



# 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
						11
12	13 粗大(小向・埋縄)	14 一般	15 すくすく相談	16 埋立 のびのび相談	17 一般 育児相談	18
19	20 無料法律相談	21 一般 アフターピクス教室	22 再生(新聞紙等) 乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診	23 埋立 のびのび相談 乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診	24 一般 すくすく相談 離乳食教室(後期)	25
26	27	28 一般 乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診	29 成人基本健康診査 胃がん、大腸がん検診	30 埋立 のびのび相談 胃がん、大腸がん検診	1 (7月) 一般	2 パパママ教室
3	4	5 一般 乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診	6 再生(雑誌等) すくすく相談	7 埋立 3歳半健診 のびのび相談	8 一般 すくすく相談	9

## ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
22 (新聞紙等) 7/6 (雑誌等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
13 (小向・埋縄)

\*13日は小向・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。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
育児相談	17	9:30~11:00 13:00~14:00	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 対象：生後2ヶ月~6ヶ月の産婦とその赤ちゃん(要予約 先着12組)
アフターピクス	21	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3名) 対象：9~10ヶ月児(要予約)
離乳食教室(後期)	24	10:00~11:30	内容：管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と調理実習 持ち物：エプロン・三角巾・おんぶ紐(必ずお持ちください)
すくすく相談	15 24 7/6 7/8	予約時にご案内	内容：「ことばがゆっくり」「どもの時がある」「発音が気になる」など言語聴覚士による言葉の発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	16 23 30 7/7	予約時にご案内	内容：「落ち着かない」「発達がゆっくりかも」「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)
精神福祉相談	随時		内容：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		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) / 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)
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。  
 (6/20月)  
 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** 柿公民館 (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**

**トマトスープ**



セロリは、茎が長太くて厚みがあり、筋の凹凸がはっきりしているものがおすすめです。

**材料(4人分)**

トマト……………120g	トマトジュース……………200ml
セロリ……………60g	塩……………1g
固形ブイオン……………1個	こしょう……………少々
水……………400ml	

**作り方**

- ①トマトは1cm角に切る。そこに①の野菜を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ②セロリの葉は、みじん切りにする。
- ③鍋に分量の水と固形ブイオンを入れ、火にかけて溶かす。
- ④野菜が柔らかくなったら、トマトジュースと塩、こしょう、セロリの葉を入れひと煮立ちさせる。

**1人分の栄養価**

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
36kcal	1.9g	1.4g	1.0g