

今月のトピックス

がん検診・歯周病検診等のおしらせ



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

6月

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 7月12日(水) 13時30分～15時
場 嬉野保健センター
 生後2～3か月頃の第1子とママ
 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 WEB(2ページ記載QRコード)かお電話で嬉野保健センターへ

●子育て教室

○ウレッピーキッズ

日 6月27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、健康のお話(こどもの歯)

○ウレッピーベビー

日 7月11日(火) 10時～11時
場 嬉野保健センター

内 0歳児の親子
対 手遊び、親子のふれあい遊び、健康のお話(熱中症予防)
持 バスタオル



○ハートフルベビー

日 7月12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保護者
対 手遊び、親子のふれあい遊び、健康のお話(夏の健康管理)

●乳幼児健康相談

日 ①7月7日(金) 9時30分～11時
 ②7月10日(月) 9時30分～11時10分

場 ①嬉野保健センター(予約不要)
 ②ハートフルみくも保健福祉センター

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) (要予約)

●こども栄養相談(要予約)

日 7月7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
内 管理栄養士による離乳食・幼児食などの個別相談
持 母子健康手帳

●離乳食教室「じゅんぐろース」(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?・



・どれくらいのおしゃべりか、味つけのものを与えたいの？

など、お話や調理実演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。

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 6月16日(金) 10時00分～11時30分


場 嬉野保健センター

対 6月16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

申問 WEB(左記QRコードまたは松阪市HPから)か電話で嬉野保健センターへお申し込みください。

 48-33812



簡単! うきうきクッキング

野菜をたくさん使った手軽に作れるレシピを、食生活改善推進員が紹介します。ご参加、お待ちしております。

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

日 ①6月21日(水) 10時～11時
②7月5日(水) 10時～11時

場 ハートフルみくも保健福祉センター


内 食生活改善推進員による講話、ミニ調理実習(簡単パエリア風など)

費 無料

持 筆記用具、エプロン、三角巾

定 10名(市内在住の方)

申問 WEB(左記QRコード)かお電話で嬉野保健センターへ

 48-33812

※お子様連れも可能ですが、完全託児ではありません。事前にお知らせください。
◎締め切り: ①6月14日(水) ②6月28日(水)



嬉野健康セミナー 食事編

食事で免疫力アップ教室

日 6月30日(金) 10時～11時30分

場 嬉野保健センター

内 講話「免疫力を高める食生活」、ミニ調理実習と試食(麻婆トマトなど)

費 無料

対 市内在住の20歳以上の方

持 筆記用具、エプロン、三角巾

定 先着15名

申問 6月9日(金)～6月22日(木) WEB(左記QRコード)かお電話で嬉野保健センターへ

 48-33812



笑顔をつなぐ つなげる

子ども服リユース

子どもの成長は嬉しいけど・・・
 「子ども服のサイズアウト 速い!」
 「成長の思い出と共に、捨てるのも・・・」
 「大切に活用してもらえたら 誰か」がいれば譲りたい」「譲ってほしい」
 そんな想いをリユースプロジェクトとして現役ママたちと実施します!

日 6月4日(日) 13時~15時

※お譲りいただく衣類等の持ち込みは一週間前から受付!
 当日の持ち込みも大歓迎です!

場 嬉野社会福祉センター
 松阪市嬉野権現前町423-9

費 無料

【リユースするもの】

- 子ども服(130cmまで)・レギンス・タイツ・靴下・帽子・くつ・絵本
- 未使用の肌着
- (50cm~80cmは使用済でもOK)

問 松阪社協 嬉野支所
 42-2718



7月からがん検診・

歯周病検診等が始まります!

対象の方には、6月末に「令和5年度 松阪市がん検診・歯周病検診等受診券」を郵送します。

日 医療機関でつける個別検診は7月から、検診車等でつける集団検診は8月から始まります。

【集団検診申込み】

電話受付・インターネット予約は7月18日(火)8時30分から開始

受付開始日の7月18日(火)は、電話が大変混雑することが予想されますのでご了承ください。詳しくは、受診券に同封されるチラシをご覧ください。受診券が届かない方で、職場等でごん検診・歯周病検診等を受ける機会のない方は受診券を発送しますのでお問合せください。悪天候時により中止や延期となる場合があります。

問 嬉野保健センター 48-38812



インターネット受付は右記QRコードか、「松阪市がん検診」と検索してご予約ください。

バランスボールエクササイズ

参加者募集

バランスボールを使って、楽しく筋力や体幹を鍛えるエクササイズです。心も身体もリフレッシュしましょう。

日 6月18日(日) 10時~11時30分

場 ハートフルみくもスポーツ文化センター

講 宮田 真里枝さん

定 20名程度

持 ヨガマット・上ぐつ・タオル・飲み物

費 無料

申 ハートフルみくもスポーツ文化センター

電話またはFAXでお申込みください。

締切日: 6月12日(月)

☎ 56-6611 **FAX** 56-6614

※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。ご了承ください。

行政相談の会場変更のご案内

7月から行政相談の会場がハートフルみくもから三雲地域振興局へ変更になります。

行政相談とは、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進することも、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

原則毎月第一月曜日13時~15時「三雲地域振興局にて実施します。」

ほっとギャラリー 6月の展示

～「松浦武四郎記念館友の会」活動展示～

昨年(令和4年度)の活動の中から、「第8回松阪の偉人たち展」に参加した時の様子の写真、武四郎講座や拓本体験会・作品展の様子の写真、そしてエゾヤマザクラの写真など、説明文を交えて三雲振興局にて展示させていただきます。

移植後のエゾヤマザクラの経過についても展示させていただきますので、ぜひご覧ください。

【期間】6月1日(木)～30日(金) 【問】三雲地域局地域振興課 ☎ 56-7905



子どもたちに

思いやり運転を!

登下校時や放課後に子どもを巻き込む事故が発生しています。

車を運転中に子どもたちを見かけたらスピードを落とすなど注意し、子どもたちを交通事故から守りましょう。

☎ 問 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5年4月30日現在

死者	1人(0)
負傷者	85人(-22)
人身事故	67件(-20)
物件事故	1,555件(+174)

()内は対前年同期比

※各数値は暫定値です



シャフルボード大会

参加者募集(要予約)

シャフルボードの大会を開催します。参加賞もありますのでお気軽にご参加ください。

【日】6月23日(金) 10時～

【場】嬉野体育センター

【費】AFLEC会員は無料

非会員は300円

【持】室内シューズ、飲み物

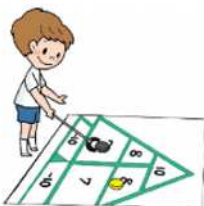
【申】嬉野体育センターに直接申し込むか、電話でお申し込みください。

【問】◎締切：6月20日(火)

NPO法人うれしのスポーツクラブ

【☎】AFLEC

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ー
ウレッピー