



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	12 再生(新聞紙等) すくすく相談	13 埋立 のびのび相談	14 一般	15
16	17	18 一般 アフターピクス	19 すくすく相談	20 埋立 2歳児歯科検診 のびのび相談 無料法律相談	21 一般 育児相談	22
23	24 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	25 一般	26 再生(雑誌等)	27 埋立 のびのび相談	28 一般 すくすく相談	29
30	1 (5月) 埋立	2 一般	3	4	5	6
7	8 埋立	9 一般	10 すくすく相談			

ごみ出しの日

一般ごみ 火・金 (5/5を除く)
再生ごみ 12(新聞紙等) 26(雑誌等)
埋立ごみ 木、5/1、8(月) (5/4を除く)
粗大ごみ 24(朝日ヶ丘、白梅西・東)

* 5月4日(木) 5日(金) は祝日のため収集ありません。
* 5月1日(月) 8日(月) は埋立ごみ収集日です。
* 24日は朝日ヶ丘、白梅西・東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	18	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	21	予約制	内容：身体計測、育児相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
すくすく相談	12 19 28 5/10	予約制	内容：「言葉の発達に気になる」「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、言語聴覚士による言葉の発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	13 20 27	予約制	内容：「落ち着きがない」「やりとりがうまくできない」「集団生活になじめない」「発達がゆっくり」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(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

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

チンジャオ春巻き

たけのこは4月に旬を迎えます。食物繊維たっぷり！歯ごたえ抜群です！



材料(4人分・一人6本)

豚薄切り肉	200g	A	酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1		みりん	大さじ1
ピーマン	60g		サラダ油	小さじ1
えのきたけ	60g		春巻きの皮	8枚
たけのこ(茹で)	60g		小麦粉	小さじ1
豆味噌	大さじ1		水	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2		サラダ油	大さじ1/2
			サラダ菜(付け合わせ)	4枚

作り方

- 豚肉は細く切り、片栗粉をまぶす。ピーマン、たけのこは千切りにする。えのきたけは、根本を取り、長さを半分にし、ほぐす。
- Aを合わせておく。
- フライパンに油を入れ、温まったら豚肉を炒める。色が変わってきたら、野菜類を入れ炒める。
- 野菜に火が通ったら、Aを入れる。
- 春巻きの皮は一枚を縦に三等分する。具を24等分して、春巻きの皮で巻く。巻き終わりは、水溶き小麦粉を塗ってとめる。
- フライパンに油を熱し、⑤を並べ入れ、中火で両面を色よく焼く。
- 皿にサラダ菜を敷き、一人6本ずつ春巻きを盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
193kcal	11.9g	10.5g	0.8g

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確認の上、お間違いないようおかけください。

無料法律相談
(4/20(木)) **※予約制です。**
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)