

広報 あさひ

2025
January 1
no.718

総人口：11,083人
男：5,493人
女：5,590人
世帯数：4,424世帯
(令和6年11月末現在)



しめ縄リース作り



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。

皆さまには希望に満ちた新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

去年は、当町にとりまして「町制施行70周年」を迎える節目となる年でした。記念冠称を付して「ASAHI WAKUWAKU オータムフェス!」を開催して多くの皆さまにご参加いただくことができました。また、記念事業として実施した「子ども絵画コンテスト」は未来を担う子どもたちの豊かな感性を共有する機会となりました。

一方で、正月早々の能登半島大地震や9月の奥能登豪雨を通じて自然の猛威と人間の無力さを痛感した年でもありました。当町から延べ6名の職員を被災地支援に派遣して復興支援に協力させていただきました。

これらの経験を通じて、巨大化する自然災害からの避難に対応する為には、現在、三四地区1市3町（四日市市・菰野町・川越町・朝日町）で取り組みを進めている広域避難体制整備の必要性を改めて実感致しております。

さて、本年は2年目となる「財政改革推進プラン」を円滑に推進していくことが大きなテーマです。3年間で財政収支の均衡を目指す計画の中間年であることから目標実現に向けて職員一丸となって持続可能な財政運営とまちづくりの両立を目指してまいります。町民の皆さまには、これまで同様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新年をお迎えになられた町民の皆さまのますますのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ新春のご挨拶とさせていただきます。

令和7年 元旦



子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第225回 『きょうだい、平等は難しいですね』

こころの相談員 前田 里美

初めての経験ばかりの長子、大体の見当はついているはずの次子。それでも、上の子と同じやり方では上手くいかないこともあります。子どもも親もそれぞれの性格と相性があるでしょう。同じ両親から生まれてきても、赤ちゃんの時から性格が違うのは不思議ですよ。

子ども達は言葉にはしないかもしれませんが、親に自分を見て欲しいと思っています。どの子ども親にとってはかけがえのない存在ですが、日常生活の中で誰かに関わりが偏ってしまうことがあるかもしれません。親はそのつもりはなくても、「弟ばかり…」などと子どもが思い込んでしまうこともあります。

家族だからとわかっているつもりでも、家族だからこそわからない時もあります。言わなければ本心は伝わらないし、聞かなければわからないもの。何でも話してくれる子はいいですが、あまり話さない子は、日頃こちらから積極的に関わっていく方が自然に話せる機会が増えるのでお勧めです。

短時間でもそれぞれの子どもと親の2人の時間を作ったり、特別感のある言葉かけや関わりを工夫したりするのはどうでしょう。また同時に、「私にとってあなた達は特別だよ！それぞれ大切なんだよ！」と時々伝えるのもいいかもしれません。

特に下の子が生まれた場合は上の子のフォローが大切なので、十分に上の子への関わりをしてあげてください。平等にはできないかもしれませんが《分け隔てなくそれぞれ対等に接すること》を心掛け、気づいた時に穴埋めをすればきっと子どもには伝わると思います。

※前田相談員は、あさひ園・小学校・中学校などで相談活動を行っています。

1・2月の子育て支援事業



事業名	内容	日程	場所/時間	対象者	問い合わせ先
あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	1/14(火)・17(金)・21(火)・24(金)・28(火)・31(金)・2/4(火)・6(木)・14(金)・18(火)・21(金)・25(火)・28(金)・3/4(火)・6(木)	ほっとくらぶ / 10:00-12:00	発達障害の子どもと保護者	ほっとくらぶ (377-3522) ※まずはお電話かメールにてご連絡をお願いいたします。
ほっとする親の会	茶話会	1/15(水)・2/7(金)・19(水)・3/7(金)			

*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

しめ縄リースづくり教室

12月7日(土)、朝日町公民館にて、クリスマスやお正月に飾る「しめ縄リースづくり教室」が開催され、10名が参加しました。参加者は講師に教わりながら、思い思いのしめ縄リースを完成させました。



こころの健康づくりだより

●朝日中学校にて「こころの健康づくり講演会」を開催しました！

11月19日（火）、福井県立大学助教の牛場先生（精神保健福祉士）に講師をお願いし、朝日中学校3年生を対象とした「こころの健康とストレス」の講演会を開催しました。

近年、4人に1人が精神科を受診するという時代…。これから受験などのストレスにさらされる中学3年生にストレスをためすぎないための工夫や対処法を知ってもらうため、毎年開催しています。

●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は心と体をゆがませストレス反応を引き起こす。しかし、「適度なストレス」は成長を促す良い効果があり、必要。ストレスチェックでこころの健康が保たれているか確認することができる。

①Rest（休憩）②Recreation（レクリエーション）③Relaxation（リラクゼーション）の「3つのR」でストレスを乗り切ろう！

BSCPのストレス対処6分類のひとつ、「発想の転換」について紹介。心の中にマイナスの考えが浮かぶと嫌な気持ちになる一方、心の中にプラスの考えが浮かぶと良い気持ちになる…。気持ちは考えに影響される。心にマイナスの考えが浮かぶのは、『ユガミン』がいるから。

自分と仲良しの『ユガミン』を知ること、プラスの考えを増やしていきましょう！

ストレスをためすぎると心と身体が不調のサインを出して教えてくれます。ストレスのサインが長く続いたら、一人で我慢しないで、早めに相談しましょう。

「一人で抱え込まずに相談しよう」

相談できる人→友達、家族、先生、保健室の先生、
スクールカウンセラー、お医者さん。

相談できる所→学校、保健所、病院、教育委員会。



ストレスに苦しんだり、心の病気になることは特別なことではありません。誰でもなる可能性があります。相談しても良いことです。



●生徒の感想を一部ご紹介します

- ・今日の講演は保体の授業よりもくわしく分かりやすく、じっくりストレスについて知ることができました。わたしもストレスが溜まっているのかは自分自身で判断しづらくストレスの解消法も全く知らなかったので、今回の機会を活かして自分も気軽に息抜きしていきたいと思います。
- ・ストレスがないのも、ストレスがたくさんあるのも自分にはよくないと知り、その境界線を決めるのはすごくむずかしいなと思いました。ユガミンの話や、過度なストレスの解消法など、楽しみながら聞ける内容で、とても面白かったです。

●相談先

こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556（ナビダイヤル）

チャイルドライン TEL 0120-99-7777（フリーダイヤル・無料）

子育て健康課 TEL 377-5652

特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター（18歳以下の子どものためのチャット相談）



「誰かの明日を考える。はたちの献血」

厚生労働省、都道府県及び日本赤十字社は、献血者が減少傾向にある冬期において、安全な血液製剤の安定供給の確保を図るため、「はたち」の若者を中心に献血への理解と協力を呼びかける、「はたちの献血」キャンペーンを令和7年1月1日から2月28日の2か月間実施しています。

●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。血液は人工的につくることができず、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制限があります。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25%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。

献血は身近で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？

●献血血液からつくられる「くすり」

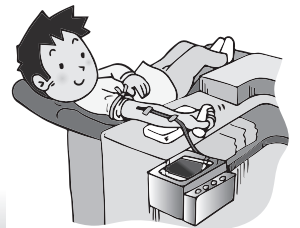
献血で集められた血液は、どのように患者さんのもとに届くのでしょうか。交通事故などでけがをしたときの輸血に使われるイメージがあると思いますが、それだけでなく、がんなどの病気の治療にも使われています。

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で、残りの半分は血漿分画製剤という医薬品をつくるために使用されています。

このように、献血は医療に幅広く役に立っているのです。

●献血はどこでできるの？

日本赤十字社の献血ルームや献血バスで献血できます。
朝日町の近くの献血ルームは四日市献血ルーム「サンセリテ」です。
献血バス運行スケジュールはこちらをご確認ください。



乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン について

がん検診無料クーポン券対象者の方へ、無料クーポン券を令和6年5月末に送付しました。

※下記の生年月日の女性の方は、令和6年度は各対象検診を無料で受けていただくことができます。無料クーポン券をまだお使いになられていない方は、この機会にぜひ、受診してください。



乳がん検診無料クーポン券対象者

昭和58年4月2日▶昭和59年4月1日生

子宮頸がん検診無料クーポン券対象者

平成15年4月2日▶平成16年4月1日生

受診期間は、2月28日（金）までとなりますので、ご注意ください。

クーポン券を紛失された方、または転入された方は、子育て健康課までお問合せください。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

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6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7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。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

（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）から発送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。

知ってほしい お薬の話

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お薬に関する様々な情報をお伝えしています。

今回は災害時についてお伝えします。

お薬の災害対策できていますか？



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

2024年は元旦から能登半島地震があり、防災意識が高まったことで、水や食料などの防災グッズを準備された方も多いと思います。その中には医薬品は入っていますか？

特に、高血圧や糖尿病、心臓病などの持病があり、毎日薬を服用している方は、薬がなくなると命に関わることもあります。災害が起こってから避難所に医薬品が供給されるまで3日程かかると言われていています。状況によっては1週間程かかる可能性もあります。そのため、毎日服用している薬は7日分ほど非常持ち出し袋に入れておくことで安心です。さらに、現在服用中のお薬の内容が記載されたお薬手帳のコピーや説明書なども一緒に入れておくことで避難所でお薬を出してもらう際にスムーズにお薬を受け取ることが出来ます。

毎日飲んでいない薬がないという方でも医薬品は備えておいた方が安心です。災害時に役立つ常備薬を紹介します。

<p>総合かぜ薬</p>	<p>解熱鎮痛剤</p>	<p>胃薬・整腸剤</p>
<p>抗炎症・抗菌作用のある塗り薬 消毒薬</p>	<p>その他衛生用品</p>	

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～



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 ぶくじまだより 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

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6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	342,200	44.2	—	—

※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。
※技能労務職は現在ありません。

2 職員手当の状況 (令和6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="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>期末手当</th> <th>勤勉手当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月期</td> <td>1.225月分</td> <td>1.025月分</td> </tr> <tr> <td>12月期</td> <td>1.225月分</td> <td>1.025月分</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>2.450月分</td> <td>2.050月分</td> </tr> </tbody> </table>		期末手当	勤勉手当	6月期	1.225月分	1.025月分	12月期	1.225月分	1.025月分	合計	2.450月分	2.050月分
	期末手当	勤勉手当											
6月期	1.225月分	1.025月分											
12月期	1.225月分	1.025月分											
合計	2.450月分	2.050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6年4月1日現在)

区分	給料月額等 (円)	期末手当
町長	778,000	6月期 1.225月分
副町長	623,000	12月期 1.225月分
教育長	564,000	合計 2.450月分
議長	305,000	6月期 2.25月分 12月期 2.25月分 合計 4.50月分
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	

※加算措置有り

5 職員採用状況 (令和6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
技術職	1	1	1	0
保育士	0	1	0	1
計	1	2	1	1

6 職員退職状況 (令和6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
技術職	0	0	1	1
保育士	0	0	1	1
計	0	0	2	2

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。

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

4 部門別職員数の状況 (令和6年4月1日現在)

	職員数	職員数		対前年増減数
		令和6年	令和5年	
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務企画	23	24	▲1
	税務	7	6	1
	農林水産	2	2	0
	商工	1	1	0
	土木	7	7	0
	民生	24	25	▲1
	衛生	9	8	1
	小計	75	75	0
特別行政部門	教育	22	25	▲3
	小計	22	25	▲3
公営企業等会計部門	水道	3	3	0
	下水道	3	3	0
	国保事業	1	1	0
	その他	2	2	0
	小計	9	9	0
合計	106	109	▲3	

※職員数に、会計年度任用職員は除きます。

問い合わせ先 総務課 TEL 377-5651

1月24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7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	オンライン (Logoフォーム)
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	 https://logoform.jp/f/L9vIR 上記の二次元コードまたはURLよりアクセスしてください
2 予約受付期間	1月24日 (金) より 3月14日 (金) までの土・日・祝日を除く 平日の9時~17時		1月24日 (金) より3月13日 (木) まで
3 申告受付期間	2月17日 (月) より3月17日 (月) 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3日 (月) 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 (3月3日 (月) より2階第1及び第2会議室となります。)		
5 申告に関するお願い	<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) 配当金計算書、支払通知書、 特定口座年間取引報告書 (ニ) 寄付金受領証明書	

(イ) (ロ) の書式は下記の国税庁ウェブページより入手してください。
(<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/syotoku/index.htm>)

町県民税の申告が必要なおもな方 (令和7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、不動産所得などの各種所得があった方
- 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 (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	所得控除を受けるために必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> ①源泉徴収票 (原本) や収支内訳書など令和6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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

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①

～確定申告はスマホとマイナンバーカードを利用したご自宅からのe-Taxが便利です～

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

「確定申告書等作成コーナー」では、令和7年1月から事業所得や不動産所得、譲渡所得をはじめ、所得税のすべての画面でスマホでも操作しやすい画面を提供するほか、贈与税も新たにスマホ申告に対応し、所得税においてはマイナポータル連携することでスマホ申告がますます便利となりますので、ご自宅等からのe-Tax申告をご利用ください。



確定申告書等
作成コーナー
はこちら



～ご自宅で申告書作成が困難な方は～

令和6年分の確定申告会場は、次表のとおりです。

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。

期間	会場	案内方法等	スマホ申告に当たり必要なもの	ご注意いただきたいこと
2月17日 (月) ▼ 3月17日 (月)	ユマニテック プラザ 3階 (鶉の森) (1-4-28)	入場整理券 (「入場整理券」は確定申告会場での当日配付またはLINEアプリを使ったオンラインによる事前発行の二つの方法で配付します。)	①スマホ ②マイナンバーカード ③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 ・署名用電子証明書 (英数字6桁から16桁) ・利用者証明用電子証明書 (数字4桁) ④源泉徴収票など申告書作成に必要な書類 ※マイナンバーカードの暗証番号はコンピュータのキオスク端末 (マルチコピー機) で初期化・再設定できます。	・確定申告会場は駐車場及び駐輪場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。 ・確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です。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。 ・当日配付分の入場整理券は、当日8時30分から配付しますが、混雑状況に応じて、8時30分前の時間から配付を開始する場合があります。

四日市税務署からのお知らせ② ～税理士による無料税務相談を行います～

- 【会場】** あさけプラザ（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。
- 【日付】** 1月28日（火）～1月29日（水）
- 【相談時間】** 9時30分～16時（12時～13時を除く）
※会場への入場には、「入場整理券」が必要です。
入場整理券は、当日会場で配付します。LINEアプリを使ったオンラインによる事前発行はありません。
入場整理券は9時から配付予定ですが、混雑状況に応じて、9時前の時間から配付を開始する場合があります。（受付終了時間は15時です）
入場整理券の配付状況に応じて、後日のご来所または税務署の確定申告会場への来場をご案内する場合がありますので、ご了承ください。

【相談の対象となる方】

- ・事業所得、不動産所得又は年金以外の雑所得を有する者のうち、令和5年分の所得金額（専従者控除前又は青色特典控除前）が300万円以下の者
- ※譲渡所得・山林所得・贈与税・消費税の申告をされる方、また申告内容が複雑な方、申告書の作成に長時間を要する方は税務署の確定申告会場をご利用ください。

【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。

20歳になったら国民年金

公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている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制度に加入し保険料を納め続けることで、老後や、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ます。



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

広報・町民課 TEL 377-5653

四日市年金事務所国民年金課 TEL 353-5513

「朝日町新庁舎建設基本計画(案)」 のパブリックコメント実施について

朝日町では、町の中心施設である役場庁舎の基本設計に反映すべき事項等に関する方針となる「朝日町新庁舎建設基本計画(案)」の策定作業を進めています。

そこで、この計画に皆様の声を反映させるため、皆様からご意見をいただきたいと考え、パブリックコメントを実施いたします。

公表の方法

総務課、保健福祉センター、教育文化施設(図書館)、町公民館の各窓口や町ホームページでもご覧いただけます。ただし、閉庁・閉館日(時間)には、窓口でご覧いただくことはできません。

募集期間

令和6年12月23日(月)～令和7年1月31日(金)

意見の募集方法等

町ホームページまたは総務課にてご確認ください。

問い合わせ先 総務課 TEL 377-5651



(朝日町ホームページ)
二次元コード

「朝日町新庁舎建設基本計画(案)」 に関する住民説明会

朝日町は新庁舎建設に向けた「朝日町新庁舎建設基本計画(案)」を策定しています。住民の皆さんに、これまでの経緯や基本計画(案)の概要などをお知らせするため、右記のとおり住民説明会を開催します。

日時：1月26日(日) 10時～12時

場所：朝日町役場 2階 大会議室

※事前申込は不要です。当日、直接会場へお越しください。



問い合わせ先 総務課 TEL 377-5651

まちのお財布事情

12月議会において、補正予算が議決されましたのでお知らせします。

総額 補正額
一般会計補正予算(第4号) ……48億1,255万円 (+1億7,658万円)

一般会計補正予算(第5号) ……48億5,591万円 (+4,336万円)

財政調整基金残高(12月末時点) ……6億2,384万円 (+4,810万円)

※予算書や事業概要などは町ホームページ・総務課窓口にてご覧いただけます

問い合わせ先 総務課 TEL377-5651





令和

7年4月採用

朝日町職員を募集します

朝日町では令和7年4月採用の職員を下記のとおり募集します。

1 職種等、採用予定人員及び受験資格

職種等	採用予定人員	受験資格	
		学歴、免許等	生年月日等
一般事務職	若干名	学校教育法に基づく大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程若しくは高等学校を卒業若しくは、令和7年3月31日までに卒業見込みの方又は高等学校卒業程度の学力を有する方	昭和60年4月2日以降出生の方
保育教育職(保育士)		幼稚園教諭免許及び保育士資格を有する方、又は令和7年3月31日までに取得見込みの方	

※資格要件

- 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方
- 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。
- 保育士特定登録取消者管理システムで検索を行うことに同意する方

2 試験

【一般事務職】

(第1次試験)

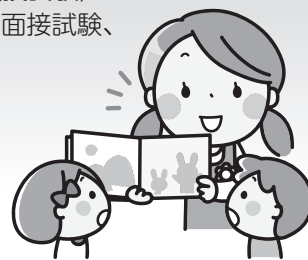
日時 2月9日(日)
 場所 朝日町公民館2階 学習室
 試験内容 職務基礎力試験
 (職務能力試験、職務適応性検査)、
 小論文試験

(第2次試験) 【第1次試験合格者】

※日時・場所は第1次合格者に通知します。
 試験内容 面接試験

【保育教育職】

日時 2月18日(火)
 場所 保健福祉センター2階 健康教育室
 あさひ園(実技試験)
 試験内容 小論文試験、面接試験、
 実技試験



3 合格発表

試験結果に基づき、電子メールで本人に通知します。

4 受付期間・応募方法

(1) 受付期間

1月29日(水) 23時59分まで

(2) 応募方法

右記二次元コードか朝日町ホームページに掲載の申込フォームから申し込んでください。
 ※1月29日(水) 23時59分までの申込み完了分まで有効。応募が完了した場合、受付完了メールが自動送信されますので、受信確認をお願いします。(@logoform.jpのメールを受信できるように設定してください。)
 ※受付期間中は24時間いつでも申込みできますが、システムメンテナンス等のため一時的に使用できない場合がありますので、ご注意ください。
 ※朝日町から試験に関する連絡が必要な場合は、soumu@town.asahi.mie.jpのアドレスからメールでお知らせします。

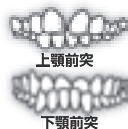
こちらからも申込みできます▶



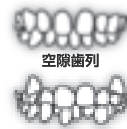
5 問い合わせ先

総務課 TEL 377-5651

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)

みんなはぜひ一度相談ください

※自由診療です

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

<休診日>
水曜・日曜
祝日

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 ◆ブ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

お気軽に、
お電話ください

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
 0594-27-5454



朝日町総合計画審議会委員を募集します

朝日町では、まちづくりの指針である「第6次朝日町総合計画」（計画期間：令和3年度～令和12年度）に基づき、まちづくりを進めているところです。この度、後期5年間に行う施策・事業等を定める「第6次朝日町総合計画後期基本計画」の策定に向けて、総合計画について審議していただく委員を募集します。

■「朝日町総合計画審議会」とは？

朝日町総合計画の策定について広く意見を求めるため設置する機関で、町長の諮問に応じて計画案について調査・審議を行います。なお、審議会の委員は、今回公募する委員のほか、学識経験者、町議会議員、各種団体を代表する方など計10名（予定）で構成されます。

■「総合計画」とは？

朝日町の将来像やまちづくりの基本的な目標等を掲げたもので、まちづくりの指針、まちづくりの道しるべとなる計画です。



募集人数

若干名

応募資格

次に掲げる要件を全て満たしている方で、他の委員の意見等を聴きながら、意見交換ができる方。

- (1) 令和6年4月1日現在で、町内在住の満18歳以上の方
- (2) 本町の議員または職員ではない方
- (3) 平日の昼間に開催する会議に出席できる方
- (4) 朝日町暴力団排除条例（平成23年条例第1号）第2条第1項第1号及び第2号に規定する暴力団もしくは暴力団員または暴力団密接関係者ではない方

任期

令和7年3月～令和8年3月まで（予定）

※上記期間中に、計5回程度会議の開催を予定しています。

※会議は、平日の日中に開催されます。

応募期間

1月10日（金）～2月10日（月）まで

応募方法

2月10日（月）（必着）までに、所定の応募用紙（必要事項を記入）を郵送、窓口、申込フォームのいずれかの方法で提出してください。

※応募用紙は、朝日町ホームページまたは企画情報課窓口で配付しています。

選考方法

応募書類をもとに書類選考を行い、応募者全員に結果を通知します。

応募・問い合わせ先

企画情報課 TEL 377-5663

〒510-8522 三重郡朝日町大字小向893番地





まちなみ通信 第52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4回

「空き家でこんなこと交流会」を開催します！

今年度、朝日町では、空き家で「こんなことをしたい！」という方々が「繋がる場」ということを目的に、継続的に交流会を開催しています。第4回目は、初めて「空き家で飲食経営」というテーマを設定して開催します。いなべ市で古民家を活用し「昔の暮らしを体験」できることをコンセプトに、かまどで炊いたご飯が主役のランチや昔の暮らし体験、場所などを提供する「okudo中村舎」のオーナー山崎基子氏をお招きし、特に空き家での飲食経営に関する具体的なお話をさせていただきます。前回に引き続き、平日の夜の開催となります。ご参加お待ちしております！

- 日時 1月21日(火) 19時から2時間程度
- 場所 町内の空き家(過去の開催と同)
- 内容 講師からの事例紹介、空き家での飲食経営をテーマにした意見交換
- 講師 okudo中村舎 オーナー 山崎 基子 氏
- 対象 空き家で何かやりたい人、空き家活用に興味がある人、空家所有者
- 定員 20名程度
- 申込 二次元コードよりお申込みいただくか、産業建設課までご連絡ください
(締切: 1月14日(火))



第3回

「空き家でこんなこと交流会」の様子をご紹介します！

11月19日(火)に開催した第3回 空き家でこんなこと交流会の様子を紹介します。ボードゲームを軸にした講師の川北さんの取り組みの紹介や実際にボードゲームを楽しみながらの進行の中には、初めて参加される方も積極的に会話に参加できる仕組みも用意されており、ボードゲームの楽しさと奥深さを味わい、空き家とボードゲームの親和性を発見する回となりました。



ボードゲームを使った取り組み紹介



「自己紹介ゲーム」を使ったアイスブレイキング

有料広告掲載欄

CCNet光 テレビ

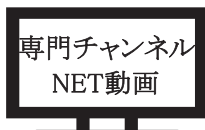
選ばれる3つのポイント

ポイント1



アンテナ不要
外観スッキリ

ポイント2



多彩な
コンテンツ

ポイント3



地域の防災・防犯情報を
いつでもチェック

見積無料



朝日小学校円形校舎3Dデータ化プロジェクト、クラウドファンディング型ふるさと納税^(※)を活用し寄附受付中!

現存する数少ない円形校舎の一つである「朝日小学校円形校舎」の3Dデータ化プロジェクトに係る寄附の受付を、令和6年11月15日より実施しています。本プロジェクトでは、当時の設計図をもとに円形校舎を3Dデータ化し、その貴重な歴史と文化財を後世に伝えることを目指しています。

(※) 今回の「クラウドファンディング型ふるさと納税」は「返礼品なしのふるさと納税」という位置づけであるため、町民の方もご寄附いただくことができ、他の自治体への寄附と同様、基礎控除の対象となります。

受付期間: 令和6年11月15日～令和7年2月14日

目標金額: 500,000円

目的: 1950年代から60年代にかけて全国に建てられた円形校舎の多くは解体されており、現役で活用されている円形校舎の小学校は全国にわずか5つです。そのうち、朝日小学校円形校舎は登録有形文化財として登録されてい

る唯一の小学校の円形校舎であり、かつ最大の児童数を誇ります。本プロジェクトは、この貴重な校舎を建設当時の図面から3Dデータ化し、3Dプリンタによる模型を作製することで、過去の思い出を未来に残し、円形校舎の歴史を守り伝えるものです。ご協力をよろしくお願いいたします。



昔の円形校舎



円形校舎図面

さとふるクラウドファンディング事業ページはこちら



問い合わせ先

産業建設課 TEL 377-5658

水道水における有機フッ素化合物(PFOS、PFOA)の検査結果について

・PFOS、PFOAとは

炭素とフッ素の結合をもつ有機化合物「PFAS」のうち、ペルフルオロオクタンスルホン酸(PFOS)、ペルフルオロオクタン酸(PFOA)は、水をはじく性質と、油をはじく性質の両方の性質を持っていることから、泡消火剤や撥水剤、防汚剤等に広く利用されてきました。人の健康や動植物の生息・生育に影響を及ぼす可能性がありますので、町内配水エリアにて検査を実施しております。

・検査結果について

検査の対象	検査結果	採水日	暫定目標値
処理水	5ng/L未満(定量下限値未満※)	令和6年8月21日	50ng/L以下

この結果を受け、当町では、健康への悪影響がないものと判断しております。

※定量下限値とは、検査機関が正確に測定できる最小の値を指します。

・今後について

有機フッ素化合物(PFOS・PFOA)については、引き続き検査を実施してまいります。今後も水質監視を行い、安全で良質な水道水をお届けします。

問い合わせ先

上下水道課
TEL 377-3334

「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: 1月29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

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。

※電子証明書更新には、マイナンバーカードとマイナンバーカード交付時に設定した暗証番号が必要です。

予約・問い合わせ先 広報・町民課 TEL 377-5653

あけましておめでとう!



2025年農林業センサスを実施します!

農林水産省では、令和7年2月1日現在で、2025年農林業センサスを実施します。農林業センサスは、5年ごとに我が国の農林業を営む方や農山村の実態を明らかにする調査です。

調査対象者には、1月中旬より調査員が訪問しますのでご協力をお願いします。

問い合わせ先

広報・町民課

TEL 377-5653



【マスコットキャラクター】
「つっちー」

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調べて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



2024年 重大 ニュース

- 【2月】朝日町生活者応援事業 全世帯へギフトカード送付
 - 【3月】新修 朝日町史 資料編3 橋守部の刊行
 - 【8月】ふるさと納税返礼品に朝日町の竹を使用した「命名竹あかり」を追加
 - 【10月】暮らしの便利帳の発行
 - 【10月】新修 朝日町史 通史編の刊行、新修 朝日町史 別編 朝日町のあゆみの刊行
 - 【11月】ASAHI WAKUWAKU オータムフェス!と文化祭の同時開催
 - 【11月】町制施行70周年記念事業「こども絵画コンテスト」受賞者表彰
 - 【11月】町制施行70周年記念企画展「朝日小学校開校150年 まなびのはじまり展」開催
 - 【11月】朝日小学校円形校舎3Dデータ化プロジェクトに係るクラウドファンディングの実施
 - 【11月】一般県道桑名川越線の全線供用開始
- タウンミーティング (11月縄生、2月埋縄、11月小向・柿、12月向陽台・朝日ヶ丘)



(8月 ふるさと納税返礼品に朝日町の竹を使用した「命名竹あかり」を追加)



(11月 ASAHI WAKUWAKU オータムフェス!と文化祭の同時開催)



(11月 町制施行70周年記念企画展「朝日小学校開校150年 まなびのはじまり展」開催)

ま ち の 話 題

寄 付

匿名 100,000円

社会福祉事業に役立てて欲しいとのことで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。

災害用簡易トイレの寄贈

11月25日（月）、三重北農業協同組合様から、災害用簡易トイレ5ケース（500回分）を被災時に地域住民が少しでも快適かつ衛生的に過ごせるようにと寄贈していただきました。



男女共同参画推進事業「スイーツ作り～親子で楽しくおやつ作り&男女共同参画クイズ～」

12月1日（日）、保健福祉センターにて、男女共同参画推進事業「スイーツ作り～親子で楽しくおやつ作り&男女共同参画クイズ～」が開催され、7家族17名が参加しました。当日はマドレーヌやアップルパイなど3品を完成させ、参加者は協力し合い楽しそうに料理していました。



な ん で も 掲 示 板



三重県警察からのお知らせ

1月10日は「110番の日」

110番の正しい利用方法についてご理解ご協力をお願いいたします

110番通報のポイント

通報を受けた110番センターの警察官が順番に質問します。落ち着いて教えてください。

- **事件ですか事故ですか？** まず、何があったかを簡単にお話してください。
- **おケガはありませんか？** ケガの有無、119番をしたか、などをお話してください。
- **いつ起きましたか？** 「〇分くらい前」など時間をお話してください。
- **どこでありましたか？** 住所や近くの建物、交差点など目標で場所をお話ください。
- **犯人を見ましたか？** 犯人の特徴、どこに逃げたか、などをお話してください。

三重県内の110番は警察本部（津市）の110番センターにつながります



110番は緊急時の通報電話です！



- 緊急でない相談は、警察安全相談電話 #9110 または 警察署にお電話ください。
- 落とし物、免許更新等の問合せは、警察署にお電話ください。

所轄警察署…四日市北警察署 TEL 366-0110(代)

「毎年1月26日は文化財防火デー」

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。このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために、1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で消防訓練や点検をはじめとした防火運動が展開されています。

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 356-2008 FAX 356-2041)

（無料・事前予約制）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27日（月）～2月7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 TEL 355-0440（土日祝を除く）

三重県特定最低賃金が改定されました。

特定の産業に該当する事業場で働く労働者に適用される「特定（産業別）最低賃金」が、令和6年12月21日から次のとおり改定されました。

問い合わせ先 三重県労働局賃金室 (TEL 059-226-2108)

三重県電線・ケーブル製造業最低賃金	時間額 1,033円
三重県電気機械器具製造業最低賃金	時間額 1,031円
三重県輸送用機械器具製造業最低賃金	時間額 1,047円

なお、三重県（地域別）最低賃金は、令和6年10月1日から改定されており、時間額1,023円になっています。



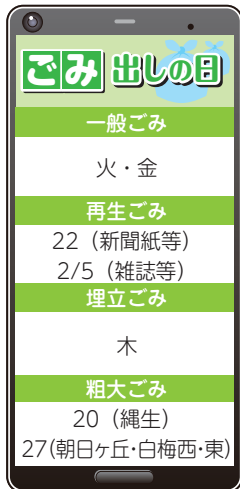
生活カレンダー

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
12	13	14 🗑️ 一般	15 📍 すくすく相談	16 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談	17 🗑️ 一般 📍 育児相談	18
19	20 🗑️ 粗大(縄生) 📍 無料法律相談	21 🗑️ 一般 📍 アフタービクス	22 🗑️ 再生(新聞紙等) 📍 すくすく相談	23 🗑️ 埋立 📍 7・8か月児相談	24 🗑️ 一般 📍 すくすく相談	25
26 📍 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	27 🗑️ 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	28 🗑️ 一般	29	30 🗑️ 埋立 📍 2歳児歯科検診 📍 のびのび相談	31 🗑️ 一般	1 (2月)
2	3	4 🗑️ 一般	5 🗑️ 再生(雑誌等) 📍 すくすく相談 📍 無料法律相談	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 📍 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	10 🗑️ 一般					



* 20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。
* 27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	内容	お問い合わせ
育児相談	17	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
アフタービクス	21	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	
すくすく相談	15, 22, 24, 2/5, 2/7	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	16, 30, 2/6	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R7.2月末~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

【主食】 鮭チーズごはん

「鮭とチーズ」は骨強化に最適な組み合わせ。チーズに含まれるカルシウムは、鮭に多く含まれるビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収率を高めます。



材料(4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| ごはん……………600g | みりん……………小さじ1(6g) |
| 生鮭(約80g)……………2切れ | ベビーチーズ……………4個 |
| 酒……………小さじ1(5g) | 青じそ……………4枚 |

作り方

- ① 鮭は耐熱容器に置き、酒、みりんをかけ、ラップをしてレンジ(600w)に1~1分半かける。
- ② チーズは5mm角切り、青じそは千切りにする。
- ③ ごはんに鮭とチーズを加えて混ぜ、器に盛り、青じそをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
331kcal	15.8g	5.6g	0.5g

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ご確認の上、お間違いのないようおかけください。

無料法律相談
(1/20(月)、2/5(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(1/15(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 縄生防災倉庫広場(10時~10時30分まで)