

あさひ

広報

no.572

11

2012

November



(おたすけ傘)

総人口：9,935人 (+20)
男：4,975人 (+8)
女：4,960人 (+12)
世帯数：3,635世帯 (+1)
(平成24年9月末現在)

- 議会を傍聴しませんか！
- 良い食生活をするための料理講習会のご案内
- 傘（おたすけ傘）の設置について

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第83回 「叱るより原因を取り除きましょう」

こころの相談員 前田 里美

店などで子連れのお母さんのこんな言葉が聞こえてきます。「触らない!」「静かにしなさいって言うてるでしょ!」「もう、何でこんな事するの!」確かに子どもがいけない事をしたら叱るのは当然ですし、学習させるのも大切ですが、【子どもは好奇心が強くてまだ自制心は発達してないものだ】ということをお忘れいませんか?「～しない」と禁止や抑制しても小さな子どもはその欲求を止められないのです。そんな子どもにはまだその状況は早いわけで、叱らなくて済むようにしてはどうでしょう。いっそそれをしてはいけない場所にはまだ連れて行かない。或いは、店のカートで商品に触ってしまうのなら、何かお気に入りの物を持たせておく、または、おんぶしてしまう。等々、自分に合った方法を考えてみて下さい。

小学生でも疲れきって学習に集中出来ないとか、ストレスがかかり過ぎて問題行動が起きている場合、習い事や遊びが負担になっていることもあります。ならば思い切ってしばらく体を休め、落ち着いたらまた復帰するのも一つの方法ではないでしょうか?つまり、問題行動が起こらないように対処するわけです。

また、しつける為に「～してはだめ」という言葉を連発してないでしょうか?例えば「走らない」「夜更かししない」「嘘をつかない」「おもちゃを壊さない」などです。しかし、否定的な言葉の方が記憶に残ってしまうこともあり、叱られている感じも強くなります。良い行動を求めるのなら「ここは静かに歩く場所だよ」「早く寝る・9時に寝る」「正直に何でも話して」「おもちゃを大切に使う」というように、表現するのがいいと思います。

大人の側の発想の転換によって、叱らなくて済む→子どもが怒られない→泣かない・駄々こねない→イライラしない→親子共に楽しい、という良い循環が生まれるでしょう。

※前田相談員は、朝日小学校・中学校などで相談活動を行っています。

10月活動報告



☆10月6日(土) あさひ園運動会



かけっこ がんばって走ったよ!

不活化ポリオワクチンについてのお知らせの訂正

8月下旬に対象者の皆様へ個人通知しましたお知らせ内容の中で、一部訂正がありました。正しくは、以下のとおりです。

接種方法

①ポリオワクチンを1回も接種したことがない方
*初回接種：3回（20日～56日の間隔をおいて接種）

対象者の皆様には、予防接種を受けるにあたり、大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

子育て健康課 TEL 377-5652

11月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
11/13(火)・16(金) ・20(火)・27(火) ・30(金)・12/4(火) ・6(木)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ス トレッチなど の遊	発達 が ゆっく りの お子 さんと 保護 者さん	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
11/21(水)	10:00-12:00	ほっとする 親の会	茶話会	発達 が ゆっく りの お子 さんと 保護 者さん	ほっとくらぶ	不要	
12/7(金)	9:00-12:00						
11/12(月)・19(月) ・12/3(月)	10:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児	児童館	不要	子育て健康課 (377-5652)
11/26(月)	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	保健福祉 センター	不要	
11/15(木)・22(木) ・29(木)	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要予約	社会福祉協議会 (377-2941)
11/11(日)	10:00-12:00	朝日こども 将棋教室	将棋遊び	小学生	教育文化施設	不要	
11/24(土)・ 12/8(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み 聞かせなど	お話を聞き たい方はど なたでも	あさひ ライブラリー	不要	

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

減量したい方
にお勧めの副菜。
1食あたり22kcalです。

海藻ときのこの炒め物



材料(4人分)

乾燥海藻ミックス……………20g しょう油……………小さじ1
乾燥わかめ……………10g かつお節……………2g
本しめじ……………80g いらごま……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①海藻ミックスとわかめは水で戻し、よく水けを切る。
- ②しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③フライパンにごま油を熱し、①と②を入れてさっと炒める。全
体の水気がなくなったら鍋肌からしょう油を入れて手早く混ぜ
合わせ、かつお節を加えて和える。
- ④器に盛り、いらごまを散らす。

お困りではありませんか？ 早めのご相談を！

例えば…

- 交通事故・示談の話が進まない…
- 借金・毎月の返済に追われています…
- 相続・兄弟でもめてしまっています…
- 離婚・調停や裁判の対応はどうすれば？
その他 慰謝料・不動産・会社法務など

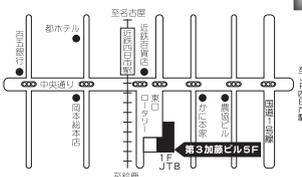
近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！

四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階
(1階にJTBが入ったビル)



「お気軽にお電話ください」 土曜日夜間も対応可(要予約)
「経験を積んだ弁護士が迅速&丁寧に対応します！」

- ◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆
- ◆一般法律相談料(初回) 30分 5,250円(税込)◆



《予約制》☎059-350-2080

尾市法律事務所

弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)
(財)日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員
鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士

有料広告掲載欄

糖尿病を予防しよう！

「運動の秋」、生活の中で体を動かそう！

11月14日から20日は、全国糖尿病週間です。

糖尿病予防には「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」と言われています。今回は、「運動の秋」ということで、運動についてお伝えしていきます。運動と言っても激しい運動が必要なわけではありません。それぞれの方の状態や体力に合ったもので大丈夫です。

運動は血糖を低下させると同時に、肥満の解消にも大きな効果があり、糖尿病の方にはかかりやすい合併症などの予防や進行を抑える効果もあります。さらに、体を動かすのが楽になり日常生活も快適になります。

●●おススメは、気軽にできる「ウォーキング」●●

運動の基本は歩くことなので、いつでもどこでもできるウォーキングは、すぐにでも生活の中に取り入れやすいです。今の季節、コスモスやススキ、金木犀の香り、落ち葉、どんぐりなど、自然の中で小さな秋を見つけながら歩いてみてはいかがでしょうか。

<ウォーキングの目安>

- ・できれば週3回を目標に行う。
- ・時間は、1回20～30分程度。
〔歩数の目安は一日1万歩。（いきなり始めるのではなく、少しずつ増やす。）〕
- ・人と会話ができ、少し息がはずみ、汗ばむ程度。
- *その他にもたくさんの酸素を体内に取り入れながら、糖や脂肪が効率よく使われる「有酸素運動」と言われる自転車、ジョギング、水泳も適しています。



<注意点>

- ・症状が悪化することもあるので、始める前には必ず医師に相談しましょう。
- ・準備運動（ウォーミングアップ）と、整理運動（クールダウン）をしましょう。
- ・自分の足に合った靴、季節に合った動きやすい服を着用しましょう。
- ・水分をこまめに補給しましょう。

●●生活の中で「運動」を見つけよう●●

- ・テレビ体操を一緒にする。
- ・買物や外出は歩きで行く。
- ・こまめに家中を掃除する。
- ・自動車の洗車をする。
- ・電車やバスの座席には座らない。
- ・一駅前で降り歩く。
- ・エレベーター、エスカレーターを使わない。
- ・庭や植木の手入れをする。



『テレビ』+『ネット』+『電話』

ケーブルテレビでまとめておトク！！

お申込み・お問い合わせは、

☎ 0120-615722 まで

ケーブルテレビの
CCNet
シーシーネット



児童虐待 防止 推進月間

「気づくのは あなたと地域の 心の目」

11月1日(休)から30日(金)までの1か月間は、児童虐待防止推進月間です。
イライラして、つい必要以上に子どもをしかったり、たたいてしまったりしていませんか「このままでは、虐待をしてしまうのでは・・・」「もしかしたらこれって虐待では・・・」と悩んでいませんか
子どもへの虐待は、子育ての不安から始まるのがよくあります。
様々なストレスがきっかけになって虐待をしてしまう・・・それは、決して特別なことではありません。同じように悩んでいる人は、たくさんいます。
一人で悩まないで、下記の相談機関へご相談ください。

子どもを虐待から守るための5か条

1. 「おかしい」と感じたら迷わず通報
2. 「しつけのつもり・・・」は、言い訳
3. ひとりで抱え込まない
4. 親の立場より子どもの立場
5. 虐待はあなたの周りでも起こりうる

ご近所で「虐待かなと思ったら」、「おかしい」と感じたら迷わず連絡を

三重県児童相談センター北勢児童相談所

電話 059-347-2030 (平日昼間)

電話 059-347-2052 (休日夜間)

朝日町役場子育て健康課

TEL 377-5652 (平日昼間)

女性の悩み相談

人には言えない悩みを抱えて、誰に相談してよいかわからない「女性の悩み」に、三重県北勢福祉事務所の女性相談員が電話相談・面接相談を受け付けています。

※費用は、無料です。秘密は守ります。

たとえば、こんなときに・・・

- 夫や恋人からの暴力(ドメスティック・バイオレンス)のこと
殴られたり、蹴られたりするなどの身体的な暴力、なじられたり、怒鳴られたりするなどの言葉の暴力・精神的な暴力、生活費が貰えないなどの経済的な暴力を受けるなどしてお悩みの方。
- 離婚のこと
離婚を考えている、あるいは、離婚を迫られている。
- 親子、嫁姑などの家族問題のこと
- 近隣、職場などの対人関係のこと

一人で悩まないで、お気軽にご相談ください。

三重県北勢福祉事務所 女性相談専用

電話 059-352-0557

月曜日から金曜日まで

午前9時から午後3時45分

※年末年始、祝日は、お休みです。都合により相談日時を変更することがあります。

あなたの気づきが事件を防ぎます。「誰かの身の危険を感じる大きな怒鳴り声や大きな物音などが聞こえたら」110番通報を

みんなで築こう人権の世紀

～ 考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心 ～

「特設人権相談所」のご案内

人権擁護委員が、人権問題でお悩みのあなたの相談に応じます。ぜひ、この機会にご利用ください。

とき 12月4日(火) 10時から15時

ところ 朝日町保健福祉センター「さわやか村」2階 研修室

人権擁護委員 小向 征子(小向) 荒木 智榮(柿) 伊藤 茂(埋縄)

※人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしたり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っている公職者です。

当町においても、人格識見が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある方を町長が推薦し、法務大臣が委嘱した方に活動していただいております。

議会を傍聴しませんか！

☆平成24年第4回定例会の予定

定例会

※30人まで傍聴できます。
12月3日(月) 9時～
行政報告・一般質問・提案説明・質疑
12月12日(水) 9時～
委員長報告・質疑・討論・採決

委員会

※10人まで傍聴できます。
総務財政教育常任委員会
12月5日(水) 9時～
民生産業建設常任委員会
12月6日(木) 9時～

※傍聴の申し込みは、当日総務課まで
問い合わせ先 議会事務局 TEL 377-5656

良い食生活をするための 料理講習会のご案内

元気で明るい毎日を、あらゆる世代の人々に送っていただくために、正しい知識を学ぶための講習会を下記の通り開催いたします。

皆様お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

日時：12月10日(月) 10時～

場所：朝日町保健福祉センター 2階 栄養指導室

定員：30名 参加費：300円

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

申込期間：11月12日(月)～11月30日(金)

申込先：保険福祉課 TEL 377-5659

朝日町
食生活改善推進
協議会

個人住民税は給与から天引きの 『特別徴収』で納税を！

給与所得者の個人住民税(個人市町民税+個人県民税)は、法令により、事業所が給与から特別徴収(天引き)して、給与所得者に代わって市町に納税することになっています。

以下の点を確認してください

- 所得税は源泉徴収しているけれど、個人住民税は特別徴収していないということはありませんか？
- 原則として、パート・アルバイトを含むすべての従業員から特別徴収をする必要があります。
- 税額の計算は市町で行いますので、所得税のように税額の計算や年末調整をする手間はかかりません。

従業員の皆様には

次のようなメリットがあります

- 納税の手間が省けます。(給与から直接天引きされるので、金融機関等で納税する手間がありません。)
- 普通徴収が原則4回払いなのに対して、12回払いとなるので、1回あたりの負担が軽くなります。

三重県と県内全市町では、平成26年度から、法定要件に該当する事業主の皆様へ個人住民税の特別徴収を実施していただくための準備を進めております。特別徴収を行っていない会社などは、特別徴収への切り替えをお願いします。

平成25年度の住民税より新たに特別徴収を希望する事業者様は、平成24年分給与支払報告書総括表に「特徴」と朱書きで記載の上、ご提出ください。提出期限は1月31日です。

問い合わせ先 税務課 TEL 377-5655

「社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書」が発行されます

～～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成24年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、来年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている年金事務所へお問い合わせください。

国民健康保険料 納付確認書の発行について

国民健康保険ご加入の世帯主に、納付もしくは口座振替された国民健康保険料（普通徴収分）の合計額をお知らせする納付確認書（圧着ハガキ）を11月下旬までに郵送します。

年末調整や確定申告にご活用ください。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ



ぜひ一度見学にお越し下さい!

- ★介護認定、要介護1以上の方から入居いただけます。
- ★認知症の方も安心して入居いただけます。
- ★看取りについてもご相談ください。

～ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです～



医療法人 福島会

すべての人に微笑みを!

— 医療・介護を通して地域社会に貢献する —

☎ 376-2008

ま ち の 話 題



(柴田壘江さん)

長寿者褒章

9月25日に柴田壘江さんが、10月10日に村田みや子さんが、それぞれ95歳の誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



(村田みや子さん)

防犯榮譽銀章を受賞

10月10日(水)、三重県総合文化センターにて四日市北地区職域防犯組合連合会会長の桑原澄男さんが警察庁長官より防犯榮譽銀章を受賞されました。

受賞理由は、桑原さんが多年にわたり地域安全活動に尽力し、安全で安心な街づくりに貢献されたことによるものです。

誠におめでとうございます。



(桑原澄男さん)

「子どもの安全を守るために」

まちづくり山王谷協議会は、白梅の丘交差点を横断する小学生の安全確保に取り組んでいます。この活動は自主的な活動の一環として、子どもたちを交通事故から守るため、平成17年から毎朝続けられています。



(横断歩道の安全確認)

男女共同参画講演会

9月25日(火)、朝日町教育文化施設にて三重県乳腺患者友の会「すずらの会」会長の徳山直子さんを迎え、男女共同参画講演会が開催されました。

「私の歩んだ道～女性として 患者として プロとして生きる私～」と題して講演を行い、参加者はうなずきながら熱心に聞き入っていました。リンパマッサージ体験では、自分で出来るリンパマッサージの基礎を教わり、賑やかな雰囲気では参加者は楽しそうに取り組んでいました。



(講演する徳山直子さん)

あさひ園運動会!

10月6日(土)、さわやかな秋晴れの中、あさひ園運動会が開催されました。

園児を応援する家族の声援や拍手が飛び交い、親子競技では親子のふれあいを楽しみながら、力を合わせてゴールを目指しました。

園児たちは元気いっぱい演技や競技に取り組み、家族からの声援に笑顔でこたえていました。



(2歳児親子競技の様子)

傘(おたすけ傘)の設置について

突然の雨に傘もなく困ったという経験が誰にでもあることでしょう。

こんな時に「傘」があったら・・・ということで、四日市北地区職域防犯組合連合会では、四日市北警察署管内の最寄駅、公共施設等に、誰もが気軽に利用できる善意の傘を設置することと致しました。



(小学生から会長に手渡される様子)

普通のビニール傘ではなく、傘に「防犯標語」を書き加えることで、利用者が使用する時これらを見て、防犯意識の向上に繋がることも期待しています。また、傘に防犯標語等を書き込む作業には、子どもたちが防犯に関心を持ってもらう機会になればと、四日市北警察署管内で一番児童数の多い朝日小学校1年生の皆さんに御協力いただき進めました。

でき上がった傘は「おたすけ傘」として、今後多くの人のお役に立てばと思います。



(小学校、警察署、四日市北地区職域防犯組合連合会の皆さん)

なんでも掲示板

ストーリーテリング

絵本をつかわないで、そっとお話に耳をかたむける会です。

とき：11月18日(日) 11時～12時 ところ：朝日町教育文化施設 2階 視聴覚室 内容：お月さまの話(ニクレピチョバ作) 他5話

対象：静かにお話が聞ける方ならどなたでも。(大きい人もたのしめるおはなしです)

おはなし：ストーリーテリングの会「フォンターナ」 問い合わせ先：あさひライブラリー TEL 377-6111 ※入場無料・申込不要

ハローワーク桑名 障がい者の集い(就職面接会)

就職を希望されている障がい者の方々と採用予定のある事業所との面接会を下記の日程で開催いたします。

日時：11月9日(金) 13時30分～15時30分 場所：桑名市民会館 1階 展示室・リハーサル室 桑名市中央町3丁目20

内容：参加費無料、事前申込不要、参加企業(主に桑名地域の企業を予定)

問い合わせ先：ハローワーク桑名 求人・専門援助部門 TEL 0594-22-5141 FAX 0594-23-2604

自衛官募集

採用種目	受付期間	資格(H25.4.1現在)	採用試験日	試験会場	待遇
陸上自衛隊 高等工科大学 生徒	推薦:H24.11.1~H24.12.7	15歳以上17歳未満 の男子	25年1月12日~14日 までの間の指定する1日	高等工科大学(神奈川県)	1. 高校卒業資格 2. 生徒手当 (月94,900円支給) 3. 週休2日、祝日及び 年末年始休暇等
	一般:H24.11.1~H25.1.7		1次:25年1月19日	三重県四日市市(予定)	

問い合わせ先 〒510-0074 四日市市市鷲の森1-14-11(阿部ビル2F) 自衛隊四日市地域事務所: 351-1723

自衛官募集コールセンター: 0120-063-792 12:00~20:00(年中無休)

【消防本部からのお知らせ】

秋の火災予防運動 11月9日~11月15日 消すまでは 出ない行かない 離れない

本年も建物火災が40件(10月1日現在)発生し、うち24件が住宅からの火災となっています。

今年は、特にコンロに関する火災が多く、以下ストーブ、タバコによるものとなっていますので、皆さんも次のことに気をつけて、火事を起こさない環境を作りましょう。

～火事を防止するために～

- コンロなどのそばを離れるときは、必ず火を止める。 ●洗濯物などストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- 寝タバコは絶対しない。また、灰皿には水をはるなど、タバコの火は確実に消して、灰皿に吸殻をためないようにする。
- 風の強いとき、空気が乾燥しているときは、たき火をしない。 ●家の周りに燃えやすいものを置かない。

～もしものときのために～

- 住宅用火災警報器が、適切に作動することを確認し、ホコリ等をふき取りましょう。
- 住宅用消火器等を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所で協力体制を作りましょう

■問い合わせ先 消防本部予防保安課 TEL 356-2010



生活カレンダー

November

11

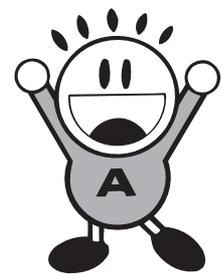
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11	12 粗大(小向・埋縄・白梅西・東) 健康相談	13 一般	14 再生(新聞紙等) すくすく相談	15	16 一般 育児相談	17
18	19 埋立	20 一般 たんぼぼ教室 心配ごと相談	21 リサイクル運動	22 一般 のびのび相談	23	24
25	26	27 一般 離乳食教室(後期)	28 再生(雑誌等) すくすく相談	29	30 一般 健康料理教室	1(12月)
2	3	4 一般	5 心配ごと相談	6 埋立 のびのび相談	7 一般 健康料理教室	8
9	10 健康相談	11	12	13	14	15

各施設等のマーク 保健福祉センター ごみ出しの日

健康事業内容

名称	日	時間	備考
健康相談	12 12/10	14:00~15:00	内容：血圧測定、検尿、体脂肪測定、健康相談、栄養相談など 持ち物：健康手帳
育児相談	16	9:30~11:00 13:00~14:00	内容：身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
たんぼぼ教室	20	10:00~11:30	対象：1歳6ヶ月以上(要予約) 内容：保育士による集団遊びの教室。(定員30組) 持ち物：参加費100円、テープ、クレヨン、ハサミ、お茶
離乳食教室(後期)	27	10:00~12:00	対象：9~10ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と調理実習。 持ち物：エプロン・三角巾・おんぶ紐
健康料理教室	30 12/7	10:00~13:00	内容：肥満予防・高血圧予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
すくすく相談	14 28	予約制	内容：「ことばがゆっくりで心配。発音が気になる。お友達とのコミュニケーションが上手にできない。」など言語聴覚士によるこどもの言語相談(要予約)
のびのび相談	22 12/6	予約制	内容：「子どもへの関わり方がわからない。落ち着きがない。」など臨床心理士による子どもの発達に関する相談(要予約)
精神福祉相談	随時(要予約)		内容：相談支援センターソシオTel(345-9016)/地域生活支援センターHANA Tel(320-2761)の相談員が相談を受けます。
障がい者の就職相談	随時(要予約)		内容：四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。Tel(354-2550)
知的障がい福祉相談	随時(要予約)		内容：陽だまりの相談員が相談を受けます。Tel(329-5881)
女性の悩み相談	随時(要予約)		内容：北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。Tel(352-0557)

※お申し込みは、子育て健康課(TEL 377-5652) 保健師・看護師・管理栄養士まで



心配ごと相談(20・12/5)
毎回、保健福祉センター2階研修室
午後1時~午後3時30分まで

リサイクル運動

(毎月第3水曜日(祝日、雨天の場合は翌日))

収集場所 保健福祉センター駐車場
(午前9時~午後1時まで)
出張場所 埋縄公民館
(午前10時~11時まで)

ごみ出しの日

一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
火・金 22	14(新聞紙等) 28(雑誌等)	19・12/6	12(小向・埋縄・白梅西・東)