

社協 「みんなの居場所」のご案内

「いー南カフェ」～イベント情報～

3月12日(水) 「ハーブティーの会」(地域おこし協力隊コラボカフェ)
～あなたの為に調合した一杯を楽しみましょう♪～



3月26日(水) 「通常開催」(福祉まるごと相談室による相談会併設)

お友達とお喋りしたり、お子さんやお孫さんと一緒に遊んだり、どなたでも利用できる憩いの場です。
季節に応じたイベントなどお楽しみが盛り沢山!

コーヒー等の飲み物やお菓子を用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。

【ところ】松阪市社会福祉協議会飯南支所(多世代交流センターいいなん・飯南ふれあいセンター)

【開催日時】毎月第2・第4水曜日 午後1時～3時

【料 金】無料 ※赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。

「健康太極拳」～3月の開催日～ 5日(水)・19日(水)

太極拳を通じて身体を動かすことの素晴らしさを感じましょう! 年齢は問いません!
未経験者でも大丈夫! 講師先生が丁寧に教えてくださいますのでぜひご参加ください。

【ところ】松阪市社会福祉協議会飯南支所(多世代交流センターいいなん)

【講 師】日本健康太極拳協会 楊名時八段錦太極拳友好会 三重県支部 赤田 智彰さん

【開催日時】毎月第1・第3水曜日 午後2時～3時半 ※10月と1月は第3・5水曜日

【料 金】500円/回



【問】松阪市社会福祉協議会 飯南支所(松阪市飯南町横野 885 番地) ☎ 32-4630

春の全国火災予防運動



春の全国火災予防運動

3月1日(土)～7日(金)

守りたい 未来があるから 火の用心

(令和6年度全国統一防火標語)



こちらは、松阪地区広域消防組合 松阪中消防署 飯南分署です。

3月1日(土)から7日(金)までの1週間、春の全国火災予防運動が実施されます。

今の季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。火災を発生させないためにも、住民の皆様お一人おひとりのご協力が大事です。

火災により怪我をしたり、尊い生命、貴重な財産を失わないよう、火の取扱いに十分注意してください。

【問】松阪地区広域消防組合松阪中消防署 飯南分署 ☎ 32-2605

飯高 B&G 海洋センター事務職員を募集します

【時 間】午前 8 時半～午後 5 時まで（休憩：正午～午後 1 時）7.5 時間勤務

【勤 務 地】飯高 B&G 海洋センター（飯高町七日市 834 番地）

【業務内容】施設管理補助、来館者対応、簡単なパソコン入力を伴う事務

【時 給】1,023 円／時間 ※収入 月 5～7 万円程度
（2km 以上通勤手当あり）

【定 員】1 名

【勤 務 日】月 7～9 日（シフト制・土日祝日勤務日が月 2～4 日入ります。※勤務月により変動あり）

※勤務条件により有給休暇、夏季休暇等あり

【問】西部教育事務所 ☎ 32-2300

令和 7 年度ごみ収集カレンダーを配布します

令和 7 年度ごみ収集カレンダーを広報まつさか 3 月号と併せて各家庭へ配布します。また、3 月 3 日以降、下記の窓口にごみ収集カレンダーを設置します。

- 飯南地域振興局
- 飯南産業文化センター



※ごみ出しの時間にご協力ください※

集積所のごみ収集時間は収集品目やごみの量によって、早くなる日や遅くなる日もあります。

ごみは午前 8 時までに集積所にお出してください。

【問】地域住民課 ☎ 32-2514

充電式小型家電（充電式電池）を廃棄する時はご注意ください！

多くの充電式の家電製品にはリチウムイオン電池が入っています。

過度な力が加わると発熱・発火する危険があり、パッカー車や処理施設が火災になることがありますので、不燃物の日ではなく、**【充電式小型家電の日】**（月 1 回）に出してください。

【充電式電池が使用されている家電の例】



電動歯ブラシ



電気シェーバー



電子タバコ



スマートフォン



ソーラー式常夜灯



携帯ゲーム機



モバイルバッテリー



ハンディクリーナー

などなど…

※ センサーライトなどでソーラー式の物にも充電式電池が使われています。

このマークがついている製品が目印



ごみ出しの時間並びにごみの分別に、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【問】地域住民課 ☎ 32-2514

西部水道浄化槽事務所からのお知らせ

公共浄化槽をお使いの方へ

みなさまにご使用いただいている公共浄化槽は、自然環境と同じように水と空気と微生物によって汚水を綺麗な水にする仕組みになっています。

使い方を誤ると汚れたままの水が流れ出たり悪臭が出たりします。

浄化槽使用上の注意をお守りいただき、ご使用くださいますようお願いします。

- (1) 油類は絶対に流さない。
- (2) トイレトーパー以外の紙は使用しない。
- (3) 野菜くずや残飯は取り除く。
- (4) 無リン洗剤を使用する。
- (5) ブロワー（送風機）の電源を切らない。

破損、故障、不調等のときは下記までご連絡ください。



市ホームページはこちら

公共浄化槽の設置申請について

市では河川や海の水質環境を守るため、公共浄化槽の設置を推進しています。（飯南・飯高管内）

従来の汲取り方式や単独浄化槽をご利用されているご家庭は、ぜひ、公共浄化槽の設置をご検討ください。

令和 7 年度分設置申請の受付は令和 7 年 4 月から 9 月末までとなります。

※工事施工は令和 7 年 6 月頃から翌年 1 月頃までの予定です。

申請をお考えの方は、早めにご相談ください。

【問】西部水道浄化槽事務所 ☎ 46-7123

地域おこし協力隊『渡辺 華奈子』の活動日記 Vol.8

2023 年 6 月に松阪市地域おこし協力隊員として着任してから 1 年半が経ちました。

思い返せば、着任してすぐに飯南高校の西川校長先生にお声がけいただき、ピザ作りの授業のサポートに入らせていただいたのがとても印象的に残っています。生徒さんそれぞれの個性が光る調理実習で、個々に合った進め方等を互いに考えながらの授業サポートとなりました。

夏には野草の樹皮採取を始めて、香肌小学校 5～6 年生のみなさんと、「野草の樹皮でかご編み」の授業を実施。「地域で簡単に手に入る材料を使ったモノづくり」、「地域」についての授業をさせていただきました。

秋には、地域の方々にご協力いただき休耕田を活用した畑作りを実施。県の農業指導員の方々もご協力いただきながら一緒に小麦畑を作り、昨年 5 月～6 月にかけて地域の方々に助けて頂きながら小麦の刈取りを実施。地域イベント開催時には、収穫した小麦を使ったパンやお菓子等を試食していただいたり、公民館行事の調理材料の一部に活用させていただいたりしています。

私は、活動の内容について、「暮らしの中に手軽に取り入れられる彩り」をコンセプトに考えています。

昨年から、飯島隊員（2024 年 9 月末退任）と地域交流イベント「協力隊喫茶」を始め、各地域を回らせていただけてきました。お陰様でたくさんの方々との交流させていただき、ご参加いただいた方々にも私たち協力隊の活動をお知りいただくいい機会となりました。

また、松阪市社会福祉協議会さんの【いー南カフェ】とコラボイベントの開催も定期的実施しています。

内容は様々で、地域クイズや、体験イベント等の企画を開催しています。多くの方にご利用いただき、地域の方々の笑顔が溢れる憩いの場になっています。

今後、スマホ教室も開催予定で、生活に欠かせない「手軽で便利なスマホの使い方」等を教室の中でお伝えしていく予定です。

松阪市 地域おこし協力隊 渡辺 華奈子



有害鳥獣被害にお困りの方へ補助金のご案内

有害鳥獣による被害を未然に防止するために、防護柵等の設置及び修繕に必要な経費の一部を補助します。

補助額は対象資材経費の2分の1に相当する額で、上限は50,000円となります。補助金の交付を受ける際、資材購入前に申請書等をご提出いただく必要がありますので、詳細につきましては、下記までお問合せください。



【問・申】・農地（農作物）の場合・・・西部農林水産事務所 ☎ 46-7114
・森林内（苗木、原木しいたけ等）の場合・・・林業振興課 ☎ 46-7124

こころを健やかに保ちましょう

春は「変化」の多い季節です。また、寒暖差の激しい季節でもあり、体温調節や新しい環境でのストレスが原因で、自律神経が乱れがちになり、不調を感じるようになります。新しい季節を、明るい気持ちで過ごせるよう、心と体をいたわりましょう。

春に起こりやすい心身の不調

- 身体の不調…頭痛、疲労感、便秘、下痢、めまい、動悸、食欲不振、肩こり
- 心の不調……うつ、不安感、緊張、イライラ、不眠、倦怠感、やる気がない



心のバランスを整えるために

- 生活リズムを整える…同じ時間の起床が望ましい。朝食には、体温を上げ、自律神経を整える働きがある。
- 栄養バランスのよい食事をとる…野菜や果物、豚肉、イワシなど。特に、柑橘類には、自律神経を整える働きがある。
- ゆっくり長くできる運動をする…ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで、代謝を上げる。血流が促される運動がお勧め。
- 休養をとる…休日には、何もせずのんびり過ごす時間も必要。
- 体温調節しやすい服装を心がける…気候が不安定な季節のため、「薄物の重ね着」が好ましい。



【問】地域住民課 ☎ 32-8020

乳幼児健康相談（毎月第4火曜）

乳幼児の身体計測、健康相談を実施します。



【と き】3月25日（火） 午前9時半～11時半（受付：10時半まで）

【ところ】飯南ふれあいセンター

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル1枚

【申】子育て支援センターかんがるー ☎ 32-8111



子育て支援センターかんがるー

☎ 32-8111

★かんがるー健康講座
「教えて！春からの新生活」
と き 3月5日（水）午前10時半～11時
内 容 保健師さんによるお話があります。



★絵本サークル「べりくらぶ」
と き 3月18日（火）午前10時半～
季節の絵本や子どもたちの好きな
絵本を読んでもらいます。

★ラッコクラブ
「音育コンサート」
と き 3月14日（金）午前10時半～11時半
募集人数 15組
※申し込みは来館にて受け付け中です。



★ラッコクラブ
「フラワーアレンジメント」
と き 3月7日（金）午前10時～11時
募集人数 10組
※申し込みは来館にて受け付け中です。



子育て支援センターかんがるー
【3月の予定】