



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 再生(雑誌等) すくすく相談	12 埋立 3歳6か月児健診 のびのび相談	13 一般 すくすく相談	14
15	16	17 一般 アフターピクス	18 すくすく相談	19 埋立 のびのび相談	20 一般 育児相談 無料法律相談	21
22	23 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	24 一般 健康料理教室	25 再生(新聞紙等) すくすく相談	26 埋立 7・8か月児相談 のびのび相談	27 一般 離乳食教室 すくすく相談	28
29 ごみゼロ運動	30	31 一般	1 (6月) すくすく相談	2 埋立 1歳6か月児健診 のびのび相談	3 一般 すくすく相談	4
5 ごみゼロ運動 (予備日)	6	7 一般	8 再生(雑誌等) すくすく相談	9 埋立 のびのび相談	10 一般	

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
11、6/8(雑誌等) 25(新聞紙等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
23(柿・山王谷・向陽台)

*23日は柿・山王谷・向陽台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
アフターピクス	17	10:00~11:30	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(要予約 定員12組) 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
育児相談(保健センター)	20	9:30~11:00 13:00~14:00	月齢6ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着5名) 内容：身体計測、保健相談、栄養相談(要予約) 持ち物：母子健康手帳
健康料理教室	24	10:00~13:00	内容：糖尿病予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室 (要予約 定員16名 保険福祉課 377-5659) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円、マスク
離乳食教室(前期)	27	10:00~11:30	対象：4~5ヶ月児(要予約 定員12組) 内容：管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話。
すくすく相談	11 13 18 25 27 6/1 6/3	予約制	内容：「落ち着きがない」「やりとりがうまくできない」「発達がゆっくり」「集団生活になじめない」など、臨床心理士による子どもの発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	12 19 26 6/2 6/9	予約制	内容：「子どもへの関わり方がわからない。落ち着きがない。」など臨床心理士による子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：相談支援事務所が相談を受けます。 陽だまり Tel (328-5881) / プルーム 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)
児童福祉相談		随時	内容：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)

※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。
(5/20(金))

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 縄生防災倉庫広場 (10時~10時30分まで)

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。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

鶏肉の カレーチーズ焼き



鶏むね肉は、低カロリーで高たんぱくです。繊維をたつようにそぎ切りすると、食べやすい柔らかさになります。

材料(4人分)

鶏むね肉	240g	スライスチーズ	2枚
酒	大さじ1	ケチャップ	大さじ1
小麦粉	大さじ2	パセリ	少々
カレー粉	大さじ2	キャベツ	150g
オリーブオイル	大さじ2	ミニトマト	8個

作り方

- 鶏むね肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒を入れもみこみ、小麦粉とカレー粉をまぜたものをまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱して、①を両面こんがり焼く。
- 鶏むね肉の上にケチャップを塗り、チーズを適当な大きさにちぎってのせたら、火を止めて2~3分置く。
- キャベツのせん切りとミニトマト、パセリを添える。

1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
208kcal	17.9g	10.3g	0.5g