

今月のトピックス

充電式小型家電の廃棄について



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



3月

第183号

充電式小型家電(充電式電池)を廃棄するときは

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火する危険があり、収集車が火災になることがありますので、三雲リサイクルセンターまたは、月1回地域で行われている拠点収集へお持ち込みください。(拠点収集を実施していない自治会もあります。)

【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



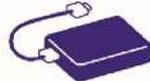
スマートフォン



ソーラー式常夜灯



携帯ゲーム機



モバイルバッテリー

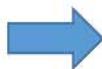


ハンディクリーナー

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



【問合せ】三雲地域振興局 地域住民課 ☎56-7909 清掃事業課 ☎：53-4470

令和7年度ごみ収集カレンダーの配布について

令和7年度の「ごみ収集カレンダー」、「ごみの分け方・出し方」三雲管内版を広報3月号と同時に配布します。また、ごみ収集カレンダーは三雲地域振興局地域住民課窓口にて配布しておりますので、追加で必要な場合など、ご入用の方はお越しください。

【問合せ】三雲地域振興局 地域住民課 ☎56-7909



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】3月19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 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

【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

●子育て教室

<ウレッピーキッズ>

【日時】3月25日(火) 9時30分～10時30分 【場所】嬉野保健センター

【対象】1歳の幼児とその保護者

【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(朝日のちから)

<ウレッピーベビー>

【日時】3月25日(火) 11時～12時 【場所】嬉野保健センター 【対象】0歳の乳児とその保護者

【内容】保育士による親子のふれあい遊び、健康のお話(朝日のちから) 【持ち物】バスタオル

<はあとふるベビーキッズ>

【日時】4月9日(水) 10時～11時 【場所】天白公民館

【対象】0歳・1歳の乳幼児とその保護者 【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(親子でからだを動かそう)



●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一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。(要予約)

【日時】3月21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】

4月4日(金) 9時30分～11時 嬉野保健センター

4月8日(火) 9時30分～11時10分 天白公民館(要予約)

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル(立って計測できるお子様は不要)



●こども栄養相談(要予約)

【日時・場所】

4月4日(金) 9時30分～11時 嬉野保健センター(要予約)

4月8日(火) 9時30分～11時10分 天白公民館(要予約)

【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

【申込】新米ママ教室、乳幼児健康相談(4月8日分)、こども栄養相談、離乳食教室は、WEB(下記二次元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。

【申込・問合せ】嬉野保健センター ☎ 48-3812

※令和7年4月より、三雲管内で実施する子育て教室・乳幼児健康相談の会場が、天白公民館(三雲地域振興局2階)となります。参加の際は、お間違いないようご注意ください。



【3月の教室・相談】



【4月の教室・相談】



メタボリックシンドローム予防・改善のための健康講座

肥満傾向にある方のうち、高血圧症や高血糖、脂質異常症が心配な方に、生活習慣改善に役立つ講座を実施しています。ぜひご参加ください。

【日時】3月19日(水)10時～12時【場所】嬉野保健センター

【対象】市内在住の74歳以下の方で、次の条件に当てはまる方

1. 腹囲が女性90cm以上、男性85cm以上または、BMI25以上の方
2. 1.に当てはまる方のうち、高血圧、高血糖、脂質異常症の心配のある方

【内容】メタボ改善のための講話とミニ調理実習

【持ち物】エプロン、マスク、三角巾、直近の健診結果票(お手元にあれば)

【申込】3月14日(金)まで右記二次元コードまたは電話で嬉野保健センターへお申込みください。

【申込・問合せ】嬉野保健センター ☎ 48-3812



【申込はこちら】

献血にぜひ、ご協力ください

現在、三重県内では各病院へ多くの血液が供給されている状況にあり、より多くの血液の確保が必要とされています。皆様のご協力をお願いいたします。

【日時】3月12日(水)9時～11時30分【場所】嬉野保健センター

【対象】1. 男性17歳～69歳、女性18～69歳

2. 男女ともに体重が50kg以上の方
3. 年齢が65歳以上の方は、60～64歳で献血の経験がある方に限ります
4. 内服中の方は、内服薬の詳細がわかるもの(内服薬の説明書)もしくは内服薬を直接、お持ちいただければ、医師の相談を受けて実施の可否を決定します。

【問合せ】嬉野保健センター ☎ 48-3812



【献血をご遠慮いただく場合】

ハートフルみくもボランティアのつどい&のど自慢大会

ボランティア活動や社会貢献活動の魅力や楽しさに触れることができます。

ボランティア団体による活動発表やボランティア体験、参加者同士の交流を楽しみましょう

【日時】3月13日(木)10時～15時【場所】ハートフルみくも保健福祉センター

【内容】ボランティア活動紹介(花種等配布、防災備蓄品の配布)

午前:のど自慢、手紙を使ったボランティア活動体験(はがきつき)、豚汁と赤飯むすびふるまい(50食)

午後:スリークラウド(認知症の方の見守り活動)の発表、ボランティア団体による芸能(活動)発表、いざという時に動ける身体づくり、おやつタイム

のど自慢大会参加者募集中です!

【申込・問合せ】松阪社協三雲支所 ☎ 56-7247

正しいゴミの出し方にご協力ください

ごみの種類によって誤った出し方をすると、事故や火災等に繋がるおそれがあり、これを未然に防ぐには、ごみの分別や出し方のルールをお守りいただくことが必要不可欠です。みなさまのご理解ご協力をお願いします。

1)燃えるごみ…黄色の「松阪市指定ごみ袋」に入れてください。松阪市指定ごみ袋に入らない布団やじゅうたん類は、1m四方以下の大きさに折りたたみ、ひもで十字にしばってください。剪定した木の枝は、長さ1m以下、太さ5cm以下に切り、ひもで束ねて片手で持てるようにしてください。

2)燃えないごみ…中身の見える透明・半透明袋に入れてください。「松阪市指定ごみ袋」では出せません。ガラス類や使用済電球・LED電球は破片が飛散しないよう紙でしっかり包み、「ガラス」と明記してください。刃物類も、刃の部分を紙でしっかりくるみ、「刃物」と明記してください。瓦、電池内蔵家電、乾電池、充電式電池、ライター、スプレー缶、蛍光管は不燃物では出せません。

3)プラスチック容器・袋…中身の見える透明・半透明の袋に入れてください。♻️マークの付いているプラスチック容器や袋、発泡スチロール類で、きれいなものが対象です。汚れているものや、♻️マークのないプラスチック製品は燃えるごみで出してください。

【問合せ】三雲地域振興局 地域住民課 ☎ 56-7909



ほっとギャラリー 3月の展示

「三雲・飯南の桜」写真展

寒い冬から暖かい春を迎える季節に、ひと足早く春の訪れを感じていただこうと、三雲と飯南に咲く桜の写真を展示します。

【展示期間】
3月24日(月)～4月18日(金)



第16回 碧川周辺地域の風景展

「碧川周辺地域の自然」をテーマとして募集した写真等を展示します。碧川周辺の良さ、自然環境の美しさを再発見してください。

【展示期間】
3月7日(金)まで



防犯・交通安全のお知らせ

松阪市内交通事故発生状況

1月31日現在

死者	2人(+2)
負傷者	23人(+4)
人身事故	23件(+7)
物件事故	397件(+13)

()内は対前年同期間比
※各数値は暫定値です



不審な訪問者にはご注意を！

業者を名乗る不審な訪問者が、「今なら屋根を無料点検します」などと説明し、住宅を突然訪問してくるという事案が発生しています。そのとき、「このままでは危ない」と不安を煽って、不必要な工事を要求してくる場合があります。特に面識がない場合はすぐに返答せず、家族や警察へ相談しましょう。

【問合せ】松阪警察署 ☎ 53-0110




嬉野地域振興局からのお知らせ



AFLEC フェスティバル参加者募集(要予約)

いろいろな軽スポーツにチャレンジしてみませんか？ 初めての方でも気軽に出来るようゲーム形式で行います。商品や参加賞もありますので、ご家族やお友達を誘ってぜひご参加ください。

【日時】3月9日(日)9時～11時(10時受付終了) 【持ち物】室内シューズ、飲み物
【場所】嬉野体育センター、嬉野グラウンド ※雨天の場合は体育センターのみ
【参加費】AFLEC 会員は無料 非会員(高校生以上)は300円、非会員(小中学生)は200円
【申込】3月7日(金)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

AFLEC 会員を募集しています！

うれしのスポーツクラブ AFLEC(アフレック)では、令和7年度の会員を募集します。グラウンドゴルフ等の軽スポーツをはじめ、ウォーキングや太極拳、フィットネス、よさこい、卓球、バドミントン等ができる楽しいクラブです。※令和6年度会員の方も更新の手続きが必要になります。

【受付日時】火曜日～土曜日 9時～17時 【対象】小学生以上
【申込】嬉野体育センターにある申込用紙に必要事項を記入し、料金を添えてお申し込みください。
【問合せ】NPO 法人うれしのスポーツクラブ AFLEC ☎ 42-5527