広報まつさか

vol. 240
2024 12月号
December

みえ松阪マラソン2024
MIE MATSUSAKA MARATHON

特集 2024年の 松阪市のできごと

広報まつさか
vol. 240
2024 12月号
December

目次

02 令和7年 松阪市二十歳のつどい
03 年末年始のごみ処理
みんなができる『充電して使える家電製品』を正しく捨てましょう
04 年末年始の業務のお知らせ
06 特集 2024年の松阪市のできごと
08 みえ松阪マラソン2024 MIE MATSUSAKA MARATHON
09 まつさか情報広場 MATSUSAKA CITY INFORMATION
09 お知らせ　15 募集
13 教育・講座　19 催し・イベント
21 令和5年度決算状況報告
22 第65回 松阪市美術展覧会
24 市長column 令和7年10月から市役所窓口の受付時間を変更します
CIR column vol.2 クリスマスのホワイト・エレファント
25 第112回 高齢者の暮らしを考える 安心のまちづくりのために
26 図書館・天文教室・松阪競輪場発売日程
27 松阪農業公園ベルファーム・文化財センター催し物案内
28 2024年度　人権図画ポスター入選作品決定!
2024年度　手話普及啓発ポスター入選作品決定!
30 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／1月の市民相談
ミニ手話コーナー
36 HAPPY BIRTHDAY ～12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11月15日時点のものです。

令和7年 松阪市二十歳のつどいは3会場に分散して開催します

※ 毎年クラギ文化ホールで開催しておりましたが、改修工事のため令和7年に関しては三十三銀行アリーナで開催します。

●対象／平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
※松阪市に住民登録のない方も参加できます。

●とき／令和7年1月12日（日）午前10時～11時30分（予定）
（開場：9時半～）

ところ	対象
三十三銀行アリーナ（立野町）	殿町中、鎌田中、久保中、東部中、中部中、西中、多気中、私立・県立学校等の出身者
嬉野ふるさと会館（嬉野権現前町）	嬉野中、三雲中の出身者
飯南産業文化センター（飯南町横野）	飯南中、飯高中の出身者

住民登録のない方にもご自由にご参加いただくため、「二十歳のつどい」における個人あての通知は行いません。
※ 会場内に酒類・飲食物の持ち込みはできません。

【問・申】 生涯学習課 ☎53-4401 FAX 26-8816

年末年始のごみ処理

ごみの収集

12月29日(日)・30日(月)のごみ収集は、ごみの量や交通事情などによって収集時間が通常と異なる場合があります。
ごみは必ず収集日の当日午前8時までに出してください。

地区名		12月				1月		
		28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)～5(日)	6(月)	7(火)
本庁管内	A1～A4地区			可燃			可燃	A1・A2 プラ容 A3 ビン
	B1～B4地区		可燃				B1・B2 プラ容 B3 資源	可燃
嬉野管内	宇気郷・豊田・豊地・天花寺西野地区			可燃			可燃	不燃
	中郷・中川・中原地区							プラ容
三雲管内	A地区			可燃			可燃	プラ容
	B地区							
飯南・飯高管内	深野・横野・仁柿・川俣・森・波瀬地区		可燃				可燃	プラ容
	粥見・向粥見・有間野・宮前地区			可燃			不燃	可燃

【問】 本庁管内：清掃事業課 ☎53-4470 FAX 51-6406
嬉野管内：嬉野地域住民課 ☎48-3813 FAX 42-6220 三雲管内：三雲地域住民課 ☎56-7909 FAX 56-5382
飯南管内：飯南地域住民課 ☎32-2514 FAX 32-3771 飯高管内：飯高地域住民課 ☎46-7117 FAX 46-1092

持ち込み施設

年末のごみの持ち込みは例年非常に混雑します。(1時間程度お待ちいただくことがあります。)

持ち込み施設	種類	12月				1月		
		28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)～3(金)	4(土)・5(日)	6(月)
松阪市クリーンセンター(桂瀬町) 【問】 ☎36-0975 FAX 36-0560 ※分別した上で、車からおろしやすいようにして持ち込みください。可燃ごみ・不燃ごみを持ち込む場合、【ごみ処理申込書】が必要です。	可燃 不燃 資源	▲ 資源のみ	●	●	■	休み	▲ 資源のみ	●
松阪市リサイクルセンター(町平尾町) 【問】 ☎53-4417 FAX 51-6406	資源	▲	▲	●	休み	休み	▲	●
三雲リサイクルセンター(曽原町) 【問】 ☎56-7909 FAX 56-5382 ※問い合わせは、三雲地域住民課へお願いします。	資源	▲	▲	●	休み	休み	▲	●
松阪市一般廃棄物最終処分場(上川町) 【問】 ☎28-7710 FAX 28-7713 ※必ず事前連絡をしてください。	埋立	休み	●	●	休み	休み	休み	●

【受付時間】 ● 8:30～12:00、13:00～16:30 ▲ 9:00～12:00、13:00～16:00 ■ 8:30～11:30

【ごみ処理申込書】

申請方法は、「オンラインによる申請」と「用紙による申請」があります。下記QRコード(市ホームページ)をご利用ください。

方法①
オンラインによる申請
※申請フォームより送信後、計量受付で「受付番号」をお伝えください。

方法②
用紙による申請
※設置場所で用紙を入手するか、用紙を印刷後、必要事項を記載し、計量受付に提出してください。

みんなができる！

『充電して使える家電製品』を ⚠正しく捨てましょう⚠

月1回の『充電式小型家電』の日に出してください。

充電して使える家電製品は、リチウムイオン電池が内蔵されており、過度な衝撃が加わると発火する危険があります。

『燃えないごみ』として出されると、パッカー車やクリーンセンターで火災が発生しますので、正しく捨てましょう！

▲燃えるごみピット火災状況

ポイント 『燃えないごみ』の日に出さない ／ 分解せずにそのまま出せます

主な家電製品例

【問】 清掃施設課 ☎36-0975 FAX 36-0560 回収日はこちらからご確認ください！

年末年始の業務のお知らせ

12月28日(土)～1月5日(日)
市役所の窓口業務は休みです

主な施設・用務の年末年始の業務日

施設名・業務名	12月				1月				
	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水・祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
篠田山斎場	通常	通常	通常	※1	休み	※1	通常	通常	通常
嬉野斎場(ヒプノス嬉野)(※5)	通常	通常	通常	※1	休み	※1	通常	通常	通常
飯南火葬場(さくら坂飯南)	通常	通常	通常	通常	休み	通常	通常	通常	通常
飯南眼科クリニック	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	休み
森診療所及び波瀬診療所	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
宮前診療所	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	休み
松阪市総合運動公園	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
中部台運動公園(三十三銀行アリーナ・テニスコート・桂瀬ソフトボール場)(※2)	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
阪内川スポーツ公園(武道館、グラウンド、テニスコート)	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
竹輝銅庵モーモースタジアム(※3)	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常
東部テニスコート	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
松ヶ崎グラウンド	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
エバーグレイズ香肌峡	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常
道の駅　茶倉駅	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
道の駅　飯高駅	通常	通常	通常	休み	休み	通常	通常	通常	通常
文化財センター(はにわ館)	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
松阪市立歴史民俗資料館(2階 小津安二郎松阪記念館)	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
旧長谷川治郎兵衛家・旧小津清左衛門家・原田二郎旧宅	通常	通常	休み	休み	休み	休み	通常	通常	通常
松浦武四郎記念館 松浦武四郎誕生地	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
ワークセンター松阪	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
豪商のまち松阪 観光交流センター	通常	通常	休み	休み	休み	休み	通常	通常	通常
松阪市市民活動センター	※4	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
マイナンバーカードセンター(マックスバリューサンフラワー店内)	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常

(※1)　12月31日午後4時～1月2日午前9時までは式場の貸し出しは行いません。
(※2)　施設の休館日は芝生公園休憩所も閉鎖となります。
(※3)　12月28日～1月5日に利用する場合は、12月27日までに手続きを完了している必要があります。
(※4)　午前10時～午後5時まで通常会館
(※5)　嬉野斎場の式場は令和7年2月1日午前9時まで使用できません。

年末年始の応急診療

施設名	診療科	受付時間	診療時間	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水・祝)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
休日・夜間応急診療所(春日町健康センターはるる内)☎23-1364	内科小児科	8:45～11:30	9:00～12:00		○		○	○	○	○		○
		13:45～16:30	14:00～17:00									
		20:00～22:00	20:00～22:30	○ ※2								
		24:00～ 5:30	24:00～ 6:00	○							○	
	外科	8:45～11:30	9:00～12:00		○		○	○	○	○		○
		13:45～16:30	14:00～17:00									
歯科休日応急診療所(春日町歯科センター内)☎26-4791※1	歯科	9:00～12:00	9:00～12:00		○		○	○	○	○		○
いおうじ応急クリニック(立野町)☎31-3480 ※1	内科小児科外科	12:00～20:00(15:30～17:00は急患のみ)	12:00～20:00(15:30～17:00は急患のみ)		○	○	○	○	○	○	○	○
上記時間・診療科以外の場合は右記までお問合わせください。三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199												

(※1) 必ず電話でお問合わせの上、受診してください。 (※2) 3歳未満の診察はお問合わせください。

【問】 健康づくり課(休日・夜間応急診療所) ☎23-1364 FAX 26-4951

年末年始の松阪市運営バス運行情報

路線名	12月					1月					
	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水・祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
鈴の音バス		運行(土・日・祝日ダイヤ運行)									
嬉野地区コミュニティバス「おおきんバス」											
三雲地区コミュニティバス「たけちゃんハートバス」											
飯南地区コミュニティバス「ほほえみ」											
飯高地区コミュニティ交通「かはだ」						休み					
黒部・東地区コミュニティバス											
機殿・朝見地区コミュニティバス											
宇気郷地区コミュニティバス「与原・深長線」											
宇気郷地区コミュニティバス「飯福田・柚原線」		運行(通常ダイヤ運行)									
路線バス「阿坂小野線」											
路線バス「宇気郷線」		運行(土・日・祝日ダイヤ運行)									
(三重交通路線バス)											

【問】 商工政策課 ☎53-4184 FAX 22-0003

年末のし尿くみ取りはお早めに

年末は、し尿くみ取りが集中し、申し込みをしてからくみ取りまでに日数がかかる場合があります。申し込みは12月20日(金)までにお住まいの管内の業者へ直接ご連絡ください。

【問】 環境課 ☎53-4067 FAX 26-4322

管内	業者名	電話番号
本庁	(株)アーステック TAGAWA	☎21-6080
	東衛生	☎51-7263
	環境汚水サービス(株)	☎21-1441
	さかい清掃社	☎21-2173
	佐々木衛生社	☎51-3190
	(株)島岡	☎21-5744
	松野清掃社	☎21-1654
	(株)村田衛生社	☎29-0218
嬉野	(有)エコロール	☎42-1299
	(株)マルジョウ	☎42-7040
三雲	(株)まるかわ	☎56-2627
飯南・飯高	(有)イイナン	☎46-0164

上水道の手続き

上下水道お客様センターは12月29日(日)～1月3日(金)まで休業します。
転入・転出・転居などで水道の使用を開始、または中止する場合は、12月25日(水)までにご連絡ください。

【問】 上下水道お客様センター(松阪事務所、飯高事務所 共通) ☎31-2258
0120-582-258(市内固定電話のみ) FAX 20-8081
(上記休業期間中の緊急の場合)水源管理課 ☎28-2536 FAX 28-4047

特集

2024年の 松阪市のできごと

1月1日に発生した能登半島地震を始め、8月には南海トラフ地震臨時情報や連日の災害級の暑さ、さらに長期間にわたるノロノロ台風など、多くの自然災害に見舞われた1年となりました。松阪市では災害への対策強化をはかるため、防災対策の見直しや、小中学生の一斉防災訓練を行うなど、みんなで防災意識を高める1年となりました。そんな2024年を振り返ります。

※令和6年11月15日時点の情報になります。

3月 郵便局における行政事務取扱開始

飯南・飯高・嬉野地域の5ヶ所の出張所廃止に伴い、窓口業務の一部を日本郵便株式会社に委託しました。委託先の川俣、波瀬、中郷の3つの郵便局では、住民票など公的証明書の交付のほか、国民健康保険の簡易な申請受付など52種類の手続きが可能となりました。

4月 こども家庭センターの新設

妊産婦や子育て世帯、こどもに対する支援を一層充実させるため、健康センターはるる内に「こども家庭センター」を設置しました。今まで複数の部署にまたがっていた妊産婦支援、こども・子育て世帯支援業務を集約し、ワンストップの相談窓口体制が実現しました。

健康センターはるる内に「こども家庭センター」ができました。

6月 三基幹病院における「選定療養費」の運用開始

一次二次救急医療体制のあり方を検討し、病院と地域の医院・診療所等の機能分担の推進と、地域の救急医療を守るため、三基幹病院において、6月1日から救急搬送における選定療養費の運用を開始しました。

8月 夢と感動をありがとう! パリ五輪で松阪ゆかりの選手が躍動

松阪市出身の上山紘輝(うえやま こうき)選手(阿坂小、西中出身)と川端魁人(かわばた かいと)選手(中原小、嬉野中出身)がパリ五輪陸上競技種目に出場しました。上山選手は、男子200メートル及び4×100メートルリレーに、川端選手は男子4×400メートルリレーにそれぞれ出場されました。たくさんの夢と感動をいただきました。

パブリックビューイングでは、パリにも届くような大きな声援を送りました。

8月 国宝決定！「三重県宝塚一号墳出土埴輪」

松阪市が所有する船形埴輪を含め、宝塚1号墳から出土した278点が地方自治体所有の埴輪として全国で初めて「国宝」に指定されました。宝塚1号墳の埴輪は松阪市文化財センターに収蔵され、「はにわ館」で公開しています。

8~9月 超ノロノロ台風襲来！

台風10号は、8月29日~9月1日の4日間にわたり大雨の被害をもたらしました。中でも、阪内川では松尾地区より下流の約1万6,000世帯に、最も危険度の高い『緊急安全確保』が発令されました。また堀坂川では、約30mにわたり堤防が被災するなど、市内各所に甚大な被害が発生しました。『緊急安全確保』は県内で初めて発令されました。

9月 安心して子育てができる環境の整備

9月1日からこども医療費助成制度が改正され、保護者の所得に関係なく、松阪市に住む18歳年度末までのお子さんの医療費自己負担額(保険適用分)が全額助成されるようになりました。
また、小中学校に通う第3子以降の児童生徒の学校給食費がほぼ無償となりました。

10月 次期市議会議員選挙に向け、議員定数の検討を行う

松阪市議会では、次期市議会議員選挙に向けた議員定数の検討を行うため、専門的な知見を有する学識経験者等で構成する「松阪市議会議員定数等の在り方調査会」を設置し、調査会からの意見を参考にしながら議員定数の検討を行っています。

10月21日、調査会より意見書の提出がありました。

10月 市制20周年の公募事業が決定！

2025年は、市制20周年イヤーです。様々なイベントを予定していますので、一緒に楽しみながら市制20周年をお祝いしましょう！

20周年ロゴが決定しました。

12月 エントリー1万人突破！みえ松阪マラソン2024

みえ松阪マラソン2024は今年で3回目の開催を迎え、3部門の総エントリー者数が初めて"1万人"を超えました。昨年の大会では、「全国ランニング大会100撰」にも選ばれ、全国各地のランナーから注目されています。今年は、12月15日に開催される本大会を、松阪市のみなさんで盛り上げていきましょう！

みえ松阪マラソン2024
MIE MATSUSAKA MARATHON

応援ポイントMAP

「豪商のまち松阪」を体感できる42.195kmのコースを走りぬくランナー。コースの途中では、趣向を凝らしたさまざまな応援ポイントを設け、ゴールを目指すランナーの背中を後押しします。観覧・参加可能な催しもたくさんありますので、みんなで「みえ松阪マラソン2024」を盛り上げよう。

サイクルマラソン

自転車に乗ってマラソンを応援しよう！
お申し込みは大会公式 HP から▶▶▶

1 クラギ文化ホール前
観覧不可
殿町中学校 吹奏楽部演奏
殿町中学校吹奏楽部と松阪シンフォニックバンドのコラボレーション。華やかな演奏でスタートを盛り上げます。

2 OKAKIN 松阪城北 SS
観覧可9:00～11:00頃
橋西鈴の森太鼓 応援演舞
橋西鈴の森太鼓の演舞でランナーのみなさんを応援！

3 アピタ松阪三雲店
参加可
館内応援イベント
アピタ店内でマルシェやプラレールなど応援イベント開催！

4 教育委員会前
観覧可9:30～11:00頃
第一小学校 龍神太鼓の演奏
小学生による太鼓の演舞でランナーのみなさんを応援！

5 駅前商店街(カリヨンプラザ前)
観覧可 9:30～11:00 頃
ザ・レイクス・ジャズ・オーケストラ
ジャズの演奏でランナーのみなさんを応援！

6 ベルファーム
観覧可10:00～11:30頃
よさこい応援
県内よさこいチームが集結し、バトンタッチ方式でランナーが走り終えるまで踊り続けます。

7 ベルファーム
参加可10:00～11:30頃
フリフリ応援
フリフリベビースターを作って、応援グッズとして振りながら応援しよう！（小さなお子さま対象、先着順なくなり次第終了）

8 ベルファーム
観覧可10:00～11:30頃
クラシックカー応援
ずらっと並んだクラシックカーでランナーの皆様を応援します！

9 JAみえなか大足育苗センター付近
観覧不可
メッセージのぼり旗応援
田園に小学生手づくりのメッセージ入り「のぼり旗」を飾ります。

10 松尾神社
観覧可
応援椿ロード
松尾住民自治協議会の折り紙で、当日は街路樹に椿の花を咲かせます。

リフレッシュゾーン
コールドスプレー、アイシングブースで疲れた足をリフレッシュ！

11 阿波曾蛸路トンネル
観覧不可
みえ松阪マラソン特別イルミネーション
約1kmのトンネルをプロジェクションマッピングなどイルミネーションで装飾します！

前日一般開放イベント！
※詳しくは大会公式HPで！

12 櫛田川沿道等
観覧可
松阪牛ロード＆応援フラッグ
小学生8,000 名が書いた、松阪牛のぬり絵と応援メッセージを展示！中学生が作成した応援フラッグと共に松阪マラソンの沿道を飾ります。

13 観覧不可
13:00～15:00 頃
よさこい応援
ゴールまでもう少し！華やかな演舞で応援します！

14 ゴール前の激坂
観覧可
赤レンジャイ隊 応援
赤いコスチュームのヒーローがランナーのみなさんを応援！

キッズダンス応援
キッズダンスの演舞がランナーのみなさんを応援！

高校生DJ応援ブース
ゴール直前を応援で後押し！ラストの激坂に挑め！

応援ロックコンサート
ノリのいい音楽で気分を上げて！

15 松阪市総合運動公園
参加可
フィニッシュ会場
三重高校ダンス部ステージ、瀬古さん＆野口みずきさんによるトークイベントあり。また、会場内では松阪の"うまいいもん"、キッチンカーグルメなど、色々販売します！

※スタート会場は大変混み合いますので、ランナーエリアへの入場は出走される方以外ご遠慮ください。　※雨天の場合は一部応援内容が変更となる場合がございます。
※フィニッシュ会場に駐車場はありませんので車でお越しいただけません。

まつさか情報広場

MATSUSAKA CITY INFORMATION

人口と世帯数【令和6年10月1日現在】	※(　)内は前月比
人　口…… 156,325人(−75人)	男…… 75,248人(−44人)
世帯数…… 74,924世帯(+15世帯)	女…… 81,077人(−31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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

12 つくる責任 つかう責任

紙袋を利用しよう! みんなでできるごみ減量とリサイクル!

令和5年度松阪市の燃えるごみに含まれる紙類の割合は、約30%を占め、資源物として再利用できる紙類も多数含まれています。ひもで縛りにくい小さい紙は、雑誌に挟み込むか、おうちにある紙袋に入れて資源物として出してください。

再利用できる紙の種類と紙袋を使った便利な出し方を知っていただくため、松阪新電力株式会社様にご協賛いただき作成した、「雑紙(ざつがみ)回収袋」を配布します。

▲「雑紙は資源物」ホームページはこちら

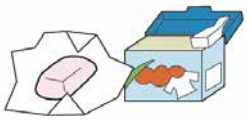
●雑紙回収袋を配布します

とき	12月10日(火)～配布枚数終了まで 平日　午前8時半～正午　午後1時～4時半 休日　午前9時～正午　午後1時～4時 (※年末年始は除く)
ところ	・松阪市リサイクルセンター(町平尾町) ・松阪市クリーンセンター(桂瀬町) ・三雲リサイクルセンター(曽原町) ※上記施設の資源物保管庫
配布対象	資源物を持ち込まれた方
配布枚数	各500枚(1人1枚ずつ、なくなり次第終了)

≪禁忌品(きんきひん)の混入に注意!≫

製紙原料に適さない資源にならない紙類を「禁忌品」と呼びます。
「禁忌品」が原料にA4 サイズ 1 枚でも混入すると約 100 トンの損紙が発生する場合があります。「禁忌品」については「燃えるごみ」に出してください。

▲禁忌品についての詳細はこちら(古紙再生促進センターHP)


臭いのうつった紙

写真・印画紙

防水加工された紙

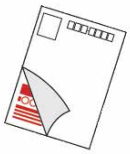
フィルムやアルミ箔などとの複合紙

食品の包装で汚れた紙

シュレッダーされた紙

感熱紙(ファックス、レシートなど)

カーボン紙


圧着はがき

【問】 清掃事業課　☎53-4418　FAX51-6406

お知らせ information

水道管の破裂に注意してください!

冬場は寒波等で気温が氷点下になると、水道管の水が凍結して水が出なくなったり、水道管が破裂して漏水することがありますので、凍結防止対策をお願いします。破損等の修理にかかる費用は、所有者本人による全額負担となるためご注意ください。

凍結防止対策の一例

水道メーターの定期交換にご協力を

家庭などにある水道の計量器（メーター）は計量法で有効期間が8年と定められているため、期間満了までに無料で交換しています。交換は市が委託した株式会社水道サービスセンターの職員が敷地内に立ち入って作業させていただきます。メーターボックスの上や周囲に荷物等を置かないよう、交換作業へのご理解とご協力をお願いします。

期間満了通知方法	郵便ハガキ ※交換対象者に交換時期等をお知らせします。

※作業従事者は身分証明書を携帯しています。不審な場合は身分証明書の提示を求めるか、下記へ連絡してください。

※メーターボックス内における障害（メーターボックスのずれ、外構工事によるメーターボックス内へのコンクリート流入など）により交換が困難な状態の場合、まずは障害を取り除く作業が必要となります。障害を除去するための作業は松阪市が行いますが、その費用をお客様にご負担していただく場合もあります。メーターボックス及びメーターの管理には十分ご注意ください。

【問】 上下水道総務課 ☎53-4372 FAX 26-4319
株式会社 水道サービスセンター
☎61-1010 FAX 61-1011

水道の開栓・閉栓等の申し込み

水道の開栓・閉栓については上下水道お客様センターへ電話またはFAXにてお申し込みください。

申込	ところ	営業時間（祝日・年末年始除く）
上下水道お客様センター松阪事務所	〒515-0818 川井町498番地3	平日:午前8時半～午後7時 土曜日:午前9時～午後5時
上下水道お客様センター飯高事務所	〒515-1592 飯高町宮前180番地	平日:午前8時半～午後5時15分

●注意事項 ／

- お申し込みは開栓・閉栓を希望する日の2営業日前までにご予約ください。（予約受付は1か月前から可能。）
- 開閉栓作業の可能な日時は、上記の上下水道お客様センターの平日の営業時間内です。時間指定はできませんのでご了承ください。（平日の午後7時以降、土、日、祝日、年末年始の開閉栓作業は受け付けていません。）
- 水道開栓時には開栓手数料が必要です（新設を除く）。

上下水道料金のお支払いは便利な口座自動引き落としで!

対象	水道料金、下水道使用料、農業集落排水処理施設使用料、公共浄化槽使用料
申込	金融機関または上下水道お客様センターの窓口
持ち物	通帳、通帳印、納付書や水道使用量等のお知らせ（水道番号と水栓番号を記入するため）

※口座自動引き落としができる金融機関は市のホームページをご確認ください。

※引き落としは、検針日の翌月8日（金融機関が休日の場合は、翌営業日）です。

▲市ホームページはこちら

※お支払い方法は口座振替のほかに、「納付書払い」（支払場所:金融機関、コンビニ、スマホ決済アプリ）、「クレジットカード払い」もあります。お支払い方法の変更については下記にお問い合わせください。

【問】 上下水道お客様センター
☎ 31-2258 FAX 20-8081
0120-582-258（市内固定電話のみ）

広告

弁護士法人心 電話・TV電話相談対応
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。
●「相談料」相続・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分以降30分原則5,500円（税込）●「その他の費用」お問合わせください ※また各事務所は愛知県弁護士会所属 ※< >内は各所属弁護士会名です ※受任の際には弁護士の直接面談が原則必要です ※費用につきましては例外があり、また変更になる可能性もありますので、詳しくはホームページをご覧ください ※本広告は令和6年9月時点のものです

相談料は頂きません（相続・遺言・交通事故被害・後遺障害 労災・障害年金・過払い金・借金 以外は初回30分程度）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
（12/31～1/3は除く。大型連休中の休業や臨時休業もございます。詳細はHPをご覧ください）
詳細は https://www.kokoro.law

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

交通遺児のお子様に入学・進学、卒業祝金を支給します。

対象	次の①～③に該当する児童・生徒 ①令和7年1月1日現在、市内在住の児童・生徒 ②令和7年3月に中学校を卒業、または4月に小・中学校に入学する児童・生徒 ③両親、または両親のいずれかが交通事故で死亡した児童・生徒
支給額	1人あたり50,000円
申請者	児童・生徒を扶養している親や、親にかわってその児童・生徒を養育している方
申請期間	令和7年1月6日(月)～31日(金)
申請方法	申請用紙に必要事項を記入して、こども未来課または各振興局へ。 ※申請用紙はこども未来課、各振興局にあります。
持ち物	自動車安全運転センター発行の「交通事故証明書」、振込先金融機関の口座のわかるもの(申請者の口座)

【問・申】 こども未来課 ☎53-4081 FAX26-9113

「年金生活者支援給付金」の請求手続きは終わっていますか?

日本年金機構より9月初旬から、請求手続きの案内が送付されています。**(すでに支給中の方、または支給要件を満たさない方には送付されません)**手続きをしていない方は、同封されている請求書を年金機構へ提出してください。

対象	老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、年金生活者支援給付金を新たに受け取ることができる方
支給要件(老齢年金生活者支援給付金)	• 65歳以上で老齢基礎年金を受けている • 世帯全員の市民税が非課税 • 請求者の前年の収入や所得の合計が889,300円以下

詳細は、給付金専用ダイヤル、または特設サイトでご確認ください。

『給付金専用ダイヤル』0570-05-4092

※令和7年1月6日までに日本年金機構へ到着した請求分については、令和6年10月分までさかのぼって受け取れます。

▲詳細はこちら

【問】 松阪年金事務所 ☎51-5115 FAX52-1611
保険年金課 ☎53-4044 FAX26-9113

広告

お子さんが無料で接種できる予防接種(定期接種)を忘れていませんか?

母子健康手帳の記録で接種忘れが無いか確認しましょう!

	対象(※)	期限
MR(麻しん・風しん混合)予防接種	第1期: 生後12か月以上24か月(2歳)未満の幼児	第1期: 生後24か月(2歳)前日
	第2期: 5歳以上7歳未満であり、小学校入学前の1年間の幼児 (平成30年4月2日～平成31年4月1日生)	第2期: 令和7年3月31日
ジフテリア・破傷風二種混合(DT)予防接種	第2期: 11歳以上13歳未満の方 (標準:小学6年生)	第2期: 13歳の誕生日の前日
日本脳炎予防接種	第1期: 生後6か月以上90か月(7歳6か月)未満の幼児	第1期: 生後90か月(7歳6か月)前日
	第2期: 9歳以上13歳未満の方(標準:小学4年生)	第2期: 13歳の誕生日の前日

(※)市内に住民登録がある方

◇予診票を紛失した場合は、再発行の申請をしてください
●窓口申請／対象者の母子健康手帳および申請者の運転免許証等の本人確認ができる書類をお持ちください。
●電子申請／ジフテリア・破傷風の二種混合(DT)・日本脳炎(第2期)に限ります。

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

▲電子申請はこちら

医療費のお知らせについて

松阪市では国民健康保険の加入世帯ごとに、令和6年中に治療等にかかられた医療費のお知らせを2回に分けて送付します。

発送日	診療月
令和7年1月31日	令和6年1月～11月診療分
令和7年2月28日	令和6年12月診療分

医療費のお知らせは所得税等の医療費控除の申告手続きに医療費の明細として活用することができます。

【問】 保険年金課 ☎53-4043 FAX26-9113
各振興局地域住民課
嬉野 ☎48-3837 FAX42-4945
三雲 ☎56-7910 FAX56-5382
飯南 ☎32-2922 FAX32-3771
飯高 ☎46-7112 FAX46-1092

お知らせ information

コミュニティ助成事業で防災備品を整備

一般財団法人自治総合センターが実施する、宝くじの社会貢献広報事業に対する助成事業である「コミュニティ助成事業」に、以下の団体が採択されました。

伊勢寺地区住民自治協議会	避難所の運営や避難者の健康管理に必要なプライベートテント等の整備を行いました。

【問】 防災対策課 ☎53-4034 FAX22-1055

“贈らない! 求めない! 受け取らない!” みんなで守ろう「三ない運動」

12月は「明るい選挙推進強調月間」です。政治家(候補者、候補者になろうとする人、現に公職にある人)が選挙区内の人にお金や物(歳暮・年賀状など)を贈ることや、有権者が政治家に寄附の勧誘や要求をすることは禁止されています。ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

- 政治家は有権者に寄附を**贈らない!**
- 有権者は政治家に寄附を**求めない!**
- 政治家から有権者への寄附は**受け取らない!**

【問】 選挙管理委員会事務局
☎53-4411 FAX53-4410

▲詳細はこちら

ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用する方へ

確定申告や市民税・県民税申告が不要な給与所得者等で、5団体までの自治体にふるさと納税を行う方に限り、ワンストップ特例の申請が行えます。
ただし、確定申告や市民税・県民税申告を行う方や5団体を超える自治体にふるさと納税を行う方はワンストップ特例制度を利用することができませんので、ワンストップ特例申請分の寄附金も含めて申告してください。
なお、申告の際は、寄附先の自治体や一定のふるさと納税仲介事業者から発行される寄附金控除に関する証明書の添付が必要です。
【問】 市民税課 ☎53-4027 FAX26-9114

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。)

	午前10時～	午後1時半～
とき	12月6日(金) 1月6日(月)	12月20日(金) 1月17日(金)
ところ	市役所 1階 (殿町)	

【問】 こども家庭センター(サテライト窓口)
☎53-4085 FAX26-9113

▲市ホームページはこちら

12月は納税強調月間です

松阪市では、納税に対する意識を高めていただき、税の公正・公平性を確保するため、毎年12月を納税強調月間と定めています。納税強調月間では関係機関・団体と連携し、納税啓発活動を実施していきます。
【問】 ☎収納課 53-4021 FAX26-9114

今月の納期限は 12月25日(水)

納付は納期限までに済ませましょう。

固定資産税・都市計画税(3期)
国民健康保険税(7期)

日曜・夜間納税相談窓口のお知らせ

●日曜窓口／12月8日(日) 午前10時～午後4時
●夜間窓口／12月はありません
収納課(殿町)での開設です。各振興局では開設しません。
【問】 収納課 ☎53-4021 FAX26-9114

介護保険料(7期)

【問】 介護保険課 ☎53-4090 FAX26-4035

後期高齢者医療制度保険料(6期)

【問】 保険年金課 ☎53-4092 FAX26-9113

教育・講座
information

離婚前後親支援講座
「離婚を考えているあなたへ ～ひとり親家庭のマネーマネジメント講座～」

離婚前後のお父さんやお母さんが、こどもの未来のために決めておくべき養育費や、ひとり親家庭が経済的な自立を目指すために知っておくべきお金のことを学んでみませんか?

とき	令和7年1月19日(日) 午前10時～正午	令和7年2月9日(日) 午後2時～4時
内容	「養育費等に関する学習会」 講師:加藤(かとう) 文雄(ふみお) (養育費等相談支援センター)	「ひとり親家庭が知っておきたい!お金のはなし」 講師:加藤(かとう)葉子(ようこ)、早乙女(さおとめ)美幸(みゆき) (株式会社マイライフエフピー)
ところ	松阪公民館(船江町)	
対象	お子さんがいて離婚を考えている方、ひとり親家庭の親	
定員	20名(応募者多数の場合は抽選)	
その他	無料託児あり	
申込期間	12月27日(金)まで	
申込方法	申込フォーム、または電話でこども家庭センターへ	

【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

▲
申込フォームは
こちら

松阪市民大学

(みえアカデミックセミナー2024移動講座共催事業)
●演題／「三重から宇宙へ
—鈴鹿高専と最先端技術のつながり—」
●講師／黒田(くろだ) 大介(だいすけ)さん
(鈴鹿工業高等専門学校 材料工学科 教授)

とき	令和7年1月19日(日) 午後1時半～3時
ところ	松阪公民館(船江町)
対象	市内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定員	先着110人
申込期間	12月10日(火)から
申込方法	下記のいずれかの方法でお申し込みください。 ①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 ②申込フォームから

【問・申】 松阪公民館
☎20-9091
FAX 20-9093

申込フォームは▶
こちらから

大人の英会話

英語で繰り返し話す! 挨拶! コミュニケーション! とっさの場合に飛び出す英語を目指します。
●講師／矢崎(やざき)ルミさん

とき	毎週金曜日 午後6時10分～50分
ところ	天白公民館(曽原町)
対象	中学生以上(学びたい気持ちがあれば老若男女問わず何歳でもかまいません)
定員	先着10人※
参加費	各回500円
申込方法	順次申込受付、定員になり次第受付終了

※5名以上の申込者があれば実施します。4名以下の場合は5名以上集まり次第実施連絡します。
【問・申】 天白公民館 ☎・FAX 56-7920

松浦武四郎記念館からのおしらせ

■特別展示
「三重から北海道へ—アイヌ文化と出会った人々」

■国立アイヌ民族博物館との共催でアイヌの歴史や文化、蒲生氏郷や大黒屋光太夫、松浦武四郎など、アイヌの人々とかかわった三重県ゆかりの偉人たちを紹介します。

とき	11月29日(金)～1月19日(日) 午前9時～午後4時半まで
ところ	松浦武四郎記念館(小野江町)
入館料	19歳以上:360円、6～18歳:230円

■講座「アイヌ民族の装い」

アイヌ民族の装いについてお話します。
●講師／国立アイヌ民族博物館 職員

とき	12月8日(日) 午前10時～11時半まで
ところ	松浦武四郎記念館 多目的室(小野江町)
定員	先着60人(申込不要、先着順受付)
参加費	無料

※12月の休館日は2日、9日、16日、23日、29日～1月3日
【問・申】 松浦武四郎記念館
☎56-6847 FAX 56-7328

楽しく作って美味しく食べる 料理教室2

●講師／前川(まえがわ) 智司(さとし)さん・前川(まえがわ) 真理(まり)さん (前川料理教室)

とき	令和7年1月29日(水) 午後1時～3時		
ところ	松阪公民館(船江町)		
メニュー	韓国風海苔巻き・副菜		
対象	市内在住または在勤で18歳以上の方		
定員	先着16人	参加費	1,000円(当日ご持参ください)
持ち物	エプロン、三角巾、手を拭くタオル、参加費		
申込期間	12月11日(水)から		
申込方法	平日午前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 FAX 20-9093

小津安二郎と蓼科
――シナリオが生まれた場所

小津安二郎松阪記念館（歴史民俗資料館）企画展

とき	12月7日（土）～令和7年3月2日（日） 午前9時～午後4時まで
ところ	歴史民俗資料館（殿町）
入館料	一般　150円／6歳以上18歳以下　70円
休館日	月曜日（祝日を除く）、祝日の翌平日、 年末年始（12月29日（日）～令和7年1月3日（金））

★ミュージアムトーク★
- ●とき／12月7日（土）
午後3時
- ●定員／30人 ※予約不要
- ●ゲスト／小津 亞紀子
（小津 安二郎姪）

【問】　歴史民俗資料館
☎23-2381
FAX 23-2381

小津安二郎（左）と脚本家・野田高梧（右）
提供:野田高梧記念蓼科シナリオ研究所

「認知症ってなんだ?」
～認知症サポーター養成講座を受講しませんか～

とき	令和7年1月17日（金）　午後1時半～3時
ところ	健康センターはるる（春日町）
内容	認知症の基本的知識、認知症の方への接し方など（どなたでも参加できます）
講師	認知症キャラバン・メイト
定員	25人（要予約）
参加費	無料
申込方法	①申込フォーム ②電話 ③FAX（氏名、住所、連絡先、年齢、認知症サポーター養成講座申込と記入）いずれかの方法で高齢者支援課へ

【問・申】
高齢者支援課
☎53-4099
FAX 26-4035

認知症 supporter caravan

▲
申込フォームはこちら

援助会員大募集!
まつさかファミリーサポートセンター援助会員養成講座

ファミリーサポートセンターに会員登録し子育て家庭を応援していただける方や孫育ての参考にしたい方の受講をお待ちしています。

とき	令和7年1月24日（金）、28日（火）、31日（金）、2月2日（日）、6日（木）
ところ	松阪公民館（船江町）
対象	市内または近隣市町在住の20歳以上の方
定員	先着30人
内容	①保育サポーターの役割と心得 ②松阪市の子育て支援サービスの現状 ③子どもの栄養と食生活 ④子どもの生活へのケアと援助 ⑤小児看護の基礎知識 ⑥児童虐待と社会的養護 ⑦子どもの事故と安全・心肺蘇生法 ⑧身体の発育と病気 ⑨心の発達と障がいについて ⑩保育の心と子どもの遊び ⑪事業を円滑にすすめるために ⑫講座を振り返って
参加費	2,600円（テキスト代）
その他	無料託児あり（開催日の1週間前までに要申込）
申込期間	開催日の前日まで
申込方法	直接、まつさかファミリーサポートセンター（春日町）の窓口へ

【問・申】　まつさかファミリーサポートセンター
☎・FAX 20-8246
こども家庭センター（健康センターはるる内）
☎20-8087　FAX 26-0201

認知症に関する相談先をご存じですか?

「あれ、何かおかしい」は大事なサインです。
認知症かな？と思ったら早めに相談しましょう。

相談先
- ・かかりつけ医　・物忘れ相談会
- ・三重県認知症コールセンター（☎059-235-4165）
- ・お住まいの地域包括支援センター

【問】高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

広告

募集
information

第2回 松阪ダンスフェスティバル 出場者募集

とき	令和7年2月15日(土) 開場:昼12時半、開演:午後1時
ところ	嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
応募受付	12月11日(水)午前9時～ 令和7年1月10日(金)午後5時まで
申込方法	申込フォーム

(1)ショーケースの部

●ダンス時間は1曲2分30秒以内
●出場資格／小学生以上
●エントリー(定員) ／25チーム程度
(1団体原則1チームまで)
●チーム人数／1チーム3人以上

(2)ダンスバトルの部

●出場資格／小学生以上で、
三重県在住または県内の学校に
在籍・卒業された方
●部門／ブレイキンの部(1on1)、
フリースタイルの部(1on1)
●エントリー(定員) ／各部門30人程度
(1)(2)とも応募多数の場合は抽選
※詳細は募集要項をご覧ください。

▲
募集要項、
申込フォームは
こちら

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

松阪市休日・夜間応急診療所 小児科医募集

松阪市では、松阪市休日・夜間応急診療所で執務いただく小児科医を募集しています。

業務内容	松阪市休日・夜間応急診療所の 小児科一次救急診療
診療時間	午前9時～正午 及び 午後2時～5時
執務日	令和7年4月1日から令和8年3月31日までの 日祝日、年末年始等で執務いただける日

※詳細につきましては募集案内を
御覧ください。
【問】 休日・夜間応急診療所
(健康センターはるる内)
☎23-1364 FAX 26-4951

▲
募集案内詳細は
こちらから

第9回市長杯ふれあい スポーツ大会 参加者募集!

とき	令和7年2月9日(日) 午前9時～正午(予定)
ところ	三十三銀行アリーナ(立野町)
内容	シャフルボード(誰でも簡単にできます)
対象	松阪市在住又は在勤で、小学4年生以上の方 ※小学生のみで参加する場合は、必ず保護者が代表者としてエントリーしてください。
定員	先着30チーム※1チーム4～6人
参加費	1人200円
申込期間	12月2日(月) 午前9時～13日(金) 午後5時
申込方法	別紙申込用紙をご記入の上、 ①FAX、または②e-mailでスポーツ課へ提出 ※申込用紙は、スポーツ課、各教育事務所、各市民センターにあります。 (市HPからダウンロード可) ※FAXで申し込まれた方は、FAX送信後必ず確認の電話をスポーツ課へ入れてください。

【問・申】 スポーツ課 ☎53-4391 FAX 25-0133
sports.div@city.matsusaka.mie.jp

保育園・幼稚園の現場が見られるチャンス!
保育施設見学バスツアー

将来保育士として働きたい! 仕事で復職したい! 保育の現場を見てみたいという方を対象に市内の保育施設をまわるバスツアーを開催します。参加者には給食の提供もあります。

とき	①12月25日(水)午前9時～午後2時 ②12月26日(木)午前9時～午後2時
内容	市役所に集合 ①伊勢寺幼稚園→松阪清泉愛育園→白鳩保育園 ②つくし保育園→若葉保育園→三雲南こども園 市役所で解散
対象	保育の現場やお仕事に興味のある方(小学生以上)
参加費	無料
定員	各回先着15人
申込期間	12月2日(月) 午前9時～
申込方法	市ホームページ、申請フォームより申し込み

【問・申】 こども未来課
☎53-4084
FAX 26-9113

▲
市ホームページは
こちら

募集 information

第6回 松阪市民病院の病院食(おせち料理)試食会

患者さんに提供しているおせち料理を一般の方に味わっていただきます。正月の食事に関してのアドバイスの講話も同時に聞いて頂く場です。

とき	12月31日(火)　午前11時半～午後1時頃
ところ	松阪市民病院　2階　講義室(殿町)
対象	高校生以上
定員	30人 ※応募多数の場合は抽選
参加費	300円(食材費として)※当日お支払いください。
申込期間	12月15日(日)必着
申込方法	はがきに住所、氏名、電話番号を記載の上、下記住所へ郵送。はがき1枚につき2人まで応募可。その場合は、上記のほか、代表者の連絡先を記入ください。なお、申し込みのはがきは一人1枚まで。 ※受付期間が終了しましたら、抽選で当選した方のみに12月20日頃ご案内のはがきを発送します。 ※はがきは参加引換券となりますので当日ご持参下さい。

※提供したおせち料理は、衛生の問題からその場で食べていただき、お持ち帰りは禁止とします。
※講座終了後はアンケートにご協力頂きます。

【問・申】　松阪市民病院　栄養管理室
☎23-1515　FAX 21-8751
〒515-8544松阪市殿町1550番地

「学校生活アシスタント」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・期間については応相談) ※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1,050円(令和6年10月現在)		
定員	若干名	対象	令和7年4月から働ける方
応募締切	令和7年1月17日(金)		
応募方法	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】　子ども発達総合支援センター
☎30-4410　FAX 30-4433

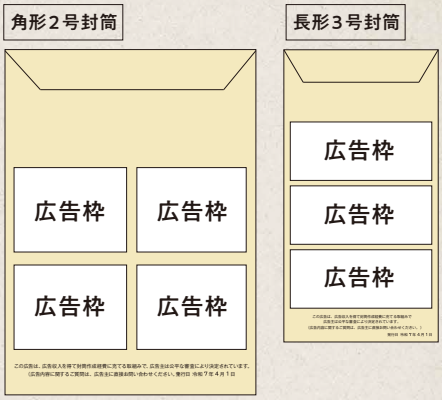
広告主募集

～市役所の封筒に掲載する広告を募集します～

掲載料	1枠80,000円(税込)
枠数	角形2号封筒:4枠、60,000枚 長形3号封筒:3枠、80,000枚
使用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日 ※期間終了後も無くなるまで使用します。
募集期間	12月2日(月)～20日(金)
申込方法	申込書に必要事項を記入し、会計管理課へ。 ※掲載する広告には審査があります。 (申込多数の場合は抽選) ※申込書は会計管理課にあります。 (市ホームページからもダウンロード可)

【問・申】　会計管理課　☎53-4019
kaikei.sec@city.matsusaka.mie.jp

市ホームページはこちら



高齢者ボランティアポイント事業 活動員「ささえさん」募集中

自身の介護予防推進や地域貢献のために、介護施設等で有償ボランティア活動をする活動員「愛称:ささえさん」を募集しています。活動実績に応じて得られるポイントを現金に還元することができます。

対象	市内在住の65歳以上の方
活動内容	介護施設等でのレクリエーション活動の支援や、お茶出し・配膳、話し相手等
活動場所	介護関連施設(デイサービス、老人ホーム、地域包括支援センター等)
ポイント還元について	活動30分につき1ポイント付与され、20ポイントごとに1,000円の現金交付(年間上限5,000円)が受けられます。
申込方法	電話で松阪市社会福祉協議会へ

【問・申】　松阪市社会福祉協議会(殿町1563)
☎23-2941
高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

詳しくはこちらから

募集 information

「第59回市民駅伝飯南大会」参加チーム募集

とき	令和7年2月2日(日) 午後1時スタート　※雨天決行
ところ	飯南地域振興局(飯南町粥見)
コース	1区(仁柿小学校前)～5区(飯南振興局前) 合計約14㎞
定員	25チーム
チーム構成	正選手5人、補欠2人以内
参加費	1チーム3,000円 (学生チームは1,000円)
申込期間	令和7年1月6日(月)まで
申込方法	申込フォーム

【問・申】　飯南地区体育振興会事務局
☎32-2300　FAX32-2557

◀申込フォームはこちら

◀市ホームページはこちら

令和7年度夏休み等児童クラブ利用者募集

MATSUSAKA SUNMA CLUB 松阪 さんまくらぶ

利用期間	学年始休業日、夏季休業日、冬季休業日、学年末休業日(松阪市学校の管理に関する規則に規程する休業日)		
ところ	子ども支援研究センター(川井町)	嬉野社会福祉センター(嬉野権現前町)	ワークセンター松阪(上川町)
定員	80人程度	50人程度	50人程度
対象	事業を利用することができる児童は、下記の全てに該当すること ①松阪市内の小学校に通学している児童 ②保護者が就労等により児童を見守ることができないと認められること ③令和7年度に放課後児童クラブを利用していない児童		
申込期間	12月16日(月)～令和7年1月31日(金)		
申込方法	市ホームページ、申請フォームより申し込みください		

【問・申】　生涯学習課
☎53-4401　FAX26-8816

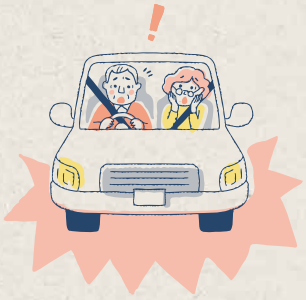
申込フォームはこちら▶

65歳以上対象! 参加・体験・実践の交通安全研修を受けてみませんか

とき	令和7年1月17日(金)、22日(水)、29日(水)、30日(木)　各日、午前9時半～正午まで
ところ※	三重県交通安全研修センター セーフティプラザみえ 【三重県運転免許センター4階】(津市垂水)
内容	講話、運転や歩行のシミュレータ、視野診断、急ブレーキ・急ハンドル体験等 (各日同じ内容です) ※諸事情で内容変更となる場合があります
対象	市内に在住で65歳以上の運転免許証保有の方
定員	各日、先着16人(定員になり次第募集終了)
参加費	無料
申込期間	12月26日(木)まで
申込方法	電話で地域安全対策課へ

※現地集合もしくは松阪競輪場東第3駐車場からマイクロバス送迎あり、マイクロバスは午前8時45分に出発、昼12時45分に戻る予定。

【問・申】　地域安全対策課
☎53-4061
FAX 22-1057



◀市ホームページはこちら

上級救命講習会
～あなたにできる応急手当の講習会を開催～

とき	令和7年1月25日(土) 午前9時～午後6時		
ところ	松阪地区広域消防組合　消防本部(川井町)		
内容	心肺蘇生法、AED使用法など		
定員	先着15人	参加費	無料
申込期間	令和7年1月7日(火)～22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。

※災害等が発生した場合は、やむを得ず中止する場合があります。中止の際は、ホームページに掲載します。

松阪消防　検索

▲ホームページはこちら

【問・申】　消防本部救急課
☎25-1413　FAX21-3080

募集 information

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

「家族のつどい」の開催
～"学び"と"わかち合い"のひととき～

「家族のつどい」は、ひきこもり状態にあるご本人を支える家族同士が集い、共に学び情報を共有する場です。今回は、公認心理師の視点から当事者への望ましい関わり方や、当事者の社会性についてお話を伺います。

とき	12月20日(金) 午後1時半～3時		
ところ	社会福祉協議会 松阪支所2階 (鎌田町)		
内容	講話「社会とのかかわり～よりそい～」 講師:一般社団法人三重県公認心理師会 会長 仲(なか) 律子(りつこ)さん		
対象	ひきこもり当事者を支えるご家族		
定員	15人	参加費	無料
申込期間	12月19日(木)		
申込方法	電話でひきこもり地域支援センター そ・えーるまで		

【問・申】
ひきこもり地域支援センターそ・えーる
☎31-1922 FAX26-9113
健康福祉総務課 ☎31-1926

▲申込フォームはこちら

企業等の手話研修会に講師を派遣

企業や商店街組合などで開催する手話研修会に講師の派遣を行います。ぜひ、事業所内で手話研修会を開催してみませんか。

研修内容	手話・聴覚障がい者とのコミュニケーションについて、聴覚障がいとはどういうものか など
対象	市内の企業、事業所、商店街組合など産業団体
費用	無料

【問・申】 障がい福祉課 ☎53-4059 FAX 26-9113

ひきこもり出張相談会

ひきこもりに関する出張相談会を開催いたします。
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	令和7年1月15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	JAみえなか 松江支店伊勢寺店(八重田町)
定員	3人(要予約) ※1人1時間程度
申込期間	令和7年1月14日(火)まで
申込方法	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

精神保健福祉士によるひきこもり相談

医療機関の精神保健福祉士が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。

とき	令和7年1月21日(火)
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
申込期間	令和7年1月15日(水)まで
申込方法	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

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。

▲詳しくはこちら

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 FAX26-9113
健康福祉総務課 ☎31-1926

物忘れ相談会のお知らせ

とき	令和7年1月17日(金) 午前10時～正午
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	3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

催し・イベント information

なつかしの映画鑑賞会
田中 絹代 特集!

小津映画でもヒロインをつとめた大スター・田中絹代の代表作と近年注目を集める監督作品を2日間上映します。田中絹代が女優として、演出者として心血を注いだ名作を貴重な35㎜フィルムでお楽しみください。

とき／内容	令和7年1月10日(金) 開場:お昼12時15分 ●「簪」　清水 宏 監督 午後1時～2時10分 ●「恋文」　田中 絹代 監督 午後3時～4時37分 令和7年1月11日(土) 開場:午前9時15分 ●「西鶴一代女」　溝口 健二 監督 午前10時～お昼12時16分 ●「乳房よ永遠なれ」　田中 絹代 監督 午後1時10分～3時 ※両日とも幕間に小津安二郎との関係を交えながら、30分程度の解説を行います。 講師:藤田 明 (全国小津安二郎ネットワーク顧問) 聞き手:岩岡 太郎 (小津安二郎松阪記念館研究員)
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
定員	各回500人　※予約不要
費用	1日500円

※鑑賞会は国立映画アーカイブ「優秀映画鑑賞推進事業」の一環です。

【問】
文化課　53-4397　FAX 22-0003

▲「簪」1941　松竹　田中絹代、笠智衆

嬉野寄席2025
～名人芸の世界～

●出演者(予定)／オール阪神・巨人、桂 南光、ねづっち、笑福亭たま ほか

とき	令和7年3月15日(土) 午後1時半～(開場:午後1時)
ところ	嬉野ふるさと会館 (嬉野権現前町)
入場料	4,000円(全席指定・税込) ※未就学児の入場はご遠慮ください。
チケット販売所	嬉野ふるさと会館(☎42-7000 月曜休館) クラギ文化ホール管理事務所 (☎23-2111 火曜休館) チケットぴあ(Pコード 530-248)ほか

●ファミリー倶楽部電話先行予約／12月18日(水)～22日(日)
●一般発売／令和7年1月8日(水) 午前9時～

【問】　嬉野ふるさと会館　☎42-7000　FAX 42-7115

オール阪神・巨人

桂　南光

第23回
松阪吹奏楽フェスティバル
～楽しもう! ブラスの響き～

市内および多気郡内の中学校・高等学校の合同バンド、社会人バンドによる吹奏楽をお楽しみください。

とき	令和7年1月18日(土)、19日(日) 各日　午後1時半～3時半(予定)(開場:午後1時)
ところ	嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
入場料	無料(※1日につき1枚、入場整理券が必要です)

※入場整理券は市役所4階文化課、クラギ文化ホール、嬉野ふるさと会館にて配布していますが数に限りがあります。

▼出演団体

令和7年1月18日(土)
中部中学校・三雲中学校・嬉野中学校・殿町中学校・鎌田中学校・西中学校・松阪商業高等学校・松阪工業高等学校・三重高等学校

令和7年1月19日(日)
久保中学校・東部中学校・明和中学校・多気中学校・勢和中学校・相可高等学校・飯南高等学校・松阪シンフォニックバンド

【問】　文化課　☎53-4397　FAX 22-0003

舞台「らふぃゆれふぃゆ」

一枚一枚手作りの落ち葉が彩る美しい舞台。音楽家と道化師が出会い、戸惑い共感し認め合う中で変化していく心の動きが、音楽とパフォーマンスで表現されます。
音楽と動きで繰り広げられる、楽しくも美しい舞台です。

とき	令和7年2月2日(日) 開場:午後1時半　開演:午後2時
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
入場料	全席自由席 ◆一般／1,000円　◆3歳～高校生／500円 ※2歳までのお子様は、保護者の方1名につき1名ひざ上無料
チケット発売	12月11日(水)午前9時～ ※チケットぴあ 午前10時～
チケット発売所	クラギ文化ホール管理事務所、嬉野ふるさと会館 チケットぴあ(Pコード530-260)

65分の上演時間の後、15分程度の出演者によるアフタートークがございます

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

『いきいき健診』で健康チェック!

健康に過ごすために、年1回健診を受けましょう!
子育て中の方・働き盛りの方 ぜひお申し込みください。

とき	令和7年1月10日(金)～令和7年3月10日(月) 午前9時～11時(土・日・祝日は除く)
ところ	松阪市健診センターぴーす(殿町)
健診内容	血液検査、身体計測、血圧測定、心電図、尿検査、視力、聴力、内科診察
対象	市内に住民登録がある20歳～39歳の方(令和7年3月31日時点の年齢)で職場等にて健診を受ける機会のない方
費用	自己負担額:2,400円
申込期間	12月5日(木)～令和7年2月20日(木)
申込方法	申込フォーム、または午前9時～午後4時に電話で松阪市健診センターぴーすへ。 ※土、日、祝日、12月30日(月)～令和7年1月3日(金)は電話での申込不可。

【問・申】　松阪市健診センターぴーす
☎23-7563
FAX 23-7669

▲申込フォームはこちら

認知症の方と家族のおしゃべり会『ちゃちゃカフェ』に参加しませんか

ゆっくりとお茶を飲みながら、日頃のおもいや聞いてみたいことなどお話ししましょう。

とき	令和7年1月7日(火) 午後1時半～3時
ところ	福祉会館(殿町)
対象	認知症の方とそのご家族 (ご家族だけの参加も大歓迎)
申込期間	令和7年1月6日(月)まで
申込方法	申込フォーム、または電話で高齢者支援課へ

▲申込フォームはこちら

【問・申】　高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

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	令和7年1月11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 ～お話キャラバンによる「おはなし会」～

とき	令和7年1月11日(土)　午前10時半～11時
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	どなたでも参加して頂けます(予約不要)
内容	絵本の読み聞かせ　など

～食育体験館～

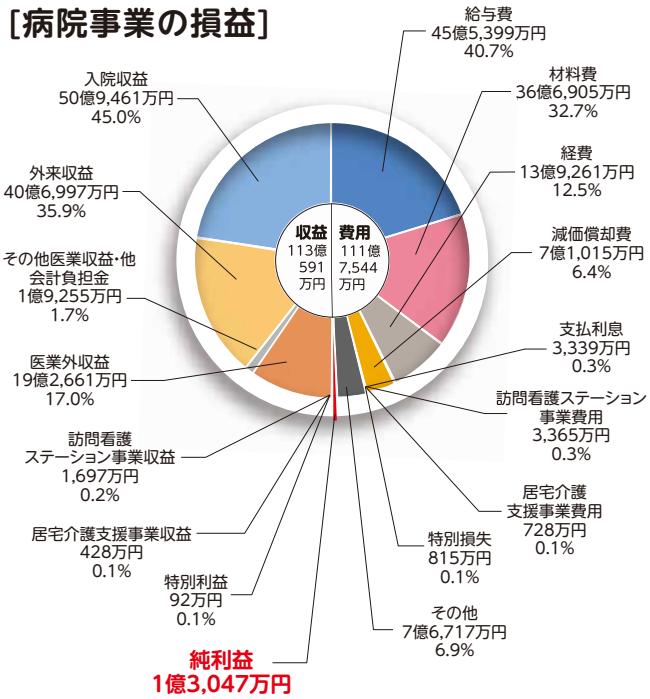
とき	令和7年1月11日(土)　午前10時～11時半
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	どなたでも参加して頂けます。
内容	カッテージチーズ作り体験(要予約)、豆つかみゲーム、野菜クイズ　など
定員	先着24人 ※カッテージチーズ作り体験のみ
申込期間	12月11日(水)～ ※定員になり次第終了
申込方法	申込フォーム、または電話でこども家庭センター(健康センターはるる内)へ

【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

▲申込フォームはこちら

令和5年度決算状況報告

[病院事業の損益]



松阪市民病院事業の決算状況

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症が2類から5類感染症に移行しましたが、患者数はコロナ前水準への回復には至らず、医業損益は赤字となりました。一方、新型コロナウイルス感染症対応で国からの支援を受け入れることができたことにより令和5年度の決算は黒字となりました。
これにより、松阪市民病院では15年連続の黒字となりました。

■業務量の概要(単位:人)

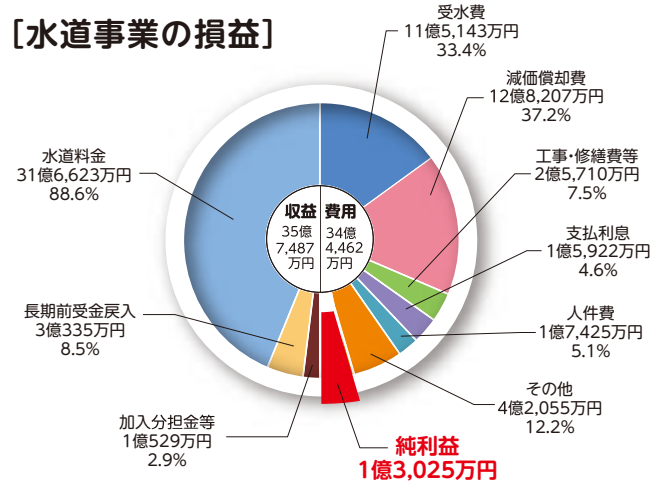
項目	R5年度	R4年度	前年度比較	
入院患者数	82,483	85,063	△2,580	△3.0%
外来患者数	114,330	115,508	△1,178	△1.0%
一日あたり入院患者数	225	233	△8	△3.4%
一日あたり外来患者数	470	475	△5	△1.1%

■病院事業損益の状況(単位:百万円)

項目	R5年度	R4年度	前年度比較	
病院事業収益	11,306	12,310	△1,004	△8.2%
病院事業費用	11,175	11,096	79	0.7%
純利益	131	1,214	△1,083	△89.2%

【問】 市民病院経営管理課 ☎23-1515 FAX21-8751

[水道事業の損益]



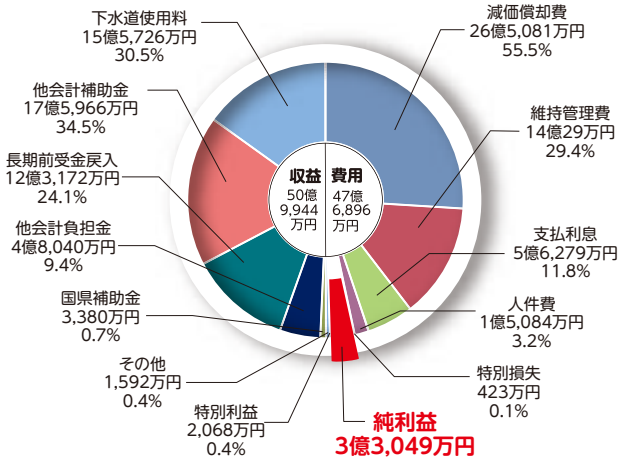
水道事業の決算状況

事業収益35億7,487万4,596円、事業費用34億4,461万8,894円となり、1億3,025万5,702円の純利益となりました。
水道事業では安全安心な水を安定して供給するため、古くなった水道管の取り替え工事や施設の耐震補強工事を行っています。

■業務量の概要

項目	
給水戸数	73,643戸
給水人口	155,445人
年間総配水量	20,548,700㎥
年間総給水量(使用水量)	18,135,997㎥

[下水道事業の損益]



下水道事業の決算状況

事業収益50億9,944万9,396円、事業費用47億6,896万462円で、3億3,048万8,934円の純利益となりました。
快適な生活環境の確保、水質保全のために生活排水の処理を行っています。公共下水道への接続や合併浄化槽の使用など、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■業務量の概要

項目		項目	
行政区域内人口(ア)	156,711人	公共下水道普及率(イ/ア)	63.1%
処理区域内人口(イ)	98,904人	接続戸数(公共下水道)	34,702戸
接続戸数(農業集落排水)	322戸	接続基数(公共浄化槽)	2,173基

【問】 上下水道総務課 ☎53-4373 FAX26-4319

第65回松阪市美術展覧会

第65回松阪市美術展覧会が文化財センター(外五曲町)で開催されました

第1部 9月29日(日)～10月6日(日) 絵画、彫刻・工芸　**第2部** 10月20日(日)～10月27日(日) 写真、書道

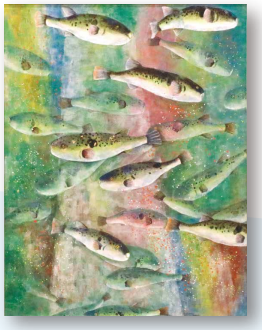
今年は、4部門に234点の応募がありました。また、デジタル特別企画の2部門に、117点の応募がありました。素敵な作品をありがとうございました。ここでは、各部門の審査評(要約)と入賞者(奨励賞を除く)を紹介します。(敬称略)

絵　画

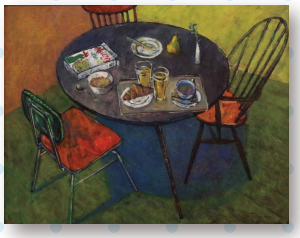
今年度の出品作品は、昨年度よりもクオリティと魅力が上がっていると審査員全員が評価した。賞の選定にあたっては、技術的な真摯さも加味はされてはいるが、それ以上に絵画から発する生命観、思索の跡、鑑賞者の想像力をいかに広げてくれるかを重視した。賞から漏れてしまった方々の作品にも、これからの可能性が十分に感じられるものが多く、将来が楽しみである。継続すると必ず表現の世界が広がると信じ、今後も制作に励んでもらいたい。

一 席　【Yumeno nakae→】
小林 由佳(光町)

二 席
まつさか未来賞
【Scene_4】
伊藤 真央
(中万町)



三 席
【河豚】
奥田 正治
(西黒部町)



松本紙店ギャラリーMOS賞
【テーブル】
多賀 恵巳
(船江町)

松阪美術協会賞
あなたが選ぶ! まつさか特別賞
【秋爛漫】
竹谷 尚文
(大黒田町)

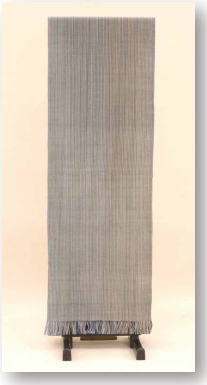
岡田文化財団賞
【追想】
井阪 元子
(明和町養川)

彫刻・工芸

作品数は昨年とほぼ変わらなかったが、新たに出品する人も増え、表現の幅が広がり、創作への意欲が感じられる作品が多かった。一席は、焼き物に遊びごころを求める姿勢に好感が持てる。二席は、堂々と歌い上げる姿を生き生きと彫り上げている。三席は、藍色のグラデーションに切れが感じられる作品である。岡田文化財団賞は、流木の荒々しさの中にライオンの頭部を融合させ見る人を引き付ける作品である。彫刻は木彫が多く、工芸は陶芸、竹工、染色、木工芸と多種にわたり、新しい感覚の表現があり、今後の発展を期待したい。

一 席　【天のうづめ】
前田 充代(豊原町)

二 席　【熱唱】
中西 久雄
(飯高町赤桶)



松阪の一夜賞
【藍と中村川の草と】
藤田 りか子
(嬉野下之庄町)

岡田文化財団賞
あなたが選ぶ! まつさか特別賞
【礎あるいは孤独】
平松 嵩児(鎌田町)

三 席
【静けさの中で】
内田 昌子(豊原町)

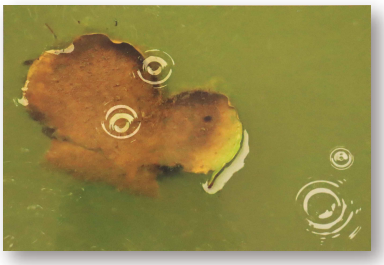
まつさか未来賞
【蓮】
村松 宙
(多気町相可)

写　真

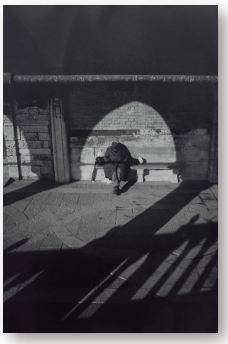
本年度の応募点数は、昨年よりも減少したが、充実した内容の作品が多く出品された。一席は、古い屋敷を背景に神輿渡御を高い位置から俯瞰的に捉えた視点が新しい。二席は、3点の組み写真で、作者の海への思いがモノクロで上手く表現されている。三席は、枯葉の上にできた波紋が動物の顔のように見える瞬間を上手に捉えた作品である。回転焼肉一升びん賞は、ベンチで眠る人物を、光と影で浮き上がらせて表現した素晴らしいモノクロ作品である。岡田文化財団賞は、麦畑で遊ぶ無邪気な表情を望遠レンズで上手く捉えた作品である。まつさか未来賞は、今回唯一の創作的な作品で若さを感じさせられた。

一席
【祇園祭がやって来た】
福井 康之(南虹が丘町)

二席
【誘う海】
戸川 敦子
(川井町)

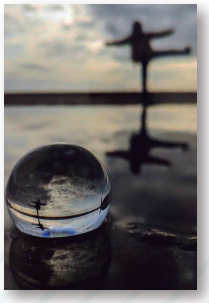


三席　【めまいの枯葉】
川合 恒市(多気町五桂)



回転焼肉一升びん賞
【ひだまりの午後】
海住 恒幸(西町)

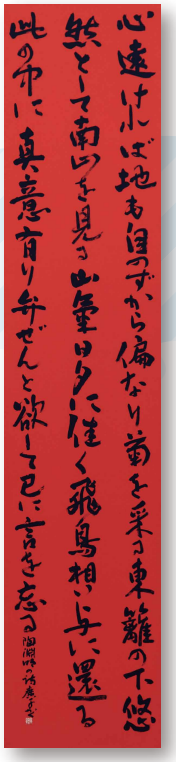
岡田文化財団賞
あなたが選ぶ!
まつさか特別賞
【麦に囲まれ】
中川 里菜(魚見町)



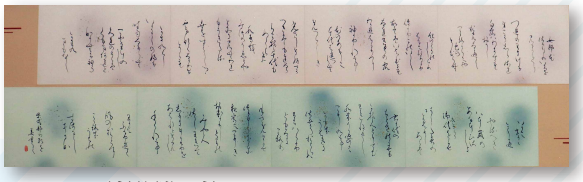
まつさか未来賞
【友に魅せられて】
松田 朋子(中ノ庄町)

書　道

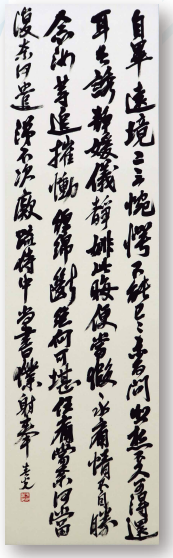
本年の出品数は減少したものの力作揃いの作品群で、優劣つけ難く、約2時間強の長時間公開審査となった。バラエティに富む上位5賞は漢字3点、漢字仮名交じり1点、かな1点となった。書の鍛錬は古典が基盤。自分の書の趣を理解し、それに近い古典の選択を心掛けるのが書の第一歩。そして更なる高みを目指して頑張ってほしい。



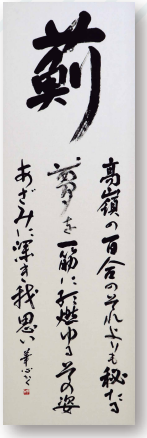
一席
【陶淵明の詩】
鈴木 広子
(大黒田町)



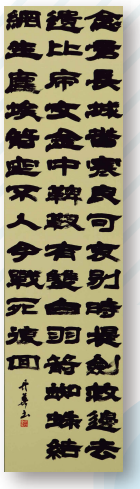
二席　【紫式部の歌】　松井 美季(殿町)



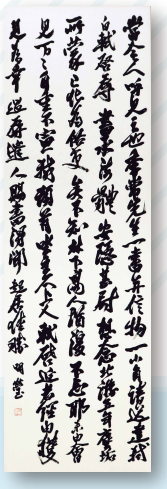
三席
【王鐸(臨)】
中川 はるみ
(中央町)



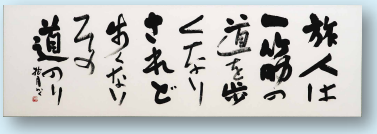
まつさか未来賞
【あざみの歌】
稲葉 心美(田牧町)



松阪皇輝かぐや賞
【李太白詩】
坂口 幸穂
(多気町丹生)



岡田
文化財団賞
【蘇軾詩】
杉岡 房子
(曽原町)



あなたが選ぶ!
まつさか特別賞
【一筋の道】
岡田 知與子(桜町)

【問】 文化課　☎53-4397　FAX 22-0003

市長 column

令和7年10月から 市役所窓口の受付時間を変更します

早いもので暦は12月。今回は来年の市役所のことを一足先にお話しします。

現在、市役所の窓口受付時間は午前8時30分から午後5時15分までと、職員の勤務時間と一致しています。これにはいくつかの課題があり、例えば受付時間終了間際にご来庁いただくと、対応により職員の時間外業務が発生してしまうことや、窓口時間と勤務時間が同じであるため、窓口業務以外の事務処理やミーティングなどを勤務時間外に行わざるを得ない状況が見受けられます。

今年の職員提案制度でこのような課題を解決するための改善提案がありました。

この提案では、窓口の受付時間を見直すことにより時間外業務を減らし、内部業務の改善や新しいサービスの企画・立案などに集中できる時間が増えるとしています。これにより、限られた職員数でも高品質な市民サービスを将来に亘り維持できるのではないかといった内容でした。

この提案を受け、本庁舎及び各振興局を主な対象として、令和7年10月1日から窓口受付時間を午前9時から午後4時30分とする方向で検討を進めています。詳細が決まりましたら、広報まつさか等でお知らせする予定です。

窓口時間の短縮により一部の皆さまにご不便をおかけするかもしれませんが、証明書のコンビニ交付やオンライン申請といった、より便利な手続き方法の拡充も併せて進めてまいります。

市役所として、皆さまとともにより良いサービス提供の形を模索していきたいと考えております。市民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

松阪市長
竹上　真人

CIR column vol.2

クリスマスのホワイト・エレファント

Coordinator for International Relations

アレックス
Alexandria Sun

皆さん、こんにちは！国際交流員アレックスです。今回はクリスマスでよく開催される「ホワイト・エレファント」というイベントを紹介したいと思います。アメリカではお正月だけでなく、クリスマスも家族と一緒に過ごす行事であり、宗教にかかわらずクリスマスに親戚と集まってギフト交換するのが普通です。ホワイト・エレファントは特別なルールがあるギフト交換パーティーであり、実用的ではない面白いギフトがポイントです。ラッピングされたギフトを参加者が順番に選ぶ、又は別の参加者から盗むことができます。ルールの詳細はホームページに書いてあるので、次のホリデーパーティーの参考にどうぞ！

▲クリスマスに、ツリーの下にラッピングされたギフトを置いておきます。

【問・申】観光交流課　☎53-4405　kank.div@city.matsusaka.mie.jp

市ホームページ「国際交流員のページ」で英語版も閲覧できます。▶▶▶▶▶▶▶▶▶

高齢者の暮らしを考える

第112回 安心のまちづくりのために

皆さん、普段の食事ではバランスよく栄養を摂れていますか？
人間は一生のうちに約9万回、食事をすると言われていて、私たちの健康を大きく左右する重要な鍵となります。
今回は地域の介護予防の講座などでフレイル予防の重要性を伝えている阪本管理栄養士にお話を伺いました。

インタビュー

地域で介護予防を広げる管理栄養士

フレイル予防のための食事について教えてください

フレイルとは、健康と要介護の間の虚弱な状態をいいます。体だけではなく心の状態も元気に保つために、食生活はとても重要です。これだけを食べたら良いというものではなく、色々なものを満遍なく食べて、バランスよく栄養を摂ることが重要です。普段の食事に偏りがないか見直してみましょう。たんぱく質は筋肉量を維持するために大切な栄養素です。しかし高齢になると、肉類を食べる回数が少なくなる方が多く、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質を補うために普段の食事に長期保存が可能な缶詰や卵、カニカマなど追加してみてください。たんぱく質摂取を意識した食生活を心がけてください。

ワンポイントアドバイス！

1日のたんぱく質摂取量の目安は、
自分の両手にのる程度です。
肉や魚は、手の厚みくらいにしましょう。

肉・魚・卵・豆腐など

地域の方へのメッセージ

40～50歳代のときは、メタボリックシンドロームに危機感を持たれていた方が多いと思うのですが、年齢を重ねていくと気をつけていただきたいのはフレイルです。一般的な知識やインターネットからの情報だけで自分の健康状態を判断するのではなく、かかりつけ医や専門職に相談し、食生活を見直してください。

参加者の声

- 自分の食生活を見直してみようと思った。
- 日頃から健康に気をつけてはいたけど、やっぱり食事は大事だと感じた。

光町集いの会「ひかるちゃん」での教室の様子

「ちゃちゃ」っと筋トレ
「も～」っと元気に！

全身運動

日々の生活の中に筋トレを取り入れよう！⑥

両手足を大きく動かし足踏みをする

左右合わせて20回を2セット

【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／12月2日(月)
13日(金)～15日(日)※松阪マラソンに伴う休館
28日(土)～令和7年1月4日(土)※年末年始の休館

★土曜お話キャラバン
●とき／12月7日・21日(土) 午後3時～3時半

★乳幼児向け　お話キャラバン
●とき／12月25日(水) 午前11時～11時半

★スタッフのおはなし会「おはなしのとおりみち」
●とき／12月22日(日) 午後3時～3時半
※場所はいずれも、1階 読み聞かせ室

★お話と音楽のボランティアかのん「クリスマス会」
●とき／12月21日(土) 午前10時半～11時半
●ところ／2階 講座室
※おはなし会は、中止・変更になる場合があります。

松阪図書館おすすめ本

『すてるデザイン』
永井　一史/著　多摩美術大学すてるデザインプロジェクト/著
パイインターナショナル

2021年に多摩美術大学で「すてるデザイン」という共創プロジェクトが発足しました。本書では、食品ロスを減らすために考案された買い物袋など、複数の企業と協働した取り組みを紹介しています。普段の生活の中で物をすてる時に、何ができるのか考えてみませんか。

嬉野図書館

☎48-1800　FAX48-1231

●休館日／12月 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
28日(土)～令和7年1月4日(土)※年末年始の休館

★「K」のつくものが結構でてくる腹話術
●とき／令和7年1月25日(土) 午後2時～2時半
●ところ／嬉野図書館2階大会議室
●定員／3歳以上50名
●申込／カウンター、電話、WEBにて
(応募多数の場合は抽選)
●応募期間／11月30日(土)～12月15日(日)
※詳しくは館内の掲示やホームページをご覧ください。

★「ひまわり」おはなし会
●とき／12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

★「ひまわり」のちいさい子ども向けおはなし会
●とき／12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

★「スタッフ」のおはなし会
●とき／12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。

※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

12月の天文教室 星空に親しもう!

参加無料

●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)
【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
☎・FAX26-7155

昇るオリオン座

月　日	月齢	観　望　対　象
12月7日(土)	29.0	秋の星雲星団　月、木星、土星、天王星
12月14日(土)	6.2	冬の星雲星団　月、木星、土星、天王星
12月21日(土) こどもクラブ	13.2	冬の星雲星団　木星、土星、天王星
12月28日(土)	20.2	望遠鏡調整日
備　考	12月は、東の空から、冬の到来を告げるおうし座やオリオン座などの明るい星座が昇ってきます。おうし座には木星があって、ひときわにぎやかになっています。	

松阪競輪場発売日程

本場 開催日	開催名
1/8(水)～1/10(金)	松阪FⅡモーニング 野田工業杯
1/23(木)～1/26(日)	松阪競輪開設74周年記念 「蒲生氏郷杯王座競輪」

場外 開催日	開催名
1/1(水)～1/3(金)	前橋FI
1/3(金)～1/5(日)	高知FI
1/4(土)～1/7(火)	立川記念
1/7(火)～1/9(木)	高松FI
1/8(水)～1/10(金)	静岡FI
1/10(金)～1/13(月)	和歌山記念
1/12(日)～1/14(火)	取手FI
1/14(火)～1/16(木)	大垣FI
1/16(木)～1/19(日)	大宮記念
1/18(土)～1/20(月)	熊本FI
1/20(月)～1/22(水)	岸和田FI西日本カップ
1/27(月)～1/28(火)	小松島FI
1/27(月)～1/29(水)	岸和田FI
1/27(月)～1/29(水)	京王閣FI
1/30(木)～2/2(日)	高松記念
1/31(金)～2/2(日)	前橋FI

ナイター場外 開催日	開催名
1/4(土)～1/6(月)	いわき平FI
1/5(日)～1/6(月)	名古屋FⅡ
1/10(金)～1/12(日)	四日市FI
1/13(月)～1/15(水)	松山FI
1/16(木)～1/18(土)	玉野FI
1/19(日)～1/21(火)	静岡FI
1/31(金)～2/2(日)	小倉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

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
12月9日(月)	午後1時半～	★草木染め「カルカヤ」(黄系)	1,430円～	1,230円～	なし
12月26日(木)	午後1時半～	フラワーアレンジメント「お正月用アレンジメント」	4,500円	4,300円	5人
1月27日(月)	午後1時半～	★草木染め「ヤマモモ」(黄・グレー・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。

ベルファーム味噌作り教室申込受付中!

電話にて予約の上、10日以内に料金を添えて申込書を提出してください。(振込希望の方は、お申し出ください)
※既に定員に達している場合はご容赦ください

●とき／各日午後1時半～3時ごろ
●持ち物／エプロン、三角巾、手拭き。容器(5L漬物樽)／別途700円
※要事前申し込み。当日の購入はできません。
●対象／小学生以上(参加者以外は会場の入室はできません)
●定員／①③最大30人程度。②④⑤20組程度。各回、最少催行人数(定員の半数)に満たない場合は開催中止となります。

教室名	とき	参加費
①河村糀屋さんの味噌作り教室(※1)	3月6日(木)、10日(月) 4月4日(金)、10日(木)	【一般】1セット(4kg)4,000円 2セット(8kg)7,600円 【会員】1セット(4kg)3,700円 2セット(8kg)7,000円
②河村糀屋さんのペア味噌作り教室(※1)	定員になりました。	
③地元味噌作り教室	2月7日(金) 3月7日(金)	
④ペアで地元味噌作り教室	定員になりました。	
⑤らくらく味噌作り(ペア参加可)(※1)(※2)	1月30日(木) 2月13日(木)、22日(土) 3月11日(火)	【一般】2セット(8kg)7,800円 3セット(12kg)10,800円 【会員】2セット(8kg)7,200円 3セット(12kg)10,200円

(※1) ①、②、⑤は味噌の種類を「米みそ・麦みそ・合わせみそ」より選択できます。
(※2) 大豆はペースト状につぶしてあります。リピーター様、味噌作りに慣れている方はご自分のペースでお作りいただけます。講師は不在です。ベルファームスタッフが在室します。2セット8kgからの申し込みになります。

12月の休園日　毎週水曜日、31日(火)
【問】　松阪農業公園ベルファーム　☎63-0050　FAX 58-3712

文化財センター催し物案内

■ギャラリー
※ご注意ください
※令和7年1月4日(土)に予定していました令和8年1月の「ギャラリーの申し込み抽選会」は、ギャラリー工事のため中止にします。
▼第11回嬉野フォトクラブ写真展
●とき／12月5日(木)～12月8日(日)午前10時～午後4時 ※初日は午後1時から最終日は午後3時まで
▼三重県立松阪工業高等学校繊維デザイン科第31回卒業制作展
●とき／12月5日(木)～12月12日(木)午前9時～午後5時 ※最終日は正午まで
▼2024年度平和教育展
●とき／12月21日(土)～12月22日(日)午前10時～午後4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年度はにわ館特別展「王権と首長墓の埴輪」【第2展示室】
●とき／10月26日(土)～12月8日(日)

●休館日／12月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、29日(日)、30日(月)、31日(火)
【問】　文化財センター　☎26-7330　FAX 26-7374

2024年度 人権図画ポスター入選作品決定!

市内の小学生・中学生が応募した366作品の中から、入選作品10点を決定しました。
入選作品は、啓発物品や啓発チラシなど、さまざまな方法で活用します。

【問】 人権・多様性社会課 ☎53-4017 FAX 26-4035

小学生の部（順不同）

三浦（みうら） にこ さん（小野江小学校5年）

北村（きたむら） 翼（つばさ） さん（松江小学校4年）

丸川（まるかわ） ゆゆ子（こ） さん（松尾小学校4年）

杉村（すぎむら） 拓人（たくと） さん（中川小学校3年）

安達（あだち） 結（ゆう） さん（朝見小学校1年）

中学生の部（順不同）

三浦（みうら） 恵莉奈（えりな） さん（鎌田中学校3年）

宮澤（みやざわ） 実由（みゆ） さん（嬉野中学校1年）

丸島（まるしま） 粒愛（つぶら） さん（嬉野中学校1年）

伊東（いとう） 美海（みう） さん（嬉野中学校1年）

杉山（すぎやま） 士恩（しおん） さん（嬉野中学校1年）

12月4日㊌～10日㊋は「人権週間」 この人権週間をきっかけに人権について考えてみませんか。

松阪市公式！スマートフォン向けアプリ ［問］広報広聴課 ☎53-4312 FAX 22-1119

松阪ナビをマスターしよう

アプリのダウンロードはこちらから

Androidの方 iPhoneの方

防災行政無線編

防災行政無線が活字で読める！松阪ナビ

熱中症アラート、危険情報、災害情報などの防災情報は、防災行政無線を通して皆さんにお伝えしています。
防災行政無線の情報は聞き取れないと不安な気持ちになりますよね。そんな不安を松阪ナビが解決！

防災行政無線が聞き取れなくて不安

家の中で作業中 仕事などで外出中

大切な情報だったのでは？

アプリを無料でダウンロード！

松阪ナビで解決！

防災行政無線が活字で読めて安心

通知が届く スマホで確認

防災にも強いアプリだね！

まだあります！松阪ナビをマスターするその他のポイントはこちらから動画でチェック！

2024年度 手話普及啓発ポスター入選作品決定!

松阪市では、平成26年4月1日から「松阪市手と手でハートをつなぐ手話条例」を施行しています。手話についての理解と認識を更に深めるため、市内に在住または在学している小学4～6年生の皆さんを対象に“手話普及啓発ポスター”を募集し、入選作品を決定しました。(順不同)この入選作品は、今後の手話普及のために活用していきます。

【問】 障がい福祉課 ☎53-4059 FAX 26-9113

松井 千紗さん
(松江小学校4年)

竹林 紗穂さん
(松江小学校4年)

渡邉 ほのかさん
(松江小学校5年)

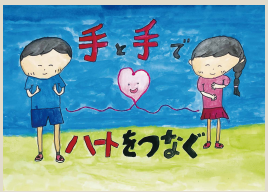
佐久間 莉穂さん
(松江小学校6年)

斎藤 穂佳さん
(花岡小学校5年)

矢形 玖瑠実さん
(花岡小学校5年)

西邑 泉穂さん
(東黒部小学校4年)

中川 歩莉さん
(朝見小学校6年)



町田 蒼馬さん
(掃水小学校4年)

大橋 ちゃこさん
(鵲小学校4年)

岩城 華さん
(小野江小学校4年)

浦中 優葵菜さん
(小野江小学校4年)

12月3日㊋～9日㊊は「障害者週間」 障害者週間

障がいのある人の社会参加を促進していくために理解を深めていきましょう!

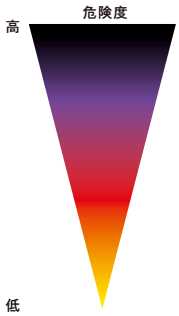
詳しくはこちら!

災害にそなえる Disaster Preparedness

【問】防災対策課 ☎53-4034 FAX 22-1055

洪水時の避難の目安

近くの河川で「氾濫警戒情報」が発表されたら、避難準備をしましょう。



●●川 氾濫発生情報(警戒レベル5)相当
ただちに命を守る行動をとる

●●川 氾濫危険情報(警戒レベル4)相当
いつ氾濫してもおかしくない状態。
速やかに避難する

●●川 氾濫警戒情報(警戒レベル3)相当
避難に時間がかかる方は避難を開始する
その他の方も避難準備や自主的に避難を開始

●●川 氾濫注意情報(警戒レベル2)
氾濫への注意をする段階(情報の確認)

氾濫が発生した場合に人的被害が懸念される大・中河川ではこのような河川の水位情報が発表されます。危険な状況の中、河川を見に行くことを避け、これらの水位情報を取るようにして

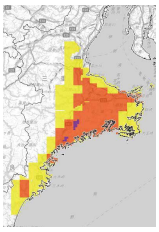
松阪市洪水ハザードマップ

土砂災害からの避難

土砂災害警戒情報が発表されたら、特にどこで危険度が高いのかを知ることができます。

大雨警報(土砂災害)の危険度分布

大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを、地図上で1km四方の領域(メッシュ)ごとに5段階に色分けして示す情報です。常時10分毎に更新しており、大雨警報(土砂災害)や土砂災害警戒情報等が発表されたときには、土砂キキクルにより、どこで危険度が高まっているかを把握することができます。



土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)とは?

大雨などにより土砂災害発生の危険が非常に高まったとき、三重県と気象庁が共同で発表します。発表区分として松阪市は「松阪市西部(飯南・飯高)」「松阪市東部(本庁・嬉野・三雲)」に区分されています。市では危険度の高い対象に対し、**避難情報等を発令する目安**としています。避難判断の参考にしてください。

松阪市土砂災害ハザードマップ

気象庁 土砂キキクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)

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。

10.13 第8回 松阪しょんがいまつり

松阪しょんがい音頭と踊りは、400年の歴史があるとも言われ平成15年に松阪市の無形民俗文化財に指定されている民族芸能です。

10月13日第8回松阪しょんがいまつりが鈴の森公園で開催され約4,000人が訪れました。

殿町中学校ブラスバンド部の演奏でまつりは開演し、太鼓と音頭師の節回しで、松阪しょんがい音頭の踊りがはじまりました。会場内には、屋台やゲーム等、家族で楽しめる催しがたくさんあり、ステージでは、ダンスやチアリーディングなどが披露されました。

松阪市内小学校によるしょんがい踊り大会も行われ、子どもたちがしょんがい音頭を踊りました。

最後に総踊りが始まると踊りの輪が3重、4重にもなり、しょんがい踊りを最後まで楽しんでいました。

10.16 8人制サッカー 県大会優勝・東海大会出場 ～松阪トレセンU12～

10月16日、東海ユース地区選抜東海大会に出場を決めた松阪トレセンU12の選手たちが、竹上市長を表敬訪問しました。松阪トレセンU12は、9月7日から開催された第10回東海ユース（U-11・U-12）8人制サッカー大会三重地区選抜大会で初優勝して東海大会への出場を決めました。

竹上市長から大会への抱負を聞かれると、選手ひとり一人から「チーム一丸となって優勝目指します。」「どの試合でも活躍してがんばりたいです。」など大会への抱負を伝えました。東海ユース地区選抜東海大会は、12月1日に静岡県掛川市のエコパスタジアムで開催されます。

10.17 松阪消防と志摩消防が合同で水難救助訓練

10月17日と18日の2日間、津松阪港松阪港区北岸壁大口埠頭で松阪地区広域消防組合と志摩市消防本部が2機関の合同水難救助訓練を行いました。

この合同水難救助訓練は、異なる水域で活動する水難救助隊員が、それぞれの知識と技術を共有し更なる潜水救助技術の向上と、有事の際の連携強化を図ることを目的に実施されました。訓練には松阪地区広域消防組合から5人、志摩市消防本部から5人が参加しました。訓練は港湾に落ちた人と車両の捜索を想定し、松阪地区広域消防組合と志摩市消防本部の隊員がバディを組んで、潜水捜索の訓練を行いました。

10.18 パリ五輪に出場した川端魁人選手が表敬訪問

川端 魁人（かわばた かいと）選手は、今年の8月に行われたパリオリンピック男子4×400mリレーの決勝戦に第2走で出場し、アジア記録を1秒以上更新する記録で6位に入賞しました。

川端選手は、嬉野中学校の陸上部に入部、宇治山田商業高校から中京大学に進学して陸上競技を続け、大学卒業後は、三重県内の中学校で保健体育の教師となり、その年に開かれた東京オリンピックの男子4×400mリレーに出場。

教師を退職したのち、中京大学でコーチ兼選手として活躍し、パリオリンピックの代表に選出されました。

竹上市長からパリオリンピックのことを聞かれると川端選手は、「世界の状況を知れたというか、歯が立たなかったのは本当に悔しいです。ただ、来年は東京で世界陸上、その2年後にはアジア大会があるので、この悔しさをつなげて精進したいと思います。」と今後の意気込みを語りました。

10.25 はにわマンホールお披露目式 ～文化財センター～

「はにわマンホール」は、日本最大の船形埴輪（ふねがた）をはじめとする三重県宝塚一号墳出土埴輪278点が令和6年8月27日に国宝に指定されたことを記念し制作されました。

竹上市長はお披露目式のあいさつで「たくさんの方にまずは国宝、船形埴輪を見ていただきたい。更にはそれをかたどったマンホールフタも見てほしい、そしてマンホールカードも持って帰っていただきたい。色んな意味で船形埴輪が結ぶ縁となることを期待します。」と話しました。

竹上市長のあいさつ後「はにわマンホール」の除幕が行われ、最後に記念撮影が行われました。

お披露目式終了後には「はにわマンホール」のマグネットが配布され、参加者は喜んでいました。

「はにわマンホール」は鈴の森公園内に設置されています。ぜひ、ご覧ください。

10.26 ビブリオバトル 第10回まつさか大会 ～松阪図書館～

ビブリオバトルは、本の紹介を通じたコミュニケーションの場を提供することで読書活動と地域の活性化を図ろうと毎年開かれています。

『バトラー』と呼ばれる発表者がお気に入りの本や、人にオススメしたい本を制限時間内に発表し一番読みたくなった本を観客が投票で決める大会です。

この日に開かれた一般の部には、7人のバトラーが参加しました。本の紹介が終わると投票が行われ、西世古 智之（にしぜこ ともゆき）さんが紹介した「新参者」がチャンプ本に選ばれました。

西世古さんは「これをきっかけにみなさんが読書への興味を持ってもらって自分なりの世界観を本の中で作ってもらい、そして自分のように多くの人に本の魅力を伝える人になってもらえればと思います。」と話しました。

11.3 第63回 氏郷まつり

松阪の礎を築いた戦国武将「蒲生氏郷」を偲ぶ「氏郷まつり」が今年も開かれ、多くの人で賑わいました。この祭りは豪商のまち・松阪の礎を築いた蒲生氏郷を顕彰する祭りで、総勢およそ200人による武者行列が見る人の目を引き付けます。今年の氏郷役には市内の会社員、長島 正和（ながしま まさかず）さん、妻の冬姫役には、同市の会社員、長島 早織（ながしま さおり）さんが選ばれました。氏郷公が築いた松坂城の本丸跡では、出陣式を前に祭りの無事を祈る碑前祭が執り行われ、松坂城跡を出発した武者行列は御城番屋敷を抜け中心市街地へ向けて練り歩きました。武者行列が通る中心市街地には、多数の露店が並び多くの観光客で賑わいを見せていました。

馬にまたがった氏郷公や籠に乗った冬姫が手を振ると沿道からは声援が送られていました。この日は雲ひとつない秋晴れの中、戦国の勇壮な風景が松阪を彩っていました。

MATSUSAKA コミュニティ（掲示板）

掲載についてはQRコードから

国道42号を安全・安心に走行するために、早めの冬用タイヤ・チェーンの装備を！

大雪時には、国道42号を通行止めにする場合があります。大雪予想時は不要不急の外出をお控えください。積雪・路面凍結・スタック注意箇所などの詳細については、QRコードを読み取っていただき、案内チラシをご確認ください。

【問】　国土交通省　紀勢国道事務所
管理第一課　☎52-5366

NPOの基礎ミニ講座（相談会）
～少人数OK・オンラインOK・日程調整可能～

一般的なＮＰＯの基礎を踏まえ、市民活動センターを管理運営する立場から「ＮＰＯってナニ？」を分かりやすく解説するミニ講座です。

●とき／12月3日（火）～27日（金）
午前10時～午後6時までのうち
1時間程度（日曜休館日除く）
●ところ／市民活動センター（日野町）
●講師／澤（さわ）　卓哉（たくや）
（松阪市市民活動センター　センター長）
●参加費／無料
●申込／事前にご連絡いただき、日程調整して開催
【問】市民活動センター
☎26-0108　katsudou@ma.mctv.ne.jp
HP：http://www.katsudou.com

松阪こども食堂 ～子ども無料、大人100円～

●とき／12月21日（土）　お昼12時半～午後2時
●ところ／福祉会館（殿町）　●食数／先着39食（予定）
※テイクアウトはお休み　※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

日商簿記検定試験

●とき／令和7年2月23日（日）
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／2級：5,500円　3級：3,300円
●申込／窓口又はインターネット
●申込期間／窓口：令和7年1月6日（月）～27日（月）
ネット：令和7年1月6日（月）～23日（木）
【問・申】　松阪商工会議所
☎51-7811　HP https://m-cci.or.jp/

～飯南探訪～
深野和紙 紙すき体験＆松阪茶を学ぶお茶教室

●とき／12月3日（火）、10日（火）、
令和7年1月14日（火）、26日（日）、2月4日（火）
午後1時～4時
●集合／飯南和紙和牛センター（飯南町深野）他
●内容／
・伝統工芸品の深野和紙の紙すき体験（色紙サイズ3枚）
完成した和紙は当日お持ち帰りできます
・日本茶のプロによるお茶教室（お茶・お菓子付）
●定員／各日20人（先着順）
●参加費／2,800円／1人（紙すき体験、お茶・お菓子代等）
●申込／メール・電話・ＦＡＸ
●その他／
・オプション 昼食付プランは松阪市観光協会ＨＰ参照
・飯南和紙和牛センターとお茶教室の各会場へは、各自（自家用車等）でご移動ください。
【問・申】　松阪市観光協会
☎26-2822　FAX 26-4778
event@matsusaka-kanko.com

「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／①12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）
②12月22日（日）　午前10時～午後3時
ぎゅーとら下村店（下村町）
【問】　たべる・つなぐ会松阪 事務局　☎ 080-5168-8330

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

●とき／12月21日（土）　午前9時～午後5時
●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

木家（ぼっか）子ども食堂

●とき／12月22日（日）　正午～午後2時
●ところ／住宅型有料老人ホーム木家（石津町）
●定員／30人（子どもと保護者）　●費用／無料
【問・申】　住宅型有料老人ホーム木家
☎30-8155（宮本・中村）
bokka@bokka-life.com

がん患者と家族の方のおしゃべりサロンin　松阪　無料

ひとりで悩んでいませんか？
同じ病気の人とお話ししたり、悩みを聞いてもらったりしましょう。気軽にご参加ください。

●とき／令和7年1月17日（金）午後1時半～3時
●ところ／松阪庁舎（高町）
●対象／がん患者・家族など　●申込／電話で前日までに
【問・申】三重県がん相談支援センター
☎059－223-1616　FAX 059-202-5911

子ども将棋教室募集 無料

将棋を通して、マナー、礼儀を身につけ棋力と学力の向上が計れます。
●とき／毎月第1・第3土曜日　午後1時～3時
●ところ／松阪公民館（船江町）
●対象／年長・小学生　●参加費／無料（教材代100円）
【問・申】　松阪子ども将棋サークル
代表　山本昌美　☎26-1914

行政書士による市民無料相談会

●とき／令和7年1月9日（木）午後1時半～4時
●ところ／飯南地域振興局（飯南町粥見）
●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。
無料
予約優先
【問・申】　三重県行政書士会 松阪支部
☎ 080-4845-0188

松阪税務署からのお知らせ

令和６年分の所得税・個人事業者の消費税・贈与税の申告会場は松阪税務署３階（高町松阪合同庁舎）です。
当会場ではマイナンバーカードを利用したスマホ申告を推奨しています。申告会場にお越しの際は、スマートフォンと申告される方のマイナンバーカードを持参し、マイナンバーカードの２種類の暗証番号が分かるようにしてください。
確定申告会場は多数の方が来場され大変混雑します。ぜひ、自宅でスマホやパソコンで申告書を作成して、マイナンバーカードを使ったe-Tax送信をご利用ください。
【問】　松阪税務署　☎52-3021

猫譲渡会 ～大切に育ててくださる方募集～

要予約

●とき／毎月第3日曜日
午前11時～午後2時（雨天決行）
●ところ／南豊レンタリース（豊原町：松阪商業高校前）
※猫を譲る方は、2週間前までに猫ワクチンとノミ・ダニ検査、血液検査を済ませたうえで、ご連絡をお願いします。詳細については連絡時にお伝えします。
【問・申】　動物との共生ネットワーク
杉田　☎090-4444-7594

こころの健康相談

事前予約制　無料

●とき／12月17日（火）・令和7年1月17日（金）
午後1時半～3時半（1人30分程度）
●ところ／松阪保健所1階　（高町）
●対象者／本人・家族・関係機関の方（定期通院中の方は除く）
●相談者／精神科医師
【問・申】　松阪保健所 地域保健課　☎50-0532

パン・お菓子作りサークル募集

●とき／12月16日、令和7年1月20日、2月10日、3月17日
（いずれも月曜日）午前9時半～正午
●ところ／松阪公民館（船江町）
●参加費／2,000円/1回（材料代）
【問・申】　鳥海　令　☎090-4117-3160

事件事故・緊急通報110番

1月10日は110番の日。110番の適正利用について理解と協力をお願いします。110番は事件や事故等の緊急通報専用の電話です。緊急の要件でない相談やお問い合わせは、警察署（松阪警察署53-0110）や警察相談（＃9110）に電話してください。聴覚や言語に障がいがある方はウェブ110番（URL　http://mie110.jp）やファックス110番（FAX：059-229-0110）、110番アプリシステムも利用できます。
【問】　松阪警察署　☎53-0110

屋根・外壁塗り替えセミナー 無料

●とき／12月7日（土）・11日（水）
（1）午前10時～正午
（2）午後1時半～3時半（受付　各開始15分前）
●ところ／松阪商工会議所（若葉町）
●定員／各8人（先着順）
●申込／電話またはFAXで当日まで
【問・申】　一般社団法人市民講座運営委員会
☎0120-689-419　FAX 0120-392-276

独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。
労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。
【問・申】事業者のための化学物質管理無料相談窓口
☎ 050-5577-4862

放送大学4月入学生募集のお知らせ

放送大学は、テレビやインターネットで、いつでも、どこでも、自由に学べる正規の通信制大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、３００以上の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
●出願期間／第1回 令和7年2月28日（金）まで
第2回 令和7年3月11日（火）まで
【問】　放送大学三重学習センター
☎059-233-1170
✉mie-sc@ouj.ac.jp

税務署から国税に関する相談のお知らせ

国税庁　ふたば

チャットボットから、
所得税の確定申告、個人の消費税の確定申告などに関する相談ができます。

タックスアンサー

よくある国税の質問に
対する一般的な回答が調べられます。
【問】　松阪税務署　☎52-3021

▲
チャットボットは、こちらからも利用いただけます！

※電話は自動音声により案内していますので、当該お知らせに関するご質問は「2」を選択してください。

親子向けの健康講座・相談

★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	1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（水）	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）★	18（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★	6（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	
	15（水）		嬉野保健センター			
離乳食教室ごっくんコース★	10（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	
離乳食教室もぐもぐコース★	17（金）	10:00～11:30（受付9:45～10:00）	嬉野保健センター	生後7～12か月の乳児と保護者12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	
ふたごちゃん みつごちゃんサロン★	24（金）	10:00～11:30（受付9:45～10:00）	健康センターはるる	多胎児を妊娠中または子育て中(未就学)の保護者	多胎児のパパ・ママ同士の交流 多胎児特有の悩みの共有、情報交換	
子育て教室	21（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）	
	28（火）	11:00～12:00	嬉野保健センター			
	8（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		
	21（火）	9:30～10:30	健康センターはるる	1歳の幼児と保護者		
	28（火）	9:30～10:30	嬉野保健センター			
プレイルーム開放	7（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	
	14（火）				自由遊び	
	21（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	
	28（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。	
はるる遊ぼうDAY	11（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	23（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	16（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★	6（月）	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 予約不要 ※2 電話予約は こども家庭センターへ ※3 予約は、随時電話で 飯南かんがるーへ （☎32-8111） ※4予約は、随時電話で やまなみこども園へ （☎46-0056）
	8（水）					
こども栄養相談★	8（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	
	22（水）					
乳幼児健康相談	8（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）	
	22（水）	9:30～11:10	橋西地区市民センター★※2			
	28（火）	9:30～10:30	かんがるー（飯南ふれあいセンター内）※3			
	14（火）	9:30～10:30	飯高やまっこ（やまなみこども園内）※4			
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	1月	時間	会場	内容・対象・定員　等
はるる元気朝一体操	平日（火）※31日は除く	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、室内靴 ※予約不要
はるる健康ウオーキング	21（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ウオーキングサポーターと室内ウオーキング 持ち物:飲み物、室内靴　＊予約不要
健康相談	平日（月～金） ※30日、31日は除く	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	26（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			

1月の各種市民相談

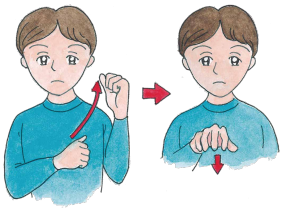
相談項目	1月	時間	開催場所	担当所管	電話番号／FAX番号
法律相談	9(木)、23(木)	13:00～17:00 〈予約受付　相談のある週の月曜日8:30から〉 ※定員は各12人(先着順・初めての方優先)	福祉会館(殿町)	社会福祉協議会 地域生活支援課	☎30-5690／FAX23-3359 ※FAX予約不可
心配ごと相談	土・日・祝を除く毎日	13:00～16:00〈受付 15:20まで〉	社会福祉協議会 松阪支所(鎌田町)	社会福祉協議会 松阪支所	☎30-5210／FAX30-5564
	6(月)	9:00～11:30	嬉野社会福祉センター (嬉野権現前町)	社会福祉協議会 嬉野支所	☎42-2718／FAX42-6481
行政相談	21(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
	6(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
	22(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
弁護士人権相談	16(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
障がい者医療相談 ※整形外科医による相談	15(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	8(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	10(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)	9(木)、23(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)	9(木)、23(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	8(水)、15(水)、 22(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	14(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
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	17(金)	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⑥-2〕(殿町) 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

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

【避難所】



両手こぶしを立てて、
胸の前から斜め後方へ
同時に素早く上げたあと、
利き手の5指を下に折り曲げ軽く下ろす。

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
FAX 26-9113

12月で1歳になったよ

HAPPY BIRTHDAY

5日 生まれ
大森 雄翔（おおもり ゆうと）ちゃん
〈小津町〉
生まれて来てくれて ありがとう！ 大好きだよ

5日 生まれ
森 心春（もり ここは）ちゃん
〈愛宕町〉
健やかに 育ってね

6日 生まれ
一二三 大陽（ひふみ たいよう）ちゃん
〈久保町〉
元気一杯、優しい心を持って 大きくなーれ

7日 生まれ
東 芭奈（あずま はな）ちゃん
〈山室町〉
祝1歳♡ いっぱい笑って 大きくなってね！

8日 生まれ
藤田 雪希（ふじた ゆき）ちゃん
〈小阿坂町〉
祝1歳！ 産まれてきてくれて ありがとう！！

11日 生まれ
倉口 瑚都（くらぐち ことと）ちゃん
〈東町〉
元気いっぱいの こっちゃんが 大好きだよ。

12日 生まれ
髙橋 叶夢（たかはし かのん）ちゃん
〈下村町〉
笑顔がよく似合う かのんちゃん おめでとう！

13日 生まれ
濱田 十碧（はまだ とあ）ちゃん
〈曽原町〉
祝1歳♡いつも癒しを ありがとうだいすき♡

13日 生まれ
湊 初那（みなと はつな）ちゃん
〈山室町〉
元気に生まれて きてくれて ありがとう

14日 生まれ
伊勢谷 想（いせたに そう）ちゃん
〈飯高町下滝野〉
1歳おめでとう！ みんな想が 大好きだよ♡

15日 生まれ
二村 綸（ふたむら りん）ちゃん
〈嬉野小村町〉
いつも笑顔を ありがとう♡元気に 育ってね！

18日 生まれ
山川 來諒（やまかわ らいり）ちゃん
〈下村町〉
いつも笑顔 いっぱいの らいりが 大好きだよ♡

20日 生まれ
川﨑 楓耶（かわさき ふうや）ちゃん
〈中万町〉
祝1歳♡ふーちゃんの 笑顔は皆の 宝物だよ♡

23日 生まれ
市村 紗璃（いちむら さり）ちゃん
〈駅部田町〉
♡はじめての おたんじょうび おめでとう♡

24日 生まれ
山本 帆乃果（やまもと ほのか）ちゃん
〈川井町〉
大好きだよ♡ すくすく元気に 育ってね！

25日 生まれ
杉本 瑛斗（すぎもと えいと）ちゃん
〈飯南町深野〉
1歳おめでとう♡ 我が家の天使♡

26日 生まれ
松本 夢叶（まつもと ゆめと）ちゃん
〈宝塚町〉
1歳おめでとう♡ にこにこ笑顔♡

30日 生まれ
島田 紗羽（しまだ さわ）ちゃん
〈田原町〉
すくすく元気に おおきくなってね！

30日 生まれ
平岡 雅子（ひらおか まさこ）ちゃん
〈本町〉
元気にすくすく 大きくなってね！

31日 生まれ
宇田 絢葉（うだ あやは）ちゃん
〈田村町〉
1歳おめでとう！ いつも癒しを ありがとう♡

2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

1月1日（水・祝）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

松阪市　1歳になったよ　検索

- 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。

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