



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 すくすく相談	12 埋立 7・8か月児相談	13 一般 すくすく相談	14
15	16 粗大(縄生)	17 一般 アフターピクス	18 再生(新聞紙等) すくすく相談	19 埋立	20 一般 育児相談 無料法律相談	21
22	23	24 一般	25 すくすく相談	26 埋立 2歳児歯科検診	27 一般	28
29 成人健診、乳がん、子宮がん、大腸がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	30 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東) すくすく相談	31 一般	1 (2月) 再生(雑誌等)	2 埋立 1歳半健診	3 一般 すくすく相談	4
5 成人健診、大腸がん検診、前立腺がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	6	7 一般	8 すくすく相談	9 埋立	10 一般 すくすく相談	

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
18(新聞紙等) 2/1(雑誌等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
16(縄生) 30(朝日ヶ丘・白梅西・東)

* 16日(月)は縄生地区の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。
* 30日(月)は朝日ヶ丘・白梅西・東の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	17	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) 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	20	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
すくすく相談	11 13 18 25 30 2/3 2/8 2/10	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) / ブルーム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。
(1/20(金))

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~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 クッキングブラザ

梅花りんご羹



生のりんごを用いた、デザートはいかがでしょう？梅花型で可愛らしく、お正月にぴったりです。

材料(4人分)

りんご	1/2個	粉寒天	2g
水	50cc	水	150cc
砂糖	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ3

作り方

- ①りんごは皮をむき、芯を取って小口切りにする。
- ②鍋に皮と一緒に、分量の水(50cc)と砂糖(大さじ1と1/2)を加えて火にかけ、柔らかく煮て、りんごを裏ごしする。
- ③Aを火にかけ煮溶かし、沸騰後1~2分煮て、②の中に入れてよく混ぜる。
- ④流し缶に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固め、梅型で抜く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
56kcal	0.1g	0.0g	0.0g