

広報まつさか

vol. 246

2025 6 月号

June

市制20周年記念事業
詳しくはこちら

それ 詐欺 かも

～次に狙われるのは、
あなたかも～





03 松阪祇園まつり

04 特集 それ詐欺かも 次に狙われるのは、あなたかも

08 子育て世代のみなさんへ

09 がん検診等が始まります！健康診査を受けましょう！

10 情報広場

10 お知らせ 20 募集
16 教育・講座 23 催し・イベント



25 地域スクールNEO「いんくるコミュ」参加者大募集

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

28 市長コラム・CIRコラム

29 高齢者の暮らしを考える

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 35 7月の市民相談

36 HAPPY BIRTHDAY ～6月で1歳になったよ～

※本紙の掲載内容は令和7年5月16日時点のものです。

10言語対応「広報まつさか」
デジタルブックで配信中！

This Public relations magazine
can be read in 10 languages



市制20周年記念大会

みえ松阪マラソン2025

MIE MATSUSAKA MARATHON

開催日 2025年12月21日 日 雨天決行

先着順！一般エントリー受付開始
6月10日(火)～7月31日(木)

エントリーに関する問い合わせ先

みえ松阪マラソン
コールセンター

0570-029-255

エントリーはこちらから
詳しくは大会公式ホームページへ



詳しい申込方法は、大会公式ホームページをご覧ください。
※申込みはインターネット(RUNET)からのみとなります。

種目	コース	定員
マラソンの部 (42.195km)	START! クラギ文化ホール前 FINISH! 松阪市総合運動公園	10,000人
ファンランの部 (5km)	START! 松阪市総合運動公園 FINISH! 松阪市総合運動公園	1,500人
健康ウオークの部 (7km)	START! 松阪駅前(南口) FINISH! 松阪市総合運動公園	1,500人

【問】 スポーツ課 ☎53-4359 FAX 25-0133

令和7年10月1日から

松阪市役所からの大切なお知らせ

市役所の窓口 受付時間を 午前9時～午後4時半 に変更します。



働き方改革の一環として以下の取り組みを開始します。
ご理解いただきますようお願いいたします。
※令和7年9月30日までは、午前8時半から午後5時15分までとなります。

最新の情報は市ホームページでご確認ください▶▶▶



窓口受付時間 午前9時～午後4時半 開始時期 令和7年10月1日から

対象施設 ○市役所本庁舎 ○本庁舎別館
○地域振興局 ○健康センターはるる

本庁戸籍住民課 夜間窓口 毎月第2、第4火曜日(火曜日が祝日の場合は翌水曜日)

窓口受付時間 午後4時半～7時 開始時期 令和7年10月1日から

証明書などのコンビニ交付 戸籍(全部・個人)事項証明書、戸籍附票の写し

受付時間 午前9時～午後4時半 開始時期 令和7年10月1日から

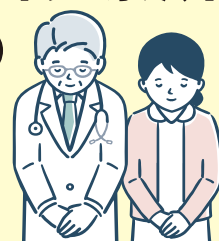
※戸籍(全部・個人)事項証明書、戸籍附票の写し以外の証明書の
受付時間(午前6時半～午後11時)は変更ありません。

【問】 職員課 ☎53-4331 FAX 26-4030
市政改革課 ☎53-4363 FAX 25-0825



令和7年6月7日(土)から

休日・夜間応急診療所の 土曜日深夜の 診療を休止します。



●松阪市休日・夜間応急診療所

休日(日・祝・年末年始)

夜間(毎日)

診療科目 内科・小児科・外科
受付時間 午前8時45分～11時半
午後1時45分～4時半
診療時間 午前9時～正午
午後2時～5時

診療科目 内科・小児科(3歳以上)
受付時間 午後8時～10時
診療時間 午後8時～10時半

※深夜(毎週土曜)24時～翌6時(受付時間24時～翌5時半)は、
令和7年5月31日(土)までとなります。

今診てもらえる医療機関を案内します。【24時間対応】

●「三重県救急医療情報センター」☎059-229-1199 ●医療ネット三重



急な病気やけがなど対処方法に迷ったら、相談。【24時間対応】

●「松阪地区救急相談ダイヤル24」☎0120-4199-17

【問】 松阪市休日・夜間応急診療所 ☎23-1364 FAX 26-4951



松阪祇園まつり

三神社のそろった神輿渡御を是非お楽しみにしてください！

松阪祇園まつり三社みこし 担ぎ手さん募集

あなたも祇園まつり三社みこしを
担いでみませんか？



◀◀◀ 申込、詳細はこちら

絵画コンクールも開催予定！

	と き	対 象
三社みこし(宵宮)	7月19日(土) 午後2時～9時予定	16歳以上で 健康な方県外の方の 参加也大歓迎！
三社みこし(本日)	7月20日(日) 午後6時～8時半予定	
小若みこし	7月19日(土) 午後5時～7時予定	小学4年生～中学3年生

【問・申】 三社みこし世話人会事務局 ☎0120-348-354

「松阪しよんがいの音頭と踊り」 音頭さん・踊り手さん募集

●本番／7月20日(日) 午後7時半～

練習会	とき	6月24日(火)、7月8日(火) 午後7時～8時半
	ところ	松阪公民館(船江町)

【問・申】 松阪市指定無形民俗文化財 松阪しよんがいの音頭と踊り保存会事務局
☎・FAX 52-6008 (携帯) 090-7033-6409

松阪しよんがいのソーラン 踊り手さん募集

●本番／7月20日(日) 午後6時～

練習会	とき	6月16日(月)、7月7日(月) 午後7時半～
	ところ	子ども支援研究センター(川井町)

【問・申】 松阪しよんがいのソーラン推進委員会事務局
☎・FAX 29-6103 (携帯) 090-7913-1192

松阪鈴おどり 踊り手さん募集

●本番／7月20日(日) 午後5時～

練習会	とき	7月5日(土) 午後2時～3時
	ところ	AMIYスタジオ(駅部田町)

【問・申】 松阪鈴おどり会 鈴リン会
(携帯) 090-2949-6484

【問】 観光交流課 ☎53-4406 FAX 22-0003



それ詐欺かも

～次に狙われるのは、あなたかも～

【問い合わせ】

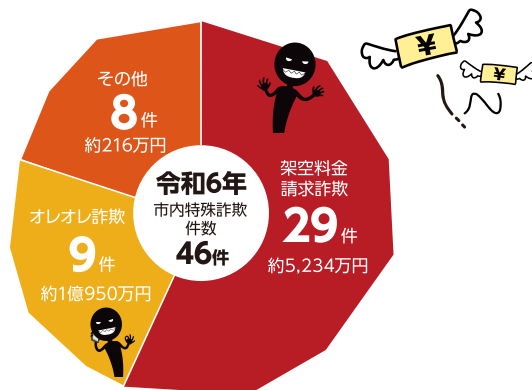
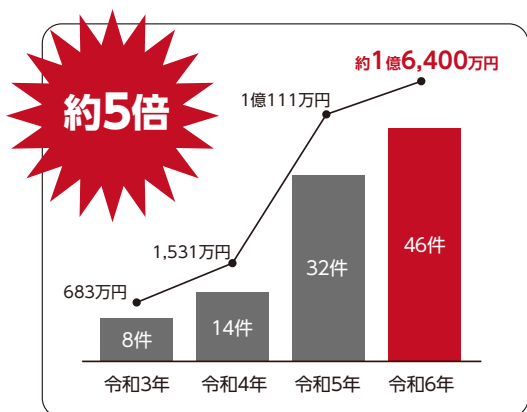
地域安全対策課

☎53-4061 FAX 22-1057

令和6年は件数・被害額ともに過去最悪に!!

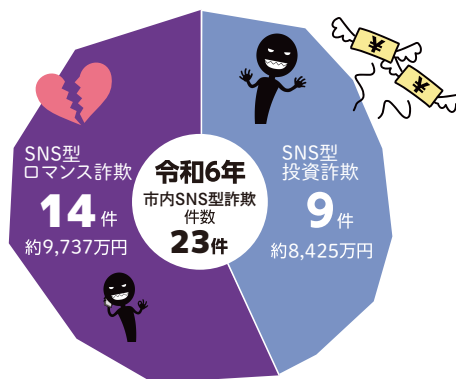
特殊詐欺とは、犯人が電話などで対面することなく、親族や公共機関の職員などを名乗って相手を信用させ、現金やキャッシュカードをだましとったり、医療費の還付金が受け取れるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させたりする犯罪のことです。

市内でも令和6年には、46件の被害が発生し、その被害額は、約1億6,400万円に上ります。



新しい手口の詐欺が急増しています!

SNSを利用して対面することなく連絡を取り合い、投資目的でお金を出させたりだまし取ったり、恋愛感情を利用して金銭をだまし取る「SNS型投資・ロマンス詐欺」が特に増えています。



市内で発生した詐欺の被害状況(情報提供:松阪警察署)

あなたは 大丈夫?

SNSでお金の話が出たら、詐欺だと思ってください!

さまざまな詐欺の手口が公表され、対策が報じられても被害は減少せず、さらに手口は巧妙化しています。ここで実際の被害例を通じて、詐欺の手口を学びましょう。

file.01 必ず儲かる「投資」

インターネットでお勧めの投資AI診断サイトの広告を見つけた。

アクセスをしたところ、男性から連絡があり、株の投資LINEグループに招待された。

「お勧めの投資があります!」

紹介されたサイトから銀行口座を開け、指定された口座に数回振り込んだところ利益が出た。

もっと、儲けることができますよ!

その後も数回振り込んだところ...

LINEのアカウントも削除されていて、投資詐欺だったことに気がついた...

口座が凍結された。今後の投資について相談しようと思いついて連絡したが、連絡が取れない。

この手口は...

SNS型投資詐欺

気をつけるポイント!

- 確実に儲かるという話はウソ
- LINEに招待されたら詐欺の可能性「大」
- 投資をするとき、個人名義の口座を指定することはない

file.02 2人の将来のために

マッチングアプリで知り合った男性と、SNSで連絡を取り合うようになった。

男性から、「ゆくゆくは、あなたと一緒に暮らしたいと思っている」と言われた。

「2人の将来のために投資して、お金を増やそう」と誘われ、指定された口座に振り込んだ。

2人の将来のために!

入金後、連絡が取れなくなり、ロマンス詐欺だったことに気がついた...

この手口は...

SNS型ロマンス詐欺

気をつけるポイント!

- 会ったことがない人を信用しない
- 投資を勧めてきたら要注意
- SNSは、本人ではない人が成りすましている可能性がある



代表的な手口

市内で被害の多い主な手口を紹介します。

file.03

電子マネーで

「修理費用は電子マネーで支払って」と言われてコンビニでプリペイド型電子マネーを購入した。

どうしよう...
どうしよう...

急にパソコンから警告音が鳴ったので、画面に表示されたサポートセンターに電話した。

パスワードを伝えるも、パスワードが違つので、再度購入してくださいと連絡がきた。

不審に思つて警察に相談したところ、詐欺だと判明した。

この手口は...

サポート詐欺

気をつけるポイント!

- 焦らずに、まずは相談すること
- 電子マネーと言われたら詐欺の可能性「大」

file.04

オレはだれ?

お母さん、オレ、オレ!

スマホが壊れて...借金を明日までに返済しないと...

知らない電話番号で息子と名乗る者からの電話があった。

不安になり、息子に電話をかけてみると、「そんな話は知らない」とのことだった...

息子の言う通りに指定銀行口座に振り込みをした。

この手口は...

オレオレ詐欺

気をつけるポイント!

- 知らない番号や非通知からの電話は出ない
- 家族で合言葉を決めておくことも大切



詐欺への対策

被害に遭わないために **最も有効なのは** 犯人と話をしないこと

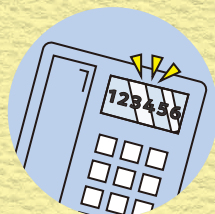
特殊詐欺の多くは固定電話にかかってきます。通話録音装置や着信拒否機能が付いた電話を設置しましょう。
また、在宅中でも留守電の設定にしたり、番号通知機能を活用したりしましょう。

特殊詐欺等被害防止機器購入補助金

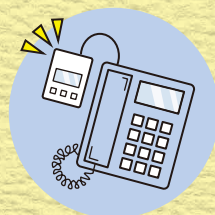
対象者	市内在住の65歳以上の方(初めての申請に限る)
補助機器	・自動応答録音装置等を有する特殊詐欺被害防止の機能付固定電話機 ・固定電話に外部接続可能な自動応答録音機能等を有する装置 ※ただし、単なる留守番電話機能のものは除く
補助対象	対象機器の購入費と設置にかかる工事費
補助率	補助対象経費の2分の1(上限:8千円) ※百円未満は切り捨て



留守番電話



ナンバーディスプレイ



通話録音装置

補助金申請の市ホームページはこちらから





詐欺に遭わないための心得

年々巧妙な手口が生み出され、犯罪者はあの手この手で私たちを狙ってきます。被害に遭わないためのポイントを『市役所地域安全対策課の角谷さん』に聞きました。

”確実に利益がでます” ”あなただけに特別に教えます”

おいしい儲け話はありません!!

電話やメール、SNSなどで知り合った面識のない人が、お金の儲け話を持ちかけてくるはずがありません。少し冷静になって考えればわかることですが、”確実に儲かる” ”あなただけ特別に” など、犯罪者は言葉巧みにあなたをだまそうとしてきます。

甘い言葉にだまされず、顔も見たことがない相手からお金の話が出たときは、まずは詐欺を疑いましょう。

”今すぐ支払いが必要”

不安をあおられても1人で判断しない!!

特殊詐欺の手口は非常に巧妙です。「〇時までに手続きが必要」「すぐ支払わないと裁判になります」など、不安をあおり冷静に考える時間を与えないことで、誰かに相談させないようにしてきます。

少しでも不安や不信を感じたら、家族・友人など周囲の人に必ず相談しましょう。周囲に相談しづらい内容の場合は、警察に連絡してください。お金を取られてしまったからでは、手遅れです。

一人で悩まず、
警察や市役所に
ご相談ください。



地域安全対策課
かどや
角谷さん

今回紹介した事例は、ごく一部です。高齢者に被害が多い特殊詐欺に加え、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害がどの世代にも広がっています。これらの詐欺から被害を防ぐには、まず手口や対策を知ることが大切です。しかし、被害者の中には、詐欺の手口を知っていたのに、だま

されてしまった方もいます。「自分も被害に遭うかもしれない」という当事者意識を持ち、被害を防ぎましょう。

不審な電話やメッセージなどを受け取ったら一人で判断せず、家族や友人、警察などに相談してください。

不安を感じたらご相談ください

電話窓口

警察相談専用電話 #9110

松阪警察署 生活安全課 53-0110

松阪市役所 地域安全対策課 53-4061

松阪市消費生活センター 25-6590

松阪市役所4階 商工政策課内 月～金 9時～12時、13時～16時

消費者ホットライン 188

仕事や家事で忙しく、ゆっくり広報を読む時間がない

子育て世代のみなさんへ

子育て世代の方もこれだけは要チェック!という記事をまとめました。

認可外保育施設一時預かり 利用チケットをご活用ください

子育てをされている保護者のリフレッシュやストレス軽減のため、松阪市内の認可外保育施設で利用できるチケット10,000円分(2,000円×5枚)を対象となるお子さん1人につき1回配付します。※申し込みいただいてからチケットの発送には、2週間程度を要します。

申込期間	6月2日(月)～令和8年3月31日(火)
利用期間	7月1日(火)～令和8年6月30日(火)
申込対象	市内在住で、令和5年4月2日以降生まれの子どもがいる保護者
利用対象	申込対象となるお子さん本人、未就学の兄弟姉妹
対象施設	市ホームページをご確認ください。利用前に施設へ連絡をし、面接等指示を受けてください。
申込方法	市ホームページより申し込みください。

【問・申】 こども未来課
☎53-4084 FAX 26-9113



▲
市ホーム
ページは
こちら

ひとり親家庭への食品支援

ひとり親の家庭に向けて、企業や一般市民の方からご寄附をいただいた食品の配布支援を行います。

とき	6月21日(土) 午前10時半～午後4時半
ところ	ワークセンター松阪(上川町)
対象	市内在住のひとり親家庭等支援が必要な子育て家庭(18才以下のお子様を養育している家庭)。支援実施場所まで自力で取りに来られる方。
申込方法	LINEの支援登録台帳に登録し、申し込みください。

【問・申】 フードバンク愛知 松阪出張所
✉ info.matsuzaka@fb-aichi.org
こども家庭センター
☎20-8087 FAX 26-0201

申込はこちら▶



中学生ピロリ菌検査で胃がん予防

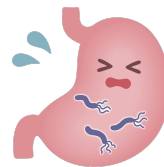
市内在住の中学3年生を対象に尿を使ったピロリ菌検査を実施します。ピロリ菌は、感染すると胃の中に住み続けて、症状なく感染が続くことで胃を荒らし、胃がんやその他の胃の病気の原因となります。早期発見・早期治療により胃がんを予防することが期待できます。この機会にピロリ菌検査を受けましょう。

ピロリ菌検査受検方法	詳しくは市ホームページへ
ピロリ菌検査料金	無料

【問】 健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX 26-0201



▲
市ホーム
ページは
こちら



児童手当「現況届」のお知らせ

児童手当を受給されている方で、下記に該当する方は「現況届」の提出が必要です。6月上旬に「現況届」のご案内を送付しますので、必ず提出してください。

提出が必要な方	①受給者と児童の住所が異なる方 ②離婚協議中で配偶者と別居されている方 ③第3子以降加算のカウント対象である大学 生年代の児童が進学せず就職等している方 ④その他、松阪市で現況届が必要と判断された方	
提出期限	6月30日(月)	
提出方法	必要な添付書類を確認し、必要事項を記入ください。 提出がない場合は、8月分以降(10月支払い分以降)の児童手当を引き続き受給できません。	
	郵送の場合	窓口の場合
	同封の返信用 封筒で送付	こども未来課こども手当・ 給付係または、 各振興局地域住民課へ提出

【問】 こども未来課 ☎53-4081 FAX 26-9113
各振興局地域住民課

嬉野☎48-3809 FAX 42-4945
三雲☎56-7910 FAX 56-5382
飯南☎32-2922 FAX 32-3771
飯高☎46-7112 FAX 46-1092



7月からがん検診等が始まります！

検診項目	胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、骨粗しょう症、肝炎ウイルス ※詳細は、『がん検診の受け方』（下記QRコード）からご確認ください。	
検診実施期間	医療機関で受ける個別検診	検診車で受ける集団検診
	7月1日(火)～令和8年2月28日(土)	8月～令和8年3月
受診券	6月下旬に対象者へ発送します。 受診券が届かない方で、職場等で各種検診を受ける機会のない方は受診券をお送りいたしますので、 『令和7年度 がん検診受診券発行希望フォーム』（下記QRコード）からお申込みいただくか、電話で問い合わせください。	
発送対象者	5月25日時点で住民票のある方(令和8年3月31日時点年齢) ①41歳～74歳の国民健康保険加入者と生活保護受給者 ②がん検診無料クーポン券(21、41歳女性)、優待受診券の対象者(41、51歳) ③26、31、36歳の女性で昨年度子宮頸がんと乳がん検診の両方、または、いずれかを受診していない方 ④①～③以外で、過去3年間にがん検診等の受診歴があり、受診対象項目のある方(女性は20歳以上・男性は40歳以上) ⑤その他、受診券を希望された方	

がん検診の受け方

松阪市 がん検診

検索



令和7年度
がん検診受診券発行
希望フォーム



【問】 健康づくり課(健康センターはるる内) ☎31-1212 FAX 26-0201

あなたのため 家族のため 健康診査を受けましょう！

健康診査は自己負担無料で受けることができます。生活習慣病等の予防・早期発見のため、積極的な受診をお願いします。

(※健康診査を受けるためには、受診券が必要です。)

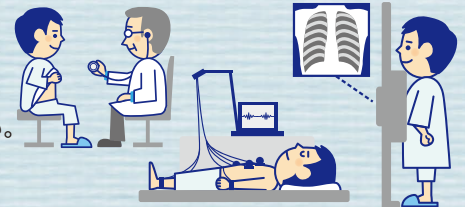
- 健診実施期間／医療機関で受ける個別健診:7月～1月
指定の会場で受ける集団健診:8月～1月

※松阪管内の医療機関のみ1月まで期間延長となります。

松阪管内以外の医療機関で受診される場合は令和7年11月30日までに受診してください。

- 受診券発送時期／6月下旬に対象者へ発送予定

※令和7年度に75歳になる方は、誕生月によって発送時期が異なります。



	特定健康診査	後期高齢者健康診査	健康増進法健康診査
対象者	40歳～74歳の方 (松阪市国民健康保険の加入者)	75歳以上の方(後期高齢者医療の被保険者) ※65歳以上で一定の障がいや広域連合が認めた方を含む	40歳以上の方 (医療保険未加入者等)
検査項目	基本項目(全員が受ける項目) 身体計測:身長・体重・腹囲(腹囲は74歳以下の方に実施)、血圧測定、検尿、問診、視触診 血液検査:脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸・貧血、心電図検査 詳細項目(一定の基準のもと、医師の判断により実施 ※個別健診のみ)眼底検査		
当日の持ち物	受診券、質問票、マイナ保険証、 保険証もしくは資格確認書等	受診券、質問票 マイナ保険証、保険証もしくは資格確認書	受診券、質問票
自己負担額	無 料		
問合せ先	保険年金課 ☎ 53-4043 FAX 26-9113	三重県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059-221-6884 保険年金課 ☎ 53-4068 FAX 26-9113	健康づくり課 (健康センターはるる内) ☎ 31-1212 FAX 26-0201

※社会保険等の方は健康診査の受診方法や受診期間が異なります。それぞれ加入の保険者にお問い合わせください。

特定健康診査受診後、協賛事業者からの特典を受けられます。

※詳しくは、特定健康診査受診券に同封のクーポン券をご確認ください。(後期高齢者健康診査・健康増進法健康診査の対象者を除きます。)

協賛事業者(敬称略) ・ 深緑茶房【カテキン緑茶引換え】



まつさか情報広場

MATSUSAKA
CITY
INFORMATION

人口と世帯数【令和7年4月1日現在】

※()内は前月比

人口……………155,333人(-432人)

男……………74,794人(-208人)

世帯数……………74,986世帯(65世帯)

女……………80,539人(-224人)

各種問い合わせ、申込は業務時間内【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。

なお、10月1日より役所の窓口受付時間を午前9時～午後4時半に変更します。詳しくは2ページをご覧ください。

お知らせ information

戸籍にフリガナが 記載されます!

令和7年5月26日施行の改正戸籍法により、戸籍の記載事項に氏名のフリガナが新たに追加されることになりました。詳しくは、法務省のホームページからご確認ください。



▲
法務省の
ホームページは
こちら

STEP
1

戸籍に記載される予定の氏名のフリガナを郵送で通知
※松阪市が本籍地の方は**9月頃**から順次通知予定

STEP
2

届いた通知のフリガナに**誤りがないか**確認

フリガナが正しい場合

届出は不要!

令和8年5月26日以降に、通知のとおり戸籍にフリガナが記載されます。

フリガナが誤っていた場合

届出が必要!

オンライン(マイナポータル)での届出が便利ですが、市区町村の窓口で行うことも可能です。

【問】 戸籍住民課 ☎53-4054 FAX 26-9115

広告

不動産のことならおまかせ下さい
売却不動産募集集中!

賃貸 売買・仲介
不動産の 管理・活用

夢を叶える **株式会社 オーミヤ建設**

三重県知事(4)第3068号全国宅地建物取引業保証協会会員 / 三重県宅地建物取引業協会会員
お問い合わせ ☎0598-30-5566 松阪市中央町3-4-1 松阪市HPからもリンクできます

夏の思い出づくりに ご利用ください 松阪公園プール・ 松阪市流水プール オープンのお知らせ



平成6年に開園した松阪公園プールは、施設の老朽化などにより、今年度の営業をもって閉園します。

利用期間	7月19日(土)～8月31日(日) 午前9時～午後5時	
料金	中学生以下 260円/1回	一般 520円/1回

※障害者手帳を提示した場合は無料【付き添いの方(18歳以上)1名も含む】

【問】 スポーツ課 ☎53-4402 FAX 25-0133

松阪公園 プール	・松阪公園プール管理事務所 (利用期間中に限る) ☎23-9621
流水 プール	・中部台管理事務所 ☎26-1472 FAX 26-1472 ・流水プール管理事務所(利用期間中に限る) ☎26-5796

ごみ拾いボランティア用 ゴミ袋の無料配布について

道路など公共の場所において、ごみ拾いボランティア活動を実施予定の個人や団体にゴミ袋を無料で提供させていただきます。ご希望の方は、ボランティアの実施前に各配布場所にてお手続きをお願いいたします。

※配布条件がありますので詳細は市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページは
こちら

配布場所	環境課、各振興局 清掃事業課、清掃施設課 住民自治協議会事務所(各振興局管内除く)
------	---

【問】 清掃事業課 ☎53-4470 FAX 51-6406

公共浄化槽使用料(飯南・飯高管内) 減免申請の受付開始

提出期限	6月30日(月) 提出期限後でも申請可能ですが、適用期間が短くなります。(※)現在減免を受けている方も申請が必要です。
対象	飯南・飯高地域で市が維持管理している浄化槽を使用し、減免条項に該当される方 【減免条項】 (1)住民税非課税世帯のうち、70歳以上の者のみで構成される世帯 (2)住民税非課税世帯のうち、65歳以上の単身世帯 (3)住民税非課税世帯のうち、特別障害者のみで構成される世帯又は特別障害者及び70歳以上の者のみで構成される世帯 (4)生活保護法による被保護世帯 (5)8人槽以上の浄化槽を使用している世帯(ただし、2世帯住宅は対象外、11人槽以上は専用住宅のみ等の条件があります)
減免期間(※)	令和7年8月分～令和8年7月分

申請後は調査のうえ減免の決定を行います。必ず減免されるものではありません。また、減免条項に該当しなくなった時も届出が必要です。詳しくは下記の事務所へご相談下さい。

【問・申】 西部水道浄化槽事務所
☎46-7123 FAX 46-7001



▲
申込フォームは
こちら



令和7年度 介護保険料の納入通知書を発送

介護保険料は、本人や世帯の市民税課税状況、本人の合計所得などに応じて16段階に区別され、個人ごとに算定されます。通知書には、介護保険料の年額や介護保険料段階表(1～16段階)のほか、保険料算定のための課税状況や合計所得などを記載していますので、ご確認ください。

発送予定日	6月12日(木)
対象者	市内在住の65歳以上の方

介護が必要になったとき、安心してサービスを利用できるよう期限内のお支払いをお願いします。

【問】 介護保険課 ☎53-4090 FAX 26-4035
各振興局地域住民課

嬉野 ☎48-3852 FAX 42-4945
三雲 ☎56-7910 FAX 56-5382
飯南 ☎32-2922 FAX 32-3771
飯高 ☎46-7112 FAX 46-1092

国民年金保険料の 納付方法について

国民年金保険料は、現金の他、スマートフォンアプリや口座振替、クレジットカードでも納付できます。スマートフォンアプリでの納付は、各アプリ(auPAY・d払い・PayB・PayPay・楽天ペイ・AEON Pay)で納付書のバーコードを読み取ってください(30万円以下)。口座振替とクレジットカードは、下記の必要書類を持参し、松阪年金事務所、または保険年金課・各振興局窓口で手続きしてください。

- 対象者／20～59歳で国民年金に加入している方
- 必要書類

口座振替の場合	●基礎年金番号が確認できるもの ●本人確認書類●通帳●金融機関届出印
クレジットカードの場合	●基礎年金番号が確認できるもの、またはマイナンバーカード ●本人確認書類●クレジットカード

※口座振替の場合、振替希望の金融機関窓口、またはマイナポータルでの電子申請(マイナンバーカードをお持ちの方)でも申し込みできます。また、いずれの納付方法においても、一定期間の保険料をまとめて前払い(前納)することで、お得な割引が適用されます。詳しくは日本年金機構のホームページをご確認ください。



▲
日本年金機構の
ホームページは
こちら

【問】 保険年金課 ☎53-4044 FAX 26-9113
松阪年金事務所 ☎51-5115 FAX 52-1611

個人住民税等(市民税・県民税・森林環境税) の天引きについて

■年金天引き

4月1日時点で65歳以上となる年金受給者の個人住民税等を公的年金から天引きする制度です。この制度は、納付方法を変更するものであり、新たな税負担は発生しません。

税額確認 6月12日(木)に納税通知書を発送予定

■給与天引き

県と県内全市町は、法定要件に該当する事業主を個人住民税等の特別徴収義務者に指定しています。パート・アルバイトに関わらず、従業員の方は、すべて給与天引きによる納付となります(退職者等一部例外を除く)。

対象	令和6年1月1日～令和6年12月31日に給与の支払いを受けた方で、4月1日時点で特別徴収義務者から給与の支払いを受けている方
税額確認	5月中旬以降に事業所を通して税額決定通知書を配付

【問】 市民税課 ☎53-4027 FAX 26-9114

7月から歯周病検診が始まります!

実施期間	7月1日(火)～令和8年2月28日(土)
対象	市内在住の31、36、41、46、51、56、61、66、71歳の方(令和8年3月31日時点の年齢)
費用	無料(治療や精密検査は有料)
検診項目	口腔内診査・歯周ポケット(歯と歯肉の間の溝)の測定
受診方法	対象者には個別に6月下旬に松阪市歯周病検診受診券を送ります。実施医療機関にお電話等でご予約のうえ、受診してください。(期間中1回のみを受診となります。)

【問】 健康づくり課(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX 26-0201

寝具の丸洗いを無料で!

65歳以上の高齢者で、寝具の衛生管理が困難な方を対象に、無料で寝具の丸洗い乾燥を実施します。

対象	※次の①～③すべてに該当する方 ①本人が属する世帯の令和7年度の市民税が非課税 ②介護保険法による要介護認定において、「要支援」または「要介護」の認定を受けている方 ③ひとり暮らし世帯、高齢者のみの世帯、または寝たきり高齢者の方がいる世帯
利用範囲	掛布団、敷布団、毛布のうち、1人2枚まで ※今年度より代替布団の提供には、1枚あたり550円(税込)の料金がかかります。
申込期間	6月9日(月)～7月4日(金)
申込方法	申込フォーム、FAX、または、高齢者支援課・各振興局の窓口へ

【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4069 FAX 26-4035



▲申込フォームはこちら

6月23日(月)～29日(日)は男女共同参画週間



令和7年度のキャッチフレーズは、「誰でも、どこでも、自分らしく」です。私たちがめざす男女共同参画社会とは、すべての人々の人権が保障され、一人ひとりが性別にかかわらず、自立した個人として、その能力と個性を十分に発揮することができる社会であり、多様な生き方が認められる社会です。

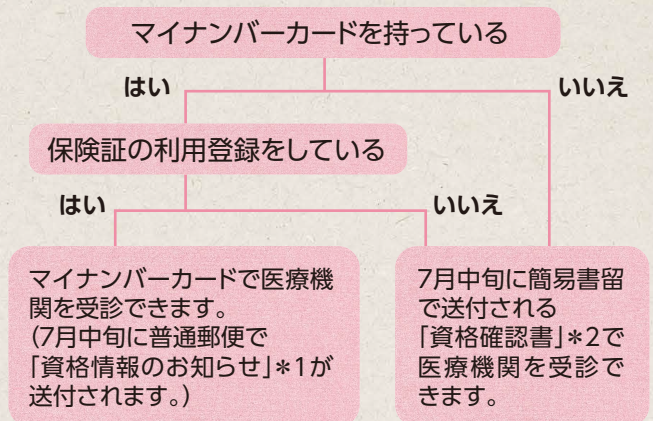
≪男女共同参画パネル展≫

とき	6月23日(月)～27日(金)
ところ	市役所1階ロビー(殿町)

【問】 人権・多様性社会課 ☎53-4339 FAX 26-4035

国民健康保険加入者の方へお知らせ

現在お持ちの国民健康保険被保険者証(保険証)・資格確認書・資格情報のお知らせの有効期限は令和7年7月31日(木)です。令和6年12月より保険証が新規発行されなくなったため、有効期限以降について、対応は次の通りとなります。



*1「資格情報のお知らせ」…加入している保険情報を簡易的に確認するためのものとなるため、資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診することはできません。医療機関でマイナ保険証の読み取りができない例外的な場合に、マイナ保険証とともに提示いただくことで受診することができます。

*2「資格確認書」…保険証の代わりとなるもので、医療機関で提示すると、今まで通り医療機関を受診することができます。

●マイナンバーカードの保険証利用登録の確認は、マイナンバーカードと利用者証明用電子証明書暗証番号(4桁の数字)を持参のうえで、市役所または各振興局、マイナンバーカードセンター、医療機関、薬局等で可能です。

●郵送での受け取りが困難な方は、保険年金課または各振興局地域住民課の窓口で受け取りができます。ご希望の方は**6月20日(金)**までに申し込みください。

【問】 保険年金課 ☎53-4043 FAX 26-9113
各振興局地域住民課

嬉野 ☎48-3837 FAX 42-4945

三雲 ☎56-7910 FAX 56-5382

飯南 ☎32-2922 FAX 32-3771

飯高 ☎46-7112 FAX 46-1092

広報まつさかの広告主募集中!!

- 1種広告(縦 40mm×横 88mm) 月額 20,000円
- 2種広告(縦 40mm×横 180mm) 月額 40,000円
- 広告掲載には審査があります。掲載希望月の2か月前までにご連絡下さい。
- 詳しくは市ホームページ→市政情報→広告事業→募集中の広告でご確認下さい。

■お問い合わせ/広報広聴課 ☎53-4312 FAX 22-1119

介護施設での食費・居住費の自己負担が軽くなる場合があります

◎対象施設……特別養護老人ホーム、介護老人保健施設 など(ショートステイを含む)

◎対象外施設……有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅 など

「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は毎年7月31日までです。すでに令和6年度分の交付を受けている方には6月中旬に更新の案内を送付しますので、更新を希望される方は手続きが必要です。

対象	住民税が非課税世帯の方で、預貯金がご本人の所得の状況に応じて設定された上限額を下回る方 ◎世帯の課税状況や預貯金等の判定においては、別住所に居住または住民票の世帯を分離している配偶者も対象です。
申請方法	申請書に預貯金通帳等(※)の写しを添付し、介護保険課または各振興局地域住民課へ。 要件に該当された方には、後日認定証を送付します。 ◎窓口の混雑が予想されます。郵送(〒515-8515 殿町1340-1 介護保険課宛)による手続きもご利用ください。
更新締切	●窓口での申請/8月29日(金) ●郵送での申請/令和7年8月31日(日)消印有効

新たに軽減の認定が必要な方は随時受け付けておりますが、認定は市が申請を受理した月の初日からの適用となります。

(※)預貯金通帳…解約していない全ての預貯金通帳の表紙を開いた名義人ページと直近2か月分の流動、定期ページ

(※)有価証券や投資信託…銀行、信託銀行、証券会社等の口座名義と最新残高が分かるものの写しなど

自己負担額(1日あたり)

利用者 負担段階	所得の状況※1	預貯金等の 資産※2の状況	居住費(滞在費)				食費
			従来型 個室	多床室	ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	施設
1	生活保護受給者の方等	要件なし	550円 (380円)	0円	880円	550円	300円
2	世帯全員が住民税非課税 高齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	550円 (480円)	430円	880円	550円	390円 【600円】
3-①	前年の合計所得金額+年金 (非課税年金を含む)収入額が 80万円★以下の方	単身: 650万円以下 夫婦:1,650万円以下	550円 (480円)	430円	880円	550円	390円 【600円】
3-②	前年の合計所得金額+年金 (非課税年金を含む)収入額が 80万円★超120万円以下の方	単身: 550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	650円 【1,000円】
3-③	前年の合計所得金額+年金 (非課税年金を含む)収入額が 120万円超の方	単身: 500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円 【1,300円】

【 】内の金額は、短期入所生活介護(ショートステイ)または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護(ショートステイ)を利用した場合の額です。

※1 所得の状況については、課税年金だけでなく、遺族年金や障害年金などの非課税年金も収入として算定します。

※2 預貯金等の資産とは、預貯金(普通・定期)、有価証券(株式・公社債等)、投資信託、現金などを指します。

★介護保険制度の改正により、令和7年8月より80万9千円に変更されます。

【問】 介護保険課 ☎53-4091 FAX 26-4035

けんこうガイドについて

市民のみなさまが健康づくりに取り組んでいただけるよう、医師による健康アドバイス「けんこうガイド」を、下記施設で配布しています。市ホームページからもご覧いただけますので、ご活用ください。



▲市ホームページは
こちら

配布施設	市役所 1階案内(殿町)
	三雲振興局地域住民課(曾原町)
	嬉野保健センター(嬉野町)
	飯南振興局地域住民課(飯南町粥見)
	飯高振興局地域住民課(飯高町宮前)
	健康センターはるる1階図書コーナー(春日町)

【問】 健康づくり課(健康センターはるる内)

☎31-1212 FAX 26-0201

熱中症を予防して元気な夏を!

～松阪地区広域消防組合から熱中症予防のお知らせ～

熱中症は、梅雨の合間に気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日、体が暑さに慣れていない時、猛暑が続くなどで発症しやすくなります。毎年、ゴールデンウィーク前後から、熱中症による救急搬送が増えてきますので注意してください。熱中症は予防が大切です。正しい知識を身につけて熱中症予防に心がけてください。

【問】 消防本部救急課 ☎25-1413 FAX 21-3080



◀熱中症対策
リーフレットは
こちら



麻しん・風しんの定期接種 2年延長について

麻しん及び風しんの定期の予防接種に使用されている、麻しん風しん混合(MR)ワクチンの供給が不安定になっている状況により、令和6年度内に、接種ができない方がいると見込まれることから、国において接種対象期間を超えた接種を可能とする方針が示されました。国の方針にもとづき、次の対象者のうち、令和7年3月31日までに接種ができなかった方について、接種対象期間を2年延長します。詳細については市ホームページをご確認ください。

●接種対象期間延長対象者

第1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ
第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
第5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、令和7年3月31日までに抗体検査を実施し、風しんの抗体が不十分であった方 ※令和7年4月1日以降に抗体検査を実施した方は対象外

第5期について、対象の方に令和6年4月にクーポン券を郵送しています。クーポン券に記載されている使用期限が令和7年3月31日までとなっていますが、対象の方は引き続きお使いいただけます。

●接種可能な期間

令和7年4月1日から令和9年3月31日までの2年間



◀第1期及び
第2期に
ついては
こちら



◀第5期に
ついては
こちら

【問】

健康づくり課(健康センターはるる)

☎31-1212 FAX 26-0201

嬉野保健センター ☎48-3812 FAX 42-4945

飯南地域住民課 ☎32-8020 FAX 32-3771

飯高地域住民課 ☎46-7112 FAX 46-1092

**今月の納期限は
6月30日(月)**

納付は納期限までに済ませましょう。

**市民税・県民税・森林環境税(1期)
国民健康保険税(1期)**

日曜・夜間納税相談窓口のお知らせ

- 日曜窓口／6月22日(日)午前10時～午後4時
 - 夜間窓口／6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 FAX 26-9114

介護保険料(1期)

【問】 介護保険課 ☎53-4090 FAX 26-4035

6月は環境月間です!

■地球温暖化の対策に取り組みましょう

打ち水や緑のカーテンで暑さを緩和、エコドライブを心掛ける、ごみの分別を徹底するなど、「自分のこと化チェックリスト」の中から日々の生活の中でできる取り組みをしてみましょう。

■生活排水をきれいにしましょう

環境月間中にアクリルたわしを配布します。アクリルたわしは汚れがよく落ち洗剤の使用を最小限に抑えることができます。

●配布期間／6月2日(月)～なくなり次第終了

●配布場所／市役所受付、環境課(第4別棟)、
各振興局地域住民課

●配布数／各場所、先着50人

■補助金等を活用し、お得に省エネ設備等を導入しよう

補助事業	実施主体	補助対象設備等
令和7年度松阪市脱炭素化住宅等促進補助金	松阪市	LCCM住宅、ZEH、蓄電池、V2H、エネファーム、窓の断熱改修
令和7年度松阪市太陽光発電設備等設置費補助金	松阪市	太陽光発電、蓄電池(太陽光発電と同時設置に限る)
子育てグリーン住宅支援事業	国	住宅購入、各種リフォーム
先進的窓リノベ2025事業	国	窓の断熱改修
給湯省エネ2025事業	国	エコキュート、ハイブリッド給湯機、エネファーム

※条件・金額等はそれぞれのホームページを確認の上、実施主体、または販売店に相談ください。国の補助金は販売店、または事業者が申請を行います。



◀各種補助金の
紹介ホーム
ページは
こちら



◀自分のこと化
チェック
リストは
こちら

【問・申】 環境課 ☎53-4425 FAX 26-4322

子育て世帯の 離婚・DV・児童虐待等に関する 法律相談を実施

弁護士資格を有する市職員が、法律相談に同席し、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。)



市ホームページは
こちら

とき	①6月 6日(金) 午前10時～ ②6月20日(金) 午後1時半～ ③7月 4日(金) 午前10時～ ④7月18日(金) 午後1時半～
ところ	健康センターはるる (春日町)

【問】

こども家庭センター

(健康センターはるる内)

☎30-8666 FAX 26-0201



6月は「人権啓発強調月間」です!

松阪市では、6月を「人権啓発強調月間」と位置づけ、一人ひとりが明るく住みよい社会づくりの一助となるようさまざまな啓発活動に取り組んでいます。皆さんもこの機会に、人権について考えてみましょう。

《心をつなぐ集い講演会》

- 演題／虐待の淵を生き抜いて
～こどもたちの笑顔を守るために私たちにできること～
- 講師／島田 妙子さん
(一般財団法人 児童虐待防止機構
オレンジCAPO 理事長)



配信期間	6月27日(金)～7月10日(木)
申込期間	7月7日(月)まで
申込方法	申込フォーム、またはFAX(名前・視聴人数・電話番号・メールアドレスを記入)でお申し込みください。

※字幕あり、視聴無料です。
事前に申し込んだ方に
視聴用URLをお送りします。



▶ 申込
フォームは
こちら

《人権パネル展》

2024年度松阪市人権図画ポスター入選作品などの展示

とき	6月2日(月)～30日(月)
ところ	市役所1階ロビー

【問・申】 人権・多様性社会課
☎53-4017 FAX 26-4035

民生委員・児童委員の 一斉改選が行われます

民生委員・児童委員は民生委員法で定められ、厚生労働大臣から委嘱されます。松阪市では現在、約380人の民生委員・児童委員(主任児童委員含)が活動しています。

任期	3年間(令和7年12月1日～令和10年11月30日)
選出方法	今年8月までに自治会など各地域から推薦を受け、12月に正式に決定。

《民生委員・児童委員のしごととは?》

● 地域を“見守る”

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯など、支援を必要とする方の見守り及び、児童の見守り、妊娠、子育てなど暮らしの相談



● 思いを受け止める

地域の人たちの生活の困りごとや心配ごとについて、住民の立場に立って相談相手になる



● “つながり”をつくる

適切な支援やサービスにつながるよう、相談先の紹介や行政への情報共有



【問】 健康福祉総務課 ☎53-4089 FAX 26-9113
各地域振興局地域住民課
嬉野 ☎48-3809 FAX 42-4945
三雲 ☎56-7910 FAX 56-5382
飯南 ☎32-2922 FAX 32-3771
飯高 ☎46-7112 FAX 46-1092

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・在留資格・企業法務・労務・刑事事件他

交通事故損害賠償額
後遺障害認定等級
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けませんので、お気軽にお問い合わせください。
●相談料(相談・調査・交通費・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金)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(お断りください) ※主たる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と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がありますので、詳しくはホームページをご覧ください ※本広告は令和4年4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・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金 以外は別段の相談料) 夜間・土日祝相談可(要予約)

平日 9時～21時 受付
土日祝 9時～18時
(12/31～1/3は除く、大規模連休中の休業や臨時休業もございします。詳細はHPをご覧ください)
↓
<https://www.kokoro.law>

0120-240-307

弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします!

松阪駅1分 津駅0.5分 近鉄四日市駅1分 他、事務所 松坂屋名古屋店內 名古屋駅・岐阜駅 東京駅・大阪駅 近く他

弁護士法人心松阪法律事務所 (三重弁護士会) 弁護士法人心津法律事務所 (三重弁護士会) 弁護士法人心四日市法律事務所 (三重弁護士会)

広告

コミュニティチャンネル 地デジ 12ch

地域情報番組 ニュースMCTV 月曜～金曜 午後6:00～初回放送

海・河川・道路 情報ライブカメラ 各地の状況をリアルタイムでお届け

番組 放送時間

ケーブルスマホ おススメ 2GB 月額 990円～

NTTドコモ・auの回線を利用しているから安心!
今お使いのスマホそのままケーブルスマホに変更できます!
キャンペーン実施中! 詳しくはお問い合わせください!

ご自宅で相談しながら ゆっくりお申し込み!

電話番号もそのまま! 乗り換え手続きも しっかりサポート!

電話 0120-378-993
受付時間 月～金曜日(祝日除く) 午前9:00～午後5:30

ケーブル スマホ

教育・講座
information

親子ふれあい講座

夏の「ちっちゃんおはなし会」

夏に出会いたい絵本やわらべうたで“ほっこり時間”を
過ごしましょう。

●講師／林 千智さん(皇学館大学非常勤講師)

とき	6月26日(木) 午前10時～11時	7月4日(金) 午前10時～11時
対象	市内在住、 在勤の0歳児とその 保護者、妊娠中の方	市内在住、 在勤の1歳から 3歳児とその保護者
ところ	松阪公民館(船江町)	
定員	先着15組	
参加費	無料	
申込期間	6月11日(水)～定員に達し次第終了	
申込方法	下記のいずれかの方法で申し込みください。 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	

【問・申】 松阪公民館
☎20-9091
FAX 20-9093



◀ 申込フォームは
こちら

親子ふれあい講座

ゆかいにリトミック

音や音楽にふれた時の子どもの躍動感に、
パワーをもらいましょう。

●講師／小倉 明美 さん(音楽療法士)

とき	6月24日(火) 午前10時～11時※	7月3日(木) 午前10時～11時※
対象	市内在住、在勤の4歳未満とその保護者	
ところ	松阪公民館(船江町)	
定員	先着25組	
参加費	無料	
申込期間	6月11日(水)～定員に達し次第終了	
申込方法	下記のいずれかの方法で申し込みください。 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	

※どちらか1回のみ申し込み

【問・申】 松阪公民館
☎20-9091
FAX 20-9093



◀ 申込
フォームは
こちら

《健康応援プロジェクト》

●糖尿病や循環器疾患を予防し、血管を守る
生活習慣病予防の取り組みを推進します!

ちよいトレ+10

運動不足を感じている方へ

今より10分多くカラダを動かして健康になりましょう。
おうちでできるストレッチ、筋力トレーニング、5分程度
の有酸素運動をご紹介します。一緒に楽しみましょう♪

とき	7月23日(水) 午前10時～11時(受付:9時半～)
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	市内在住の20～64歳
定員	先着25人
参加費	無料
持ち物	飲み物、タオル、運動しやすい服装、室内用の靴、 はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)
申込期間	6月10日(火)～7月18日(金)
申込方法	申込フォーム、または電話で健康づくり課へ

【問・申】

健康づくり課(健康センターはるる内)

☎31-1212 FAX 26-0201



▲申込フォームは
こちら

「生活習慣病予防」のための料理教室
～糖尿病予防～

地域で活動している管理栄養士による料理教室です。

	高齢期世代の方の ための教室	成・壮年期世代の方の ための教室
とき	6月20日(金) 午前10時～午後1時	7月3日(木) 午前10時～午後1時
対象	市内在住60歳以上の方	市内在住20～64歳の方
定員	先着15人	先着15人
ところ	健康センターはるる(春日町)	
内容	講話、調理実習(1日の適正エネルギー量や 食べ方のコツ)、試食	
参加費	400円	
持ち物	エプロン、三角巾、マスク(調理時)、筆記用具、 はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)	
申込期間	6月10日(火)～16日(月)	
申込方法	申込フォーム、または電話で健康づくり課へ	

【問・申】

健康づくり課
(健康センターはるる内)

☎31-1212 FAX 26-0201



申込フォームは
こちら



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	7月12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】

予約不要!

はるくま*おはなしのたね
「はるくまさんとあそぼう」



とき	7月12日(土) 午前10時半～11時半
内容	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など
対象	市内在住の子どもとその保護者

【問】 ことば家庭センター(健康センターはるる内)
☎20-8087 FAX 26-0201

村林先生に学ぶ料理のいろは

料理の基本「だし」の取り方」「食材の選び方」
「野菜のゆがき方」を学びます。

●講師/村林 新吾さん(まつさか食のまちアドバイザー)

とき	7月18日(金) 午後1時半～2時半	7月25日(金) 午前9時半～正午
内容	講義	実習
持ち物	筆記用具	エプロン、三角巾、手拭き タオル、材料費1,000円
ところ	松阪公民館(船江町)	
対象	市内在住または在勤の両日参加できる方	
定員	先着16人	
申込期間	6月18日(水)～定員になり次第終了	
申込方法	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	

【問・申】 松阪公民館 ☎20-9091 FAX 20-9093

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

市政へのご意見・ご要望は

市民の声

☎515-8515 殿町1340番地1
広報広聴課「市民の声」係 宛
shiminmail@city.matsusaka.mie.jp

【問】 広報広聴課 ☎53-4312 FAX 22-1119



簡単! ヘルシーフッキング♪ in 健康センターはるる

バランスの良い減塩レシピを紹介します
*どちらかの日程をお選びください

とき	①6月25日(水) 午前10時～正午	②7月8日(火) 午前10時～正午
ところ	健康センターはるる(春日町)	
内容	食生活改善推進員による料理教室 ※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。	
メニュー	ふくさ寿司 他	
対象	市内在住20歳以上の方	
定員	各回 先着15人	
参加費	300円	
持ち物	エプロン、三角巾、マスク(調理時)、筆記用具、 はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)	
申込期間	6月10日(火)～18日(水)	
申込方法	申込フォーム、または電話で健康づくり課へ	

【問・申】

健康づくり課
(健康センターはるる内)
☎31-1212 FAX 26-0201

申込フォームは
こちら



簡単! ヘルシーフッキング♪ in 嬉野・三雲

*どちらかの日程をお選びください

とき	①7月24日(木) 午前10時～正午	②7月30日(水) 午前10時～正午
ところ	嬉野保健センター (嬉野町)	ハートフルみくも保健 福祉センター(曾原町)
内容	食生活改善推進員による料理教室 ※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。	
メニュー	チキンロール・千切り大根とじゃこの酢の物・ 小松菜のスープ 他	
対象	市内在住20歳以上の方	
定員	各回 先着15人	
参加費	300円	
持ち物	エプロン、三角巾、マスク(調理時)、筆記用具	
申込期間	6月10日(火)～開催日1週間前まで	
申込方法	申込フォーム、または電話で 嬉野保健センターへ	

【問・申】

嬉野保健センター
☎48-3812 FAX 42-4945

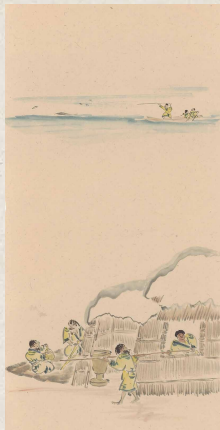
申込フォームは
こちら



松浦武四郎記念館からの おしらせ

■企画展「描かれたアイヌの人々」

写真機がなかった江戸時代にアイヌの人々の姿は絵で伝えられてきました。武四郎を含む様々な絵師たちが描くアイヌの人々の姿を、初公開の作品を含めてご紹介します。



松浦武四郎筆「アイヌ狩猟図」(部分)
※寄託資料、初公開

とき	5月30日(金)～7月27日(日) 午前9時～午後4時半
入館料	19歳以上:360円、6～18歳:230円

■ 武四郎講座「武四郎と利尻・礼文」

武四郎は2回目の蝦夷地調査で利尻島・礼文島へ渡っており、その様子を調査の記録から紹介します。

●講師／松浦武四郎記念館 館長 山本 命さん

とき	6月8日(日)午前10時～11時
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	110円(入館料をお支払いの方は不要)

【問・申】 松浦武四郎記念館 ☎56-6847 FAX 56-7328

※6月の休館日は2日、9日、16日、23日、30日
(いずれも月曜日)

市民大学講座「旅する一畳敷」

松浦武四郎が晩年に建てた書斎「一畳敷」。武四郎の没後、東京都三鷹市に移築され、国際基督教大学の構内に奇跡的に現存する「一畳敷」について、お話しいたきます。(松浦武四郎記念館との共催企画)

●講師／具嶋 恵さん
(国際基督教大学博物館 湯浅八郎記念館 学芸員)

とき	7月6日(日) 午後1時半～3時
ところ	松阪公民館(船江町)
対象	市内在住または在勤・在学の中学生以上の方
定員	先着110人
参加費	無料
申込期間	6月10日(火)～定員になり次第終了
申込方法	下記のいずれかの方法で申し込み下さい。 ①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 ②申込フォーム

【問・申】 松阪公民館

☎20-9091
FAX 20-9093

申込フォームは
こちら



傾聴とは

話の聴き方や心地よい
会話を続けるための
ポイントを学んでみま
せんか?



●講師／小林 博子さん
(特定非営利活動法人
みえ親子人間関係研究会理事)

とき	6月28日(土) 午後1時半～3時※	7月26日(土) 午後1時半～3時※
内容	相手の心に 寄り添うには	豊かな人間関係を 築くには
ところ	松阪公民館(船江町)	
対象	市内在住または在勤の方	
定員	先着25人	
参加費	無料	
申込期間	6月12日(木)～定員に達し次第終了	
申込方法	下記のいずれかの方法で申し込みください。 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	

※2回通しでの講座です

【問・申】

松阪公民館

☎20-9091 FAX 20-9093

申込フォームは
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します～

とき	6月22日(日)午前9時～午後6時
ところ	松阪地区広域消防組合(川井町)
内容	心肺蘇生法、AED使用法など
申込期間	6月11日(水)～18日(水) 最終日午後3時まで
定員	15人
参加費	無料

※応急手当WEB講習を事前に受講
された方は、講習時間が2時間
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。



▲ホームページは
こちら



松阪消防

検索

【問・申】 消防本部救急課

☎25-1413 FAX 21-3080

はるる健康講座

「60歳からのいきいきライフ」

*高齢期をいきいきと健康に過ごすために、ぜひご参加ください。

とき	①7月7日(月) 午前10時～11時半	②7月18日(金) 午前10時～11時半
内容	バランスボール エクササイズ ●講師／ バランスボール インストラクター 河村みずきさん	食事と口腔ケアの講話、 ミニ調理実習 (ミルフィーユとんかつ 他)
ところ	健康センターはるる(春日町)	
対象	市内在住60歳以上の①②ともに出席できる方	
定員	先着25人	
参加費	無料	
持ち物	はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方) ①タオル、飲み物、室内シューズ ②エプロン、三角巾、マスク(調理時)	
申込期間	6月10日(火)～7月4日(金)	
申込方法	申込フォーム、または電話で健康づくり課へ	

【問・申】

健康づくり課

(健康センターはるる内)

☎31-1212 FAX 26-0201



▲申込フォームは
こちら



歯っぴ～教室

大人のためのむし歯予防教室です。

とき	6月27日(金) 午前10時～11時
ところ	健康センターはるる(春日町)
内容	・ミニ講話(大人のむし歯の原因等について) ・むし歯のリスクチェック ・セルフケア方法の紹介
対象	市内在住20歳以上の方
定員	先着20人
持ち物	はるる健康づくりポイントカード(お持ちの方)・ 筆記用具
参加費	無料
申込期間	6月10日(火)～24日(火)
申込方法	申込フォーム、または電話で健康づくり課へ

【問・申】

健康づくり課

(健康センターはるる内)

☎31-1212 FAX 26-0201

申込フォームは
こちら



わくわく!

脳の活性化教室

認知症の基礎知識や気づきのポイント、予防についてお伝えします。脳の活性化につながるレクリエーションや体操など、楽しみながら認知症予防を学びましょう。

●講師／宇野胃腸内科・脳神経内科
作業療法士 森 瑞穂さん



とき	①7月16日(水) ②7月30日(水) いずれも午後1時半～3時半
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	おおむね65歳以上の方で ①②両日参加できる方
定員	先着25人
参加費	無料
申込期間	6月10日(火)～定員に達し次第終了
申込方法	電話、またはFAX(氏名、年齢、連絡先、住所、 わくわく!脳の活性化教室申込と記入)で 高齢者支援課へ

【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX 26-4035

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	6月18日(水)、22日(日)、25日(水) 7月3日(木)、11日(金)
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	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保育の心と子どもの遊び ④心の発達と障がいについて ⑤子どもの栄養と食生活 ⑥子どもの生活へのケアと援助 ⑦子どもの事故と安全・心肺蘇生法 ⑧小児看護の基礎知識 ⑨身体の発育と病気 ⑩児童虐待と社会的養護 ⑪事業を円滑にすすめるために ⑫講座を振り返って
無料託児	あり ※6月11日(水)までに要申し込み
参加費	テキスト代 2,600円
申込期間	6月17日(火)まで
申込方法	電話でまつさかファミリーサポートセンターへ

【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 ☎20-8087 FAX 26-0201

募集
informationおやじバンド合戦～松阪の陣～
参加者募集中!!

応募資格	・バンド平均年齢30歳以上・性別、人数不問 ・楽曲はコピー曲(インスト・アレンジOK)に限るが、ジャンルは問わない・カラオケはNG ・ライブ審査(8月10日)と本戦(10月12日)に参加できるバンド
応募方法	<応募フォームの場合> 応募作品2曲の演奏模様を収録したYouTubeのURLと必要事項を明記してご応募ください。 <郵送の場合> 応募作品2曲の演奏模様を収録したDVDと応募用紙を印刷、記入のうえ、申込先へ郵送してください。応募用紙は下記からダウンロードできます。
応募締切	7月18日(金)必着
申込先	〒514-8505 津市観音寺町1043-1 FM三重 おやじバンド合戦係 (平日午前9時～午後5時半 祝日を除く) ☎059-225-5533

◀応募
フォームは
こちら◀応募用紙は
こちら

【問】 クラギ文化ホール ☎23-2111 FAX 23-2114
嬉野ふるさと会館 ☎42-7000 FAX 42-7115

「松阪の第九」合唱団員募集

3年ぶりに「松阪の第九」を開催します!ぜひ、ご参加ください。

説明会	8月31日(日) 午後6時～
ところ	クラギ文化ホール(川井町)
演奏曲目	ベートーヴェン 交響曲第九番
対象	中学生以上で、練習(9月4日から17回程度)に参加できる方
定員	ソプラノ70人、アルト120人、テノール30人、バス30人 程度(先着順)
参加費	8,000円(チケット4枚分、練習会費2,000円) ※中学生・高校生は無料※説明会に持参ください
申込期間	6月16日(月)～8月15日(金)午後5時
申込方法	申込フォーム、または申込書を持参か郵送でクラギ文化ホールへ ※申込書は、クラギ文化ホール、地区市民センター等にありますが

【公演】

- とき/12月28日(日)午後2時開演
- ところ/クラギ文化ホール(川井町)

【問・申】 クラギ文化ホール
☎23-2111 FAX 23-2114

▲申込フォームは
こちら松阪市美術展覧会(市展)の
協賛企業を募集

市展は創作意欲を高め、美術水準の向上を図ることを目的に開催しています。この趣旨に賛同いただける企業を募集します。

募集期間	6月2日(月)～30日(月)
協賛金	1口10,000円(先着5社)
特典	・企業名を冠した「企業賞」を設定 ・目録に企業名を掲載
申込方法	電話で文化課へ

松阪市美術展覧会目録に掲載する
広告を募集

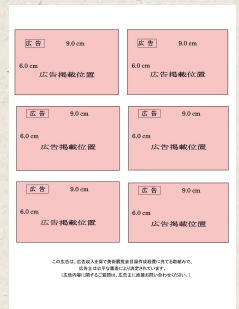
募集期間	6月2日(月)～30日(月)
掲載料	1枠当たり10,000円(発行3,000部)
配布時期	松阪市美術展覧会会期中、来場者に配布。
掲載方法	下記図のように、目録裏表紙の裏面に掲載。
申込方法	申込書を文化課へ提出。 ※掲載する広告には審査があります。 (申し込み多数の場合は抽選) ※申込書は文化課にあります。 (市ホームページからダウンロード可)

※詳しくは市ホームページへ

【問・申】

文化課

☎53-4397 FAX 22-0003

◀市ホーム
ページは
こちら

あなたの作品、お待ちしております!

松阪市美術展覧会デジタル特別企画

「デザイン・イラスト」「スマホ写真」
作品募集

デジタル特別企画を今年も実施!タブレットやPC、スマホで作成・撮影した作品を募集します。作品は、市展の会場にてモニター展示します。また、今回は来場者投票賞(副賞5,000円)を設置します。ご家族・お友達と誘いあわせの上、ぜひご出品ください!

募集期間	7月1日(火)～8月31日(日)
対象	市内・多気郡在住、および市内への通勤・通学者
申込方法	申込フォーム

※作品規定など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

【問・申】 文化課 ☎53-4397 FAX 22-0003

◀市ホーム
ページは
こちら◀申込
フォームは
こちら

みなさんが思う“松阪の四季” 写真応募のお願い



松阪市制20周年記念事業「次世代に伝えよう!まつさかコンサート」では、松阪の四季の写真を舞台スクリーンに映し、その四季の情景に合わせた音楽を演奏します。人によってちがう松阪の四季の彩りを視覚的にもコンサートで演出したいと思うので、カメラやパソコン・スマホに入っている昔の松阪や最近の松阪など、**みなさんが思う“松阪の四季”**をテーマにした写真提供のご協力をぜひ、お願いします。

募集締切	10月31日(金)
申込方法	Instagramで下記、ハッシュタグをつけて投稿してください。 #松阪20周年おんいくコンサート

【問】 経営企画課 ☎53-4319 FAX 22-1377

統計調査員を随時募集中!

国が実施する各種統計調査(国勢調査など)に従事する統計調査員を募集しています。

内容	調査対象を訪問し、調査票の配布および回収など
対象	①20歳以上の健康な方 ②責任をもって調査をやりとげられる方 ③調査で知り得た秘密を守ることができる方 ④税務、警察、選挙に直接関係のない方
身分・報酬	任命期間中は非常勤の公務員となり、調査活動中の怪我等に対しては公務災害の補償を受けられます。また、調査終了後に国の基準により報酬が支払われます。
応募方法	申請書を経営企画課までご提出ください。提出には、オンライン申請が便利です。

※毎年、調査の回数や規模が違うことから、年間を通して常に調査の仕事があるものではないため、応募後しばらく調査の依頼がない場合があります。



▲応募方法は
こちら

【問・申】 経営企画課
☎53-4314 FAX 22-1377

松阪合唱フェスティバル 一般公募合唱団員を募集します!

とき	10月26日(日)※予定
ところ	クラギ文化ホール(川井町)
対象	5回程度の練習会に参加できる方 9月20日(土)、23日(火・祝)、27日(土) 10月4日(土)、18日(土)、25日(土・リハーサル) 練習会場:産業振興センター(本町)
申込期間	6月10日(火)～7月18日(金)
申込方法	申込フォーム、または以下の項目を電話で文化課へ。名前・住所・電話番号・希望のパート ※申込多数の場合、他の合唱団に所属していない人を優先します。

【問・申】
文化課
☎53-4397 FAX 22-0003



▲申込
フォームは
こちら

松阪市男女共同参画 審議会委員募集

男女共同参画に関する市の施策等について審議していただく委員の方を募集します。

応募資格	市内在住・在勤または在学の18歳以上の方で、年2回程度の審議会(平日昼間)に出席できる方
任期	令和7年9月2日～令和9年9月1日(2年間)
募集人員	3人程度
応募締切	6月30日(月)
応募方法	「私がめざす男女共同参画社会」をテーマにした作文(800字程度)、住所、名前、生年月日、電話番号を記入し、郵送、FAX、メール、応募フォーム、または直接、人権・多様性社会課へ。
委員の決定	書類選考により決定し、本人に結果を通知します。

【問・申】 人権・多様性社会課

☎53-4339 FAX 26-4035

✉jinkyo.div@city.matsusaka.mie.jp

〒515-8515 殿町1340番地1



▲応募フォームは
こちら

あなたの力を地域の支え合い 活動に活かしませんか

～生活支援サービス担い手養成研修～

電球交換やゴミ出しなど、高齢者の生活の困りごとを助け合う活動をはじめませんか。研修修了後に、団体に登録して実際に活動していただくことも可能です。

とき	1	① 7月24日(木)	午後
		② 10月16日(木)	1時半～3時半
	2	① 7月29日(火)	午後
		② 10月21日(火)	1時半～3時40分
	3	① 7月31日(木)	午後
		② 10月23日(木)	1時半～3時半
※各回①②は同じ内容です。			
開催場所	福祉会館(殿町)		
内容	1 支えあい活動による生きがいづくり 2 認知症の理解、コミュニケーション術 3 生活支援の方法 ※1,2,3それぞれ①②どちらかの日程を選んで受講ください。		
定員	20人(要予約)	参加費	無料
対象	高齢者の支えあい活動に関心のある 市内在住の18歳以上の方		
申込期間	6月10日(火)～定員になり次第終了		
申込方法	申込フォーム、電話、または窓口へ		

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX 26-4035



▲申込フォームは
こちら



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	6月25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	飯南ふれあいセンター(飯南町横野)
対象	市内在住のひきこもりに悩むご本人やご家族
定員	3人(要予約) ※1人1時間程度
申込期間	6月24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

■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。

詳しくはこちらから▶



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 FAX 26-9113
健康福祉総務課 ☎31-1926

「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	7月22日(火)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



申込フォームはこちら▶



物忘れ相談会のお知らせ

とき	7月3日(木) 午後1時半～4時
ところ	福祉会館(殿町)
内容	専門医による相談等 ※医師の相談30分を含め、1人1時間程度
定員	4名(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

企業等の手話研修会に講師を無料で派遣

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無料で行います。ぜひ、事業所内で手話研修会を開催してみませんか。



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

【問】 障がい福祉課 ☎53-4059 FAX 26-9113

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	7月1日(火)午後1時半～3時
ところ	福祉会館(殿町)
対象	認知症の方とご家族 (ご家族だけの参加も大歓迎)
申込締切	6月30日(月)
申込方法	申込フォーム、または電話で高齢者支援課へ



【問・申】 高齢者支援課
☎53-4099
FAX 26-4035

申込フォームはこちら▶



これを見れば松阪市内の
イベントが分かる!

イベント情報 集約サイト



Matsusaka
Official Event Information Site

松阪市内のあらゆるイベント情報を掲載しています。当サイトであなたの「行きたい」を見つけてみませんか!!



松阪市 イベント

検索▶

イベント集約サイト

【問】 広報広聴課 ☎53-4312 FAX 22-1119



スタインウェイピアノ演奏体験会 in 嬉野ふるさと会館

とき	7月11日(金)、12日(土)、13日(日) 午前9時半～午後4時半
ところ	嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
内容	1人(1組)30分以内のピアノ演奏体験 (準備から退出まで)※ピアノ演奏体験以外の 舞台のご利用はご遠慮ください。
定員	各日先着12人(組) 【希望時間帯の申し込みを先着順で受付】
対象	5歳以上でピアノに関心のある方
参加費	500円
申込期間	6月14日(土)～ 定員になり次第終了
申込方法	電話で嬉野ふるさと会館へ 受付:午前9時～午後5時 休館日:月曜日

【問・申】 嬉野ふるさと会館 ☎42-7000 FAX 42-7115

スタインウェイピアノ演奏体験会 in 農業屋コミュニティ文化センター

とき	8月4日(月)、6日(水)、7日(木) 午前9時半～午後4時半
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
内容	1人(1組)30分以内のピアノ演奏体験 (準備から退出まで)※ピアノ演奏体験以外の 舞台のご利用はご遠慮ください。
定員	各日先着12人(組) 【希望時間帯の申し込みを先着順で受付】
対象	5歳以上でピアノに関心のある方
参加費	500円
申込期間	6月21日(土)～ 定員になり次第終了
申込方法	電話でクラギ文化ホールへ 受付:午前9時～午後5時 休館日:火曜日

【問・申】 クラギ文化ホール
☎23-2111 FAX 23-2114

クラギ文化ホール舞台裏見学会開催!

とき	7月31日(木) 午後2時～3時(予定)
ところ	クラギ文化ホール(川井町)
内容	クラギ文化ホールの舞台裏の設備等の見学会
定員	先着40人
対象	市内在住の小学生と保護者、または中学生以上の方
参加費	無料
申込期間	6月13日(金)～30日(月) 午前9時～午後5時 ※定員になり次第終了
申込方法	申込フォーム

【問・申】 クラギ文化ホール
☎23-2111 FAX 23-2114



▲申込フォームは
こちら

活動弁士による サイレント映画上映会 第3弾

松阪ゆかりの映画監督・小津安二郎が影響を受けたハリ
ウッドの監督エルンスト・ルビッチのサイレント期の名作
を弁士・楽士付きの当時の上映形式でお届けします!

- 上映作品/『結婚哲学』1924 アメリカ
- 出演/坂本 頼光(弁士)【芸術選奨文部科学大臣賞
新人賞受賞(令和6年度)】
湯浅 ジョウイチ(楽士/ギター)

とき	7月12日(土) 午前10時～正午(開場:午前9時半)
ところ	産業振興センター(本町)
定員	150人(予約制)
参加費	500円(当日現金精算)
申込期間	6月9日(月)～7月11日(金) ※定員になり次第終了
申込方法	申込フォーム、または電話で文化課へ



▲申込フォームは
こちら

【問・申】 文化課 ☎53-4397 FAX 22-0003

広告

片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越 のことなら **地元の当社におまかせ下さい!!**

<http://www.tsutaunyu.jp/>

見積り無料

小さなものからまるごと一軒

0120-28-3001

TSUTA TRANSPORT (有) つた運輸

松阪市松ヶ島町115-2

館蔵品展 昭和100年語り部コレクションと 戦後80年戦争資料展

とき	6月28日(土)～9月7日(日) 午前9時～午後4時半
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

【問】 歴史民俗資料館 ☎・FAX 23-2381



昭和の松阪名店マッチ箱

松阪市のSNS フォローしてね!



Instagram
matsusaka_official



Facebook
ぎゅうと松阪



X
@Matsusaka_city



YouTube
松阪市
行政チャンネル

三重県内 男女共同参画連携映画祭2025

映画をととして、男女が共に生きるヒントをみつけよう!

とき	6月21日(土) 開場: 午後1時 開演・上映: 午後1時半
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
上映作品	「お終活 再春!人生ラプソディ」(字幕入り)
定員	496人 ※入場無料・整理券必要
整理券配布	6月9日(月)午前8時半から(1人2枚まで)
整理券配布場所	人権・多様性社会課、各振興局地域振興課、クラギ文化ホール
無料託児	先着5人(1歳から未就学児) ※申し込み必要 6月9日(月)～定員になり次第終了

【問・申】 人権・多様性社会課
☎53-4339 FAX26-4035



©2024「お終活 再春!」製作委員会

災害にぞなえる Disaster Preparedness

【問】 防災対策課 ☎ 53-4034 FAX 22-1055



風水害

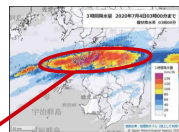
※三重県が管理する河川

昨年の台風10号においては、松阪市に線状降水帯が発生し、阪内川流域に「緊急安全確保」を発令しました。また、2級河川※の堀坂川においては、豪雨に伴う河川の水位上昇により、堤防の崩壊が発生し、避難指示を発令しました。昨年は例年になく、経験のない雨量となりました。

今後も経験のない雨、台風が発生するものと思われます。気象情報について、自ら入手するように努めていただき、早め早めの避難と、災害時の基本である「自らの命は自ら守る」ことを忘れないでください。

顕著な大雨に関する情報(警戒レベル4相当情報)

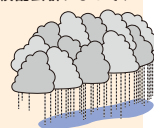
大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で気象庁により発表される、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続けている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って解説する情報です。



三重県公式アプリ
「みえ防災ナビ」

線状降水帯とは?

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い降水をともなう雨域のこと





地域スクールNEO 「いんくるコミュ」 参加者大募集



約20年にわたり多くの方に親しまれてきた「松阪市児童発達支援 地域スクール」を、令和7年度から「～地域スクールNEO～いんくるコミュ」として実施します。
たくさんの地域みなさんも参加しますので、家庭や学校とは違った経験や交流ができます。みんなでいっしょに楽しく遊びませんか。



対象

市内在住の心身の発達に心配がある、または障がいのある18歳以下のこども
(保護者の方の参加は自由です)

定員

各日10人
(申し込み多数の場合、抽選あり)

申込
期間

6月2日(月)～20日(金)



申込
方法

申込フォーム、または
電話(☎30-4411)



申込
フォームは
こちらを
CHECK!

「いんくるコミュ」って?

「いんくるコミュ」は、インクルーシブ・コミュニティの略です。「多様な個性や価値観を認め合い、すべてのこどもたちがともに育ち、暮らしていく地域共生社会」をめざし、心身の発達に心配があるまたは障がいのあるお子さんと地域の方々が、世代を超えてつながる場を提供していきます。



いんくるコミュ「徳和」

とき	7月24日(木) 午後1時半～3時半
ところ	徳和地区 コミュニティセンター (上川町)
内容	ミュージックセラピー& ボッチャを楽しもう!
共催	徳和住民自治協議会

いんくるコミュ「花岡」

とき	7月31日(木) 午前10時～正午
ところ	花岡市民センター (大黒田町)
内容	いろいろなニュースポーツ を楽しもう!
共催	花岡住民自治協議会

いんくるコミュ「米ノ庄」

とき	8月21日(木) 午前10時～正午
ところ	米ノ庄地区 コミュニティセンター (久米町)
内容	和太鼓リズムで楽しもう!
共催	米ノ庄住民自治協議会

市内在住の方であれば、全ての日程にご参加いただけます。
もちろん、一日だけでもOKです。初めて参加される方大歓迎です!

詳しくは
こちらから



【問・申】子ども発達総合支援センター ☎30-4411 FAX 30-4433

【協力】NPO法人エールの会



松阪図書館

☎21-3190 FAX21-6529



図書館
ホーム
ページは
こちら

嬉野図書館

☎48-1800 FAX48-1231



●休館日／6月2日(月)、9日(月)、16日(月)、
23日(月)、27日(金)、30日(月)

★宣長さんの体験教室

～本居宣長さんの1日を体験してみよう!～

- とき／7月21日(月・祝) 午前10時半～11時半
- ところ／2階 講座室
- 対象／小学5年生～高校生(保護者同伴可)
- 定員／先着15人
- 申込期間／6月12日(木)午前9時
～ 26日(木)午後7時
- 申込方法／Web、窓口、電話で受付

★土曜お話キャラバン

- とき／6月7日・14日・21日・28日(土)
午後3時～3時半

★乳幼児向け お話キャラバン

- とき／6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／6月15日(日) 午前11時～11時半
- ※場所はいずれも、1階 読み聞かせ室
- ※おはなし会は、中止・変更になる場合があります。



●休館日／6月5日(木)、12日(木)、19日(木)、
26日(木)、27日(金)

★「ひまわり」おはなし会

- とき／6月14日(土) 午後1時半～1時45分

★「ひまわり」のちいさい子ども向けおはなし会

- とき／6月11日(水) 午前11時～11時15分

★「スタッフ」のおはなし会

- とき／6月22日(日) 午前11時～11時20分

※場所はいずれも、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。

嬉野図書館おすすめ本

『そのまま使えるアイスブレイクのアイデア帳』

ワークショップ探検部/著 翔泳社

初対面の人との会話や初めての会合など、緊張する「アイス」のような場面を「ブレイク」するためのアイデア集。「嘘つき自己紹介」や「小さな秘密シェア」など、緊張をほぐしながらお互いのことを知っていける楽しい事例がたっぷりです。学校や職場でも簡単に取り入れられるアイスブレイク。イベントや会議の活性化にもおすすめです。



※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。

6月の天文教室 星空に親しもう!

参加
無料

天文
教室

- 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



夏の天の川

月 日	月 齢	観 望 対 象
6月7日(土)	11.4	春の星雲星団 火星、月
6月14日(土)	18.4	夏の星雲星団 火星
6月21日(土)	25.4	夏の星雲星団 火星
6月28日(土) こどもクラブ	3.1	夏の星雲星団 火星、月

備 考

東の空からてんびん座やさそり座などの夏の星座が昇ってきます。麦星と呼ばれるうしかい座のアークトゥルスが天頂でオレンジ色に輝いています。

松阪競輪場 発売日程



- 本場 開催日**
7/6(日)～7/8(火)
7/13(日)～7/15(火)
7/25(金)～7/27(日)
- 開催名**
松阪F1「第5回大正カラーカップ」
松阪F2モーニング
「タケガワふれあい動物園杯」
松阪F3ナイター
「伊勢忍者キングダム杯」
- 場外 開催日**
7/2(水)～7/4(金)
7/3(木)～7/6(日)
7/10(木)～7/11(金)
7/10(木)～7/13(日)
7/13(日)～7/15(火)
7/14(月)～7/16(水)
7/18(金)～7/19(土)
7/19(土)～7/21(月)
7/21(月)～7/23(水)
7/22(火)～7/24(木)
7/24(木)～7/26(土)
7/26(土)～7/28(月)
7/27(日)～7/29(火)
7/31(木)～8/3(日)
- 開催名**
立川F1
小松島記念
小松島F1
弥彦記念
防府F1
福井F1
青森F1
和歌山F1in岸和田
弥彦F1
豊橋F1
熊本F1
京王閣GIII
富山F1
富山記念
- ナイター場外 開催日**
7/1(火)～7/3(木)
7/4(金)～7/6(日)
7/5(土)～7/7(月)
7/11(金)～7/13(日)
7/14(月)～7/16(水)
7/18(金)～7/21(月)
7/22(火)～7/24(木)
7/24(木)～7/26(土)
7/27(日)～7/29(火)
7/31(木)～8/2(土)
- 開催名**
名古屋F1
いわき平F1ジャパンカップ
四日市F1
静岡F1
京王閣GIII
サマーナイトフェスティバルGII玉野
奈良F1
川崎F1
高知F1
京王閣F1

※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



■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
6月 9日(月)	午後1時半～	★草木染め「タマネギ」(黄系)	1,430円～	1,230円～	なし
6月10日(火)	午後1時半～	フラワーアレンジメント 「暮らしのフラワーレッスン」	2,500円	2,300円	5人
7月 8日(火)	午後1時半～	フラワーアレンジメント 「暮らしのフラワーレッスン」	2,500円	2,300円	5人
7月14日(月)	午後1時半～	★草木染め「アカメガシワ」(黄・グレー系)	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。



手づくり市 in 松阪ベルファーム

木工品、布もの、革製品、器、アクセサリなど様々な手づくり雑貨の展示販売です。お気に入りの一品を見つけてみませんか。

●とき／6月7日(土)・8日(日)

午前10時～午後4時

※小雨決行・雨天中止

●ところ／芝生広場

●主催／手づくり市事務局

【問】 じゅん太郎工房

☎090-3445-5447

フィットネス開講中!

週4回のヨガをメインとしたフィットネス講座です。一回ごとの受付ですので、ご自身のペースでご参加いただけます。

月曜日 「のびのびゴム体操」

火曜日 「ヨガ」

木曜日 「リラックス・ヨガ」

土曜日 「はじめてでもヨガI」／「リフレッシュ・ヨガI」

●とき／受付時間:午前9時～9時25分

開催時間:午前9時半～10時半

●参加費(1講座)／一般700円 ベルファーム会員500円

●参加方法／ベルファーム事務所にて先着順に受付します。定員になり次第、受付を終了します。開催日、詳しい内容はベルファームホームページでご確認ください。

6月の休園日 水曜日

【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

▼第6回 みえび展

●とき／5月28日(水)～6月1日(日) 午前10時～午後4時 ※最終日は午後3時まで

▼第8回 彩嬉会作品展

●とき／5月29日(木)～6月1日(日) 午前10時～午後5時 ※最終日は午後3時まで

▼アート・イサカ展

●とき／6月3日(火)～8日(日) 午前9時～午後5時

※初日は午後1時から最終日は午後4時まで

▼同窓3人展

●とき／6月20日(金)～22日(日) 午前9時～午後5時

※初日は午後1時から最終日は午後4時まで

▼広島の高校生の描いた「原爆の絵」展

●とき／6月21日(土)～6月22日(日) 午前10時～午後3時※初日は午前10時半から

▼第13回松阪写真交流会フォトフェスティバル

●とき／6月24日(火)～29日(日) 午前10時～午後5時

※初日は午後1時から最終日は午後4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)

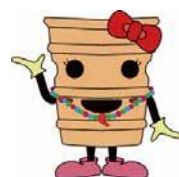
▼常設展「宝塚古墳の謎」【第1展示室】

▼春季学習支援展示

「大昔のくらし～縄文・弥生・古墳時代～」

【第2展示室】

●とき／4月12日(土)～6月8日(日)



●休館日／6月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

【問】 文化財センター ☎26-7330 FAX 26-7374

松阪市の情報が 一目でわかる 「松阪ナビ」!



皆さまご存じですか?「松阪ナビ」は、松阪市の情報をスマートフォンやタブレット端末で見ることができるツールとして誕生した松阪市の公式アプリです。

松阪ナビの便利な機能を紹介します。

防災行政無線で熱中症アラートや危険情報、災害情報などの防災情報を放送していますが、聞き取れなかったことはありませんか?

そんな時、防災行政無線の内容がアプリに届き、活字で読むことができます。

また、ハザードマップや避難所・避難先マップを確認することもできるので、防災に心強いアプリとなっています。

「燃えるごみの日」は覚えているけれど、「資源物の日」や「燃えないごみの日」を覚えていないことはありませんか?

そんな時も松阪ナビなら、お住まいの登録情報をもとに、ごみの収集日の前日に通知が届きますので、ごみの出し忘れ防止に効果的です。

松阪ナビでは、松阪市の防災・安全、ごみ・リサイクル、お出かけ・観光、イベント・ボランティア、健康、子育て、窓口案内、お役立ち情報広場など

さまざまな情報を発信していますので、その中からご自身の欲しい情報だけをプッシュ通知でお届けします。

皆さまの暮らしをサポートする「松阪ナビ」のアプリは無料で使用できますので、ぜひダウンロードしてご活用ください。

「松阪ナビ」のダウンロードはこちら



ダウンロード方法と
利用方法はこちら

松阪市長
竹上 真人



アレックス

Alexandria Sun

カリフォルニアの車の旅

CIR column

初めて車を運転するずっと前から、家から州間高速道路5号線までの道をよく知っていました。ザ・ファイヴ、とカリフォルニア人が呼ぶ州間高速道路5号線は、アメリカの西海岸にわたる高速道路です。ちょうど今の時期は暖かくなり、子供のころは学校がお休みになると、両親が私たち3兄弟をミニバンに乗せ、車での旅に出かけました。

アメリカは広いので、車での旅は一日9～11時間運転することが普通です。私たち兄弟は、お昼までに遊びを一巡して、狭い車の中で落ち着かなくなりました。その時に、母が足元に置いてあったビニール袋を出しました。かさかさとしたビニール袋から、母の手作り料理の香りが漂ってきました。ごま油と卵をたっぷり入れた「韭菜盒子」(ニラの包み焼き)や豚肉とキャベツの水餃子、あん入りまんじゅうなど、車には食べ物がいつも豊富に備蓄されていました。休憩所でお昼を食べた後、また車で長時間運転し、モーターにつきました。そして、翌日にカリフォルニアの国立公園に行く準備をしました。



【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
記事全文と英語版も閲覧できます。▶▶▶

悪質な
訪問販売の被害に
合わないためには
どうしたらいい？

認知症かも
しれない
どうしたらいい？

健康増進のための
アドバイスが
欲しい

近所に住む
高齢者が虐待を
受けているようだ

地域包括支援センターへ ご相談ください！

地域包括支援センターとは松阪市が委託した公的な機関であり、市内5カ所に設置しています。高齢者の方が、住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支える機関です。



第一地域包括支援センター
白粉町(松阪地区医師会館内)
担当区域:第一・第二・幸・神戸・徳和

☎25-1070 FAX 25-1171



第二地域包括支援センター
嬉野権現前町(嬉野社会福祉センター内)
担当区域:嬉野管内・三雲管内・阿坂・伊勢寺

☎42-7255 FAX 42-6481



第三地域包括支援センター
飯南町横野(飯南ふれあいセンター内)
担当区域:飯南管内・飯高管内

☎32-5083 FAX 32-4634



第四地域包括支援センター
鎌田町(老人保健施設 嘉祥苑となり)
担当区域:第四・東・橋西・松ヶ崎・港・西黒部・東黒部・朝見・漕代・機殿・櫛田

☎51-5885 FAX 51-5910



第五地域包括支援センター
駅部田町(はあと薬局在宅センター 奥)
担当区域:花岡・松尾・大河内・宇気郷・射和・大石・茅江江

☎25-4300 FAX 25-3131



お達者訪問も しています

健康増進のお役に立てるよう、対象の方に担当区域の地域包括支援センター職員が家庭訪問をしています。



- 対象 /75 歳の方
(介護認定を受けていない方、令和6年度に特定健診を受けていない方等)



動画で松阪市の情報を発信

松阪市行政チャンネル
更新日：毎週火曜・金曜

検索



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。

4.11

飯高駅コテージ グランドオープン！



道の駅飯高駅に、宿泊施設、飯高駅コテージが完成し、オープニングセレモニーが開かれました。

飯高駅コテージは、香肌峡の大自然や、肉のまち松阪を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしてもらおうと作られました。

完成したコテージは3棟、延べ床面積が30㎡で定員は大人4人、畳のある和式タイプが2棟、ベッドのある洋式タイプが1棟です。それぞれ、簡易シンク、洗面台、シャワー、トイレを完備しています。宿泊金額は、ハイシーズンとオフシーズンの2つの料金があり、オフシーズンでは、素泊まりで1人7,000円から利用できます。



4.12

マイナビスケートボード 日本OPEN



スケートボードのマイナビ日本オープン・ストリートが松阪市総合運動公園スケートパークで開かれ、国内トップレベルのスケーターたちが白熱した戦いを繰り広げました。

この大会は、まちなかにある階段や手すりなどを模した障害物を使い、トリックの難易度や完成度、個性などを競い合うストリート形式で開催され、この日は、9歳から23歳までのスケーター65人が出場し、男女それぞれ予選から決勝まで行われました。



4.13

クラギ文化ホール リニューアルオープン！



令和5年10月から改修工事を行っていたクラギ文化ホールが完成し、オープニングセレモニーが開かれました。

クラギ文化ホールは、建設から40年以上が経過し、老朽化が進んでいたことから、外壁やつり天井の脱落対策、照明や音響設備、イスの張り替え、トイレなど、総事業費およそ20億円で1年半をかけて改修しました。

オープニングセレモニーには、悪天候にもかかわらず、およそ900人が参加しました。



4.17

行政チャンネルの
アナウンサーが決定！

令和7年度行政チャンネルのアナウンサーが決定し、委嘱状交付式が行われました。

松阪市が運営している、行政チャンネル内の市政ニュースをお届けする「アイウエーブまつさか」は今年で放送20周年を迎えます。

市政に関する情報を、市民に広く周知するため、今回で3回目の委嘱状交付式となります。

わかりやすい情報発信と親しみやすい番組制作をするにあたり、地元高校生と職員にアナウンサーを委嘱しています。

任期は令和8年3月31日までで、「アイウエーブまつさか」などの番組にアナウンサーとして出演します。



4.19

パン祭り
in松阪けいりん

パン祭りは、松阪競輪場に足を運んでもらい、地域の人と交流を深めることを目的とし、今回で2回目の開催になります。

バンク内に設置された会場には、県内17店舗のパン屋が出店しました。来場者は、お目当てのお店のパンや、自分好みのパンを選んでいました。

また、パン祭りと同時に開催のイベントとして、マウンテンバイクの体験会も開かれました。バンク内に設営されたコースを参加者たちは、元マウンテンバイクプロライダーから、凸凹道や一本橋の乗り方を指導してもらい、パンプトラックを走っていました。



4.25

イオンタウン松阪船江
グランドオープン

イオンタウン松阪船江は31の専門店が出店した商業施設です。オープニングセレモニーでは、イオンタウン株式会社・イオンリテール株式会社と、松阪市が災害時における食料などの支援協力や津波発生時における緊急避難場所の提供に関する2つの協定を締結したことが発表されました。

行政サービスや地域活動が融合した新しいタイプのショッピングセンターとして、地域の活性化に貢献していくとのことです。



4.27

松阪茶
製茶作業始まる

松阪市茶業組合による関西茶品評会「深蒸し煎茶の部」出品に向けた松阪茶の製茶作業が、4月25日から28日の4日間行われ、飯南町粥見地区の茶畑では、早朝から瑞々しい新芽が摘み取られました。松阪市の特産品である松阪茶は、飯南・飯高地域で生産する深蒸し煎茶の名称で、コクと甘み、濃厚な味わいが特徴です。

関西茶品評会への出品は、松阪茶の品質と知名度の向上を図ろうと松阪市茶業組合が毎年行っています。



MA-TSU-SAKA

コミュニティ (掲示板)



掲載について
詳細は
こちらから！

行政書士による市民無料相談会

無料

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。

- とき/7月3日(木) 午後1時半～4時
- ところ/産業振興センター(本町)

【問・申】 三重県行政書士会 松阪支部 ☎080-4845-0188

予約優先

松阪三珍花保存会「松阪花菖蒲展」ご案内

- とき/6月13日(金)～17日(火) 午前9時～午後4時
※17日は正午まで
- ところ/豪商ポケットパーク(本町)

会員有志による展示

- とき/6月18日(水)～25日(水) 午前9時～午後4時
- ところ/松阪花菖蒲発祥地(殿町1249 吉井宅)
幸公民館(殿町)

※展示場所により、日程および時間が異なる場合があります。

【問】 幸公民館 ☎23-9549

エーシーレオ ACLEO(サッカースポーツ少年団) 新規団員募集中

ACLEOでサッカーしませんか? 明るく、楽しく、元気よく取り
組める「年長～小学6年生の男女」を募集中です。練習体験会
も実施しています。

- ところ/松阪市立徳和小学校または第二小学校グラウンド
- 申込方法/Instagram @acleo_official
メール acleo2021@gmail.com

【問】 ACLEO ☎080-5115-0034(加藤)

「男のまかない料理」会員募集

- とき/毎月第4火曜日 午前10時～
 - ところ/福祉会館(殿町)
 - 参加費/7,000円(材料代等 6ヵ月分)
 - 申込/電話 ※当番は前日に買い物します。
- 【問・申】 男のまかない料理 ☎090-4184-0316(田口)

ハロートレーニング(公共職業訓練) 受講生募集



求職者が早期に再就職できるよう、ものづくり
分野に特化した職業訓練を実施しています。

- ところ/ポリテクセンター伊勢(伊勢市)
- 対象/再就職を希望し公共職業安定所に
求職申し込みをしている方
- 受講料/無料(テキスト・作業服代は自己負担)
- 訓練期間/①7月11日(金)～10月30日(木)
②7月18日(金)～令和8年2月17日(火)

▲申込は
こちら

	入所月	訓練科名	定員	職業訓練 ガイダンス	入所選考日
①	7月	ものづくりサポート科 (短時間4ヵ月コース)	13人	6月2日(月) 6月9日(月)	6月13日(金)
②	7月	電気設備技術科	5人	6月9日(月) 6月16日(月) 6月23日(月)	7月4日(金)
		住宅リフォーム技術科	5人	6月30日(月)	

【問】 ポリテクセンター伊勢 訓練課 ☎0596-37-3121

介護職員をサポートする 介護助手の説明研修会

無料

市内の介護施設で掃除・配膳などを行う介護助手の働き方
や、介護施設の基本的な知識などを紹介します。

- とき/6月25日(水) 午前10時～正午
 - ところ/中川新町地域交流センター(嬉野中川新町三丁目)
 - 対象者/市内在住の75歳までの高齢者、子育て中の主婦
など週に数日、短時間での勤務をお探しの方
 - 申込締切日/6月19日(木)
 - 申込方法/電話、またはQRコード
- 【問・申】 三重県社会福祉協議会
三重県福祉人材センター
☎059-227-5160



◀申込は
こちら

勤労者生活資金貸付制度

東海労働金庫では、市と協調して生活資金の貸付を
行っています。

- 融資内容/自動車・教育・育児・医療・介護・冠婚葬祭費用
- 融資金額/200万円以内
- 返済期間/20年以内
- 保証人/不要 ※ただし、貸付にはいくつかの要件があります。
詳しくは下記まで。

【問】 東海労働金庫松阪ローンセンター
☎0120-660-839(フリーダイヤル)

がん患者と家族の 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? 同じ病気の人の話を聞いたり、悩み
を話したりしましょう。気軽に参加ください。

- とき/7月18日(金) 午後1時半～3時
 - ところ/三重県松阪庁舎(高町)
 - 対象/がん患者・家族 ●参加費/無料
 - 申込/電話・ファックス(当日参加可)
- ※感染症や悪天候で中止になることがありますので事前
にご確認ください。

【問・申】 三重県がん相談支援センター
☎059-223-1616 FAX 059-202-5911

石綿作業主任者技能講習

- とき/7月7日(月)・8日(火)の2日間
- ところ/三重県建設労働組合伊勢支部第二会館(伊勢市)
- 対象/18歳以上の者
- 受講料/13,200円
- 定員/30人(応募者が15人未満の場合は中止)
- 必要なもの/印鑑、受講料、写真2枚(2.5cm×3.0cm)、
雇用保険確認通知書(加入者のみ)、
運転免許証の写し(両面)

【問】 三重県建設労働組合伊勢支部
☎0596-23-5535 FAX 0596-28-9031

松阪こども食堂 ~子ども無料、大人100円~

- とき・ところ/
①6月21日(土) 昼12時半~午後2時 福祉会館(殿町)
先着39食(予定)
 - ②7月4日(金) 午後2時半~4時 第二公民館(垣鼻町)
配付数 先着100食(予定)
- ※第二公民館はテイクアウト※共に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

フードドライブにご協力をお願いします!

- ご家庭に眠っている、または期限切れ間近の食品をご寄付ください。
- とき/6月28日(土)・29日(日) 午前10時~午後2時
 - ところ/ぎゅーとらラプリー長月店 入り口付近(長月町)
- 【問】 NPO法人フードバンク松阪 ☎090-7309-7287(手島)

おひさま食堂(子ども無料) ~テイクアウトも出来ます~

- とき/6月14日(土) 正午~午後1時
 - ところ/天理教松阪大教会(大黒田町)
 - 費用/100円(高校生以上)
- 【問】 おひさま食堂 ☎090-5457-5549(橋詰)



OHISAMA1861

「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/①6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)
 - ②6月22日(日) 午前10時~午後3時
ぎゅーとらラプリー下村店(下村町)
- 【問】 たべる・つなぐ会松阪 事務局 ☎080-5168-8330

紅茶の手作り体験2025 ~自分で作る、オリジナル紅茶~

- とき/6月22日(日) 午後1時~4時
 - ところ/飯南茶業伝承館(飯南町粥見)
 - 定員/先着15人 ●参加費/2,000円(紅茶・お菓子代等)
 - 持物/飲み物・手袋・動きやすい服装
 - 申込方法/メール・電話・FAX ●申込締切日/6月15日(日)
- 【問・申】 NPO法人日本cha茶ちゃ
☎090-1986-5313(松本) FAX 32-2753
✉ chacho@ma.mctv.ne.jp

休日(土曜日)の公証相談

要予約

~遺言、任意後見契約など気軽にご相談ください~

- とき/6月28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

本居宣長記念館 夏の企画展 「本が本店に並ぶまで」

- とき/6月10日(火)~9月7日(日)
※月曜休館(祝日の場合は翌平日)
 - ※展示説明会 6月21日(土)、7月19日(土)
それぞれ午前11時から1時間程度
 - ※詳細は本居宣長記念館ホームページをご覧ください
- 【問】 本居宣長記念館 ☎21-0312



▲詳しくはこちら

こころの健康相談

無料

事前予約制

- とき/6月23日(月)・7月18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

税務職員採用試験 (高校卒業程度)のお知らせ

- 受験資格/
①令和7年4月1日において高等学校、または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び令和8年3月までに高等学校、または中等教育学校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者
- 申込期間/6月13日(金)午前9時~25日(水) 受信有効
- 申込方法/人事院ホームページから申し込みください。
- 試験日/第1次試験 9月7日(日)

【問】 名古屋国税局人事第二課試験係
☎052-951-3511(内線3451)



▲詳しくはこちら

ハンセン病元患者のご家族へ

~対象となる方々に「補償金」を支給します。
秘密は守られます。~

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額:180万円または130万円
※一部同居等の要件あり
- 請求期限:令和11年11月21日(水)まで
- ※ハンセン病問題を正しく理解し、
偏見や差別のない社会の実現をめざしましょう。

【問】 厚生労働省補償金相談窓口 ☎03-3595-2262

- 受付時間/午前10時~午後4時(土日祝日、年末年始を除く)



▲詳しくはこちら

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	7月	時間	会場	対象	内容	申込
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)★	16(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 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
パパママ教室 (生活体験編)★	19(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、授乳体験、ミルク作り体験、赤ちゃんとの生活のお話、産後の手続き等のお話 持ち物:母子健康手帳	
新米ママ教室★	7(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	
	16(水)		嬉野保健センター			
離乳食教室ごっくんコース★	4(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★	18(金)		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、試食 持ち物:母子健康手帳、バスタオル	
子育て教室	15(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)	
	22(火)	11:00～12:00	嬉野保健センター			
	9(水)	10:00～11:00	天白公民館(三雲振興局2階)	0歳・1歳の乳幼児と保護者		
	15(火)	9:30～10:30	健康センターはるる	1歳の幼児と保護者		
	22(火)	9:30～10:30	嬉野保健センター			
プレイルーム開放	1(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し会	
	8(火)				自由遊び	
	15(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し会	
	22(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。	
	29(火)				自由遊び	
はるる遊ぼうDAY	12(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	3(木) 31(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	10(木) 24(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★	7(月) 9(水)	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	
乳幼児健康相談 こども栄養相談★	9(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 管理栄養士による離乳食・幼児食等の個別相談(要予約) 持ち物:母子健康手帳、バスタオル(乳児のみ)	
	4(金)	9:30～11:00	嬉野保健センター※1			
	2(水)	9:30～11:10	徳和地区コミュニティセンター★※2			
	23(水)		橋西地区市民センター★※2			
乳幼児健康相談★	8(火)	9:30～10:30	天白公民館(三雲振興局2階)★※3		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(火)		飯南かんがるー(飯南ふれあいセンター内)※4 飯高やまっこ(やまなみこども園内)※5			
すくすく子育て オンライン相談★	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	妊産婦、18歳未満の子ども及びその保護者	自宅からオンラインで妊娠中や子育てについての相談、こどもや家庭に関する相談ができます。	

成人向けの健康講座、健康相談、献血

事業名	7月	時間	会場	内容・対象・定員 等
はるる元気朝体操	平日(火)	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
はるる健康ウォーキング	15(火)	9:30～11:00	健康センターはるる	はるる元気朝体操終了後にウォーキングサポーターと室内ウォーキング 持ち物:飲み物、室内靴 ※予約不要
健康相談	平日(月～金)	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	27(日)	10:00～11:30 13:00～16:00	イオンタウン松阪船江	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 日程は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)	飯南振興局地域住民課 (飯南町粥見)	飯高振興局地域住民課 (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	—	—	—

7月の各種市民相談



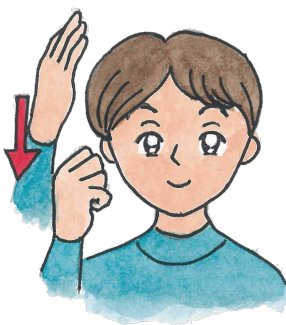
相談項目	7月	時間	開催場所	担当所管	備考
法律相談	10(木)、24(木)	13:00~17:00 (予約受付 相談のある週の月曜日8:30から) ※定員は各12人(先着順・初めての優先)	福祉会館(殿町)	社会福祉協議会 地域生活支援課 ☎30-5690 / FAX 23-3359 ※FAX予約不可	
心配ごと相談	週2回(火・金)	13:00~16:00(受付 15:20まで)	社会福祉協議会 松阪支所(鎌田町)	社会福祉協議会 松阪支所 ☎30-5210 / FAX 30-5564	
行政相談	15(火)	9:00~12:00	市役所地下 第2会議室(殿町)	広報広聴課 ☎53-4311 / FAX 22-1119	
	28(月)	10:00~12:00	嬉野保健センター(嬉野町)	嬉野振興局 地域振興課 ☎48-3807 / FAX 42-6220	
	7(月)	13:00~15:00	三雲振興局(曾原町)	三雲振興局 地域振興課 ☎56-7905 / FAX 56-5382	
	23(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 / FAX 32-3771	
弁護士人権相談	17(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 / FAX 26-4035 ※電話・FAX予約不可	
公認心理師による こころの相談	15(火)	①13:30~ ②14:40~ ③15:50~ [6日前までに予約必要] ※定員は各1人(先着順)	市役所5階 特別会議室(殿町)	人権・多様性社会課 ☎53-4017 / FAX 26-4035	
障がい者医療相談 ※整形外科医による 相談	16(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 / FAX 26-2806	
弁護士 交通事故法律相談	9(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 / FAX 22-1057 ※FAX予約不可	
就職相談	11(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 / FAX 21-2965	
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 / FAX 22-0003(商工政策課)	
若者就労相談会 (39歳まで)	10(木)、24(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 / FAX 059-271-7833	
就職氷河期世代 就労相談会 (40歳から49歳まで)	10(木)、24(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 / FAX 059-271-7833	
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 / FAX 30-4433	
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月は、(10:00~18:00)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 / FAX 26-1901	
不登校の相談	土・日・祝を除く毎日	14:00~17:00 [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 / FAX 26-1901	
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 / FAX 30-5959	
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 / FAX 26-9113	 詳しくはこちら
精神保健福祉士に よるひきこもり相談 ※対象など詳細は HP確認	15(火)	①13:30~ ②15:00~ [6日前までに予約必要] ※定員は各1名(先着順)			
税務相談	8(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 / FAX 50-2358	

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 【覚える】

利き手側の頭の
やや上で開いた手を、
こめかみの横まで
下ろしながら握る。



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



HAPPY BIRTHDAY



5日 生まれ
きたばけ れい
北畠 玲依ちゃん
〈西野々町〉
祝1歳♡生まれてきてくれてありがとう



5日 生まれ
きょうと わかな
京戸 羽叶ちゃん
〈久保町〉
毎日笑顔をありがとう！大好きだよ♡



5日 生まれ
なかむら かく
中村 角ちゃん
〈飯南町横野〉
いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう



7日 生まれ
はせがわ しゅんや
長谷川 竣也ちゃん
〈小黒田町〉
1歳おめでとう！これからも笑顔を大切に！



8日 生まれ
やまはら うい
山原 羽衣ちゃん
〈駅部田町〉
元気いっぱいな羽衣ちゃんが大好き♡



10日 生まれ
やまだ そら
山田 昊空ちゃん
〈嬉野川北町〉
祝1歳♡元気いっぱい大きくなってね！



11日 生まれ
こしやま いおり
越山 衣織ちゃん
〈嬉野算所町〉
1歳おめでとう☆すくすく大きくなってね



11日 生まれ
やまもと みなみ
山本 美波ちゃん
〈大黒田町〉
1歳おめでとう！元気に育ってね♡



12日 生まれ
かわばた さゆり
川端 紗友理ちゃん
〈殿町〉
祝1歳♡生まれてきてくれてありがとう♡



12日 生まれ
つじもと さく
辻本 朔ちゃん
〈駅部田町〉
1歳おめでとう♡朔の笑顔がだいすきだよ♡



12日 生まれ
やまもと れな
山本 玲奈ちゃん
〈大黒田町〉
祝1歳♡すくすく元気に育ってね



14日 生まれ
でぐち ゆいと
出口 結紘ちゃん
〈小阿坂町〉
いつもニコニコゆいちゃん、大好き♡



16日 生まれ
いとう しゅう
伊藤 柊ちゃん
〈高町〉
産まれてきてくれてありがとう！



18日 生まれ
つるまき こうた
鶴巻 梗大ちゃん
〈大津町〉
1歳おめでとう！元気いっぱい育ってね！



21日 生まれ
はらだ じゅり
原田 珠里ちゃん
〈小野江町〉
1歳おめでとう♡沢山笑って幸せになろうね



26日 生まれ
みよし ちさ
三好 市紗ちゃん
〈駅部田町〉
1歳おめでとう♡りおちゃんと仲良くねー！



27日 生まれ
とまだ みなと
鞆田 湊斗ちゃん
〈五反田町四丁目〉
1歳おめでとう！笑顔で元気に育ってね♡



8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

7月1日(火)までに、応募フォーム(右記QRコード)から応募ください。

- 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。
- 顔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。

締切日 必着

松阪市 1歳になったよ

検索



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



・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