7 2022 July 生活カレンダー

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 アフタービクス教室	20 再生（新聞紙等） すくすく相談 無料法律相談	21 埋立 7･8か月児相談 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 健康料理教室	27	28 埋立 2歳児歯科健診 のびのび相談	29 一般	30
31	1 (8月)	2 一般	3 再生（雑誌等） すくすく相談	4 埋立 1歳半健診	5 一般 すくすく相談	6
7	8	9 一般	10 すくすく相談			

各施設等のマーク
- 保健福祉センター
- ごみ出しの日

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金

再生ごみ
20（新聞紙等）
8/3（雑誌等）

埋立ごみ
木

粗大ごみ
11（縄生）
25（朝日ヶ丘･白梅西･東）

＊11（月）は縄生地区、25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。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
育児相談（保健福祉センター）	15	<予約制> 9:30～11:00 13:00～14:00	内容：身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
アフタービクス	19	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：10組（先着） 内容：ダンスインストラクターによる産後エクササイズの教室 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７ヶ月以上の子どもの託児あり（定員先着３名）
健康料理教室	26	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
すくすく相談	13 20 22 8/3 8/5 8/10	予約時にご案内	内容：「ことばがゆっくり」「どもるときがある」「発音が気になる」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	予約時にご案内	「落ち着きがない」「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（7/20（水））
※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
（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　埋縄公民館（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

ぷるぷる杏仁豆腐

夏が旬のフルーツは、キウイ、もも、ぶどう、ブルーベリー、メロン、あんず、さくらんぼ等があります。

材料（4人分）
アガー……8ｇ
砂糖……400ｇ
水……100cc
牛乳……300cc
アーモンドエッセンス……少々
※ソース
　黄桃……100ｇ
　砂糖……大さじ１
季節のフルーツ

作り方
①アガーと砂糖を粉のまま、よくかき混ぜる。
②鍋に水と牛乳を入れ、①の粉をダマにならないように少しずつ、かき混ぜながら入れる。弱火にかけて、軽く沸騰したら火を止める。
③②にアーモンドエッセンスを加え、水でぬらした容器に入れ、冷やし固める。
④黄桃をピューレ状にし、砂糖を加えソースを作って③にかける。季節のフルーツを飾る。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
126kcal	2.4g	2.7g	0.1g

第688号　令和4年7月1日発行
発行･(編集)：朝日町(広報･町史編さん課)
〒510-8522　三重県三重郡朝日町大字小向893番地
TEL(059)377-5195　FAX(059)377-5196
URL：http://www.town.asahi.mie.jp
E-mail：asahi@town.asahi.mie.jp