



# うれし伝

LOVE

LOVE



発行 令和7年2月1日

URESHIDEN

編集・発行 松阪市嬉野地域振興局地域振興課  
(☎: 48-3807)

## 三重県農業大学校では令和7年度入校者を募集しています！

三重県内で農業をしたい方（独立自営、法人就職、親元など就農形態は問いません）、JAや農業機械メーカーなど農業に関連した仕事に就きたい方、農業大学校で学んでみませんか？ 農業経験がなくても関心がある方であれば、どなたでも学べます。

▼願書受付 2月10日（月）～ 2月25日（火）必着

▼試験日 3月7日（金）（合格発表 3月12日（水））

▼募集する課程と専攻コース

（1）養成科二年課程（高等学校を卒業した方・卒業見込の方が中心の課程）

（2）養成科一年課程（就農を目指す社会人経験者が中心の課程）

どちらの課程も、茶業、水田作、野菜、花き、果樹、畜産（肉牛、酪農）の6つの専攻から選択できます。

▼応募方法 詳しくは、三重県農業大学校のホームページをご覧ください

本校までお問い合わせください。（☎42-1260）



## ドクターUの健康フェスタ

▼と き…3月9日（日）12時～15時30分 ▼ところ…嬉野ふるさと会館

【健康コーナー】

▼内 容…血管年齢測定・体組成測定・野菜充足度測定・体内糖化度測定

▼時 間…12時～13時20分 ▼対 象：市内在住の方

【講演会】

○第1部「健康寿命をのばそう～感染症・脳卒中予防対策～」

▼講 師…松島由実さん（社会医療法人畿内会岡波総合病院 看護部長感染対策専門家）

東雲洋美さん（同病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師）

○第2部 大人も子どもも楽しめる元気クイズ・健康体操

▼時 間…第1部：13時30分～14時30分 第2部：14時40分～15時20分

▼定 員…先着200人に参加賞贈呈 ▼費 用…無料

▼申込期間…2月7日（金）～3月4日（火）

▼申込方法…申込フォーム（右記二次元コード）、または電話で嬉野保健センターへ

▼申込・問合せ…嬉野保健センター ☎48-3812



## 青少年育成市民会議嬉野支部「青少年リーダー研修会」の開催

青少年リーダー研修会は、ジュニアリーダーが司会進行し、一年間の活動発表をする研修会です。地区健全育成会からは中郷地区育成会・エイトタウン育成会・中川北育成会・須賀育成会・中原地区育成会の子ども達が発表します。

子ども達から募集した標語・絵画ポスターの表彰や展示もします。

ぜひ、子ども達の活動を見に来てください。ご参加をお待ちしています。

▼と き…2月8日（土）13時30分～15時 ▼ところ…嬉野ふるさと会館

▼問合せ…青少年育成市民会議嬉野支部事務局（北部教育事務所内） ☎48-3821



イラスト  
**毎日カラダをうごかそう! +10 いきいき健康ウォーキング**

田園風景を通り伊勢湾を眺め、碧川沿いの直線コースとなります。正しい姿勢を意識して楽しく歩きましょう。(初級者向け、所要時間40分)

▼と き…3月5日(水) 9時30分~11時30分(受付:9時~)【雨天時】9時30分~11時

▼集合場所…ハートフルみくも保健福祉センター芝生広場

【雨天時】ハートフルみくもスポーツ文化センター

▼内 容…三雲碧川コース(4km) 運動効果を高める歩き方

▼講 師…平岡令孝さん(平岡健康開発研究所所長) ▼対 象…市内在住の方

▼定 員…80名(予約・参加費無料)

▼持ち物…飲み物、帽子、タオル、歩きやすい服装・靴【雨天時】室内用の靴

▼申込期間…2月10日(月)~3月3日(月)

▼申込方法…申込みフォーム(右記二次元コードより)、または電話で嬉野保健センターへ

※天候の判断が難しい場合は、当日8時~下記へお問合せください

▼申込・問合せ…嬉野保健センター ☎48-3812



## 慢性腎臓病と生活習慣病に関する「市民公開講座」を開催します

成人の5人に1人が慢性腎臓病と言われています。自覚症状がないため、気づいた時にはすでに腎不全になっていたりと、また心筋梗塞や脳卒中の危険も高くなります。健康診断を受けることで、慢性腎臓病を早期に発見できます。慢性腎臓病(CKD)は、生活習慣病です。生活習慣を見直すことで慢性腎臓病を遠ざけたり、進行を遅らせることが可能です。みなさん、この機会にぜひ一緒に学んでみましょう。

▼と き…3月16日(日) 14時~15時30分 ▼ところ…嬉野ふるさと会館大ホール

▼演 者…済生会松阪総合病院 腎臓センター長 石川英二先生

松本クリニック 理学療法士 森優太先生

済生会松阪総合病院 管理栄養士 川守真奈先生

▼申込方法…市ホームページまたはこの申込フォーム(右記二次元コード)から申請、申込用紙で申し込まれる方は、担当窓口、郵送またはFAXでお申し込みください。

※申込用紙は本庁保険年金課、各地域振興局地域住民課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込・問合せ…保険年金課 ☎53-4043 FAX26-9113 健康づくり課 ☎31-1212 FAX26-0201



市ホームページ



申込フォーム

## 税の申告がはじまります。申告は正しくお早めに!

嬉野振興局管内では、下記の会場で令和7年度(令和6年分)の市・県民税の申告相談を実施します。

期間中、確定申告書を税務署へお届けする投書箱を会場に設置しますので、ご自身で作成された確定申告書をお持ちの方はご利用ください。所得税の確定申告相談は行いませんので、ご注意ください。

▼と き…2月17日(月)~3月17日(月) 9時~16時 ※土・日・祝日は除く

▼ところ…嬉野保健センター大会議室

○営業等・農業・不動産所得がある方は事前に収入・経費等を計算の上ご来場ください。

○医療費控除を受けられる方は医療費控除の明細書の添付が必要です。医療費控除の明細がないと適用が受けられませんので、必ず事前にご自宅等で作成をお願いします。

○市役所では、税金に対する知識や理解を深めていただきたいという考えから、「自書申告」を推進しています。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。

○詳細につきましては「広報まつさか1月号」「広報まつさか2月号」をご覧ください。

▼問合せ…市民税課 市民税係 ☎53-4027



無料

笑顔をつなぐ つなげるこども服リユース



▼と き…2月16日(日) I部 13時~13時50分 II部 14時10分~15時

\*お譲りいただく衣類等の持ち込みは2月10日(月)から嬉野社会福祉センターで受付!

当日の持ち込みも大歓迎です♪

▼ところ…嬉野社会福祉センター

▼お願い…譲り合いの気持ちから始まった事業です。会場内でも譲り合ってください。

▼問合せ…松阪市社会福祉協議会 嬉野支所 ☎42-2718

キッズコーナーもあります!

## <ちゅうりっぷの会>ご案内



嬉野地区民生委員児童委員会協議会では、親子で楽しめる催しを用意して子育て中のママ・パパたちのリフレッシュをお手伝いする活動を行なっています。ぜひ、お子さんと一緒に遊びに来てください。

- ▼と き…3月18日(火) 10時～11時
- ▼ところ…嬉野保健センター プレイルーム
- ▼対 象…嬉野地域在住の生後6か月頃～未就園のお子さんとその保護者
- ▼内 容…季節の歌・親子の触れ合い遊び・絵本の読み聞かせ等 ★3月は作ってあそぼうをします
- ▼定 員…各日程15組(先着順)
- ▼申込方法…3月14日(金)まで

電話で松阪市社会福祉協議会 嬉野支所へお申し込みください。

- ▼申込・問合せ…松阪市社会福祉協議会 嬉野支所 ☎42-2718
- ▼お願い…0歳の方はバスタオルをお持ちください。



## AFLECからのお知らせ

### ポッチャ大会参加者募集(要予約)

ポッチャとは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ投げたり、転がしたりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。初心者の方でも簡単にできます。参加賞もありますので、お気軽にご参加ください。

- ▼と き…2月28日(金) 10時～
- ▼ところ…嬉野体育センター
- ▼参加費…AFLEC会員は無料 非会員は300円
- ▼持ち物…室内シューズ、飲み物
- ▼申込方法…嬉野体育センターに直接申込みか、電話でお申込みください。
- ▼締 切…2月25日(火)
- ▼申込・問合せ…NPO法人うれしのスポーツクラブAFLEC ☎42-5527



### こどもの応急手当講座

小さいこどもの子育てでは、どんなに気をつけていても思いがけないアクシデントが起こるものです。万が一に備え、小さいこどもの事故防止のポイントや対処法、心肺蘇生法やAEDの使い方などを、人形を使って分かりやすく学びませんか？

- ▼と き…2月19日(水) 10時～11時30分(受付 9時45分～)
- ▼ところ…嬉野保健センター 大会議室
- ▼対 象…市内在住の0～3歳のこどもをもつ保護者 12名程度(参加費無料)
- ▼講 師…松阪北消防署 消防隊員
- ▼申込方法…2月7日(金)から2月17日(月)までに申込フォーム(右記二次元コード)、または電話で嬉野保健センターへ
- ▼申込・問合せ…嬉野保健センター ☎48-3812

※別室にて、託児を行います。※講習がありますので、動きやすい服装でお越しください。



## 松阪北部地域交流みくも掲示板

### 第30回武四郎まつりPR展

武四郎まつりをPRする写真やポスター等を展示します。まつりの魅力を知っていただき、まつりにもぜひご来場ください。

【展示期間】

2月3日(月)～14日(金)



### 第16回 碧川周辺地域の風景展

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

【展示期間】

2月18日(火)～3月7日(金)



## 子育て世代包括支援センターからのご案内

### ●パパママ教室【一緒に子育て編】（要予約）

パパのための妊娠・出産・育児講座、マタニティストレッチやマッサージの紹介、交流等を行います。妊娠中のママ、パパと一緒に参加ください！

▼と き…2月22日（土） 9時30分～11時 ▼ところ…嬉野保健センター

▼対 象…妊娠中のママとパパ ▼持ち物…母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

### ●子育て教室

<ウレッピーキッズ>

▼と き…2月25日（火） 9時30分～10時30分 ▼ところ…嬉野保健センター

▼対 象…1歳の幼児とその保護者

▼内 容…保育士によるリズム遊びやふれあい遊び、健康のお話（ママの健康）



<ウレッピーベビー>

▼と き…2月25日（火） 11時～12時 ▼ところ…嬉野保健センター

▼対 象…0歳の乳児とその保護者

▼内 容…保育士によるふれあい遊び、健康のお話（ママの健康） ▼持ち物…バスタオル

<ハートフルベビーキッズ>

▼と き…3月12日（水） 10時～11時 ▼ところ…ハートフルみくも保健福祉センター

▼対 象…0歳・1歳の乳幼児とその保護者

▼内 容…保育士によるリズム遊びやふれあい遊び、健康のお話（ママの健康）

▼持ち物…バスタオル



### ●乳幼児健康相談（②のみ要予約）

▼と き…①3月7日（金）9時30分～11時 ②3月10日（月）9時30分～11時10分

▼ところ…①嬉野保健センター ②ハートフルみくも保健福祉センター

▼持ち物…母子健康手帳、バスタオル（立って計測できるお子さまは不要）

### ●こども栄養相談（要予約）

▼と き…3月7日（金） 9時30分～11時30分（1人20分程度） ▼ところ… 嬉野保健センター

▼内 容…管理栄養士による離乳食・幼児食などの個別相談

▼持ち物…母子健康手帳

### ●こども歯みがき相談（要予約）

▼と き…3月7日（金） 9時30分～11時30分（1人20分程度） ▼ところ…嬉野保健センター

▼内 容…歯科衛生士によるむし歯チェックとブラッシング等の個別指導

▼持ち物…母子健康手帳、家で使用している歯ブラシ（ある方のみ）

### ●離乳食教室 ごっくんコース（要予約）

離乳食を開始するにあたり、分からないことや困っていることはありませんか？

離乳食の進め方について、講話や調理実演を通じて他の参加者の皆さんと一っしょに学んでいただく教室です。

▼と き…2月21日（金）10時～11時30分 ▼ところ…嬉野保健センター

▼対 象…教室開催時点で生後4～6か月の乳児とその保護者

▼持ち物…母子健康手帳、バスタオル ▼参加費…無料



▼申込方法…WEB（下記二次元コードまたは松阪市ホームページから）か電話で嬉野保健センター（☎48-3812）へお申込みください。

○パパママ教室のお申込みはこちらから！



○乳幼児健康相談（②のみ）

○こども栄養相談

○こども歯みがき相談

○離乳食教室

のお申込みはこちらから！



※今月号に掲載している講座・イベント等は、悪天候時、新型コロナウイルス感染症の状況により、内容等の変更、中止・延期となる場合があります。ご了承ください。