



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	12
13	14 🗑️ 埋立	15 🗑️ 一般 🏠 アフターピクス	16	17 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	18 🗑️ 一般 🏠 育児相談 🏠 すくすく相談	19
20	21 🗑️ 粗大 (柿・山王谷・向陽台) 🏠 無料法律相談	22 🗑️ 一般 🏠 肺がん・骨粗しょう症・前立腺がん検診	23 🗑️ 再生(雑誌等) 🏠 すくすく相談 🏠 肺がん・骨粗しょう症・前立腺がん検診	24 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	25 🗑️ 一般	26
27	28	29 🗑️ 一般 🏠 のびのび相談	30 🏠 乳がん・子宮がん・大腸がん検診	31 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	1 (9月) 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談	2
3	4 🗑️ 粗大(小向・埋縄) 🏠 胃がん・大腸がん検診	5 🗑️ 一般 🏠 胃がん・大腸がん検診	6 🗑️ 再生(新聞紙等)	7 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談 🏠 3歳半健診	8 🗑️ 一般	9

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
23 (雑誌等)
9/6 (新聞紙等)
埋立ごみ
木、14 (月)
粗大ごみ
21 (柿・山王谷・向陽台)
9/4 (小向・埋縄)

*21日は柿・山王谷・向陽台地区、9月4日は小向・埋縄地区の粗大ごみの日です。他地区の方は出せません。
*11日は祝日のため一般ごみの収集は10日(木)になります。14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
アフターピクス	15	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 定員：12組(先着順) 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7ヶ月以上就園前の子どもの託児あり(定員先着5名)
育児相談	18	<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
すくすく相談	18 23 9/1	予約制	「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	17 24 29 31 9/7	予約制	「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		随時	内容：相談支援事業所が相談を受けます。 ソニオ 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) / 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

あずきミルクゼリー

あずきを使った簡単さっぱりスイーツはいかがですか？



材料(4人分)

牛乳	40cc + 45cc
ゆであずき	100g
粉ゼラチン	2.5g
水(ゼラチン用)	小さじ2

作り方

- ①粉ゼラチンに水(小さじ2)をいれる。
- ②小鍋に牛乳40ccを入れ火にかけ沸騰前に火から下ろし①を入れ、ゼラチンを溶かす。
- ③②に冷たい牛乳45ccとゆであずき100gを入れる。
- ④なべ底を氷水に当てて、とろみが付くまでゴムベラで混ぜながら冷まし、型か流し箱に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
46kcal	3.0g	0.8g	0.0g

広告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、お間違いないようお願いいたします。

無料法律相談
(8/21(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 朝日ヶ丘公民館 (10時~10時30分まで)