

広報 あさひ

2023
December 12
no.705



総人口：11,039人 (+3)
男：5,482 (+6)
女：5,557 (-3)
世帯数：4,321世帯 (+5)
(令和5年10月末現在)

ASAHI WAKUWAKU オータムフェス!
文化祭

町長だより

早いもので2023年も最後の月になりましたが、皆さま方におかれましてはこの1年はどんな年だったでしょうか？

当町においては、本年は大きな変化があった年になったと思います。

4月には統一地方選挙が実施されました。町長選挙では小職を再任していただき、町議会議員選挙ではベテラン議員の引退に伴い新たに2名が当選されました。また、通算22年の長きに亘り議長職を勤めてこられた飯田徳昭氏が後進に道を譲られて新たに清将人氏が議長に就任されましたことも大きな出来事であったと思います。今後とも議会と一体となって町政運営を推進させていただき所存です。

5月には長い間我々を悩ませてきた「新型コロナウイルス感染症」が沈静化の兆しが見えたということで各種の行動制限が緩和されました。まだまだ安心はで



きませんが、国中が少し明るくなったような気がしております。

8月には当町の長年の願いでありました「企業誘致」が実現して埋縄川原地区で「大型物流センター」が操業を開始しました。この操業が今後の町の発展に寄与していただけるものと期待しております。

最後に、先月5日に開催されました「朝日町文化祭」とネーミングを募集して新たにスタートした「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！」につきましては、好天に恵まれたこともありまして、子供さんからご高齢者の方まで約2000名の皆さまにご来場いただきました。体育館ではステージでの各種パフォーマンスや丹精込めた諸々の作品を鑑賞していただきました。そして教育文化施設では子供向けの楽しいイベントやキッチンカーを楽しんでいただきました。また、お米、栗、シイタケ、シクラメン、和菓子、コーヒーなどの町内の特産品販売も好評で売り切れ商品が出るものもございました。今後は本年の実績を踏まえて、町制70周年を迎える来年度の開催について検討をさせていただき予定で

結びに、本年は当町にとりまして大きな変化の年となったと認識しておりますが、今後も職員一同力を結集して町民の皆さまのために職務に邁進させていただき所存でございます。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますと共に、皆さまがつつがなく新年をお迎えされますことをご祈念申し上げ、今月のご挨拶とさせていただきます。

令和5年師走

朝日町長 矢野純男

今月の表紙

「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！」と「文化祭」が同時開催されました！

11月5日（日）、「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！」と「文化祭」が開催され、入場者数約2,000人と多くのご来場をいただきました。

ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！は、サマーフェスタASAHIが昨年度見直された以降、町主催でのイベントとしては初開催となり、オープニングで町長あいさつを始め、イベント募集にかかる受賞者の表彰式を行い、特産品ブース、縁日ブース、キッチンカー、ふわふわ遊具と各所で賑わいを見せました。

文化祭では、力のこもった作品の展示コーナーと、演奏やダンスなどの芸能ステージ発表がありました。また、屋外ではブースごとに物販やイベントが行われ、来場者を楽しませました。



(ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！)



(文化祭)

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第216回 『ストーリー』

作業療法士 塩津 裕康

作業療法士の塩津です。今回はストーリーについて取り上げてみたいと思います。

『昔むかしあるところに…』私たちは、他者に何かを伝えるためにストーリーにして伝えてきました。ストーリーは過去から現在そして未来へと時間に乗せて情報を伝えられるわけです。

みなさんは子どもと対話していますか？

過去を振り返りこれまでについて対話することを『ストーリー・テリング』と言います。そうすることで、現在（現状）がなぜこのように位置付けられているのかわかります。

そして、未来について対話することを『ストーリー・メイキング』と言います。過去・現在とパスができれば、将来どのようにしたいか想像することができるはずです。

対話の中では時間は一方向ではありません。振り返ったり、先を予測したり…子どもとの対話でストーリーを紡ぎ出すことで、新たな視点が生まれると思います。子育ての中で、たくさん対話しましょう。

※塩津作業療法士は、あさひ園で個別療育相談、朝日小学校で巡回相談を行っています。

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
12/12(火)・15(金)・ 19(火)・22(金)・26(火) R6年1/9(火)・12(金)	10:00-12:00	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)
12/20(水) R6年1/5(金)		ほっとする 親の会	茶話会				

*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。

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q



有料広告掲載欄

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)

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~

「こころの健康と食事について」

身体の健康のために食事が大切なことはよく知られていますが、近年になって、食事は、こころの健康にも影響することがわかってきました。食生活の偏りが、うつ病など精神疾患のリスクとも関連することを示した研究結果も次々に発表されています。

2018年に発表された、国立精神・神経医療研究センターなどが約1.2万人の日本人を対象にしたweb調査によると、うつ病経験者は、そうでない人に比べて、間食や夜食の頻度が高く、反対に朝食をとる頻度や中等度以上の運動をしている頻度は低いということが明らかになっています。

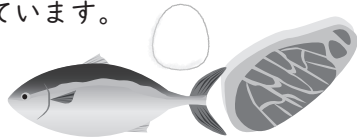
●バランスよく食べよう！

タンパク質

うつ病になると、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質が不足し、感情や気分を調節する機能が低下してしまいます。これらは、タンパク質から作られます。時間がないからといって「おにぎりやパンだけ」でなく、「肉や魚、卵や乳製品など」もとるようにしましょう。

ビタミンB群

ビタミンB群は、タンパク質をアミノ酸に変え、脳の栄養や神経伝達物質を作るのを促進し、糖質を素早くエネルギーに変換するのに不可欠です。肉・魚・卵などに含まれています。



ビタミンCとカルシウム

ストレスを感じると体内ではビタミンCとカルシウムが大量に消費されています。ビタミンCは野菜や酸味のある果物（柑橘類、いちご、キウイなど）に多く含まれています。

カルシウムは、牛乳・乳製品、大豆製品、魚介類、野菜・海藻に多く含まれています。

食物繊維

セロトニンなどの神経伝達物質は、脳だけでなく、腸でも作られているといわれています。そのため、活発な腸の働きが大切ですが、食物繊維が不足すると腸の動きが悪くなり、脳にも影響があります。野菜は、毎食食べましょう。

EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳の約60%は脂質でできており、魚の脂質に多いEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が脳細胞の働きを活性化させるといわれています。この脂質が不足すると、脳が疲れやすくなります。



●朝食を食べよう！

朝食は、脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源です。また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つでもあります。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。

有料広告掲載欄

介護付き老人ホーム エクセレントあさひ

- ★要介護1以上の方からご入居頂けます。
- ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。
- ★ご入居時、退院時送迎致します。

～「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～



ぜひ一度見学にお越し下さい！



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 ふくじまだより 検索
日々の様子をブログにて公開中

三重郡朝日町小向2064-1

冬の脱水に気を付けて！

「脱水」と聞くと、「夏に起こしやすい」というイメージがありますが、冬でも脱水は起こります。冬の脱水は、夏の脱水と比べて予防意識が低いことや、脱水に気が付きにくいいため、注意が必要です。

●脱水とは

「体内の水分量が正常以下になった状態」のことを言います。

人間は適度な水分を摂取することで体液を維持しています。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は汗や尿として排泄されます。体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と、飲食によって体内に入る水分のバランスが取れることで、一定の量が保たれています。

●夏との脱水の違い

1. **空気の乾燥**：体内の水分は皮膚からの水分蒸発によっても外に出ており、湿度が低く乾燥する季節はより水分不足になりやすい。感染予防でマスクを着用していると口の乾燥にも気が付きにくい。
2. **飲水量の低下**：冬場はのどの渇きを感じにくいいため、水分を積極的に取らなくなる。
3. **暖房器具の使用**：現代の住宅構造は気密性が高く、エアコン等の暖房器具を使うと湿度が下がりやすい。
4. **発汗に気が付きにくい**：熱がこもりやすい衣類の着用、温かい部屋で厚着等、実は冬は汗をかきやすい。

●脱水症状

- | | | |
|---|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喉が渇く
(自覚症状がない場合も多い) | <input type="checkbox"/> 脈拍が速くなる | <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 尿量の減少、色が濃くなる | <input type="checkbox"/> めまい、たちくらみ | <input type="checkbox"/> 筋肉のけいれん |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 食欲不振 | |

など

脱水症がひどくなると、意識障害や臓器不全（腎機能の低下など）などが起きることもあります。

●予防

1. **こまめな水分補給**：1.5ℓ/日程度を目安に2～3時間おきに水分を摂る（個人差あり）。
2. **部屋の湿度や温度を調節する**：加湿器や濡らしたタオルを干す、換気をする。
3. **体温調節を行う**：暖房の使用等によっては羽織もので体温をコントロール。
4. **食事は3食しっかり食べる**：食事から摂取する水分もとっても大事！
5. **水分摂取を促す**：子どもや高齢者には周囲の人がこまめな水分補給を促す。



●脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって血圧が上昇することだけでなく、水分補給も大いにかかわっています。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロの血液によって血管が詰まりやすくなり、脳卒中、心筋梗塞を起こしやすくなります。

冬場もしっかり水分を摂って、脱水を予防しましょう。

矯正相談 受付中

※自由診療です

- 大人の矯正 約30～50万円程度
- 子供の矯正 約5万円程度からご提案(床矯正片顎10万円程度)

有料広告掲載欄

歯科衛生士(正社員・パート)募集!

週休2.5日/お休み充実! ★50代以上の方も活躍中
★プランクがあっても大丈夫!!
月給…25万～30万以上 ★プライベートもゆとりをもって働けます。
★パート・アルバイト(時給1300～1800円)同時募集中!

まずはお気軽にお問い合わせください
☎0594-27-5454 食付

院長 原田 聡

お気軽に、お電話ください

☎0594-27-5454

暑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・日曜・祝日

診療日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～13:30	○	○	×	○	×	○	×
午後 15:00～18:00	○	○	×	○	○ <small>14:30-18:00</small>	○	×

<休診日> 水曜・日曜・祝日

要介護認定を受けた方の障害者控除と医療費控除(おむつ代)について

確定申告や町県民税申告の際に認められる所得控除のうち、障害者控除と医療費控除(おむつ代にかかるもの)についてお知らせします。

●障害者控除について(対象者全員に認定書を送付します)

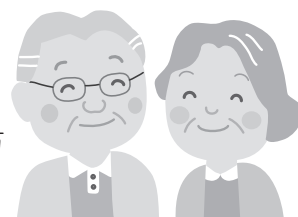
障害者手帳をお持ちでない方でも町長の認定により発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告書等に添付することにより、障害者控除が受けられる場合があります。下記の対象者に、1月中旬頃に認定書を送付いたします。(12月31日までに亡くなられた方にも送付いたします。)なお、確定申告をされない方は、この認定書は必要ありません。

《基準日》

対象年の12月31日(ただし、対象年の途中で死亡した場合は死亡の日)

《対象者》

- ①基準日において、65歳以上で要支援1・2または要介護1～5の認定を受けている方
- ②下記の認定基準に該当する方



認定区分		認定基準*
障害者	知的障害者(軽度・中度)に準ずる	認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ aまたはⅡ b
	身体障害者(3級～6級)に準ずる	障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がA 1またはA 2
特別障害者	知的障害者(重度)に準ずる	認知症高齢者の日常生活自立度がⅢ以上(Ⅲ a、Ⅲ b、Ⅳ、M)
	身体障害者(1級・2級)に準ずる	障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がB以上(B 1、B 2、C 1、C 2)
	ねたきり老人	※以下の(1)～(3)をすべて満たす場合に該当するもの。 (1) 障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がB以上(B 1、B 2、C 1、C 2) (2) 要介護度が4または5 (3) 申請書の受理日から起算しておおむね6ヶ月程度以上、(1)または(2)の状態であること

※認定基準にある認知症高齢者の日常生活自立度と障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)は、介護保険法に基づく要介護認定情報をもとに確認します。

※すでに障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)の交付を受けている方は、その手帳を提示することにより控除が受けられます。

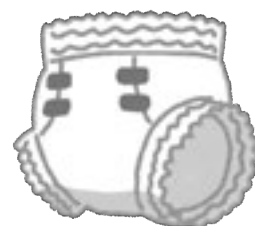
●おむつ代に係る医療費控除について(申請が必要です)

おむつ代の医療費控除を受けるには医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。ただし、要介護認定を受けている方で下記の条件に該当される方は、申請をしていただくと証明書を発行します。確定申告書等に添付することにより、医療費控除が受けられる場合があります。

《対象者》

- ①おむつ代の医療費控除を受けるのが2回目以降の方
※1回目の方は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要
- ②要介護認定に係る主治医意見書において「寝たきり状態かつ尿失禁の発生の可能性がある」と記載されている方

《申請場所》保険福祉課 《申請に必要なもの》対象者及び申請者の印鑑



問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

ヘルプカード を見かけたら…



毎年12月3日から12月9日は「障害者週間」です。国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

今回は障がい者等に関するマークの一つ「ヘルプカード」についてお知らせします。

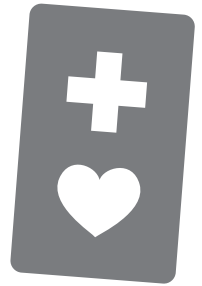
「ヘルプカード」は、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている障がいのある方や病気の方などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするものです。

このカードには、援助が必要なことを知らせるための「ヘルプマーク」を表示しております。また、住所や緊急連絡先、配慮や手助けをして欲しいことを記入することができます。

二つ折りでクレジットカードと同じサイズのため、財布に入れたり、カードケースに入れて、カバンに下げたりすることができます。

また、ストラップがついているタイプの「ヘルプマーク」もあります。

「ヘルプカード」や「ヘルプマーク」を持っている方を見かけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援していただくなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。



【配布対象者】

外見からわからない障がいをお持ちの方や病気の方など、外出先や避難先で周囲の配慮や支援が必要な方

【配布窓口】

県庁地域福祉課、県各福祉事務所・保健所、県障害者相談支援センター、保険福祉課窓口で配布しています。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

上手に付き合おう

睡眠薬

その3

町では、皆様に安心してお薬を使用してもらうために、昨年度から四日市薬剤師会と協力して様々なお薬情報をお伝えしています。今回は10月号から引き続き“睡眠薬”について、薬剤師に質問の多い“依存症”との関連をお伝えします。

睡眠薬の依存性とその対処法



四日市薬剤師会
薬剤師 石田綾香

“このお薬はくせになりやすい”とお医者さんから言われたことはありませんか？睡眠薬の中にも依存性のある薬があります。何年も続けてお薬を飲んでいる場合はやめにくい傾向があります。依存性のある薬、つまり効果が強い薬は不眠の症状が強い時だけの服用にとどめ、ある程度眠れるようになれば依存性のない薬への変更をお医者さんに相談してみると良いでしょう。

ここで、お薬を使わない睡眠不足の対処法についてご紹介します。

まず、睡眠は1日6～8時間が目安です。たまに朝4時に目が覚めてしまって困るとご相談をいただくのですが、よくお話を伺うと夜8時から寝ているといったケースもあります。

8時間眠れていれば充分ですので、早起きは三文の徳と思って朝日を浴びてみましょう。日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜に眠りやすくなります。また、軽い運動も睡眠には重要です。無理のない範囲で体を動かしてみましょう。1日15分～30分程度のお散歩は認知症予防にもなるためおすすめです。



1月号では…子どもの薬の誤飲防止についてお伝えします。

（一社）四日市薬剤師会 薬剤師による「お薬相談（電話）」

毎月第3土曜日 14時～16時 TEL 350-3925

○病院で処方してもらった薬・市販薬・健康食品・機能性食品・サプリメント・漢方薬等について

令和5年度
(令和6年4月採用)

保育教育職(保育士)を募集します!

1 職種、採用予定人員及び受験資格

職種	採用予定人員	受験資格	
		学歴、免許	生年月日
保育教育職 (保育士)	若干名	幼稚園教諭免許及び保育士資格を有する方、又は令和6年3月31日までに取得見込みの方	昭和59年4月2日以降の出生の方

- ※資格要件 (1) 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方
(2) 資格免許等の取得が採用の条件となります。
(3) 外国籍の方は、永住者又は特別永住者の在留資格を有する方に限ります。

2 試験

日時 令和6年1月22日(月)
場所 朝日町役場 大会議室 ※実技試験はあさひ園で行います。
試験内容 面接試験、実技試験
※面接試験及び実技試験の内容等については、応募者へ直接案内します。



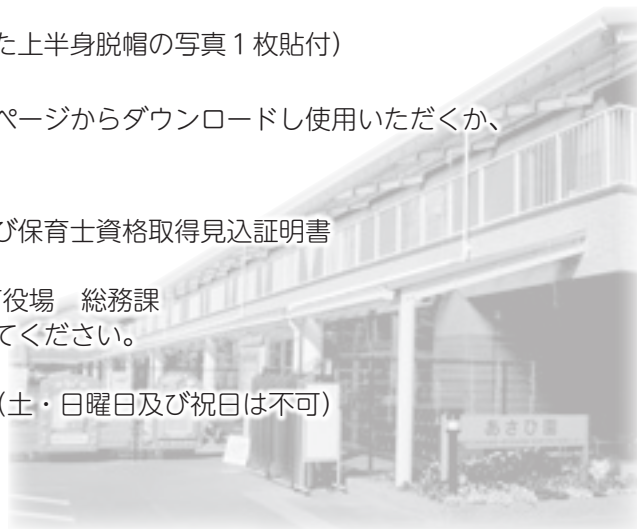
3 合格発表 令和6年1月下旬予定

試験結果に基づき、郵送で本人に通知します。

4 応募方法

- 提出書類
①試験申込書兼履歴書(指定用紙、6ヵ月以内に撮影した上半身脱帽の写真1枚貼付)
②面接カード(指定用紙)
※「試験申込書兼履歴書」、「面接カード」はホームページからダウンロードし使用いただくか、総務課へ請求ください。
③卒業証明書又は卒業見込証明書
④幼稚園教諭免許及び保育士資格又は幼稚園教諭免許及び保育士資格取得見込証明書
- 提出先
〒510-8522 三重郡朝日町大字小向893番地 朝日町役場 総務課
※郵送の場合は、封筒に「試験申込書在中」と朱書きしてください。
- 受付期間
12月4日(月)～12月28日(木) 8時30分～17時(土・日曜日及び祝日は不可)
※郵送の場合は12月28日(木)到着分まで有効

5 問い合わせ先 総務課 TEL 377-5651



有料広告掲載欄

CCNetでスマホデビュー!?

データ1G + 音声通話 月額 **990円** 税込

ケーブルスマホだよ～
詳しくはCCNetへお問い合わせください

CCNet新キャラクタ モモくん

CCNet北勢局でスマホ教室 開催中

定員 8名 毎月 第4水曜日 14:00～

受講は予約制です **基本操作を学ぶ**

お問い合わせはコールセンターまで

CCNet株式会社
TEL 0120-441061

CCNetコールセンター 9:00-18:00(お休みの日)

朝日町議会定例会（一般質問）の録画放送のお知らせ

第4回朝日町議会定例会（12月議会）の一般質問の様子が下記日程で放送される予定です。
是非ご覧ください！

・12月12日（火）19時～ ・12月16日（土）19時～（再放送）

放送チャンネルは、CCNet12（地デジ121ch）

※上記は予定です。変更される場合がありますのであらかじめご了承ください。
問い合わせ先 議会事務局 TEL 377-5656



マイナンバーカード臨時窓口について

次のとおり、休日及び夜間の臨時窓口を開設します。
マイナンバーカードの受け取りや申請、電子証明書の変更などの手続きができます。
なお、臨時窓口はすべて予約制です。
予約がない場合、窓口は開設しませんのでご注意ください。

【休日臨時窓口】

1月28日（日）
9時～12時、13時～17時（最終の受付は16時40分）

【夜間臨時窓口】

12月20日（水）、1月24日（水）
17時30分～19時（最終の受付は18時45分）

※予約や予約の変更は、事前に連絡をお願いします。（当日の予約は受け付けていません。）

※臨時窓口の日時は変更する場合があります。また、日程は朝日町ホームページにも掲載しています。

※平日は9時～16時40分の間で予約を受け付けています。



予約・問い合わせ先 町民環境課 TEL 377-5653

ごみの分別アプリ「さんあ〜る」をご存じですか？



ごみ分別アプリ「さんあ〜る」は、ごみの分別区分や収集日などを簡単にご覧いただくことができるアプリです。ぜひご利用ください。

ごみカレンダーやごみ分別区分の検索機能など、アプリを利用いただくことで、ごみの分別や収集日などを簡単に調べていただけます。また、収集日や町からのお知らせなどを受信することができます。

利用方法は、スマートフォン（Android4.2以上、iOS8.0以上）でアプリをインストールし、お住まいの地区を登録してください。（無料。ただし、通信料は自己負担です。）

問い合わせ先
町民環境課
TEL 377-5653

ダウンロード



建物を取り壊したときは税務課へご連絡ください

固定資産税は、毎年1月1日現在の固定資産所有者に課税されます。住宅や車庫などの建物を取り壊したとき（一部分の取り壊しを含みます）は、現況確認が必要ですので、税務課へ必ずご連絡ください。連絡がないと、確認ができず引き続き課税されることとなります。

また、登記済の建物を壊したときは、法務局で滅失登記の手続きも必要となります。

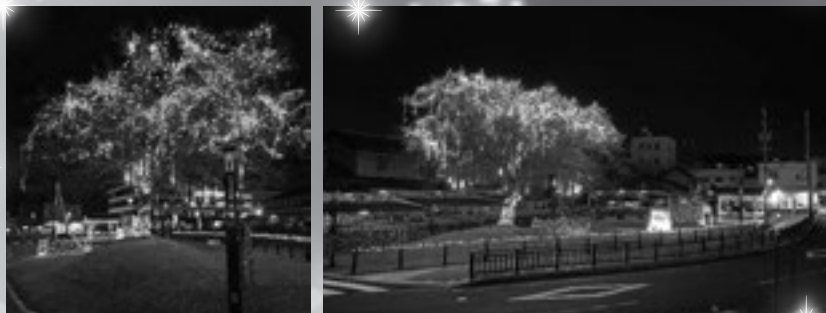
問い合わせ先 税務課 TEL 377-5655



語らいの広場 冬のイルミネーション

- ◆日時：12月2日（土）から
令和6年1月26日（金）（予定）
- ◆点灯時間：17時から24時まで
- ◆場所：語らいの広場
（近鉄伊勢朝日駅南側広場）
- ◆主催：朝明商工会青年部

問い合わせ先
産業建設課 TEL 377-5658



展示イメージ（画像は過去開催時のものです）

北勢地域若者サポートステーション出張相談 in朝日

内容：就労に対するさまざまな相談をお受けします。

対象：15～49歳で無職の方（ご家族・関係者・在学中でも可）

日時：12月27日（水）10時～12時

場所：朝日町役場 1階 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

（無料・要予約）

まちの話題

「全国朝日会」意見交換会が開催されました。

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）でつくる「全国朝日会」の意見交換会が10月23日（月）朝日町教育文化施設2階の会議室で開催されました。

意見交換会においては、「行財政改革への取組」をテーマとして、「DXの推進等による業務効率化に関する取組」「財政基盤の強化（収支改善への取組）」等について各町村長が取組事例を紹介して、情報交換を行いました。



10月26日（木）に表敬訪問が行われました。

溝口航太（小3）さんは、新極真会三重北道場に所属し8月に行われた、第11回全中国空手道選手権大会、小学校3年生軽量級の部で3位の成績をおさめ、全日本ジュニア空手道選手権大会の切符を手に入れました。

矢野純男町長より激励の言葉をうけ11月に開催した全国大会に出場されました。



宝くじ助成でコミュニティ活動用備品を整備しました！

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しています。

この度、小向自治区が地域の伝統行事「小向八王子祭」で使用する法被123枚の整備を行いました。

今回の整備により、地域活性化や地域コミュニティの強化につながることを期待されます。



なんでも掲示板



年末の交通安全県民運動の実施について

12月1日(金)～12月10日(日)までの10日間、年末の交通安全県民運動が実施されます。

夕暮れ時の事故防止のために、早めのライト点灯や反射材用品の活用など、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子どもと高齢者の交通事故防止
- ②横断歩道における歩行者優先の徹底
- ③シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転等の根絶
- ⑤自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

国民年金基金のお知らせ

【人生100年時代のプラス年金】

国民年金基金は、自営業やフリーランスの方々が、国民年金に上乗せをする公的な年金です。

◆メリットは◆

- ①掛金が全額「社会保険料控除」で、受取る年金も「公的年金等控除」の対象です。
- ②受取る年金は、終身が基本で一生変動しません。
- ③万一の時はご遺族に一時金が支払われます。
(遺族保証のないB型も選べます)

④掛金は、加入時の年齢で一定。お休みや増減もできます。

◆加入できる方は◆

- ①国民年金の第1号被保険者(免除の方などを除きます)
- ②国民年金の任意加入者(60歳～65歳未満の方や海外在住の方)です。

◆問い合わせは◆

全国国民年金基金三重支部 TEL 0120-65-4192
<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>

【無料・事前予約制】第2回空き家個別相談会のお知らせ

空き家に関する様々なご相談に専門家が無料で応えたいします。相談にあたっては事前に予約していただき、ご希望に沿った相談日を調整します。お気軽にご相談ください。

期 間：12月15日(金)～12月22日(金)

場 所：朝日町役場又は保健福祉センター

申込先：四日市不動産事業協同組合 電話 355-0440

(平日10時～12時/13時～16時 ※土日祝を除く)



「入学・在学を応援！国の教育ローン」

高校、大学などへの入学時や在学中にかかる費用を対象とした、公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利の年2.25%(令和5年10月2日現在)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、日本政策金融公庫国民生活事業のホームページにてご確認ください。

(問い合わせ)

【教育ローンコールセンター】
(ナビダイヤル) 0570-008656
TEL (03) 5321-8656



借金のお悩み電話相談

ご家族や知人の方からの相談もOK！
法律の専門家が直接お話をうかがいます。

相談日時：12月17日(日) 10時～16時

対 応 者：弁護士(三重弁護士会)または司法書士(三重県司法書士会)

電 話：059-224-3114

※相談日当日のみの専用ダイヤルです。

※相談は無料ですが、通話料がかかります。また、相談は30分程度を

限度におうかがいします。

※開始時間直後は相談が集中し、つながりにくくなることがあります。時間をおいてから、おかけ直してください。

主催 三重県多重債務者対策協議会

(事務局 三重県環境生活部くらし・交通安全課)
電話：059-224-2400

『火災を防ぐ、冬の安全ポイント』

冬は空気が乾燥し火災が起こりやすい時期です。

火災の原因になりやすいポイントを抑え、火災を防ぎましょう。

四日市市北消防署 朝日川越分署

①たばこの取扱いに注意

- ・寝転んでの喫煙は避けて下さい。
- ・屋外での喫煙時、吸い殻は専用の容器や灰皿等に捨てましょう。



②放火への警戒

- ・家の周りに燃えやすい物を置かず、ライト等で周囲を明るく保ちましょう。



③住宅用火災警報器のチェック

- ・機能点検やバッテリーの寿命を確認しましょう。

紐を引っ張るかボタンを押してブザーが正常に鳴れば異常はありません。

※バッテリーは10年での交換が推奨されています。



ボタンを押しても(ひもを引いても)作動しない時は、電池がきちんとセットされているかご確認下さい。それでも鳴らない場合は『電池切れ』か『機器本体の故障』ですので、速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。

④暖房器具使用時の注意事項

- ・衣類と暖房器具の距離を十分にとって下さい。
- ・着火リスクが高まるので、石油ストーブの上で衣類を乾かしてはいけません。





各施設等のマーク

保健福祉センター

ごみ出しの日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11 粗大(小向・埋縄)	12 一般	13 再生(雑誌等) すくすく相談	14 埋立 離乳食教室(後期) のびのび相談	15 一般 育児相談	16
17	18	19 一般 アフターピクス	20 すくすく相談 無料法律相談	21 埋立 のびのび相談	22 一般 すくすく相談	23
24	25	26 一般	27 再生(新聞紙等)	28 埋立	29 一般	30
31	1 (1月)	2	3	4 埋立	5 一般	6
7	8	9 一般	10 すくすく相談			

ごみ出しの日

一般ごみ 火・金 (1/2は除く)
再生ごみ 13(雑誌等) 27(新聞紙等)
埋立ごみ 木
粗大ごみ 11(小向・埋縄)

* 11(月)は小向・埋縄地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。
* 29(金)は行政機関の休日ですが、収集します。
* 1/2(火)は年始のため収集しません。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
離乳食教室(後期)	14	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試食。 持ち物: 試食用スプーン
育児相談	15	予約制	内容: 身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物: 母子健康手帳
アフターピクス	19	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(先着12組) 内容: ダンスインストラクターによる産後エクササイズ 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴
すくすく相談	13 20 22 1/10	予約制	内容: 「言葉の発達が気になる」「どもりや発音が気になる」「言葉のやり取りがうまくできない」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) ※1月まで予約満杯
のびのび相談	14 21	予約制	「落ち着きがない」「発達がゆっくりかも」「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) ※2月まで予約満杯です。
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) / プルーム 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)

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止することがあります。
朝日町ホームページにて、ご確認ください。
※お申し込みは、子育て健康課 (TEL 377-5652) 保健師・管理栄養士まで

無料法律相談
(12/20(水))
※予約制です。
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
社会福祉協議会 TEL 377-2941

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 朝日ヶ丘公民館 (10時~10時30分まで)

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

白菜のミルク煮

本格的に冷え込む季節になりました。
旬の白菜をたっぷり用いて、ホタテの旨味が濃縮された、あったかいミルク煮はいかがでしょう？



材料(4人分)

牛乳	300cc	コンソメ	1個
白菜	1/4カット	酒	大さじ2
ホタテ貝柱缶	70g(汁を含む)	水	300cc
しめじ	80g	片栗粉	大さじ2
人参	40g	サラダ油	大さじ1/2
生姜	10g	こしょう	少々

作り方

- 白菜は一口大、人参はいちょう切り、生姜は千切りにする。
- サラダ油で生姜、白菜の軸部分を炒め、白菜の葉、人参、ほぐしたしめじを加えて炒める。
- ホタテ缶を汁ごと入れ、コンソメ、酒、水を加えて煮る。
- 片栗粉を牛乳で溶き、②に加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
123kcal	5.9g	4.2g	0.8g

広告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。

※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かけください。