



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 一般	12 再生(新聞紙等)	13 埋立	14 一般 すくすく相談	15
16	17 粗大(縄生)	18 一般 アフターピクス 数値減らし隊(栄養)	19 すくすく相談	20 埋立 2歳児歯科検診 無料法律相談	21 一般 育児相談	22
23	24 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	25 一般	26 再生(雑誌等) すくすく相談	27 埋立	28 一般	29
30	31	1 (11月) 一般	2 すくすく相談	3 *収集ありません	4 一般 すくすく相談	5
6	7 埋立	8 一般	9 再生(新聞紙等) すくすく相談	10 埋立 3歳半健診		

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
12, 11/9 (新聞紙等) 26 (雑誌等)
埋立ごみ
木 (11/3を除く) 11/7 (月)
粗大ごみ
17 (縄生) 24 (朝日ヶ丘・白梅西・東)

* 17日(月)は、縄生地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。
* 24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。
* 11月3日(木)は祝日のため収集ありません。11月7日(月)は、埋立ごみ収集日です。

健康事業内容

名称	日	時間	備 考
アフターピクス	18	10:00~11:30	対象:産後2ヶ月から6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん 定員:12組(先着) 要予約 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5名)
育児相談	21	(予約制) 9:30~11:00 13:00~14:00	内容:身体計測、子育て相談、栄養相談 持ち物:母子健康手帳
すくすく相談	14 19 26 11/2 11/4 11/9	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。
(10/20(木))
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

菊花豆腐のすまし汁



豆腐は「畑の肉」と呼ばれており、お肉やお魚に負けないくらい良質なたんぱく質が含まれています!

材料(4人分)

絹ごし豆腐	200g	しょうゆ	小さじ1/2
小松菜	40g	塩	少々
だし	400cc	ゆず	少々

作り方

- ①だしは温めて、塩、しょうゆで調味しておく
- ②小松菜は下茹でし、3cmに切る
- ③豆腐は下方1/4を残し、縦横5mm幅の切込みを入れる
- ④豆腐をあみじゃくしに乗せ、熱湯に1~2分ぐらさせる
- ⑤お椀に豆腐と小松菜を盛る
- ⑥豆腐の中心にゆずを置き、温めだしを注ぐ

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
32kcal	3.0g	1.5g	0.2g