



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 埋立 3歳6か月児健診 のびのび相談	12 一般 すくすく相談	13
14	15	16 一般 アフターピクス	17 再生(新聞紙等) すくすく相談	18 埋立 のびのび相談	19 一般 育児相談 すくすく相談	20
21	22 粗大(柿・山王谷・向陽台) 無料法律相談	23 一般 健康料理教室	24	25 埋立 7・8か月児相談 のびのび相談	26 一般 離乳食教室(前期)	27
28 ごみゼロ運動	29	30 一般	31 再生(雑誌等) すくすく相談	1 (6月) 埋立 1歳6か月児健診 のびのび相談	2 一般	3
4 ごみゼロ運動(予備日)	5	6 一般	7 すくすく相談	8 埋立 のびのび相談	9 一般 すくすく相談	10

## ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
17(新聞紙等) 31(雑誌等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
22(柿・山王谷・向陽台)

\* 22日は柿・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。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	16	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) 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)
育児相談(保健センター)	19	9:30~11:00 13:00~14:00	内容：身体計測、保健相談、栄養相談(要予約) 持ち物：母子健康手帳
健康料理教室	23	10:00~13:00	内容：糖尿病予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約 定員16名 保険福祉課 377-5659) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円、マスク
離乳食教室(前期)	26	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。
すくすく相談	12 17 19 31 6/7 6/9	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」「言葉のやりと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	11 18 25 6/1 6/8	予約制	内容：「子どもへの関わり方がわからない。落ち着きがない。」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(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**  
(5/22(月)) ※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 縄生防災倉庫広場(10時~10時30分まで)

## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

### おから餅

おからパウダーは低糖質・低脂質なのでヘルシー! さらに良質なたんぱく質も豊富に含まれています!



### 材料(4人分)

おからパウダー	20g	水	100ml
片栗粉	20g	ゆであずき	40g
牛乳	大さじ1	牛乳	大さじ1

### 作り方

- ①ボウルにおからパウダーと片栗粉を入れよく混ぜる。
- ②①に牛乳と水を加える。(水は、混ぜり具合を見ながら加減して加える)
- ③1人2個ずつになるように丸餅の形にする。
- ④フライパンに並べてから、火をつける。
- ⑤弱中火で2~3分焼く。
- ⑥Aを鍋に入れ、まわりがツツするくらいまで火にかけて、あんを作る。
- ⑦焼きあがった餅を盛り付け、あんをかける。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
59kcal	1.7g	0.6g	0g

広報無線が聞こえにくいときは…  
**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。