

今月のトピックス

男女共同参画セミナー・人権落語会開催



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

11月

第179号

男女共同参画さ・し・す・せセミナー開催について

- 【日時】11月12日(火) 開演：10時～
【場所】三雲・天白公民館 研修室1 【講師】宇田恭子さん(フレンテみえ)
【内容】過去の大規模災害の事例から学ぼう ～知っておきたい男女共同参画の知識と視点～
【定員】先着50人(事前申込必要・参加費無料)
【申込】右記申込フォーム、または電話で三雲地域振興局地域振興課へお申し込みください。
【申込・問合せ】三雲地域振興局 地域振興課 ☎ 56-7905



【申込はこちら】

人権落語会開催について

楽しい落語を聞きながら、人権について考えてみませんか

- 【日時】11月27日(水) 18時30分～20時頃 (開場：18時)
【場所】三雲・天白公民館 研修室1 【講師】切磋亭琢磨さん(社会人落語家)
【内容】「あなたの笑顔は100人の笑顔をつくる」
【定員】先着80人(事前申込必要・参加費無料)
【申込】右記申込フォーム、または電話で三雲地域振興局地域振興課へお申し込みください。
【申込・問合せ】三雲地域人権教育推進協議会(事務局 三雲地域振興局 地域振興課) ☎ 56-7905



【申込はこちら】

松阪市クリーンセンター12月の日曜受付日について

松阪市クリーンセンター(桂瀬町)では、毎月第三日曜もごみの受付を行っており、ごみ収集カレンダーの第三日曜に★印を記載していますが、12月は第二日曜に変更させていただきます。おそれいりますが、ご了承ください。 ※変更前… 12月15日(日) 変更後… 12月8日(日)

【問合せ】松阪市クリーンセンター(桂瀬町 751 番地) ☎ 36-0975

・決められたごみ集積所に出しましょう

各地域(集合住宅)のごみ集積所は、その地域の自治会(集合住宅の場合は管理者)が維持管理しています。お住まいの地域(集合住宅)で決められたごみ集積所に出しましょう。

・ごみはきちんと分別しましょう

燃えないごみの日にスプレー缶や電池、蛍光灯などが出されていたり、プラ容器の日に♻️マークのないプラスチックやペットボトル、燃えるごみ等が出されている事があります。毎年3月に配布されている

「ごみの分け方・出し方《三雲管内》」をご覧ください、正しく分別をお願いします。
「ごみの分け方・出し方《三雲管内》」および「ごみ収集カレンダー《三雲管内》」は、三雲地域振興局で配布しています。(松阪市ホームページにも掲載しています)

【問合せ】三雲地域振興局 地域住民課 ☎ 56-7909



【ごみ収集カレンダー】

子育て世代包括支援センターからのご案内

●パパママ教室【一緒に子育て編】(要予約)

パパのための妊娠・出産・育児講座、マタニティストレッチやマッサージの紹介、交流等を行います。妊娠中のママ、パパ一緒にご参加ください！

【日時】11月23日(土・祝) 9時30分～11時 【場所】嬉野保健センター

【対象】妊娠中のママとパパ 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服



●新米ママ教室(要予約)

【日時】11月20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】11月26日(火) 9時30分～10時30分 【場所】嬉野保健センター 【対象】1歳の親子

【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(冬の健康管理)

<ウレッピーベビー>

【日時】11月26日(火) 11時～12時 【場所】嬉野保健センター 【対象】0歳の親子

【内容】保育士による親子のふれあい遊び、健康のお話(冬の健康管理)

【持ち物】バスタオル

<ハートフルベビーキッズ>

【日時】12月11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・1歳の親子 【持ち物】バスタオル

【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(冬の健康管理)

子育て支援センター出張ひろば「こんにちは赤ちゃん」も兼ねています。



●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】11月15日(金)10時～11時30分 【場所】嬉野保健センター 【参加費】無料

【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

●乳幼児健康相談

【日時・場所】

12月6日(金) 9時30分～11時 嬉野保健センター

12月9日(月) 9時30分～11時10分 ハートフルみくも保健福祉センター(要予約)

【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】12月6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

●こども歯みがき相談(要予約)

【日時】12月6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】歯科衛生士によるむし歯チェックとブラッシング等の個別指導 【持ち物】母子健康手帳、家で使用している歯ブラシ(ある方のみ)

【申込】新米ママ教室、乳幼児健康相談(12月9日分)、離乳食教室、こども栄養相談、こども歯みがき相談は、WEB(下記QRコード、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



申込は
こちらから



パパママ教室は
こちらから

簡単！ヘルシークッキング♪

日時	場所	対象	定員	持物
12月18日(水) 10時～12時	ハートフルみくも 保健福祉センター	市内在住の 20歳以上の方	各日 先着 15人	エプロン・三角巾・ 筆記用具
1月15日(水) 10時～12時	嬉野保健センター			



【申込はこちら】



【内容】食生活改善推進員による料理教室

さば缶ハンバーグ・ピーマンとちくわのきんぴら・フルーツ寒天 他

※食生活改善推進員は食を通じた健康づくりのお手伝いをしているボランティアです。

【費用】300円 【申込・問合せ】11月11日(月)～開催日1週間前までに、

WEB(右記QRコード)か電話で嬉野保健センターへ ☎ 48-3812

オンライン議会報告会のお知らせ

議会報告会を11月に市内4か所にて開催します。会場に来ていただけない方にも議会の審議内容を知っていただけるよう、動画配信による議会報告会を行います。12月10日(火)13時から YouTubeの「松阪市議会チャンネル」や市のホームページ(議会報告会)でいつでもご覧いただけます。※別途通信料が発生する場合があります。また、松阪市行政チャンネルで12月10日(火)～23日(月)の間、放送します。議会報告会動画をご覧いただき、皆さまのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。アンケートは市ホームページから直接ご回答いただくか、ダウンロードしてメール・ファックス等で議会事務局までご送付ください。

【動画の内容】9月定例会の報告など

【問合せ】松阪市議会事務局 ☎ 53-4434 FAX 23-3962

メール gikai@city.matsusaka.mie.jp



【松阪市議会チャンネル】

親子のためのクラシックコンサート 音楽の絵本

動物たちが織りなす、親子のためのクラシックコンサート「音楽の絵本」。大人から小さいお子様まで楽しめる本格的なクラシックコンサートの世界を楽しんでみませんか。

【日時】11月16日(土)14時～(開場13時30分) 【場所】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

【チケット販売所】嬉野ふるさと会館(月曜休館)、クラギ文化ホール管理事務所(火曜休館)ほか

【問合せ】嬉野ふるさと会館 ☎ 42-7000



「ちゃちゃっと」始めて「も～」っと元気に！スマートフォンで介護予防

自宅で楽しく動画を見ながら、脳を活性化しませんか？

筋トレ、脳トレはもちろん、有酸素運動、お口の体操、美術、音楽などさまざまなジャンルの動画があり、毎週月曜日と木曜日にどんどん新しい動画を配信します。

1回30分程度の番組となっております。令和7年3月末まで配信予定です。

【対象】65歳以上の市民の方

【視聴方法】1. ショートメールに届くURLをタップ または 2. 自宅に郵送される二次元コードの読み込みから動画再生画面につながります。(通信にかかる費用は自己負担となります)

【申込・問合せ】右記QRコードか電話で高齢者支援課へ ☎ 53-4099



【お試し動画】



【申込はこちら】

はあとふる喫茶

地域の方がどなたでも立ち寄れる場として『はあとふる喫茶』を開催します。コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりしたり、囲碁や将棋、キッズスペース、折り紙、ぬり絵などで楽しんだり、お気軽にご参加ください。健康や福祉の相談、血圧測定もいたします。

【日時】12月3日(火)9時30分～11時30分

【場所】ハートフルみくも保健福祉センター 【参加費】無料(飲み物付き)

【問合せ】三雲 福祉まるごと相談室 ☎ 56-7911

松阪市社会福祉協議会三雲支所 ☎ 56-7247



ほっとギャラリー 11月の展示



～「交通安全啓発活動」写真展～

展示を見て、歩行者もドライバーも安全への意識を高めよう！

交通安全啓発のポスターと松阪北部商工会青年部による地域見守り隊・赤レンジャイの活動の様子を写真やパネルで紹介します。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】11月8日(金)～26日(火) ※都合により、内容等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



みくも文化祭芸能音楽発表会のご案内

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】11月17日(日) 10時～15時頃

※出演の状況により前後する場合があります。

【場所】ハートフルみくもスポーツ文化センター

【内容】キッズダンス・大正琴・フラダンス・手品等

【問合せ】みくも文化祭実行委員会

(事務局 三雲地域振興局 地域振興課) ☎ 56 - 7905

松阪市内交通事故発生状況

9月30日現在

死者	5人(+2)
負傷者	218人(-1)
人身事故	184件(+9)
物件事故	3,407件(-48)

()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



カローリング大会参加者募集 (要予約)

カローリングは、カーリングからヒントを得て誕生したインドアスポーツで、子どもから高齢者まで年齢・性別・体力に関係なく気軽に楽しめます。参加賞もありますので、お気軽にご参加ください。

【日時】11月22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】11月19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

