



総人口：10,820人 (+3)  
 男：5,392人 (-2)  
 女：5,428人 (+5)  
 世帯数：4,086世帯 (+1)  
 (平成30年10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156回 『感覚過敏に気づいて！』

みえ発達障がい支援システムアドバイザー 竹村 マミ

自閉症傾向のお子さんの中には、聴覚、触覚、味覚、嗅覚、視覚による感じ方が異なり、過敏過ぎたり鈍感過ぎたりすることがあります。例えば、ピアノの音に耳をふさぐ子、アイスクリームが食べられない子、中にはシャワーの水が痛く感じる子もいると聞きます。そうかと思えば黒板をひっかく音が平気だったりする場合があります。

一般的には我慢できると思えることも耐えられないことがあり、それは、その時の気候の変動や体の調子によっても異なります。

また、それまで聞いたことがなかった施設内でのチャイムに驚き、次からその施設に入れなくなるお子さんがいました。暫くは、戸外で鳴る前に心の準備として、「もうすぐ音が鳴るよ」と予告しておき、耳をふさいで音を聞くようにしました。その次は、音源を探して「ここから鳴るんだよ」と見せて、何時に鳴るのかを知らせました。そうすることで、徐々に施設内に入ることができるようになり、鳴る直前に戸外に出るようにしました。そこからは、「もう直ぐ鳴るよ」と合図しておくことで、施設にいても平気で音が聞けるようになりました。

過敏な事やそうなった場合、生活に支障のない範囲で、できる限り不快となる刺激を取り除いてあげてください。そして、事前に「今から〇〇するよ」と伝えて心の準備ができるようにしておき、少しずつ不快な刺激にも我慢できたことを褒めるようにしていくと、過敏さが軽減されていきます。

11月は虐待防止月間です。

保健福祉センター保健室前に、

今年も虐待防止のメッセージを

掲げたツリーを展示しました。

皆様、暖かいメッセージを

ありがとうございました。



# 12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
12/11(水)・14(金)・18(水)・21(金)・26(水)・1/8(水)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達障害の子どもの保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
12/19(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
12/8(土)・22(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	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。

## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

いわしに含まれる油の不飽和脂肪酸は、動脈硬化を防ぐはたらきがあり、生活習慣病予防に効果があります。

### いわしのソテー きのこソースかけ



#### 材料(4人分)

まいわし……………200g(4尾)	A	だし汁……………100ml
塩……………1g		しょうゆ……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2		みりん……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1		片栗粉……………小さじ1
しめじ……………60g		水……………小さじ2
えりんぎ……………60g		ねぎ……………5g
えのきだけ……………60g		

#### 作り方

- ①まいわしは手開きし、塩を振り片栗粉を両面にまぶす。当な大きさに裂く。いわしを焼いたフライパンに入れて軽く炒める。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ熱し、①を両面パリッと焼く。④Aを入れ沸騰してきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③きのこ類は石づきを取り、適血に取り出しておく。⑤②のいわしにかけ、小口に切ったねぎを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
142kcal	11.2g	7.8g	0.8g

## 透明マウスピース矯正

※自由診療です。約50万円程度

- ・透明だから目立ちにくい
- ・取り外しができる
- ・普段通りに歯磨きができる
- ・治療開始から完了まで歯並びの変化がわかる



しょうきょうせい

## 床矯正

※自由診療です。片顎約10万円程度

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

## 歯科衛生士募集

(週1日～1日2～3時間からでもOK!)

詳しくは下記TELまで)

無料矯正相談受付中



院長 原田 聡

桑名はらだ歯科クリニック

0594-27-5454

土日も診療  
※9:00～14:00

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

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

有料広告掲載欄

# お酒はほどほどに！～お酒と上手につき合おう～

12月はクリスマス会や忘年会などイベントが多数あり、お酒を飲む機会が多くなのではないのでしょうか？

「酒は百薬の長」と言われ、適量を守れば問題はありません。しかし、お酒の飲みすぎはかえって健康を害します。「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう！

## 「節度ある適度な飲酒」とは？

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。「健康日本21」では、純アルコールで1日平均20gを「節度のある飲酒」としています。

お酒 1 単位 (純アルコールにして20g)		
缶ビール	アルコール度数5%	500mL 1 缶
日本酒	アルコール度数15%	180mL (1 合)
焼酎	アルコール度数25%	110mL (0.6 合)
ウイスキー	アルコール度数43%	60mL (ダブル1 杯)
ワイン	アルコール度数14%	180mL (1/4 本)
缶チューハイ	アルコール度数5%	520mL (1.5 缶)



## 注意

- ・一般的に、2単位くらいのお酒が飲み会などで楽しめる限度と言われています。これを超えると悪酔いやさまざまな障害が起こりやすくなると言われています。
- ・アルコール代謝能力には個人差があります。  
女性は男性に比べてより少ない量、より短時間でアルコールの害を受けてしまいます。

## お酒を楽しく飲むために・・・

- ・食事をしながら、自分のペースで時間をかけてゆっくりお酒を楽しみましょう。  
お酒と水分を交互に飲むのも効果的です。  
※空きっ腹の飲酒は、胃の粘膜を傷めたり、アルコールの吸収を早めたりします。
- ・強いお酒は、薄めて飲むのがおすすめです。
- ・毎日続けて飲酒せず、週に2回は「休肝日」を作りましょう。
- ・肝臓疾患は自覚症状がなかなか現れません。年に1回健診で自己管理しましょう。
- ・生まれつきお酒に弱く、わずかなお酒を飲んでも顔が赤くなったり、吐き気を訴える人もいます。  
この体質は、生まれつき決まっているもので、努力で飲めるようになることはありません。  
無理に飲まない、飲めない人にお酒を無理強いしないようにしましょう。  
<http://www.arukenkyo.or.jp/> (アルコール医学協会)

有料広告掲載欄

## 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 \* \*



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

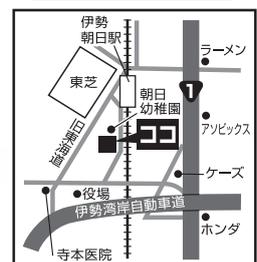
検索

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。  
\* 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



# あなたの身体を守る食事を知ろう!



## 美味しく食べて元気に過ごす秘訣!!

あなたの身体は、あなたが手に取って口に運んだ食べ物からできています。  
“食べ物を減らす=健康”と思われがちですが、そこには意外な落とし穴が待ち受けています。  
落とし穴にハマらず、美味しく食べて元気に過ごせる秘訣を学びませんか？

日時：平成**31**年**1**月**11**日(金)

**13時30分～15時30分**

場所：朝日町保健福祉センター（さわやか村）  
2階 健康教育室

講師：管理栄養士 馬淵先生

対象者：町内在住者で健康に関心のある方

定員：30名

(定員になり次第申込み終了とさせていただきます)



普段のお食事を  
振り返り、より  
健康な身体を手に入  
れましょう!

申込開始日：**12月10日(月) 8時30分～**

\*電話または窓口でお申し込みください。

\*申込みは、ご本人及びご家族様分のみとさせていただきます。

=申込先・問い合わせ先= **保険福祉課 TEL 377-5659**

\*年末年始（12月29日～1月3日）を除く平日8時30分～17時15分

## 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 12月23日(日) 平成31年1月27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。(直近の開庁日17時まで)

予約先・問い合わせ先 町民環境課 TEL 377-5653



# まちなみ通信 第7号

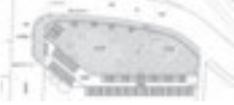
「朝日まちなみプラン」を住民の皆さんにより身近に感じていただくため、プランに基づく町や地域の皆さんの動きを≪まちなみ通信≫として紹介します。

## 第2回 道路・ポケットパーク検討ワークショップを開催しました!

平成28年度に策定された「朝日まちなみプラン」にもとづき、これまで4回にわたり検討を行ってきた（仮称）地域交流センターも大まかな計画案がまとまり、前回より道路やポケットパーク、案内板、サイン等についての検討が始まりました。第2回目の今回は、近鉄伊勢朝日駅前のポケットパークや語らいの広場、縄生のサクラ広場の案内板やベンチ、四阿（あずまや）などの位置や形状について沢山の意見を出してもらいました。その様子をご紹介します。

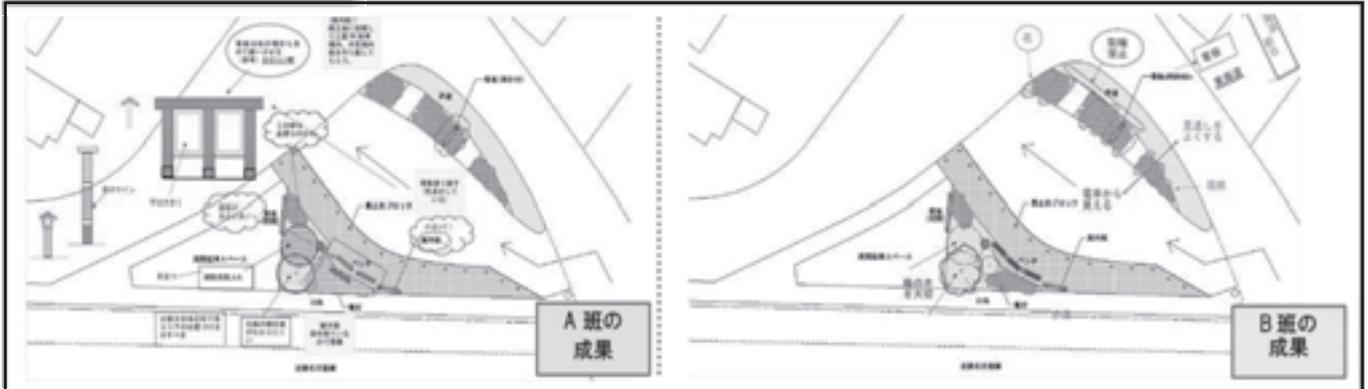
●開催日時：10月18日（木）19時から21時 ●開催場所：朝日町資料館 1階多目的ホール

### ◆今回グループで検討していただいた3つのエリアにおける意見のまとめ

	①近鉄伊勢朝日駅前ポケットパーク	②語らいの広場	③縄生地区サクラ広場
エリア			
A班	【看板】色あせているので塗り直す	【街灯】今の洋風は合わないのと和風（例：火の見やぐら風）のデザインとする	【西側】西側エリアの階段が分かりにくい
	【看板】デザインは他の場所も含めて統一させる（参考）おはらい町	【足元灯】街灯と同様に足元灯を整備する（行燈風にしてイルミネーション効果）	【西側】階段に手すりぐらいつけてほしい
	【看板】小屋根をつけて趣きと日陰効果	【足元灯】旧東海道側の車止めポールを足元灯に	【ベンチ】サクラが眺められる位置を決めて設置
	【看板】看板そのものが小さいので大きくする 【看板】文字そのものも大きくして見やすくする	【あずまや】大きくして屋根を変える（例）4寸勾配くらいでむくりつきのデザイン。和風を基調とする 色は茶系	【ベンチ】2カ所程度設置
	【ベンチ】日陰となるような屋根を整備	【看板】わかりにくい看板が1カ所あり、大きくわかりやすくする	【愛称】「サクラ小径」というネーミングはどうか
	【植栽】必要な樹とそうでない樹を分けておく 【植栽】樹木そのものは年月が経っており整備が必要 【植栽】植樹されている白梅の樹名板がわかりにくい	【柵】歩道と車道の間安全柵があり、広場と歩道の柵はもう少し減らすなどして広場に入りやすくする。現状では安全すぎて広場に入れない	【西側と東側】将来的に西側と東側を行きやすくするためのスムーズな動線を確保する（西側の階段の位置を変更）
	【その他】掃除道具入れが目立つ 【その他】朝日全体の中でエリアの位置づけを示すべき	【トイレ】語らいの広場は朝日の玄関口としての役割があり、将来的にはトイレが必要	
【敷地外の別の看板】商工会に依頼して三重銀行駐車場内の大型案内板を作り直してもらう			
B班	【看板】「東海道朝日」というネーミングの大きな看板	【看板】現在の看板はこのまま残す	【散策路】手入れが行き届いていないので、歩きやすいようにする
	【ベンチ】現状1基より2カ所増やして3基整備	【看板】東海道朝日の案内看板を新規で追加する	【散策路】狭い箇所がある
	【安全】車からの見通しを良くする	【デザイン】東海道の趣に合うデザイン（共通）	【植樹】アジサイを植える
	【景観】電車から見える	【あずまや】この場所で屋根を木造に変更	【植樹】サクラを追加する
	【その他】駐輪禁止	【ベンチ】新規で4カ所程度整備	【魅力】現状では行こうと思う人がいない
	【植栽】歩道とロータリ間に花を植えて彩りを持たせる		【歴史】角落し水害を守ったあかしがある⇒PR
	【植栽】町の木でもある梅を大切に		【駐輪場】3カ所程度整備してはどうか

## ◆A班、B班のグループワークの成果

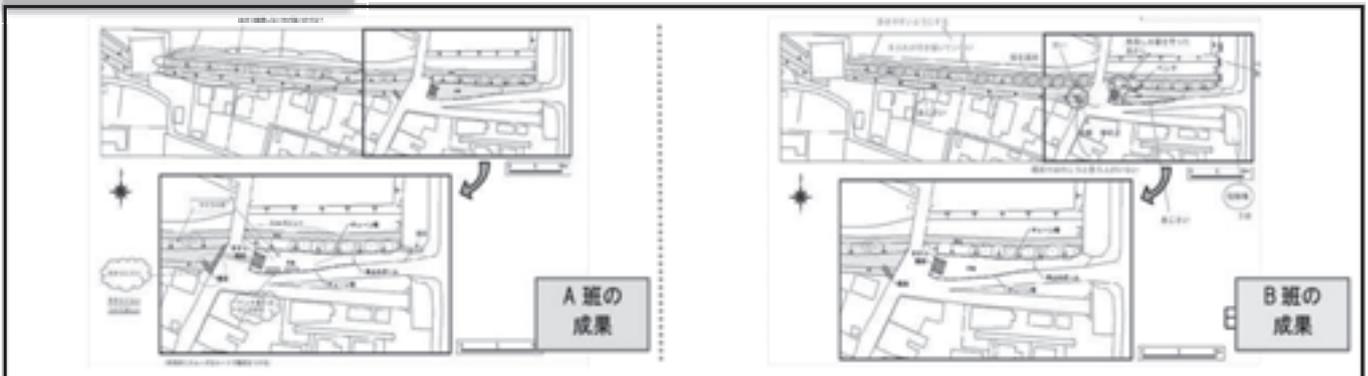
伊勢朝日駅前ポケットパーク



伊勢朝日駅前語らいの広場



縄生地区サクラ広場



### 参加者アンケートより

議論できる範囲が狭くて難しかった。／「東海道朝日」で統一を。／桜並木の場所は良くわからなかった。狭い町ではあるが、知らない場所があり、地域に住んでいた人の説明で理解できた。こうやって各スポットの知識が得られることも会の収穫だと感じた。／良く見ているつもりでしたが、改めて新しい発見があった。デザインの統一など考える部分は多いように感じます。

※教育文化施設、中央公民館、役場エントランス、さわやか村、体育館、資料館に掲示している「まちなみ通信第7号(詳細版)」もご覧ください。なお、朝日町ホームページにも掲載しています。

# 一般競争 入札による

# 町有財産売り払いのお知らせ

朝日町が所有する土地を一般競争入札で売り払います。

## ●町有財産売払物件

物件番号	物件所在地	土地の地目 建物の種類・構造	面積 (㎡)	予定価格 (円) (最低売却価格)
1	〔土地〕 朝日町大字柿字梅ヶ丘3254番	宅地	679.18	3,900,000

## ●入札参加申し込み

### 1 申込受付期間、受付時間及び受付場所

受付期間	12月10日(月)～12月27日(木) 土日祝日を除く
受付時間	8時30分～17時
受付場所	朝日町役場 1階 防災保全課

### 2 入札参加資格

朝日町有地売払一般競争入札実施要領「申込参加資格」にある「申込みができない方」に該当しない者及び同要領「契約上の条件」を遵守できる者。

### 3 提出書類

- (1) 朝日町有地売払一般競争入札参加申込書
- (2) 誓約書
- (3) 身分証明書  
(法人の場合は、履歴事項全部証明書)
- (4) 印鑑登録証明書

※(1)及び(2)は、防災保全課にて配布します。

※各証明書は、発行後3ヶ月以内のものに限ります。

### 4 申込方法

入札参加希望者は、申込受付期間内に申込手続きを済ませてください。

## ●入札・開札日時等

入札日	平成31年1月22日(火)
入札執行時間	物件番号1 9時30分
入札場所	朝日町役場 2階 大会議室
開札	入札締め切り後、直ちに入札者の前で開札します。

## ●留意事項

- (1) 入札参加希望者は、入札保証金として入札金額の100分の5以上に相当する額を金融機関が振り出した小切手(保証小切手)により、入札当日の受付時に町に納付してください。
- (2) この物件は、朝日町が定める予定価格(最低売却価格)以上の最高価格の入札者をもって落札者と決定します。
- (3) 入札保証金は、入札終了後、落札者を除き還付します。落札者は契約保証金、又は契約金額に充当することができます。
- (4) 売買契約は、平成31年1月29日(火)までに締結しなければなりません。
- (5) 契約金額は、売買契約締結時に納付して頂きます。ただし、契約保証金として、売買契約締結と同時に契約金額の100分の10以上に相当する額を納付して頂ければ、売買契約締結時の翌日から起算して20日以内に契約金額から契約保証金を差し引いた残額を納付することができます。この場合、期限までに納付がない場合には、契約保証金は町に帰属することになります。
- (6) 建築基準法、三重県の条例等による指導がなされる場合がありますので、あらかじめ関係機関で確認してください。
- (7) 現地説明会は実施しません。必ず現地確認を行ってください。
- (8) 詳細については、防災保全課で配布する「朝日町有地売払一般競争入札実施要領」を必ずご覧ください。

位置図



問い合わせ先 防災保全課 377-5610

# 年末の交通安全県民運動の実施について

12月1日(土)～12月10日(月)の期間に、年末の交通安全県民運動が実施されます。一人ひとりが交通安全を意識し、事故防止に努めましょう。



## 【運動の重点】

- ① 高齢者と子どもの交通事故防止
- ② シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③ 横断歩道における歩行者優先の徹底
- ④ 飲酒運転の根絶

# 成人式

## 平成31年 成人式のご案内

日時：平成31年1月13日(日)  
受付 13時～  
開式 13時30分  
ところ：朝日町保健福祉センター  
対象者：平成10年4月2日～  
平成11年4月1日生まれの方

## 答辞者募集

成人式当日、成人代表として答辞をしていただく方を募集しています。

ご希望の方は、12月10日(月)までに生涯学習課(TEL 377-2513)までご連絡ください。なお、応募多数の場合は、抽選となります。



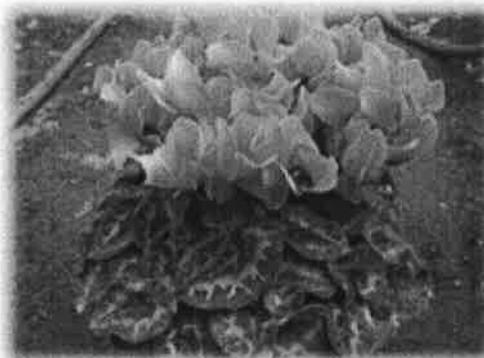
認定マーク

朝日町特産品  
紹介コーナー Vol.2

# シクラメン

「特産品」とは、その土地で収穫された食材やその加工品、工芸品など、その土地ならではの品々のことをいい、朝日町では9月に5つの特産品を認定しました。今回はその中から朝日園芸さんのシクラメンを紹介します。

1964年から町内でシクラメンを中心とした鉢植えの花を生産販売している朝日園芸の鈴木さん。鈴木さんが生産するシクラメンは質が高く、三重県の品評会で農林大臣賞ほか数々の賞を受賞しています。そんな鈴木さんがこだわっているのは、なんといっても土づくりと自家採種の種。鈴鹿山麓の良質な土と腐葉土を混ぜ合わせじっくり熟成させた土をベースに、秘伝のノウハウと愛情を注ぎこみ、手間暇をかけてシクラメンにぴったりな土を作っています。品種についても、地球の温暖化に耐えられる品種を選抜し、消費者の環境で長く楽しめるよう品種改良を行っております。12月はシクラメンの最盛期。こだわりの土で作られたシクラメンでクリスマスやお正月を華やかに彩ってみませんか。



シクラメンについての  
問い合わせ

朝日園芸 代表 鈴木雅也さん  
TEL [REDACTED]

記事および特産品全般  
についての問い合わせ

産業建設課  
TEL 377-5658

# ま ち の 話 題

## 全国朝日会友好親善町村協定が締結されました！

10月18日（木）長野県朝日村役場にて、自治体名に「朝日」を掲げる4町村（長野県朝日村、山形県朝日町、富山県朝日町、三重県朝日町）において、「全国朝日会」が発足し、「全国朝日会友好親善町村協定」の調印式が行われました。

この調印により、様々な分野において、広く交流及び連携を図り、今後、互いに友好と親睦を深めることを確認しました。



## 語らいの広場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近鉄伊勢朝日駅南側「語らいの広場」のイルミネーション！今年度も朝明商工会青年部により設置・点灯されます。昨年度に引き続き、東海道を旅する町人をイメージした顔抜きパネルも設置され、アーミン・アミリのイラストとともに来訪者を迎えます。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

点灯期間（予定）：12月1日（土）～平成31年2月1日（金）

点灯時間（予定）：17時～24時、5時～7時

※画像はいずれも昨年度のものです。

## 産業祭「ござれ市」が開催されました！

11月4日（日）JAみえきた朝日支店において、朝日町発展会が主催する「ござれ市」が開催されました。

「ござれ市」では、町内の商店・農家などにより、和菓子や野菜、ガーデンシクラメンなどの地場製品の販売が行われ、朝日町特産品に認定された5品が勢ぞろいする初めての機会となりました。

また、お米などが当たる無料抽選会も行われ、行列ができるなど、あいにくの天気にも関わらず多くの来場者で賑わいました。来年度も是非ご来場ください。



無料抽選会の様子



朝日町特産品  
（減農薬米、タケノコ水煮）



朝日町特産品（シクラメン）



朝日町特産品（汐見）



朝日町特産品（Asahiブレンド）

# なんでも掲示板



## チャリティ寄付

朝明商工会 様 78,000円

第28回朝明商工会チャリティゴルフ大会の収益金の一部をご寄付いただきました。



ご厚意ありがとうございます。

## 寄付

愛灯館朝明 様 18,000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。

## 防火管理講習の開催について

### 1実施日時

- (1) 甲種防火管理新規講習（2日間全科目の受講が必須です。）  
平成31年1月29日（火）と1月30日（水）の2日間  
両日とも 9時30分～15時40分
- (2) 乙種防火管理講習（全科目の受講が必須です。）  
平成31年1月29日（火） 9時30分～15時40分
- (3) 防火・防災管理再講習（全科目の受講が必須です。）  
平成31年1月31日（木） 9時～12時

### 2実施場所

四日市市西新地14番4号 四日市市消防本部2階 防災センター

### 3受講手続

消防本部予防保安課、北消防署、朝日川越分署、南消防署において、所定の受講申込書に必要事項を記入（上半身の写真を貼付）のうえ、お申し込みください。テキスト代（甲種防火管理新規講習・乙種防火管理講習は2,400円、防火・防災管理再講習は1,950円）につきましては講習当日の受付時にお支払いいただきます。

受講申込用紙は消防本部ホームページからもダウンロードできます。

なお、電話での申し込みはできません。

### 4受付期間

三重郡朝日町内に在住または通勤の方  
平成31年1月7日（月）～1月18日（金）（土日祝を除く。）

受付時間は8時30分～17時15分までとします。

ただし、受付期間中であっても定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

### 5受講定員

甲種防火管理新規講習 140名 乙種防火管理講習 40名 防火・防災管理再講習 50名

### 6問い合わせ先

四日市市消防本部 予防保安課予防係 TEL 356-2008

## ◆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：12月26日（水） 10時～12時 場所：朝日町役場 相談室

問い合わせ・申込先：北勢地域若者サポートステーション TEL 359-7280

# 生活カレンダー

December

12

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		11 🗑️ 一般 💖 たんぽぽ教室 💖 すくすく相談	12 💖 すくすく相談	13 🗑️ 埋立 💖 胃・大腸がん検診 💖 のびのび相談	14 🗑️ 一般 💖 胃・大腸がん検診 💖 健康料理教室	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 💖 からだサブリ教室⑥ 💖 リサイクル運動	20 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談 💖 健康料理教室 💖 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 💖 7・8ヶ月児相談	28 🗑️ 一般	29
30	31	1 (平成31年1月)	2	3	4 🗑️ 一般	5
6	7 🗑️ 埋立	8 🗑️ 一般 💖 ひよこ教室(ハビー) 💖 すくすく相談	9 🗑️ 再生(雑誌等) 💖 すくすく相談 💖 からだサブリ教室⑦	10 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談 💖 3歳半健診		

各施設等のマーク 保健福祉センター ごみ出しの日

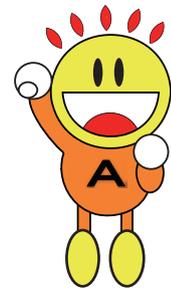
## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
たんぽぽ教室	11	10:00~11:30	対象：1歳6ヶ月以上(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぼう！(定員30組) 持ち物：参加費100円、テープ、のり、クレヨン、ハサミ、お茶
健康料理教室	14 20	10:00~13:00	内容：メタボ予防・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：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 月齢7ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着10名)
からだサブリ教室 (介護予防教室)	19 1/9	13:15~15:00	対象：60歳以上の方。(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(377-5659) 内容：身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
育児相談	21	9:30~11:00 13:00~14:00	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・おんぶ紐もしくはベビーカー
離乳食教室(後期)	25	10:00~12:00	対象：0~8ヶ月児(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぼう。母と子のふれあい遊びの場。
ひよこ教室(ハビー)	1/8	10:00~11:00	
すくすく相談	11 12 19 1/8 1/9	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	13 20 1/10	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」「集団生活がなじめない」など、臨床心理士によることば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) 保健師・看護師・管理栄養士まで

## ごみ出しの日

一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ
火・金	19(新聞紙等) 1/9(雑誌等)	木、1/7(月)



心配ごと相談(20)  
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、お間違いないようお願いください。