

平成22年度

栄養教室受講者募集

～お料理が好きな方、レパートリーを
を広げたい方、大募集～

栄養教室に参加して、あなたもヘルスマイトになりませんか？

目的 三重郡が合同で開催している栄養教室で食生活を中心とした健康づくりを学んで頂き、教室修了後は、地域に健康づくりの輪を広めるボランティア「ヘルスマイト」として活躍していただきます。

とき 平成22年 7月13日(火) 8月17日(火)
9月14日(火) 10月19日(火)
11月9日(火) 12月7日(火)
平成23年 1月11日(火)

ところ 菰野町潤田1281番地
菰野町保健福祉センター「けやき」

内容 調理実習・講義 **募集人数** 朝日町より 5名
参加費用 材料・教材費：無料 交通費：各自負担
申込先 町民福祉課 377-5652

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

減塩したい方の
あと1品にどうぞ。

トマトの胡麻和え



材料(4人分)

トマト……………2個
みつば……………2束

A 白練りゴマ……………30g
砂糖……………大さじ1
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1

作り方

①トマトは1個を八等分のくし型に切り、さらに横半分に切っておく。

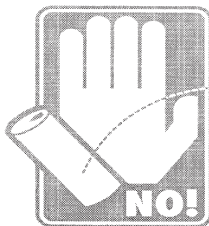
②みつばは洗って、3cm位に切る。
③Aをよく混ぜ、レンジで30秒加熱する。
④①、②を③で和える。

ごみゼロ運動のお知らせ

朝日町をきれいな町にしませんか！？
きれいな町は、気持ちの良いものです。
今年も次のとおり“ごみゼロ運動”を実施します。
たくさんの参加をお待ちしています。

■主催 朝日町 ■協力 朝日町自治区長会
■日時 5月30日(日) 午前9時から

※なお、各自治区により開始時刻が異なります。
各自治区でご確認ください。



自治区名	集合・集積場所
縄 生	公民館前
	旧東海道待避所(山下医院前)
朝日ヶ丘	苗代神社子ども遊園地
小 向	役場前駐車場
柿	公民館前
	梅ヶ丘第1号児童公園
柿社宅	東芝アパート(1号棟前)
埋 縄	公民館前
白梅西	公民館前
白梅東	集会所前
向陽台	公民館前

ぜひご利用ください!!

「特設人権相談所」

人権擁護委員法の施行日の6月1日にちなんで6月1日を「人権擁護委員の日」と定められています。

人権擁護委員は、人権の擁護の仕事に理解を持ち、最もふさわしい人として町長が推薦し、法務大臣が委嘱した方で、人権問題でお悩みのあなたの相談に応じています。

とき 6月1日(火) 午前10時から午後3時

ところ 朝日町保健福祉センター
「さわやか村」2階 研修室

委員 荒木 智榮(柿) 小向 征子(小向)
伊藤 茂(埋縄)