



# 子育て世代包括支援 センターからのご案内

## 《子育て教室》

手遊びや親子のふれあい遊び、子育てに役立つお話をします。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

### ○ウレッピーキッズ

▼とき…3月28日(火)

10時～11時

▼ところ…嬉野保健センター

▼対象…1歳児の親子

### ○ウレッピーベビー

▼とき…4月11日(火)

10時～11時

▼ところ…嬉野保健センター

▼対象…0歳児の親子

▼持ち物…バスタオル

### ○ハートフルベビー

▼とき…4月12日(水)

10時～11時

▼ところ…ハートフルみくも

保健福祉センター

▼対象…1歳6か月までの乳幼児と

保護者

▼持ち物…バスタオル



## 《乳幼児健康相談》

▼とき…

① 3月17日(金)【要予約】

(育児相談のみ)

9時30分～11時30分

② 4月7日(金)

9時30分～11時

③ 4月10日(月)【要予約】

9時30分～11時10分

▼ところ…

①・② 嬉野保健センター

③ ハートフルみくも

保健福祉センター

▼持ち物…母子健康手帳、バスタオル

(立って計測できるお子さまは  
バスタオル不要)

※令和5年4月より、嬉野会場の乳幼児

健康相談は、第1金曜日の実施となり  
ますので、ご了承ください。

また、嬉野・三雲会場の受付時間を  
変更しますので、ご確認ください。

## 《離乳食教室 もぐもぐコース》

【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。大人の食事からの取り分けや手づか

み食べなど、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。お気軽にご参加くださ  
い。

▼とき…3月24日(金)

10時～11時30分

▼ところ…嬉野保健センター

▼対象…3月24日の時点で生後7～

12か月の乳児とその保護者

▼参加費…無料

▼持ち物…母子健康手帳、バスタオル

## 《プレイルーム開放》

左記のとおり、プレイルームを開放し  
ています。親子でぜひ、遊びにきてくだ  
さい！

① 嬉野保健センター

▼開放日…

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時を除きます。

② ハートフルみくも保健福祉センター

▼開放日…

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。

## ▼申込方法

乳幼児健康相談(3月17日分、4月  
10日分)・離乳食教室は、WEB(左  
記QRコードまたは松阪市ホームペ  
ジから)か電話で嬉野保健センターへ  
お申込みください。

※なお、子育て教室・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)・プレイルーム開放は、予約  
不要です。

▼申込・問合せ…嬉野保健センター

(☎ 48・3812)

○乳幼児健康相談

(3月17日分、  
4月10日分)

○離乳食教室

のお申込みは  
こちらから！



※今月号に掲載している講座・イベ  
ント等は、悪天候時、新型コロナウイルス  
感染症の状況により、内容等  
の変更、中止・延期となる場合があ  
ります。ご了承ください。

## 学習室の参加者募集

「学習室」は、一人ひとりの学力に応じて学習のサポートを行うところです。まずは、電話にてお問合せください。

▼と き…4月8日(土)から

毎週土曜日 14時～16時

(祝日、年末年始、地域の

行事等利用時を除く)

※毎回参加できなくても構いません。

▼と ころ…嬉野地域振興局

(嬉野保健センター)小会議室

▼対 象…小学6年生および

中学1年生～3年生

(就学援助または生活保護受給世帯で

あること)

▼内 容…各自が勉強したい教材を持参

し、教員OBや大学生支援員が基礎

学習を指導します。

▼参加費…無料

▼申込方法…参加には事前の申込みが必

要です。利用申込書は嬉野地域振興

局地域住民課にて配布しています。

▼問合せ…地域福祉課

(☎53・4670)



## ひきこもり相談窓口のご案内

### ひきこもり出張相談会を 開催します

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。ひとりで、家族だけで悩まないで、ぜひご相談ください。

▼と き…3月22日(水)

10時30分～15時30分

※1人1時間程度

▼と ころ…嬉野地域振興局

▼対 象…市内在住のひきこもりに悩む

(ご本人やご家族

▼定 員…3人(要予約)

▼申込方法…3月17日(金)までに電話

で健康福祉総務課へお申込みくださ

い。

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

お問合せください。

▼申込・問合せ…健康福祉総務課

(☎31・1922)

## ひきこもり当事者のための 「居場所」で過ごす

### みませんか?

一歩踏み出してみようと思ったあなたの為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してはどうでしょうか?お気軽にお立ち寄りください。

▼と き…3月22日(水)

13時30分～15時

▼と ころ…嬉野地域振興局

▼対 象…市内在住のひきこもりに

悩んでいる方

▼参加費…無料

▼参加方法…予約不要。開設時間内のお

好きな時間にお越しください。

▼問合せ…電話(☎31・1922)また

は左記QRコードよりメール・LI

NEで健康福祉総務課までお問合せ

ください。



## 松阪北部地域交流 みくも掲示板



### ほっとギャラリー

### 3月の展示



○第14回 碧川周辺地域の風景展

「碧川周辺地域の自然」をテーマとして募集した写真等を展示します。碧川周辺の良さ、自然環境の美しさを再発見してください。

▼と き…3月10日(金)まで

8時30分～17時15分

(土日を除く)

▼と ころ…三雲地域振興局



○「三雲・阪内川の桜」写真展

寒い冬から暖かい春を迎える季節に、ひと足早く春の訪れを感じていただくこと、三雲・阪内川に咲く桜の写真を展示します。

▼と き…3月22日(水)～

4月20日(木)

8時30分～17時15分

(土日を除く)

▼と ころ…三雲地域振興局

※都合により、内容を変更する場合があります。

▼問合せ…三雲地域振興局 地域振興課

(☎56・7905)

松阪市ひきこもり相談窓口のご案内  
メール・LINEでのお問合せは

こちらから





## 嬉野パトロール

松原警察署 (☎ 53・0110)  
嬉野交番 (☎ 42・1109)

電話で「還付金」は詐欺！

県内で保険料・年金の還付金などを名目にATMに誘導したり、犯人が自宅にキャッシュカードを取りに来る詐欺が発生しています。

電話で「還付金」は詐欺です。電話を切って家族・警察に相談を！

○市町などが以下を行うことは

絶対にありません

- ・現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ・受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ・メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

## サイバー攻撃対策



○主な感染経路

・電子メールは、新型コロナウイルスなどの社会的関心事に便乗したものや、実際にメールのやり取りのある取引先・友人等を装ったものがあります。そのような電子メールに添付されたファイルや、本文中のリンクからダウンロードされるファイルを開

くと、「マクロの有効化」についての確認画面が表示され、「有効」をクリックするとウイルスに感染します。

○基本的な対策

1. 添付ファイルを開かない
2. マクロを有効にしない
3. リンクをクリックしない
4. OS等は最新の状態に

添付ファイルやリンクの貼られたメールが届いたら、たとえ知っている相手でもまずは疑う。必要があれば電話等で確認する。

災害に強いまちづくりを！

基本理念

防災の日常化で災害に強い地域づくりを！

- ★自らの身の安全は自ら守る 自助
- ★自らの地域は皆で守る 共助
- ★行政、防災関係機関が担う 公助

南海トラフ地震はいつ起きてもおかしくありません！家具の固定、非常用持ち出し品の確保、避難場所や避難経路の確認、家族での話し合いなど、日頃から地震の発生に備えましょう！

また、最初の地震のあと、時間差で発生する余震に備えましょう！



○三重県警察モバイルサイト  
地域の安心安全につながる情報を  
配信中！

配信中！



献血にぜひ、ご協力ください

現在、高齢化による若年層献血者の減少が深刻化しており、輸血用血液の確保が非常に困難な状況が続いています。

各医療機関への安定的な輸血用血液の供給のためにも、皆様のご協力をお願いいたします。

▼と き…3月8日(水) 9時～11時30分

▼と ころ…嬉野保健センター

▼対 象…

① 男性…17歳～69歳

女性…18歳～69歳

② 男女ともに体重が50kg以上の方

③ 年齢が65歳以上の方は、60～64歳で献血の経験がある方に限ります。

④ 内服中の方は、内服薬の詳細がわかるもの(内服薬の説明書)もしくは内服薬を直接、お持ちいただければ、医師の相談を受けて実施の可否を決定します。

※新型コロナウイルスを接種された方は接種してから48時間、インフルエンザの予防接種をされた方は接種してから24時間経過している場合は献血にご協力いただくことが可能です。

▼問合せ…嬉野保健センター(☎ 48・3812)

