

# 広報 まつさか

vol. 225

2023 9月号

September



松阪ゆかりの映画監督  
小津安二郎生誕120年



## 誰もがなりうる“認知症”

～ もしも大切なひとが発症したら ～



【表紙】

写真は朝見小学校4年生の皆さんです。認知症キッズサポーター養成講座を受講しました。

# 氏郷まつり 武者行列 参加者募集!

第62回

●申込方法／

9月15日(金)午後5時までに申込みフォーム、または応募用紙に必要事項を記入し、郵送または直接観光交流課へ。

●とき／  
11月3日(金・祝)

●ところ／松坂城跡  
および中心市街地

★蒲生氏郷公、冬姫希望の方は、自己PR文と写真を添付してください。  
★応募用紙は観光交流課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。  
★各役柄応募者多数の場合は抽選となる場合があります。



申込みフォーム

(※1)健康で、約4kmのコースを完歩できる方  
(※2)蒲生氏郷公は重さ3kgの兜をかぶって乗馬可能な方

武者行列の参加者には、蒲生氏郷グッズ等の参加記念品があります。

募集役柄	対象(※1)	参加費
蒲生氏郷公(※2)、冬姫、武者(鉄砲隊、槍隊ほか)	中学生以上	無料
少年少女武者	小学5・6年生(約40人程度)	

【問・申】観光交流課 ☎53-4406  
〒515-8515 殿町1340番地1

お知らせ

掲載内容は、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。

目次

- 02 氏郷まつり 武者行列参加者募集!
- 03 10月11日(水)松阪公民館の移転オープン!!  
台風に向けて防災対策の見直しを
- 04 誰もがなりうる  
“認知症”  
～もしも大切なひとが発症したら～
- 08 令和6年4月の入園児を募集!
- 09 様々な子育てサポートのご案内  
子育てのお話「子どもの心を育むには」
- 10 まつさか情報広場  
10 お知らせ 20 募集  
16 教育・講座 23 催し・イベント
- 26 図書館・天文教室・松阪競輪場発売日程
- 27 松阪農業公園ベルファーム・文化財センター催し物案内
- 28 新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 29 9月20日～26日は動物愛護週間
- 30 第98回 高齢者の暮らしを考える
- 31 まちのできごと
- 32 市民の掲示板 MA-TSU-SA-KA コミュニティ
- 34 健康講座・健康相談／10月の市民相談
- 36 HAPPY BIRTHDAY ～9月で1歳になったよ～

※本紙の掲載内容は令和5年8月17日時点のものです。

# 10月11日(水) 松阪公民館 移転オープン!!

## 《オープニングセレモニー》

- とき／10月11日(水)午前8時半～
- ところ／船江町1392-27



移転作業のため、  
10月4日(水)～  
10日(火)は休館します。  
通常業務は  
10月12日(木)から

## 《調理室を新設》

- 調理台数／5卓
- 貸館開始／10月12日(木)
- 申込方法／平日の午前9時～午後5時に来館、電話または公共施設予約システムで申込みください。  
(公共施設予約システム利用には登録が必要)
- 使用料／

午前	午後	夜間
9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:00
2,230円	2,660円	2,230円

【問】 松阪公民館 ☎20-9091

# 台風に向けて防災対策の見直しを

市や気象庁等が発信する情報を正しく理解し、適切な避難行動をとることができるようにしましょう。  
また、会社や家庭等で話し合う機会を設けて、どこに避難するかハザードマップで災害リスクを確認しておきましょう。

避難情報等(警戒レベル)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5 市が発令	災害発生又は切迫	命の危険直ちに安全確保!	緊急安全確保
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難!> ~~~~~			
4 市が発令	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3 市が発令	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2 気象庁が発表	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1 気象庁が発表	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

## ■避難

風水害時に避難指示等の避難情報が発令された場合、まずは冷静にどこへ行けば安全が確保できるかを考えましょう。



- ✗ 「避難する」  
|| 「避難所へ行くこと」
- 「避難する」  
|| 「安全を確保する行動」

## 災害リスクの確認方法

右のQRコードからご確認ください。



市HP

## 停電情報の取得(無料)

現在停電の発生している地域が、マップ上で一目で分かります。また、停電の復旧情報や発生規模も確認できます。



【問】 防災対策課 ☎53-4034



# 誰もがなりうる“認知症”

～ もしも大切なひとが発症したら ～

## オレンジリングとは・・・

認知症の人や家族を支援する目印のリストバンドです。認知症サポーター養成講座を受けると「オレンジリング」と呼ばれるオレンジ色のリストバンドとサポーター証を受け取れます。



### 誰もがなりうる認知症

みなさん、「認知症」という言葉を一度は聞いたことがあると思います。しかし、「認知症」が幅広く認識されているといっても、実際は正しく理解していない人が多くを占めます。

日本では、令和7年という近い未来に、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症を発症するという予測がされています。若いうちは他人事のように思いがちですが、将来、大切な人や自分が発症する可能性は低くありません。

「認知症」について正しく理解し、自分事として考えておくことで、大切な人が発症した場合の早期発見と正しい対応につながります。

今回の特集では、「医療」「介護」「家族」それぞれの立場から、インタビューを交えながら「認知症」について紹介します。

## Q. もの忘れと、 どう違うの？



**A.** 「加齢によるもの忘れと、認知症ってどう違うの?」とよく聞かれます。認知症は、体験したこと自体を忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せません。例えば、昨日何を食べたのかを思い出せないのが「もの忘れ」で、食事をしたこと自体を思い出せないのが「認知症」です。患者さんには、認知症ハンドブック(図1)を提示して、もの忘れと認知症の違いを一緒に確認しています。

## Q. 認知症とは？

**A.** 何らかの原因で正常だった脳の働きが徐々に低下し、日常生活に支障が出る状態が認知症です。日本では、

- ・「アルツハイマー型認知症」
- ・「血管性認知症」
- ・「その他(レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症など)」

が3大認知症と言われており、中でも最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。



松阪地区医師会居宅介護部門担当理事  
小林医院 小林 稔彦 院長

# 「認知症」を知ろう。

認知症について理解を深めるため、認知症とはどんな病気なのか、また早期発見のポイントなどについて、松阪地区医師会居宅介護部門担当理事の小林医院 小林稔彦院長にお話しを伺いました。

■ **早期発見のポイント**  
家族や周囲の人が「いつもと様子が違う」と気づいてあげることが大切です。そして、すぐに相談できるかかりつけ医をもつことも重要です。自分では気づきにくいため、人に見つけてもらうという意味では、普段から公民館や集会所での活動に参加をしたり、自主的な活動が早期発見につながります。

■ **違和感を感じたら、まず相談を**  
認知症の種類によって、症状の現れ方や治療方法はそれぞれ異なりますが、早い段階で発見することで症状の進行を遅らせたり、治せる場合もあります。「おや?」と感じたら、すぐにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談をしましょう。(図2)



図1) 認知症ハンドブックは、認知症の進行に合わせた対応方法、相談先を示した冊子です。ハンドブックは無料で配布しています。※詳しくは、市ホームページでご確認ください。



市ホームページ

図2) 地域包括支援センター(まずは、かかりつけ医や下記の地域包括支援センターへ相談しましょう。)

名称	所在地	電話番号	担当公民館地区
第一地域包括支援センター	白粉町363 (松阪地区医師会館内)	☎25-1070	第一・第二・幸・神戸・徳和
第二地域包括支援センター	嬉野権現前町423-9 (嬉野社会福祉センター内)	☎42-7255	嬉野管内・三雲管内・阿坂・伊勢寺
第三地域包括支援センター	飯南町横野885 (飯南ふれあいセンター内)	☎32-5083	飯南管内・飯高管内
第四地域包括支援センター	鎌田町244-3 (老人保健施設 嘉祥苑となり)	☎51-5885	第四・東・橋西・松ヶ崎・港・西黒部・東黒部・朝見・漕代・機殿・櫛田
第五地域包括支援センター	駅部田町25-3(県道160号線 から花岡保育園方面へ)	☎25-4300	花岡・松尾・大河内・宇気郷・射和・大石・茅広江

# ケアマネジャーと

# 認知症・家族介護当事者が語る

# 「認知症」

# とのつきあい方



ある統計調査によると、高齢者が死亡するまでに認知症を発症する確率は、55%であると推計されています。だれが認知症になってもおかしくありません。**自分のこと**として認知症を考えてほしいです。

ケアマネジャー  
おくだ たかとし  
**奥田 隆利** さん

松阪市地域包括ケア推進会議運営幹事会  
認知症に寄り添う部会代表、  
第四地域包括支援センター長

■ 認知症に気づいた後、どこに相談するべき？

〈長島〉かかりつけ医を案内しますが、かかりつけ医がない場合はお近くの地域包括支援センターを案内しています。地域包括支援センターの方は、自宅へも訪ねてきてもらえますし、すぐにご相談にも乗ってもらえます。

〈奥田〉まずはかかりつけ医を案内しますが、認知症コールセンターを紹介することもあります。同じ家族介護者で、経験豊富なコールセンターの方に相談することで、不安や悩みを解消してもらうこともできます。

■ 地域で見守る体制は？

〈奥田〉認知症のことを正しく理解してもらうと、『認知症サポーター養成講座』を松阪市全体で取り組んできました。また最近では、小中学生を対象にした『キッズサポーター養成講座』も行っており、若い世代にも認知症について理解をしてもらう取り組みを進めています。

〈長島〉最近では、スーパーのレジにしてもセルフレジや支払い方法など、だいぶ変わってきましたよね。そんな中、市内でもゆくりとお会計ができる『おもいやりレジ』ができました。そういう地域での取り組みが今後増えていってくると嬉しいですね。



市内『おもいやりレジ』の様子



おかえりSOS  
ネットワークまつさか

『おかえりSOSネットワークまつさか』は行方不明になる可能性のある高齢者の方を事前登録していただき、行方不明になられたときに、地域の皆さんのご協力で早期発見・保護につながるよう、協力者や協力機関の携帯電話等へのメール配信を行うものです。

松阪市認知症高齢者等  
個人賠償責任保険



『おかえりSOSネットワークまつさか』に登録いただいた方で、条件を満たす場合は、「松阪市認知症高齢者等個人賠償責任保険(無償)」に加入できる仕組みです。



詳細はこちら

「家族の会」では、三重県から委託を受け認知症の電話相談をさせてもらっています。ご都合の良い時間にゆっくりお話を聞かせていただくことができます。不安な思いは抱え込まず、**まず相談**してほしいです。

三重県認知症コールセンター  
☎059-235-4165 (月～土10時～18時)  
※水、祝日、年末年始は休業

## 参加してみませんか？

### ～認知症カフェ～



みなさんとおしゃべりをして、お茶を楽しんだり、ホッとするひとときを一緒に過ごしてみませんか。



### ～認知症サポーター養成講座～

認知症について正しく理解し、具体的な対応方法などを学ぶことができます。



それぞれのお申し込みや詳細については、地域包括支援センター・高齢者支援課まで。(P5参照)

■ **認知症本人が抱く不安、家族の思い**

〈長島〉 認知症と診断されると、ご本人もご家族も不安になる方が多いと思います。そういったときに、「認知症カフェ」に参加してもらい、お互いの悩みを出し合ってもらいたいです。参加された方は、皆さんのお話が聞けて「自分だけやないんや」と、すごく安心感が得られましたと言われます。

皆さんには、できるだけ早い段階で認知症カフェを利用して欲しいです。

〈奥田〉 認知症と診断されたらご家族さんの気持ちとしては、「まさかー」って、なると思います。

認知症を受け止め、前向きにお家で介護をされるという方も多いです。ただ、ストレスで大変な思いをされる時がありますので、休息を適度にとっていただきたいと思います。介護者が落ちていっていると、認知症の方も同じように落ち着かれるんです。いずれにしても早期に相談して、医療につなげていくこと、そして地域の皆様からの見守り支援がとても重要になります。

### もめんノート



「もめん」には松阪木綿と、残された家族や関係者もめんとしてな(採めないでね)の2つの意味を含んでいます。

ノートを書いていただくことで、あなたに病気や事故など「もしも…」のことがあった場合に、ご家族や関わっていた方にご自身の考えや想いを伝えることができます。

また、「もめんノート」の書き方講座を開催しています。詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。(P5参照)

### 【認知症に関するお問い合わせ】

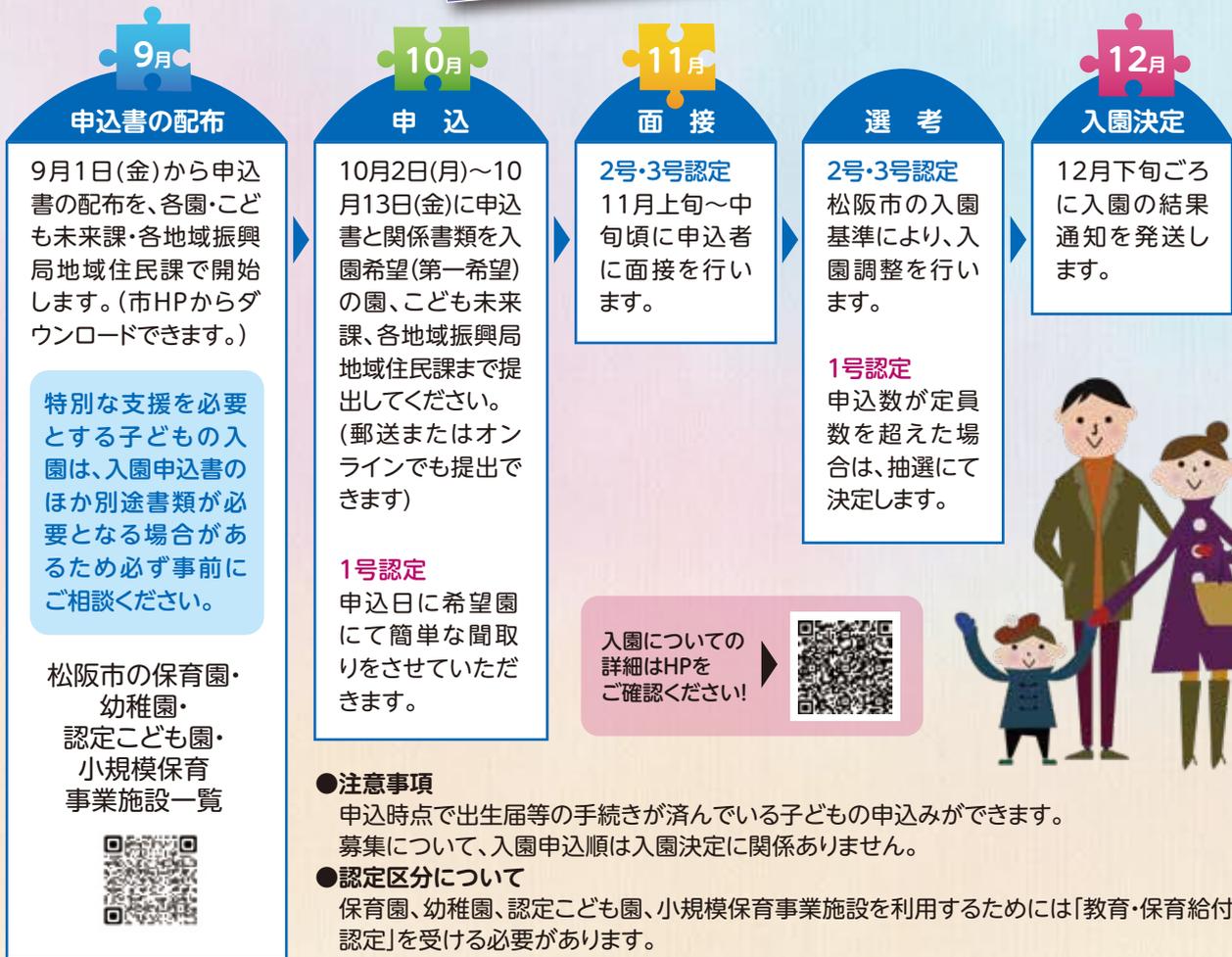
高齢者支援課  
松阪市殿町1340番地1  
☎53-4099



市ホームページ

# 令和6年4月の入園児を募集!

## 第一次募集



- **注意事項**  
申込時点で出生届等の手続きが済んでいる子どもの申込みができます。募集について、入園申込順は入園決定に関係ありません。
- **認定区分について**  
保育園、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業施設を利用するためには「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。認定は子どもの年齢や保育の必要性に応じて1号～3号までの区分があり、認定区分により利用する施設が変わります。

**オンライン入園申込み**

利用する施設		保育の必要性	保育園	幼稚園	認定こども園	小規模保育事業施設
認定区分						
満3歳以上	1号認定	なし		○	○	
	2号認定	あり	○		○	
0歳～2歳	3号認定		○		○	○

**育児休業明け入園予約制度が始まります!**

保育園・認定こども園・小規模保育事業施設で育児休業明け入園予約制度を導入します。年度途中に確実に入園できることで、保護者の方が安心して育児休業を取得し、スムーズに職場へ復帰できることを目的とした制度です。

● **対象** / 令和6年5月から10月までに1歳の誕生日を迎える子ども  
申込条件等、詳しくはQRコードから市HPでご確認ください。

入園予約制度について

# 様々な子育てサポートのご案内

子育て支援事業として子育て支援を充実させ、安心して子育てができるようサポートしています。

## 一時預かり保育の無料チケットを配布中!

子育てをされている保護者のリフレッシュやストレス軽減のために、松阪市内の認可外保育施設で『一時預かり保育』を3時間無料で利用できるチケットを配布しています。  
**申込条件等、詳しくは松阪市HPで確認いただき、無料チケットの案内ページからお申込みください。**



無料チケットのご案内

10月  
開始

## 赤ちゃんの駅の登録募集!

「赤ちゃんと一緒に安心して外出したい。」そんなお父さんやお母さんを応援するため、協力店舗や公共施設などで、「おむつ替え」や「授乳」ができる「赤ちゃんの駅」の登録を募集していきます。お出かけ前や、お出かけ中にいつでもチェックして探すことができます。「赤ちゃんの駅」の情報は、市HPで10月2日公開予定です。  
 ※登録を希望する事業者は右のQRコードから詳細をご覧ください。  
 ●初回締め切り/9月26日(火)



赤ちゃんの駅の募集

10月  
開始

## 子育て支援センター「ふれんず」で一時預かりを開始!

10月より、子育て相談のアドバイスや多世代の交流の場である、「子育て支援センター」で一時預かりを行います。育児疲れによる心身のリフレッシュにご利用ください。

【問】こども未来課 ☎53-4083

各振興局住民課 嬉野 ☎48-3809 三雲 ☎56-7910 飯南 ☎32-2922 飯高 ☎46-7112

# 子育てのお話「子どもの心を育むには」

	とき	内容(3回コース)
第1回	10月28日(土)午前10時半～11時半	「子どもの心にひびく対応」
第2回	11月25日(土)午前10時半～11時半	「親の思いを伝えるには」
第3回	12月23日(土)午前10時半～11時半	「子どもの心を育むには」

※3回コースですが、1回のみでの申込みも可能です。

※託児あり。必要な方は予約時にお申込みください。

- ところ/健康センターはるる(春日町)
- 講師/小林 博子こばやし ひろこさん(NPO法人みえ親子・人間関係研究会)
- 対象/子育て中の方、子育てについて興味のある方
- 定員/先着30人(参加費無料)
- 申込方法/電話または申込みフォームでお申込みください。

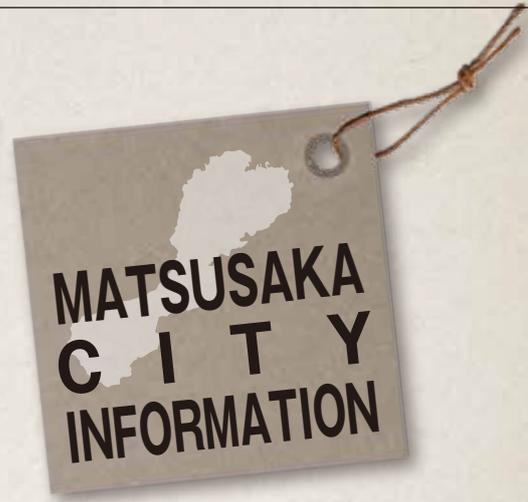
【問・申】 こども未来課 ☎53-4083



申込みフォーム



# 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5年7月1日現在）		※（ ）内は前月比	
人口	157,974人(-73人)	男	76,047人(-31人)
世帯数	74,467世帯(+0世帯)	女	81,927人(-42人)

## マイナポイント申請は9月末まで

### ●対象／令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方

※申込可能な期間はサービス提供事業者にもよりますが、令和5年9月末に終了します。

<b>施策①</b> 選択した決済サービスの利用・チャージ金額に応じて 最大 <b>5,000円分</b> のマイナポイント <small>※1, 2, 3, 4</small>	<b>施策②</b> 健康保険証としての利用申込みで <b>7,500円分</b> のマイナポイント <small>※4, 5</small>	<b>施策③</b> 公金受取口座の登録完了で <b>7,500円分</b> のマイナポイント <small>※4, 5</small>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

※1マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスで20,000円までのチャージまたはお買い物をすると、ご利用金額の25%のマイナポイント(最大5,000円分)を受け取ることができます。※2マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含みます。※3第1弾で5,000円分のマイナポイントを取得済みの方は対象外となります。※4マイナポイントの対象となるマイナンバーカード申請期限後にカードを申請された場合、マイナポイントの申込みをすることはできません。※5健康保険証利用申込み情報や公金受取口座登録情報を確認後、マイナポイント申込で選択した決済サービスにポイントが付与されます。

申請に必要なもの	有効な利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード、交付時に設定した数字4桁の暗証番号、希望するキャッシュレス決済サービスの決済サービスIDとセキュリティコード
公金受取口座の登録に必要なもの	登録したい口座情報が分かるもの(本人の口座に限る)

マイナポイントの申し込みは、国のHP(「マイナポイント事業」と検索)で詳細を確認してから手続き可能です。



※ICチップ不良や利用者用電子証明書の有効期限が切れている場合は、当日にマイナポイントの申込みは行えません。申込期限間際になると申込みが間に合わない可能性がありますので早めに手続きを行ってください。

### マイナンバーカードセンター

- ところ／マックスバリュサンフラワー店内(大黒田町)
- 受付時間／水曜日～金曜日…午前10時～午後7時  
土曜日・日曜日…午前9時～午後5時
- ※9月23日(土・祝)は臨時で開庁します。
- ※9月30日(土)はマイナポイント申込最終日のため、マイナポイント申込支援窓口のみ午後7時まで延長します。
- 休業日／月曜日・火曜日、祝日、第3土曜日の翌日の日曜日、システムメンテナンス等で臨時的に休業とする日

【問】 マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120-95-0178  
松阪市マイナンバーカードセンター ☎67-0340



## 生活支援! 松阪みんなの商品券販売中!

- 販売期限／10月31日(火)午後3時まで
- 使用期限／11月30日(木)まで
- 商品券／1冊7,500円分(500円×15枚綴り)の商品券を5,000円で販売
- 購入ができる方／商品券の購入には「購入引換券」が必要です。
- ※購入引換券は7月下旬に市内全世帯に郵送しました。
- 販売場所／  
・三十三銀行(松阪本店営業部及び市内各支店)  
・日曜販売窓口／10月1日(日)市役所1階にて午前10時～午後3時
- 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。

【問】 商工政策課 ☎53-4361



市HP



## 9月10日～16日は自殺予防週間!

9月10日は世界自殺予防デーです。自殺対策基本法では、9月10日からの1週間を自殺予防週間と定めています。松阪市でも、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、啓発活動に取り組んでいます。

### 《自殺対策に関するパネル展》

- とき／9月1日(金)～15日(金)
- ところ／市役所1階ロビー(殿町)

### 《雇用・生活・こころと法律の合同相談会》

- とき／9月13日(水)  
相談:午後1時～4時(受付:午後3時まで)
  - ところ／産業振興センター3階(本町)
  - 内容／健康、こころ、人権、借金問題、成年後見、法律、就職、介護、いじめ、生活困窮者の相談(法律相談、借金問題などの相談は1件30分程度)
  - 対象／市内在住の方(参加費無料・事前申込不要)
- 【問】 人権・多様性社会課 ☎53-4017

## 予防接種のお知らせ

### ■HPV(子宮頸がん予防)ワクチンキャッチアップ接種

以下の対象の方にキャッチアップ接種を実施しています。

接種方法など詳細は市ホームページ(記載QRコード)をご覧ください。なお、予診票をお持ちでない方は予診票申請QRコードから申請できます。



接種方法

- 対象者／市内に住民登録がある平成9年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた女性で、3回のワクチン接種が完了していない方



予診票申請

- 接種期間／令和7年3月末まで
- 費用／無料

### ■HPV(子宮頸がん予防)ワクチン任意接種助成制度

HPVワクチンの積極的な勧奨の一時差し控えにより、定期接種の機会を逃しHPVワクチンを自費で受けられた方に対し接種費用の助成を行います。申請方法など詳細は市ホームページ(記載QRコード)をご覧ください。



任意接種助成

- 対象者／下記すべての条件を満たす方が対象となります。
- ①平成9年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれた女性
- ②定期接種の対象年齢を過ぎてHPVワクチンの任意接種を令和4年3月31日までに自費で接種された方
- ③令和4年4月1日時点で松阪市に住民票のある方
- ④定期接種またはキャッチアップ接種により公費で3回のワクチン接種が完了していない方
- 申請期間／令和7年3月末まで
- 助成額／予防接種費用の金額(接種1回につき上限16,000円)

【問】 健康センターはるる ☎20-8087 FAX 26-0201  
 嬉野保健センター ☎48-3812 FAX 42-4945  
 飯南地域住民課 ☎32-8020 FAX 32-3771  
 飯高地域住民課 ☎46-7112 FAX 46-1092

## 「マイナンバーカード」を健康保険証として利用しよう!

### 《マイナンバーカードを利用すると…》

- ①データに基づく最適な医療が受けられる
  - ②保険証としてずっと使える  
(※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。)
  - ③手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除
- マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録について**

	方法 (下記のいずれかの方法で申請・登録)
<b>STEP1</b> マイナンバーカードを申請	①オンライン申請 ②郵便による申請 ③まちなかの証明写真機から申請
<b>STEP2</b> マイナンバーカードを健康保険証として登録	①「マイナポータル」から登録 ②セブン銀行ATMから登録

【問】 保険年金課 ☎53-4043  
 マイナンバー総合フリーダイヤル  
 ☎0120-95-0178

## 第2回まつさかポッチャ大会「市長杯」開催

- とき／9月23日(土・祝)  
午前10時～午後1時(受付:9時15分～)
  - ところ／ハートフルみくも(曾原町)
  - 種目／ポッチャ
- 【問】 スポーツ課 ☎53-4391



## 9月24日～30日は結核予防週間! ～65歳以上の方は、結核の早期発見のため、 結核検診(肺がん検診)を受けましょう～

現在、新たに結核と診断される方の約5割は、80歳以上の方です。早期発見は、本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも重要です。65歳以上の方は、肺がん検診に結核検診も兼ねています。

今年度結核検診(肺がん検診)を受診されていない方は、早めに受診しましょう。

【問】 健康センターはるる ☎20-8087 FAX 26-0201  
 嬉野保健センター ☎48-3812 FAX 42-4945  
 飯南地域住民課 ☎32-8020 FAX 32-3771  
 飯高地域住民課 ☎46-7112 FAX 46-1092

## 令和5年住宅・土地統計調査を実施

住宅など人が居住する建物の実態及び現住居以外の住宅・土地の保有状況などについて調査し、その現状と推移を全国、地域別に明らかにすることを目的としています。

- 調査期日／10月1日現在
- 調査対象／総務大臣に選定された調査区域の中から無作為に抽出された世帯
- 調査方法／9月下旬に調査対象のご家庭に統計調査員がお伺いし、調査票の配布を行います。
- 回答方法／インターネット回答、紙の調査票(郵送か調査員に提出)

【問】 経営企画課 ☎53-4314

## マイナンバーカードの申請後 受け取りをされていない方へ

申請したマイナンバーカードは、準備が整い次第、交付通知書を送付しています。通知後、受け取りに来ていない人のカードは松阪市で一定期間保管し、その後廃棄します。交付通知書が届いている人はできるだけ早く受け取りに来てください。

- 未受取カード数(7月末現在)／約6,200枚
- ※廃棄後の再取得は、再度申請が必要
- ※交付通知書を失くした場合は、お電話でご相談ください。

【問】 戸籍住民課 ☎31-1916

## マイナンバーカードで 戸籍・税務関係証明の オンライン申請が可能!



8月1日から、マイナンバーカードを利用して、戸籍・税務関係証明のオンライン申請での交付をおこなっています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



← 戸籍関係証明



← 税務関係証明

【問】 戸籍住民課 ☎53-4053  
市民税課 ☎53-4026

## 物忘れ相談会

- とき／10月12日(木)午後2時半～5時
- ところ／健康センターはる(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／4人(要予約)※参加無料
- 申込方法／電話または直接、第四地域包括支援センター(鎌田町) ☎51-5885へ。
- 【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

## 9月20日は「バスの日」

明治36年9月20日は日本で初めて乗合いバスが走り始めたバスの記念日です。現在、松阪市のバスは利用者が少なく、危機的状況です。皆さんの利用がバスの明るい未来へと繋がります。今日を「バス移動の日」にしませんか。

【問】 商工政策課 ☎53-4184

## 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。ひとりで、家族だけで悩まないで、ぜひご相談ください。

- 対象／市内在住のひきこもりに悩むご本人やご家族
- とき／9月27日(水)午前10時半～午後3時半
- ※1人1時間程度
- ところ／飯南振興局(飯南町粥見)
- 定員／3人(要予約)
- 予約方法／9月25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。

松阪市 ひきこもり相談窓口

【問・申】 健康福祉総務課 ☎31-1922



市HP



### 広告

弁護士法人 心

電話・TV電話  
相談対応

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

交通事故損害賠償額  
後遺障害適正等級

無料診断サービス

過払い金

無料診断サービス

遺言書

無料診断サービス

障害年金

無料診断サービス

●相談料|相談・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分以降30分原則5,500円(税込) ●その他の費用|お問合わせください ※主たる事務所は愛知県弁護士会所属 ※>内は各所属弁護士会です ※受任の際には弁護士の直接面談が原則必要です ※費用につきましては例外があり、また変更になる可能性もありますので、詳しくはホームページをご覧ください ※本広告は令和5年6月時点のものです

相談料0円(相談・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分以降30分原則5,500円(税込))

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

12/31・1/31は除く。大型連休中の休業や臨時休業もご留意ください。詳細はHPをご覧ください

↓  
https://www.kokoro.law

総受付

0120-240-307

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  
の  
事  
務  
所

松坂屋名古屋店内  
名古屋駅・岐阜駅  
東京駅・大阪駅 近く 他

## 9月10日は下水道の日

下水道は、まちをきれいにするだけでなく、川や海の汚れを防ぎ環境を保全するという大きな役割があります。快適で衛生的な住みよいまちにするためにも、利用ができる区域の皆さんは下水道への早期接続をお願いします。

### ■水洗化補助金制度

- 対象／一人親、高齢者、障がい者世帯
- 補助金額／30万円以内

### ■融資あっせん制度

- 融資あっせん額／90万円以内(実質無利息)
- 詳しくは下記までお問い合わせください。

【問】 下水道建設課 ☎53-4132

## 宝くじコミュニティ助成事業で備品を整備

一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とし、実施しているコミュニティ助成事業に以下の団体が採択されました。

徳和住民自治協議会	この宝くじの助成金で、ノートパソコン、テントほか、様々なコミュニティ活動備品を整備しました。
川井町自治会	この宝くじの助成金で、草刈機ほか、コミュニティ活動備品を整備しました。

【問】 地域づくり連携課 ☎53-4369



## ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

## ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

### 9月20日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

公益財団法人三重県市町村振興協会

## 10月はピンクリボン月間

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルです。

### 《乳がんマンモグラフィ日曜検診》

市内医療機関の協力を得て、日曜日に乳がんマンモグラフィ(視触診は希望者のみ)検診を実施します。



実施医療機関	済生会松阪総合病院 健診センター あさひ	桜木記念病院 ※視触診なし	松阪市健診センター ピーす (市民病院) ※視触診なし	松阪中央総合病院
とき	10月15日(日)			
対象者	女性の方			
定員(要予約)	50人	20人	30人	30人
検診時間	7:30~12:00	9:00~12:00	9:00~10:30	9:00~12:00
検診料金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無料クーポン券対象者:無料</li> <li>・松阪市がん検診受診券利用者:1,500円</li> <li>※生活保護世帯・40歳以上の非課税世帯は無料</li> <li>・上記以外:3,000円</li> </ul>			
予約開始日	9月11日(月)~	9月15日(金)~	受付中	9月11日(月)~
問い合わせ・申込先	☎51-2626	☎21-5522	☎23-7563	☎21-5252

【問】 健康センターはるる ☎20-8087

## 9月は健康増進普及月間 ~いつでも気軽に健康づくり~

市民の皆さんが健康づくりに取り組んで頂けるように、動画を作成しています。講演会やレシピの紹介、手軽にできる運動の紹介等、様々な内容をご用意しています。

### 《内容》

- ・医師による「健康講座(糖尿病・大腸がん・生活習慣予防など)」
- ・市民の皆さんの参加による「ラジオ体操」
- ・管理栄養士による「ヘルシーメニュー」
- ・健康運動指導士が監修する「おうちで簡単にできるエクササイズ」等



詳しくはこちら

松阪市 動画で健康づくり

検索

【問】 健康づくり課 ☎20-8087 FAX 26-0201

## 令和6年度使用 小学校教科用図書の採択状況公開

令和6年度から使用する小学校教科用図書の採択状況を公開します。

- とき／9月1日(金)~12月28日(木)  
午前9時~午後5時15分
- ところ／教育委員会事務局1階窓口(殿町)

【問】 学校支援課 ☎53-4334

## 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  
アドバイスをします。相談は無料です。



市HP

- とき／9月15日(金)(※予約制です。)
  - 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

## 住民税非課税世帯等に対する 重点支援給付金の申請は 9月29日(金)まで!



市HP

電力・ガス・食料品等の価格高騰の影響により、家計への  
負担を大きく受けた住民税非課税世帯等に対して、1世  
帯当たり3万円を給付しています。申請がまだの方は、期  
限までをお願いします。

- 申請期限／9月29日(金)

	対象世帯	申込方法
(1)住民税 非課税世帯	世帯全員の令和5年度の住 民税が非課税である世帯	6月末に対象世帯 へご案内(確認書) を送付しました。
(2)家計 急変世帯	物価高騰により、家計への 負担を大きく受け、(1)の世 帯と同様の事情にあると認 められる世帯	8月1日(火)から申 請を受付中

※(1)、(2)は重複しての受給不可

申請方法等の詳細は市ホームページをご覧ください。

【問】 松阪市重点支援給付金コールセンター

☎0120-101-326

## 農業集落排水処理施設使用料・公共浄化槽使用料 請求と支払方法を変更

農業集落排水処理施設使用料と公共浄化槽使用料の請  
求・支払い方法を10月から水道料金の方法に統一するた  
め、請求が毎月から隔月(2か月ごと)に変わります。請求  
は水道の検針月に上下水道お客様センターで行います。

請求月(検針月)	対象者	対象地区
10月、12月、2月、 4月、6月、8月	農業集落排水 処理施設使用者	高木町全域、 稲木町の一部、嬉野須賀町、 嬉野川北町(一部を除く)
	公共浄化槽使用者	飯南管内
11月、1月、3月、 5月、7月、9月	農業集落排水 処理施設使用者	小野町全域
	公共浄化槽使用者	飯高管内

- 連絡先(10月2日から)／ ☎31-2258

☎0120-582-258(携帯電話不可)

【問】 上下水道総務課 ☎53-4372

## 養育費の不払い 解消のための取り組み支援

■養育費の取決めに関する公正証書等作成促進補助金  
ひとり親家庭の親が子どもを監護・教育するために必要  
な養育費の取決めに関する公正証書の作成や調停の申  
立てなどにかかる費用を補助します。

- 補助の対象／養育費の取決めに要する経費のうち以  
下の費用

- ①公正証書の作成に要する手数料
- ②家庭裁判所の調停の申立て又は裁判に要する収入  
印紙、手続き用の郵便切手代、戸籍謄本等取得手数料

■養育費保証契約促進補助金

公正証書や調停・審判・裁判で取り決めた養育費につい  
て、保証会社と1年以上の養育費保証契約を結ぶ際の初  
回の保証料を補助します。

	公正証書等 作成促進補助金	養育費保証 契約促進補助金
補助金額と 上限	補助対象経費の全額 (上限3万円)	補助対象経費の全額 (上限5万円)
対象者	市内在住のひとり親で、 養育費の対象となる児童 を扶養し、取決めのため の上記費用を負担した方	市内在住のひとり親で、 養育費の対象となる児童 を扶養し、保証契約のた めの初回保証料を負担し た方
申請方法	公正証書等を作成した日 (令和3年4月1日以降の 日に限る)以降で、上記の 要件をすべて満たした日 の翌日から6か月以内に、 直接こども支援課へ	養育費保証契約を結んだ 日の翌日から6か月以内 に、直接こども支援課へ

※必要書類については、市ホーム  
ページをご確認ください。

詳しくは  
こちら



【問】 こども支援課 ☎53-4081

## 令和6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、市民・企業・行政が一体となっ  
て住民自治協議会や市民活動団体の活動を応援する事業  
です。アイデアを生かし、より良い地域を目指して取り組  
む活動に対して、企業の皆さんのご協賛をお願いします。

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交付
Bコース	市民活動団体の活動を支援(一口10万円) NPOなどの市民活動団体が、自らの持つ多様 なアイデアやスキルを生かして取り組む優れ た事業に係る費用を補助

詳細については市ホームページを  
ご覧ください。

【問】 地域づくり連携課 ☎53-4324



市HP



## 松阪市太陽光発電設備等設置費補助金を始めます

松阪市では、三重県が国の地域脱炭素移行事業の採択を受けて実施する「三重県太陽光発電設備等設置費補助金」制度に参加し、住宅用太陽光発電及び蓄電池の導入に対する補助制度を10月から新たに始めます。この補助金は本年4月に開始の「松阪市脱炭素化住宅等促進補助金」とは別に行うもので、主に次の相違点があります。

主な相違点	【新制度】松阪市太陽光発電設備等設置費補助金	松阪市脱炭素化住宅等促進補助金
申請書の提出時期	事前申請	設置後90日以内(事後申請)
支払・引渡し及び実績報告書の提出	申請年度の2月まで	-
太陽光のみを設置	○ 補助対象	× 対象外
太陽光と蓄電池を同時設置	○ 補助対象	○ 補助対象
既設太陽光に蓄電池を追加	× 対象外	○ 補助対象
国の補助金との併用	原則不可	可能
実施期間(予定)	令和9年度まで	-

【問】 環境課 ☎53-4425

## 令和5年度松阪市防災訓練

今年度は市内全域で震災を想定した夜間訓練を行います!

●とき／10月21日(土)午後6時～7時半

【問】 松阪市防災訓練実行委員会事務局  
(防災対策課内) ☎53-4313



## 上下水道お客様センターが移転します

上下水道料金の料金徴収、検針業務の委託業者が変わるため、松阪事務所が移転します。(飯高事務所は現住所と変更ありません。)

### ＜松阪事務所＞

- とき／10月2日(月)から
- 委託業者／株式会社フューチャーイン
- ところ／川井町498番地3
- 連絡先／松阪事務所、飯高事務所 共通  
☎31-2258 FAX 20-8081  
☎0120-582-258 (携帯電話不可)

### ＜上下水道お客様センター営業日時の臨時変更＞

移転作業のため、営業日時を臨時に変更させていただきます。

- 9月29日(金)午前8時半～午後5時15分
- 9月30日(土)休業
- 連絡先／9月29日(金)まで…☎51-2660  
10月2日(月)から…☎31-2258

【問】 上下水道総務課 ☎53-4372



## 小津安二郎生誕120年記念コーナー



来年1月20日に小津安二郎松阪検定開催決定!

## 例題にチャレンジしよう!



小津監督が三重で過ごした時のエピソードを中心に出题予定です。  
「小津安二郎松阪日記」(小津安二郎松阪記念館で販売中)をチェック!  
検定の申込方法などは後日お知らせします。



年間予定表はこちら

初級編

- 問1) 小津安二郎が旧制中学校時代に所属していた部活動は?  
①柔道部 ②野球部 ③庭球部 ④短艇部

中級編

- 問2) 小津安二郎の父・寅之助が支配人を務めた海産肥料問屋の屋号は?  
①丹波屋 ②大和屋 ③松坂屋 ④湯浅屋

【問】 文化課 ☎53-4397

〒(2) 〃(1) 〃 〃

## 危険物取扱者試験(乙種第4類) 予備講習会

令和5年度後期危険物取扱者試験(乙種第4類)を受験する方に、消防法令、基礎的な物理・化学及び危険物の性質・消火方法について、予備講習会を開催します。

- とき／10月3日(火)午前9時～午後5時
- ところ／嬉野生涯学習センター(嬉野町)
- 定員／先着50人(受講料無料)
- テキスト／教科書1,980円(法令)、1,400円(実務)、問題集1,700円  
※受付時に販売
- 申込方法／9月29日(金)までに消防本部予防課窓口へ。松阪市での試験は11月4日(土)、5日(日)で、郵送での受験願書受付期間は9月6日(水)～15日(金)まで。(願書は各消防署・分署で配付)

【問・申】 消防本部予防課 ☎25-1412

## 障がい者の雇用・ 就労促進フォーラム

- とき／9月15日(金)午後1時半～3時半(開場:1時～)
- ところ／華王殿(高町)
- 内容／松阪市障がい者雇用優良事業所等表彰式・講演

### 演題／障がい者雇用と組織の理解促進について ～多様性のある人材の「採用」から「活躍」へ～

特例子会社の設立・運営や、数々の現場での業務創造・意識向上を行ってきた経験を活かし、障がい者雇用に関する社内理解・組織風土醸成のための自治体講演・企業内研修・セミナー・コンサルテーションを多数実施。「障がい者雇用を切り口とした組織開発・人材開発」をテーマに、多様性への理解を企業価値の向上へ繋げていくため継続して活動を続けている。



講師: 白砂 祐幸さん  
株式会社セルム 経営開発部  
NANAIROチームマネージャー

※手話通訳・要約筆記あり ※入場無料(事前申込不要)

【問】 商工政策課 ☎53-4338

障がい福祉課 ☎53-4059



教育・講座  
information

## 親子でリトミック♪

音楽にふれながらからだを動かし、スキンシップをとって、親子で楽しい時間を過ごしましょう!

- とき／9月29日(金)  
午前10時～11時(受付:9時45分～)
- ところ／中川新町地域交流センター(嬉野中川新町)
- 講師／小倉 明美さん(音楽療法士)
- 対象／市内在住の1歳児の親子
- 定員／先着20組程度(参加費無料)
- 申込方法／9月7日(木)～27日(水)までにWEBか電話で嬉野保健センターへ。

【問・申】 嬉野保健センター ☎48-3812



WEB申込み



## 普通救命講習会

～あなたにできる応急手当の講習会を開催～

- とき／9月23日(土)午前9時～正午
- ところ／橋西市民センター(川井町)
- 内容／心肺蘇生法、AED使用法など
- 定員／先着30人(無料)
- 募集期間／9月4日(月)～20日(水)最終日午後3時まで
- ※応急手当WEB講習を事前に受講された方の講習時間は1時間短縮。詳しくは、松阪地区広域消防組合ホームページをご覧ください。
- ※中止の際は、松阪地区広域消防組合ホームページに掲載します。



松阪消防

検索



ホームページ

【問・申】 松阪南消防署 ☎21-6014

## はるる健康講座食事編 生活習慣病予防のための教室 ～脂質異常症予防編～

地域で活動している管理栄養士による料理教室です。

- とき／10月5日(木) 午前10時～午後1時
- ところ／健康センターはるる(春日町)
- 内容／講話、調理実習(さばの甘酢炒め 他)、試食
- 対象／市内在住の20歳以上の方
- 定員／先着15人
- 参加費／400円
- 持ち物／筆記用具、エプロン、三角巾、はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)
- 申込方法／9月8日(金)～28日(木)までにWEBか電話で健康センターはるるへ。

【問・申】 健康センターはるる  
☎20-8087 FAX 26-0201



WEB申込み

## 糖尿病予防講演会

『はじめよう!』

『糖尿病を予防する効果的な運動習慣』

糖尿病医療にたずさわる理学療法士による講演です。

- とき／10月11日(水)午後2時～3時(受付:1時半～)
- ところ／健康センターはるる(春日町)
- 講師／森 優太さん  
(花の丘病院 理学療法士・糖尿病療養指導士)
- 対象／市内在住の20歳以上の方
- 定員／先着80人(参加費無料)
- 申込方法／9月8日(金)～10月3日(火)までにWEBか電話で健康センターはるるへ。

【問・申】 健康センターはるる  
☎20-8087 FAX 26-0201



WEB申込み

## はるる健康セミナー リズムエクササイズ ～親子で元気☆子育て世代向け～

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／10月30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／市内在住の1歳～未就園児の親子
- 定員／先着25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／9月8日(金)～10月27日(金)にWEBか電話で健康センターはるるへ。

【問・申】 健康センターはるる  
☎20-8087 FAX 26-0201



WEB申込み

## はるる食育DAY

管理栄養士による栄養ミニ講座

- とき／9月26日(火)  
午前9時半～10時半(受付:9時半まで)
- ところ／健康センターはるる(春日町)
- 内容／ミニ講話「1日350gの野菜で毎日元気に」、ベジチェック(野菜の充足度測定)
- 対象／市内在住の方(参加費無料・申込不要)
- 持ち物／はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)、みそ汁の塩分チェックをご希望の方は、100cc程度をタッパーなどに入れてご持参ください(スープでも可)

【問】 健康センターはるる  
☎20-8087 FAX 26-0201



## CIR コラム

### シンガポールと日本、ゴミに対する考え方の違い

皆さん、こんにちは。松阪市国際交流員のジェレミーです。10年前、初めて日本に来たとき、驚いたのは、駅以外にゴミ箱がほとんどないことです。

シンガポール政府はポイ捨ての対策として、ゴミ箱を至る所に置いています。街をきれいに保つために、ポイ捨ては罰金の対象になる上、外国人労働者の清掃員も雇っています。それに対して、日本の社会はゴミに対する責任感が強くリサイクルの意識が高いためか、ゴミ箱をあちこちに置かなくても、街はきれいです。シンガポールではほとんどのゴミが燃えるゴミと見なされます。

この世には完璧な社会はないですが、もしゴミに対して世界中が日本のようになれば、世界はきっとより暮らしやすい場所になるでしょう。



市HP「国際交流員のページ」で英語版、中国語版も閲覧いただけます。



国際交流員 ジェレミー・アン



## 嬉野公民館(後期)生涯学習講座

講座名	とき	内容	講師(敬称略)
全身バランス体操 8回コース	10月～令和6年2月 毎月第1・3水曜日 午前10時半～11時半	全身のバランス感覚を 養いましょう	みやた まりえ 宮田 真里枝
アロマリンパ 8回コース	10月～令和6年2月 毎月第1・3火曜日 午前10時～11時半	女性のための リラクゼーション パルマッサージュ	まるやま さえこ 丸山 早枝子
やさしい ヨガ教室 8回コース	10月～令和6年2月 毎月第2・4水曜日 午前10時～正午	体をゆっくり ほぐしながら のヨガ教室	のざき かずみ 野崎 和美
笑・笑・笑 脳トレ体操 8回コース	10月～令和6年2月 毎月第1・3月曜日 午前10時～11時半	頭を使いなが ら体も一緒に 動かしましょう。	なりた いくよ 成田 郁代
パソコン 講座※ 10回コース	10月～12月 毎週金曜日 Word:午前9時半～ Excel:午後1時～	Word・Excel をしっかり理 解したい方の ための講座	しまだ ひろこ 島田 広子

- ※テキスト料1,320円、どちらか1講座の受講
- 定員/各講座:15人(申込多数の場合は抽選)  
パソコン講座:12人(申込多数の場合は抽選)
- ※前期の講座を受講されなかった方を優先
- ところ/嬉野公民館(嬉野町)
- 対象/市内在住または在勤の方(参加費無料)
- 申込方法/9月4日(月)～13日(水)午前9時～午後5時に、直接嬉野公民館へ。(電話・郵送・FAX不可、木曜日休館)
- 【問】 嬉野公民館 ☎48-1811

## ひきこもり、社会的孤立を考える講演会

誰にでも起こりうるひきこもりや孤独・孤立について、みんなで一緒に考えていきませんか。



- とき/9月20日(水) 午後2時～3時半 (受付:午後1時～)
- ところ/農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
- 内容/講演「地域でゆるやかにつながり合う」  
※手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループあります。
- 講師/船越 明子さん(神戸市看護大学看護学部 教授)
- 申込方法/9月11日(月)までに申込フォーム、または電話にて健康福祉総務課へ。(当日参加も可。)
- 【問・申】 健康福祉総務課 ☎31-1922



申込みフォーム

## ラジオ体操DE健康まつさか ～はじめよう♪1日たった3分でできる 元気な体づくり～

「いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動」と人気のラジオ体操☆  
テレビ放送や全国で活躍中の講師によるラジオ体操の講座を開催します。  
ぜひご参加ください。



- とき/10月9日(月・祝)午後1時半～3時(受付:1時)
- ところ/三十三銀行アリーナ(立野町)
- 内容/ラジオ体操第一、第二の講習
- 講師/鈴木 大輔さん(NHKラジオ体操指導者)  
織田 一明さん(アシスタント)
- 対象/市内在住の方、親子での参加も大歓迎
- ※小学生以下の方は保護者の付き添いが必要です。
- 定員/先着80人(参加費無料)
- 持ち物/飲み物、タオル、体育館用シューズ、運動しやすい服装
- 申込方法/9月8日(金)～10月5日(木)までにWEBか電話で健康センターはるるへ。
- 【問・申】 健康センターはるる ☎20-8087 FAX 26-0201



WEB申込み

## 新しい松阪公民館に 人形劇団『どむならん』がやってくる

とき	対象	定員
10月29日(日) 午後1時半	市内在住の小学3年生以下の児童及び未就学児とその保護者	先着50組 (参加費無料)

- ところ/松阪公民館(イオンタウン松阪船江2階)
- 演目/「ブヒビヒのおつかい ちゃ～んとできるかな?」(上演時間:約1時間)
- 申込方法/9月12日(火)から下記のいずれかの方法でお申し込みください。
- ①平日の午前9時～午後5時に、直接または電話で松阪公民館へ
- ②申込みフォーム
- 【問・申】 松阪公民館 ☎20-9091



申込みフォーム

### 広告

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!!

http://www.tsutaunyu.jp/

## 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

松阪市松ヶ島町115-2

## わくわく! 脳の活性化教室

自分の認知機能の状態を知り、認知症を予防するための知識や効果的な方法について学びます。

とき	内容(2回シリーズ)	ところ
①10月13日(金) 午後2時~4時	講話「楽しく学ぼう!~認知症の基礎知識と予防について~」、脳活性化につながるレクリエーション	嬉野保健センター(嬉野町)
②10月20日(金) 午後2時~4時	タッチパネル体験による物忘れチェック、認知症予防のための創作活動など	

- 講師/作業療法士
  - 対象/おおむね65歳以上の方
  - 定員/20人(先着順)
  - 申込方法/10月12日(木)までに電話で高齢者支援課へ。
- 【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099

### 松阪市のSNS フォローしてね!

**Instagram**  
matsusaka\_official

**Facebook**  
ぎゅうつと松阪

**Twitter(X)**  
@Matsusaka\_city

**YouTube**  
松阪市  
行政チャンネル

**今月の納期限は  
10月2日(月)**

納付は納期限までに済ませましょう。

### 国民健康保険税(4期)

日曜・夜間納税相談窓口のお知らせ

- 日曜窓口/9月はありません。
- 夜間窓口/9月11日(月)午後6時~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(4期)

【問】 介護保険課 ☎53-4090

### 後期高齢者医療保険料(3期)

【問】 保険年金課 ☎53-4092

## 武四郎講座第181回

武四郎は全国各地を旅しましたが、その資金はどうしたのでしょうか?武四郎流の旅の資金の稼ぎ方を紹介します。(講座終了後に展示解説あり(入館料要))

- とき/9月10日(日)午前10時~11時
- ところ/松浦武四郎記念館(小野江町)
- 講師/山本 命(松浦武四郎記念館 館長)
- テーマ/「武四郎の旅の資金」
- 定員/先着50人(申込不要)
- 資料代/110円(入館料をお支払いの方は不要)

## 特別展

### メナシのアイヌとともに生きる ~加賀伝蔵、松浦武四郎、南摩綱紀~

幕末に根室海峡沿岸のメナシ地方を舞台に松浦武四郎、商人の加賀伝蔵、会津藩士の南摩綱紀が、アイヌの人々とどのように向き合ったかを紹介します。

- とき/9月29日(金)~11月26日(日)  
午前9時~午後4時半
  - ところ/松浦武四郎記念館(小野江町)
  - 入館料/19歳以上360円、6歳以上18歳以下230円
  - 主催/松浦武四郎記念館、日本遺産 鮭の聖地メナシネットワーク
- ※9月の休館日は4日、11日、19日、25日~28日

## 特別展読み聞かせ講座

### 「アイヌ語通辞(通訳) 加賀伝蔵物語」

- とき/9月30日(土)午前10時~11時半
- ところ/松浦武四郎記念館(小野江町)
- 講師/石渡 一人さん(別海町郷土資料館学芸員)  
あまがた ひろあき ほうす  
天方 博章さん(羅臼町郷土資料館学芸員)
- 定員/先着60人(申込不要・参加費無料)

【問・申】 松浦武四郎記念館  
☎56-6847 FAX56-7328



～あなたのチカラで松阪市を元気に!～

## 『ウォーキングサポーター 養成講座』受講生募集

ウォーキングサポーターはウォーキングを通じた健康づくりを推進するボランティアです。ウォーキングに関する知識や情報を学び、松阪市に健康づくりを広める活動に取り組んでみませんか?

	とき	内容
講座と実習①	10月13日(金) 午前9時半～正午	ウォーキングの 講話と運動実習
講座と実習②	10月20日(金) 午前9時半～正午 ※雨天時: 11月10日(金)に変更	ウォーキング実習と グループワーク、 修了式
イベントへの参加	11月21日(火) 午前8時45分 ～11時半	はるるウォーキングに 参加して、ウォーキング サポーターの活動を 知ろう

- ところ／三十三銀行アリーナ、中部台運動公園(立野町)
- 講師／<sup>かのうとしゆみ</sup>叶 俊文さん(皇學館大学教育学部教授)
- 対象／
  - ・市内在住の20歳以上の方で、上記全ての項目に参加して頂ける方
  - ・講座修了後「松阪市ウォーキングサポーター」として活動していただける方
- 定員／先着20人(参加費無料)
- 持ち物／飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、履きなれた靴、体育館シューズ、筆記用具
- 申込方法／9月8日(金)～10月6日(金)までに  
WEBか電話で健康センターはるるへ。

【問・申】 健康センターはるる

☎20-8087 FAX26-0201



WEB申込み

## 第16回ジョギング大会 in 茶倉 参加者募集

- とき／10月29日(日)午前10時頃から(雨天決行)
- ところ／リバーサイド茶倉(飯南町粥見)
- 種目／①3キロジョギング(一般の部・小学生の部)  
②2キロペアジョギング(年齢は問いません)
- 定員／300人(先着順)
- 参加費／1人1,000円
- 申込方法／9月29日(金)までに申込フォーム、または所定の申込書へ必要事項を記入の上、西部教育事務所へ提出。詳しくは、大会HPをご覧ください。

【問】 西部教育事務所 ☎32-2300



大会HP



申込フォーム



## 令和6年度納税通知書用封筒 「広告主」を募集

市の財源確保の取り組みの一環として、広告主を募集しています。広告掲載場所や申込方法、広告掲載仕様書などの詳細については市ホームページをご確認ください。

- 申込期間／9月1日(金)～29日(金)
- 募集する封筒／固定資産税・都市計画税、市民税・県民税、軽自動車税(3税目)の納税通知書用封筒になります。

【問】 資産税課 ☎53-4033

## 75歳以上高齢ドライバー ドラレコ運転診断募集 【参加費無料】

ドライブレコーダーを装備した教習車を運転して、教習指導員から運転のアドバイスを受けます。そして、運転の記録映像を確認することで、自分の運転を見直しましょう。(※家族の同乗も可)

とき	ところ	時間(1回1時間程度)
10月6日(金)、 10日(火)	松和自動車学校 (大口町)	午前10時～、11時～
11月23日(木・祝)		午前10時～
10月12日(木)、 17日(火)	松阪自動車学校 (松ヶ島町)	午前10時～、11時～
10月19日(木)		午前10時～

- 対象／市内在住の75歳以上で運転免許証保有の方  
※運転免許証更新期限が令和5年10月1日～令和6年4月30日までの方を除く。

- 定員／各開催時間6人(先着順)
- 申込方法／9月25日(月)までに電話で地域安全対策課まで。

【問・申】 地域安全対策課 ☎53-4061





## 松阪市代表選手募集! 「第17回美し国三重市町対抗駅伝」

### ●参加資格／

- ①令和5年12月1日時点で市内在住または在勤の方。
- ※小・中学生、ジュニア、大学生は保護者の居住地から出場するものとする。
- ※ジュニア及び大学生は中学卒業時の保護者の居住地も認める。
- ※組合立に通う中学生は、学校所在地からの出場も認める。
- ②小・中学生、ジュニア、大学生以外の者で他県・他市町在住の者の場合、出身中学校所在地の市町から2人以内
- ※出身中学校が組合立・国立・私立の場合は在学時に保護者が居住していた市町村とする。

対象	出場資格	人数
小学生男子・女子	小学5・6年生	若干名
中学生男子・女子	中学1年～3年生	若干名
ジュニア男子・女子	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方	若干名
一般女子	平成23年4月1日以前に生まれた女性の方	若干名
20歳以上男子・女子	平成16年4月1日以前に生まれた方	若干名
40歳以上男子	昭和59年4月1日以前に生まれた男性の方	若干名

### ●選考方法／選手選考会と書類審査等

### ●選手選考会／

日程:11月23日(木・祝)

会場:中部台運動公園トリムコース(立野町)

### ●申込方法／9月29日(金)午後5時【必着】までに、選考申込書に必要事項を記入し、スポーツ課へ。

※選考申込書は、スポーツ課にあります。市HPからもダウンロードできます。

### 「第17回美し国三重市町対抗駅伝」

### ●とき／令和6年2月18日(日)午前8時45分～(雨天決行)

### ●コース／県庁前(津市)～「三重交通G スポーツの杜 伊勢」陸上競技場(伊勢市)

【10区間42.195km】

【問】 スポーツ課 ☎53-4402



## 第19回市長杯 グラウンド・ゴルフ大会 参加者募集

- とき／10月29日(日)午前8時(受付)～正午
- ところ／総合運動公園多目的広場第1(山下町)
- 内容／個人対抗戦 16ホールの合計打数で競います
- 対象／市内在住または在勤で、18歳以上の方
- 定員／240人(定員を超えた場合は抽選)
- ※抽選結果は郵送で連絡責任者宛に通知
- 参加費／一人300円
- 申込方法／9月11日(月)～15日(金)【必着】で別紙申込書に必要事項をご記入の上、①FAX②郵送③持参のいずれかの方法でスポーツ課へ。(申込書はスポーツ課、各教育事務所、各市民センター等にあります。スポーツ課ホームページからダウンロード可)
- ※FAXで申込む場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。

【問】 スポーツ課 電話53-4391 FAX 25-0133



## 第18回市長杯 ソフトバレーボール大会の 参加者募集

- とき／10月8日(日)
- ところ／三十三銀行アリーナ(立野町)

	参加資格	定員(※2)	参加費(※3)
トリムの部 (2部門)	男女	フリーの部: 36チーム	1チーム 1,000円
	各2人(※1)	シルバーの部 (40歳以上):24チーム	
レディースの部	女性4人	12チーム	

(※1)男性に代わる女性の出場は認める

(※2)定員を超えた場合は抽選

(※3)市外在住の方(市内在学・在勤は除く)を半数以上含む場合は1チーム2,000円

### ●申込方法／9月15日(金)までに、申込書を下記へ郵送してください。

〒515-0835 松阪市日丘町1377-45

松阪市バレーボール協会事務局 担当:永田

☎090-6767-0065

【問】 スポーツ課 ☎53-4402



## 令和5年度松阪市長杯 フットサル大会参加者募集

- とき／10月8日(日) 午前10時～午後5時  
(予備日10月9日(月・祝))
- ところ／アスキーフットサルパーク松阪(久保町)
- 参加資格／エンジョイ大会の趣旨を理解して参加できるチーム(高校1年生以上)
- 参加費／2,000円(1チーム)
- 定員／先着12チーム
- 申込方法／9月30日(土)までにチーム名、代表者住所、氏名、電話番号を明記の上、(委員長:河端)までメール(kawabata@verdelaco.jp)でお申込みください。
- 【問】 スポーツ課 ☎53-4402

## 令和6年度「地域の元気応援事業」 事業提案募集

	対象	交付金限度額
地域力アップ部門	住民自治協議会	上限20万円 地域づくりスポンサー賞: 上限20万円の加算 ※別途計画書の提出が必要
市民活動サポート部門	NPOなどの市民活動団体	事業費の10分の9以内を補助(上限10万円)

- 応募方法／10月31日(火)までに所定の応募書類へ必要事項を記入し、地域づくり連携課へ提出
- 選考／書類審査(一次審査、12月予定)の後、公開プレゼンテーション(二次審査、令和6年1月予定)へ進みます。詳細については市ホームページをご覧ください。
- 【問】 地域づくり連携課 ☎53-4324



市HP

## B&G杯 ビーチボールバレー大会

- とき／10月14日(土)午前9時～
- ところ／飯高B&G海洋センター(飯高町七日市)
- 対象／小学生以上の4～6人で構成するチーム(審判は参加者で行う)
- 施設使用料／一般290円、  
中学生以下140円
- 定員／16チーム(先着順)
- 申込方法／9月22日(金)までに申請フォームから申し込みください。
- 【問】 飯高B&G海洋センター ☎45-0471



大会HP



申請フォーム



## 学校給食調理員募集

- 業務内容／食材の検収、下処理、調理、配膳、食器類の洗浄等、学校給食に関すること
- 勤務時間／午前8時～午後4時15分(休憩45分)  
※土・日・祝日除く
- 場所／本庁管内小学校
- 定員／若干名(先着順、調理師免許のない方も可)
- 申込方法／電話、または直接給食管理課へ。  
※事前に面接を行います。
- 【問・申】 給食管理課 ☎61-1155



市HP



**松阪市公式アプリ  
「松阪ナビ」  
ダウンロードしてね!**



松阪市のいろいろな情報を  
プッシュ通知でお知らせします。  
ダウンロードはこちらから

iOS(iPhone用)▶



Android用▶



## ワンコインコンサート in松阪vol.25 尺八 黒田鈴尊

- とき／10月13日(金)  
開演:午前11時半、開場:10時45分
  - ところ／農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
  - 入場料／500円(チケットレス)
  - ※前売券はありませんので、当日入場の際にお支払いください。
  - ※入場の対象は小学生以上です。
- 当日配布のプログラムを持参すると、周辺店舗にてちょっと嬉しいサービスあり!コンサート後にぜひどうぞ!
- 【問・申】 クラギ文化ホール管理事務所 ☎23-2111



## 猪居亜美ギター・リサイタル

- とき／11月12日(日)  
開演:午後1時半、開場:1時
  - ところ／農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
  - 入場料／  
前売り:一般2,000円、高校生まで1,000円  
当日:一般2,500円、高校生まで1,500円  
※全席指定(入場の対象は小学生以上です。)
  - チケット発売日／9月14日(木)午前9時から
  - チケット発売所／  
クラギ文化ホール管理事務所(23-2111)  
嬉野ふるさと会館(42-7000)  
チケットぴあ(Pコード:250-339)  
松阪ギター音楽協会(51-4425)
- 【問・申】 クラギ文化ホール管理事務所 ☎23-2111



## もっともっと歩こう! いきいき健康ウォーキング (健脚者向け、所要時間1時間半)

6kmのアップダウンがあるコースです。森林を歩いて、気持ちよく汗をかきましょう。

- とき／10月12日(木)午前9時半～正午  
(受付:9時～)※雨天中止  
天候不順による中止などのお問い合わせは、当日午前8時以降に下記まで。
  - コース／森林公園コース(約6km)
  - 集合場所／森林公園(伊勢寺町)  
※駐車場は第二駐車場をご利用ください。
  - 対象／市内在住の方
  - 定員／先着80人(参加費無料)
  - 持ち物／飲み物、帽子、タオル、歩きやすい服装、履きなれた運動靴でご参加ください。(定員になり次第締め切り)
  - 申込方法／9月8日(金)～10月11日(水)までにWEBか電話で健康センターはるるへ
- 【問・申】 健康センターはるる  
☎20-8087 FAX26-0201



WEB申込み

## 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／10月7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『秋の音楽会』 ～子どもの感性を豊かにする 音楽あそびうたと楽器のコンサート～



時間	定員	対象
①午前10時15分～10時45分	各回 先着20組程度 (参加費無料)	市内在住の 未就学児の親子
②午前11時15分～11時45分		

- 申込方法／9月8日(金)～10月3日(火)までにWEBか電話で健康センターはるるへ
- 【問・申】 健康センターはるる  
☎20-8087 FAX26-0201



WEB申込み

## 能楽の祭典

●とき／10月29日(日)

	内容・時間	入場料 (自由席)
昼の部	「第三十二回 三重の能楽まつり」 開演:午前9時半、開場:9時10分 終演:午後3時10分(予定)	500円
夜の部	「第十回 松阪市民能」 開演:午後5時、開場:4時半 終演:午後7時半(予定)	1,000円

- ところ／農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
- チケット発売日／9月13日(水)午前9時から
- チケット発売所／  
クラギ文化ホール管理事務所(23-2111)  
松阪能楽連盟(上森:23-1935)
- 【問・申】 クラギ文化ホール管理事務所 ☎23-2111



## 地域医療を考える集い

少子高齢化の進展など今後の医療を取り巻く厳しい環境に対応していくため、「松阪市民病院の在り方」について、地域包括ケアシステムの構築や医師の働き方改革等の今般の社会情勢をふまえて、皆さんと考えます。当日、直接会場にお越しください。

- とき／10月9日(月・祝)午後1時半～3時半
- ところ／産業振興センター(本町)
- 内容／医療関係者と市長によるパネルディスカッション など
- 定員／195人(申込不要)
- 【問】 市民病院経営管理課 ☎23-1515

## 三重オペラ協会 歌劇「サンドリヨン」松阪公演

- とき／11月18日(土)
- ところ／農業屋コミュニティ文化センター(川井町)

	午前の部 「わくわくオペラ体験」(※)	午後の部 歌劇「サンドリヨン」
時間	開演:午前11時 開場:10時半	開演:午後2時半 開場:2時
入場料	無料 (※整理券必要 限定300人)	大人4,000円、 高校生以下2,000円 ※全席指定 ※入場の対象は 小学生以上です。
整理券・ チケット 発売日	9月15日(金) 午前9時から (おひとり4枚まで)	9月15日(金) 午前9時から
整理券・ チケット 発売所	クラギ文化ホール 管理事務所、 嬉野ふるさと会館	クラギ文化ホール 管理事務所、 嬉野ふるさと会館、 村井楽器松阪店、他

- (※) 0歳から入場できる無料公演!フランスオペラ「サンドリヨン」の聴き所を30分間で体験しよう!
- 【問・申】 クラギ文化ホール管理事務所 ☎23-2111  
三重オペラ協会 ☎090-5004-6135



## 第64回 松阪市美術展覧会

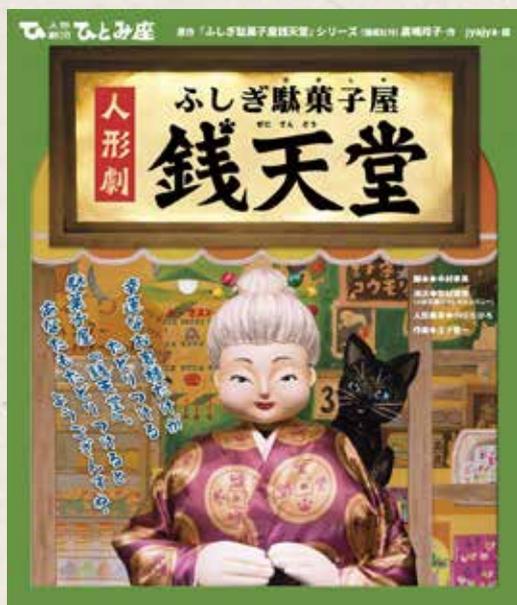
芸術文化の祭典「松阪市美術展覧会」開催  
芸術の秋のお供に、市展はいかがですか?

	とき	ところ
第1部 【絵画、彫刻・工芸】	10月1日(日)～8日(日) 午前9時～午後5時 (最終日午後3時まで)	文化財センター (外五曲町) ※入場料無料
第2部 【写真、書道】	10月22日(日)～29日(日) 午前9時～午後5時 (最終日午後3時まで)	

- 展示作品／入賞・入選作品、招待作品
- 【問】 文化課 ☎53-4397

## 人形劇 ふしぎ駄菓子屋 銭天堂

- とき／12月2日(土)午後2時～(開場1時半)
- ところ／嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
- 入場料／一般1階席 2,000円、2階席 1,500円、小学生以下 1,000円(全席指定・税込)
- ※3歳未満で保護者の膝上で鑑賞する場合は1人まで無料
- ファミリー倶楽部電話先行予約／9月20日(水)～24日(日)
- 一般発売／10月4日(水)午前9時から
- チケット販売所／嬉野ふるさと会館(☎42-7000 月曜休館)クラギ文化ホール管理事務所(☎23-2111 火曜休館)チケットぴあ(Pコード520-623)ほか
- 【問】嬉野ふるさと会館 ☎42-7000



## 歴史民俗資料館開館45周年記念企画 文武の将 蒲生氏郷 ～松阪開府の時代～

- とき／9月16日(土)～12月3日(日) 午前9時～午後4時半 ※10月からは午後4時まで
- ところ／歴史民俗資料館(殿町)
- 入館料／一般150円、6歳以上18歳以下70円
- 休館日／月曜日(祝日を除く)、祝日の翌平日
- 【問】歴史民俗資料館 ☎23-2381



## ミニ手話コーナー

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【**疲れる**】

両手の手のひらを胸に向けた状態から指先が下に向くように両手をだらりと下ろす。



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

### 広告

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

三重県知事(4)第3068号全国宅地建物取引業保証協会会員 / 三重県宅地建物取引業協会会員

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



図書館

# 松阪図書館 ☎21-3190

休館日／9月4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)、29日(金)

## ★ビブリオバトル 第9回まつさか大会(一般の部)

- とき／10月28日(土)午後1時半～4時半
- ところ／松阪図書館 2階 講座室
- 出場者対象／18歳以上(ただし高校生を除く)
- 申込締切／10月6日(金)※観覧者は申込み不要

## ★土曜お話キャラバン

- とき／9月2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土・祝)、30日(土)午後3時～3時半

## ★乳幼児向け お話キャラバン

- とき／9月27日(水)午前11時～11時半

## ★スタッフのおはなし会「おはなしのとおりみち」

- とき／9月17日(日)午後3時～3時半
- ※場所はいつでも、1階 読み聞かせ室
- ※おはなし会は、中止・変更になる場合があります。

# 嬉野図書館 ☎48-1800

休館日／9月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、29日(金)

## ★「スタッフ」のミニおはなし会

- とき／9月12日(火)、26日(火)午前11時～11時15分
- ところ／嬉野保健センター
- とき／9月15日(金)、10月6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／9月24日(日)午前11時～11時20分
- ところ／嬉野図書館 児童おはなしコーナー

## ★「ひまわり」おはなし会

- とき／9月9日(土)午後3時～3時15分
- ところ／嬉野図書館 児童おはなしコーナー

## ★「ひまわり」のちいさい子ども向けおはなし会

- とき／9月13日(水)午前11時～11時15分
- ところ／嬉野図書館 児童おはなしコーナー
- ※おはなし会は、中止・変更になる場合があります。

## 第11回 松阪市 図書館を使った調べる学習コンクール

- 部門／小学生の部、中学生の部、子どもと大人の部
- 募集期間／9月1日(金)～26日(火)
- ※学校への提出締切りは各学校で確認してください

## こくり プログラミングワークショップ

- プログラミングでロボットの「こくり」を動かすワークショップ
- ◆9月23日(土・祝)午前10時半～(松阪図書館 2階講座室)
- ◆9月24日(日)午後2時半～(嬉野図書館 2階大会議室)
- 申込受付／9月5日(火)から各図書館のカウンターまで

※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。

# 9月の天文教室 星空に親しもう!

- 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



国際宇宙ステーションの通過

天文教室

参加無料

月日	月齢	観望対象
9月 2日(土)	17.1	夏の星雲星団 月、土星
9月 9日(土)	24.1	夏の星雲星団 土星
9月16日(土)	1.4	夏の星雲星団 土星
9月23日(土・祝)こどもクラブ	8.4	夏の星雲星団 月、土星
備考		天の川が南西から天頂を超えて北東方向に伸びています。天の川の中には明るい星団や星雲が多くあります。



松阪競輪場 発売日程

- 本場 開催日**
- 10/5(木)～10/7(土) **開催名** 松阪FIナイター
  - 10/14(土)～10/16(月) **開催名** アンゼルス牛サブレ賞
  - 10/19(木)～10/21(土) **開催名** 松阪FIミッドナイト
  - ※タイトル未定
  - ※タイトル未定
  - ※タイトル未定
- 場外 開催日**
- 10/1(日) **開催名** 豊橋記念
  - 10/2(月)～10/4(水) **開催名** 福井FI 西日本カップ
  - 10/5(木) **開催名** 大宮FI
  - 10/6(金)～10/9(月) **開催名** 熊本記念in久留米
  - 10/6(金)～10/8(日) **開催名** 弥彦FI
  - 10/10(火)～10/12(木) **開催名** 武雄FI モーニング
  - 10/10(火)～10/12(木) **開催名** 富山FI
  - 10/12(木)～10/15(日) **開催名** 施設整備III 小田原
  - 10/14(土)～10/16(月) **開催名** 和歌山FI
  - 10/16(月)～10/18(水) **開催名** 取手FI
  - 10/16(月)～10/18(水) **開催名** 高松FI
  - 10/19(木)～10/22(日) **開催名** 寛仁親王牌GI 弥彦
  - 10/20(金)～10/22(日) **開催名** 青森FI
  - 10/23(月)～10/25(水) **開催名** 大宮FI モーニング
  - 10/23(月)～10/25(水) **開催名** 和歌山FI
  - 10/27(金)～10/29(日) **開催名** 京都向井日町FI
  - 10/27(金)～10/28(土) **開催名** 広島FI in 玉野
  - 10/27(金)～10/28(土) **開催名** 武雄FI
  - 10/29(日)～10/31(火) **開催名** 大垣FI
  - 10/30(月)～11/1(水) **開催名** 伊東温泉FI ジャパンカップ
- ナイター場外 開催日**
- 10/1(日) **開催名** 京王閣FI
  - 10/2(月)～10/4(水) **開催名** オールガールズクラシックGI 松戸
  - 10/7(土)～10/9(月) **開催名** 川崎FI
  - 10/12(木)～10/14(土) **開催名** 青森FI
  - 10/23(月)～10/25(水) **開催名** 函館FI
  - 10/28(土)～10/31(火) **開催名** 京王閣記念
- ※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便り

## ■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
9月11日(月)	午後1時半～	★草木染め「サンシュユ」 (黄・グレー・オレンジ系)	1,430円～	1,230円～	なし
9月12日(火)	午後1時半～	フラワーアレンジメント 「暮らしのフラワーレッスン」	2,500円	2,300円	5人
10月10日(火)	午後1時半～	フラワーアレンジメント 「暮らしのフラワーレッスン」	2,500円	2,300円	5人
10月16日(月)	午後1時半～	★草木染め「ナンキンハゼ」 (黄・オレンジ系)	1,430円～	1,230円～	なし

※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。

※フラワーアレンジメントは容器代が別途かかります。★受講料の詳細については問い合わせてください。



### 手づくり市 in 松阪ベルファーム

木工品、布もの、革製品、アクセサリなど  
様々な手づくり雑貨の展示販売です。

●とき/9月10日(日)午前10時～午後4時  
(小雨決行・雨天中止)

●ところ/芝生広場

●主催/手づくり市事務局

【問】じゅん太郎工房 ☎090-3445-5447

### フルーツフェア

秋のフルーツ盛りだくさんの店頭販売、旬  
のフルーツを使用した体験講座(要予約)な  
ど詳しくはHPでご確認ください。

●とき/9月16日(土)～18日(月・祝)  
午前10時～なくなり次第終了

●ところ/蚤の市広場



### クラフト&雑貨マルシェ in ベルファーム

オンリーワン&エコにこだわった、  
手作りのぬくもりや優しさを感じら  
れる人気の雑貨マルシェ。

●とき/9月16日(土)、17日(日)  
午前10時～午後4時  
※予備日18日(月・祝)

●ところ/芝生広場

●主催/クラフト&雑貨マルシェ  
実行委員会

【問】事務局やまちゃんずはうす  
☎21-8469



### Firstマルシェ(約30ブース)

真夏と真冬以外の毎月第一土日に行うクラ  
フト&雑貨マルシェ。

●とき/9月30日(土)、10月1日(日)

午前10時～午後4時(雨天中止)

●ところ/芝生広場

●主催/クラフト&雑貨マルシェ実行委員会

### HANAマルシェ

お客さんも出店者さんもみんなが花丸の笑  
顔になるような、地元のこだわりのお菓子、パ  
ン、野菜、加工品のマルシェです。

●とき/10月1日(日)

午前10時～午後3時(雨天中止)

●ところ/蚤の市広場

## 9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

▼令和5年度 松阪市児童生徒科学作品展

●とき/9月9日(土)、10日(日)午前9時～午後4時

▼No Photo No Life 写真展・華火写真展

●とき/9月14日(木)～18日(月・祝) 午前9時～午後5時 ※最終日は午後4時まで

▼WART漫画展 in 松阪—ミャンマーの今を考える—

●とき/9月16日(土)～18日(月・祝) 午前9時～午後5時 ※最終日は午後4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】

▼草山遺跡～あるムラの記録～ 9月3日(日)まで



●休館日/9月4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

【問】 文化財センター ☎26-7330

# 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

(新型コロナウイルスワクチン接種の費用は無料です)



9月20日から秋開始接種が始まります

初回接種を完了した生後6か月以上の方を対象に、9月20日から秋開始接種が始まります。  
(接種は強制ではありません)

- 使用ワクチン／オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン
- 接種間隔・回数／前回接種から少なくとも3か月経過したあとに1人1回
- 接種券発送／順次発送

発送対象者	接種券が届く時期	
令和5年春開始接種を接種済の方	令和5年5月に接種された方	9月中旬～9月下旬
	令和5年6月に接種された方	9月下旬～10月上旬
令和4年秋開始接種を接種済の方で、 令和5年春開始接種は対象外だった方	令和4年9月20日から 令和5年5月7日に接種された方	10月以降

- ※以前発行された接種券をお持ちの場合は引き続きその券が使用できます。
- ※接種券を紛失された場合は再発行できます。WEB申請またはコールセンターをご利用ください。
- ※初回接種のワクチンもXBB対応ワクチンになります。ご希望の方はコールセンターへご相談ください。



再発行WEB申請

## 【接種会場のご案内】

会場	開催日	対象年齢	予約方法
病院やクリニック	各病院やクリニックにより異なります。市ホームページをご確認ください。		
飯南産業文化センター	10月15日(日)午前・午後	12歳以上	WEB、 コールセンター
BANKYO文化会館 (多気町)	10月20日(金)午後 10月22日(日)午前・午後		

## ■おまかせ予約

65歳以上の方で、6回目のときにおまかせ予約を利用して接種された方には、接種券とは別に、9月上旬に「おまかせ予約決定通知書」を発送します。

## 乳幼児・小児接種のご案内

乳幼児(生後6か月から4歳)・小児(5歳から11歳)対象の接種を実施しています。  
ご希望の方は、かかりつけの小児科やコールセンターへご相談ください。



市ホームページ

- ※最新情報や接種可能な病院やクリニックについては市ホームページでお知らせします。
- ※この内容は8月17日(木)時点の情報となるため、大きく変更する場合があります。

## ☐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

三重県新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口 ☎059-224-3326(24時間対応)

## ☐新型コロナウイルスワクチン接種による健康被害(病気になったり、障がいが残ったりすること)の相談

松阪市新型コロナウイルス室 ☎31-1212(祝日を除く、平日の午前8時半～午後5時15分)

新型コロナウイルス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

# 9月20日～26日は動物愛護週間

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼養についての  
関心と理解を深めるために定められています。

## ■飼い主の皆さんへ

動物を飼うということは、その命とともに動物の一生分の幸せを預かるということでもあります。動物が快適な環境で暮らし、一生を幸せに過ごせるように、毎日愛情をこめて世話をし、動物にとって一番の飼い主になりましょう。

### 《飼い主のルールとマナー》

- ◎動物の遺棄・虐待は犯罪です。違反すると、懲役や罰金に処せられます。
- ◎犬には鑑札を装着し、放し飼いはしないでください。  
猫についても室内飼いを推奨しています。
- ◎鳴き声や臭い、フン尿などで近隣に迷惑がかからないように配慮しましょう。
- ◎犬を散歩させる時は、リード等でつなぎ、必ず飼い主がフンを持ち帰りましょう。

## ■ペットのための防災対策

日頃から災害への心構えと事前の備えが必要です。

- ・ペットの避難方法や緊急時のペットの預け先など、日頃から家族で話し合っておきましょう。
- ・無駄吠えやケージなどに入ることを嫌がらないなど、基本的なしつけをしておきましょう。
- ・首輪に鑑札や迷子札をつけておきましょう。
- ・餌や水(1週間分)、ケージ、トイレ用品など、ペット用の避難セットを準備しておきましょう。

## ■狂犬病予防注射はお済みですか？

年1回の狂犬病予防注射は、狂犬病予防法に基づいて飼い主に義務付けられています。

●接種期間／4月1日～6月30日

まだ済ませていない飼い主の方は、動物病院で受けさせてください。



譲渡動物の例  
※写真は一例です

## 三重県動物愛護推進センター「あすまいる」

「あすまいる」では、さまざまな理由で保健所に収容された犬や猫の譲渡を行っています。

「あすまいる」へのご来館は、事前電話による予約制です。

●開館時間／午前9時半～午後4時半

●休館日／毎週水曜日・土曜日(祝日を除く)、

祝日の翌平日、年末年始(12月29日～1月3日)

【問】 三重県動物愛護推進センター ☎059-253-1238



「あすまいる」  
ホームページ



## 飼い主のいない猫(ノラ猫)を 減らす取組「TNR活動」

TNR活動とは、ノラ猫に不妊・去勢手術を行い、ノラ猫をめぐる様々なトラブルの軽減を図るとともに、地域の皆さんと一緒に一代限りの命を見守る活動です。

**T** (Trap) ノラ猫を捕獲し  
**N** (Neuter) 不妊・去勢手術し  
**R** (Return) 元の場所に戻す

## 花岡小学校5年生による動物愛護絵画展

●とき／9月19(火)～29日(金) ●ところ／市役所1階ロビー(殿町) ●主催／動物との共生ネットワーク

【問・申】 環境課 ☎ 53-4067



# ささえさんって？

## インタビュー

松阪市では高齢者の社会参加や介護予防の推進を図り、いきいきとした地域社会を作ることが目的に、介護施設でボランティアを行う「高齢者ボランティアポイント事業」を行っています。

今回は実際に活動員「愛称：ささえさん」として活動されている方にお話を伺いました。



「ささえさん」こと 野呂 豊さん

### 「ささえさん」の活動について

#### ●野呂さん

活動前に接遇の基本を学び、身の向上につながると思い活動を始めました。週に1度、いきいの家デイサービス(岡本町)で利用者の方と将棋を指しています。

お話をすることで、その方のこれまでの人生を理解するなど、良い時間になるよう努めています。利用者の方がとても楽しみにしてくれているので、私自身の生活のメリハリに

もつながっています。この活動が自分の生活の最優先事項にもなっています。活動を始め、今年で8年目になります。元気なうちは続けていきたいと思っています。

#### ●宇野さん

【いきいの家小規模多機能型居宅介護事業所(岡本町)ケアマネジャー】

野呂さんは利用者さんのことをしっかりと考えながら接していただいているので、安心していきます。何より利用者さんが毎週末でもらうのを楽しみにしています。施設職員ではできないことをしていただき、利用者さんも好きなことを続けていただけるので、本当にありがたいです。

#### ●杉山さん

【社会福祉協議会 福祉のまちづくり課】

「ささえさん」は、話し相手やお茶出しなどをしていらっしゃる方もみえれば、

野呂さんのように得意なことを活かして活動している方もみえます。活動を行うことでご自身の社会参加、介護予防などにもつながります。

「ささえさん」に関心のある方は、ぜひご連絡ください。

### 「高齢者ボランティアポイント事業(ささえさん)とは…」

「ささえさん」に登録し、市内在住の65歳以上の方が活動をした場合、活動30分につき1ポイント付与され、年間上限5000円(100ポイント)の現金交付が受けられる事業です。



【問・申】 社会福祉協議会 福祉のまちづくり課 ☎23-2941

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

## 動画で松阪市の情報を発信

アイウェブまつさか

検索

更新日:毎週火曜・金曜

アイウェブまつさかは  
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。



7.20



和太鼓hitomiさん  
表敬訪問

「Tik Tok LIVE ALLSTARS 2022」の視聴者投票で、音楽部門第2位に選ばれた、響座いなせ組の和太鼓hitomiさんが竹上市長を表敬訪問しました。

VOL.1636

7.15



松阪祇園まつり

4年ぶりに松阪祇園まつりが本格開催されました。クライマックスでは、三社の神輿が一齐に練り込まれ、「チョーサヤ」というかけ声が松阪の夏の夜に響き渡りました。

VOL.1635

7.28



一日市長体験

小学生が市長の普段の仕事を経験する、一日市長体験が行われました。子どもたちは模擬記者会見の中で、「自分が市長になったら実現したい公約」を発表しました。

VOL.1638

7.15



スケートパーク  
来場者10万人到達

松阪市総合運動公園スケートパークの来場者が10万人に到達し、市内在住の高校一年生西村来斗にしむららいとさんが10万人目の来場者となりました。

VOL.1635

7.29



嬉野おおきん祭り

嬉野おおきん祭りがMEGAドン・キホーテUNY嬉野店の駐車場に場所を変え開催されました。祭りの最後には、200発の花火が嬉野の夏の夜空を彩りました。

VOL.1638

7.17



関孝弘せき たかひろさんが  
松阪ブランド大使に

松浦武四郎まつら たけしの玄孫で、世界で活躍するピアニストの関孝弘さんを、松阪ブランド大使に任命しました。委嘱式では、関さんに委嘱状が渡されました。

VOL.1635

## 日商簿記検定試験 ～企業が求める資格ランキング第1位の日商簿記～

- とき／11月19日(日) 1級:午前9時、2級:午後1時半  
3級:A試験午前9時、B試験午前11時
- ところ／松阪商工会議所(若葉町)
- 受験料／1級:7,850円、2級:4,720円、3級:2,850円
- 申込期間／窓口:10月2日(月)～23日(月)  
ネット:10月2日(月)～19日(木)
- 申込／商工会議所窓口又はインターネットでお申込みください。
- 【問・申】 松阪商工会議所 ☎51-7811  
HP <https://www.m-cci.or.jp/>

## 長谷川家でマジックショー!

- とき／9月16日(土)午後1時半～2時半(開場:午後1時)
- ところ／旧長谷川治郎兵衛家(魚町)
- 定員／50人(先着順)
- 参加費／1,000円
- マジシャン／Diamond Takuさん
- 申込／QRコード(読み込めない場合は電話またはメール)
- 【問】 NPO法人松阪歴史文化舎 ☎21-8600  
✉ [info@rekishibunkasha.onmicrosoft.com](mailto:info@rekishibunkasha.onmicrosoft.com)



## ラグビー練習等を通じて 青春を取り戻そう!(募集)

- とき／毎週土曜日 午後2時～4時
- ところ／松阪ラグビー場(魚見町)
- 対象／50歳以上(費用無料(必要経費は協会より支出))
- 内容／1.軽いランニング・パスを行い会員の親睦を図る。  
2.ラグビー場の整備でラグビーの発展に寄与する。  
3.ラグビースクールの練習のサポート。
- 【問・申】 松阪ラグビー協会事務局 橋本 ☎090-3305-5967

## 県立美術館 美術セミナー 「絵本原画をみる楽しみ」(無料)

- 企画展「宮城県美術館所蔵 絵本原画の世界2022-23」の見どころ、エピソードについてお話します。
- とき／10月22日(日)午後1時半～3時
  - ところ／橋西市民センター(川井町)
  - 定員／先着50人
  - 申込方法／9月15日(金)から電話・FAX
  - 【問・申】 三重県立美術館友の会事務局(火～金午後1時～4時)  
☎059-227-2232 FAX059-223-0570

## 松阪地域障がい者就職面接会(要予約)

- 障がい者雇用を予定している企業の採用担当者と面談ができます。就労支援者、保護者の同席も可能です。
- とき／10月25日(水)午後1時半～3時半
  - ところ／華王殿(高町)
  - 参加企業／15社程度
  - 対象／ハローワークで求職登録している障害者手帳所持者
  - 持ち物／面談申込書、障害者手帳
  - 【問・申】 ハローワーク松阪 求人専門援助部門 ☎51-0860

# MA・TSU・SA・KA

## コミュニティ(掲示板)

掲載については  
QRコードから



## 名松線 上ノ庄構内 第三上ノ庄踏切道 全面通行止めのお知らせ

- ご理解ご協力をよろしくお願い致します。
- 工事場所／上ノ庄町字片金前878番地9
  - 規制時期／9月25日(月)午後10時～26日(火)午前6時  
9月26日(火)午後10時～29日(金)午前6時  
9月29日(金)午後10時～30日(土)午後5時  
10月12日(木)午後10時～13日(金)午前6時
  - 【問】 JR東海 サービス相談室 ☎050-3772-3910



## ちびっこ防災体験(募集)無料 ～応急手当講座&手軽で役立つ防災グッズ作り～

- とき／10月1日(日)午前9時～正午
- ところ／東海労働金庫松阪支店(中央町)
- 対象／小学5～6年生の親子(成人親族可)
- 定員／10組20人(先着順)
- 【問・申】 スーリヤ 大戸 ☎050-5892-3438  
✉ [ananda88841@gmail.com](mailto:ananda88841@gmail.com)



## 松阪法人会 第27回 歩け歩け大会(無料) ～まちなかウォーキング～

- とき／10月28日(土)午前9時(開会式)受付:午前8時半～
- 集合場所／鈴の森公園(外五曲町)
- 定員／200人(先着順)
- 申込方法／9月29日(金)までにQRコード・ホームページ・電話
- 【問・申】 (公社)松阪法人会事務局(月～金)午前9時～午後5時  
☎52-1321 ✉ [info@matsusaka-hojinkai.org](mailto:info@matsusaka-hojinkai.org)



## 不動産鑑定士無料相談会

- 地価、地代、家賃、土地利用に係る諸問題について相談してください。
- とき・ところ／10月2日(月)午後1時～4時 市役所(殿町)
  - 【問】 (一社)三重県不動産鑑定士協会 ☎059-229-3671

## 第34回 無料なんでも相談会

- とき／10月7日(土)午後1時～4時
  - ところ／松阪商工会議所(若葉町)
  - 相談項目／法律、税金、保険、労働、建物、お金、健康、お薬、防災相談など
- ※すべて個別相談で、法律・税務相談以外は電話による相談もお受けします。  
 ※弁護士による法律相談は当日昼12時半より整理券を配布します。
- 【問】 松阪商工会議所 中小企業相談所 ☎51-7811  
 HP <https://m-cci.or.jp/>

## 「松阪まちあるき婚活」の開催(無料)

- 1対1トークの後、松阪デジタルスタンプラリーを使用して参加者同士でまち歩きをします。
- とき／9月23日(土)
  - ところ／本居宣長記念館、桜松閣(殿町)
  - 対象／結婚を希望する独身の方で津市、松阪市、名張市、伊賀市、明和町に在住、在勤の30代程度の方
  - 申込／応募フォーム
- 【問】 みえ出逢いサポートセンター(四日市)  
 ☎059-355-1322 FAX 059-355-1321



## おひさま食堂 無料! ~テイクアウトも出来ます~

- とき／9月10日(日)正午～午後1時
  - ところ／天理教松阪大教会(大黒田町)
  - 対象／お子様連れの方・学生・高齢者の方
- 【問】 おひさま食堂 橋詰 ☎090-5457-5549



## ダンボール箱の魔力で家庭の生ごみを有機肥料へ

- 各家庭から出る生ごみの堆肥化方法に関する『講座の開催』はどうでしょうか! 公民館、自治会、宅老所、サークルでの開催OK!
- とき・ところ／申込者と調整
  - 受講者／何人でも  
 ※5人以上は材料費無償(松阪市提供)
  - 所要時間／1時間程度
- 【問・申】 松阪ダンボールコンポストの会 柴田 ☎090-9916-8421  
 HP <https://matsusakacompost.wixsite.com/website>



## 不登校・保護者のカフェ in松阪(無料)

- とき／10月7日(土)午後2時～3時半(毎月第1土曜日開催)
  - ところ／福祉会館(殿町)
  - 対象／不登校児の保護者・不登校児を支援されている方・不登校に関心のある方
  - 申込／予約は必要ありません。ご自由にお越しください。  
 ※ブログ・インスタグラムをご覧ください。
- 【問】 不登校・保護者のカフェin松阪 ☎090-8438-1828

## 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／9月22日(金)午前10時～正午
  - 電話相談／☎059-228-3167(※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  
 HP <http://mieben.info/archives/center/89/>

## 松阪子ども食堂 ~子ども無料・大人100円~

- とき・ところ／
  - ①9月16日(土)昼12時半～午後2時 福祉会館(殿町)  
 先着39食(予定)
  - ②10月6日(金)午後2時半～4時 第二公民館(垣鼻町)  
 配付数 先着100食(予定)  
 第二公民館はテイクアウト
- ※共に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／①9月16日(土)午前8時半～11時  
 駅前通り商店街ベルタウン(日野町)
  - ②9月24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。  
 ※ボランティア募集中
- 【問】 たべる・つなぐ会松阪事務局  
 ☎080-5168-8330



## 行政書士による市民相談会(無料)

- とき／10月5日(木)午後1時半～4時
  - ところ／産業振興センター2階(本町)
  - 内容／相続、遺言、事業継承、成年後見制度、農地法関係などご相談ください。
- ※当日はご予約の相談者様を優先させていただきます。  
 【問・申】 三重県行政書士会 松阪支部  
 ☎080-4845-0188

## 不登校の子どもの保護者相談会

- とき／9月30日(土)午後1時～4時半
  - ところ／松阪庁舎(高町)
  - 対象／不登校の子どもの保護者等
  - 内容／講演40分、保護者交流会50分、相談会1時間半
  - 申込方法／9月27日(水)までにQRコード入力フォーム・メール・電話
- 【問・申】 三重県教育委員会事務局生徒指導課  
 不登校支援班 ☎059-213-6611  
 ✉seishi@pref.mie.lg.jp



申込みフォーム



HP

# 親子向けの健康講座

★申し込みは随時、WEB(QRコードかHP健康センターはるる)か電話でお願いします。



事業名	10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 (生活体験編)★	14(土)	9:30～11:45 (受付9:15～9:30)	健康センターはるる	市内在住の妊婦と 夫や家族16組	パパが行う赤ちゃんのお風呂の練習と妊婦体験、 保健師による赤ちゃんとの生活のお話 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
パパママ教室 (夫婦で協力編)★	21(土)	9:30～11:00 (受付9:15～9:30)	嬉野保健センター	市内在住の妊婦と 夫や家族10組	パパのための妊娠・出産・育児講座、助産師による マタニティストレッチの紹介、交流など 持ち物:動きやすい服装、母子健康手帳、筆記用具	
新米ママ教室★	2(月)	13:30～15:00 (受付13:15～13:30)	健康センターはるる	生後2～3か月の 第1子と母親10組	子育てに役立つお話しとふれあひ遊びの紹介、 ママ同士の交流 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、バスタオル	
オンラインベビールーム★	3(火)	13:30～14:30	健康センターはるる	生後1～4か月の 乳児とご家族10組	生活リズムのお話と遊びの紹介 パソコン・スマホなどが必要	
離乳食教室 ごっくんコース★	6(金)	10:00～11:30 (受付9:45～10:00)	健康センターはるる	生後4～6か月の 乳児と保護者20組	離乳食初期～中期のお話、調理実演、試食 持ち物:母子健康手帳、バスタオル	
	20(金)		嬉野保健センター	生後4～6か月の 乳児と保護者10組		
離乳食教室 もぐもぐコース★	18(水)	10:00～11:30 (受付9:45～10:00)	健康センターはるる	生後7～12か月の 乳児と保護者20組	離乳食後期以降のお話、調理実演 持ち物:母子健康手帳、バスタオル	
子育て教室	17(火)	①11:00～12:00 ②13:30～14:30	健康センターはるる	0歳児の乳児と保護者	親子のふれあひ遊び、子育てに役立つお話し 持ち物:バスタオル(乳児のみ)	
	10(火)	10:00～11:00	嬉野保健センター			
	11(水)	10:00～11:00	ハートフルみくも 保健福祉センター	1歳6か月までの乳幼児と 保護者		
	17(火)	9:30～10:30	健康センターはるる	1歳児の幼児と保護者		
	24(火)	10:00～11:00	嬉野保健センター			
プレイルーム開放	3(火)	8:30～17:00	嬉野保健センター	乳幼児	自由遊び 10:00～11:00はちゅうりっぷの会のため 利用できません。	
	10(火)				自由遊び 11:00～嬉野図書館職員によるミニお話し 10:00～11:00は子育て教室実施のため 利用できません。	
	17(火)				自由遊び 10:00～折り紙で遊ぶ	
	24(火)				自由遊び 11:00～嬉野図書館職員によるミニお話し 10:00～11:00は子育て教室実施のため 利用できません。	
	31(火)				自由遊び	
はるる遊ぼうDAY	7(土)	10:00～12:00	健康センターはるる	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	26(木)	受付	12:45～14:30	健康センターはるる	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	5(木)、19(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コードかHP健康センターはるる)か電話でお願いします。

事業名	10月	受付時間	会場	対象	内容	申し込み		
こども歯みがき相談★	2(月)、11(水)	9:00～11:30	健康センターはるる	乳幼児と保護者	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			
	10(火)	9:30～11:30	飯高やまっこ (やまなみこども園内)※1					
こども栄養相談★	11(水)、25(水)	9:00～11:30	健康センターはるる		管理栄養士による離乳食幼児食などの 個別相談 持ち物:母子健康手帳		※1 健康センターはるる・ 嬉野保健センター・ 飯高やまっこは予約不要  ※2 電話予約は 健康センターはるるへ  ※3 随時、電話で 飯南かんがるへ (☎32-8111)	
	6(金)	9:30～11:30	嬉野保健センター					
乳幼児健康相談★	11(水)	9:00～11:00	健康センターはるる ※1		乳幼児の身体計測、健康相談			持ち物:母子健康手帳、 バスタオル(乳児のみ)
	4(水)	9:30～11:10	徳和コミュニティセンター★ ※2					
	25(水)		橋西市民センター★ ※2					
	6(金)	9:30～11:00	嬉野保健センター ※1					
	24(火)	9:30～10:30	かんがるー (飯南ふれあひセンター内) ※3					
	10(火)	9:30～10:30	飯高やまっこ (やまなみこども園内) ※1					
オンライン母子健康相談	平日(月～金)	10:00～16:00	健康センターはるる 嬉野保健センター	妊婦 乳幼児の保護者	自宅からオンラインで妊娠中や 子育てについての相談ができます。			

# 成人向けの健康相談、献血

事業名	10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	健康センターはるる	ラジオ体操等 持ち物:飲み物・動きやすい服・靴
はるる健康ウォーキング	17(火)	9:00～11:00	健康センターはるる	はるる元気朝一体操終了後にはるる周辺をウォーキングサポーターと実施。 持ち物:飲み物、帽子 ※雨天中止
健康相談	平日(月～金)	8:30～17:00	健康センターはるる★ 嬉野保健センター◎ 飯南振興局地域住民課 飯高振興局地域住民課	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ご予約ください。
献血	29(日)	10:00～11:30 13:00～16:00	パワーセンター松阪	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 最新日程はQRコードからご確認ください

# 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/FAX	☎20-8087 / FAX 26-0201	☎48-3812 / FAX 42-4945	☎32-8020 / FAX 32-3771	☎46-7112 / FAX 46-1092

# 10月の各種市民相談



相談項目	10月	時間	開催場所	担当所管	電話番号
法律相談	12(木)、26(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 地域生活支援課	☎30-5690
心配ごと相談	土・日・祝を除く毎日	13:00~16:00(受付 15:20まで)	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
	2(月)、16(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
行政相談	17(火)	9:00~12:00	市役所地下 第2会議室(殿町)	広報聴課	☎53-4311
	23(月)	13:00~15:00	嬉野保健センター(嬉野町)	嬉野振興局 地域振興課	☎48-3804
	2(月)	13:00~15:00	三雲振興局(曾原町)	三雲振興局 地域振興課	☎56-7905
	25(水)	13:00~15:00	飯南振興局(飯南町粥見)	飯南振興局 地域振興課	☎32-2511
		9:00~11:00	飯高老人福祉センター(飯高町宮前)	飯高振興局 地域振興課	☎46-7111
11(水)	13:00~15:00	飯高保健センター(飯高町森)			
人権相談 ※法務局でも常時相談 に応じています	25(水)	13:00~15:00	飯南高齢者生活福祉センター (飯南町横野)	法務局松阪支局 松阪人権擁護委員協議会	☎53-1501
弁護士人権相談	19(木)	10:30~14:30(受付 8:30~14:00) ※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 ※電話予約不可
障がい者医療相談 ※整形外科医による 相談	18(水)	14:00~15:00 【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
弁護士 交通事故法律相談	11(水)	13:00~15:00 【3日前までに予約必要】 ※定員は4人	市役所5階 特別会議室(殿町)	地域安全対策課	☎53-4061
就職相談	13(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)	12(木)、26(木)	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)	12(木)、26(木)	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	4(水)、11(水)、 18(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	10(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	13(金)	14:30~16:30 【予約必要】 ※オンラインで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	30(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
ひきこもり相談	土・日・祝を除く毎日	8:30~17:15	市役所1階 健康福祉総務課 【窓口⑬】(殿町)	健康福祉総務課	☎31-1922
精神保健福祉士による ひきこもり相談	19(木)	①午後1時半~ ②午後3時~ 【6日前までに予約必要】 ※定員は各1名(先着順)	市役所1階 健康福祉総務課 【窓口⑬】(殿町)	健康福祉総務課	☎31-1922



# HAPPY BIRTHDAY



2日 生まれ

やまな すいは  
山名 慧羽ちゃん  
〈飯高町宮前〉  
笑顔が可愛い  
すいちちゃん♡  
大好きだよ♡



3日 生まれ

たつみ はづき  
辰己 葉月ちゃん  
〈船江町〉  
元氣いっぱい、  
すくすく育ってね!!



3日 生まれ

なかむら ひなた  
中村 向葉菜ちゃん  
〈茅原町〉  
祝1歳☆  
いっぱい笑って  
大きくなあれ♡



7日 生まれ

おさき せいしろう  
尾崎 誠士朗ちゃん  
〈下村町〉  
祝1歳♡  
いつも癒しを  
ありがとう!  
大好き!



10日 生まれ

にいし まほろ  
西井 茉幌ちゃん  
〈川井町〉  
毎日たくさんの癒しと幸せを  
ありがとう♡!



12日 生まれ

しんどう こね  
新堂 心々音ちゃん  
〈笠松町〉  
お兄ちゃんと  
仲良く元気にね



13日 生まれ

なかむら ゆうひ  
中村 優芽ちゃん  
〈川井町〉  
祝1歳☆  
笑顔がすてきな  
優芽が大好きだよ!



14日 生まれ

うの ひづき  
宇野 陽月ちゃん  
〈上川町〉  
いつも癒しを  
ありがとう♪  
陽月大好きだよ♡



17日 生まれ

こいで うた  
小出 詩ちゃん  
〈中林町〉  
祝1歳♡  
すくすくおおきく  
なあれ♡



17日 生まれ

しげやま りょうじ  
茂山 凌士ちゃん  
〈嬉野中川新町二丁目〉  
1歳おめでとう!  
元氣いっぱい  
育ってね!



18日 生まれ

もりもと あかり  
森本 朱璃ちゃん  
〈飯南町有間野〉  
1歳おめでとう。  
元氣いっぱい  
育ってね♡



19日 生まれ

やまはら はく  
山原 羽琥ちゃん  
〈駅部田町〉  
1歳おめでとう♡  
羽琥ちゃん  
大好きっ!



20日 生まれ

みなみで あいり  
南出 藍里ちゃん  
〈日丘町〉  
お姉ちゃんと  
仲良くね!  
大好きだよ♡



21日 生まれ

みそい すずね  
味噌井 鈴音ちゃん  
〈中央町〉  
1歳おめでとう♡  
いつも  
ありがとう♡



24日 生まれ

くほ りょうた  
久保 亮太ちゃん  
〈嬉野中川新町四丁目〉  
1歳おめでとう!  
健やかに育ってね。



28日 生まれ

いとう しょう  
伊藤 翔ちゃん  
〈中町〉  
祝一歳☆  
生まれてきてくれて  
ありがとう!



29日 生まれ

なかむら ゆづき  
中村 優月ちゃん  
〈平成町〉  
祝1歳!  
いつも可愛い  
顔をありがとう♡



## 11月で1歳になるお子さんの写真を募集しています! 【問】 広報広聴課 ☎53-4312

応募要項

10月1日(日)までに、応募フォーム(右記QRコード)から応募ください。

- 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。
- 頭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。

松阪市 1歳になったよ

検索



応募フォーム

郵送での応募は「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」を写真の裏に記入し、お送りください。  
〒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

【締切日必着】



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)デンソーウェブの登録商標です。

〒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