広報まつさか

vol. 250
2025 10月号
October

松阪市 20th ANNIVERSARY

特集

安全なまちを目指して

目次

03 第64回氏郷まつり／謎解き宝探しin松阪市

04 特集 安全なまちを目指して

08 令和7年度松阪市総合防災訓練

09 情報広場
09 お知らせ　18 募集
13 教育・講座　20 催し・イベント

25 令和8年度 個人市民税・県民税の改正について

26 高齢者インフルエンザ／新型コロナウイルスワクチン 予防接種の補助を実施します！

27 市長コラム／CIRコラム

28 図書館／天文教室／松阪競輪場発売日程

29 松阪農業公園ベルファーム／文化財センター

30 まちのできごと

32 MA・TSU・SA・KAコミュニティ

34 健康講座・健康相談

35 11月の市民相談

36 HAPPY BIRTHDAY ～10月で1歳になったよ～

※本紙の掲載内容は令和7年9月12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

松阪市20th ANNIVERSARY 市制20周年 記念事業

詳しくはこちら！

実施時期が近くなった記念事業を掲載しています。
全事業の情報など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

実施時期		事業者名・部署名	事業名
10月	5日（日）▼12日（日）	文化課	市美術展覧会 第1部 「絵画」「彫刻・工芸」
	26日（日）▼11月2日（日）		市美術展覧会 第2部 「写真」「書道」
	16日（木）	クラギ文化ホール	新・BS日本のうた
	18日（土）	松阪しょんがい音頭と踊り保存会	第9回松阪しょんがいまつり
	19日（日）	映像CUBE	松阪市制20周年記念 まつさかシビック映像祭
	25日（土）▼12月14日（日）	文化財センター	市制20周年・三重県宝塚一号墳出土埴輪 国宝指定1周年記念 令和7年度 はにわ館特別展 「西のはにわと、東のはにわ」 ～はにわ文化のひろがり～
	31日（金）11月8日（土）	特定非営利活動法人 Mブリッジ	松阪市の魅力や課題を楽しく学ぶ「わがまちカード」体験会
11月	1日（土）	公益財団法人 鈴屋遺蹟保存会	第70回 本居宣長顕彰短歌大会
	9日（日）	松阪鈴おどり・鈴リン会	市制20周年 みんなで松阪鈴おどり！！
	9日（日）	もめんフェスティバル実行委員会	市制20周年記念 松阪もめん物語2025
	15日（土）	地域ブランド課	松阪市ふるさと納税大感謝祭

【問】経営企画課　☎53-4319　FAX 22-1377　kei.div@city.matsusaka.mie.jp

松阪市役所からの大切なお知らせ

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

電話受付

開始 午前9時

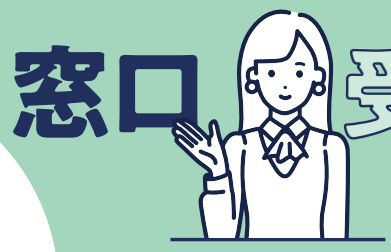
終了 午後4時半

受付時間外における**緊急のご用件の場合**は、当直で順次、お伺いします。

※すぐにつながらない場合は、時間をおいて改めておかけ直しください。

令和7年10月1日から 市役所の受付時間を変更しました。

詳細は こちら！



窓口受付

解錠 午前9時

対象施設の正面出入口は**解錠時間まで入館できません。**

施錠 午後4時半

施錠時間以降の退館は、裏出入口などをご利用ください。

対象施設 ○市役所（本庁・分館・別棟）　○各地域振興局　○健康センターはるるなど

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～

第64回

氏郷まつり

と　き	11月3日（月・祝）
ところ	松坂城跡及び中心市街地

松阪開府の武将蒲生氏郷公をたたえて盛大に行われる松阪を代表するまつりのひとつです。碑前祭、武者行列、楽市楽座（お祭り広場）、日野筒鉄砲隊、松阪しょんがい音頭と踊り、松阪しょんがいソーラン、松阪鈴おどりなど、お楽しみください。
※雨天の場合、一部の催しを除き中止

【問】松阪駅観光情報センター　☎23-7771　FAX 26-4778
観光交流課　☎53-4406　FAX 22-0003

詳しくはこちらを CHECK！▶▶▶

参加者募集

松阪市指定無形民俗文化財 松阪しょんがい音頭と踊り

皆さん、一緒に楽しく踊りましょう！当日参加歓迎！
初心者向け音頭踊り練習を行っています。

練習会	と　き	10月21日（火）・28日（火） 午後7時～8時半
	ところ	松阪公民館（船江町）

【問】
松阪しょんがい音頭と踊り保存会事務局
☎・FAX 52-6008　（携帯）090-7033-6409

松阪しょんがいソーラン

皆さん一緒にしょんがいソーランを踊りましょう

練習会	と　き	10月20日（月）・27日（月） 午後7時～
	ところ	松阪公民館（船江町）

【問】
松阪しょんがいソーラン推進委員会事務局
（携帯）090-7913-1192　FAX 29-6103

松阪鈴おどり

練習会	と　き	10月12日（日） 午前10時55分	11月2日（日） 正午
	ところ	松阪競輪場 （春日町）	アピタ2階フードコート前（市場庄町）

【問】
松阪鈴おどり　鈴リン会　会長　松葉恵実
（携帯）090-2949-6484　FAX 23-8477

毎年大好評の謎解き宝探しを今年も開催します。

謎解き冊子を下記施設でGETし、市内を巡って謎を解こう！
クリアした方には抽選で豪華賞品をプレゼント！

実施期間　10月1日(水) ▶▶▶▶ 11月30日(日)

対　象	すべての方
配布場所	●豪商のまち松阪 観光交流センター ●松阪駅観光情報センター ●松浦武四郎記念館　ほか

詳しくはこちらを CHECK！

【問】観光交流課　☎53-4196　FAX 22-0003

特集

安全なまちを目指して

秋になると、日が暮れるのが早くなります。
交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、
交通事故防止の徹底を図りましょう。

【お問い合わせ】地域安全対策課
☎ 53-4061　FAX 22-1057

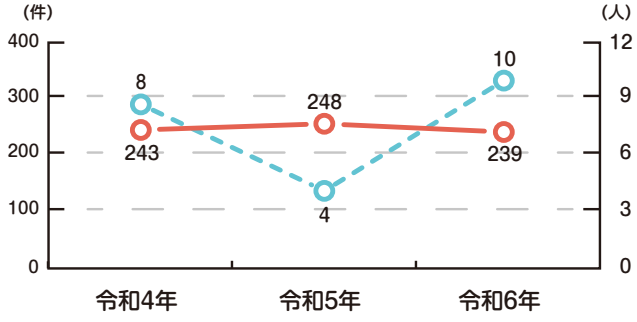
松阪市内の交通事故状況

松阪市は、令和6年に10人もの尊い命が交通事故によって失われ、人口10万人あたりの交通事故死者数において「全国ワースト2位(※)」でした。

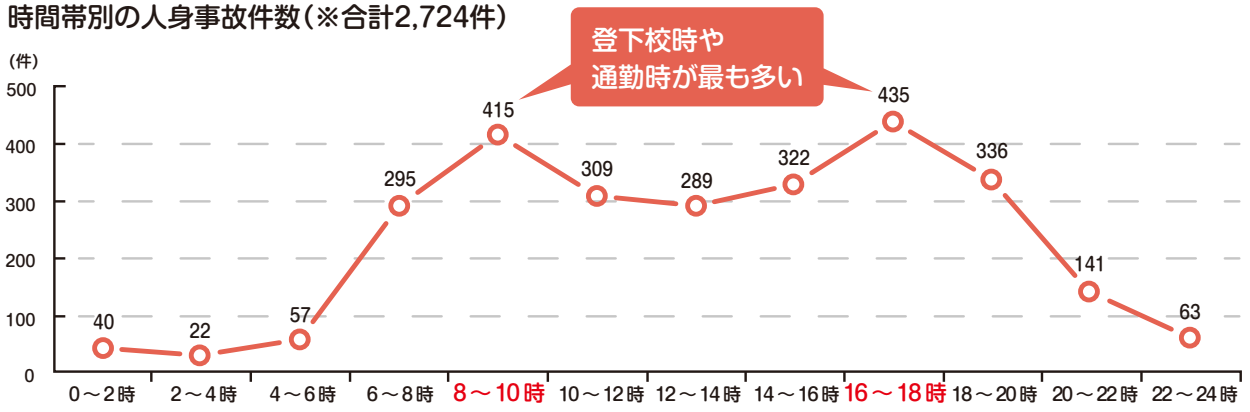
また、令和7年8月末現在において、昨年同時期を上回るペースで死亡事故が発生しており、本年も非常に深刻な状況となっています。

(※)全国10万人以上の260都市の中で「ワースト2位」

松阪市内における
人身事故と死者数の推移



令和6年中の三重県内における
時間帯別の人身事故件数(※合計2,724件)



(情報提供：三重県警察)

交通事故に遭わない、起こさないために

交通事故を防ぐには、一人ひとりが安全への意識を持って交通ルールを守り、事故に遭わない、起こさないための行動をとることが重要です。

歩行者、自転車、自動車それぞれが守るべき基本的な交通ルールとマナーを確認しましょう。

次のチェック項目は、最低限の交通ルールとマナーです。全てチェックが埋まるようにしましょう!

歩行者の方

- ☐ 止まる、見る、待つを徹底する
- ☐ 道路を横断するときに横断歩道が近くにあるときは必ず利用する
- ☐ 歩きながらスマホ等の画面を注視したり操作をしたりしない
- ☐ 道路を斜めに横断しない
- ☐ 明るい服装を心がけ、暗くなってきたら夜光反射材の着用やライトを活用する

自転車の方

- ☐ 車道が原則、左端を通行。歩道は例外、歩行者を優先する
- ☐ 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認する
- ☐ 夜間はライトを点灯する
- ☐ 飲酒運転は禁止
- ☐ 乗車用ヘルメットを着用する
- ☐ 傘差し運転やスマホを操作しながらの運転をしない

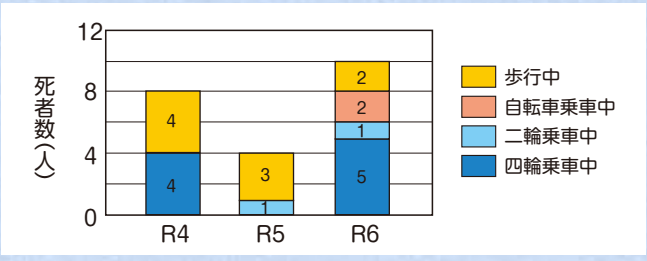
自動車の方

- ☐ スピードに注意（①死亡事故率が高くなる、②停止距離が長くなる、③視野が狭くなる）
- ☐ カーナビやスマホの操作を運転中にしない
- ☐ 飲酒運転は禁止
- ☐ 危険予測をした運転をする
- ☐ 夕暮れ時に早めのライト点灯をする
- ☐ 横断歩道は歩行者優先

右図の状態別死亡者数を見てみると、死亡事故は、交通弱者（歩行者・自転車）の事故が5割を占めています。

状態を問わず、全ての人が「事故は誰にでも起こりうる」と考えることが大切であり、思いやりを持った行動をとることが事故防止につながります。

状態別死亡者数



事故の怖さ、ルールの大切さを伝える交通安全の啓発

とまる！　まっ！　とびださない！

2

活動を実施しています。

❶❷パネルを使って、交通ルールについて説明している様子。❸横断歩道を渡る時の注意点を説明。❹左右の安全確認を行っている様子。❺横断歩道を渡る体験。❻腹話術を使い小さいお友達「けんちゃん」と楽しくお話している様子。❼小中学校での自転車を使った交通安全教室。

「とまとーず」の派遣依頼も受付しています!
くわしくは、市ホームページから ▶

みんなで守ろう
「とまと♪」

～まちの安全を守るために～

「とまとーず」の活動

こどもたちや高齢者を中心に、交通安全教室を開いています。信号機の見方や横断歩道の渡り方などを、歌や腹話術、実演などを交えながら、わかりやすく教えています。

これらの活動を通じて、みなさんの交通安全意識を高め、交通事故の防止に貢献しています。

メンバー募集しています!

「人と触れ合うことが大好きな方」
「自分の街から交通事故を無くしたい方」
ぜひ応募ください。
一緒に地域の安全を守りましょう！

募集内容

募集人数	4人程度(選考のうえ決定します)
活動場所	松阪市・多気町・明和町の施設など
応募資格	普通自動車運転免許および自家用自動車をお持ちの方、高等学校卒業以上など
応募方法	書類または申込フォーム ※詳細は右記 QR コードから
報　酬	3,000円～5,000円／1回

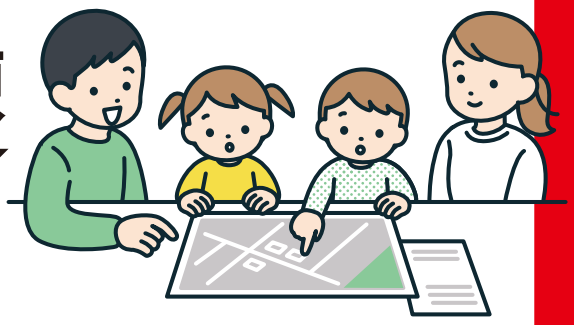
【問・申】
松阪多気地区交通安全対策会議事務局
（地域安全対策課内）
☎ 53-4061　FAX 22-1057

地域の安全を守っていくとてもやりがいのある仕事です。一緒に活動していきましょう！

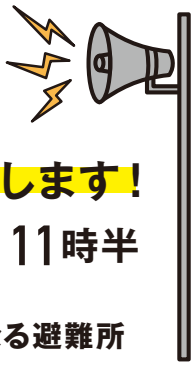
【問】防災対策課 ☎53-4034 FAX 22-1055

令和7年度

松阪市総合防災訓練



南海トラフ地震の発生に備え、市内全域の住民自治協議会を中心に、**地域の拠点避難所の開設や避難者の受入れ**について実動訓練を実施します。



訓練日 10月26日(日)

防災行政無線より訓練放送を流します！

訓練開始放送 ▶ 午前9時　　訓練終了放送 ▶ 午前11時半

ところ 各地区住民自治協議会の拠点となる避難所

訓練内容 各住民自治協議会による避難訓練、避難所開設訓練、避難者受入れ訓練、防災資機材の取り扱い訓練など

防災行政無線が聞こえなかった方へ

以下の方法でも、内容の確認ができます！

❶市ホームページ　❷公式アプリ松阪ナビ　❸防災行政無線テレホンサービス

☎0598-25-6045

ぜひ、この機会に各ご家庭でも災害への備えを確認しましょう。

詳しくはこちらをCHECK！

- ●災害用備蓄品の確認
  （最低3日分の水と食糧、照明と乾電池、常備薬、生理用品、簡易トイレ、大人用おむつ、予備バッテリー、哺乳瓶・ミルク　など）
- ●ハザードマップで自宅の安全性の確認（津波、洪水、内水、土砂崩れ）
- ●自宅の中で一番安全な場所と、危険な場所の確認
- ●ご家族との災害時における連絡方法や集合先の確認

10月第4日曜日は 松阪防災の日

この日を含む1週間を「松阪防災週間」とし、ご家庭や地域において、改めて防災について意識を高め、防災対策をご確認していただくことを目的としています！

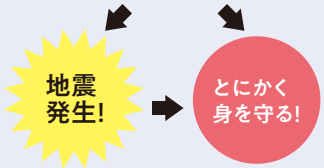
地震発生その瞬間

まずは**「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」**ところに身を寄せましょう。

まずは自分の命を守る

地震はいつ起こるかわかりません。**まずは自分の命を守りましょう。**（自助）自分が助かれば家族を助けることができます。そして家族が助かれば、次はご近所の人を助けることに繋がります。（共助）

緊急地震速報



緊急地震速報と同時に大きなゆれがくることもあります。（直下型地震など）

身を守るときの大原則

シェイクアウト（米国発祥の地震防災訓練）

まず低く　頭を守り　動かない

自助 「家族防災会議」のなかで、我が家の防災対策を見直し、災害時の連絡手段や避難場所などを共有しておきましょう。

共助 地域（住民自治協議会、自治会など）や職場などで防災について話し合いをしたり、防災

まつさか情報広場

MATSUSAKA CITY INFORMATION

人口と世帯数【令和7年8月1日現在】　※(　)内は前月比

人　口……154,945人(−133人)	男……74,594人(−70人)
世帯数……75,140世帯(+2世帯)	女……80,351人(−63人)

各種問い合せ、申しみは業務時間内
【平日の **午前9時～午後4時半**
(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。

10月1日より市役所の窓口受付時間を変更しました。
詳しくは2ページをご覧ください。

お知らせ information

コンビニ交付で取得できる税の証明書が変わりました

松阪市の税業務システムの変更に伴い、コンビニ交付で取得できる税の証明書が変わりました。

証明書の種類	記載事項	交付手数料
所得証明書	総所得金額とその内訳、扶養人数、各種所得控除額	200円
課税・非課税証明書	総所得金額とその内訳、扶養人数、各種所得控除額、市県民税・森林環境税額	400円

※いずれも最新年度のみ
【問】　市民税課　☎53-4026　FAX 26-9114

国勢調査の回答はお済みですか？

10月8日(水)までに回答をお願いします！

調査票は、調査員が訪問し、配布または投函いたします。

インターネットでの回答がとても便利です！

●紙の調査票での回答をご希望の方へ
郵送提出➡『郵送提出用封筒』に入れてポストへ投函してください
(郵送提出が困難な場合は下記の問い合わせ先まで連絡ください)

次のような場合にはご連絡ください
・調査票が、まだ届かない…
・調査票が届いた場所には、ふだんは誰も住んでいない…

10月8日(水)までに回答のなかった世帯は、調査員が回答依頼のために伺います

【問】　経営企画課　☎53-4314　FAX 22-1377

洪水ハザードマップを更新しました。

平成27年の水防法改正により、河川管理者である国土交通省及び三重県は「想定し得る最大規模の降雨」を想定した「洪水浸水想定区域図」を公表しています。
今回、浸水想定区域の見直しに併せて、本市では洪水ハザードマップの更新を行いましたので、自治会等が浸水エリアに該当している世帯にのみ順次配布しております。

●対象河川

雲出川水系	赤川・立川川・城古谷川・中村川・駒返川外5川
三渡川水系	中川・岩内川
阪内川水系	矢津川・ツヅラ又川
金剛川水系	山下川
櫛田川水系	祓川・孫川・櫛田川・六呂木川・谷川外53川

●洪水ハザードマップ配布場所
(該当していない世帯につきましても以下の場所で配布しております。)

市役所土木課	各水系
飯高振興局	櫛田川水系:有間野地区・飯高地区
飯南振興局	射和地区・茅広江地区・大石地区・飯南地区・宮前東地区
三雲振興局	阪内川水系・三渡川水系・雲出川水系
嬉野振興局	三渡川水系・雲出川水系

※すべての洪水ハザードマップは、市ホームページからも確認できます。

▲
市ホームページはこちら

【問】
土木課
☎53-4148　FAX 26-8184

産前産後期間の国民年金保険料が免除に

以下の場合、国民年金保険料が全額免除になります。免除期間は、保険料全額納付済期間として将来の年金額等へ反映されます。

◆免除対象期間

①国民年金第1号被保険者の出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

②多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

※出産は、妊娠85日(4か月)以上の出産、死産、流産、早産された方を含む。

対象	出産日が平成31年2月1日以降で、上記期間内に国民年金第1号被保険者期間がある方
届出時期	出産予定日の6か月前から(出生後の届出も可能)
必要書類	市ホームページをご確認ください。
届出先	保険年金課、各振興局窓口、または松阪年金事務所※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで電子申請することもできます。

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

▲市ホームページはこちら

高齢者実態調査に民生委員・児童委員が訪問します。

地域の実態を把握し、緊急時に役立てるため、民生委員・児童委員が在宅高齢者を訪問して調査しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

とき	10月1日(水)～31日(金)
対象	(1)70歳以上でひとり暮らしの方 (2)70歳以上で寝たきりの方 (3)80歳以上(2人以上)のみの世帯

【問】 健康福祉総務課 ☎53-4089 FAX 26-9113

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	
松阪市役所 1階 案内(殿町)	三雲振興局地域住民課(曽原町)
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 26-00201

「まつさかファミリーサポートセンター」利用料の一部を補助します!

対象	①～⑦のいずれかに該当する世帯 ①ひとり親世帯 ②低所得世帯 ③ダブルケア世帯 ④障がい児(者)世帯 ⑤多胎児世帯 ⑥多子世帯 ⑦産後ケア世帯
補助金額	利用料金の50%
持ち物	・利用援助活動記録票(利用時にお渡し) ・振込口座がわかるもの(申請者名義に限る)
申請方法	こども未来課(市役所1階11-2番)窓口にお越しください。※必要に応じて、障害者手帳等補助対象であることがわかる書類を求める場合があります。

まつさかファミリーサポートセンターって?

習い事の送迎や預かりなど子育てを助けてほしい人に子育てのお手伝いができる人を紹介する会員組織です。

【問・申】
こども未来課
☎53-4081
FAX 26-9113

◀市ホームページはこちら

10月15日は国際白杖の日

白い杖(白杖)は目の不自由な人が使用しています。白杖を持つ人が困っていないか、皆様のあたたかいこころ配りをお願いします。

【問】 障がい福祉課
☎53-4059
FAX 26-9113

お忘れではないですか?

定額減税に伴う不足額給付金の申請について

定額減税に伴う不足額給付金の対象となる方に対して7月下旬に確認書を送付しております。

書類が届いた方は、期限までに申請をお願いします。

対象	定額減税しきれないと見込まれる方への不足額給付金対象者
申請期限	10月31日(金)
申請方法	詳しくは、市ホームページへ
受付時間	午前9時～午後4時半(土日祝を除く)

【問・申】 重点支援給付金室 ☎20-8818 FAX 26-9113

▲市ホームページはこちら

お知らせ information

松阪市紙おむつ専用ごみ袋無料交付開始

子育て世帯を応援するため、紙おむつ専用ごみ袋の無料交付事業を開始します。最寄りの福祉まるごと相談室等にお気軽にお立ちよりください♪

交付開始日	10月27日(月)
対象	市内在住の子育て世帯 ※在宅で紙おむつを使用する18歳未満のお子さんがいるご家庭
交付物	紙おむつ専用ごみ袋(20ℓ)
交付数	紙おむつを使用しているお子さん1人につき30枚を1セットにして交付します。
交付場所	お住まいの近くの福祉まるごと相談室で交付します。 ※福祉まるごと相談室未開設地区は地区市民センター

※紙おむつは従来通り「指定ごみ袋」でも排出可能です。詳しい内容、交付場所、受付時間等についてはホームページをご覧ください。

松阪市　紙おむつ専用ごみ袋無料交付　検索

【問】健康福祉総務課
☎31-1926
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。
※日程は変更になる場合がございます。LINE配信にてご確認ください。

とき	10月18日(土)場所により開催時間が変わります
ところ	ワークセンター松阪(上川町)・松阪けいりん(春日町)
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歳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。

※当日配布のボランティアを募集しています。ご協力いただける方はご連絡ください。

【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

家屋用途変更申告書と家屋滅失届提出のお願い

■家屋の用途を変更したとき

「家屋用途変更申告書」を提出してください。課税内容に影響がある場合があります。また、実地調査をお願いする場合があります。

■家屋を取り壊したとき

「家屋滅失届」を提出してください。届出がないと、取り壊された家屋に対して、翌年度以降も課税されたままになることがあります。

※家屋用途変更申告書・家屋滅失届は市ホームページからダウンロードできます。

改修工事を行った住宅への固定資産税の減額制度のご案内

改修工事が完了した日から3か月以内に申告してください。

●耐震改修

対象	現行の耐震基準に適合させる工事で、50万円を超える耐震改修工事を行った昭和57年1月1日以前からある住宅
減額対象床面積	120㎡まで
減額される期間と額	改修工事が完了した翌年度分の固定資産税の1/2(改修工事により認定長期優良住宅に該当した場合2/3)

●省エネ改修

対象	工事費から補助金等を差し引いた額が60万円を超えるもので、該当する工事を行った平成26年4月1日以前からある住宅(改修後の住宅の床面積が50㎡以上280㎡以下)※新築住宅減額、耐震改修減額措置と同時には適応されません。
減額対象床面積	120㎡まで
減額される期間と額	改修工事が完了した翌年度分の固定資産税の1/3(改修工事により認定長期優良住宅に該当した場合2/3)

●バリアフリー改修

対象	工事費から補助金等を差し引いた額が50万円を超え、該当する工事を行った新築された日から10年以上を経過した住宅(改修後の住宅の床面積が50㎡以上280㎡以下)※賃貸住宅は対象外です。
減額対象床面積	100㎡まで
減額される期間と額	改修工事が完了した翌年度分の固定資産税の1/3

※バリアフリー改修には居住者の要件があります。
※バリアフリー改修と省エネ改修の減額制度のみ併用できます。
※いずれの減額制度にも都市計画税の減額はありません。
※いずれも改修前後写真等、添付書類が必要となります。
※適用を受けられるのは一戸につき1回のみです。
●申込方法／申請書は、資産税課まで。また、市ホームページの固定資産税に関する各種申請書からもダウンロードできます。

【問・申】資産税課
☎53-4033
FAX 26-9114

◀市ホームページはこちら

お知らせ information

10月は3R推進月間

最初に資源の消費を減らす、少なくすることから始めて、次に使えるものは何回も繰り返し使い、そして使えなくなったら原料として再生利用しましょう。

Reduce（リデュース） → ごみを出さない、ごみを減らす
Reuse（リユース） → 繰り返し何度も使う
Recycle（リサイクル） → 再生利用する

■今日から実践! 食品ロス削減（Reduce）

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまっている食品のことです」

■食品ロスを削減するために

《買い物をするとき》

●事前に冷蔵庫の中を確認して、必要以上に買いすぎないように気を付けましょう。

●消費期限・賞味期限の近いものから順番に消費するため、スーパーなどでは商品陳列棚の手前から商品をとりましょう。

《料理をするとき》

消費期限	賞味期限
安全に食べられる期限（期限を過ぎたら食べないほうが良い）	おいしく食べられる期限（期限を過ぎても食べられないわけではない）

●賞味(消費)期限が近い食材から優先的に使い、食材の使い切り、料理の食べ切りを心がけましょう。

●生ごみを捨てる時は、水分をできるだけ切って、ごみを減量しましょう。

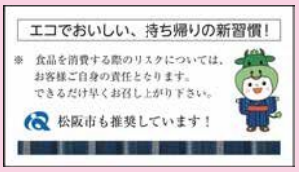
《外食するとき》

●食べ切れる量を注文して、食べ残しをしないようにしましょう。

●3010運動
食事会などでは、乾杯後30分は食事を楽しみ、お開き10分前は自分の席に戻って食事をしましょう。

●食べ残しをしてしまった時は、持ち帰りましょう。

「残さず食べよう」持ち帰り協力店（飲食店）を募集しています。協力店認定証と店舗用ステッカー、及び持ち帰り容器用シールを配布させていただきます。



《食べ切れないとき》

●買い過ぎて食べ切れないときは、子ども食堂やフードバンクに寄付しましょう。

《台所用水切りごみ袋2枚を配布》

とき	10月10日(金)～
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） 各資源物保管庫
定員	各場所先着500人

【問】 清掃事業課
☎53-4418 FAX 51-6406

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。）

とき	①10月 3日(金) 午前10時～ ②10月17日(金) 午後1時半～ ③11月 7日(金) 午前10時～ ④11月21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
☎30-8666 FAX 26-0201

◀ 市ホームページはこちら

後期高齢者健康診査 お口の健康チェックを受診しましょう!!

無料

自覚できない隠れた病気を早期に発見するには、診査の受診が有効です。ご自身の健康管理のために、ぜひ受診してください。

※受診を希望する医療機関に必ず連絡をしたうえで受診してください。

	後期高齢者健康診査	お口の健康チェック
対象	後期高齢者医療制度にご加入の方（令和7年8月31日までに資格取得された方）	令和7年3月31日時点で75歳～80歳の方
実施期間	11月30日(日)まで※	11月20日(木)まで

※松阪地区の医療機関で個別健診を受けられる場合は、令和8年1月31日まで

【問】 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

教育・講座
information

市制20周年・三重県宝塚一号墳出土埴輪国宝指定1周年記念
「西のはにわと、東のはにわ」
～はにわ文化のひろがり～

松阪市 20th ANNIVERSARY

◆ワークショップ　ステンシルで遊ぼう　※要事前予約

とき	11月1日(土) ①午前10時～正午　②午後1時半～3時半
ところ	文化財センター(内五曲町)
定員*	各回　トートバッグ、ランチョンマット各10人
参加費	500円
申込期間	10月22日(水)～30日(木) 午前9時～午後5時
申込方法	申込フォーム、または電話で文化財センターへ

◆講演会　※要事前予約
「保渡田八幡塚古墳出土埴輪からわかること、保渡田八幡塚古墳の整備からわかること」

●講師／清水(しみず) 豊(ゆたか) さん(かみつけの里博物館学芸員)

とき	11月16日(日)　午後1時半～3時
ところ	松阪市産業振興センター（本町）
定員*	180人
申込期間	11月5日(水)～14日(金) 午前9時～午後5時
申込方法	申込フォーム、または電話で文化財センターへ

*申込期間内であっても、定員になり次第申し込みを締め切ります。

◀ワークショップの申込はこちら

◀講演会の申込はこちら

【問・申】　文化財センター　☎26-7330　FAX 26-7374

村林先生に学ぶ料理のいろは

料理の基本「お米がおいしくなる洗い方・炊き方」「ごはんに合うおかず」を学びます。

●講師／村林(むらばやし) 新吾(しんご)さん(まつさか食のまちアドバイザー)

とき	10月31日(金) 午後1時半～2時半	11月7日(金) 午前9時半～正午
内容	講義	実習
持ち物	筆記用具、 実習の材料費1,000円	エプロン、三角巾、 手拭きタオル
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(7月の講座を受講していない方を優先)	
申込期間	10月14日(火)～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

県指定伝統工芸品
「深野紙の紙漉き」体験者募集

とき	11月～2月末まで（毎回午後に実施）※要予約
ところ	和紙和牛センター(飯南町深野)
対象	6人以上20人までのグループ
体験費用	1,500円／1人　※色紙サイズ3枚
申込期限	体験希望日の2週間前
申込方法	電話で、代表者の氏名・参加人数・体験希望日時(第1希望・第2希望)を事務局へ。 ※体験日時等の調整を行い、後日事務局より申込代表者へ連絡します。

【問・申】　飯南地域振興課(深野和紙保存会連絡事務局)
☎32-2511　FAX 32-3771

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

「簡単! ヘルシークッキング♪」

骨粗しょう症を予防するためのカルシウムたっぷり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	①10月30日(木) 午前10時～正午	②11月14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	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	鶏肉のカレーチーズ焼き　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)	
申込締切	10月10日(金)～23日(木)	
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

松阪市多文化共生講演会

地域から始まる多文化共生
～伝える、伝わる「やさしい日本語」～

外国籍の方たちとのコミュニケーションを円滑にする「やさしい日本語」について、基礎からみんなで学んでみませんか?

●講師／船見(ふなみ) 和秀(かずひで)さん
(やさしい日本語エバンジェリスト/
ステージアップShips主宰)

とき	11月17日(月)　午後3時～午後4時半
ところ	産業振興センター (本町)
定員	50人　※申し込み不要
参加費	無料

【問】　人権・多様性社会課
☎53-4339　FAX 26-4035

船見 和秀さん

【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!

「生活習慣病予防」のための料理教室 ～脂質異常症予防～

地域で活動している管理栄養士による料理教室です。
*どちらかの日程をお選びください。

	*高齢期世代対象	*成・壮年期世代対象
とき	10月24日(金) 午前10時～午後1時	11月19日(水) 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 (脂質をおさえた調理法や食べ方のコツ)、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	10月10日(金)～10月17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

学校給食市民試食会を行います!

～学校給食を食べてみませんか～

とき	11月26日(水)　午前11時～お昼12時半
ところ	学校給食センターベルランチ(大津町)
内容	学校給食の試食、ベルランチ施設見学　他
対象	市内在住または在勤の方
定員	先着15人
参加費	332円(食材費)
申込期間	10月10日(金)～17日(金) 午前9時～午後4時半(土日祝日を除く)
申込方法	電話で給食管理課へ

【問・申】
給食管理課
☎61-1155
FAX 28-7312

《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!
糖尿病予防医師講演会

とき	11月25日(火)　午後2時～3時45分 (受付:午後1時15分～)
ところ	健康センターはるる(春日町)
内容	・医師講演　「血糖値が気になるあなたへ ～糖尿病の今とこれから～」 講師／森井 将基(もりい しょうき)さん(三重大学医学部附属病院　糖尿病・内分泌内科　医師) ・ワークショップ 健康について楽しく語り合いましょう ※希望者へ血管年齢測定実施。(当日受付順)
対象	市内在住20歳以上の方
定員	先着50人
参加費	無料
申込期間	10月10日(金)～11月18日(火)
申込方法	申込みフォーム、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

市民大学講座
「八代目菊五郎誕生～襲名とは?そして映画「国宝」大ヒット～」

今年一番の歌舞伎界の話題は、尾上菊五郎の襲名披露。歌舞伎の起爆剤「襲名」と今年大評判の映画「国宝」の成功はなぜ?話題満載の歌舞伎界。ぜひお出かけください。

●講師／葛西(かさい) 聖司(せいじ)さん
(古典芸能解説者／元NHKアナウンサー)

とき	11月24日(月・祝)　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	10月15日(水)～定員になり次第終了
申込方法	①②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

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 ※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7年7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 受付
土日祝 9時～18時 受付
(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)
総合受付 0120-240-307
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

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
松阪市松ケ島町115-2

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

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で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!

番組放送時間
MCTV 松阪ケーブルテレビ・ステーション(株)
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

松浦武四郎記念館からのお知らせ

松浦武四郎筆大台山頂眺望図

■武四郎と大台ケ原

武四郎は68歳、69歳、70歳と3回大台ケ原に登り、詳細な登山の記録を残しています。今回の展示では、武四郎の大台ケ原登山の様子と、のちに大台ケ原に登った人々を紹介します。

とき	10月3日(金)～11月30日(日)
ところ	松浦武四郎記念館　企画展示室

■武四郎の江戸での生活

武四郎の自伝をもとに江戸での生活の様子を紹介します。

●講師／世古(せこ) 詩央里(しおり)(当館学芸員)

とき	10月12日(日)　午前10時～11時
ところ	松浦武四郎記念館　多目的室
定員	先着60人　※申し込み不要
参加費	110円(入館料お支払いの方は不要)

【問】　松浦武四郎記念館　☎56-6847　FAX 56-7328

※10月の休館日は1日、2日、6日、14日、20日、27日

親子で一緒　運動遊び+10(プラステン)

笑顔で遊んで動いて健康も絆もアップ!お子さんと一緒に今より1日10分多く身体を動かすコツをお伝えします。

●講師／平岡(ひらおか) 令孝(よしたか)さん(平岡健康開発研究所)

とき	11月29日(土) 午前10時から11時半(受付:午前9時半～)
ところ	健康センターはるる(春日町)
対象	市内在住の年中児～小学2年生と保護者
定員	先着20組
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	10月10日(金)～11月27日(木)
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

広告

～小津安二郎青春のまち～

松阪みらいプロジェクト「映像制作ワークショップ」カメラで“なぜ”を解き明かす!

プロのディレクターや作家の指導を受けながら、松阪ゆかりの映画監督・小津安二郎の技法を学び、グループでドキュメンタリーを制作します。初心者から、部活動などで動画制作をしている人まで楽しめる内容です。まち中で感じる“なぜ”を取材しながら、掘り下げてみよう!

とき	12月13日(土)／レクチャー、取材・撮影 14日(日)／取材・撮影 20日(土)／編集、発表・講評(15時頃～) いずれも午前9時～午後5時 ※発表・講評はどなたでも鑑賞が可能です。進行状況によって時間は前後する可能性があります。
ところ	13、14日／市役所(殿町) 20日／産業振興センター(本町)
参加費	無料
対象	中学生・高校生
定員	先着　30人
申込期間	10月14日(火)　午前9時～定員に達し次第終了
申込方法	申込フォーム

【問・申】　文化課　☎53-4397　FAX 22-0003

▲申込フォームはこちら

普通救命講習会

～あなたにできる応急手当の講習会を開催～

とき	10月18日(土) 午前9時～正午		
ところ	嬉野生涯学習センター(嬉野町)		
内容	心肺蘇生法、AED使用法など		
定員	先着20人	参加費	無料
申込期間	10月10日(金)～15日(水) 最終日午後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1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。

松阪消防　検索

◀ホームページはこちら

【問・申】　松阪北消防署
☎42-2334　FAX 42-4899

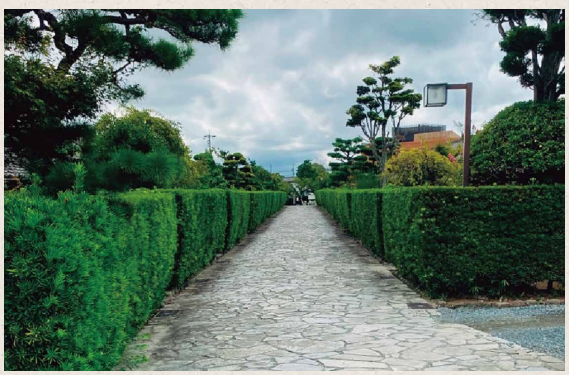
毎日カラダを動かそう!+10(プラステン)
いきいき健康ウオーキング 歴史散策 松坂城跡コース(約4.0km)

松阪商人が暮らしたお城のあるまちを訪ねることができます。松阪市文化財センター「はにわ館」の見学付き!ぜひご参加ください。

とき	11月28日(金) 午前9時半～正午(受付:午前9時～) ※雨天中止。中止の判断が難しい場合は、当日午前8時以降に健康づくり課へお問い合わせください。		
集合場所	鈴の森公園　(外五曲町)		
対象	市内在住の方		
定員	先着80人	参加費	無料
持ち物	飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、履きなれた運動靴		
申込期間	10月10日(金)～11月25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



歯っぴ～教室

歯周病予防教室です。
いつまでも健康な歯を保つため、学びませんか?

とき	11月11日(火)　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 ・歯周病のリスクチェック ・セルフケア方法の紹介
対象	市内在住20歳以上の人
定員	先着20人
参加費	無料
持ち物	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	10月10日(金)～11月4日(火)
申込方法	申込みフォーム、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

なめり湖健康ウオーキング 参加者募集!

紅葉の季節に、平家の里や、なめり湖周辺をウオーキング!

とき	11月17日(日)受付:午前8時半～ 開会:午前9時
ところ	なめり湖周辺
集合場所	中郷公民館(嬉野宮野町)　現地集合
コース	●往復5kmコース 中郷公民館～なめり湖トリム紅葉コース ●往復8kmコース 中郷公民館～なめり湖～平家の里
対象	市内在住、在勤、在学の方
参加費	小学生以上200円(保険料含む) ※受付当日にお支払いください。
申込締切	10月28日(火)
申込方法	申込書を北部教育事務所へ(FAX可) ※申込用紙は、スポーツ課・各教育事務所・三雲嬉野管内公民館にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

【問・申】
北部教育事務所
☎48-3821　FAX 42-7115

市ホームページはこちら

さびないカラダづくり講座

元気なカラダを保つために、プロスポーツ選手のトレーナーが高齢者向けの運動を指導します。

●講師／百濟(ひゃくさい) はつえさん(みどりクリニック)

とき	①11月14日(金) 午前10時～正午	②11月28日(金) 午前10時～正午
内容	体力測定、講話「介護予防のために必要な筋力・体力とは?」、運動実習	講話「いつまでも歩くために必要な筋肉を鍛えるトレーニング」、運動実習
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(両日参加できる方)	
定員	先着25人	
持ち物	フェイスタオル、飲み物、運動ができる上靴	
申込締切	11月13日(木)	
申込方法	①電話、②FAX(氏名、年齢、連絡先、住所、さびないカラダづくり講座申込と記入)のいずれか	

【問・申】　高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

募　集
information

「学校で働いてみませんか?」相談会

「教員として働いてみたいけど…」これまで学校での勤務経験のない方や、勤務経験が少ない方など、勤務に向けたご質問や条件など、気軽に相談いただけます。松阪市の公立小中学校で教員として勤務してみたい方は、ぜひご参加ください。

とき	11月19日(水)　午後2時～4時 ※申込不要!　ご都合のよい時間にお越しください。
ところ	産業振興センター2階(本町)
対象	教員免許(養護・栄養含む)をお持ちの方 ※免許期限切れの方もOK、年齢問いません。
持ち物	教員免許状(原本またはコピー)

※相談会であり、雇用を前提としたものではありません。
※随時個別相談も受け付け中

【問】　学校教育課　☎53-4429　FAX 26-8816

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	10月29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	松阪市社会福祉協議会　嬉野支所(嬉野権現前町)
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
申込締切	10月28日(火)
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。

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

◀詳しくはこちら

令和8年4月1日採用予定 松阪市子ども発達総合支援センター専門職員募集

心身の発達に心配のある、または障がいのあるお子さんに寄り添い、発達支援に携わる業務です。

募集職種	臨床心理士または公認心理師
採用予定人員	1人程度
応募期間	10月1日(水)～31日(金)
募集要項	10月1日(水)から市ホームページで公開

その他詳細については、募集要項に掲載いたしますので、そちらでご確認ください。応募前に施設見学も可能です。

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

◀市ホームページはこちら

市長杯バスケットボール大会の参加者を募集します!!

(※1)定員を超えた場合、抽選になる可能性があります。
(※2)参加費は1チームあたりの金額です。

とき	11月15日(土)、16日(日)、22日(土)
ところ	三十三銀行アリーナ(立野町)
参加資格	松阪市に所在を置き、大会期日3日間に必ず参加できるチーム
定員(※1)	男子16チーム、女子5チーム
参加費(※2)	4,000円
申込期間	10月24日(金)
申込方法	申込書を記入し下記住所へ郵送

【問・申】　松阪市バスケットボール協会　担当:見永わかな
〒515-0002　松阪市郷津町227-5
☎090-1981-7640(出口)　FAX 21-8103(久保中)

「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	11月17日(月) 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)のいずれか		

認知症サポーター caravan

◀申込フォームはこちら

【問】　高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

募集 information

令和8年度「地域の元気応援事業」事業提案募集

	地域力アップ部門	市民活動サポート部門
対象	住民自治協議会	NPOなどの市民活動団体
交付/補助上限額	20万円 ※地域づくりスポンサー賞への採択でさらに最大20万円を加算(別途計画書の提出が必要)	10万円 ※補助対象経費の10分の9以内を補助します。
応募締切	10月31日(金)	
応募方法	所定の応募書類へ必要事項を記入し、地域づくり連携課へ提出。	
選考	一次審査(書類審査、12月予定)の後、二次審査(公開プレゼンテーション、令和8年2月予定)へ進んでいただきます。詳細は、市ホームページへ。	

【問・申】
地域づくり連携課
☎53-4324　FAX 26-4035

◀市ホームページはこちら

令和8年度「地域の元気応援事業」企業協賛のお願い

「地域の元気応援事業」は、市民・企業・行政が一体となって住民自治協議会やNPOなどの市民活動団体の活動を応援する事業です。アイデアを生かし、より良い地域を目指して令和8年度中に取り組む活動に対して、企業のみなさまのご協賛をお願いいたします。協賛いただきますと企業の地域貢献活動として、市の広報誌・ホームページ等で市民の皆さまにご紹介させていただきます。

	Aコース 住民自治協議会の活動を支援	Bコース 市民活動団体の活動を支援
協賛金	一口20万円	一口10万円
内容	住民自治協議会が、地域課題の解決を目指して取り組む優れた事業を支援するコースです。	NPOなどの市民活動団体が持つ多様なアイデアやスキルが生かされる優れた事業を支援するコースです。
応募締切	12月26日(金)	

※詳細については市ホームページをご覧ください。

【問・申】
地域づくり連携課
☎53-4324　FAX 26-4035

◀市ホームページはこちら

松阪市高齢者保健福祉計画等策定委員会委員を募集

令和9年度から令和11年度までの「高齢者保健福祉計画」と「介護保険事業計画」を策定するにあたり、当該計画へ市民の方の意見を反映していくため、策定委員を募集します。

募集人数	4人程度(応募多数の場合、未経験者を優先して選考する場合があります)
応募資格	市内在住の満18歳以上(議員、公務員を除く)で、高齢者保健福祉や介護保険制度に関心をお持ちの人。ただし、松阪市の審議会などの委員を2つ以上兼務していない人。
任期	2年(ただし、計画が策定された日をもって解任されます。)
申込期間	10月14日(火)～31日(金)
申込方法	応募用紙にて申し込み

委員の決定は、申込内容を選考のうえ公募委員を決定し、結果は本人に通知。

【問・申】
介護保険課
☎53-4058　FAX 26-4035

◀市ホームページはこちら

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	11月4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)
申込締切	10月31日(金)
申込方法	①申込フォーム、②電話のいずれか

【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	11月10日(月) 午後1時半～4時
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	4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	①電話、②高齢者支援課窓口(1階③)のいずれか

【問・申】　高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

催し・イベント information

市制20周年記念事業（市民公募）
松阪市の魅力や課題を楽しく学ぶ「わがまちカード」体験会

とき	①10月31日（金） 午後7時半～8時半	②11月8日（土） 午前10時半～11時半
ところ	オンライン （Zoomを使用）	松阪市市民活動センター （日野町）※定員20人
対象	松阪に関心のある方ならどなたでも	
費用	無料	
申込期限	①②共に開催日の2日前まで	
申込方法	申込フォーム	
主催	特定非営利活動法人Mブリッジ	

申込フォームはこちら

松阪肉旅キャンペーン第2弾開催中!

対象	松阪市民と松阪への来訪者
内容	登録店舗のご利用でクーポン券を配布
期間	クーポン配布:11月24日（月）まで クーポン利用:11月30日（日）まで
主催	松阪駅観光情報センター（クーポン券配布場所）

※登録店舗情報などは主催者サイトをご覧ください。

【問】
経営企画課
☎ 53-4319　FAX 22-1377
kei.div@city.matsusaka.mie.jp

主催者サイトはこちら

社会人野球 JABA伊勢・松阪大会

とき	10月15日（水） ～19日（日）	10月16日（木） ～18日（土）
ところ	ダイムスタジアム伊勢 （倉田山公園野球場）	ドリームオーシャンスタジアム （三重県営松阪野球場）

※詳細はJABAホームページをご覧ください。

【問】
スポーツ課
☎53-4402　FAX 25-0133

詳しくはこちら

第11回　松阪の第九 チケット発売中!

松阪の第九が3年ぶりに復活開催します。フルオーケストラと第九合唱団の大迫力の演奏を、リニューアルしたクラギ文化ホールでぜひ、ご覧ください!

とき	12月28日（日） 午後2時～4時（予定）　開場:午後1時半
ところ	クラギ文化ホール（川井町）
曲目	第Ⅰ部 ヨハン・シュトラウス 2世　喜歌劇「こうもり」序曲 第Ⅱ部 ベートーヴェン　交響曲第9番「合唱つき」
合唱	松阪第九合唱団
演奏	三重フィルハーモニー交響楽団　指揮 山上（やまがみ） 紘生（こうき）
入場料	一般／1,500円　高校生以下／1,000円 （全席自由席、税込） ※未就学児のご入場はご遠慮ください。
一般販売	10月1日（水）午前9時～ （チケットぴあは午前10時）
販売場所	クラギ文化ホール管理事務所（火曜日休館） 嬉野ふるさと会館（月曜日休館） チケットぴあ（Pコード:305-967）
主催	松阪第九実行委員会・松阪市

【問・申】
クラギ文化ホール（火曜日休館）
☎23-2111　FAX 23-2114

市ホームページはこちら

道の駅「飯高駅」お客様感謝祭

とき	10月25日（土）、26日（日）午前10時～午後3時
ところ	道の駅　「飯高駅」（飯高町宮前）

◆特賞は松阪牛が当たる!ガラガラ抽選会
（午前11:00～午後3:00）
抽選補助券2枚で1回抽選ができます。
●補助券配布期間／10月11日（土）～26（日）（26日は午後2時まで）
●補助券配布店舗／いいたかの店、レストランいいたか、BOUQUTE IITAKAほか500円お買い上げ毎に1枚、いいたかの湯は1回の入湯に付き1枚配布

【問】　道の駅　「飯高駅」　☎46-1111　FAX 46-1500
西部農林水産事務所　☎46-7114

いいたか文化祭2025

とき	10月18日（土） 午後1時～4時	10月19日（日） 午前9時半～午後4時
内容	作品展示	芸能発表会、作品展示
ところ	飯高総合開発センター、飯高B&G海洋センター（飯高町七日市）	

【問】　飯高文化祭実行委員会事務局
☎45-1012　FAX 45-0471

催し・イベント information

松阪市戦没者追悼式の開催について

先の大戦において亡くなられた松阪市内の戦没者ならびに戦災死没者の方々のご冥福を祈り、平和を祈念するため、追悼式を開催いたします。今年は戦後80年の節目の年であることから、参列者全員に献花をいただき、式典終了後には市内在住の語り部による戦争体験の講話を予定しています。

とき	10月30日(木)　午後1時～3時
ところ	クラギ文化ホール(川井町)
対象	どなたでも自由に参加いただけます。 ※要事前予約
申込期限	10月17日(金)
申込方法	申込フォーム、電話、またはFAX

【問】
健康福祉総務課
☎53-4089
FAX 26-9113

◀申込フォームはこちら

松阪合唱フェスティバル2025

合唱を愛する市民による素敵な歌声をお楽しみください。

とき	10月26日(日)　開場:正午 開演:お昼12時20分　終演:午後4時
ところ	クラギ文化ホール(川井町)
出演	公募による合唱団(一般、小学生、幼児と保護者) 松阪市内の合唱団
入場料	無料

【問】　文化課　☎53-4397　FAX 22-0003

昭和100年に観る昭和の名作

小津安二郎監督作品上映会『東京暮色』&講演会

第68回ベルリン国際映画祭クラシック部門選出作品!巨匠となった小津安二郎があらたなテーマに挑んだ異色作を、専門家による講演と一緒にお楽しみください。

とき	11月29日(土)　開場:午前9時半
内容	◆講演会(午前10時～11時) 「資料から『東京暮色』を読み直す」 ●講師／宮本(みやもと) 明子(あきこ)(同志社女子大学准教授) ◆上映会(午前11時10分～午後1時半) 『東京暮色』(とうきょうぼしょく)　1957年公開　松竹 監督=小津安二郎　出演=有馬稲子、原節子、笠智衆、山田五十鈴、山村聰 4Kデジタルリマスター版(上映2K) DCP
ところ	農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
参加費	無料
定員	500人
申込期間	10月14日(火)～11月28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 (平日:午前9時～午後4時半)で文化課へ

【問・申】
文化課
☎53-4397　FAX 22-0003

◀申込フォームはこちら

(左)原節子(右)有馬稲子　『東京暮色』©1957松竹株式会社

第21回 松阪市社会福祉大会 福祉フェスティバルの開催について

●テーマ／地域の絆と支援の輪でいきいきと自分らしく暮らせるまち松阪

とき	12月7日(日)　午前10時～お昼12時半
ところ	嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
内容	●午前10時～ 「キッズダンスOne&ダンスOne.」によるダンス ●午前10時25分～ 福祉に貢献された方々の表彰 ●午前11時半～ 「ザ・レイクス・ジャズ・オーケストラ」による演奏 そのほか、ボランティア団体などの展示、体験コーナー、オリジナルショップ、地域のふれあいコーナーなど盛りだくさんのイベントです。

【問・申】　松阪市社会福祉協議会　総務課
☎21-1487　FAX23-3359
健康福祉総務課
☎53-4089　FAX26-9113

催し・イベント information

在宅医療市民映画上映会

●映画／「いのちの停車場」(2021年)
●出演／吉永小百合、松坂桃李、広瀬すず、西田敏行　他
救命救急センターで働いていた医師が、様々な事情から在宅医療を選んだ患者と出会い、戸惑いながらも、いのちの一瞬の輝きに寄り添っていく物語。最期まで自分らしく生きることとは何か、考えてみませんか。

とき	11月29日(土) 午後1時半～3時45分(開場:お昼12時45分)
ところ	クラギ文化ホール(川井町)
定員	先着1,200人
参加費	無料
申込期間	10月22日(水)　午前9時～
申込方法	①申込フォーム、②電話、 ③高齢者支援課窓口(1階③)のいずれか ※1人に対し5人分まで受付 ※クラギ文化ホールでは申し込み受け付けはできません

【問・申】　高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

申込フォームはこちら

今月の納期限は 10月31日(金)

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(3期)
国民健康保険税(5期)

日曜・夜間納税相談窓口のお知らせ

●日曜窓口／10月はありません
●夜間窓口／10月14日(火)　午後6時～8時
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(5期)

【問】　介護保険課　☎53-4090　FAX 26-4035

後期高齢者医療保険料(4期)

【問】　保険年金課　☎53-4092　FAX 26-9113

第5回 松阪カルチャーストリート関連企画開催のお知らせ!

松阪の魅力を芸術で再発見!

開催期間中はイベントが開催されますので、ぜひご参加ください。松阪カルチャーストリートの詳細については、広報まつさか11月号に掲載します。

◆「短歌でワークショップ」

松阪カルチャーストリートの展示作品を前に、歌人・大辻隆弘(おおつじ たかひろ)さんと短歌をつくって楽しみます。

●講師／大辻 隆弘(おおつじ たかひろ)さん(歌人)

とき	11月24日(月・祝)
ところ	旧小津清左衛門家(本町)
対象	小学校3年生から
定員	15人
参加費	施設入館料:一般450円／18歳以下190円
申込期間	10月14日(火)　午前9時～定員になり次第終了
申込方法	申込フォーム

◀松阪カルチャーストリート公式ホームページ

◀申込フォームはこちら

◆講演会①　宣長、古代を思い描く

●講師／吉田(よしだ) 悦之(よしゆき)さん(本居宣長記念館名誉館長)

とき	11月9日(日)　午後2時
ところ	豪商のまち松阪　観光交流センター(魚町)
参加費	無料　※申込不要

◆講演会②　佐佐木信綱の人と魅力、そして松阪や美術との関わりについて

●講師／田中(たなか) 里美(さとみ)さん(佐佐木信綱記念館学芸員)

とき	11月16日(日)　午後2時
ところ	豪商のまち松阪　観光交流センター(魚町)
参加費	無料　※申込不要

【問】　文化課　☎53-4397　FAX 22-0003

川と海のクリーン大作戦

みんなで「海岸」をキレイにしよう!

とき	10月25日(土)　午前9時(受付)～11時(予定)
ところ	松名瀬海岸(松名瀬町)

【問】
建設総務課　☎ 53-4141　FAX 26-8184
国土交通省三重河川国道事務所　河川占用調整課
☎059-229-2218　FAX 059-229-2231

催し・イベント information

松阪市合同行政相談会開催

◆「行政相談」ってご存じですか?

「行政相談」とは、行政などへの苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。この行政相談制度をみなさんにもっとよく知っていただき、利用していただくため、「松阪市合同行政相談所」を開設いたしますので、お気軽にご相談ください。

とき	10月9日(木)　午後1時半～3時半
ところ	松阪公民館(船江町)
参加費	無料
相談担当者	行政相談委員

◆「行政相談委員」とは?

総務大臣が委嘱している地域の民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。相談者の秘密は固く守ります。

【問】　広報広聴課　☎53-4312　FAX22-1119
総務省行政相談センターきくみみ三重
☎0570-090110

日ごろ市民の皆さんが考えておられる市政の課題や想いを一緒にお話しませんか?

11月7日(金)	11月10日(月)	11月13日(木)	11月15日(土)
午前10時	午後7時	午後2時	午後7時
松阪公民館	嬉野振興局	飯高振興局	産業振興センター
<テーマ> 公民館の利活用ほか	<テーマ> 地域づくりとコミュニティセンター化	<テーマ> 中山間地域の活性化	<テーマ> 駅周辺のにぎわいと活性化

第25回議会報告会　【問】議会事務局 ☎ 53-4434　FAX 23-3962

【問】　広報広聴課　☎53-4312　FAX22-1119

松阪公民館 文化グループ作品展示会

とき	①「前期」10月10日(金)～13日(月・祝) ②「後期」10月17日(金)～20日(月) いずれも午前9時～午後4時
ところ	松阪公民館(船江町)
入場料	無料
出展作品	書道・絵画(油絵・日本画・水彩画)・絵手紙・俳句・川柳・木彫・手芸・写真・伊勢型紙・陶芸・その他

【問・申】　松阪公民館　☎20-9091　FAX20-9093

第42回市民菊花展

とき	11月5日(水)～11日(火) 午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)
ところ	豪商ポケットパーク(本町)
入場料	無料

【問】
松阪公民館
☎20-9091
FAX 20-9093

人形劇団『どむならん』がやってくる

●演目／「てんぐのかくれみの」(上演時間:約45分)

とき	11月9日(日)　午後1時半
ところ	松阪公民館(船江町)
対象	市内在住、在勤の未就学児とその保護者
定員	先着50組
参加費	無料
申込期間	10月10日(金)～
申込方法	下記①②のいずれかの方法 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

催し・イベント information

障がい者の雇用・就労促進フォーラム

「違いを活かすことで組織が成長する」。その実践経験を踏まえた講演を通じて、障がい者雇用の進め方について考えてみませんか。

とき	10月31日(金) 午後1時半～3時45分(開場:午後1時～)
ところ	華王殿(高町)
内容	●令和7年度松阪市障がい者雇用優良事業所等表彰式 ●講演:障がい者雇用を企業の力に変える! ～10年で0.95%→2.8%達成! 現場発・障がい者雇用"成功のリアル"～ 講師:髙木(たかき) 則行(のりゆき)　さん 〔銀座コーチングスクール立川校共同代表/認定講師　障がい者雇用コンサルタント〕
参加費	無料(事前予約不要) ※手話通訳・要約筆記あり

【問】　商工政策課
☎53-4338　FAX 22-0003
障がい福祉課
☎53-4059　FAX 26-9113

髙木 則行さん

男女共同参画 さ・し・す・せセミナー開催

◆災害からすべての人のいのちを守るために ー男女共同参画の視点で防災・減災を考えるー

●講師／安部(あべ) 穂乃香(ほのか)さん
(三重県男女共同参画センターフレンテみえ専門員)

とき	11月6日(木)　午後2時～午後3時半
ところ	飯高振興局　2階　大会議室(飯高町)
定員	40人　※申し込み不要
参加費	無料

【問】　飯高振興局地域振興課
☎46-7111　FAX 46-1092

◆傷つけあう私たち～「育ちの傷」を乗り越えて～

●講師／藤木(ふじき) 美奈子(みなこ)さん
(一般社団法人WANA関西代表理事、SEP研究所所長)

とき	11月12日(水)　午後2時～3時半
ところ	産業振興センター(本町)
定員	50人　※申し込み不要
参加費	無料
託児	先着5名(1歳から未就学児)、無料 ※11月4日(火)までに申し込みが必要です。

【問・申】
人権・多様性社会課
☎53-4339　FAX 26-4035

藤木 美奈子さん

第17回 まつさか環境フェア inベルファーム

▲イベント詳細はこちら

◆自分にできる脱炭素

とき	10月25日(土) 午前10時～午後3時(小雨決行・荒天中止)
ところ	松阪農業公園ベルファーム(伊勢寺町)
内容	脱炭素・省エネ等をテーマとした展示・販売・体験等

【問】 松阪市環境パートナーシップ会議事務局(環境課内)
☎53-4425　FAX 26-4322

◆日産わくわくエコスクールの参加者募集!!

地球温暖化や電気自動車のおはなしを聞き、発電した電気でミニカーを走らせる実験を行います。
※実験で使用したミニカーはお持ち帰りいただけます。
●講師／三重日産自動車株式会社

とき	10月25日(土) 午前の部　午前10時半～11時半 午後の部　午後1時半～2時半
ところ	松阪農業公園ベルファーム(伊勢寺町)
対象	市内在住の小学生とその保護者
定員	各部12組24人程度　※申込多数の場合は抽選
参加費	無料
申込期間	10月1日(水)～15日(水)
申込方法	申込フォーム

【問】　環境課　☎53-4425　FAX 26-4322

▲申込フォームはこちら

地域包括支援センターによるお達者訪問

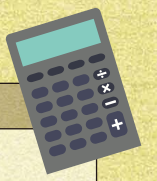
健康増進のお役に立てるよう、
対象の方に担当圏域の地域包括支援センターの
職員が家庭訪問をしています。

●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)
【問】 高齢者支援課　☎53-4099　FAX 26-4035

令和8年度
個人市民税・県民税の改正について

給与所得控除の見直し

給与等の収入金額から差し引かれる給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられます。



改正前後の給与所得控除額比較表

給与等の収入金額	改正前	改正後
162万5千円以下	55万円	65万円
162万5千円超180万以下	その収入金額×40%―10万円	
180万円超190万円以下	その収入金額×30%+8万円	
190万円超360万円以下	その収入金額×30%+8万円	改正なし
360万円超660万円以下	その収入金額×20%+44万円	
660万円超850万円以下	その収入金額×10%+110万円	
850万円超	195万円	

※収入金額が660万円未満の場合の控除額については、所得税法別表第五によります。

扶養親族等の所得要件の引き上げ

各種扶養控除等に係る所得金額の要件が以下のとおり10万円引き上げられます。

改正前後の所得要件比較表

要件等	改正前	改正後
同一生計配偶者及び扶養親族の合計所得金額	48万円以下	58万円以下
ひとり親が有する生計を一にする子の総所得金額等	48万円以下	58万円以下
雑損控除の適用を認められる親族に係る総所得金額等	48万円以下	58万円以下
勤労学生の合計所得金額	75万円以下	85万円以下
家内労働者の特例における必要経費に算入する金額の最低保証額	55万円	65万円

特定親族特別控除の創設

19歳以上23歳未満の親族（配偶者や青色事業専従者等を除く）のうち、合計所得金額が58万円を超え、扶養控除を適用できない者についても、以下のとおり段階的に所得控除を受けられるようになります。

※あくまで一部控除を認めるものであり、扶養人数には含まれません。

合計所得金額に応じた控除額一覧

扶養親族の合計所得金額	特定親族特別控除額
58万円超95万円以下	45万円
95万円超100万円以下	41万円
100万円超105万円以下	31万円
105万円超110万円以下	21万円
110万円超115万円以下	11万円
115万円超120万円以下	6万円
120万円超123万円以下	3万円

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

【問】　市民税課　☎53-4027　FAX 26-9114

高齢者インフルエンザ／新型コロナウイルスワクチン
予防接種の補助を実施します！

接種期間
10月1日(水)
▼
令和8年
2月28日(土)

下記のとおり予防接種の補助を実施します。**過去の接種歴や感染歴にかかわらず接種できますが、補助を受けられるのは接種期間のうち1回のみです。**

対象者 接種時点において、市内に住民登録がある方で
①満65歳以上の方
②満60歳以上65歳未満の方であって、心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいを有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する方(かかりつけ医にご相談ください。)

接種回数 実施期間中1回

接種費用 インフルエンザ：2,000円
新型コロナ　　：5,000円
※生活保護受給者は無料。

接種方法 接種を希望される方は三重県内の協力医療機関へ電話等で予約を入れ、当日は本人確認書類(マイナンバーカード等)を持参してください。予診票は医療機関に設置してあります。

●松阪市（市外局番：0598）

医療機関名	所在地	TEL	インフル	コロナ
青木医院	飯南町横野	32-2002	○	○
あらおと整形クリニック	久保田町	25-5000	○	○
いおうじ応急クリニック	立野町	31-3480	○	○
いかみクリニック	鎌田町	53-3983	○	○
井口小児科	嬉野町	42-2900	○	○
石田クリニック	大口町	53-1177	○	○
宇野胃腸内科・脳神経内科	市場庄町	56-6001	○	○
嬉野医院	嬉野町	42-2258	○	○
大井循環器科内科	湊町	25-1300	○	○
おおたクリニック	下村町	29-1213	○	○
大西内科	駅部田町	23-4060	○	○
おかの医院	嬉野中川新町	42-7211	○	○
おひさま在宅クリニック	川井町	20-8320	○	
カイバナ眼科クリニック	垣鼻町	21-5222	○	
かいばな内科クリニック	垣鼻町	25-1024	○	○
河合産婦人科	船江町	26-8585	○	
串整形外科	殿町	26-5252	○	
くしもと整形外科	嬉野中川町	48-2222	○	
倉田耳鼻咽喉科	川井町	23-0055	○	○
小坂クリニック	嬉野中川新町	48-0777	○	○
こにし内科	伊勢寺町	58-0866	○	○
小西皮ふ科	南町	26-0600	○	○
小林医院（※3）	丹生寺町	58-1296	○	○
小林内科クリニック	飯南町粥見	32-2258	○	
こむら胃腸内科	船江町	26-3846	○	○
近藤クリニック	船江町	21-1022	○	○
済生会松阪総合病院（※4）	朝日町一区	51-2626	○	○
桜木記念病院	南町	21-5522	○	○
さくらクリニック松阪	立田町	61-0600	○	○
在宅医療クリニック　ゆめ	田村町	25-1130	○	○
清水医院	小黒田町	21-2806	○	
杉岡内科クリニック	曽原町	56-9560	○	○
隅本整形外科	駅部田町	23-1030	○	○
多田クリニック	嬉野中川町	42-2381	○	○
垂見内科クリニック	小津町	56-5501	○	○
津松阪ホームクリニック（※5）	嬉野中川新町	31-1009	○	○
とみやま外科内科医院	中万町	60-0700	○	○
中川医院（※6）	豊原町	61-2080	○	○
中川駅前クリニック（※3）	嬉野中川町	48-0448	○	
なかせ在宅診療所	大黒田町	31-2520	○	○
中島医院	猟師町	51-9200	○	○
中田整形外科	小黒田町	23-8008	○	○
中村クリニック	大黒田町	23-8800	○	○
なかむら内科クリニック	鎌田町	50-2888	○	
中村内科・循環器科	射和町	29-7272	○	○
南勢病院	山室町	29-1721	○	
西井医院	曽原町	56-2250	○	○
にしかわファミリークリニック	嬉野算所町	42-8088	○	○

医療機関名	所在地	TEL	インフル	コロナ
虹が丘クリニック	上川町	60-2024	○	○
にじがおか整形外科クリニック	上川町	60-2600	○	
耳鼻咽喉科　ののやまクリニック	下村町	60-2233	○	
野々山耳鼻咽喉科	大黒田町	23-8801	○	
野呂医院	小片野町	34-0054	○	○
花の丘病院	山室町	29-8700	○	○
浜田内科胃腸科	久保町	22-0007	○	○
林内科（※7）	春日町	21-4005	○	○
東山内科	五月町	26-7711	○	○
平岡内科循環器科	南町	21-3514	○	○
ふなだ外科内科クリニック	上川町	28-6600	○	○
藤井整形外科胃腸科	大河内町	36-0346	○	○
堀江クリニック	鎌田町	51-5311	○	○
本町内科クリニック	本町	21-1763	○	○
まえのへた脳外科クリニック	駅部田町	25-1080	○	○
まとかた大西クリニック	東黒部町	59-0311	○	○
増山医院	魚町	23-5941	○	
まつおか内科循環器内科（※3）	川井町	25-1810	○	○
松阪厚生病院	久保町	29-1311	○	○
松阪市民病院（※8）	殿町	23-1515	○	○
松阪中央総合病院（※1）	川井町	21-5252	○	○
松阪にしむら整形外科	船江町	23-3866	○	○
松本クリニック	駅部田町	25-1240	○	○
松山神経内科（※2）	川井町	25-6800	○	○
みやはら耳鼻咽喉科	嬉野中川新町	42-8733	○	○
宮前診療所	飯高町宮前	46-0003	○	
宮村医院（※1）	小阿坂町	58-2301	○	○
みやむらクリニック	目田町	61-2220	○	○
むとうクリニック	嬉野小村町	42-2366	○	○
森診療所	飯高町森	45-0023	○	○
森本医院	飯高町富永	45-0016	○	○
薬王堂医院	嬉野薬王寺町	42-1515	○	○
安田小児科内科（※1）	上川町	28-8828	○	○
矢津内科	大黒田町	26-1511	○	○
やました整形外科	小黒田町	25-5123	○	
山中胃腸科クリニック	田村町	30-6101	○	○
やまなか脳神経クリニック	嬉野中川新町	20-8920	○	○
横山内科クリニック	西之庄町	22-0011	○	○
よしざわ内科消化器科	井村町	26-7373	○	○
よしむら医院	大黒田町	21-0005	○	○

(五十音順・令和7年9月12日時点)

必ずお電話などで各医療機関へ予約を入れてください。

(※1)かかりつけ患者のみ　(※2)かかりつけ患者とその家族のみ　(※3)通院患者のみ
(※4)かかりつけで主治医の許可書がある方のみ
(※5)基本的に訪問診療行っている患者のみ
(※6)新型コロナは当院で過去に接種したことがある方のみ
(※7)新型コロナは基本的にかかりつけ患者のみ
(※8)内科にて治療中の方のみ

多気郡3町の実施医療機関はこちら▶▶▶

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

市長 column

10月1日から受付時間を変更しました。

10月1日より市役所と各地域振興局の窓口と電話の受付時間を午前9時から午後4時30分までに変更いたしました。これまでは、「勤務時間」＝「受付時間」であったため、職員は勤務時間外にその他の事務処理やミーティングなどを行わざるを得ない状況でした。そのため、業務の改善や新しいサービスの企画・立案に充てる時間を確保することが困難であったことから受付時間を短縮いたしました。

受付時間の変更は単なる時間の短縮ではなく、短縮した時間を業務の改善や新しいサービスの企画・立案に充て、より良い市民サービスを提供できるよう取り組むためのものです。

受付時間は、来庁者アンケートと戸籍住民課の時間別来庁者数の結果をもとに、市民の9割の方が来課している時間帯である午前9時から午後4時30分までとしており、今後、受付時間外における緊急性の高いご用件につきましては当直でお伺いし、当直から担当職員に連絡することで適宜対応させていただきます。

戸籍住民課では、平日の受付時間内に市役所へお越しになることが難しい方に利用していただけるよう、第2・第4火曜日の午後7時まで夜間窓口を設けて各種証明書の発行と印鑑登録業務を行っております。

また、行政DX（デジタル・トランスフォーメーション）を推進し、デジタル技術やデータを活用することによって、証明書のコンビニ交付サービスやオンライン手続きの拡充など、市民の利便性の向上と市民サービスの質の向上に努めてまいります。

市民の皆さまにはご理解とご協力いただきますようお願い申し上げます。

松阪市長
竹上　真人

CIR column
Coordinator for International Relations

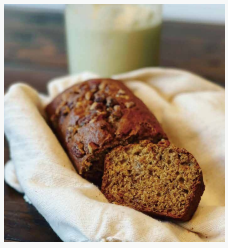
アメリカのバナナパンを食品ロス対策に！

アレックス
Alexandria Sun

バナナって思ったより早く古くなりますよね。昨日新鮮で買ったばかりと思ったら、今日はもう黒くなってしまい、明日はきっとやわらかくなってしまいます。古くなったバナナを捨てる代わりに、美味しいものにしてみましょう！冷凍してアイスにしたり、ミキサーでスムージーにしたり、潰して甘いバナナパンにしたり、バナナの活用方法が豊富にあります。

アメリカで発明されたバナナパンは、私の一番好きなバナナの活用方法です。どの季節にも作れますが、私はバナナパンと聞くと、秋を連想します。葉っぱが散っていく涼しい秋には、オーブンからの温もりで癒され、パンの中の溶けたチョコレートの甘さが日常と新学期の慌ただしさからの一息になります。

ホームページでレシピをご覧いただけますので、ぜひ作ってみてください！



【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。▶▶▶

図書館

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

松阪図書館

●休館日／10月6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)、31日(金)

★市制20周年記念事業 手作り紙芝居(ミニ)をつくろう!
●とき／11月2日(日)午後2時～3時半
●定員／5組(先着)
●申込期間／10月1日(水)午前9時～24日(金)午後7時

★年賀状の書き方講座
●とき／11月16日(日)午後1時半～3時
●対象／中学生以上 ●定員／10人(抽選)
●申込期間／10月10日(金)午前9時～30日(木)午後7時

★市制20周年記念事業 村上しいこさん講演会
●とき／11月22日(土)午後2時～3時半
詳しくは、図書館ホームページなどでお知らせします。

※各イベント申込方法/申込フォーム、窓口、電話で受付

★土曜お話キャラバン
●とき／10月4日・11日・25日(土) 午後3時～3時半

★乳幼児向け お話キャラバン
●とき／10月22日(水) 午前11時～11時半
※場所はいずれも、1階 読み聞かせ室

★スタッフの「青空おはなし会」
●とき／10月18日(土) 午前11時～11時半
●ところ／図書館横 駐車場 (雨天時は読み聞かせ室)

嬉野図書館

●休館日／10月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)、31日(金)

★ぬいぐるみおとまり会
今年のテーマは「どうぶつ大集合!」
●とき／11月9日(日)午後3時～
●ところ／児童コーナー
●定員／親子10組(事前申込制・窓口にて受付)

★大人のための図書館見学
蔵書点検休館中の図書館を見学!
●とき／11月15日(土)午後1時半～3時
●ところ／嬉野図書館
●定員／大人4名(事前申込制・窓口にて受付)

★「ひまわり」のちいさい子ども向けおはなし会
●とき／10月8日(水)午前11時～11時15分

★「ひまわり」おはなし会
●とき／10月11日(土)午後1時30分～1時45分
※場所はいずれも、児童おはなしコーナー

★スタッフの「秋空おはなし会」
●とき/10月19日(日)午前11時～
●ところ/図書館裏 桜の木の下
(雨天時は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。

★LiBOON(リブーン)(移動図書館車)がやってくる!

10月16日(木) 宮前小学校	10月18日(土) 松阪図書館
10月17日(金) 中川新町地域交流センター	10月19日(日) 嬉野図書館

※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

10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

アンドロメダ星雲

月 日	月齢	観 望 対 象
10月4日(土)	12.7	秋の星雲星団 土星、海王星
10月11日(土)	19.7	秋の星雲星団 月、土星、海王星
10月18日(土)	26.7	秋の星雲星団 月、木星、土星、海王星
10月25日(土)こどもクラブ	4.0	秋の星雲星団 土星、天王星、海王星
備 考	10月の空には、アンドロメダ星雲などの銀河系の外側にある遠方の星々がよく見えます。また、東の空に土星が昇ってきます。	

松阪競輪場発売日程

本場 開催日	開催日
場外 開催日	開催名
11/1(土)～11/3(月)	平塚FIジャパンカップ
11/3(月)～11/5(水)	小松島FI
11/4(火)～11/6(木)	大垣FI
11/6(木)～11/9(日)	小田原記念
11/7(金)～11/9(日)	名古屋FIIモーニング
11/8(土)～11/10(月)	富山FI
11/12(水)～11/14(金)	高松FIin小松島
11/13(木)～11/16(日)	施設整備等協賛競輪GⅢ小田原
11/17(月)～11/18(火)	京都向日町FIin岸和田
11/19(水)～11/21(金)	松戸FI
11/19(水)～11/21(金)	高知FI
11/22(土)～11/24(月)	名古屋FI
11/22(土)～11/24(月)	取手FI
11/26(水)～11/27(木)	大宮FI
11/27(木)～11/29(土)	岸和田FI
11/29(土)～12/1(月)	伊東温泉FIジャパンカップ
ナイター場外 開催日	開催名
11/4(火)～11/6(木)	小倉FI
11/6(木)～11/8(土)	奈良FI
11/12(水)～11/13(木)	武雄FI
11/14(金)～11/16(日)	いわき平FI
11/16(日)～11/18(火)	名古屋FI
11/19(水)～11/24(月)	競輪祭GI小倉
11/26(水)～11/27(木)	久留米FI
11/26(水)～11/28(金)	松戸FI
11/30(日)～12/1(月)	京王閣FI関東カップ

※川越場外の発売日程とは異なります。

【問】 競輪事業課
☎23-6111 FAX26-1862

Bell Farm 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
10月14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
10月20日（月）	午後1時半～	★草木染め「ナンキンハゼ」（黄・オレンジ系）	1,430円～	1,230円～	なし
11月10日（月）	午後1時半～	★草木染め「サンゴジュ」（ピンク系）	1,430円～	1,230円～	なし
11月11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

※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（※1）

●とき／10月11日（土）、12日（日）
午前10時～午後4時（小雨決行・雨天中止）

第8回三重のカレーマルシェ

●とき／10月12日（日）
午前10時～なくなり次第終了
（小雨決行・荒天中止）

第11回三重のパンマルシェ

●とき／10月19日（日）
午前10時～なくなり次第終了
（小雨決行・荒天中止）

ベルファーム 味噌作り教室開催のお知らせ

10月24日より園内掲示、ホームページで日程を確認してください。また、今年度より受付方法にweb予約（優先）が加わります。
●申込開始日／11月14日　午前9時から

第15回　くるくる環境フェスタIN ベルファーム

身近なことから環境について考えてみませんか?の呼びかけで始まったイベントです。
●とき／10月25日（土）、26日（日）※小雨決行（一部中止有）
午前10時～午後3時（催しにより異なります）
●参加費／ブースにより異なる
●内容／第17回松阪環境フェア（25日のみ）・体験コーナー、各種工作・飲食ブースなど。

《同時開催／クラフト&雑貨マルシェinベルファーム》（※2）

●とき／午前10時～午後4時（荒天中止）
●ところ／芝生広場

Firstマルシェ（※2）

●とき／11月1日（土）、2日（日）　午前10時～午後4時（雨天中止）

HANAマルシェ

●とき／11月2日（日）　午前10時～午後4時（雨天中止）

きわみんフェスタ

松阪ブランド ベルファームのきわみいもきわみんを味わう2日間!
●とき／11月8日（土）・9日（日）　午前10時～午後3時（小雨決行・荒天中止）

※1【問】手づくり市事務局　じゅん太郎工房　☎090-3445-5447　※2【問】クラフト&雑貨マルシェ実行委員会事務局　☎21-8469

10月の休園日　毎週水曜日
【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66回松阪市美術展覧会
第1部　絵画 / 彫刻・工芸
●とき／10月5日（日）
～12日（日）
午前9時半～午後4時半
※最終日は午後3時まで
▼第66回松阪市美術展覧会
第2部　写真 / 書道
●とき／10月26日（日）
～11月2日（日）
午前9時半～午後4時半
※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】
▼市制20周年・三重県宝塚一号墳出土埴輪国宝指定1周年記念
「西のはにわと、東のはにわ」～はにわ文化のひろがり～【第2展示室】
●とき／10月25日（土）～12月14日（日）
▼ミュージアムトーク　【第2展示室】
●とき／10月25日（土）午後1時半～2時半
▼講演会「保渡田八幡塚古墳出土埴輪からわかること、保渡田八幡塚古墳の整備からわかること」（事前予約制）
●とき／11月16日（日）　午後1時半～3時
●ところ／松阪市産業振興センター 3階研修ホール（本町）
▼ワークショップ　ステンシルで遊ぼう　（事前予約制）
●とき／11月1日（土）①午前10時～正午　②午後1時半～3時半
●ところ／第3ギャラリー
※講演会とワークショップの詳細は13Pを参照

●休館日／10月14日（火）、20日（月）
【問】　文化財センター　☎26-7330　FAX 26-7374

まちのできごと

8.14 みえこどもの城で「お盆フェスタ」が開催

8月11日から16日の期間、三重県立みえこどもの城で「お盆フェスタ」が開催されました。

この日は特別イベントの「クイズラリー de 夏まつり」が開催され、参加したこどもたちは、館内を使ったクイズラリーに挑戦しました。クイズを全て解いたら、縁日や福引に挑戦でき、スーパーボールすくいや間違い探しなど、ゴール後も楽しんでいました。

イベントに参加した野邊(のべ)さんは、「みえこどもの城のチラシを見て、今年も参加しました。来てよかったです。」とお子さんと一緒に楽しみながら参加していました。

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。

8.15 絵本で平和をかんがえよう

8月15日（金）の午後1時半～2時に、終戦の日特別イベントのおはなし会「絵本で平和をかんがえよう」が松阪市立歴史民俗資料館で行われました。

同館では、「戦後80年戦争資料展」を開催しており、ギャラリートークとして松阪図書館職員二人に絵本や紙芝居を6作品紹介していただきました。参加者は、戦争について改めて考えるきっかけになっていました。

8.15 全国中学校体育大会出場激励会

令和7年度の全国中学校体育大会出場激励会が行われました。全国中学校体育大会は、各都道府県の大会を勝ち抜いた選手やチームが競う全国規模の大会で、夏季大会では、バスケットボールやサッカー、軟式野球など、16の競技が行われます。

松阪市から出場するのは、陸上競技、柔道、卓球、ソフトテニスの4種目10人で、激励会には8人の選手が参加しました。

8.22 全国初！民生委員・児童委員休日サポートセンター開設

全国初となる松阪市民生委員・児童委員休日サポートセンターが開設され、オープニングセレモニーを開催しました。松阪市民生委員・児童委員休日サポートセンターは、民生委員・児童委員の休日のサポート体制を構築し、活動負担の軽減と、なり手確保対策の取り組みを目的に開設しました。

子ども支援研究センター内に開設された、阿坂・伊勢寺・鈴の森福祉まるごと相談室に併設され、平日は各地域の福祉まるごと相談室がサポートし、休日は、サポートセンターが対応することで、切れ目のないサポート体制を構築します。

8.22 保育のお仕事体験会

学生たちに保育の現場を体験してもらおうと市内の保育園でお仕事体験会が行われました。

この体験会は、保育の現場や仕事への関心を高めてもらおうと松阪市のこども未来課が今年始めて実施したもので、市内の中学生や短大生22人が応募しました。

体験会は5日間行われ、この日はつぼみ保育園の年長クラスに久保中学校の生徒4人が参加しました。

生徒たちは園児たちと一緒に、おもちゃで遊んだり、お話をしたり歌を見学するなどして交流しました。

参加した生徒たちは元気いっぱいで笑顔の園児たちに囲まれながら保育の仕事の魅力を実感していました。

8.24 松阪もめんでミニ本作り

「松阪もめんでミニ本作り」は、本の構造を知ってもらうことと、表紙に松阪もめんを使うことで、本と松阪もめんに興味を持ってもらうことを目的に松阪図書館で開かれ、講座には、小学5年生の子どもから大人まで20人が参加しました。ミニ本作りでは、最初に厚紙を入れた松阪もめんに、一回り小さいシートをボンドで貼り付け、表紙をつくりました。ボンドが乾くまでの間、松阪図書館のスタッフが、本の種類や綴じ方の違い、各部位の名称などを説明しました。

8.31 松阪ギター音楽祭

松阪ギター音楽祭は、ギター文化普及の推進と発表の場として、農業屋コミュニティ文化センターとクラギ文化ホールで2日間開催されました。全国のギターコンクールで入賞や優勝した、小中高生が演奏する若い芽のコンサートでは独創5人と重奏1組の演奏が披露され、美しいギターの調べを響かせました。沖縄のソニードギター合奏団有志による沖縄の曲演奏、松阪ジュニアギターアンサンブルが演奏したジブリの曲など、さまざまなジャンルの楽曲が演奏されました。

MA・TSU・SA・KA コミュニティ Community

掲載について詳細はこちらから！

マイカー点検教室

無料

●とき／11月9日(日)　午前10時～正午
●ところ／松阪商工会議所(若葉町)
●対象／運転免許証をお持ちの方
●定員／40人
●内容／自動車の日常点検やトラブル対処法など
●申込締切／10月31日(金)
●申込方法／電話で松阪地区自動車整備組合へ
【問・申】　松阪地区自動車整備組合　☎23-8755

こころの健康相談

事前予約制
無料

●とき／10月27日(月)・11月21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

松阪こども食堂 ～子ども無料、大人100円～

●とき・ところ／
①10月18日(土)　昼12時半～午後2時　福祉会館(殿町)
　先着39食(予定)
②11月 7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／①10月18日(土)　午前8時半～11時
　駅前通り商店街ベルタウン(日野町)
　②10月26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

全日本大学駅伝開催に伴う交通規制のお知らせ

第57回 全日本大学駅伝 伊勢で決まる、日本一。

11月2日(日)に熱田神宮から伊勢神宮までの106.8㎞で「第57回全日本大学駅伝対校選手権大会」を開催します。当日は国道23号線などで交通規制を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。
【問】　全日本大学駅伝大会事務局
　☎052-222-5926
　HP https://daigaku-ekiden.com/

高校駅伝大会に伴う交通規制のお願い

大会に伴い県道160号松阪多気線(旧国道42号)及び国道166号で交通規制を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。
①三重県高校駅伝大会
●とき／11月 1日(土)　午前9時頃～午後2時頃
②東海高校駅伝大会
●とき／11月23日(日)　午前9時頃～午後2時頃
【問】　三重県高等学校体育連盟　陸上競技部
　☎059-364-5863(山口／川越高校)

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又は期限切れ間近の食品をご寄付ください。
●とき／10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後2時
●ところ／ぎゅーとらラブリー長月店 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～

OHISAMA1861
▲詳しくはこちら

●とき／10月11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)

福祉の職場見学ツアー

無料

●とき／10月25日(土)午後1時半～3時半
●集合場所／嬉野社会福祉センター
　(嬉野権現前町)
●見学場所／なでしこ苑(川井町)
　むつみ園(嬉野須賀領町)
▲申込フォームはこちら
●対象／高校生以上で福祉の仕事に興味のある方
●申込締切／10月20日(月)
●申込方法／電話または申込フォーム
【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

民事介入暴力巡回 無料法律相談

事前申込不要

●とき／10月24日(金)　午後1時～4時
●ところ／市役所　地下会議室(殿町)
●対象／松阪警察署管内に在住の方
【問】　暴力追放三重県民センター　☎0120-31-8930
　三重県警察本部組織犯罪対策課　☎059-222-0110
　松阪警察署　☎ 53-0110　FAX 53-0110

市民公開講座「いつまでも元気な脚と腰！」

無料

●とき／11月9日（日）
午後1時～3時半（開場　正午）
●ところ／クラギ文化ホール（川井町）
●内容／
・講演1：こわい？こわくない？
加齢にともなう腰の病気
・講演2：正しい姿勢は一生もの！誰でも出来る身体の整え方
・特別講演：人生100年歩けるための元気な股関節と膝関節
※無料骨密度測定（電話予約の先着20人）、整形外科医師による健康相談、知って得する 骨粗鬆症予防コーナー、お菓子工房Mの出張販売も行います。
●定員／250人（先着順）
●申込期間／10月20日（月）～29日（水）
●申込方法／申込フォーム、または予約専用電話
電話での予約は平日午前9時～午後4時
【問】済生会松阪総合病院　☎51-2626
予約専用▶080-2626-9929

▲申込フォームはこちら

脳卒中・心臓病フェア&市民公開講座

事前申込不要
無料

●とき／10月25日（土）午前10時～午後2時
●ところ／松阪中央総合病院（川井町）
●内容／
・松阪中央総合病院医師等による市民公開講座
・脳卒中後のリハビリ紹介と誤嚥予防
・脳卒中・心臓病後のお困りごと相談
・減塩食・嚥下食・食事摂取不良などの相談
・薬の種類や飲み合わせなどについて
・ドクターカー展示（写真撮影）、縁日　など
【問】松阪中央総合病院　☎21-5252　FAX 21-9555

労働・年金市民相談会

無料

●とき／10月17日（金）午後1時半～4時半
●ところ／市役所（殿町）
●内容／労働相談、年金相談、健康・雇用・労災保険の相談等。
【問】　三重県社労士会 南勢支部　　☎090-9898-2318

10月は「臓器移植普及推進月間」です。

臓器移植は、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証やマイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。
【問】　（公財）三重県角膜・腎臓バンク協会
☎059-224-2333（平日8:30～17:15）
FAX 059-224-2340

行政書士による市民無料相談会

予約優先
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／11月6日（木）午後1時半～4時
●ところ／三雲地域振興局（曽原町）
【問・申】　三重県行政書士会 松阪支部　☎080-4845-0188

法人設立・相続・IT・コーチング無料相談会

事前予約制
無料

●とき／10月17日（金）　午後1時～5時
●ところ／市民活動センター（日野町）
●内容／法人設立登記、法人設立のメリット、相続登記、
遺言・相続トラブル、相続税（対策）、IT化、コーチング
●相談担当／弁護士、税理士、司法書士、行政書士、
ITコーディネーター、コーチ等
●定員／12人（先着順）
●申込／電話で事前予約をお願いします
【問・申】　松阪士業の会（池田司法書士事務所内）
☎0596-72-8595（池田）

東京・中野「三井家野方墓所」年に1度の1日限定公開のお知らせ

申込不要
無料

～松阪市は三井グループの祖、三井高利の生誕地です～

「三井家野方墓所」には三井高利の墓碑や先祖の供養塔、近代以降の三井家の墓などがあります。
●とき／11月15日（土）午前10時～正午、午後1時～3時
●ところ／東京都中野区上高田5-16-1
西武新宿線・新井薬師前駅から徒歩6分
【問】　一般社団法人三井家同族会
nogata-bosho@mitsui.foundation

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。気軽にご参加ください。
●とき／11月21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・家族など
●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

未生流いけ花展

無料

季節のお花を楽しむ秋の1日を過ごしませんか。
●とき／11月3日（月・祝）午前10時～午後3時半
●ところ／旧小津清左衛門家 向座敷（本町）
【問】　未生流松阪支部　☎090-4119-0502（百木）

松阪税務署からのお知らせ～令和7年分の年末調整をされる方へ～

無料

令和7年度税制改正により所得税の「基礎控除」や「給与所得控除」に関する見直し、「特定親族特別控除」の創設が行われたことから、令和7年12月に行う年末調整など、令和7年12月以後の源泉徴収事務に変更が生じます。
＜源泉徴収義務者向け＞本改正に関する説明会
●とき　11月20日（木）①午前10時～　②午後3時～
●ところ　松阪税務署（高町）
●定員　各回先着30人（要電話予約）
【問】　松阪税務署法人課税部門　☎52-3021
※自動音声によりご案内しますので、「２」を押してください。

親子向けの健康講座・相談

★申し込みは随時、WEB（二次元コードか
こども家庭センターHP）か電話でお願いします。

事業名	11月	時間	会場	対象	内容	申込
母子健康手帳の交付	平日（月～金）	9:00～16:30	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」	
パパママ教室（生活体験編）★	22（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	
パパママ教室（一緒に子育て編）★	29（土）	9:30～11:00（受付9:15～9:30）	嬉野保健センター	市内在住の妊婦と夫や家族10組	パパのための妊娠・出産・育児講座、助産師によるマタニティストレッチの紹介、交流など 持ち物:動きやすい服装、母子健康手帳、筆記用具	
新米ママ教室★	4（火）	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	
	19（水）		嬉野保健センター			
離乳食教室ごっくんコース★	7（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★	21（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、試食 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★	8（土）	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	18（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） ※子育て支援センター出張ひろば「こんにちは赤ちゃん」も兼ねています。	
	25（火）	11:00～12:00	嬉野保健センター			
	12（水）	10:00～11:00	天白公民館（三雲地域振興局2階）※	0歳・1歳の乳幼児と保護者		
	18（火）	9:30～10:30	健康センターはるる	1歳の幼児と保護者		
	25（火）	9:30～10:30	嬉野保健センター			
プレイルーム開放	4（火）	9:00～16:30	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	
	11（火）				自由遊び	
	18（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	
	25（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。	
1歳6か月児健康診査	13（木） 27（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	6（木） 20（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★	12（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	※1 健康センターはるる・嬉野保健センターは予約不要 ※2 電話予約はこども家庭センターへ ※3 電話予約は嬉野保健センターへ ※4 電話予約は飯南かんがるーへ（☎32－8111） ※5 電話予約はやまなみこども園へ（☎46－0056）
乳幼児健康相談 こども栄養相談★	12（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）	
	7（金）	9:30～11:00	嬉野保健センター※1			
	5（水）	9:30～11:10	徳和地区コミュニティセンター★※2			
	26（水）		橋西地区市民センター★※2			
	11（火）		天白公民館（三雲地域振興局2階）★※3			
乳幼児健康相談★	25（火）	9:30～10:30	飯南かんがるー（飯南ふれあいセンター内）※4		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）	
	11（火）		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歳未満のこ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、こども家庭相談ができます。	

成人向けの健康講座、健康相談、献血

事業名	11月	時間	会場	内容・対象・定員　等
はるる元気朝一体操	平日（火）	9:30～9:50	健康センターはるる	ラジオ体操等　持ち物:飲み物、室内靴、はるる健康づくりポイントカード（お持ちの方）　＊予約不要
はるる健康ウオーキング	18（火）	10:00～11:00	健康センターはるる	はるる元気朝一体操終了後にはるる周辺をウオーキングサポーターとウオーキング 持ち物:飲み物、帽子、はるる健康づくりポイントカード（お持ちの方） 雨天時は室内ウオーキングのため室内靴が必要となります。　＊予約不要
健康相談	平日（月～金）	9:00～16:30	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	23（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			

11月の各種市民相談

相談項目	11月	時間	開催場所	担当所管	備考
法律相談	13(木)、27(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／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	18(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	
	25(火)	10:00～12:00	嬉野保健センター(嬉野町)	嬉野地域振興局 ☎48-3807／FAX 42-6220	
	26(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	20(木)	10:30～14:30〈受付 9:00～14:00〉 ※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	18(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	19(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	12(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	14(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)	13(木)、27(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)	13(木)、27(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水は、(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	9:00～16:30	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 ※対象など詳細はホームページを確認	18(火)	①13:30～ ②15:00～ 〔6日前までに予約必要〕 ※定員は各1人(先着順)			
税務相談	11(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	

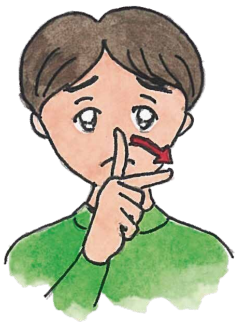
ミニ手話コーナー

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

【悪い】

人差し指を
まっすぐ立て、
鼻をかすめるように
倒す。



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

10月で1歳になったよ

HAPPY BIRTHDAY

1日生まれ
津村 香糸(つむら こいと)ちゃん
〈嬉野黒田町〉
1歳おめでとう♡
こいとちゃん
大好き♡♡

1日生まれ
西山 陽葵(にしやま ひなた)ちゃん
〈高町〉
祝一歳！
これからも笑顔で
楽しく過ごそうね

2日生まれ
床呂 奏音(ところ そのん)ちゃん
〈豊原町〉
これからも素敵な笑顔を
いっぱい見せてね！

2日生まれ
中山 天友(なかやま てんゆう)ちゃん
〈嬉野中川町〉
天友の全部が大好き！
ずっと宝物だよ♡♡

5日生まれ
上村 想乃(うえむら その)ちゃん
〈鎌田町〉
これからも想乃らしく
成長していってね♡！

6日生まれ
落合 陽菜里(おちあい ひなり)ちゃん
〈豊原町〉
いつもニコニコなひなり、
1歳おめでとう♡

7日生まれ
小坂 菜心(こさか なこ)ちゃん
〈田原町〉
1歳おめでとう！
大好きだよ♡

8日生まれ
岩城 果弥(いわき かや)ちゃん
〈西町〉
1歳おめでとう！
元気に大きくなってね！

8日生まれ
菊山 楓河(きくやま ふうが)ちゃん
〈中林町〉
1歳おめでとう♡
笑顔いっぱい
楓河大好き♡

10日生まれ
魚本 結翔(うおもと ゆいと)ちゃん
〈久保町〉
ゆっくんおめでとう♡
素敵な1年にしようね

10日生まれ
大川 未結(おおかわ みゆ)ちゃん
〈嬉野中川新町四丁目〉
いつもたくさんの笑顔と
幸せをありがとう！

11日生まれ
堀口 湧作(ほりぐち ゆうさく)ちゃん
〈飯南町粥見〉
一歳おめでとう！
元気に大きくなってね♡

15日生まれ
川村 莉子(かわむら りこ)ちゃん
〈上川町〉
1歳おめでとう！
毎日幸せをありがとう！

16日生まれ
藤原 怜也(ふじわら れいや)ちゃん
〈本町〉
1歳おめでとう！
元気いっぱい
育ってね☆

17日生まれ
池田 朔(いけだ さく)ちゃん
〈大黒田町〉
毎日癒しをありがとう♡
朔くん大好きよ♡

18日生まれ
井出 裕太(いで ゆうた)ちゃん
〈中央町〉
たくさん笑って
健やかに育ってね！
パワー！

20日生まれ
森 琉夏(もり るか)ちゃん
〈下村町〉
毎日可愛い笑顔を
ありがとう

22日生まれ
杉本 真秋(すぎもと まあき)ちゃん
〈嬉野中川町〉
まあき♡
これからもずっと
だーいすき♡

26日生まれ
後藤 こよみ(ごとう)ちゃん
〈飯南町粥見〉
こよちゃん
1歳おめでとう！
愛してるよ♡

28日生まれ
加藤 月那(かとう つきな)ちゃん
〈桜町〉
1歳おめでとう♡
元気いっぱい
大きくなあれ

12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

11月1日(土)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

- 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。

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

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

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」●医療ネットみえ
☎059-229-1199
医療ネットみえ 検索

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(よいきゅーきゅー いーな)