広報まつさか

vol. 237
2024 9月号
September



松阪ナビのダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



特集

持っててよかった、マイナンバーカード

広報まつさか
vol. 237
2024 9月号
September

目次

02 第63回 氏郷まつり 武者行列参加者募集
03 松阪を「歩こっ♪」ウオーキングスタンプラリー
令和6年度 子育て応援スタンプラリー 第2弾!!
04 特集 持っててよかった、マイナンバーカード
08 令和7年4月入園の園児を募集!
09 新生児の聴覚検査費用・1か月児健康診査受診費用の助成について
令和6年10月1日から児童手当の制度が改正されます。
10 まつさか情報広場
10 お知らせ 18 募集
14 教育・講座 22 催し・イベント
24 民生委員・児童委員、主任児童委員をご存じですか?
25 9月20日～26日は動物愛護週間
26 ≪健康応援プロジェクト≫ ～血管を守って生活習慣病を予防しよう～
27 第109回 高齢者の暮らしを考える
28 図書館・天文教室・松阪競輪場発売日程
29 松阪農業公園ベルファーム・文化財センター催し物案内
30 市長コラム 夢と感動をありがとう!! 2024 パリオリンピック
災害にそなえる 南海トラフ地震臨時情報とは
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～

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。

※本紙の掲載内容は令和6年8月16日時点のものです。



第63回 氏郷まつり 武者行列 参加者募集

●対象／健康で、約4キロのコースを完歩できる方。
・蒲生氏郷公、冬姫、武者・・・中学生以上
※蒲生氏郷公は重さ3キロの兜をかぶって乗馬可能な方。
・少年少女武者・・・松阪市内の小学5、6年生(約40名程度)

とき	11月3日(日・祝)
ところ	松坂城跡及び中心市街地
募集役柄	蒲生氏郷公、冬姫、少年少女武者、武者(鉄砲隊、槍隊ほか)
参加費	無料
申込締切	9月20日(金)午後5時
申込方法	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もしくは、直接観光交流課へ

※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。

【問・申】 観光交流課 ☎53-4406 FAX 22-0003

▲申込フォームはこちら

「みえ松阪マラソン」健康ウオークキックオフイベント
ウォーキングサポーターおすすめコース3選を歩こう!

松阪を「歩こっ♪」ウオーキングスタンプラリー



松阪市公式アプリ「松阪ナビ」を使って、楽しく健康づくりができるデジタルスタンプラリーを実施します。

●実施期間／9月5日(木)～10月15日(火)　●対象／市内在住の方　●参加費／無料
●参加方法／

STEP 1

スマートフォンに
松阪市公式アプリ
「松阪ナビ」をダウンロード



▲ダウンロード方法はこちらから

STEP 2

対象のウオーキングコース
3か所をウオーキングし、
3つの**スタンプを集める**

❶豪商のまち まつさか コース(2.9 Km)
❷美濃田 大仏 コース(2.7 Km)
❸飯高 珍布峠(5.5Km)または
中部台運動公園トリムコース(1.4Km)

STEP 3

抽選申込された方に、
「みえ松阪マラソン」記念グッズの
Tシャツ、タオルを**各10人にプレゼント**

必要事項(名前・年齢・住所・電話番号)を入力し、
抽選申込完了!



※抽選結果は、11月中旬に当選者に発送をもって代えさせていただきます。
※参加方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

松阪を「歩こっ♪」ウオーキングスタンプラリー

◀市ホームページはこちら

【問】　健康づくり課(健康センターはるる内)　☎31-1212　FAX26-0201

令和6年度 子育て応援スタンプラリー 第2弾!!

福祉まるごと相談室×こども家庭センター×子育て支援センター×幼稚園 タイアップ企画



松阪市公式アプリ「松阪ナビ」を使って、お子さんと一緒に楽しめるデジタルスタンプラリーの第2弾を実施します。
対象となる下記のポイントを集めたら最寄りの福祉まるごと相談室などで子育て応援グッズを進呈します。

●実施期間／10月1日(火)～12月27日(金)
●対象／市内在住の未就園児の保護者(実施期間中1世帯1回限り。第1弾の参加者も参加可能。)　●参加費／無料
●参加方法／

STEP 1

スマートフォンに
松阪市公式アプリ
「松阪ナビ」をダウンロード



▲ダウンロード方法はこちらから

STEP 2

対象の事業・施設を
それぞれ、利用して
2ポイントを集める

「子育て中の教室・相談」に参加	1ポイント
「子育て支援センター・幼稚園の未就園児教室」に遊びに行く	1ポイント

STEP 3

2ポイント集めたら、
「福祉まるごと相談室」などで
プレゼント! ※1



●プレゼント交換期限／令和7年1月10日(金)午後5時まで

(※1)プレゼントは先着順で選べます。

※参加方法、プレゼント受取り場所について詳しくは市ホームページをご覧ください。

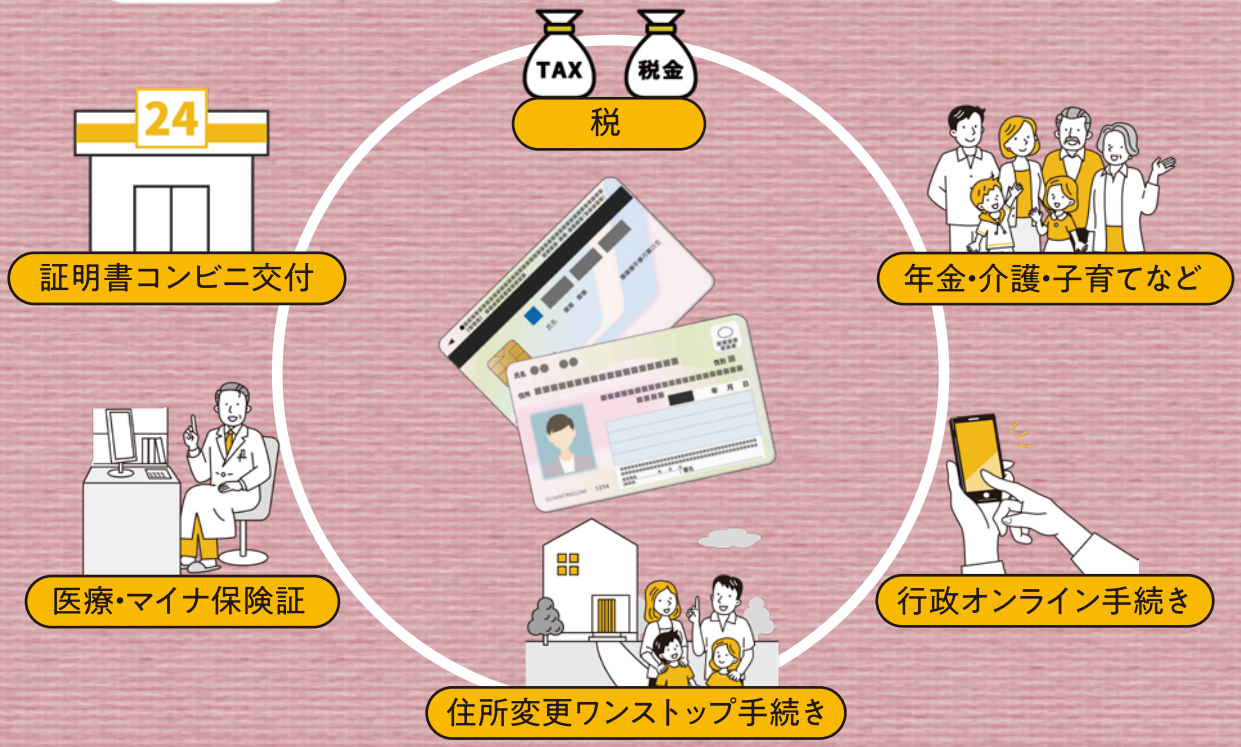
松阪市　令和6年度　子育て応援スタンプラリー　第2弾

◀市ホームページはこちら

【問】　健康福祉総務課　☎31-1926　FAX26-9113

特集

持っててよかった、マイナンバーカード



マイナンバーカードはお持ちですか？

マイナンバーカードの利活用が増えてきた昨今。マイナ保険証や行政オンライン手続きなどマイナンバーカードはなくてはならないものとなってきました。また令和７年３月までに、運転免許証との一体化が予定されており、今後もマイナンバーカードがより便利になっていきます。

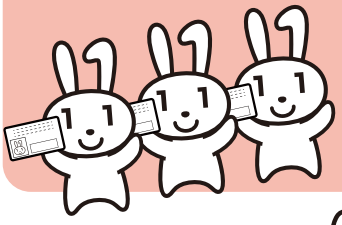
今回の特集では、たくさんの方にご利用いただいているコンビニでの証明書の取得方法をお伝えするとともに、皆様にご好評いただいているマイナンバーカードの出張申請、マイナンバーカードセンターについてご紹介します。

マイナンバーカードの取得率

- 全　　国 ····74.0%
- 三 重 県 ····73.1%
- 松 阪 市 ····73.4%

（令和6年6月末現在）

松阪市民の4人に3人が、マイナンバーカードを持っています!







マイナンバー公式PRキャラクター
マイナちゃん

昼

夜

証明書発行は、コンビニが便利！

どこでも

いつでも

すぐに



稼働時間は、
午前6時半～
午後11時まで(※1)

2人に1人が
コンビニで
印鑑登録証明書を
発行しています。

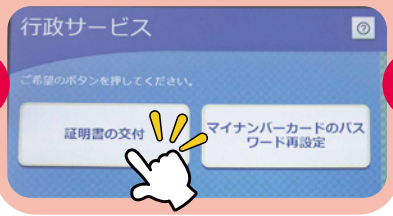
(※1)
本籍地が松阪市の方の戸籍の証明は、平日午前9時～午後5時15分
本籍地が市外の方は、本籍地の市区町村へご確認ください。

証明書を発行してみよう！

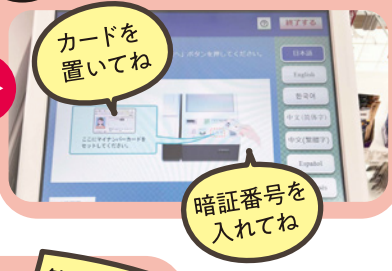
1 行政サービスを選択します。



2 証明書の交付を選択します。



3 画面の指示通りに選択します。



4 お金を入れます。



5 発行完了！



コンビニエンスストア等における証明書の取得方法はこちら！

コンビニで取得できる証明書

- ●住民票の写し
- ●住民票記載事項証明書
- ●印鑑登録証明書
- ●戸籍謄本（全部事項証明書）(※2)
- ●戸籍抄本（個人事項証明書）(※2)
- ●戸籍の附票の写し(※2)
- ●所得課税証明書
- ●課税証明書／非課税証明書

(※2) 本籍地が市外の方は、本籍地の市区町村へご確認ください。

出張申請会を実施中
～おひとり様からでもOK!～





はるるでの1歳半・3歳半健診、保育園、祭り会場やショッピングセンターなど、市役所から飛び出して色々なところでマイナンバーカードの出張申請会を実施しています。

仕事や学校などでお忙しい方、申請は10分程度でできますので、お声掛けしたタイミングで申請しませんか？

3歳半健診で申請しました♪

保険証利用もできるしマイナンバーカードを持っていたほうが便利かなと思って申請しました。
市役所に行かなくても手続きができたので、すごく便利でした。



中北（なかぎた）さん親子

施設の出張申請を利用しました。

広報に載っているのを見て依頼しました。これから保険証としても使えるし、身分証としても使えるので、申請してよかったです。市役所の方が来てくれるのは本当に助かります。



ゴールドエイジ（久保町）
施設ご利用者

出張申請の詳細はこちら!

マイナンバーカード出張申請サービスのご利用はいかがですか？

松阪市では、マイナンバーカードの出張申請サービスを実施しています。個人宅や施設への出張申請をぜひご利用ください！！

出張申請は、お体が不自由な方、ご高齢の方などを優先しています。



要予約

～出張申請の手続きの流れ～



戸籍住民課マイナンバー担当
☎31-1916

申込フォームはこちら

1 申込
電話もしくは申込フォームから手続きします。

2 日程の調整
申込後、1週間以内に市役所から連絡をします。

3 出張申請
申込をいただいた日から、約2～3週間後が目安です。

4 カードの受け取り
撮影後、1か月程度で受け取れます。

対応可能な時間帯 | 平日：午前10時～正午／午後2時～4時

お問い合わせからカードの受け取りまで、2か月程度が目安です。
※全体の申込件数によっては、もう少しお待ちいただく場合がございます。

土日も利用できる!
マイナンバーカードセンター



マイナンバーカードセンターの詳細はこちら!



マイナンバーカードのお手続きはカードセンターにお任せください!
土・日も営業していますので、皆さんぜひご利用ください。



マイナンバーカードセンター職員
富崎(とみざき) 芳人(よしと) さん

【開庁日】

水曜日～金曜日　午前11時から午後7時
土曜日・日曜日　午前9時から午後5時

【休業日】

月曜日・火曜日、祝日・年末年始、第3土曜日の翌日の日曜日
※臨時休業は別途有

電子証明書の「更新」は、お済みですか?

マイナンバーカード自体の有効期限は約10年ですが、電子証明書の更新が5年に1度必要になります。更新をしなかった場合は、コンビニ交付やマイナ保険証などの便利な機能も使えませんので更新をお願いします。

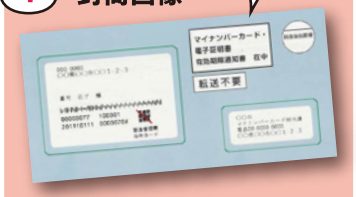


更新をしないと使えません。



この封筒が届いたら、マイナンバーカードセンターへ!

1 封筒画像



更新手続きの案内

マイナンバーカードセンターってどんなところ?

マイナンバーカードの申請や受け取りはもちろん、暗証番号の変更・再設定やロックの解除、電子証明書の更新、マイナ保険証の登録など、市役所と同じ手続きができます。

特に市役所の開庁時間に行けない方は、平日夜間・土日も開いているマイナンバーカードセンターへお越しください。

2 カードの撮影もお任せ!



特集ページのお問い合わせ先
マイナンバーカードセンター　☎67-0340
戸籍住民課マイナンバー担当　☎31-1916　FAX 26-9115

令和7年4月入園の園児を募集！ 第一次募集

9月 申込書の入手

9月2日（月）から入園案内・申込書を各園・こども未来課・各地域振興局地域住民課で配布を開始します。市ホームページからもダウンロードできます。

特別な支援を必要とする子どもの入園は、申込書のほか別途書類が必要となる場合があるため必ず事前にご相談ください。

10月 申　込

10月1日（火）～10月15日（火）に申込書と関係書類を入園希望（第一希望）の園、こども未来課、各地域振興局まで提出してください。
（※郵送でも可）

1号認定
申込日に希望園にて簡単な聞取りをさせていただきます。

11月 面　接

2号・3号認定
11月上旬～中旬頃に申込者に面接を行います。

選　考

2号・3号認定
市の入園基準により、入園調整を行います。

1号認定
申込数が定員数を超えた場合は、抽選にて決定します。

12月 入園決定

12月下旬頃に入園の結果通知を発送します。





CHECK!!

申込書の入手～申込はオンラインでもできます。

※9月2日（月）から開始

オンライン入園申込はこちらから

●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できる施設が変わります。

認定区分 ＼ 利用できる施設		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
満3歳以上	1号認定	なし		○	○	
満3歳以上	2号認定	あり	○		○	
0歳～2歳	3号認定	あり	○		○	○

入園についての詳細は市ホームページをご確認ください

市内の保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業施設一覧

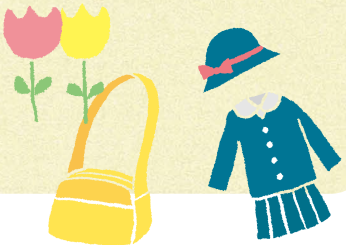
育児休業明け入園予約制度！

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実施しています。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7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、詳しくは右記QRコードから市ホームページでご確認ください。

入園予約制度詳細はこちら

【問】 こども未来課　☎53-4083　FAX 26-9113
各振興局地域住民課
嬉野　☎48-3809　FAX 42-4945　三雲　☎56-7910　FAX 56-5382
飯南　☎32-2922　FAX 32-3771　飯高　☎46-7112　FAX 46-1092



新生児の聴覚検査費用・1か月児健康診査受診費用の助成について

令和6年4月1日から難聴の早期発見につながる新生児聴覚スクリーニング検査の費用、1か月児健康診査受診費への助成を開始しています。



■新生児聴覚スクリーニング検査費用助成

対象者	松阪市に住民票があり、令和6年4月1日以降に新生児聴覚スクリーニング検査を受けた新生児
助成回数	1人につき1回
助成額	上限3,000円

▲詳細はこちら

■1か月児健康診査受診費助成

対象者	松阪市に住民票があり、令和6年4月1日以降に1か月児健康診査を受けた乳児
助成回数	1人につき1回
助成額	上限4,000円

▲詳細はこちら

■助成方法

A.協力医療機関で検査を受けられた場合
医療機関窓口でお支払いをいただく際、助成額を差し引いた額でお支払いいただきます。

B. A以外の医療機関で検査を受けられた場合
受診後、医療機関窓口で全額をお支払いください。その後、6か月以内に松阪市へ申請することで検査費の全部または一部が助成されます。申請の際に必要な書類など詳しくは市ホームページをご確認ください。

【問】 こども家庭センター（健康センターはるる内） ☎20-8087 FAX 26-0201

令和6年10月1日から児童手当の制度が改正されます。

改正後の初回支払は12月予定です。



≪制度改正の内容≫

- ●所得制限の撤廃
- ●支給対象児童の高校生年代までの延長
- ●第3子以降の支給額の増加、及び第3子以降のカウント方法の変更
- ●支払が年3回から年6回（偶数月）へ変更

≪制度内容の比較≫

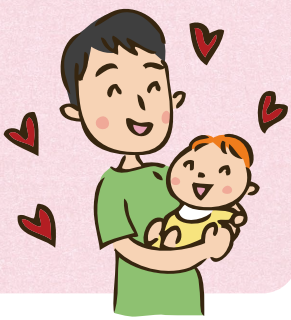
	改正後（令和6年10月分から）	改正前（令和6年9月分まで）
支給対象	高校生年代まで（18歳到達後の最初の年度末まで）	中学生まで（15歳到達後の最初の年度末まで）
所得制限	所得制限なし	所得制限限度額、所得上限限度額あり
手当月額	◆3歳未満 第1子、第2子:月15,000円　第3子以降:月30,000円 ◆3歳～18歳到達後の最初の年度末まで 第1子、第2子:月10,000円　第3子以降:月30,000円 ※特例給付は廃止され、受給者全員が上記の金額となる。	◆3歳未満　月15,000円 ◆3歳～小学校修了まで 第1子、第2子:月10,000円　第3子以降:月15,000円 中学生:月10,000円 ※児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合には、特例給付として月5,000円を支給。
第3子以降のカウント対象	22歳到達後の最初の年度末まで	18歳到達後の最初の年度末まで
支給月	偶数月（年6回）※2ヶ月分支給	2月、6月、10月（年3回）※4ヶ月分支給

●以下に該当する方は申請が必要です。

1.所得上限限度額以上のため、令和6年9月分の手当の支給がない方
2.高校生年代の児童のみ養育している方
3.既に児童手当を受給している人のうち、大学生年代の子を養育している方

令和6年7月上旬時点で、松阪市に住民票があり上記1~3のいずれかに該当している世帯には9月上旬に案内を送付予定です。申請方法は市ホームページをご確認ください。

▲市ホームページはこちら



【問】 こども未来課 ☎53-4081 FAX 26-9113

まつさか情報広場

MATSUSAKA CITY INFORMATION

人口と世帯数【令和6年7月1日現在】	※( )内は前月比
人　口……156,570人(-122人)	男……75,367人(-49人)
世帯数……74,782世帯(-14世帯)	女……81,203人(-73人)

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。

お知らせ information

お忘れではないですか? 物価高騰対応重点支援給付金と定額減税に伴う調整給付の申請について

令和6年度から新たに住民税非課税または均等割のみ課税になった世帯及び定額減税に伴う調整給付の対象となる方に対して下記の通り確認書を送付しております。書類が届いた方で、申請がまだの方は、期限までにお願いします。

	(1)	(2)
対象	令和6年度から新たに住民税非課税または均等割のみ課税になった世帯	定額減税に伴う調整給付の対象となる方
申請期限	**9月30日(月)** ※7月上旬に対象世帯へご案内(確認書:黄色または水色)を送付しました。	**10月31日(木)** ※7月下旬から8月上旬に対象者へご案内(確認書:紫色)を送付しました。

※申請方法等の詳細は市ホームページをご覧ください。

※申請がまだの方は、期限までにお願いします。

【問・申】　松阪市重点支援給付金室
☎20-8818　FAX26-9113
受付時間
午前8時半～午後5時15分
(土日祝を除く)

▲市ホームページはこちら

生活支援! 松阪みんなの商品券販売中!

1冊7,500円分(500円×15枚綴り)の商品券を5,000円で販売。商品券の購入には「購入引換券」が必要です。
※購入引換券は6月下旬に市内全世帯に郵送しました。

●日曜窓口のお知らせ

9月1日(日)、10月6日(日)は、松阪市役所1階にて午前10時～午後3時で販売しています。

販売期限	**10月31日(木)午後3時まで**
使用期限	**11月30日(土)まで**
販売場所	三十三銀行(松阪本店営業部及び市内各支店)
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、市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　FAX22-0003

▲市ホームページはこちら



上下水道工事に伴う交通規制(県道松阪多気線)のお知らせ

▲市ホームページはこちら

工事期間中は渋滞が予測されるため、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願い致します。

とき	令和6年9月下旬～令和7年3月中旬(予定) 午前9時～午後3時(予定)
ところ	駅部田町 ※詳細は市ホームページをご確認ください。
規制方法	片側交互通行(県道松阪多気線)

【問】　下水道建設課　☎53-4153　FAX22-1057

お知らせ information

お忘れではないですか? 第3子以降学校給食費無償化について

第3子以降の学校給食費を無償化認定月以降から令和7年3月分まで市が全額補助することとしています。今年度の申請がまだの方は、申請をお願いいたします。

▲詳細はこちら

【問・申】 給食管理課 ☎61-1155 FAX 28-7312

管内別空き家無料相談会(予約不要)

市内に空き家を所有している方、将来所有する可能性のある方を対象に、市職員が「空き家をどうしたらいいのか?」など、一般的なご相談にお応えします。

とき	ところ
9月29日(日) 午前10時～午後4時	・飯南地域振興局(飯南町粥見) ・飯高地域振興局(飯高町宮前)
10月6日(日) 午前10時～午後4時	・嬉野保健センター(嬉野町) ・三雲地域振興局(曽原町)
10月20日(日) 午前10時～午後4時	・市役所 5階正庁(殿町)

※対象者であれば、全ての会場へご参加いただけます。

●対象者／松阪市内に空き家を所有している方、将来所有する可能性のある方

●参加費／無料(先着順、一つの相談につき30分程度。)

【問・申】 建築開発課 ☎53-4174 FAX 26-9118

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て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。



■嬉野薬王寺町自治会

パソコンや投光器ほか、コミュニティ活動備品を整備しました。

■豊地まちづくり協議会

音響機器ほか、コミュニティ活動備品を整備しました。

【問・申】 地域づくり連携課 ☎53-4369 FAX 26-4035

老齢年金の請求手続きについて

年金の受給資格期間が10年以上ある方が一定の年齢に達すると、老齢年金を受け取ることができます。

≪請求書の送付≫

年金の受給権が発生する方には、受給開始年齢に到達する3カ月前に、年金請求書が日本年金機構から届きます。

≪請求書の提出先≫

年金請求書に必要事項を記入し、添付書類とともに、受給開始年齢の誕生日の前日以降にご提出ください。

●提出先／

年金記録が1号被保険者のみの方	市役所保険年金課・松阪年金事務所・各振興局地域住民課
上記以外の方	松阪年金事務所

※年金事務所は要予約

※一部の方は、マイナンバーカードを利用してスマホ等での電子申請(マイナポータル)が可能です。

≪年金の受け取り≫

年金請求書の提出から約1～2カ月後に「年金証書・年金決定通知書」が日本年金機構から届き、さらにその約1～2カ月後に、「年金振込通知書・年金支払通知書」等が届き、年金の受け取りが始まります

詳しくは日本年金機構のホームページにてご確認ください。

なお、共済年金に加入していた方は手続き方法が異なる場合があります。

▲詳細はこちら

【問】 保険年金課 ☎53-4044 FAX 26-9113

松阪年金事務所 ☎51-5115 FAX 52-1611

物忘れ相談会のお知らせ



とき	10月10日(木)午後1時半～4時
ところ	健康センターはるる(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)※認知症の診断を受けていない方
参加費	無料
申込方法	電話または直接、高齢者支援課の窓口へ

【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX 26-4035

広告

弁護士法人心 電話・TV電話相談対応

相談料は頂きません 夜間・土日祝相談可(要予約) 平日 9時～21時 土日祝 9時～18時 受付

総合受付 0120-240-307

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 診断サービス / 過払い金 診断サービス / 遺言書 診断サービス / 障害年金 診断サービス

※診断サービスについては費用は頂きませんので、お気軽にお問い合わせください。



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

お知らせ information

ひきこもり地域支援センター「そ・えーる」の開設について

令和4年6月より「ひきこもり相談窓口」を開設していますが、この度、名称をひきこもり地域支援センター「そ・えーる」として再出発することとなりました。多くの方々にとって一層、身近な窓口となり、思いに寄り添いながら個別に必要な支援を提供してまいります。

“ひきこもり”は、「特別なものでなく、誰にでも起こりうるもの」。
ひとりで、ご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
●ところ／松阪市役所1階　【窓口⑥-2／生活相談支援センター隣り】
●活動内容／「ひきこもり」についての相談対応(電話、来所、出張相談、メール、LINE)
「医療機関の精神保健福祉士によるひきこもり相談」の開催
「家族の居場所、家族教室」の開催　「ひきこもり当事者の居場所」の運営
「よりそいサポーター養成講座」の実施　「ひきこもり」に関する講演会の開催



精神保健福祉士によるひきこもり相談

ひきこもり相談窓口では、医療機関の精神保健福祉士から医療面におけるアドバイスや対処方法など、こころの悩みの相談に応じます。

●対象／市内在住のひきこもりに悩むご本人やご家族のうち、
- 医療機関へ受診したいが、受診できていない方
- 精神障がいが疑われるが、精神科等への受診歴がない方
- 過去に受診歴はあるものの、受診を中断してしまった方

※医療機関(精神科)へ通院中の方は対象外

とき	10月17日(木)
相談時間	①午後1時半～、②午後3時～
ところ	健康福祉総務課（殿町）
定員	2人(要予約) ※1人1時間程度
予約期間	10月11日(金)まで
予約方法	電話でひきこもり地域支援センター「そ・えーる」まで。

ひきこもり出張相談会

とき	10月2日(水)
相談時間	①午前10時半～、②午後1時～、③午後2時半～
ところ	嬉野社会福祉センター(嬉野権現前町)
定員	3人(要予約) ※1人1時間程度
予約期間	10月1日(火)まで
予約方法	電話でひきこもり地域支援センター「そ・えーる」まで。

●対象／市内在住のひきこもりに悩むご本人やご家族



▲詳細はこちらから

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。

ひきこもり地域支援センター「そ・えーる」　検索

【問・申】　ひきこもり地域支援センター「そ・えーる」
☎31-1922　FAX 26-9113
健康福祉総務課　☎31-1926

アカミミガメ・アメリカザリガニを野外に放さないで!!

▲市ホームページはこちら

アカミミガメ・アメリカザリガニは、令和5年6月1日から「条件付特定外来生物」に指定され、野外への放出や販売、購入等が禁止されています。ただし、飼育している個体については、引き続き飼育することは可能です。野外に放したり、逃がしたりすることなく、寿命を迎えるまで大切に飼育してください。

【問・申】　環境課　☎53-4067　FAX 26-4322

令和7年度使用 中学校教科用図書の採択状況公開

令和7年度から使用する中学校教科用図書の採択状況を公開します。

とき	9月2日(月)～12月27日(金) ＊土日祝日をのぞく 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

【問・申】　松阪市教育委員会事務局学校支援課
☎53-4334　FAX 26-8816

お知らせ information

10月は ピンクリボン月間です



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ぴーす(市民病院)	松阪中央総合病院
問い合わせ申込	☎51-2626	☎21-5522	☎23-7563	☎21-8248
検診日／対象	10月20日(日)／女性の方			
検診時間	午前7時半～正午	午前9時～11時	午前8時半～10時半	午前9時～正午
予約開始日	9月9日(月)～	9月2日(月)～	受付中	9月2日(月)～
予約時間	各施設診療時間内			正午～午後5時
定員(要予約)	50人	20人	30人	30人
検診料金	● 無料クーポン券対象者:無料 ● 松阪市がん検診受診券利用者:1,500円 ※生活保護世帯・40歳以上の非課税世帯は無料 ● 上記以外:3,000円(自費)			

【問】 健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX26-0201

9月10日～16日は自殺予防週間です!

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、「誰も自死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。

《自死対策に関するパネル展》

とき	9月2日(月)～13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27日(金) 受付時間:午後1時～3時 相談時間:午後4時まで		
ところ	産業振興センター(本町)		
内容	①保健師による健康相談②マーベルの相談支援専門員によるこころの相談③人権擁護委員による人権相談④司法書士による借金問題、成年後見等の相談⑤弁護士資格を持つ市職員による法律相談⑥ハローワークによる就職に関する相談⑦地域包括支援センター職員による介護相談⑧生活相談支援センター職員による生活困窮(経済的困窮・社会的孤立等)の相談⑨いじめ、生活保護、DV、ひきこもり等の相談		
参加費	無料	対象	市民

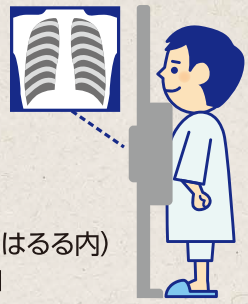
※申込不要。直接会場へお越しください。
※法律相談、借金問題などの相談は、1人(件)30分程度です。

【問】 人権・多様性社会課 ☎53-4017 FAX26-4035

9月24日～30日は 結核予防週間です!

～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～

三重県では、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。結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐためだけではなく、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】 ■本庁管内
健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX26-0201
■嬉野・三雲管内：嬉野保健センター
☎48-3812 FAX42-4945
■飯南管内：飯南振興局地域住民課
☎32-8020 FAX32-3771
■飯高管内：飯高振興局地域住民課
☎46-7112 FAX46-1092

9月は健康増進普及月間です

～いつでも気軽に健康づくり～

松阪市では、市民のみな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。医師による健康講話やレシピの紹介、手軽にできる運動の紹介等、いろいろな内容をご用意しています。
ぜひ、動画をご覧いただき、健康づくりにお役立てください。

松阪市　動画で健康づくり　検索

▲詳細はこちらから

【問】 健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX26-0201

9月23日は「手話言語の国際デー」

毎年、9月23日は「手話言語の国際デー」です。昭和26年(1951年)のこの日、世界ろう連盟(WFD)が設立されたことに由来するもので、平成29年(2017年)に国連総会で決議が採択されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段をとることを促進することとされています。この機会に、手話について考えてみませんか。

▲市ホームページはこちら

【問】 障がい福祉課
☎53-4059 FAX26-9113

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いたします。相談は無料です。(※予約制です。)

市ホームページはこちら

とき	午前10時～	午後1時半～
	9月6日(金) 10月4日(金)	9月20日(金) 10月18日(金)
ところ	市役所(殿町)	



【問】 こども家庭センター(サテライト窓口)
☎53-4085 FAX 26-9113

令和6年度子育てにやさしい事業所の認定・表彰について

【募集期間】9月30日(月)まで

松阪市では、市民や地域、従業員に対する子育て支援の取組を積極的に進めている事業所を「子育てにやさしい事業所」として認定・表彰しております。また、既に認定を受けられている事業所におかれましても、新規の取り組みに着手されていれば、ランクアップする場合がありますので、ぜひご応募ください。

令和6年度募集の詳細はこちらから

令和5年度 子育てにやさしい事業所一覧

【問・申】 こども家庭センター(健康センターはるる内)
☎20-8087 FAX 26-0201

9月20日は「バスの日」



明治36年9月20日、日本で初めて乗り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。みなさま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。

●三雲地区コミュニティバスの変更

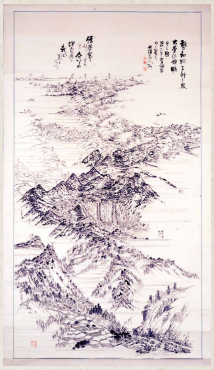
10月1日(火)より、「五主団地」バス停を移設します。併せて一部ルート、ダイヤを変更します。詳細は市ホームページをご確認ください。

市ホームページはこちら

【問】 商工政策課 ☎53-4184 FAX 22-0003

教育・講座 information

松浦武四郎記念館からのおしらせ



▲大台山頂眺望図

■企画展「武四郎の晩年」

松浦武四郎の晩年は、各地をめぐり、古物を収集しました。年を重ねても元気でよく歩き、好奇心を持ち続けたおじいさんの武四郎の姿を紹介します。

とき	7月26日(金)～9月29日(日) 午前9時から午後4時半まで
ところ	松浦武四郎記念館(小野江町)

■開館30年記念トーク③「記念館のこれから」

開館30年を迎えた記念館が何を課題とし、どこを目指していくかについて、記念館の若手職員がお話しします。

とき	9月8日(日)午前10時から11時半
ところ	松浦武四郎記念館(小野江町)
定員	先着60人(申込不要)
参加費	無料

※9月の休館日は2日、9日、17日、24日、30日

【問・申】 松浦武四郎記念館 ☎56-6847 FAX 56-7328

さびないカラダづくり講座

元気なカラダを保つために、プロスポーツ選手のトレーナーが高齢者向けの運動を指導します。※2回シリーズ

●講師／百濟(ひゃくさい) はつえさん(みどりクリニック)

	①	②
とき	10月1日(火) 午後1時半～3時半	10月15日(火) 午後1時半～3時半
内容	体力測定、講話「介護予防のために必要な筋力・体力とは?」、運動実習	講話「いつまでも歩くために必要な筋肉を鍛えるトレーニング」、運動実習
ところ	橋西市民センター(川井町)	
定員	先着25人	
対象	おおむね65歳以上の方 (令和6年度初参加で両日参加できる方)	
持ち物	フェイスタオル、飲み物、運動ができる上靴	
申込締切	9月30日(月)	
申込方法	電話、またはFAX(氏名、年齢、連絡先、住所、さびないカラダづくり講座申込と記入)で、高齢者支援課へ	

【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX 26-4035

教育・講座 information

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。(予約不要)

とき	10月26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)
yoga STUDIO Be Natural企画
『親子で楽しむハタヨガクラス』



とき	10月26日(土) 午前10時半～11時半		
ところ	健康センターはるる(春日町)		
対象	市内在住の未就学児とその保護者		
定員	20組程度	参加費	無料
持ち物	ヨガマット(お持ちの方)、動きやすい服装、タオル、飲み物		
申込期間	9月10日(火)～ ※定員になり次第終了		
申込方法	申込みフォーム、または電話		

【問・申】 こども家庭センター
(健康センターはるる内)
☎20-8087 FAX26-0201

申込フォームはこちら

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!

●講師／小倉(おぐら) 明美(あけみ)さん(音楽療法士)

とき	9月20日(金) 午前10時～11時(受付:午前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)		
対象	市内在住の1歳児とその保護者		
定員	先着20組程度	参加費	無料
持ち物	動きやすい服装、飲み物		
申込期間	9月6日(金)から9月18日(水)		
申込方法	申込みフォーム、または電話		



【問・申】 嬉野保健センター
☎48-3812 FAX42-4945

申込フォームはこちら▶

企画展
伊勢国司『北畠氏』230年の足跡

とき	9月14日(土)～12月1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	6歳以上18歳以下
	150円	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 ☎・FAX 23-2381

アタッチメント(愛着)を築く
親子のふれあいタイム

親子で歌を歌ったり、ふれ合ったりして、信頼と絆を育みましょう。

●講師／岡田(おかだ) 光代(みつよ)さん(元保育士・育児セラピスト)

とき	①9月26日(木) 午前10時～11時	②10月2日(水) 午前10時～11時
ところ	松阪公民館(船江町)	
対象	①市内在住、在勤の0歳児とその保護者	②市内在住、在勤の1歳から3歳児とその保護者
定員	先着各10組	
参加費	無料	
申込期間	9月10日(火)～20日(金)	
申込方法	平日の午前9時～午後5時に、来館、または電話で松阪公民館へ	

【問・申】 松阪公民館 ☎20-9091 FAX20-9093

男女共同参画さ・し・す・せセミナー
夫婦げんかとDVの違い わかりますか?
～子どもに与える影響～



特別な家庭だけに起こりうることではない 日頃からコミュニケーションが取れているか振り返ってみませんか

●講師／増井(ますい) さとみ
(ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA)

とき	9月28日(土) 午前10時半～正午
ところ	産業振興センター(本町)
定員	50人 ※申込不要
参加費	無料
託児	先着5人(1歳から未就学児)、無料 ※9月19日(木)までに申込みが必要です。

【問】 人権・多様性社会課
☎53-4339 FAX26-4035

肺がん予防講演会
『ここまで進んだ肺がんの治療』



●講師／松阪市民病院 院長 畑地(はたじ) 治(おさむ)先生

とき	10月7日(月) 午後2時～3時半(受付:午後1時半～)
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	市内在住の20歳以上の方
定員	先着80人
申込期間	9月9日(月)～30日(月)
申込方法	申込フォーム、または電話

【問・申】 健康づくり課
(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX26-0201

申込フォームはこちら

教育・講座 information

食育推進料理教室
「給食をつくろう!」
～幼稚園給食～



給食のメニューを調理しながら、栄養について学びましょう!

とき	10月19日(土) 午前10時～12時半
ところ	健康センターはるる(春日町)
内容	講話、調理実習(鶏肉マヨポン焼き 他)
対象	市内在住の年長児と保護者
定員	先着10組
参加費	1人 300円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク(調理時)、筆記用具 はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)
申込期間	9月9日(月)～10月11日(金)
申込方法	申込みフォーム、または電話

申込フォームはこちら

【問・申】 健康づくり課
(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX 26-0201

食を通じたボランティア
『食生活改善推進員養成講座』
受講生募集!

食生活を中心とした健康づくりについて学び、お住まいの地域で「食生活改善推進員」として、健康づくり活動に一緒に取り組んでみませんか?

とき	講座内容
10月8日(火) 午前9時半～11時半	第1回／開講式 市の健康づくりの取り組みと 食生活改善推進員の活動
10月31日(木) 午前9時半～午後3時	第2回／食生活の現状と課題、栄養の基礎知識(献立作成・栄養価計算) 講話と調理実習「子育て世代のバランス食」
12月13日(金) 午前9時半～午後3時	第3回／休養と運動(運動実習あり) 講話と調理実習「生活習慣病予防」
1月24日(金) 午前9時半～午後3時	第4回／食品衛生と食環境保全 講話と調理実習「高齢者の低栄養予防」 修了式
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	市内在住の 3回以上出席できる方 講座修了後「松阪市食生活改善推進員」として活動していただける方
定員	先着15人
参加費	400円×3回(材料費)
申込期間	9月9日(月)～30日(月)
申込方法	申込みフォーム、または電話

申込フォームはこちら

【問・申】 健康づくり課
(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX 26-0201

はるる健康講座 食事編
「今日からできるおいしお生活」(減塩)

食塩摂取の適正量や、食生活での減塩方法をご紹介します! ＊どちらかの日程をお選びください

とき	①9月25日(水)	②10月10日(木)
	午前10時～11時半	
ところ	健康センターはるる(春日町)	
内容	講話、ミニ調理実習と試食(鶏肉のチリソース 他)	
対象	市内在住20歳以上の方	
定員	各日先着25人	
参加費	無料	
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、 はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)	
申込期間	9月9日(月)～18日(水)	
申込方法	申込みフォーム、または電話	

【問・申】 健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX 26-0201



申込フォームはこちら

巨匠・村林新吾が贈る
地元の恵みレシピ

地元食材(松阪牛入り合挽ミンチ等)を使った料理教室を開催します。

●講師／まつさか食のまちアドバイザー 村林(むらばやし) 新吾(しんご)さん

とき	10月24日(木) 午前9時半～正午
ところ	松阪公民館(船江町)
持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
対象	市内在住の方
定員	先着16人
参加費	1,000円(材料費)
申込期間	9月10日(火)～10月10日(木)
申込方法	申込フォーム、または電話で地域ブランド課へ



申込フォームはこちら

【問・申】 地域ブランド課 ☎53-4129 FAX 22-0931

教育・講座 information

令和6年度 後期 嬉野公民館生涯学習講座

申込多数の場合は抽選となります。

講座名	とき	定員	内容	講師(敬称略)
楽々ストレッチ体操(※)(8回コース)	10月～2月の毎月第1・3水曜日 午前10時半～11時半	15人	ストレッチで転びにくい身体に	宮田(みやた) 真里枝(まりえ)
やさしいヨガ教室(※)(8回コース)	10月～2月の毎月第2・4水曜日 午前10時～11時半	15人	初心者でも簡単。体をゆっくりほぐしながらのヨガ教室	野崎(のざき) 和美(かずみ)
アロマリンパ(※)(8回コース)	10月～2月の毎月第1・3火曜日 午前10時半～11時半	15人	乳腺など女性のためのリンパマッサージ	丸山(まるやま) 早枝子(さえこ)
脳トレ体操(※)(8回コース)	10月～2月の毎月第2・4金曜日 午後1時～2時半	15人	頭を使いながらのストレッチで認知症予防	成田(なりた) 郁代(いくよ)
足もみ健康講座(※) (8回コース)	10月～2月の毎月第2・4火曜日 午前10時～11時 ※教材費:660円	15人	健康は足から。自己治癒力や免疫を高めましょう	鈴木(すずき) 章代(あきよ)
Windows11 基本操作(8回コース)	①10月(金)午前10時 ②10月(金)午後1時 ※教材費:1,300円程度	12人	Windows11を最初に覚えておきたい基本操作や基礎知識を解説します	島田(しまだ) 広子(ひろこ)

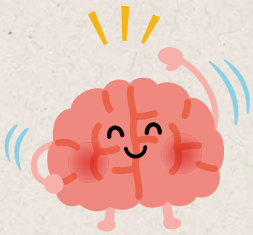
(※)前回受講していない方を優先

●ところ／嬉野公民館(嬉野町)　●対象／市内在住または在勤の方　●受講料／無料(教材費別途)

●申込方法／9月6日(金)～14日(土)午前9時～午後5時までに、直接嬉野公民館へ。(電話・郵送・FAX不可・木曜日休館)

【問・申】　嬉野公民館　☎48-1811　FAX 48-1232

わくわく! 脳の活性化教室



認知症の基礎知識や気づきのポイント、予防についてお伝えします。脳の活性化につながるレクリエーションや体操など、楽しみながら認知症予防を学びましょう。

●講師／宇野胃腸内科・脳神経内科
認知症看護認定看護師　乾(いぬい) なをみ先生
作業療法士　森(もり) 瑞穂(みずほ)先生

とき	①10月28日(月)　②11月11日(月) いずれも午後1時半～3時半
ところ	嬉野保健センター(嬉野町)
対象	おおむね65歳以上の方で①②両日参加できる方
定員	先着25人
参加費	無料
申込期間	9月9日(月)から※定員に達し次第、締め切り。
申込方法	電話、またはFAX(氏名、年齢、連絡先、住所、わくわく!脳の活性化教室申込と記入)で高齢者支援課へ

【問・申】　高齢者支援課　電話53-4099　FAX 26-4035

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28日(土) 午前9時～正午
ところ	橋西地区市民センター(川井町)
対象	心肺蘇生法、AED使用法など
定員	先着30人
参加費	無料
申込期間	9月9日(月)～18日(水) 午後3時まで

※応急手当WEB講習を事前に受講された方は、講習時間が1時間短縮されます。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。

※中止の際はホームページに掲載します。

◀詳しくはこちら



松阪消防　検索

【問・申】　松阪南消防署　☎21-6014　FAX 23-3258

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
松阪市松ケ島町115-2

募集 information

「第18回美し国三重市町対抗駅伝」松阪市代表選手募集!

●参加資格／

①令和6年12月1日時点で市内在住または在勤の方。但し、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します。なお、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ます。また、組合立に通う中学生は、学校所在地からの出場も認めます。

②小・中学生、ジュニア、大学生以外の方で他県・他市町在住の方であっても、出身中学校所在地の市町から2名以内の出場を認めます。但し、出身中学校が組合立または国立、私立の場合には在学時に保護者が居住していた市町村とします。

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17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方	若干名
ジュニア以上男子・女子	平成21年4月1日以前に生まれた方	若干名
一般女子	平成24年4月1日以前に生まれた女性の方	若干名
40歳以上男子	昭和60年4月1日以前に生まれた男性の方	若干名

選考方法／選考レースと書類審査

●選考レース／日程:11月24日(日)
会場:中部台運動公園トリムコース

●申込締切／9月30日(月)【必着】

●申込方法／選考申込書に必要事項を記入し、スポーツ課へお申し込みください。

※選考申込書は、スポーツ課にあります。

※市ホームページからもダウンロードできます。

市ホームページはこちら

「第18回美し国三重市町対抗駅伝」

●とき／令和7年2月16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・申】 スポーツ課 ☎53-4391 FAX 25-0133

「第17回ジョギング大会 in 香肌」参加者募集

とき	10月20日(日) 午後1時半頃～ ※雨天決行
ところ	エバーグレイズ香肌峡(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	先着300人
参加費	一人あたり、1,000円
申込期間	9月27日(金)まで
申込方法	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、事務局(西部教育事務所)へ提出。詳しくは、市ホームページへ。

【問】 飯南地区体育振興会事務局(西部教育事務所)
☎32-2300 FAX 32-2557

市ホームページはこちら

申込フォームはこちら

第39回 B&G杯ビーチボールバレー大会

とき	10月12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)
定員	先着16チーム
参加費	一般…290円 中学生以下…140円
申込期間	9月20日(金)まで
申込方法	申込フォーム ※詳しくは、市ホームページへ

【問・申】 西部教育事務所
☎32-2300 FAX 32-2557
kyo.seibu@city.matsusaka.mie.jp

市ホームページはこちら

申込フォームはこちら

広告



募集 information

スポーツの秋です！市長杯各種大会の参加者を募集します!!

(※1)定員を超えた場合、抽選になる可能性があります。
(※2)参加費は1チームあたりの金額です。

●ソフトバレー

とき	10月13日(日)
ところ	三十三銀行アリーナ(立野町)
参加資格	中学生以上の方 (市内在住、または在勤・在学している方) ①トリムの部(2部門)　男女各2名 ※男性に代わる女性の出場は認める ②レディースの部　女性4名
定員(※1)	トリムの部(フリーの部) 12チーム トリムの部(シルバーの部※45歳以上) 12チーム レディースの部 12チーム
申込締切	9月30日(月)
申込方法	申込書を記入し下記住所へ郵送

【問・申】　松阪市バレーボール協会事務局　担当:永田
〒515-0818　松阪市川井町568-2
☎090-6767-0065
✉ r.nagata@city.matsusaka.mie.jp

●バスケットボール

とき	10月5日(土)、6日(日)、14日(月・祝)
ところ	三十三銀行アリーナ(立野町)
参加資格	松阪市に所在を置き、 大会期日3日間に必ず参加できるチーム
定員(※1)	男子16チーム、女子5チーム
参加費(※2)	4,000円
申込締切	9月13日(金)
申込方法	申込書を記入し下記住所へ郵送

【問・申】　松阪市バスケットボール協会　担当:見永
〒515-0005　松阪市鎌田町656
鎌田中学校内松阪市バスケットボール協会
☎090-1981-7640(出口)　FAX51-6641

●フットサル

とき	10月13日(日)
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
定員(※1)	12チーム
参加費(※2)	2,000円
申込締切	9月30日(月)
申込方法	委員長:河端宛にメール (チーム名、代表者住所、氏名、電話番号を明記)

【問・申】　松阪市サッカー協会フットサル　委員長:河端
✉ kawabata@verdelaco.jp

●グラウンド・ゴルフ

とき	10月27日(日)
ところ	総合運動公園多目的広場第1 (山下町)
参加資格	市内在住又は在勤で、18歳以上の方
定員(※1)	288人
参加費	一人500円
申込期間	9月9日(月) 午前9時～13日(金) 午後5時必着
申込方法	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、市ホームページから ダウンロード、またはスポーツ課、各教育事務所、 各市民センターにあります。) ※FAXで申込まれた方は、必ずスポーツ課へ 確認の電話をしてください。

【問・申】　スポーツ課
☎53-4391
FAX 25-0133

◀市ホームページはこちら

●ゴルフ

とき	11月8日(金)
ところ	三重フェニックスゴルフコース(嬉野滝之川町)
参加資格	①市内在住・在勤の方 ②市内在住・在勤を含む1組
定員	24組
プレー代	一般:7,950円　ココパ会員:6,510円
参加費	1,100円(税込)
申込締切	10月25日(金)
申込方法	申込書にご記入の上、 FAXにてお申し込みください。

【問・申】　三重フェニックスゴルフコース
☎43-2333　FAX 48-8066

▲市ホームページはこちら

スタジアムで始球式、ダンス披露しませんか?

10月17日(木)からドリームオーシャンスタジアムで「伊勢神宮奉納社会人野球第71回JABA伊勢・松阪大会」が行われます。社会人の強豪チームが集うこの大会で始球式、ダンス披露をしてみませんか?

	始球式	ダンス披露
とき	10月19日(土)※大会3日目	
	9時(第1試合)	13時頃(第2、第3試合の間)
対象	市内在住・在勤・在学の2人1組	市内を中心に活動する小学生以下で10名程度のグループ
申込期間	9月16日(月)まで ※複数希望がある場合は抽選で決定	
申込方法	申込フォーム	

【問・申】　スポーツ課
☎53-4391
FAX 25-0133

◀申込フォームはこちら

募集 information

令和6年度リフレッシュママの会参加者募集!

親子で楽しめるメニューを用意し子育て中のママパパたちのリフレッシュをお手伝いする目的で実施しています。主任児童委員、民生委員・児童委員といっしょにあそびましょう。

とき	9月18日(水)、10月16日(水) 11月20日(水)、12月11日(水) いずれも　午前10時～11時半
ところ	子ども支援研究センター(川井町)
内容	・歌ったり、手遊びやふれあい遊び ・大小さまざまなおもちゃ遊び ・大型絵本やパネルシアター　など
対象	生後6か月ごろ～未就園児と保護者の方
参加費	無料
定員	各日25組 ※参加日は主催者側で決定させていただきます。 ※詳細は電話にてお問い合わせください。
申込方法	平日の午前9時～午後4時に電話

●主催／松阪市民生委員児童委員協議会連合会
主任児童委員部会
健康福祉総務課

【問・申】　松阪市社会福祉協議会　福祉のまちづくり課
☎23-2941　FAX30-5692

「令和6年度看護師復職支援研修会」参加者募集

とき	①10月17日(木) 午前9時～11時半	②10月24日(木) 午前9時～11時半
内容	採血・点滴・ 輸液ポンプの取り扱い	BLS(人工呼吸器・自動心臓マッサージ機・心電図モニターも含む)
ところ	松阪市民病院	
対象	看護師の資格を有し、 現在離職中で復職をお考えの方	
定員	各日5人程度 (先着順・応募多数の場合は、市内在住の方優先)	
申込期間	9月26日(木)～10月10日(木)	
申込方法	市ホームページから	

【問・申】　市民病院経営管理課
☎23-1515
FAX21-8751

◀市ホームページはこちら

学校給食調理員募集

詳細については、市ホームページをご確認ください。

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
休日等	土・日・祝日のほか学校の定める閉校日(5日程度)、 有給休暇あり
給与	会計年度任用職員:月額171,000円～
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　FAX28-7312



▲市ホームページはこちら

75歳以上高齢ドライバー ドラレコ運転診断募集

参加無料

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)

ところ	松和自動車学校 (大口町)	松阪自動車学校 (松ヶ島町)
とき ※1回 1時間 程度	10月14日(月・祝) 午前10時～、11時～	10月10日(木) 午前10時～、11時～
	10月23日(水) 午前10時～、11時～	10月17日(木) 午前10時～、11時～
	11月20日(水) 午前11時～	10月22日(火) 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6年10月1日～ 令和7年4月30日までの方を除く	
定員	各開催時間　先着6人	
申込締切	9月25日(水)	
申込方法	電話で地域安全対策課まで	

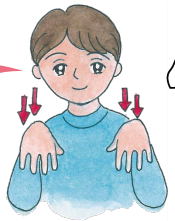
【問・申】　地域安全対策課　☎53-4061　FAX22-1057

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【雨】

両手の手のひらを開いて指先は下に向け、同時に2回下ろす。



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　FAX26-9113

募集 information

令和7年度「地域の元気応援事業」事業提案募集

	地域力アップ部門	市民活動サポート部門
対象	住民自治協議会	NPOなどの市民活動団体
交付限度	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	事業費の10分の9以内を補助します。(上限10万円)
応募期間	9月中旬～10月31日(木)	
応募方法	所定の応募書類へ必要事項を記入し、地域づくり連携課(市役所)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7年1月予定)へ進んでいただきます。	

※詳細については9月中旬以降に市ホームページをご覧ください。

【問・申】 地域づくり連携課
☎53-4324 FAX 26-4035

▲市ホームページはこちら

令和7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、企業のみなさまのご協賛をお願いいたします。協賛いただきますと企業の地域貢献活動として、市の広報紙・ホームページ等で市民の皆さまにお知らせさせていただきます。

●募集期間／12月27日(金)まで
●Aコース
住民自治協議会の活動を支援／一口20万円
●Bコース
市民活動団体の活動を支援／一口10万円
※詳細については9月中旬以降に市ホームページをご覧ください。

【問・申】 地域づくり連携課
☎53-4324 FAX 26-4035

▲市ホームページはこちら



令和7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2日(月)～30日(月)
●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税目各々の納税通知書用封筒になります。

【問】 資産税課 ☎53-4033 FAX 26-9114

「学校生活アシスタント」登録募集

特別支援学級などに在籍する児童生徒の介助や学習活動をサポート。



勤務場所	松阪市内の公立小中学校
勤務時間	1日6時間程度(勤務日数については応相談) ※子どもたちが春休み夏休み冬休み期間中の勤務は原則ありません
給与	時給1050円(令和6年6月現在)
定員	若干名
申込方法	履歴書を、子ども発達総合支援センター育ちサポート係(下村町)へ提出。 提出の際、面接あり。事前に下記へお電話ください。

【問・申】 子ども発達総合支援センター
☎30-4410 FAX 30-4433

今月の納期限は 9月30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月はありません

【問】 収納課 ☎53-4021 FAX 26-9114

介護保険料(4期)

【問】 介護保険課 ☎53-4090 FAX 26-4035

後期高齢者医療制度保険料(3期)

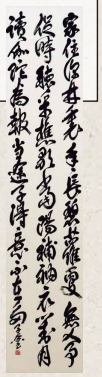
【問】 保険年金課 ☎53-4092 FAX 26-9113

催し・イベント information

「第65回松阪市美術展覧会」開催

今年はデジタル特別企画も実施します! ぜひ市展で、特別な芸術の秋をお楽しみください!!

入場無料

	とき	ところ
第1部 【絵画、彫刻・工芸】 【特別企画】 デザイン・イラスト 【子どもワークショップ】 ダンボールアート作品	9月29日(日)～ 10月6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)
第2部 【写真、書道】 【特別企画】スマホ写真	10月20日(日)～ 27日(日) 午前9時～午後5時 (最終日午後3時まで)	

★デジタル特別企画
9月23日まで作品募集期間延長!

【問】 文化課 ☎53-4397 FAX22-0003

▲詳しくはこちら





三重県内 男女共同参画 連携映画祭2024

映画をとおして、男女が共に生きるヒントをみつけよう!

【問・申】
人権・多様性社会課
☎53-4339
FAX 26-4035



©2021映画「そして、バトンは渡された」製作委員会

とき	10月26日(土) 開場:午後1時　開演・上映:午後1時半
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
上映作品	「そして、バトンは渡された」(字幕入り)
定員	496人
入場料	無料 ※整理券が必要です。
整理券配付	9月25日(水) 午前8時半から(1人2枚まで)
整理券配付場所	人権・多様性社会課、各振興局地域振興課、クラギ文化ホール
託児	先着5人(1歳から未就学児)、無料 ※10月16日(水)までに申込みが必要です。

松阪市在宅医療市民講演会 落語で楽しく学ぶ人生会議!

～人生笑顔で笑(エ)ンディング～

今までの人生、これからの人生、そして必ず訪れる最期のことを、落語を通して一緒に考えてみませんか。

とき	10月14日(月・祝) 午後1時半～3時(開場: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	第1部　創作落語「天国からの手紙」 天神亭(てんじんてい) きよ美(み)さん (行政書士・社会人落語家 生島(いくしま) 清身(きよみ)さん) 第2部　対談「あなたと大切な人のために話し合おう」 話し手:生島(いくしま) 清身(きよみ)さん(行政書士・社会人落語家) 聞き手:奥田(おくだ) 隆利(たかとし)さん (三重県介護支援専門員協会会長) ※手話通訳、要約筆記あり
定員	450人
入場料	無料
申込期間	9月9日(月)午前8時半から
申込方法	申込みフォーム、電話、またはFAX(氏名、住所、連絡先、在宅医療市民講演会申込と記入) いずれかの方法で高齢者支援課へ。

※農業屋コミュニティ文化センターでは申込受付はできません。

【問】 高齢者支援課
☎53-4099
FAX 26-4035

▲申込フォームはこちら



天神亭 きよ美さん

第8回 松阪しょんがいまつり

「次の世代につなぐ」
～伝統と青春が出会う瞬間、しょんがいまつり～
松阪市指定無形民俗文化財である「松阪しょんがい音頭と踊り」を通じて、楽しい時間を過ごしませんか!



とき	10月13日(日)【雨天順延】 午前11時50分～午後3時半
ところ	鈴の森公園(外五曲町)
内容	松阪しょんがい音頭と踊り、松阪鈴おどり、松阪高校バトン部・チア、Dance Team Arzu、松江小学校子どもしょんがい　ほか

【問】 松阪しょんがい音頭と踊り保存会事務局
☎・FAX 52-6008
文化課　☎53-4397　FAX22-0003

催し・イベント information

第十一回松阪市民能

とき	10月28日(月) 開演:午後6時、開場:午後5時半
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
内容	第一部:松阪市民参加の部 第二部:鑑賞能(能楽師による公演) 和泉流 狂言「雷」 喜多流　半能「源氏供養」
チケット取扱所	クラギ文化ホール(☎23-2111 火曜休館) 松阪能楽連盟(上森)☎23-1935
入場料	1,000円(自由席・税込)
チケット発売日	9月11日(水)から



【問】
クラギ文化ホール
管理事務所
☎23-2111　FAX23-2114

永遠のスクリーンミュージックⅧ

心に残る映画音楽、テレビで流れる素敵な音楽を、歌とピアノとフルートの演奏でお楽しみください。

とき	12月1日(日) 開演:午後1時半、開場: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)
曲目	「オペラ座の怪人」「本居長世メドレー」ほか
入場料	1,000円(全席自由席)3歳以上有料、 おとな1人につき2歳以下ひざ上1人無料
チケット取扱所	クラギ文化ホール(☎23-2111 火曜休館) 嬉野ふるさと会館(☎42-7000 月曜休館) 村井楽器松阪店(☎21-1030)
チケット発売日	10月2日(水)から



【問】
クラギ文化ホール
管理事務所
☎23-2111　FAX23-2114

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17日(火)2種類同時発売!
発売期間 9/17(火)～10/17(木)
公益財団法人三重県市町村振興協会



松阪おんがく座　第4回公演

魔女がナビゲートするファミリーコンサート
「おんがく宅配便」

とき	11月23日(土・祝) 開演: 午後2時、開場: 午後1時半 所要時間:約90分(途中休憩あり)
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
内容	松阪おんがく座が、勤労感謝の日にお届けするファミリーコンサート。働きものの魔女たちが、いつもお仕事をがんばっているみなさんに、素敵な音楽をお届けします。オペラやクラシック、ディズニーに童謡、歌謡曲 …みんなはどんな音楽が好きかしら? ※かわいいバルーンアートの抽選会もあるよ!
入場料	大人　1,500円 小人　500円(3歳～高校生まで) ※全席自由、2歳までのお子様1名まで膝上無料
チケット取扱所	クラギ文化ホール(☎23-2111 火曜休館) 村井楽器松阪店(☎21-1030)
チケット発売日	9月25日(水)から



【問】
クラギ文化ホール
管理事務所
☎23-2111　FAX23-2114

いきいき健康ウオーキング
ウオーキングサポーターがおすすめする3選
「竹林を抜けて　美濃田大仏コース」

ベルファームから美濃田大仏、竹林街道を巡る大人気のコースです。「みえ松阪マラソン 健康ウオークの部」からのお知らせもあります。

とき	10月11日(金) ※雨天中止 午前9時半～11時(受付:午前9時～) ※雨天中止の判断が難しい場合は下記までご連絡ください。
ところ	松阪農業公園ベルファーム(伊勢寺町)
コース	初級者向け、所要時間約45分(約2.7km)
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
定員	先着80人
参加費	無料
申込期間	9月9日(月)から10月7日(月)
申込方法	申込フォーム、または電話

【問・申】　健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212　FAX26-0201

▲申込フォームはこちら



地域を“見守る”“つながり”をつくる

民生委員・児童委員、主任児童委員をご存じですか？

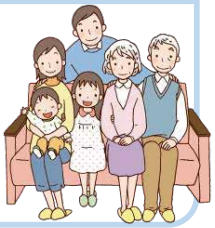
皆さんが住みなれた地域で安全に、安心して生活が送れるよう、それぞれの担当地域でさまざまな活動を続けています。



民生委員・児童委員キャラクター
ミンジー

民生委員・児童委員とは

地域住民の立場にたって、地域の福祉を担うボランティアです。民生委員は、子どもの見守りや、子育てについての相談にのる「児童委員」も兼ねています。



主任児童委員とは

他の民生委員・児童委員と協力して子どもや子育てに関することなど、児童福祉に関する支援を専門的に担当する民生委員・児童委員です。



活動内容の紹介

民生委員・児童委員の大切な役割は、地域の人たちの困りごとをすばやくキャッチして、専門機関や必要な支援、福祉サービス等に「つなぐ」ことです。そのために、市役所の担当課、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどの福祉の専門機関と連携して次のような活動を行っています。

1 地域を“見守る”

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯など、支援を必要とする方を訪問する見守り活動



2 思いを受け止める

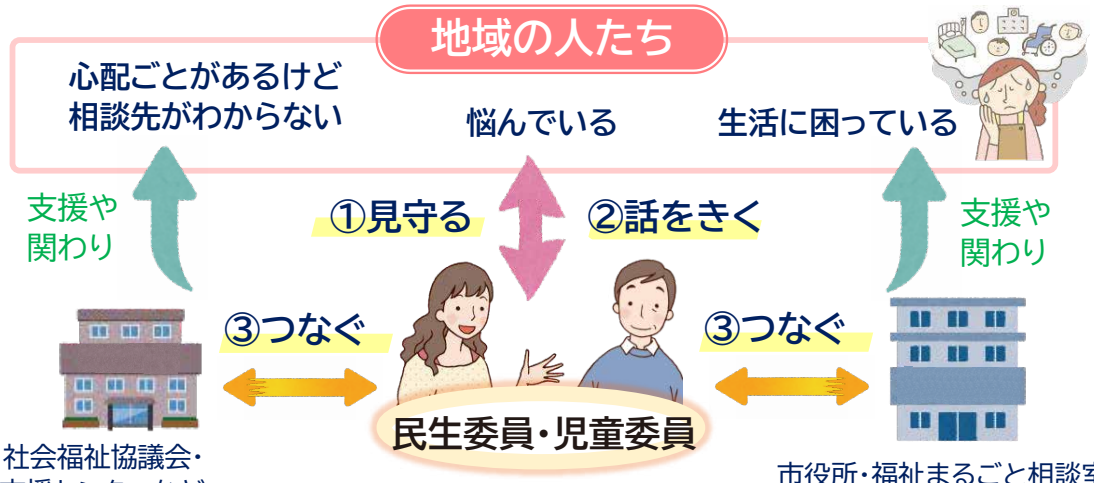
地域の人たちの生活の困りごとや心配ごとについて、住民の立場に立って相談相手になる



3 “つながり”をつくる

適切な支援やサービスにつながるよう、相談先の紹介や行政への情報共有などを行う





他にも地域活動への参加などいろいろな活動に関わります。

Q 民生委員・児童委員はどうやって選ばれるの？

A 松阪市では各自治会や住民自治協議会から、原則としてその地域にお住まいの方の中からご推薦いただいています。市、県、国の手続きを経て、厚生労働大臣から委嘱を受けています。

Q 相談した内容は秘密にしてもらえるの？

A 民生委員・児童委員は、地域の方から相談された内容や活動中に知った秘密は守らなければならないと法律で定められています。安心して相談することができます。

地域福祉の担い手は、地域に住む皆さん自身です



地域福祉では、民生委員や住民自治協議会の役員さんなどの特定の人だけでなく、「みんなで支える・支え合う」ことが大切です。地域のつながりの輪を広げ、地域のみんなで、より住みやすいまちをつくっていきましょう。

【問い合わせ】
健康福祉総務課
☎ 53-4089
FAX 26-9113

検索 松阪市 民生委員・児童委員

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。また、**近隣に迷惑をかけないように、ルールやマナーを守り**適切に飼いましょう。

〈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。
- 犬の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ってください。**

■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。

■「多頭飼育」にご注意を!

「ペットは家族」の考えが広がり、犬や猫など複数の動物を飼う人が増えています。その一方で、**ペットが増えすぎて飼い主も動物も不幸**になってしまう「多頭飼育崩壊」が相次いでいます。特に猫は繁殖力が極めて高く、1回に2～6匹、年に3回出産することもあります。複数のペットを飼う場合は、必ず不妊去勢手術を受けさせましょう。

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、**事前に予約が必要**です。

●所在地／津市森町2438-2
●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 FAX 059-253-1525

「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」をご存じですか。

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

【問】 松阪保健所衛生指導課 ☎ 50-0529 FAX 50-0621



松尾小学校 6年生による 動物愛護絵画展

●とき／9月17日（火）～30日（月）
●ところ／松阪市役所 1階ロビー
●主催／動物との共生ネットワーク

【問】 環境課
☎53-4067 FAX 26-4322

第３次松阪市健康づくり計画



健康応援プロジェクト

～血管を守って生活習慣病を予防しよう～

各事業の申込期間・申込方法など詳しくはこちらをご覧ください

令和6年度より、健康づくりの新しい計画がスタートしました。
松阪市では、心疾患による死亡や糖尿病予備軍の方が多い*現状にあるため、
市民の皆さまを対象に「健康応援プロジェクト」として、
血管を守る生活習慣病予防の取り組みを推進します。
ぜひご参加ください！　*松阪市国民健康保険加入者データ



医師講演会「循環器疾患予防について」

循環器専門医による循環器疾患を主とした生活習慣病予防のための講演です。ぜひ、ご参加ください。
●講師／ 松岡（まつおか） 宏治（こうじ） 先生(まつおか内科循環器内科)

とき	10月30日(水) 午後2時半～3時半 (受付:午後2時～)
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	市内在住の20歳以上の方
定員	先着60人(参加費無料)
申込期間	9月9日(月)から
申込方法	申込フォーム、または電話で 健康センターはるるへ

申込フォームはこちら

ちょいトレ+10（プラステン）

今より1日10分多く身体を動かすコツと運動をお伝えします。

とき	9月18日(水)、2月22日(土) 午前10時～11時		
ところ	健康センターはるる(春日町)		
対象	市内在住の20歳～64歳の方		
定員	25人	参加費	無料

生活習慣病予防のための料理教室

適正エネルギー量や食事の摂り方など、食生活のポイントをお伝えします。

とき	脂質異常症編:①10月24日(木)②11月14日(木) 高血圧症編:①2月27日(木)②3月6日(木) 午前10時～午後1時　①と②はどちらか希望日		
ところ	健康センターはるる(春日町)		
対象	①市内在住の20歳以上の方 ②市内在住の20歳～64歳の方		
定員	各15人	参加費	300円

【問・申】　健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212　FAX 26-0201

カラダ測定会

体組成計測定や血管年齢などを測定し、ご自身の身体の状態を知りましょう。

とき	11月2日(土)　午前10時～正午
ところ	嬉野保健センター(嬉野町)
対象	市内在住の20歳以上の方
参加費	無料(申し込み予約不要)

【問】　嬉野保健センター　☎48-3812　FAX 42-4945
※嬉野文化祭　笑顔と健康わくわくブースにて実施

松阪市行政チャンネル「いきいき健康情報」の放映

健康情報とともに、簡単に取り組める運動を紹介しています。
放映：毎時55分から5分間のリピート放送です。
ぜひご覧ください。



第109回

高齢者の暮らしを考える



松阪市版チームオレンジ第1号誕生！
～かすがオレンジ～



認知症になることは特別なことではありません。誰もが認知症になる可能性があります。みんなが安心して暮らせるように、認知症の方やその家族の思いと、認知症サポーターを中心とした「地域の力」をつなげる仕組みを「チームオレンジ」といい、全国的に進められています。

松阪市では2つのチームが立ち上がっています。今回は、松阪市第1号となる「かすがオレンジ」をご紹介します。



かすがオレンジのご紹介

7年前に近くの公園で数名の仲良しグループがラジオ体操を始めました。徐々に口コミで広がり現在約30名の方が参加しています。声をかけあってラジオ体操に参加したり、お互いの体調を気にかけるなど、ラジオ体操をきっかけに助け合い活動の交流が続けられ、参加者同士のつながりも強くなりました。

意識することなく、自然とラジオ体操が参加者同士の見守りにつながっていましたが、第一地域包括支援センター主催の勉強会を通して、参加者一人一人が活動を支え、いつまでもこの活動を続けるための大切な力であることを学びました。今後もたくさんの方に参加していただき、活動を継続していくことが自然と認知症の方やその家族を見守ることにつながることから「かすがオレンジ」と名づけました。

参加者の声

- ラジオ体操に参加することで、規則正しい生活ができるので自分の介護予防にもなり健康的に過ごせています。
- 一人暮らしなので、参加することで元気だよと周りに分かってもらえる。もし何かあったときにも参加者同士で「お願いね」と声をかけあっています。
- 雨戸がしまっていたら声をかけたり、その後も気にするようにしています。
- 体調を崩して参加できない期間も早く参加したいと思っていました。ラジオ体操に来て皆さんに会うのが楽しみになっています。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 Fax26-4035



図書館

松阪図書館

☎21-3190　FAX21-6529

●休館日／9月2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、27日(金)、30日(月)

★土曜お話キャラバン
●とき／9月7日・14日・21日・28日(土)午後3時～3時半
●ところ／1階 読み聞かせ室

★乳幼児向け　お話キャラバン
●とき／9月25日(水) 午前11時～11時半
●ところ／1階 読み聞かせ室

★スタッフのおはなし会
「おはなしのとおりみち」
●とき／9月15日(日) 午後3時～3時半
●ところ／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　FAX48-1231

●休館日／9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、27日(金)

★「ひまわり」のちいさい子ども向けおはなし会
●とき／9月11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

★「ひまわり」おはなし会
●とき／9月14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

★「スタッフ」のおはなし会
●とき／9月22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
※おはなし会は、中止・変更になる場合があります。



★第12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2日(月)～9月25日(水)
※学校への提出締切は各学校で確認してください。

★ビブリオバトル 第10回 まつさか大会(一般の部)
●とき／10月26日(土)午後1時半～3時半
●ところ／松阪図書館 2階 講座室
●出場者対象／市内在住・在勤の18歳以上(高校生を除く)
●申込締切／10月20日(日)※観覧は事前申込み不要です。

※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。

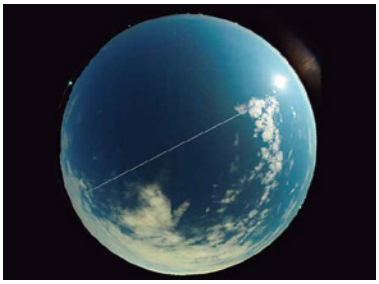
天文教室

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)

参加無料

【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
☎・FAX 26-7155



国際宇宙ステーションの通過

月　日	月齢	観　望　対　象
9月7日(土)	4.4	夏の星雲星団　月、土星
9月14日(土)	11.4	夏の星雲星団　月、土星
9月21日(土)	18.4	夏の星雲星団　月、土星
9月28日(土) こどもクラブ	25.4	夏の星雲星団　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。 南東の空に輪が細くなった土星が昇ってきます。	

松阪競輪場発売日程



本場 開催日	開催名
10/9(水)～10/11(金)	松阪FⅡミッドナイト ※タイトル未定
10/24(木)～10/26(土)	松阪FⅡミッドナイト ※タイトル未定

場外 開催日	開催名
10/3(木)～10/6(日)	熊本記念
10/6(日)～10/8(火)	富山FI
10/7(月)～10/9(水)	西武園FI
10/8(火)～10/10(木)	和歌山FI
10/11(金)～10/14(月)	万博協賛GⅢ川崎
10/13(日)～10/15(火)	富山FI
10/17(木)～10/20(日)	寛仁親王杯GI弥彦
10/18(金)～10/20(日)	岸和田FI
10/21(月)～10/23(水)	防府FI
10/22(火)～10/24(木)	立川FI
10/25(金)～10/27(日)	小松島FI
10/26(土)～10/29(火)	京王閣記念
10/29(火)～10/31(木)	高松FI

ナイター場外　開催日	開催名
10/2(水)～10/3(木)	函館FI
10/3(木)～10/5(土)	名古屋FI
10/8(火)～10/10(木)	小倉FI
10/11(金)～10/14(月)	別府GⅢ
10/18(金)～10/20(日)	函館FⅡ
10/23(水)～10/25(金)	青森FI
10/26(土)～10/28(月)	豊橋FI
10/28(月)～10/30(水)	函館FI
10/30(水)～11/1(金)	松戸FI

※川越場外の発売日程とは異なります。

【問】　競輪事業課
☎23-6111　FAX 26-1862

Bell Farm 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9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8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21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

木工品、布製品、アクセサリー、おもちゃ、楽器など様々な手づくり雑貨が約50店舗出店されます。



●とき／9月8日(日)※小雨決行・雨天中止
午前10時～午後4時
●ところ／芝生広場
●主催／手づくり市事務局(じゅん太郎工房)
【問】 手づくり市事務局(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教室(要予約)など詳しくはHPでご確認ください。
●とき／9月14日(土)、15日(日)、16日(月・祝)
午前10時～なくなり次第終了
●ところ／蚤の市広場
●主催／松阪農業公園ベルファーム
【問】 松阪農業公園ベルファーム ☎63-0050

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 FAX58-3712

文化財センター催し物案内

■ギャラリー
▼第80回松阪美術協会展
●とき／8月29日(木)～9月4日(水) 午前9時～午後5時 ※最終日は午後4時まで
▼令和6年度松阪市児童生徒科学作品展
●とき／9月7日(土)～8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12日(木)～16日(月・祝) 午前9時～午後4時50分 ※最終日は午後4時まで
▼ニッコールクラブ松阪支部第29回写真展
●とき／9月13日(金)～15日(日) 午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで
▼第65回松阪市美術展覧会第1部 絵画/彫刻・工芸
●とき／9月29日(日)～10月6日(日) 午前9時～午後5時 ※最終日は午後3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】
▼令和6年度夏季企画展「深掘り! 宝塚1号墳の埴輪」【第2展示室】
●とき／7月13日(土)～9月8日(日)
▼ポイントラリー【文化財センター内】
●とき／9月7日(土)・9月8日(日) 午前9時半～午後4時



●休館日／9日(月)、17日(火)、24日(火)
【問】 文化財センター ☎26-7330 FAX26-7374

市長 column

夢と感動をありがとう!!
2024 パリオリンピック



熱気あふれる パブリックビューイング（産業振興センター）

8月に開催されたパリオリンピックでは、アスリートたちの圧倒的なパフォーマンスが心を揺さぶり、世界中が興奮の熱気に包まれました。

松阪市からは、陸上日本代表として上山紘輝選手と川端魁人選手が出場。世界中が息をのむ瞬間、競技場は静まり返り、ピストルの音で一気に湧き上がる興奮と熱気のなか、風を切り裂く選手の走りに心が震えました。パブリックビューイング会場からは、多くの皆さんと一緒に、遠くパリの地で戦うふたりに熱いエールを送りました。

私は、オリンピックは単なる競技の祭典ではなく、夢の舞台に立つ選手一人ひとりの努力が結晶となり、光り輝く場所だと思っています。そして、選手たちの挑戦する姿勢、お互いを称え合う精神、決してあきらめない情熱は、私たちに勇気と感動、そして教えを与えてくれます。競技の結果はもちろん大切ですが、同じくらい大切な、スポーツの価値や多くの魅力を皆さんも感じられたのではないでしょうか。

またそれは、スポーツだけでなく、文化・芸術や様々な分野で活躍される皆さんはもちろん、私たちの身近な生活にも存在すると思っています。大きなことでも小さなことでも、自分の目標に向けた日々の頑張りや、何か新しい一歩を踏み出そうとする勇気、ぜひ皆さんもできる範囲でチャレンジして欲しいと思います。

上山選手、川端選手、そして2024パリオリンピック。夢と感動、そして未来への希望をありがとう!

このコラムをご覧いただく頃には、パラリンピックが開催中だと思います。こちらも皆さんで応援しましょう!



松阪市長
竹上　真人

災害にそなえる Disaster Preparedness

【問】防災対策課 ☎53-4034 FAX 22-1055

南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。

政府や地方公共団体などからの呼びかけ等に応じた防災対応をとりましょう。

自らの命、大切な人の命を守るため、今から準備できることからやりましょう!

調査中	●観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
巨大地震警戒	●南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	●南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界においてM7.0以上、M8.0未満の地震が発生したと評価した場合 ●南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側50km程度までの範囲でM7.0以上の地震が発生したと評価した場合 ●ひずみ計算などで有意な変化として捉えられる短い期間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合
調査終了	●巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

今年の松阪市防災訓練は10月26日(土)午前中に行います。

当日は、市内全域に防災行政無線から訓練放送を流します。訓練内容は、避難訓練、避難所開設訓練、資機材取扱訓練など、地域特性に応じた震災想定の初動対応訓練です。

まちのできごと

動画で松阪市の情報を発信

松阪市行政チャンネル　検索

更新日：毎週火曜・金曜

松阪市行政チャンネル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
上記サイトで動画配信しています。是非ご覧ください。

7.23 保育施設見学バスツアー

第1回保育施設見学バスツアーが実施されました。

このバスツアーは、保育の仕事に興味のある人や、将来保育施設で働きたい人に保育施設と保育者の姿を見てもらうことを目的に開かれ、今回は、中学生以上の15人の方が参加しました。

バスツアーでは、松尾幼稚園、さくら保育園、西保育園を順番に訪れ、こどもたちとふれあったり、保育園給食を体験しました。

また、保育者への質疑応答なども設けられ、参加者たちは熱心に取り組んでいました。



こどもたちとふれあう参加者

7.27 第27回嬉野おおきん祭り

第27回嬉野おおきん祭りが、MEGAドン・キホーテUNY嬉野店の駐車場で開かれ、1万人以上の方がお祭りを楽しみました。嬉野おおきん祭りは、嬉野地区最大のお祭りで、「おおきん」はありがとうの意味があり、地域の方々や未来を担うこどもたちに、ふるさと「嬉野」を想う気持ちを育んでもらうことを目的としたお祭りです。

祭りのフィナーレには、300発の花火が嬉野の夏の夜空を彩りました。



こども神輿の様子

7.27 親子防災キャンプ

親子防災キャンプは、アウトドアでの体験を通して親子で防災意識を高めてもらおうと、毎年夏休みに開催しており、今年は、松阪市総合運動公園内のキャンピングパークで30組63人の親子が参加しました。地震体験、ロープ結び訓練、濃煙体験のほか、訓練用に水が入った消火器を使って、親子で防災訓練に取り組みました。消防車からの放水体験も行われ、こどもたちはペアを組んで、実際にホースを持って放水しました。



放水体験をするこどもたち

7.28 松阪市の未来を語る会

「松阪市の未来を語る会」が、松阪公民館で行われました。「松阪市の未来を語る会」は、令和6年度から9年度までの総合計画の策定に向け、松阪市がめざす将来像や、行政と協働できることなどを、市民と竹上市長が語り合うことを目的に開かれ、11人が参加しました。参加者との意見交換では、若い世代が子育てしやすい環境づくりなど、多くの意見が出ました。



市長と意見交換をする参加者

8.1 さら☆トレ楽ちん講座

さら☆トレ楽ちん講座は、オリンピック金メダリストの土性沙羅さんがこれまで様々なトレーニングで培った知識と経験を活かし、講師として、簡単な運動を伝えることで、楽しみながら健康づくりにつなげてもらう事を目的に、今年度から始まりました。この日は、機殿地区の住民33人が参加し、参加者は、土性さんに教えてもらったポイントに気をつけながら、3種類の運動を実施しました。



土性さんと、参加した機殿地区の皆さん

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

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
☎090-9916-8421　（担当：柴田）
HP https://matsusakacompost.wixsite.com/website

交通安全フェスタin松阪自動車学校

体験乗車や白バイ演習、
キッチンカー等、様々なイベントを行います。
●とき／9月28日（土）午前10時～
●ところ／松阪自動車学校（松ヶ島町）
【問】　松阪自動車学校　☎ 51-0026

旧家で楽しむ三味線の調べ

●とき／10月13日（日）　午後6時開演
●ところ／旧長谷川治郎兵衛家（魚町）
●定員／50人（予約制／先着順）
●参加費／500円
●演奏者／邦楽西尾会 三味線 西尾峯一さん・西尾峯侑さん、尺八 藤川岱純さん
●申込／ＱＲコード・電話・窓口
【問・申】　NPO法人松阪歴史文化舎
（魚町 旧長谷川治郎兵衛家内）　☎21-8600



マイカー点検教室（無料）



●とき／10月12日（土）　午前10時～正午
●ところ／松阪商工会議所（若葉町）
●対象／運転免許証をお持ちの方　●定員／50人
●内容／自動車の日常点検やトラブル対処法など
●申込／9月30日（月）までに電話で
【問・申】　松阪地区自動車整備組合　☎23-8755

行政書士による市民無料相談会

●とき／10月3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。
【問・申】　三重県行政書士会 松阪支部
☎ 080-4845-0188
予約優先

避難所体験ゲーム（避難所なんナン）

●とき／9月8日（日）午前9時半～正午
●ところ／東海労働金庫松阪支店（中央町）
●対象／小学4～6年生の親子（成人親族可）
●定員／10組20人（先着順）
●費用／無料（保険料100円／1人）
●予約・詳細情報／ＱＲコードから
【問】　スーリヤ　☎050-5892-3438　大戸
ananda88841@gmail.com

キッズのための 交通安全フェスタ（無料）



●とき／9月21日（土）午前10時半～午後2時
第一部　午前10時半～正午
体験コーナー（子ども約束免許証作成等）
第二部　午後1時半～午後2時
三重高校ダンス部×交通安全アドバイザー
（交通安全教室）
●ところ／みえこどもの城（立野町）
【問】　三重県交通安全協会　安全対策部
☎059-253-7744



第35回 無料なんでも相談会

●とき／10月5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、年金、労働、建物、お金、健康、お薬、公正証書相談など
※すべて個別相談で、事前予約はできません。※弁護士による法律相談は、当日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/

日商簿記検定試験

▲詳細はこちら

●とき／11月17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：8,800円　2級：5,500円
3級：3,300円
●申込期間／窓口　9月30日（月）～10月21日（月）
ネット　9月30日（月）～10月17日（木）
●申込／窓口又はインターネット
【問・申】　松阪商工会議所　☎51-7811

おひさま食堂（子ども無料） ～テイクアウトも出来ます～

OHISAMA1861

●とき／9月15日（日）　正午～午後1時
●ところ／天理教松阪大教会（大黒田町）
●費用／100円（高校生以上）
【問】　おひさま食堂　☎090-5457-5549（橋詰）

こどもキッチン①
～オムライスをつくろう♪～



●とき／10月12日（土）午前10時～正午
●講師／伊藤 美幸さん
●対象者／満4歳～小学生と保護者（2人または3人1組）
●定員／8組（最少実施組数　5組）
●参加費／1,980円

こどもキッチン②
～パンづくりにチャレンジ！～



●とき／10月27日（日）1部　午前10時～昼12時半
　　2部　午後1時半～午後4時
●講師／三宅 純子さん
●対象者／満2歳～小学生と保護者（2人1組）
●定員／各部12組（最少実施組数　各部5組）
●参加費／1,430円

【共通】
●ところ／ワークセンター松阪（上川町）
●締切／9月20日（金）※申込多数の場合は抽選
●申込方法／QRコード
●参加費／材料代・傷害保険料・消費税等を含む。
【問】　ワークセンター松阪　☎29-6510

不登校・保護者のカフェ in 松阪（無料）
～ご自由にお越しください～

●とき／9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
　※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

松阪法人会
第28回 歩け歩け大会（無料）
～のんびり歩こうinたき～（お楽しみ抽選会あり）



●とき／11月30日（土）午前9時～正午（予定）
　受付：午前8時半～
●集合場所／多気郡教育会館前（多気町）
●コース／ロング（約6km）またはショート（約4km）
　※申込時選択
●定員／150人（先着順）
●申込方法／9月17日（火）～10月18日（金）
　QRコード・電話・HP
【問・申】（公社）松阪法人会事務局（月～金）
　午前9時～午後5時　☎52-1321
　松阪法人会

預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

令和2年7月10日から、自分で書いた遺言書を法務局で保管できる自筆証書遺言書保管制度が始まりました。遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりするトラブルを防ぐことができます。ご自身の財産を大切な人に確実に引き継ぐためにも、遺言書を法務局に保管しませんか。
【問】　津地方法務局松阪支局（総務課）　☎53-1501
　津地方法務局供託課　☎059-228-4133

松阪こども食堂 ～子ども無料、大人100円～

●とき・ところ／
　①9月21日（土）昼12時半～午後2時　福祉会館（殿町）
　　先着39食（予定）
　②10月4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。家庭で余っている食料品のご提供をお願いします。

●とき・ところ／①9月21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22日（日）　午前10時～午後3時
　ぎゅーとら大黒田店（大黒田町）
【問】　たべる・つなぐ会松阪 事務局　☎080-5168-8330

フードドライブにご協力を！

ご家庭に眠っている食品をご寄付いただき、市内の食に困っている家庭に配布いたします。

●とき／9月28日（土）・29日（日）午前10時～午後2時
●ところ／ぎゅーとらラブリー長月店　入口付近（長月町）
●内容／ご家庭に眠っている食品をお持ち寄りください
【問】　NPO法人フードバンク松阪　手島
　☎090-7309-7287

休日（土曜日）の公証相談（無料）
～遺言、任意後見契約など気軽にご相談ください～

●とき／9月21日（土）午前9時～午後5時　**要予約**
●ところ／松阪公証人合同役場（南町）
●申込／電話　※平日も無料で相談を受けています。
【問・申】　松阪公証人合同役場　☎23-7883

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／10月1日（火）　午後1時～4時
●ところ／市役所（殿町）
【問】（一社）三重県不動産鑑定士協会
　☎ 059-229-3671　FAX 059-229-3648

松阪地域障がい者就職面接会

●とき／10月29日（火）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／ハローワークで障害者登録している求職者
※参加にはハローワークへ事前の求職登録及び
　申し込みが必要です。
【問・申】　ハローワーク松阪　求人専門援助部門
　☎51-0860

親子向けの健康講座

★申し込みは随時、WEB（QRコードまたは
こども家庭センターのHPから）か電話で会場へ。



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」	
プレママ教室（オンライン同時開催）★	29（火）	10:00～11:30（受付9:45～10:00）	健康センターはるる	市内在住の妊婦10組	助産師、管理栄養士、歯科衛生士による妊娠・出産のお話、ママ同士の交流 ※オンラインでもご参加いただけます 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
パパママ教室（生活体験編）★	19（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	
新米ママ教室★	7（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とふれあい遊びの紹介、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★	1（火）	13:30～14:30（受付13:15～13:30）	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★	4（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	
	18（金）		嬉野保健センター	生後4～6か月の乳児と保護者12組		
離乳食教室もぐもぐコース★	16（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	15（火）	①11:00～12:00 ②13:30～14:30	健康センターはるる	0歳の乳児と保護者	親子のふれあい遊び、子育てに役立つお話 持ち物:バスタオル（乳児のみ）	
	22（火）	11:00～12:00	嬉野保健センター			
	9（水）	10:00～11:00	ハートフルみくも保健福祉センター	0歳・1歳の乳幼児と保護者		
	15（火）	9:30～10:30	健康センターはるる	1歳の幼児と保護者		
	22（火）	9:30～10:30	嬉野保健センター			
プレイルーム開放	1（火）	8:30～17:00	嬉野保健センター	乳幼児	自由遊び 11:00～嬉野図書館職員によるミニお話会	
	8（火）				自由遊び	
	15（火）				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。 11:00～嬉野図書館職員によるミニお話会	
	22（火）				自由遊び 9:30～12:00は子育て教室実施のため利用できません。	
	29（火）				自由遊び	
はるる遊ぼうDAY	26（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	24（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	3（木） 17（木）			おおむね3歳6か月～4歳の誕生日の前日までの幼児		
こども歯みがき相談★	9（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	※1 健康センターはるる・嬉野保健センター・飯高やまっこ（やまなみこども園内）は予約不要 ※2 電話予約はこども家庭センターへ ※3 随時、電話で飯南かんがるーへ（☎32-8111）
	8（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★	9（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・幼児食等の個別相談 持ち物:母子健康手帳	
	23（水）					
	4（金）	9:30～11:30	嬉野保健センター			
乳幼児健康相談	9（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）	
	2（水）	9:30～11:10	徳和地区コミュニティセンター★※2			
	23（水）	9:30～11:10	橋西地区市民センター★※2			
	4（金）	9:30～11:00	嬉野保健センター※1			
	22（火）	9:30～10:30	かんがるー（飯南ふれあいセンター内）※3			
	8（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・乳幼児と保護者	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。	

成人向けの健康講座、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
はるる健康ウオーキング	15（火）	9:30～11:00	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オーキングサポーターとウオーキング 持ち物:飲み物、帽子 雨天時は室内ウオーキングのため室内靴が必要となります。
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 ★印の会場は管理栄養士、歯科衛生士、保健師による相談 ◎印の会場は管理栄養士、保健師による相談 ＊電話で各会場へ相談時間をご予約ください。
献血	27（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 最新の情報は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	こども家庭センター（春日町）（健康センターはるる内）	健康づくり課（春日町）（健康センターはるる内）	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）
親子向けの健康講座、健康相談(※)	電話/FAX	☎20-8087／FAX 26-0201	—	☎48-3812 FAX 42-4945	☎32-8020 FAX 32-3771	☎46-7112 FAX 46-1092
成人向けの健康講座、健康相談、献血	電話/FAX	—	☎31-1212／FAX 26-0201			

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／FAX番号
法律相談	10(木)、24(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・初めての方優先）	福祉会館（殿町）	社会福祉協議会 地域生活支援課	☎30-5690／FAX23-3359 ※FAX予約不可
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／FAX30-5564
	7(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／FAX42-6481
行政相談	15(火)	9:00～12:00	市役所地下　第2会議室（殿町）	広報広聴課	☎53-4311／FAX22-1119
	28(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	☎48-3807／FAX42-6220
	7(月)	13:00～15:00	三雲振興局(曽原町)	三雲振興局　地域振興課	☎56-7905／FAX56-5382
	23(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／FAX32-3771
	9(水)	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／FAX46-1092
		13:00～15:00	飯高保健センター(飯高町森)		
弁護士人権相談	17(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／FAX26-4035 ※電話・FAX予約不可
公認心理師による こころの相談	15(火)	①13:30～ ②14:40～ 〔6日前までに予約必要〕 ※定員は各1人（先着順）	市役所5階　特別会議室（殿町）	人権・多様性社会課	☎53-4017／FAX26-4035
障がい者医療相談 ※整形外科医による相談	16（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／FAX26-2806
弁護士 交通事故法律相談	9（水）	13:00～15:00 〔3日前までに予約必要〕 ※定員は4人（先着順、1人30分まで）	市役所5階 特別会議室（殿町）	地域安全対策課	☎53-4061／FAX22-1057 ※FAX予約不可
就職相談	11(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／FAX21-2965
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／ FAX22-0003（商工政策課）
若者就労相談会 （39歳まで）	10(木)、24(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／ FAX059-271-7833
就職氷河期世代 就労相談会 （40歳から49歳まで）	10(木)、24(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/ FAX059-271-7833
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／FAX30-4433
子どもの 療育手帳相談	2(水)、9(水)、 16(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／FAX26-1901
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／FAX26-1901
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／FAX26-1901
青少年の悩みX相談			松阪市青少年の悩みX相談 （@0598_21_7830）		
税務相談	8(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／FAX50-2358
貿易相談	11(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／ FAX059-228-3185
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／FAX30-5959
こころの健康相談	28（月）	13:30～15:30　〔予約必要〕	松阪保健所（高町）	松阪保健所	☎50-0532／FAX50-0621
ひきこもり相談	土・日・祝を除く毎日	8:30～17:15	市役所1階［窓口⑥ー2］ ひきこもり地域支援センター そ・えーる	健康福祉総務課	☎31-1922／FAX26-9113

9月で1歳になったよ

HAPPY BIRTHDAY



5日生まれ



家田 海理（いえだ かいり）ちゃん
〈下村町〉
ニコニコ
かいちゃん♡
1歳おめでとう♡

7日生まれ



西口 琉愛（にしぐち るあ）ちゃん
〈駅部田町〉
食いしん坊な
るうあくん
誕生日おめでとう

9日生まれ



塚本 錬（つかもと れん）ちゃん
〈駅部田町〉
1歳おめでとう♡
可愛い笑顔
大好きだよ^^

10日生まれ



川瀬 新太（かわせ あらた）ちゃん
〈五月町〉
むちむちさん♡
毎日癒しを
ありがとう♡

10日生まれ



高森 虎（たかもり とら）ちゃん
〈五反田町四丁目〉
1歳おめでとう♡
ずっとだいすきだよ♡

11日生まれ



中嶋 虹翔（なかじま ななと）ちゃん
〈本町〉
元気いっぱいの
虹翔くん すくすく
育ってね

12日生まれ



池山 維音（いけやま いと）ちゃん
〈大黒田町〉
元気いっぱい
大きくなってね♡

12日生まれ



大杉 空蒼（おおすぎ あおい）ちゃん
〈上川町〉
祝1歳～！思い出
いっぱい作ろね♡
大好き♡

13日生まれ



田中 蒼（たなか あお）ちゃん
〈大河内町〉
一歳おめでとう🎂
毎日癒しを
ありがとう。

14日生まれ

北岡 椛（きたおか なぎ）ちゃん 向葵（むぎ）ちゃん
〈下村町〉
誕生日おめでとう♡
二人のことが
大好きだよ♡





14日生まれ



此島 來美（このしま くるみ）ちゃん
〈嬉野中川新町四丁目〉
祝1歳♡元気に
すくすく大きく
なってね！

15日生まれ



松本 琉杏（まつもと るあ）ちゃん
〈嬉野須賀領町〉
おおきく
なってね！

18日生まれ



黒川 鈴葉（くろかわ すずは）ちゃん
〈立野町〉
笑顔満開！
まさに最強で
無敵のアイドル」

18日生まれ



山口 ななほ（やまぐち）ちゃん
〈嬉野上野町〉
にぃにとねぇねと
いっぱい笑って
過ごそうね

19日生まれ



青木 志穏（あおき しおん）ちゃん
〈嬉野中川新町二丁目〉
1歳おめでとう！
いつも笑顔を
ありがとう♡

20日生まれ



田本 悠央（たもと ゆお）ちゃん
〈鎌田町〉
ゆっちゃんの笑顔が
みんな大好きだよ♡

25日生まれ



沼田 悠叶（ぬまた はるか）ちゃん
〈駅部田町〉
大好きなはるちゃん
お誕生日おめでとう！

26日生まれ



伊藤 悠晟（いとう ゆうせい）ちゃん
〈市場庄町〉
祝1歳！
産まれてきてくれて
ありがとう☆

26日生まれ



東 鈴々（ひがし すず）ちゃん
〈山室町〉
1歳おめでとう！
我が家の癒し担当♡

28日生まれ



島田 望帆（しまだ りほ）ちゃん
〈郷津町〉
祝1歳♡
お兄ちゃんと
いっぱい
遊ぼうね！

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（火）までに、応募フォーム（右記QRコード）から応募ください。

締切日必着

- ●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

UD FONT
・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）デンソーウェーブの登録商標です。

〒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