

# 広報 まつさか

Public Information

## MATSUSAKA

※藍の縞模様は、伝統工芸品の「松阪木綿」柄です。

vol. 206

2022 2月号

February



ちちゃも  
LINEスタンプ  
販売中!



## 松阪市×食育の取り組み



松阪市食生活改善推進員の皆さん  
※撮影時のみマスクを外しています

# 初午まつり 中止について



令和4年3月5(土)～6(日)に  
開催を予定しておりました

「令和3年度(令和4年)初午まつり」は、

新型コロナウイルス感染症への  
十分な感染防止対策が困難なことから、  
開催を中止します。

なお、岡寺山継松寺における初午大祭は  
行われる予定です。

【問】

(一社)松阪市観光協会  
(松阪駅観光情報センター)  
☎23-7771

以下のイベントも中止になります

第14回松阪厄まいり宝恵  
駕籠道中行列(松阪市中心商店街)

【問】

松阪厄まいり宝恵駕籠道中行列  
実行委員会  
☎21-0521(浅井)  
☎26-5298(別所)

## お知らせ

掲載内容は「新型コロナウイルス感染対策等」により、予告なく変更になる場合があります。また、イベントなどでは、「新しい生活様式」を取り入れた感染防止対策をお願いします。

## CONTENTS

- 02 初午まつり中止について
- 03 新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 04 予約方法・接種会場について
- 06 **特集** 松阪市×食育の取り組み
- 08 食生活改善推進員に聞きました!
- 09 松阪市公式アプリ松阪ナビ
- 10 **第2弾** がんばれ松阪! コロナに負けるな!  
最大20%あげちゃうキャンペーン
- 12 マイナポイント第2弾の実施について
- 13 申告は、正しくお早めに!
- 14 **まつさか情報広場**  
14 お知らせ 20 募集  
18 教育・講座 23 催し・イベント
- 24 図書館・天文教室・松阪競輪場発売日程
- 25 松阪農業公園ベルファーム便り・文化財センター休館案内
- 26 「まつさか景観絵画コンクール」入賞者決定
- 27 **市長コラム** 新型コロナワクチンの追加接種(3回目)について  
交通安全教育指導員「とまとーず」募集中!
- 28 **市民協賛会** 地域主体のまちづくり
- 29 **第79回** 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 **MATSUSAKA** コミュニティ
- 34 健康講座・健康相談・献血 / 3月の市民相談
- 36 **HAPPY BIRTHDAY** ~2月で1歳になったよ~

※本紙の掲載内容は令和4年1月11日時点のものです。



# 新型コロナワクチン 接種のお知らせ

2回目接種がお済みの方へ追加(3回目)接種の接種券を発送しています

追加(3回目)接種の対象者は、2回目接種日から原則8か月以上経過した18歳以上の方です。  
なお、65歳以上の高齢者は、令和4年2月以降、2回目接種日から7か月以上経過後に追加接種を受けられます。

2回目接種完了時期 (対象となる方)	追加(3回目)接種を 受けられる時期	接種券を発送する時期
令和3年6月	令和4年2月以降	令和4年1月中旬 一斉発送
令和3年7月(65歳以上の高齢者)	令和4年2月以降	令和4年1月下旬以降 順次発送
令和3年7月(64歳未満の方)	令和4年3月以降	令和4年2月下旬以降 順次発送
令和3年8月(65歳以上の高齢者)	令和4年3月以降	令和4年2月下旬以降 順次発送
令和3年8月(64歳未満の方)	令和4年4月以降	令和4年3月下旬以降 順次発送

※以降も週ごとに発送

※接種の方法は「集団接種」と「個別接種」があります。予約方法については接種券に同封の案内チラシをご覧ください。

※2回目接種後8か月以上経過しているのに接種券が届かない場合は、接種券の発行申請が必要です。

※追加(3回目)接種で使用するワクチンは、ファイザー社または武田/モデルナ社のワクチンです。



接種券(3回目)申請

**Q** 「武田/モデルナ社のワクチンは副反応が強い」と聞きますが大丈夫ですか。

**A** 武田/モデルナ社のワクチンにおける3回目接種は、1・2回目接種で用いた量の半量となります。2回目接種後と比較して、発熱や疲労などの接種後の症状が少ないことが報告されています。

**Q** ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンの効果に差はありますか。

**A** 1・2回目の接種では、ファイザー社と武田/モデルナ社のいずれも、2回目接種から約半年後も高い重症化予防効果が維持されています。加えて1・2回目接種でファイザー社ワクチンを受けた人が、3回目でファイザー社ワクチンを受けた場合と、武田/モデルナ社ワクチンを受けた場合のいずれにおいても抗体価が十分上昇することがわかっています。

新型コロナワクチンに関する最新情報は市ホームページや松阪市公式アプリ「松阪ナビ」で配信しています。

iOSご利用の方 ▶



Androidご利用の方 ▶



市ホームページ ▶



新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせは下記コールセンターへお願いします。

 **0120-53-5670** コロナゼロ 月曜～金曜日 / 午前9時～午後8時(祝日を除く)  
日曜日 / 午前9時～午後5時

# 予約方法・接種会場について



- ※接種券がお手元に届いてから予約してください。
- ※電話予約の際はおかけ間違いのないよう番号をお確かめの上おかけください。
- ※会場によって使用するワクチンは異なります。
- 予約方法／予約申し込みには接種券番号 (ID)、パスワードが必要です。  
詳しくは接種券に同封されている案内チラシをご確認ください。

- ①WEB予約
- ②コールセンター電話予約 コールセンター(フリーダイヤル)0120-53-5670
- ③医療機関予約(予約方法は医療機関によって異なります。接種券が届き次第、予約できます。)



## 【個別接種実施医療機関一覧】※追加(3回目)接種は18歳以上が対象です。 ファイザー…ファイザー社、モデルナ…武田/モデルナ社

WEB予約→

	実施医療機関名	町名	ワクチン	対象年齢	電話		web	来院	かかりつけに限る	かかりつけ以外も可	備考
					医療機関	コールセンター					
あ	青木医院	飯南町横野	ファイザー	15歳以上	○			○		○	当院で1・2回目を接種した方のみ
	あらおと整形外科クリニック	久保田町	ファイザー	中学生以上				○		○	当院で1・2回目を接種した方優先 予約は来院のみ
	いおうじ応急クリニック	久保町	ファイザー	16歳以上		○	○			○	当院で1・2回目を接種した方優先 初回接種は要相談
	いかみクリニック	鎌田町	ファイザー	12歳以上	○					○	当院で1・2回目を接種した方 定期通院の方
	井口小児科	嬉野町	ファイザー	12歳以上		○				○	
	石田クリニック	大口町	ファイザー	12歳以上	○			○		○	外国語対応不可
	岩崎耳鼻咽喉科医院	京町一区	ファイザー	15歳以上	○			○		○	14歳以下の年齢の方については応相談
	イワサ小児科	下村町	ファイザー	12歳以上 18歳以下	○			○	○		
	嬉野医院	嬉野町	ファイザー	12歳以上				○	○		
	うれしの太田クリニック	嬉野算所町	ファイザー	中学生以上				○		○	当院で1・2回目を接種した方はかかりつけ以外も基本的には受診時予約
	大井循環器科内科	湊町	ファイザー/ モデルナ	12歳以上	○			○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	大久保クリニック	宝塚町	ファイザー	12歳以上	○			○	○		接種券が届いてから予約してください
	おおたクリニック	下村町	ファイザー	15歳以上	○			○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ 接種は土曜の午後のみ
	大谷医院	川井町	ファイザー	15歳以上	○			○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	大西内科	駅部田町	ファイザー	16歳以上	○			○		○	当院で1・2回目を接種した方のみ
	おおはし小児科	大足町	ファイザー	12歳以上 18歳以下	○			○	○		
おかの医院	嬉野中川新町	ファイザー	12歳以上		○	○			○	1・2回目接種希望者は窓口予約のみ 3回目接種希望者はコールセンター・WEB予約のみ	
か	かいばな内科クリニック	垣鼻町	ファイザー	15歳以上	○	○	○			○	電話予約は診察券をお持ちの方のみ(9-12時、15-19時) かかりつけ以外WEB・コールセンターによる受付
	カイバネ眼科クリニック	垣鼻町	ファイザー	中学生以上		○	HP			○	電話予約はコールセンターにて受けます。 予約は接種日の3営業日前まで受け付けます。
	倉田耳鼻咽喉科	川井町	ファイザー	15歳以上	○			○	○		
	小坂クリニック	嬉野中川新町	ファイザー	中学生以上		○			○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	こにし内科	伊勢寺町	ファイザー	15歳以上	○			○	○		診察券をお持ちの方のみ
	小西皮ふ科	南町	ファイザー	12歳以上				○		○	来院予約のみ
	小林医院	丹生寺町	ファイザー	12歳以上	○			○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	こむら内科	船江町	ファイザー	12歳以上	○			○		○	
	近藤クリニック	船江町	ファイザー	12歳以上	○			○	○		
さ	済生会松阪総合病院	朝日町一区	モデルナ	16歳以上		○	○			○	
	在宅医療クリニック ゆめ	田村町	ファイザー/ モデルナ	12歳以上	○			○	○		かかりつけ患者とその関係者、当院で1・2回目接種した方 それ以外はお相談させていただきます。18歳以下保護者同伴
	桜木記念病院	南町	ファイザー	15歳以上	○			○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	ささおこどもクリニック	川井町	ファイザー	12歳以上	○			○	○		かかりつけ患者とその保護者 当院で1・2回目を接種した方(問合せは3月以降)
た	多田クリニック	嬉野中川町	ファイザー	12歳以上	○			○		○	
	垂見内科クリニック	小津町	ファイザー	15歳以上				○	○		定期通院患者のみ 当院で1・2回目を接種した方のみ
	とみだ整形外科	久保町	ファイザー	15歳以上				○		○	電話予約不可 接種はR4.2.19から始めます。 接種は火・水は16時から 木・土は11時から
	とみやま外科内科医院	中方町	ファイザー	15歳以上				○	○		原則、当院で1・2回目を接種した方のみ
な	ナオミレディースクリニック	深長町	ファイザー	15歳以上		○			○		当院で妊婦健診を受けている方 当院で妊婦健診を受けられた産後1年以内の方
	中川医院	豊原町	ファイザー	20歳以上	○			○	○		定期通院患者のみ 当院で1・2回目を接種した方のみ
	中島医院	狛師町	ファイザー	18歳以上				○	○		当院で1・2回目を接種した方
	中村クリニック	大黒田町	ファイザー	15歳以上	○			○	○		
	中村内科循環器科	射和町	ファイザー	中学生以上	○			○	○		原則かかりつけ患者と近辺に在住の生徒児童に限る かかりつけの方の家族・親戚・知人等は可
	南勢病院	山室町	ファイザー	16歳以上	○			○	○		定期通院患者のみ

実施医療機関名	町名	ワクチン	対象年齢	電話		web	来院	かかりつけに 限る	かかりつけ 以外も可	備考
				医療機関	コールセンター					
西井医院	高町	ファイザー	12歳以上				○		○	
西井一浩クリニック	高町	ファイザー	15歳以上	○			○		○	通院患者及びそのご家族の方
虹が丘クリニック	上川町	モデルナ	18歳以上	○	○	○	○		○	
野呂医院	小片野町	ファイザー	12歳以上		○	○			○	当院では、お電話及び窓口でのご予約はお受けしていません
は	はせがわこどもクリニック	射和町	ファイザー	中学生以上		○		○		かかりつけ患者とその保護者 当院で1・2回目を接種した方のみ
	花の丘病院	山室町	ファイザー	16歳以上	○		○		○	
	浜田内科胃腸科	久保町	ファイザー	12歳以上		○	○		○	電話予約はコールセンターでの予約分のみとなります。 日曜日分はコールセンターでの予約のみとなります。
	林内科	春日町二丁目	ファイザー	12歳以上	○		○	○		
	東山内科	五月町	ファイザー	中学生以上	○		○	○		
	平岡内科循環器科	南町	ファイザー	12歳以上	○	○	○	○		当院で1・2回目を接種した方を優先
	ふなだ外科内科クリニック	上川町	ファイザー	12歳以上	○	○	○		○	
ま	まつおか内科循環器内科	川井町	ファイザー	16歳以上			○	○		定期通院患者のみ 電話・窓口予約不可 受診時に順次案内・予約
	松阪厚生病院	久保町	モデルナ	18歳以上		○			○	かかりつけ患者は医療機関への電話予約受付可
	松阪市民病院	殿町	モデルナ	18歳以上		○	○		○	原則、当院で1・2回目を接種した方のみ対象
	松阪中央総合病院	川井町	モデルナ	15歳以上		○	○		○	混雑緩和のため、入館制限を実施する場合があります 予約時間を目安にお越しください
	松阪にしむら整形外科	船江町	ファイザー	15歳以上		○	○		○	
	松本クリニック	駅部田町	ファイザー	16歳以上	○		○		○	内科で受付(婦人科では受け付けておりません) 予約開始:令和4年1月24日 接種開始:令和4年2月中旬
	またかた大西クリニック	東黒部町	ファイザー	中学生以上	○		○		○	予約受付等の詳細は当院ホームページをご確認ください
	まんのう整形外科	松崎浦町	ファイザー	12歳以上			○	○		ワクチン予約は午後のみ対応します。
	みやはら耳鼻咽喉科	嬉野中川新町	ファイザー	12歳以上	○		○	○		
	宮村医院	小阿坂町	ファイザー	65歳以上			○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	みやむらクリニック	目田町	ファイザー	15歳以上		○	○		○	当院で1・2回目を接種した方のみ
	むとうクリニック	嬉野小村町	ファイザー	12歳以上			○		○	予約の際に接種券の入った封筒一式をお持ち下さい。
	森診療所	飯高町森	ファイザー	12歳以上			○		○	予約時に予診票を持参してください。
	森本医院	飯高町富永	ファイザー	20歳以上	○		○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
や	薬王堂医院	嬉野薬王寺	ファイザー	18歳以上	○				○	当院で1・2回目を接種した方優先
	安田小児科内科	上川町	ファイザー	12歳以上	○		○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ 予約は診察時間内のみ
	矢津内科	大黒田町	ファイザー	15歳以上	○		○		○	当院で1・2回目を接種した方 またはかかりつけ患者のみ対応可
	山中胃腸科クリニック	田村町	ファイザー	15歳以上		○			○	
	やまなか脳神経クリニック	嬉野中川新町	ファイザー	15歳以上	○	○	○		○	診察券をお持ちの方のみ電話予約可 キャンセル不可 かかりつけ以外の予約はコールセンターでのみ受付
	横山内科クリニック	西之庄町	ファイザー	16歳以上	○		○	○		当院で1・2回目を接種した方のみ
	よしざわ内科消化器科	井村町	ファイザー	16歳以上			○	○		
	よしむら医院	大黒田町	ファイザー	18歳以上	○		○	○		電話予約受付は15時以降 1・2回目接種は要相談(16歳以上)
多岐	東医院	相可	ファイザー	16歳以上	○		○	○		当院で1・2回目を接種した方 定期通院患者は応相談
朝町	梅田クリニック	斎宮北野	ファイザー	12歳以上		○	○		○	当院で1・2回目を接種された方を優先 診察券をお持ちの方の受付も可能
	榎谷内科クリニック	金剛坂	ファイザー	15歳以上			○		○	当院で1・2回目接種された方や定期通院の方のみ対応
	済生会明和病院	上野	モデルナ	12歳以上		○	○		○	予約・予約変更・キャンセルはコールセンターでのみ対応
	三重ハートセンター	大淀	モデルナ	12歳以上		○	○		○	
	明和ファミリークリニック	前野	ファイザー	16歳以上		○	○	○	○	予約のために来院された際には お待ちいただく可能性があります
	もりた内科医院	大淀	ファイザー	18歳以上		○	○		○	明和町在住の方及び当院定期通院患者
大崎	大台厚生病院	上三瀬	モデルナ	12歳以上		○	○		○	
	大台町報徳診療所	江馬	ファイザー	12歳以上		○			○	当診療所で2回目の接種をした方 1・2回目を他院で接種したかかりつけの方
	こやまクリニック	佐原	ファイザー	12歳以上		○			○	予約はコールセンターでのみ受付 窓口予約不可
	上瀬クリニック	新田	ファイザー	12歳以上	○		○		○	当院で1・2回目を接種した方のみ 追加接種のみ対応可
	高橋内科	栃原	ファイザー	12歳以上	○		○		○	接種時間指定あり
	積木整形外科	栃原	ファイザー	12歳以上	○		○		○	

【集団・巡回接種会場】 ※使用するワクチンは武田/モデルナ社です。

会場	所在地	日程
クラギ文化ホール	川井町	日月水木金曜日(祝日除く)
飯南産業文化センター	飯南町横野	3月15日(火)、3月16日(水)
BANKYO文化会館	多気町相可	3月12日(土)、3月13日(日)
大台町林業総合センター	大台町江馬	2月26日(土)、2月27日(日)、3月26日(土)

※この内容は1月11日(火)時点の情報となるため、大きく変更する場合があります。



## 幼稚園・保育園・こども園で食育活動

幼稚園・保育園・こども園では菜園活動を行い、いろいろな野菜を育てたり、収穫した野菜を給食で味わったりする等の経験から食育を進め、命の大切さも学んでいます。給食の時間も、いろいろなものを食べることの大切さ等を年齢に応じて伝えていきます。給食だよりの発行を通じて園児や保護者の方への啓発、また未就園児の教室などで食事の大切さについてもお伝えしています。



## 小中学校での食育授業

市内の小中学校では、子どもたちが食に関する正しい知識と健全な食生活を実践できる資質・能力を身につけるため、各校で年間計画を作成し食育を進めています。給食の時間を中心に、学校教育活動全体を通して、栽培活動、委員会活動、学校行事や各教科など、子どもたちの発達段階に応じた内容の食育を行っています。また、松阪市の食育に関わる部局が連携して「和食博士になろう」の冊子を作成し、食育の授業で活用しています。



# 食育の取り組み

慣です。何を食べるかはもちろん、「美味しく食べる」「楽方への感謝の気持ちを育むことも食育の一つです。子ども影響を与えられています。

います。今回の特集ではその取り組みの紹介や食生活改で、一緒に「食育」について考えてみませんか。

## 企業とともに

松阪市では明治安田生命保険相互会社と健康増進に関する連携協定を締結しています。健康センターはるるでの健康教室や幼児健診にて、「野菜のベジチェック(野菜摂取の充足度測定)」にご協力いただきました。また、株式会社トモにご協力いただき、「食育SATシステム」を用いた栄養バランスのチェックも行っています。次回は2月22日のはるる食育DAYにて開催予定です。



## 朝食メニューコンクール

三重県が主催する朝食メニューコンクールに、子どもたち自身が考えた「早寝早起き朝ごはん」に欠かせない朝食メニューを応募しています。今年、<sup>なかしま りお</sup>中島璃音さん(天白小学校6年)と、<sup>ふかだ かのん</sup>深田果音さん(殿町中学校1年)が賞を受賞しました！



三重県フェアリーベジ



## 給食で食育

幼稚園・小中学校の給食では、地場産物を使用した「ちゃちゃもランチ」や、「和食の日」を毎月実施しています。「ちゃちゃもランチ」では、子どもたちに松阪の良さを知ってもらうため、松阪産の深蒸し煎茶を使用した緑茶パンや、松阪牛、なばな等を取り入れた給食で、地産地消の推進にも取り組んでいます。「和食の日」では、子どもたちに季節感や栄養バランスなどの和食の良さを伝えています。



和食の日



ちゃちゃもランチ

## 赤ちゃんから育む食育

子どもの月齢に応じた離乳食の進め方や作り方を紹介しています。より具体的に離乳食をイメージしていただけるように、講話だけでなく、食を通したボランティアである「食生活改善推進員」による離乳食づくりの実演も行っています。離乳食初期の教室では「おかゆ」作り、後期の教室では、手づかみで食べられる「おやき」、簡単に手作りできるおやつ「マカロニあべかわ」を実演しています。



## 松阪市 ×

食生活は心や身体を育むうえで、とても重要な生活習慣として「楽しく食べる」ための団らんや、食事に携わっていただいたもの頃の食習慣は大人になってからの生活習慣に大きな影響を与えます。松阪市ではその食育に関する様々な取り組みを行って、善推進員の皆さんへのインタビューを掲載しています。

## すすめよう!地産地消

松阪市の地産地消を推進するため、松阪市の公式Facebook「ぎゅうっと松阪」にて、地物農水産物の豆知識やレシピなどを紹介しています。また、給食センターとJAとの連携により、学校給食において“旬の農産物”の活用にも取り組んでいます。



## おすすめレシピ公開中♪

ご家庭でも健康づくりの取り組みを実践していただくため、市ホームページにて食に関する健康情報を掲載しています。生活習慣病予防や免疫力アップ、野菜摂取など、簡単に作れておいしいレシピの紹介もしていますので、ぜひご覧ください。

簡単!おいしい!簡単レシピ

春先と大根のカレーが人気

カレーの風味が濃厚でいて油断でも大丈夫! 減塩におすすめです。

材料(2人分)

- ・ 鶏もも肉 ..... 150g
- ・ 大根 ..... 150g
- ・ 玉ねぎ ..... 1個
- ・ 油 ..... 大さじ1
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 醤油 ..... 大さじ1
- ・ 味噌 ..... 大さじ1
- ・ 水 ..... 適量
- ・ しょうが ..... 少々




レシピ紹介  
(市HP)

# 食生活改善推進員に聞きました!

松阪市の食生活改善推進員として活動していただいている田上さん、北浦さん、小林さんの3人にその活動やご家庭でもできる食生活の改善などについてお話を伺いました。

## <食生活改善推進員とは>

「私たちの健康は私たちの手で!」を合言葉に、地域でより良い食生活について広める活動をしているボランティアです。

### 食生活に気をつけると何が良いの?

栄養バランスの良い食事をとることは、健康の維持や増進、そして生活習慣病などの病気の予防につながります。また、塩分、糖分、脂質を控えることで、食材の素材本来の味を楽しむこともできます。



料理教室のレシピの一例

### どんな活動をしているの?

市内の食生活改善推進員が集まって、健康料理の調理実習などを行い、そこで学んだレシピや情報を各地区市民センターなどで、地域の皆さんに広げる活動を行っています。また、「離乳食教室」や「親子の食育教室」などの様々な教室を開催したり、健康フェスタなどのイベントで食育に関するPRを行ったりもしています。その他にも、一人暮らしの高齢者向けの配食サービスを行っている地域もあります。このコロナ禍で調理実習ができなくなったり、イベントが中止になったりと、活動に制限もでてしまっていますが、学校での料理の実演や学童保育での食育に関する講座など、私たちにできる活動を続けています。



健康フェスティバルでのPR活動

### 皆さんに伝えたいこと

「野菜を積極的にとる」「塩分・糖分・脂質を控える」ことが大切です。野菜は1日350g以上とるのが理想と言われています。350gの野菜とは、だいたい小鉢の野菜料理5皿程度とも言われていますが、簡単にとれる量ではありません。まずは、意識的に野菜を多く使った食事をしてください。また、塩分、糖分、脂質を控えるには調味料ではなく、「しょうが」や「とうがらし」などの薬味を使って、味に変化をつけると良いです。皆さん、普段の食事から少しずつ改善していきましょう。



(左から)三雲グループ代表 小林和代さん  
松阪グループ代表 田上より子さん  
嬉野グループ代表 北浦和代さん

### 令和4年度 食生活改善推進員養成講座

「食生活を中心とした健康づくりについて学び、お住まいの地域で「食生活改善推進員」として一緒に活動しませんか。食生活改善推進員養成講座は今年9月から開催予定です。詳細が決まりましたら、広報まつさか8月号などでお知らせさせていただきます。

一緒に活動  
しませんか?

### 最後に一言!

食生活改善推進員のメンバーも高齢化が進んでいます。平日の活動も多く、仕事をしている方は難しいかもしれませんが、若い世代の皆さんにもぜひ、一緒に活動していただけたらと思っています。



# 松阪市公式アプリ

# 松阪ナビ

月1回の資源ごみを

出し忘れたことはありませんか？

このアプリを使うと

収集日の前日に

通知が届く！



自分の欲しい  
情報を選んで  
通知！！

## 防災・安全

- 道路・公園等の破損状況投稿
- 松阪駅周辺の市営駐輪場マップ
- 避難所マップ
- ハザードマップ  
など

## 通知機能 (プッシュ通知)

- 新型コロナウイルス情報
- イベント情報
- 市からのお知らせ
- ごみ収集日の前日通知  
など

## イベント・お出かけ

- イベントカレンダー
- 広報まつさか・回覧物等の閲覧
- 観光施設・公園等のマップ
- コミュニティバスの案内  
など

## ごみ・リサイクル

- 何ごみ検索
- ごみカレンダー
- ごみの持ち込み案内  
など

## 窓口案内

- 市役所窓口の混雑情報
- スケートパークの混雑情報
- 戸籍・住民の手続き案内  
など

## 健康・子育て

- 新型コロナワクチン接種情報
- 休日・夜間救急医療の案内
- 子育て応援情報
- ウォーキングマップ  
など



第2弾



松阪市HP

がんばれ松阪!

コロナに負けるな!

最大20%

あげちゃう

キャンペーン

新型コロナウイルス感染症対策や、

市内の経済活動の回復のため、

市内の対象店舗で

キャッシュレス決済サービス

「PayPay」または

「d払い」で決済すると、

お会計額の最大20%の

ポイントが戻ってくる

キャンペーンを実施します。

このポスターが目印!



- キャンペーン期間／1月15日(土)～2月28日(月)
- 付与上限／1回あたりの付与上限…1,000円相当  
期間中の付与上限(1決済事業者あたり)…6,000円相当

※PayPay: PayPayカード、ヤフーカード以外のクレジットカードは対象外。  
付与されるPayPayボーナスはPayPay/PayPayカード公式ストアでの利用可。出金・譲渡不可。  
※d払い: d払い(iD)、dポイント、クーポン等のお支払い分は対象外。  
付与されるポイントはdポイント(期間・用途)限定。

- 対象者／PayPayアプリまたはd払いアプリをインストールしている方
- 対象店舗／PayPayとd払いに加盟する市内店舗  
(対象店舗ポスターおよび各社アプリ内の地図でご確認ください。)

※行政サービスや税金の支払いなど一部対象外となるものがあります。  
※キャンペーンの詳細は松阪市ホームページや各社ホームページをご覧ください。

◆登録方法／アプリをダウンロードして、まずはアカウントを登録しよう!

アカウントの登録

【PayPay】



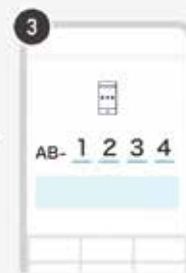
PayPayアプリをダウンロードします



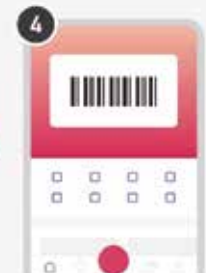
1 アプリを起動して電話番号とパスワードを入力



2 SMS (メッセージ) で認証コードを受信



3 受信した4桁の認証コードを入力



4 登録完了

【d払い】



d払いアプリをダウンロードして起動します

ドコモ回線を契約されている方



①モバイルネットワークに接続してパスワードを入力

②ご利用設定を入力し「次へ」をタップ

③チュートリアルを確認してご利用開始

ドコモ回線契約以外の方



①dアカウント、パスワード、セキュリティコードを入力

②ご利用設定を入力し「次へ」をタップ

③チュートリアルを確認してご利用開始

## ◆対象店舗の確認方法／アプリをダウンロードして、まずはアカウントを登録しよう！



### 【PayPay】

#### PayPayアプリで確認

対象店舗はマップ上のアイコンに「応援」マークが付きます。



### 【d払い】



## ◆使い方相談・スマートフォン無料体験のご案内

市内の下記店舗では、アプリのダウンロードや使い方に関する相談を受け付けています。  
 (各店舗へ事前予約必要)全ての契約機種についても対応しています。また、各ソフトバンクショップ・ドコモショップ・d gardenでは、スマートフォンの使い方がよくわからないという方を対象とした「無料体験教室」も実施しています。

ところ	住所	お問合せ先
ソフトバンクアドバンスモール松阪	田村町235-1	☎25-1234(午前10時～午後7時)
ソフトバンク松阪中央	大塚町11-4	☎31-1206(午前10時～午後7時)
ワイモバイルアドバンスモール松阪	田村町235-1	☎25-3933(午前10時～午後7時)
ワイモバイルピタ松阪三雲	市場庄町1266-1	☎30-8165(平日/土祝:午前10時～午後9時)(日:午前9時～午後9時)
d gardenアドバンスモール松阪店	田村町235-1	☎0120-588-516、25-5885(午前10時～午後7時)
ドコモショップ松阪店	川井町718	☎0120-229-039、22-4411(午前10時～午後7時)
ドコモショップ嬉野店	嬉野中川新町4-201	☎0120-472-200、48-0808(午前10時～午後7時)
ドコモショップ松阪三雲店	久米町長井1190-1	☎0120-012-300、56-9911(午前10時～午後7時)

※定休日については各店舗へお問い合わせください。

### ◆PayPayのご利用に関するお問い合わせ

PayPayカスタマーサポート窓口 ☎0120-990-634 ※24時間受付／土日祝含む365日対応

### ◆d払いのご利用に関するお問い合わせ

ドコモインフォメーションセンター 平日9時～19時／土日祝9時～17時

ドコモの携帯電話からの場合…(局番なし)151(無料)

一般電話などからの場合…0120-800-000

【問】 商工政策課 ☎53-4361

# マイナポイント第2弾の実施について

(1月7日(金)現在情報)

(1) マイナンバーカードを新規取得した方等に最大5,000円相当のポイントを付与します(プレミアム方式(ポイント付与率25%))

※これまで、令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象でしたが、マイナポイント第2弾の実施に当たっては、この期限を撤廃し、マイナンバーカードを取得された方でマイナポイントを申し込んでいない方は全て申込可能としています。  
なお、ポイント付与対象となるマイナンバーカードの申請期限については現在、国が検討中です。

※プレミアム方式とは、チャージやお買い物をする事によって還元される方式

(2) マイナンバーカードを健康保険証として利用登録を行った方に7,500円相当のポイント付与(直接付与方式)

(3) 公金受取口座の登録を行った方に7,500円相当のポイント付与(直接付与方式)

※直接付与方式とは、ポイント付与にあたってチャージやお買物を必要としない方式



## ■ポイント付与開始時期について

(1) は令和4年1月1日からポイント申込・付与を開始しています。

※マイナポイント第1弾へ申し込んだ方で、20,000円のチャージやお買い物を行っていない方(5,000ポイントの付与権利を満たしていない方)の令和4年1月1日以降のチャージやお買い物に対しても、上限までポイントの付与を行います。

(2) (3) のポイント申込・付与の開始時期は現時点において未定です。最新情報については、国のマイナポイント公式ホームページに順次掲載されます。右記のQRコードから、スマートフォン等でアクセスしていただくか、インターネットで「マイナポイント」と検索して、ご確認ください。



マイナポイント

検索



マイナンバーカードの申請はマイナンバーカードセンターを利用ください!

●ところ/マックスバリュサンフラワー店内(大黒田町)

●利用可能日時/水・木・金曜日:午前10時~午後7時

土・日曜日:午前9時~午後5時

詳しくは市ホームページ、QRコードからアクセス!→



【問】 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178(無料)

# 申告は、正しくお早めに！

市・県民税の申告、所得税等(※)の確定申告、贈与税の申告・納税の期限…3月15日(火)  
個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告・納税の期限…3月31日(木)  
※所得税等…所得税及び復興特別所得税

## ◆申告書の提出先

市・県民税：市民税課、各振興局地域住民課、各出張所

所得税等、消費税、贈与税：松阪税務署(高町)

※所得税等の確定申告書を提出する方は、原則として市・県民税の申告書を提出する必要はありません。

※市役所での申告相談(市・県民税の申告のみ)は2階ロビーへ。

※できる限りご自身で申告書を作成していただき、郵送等での提出にご協力ください。

## ◆申告に必要な持ち物

- 申告書等(事前に送付されている方)
  - 前年分の申告書の控え
  - 通帳(所得税等の還付が発生する方)
  - 本人確認書類(「マイナンバーカード」または「番号通知カード+運転免許証等」)
  - 利用者識別番号通知書等(過去に電子申告を利用した方)
  - 青色申告決算書または収支内訳書など、収入や経費の金額が確認できる書類(営業等、農業、不動産所得がある方)
  - 源泉徴収票(給与所得、公的年金等に係る雑所得がある方)
  - 令和3年中に支払った医療費控除の明細書(※1)(医療費控除を受ける方)  
医療費控除を受けられる場合は、必ず医療費控除の明細書が必要となりますので、ご自宅等で作成をお願いいたします。(※1)「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページからダウンロードできます。
  - 社会保険料、生命保険料、地震保険料の令和3年中の支払金額が確認できる書類、控除証明書など(社会保険料、生命保険料、地震保険料の控除を受ける方)
  - 配偶者や扶養親族の方の所得金額が確認できる書類(配偶者(特別)控除や扶養控除を受ける方)
  - 障害者手帳や障害者控除対象者認定書など(障害者控除を受ける方)
  - 寄附金控除に関する証明書、領収書(寄附金(税額)控除を受けられる方)
- ※申告内容によっては、上記以外にも必要となる書類があります。

## ◆ふるさと納税に係る寄附金(税額)控除 忘れずに申告を！

令和4年度市・県民税申告、令和3年分の所得税等の確定申告をする方や、ふるさと納税先が6団体以上ある方は、ワンストップ特例の申請の有無にかかわらず、寄附金すべてを申告書に記載し提出する必要があります。

【問】 市民税課 ☎53-4027

各振興局地域住民課 嬉野 ☎48-3805 三雲 ☎56-7908 飯南 ☎32-2510 飯高 ☎46-7113

## 税理士による無料税務相談所

### ■松阪市市民活動センター

●とき/2月16日(水)～17日(木)午前10時～午後4時半まで(正午～午後1時を除く。)

●ところ/カリヨンプラザ3階会議室(日野町)

※無料税務相談所の混雑緩和のため、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、当日会場で配布します。

※筆記用具及び計算器具をご持参ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点からも、多くの方が訪れる会場には出向かず、安心・安全なご自宅からe-Taxをご利用ください。

担当：東海税理士会松阪支部所属税理士

【問】 松阪税務署 ☎52-3024(ダイヤルイン) 担当：東海税理士会松阪支部所属税理士

# まつさか情報広場



各種問い合わせ、申し込みは、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。

人口と世帯数(令和3年12月1日現在)			
人口	160,739人(-122人)	男	77,472人(-69人)
世帯数	74,254世帯(-34世帯)	女	83,267人(-53人)

## 路上喫煙禁止区域を知っていますか?

観光客や通勤・通学者が多い「松阪駅周辺」、歴史的な文化施設が多く点在し観光交流の拠点となる「通り本町・魚町一丁目・松坂城跡周辺」、「市場庄伊勢街道」を路上喫煙禁止区域に指定しています。区域内では指定の喫煙場所を除き、終日路上喫煙はできません。ルールを守ってきれいなまちにしましょう。



【問】 環境課 ☎53-4425



## 3月1日～7日まで 春の全国火災予防運動 火災から尊い生命を守ろう

全国統一防火標語  
『お家時間 家族で点検 火の始末』

いのちを守る10のポイント

### ◆ 4つの習慣

- **寝たばこ**は、絶対にしない。
- **ストーブ**は燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- **こんろ**のそばを離れる時は、必ず火を消す。
- **コンセント**はほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

### ◆ 6つの対策

- ストーブやこんろ等は**安全装置**の付いた機器を使用する。
- 火災を早期に発見するために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具、衣類への着火を防ぐため、**防災品**を使用する。
- 初期消火のために、**住宅用消火器**を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を確保し備える。
- 火災が発生した時のために**隣近所の協力体制**をつくる。

【問】 消防本部予防課  
☎25-1412



## 戦没者遺骨のDNA鑑定

厚生労働省では、DNA鑑定により戦没者遺骨の身元を特定してご遺族のもとへご遺骨を返還する事業を行っております。申請された死亡場所等の情報や厚生労働省保管資料に基づき、DNA鑑定を実施いたします。戦没地が不明などお迷いの方もまずはご相談ください。

【問】 厚生労働省ご相談先直通番号 ☎03-3595-2219  
地域福祉課 ☎53-4089

## 公共下水道事業受益者負担金の令和4年度賦課対象区域を決定

公共下水道の使用が可能となった区域について公共下水道事業受益者負担金を賦課します。

本庁管内 (18.81ha)	垣鼻町、大津町、久保町、上川町、 駅部田町、大黒田町、小黒田町、 久保田町の各一部
三雲管内(8.4ha)	曾原町、中林町、肥留町、西肥留町の各一部

※記載した町は全域が対象ではありません。詳しくは上下水道部窓口で閲覧できます。

●受益者申告書とお支払いについて／対象となる土地をお持ちの方へ4月上旬に「受益者申告書」を送付しますので、土地の明細を確認のうえ、返送してください。

※納付書は7月上旬に送付させていただきます。その際に分割払いと一括払いをお選びください。(報奨金制度がある一括払いがお得です。)

【問】 上下水道総務課 ☎53-4133

## コロナ禍における子育て世帯の離婚・DV・児童虐待等に関する臨時相談を実施

弁護士資格を有する市職員が、臨時相談に同席し、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／2月18日(金)

●相談時間／午後1時半から  
(1人30分で3人枠です。)

●ところ／こども支援課相談室

【問】 こども支援課 ☎53-4085



## 松阪市の郷土史販売中

自然・考古・文書類等の歴史的史料や市民の聞き取りによる民俗資料等のほか、城下町の古地図や近代の政治経済等、松阪市をさまざまな視点で読み解くための、全18巻の本格的な史料集です。興味のある分野の1冊からでもご購入いただけます。※外箱と紙面については、経年によるシミ等が若干見られるものもあります。

●松阪木綿装丁／全18巻(本巻16冊、別巻2冊)

セット価格:103,000円

※本巻1冊:6,500円

別巻(1)松阪地図集成:7,000円

別巻(2)年表・索引:3,000円

『嬉野史』、『三雲町史』、『飯南町史』もそれぞれ販売しています。(※『飯高町郷土史』は完売しました)

【問】 (松阪市史)総務課 ☎53-4321

(嬉野史)嬉野地域振興課 ☎48-3800

(三雲町史)三雲地域振興課 ☎56-7905

(飯南町史)飯南地域振興課 ☎32-2511



## 物忘れ相談会

●とき／3月10日(木)午後1時半～4時

●ところ／福祉会館(殿町)

●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)※参加無料

●申込方法／電話または直接、第三地域包括支援センター(飯南町横野)☎32-5083へ。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

### 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!!**

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

http://www.tsutaunyu.jp/

## 住民税非課税世帯等に 臨時特別給付金を給付

国の決定に基づき、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円の現金を給付します。

### ●対象世帯／

①世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯

②①のほか、令和3年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯(家計急変世帯)

※①②いずれも、住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

●給付時期・申請方法／手続方法や給付スケジュールなどの詳細については、決定次第、市ホームページ等でお知らせいたしますので、今しばらくお待ちいただきますようお願いいたします。

【問】 令和3年度住民税非課税世帯等に対する  
臨時特別給付金コールセンター

☎0120-526-145

対応時間:午前9時～午後8時

(2月上旬、松阪市のコールセンターを開設予定)

## 農家の皆さんへ

### 農家調査書の提出を!

この調査は、農業委員会が行う各種の行政手続きや農政諸施策の基礎となる農家基本台帳を整備するために実施しています。農地の取得や借り入れ、農家住宅や農業用倉庫の建築に伴う確認、耕作証明書の発行などにも必要となる大切な書類です。

●提出締切／2月15日(火)【必着】までに農家調査書に必要事項を記入し、農業委員会へ。

【問】 農業委員会事務局 ☎53-4136

## まつさか介護と就職の説明会

### ～介護のプロがあなたとの出会いを待っています～

福祉や介護の仕事について、求人情報の提供と、ブースを設置し、直接事業者と相談できます。

●とき／3月19日(土)午後1時～3時

●ところ／産業振興センター2階人材養成講座室(本町)

●申込方法／3月11日(金)までに参加申込書をFAX、または直接介護保険課へ。

【問】 介護サービス事業者等連絡協議会事務局  
(介護保険課内)

☎53-4058 FAX 26-4035

## 不妊治療費への助成

市では保険適用外の一般不妊治療(人工授精)特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けられた方に助成を行っております。

### ●対象／

- ・申請日に夫婦どちらかが市内に住民票を有すること
- ・申請する治療開始時の妻の年齢が43歳未満の夫婦  
※事実上の婚姻関係(事実婚)も可

### 《一般不妊治療》

医療機関で受けた治療開始日が令和3年4月1日以降、治療終了日が令和4年3月31日までの保険適用外の人工授精

●助成額／上限5万円(1年度あたり1回)

●申請期間／令和4年3月31日(木)まで

### 《特定不妊治療》

指定医療機関で受けた治療(体外受精・顕微授精)で採卵にいたったもの

●助成の内容・回数など詳細については、市ホームページでご確認いただくか下記へお問い合わせください。

※治療終了日から60日を超えかつ年度をまたぐ場合は、申請ができません。

【問】 健康センターはるる ☎20-8087

嬉野保健センター ☎48-3812

飯南振興局地域住民課 ☎32-8020

飯高振興局地域住民課 ☎46-7112

## 出産育児一時金の 支給金額の改定

出産された方に、出産育児一時金40万4千円と産科医療保障制度における掛金(在胎週数22週以降の出産(死産を含む)の場合に発生)1万6千円を合計した42万円が支給されておりますが、産科医療保障制度における掛金が1万2千円に引き下げられたことに伴い、支給総額維持のため出産育児一時金の額を40万4千円から40万8千円に改定しました。(※令和4年1月1日以降に出生したお子様から対象です。)

○産科医療保障制度に加入している医療機関での出産  
…42万円(一時金+掛金)

○産科医療保障制度に加入していない医療機関での出産  
…40万8千円(一時金のみ)

※国民健康保険について詳しくは  
市ホームページをご覧ください。

※松阪市国民健康保険以外の保険に  
加入中の方は、ご加入の保険者  
にお問い合わせください。

【問】 保険年金課 ☎53-4043





## 3月1日～8日は女性の健康週間

女性のからだは、ホルモンバランスの崩れから「なんとなく辛い」状態が続くことがあります。女性のからだと健康についての知識を深めましょう。電話相談も行っています。

### 【女性の体と心の電話相談・展示】

●とき／3月1日(火)～8日(火)まで下記会場にて相談、展示を実施しています。

ところ	住所	電話番号	とき
健康センターはるる	春日町一丁目19番地	☎20-8087	月～金曜日 (祝日を除く) 午前9時～午後5時
嬉野保健センター	嬉野町1434番地	☎48-3812	
飯南振興局地域住民課	飯南町粥見3950番地	☎32-8020	
飯高振興局地域住民課	飯高町宮前180番地	☎46-7112	



美味しくて簡単!  
体にやさしいレシピを  
お配りしています。  
ぜひご利用ください。

## 認可外保育施設を利用する方の利用料(保育料)が一部無償化(軽減)

認可外保育施設を利用する方の利用料(保育料)が一部無償化(軽減)される制度があります。4月1日から制度の対象となるには、事前に申請書を提出し認定を受ける必要があります。

- 対象／保護者のいずれもが月64時間以上の仕事をしている等の理由により保育を必要としており、かつ①②いずれかに該当する子ども
- ①平成28年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた子ども
- ②平成31年4月2日以降に生まれた、市民税非課税世帯の子ども
- 申請方法／3月11日(金)までに子ども未来課、または各振興局地域住民課へ。申請に必要な就労証明書等の様式は窓口で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

【問】 子ども未来課 ☎53-4083

## 松阪市避難行動要支援者名簿掲載通知書を発送

災害時の逃げ遅れによって高齢者などが犠牲になることが懸念されていることから、高齢者や要介護者、障がい者など一定の要件に該当する方を「避難行動要支援者」として名簿を作成しています。また、災害発生時に迅速な避難支援のため、平時から避難支援等関係者へあなたの情報を提供することに対して、同封の「あなたの情報の提供に関する同意確認書」に同意されるかどうかを記載のうえ、返信をお願いします。

●とき／令和4年2月中

●対象／・75歳以上ひとり暮らしの方

- ・80歳以上の高齢者のみ世帯の方
- ・要介護3以上の方
- ・身体障がい者手帳1～2級の方(内部障がいを除く。呼吸器系は含む。)
- ・療育手帳A1又はA2の方
- ・精神障害者保健福祉手帳1級の方

【問】 防災対策課 ☎53-4313

## 国民年金保険料は前納がお得

国民年金保険料は、納付方法によって、お得な割引が適用されます。例えば、2年分の保険料を一括して口座から振替える「2年前納」は、約15,000円割引となり、最もお得に納付できる方法です。その他、現金やクレジットカードから前納することもできます。

●前納の種類／6か月、1年、2年

(いずれも令和4年4月分から)

●申込期間／市役所:2月18日(金)まで

松阪年金事務所:2月28日(月)まで

●必要書類等／年金手帳または納付書、本人確認書類に加え、

(口座の場合)通帳、金融機関届出印

(クレジットの場合)クレジットカードを持参し、松阪年金事務所または、保険年金課で手続きしてください。

※口座の場合、振替希望の金融機関窓口でも申し込みできます。

※現金による2年前納は、松阪年金事務所へお問い合わせください。

【問】 保険年金課 ☎53-4044

松阪年金事務所 ☎51-5115

### 広告

# 弁護士法人 心

所属弁護士 40名以上!!

相談料0円(交通事故被害・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・労災以外については、初回30分以降30分原則5,500円(税込)※その他の費用は別途お問い合わせください。※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。 ※本広告は今和3年11月時点のものです。

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せす。詳細はHPをご覧ください

詳細は ↓

総合受付

## 0120-41-2403

<https://www.kokoro.law>

交通事故・後遺障害・過払い金・借金  
相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金 他

無料診断サービス

過払い金

無料診断サービス

遺言書

無料診断サービス

障害年金

無料診断サービス

弁護士・スタッフ丸となってサポートいたします!

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  
名古屋駅・岐阜駅・  
東京駅・大阪駅近く 他

## ドクターUの健康フェスタ2022



- とき／3月13日(日)午後1時半～3時半  
(開場:正午から相談コーナーを開催)
- ところ／嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
- 内容／

【第1部】講演会(午後1時半～2時半)

「目の病気と対処法」～目の健康対策～

- 講師:中井 義秀(なかい よしひで)さん  
(三重県眼科医会会長 東海眼科理事長)



【第2部】大人も子どもも楽しめる元気クイズ  
(午後2時40分～3時20分)

【健康相談コーナー】お薬相談、栄養相談は各定員9名。  
(正午～午後1時半)

- 定員／先着200人(講演会と元気クイズ)
- 申込方法／2月15日(火)～3月4日(金)までにWEBか  
電話で嬉野保健センターへ。  
(※定員となり次第、申込終了)



【問・申】 嬉野保健センター ☎48-3812

## さびないカラダづくり講座

元気なカラダを保つために、インストラクターによる専門的な体操をみんなで一緒に体験します。

- とき／①3月7日(月)②3月22日(火)  
いずれも午後2時～4時
  - ところ／健康センターはるる(春日町)
  - 内容／2回シリーズ
  - ①講話「ロコモティブシンドローム、サルコペニアって？」  
体力チェックとトレーニング体験
  - ②講話「関節のお悩み、ありませんか？」  
トレーニング体験
  - 講師／百済(ひやくさい)はつえさん  
(Sports&Healthcare Laboratory)
  - 対象／おおむね65歳以上の方  
(今年度初参加で両日参加できる方)
  - 定員／先着25人
  - 持ち物／フェイスタオル、飲み物、上靴
  - 申込方法／3月4日(金)までに電話で高齢者支援課へ。
- 【問・申】 高齢者支援課 ☎53-4099

## 教育・講座 information

## はるる健康セミナー食事編 「ヘルシー♡満足おやつ教室」

- とき／2月25日(金)午後1時半～2時半
  - ところ／健康センターはるる(春日町)
  - 内容／講話「からだにやさしいおやつの食べ方」、おすすめレシピの紹介(いちごの寒天茶巾、さつまいももち)
  - 対象／市内在住20～64歳
  - 定員／15人(先着順)
  - 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)
  - 申込方法／2月10日(木)からWEBか  
電話で健康センターはるるへ。
- 【問・申】 健康センターはるる ☎20-8087



## 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【おやすみなさい】

顔の横で両手を合わせ、顔を手の方へ傾けて目を閉じる。



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

## ワークセンター松阪 4月からのフリーレッスン

初めての方でも自分のペースで受けていただけます。

※検温時37.5℃以上の方は受講できません。

- 対象／市内に在勤または在住の勤労者(お子さん連れでの参加はできません)
- ところ／ワークセンター松阪(上川町)
- 参加費／1回200円(※予約不要)

レッスン名	とき	定員 (先着順)	講師 (敬称略)	持ち物
カーディオキック	毎週火 午前10時～11時	50人	駒田 奈緒子	シューズ
ピラティス	毎週火 午後6時45分～ 7時45分	50人	深田 千佳	ヨガマット (なければ バス タオル)
リンパ ストレッチヨガ	毎週水 午前10時～11時	50人	中野 由紀	
たのしいヨガ	毎週金 午後2時～3時	50人	山中 美幸	

※ワークセンター松阪で詳細な日程表を渡します。

※運動のできる服装でお越しください。

【問】ワークセンター松阪 ☎29-6510

## 初級テニス(硬式)

- とき／4月14日(木)～6月23日(木)  
毎週木曜日(全10回)  
午後2時～3時半(5月5日を除く)
  - ところ／ワークセンター松阪(上川町)
  - 講師／福山 克幸(ふくやま かつゆき)さん
  - 対象／市内に在勤または在住の勤労者
  - 定員／20人(抽選)
  - 受講料／3,400円(傷害保険料を含む)
  - 受付期間／2月22日(火)～3月14日(月)午前9時～午後8時半
  - ※日曜日・月曜日・祝日は午後4時半まで
  - 申込方法／本人が直接ワークセンター松阪へ。
- 【問】ワークセンター松阪 ☎29-6510



## 初心者歓迎!! 小菊の盆栽仕立て教室

基本的な作り方を中心に、双幹仕立、石付仕立、木付仕立等についても学ぶことができます。

- とき／午後1時半～3時半  
3月1日、4月5日、5月10日、6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月15日の9回コース  
基本は第1火曜日 但し5月は第2火曜日、11月は第3火曜日
  - ところ／松阪公民館(船江町) 松阪ショッピングセンターマーム2階)
  - 講師／鈴木 正(すずき ただし)さん、植村 義久(うえむら よしひさ)さん、奥野 万理子(おくの まりこ)さん
  - 対象／市内在住、在勤の方
  - 定員／24人(定員を超えた場合は抽選)
  - 参加費／800円(教材費)
  - 申込方法／2月7日(月)～18日(金)の平日の午前9時～午後5時に直接、または電話で松阪公民館へ。
- 【問・申】松阪公民館 ☎20-9091



**今月の納期限は2月28日(月)** 納付は納期限までに済ませましょう。

### 国民健康保険税(9期) 固定資産税・都市計画税(4期)

日曜・夜間納税相談窓口のお知らせ

【問】 収納課 ☎53-4021

- 日曜窓口／2月はありません。
- 夜間窓口／2月14日(月)午後6時～午後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。

### 介護保険料(9期)

【問】 介護保険課 ☎53-4090

### 後期高齢者医療保険料(8期)

【問】 保険年金課 ☎53-4092

## 「松阪市ビーチボールバレー大会」 参加チーム募集

- とき／3月13日(日)午前9時から
- ところ／飯高B&G海洋センター(飯高町七日市)
- 対象／高校生以上4～6人で構成。(審判は参加者で行う)
- 参加費／1チーム1,000円(当日徴収)
- 定員／20チーム(先着順)
- 申込方法／2月1日(火)～18日(金)までに、申込用紙に必要事項を記入し、FAX、またはメールで西部教育事務所へ申し込みください。飯高B&G海洋センターまたは西部教育事務所に直接持参いただいても受け付け可能です。

※申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。



【問・申】 西部教育事務所

☎32-2300 FAX 32-2557

✉kyo.seibu@city.matsusaka.mie.jp

## 松阪市人権施策審議会委員募集

人権施策等の審議を行っていただく委員の方を募集します。

- 対象／市内に在住、在学または在勤の18歳以上の方で、年3回程度の審議会(平日昼間)に出席できる方
- 任期／委嘱日から2年間
- 募集人数／2人程度
- 委員構成／公募委員の他、学識経験を有する方や人権関係団体を代表する方など
- 申込方法／2月28日(月)までに、応募動機を400字程度にまとめ、住所、名前、生年月日、電話番号を記入して、人権・多様性社会課へ郵送、Eメール、FAXまたは持参にて応募してください。委員は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

☎53-4017 FAX 26-4035

✉jinkyo.div@city.matsusaka.mie.jp

〒515-8515 松阪市殿町1340番地1

松阪市役所人権・多様性社会課



## 松阪市大学奨学生を募集

将来、社会に有為な人間の育成に寄与することを目的に、松阪証券株式会社等の寄附により松阪市大学奨学基金を設置し、昭和60年度から松阪市大学奨学生を選考しており、令和4年度も松阪市大学奨学生の募集を予定しています。

●奨学金／年3期に分けて給付します。返済の必要はありません。

県内大学の場合:月額20,000円

県外大学の場合:月額30,000円

●採用人員／令和4年4月大学入学者 4人以内

●応募資格／

①令和4年1月1日現在、父母、世帯主又は後見人が本市に住所を有すること。(世帯主は、本人又は本人の親族に限ります。)

②令和4年4月に、学校教育法に規定する大学の第1学年に入学した学生

③向学心に富み、学術優秀である学生

④世帯に市税等の滞納がないこと。

⑤他の制度による給付型の奨学金(国が実施する「高等教育の修学支援新制度(いわゆる高等教育の無償化)」を含みます。)を受けていないこと。(返済を必要とする他の奨学金との併用は可能です。)

●応募方法／6月1日(水)～30日(木)までに指定の書類に必要事項を記入し、添付書類とともに総務課へ提出。

※書類は総務課、または近隣の各高校で受け取りできます。

※振興局での受付はできません。

●出願関係書類・添付書類／

詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



●小論文／A4縦サイズ横書きで800字程度

テーマ「大学で何を学び、どのようにして社会に貢献したいか」

●選考結果／8月下旬頃(予定)に、各出願者に文書で通知します。

【問】 総務課 ☎53-4321

### 広告

不動産のことならおまかせ下さい  
売却不動産募集中!  
株式会社 オーミヤ建設  
0598-30-5566

## 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 FAX22-1119



## ワークセンター松阪・勤労青少年ホーム 令和4年度前期(4~10月)定期講座受講生募集

- 対象/市内在勤・在住の勤労者で、ワークセンターが催す事業に参加して、各種講座生同志の交流を深めます。
- ところ/ワークセンター松阪(上川町)
- 申込方法/2月22日(火)~3月14日(月)午前9時~午後8時半までに本人が直接ワークセンター松阪へ。
- ※日曜日・月曜日・祝日は午後4時半まで。(電話および代理の方による申込みはできません)
- ※講座はそれぞれ3講座以内、申込可能です。(ひとり1回限り/申込多数の場合は抽選)
- ※申込みが定員の1/3に満たないときは、開講しないことがあります。
- ※メール会員に登録いただく方は、受講料が100円分お得に受講できます。
- ※受講料に傷害保険料を含みます。
- ※お子様連れでの受講はできません。



### 【勤労青少年ホーム】

※火曜初級テニス以外の講座は、世代間交流講座として、35歳以上の方も受講していただけます。

曜日	講座名	時間	回数	定員	受講料(7カ月分)	講師(敬称略)	備考
火	美文字レッスン	18:50~20:50	22	15	3,600円	南 泰泉	書道・かな・ペン字・筆ペンできます。
	(新)K-POPダンス	18:40~19:40	22	20	3,000円	MISA	K-POPの曲を使って完コピダンスや作品づくりをしていきます。ゆっくり丁寧に進めていくので、初心者の方も大歓迎です! かつこよく、可愛く、楽しく、色んなアーティストになりきって踊りましょう!
	火曜 初級テニス	19:00~20:30	19	16	3,900円	福山 克幸	34才以下
	カーディオキック	19:50~20:50	22	20	3,000円	駒田 奈緒子	
水	水曜料理	18:15~20:45	13	16	9,000円	浜口 五月	隔週
	プチバレリーナ体幹トレーニング	18:40~19:40	22	20	3,000円	CHIKA	
	やさしいハングル	19:00~20:00	22	20	3,000円	三輪 珠美	
木	はじめてのフラダンス	18:30~19:30	14	15	2,400円	奥村 知保	隔週
	BEAUTY YOGA	18:40~19:40	22	15	3,000円	松葉 恵実	
	初級HIPHOP	19:50~20:50	22	15	3,000円	MISA	
金	初級英会話	19:20~20:50	22	20	4,500円	外国人講師	
	はじめてのヨガ	18:30~19:30	22	20	3,000円	TAMIKO	
日	洋菓子づくり	13:00~15:30	8	14	13,500円	松山 多鶴子	月1回

### 【ワークセンター松阪】

曜日	講座名	時間	回数	定員	受講料(7カ月分)	講師(敬称略)	備考
火	フラワーアレンジメント	13:30~15:30	13	15	27,000円	下井 豊昌	隔週
	コーラス	14:00~15:00	22	20	3,000円	松浦 真希	
	初級韓国語会話	15:30~16:30	22	20	4,700円	三輪 珠美 ナンガン ムニ	約3回に1度ネイティブと一緒に会話
	(新)筋膜リリースヨガ	18:20~19:20	12	20	2,400円	駒田 奈緒子	隔週 筋膜を伸ばすことにより、筋肉のコリや体のゆがみをなおす施術の一つである筋膜リリース理論を用いたヨガです。無理をしない、頑張らない、呼吸を大切に、一つ一つのポーズをゆっくり行っています。
	セルフリンパケア	18:20~19:20	12	20	2,400円	駒田 奈緒子	隔週
	初級合気道	19:30~21:00	22	15	3,000円	橋本 順武	
水	火曜エアロビクス	19:55~20:55	22	40	3,000円	深田 千佳	
	着物着付け	13:30~15:30	22	10	3,000円	大野 典子	
	華道(池坊)	18:30~20:30	13	12	13,800円	永野 静翠	隔週
	七宝焼・ペネチアガラス(イタリア製)	18:30~20:30	22	20	6,100円	寺尾 清子	
	楽しいマジック(初級)	19:00~20:30	22	24	3,000円	城戸 保之	道具代 別途約3,000円必要
	ソフトヨガA	18:30~19:30	22	20	3,000円	TAMIKO	
木	ソフトヨガB	19:45~20:45	22	20	3,000円	TAMIKO	
	ウォーキングエアロ&ピラティス	10:00~11:00	22	40	3,000円	深田 千佳	
	リラクソヨガA	9:40~10:40	22	20	3,000円	井阪 元子	
	リラクソヨガB	10:50~11:50	22	20	3,000円	井阪 元子	
	バランスコーディネーション	13:30~14:30	22	20	3,000円	筒井 里佳	
	木曜ボールボクササイズ	15:00~16:00	22	20	3,000円	駒田 奈緒子	
	(新)パッチワーク キルト	18:30~20:30	22	20	3,000円	吹ケ 津矢子	
	(新)木曜 初級テニス	19:00~20:30	19	16	3,900円	福山 克幸	
金	美療ヨガ	19:40~20:40	22	16	3,000円	後藤 薫子	
	金曜3B体操	10:00~11:00	22	20	3,000円	榎谷 友美	用具代別途3,182円必要
	パレト	10:00~10:50	22	40	3,000円	東 由紀江	
	ザ・スロー@リンパドレナージュ	11:00~11:50	22	40	3,000円	東 由紀江	
	パンづくり	18:30~20:45	8	16	13,500円	三宅 純子	月1回
	エアロビク&ヨガ	18:40~19:40	22	20	3,000円	松葉 恵実	週替わりのプログラム
	着物着付けとマナー	19:00~20:45	22	15	3,000円	長野 蓉子	
	健康太極拳	19:45~20:45	22	30	3,000円	赤田 智彰	
	HIPHOP&フリースタイル	19:50~20:50	22	20	3,000円	MISA	
	写真	19:00~20:30	8	20	2,200円	梅川 紀彦	月1回(基本第4)
土	洋菓子づくり	13:00~15:30	8	14	13,500円	松山 多鶴子	月1回
	初級中国語	18:30~19:30	22	15	3,000円	姚 櫻	
	土曜3B体操	19:00~20:00	22	20	3,000円	榎谷 友美	用具代 別途3,182円必要

【問】 ワークセンター松阪 ☎29-6510



## 南三重地域就労対策協議会 Instagram公式アカウントを 開設しています!

南三重地域の企業情報や就職セミナーの情報を発信していきますのでぜひフォローしてください。



## 企業様向けセミナーの開催 (2月下旬~3月上旬予定)

南三重地域就労対策協議会では、地域内企業様の新規採用につながる、インターンシップ受入のノウハウなどをテーマにしたオンラインセミナーの開催を予定しています。開催の詳細に関しましては、「南三重就活ナビ」[Instagram]より配信いたしますので、ぜひご覧ください。

【問】 南三重地域就労対策協議会事務局  
(商工政策課内) ☎53-4338



## 市民の 声へ 市政へのご意見・ご要望は

- 窓口または手紙  
〒515-8515 殿町1340番地1  
松阪市役所 広報広聴課「市民の声」係
- 電話またはFAX  
☎53-4312 FAX 22-1119
- 電子メール  
shiminmail@city.matsusaka.mie.jp
- 市ホームページ「市民の声」

なお、意見等をお寄せいただく際は、名前や連絡先をお知らせください。連絡先がない場合は、回答いたしかねます。

## 就職マッチング支援サイト 『南三重就活ナビ』会員募集

南三重地域16市町が運営する就職マッチング支援サイト『南三重就活ナビ』の会員(求職者)を募集しています。就活生はもちろん、就活はまだ先という方や、地元へのUターン就職をお考えの方も、ぜひご登録ください。

《『南三重就活ナビ』とは?》

県外の就活生(南三重地域の出身者など)のUターン就職、地元就活生の地元就職を目的とした就活サイトです。南三重地域の企業情報をこのサイトに集約させ、求職者側から見つけやすくすることで、南三重地域の企業と県外・地元の求職者をつなぎます。

- 対象 / 南三重地域(松阪市以南の16市町)での就職をお考えの方
- 登録料 / 無料
- 登録方法 / 『南三重就活ナビ』

<https://minamimie-shukatsu.com/>  
ページ右上の「会員登録」からご登録ください。



掲載事業所も募集中です。お気軽にご申請ください。

【問】 南三重地域就労対策協議会事務局  
(商工政策課内) ☎53-4338

働く方を求めている事業所様、就職先をお探しの求職者様  
南三重地域「三業町」の就職マッチングサイト  
**南三重就活ナビ**をご存じですか!  
登録無料

【南三重就活ナビ』とは?】  
松阪市以南の16市町で構成する南三重地域就労対策協議会が運営する「南三重就活ナビ」は、県外の就活生のUターン就職、地元就活生の地元就職を目的とした就活サイトです。南三重地域の企業情報をこのサイトに集約させ、求職者側から見つけやすくすることで、南三重地域の企業と県外・地元の求職者をつなぎます。

会員登録のご案内

事業所様が登録してできること	求職者が登録してできること
● 自社の企業情報や採用情報を掲載	● 自分の履歴やスキル、自己PR等を掲載
● 求職者検索機能により、自分にマッチした人材を検索	● 企業検索機能により、自分にマッチした企業を検索
● お気に入り機能により、気になる人材を「お気に入り登録」	● お気に入り機能により、気になる企業を「お気に入り登録」
● メッセージ機能により、直接メッセージが送信可能	● メッセージ機能により、直接メッセージが送信可能
● タイムライン機能により、自社の公開情報をPR	● タイムライン機能により、自分の経歴や活動履歴をPR
● インターンシップ情報のPR、掲載	● インターンシップ情報の検索

まずはお申し込みを  
南三重地域就労対策協議会事務局 (松阪市役所 商工政策課) TEL:0598-53-4338  
開設日時: 2023年10月10日(水) 10:00

## 松浦武四郎記念館リニューアルオープン記念 ピアノリサイタル開催

現在休館中の松浦武四郎記念館が、4月24日(日)にリニューアルオープンします。これを記念して、武四郎の玄孫(やしやご)にあたるピアニスト・関孝弘さんのピアノリサイタルを開催します。

- とき／4月24日(日)午後4時から(2時間程度)
- ところ／農業屋コミュニティ文化センター(川井町)
- 演奏／関 孝弘(せき たかひろ)さん  
※イタリア政府より文化功労勲章を受章
- 料金／全席指定 1,500円
- ※チケットは2月25日(金)からクラギ文化ホール事務所で販売します。
- 【問】 松浦武四郎記念館 ☎56-6847



## ～もっともっと歩こう!～ いきいき健康ウォーキング (中級者向け、所要時間2時間10分)

阿坂地区は北畠氏にまつわる史跡が残されています。歴史や豊かな田園風景を一緒に楽しみましょう。

- とき／3月1日(火)午前9時半～正午(受付:9時から)
- ※雨天中止
- 集合場所／阿坂運動公園(小阿坂町)
- コース／阿坂史跡めぐり(約6km)
- 持ち物／飲み物、帽子、タオル、  
歩きやすい服装、履きなれた運動靴で  
ご参加ください。
- 定員／先着40人(※参加無料)
- 申込方法／2月8日(火)～28日(月)までに  
WEBか電話で健康センターはるるへ。
- 【問・申】 健康センターはるる ☎20-8087



出会いの 見聞★ まつさか 4月号

# いきいきウォーキングマップ

8つのオススメ  
ウォーキングコース★

松阪を歩いて健康になろう!











図書館

## 松阪図書館 ☎21-3190

休館日/2月7日(月)、14日(月)、21日(月)、25日(金)、28日(月)

### ★プログラミングワークショップ「親子でロボットのこくりを動かしてみよう！」

- とき/2月26日(土)午前11時
- ところ/2階講座室
- 対象/小学校中学年以上
- 定員/先着5組  
(事前申込制・カウンターにて受付)

### ★バリアフリー映画上映会「東野圭吾ドラマシリーズ“笑”」

- 音声ガイドと字幕を付けた上映会です。どなたでもご参加いただけます。
- とき/3月21日(月・祝) 午後2時~4時
  - ところ/2階講座室
  - 定員/先着30人  
(事前申込制・カウンターにて受付)

### ★土曜お話キャラバン

- とき/2月12日(土)、26日(土) 午後3時~3時20分
- ところ/2階講座室
- 定員/先着15人  
(事前申込制・カウンターにて受付)

### ★スタッフのおはなし会「おはなしのとおりみち」

- とき/2月20日(日) 午前11時~11時20分
  - ところ/2階講座室
  - 定員/先着15人  
(事前申込制・カウンターにて受付)
- ※おはなし会につきましては、中止・変更となる場合がございます。

## 嬉野図書館 ☎48-1800

休館日/2月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、25日(金)

### ★こくりとおはなし会/ロボット教室~親子でプログラミング

- とき/2月27日(日)午前11時~11時20分(おはなし会) 午後2時半~3時半(プログラミング)
- ところ/嬉野図書館
- 対象/プログラミングのみ小学校中学年以上対象
- 申込先/図書館カウンターで申込み受付中

### ★リサイクルフェア

- とき/3月12日(土)、13日(日)
- ところ/嬉野図書館2階大会議室
- 申込先/図書館カウンターで2月14日(月)から申込み開始

### ★「スタッフ」のミニおはなし会

- とき/2月8日(火)、22日(火) 午前11時~11時15分
- ところ/嬉野保健センター
- とき/2月18日(金)、3月4日(金) 午前11時~11時15分
- ところ/中川新町地域交流センター

### ★「ひまわり」のおはなし会

- とき/2月12日(土) 午後3時~3時15分
  - ところ/嬉野図書館 児童コーナー
- ※先着親子5組(事前申込み制) ※中止・変更となる場合がございます。

## 嬉野図書館おすすめ本

### 『モノのなまえ事典 アレにもコレにも!』

杉村 喜光/文 大崎 メグミ/絵 ポプラ社

「金魚すくいで使うアレ」「本についているヒモ状のアレ」など、よく見かけるけど名前が分からないモノありませんか?意外なモノにカッコイイ名前がついていたり、学校で使うリコーダーの穴にまで名前があつたりと驚きがいっぱいです。文章や絵も分かりやすく、クイズ形式で紹介してあるので誰でもスラスラと読めます。この本を参考に家族やお友達にクイズを出してみると楽しいですよ。



※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。

## 2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 ☎26-7155



かに星雲

月日	月齢	観望対象
2月5日(土)	4.3	冬の星雲星団 月、天王星
2月12日(土)	11.3	冬の星雲星団 月、天王星
2月19日(土)	18.3	冬の星雲星団
2月26日(土) こどもクラブ	25.3	冬の星雲星団

備考

2月の空には、南北に流れる天の川に沿ってぎょしゃ座、ふたご座、おおいて座など、見やすい星座がたくさんあります。



松阪競輪場 発売日程

本場 開催日	開催名
3/4(金)~3/6(日)	松阪FIナイター(ガールズ)
3/21(月)~3/23(水)	ガールズトーナメントICTC杯
3/29(火)~3/31(木)	松阪FIモーニング(ガールズ)
	茶重リーフティーカップ賞
	松阪FIミッドナイト
	楽天・ケイドリームス杯
場外 開催日	開催名
2/26(土)~3/1(火)	施設整備GIII 高知
3/3(木)~3/6(日)	名古屋記念
3/7(月)~3/9(水)	平塚FIジャパンカップ
3/10(木)~3/13(日)	大垣記念
3/14(月)~3/16(水)	熊本FI in 久留米
3/15(火)~3/17(木)	京都向日町FI
3/18(金)~3/21(月)	ウィナーズカップGII 宇都宮
3/19(土)~3/21(月)	岐阜FI
3/22(火)~3/24(木)	岸和田FI
3/25(金)~3/27(日)	豊橋FI
3/26(土)~3/29(火)	玉野記念
3/29(火)~3/31(木)	取手FI
ナイター場外 開催日	開催名
3/4(金)~3/6(日)	伊東温泉FI
3/11(金)~3/13(日)	西武園FI
3/14(月)~3/16(水)	四日市FI
3/24(木)~3/26(土)	松戸FI
3/27(日)~3/29(火)	川崎FI
3/30(水)~3/31(木)	いわき平FI

※川越場外の発売日程とは異なります。

【問】 競輪事業課 ☎23-6111



# 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
2月17日(木)	午後1時半～	オリジナルフラワー 「プリザーブドフラワーアレンジ」	3,060円～	2,860円～	5人 ※定員有
3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」	2,400円	2,200円	5人
3月14日(月)	午後1時半～	★草木染め 「シャリンバイ」(ピンク系)	1,380円～	1,180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。

★受講料の詳細については問い合わせてください。

## ベルファーム 味噌作り教室

三重県産の大豆を使って  
4kgのお味噌を仕込みます。

### ①河村靴屋さんの味噌作り教室

●とき／4月14日(木)

### ②地元味噌作り教室

●とき／2月18日(金)

いずれも

●時間／各日:午後1時半～3時

●参加費／1セット(4kg)3,260円、  
2セット(8kg)6,200円(①のみ選択可)

●容器4kg用／600円

(※容器が必要な方は必ずお申込み下さい。当日の購入はできません。)

●定員／①②:20人(最少催行人数10人)

●対象／小学生以上(参加者以外は、会場の入室はできません)

●持ち物／容器、エプロン、三角巾、お手拭き

※申し込みの際に、すでに定員に達している場合はご容赦ください。電話にて仮予約の上、10日以内に料金を添えて申込書を提出してください。  
(振込希望の方は、お申し出ください)



## 春の洋ラン展

丹精込めて育てた各種洋ランが展示されます。期間中は、蘭の育て方講習会やチャリティーオークション、即売会も予定しています。

●とき／3月19日(土)～21日(月)各日午前10時～午後5時(最終日のみ午後4時まで)

●ところ／イングリッシュガーデン内 グラスハウス

●主催／三重愛蘭会



今月の休園日 2月2日(水)、9日(水)、16日(水)

【問】 松阪農業公園ベルファーム ☎63-0050

## 文化財センター休館案内

施設の空調工事のため、各施設を次のとおり休館します。

■はにわ館／3月31日(木)まで ■ギャラリー／4月10日(日)まで

※はにわ館およびギャラリーの休館中も文化財センター事務所は通常通り業務を行います。

【問】 文化財センター ☎26-7330

# 「まつさか景観絵画コンクール」入賞者決定

## 最優秀賞



【夏の日の鳥居】

やまぐち ここ  
山口 湖子さん(幸小3年)



【桜と歴史民俗資料館】

やまぐち たいよう  
山口 大遥さん(幸小6年)



【八雲神社】

よしむら るり  
吉村 瑠莉さん(三重中1年)

## 優秀賞



【木綿を入れた黒い蔵】

かわい しんじろう  
川井 慎士郎さん(幸小2年)



【旧長谷川治郎兵衛家の大蔵】

のなか みのり  
野中 美乃里さん(港小5年)



【歴史を感じる旧長谷川治郎兵衛家】

たけさわ おとは  
竹澤 音羽さん(鎌田中1年)



【まつさかれきしみんぞくしりょうかん】

こばやし なお  
小林 直央さん(中川小1年)



【宝塚古墳公園から見た風景】

さんぶいち みのり  
三歩一 穂さん(花岡小5年)



【松坂城の石垣】

うえにし ちえこ  
上西 千恵子さん(三重中1年)

## 【特別賞】※氏名のみ掲載

もりかみ かりん よしだ えいすけ えすが ゆり あさい よつば はり たくま じんの まいこ  
森上 禾鈴、吉田 叡侑、江菅 由莉、浅井 四葉、播 卓磨、甚野 真依子(敬称略・順不同)

## 【努力賞】※氏名のみ掲載

むらばやし きしゆん せこ はる きたむら つばさ わきの せいら たかはし かの うえやま こうせい さかもと なゆ きたむら あおい うへの ゆきの みぞた けいと  
村林 稀隼、世古 暖、北村 翼、脇野 聖愛、高橋 華乃、上山 航成、阪本 奈柚、北村 碧彩、上野 有紀乃、溝田 蛍斗、  
うえおく ひなた みつた はるか たなか あんな すなやま ひなの きよおか えいしん へんみ そら あらきた こうすけ おづ まりこ たにぐち みゆ  
上奥 妃葵、三田 晴加、田中 杏奈、砂山 陽菜乃、清岡 栄伸、逸見 颯良、荒木田 康介、小津 茉莉子、谷口 実優、  
ゆまえ りょうま さかもと なおと  
湯前 龍真、坂本 七音(敬称略・順不同)

【問】 都市計画課 ☎53-4166

# 新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目）について

現在松阪市では、65歳以上の高齢者をはじめとする2回目の接種が完了した日から一定の期間が経過した方に対する新型コロナウイルスの追加接種（3回目）が本格的に始まっています。

今回の追加接種では、2回目の接種を集団接種、巡回接種、市内の3総合病院で受けた65歳以上の方を対象に「おまかせ予約」を導入しました。昨年5月に接種を開始した際には、高齢者を中心に予約がとれない状況が生じたため、希望される方については市で事前予約登録を行いました。多くの方にご利用いただき、接種予約に係る負担軽減と、事前に市が予約

登録を行うことでコールセンターへの問合せが殺到することの緩和につながりました。

追加接種の接種券は、2回目の接種が完了され、追加接種の時期が近付いてきた方に順次送付しています。「おまかせ予約」以外の方については、従来のおりコールセンター（0120・535670）、WEB、医療機関窓口での予約となります。接種券が届き次第予約が可能ですので予約手続きをお願いします。また予約完了後、接種を受けることができない事情ができたときは、キャンセルの手続きも必ずしてください。

昨年10月以降は感染者数の減少がみられましたが、オミクロン株の感染拡大など、再び全国的に感染者が増加しています。市民の皆様には、追加接種をはじめ基本的な感染予防対策に引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

松阪市長  
竹上 真人



追加接種(3回目)情報  
(市ホームページ)



## 交通安全教育指導員「とまとーず」募集中!

- 募集人数 / 若干名 (選考のうえ決定)
- 勤務内容 / 活動内容
  - ・ 幼児、児童、生徒、高齢者等への交通安全教育指導
  - ・ 各種交通安全イベント等での啓発活動
  - ・ 交通安全教育に関する各種資料・教材の作成
  - ・ 交通安全研修会への参加など
- 活動場所 / 主に松阪多気地区 (松阪市・多気町・明和町) 管内の教育施設、集会所など
- 募集期間 / 3月31日 (木) まで

※詳しくは、市ホームページの交通安全トップをご覧ください。

【問】 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

みんなが手と手を握り合う絆で  
「交通事故のない松阪市」



「ゆずりあい」と「思いやり」  
とまる まつ とびださない



市民・企業・行政が一体となって地域を盛り上げよう!

# 地域主体のまちづくり

地域の元気応援事業(令和3年度採択事業の紹介)



**<地域力アップ部門>** 住民自治協議会が地域の個性を生かし、地域全体が一体となって取り組みます。

## 香肌の元気発信! 冊子「カハダヲタベル」発行事業 (川俣住民自治協議会(代表)、宮前まちづくり協議会、 森住民自治協議会、波瀬むらづくり協議会)

自然豊かな飯高に古くから伝わる食文化の知恵や記憶を次世代に継承するため、地域に暮らす人々による「食」を主題にしたエッセーや懐かしいエピソード集をまとめています。飯高4住協の協力のもと100ページ超のエピソードが集まっており、関係各所へ配布の予定です。

【問】 川俣住民自治協議会 ☎45-0002

地域づくりスポンサー賞  
マックスバリュ東海株式会社



編集集中の冊子原稿

## 「守りあい 命を守る」地域防災力向上への取り組み (第四地区住民協議会(代表)、港住民自治協議会)

11月14日(日)鎌田中学校にて社会情勢に配慮した避難所開設と運営訓練を実施。防災リーダーの育成を目的とし、第四地区と港地区から約170人が参加。また、鎌田中学校の生徒が防災学習を行った成果も動画にて上映。訓練内容を報告書にまとめて鎌田中学校区に配布予定です。

【問】 第四地区住民協議会 ☎52-1854

地域づくりスポンサー賞  
松阪新電力株式会社



体育館内のレイアウト協議

**<市民活動サポート部門>** NPO等の市民活動団体が、自らの持つ特性を生かして取り組みます。

## ギターを通して世界に羽ばたく松阪の子ども育成事業 (松阪ギター音楽協会)

クラシックギターの体験会、ギター講習会の開催。約20組の親子にご参加いただき、楽器に触れ、音を奏で、中学生のお兄さんお姉さんとの交流も楽しんでいただきました。アンケートでは参加者全員から「良かった」という声をいただきました!

【問】 松阪ギター音楽協会 ☎51-4425

スポンサー企業  
松阪新電力株式会社



中学生の生演奏を聞いていただきました

**<お知らせ>** 令和4年度地域の元気応援事業 公開プレゼンテーション審査会を開催します!

「地域の元気応援事業」は、住民自治協議会やNPOなどの市民活動団体による地域の特性を生かした活動を応援する事業です。応募のあった事業提案のうち、魅力的なものを公開プレゼンテーションで決定します。

- とき／2月19日(土) 午後0時30分～午後5時(予定)
  - ところ／嬉野ふるさと会館(嬉野権現前町)
  - 内容／・地域力アップ部門(住民自治協議会の事業提案)  
・市民活動サポート部門(NPOなどの市民活動団体の事業提案)
- ※一般来場者をお断りさせていただく場合があります。  
【問】 地域づくり連携課 ☎53-4324

# 松阪市認知症初期集中支援チームの活動

認知症の方の早期受診・支援を目的とした「松阪市認知症初期集中支援チーム」が開設されてから3年が経過し、活動の中で様々な課題が見えてきました。日頃からチームと連携しながら認知症の方への支援をしているケアマネジャーや社会福祉士、そしてチーム員である精神保健福祉士や保健師の皆さんに認知症初期集中支援チームの活動、連携についてお話を伺いました。

認知症の方への支援で  
困難に感じていること、  
留意していること

認知症の方を支援していく中で、家族や地域の皆さんに認知症について正しく理解をしていただくことの大切さを感じています。認知症は早期に適切な治療を受けることで症状の進行を遅らせることも可能です。しかし、認知症が進行してから相談を受けることが多くあると感じています。家族が症状に気づくのが遅れたり、気づいても誰にも相談できずに症状が進行し、妄想や暴言・暴力などの症状が現れたりした時

に初めて相談に来るといことが多々あります。

妄想や暴言のある認知症の方への対応について、地域の方から相談を受けることがあります。しかし、認知症の方を地域の皆さんだけで見守っていくことは難しいと感じています。そのような時は、認知症初期集中支援チームや多職種が連携して、認知症の方が地域で安心して暮らしていけるように支援します。そして、私たち自身も本人との信頼関係を築くために根気よく、誠意をもって対応しています。また、必要に応じて本人だけでなく家族への支援も行っています。

認知症初期集中支援チームとの  
連携について

認知症初期集中支援チームは、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などの関係機関からの相談を受けて

支援を行っています。地域包括支援センターやケアマネジャーが支援する中で、本人が受診を拒否したり、独居などで家族の支援が得られづらかったりする場合などは、対応が困難となります。そこで、チーム員が自宅へ訪問して、受診をするための動機付けをしたり、地域の病院や医院と連携をとりながら適切かつ迅速に専門医療機関を受診したりできるような支援をしています。本人の安全な暮らしを第一に考え、適切な治療、介護サービスを受けることができるように多職種で連携して支援していくことがこの認知症初期集中支援チームの大きな役割だと思っています。

「自身や家族・地域の皆さんから」認知症が気になり始めた「認知症の方への対応がわからない」などの声がありましたら、一人で悩まず、まずはお近くの地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談をお願いします。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

【前列左から】林さん(保健師)※ 山下さん(南勢病院 精神保健福祉士)※  
向井さん(松阪厚生病院 精神保健福祉士)※

【後列左から】山本さん(松阪市第五地域包括支援センター 社会福祉士)  
谷川原さん(松阪厚生病院 精神保健福祉士)※  
高村さん(松阪社協松阪支所居宅介護支援事業所 ケアマネジャー)

※印は松阪市認知症初期集中支援チーム員



12.1 墓石「徳墓」がグッドデザイン賞を受賞 ■ ■VOL.1495  
令和元年度のハンズオン支援企業である佛英堂が開発した、供養サービス付き墓石「徳墓」がグッドデザイン賞を受賞しました。



技を披露する選手

12.5 今年で3回目になるこの大会は、スケートボードの普及と、子どもたちに大会を通じてスケートボードへの関心を高めてもらうことを目的に行われています。  
大会はストリート競技のコンテスト形式で行われ、手すりやバンクなどを使いながら、技を競いました。45秒間の滑走で行われ、選手は日ごろの練習の成果を発揮しようと、難しい技に何度もチャレンジしていました。  
技が成功すると、観客から歓声があり、選手を盛り上げていました。

**第3回市長杯  
スケートボード大会**  
VOL.1496



PR動画を視聴する竹上市長

12.7 株式会社ゴートップが、松坂城跡国指定史跡10周年、日本100名城選定15周年を記念して、松坂PR動画を松阪市に寄贈しました。  
寄贈された動画は、響座いなせ組が演奏する曲を使用し、松坂木綿の着物に身を包んだクイーン松阪の2人が松坂城の豪壮な石垣にスポットを当てて城内を紹介しています。  
動画を見た竹上市長は、「太鼓の音と映像がよく合っています。良いものを作っていたいただきありがとうございます。」と感謝しました。

**松坂城PR動画を寄贈**  
VOL.1496



松坂城跡でガイドの説明を聞く参加者

12.12 偉人発見ウォークは、子どもたちに郷土の偉人を知ってもらうため、偉人ゆかりの地を学びながらめぐるウォーキングイベントです。  
この日は、松坂城跡などをめぐり蒲生氏郷について学ぶ偉人発見ウォークが行われ、小学生17人とその保護者14人が参加しました。  
月見櫓の前では、氏郷の生い立ちや、氏郷が松坂の町を作った時のことを学ぶなど、参加者は、松坂偉人顕彰団体協会のガイドの説明を聞きながら、ウォーキングを楽しみました。

**偉人発見ウォーク**  
VOL.1497



## 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、上記サイトで動画でも配信しています。是非ご覧ください。



12.11 人権图画ポスター入選者表彰式   VOL.1497  
人権图画ポスターの入選者の表彰式が橋西地区市民センターで行われ、小学生・中学生の部それぞれ5作品が入選しました。



三重高校サッカー部の皆さんと竹上市長

12.14 全国高校サッカー選手権に出場を決めた、三重高校サッカー部が竹上市長を表敬訪問しました。竹上市長は、「三重高校は夏に甲子園、冬は全国サッカー選手権大会に出場と本当に素晴らしいです。ぜひ頑張ってください。」と話しました。全国大会では、1回戦の西武台高校(埼玉県)に見事に勝利しました。2回戦の前橋育英高校(群馬県)には敗れたものの、最後まで諦めない姿に元気と勇気を与えていただきました。

## 三重高校サッカー部 全国大会出場

   
VOL.1498



竹上市長へ抱負を語る出場選手の様子

12.15 スポーツ競技で全国大会に出場する選手への激励会が行われ、出場選手らが竹上市長に大会に向けての抱負を語りました。激励会には、第29回全国中学校駅伝大会に出場する瀬古選手、第35回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に出場する紀平選手と竹口選手が出席しました。竹上市長は、「スポーツの原点は楽しむことなので、試合を楽しんできてほしいです。」と激励しました。

## 全国スポーツ大会 出場者激励会

   
VOL.1499



チェックポイントでスタンプを押す参加者

12.18 このイベントは、映画監督小津安二郎を多くの人に知ってもらおうと行われました。スタンプリーは、小津安二郎が多感な時期を過ごした松阪で、実際に立ち寄った場所をチェックポイントとしました。チェックポイントは、松阪市歴史民俗資料館や、岡寺山継松寺など16か所です。ゴール地点となったカリヨンプラザ1階では、松阪肉や小津作品のDVDなどが当たる抽選会が行われました。

## 小津安二郎ゆかりの地を 巡るスタンプリー

   
VOL.1499

# MA-TSU-SA-KA

## コミュニティ

(掲示板)

掲載については  
QRコードから



### 松阪子ども食堂(旧みんな食堂) ～子ども無料・大人100円～

●とき・ところ／

① 2月19日(土) 昼12時半～2時 福祉会館(殿町)

② 3月4日(金) 午後2時半～4時半  
第二公民館(垣鼻町)

※福祉会館:配布数先着39食

※第二公民館はテイクアウト:配布数先着100食(予定)

※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



### 高齢者のための無料電話相談

相談内容は65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。

●とき/2月25日(金) 午前10時～正午

●電話相談/☎059-228-3143(※相談専用特設電話1回線)

●相談対象/65歳以上の高齢者本人、その親族

●相談担当/当会高齢者・障害者支援センター所属弁護士

【問】 三重弁護士会事務局 ☎059-228-2232

HP <http://mieben.info/archives/center/89/>

### 暮らしなんでも相談会(無料)

●とき/2月26日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時

●ところ/東海労働金庫松阪支店(中央町)

●内容/弁護士、税理士、東海労働金庫、三重県住宅生協、  
こくみん共済coopの相談員が相談にお答えします。

●定員/20人(予約優先・先着順)※相談時間1組30分

【問・申】 松阪多気地区労働者福祉協議会 ☎29-6515

### 預けて安心!自筆証書遺言書保管制度

遺言は、相続人の負担軽減や紛争防止といったメリットがあります。また、法定相続人以外の方にも財産を分けることができます。しかし、自宅での保管では遺言書の紛失や改ざんのおそれがあります。そのため、法務局では自分で書いた遺言書を保管する制度があります。また、遺言者が亡くなられたら、相続人や受遺者は遺言書に関する証明書をとって、各種手続きにご利用いただくことができます。同制度について、詳しくは法務省のホームページをご覧ください。

【問】津地方法務局松阪支局総務課 ☎53-1501

### 相続・遺言に関する県下一斉電話相談会 ～予約不要、相談料・通話料無料～

●とき/2月20日(日)午後1時～4時

●電話番号/0120-13-4442

●相談内容/遺産相続のお悩み、遺言書の書き方、司法書士を紹介してほしい等

【問】 三重県司法書士会事務局 ☎059-224-5171

### がん患者と家族の方の おしゃべりサロンin 松阪

ひとりで悩んでいませんか? 同じ病気の人とお話ししたり、悩みを聞いてもらったり、気軽にご参加ください。

●とき/3月18日(金)午後1時半～3時半

●ところ/松阪庁舎(高町)

●対象/がん患者・家族など

●参加費/無料

●申込/電話で開催日前日までに

【問・申】 三重県がん相談支援センター  
☎059-223-1616

### 「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。

●とき・ところ/① 2月19日(土) 午前8時半～11時

駅前通り商店街ベルタウン(日野町)

② 2月27日(日) 午前10時～午後3時

ぎゅーとら 下村店(下村町)

●内容/家庭で余っている食料品のご提供をお願いします。  
未開封の食料品で、カップ麺、袋麺、  
米、レトルト食品、缶詰、瓶詰めなど。  
(石鹸類も可)

【問】 たべる・つなぐ会松阪 事務局  
☎080-5168-8330





## 屋根・外壁塗り替えセミナー(無料)

住宅の塗り替え工事をする前に、消費者が知っておくべき知識をわかりやすく説明します。

●とき/2月14日(月)・16日(水)・26日(土)

(1)午前10時15分～昼12時15分

(2)午後1時半～3時半(受付 各開始15分前)

●ところ/松阪商工会議所(若葉町)

●定員/各8人(先着順)

●対象/どなたでも参加できます。

●申込/電話またはFAXで当日まで

【問・申】 一般社団法人市民講座運営委員会

☎0120-689-419 FAX 0120-392-276

## 市民活動センターおススメ講座 デザイナー本人がパワポで作ったチラシを 徹底解説する講座

すぐに使えるデザインのコツやデータ作成上の注意点を織り交ぜながら、パワポでチラシを作成するためのノウハウをお伝えします。

●とき/2月22日(火) 午後7時半～9時

●ところ/オンライン(ZOOMを使用)

●講師/澤 卓哉

(NPO法人Mブリッジ代表理事・市民活動センター副センター長・フリーランスデザイナー)

●参加費/無料チケット(視聴のみ)

※新型コロナで影響を受けたNPO支援として

・寄付チケットA(視聴のみ)/寄付チケットB(視聴+おまけ:チラシデータ)いただいたご寄付はこの地域のNPO支援に役立てます

※寄付チケットBには、講座で解説するチラシデータが「おまけ」でつきます

※「おまけ」データは、今後のチラシ作りの際にデザインパーツとして利用可能

●申込/オンライン開催のため申込フォームのみです。

講座の受付にはイベント管理サイト「Peatix(ピーティックス)」を利用しています。「チケットを申し込む」ボタンからご希望のチケットを選んでお申し込みください。

申込フォーム→【<https://bit.ly/3ptHC4e>】

もしくは、QRコードからお申し込みください。

【問・申】 市民活動センター ☎26-0108



## 公共職業訓練(ハロートレーニング) 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。

訓練科名	定員	訓練期間	応募締切日
機械・CAD科	15人	3月17日(木) ～9月13日(火)	2月15日(火)
ものづくり溶接科	12人	4月6日(水) ～9月27日(火)	3月2日(水)

●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人

●受講料/無料(テキスト代、作業服代は自己負担)

※応募締切日以降でも追加募集を行う場合があります。

【問・申】 ポリテクセンター伊勢 ☎0596-37-3121

## 【鈴鹿高専】 春季ものづくり体験教室

●ところ/鈴鹿工業高等専門学校

●対象/中学1・2年生

●参加費/無料(保険料1日50円自己負担)

●申込/鈴鹿高専ホームページ上でWeb申込み

●申込期間/2月16日(水)～2月28日(月)午後1時

◎(機械工学科)

機械工学のひとつま ～ミニ四駆でタイムアタック!!～

●とき/3月26日(土)・27日(日)各午前10時～午後3時半

●定員/各20人

◎(電気電子工学科)

楽しい電子回路工作

●とき/3月26日(土)①9時半～正午 ②午後1時半～4時  
3月27日(日)①9時半～正午 ②午後1時半～4時

●定員/各20人

◎(材料工学科)

材料工学科で科学者体験

●とき/3月26日(土)・27日(日)午前9時半～午後4時

●定員/各18人

【問】 鈴鹿工業高等専門学校総務課地域連携係

☎059-368-1717 FAX 059-387-0338

✉chiiki@jim.suzuka-ct.ac.jp

HP <https://www.suzuka-ct.ac.jp/>



## 会員募集 松阪市シルバー人材センター

シルバー人材センターは、高齢者に就業機会を提供する団体として、知事の認可で設立した公益社団法人です。60歳以上の皆さん。あなたのチカラを地域に役立ててみませんか。

〈入会説明会〉

●とき/2月10日(木)午前9時半～

※電話予約をお願いします。

●ところ/シルバー人材センター(久保田町)

●対象/市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方

【問・申】 公益社団法人

松阪市シルバー人材センター

☎26-0523



## 創業 会社設立 相談会

●とき/2月14日(月) 午後1時半～5時

●ところ/YOSHIZAWA会計事務所 (中町)

●相談内容/事業や会社を始めるにあたってのお悩みや、インボイス制度についてのご相談に乘ります!

●定員/3人(先着順)1人30分程度無料

●申込/電話で事前予約をお願いします

【問・申】 YOSHIZAWA会計事務所

☎30-8181



# 親子向けの健康講座

★申し込みは随時、WEB(QRコードまたは健康センターはるるのHPから)か電話で会場へ。



事業名	3月	時間	会場	対象	内容	申し込み
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★	16(水)	10:00～11:30 (受付9:45～10:00)	健康センターはるる	市内在住の妊婦のみ10人	保健師・管理栄養士によるお話とママ同士の交流。 持ち物:母子健康手帳、筆記用具。	
パパママ教室★	12(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12組	パパが行う赤ちゃんのお風呂の練習や妊婦体験、保健師による赤ちゃんが生まれてからの生活のお話 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
新米ママ教室★	22(火) 16(水)	13:30～15:00 (受付13:15～13:30)	健康センターはるる 嬉野保健センター	R4年1月生まれの第1子と母親10組	子育てに役立つお話と新米ママさん達の交流 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、バスタオル	
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15組	離乳食のお話と調理実演 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★	25(金)		嬉野保健センター	生後7～12か月の乳児と保護者10組		
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歳児の乳児と保護者20組	親子の交流・遊び、健康のお話 持ち物:バスタオル(乳児のみ)  *子育て教室の申し込みは、開催日の2週間前(祝日の場合はその翌日)よりWEBか各会場(電話)へ、ただし9(水)分の申し込みはWEBか嬉野保健センターへ	
	8(火)	10:00～11:00	嬉野保健センター	0歳児の乳児と保護者15組		
	22(火)	13:30～14:30	嬉野保健センター	1歳児の幼児と保護者20組		
	15(火)	9:30～10:30	健康センターはるる	1歳児の幼児と保護者15組		
	22(火)	10:00～11:00	嬉野保健センター	1歳6か月までの乳幼児と保護者15組		
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	—
	8(火)				10:00～11:00は子育て教室実施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	
	15(火)				10:00～折り紙で遊ぼう	
	22(火)				10:00～11:00、13:30～14:30は子育て教室実施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	
	29(火)				自由遊び *子育て教室のみ要予約	
ふたごちゃん・みつごちゃんサロン★	8(火)	10:00～11:30	健康センターはるる	ふたごちゃん・みつごちゃん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、多胎児特有の悩み共有・情報交換	
はるる遊ぼうDAY	5(土)、19(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	10(木)、24(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	3(木)、17(木)			おおむね3歳6か月～4歳の誕生日の前日までの幼児		

# 親子向けの健康相談

★申し込みは随時、WEB(QRコードまたは健康センターはるるのHPから)か電話で会場へ。

事業名	3月	時間	会場	対象	内容	申し込み
こども歯みがき相談★	24(木)	9:30～11:30 (1人20分程度)	健康センターはるる	1歳以上の幼児と保護者	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 離乳食・幼児食相談★	9(水)	9:00～11:20 13:30～14:50	健康センターはるる	乳児 幼児	乳幼児の身体計測、健康相談 3月18日(金)は育児相談のみ 持ち物:母子健康手帳、バスタオル(乳児のみ)	  ※1徳和市民センター、橋西市民センター実施分は健康センターはるるへ  ※2ハートフルみくも保健福祉センター実施分は嬉野保健センターへ
	2(水)	9:30～11:10	徳和市民センター※1	乳幼児		
	23(水)		橋西市民センター※1			
	4(金)		嬉野保健センター			
	18(金)		ハートフルみくも保健福祉センター※2			
14(月)						
乳幼児健康相談	22(火)	9:30～11:30	かんがるー(飯南ふれあいセンター)		随時、電話でかんがるーへ(☎32-8111)	
	8(火)	9:30～11:30 (受付9:30～10:30)	やまっこ(やまなみ子ども園内)		不要	
オンライン母子健康相談	まつプリの「オンライン相談申込」フォームから予約		健康センターはるる 嬉野保健センター	妊婦 乳幼児の保護者	自宅からビデオ通話で妊娠中や子育てについての相談ができます。	まつプリの登録はこちら

# 成人向けの健康相談、献血

事業名	3月	時間	会場	内容・対象・定員 等
はるる元気朝一体操	平日(火)	9:00～9:20	健康センターはるる	ラジオ体操等 持ち物:飲み物・動きやすい服・靴
はるる健康ウォーキング	15(火)	9:00～11:00		上記のはるる元気朝一体操終了後にはるる周辺をウォーキングサポーターと実施。 持ち物:飲み物・帽子 ※雨天中止
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 飯南地域振興局地域住民課 飯高地域振興局地域住民課	保健師による相談 ※印の会場は歯科衛生士・管理栄養士による相談も実施 ◎印の会場は管理栄養士による相談も実施 *電話で各会場へ相談時間を予約ください。
献血	9(水)	9:00～11:00	嬉野保健センター	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

# 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	健康センターはるる(春日町)	嬉野保健センター(嬉野町)	飯南地域振興局地域住民課(飯南町粥見)	飯高地域振興局地域住民課(飯高町宮前)
電話	☎ 20-8087	☎ 48-3812	☎ 32-8020	☎ 46-7112

# 3月の各種市民相談



相談項目	3月	時間	開催場所	担当所管	電話番号
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)	福祉会館(殿町)	社会福祉協議会 福祉のまちづくり課	予約専用 ☎30-5690
心配ごと相談	土・日・祝を除く毎日	13:00~16:00<受付:15時20分まで>	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
	7(月)、14(月)、 22(火)、28(月)	9:00~11:30	嬉野社会福祉センター(嬉野権現前町)	社会福祉協議会 嬉野支所	☎42-2718
	7(月)、22(火)	13:00~15:00	ハートフルみくも保健福祉センター (菅原町)	社会福祉協議会 三雲支所	☎56-7247
	23(水)		飯南高齢者生活福祉センター (飯南町横野)	社会福祉協議会 飯南支所	☎32-4630
	1(火)		飯高振興局(飯高町宮前)	社会福祉協議会 飯高支所	☎45-1125
	8(火)		飯高振興局 川俣出張所		
	15(火)		飯高振興局 森出張所		
22(火)	飯高振興局 波瀬出張所				
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
	28(月)	9:00~11:30	嬉野社会福祉センター(嬉野権現前町)	嬉野振興局 地域振興課	☎48-3804
	7(月)	13:00~15:00	ハートフルみくも保健福祉センター(菅原町)	三雲振興局 地域振興課	☎56-7905
	23(水)		飯南高齢者生活福祉センター (飯南町横野)	飯南振興局 地域振興課	☎32-2511
人権相談 ※法務局でも常時 相談に応じています	3(木)	10:00~12:00	飯高総合開発センター(飯高町七日市)	法務局松阪支局 松阪人権擁護委員協議会	☎53-1501
弁護士人権相談	15(火)	13:30~16:00<受付 9:00~> ※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
障がい者医療相談 ※整形外科医 による相談	16(水)	13:00~14:00 [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
交通事故相談	2(水)	10:00~15:00 [前日12:00までに予約必要] ※定員は4人	市役所5階 特別会議室(殿町)	地域安全対策課	☎53-4061
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
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
若者就労相談会 (39歳まで)	11(金)、25(金)	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
就職水河期世代 就労相談会 (40歳から49歳まで)	11(金)、25(金)	13:00~17:00 [予約必要]	産業振興センター(本町)	就職水河期世代 就労支援センター	☎059-271-6600
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
子どもの 療育手帳相談	2(水)、9(水)、 16(水)	9:30~16:30 [予約必要]			
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、 第2木は、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
不登校の相談	土・日・祝を除く毎日	9:00~17:00(電話相談) ※来所での相談は予約必要	鈴の森教室(子ども支援研究センター内)	鈴の森教室	☎26-1900
青少年の悩みの相談	土・日・祝を除く毎日	8:30~17:00	青少年センター(川井町)	青少年センター	☎21-7830
青少年の悩み Twitter相談			松阪市青少年の悩みツイッター相談 (@0598_21_7830)		
貿易相談	11(金)	14:30~16:30 [予約必要] ※オンラインでの開催も受け付けています。	産業振興センター(本町)	ジェトロ三重	☎059-228-2647
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
こころの健康相談	18(金)	13:30~15:30 [予約必要]	松阪保健所(高町)	松阪保健所	☎50-0532
エイズ相談	土・日・祝を除く毎日	8:30~17:15			☎50-0531



HAPPY BIRTHDAY



1日 生まれ

おくわら しんたろう  
奥村 真太郎ちゃん  
(下村町)  
真太郎君♡  
生まれて来てくれて  
ありがとう♡



1日 生まれ

にしい ゆうは  
西井 悠晴ちゃん  
(久保町)  
祝!1歳  
毎日幸せを  
ありがとう  
大好きだよ♡



2日 生まれ

てんみょう きゆり  
天命 小柚梨ちゃん  
(上蛸路町)  
1歳おめでとう♪  
元気に育ってね♡



4日 生まれ

にしやま さいと  
西山 葵絃ちゃん  
(大津町)  
毎日が  
きらきらして幸せ!  
だいすき!



6日 生まれ

いなぎ まひさ  
稲垣 茉陽ちゃん  
(市場庄町)  
1歳おめでとう♡  
元気にすくすく  
育ってね!



6日 生まれ

もりかわ りゅうた  
森川 竜馳ちゃん  
(嬉野下之庄町)  
お誕生日おめでとう♡  
元気に大きく育ってね



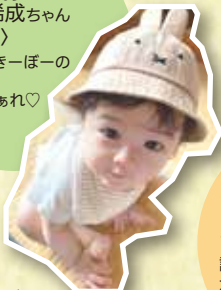
8日 生まれ

はせがわ いろは  
長谷川 彩葉ちゃん  
(春日町一丁目)  
毎日ありがとう♡  
すくすく元気に  
育ってね♡



8日 生まれ

ふじかわ きなり  
藤川 稀成ちゃん  
(山室町)  
祝1歳♡きーぼーの  
ペースで  
大きくなあれ♡



11日 生まれ

みずたに あの  
水谷 綺心ちゃん  
(嬉野中川町)  
誕生日おめでとう♡  
元氣いっぱい  
育ってね!



12日 生まれ

ゆだ せいま  
油田 征真ちゃん  
(中万町)  
祝1歳♡  
お兄ちゃんと仲良く  
大きくなあれ!



14日 生まれ

さわの あやね  
澤野 絢音ちゃん  
(嬉野中川新町三丁目)  
1歳おめでとう♡  
たくさん思い出  
作ろうね!



18日 生まれ

たもと れお  
田本 怜央ちゃん  
(鎌田町)  
4060g→10.5kg  
すくすく成長中♡



24日 生まれ

ながよし えいと  
永吉 慧弦ちゃん  
(甚目町)  
祝1歳☆  
ニコニコ  
えいちゃんが  
大好きだよ♡



24日 生まれ

よねだ るい  
米田 類ちゃん  
(大黒田町)  
祝1歳♪  
いっぱい食べて  
大きくなってね♡



25日 生まれ

うすち あつき  
植地 淳貴ちゃん  
(中林町)  
1歳おめでとう♪  
元気に育ってね♡



26日 生まれ

なかがわ きしん  
中川 喜心ちゃん  
(五主町)  
我が家の宝☆  
笑顔と幸せを  
ありがとう!♪



26日 生まれ

はやし こうせい  
林 幸生ちゃん  
(駅部田町)  
1歳おめでとう!  
元気にすくすく  
育ってね♡



28日 生まれ

なかた とあ  
中田 都碧ちゃん  
(魚見町)  
ニコニコかわい  
いどあくん!  
1歳おめでとう



4月で満1歳になるお子さんの写真を募集しています!

応募要項

3月1日(火)《必着》までに、下記の必要事項を記載の上、写真を郵送またはE-mailに画像を貼付して広報広聴課宛に応募してください。  
◎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  
※郵送の場合は、写真の裏に必要事項をお書きください。

- 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。●応募者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松阪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。

応募先

〒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 ☎53-4312 ✉kouhou.oubo@city.matsusaka.mie.jp



・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