

今月のトピックス

たけちゃんハートバスからのお知らせ



他にも「みくも」の情報満載!

発行・編集 / 三雲地域振興局 地域振興課
〒515-2112 松阪市曾原町 872 番地
電話：0598-56-7905
FAX：0598-56-5382



地域の情報誌

振興局だより

みくも

9月

第177号

たけちゃんハートバス ダイヤ・バス停位置の変更のお知らせ

令和6年10月1日(火)から、たけちゃんハートバスのダイヤ及び「五主団地」バス停の位置が変更されます。ダイヤ変更に伴い発車時刻、到着時刻に変更があります。また、「五主団地」バス停の位置が変更されます。ご利用の際にはご注意ください。

詳しくは、松阪市ホームページで「たけちゃんハートバス」とご検索いただくか、三雲地域振興課までお問い合わせください。

また、三雲地域振興課では新しい時刻表を配布しておりますのでご利用ください。

【問合せ】三雲地域振興局 地域振興課 ☎56-7905



防災行政無線の確認方法について

防災行政無線が聞こえづらい、何を言っているのかよくわからない。このようなことを感じたことはありませんか。窓を閉めていたり、風向きによっては聞こえにくかったりすることがあります。このような場合は次の方法をご活用ください。

【文字で確認】松阪市ホームページ、松阪ナビ(松阪市公式アプリ)

【音声で確認】防災行政無線テレホンサービス ☎ 0598-25-6045



さらに、「松阪ナビ」では、「イベント情報」や「ごみ収集日の前日通知」など身近な情報や窓口の混雑情報、避難所マップなどが確認できます。また、カテゴリを選択して必要な情報(通知)だけを受け取ることもできます。皆さまの暮らしをサポートする「松阪ナビ」をぜひ、アプリストアでダウンロードしてご利用ください。

【松阪ナビで発信する情報・利用できる機能の一例】

- 防災・安全…道路・公園等の破損状況報告、避難所マップなど
- ごみ・リサイクル…何ごみ検索、ごみカレンダーなど
- お出かけ・観光…松阪マップ、松阪市図書館など
- イベント・ボランティア…イベントカレンダー、スタンプラリーなど
- 健康…動画で健康づくり、ウォーキングマップなど
- 子育て…子ども・妊婦の健康記録、子育て応援情報など
- 窓口案内…市役所窓口の混雑状況、戸籍・住民手続き情報など
- お役立ち情報広場…雇用・労働、広報まつさかなど

【問合せ】広報広聴課 ☎ 53-4364

ダウンロードはこちらから



【iPhoneの方】



【Androidの方】

子育て世代包括支援センターからのご案内

●新米ママ教室(要予約)

【日時】9月18日(水) 13時30分～15時 【場所】嬉野保健センター

【対象】生後2～3か月頃の第1子とママ

【内容】赤ちゃんの発育・発達・生活等のお話、親子でふれあい遊び、ママ同士の交流

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、バスタオル



●子育て教室

<ウレッピーキッズ>

【日時】9月24日(火) 9時30分～10時30分

【場所】嬉野保健センター 【対象】1歳児の親子

【内容】保育士によるリズム遊びやふれあい遊び、健康のお話(がん検診)

<ウレッピーベビー>

【日時】9月24日(火) 11時～12時

【場所】嬉野保健センター 【対象】0歳児の親子

【内容】保育士による親子のふれあい遊び、健康のお話(がん検診) 【持ち物】バスタオル



<ハートフルベビーキッズ>

【日時】10月9日(水) 10時～11時

【場所】ハートフルみくも保健福祉センター 【対象】0歳児・1歳児の親子

【内容】保育士によるリズム遊びやふれあい遊び、健康のお話(ことばの成長) 【持ち物】バスタオル

●乳幼児健康相談

【日時】10月4日(金) 9時30分～11時 【場所】嬉野保健センター

【内容】身体計測、育児や健康に関する相談

【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不要)



●こども栄養相談(要予約)

【日時】10月4日(金) 9時30分～11時30分(1人20分程度) 【場所】嬉野保健センター

【内容】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

●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。形態の進め方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。

【日時】9月20日(金)10時～11時30分 【場所】嬉野保健センター

【対象】教室開催時点で生後7～12か月の乳児とその保護者

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル 【参加費】無料



●プレイルーム開放

1. 嬉野保健センター…毎週火曜日(8時30分～17時)

※祝日、年末年始、第3火曜日10時～11時、第4火曜日9時30分～12時を除く。

2. ハートフルみくも保健福祉センター…毎週月～土曜日(8時30分～17時) ※祝日、年末年始を除く。

【申込】 新米ママ教室・離乳食教室・こども栄養相談は、WEB(下記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。

【問合せ】嬉野保健センター ☎ 48-3812



お申込みは
こちらから♪

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、嬉野・三雲地域で「食生活改善推進員」として、健康づくり活動と一緒に取り組んでみませんか？

回	日時	内容
1	10月8日(火) 9:30~11:30	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
2	10月31日(木) 9:30~15:00	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」
3	12月13日(金) 9:30~15:00	運動実習 講話と調理実習「生活習慣病予防」
4	1月24日(金) 9:30~15:00	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

※ 食生活改善推進員の開催する料理教室に参加(1回)

お申込みはこちら



【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
【場所】健康センターはるる(春日町一丁目19番地) 【参加費】材料費400円×3回 【定員】先着15人
【申込】9月9日(月)から9月30日(月)までに右記QRコードか電話で健康づくり課(健康センターはるる内)へ
【問合せ】健康づくり課(健康センターはるる内) ☎31-1212 FAX:26-0201

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！

【日時】9月20日(金)10時~11時(受付:9時45分~) 【場所】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 【持ち物】動きやすい服装、飲み物

【申込】9月6日(金)から9月18日(水)までに右記QRコード、
または電話で嬉野保健センターへ

【問合せ】嬉野保健センター ☎48-3812 FAX42-4945

お申込みはこちら



行政相談月間 令和6年9月1日(日)~10月31日(木) あなたの「困ったな」、教えてください

「行政相談」ってご存じですか？「行政相談」とは、行政などへの苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。お気軽にご相談ください。

【日時】9月2日(月)13時~15時 10月7日(月)13時~15時 【場所】三雲地域振興局

【相談担当者】行政相談委員 「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

※なお、行政相談は、上記以外でも毎月第1月曜日に三雲地域振興局で実施しています。

【問合せ】広報広聴課 ☎53-4364 三雲地域振興局 地域振興課 ☎56-7905 FAX56-5382

みくも文化祭のご案内

子どもからお年寄りまで多くの方が楽しめる文化祭です！ぜひ、お越しください。

【日時】10月5日(土)9時~17時、6日(日)9時~15時 【場所】ハートフルみくもスポーツ文化センター

【内容】絵画、書道、写真、陶芸、水墨画、三雲管内公民館作品など ※体験コーナー、模擬店もあります。

【問合せ】みくも文化祭実行委員会(三雲地域振興局 地域振興課) ☎56-7905

●みくも文化祭健康づくりブースを開設します！

【日時】10月5日(土)10時~11時30分 【場所】ハートフルみくもスポーツ文化センター

【内容】健康づくりコーナー、がん検診啓発 【問合せ】嬉野保健センター ☎48-3812

ほっとギャラリー 9月の展示



「三雲の夏祭り」写真展



三雲の各地域で行われている夏祭りの風景を写真で展示します。三雲地域振興局へお越しの際は、ぜひご覧ください。

【展示期間】

9月17日(火)～10月25日(金)

「夏の碧川とハマボウ」写真展

夏の碧川(あおかわ)の風景や碧川に咲くハマボウの写真を展示します。三雲地域振興局へお越しの際は、ぜひご覧ください。

【展示期間】

9月6日(金)まで



【問合せ】三雲地域振興局 地域振興課 ☎ 56-7905 ※都合により、内容を変更する場合があります。

防犯・交通安全のお知らせ

新紙幣に便乗した詐欺にご注意!

例えば…

「新紙幣に切り替わると、お手元の旧紙幣は使えなくなりますよ!今なら係の者が交換に伺います。」

「現在、国の施策で新紙幣がきちんと全国のATMで使えるか調査を行っています。謝金を支払いますから、モニターとしてATM操作に協力してくれませんか?」

「タンス預金していませんか?マイナンバー制度で、収入と銀行預金を調べられて、税務調査が入る可能性があります。当社で一時的に経費としてお預かりできますよ。」

紙幣が変わっても、このような影響はありません!!
おかしいと思ったら、すぐに最寄りの警察署へ連絡を!!

【問合せ】松阪警察署 ☎ 53-0110

松阪市内交通事故発生状況

7月31日現在

死者	4人(+1)
負傷者	188人(+21)
人身事故	159件(+26)
物件事故	2,609件(-81)

()内は対前年同期間比

※各数値は暫定値です



嬉野地域振興局からのお知らせ

スカットボール大会参加者募集(要予約)

スカットボールとはマットの上にスカット台を乗せ、ボールをスタートラインからスティックで打って、スカット台の得点穴に入れる競技です。

参加賞もありますので、お気軽にご参加ください。

【日時】9月27日(金)10時～

【場所】嬉野体育センター 【参加費】AFLEC会員は無料 非会員は300円

【持ち物】室内シューズ、飲み物

【申込方法】9月24日(火)までに、嬉野体育センターに直接申し込むか、お電話でお申し込みください。

【申込・問合せ】NPO法人うれしのスポーツクラブ AFLEC ☎ 42-5527

