

2024

January 1

no.706

広報 あさひ



総人口：11,050人 (+11)
男：5,493 (+11)
女：5,557 (±0)
世帯数：4,335世帯 (+14)
(令和5年11月末現在)



男女共同参画推進事業
「ぱぱっとランチ」



朝日町長

矢野 純男

新年あけましておめでとうございます。

本年はコロナ禍が少し落ち着いてきたということで久しぶりにご家族やご友人と賑やかなお正月を迎えられた方も多かったのではないのでしょうか。

昨年、民間企業によるアンケート結果で当町が「街の住みこちランキング」と「住み続けたい街ランキング」で「県内1位」であったとの報道に接して、町長として大変嬉しく思いましたが、同時にこの評価を維持していかなければならないという大きな責任を感じております。

さて、本年は当町にとりまして昭和29年の町制施行により朝日村から朝日町に生まれ変わって70年となる記念の年であります。

当時約5,000人であった人口は直近では約11,000人と2倍以上となっており、かつ、14歳以下の年少人口割合が約20%と県内で最も高く、「活気あふれる元気な町」と評価していただいております。

これらはすべて長年にわたり産業振興と住宅地開発等を通じて町の発展に取り組んでこられた先人のご努力の賜物であると心より感謝申し上げます。

同時に、私たちは、議会との緊密な連携を図りながら、全職員が一丸となって進化を続けると共にAI（人工知能）などの技術を積極的に活用して皆さまの生活をより便利で豊かなものにするための努力を続ける決意でございます。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。

最後に、新年を迎えるに際して、本年が皆さまにとりまして幸多き年となりますように心よりお祈り申し上げ新年のご挨拶にかえさせていただきます。

令和6年 元旦



町制施行70周年特集

No.1

朝日町は令和6年10月に町制施行70周年を迎えます。この記念すべき節目の年をあらゆる世代の町民の皆さんとともに祝い、町内の活気があふれ、未来へつながるよう思いを込め、広報あさひ1月号から5回にわたり、町の概要やこれまでの主な出来事などを紹介していきます。

第1回目は朝日町の概要や70周年PRロゴマークについてご紹介します。

■朝日町の誕生（昭和29年10月17日）

朝日町の誕生について

昭和28年、地方財政の強化や基盤整備の必要性から小規模町村の合併を目的とする町村合併促進法が公布されました。いわゆる「昭和の大合併」の始まりです。当時の朝日村は人口が5,010人であり、合併の対象となっていました。しかしながら東芝三重工場など産業面のほか、交通・文化に恵まれていたこともあり、昭和29年10月17日に単独で町制を施行し、現在の「朝日町」となりました。



「アーミン」

■町民憲章

平成6年、町制施行40周年記念事業の一環として制定しました。

1. 私たちは、自然を愛し、健やかに暮らせる町をつくります。
2. 私たちは、福祉の行きとどいた、安らぎのある町をつくります。
3. 私たちは、歴史と伝統を大切に、文化の香りたい町をつくります。
4. 私たちは、青少年に夢を与え、明るく、たくましく育てる町をつくります。
5. 私たちは、差別のない、思いやりのある国際社会に通じる町をつくります。

■町章



朝日の「ア」を三つ重ね合わせ「アサ」を表し、外円は太陽を図案化したものです。昭和39年7月24日に決定されました。

■町の木、鳥、花

町の木「白梅」

かつて町内柿地区には近隣の名声を高めた梅林もありました。また白梅は多くの花に先駆け春の到来を告げる事や気品・清雅さとともに抵抗力があり、力強い花木である事から、明日の朝日町を象徴するにふさわしいという事で選定されました。

町の鳥「うぐいす」

春の訪れとともに、朝日町の丘陵地では梅の開花を迎え、うぐいすがさえずる美しい声を聞く事ができます。このような自然をいつまでも残す願いを込め、自然を愛する心と風流をも感じられるゆとりある文化的な町を象徴するにふさわしいという事で選定されました。

町の花「ひまわり」

ひまわりは、真夏の太陽に向かって力強く咲くたくましい花であり、朝日の太陽に似た頭花は大輪で、朝日を浴びて咲くひまわりのように、朝日町も未来へ大きく輝き、明るく健やかな町であるようにとの願いと、未来を担う子供たちを象徴するにふさわしい花である事、さらには、花言葉の「敬慕」から、進む高齢化・核家族化にあって、感謝の心と思いやりにあふれた心を持ち、すべての町民の方々に安らぎを与えられる町にとの願いを込めて選定されました。

■70周年PRロゴマーク

町制施行70周年を迎えるにあたり町をイメージしたロゴマークを作成しました。このロゴマークを使用し、70周年を盛り上げていきますので、皆さんもぜひご活用ください。

※町の主催する事業以外にも使用可能です（ただし、使用基準があります）。使用される場合は事前に企画情報課（TEL377-5663）までご相談ください。



子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第217回 『子どもの自立に向けて』

こころの相談員 前田 里美

誰でも思い込んで話をしてしまうことがあります。例えば、「どうしてこんな所に鞆を置くの！ここに置きなさいっていつも言っているでしょ。」と子どもに言ったとしましょう。もし、子どもは忘れないようにそこに置いておいたのなら「うるさいなあ。意味があってそこに置いたのに。」と反感を覚えるかもしれません。（夫婦間でも同じですね…）また、「勉強しなさい。」と言うと「後でやる。」「今からやろうと思っていたのに。」と言い返すのもよくある話です。

大人はつい子どもの行動が目について、あれこれ口を出したくなります。小さい頃は疑問も持たずに子どもは親の言うことに従っていましたが、小学校高学年や中学生にもなれば、自分で考えて意志を持ち、家族よりも友だちや外の世界の人の交流に重きを置くようになり、親が全てではなくなります。まだまだ危なっかしいですが、反動的になるのは子どもが自立に向かっているということです。

自分で失敗してこそ、立ち直る方法・失敗してもその傷を軽くする術・失敗しない術を身につけ強くなるのだと思います。年頃になって突然自分で決定や行動ができるはずはなく、できるなら早いうちからどうするかを考えさせるのも大切でしょう。

子どもを頭ごなしに否定したり従わせたりするのではなく、自分で考え行動できるようアドバイスしたり、見守ったり、子どもを尊重しつつそれぞれの落としどころを探す話し合いにもっていくのが私達大人の腕の見せ所かもしれません。

※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
1/12(金)・16(火)・19(金)・23(火)・26(金)・30(火)・2/1(水)・6(火)・9(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)
1/17(水)・2/2(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。

今月の表紙

男女共同参画推進事業「ぱぱっとランチ」

12月3日（日）、保健福祉センターにて、男女共同参画推進事業「ぱぱっとランチ」が開催され、8家族16名が参加しました。当日は野菜の豚肉巻きや牛乳プリンなど4品を完成させました。参加者は協力し合い、楽しそうに料理していました。



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~

「こころの健康づくり講演会」報告

12月5日に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生を対象に福井県立大学助教の牛場先生（精神保健福祉士）による、「心の健康とストレス」の講演会を実施しました。

近年は新型コロナウイルス感染症蔓延予防のため、zoomでの実施でしたが、今年度は3年ぶりに朝日中学校に講師をお招きし、対面で講演を行いました。

「こころの健康はとても身近で大切」「ストレスをコントロールしよう」「こころの不調のサインが続いたら、誰かに話そう（離そう）！」という内容の講演を受けました。みんな熱心に参加しており、質疑応答で、講師とのやり取りも活発に行い、とても有意義な時間を過ごしました。

●講演内容を一部ご紹介します。

「ストレス」とは、もともと“ゆがみ”という意味。強いストレスの原因（ストレッサー）は心と体をゆがませストレス反応を引き起こします。しかし、「適度なストレス」は良い効果があり、成長できる、必要なストレスです。

また、気持ちは考えに影響されます。心にマイナスのメッセージ（考え）が浮かぶのは、「ユガミン」がいるからです。「マイナス」のメッセージを「プラス」に変えると、気持ちの温度計がプラスに上がり、「あいさつが聞こえなくて、僕に気づかなかっただけだ」と、心の持ちようが変わります。

●講演に参加した生徒の感想を一部ご紹介します。

- ・講演を聞く前は、ストレスは悪いことというイメージを持っていました。しかし、ストレスにはやる気を出してくれたり、持続力が続くなどの良い効果もあるとわかりました。でもストレスを感じすぎてしまうと、心が病んでしまったり、やる気が出ないなど悪いことが増えていってしまうので、いつも適度にストレスを与えて、ストレスを活用していこうと思いました。
- ・ストレスを抱えているのは、自分だけでなく周囲の人もそうだということを忘れずに、辛いことは分かち合ったり、うれしいことは報告して、気持ちを共有することが大切だということに気づくことができました。
- ・自分と同じストレスを抱えている人やしんどいなど感じている人がいたら、寄り添っていきたいです。
- ・今回「ユガミン」について学んで、自分にも当てはまるユガミンもあるなと気づくことができました。もしこれから先にマイナスな気持ちになった時は、「もしかしたら自分は今ユガミンみたいになっているかも」と客観的に自分を見て、マイナスな気持ちによるストレスを減らしていけたら良いなと思います。
- ・家に帰ったら、いただいたユガミンのプリント等を家族に見せて、ストレスについて話してみたいです。



※竹田伸也ほか著 「心理教育用ユガミン・リーフレット」より



介護付き老人ホーム

エクセレントあさひ

～「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～

★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。

ぜひ一度見学にお越し下さい！

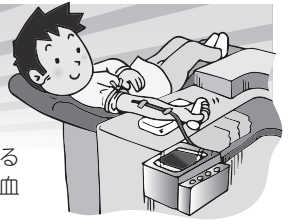
エクセレントあさひ
三重郡朝日町小向2064-1

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

有料広告掲載欄

1月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。 「その一歩が、だれかの一生になる。はたちの献血」



【献血とは】

献血は無償で血液を提供するボランティアです。献血によりいただいた血液から、輸血用血液製剤や血漿分画製剤が作られ、病気やけがの患者さんの治療に役立っています。血液は人工的に作ることができず、また、長い期間保存することもできません。

そのため、医療機関に安定的に血液製剤を届けるためには、多くの方の献血への協力が必要です。

【献血へのご協力を毎日呼びかけているのには、理由があります。】

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、献血でご提供いただいた血液からつくられています。血液は人工的に作ることができず、長い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、1人あたりの年間の献血回数や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患者さんに届けるためには、日々多くの方の協力が必要なのです。

【若者のみなさん、献血にご協力を！】

我が国では、少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。

少子高齢化は献血事業にも影響を与えています。10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約31%も減少しており、このまま減少が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠なのです。

献血は身近にできる大きな社会貢献。この機会に献血に行ってみませんか。

【献血血液から作られる「くすり」】

献血で集められた血液は、どのように患者さんのもとに届くのでしょうか。交通事故などで怪我をした時の輸血に使われるイメージがあると思いますが、それは全体のわずかで、ほとんどはがんなどの病気の治療に使われています。

献血血液は、血液型やウイルスなどの有無を調べた後、赤血球や血小板、血漿の成分ごとに、目的に合わせた血液製剤になります。実は、輸血に使用される輸血用血液製剤は献血血液のおよそ半分、残りの半分は血漿分画製剤という医薬品を造るために使用されています。

【献血はどこまでできる？】

献血バスや献血ルームで献血をすることができます。

厚生労働省：

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36290.html

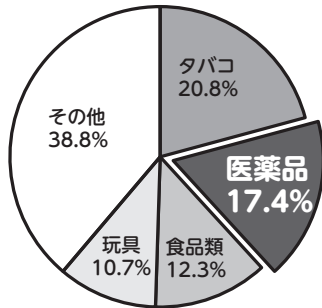
町では、皆様に安心してお薬を使用してもらうために、昨年度から四日市薬剤師会と協力して様々なお薬情報をお伝えしています。今月号は子どもに焦点を当てた薬の誤嚥防止についてお伝えしていきます。

子どもによる薬の誤飲を防ぐためにできること



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

小児の誤飲報告件数

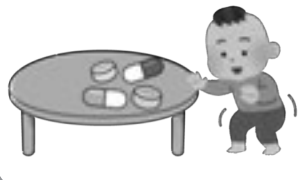


子どもによる誤飲事故は毎年発生し薬の誤飲も多く報告されています。特に睡眠薬、血圧の薬、糖尿病の薬などは誤飲した際のリスクが高いです。子どもの誤飲を防ぐための方法を3つご紹介します。

もし、誤飲してしまったら・・・

誤飲した薬の名前と量を確認して、お子様のかかりつけ薬剤師か、以下の相談機関へ電話してください。
小児緊急電話相談 #8000
中毒110番 大阪中毒110番：072-727-2499
つくば中毒110番：029-852-9999

手の届く所に置かない



特に6か月～1歳半頃は、身近にあるものを口に入れる行動がよく見られます。

薬のアルミシートごと噛んで口を切る、塗り薬のチューブを噛んで誤飲することがあります。手の届く場所に薬を放置しないようにしましょう。

1歳～2歳頃からは周囲への関心が高まり、大人の姿を観察して真似をしたくなる時期です。薬を飲む姿も真似してしまうことがあります。足場を使って高い所にも手が届くようになるので、子どもが見ていない所で薬を飲むようにしましょう。

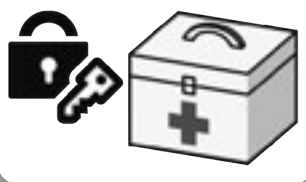
薬の開発が進み、甘くておいしいシロップ剤や粉薬、甘い匂いがする錠剤が増えています。お菓子と間違えて多量に誤飲するケースも増加しています。

鍵のかかる場所で保管することが一番の予防になります。

薬を飲む姿を見せない



鍵をかけて保管する



(一社) 四日市薬剤師会 薬剤師による「お薬相談（電話・対面）」 毎月第3土曜日 14時～16時 TEL 350-3925

四日市市本町9-8 本町プラザ5階

○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

国民健康保険料（国保）・後期高齢者医療保険料（後期）・介護保険料（介護）の納付確認書・納付額確認書のお知らせ

発送時期は、1月下旬頃の予定です。

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付義務者の方に、令和5年1月1日～12月31日までに普通徴収（納付書による納付・口座振替）または、障害年金・遺族年金からの特別徴収（年金天引き）で納付された保険料について、圧着はがき（国保）・封書（後期及び介護）を令和6年1月下旬頃に郵送します。

納付確認書・納付額確認書は、確定申告の際に社会保険料控除として申告できますので、このお知らせはその参考資料としてご利用ください。

（注）

- 国民健康保険料においては世帯主の方が納税義務者となります。（国民健康保険法第76条）納付確認書も世帯主名で発行しますが、実際に納付された方が社会保険料控除として申告できます。
- 障害年金・遺族年金以外の年金から特別徴収（年金天引き）されている方につきましては年金支払者（日本年金機構等）から送付される源泉徴収票に1年間で徴収された額が記載されています。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

産前産後期間の国民健康保険料免除制度が始まります

制度開始日

令和6年1月1日

対象となる方

朝日町国民健康保険の被保険者で、出産（予定）日が令和5年11月1日以降の方（出産とは妊娠85日以上の出産をいい、死産・流産・早産を含みます）

免除期間

出産（予定）日の属する月の前月から翌々月の4か月間。多胎妊娠の場合は出産（予定）日の属する月の3か月前から6か月間。

対象となる国民健康保険料

令和6年1月以降の対象期間の国民健康保険料のうち、所得割額及び均等割額全額。制度開始前（令和5年12月以前）の月は、免除対象外です。

届出方法

保険料の免除を受けるには申請が必要です。申請は出産予定日の6か月前からしていただけます。次の必要書類を保険福祉課窓口までお持ちください。

- 本人確認書類
- 母子健康手帳など出産（予定）日が確認できるもの

<免除期間の例>

↓令和6年1月1日 制度開始

令和5年			令和6年					
10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
×	出産	×	○					
	×	出産	○	○				
		×	出産	○	○			
			○	出産	○	○		
				○	出産	○	○	
					○	出産	○	○

<多胎妊娠の免除期間の例>

令和5年	令和6年					
12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
×	○	○	出産	○	○	
	○	○	○	出産	○	○

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

あさひライブラリーからイベントのお知らせです。

2月9日（金）に三重県立看護大学より篠原真咲先生をお招きして「暮らしの保健室」を開催します！ 血圧測定、握力測定、体組成計（体内の筋肉量がわかります）、貧血チェック、瞬発力測定、フットプリント（足型）の6項目を機器を用いて測定した後「もしもの時に備えておきましょう。人生会議はご存じですか？」についてお話をさせていただきます。是非、ご参加ください！

「暮らしの保健室」開催！！

- ◆日時：2月9日（金）10時～11時
- ◆場所：朝日町教育文化施設 2階 視聴覚室
- ◆定員：10名（申込先着順）
- ◆申込：1月20日（土）から受付開始
（申込用紙を図書館カウンターに提出か電話にて申込）

問い合わせ先 文化課 TEL 377-6111

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f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

受付時間：9:00～18:00（土日祝日を除く）



有料広告掲載欄

1月22日
受付開始

税の申告・相談は 予約制です

要予約



町県民税の申告・所得税及び復興特別所得税の確定申告

令和6年に朝日町で設ける確定申告会場は予約制とさせていただきます。予約は、下記のとおりです。
※予約状況については、朝日町ホームページにて公開します。

	来 庁	電 話 (377-5655)	メ ー ル (shinkoku@town.asahi.mie.jp)
1 予約方法	税務課窓口へお越しください	税務課 (377-5655) へ電話してください	件名：申告予約 本文：①氏名 ②生年月日 ③住所 ④日中の連絡先電話番号 ⑤希望日時 ⑥申告項目 (収入及び控除) ※⑤は下記の「3.申告受付期間内」でご記載ください。 左記内容で送信ください。 ※メール送信から翌々日の役場開庁日までに予約確定の返信をいたします。予約が確定しなかった場合は「④日中の連絡先電話番号」へ連絡いたします。
2 予約受付期	1月22日(月)より 3月14日(木) までの土・日・祝日を除く平日の9時～17時		1月22日(月)より3月11日(月)まで。
3 申告受付期	2月16日(金)より3月15日(金)までの土・日・祝日を除く平日の9時～11時及び13時～16時 住民税申告及び所得税の還付申告は、 2月1日(木) より受け付けします。		
4 申告会場	朝日町役場2階大会議室 (2月26日(月)より2階第1及び第2会議室となります。)		
5 申告に関するお問い合わせ	<p>▶<u>予約せずにお越しになられた場合、予約の方が優先となりますので、当日の予約枠が埋まっている場合は後日の予約となる場合があります。予めご容赦ください。</u></p> <p>▶<u>譲渡・贈与に関する申告、分離申告、住宅借入金控除一年目の申告、青色申告など高度な知識を要する申告は受付できかねますので、四日市税務署が用意する申告会場等をご利用ください。</u></p> <p>▶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ください。</p> <p>▶申告資料 (特に下記の事前準備が必要な事項等) が整っていない場合は再予約となります。</p>		
6 事前準備が必要な事項	申告項目		事前準備項目
	(イ) 医療費控除 (ロ) 一般・農業・不動産所得 (ハ) 配当所得 (総合課税のみ) (ニ) ふるさと納税		(イ) 医療費控除の明細書 (ロ) 収支内訳書 (ハ) 当町指定様式 (ニ) 金額の合計をお伝えください

(イ) (ロ) の書式は国税庁ウェブサイトもしくは下記の当町ウェブサイトより入手してください。

(ハ) の書式は当町ウェブサイト (<https://www2.town.asahi.mie.jp/www/genre/1000100000005/index.html>) より入手してください。総合課税で配当所得を申告される方は当町指定様式に加え、配当通知書の原本も持参してください。

町県民税の申告が必要なおもな方（令和6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

申告に必要なもの

- ①源泉徴収票（原本）や収支内訳書など令和5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。
- ②申告者本人の口座がわかるもの（還付の申告をされる方）
- ③銀行印（新たに振替納税をされる方のみ）
- ④個人番号カード（または個人番号通知カード及び本人確認書類（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在留カード（外国人の方）

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医療費控除の明細書（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身体障害者手帳など障害者控除を受けるための書類
- ⑥総合課税で配当所得を申告する場合は、当町指定様式と配当通知書の原本も持参してください。
- 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。

※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。

当町ウェブページへは下記のQRコードもしくはアドレスからご覧ください



<https://www2.town.asahi.mie.jp/www/genre/1000100000005/index.html>

問い合わせ先：税務課 TEL 377-5655

異なる課税方式の選択の廃止について

●上場株式等の配当所得・譲渡所得等の課税方式が統一されます

令和6年度町県民税（令和5年分所得税の確定申告）より、所得税と町県民税とで上場株式等の配当所得・譲渡所得等の課税方式を一致させる税制改正がなされました。（令和4年度税制改正）

この改正により、所得税で申告不要を選択した場合は、町県民税でも申告不要となり、所得税で総合課税及び分離課税で申告を行った場合は、町県民税においても、総合課税及び分離課税での申告となります。

●上場株式等の配当所得・譲渡所得等を確定申告する場合

上場株式等の配当所得や譲渡所得等を確定申告すると、町県民税においても、合計所得金額や総所得金額に算入されるため、以下のような各種行政サービス等に影響が出る場合がありますのでご注意ください。

1. 国民健康保険料
2. 後期高齢者医療保険料
3. 介護保険料の算定等
4. 扶養控除・配偶者控除等の適用
5. 非課税判定
6. 町県民税の算定等

なお、申告者にとってどの課税方式が有利なのかご案内することはできません。

問い合わせ先 税務課 TEL 377-5655

四日市税務署からのお知らせ

令和5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15日（金）**（消費税及び地方消費税の申告と納税の期限は、**4月1日（月）**）です。

▶納税には、便利な振替納税をお勧めします。

確定申告は自宅からスマホで！簡単・便利なe-Tax♪



自宅からのe-Taxでこんないいこと！

✓ 確定申告会場に来場する必要なし！



混雑する会場に行かなくてもよい！
外出を要しない自宅からのe-Tax
は、最も有効な感染防止策！

✓ 申告書の印刷・申告書及び添付書類（本人確認書類やふるさと納税に係る寄付金の受領証等）の税務署への持参や郵送が不要！

※一部の書類は提出が必要です。

✓ **早期（3週間程度）**に還付金を受領！

書面提出の場合は1か月～1か月半程度で還付

申告書作成・送信の流れ

STEP 1 マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応スマホを準備

STEP 2 「確定申告書等作成コーナー」へアクセスし、**確定申告書**を作成・送信



画面の案内に沿って入力・操作をすれば、自動計算で確定申告書の作成・送信ができます。

※印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。



カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り、金額・支払者情報等の記載内容を自動入力！



確定申告書等
作成コーナー
はこちら

作成コーナー



税務職員ふたば

困ったら「ふたば」にご相談ください

申告書の作成でお困りのときは、「税務相談チャットボット」にご相談ください。ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」がお答えします。



チャット
ボットは
こちらから！

【お電話でのご相談】

◇e-Taxや確定申告書等作成コーナーの操作方法について

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク TEL 0570-01-5901（全国一律市内通話料金）

受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時（土・日・祝日及び12月29日～1月3日を除く）

※受付時間は、最新の情報をe-Taxホームページでご確認ください。

※電話番号は、ナビダイヤル（0570）を省略せずに、お間違えのないよう十分にご確認の上、おかけください。

※上記の電話番号がご利用できない場合などは、**03-5638-5171**をご利用ください（通常の通話料金となります。）。

◇申告や納税について

四日市税務署 TEL 352-3141（自動音声によりご案内しています）

※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、「ユマニテックプラザ」3階です。（四日市市鶉の森1-4-28）

【開設期間】2月16日（金）～3月15日（金） 9時～17時（土・日・祝日は除きます。）

※確定申告会場は、前年までの「じばさん」から変更となっておりますので、ご注意ください。

※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。

確定申告会場では、基本的にご自身のスマホで申告していただきます。
来場の際には、スマホやマイナンバーカード（※）をお持ちください。

（※）マイナンバーカードの発行時に設定した次のパスワードも必要です。

・署名用電子証明書（英数字6桁～16桁） ・利用者証明用電子証明書（数字4桁）



確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です！

※ 確定申告会場への入場には、会場の混雑緩和のため、「入場整理券」が必要となります。

※「入場整理券」は、当日会場で8時30分から配付しますが、LINEアプリを使えば事前にオンラインで入手することも可能です。

※入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

LINEアプリによる「入場整理券」の事前発行方法

STEP 1 LINEのホーム画面で「国税庁」を「友だち追加」

※「@kokuzei」と検索しても友だちに追加できません。

STEP 2 トーク画面で「相談を申し込む」を選択し、会場を選択

STEP 3 希望する日時を選択して、申し込み完了！ ※詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。



友だち登録はこちら

税理士による無料税務相談所

【会場】あさけプラザ（四日市市下之宮町296-1）

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

【開設期間】2月1日（木）～2月2日（金）

【相談時間】9時30分～16時（12時～13時を除く）

※9時から入場整理券配付

会場への入場には、会場で当日配付する「入場整理券」が必要です。

オンラインでの「入場整理券」の事前発行はありません。

入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【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（令和3年）の課税売上高が3,000万円以下で、かつ①に該当する人。

※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。

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後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、老後の暮らしをはじめ、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、老後のため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



△動画はこちら△

日本年金機構からのお知らせです。

20歳になられた方向けに国民年金制度を動画でご案内しています。

朝日町の人事行政の運営等の状況について

「人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、特別職の報酬、町職員の給与、職員数、勤務条件等の状況を広く住民の皆様にご覧いただくため、お知らせします。



1 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均給料月額 (円)	平均年齢 (歳)	平均給料月額 (円)	平均年齢 (歳)
朝日町	330,500	43.8	204,700	63.0

※一般行政職とは、行政職給料表が適用される職員のうち、税務職、技能労務職、保健職の職員を除いた職員をいいます。
 ※技能労務職は再任用職員です。

2 職員手当の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	内容												
扶養手当	扶養親族のある職員に支給												
住居手当	住宅を借り受け一定以上の家賃を支払っている職員または自宅に居住する職員に支給												
通勤手当	通勤のため電車・バスなどの交通機関または自動車など交通用具を使用する職員に支給												
特殊勤務手当	危険、不快、不健康または困難な業務に従事する職員に支給												
期末勤勉手当	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>期末手当</td> <td>勤勉手当</td> </tr> <tr> <td>6月期</td> <td>1.2月分</td> <td>1.000月分</td> </tr> <tr> <td>12月期</td> <td>1.2月分</td> <td>1.000月分</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>2.4月分</td> <td>2.000月分</td> </tr> </table>		期末手当	勤勉手当	6月期	1.2月分	1.000月分	12月期	1.2月分	1.000月分	合計	2.4月分	2.000月分
		期末手当	勤勉手当										
	6月期	1.2月分	1.000月分										
	12月期	1.2月分	1.000月分										
合計	2.4月分	2.000月分											
※職制上の段階、職務の級等による加算措置有り													

3 特別職の報酬等の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	給料月額等 (円)	期末手当
町長	837,000	6月期 1.2月分
副町長	645,000	12月期 1.2月分
教育長	571,000	合計 2.4月分 ※役職加算有り
議長	305,000	6月期 2.2月分 12月期 2.2月分 合計 4.4月分 ※加算有り
副議長	236,000	
常任委員長	221,000	
広報特別委員長	221,000	
議員	212,000	

5 職員採用状況 (令和5年4月1日現在)

区分	受験者数		採用者数	
	男性	女性	男性	女性
一般行政職	19	24	0	2
保育士	2	1	1	1
保健師	0	1	0	1
計	21	26	1	4

4 部門別職員数の状況 (令和5年4月1日現在)

	職員数	対前年増減数		
		令和5年	令和4年	
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務企画	24	21	3
	税務	6	6	0
	農林水産	2	2	0
	商工	1	1	0
	土木	7	9	▲2
	民生	25	24	1
	衛生	8	10	▲2
小計	75	75	0	
特別行政部門	教育	25	25	0
	小計	25	25	0
公営企業等会計部門	水道	3	3	0
	下水道	3	2	1
	国保事業	1	1	0
	その他	2	2	0
	小計	9	8	1
合計	109	108	1	

※職員数に、会計年度任用職員は除きます。

6 職員退職状況 (令和5年3月末退職)

区分	定年退職	早期退職募集	普通退職等	合計
保育士	0	0	1	1
計	0	0	1	1

7 勤務時間

原則週休2日制、週38時間45分勤務です。
 1日の勤務時間は8時30分から17時15分です。
 休憩時間は12時から13時までの1時間です。

8 休暇制度

年次有給休暇、病気休暇及び特別休暇などがあります。

9 福利厚生事業

町は、地方公務員法第42条の規定に基づき、職員の福利厚生増進を図るため、(一財)三重県市町村職員互助会(一部は、(財)三重県公立学校職員互助会)に加入し、福利厚生事業を実施しています。事業の内容についてなどの(一財)三重県市町村職員互助会の決算等は、以下を参照してください。

<http://www.zc.ztv.ne.jp/fukuri/index.htm>

問い合わせ先 総務課 TEL 377-5651



まちなみ通信 第47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。

空き家で創業セミナーを開催しました！

「朝日まちなみプラン」に基づく東海道を軸にしたまちづくりを進めた結果、東海道の安全性が向上し歩きやすくなったものの、商店や集いの場などは少なく、多くの人にとって「通過するだけの道」となっています。

一方、東海道沿いにはいくつもの空き家が存在します。これらの空き家は、大小様々なビジネス・商売・生業の場、人々が集うコミュニティや活動、自己実現の場などになりうる可能性を秘めています。

今回、空き家の活用や創業などについて造詣が深い3者を講師に、空き家を活用したビジネスや場づくりなどを創出する機運醸成を図るため、セミナーを開催しました。

定員を上回る申し込みがあり、講演に引き続き行われた町内の2軒の空き家の内覧会や交流会にも多くの方が参加されました。講師と参加者のみならず参加者間でも多くの交流が生まれ、参加者それぞれが新たな繋がりや気づきを得られたのではないかと思います。

講師の皆様、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



水谷講師（さかさま不動産の経緯や仕組み等）



空き家内覧会



3人の講師への質問、ディスカッション



交流会

上顎前突

正中離開

下顎前突

交叉咬合

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)

過蓋咬合

空隙歯列

開咬

叢生

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

月給...25万~30万以上 ★プランがあっても大丈夫!!

★パート・アルバイト 同時募集中!

詳しくはお問い合わせください

まずはお気軽にお問い合わせください

☎0594-27-5454 昼食付き

院長 原田 聡

お気軽に、お電話ください

☎0594-27-5454

診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:30	○	○	×	○	×	○	×
午後 15:00~18:00	○	○	×	○	(14:30~18:00)	○	×

<休診日>
水曜・日曜
祝日

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

有料広告掲載欄

2023年重大ニュース

- 【1月】柿城跡改修工事
(スロープを階段に改修、看板の設置など)
- 【2月】資料館改修工事(前庭などの改修)
- 【3月】住民票の写し、印鑑登録証明書を取得できる
コンビニ交付サービスを開始
- 【3月】朝日町消防団第1分団消防車庫の更新(団員詰所併設型)
- 【4月】朝日町長選挙・朝日町議会議員選挙
- 【4月】財政改革推進プランの策定を開始
- 【8月】朝日町生活者応援事業 全世帯へギフトカード送付
- 【8月】知事と町長の円卓対話を開催
- 【8月】埋縄川原地区(企業誘致事業地)内で日本トランスシティ株式会社が操業
開始
- 【10月】全国朝日会を開催
- 【11月】ASAHI WAKUWAKU オータムフェス!の初開催
- 【12月】中学校トイレ改修工事



(1月 柿城跡改修工事)



(3月 朝日町消防団第1分団消防車庫の更新)



(8月 知事と町長の円卓対話)



(11月 ASAHI WAKUWAKU オータムフェス!)

もったいない! 「食品ロス」を減らそう!

年始も食品ロス削減を
意識して過ごしましょう

年始は、帰省や行事を通じて家族や友人等で集まって食事を
する機会が多くなります。

外食する場合・・・

- 料理は残さず食べきりましょう。
- 小盛りメニューやハーフサイズを活用し、食べられる量だけ注文しましょう。
- ★残してしまった料理は、店と相談して持ち帰ることも検討しましょう。

テイクアウトやデリバリーを利用する場合・・・

- おいしく食べきれる量を購入しましょう。

問い合わせ先 町民環境課 TEL 377-5653

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、電子証明書の更新
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】

1月24日(水)、2月21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



◆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: 1月31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

長寿者褒賞

12月4日に垣内昭男さん（埋縄）が95歳の誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



四日市税務署長表彰を受賞 水谷 保之 氏

水谷氏は平成22年9月に三泗地区納税貯蓄組合連合会理事に就任され、税に関する作品募集等の活動に積極的に参加されるなど、納税貯蓄組合の充実を図るための活動に貢献されたとして、11月14日に四日市税務署長表彰を受賞されました。



な ん で も 掲 示 板



森林環境税（国税）について

・森林環境税とは

森林環境税は、令和6年度から国内に住所がある個人に対して課税される国税です。個人町民税・県民税均等割額と併せて1人あたり年額1,000円を徴収することとされています。

森林環境税の税収は、全額が森林環境譲与税として都道府県・市区町村へ譲与される仕組みとなっています。

個人町民税・県民税均等割額は、東日本大震災復興基本法に基づき、平成26年から令和5年度までの10年間にわたり、臨時的に年額1,000円が引き上げられ、賦課徴収されていました。この臨時的措置が終了し、令和6年度から新たな森林環境税が導入されます。

問い合わせ先 税務課 TEL 377-5655

（無料・事前予約制）第3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お応えいたします。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：1月22日（月）～1月31日（水）

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）



（無料）相続に関するセミナー開催のお知らせ

「知っておくべき相続のいろは」

日時：2月3日（土） 13時30分～15時

場所：保健福祉センター 1階 ホール1

内容：スムーズな相続を進めるポイントや遺言書の残し方、相続登

記の義務化など相続をお考えの方におすすめのセミナーです。

講師：津地方法務局 四日市支局 総務課課長 中山貴紀 様

津地方法務局 不動産登記部門 千葉美希 様

主催：四日市不動産事業協同組合 電話 355-0440

参加者募集 働き方改革アドバイザー派遣最終成果共有会及びセミナー

「働き方改革アドバイザー派遣事業」を活用した企業による最終成果共有会及び働きやすい職場づくりセミナーを開催します。申込方法など詳細については、右記ホームページに掲載しています。

開催日時 2月6日（火） 14時から16時まで

開催形式 アストプラザ アストホール及びZoom

定 員 会場100名 オンライン100名（いずれも先着順） 申込締切 1月31日（水）

問い合わせ先 三重県雇用経済部雇用対策課 電話：059-224-2454

県HP <https://www.pref.mie.lg.jp/TOPICS/m0030700558.htm>

1月10日は「110番の日」です

警察では緊急通報専用電話「110番」の仕組みや適切な利用方法を知っていただくため、毎年1月10日を「110番の日」と定めて、皆様に110番通報への一層のご理解とご協力をお願いしております。

令和4年中の110番通報受理件数は、およそ10万件です。このうち、緊急ではない不要不急の通報はおよそ15%もあり、緊急な事件事故への対応を遅らせる原因となっています。緊急でない相談やお問い合わせは警察署、または警察安全相談電話（#9110）へご連絡いただくなど、適正利用にご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：四日市北警察署 代366-0110

「毎年1月26日は文化財防火デー」

今から約70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。

近年ではパリのノートルダム大聖堂や沖縄県の首里城跡地での火災により貴重な文化財を失いました。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作りや防災体制の整備が重要となります。この機会に、改めて文化財に対する防火・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）



生活カレンダー

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 埋立 3歳半健診	12 一般 すくすく相談	13
14	15 粗大(縄生)	16 一般 アフターピクス	17 再生(雑誌等) すくすく相談	18 埋立 のびのび相談 7・8ヶ月児相談	19 一般 育児相談 すくすく相談	20
21	22 無料法律相談	23 一般	24 すくすく相談	25 埋立 2歳児歯科検診 のびのび相談	26 一般 のびのび相談	27
28 成人健診、乳がん、子宮がん、大腸がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	29 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	30 一般	31 再生(新聞紙等) すくすく相談	1 (2月) 埋立 1歳半健診 のびのび相談	2 一般 すくすく相談	3
4 成人健診、大腸がん検診、前立腺がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	5	6 一般	7 すくすく相談	8 埋立 のびのび相談	9 一般 離乳食教室(前期)	10

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
17(雑誌等) 31(新聞紙等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
15(縄生) 29(朝日ヶ丘・白梅西・東)

*15日(月)は縄生地区の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。
*29日(月)は朝日ヶ丘・白梅西・東の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	16	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) 定員：12組(先着順) 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、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5名)
育児相談	19	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
離乳食教室(前期)	2/9	10:00~12:00	対象：4~5ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食。 持ち物：試食用スプーン
すくすく相談	12 17 19 24 31 2/2 2/7	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)
のびのび相談	18 25 2/1 2/8	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) ※令和6年3月まで予約満枠です。
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
(1/22(月)) **※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 縄生防災倉庫広場(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

ホクホク♪ グラタン

長いもを用いたホクホクのグラタン!
長いもはカリウムという栄養素が豊富に含まれており、高血圧予防などに効果があります。



材料(4人分)

鶏もも肉	200g	<ホワイトソース>
長いも	120g	有塩バター
しめじ	80g	小麦粉
パプリカ(赤)	20g	牛乳
パプリカ(黄)	20g	塩
ほうれん草	20g	こしょう
		粉チーズ

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。長いもは1cm角、パプリカはさいの目に切る。しめじはほぐす。
- フライパンを中火にし、鶏肉を焼く。(皮目を下にして焼く)
ある程度火が通ったら、長いも、しめじ、パプリカ、ほうれん草を入れ、さっと炒め、耐熱容器に盛り分ける。
- 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加え混ぜ、よく炒める。
牛乳を少しずつ加え(ダマができないように)、とろみがついたら、塩こしょうで味付けをする。
- ②の容器に③のホワイトソースを流し入れ、粉チーズを振り、250℃のオーブンで5~10分焦げ目がつく程度焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
248kcal	13.9g	14.4g	0.9g

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ください。お間違いのないようおかけください。