



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

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
20 (雑誌等) 10/4 (新聞紙等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
10/2 (縄生)

* 10/2は縄生地区の粗大ごみの日です。他地区の方は出せません。

健康事業内容

名 称	日	時間	備 考
育 児 相 談	15	(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 教 室	19	10:00~ 11:30	対象：出産後2か月以降から6か月未満の産婦とその赤ちゃん(要予約 先着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 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か月以上の子どもの託児有(定員先着5名)
離 乳 食 教 室 (前 期)	22	10:00~ 12:00	対象：4~5ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食。 持ち物：試食用スプーン
すくすく相談	13 20 27 29	予約制	「ことばがゆっくり」「どもる時がある」「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	14 21 28	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) / 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

無料法律相談
(9/20(水)) ※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 キッキングプラザ

キャベツとひじきの酢の物

まだまだ暑い日が続きますね...。「わさび」を使ったサッパリ酢の物で、食事を楽しみましょう!



材料(4人分)

キャベツ	200g	A	酢	大さじ1/2
ひじき(乾燥)	10g		醤油	小さじ1
さけるチーズ	40g		みりん	大さじ1/2強
			わさび	適量

作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。キャベツは5~7mm幅のざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯にくぐらせて水気をきる。
- ②さけるチーズは他の材料と同じ大きさ位になるようにさいておく。
- ③Aの調味料を合わせ、電子レンジで1~1分半ほど加熱する。
Aを少し冷ましてから①、②の材料を加え混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
59kcal	3.5g	2.8g	0.5g

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。お間違いのないようおかけください。