



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 粗大(縄生)	12 一般	13 すくすく相談	14 埋立 のびのび相談	15 一般 育児相談	16
17	18	19 一般 アフターピクス	20 再生(新聞紙等) すくすく相談 無料法律相談	21 埋立 のびのび相談	22 一般 すくすく相談	23
24	25 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	26 一般	27	28 埋立 2歳児歯科検診 のびのび相談	29	30
1 (5月)	2 一般	3	4	5	6 一般	7
8	9 埋立	10 一般				

ごみ出しの日

一般ごみ	火・金、5/2(月) (29、5/3を除く)
再生ごみ	20(新聞紙等)
埋立ごみ	木、5/9(月) (5/5を除く)
粗大ごみ	11(縄生) 25(朝日ヶ丘、白梅西・東)

* 29日(金)、5月3日(火)は祝日のため、一般ごみ収集は5月2日(月)に変更になります。
* 5月5日(木)は祝日のため、埋立ごみ収集は5月9日(月)に変更になります。
* 11日は縄生地区、25日は朝日ヶ丘、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。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
育児相談	15	予約制	内容：身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳 対象：出産後2ヶ月以降から6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん 先着12組(要予約)
アフターピクス	19	10:00~11:30	内容：ダンスインストラクターによる産後エクササイズ 教室 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴 月齢6ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着5名)
すくすく相談	13 20 22	予約制	内容：「言葉の発達が気になる」「どもりや発音が気になる」「言葉のやり取りがうまくできない」など、言語聴覚士によることばの発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	14 21 28	予約制	内容：「落ち着きがなく、よく動く」「発達が気になる」「発達検査を受けたい」など、臨床心理士によるこどもの発達に関する相談(要予約)
精神福祉相談	随時		内容：相談支援事業所が相談を受けます。 ソシオ Tel (345-9016) HANA Tel (320-2761)
障がい者の就職相談	随時		内容：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		内容：相談支援事業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		内容：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)

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止することがあります。
朝日町ホームページにて、ご確認ください。
※お申し込みは、子育て健康課(TEL 377-5652) 保健師・管理栄養士まで

無料法律相談 ※予約制です。

(4/20(水))

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
(毎月第3水曜日(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)

広報無線が聞こえにくいときは…
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。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

キャベツと人参の マスタード和え

春キャベツは、葉の緑色が濃くて巻きのゆるいものを選ぶのがおすすめです。



材料(4人分)

キャベツ	200g	A	サラダ油	小さじ1
人参	80g		塩	1g
きくらげ(乾燥)	4g		砂糖	小さじ1
プロセスチーズ	30g		こしょう	小さじ1/3
			粒マスタード	小さじ2
			米酢	大さじ1

作り方

- きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切り10分程茹でる。
 - キャベツはサッと茹でざく切りし、水気を絞る。人参は3cm長さの千切りにし、サッと茹で水気を絞る。
 - プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③ボウルにAを合わせ①と②を和える。

1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
68kcal	2.8g	3.6g	0.6g