



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
12	13 粗大(小向・埋縄)	14 一般 アフターピクス	15 再生(新聞紙等) すくすく相談	16 埋立 離乳食教室(後期) 育児相談	17 一般 育児相談	18
19	20 一般 無料法律相談	21	22	23 埋立 7・8ヶ月児健康相談 すくすく相談	24 一般 すくすく相談	25
26	27	28 一般	29 再生(雑誌等) すくすく相談	30 埋立	31 一般	1 (4月)
2	3	4 一般	5 すくすく相談	6 埋立 1歳半健診 のびのび相談	7 一般 すくすく相談	8
9	10 粗大(縄生)					

ごみ出しの日

一般ごみ 火・金、20(月) 21日を除く
再生ごみ 15(新聞紙等) 29(雑誌等)
埋立ごみ 木
粗大ごみ 13(小向・埋縄) 4/10(縄生)

- * 13日(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。
- * 20(月)は一般ごみの収集日です。21(火)は祝日のため収集ありません。
- * 4月10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。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	14	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 先着12組(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6ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着5名)
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
すくすく相談	15 24 29 4/5 4/7	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)
のびのび相談	4/6	予約制	内容：「落ち着きがなく、よく動く」「発達が気になる」「発達検査を受けたい」など、臨床心理士による子ども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。
(3/20(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 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

キャベツの甘酢サラダ



乾燥さくらえびには、カルシウムが豊富に含まれているので、骨粗鬆症予防にも効果的です!

材料(4人分)

キャベツ	100g	A	酢	大さじ2
人参	80g		はちみつ	小さじ2
ミックスビーンズ	60g		塩	1g
さくらえび(乾燥)	4g		こしょう	少々

作り方

- ①キャベツは、2cm角の色紙切りにし、さっと茹でる。
- ②人参は薄いちよう切りにし、さっと茹でる。
- ③ミックスビーンズは、袋から出して熱湯にくぐらせる。
- ④ボウルでAを混ぜ合わせ、さくらえびを入れる。
- ⑤器に①②③を盛り付け、食べる直前に④のドレッシングをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
106kcal	6.3g	1.8g	0.4g