



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 一般	13
14	15 埋立	16 一般 アフターピクス	17 再生(新聞紙等)	18 埋立	19 一般 育児相談	20
21	22 粗大(柿・山王谷・向陽台) 無料法律相談	23 一般 肺がん・骨粗しょう症・前立腺がん検診	24 すくすく相談 肺がん・骨粗しょう症・前立腺がん検診	25 埋立	26 一般 すくすく相談 巡回相談	27
28	29	30 一般 乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診	31 再生(雑誌等)	1 (9月) 埋立 3歳半健診	2 一般 すくすく相談	3
4	5 粗大(小向・埋縄)	6 一般 胃がん・大腸がん検診	7 胃がん・大腸がん検診	8 埋立	9 一般 離乳食教室(前期)	10

## ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
17(新聞紙等) 31(雑誌等)
埋立ごみ
木
15(月)
粗大ごみ
22(柿・山王谷・向陽台) 9/5(小向・埋縄)

\* 22日は柿・山王谷・向陽台地区、9月5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。  
\* 11日は祝日のため埋立ごみの収集はありません。15日(月)は、埋立ごみの収集日です。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	16	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 定員：12組(先着順) 内容：ダンスインストラクターによる産後エクササイズ 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ヶ月以上就園前の子どもの託児あり(定員先着5名)
育児相談	19	<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
離乳食教室(前期)	9/9	10:00~11:30	対象：4~5ヶ月児(要予約) 定員：12組(先着順) 内容：管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食。
すくすく相談	24 26 9/2	予約制	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)
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。  
(8/22(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 朝日ヶ丘公民館(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

## おにぎらず (ハムレタス、ツナいんげん)



夏休みに家族で作ってみませんか?  
レタスの水気は、キッチンペーパーでよくふき取りましょう!

### 材料(4人分)

焼きのり	4枚	<b>㊸</b> ツナいんげん
ごはん	800g(茶碗4杯)	さやいんげん
コーン缶	20g	ツナ缶
<b>㊸</b> ハムレタス		マヨネーズ
ハム	2枚	こしょう
レタス	20g	少量

### 作り方

- ①ハムは十字に4等分に切る。レタスは、はさみやすい大きさにちぎる。
- ②さやいんげんを塩ゆでし、5mm幅に切る。
- ③とツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ④ごはんをコーンを混ぜる。
- ⑤ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材(㊸または㊹)→茶碗半分のごはん順にのせる。ごはんは、のりの真ん中に広げる。
- ⑥四方をラップごとおさえて包み、のりがなじんたら、半分に切る。

### 1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
374kcal	11.1g	2.2g	0.3g