

2024

December 12
no.717

広報 あさひ



町制施行70周年記念事業 こども絵画コンテスト受賞作品 (小学生の部)



町長賞 4年 内藤翠菜さん



教育長賞 1年 塩澤伶依さん



議長賞 5年 恩田いろはさん

総人口：11,066人
男：5,482人
女：5,584人
世帯数：4,411世帯
(令和6年10月末現在)



文化祭



ASAHI
WAKUWAKU
オータムフェス!

町制施行70周年記念事業 こども絵画コンテスト受賞作品 (中学生の部)



町長賞 1年 中村颯一郎さん



教育長賞 3年 林 美汐さん



議長賞 3年 中村夏望さん

町長だより

元旦の能登半島大地震で始まりまして令和6年でしたが、皆さまにとりましてはどのような一年だったのでしょうか？

行政部門におきましても、前半は「能登半島地震に対する支援」、後半は「町制施行70周年記念に関する事業」の開催、さらに本年度からスタートした「財政改革推進プラン」の実行、「新庁舎建設基本計画」の検討、「タウンミーティング」の開催等が重なったこともあり、気がついたら年末という感じのあわただしい年でした。

まず、能登半島地震に対する支援対応につきましては、県内29市町が輪番制により、当町からは2月から5月にかけて4回、延べ5名の職員に現地での支援活動に参加していただきました。任務終了後の報告を通じて悲惨な被害状況を認識すると共に事前の災害対策の必要性を再認識いたしました。



特に、昨今は災害の巨大化が懸念されており、現在、四日市市・川越町・菰野町・朝日町の4市町により取り組みを進めております高潮に対する広域避難の実施計画の重要性についても改めて認識したところです。

次に、11月3日に町制施行70周年の冠称を付けて開催した「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！」は「文化祭」との同時開催ということもあり約3000人の皆様にご来場いただき、賑やかに開催することが出来ました。同時に、記念事業として実施させていただいた「こども絵画コンテスト」には170点を超える応募がありました。いずれも「夢」と「創造力」あふれた作品ばかりで表彰作品の選考には大変苦勞しました。来年も多くの方にご参加いただけるよう工夫を凝らした企画を検討して参ります。

最後は、本年4月から取り組みを開始させていただいております財政改革推進プランについてです。プラン初年度となる本年につきましては、ほぼ計画通りに進めさせていただいており、その進捗状況については、定期的に議会に報告をさせていただいております。

結びになりますが、既にインフルエンザの流行が始まっていると聞いております。師走を迎えて寒さが一段と厳しくなると思われませんが、くれぐれも健康管理に留意していただきますようお願い申し上げます。今月のご挨拶とさせていただきます。

令和6年12月1日

町長 矢野 純男

今月の表紙

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

11月3日（日）、「文化祭」と「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！」が同時開催され、入場者数約3,000人と多くの方にご来場いただきました。

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。展示コーナーでは、絵画や書道など多くの展示が並び、創造力が光る作品が多数紹介されました。芸能ステージでは朝日中学校 brassバンド部による力強い演奏を始め、熱気あふれるパフォーマンスが披露され、会場は拍手と笑顔で包まれました。

ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！では、オープニングで町制施行70周年記念事業「こども絵画コンテスト」の表彰式が行われました。多くの参加者と関係者が見守る中、入賞作品が発表され、受賞者には賞状と特産品プチセットが贈られました。また、特産品ブース、縁日ブース、キッチンカー、ふわふわ遊具が設けられたくさんの来場者で賑わいました。



(文化祭)



(ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！)

こころの健康づくりだより

●ストレスと上手につき合うポイント

ストレスといってもすべてが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

●リラクゼーション法を身に付ける

自分に合ったリラクゼーション法を身に付けることはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器になります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法があります。中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。ぜひ、勉強や仕事の休憩時間に行ってみてください。

●手軽にからだをほぐすストレッチング

ストレッチングのポイント

- ①はづみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10～30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるころまで伸ばさない（無理はしない）
- ⑤伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥笑顔で行う

簡単な体操 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす。



マッサージ 首筋

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首筋を押すようにマッサージする。



簡単な体操 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



ストレッチング 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。



ストレッチング 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。



ストレッチング 腰

腰を伸ばして、からだを後にひねり、背もたれをつかむ。



CCNet光
シーシーネット

ケーブルスマホ ※au回線で全国利用可能

月額はおトクな

990円

今のスマホ
携帯電話番号で

そのまま
乗換

おトクな
スマホ端末を

販売中

見積無料



有料広告掲載欄

冬の感染症に注意しましょう

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、ウイルスが活発になり、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などさまざまな感染症が流行し始めます。12月は忘年会や帰省、年越し行事など多くの人と会ったり、移動する機会が多くなります。ひとりひとりが正しい知識をもって予防し、感染を広げないようにしましょう。

●咳エチケット

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。咳エチケットを心がけましょう。

マスクは、鼻まで隙間がないように覆うため、小児は小児用、小顔な方は小顔用など、適したサイズを使用するようにしましょう。

●手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



●もしもの備え

急な体調不良に備えて、日ごろから市販の解熱鎮痛剤やマスクなどの日用品を備蓄しましょう。

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

せひ一度見学にお越し下さい!

★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～

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 ふくしまだより 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

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になっている「ヘルプカード」についてお知らせします。

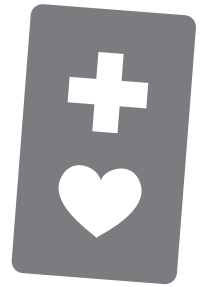
「ヘルプカード」は、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている障がいのある方や病気の方などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするものです。

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

知ってほしい 薬剤師からの話

町では皆様に安心してお薬を使用してもらうために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながら様々なお薬に関する情報をお伝えしています。

今回は皆様の健康をサポートするため、薬剤師も参考にしている“血圧”についてお伝えします。

ご存知ですか？血圧の正しい測り方



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

皆さんは、血圧を毎日測っていますか？

病院を受診した時だけ測定するという方もいらっしゃると思いますが、血圧は時間や体調など様々な要因で変動するものです。

そのため、毎日同じ時間帯に自宅で測定することが理想です。

自宅で測定する血圧のことを「家庭血圧」といい、毎日の血圧を記録することで、健康管理や高血圧の早期発見、薬の効果の確認などに役立ちます。

より正確に血圧を測定するために家庭での血圧測定のポイントをお伝えさせていただきます。

1日2回（朝と夜）座った状態で測定するのがポイント！

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝ごはんの前
- 薬を服用する前

カフと心臓の高さを合わせる
話さない・動かない
座って1、2分安静後に測る

夜

- 就寝前
- 入浴後30分以上経過

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)

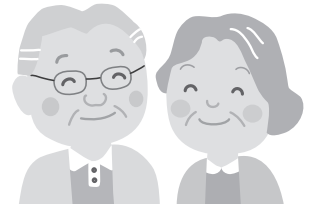
障害者手帳をお持ちでない方でも町長の認定により発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告書等に添付することにより、障害者控除が受けられる場合があります。下記の対象者に、1月中旬頃に認定書を送付いたします。(12月31日までに亡くなられた方にも送付いたします。)なお、確定申告をされない方は、この認定書は必要ありません。

《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」又は、町長の認定により発行する証明書が必要です。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》一定の条件を満たすことが必要です。

- ①おむつを使用した年に要介護認定を受けている方。
- ②要介護認定に係る主治医意見書において「寝たきり状態かつ失禁への対応としてカテーテルを使用していること、または尿失禁が現在あるか今後発生する可能性が高い状態」であることが確認できる方。

《申請における注意点》

条件を満たしているかどうかは事前にお問合せください。条件を満たしていない場合は、証明書を発行す

ることはできませんのでご注意ください。

また、即日での交付は出来なくなっておりますので事前に申請をお願いいたします。

《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

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。

・12月17日（火）19時～ ・12月21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26日（日）

9時～13時（最終の受付は12時45分）

※予約や予約の変更は、事前（直近の役場開庁日まで）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 広報・町民課 TEL 377-5653



まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでのどおりの医療を、あなたに。

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。

また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。

有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

○マイナ保険証をお持ちでない方

申請不要で資格確認書をお届けします。

○新たに後期高齢者になった方

申請不要で資格確認書をお届けします。

※来年7月末まで



○マイナ保険証での受診が困難な方

（ご高齢の方、障害をお持ちの方など）

申請いただくことで資格確認書をお届けします。

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

問い合わせ先

<マイナンバーカードに関すること>

広報・町民課 TEL 377-5653

<国民健康保険制度・後期高齢者医療制度に関すること>

保険福祉課 TEL 377-5659



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



困ったら一人で悩まず

行政相談

「行政相談」ってご存知ですか？

「行政相談」とは、国や特殊法人等の仕事に関する苦情や要望を、総務大臣より委嘱された行政相談委員が皆さんからお聞きし、その改善や解決の促進を図る制度です。

保険、年金、雇用、登記、道路、社会福祉など、いろいろな行政分野の幅広い相談に対応しております。

相談は無料で秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

1月17日(金) 13時30分～15時30分
朝日町役場 1階 相談室

※相談日の前月20日(土曜日、日曜日、祝日の場合は前営業日)から事前予約を受け付けております。詳しくは予約申込窓口(総務課：377-5651)までお問い合わせください。

※予約の状況によっては、当日の相談受け付けも可能です。

次のところでは、オンラインや電話等でも行政相談を受け付けておりますので、こちらもぜひご利用ください。

総務省 三重行政監視行政相談センター 行政監視行政相談課
〒514-0033 津市丸之内26番8号 津合同庁舎3階
行政苦情**110**番(電話：0570-090110)
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html

「北勢地域若者サポートステーション」のご案内

「働きたいけど、どうしたらよいか分からない」「働きたいけど自信が持てず一歩が踏み出せない」など働くことに悩みを抱えている15～49歳までの方の「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」の就労を全面的にバックアップする支援機関です。

当町では、北勢地域若者サポートステーションの出張相談を役場にて毎月第4水曜日10時～12時に実施しております。

ご利用の際は、北勢地域若者サポートステーションに直接お電話の上ご予約ください。

本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けいたします。

なお、今月の相談については右記の通りです。

北勢地域若者サポートステーション 出張相談 in 朝日(費用無料・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：15～49歳で無職の方
(ご家族・関係者・在学中でも可)

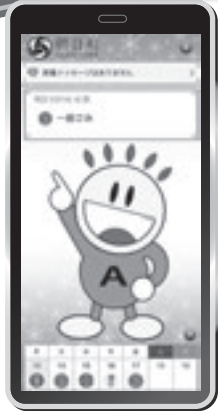
日時：12月25日(水) 10時～12時

場所：朝日町役場 1階 相談室

問合せ・予約先：北勢地域若者サポートステーション
TEL 359-7280

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。

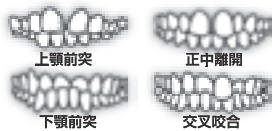
利用方法は、スマートフォン(Android4.2以上、iOS8.0以上)でアプリをインストールし、お住まいの地区を登録してください。(無料。ただし、通信料は自己負担です。)

問い合わせ先 防災環境課 TEL 377-5610

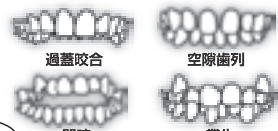
ダウンロード



有料広告掲載欄



矯正相談 受付中



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)

歯科衛生士パート大募集!

時給…1,600円～2,000円

◆50代以上の方も大活躍中 ◆プランクがあっても大丈夫!!

◆プライベートもゆとりをもって働けます。

詳しくは右記のお電話までお気軽にお問い合わせください



院長 原田 聡

こんな人はぜひ一度ご相談ください

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

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・日曜・祝日
お気軽に、お電話ください
0594-27-5454



語らいの広場 / 冬のイルミネーションのご紹介

語らいの広場にて恒例のイルミネーションが朝明商工会青年部により設置・点灯されます。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予定で、アーミン・アミリのイラストとともに来訪者を迎えます。

朝日町の特徴である竹を活かした竹あかりと、寒さ厳しい冬の夜を色とりどりに飾るイルミネーション。冬を彩る2つの光の展示をぜひお楽しみください！

- ◆日時：12月7日(土)～
令和7年1月31日(金) (予定)
- ◆点灯時間：点灯17時 消灯0時
- ◆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



展示イメージ (画像は過去開催時のものです)

まちの話題

朝日町町制施行70周年記念事業 こども絵画コンテストの審査結果について



町制施行70周年を記念して、町内在住の小学生を対象に絵画コンテストを実施しました。テーマは「私の好きな朝日町の○○」「朝日町の未来予想図-10年後の○○-」2つで、小学生158作品、中学生13作品の計171作品もの応募をいただきました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。

10月上旬に審査を行い、右記のとおり受賞者が決定しました。受賞者のみなさんには、11月3日(日)に開催された「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス！」のオープニングで表彰を行いました。また、同日に開催された文化祭では、応募いただいた全ての作品を展示しました。

○小学生の部

【町長賞】

「円形校舎の10年後」
朝日小学校4年 内藤翠菜さん

【教育長賞】

「わたしのだいすきなあさひしょうがっこうとおともだち」

朝日小学校1年 塩澤伶依さん

【議長賞】

「輝く朝日町」
朝日小学校5年 恩田いろはさん

○中学生の部

【町長賞】

「無限の未来へ広がる夢の街」
朝日中学校1年 中村颯一郎さん

【教育長賞】

「八王子祭り」
朝日中学校3年 林 美汐さん

【議長賞】

「「あの頃」の足跡」
朝日中学校3年 中村夏望さん

※受賞作品につきましては、表紙をご覧ください！

柿地区(5班・6班)にて津波避難訓練を実施しました

10月27日(日)、午前9時から柿地区にて津波避難訓練を実施しました。朝日町に震度6弱の地震が発生、伊勢・三河湾で津波警報が発表されたことを想定し、災害協定を締結している日本トランスシティ(株)三重朝日物流センター事務所棟の屋上へ避難しました。避難行動を円滑に実施するため避難経路の確認、情報伝達、課題や改善策の抽出を行い、実行力の向上を図ることを目的としました。幅広い年代の住民が参加し、実際に歩いてみたことで様々な気づきがありました。

今後も行政、民間企業、地域の三者間で連携を図り、継続して防災力強化を目指します。



(避難の様子)



(避難場所での点呼の様子)

高齢者等の見守り活動の協力に関する協定について

当町では、総合計画の基本目標として定めている「誰もが健やかでいきいきと暮らせるまちづくり」を推進するため、「三重県中日会三河支部」と地域における見守り活動等の協力に関する協定を10月28日に締結しました。

この協定は、「三重県中日会三河支部」に加盟する町内の販売店の新聞配達業務を通じて、高齢者等の異変に気づいたときは、業務に支障のない範囲で役場担当課又は関係機関へ情報を提供していただくものです。



なんでも掲示板



四日市税務署からのお知らせ

1月6日(月)から2月14日(金)までの令和6年分の所得税等の申告相談について



還付申告をされる方を対象として次表の日程で申告相談を受け付けます。

1月6日(月)から1月31日(金)までの申告相談は、電話等による事前予約が必要となります。

また、2月3日(月)以降の申告会場への入場には「入場整理券」が必要となります。

「入場整理券」は、確定申告会場での当日配付、又は、LINEアプリを使ったオンラインによる事前発行の二通りで配付しています(入場整理券の配付状況に応じ、後日の来場をお願いする場合がありますのでご了承ください)。

詳しくは、今後、国税庁ホームページ等でご案内することとしております。

【申告相談日程】

期 間	会 場	案内方法等	ご注意いただきたいこと
1月6日(月)～1月31日(金)	四日市税務署	電話等の事前予約	予約開始日は、12月16日(月)からです。
2月3日(月)～2月14日(金)		入場整理券 (当日配付または オンライン事前発行)	当日配付分の入場整理券は、当日8時30分 から配付します。

確定申告会場では、基本的にご自身でマイナンバーカード(*)を利用したスマホ申告をしていただきますので、ご来場の際は、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカードのほか、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類をご用意願います。

(*)マイナンバーカード発行時に設定した次のパスワードも必要になりますので、パスワードの有効性と有効期限の満了日を事前に確認の上、ご準備をお願いします。

- ・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)

(注)マイナンバーカードの暗証暗号はコンビニのキオスク端末(マルチコピー機)で初期化・再設定ができます。

上記「期間」は、土、日曜日及び祝日を除きます。
駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

【問い合わせ先】

四日市税務署 個人課税第一部門
TEL 352-3141(内線212、213)

※自動音声にしたがって「2」を選択してください。

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、国民年金に上乘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。

問い合わせ先

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

「入学・在学を応援! 国の教育ローン」

国の教育ローンは高校・大学などへの入学時や在学中にかかる費用を対象に、日本政策公庫が行う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2.35%(令和6年11月1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】
0570-008656(ナビダイヤル)



年末の交通安全県民運動の実施について

12月1日(日)から12月10日(火)までの10日間、年末の交通安全県民運動が実施されます。夕暮れ時や夜間は視認性が低下し、重大事故の発生が懸念されます。早めのライト点灯や反射材の着用を徹底し、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と安全な横断方法の実践
- 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・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

冬の防火対策について



冬になると暖房器具等の火を使う機会が多くなり、空気も乾燥し、火災のリスクも高まります。私たち消防は、町の皆様が安全にこの季節を過ごして頂けるよう、火災予防のポイントをお伝えします。

【火災予防のポイント】

①暖房器具の取扱い

- ・燃えやすい物を暖房器具の近くに置かないようにしましょう。
- ・暖房器具の近くで小さな子供やペットを遊ばせないようにしましょう。
- ・暖房器具を安定した平らな場所に設置し、転倒しないようにしましょう。



②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。(※バッテリーは10年での交換が推奨されています。)
- ・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。



③タバコの管理

- ・タバコは必ず灰皿に捨て、吸い殻が完全に消火されていることを確認しましょう。
- ・寝タバコは絶対にやめて下さい。



④子供の火遊びに注意

- ・火遊びは危険な行為で一瞬にして火災を引き起こす可能性があります。
- ・子供に火は使わせないようにし、ライターやマッチ等を目の触れる、手の届く場所に置かない。



【問い合わせ先】

火災予防や防火対策についてのご質問・ご相談は朝日川越分署までご連絡下さい。TEL 377-4945

マイナンバーカードを活用した救急業務の継続について

マイナ救急実証事業は、令和6年9月25日をもって終了しましたが、マイナンバーカードを活用した救急業務を令和7年3月31日まで継続して実施することになりました。

マイナ救急とは、救急隊が保険証として登録された傷病者のマイナンバーカードを活用して、通院歴やお薬の情報を確認するもので、適切な医療機関への搬送や傷病者が通院歴等を救急隊に説明する負担の軽減が期待されます。

マイナ保険証を活用するメリット



傷病者本人の情報を正確に伝えられる



病院の選定や搬送中の応急処置を適切に行える



搬送先病院で治療の事前準備ができる

継続利用にご協力いただくため、マイナンバーカードの携帯をお願いします。

問い合わせ先 四日市市消防本部 消防救急課 救急救命室 TEL 356-2006



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	12 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	13 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談 🏠 離乳食教室(後期)	14
15	16 🗑️ 粗大(小向・埋縄)	17 🗑️ 一般 🏠 アフターピクス	18 🗑️ 再生(新聞紙等) 🏠 すくすく相談	19 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	20 🗑️ 一般 🏠 育児相談	21
22	23	24 🗑️ 一般	25 🏠 すくすく相談	26 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	27 🗑️ 一般	28
29	30	31 🗑️ 一般	1 (1月)	2	3	4
5	6 🗑️ 埋立	7 🗑️ 一般	8 🗑️ 再生(雑誌等) 🏠 すくすく相談	9 🗑️ 埋立 🏠 3歳半健診 🏠 のびのび相談	10 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談	



* 16 (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。
* 年末年始のため、31 (火) 一般ごみ、1/6 (月) 埋立ゴミ収集日となります。
* 1/3 (金) は年始のため収集しません。

健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
離乳食教室(後期)	13	10:00~11:30	9~10か月児を対象とした管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と試食ができる教室。(要予約) 持ち物: 試食用スプーン	
アフターピクス	17	10:00~11:30	生後2~6か月の産婦とその赤ちゃんを対象としたダンスインストラクターによる産後エクササイズ教室(要予約 先着12組) 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
育児相談	20	予約制	子どもの身体計測、保健相談、栄養相談(要予約) 持ち物: 母子健康手帳、フェイスタオル	子育て健康課 TEL:377-5652
すくすく相談	13, 18, 25, 1/8, 1/10	予約制	「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「どもりや発音が気になる」など、言語聴覚士による子どもの言葉の発達に関する相談(要予約)	
のびのび相談	12, 19, 26, 1/9	予約制	臨床心理士による子どもの発達検査の実施や「おちつきがない」「関わり方がわからない」などの子どもの発達に関する相談(要予約) ※最短R7.1月~の予約となります。	
精神福祉相談	随時		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		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		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		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		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
(一社)四日市薬剤師会薬剤師による「お薬相談」	毎月第3土曜日 14時~16時		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・漢方薬等について電話・対面相談を受けます。	四日市市本町9-8 本町プラザ5階 TEL:350-3925

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

【主菜】 野菜の肉巻き セイロ蒸し

油を使用せず、蒸し上げて仕上げるためヘルシーな一品です。



材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り).....240g	こしょう.....少々
えのき.....2パック	A プレーンヨーグルト...大さじ4
にんじん.....120g	めんつゆ(2倍).....小さじ1.5
豆苗.....2パック	七味唐辛子.....適量
塩.....少々	

作り方

- ① えのき、にんじん、豆苗は8cm長さに切る。
肉の枚数分に付けておく。
- ② 豚肉を広げ、塩、こしょうをふり、①のをせて巻く。
- ③ クッキングシートに巻き終わりを下にして並べ、蒸気の上があったセイロ(蒸し器)で6~7分蒸して半分に切る。
- ④ Aを合わせてタレを作り、③に添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
196kcal	15.1g	12.5g	0.2g

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。

※朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよく確認の上、お間違いのないようおかけください。



リサイクル運動(12/18(水))

(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)

