



松尾ふれあいだより

松尾住民自治協議会 令和8年1月1日発行
松尾地区コミュニティセンター TEL58-2648 FAX58-3662

新年 あけましておめでとうございます

旧年中は住民自治協議会の活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。
本年も、地域の皆さまとともに松尾地区の健康で明るく住みよいまちづくりのため、歩みを止めることなく活動してまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

松尾住民自治協議会

第5回ふれあい学級

【日時】1月23日(金) 9:30~

【内容】簡単クッキング講座 ~元気に長生きするヒント~
簡単に作れて、おいしく栄養が摂取できるメニューです。
一緒に作って、楽しくいただきます。

【講師】管理栄養士 馬場啓子先生他

【定員】先着15名 (1月7日(水)9:00~1月19日(月)の間にお申込みください)
ふれあい学級はどなたでも受講できます。



メニュー

豚こま団子の甘酢あん
レタス海苔しらすサラダ
人参ご飯
ココアブラマンジェ

ほのほのだより

配食サービスのお知らせ

68歳以上の一人暮らしの方と75歳以上の方々のみでお暮らしの家庭を対象に「配食サービス」を実施します。
1月中旬より案内通知を配布し、希望される方に、福祉委員がご自宅にお赤飯をお届けします。
なお、案内通知が届かなくても上記の条件に該当されます方は対象となりますので、1月30日(金)までに松尾地区コミュニティセンターまでお気軽にご連絡ください。



《実施日》 2月8日(日) 11:00~12:30頃
※時間は多少前後することがありますのでご了承ください。



福祉まるごと相談室

「ヒートショック」

を予防しよう!

ヒートショックとは、急激な気温の変化によって血圧が上下し、体に深刻な影響を与えます。

【問】松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室
☎ 0598-58-3960

室内 暖	脱衣所 寒	浴室 寒	浴槽内 熱
血圧安定	血圧上昇 ↑	血圧上昇 ↑	血圧低下 ↓
ヒートショック 予防策 →	・脱衣所を暖める ※浴槽の蓋とドアを 開けて湯気を	・浴室を暖める ・手足から先にか け湯	・湯温は41℃ ・入浴時間は10分 程度

税の申告相談のお知らせ

日時:【事前予約制】2月3日(火曜日) 9:30~16:00
場所: 松尾地区コミュニティセンター

予約優先のため、
必ず事前のご予約をお願いします。

予約開始日:1月15日(木曜日)

インターネットからの予約:

二次元バーコードを読み取るか下記のURLからアクセスしてください

<https://logofom.jp/form/TY2e/1299588>

※会場のお間違えないようご注意ください!

つむ やん、よやく!

お電話での予約:0598-26-8489 (受付時間9:00~16:30)

予約フォーム
二次元バーコード



【お願い】

●マイナンバーカードをお持ちください。

マイナンバーカードを発行していない場合は、通知カードやマイナンバー入りの住民票等をご用意いただき、併せて顔写真あり身分証明書(運転免許証、パスポート等)1枚、ないしは顔写真なし身分証明書(公的医療保険の資格確認書等、年金手帳等)2枚をお持ちください。

●所得税の確定申告には利用者識別番号が必要です。

これまで出張申告会場で確定申告をした際に番号とパスワードを設定した方や、これまで税務署でe-Taxを使ったことがある方は必ずお持ちください。

●医療費控除の明細書の準備はご自宅で。

医療費控除を受けられる場合は、必ず添付が必要です。医療費控除の明細書は市職員での作成や集計は致しません。1月下旬以降に順次送られてくる医療費通知(医療費のお知らせ)も、あれば必ずお持ちください。

●前年の収入や控除の内容がわかる書類をお忘れなく。

お忘れの場合は申告に時間がかかり、待たれている方にもご迷惑となりますので必ずお持ちください。

●可能な限りご自身で申告書を作成していただき、郵送等での提出を。

お問い合わせ:市民税課市民税係 53-4027

「地区文化祭」を開催しました。

1月29日(土) 地区文化祭の様子

天候にも恵まれ、たくさんの方にご来場いただきました。
たくさんのご参加、ご協力ありがとうございました!



作品展示



プラレール

「みえ松阪マラソン2025」に協力しました。

1月21日(日)

あいにくの天気になりましたが、たくさんのランナーの方に喜んでいただきました。地域のみなさんのご協力、応援ありがとうございました。

エイドステーションでの
松阪牛サイコロステーキの提供



川内優輝選手講演会が開催されました。

1月22日(月)

優勝された川内選手に松尾小学校体育館で、座右の銘「現状、打破」のご講演をしていただきました。



資源物集団回収にご協力ください

—松尾地区自治会—

1月の資源物回収日は **8日(木)** です。
(2月は5日(木)です)

回収品目は、新聞紙、雑誌・雑紙、ダンボール、牛乳パック、古着、アルミ缶です。
集団回収の収益金・補助金は、各自治会に還元されます。



1月
行事予定

☆趣味クラブ等☆

曜日	クラブ名	開始時刻	開講日		
月	シニアビクス	9:05	5	19	26
	リラックスヨガ	10:10	5	19	26
	筆ペン	13:40	5	19	26
火	若葉の集い【物忘れ予防教室】	10:00	13		
	新舞踊「藤登三会」	14:00	12	13	27
	中高齢者パソコン教室	19:00	13	20	27
水	たのしい太極拳	10:00	7	21	
	民謡 曲丸会	13:30	14	28	
	キッドビクス	17:00	7	14	21 28
	松尾珠算クラブ	18:00	7	14	21 28
木	書道	10:00	8	15	22 29
	育児サークル「Hello Mama」	10:00	15		
	パッチワーク教室(キルティングBEE)	12:30	8	15	22 29
	絵手紙・へたうま会	13:00	15		
	松尾太極拳	19:30	8	15	22 29
金	大正琴(入門・初級)	10:00	9	23	
	コーラス うぶ	10:00	9	16	
	大正琴(中級)	13:00	9	23	
	松尾囲碁クラブ	13:00	16		
土	いけばなこども教室	10:00	休講		
	料理	19:30	10		
	写真クラブ「広影会」	19:30	24		
日	男声合唱団がまの会	13:00	11	18	25

☆その他会議・行事等☆

会議・行事等	開催日	開始時刻
松尾住民自治協議会役員会	1/9(金)	19:30
福祉部会	1/16(金)	19:30
ふれあい学級⑤	1/23(金)	9:30



大掃除ありがとうございました

12月17日(水)松尾地区コミュニティセンターの大掃除を実施しました。各趣味クラブ代表者さまのご協力により、清々しい新年を迎えることができました。年末のお忙しい中、ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。



松尾地区コミュニティ交通 目安箱を設置!!

松尾地区コミュニティセンター入口に目安箱を設置しました。コミュニティ交通について、ご意見やご感想をお寄せください。



松尾幼稚園 令和7年度 第10回ひよこ教室のお知らせ

松尾幼稚園では未就園の乳幼児を対象にひよこ教室を開催しています。予約は必要ありません。これまでのひよこ教室の様子を松阪市公式Instagramに投稿していますのでご覧ください。

日時：1月14日(水) 10:00~11:00

内容：室内遊びと手作りこまをつくろう! ★いっしょに簡単なこまを作しましょう★

対象：未就園の乳幼児(0~6歳)とその保護者

場所：松尾幼稚園 園庭や保育室 ★どこの地域のお住まいでも参加できます★

※各自お茶や着替えなど必要と思われるものをお持ちください。

※園の状況によって変更したり、中止したりすることがあるかもしれませんのでご了承ください。



育児サークル「Hello Mama」1月の予定

子育て中のお母さんが中心となって運営している子育てサークルです。

情報交換したり、子育て仲間を作ったり、一緒に子育てを楽しみましょう。



1月15日(木) 10:00~12:00

「からだを動かそう!!」

ラジオ体操やママヨガで固まった体をほぐします。

お正月の絵本やお歌を歌います。



地域クイズ 54

松尾地域に関係するクイズ!松尾地区内の方であれば、年齢を問わずご参加いただけます。

初詣には自宅から近い神社に多くの方は参詣されていますが、皆さんはどちらに参られましたか?

【問題】松尾地区の立野町にある、松尾神社は標高113mの山頂にあり、地元の方が

運動のために登られたり、スポーツクラブなどの生徒さんがトレーニングに励まれたりし

ています。麓の社務所から、山頂の本殿までの石段は約何段あるでしょうか?

”もっと知ろう松尾のこと” ※この問題は「松尾郷土誌百話」から出題されています。

添付の解答用紙にてご解答下さい。正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼントします。

次号に正解と当選者を掲載します。

地域クイズ53(先月掲載)の答え: ①から⑤まですべて○(すべて松尾地区内です)

★当選者★ 岡井妃女美さん、中谷則子さん、平岡忠彦さん、福田貞子さん、古市寛さん

地域クイズ解答 54 用紙

※1月23日(金)までにコミュニティセンターへ(閉館時は郵便受けへご投函ください)

住所	氏名	よみがな	電話番号
町			※風間連絡のつく番号
解答	約 ○ 百段		