



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 🏡 すくすく相談	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 🏡 すくすく相談	15
16	17	18 🗑️ 一般 🏡 アフターピクス教室	19 🏡 すくすく相談	20 🗑️ 埋立 🏡 7・8か月児相談 🏡 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 🏡 健康料理教室	26 🗑️ 再生(雑誌等)	27 🗑️ 埋立 🏡 2歳児歯科検診 🏡 のびのび相談	28 🗑️ 一般 🏡 すくすく相談	29
30	31	1 (8月) 🗑️ 一般	2 🏡 すくすく相談	3 🗑️ 埋立 🏡 のびのび相談 🏡 1歳半健診	4 🗑️ 一般 🏡 すくすく相談	5
6	7	8 🗑️ 一般	9 🗑️ 再生(新聞紙等) 🏡 すくすく相談	10 🗑️ 一般 🏡 のびのび相談		

## ごみ出しの日

一般ごみ 火・金 8/10
再生ごみ 12, 8/9 (新聞紙等) 26 (雑誌等)
埋立ごみ 木 (8/10を除く)
粗大ごみ 24 (朝日ヶ丘・白梅西・東)

\* 24日(月)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。  
\* 8/10(木)は、一般ごみの収集日です。埋立ごみではありません。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
育児相談	21	<予約制> 9:30~ 11:00 13:00~ 14:00	内容: 身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物: 母子健康手帳
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(要予約) 定員: 10組(先着) 内容: ダンスインストラクターによる産後エクササイズ 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴
健康料理教室	25	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 保険福祉課377-5659) 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、参加費400円
すくすく相談	12 14 19 28 8/2 8/4 8/9	予約時に ご案内	内容: 「ことばがゆっくり」「どもるときがある」「発音が気になる」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	13 27 8/3 8/10	予約時に ご案内	「落ち着きがない」「発達がゆっくりかも」「集団生活になじめない」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) ※11月まで予約満枠です。
精神福祉相談 障がい者の 就職相談	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)
知的障がい 福祉相談	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)
女性の悩み相談	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)
児童福祉相談	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) 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**  
(7/20(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 埋蔵公民館 (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

### いなりロール

「蒸す」ことによって、食材が持つ栄養素が失われにくいので、美味しさそのまま、栄養満点です!



### 材料(4人分)

鶏ひき肉	160g	油揚げ	2枚
白ねぎ	10g	片栗粉	小さじ1
にんじん	40g	チンゲン菜	240g
れんこん	40g	しょうゆ	小さじ2
生姜	10g	粒入りマスタード	小さじ2
片栗粉	小さじ1	酢	小さじ2

### 作り方

- 油揚げは油抜きをして、長辺側から包丁を入れ開く。片栗粉を振っておく。
- ねぎ、にんじん、れんこん、生姜は粗みじん切りにする。
- ボールに鶏ひき肉と②の野菜、片栗粉を入れて、こねる。
- ①の油揚げの上に③を広げ、端からくるくると巻く。
- チンゲン菜は、葉と茎に分け、3cm位の長さ切る。
- 蒸気のあがった蒸し器にクッキングシートを敷き、チンゲン菜を並べる。その上に④を巻き終わりを下にして並べ、10分くらい蒸す。
- Aを混ぜてタレを作る。
- 蒸しあがったロールを1人3切れになるように切る。
- 皿にチンゲン菜を盛り、その上にロールを盛り付け、タレを小皿に入れて、横に添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	塩分
185kcal	13.7g	11.3g		0.7g

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ください。お間違いないようおかけください。