



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 離乳食教室(後期) 育児相談	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 埋立	23 一般	24
25	26 再生(雑誌等)	27 一般	28 埋立	29	30 一般	31
1 (1月)	2	3	4 一般	5 埋立 3歳半健診	6 一般	7
8	9	10 一般				

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
1/3は除く
再生ごみ
14(新聞紙等)
26(雑誌等)
埋立ごみ
木(29は除く)
28(水)

*年末年始のため29(木)、1/3(火)は収集しません。
*年末年始のため、26(月)は再生(雑誌等)、28(水)は埋立ごみ、1/4(水)は一般ごみ収集日となります。
*30(金)は行政機関の休日ですが、収集します。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
離乳食教室(後期)	15	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。
育児相談	16	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
アフターピクス	20	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(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ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着5名)
すくすく相談	14 21	予約制	内容：「言葉の発達が気になる」「どもりや発音が気になる」「言葉のやり取りがうまくできない」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。
(12/20(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 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

ぶりの黒酢焼き



ぶりにはDHA・EPAと呼ばれる脂肪酸が多く含まれており、中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、血液をさらさらにしてくれます！
旬の寒ぶりを使って、美味しく健康に食事を楽しみましょう！

材料(4人分)

ぶり	4切れ	<付け合わせ>
サラダ油	大さじ1	白菜
黒酢	大さじ1と1/3	人参
醤油	大さじ1	かいわれ菜
みりん	大さじ1	サラダ油
		塩

作り方

- ①野菜を切る
・白菜は軸をそぎ切り、葉はざく切りにする
・人参は短冊に切る。
- ②ぶりは半分にそぎ切りにする
- ③野菜を炒める
・フライパンにサラダ油小さじ2をあたため、①を炒める
- ・しんなりしてきたら塩で調味し、かいわれ菜を加える。
- ④フライパンに油大さじ1をあたため、ぶりを両面焼き火を通し、Aの調味料を加えてからめるように焼く。
- ⑤器に野菜を敷き、ぶりを盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
252kcal	15.8g	17.4g	0.7g