

朝日町
公式LINE
はじめました



総人口：11,109人
男：5,536人
女：5,573人
世帯数：4,536世帯
(令和8年7月末現在)



町長 だより



やご友人、そしてご近所の方々と日頃から避難場所や避難経路について話しておくこと」が命を守るためにとても重要でとの話がありました。

また、11月15日（日曜日）には、朝日・川越両町主催による“合同防災訓練”を予定しておりますので、ぜひ皆さまお誘い合わせのうえご参加いただきますようお願いします。

なお、今月は1日～10日の予定で「9月定例議会」が開催されます。今議会は決算議会としての性格もあり、行政部門からの議案説明と前年度の事業実績に関する説明もさせていただきます。また、議員各位からの一般質問に関しましては8名の議員から10件出されておりますので、慎重な検討と丁寧な説明をさせていただきます所存です。

結びに、当分は“厳しい残暑が続く”ことが予想されますことから引き続き“熱中症対策”にご留意いただきますようお願いします。また、今年は日本列島周辺への台風の襲来が多くなっております。くれぐれも「台風情報」に十分注意していただき早めの備えを心がけていただきますようお願いします。

令和8年9月1日

町長 矢野純男

皆さまこんにちは。まだまだ暑い日が続いておりますがお元気にお過ごしでしょうか？

さて、7月28日の“令和8年熊本地震”から1カ月が過ぎましたが、現地では全国各地の自治体職員や民間のボランティアの方々の応援によって徐々に復旧が進んでいるものの、全面的な復旧にはまだ時間を要すると云われております。当町も被災地支援として9月17日からの1週間、職員1名を現地に派遣して、罹災証明の発行支援業務・避難所運営支援業務に従事する予定です。

こうした中、当町では町民有志で構成された「朝日町の防災・減災を考える会」による防災講演会が開催されました。講師をされた東北出身の元復興大臣から、「住民一人ひとりが災害に対する備えと行動プランをあらかじめ決めておくこと」、「近親者

今月の表紙

こども町長体験

7月27日（月）こども町長体験が開催されました。

朝日町内の小学5・6年生9名が参加し、町政や議会について学びました。詳しくはまちの話題（P10）で紹介しておりますので、そちらもご覧ください。



子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第235回 『親自身が自分を大切にすることは、子どもの心の安心につながります。』

こころの相談員 前田 里美

家族や友人が幸せそうにしていると、自分の幸福感が約15%高まるという研究があります。近くに住む友人なら25%も上がり、「幸せは友人の友人へと広がっていく」と言われています。身近な人の笑顔や安心した様子は、思っている以上に周りへ優しい影響を届けているのです。

では、なぜ幸せは広がるのでしょうか。誰かの明るい気持ちが自然と伝わるだけでなく、他人の気持ちにそっと寄り添うように脳が反応する仕組みもあるためです。こうした小さな積み重ねが、「幸せの連鎖」をつくっていきます。

一方で、怒りや悲しみなどのネガティブな感情も同様に伝染し、こちらの方は「負の連鎖」になってしまいます。

子どもを思うあまり、自分のことを後回しにして親が疲れ切ってしまうと、子どもはその雰囲気や敏感に感じ取ります。親自身が自分を大切に、日々の中で「ちょっと嬉しい」「なんだかほっとする」と思える時間を持つことこそが、子どもの安心や笑顔につながります。そして、その子どもを囲む人たちにも良い影響が広がり、優しい循環が生まれていくのです。

「笑う門には福来る」と言います。大人が楽しそうに笑っている姿は、子どもにとって「今も、これからもきっと大丈夫」と思える心の土台になります。まずは、親自身の幸せをそっと大切にしてみてください。

※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。

9・10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(火)・3(木)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)・25(金)・29(火)・10/1(木)・6(火)・9(金)・13(火)・16(金)・20(火)・23(金)・27(火)・30(金)	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	4(金)・16(水)・10/2(金)・21(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。

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 片額10万円程度)

院長 原田 聡

みんなはぜひ一度相談ください

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
★ブランクがあっても大丈夫!!
(月給...29万~35万円以上) ★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 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

屋敷付き

齋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

有料広告掲載欄

こころの健康づくりだより



その心の声を、
聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。
あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもうよこころ  検索 

 いのち
実える  厚生労働省

9月10日～16日は自殺予防週間です。

【こころの健康のために】 テーマ：自殺予防週間について

毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」です

9月10日は世界自殺予防デーです。2003年に世界保健機構（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）が共同で開催した世界自殺防止会議の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明（宣言）された日です。

9月は、長期休暇が終了し、新学期が始まる時期です。家族、友人、知人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと変化に感じた場合には、じっくりと耳を傾け、相談窓口を紹介してみましょう。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

令和8年度

「依存症問題家族教室」のご案内

三重県こころの健康センターでは、薬物・アルコール・ギャンブル等の依存問題で困っているご家族にお集まりいただき、共通する多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として「家族教室」を開催しています。今年度日程の詳細は下記のとおりです。

開催日：9月から令和9年2月まで（全5回シリーズ）

時 間：14時～16時（テーマミーティング＋家族ミーティング）

場 所：三重県こころの健康センター ストレスケアルーム
三重県津庁舎 保健所棟2階（津市桜橋3丁目446-34）

対 象：依存症問題等がお悩みのご家族
（支援関係者の方が見学希望する場合は事前にご相談ください）

定 員：10名程度

申込先：三重県こころの健康センター TEL 059-223-5243

案内チラシ



問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

9月 は「認知症月間」です！

「世界アルツハイマーデー」は、認知症への理解、本人や家族への支援の充実を図るため、1994年に国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）の共同で制定されました。

また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、日本でも2024年に毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と決めました。朝日町においても、交流会や認知症サポーター養成講座、講演会等を実施し啓発活動が行われますので、ぜひご参加ください。



問い合わせ先 朝日町地域包括支援センター TEL 377-5500 保険福祉課 TEL 377-5659

知っておきたい 薬のはなし

町では皆様に安心してお薬を使用していただくために、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情報をお伝えしています。

今回は“薬の保存方法”についてお伝えします。

夏の後こそ見直したい薬の保管方法



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

厳しい暑さが続いておりますが、私たちが暑さで体調を崩すように、薬も高温や湿気、直射日光が苦手です。保管方法によっては、本来の効果が十分に発揮できなくなることがあります。

薬は基本的に「室温保存」と表示されているものが多いですが、「室温」とは、一般的に1～30℃を指します。そのため、夏場に車内へ置きっぱなしにしたり、窓際など直射日光の当たる場所に置いたりすることは避けましょう。特に車内は短時間でも50℃以上になることがあり、薬に大きな影響を与えます。

そのため「冷蔵庫で保管した方が安心」と思われる方もいますが、すべての薬が冷蔵保存に適しているわけではありません。

9月は、防災について考える機会が多い時期でもあります。

この機会に、ご家庭の薬箱を見直してみませんか。

使用期限が切れた薬や、何の薬かわからなくなったものは使用せず、かかりつけ薬剤師にご相談ください。



「救急医療情報キット」を給付いたします

緊急時に救急隊員が迅速に救急活動を行えるよう、かかりつけ医療機関や治療中の病気等緊急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」を65歳以上の高齢者世帯等に対し、申請に基づき無料で給付します。

対象者：65歳以上の世帯及び日中65歳以上の者のみになる世帯

申請方法：「救急医療情報キット給付申請書」を保険福祉課へ提出してください。



救急医療情報キット利用方法

かかりつけ医療機関名や治療中の病気、かかりつけ薬局、病歴・手術歴、緊急連絡先等を「救急医療情報カード」に記入のうえ、本人の写真、診察券の写しなどとともに、専用の容器に入れ、冷蔵庫の扉の内側に入れておきます。

容器内のシールを「玄関ドア内側の右上」と「冷蔵庫外側の上部」に貼り付けることで、救急隊は救急医療情報キット保持者と判断します。

救急医療情報キットをすでにお持ちの皆様へ

すでに救急医療情報キットをお持ちの方で「救急医療情報カード」の内容に変更のある方は、新しい「救急医療情報カード」をお渡しいたしますので保険福祉課までご連絡ください。

なお「救急医療情報カード」は町ホームページ「高齢者福祉制度」のページからダウンロードすることもできます。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

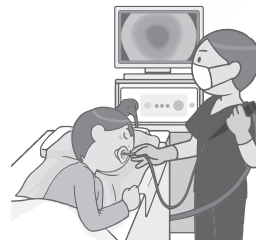
毎年9月は公益社団法人日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です

〇がんとは

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。一部のがんにはウイルスなどの感染が関係している場合がありますが、がんという病気そのものが人から人に移ることはありません。国民の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっています。がんはすべての人にとって身近な病気です。

〇がん検診を受けましょう！

がんは発見できる大きさに限界があり、発見できる大きさになった状態から早期がんのステージに進むまで、たった1～2年と言われています。早期発見・治療を可能にするためにも、乳がん・子宮頸がん・胃がん検診は2年に1回、大腸がん・肺がん検診は1年に1回の受診を推奨しています。定期的にがん検診を受診しましょう。



令和8年度 朝日町の検診

集 団 検 診	実 施 日
胃がん検診（レントゲン）（40歳以上）	11月12日（木）、12月1日（火）、 令和9年1月16日（土）
大腸がん検診（40歳以上）	胃がん・乳がん・子宮頸がん検診と同日に実施
乳がん検診（30歳以上） 子宮頸がん検診（20歳以上）	10月23日（金）、11月12日（木）、12月1日（火）、 令和9年1月16日（土）
胸部検診（40歳以上） ★65歳以上は結核健診を兼ねる	10月23日（金）、令和9年1月16日（土）
前立腺がん検診（40歳以上）	令和9年1月16日（土）

個 別 検 診	実 施 日	注意事項
胃がん検診（胃カメラ） （51歳以上の奇数年齢の方）	令和9年2月28日（日）まで	対象年齢は、令和9年4月1日時点です。 詳細は、ホームページにてご確認ください。
乳がん検診（マンモ） （41～59歳の奇数年齢の方）		
子宮頸がん検診（20歳以上）		
子宮頸がん検診・HPV検査 （32～65歳で3歳きざみの年齢の方）		

お申込み方法

二次元コード



申込み書を提出（郵送か役場に来庁）

*申込み書は、役場窓口にもあります。役場のホームページからもダウンロードできます。

有料広告掲載欄

四日市自動車整備組合主催のマイカー無料点検

1. 日 時 10月10日（土）9：00～
2. 場 所 スーパーサンシこもの繁盛店
3. 内 容 自動車整備士によるマイカーの無料点検を実施
4. その他 お車でお願いします（参加賞あり）

四日市自動車整備組合主催のマイカー点検教室

1. 日 時 11月28日（土）9：00～
2. 場 所 （一社）北勢自動車協会教室およびテスター場
3. 内 容 自動車整備振興会職員による座学及び自動車整備士による実車点検を実施
4. その他 お気軽にご参加ください（参加賞あり）

9月24日から30日は、厚生労働省が定めた「結核・呼吸器感染症予防週間」です

結核は、我が国の主要な感染症です。令和6年新たに結核と診断され、保健所に登録された人は10,051人で、前年より45人減少しました。一方、三重県では163人で、前年より11人増加しました。1年に1回、胸部X線検査を受診しましょう。なお、65歳以上の方は、年1回の結核健診を受けることが義務付けられており、朝日町の集団検診（胸部X線検査のみ）を無料で受診できます。ぜひ、受診してください。

毎年9月は厚生労働省が定めた「健康増進普及月間」です

この機会に、ご自身の生活習慣（運動、食事、禁煙、睡眠）を改善して健康づくりに取り組みましょう。生活習慣病等の予防をしましょう。

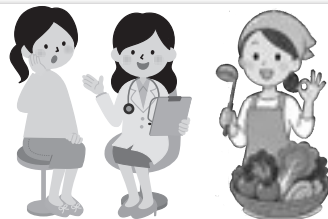
朝日町の健康に関する事業のお知らせ

・健康マイレージ事業

…自分に合った健康目標を立て、健康づくりのための取り組みをしましょう。



- ・各種健（検）診
- ・健康相談
- ・健康教室
（健康料理教室等）



問い合わせ先：子育て健康課 TEL 377-5652

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。

予約・問い合わせ先

広報・町民課 TEL 377-5653

【休日臨時窓口】

11月8日（日）9時～13時
（最終の受付は12時45分）

【夜間臨時窓口】

10月8日（木）16時45分～19時30分
（最終の受付は19時15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15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。



コンビニ交付サービス利用停止のお知らせ

コンビニ交付システムメンテナンス等のため、右記の日程でコンビニにおける証明書の交付サービスを停止いたします。大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

問い合わせ先 広報・町民課 TEL 377-5653

【停止日時】

9月28日（月） 終日



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 ひくじまだより 検索

男女共同参画セミナー

『多様性が地域をひらく』

～三重県ジェンダーギャップ解消取組賞・

SOLBA(株)の実践から学ぶ、だれもが輝く働き方～

三重県ジェンダーギャップ解消取組賞を受賞したSOLBA株式会社の実践事例から、多様な人材がそれぞれの個性や能力を発揮できる職場づくり、誰もが輝ける社会へのヒントを探ります！

日 時：10月8日（木）13時30分～15時（13時受付開始）

場 所：朝日町公民館 2階 学習室

講 師：SOLBA株式会社 企画・営業戦略チーム 和田小春 さん

参加費：無 料

定 員：先着30名程度

申込期間：9月10日（木）～10月2日（金）

※定員になり次第、締め切りさせていただきます。

申込方法：電話、二次元コードまたは広報・町民課窓口

申込・問い合わせ先：広報・町民課 TEL 377-5653

※二次元コードからのお申込みはこちら



朝日町議会定例会（一般質問）の録画放送のお知らせ

第3回朝日町議会定例会（9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。

- ・ 9月15日（火） 19時～
- ・ 9月19日（土） 19時～（再放送）

放送チャンネルは、CCNet 12（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



有料広告掲載欄

CCNet

あなたの地区の
身近な情報を
募集しています

地域密着番組を放送中

CCNetチャンネル

朝日町のことがもっと好きになる
街の身近な情報をたっぷり
お届けしています。

防災・防犯情報をチェック

安全・安心
123ch 地デジ

TVもNETも電話もCCNet

0120-441061

ご相談お待ちしています
9:00～18:00（日・祝除く）



令和 8 年度

太陽光発電設備等設置費 (個人向け) 補助金のご案内

太陽光発電設備及び蓄電池設置に伴う一部費用を予算の範囲内で補助金を交付します。



補助率

太陽光発電設備：7 万円／kW以内 (10kWまで)

蓄 電 池：蓄電池価格の 1 / 3 以内 (10kWhまで)

※ F I T 制度又は F I P 制度を適用する方は補助金の対象になりません

※ 支給要件等詳細につきましては、朝日町ホームページをご覧ください。

※この事業は、環境省の地域脱炭素移行・再エネ推進交付金を財源とする三重県太陽光発電設備等設置費（個人向け）補助事業を受けて実施するものです。

問い合わせ先：防災環境課 TEL 377-5610

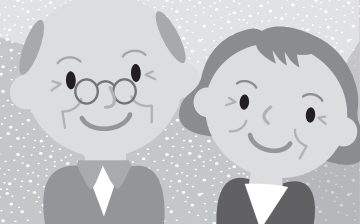
敬 老 会 のお知らせ

恒例となりました敬老会を9月21日（月・祝）に保健福祉センターにて開催します。

当日は町内巡回バスを運行しますので、対象者の方は是非ご利用ください。

対象者：満75歳以上（昭和26年9月15日以前に生まれた方）

※巡回バスの経路及び停留時間については、対象者への案内に掲載します。



問い合わせ先：
朝日町社会福祉協議会
TEL 377-2941

「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、どうしたらよいのか分からない」
「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：9月24日（木）10時～12時

場所：朝日町役場 1階 相談室

予約・問い合わせ先：

北勢地域若者サポートステーション
TEL 359-7280

ま ち の 話 題

未来のまちづくりは、ここから始まる！ ～第1回こども町長体験を開催しました～

朝日町では、これからのまちづくりを担う子どもたちに町政への関心を深めてもらうことを目的として、町内の小学5・6年生を対象に、7月27日（月）に初めてとなる「こども町長体験」を開催しました。

当日は、9名のこども町長が参加し、町長から委嘱状の交付を受けた後、町長室や庁舎内を見学し、管理職会体験を通じて役場の仕事について学びました。また、議会を訪問し、議長・副議長との名刺交換を行うなど、町政や議会について理解を深める貴重な体験となりました。

続いて、議場では「私が町長になったら」をテーマに、自分が目指す町の姿や実現したい政策を堂々と発表しました。未来の朝日町をより良くしたいという思いが込められた提案には、会場から温かい拍手が送られました。

最後には、町長室で次年度のこども町長体験の開催に向けた模擬決裁を行い、こども町長として一日の体験を締めくくりました。

子どもたちにとって、町政を身近に感じるとともに、ふるさと朝日町について考え、まちづくりへの関心を深める貴重な機会となりました。



政策発表



模擬決裁

ドリームフェスティバル2026国際大会出場を前に町長を表敬訪問

朝日中学校3年生の溝口七海さん、2年生の後藤勇太さん、1年生の城田歩陸さん、朝日小学校6年生の溝口航太さん、5年生の萩原蒼真さんの5人が、「カラテドリームフェスティバル2026国際大会」（7月開催）への出場を決めたことから、町長を表敬訪問しました。

5人は、昨年に開催された全関西大会、愛知県大会、全中部大会などの大会で優秀な成績を収めたことから、7月に開催された国際大会への出場権を獲得しました。

訪問では、それぞれが大会に向け、「練習の成果を発揮し、トロフィーを獲得できるよう頑張りたい。」などと抱負を語り、大会への意気込みを力強く述べました。

町長は、「このような大会に出場できることは大変素晴らしいことです。自信を持って、精一杯頑張ってきてください。」と激励しました。

国際大会という大舞台で力一杯競技に臨んだ小中学生5人の健闘を讃えるとともに今後のさらなる活躍を期待しています。



な ん で も 掲 示 板



献血協力をお願い

日 時 10月9日（金）9時30分～10時45分

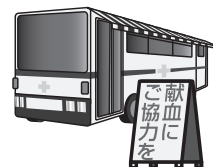
場 所 保健福祉センター

対象者 体重が50kg以上、年齢が18～69歳の方

※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

左記の日程でバス献血を行います。バス献血では、400ml献血をご協力いただいております。



ハローワーク桑名・障害者の集い（障害者就職面接会）

ハローワーク桑名・障害者の集い（障害者就職面接会）を下記により開催します。

記

日 時 10月9日（金）

開催時間 13時30分～15時30分まで

受付時間 13時10分～15時まで

場 所 桑名市総合福祉会館 大会議室

桑名市常盤町51番地

対象者 就職を希望する障害者の方

参加企業 ハローワーク桑名管内の企業（15社程度を予定）

形 式 各企業ブースでの個別面談方式

※面接会に関するご相談・お問い合わせ先

ハローワーク桑名 求人専門援助部門

TEL 0594-22-5141

ヴィアティン三重 男子サッカーホームゲーム



朝日町 に在住・在勤・在学の皆さまを ヴィアティン三重の試合に無料ご招待！



朝日町など7市町をホームタウンとして活動する「ヴィアティン三重」男子サッカーホームゲームを「朝日町サンクスマッチ」として開催！朝日町に在住・在勤・在学されている方、先着500名様を無料ご招待いたします！ホームゲームはサッカーだけでなく、キックオフ前からイベントやグルメもお楽しみいただけます！朝日町の皆さん、ぜひスタジアムへ遊びに来てください！

JFL 第8節 | 朝日町サンクスマッチ

開催日 2026年 **10月17日** 土 18:00 キックオフ

会場 **BASICスタジアム東員**
(東員町スポーツ公園陸上競技場)

対戦 **アスクラロ沼津**

お申込みは右記二次元コードより➡

観戦申込



問い合わせ先 株式会社ヴィアティン三重ファミリークラブ TEL：0594-87-6009

三重大学 北勢サテライト市民公開セミナーin亀山

三重大学の教員が、身近なテーマや日常に深く関わるような関心の高いテーマについて、専門的知見を分かりやすくお伝えします。今回は、医療、半導体、スポーツ学をテーマでお話します。

と き 10月8日(木) 13時～14時40分

ところ 亀山市 青少年研修センター集会場【亀山市若山町7番10号】

内 容

①半導体の今とこれから ～A I だけじゃないその活躍～

半導体・デジタル未来創造センター 教授 新田 州吾

②国際スポーツ大会の裏側！柔道日本代表を裏から支えるスタッフの活動とは？

教育学部 准教授 川戸 湧也

③コレステロールが高い、その原因は遺伝かも？ ～知ってほしい家族性高コレステロール血症～

医学系研究科 教授 堀 美香

定 員 80名(事前申込み制で先着順)

料 金 無料

申 込 10月2日(金)までに、お申込みフォーム(二次元コード)またはメール(regional-t@ab.mie-u.ac.jp)でお申し込みください。



問い合わせ先 三重大学地域創生推進チーム TEL 059-231-6271

宝くじ
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン



宝くじ
公式サイトで
発売中！



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人三重県市町村振興協会



各施設等のマーク

♥ 保健福祉センター

🗑️ ごみ出しの日



* 9月28日(月)は、朝日ヶ丘・白梅西・東地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

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 配信！ 友だち登録はコチラ					11 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	12
13	14	15 🗑️ 一般 ♥ アフターピクス	16 ♥ すくすく相談	17 🗑️ 埋立 ♥ 7-8か月児健康相談 ♥ のびのび相談	18 🗑️ 一般 ♥ 育児相談	19
20	21	22	23	24 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談 ♥ 無料法律相談	25 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	26
27	28 🗑️ 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	29 🗑️ 一般	30 🗑️ 再生(雑誌等)	1 (10月) 🗑️ 埋立 ♥ 1歳6か月児健診 ♥ のびのび相談	2 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	3 ♥ パパママ教室
4	5 ♥ 無料法律相談	6 🗑️ 一般 ♥ 離乳食教室(後期) ♥ すくすく相談	7	8 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	9 🗑️ 一般	10

健康事業内容

名 称	日	時間	内 容	お問い合わせ
パパママ教室	10/3	10:00 ～ 12:00	妊婦とその配偶者などの家族を対象とした、パパの妊婦体験や沐浴指導、妊娠中や分娩に関するお話等の教室(要予約) 持ち物: 母子健康手帳	子育て健康課 TEL:377-5652
アフターピクス	15	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	
離乳食教室 (後期)	10/6	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	
育児相談	18	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	
すくすく相談	11,16, 25, 10/2, 6	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	17,24 10/1, 8	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)	
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 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



無料法律相談

(9/24(木)、10/5(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(9/16(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)

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

彩りサラダ オレンジ ドレッシング

朝日町食改会会員考案のドレッシングです。
オレンジ風味のkokopuドレッシングをぜひお試しください。
※1歳未満の乳児には、はちみつを与えないでください。



材料(4人分)

レタス 1/4個	90g	刻みのり	2.5g
きゅうり 1/2本	50g	オリーブオイル	大さじ1
ミニトマト	4個	オレンジジュース	30cc
ブロッコリー 1/4株	75g	味付けポン酢	大さじ1/2
コーン缶詰め	25g	はちみつ	小さじ1/2 (3.5g)
ちりめんじゃこ	13g	塩	0.5g
海藻ミックス	5g	こしょう	少々

作り方

- ①レタスはきれいに洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりもきれいに洗い、輪切りにする。
- ③ミニトマトも洗い、半分に切る。
- ④ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でて、ざるにあげ冷ましておく。
- ⑤コーンは水気を切っておく。
- ⑥海藻ミックスは、袋の表示どおりに水でもどしておく。
- ⑦Aの調味料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑧人数分のサラダボウルにサラダを盛り付け⑦のドレッシングをかける。

1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
61kcal	2.5g	3.1g	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確認の上、お間違いのないようおかけください。