



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 すくすく相談	12
13	14 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	15 一般 アフタービクス	16 乳・子宮・大腸がん 検診	17 埋立 健康料理教室	18 一般 育児相談	19
20	21 無料法律相談	22 一般	23	24 埋立 7・8か月児相談	25 一般	26
27	28	29 一般	30 再生(雑誌等) すくすく相談	1 (12月) 2 埋立 1歳半健診	2 一般 離乳食教室(前期) すくすく相談	3
4	5 粗大(小向・埋縄)	6 一般	7 すくすく相談	8 埋立	9 一般 すくすく相談	10

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
30 (雑誌等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
14 (柿・山王谷・向陽台)
12/5 (小向・埋縄)

* 14 (月) は柿・山王谷・向陽台地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

* 12/5 (月) 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
アフタービクス	15	10:00~11:00	対象：出産後2ヶ月~6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん(要予約) 定員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 託児：月齢6ヶ月以上の未就園児(定員先着5名)
健康料理教室	17	10:00~13:00	内容：メタボ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
育児相談	18	予約制	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)	12/2	10:00~11:30	対象：4~5ヶ月児(要予約) 定員12組 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	11/30 12/2 12/7 12/9	予約制	内容：「ことばがゆっくり」「どる時がある」「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
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：相談支援事業所が相談を受けます。 プラウ：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。
(11/21(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 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

オレンジゼリー



オレンジにはビタミンCが豊富に含まれています!
ビタミンCをしっかり摂って免疫力を高めていきましょう!

材料(4個分)

粉寒天	4g	100%オレンジジュース	400ml
水	300ml	レモン汁	大さじ1
砂糖	60g	みかん缶(果肉)	100g

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、さらに2分ほどかきまぜ煮溶かす。
- ③砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ④レモン汁と、人肌に温めた(30~40℃)に温めたジュースを加えて混ぜる。
- ⑤型に流し、みかんも入れ冷やし固める。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
58kcal	0.4g	0.0g	0.0g