



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
12	13 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	14 一般	15 再生(新聞紙等) 📄 すくすく相談	16 埋立	17 一般 📄 育児相談	18
19	20 📄 無料法律相談	21 一般 📄 アフターピクス	22 📄 すくすく相談	23	24 一般	25
26	27 埋立	28 一般	1 (3月) 再生(雑誌等) 📄 すくすく相談	2 埋立 📄 3歳半健診	3 一般 📄 離乳食教室(前期) 📄 すくすく相談	4 📄 パパママ教室
5	6	7 一般	8	9 埋立	10 一般	

## ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
15 (新聞紙等) 3/1 (雑誌等)
埋立ごみ
木 (23は除く) 27 (月)
粗大ごみ
13 (柿・山王谷・向陽台)

\* 13日(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。  
\* 23日(木)は祝日のため収集ありません。  
\* 27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	17	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 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 定員先着12組)
アフターピクス	21	10:00~11:30	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6ヶ月以上の子どもの託児あり (定員先着5名)
離乳食教室(前期)	3/3	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見本展示。
マタニティ教室② (パパママ教室)	3/4	10:00~11:30	対象：妊婦と家族 (要予約 定員先着6組) 内容：パパの妊婦体験、沐浴指導、分娩に関するお話等
すくすく相談	15 22 3/1 3/3	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：相談支援事業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。  
(2/20(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 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 クッキングブラザ

## 小松菜と白菜と 昆布のミルクスープ

昆布の表面の白い粉は旨味成分です！水で洗い流したりせず、硬く絞った布巾などで砂やごみを取り除くだけにしましょう！



### 材料(4人分)

小松菜	100g	コンソメ(顆粒)	小さじ2
白菜	100g	または(キューブ)	1個
にんじん	30g	水	400ml
ベーコン	40g	スキムミルク	大さじ2
昆布	4g	塩	少々
		コショウ	少々

### 作り方

- ①白菜と小松菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②昆布は布巾で拭き、はさみで細切りにする。
- ③鍋に白菜、小松菜、にんじん、昆布を入れ混ぜ、上にベーコンを乗せたら、水300ccとコンソメを入れ蓋をして火にかける。
- ④しんなりするまで蒸し煮にする。
- ⑤スキムミルクを水100ccで溶く。④に加えて、塩コショウで味を整える。

### 1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
88kcal	3.8g	11.9g	0.8g