



総人口：10,918人 (+9)
男：5,463人 (-3)
女：5,455人 (+12)
世帯数：4,138世帯 (-5)
(令和元年11月末現在)



民生委員によるあさひ園での餅つき

町長だより



朝日町長 矢野純男

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては令和2年の新春をお健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、昨年は6月の就任以来、6月、9月、12月の定例議会に45件の議案を提出させていただき、審議・可決していただきました。また、延べ26人の議員から出された42件の一般質問にも出来る限り丁寧にお答えさせていただきました。更に、県及び近隣市町への就任挨拶、財務省・国土交通省等中央官庁への要請活動、学校行事・文化祭等の町関連行事への参加、そして内部的には約150名の職員との個別面談、更に、補正予算編成と新年度の予算編成準備等もあり、あっという間の「7か月」でしたが、町民の皆様と職員各位のご理解とご協力をいただき何とか順調に滑り出すことが出来たと心より感謝しております。

そして、本年は、昨年の準備と取組みを踏ま

えた本格的な『実行』の年にしたいと決意しております。

具体的には、公約にも掲げさせていただいておりましたが、

- ①親子方式による中学校給食の9月実施
- ②高齢者向けのタクシー利用助成制度の4月実施
- ③タウンミーティングの第一ラウンド総括と継続開催
- ④新庁舎建設に向けた本格的な検討開始
- ⑤企業誘致、東海道まちなみ整備等を通じた町の更なる活性化

等のテーマを推進させていただく所存です。

新年をお迎えになられた町民の皆様におかれましては、寒さ厳しき折につき、くれぐれもご自愛いただきますと共に町政運営に対するご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げさせていただきます。まして新年のご挨拶とさせていただきます。

令和二年 元旦



朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

ゆで卵にひと手間かけることで、おもてなし料理になります。「ハレの日のごはん」に如何でしょうか。アルミ箔を敷くことで火当たりを弱め、白身が白く仕上がります。

錦 卵



材料(12cm×13cm流し箱1個分)

卵	6個	砂糖	大さじ4
砂糖	大さじ2	塩	小さじ1/6
A 塩	小さじ1/6	片栗粉	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/3		

作り方

- ①固ゆで卵を作り、熱いうちに殻をむいて白身と黄身に分ける。白身をフードプロセッサーにかけ、Aを加えて味付けする。
- ②流し箱にアルミ箔を敷く。その中に白身を敷き、かまぼこの板で軽く押さえるようにして四隅まで詰める。
- ③卵黄を裏ごしする。Bを加えて味をつける。
- ④白身の上に黄身の2/3を入れ、板で押さえ残りの1/3はふわっとかける。蒸気の上がった蒸し器に入れ、布巾をかけて10分蒸し、冷めてから切り分ける。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
113kcal	6.3g	5.3g	0.5g

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第169回 『叱られてばかりいる子の心理』

こころの相談員 前田 里美

様々な事に文句が多く、親でも理解しにくい地雷が沢山あったり、切り替えが苦手でかんしゃくを起こしがちな子。そんな言動だけを見ると「なんて育てにくい子なんだろう。」となりますが、実はそんな子は「思い通りにならない」「また怒られた」「上手いかない」と辛い思いをしています。そしてまた言うことをきけずに叱られるの繰り返し。

子どもの口答えが増えると毎日の様に親子で言い合いになる場合もあるでしょうが、親にとってもストレスが溜まり、子どもにとっても認めてもらえないと感じ自己肯定感が育たずヤル気も無くなっていきます。

対処法は、まず親が落ち着いて叱るのを減らすこと。カッとなったならトイレや別室あるいは外に行き一旦クールダウンしてから、「あなたはどのようにして怒ってるの?」「気持ちを言葉にしてください。」「こうして欲しいな。」と冷静になった状態で話をするのがいいでしょう。逆に子どもが興奮した時も同様に、クールダウンさせてから話をしないと話が入っていきません。

子どもには子どもの言い分がある時もあります。「そんなこと思ってたんだ!」と驚くこともあるかもしれません。大人の思い込みで判断するのではなく、聞いてみないと気持ちはわからないものです。叱られてばかりいると「どうせわかってもらえない。」と卑屈になってしまいます。

叱るのが悪いのではなく、自分の感情をぶつけて怒らないで下さいね。叱ったらその分別の場面で子どもを尊重し、認めて褒める事も忘れないで下さい。また、叱ることが続いた時にはしばらく堪えて叱るのを控えてみて下さい。

大人でさえ自分の感情をコントロールするのは難しいのですから、生まれてたった数年や十年そこそこの子どもが聞き分けないのは当然と言えば当然です。それでも将来の事も見据えて、いわば植物に水やりをするように、いつか芽が出ると信じて言葉かけを根気よく続けて下さい。

※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

1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
1/14(火)・17(金)・ 21(火)・24(金)・ 28(火)・31(金)・ 2/4(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 子 ど も と 保 護 者	ほっとくらぶ	不 要	ほっとくらぶ (377-3522)
1/15(水)	10:00-12:00	ほ っ と の す る 会	茶 話 会				
2/7(金)	9:00-12:00						
1/11(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。

税の申告・相談を行います

町県民税の申告・所得税及び復興特別所得税の確定申告

所得税及び復興特別所得税は以下所得税と略称

申告期間

2月17日（月）～3月16日（月）

（住民税の申告及び所得税の還付の申告については、2月3日（月）より受け付けします。）

申告会場

朝日町役場 2階大会議室 9時～11時及び13時～16時

（3月2日（月）より2階第1・2会議室になります。）

まもなく令和2年度町県民税の申告及び令和元年分所得税の確定申告の時期です。この申告は平成31年1月1日から令和元年12月31日までの1年間に生じたすべての所得を対象にしています。

* 申告に関するお願い *

- 土・日・祝日及び時間外は受付をしておりません。また、混みあっている場合には、予定より早く受付を締め切らせて頂く場合があります。
- 申告会場では番号順にてご案内しています。順番によっては、お待ちいただくことがあります。
- 譲渡・贈与に関する申告、あるいは青色申告など専門的な知識を必要とする申告はできかねますので、四日市税務署が用意する申告会場等をご利用ください。
- ご自身で申告書が作成できている方は、直接税務署へ郵送していただくか、1階税務課窓口まで提出してください。
- 申告に関する資料が整っていない場合は、整い次第あらためてお越しただいております。



町県民税の申告が必要なおもな方（令和2年1月1日現在朝日町に住所がある方が対象です）

- ① 確定申告をする必要のない方で、事業所得（営業や農業など）、不動産所得や配当所得などの各種所得のあった方
- ② 勤務先から朝日町へ「給与支払報告書」が提出されていない方
（昨年中に退職された方、日雇いなどを含む）
- ③ 昨年中に所得がなかった方で、所得がない旨の証明書（非課税証明書など）の発行を必要とする方
※ 毎年税務課窓口にて所得のなかった旨の申告をしていただいている方も申告期間に申告していただくことで証明書の発行がスムーズにできます。

所得税の確定申告が必要なおもな方

- ① 所得金額の合計額から雑損控除その他の所得控除の合計額を差し引いた金額を基礎として算出した税額が配当控除と年末調整で受けた住宅借入金等特別控除の合計額よりも多い方
- ② 給与所得がある方で次のいずれかに該当する方
 - 給与収入が2,000万円を超える方
 - 1ヵ所から給与等の支払を受けている方で、給与所得及び退職所得以外の各種所得の金額の合計額が20万円を超える方
 - 2ヵ所以上から給与等の支払を受けている方で、年末調整を受けない従たる給与の収入金額と給与所得や退職所得以外の各種所得の金額との合計額が20万円を超える方

確定申告をすれば税金の還付を受けられるおもな方

- ①給与所得のある方で、雑損控除、医療費控除、寄附金控除又は住宅借入金等特別控除などを受けることができる方
- ②給与所得のある方で昨年中に退職し、その後就職もしなかったため年末調整を受けられなかった方
- ③退職所得について20.42%の税率で所得税を源泉徴収され、その額が正規の税額を超えている方
- ④予定納税をしたが、所得が少なく、確定申告の必要がなくなった方

※公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、その年分の所得税の確定申告の提出が不要とされています。ただし、この場合であっても、税金の還付を受けるための申告書を提出することができます。

なお、平成27年分から、外国の公的年金など所得税の源泉徴収が行われない公的年金を受ける方は、この申告不要制度の適用はなく、確定申告書の提出が必要です。



申告に必要なもの

- ①印鑑（シャチハタ不可）
- ②源泉徴収票（原本）や収支内訳書など令和元年中の所得がわかるもの（源泉徴収票は勤務先や年金の支払先から発行されます）
※複数ヶ所で就労されている場合には、すべての源泉徴収票をお持ちください。合算されている場合は不要です。
- ③申告者本人の口座がわかるもの（還付の申告をされる方）
- ④銀行印（新たに振替納税をされる方）
- ⑤個人番号カード（または個人番号通知カード）
- ⑥本人確認書類（運転免許証、パスポート、公的医療機関の被保険者証、身体障害者手帳などのうちいずれか1つ）

※⑤の個人番号カードをお持ちの方は、本人確認書類は不要です。

所得控除を受けるために必要なもの

- ①国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料などの支払額がわかるもの（ただし、国民年金保険料などについては、その支払いをした旨を証する書類）
- ②生命保険料や地震保険料などの控除証明書
- ③医療費などの領収書・明細書（支払額が10万円以上または総所得金額等の5%を超える場合、医療費控除を受けることができます）、補填金額^{※1}のわかるもの
- ④配偶者や扶養親族の所得がわかる書類
- ⑤身体障害者手帳、障害者控除対象者認定書など障害者控除を受けるための書類
- ⑥配当所得を申告する場合は、支払通知書
- ⑦その他、上記以外のものを申告する場合は必要資料をお持ちください。

※令和元年中に家屋を新築、購入又は増改築等をして住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）の申告される方については、ほかに必要書類があります。ご不明な場合には、お問い合わせください。

※1 補填金額とは、①生命保険契約や損害保険契約に基づき医療費の補填を目的として支払を受ける医療保険金や入院費給付金、傷害費用保険金など②社会保険や共済に関する法律やその他の法令の規則に基づき、医療費の支払の事由を給付原因として支給を受ける給付金③医療費の補填を目的として支払を受ける損害賠償金④任意の互助組織から医療費の補填を目的として支払を受ける給付金などのことを指します。

四日市税務署からのお知らせ

令和元年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税の申告と納税の期限は、**3月16日(月)**（消費税及び地方消費税の申告と納税の期限は、3月31日(火)）です。

▶納税には、便利な振替納税をお勧めします。

パソコン スマホ から 確定申告

STEP

1

「国税庁ホームページ」へアクセス



税務署に行く手間がかかりません！



確定申告期間中は24時間いつでも利用できます！

確定申告



STEP

2

申告書を作成



画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます！

STEP

3

e-Taxで送信して提出

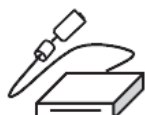
マイナンバーカードを使って送信

用意するものは、次の2つ！

①マイナンバーカード



②カードリーダーライター 又は マイナンバーカード対応のスマートフォン

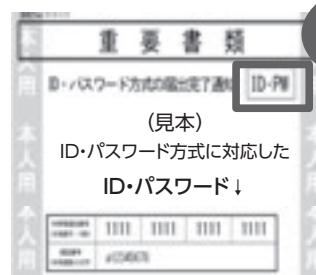


又は



一部の端末のみ

IDとパスワードを使って送信



- 「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望される場合は、**申告されるご本人**が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、**四日市税務署**にお越しください。
- 確定申告会場で、既に・パスワード方式の届出を提出された方は、申告書の控えと一緒に保管されている場合がありますので、ご確認ください。



印刷して郵送等で税務署へ提出することもできます！

プリンタをお持ちでなくても、コンビニエンスストア等のプリントサービス（有料）を利用して印刷できます。

スマホ×確定申告 ～ネクストステージ～

進化するスマート申告！

スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。



申告書の作成
はこちらから！



e-Taxで手続完結

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの方は、e-Taxで送信できます。
また、マイナンバーカード対応のスマートフォン等をお持ちでない方も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」（裏面参照）に記載されたID・パスワードがあれば、e-Taxで送信できます。



対象端末の一覧
はこちらから！

操作が分からない場合は「よくある質問」へ

確定申告書等作成コーナーの操作に関するご不明な点や困ったことなど、お問い合わせの多い質問を確定申告書等作成コーナー内の「よくある質問」に掲載しています。
よくある質問をご覧頂いても解決しない場合は、**電話**でお問い合わせすることができます。

※ お問い合わせ先は、確定申告書等作成コーナーの「お問い合わせ」画面をご覧ください。

（注）国税に関するご相談・ご質問は、国税庁ホームページの「タックスアンサー」に、税に関してのよくある質問を掲載していますのでご覧ください。

【申告や納税のお問合せ先】四日市税務署（352-3141）

※自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号を選択してください。

～ご自宅で申告書作成が困難な方は～

確定申告会場は、「**じばさん三重**」6階です。（四日市市安島1-3-18）

【開設期間】2月17日（月）～3月16日（月）
9時～17時（土・日除く。）
（受付終了時間16時）

※会場の混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります。
※この期間は四日市税務署内には確定申告会場を設けません。
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
※じばさん三重へのお問い合わせは、ご遠慮ください。

税理士による無料税務相談

会場 あさけプラザ（四日市市下之宮町296-1）

開設期間 2月4日（火）～2月6日（木）

9時30分～16時（12時～13時は除きます。）

※受付（受付番号の交付）は、9時から行います。

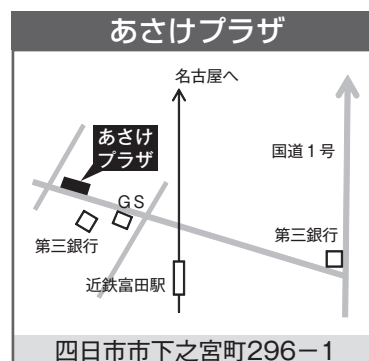
※申告書の作成には時間を要しますので、受付を早めに終了する場合があります。

※会場ではe-Taxによる申告相談も行っていますので、利用者識別番号、暗証番号をお持ちの場合は、番号の分かる書類をご持参ください。

【相談の対象となる人】

- ① 前年分の所得金額（青色事業専従者給与及び青色申告特別控除額の控除前または事業専従者控除額の控除前）が300万円以下の人。
- ② 消費税課税事業者である場合には、基準期間（平成29年）の課税売上高が3,000万円以下で、かつ①に該当する人。

なお、譲渡所得・山林所得・贈与税の申告をされる人、また相談内容が複雑な人・申告書の作成に長時間を要する人は、税務署の確定申告会場をご利用ください。



※ 駐車場が狭いため公共交通機関をご利用ください

「あさひ・子ども110番の家」 看板設置のお願い

本町では、地域の安全を守るために、町民の一人一人が「自分の安全は自分で守る」、「地域の安全は地域で守る」という認識を持つとともに、地域住民、関係機関・団体が連携して犯罪や事故、災害等の発生を未然に防止する活動を行っています。

具体的には、児童や生徒が知らない人に声をかけられたり、不審者に後をつけられたりするなど身の危険を感じたときに、駆け込むことができる在宅中の民家・商店・工場にご協力いただいて

『あさひ・子ども110番の家』看板を玄関や門扉などに設置していただき、地域全体で児童や生徒の安全を確保し、安全で快適な地域づくりを推進しています。

以上の趣旨を十分ご理解いただき、『あさひ・子ども110番の家』看板の設置につきまして、ご協力いただける方は、生涯学習課（TEL 377-2513）までご連絡ください。

朝 日 町
朝 日 町 教 育 委 員 会
朝日町青少年育成町民会議



「守ろう文化財！育てよう防火の心！ 1月26日は文化財防火デー」

1月26日は『文化財防火デー』です。

今から71年前の昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。そこで、毎年この日を中心に、文化財愛護の意識を高める目的で、全国的に消防訓練や点検をはじめとした防火運動が行われます。

国民的財産である文化財を火災や震災などの災害から守り、後世に伝えていくためには、文化財の所有者・管理者、消防機関、地域の皆さんが一体となり、火災を発生させない環境づくりや防災体制の整備が重要となります。この機会に、改めて文化財防火・防災への関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

問い合わせ先 四日市市消防本部予防保安課（TEL 356-2010 FAX 356-2041）

矯正歯科 こんな人はぜひ一度ご相談ください

※自由診療です ●大人の矯正 約50万円程度
●子供の矯正 約5万円程度からご提案しています。(床矯正 片側10万円程度)

矯正相談受付中

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

土日も診療 ※9:00~14:00

2段階麻酔◆麻酔の「チクリ」を抑える「表面麻酔」
まず、注射を打つ前に表面麻酔を塗ります。表面麻酔は歯肉の表面に塗り、知覚を麻痺させるもので、針を刺したときのチクリとした痛みを抑える効果があります。

◆注射液注入の不快を抑える「電動麻酔」
注射針の際の痛み・不快感は麻酔液の圧力によるものです。当院ではコンピューター制御により注射液を注入できる電動麻酔器を使用し、注入速度がとても緩やかで患者さまの痛みや不快感を抑えます。

当院の痛みを和らげた治療・歯科恐怖症治療

歯科衛生士急募 詳しくは下記TELまで
正社員・パート同時募集！
お気軽に電話ください！

桑名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

院長 原田 聡

新成人の
～皆さんへ～

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れ

ます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

◎「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である過程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◎「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問い合わせ先

町民環境課 TEL 377-5653

四日市年金事務所国民年金課 TEL 353-5513

東海三県一市

グリーン購入キャンペーン

地球にやさしいお買い物をしてみませんか？

キャンペーン期間中に、エコマークなどが付いた「環境ラベル商品」、「地元・旬のもの」、「つめかえ商品」、「LED照明」などの環境への負担が少ない商品を購入して応募すると、抽選で総勢200名様に、素敵な商品が当たります。

キャンペーン期間 1月10日（金）～2月9日（日）

応募方法

下記2次元コード、東海三県一市グリーン購入キャンペーンHPもしくは、県内協力店舗内にある応募はがきにて応募できます。

問い合わせ先

東海三県一市グリーン購入キャンペーン実行委員会

（三重県環境生活部地球温暖化対策課内）

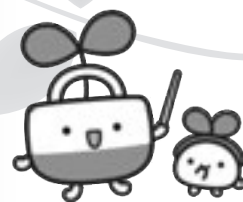
TEL 059-224-2366

▼詳細については、HPをご確認ください。

<http://www.pref.mie.lg.jp/eco/earth/12569014784.htm>



応募してね♪



© GPN

◆～子どもを家庭で育てよう～ 「里親って何だろう？」 里親制度説明会

里親を「知る」、里親を「応援する」、里親に「なる」私たちにできることから始めてみませんか？そこで、里親のことを知りたい人ややりたい人向けに説明会を開催します。この機会にぜひお気軽にご参加ください。

日時：1月19日（日） 10時～12時（受付開始9時30分～）

場所：保健福祉センター さわやか村1F 多目的ホール
三重郡朝日町大字小向891番地の5

内容：里親制度説明・サポート体制紹介、里親体験談、個別相談（希望者のみ）等

参加無料・事前申し込み不要

問い合わせ：社会福祉法人アパティア福祉会

児童家庭支援センターまお（エスペランス四日市内）

TEL：080-6983-6863（まお直通：9時～16時）

TEL：346-1371（エスペランス四日市）

mail：mao@apatheia.jp

住み慣れた地域でより良い生活を♪

＊見学・詳細は＊
＊お気軽に＊
＊お問い合わせ＊
＊下さい。＊



医療法人 福島会

「ゆ」くく「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2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより

検索 日々の様子をブログにて公開中！

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
＊介護・認知症についての
ご相談も受付けております

入居要件 要介護1
以上の方



有料広告掲載欄



誰かを思う 誰かを救う。 はたちの献血



1月1日から2月29日は
「はたちの献血」キャンペーン月間です。

「献血」とは、病気やけがで輸血や血液製剤を必要とする患者さんのために、自分の血液を自発的かつ無償で提供することです。

多くの患者さんの病気やけがの治療に使われている血液製剤は、献血で提供いただいた血液から作られています。血液は人工的に造ることができず、長期間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、一人当たりの年間の献血量には上限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、日々多くの方の協力が欠かせません。

献血の種類

・全血献血

血液中のすべての成分を献血する方法です。400ml献血と200ml献血があります。採血時間は10～15分程度です。

・成分献血

成分採血装置を使用して血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法です。成分献血は身体への負担も軽いという特徴があります。成

分献血には血小板成分献血と血漿成分献血があります。

採血時間は、採血量に応じて40分～90分程度です。

三重県の献血ルームの紹介

- ・三重県赤十字血液センター（津市）
- ・四日市献血ルーム「サンセリテ」（四日市市）
- ・伊勢献血ルーム「ハート・ワン」（伊勢市）

少子化で献血可能人口が減少し続ける中、若い世代からの協力が得られないと、将来必要な血液量を確保できなくなる恐れがあります。三重県でも若い世代の献血者が減少しており、特に10代・20代の献血率はここ数年最下位が続いています。また、30代の献血率もワースト5位以内という状況です。

今年のキャッチフレーズは
「誰かを思う 誰かを救う。
はたちの献血」。

皆様の献血のご協力をお願いいたします。



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 1月26日（日） 2月23日（日）
いずれも9時～17時

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

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）

予約先・問い合わせ先 町民環境課 TEL 377-5653

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

朝日中学校で「こころの健康づくり研修会」を実施しました!!

10月中旬に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生及び保護者の方を対象に、研修会「こころの健康 ストレスをふっとばせ!」を実施しました。

講師に、岐阜協立大学 看護学部 准教授の井倉先生と、総合心療センターひなが 精神保健福祉士の牛場先生に来ていただき、「ストレスってなに?」「ストレス解消方法のいろいろ」などについての講義を聞き、体験タイムではストレッチをしたり、音楽を聴いたりしました。

研修後のアンケートには、「ストレスは悪いものだ

とっていたけど、適度なストレスは成長するために必要と聞いて、勉強になった」「自分のストレス解消法を聞かれた時に、自分にはストレス解消法がないなと思ったので、ストレス解消法を作りたいと思った」

などの意見がみられました。次回、2月号広報にて研修後アンケート集計結果を、ご報告します。



こころの電話相談窓口

相談内容	相談内容	電話番号	受付時間
自殺予防ののちの相談	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18時～23時
死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	毎日 24時間
自死遺族相談・わかちあい	自死遺族サポートガーベラ会	090-9182-9918	毎日19時～21時
子ども家庭相談	子ども家庭相談	059-233-1425	毎日13時～21時 (12月29日～1月3日は除く)
子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13時～21時 (12月29日～1月3日は除く)
子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター	059-253-2030 相談専用電話	平日 9時～12時 13時～17時

※今回は、「家庭内暴力や日常の困りごとに関する電話相談」窓口をご紹介します。

粗大ごみ についての お知らせ

地区役員の方・クリーンセンター 職員が非常に困っています!!

最近、粗大ごみの日に収集しないごみが多く出されています。

粗大ごみの日に出せるごみは…

- ・指定ごみ袋(大)に入らない大きなごみ
- ・小型家電製品・電池・水銀体温計・廃食用油

粗大ごみの日に出せないごみは…

- ・指定ごみ袋(大)に入るもの(指定袋に入るプラスチック類は埋立ごみ、ビニール袋等に入る金物類は再生ごみに出してください。)
- ・家電リサイクル品(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機、洗濯機、エアコン)
- ・ダンボール(再生ごみ)・傘(再生ごみ金物類)

*ルールが守られていないごみは収集しません。

*ルールを守って美しい町を!!!

粗大ごみの収集日に、他地区 の方は出せません。

問い合わせ先:

町民環境課 TEL 377-5653

朝日町・川越町組合立環境クリーンセンター
TEL 365-9017

ま ち の 話 題

ふれあいパークで冬のイルミネーションを楽しもう！

今や冬の風物詩となった朝明商工会青年部主催のイルミネーションですが、例年開催している語らいの広場が工事中であるため、今年度はふれあいパーク（教育文化施設北側）に場所を変えて開催しています。寒さの厳しい冬の夜を色とりどりに飾るイルミネーションをぜひお楽しみください！



色とりどりのイルミネーション



顔抜きパネルとイルミネーション



竹あかりのイルミネーション

点灯期間（予定）：
令和元年12月7日（土）～
令和2年1月31日（金）
点灯時間（予定）：
17時～22時

子ども学校クリスマスケーキづくりが開催されました！

11月30日（土）と12月8日（日）に子ども学校クリスマスケーキづくりが朝日町公民館において開催されました。みんなでオリジナルのデコレーションケーキを作っておいしくいただきました！

11月30日（土）開催



12月8日（日）開催



なんでも掲示板



朝日町人権講演会のお知らせ

朝日町人権講演会を下記のとおり開催します。
お誘いあわせの上、ご参加ください。

日時 2月22日（土） 13時30分～15時（開場13時）
場所 朝日町保健福祉センター（さわやか村）
講師 L G B T アクティビスト 東 小雪さん
演題 L G B T を理解する ～日本社会の中でマイノリティであること～
主催 朝日町 **共催** 朝日町人権教育研究協議会
後援 朝日町人権擁護委員
※定員300名 入場無料 申込不要
問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659



長寿者褒賞

11月23日に岩田
あさのさん（柿）
が100歳の誕生日
を迎えられました。
おめでとうございます。



寄付

愛灯館朝明 様 15,500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。

◆北勢地域若者サポートステーション出張相談in朝日（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：1月22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

令和元年度 こころの健康・福祉のフェスティバル こころを元気にしよう！～誰もがイキイキと暮らせるまちに～

精神障害がある人もない人も住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、精神障害がある当事者の
方々とのふれあいを通じたイベントを開催します。

日時 2月15日（土） 11時～15時30分
場所 あさけプラザ（四日市市下之宮町296-1）
内容 公認心理師によるマインドフルネス講座 わかば共同作業所による演劇
当事者の体験発表 こころのマルシェ（飲食物の販売あります）
四日市看護医療大学の協力によるハンドマッサージ体験
精神保健福祉クイズラリー（景品あり） 等

定員 300人
主催 四日市障害保健福祉圏域自立支援協議会こころのバリアフリー推進部会
その他 入場無料 申込不要 手話通訳・要約筆記あり
問い合わせ先 障害者相談支援センターソシオ 下方
TEL 345-9016（平日8時30分～17時） FAX 346-4643

生活カレンダー

January

1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12	13	14 🗑️ 一般 💖 たんぽぽ教室	15 💖 からだサブリ教室⑦	16 🗑️ 埋立 💖 乳がん・子宮がん 大腸がん検診 💖 のびのび相談	17 🗑️ 一般 💖 育児相談	18
19	20 💖 健康相談	21 🗑️ 一般 💖 アフターピクス 💖 すくすく相談	22 🗑️ 再生(雑誌等) 💖 すくすく相談	23 🗑️ 埋立 💖 2歳児歯科検診 💖 のびのび相談	24 🗑️ 一般 💖 7・8ヶ月児健康相談 💖 すくすく相談	25
26	27 🗑️ 粗大(縄生)	28 🗑️ 一般	29 💖 からだサブリ教室⑧ 💖 すくすく相談	30 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談	31 🗑️ 一般	1 (2月)
2	3 🗑️ 粗大 (柿・朝日ヶ丘・白梅西・東)	4 🗑️ 一般 💖 ひよこ教室(キッズ)	5 🗑️ 再生(新聞紙等) 💖 からだサブリ教室⑨	6 🗑️ 埋立 💖 1歳半健診 💖 のびのび相談	7 🗑️ 一般 💖 すくすく相談	8
9	10 🗑️ 一般 💖 健康相談					

各施設等のマーク



保健福祉センター



ごみ出しの日

* 2月11日(火)は祝日のため一般ごみは10日(月)になります。

* 27日(月)は縄生地区、2月3日(月)は柿・朝日ヶ丘・白梅西・東地区の粗大ごみです。地区外の方は出せません。

健康事業内容

名 称	日	時 間	備 考
たんぽぽ教室	14	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20名) 持ち物：参加費100円、テープ、クレヨン、のり、ハサミ、お出掛けに必要なもの。
からだサブリ教室 (介護予防教室)	15 29 2/5	13:15~15:00	対象：60歳以上で転ばない身体作りを目指す方、転倒・歩行に不安を感じる方。(要申込) 内容：健康運動指導士による転倒予防の運動教室。(定員40名) お問合先：保険福祉課Tel (377-5659)
育 児 相 談	17	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
健 康 相 談	20 2/10	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
アフターピクス	21	10:00~11:30	対象：出産後2ヶ月以降から6ヶ月未満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の教室 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、運動靴 月齢7ヶ月以上就園前の子どもの託児あり(定員先着10名)
ひよこ教室 (キッズ教室)	2/4	10:00~11:00	対象：9ヶ月~1歳6ヶ月未満児(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぶ。母と子のふれあい遊びの場
すくすく相談	21 22 24 29 2/7	予約制	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ことばの発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	16 23 30 2/6	予約制	内容：「落ち着きがない」「やりとりがうまくできない」「発達がゆっくり」「集団生活になじめない」など、臨床心理士によるこどもの発達に関する相談(要予約)
精 神 福 祉 相 談		随時	内容：相談支援事業所が相談を受けます。 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。 陽だまりTel (328-5881)、ブルーム Tel (329-5657)
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 (352-0557)
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)まで



心配ごと相談(2/5(水))

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 縄生防災倉庫広場
(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、お間違いのないようお願いください。



一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
火・金 2/10(月)	22(雑誌等) 2/5(新聞紙等)	木	27(縄生) 2/3(柿・朝日ヶ丘・白梅西・東)

広報無線がきこえにくいときは…

0120-251165(通話無料フリーアクセス)

※最新の放送のみ聞くことができます。