



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 一般 | 14 再生(新聞紙等) すくすく相談 | 15 埋立 | 16 一般 育児相談 | 17 |
| 18 | 19 | 20 一般 アフターピクス 無料法律相談 | 21 すくすく相談 | 22 一般 | 23 | 24 |
| 25 | 26 埋立 | 27 一般 | 28 再生(雑誌等) すくすく相談 | 29 埋立 7・8ヶ月児健康相談 | 30 一般 離乳食教室(後期) すくすく相談 | 1 (10月) |
| 2 | 3 | 4 一般 | 5 すくすく相談 | 6 埋立 1歳半健診 | 7 一般 すくすく相談 | 8 |
| 9 | 10 | | | | | |

ごみ出しの日

| |
|---------------------|
| 一般ごみ |
| 火・金、22(木) 23を除く |
| 再生ごみ |
| 14(新聞紙等) 28(雑誌等) |
| 埋立ごみ |
| 木、26(月) 22を除く |

* 23日(金)は祝日のため収集はありません。
* 22日(木)は一般ごみ、26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 |
|-----------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| 育児相談 | 16 | (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 |
| アフターピクス教室 | 20 | 10:00~11:30 | 対象:出産後2か月以降から6か月未満の産婦とその赤ちゃん(要予約 先着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 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か月以上の子どもの託児有(定員先着5名) |
| 離乳食教室(後期) | 30 | 10:00~12:00 | 対象:9~10ヶ月児(要予約 先着12組) 内容:管理栄養士による後期・完了期の離乳食の見本展示と講話。 持ち物:筆記用具、赤ちゃん用のお茶など水分。 |
| すくすく相談 | 14 21 28 30 10/5 10/7 | 予約制 | 内容:「ことばがゆっくり」「どもる時がある」「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。
(9/20(火))

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))

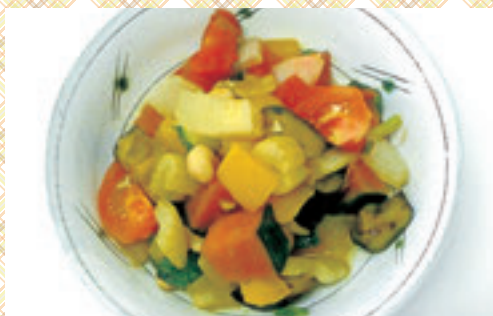
収集場所 保健福祉センター駐車場
(9時~13時まで)
出張場所 縄生防災倉庫広場
(10時~11時まで)

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

大豆と夏野菜の ラタトゥイユ



ラタトゥイユは、フランス料理で、「煮込み」という意味です。冷やしてもおいしくいただけます。

材料(4人分)

| | | | |
|--------|------|--------|--------|
| 玉ねぎ | 160g | セロリ | 80g |
| ズッキーニ | 100g | 大豆(水煮) | 40g |
| なす | 160g | オリーブ油 | 小さじ2 |
| 黄色パプリカ | 160g | にんにく | 10g |
| トマト | 300g | 塩 | 小さじ1/3 |
| カボチャ | 100g | ローリエ | 1枚 |

作り方

- ①玉ねぎ、なす、黄色パプリカ、カボチャ、セロリは、1.5cm角に切る。
なすは、水に浸してあく抜きをしておく。
- ②ズッキーニは縦に4等分に切り、1.5cm幅に切る。
- ③トマトは一口サイズに切る。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱する。香りが出たら①と②を加え、中火で炒める。
- ⑥野菜がしんなりするまで炒めたら、トマト、大豆、塩、ローリエを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にする。

1人分の 栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|
| 103kcal | 4.0g | 3.0g | 0.5g |