

2026

March 3

no.732

# 広報 あさひ

朝日町  
公式LINE  
はじめました



総人口：11,084人  
男：5,520人  
女：5,564人  
世帯数：4,474世帯  
(令和8年1月末現在)

4月1日(水)～  
**役場開庁時間**を  
**変更**します  
9:00～16:30

～アミンからの大切なお知らせ～

# 町長 だより



先月後半から寒さがやわらぎ、ようやく“春”の訪れを感じさせる気候となつてまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月は2日から16日の予定で定例議会が開催されます。本議会においては、令和8年度の当町の運営施策を盛り込んだ一般会計予算案と国民健康保険等4本の特別会計予算案と水道及び下水道の2本の事業会計予算案などのご審議をいただくことになっております。

また、令和8年度は、朝日町総合計画後期基本計画の初年度にあたり、基本計画の着実な推進を図ると共に朝日町財政改革推進プランの節目となる3年目にあたることから、引き続き、歳出抑制と財源確保のための諸施策を実行して、財政調整基金の残高確保ができるような予算案を提案させていただきました。

結びに、今月はあさひ園、小学校、中学校の卒園・卒業式が行われます。毎年参列させていただき、お子様方の晴れやかな表情と保護者の皆さまの安堵の中に少し寂しそうなご様子を拝見し、心からの祝福の気持ちとともに、深い感慨を抱いております。

子どもたちは“日本の宝”です。当町においても、引き続き「町の未来を支える人づくり」を推進する施策に積極的に取り組んで参る所存でございます。

令和8年3月1日

町長 矢野純男

## 今月の表紙

### ～アーミンからの大切なお知らせ～

業務の効率化および職員の働き方改革の一環として、

**4月より、開庁時間が 9：00～16：30まで**となります。

**対象施設** 役場庁舎、浄水場（上下水道課）

**対象業務** 窓口受付、電話応対



詳しくは町ホームページでご確認ください ▶▶▶



# 子育て支援だより

## 「子育てワンポイントアドバイス」

### 第232回 『心の安全基地を作る「聴く」の力』

こころの相談員 前田 里美

時折子どもたちが「お父さんやお母さんが話を聴いてくれない。」とこぼすことがあります。子どもが帰宅した際、私たちはつい「宿題は？」「明日の準備は？」と、自分の聞きたいことを先に問いかけてしまいがちです。しかし、子どもが本当に話したいのは別のこともかもしれません。

話を途中で遮ったり、大人の考えを押し付けたりすることで、子どもは満たされない思いを抱え、やがて本心を話さなくなってしまうます。まずは大人の聞きたいことは横に置いて、子どもが話し出す言葉を丸ごと受け止めてあげましょう。その姿勢が親子の信頼関係を深めます。ポイントは「手を止める」こと。5分間の集中した時間は、1時間の「ながら聞き」よりも子どもの心を満たします。

また、子どもが時を選ばず話しかけてくるのは、家庭が「心の安全基地」として機能している証であり、とても喜ばしいことでしょう。

子どもは、自分の思いを言語化し、誰かに受容されるプロセスを通じて、感情を整理する術を学びます。解決や結論を急がず、まずは「そうだったんだね。」と耳を傾ける。案外、子どもは解決策（アドバイス）よりも、ただ聴いてほしいだけのことが多いものです。その安心感こそが、子どもが自分で課題を乗り越えていくための何よりの栄養剤となるのです。

※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。

## 3・4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	3(火)・5(木)・10(火)・13(金)・17(火) 【24(火)・27(金)・31(火)春休みの為、日中一時支援に変更予定】 4/10(金)・14(火)・17(金)・21(火)・24(金)・28(火)・30(木) 【2(木)・7(火)は日中一時支援に変更予定】	ほっとくらぶ / 10:00-12:00	発達がゆっくりの子どもと保護者	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	6(金)・18(水)・4/3(金)・15(水)			

\*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。

CCNet光 最速の通信速度

**光インターネット**

受付開始!! **超速 10G**

【Wi-Fi6対応 高速ルータが標準提供】

月々の料金がお得

今使っているスマホの電話番号のまま乗り換え可能

**ケーブルスマホ**

1GB+ 音声付プラン **990円** 税込

0120-441061 9:00~18:00(日・祝除く)

有料広告掲載欄

# こころの健康づくりだより

## ●3月は「自殺対策強化月間」です

我が国では、自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

広報ポスターにも掲載されている「まもろうよこころ」のサイトでは、相談窓口、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめています。

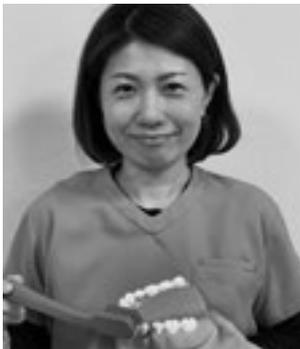
心がモヤモヤしたり、ざわついたら、一人で抱え込まず、まずは人に話してみてください。

電話・SNS相談窓口	相談受付時間	電話番号 二次元コード
子育て健康課	平日 8時30分～16時	377-5652
三重県こころの健康センター	(自殺予防・自死遺族電話相談) 月曜日～金曜日 13時～16時	059-253-7823
	(こころの傾聴テレホン) 10時～16時	059-223-5237 059-223-5238
三重いのちの電話	18時～23時	059-221-2525
よりぞいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	24時間対応	0120-279-338
#いのちSOS (自殺対策支援センターライ フリンク)	24時間 365日	0120-061-338
	月・金 6時～22時30分(22時まで受付) 日・火・水・木・土 8時～22時30分(22時まで受付) LINEからの相談は「生きづらびっと」友だち追加 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)	



## 健康につながる「噛む効果」

毎日を健康で過ごすためには、お口の健康がカギとなります。今回は三重県歯科衛生士会四日市支部から、噛む効果や口腔機能の維持・向上に伴うポイントをお伝えします。



三重県歯科衛生士会  
四日市支部  
歯科衛生士 毛利志乃

### 噛むと得られる プラスαのお話

一定のリズムで噛むことで、セロトニンというホルモンの分泌を促します。これは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、リラックス効果があり、精神的な健康にもつながります。

歯の不調を放置すると徐々に噛めない食材が増えていきます。栄養が偏り体調に変化をもたらしたり、噛むことで得られる「脳」への刺激も減少し認知機能の低下につながりかねません。

### 噛むと得られる8つの効果 「ひみこの歯がいーぜ」

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気の予防
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上

噛む目安は  
1口30回



### Mouriのワンポイント！

「食卓にオノマトペを取り入れよう」  
食感を表すオノマトペ（擬態語・擬音語）はかなり多く存在します。

「コリコリ」「ポリポリ」「サクサク」「パリパリ」など、歯ざわりや音を感じながら、食事を楽しんで下さいね。自然と噛む回数アップにつながります。

### 噛める歯を保つためには、

①セルフケア ②定期健診  
早期予防・発見・維持・回復が大切です

- ・現在の歯の本数
- ・むし歯の有無
- ・歯垢、歯石、舌苔の付着
- ・口腔機能の低下 など
- ・かみ合わせ
- ・歯周病の有無
- ・入れ歯の安定

### 噛む力をさらに向上させるお口の筋トレ

噛む力にはお口周りの筋肉も必要です。はっきり「あ・い・う・え・お」と顔全体を使ってゆっくり伸ばすイメージで5秒づつキープしましょう。

令和8年度

# がん検診・成人健康診査のお申込みについて

朝日町では、がん検診・成人健康診査を実施しており、多くの町民の方が毎年受診しています。

「症状がない今だからこそ」受けることで、安心につながります。

健康保険の種類に関わらず受診できます。

令和8年度のがん検診、あなたも受診してみませんか。

🌸 令和8年度のがん検診等について、インターネットによるお申込み受付を開始します。

検診の日程などの詳細は、折込みの『令和8年度朝日町健康カレンダー』の各種検（健）診をご確認ください。

検診の日程や申込み書などの詳しい内容は、令和8年3月末時点で住民登録のある世帯を対象に、4月初旬頃を目途に書面で送付いたします。申込み書でのお申込みをご希望の方は、書類の到着まで、いましばらくお待ちください。

なお、令和7年度までは70歳以上の方および非課税世帯の方は無料でしたが、令和8年度からは検診の種類に応じて自己負担金が必要となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



🌸 町が実施する各種がん検診は、検査項目ごとに、年度内（4月1日から翌年3月31日まで）に1回のみ受診できます。同じ年度に、国保指定医療機関日帰り人間ドックや個人人間ドックで同じ検査項目を2回以上受診した場合、2回目以降は委託料相当額が全額自己負担となりますのでご注意ください。

## お申込み方法

二次元コード



### 申込み書を提出（役場に来庁）

\*申込み書は、役場窓口にあります。4月初旬頃に世帯あてに送付いたします。

二次元コードからのお申込みでは、生年月日と性別を入力するだけで、令和8年度に受診可能な検（健）診項目が自動で表示されます。対象とならない検（健）診項目は表示されませんので、あらかじめご了承ください。

「自分が受けられる検（健）診」がすぐわかりますので、ぜひ二次元コードを読み込んでみてください！

お申込み内容は、ご自身でメモ等に控え、キャンセルや変更は極力お控えください。なお、入力フォーム内にメールアドレスをご入力いただくと、お申込み内容が自動送信されます。

問い合わせ先：子育て健康課 TEL 377-5652

毎年 3月1日～3月7日 は

# 子ども予防接種週間です！

定期予防接種の時期を過ぎてから接種すると、全額自己負担になります。4月からの入園・入学に備えて、今一度、お子様の母子健康手帳の「予防接種の記録」をご確認ください。忘れていた予防接種はありませんか？

	対 象 者	回 数
ロタウイルス	□タリック（生後24週までに2回） □タテック（生後36週までに3回）	
小児肺炎球菌	2か月～5歳未満	4回 <sup>*1</sup>
B型肝炎	1歳未満	3回
5種混合	2か月～7歳6か月未満	4回
2種混合（DT）	11歳～13歳未満	1回
BCG（結核）	1歳未満	1回
MR （麻しん・風しん）	1期：1歳 2期：年長児（小学校就学前1年間）	1期：1回 2期：1回 <sup>*2</sup>
水ぼうそう	1歳～3歳未満	2回
日本脳炎 <sup>*3</sup>	1期：6か月～7歳6か月未満（標準接種は3歳～） 2期：9歳～13歳未満	1期：3回 2期：1回
ヒトパピローマウイルス （HPV）	小学6年生～高校1年生の女子 <sup>*4</sup>	3回

※1 接種開始時期によって、接種回数が異なります。

※2 令和7年度は平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方が対象です。

MRワクチンの不足により接種ができなかった令和6年度対象の方は、令和8年度末まで接種期間が延長されます。

※3 平成17年度～平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逸した（平成17年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた）者に対する日本脳炎の定期接種対象者は「20歳未満の者」です。

※4 平成9年度生～平成20年度生の女子で令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方を対象に、残りの回数の接種期間を令和8年3月31日まで延長します。



●予診票を紛失してしまった場合、再発行いたします。

母子健康手帳をご持参のうえ、子育て健康課窓口へお越しください。

●ワクチンで防げる病気（VPD）から子どもたちを守りましょう。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

毎年 3月1日～3月8日

は女性の健康週間です！

女性の体は年齢やライフステージによって変化しやすく、不調を感じやすい時期もあります。「少し疲れているだけ」「年齢のせいかな」と我慢せず、体からのサインに耳を傾けてみませんか。検診の受診や、生活習慣の見直しは、将来の健康につながります。町では、子宮頸がん検診や乳がん検診など、女性の健康を守るための各種検診を実施しています。詳しくは、今月号折込の「令和8年度朝日町健康カレンダー」をご覧ください。この機会に、ぜひご自身の健康チェックにお役立てください。



○女性の健康を支援するための情報提供ホームページ  
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」



## 「物価高対応子育て応援手当」の申請はお済ですか？

下記の場合は、**申請が必要**です。

- ①令和7年10月1日～令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
- ②所属庁から児童手当を受給している公務員
- ③令和7年10月1日以降に離婚（離婚調停中等も含む）により児童手当の申請が必要になった保護者

締切：**3月31日必着**。

（①、③の方で、3月31日までに申請が間に合わない場合のみ、4月30日必着。）詳しくは朝日町ホームページをご確認ください。



## 「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：3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

# 重度心身障害者タクシー料金助成事業 と障害者自動車燃料費用助成事業

朝日町では、障がいのある方の外出や社会参加の促進を図ることを目的として、次の2つの事業を行っています。これらの事業はどちらか一方の助成を選択することになります。

新規で助成を希望される方は、必要書類を揃えて保険福祉課窓口で申請してください。

また、現在障害者自動車燃料費用助成事業を利用されている方は、更新申請が必要です。更新案内を送付していますので、**3月31日（火）**までに申請してください。

事業名	重度心身障害者タクシー料金助成事業	障害者自動車燃料費用助成事業
助成内容	町が指定するタクシーの乗車運賃の一部を助成。1ヶ月あたり、タクシー乗車券（500円）を4枚交付。	自動車燃料費に要した費用を助成。ただし、1ヶ月1,250円を上限とする。請求書の提出が必要です。（燃料費の領収書を添付）
対象者等	朝日町に住所を有し、次のいずれかの障がいに該当する方。 ①身体障害者手帳 1級～3級 ②療育手帳 A ③精神障害者保健福祉手帳 1級～3級  ※新規の場合：申請月から対象	朝日町に住所を有し、次の障がいに該当し、障がい者本人が自己所有の普通自動車を運転、又は介護者が自己所有の普通自動車を運転する場合。 ①身体障害者手帳 1級～3級 ②療育手帳 A ③精神障害者保健福祉手帳 1級～3級  ※新規の場合：申請月の翌月から対象
申請に必要な書類等	・申請書 ・障害者手帳	・申請書 ・車検証 ・障害者手帳 ・運転免許証（介護者が運転の場合、介護者の運転免許証）

※75歳以上の方を対象に高齢者タクシー利用助成がありますが、上記制度をご利用の方は、高齢者タクシー利用助成は受けることができません。

制度の詳細については、下記までご連絡下さい。



**【申込み・問い合わせ先】** 保険福祉課 TEL 377-5659

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～

ゼロ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** ひくじまだより 検索

日々の様子をブログにて公開中

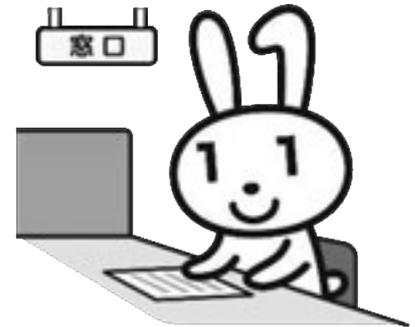
# マイナンバーカード臨時窓口について

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】

**3月15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。

※電子証明書の更新には、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

# 転出届・転入予約は、マイナポータルで！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約（来庁予定の連絡）ができます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



引越し手続きについて | 引越し | マイナポータル  
[https://myna.go.jp/html/moving\\_oss.html](https://myna.go.jp/html/moving_oss.html)



引越し手続きオンラインサービス | デジタル庁  
[https://www.digital.go.jp/policies/moving\\_onestop\\_service](https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service)

問い合わせ先 広報・町民課 TEL 377-5653

# 朝日町議会定例会（一般質問）の録画放送のお知らせ

第1回朝日町議会定例会（3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。

- ・3月24日（火） 19時～
- ・3月28日（土） 19時～（再放送）



放送チャンネルは、**CCNet 12（地デジ121ch）**

※左記は予定です。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

# 狂犬病予防注射と畜犬登録について

令和8年度の狂犬病予防注射及び畜犬登録を下記の日程にて実施いたします。

日時 **4月10日(金)**  
**13時~14時30分**

場所 役場前駐車場

料金 注射料金**3,650円**  
登録料金**3,000円**

※注射料金は、  
注射代3,100円+済票550円  
(おつりがないようにお願いします)



※狂犬病予防注射は毎年1回必ず受けなければなりません。  
また、新しく犬(生後91日以上)を飼い始めたときは、登録(生涯1回)が必要です。

※左記日程でご都合の悪い場合は、最寄りの動物病院でも注射を受けることができますので、必ず注射を受けてください。

※注射の際(動物病院でも同様)には、案内はがきを必ずご持参ください。

※引越したとき、飼い主が変わったとき、犬が死亡したときなどは、その都度、防災環境課へ届けてください。  
(犬鑑札をご持参ください)

※集合注射では「予防注射済証明書(紙の証明書)」の発行は行っておりません。旅行に行く予定があるなど、「予防注射済証明書(紙の証明書)」が必要な方は、動物病院での接種をお願いいたします。

問い合わせ先 防災環境課 TEL 377-5610

犬のフン禁止!



フンは必ず持ち帰りましょう

朝日町

犬のフンは必ず持ち帰りましょう!!

最近、道路・公園などの公共の場や他人の土地など、ところかまわず犬のフンが放置され、いたるところで苦情が発生しています。フンの放置は、とても不衛生で、みんなが不快に感じています。散歩中のフンは必ず持ち帰りましょう。

人の迷惑にならないようペットを飼うことは飼い主として当然の義務です。快適な生活環境をつくるために、飼い主一人ひとりの自覚と責任ある行動をお願いします。

問い合わせ先 防災環境課 TEL 377-5610

## まちの話題

### ヴィアティン三重様からサッカーゴールを寄贈いただきました

町民スポーツ施設へ、ヴィアティン三重様からサッカーゴールが寄贈されました。

同クラブは当施設をスクールやアカデミーの練習拠点として利用されており、寄贈にあたっては、後藤大介代表取締役社長から、「日頃の感謝とともに、地域の子どもたちや一般利用者の皆様が、より良い環境でスポーツを楽しんでいただければ」とのお言葉がありました。

寄贈されたサッカーゴールは、町民スポーツ施設を利用する子どもたちや一般利用者の皆様に広く活用され、スポーツを通じた地域のにぎわいづくりにつながることが期待されます。



# なんでも掲示板



## 自衛官等募集事務にかかる対象者情報の除外申出について

自衛官等募集事務については、自衛隊法第97条において市町村の法定受託事務と定められています。当町では、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの資料提供依頼に応じて、自衛官及び自衛官候補生の募集に必要な住民基本情報を提供しています。

具体的な事務としては、自衛隊三重地方協力本部からの依頼により、必要な住民基本情報（住所・氏名）を宛名シールとして作成し、提供します。

住民基本情報の提供を望まない方は、「除外申出」の手続きをしていただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外いたします。

**対象者：**朝日町に住民記録があり、令和8年度に以下の年齢になる人

- ・18歳になる方  
(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
- ・22歳になる方  
(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)

**申出期限：**3月31日（火）開庁日の8時30分～17時15分まで

**申出者：**本人または保護者（代理人）など  
**申出方法：**管理サポート課窓口、または郵送（申出期間内必着）での申出となります。

※必要書類については、町ホームページまたは管理サポート課（役場2階）までお問い合わせください。

※自衛隊への情報提供を希望しない場合は、申出期間内に必ず手続きをしてください。

※この手続きにより自衛隊への住民基本情報の提供から除外されます。

問い合わせ先：管理サポート課 TEL377-5195

## 三重県警察からのお知らせ

### 自転車の交通違反に「青切符」が導入されます

#### 青切符対象の主な交通違反

4月1日から、道路交通法の一部を改正する法律が施行され、自転車などの軽車両の交通違反に対して「交通反則通告制度（いわゆる青切符）」が導入されます。

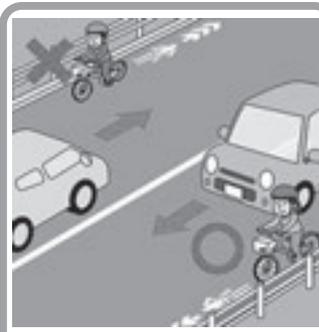
16歳以上が対象となり、違反行為に対して反則金が定められています。

また、酒酔い運転や危険行為の反復などの悪質な違反は、これまでどおり「赤切符」が交付され、刑事罰の対象となります。



スマホなどの使用

反則金 12,000 円



右側通行

反則金 6,000 円



イヤホンなどの使用

反則金 5,000 円

詳細は三重県警察ホームページをご確認ください。

[https://www.police.pref.mie.jp/information/information\\_25.html](https://www.police.pref.mie.jp/information/information_25.html)



## 矯正相談 受付中

※自由診療です

- 大人の矯正 約19万8,000円～50万円程度 開咬
- 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）

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

<休診日> 水曜・日曜 祝日

**歯科衛生士(正社員・パート)募集!**

週休2.5日/お休み充実! ★40代、50代の方も活躍中

★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。

★パート・アルバイト 同時募集中!

時給 1,800 円～2,000 円

まずはお気軽にお問い合わせください

**☎0594-27-5454**

食  
付  
き

院長 原田 聡

お気軽に、お電話ください

**☎0594-27-5454**

**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

有料広告掲載欄



# 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
 朝日町LINE公式アカウント くらしに役立つ情報を 発信中！ 友だち登録はコチラ			<b>11</b> 再生(新聞紙等) すくすく相談	<b>12</b> 埋立 3歳半健診 のびのび相談	<b>13</b> 一般 育児相談	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b> 粗大(小向・埋縄)	<b>17</b> 一般 アフターピクス すくすく相談	<b>18</b>	<b>19</b> 一般 のびのび相談	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b> 埋立 無料法律相談	<b>24</b> 一般	<b>25</b> 再生(雑誌等)	<b>26</b> 埋立 7・8か月児健康相談 のびのび相談	<b>27</b> 一般 すくすく相談	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 一般	<b>1 (4月)</b>	<b>2</b> 埋立	<b>3</b> 一般	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 一般	<b>8</b> 再生(新聞紙等) すくすく相談	<b>9</b> 埋立 1歳半健診 のびのび相談	<b>10</b> 一般 離乳食教室(前期)	



- \* 3月16日(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。
- \* 3月19日(木)は、一般ごみの収集日です。
- \* 3月20日(金)は、祝日のため収集ありません。
- \* 3月23日(月)は、埋立ごみの収集日です。

## 健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
アフターピクス	17	10:00~11:30	生後2ヶ月~6ヶ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(要予約 先着12組) 持ち物:汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
離乳食教室(前期)	4/10	10:00~11:30	3~5か月児を対象とした管理栄養士による初期・中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	
育児相談	13	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	子育て健康課 TEL:377-5652
すくすく相談	11, 17, 27, 4/8	予約制	「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「吃音や発音が気になる」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, 4/9	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) ※今年度の予約は終了しました。来年度予約は4/1から予約開始となります。	
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
DV相談・女性の悩みごと相談	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
虐待相談	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「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 キッキングブラザ

### スペイン風 オムレツ

たんぱく質とビタミンが補えるバランスのよい一品。忙しい朝の主食にも最適です。



#### 材料(4人分)

たまご	2個	ミニトマト	2個
ブロッコリー	50g	粉チーズ	大さじ1
じゃがいも	60g	油	小さじ2

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは1cm角に切りゆでる。ミニトマトは4等分する。
- ②たまごをときほぐし、じゃがいもと粉チーズを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて加熱し、
- ④を入れて大きく混ぜながら半分くらい火を通す。
- ⑤ブロッコリーとミニトマトを④の上にバランスよくのせ、ふたをして弱火でこげないように火を通す。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	塩分
84kcal	5.6g	5.8g		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。

**無料法律相談**  
(3/23(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(3/18(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 埋縄公民館  
(10時~10時30分まで)