

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

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！

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、日々努力して参ります。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5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(木)～3月15日(水)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
 三雲地域振興局では、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(高町・松阪合同庁舎)の確定申告会場をご利用ください。

※松阪商工会議所は松阪税務署が開催する確定申告会場ではありませんので、ご注意ください。

☎ 問 三雲地域振興局 地域住民課 税務担当
 56-79008



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18日(水) 13時30分～15時

場 嬉野保健センター

対 生後2～3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

● 子育て教室(予約不要)

● 子育て教室(予約不要)

【ウレッピーキッズ】

日 1月24日(火) 10時～11時

場 嬉野保健センター **対** 1歳児の親子

内 親子でリズム遊びやふれあい遊び、健康のお話(災害対策)

健康のお話(災害対策)

【ウレッピーベビー】

日 2月14日(火) 10時～11時

場 嬉野保健センター **対** 0歳児の親子

内 手遊び、親子のふれあい遊び、健康のお話(ママの健康)

健康のお話(ママの健康)

持 バスタオル

【ハートフルベビー】

日 2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保護者

内 手遊び、親子のふれあい遊び、健康のお話(こどもの成長)

健康のお話(こどもの成長)



子育て支援センター出張ひろば「こんにちば赤ちゃん」も兼ねています。

持 バスタオル

● 乳幼児健康相談

日 場

● 1月20日(金)

嬉野保健センター(育児相談のみ)【要予約】

● 2月3日(金)

嬉野保健センター【予約不要】

● 2月13日(月)

ハートフルみくも保健福祉センター【要予約】

【時間】 9時30分～11時30分

持 母子健康手帳、バスタオル(立って計測できるお子さまは不要)

● こども歯みがき相談(要予約)

● こども歯みがき相談(要予約)

日 2月3日(金)

9時30分～11時30分(1人20分程度)

場 嬉野保健センター

対 1歳以上の親子

内 歯科衛生士によるむし歯チェックとブラッシング等の個別指導

【申込方法】

【申込方法】

新米ママ教室、乳幼児健康相談(1月20日分、2月13日分)、こども歯みがき相談は、WEB(下記QRコードまたは松阪市ホームページ)から

電話で嬉野保健センターへお申込みください。

電話で嬉野保健センターへお申込みください。

電話で嬉野保健センターへお申込みください。

電話で嬉野保健センターへお申込みください。

48-38812



新米ママ教室
離乳食教室



申込サイト
へアクセス



※令和5年1月開催分より、子育て教室(ウレッピーベビー、ウレッピーキッズ、ハートフルベビー)、乳幼児健康相談(嬉野保健センター)会場の第1金曜日分のみは、「予約なし」で参加していただけるようになりました。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容等に変更や中止になる場合があります。「了承」ください。

● 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・目安などのポイントを学びます。大人の食事からの取り分けや、手づかみ食へなど、調理実演とお話を通じて他の参加者の皆さんと話し合いに学んでいただく教室です。お気軽にご参加ください。(要予約)

日 1月27日(金) 10時～11時30分

場 嬉野保健センター

対 1月27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

申 WEB(右記QRコードまたは松阪市ホームページ)から

問 嬉野保健センター 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。

※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。

※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。

※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。

※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。



嬉野健康セミナー 食事編

日 2月15日(水) 10時～11時30分
場 嬉野保健センター
内 講話
 「からだにやさしいおいしい味付けのメニュー調理実習と試食」



(鶏肉のマーメイド炒め他)

対 市内在住20～64歳の方定 15人(先着順)

持 エプロン、三角巾、筆記用具

申 1月10日(火)～2月14日(火)までに電話または左記QRコードより嬉野保健センターへ。

問 嬉野保健センター ☎ 48-38812



「ゴミの出し方について」

① スプレー缶・乾電池・ライターの出し方
 家庭から出る「可燃物のゴミ」としては、『危険ゴミ』として分類されます。三雲管内では月に1回の「資源ごみの日」拠点収集「の時に」出していたり、ごみ回収センターへ直接持ち込みをお願いします。三雲管内では回収いたしません。お問い合わせはごみ回収センターへ。

※拠点収集をしていない自治会もありますので各自自治会で確認してください。

② 蛍光灯の出し方

「蛍光灯」は、三雲管内では月に1回の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。

「ごみ集積所では回収いたしません。お問い合わせのないようお願いいたします。」

蛍光灯は有害物質である「水銀」を含んでいます。水銀を処理するために規制があり、他の不燃物との分別収集にご協力をお願いします。

問 三雲地域振興局 地域住民課 環境担当 ☎ 56-79009



ハートフルみくもがらのお知らせ

ハートフルみくも保健福祉センターでは館内の部屋を学習室として無料で開放しています。集中して勉強したい方、学習スペースが欲しい方、ぜひご利用ください。

日 月～土(祝祭日を除く)8時30分～17時
問 松阪市社会福祉協議会三雲支所 ☎ 56-7247



ハートフルみくも保健福祉センターでは、感染症対策として和式トイレ5基を洋式トイレに改修工事を行い、以前の使いやすくなりました。

※これには新型コロナウイルス感染症対応地万創生臨時交付金を充てる予定です。

ひきこもり出張相談会

ひきこもりは、「特別なものではなく、誰にでも起こりうるもの」です。話すことで新たな糸口が見つかるかもしれません。ひとり、家族だけで悩まないで、ぜひご相談ください。

日 1月25日(水) 10時30分～15時30分
場 三雲地域振興局

対 市内在住のひきこもりに悩むご本人やご家族 3人(要予約) ※ 1人1時間程度

申 1月23日(月)までに電話で健康福祉総務課まで、電話・来所・メール・LINEでも相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

問 健康福祉総務課 ☎ 31-1922

「居場所」で過ごしてみませんか

一歩踏み出してみようと思ったあなたのために居場所を開設します。自由に過ごせるフリースペースです。一歩踏み出すきっかけにはどうでしょうか?お気軽にお立ち寄りください。

日 1月25日(水) 13時30分～15時
場 三雲地域振興局

対 市内在住のひきこもりに悩んでいる方(無料)
申 予約不要。開設時間内のお好きな時間にお越しください。電話または左記の二次元コードよりメール・LINEで健康福祉総務課までお問い合わせください。

問 健康福祉総務課 ☎ 31-1922



ほっとギャラリー 1月の展示

『三雲の野鳥』写真展

「三雲の野鳥」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11日(水)～27日(金)

【問】三雲地域振興局 地域振興課 【☎】56-7905



不審な電話に「ご」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4年11月30日現在

死者	6人(+2)
負傷者	276人(+59)
人身事故	225件(+51)
物件事故	4,017件(+202)

()内は対前年同期間比

※各数値は暫定値です



【問】42-5527

【申 持】室内シューズ
嬉野体育センターに直接申し込みるか、電話にてお申し込みください。
※締め切り・1月24日(火)
NPO法人うれしの
スポーツクラブAFLECC

【費 場 日】1月27日(金) 10時～
嬉野体育センター
AFLECC会員は無料
非会員は300円

参加者募集中

シヤフルボード大会

参加者募集(要予約)

参加費もありますので、お気軽にご参加ください。

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

