

今月のトピックス

新年あけましておめでとうございます!



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	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

新年 謹賀

# みくも

## 1月

新年あけまして

おめでとうございます!

今年も三雲地域の話題を皆様にご提供するため、日々努力して参りたいと存じますので、皆様の温かいご支援、ご協力をお願い申し上げます。

ご意見などございましたら、お気軽に三雲地域振興局地域振興課までご連絡ください。

令和4年度市県民税

申告の準備を!

三雲地域振興局では、市県民税の申告相談を2月16日(水)～3月15日(火)に実施します。 ※詳しくは、「広報まつさか1月号」でご確認ください。

◆パソコンで市県民税申告書が作成できます  
 松阪市のホームページにある住民税試算システムを利用して市県民税の申告書が作成できます。また、税額の試算もできますので、ぜひご利用ください。

作成した申告書は、印刷して添付書類と一緒に松阪市役所市民税課へ郵送、または市民税課及び各地域振興局地域住民課税務担当へご提出ください。

◆所得税の確定申告相談について

所得税の確定申告相談(申告書作成支援、相談業務)は行いませんので、松阪税務署が開設する次の確定申告会場をご利用いただきますようお願いいたします。

場 松阪税務署(松阪合同庁舎)

※確定申告会場が松阪商工会議所から変更されていますので、ご注意ください。

問 三雲地域振興局 地域住民課 税務担当  
 56-7908



# 子育て世代包括支援

## センターからのご案内

### ●新米ママ教室(要予約)

**日** 1月19日(水) 13時30分～15時

**場** 嬉野保健センター

**内** 生後2か月頃の第1子とママ

**対** 赤ちゃんの発育・発達・生活等のお話、

**持** 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

### ●子育て教室(要予約)

〔ハートフルベビー〕

**日** 2月9日(水) 10時～11時

**場** ハートフルみくも保健福祉センター

**内** 1歳6か月までの乳幼児とその保護者

**対** 親子で手遊びやふれあい遊び、

**持** 健康のお話(スマホと子育て)

※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。

**持** バスタオル

〔ウレッピーキッズ〕

**日** 1月25日(火) 10時～11時

**場** 嬉野保健センター

**内** 1歳児の親子

**対** 親子でリズム遊びやふれあい遊び、

**持** 健康のお話(子どもの応急対応)

〔ウレッピーベビー〕

**日** 2月8日(火) 10時～11時



**場** 嬉野保健センター  
**内** 2月22日(火) 13時30分～14時30分  
**対** 0歳児の親子  
**持** 手遊び、親子のふれあい遊び、健康のお話(スマホと子育て)

**持** バスタオル

**日** ① 嬉野保健センター

**持** 毎週火曜日(8時30分～17時)

※ただし、祝日年末年始、第2・4火

曜日10時～11時と第4火曜日13

時30分～14時30分を除きます。

② ハートフルみくも保健福祉センター

毎週月～土曜日(8時30分～17時)

※ただし、祝日年末年始を除きます。

### ●離乳食教室「もくもくコース」(要予約)

7か月以降の離乳食について、回数・内容・目安量などのポイントを学びます。調理実演とお話を通じて他の参加者の皆さんといっしょに学んでいただく教室です。

**日** 1月28日(金) 10時～11時30分

**場** 嬉野保健センター

**対** 1月28日の時点で生後7～12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

※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。



**申** WEB(左記QRコードまたは松阪市ホームページから)か電話で嬉野保健センターへ。  
※「子育て教室」のお申し込みは、実施日の2週間前(祝日の場合は、その翌日)から受付しております。

**問** 嬉野保健センター

48-38812

新米ママ教室  
子育て教室  
離乳食教室



申込サイト  
へアクセス

## からだ整うバランスごはん教室

**日** 2月2日(水) 13時30分～14時30分

**場** 嬉野保健センター

**内** 講話「簡単！栄養バランス」

**持** おすすめレシピの紹介

**対** 市内在住20歳以上

**持** 15人(先着順)

**持** マスク、筆記用具

**申** 1月12日(水)からWEB(左記QRコード)か電話で嬉野保健センターへ。

**問** 嬉野保健センター

48-38812

嬉野健康  
セミナー  
～食事編～



申込サイト  
へアクセス



# ゴミの出し方について

## 【危険ゴミ】蛍光灯について

### ① スプレー缶・乾電池・ライター

家庭から出るこれらの「ゴミ」については、『危険ゴミ』として分類されます。他の不燃物との分別収集にご協力をお願いいたします。

### ② 蛍光灯

蛍光灯は有害物質である「水銀」を含んでいます。水銀の処理には規制がありますので、危険ゴミと同様、他の不燃物との分別収集にご協力をお願いいたします。

### 【①・②の出し方について】

三雲管内では月に1回の「資源ゴミの日(拠点収集)」の時にだしていただくか、三雲リサイクルセンターに持ち込みをお願いいたします。

【ゴミ集積所では回収いたしません。お間違いないようお願いいたします。】

※拠点収集をしていない自治会もありますので、各自治会で確認してください。

三雲地域振興局 地域住民課 環境担当

56-79009



# 運動不足を解消しましょう!

ハートフルみくもスポーツ文化センターでは、バレーボールやバスケットボールなど多様なスポーツが楽しめるアリーナ、フィットネスを目的としたトレーニングジム、ナイター照明の整ったテニスコートやパターゴルフ場などを整備し、市民スポーツの振興に努めています。

皆様もスポーツ文化センターを利用し、気軽に運動を始めてみませんか?

【利用時間】① 9時～12時

② 13時～17時

③ 18時～21時



【休館日】12月29日～翌年1月3日

【会場】ハートフルみくもスポーツ文化センター

【費用】各施設の利用料金は松阪市ホームページか

電話で左記までお問い合わせください。

【申問】スポーツ文化センター事務所

56-6611

# 気をつけたい「無意識の思い込み」

皆さんは「アンコンシャス・バイアス」という言葉を聞いたことがありますか?これは「無意識の思い込み、無意識に行ってしまう偏ったものの見方」のことです。私たちは何か物事を判断するときに、知らず知らずのうちに自分の経験や体験からくる、「普通はこうだ、こういうものだ」というイメージを元に判断してしまいがちです。

しかし、この「無意識の思い込み」に過剰にとらわれることが、誰かの意欲を削いだり、可能性を閉ざしてしまうことにつながる可能性があります。現代社会において根強く残っているのが「性別による無意識の思い込み」です。

例えば「自治会や町内会の重要な役割は男性がすべきだ」と考え、そんな雰囲気に対して無意識に「そういうものだ」と同調していませんか?それによって本当は地域のために活躍したいと思っている女性が地域の役職に就けなかったり、地域の仕事の負担を男性に偏らせてしまっていたりするかもしれません。地域のリーダー的立場の人の属性が多様であるほど、今まで見落としていたかもしれない様々な視点から地域の安全や発展のために有効な意見やアイデアが生み出されていきます。それは、より魅力的なまちをつくっていくことにつながっていくのではないのでしょうか。

人と向かい合うとき、相手の性別や属性で決めつけてしまうのではなく、一人ひとりの能力個性を見つめることはとても大切です。まずは「男性は〇〇だ、女性は〇〇だ」と無意識の思い込みをしていないか、自分の考え方、捉え方を見つめてみませんか。

【執筆】三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」

【問】人権・多様性社会課 多様性社会係

53-43309

# ほっとギャラリー 1月の展示

## 『三雲の風景』写真展

「三雲の風景」をテーマに、三雲地域在住のアマチュア写真家が撮影した写真を展示します。  
三雲地域振興局へお越しの際は、ぜひご覧ください。

※都合により、内容等を変更する場合があります。

【展示期間】1月7日(金)～27日(木)

【問】三雲地域振興局 地域振興課 【☎】56-7905



### 不審な電話に「注意」を!

市役所職員を名乗る人物から、「医療費の還付金がある」といった不審な電話が多数報告されています。

「還付金がある」、「ATMで還付金が申請できる」といった電話には詐欺を疑い、一人で判断せず、家族や警察へ相談しましょう。

☎ 問 松阪警察署  
53-0110



### 松阪市内交通事故発生状況

令和3年11月30日現在

死者	4人(-7)
負傷者	217人(-36)
人身事故	174件(-29)
物件事故	3,834件(+99)

( )内は対前年同期間比

※各数値は暫定値です



☎ 42-5527

問 NPO法人うれしの

スポーツクラブAFLEEC

※締め切り：1月18日(火)  
電話にてお申し込みください。

申請 嬉野体育センターに直接申し込むか、室内シューズ、飲み物

費用 AFLEEC会員は無料  
非会員は300円

会場 嬉野体育センター

日 1月21日(金) 10時～  
ラダーゲッターとは両端にボールがついたヒモをラダー(はしご)に向かって投げ、上手に引っかけると参加できます。参加賞もありますので、お気軽にご参加ください。

### ラダーゲッター大会

参加者募集(要予約)

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ー  
ウレッピー

