

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ージ)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)

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

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つ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)



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！

〇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



〇主な感染経路

・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。

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。

〇基本的な対策

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！



〇三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！



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ワクチン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)

