



町制施行
65th
Anniversary
朝日町
2019.10.17



総人口：10,862人 (-9)
男：5,421人 (±0)
女：5,441人 (-9)
世帯数：4,118世帯 (+4)
(平成31年4月末現在)

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第162回 『あそび① 感覚あそび』

作業療法士 塩津 裕康

作業療法士の塩津です。作業療法士は、医学知識をもつ「生活・暮らしの専門家」です。そのため、子どもの体と心の発達や、生活（身の回り、あそび、字を書く等）の発達の知識を通して子育て情報をお伝えできればと思います。

さて、今回は「あそび」を取り上げてみたいと思います。子どもにとってあそびはとても重要な日々の活動です。なぜなら、子どもはあそびを通して体やこころを成長させ、さらにはさまざまなことを学習します。

あそびには段階があるとされています。それは、①感覚運動あそび、②単純あそび、③複合あそび、④ごっこ遊び、です。これらの中でも、今回は「感覚運動あそび」を取り上げてみたいと思います（②～④は次回以降にお伝えします）。

乳児～幼児期において、一番成長する臓器は「脳」です。脳が育つためには、さまざまな感覚を感じ、さまざまな運動をすることが重要で、これは「感覚運動経験」とも言えるでしょう。オトナからすると何が面白いんだか分からないと思いますが、子どもは、高いところに登る・飛び降りる、水たまりに入る、泥んこ遊びなどを好んで行いますよね？感染やケガなどから子どもを守ることはオトナの務めではありますが、一方で前述の行為が子どもの脳を育てているとすれば、いまいちどオトナが許容してあげられる範囲を考えてみるのが大切ではないでしょうか？特に現在の社会においては、この範囲が狭まっているように感じます。もしかすると、オトナが子どもの育ちの機会を奪っているかもしれません。

ところで、感覚の種類にはいわゆる五感に加えて、「前庭覚（ゆれたり・回ったりする時に感じる感覚）」と「固有受容覚（体の動きを感じる感覚）」があることはご存知でしょうか？子どものあそびを感覚の視点で見るとまた違った見え方がするかもしれません。これら7種類の感覚運動経験をバランスよく積み重ねることにより、身の回りのこと、コミュニケーション、さらには学校での勉強へと繋がっていきます。加えて言えば、これらの感覚は、子ども自身が動いて感じとった時にこそ脳が育つことが研究でわかっています。ぜひ、子どものモチベーションとチャレンジする機会を大切にしていきましょう。

感覚の種類



※塩津作業療法士は、あさひ園で個別療育を行っています。

6月の子育て支援事業



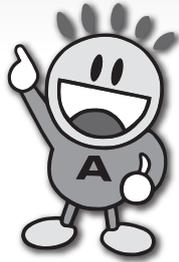
日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
6/11(水)・14(金)・ 18(水)・21(金)・ 25(水)・28(金)・ 7/2(水)・4(木)・ 9(土)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチなどの 遊	発達 が ゆっく りの 子 ど も と 保 護 者	ほっとくらぶ	不 要	ほっとくらぶ (377-3522)
6/19(水)	10:00-12:00	ほっとする 親の会	茶話会				
7/5(金)	9:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど				
7/4(木)	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要予約	社会福祉協議会 (377-2941)
6/23(日)	10:00-12:00	こども将棋教室	将棋教室	小中学生	教育文化施設	不 要	
6/8(土)・22(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせ な	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	教育文化施設 (377-6111)

*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。

あさひ健康マイレージ事業 「健康ポイント」をためて、健康とお得を手に入れよう!

あさひ健康マイレージ事業は、皆さんの健康づくりを応援するため、運動や減塩などの健康づくりに取り組んだり、健康診査の受診等で健康ポイントをため（自己申告）、ポイントで「三重とこわか健康応援カード」と交換できる事業です。



1. 対象

朝日町内在住の20歳以上の方

2. 申請受付期間

令和2年3月31日まで

※期間内申請は1回限りです。

3. 参加方法

- ①ポイント付き「あさひ健康マイレージ」のチラシを、朝日町役場子育て健康課窓口で受け取る。
- ②自分にあった健康づくりに取り組んで、ポイントをためてポイントカードに記入する。（自己申告制）
- ③40ポイントたまったら、子育て健康課窓口のポイントカードを持参し、「三重とこわか健康応援カード」と

交換する。

- ④「三重とこわか健康応援カード」を協力店に提示し、特典を受ける。

4. 特典

「三重とこわか健康応援カード」は、1年間、三重県内のマイレージ特典協力店で様々なサービスを受けることができるカードです。

詳しくはインターネットで「三重とこわか健康マイレージ事業」をご覧ください。



長く元気で自立した生活を続けていくためには、健康であることが必要不可欠です。この機会に日常における運動や食事など、自身の生活習慣を見つめなおし、健康について取り組んでみませんか。

問い合わせ先 TEL 377-5652

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

もずくのぬめり成分フコダインには、コレステロール低下作用や血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。食物繊維、カルシウムが豊富で口当たりの良い一品です。

もずくの茶碗蒸し



材料(4人分)

生もずく……………80g	A	だし汁……………280cc
干しえび……………8g		薄口醤油……………大さじ1/2
卵……………2個	B	だし汁……………100cc
三つ葉……………10g		薄口醤油……………小さじ1
		片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①干しえびは、Aのだし汁に20分程つけた後、取り出ししておく。
- ②もずくは洗って3cmに切り水気を切っておく。
- ③ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、ザルで卵液を濾す。
- ④器に①、②、③を入れて、蒸気の上った蒸し器で15分蒸す。
- ⑤小鍋にBを加えて火にかけ、あんを作る。
- ⑥蒸しあがった茶碗蒸しに⑤のあんをかけ、さっと茹でておいた三つ葉をのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
50kcal	4.6g	2.7g	1.0g

住み慣れた地域でより良い生活を♪

＊ お気軽に
見学にお越し
下さい ＊



入居者募集中

- ＊在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい
- ＊認知症についてのご相談も受け付けております

入居要件 要介護1以上の方



医療法人 福島会

「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように豊かな生活がテーマです



グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2084-1 ☎376-3300

ふくしまだより



検索 日々の様子をブログにて公開中!

有料広告掲載欄



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が“歯”。ところが歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。では、歯を失う原因は何でしょう？それは歯周病です。歯周病は生活習慣病の一つであり、若い頃から予防が必要です。



歯周病チェック

次の質問にあてはまる項目をチェックしてみてください。1～2項目があてはまれば歯周病の可能性があります。3～5項目なら初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたようだ。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスピ形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。



歯周病を予防するには？

歯周病は予防できます！
健康的な歯でいきましょう！



- ・正しく歯磨きを行う
歯周病の原因は細菌性プラークです。毎日の歯磨きが一番重要な予防法です。
- ・生活習慣を見直す
◎禁煙を行う……タバコの煙の中の有害物質はプラークが付着しやすくなり、また、一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させます。
◎ストレスの解消…ストレスを溜め込んでしまうと、身体の免疫力が下がってしまいます。
- ・定期的に歯科健診を受ける

日本歯科医師会が掲げる、2019年の標語は「いつまでも 続くけんこう 歯の力」。満足な食生活をおくるには20本の歯が必要であると言われていいます。健康な生活を続けていくためにも、歯と口の健康に目を向けてみてはいかがでしょうか？
日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

たけのこ掘り体験 -アクティブあさひ-

アクティブあさひ主催の「たけのこ掘り体験」が4月27日（土）、埋縄地区の竹林にて開催されました。天候に恵まれた当日は、親子47名の参加がありました。農家の方からアドバイスを受けながら、参加者らはたくさんのたけのこを収穫していました。



矯正歯科 こんな人はぜひ一度ご相談ください

上顎前突 下顎前突 正中離開 交叉咬合
過蓋咬合 空隙歯列 開咬 嚙生

※自由診療です ○大人の矯正 約50万円程度 **矯正相談受付中**

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30~14:00	●	●	X	●	●	●	●
※9:00~14:00	15:30~19:00	●	X	X	●	●	X

院長 原田 聡

子供の矯正 (小児矯正)

しょうじょうせい **床矯正**

◎歯を抜かなくてもOK!
※症状と要望により抜歯せざるを得ない場合があります。
◎自分で取り外し可能で歯磨きが楽

※自由診療です。片顎約10万円程度

歯科衛生士急募 詳しくは下記TELまで
平日18:00~

桑はらだ歯科クリニック
桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日

0594-27-5454



国民年金のお知らせ

【国民年金保険料は納付期限までに納めましょう】

平成31年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、町民環境課へご相談ください。

※納付義務のある方とは、被保険者本人、その配偶者及び世帯主のことをいいます。

【国民年金保険料免除等の申請について】

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。この納付猶予制度の対象者が、平成28年7月から30歳未満から50歳未満に拡大されています。

平成31年度の免除等の受付は7月1日から開始され、令和元年7月分から令和2年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、平成26年4月から法律が改正されて、2年1カ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、町民環境課または年金事務所へご相談ください。

マイナンバーカード 交付専用休日臨時窓口の

お知らせ

マイナンバーカード交付専用の休日臨時窓口を開設します。
マイナンバーカードを受け取るのに平日都合がつかない場合ご利用ください。

と き	6月23日(日) 7月28日(日) いずれも9時~17時	その他	事前に電話予約が必要です。 (直近の金曜日17時まで)
ところ	朝日町役場 町民環境課臨時窓口 または2階交付会場	予約先・問い合わせ先	町民環境課 TEL 377-5653



朝日町不妊治療費及び 不育症治療費助成事業の

ご案内

朝日町では以下のすべての要件を満たしている方を対象に、不妊治療または不育症治療に要した費用の一部を助成しています。

【対象者要件】

- (1) 下記の対象治療以外の方法では妊娠の見込みがないか極めて少ないと、医師に診断された法律上の夫婦。
(2) 夫婦双方または一方が朝日町民であること。

(3) 夫婦の前年の所得の合計額が730万円未満の方。

(4) ①②については三重県指定の医療機関で、③④については国内の医療機関で治療を受けたもの。

助成事業	①特定不妊治療費助成事業	②第2子以降の特定不妊治療に対する助成回数追加事業
対象治療	特定不妊治療（体外受精・顕微授精）	
助成額	三重県特定不妊治療費助成事業申請時、1回につき最大10万円の上乗せ	1回の治療につき最大15万円（C.Fは7.5万円）
助成回数	治療期間初日における妻の年齢が… 40歳未満→通算6回まで 40～43歳未満→通算3回まで 43歳以上は対象外	治療期間初日における妻の年齢が… 40歳未満→通算2回まで 40～43歳未満→通算5回まで
備考	・必ず三重県特定不妊治療費助成事業と併せて申請してください。 ・初回治療の場合は三重県指定の治療方法C.Fのみ対象。	【追加要件】 ・三重県事業による助成回数が終了した者 ・H26年度以降新規に三重県事業の助成を受けた者 ・夫婦から出生した実子が1人以上いること。
助成事業	③一般不妊治療費助成事業	④不育症治療費助成事業
対象治療	一般不妊治療（人工授精）	不育症にかかる治療および検査
助成額	1年度当たり最大2万円	1年度当たり最大10万円
助成回数	1年度あたり1回限り 通算5年まで	1年度あたり1回限り 通算3回まで

●申請は、必要書類を子育て健康課窓口へ持参もしくは郵送していただきます。

申請についてのお問い合わせは
子育て健康課までご連絡ください。 TEL 377-5652

健康相談 特別企画のご案内!!

7月の健康相談では、『足の筋力』と『血管指標』を測定します。

7月から各種健診が始まります。健診受診と合わせて、足の筋力測定や血管指標測定を行い、普段の運動・食事などの生活習慣を見直すきっかけにしませんか？

管理栄養士による栄養相談や、保健師による血圧測定・検尿などもあります。

日時 7月8日（月）13時～15時

場所 保健福祉センター 保健室

持ち物 ・健康手帳

（お持ちでない方は発行いたします）

・健診結果などがあればお持ちください。

詳しくは、子育て健康課までお問い合わせください。TEL 377-5652



事業主のみなさまへ

労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新はお早めに!

労働保険料（平成30年度確定・31年度概算）の申告・納付は**6月3日（月）から7月10日（水）**までです。

お忘れなく! お早めに!

（平成31年度は、2019年4月1日から2020年3月31日までの期間となります。）

★年度更新集合受付会を開催します。

日時 7月8日（月）・9日（火）・10日（水） 9時～16時
場所 四日市、津、松阪、伊勢、伊賀、熊野の各労働基準監督署

桑名市城東地区複合施設「はまぐりプラザ」

鈴鹿市神戸コミュニティセンター

尾鷲公共職業安定所

以上9会場

※申告書記載について不明の場合は、次の資料をお持ちください。

①「概算・確定労働保険料/一般拠出金申告書」

②作成した平成30年度確定分の賃金集計表

一括有期事業のうち建設の事業については、工事台帳（請負金額・工期等が確認できるもの）

③事業主印鑑（法人は代表者印鑑）

※労働保険の年度更新手続は、電子申請により労働局・労働基準監督署へ出向がなくても、自宅・オフィスから、いつでも手続ができます。

（詳しくは、電子政府の総合窓口へ<http://www.e-gov.go.jp/>）

問い合わせ先 三重労働局総務部 労働保険徴収室
津市島崎町327-2 TEL 059-226-2100

◆北勢地域若者サポートin 朝日 ステーション出張相談

(無料・要予約)

内容：就労に対するさまざまな相談をお受けします。
対象：15～39歳で無職の方
(ご家族・関係者・在学中でも可)
日時：6月26日(水) 10時～12時

場所：朝日町役場 相談室
問合せ・申込先：北勢地域若者サポートステーション
TEL 359-7280

はかりの検査を受けましょう

取引や証明に使用するはかりは、2年に1度検査が必要です。このため、三重県計量検定所では次のとおり定期検査を実施します。

日時 7月2日(火) 10時30分～15時

場所 朝日町役場 駐車場

手数料 計量器の種類や能力によって異なります。支払いは現金でお願いします。



販売用、行商用

③病院・薬局：薬の調剤用、
体重測定用(健康診断用)

④官公所：体重測定用
(学校、幼稚園等の健康診断用)

⑤宅配取扱業
(コンビニエンスストア等の取次も含む)
：宅配使用

●対象となる計量器●

- ①商店・スーパー：精肉・鮮魚・青果・惣菜の内容量表記での販売用
- ②農業：穀物・椎茸・製茶・鶏卵・青果等の庭先

問い合わせ先

三重県計量検定所 TEL 059-223-5071
産業建設課 TEL 377-5658

「無事故への 構え一分の 隙も無く」 6月は危険物安全管理強調月間です

消防本部では6月を危険物安全管理強調月間とし、危険物による火災や事故を防ぐための運動を展開しています。

■ガソリンの危険性について

- ガソリンは気化しやすく、静電気等の火花でも引火して爆発的に燃焼します。
- ガソリンの可燃性蒸気は空気より重いため、地面を伝って離れた場所にある火源でも引火します。
- 気化したガソリンが容器内で膨張し、圧力が高くなっている場合は、容器開栓時にガソリンが噴出します。

■ガソリン携行缶の取扱いに注意！

- 開栓は、一気に蓋を開けず圧力調整弁でガス抜

きをしてから行ってください。

- 保管は、密栓し、高温環境下を避けてください。また、長期間の保管も極力避けてください。
- 灯油用ポリエチレン缶にガソリンを入れることは非常に危険です。携行缶は消防法令により定められた金属缶を使用してください。
- セルフスタンドでは利用者が自らガソリンを容器に入れることはできません。

■「コンタミ事故」に注意！

三重県内でも、ガソリンが混入した灯油等が売られてしまう「コンタミ事故」が起きています。ガソリンはオレンジ色、灯油は無色ですので色の違いにご注意ください。

問い合わせ先 消防本部予防保安課 (TEL 356-2010 FAX 356-2041)

総務省 統計局

総務省統計局・三重県・朝日町では、「経済センサス-基礎調査」を実施します。この調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

後期高齢者 医療制度のお知らせ



被保険者証が 変わります。

被保険者証について

新しい被保険者証（ピンク色）を、7月中旬に、簡易書留で送付いたします。

若草色の被保険者証は、8月1日以降はご使用になれません。新しい被保険者証（ピンク色）が届きましたら、8月1日以降に若草色の被保険者証を朝日町役場へ返却してください。（ご自身で処分される場合は、住所、氏名が見えないよう裁断するなど十分にご注意ください。）

また、8月1日以降に、医療機関を受診する時は新しい被保険者証（ピンク色）を提示してください。

「限度額適用認定証等」について

入院するときや高額な外来診療を受けるときは、限度額適用認定証（住民税非課税世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証）を医療機関などの窓口で提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も減額されます。

「限度額適用認定証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受ける場合は、朝日町役場保険福祉課に申請してください。詳しくは、7月発送の被保険者証に同封される後期高齢者医療制度のご案内をご覧ください。

保険料について

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりに保険料を納付していただきます。

原則、7月中旬に保険料額及び納付方法の通知を朝日町役場から送付します

○保険料の計算方法

保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その方の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。なお、保険料の計算では前年中（1月～3月までは前々年中）の所得を用います。

○今年度の保険料の計算方法は下記のとおりです。

$$\begin{array}{c} \text{均等割額} \\ 42,965円 \end{array} + \begin{array}{c} \text{所得割額} \\ (\text{総所得金額等} * - 33万円) \times 8.86\% \end{array} = \begin{array}{c} \text{年間保険料額} \\ (\text{賦課限度額} 62万円) \end{array}$$

※総所得金額等とは

- ・各収入から必要経費（公的年金控除額や給与控除額等）を差し引いた所得の合計額で、申告分離課税の所得金額や山林所得金額を含みますが退職所得は含みません。
- ・遺族年金や障がい年金は収入に含みません。
- ・各種所得控除（社会保険料控除・配偶者控除・扶養控除・医療費控除等）は適用されません。

○保険料の軽減措置

◆所得の低い世帯に属する方に対する軽減

【均等割額の軽減】

所得が低い世帯に属する方は、下記の基準により均等割額が軽減されます。

同一世帯の被保険者及び世帯主の総所得金額等の合算額	軽減割合	軽減後の額
33万円以下	8.5割	6,444円
33万円以下であって被保険者全員の年金収入が80万円以下 (その他各種所得がない)	8割	8,593円
(33万円+被保険者数×28万円)以下	5割	21,482円
(33万円+被保険者数×51万円)以下	2割	34,372円

【注1】世帯は4月1日（年度途中で資格取得された方は資格取得日）時点での状況で判定されます。

【注2】前年（1月から3月までは前々年）12月末日の年齢が65歳以上の方の年金所得は、通常の公的年金控除以外に15万円を控除します。

【注3】事業専従者控除は適用されず、専従者給与額は事業主の所得に合算されます。譲渡所得の特別控除は適用されません。

※後期高齢者医療の均等割について、これまで9割軽減となっていた方は、今年度8割軽減に変わります。

※所得の低い年金受給者の方へは、今年10月から、年金生活者支援給付金等の制度が始まります。

◆後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険※の被扶養者であった方に対する軽減

所得割は課されません。均等割は資格取得から2年間5割軽減されます。ただし、所得が低い世帯に属する方は均等割額の8.5割または8割軽減が適用されます。

※被用者保険とは、協会けんぽ、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済組合などのことをいい、市町国民健康保険及び国民健康保険組合は含まれません。

該当の方には軽減措置を行った後の保険料額を通知しますが、被用者保険の被扶養者であった方で軽減措置が行われていない場合は、保険福祉課にお知らせください。

○保険料の徴収

保険料の徴収方法は、原則として「特別徴収（年金からの天引き）」となります。ただし、年金の受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの支給額の1/2を超える場合は、納付書や口座振替などで納付していただく「普通徴収」となります。

※複数の年金を受給されている場合、特別徴収対象年金の中で優先順位の高い1種類の年金から天引きの可否を判断します。

- ◆特別徴収となる方は、保険料額決定通知書と同時に、10月以降の年金支給月ごとの天引き額を通知します。

特別徴収の徴収月

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期
4月	6月	8月	10月	12月	2月

特別徴収額の算定方法



- ◆普通徴収となる方は、保険料額決定通知書及び納入通知書を送付します。

普通徴収の納期

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

- ◆納付方法を年金天引きから口座振替へ変更できます。

口座振替への変更をご希望の方は申請が必要です。

なお、申請の時期により、口座振替への変更時期が異なります。

一部負担金の割合の変更（基準収入額適用申請）について

- 申請により負担割合が変更される場合があります。

住民税課税所得（課税標準）額が145万円以上の被保険者及びその方と同一世帯の被保険者は、自己負担割合が3割になりますが、次の条件に該当する被保険者の方は、申請により負担が1割になります。（7月末までに申請された方は8月から、8月以降に申請された方は申請月の翌月から負担割合が変更されます。）

- 同一世帯に後期高齢者医療被保険者が一人の場合（被保険者の収入額）・・・383万円未満
※ただし、被保険者の収入額が383万円を超える場合であっても、同一世帯に70歳以上75歳未満の人がいる場合は、被保険者と70歳以上75歳未満の人全員の収入額が520万円未満
- 同一世帯に後期高齢者医療被保険者が二人以上いる場合（被保険者の収入額合計）・・・520万円未満

後期高齢者健康診査について

6月下旬から受診券等を後期高齢者医療広域連合から順次送付します

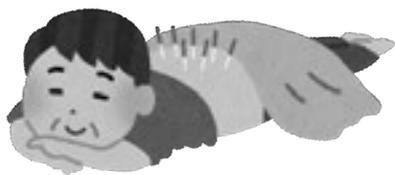
- 目的 健康管理と生活習慣病の早期発見を目的としています。
- 対象者 8月31日までに後期高齢者医療被保険者となられる方
- 送付スケジュール 4月末時点の被保険者 ⇒ 6月下旬発送
5月～7月中に被保険者となられる方 ⇒ 8月下旬発送
8月中に被保険者となられる方 ⇒ 9月下旬発送
- 受診期間 7月から11月末までの間
- 受診場所 病院・診療所など
- 受診方法 受診券等をご覧ください。
- 自己負担額 住民税課税世帯の方 500円
住民税非課税世帯の方 200円

後期高齢者医療費通知について

医療費通知を後期高齢者医療広域連合から送付します

- 目的 実際にかかった医療費の総額（10割）をお知らせし、ご自身で内容を確認していただくことにより、医療と健康に対する意識の向上と、今後の健康管理にお役立ていただくことを目的としています。また、支払った医療費の額を載せますので、確定申告にも使用できます。
- 不要な方 医療費通知を不要とされる方は、下記のお問い合わせ先にご連絡ください。

はり・きゅうの施術の保険給付申請について



『療養費支給申請書』は、施術を受けた方が施術費用の一部を後期高齢者医療広域連合に請求し支払を受けるために必要な書類です。内容を確認したうえで、必ず記名・押印してください。

神経痛、リウマチ等の傷病で、医師による適当な治療手段がなく、医師がはり・きゅうの施術について同意している場合に限りです。そのため、医療機関で同一傷病の治療を受けながらの施術は認められません。

あん摩・マッサージの施術の保険給付申請について

『療養費支給申請書』は、施術を受けた方が施術費用の一部を後期高齢者医療広域連合に請求し支払を受けるために必要な書類です。内容を確認したうえで、必ず記名・押印してください。

筋麻痺・関節拘縮等の症状が認められ、医療上あん摩・マッサージが必要だと医師が同意している場合に限りです。



柔道整復（整骨・接骨）の施術の申請について



健康保険は治療を目的としたものであり、医師や柔道整復師に、外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたとき（骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師に同意を得ることが必要です。）は、健康保険等の対象となりますが、疲労性・慢性的な要因からくる単なる肩こりや筋肉疲労など、健康保険等の対象にならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

『療養費支給申請書』は、施術を受けた方が施術費用の一部を後期高齢者医療広域連合に請求し支払を受けるために必要な書類です。内容を確認したうえで、必ず署名してください。

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

問い合わせ先

・三重県後期高齢者医療広域連合事業課

被保険者証・保険料・一部負担金関係 TEL 059-221-6883

健康診査・療養費・高額療養費関係 TEL 059-221-6884

・保険福祉課 TEL 377-5659 FAX 377-2790

なんでも掲示板



寄付

三重北農業協同組合 様 9,940円

かぶせ茶（ペットボトル）の朝日町での売上金の一部を社会福祉協議会にご寄付いただきました。

ザ・サンライズ 様 6,000円

社会福祉協議会にご寄付いただきました。

ご厚意ありがとうございます。

令和元年度栄養教室受講者募集～お料理が好きな方、健康づくりにご興味がある方、大募集～

三重郡が合同で開催している栄養教室は、地域に健康づくりの輪を広めるボランティア「ヘルスマイト」として活躍していただくための講習会です。栄養教室に参加して、あなたもヘルスマイトになりませんか？

ご興味のある方は、下記の申込先までお気軽にお問い合わせください。

と き 7月9日（火） 8月5日（月） 9月2日（月） 10月7日（月） 11月12日（火） 12月2日（月）
令和2年1月27日（月） 時 間 10時～14時30分

と ころ 三重郡川越町健康管理センター（いきいきセンター）3F 栄養指導室

内 容 講義・調理実習 募集人数 朝日町より 5名程度（男女問わず）

参加費用 実習費用：2,500円 交通費：各自負担 申込期間 6月14日（金）まで（土日除く）

申込先 保険福祉課 377-5659

ひきこもり家族教室ご案内

三重県こころの健康センター（三重県ひきこもり地域支援センター）では、ひきこもりについて正しい知識や情報、対応方法、社会資源について理解し、学ぶ場として「家族教室」を開催します。

皆様のご参加をお待ちしています。

期間：7月から2020年1月（全4回シリーズ） 各回14時から16時まで

場所：三重県津庁舎 会議室（津市桜橋3丁目446-34）

対象：ひきこもり等でお悩みのご家族

（家族教室への参加が初めて、もしくは家族教室に参加されて概ね2年未満の方）

（支援関係者の方もご参加いただけます）

定員：20名程度



内容：

	日 程	内 容
①	7月11日（木） 場所：64会議室	ひきこもりの理解と対応 三重県こころの健康センター所長 精神科医師 楠本みちる
②	9月5日（木） 場所：64会議室	家族のグループセッション 三重県立こころの医療センター 公認心理師 榊原規之氏
③	11月14日（木） 場所：65会議室	ひきこもり当事者の体験発表 特定非営利活動法人よすが 就労継続支援B型・日中一時支援事業所いーばしょ 職員・利用者
④	2020年 1月9日（木） 場所：51会議室	地域の社会資源と社会参加について 三重県こころの健康センター職員

※ 内容・場所は予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

※ 途中の回から参加することも可能です。なるべく継続参加をおすすめします。

※ 初回参加の方は、事前に概要説明のため、個別相談をおこないます。

※ 支援関係者の方で、参加を希望される場合は、事前にご相談ください。

申込先：三重県こころの健康センター
TEL (059) 223-5243

担 当：馬野・大森

*なお、当センターでは「ひきこもり専門電話相談」を実施しております。

TEL (059) 253-7826 毎週水曜日13時～16時

「三重県海事広報協会主催」「第26回親子で学習！ヨットにチャレンジ！」参加者募集

三重県海事広報協会では、海の日記念行事の一環として、海や船の大切さを学び、海への関心を高めてもらう目的で以下のツアー参加者を募集します。

1日 時：7月24日（水）8時 近鉄四日市駅前出発

2集合場所：近鉄四日市駅 西口バスターミナル内

3行 程：

近鉄四日市駅→津モーターボート競走場→近鉄四日市駅

※全行程貸切バスでの移動となります

※津競艇場にて、「小型ヨットの操船実習」と「ジェットボートの乗船体験」

※国土交通省中部運輸局三重運輸支局殿による出前講座の開講

※ヨットレース大会

※小雨決行

（但し、天候状況により内容変更する場合あり）

※荒天により中止する場合は前日に連絡します

4対象者：小・中学生（1名）と保護者（1名）

5募集人数：近鉄四日市駅発 15組30名程度

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

6参加費：無料（昼食付）

※飲み物は各自で準備願います。

7申込方法：

7月10日（水）（※当日消印有効）までに、往復はがきにて、住所、親子の氏名、年齢（学年）、電話番号を記載の上、以下のあて先へ送付してください。

＜あて先＞

〒510-0011 四日市市霞二丁目1番地の1

四日市第二港湾労働者福祉センター内

三重県海事広報協会 あて

（問い合わせ先）

TEL 340-6430 事務局 鈴木 FAX 340-6431

携帯 080-6988-4349 舘

8その他：

注意事項として、水面を活用した体験となりますので、水に濡れてもよい服装でご参加願います。

2019年度裁判所職員採用一般職試験（裁判所事務官、高卒者区分）について

1受付期間

インターネット…7月9日（火）10時～7月18日（木）

郵送……………7月9日（火）～7月12日（金）

当日消印有効

2第1次試験日 9月8日（日）

3受験資格

2019年4月1日において高等学校卒業後2年以内の方及び2020年3月末までに高等学校を卒業する見込みの方

※詳しくは、裁判所ウェブサイトの裁判所職員採用試験情報をご確認ください。

（<http://www.courts.go.jp/saiyo/index2/html>）

4資料請求

受験案内は、5月22日（水）から裁判所ウェブサイトに掲載するとともに最寄りの裁判所でも配布しています。

5問い合わせ先 津地方裁判所事務局総務課人事第一係

TEL 059-226-4876（ダイヤルイン）

自衛隊採用種目別試験日程等

【採用種目】 航空学生

1受付期間 7月1日～9月6日

2受験資格

（1）海上自衛隊：高卒（見込を含む。）23歳未満の者

（2）航空自衛隊：高卒（見込み含む。）21歳未満の者

3採用試験日

（1）1次：9月16日

（2）2次：10月15日から20日

（3）3次：陸上自衛隊 11月22日から12月18日

航空自衛隊 11月16日から12月19日

※内の指定される日

4試験会場

（1）1次試験：津市（三重県）を予定

（2）2・3次試験：別示

【採用種目】 一般曹候補生

1受付期間 7月1日～9月6日

2受験資格

令和2年4月1日現在、18歳以上33歳未満の者

3採用試験日

（1）1次：9月20日から22日

（2）2次：10月11日から16日

※いずれか1日を指定されます。

4試験会場

1次試験：四日市市（三重県）を予定

2次試験：1次試験合格後に通知

【採用種目】 自衛官候補生

1受付期間

（1）男子：年間を通じて行っております。

（2）女子：年間を通じて行っております。

2受験資格（男女共通）

令和2年4月1日現在、18歳以上33歳未満の者

ただし、32歳の者にあつては、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者に限る。（詳しくは、自衛隊四日市地域事務所ご連絡ください。）

3採用試験日（男女共通） 受付時にお知らせします。

4試験会場（男女共通） 津市（予定）（三重県）

問い合わせ先

〒510-0074 三重県四日市市鶴の森1-14-11

（阿部ビル2F）自衛隊四日市地域事務所

TEL 351-1723 受付時間 9時～18時

自衛官募集コールセンター

フリーダイヤル 0120-063-792

受付時間 12時～20時（年中無休）

生活カレンダー

June

6

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		11 🗑️ 一般 💖 ひよこ教室(キッズ)	12 💖 すくすく相談	13 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談	14 🗑️ 一般 💖 健康料理教室 💖 すくすく相談	15
16	17	18 🗑️ 一般 💖 アフターピクス	19 🗑️ 再生(新聞紙等) 💖 すくすく相談 💖 リサイクル運動	20 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談 💖 心配ごと相談	21 🗑️ 一般 💖 育児相談	22
23	24	25 🗑️ 一般 💖 離乳食教室(後期)	26	27 🗑️ 埋立 💖 成人健診 💖 ハハハの歯つらつ教室① 💖 のびのび相談	28 🗑️ 一般 💖 7・8ヶ月児健康相談	29
30	1 (7月)	2 🗑️ 一般	3 🗑️ 再生(雑誌等) 💖 すくすく相談	4 🗑️ 埋立 💖 3歳半健診 💖 のびのび相談	5 🗑️ 一般 💖 すくすく相談 💖 心配ごと相談	6
7 💖 マタニティ教室②	8 💖 健康相談	9 🗑️ 一般 💖 たんぼぼ教室	10 💖 すくすく相談			

各施設等のマーク 💖 保健福祉センター 🗑️ ごみ出しの日

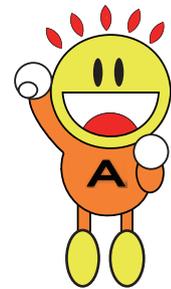
健康事業内容

名称	日	時間	備	考
ひよこ教室(キッズ)	11	10:00~11:00	対象: 9カ月~1歳6カ月未満の乳幼児(要予約) 定員: 20名(先着) 内容: 保育士による刺激遊びの教室。親子のふれあいの場。	
健康料理教室	14	10:00~13:00	対象: 糖尿病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(要予約保険福祉課377-5659) 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円	
アフターピクス	18	10:00~11:30	対象: 生後2ヶ月~6ヶ月の産婦とその赤ちゃん(要予約) 内容: ダンスインストラクターによる産後エクササイズ教室 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴	
育児相談	21	9:30~11:00 13:00~14:00	月齢6ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着10名) 内容: 身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物: 母子健康手帳	
離乳食教室(後期)	25	10:00~11:30	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(必ずお持ちください)	
ハハハの歯つらつ教室(介護予防教室)	27	13:45~15:00	対象: 60歳以上でお口の健康に関心のある方(要予約) 内容: 歯科衛生士による口腔衛生に関する講話・実践 その他: 希望者には送迎あり お問合先: 保険福祉課(377-5659)	
マタニティ教室②	7/7	10:00~11:30	対象: 妊婦と家族(要予約) 内容: ハハハの妊婦体験、沐浴指導、分娩に関するお話等(助産師・保健師)	
健康相談	7/8	13:00~15:00	特別企画 内容: 足指力測定(足の筋力を測定します)、血管指標検査(心臓へ負荷がかかっているか、全身の血管の状態を測定します) 血圧、体脂肪測定、健康相談、栄養相談など 持ち物: 健康手帳(お持ちでない方は発行します)	
たんぼぼ教室	7/9	10:00~11:30	対象: 1歳6ヶ月以上(要予約) 定員: 20名(先着) 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、のり、ハサミ、お茶	
すくすく相談	12 14 19 7/3 7/6 7/10	予約時にご案内	内容: 「ことばがゆっくり」「どる時がある」「発音が気になる」など言語聴覚士による言葉の発達に関する相談(要予約)	
のびのび相談	13 20 27 7/4	予約時にご案内	内容: 「落ち着かない」「やりとりがうまくできない」「発音がゆっくり」「集団生活になじめない」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	内容: 相談支援センターの相談員が相談を受けます。 ソシオTel(345-9016) / HANA Tel(320-2761)	
障がい者の就職相談		随時	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	内容: 相談支援事務所が相談を受けます。 陽たまりTel(326-5881) / プルーム Tel(329-6657)	
女性の悩み相談		随時	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(322-0657)	
児童福祉相談		随時	内容: 北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。 Tel(347-2030)	

*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



一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ
火・金	19(新聞紙等) 7/3(雑誌等)	木



心配ごと相談(20・7/5)
 毎回、保健福祉センター2階研修室
 13時30分~15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
 (9時~13時まで)
出張場所 柿公民館
 (10時~11時まで)

*朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよくご確認の上、お間違いないようお願いください。

広報無線がきこえにくいときは...
0120-251165(通話無料フリーダイヤル)
 *火災等の緊急時は利用できない場合があります。