・申】 市民活動センター ☎26-0108



## 第1回 松阪カルチャーストリート 開催のお知らせ

- 松阪の魅力と芸術の力で再発見し、楽しむイベントです。
- とき/11月6日(土)～21日(日)午前9時頃～  
(終了時間は会場により異なります)
  - ところ/旧長谷川治郎兵衛家、旧小津清左衛門家、原田二郎旧宅ほか中心市街地のカフェやギャラリー等
  - 内容/県内外の現代作家の作品展示など松阪ゆかりの作家紹介
  - 参加費/一部有料(展示会場によっては入館料等が必要となる場合があります。)
- 【問】 松本紙店(ギャラリーMOS)  
松本 ☎21-0603  
(文化庁「ARTS for the future!」事業補助金活用事業)

## 松阪税務署からのお知らせ 住宅ローン控除の 事前相談会(予約制)

- とき/11月15日(月)～12月17日(金)(土日祝は除く)
  - ところ/松阪税務署(高町)
  - 対象/松阪市在住で令和3年中に住宅を購入・建築等される方
  - 申込/電話でお申し込みください。  
※詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。
- 【問・申】 松阪税務署 ☎52-3024



コミュニティ (掲示板)

## 松阪三珍花保存会 「設立50周年記念松阪菊展」ご案内

- 保存会展示会
- とき/11月12日(金)～17日(水)午前9時～午後4時  
※初日開始 午後1時：最終日 昼12時迄
  - ところ/豪商ポケットパーク(本町)
- 会員有志による展示
- とき/11月18日(木)～25日(木)
  - ところ/松阪菊発祥地(新町三丁目919番地 岡田宅)、  
本居宣長記念館(殿町)、歴史民俗資料館(殿町)、原田二郎旧宅(殿町)、幸公民館(殿町)
- 【問】 幸公民館 ☎23-9549

## 高齢者のための無料電話相談

- 相談内容は65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。
- とき/11月12日(金)・11月26日(金) 午前10時～昼12時
  - 電話相談/☎059-228-3143(※相談専用特設電話1回線)
  - 相談対象/65歳以上の高齢者本人、その親族
  - 相談担当/当会高齢者・障害者支援センター所属弁護士
- 【問】 三重弁護士会事務局 ☎059-228-2232  
http://mieben.info/archives/center/89/

## 中小企業退職金共済 (中退共)制度のご案内

- 中退共制度は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、家族従業員やパートタイマーも加入できます。
- 【問・申】 中小企業退職金共済事業本部  
☎03-6907-1234

## みんなde太極拳 参加者募集!

～初心者・未経験者を対象に子どもから高齢者まで～

- とき/11月21日(日) 午前10時～昼12時
  - ところ/鎌田中学校/体育館(鎌田町)
  - 対象/小学生4年生以上
  - 定員/20人(要予約)
  - 参加費/無料(可能であればアルミ空き缶をご寄付ください)
- 【問・申】 アナンド(大戸)  
☎050-5892-3438  
✉ananda88841@gmail.com





## 松阪しょうがい音頭と踊り保存会 50年のあゆみ展(無料)

- とき／11月19日(金)～21日(日)午前9時～午後5時  
※最終日 午後3時まで  
※先着100名様に記念品を進呈します。
- ところ 文化財センター(外五曲町)
- 内容等／保存会設立50年を記念して、これまでの活動を写真・道具・衣装・屋台・DVDの上映などの展示により紹介します。皆さまお誘いあわせの上ぜひご覧ください。



【問】 松阪しょうがい音頭と踊り保存会事務局  
坂上 ☎090-7033-6409

## 松阪子ども食堂(旧みんな食堂) ～子ども無料・大人100円～

- とき・ところ／  
①11月20日(土) 昼12時半～2時 福祉会館(殿町)  
②12月3日(金) 午後2時半～4時半  
第二公民館(垣鼻町)
- ※第二公民館はテイクアウト：配布数先着100食(予定)  
※アレルギー対応はしていません。
- 【問】 みんな食堂くらぶ ☎080-5168-8330



## 「フードたすけあいプロジェクト」 のご案内

さまざまな理由で食料支援が必要な方に食料品を届ける活動です。

- とき・ところ／①11月20日(土) 午前8時半～11時  
駅前通り商店街ベルタウン(日野町)  
②11月28日(日) 午前10時～午後3時  
ぎゅーとら ラブリー大黒田店(大黒田町)
- 内容／家庭で余っている食料品のご提供をお願いします。未開封の食料品で、カップ麺、袋麺、米、レトルト食品、缶詰、瓶詰めなど。(石鹸類も可)

【問】 たべる・つなぐ会松阪  
田中 幸生 ☎080-5168-8330



## 人生100年時代のプラス年金

国民年金基金は国民年金に上乘せる公的な個人年金制度です。対象者は、20歳以上65歳未満の国民年金保険料を納付している方です。

メリットとして

- ①掛金が加入時の年齢で一定、全額所得控除できます。
- ②終身年金として受け取ることができます。
- ③万一時はご遺族に一時金が支払われます。

【問】 全国国民年金基金三重支部

☎0120-65-4192

🌐 <https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>

## 木樨山山登り (ヘイベイ平からの紅葉を楽しむ) ～まつさか香肌イレブン第5座～

- とき／11月28日(日)
- 集合場所／波瀬駅(飯高町波瀬)
- 参加費／3,500円
- 定員／10人程度(中学生以上)
- 持ち物／水筒、雨具、タオル、防寒着など
- ※詳細と参加申込はホームページから
- 【問・申】 特定非営利活動法人i sierra 代表 太田 覚  
☎080-3630-4396  
✉ [npo.i.sierra@gmail.com](mailto:npo.i.sierra@gmail.com) 🌐 <http://i-sierra.com/>

## 預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

自分で作成した遺言書を法務局で保管することができる制度があります。自筆証書遺言書は手軽に作れますが、紛失、改ざんのおそれがあります。遺言書を法務局に保管すれば、そのような心配がありません。ご自身の財産を大切な人へ託すためにも、遺言書を法務局に保管しませんか?

【問】 津地方法務局松阪支局総務課

☎53-1501

🌐 [www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

## 暮らしなんでも相談会

- とき／11月20日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時
- ところ／東海労働金庫松阪支店(中央町)
- 内容／弁護士、税理士、東海労働金庫、三重県住宅生協、こくみん共済coopの相談員がお答えします。
- 定員／20人(予約優先・先着順)
- 費用／無料(相談時間 1組30分)
- 【問・申】 松阪多気地区労働者福祉協議会 ☎29-6515

## 三重県・東海高校駅伝大会に伴う 交通規制のお願い

大会に伴い国道42号及び国道166号で交通規制を行い、渋滞となることが予想されます。皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- とき／11月14日(日) 三重県高校駅伝競走大会  
午前9時頃～午後2時頃  
11月28日(日) 東海高校駅伝競走大会  
午前9時頃～午後2時頃

【問】 三重県高等学校体育連盟 陸上競技部  
山口(川越高校) ☎059-364-5863



# 親子向けの健康講座

★申し込みは随時、WEB(QRコードまたは健康センターはるのHPから)か電話で会場へ。



事業名	12月	時間	会場	対象	内容	申し込み
母子健康手帳の交付	平日(月～金)	8:30～17:15	下記各窓口	妊婦	持ち物:妊娠届出書、「マイナンバーカード」または「通知カード+運転免許証等」	—
パパママ教室★	11(土)	9:30～11:45 (受付9:15～9:30)	健康センターはる	市内在住の妊婦と夫や家族12組	パパが行う赤ちゃんのお風呂の練習や妊婦体験、保健師による赤ちゃんが生まれてからの生活のお話 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
新米ママ教室★	28(火)	13:30～15:00 (受付13:15～13:30)	健康センターはる	R3年10月生まれの第1子と母親10組	子育てに役立つお話しと新米ママさん達の交流 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、バスタオル	
	15(水)		嬉野保健センター			
離乳食教室 ごっくんコース★	3(金)	10:00～11:30 (受付9:45～10:00)	健康センターはる	生後4～6か月の乳児と保護者15組	離乳食のお話と調理実演 持ち物:母子健康手帳、バスタオル	
	24(金)		嬉野保健センター			
離乳食教室 もぐもぐコース★	15(水)		健康センターはる	生後7～12か月の乳児と保護者15組		
子育て教室★	21(火)	①11:00～12:00 ②13:30～14:30	健康センターはる	0歳児の乳児と保護者20組	親子の交流・遊び、健康のお話 持ち物:バスタオル(乳児のみ) ◎子育て支援センター出張ひろば「こんには赤ちゃん」も兼ねています。 *子育て教室の申し込みは、開催日の2週間前(祝日の場合はその翌日)よりWEBか各会場(電話)へ ただし(水)分の申し込みはWEBか嬉野保健センターへ	
	14(火)	10:00～11:00	嬉野保健センター	0歳児の乳児と保護者15組		
	28(火)	13:30～14:30	嬉野保健センター	1歳児の幼児と保護者20組		
	21(火)	9:30～10:30	健康センターはる	1歳児の幼児と保護者15組		
	28(火)	10:00～11:00	嬉野保健センター	1歳児の幼児と保護者15組		
プレイルーム開放	7(火)	8:30～17:00	嬉野保健センター	乳幼児	自由遊び	—
	14(火)				10:00～11:00は子育て教室実施のため利用できません。 11:00～嬉野図書館職員によるミニお話し会	
	21(火)				10:00～折り紙で遊ぼう	
	28(火)				10:00～11:00、13:30～14:30は子育て教室の教室実施のため利用できません。 *子育て教室のみ要予約 11:00～嬉野図書館職員によるミニお話し会	
はるる遊ぼうDAY	4(土)	10:00～12:00	健康センターはる	乳幼児、学童と保護者	自由遊び(予約不要)	—
1歳6か月児健康診査	9(木)、23(木)	受付 12:45～14:30	健康センターはる	1歳6か月～2歳の誕生日の前日までの幼児	対象者に個別通知	—
3歳6か月児健康診査	2(木)、16(木)			おおむね3歳6か月～4歳の誕生日の前日までの幼児		

# 親子向けの健康相談

★申し込みは随時、WEB(QRコードまたは健康センターはるのHPから)か電話で会場へ。

事業名	12月	時間	会場	対象	内容	申し込み
こども歯みがき相談★	23(木)	9:30～11:30 (1人20分程度)	健康センターはる	1歳以上の幼児と保護者	歯科衛生士によるブラッシング等の個別相談 持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ	
乳幼児健康相談 離乳食・ 幼児食相談★	8(水)	9:00～11:20 13:30～14:50	健康センターはる	乳児 きょうだいで乳児と幼児の同時相談はどちらでも可	●乳幼児の身体計測、健康相談 ●12月17日(金)は育児相談のみ ●持ち物:母子健康手帳、バスタオル(幼児は不要)	※1 徳和市民センター実施分は健康センターはるへ ※2 ハートフルみくも保健福祉センター実施分は嬉野保健センターへ
	1(水)	9:30～11:10	徳和市民センター※1	乳幼児		
	3(金)	9:30～11:30	嬉野保健センター			
	17(金)		ハートフルみくも保健福祉センター ※2			
乳幼児健康相談	28(火)	9:30～11:30	かんがるー(飯南ふれあいセンター)	乳幼児	●乳幼児の身体計測、健康相談 ●12月17日(金)は育児相談のみ ●持ち物:母子健康手帳、バスタオル(幼児は不要)	電話でかんがるーへ(32-8111)
	14(火)	9:30～11:30 (受付9:30～10:30)	やまっこ(やまなみこども園内)			不要
オンライン母子健康相談	まつプリの「オンライン相談申込」フォームから予約		健康センターはる 嬉野保健センター	妊婦 乳幼児の保護者	自宅からビデオ通話で妊娠中や子育てについての相談ができます。	まつプリの登録はこちら

# 成人向けの健康相談、献血

事業名	12月	時間	会場	内容・対象・定員 等
はるる元気朝一体操	平日(火)	9:00～9:20	健康センターはる	ラジオ体操等 持ち物:飲み物・動きやすい靴・服装
健康相談	平日(月～金)	8:30～17:00	※健康センターはる ★嬉野保健センター 飯南地域振興局地域住民課 飯高地域振興局地域住民課	保健師による相談 ※印の会場は歯科衛生士・管理栄養士による相談も実施 ★印の会場は管理栄養士による相談も実施 *電話で各会場へ相談時間を予約ください。
献血	26(日)	10:00～11:30 13:00～16:00	ショッピングセンターマーム	400ml ※男女ともに体重50kg以上の方 男性17歳～69歳まで、女性18歳～69歳までの方

# お問合せ・予約窓口

※三雲管内での事業のお問合せは、嬉野保健センター(☎48-3812)までお願いします。

名 称	健康センターはる(春日町)	嬉野保健センター(嬉野町)	飯南地域振興局地域住民課(飯南町粥見)	飯高地域振興局地域住民課(飯高町宮前)
電 話	☎ 20-8087	☎ 48-3812	☎ 32-8020	☎ 46-7112



# 12月の各種市民相談



相談項目	12月	時間	開催場所	担当所管	電話番号
法律相談	9(木)、23(木)	13:00~17:00 (予約受付 相談のある週の月曜日8:30から) ※定員は各12人(先着順)	福祉会館(殿町)	社会福祉協議会 福祉のまちづくり課	予約専用 ☎30-5690
心配ごと相談	土・日・祝を除く毎日	13:00~16:00<受付:15時20分まで> ※24日(金)~1月5日(水)は除く	社会福祉協議会 松阪支所(鎌田町)	社会福祉協議会 松阪支所	☎30-5210
	6(月)、13(月)、 20(月)、27(月)	9:00~11:30	嬉野社会福祉センター(嬉野権現前町)	社会福祉協議会 嬉野支所	☎42-2718
	6(月)、20(月)	13:00~15:00	ハートフルみくも保健福祉センター(曾原町)	社会福祉協議会 三雲支所	☎56-7247
	22(水)		飯南高齢者生活福祉センター(飯南町横野)	社会福祉協議会 飯南支所	☎32-4630
	7(火)		飯高振興局(飯高町宮前)	社会福祉協議会 飯高支所	☎45-1125
	14(火)		飯高振興局 川俣出張所		
	21(火)		飯高振興局 森出張所		
27(月)	飯高振興局 波瀬出張所				
行政相談	21(火)	9:00~12:00	市役所地下 第2会議室(殿町)	広報広聴課	☎53-4311
	27(月)	9:00~11:30	嬉野社会福祉センター(嬉野権現前町)	嬉野振興局 地域振興課	☎48-3804
	6(月)	13:00~15:00	ハートフルみくも保健福祉センター(曾原町)	三雲振興局 地域振興課	☎56-7905
	22(水)		飯南高齢者生活福祉センター(飯南町横野)	飯南振興局 地域振興課	☎32-2511
人権相談 ※法務局でも常時 相談に応じています	6(月)	9:00~12:00	産業振興センター(本町)	法務局松阪支局 松阪人権擁護委員協議会	☎53-1501
	6(月)		中原文化センター(嬉野田村町)		
	6(月)	9:30~11:30	ハートフルみくもスポーツ文化センター(曾原町)		
	8(水)	13:00~15:00	飯南高齢者生活福祉センター(飯南町横野)		
	2(木)	10:00~12:00	飯高老人福祉センター(飯高町宮前)		
弁護士人権相談	21(火)	13:30~16:00<受付 9:00~> ※定員は5人(先着順) ※受付場所は人権・多様性社会課	市役所5階 特別会議室(殿町)	人権・多様性社会課	☎53-4017
障がい者医療相談 ※整形外科医 による相談	15(水)	13:00~14:00 [前月末12:00までに予約必要]	障害者福祉センター(殿町)	障害者福祉センター	☎53-4489
交通事故相談	1(水)	10:00~15:00 [前日12:00までに予約必要] ※定員は4人	市役所地下 会議室(殿町)	地域安全対策課	☎53-4061
就職相談	10(金)	14:00~16:00 [前日12:00までに予約必要]	第一隣保館(京町)	第一隣保館	☎21-2928
消費生活相談	土・日・祝を除く毎日	9:00~12:00、 13:00~16:00	市役所4階(殿町)	消費生活センター (商工政策課内)	☎25-6590
若者就労相談会 (39歳まで)	10(金)、24(金)	13:00~17:00 [予約必要]	産業振興センター(本町)	若者就業サポート ステーション・みえ	☎059-271-9333
就職氷河期世代 就労相談会 (40歳から49歳まで)	10(金)、24(金)	13:00~17:00 [予約必要]	産業振興センター(本町)	就職氷河期世代 就労支援センター	☎059-271-6600
子ども発達相談	土・日・祝を除く毎日	9:00~17:00	子ども発達総合支援センター(下村町)	子ども発達総合支援センター 育ちサポート係	☎30-4410
子どもの 療育手帳相談	1(水)、8(水)、15(水)	9:30~16:30 [予約必要]			
教育相談	土・日・祝を除く毎日	9:00~17:00 [予約必要] ※第2・4月、第1~3水、 第2木は、18:00まで ※第1土(9:00~17:00)、 第3土(13:00~17:00)は開設	子ども支援研究センター(川井町)	子ども支援研究センター	☎23-7939
不登校の相談	土・日・祝を除く毎日	◆月・水・金は、14:00~17:00[予約必要] ◆火・木は、13:00~17:00[予約必要]	鈴の森教室(子ども支援研究センター内)	鈴の森教室	☎26-1900
青少年の悩みの相談	土・日・祝を除く毎日	8:30~17:00	青少年センター(川井町)	青少年センター	☎21-7830
青少年の悩み Twitter相談			松阪市青少年の悩みツイッター相談 (@0598_21_7830)		
税務相談	14(火)	10:00~16:00 [予約必要]	東海税理士会 松阪支部(商工会議所内)(若葉町)	東海税理士会 松阪支部事務局	☎50-2357
貿易相談	10(金)	14:30~16:30 [予約必要] ※オンラインでの開催も受け付けています。	産業振興センター(本町)	ジェトロ三重	☎059-228-2647
更生保護相談	土・日・祝を除く毎日	10:00~15:00 [予約必要]	福祉会館(殿町)	松阪更生保護サポートセンター	☎21-1600
こころの健康相談	20(月)	13:30~15:30 [予約必要]	松阪保健所(高町)	松阪保健所	☎50-0532
エイズ相談	土・日・祝を除く毎日	8:30~17:15			☎50-0531



11月で1歳になったよ

HAPPY BIRTHDAY



2日 生まれ

たなか きより  
田中 希依ちゃん  
〈高町〉  
1歳おめでとう!  
元気に育ってね!



3日 生まれ

おおさと いっさ  
大郷 一心ちゃん  
〈久米町〉  
1歳おめでとう!  
ババとママの宝物☆  
大好き♡



4日 生まれ

つじ いっしん  
辻 一心ちゃん  
〈本町〉  
あなたは  
皆の宝物だよ。  
一歳おめでとう!!



5日 生まれ

やましな あきと  
山科 皓冬ちゃん  
〈嬉野野田町〉  
毎日笑顔  
ありがとう♡  
すくすく育ってね♪



6日 生まれ

なかお そつき  
中尾 聡希ちゃん  
〈内五曲町〉  
祝1歳♪  
いっぱい食べて  
大きくなってね☆



8日 生まれ

まえがわ ひなた  
前川 陽咲ちゃん  
〈大黒田町〉  
1才おめでとう♡  
毎日たのしく  
過ごそうね♡



9日 生まれ

かきうち まいか  
垣内 舞佳ちゃん  
〈肥留町〉  
1歳おめでとう♡  
成長を楽しみに  
してるよ!



10日 生まれ

かわさき ゆあ  
川崎 佑愛ちゃん  
〈駅部田町〉  
沢山笑ってお話する  
佑愛ちゃん!  
大好き♡



10日 生まれ

かわしり いろは  
川尻 彩晴ちゃん  
〈嬉野黒田町〉  
甘えん坊の  
にっここ姫!  
ようこそ我が家へ♡



11日 生まれ

にしぐち あさと  
西口 朝斗ちゃん  
〈町平尾町〉  
祝1歳  
朝斗の笑顔が  
大好きだよ♡



11日 生まれ

いわた みお  
岩本 滯ちゃん  
〈曽原町〉  
1歳おめでとう!  
お兄ちゃんと  
仲良くね♡



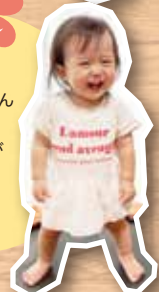
11日 生まれ

ひがしで しどう  
東出 侍桐ちゃん  
〈大津町〉  
祝1歳♡  
健やかに  
育ちますように♡



13日 生まれ

すだ るな  
須田 琉菜ちゃん  
〈嬉野黒田町〉  
ニシヤッと笑顔が  
たまらない♡  
大好きだよ!



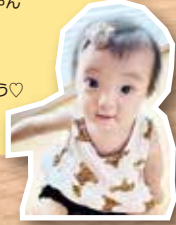
13日 生まれ

すえよし  
末良 むぎちゃん  
〈日丘町〉  
癒し系女子に  
なりますように…♪



16日 生まれ

はやしこみ  
林 琴実ちゃん  
〈中万町〉  
お兄ちゃんと  
仲良くね♡  
1歳おめでとう♡



19日 生まれ

すがわら はるき  
菅原 晴葵ちゃん  
〈飯高町下滝野〉

祝☆1歳!  
いつも素敵な笑顔  
ありがとう♡



すがわら ゆづき  
菅原 柚月ちゃん

祝☆1歳!  
いっぱい食べて  
元気に遊んでね♪



24日 生まれ

にしむら きら  
西村 咲來ちゃん  
〈上川町〉  
祝1歳♡  
毎日癒しを  
ありがとう  
だいすき♡



24日 生まれ

もり しゅんま  
森 駿真ちゃん  
〈松名瀬町〉  
祝一歳☆  
元気にスクスク  
育ってね!



27日 生まれ

なかにし いちは  
中西 苺映ちゃん  
〈飯南町粥見〉  
祝1歳!  
癒しの苺映♡  
元気に健康に  
育ってね



27日 生まれ

てらお ゆら  
寺尾 優湊ちゃん  
〈小野江町〉  
1歳HBD♡  
沢山の幸せ  
いつもありがとう♪



1月で満1歳になるお子さんの写真を募集しています!

応募要項

12月1日(水)《必着》までに、下記の必要事項を記載の上、写真を郵送またはE-mailに画像を貼付して広報広聴課宛に応募してください。  
◎お子さんのお名前(ふりがな) ◎住所 ◎生年月日 ◎性別 ◎保護者のお名前 ◎電話番号 ◎20文字以内のコメント  
※郵送の場合は、写真の裏に必要事項をお書きください。

- 写真・画像についてはお子さんのみが写っているものとします。● 応募いただいた写真については返却しません。● 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。(抽選結果は掲載をもって、発表にかえさせていただきます) ● 応募いただいた写真は全て、松阪市行政チャンネルと松阪市ホームページのトップページに掲載させていただきます。
- 顔など体の一部が写っていないと写真が切れてしまうので、ご注意ください。

応募先

〒515-8515 松阪市殿町1340番地1 松阪市役所 広報広聴課 1歳になったよ係 ☎53-4312 ✉kouhou.oubo@city.matsusaka.mie.jp



・この広報紙は、再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。  
・広報紙は資源物「雑誌・雑紙」に分別してください。  
・見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。  
・QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です。

〒515-8515 三重県松阪市殿町1340番地1 松阪市役所 広報広聴課  
Tel.0598-53-4312 / Fax.0598-22-1119