



うれし ぽん

White Day



発行 令和7年3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)

メタボリックシンドローム予防・改善のための健康講座

肥満傾向にある方のうち、高血圧症や高血糖、脂質異常症が心配な方に、生活習慣改善に役立つ講座を実施しています。ぜひご参加ください。

▼と き…3月19日(水) 10時～12時 ▼ところ…嬉野保健センター

▼対 象…市内在住の74歳以下の方で、次の条件に当てはまる方

①腹囲が女性90cm以上、男性85cm以上または、BMI25以上の方

②①に当てはまる方のうち、高血圧、高血糖、脂質異常症の心配のある方

▼内 容…メタボ改善のための講話とミニ調理実習

▼持ち物…エプロン、マスク、三角巾、直近の健診結果票(お手元があれば)

▼申込期間…3月14日(金)まで

▼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



学習室の参加者募集

「学習室」は、一人ひとりの学力に応じて学習のサポートを行うところです。まずは、電話にてお問い合わせください。

▼と き…4月12日(土)から毎週土曜日 14時～16時(祝日、年末年始、地域の行事等利用時を除く)

※毎回参加できなくても構いません。

▼ところ…嬉野地域振興局小会議室

▼対 象…小学6年生および中学1年生～3年生(就学援助または生活保護受給世帯であること)

▼参加費…無料

▼内 容…各自が勉強したい教材を持参し、教員経験者や大学生支援員が基礎学習を指導します。

▼申込方法…参加には事前の申し込みが必要です。申込書は地域振興局地域住民課にて配布しています。

▼問合せ…保護自立支援課 生活サポート係 ☎53-4670



献血にぜひ、ご協力ください

現在、三重県内では各病院へ多くの血液が供給されている状況にあり、より多くの血液の確保が必要とされています。皆様のご協力をお願いいたします。

▼と き…3月12日(水) 9時～11時30分 ▼ところ…嬉野保健センター

▼対 象…①男性17歳～69歳、女性18歳～69歳 ②男女ともに体重が50kg以上の方

③年齢が65歳以上の方は、60～64歳で献血の経験がある方に限ります。

④内服中の方は、内服薬の詳細がわかるもの(内服薬の説明書)若しくは内服薬を直接、お持ちいただければ、医師の相談を受けて実施の可否を決定します。

▼問合せ…嬉野保健センター ☎48-3812



献血をご遠慮いただく場合

充電式小型家電（充電式電池）を廃棄する時はご注意を！

多くの充電式の家電製品にはリチウムイオン電池等が入っています。過度な力が加わると発熱・発火する危険があり、パッカー車や処理施設が火災になることがありますので、不燃物の日ではなく、**【拠点Bの日】**（月1回）又は地域振興局の回収ボックスに出してください。



このマークがついている製品が目印



▼問合せ…嬉野地域振興局 地域住民課 ☎48-3813 清掃事業課 ☎53-4470



嬉野パトロール

松阪警察署(☎53-0110) 嬉野交番(☎42-1109)

高齢者に関する交通死亡事故多発!!

発生日時 令和7年1月12日（日）15時頃
発生場所 松阪市嬉野中川町地内（県道）
事故内容 普通乗用車同士の正面衝突 同乗者（後部座席・72歳）が死亡

※当署管内で昨年発生した交通死亡事故10件のうち高齢者（65歳以上）が関係した事故6件

病院に行くなどする際でも、○自動車の運転は控える ○同居家族等に運転を依頼する ○感染対策の上、公共交通機関を利用するなど事故を起こさない行動に努めましょう。

サポート詐欺被害が発生！ 身近に潜む罠にご注意!!

パソコンに突然警告画面、ピーピー音が！ どうしよう!?

<→それは「サポート詐欺」の可能性大!>

パソコンでインターネットを閲覧中に、突然ウイルス感染をしたかのような嘘の画面を表示させたり、警告音を発生させるなどしてユーザの不安をあおり、画面に表示したサポート窓口で電話をかけさせ、サポート名目で金銭をだまし取ったり、遠隔ソフトをインストールさせたりする手口です。

<被害防止対策>

- 電話をかけない! ソフトをダウンロードしない! 代金を支払わない!
- OSやソフトウェアを最新に! ウイルス対策ソフトの導入を!
- 広告を装ったEメールからサポート詐欺サイトへ誘導する手口もあり!



<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…4月15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 ★4月はこどもの日を祝おうをします

▼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

AFLECフェスティバル参加者募集（要予約）

いろいろな軽スポーツにチャレンジしてみませんか？ 初めての方でも気軽に出来るようゲーム形式で行います。商品や参加賞もありますので、ご家族やお友達を誘ってぜひご参加ください。

▼と き…3月9日（日）9時～11時（10時受付終了）

▼ところ…嬉野体育センター、嬉野グラウンド ※雨天の場合は体育センターのみ

▼参加費…AFLEC会員は無料、非会員（高校生以上）は300円、非会員（小中学生）は200円

▼持ち物…室内シューズ

▼申込方法…嬉野体育センターに直接申込むか、電話でお申込みください。

▼締 切…3月7日（金）▼申込・問合せ…NP0法人うれしのスポーツクラブAFLEC ☎42-5527



AFLEC会員を募集しています！

うれしのスポーツクラブAFLEC(アフレック)では、令和7年度の会員を募集します。グラウンドゴルフ等の軽スポーツをはじめ、ウォーキングや太極拳、フィットネス、よさこい、卓球、バドミントン等ができる楽しいクラブです。

▼受付日時…火曜日～土曜日 9時～17時 ▼対 象…小学生以上

▼申込方法…嬉野体育センターにある申込用紙に必要事項を記入し、料金を添えてお申込みください。

詳細については、同時配布のパンフレットをご覧ください。

※令和6年度会員の方も更新の手続きが必要になります。



松阪北部地域交流みくも掲示板



「三雲・飯南の桜」写真展

寒い冬から暖かい春を迎える季節に、ひと足早く春の訪れを感じていただこうと、三雲と飯南に咲く桜の写真を展示します。

【展示期間】

3月24日（月）～4月18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】

3月7日（金）まで



子育て世代包括支援センターからのご案内

●新米ママ教室 (要予約)

- ▼と き…3月19日(水) 13時30分～15時 ▼ところ…嬉野保健センター
▼対 象…生後2～3か月頃の第1子とママ
▼内 容…赤ちゃんの発育・発達・生活等のお話、親子でふれあい遊び、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

●子育て教室

<ウレッピーキッズ>

- ▼と き…3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(朝日のちから)



<ウレッピーベビー>

- ▼と き…3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(朝日のちから) ▼持ち物…バスタオル

<はあとふるベビーキッズ>

- ▼と き…4月9日(水) 10時～11時 ▼ところ…天白公民館
▼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(親子でからだを動かそう)
▼持ち物…バスタオル



●離乳食教室 もぐもぐコース(要予約)

7か月以降の離乳食について、回数・内容・目安量などのポイントを学びます。形態の進め方や手づかみ食べなど、調理実演とお話を通じて他の参加者の皆さんといっしょに学んでいただく教室です。お気軽にご参加ください。

- ▼と き…3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7～12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

●乳幼児健康相談(②のみ要予約)

- ▼と き…①4月4日(金) 9時30分～11時 ②4月8日(火) 9時30分～11時10分
▼ところ…①嬉野保健センター ②天白公民館
▼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…①4月4日(金) 9時30分～11時30分 ②4月8日(火) 9時30分～11時10分
▼ところ…①嬉野保健センター ②天白公民館
▼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



- ▼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。

〇3月の教室・相談の
お申込みはこちらから！



〇4月の教室・相談の
お申込みはこちらから！



☆令和7年4月より、三雲管内で実施する子育て教室・相談の会場が、天白公民館(三雲地域振興局内)となります。参加の際に、お間違いないようご注意ください。

※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。